

Zhong lao nian
Sheng yue ge chang yao ling



中老年 声乐歌唱要领

编著◎徐乃成



图书在版编目 (CIP) 数据

中老年声乐歌唱要领 / 徐乃成编著 . — 长沙 : 湖南文艺出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5404-6290-1

I . ①中… II . ①徐… III . ①歌唱法 - 中老年读物

IV . ① J616.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 149028 号

中老年声乐歌唱要领

徐乃成 编著

出版人: 刘清华

责任编辑: 熊宇亮

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市东二环一段 508 号 邮编: 410014)

本社网址: www.hnwy.net

湖南省新华书店经销 长沙富洲印刷厂印刷

*

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/16 印张: 11.75

印数: 1-4, 000

ISBN 978-7-5404-6290-1

定价: 28.00 元

音乐部图书邮购电话: 0731-85983102

音乐部传真电话: 0731-85983016

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。

突出个性 发扬人性

(代序)

◎齐从容

初识徐乃成老师,是上世纪八十年代在广东肇庆市举行的《第三届国民音教研讨会》上,当时,他是带着几百张自办发行的《温中音乐》小报与全国千余位音教精英聚会的。

这张 16 开四版小报,是他执教的省重点学校《温州中学》高中部开设“港台流行音乐”鉴赏课,为师生提供各抒己见的园地。刊发了不少学生和同事们具有独见的精彩短文,并得到校有关领导和很多省内外音教同行的欢迎与好评!

这次全国音教大会上,各地代表和有关领导肯定和赞赏了这份报纸。次年小报拓宽报导范畴,更名为《学校音乐》。在北京举行的《第四届国民音教研讨会》上被中国音协“中学音教联”确定为会刊,并面向全国中学,中专和师范学校发行!报纸刊发的小评论和歌曲作品多有独到性,精辟性和传播性,得到广大师生和专家的热烈欢迎!当时的中国音协秘书长、《中国音乐报》主编张非同志和有关专家、领导赵泓、李凌等前辈纷纷为报纸题词,音协主席李焕之为报纸题写了报名并兼任顾问。

《学校音乐》发行数年后,徐乃成又有更超前的打算,他特邀各地的音教精英,如:湖北的邱刚强、安徽的齐从容、浙江的靳卯君、贵州的石应宽等著名的音乐教育家和评论家做报纸的副总编并具体组稿、撰稿和协助发行!报纸再次更名为《中华爱乐报》并向国内外发行!此举,引起并得到台湾“中华音乐教育基金会”董事长,《中华音乐文化教育》杂志总编,总发行人陈功雄教授的热情支持与帮助!从而报纸办得“红红火火,如日中天”,在海内外很有影响!

原中国音协副主席,老音乐家孙慎(《抗日救亡进行曲》作者)老师了解此情后,立即指示“中国音乐研究所”负责人要每期不落的地收集这份“民间”自办发行的精品音乐教育刊物,并作为珍贵音乐历史资料归档保存起来!还以“音研所”出版的珍贵音乐史志资料作为交换品!

徐乃成的成功,得益于他为人真诚和办事执着、诚实;更得益于他那无私奉献的“蚯蚓精神”!在浙江“温州网”上,可以看到徐乃成老师的“微博”条目:广大师生把他的名字编作谜语来评价他:“欲速则不达!”即徐乃成他要办的事情总会在有条不紊中,徐徐然地功成名就!



徐乃成在九十年代中期退休了!他并没有在家赋闲,在立足于身心保健的同时,他又倾心于“老年音乐教育”课程的设计与编写。他先后在温州的“老年大学”兼课。鉴于全国各地“老年大学”音乐教学“无教学大纲和无教材”,因而无教学目的和教学要求的无序状态。他根据音乐“教育教学法”原则和原理,并结合成人及老年人学音乐的心理与生理特点,从实际需要出发,编写出一套深入浅出的中老年音乐教材《中老年声乐歌唱要领》。借以改变以往那种幼儿园、小学低年级学生,以唱唱歌为主要内容,运用“教师唱一句,学生跟一句”、“歌贩子”、“传声筒”式的,别无其他内容的教学。这种教学会使得中老年人不动脑筋,更使思维懒惰,不思进取,即使这样学唱十年八年的歌,多数学员依然是不知歌谱上音的高低、长短、强弱、快慢等构成音乐的元素的表现作用。还是一个地道的“谱盲”;更谈不上歌唱知识的传授与歌唱技能的训练。这样“教”十年八年,还不都是一些“声盲”,这种状况与“老年大学”是名不符实的,是沽名钓誉的。

《中老年声乐歌唱要领》这部教材,经几度修订与实践,得到音乐界行家、乐评人们在北京音乐报刊上的弘扬、介绍、宣传与呼吁。全国各地有不少“老年大学”同行们的青睐并热情要求代印,河南新乡市老干部大学夏春明同志,代表十位知音来信说:“知音难觅,难得全套音乐指导书,情情切切,抒情赠诗:徐口冉口太阳升,乃为老人唱心声,成果专业得《要领》,好梦实现度今生”。据专家评价,国内至今还没有一部比得过他这套教材具有的完美性和前瞻性。

如今徐乃成又更加慎密与严谨地升华、精炼、加工他的这部教材,使其上升到更高的层次和水平,经得起实践和历史的考验。

这部教材的特色就在于“突出个性发扬人性”!主要表现在:

一、从我对《中老年声乐歌唱要领》的编写、实践、修订过程的了解,作者更坚定了一个理念:老年大学,她完善了我国的教育体系,她是我国的学校教育,成人教育、继续教育、终身教育仍然是现代教育的一个重要组成部分,是一种教育,其办学宗旨、培养目标、设置课程,都应有它的教育目的、教学要求。

全国的老年大学普遍设置的音乐课程或称唱歌课,同其他学科一样,应在一定教学时间(学制、教学时数)内,朝着学科的培养目标,采用有系统内容的教材进行教学,应不同于“老年活动中心”、“老年俱乐部”等组织所开展的教唱歌活动。

《中老年声乐歌唱要领》的教学目标,要达到的教学要求体现在:

- (1)掌握系统的“读谱要领”,提高解读曲谱、独立学唱新歌、新曲的能力;
- (2)掌握“歌唱要领”,懂得歌声的动力来自何处,如何运用,如何“扩大歌声”、“唱清歌声”、“装饰歌声”、“设计歌声”;唱起歌来,不但外表轻松、省力,使自己的歌声发自内心,唱得有变化,有对比。

二、音乐知识的传授方面,言简意赅、明白细致。用形象化,直观化的比喻很快地让

成年人“触类旁通”地一学就懂!

三、歌唱发声方面,深入浅出地运用平常的肢体运动和习惯,练习运气,用声与吐字咬词并吸收民族民间戏曲和民歌演唱的特点,来理解与实践发声的原理,其训练方法适合于各年龄段的人们,成为老少皆宜的好教材!

四、《中老年声乐歌唱要领》体现了成年人学读谱歌唱的规律和要求,教学目的明确简捷,只要有关领导和教师能理解和有责任心,并且真的识货!学员就不会上了几年“老年大学”,到头来在歌页面前还是一个“瞪眼瞎”——乐盲!到终老时都是一件“憾事”!

徐乃成会作曲、会写文章、会办报……,是位音乐名师和多面手!办事都办到人们的心坎上!乐坛为有这样既诚实可亲又胸怀大志,看起来“木讷”实则“大智若愚”的成熟之才,真的是三生有幸!他给人世间带来了温馨和乐趣。这样的乐友值得信赖,是可亲、可爱、可敬的人!祝愿乃成先生:百尺竿头,更进一丈!为世人留下更瑰丽的辉煌乐章!

二〇一一年五月于江淮乐苑

(齐从容系中国音乐家协会会员,著名乐评家教授)

《中老年声乐歌唱要领》编著者简介

徐乃成同志系浙江省温州中学退休高级音乐教师,中国音乐家协会会员,中华教育艺术研究会理事。长期从事音乐教育,在职期间曾主编过向中学、中师发行的《学校音乐》报;退休后,主编过向社会各界发行的《中华爱乐报》。近十几年来受邀教中老年人唱歌,有感于当前老年大学音乐教学无序现状,通过教学实践,更坚定了理念:老年大学是学校教育,是一种教育,它应当传授专业知识和技能,完善学习者的人格,老年教育机构的办学观念和对老年大学的定位,不能混同“老年俱乐部”或“老年活动中心”停留在“丰富老年人的文化生活”、“老年人是来求乐”上。萌发试编以作为老年大学音乐专业试用教材进行探索。经两次修订、试用,在总结各地的试用情况后,作了第三次修订、增订,改名为《歌唱读谱要领》供各地音乐教师参考,学员自学、自练。



编写《中老年声乐歌唱要领》的想法

——尽快改变老年大学音乐教学的无序状态

几十年来,我一直从事音乐教育教学工作。退休后,受邀教老年人唱歌(老年大学音乐课)。鉴于我从以前办报、编报时往来的作者、读者中,了解到各地许多“老年大学”的音乐教学,因无教学大纲,无教材,而处在无教学目的和要求,已习以为常的任意教学的无序状态。而萌发必须编写一个合乎教育规律、教学原则和适宜的教学方法的教材。借以改变像幼儿园、小学低年级学生一样,“教师唱一句,学员跟一句”的教学。这样跟着唱唱歌,仅把歌谱上音的高低长短唱唱准,别无其他内容的教学。这种教学的实践已证明,会使老年人不用动脑筋,会使思维懒惰,不思进取。这样“教”与“学”了七年八年的歌,即使“学”会一百首歌,遇到第 101 首是新歌,仍然不会自己独立地唱会,更不知歌谱上音的高低、长短、强弱、快慢等构成音乐的要素的表现作用,还是一个道地的,没有达到学音乐、学唱歌最起码、最基础的、能独立唱会新歌、新曲曲谱的“谱盲”。更谈不上有歌唱知识的传授和歌唱技能的训练,就是这些“老童生”占了教室的座位,使得年年开学,年年有大批退出工作岗位的老同志,半夜去排队也报不了名,入不了学,而有些无知者,还沾沾自喜这种“盛况”。

在全国各地,也有许多老年大学的老师,出乎自己职业的责任感,也有教音乐知识、唱歌知识,也作了一些唱歌技能训练的。但由于没有学制的教学计划,没有明确的教学目标与要求。往往是“踩着西瓜皮教学”或“绕着歌谱上一些常见的知识重复又重复的讲解”、“没有将这些知识转化为技能的训练”。这些满腔热情、富有责任感的教师以及那些重视与懂得艺术规律的学校领导,渴望能有一个教材。

音乐教学的无序状态,其主要原因是:办学机构的决策者的办学观念、办学定位混同于老年俱乐部或老年活动中心。将音乐教学仅理解为“只要是丰富老年人的文化生活”、“只要让老年人快乐、开心,怎么教都行。”

老年大学(老年学校)是完善我国全民教育体系,是建设学习型社会的不可分割、不可缺少的部份,也是改善民生构建和谐社会、满足老年人求知学艺的学校教育,是终身教育的重要而行之有效的途径。即使一些老年人仅是以“求乐”的目的来的。作为学校,作为一个称职的教师,也要在自己的教学中,引导学员在“求乐”中求知学艺。激励他们学无止境的进取精神;享受知识,获得技能的快乐精神。或者满足不同学员的要求而开设不同目的要求的“音乐班”、“唱歌班”。

老年大学既是一种教育,它应当要传授知识与技能,该有它办学的学制,在学制(教学时间)的限制内,定有它的教学目标、任务和要求,要有为达到目标与要求的教材,更要有配备称职的有责任心的教师。才能激发、引领学员共同通过相应的教材进行教学,在教学相长中,为达到既定的目标与要求,而共同付出一定的努力。使他们在付出的努力中得到乐趣、得到教益、得到知识,掌握一定的技能。从而激励老年人给后人、后辈树立一个终身学习者的榜样,缩小代际差距,跟上时代的步伐,为老年大学正名。

我基于以上的考量,老年大学的音乐课的学制为三年(另一个方案为二年),在六个学期的制约下,每个学期教学16周(不含课内实践与春游、秋游),每周一个半天二个课时,共计192个课时(一学期16周)×6(六个学期)×2(每周二课时);在这有限的192个课时中,朝着培养目标进行教学,除学唱歌曲外,还有两个主要教学内容:一、读谱要领,二、歌唱要领。

这两个主要教学内容的具体教学要求是:

一、通过课内外结合进行视唱教学,培养学员掌握与运用“读谱要领”积极提高独立唱歌的能力;

二、使学员懂得只有掌握科学方法,进行课内外的歌唱技能训练,掌握要领,唱起歌来才轻松,才唱得响、唱得清、唱得美、唱得有感情、有变化、有对比。

根据以上的教学要求编写的《中老年声乐歌唱要领》,已在全国十几个省市,六十多个老年大学领导的支持、重视,任课教师的执着认真地合作实践中,历经九年三个轮次的修改、补充。为今后《老年大学音乐教学大纲》、《老年大学音乐教材》的出台,提供了一块基石。

我深信有个行家所说的话:随着社会的发展高中阶段教育和高等教育的普及化,期望寿命的延长以及从业人员受教育年限的增加,退出工作岗位的老年人的文化结构发生了较大变化,广大老年人就近获得优质教育资源,期盼接受多种形式的老年教育,以缩小代际差距,跟上时代步伐的愿望越来越强烈,仅搞搞活动的老年教育,是不能满足老年人需求的。

为了今后的老年教育得以进一步开拓、发展、提高,我奢望、期盼有哪个部门,哪位圣贤,发起召集一些热心老年音乐教育的同仁,集思广益尽早地编出《老年大学音乐教学大纲》和《老年大学音乐教材》。



目录

齐从容 突出个性发扬人性(代序)	001
编著者简介	003
徐乃成 编写《中老年声乐歌唱要领》的想法	004

歌 唱 要 领

第一章 歌声的动力	002
第一节 歌唱有五个支柱	001
一、气息	003
二、发声	003
三、扩大	003
四、调节	003
五、读谱	003
第二节 怎样评判演唱水平	004
第三节 唱歌要“外松内紧”	005
什么叫科学发声	005
科学发声与唱歌姿势的关系	006
第四节 鼓腹胀腰吸气收腹紧腰呼气	006
唱歌呼吸怎么有益健康	007
要学会控制气息	007
腹式呼吸才吸得深	008
第五节 歌唱动力的自我训练	008
唱歌呼吸的姿态	009
纯呼吸训练	009
结合发声的呼吸练习	009
在歌唱中练换气	010



“一松肚再鼓肚”的换气训练	012
第二章 歌声的扩大	014
第一节 唱响、唱美的关键在共鸣	014
声音靠共鸣扩大、美化	014
人身上有两类共鸣腔	015
与共鸣好坏密切相关的部位	015
口腔、咽腔、喉腔是主要共鸣腔	015
发“合音”的练习	015
实验共鸣的感觉、体验共鸣的声音	015
第二节 中音区共鸣是基础	016
体内共鸣腔的功能作用	016
口腔共鸣是基础的基础	017
口腔的主要共鸣部位在上口盖	017
口腔共鸣的关键在“松”字	018
怎样上联头声区,下联胸声区共鸣	018
第三节 如何“打开喉咙”唱	019
美声唱法歌唱发声的三个方面	019
喉结保持发“五”字的位置	019
张嘴打“哈欠”的状态	020
多听、多模仿中音歌唱家的声音	020
民族唱法的喉头位置	020
喉头位置与嗓音类型有关	020
找“打开喉咙”感觉的自我训练	020
第四节 声音是可以练得好听的	021
练声,先练适合歌唱的习惯	022
练声是为了唱好字	022
什么叫字的声母、韵母	022
字里韵母的作用	023
我国汉语的韵母有三种	023
练练发音准确、敏捷的绕口令	024
第五节 歌声扩大的自我训练	024
为什么从“a”母音开始练声	025



练声先练读字	025
对着镜子练发“a”音的要求	025
体会发“a”母音的三种状态	026
缓慢、柔和地朗读带“a”母音的字	026
练声切忌“急于求成”	026
基础阶段发声练习	027
进一步加“i(依)”母音的练习	028
在“a”“i”的基础上练其他母音	030
打好基础后才可进入中等、高级阶段	030
第三章 歌声的调节	031
第一节 唱歌讲究“咬字”、“吐字”	031
我国汉字的特点	031
怎么叫“咬字”、“吐字”	032
第二节 “咬”好字头“五音”的自我训练	032
注意发音部位的接触点	032
“咬字千钧重,听者自动容”	033
汉语拼音的拼写规则	033
声母为字头的自我训练	033
第三节 “吐”好韵母“四呼”的自我训练	034
歌声的表现、靠韵母的发挥	035
每个汉字都有韵母	035
唱词都会有韵辙	035
读读韵母综合归纳表	036
读读普通话声韵配合	036
发常用五个单韵母的练习	038
第四节 字调四声的自我训练	038
字的声调有四个,称四声	038
四声特点的口诀	039
四声不准会闹笑话	039
第五节 分清音素唱响韵母收好尾	039
唱歌要有音素观念	039
为什么要唱响韵母	040



读读收音归韵的十三辙	041
第四章 歌声的装饰	042
第一节 声各有形声从形出	042
口形的形成	042
单韵母的口形	042
复韵母的口形	043
第二节 行腔吐字的初步自我训练	043
发响韵母的重要	043
响在前面的复韵母	044
响在后面的复韵母	044
响在中间的复韵母	045
响在中间的复韵母练习	045
行腔吐字三个复韵母的练习	046
怎么发鼻韵母	046
前鼻韵母及其练习	047
后鼻韵母及其练习	048
第三节 起音的自我训练	049
硬起音	049
软起音	050
舒起音	050
起音试唱练习	051
第四节 连音、断音的自我训练	052
要非常重视连音的唱法	052
连音唱法的自我训练	052
断音的唱法	054
断音唱法的自我训练(一)	055
断音唱法的自我训练(二)	055
连音、断音结合的自我训练	056
第五节 以字行腔字正腔圆	057
唱“正”字,唱“圆”腔指什么	057
“腔”是韵母的流动	057
如何行腔	058



第五章 怎样扩大音域	060
第一节 歌唱家仍在运用的“闭口哼唱”	060
哼鸣的要领	060
哼鸣的自我训练	061
第二节 是种比喻的面罩共鸣	062
一种比喻	062
面罩共鸣是声音的灵魂	062
获得面罩共鸣的方法	063
面罩共鸣的自我练习曲	063
第三节 真声与假声如何“无痕衔接”	064
什么叫换声点、换声区	064
什么叫“音堂相聚”	064
换声区的训练有几点值得注意	065
民族声乐中京剧大师谈“换声”	065
“换声区”唱法,男女有别	066
贝基的主张与解决办法	066
第四节 不同音程的不同效果	066
级进音程	067
跳进音程	067
第五节 怎样练唱高音	068
人的高音能力与生俱来	068
唱高音要“开三腔”	068
练唱高音要注意“三个反向”	069
唱高音要加强“动力”	069
唱高音最需要面罩共鸣	069
扩大音域的自我训练曲	070
 第六章 歌声的设计	072
第一节 旋律线对歌声的启示	072
一、旋律上行	072
二、旋律下行	073
三、短上下行交替	073

四、旋律横向进行	074
第二节 如何表现与处理歌曲	074
情来自哪里	074
锻炼提高对音乐的想象力	075
一、熟悉歌词	075
熟读歌词	075
哪些字要唱重音	075
二、唱准曲调	076
在练唱中培养“内心听觉”	076
三、别忽视拍子记号的另一个含义	077
四、词曲结合练习	077
五、在歌曲中寻找对比的因素	077
六、语感是乐感的基础,乐感是语感的升华	077
七、演唱要有一个总体构思	077
第三节 开好头突出高潮结好尾	078
第四节 层次分明是重要的表现手法	079
第五节 中国乐坛唱法种种	080
美声唱法	080
现代的民族唱法(中国唱法)	082
流行(通俗)唱法	083
原生态唱法(可叫“民间唱法”)	084
组合演唱	085
附录	086
一、音乐的特殊功能	086
二、欣赏音乐有益健康长寿	087

读谱要领——解读曲谱

第一章 一音一拍与一音多拍	090
第一节 学歌唱学器乐都要学读谱	090
第二节 学会认拍、击拍	091



击拍的练习要点	091
怎样认拍	091
第三节 基本拍子仅两种	092
基本拍子人人都熟悉	092
拍号的含义	092
基本拍子的击拍练习	093
第四节 唱唱名是有讲究的	093
唱名的结构	094
读读唱名结构唱法表	094
基本拍子的自我训练	094
第五节 音的延长是音的韵母延长	095
体验音延长的自我训练曲	095
第二章 半拍一音	101
第一节 音符上下的点	101
自我练习一	101
第二节 唱准音程的楼梯“音列顺唱”	101
自我练习二	102
自我练习三	102
第三节 音的缩短与一拍的构成	103
一拍的构成	103
一拍的唱法	103
练唱第 19 曲	104
第四节 唱准音的关键	104
初练视唱的目的与要求	104
重视唱好支柱音程	105
五度是关键音程	105
关键音程中的关键音级	105
唱好音程的要领	106
音程练习曲十首	106
第五节 休止也是音乐	108
单纯音符与单纯休止符对照	109
前半拍拍头休止的练习	110

半拍一音综合视唱练习(32-43)	110
第三章 一拍带点的音与韵母填唱应用(一)	117
第一节 节拍、节奏、节奏型	117
第二节 缓进型节奏的表现	117
第三节 3 : 1 冲击型节奏	118
第四节 练唱附点四分音符	119
第五节 韵母填唱应用(一)	119
韵母填唱视唱曲(45-51)	119
结合歌词视唱练习(52-62)	122
第四章 切分音与韵母填唱应用(二)	131
第一节 节拍中的重音—强拍	131
第二节 拍内的音也有强弱	132
第三节 切分音的产生与唱法	133
第四节 唱好切分音节奏下的歌词	135
第五节 切分音练习与韵母填唱应用(二)	137
一、强弱拍之间的切分音	137
二、跨小节的切分音	139
三、与休止符结合的切分音	141
第五章 附点八分音符与韵母填唱应用(三)	143
第一节 “内心听觉”的自我培养	143
第二节 音符名称是分出来的	145
第三节 短音组合的常见形式	148
第四节 视唱难点——附点八分音符与韵母填唱应用(三)	153
第五节 短音组合的另一种形式	156
第六章 单位拍的缩短与不常见的唱法	160
第一节 学一点音阶、调式知识	160
一、音阶	160



1.音的高度	160
2.音的台阶	160
3.半音和全音	160
4.自然大音阶的结构	160
5.自然小音阶的结构	161
二、调式	161
第二节 唱歌中的力度、速度	162
力度、速度练习曲	164
第三节 改变一分为二划分的音符	165
三连音	165
三连音的表现作用	165
三连音视唱练习曲(119-129)	166
第四节 单位拍的缩短	172
第五节 变音、转调的练唱	176
变音视唱练习曲(136-145)	177
练唱几条带歌词的片断	178
转调及其视唱练习(146-150)	179

歌 唱 要 领

CHANG GE YAO LING