

打开

朱小芸 编著

音乐之门

DAKAIYINYUEZHIMEN

—— 音乐专业高考辅导丛书

声乐卷



安徽文艺出版社



打开 音乐之门

DAKAIYINYUEZHIMEN

—— 音乐专业高考辅导丛书

声乐卷



48.921
831

音乐卷

09x32/02

安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

打开音乐之门:音乐专业高考辅导丛书·声乐卷/朱小芸
编著. —合肥:安徽文艺出版社,2000.11

ISBN 7-5396-1966-X

I.打... II.朱... III.音乐-高
中-升学参考资料 IV.C634.951.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 49450 号

打开音乐之门-音乐专业高考辅导丛书·声乐卷 朱小芸 编著

责任编辑:段晓静

出 版:安徽文艺出版社(合肥市金寨路 381 号)

邮政编码:230063

发 行:安徽文艺出版社发行科

印 刷:安徽书刊印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:22.5

字 数:500,000

印 数:6000

版 次:2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-5396-1966-X/J·93

定 价:45.00 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

序

随着改革开放的不断深入和社会主义建设进程的不断加快，音乐艺术有了空前的发展和繁荣，近年来重视理论研究的人日益增多，有关歌唱方法的论著不断涌现，这些都标志着我国声乐艺术的发展，达到了一个新的阶段，值得庆贺。而同时，我们又不难发现，在已涌现出的大量声乐理论著作中，为在职音乐教师和声乐高考学生的教学、复习、应考所编写的适用的书籍，却比较少。因此，《打开音乐之门——音乐专业高考辅导丛书（声乐卷）》一书的出版问世，无疑弥补了这方面的不足，其实用价值和积极的意义是值得称道的。

《打开音乐之门——音乐专业高考辅导丛书（声乐卷）》一书内容丰富，是一部切合实际的好教材，较系统、科学、全面地介绍了与唱歌有关的知识、技能、练习方法，以及有关声乐考试曲目的选择与准备、考试前的生理与心理调整等问题。全书在构思上将理论和实践作为一个整体进行表述，给那些准备立志献身声乐艺术的考生和音乐爱好者，指明了切实可行的学习方向与途径。

二十一世纪到来，全面复合型人才的培养，音乐素质教育，已成为一个不可忽视的问题。《打开音乐之门——音乐专业高考辅导丛书（声乐卷）》一书，不仅为考生指出如何复习、练习，同时更重视对他们的艺术素质的陶冶和提高。书中大量“歌曲提示”的文字说明，既为声乐学习者对该作品的演唱作了提示，同时也对他们进行了广泛的音乐知识教育，这些，无疑是成功和值得称赞的。此外《打开音乐之门——音乐专业高考辅导丛书（声乐卷）》一书，对歌曲作品的选择，系统全面，难易结合，也极大地方便了声乐考生和音乐爱好者在选择练习曲目上的要求。因而，它不仅可作为声乐考生的复习用书，也可为高师音乐专业学生及在职音乐教师学习和教学所选用。

《打开音乐之门——音乐专业高考辅导丛书（声乐卷）》是编著者多年从事声乐艺术教学的切身体验，愿编著者在这良好的基础上，通过进一步的教学实践和探索研究，使本书更加完善和提高，从而为我国声乐艺术的教学和研究作出贡献。

赵登营

2000年5月16日

目 录

序

一、歌唱的生理	(1)
(一) 发声器官	
(二) 呼吸器官	
(三) 共鸣器官	
(四) 咬字、吐字器官	
二、歌唱的基本方法	(3)
(一) 歌唱的姿势	
(二) 歌唱的呼吸	
(三) 歌唱的发声	
(四) 歌唱的共鸣	
(五) 如何进行歌唱的自我训练	
三、表演在歌唱中的重要性	(19)
(一) 外部表演	
(二) 内部表演	
(三) 表演的意义	
四、如何进行歌唱曲目的选择与演唱	(22)
(一) 训练时曲目的选择	
(二) 应考时曲目的选择	
(三) 如何将自己选择的歌曲唱好	
五、对一些声乐问题的解答	(26)
(一) 如何在初学声乐时就获得正确的发声	
(二) 声乐训练时如何张口、怎样摆放舌头	
(三) 如何解决声乐中常见的毛病	
(四) 如何解决声音的过渡	
六、美声唱法、民族唱法及其各自的特点	(30)

(一) 美声唱法

(二) 民族唱法

七、歌唱嗓音的保健..... (32)

(一) 错误的发声方法对嗓音的伤害

(二) 变声期的嗓音保护问题

(三) 如何保护好嗓子

八、声乐考生的怯场心理与防治..... (36)

九、声乐曲目及曲目浅析..... (38)

中国作品·女声

初、中级程度

- 1 花非花 (39)
- 2 渔光曲 (40)
- 3 梅娘曲 (42)
- 4 铁蹄下的歌女 (43)
- 5 红豆词 (44)
- 6 我爱你塞北的雪 (45)
- 7 燕子 (47)
- 8 珊瑚颂 (48)
- 9 谁不说俺家乡好 (49)
- 10 红梅赞..... (50)
- 11 绣红旗..... (51)
- 12 三十里铺..... (52)
- 13 黄水谣..... (54)
- 14 雁南飞..... (56)
- 15 微山湖..... (57)
- 16 绣荷包..... (58)
- 17 小背篓..... (59)
- 18 情深谊长..... (60)

19	摇篮曲·····	(61)
20	北风吹·····	(62)
21	枉凝眉·····	(63)
22	赶牲灵·····	(64)
23	思乡曲·····	(65)
24	高天上流云·····	(66)
25	我爱梅园梅·····	(67)
26	啊月亮! 啊晚风! ·····	(69)
27	美丽的孔雀河·····	(70)
28	我的家乡沂蒙山·····	(71)
29	人说山西好风光·····	(73)
30	数九寒天下大雪·····	(75)
31	想延安·····	(76)
32	槐花几时开·····	(77)
33	金风吹来的时候·····	(78)
34	唱支山歌给党听·····	(79)
35	送我一枝玫瑰花·····	(81)
36	愿亲人早日养好伤·····	(82)
37	边疆的泉水清又纯·····	(83)
38	一道道水来一道道山·····	(84)
39	吐鲁番的葡萄熟了·····	(86)
40	美丽的草原我的家·····	(88)
41	我和我的祖国·····	(89)

中、高级程度

42	思恋·····	(90)
43	玛依拉·····	(92)
44	包楞调·····	(93)
45	四季歌·····	(95)
46	长城长·····	(97)
47	春思曲·····	(98)
48	祖国啊, 我永远热爱你·····	(99)
49	槐花海 ·····	(101)

50	母亲河	(102)
51	小白菜	(104)
52	玫瑰三愿	(106)
53	小河淌水	(107)
54	答李淑一·蝶恋花	(108)
55	父老乡亲	(110)
56	赛吾里麦	(112)
57	五哥放羊	(113)
58	一抹夕阳	(116)
59	古老的歌	(118)
60	我住长江头	(120)
61	我爱你，中国	(122)
62	中国的月亮	(124)
63	故乡是北京	(126)
64	北大荒人的歌	(128)
65	啊！我的虎子哥	(129)
66	在中国大地上	(130)
67	大森林的早晨	(132)
68	姑娘生来爱唱歌	(134)
69	拉骆驼的黑小伙	(136)
70	赶圩归来啊哩哩	(138)
71	祖国永在我心中	(139)
72	我们是黄河泰山	(140)
73	海风阵阵愁煞人	(142)
74	二月里见罢到如今	(144)
75	想给边防军写封信	(146)
76	山丹丹开花红艳艳	(147)
77	看见你们格外亲	(150)
78	送上我心头的思念	(153)
79	长大后我就成了你	(155)
80	梧桐树	(156)
81	飞出这苦难的牢笼	(157)
82	帕米尔，我的家乡多么美	(159)

83	九里里山屹塔，十里里沟	(161)
84	清粼粼的水来蓝莹莹的天	(163)
85	沁园春·雪	(165)
86	黄河怨	(167)
87	江河水	(169)
88	兰花花	(171)
89	我为共产主义把青春贡献	(174)

中国作品·男声

初、中级程度

90	卖布谣	(177)
91	送别	(178)
92	我爱我的台湾岛	(179)
93	月之故乡	(180)
94	跑马溜溜的山上	(181)
95	二月里来	(182)
96	牧羊姑娘	(183)
97	问	(184)
98	驼铃	(185)
99	草原之夜	(187)
100	美丽的姑娘	(188)
101	在那遥远的地方	(189)
102	高高太子山	(190)
103	草原上升起不落的太阳	(191)
104	嘎俄丽泰	(192)
105	日落西山	(193)
106	阿瓦日古里	(194)
107	牧马之歌	(195)
108	牧羊歌	(196)
109	秋收	(197)

110	曲蔓地·····	(198)
111	我的花儿·····	(199)
112	阿拉木汗·····	(200)
113	塔里木河·····	(201)
114	日月和星辰·····	(202)
115	故乡的小路·····	(203)
116	骏马奔驰保边疆·····	(204)
117	我为祖国献石油·····	(206)
118	天下黄河十八湾·····	(207)
119	生死相依我苦恋着你·····	(209)
120	在银色的月光下·····	(210)
121	毛主席的恩情比山高比水长·····	(211)

中、高级程度

122	桥·····	(212)
123	敢问路在何方·····	(213)
124	战士第二故乡·····	(214)
125	再见了,大别山·····	(215)
126	故乡·····	(217)
127	牧歌·····	(218)
128	小白杨·····	(219)
129	三峡情·····	(220)
130	怀念曲·····	(221)
131	满江红·····	(222)
132	想亲娘·····	(223)
133	红星照我去战斗·····	(224)
134	一个美丽的传说·····	(225)
135	教我如何不想他·····	(226)
136	黄河颂·····	(228)
137	思乡曲·····	(230)
138	杨白劳·····	(231)
139	黄鹤楼·菩萨蛮·····	(233)
140	山西牧歌·····	(234)

141	长江之歌·····	(235)
142	日月之恋·····	(236)
143	松花江上·····	(237)
144	嘉陵江上·····	(238)
145	生命的星·····	(240)
146	乡音乡情·····	(241)
147	说句心里话·····	(242)
148	乌苏里船歌·····	(243)
149	上去高山望平川·····	(245)
150	长城永在我心上·····	(246)
151	这就是我的祖国·····	(247)
152	祖国, 慈祥的母亲·····	(248)
153	多情的土地·····	(249)
154	我爱你中华·····	(251)
155	再见吧! 妈妈·····	(252)
156	江河万古流·····	(254)
157	一百年的梦想·····	(255)
158	克拉玛依之歌·····	(256)
159	我的祖国妈妈·····	(258)
160	啊! 中国的土地·····	(259)
161	黑龙江岸边洁白的玫瑰花·····	(260)
162	北京颂歌·····	(262)

外国作品·女声

初、中、高级程度

163	摇篮曲·····	(263)
164	摇篮曲·····	(264)
165	阿路路·····	(265)
166	樱花·····	(266)
167	美丽的梦中人·····	(267)

168	宝贝	(268)
169	云雀	(269)
170	照镜子	(270)
171	春天年年来到人间	(271)
172	尼娜	(272)
173	摇篮曲	(273)
174	母亲教我的歌	(274)
175	不要责备我吧, 妈妈	(275)
176	鳟鱼	(276)
177	玛丽诺之歌	(277)
178	玫瑰与夜莺	(278)
179	圣母颂	(279)
180	圣母颂	(280)
181	小小的礼品	(281)
182	你们可知道	(282)
183	啊! 亲爱的爸爸	(283)
184	苏尔维格之歌	(284)
185	安东尼达浪漫曲	(285)
186	哈巴涅拉舞曲	(286)
187	月亮颂	(288)
188	为艺术, 为爱情	(290)

外国作品·男声

初、中、高级程度

189	我亲爱的	(291)
190	在路旁	(292)
191	北方的星	(293)
192	三套车	(294)
193	小路	(295)
194	喀秋莎	(296)

195	莫斯科郊外的晚上	(297)
196	北国之春	(298)
197	雪绒花	(300)
198	妈妈	(301)
199	桑塔·露琪亚	(303)
200	西班牙女郎	(304)
201	绿树成荫	(306)
202	悲叹小夜曲	(307)
203	致音乐	(308)
204	老人河	(309)
205	小夜曲	(311)
206	我的太阳	(312)
207	玛丽亚! 玛丽	(313)
208	重归苏莲托	(314)
209	黎明	(315)
210	菩提树	(316)
211	负心人	(318)
212	斗牛士之歌	(319)
213	伏尔加船夫曲	(321)
214	偷洒一滴泪	(323)
215	天上星光多灿烂	(324)
216	费加罗的咏叹调	(325)

十	2000 年全国部分音乐院校及师范类艺术系科招生简章	(327)
---	----------------------------------	-------

后 记

一、歌唱的生理

我们人类的嗓子是一个发音体，是一件非常精巧、珍贵的乐器。它可以用独特的语言来抒发我们对人类社会和大自然的美好情感，也可以根据需要塑造形形色色的艺术形象，这个独特的语言就是歌唱。歌唱发声是一个十分复杂的运动过程，它有着很强的科学性和技巧性，它有别于其它乐器，看不见、摸不着，它的制造和运用都是靠我们自己的意识来调整完成的。因此，了解分析直接参与歌唱运动的器官及它们各自的特点和功能，对于我们今后在学习声乐艺术的道路上快步前进是十分必要的。

歌唱发声的生理过程是：肺部气息通过气管和支气管呼出，震动喉头中的声带发出微弱的基音。这种微弱的声音经过喉腔、咽腔、口腔以及头腔和胸腔的共鸣作用，得以扩大，再通过咬字、吐字器官对声音和语言进行加工、处理，形成了优美动听的声音。歌唱发声的生理过程按其功能作用可分为发声器官、呼吸器官、共鸣器官、咬字和吐字器官四大部分。这四大部分在人的意识调控下协调一致，充分发挥作用，从而使我们获得了美妙的声音。

(一)发声器官

发声器官也称声源气管，是产生声音的气管。它由喉头和声带组成。声带是歌唱的发音体。人声是由声带振动发出的。声带位于人体腔前部，在肌肉和软骨组成的喉室内，由左右两条带状体组成，表面附有一层弹性粘膜。它具有十分坚韧的弹性，两条声带的前端连在一起，后端可左右分合，吸气时两声带分开，发音时两声带闭合。

声带的活动和变化是由喉腔内软骨和肌肉的动作来调节的，这些动作的调节目前不但无法直观，而且也很难感觉。因此对发音器官的训练，必须在正确的呼吸基础上，依靠呼吸的支持，保持喉腔的稳定、放松、打开，使喉腔内各个软骨和肌肉协调自如地工作。

声带振动的频率决定音的高低。频率越快，发出的声音就高，声带振动的幅度越宽，声音响度就越大。由于声带在发声过程中的拉紧、放松、缩短、拉长、并与气息和共鸣的协调运动，就产生出了高低、强弱等各种不同的声音。

(二)呼吸器官

使声带振动产生声音的动力是气息，而控制气息必须依靠呼吸器官，所以有人又称这些器官为发声的动力器官。歌唱发声的呼吸器官包括鼻、口、咽、喉、气管、肺、横膈

膜等。口、鼻、肺是吸入和呼出气息的通道,肺是吸入、呼出和储存气息的总机关。

肺分左右两侧,左肺两叶,右肺三叶,肺上部分的器官与口腔相通,并由许多支气管布满整个肺部,吸气时,肺扩大,呼气时,肺缩小。肺本身没有活动能力,不能独立进行呼吸;必须依靠呼吸肌肉群将胸腔扩大和收缩,才能形成呼吸运动。

横膈膜是肺下端一层有弹性的膜,膈肌有力工作,横膈膜中心下降,胸腔扩大,可以帮助吸气;它一放松,横膈膜中心回升,胸腔就缩小,可以帮助呼气。

呼吸不仅是人类歌唱得以发声的原动力,也是声波传导至各共鸣腔体的工具。声带的振动,共鸣的发挥,声音的变化,情感的表达等全都有赖于气息的调控与运用。因此,掌握好歌唱的呼吸技巧至关重要,它对形成歌唱发声的优劣也起着决定的作用。

(三)共鸣器官

扩大、美化声音的器官称为共鸣器官

共鸣器官包括全部参与发声系统的腔体,如胸腔、喉腔、咽腔(分为喉咽、口咽、鼻咽)、口腔、鼻腔、头腔(鼻窦、蝶窦等)。歌声悦耳动听,主要靠共鸣器官的作用,这些器官可形成三种共鸣方式即:口腔共鸣、头腔共鸣和胸腔共鸣。

声带发出的基音是很微弱的,需要经过共鸣腔体的扩大,才能满足歌唱的需要。胸腔体积大适合低声区共鸣。口腔、咽腔次之,适合中声区共鸣。鼻腔、头腔体积小,适合高声区的共鸣。我们知道美好的声音不是单一腔体的共鸣。而是三组腔体的混合共振——混合共鸣,因此,声乐学习总是要求歌者的这三种共鸣全起作用,从而达到良好的共鸣效果。

(四)咬字、吐字器官

形成语言的器官称为咬字、吐字器官。主要由唇、舌、牙、喉、上腭、下腭等部分组成。

汉语的主要特点是一字一音、一音一意,音节是语言结构的基本单位,每个音节由1—4个音素组成。汉语语言的音素中有元音、辅音。元音是以舌位的高低、前后和嘴唇的圆、扁造成口腔腔体变化形成的。歌唱发声时咬字、吐字器官各组成部分的动作,比平时说话要更加敏捷和夸张,以便使歌唱的咬字、吐字更准确、清晰,更圆润、通畅。

二、歌唱的基本方法

声乐艺术是一种听觉艺术，它的特点在于通过美妙的声音、清晰的语言来表达真实的情感。这种既美妙而又富有艺术魅力的声音，是必须经过严格合理科学地训练才能获得的。因此，对于一个初学声乐并立志于从事声乐演唱的学习者来说，掌握合理科学的训练方法就十分重要。

下面谈一谈进行正确歌唱训练的基本方法。

(一)歌唱的姿势

建立正确的歌唱姿势是正确的声音获得的基础，我们常听到有人说“姿势是呼吸的源泉，呼吸是发声的原动力”。这里所说的姿势当然是歌唱中正确的歌唱姿势，这就说明歌唱的姿势在声乐学习中是至关重要的。歌唱姿势的正确与否将直接关系到呼吸的状态、气息的调配、喉头的位置、共鸣腔体的运用等等，它对歌唱中建立、保持良好的歌唱状态起着至关重要的作用。一个歌唱者，如果歌唱姿势不正确，很容易养成一些不良习惯，如伸脖子、挺肚子、凹胸等，这些不良习惯稍不注意就很容易变成毛病，这些毛病一旦形成，其后果将不堪设想，它不但纠正起来颇费工夫，甚至直接影响今后学习的成败。所以，建立和掌握正确的、良好的歌唱姿势是学习声乐的一个非常重要的基础。只有掌握正确的歌唱姿势才能在歌唱中协调自如地运用身体的各个歌唱机能，才能在今后的声乐学习中循序渐进、一步一个脚印地向前发展。最终获得美妙动听的声音。

正确的歌唱姿势应该是：

①身体自然地直立(头顶、脊椎、脚跟仿佛在一条直线上)，两眼平视前方，上胸挺拔，小腹微收，双肩自然下垂并略微向后，有舒展之感。这样做的目的，可以解放歌者，使之丢掉不必要的紧张，使歌者从一开始便处于一种积极的歌唱状态之中。

②双脚平行分开约十公分左右，重心分放在两脚上并略向前；也可将双脚一前一后(或丁字形)分开站立，但重心必须在前脚上(切不可放在后脚跟上，)重心要稳定。

重心分在两脚或在前脚其目的是使歌者有一种“立如松”之势，形成一种向上挺拔之感，使歌者能够振奋，为歌唱的力度和高音的解决起到帮助作用。

③歌唱时，面部要自然、生动，精神高度集中，情绪饱满，富有激情，以确保歌唱的强烈欲望和自信心。

④根据歌曲内容所加入的动作应得体大方，用手、脚、头打拍子等一些不必要的动作应取缔。

总之，我们要在思想上高度重视掌握正确歌唱姿势的重要性和必要性，从学习的一开始就注意把握好正确的歌唱姿势。无疑，这对今后的学习和良好台风的形成将会起到决定性作用。

(二)歌唱的呼吸

呼吸是歌唱的动力，是歌唱的支持力，声音是人体内的气息与声带发生作用，气息冲击声带，使声带产生振动，并按照所需的“音”的高低而发出的。因此，对于声乐学习者来说，学习、掌握歌唱的呼吸技巧，这一点是非常重要的，它是发声过程中重要的环节之一。声乐、戏曲工作者们常说“以气托声，以声传神”，说的就是这个道理。甚至可以这样讲：“整个声乐学习的过程也就是如何学习正确的呼吸过程”。也有人说“唱一辈子歌练，练一辈子气”，这里所说的“练气”就是学习如何掌握正确的歌唱呼吸的方法和技巧。发声的正确与否、音色的优美和音的质感，跟呼吸都密切相关。在我国悠久的民族歌唱历史中，先人就非常重视歌唱的气息。唐代段安节在《乐府杂录》中写道：“善歌者必先调其气，氤氲自脐间出，至喉乃噫其词，即分抗坠之音，即得其术，即可致遏云响谷之妙也。”我国古代声乐理论中还有“气动则声发”的说法，也科学、生动地说明歌唱呼吸的重要性。

正确的歌唱呼吸，不仅仅是歌唱艺术中的一个非常重要的环节，同时也是一个较难掌握的重要内容之一。当然，任何一个人生活都需要呼吸，而且这呼吸与生俱来，这种呼吸是一种自然呼吸，它无须考虑如何吸气；而歌唱的呼吸，虽然也是一种呼吸，并同生活呼吸相仿，但区别却颇大。因为生活中的呼吸是自然的，它是人生活的一种本能，是人根据不同的需求进行自然调节的过程，因而无需考虑怎样呼怎样吸等。而歌唱的呼吸则不一样，歌唱的呼吸不完全是自然呼吸，它所需的呼吸是歌者为了歌唱的需要，通过训练获得的，它是一种职业技能。虽然歌唱中的呼吸也须遵循生活中的呼吸原理，但歌唱中气息的需求是千变万化的，它不仅仅在深度和量上有所不同，而且还要根据歌曲中乐句长短和特定的内容以及符号的要求对气息进行调整，以符合和满足声乐作品情绪和内容上的需要。亨德森在《歌唱的艺术》里强调说：“歌唱需要一种特殊形势的呼吸，每个声乐教师都能接受这个观点，每个声乐学生都要知道获得正确的呼吸方法是绝对重要的。使吸进和吐出的气息柱处于完整的控制之下，这便是一切发声技巧的基础”。柯纳克在《论呼吸》一书中也强调：“歌唱者的第一件事就是学习适当地呼吸，他必须把足够的气息吸进肺里，然后根据需要或快或慢，或柔或强烈地把气吐出来，以适应所唱作品的特定需要”。王福增教授在《正确的歌唱与呼吸法》中说：“当歌唱时，吸气后一定要保持气息的稳定，这就应当锻炼呼气肌肉群与吸气肌肉群一边对抗，一边呼吸的能力。有了这种能力歌唱的气息才能均匀、深长，决不能象日常生活那样，吸气完一放松让气全部呼出去。”（摘自《中央音乐学院报》）。可见，歌唱的呼吸与生活的呼吸虽有相同之处，但差异也是显而易见的。所以，要掌握歌唱的呼吸，就要掌握驾驭歌唱中所面临的各色各样变化的能力，这种能力就是正确歌唱呼吸的方法（技巧），