




普通高等教育“十一五”规划教材

# 声乐教程



SHENGYUE JIAOCHENG

王伟平 张艺迪 主编

 河南科学技术出版社

普通高等教育“十一五”规划教材

# 声乐教程

王伟平 张艺迪 主 编

河南科学技术出版社

·郑州·

## 编写人员名单

---

主 编 王伟平 张艺迪

副主编 甘 洁 何 新 穆向阳

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 蕊 刘爱珍 吴 研

张 丽 周 琳 涂江涛

### 图书在版编目(CIP)数据

声乐教程/王伟平,张艺迪主编.—郑州:河南  
科学技术出版社,2009.9  
ISBN 978-7-5349-4360-7

I. ①声… II. ①王… ②张… III. 声乐-高等学  
校-教材 IV. ①J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 174780 号

---

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371)65737028 65788613

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:马国宝

责任编辑:马国宝

责任校对:马国宝

封面设计:李 冉

版式设计:栾亚平

责任印制:张艳芳

印 刷:郑州美联印刷有限公司

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:210 mm × 285 mm 印张:19.5 字数:691 千字

版 次:2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价:58.00 元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

# 目 录

---

## 歌唱基本理论

歌唱发声器官·····	(1)
歌唱呼吸与类型·····	(2)
喉头和打开喉咙·····	(2)
歌唱姿态·····	(3)
声部划分及其特征·····	(3)
歌唱者的声区及训练步骤·····	(4)
歌唱咬字吐字问题·····	(5)
常见声乐术语·····	(5)

## 声乐教学曲

绣红旗·····	(7)
珊瑚颂·····	(9)
天路·····	(11)
父老乡亲·····	(16)
芦花·····	(19)
故乡情·····	(23)
绒花·····	(26)
思恋·····	(29)
海风阵阵愁煞人·····	(33)
桃花红杏花白·····	(39)

公仆赞 .....	(45)
黑龙江岸边洁白的玫瑰花 .....	(48)
人说山西好风光 .....	(51)
三峡情 .....	(54)
赶圩归来啊哩哩 .....	(57)
我爱你, 中华 .....	(61)
亲吻祖国 .....	(64)
红旗颂 .....	(69)
清粼粼的水来蓝莹莹的天 .....	(74)
沁园春·雪 .....	(79)
故乡是北京 .....	(84)
前门情思——大碗茶 .....	(89)
中国的月亮 .....	(93)
山寨素描 .....	(96)
美丽神奇的地方 .....	(103)
槐花海 .....	(107)
白发亲娘 .....	(110)
多情的土地 .....	(115)
啊, 巴颜喀拉 .....	(119)
把一切献给党 .....	(123)
沂蒙山, 我的娘亲亲 .....	(128)
乡音乡情 .....	(134)

飞天	(138)
那就是我	(144)
啊! 中国的土地	(148)
水姑娘	(150)
古老的歌	(158)
在中国大地上	(161)
秋——帕米尔,我的家乡多么美	(166)
走西口新编	(171)
断桥遗梦	(178)
大黄河	(183)
北京颂歌	(186)
江河万古流	(189)
太湖美	(191)
美丽的草原我的家	(193)
小白杨	(196)
北大荒人的歌	(199)
洗菜心	(202)
说句心里话	(207)
情歌	(210)
大森林的早晨	(215)
再见了大别山	(219)
船工号子	(222)

我爱五指山,我爱万泉河 .....	(226)
恨似高山仇似海 .....	(231)
万里春色满家园 .....	(238)
木兰从军 .....	(248)
山丹丹开花红艳艳 .....	(259)
蓝花花 .....	(269)
小白菜 .....	(277)
孟姜女 .....	(282)
江河水 .....	(290)
春江花月夜 .....	(296)

## 后记

## 歌唱发声器官

人体作为歌唱发声的器官有以下三个方面:呼吸器官,是歌唱的动力;发声器官,是歌唱的振动体;共鸣器官,是歌唱的共鸣器。另外还有一个使声音变成语音的器官,那就是吐字器官。

### 一、呼吸器官

呼吸器官包括鼻、口、咽、喉、气管、支气管和肺。肺的外部有由肋骨和肋间肌组成的胸廓。在胸廓下面有个像倒置的碗形膈肌,膈肌下面有腹肌。膈肌又称为横膈膜,它将胸廓与腹部分隔为上下两部分,当气息由鼻吸入,经过上述各呼吸通道进入肺部时,肺部充满了气息,其下口的膈肌圆顶被气息压上,肋骨向外扩张,整个胸廓向前向上升起。呼气时,肋间肌放松,膈肌圆顶上升,胸廓的容积缩小。肺本身是不会扩张和收缩的。它依靠胸廓的呼吸肌包括肋间肌、膈肌和腹肌的扩张和收缩来完成,这也是平常呼吸时各呼吸器官的自然动作。

### 二、发声器官

发声器官在喉头,内部有两片对称而有弹性的韧带——声带。声带在不发声时,是分开的,这时呈三角形的空间称为声门。气息经过声门时,激起振动,声带就闭合挡气,发出声音。

喉头位于颈椎四、五、六节的前面,在舌根和气管之间,上连舌骨,下接气管,由五块较大的软骨构成。它们是:会厌软骨、甲状软骨、环状软骨、杓状软骨、舌骨。

### 三、共鸣器官

根据物理学的原理,就是当一个物体振动时,它的振动频率引起另一个物体内部空间的振动,而且它们的频率相同,或有倍数的关系,就会使原物体振动加强,音量就扩大。这就是共鸣的原理。在我们歌唱时,要把自己唱出来的声音更为响亮丰满又能传送得远,就要发挥人体内部共鸣器官的作用。

人体内部的共鸣器官有:胸腔、喉咽腔、口腔、鼻腔、头腔。人们归纳为三类共鸣:处于硬腭以上的为头腔共鸣;喉头以下的为胸腔共鸣;中间部分为口腔共鸣。口腔内部以及咽腔、喉咽腔、鼻咽腔周围的肌肉,可根据其活动情况改变形状,容积大小也随之变化,故称为可调节的共鸣腔,其他腔体被称为不可调节的共鸣腔。

### 四、吐字器官

吐字器官包括唇、齿、舌、牙、喉,它们是变声音为语言的器官,人的声音通过唇、齿、舌、牙、喉的变化产生元音和子音,形成语言,同时也起调节共鸣腔体的作用。

以上各个器官在歌唱时,是同时参与活动,并且协调一致成为一个统一的有机整体。



## 歌唱呼吸与类型

声乐界有“谁懂得了歌唱的呼吸，谁就学会了歌唱”的说法，可见呼吸在歌唱中的重要性。

胸腹式联合呼吸法是近代中外声乐界公认而普遍采用的、科学的、合乎生理机制规律的呼吸方法。它由膈肌即横膈膜与两肋、小腹联合操作而成。具体方法有快吸慢呼、慢吸慢呼两种。

### 一、快吸慢呼

急吸一口气，停止在这种状态上，几秒钟后仿佛有一股外部的力量将小腹向后推压，感到小腹在与这股外来的力量的对抗中，气息徐徐向着上齿根的背后发送。这时横膈膜有力地起着支持作用。

### 二、慢吸慢呼

训练胸腹式联合呼吸，先练习快吸，等到有了快吸慢呼的体会，再作慢吸慢呼的练习。做这种练习就像慢慢地去闻花的芳香，这时你会发觉你的胸廓，自然地而不是人为地向前、向上抬起，而肋肌包括腰部，同时向四周扩张，保持这种状态，仅将腹部横膈膜以下的肌肉群放松、送气。要注意的是吸气要与闻花时一样自然、平静、柔和。气不要吸得太多，但要吸到膈肌。气吸得过多，并不能解决歌唱时气息不够用的问题。相反，易使身体僵硬，声音不流畅。

关于呼气，最重要的是要在呼气的过程中，始终保持吸气的状态，要让吸气肌肉群有控制地、慢慢地放松，使气息畅通无阻地输出，直至歌声、乐句、停顿、结束。其次，呼出的气息一定要均匀、有节制，不要时多、时少、时猛、时弱，破坏正常的歌唱状态。再次，呼气时以吸气时下降的膈肌及下肋骨两侧为支点，但保持的力量不在肋骨上，而是在横膈膜上。歌唱者明确地感到了气息支点的部位后，就放松腹肌，让气息由于腹肌的收缩而呼出。气息有了支点，歌声就落在所控制的气息上。所唱的每一字，每一音，就像光泽相同，大小相等的珠子，穿在一根线上。这就是歌唱者所追求的“有歌唱线条”的歌唱，这是歌唱者必须学会掌握的呼吸技巧。

## 喉头和打开喉咙

喉头位置和打开喉咙是歌唱发声中必然遇到和要加以解决的问题。因为喉头的位置及其在歌唱发声时的活动状态与呼吸的深浅以及共鸣腔的调节关系十分密切，会直接影响嗓音的音质、音色、力度、音波及声部的特征。喉头不稳定会使声音颤抖，喉头偏高，发出的声音就虚弱无力或仿佛发自捏紧的喉管，声音窄亮，缺乏弹性。人为粗暴地将喉头压低，声音就会发空、发闷、滞重、摇晃，不能准确地唱在乐音上，以至损伤声带导致充血和息肉病变。

喉头应放在向下吸气或者说深呼吸的位置上，比较适当。虽然，不发声时要做到这一点并不难，难的是在发声时相对稳定这个位置，不改变它的状态，特别是在唱强音和渐强时，不用喉头及其周围肌肉使劲；唱高音或低音时，不让喉头向上提升或向下压住。因为只有当喉头自然地处于

深吸气的位置上时,才能形成一个坚固的共鸣管道,为发出有穿透力的声音,也为声区统一创造有利条件。

打开喉咙主要是指打开咽喉腔部分,使喉、口、鼻整个咽腔形成一个适合于发声共鸣的通道,气息畅通无阻地运行。当我们张嘴用口、鼻同时吸气或“半打呵欠”时,鼻腔是开放的,口盖是积极收缩成拱形的,舌根放松,平放在下牙齿后,喉头处在吸气位置上,这时的喉咙就是打开的。

## 歌唱姿态

从审美的角度讲,歌唱者的姿态应该力求端庄、大方、朴素、自如。但这只是要求的一个方面。从歌唱发声的角度来说,不端正的歌唱姿态,将直接影响歌唱训练的正常进行和歌唱艺术的表现。歌唱者正确的姿态应该是:歌唱者应站得挺拔而不僵硬;两脚稍向两侧或前后分开;两腿站直,腰部稳定;脸部肌肉放松,表情自然;双眼向前平视,下颌内收;双肩略向后,保持绝对松弛;任何时候不要夹肩、缩脖,喉头附近的肌肉也必须保持松弛。总之,不要允许身体的任何与歌唱发声无关的部位有紧张感。当然,膈肌的支持点除外。其次,背部的脊椎骨始终要有向上、向下两端延伸的感觉。使胸廓能保持稍向上、向前抬起,并向四周扩张,如芭蕾舞演员起舞时那样舒展。有了这样的歌唱姿态,气息就能畅通无阻地运行,各歌唱发声器官,才能正常地工作,歌唱者的台风、仪表,也会显得美观、大方。

## 声部划分及其特征

由于人的生理条件不同,声带的长短、宽窄、厚薄及人的共鸣腔体也不同,所发出的声音音色、音质、音量、音域及性能也就各异。根据这些差异人声被分为不同的声部。男声分为:男高音、男中音、男低音三类。女声分为:女高音、女中音、女低音三类。各声部又分为:花腔、抒情、戏剧三类。

确定歌唱者的声部不能简单地以生理条件为依据,还需要根据歌唱者声音的音色、常用音域及换声点的综合情况来确定。确定歌唱者的声部需要细致研究,慎重从事,一旦声部定错,往往会损害嗓音,最终影响歌唱。

## 歌唱者的声区及训练步骤

一般把声区划分为头声、中声、胸声三个声区。解决声区转换的问题,磨平声区的界限,对歌唱技术起着积极的作用。

自然声区指喉头稳定,声音流畅,音色明亮,不费力就能唱出来的接近说话音高的音区,也就是人声最自然的音区。一般说,自然声区的范围只有几个音,不超过一个八度。自然声区的声音,是人声中最自如,并最富于自然色彩的声音。因此训练中声区,要以自然声区为基础和起点。从自然声区开始,向高、低二个方面,逐渐延伸,从而巩固中声区。

中声区的训练音量不宜太大,以中等强度为好,嘴不要张得很大,发声时,似乎感觉元音是从嘴外扔向舌面。由来自腹部的气息将声音向上齿龈后回送。演唱时,气息要均匀,不要因为个别音高于其他音而用气较多,唱得较响。也不要唱到最后,因气息不够而塌胸或将最后音的音位降低。要始终保持住膈肌和两肋的张力,使每个音都搭在气息的支点上,并要唱得均匀,感觉一个比一个音更远地向前方唱去。在中声区范围内喉头基本稳定、喉咙打开、气息有支点、声音流畅、运用自如是中声区的训练标准。

换声区是从声区转换的技术训练角度说的,就音域而言,相当于中声区的后半部分,加上头声区的前几个音。转换声区时,如不采用换声手段,声音便进不了头腔,头声与胸声便会脱节,变成近似喊叫的白声,久而久之,甚至会出现声带闭合不拢,产生充血、声带肥厚、息肉、小结等病变。因此转换声区也被称为“歌唱家自卫嗓音的手段”。

由于换声区属于过渡性质,歌唱者若要从低声区顺利地唱到高声区,就得注意并明确换声区的操作方法。在换声的音上,发元音的同时,让喉头稍向下、向后退让,同时将中声区歌唱时向上齿龈背后发送的气息,随着音高逐渐向上挪动,嘴也随着逐渐张开,此时感觉声音向更远的前方发送。这样,声音就自然地进入换声区。此时,特别要注意的是决不能加强气息的流量或增加音量,不是像唱渐强,而是像唱渐弱。以上面部表情肌的收缩,将元音逐步集中变窄。这时,气息下沉丹田,喉头不随音高往上移动,而是自然地下降。

前面的基础打好后,在训练高声区的过程中,要求歌唱者发高音时,两颧要更积极开放,不再提硬腭而是在保持上颚形成的拱顶形状的同时,放下下颌,让气息由软腭穿出。声音仿佛在头顶外部向前方飘荡。随着音高向上,下颌需更松弛地向下、向两侧、向后拉;小舌头提起如打呵欠似地吸住气,使上、下大牙后部向上、向下方向拉开。

同时,喉头不可随音高向上移动,而是逐步下降,保持在吸气的低位置上,这就是歌唱时所需要打开喉咙的喉头位置。

统一声区是要求在三个不同的声区内歌唱时,喉头基本稳定、喉咙打开、声音全部搭在气息支点上,声音均匀、连贯、有力度,气息畅通无阻,声区转换时不露痕迹。只有从自然声区起步,打好中声区基础,过好换声区关,从而发展高声区,最后才能达到统一声区的目的。

## 歌唱咬字吐字问题

对学习声乐的人来说掌握好歌唱的语言是一个重要的课题。有些人认为学声乐就是学发声,吐字不重要,这是十分错误的认识。发声上有技术问题,在掌握和处理语言上也同样有技术问题。

咬字吐字是人以意志使唇、齿、舌、牙、喉这五个吐字器官与咽腔配合发出语音,表达由不同的字组成的语句。字是由辅音(声母)与元音(韵母)组成的。

声母(辅音)是指气的音,如 b、p、d、t、m、n、l 等;韵母(元音)是能发出并能延长的音,如:a、e、i、o、u、ü、ai 等。咬字和吐字就是将辅音交待清楚,将元音吐得准确。我国文字属单音节体系,每一个字分为字头、字腹、字尾。字头,即辅音(声母);字腹为元音(韵母),字尾、归韵收音。掌握好歌唱的咬字吐字方法,可以做到“以字带声”,“以字行腔”。

咬字吐字时需要注意的是,字头不要“咬死”,也不能含糊,要清晰、利索;字腹要准确。字头要发在音前的一瞬间,以便让字腹落在音上,否则会出现拖节奏的现象。字尾,有以元音结束的,也有以辅音结束的。有结束在前鼻为前鼻音的,也有结束在后鼻为后鼻音的。因此,字尾也叫归韵收音。在中板或慢板的抒情歌曲中,一般行腔在字腹,因元音是可延长、可唱的音,为了使歌声连贯,不被字尾切断,字尾应收在后面一个字头之前,使二字相连,一个字的字腹演唱不准或不交待字尾,听起来就会变成其他字。

## 常见声乐术语

民间歌曲[意]Canzoni popolari

古典歌曲 Canzoni classiche

现代歌曲 Canzoni moderni

歌唱家 Cantanti

女高音 Soprano 缩写(S)

抒情女高音 Lyric soprano

花腔女高音 Coloratura soprano

戏剧女高音 Dramatic soprano

男高音 Tenor 缩写(T)

女中音 Mezzo soprano

男中音 Bariton

女低音 Alto 缩写(A)

男低音 Bass 缩写(B)

歌剧[意]Opera

喜歌剧 Opera buffa

喜歌剧[法]Opera comique

歌剧院 Opera house

大歌剧 Opera seria

小歌剧 Operetta

副歌、反复歌段 Refrain

声区 Register

歌词[意]Testo

练声曲[英]Vocalize[意]Solfeggio

声音 Voce

声部 Voice

发声 Voice production

美声唱法 Bel canto  
宣叙调 Recitante  
咏叹调 Aria  
清唱剧 Cantata  
悲歌 [英] Lament elegy  
船歌 [英] Barcarolle  
艺术歌曲 [英] Art song  
连音唱法 Legato  
跳音唱法 Stacato  
重音唱法 Sforzato  
保持音唱法 Tenuto  
独唱 Solo  
齐唱 Unison

民歌 [德] Volkslied  
颂歌 [英] Ode  
艺术歌 [德] Lied  
牧歌 [英] Madrigal  
轮唱 Round  
合唱 Chorus (Coro)  
重唱 Ensemble  
声乐 Vocal  
发声法 Vocalization  
嗓音 Voice  
音色 Timbro  
(声波) 颤音 Vibrato  
面罩共鸣 Mask

# 声乐教学曲

## 绣红旗

歌剧《江姐》选曲

阎 肃词  
羊鸣、姜春阳、金沙曲

Moderato

1. 线儿长，针儿密，含着热泪绣红旗，  
2. 千分情，万分爱，化作金星绣红旗，

绣呀绣红旗。 热泪随着针线走，  
绣呀绣红旗。 平日刀丛不眨眼，

The musical score is written in G major, 4/4 time, with a tempo marking of Moderato. It features a piano accompaniment and a vocal line. The piano part includes complex rhythmic patterns and arpeggiated chords. The vocal line consists of two verses and a chorus. The lyrics are in Chinese and describe the emotional process of stitching a red flag during a difficult time.

与其说是悲不如说是喜。多少年呐，  
今日里心跳分外急。一针针呐，

多少代，今天终于盼到了你，  
一线线，绣出一片新天地，

1. 盼到了你！ 2. 新天地！

# 珊 瑚 颂

歌剧《红珊瑚》选曲

赵 忠、钟艺兵词

王锡仁、胡士平曲

Moderato 优美、深情地

*f*

*p*

一 树 红 花 照 碧 海， 一 团 火 焰

出 水 来； 珊 瑚 树 红 春 常 在，

风 波 浪 里 把 花 开 哎。

*tr.*

8

Detailed description: The score is in 2/4 time and consists of four systems. The first system is a piano introduction starting with a forte (*f*) dynamic, moving to piano (*p*) in the final measure. The second system begins the vocal melody with the lyrics '一 树 红 花 照 碧 海， 一 团 火 焰'. The piano accompaniment features a steady eighth-note pattern. The third system continues the vocal line with '出 水 来； 珊 瑚 树 红 春 常 在，' and includes a fermata over the eighth measure. The fourth system concludes with '风 波 浪 里 把 花 开 哎。' and features trills (*tr.*) on the vocal line. The piano accompaniment continues with a consistent rhythmic accompaniment.



云来 遮 雾 来 盖， 云里雾里放光彩，

放 光 彩， 风 吹 来， 浪 打

I.  
来， 风 吹 浪 打 花 常 开 哎。

II.  
风 吹 浪 打 花 常 开。