

张鹿樵



音乐基础系列丛书

声乐入门

SHENG YUE RU MEN



中国
社会
出版
社

声乐入门

张鹿樵 编著

中国 社 会 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

声乐入门/张鹿樵编著. —北京: 中国社会出版社
2000. 5
ISBN 7—80146—336—6

I. 声… I. 张… II. 声乐艺术-基本知识
N. J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 07537 号

从 书 名: 音乐基础系列丛书

书 名: 声乐入门

编 著 者: 张鹿樵

责任编辑: 林晓靖

出版发行: 中国社会出版社 邮编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 铁十六局印刷厂

开本印张: 787×1092 毫米 1/16 印张 11.75

字 数: 300 千字

版 次: 2000 年 5 月第 1 版

印 次: 2000 年 5 月第 1 印刷

印 数: 1—5000 册

书号: ISBN 7—80146—336—6/J·10

定价: 20.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

责任编辑

林晓靖

封面设计

钟嵘

音乐基础系列丛书

怎样识简谱
怎样识五线谱
歌曲创作入门
声乐入门
指挥入门
乐理基础入门
音乐欣赏入门
视唱练耳入门
乐器知识入门
古筝入门
电子琴入门
手风琴入门
钢琴入门
板胡入门
扬琴入门
二胡入门

前言

声乐艺术是一门规律性极强的应用科学,又是一种富于创造性的思维劳动。它有其自身的规律性,有一整套歌唱的实践方法和技巧。

随着“卡拉OK”的盛行,唱歌这一娱乐形式更加深入百姓的生活之中,正日趋为普通百姓所关注,但声乐并非如有些人所想象的那样,是一项轻松随意的工作,人们在学习声乐时,既要了解发声器官的生理构造,又要通过实践,掌握科学的发声方法。

声乐与器乐不同,器乐所使用的乐器是身外之“物”,在你经济条件允许的情况下,可以随意挑选你所喜欢的品牌,而声乐所使用的乐器是我们身体的一部分——嗓音器官,这个乐器除具备歌唱功能外,还身兼数职,用它说话进行语言交流,更重要的是人一辈子只有这一个嗓音器官,如果不注意它的保护,没有一个正确的使用方法,这个歌唱乐器就容易损坏,乐器损坏了是不能更换的,将会给喜爱唱歌的人造成终身的遗憾。

让喜爱唱歌的人了解发声器官的生理构造,掌握歌唱发声的基本规律和特点,用正确的歌唱方法,做到能唱歌、会唱歌、唱好歌,是编写本书的目的,也是作者的最大心愿。

本书在编写过程中得到了上海音乐学院声乐系王维德教授的大力支持和帮助,并亲自为本书写了第四章中的《如何练声》,在此表示衷心感谢。

编者

二〇〇〇年五月

目 录

第一章 发声器官的生理基础	(1)
一 歌唱的发声原理.....	(1)
二 歌唱器官的构造.....	(1)
第二章 人声的分类	(5)
一 声音的分类.....	(5)
二 如何确定声部.....	(7)
第三章 歌唱呼吸	(8)
一 歌唱呼吸与日常呼吸的区别.....	(8)
二 歌唱呼吸的几种类型.....	(8)
三 气息的保持与输送.....	(8)
四 横膈膜在呼吸中的作用	(12)
第四章 歌唱发声的技术训练	(13)
一 歌唱的姿势	(13)
二 歌唱中的喉头位置	(13)
三 打开喉咙	(14)
四 如何打开喉咙	(14)
五 如何换声	(15)
六 如何统一声区	(16)
七 如何练声	(16)
八 面罩唱法	(19)
第五章 共鸣的原理	(20)
一 几种共鸣	(20)
二 共鸣在歌唱发声中的应用	(21)
三 如何获得共鸣	(22)
第六章 歌曲处理	(23)
一 歌唱中的咬字和吐字	(23)
二 准确理解和分析作品	(24)
三 歌曲基调	(26)

第七章	歌唱的心理状态	(28)
一	歌唱心理状态的重要性	(28)
二	如何培养良好的歌唱心理状态	(28)
三	歌唱者的修养	(29)
第八章	歌唱卫生与嗓音保健	(30)
一	发声异常	(30)
二	造成病变的原因及其纠正方法	(30)
第九章	声乐演唱中的几种风格	(35)
一	美声唱法的产生与发展	(35)
二	中国民族唱法的发展状况	(37)
三	通俗演唱发展状况	(39)
第十章	学习声乐应注意的其它问题	(41)
一	持之以恒	(41)
二	循序渐进与整体协调	(41)
三	开动脑筋	(42)
四	正确指导	(42)
第十一章	歌曲目录	(43)
一	男高声部练习曲目	(43)
二	男低声部练习曲目	(79)
三	女高声部练习曲目	(115)
四	女低声部练习曲目	(145)

第一章 发声器官的生理基础

一 歌唱的发声原理

歌唱者同其它演奏者一样，必须备有自己的乐器，乐器要发出响亮的声音，则必须具备三个基本要素：其一是动力，其二是振动体，其三是共鸣器。以民族乐器——二胡为例，拉弓是动力，弦是振动体，弦的振动通过琴马引起琴身的共振，琴身是共鸣器。

歌唱者使用的乐器是人体器官，肺部的气息由气管呼出，通过震动喉部的声带而发声。声带像两根绷着的弦儿，除整个弦儿振动产生基音频率之外，同时每根弦儿还能产生分段振动的泛音频率，当声音经过喉腔、咽腔、鼻腔、口腔各部分的时候，声音就在这些共鸣腔体中得到共振，成为响亮和美妙的歌唱性的声音。

声带振动的频率决定声音的高低，振幅的大小决定声音的强弱。唱高低强弱不同的音时，歌唱器官则应作出相应的调整。唱高音时，呼气压力较大，声带拉紧并缩短变薄，振动频率快，口腔上部共鸣的比例较大；唱低音时，呼气压力较小，声带张力小，并变长变厚，振动频率慢，口腔下部共鸣比例较大。

由于人体结构的差异，又形成声音音色、音质和音量的不同，并以此进行了声部的分类。所以我们在未掌握科学的发声方法时切忌盲目模仿和训练，否则，时间长了会养成坏习惯，破坏了自己的美好声音。

二 歌唱器官的构造

凡是学习声乐的人，都应该全面了解与歌唱有关的器官的构造和机能，并能能动地掌握这种“乐器”，有目的地进行训练，达到优美歌唱的目的。

这里所叙述的歌唱器官主要包括：呼吸器官、发声器官、共鸣器官、吐字器官和听觉器官。

1. 呼吸器官

包括鼻、咽、喉、气管、支气管、肺和横膈膜等。另外，口在生理上实属消化器官，但在歌唱时，因需要口鼻同时吸气，所以口在此也被列入呼吸器官。

鼻、口、咽、喉、气管、支气管是呼吸的通道，横膈膜、肺及两肋在歌唱发声中起着“风箱的作用”，平时呼吸的自然动作主要是靠膈肌、肋间肌和胸、腹部许多肌肉的扩张与收缩来完成的。

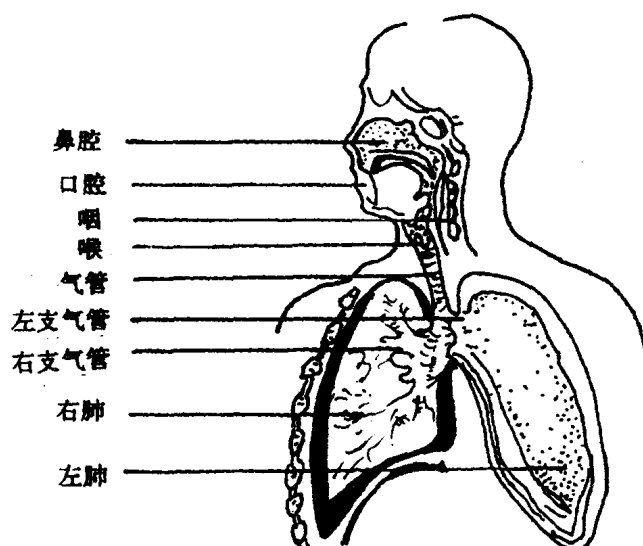


图 1

呼吸这一循环活动是靠整个呼吸器官的联合运动完成的。气管上部是喉腔，下面是肺部，它是气息的必经之路。肺的外部有由肋骨和肋间肌组成的胸廓。在胸廓的下面（胃的所在处），有个像倒置碗形的膈肌，被称为“横膈膜”，它是隔开胸腔和腹腔的一片肌肉膜。它中心厚，边缘薄，四周与胸、腹腔交界处相连接，它随着两肺的扩张和收缩而升降。当气息由鼻吸入，经过上述各呼吸通道进入肺部时，肺部充满了气息，其下口的膈肌圆顶被气息压下，即横膈膜下降，肋骨向外扩张整个胸廓向前向上升起。呼气时，肋间肌放松，膈肌圆顶上升，即横膈膜上升，胸廓的容积缩小，空气被压出。这里强调一点，肺的扩张和收缩是依靠胸廓的各呼吸肌（肋间肌、膈肌和腹肌）的扩张和收缩来完成的。

2. 发声器官

(1) 发声器官在喉头，其内部有两片对称而富有弹性的韧带，我们称之为声带，它的边缘薄而整齐。声带在不发声的时候，是分开的，左右两片之间呈三角形的空间，称之为声门。气息经过声门时，激起振动，声带就闭合挡气，发出声音。

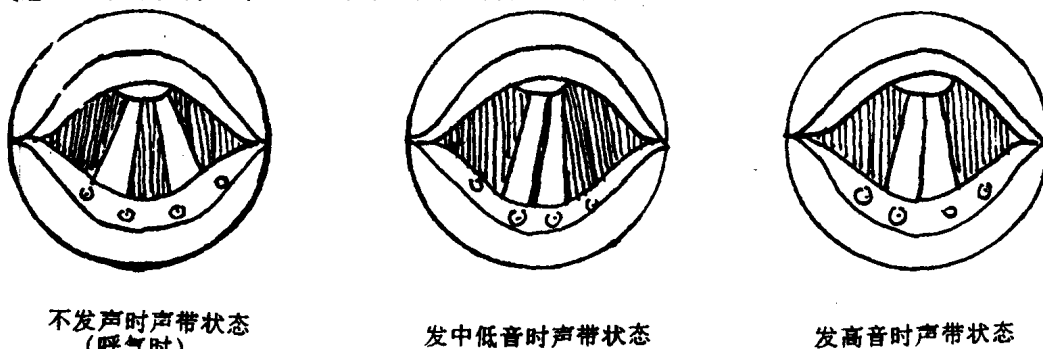


图 2

(2) 喉头的构成。喉头位于颈椎四、五、六节的前面，在舌根和气管之间，上连舌骨，下接气管，由会厌软骨、甲状软骨、环状软骨、杓状软骨和舌骨及连接这些软骨的膜与肌肉群组成。

会厌软骨位于喉头的上端，其形状扁平如叶状，较柔软，能卷曲，下端与甲状软骨相

连，使咽部形成共鸣管。吸气时，它能竖起立直，使喉咙保持打开状态，让声音顺利地通过咽喉，吸气的深浅决定竖起的程度，它的张度和卷曲程度对歌声起重要作用。

甲状软骨位于颈前正中，是喉部最大的一块软骨，由左右对称的两块类似四边形软骨板组成，将环状软骨包围在内侧。两板的前缘形成一个尖角，它在男性的颈部向前隆起突出，称之为喉结，女性的软平，因此喉结不明显。

环状软骨位于喉头的下端，它下接气管，前部细窄，后部宽大，形状很像一个戒指，对支持喉腔起重要作用。

杓状软骨位于环状软骨的后上部，又名披裂软骨，也是对称的一对软骨，形状象三棱锥体，它的底部与环状软骨形成关节，可以自然活动，其滑动旋转能使声带张开、闭合，能改变声门大小，对歌唱有着重要作用。

舌骨——与歌唱有着密切关系的软骨，不属于喉头，而它的位置及活动的状态能直接影响歌声的质量。

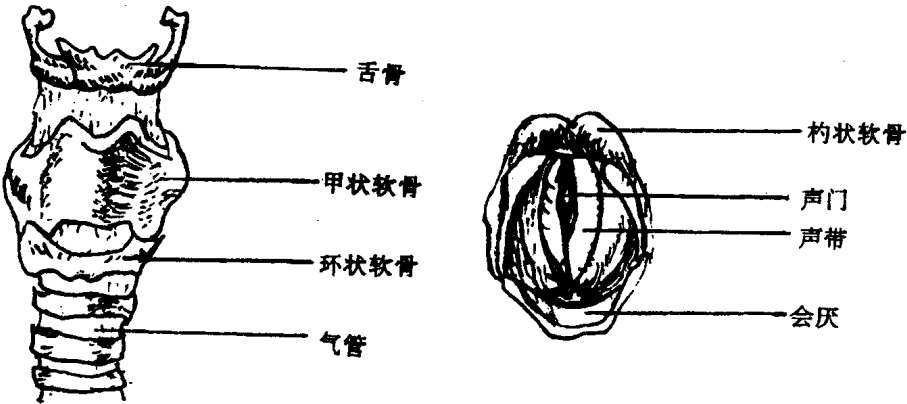


图 3

3. 共鸣器官

这是个能使声音更为响亮丰满而又能传送得更远的器官，它包括胸腔、喉咽腔、口腔、鼻腔和头腔。

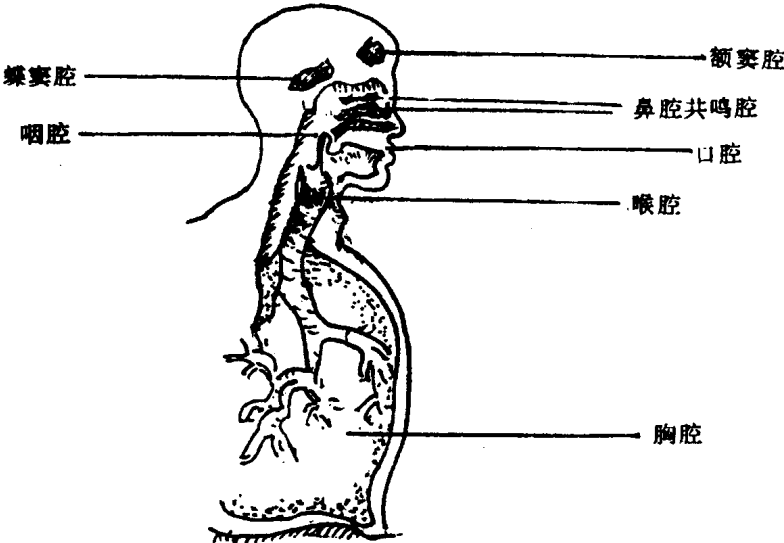


图 4

在人的头骨内有许多的空腔，如在额骨的上方就有左右对称的额窦；上颌骨左右对称的颌窦；筛骨内两侧有筛窦；蝶骨低部有蝶窦。所有这些空腔在声乐术语中，总称为三类共鸣，一是处于硬腭以上的为头腔共鸣；二是喉头以下的为胸腔共鸣；三是中间部分为口腔共鸣。因为口腔内部以及咽腔、喉咽腔、鼻咽腔四周的肌肉能根据其活动的情况改变其形状，容积的大小也随之变化，所以称之为“可调节的共鸣腔”。而胸腔、气管、鼻腔及头部各腔体是固定腔体，不能随意改变其形状，因此又称之为“不可调节的共鸣腔”。

4. 吐字器官

它是人的歌唱乐器与其它乐器有最大差异的器官。包括唇、齿、牙、齿龈、舌、喉、上腭（也叫口盖，包括靠前部分硬的不能动的硬腭和靠后部分软的能上下活动的软腭）、下腭、鼻腔、口腔、咽腔等，它们是变声音为语言的器官。声音从喉部发出来时只是单一的音响，通过唇、齿、舌、牙、喉的变化，产生了元音和子音，使之变成了字和词，形成了语言。

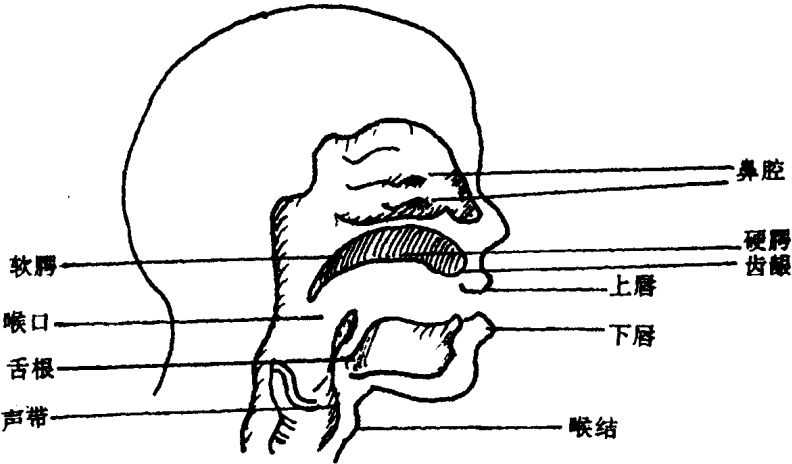


图 5

5. 听觉器官

建立正确的声音概念，通过耳和耳内的听分析器，鉴别声音的好坏及音准，具有思维的正确听觉对歌唱者是十分重要和必要的。所以，每个学习声乐的人都应运用思维，训练和使用好听觉器官。

上述各器官是受大脑统一支配、同时参与活动、共同协调成为一个统一的有机整体。

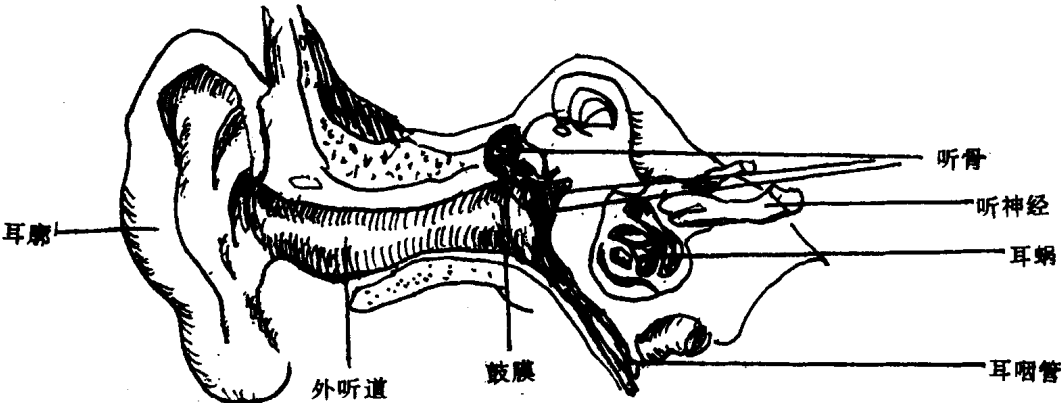


图 6

第二章 人声的分类

由于人的生理条件不同，声带的长短、宽窄、厚薄及人的共鸣腔体也不同，所能发出的声音音色、音质、音量、音域及性能也就各异了。

音色，即声音的特色，一般指声音的清脆、秀丽、丰满、浑厚、柔和、低沉和雄壮的程度，它是判断一个人声部的重要依据之一。

音域，是一个人所能唱出的最低音到最高音之间的距离。

音质，指一个人所发声音的质量。

音量，指一个人所发声音的强弱，一般用分贝表示。

一 声音的分类

根据上述这些差异，人声被分为不同的声部：

1. 女高音 (Soprano)，她们的音域在未经过训练时一般在 c^1 — a^2 之间，训练后可达到两个八度以上 (c^1 — c^3)。

从音色音质和风格上，又可细分为：

(1) 花腔女高音 (Coloratura Soprano)：音域较广，高音可唱至 f^3 ，声音轻巧、灵活，音量较小，音色清脆，擅长唱弹跳、快速的歌曲。

(2) 抒情女高音 (Lyric Soprano)：音域一般在 c^1 — c^3 之间，音量比花腔女高音大，声音轻柔而甜美，音色明亮而清脆，适合演唱抒情优美而富于歌唱性的作品。

(3) 戏剧女高音 (Dramatic Soprano or Operatic Soprano)：音域一般在 b — b^2 或 c^3 之间，音量又比抒情女高音大，而中低音比抒情女高音饱满，声音音质壮实有力而又浑厚，音色明亮而又稍暗，宜于表演富于戏剧性的激情和温柔而深沉的感情作品。如威尔第的歌剧《阿依达》中的阿依达，托玛的歌剧《迷娘》中的迷娘。

2. 女中音 (Mezzo Soprano)：她们的音域在未经过训练时一般在 b — f^2 之间，训练后一般可达到两个八度以上 (a — a^2)。女中音的 b 、 c^1 、 d^1 这几个音比较浑厚结实有力，唱至 e^1 和 f^1 时可能会出现不稳定，声音变弱，在 e^1 或 f^1 以上整个中声区都明亮有力，有些女中音也能达到 c^3 ，但不如女高音唱得轻松，高声区音色稍暗。女中音的音量较大，音色浑厚、丰满、甜美。如比才的歌剧《卡门》中的卡门。

3. 女低音 (Contralto)：她们的音域在未经过训练时一般在 g — d^2 之间，训练后一般也可达到两个八度以上 (e — e^2)。女低音从 g — d^1 这个低声区的声音宽厚有力，到 e^1 声音会变弱，出现不稳定，在 e^1 以上中声区明亮有力，高声区声音变弱变暗。女低音的音色低沉、浑厚、适宜演唱感情深沉而稳重的作品。

4. 男高音 (Tenor)：他们的音域在未经过训练时一般在 c^1 — a^2 之音，训练后可达两个八度以上 (c^1 — c^3)。男高音在唱到 f^2 或 $\sharp f^2$ 时，往往会出现一个“坎”，在换声区之后又会恢复明亮的高音。男高音的低声区比较弱，但随着音的升高，音量会逐渐增大，中声区以上声音明亮有力。根据声音特色和演唱风格的不同，男高音也可以细分为：

(1) 抒情男高音 (Lyric Tenor), 音域在 c^1-b^2 或 c^3 之间, 音质温和优美, 音色明亮而柔和, 抒情性强, 适宜演唱各种抒情性的作品。如歌剧《茶花女》中的阿尔弗雷多。象意大利著名歌唱家鲁契阿诺·帕瓦洛蒂属于抒情男高音。

(2) 戏剧性男高音 (Dramatic Tenor), 音域在 c^1-b^2 或 c^3 之间, 声音厚实、雄壮、有威力, 富有戏剧性, 具有男性的英雄气概, 德国称之为“英雄男高音”, 适宜演唱慷慨激昂感情激烈的作品, 常扮演坚定、沉着的正面人物和英雄人物。如威尔第的歌剧《奥赛罗》中的奥赛罗, 柴可夫斯基《黑桃皇后》中的男主人格尔曼。象世界著名歌唱家卡鲁索、当代的柯莱里、马里奥·德尔·莫纳科, 都属于戏剧男高音。

(3) 轻快型抒情男高音, 音域在 c^1-c^3 或 d^2 之间, 音质轻巧、灵活, 音色明亮清脆, 能演唱各种装饰音和华彩乐段。

另外, 还有抒情兼戏剧男高音, 音色、音域、力度等特征界于抒情与戏剧性男高音之间。

5. 男中音 (Baritono): 从音色音质上又可分为高男中音 (High Baritono) 和低男中音 (Low Baritono), 他们的音域未经过训练时一般在 $b-b^2$ 之间, 训练后可达到两个八度以上 ($a-a^2$)。低声区一般较弱, 从 $b-d^1$ 这几个音开始就比较有力了, 中声区声音浑厚、响亮。从 b^1-d^2 , 音量较大, 音色粗犷、丰满、厚实。如比才的歌剧《卡门》中的斗牛士埃斯卡米洛, 威尔第的歌剧《茶花女》中的阿芒。

男中音还可以细分为以下两类:

(1) 戏剧性男中音, 他们的音域在 $f-g^2$ 之间, 音质浑厚结实, 音色柔和, 接近于男低音。

(2) 抒情性男中音, 他们的音域在 $f-g^2$ 或 a^2 之间, 音质较厚, 音色较明亮结实。

6. 男低音 (Bass): 从音色音质上又可分为滑稽男低音 (Basso Buffo) 和庄重男低音 (Basso Profondo), 他们的音域未经过训练时一般在 $g-d^2$ 之间, 训练后可达到两个八度以上 ($e-e^2$)。男低音从 g 开始整个低、中声区浑厚低沉有力, 从 c^2 开始声音变弱, 唱高音困难。男低音音色深沉、雄厚、苍劲。象俄国歌唱家夏里亚宾、美国歌唱家罗伯逊和我国歌唱家温可铮都属于男低音。

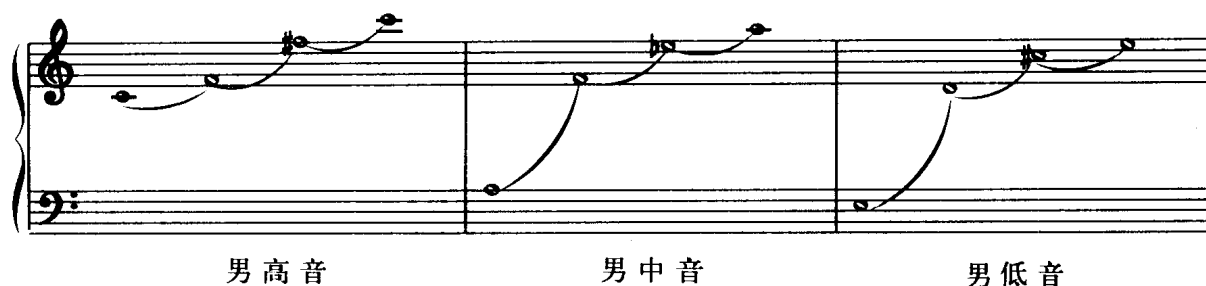
各声部的声区结构如下



女高音

女中音

女低音



二 如何确定声部

歌唱者的声部不能简单地以生理条件为依据来确定，更不能以音唱得高就是高音，音唱得低就是低音来确定。应从歌唱者的音色、音域、常用音域和换声点四个方面来考虑。大部分的歌唱者经过上述四个方面的测试和训练后，声部就可以基本确定了。有部分歌唱者，既有中音的声音色彩，又有高音的音域高度，对于这样的歌唱者，不能急于定他们的声部，应通过中声区的反复训练，观察其常用音域以及在向上下二方扩展音域时，向哪一端扩展更为容易些。换声点此时成为重要的依据，大嗓男女高音声部的换声点，往往比小嗓要提前一至二个音出现，有个别歌唱者甚至有几个换声点，声部相差一般为小三度。

确定歌唱者的声部，需要经过一段时间的训练和观察，认真细致的研究，如果声部定错，会损害嗓音，导致严重后果。

第三章 歌唱呼吸

一 歌唱呼吸与日常呼吸的区别

呼吸是歌唱的生命，也是歌唱唯一可靠的动力基础。人们在日常生活中的自然说话，因为距离近，所以不需要较大的音量，因而气息较浅，声音缺乏气息支持，没有了力度，还传不远，这样持续用嗓时间久了，嗓子还特别容易疲劳和嘶哑。如果把说话的呼吸方法用于唱歌就显得不能胜任了。歌唱时，要求声音既要有一定的音量，又要有力度的变化，要有长时间歌唱的能力，并要求将吸入的气息根据歌曲的需要（如时值长短、音调高低、声音强弱）有控制地、均匀地呼出，要让未经过气息训练的人去完成这些是很困难的。它需要呼气肌肉群和吸气肌肉群、胸肌、膈肌、腹肌等肌肉的张缩来完成，因此正确地吸气方法是实现最终歌唱机能调节的必不可少的环节之一，它是歌唱者首先应该掌握的一项基本功。因此声乐界有“谁懂得歌唱的呼吸，谁就会唱歌”之说法，可见呼吸在歌唱中的重要性。

二 歌唱呼吸的几种类型

1. 上胸式呼吸，是一种近似自然的呼吸，呼吸时总是伴随着锁骨抬起，所以也叫做“锁骨呼吸法”。这种呼吸方法，吸气量少而浅，仅及肺的上部，使膈肌与腹肌不能有效地协调控制气息。由于它的气息浅，依靠上胸的支持，而且支点又高，容易造成喉头与颈部周围的肌肉紧张，发出的声音逼紧，音色苍白无力。这种呼吸法不能为歌唱提供最佳的动力，可以说，这是一种需要纠正的歌唱呼吸方法。

2. 腹式呼吸，是一种依靠软肋扩张，小腹鼓起和收缩的呼吸方法，它的吸气比上胸式要深，但是缺少胸腔（如肋肌）对于呼吸的作用，由于吸气过深，气息往往不流畅，因而使声音缺乏灵活性和弹性，影响发声的部位，中、低声区音色沉闷，声音不灵活，并可能出现音偏低的现象。

3. 胸腹式联合呼吸，这是近现代中外声乐界普遍公认并采用的、合乎生理机制规律的呼吸方法。它由胸腔、横膈膜和腹肌互相配合，共同完成呼吸任务的。这种呼吸方法有几个好处：

（1）全面调动了歌唱呼吸器官的能动作用。运用吸与呼两股力量的对抗，呼气时利用这种对抗力以减少气流的消耗，有利于气息的控制和保持。

（2）这种呼吸法利用了整个肺的呼吸量，容量大，可以自如地获得音色、音量的变化。

（3）运用这种呼吸法，歌声有“动力”，声带活动的负荷量小，声带的活动完全是在正常范围内进行的，因此能避免声带病变，延长它的“使用寿命”，并提高其使用率。

三 气息的保持与输送

1. 吸气：首先是吸气前的准备，自然挺立，重心放在双脚，胸部放松，不能塌胸，也不能耸肩，眼睛平视前方，整个身体处于兴奋状态，然后用口和鼻同时很自然地吸气，好像

生活中闻花香的感觉一样。

吸气需要口鼻同时吸，这样快而且深，并且无杂音。如果单是用鼻子吸气，动作大，速度慢，吸气过程长，软腭容易塌下，形成晦涩的鼻音。吸气要柔和平稳，全胸部自然扩张，不能用强制的力量，否则会产生僵硬、逼紧的感觉。不出声地吸气，可使气吸得很深，这样既有利于歌唱，又保持了音乐形象的完美。

吸气时口腔感觉气息是从上下齿间的空隙吸进去的，不是张嘴吞气，整个口腔后部即软腭部位有凉气通过，这时可对着镜子观察软腭情况，如果软腭上抬，特别是小舌头（悬雍垂）抬到较高位置，（当然，在最高位置最好），就可视为吸气正确了。这就是歌唱中的积极吸气，歌唱中应当时刻保持软腭上抬的吸气状态，这也就是像我们平时所说的“歌唱要吸着唱”的一种感觉。

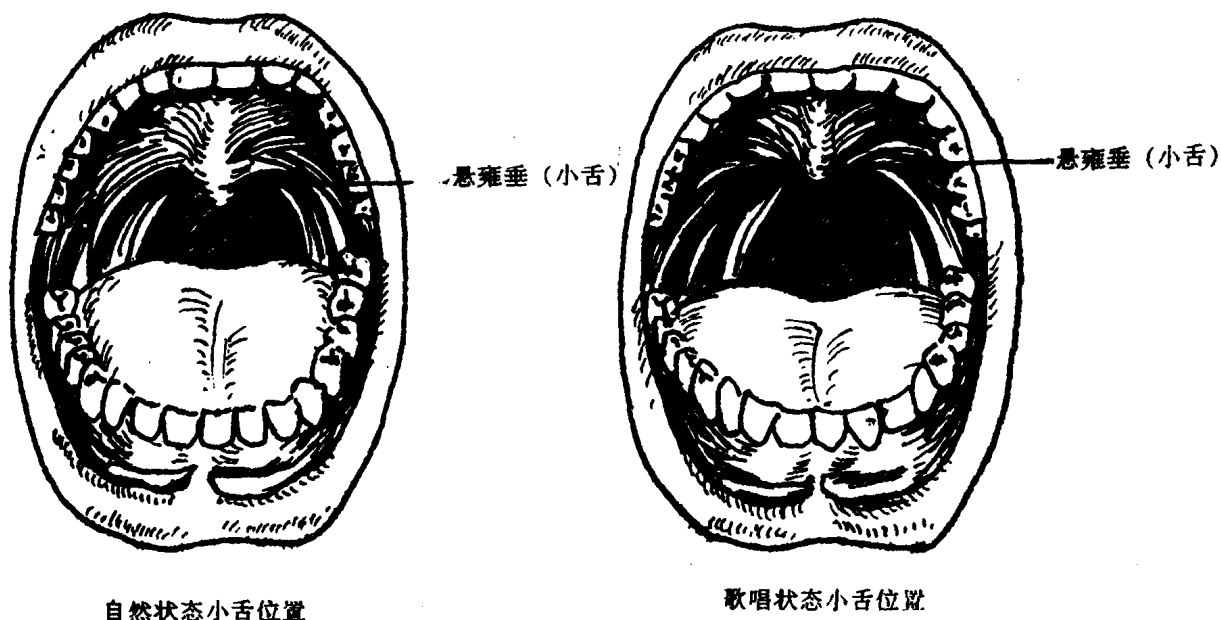


图 8

我们不能轻看吸气问题，要想在歌唱中始终保证将气吸得深和吸得相对饱满，并不是任何人都可以做到的。歌唱时的呼吸比自然呼吸的吸气量要大，吸气的动作以及力量也都比自然呼吸明显，横膈膜下降的程度也比自然吸气时要低得多。初学者因为怕气息不够用，所以拼命往里吸，吸得过分饱满而形成了僵硬的感觉并造成生理和心理的不必要的紧张。实际上，少量气息的活动量比多量气息的活动量要大好几倍，活动量大就灵活并富有弹性，不会僵硬和迟钝。气息贵在用得巧，而不在于吸得多。

2. 呼气：歌唱中的呼气必须是在保持气息的基础上，慢慢地均匀地把气息送出。由于呼气经历的时间长，并要造成一定的压力，形成气息中的对抗，所以歌唱中呼气的技巧较难，必须经过长期的、细心的练习才能掌握。

从生理上讲，横膈膜在呼气时被下降并压平了，而在呼气时又恢复为拱形，在肺的下部产生了一种向上的压力，下肋骨在横着扩张后也水平地向内恢复到正常位置，并从侧面对肺部产生压力。所有这些恢复的动作都是平滑的、富有弹性的和有规律的。横膈膜、胸和腹的吸气肌肉群在呼气时还继续起着作用，肋骨在尽量地保持吸气状态的同时，腰带周围的膨胀