

发现你的声音

学习摇滚到古典的发声方法

Tona de Brett 唐娜·德·布莱特著 叶思敏译

Discover Your
VOICE



Learn to Sing from
Rock to Classic

上海教育出版社

发现你的声音

学习摇滚到古典的发声方法

Tona de Brett 唐娜·德·布莱特著 叶思敏译

Discover Your **VOICE**

附《录音棚里的工作》

乔恩·威斯特

图书在版编目(CIP)数据

发现你的声音 / 朔特国际音乐出版公司编. —上海:
上海教育出版社, 2005. 7
ISBN 7-5444-0101-4

I. 发... II. 朔... III. 练声曲—世界—选集
IV. J652.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第076222号

发现你的声音

唐娜·德·布莱特 著

叶思敏 译

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮编:200031)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 640×960 1/8 印张 9

2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷

ISBN 7-5444-0101-4/J·0005 定价:(附CD一张)25.00元

(如发生质量问题,读者可向工厂调换)

前言

我是一名声乐老师。有过教学经验的人都知道，教学本身就是一门艺术。我和其他艺术家一样不愿就教学方法多说些什么，然而，我在授课的同时学到的一些东西可能会对其他人有用，特别是对那些想要用自己的喉咙去冒险的年轻人有所帮助。因此，我决定将我的点滴经验汇成文字付梓出版。虽然这本书不是讲授如何演唱，但我希望它能够为学习声乐的读者们提供一些实用的帮助。

为了简明起见，我把这本书分为若干章节，每个章节或是分别针对声乐发声的各个要素，或是解答青年朋友常会提出的问题。

我最关注的是“如何发声”这一基本问题。声乐艺术是一门相当广博的学问，声乐作品有歌剧、清唱剧、艺术歌曲、民歌、素歌、还有大量的通俗歌曲，每一种类型对演唱者都有特定的要求。它们的风格是如此迥异，使得人们疏忽了它

们的一个共同点：相同的“发声工具”——气息从肺部传入声带，发出的声音在头腔和胸腔得到共鸣，并将声音放大。发声就是这样简单而又神奇。本书的第一部分是关于整个“发声体”的具体细节阐述。作为一名歌手，你的乐器不只是喉咙，而是全身，甚至更多。你的情绪、精力、性格，或是其它任何使每个人与众不同的特性，都是隐逸在这一“乐器”之中的不可或缺的部分。你可能会觉得奇怪，为何将你的性格也包含其中。无论你是不是也这样认为，我都将在适当的时候谈起这一问题。第二部分由许多基本练习组成，包括热身运动、呼吸技巧、音调练习、艺术处理和吐字方法。第三部分通过更富挑战性的练习来发展声音的灵活度。所有这些练习都收录在附送的CD中了。在第四部分，乔恩·威斯特将当今录音棚的技术作了说明，并介绍了歌手在录音棚里的工作。



目 录

前言

第一部分 学习歌唱

我必须学会识谱吗	3
熟能生巧	3
呼吸练习	4
你的身体	6
你的梦想	7
听觉意识	8
音乐修养	9
声区定位	10
模仿	13
卡拉 OK	14
损伤	15
麦克风	16
个性	17
准备演出	18
表演	18
选择老师	19

第二部分 基本练习

练习曲	22
-----------	----

第三部分 柔韧性训练

练习曲	42
歌词练习	51

第四部分 录音棚里的工作

录音师	58
多声道录音机	58
录音棚里的麦克风	59
录制效果	60
录制过程	64
录音棚里的演唱	66
录音工作	67

第一部分

学习歌唱

我必须要学会识谱吗

经常有人问我这个问题。我的回答是,这要看你的理想了。我认为如果你想成为一名流行歌手的话,不是一定要学。但是,如果你想自己写点歌曲的话,这就很有用了。你一旦掌握了这门技术,就可以简单又迅速地把你的歌记录下来,而不是录在录音机里再把磁带倒来倒去地找你录下的那个地方。你想要修改时,只需用一块橡皮就可以轻易地擦去你不喜欢的部分,重新写过。

当然,如果你想要成为一名专业的古典音乐演唱家,就必须学会识谱。不然的话,即使你拥有再美妙的歌喉也会陷入许多不必要的麻烦,就像一个不会说英语的演员去演莎士比亚的话剧!然而,不要把识谱能力和音乐能力混为一谈,有些卓越的艺术家识谱并不快,有些识谱很快的人却并不是优秀的艺术家。识谱是有益的,但音乐修养——无论是后天训练的还是先天赋予的——才是关键。

熟能生巧

我们首先要做的是确立一个适合你和你的自身条件的练习习惯。你必须确定:

- 练习的地点
- 练习的频率
- 练习时间的长度

这些问题非常重要,我希望你们能仔细地考虑一下。

练习的地点很重要。因为,房间的共鸣会影响到你的情绪和注意力。在共鸣过大的房间练习,一开始你可能会满意,但回声会使你烦躁不安,特别是当你演唱轻松快速的乐句时。在一间共鸣过差、“木头木脑”的房间练习,又会让你情绪低落;还有一些歌手觉得在天花板较低房间里唱歌很受压抑。找一个让你满意的地方——共鸣效果不太小也不太大,不会让你感到沮丧或为之分心。顺便提到的是,我的一个学生有个好办法——如果你的房间也是那种“木头木脑”型的,那就站在离墙 50 公分远的地方对着空墙唱,回声的效果会很不错!



能听到别人练习对自己也是一种鞭策。我的两个学生曾经住在同一街区，他们觉得，其中一个练习的声音会催促另一个去练习。有一天他们在公寓外正聊着这件事，忽然听到另一个人也在练声，唱的居然正是“他们”的练声曲！我的一个老师曾经说过，音乐是会传染的。这件事正验证了这句话。

练习的频率是很关键的。最好每天都能够练习。如果不行的话，就要把时间固定在任何一个你能够抽出空的时段里，并把它当成一项义务去履行。例如，你只有周二晚上有空，那就保证每一个周二晚上都能准时练习，一次不拉。不要给自己任何缺席的借口！

练习时间的长度取决于你自己。最简单的方法是确定一个固定的练习顺序，只要每一项练习都做过了，就可以结束。当然，如果你想要多练一些，那是再好不过的了。

下一个建议也是非常有价值的：对着镜子练习！脖子不要紧绷、面部动作不要扭曲、肩膀不要上下起伏。镜子是你忠实的朋友。有了它，你可以在这些小毛病养成习惯之前就把它改正掉。你可能会恨它，但你一定离不开它的帮助。

把你练声的房间当作是声乐体育馆。如同运动员一样，你也要努力发展三个“度”：柔韧度、力度和持久度。你还得要有些办法核对你的音准。如果能有架钢琴当然是最方便不过的了，当然，你也可以用其他办法代替。

你还需要一些进阶练习。本书的练习是我所建议的日常练习。这些练习肯定还可以扩展或是改进，但它触及到了发声方法的大多数要领。最重要的事情是确立一套日常练习的程序，并能坚持不懈。这些练声曲是这一理念的起点。

呼吸练习

到你能够完全控制你的气息了，你才能完全控制你的声音。我希望你能接受这些增大肺活

量、增强气息控制的必要练习，也希望这些练习会给你带来明显的效果。如果你忽略了这个环节，你在其他方面的练习会如同竹篮打水。如果呼吸器官由于过于疲劳而无法给予足够的气息支撑，再美妙的嗓音都会被损坏。除此之外，深呼吸会使人精力充沛——这本身就很有好处！

练习时，充分利用肺部所有的空间。肩膀放松，手臂自然下垂。看着镜子，检查你的姿势是否正确：站直，但不僵硬。当你吸气时，一定要让空气进入到你胸腔的底部，肋骨明显隆起，因为这里是气息的支撑点。吸气时，腹部肌肉可以放松；吐气时，用腹肌慢慢地把空气挤压出去。婴儿提供给我们一个很好的例子来研究发声时的气息从何而来：婴儿哭的时候，我们能看见他那细小的喉咙变宽了，强大的力量从中爆发出来。

气息是你的燃料，提供给发声器官来运作。当然，演唱时并不总是需要很大的气息，这要看你要唱的句子有多长了，但你最好能留有余地。

做呼吸练习时，有时可以用鼻子吸气，畅通一下鼻腔。但唱歌的时候也要用嘴吸气，这样就可以悄无声息地吸入很多的空气，就像你打呵欠或是说“啊”时一样。吸气和呼气要有节奏，不要屏气，吸入之后立刻就开始歌唱。

将以下的呼吸训练纳入你的日常练声程序之中：





① 脚略微分开站立，身体保持自然状态，略微向前弯曲。手臂和头部自然放松。鼻子慢慢吸气，允许身体随着气流的进入而微微上升，再用嘴巴吐气。再做一次。保持放松：特别是肩膀和脖子。然后，当你吸气的时候慢慢站直，并将双臂高举过头。身体尽量向上拉伸，迅速吐气，并恢复开始时的放松姿态。重复练习两到三次。

② 自然直立，头和肩膀放松。用鼻子吸气，同时慢慢将双臂在侧部打开，平举齐肩，再向前伸展。吐气时将手臂放下。

③ 坐或站立都可以，身体保持放松舒适的状态。适量地吸一口气，使下面的几根肋骨稍稍隆起，然后吐气。开始吐的时候速度慢些，就像老式的蒸汽机刚开始工作时那样，然后越来越快。记住，肩膀要放松，不要抬起来。你刚开始做这个练习的时候，可能会觉得累，那就证明，你得经常练习。要习

惯用横隔膜的力量来控制吐气：这是你声音的力量和活力之所在。

每次练声之前都要做呼吸练习。你可以做些改变或是添加一些新的练习，以防产生厌烦情绪，但是一定要做！

当你会为自己没有每天做这些练习而感到羞愧和不满的时候，你就开始像一个演唱家或歌手那样去生活和思考了。如果你不能专门抽出些固定的时间，那就在你方便的时候做深呼吸。例如，走路的时候，可以四步一吸气，四步一吐气；也可以在等公车或在银行排队的时候练习。无论你去哪儿，你总得呼吸的吧。所以只要空气被污染地不太厉害，就常作深呼吸吧！即使你不想学唱歌，这也会对你的身体有益。

既然我们谈到了有关健康的话题，那就来说一说如何保养你的身体吧。



你的身体

我提到过，一位声乐家所使用的乐器是他的整个身体。我不想就此多说些什么；等你成了一名演唱家或者歌手，你就会明白的。如果你对自己的要求很高，或是想持久地拥有动听的歌喉，你必须明白你得付出很大的代价。就像一名拳击运动员不只在场上搏击，他还得接受训练、练习跑跳，甚至要控制体重。

演唱家也像运动员一样。你的身体状况会直接影响到你的声音状况。所以，唱歌的第一准则是：身体健康，并保持健康！因为照顾好你的身体，才能照顾好你的嗓音。把自己当成是一名运动员，不抽烟、不滥用药物、不喝酒、不吃垃圾食品、保持充足的睡眠！

我向我的学生强烈推荐“亚历山大技术”。弗里德里克·马蒂斯·亚历山大是一名演员，摸索出了一套克服呼吸和发声障碍的办法。我真后悔没在我开始职业生涯之初学会这套技术，因而走了不少弯路，吃了不少苦。现在有很多关于这种技术的书籍，还有很多地方专门开班授课。

你还可以去游泳、跑步、深呼吸，或是参加什么舞蹈学习班——现代舞、爵士舞、芭蕾，什么都可以，只要它有节奏韵律又能吸引你。当你觉得自己身体状况良好时，就能唱得更好。而且，听众们也会这样认为。

如果你坚持声乐学习，你会发现一个全新的自我。如果你真想有进步（你必须学会呼吸得更深、听得更仔细、精力更集中），这些训练带给你的将不只是悦耳的声音。





你的梦想

就艺术本身而言,仅仅为自娱自乐而歌唱并没什么不对。事实上,这是很值得推荐的。唱歌是件快乐的事,想要提高自己的歌唱水平就是想要增加这种乐趣。但大多数人学唱歌还有其他的原因。他们可能希望自己能以此赚钱或出名,也可能只是要唱给家人或朋友听听,还有些人可能想成为歌剧大师或是流行音乐排行榜上的头牌明星——人各有志。但你迟早要估量一下自己的天赋和理想之间有多少差距,因为这将影响到你练声的每个方面。如果你自己没有意识到你需要做多大的努力,你的老师是无法激发你努力学习的。

曾经有位年轻的姑娘来找我试听,她唱歌的声音纤细又奇怪,可她本人却非常喜欢这种效果。我对她说:“气声太明显了,这样的声音有特殊的效果,但发挥的余地较小,缺乏变化。坦白地告诉你,如果你想成为专业歌手的话,这样的声音恐怕不会有大的发展。”“哦,”她回答说:“我可以用另一种音色演唱,但我就是想找一位与众不同的老师,能够支持我用这种音色演唱。之前我所拜访过的每一位老师都喜欢我用另一种音色演唱,还浪费了大量的时间来说服我。”

于是,我让她用“另一种”音色唱给我听。那竟是一种绝少听到过的美妙嗓音,而且是那样的轻松易得!她只是张开了嘴,那震撼人心的歌声便奔涌而出。“你以前的老师们是非常正确的”,我说:“你有这样的天赋,到底为什么要用那种奇怪又滑稽的声音来唱歌呢?”

她没有立刻回答我,而是沮丧地望着我,犹言“哦,你只不过和他们一样”。过了会儿,她说:“你是怎样认为的呢?你能不能教我用我所喜欢的那种声音去唱呢?”我回答说:“说实话,我不会的。我不能欺骗自己。不去开发你的天赋在我看来就像是一种罪恶——至少是一种浪费,我不想当同谋者。”

我举这个例子,是要说明这位女士的学习目的决定了她想要接受怎样的训练。这是个特殊的例子,她的天赋超过了她的理想。可对我们大多数来说,是恰恰相反的。

然而,有个较高的目标不是件坏事。如果你想好了自己要达到的水平,那就更容易衡量你已经或者将要获得的进步。但如果你的理想在学习的过程中有了改变,也不要觉得奇怪或是不安。学习就像登山:你爬得越高,就望得越远。你获得的进步会打开你所未知的视野,显露出被你忽视了的种种可能性。开始学的时候有个目标就可以了,无论这个目标是多么地不切实际或遥不可及,然后你所得到的每一点进步就都使你向这个目标迈出了一小步。

听觉意识

有时,人们会对我说:“我不会唱歌,我是个音盲”,或者说“我像是没有耳朵,老是要跑调。”我认为这种情况并不多见。事实上,就我所接触过的所谓“音盲”而言,他们的听力本身就有些问题。我认为,“音盲”是指那些无法分辨音的高低的人。我还从没遇见过一位听什么都一个样的可怜人儿。

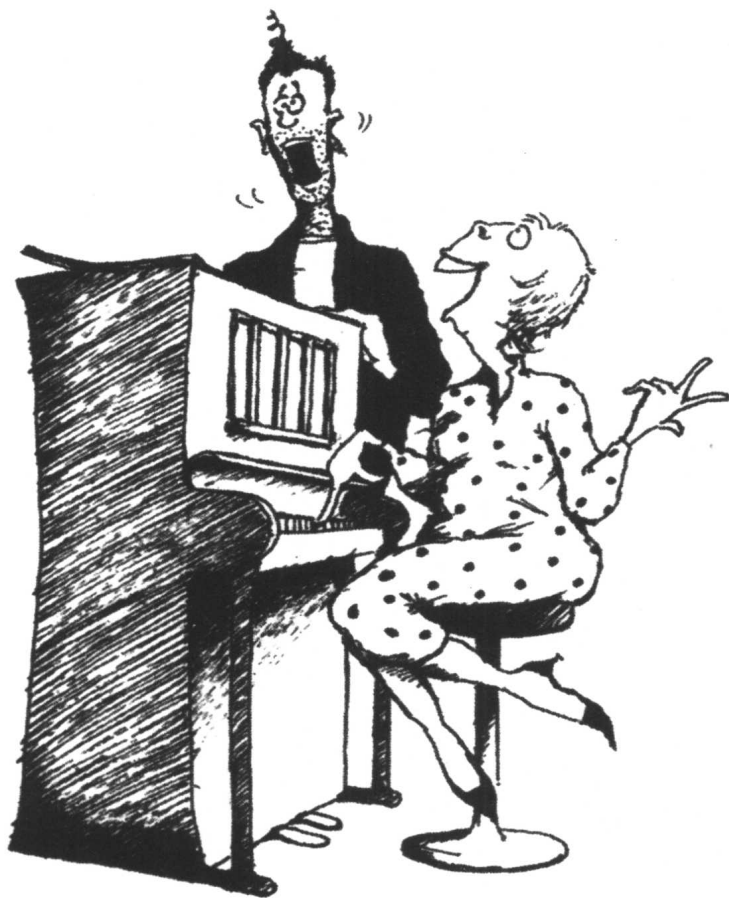
大多数人自称“音盲”或“没有耳朵”,是因为他们在两个方面缺乏自信:听觉能力和准确重复所听内容的能力。对很多人而言,自信是朵娇嫩的小花,很容易枯萎。我没什么办法帮你重建失去的信心,但 20 多年的教学经验告诉我,说“我能”的学生比不说的人成功机率大很多;而说“我不能”的人总会失败。

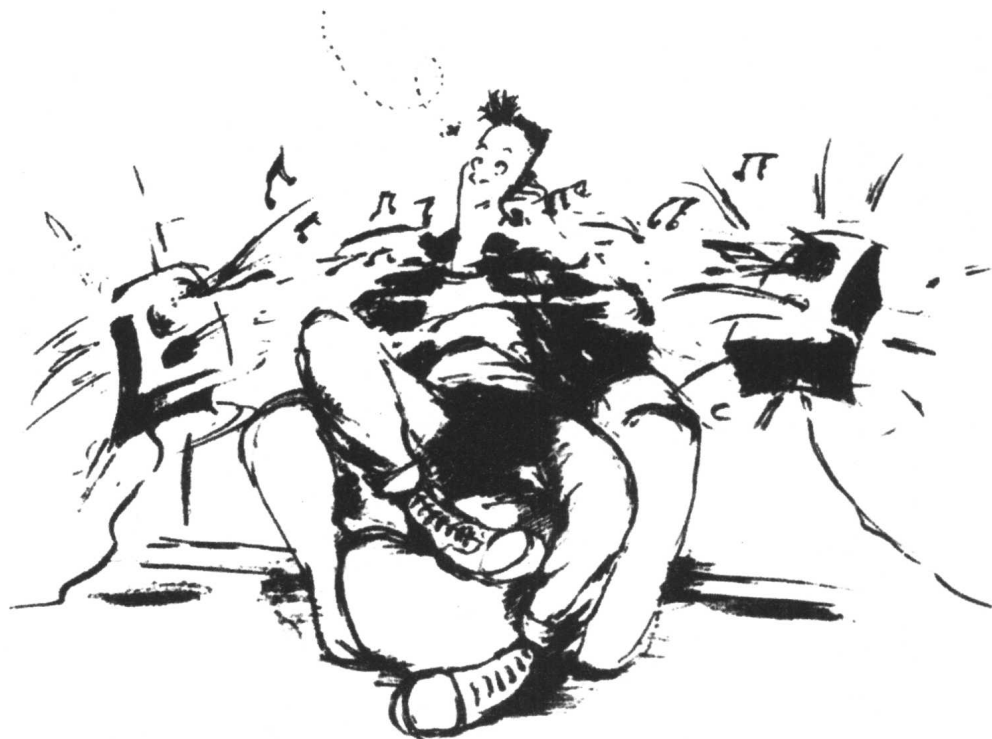
这似乎有些离题了,我相信,那些所谓“音

盲”的人是不会来读我的书的。但这关系到我的中心话题——倾听的重要性。懒于听是个非常普遍毛病;听音乐的时候一闪念想到其他事情了,音乐就会轻易地从你身边溜走。这也是走调的最普遍的原因。

我建议你把下面这个小练习纳入你的日常训练之中。即使你觉得简单得可笑,你也得坚持不懈地练习。它不会带给你任何害处,给你的好处却多过你所能想到的。(先假设你有钢琴或其他可以定音的方法)

●先选择你音域中一个较低的音,要接近你说话时的自然音调。弹出这个音符,仔细地听。你可以闭上眼睛,以便集中思想。然后在那个音高上唱一个词或一个短句,例如“你好”、“早安”、“嗨”、“嘿”,这些字要精确地配在那个音上。





你一旦知道了你是能够听的，你就会信任你的听觉，你的耳朵也会把正确的信息传送到大脑，大脑再把信息传送到声带，由声带再将那个音准确地唱出来。就是这么简单！

听觉训练并不难，但却是你学习过程中关键的一步。

一些与音乐接触不多的人可能会觉得跟着乐器定音比较困难，跟着人声就简单一些，若能跟着和自己相近的音色就更容易了。这是因为他们的耳朵被其他乐器的不同音色搞混了。比如说，同样一个音符让长笛和萨克管分别演奏，它们的声音给人的感觉就相差很大。可以想象，没有经过专门训练的耳朵就会觉得这是两个音。

听觉训练能为大多数人迅速解决类似的问题。

音乐修养

音乐修养包含一系列的技巧，大部分需要单独训练，但对一个真正的音乐家来说，必须每一

样都相当好。

音准：有关这方面内容，我已经在听觉意识一节中说过了。很显然，能够将听到的音高准确地唱出来是演唱家的基本功。听觉训练是永远不会嫌多的。

把握节拍韵律：这是音乐中最简单的技巧之一，却常会因为粗心或懒惰而被忽略掉。你必须学会识别一首乐曲中的基本单位拍，并学会如何数拍子。大多数演唱家都会和其他的音乐家一起合作——一个乐队、一个组合，或是一个伴奏。如果不能跟上他们的拍子，就会嘲哳一片了。就如莎士比亚说的那样：“合上拍子！当节奏被破坏，韵律已不在的时候，再动听的音乐都会变味！”

节奏：这和把握节拍韵律不是一回事。节奏是音乐真正的动力所在。这样说很抽象。你也许会赞同我的说法，但仍然对你没有实际的帮助。也许我们可以用一个很简单的小实验来解释我的意思。借一个节拍器（节拍器是一种计量节拍的仪器，它有一个测量速度的装置，用嘀嗒声来表示每分钟的节拍数）。把它打开后，你就会听

到一系列节拍绝对均匀的嘀嗒声。这种节拍极为精确，但很刻板，没有任何的变化，听觉效果是不舒服的。不用一会儿，你的耳朵就会觉得无法忍受，便给它们加上一些有轻有重的组合模式：“强，弱，弱”，或者“强，弱，次强，弱”，你会觉得这种律动感更让你乐于接受。

但我们的实验还没有结束。请你选一首你喜欢的歌曲——考虑到这个练习的目的，请你选一首简单的民歌，不要太快。轻轻哼唱，再用节拍器找出它的速度（一般说来，你得调整好几次才能找到与那首歌相合的节拍刻度）。然后，再合着节拍器刻板的嘀嗒声把那首歌唱下去。

是不是要把你逼疯了？这种残酷的机械化训练就像给你的歌裹上了一件紧身衣，束缚住了它的生命力。这种练习显然是错的，那为什么要这样练呢？因为我希望你能通过它明白一个道理——节拍不是节奏。

节奏是灵活而有弹性的。它随着乐句和你的呼吸一起律动，但却支撑着整首歌的结构。节拍器只能用嘀嗒声给出精确的速度，却触及不了音乐深层次的本质。当你能真正理解了这两者之间的区别，就说明你开始真正理解什么是节奏了。

和声感：你需要培养你的和声感。这其实不像听上去那么复杂。也许你已经有了这种感觉，只是没有意识到。我希望你做的就是仔细地考虑一下，想想你的伴奏除了给你提供一个持续的背景之外，还有一些什么作用。你还是需要仔细倾听，然后想想你听到的东西。如果写那首歌的作曲家还不赖的话，不会只是捉摸出一大堆毫无意味的和弦连接来做你歌声的背景的。如果把你的歌曲比作是一出微型戏剧，那你就是主演，伴奏就是其它的一切了：舞台、布景、效果、其他角色。

和声好比是音乐的马达。如果耳朵察觉到一个没有解决的和弦的话，就会一直注意着，直到解决了为止。而作曲家往往会利用这种未解决时的不稳定性作为歌曲发展的动力，将不协和和弦

延迟解决。初学音乐的人也不必为此而担心。你只需要理解音乐不是静态的；而伴奏中的和声比歌曲本身的旋律更具推动力。因此，你越理解和声，就越能理解整首歌曲。

如果有机会，可以和别人一起唱和声，特别是唱中低音声部。这样唱上几个小时比你看几十本书收获还要大，而且有趣得多！

我似乎已经离开“发声”这个话题太远了，但这些话都是值得一说的。大多数人学唱歌的目的是为了唱给别人听。我认为，他们的目的是给大家带来快乐。而一个优秀的歌唱家带给人的快乐一定比一个平庸的人多得多。

接下来我要说的这个话题，可能你已经听过不少了：音区。

声区定位

为了方便起见，我们常把高音区称“头声区”或“头声”，较低的音区称为“胸声”，两者之间的部分称为“中声区”。

称为“头声”，是因为当他们唱到最高部分的时候，会感到头部有强烈的震动。不同的人有不同的感觉。普拉西多·多明戈就说他那时会听不到乐队的声音，脑子里充满了自己的声音。几年以前，我班上的一位老年学生在我的鼓励之后，唱出了非常美丽的高音——洪亮、圆润又饱满——可他却觉得头晕目眩。高音引起的震荡一直在他的头部回荡，引起他的不适。

这些年来，许多优秀的演唱家都对这种由高音引起的头腔震动发表过意见，并引出一些问题：还有其他的发声方法吗？如果有办法促成这种震动，能不能就此提高音区呢？很多人认为是答案是肯定的。因此，“发音部位”这个概念就形成了。

简单说来，这个概念就是：当你唱到最高音区时，你要想象声音不是朝前走通往口腔，而是朝上走从头顶出去的。这种想象能把你的声音

“放进”头部，使你的音色清晰又有回荡。

唱低音区也一样，你要想象声音是从胸腔出去的，这样的声音厚实有力。

由此可见，中音区是最自然的音区，你只需要让声音直接从前面出来就行了。这对我教过的大多数学生都是行之有效的，但也不是全部。我遇到过一些没有经过声乐训练的学生，他们最自然的音区——发声最自然、声音最动听的音区，是他的高音区或低音区。这时，如果还要用声区定位理论的话，就需要做些调整。当然，这就超出本书讨论的范围了。在这里，我只指出两点：

●我要强调声区的确定是不可见的，要靠学生们自己体会了。声音不是真的从头顶出去，而是一种感觉。感觉总是难以言状的，而这种现象又是那么多样又易变，初学者对此困惑不解是可以理解的。

●对大多数人来说，声区的定位是很有帮助

的。这当然是值得一试的——当然也需要老师的指导。这可能是你的声音所需要的实质性的帮助。但如果这对你不适合，你也不必绝望。总还有其他办法的。就我个人而言，我不会不顾任何情况要求所有的学生这样做。比如，我不会向嗓音尚未发育成熟、或纯粹初学、或中声区不够自然的学生推荐。发声是不能勉强的，必须鼓励每一位学生以自己的方式和速度来发展。

从这两点可以看出，我并不鼓吹“某一种”发声方法。因为任何一种方法都只适合一部分人，而不是全部。如果某种方法对你不适合，这并不意味着你就没有发展前途了。把你的声音当成是一棵幼苗：如果你种错了土壤又施错了养料，它就没法茁壮成长。但换了另一种植物就可能会长得很好。你的声音是很独特的，它需要独特的、为之度身定制的训练方法，而不是什么现成的、不知是否能适合你的方法。

