



SANG YIN XUN LIAN SHOU CE

嗓音训练手册

[美] 理查德·奥尔德森 著
李维渤 译

中央音乐学院出版社



SANG YIN XUN LIAN SHOU CE

嗓音训练手册

[美] 珊本德 著



中央音乐学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

嗓音训练手册/(美) 奥尔德森著; 李维渤译. —2 版. —北京: 中央音乐学院出版社, 2015.4

ISBN 978-7-81096-686-3

I. ①噪… II. ①奥… ②李… III. ①发声法—声乐训练—手册 IV. ①J616.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 076215 号

嗓音训练手册

[美] 奥尔德森著
李维渤译

出版发行: 中央音乐学院出版社

经 销: 新华书店

开 本: A5 印张: 7.5

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

版 次: 2015 年 5 月第 2 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—3,000 册

书 号: ISBN 978-7-81096-686-3

定 价: 25.00 元

中央音乐学院出版社 北京市西城区鲍家街 43 号 邮编: 100031

发行部: (010) 66418248 66415711 (传真)

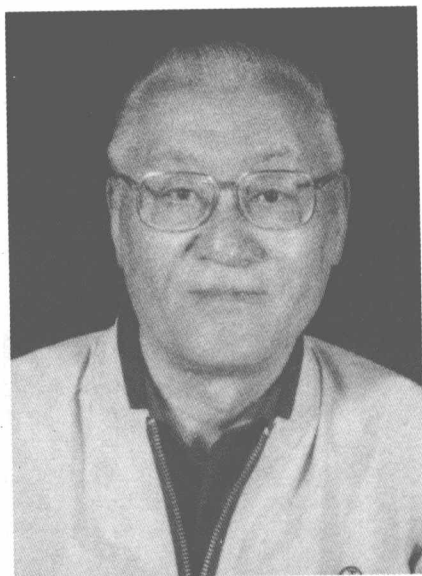
作者简介



理查德·奥尔德森 (Richard Alderson)，美国一位从事声乐事业超过 25 年的专业歌唱家、声乐教师、合唱指挥，现任美国西北大学音乐学院声乐系主任。奥尔德森博士曾担任过心理咨询医生，声乐讨论会主持人，声乐比赛评委，以及密西西比歌剧协会、密尔沃基歌剧院和欣斯达勒歌剧院的首席指挥。他是美国国家歌剧协会理事之一，因为对 19 世纪晚期法国歌剧的研究而获美国国家人文基金会的赞助。

奥尔德森博士曾广泛教授声乐，并在西北大学设立了“嗓音教学法”的课程。作为歌唱家，他曾在美国南部和中西部演唱过多部歌剧，他演唱的清唱剧和艺术歌曲尤为脍炙人口。

译者简介



李维渤，毕业于燕京大学外语系，美国俄亥俄卫斯理大学音乐系和美国伊斯曼音乐学院。获有文学士，音乐学士和音乐硕士学位。为美国 Pi Kapa Lambda 荣誉音乐学会会员。

归国后曾任中央歌剧院舞剧院声乐教员兼独唱演员，曾执教上海音乐学院，后任中央音乐学院声歌系教授。

译著有《英汉辞海》的部分音乐词条、《心的歌声》、《歌唱比较教学法概论》、《歌唱——机理与技巧》、《训练歌声》、《嗓音遗训》，全部歌剧：《波音与贝丝》、《狄朵与艾涅阿斯》、《日本天皇》等。

著者谈本书的实用价值

(代序)

本书是一本教导青年歌者学习声乐的实用专著。它包含我多年作为声乐教师与合唱指挥所积累的很多原则与手段。本书的每一章涉及到不同的歌唱要素，解释了什么是优美的歌唱和如何发展良好的嗓音。

多年来，我一直希望把我对现代嗓音的研究与现代嗓音训练之间的联系的全部想法写出来。《嗓音训练手册大全》即其成果。它提出了新的教唱方法并指出为什么很多传统技艺今日仍然有效。因此，对专业教师本书也是一本简便易用的参考书。对每一位希望找到以新办法解决老问题或对歌唱的基本原则找出某些不同解译方式的教师，本书也将弥补其藏书的不足。

这里所包括的素材最适合已掌握了嗓音生理学和已建立了自己的教学方法的有基础的教师。然而，对于年轻教师和学习声乐教学法的学生，本书中的一些解释和练习也是有用的。

《嗓音训练手册大全》从正面对嗓音教学加以释义。它建立了良好姿态、高效呼吸、丰满音质和有效交流的原则。对令人兴奋的歌唱，唱好歌的效益不可估量！

呼吸是良好歌唱的首要要素。所以本书中最长的一章是有关呼吸的。其中包括有关歌唱呼吸的练习实例，解释正确姿势的重要性，以及教授呼吸的最佳方法。还有一些增加学生肺活量和持久力的健身练习。应鼓励学生参加课外的健身活动。



在“气息回弹上”的起音概念对于歌唱是格外重要的一个方面。通过此概念，我把古老的呼吸概念与我钻研的新概念联系在一起。在形成正确音响一章中我用了一节的篇幅向学生解释如何能获得这种技巧并以连音一断音的元音习唱作为教授此最有用的概念的辅助手段。

在形成正确音响一章中，学生除学习歌唱的感觉是怎样的，还要学习良好的歌唱音响在感觉上又是怎样的。在该章中我解释了古典歌唱中最可取的持续的鸣响、哼唱的音响。为获得这种音响，学生可设想一种如波的音，或他可在唱一个基于一些长音符的同时想着一系列短音符的元音习唱。他也可像唱滑音或级进滑音那样的练习，从一个音符滑向另一个音符。通过这些练习他了解到音是在心理上运行的，不是静止的。任何学唱的人都会发现这些概念有助益。

在共鸣一章中可找到一些我最欣赏的元音习唱练习。我认为无论唱什么元音，在唱的过程中咽腔都应相当大。该章中的很多内容是为教学生如何通过正确呼吸来放低喉，如何上抬软腭而又不使之僵化和如何扩展咽部。此章把气息和发音与共鸣联系在一起以便向学生阐明歌唱的各要素是相互交织在一起的。

用了整整一章来阐述元音音响。元音被证明是嗓音的共鸣功能，可广泛用于增强共鸣的教授中。可有计划地利用元音的混合来增加嗓音的深度和亮度。由于共鸣是最难教的歌唱要素，为了传授给学生就要求有最多样的传授手段。为此，我设计了大量练习、元音习唱和类似的东西来教学生如何增强其嗓音的共鸣。

为了建立实用的改变声区的手段，我研究了各种不同的声区学说。我认为声区概念是教授嗓音的重要辅助物，所以我以大量篇幅阐述了声区概念。学习平滑地改变声区的主要方法之一就是通过本书内的那些元音修饰练习。还有，我还对处理男声和女声改变声区的重大不同进行了全面研究，并提供了一些处理它们的



元音习唱练习。

当然，也充分讨论了吐字要素，因为在歌唱中吐字是极重要的交流手段。每一吐字器官都得到评述，并设计了一些加强其力量与灵活性的练习。懒惰的舌头、松软的嘴唇和紧张的下巴通过练习和元音习唱练习而被训练得运行自如。还有一些有关在高音上解决困难的辅音结合的建议，诸如代用辅音、单独的机械的吐字练习、统一的元音等等。

本书除了建立理想的教授嗓音的准则之外，还帮助教师解决一些特殊的嗓音问题。在每一章中对嗓音技巧的多个方面加以分析，从而使教师和学生可以了解他们所追求的目标。然后通过练习，元音习唱练习、类比和音的概念等等为每一问题提供广泛的解决办法。本书的编排使读者能在目录中找到一般的话题，或在索引中找到特定的嗓音问题以及很多有用的技巧与解答的参考资料。本书包括了一些最基本的嗓音练习，教师可根据它们发展出其它的替代练习，或根据它们改进自己现用的教学手法。据我所知，本书中的某些实践，对我的教学助益匪浅。我还发现把它们用于所有年龄段的学生身上都是成功的。

在《嗓音训练手册大全》一书中可以找到几个特定问题和解决它们的办法：

1. 不正确的呼吸

- a. 带节奏的呼吸练习
- b. 扩胸练习
- c. 对行为的觉察，诸如半坐或伸臂持物
- d. 正确呼吸的示范课

2. 多气的音质—过多跑气

- a. 亮元音的元音习唱练习
- b. 哼唱的元音习唱练习



c. 断音练习

3. 刺耳的音质

a. 暗元音的元音习唱练习

b. 呼吸练习

c. 松下巴练习

d. 连音的元音习唱练习

4. 鼻音

a. 软腭练习

b. 代用辅音

c. 鼻音辅音的排除

d. 代用的字

可把本书的一些原则与方法用于个体课或集体课。其中一章还专门讨论了个别对待集体课成员的问题。另两章则把上个别声乐课与练合唱的一些基本原则联系在一起。

本书中的一切都是为了发展年青嗓音的力量、灵活性和响亮的音质，而其手法对所有年龄段和任何发展水平的学生也都是有价值的。即便是最优秀的专业歌唱家也将发现，上台之前，热身时，这些元音习唱练习和练习也是有助益的。

最后，本书的主要目的就是使训练这种主观的歌唱艺术放出新光彩。我希望使用本书的那些教师将从本书找到对他们的工作、教学或合唱指挥有价值的启发或想法。如果他们获益，本书的目的就达到了。

[美] 理查德·奥尔德森

目 录

第一章 嗓音训练的七个主要原则	(1)
一、学生“雇用”教师的耳朵	(2)
二、教师建立自己的声音概念	(3)
三、基于个人审美观上的教学	(5)
四、歌唱是一种运动方面的努力	(7)
五、学生通过音响与感觉习唱	(9)
六、从嗓音最方便的音域开始,然后向外发展	(12)
七、合唱与集体课的学生都是一些个体	(13)
第二章 作为歌唱的基础如何发展呼吸	(15)
一、作为歌唱要素的呼吸	(15)
二、正确呼吸的重要性	(16)
三、各类不同的呼吸方法	(20)
四、呼吸示范课	(26)
五、错误呼吸的一些症结	(28)
六、发展对呼吸机制的了解	(30)
七、训练发展协调的呼吸	(33)
八、身体虚弱或肺活量小的问题	(35)
九、扩展乐句长度	(37)
十、处理其它呼吸问题	(39)
十一、呼吸的补充练习	(41)



十二、有助益的运动类比 (43)

十三、其它有用的类比 (45)

第三章 如何发出正确的音响：原则、技巧与练习 (48)

一、为歌唱保证音高 (48)

二、提供基本音质 (52)

三、发出良好音响 (56)

四、音的持续 (61)

五、如何平滑地从音符到音符 (63)

六、如何把音断掉 (66)

七、问题与解决办法 (67)

(一) 如何处理多气 (68)

练习 (69)

(二) 如何处理嗓音沙哑或粗哑 (70)

练习 (71)

(三) 刺耳或尖利 (71)

练习 (73)

(四) 如何改正闷住或吞下去的声音 (77)

练习 (78)

(五) 如何处理空的或如猫头鹰叫的音质 (80)

练习 (81)

(六) 其它问题与类似问题 (81)

第四章 发展丰满的嗓音：共鸣的象征性表达与心理学 ... (83)

一、共鸣系 (84)

二、对有共鸣的歌唱的描述 (87)

三、气息—发音—共鸣的相互关系 (89)

四、发展丰满的嗓音 (93)



五、发展共鸣的手段	(101)
六、过多的鼻音	(103)
七、改正过多鼻音的一些练习	(105)
第五章 如何形成最佳元音音响	(109)
一、元音的乐器化特征	(109)
二、元音的特征	(109)
三、元音的固定共振峰学说	(110)
四、发出元音音响	(113)
五、元音统一的元音习唱练习——所有嗓音	(116)
六、元音移动	(125)
七、元音修饰	(125)
第六章 如何训练歌者平稳地变换声区	(137)
一、什么是声区	(137)
二、有多少声区	(138)
三、声区的起因	(140)
四、教授声区改变	(141)
五、平稳地改变声区：男声	(145)
六、平稳地改变声区：女声	(151)
第七章 使音响具有含义：	
如何教授概念、感情和处境的交流	(160)
一、首要的辅音	(160)
二、音响≠书写的字	(160)
三、歌唱语言不同于讲话语言	(161)
四、辅音练习	(161)
五、吐字问题	(174)
六、发音问题	(177)



第八章 发展洪亮合唱音响的策略与方法	(181)
一、很多期望来自歌者	(181)
二、对学生的鞭策	(181)
三、洪大音响	(182)
四、某些重要的嗓音概念	(182)
五、改善合唱歌唱的方法	(185)
六、练耳	(188)
七、某些进一步的关注	(194)
八、颤音问题	(199)
第九章 排练合唱的有效方法	(201)
一、热身练习	(201)
二、元音习唱练习	(201)
三、初步视唱	(206)
四、初步视唱后的排练	(207)
五、鉴定有问题的嗓音	(208)
六、坐位安排	(209)
第十章 嗓音集体课的个体教学法	(211)
一、想到的一些方法	(211)
二、集体课的效果	(214)
三、用于集体课的一些教材	(215)
第十一章 如何训练变声的嗓音	(218)
一、男童声	(218)
二、为男童和年轻人的歌曲	(224)
三、女童声	(225)

第一章 嗓音训练的七个主要原则

任何有关声乐教学法的书，有如任何成功的教师，在研究教什么和如何教之前，他必须首先考虑的是教师是人。只有了解自己才能掌握教学生的手段。多年来，我发展了一套基本原则，它们帮助我牢记为什么我这样教唱。

这七个原则是：

- 一、学生“雇用”教师的耳朵
- 二、教师建立自己的声音概念
- 三、基于个人审美观上的教学
- 四、歌唱是一种运动方面的努力
- 五、学生通过音响与感觉习唱
- 六、从嗓音最方便的音域开始，然后向外扩展
- 七、合唱与集体课的学生都是一些个体

前三个原则与教师、他们的观点以及他们的背景有关。按笛卡尔（Descartes）的说法：“作为教师，我们所思即所是。”

后四个原则涉及学生和我们如何教他。很少有任何行为像学习歌唱那么主观。学生们作为希望、期待、恐惧和疑虑的复合物来到我们面前。为教他们一门艺术，我们应分担他们的梦想与挫折并消除他们的恐惧与疑虑，但我们从成就中获得的欢乐则是无比的。

可以认为，本书的其它部分都是把这七个主要原则作为我提出的教学法的基础。我将不时有意提到它们并加以详细说明。



一、学生“雇用”教师的耳朵

在教学生歌唱中首要的课题是他那有缺点的听觉。他以头部的骨结构从内部聆听自己的嗓音而不是以耳鼓从外部聆听。当歌唱时，我们歌者们命中注定要聆听自己那被消弱而扭曲的嗓音。而后，我们可能通过录音听到自己的演唱，但这时再去调整这个元音或那个音高，这个音色差异或那个音量不同，为时已晚。此时，教师的工作就好像他藏在学生体内，为他听到的与学生能听到的不同加以补偿。为此，教师的耳朵是他最重要的财富。

声乐教师有分析地聆听是为了帮助学生唱得更好。他不仅必须知道他从嗓音中想听到什么，而且必须知道为什么。对于良好教学最重要的是判断一个人在歌唱时具备了什么样的能力。就是说，他必须了解嗓音的机制，嗓音的生理结构和是什么使之运转。有如医生，声乐教师知道如何处理很多一般信息，而不只是有限的、特定的问题。他知道歌者如何呼吸、发音、共鸣和吐字，并能听到歌者困难的根源及起因以便克服它。

然而，了解嗓音并理解其问题还不够。最优秀的教师是那些能把知识和理解传达给学生并使之理解的人。教师把他所听到的转化为有助歌者发展其嗓音的、可理解的概念。这并不总是指对嗓音机制的直接的口头解释，也可能是象征性的，心理学方面的术语。如今甚至意指“体语”，如指挥的严肃的表情或紧握的拳头。我过去的一位教师常说：“对话开始时交流结束。”他的论点可能过头，意思却很明确。当某人问几点钟时，他不需被告知如何做块表。



二、教师建立自己的声音概念

了解嗓音的机制还不够，还必须记住嗓音应如何响动。建立这种音的概念对有条理的、有逻辑的教导是必须的，因为它为教师树立起可识别的目标。我认为，除非教师对他愿听到的嗓音音质有明确的概念，否则学生能同样容易地学会像欣赏好听的音响那样学会欣赏难听的音响。

根据对声音的概念教唱

为了不致被误解，我必须强调只从音质的角度教唱是既无必要也不可取。学生不应只盯着他那无训练的嗓音发出的不被接受的音响。那样教唱的结果只能是失败。对于嗓音教学，音质应是根本的基础，它向教师的耳朵表明学生是如何在进步。当然，学生必须在生理的技巧以及音响的音质上下工夫。优美声音是良好技艺的成果。

还有，我必须声明我所谈到的声音概念对作为个体的每位学生都有用。用正确的方法教唱，每一嗓音都会得到增强而不是减弱。不应把学生们视为从一个模子里出来的产物，尽管他们的嗓音听起来很像。每个人的嗓音都不相同，但教唱的原则却都一样。当然，教师们接受学生是根据他的本质，而不是期待发展中的歌者们会唱出优美的音响来。

建立合唱的声音概念

为了克服嗓音与乐器本质上的不同，合唱指挥也必须树立正确的声音概念。人类的嗓音是至今发现的最易变的、有趣的乐器，但必须很小心地对待它。虽然有的年轻嗓音可以唱出多种色



彩，但不应让它在早年时与巨大的、有力的乐队比赛，也不应试图让它与教堂管风琴的纯净的声音较量。

发展自然的嗓音音质

嗓音必须是非强迫的、自然的和流畅的。必须是容易发出的，听起来和看起来歌者都是舒适的、而听众也有同感。我们的学生应该知道很多通俗歌手和歌剧明星脸上那痛苦的丑容与表情是表演课上的产物而不是由于有害的歌唱。歌唱的戏剧性和感染力对嗓音的机制并无妨碍。如果我们只听而不看一位歌者，他的嗓音应是自如和清澈的。如果不是这样，他就不是一位优秀的歌唱家，不应成为学生的典范。

颤音

自然而流畅的嗓音有颤音。嗓音为何有颤音仍是个不解之迷，但在正确发出的嗓音中应该并确实存在颤音。数百年来，器乐家们曾致力于发展颤音以使他们的声音类似人声。在本书的后面我将讨论那令人不快的过多的颤音。可以说，颤音是优美嗓音音质所希望得到的组成部分。

发展鸣响的声音

在西方世界大多数教师传授被称为“向前置位”的方法。就是说，在那里，有一种由非常高音高的共鸣产生的鸣响音质。这种音质使嗓音好像被“置于”脸的前部，或“面罩”中。当然，这不是说，嗓音不应同时是丰满的。其实，嗓音的鸣响与深度或丰满之间的完美平衡是教年轻学生时不断努力追求的东西。发展这两方面并使之平衡必须通过一些特定的练习。