



老年大学系列教材

丛书主编 王炎琪

中老年学唱歌速成

郭爱民 编著



 中南大学出版社

中老年学唱歌速成

郭爱民 编著

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年学唱歌速成/郭爱民编著. —长沙:中南大学出版社,
2005. 8

ISBN 7-81105-084-6

I. 中... II. 郭... III. 歌唱法 IV. J616. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057625 号

中老年学唱歌速成

郭爱民 编著

责任编辑 彭达升

责任印制 汤庶平

出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

印 装 长沙市华中印刷厂

开 本 880 × 1230 1/16 印张 8 字数 201 千字

版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-81105-084-6/J · 004

定 价 16.00 元

图书出现印装问题,请与出版社调换

出版说明

随着我国进入老龄社会的行列以及近年来我国干部人事和劳动制度的改革，中年人提前离（下）岗的人数迅猛增加，中老年队伍越来越壮大。中国人口老龄化的发展趋势，不仅为全国人民所关注，也为全世界所瞩目。

我国自古就有尊老敬老的传统，关怀老年人是全社会和每个公民的义务。老同志从工作岗位上退休后，最担心的就是孤寂和冷落，他们迫切需要一种精神寄托。特别是在新形势下，如何落实好“老有所学，老有所乐”，正确引导这个巨大的特殊群体切实注重身心健康，自觉抵制“伪科学，伪文化”的侵蚀，积极参与“抗疾病，增健康”的文体活动，不仅是各级党和政府十分关注的一个重要的社会问题，而且是摆在我们面前一个值得研究的新课题。

由中南大学出版社组织老年学研究领域的有关专家与学者陆续编撰出版的老年大学系列教材，就是即时奉送给中老年同志融入社会与群体后，怎样做到有所学，有所乐，锻炼身体，抵御疾病，丰富生活的精神食粮套餐。该丛书涉及中老年生活的方方面面，包括书法、绘画、唱歌等。它的出版既可作为各级各类老年大学的实用教材，又可作为中老年朋友“完善自我，实现自我”的通俗读物。

这套丛书由中南大学老年大学专职副校长王炎琪教授策划，分期出版，首期三册由湖南省老干部大学曾进编撰《中老年学国画速成》，蒋兴国编撰《中老年学书法速成》，郭爱民编撰《中老年学唱歌速成》，最后由王炎琪教授整理统稿。我们深信，以科学性、知识性、通俗性、趣味性、艺术性和实用性融于一体的老年大学系列教材出版与发行后，必将成为广大中老年朋友和老年大学学员驱散烦恼忧愁，改善心理状态，拥有幸福快乐，促进延年益寿，提高生活质量的良师益友。

前 言

近年来，随着我国逐步进入老龄社会，中老年队伍越来越壮大。中老年朋友从工作岗位上退休后，最担心的就是孤寂和冷落，他们迫切需要一种精神寄托。因此，如何正确引导这个巨大的群体开展有利于身心健康的文体活动，是一个重要课题。

歌唱艺术越来越受到广大中老年朋友的喜爱。人类的这种歌唱本能，不管什么阶层，不管什么年龄，都常以歌唱表现其本身的生活。歌的词、曲、意境形成统一完整而又鲜明的艺术形象，沁人肺腑，感人至深，令人心旷神怡，从而使中老年朋友在歌声中得到倾诉，得到发泄，得到运动，还对抵御疾病、延缓衰老、丰富生活大有好处。

本书根据中老年人的特点，摘选中老年人喜爱的歌曲，遵循歌唱发声应出于自然、合乎科学的原则，并力求使歌唱理论与演唱实践相结合，使中老年朋友快速地从了解歌唱艺术这门科学。

目 录

上 篇

- 一、学习歌唱应注意的问题.....(1)
- 二、学习歌唱的基本要素.....(9)

中 篇

- 一、怎样唱好一首歌.....(22)
- 二、歌唱的表演常识.....(30)

下 篇

- 一、歌唱的表演形式.....(39)
 - 二、常见的歌曲体裁.....(59)
- 附 录.....(78)

上 篇

一、学习歌唱应注意的问题

提起歌唱，人人皆知，个个能唱。凡是发声器官、吐字器官、听觉器官正常的人，都有条件并可以学唱一般歌曲。因此，歌唱是最普遍、最受人喜爱和最容易使人接受的一种艺术形式。作为一门艺术、一门科学，歌唱有着它自身的规律和要求，要想成为一名好的演唱者，跟平时唱唱歌，有这方面的爱好是两回事。这就首先要了解歌唱学习中的规律、特点、学习方法，使学唱者对学习歌唱有一个初步的认识。这是非常重要和必需的。

1. 遵循歌唱艺术规律

在人类历史上很早就有了歌唱，甚至比语言文字还早。最初的歌唱是发出各种声音来传情达意，然后逐渐加入语言形成简单的歌曲。世界各国、各民族的音乐文化种类很多，有各种各样形式风格的歌唱。我国是个多民族的国家，56个民族都有自己的民歌，还有京剧、昆曲以及各种地方戏曲、说唱、小曲等。我们有各种各样风格、形式的歌唱，歌唱已成为广大群众喜爱的一种艺术形式。要使歌唱健康发展，必须遵循歌唱艺术规律。

学习器乐需要钢琴、提琴、小号、二胡等乐器。学习唱歌则完全不同，乐器是自己的嗓音，不用花钱去买，爹妈给的，长在你身上，你可以用它说话，也可以把它“制造”成唱歌的乐器。一个人一辈子只有这一嗓音器官，它身兼数职，可以用它说话进行社交活动，也可以用它唱歌进行艺术活动。如果你喜欢唱歌，就需要运用歌唱的训练来重新“制造”它，使它能够适应歌唱的需要，能唱出音调准确、节奏正确的歌曲。经过歌唱训练学到一种好的歌唱方法，就是“制造”歌唱乐器的过程。有了好的歌唱方法，使歌唱者既能自如传情达意，又能延长艺术寿命，这是声乐教学过程中老师和学生共同努力的目标。

学习唱歌的必备条件是耳朵听力、音准、节奏感要好，要有良好的语言表达能力、敏锐的观察理解能力、丰富的情感体验能力。唱歌中会遇到不同语言的歌曲，歌曲反映的生活内容是多方面的，人物的情感也是丰富多彩的。就说感情吧，有年轻人的感情、老年人的感情等，各种人物的各种感情都应能理解、能感受、能表达，这就需要有一定的生活实践基础、理解观察能力、文学艺术修养和语言文字能力。在此基础上运用良好的音乐听觉、敏锐的节奏感觉和“制造”好的歌唱乐器来纵情地歌唱。

发声练习： $\overbrace{3\ 2\ 1} \quad | \quad 3\ 2\ \hat{1} \quad ||$
m

提示：哼鸣练习是形成正确发声机能活动的重要练习。哼鸣时双唇轻闭，上下牙床分开，口腔内保持半哈欠状呈“O”形，要注意下巴放松，喉头稳定，运气自如，并将气息引向头腔共鸣区，使之发出柔和而又明亮集中的声音。口腔和眉心有振动感觉。

送 别

奥特威 曲
李叔同 词

1 = bE $\frac{4}{4}$

5 $\underline{3\ 5}$ $\dot{1}$ - | 6 $\underline{\dot{1}\ 6}$ 5 - | 5 $\underline{1\ 2}$ 3 $\underline{2\ 1}$ | 2 - - 0 |
长 亭 外, 古 道 边, 芳 草 碧 连 天;

5 $\underline{3\ 5}$ $\dot{1}\ \underline{7}$ | 6 $\dot{1}$ 5 - | 5 $\underline{2\ 3}$ 4. $\underline{7}$ | 1 - - 0 |
晚 风 拂 柳 笛 声 残, 夕 阳 山 外 山。

6 $\dot{1}$ $\dot{1}$ - | 7 $\underline{6\ 7}$ $\dot{1}$ - | $\underline{6\ 7}$ $\underline{\dot{1}\ 6}$ $\underline{6\ 5}$ $\underline{3\ 1}$ | 2 - - 0 |
天 之 涯 地 之 角, 知 交 半 零 落;

5 $\underline{3\ 5}$ $\dot{1}\ \underline{7}$ | 6 $\dot{1}$ 5 - | 5 $\underline{2\ 3}$ 4. $\underline{7}$ | 1 - - 0 |
一 觚 浊 酒 尽 余 欢, 今 宵 别 梦 寒。

5 $\underline{3\ 5}$ $\dot{1}$ - | 6 $\dot{1}$ 5 - | 5 $\underline{1\ 2}$ 3 $\underline{2\ 1}$ | 2 - - 0 |
长 亭 外, 古 道 边, 芳 草 碧 连 天;

5 $\underline{3\ 5}$ $\dot{1}\ \underline{7}$ | 6 $\dot{1}$ 5 - | 5 $\underline{2\ 3}$ 4. $\underline{7}$ | 1 - - 0 ||
晚 风 拂 柳 笛 声 残, 夕 阳 山 外 山。

提示：这是李叔同先生在 20 世纪 20 年代初根据英国作曲家奥特威创作的歌曲而填词的一首学堂乐歌。歌词表达了故人离别时依依不舍，发出无限感慨的思想感情，文辞深情秀丽，富于意境和韵味，词与曲的完美结合，较好地表现和升华了歌曲的艺术形象。歌曲的曲调抒情、优美，结构严谨，按起承转合的发展逻辑构成，曲调结构布局有典型的西方传统调式和声功能序进的特点。演唱此曲要用依依惜别的情感，注意字头、字腹、字尾的时值比例，注意声音的连贯、婉转、深情。

妈妈教我一支歌

1 = C $\frac{2}{4}$

杨 诵 词
刘 虹 曲

中速

($\underline{5\ 6}$ $\underline{\dot{1}\ 7}$ $\underline{6\ 7\ 6}$ 5 | $\underline{6\ 6}$ $\underline{1\ 6\ 1\ 2}$ | 3 - | $\underline{5\ 6}$ $\underline{\dot{1}\ 7}$ | $\underline{6\ 4}$ $\underline{3\ 5}$ | $\underline{2\ 2\ 3\ 5}$ $\underline{2\ 1\ 7\ 6}$ | 5 -) |

无限深情地

6 6 $\underline{5\ 4\ 3\ 2}$ | 1 . 6 | $\underline{3\ 5}$ $\underline{2\ 7\ 6\ 1}$ | 5 - | 1 5 | $\underline{6\ 6}$ $\underline{5\ 6}$ |
妈 妈 教 我 一 支 歌 《没有 共产党 就
我 唱 妈 妈 教 的 妈 歌 《没有 共产党 就

$\underline{1\ 1\ 6}\ \underline{1\ 2}$ | $3\ -$ | $\underline{2\ 2\ 1}\ \underline{2\ 3}$ | $5\ .\ 3$ | $\underline{6\ 6}\ \underline{5\ 4}$ |
 没有 新中 国》。 这支 歌 从 妈妈 心头
 没有 新中 国》。 这支 歌 从 我的 心上

$\underline{3\ 2\ 1\ 2}\ \underline{3}$ | $\underline{2\ 2\ 7}\ \underline{6\ 5\ 6\ 1}$ | $2\ .\ 3$ | $\underline{5\ .\ 3}\ \underline{6\ \dot{1}}$ | $\underline{3\ .\ 4\ 3\ 2}\ \underline{1}$ |
 飞 出, 这支 歌 伴 随她 走 遍
 飞 起, 这支 歌 鼓 舞我 建 设

1.
 $\underline{2\ 3\ 5}\ \underline{1\ 7\ 6\ 1}$ | $5\ .\ \underline{2\ 3}$ | $5\ .\ \underline{6\ \dot{1}\ 7}$ | $6\ .\ \dot{1}$ | $5\ .\ \underline{6}\ \underline{1\ 6\ 1\ 2}$ | $3\ -$ |
 祖国 山 河。 啊!
 新生

$\underline{2\ 1}\ \underline{2\ 3}\ \underline{5}$ | $\underline{6\ 6\ \dot{1}}\ \underline{5\ 4\ 3}$ | $\underline{2\ 3\ 5}\ \underline{1\ 7\ 6\ 1}$ | $5\ -$:||
 这 支 歌 伴 随她 走 遍 祖 国 山 河。

2.
 $5\ -$ | $\underline{6\ 6\ 5}\ \underline{3\ 2\ 3\ 5}$ | $6\ .\ \dot{1}$ | $3\ .\ 2\ \underline{3\ 2\ 3\ 5}$ | $6\ -$ |
 活。 我 教 儿 女 一 支 歌,
 $7\ 6$ | $\underline{5\ 7}\ \underline{6\ 5}$ | $\underline{3\ 6}\ \underline{\sharp 4\ 3}$ | $2\ -$ | $\underline{3\ 3\ 2}\ \underline{1\ 6\ 1\ 2}$ | $3\ .\ \underline{5}$ |
 《没有 共产 党就 没有 新中 国》。 这支 歌

$6\ \underline{6\ .\ \dot{1}}$ | $\underline{5\ \sharp 4}\ \underline{3}$ | $\underline{2\ .\ 6}\ \underline{1\ 6\ 1\ 2}$ | $3\ -$ | $\underline{2\ 2\ 1}\ \underline{2\ 3}$ | $5\ .\ 3$ | $\underline{6\ .\ 5}\ \underline{6\ \dot{1}}$ |
 飞 进 幼 小 心 田, 这支 歌 世 世代代

$\underline{3\ .\ 5}\ \underline{2\ 3\ 1\ 6}$ | $5\ .\ \underline{2\ 3}$ | $5\ .\ \underline{6\ \dot{1}\ 7}$ | $6\ .\ \dot{1}$ | $5\ .\ \underline{6}\ \underline{1\ 6\ 1\ 2}$ | $3\ -$ |
 永 不 落。 啊!

$\underline{2\ 1\ 2\ 3}\ \underline{5}$ | $\underline{6\ 6\ \dot{1}}\ \underline{5\ 4\ 3}$ | $\underline{2\ 3\ 5}\ \underline{1\ 7\ 6\ 1}$ | $5\ -$ | $\underline{2\ 1\ 2\ 3}\ \underline{5}$ |
 这 支 歌 世 世 代 代 永 不 落! 这 支 歌

$\underline{6\ 6\ \dot{1}}\ \underline{5\ 4\ 3}$ | $\underline{2\ .\ 3}\ \underline{1\ 6}$ | $5\ -$ | $5\ -$ | $5\ -$ | $5\ -$ | $5\ 0$ ||
 世 世 代 代 永 不 落!

提示：作于1982年的这首抒情叙事歌曲，全曲共三段歌词。第一段叙述在战争年代，《没有共产党就没有新中国》这支歌伴随妈妈南征北战，“走遍祖国山河”；第二段是“我唱妈妈教的歌”，这支歌“鼓舞我建设新生活”；第三段是“我教儿女一支歌”，让“这支歌世世代代永不落”。

这首歌的旋律十分深情，并富有民族风格。作者别具匠心地把《没有共产党就没有新

中国》一歌的音调,非常巧妙地运用到这首歌中,和这首歌的旋律非常自然地糅合在一起,丰富了歌曲的旋律,给歌曲增添了新的光彩,同时也突出了歌曲的主题思想。

演唱时注意旋律自然、舒展,衬词“啊”演唱旋律跳动较大,情绪也较为激动,还应注意旋律的组成与调性的对比。

2. 了解歌唱的训练特点

作为歌唱艺术有着它自身的规律和要求,这就要求必须讲科学、讲学习、讲素养、讲毅力,并要花费相当多的时间和精力,进行歌唱的基本功训练。把人的整个发声器官当作一部乐器来使用,同其他乐器一样,乐器本身质量的高低,对所发声音的优劣起着决定性的作用,歌唱发声需要高质量的发声乐器。而未经过专业训练的人体各发声器官,无论在质量和功能上都难以达到歌唱发声在音域、音量、音色等方面的基本要求,因此,学唱者应通过歌唱发声训练,把自己的乐器制造成为优质品。

歌唱者的发声器官是惟一的一种自我形成的“乐器”。这个“乐器”不像钢琴、提琴、二胡那样定型,它需要在演唱的过程中根据词曲要求,不停地调整呼吸的强弱、声带及各共鸣腔体。这些大都是看不见的,它们在发声时的活动,如呼吸的运动、声带的变化、共鸣腔体的调节等更无法直观,要自如地操纵它们很不容易,这就是发声训练中的一大难点。这一特点,使发声训练不仅需要通过外部姿态的调整,而且还需依靠感觉的启发和操纵、听觉的分析和校正;使学唱者在发声训练中,用意识、心理、感觉等随时调整自己的“乐器”,形成发声器官的规律,有调节、有稳定性的活动;使这些器官的机能得到锻炼和加强,以达到歌唱发声的基本要求。

发声练习: $\overbrace{5 \ 5 \ 5 \ 5} \quad | \ 5 \ - \ - \ - \ ||$
 ma me mi me mn

提示:气息要深而松,口形要保持“走竖不走横”,口腔内的空间要圆,发出的声音要连贯、流畅、统一。

花 非 花

(唐)白居易 词
 黄 自 曲

1=D $\frac{4}{4}$

5 $\overbrace{6 \ 5}$ 5 3 | $\dot{1}$ $\overbrace{2 \ \dot{1}}$ $\dot{1}$ 6 | 5 $\overbrace{5 \ \dot{1}}$ 6 . 5 | 3 $\overbrace{2 \ \dot{1}}$ 2 - |
 花 非 花, 雾 非 雾, 夜 半 来, 天 明 去。

2 $\overbrace{3 \ 5}$ 6 5 | 5 $\overbrace{2 \ \dot{1}}$ 6 - | $\dot{1}$ $\overbrace{6 \ \dot{1}}$ 5 $\overbrace{3 \ 5}$ | 6 $\overbrace{2 \ . \ 3}$ $\dot{1}$ - ||
 来 如 春 梦 不 多 时, 去 似 朝 云 无 觅 处。

提示:这首歌的歌词是唐朝诗人白居易的一首诗,全诗由一连串比喻构成虚幻朦胧的意境。词意为:说她是花并非花,说她是雾也并非雾。她夜半来临天明离去,和

她相会就如春日的梦一样短暂，她一旦离去就像朝霞消失，想找都无处寻觅。

这首歌的作曲是我国著名作曲家黄自。他是一位音乐教育家，他的作品在中国艺术歌曲发展史中占有重要的位置。

歌唱时速度稍缓慢，要求声音连贯匀称，音色柔美抒情，略带浪漫色彩。

渴 望

电视连续剧《渴望》主题歌

1 = $\flat E$ $\frac{4}{4}$

易 茗 词
雷 蕾 曲

($\underline{6} \underline{1}$ | 2 2 - $\underline{3} \underline{5}$ | 1 1 - $\underline{7} \underline{6}$ | $\underline{5} \cdot \underline{6}$ 3 5 | $\underline{6}$ - - - | $\underline{6}$ - - -) |

mp
 $\underline{6} \cdot \underline{6}$ 2 $\underline{1} \underline{2}$ | 3 - - $\underline{3} \underline{5}$ | 1 $\underline{7} \underline{6}$ $\underline{5} \underline{6}$ $\underline{3} \underline{5}$ | $\underline{6}$ - - - | 3 - 5 - | $\underline{6} \underline{2} \underline{6} \underline{1}$ - |
 悠 悠 岁 月 欲 说 当 年 好 困 惑， 亦 真 亦 幻

$\underline{6} \cdot \underline{1}$ $\underline{6} \underline{5} \underline{3}$ | 2 - - - | 3. 3 5 3 | $\underline{6}$ - - $\underline{6} \underline{5}$ | 3. 3 $\underline{2} \underline{3} \underline{6}$ | 1 - - $\underline{6} \underline{1}$ |
 难 取 舍， 悲 欢 离 合， 都 曾 经 有 过， 这

2 - 0 $\underline{3} \underline{5}$ | 1 - 0 $\underline{7} \underline{6}$ | $\underline{5} \cdot \underline{6}$ 3 5 | $\underline{6}$ - - - | 5 5 5 3 | $\underline{6}$ - - $\underline{5} \underline{6}$ |
 样 执 着， 究 竟 为 什 么？ 漫 漫 人 生 路

7 7 6 5. $\underline{6}$ | 3 - - $\underline{2} \underline{1}$ | 2 - - $\underline{2} \underline{3}$ | $\underline{6}$ - - $\underline{6} \underline{1}$ | 2. $\underline{6} \underline{1} \underline{5} \underline{3}$ | 2 - - - |
 上 下 求 索， 心 中 渴 望 真 诚 的 生 活，

5 5 5 3 | $\underline{6}$ - - $\underline{5} \underline{6}$ | 7 7 6 5 $\underline{5} \underline{6}$ | 3 - - $\underline{6} \underline{1}$ | 2 - 0 $\underline{3} \underline{5}$ | 1 - 0 $\underline{7} \underline{6}$ |
 谁 能 告 诉 我 是 对 还 是 错， 问 询 南 来 北

5. $\underline{6}$ 3 5 | $\underline{6}$ - - - | $\underline{6} \cdot \underline{6}$ 2 $\underline{1} \underline{2}$ | 3 - - $\underline{3} \underline{5}$ | 1 $\underline{7} \underline{6}$ $\underline{5} \underline{6}$ $\underline{3} \underline{5}$ | $\underline{6}$ - - - |
 往 的 客。 恩 怨 忘 却， 留 下 真 情 从 头 说，

3 - 5 - | $\underline{6} \underline{2} \underline{6} \underline{1}$ - | $\underline{6} \cdot \underline{1}$ $\underline{6} \underline{5} \underline{3}$ | 2 - - - | 3. 3 5 3 | $\underline{6}$ - - $\underline{6} \underline{5}$ |
 相 伴 人 间 万 家 灯 火， 故 事 不 多， 宛 如

3. 3 $\underline{2} \underline{3} \underline{6}$ | 1 - - $\underline{6} \underline{1}$ | 2 - 0 $\underline{3} \underline{5}$ | 1 - 0 $\underline{7} \underline{6}$ | $\underline{5} \cdot \underline{6}$ 3 5 | $\underline{6}$ - - $\underline{6} \underline{1}$ |
 平 常 一 段 歌， 过 去 未 来 共 斟 酌， 过

2 - - $\underline{3} \underline{5}$ | 1 - - $\underline{7} \underline{6}$ | $\underline{5} \cdot \underline{6}$ 3 5 | $\underline{6}$ - - - ||
 去 未 来 共 斟 酌。

提示:这首歌曲作于1990年。50集电视连续剧《渴望》于1991年在全国播出后,得到了社会上的普遍好评。剧中主题歌《渴望》,也如同插上了翅膀,很快飞到千家万户,成为广大群众非常喜爱的歌曲之一。

歌曲以深沉的笔触、委婉流畅的旋律,概括地揭示了该剧的主题思想,真挚地反映了人们“渴望真诚生活”的共同心愿。演唱时要注意从歌曲内容需要出发,以娓娓诉说为情趣,以感叹、疑问、激动的语气讲述“心中渴望真诚的生活”这一主题。

3. 掌握歌唱的学习方法

歌唱发声训练是对学唱者进行系统地指导和训练的教学程序,是一项技术性很强的训练。它从自然阶段到新的自然阶段有一个相当的发展过程,要通过系统的练习才能掌握歌唱的方法与技能。由于歌唱艺术包括技巧很多,因此每一个学习声乐的人,都需耗费相当的时间与精力去进行锻炼,来提高原有发声“乐器”的质量与功能,发挥其歌唱的潜力,掌握从事歌唱所必需的基本功和各种技巧。

练唱要遵照正确的理论和方法进行不间断的反复实践和锻炼,才能“熟能生巧”,使歌唱达到自如的程度。因此,学唱者要掌握歌唱技巧,提高发音能力,切不可三天打鱼两天晒网。同时在练习时也应注意科学地安排练习时间,做到“少吃多餐”、“见好就收”。每天练习次数要多,每次练习的时间不要过长,避免过分疲劳而影响下一次练习,要在每次练到最舒服、体会最深刻、脑子最清醒时结束这次练习,并把好的感觉、体会记住、巩固住,使每次练习在时间上、精力上都留有余地,以保持对歌唱的兴趣和新鲜感。

在练唱中要学会运用分析事物的方法,养成分析事物的习惯;练唱中应善于分析和思考各种不同声音是怎样产生和形成的,认真地探索出其中原因。发声训练最重要的是头脑的正确思维,要用心体会和琢磨而不只是表面的咿咿呀呀的重复练习,在练唱中不能只凭嗓子傻唱,而要多动脑子,多想、多体会。学习声乐需要勤唱,更需要多动脑子,多想、多体会。

声音既看不见又摸不着,要识别声音的好坏,惟一的办法只有锻炼和培养自己的耳朵。嗓音和听觉是分不开的。依靠听觉的鉴别和帮助,才能更好地操纵和改善自己的声音,使发声技巧得到巩固和发展。当声音技巧得到巩固发展以后,反过来又能提高听觉的敏锐程度。可见,听觉能力的提高和声音技巧的发展是相辅相成、互相促进的。耳朵就像声乐学习的眼睛,练唱时常常是在耳朵分辨了声音的正确与错误后发信号给大脑,再由大脑去控制和调整歌唱器官的。歌唱者如果没有敏锐的听觉,就会像盲人走路一样容易迷失方向。因此,在练唱时应让听和想指导开口唱,同时还应多欣赏好的歌唱家的演唱和录音。这样可以提高对声音的鉴赏力,鉴赏力的提高对发展听觉会有很大的帮助,而发展了听觉又会对我们的歌唱不断提出新的创造性的要求。

学习歌唱,有两个重要方面:第一是练习发声,掌握正确的发声方法和歌唱技巧;第二是练习表现歌曲,掌握歌唱艺术的表现方法。这两方面缺一不可,前者是对歌唱技巧方面的要求,后者是对艺术表现方面的要求,学习歌唱两方面都必须学习,但技巧是方法不是目的,是表现的手段,练习发声和技巧的目的是为了更好地表现歌曲的思想内容。

我国传统声乐教学的训练方法强调“声情合一,以情带声,声情并茂”。因此,在歌唱训练中,要正确理解技巧与艺术表现之间的关系,不可把两者机械地割裂开来,要充分认识到学习歌唱的过程,实际上就是使歌唱技巧与艺术表现统一起来的过程。所以,在练习基本发声的同时,应结合一些简单的歌曲来练习。随着歌唱方法与技巧的掌握,所学习的歌曲也要由浅入深、由易到难逐渐复杂起来,使练习发声与艺术表现始终结合在一起。

发声练习： $\frac{4}{4}$ $\overset{\vee}{5}$ $\overset{\vee}{5}$ $\overset{\vee}{5}$ $\overset{\vee}{5}$ | $\overset{\vee}{5}$ $\overset{\vee}{4}$ $\overset{\vee}{3}$ $\overset{\vee}{2}$ | 1 - - - ||
 ho ho ho ho ho ho ho ho ho ho

提示：顿音练习要求牙关自然松开，发声时要先使口、咽、舌、上下腭的动作配合好，保持口腔内的共鸣空间，然后利用腹肌、横膈膜的收缩弹动，发出短促有力、干净利索、灵活轻巧、明亮集中而又富有弹性的声音。此外，要注意发顿音时腹肌、横膈膜所用的力量是一种短促而轻巧的柔动，而不是生硬的猛烈冲击。气息呼出的量只要能使声带在瞬间发生振动即可，呼出的气息要均匀而有节制，使每一个顿音的力度、亮度获得一致的效果。

夕 阳 红

1 = $\flat E$ $\frac{4}{4}$

乔 羽 词
张 丕 基 曲

$\text{♩} = 72$

($\overset{\frown}{5 \cdot 4 3 0 5}$ | $\overset{\frown}{4 5 4 3 2} \overset{\vee}{6 6}$ | $\overset{\frown}{7 \cdot 1 2 4 3 2}$ | 1 - - -) |

$\overset{\frown}{3 3 3 4 3 2}$ | $1 - \overset{\vee}{5} -$ | $\overset{\frown}{2 2 3 4 3}$ | 2 - - - | $\overset{\frown}{3 3 4 5 4 4}$ | $\overset{\frown}{3 - 1 -}$ |
 最美不过夕阳红，温馨又从容。夕阳是晚开的花，

$\overset{\frown}{2 2 3 4 3 \cdot 2}$ | 1 - - - | $\overset{\frown}{6 6 6 6 7 7}$ | $1 - 6 -$ | $\overset{\frown}{7 7 \dot{1} 7 6 6}$ | $\overset{\frown}{5 \cdot 6 3 -}$ |
 夕阳是陈年的酒；夕阳是迟到的爱，夕阳是未了的情。

$\overset{\frown}{5 \cdot 4 3 0 5}$ | $\overset{\frown}{4 5 4 3 2} \overset{\vee}{6 6}$ | $7 \cdot 1 \overset{\frown}{2 4} \overset{\frown}{3 2}$ | 1 - - - |
 多 少 情 爱 化 作 一 片 夕 阳 红。

$\overset{\frown}{5 \cdot 4 3 0 5}$ | $\overset{\frown}{4 5 4 3 2} \overset{\vee}{6 6}$ | $7 \cdot 1 \overset{\frown}{2 4} \overset{\frown}{3 2}$ | 1 - - - |
 多 少 情 爱 化 作 一 片 夕 阳 红。
rit

提示：这首歌曲是由我国著名的词曲作者乔羽和张丕基两人合作，专门为中央电视台《夕阳红》栏目写的，作品典雅精致，旋律优美流畅，结构工整严谨。

演唱此歌要注意按作品速度，同时还要倾注满腔的深情与热情歌唱夕阳红，用温馨、从容、爱意来表现夕阳红。

渔光曲

安娥词
任光曲

1=G $\frac{4}{4}$

(1 - - 5 | 2 - - 5 | 5 - - 3 | 1 - - 0)

1 - - 5 | 2 - - 5 | 5 - - 3 | 2 - - - | 3 - - 2 | 6 - - 2 |
云 儿 飘 在 海 空, 鱼 儿 藏 在
东 方 现 出 微 明, 星 儿 藏 入

1 - - 6 | 5 - - - | 6 - - 5 | 1 - 1 6 | 5 - - 3 5 | 6 - - - |
水 中; 早 晨 太 阳 里 晒 渔 网,
天 空; 早 晨 渔 船 儿 返 回 程,

5 - - 3 | 6 - 6 3 | 2 - - 5 | 1 - - 0 | 6 - - 5 | 1 - - 6 |
迎 面 吹 过 来 大 海 风, 潮 水 升,
迎 面 吹 过 来 送 潮 风, 天 已 明,

2 - - 1 | 3 - - - | 6 - 6 3 | 2 - 2 3 | 6 - 6 3 | 5 - - - |
浪 花 涌, 渔 船 儿 飘 飘 各 西 东;
力 已 尽, 眼 望 着 渔 村 路 万 重;

6 - - 1 | 2 - - - | 3 - - 5 6 | 3 - - - | 6 - 6 3 | 2 - 2 3 |
轻 撒 网, 紧 拉 绳, 烟 雾 里 辛 苦
腰 已 酸, 手 也 肿, 捕 得 了 鱼 儿

5 - 6 6 | 1 - - 0 | 1 - - 2 | 6 - - 5 | 3 - - 2 | 3 - - - |
等 鱼 踪, 鱼 儿 难 捕 租 税 重,
腹 内 空, 鱼 儿 捕 得 不 满 筐,

5 - - 2 | 3 - - 2 | 5 - - 3 | 2 - - - | 5 - - 6 | 1 - 2 6 |
捕 鱼 人 儿 世 世 穷, 爷 爷 留 下 的
又 是 东 方 太 阳 红, 爷 爷 留 下 的

3 - 2 5 | 3 - - - | 5 - - 5 | 6 - 5 3 | 2 - - 5 | 1 - - 0 ||
破 渔 网, 小 心 再 靠 它 过 一 冬!
破 渔 网, 小 心 再 靠 它 过 一 冬!

提示:《渔光曲》作于1934年,是蔡楚生编导的影片《渔光曲》主题歌。该影片以动人曲折的情节,描绘了旧社会渔民在封建势力和帝国主义的压迫、掠夺下悲惨的遭遇。1935年2月在莫斯科国际电影节获荣誉奖,这是我国影片在国际上第一次获奖。聂耳担任该片的配乐,任光在创作《渔光曲》时,曾赴渔民区同渔民一起生活与劳动。这首歌在影片中多次出现,它以凄婉哀伤的旋律,唱出了旧时代东海渔民的艰辛劳动、困顿生活的愁苦心情,绘声绘色地渲染了“鱼儿难捕租税重,捕鱼人儿世世穷”的影片主题。

演唱时，应始终以海浪起伏、船桨划动的感觉来唱，声音要舒展流畅，并注意民族风格的体现与情绪基调的把握。

二、学习歌唱的基本要素

人声歌唱的基本要素包括呼吸、发声、共鸣和语言四个部分，呼吸是动力，气息冲击声带发出声音，声音经过共鸣腔体把它加以扩大和美化，而形成动听的歌声。在歌唱活动中，呼吸、发声、共鸣这三者是同时出现的有机结合的统一体。这三者的关系是这样的：如果没有呼吸，没有共鸣，嗓子的运动也不存在。只有用上歌唱所需要的呼吸，歌唱所需要的共鸣，嗓子才能唱出歌唱所需要的声音。如果所用的共鸣是好的，嗓子也对，说是呼吸不好。这是不可能的，要是对就全对，有一个部分不对，其他也好不了。这三个是统一体。歌唱还有一个区别其他乐器所独有的特点就是语言，它使歌唱艺术在传情达意上独具特色。歌唱的四个基本要素有着内在的密切联系，在歌唱时，四者是一个整体，不可分割。

1. 歌唱的呼吸

呼吸是歌唱的动力、歌唱的支持力，歌唱的呼吸与生活的呼吸是有区别的。在生活中人人都会呼吸，但是歌唱的呼吸与生活的呼吸就不同，歌唱的呼吸比生活的呼吸变化要多，比说话的呼吸要吸得深、用得长。歌唱的呼吸要随乐句的长短，根据情绪情感的喜怒哀乐而变换，因此歌唱的呼吸不同于生理性呼吸，而属于有意识、有目的、带有技巧性的呼吸。

我们常说这个人唱得好，有支持。这个人会支持，是会用呼吸。人的呼吸由两组肌肉群带动，一组是管吸气的肌肉群，一组是管呼气的肌肉群。吸气肌肉群包括从前胸往下，主要是两肋、腰部周围甚至后背都包括在内。歌唱的吸气要用鼻子和嘴一起吸，则吸得深。以“闻花”或以“打呵欠”来比喻歌唱的吸气，吸气时口腔应当是放松的。在歌唱中，吸气的这组肌肉群是需要加强训练的，这一组肌肉群用得对，会形成很舒服的吸气。另一组是呼气肌肉群。生活中感叹的“啊！”、“唉！”、咳嗽、打喷嚏都是呼气肌肉群的工作。这组肌肉群很强，但歌唱时不需要很强，一般呼气肌肉的动作都够用。歌唱时吸进气来不要一唱气就全跑光了，而是吸气肌肉群与呼气肌肉群合作，使呼与吸相互配合形成对抗，在腰部周围产生压力。说话时对吸气肌肉群的功用不太强调，在歌唱时则不然。歌唱要有连续的音、延长的音，而且声音要有高有低，音量有大有小，节奏有长有短，力度有强有弱，速度有快有慢，音色有刚有柔、有明有暗，歌唱的声音是要有生命、有活力、有艺术感染力的，这些都需要用呼吸动作来调整，用呼吸来控制、支持。歌唱呼吸的支持力来源于什么？歌唱呼吸的支持力来源于吸进气以后，吸气肌肉群还需继续工作，不能放松，继续保持吸气的状态，使呼与吸形成对抗。这个对抗是“呼吸的支持”。呼与吸的对抗在身体内部产生一种压力，吸进气时使肺的下部扩张，这种扩张使身体腰部周围的肌肉向外扩张，这是横膈膜下降所造成的。歌唱时保持在吸气的基础上发声，呼与吸形成的对抗伴随着一个乐句的演唱始终保持着，只有在一个乐句唱完时才放松，接着吸气，一个乐句、一个乐句地这样继续下去，直至一支歌曲唱完。关于歌唱呼吸的支持，就这么简单。当然，呼与吸的对抗可以有各种情形，譬如，感情不同，声音高低不同，力度不同等，同时，可以产生出各种各样的变化，用起来非常灵活。当唱歌时不仅呼气肌肉群在起作用，而且更重要的是吸气肌肉群也在起作用。有了支持源就可以做到最小的气息消耗，唱出最大的可能性来。大家可以尝试找到自己最舒服的深呼吸，不

要一说吸气，就吸得很多，甚至全身僵硬了，这样用劲不是支持，用上呼与吸的对抗才是支持。所谓支持就是把气吸进来，不让他跑掉，保持用吸气的感觉来唱就是支持。让呼的肌肉与吸的肌肉合作，而且合作得非常自如，对呼吸来说，阻力往往产生在气息进来的路上，如果歌曲速度是慢的，应当按节拍的速度从容吸气，略张开口用鼻子吸气；如果速度稍快一点，则鼻子和嘴一起吸，把口放松、张开，一吸气就吸进来了。吸气应在吸气的一刹那，有整个身体松了一下的感觉，这意味着吸气时把吸气的道路都放松地打开了，而且吸得深。通路紧了是吸不进来的，或虽吸而不深、不舒服。吸气的通路是从鼻、口起，经气管到肺部，主要是肺的下部，整个路上是相通的，不能有阻力。唱歌时虽说用呼气振动声带而发声，但是发声时吸气的力量不能放松，不要垮，吸进气来保持住，使呼气肌肉与吸气肌肉的对抗变成一种压力，就产生气息的密度，这个密度就是歌唱的支持。

在音量问题上，气息的密度与声音的大小是成正比的。声音产生的主要力量是呼气肌肉群与吸气肌肉群的对抗，歌唱声音的产生是这样，声音有没有支持力也是这样。一个好的声音在于气息支持的力量够不够。“闻花”是使气息吸得深，“打呵欠”是使腔体打开，使吸气的道路通畅。如果你不知道吸到多深，或不知道吸到什么地方，并且想感觉到正确的吸入的部位在什么地方，有两种方法请试试看：一种方法就是身体放松，很舒服地坐在椅子角上，两腿分开，两胳膊肘放在膝盖上，这时吸气，会感觉到吸的深度和力量是在腰围、后背等部位，并有膨胀的感觉，这就是深呼吸的部位。可以借助坐着吸气得到的感觉，站起来找到同样的感觉吸到同样的深度、同样的部位。吸到这个深度绝不意味着僵，要深而不僵，吸在什么部位就从什么部位支持力来唱。另一个方法就是弯腰90度，两臂放松自然下垂，两脚略分开，要站稳，这时吸入气息很自然地吸到腰的周围，很明显地后背、后腰膨胀。这是唱高音用气的位置。民族传统的唱法常说丹田气，也是指歌唱动力的深呼吸。各种唱法在呼吸支持这个问题上，有的提法、名称不同，但都要呼吸的支持。任何好的唱法，自然的、科学的、艺术的唱法等，都要有呼吸的支持，都要在动力上有上下贯通的功夫，歌唱训练都是这个规律。

发声练习： $\overbrace{5\ 4\ | \ 3\ 2\ | \ 1\ -\ ||}$
sol fa mi re do

提示：做这种练习必须用牙、唇、舌将字头咬准、咬清，注意韵母的口形尽量竖直打开，唱时要用气息将声音扩大，且连贯而有韧劲。

雪 绒 花

美国电影《音乐之声》插曲

哈默斯坦 词
罗杰斯 曲
章 梅译配

$1 = \flat B \quad \frac{3}{4}$
中速

3 - 5 | 2 - - | i - 5 | 4 - - | 3 - 3 |
雪 绒 花， 雪 绒 花， 每 天

3 4 5 | 6 - - | 5 - - | 3 - 5 | 2̇ - - |
清 晨 欢 迎 我, 小 而 白,

i̇ - 5 | 4 - - | 3 - 5 | 5 6 7 | i̇ - - |
纯 又 美, 总 很 高 兴 遇 见

i̇ - - | 2̇ - 5 5 | 7 6 5 | 3 - 5 | i̇ - - |
我。 雪 似 的 花 朵, 深 情 开 放,

6 - i̇ | 2̇ - i̇ | 7 - - | 5 - - | 3 - 5 | 2̇ - - |
永 远 鲜 艳 芬 芳。 雪 绒 花,

i̇ - 5 | 4 - - | 3 - 5 | 5 6 7 | i̇ - - | i̇ - - ||
雪 绒 花, 祝 我 祖 国 万 年 长。

提示：这首歌曲是美国影片《音乐之声》中的插曲，是一首优美的抒情歌曲。其音域不宽，旋律起伏较小，通过对雪绒花的赞美，表达主人翁对自己的祖国深深热爱的情感。歌唱时要做到声音连贯、流畅，感情深沉而内在，突出歌曲优美柔和的特点。

再见吧！妈妈

陈克正 词
张乃诚 曲

1 = bE $\frac{3}{4}$

(5 ||: i̇ - i̇ | 7 - 6 | 6̇ 5 - | 5 - 5 | i̇ - i̇ | 7 - 6 | 6 5 0 |
0 0 0 | 6̇ 5 - | 6̇ 5 - | 6̇ 5 - | 5) - 5 | 6 - 5 | 3 - 2 |
1. 2. 再 见 吧！ 妈

2̇ 1 - | 1 - 5 | 6 - 5 | 3 - 2 | 2̇ 1 - | 1 - 5 | 5. 3 6 |
妈, 再 见 吧！ 妈 妈, 军 号 已 吹

5 - 5 | 5. 1 3 | 2 - 5 | 6. 5 5 | 3 - 5 | 6. 5 2 | 1 - 5 |
响, 钢 枪 已 擦 亮, 行 装 已 背 好, 部 队 要 出 发。 你 看

i̇ - i̇ | 7 - 6 6 | 6̇ 5 - | 5 - 5 | i̇ - i̇ | 7 - 6 | 6̇ 5 - |
不 要 悄 悄地 流 泪, 你 不 要 把 我 牵 挂。
山 茶 含 苞 欲 放, 怎 能 让 豺 狼 践 踏。

5 - 5 | 6 - 6 | 6 6 5 | 4 4 3 | 2 - 5 5 | 6 - 5 | 3 - 2 2 |
当 我 从 战 场 上 凯 旋 归 来, 再 来 看 望 亲 爱 的
假 如 我 在 战 斗 中 光 荣 牺 牲, 你 会 看 到 盛 开 的