

全国老年大学实用艺术教材

徐乃成◎编著

细说慢练学声乐

为您解读歌唱技术理论与实践



读徐乃成新著有感(代序)

齐从容

人生中,被称为知交者莫过于常年记挂在心,又时时在关注和关心彼此事业的老友。我与徐乃成老师可以说是知根知底的莫逆之交,试问在当今世态下,人生中这种朋友又有几多呢?在几十年的交往和接触中,可以说,知我者莫过于乃成师兄也!

时光如白驹过隙,匆匆然,我们都已经年过古稀,每年在春夏秋冬之际和重要节假日,总是会问候彼此安好。我知道,他在完成他那部供老年大学音乐课为教材的,以教程形式与要求编写的《中老年声乐歌唱要领》之后,清晨总是去爬住家附近公园里的小山,晚上看上一会儿电视,就准时就寝。

未料乃成师兄突然打来电话说,马上快寄一部在不声不响之中完成的十几万字的《细说慢练学声乐》书稿。

初读书稿,我立马感到:这是几十年中教授学生时歌唱经验和锦言之作品,一部各年龄段声乐教育工作者的参考书,是各年龄段声乐爱好者学习的好教材。

徐乃成一辈子从事少年、青年、中年和老年等年龄段学生的音乐教育工作。在他事业巅峰时期,他为了让当代中学生热爱和钟情于音乐,更热心于音乐文字理论和技能的撰写、编辑工作,自发创办并主编《温中音乐》《学校音乐》和《中华爱乐报》等报刊,广为发行到全国各地,得到各地音乐精英和省教委及国家教委的表彰,并被国家音乐研究所收藏。他一次次撰写出一部部深有影响的音乐理论与技能的宏论大作,实在是在意料之外,又必然是在意料之中。他的晚年是在与时间和生命赛跑。要知道,如今他已经是年逾八十的老翁!

他首先从歌唱发声的原动力——气息和共鸣探讨开始,从初学者能够逐渐体会和表现的情况下,着手端正比较规范的歌唱境地,过渡到咬字与吐词以及练唱中音与高音以及短音等技巧训练。都写出了他独到的多年心得和经验。特别宝贵的是他总结了我国传统的各种演唱相互取长补短的经验。如从中音到高音的自然转换衔接时,举出梅兰芳大师虚心向京韵大鼓专家刘保全学习的事例;从低音本嗓转入半假嗓直到假嗓再到高音的“立嗓”中间听不出换嗓痕迹,达到“音堂相聚”。再如京剧名师荀慧生、金少山、谭鑫培、王瑶卿等等都提出正确运用高声道白达到“音堂相聚”(漂亮的高音)。这种无痕连接的训练法,是我国民间戏曲和曲艺演唱的宝贵财富!目前在歌剧院训练歌唱演员时,就接受这种快速转换声区的经验了。(徐乃成提出的《戏曲演员的换声区无痕连接借鉴》一文被上海歌剧院院刊《歌剧》刊发学习。)

徐乃成这部著作中,充分挖掘发展了我国传统与现代的声乐训练原理和技能方法,它能够一目了然地让热爱歌唱者较快地熟练和掌握歌唱技法,并能够发挥各自自身的特点达到预先的施教目的,以使得学习者能较快走上合格的歌唱事业岗位,不失为一部立见成效的好书。

(齐从容系安徽理工大学退休教授、中国音乐家协会会员、声乐教育家、作曲家、著名音乐评论家)

■ 编著者简介

徐乃成 1935 年 6 月生,祖籍浙江青田,音乐教育家、音乐编辑家,中学高级教师。系中华教育艺术研究会理事、中国音乐家协会会员,曾任中国音乐家协会中学音教联副理事长兼会刊《学校音乐》总编辑、《中华爱乐报》主编。

徐乃成出身于教育世家,自幼随父习民族乐器。1956 年,在《浙江歌曲》创刊号头版发表歌曲处女作《一坝好水田》,第四期头版发表民族风格浓郁的《太阳落坡》等歌曲,均由浙江人民广播电台教唱。1957 年开始发表音乐教学论文。四十余年来,一直从事基础音乐教育,发表有三十余篇音乐教学、教育论文。同时,发表音乐作品百余件,编著有音乐教材九种。1986 年,为提高学生对音乐的鉴赏能力,在执教的省级重点中学高中音乐课中开设了“港台流行音乐”鉴赏课。1988 年元旦,自筹资金创办《温中音乐》内部小报。同年 11 月,《温中音乐》得到出席全国第三届国民音乐教育研讨会代表们的好评。自 1989 年 10 月 11 日始,《温中音乐》扩大版面,拓宽报道范围,改名为《学校音乐》。在全国第四届国民音乐教育研讨会期间,《学校音乐》被中国音乐家协会中学音教联确定为会刊,面向全国中学、中专师生内部发行,在振兴高雅艺术、弘扬民族音乐、培养学生的音乐素养等方面,成效显著。主编的《学校音乐》《中华爱乐报》两种报纸,影响广泛,备受音乐界同仁赞誉。退休后,鉴于当前老年大学音乐教学无教学大纲、无教材的现状,根据教育法、教育学的原则,以及音乐教学论的原理,结合中老年人的生理、心理特点,并从多数中老年人学唱歌的实际需要出发,撰编《读谱唱歌》一书,经两次修订、试用,在总结各地的试用情况后作了第三次修订、增订,改名为《中老年声乐歌唱要领》,已由湖南文艺出版社出版,为老年大学音乐课程标准的出台作了有益的探索。另一部可供声乐工作者参考、声乐爱好者学习的《细说慢练学声乐》一书,已脱稿待交付印刷。



目 录

Contents

第一章 学练前的共识

第一节	音乐是一把钥匙	001
第二节	歌声是控制、加工出来的	001
第三节	歌唱技能的内容	001
第四节	各种唱法不存在根本性对立	002
第五节	怎样评判演唱水平	003

第二章 学练前的准备

第一节	听长音对我们的启示	005
第二节	内口型与外口型	006
第三节	唱好唱名的练习	007
第四节	一段值得深思的回忆	009

第三章 练气息

第一节	唱一首歌相当于跑一百米	011
第二节	歌唱应“外松内紧”“上松下紧”	012
第三节	直背展胸是歌唱发声的基础	012
第四节	歌唱的动力——气息	013
第五节	歌唱动力的训练	014
第六节	会控制气息是歌唱技能的基础	016
第七节	克服吸气带声的练习	017

第四章 练共鸣

第一节	真声与假声是怎么回事	021
第二节	凡有限的空间都会产生共鸣	022
第三节	共鸣腔有三区五腔	024
第四节	口腔共鸣是歌唱整体共鸣的基础	026



第五章 练基础发声

第一节	要养成正确的歌唱习惯	031
第二节	中外语言的主要母音是相似的	033
第三节	大声朗读锻炼大声唱	035
第四节	基础阶段发声练习	036
第五节	母音拖腔——变内不变外	038
第六节	摘句练唱与多听范例多模仿	039

第六章 练“咬字”

第一节	语言主导声乐艺术特色风格的形成	044
第二节	不能满足“我会认歌词中的字”	045
第三节	我国汉字的“三切法”	045
第四节	读准确,才能唱准、唱美、唱高	046
第五节	咬准字头	046
第六节	声母五音的着力点	047
第七节	“咬”声母五音的训练	048

第七章 练“吐字”

第一节	组成韵母的成分多	052
第二节	韵母在歌唱中的功能作用	052
第三节	声各有形,声从形出	053
第四节	五个元音的口型	053
第五节	韵母的分类	055
第六节	重视复韵母中的发响母音	056
第七节	怎么发鼻韵母	059
第八节	读字的声调与唱词的押韵	061

第八章 练“唱”字

第一节	重视传承与借鉴表现语言	066
第二节	进一步懂得歌唱要唱在元音上	067
第三节	发好 a 元音的重要性	068



第四节	唱字要有“字头、字腹、字尾”的观念	069
第五节	连音、断音的训练	073
第六节	依字行腔,字正腔圆	077

第九章 练唱高音

第一节	练唱高音的基础	080
第二节	唱高音多用鼻咽腔位置	081
第三节	哼到那里唱到那里	082
第四节	谁会面罩共鸣,谁能唱一辈子	084
第五节	传统声乐中京剧大师谈练嗓	086

第十章 怎样表现与处理歌曲

第一节	演唱要有一个总体构思	088
第二节	歌唱是以情感人的艺术品种	088
第三节	熟读歌词	089
第四节	唱准曲谱	090
第五节	旋律线对歌声的启示	092
第六节	别忽视拍子记号的另一个含义	094
第七节	歌词受旋律制约	094
第八节	在歌曲中寻找对比因素	094
第九节	语感是乐感的基础,乐感是语感的升华	095
第十节	开好头,突出高潮,结好尾	096
第十一节	层次分明是重要的表现手法	096

附录一

一、中国乐坛唱法种种	097
二、音乐的特殊功能	102
三、欣赏音乐有益健康长寿	103

附录二

古今中外名歌选	105
---------------	-----



第一章 | 学练前的共识

第一节 音乐是一把钥匙

音乐艺术是人类进行相互交流的第二语言,它是一种有效开拓和发展人类的思想感情,深刻地表现人类的内心世界,反映人类精神世界的艺术。它以独特的魅力走进人们的生活,诱发、激励、丰富人的想象力。

在想象力比知识更重要的时代,音乐与音乐教育显得更为重要。圣人不是有这样的告诫吗?开发人类智慧宝库,有三把钥匙:一是数学,二是文字,三是音乐。而对于我们成年人来说,唱歌还能愉悦心情、延年益寿。

用人声唱出来的音乐,叫声乐。

在我们日常生活中,学声乐就是学歌唱。

第二节 歌声是控制、加工出来的

歌唱是一个发声的综合工程,它是在正确的声乐理论指导下,在高级中枢神经控制下的脑力加体力的活动中,掌握一定的方法,找到怎么唱的感觉。能用最小的气力,发出最响的、圆润的、变化的、激情动人的且持久不累的声响。

歌唱,是人用自己的大脑来控制与发挥我们身上发声器官功能的生理感觉活动。这种生理活动牵涉到体内呼吸器官、发音器官和语言器官。同时,也由于人能够将自己的情感融入发声过程。因此,也是情感抒发的生理过程。

我们学歌唱,学练歌唱的技能、技巧,就是学习如何发挥与控制我们的呼吸器官、发音器官、共鸣器官和语言器官的功能作用,使其一起加工出有感情的、悦耳的声音。这种能力,就是歌唱技能。

学习歌唱技能和学习其他许多技能一样,都有个从学习、磨练到娴熟掌握的过程。

第三节 歌唱技能的内容

会调节喉部声结中的发音器——声带,使喉头既会唱真音,也会发假音和能使真假音混合而无痕迹的声音。

会控制通过发音器官的呼吸气流,使之既无声又无形,既能强又能弱,歌声不断又饱满。

懂得利用身体内不同位置的共鸣腔,发挥各共鸣腔的自主功能与参与任务。

懂得唱字就要分清字的音素,唱响、唱满字的韵母、收好字尾、归好韵。

会处理歌曲、设计歌声,将歌曲内容唱得清楚,唱得有层次、有感情、有变化、有对比。

熟练掌握了以上歌唱的技能,就为进一步准确、灵活的歌唱技巧打下坚实的基础。

第四节 各种唱法不存在根本性对立

学歌唱,不论学什么唱法,都包含用嗓方式、声音调节、发声技巧、语言特征、音乐风格和审美要求等方面的内容。都是以人的嗓音去表现人的情感的艺术,不存在根本意义上的方法对立。虽各有特色,但在演唱时,都需要讲究发声、气息、共鸣、咬字吐字,都非常注意作品思想感情的表达,只不过在方法上有所侧重而已。

因此,学声乐的任何一种唱法,以下方面的基础是共同的,且相互关连:

气息

歌唱离不开气息的支持与运用。气息犹如开汽车的汽油,是歌唱的动力。在歌唱中的“吸气”“呼气”,也叫“运气”“换气”,唱长音、扩大音域唱高音时运用好气息尤其重要。凡有成就的歌唱家都把唱歌中运用气息视为演唱中一个不可忽视的支柱,许多歌唱技巧,都是在“运气”“换气”的基础上获得的。

发声

人能发出声音,是一个人全身肌肉力量有机配合、协调一致运动的结果。声音的好坏,取决于身体的某些部位如何用力,向什么地方用力和力点的准确与否。学会科学发声,就是学会用最小的气力发出最响、最美的声响,这种声响圆润动听、持久而难疲劳。因此,学习科学的发声,是学习歌唱的支柱。

共鸣

气流振动声带发出的是微弱、单薄、不好听的“基音”。只有通过“共鸣”才能使声音扩大和美化。共鸣决定音色的不同变化,是扩大音域、学唱高音的方法。

咬字吐字

歌唱是语言艺术化的体现。唱歌要把字唱清楚,听者才懂得你唱什么意思。把字唱清楚,就是将字在嘴里调节好,发出去。在学歌唱中,叫“咬字吐字”。

咬字吐字、吐字归韵、以字行腔是我们中国唱法的根本,其他呼吸、共鸣等技法,都是围绕这一根本进行的。字正腔圆、以字行腔、吐字归韵,是我国独有的声乐审美意识和审美标准。



读谱

按理说,学唱歌的人,应该已会或基本上会独立唱出一首新歌的曲谱,实际情况却是许多人要补上这一课。

学唱歌,不仅要学习把谱上音的高低长短唱准确,把上面所提的内容——唱歌知识、唱歌技能花精力学好、练好,更要学会读谱,从曲谱上发掘怎样表现的要素,并将这些要素表达出来。

以上所述的五个方面的内容,是学习唱歌、把歌唱好必学必练的,它们相互配合又相互依赖。

第五节 怎样评判演唱水平

合唱团选拔、招收新团员,地方上一些歌唱比赛等活动的评委打分,往往从横向比较,有可能矮子里选高个。但是,专科学校声乐专业招生,全国或国际声乐比赛,它们的评分是有客观上的分解指标的,达不到标准,宁可少招,宁可缺金奖或第一名。

考试或比赛,考官或评委亮出的分数,是演唱者的各项分解指标得分的综合结果。

那么,评委或考官是从哪些方面来评分的呢?我们应考的同志、参加比赛的演唱者,平日应从哪些方面作准备去努力呢?

首先是能正确解读所演唱作品的乐谱,如音乐进行中的音准、节奏、强弱快慢、表情标记等。尤其是音准与节奏的准确,这两项不准确,其他再准确都无济于事。因此,要积极提高自己解读乐谱的能力。这种能力的提高,必须通过长期的视唱训练,练就出灵敏的读谱能力。不学、不练视唱,不会读谱,就如同不会识字,怎会读懂文章呢?怎能以自己的歌声解读词曲作者对该作品音乐形象的塑造呢?

其次对歌词的正确表达。演唱中能准确无误地分清字的音素(字的声母、韵母,字头、字腹、字尾),表达好歌词语言的重音、语气、语感并根据其内容与情绪决定抑、扬、顿、挫的声调和字的喷口力度,使听者听清楚唱的是什么字。如听不懂歌词,是难以感受歌词的情绪、感情,难以引起听者共鸣的。

再是发声的基本功和唱歌的一般技能、技巧,如运气、换气、共鸣、声音的调节、声音的装饰、歌声进行中的对比等这些歌唱的基础修养。有人虽然理解歌词和曲调的寓意,却不能用歌声来表现,就是基本功不扎实造成的。

还有对歌词的理解,用歌声表达词意。歌唱表演强调“唱歌在唱情”,“情”在歌唱中起主导作用,是“声”的灵魂。

我们常说演唱时必须唱得投入。只有发自内心的歌唱,才能扣人心弦、感人至深。创造性的歌唱者,善于挖掘作品的内涵,运用自己掌握的歌唱技巧,层次分明地将歌曲内在



情绪推向全曲高潮,且认真细致地处理好结尾,让听者留下深刻而有回味的印象。

歌唱是一门表演艺术,着重于歌唱者的内心表现。但有些歌曲内容较丰富、感情较复杂,需要在演唱上作更多的渲染,仅靠声音往往是不足以表现的,这时需要借助眼神、手势以及一些身段等形体动作和舞台表演,丰富和加强歌曲的表现力。

艺术是可以夸张的,但要有分寸,恰到好处。切忌不从内容出发、不依曲调发展规律炫耀和卖弄发声技巧。



第二章 | 学练前的准备

第一节 听长音对我们的启示

声乐作品,由于内容表达、感情抒发的需要,曲谱上常会出现不同长度的长音,尤其是句末和歌曲结束时。这些长音,要求歌唱者有饱满的热情,运用多种发声技能、技巧来表达。

这些技能技巧,包括了前面提及的控制、加工发声的内容,归纳起来为情、气、字、声、韵五个字。

唱好长音的前提

气息是发声的源头,是歌声的动力。气息冲击声带产生的声音,从喉咙经过口腔,没有任何阻挡直接传出口外,这种从源头开始的声音,我们称它为元音或母音。歌唱中出现的长音,都是不同的母音(元音)在延长。

学唱歌,就要学会扩大肺活量,储存更多的气息,以适应唱好不同长短的长音。有时会遇到很长的乐句,一口气不能完成,必须学会无形、无声的急速换气法、一松即鼓法。

要有足够的肺活量才能唱满长音,这是唱好长音最起码的要求。唱好长音还因为有不同的长音要求,要运用不同的技能技巧去唱、去表达。如:声音的长短、强弱、渐强、渐弱,开始弱、逐渐强,开始强、逐渐弱。传统的声乐理论中有把长音唱成枣形,现代的声乐教学中,有将长音唱成橄榄形、菱形等比喻。要学会这些歌唱发声的技能,前提在于控制气息。

长音是韵母的延长

凡能听到的长音,都是发自声带振动的元音或母音。

我们学歌唱的七个唱名,都是由前面的声母与后面的韵母构成的。声母的发音短促,不会延长,歌声的延长,都是韵母在延长。

唱曲谱:曲调、每个唱名的唱出,先是声母,接着是韵母,如:“乐谱 1”(do),先发出声母“d”(普通话念“德”),接着出来韵母“o”(奥);再如“乐谱 3(mi)”,先发出声母“m”(摸),然后出来韵母“i(衣)”。



第二节 内口型与外口型

每个唱名(每一个字)都有一个韵母。发每一个唱名或以后唱每一个字时,它的韵母在嘴里,由下巴、上腭、舌头、上下齿、嘴唇等部位调节好一个空间,这个空间因不同唱名(或字),调节成不同的形状,这个在口里的不同形状的空间,我们叫它内口型。出口时,使上下嘴唇形成一定的状态(形状),就是我们常说的外口型。

唱每个唱名、以后学唱每个字,都会有内外口型。传统的声乐理论中,就有声各有形、声从形出的说法。

学歌唱是非常重视口内的空间与两唇参与形成的传出口外的口型的,这是根据不同韵母(元音)调节成的共鸣空间(共鸣腔),声音的美化、传远全靠共鸣。

唱名结构与元(母)音口型表

唱名	do	re	mi	fa	so	la	xi
普通话读音	德奥	日二	摸衣	法阿	思奥	勒阿	希衣
元(母)音	o	e	i	a	o	a	i
近似外口型	小圆形	扁圆形	扁形	竖圆形	圆形	竖圆形	扁形
手势指示	0 圆形	一横形	一横形	1 竖形	0 圆形	1 竖形	一横形
发声部位	舌尖	翘舌	双唇	双唇	舌尖	舌尖	两牙

口型是由一个音或一个字的韵母决定的。口型的准确与否,关系到能不能唱清字,能不能获得好共鸣,能不能把歌声唱得美、唱得亮、传得远。因此,在练唱时,不论唱曲调或唱歌词,都需要注意口型的准确。

唱好唱名

学歌唱,首先作品的曲谱要唱准确。许多学唱歌者往往漫不经心地唱唱曲谱,唱几次就急于唱歌词。结果易出现词曲的对应、结合不准。这是大忌。

唱好曲谱,首先要唱准每一个唱名,唱准唱名的声韵结构、口型。尤其是唱名的韵母,这是唱响、唱美、传远的关键。



第三节 唱好唱名的练习

练习一

1=C $\frac{4}{4}$

选自徐奔《歌唱技能》

中速

1	2	3	4		5	-	-	- [∨]		2	3	4	5		6	-	-	- [∨]	
3	4	5	6		7	-	-	- [∨]		4	5	6	7		ī	-	-	- [∨]	
ī	7	6	5		4	-	-	- [∨]		7	6	5	4		3	-	-	- [∨]	
6	5	4	3		2	-	-	- [∨]		5	4	3	2		1	-	-	- [∨]	

提示

- ① 发音时,要分清唱名的声母与韵母。
- ② 注意唱名的口型。
- ③ 要唱满、唱足长音。
- ④ 试试渐强、渐弱与先弱渐强,接着从强到渐弱,这样形成的枣形(橄榄形)的长音。
- ⑤ 用哭或笑的感觉歌唱,体验打开喉咙。

练习二

张开嘴巴唱

1=C $\frac{4}{4}$

选自徐奔《歌唱技能》

中速

1	2	3	4		5	-	-	- [∨]		5	4	3	2		1	-	-	-	
张	开	嘴			巴					la	la	la	la		la				
3	5	6	7		ī	-	-	- [∨]		2̇	ī	7	6		5	-	-	-	
我	们	齐	声		唱					la	la	la	la		la				
2̇	ī	7	6		5	4	3	2̇ [∨]		1	3	2	7		1	-	-	-	
la	la	la	la		la	la	la	la		心	里	舒			畅。				



提示

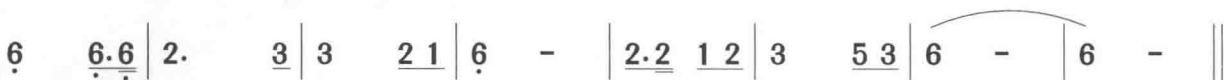
- ① 唱准、唱熟曲谱,试着填上字来唱。
- ② 找找曲谱进行中的对比如上行、下行,跳音、连音,松、紧。
- ③ 音符上“▼”为断(跳或顿)音。

练习三

草原上升起不落的太阳(片段)

1=A $\frac{2}{4}$

美丽其格 曲



提示

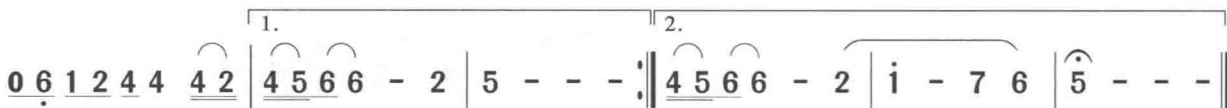
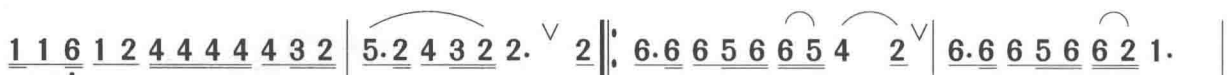
草原是辽阔的,试着把曲谱的最后一个音“6”唱满、唱足,唱成枣形。

练习四

吕梁颂(片段)

1=A $\frac{4}{4}$

邹野 曲



提示

上面的练习有三行曲谱,分别试唱:

- ① 第一行“5”音很突出,尤其是从低音“5”,大跳到中音“5”,再连着后面“5 3 2”这一拍。



② 试唱“4”“6”两音。

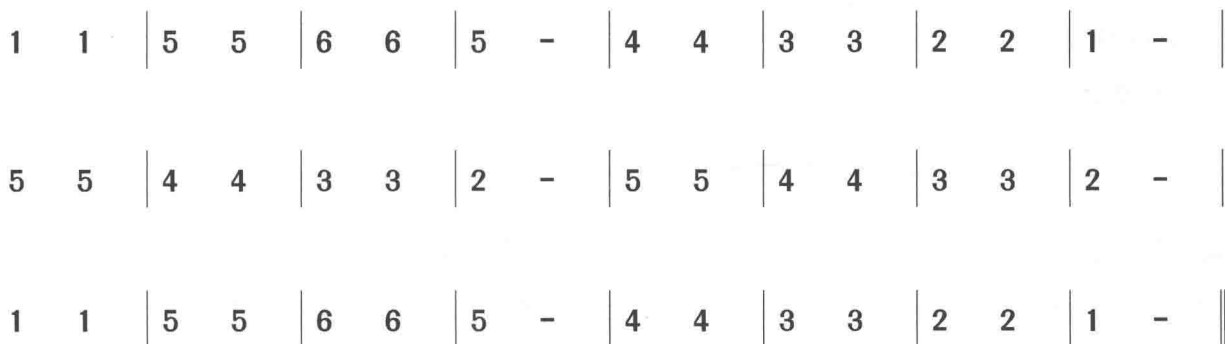
③ 两个结尾。试试不换气,一口气唱完第一个结尾:“1—”;第二个结尾(全曲结束)因为歌曲结束,一般都要放慢速度。而且最后一个“5”音,上头还有一个“ $\frown$ ”延长音记号,一口气是不够的。试试在那儿恰当换气。

练习五

小 星 星

1=C $\frac{2}{4}$

外国儿童歌曲



提示

上面这首歌谱大部分小节都是同音的,试唱时注意唱名的韵母与口型正确的同时,体会音响的强弱。

第四节 一段值得深思的回忆

声带是产生好声音的物质基础。要让声带合理地使用,要“劳逸结合”。过度的使用会使出毛病,甚至会毁了它。

肺活量是歌唱的动力,肺活量不够,好声音是不可能“加工”出来的。

学歌唱是个独立动脑筋的过程,仅依赖集体课堂上的学练是不够的。下课后,独立地学练、实践是非常重要的。在不具备“一对一”的教学条件下,初学者多听、多模仿对自己的学习有启发、有帮助。

意大利“世界男高音之王”帕瓦罗蒂在《当代歌王帕瓦罗蒂》一书中,有这样一段具有很大的启发性的话:“我如饥似渴地学着、机械地模仿着波拉教给我的一切,绝对服从他的教导。整整六个月的时间,每天都是做练声和母音练习。这种训练使我下巴放松、增加音量,并能自然地发出清晰的声音。我就这么日复一日地练哪、练哪,没有曲调,只有音阶和练习曲。偌大的世界,对一个 19 岁的青年有何等的吸引力,而我,却在这一遍又一遍地



010

唱音阶,没完没了地重复 a、e、i、o、u,不少学声乐的人为此感到苦恼,而我,不但不觉得枯燥,反而从中得到乐趣,一边学,一边欣赏着用新的发音技巧唱出来的声音。”