

每个人应该找出
自身存在的真正的声音

著名音乐人黑楠作序
超级女声叶一茜强力推荐

7가지만알면 나도 가수왕

唱就要唱 得漂亮

——成为唱歌高手的7个秘诀

[韩]金钟寅/著 刘娟/译

© 国际文化出版公司

[韩]金钟寅/著 刘娟/译



7가지만알면 나도 가수왕

唱就要唱得漂亮

成为唱歌高手的7个秘法

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

唱就要唱得漂亮——成为唱歌高手的 7 个秘诀/[韩]金钟寅著;刘娟译.—
北京:国际文化出版公司,2006.6
ISBN 7-80173-557-9

I.唱... II.①金... ②刘... III.歌唱法 IV.J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 063199 号

7가지만 알면 나도 가수왕

Copyright © 2004 by Jpmg-In, Kim

Chinese translation published by International Culture Publishing Corporation

Published by arrangement with Haneon Community Co. Seoul Korea

Through Beijing International Rights Agency

All rights reserved

著作权登记号 图字:01-2006-2705 号

唱就要唱得漂亮——成为唱歌高手的 7 个秘诀

著 者 [韩]金钟寅

译 者 刘 娟

策划编辑 陈 玲

责任编辑 陈杰平

出 版 国际文化出版公司

发 行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

印 刷 蓝空印刷厂

开 本 850×1168 24 开

7.5 印张 60 千字

版 次 2006 年 7 月第 1 版

2006 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80173-557-9/J·058

定 价 20.00 元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编:100013

电话:64271187 64279032

传真:84257656

E-mail:iepc@95777.sina.net



真我新声——“唱就要唱得漂亮”

“这是一本颠覆传统唱歌教育理念的通俗教材”，读完此书后，有如此感叹！作者将这本书献给每一个喜欢音乐的人，并让他们坚信：每个人都可以成为唱歌高手，只要掌握正确方法。

海选中我见过的几万张女孩的脸孔，她们充满着梦想和期待……她们的歌声中有动人的天籁之音，也有笨拙跑调的小曲。然而，当我的耳鼓因怀念而重新颤动的时候，我分明听到，她们是用一个声音在歌唱，是用一个清亮的、动人的、闻所未闻的女声在歌唱。

一个超级女声，在歌唱。

“世上没有天生的五音不全者，谁都可以成为唱歌高手；每个人找到自己真正的声音，都可以唱得漂亮”，我赞同这句话。

超级女声就是展现真我的新声，这样漂亮的声音最能感动人，能够把人带到她所营造的音乐世界里。

我的眼前，浮现出李宇春唱《蓝天》的样子，她唱到最后一句“一整片蓝天”时，露出了笑容。我的眼前就铺满了一大片蓝白交间、无边无际的薰衣草花田。

周笔畅、张靓颖、纪敏佳、何洁，还有叶一茜、韩真真、易慧、黄雅莉……

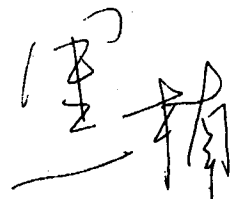
她们的花衣服、白衬衫、七分裤、小圆帽子……在我的脑海中回放，每一张画面都那么清晰，充满颗粒感，伸手可及。她们的声音常常回荡在我创作音乐的生活中。

这本书的作者金钟寅，是韩国著名的声乐教授。他在韩国独创“无论谁都可以唱好歌”的理论，被认为是本世纪韩国歌唱理论的重大突破，他的唱歌秘诀因简单实用而广泛流传：每个

人应该找出自身存在的真正的声音。作为被称为“麻辣评委”的我,心底自认为最客观的评判标准就是“你是否找到你的真正的声音”,与一个人不和谐的声音,我是从心底不喜欢的,评价时措辞也曾比较激烈。

这部作品是献给每一位喜欢唱歌并因此而快乐的人们的。作者把提高唱歌技能的相关知识,如姿势、呼吸、共鸣、发声、发音等方面,讲得通俗易懂。依照书中的办法训练,相信定会有明显提高的。这是作者多年来与无数唱歌高手切磋总结出的精髓和秘诀。在韩国,这本书深受读者欢迎,在年轻人中引起巨大的反响并争相传阅。希望该书的中文版也能够让想成为唱歌高手的人有所获益。

祝愿那些有着歌唱梦想的人们:找到真正属于自己的声音,唱出生活中漂亮的乐章。



2006 年 5 月

我的歌曲,我的梦

唱歌是我的梦想,它不但改变了我以往害羞,难以向别人敞开心扉的性格,甚至改变了我的整个人生。

高中时代,我经常在教会随伴奏低声哼唱,也在合唱团和同伴们一起演唱。一天,其中的一位朋友对我说:“你的声音真是好听啊!”我当时兴奋极了,那是我第一次听到如此的赞扬。这句话不但给了我莫大的鼓舞,也将我带入了一个崭新的音乐世界。由此,我变得自信起来。

此后,我把全部的精力倾注于音乐,考入了春川的一所音乐大学。春川虽是一个小城市,却是实现我大学音乐梦想的地方,我对它有着深厚的感情。

起初,我为对音乐无从下手而彷徨。但,也许是我锲而不舍的决心感动了上天,此后我遇见了很多优秀的音乐家,从他们那儿我得到了很多指教,受益匪浅。不仅如此,我还倾听和跟唱了无数的唱片,试图通过大量的观察、研究、实践,摸索出一套成为歌唱高手的诀窍。

但后来我发现:“仅仅这样努力是不够格的!要想唱好歌,必须要向更多的唱歌高手请教学习。”于是,我找到了春川市合唱团,请求他们听我唱歌,几位老师听后点头认可,还把地方合唱团资历最深的歌手介绍给我。

拜访唱歌高手并向他们请教学习——我的歌唱人生就这样开始了。虽然至今为止我还不能被称作声乐家或真正的歌手,但作为“唱歌高手的拜访家”是当之无愧的。我从不后悔起步较晚的歌唱人生,现在仍忙于拜访各方的唱歌高手。虽然这段路并不轻松,但“我们的人生因

歌声而美丽”的信念一直在催我奋进。

很多人会说:“我五音不全,是‘音痴’,所以不能唱歌。”然而请相信:“世上没有天生的五音不全者,谁都可以成为唱歌高手。”我将通过这本书向广大读者证明这一点,为世上所谓的“音痴”和想要进一步提高唱歌技能的人传授姿势、呼吸、共鸣、发声、发音等方面的知识。在这本书里,我会将多年来向无数唱歌高手学习到的精髓和秘诀记录下来,与各位分享。

另外我想说明的是,本书并非抽象道理的堆砌和罗列,而是力争做到简单实用,使读者的唱歌实力会因此书而有惊人的提高。我希望,所有过去因唱歌失败而沮丧的朋友们重新因唱歌而走向潇洒幸福的人生。

金钟寅

2004年10月

唱就要唱得漂亮



目录

CONTENTS

中文版序：真我新声——“唱就要唱得漂亮”

前言：我的歌曲，我的梦

第一部分 唱歌的神奇力量

- 第1步 为什么歌曲如此美妙 /002
- 第2步 从此告别音痴 /008
- 第3步 知己知彼，百战百胜 /012

第二部分 唱歌秘诀1——姿势篇

- 第1步 想像头顶悬绳 /022
- 第2步 拉松你的下颚 /024
- 第3步 前后移动肩膀 /026
- 第4步 胸部的固定和空出 /028
- 第5步 横膈膜在哪里 /030
- 第6步 紧收小腹 /032



- 第7步 放松上腹 /034
- 第8步 腰背正中用力 /036
- 第9步 站姿演唱 /038
- 第10步 坐姿演唱 /040
- 第11步 放松肩膀 /042
- 第12步 放松喉部 /044
- 第13步 腰部运动 /046
- 第14步 胸部稍稍上移 /048
- 第15步 表情自然 /050

第三部分 唱歌秘诀2——发声篇

- 第1步 吹气球可以培养深呼吸 /056
- 第2步 用臀部歌唱 /058
- 第3步 向着5米以外歌唱 /060
- 第4步 放松你的舌头 /062
- 第5步 挑战男低音 /064
- 第6步 打开软腭 /066
- 第7步 反方向呼吸法 /068
- 第8步 皱眉轻松演唱高音 /070
- 第9步 如鹰捕猎般地演唱高音 /072
- 第10步 唱出柔美之音 /074
- 第11步 不要忘记连贯哟 /076
- 第12步 拿起勺子吧 /078
- 第13步 能量而非蛮力,使用巧劲 /080
- 第14步 假扮一次人体模特 /082
- 第15步 打哈欠 /084
- 第16步 棍棒能使声音美妙 /086



唱就要唱得漂亮

第四部分 唱歌秘诀3——呼吸篇

- 第1步 嘘! 安静地呼吸 /092
- 第2步 把书放在肚子上 /094
- 第3步 闻一闻花香 /096
- 第4步 打鼾可作为歌唱训练吗 /098
- 第5步 鼻70%,嘴30% /100
- 第6步 学习小狗喘气呼吸法 /102
- 第7步 学会暂停 /104
- 第8步 呼吸是注射器 /106
- 第9步 关键是腰腹 /108
- 第10步 拉橡皮筋 /110
- 第11步 切忌贪婪 /112
- 第12步 下压与上擎 /114
- 第13步 练习嗯啾 /116

第五部分 唱歌秘诀4——共鸣篇

- 第1步 空旷的澡堂和共鸣 /122
- 第2步 自己听起来声小,别人听起来声大 /124
- 第3步 使鼻和上唇发痒 /126
- 第4步 了解回声的范围 /128
- 第5步 攻占口腔的坚硬阵地 /130
- 第6步 区分颤音和震音 /132
- 第7步 自己听起来是噪音 /134
- 第8步 熟悉共鸣的感觉 /136
- 第9步 嘴是自身的麦克风 /138
- 第10步 力发首音法 /140



第六部分 唱歌秘诀 5——发音篇

第1步 发音甜美才能打动听众 /146

第2步 高音的发音方法 /148

第3步 夸张点 /150

第4步 下牙发音练习法 /152

第5步 圆珠笔发音练习法 /154

第七部分 成为唱歌高手的 10 大绝技

第1步 强弱收放自如 /160

第2步 迷恋唱歌 /161

第3步 声音高雅 /162

第4步 分句完美 /163

第5步 天衣无缝地连接 /164

第6步 倾听自己的歌声 /165

第7步 倾听别人的歌声 /166

第8步 照着镜子唱歌 /167

第9步 无处不练习 /168

第10步 现在,你就是唱歌的高手了 /169





第一部分

唱歌的神奇力量



第1步 为什么歌曲如此美妙



即使天天听歌、唱歌,我们也不会感到厌烦。事实上,不管你的歌声是否美妙动听,从你饱含深情地唱出第一声的那刻起,歌曲就开始发挥它惊人的魔力了。

什么是歌曲?老实说,虽然笔者将一生都奉献给了歌唱事业,但至今还是很难给其准确地下个定义。歌曲在字典里的意思是“人们用声音将文词合着乐曲唱出来的东西”。就仅此而已吗?在韩国语中,歌曲起源于动词词源“玩耍”,意思说“唱歌也是一种玩的活动”。简单地说,我们可以单纯地将歌曲解释成“带有玩耍、娱乐的意味”。

笔者天天听歌、唱歌,却从未感到过一次厌倦,反而不得不承认,通过音乐,通过唱歌,自己生活里注入了新鲜的活力。有一点笔者可以确定,那就是:不管你唱歌的实力怎样,不管你的歌声是否美妙动听,从你饱含深情唱出第一声的那刻起,歌曲就开始发挥它惊人的魔力了。可是,这也不是仅仅用“唱歌真好”之类的词句就能一言以蔽之的。为什么歌曲会如此美妙?其神奇力量虽然笔者不能一一道来,但可以将其中最为重要的几点写出来以供读者参考。

歌曲是愉悦身体的维他命

歌曲能引起我们身体的变化吗?我们在电视上看到过,催眠家将人催眠之后,可以改变其心速的快慢。那么听音乐是否也能达到类似的效果呢?

很久以前,人们就对其进行过研究,结果表明音乐确实能够引起血压、脉搏、呼吸、皮肤、脑波及肌肉的变化。一定的旋律和节奏能引起人明显的生理变化,这种变化又最终反映出人的心理状况。鉴于如此,人们总是边听音乐边做健美操或热身操。显然,人在运动或是劳动的时候,音乐会有助于他们的心情更轻松愉快。轻快的音乐还能调动骨骼和肌肉的运动性,提高节奏感与能量。

此外,音乐对防止人衰老有很大功效。如果你去过一两次“音乐教室”之类的地方,你就可能听过这样的一句话——“动情、大声地唱歌,能大大活跃运动及语言中枢、视觉、听觉等大脑皮层的活动,提高肝脏机能,防止人衰老。”

同时,唱歌能使人进行自然的腹式呼吸,吸进比平时更多的空气,从而增大肺活量。在这里,我们一定要谈谈腹式呼吸。为什么它比较重要呢?因为腹式呼吸能带动平时不活跃的肺细胞,加强支气管的活动,从而迫使身体需要更多的氧气和营养物质的补给。这样为了满足需要,血液循环自然而然也就活跃起来了。全身的重要器官——脑及内脏器官的活性提高,动脉硬化的可能性会大大降低,血压平稳,这样可以延年益寿。

从数十年前到现在,关于此类的研究一直持续着。最近,出现了“绿色音乐”(Green Music)的概念,人们对影响动植物生长的音乐研究越来越活跃,甚至音乐已经作为提高集中力的工具而登场亮相。除此之外,音乐还可用来帮助产妇分娩、提高癌症患者的免疫力。

音乐有如此的功效,真的让人吃惊吧?随着精神生理学的发展,通过音乐治疗疾病,其效果的直接测定具有了可能性。事实也证明了歌曲不仅能听、能唱,还能愉悦身心。

唱歌是连接你我的纽带

曾经有过“在韩国,如果你不会唱歌就很难获得人气”的说法。随着练歌房的普及,现在随时随地都很容易地找到唱歌的地方,唱歌的机会比以前真是多了。人们可以在练歌房里尽情展现自己的唱歌实力,把平时隐藏甚深的唱歌技巧通通发挥出来。这一刻不管是谁,都会踢开凳子,站起身来,手舞足蹈、痛快淋漓地大唱一把。不过此时,也有缩在角落,一首歌也不唱,只为别人鼓掌的人。说不定那一位就是您呢!

现在歌唱得好的人太多了,如果你躲在角落,就会有人叫你“音痴”或“拍痴”。可是,对于唱得好坏与否并没有明确的评判标准。所以我想对那些自称是“音痴”或“拍痴”的人说一句:“拿出点自信来”!虽然前面已经提过,但是这里还是要再次强调,唱歌只是一种游戏娱乐方式而已,而且要知道唱歌并不是为别人(当然也有那样的时候),也是为自己唱得。唱歌对健康有益,又可以调节心情,不好意思地躲在练歌房角落是完全没有必要的。

当然,也有人不顾及让人厌烦、难听的嗓音,抓着麦克不放自毁形象,其实大部分人只要稍稍努力就可以美化自己的声音,帅气优美地演唱了。所以从一开始就不需要怯懦。来吧,从今天开始练习,机不可失,时不再来!只不过是拿起麦克风,按照书中所讲的去练习,潇洒地唱一首歌嘛!你又不是歌手,所以不用期待得到全场喝彩。不过,人们还是会为你的勇气和全新的面貌而感叹鼓掌的。这样,以后不论做什么事情,你都会充满自信,大家会相信你无论什么事情都可以做到。

笔者想说的,唱歌的第二点好处就是对人际关系的拓展很有利。唱歌可以使人充满自信地生活,也可以使人际关系的相处变得更融洽。唱歌是一种“意识沟通”方式,用语言无法诉说的内容可以通过歌曲旋律,或者歌词内容来表达。还有那些充满遗憾和感谢的话,那些无法倾诉的心事,让他们全都融入悠扬的歌声中吧。

歌曲满载着爱意

不久前结束的高人气电视剧《巴黎恋人》，大家一定都看过或有所耳闻，它的收视率比《许浚》（另一部韩国人气电视剧）还要高。不论男女老少，到了周末晚上10点，都拥坐在电视机前，心情随着俊男美女们的表演时起时伏。笔者也没有错过这部电视剧，成了众多观众中的一员。电视剧中给我留下印象最深的是男主角端坐在钢琴前，为心爱的女主角弹唱《可以爱你吗》的场景。女主角通过男主角的歌声，被这段爱情告白深深打动了，从而更坚定了对他的爱。《巴黎恋人》虽然已经结束，可是现在有机会还是会听一听男主角演唱的那首《可以爱你吗》，那通过歌声表达的爱情场景留在了我的心灵深处。

所以说，讲一句话可能不及唱歌能表达更深刻的意义，即使当时不能欣赏优美的旋律和节奏，也一定会陶醉在迷人的氛围之中。各位也许在电影或电视剧中，看过无数次用不太熟练的歌曲来表达“我爱你”，最后求婚成功的片段。当初我接到通知去江原道的学校时（当时刚结婚几个月），为了妻子，把四个月来亲自弹奏钢琴及唱的歌录制了音带送给她。那份礼物比其他任何礼物都要珍贵，因为通过它，我和妻子的爱情更加甜蜜了。

我说这样的故事也许有人会说“唱得好所以才那样嘛”，可关键不是“歌唱得有多好”，而是唱歌本身所具有的意义。唱歌有着奇妙的力量，它的确可以软化冷漠的心灵。

满载着爱意的一小节歌曲不但可以表达坠入爱河者的情愫，还可以融化恋人封冻的心，它真是具有咒语般的魔法。

唱歌是疗伤剂

现在想像自己正坐在音乐会现场。歌唱家在台上卖力地演唱,但是如果直到歌曲结束,他始终唱一个“西”音,而不唱“哆”音,你的心情会怎样?估计难受得要命,总感觉缺了点什么。之所以这样,主要是因为我们先前都听过不少歌,想当然地认为会从和弦V唱到和弦I,我们的思维已经熟悉了这个规律。

众所周知,音乐会影响人的情绪。与其说是音乐本身引发了特定的感情,倒不如说是在听音乐的时候,由于经历、文化背景、音乐教育程度不同,引起的情绪上的反应也不同。就这一事实已经通过一些研究得以证实了。但是特定的旋律、节奏、重音、和声结构等,也是唤起听众不同反应的决定性因素。只要听到某个特定的旋律,过去的某个回忆或经历就好像浮现在眼前了。

音乐,有这样一种分类方法“使人兴奋的音乐”和“使人安静的音乐”。前者的特点是断音、拖音、重音很多,结构变化急剧,音域幅度宽,内容变幻莫测。相反,后者的特点是旋律持续圆滑,结构几乎没有变化,音域幅度窄,基本没有急剧的旋律变化,主要以反复的形式构成。这些特性在全新领域“音痴治疗”方面得以运用和发展,它被运用在各种患者身上。其中也有利用“唱歌”来治疗人们精神方面的许多问题。唱歌真是给人们的感情带来了极大的影响。

唱歌可以释放缓解压力的提法听说过很多次。压力可以说是身体疾病之前的精神疾病。不,是引起精神疾病的最初原因。如果不能及时释放那些压力,日积月累,日后不知道会发生多么严重的事。

虽然有各种消除压力的方法,但是笔者要强烈推荐唱歌疗法。因为唱歌与人的情绪联系非常紧密,所以它可以让那些不能自然消除的压力不知不觉地消失。不要再低声嘟囔,嘴里含糊不清地发出毫无自信的声音了!来,“啊——”,大声喊出来吧。