



中国音乐学院

音乐函授教育丛书

声乐教材 (二)

● 沈时松 编著

● 吉林音像出版社

中國音樂學院

音乐函授教育丛书

声乐教材(二)

沈时松 编著

吉林音像出版社

中国音乐学院音乐函授教育丛书

声乐教材(二)

沈时松 编著

责任编辑:周淑华

封面设计:王东魁

出版发行:吉林音像出版社

邮 编:130021

开 本:787×1092 毫米 1/16 开本

印 张:22

印 数:0001—2000 册

印 刷:长春市康达印刷厂

地 址:长春市人民大街 124 号

电 话:(0431)5678564

字 数:380000 字

版 次:1999 年 8 月第 1 版

印 次:1999 年 8 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

ISRC CN—Q06—98—0059—0/A·J6

序 言

习惯上称之为“函授”的远程教育,无疑是当代社会中最经济、最有效益、最具群众性的教育形式之一。它突破了传统学校的时空限制,能容纳更多的学习者;可以不脱产学习,便利非常;若再以现代信息技术装备起来,即可实现“一地授业四海学,千里求师须臾间”的资源共享;我国的函授还规定了一定的面授学时,此亦能弥补远程教育之某些不足。这些众多的优势,赋予了函授教育以极强的生命力,使其在当今的许多国家和地区迅速发展起来。作为实施终身教育的一种有效形式,它预示了二十一世纪开放型教育的未来,是充满希望的事业。

这里向大家推荐的是一套专门为函授教育编写的音乐丛书,它包括声乐、钢琴、视唱练耳与乐理、即兴伴奏、合唱指挥、音乐赏析、中外音乐史、音乐教育概论等9个科类近20册卷,是专门为师范类音乐学专业三年制成人专科函授教育设计和编写的,全日制音乐师范专科教育及成人自学高考亦可参照使用。

建设面向21世纪的课程和教材体系,是时代赋予教育的历史使命,音乐函授教材的编写自当不负这一天职。就我所知,参与这项工作的专家们对如下的原则十分珍重:首

先,目的明确,是教材,不是学术专著,也不是包罗万象的百科全书,内容和程度一定要适合于我国现阶段音乐师范专科层次的教学需要。其次,讲求系统,依培养目标而设定的课程,不仅各科自身的系统完善,整个课程体系也要协调统一,相互间应水平相宜、知识互补、体例一致、衔接有序,同时,尽量地综合精简,避免繁琐与重复。第三,开放性,承认专科教育在整个高师培训系统中的基底位置,课程标准的设置留有余地,与本学科专升本教育有机衔接,容人继续深造。第四,实用性,既注重教学内容的实用性,也注重教材型制的便于使用,如:精心编制习题,加强自学指导,配置必要的谱例、音像辅助材料等。这些原则所体现的教材编写方针,符合高等专科教育大众化的时代潮流,自然也将有利于这套教材的推广。

若不属本人寡闻,这套教材当属国内正式出版的音乐函授系统教材的第一套。正是因为这个“第一”,许多不足就在所难免。教材编写者们倾注于这项事业的满腔热情是否达到了预期的目标,还有待于使用过程的验证。所以,如果因为它的出版而引起人们对音乐函授教育的广泛批评和关注,从而促使更多更好的教材问世,那正是探索者们所衷心期待的。

杨通八

1999年3月于北京丝竹园

编者寄语

这本《声乐教材》是专为成人音乐教育的声乐技能基础课撰写的,目的是培养学生在从事各类音乐文化工作中所必须具备的声乐知识、发声技能、歌唱能力,以及声乐教学辅导能力。

成人音乐教育声乐课教材共两册。

第一册内容包括三部分:一、《声乐基本知识》;二、《发声练习》;三、简谱本《歌曲》选编 170 首。

第二册内容也包括三部分:一、《中外声乐专家谈歌唱》,其中分六个专题介绍部分中外声乐专家对声乐教学和演唱中普遍关注的一些重要问题的比较有价值的论述;二、《发声练习》;三、五线谱本《歌曲》选编 75 首。

以上两册教材的《歌曲》,按声乐课考试定级标准及各声部学生应该达到的声乐水平,划分为七个级别,共选编古今中外歌曲 245 首,其中大部分歌曲附有注释或内容提示(说明),供声乐指导教师和各声部学生结合个人实际歌唱能力在教学中选用。

选编歌曲的分级,见第一册简谱本《歌曲》和第二册五线谱本《歌曲》的目录。

声乐课考试定级一般按如下原则进行:

- ①歌曲演唱中发声方法的正确与否及运用的熟练程度。
- ②演唱中的音准、节奏及音乐的连贯、流畅、完整。
- ③歌曲内容表达是否准确。

同时,还要参考学生的嗓音条件及演唱的能力和水平,综合打分定级。

歌曲演唱达到四级水平者,为成人教育大专声乐课合格结业;歌曲演唱达到六级水平者,为成人教育专科升本科声乐课合格结业。

本教材在历经数年编著过程中,得到中国音乐学院声乐教授王秉锐先生和声乐教授张畴先生的真诚关心和指教,得到中国音乐学院声乐系教师周强先生的大力协助,在此一并表示最诚挚的感谢。

编者 沈时松

第一部分 声乐基本知识

<< 中外声乐专家论歌唱 >>

前 言

本册分专题介绍部分中外声乐专家对声乐教学和演唱中普遍关注的一些重要问题的科学论述。作为声乐知识它可以扩大艺术视野,充实并调整声乐思维;作为声乐教材,它供大家自行阅读,并在自学中结合歌唱技能的练习和提高,逐步加深理解。

编 者

目 录

一、歌唱的感觉、器官、状态.....	1
二、歌唱的吸、呼.....	5
三、喉头的位置及打开喉咙.....	11
四、声音的安放及面罩共鸣.....	15
五、换声区和“关闭”.....	20
六、声乐教学方法点滴.....	24

第二部分 发声练习

一、打哈欠状态的发声练习.....	1
二、哼M感觉的发声练习.....	3
三、带词练习.....	4

第三部分 (线谱, 附钢琴伴奏)

第三部分 歌曲（线谱）

目 录

一 级

1. 花非花..... 黄 自曲 1
2. 小蜜蜂..... 德国民歌 2
3. 土拨鼠..... 贝多芬曲 3

二 级

1. 问..... 肖友梅曲 4
2. 摇篮曲..... 莫扎特曲 5
3. 在路旁..... 巴西民歌 7
4. 渴望春天..... 莫扎特曲 8

三 级

1. 杏花天影..... 姜夔词曲 10
2. 码头工人..... 聂 耳曲 12
3. 阿玛丽莉..... 卡奇尼曲 15
4. 沉睡的美人..... 福斯特词曲 18
5. 多么幸福赞美你..... 博诺恩奇尼曲 20

四 级

1. 故乡是北京..... 姚 明曲 26
2. 长相知..... 石 夫曲 31
3. 红豆词..... 刘雪庵曲 34
4. 黄水谣..... 冼星海曲 36
5. 在银色的月光下..... 塔塔尔族民歌、黎英海改编 40
6. 教我如何不想他..... 赵元任曲 43
7. 世上没有优丽狄茜我怎能活..... 格鲁克曲 48
8. 黑龙江岸边洁白的玫瑰花..... 王云之、刘易民曲 53

9. 乘着歌声的翅膀.....	门德尔松曲	57
10. 母亲教我的歌.....	德沃夏克曲	60
11. 小夜曲.....	舒伯特曲	63
12. 绿树成荫.....	亨德尔曲	68
13. 老人河.....	黑人歌曲、克尔恩曲	71
14. 致音乐.....	舒伯特曲	75

五 级

1. 海风阵阵愁煞人.....	王锡仁、胡士平曲	78
2. 一个黑人姑娘在歌唱.....	杜鸣心曲	85
3. 岁月悠悠.....	江定仙曲	88
4. 阳关三叠.....	王震亚编配	91
5. 这就是我的祖国.....	陈述刘曲	96
6. 祖国! 永在我心中.....	尚德义曲	99
7. 嘉陵江上.....	贺绿汀曲	102
8. 嘎达梅林.....	内蒙民歌	105
9. 大江东去.....	青 主曲	108
10. 我亲爱的爸爸.....	普契尼曲	112
11. 求爱神给我安慰.....	莫扎特曲	115
12. 索尔维格之歌.....	格里格曲	118
13. 悲叹小夜曲.....	拖塞利曲	122
14. 月光的魅力.....	帕斯宽洛曲	126
15. 三套车.....	俄罗斯民歌	129
16. 伏尔加船夫曲.....	俄罗斯民歌、凯涅曼改编	132

六 级

1. 恨似高山仇似海.....	延安鲁迅文学院集体创作	136
2. 黄河怨.....	冼星海曲	143
3. 我住长江头.....	青 主曲	148
4. 牧 歌.....	内蒙民歌	154
5. 思乡曲.....	夏之秋曲	156

6. 日月之恋	朱嘉琪曲	159
7. 满江红	岳 飞词	163
8. 杨白劳	马可等曲、黎英海改编	167
9. 阿利路亚	莫扎特曲	171
10. 哈巴涅拉舞曲	比 捷曲	179
11. 黎 明	雷翁卡伐洛词曲	184
12. 负心人	卡尔蒂洛曲	188
13. 离开了她我心里感到痛苦	威尔第曲	192
14. 啊! 我的太阳	蒂·卡普阿曲	197
15. 菩提树	舒伯特曲	201
16. 你再不要去做情郎	莫扎特曲	209
七级以上		
1. 木兰从军	王志信曲	218
2. 铺平大道通长安	张玉龙曲	232
3. 卜算子——咏梅	劫 夫曲	239
4. 不幸的人生	施光南曲	242
5. 我没有带回我的心	刘庄、延生曲	251
6. 金色的秋光	施光南曲	255
7. 黄河颂	冼星海曲	260
8. 主人, 你听我说	普契尼曲	265
9. 我悲伤啊, 我痛苦	格林卡曲	267
10. 献身艺术, 献身爱情	普契尼曲	271
11. 月亮颂	德沃夏克曲	274
12. 宛如一梦	弗洛托曲	280
13. 偷洒一滴泪	唐尼采蒂曲	285
14. 女人善变	威尔第曲	288
15. 连斯基的咏叹调	柴可夫斯基曲	292
16. 在普罗文察地方	威尔第曲	299
17. 斗牛士之歌	比 捷曲	303

第一部分 声乐基本知识

一、歌唱的感觉、器官、状态

（意）马腊弗奥迪著

人的声音是由发生器官发出的生理现象。

科学的两个分支——生理学和音响学——支配着人的声音。生理学：管理着人体的功能，也控制着发声的机能；而音响学讲的是声音的规则和特性，对发声器官产生的声音进行研究。

无论如何，作为声乐艺术的基本元素——嗓音是比音更高级、更复杂的东西，因为它是以音乐艺术来表达我们思想情感的一个媒介。因此，为了充分利用嗓音这个现象，需要智力的援助，这就需要学习研究智力和感情的科学，即心理学。

心理学给歌唱带来它的内心成分——它的灵感、情绪、色彩和风格，赋予不属于简单形式的嗓音以各种艺术的特征。

这些心理学的成分是声乐艺术中最宝贵的东西，这可称为歌唱的感觉。歌唱的感觉代表着嗓音现实的表象，就如同画家对生活 and 色彩的构思，经他的想象和感觉，而从他的手和画笔中体现出来。

我们认为，歌唱的感觉完全是大自然给予的，而没有任何书本和教师能把他传授给学生。虽然，教育可以帮助它发展，但是，学生必须有一定的心智品质的根基，那才有可能被培养而形成声乐艺术的这个基本要素。

摘自《卡鲁索的发声方法》

（意）马腊弗奥迪著 朗毓秀译

沈 湘

歌唱训练的特点——乐器制造。用语言传达感情是声乐的一大特点，是其他乐器所没有的。……一般乐器是现成的，而歌唱“乐器”则需要我们自己制造。我们要通过艰苦的练习，把我们每人身上的呼吸、发音、共鸣（包括语言方面的）等因素协调起来，从自然状态到必然状态，在人的意志支配下，使诸生理机能得以充分发挥。

摘自《歌唱比赛》特刊

沈湘：《致年轻的声乐爱好者》

沈 湘

在歌唱的时候，“敌人”是从下颚到前胸，任何的紧张，包括脖子肌肉的紧张，这些都属于我们歌唱的“敌人”，需要正确的、严肃的对待。……

……舌头主要是念字，不念字的时候，腔体是稳定的，包括舌头后面，也是形成腔体的一部分。咽壁的后面，舌头的后半部，这些地方有一个很稳定的感觉就行了。

……要特别警惕，不要有任何强制，应该跟刚才所说的，要与整个人的呼吸通畅，打开喉咙紧密联系起来；该放松的放松，该积极的积极，深呼吸要在很自然的状态下进行。如果别的什么都不管，专门去搞舌头问题，我想这大概就要出问题了，后唱起歌来，反而感

到不自然。我认识好几个教唱的人，他们特别强调舌头，结果在舞台上听见压着舌跟的声音，这就是光搞舌头的结果。因为你要他一天到晚的把舌头放平，所以他的神经全部集中在舌头上。为此，凡是只能强调到适当的程度，不然的话，就会走向你所要的反面去了。

舌头的问题，我想要从吐词咬字来判断，看他能不能很灵活的吐字，这才是最重要的。

.....

关于声音靠前靠后的问题，简单的说，靠前是结果，靠后是手段。如果有人这样提的话，通过靠后的感觉，达到靠前的目的就糟了。如果真是声音靠后就糟了；反过来说真靠前了也坏。声音要通畅，更多的是靠后的感觉，但要靠前，更为明亮。.....

摘自《歌唱的基本要素》

邹允真编著

（意）马腊弗奥迪

会厌是个容易弯曲的软骨，它盖在喉咙上，能保护发声器官免受外来物，如食物饮料的影响。否则，在吸气时，外来物就容易掉进呼吸器官。在发声进行中，它有重要的功能：使喉咙腔体打开，以便声音自由地经过通道，从声带到达口腔。

设想会厌是喉咙管的一扇门，它唯一的功能是：在声音进行呼吸时保持打开；而通过食物和饮料时，换句话说，在吞咽东西的时候就关闭。

无论如何，为了我们的意图，重要的只是要解释清楚会厌和声音结构有关的功能。它竖直抑或倾斜在喉咙口，在发声中会形成不同的效果。这是非常值得注意的。

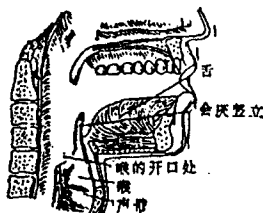
由于它连接着舌跟，所以，当会厌直竖着或弯向喉咙，每个动作都联系着舌跟。而它们和发声的密切关系，是能起着决定性的影响的。在吞咽时，会厌必定弯向喉咙；这样闭锁着，免得食物进入呼吸器官。舌头则以收缩舌跟，来推动会厌完成向后向下这些动作。当吞咽动作做完后，两个器官恢复以前的位置。可是，事情只要反过来，就成了个有缺点的发声法，因为，它是以吞咽的结构代替了歌唱的结构。这个错误的功能，不是符合生理学要求的。显然，为了要将一个充足的振动引进共鸣的威力，必须作成一个大开的，可能是最大开的喉咙。

这两个器官的干扰是很普遍的，以至很少几个歌唱家能避开这种影响。舌头在许多情况下，都是歌唱者最凶恶的敌人。实际上，它是最负重大责任的因素。因为，由于它的收缩性能，它能发挥对于会厌的压力，强制后者向这喉咙开口处下弯，因而，使会厌和咽腔之间的窄小空隙变得更狭窄。这样，塞住并妨碍大量的振动到达共鸣室，从而开始了最初的混乱，带来了发声机能的不稳定性。

会厌竖立状



会厌下放状



摘自《卡鲁索的发声方法》

(意) 马腊费奥迪著 郎毓秀译

王福增

唱一首好歌，必须要有正确的歌唱状态。从生理机能状态看，唱歌离不开呼吸、发声、吐字。而正确的歌唱状态，三者必须是协调一致的。就吐字来说，吐字（指咬字头——编者著）的着力点在唇、齿、牙、舌、喉；发声的着力点在喉头的背面……软腭、舌根、喉头这个小三角地区。分开说有六个方面：1、嘴主管吐字。2、鼻腔主管头腔共鸣。3、颌关节主管口腔下巴开合的大小。4、软腭连接或封闭鼻腔和口腔的通道。5、舌根与咽腔形成共鸣管道。6、喉头上下移动与软腭抬高或放低影响共鸣管道的长短，调整母音和高位置安放时的混合泛音。

下面分别作些具体说明。

1、嘴吐字（指唱字腹……编者著）……是指无论吐什么字，唱何种语言，都要求口型不可乱动。……

2、把声音放到鼻后上方头腔共鸣点上。

把字吐清后，在延长母音时，必须使声音进入鼻腔，“停”在鼻子后上方的某一点上。歌唱者要真正感到和听到这个声音共鸣点就好像真在鼻子后上方一样。这个地方就是通常所说的面罩部分。这时，如果歌唱家做不到这一点，“停”不住的话，声音就会继续向前坠入口腔，从而失去光彩动人的泛音组合共鸣，变成不那么动听的口腔共鸣，这是非常可惜的……

3、颌关节打开，下巴既放松又稳固。

歌唱时，全身心的热情唱歌，该使劲的地方必须使劲，但下巴必须适当的放松。下巴不能紧，不能压着喉头，特别是下巴下面的肌肉决不能紧张发硬。下巴紧，压喉头，就会与喉头互相卡紧，形成喉音。学唱的人要常常照镜子，用手摸一摸喉头上方，下巴下面的“下颌舌骨肌”是否紧张，这条肌肉对唱歌来说是绝对不许紧张的。因为它一紧张，喉头就会上提与下巴卡紧。而唱歌恰恰与此相反，喉头应当向下，才能打开喉咙歌唱。

颌关节打开或紧张，影响下巴是否正确开合，是否在歌唱时随着感情的变化自由地张开或闭合。尽管歌唱家有人习惯张口或不太张口，但下巴都是可以自由开合、放松而又

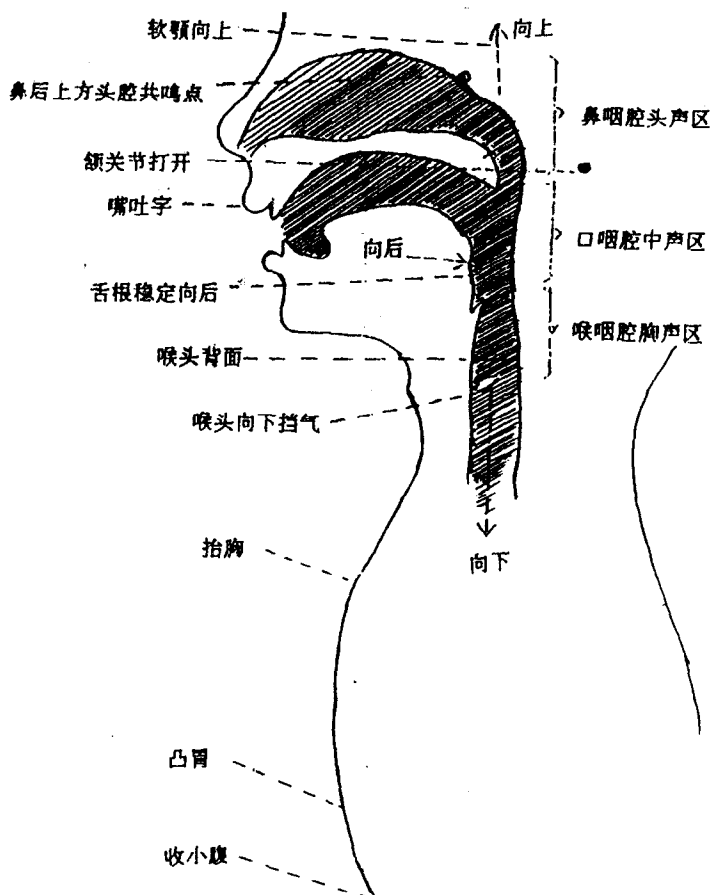
稳固的，太放松吐不清字，太紧张声音就不对了。即吐清字，声音又嘹亮动人，才算下巴适度稳固。歌唱时，照着镜子，如果看到脖子和面部有任何紧张的地方，脖子有任何青筋浮露，都是用力不当的现象。必须加以克服。

4、软腭适度抬起。

软腭适度抬起，可以调节鼻腔共鸣和口腔、胸腔共鸣的比例成分。软腭太放松，会造成鼻音过多，软腭太抬高就会隔断鼻腔和口腔的通道，形成白声、叫喊声等等难听刺耳的音色，但软腭如果与舌根、喉头互相绷紧而协调一致，则会形成极富穿透力的咽腔共鸣。软腭在歌唱时，应感到有与喉头向下相反的向上抬起的力量。这样才能使声音既有亮度又有深度，既有高音又有低音。

5、舌根稳定，向后与咽壁形成咽腔共鸣管状……这是形成共鸣的最重要的地方。所谓头腔共鸣，就是咽腔管绷紧形成的，这里形成的声音，传到鼻子后上方就会形成头腔共鸣。……

打开声腔贯通三个声区，正确歌唱状态示意图（由于原图较小不清楚，下图由编者重新绘制）：



6、喉头向下挡气是形成正确歌唱状态的最基本动作。在歌唱中，每个字，每个音或每小节的重点音、重点字都要作这个动作，这个动作做对了，才会感到有呼吸支持，如果又与软腭适度抬起形成向上向下的两种拉扯的力量，而舌跟又坚定与后咽壁形成共鸣管状的话，则会促成三个咽腔体同时打开，使三个声区贯通起来形成三个腔体……鼻咽、口咽、咽喉……歌唱的整体共鸣（见图）打开三腔的关键是喉头向下使咽腔形成U（乌）音共鸣管，具体讲就是软腭抬起，喉头向下，舌根稳定。发声基本训练的重点就是训练这三者的密切配合与协作。……

摘自《中央音乐学院学报》

王福增：《如何建立正确的歌唱状态》

（意）弗兰科·科雷利

“……如果你发现他的舌头起来了，就试着训练他把它放下来。你看，总要有一位有丰富经验的大师，他还要有一副好耳朵，许多音乐可能是用不正确的发声方法发出来的，而听起来仍然不错。一位大师可能说，“声音很漂亮”，然而这声音可能会毁了你。但是你不可能总把责任推倒大师身上，因80%的情况下是学生的错误，这学生不依照教师的指导去做，或是不严肃认真地对待学习，或是缺乏应有的智慧。”

“……我知道舌头必须是放松的，因为它本身是肌肉并且是与喉咙的肌肉相联系而存在的，如果舌头发僵发硬，咽喉喉咙的肌肉也相应地会发僵发硬，歌唱应建立在放松的基础上，只有横膈膜例外。我个人认为舌头应是个不必多加思考的事，当声音进入正确的位置时，舌头是放下来的，整个舌头是平的，在牙齿之下，像一个人入睡时的状态。”

摘自《大歌唱家谈精湛的演唱技巧》

（美）杰罗姆·汉涅斯著，黄伯春译

（意）吉诺·贝基

美声唱法的三个基本条件：（一）喉结保持在最下面，尽量打开喉咙，使声带完全自由地工作。（二）面罩共鸣。（三）横隔膜支持。……

摘自《吉诺·贝基第二次讲学记录》

中央乐团外事办公室

二、歌唱的吸、呼

《唱论》（元）燕南芝庵著（位释部分）：

歌唱上的所谓“气”，俗称“底气”，亦即“丹田之气”道家以人身脐下三寸为“丹田”。或谓丹田有：上丹田，在两眉之间；中丹田，在心下；下丹田，在脐下（见《抱朴子》），宋陈旸《乐书》论歌云：“古之善歌者，必先调其气，其气出自脐间，至喉乃噫其词，而抗坠之意可得而分矣，大而不至于抗越，细而不至于幽散，未有不气盛而化神者矣”。这说法，也就是指出：凡属歌唱，其发声转调无非凭仗着这“一口气”。“抗越”亦即所谓“冒”，“幽散”亦即所谓“拉”，“气盛”亦即“气足”。

摘自《戏曲演唱论著辑释》

周贻自辑释

姜家祥

吸气部位：在一般情况下，应同时通过口、鼻两个渠道将气吸到肺下部，稍待稳定后再徐徐呼出。当将气吸到肺下部时，腰的周围有略微外向扩张，下腹部稍有受压之感。

……

吸气动作完成后，稍有瞬间的停顿，就利用横膈膜的还原力和腹肌、腰背的收缩力，开始用气。由于吸气后，用气前有一短暂停顿，造成吸气和用气两股力量的对抗、用气时要尽量利用止匕对抗力，可以减少气流的消耗，有利于控制气息。

用气有三条原则：深、通、活。这三个字要从相对的意义上来理解：

“深”：就是在腰腹一带要造成一股有呼吸肌肉形成的对抗力所引起的“气压团”，也就是所谓“呼吸支点”。“深”是针对用气力量集中在上胸部的“浅”而言的，故而不能“深”得过火，只要将气压保持在腰腹一带就可以了，实际上只是一种对抗力和反作用力，真正的气压在肺下部，气是不会跑到腰腹中去的。

“通”：就是要保持呼气的通道畅行无阻。因为在正确的吸气动作时，已将此通道扩张疏通了。在用气时要力求保持此状，方能发挥歌唱呼吸的正常机能，保证音波的流畅。为了排除干扰，就必须使胸、肩、颈、下颌、牙关等一切非发声器官避免任何紧张，以免堵塞气流和音波。

“活”：指的是用气的多样化与灵活性。为了适应感情的变化、语言的色彩、风格的特点的需要，用气的方法不应该是死板雷同，而应该是丰富多样的。

……

摘自《人民音乐》

姜家祥：《民族唱法探索》

金铁林

……

我在教学实践中更多使用的是腹式呼吸，因为它吸得深，动作小而灵活，而且在吸的时候没有声音，对喉咙紧张和歌唱时胸僵顶气等，有放松和缓解作用。歌唱的呼吸很象睡眠中的呼吸，这与歌唱的腹式呼吸是相似的，即放松、均匀，又有深度。

叹气式呼吸法：

在我们生活中的叹气是下行、放松的，所叹的部位又是腹部周围。所以，我经常提示学生要先叹后吸，即叹到那从那吸，在唱的过程中注意保持叹气状态，不论高音、低音、强音、弱音或所有的字和声都要始终保持这种感觉来歌唱，形成良性的呼吸循环，这样就不会在歌唱中出现气僵或气浅的问题了。

下支点吸气法：

前面在“支点”提法中，讲到“下支点”，（编者注：“上支点”在中山装第二扣子处，“中文点”在第三个扣子处）在中山装的第四扣子处，正是横膈膜处也就是我们所指的腹式呼吸的位置，提示学生时，要让学生感觉气息在“下支点”处吸，好象没有通过鼻、口、气管似的，每次的呼吸都应这样做，就可以达到腹式呼吸的作用了。

高位置吸气法：

在歌唱中，吸气时似乎气从鼻子和上牙缝、上腰，通过气管到横膈膜处的，这与歌唱的高位置是一致的。保持使用高位置的吸气方法，再从原路唱出去，正体现吸与呼的统一性。这种呼吸没有声音，吸的深、容易保持，正好与歌唱形成一个整体，声与气息不至脱节和分离。如果吸气没有抛物线角度，气从下牙，舌面吸进来的，必然浅而僵，声音发紧肯定是白、紧、挤、压、高音吃力，音域狭窄，不持久，音色干散，失去光彩。因此，高位置呼吸正是这些毛病的克星。

闻花式呼吸法：

闻花式的吸气，没有声音，吸得深、动作也小，学生容易掌握。但在实唱过程中，有时演唱的节奏鲜明或教快速度的歌曲时，使用闻花式吸气，动作慢了一些，来不及闻。运用闻花式呼吸，注意不要把嘴闭得太紧，可以半张开嘴与鼻同时闻进来，这样就可以进气快，吸得深，增加气息的弹性和灵活性。

摘自《音乐周报》

金铁林：《歌唱的呼吸》

王福增

横膈膜是一个大而有力的肌肉膜，把肺和腹分开。它处在休止状态时，象一个倒置的盆。吸气时横膈膜向下扩张，肺就充满空气；呼气时横膈膜向上收缩（复原），把空气呼出。我们日常生活中，吸气是用力的，而呼气则是放松的。也就是说，吸气肌肉群因经常用力，所以比较强壮；而呼气肌肉群经常放松，锻炼得少，所以相对来说就比较弱。当歌唱时，吸气后一定要“保持”气息的稳定；这就应当锻炼呼气肌肉群与吸气肌肉群一边对抗一边呼气的的能力。有了这种能力歌唱时气息才能均匀、深长，决不能象日常生活那样，吸气完一放松让气全呼出去。

摘自《中央音乐学院学报》

王福增：《正确的歌唱与呼吸法》

喻宜萱

歌唱呼吸方法，首先要注意吸气：切忌张大口猛吸，而要用鼻孔和上下齿间的缝隙同时吸气。吸气时，要注意吸得快、吸得深、吸得柔而轻，动作敏捷自然，使人听不出半点声息。其次在呼吸的时候，则必须在声音延长的全过程中保持吸气时的状态，让横膈膜、腹肌的张力控制呼吸，使气息出得慢，出得均匀，出得平稳而舒畅。要做到这样，就必须保持控制呼吸的两组肌肉群的控制力，既保持吸气时一组肌肉收缩另一组扩张的相抗衡的力量。决不能把控制呼吸误认为不让气息呼出，造成憋气现象，以至唱不成声。在任何情况下，都不能把有关呼吸肌组控制过死、过僵，必须留有余地，保持肌组的弹力性能。练唱时，无论是上行、延长乐句、快速花唱乐句，或唱跳音、断音、顿音，或是由下向上唱高音，都要依靠横膈膜、腹肌的支持和控制。……

摘自《中央音乐学院学报》

喻宜萱：《声乐教学漫谈》

（美）德安杰罗

……吸气时腹先出来，唱前收（小）腹，但胸不动，收（小）腹时胸自然扩开，不要故意抬胸以便造成紧张，……收腹后不要保持时间过长，因时间过长会影响横膈膜的紧张。……收（小）腹要觉得胃有出来点的感觉，但不要特意往外推，是小腹收缩。……收腹动作要柔和，不要一边唱一边收腹，这样横膈膜用不上劲，要在唱前收腹。收小腹时还可以继续吸气。

……支持点是小腹（指收腹），但整个感觉（指腰）周围肌肉都在扩展。

摘自《吉雅娜·德安杰罗讲学记录》

沈阳音乐学院声乐系编