

# 圆你音乐梦

*Yuan Ni Yinyue Meng*

音乐自学丛书

主编：滕矢初

QIAOXUE

GEQUYANCHANG

# 巧学歌曲演唱

杨晓亮 / 编 著



西泠印社

圆你音乐梦 *Yuan Ni Yinyue Meng*

音乐自学丛书

主编：滕矢初

# 巧学歌曲演唱

QIAOXUE

GEQUYANCHANG

杨晓亮 / 编 著

**图书在版编目(CIP)数据**

巧学歌曲演唱 / 滕矢初主编. — 杭州: 西泠印社,  
2003.7

(圆你音乐梦: 音乐自学丛书)

ISBN 7-80517-600-0

I. 巧... II. 滕... III. 歌唱法 IV. J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063944 号

**西泠印社出版社出版发行**

杭州市解放路马坡巷 39 号 (邮政编码: 310009)

责任编辑: 汪国勋 封面设计: 张涛 责任出版: 叶涵

全国新华书店经销 浙江印刷集团公司印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 6

2003 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷

印数: 00 001 — 3 000

ISBN 7-80517-600-0/J · 601

定价: 12.50 元

# 前 言

音乐是人类最古老、最具普遍性和感染力的艺术形式之一。音乐以其独特、美妙的艺术魅力伴随人类历史的发展，伴随我们每一天的生活。聆听一场音乐会，会使我们陶醉其中；观看一场歌舞晚会，会使我们激动万分。演奏家精湛的表演，令我们羡慕不已；歌唱家动听的歌声，令我们跃跃欲试，这是因为音乐是美的艺术。追求美是人类的天性，高层次的审美追求会使人的精神得到升华，情操受到陶冶，生活也将变得更加丰富而充实。

圆你音乐梦——音乐自学丛书，面向广大音乐爱好者。它以丰富的内容，循序渐进的编排形式，深入浅出的语言，帮助你走进音乐之门，圆你音乐梦。

这套丛书包括《巧学乐理知识》、《巧学视唱练耳》、《巧学歌曲演唱》、《巧学歌曲伴奏》、《巧学钢琴弹奏》、《巧学手风琴》、《巧学电子琴》、《中国民族民间音乐欣赏指南》、《西方音乐欣赏指南》、《通俗音乐欣赏指南》等。

《巧学歌曲演唱》一书，从歌唱的发声原理出发，用科学、完整的理念，准确明了的解释歌曲歌唱中自然、优美声音的理论基础和操作方法。本书分为上篇和下篇，上篇着重阐述歌唱学习的基础知识，并对歌唱的发声提出了独到的见解，使歌唱的学习变得简单，易行。自习时，方向明确，利于提高。下篇安排了30首歌曲演唱范例，每一首歌曲都有详细的歌曲介绍，练习建议和演唱提示，旨在学习者可以根据歌曲演唱的需要和自身的学习状况对照安排学习内容。

圆你音乐梦——音乐自学丛书可以作为学校、青少年宫、文化馆、社区等开展音乐活动的教材，也可以供家长辅导孩子学习音乐和自学音乐者使用。这套丛书希望得到大家的喜爱，也希望对书中的不足提出宝贵意见。

《圆你音乐梦》编委会

2003年7月

# 目 录

## 上篇 歌曲演唱基础知识

一 歌唱发声的基础知识 .....	2
(一)发声器官的组成 .....	2
(二)歌唱时的姿势 .....	4
(三)歌唱时的呼吸 .....	5
(四)歌唱时的发声 .....	6
(五)歌唱时的咬字吐字 .....	8
二 歌唱发声的基本要求 .....	10
(一)如何使歌唱的气息更流畅 .....	10
(二)如何使歌唱的声音更优美 .....	12
(三)如何使歌唱的咬字更清晰 .....	13
三 歌曲演唱的艺术表现 .....	16
(一)如何选择歌唱的曲目 .....	16
(二)如何表达歌曲的情感内容 .....	16
(三)如何把握歌曲的风格特点 .....	18
(四)如何提高歌曲演唱的综合能力 .....	18
四 歌曲演唱三种方法简述 .....	19
(一)美声唱法 .....	19
(二)民族唱法 .....	20
(三)通俗唱法 .....	20
五 嗓音的保护 .....	21

## 下篇 歌曲演唱基本训练

一 发声练习曲与练习提示 .....	22
(一)连音练习 .....	22
(二)跳音练习 .....	23
(三)带词练习 .....	25
二 歌曲分析与演唱提示 .....	26
摇篮曲(舒伯特曲) .....	26

半屏山 .....	28
大海啊, 故乡 .....	29
康定情歌 .....	31
二月里来 .....	32
一片丹心(朝鲜歌曲) .....	34
生死相依我苦恋着你 .....	35
铁蹄下的歌女 .....	37
月之故乡 .....	39
长城谣 .....	41
照镜子(罗马尼亚民歌) .....	42
红蜻蜓(日本歌曲) .....	44
党啊, 亲爱的妈妈 .....	46
绣红旗 .....	48
我亲爱的(乔尔达尼曲) .....	49
我和我的祖国 .....	51
美丽的西班牙女郎(奇阿拉曲) .....	53
妈妈教我一支歌 .....	54
曲蔓地 .....	57
啊!中国的土地 .....	59
在那银色的月光下 .....	60
小夜曲(舒伯特曲) .....	62
祖国, 慈祥的母亲 .....	64
小河淌水 .....	66
边疆的泉水清又纯 .....	68
姑娘生来爱唱歌 .....	69
黄水谣 .....	72
菩提树(舒伯特曲) .....	74
我爱你, 塞北的雪 .....	76
祖国啊, 我永远热爱你 .....	78
燕子 .....	80
想亲娘 .....	82
我亲爱的爸爸(普契尼曲) .....	83
清晰的记忆 .....	85
<b>附表一 歌曲练习安排一览表 .....</b>	<b>88</b>
<b>附表二 常用声乐术语 .....</b>	<b>90</b>

# 上 篇

## 歌曲演唱基础知识

在当今日益丰富的文化生活中，唱歌是深受人们喜爱的一种音乐活动。特别是在广大青年朋友中，喜欢唱歌，渴望学好唱歌的人越来越多。

歌唱是用人声来表达音乐的活动，人们通过人声来表达自己的情感。当然，我们通过演奏乐器也能表达自己的心声，但这两种活动有不同之处，在歌唱时还有必不可少的要素——语言。所以我们说，歌唱是音乐化的语言。歌唱是我们人类语言的延续，歌唱比演奏器乐能更直接、明确地表达、表现我们人类的情感。有人说：“歌唱是语言与人声结合成的音乐。”这句话表达的意思是：人声和语言是歌唱的两个密不可分的统一体，它们相互依存，缺一不可，但在操作的过程中，“语言”和“人声”是一对难以调和的矛盾体。几乎每个学习唱歌的人都会遇到这样的问题：歌唱的声音唱好听了，咬字吐字却变得“含糊不清”，而当字咬清楚了，声音却变得“苍白无力”。我们都感到学好歌唱是一件非常难的事情，正像人们所说的，学习歌唱是一个“看不见，摸不着”的过程，全凭个人的感觉。在歌唱学习的过程中，还会出现这样那样的问题和矛盾，比如：音域、音色、音准、咬字、吐字等。

那么，学习歌唱难吗？答案是因人而异的。首先歌唱学习不同于一般器乐演奏的学习，这是因为它具有语言（歌词表达）这个特征；还因为歌唱者学习歌唱的过程中还需要不断认识、完善并准确操作“人声”这个乐器，才能逐步进入完美自如歌唱的境界。

学好唱歌是我们的愿望，为了实现自己的愿望，迫切地要求学习唱歌方面的知识和技能。我们拜师求艺，勤学苦练，渴望学到行之有效的方法和得到正确的歌唱指导。多年的教学实践告诉我们，学习歌唱是有“捷径”的，那就是科学完整的发声理念和准确无误的操作方法。

# 一 歌唱发声的基础知识

我们是用“人声”这个乐器来进行歌唱学习的，歌唱是一个“内置乐器”发声的过程。所以，我们的歌唱学习完全不同与其它器乐的学习。我们在操作乐器发声时，乐器是没有“感觉”的，而我们歌唱——操作“人声”这个乐器时，我们无时无刻不在感觉着歌唱。正因为如此，我们要从发声的理论上了解我们的歌唱，了解我们“内置”的乐器。歌唱发声的基础知识包括发声器官的组成、歌唱时的姿势、歌唱时的呼吸、歌唱时的发声、歌唱时的咬字、吐字几部分。

## (一)发声器官的组成

发声器官是由呼吸器官、喉头与声带、共鸣器官和咬字、吐字器官所组成的。

### 1. 呼吸器官

呼吸器官包括口、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺、胸腔以及横膈膜等。  
(见图 1)

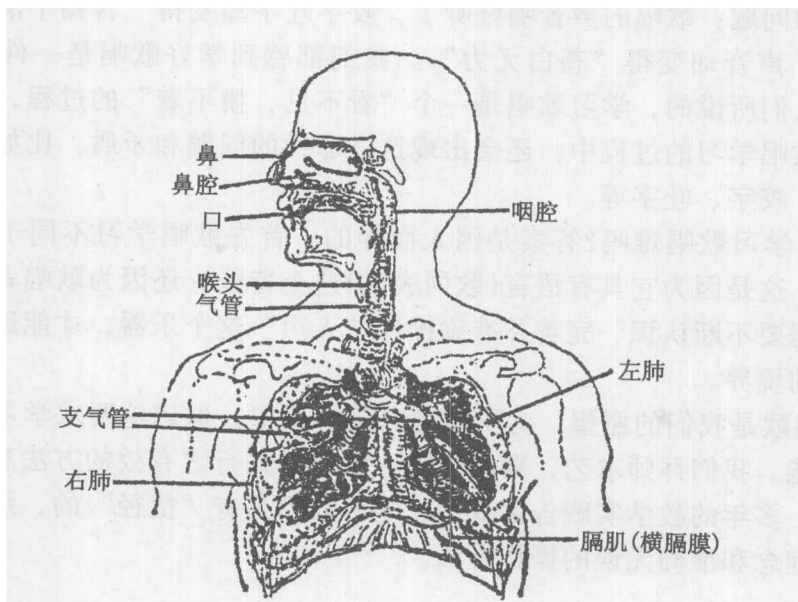


图 1

呼吸活动是依靠整个呼吸器官的联合运动来进行的。气管上接喉腔，下通肺，是气息的通道。肺位于胸腔内，分左右两叶，是储存气息的地方。肺里有许多支气管，支气管的末端有许多肺泡，肺泡在吸气时扩大，呼气时收缩。横膈膜位于胸腔和腹腔之间，顶部中心向上隆起，呈圆顶形，它是随着呼、吸肌肉群的紧张和松弛、两肺的扩张的收缩而升降的。吸气时，横膈膜的圆顶下降；呼气时，横膈膜的圆顶上升，这样就形成了呼吸。如果能较好地控制和调节呼吸压力



的大小、呼吸气势的强弱等，这样呼吸就成了歌唱发声的动力。

## 2. 喉头与声带

喉头位于颈前正中部，由软骨、韧带、横纹肌和粘膜等组成。在喉头中间有两片对称而有弹性的韧带，这就是声带。声带间呈三角形空隙，称做声门。声带是歌唱发声的音源，当气流通过声门时，喉头的软骨、韧带、横纹肌等互相配合动作，声带便分开、并拢，并调整长度、厚度和张力，发出高、低、强、弱不同的声音来。(见图 2、3、4)



图 2

声带在不发音时的状态

图 3

声带在发低音时的状态

图 4

声带在发稍高的高音时的状态

## 3. 共鸣器官

人体的共鸣器官可以分为口腔、头腔和胸腔三个部分。

口腔包括喉咽腔、口咽腔、口腔；头腔(有的称为鼻腔或头腔加上鼻腔)包括鼻腔、鼻咽腔、额窦、蝶窦、上颌窦等；胸腔包括喉头以下的气管、胸腔等部分。

上述这些共鸣器官又可分为可调节的和不可调节的两类。喉咽腔、口咽腔、口腔是可调节的；头腔和胸腔是不可调节的。

声带发出的声音是很轻微的，只有当它在人体的各个共鸣腔体中得到共振，才能使音声扩大和美化。如果我们能正确地运用这些共鸣腔，就会获得圆润、丰满、动听的歌声(见图 5)。

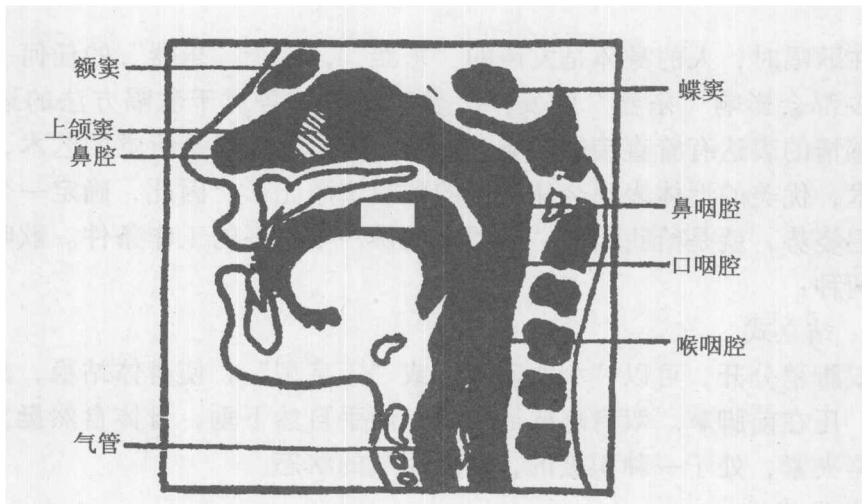


图 5

#### 4. 咬字、吐字器官

咬字、吐字器官包括舌、唇、牙齿和上腭(软腭和硬腭)等。它们是咬字、吐字时出声、引长、归韵的器官。

上述发声器官的四个部分都是受人体高级神经支配的，在歌唱时是一个整体的运动，它们是相互联系、相互影响、相互制约的(见图6)。

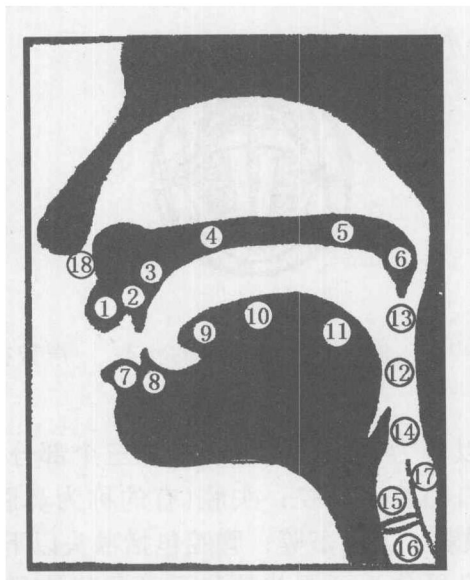


图6

1. 上唇 2. 上齿 3. 牙床 4. 硬腭 5. 软腭 6. 小舌 7. 下唇 8. 下齿 9. 舌尖 10. 舌面 11. 舌根 12. 咽头 13. 咽壁 14. 会厌 15. 声带 16. 气管 17. 食道 18. 鼻孔

## (二)歌唱时的姿势

在歌唱时，人的身体是发声的“乐器”，这个“乐器”的任何一个部分，或多或少都会影响“乐器”的发声。歌唱时的姿势对于歌唱方法的运用和歌曲内容、感情的表达有着直接的影响。再则，歌唱不仅仅是听觉的艺术，也是一种视觉艺术，优美的形体表现会让我们的歌唱增添光彩。因此，确定一个合理、有效的歌唱姿势，就是给我们的“乐器”提供一个良好的工作条件。歌唱中的基础姿势有两种：

### 1. 站立式

双脚稍分开，可以“小八字型”或“丁字型”，使身体站稳，身体的重心略靠前，压在前脚掌。双肩略向后展开，两手自然下垂，身体自然挺立。发声时，臀部略夹紧，处于一种积极的，往上用气的状态。

### 2. 坐式

上身的姿势与站立时的要求一样，要注意腰部的挺直，但腰挺立时腰部肌肉

不能僵硬。不要靠在椅背上，两脚稍分开，双腿不要交叉。无论是采用站立式还是坐式姿势歌唱，都要注意头部端正，颈部肌肉放松，上下颌自然松开。发声时，口型要根据字的需要自然张合。还要注意保持住积极的心理状态，精神要饱满，尤其是在进行发声练习时。关于歌唱姿势，我国戏曲训练中常用的一个口诀归纳得很好：头如顶碗立如松，直背收臀要展胸。眉宇舒展心畅快，凝目远视神志清。

### (三)歌唱时的呼吸

正确的歌唱呼吸是掌握好歌唱技能的重要因素之一。早在一千多年前，我国唐朝《乐府杂录》中就有“善歌者，必先调其气”的论述。意大利美声唱法也指出：“你把气吸好了，打开喉咙就唱。”这就是美声唱法。这些都说明呼吸在歌唱中的重要性。歌唱的呼吸与日常讲话时的呼吸，从生理的角度看有其一致性，都是由身体的呼吸肌肉协调发出声音的一种过程。但两者也有区别：讲话的音量、力度、音区都比较适中，呼吸活动是自然的、下意识的；而歌唱的音量、力度、音区都发生了很大变化。总的来说，歌唱的音量更大，力度更强，音区更广。所以，歌唱时呼吸肯定要比讲话更积极、更主动，我们称之为气息控制。歌唱的呼吸是一个有主动意识，有目的的操作过程。

在声乐理论中，有关歌唱呼吸的论述是最多的。归纳起来基本有三种方式：胸式呼吸、胸腹式呼吸和腹式呼吸。这里只介绍一种目前用得最普遍的，相对最科学的“胸腹式呼吸法”。“胸腹式呼吸法”强调运用胸腔、横膈和腹部肌肉共同控制气息，这样就调动了身体有关呼吸的整体机能。吸气时要求两肋扩张，横膈膜被动下沉。呼气时要求保持吸气时的扩张感，有目的的使用气息发声。这样的呼吸方法扩大了气息容量，加强了对气息运用的控制能力，使我们能够对声音的高、低、强、弱等方面的表现控制自如，掌握这个技巧的练习方法有两种：

#### 1. 急吸缓呼

在很短的时间内，通过口、鼻把气息吸至肺叶下部。可以体会在登高或跑步后的急吸状态，这时的呼气急促而且深入，接近歌唱时的急吸要求。在急吸以后，应迅即将气息保持住，然后按照缓呼的要求进行呼气。

训练“胸腹式呼吸”，先练急吸能使初学者避免呼吸动作的不自然，有了急吸缓呼的体验，再作缓吸缓呼的练习。

#### 2. 缓吸缓呼

胸腔自然挺起，用口、鼻把气息徐徐吸入肺叶下部，横膈膜下降，两肋向外扩张，小腹微收，从而产生对抗的平衡，腰部似有气环支撑的感觉，这就是通常所说的“呼吸支持点”。这种吸气要求是自然、平稳、柔和而深入的，就像人们在闻花香时或在清晨打开窗户呼吸新鲜空气时的感觉一样。

呼气时，一定要保持住吸气状态，尽力控制气息，使之均匀、持续、平稳、

柔和地吐出，即保持横膈膜和胸腔的扩张状态，不要使气息很快地泄掉。如体验在缓吸后分几口气吹掉桌上的灰尘，或在深吸后试着高喊对岸的渡船，都可以帮助体会在呼气时下肋和横膈膜仍然有保持着吸气状态的感觉。

“胸腹式呼吸法”，概括起来说就是一种保持吸气状态的用气过程。歌唱时的呼吸是有主动意识，有目的的操作过程。歌唱时的呼吸，我们民族的传统表达方式叫“运气”，就是要求歌唱者有意识的运用自己的气息。吸，使“气沉丹田”；用，“氤氲自脐间出”。即“丹田”用气，小腹收缩、送气。用这种呼吸技巧，我们的歌声就有可能达到“遏云响谷之妙”的境界。

## (四)歌唱时的发声

像所有乐器一样，人的声音也是由振动体和共鸣体两部份组成。歌唱时的振动体是声带，声带是喉头组织的一部分。歌唱时的共鸣是由人身体上与发声有关的各个共鸣腔体来完成的。

### 1. 歌唱时的声带与喉头

#### (1) 歌唱时的声带

人们平时说话不需要很大的音量和宽广的音域，因此声带没有较大的变化。但歌唱时，由于要发出高、低、强、弱、长、短、刚、柔等不同的许多声音，声带就要能做出相应的反应。需要强调的是，我们所说的声带形状是人在歌唱时自然协调出来的，并不是人为的。

歌唱时声带的变化状态如下：

唱低声区时，声带闭合、拉长并较厚，张力最小，气流通过声门时引起声带的全振动。

唱中声区时，声带靠拢并变薄、缩短，张力加大，气流通过声门时引起声带的局部振动。

唱高声区时，声带闭紧并变得更薄、更短，张力也更大，气流通过声门时只引起声带的边缘振动。

唱强音时，呼气压力大，声带振幅也大。

唱弱音时，呼气压力小，声带振幅也小。

#### (2) 歌唱时的喉头

歌唱发声中，喉头位置的正确、稳定及喉咙(包括喉头和咽腔)的打开是极为重要的，它们直接影响歌唱的音色、共鸣的调节等。

#### (3) 打开喉咙

所谓打开喉咙就是在开口时自然而然的让喉头位置下降，软腭上升，使咽腔处于最佳发声状态，让发出的声音处于较高的位置，集中而通畅。

打开喉咙发声时要求口盖积极向上，舌根放松，下巴松弛。用半打呵欠的方法能帮助体会喉咙打开的感觉，从而纠正歌唱时喉部紧张、喉头上提的毛病。

#### (4)稳定喉头

打开喉咙让喉头处于正确位置后，喉头应保持相对的稳定，不要乱动，这样才能使咽喉形成稳定的通道。在气息积极的支持下，使声带正常地工作。喉头上提或人为地下压，会对声带造成压迫；脖子伸长或缩短会破坏喉头的相对稳定，均应注意克服与纠正。

#### 2. 歌唱时的共鸣

“歌唱的共鸣”，就是气流冲击声带使声带闭合而振动发声，产生的声波使得人体内的口咽腔、头腔、胸腔等腔体产生共振，通过腔体的适当调节，使声音扩大和美化，发出丰满、动听的歌声。“共鸣”是可以调整的，歌唱者通过学习，可以获得良好的共鸣，使自己在歌曲演唱上达到事半功倍的效果。

##### (1)口腔共鸣的获得方式：

发声时口腔自然打开，笑肌微提，下腭自然放下，上腭有上提的感觉，这样，声带发出的声波就能随气息的推送离开咽喉部流畅向前，在口腔的前上部引起振动，即在硬腭前部集中反射。这种共鸣效果明亮、靠前，易于和头腔取得联系，并可减少咽喉的负担，起到保护声带的作用。

(2)头腔共鸣的获得方式：在口腔共鸣的基础上，把声波在硬腭的集中反射点稍向后移，放下下腭，同时软腭和小舌头上抬(像打呵欠或打喷嚏前的准备动作那样)，让口、鼻、咽腔之间的通道和空间更宽些，声波便沿着上腭骨传送到鼻咽腔、鼻腔和鼻窦处引起振动(但应防止气息从鼻腔直接送出，造成鼻音)。这种共鸣效果清脆、丰满。

(3)胸腔共鸣的获得方式：咽喉部作半打呵欠状，发声时，下腭自然下垂，把声波的反射点从硬腭移向下齿背上，使声波在喉头和气管附近引起更多的振动，并继续传送到胸腔引起共鸣(但应防止故意把声音压下，使喉部肌肉紧张造成喉音)。这种共鸣效果宽厚、结实。

在整个歌唱过程中，绝不能单独运用某一共鸣腔体而偏废其他共鸣腔体，应该使三个共鸣腔体共同参加运动。为了求得歌唱中各声区音色的统一，正确合理地调节共鸣器官，使之保持一定程度的平衡是十分必要的，应该在混合运用三个共鸣腔体的同时，根据不同声区的特点，对某一共鸣腔的运用有所侧重，如：

中声区的声音，要求圆润、流畅，应调节好口腔共鸣，同时适当地配合头腔和胸腔共鸣，故又称“混声区”。

低声区的声音，要求低沉、浑厚，应增多胸腔共鸣，故又称“胸声区”。

高声区的声音，要求高亢、明亮，应加强头腔共鸣，故又称“头声区”。

以上这种运用多种共鸣的技能，在歌唱发声中称为“混合共鸣”(见图7)。

只有在歌唱发声中及时地调节共鸣，才能使歌唱声音统一，色彩丰富，音色优美。

#### (4)共鸣运用的最高境界——面罩共鸣

在歌唱过程中，共鸣腔体的使用是联为一体的。我们称为“混合共鸣”，而

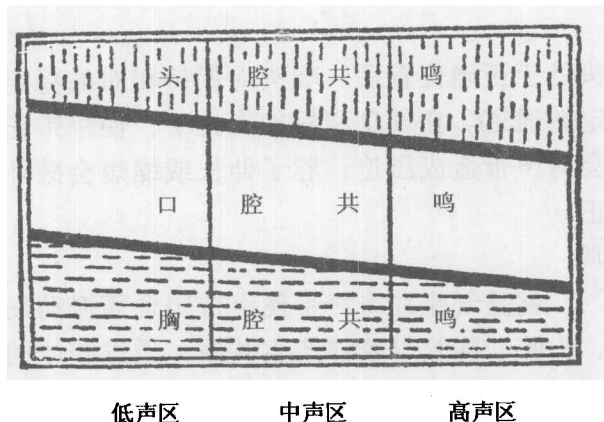


图 7

“混合共鸣”运用的最高境界是获得“面罩共鸣”。著名意大利声乐教育家贝基先生曾说：“面罩共鸣是声音的灵魂。”可见其在歌唱中的重要性。“面罩”指的是面部。确切的说是在上口盖以上的所有共鸣腔体：鼻窦、额窦、上颌窦及额骨等。帕瓦诺蒂说：“面部声音共鸣部位我感觉像一个盒子，盒子的范围在眉眼以下、上牙床以上、两腭的小窦腔内。”“面罩共鸣”是歌唱者在把前面提到的三种共鸣腔体混合使用、协调后，而得到一种良好声音感觉。具有这种共鸣的歌唱者，声音具有明亮、集中、富有“金属”的光泽特点。它能使高、中、低三个声区的任何一个字，任何一个声音都集中在“面罩”里振响，使声音具有很强的穿透力。

#### (5) “面罩共鸣”的获得

“面罩共鸣”获得后，声音有个明显的特点就是产生一种频率很高的泛音。这种泛音的获得取决于气→声转换的合理程度。简单的讲只要没有喉音，符合气息通过声门，声带被动闭合发声的科学理念，就能找到这种泛音。沈湘先生说：“起音时在‘嗓子眼口’的位置轻轻一‘叹气’，气一碰‘嗓子眼儿’就响了。”要获得面罩共鸣，良好的共鸣空间也是必不可少的。从声音的效果看，面罩共鸣无疑是把声音送到鼻咽腔后的产物，所以要打开鼻咽腔。哼鸣的练习，有利于我们找到“打开”方法。其实“哼”就相当于我们不服气时发出的“哼”声。当然歌唱的“哼”必须是在声带“被动”闭合的前提下完成。“哼”鸣的声音对不对，可以通过下巴自由活动来检验。下巴活动哼鸣声音效果不变，说明方法是正确的，声音已经进入面罩，并且不受咬字吐字的影响。

### (五)歌唱时的咬字吐字

歌唱艺术的特点是曲调和歌词的有机结合，因此对于歌唱者来说，除了要具备优美动听的嗓音之外，还应学会准确、清晰的咬字、吐字，使歌唱获得较好的效果，以充分发挥歌唱艺术的感染力。所以，必须重视歌唱中咬字、吐字技能的训练。

我国的汉字是一字、一义、一音节的表意文字，而且每个音节大多是由声母(字头)、韵母(字腹和字尾)组成。

歌唱中的咬字，是指字头(声母)而言的，就是把字头(声母)，按一定的发音部位和发音方法予以咬准。吐字是指字腹(韵头、韵腹)和字尾(韵尾)而言的，就是把字腹的韵母，按照不同的口形要求，予以引长吐准，并收清字尾。

这种将歌词分成字头、字腹、字尾来处理的歌唱方法，也就是我们民族传统唱法发展沿革到今天常说的出声——咬清字头、引长——引长字腹、归韵——收准字尾的方法。

### 1. 咬清字头

字头(声母)是字发音的开头部分，它的发音主要是由于气流在口腔或咽腔中遇到各种不同的阻碍而形成。

歌唱中字头的作用很大，如果字头咬不清或咬错，那么整个字音就吐不准，就会走样。因此，歌唱中的字头不但要求发音准确无误，而且要求将字头发得短促、凝聚而有力。

### 2. 引长字腹

字腹(韵母)是字在歌唱发音中的引长部分，它占时值较长，与发声的关系最密切(含有复韵母的字，字音的引长是由其中主要元音来担任的)。因此吐好字腹，对歌唱的好坏起着关键性的作用。在字腹引长时，口形决不能随曲调的变化而变化，应始终保持不变。这是保证字音清晰、正确的一个重要因素。

### 3. 收准字尾

字尾是指字的结尾部分。在唱歌发声中，要注意凡是有字尾的字，都应把尾音收住，才算唱完整一个字，否则只算唱半个字。

单韵母的字是没有字尾的，不需要收音，只要在元音发音完毕后，直接转入下一个字。

复韵母的字，应很好的注意收音。

字尾收音时，要收得自然，响度适中，时值要做到收音即停。

歌唱的咬字、吐字与歌曲内容是分不开的。歌唱时，应以歌曲的思想内容为准，在咬字、吐字上作相应的变化。例如：在演唱雄壮激昂的歌曲时，字头的发音要短促，喷吐要有力，归韵要正确；在演唱抒情歌曲时，咬字和吐字都应柔和、圆滑些；在演唱热情欢快的歌曲时，咬字吐字应敏捷而清晰，嘴的动作也不宜过大；而在演唱速度较慢的歌曲时，字头的声母所占的时值相对的长一点，还应注意字与字之间的衔接，不能有断裂感。

学习歌唱发声方法的目的是为了更好地表达歌曲的思想内容，因此，在练习歌唱发声过程中，应防止片面地追求发声的某一方面，忽视另一方面，应努力掌握歌唱发声中呼吸、共鸣、发声、咬字、吐字的规律和它们相互间的内在联系，将它们有效地组织起来，使它们互相协调，成为一个完整的统一体。只有这样才能较好地掌握歌唱发声的技能技巧，为完整地表达歌曲的思想内容打下扎实的基础。

## 二 歌唱发声的基本要求

如果把人看作发声的“乐器”，从功能上看，这个“乐器”主要由三部分组成：1、动力源(肺)；2、振动体(声带)；3、共鸣体(发声通道)。歌唱的发声动力是肺里呼出的气，振动体是声带，而共鸣体是胸腔、咽腔、口腔、鼻腔、鼻窦、头腔等共鸣腔体。当气息从肺经过声带时，使声带立即闭合，这时声带下面的气压大，上面的气压小，形成压差，使声带再次分开。在开与闭的循环之间自然而然的产生了声音。肺部的压力越大，声带就越紧张，声带振动发生的频率也越高。这样产生了声音的高、低。声带发出的声音经过咽腔、口腔、鼻腔、头腔和胸腔的共振，得到美化和放大的声音，在唇、舌、腭等语言器官的作用下就形成了我们人类所特有的音乐——歌唱。

### (一) 如何使歌唱的气息更流畅

我们已经知道，歌唱时的音高，是肺部的气息以一定的速度冲击声带时，由声带产生的张力所决定的。气息速度快，声带张力大，声带振动的频率快，就产生高音。气息速度慢，声带的张力小，声带振动的频率慢，就产生低音。所以，在声带自然放松的情况下，只要准确的把握每一个音高的气息速度，就能为唱出美好的声音提供最大的可能性。

#### 1. 基础练习

快速呼气练习与慢速呼气练习

快速呼气练习时要求学生在充分呼好气的情况下，使劲去吹一个较远的小物体，并努力使之立即被吹动。练习要遵循循序渐进的原则，慢慢使自己能吹较远的某一物体。

慢速呼气练习时要求学生在充分吸好气的情况下，平稳而轻柔的去吹动一个较轻的物体，使之被吹动。两种练习交替进行，练习者主动体验为达到不同呼气速度时身体所承受的不同压力感觉。

#### 2. 发声练习

(1) “叹气练习”从气息速度上来看是一个气速逐渐减慢的过程。1 = F  $\overset{\text{ma}}{5\ 4\ | 3\ 2\ |} \dot{1} - \parallel$  为例。我们完全可以让练习者先叹一下气，然后在叹气的这个用气力量惯性下进行练习。由于练习者的感觉来源于生活的自然体验，一般很容易控制好气息速度，唱出较优美的声音。应该让练习者自己仔细体味“5”与“1”两者的不同用气感觉。主动的去把握这条练习的用气过程——气速由快到慢。

(2) 在叹气感觉的基础上，进行分解和弦的下行练习 1 = F  $\overset{\text{mi}}{5\ 3\ 1\ |} \overset{\text{ma}}{5\ 3\ 1\ |} \parallel$ ，与第一条练习不同的是下行音阶中省略了“4”和“2”，练习者要更主动的去



准确把握住发出不同音高的不同气息速度的用力感觉。同样的旋律因为练习字母的不同所使用的气息速度也不相同。一般而言，开口音比闭口音费气。练习者也可以将字母的前后位置交换，体会不同开口情况下气息速度的具体感觉。

(3) “上行旋律练习”与“下行旋律练习”两者用气感觉刚好相反。练习者可以逆向体味并操作气息速度由慢到快的各种模式练习。

### 3. 变格练习——歌曲的旋律练习

每一首歌，都是作曲者根据情绪和语言的特定起伏规律所写成的“综合性”练习曲。其中会出现各种音程关系的音高连接，练习者要根据歌曲旋律的具体需要练习这种特定的气息速度的连接。练习时可以先以单一字母进行连接。为了方便练习，下面描绘的气息速度变化图对我们的练习有积极的指导意义。我们设定音高为P、气速为V、时间为T，可以得出这样的结果即：气速与音高成正比，气息用量与时间成反比。根据歌曲的旋律可以列出量化表，能有效地理解和掌握正确气息速度。以舒伯特的《摇篮曲》为例，我们可以列出量化表如下：

## 摇 篮 曲

