



普通高校音乐教程

下 册

夏丽萍 主编



广东高等教育出版社

普通高校音乐教程

(下册)

主 编 夏丽萍
副主编 黄砚如 王红主
龚美娜 吴国翥

参编成员 (按姓氏笔画为序)

王红主 (暨南大学)	丛 龙 (华南师范大学)
乔爱玲 (广州师范学院)	何 平 (星海音乐学院)
关苑文 (广东青年干部学院)	刘 翔 (广州市教育学院)
刘大伟 (汕头大学)	吴国翥 (汕头大学)
吴红红 (广州医学院)	李冬楠 (广东外语外贸大学)
李 茵 (华南理工大学)	李彦明 (广州师范学院)
李首明 (广州大学)	陈一帆 (广东教育学院)
张燕平 (广东教育学院)	赵晓爱 (汕头大学)
夏丽萍 (广东外语外贸大学)	龚美娜 (福建师范大学)
黄砚如 (西江大学)	黄绍渠 (广东外语外贸大学)
蒋 秦 (五邑大学)	廖洪薇 (五邑大学)

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

普通高校音乐教程 (下) / 夏丽萍主编. — 广州: 广东高等教育出版社, 2003.2
ISBN 7-5361-2561-5

I. 普… II. 夏… III. 音乐 - 高等学校 - 教材 IV. J6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 33576 号

广东高等教育出版社出版

广东省新华书店经销

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 9.5 印张 230 千字

2001 年 3 月第 1 版 2003 年 2 月第 2 次印刷

印数: 3 001 ~ 8 000 册

定价: 15.00 元

祝贺《普通高校

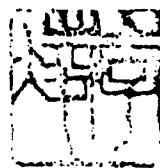
音乐教程》出版

提高高校青年音乐艺术

修养丰富青年音乐

文化生活

李凌



98.8.18

序

新时期以来，随着教育改革的深入发展，培养全面发展的高素质人才的要求就更加突出地显现出来，而美育在促使学生全面发展中的独特而不可替代的作用，也逐渐被人们重视。“缺乏美育的教育是不完全的教育”，这一富有远见的思想已逐步成为人们的共识。国家教育部在《全国学校艺术教育总体规划》（以下简称《总体规划》）中指出：“艺术教育是学校实施美育的主要内容和途径，也是加强社会主义精神文明建设、潜移默化提高学生道德水准、陶冶情操、促进智力和身心健康发展的有力手段。艺术教育作为学校教育的重要组成部分，具有其他学科教育所不可替代的特殊作用。”其后，又发布了《在普通高等学校中普及艺术教育的意见》（88教办字025号文件）。这就不仅从思想认识上指出了开展艺术教育的必要性和重要性，而且从行政领导方面定出了切实的措施，保证了这项工作的顺利开展。从20世纪80年代开始，高校艺术教育的发展进入了一个生机勃勃的历史进程。

1988年广东省高教学会音乐教育专业委员会的成立，标志着广东省音乐教育进入了一个新的历史起点。它一方面作为全国高等学校音乐教育学会的地区分支机构，同时又接受广东省高教学会的直接领导（同样，全国高校音教学会也是中国高教学会领导的下属团体），这是一个富有生气、作风优良的群众性学术团体。它团结了在广东省高校任教的音乐教师，开展了大量的工作，克服了重重困难，取得了显著的成绩。它坚持了正确的方向，举办了学术交流和演出活动，为净化社会音乐生活、营造有利于青年学子健康成长的文化环境作了不懈的努力，取得了良好的社会效果。他们还开展了科学研究工作，对教材教法等问题作了讨论，通过切磋交流、总结经验、提高认识，从而促进了教学工作。他们的优良学风受到人们的钦佩。这部《普通高校音乐教程》上、下册的完成，是他们集体努力的结果。

《总体规划》指出：“为适应不同地区和学校的实际情况，艺术教材应有不同风格、不同层次和特色的多种版本。凡有条件的地方、团体和个人都可以依据教学大纲，结合本地区 and 民族的特点，编写各种富有特色的艺术教材。”根据这一精神，原广东省高教厅委托音教专业委员会拟订了《广东省普通高校音乐教学大纲》，并经审定于1995年8月下发全省各普通高校试行。之后，专业委员会发动全体会员依据大纲对如何编写教材作了广泛深入的讨论，根据实践经验提出了切合实际的建议，最后经省高教厅审定通过，组成了以夏丽萍同志为主编的教材撰写组，经过七八年的努力奋斗、反复修改，才最后定稿。这是他们共同奋斗的成果，凝结了他们的集体智慧。当然，新生事物总是要经过一个不断完善的过程的，相信他们在把这套教材付诸教学实践之后，还会发现新的问题而不断改善。

我国教育的根本任务是培养社会主义的建设者和革命事业的接班人，也就是邓小平同志所指出的，要培养有理想、有道德、有纪律、有社会主义觉悟的四有新人。艺术教育同样应该遵循这一指导原则。在大学生中加强马列主义的审美观教育，这是艺术教育的重要方针。通过审美教育可以使青年掌握区分真善美和假丑恶的识别能力，因而也是抵御资产阶级思想侵蚀的有效办法。我们要把中外音乐史上各个时期有代表性的作品，通过马克思主义审美观的分析批判介绍给青年一代，用以丰富他们的审美情操和增强他们的历史知识。对他们介绍世界无产阶级革命运动中涌现出来的以及我国新民主主义革命以来直至社会主义建设时期的

优秀作品更有重要意义；因为这些作品有着不同于以往美学形态的崭新美学品格，显示着以无产阶级精神风貌为特征的新的社会主义美学形态。《国际歌》是无产阶级的第一首战歌，以它为起点的社会主义音乐已经历了一个多世纪的发展历程。在我国，以聂耳、冼星海为代表的革命音乐家群体是我国社会主义音乐的开拓者。新中国成立后，我国社会主义的、民族的新音乐也有了很大的发展。由于这些反映了我国的革命斗争历程，使当代青年更感亲切，对他们的感染力也更强烈而有效。确保跨世纪的一代青年成为合格的接班人和建设者，是时代赋予我们的重任，音乐教育应该为这一崇高的目的发挥它独特而不可代替的作用。

不久以前，李岚清同志邀请了少数音乐界的专家学者在京座谈。他从培养跨世纪社会主义事业建设人才的高度出发，阐述了美育在培养高素质的、全面发展的人才中的特殊作用。鉴于历史的原因，现在的大学生缺乏这方面的修养，但他们是跨世纪的接班人，他们的素质如何对祖国的将来有重大的影响。因此要采取最有效的办法，对他们补上美育这一课。岚清同志是主管教育的副总理，他如此重视艺术教育，并且选择了音乐作为实施美育的突破口，这对我们在高校任教的音乐教师是极大的鼓舞和鞭策。

《普通高校音乐教程》在这样有利的形势下问世，是逢到了难得的机遇。我们一定要借助这股强大的东风，把我们的工作做得更好，为社会主义精神文明建设作出更大的贡献。

瞿 维

1998年12月30日

前 言

“音乐”(music)是人们在生活中不可缺少的精神食粮,哪里有人类存在,哪里就有音乐。古今中外的人们,不论工、农、兵、学、商和男女老幼,只要是具有正常听觉的人,都曾经在音乐艺术的滋润下成长,并从中得到陶冶、鼓舞和力量。世界上许多杰出的科学家、名人、学者,大都喜爱音乐艺术,其中不少人还具有音乐家的才华,和音乐结下了不解之缘。

我国春秋战国时期儒家学说的创始人和教育家孔子,琴、箫、管、弦无所不通,并把音乐教育摆在重要位置。三国时期的周瑜、诸葛亮、曹操,都能诗善乐。唐朝,不仅大诗人李白、白居易等是音乐的行家里手,而且皇帝唐太宗也会弹琴,唐玄宗还是位作曲家,擅羯鼓并执教“梨园”。革命导师恩格斯十分喜爱小提琴和贝多芬的交响乐。列宁可说是终生酷爱音乐,不仅在居室摆设钢琴,而且在被流放时期也欣赏音乐,尤其是贝多芬的《热情奏鸣曲》,从中吸取智慧和力量。美国前总统杜鲁门、西德前总理施密特、英国前首相希思,都喜欢弹钢琴,并有很高的演奏技巧,希思还是位指挥家。俄国和苏联的文豪托尔斯泰、高尔基,法国著名作家罗曼·罗兰,印度的文学大师泰戈尔等,音乐方面都有很高的造诣。当代科学家李四光、梁思成、华罗庚、钱学森等,在音乐上都有很好的修养。

世界著名物理学家爱因斯坦,童年时期是个体弱多病的“低能儿”,他有幸在幼年时期接触音乐,6岁开始学习小提琴和钢琴,后来,不但身体恢复了健康,而且智力也得到了发展,成为举世瞩目的伟大科学家。他说:“我的科学成就很多是音乐启发而来的。”我国有杰出贡献的科学家钱学森,在授奖仪式上说:“正是她(指妻子蒋英)给我介绍了这些音乐艺术,这些艺术里所包含的诗情画意和对人生的深刻理解,使得我丰富了对世界的认识,学会了艺术的广阔的思维方法。”由此可见,音乐除了有认识、教育、组织和娱乐的功能之外,在陶冶人的情操、开发人的智能、改善人的健康、促进人的思维与发明创造等方面,都具有其他学科不可替代的特殊作用。

李岚清同志指出:“音乐的美育功能还不只是一般地提高审美能力和陶冶情操等,它对人的智力开发,特别是提高人的想象力和创造力,锻炼表达和解决问题的能力方面都有帮助,音乐对社会的文明进步有着深远的影响”。因此,在校的大学生“不管学什么专业的都要有一些文化艺术方面的爱好和修养。这是现代化的需要”。

事实确实如此,在知识爆炸、信息倍增和科学技术飞速向前发展的时代,我国高等院校肩负着培养跨世纪、高素质、全面发展“四有”人才的艰巨任务。现在,在普通高校开设“音乐”等艺术课程,给我们在校的大学生添上美育修养这一课,对培养学生文化艺术的兴趣和爱好,拓展学生的视野,提高学生的知识创新和技术创新的能力,把他们造就成为全面发展的复合型人才,具有伟大的现实意义和深远的战略意义。

此外,音乐是一种由音响构成的听觉艺术,并具有跨国度文化交流的功能,对增进各国人民和各民族之间的了解与友谊,无疑将产生十分自然而又非常实际的作用。尽管世界各国、各民族的语言文字千差万别,但音乐艺术却可以为人类共同享用。所以,人们称音乐是一种“国际语言”,它应是当之无愧的。

《普通高校音乐教程》分上、下两册，含：第一篇《中国音乐欣赏》、第二篇《外国音乐欣赏》、第三篇《乐理基础与视唱》、第四篇《声乐》和第五篇《合唱与指挥》（后两篇为下册），由广东高校二十余位音乐教师参与编写。本书前两篇中、外音乐欣赏，以中国历史与欧洲音乐史为主线贯串编写，精选了各时期的优秀音乐作品，让同学们在聆听、赏析经典名作中，领略其深刻的内涵和新颖、别致的艺术风格。第三篇提供了自学音乐基本理论与提高识谱视唱能力的知识材料。第四篇以美声唱法为中心，传授科学正确的歌唱方法和技能；并附中、外（欧洲）声乐简史，供大学生们参阅。第五篇以较新颖的文字构架阐述合唱与指挥的基本知识与技能，并运用音程、调式、和弦等新方法进行合唱训练。下册还选了一部分中、外名曲供同学们学唱。

同学们！著名的法国作家雨果说：开启人类智慧宝库的钥匙有三把：文字、数学和音乐。让我们在学习专业知识的同时，愉快地以学习音乐为契机，去打开“人类智慧的宝库”，以自己的聪明才智，振兴中华，把我们的祖国建设成为繁荣、富强、民主、文明的社会主义强国，在充满挑战和希望的 21 世纪里作出贡献。

《普通高校音乐教程》编写委员会
(黄砚如执笔)

1998 年 12 月 8 日

目 录

第四篇 声 乐

第一章 歌唱发声法	(1)
第一节 歌唱发声的器官与性能	(1)
第二节 气息与声音	(4)
第三节 喉形与声音	(6)
第四节 共鸣与声区	(6)
第五节 歌唱姿势与面部表情	(7)
第六节 人声的种类与特征	(8)
第七节 发声练习	(9)
第八节 几种练声曲	(10)
第二章 歌唱中的汉语言	(12)
第一节 汉语音的组成和读音	(12)
第二节 歌唱的汉语言发音	(13)
第三章 声乐艺术的表现及嗓音的保健	(18)
第一节 声乐基本技巧的掌握与运用	(18)
第二节 演唱前的准备	(24)
第三节 克服怯场	(27)
第四节 嗓音的保健	(28)
第四章 中、外(欧洲)声乐简史	(30)
第一节 中国歌唱艺术	(30)
第二节 欧洲歌唱艺术	(35)
第五章 声乐曲	(40)
1. 大江东去	(宋) 苏轼词 青主曲 (40)
2. 在银色的月光下	塔塔尔族民歌 黎英海改编 (44)
3. 祖国, 慈祥的母亲	张鸿喜词 陆在易曲 (47)
4. 月之故乡	(台湾) 彭邦楨词 刘庄、廷生曲 (49)
5. 妈妈教我一支歌	杨涌词 刘虹曲 (52)
6. 走进新时代	蒋开儒词 印青曲 (55)
7. 故乡的亲人	(美) S. 福斯特词曲 (59)
8. 桑塔·露齐亚	(意) I. 科特劳曲 (62)
9. 三套车	俄罗斯民歌 (64)

10. 友谊地久天长	苏格兰民歌 罗伯特·朋斯词 (67)
------------------	--------------------

第五篇 合唱与指挥

第一章 合唱艺术	(69)
第一节 合唱的类型	(69)
第二节 合唱的声部及音域	(70)
第三节 合唱队的人数及队形	(71)
第二章 合唱指挥	(74)
第一节 指挥的基本姿势	(74)
第二节 指挥的动作范围	(75)
第三节 指挥的图式与击拍法	(76)
第四节 指挥的拍点、起拍与收拍	(78)
第五节 附点音符与切分音的指挥法	(82)
第三章 合唱训练	(84)
第一节 合唱声音的训练	(84)
第二节 合唱音准的训练	(85)
第三节 合唱均衡的训练	(87)
第四章 合唱排练	(89)
第一节 指挥的准备工作	(89)
第二节 合唱的排练工作	(89)
第五章 合唱作品	(91)
第一节 合唱练声曲	(91)
第二节 合唱作品(附提示)	(99)
1. 无伴奏混声合唱《正气歌》	(宋) 文天祥诗 谭小麟曲 (99)
2. 混声合唱《本事》	卢前词 黄自曲 (101)
3. 女声合唱《茉莉花》	江苏民歌 (103)
4. 混声合唱《飞来的花瓣》	望安词 瞿希贤曲 (106)
5. 女声合唱《思念》	乔羽词 谷建芬曲 (109)
6. 混声合唱《我和我的祖国》	张藜词 秦咏诚曲 (114)
7. 混声无伴奏合唱《拨弦波尔卡》	(奥) 约翰·施特劳斯曲 (119)
8. 男声合唱《猎人合唱》	(德) F. 金德词 韦伯曲 (122)
9. 混声合唱《念故乡》	皮克填词 (捷) 德沃夏克曲 (126)
10. 混声合唱《婚礼合唱》	(德) 瓦格纳词曲 (133)
参考文献	(138)
后记	(149)

第四篇 声 乐

第一章 歌唱发声法

第一节 歌唱发声的器官与性能

一、歌唱发声的基本要素

任何一种乐器要发出乐声，都有必不可少的三个基本要素：动力、振动体（振源）和共鸣体。而声乐这种以人体为主的发声要素，除了上面的三个要素外，还多了一种要素：语言。即使是没有字词的乐句，至少也有表情达意的母音的存在。这是声乐有别于其他器乐的最大特点。

声乐发声的动力，主要来自呼吸的气息。

声乐发声的振动体，是位于喉部的声带。

声乐发声的共鸣体，是全身的共鸣腔。主要是胸部和头部的共鸣腔，有口腔、喉咽腔、鼻腔、气管、胸廓等等。

声乐中的语言，同样是由说话的语言器官发出。语言器官有唇、齿、舌、牙、喉、软腭。

二、呼吸器官

呼吸是人的正常生理活动。根据身体活动的状态，人类高级神经能自动地调节呼吸器官，进行有节律的、自然的呼吸。呼吸器官是气的通道，它有鼻、咽、喉、气管、支气管以及气的交换所——肺。平静状态下的呼吸运动主要靠肋间肌。歌唱的呼吸是一种深呼吸，不同于生活中的自然呼吸，它主要依靠膈肌和腹肌的工作。

三、发声器官——喉和声带

人的发声器官在喉头，人声的振动体是声带，声带位于喉头内。喉头下接气管、上连舌骨，后方借喉口与咽相通。

1. 喉头像一个精巧的小室，由五块较大的软骨构成支架

(1) 甲状软骨：由左右对称的四边形软骨板合成，两板在前缘合成一定角度。男性角度较小，因而颈部隆起向前突出，称为喉结。女性角度较大，喉结不明显。

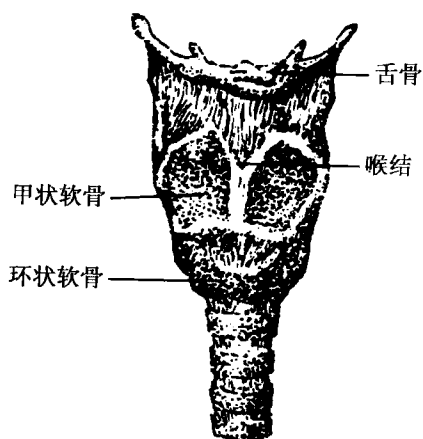
(2) 会厌软骨：位于喉头的上部，扁平如叶状（少数人有婴儿会厌状或卷曲状，唱高音比较方便），下端与甲状软骨相连，上部游离，在歌唱发声中它的张度、卷曲程度起重要作用

用，它能与咽喉部形成共鸣管。

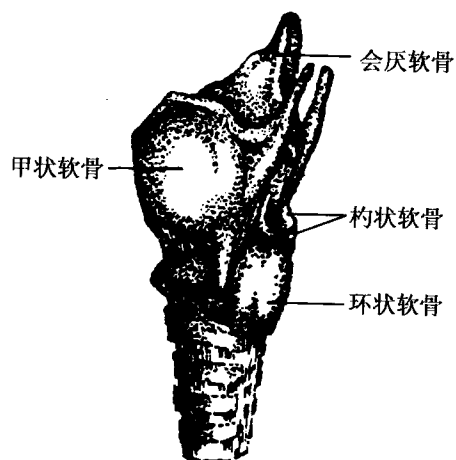
(3) 环状软骨：位于甲状软骨之下，下接气管，完整的软骨环，前部细窄、后面宽大，对支撑喉腔起重要作用。

(4) 杓状软骨：又叫披裂软骨，是成对的，左右各一，位于环状软骨后上部。当其滑动和旋转时，可使声带张开、闭合。

此外，喉部另有一块软骨——舌骨，虽不属于喉头软骨，但这块舌骨与歌唱有着密切的关系。



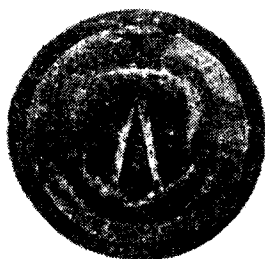
(图1) 正面



(图2) 侧面

2. 声带

声带：左右各一，在假声带下方。由韧带、肌肉、粘膜组成。正常的声带在喉镜中看到呈白色带状，边缘整齐，两声带间呈三角形空隙，称为声门或声门裂。



不发声时



发声时

3. 声带的工作性能

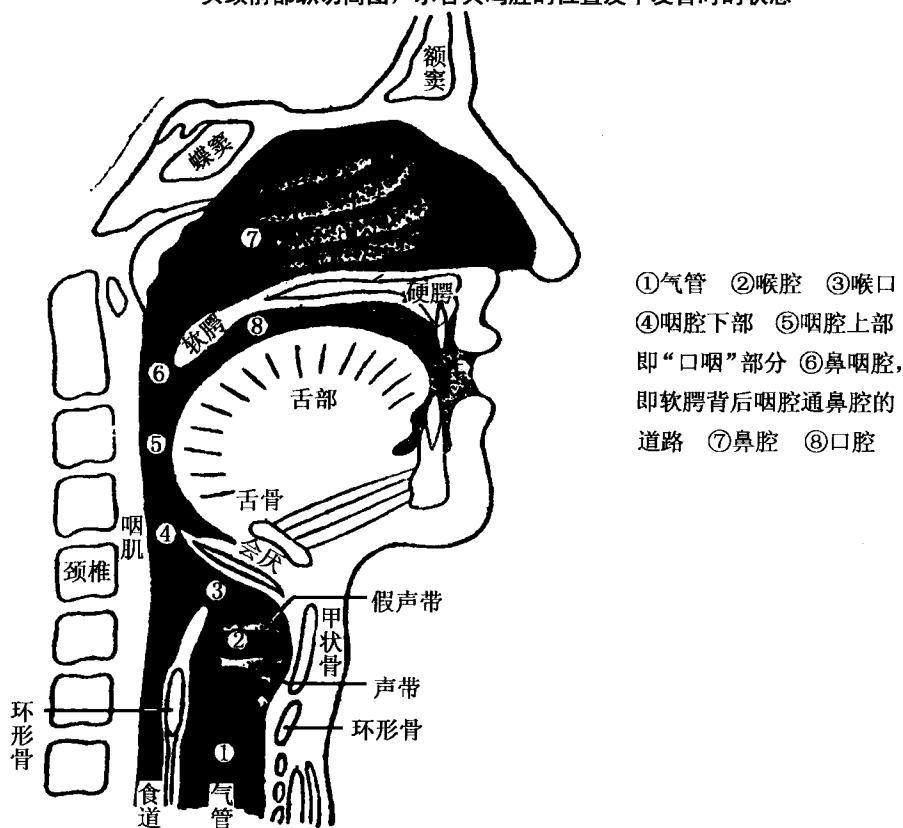
根据物理学原理，物体振动的频率决定音高。而振动体的频率又取于振动体的品质、体积和张力。所以，声音的高低是由于声带张力大小、缩短、拉长、变薄、变厚等变化形成的。声带越缩短、变薄，张力就越大，发出的声音就越高；反之声音越低。声带边缘是音高、音质的最敏感部分。由于气压的强弱，使声带振幅产生大小变化，音量也就有了强弱变化。要想发出强有力的高音，就要加大呼气压力、增大声带的振幅和张力、声门紧闭、声带缩短变薄。

歌唱时要发高、低、强、弱、宽广、宏亮、柔软、优美等各种声音，声带需要有极复杂的变化，才能符合声乐艺术表现的要求。

四、共鸣器官

人体的共鸣器官有：口腔、鼻腔、头腔、喉咽腔、胸腔。头腔含：额骨上方左右各一的额窦，上颌骨左右各一的颌窦，筛骨内两侧的筛窦，蝶骨低部左右各一的蝶窦。声乐中统称三类共鸣：硬腭以上的叫做头腔共鸣；喉头声带以下的叫做胸腔共鸣，中间部分叫做口腔共鸣。不可变共鸣腔有固定的容积，如胸腔、气管、鼻腔及头部各腔体，即使是气管、支气管在呼吸时它的长短、粗细也会有所改变，但不能随意支配。可变共鸣腔有口腔、鼻咽腔和喉咽腔，它们可以利用周围的肌肉活动来调节，改变形状。比如舌头的前后推移、变薄、变厚；咽壁肌肉的松紧；软腭的提起、放下；口形的大小都能改变腔体的体积。这些共鸣腔壁的坚硬或松软程度，都能极敏感地产生不同反射声波的效果。松软的腔壁不仅不能反射声波，反而会吸收声波，声音不但不明亮反而暗淡无力。这些可变共鸣腔在歌唱中最关键的共鸣器官是喉咽腔，因为它位于声带的上方，最靠近声带，声带发出的基音首先在喉咽腔得到共鸣，是声乐训练中的重要部分。参见下图：

头颈前部纵切简图，示各共鸣腔的位置及不发音时的状态



五、歌唱中的语言器官

歌唱中的语言器官亦即生活中的语言器官。唇、齿、舌、牙、喉，是人的吐字器官。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。歌唱的咬字、吐字，均需严格保持良好的喉形和共鸣，软腭也必须积极地参与语言发生的工作。

六、发声的基本原理

发声的基本原理是由肺部气管呼出气息形成动力，当气息通过喉头里的声带时，靠喉返神经作用使声带靠拢，气流通过声带时激起声带振动，有周期性频率的振动，就发出了声音。

歌唱发声是一个复杂的生理活动与心理活动过程，是在人脑高级神经的组织和指挥协调下，由所有的歌唱发声器官共同参与协作的整体运动。比如运动员的跑步，并非仅仅只需要两条腿就能完成，同样需要各个器官的协作和全身心的投入。歌唱本身是一门艺术，要想发出充满感染力的歌声，需要通过长期的、科学的循序渐进的声乐训练。歌者通过必要的理论学习获得歌唱发声的理性知识，才能高瞻远瞩，获得掌握声乐艺术的真谛。

第二节 气息与声音

不息之气谓之气息，气息是歌声的动力。“善歌者，必先调其气”。

一、理想的歌唱呼吸

由于声乐艺术的特殊性，要有控制音高、音量、乐句及各种声乐技巧表演需要的气息。所以这种提供动力的气息的呼吸法，不同于生活中的自然呼吸（非意识呼吸）。歌唱呼吸的基本状态不仅应符合生理的自然规律，还要有更科学、更有效、更高的要求（受意识控制的呼吸）。气息状态将直接影响声音的流畅、连贯、丰满、结实、悠长、力度等种种音乐表现。所以歌唱呼吸的要求是：吸得深而饱满；呼得慢而稳定有力。

上面我们介绍了呼吸器官，其中肺是吸、呼气的交换所。肺位于胸骨、锁骨、肋骨围成的胸廓内，它上窄下宽；最下方左右两条肋骨从脊柱拉出后，没有接在前胸骨上，使它有了较大的活动自由度。肺的底部还和胸腹间的膈相连。膈有强壮的膈肌（非随意肌）。因此胸腔里存在一个较大容量的气储藏室。又由于胸骨、下肋骨都和很有弹力的腹直肌（随意肌）相连，可以间接地推动膈的下放和上缩来控制呼吸，因此歌唱呼吸一般采用这种膈调节呼吸法。

二、呼吸的操作

1. 吸气

歌唱的呼吸是深呼吸。气由口、鼻吸至肺底部，使气充满而引起膈的下降；同时肺两侧的下肋骨也要向外扩张，小腹微收，吸气的动作完成。吸气时，胸部要保持自然挺起，既不要塌瘪，也不能绷得过紧。还要注意不可吸得过饱，以致发声器官紧张，直接影响呼气的通畅而导致声音失去弹性。歌唱中的吸气较生活中的要快得多，深得多。吸气要做到十分轻松、自然、熟练，才有可能获得好的气息。实践中发现，许多歌唱者的气息问题主要是来自不正确的吸气，给发声带来种种的毛病。

2. 呼气

歌唱的呼气过程就是歌唱发声的过程，就是歌唱的过程。呼出不息之气提供了发声的动力，因此，歌唱的呼气要求慢且有控制，使气能变为声而后溢出。这种呼气可以称为运气。

发声时声带并拢，向下挡气在声带下形成压力，是歌唱发声中引起声源振动的主要条件，就是在歌唱过程中（呼气过程中）必须保持住气息的一定压力。因此歌唱时一定要保持住吸气的感觉：感到下胸的两肋向外伸展、腰四周尤其是后腰向外膨胀、唯有小腹微微内收向上托起。这时的膈和肋间外肌都要有一定的积极性，使气息能均匀地、稳定有力地、有控制地呼出。这种控制力度完全依照歌唱艺术的要求很有艺术地操作。力度要恰到好处，过

强易憋气，过弱会泄气。

上面所描述的这种气的状态：胸部自然挺起，保持肋和腰四周的膨胀感，随着气息的外溢，小腹自然微向内收，这就是唐代段安节《乐府杂录》中说的“氤氲自脐间出”。这种歌唱呼吸方式叫做胸腹式呼吸，又称膈调节呼吸法。中国发声传统称为“丹田呼吸法”。这种呼吸法的吸气像“闻鲜花沁入心田”一样深；呼气时（即歌唱时）胸两侧下肋像“雄鹰展翅般”地伸展开来。

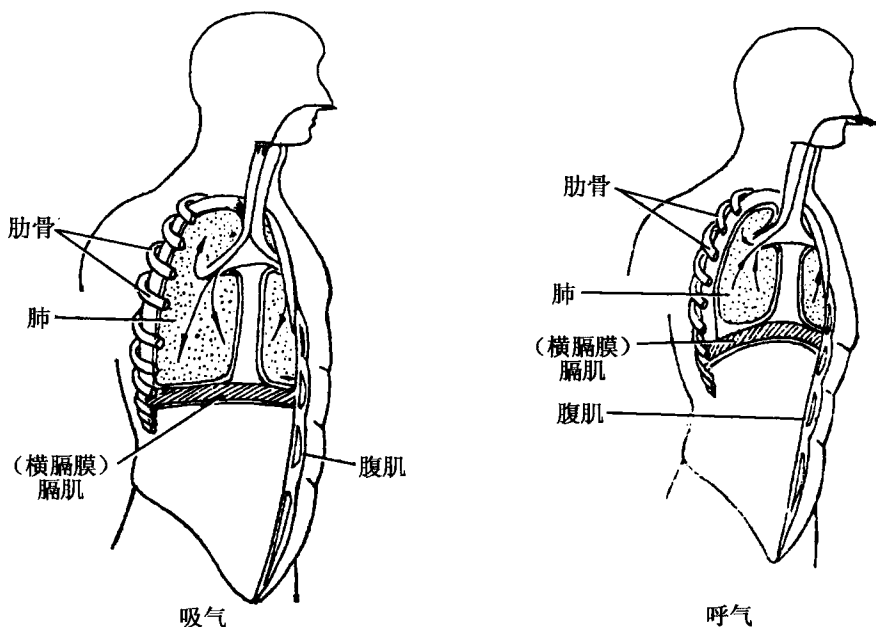
3. 换气

除声乐技巧性的换气方式外，一般情况是在一个乐句（一句歌词，至少一个词组）完成后进行换气的，多数情况要求换气速度快且深，具体操作如下：

在一个乐句完成后还应保持胸下肋的向外膨胀感和小腹的支持力量，然后迅速放松小腹向外膨胀，一下子将气自然地由口鼻吸入肺底部；接着小腹又内收即可重新获得歌唱的饱满气息。初学者不要以为用力以口、鼻主动吸气能吸得多一些，实践中已造成了上胸锁骨的紧张，于是喉头上提，咽喉似乎被卡住了，这是不得其换气要领所致。

三、当气息与声音不协调时

意大利人说：“声音靠气息托住。”中国人说：“善歌者必先调其气。”都说明气息是发声的必要条件。但通常容易发生下面几种不协调的状态：第一，气过大，使声带无法并拢，于是大量气息尚未引起声带的振动就溢出，用气效率低下，发出一种空虚的声音；同时大量漏气即感觉气促。第二，由于喉间周围肌肉的挤压，声带闭合挡气的力量太大，气呆滞不能流动，发出紧逼的喉音。第三，当气息通过声带时，由于喉肌紧张，声带闭合，靠拢的动作不稳定、不协调，有时闭合太紧，有时不闭合，这时就会发出“抖”的声音。这三种声音都是因气息不协调而出现的毛病，必须经过耐心的调整、纠正，靠长时间的训练才能逐步地掌握要领，走上正道。



第三节 喉形与声音

一、产生最佳嗓音的喉位与喉形

喉是声乐（人体）中的发声器官，发声的振动体——声带就在它的中间。喉器连同它周围与之相接的器官（即可变共鸣腔——喉咽腔）的变化，对于声音的质量有着绝对的意义。学习声乐的发声方法，相当大的成效即取决于这种可变部分的塑造。我们把歌唱中喉器与之周围相接的可变器官的状态，称为喉形。

实践证明产生最佳嗓音的喉位与喉形，是把喉器相对稳定地安放在当深吸气完成时的位置上，此时会厌向上充分打开、软腭提起、舌根放松稍有飘起的感觉、下颌松弛、大牙关松开；这时的面部表情兴奋、口腔张开适度。不同声部的喉位略有差别，比如民族唱法的喉头略高。虽然由于各种因素，每个人不论是否同一声部，其喉位、喉开大小都存在差别，不能强求一致，但歌唱时喉头的稳定和喉咙的打开是一致的。喉形是声乐训练中的关键，它直接影响嗓音的音色、音质、共鸣调节和声部特征。

二、如何获得好的喉形

声乐的难点就是喉器位置的适中和打开喉咙。下面介绍几种手法可以帮助我们体会歌唱中的喉形：

（1）用半打呵欠的办法体会喉咽腔打开的动作。

（2）保持吸气时的喉咙状态，此时喉位最低，喉头稳定也不挤（反之，人在吞咽时喉位最高）。

（3）歌唱时始终保持面部微笑的状态，使笑肌提起，颊肌兴奋，上门齿微露，上口盖灵活积极。

（4）经常体会放松向后收下颌、松开牙关、上下白齿分开时的感觉，有如坐在靠背椅上闭目养神时的下颌和舌头放松的感觉。

三、保持正确喉形的困难

在学习声乐中，可以用上面一些手法来帮助建立最佳的喉形。但在歌唱过程中要保持良好的喉形是较困难的，如遇到发 u、o 音时容易引起喉位降低发出硬的声音，遇到发 i、e 母音又容易使喉头上提发出吊、飘、尖的声音；音程上行移动越大越容易引起喉头向上移动；音量改变由强到弱或由弱到强，都有可能引起喉内外肌的紧张而改变喉形。

上面介绍歌唱中最佳喉形可能发生的偏离，对于歌者来说就要靠主观听觉来辨别优劣，并调整自己的喉部状态。经验告诉我们，凡能发出美好的音质、声区统一，歌唱发声时必有舒适感，此时，喉部似乎“没有感觉”，下巴也“不存在”了，舌头是“飘浮”的，只有上颌有实体感，气息裹着声音出来，十分通畅毫无障碍，这是气息、喉与声音最好的磨合。

第四节 共鸣与声区

正确地、合理地调节共鸣能使歌唱音域的各个声区音色统一。

中声区的声音要求圆润流畅，需要调节好口腔、咽腔的共鸣，再适当地配合头腔和胸腔的共鸣；高声区的声音要求高亢、明亮，需要增多头腔共鸣；低声区的声音要求低沉、浑厚，就需要多加些胸腔共鸣。因此，在整个音域中随时都要调节共鸣，才能做到中声区圆润

而不单调，流畅而不发白；高声区高亢而不紧逼，明亮而不飘浮；低声区低沉而不压喉，浑厚而不滞重。

在正确的喉形状态和良好的呼吸支持下，高声区虽以头腔共鸣为主，但仍含有胸腔共鸣；低声区虽以胸腔共鸣为主，但仍含有头腔共鸣；同理，中声区必包含了头腔、口腔、胸腔共鸣。这样就获得了三个声区的统一。三个声区的过渡是一个逐渐改变的过程。对女声来说，就是真假声的混声问题，越低的音含真声成分越多，但必须混有假声；同样，高音区的声音虽然假声成分多，但必须混有真声，以假而有力度的声音为宜。对于男声来说，关键是在中声区的基础上如何“关闭”而获得高音。这种声区的过渡获得统一的唯一基础是良好的气息和喉形。共鸣的调节并不难掌握，有良好的气息和喉形一切都将迎刃而解。因此声乐训练是从中声区入手的，建立一个较完美的中声区作为根据地，再向两头扩展，就能获得统一的三个声区。

共鸣的调节是在气息和声带配合之下，调整下颌、舌头、咽腔、软硬腭、面颊、嘴唇等来获得所需要的共鸣比例，求得整个歌唱音域音色的统一。

第五节 歌唱姿势与面部表情

歌唱虽然主要是发声器官的运动，但严格地说，应是全身的每一个部分都参与了歌唱运动。只有全身心的投入，才能进入最活跃的艺术创造活动。所以首先要把“身体”架好，有一个安全稳妥的支撑是十分重要的。

一般的歌唱形体要求身体自然站立，双脚左右分开不超过肩宽，或双脚前后稍分开，相距不超过自己的一只脚；膝盖绷直，上身重量放在胯口，挺胸稍前倾，腰部稳定，使身体重心移至脚掌，给身体以最平稳的支撑；头颈直立，勿前伸，双目平视远方；双肩双臂都自然下垂、放松；歌者体态高雅、挺拔、积极、舒展、自如、朴素。面部表情自然、大方，充满歌唱的积极性与自信。眼睛是心灵的窗口，要通过眼睛将歌曲的内容、感情传神给观众，进入观众的心灵。双肩的放松能带来胸部的解脱，双肩的理想位置应稍后伸展，使胸部更开阔。臀部、后腰要适度紧张，小腹稍微内收保持一定的腹压；背椎挺立，前胸开阔，腰围饱满，保证了挺拔、舒展的形体。著名京剧大师程砚秋对形体感觉的概括是：“气沉丹田，头顶虚空、全凭腰转、两肩轻松。”

歌唱时面带微笑给观众留下亲切的形象，而且微笑使面部笑肌提起，下颌关节松开，软腭提起，下巴、舌根也容易放松，对喉形的建立大有好处；尤其在唱高音时，微笑带来笑肌的兴奋，调动了上颌面部肌肉的积极性，对共鸣反射焦点的形成有很大的帮助，更容易获得头腔共鸣。但在微笑的同时切切注意放松下巴和唇，不要把声音唱扁了。歌唱时的口形是自然的、自由的、没有固定状态。我们说“歌唱时要打开你的嘴”，指的是喉咽腔。口、舌“漂浮”的自由活动则根据声和字的需要而定。口形以自然为准，口腔里变化动作越少越小越好，下巴放松地悬着，舌头整个放松，舌根不压，舌尖不翘，口唇微笑地松开，上下大牙松开。总之，歌唱的面部表情也应当是自然的，积极的，精神的，才能保证发声器官和发音器官正常地工作，才能产生优秀的声音质量。

一般地说，人体的任何一种姿势，只要不影响发声的进行，都是能够进入歌唱状态的。尤其在歌剧表演中，根据剧情的需要，角色可以站着、走着、坐着、躲着、跪着……当然这是对歌唱家而言，因为他（她）们已经十分熟练地掌握歌唱的发声法了，对身姿无需作何种