

ART

艺术鉴赏 与 艺术治疗

ART APPRECIATION
AND
ART THERAPY

刘心畅◎主编

湘潭大学出版社



艺术鉴赏与艺术治疗

主 编:刘心畅

副主编:谭娅君 王 强 李 轩

编 委:周 琛 李 莹 赵绚丽

湘潭大学出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

艺术鉴赏与艺术治疗 / 刘心畅主编. — 湘潭: 湘潭大学出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5687-0270-6

I. ①艺… II. ①刘… III. ①艺术—鉴赏—高等学校—教材②艺术—应用—精神疗法—高等学校—教材 IV.

① J05 ② R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第229934号

艺术鉴赏与艺术治疗

YISHU JIANSHANG YU YISHU ZHILIAO

刘心畅 主编

责任编辑: 王晓园

装帧设计: 崔婷

出版发行: 湘潭大学出版社

社址: 湖南省湘潭大学工程训练中心

电话: 0731-58298960 0731-58298966 (传真)

邮编: 411105

网址: <http://press.xtu.edu.cn/>

印刷: 长沙印通印刷有限公司

经销: 湖南省新华书店

开本: 787 mm×1092 mm 1/16

印张: 15

字数: 346千字

版次: 2018年11月第1版

印次: 2018年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5687-0270-6

定价: 34.00元

前 言

按照全国普通高等学校公共艺术课程指导方案“高职院校学生在校学习期间，至少要在艺术限定性选修课程中选修1门，并且通过考核取得2个学分方可毕业。艺术限定性选修课程包括《艺术导论》《音乐鉴赏》《美术鉴赏》《影视鉴赏》《戏剧鉴赏》《舞蹈鉴赏》《书法鉴赏》《戏曲鉴赏》，结合学校师资及硬件设备情况，分别开设这些课程会有一定难度，并会造成教学资源的浪费。经我校课部领导、艺术教研室专兼职教师集体讨论，将教育部规定的课程内容整合成一本包含音乐、舞蹈、戏剧、美术、影视、摄影、艺术治疗等方面的综合性教材《艺术鉴赏与艺术治疗》。

《艺术鉴赏与艺术治疗》这本教材区别于一般的《艺术鉴赏》，虽然都涉及理论讲授，但前者包含艺术与医学结合的章节，强调了艺术与医学之间的联系，介绍了大量的艺术治疗方法及实践案例。

本教材遵循“讲全面、抓重点、图创新、重应用”的编写原则，和国内同类图书相比具有以下特点：

(1) 本教材在总结多年高等院校公共艺术教育课程及教材建设的基础上，广泛借鉴各类各级院校公共艺术鉴赏课程教材和医学教材，精选各类高校学生选课最积极的几门课程组编而成，内容涵盖视听艺术中最富有代表性的几大门类；而且在内容编排上打破传统教材结构，各章节内容既自成一体，又环环相扣，共同组成艺术鉴赏与艺术治疗的整体系统。

(2) 教材以分级递进的方式组织章节结构，突出艺术性、审美性，注重在系统讲解、相互比较中把握各艺术样式的欣赏规律，抓住重点和核心进行阐述。图文互参，使学生在相互比较中着重欣赏不同艺术样式如何运用独特的艺术手段来塑造艺术形象，表现审美情感，集中培养和提高读者的艺术感知能力。各章节都设置了课后练习，把章节的重点难点问题通过题目的形式予以呈现，帮助学生及时巩固复习。

(3) 本教材区别于国内同类书籍的一个最主要的创新点即是大胆安排艺术治疗章节。编委成员借鉴全国优秀的艺术类、医学类教材，整合资源自编一套具有医卫类高职特色、融合艺术鉴赏与医学治疗内容的新教材，使之既能为整体教育教学服务，又能按不同的教学课程重新选择。不仅传授了知识技能、开拓了学生视野，更兼顾了医卫类学生的专业特定性。

(4) 本教材在艺术治疗章节中详细介绍了各种治疗方法，并应用了大量的实践案

例。学生通过系统学习，可以全面提高医学治疗和护理水平，培养创新精神和实践能力，在今后的实习工作中将艺术中的医学功能应用于临床医学实践，及时减轻病人痛苦，帮助病人早日康复。

本教材编写人员均来自教学第一线，且大多数参与编写过各类教材，这为本教材的编写提供了非常宝贵的经验积累。具体编写分工如下：刘心畅负责统稿和全书大纲的拟定；第一章《歌唱艺术鉴赏》、第三章《曲艺艺术鉴赏》由谭娅君编写；第二章《器乐艺术鉴赏》、第四章《音乐治疗》、第十四章《电影治疗》由刘心畅编写；第五章《舞蹈艺术鉴赏》、第六章《戏剧艺术鉴赏》、第七章《舞动治疗》由李莹编写；第八章《中国画艺术鉴赏》、第九章《西方油画艺术鉴赏》由王强编写；第十章《书法艺术鉴赏》由李轩编写；第十一章《美术治疗》、由周琛编写；第十二章《摄影艺术鉴赏》、第十三章《影视艺术鉴赏》由赵绚丽编写。本书在编辑过程中，全体成员分工协作，齐心协力，是全体成员集体智慧的结晶。

本书在编撰的过程中得到了湘潭医卫职业技术学院领导的关心支持和校内外专家学者的悉心教诲。湘潭医卫职业技术学院副校长吴元清同志鼓励和指导我们稳步推进公共艺术课程的改革和文化育人工作，百忙之中为本书提出宝贵意见。教务处处长杨德良同志、副处长赵修斌同志、公共课部主任周频同志和书记梅柳同志对本书的撰写、出版事宜十分关心和支持。绩效办张杨传同志、公共课部毕慧珍同志为本书初稿编辑打印付出了辛勤劳动。

由于编写时间紧促，书中错误及缺点在所难免。衷心希望师生提出宝贵意见，以使本书得到完善和提高。

编者

2018年11月

目 录

音乐、曲艺鉴赏与艺术治疗模块

第一章 歌唱艺术鉴赏	(1)
第一节 三大唱法与作品鉴赏	(1)
第二节 合唱艺术鉴赏	(13)
第二章 器乐艺术鉴赏	(16)
第一节 中国民族乐器与作品鉴赏	(16)
第二节 西洋乐器与作品鉴赏	(22)
第三节 交响乐作品鉴赏	(29)
第三章 曲艺艺术鉴赏	(39)
第一节 曲艺概述	(39)
第二节 曲艺作品鉴赏	(44)
第四章 音乐治疗	(52)
第一节 音乐治疗概述	(52)
第二节 音乐治疗的原则、适用人群及效果	(53)
第三节 音乐治疗的方法与技术	(60)
第四节 音乐治疗案例	(71)

舞蹈、戏剧鉴赏与艺术治疗模块

第五章 舞蹈艺术鉴赏	(75)
第一节 舞蹈概述	(75)
第二节 舞蹈作品鉴赏	(79)
第六章 戏剧艺术鉴赏	(86)
第一节 戏剧概述	(86)

第二节 戏剧作品鉴赏	(96)
第七章 舞动治疗	(101)
第一节 舞动治疗概述	(101)
第二节 舞动治疗方法——切斯技法	(104)
第三节 舞动治疗的当代发展	(116)

美术、书法鉴赏与艺术治疗模块

第八章 中国画艺术鉴赏	(121)
第一节 中国画概述	(121)
第二节 中国画的笔墨技法	(122)
第三节 古代中国画作品鉴赏	(125)
第四节 现代中国画作品鉴赏	(132)
第九章 西方油画艺术鉴赏	(139)
第一节 西方油画概述	(139)
第二节 油画技法	(142)
第三节 西方油画作品鉴赏	(143)
第十章 书法艺术鉴赏	(158)
第一节 书法概述	(158)
第二节 书法作品创作形式与鉴赏	(168)
第十一章 美术治疗	(174)
第一节 美术治疗概述	(174)
第二节 美术治疗的原则、适用人群及效果	(176)
第三节 美术治疗的过程、技术与要求	(179)
第四节 美术治疗案例	(181)

摄影、影视鉴赏与艺术治疗模块

第十二章 摄影艺术鉴赏	(188)
第一节 摄影概述	(188)
第二节 照相机的使用	(201)
第十三章 影视艺术鉴赏	(206)
第一节 影视概述	(206)
第二节 影视的元素	(212)
第三节 影视作品鉴赏	(215)

第十四章 电影疗法	(220)
第一节 电影疗法概述	(220)
第二节 电影疗法的作用机制及实施方法	(221)
第三节 电影疗法的选片原则及处方	(226)

第一章 歌唱艺术鉴赏

第一节 三大唱法与作品鉴赏

美声唱法、民族唱法、通俗唱法，代表着三种不同的演唱方法和风格。

美声唱法源于欧洲。伴随着欧洲传统音乐历史的发展进程，欧洲传统声乐艺术无论是在实践中，还是在理论中，都形成了较为统一和完备的教学与演唱体系、风格和方法。

民族唱法是建立在中国民族民间音乐土壤上，尤其是建立在中国民族戏曲和说唱声音艺术的基础上，具有浓郁民族特色的演唱方法和风格。

通俗唱法的名称依托于“通俗音乐”这一大的音乐范畴。其演唱方法、演唱者、演唱场合及欣赏者等方面均有其它音乐形式所不能相比的大众化色彩。

一、美声唱法

（一）起源与发展

意大利文中称美声唱法为 *Bel canto*，意为美妙的歌唱。是产生于 17 世纪欧洲的一种演唱风格。以音色优美，富于变化；声部区分严格，重视音区的和谐统一；发声方法科学，音量的可塑性大；气声一致，音与音的连接平滑匀净为其特点。这种演唱风格对全世界有很大影响。现在所说的美声唱法是以传统欧洲声乐技术、尤其是以意大利声乐技术为主体的演唱风格。它的产生不仅与欧洲音乐的发展过程有着密切的联系，而且作为人类文化意识形态的一部分，它同样也是社会、时代发展的产物。

在文艺复兴思潮的影响下，逐渐产生了歌剧，美声唱法也逐渐完善。佩里根写出意大利最早的歌剧《达芙妮》，1600 年又写出了歌剧《犹丽狄茜》。作曲家的创作，使歌剧突破了以往的唱法。歌剧中要求咏叹调和宣叙调相结合，要求合唱和重唱相结合。宣叙调需要足够的气息支持，要求明亮优美的声音能穿透交响乐送到观众耳边。歌剧

的出现,使美声唱法趋于完善。

美声唱法传入我国,是在五四运动以后,并逐步在我国古老的大地上生根,发芽。美声唱法对我国声乐艺术无疑起了巨大的推动作用。近年来我国年轻选手纷纷在国际声乐比赛中获奖,更进一步说明运用美声唱法来解释和表达外国声乐作品的艺术水准已达到相当高的水平。

美声唱法不仅影响着中国的声乐艺术,同样也影响着其他国家的声乐艺术。在西方声乐的发展过程中,美声唱法占据着重要的、不可取代的地位,创造了许多美丽、辉煌的时代,为今天的声乐艺术作出了巨大贡献,也影响了不同国家的歌唱艺术。

(二) 基本特征

歌唱呼吸是发声的动力,是歌唱的基础。美声区别于其他唱法的最主要的特点,用一句话来概括就是美声唱法是混合声区唱法。美声唱法不仅影响着中国的声乐艺术,同样也影响着其他国家的声乐艺术。

正如前面说过的,美声唱法从声音来说,是真声假声都用,是真假声按音高比例的需要混合着用的。从共鸣来说,是把歌唱所能用的共鸣腔体都调动起来。这种唱法本身有它自己特有的“味道”和特有的音响特色。美声唱法所需要的歌唱乐器唱出来的歌声是有它特有的“味道”的。

(三) 演唱方法及技巧

演唱方法:气沉、舌平、腰部力量、共鸣,感情、歌唱中气息状态、呼吸问题。

1. 呼吸训练

歌唱呼吸是发声的动力,是歌唱的基础。没有良好的呼吸方法来控制和运用气息,就不可能有优美悦耳的歌声。一切声音表演技巧都与呼吸有着不可分离的关系。中国传统声乐论著中说:“气者,音之师也。气弱则音薄,气浊则音滞,气散则音竭。”说明了中外古今的歌唱者都十分重视呼吸在歌唱中的重要作用。

学习呼吸,首先要了解呼吸的方法。呼吸的方法有三种:

(1) 上胸式呼吸。这种呼吸是一种用上胸控制呼吸的方法。它吸气量少而浅,仅及肺上部,易造成喉头与颈部周围肌肉的紧张,发出逼紧、干瘪、缺乏弹性的直声。这类现象在初学者特别是业余歌唱者身上较为多见。这是一种需要纠正的、不好的呼吸方法。

(2) 腹式呼吸。这种呼吸是一种依靠软肋扩张、小腹鼓起和收缩的呼吸方法。它吸气比上胸式要深,但也有其局限性。由于吸气过深,气息往往不流畅,影响发声的部位,中、低声区音色沉闷,声音缺乏灵活性,并出现音偏低的现象。

(3) 胸腹式联合呼吸。这种呼吸是一种运用胸腔、横膈膜与两肋、腹部肌肉共同控制气息的呼吸法。这种呼吸法是近代中外声乐界公认而普遍采用的科学的、合乎生理机制规律的呼吸方法。这种呼吸方法有许多优点:它控制气息的能力强,呼气均匀、有节制,能储存较多的气,有明显的呼吸支点,使音域扩大,并使高、中、低三个声区协调统一。

2. 常用的有两种练习方法

(1) 快吸慢呼：这种呼吸法，是歌唱时最常用的一种，应该经常练习。具体做法是：急速吸气，略停顿后，缓缓呼出。可以这样体会：想象一位久别的很要好的朋友，突然出现在面前，惊奇地倒抽一口气，几乎喊叫出来，就停止在这种状态上。几秒后，仿佛有一股外部的力量将小腹向后推压，感到小腹在与这股外来力量的对抗中，气息缓缓呼出。这时横膈膜有力地起着支持作用。

(2) 慢吸慢呼：缓缓将气吸入，略停顿后再缓缓呼出。要达到这个要求，吸气一定要像闻花香时一样自然、平静、柔和。呼气时一定要均匀，有节制。同样，如果要练慢吸快呼，那就缓缓吸一口气后，一下子把蜡烛吹灭。

(四) 作品鉴赏

经典作品鉴赏——《饮酒歌》

《饮酒歌》是由意大利作曲家威尔第作曲，皮阿维作词。写于1853年，为所做的歌剧《茶花女》中第一幕唱段。意大利歌剧之王帕瓦罗蒂及其女伴唱的版本很有感染力。

男主角阿尔弗莱德在女主人公薇奥莱塔举行的宴会中举杯祝贺，用歌声表达对薇奥莱塔的爱慕之心，薇奥莱塔也在祝酒时作了巧妙回答。第二段结尾处两人的对唱表达了他们互相爱慕之情，最后一段客人们的合唱也增添了这首歌的热烈气氛。这首单二部曲式的分节歌以轻快的舞曲节奏、明亮的大高色彩及六度大跳的旋律动机贯穿全曲，表现了主人公对真诚爱情的渴望和赞美，充满青春的活力。同时又描绘出沙龙舞会上热闹、欢乐的情景。

经典作品鉴赏——《叫我如何不想他》

《叫我如何不想他》是赵元任于1926年创作的音乐作品，是“五四”以后在知识界流传很广的优秀歌曲之一。这首歌既有高度的作曲技巧，又有鲜明的民族风格。赵元任在民族化的实践方面进行了很多有益的探索，如民族化和声的尝试、民族民间音调的选取、在词曲结合上对声调与音韵特点的考究等。尤为可贵的是，他以“五四”爱国精神对待音乐创作，他的作品题材和立意都具有较深的意境。

这首歌的歌词共分四段，通过对各种自然景色的描绘和比拟，形象地揭示了歌中主人公丰富、真挚而又复杂的内心感情，洋溢着热爱大自然、热爱生活的美好情操，表现了“五四”时期向往思想自由和个性解放的情感。歌曲的艺术特色可以分为以下几个方面：

(1) 旋法简练，曲调亲切、生动地表达了歌词所包含的意境和情绪。歌曲第一段、第二段和第三段平静、优美，旋律手法简单平易，音乐形象鲜明生动。

(2) 曲调富有浓郁的民族特色。这首歌曲的点题乐句“叫我如何不想他”建立在五声音阶的基础上，听起来非常亲切、流畅。

(3) 借鉴了西欧作曲技巧，丰富了歌曲的艺术表现力，调性变化是作曲家用以刻画这首感情多变的歌曲所运用的重要技巧。

3. 经典作品鉴赏——《我像雪花天上来》

这首歌由徐沛东作曲，晓光作词，我国著名男高音歌唱家戴玉强演唱。词作家用拟人的表现手法，把自己和雪花、秋叶融为一体，表达对爱情纯真炽热的渴望与追求。后来歌曲意蕴随时代变迁，尤其被改编为合唱版本后，歌曲意境由对爱情的追求延展为对个人纯洁信仰的坚持和对祖国深挚之爱的婉转倾诉。

另外国外著名歌唱家有：何塞·卡雷拉斯（西班牙男高音歌唱家）、鲁契亚诺·帕瓦罗蒂（意大利男高音歌唱家）、罗伯特·梅里尔（美国男中音歌唱家）、玛丽亚·卡拉斯（美籍希腊女高音歌唱家）、安娜·莫福（意大利女高音歌唱家）等；

中国的女高音歌唱家有吴碧霞、和慧、郑咏、张立萍等，男高音歌唱家有戴玉强、张英席，杨阳，薛浩垠，陈勇，于乃久等。

艺术歌曲领域中，舒伯特的成就最为卓著，主要代表作有《野玫瑰》《流浪者之歌》《魔王》《纺车旁的玛格丽特》等；此外舒曼的《桃金娘》《诗人之恋》等与勃拉姆斯等作曲家的作品也都是经典的声乐作品。

中国美声歌曲著名的代表作有《松花江上》《我爱你，中国》《满江红》《玛依拉变奏曲》《生命的星》《你是这样的人》等。

二、民族唱法

（一）起源与发展

中国民族声乐的起源，最早可以追溯到公元前六千多年前的母系氏族社会。它产生于劳动人民的生产劳动和生活实践。《吴越春秋》中记载的黄帝时期的“弹歌”，和《淮南子》中记载的“劳动号子”，是中国民族声乐的基本雏形。它们的演唱形式多以吆喝和呐喊为主。严格地讲，中国古代民族声乐艺术的演进，就是从原始的劳动而产生的“号子”开始萌芽，到歌、舞、乐三结合的原始音乐形式的形成，后又演变成歌舞和各种戏曲、杂剧、曲艺及民歌等，直到歌唱活动成为一门单独的艺术形式的发展过程。

第一阶段可以追溯到中国 20 世纪的四五十年代，主要以郭兰英、王玉真等老一辈歌唱家为代表。由于当时的历史背景等客观因素，致使这个时期的民族唱法要更加注重语言“说”的音乐感，其发声方法融入了中国许多戏曲的元素、发声方法和特点等，它主要以真声为主，声音自然、细腻，具有明显的传统民歌的特点。当时许多优秀的声乐作品，如《我的祖国》等至今仍广为传唱。

第二阶段是在 20 世纪的六七十年代，主要以马玉涛、李双江等老一辈歌唱家为代表。这个时期的民族唱法无论是对歌曲的驾驭能力，还是对歌曲作品的情感诠释，都有了很大的飞跃。他们打破了以戏曲为元素的这种传统唱法，打开喉咙、混入假声，使声音圆润流畅、上下贯通，改变了之前以真声为主的发声技巧。如《马儿啊，你慢

些走》等依然盛行传唱。

从20世纪的80年代开始,中国很多声乐爱好者开始系统地学习和研究西洋唱法,在具有中国民族声乐特色的基础上,融合了美声唱法科学的发声方法,在声音技巧上也有了质的飞跃,创造了新的民族唱法,以彭丽媛、宋祖英、张也、吴碧霞等这些新一代歌唱家为代表,形成了中国民族声乐艺术发展的第三个阶段。

(二) 基本特征

民歌唱法的特点是:声音听起来很甜美,吐字清晰,气息讲究,音调多高亢。民间歌曲源于人民之中,是我们民族的宝贵文化财富。中国有56个民族,不同的民族习惯,不同的民族语言,形成了丰富多彩的民歌。可以说,目前有的已形成了歌曲系列,如:茉莉花系列歌曲、摇篮曲系列歌曲、送情郎系列歌曲、山歌系列歌曲、号子系列歌曲等。有许多值得敬佩的音乐工作者,历尽艰辛到祖国各地,跋山涉水去收集各种民间歌曲。

民族新唱法主要是在继承中国民族传统唱法的基础上,借鉴了美声唱法的特点,经过不断的实践,不断总结出来的一种完美的唱法。这种唱法既有民族唱法的优点,例如咬字吐字清晰,声音甜美,气息灵活;又有美声唱法的声区统一,音域宽广,真假声结合的特点。这种唱法使民歌歌唱演员的唱龄延长。同时,这种唱法能自如地演唱民族歌剧的大段唱腔,是中国优秀声乐教育事业工作者多年研究的可喜成果。

民族唱法在第一阶段的主要特点是真声运用的比较多,声音位置相对靠前,以口腔共鸣和头腔共鸣为主,发音时口腔用力较大,发音咬字的动作比较明显,吐字比较清晰,在当时提倡以字带声的唱法,音色明亮,声音相对比较单薄;第二阶段其主要特点是在继承了中国早期传统民族唱法的同时,改变了以真声为主的发声技巧,混入了假声,使音色不仅明亮,而且还具有了穿透性,让声音更加圆润通畅;第三阶段的主要特点是在中国传统民族唱法的基础上,结合并运用了美声唱法的发声方法,使音域和音量扩大,咬字轻松自然,呼吸流畅、声音明亮集中、极具表现力,同时,能够演唱的歌曲技巧难度增大,风格也更为多样化,这是民族唱法发展的一个新的篇章,是民族声乐发展的一个新的方向。

民族唱法的表现形式主要包括戏曲、民歌、曲艺、歌剧等。中国的戏剧品种多达上百种,它是一个将剧、歌、舞、技结合在一起的复杂的戏剧体系。戏曲的主要表现形式是以“四功”即唱、做、念、打和“五法”即手、眼、身、步、法的艺术手段来塑造剧中的角色。民歌来源于民间,可分为山歌、小调、劳动号子和创作民歌这几种表现形式,中国是个多民族的国家,各民族、各地区都有着各不相同、各具特色的民歌。曲艺是民族声乐艺术中一种独特的艺术表现形式,它主要是用说、唱、奏、演的综合形式来表现的。歌剧和戏剧的表现形式基本一样,只不过少了“打”的成分罢了,而歌剧中的民族唱段却是最能体现演唱者的技巧和水平的。

(三) 演唱方法及技巧

1. 运气的要求

(1) 讲究气口 气口是中国民族唱法中用来说明吸气点和吸气方式的术语。中国民族声乐的曲调结构复杂,有时一字数音,一腔数板,必须在正常的气口外,补充一些气口。如有时为了美化唱腔,常在附点音符和切分音的长音之后加进临时气口;或者为了渲染音乐气氛和感情的高潮,在适当的地方加上临时的感情气口,等等。使用气口的方式除一般歌唱吸气的的方法外,还需采用偷气(不让人察觉的吸气)、抢气(在短时间内的急速吸气)、快吸气、慢吸气、浅吸气和深吸气等。

(2) 气息的支持 中国民族唱法在声带使用上张力较强,共鸣比较集中,采用以腹式呼吸为主的胸腹式联合呼吸法,其呼吸对抗力量的集中点(支撑点)在脐上至腰间,这样便于贮存气息,控制呼气,以灵活地支持发声。

(3) 气息的控制 在呼气发音时,气流外围的肌肉(吸气肌肉群)始终做与气流相反方向的下沉运动,以此形成与呼气动作明显对抗的力量,起到节制呼气,保护声带,发挥充分共鸣和变化音色的作用。

(4) 气息的灵活运用 除经常使用的基本呼气方法之外,还要做灵活变化的呼气训练,以便在声带和共鸣的配合下,完成各种不同的润腔发声。如润腔中的“嗽音”是一股较粗散的气流,刹那间冲破声门的阻力弹发出来;“顿音”是呼气在支点处做半顿半连的弹性的对抗运动形成的;其他如“截音”“颤音”“沉音”等的呼气使用方法也都各不相同。

2. 声带的运用

中国民族唱法对声带的使用较重,要求声带的功能强,音质坚实、脆亮,有利于咬字和唱词。声门积极靠拢闭合,主动向下挡气,使呼出的气流最大限度地转化为声波,使发音集中明亮。保持声带的弹性和运动中的平衡,以此来减轻声带的负担与疲劳,获得更多的谐音振动,以便与头腔共鸣相策应,产生全面的广泛的共鸣效果。声带振动的灵活多变,如声带可做不同张力、厚薄、长短、整体与边缘等各种不同程度的振动,以及振动幅度的大小、声门不同程度的闭合等,从而奠定发出各种不同声音的物质基础。

3. 共鸣的运用

共鸣的运用是使用各种不同的共鸣方法来变化音色和音量,润饰唱腔,表达情感。

(1) 全面地平衡地使用共鸣腔体。

(2) 共鸣腔管的使用适度。总的说来,中国民族唱法的共鸣腔管相比欧洲唱法要细一些和短一些,喉、咽腔开得不太宽,喉结相对稳定,发出的声音比较集中、结实、明亮,便于咬字行腔。

(3) 打开喉咙,抬起软腭,放松下巴,在咽腔形成一个开阔的“三腔”(“三角区”),获得良好的泛音共鸣(即鼻腔、头腔共鸣),使声音更加通畅甜美。

(4) 两种共鸣焦点的使用。中国民族唱法的歌唱家们在演唱中通常采用两种共鸣

焦点。一个共鸣焦点是指鼻腔、头腔共鸣的最高位置，即固定共鸣焦点，这是永久性的，是演唱中始终保持的，起保证头、鼻、胸共鸣的作用；另一个共鸣焦点是指在演唱的行腔韵味中临时形成的特殊共鸣焦点，即游走共鸣焦点，是形成中国民族唱法中各种特殊风格、韵味的主要技法。

（四）作品鉴赏

经典作品鉴赏——《白毛女》

《白毛女》由延安鲁迅艺术学院集体创作，贺敬之、丁毅执笔，马可、张鲁、瞿维、焕之、向隅、陈紫、刘帜作曲，写于抗战时期。采用了中国北方民间音乐曲调，吸收了戏曲音乐及其表现手法，并借鉴西洋歌剧的创作经验，在新秧歌运动基础上发展起来的中国第一部大型新歌剧。剧本是根据民间传说《白毛仙姑》改编、创作的。主题思想是：旧社会把人逼成鬼，新社会把鬼变成人。

《白毛女》是创造中国民族新歌剧的奠基石。它在艺术上最突出的特点是富有浓郁的民族色彩，它以中国革命为题材，表现了中国农村复杂的斗争生活，反映了民族的风俗、习惯、性格、品德、心理、精神风貌等。同时，它继承了民间歌舞的传统，借鉴了我国古典戏曲和西洋歌剧，在秧歌剧基础上，创造了新的民族形式，为民族新歌剧的建设开辟了一条富有生命力的道路。

经典作品鉴赏——《我爱五指山，我爱万泉河》

《我爱五指山，我爱万泉河》由郑南填词，刘长安谱曲。该曲创作于20世纪70年代初。创作这首歌的时候，两个人都没有到过海南，郑南是在翻阅了大量资料、了解在海南岛上发生的革命历史的基础上，有感而发写成的这首歌词，写成的时候，他正和这首歌的曲作者刘长安在广东海丰县体验生活。刘长安拿到歌词后，便在海丰县一个招待所里，用了很短的时间，一气呵成完成了谱曲工作。后来，这首歌被推荐入选《战地新歌》，引起了当时中国文化部的关注，特意安排李双江来演唱。

该曲采用了大调式的手法，并借鉴了海南民歌《五指山歌》中的音乐元素，优美的旋律中透出阳刚之气。李双江热情似火、高亢嘹亮的传唱，使这首歌曲如同插上了矫健的翅膀，飞遍了中国的山山水水。他的演唱热情奔放，富有乐感，吐字清晰，声音流畅，高音稳定透明，辉煌而华丽。

经典作品鉴赏——《芦花》

由贺东久作词、印青作曲的《芦花》，是一首优秀的创作歌曲，曲调清心悦耳、委婉动听。歌唱家雷佳就是以这首动人的歌曲，打动了千千万万听众的心，一举夺得“第十一届全国青年歌手电视大奖赛”职业组民族唱法金奖。这首歌之所以受到广大群众的喜爱，最重要的是词曲有着令人回味的意境。它不但是一首高品位的艺术歌曲，同时，也是一首浪漫而热情的情歌。歌曲抒发了姑娘对心上人为了保卫祖国，即将离开家乡，奔赴祖国边疆前对恋人的寄托情怀。其主题直白而含蓄，震撼而委婉，不愧为抒情歌曲的典范。

此外，老一辈歌唱家王昆、李谷一，新生代歌唱家阎维文、王宏伟、宋祖英、张

也、吴碧霞、谭晶、龚琳娜等都是我国著名的民歌歌唱家。

三、通俗唱法

(一) 起源与发展

“通俗唱法”原本叫“流行歌曲唱法”。由于中外语言的特点各有不同，差异是存在的，但是也有不少共同之处。在西方直到1900年，古曲的“美声”和“通俗的”的歌唱方法，并没有根本上的区别，虽然演唱歌剧要比演唱轻歌剧和流行歌曲需要更为丰满的声音和更高的歌唱技巧。

到了1920年以后，这两种不同的音乐演唱风格，由于流行歌曲的歌唱者开始用话筒而产生了分歧，因为它不再需要把声音唱得很大的技巧，这启发了白人歌者丢开节拍稳定的音调和拍子。这种朗诵或讲读的歌唱风格，采用口语的形式和句读，对声音的炫耀也不像古典声乐歌唱者那么强调，那么注意保持明确的旋律线，这时歌手的声音都具有轻松、圆润、亲切的色泽。

在中国，通俗唱法大约出现在20年代后期的上海，它真正为广大民众喜爱，并开始繁荣，则是1980年前后邓丽君的歌声进入大陆后。邓丽君温馨朴实的演唱风格，对大陆青年歌手的演唱实践，或对歌曲的创作都有很大的影响。可以说“通俗唱法”在表演上突破了某些正宗音乐流派的传统形式，使歌唱艺术大大放下架子，接近了那些“与音乐无缘”的没有长出“音乐耳朵”的人们。这就是为什么通俗唱法一经流传就迅速为广大民众，特别是青少年学生所喜爱的缘故。

流行音乐起源于欧洲，后在美国发展壮大，逐渐形成了爵士、布鲁斯、摇滚、节奏布鲁斯、说唱、民谣、灵歌、舞曲等风格门类，又通过媒介直接把流行音乐推向整个世界，形成了庞大的流行音乐产业及流行音乐文化。随着流行音乐的快速发展，一种新的演唱形式——流行唱法也应运而生。在我国，始于20世纪30年代广泛流传，习惯地把它称作“通俗唱法”，后来为了与国际接轨，改称流行歌曲唱法，简称流行唱法。它具有大众化、生活化、创造性和多样性等特点，同时简单明了、直抒胸臆，旋律和节奏都非常鲜明，内容、题材多以爱情、亲情、励志为主题，以不同风格抒发当代人的自我感受和心理体验。至今，流行唱法已经与美声唱法、民族唱法、通俗唱法等传统唱法一样，形成了自己一套独立的发声体系，比如平衡唱法、流行声乐教法等。

(二) 基本特征

通俗唱法声音的主要特点是完全用真声唱，接近生活语言，轻柔自然。强调激情和感染力，演唱时有意借助电声的音响制造气氛，所以很注意话筒的使用方法和电声效果。

通俗唱法以青年为中心，可以说是：写青年，唱青年。青年唱，青年听。

古已有之的那种通俗唱法，并非我们现代所指的典型意义的通俗唱法。现代通俗唱法，

有两个重要的特性：一是它风格样式国际化；二是它与现代高科技电子技术结合。

20世纪80年代，由于政治经济上的改革开放，文化上的禁锢被解除，国门大开，首先是港台通俗音乐一拥而进，形成热潮。这决不仅仅是因为年轻人在经济上的独立，而是由于流行音乐有青春活力，展示了人们如何生活的意愿。

同时，一大批通俗歌手不断涌现，并风格各异，五彩缤纷。通俗歌曲从此也受到了国家和人民以及音乐界的极大关注和重视。

歌词特点：一般都比较生活化、口语化，即使是带有诗情画意、意蕴较深的歌曲，也都从歌曲的总体氛围上来刻画、追求，而歌词本身也多是尽量做到口语化、生活化，因而要注意歌词的语言性。许多优秀的通俗歌曲表达意境与氛围十分浓郁，然其歌词仍十分通俗易懂，不刻意雕琢。

（三）艺术特征

1. 质朴的声音

质朴通俗歌曲内容与形式的广泛性和平民化，使得其演唱者的普及程度十分高，也就是说，多为未受过专业声乐训练的人员。因此，通俗唱法的声音运用，大都接近自然形态，也就是一种质朴的本色的声音。即使在其发展过程中，吸收融合了多种声乐艺术的发声方法，并且自身也在变幻升华，但其基本特征仍是质朴的。

在现代社会，许多专业性质的通俗歌手虽已把通俗唱法的水平推到了前所未有的高度，但都十分小心地保持通俗唱法的这一重要的艺术特征，从而使之既有别于已形成成套科学理论体系的美声唱法，又有别于饱含着丰厚的文化积淀的各种类型的民族唱法。从某种意义上说，质朴的声音已不仅是一种天生的自然形态，也是通俗唱法为区分于其他唱法的一种刻意追求。

2. 独特的韵味

韵味独特亦是通俗唱法重要的艺术特征。在业余歌唱爱好者中，大多并未接受过声乐训练，嗓音条件一般，但演唱通俗歌曲时，仍颇具艺术感染力，这正是因为通俗唱法的平民化与广泛性，造成一种纯真动人的韵味。这种韵味，可以是歌曲演唱风格质朴率直的体现；也可以是其独特的声音技巧，包括声音的控制与放开、强烈与轻柔的对比以及气声、哑声、喊唱声等的灵活运用；也可以是情感表达的本色与自然。总之，是一种天然去雕饰的本色意韵。

3. 夸张的表演

通俗唱法在表演中，除完成歌曲演唱一般要求节奏、音准及吐字清晰之外，还常运用声音或形体动作的强化来达到情感的表现，即往往借助于夸张性的表演，加上电声乐器的强力伴奏，更常把这种夸张的表演形式推至极致。这种表演所造成的氛围，已不仅仅是歌唱者自己投入，而是扩展开来，对周围的观众具有极强的煽动性。这也正是众多的青年人人为之倾倒的缘故。

4. 自弹自唱，歌舞一体

通俗唱法的歌手一般都比较注意外部形体的表演。有的借助一样乐器（一般是吉