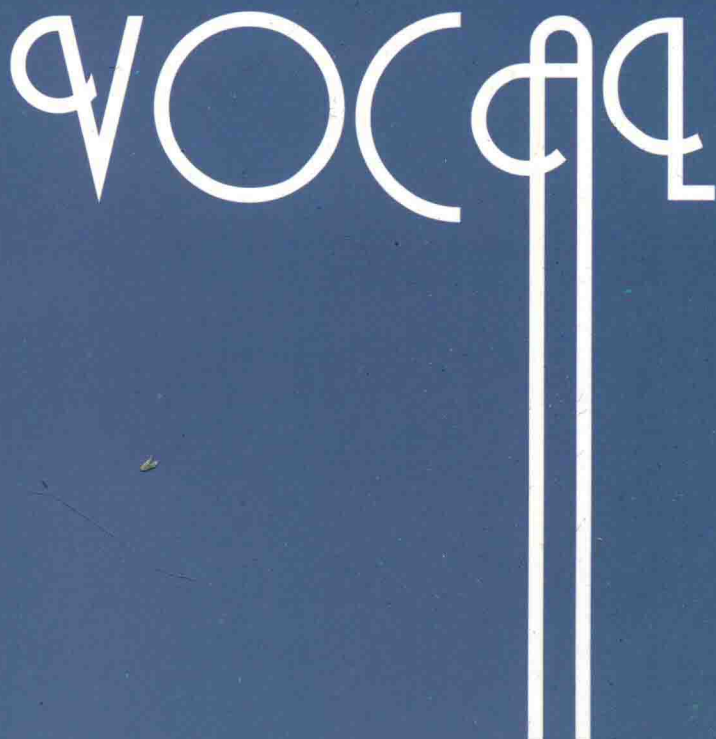


交互式 新形态



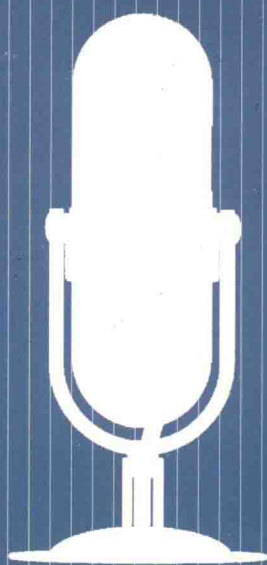
师范院校音乐舞蹈系列教材



声乐实用教程

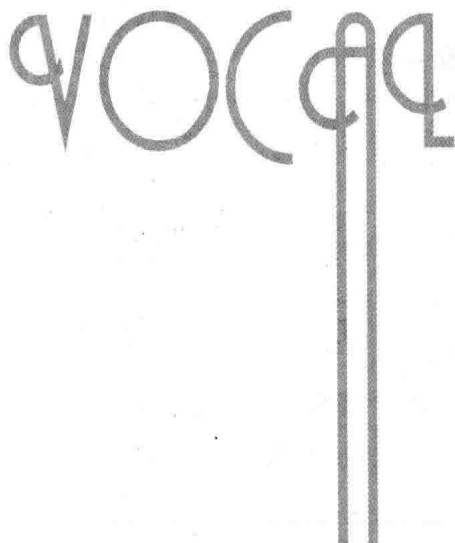
| 第3版 | 扫码即听即练

李鸿 主编 毛慧琳 副主编

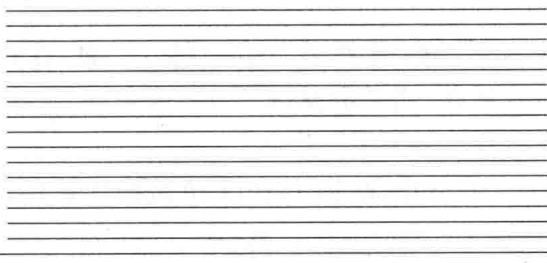




交互式 新形态



扫码聆听第二章歌曲
范唱和伴奏



师范院校音乐舞蹈系列教材

声乐实用教程

| 第3版 |

李鸿 主编

毛慧琳 副主编



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

声乐实用教程 / 李鸿主编. — 3 版. — 南京: 南京师范大学出版社, 2018.7
师范院校音乐舞蹈系列教材
ISBN 978-7-5651-3693-1

I. ①声… II. ①李… III. ①声乐—高等师范院校—教材 IV. ①J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 053521 号

丛 书 名 师范院校音乐舞蹈系列教材
书 名 声乐实用教程 (第 3 版)
主 编 李 鸿
副 主 编 毛慧琳
责任编辑 馮 琦 张绚绚
出版发行 南京师范大学出版社
地 址 江苏省南京市玄武区后宰门西村 9 号 (邮编: 210016)
电 话 (025) 83598919 (传真) 83598412 (营销部) 83598297 (邮购部)
网 址 <http://press.njnu.cn>
电子信箱 nspzbb@163.com
照 排 南京凯建图文制作有限公司
印 刷 南通印刷总厂有限公司
开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/16
印 张 17
字 数 478 千
版 次 2018 年 7 月第 3 版 2018 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1 ~ 3600 册
书 号 ISBN 978-7-5651-3693-1
定 价 39.00 元

出 版 人 彭志斌

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究

前
P R E F A C E
言

音乐课是师范教育（中师、幼师、学前教育）专业的学科基础课，其中的声乐教学一般以集体课的形式进行。在教学中，教师必须针对学生的整体基础情况，进行循序渐进的歌唱基础集体训练，并通过集体课教学，解决歌唱呼吸、发声、共鸣中的基本问题。鉴于目前出版的同类声乐教材很难满足这样的教学要求，我们编写了这本《声乐实用教程》。本书汇集了编者多年在声乐集体课教学中探索出的、行之有效的教学方法和体系，是一本技术训练系统化、针对性强，适用于声乐集体课教学的新型教材。在教材编排中，我们科学设计每一个教学板块，使声乐的技能技巧训练能够循序渐进地进行。多年的教学实践证明，经过这样的系统训练，学生在歌唱呼吸、发声和共鸣等方面的进步是显著的。在教材曲目选用上，我们精心挑选了涉及各个历史时期、多种风格的经典作品，另外还选用了一批近期发表、深受师生欢迎的优秀新作品。

本教材分为歌唱理论知识、歌唱技能技巧练习、歌唱综合能力练习三章。

第一章歌唱理论知识，着重讲述了歌唱的生理、心理基础知识，借鉴了声乐学科比较前沿的一些新观念，帮助学生对声乐演唱艺术有一个较为全面的了解；另外，在“声乐集体课的教与学”一节里，讲述了在声乐集体课教学中教师与学生需要共同关注的一些问题。

第二章歌唱技能技巧练习，主要用于进行循序渐进的歌唱基础集体训练，分为音程级进、乐句连贯、长乐句、音程跳进和快速流畅及跳音等五个方面的练习内容，共选用歌曲 46 首。音程级进的教学重点在于训练学生气息稳定与声音连贯相结合；乐句连贯的教学重点在于训练学生巩固前面的稳定与连贯，扩展音域，增强歌唱能力；长乐句的教学重点在于训练学生增强乐句的延伸能力；音程跳进的重点在于训练学生增强气息的控制与隔肌的弹性的能力、扩大音量；快速流畅及跳音的教学重点在于训练学生声音的流畅灵活以及学生驾驭音域跨度大的作品的能力。

第三章歌唱综合能力练习，主要用于儿童歌曲的表演唱、多声部及中高级程度声乐作品的训练。第一、第二节的儿童歌曲和多声部合唱歌曲共 54 首，这部分内容可根据每学期具体的教学情况，由教师自己选用。第三、第四、第五节中外艺术歌曲及歌剧选段共 90 首，这部分内容则是为具备较高演唱水平以及声乐选修的学生所备用。

本教材的编写参考了邹本初著《歌唱学》，邹长海著《声乐艺术心里学》，胡钟刚、张友刚编著《声乐实用基础教程》，朱明燕编著《歌唱艺术与名曲赏析》等教材和专著。自 2009 年首次出版以来，本教材获得了师生的广泛好评。时至今日，师范院校声乐教学体系不断完善，现代教育技术也在持续发展。因此，此次再版我们专门为第二章的 46 首练习歌曲提供了较为权威的演唱示范和伴奏，共 92 个音频，并配有二维码链接，学生可以即扫即听即练，丰富了教学内容和形式，方便师生使用。

本教材在声乐集体课教学方面做了一些探索和尝试，恐存在疏漏和不足，希望界内的同行们能给我们提出宝贵的意见和建议。教材的出版还得到了成都大学学前教育学院和南京师范大学出版社的大力支持，在此表示衷心的感谢！

编者

2018 年 1 月

第一章

歌唱理论知识

第一节 概述	1	第四节 歌曲的演唱技巧与表现	6
第二节 歌唱的生理基础	1	第五节 声乐集体课的教与学	8
第三节 歌唱的心理基础	4		

第二章

歌唱技能技巧练习



扫码聆听本章歌曲范唱和伴奏

第一节 音程级进练习	10	《送别》	18
一、呼吸练习	10	《我亲爱的》	19
二、发声练习	10	《莫斯科郊外的晚上》	20
三、练习歌曲	11	《花非花》	21
《樱花》	11	《故乡的小路》	21
《四季歌》	11	《大海啊，故乡》	22
《龙的传人》	12	《伊犁河的月夜》	23
《多年以前》	12	《都达尔和玛利亚》	23
《摇篮曲》	13	《在路旁》	24
《跑马溜溜的山上》	14		
《思乡曲》	15	第三节 长乐句练习	25
《女儿歌》	16	一、呼吸练习	25
		二、发声练习	25
第二节 乐句连贯练习	17	三、练习歌曲	26
一、呼吸练习	17	《长城谣》	26
二、发声练习	17	《在那遥远的地方》	27
三、练习歌曲	18	《月之故乡》	27

《渔光曲》	28	《不要责备我吧,妈妈》	42
《小背篓》	30	《祖国,我的最爱》	43
《祝福祖国》	31	《草原上升起不落的太阳》	44
《绒花》	32		
《摇篮曲》	33	第五节 快速流畅及跳音练习	45
《映山红》	34	一、呼吸练习	45
《燕子》	35	二、发声练习	45
		三、练习歌曲	46
第四节 音程跳进练习	36	《太阳出来喜洋洋》	46
一、呼吸练习	36	《黄杨扁担》	46
二、发声练习	36	《踏雪寻梅》	47
三、练习歌曲	37	《美丽的梦神》	48
《百灵鸟》	37	《草原上的家园》	49
《故乡的亲人》	38	《阿瓦日古里》	50
《生死相依我苦恋着你》	39	《玛依拉》	51
《摇篮曲》	40	《幸福山歌》	52
《嘎达梅林》	40	《长鼓敲起来》	53
《长城永在我心上》	41	《回族姑娘》	54

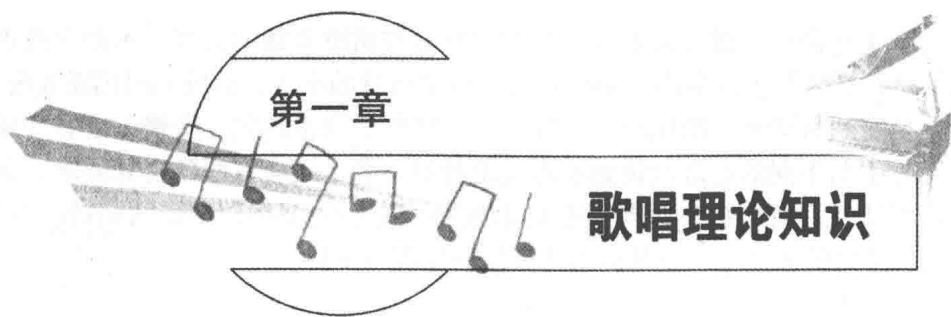
第三章

歌唱综合能力练习

第一节 儿童歌曲	56	《小小雨点》	62
《小小猴,真淘气》	56	《小肥皂》	62
《小猪》	56	《刷牙歌》	63
《蜗牛与黄鹂鸟》	57	《嘀哩嘀哩》	63
《数鸭子》	57	《我的小花园》	64
《卖报歌》	58	《有个洋娃娃》	64
《小红帽》	58	《数字歌》	65
《小虾变成小罗锅》	59	《一分钱》	65
《小螺号》	59	《牧羊童》	66
《吹泡泡》	60	《小燕子》	66
《唱给妈妈的摇篮曲》	60	《花儿开》	67
《小雨沙沙》	61	《老水牛角弯弯》	68

《癞蛤蟆和小青蛙》	68	第三节 中国艺术歌曲	139
《小鸭鸭》	69	一、女声歌曲（美声）	139
《狗狗碰到破罐头》	69	《小河淌水》	139
《金孔雀轻轻跳》	70	《玫瑰三愿》	140
《大母鸡骂小鸡》	71	《黄水谣》	140
《小刺猬理发》	71	《故乡雨》	142
《让爱住我家》	72	《节日欢歌》	143
《小乌鸦爱妈妈》	73	《红豆词》	145
《蝌蚪作曲家》	73	《吐鲁番的葡萄熟了》	146
《茶壶嘟嘟》	74	《思恋》	147
《小蚂蚁》	74	《大森林的早晨》	149
		《蓝色爱情海》	150
第二节 多声部合唱歌曲	75	《七月的草原》	152
一、中国合唱歌曲	75	《帕米尔，我的家乡多么美》	153
《红星歌》	75	《古老的歌》	154
《小鸟小鸟》	76	《军营飞来一只百灵》	156
《思念》	77	二、女声歌曲（民族）	157
《娘子军连歌》	80	《为了谁》	157
《长江之歌》	82	《江山》	158
《鼓浪屿之波》	86	《给心放个假》	159
《我和我的祖国》	91	《我爱你，塞北的雪》	160
《同一首歌》	94	《老鼠嫁女》	162
《我爱你，中国》	97	《大地飞歌》	164
《赶圩归来啊哩哩》	103	《望月》	165
《羌族锅庄舞曲》	109	《美丽的心情》	166
《太阳最红，毛主席最亲》	115	《红旗颂》	169
二、外国合唱歌曲	122	《二月里见罢到如今》	170
《春光好》	122	《芦花》	171
《红莓花儿开》	124	《兰花花》	172
《燕子》	125	《桃花红，杏花白》	175
《海滨之歌》	129	《美丽家园》	177
《雪绒花》	130	三、男声歌曲（民族、美声）	179
《索尔维格之歌》	134	《在银色的月光下》	179
《含苞欲放的花》	138	《嘉陵江上》	180

《师恩如歌》	181	《黎明》	215
《教我如何不想他》	182	《慕春》	217
《永远跟党走》	184	《啊!我的太阳》	218
《乡音乡情》	185	《重归苏莲托》	219
《为你歌唱》	186	《菩提树》	220
《祖国,慈祥的母亲》	188	《伏尔加船夫曲》	221
《多情的土地》	189	《老人河》	222
《喀什噶尔女郎》	190		
《我像雪花天上来》	192	第五节 歌剧选段	224
《跟你走》	193	一、中国歌剧选段	224
《望乡词》	194	《清粼粼的水蓝莹莹的天》	224
《祖国万岁》	196	《一道道水来,一道道山》	226
《两地曲》	197	《黑龙江岸边洁白的玫瑰花》	227
《大江东去》	198	《情歌》	229
		《杨白劳》	230
第四节 外国艺术歌曲	200	《一抹夕阳》	232
一、女声歌曲	200	《飞出苦难的牢笼》	233
《乘着歌声的翅膀》	200	《我为共产主义把青春贡献》	235
《玛丽诺之歌》	201	二、外国歌剧选段	238
《听,听,云雀》	202	《爱情像一只自由鸟》	238
《假如我的歌声能飞翔》	203	《月亮颂》	240
《吉卜赛女郎之歌》	204	《我亲爱的爸爸》	242
《母亲教我的歌》	205	《你们可知道》	243
《索尔维格之歌》	206	《美妙的时刻将来临》	244
《鳟鱼》	207	《人们叫我咪咪》	246
二、男声歌曲	208	《我心花怒放》	249
《妈妈》	208	《献身艺术 献身爱情》	251
《小夜曲》	209	《女人善变》	252
《西班牙女郎》	211	《偷洒一滴泪》	254
《北方的星》	212	《你再不要去做情郎》	255
《小夜曲》	213	《斗牛士之歌》	258
《悲叹小夜曲》	214	《笑之歌》	261
《三套车》	215	《主人,您听我说》	263



第一章 概 述

歌唱是人类最原始、最朴素的，用声音表达内心情感的方式。随着人类社会的发展、文明的进步，歌唱已经发展成为一门科学的声乐艺术。

声乐艺术运用科学的发声方法和系统的歌唱技巧，塑造生动感人的艺术形象，表达丰富细腻的思想感情，使歌唱者与听众从中获得极大的审美享受。

声乐演唱中人声的分类一般分为男声、女声和童声三种类型；男声和女声又可分为高音、中音和低音三个声部，而每个声部都有其独特的音色和音域。

声乐的表演形式有独唱、重唱、齐唱（包括轮唱）、合唱（有伴奏合唱、无伴奏合唱）等。声乐的演唱方法一般可分为美声唱法、民族唱法和通俗唱法三种。

与其他艺术门类相比，以人类语言作为载体的声乐艺术是一门最普及、最受群众欢迎的艺术。生活中有许多热爱唱歌的人，无论男女老幼，几乎人人都能唱上几首自己喜爱的歌曲；但对从事声乐专业和广大声乐爱好者来说，需要通过科学的歌唱训练，掌握正确的歌唱方法，才能使歌声更加优美动听，嗓子能够经久耐唱。也就是说，科学的歌唱训练能够帮助专业、业余的歌唱爱好者步入歌唱艺术的更高境界。

第二节 歌唱的生理基础

人的声音由发声器官发出，这是一种生理现象。人类的发声器官，就像一部精巧完美的“乐器”，由呼吸器官、发声器官、共鸣器官与吐字器官组成一个相互牵制与协调的有机整体，形成了优美的演唱发音、发声的生理机能系统。下面，我们分别了解一下这些器官的基本结构与作用。

一、呼吸器官

呼吸器官也叫动力器官，因为呼吸的气流是人类说话、唱歌发音的原动力。

呼吸器官主要是由肺、胸腔、横膈膜等部分组成的呼吸运动的联合体。肺分左、右两侧。肺的上部是气管，与口腔相通，并有许多支气管布满整个肺部。吸气时，肺扩大；呼气时，肺缩小。肋骨间有内、外肌。外肌收缩可以把肋骨提起使胸腔扩大，帮助吸气；内肌收缩可以让肋骨下降使胸腔缩小，帮助呼气。所以，横膈膜的膈肌也是呼吸的主要肌肉。横膈膜是肺下端的一层有弹性的膜，横膈膜的膈肌收缩时，横膈膜拉降下去，胸腔扩大了，就可以帮助吸气；膈肌松弛，横膈膜缩上去，胸腔缩小了，就可以帮助呼气。呼吸不仅是人们维持生命的生理机能，也是人们说话、歌唱得以发声的原动力。

歌唱时的呼吸与一般说话的呼吸有所不同。一般说话时的呼吸是自然成本能的生理活动，

而歌唱时为了美化语言，就要随着音乐旋律、节奏与情感表达的需要，不断有意识地控制与调节气息的运行。日常生活中说话的呼吸只需少量气息的出入，而歌唱时则需要吸气位置深、吸气量大，速度快且无声。歌唱时，口腔吸气、呼气，要求均匀、缓慢，节省并保持吸气时的感觉，同时根据不同的心理与情感状态支配呼吸。为了适应歌唱的特殊要求，我们必须进行专门的呼吸训练。呼吸的训练与声音的表现有着密切的关系，声带的振动、共鸣的发挥、声音的变化、情感的表达等，全都离不开气息的控制与支持。

二、发声器官

发声器官的发音体，主要是指喉头中的声带。声带由两条具有弹性的韧带所构成，它的运动取决于喉内肌与喉外肌的收缩。在发音前，声带进入准备状态；发音时，声带肌肉拉紧和作用不同的喉肌收缩，使两侧声带达到必要的紧张度并互相靠拢、闭合。由于声带有节律地运动，气流通过造成空气稠密稀疏等相间的振荡而形成音波，音波经喉腔、咽腔、口腔、鼻腔等共鸣腔的扩大与美化，就形成了人的嗓音和美妙动人的歌声。人类这种最珍贵的发音体就固定在一个精巧的“音盒”——喉头之中。

喉头实际上是由一些软骨和肌肉构成的。其中主要软骨有四个：

(1) 甲状软骨。它就像一块盾甲一样竖立在喉头的前面，呈两面扇形，声带的前端就固定在这块软骨上。

(2) 环状软骨。在甲状软骨的下面，是喉的基础软骨，形状像一枚指环。前侧窄部是环状软骨弓，后方宽部叫环状软骨板，它高而扁，是喉头的后壁。

(3) 杓状软骨。又叫披裂软骨。左右各一块，位于环状软骨的后上方，是一对小三角锥形的软骨。声带后端就分别受这两块活动的软骨的牵制。

(4) 会厌软骨。很像一片树叶，上宽下窄，通过韧带附着于甲状软骨。它是喉头的大门，起着开关的作用。

此外，还有一些小角状软骨以及各种喉关节与肌肉牵制着喉部的运动，为发声与呼吸服务。(参见图 1-1)

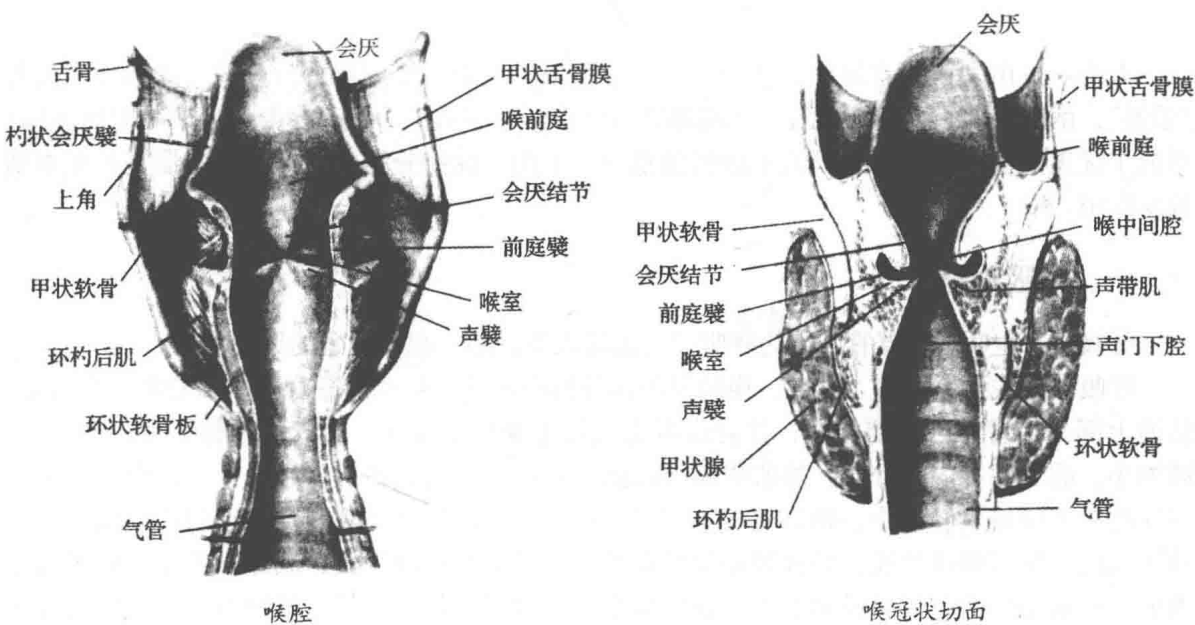


图 1-1 歌唱发声器官生理解剖图

我们人声的音质美，很大程度上取决于发音体——声带的生理性能及其运动。歌唱的声音形态表现之所以如此丰富多彩，是由于发音体生理构成的差异奠定了基础。声带生理结构的微小变化都关系着发音的质量；声带运动的生理变化，如声带的形状、质量、位置、张力和弹性等，又取决于喉内、外肌的收缩；而声带肌的运动或走向又决定着人声的音高，并直接影响音色与音区等的变化。总之，人的发音体及其发音功能不仅具有生理性能，还具有物理功能。

三、共鸣器官及共鸣方式

歌唱发声共鸣器官包括全部发声系统的空腔部分，如胸腔、喉腔、咽腔、口腔、鼻腔和鼻窦等。（参见图 1-2）软腭以上的鼻腔、鼻窦等为上部共鸣腔，胸、喉、咽、口等腔为下部共鸣腔；其中咽腔与口腔为可调节的共鸣腔，其他的为不可调节的共鸣腔。鼻腔以垂直的鼻中隔分出左右两个部分，鼻孔前方部分向鼻外，鼻孔后方部分向鼻咽腔。在鼻内，还有鼻窦。鼻窦包括额窦、筛窦、上颌窦与蝶窦等。这些骨骼均有小孔与鼻腔相通。鼻腔靠软腭来控制气流的通道：软腭下垂，气流进入鼻腔，软腭提高紧贴骨壁则与口腔隔开，可以改变共鸣方式。在多数情况下，高音以鼻腔共鸣为主，发声时头部有共振感。咽，也叫咽管，前壁与鼻、口腔及咽腔相通。咽管分鼻咽、口咽、喉咽三个部分。通常，我们将歌唱发声共鸣的方式分为以下三种。

1. 口腔共鸣

这是最重要的共鸣方式。歌唱时不仅要运用口腔咬字、吐字，而且其他腔体的声音振动，必须以口腔共鸣为基础，否则声音就无法为歌词服务。一般来说声音在口腔中的振动位置尽可能靠前为好，因为这样可以不干扰口腔内部的肌肉运动，便于歌词的演唱；同时也便于与鼻腔、胸腔共鸣之间取得协调、联系。

2. 头腔共鸣或鼻腔共鸣

头腔共鸣就是鼻腔共鸣，由于歌唱者在演唱时明显感觉到声音在头腔里的振动，所以，习惯称它为头腔共鸣。它不仅能够美化音色，而且有助于高音的演唱。当然它不能代替口腔来歌唱。这里特别要提一下鼻腔共鸣与鼻音之间的区别：鼻腔共鸣可以增强声音美化的效果，但鼻音却损害声音的表现，最严重的是造成有声无字，飘而不实，或使每个字都成了鼻化音。因此，一定要把鼻音与鼻腔共鸣区分开来。只有将鼻腔共鸣与口腔共鸣协调联系起来，以口腔共鸣作为基础，才能更好地发挥共鸣腔体在歌唱中的作用。

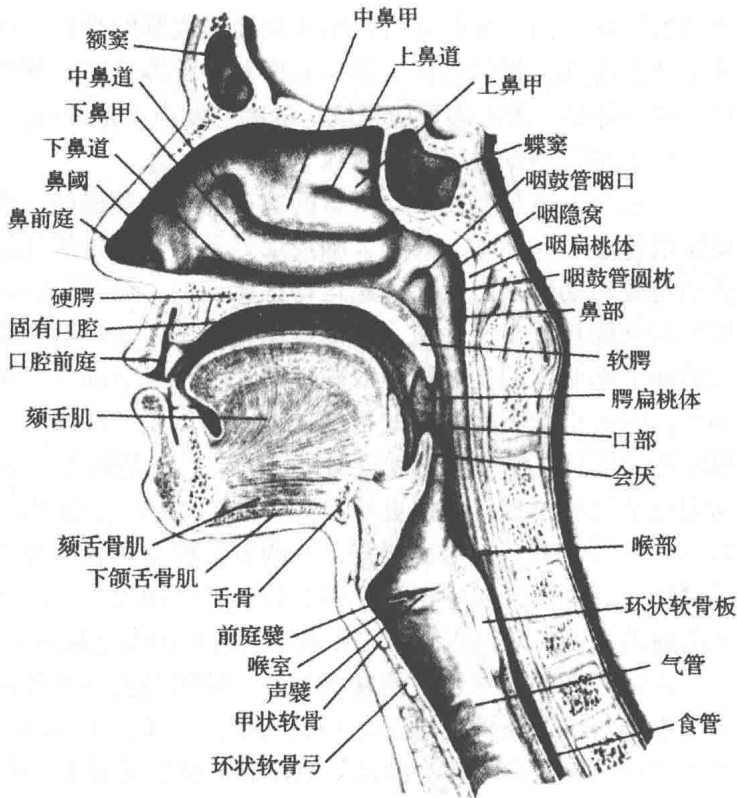


图 1-2 歌唱发声共鸣器官生理解剖图
(鼻腔、口腔、咽和喉的正中矢状断面)

3. 胸腔共鸣

包括气管、支气管与整个肺部。一个中、低音歌唱家在唱较低的音时，就会明显地感到声波在胸腔振动。胸腔共鸣与喉音不同，胸腔共鸣并不妨碍吐字清晰，但喉音却使字音混浊不清。在实际的演唱中，必须以口腔共鸣为主，再与头腔共鸣和胸腔共鸣协调配合。共鸣腔体之间的运用协调与否，会直接影响歌唱的质量。

四、吐字器官

吐字器官主要是指人的口腔。口腔既要发挥共鸣作用，又是咬字吐字的重要器官。人类交际、交流思想的语言，之所以能千变万化，主要是靠口腔内的唇、舌、齿、牙、喉等不同部位的活动及口的开合、大小、圆扁等变化形成的。在口腔中最重要的活动器官就是舌头。舌可分为前、后两部分，前部为舌体，位于口腔底部；后部为舌根，位于咽腔。口腔中与咬字、吐字有关的部位必须分辨清楚，因为不同的字音就是由于不同的发音部位或是共鸣腔形状的改变造成的。

》》》》》》 第三节 歌唱的心理基础

从歌曲的演唱技巧到歌曲的艺术表现，自始至终都贯穿着复杂的心理活动。歌唱器官肌肉的运动，我们既看不见，也摸不着，想要支配它们，就得用大脑中枢神经来指挥，同时用心理上的抽象感觉来调整。下面我们就来谈谈歌唱发声时的神经活动和心理感觉。

一、歌唱发声的神经活动

人体的肌肉、大脑、发声的各种器官都充满了神经，它们像细丝一样，组成遍布全身各种器官的联络网。那些从身体的表层通向大脑的神经，称为传入神经或感觉神经。当你决定采取什么步骤，把信息传给你的肌肉和各种器官时，就叫传出神经或运动神经。传入神经和传出神经都是一种心理反应系统。歌唱与发声正是通过传入和传出神经的心理反应而进行的。

1. 歌唱发声的神经活动原理

歌唱与发声是要以激动兴奋的精神状态为前提的。事实上，歌唱与发声信息传导到大脑皮层的神经引起冲动，只有大脑皮层处于兴奋和觉醒状态时，才能形成感知觉。因此，演唱活动与发声动作是由大脑皮层运动区调控的。运动区的机能特征是：躯体运动及一切动作的调节与支配具有交叉性质，一侧运动神经主要支配对侧躯体肌肉；但嘴的运动、喉的运动以及脸上部肌肉的支配则是双侧性的。在神经活动中，传出的冲动又成为一种新的对人体的刺激，因而引起下次活动的神经冲动，这就是“反馈”，也称“返回传入”。中枢神经系统根据反馈的信息，进一步对效应器进行调节。正是因为“反馈作用”，歌唱者的演唱活动才能成为完整的连续过程，以便更好地适应演唱规律。当演唱与发声时，我们中枢神经系统的神经冲动传到呼吸器官、语言器官，并调节与控制着各部分器官的动作，由于动作发出的声音又通过听觉感受器，向中枢神经系统传入神经冲动，传达效应结果的信息。这种反馈活动连续不断地进行着，使得我们的演唱活动与发声动作更加准确、更加协调。

从演唱者的生理组织的联系来看，歌唱与发声条件反射是生理现象；从刺激信号意义来讲，歌唱与发声条件反射又是心理现象。例如，头声的训练就是条件反射的结果。头腔本来无法动作，但当鼻咽腔肌肉进行动作时，就会反射出“头声”。又如，笑和哭的动作都能反射出“面罩”共鸣，扩张腹部就可以反射出吸气，等等。总之，歌唱与发声过程中的全部心理现象，在生理机制上都是一种系统反射活动。

2. 歌唱发声中的动力定型

大脑皮层机能系统性最主要的表现就是动力定型。它是对一系列刺激物形成的自动化的条件反射系统。在声乐教学中,当教师对学生进行呼吸训练、吐字训练、共鸣训练、情感训练时,学生可以根据各种动作的强弱、性质和它们之间的关系的相应反应系统进行演练。这种条件反射的链索系统就是动力定型。

动力定型形成后,便具有自动化的特点。当我们在练声时,第一个吸气条件反射就具有发声始动的作用,并将吸气的反馈信息传给后面发声条件反射,使整个呼吸—发声反应系统得以实现。演唱实践证明,当我们头脑中动力定型非常巩固的时候,往往我们在没有发出声音之前,条件反射系统就开始表现出反应的预备状态,甚至做出发声的微弱反应。演唱者头脑中的动力定型巩固程度,是由对发声技能多次重复练习的情况而决定的。实践证明,歌唱家一张嘴就能出现漂亮的歌声,正是因为他在大脑皮层中,有一个以一定方式形成和巩固起来的神经过程的稳固系统。可见,动力定型对于理解歌唱与发声心理现象具有重要意义,演唱者的发声技能的形成与巩固,演唱技巧的熟练掌握,良好的演唱气质的形成,以及歌曲思想感情的表现等,都和动力定型紧密相关。

二、歌唱发声的心理感觉

心理感觉是指客观事物直接作用于人的感觉器官,人脑就产生了对这个事物的个别属性的反映。日常生活里,人们借助视觉、味觉、触觉等来感知各种事物的不同属性,如颜色、气味、光滑、粗糙等。感觉也使我们知道自己身体所发生的变化,如躯体的运动和位置、内部器官的运动状况等。所有高级的、复杂的心理现象都是通过感觉获得的。对歌唱者来说,必须通过训练使自己的感受和分辨音乐的心理感觉能力变得非常敏锐。

在训练过程中,我们通常把歌唱发声的心理感觉分为:歌唱的听觉、歌唱的视觉、歌唱的触觉、歌唱中的运动与静止等四种,现分叙如下。

1. 歌唱的听觉

在歌唱发声的过程中,气流通过声门使声带振动所发出的音波,刺激着我们的听觉器官。首先是音高的形成。歌唱者在大脑的指挥下,通过耳的听觉来调节发声器官、共鸣器官产生出一个“音”。实际上这个“音”是歌唱者事先预想好了的。这种对音高的超前想象能力,是每个歌唱者必须具备的一种能力。其次是声音的力度。当声音产生之后由于声波在共鸣腔里共振,振动波刺激了腔体内壁,使听觉感受器感受到声波振动力的大小,从而感知到声音强弱的力度。再次是音色的明暗。当声波频率达到较大数值时,这种高频率的音波就对听觉纤维产生强烈刺激。强刺激的高频振动引起了视觉神经感应,由此而对这个声音产生明亮、灰暗、圆润、尖锐、柔和或者僵硬等不同的音色感觉。

人的听觉,主要接受来自外界声音的信息。但对歌唱者来说,必须运用自己内在的“歌唱听觉”去调整歌唱器官的发声动作,达到平衡完善。歌唱者和听众,在听觉上存在着主、客观上的差异。特别是高音区,歌唱者的自我感觉是在头腔有一个很小的共鸣点在振动,而听众听到的却是很响、很明亮的声音。所以,歌唱者必须尽快地适应这种特殊的心理感觉状态。

2. 歌唱的视觉

在外界刺激作用下,人的视觉功能可以将光线的明、暗度以及各种颜色的分辨、各种物体的形状在视网膜上成像,这是我们眼睛的“外视觉”。在声乐技巧训练中,歌唱者还应该具备一种特殊的“内视觉”,我们称它为“歌唱的视觉”。对我们唱出来的声音,不仅要“听”得到,而且要“看”得见。当然,这实际上是用高度集中的注意力和丰富的想象力来“看”的,也就是一种歌唱的心理感觉。我们将注意力集中在共鸣腔之内,不但能“看”到闪光的明亮的音色,还能“看”到包围在明亮音色周围的较暗的共鸣空间。一种好的音色,应该是明亮和灰暗两种

音色的混合。如果只有明亮的音色，一旦它的频率强度超出了听觉的阈限，就会给人尖锐刺耳的感觉，听起来很不舒服；如果只有灰暗的音色，对听觉神经的刺激量太弱，听起来会感到沉闷、空洞，毫无生气。只有将这两种音色混合之后，才能获得具有欣赏和审美价值的优美歌声。

3. 歌唱的触觉

声音在共鸣腔里振动时，声波使空气振动刺激了肌肉内壁神经，这时，歌唱者便会感到声音对腔体内壁产生一种轻微的触碰、振动的感觉，它能使我们的歌唱听觉、视觉、触觉产生综合的反应，而这种反应，恰恰是帮助我们判断声音位置正确与否的关键所在。

4. 歌唱中的运动与静止

当歌唱器官发声时，就会产生肌肉将腔体扩张、收缩的运动感觉；一旦形成歌唱的支持力，就要保持腔体扩张时的相对稳定状态。这一动一静就是歌唱的运动与静止，它们之间既相互依存，又相互制约，是一个和谐平衡的关系。歌唱者在演唱的整个过程中，运动与静止随时都在左右着腔体状态、呼吸状态、发声状态、共鸣状态和咬字吐字状态。无论音域、语言、情感如何变化，歌唱者的心态应该是平静的、松弛的；无论歌唱中的整个身体是如何积极地运动，气息则总是相对平静地“下沉”；在保持气息稳定的同时，还得让腔体里的声音通畅、流动。正所谓“静中求动，动中求静，以静制动，动静结合”，这也是歌唱者所特有的心理感觉。

第四章 歌曲的演唱技巧与表现

要想演唱好一首歌曲，歌唱者就必须具备一定水平的演唱技巧和分析、处理歌曲的能力。在学习过程中，首先要在声乐教师的指导下，进行循序渐进的发声技巧训练，获得演唱歌曲的技巧；其次是要提高综合的艺术素养，增强分析、表现歌曲的能力。

一、歌曲的演唱技巧训练

提高歌曲演唱技巧，应当先从身体状态、呼吸、发声、咬字吐字等四个方面进行训练。

1. 身体状态

歌唱是以人的身体为发声“乐器”的。所以，歌唱时需要整个人体各部分器官的协调运动，有良好的心理状态和高昂的精神面貌。正确的歌唱姿势是训练开始的前提。练习之前，身体要自然端正地站立，双脚平行分开，与肩同宽，双脚也可以分为一前一后站，注意重心要稳；双眼平视前方，微收下巴；双肩展开，两手自然下垂，小腹微收；脸部自然放松，根据歌曲内容而赋予相应的表情。

2. 呼吸

歌唱时的呼吸是建立在自然呼吸的基础之上。在歌唱中我们应当做到肺活量大、气息充足、收放自如地运用气息，因为在演唱每一首歌曲或唱段时，其中的起、承、转、合与高、低、抑、扬等都需要在气息的运用上进行周密的安排。在吐字行腔的过程中，让气息的运用游刃有余，流畅贯通。从古到今，无论什么唱法，都十分重视正确的呼吸方法与气息的合理运用。比如，唱柔和与舒缓的歌曲或者唱低音时，呼吸要保持平稳，气息必然不能太猛，然而也不能没有气息的支持，否则气短声虚，会影响共鸣与音色的发挥；反之，唱激越昂扬的歌曲或唱高音时，气息必然要饱满有力，然而也不能声嘶力竭，而要保持一定的强度或力度。我国唐代就有这样的论述：“善歌者，必先调其气，氤氲自脐间出，至喉乃噫其词，即分抗坠之音；既得其术，即可致遏云响谷之妙也。”^①这里所指的“脐间”就是指用小腹肌的收放鼓动

^①（唐）段安节著：《乐府杂录》。

横膈膜,帮助胸腔来进行肺部的呼吸。

所以,我们必须有意识地加强对横膈膜控制能力的锻炼,运用气息发声,逐步做到用横膈肌控制呼吸,使我们拥有既长久又响亮的歌声。常见的呼吸训练方法有两种:一种是无声的、专门的呼吸练习,它包括缓吸缓呼、急吸缓呼、急吸急呼、缓吸保持等;另一种是与发声练习结合在一起的练习,其方法是根据发声练习的发声高低、长短、强弱而定的。

3. 发声

发声训练对于学习歌唱的人来说是非常重要的。发声训练的主要目的有:形成正确而稳定的喉头位置,使声带的运动与呼吸器官的运动密切配合,调节好所有的共鸣腔体,自如地唱出高低、强弱不同,明暗色彩丰富的声音。我们可以把发声训练按歌唱能力的进程分为:音程级进练习、乐句连贯练习、长乐句练习、音程跳进练习、快速流畅及跳音练习、综合练习等,也可以按照具体的训练目标来进行训练,如打开口腔的练习、稳定喉头的练习、放松舌根的练习、强化声带机能的练习、训练混声的练习、拉紧后咽壁的练习等。

4. 咬字吐字

语言是表现歌曲最直接的符号。因此,咬字吐字的训练在演唱技巧中显得尤为重要。无论是汉语,还是其他国家的语言,歌唱者都应该在保持正确的发声状态基础上,将每一个声母、韵母演唱清楚,以便让听众能够准确地理解歌曲。一般来说,咬字吐字的训练可以做专门的声母、韵母朗诵练习,或者做专门的声母、韵母发声练习,也可以在歌曲中进行声母、韵母的专门练习。

二、歌曲的分析与表现

歌唱艺术是情感的艺术,也是人们最能接受的艺术之一,它通过语言直接抒发着人们内心的情感。歌唱者的演唱目的是把自己对歌曲内涵的理解和真情实感,借助优美动人的歌声传达出来,以感染听众,引起共鸣。可见,一个歌唱者仅仅有歌唱发声的技能技巧是不够的,还应该具备以下各种良好的艺术修养,才可能准确生动地表现歌曲的艺术形象。

1. 要具备良好的艺术素养

歌唱者要学习中外音乐及其他艺术门类的发展历史;除了要欣赏大量中外优秀的音乐作品、声乐作品外,还要广泛阅读优秀的中外文学作品,学会鉴赏戏剧、绘画等姊妹艺术,尽量扩大自己的文化视野;多多观察生活、体验生活,有意识地从各个方面培养 and 提高自己的音乐感受力、鉴赏力、想象力;掌握音乐的基础理论知识等。

2. 要具备了解歌曲艺术风格的能力

任何不同时代、不同民族的音乐作品,在文化、语言、风土人情、审美意识等方面都形成了自己不同的特性,这就是音乐作品的艺术风格。对歌唱艺术来说,就是要在演唱作品时,准确地把握好歌曲在曲调风格、音乐感觉、音色和语言等方面特性。要想做到这一点,良好的艺术素养就是基础。

3. 要做到精确读谱、深入分析

要想真正地理解和把握好一首歌曲,使自己的演唱与词曲作家的创作意图更加贴切,歌唱者首先必须认真研究这首歌曲的乐谱。我们进行“二度创作”的材料依据,就是词曲作家写在乐谱上的歌词、旋律、表情符号、速度和力度符号等。只有将歌曲读熟、背熟,弄清歌词的内容和音乐旋律及各种记号的意义、内涵,分析理解歌曲的基本风格及创作者的意图之后,才可能对歌曲进行进一步的艺术处理。

歌词是歌曲中音乐形象的基础。多朗诵歌词,可以从中深入细致地领会到词作家所创作的感情气氛和诗词意境,在演唱中唱出歌词的韵味和美感,更好地抒发感情。

音乐是歌曲的灵魂,反复领悟蕴藏在歌曲旋律中的情感起伏、风格基调,引发歌唱者心

中无限的想象,激起歌唱者丰富的歌唱热情,从而塑造出更完美的音乐形象。

4. 要学会选择适合自己的歌曲

优秀的歌曲非常多,但并不是任何歌曲都适合每一个人演唱。要根据歌唱者的嗓音条件和特点来选择歌曲,使自己的音色、音域、技巧、演唱特点都能够很好地展示。注意采取“量体裁衣”“扬长避短”的原则。

第五节 声乐集体课的教与学

声乐课是师范教育(中师、幼师、学前教育)专业的一门基础课。大多数刚入校的学生在歌曲演唱方面没有基础,不了解科学的发声原理,他们在歌唱状态与科学的歌唱状态之间自然就容易出现偏差。

声乐课是一门技能课,在音乐院校的专业学习中,一般是通过个别辅导的形式进行教学。但由于课程设置的原因,除音乐专业院系外的声乐课大多是以集体课的形式进行教学,人数一般在30~50人。要想提高声乐集体课教学效果与效率,关键在于教师怎么“教”,学生应该怎么“学”。

一、声乐集体课教师的“教”

在声乐集体课教学时,教师需要同时指导全班几十个学生,进行歌唱发声的基础训练。想要充分利用有限的时间进行教学,就必须弄清楚两个问题:第一,声乐集体课有哪些优势、不足?第二,怎样利用优势来弥补不足?

1. 声乐集体课教学的优势

(1) 集中学习声乐理论。像所有的文化知识课程一样,声乐基础理论知识放在集体课的教学中讲述,能够使整个班级的学生在短时间内了解它,并可以集体探讨一些可能感到困惑的问题,在讨论中进一步弄清楚这些问题,以便在后面的歌唱中作指导作用。

(2) 集中进行呼吸、发声训练。对于每一个初学声乐的人来说,最开始的呼吸、发声训练,基本要求都是相同的。这些基本练习完全可以在集体课里同时进行。如怎样使呼吸下沉、怎样运用横膈肌的控制慢慢将气息呼出来;怎样才能使口腔松弛、自如地张开;用同一个母音做发声练习;用同一首歌曲帮助我们巩固练习的感觉、状态等。

(3) 互相学习,取长补短。声乐是声音的艺术,听觉的艺术。歌唱练习时,每个学生都能听到自己和别人的歌声,这正是一个相互学习的绝佳机会。在教师的指导下,可以通过个别、小组抽唱等方式,学生间相互倾听、对比,学习分辨哪些声音是正确的,哪些声音是错误的,大部分的学生会从中获得分辨声音正确与否的能力,从而给自己的练习找到参照、对比的目标,提高练习的速度和质量。

2. 声乐集体课教学的不足

(1) 无法针对每个学生的具体问题训练。每个学生都有一定的个体差异,在生理条件和学习能力上必然会有别于他人,不可能整齐划一地同时掌握好歌唱技能。集体课的明显不足是教师不可能针对每个学生的 ([问题])进行逐个的专门训练。

(2) 无法分辨出自己的声音是否正确。在进行集体发声练习时,由于周围的同学声音太大,往往无法分辨自己的声音是否正确。为了能听到自己的声音,有的学生便拼命使劲大声喊叫,压住周围的声音。结果引起发声器官周围的肌肉过于紧张,造成嗓音嘶哑,或是喉部堵塞、胸部憋气发不出声音等现象。

(3) 使少数学生养成一些不良习惯。在进行集体发声练习中,有少数学生由于听辨能力