



Pop Music Performance

流行音乐演唱

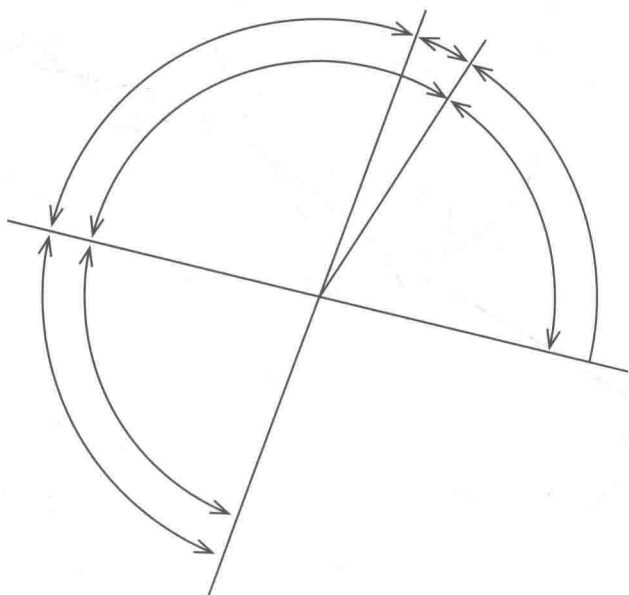
三维立体声音的建立及运用

Establishment and Application
of Three Dimensional Sound

陈占邦 著

 **SMPH**

上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN



Pop Music Performance

流行音乐演唱

三维立体声音的建立及运用

Establishment and Application
of Three Dimensional Sound

陈占邦 著

 **SMPH**

上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

图书在版编目(CIP)数据

流行音乐演唱——三维立体声音的建立及运用 / 陈占邦著 - 上海: 上海音乐出版社, 2017.9 重印

ISBN 978-7-5523-1338-3

I. 流… II. 陈… III. 流行歌曲 - 歌唱法 IV. J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 112533 号

书 名: 流行音乐演唱——三维立体声音的建立及运用

著 者: 陈占邦

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 龚 蓓 陈 盼 (助理编辑)

插 图: 孙艳艳

封面设计: 徐思娇

印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市打浦路 443 号荣科大厦 200023

网址: www.ewen.co

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海天地海设计印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 17 图、文: 272 面

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 9 月第 2 次印刷

印数: 1,201 - 2,200 册

ISBN 978-7-5523-1338-3/J · 1235

定价: 68.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

前 言

距我的第一本教材《流行音乐演唱——成为专业歌手的声乐教材（上）》的出版已两年有余，本预想沉淀时日完成《流行音乐演唱（下）》的写作任务，但随着教学阅历的增加，《流行音乐演唱（下）》已不能完全满足我这两年的声乐教学实践积累沉淀，于是，我决定干脆重新整理完成了这一本完整的、具有更大信息量的声乐教材。两年多的教学研究让我有足够多的时间深挖技术之根本，充实原有的教学理念，并在此基础上又加入了新的声乐理论思维——三维立体声音和歌唱的“全身心运动”这两个声乐学习概念。

严格地讲，三维立体声音包括三维立体声音的建立以及三维立体声音在歌唱中的应用。三维立体的声音是指音源振动产生的声音经过身体的协调、平衡以及咬字系统不同方向接音咬字的运动轨迹所形成于表象感官上的声音。要让人的接音能力分离细致到某一具体咬字空间点，需要全身肌肉意识以及气息系统、咬字系统的紧密配合。尽管建立这一发声体系并不容易，但是，这种三维声音的分离给我们带来了更好的声音效果和听觉体验。首先，声音的分离能拓展演唱者的音域，使四个八度的有质音域变得更加普遍。其次，细致的声音分离丰富了声音的空间层次，使演唱的作品更富有艺术表现力。再次，丰富

的空间层次增加了声音情绪的情感走向,使演唱者能尽情发挥想象力,创造出令人激动的情绪段落。最后,有质量的声音极大地延长了歌者的艺术生命,甚至对因不当使用嗓音造成的发声障碍起到了根本性的改善。

“全身心运动”是一个很大的概念,几乎涵盖了除单纯声音技术之外所有与歌唱有关的因素。这其中包括骨骼结构、肌肉运动、神经系统、心理因素、客观的物理因素、形体习惯因素、饮食习惯、行为习惯、精神状态等。通过深入研究思维模式和全身肌肉运动状态对声乐学习、表演的影响,我们能深刻地认识到,从学习到演唱的过程无一不是全身心作用的结果。这种认识将带领各位解决声乐学习及表演中遇到的各方面问题。

艺术领域充满了智慧、逻辑和感性。探索自身机能的同时探索未知以及敢于触碰未知是歌者建立一流演唱能力的关键。本书意在帮助声乐学习者珍视人类嗓音的无限潜能,在勇敢接受新理念的同时建立切实、有效、科学的方法,形成富有感染力的嗓音。在保证声音舒适、自然、有艺术表现力的原则下,任何于声音表演上的新尝试都值得鼓励。

如今,许多声乐教材往往充斥着大量表象而缺乏本质内容,相当一部分有关发声机能和嗓音使用的诠释蒙上了作者本人预想的色彩。在艺术学术领域,要找到简单明了、不带偏倚的论述实非易事。而此次出版的《流行音乐演唱——三维立体声音的建立及运用》则是

一本涵盖肌肉解剖学原理、发声机理、声音方向概念、学习心理、作品分析等内容的体系化声乐演唱教材。这一声乐教学系统将帮助学习者在共性、个性兼具的情况下形成自己的演唱风格。在与现有流行声乐技术理论不发生冲突矛盾的情况下，更能对声乐教学理论作重新认识及补充。

流行声乐的学习是一个“正式”的过程，不论是专业学生、业余学生，都需要在老师的系统指导下循序渐进地完成学习。这本书挖掘了各种流行音乐的演唱方法，尽管形容这些唱法的文字表述不尽相同，但可以充分了解并认识各种不同唱法，包括“面罩唱法”“混声唱法”“咽音初步唱法”等。不同的唱法本质都是全身心运动与气息系统、咬字系统互相协调结合的结果，客观地研究流行声乐的根本内容，可以帮助声乐学习的进步与声音质量的提高。

诚然，这本教材依然有很多不足之处，原因一是我自身能力、精力依然有一定的局限性；二是作为国内少有的系统性流行声乐教材，其随着国内流行音乐教育的发展仍有需要进一步完善的空间；三是声乐艺术的可塑性发展并无穷尽，没有一本教材或者教学体系能完全涵盖，能有幸做到百家之一已足矣。因此，希望广大的流行声乐爱好者及老师们多提出宝贵意见，并反馈给我。

总之，流行声乐的学习是一个全身心再塑的过程，尝过其中的酸甜苦辣，才能演唱出动人心弦的歌曲。希望你用平静、积极、坚定的心态来完成这本教材的学习。祝你好运！

目 录

前 言	1
三维立体声音的建立	1
第一课 气息系统	3
第二课 咬字系统	13
第三课 练声体系	23
第四课 真实、自然的声音	29
第五课 气息、咬字系统的协调运作	35
第六课 声音的上、下层次	40
第七课 上、下层次的分离与转换	47
第八课 引导性想象训练	52
第九课 声音的前、后层次	58
第十课 前、后层次的分离与转换	64
第十一课 共鸣腔体层次的建立与分离	69
第十二课 更深入地练声	76
第十三课 实唱中的技术引入	84
第十四课 建立结实、自如的假声	91

第十五课	假声空间层次的建立	94
第十六课	真、假声转换的关键因素	99
第十七课	真、假声转换的延伸训练	104
第十八课	音区的划分概念	109
第十九课	高音区接音位置的保持	114
第二十课	不同位置的起音、接音与落音	117
第二十一课	声音空间层次的跨度转换	121
第二十二课	声音的音色	125
第二十三课	流行声乐的三维立体概念	130
三维立体声音在歌唱中的运用		137
第二十四课	认识作品	139
第二十五课	流行声乐的音乐律动	150
第二十六课	乐器的作用与歌曲演唱	155
第二十七课	流行音乐的语言性	163
第二十八课	声音的基本要求	167
第二十九课	肢体语言与面部情绪	172
第三十课	新歌曲的学习步骤	176
第三十一课	三维立体声音的初步实践	179
第三十二课	三维立体声音的进阶实践	184

第三十三课	三维立体声音的难点实践	189
第三十四课	三维立体声音的综合实践	193
歌唱的“全身心运动”		197
第三十五课	肌体运动与歌唱	199
第三十六课	天赋与歌唱	203
第三十七课	声乐学习的阶段性	207
第三十八课	嗓音保健	210
第三十九课	流行音乐的基本特点	215
第四十课	欣赏流行音乐的建议	218
第四十一课	声乐学习的紧张与松弛	221
第四十二课	艺术的共性与个性	224
第四十三课	流行声乐学习的心理因素	227
第四十四课	舞台意识	230
第四十五课	歌曲的选择	236
第四十六课	练声中的好习惯	239
后 记		242



三维立体声音 的建立

第一课 气息系统

找出真实自然的声音；训练真声的低音、中音、高音；训练假声的低音、中音、高音；真假声的连接；“混声音区”咬字接音点的建立；“咽部音区”咬字接音点的建立；腔体共鸣系统的建立与分离；三维立体声音层次的建立及在歌唱中的运用等，均是本单元的学习内容，但是其学习的旅程都将始于本节课气息系统的学习。

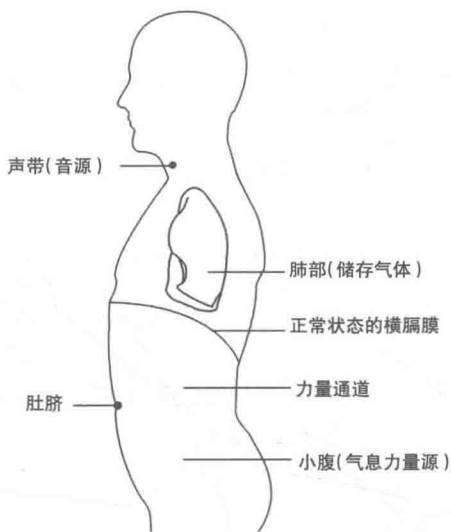
无论是学习哪种声乐演唱方法，气息系统的建立无疑都是最主要、最根本的基础功底之一。流行声乐的学习当然更是如此，在流行声乐的学习过程中，多数的声音技术都与气息系统有关。关于气息的运用，我们平时最常听到的一句话是“气沉丹田”。但是，在流行音乐中，气息系统的运用是在身体内外压强重复平衡与不平衡的状态下使气息力量上、下流动的转换过程，“气沉丹田”只是其中一个技术点。

气息系统的组成部分及作用

气息系统的组成

气息系统是由上半身除头部、胳膊、脖子之外的胸腔到最底部的盆腔所组成的腔体构成，这个“大腔体”实际上就是身体内部压强与身体外部压强相互协调平衡的循环系统。供给氧气的呼吸系统是身体内外气压循环相互协调、平衡的过程，供给演唱力量的气息系统是身体内外压强循环往复的相互协调、平衡的过程。呼吸系统的气压循环是上半身的局部行为，而用于声乐气息系统的压强循环则是上半身的整体行为。

如下图所示，气息系统主要包括三个部分：储存气体的肺部；储存气息力量的小腹部以及介于肺部和小腹部中间的力量通道。



作用及基本运作

在讲解歌唱气息系统运动过程之前，我们先了解正常的人体呼吸过程：

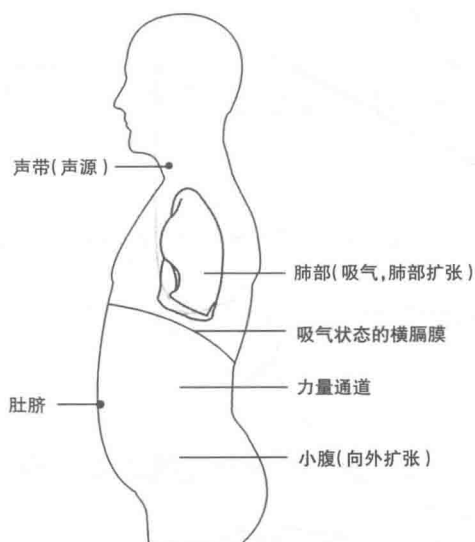
- 大脑是人体的“总控室”，人体对氧气的需求由大脑监控，同时接收身体对氧气需求的反馈并发布指令让相关器官完成相应的肌体运动。

- 吸气时，收到神经中枢系统的指令，横膈膜收缩向下方运动，使肺部扩张，大量气体进入肺部。

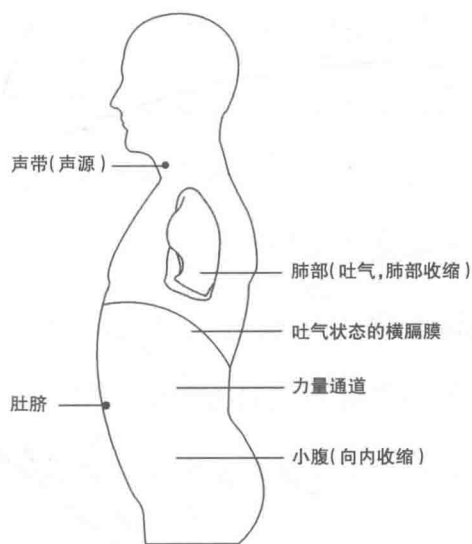
- 呼气时，横膈膜放松到原本状态，那些因胸腔扩张而被拉伸的肌体、组织也都恢复到吸气前的状态。

人体便是通过不断循环重复这个过程来维持身体内部氧气与二氧化碳的平衡，满足我们的基本生理需求。驱动呼吸系统运作的力量来源于横膈膜等相关肌体的主动性运动，在这一过程中其他运动机体则是被动性运动。然而，这一身体内部的非条件反射式肌体运动满足不了歌者唱歌时对气息力量的需求。为此，我们需要训练歌唱气息所需力量肌群主动运动的能力，以此建立更有利于歌唱的气息力量运作系统。

为了更直观地感受气息力量在身体中的运用状态，我们做如下流程图示：



图一



图二

1. 如图一, 身体站直成放松的自然状态, 此时, 小腹自然地向外鼓出。

2. 如图二，收缩小腹，使之产生一股向上的力，这股力把肺内气体挤压到嘴边，随之将气体吐出。持续吐出气体，随着肺内气体的不断减少，从小腹（肚脐以下）开始到肚脐周边再到胃会往里收缩。

3. 持续吹出气体直到感到无气可吹，甚至有略微憋着不舒服状态的时候，开始快速充分地吸气。

4. 把气体吸回肺内，充分放松身体，尤其是肚子。

在这两个肌体运动过程中，你会发现：

1. 我们用于冲击声带的气体储存在肺内，且肺的功能只用于储存气体。

2. 吸气时，气体吸入肺部并逐渐调整身体快速恢复到放松状态。

3. 除横膈膜的动态平衡运动，通过小腹的收缩与放松、主动改变身体内外压强的变化亦可以控制肺内的气息量，使得吸气与身体放松同步进行。

在流行音乐演唱中，除了自身横膈膜的动态平衡运动，我们主要使用这种“腹式呼吸”来帮助歌唱系统的气息获得更大、更有利于演唱的动能。这种气息力量来自于小腹的主动性运动，使身体内部与外部压强处于一个不断协调、平衡的变化过程。

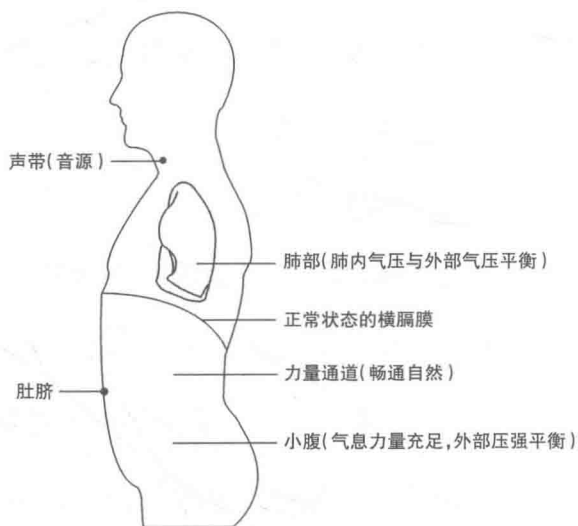
我们都知道杠杆原理中支点到用力点的部分叫动力臂，根据原理，动力臂越长身体也就越省力。同样，我们身体内部也存在一个

杠杆系统：气息系统和咬字系统。在这个杠杆中，咬字系统是阻力点，声带是支点，小腹是用力点，声带到小腹的距离就是动力臂。由此，之所以用腹式呼吸来帮助发声就是因为腹式呼吸的动力臂比起胸式呼吸的动力臂更长。这种呼吸系统的运作方式在声乐演唱状态下更省力、更灵活，从而提供了最有效的力量来源，且满足边唱边跳的流行歌手之所需。

气息的训练步骤

以上基本气息系统的运作体验还不足以运用到实际歌唱中。因此，现在我们来学习气息系统运作的基础练习，其主要分为以下几个步骤：

1. 放松吸气



如上图所示，身体在站直的状态下是全身心放松的。我知道很