

老年大学系列教材  
全国优秀畅销书

有声版

# 中老年 学唱歌

——附中老年朋友喜爱的歌曲100首

夏 岚 / 编著



ARTIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽文艺出版社

附赠光盘

ZHONGLAONIAN XUE CHANGSHU

ZHONGLAONIAN XUE CHANGSHU

ZHONGLAONIAN XUE CHANGSHU

ZHONGLAONIAN XUE CHANGSHU

ZHONGLAONIAN XUE CHANGSHU

ZHONGLAONIAN XUE CHANGSHU

老年大学系列教材

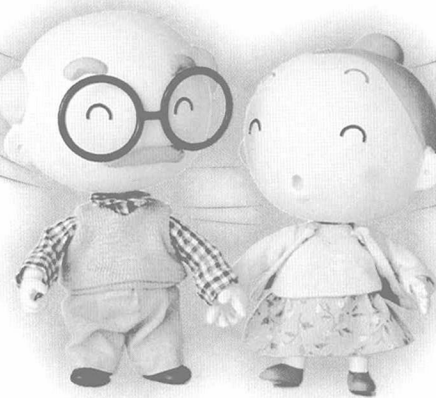
全国优秀畅销书

有声版

# 中老年学唱歌

——附中老年朋友喜爱的歌曲100首

夏岚编著



APERTIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年学唱歌:有声版/夏岚编著. —合肥:安徽文艺出版社,  
2015.3(2015.9重印)

ISBN 978-7-5396-5214-6

I. 中… II. 夏… III. ①歌唱法-中老年读物  
IV. ①J616.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第281190号

出版人:朱寒冬

责任编辑:王士宇

装帧设计:丁明 张兆忻

---

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 [www.press-mart.com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 [www.awpub.com](http://www.awpub.com)

地址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营销部:(0551)63533889

印制:合肥星光印务有限责任公司 (0551)64235059

---

开本:787×1092 1/16 印张:13 字数:350千字

版次:2015年3月第1版 2015年9月第2次印刷

定价:28.00元(附MP3光盘)

---

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

# 前 言

随着老年教育事业的蓬勃发展，越来越多的中老年朋友走入老年大学歌咏班的课堂。他们以极大的热情和毅力，努力、认真的态度投身于歌唱的学习，他们的精神深深地打动了，使我觉得有责任、有义务为他们做一些力所能及的事。这就是编写这部教材的初衷。

通过长期的教学实践，通过与老年同学之间零距离的接触，我完全能够理解和体会中老年人向往音乐艺术、追求高品质生活的美好愿望和心情。在编写这本教材时，我充分考虑了他们的心理和生理状况，将复杂、枯燥的声乐理论知识和一些发声训练，用最简洁、最通俗的语言表述出来。理论部分力求做到观点明确，通俗易懂，并具有较强的可操作性和实用性，使广大的中老年同学能够学以致用。

本书在附录部分选编了 100 首中老年同学喜爱的声乐作品。其中美声唱法歌曲 40 首，民族唱法歌曲 40 首，通俗唱法歌曲 10 首，另外还精选了 10 首经典合唱歌曲。美声、民族的独唱歌曲按技术难度分为初、中、高三个级别。中老年同学可根据自己的演唱水平、兴趣爱好选择合适的曲目进行练唱，声乐教师也可根据班级学生的具体情况，选择合适的曲目进行课堂教学。

为了使广大同学在练唱中能够更好地把握歌曲的风格、内在情感和技术要求，本书在前 80 首独唱歌曲的曲谱后面附有简要的演唱提示。因为篇幅有限，提示多着眼于演唱技巧和歌曲的艺术处理的内容，仅供同学们参考。

在本书的编写过程中，得到了安徽老年大学及歌咏班同学们的大力支持与帮助；安徽文艺出版社为本书的出版也做了不小的努力，在此一并表示感谢。

由于时间仓促，加上本人水平有限，因此这本教材难免还有不足之处，希望喜爱歌唱的中老年同学、业内同行和所有关心老年教育事业的人士多提宝贵意见。

夏 岚

# 目 录

第一章 中老年人歌唱的心理和生理状态·····	(1)
一、中老年人学习歌唱的心理状态·····	(1)
二、中老年人学习歌唱的生理状态·····	(2)
第二章 歌唱姿势与面部表情·····	(4)
一、歌唱姿势·····	(4)
二、歌唱时的面部表情·····	(5)
第三章 歌唱的呼吸·····	(7)
一、呼吸器官简介·····	(7)
二、歌唱的呼吸方式·····	(9)
三、胸腹式呼吸在歌唱状态下的灵活运用·····	(10)
四、在日常生活中体验歌唱的呼吸·····	(13)
第四章 歌唱的发声·····	(14)
一、发声器官简介·····	(14)
二、控制呼吸，打开咽腔，稳定喉部·····	(15)



三、喉部各种问题导致错误的声音现象·····	(16)
第五章 歌唱的共鸣·····	(18)
一、共鸣器官简介·····	(18)
二、共鸣腔在歌唱中的使用规律·····	(20)
第六章 歌唱的念字·····	(21)
一、念字器官简介·····	(21)
二、歌唱念字的一般规律·····	(21)
三、歌唱念字的特殊规律·····	(22)
第七章 歌曲的艺术处理·····	(23)
一、把握作品风格,充分发挥想象力·····	(23)
二、艺术处理重在体现声乐作品的个性·····	(23)
第八章 歌唱的整体协调·····	(25)
第九章 适合中老年人的发声练习·····	(27)
一、控制气息的练习·····	(27)
二、打开共鸣腔体的练习·····	(28)
三、寻找头腔共鸣的练习·····	(29)
四、稳定喉部的练习·····	(30)
五、五个母音统一念字状态的练习·····	(31)
六、改善声带漏气现象的练习·····	(32)
七、综合练习·····	(32)
第十章 中老年人歌唱常见的问题及解决方法·····	(34)
第十一章 学习音乐理论,提高音乐素质·····	(38)
第十二章 民族、美声、通俗三种唱法简介·····	(40)
一、民族唱法·····	(40)
二、美声唱法·····	(41)
三、通俗唱法·····	(41)

## 附：中老年朋友喜爱的歌曲 100 首

### 美声唱法歌曲选

#### 初级部分

1. 花非花·····[唐]白居易词 黄自曲 (45)
2. 送别·····李叔同词 [美] J. P. 奥德韦曲 (45)
3. 长城谣·····潘子农词 刘雪庵曲 (46)
4. 月之故乡·····彭邦楨词 刘庄、延生曲 (47)
5. 黄水谣·····光未然词 冼星海曲 (48)
6. 可爱的一朵玫瑰花·····新疆民歌 (49)
7. 玛依拉·····哈萨克族民歌 (50)
8. 小路·····[苏]鲍捷尔科夫词 [苏]伊凡诺夫曲 伏夫译配 (52)
9. 雪绒花·····[美]奥斯卡·哈默斯坦词 [美]理查德·罗杰斯曲 未华译配 (53)
10. 当我们还年轻·····[美]汉默斯坦填词 [奥]约翰·施特劳斯曲 盛茵译配 (54)

#### 中级部分

11. 啊，中国的土地·····孙中明词 陶思耀曲 (55)
12. 共和国之恋·····刘毅然词 刘为光曲 (56)
13. 在银色的月光下·····塔塔尔民歌 王洛宾译词 黎英海改编 (57)
14. 多情的土地·····任志萍词 施光南曲 (58)
15. 思乡曲·····戴天道词 夏之秋曲 (59)
16. 松花江上·····张寒晖 词曲 (60)
17. 教我如何不想他·····刘半农词 赵元任曲 (62)
18. 我和我的祖国·····张藜词 秦咏诚曲 (64)
19. 草原之夜·····张加毅词 田歌编曲 (65)
20. 吐鲁番的葡萄熟了·····瞿琮词 施光南曲 (66)

21. 祖国，慈祥的母亲·····张鸿喜词 陆在易曲（69）
22. 美丽的梦神·····[美]S·福斯特词曲 章枚译配（70）
23. 红莓花儿开·····[苏]伊萨科夫斯基词 [苏]杜那耶夫斯基曲 薛范译配（71）
24. 星星索·····印度尼西亚民歌 张英荣译词 廖明、吴歌配歌（73）
25. 衷心赞美·····印尼歌曲 佚名词曲 宝鹿译配（74）
26. 三套车·····俄罗斯民歌 高山译词 宏扬配歌（75）

### 高级部分

27. 我爱你，中国·····瞿琮词 郑秋枫曲（76）
28. 黄河怨·····光未然词 冼星海曲（78）
29. 沁园春·雪·····毛泽东词 生茂、唐诃曲（80）
30. 祝酒歌·····韩伟词 施光南曲（82）
31. 我爱你，中华·····苏阿芒词 敖昌群曲（84）
32. 乡音乡情·····晓光词 徐沛东曲（85）
33. 帕米尔，我的家乡多么美·····瞿琮词 郑秋枫曲（86）
34. 我像雪花天上来·····晓光词 徐沛东曲（88）
35. 嘉陵江上·····端木蕻良词 贺绿汀曲（89）
36. 延安颂·····莫耶词 郑律成曲（91）
37. 小夜曲·····[奥]雷尔斯塔甫词 舒伯特曲 邓映易译配（93）
38. 西班牙女郎·····[意]奇阿拉词曲 佚名译配（94）
39. 重归苏莲托·····[意]库尔蒂斯词曲 佚名译配（96）
40. 慕春·····[德]席勒词 [奥]舒伯特曲 周枫、丁彦博译配（97）

### 民族唱法歌曲选

#### 初级部分

41. 牧羊姑娘·····邹荻帆词 金砂曲（98）



42. 枉凝眉·····[清]曹雪芹词 王立平曲 (99)
43. 知音·····华而实词 王酩曲 (100)
44. 三十里铺·····陕北民歌 (101)
45. 在那遥远的地方·····哈萨克族民歌 王洛宾改编 (103)
46. 难忘今宵·····乔羽词 王酩曲 (104)
47. 赶牲灵·····陕北信天游 (105)
48. 驼铃·····王立平词曲 (106)
49. 婚誓·····于彦夫、雷振邦词 雷振邦曲 (107)
50. 花儿为什么这样红·····塔吉克族民歌 雷振邦改词编曲 (108)

## 中级部分

51. 有一个美丽的传说·····张名和词 吕远、程恺曲 (109)
52. 妹妹找哥泪花流·····凯传词 王酩曲 (110)
53. 谁不说俺家乡好·····吕其明、杨庶正、肖培珩词曲 (111)
54. 绣红旗·····阎肃词 羊鸣、姜春阳、金沙曲 (112)
55. 珊瑚颂·····赵忠、钟艺兵、林荫梧、单文词 王锡仁、胡士平曲 (113)
56. 情深谊长·····王印泉词 臧东升曲 (114)
57. 我爱你，塞北的雪·····王德词 刘锡津曲 (115)
58. 一道道水来，一道道山·····于村、海啸等词 陈紫、茅沅等曲 (116)
59. 人说山西好风光·····乔羽词 张棣昌曲 (118)
60. 三峡情·····湛明明、湛泉中词 马骏英曲 (119)
61. 敢问路在何方·····阎肃词 许镜清曲 (120)
62. 五哥放羊·····榆林小曲 鞠秀芳整理 (121)
63. 摇篮曲·····东北民歌 郑建春填词编曲 (124)
64. 儿行千里·····车行词 戚建波曲 (125)
65. 小河淌水·····云南民歌 (126)
66. 红星照我去战斗·····集体词 傅庚辰曲 (127)

## 高级部分

67. 眷恋·····贺东久词 张卓娅、王祖皆曲 (128)
68. 在那桃花盛开的地方·····邬大为、魏宝贵词 铁源曲 (129)
69. 赶圩归来啊哩哩·····古笛词 黄有异曲 (131)
70. 桃花红, 杏花白·····刘麟词 王志信曲 (132)
71. 九里里山圪塔十里里沟·····许敏岐词 吕远曲 (135)
72. 乌苏里船歌·····郭颂、胡小石词 汪云才、郭颂曲 (136)
73. 再见了, 大别山·····王和泉词 雷远生曲 (138)
74. 芦花·····贺东久词 印青曲 (140)
75. 清粼粼的水来蓝莹莹的天·····田川、杨兰春词 马可曲 (141)
76. 母亲·····车行、张俊以词 戚建波曲 (143)
77. 亲吻祖国·····雷子明词 戚建波曲 (144)
78. 故乡是北京·····阎肃词 姚明曲 (145)
79. 我爱五指山, 我爱万泉河·····郑南词 刘长安曲 (147)
80. 看天下劳苦人民都解放  
·····梅少山、张敬安、梅会召、欧阳谦叔词 张敬安、欧阳谦叔曲 (149)

## 通俗唱法歌曲精选

81. 少年壮志不言愁·····林汝为词 雷蕾曲 (153)
82. 嫂子颂·····李文歧词 张千一曲 (154)
83. 涛声依旧·····陈小奇词曲 (155)
84. 同一首歌·····陈哲、迎节词 孟卫东曲 (156)
85. 前门情思大碗茶·····阎肃词 姚明曲 (157)
86. 重整河山待后生·····林汝为词 雷振邦、温中甲、雷蕾曲 (159)

87. 青藏高原·····张千一词曲 (160)
88. 今夜无眠·····朱海词 孟卫东曲 (161)
89. 在那东山顶上·····苍央加措词 张千一曲 (163)
90. 红旗飘飘·····乔方词 李杰曲 (164)

## 合唱歌曲精选

91. 夕阳红·····乔羽词 张丕基曲 彭幼卿编合唱 (165)
92. 山丹丹开花红艳艳·····陕甘民歌 陕西文艺工作者集体编词曲 (168)
93. 远方的客人请你留下来·····撒尼族民歌 范禹词 麦丁编曲 朱丘配歌 (173)
94. 阿拉木汗·····新疆民歌 佚名译配 谢功成编曲 (177)
95. 四渡赤水出奇兵·····萧华词 晨耕、生茂、唐诃、遇秋曲 (179)
96. 邮递马车·····[日]邱灯志夫词 古关裕而曲 尹钟云译配 (186)
97. 共青团员之歌  
 ······[苏]阿·伽里契词 瓦·索洛维约夫-谢多伊曲 赵飒译配 (190)
98. 山楂树  
 ······[苏]比里平科词 罗代金曲 马稚甫译词 任策配歌 (191)
99. 海港之夜  
 ······[苏]阿·丘尔庚词 瓦·索洛维约夫-谢多伊曲 薛范译配 (193)
100. 乘着歌声的翅膀  
 ······[德]海涅原诗 门德尔松曲 廖晓帆译配 杨鸿年编合唱 (197)

## 第一章 中老年人歌唱的心理和生理状态

热爱音乐、热爱歌唱，是人类与生俱来的一种天性。当今许多老年同志从工作岗位上退下来，走进老年大学的课堂学习音乐理论知识，学习歌唱发声技巧，在新的知识领域里不懈地追求。这不但是老年人人生价值自我发现、自我完善的过程，也是对自身的挑战。在社会高速发展进步的今天，到老年大学学习艺术成为当今老龄化社会中一种时尚的潮流。

歌唱就其本质来说，是人类心理、生理运动的一种特殊形式。所谓歌唱方法，从一定意义上来说，就是人们通过对自身心理和生理状态的合理调节，并将其运用于发声器官、达到良好的歌唱状态的办法。

### 一、中老年人学习歌唱的心理状态

中老年人学习歌唱的心理状态，有着这一年龄段的特殊性：有一部分老年同志离退休以后，离开了几十年业已习惯了的紧张喧闹的工作环境，脱离了工作单位纷繁复杂的人际关系，心理上一下子很难适应，往往感到空虚失落。而老年大学歌咏班的课堂，不仅为这些老年人提供了一个全新的学习环境，也使他们在重新找回了自我。另外，有一些中老年同志在自己的青少年时代，就曾有过学习歌唱艺术的激情和梦想，如今走进歌咏班的课堂，可以使他们旧梦重温，埋藏于内心深处的激情得以释放。因此，在学习歌唱的过程中，他们始终无怨无悔，积极进取，成为歌咏班里最认真、最执着的学生。还有一部分中

老年同志抱着健身的目的，希望通过歌唱学习来强身健体。综上所述，不论中老年同志抱着哪一种心态来学习歌唱，都说明了他们乐观的生活态度和积极的人生追求。老年大学歌咏班不仅是中老年同志学习声乐知识的课堂，也是愉悦身心、相互之间交流沟通的场所。歌唱不仅丰富了老年人的晚年生活，也给他们带来了快乐、健康的高品质精神生活。

从歌唱教学的角度来看，声乐学习是需要长期努力才能出成果的。中老年同志积极的心理状态，是他们学习歌唱的必要条件。有了良好的心理状态，就有助于他们在长期的学习过程中，努力克服各种困难和障碍，持之以恒地学习。但是，我们也要注意一部分中老年同学对歌唱学习的严肃性、科学性和持久性认识不足。因此，授课教师应该积极予以引导，帮助他们克服学习上的随意性和懈怠性，使他们能够严谨地进行歌唱训练，逐步提高自身的歌唱水平。

## 二、中老年人学习歌唱的生理状态

衰老是人类不可抗拒的自然规律。体弱气虚、记忆力减退、反应迟缓等等，是老年人普遍性的生理状态。无论是授课教师还是老年同学自己，都必须充分考虑到这一客观规律。老年同学违背自然规律、盲目自信，或是因年老体衰而产生悲观情绪，教师急于求成的心理或是敷衍了事不作为的态度，这些都会给歌唱学习带来负面的影响，造成不必要的心理负担。消极的生理状态并不是学习歌唱不可逾越的障碍，通过设定合理的学习目标和科学的课程进度，通过循序渐进的教学训练，就可以克服老年人生理因素的不利影响，使老年同学取得良好的学习效果。从辩证法的角度来看，老年人歌唱学习和生理健康也是矛盾的两个方面。一方面，努力克服老年性的生理障碍有助于歌唱学习；反之，歌唱学习对人体器官的合理利用，也可以大大地提高老年人的生理和心理素质。实践证明，常年参加歌咏班学习训练的中老年同学与同龄人相比，身体更健康，

精神更饱满，心理状态也更积极。

中老年人的歌唱学习有一个特别值得关注的问题，就是有些中老年人几十年养成的不良的歌唱习惯往往成为学习声乐的一个严重障碍。人们常说：养成一个习惯不容易，改掉一个习惯则更难。我们面临的问题是要改掉部分中老年人几十年形成的不良的歌唱习惯，培养一种新的科学的发声方法，这是一项艰巨的任务。所以，我们要忠告那些热爱歌唱艺术的中老年同学，歌唱学习是一项持久而又艰巨的任务。光有学习热情远远不够，还必须具备足够的耐心、恒心和毅力，要有战胜自己的勇气和决心。只有这样，我们才能将自己长期不甚满意的歌声来一个“脱胎换骨”，逐步获取新的歌唱技能，最终才能尝到成功的快乐和喜悦。



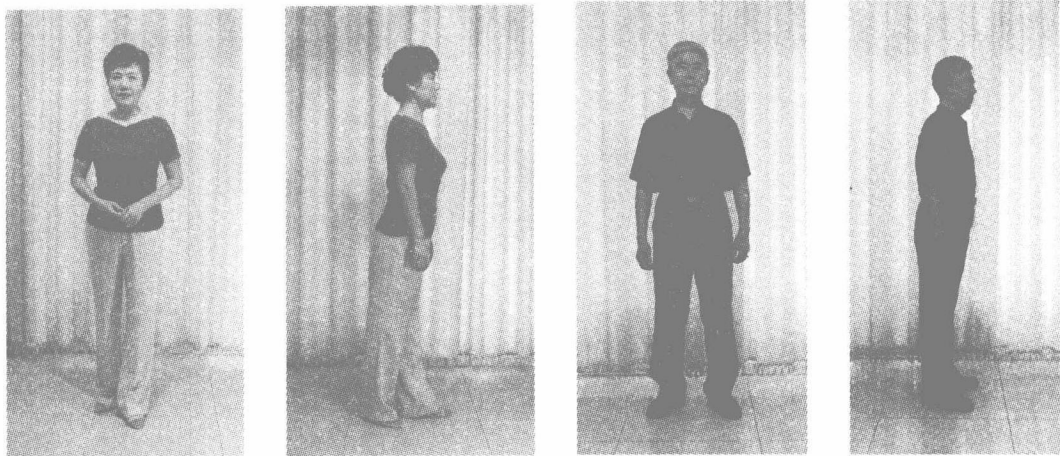
## 第二章 歌唱姿势与面部表情

### 一、歌唱姿势

中老年人常用的歌唱姿势一般分为站立和坐立两种。

#### 1. 站立姿势

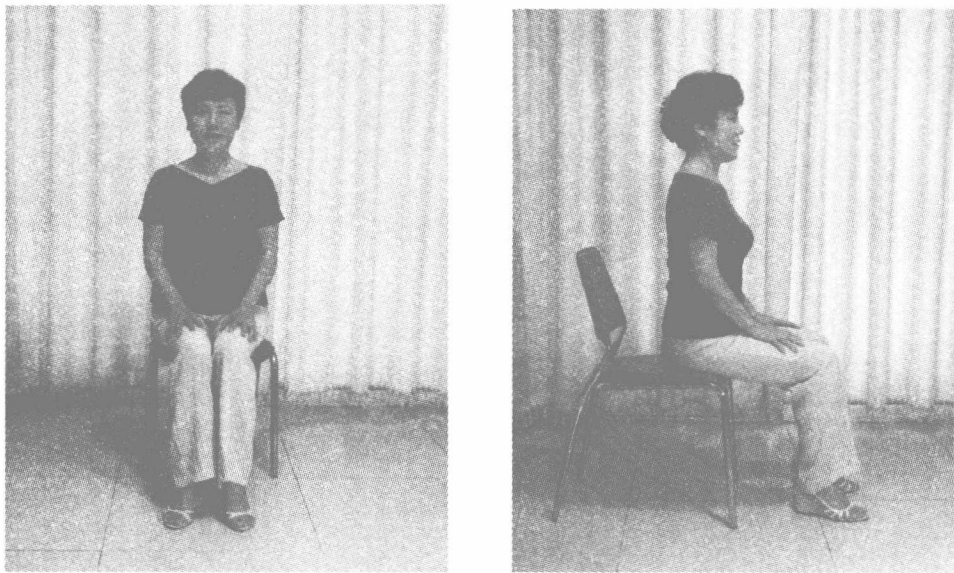
两脚站立斜线分开，距离不超过肩宽，身体重心放在前脚掌上（此种站姿多适用于女性）；或两脚并排略呈外八字型分开，距离也不超过肩宽，身体重心放在两只脚上，双膝收紧（此种站姿多适用于男性）。身体部分是前松后紧。一般情况下，脸部自然放松呈微笑状；胸部微微挺起，感觉作打开状；腹部富于弹性，可松可紧；臀部收缩；后腰、后背挺拔收紧；脊椎、颈脖处自然向上挺立，双肩稍稍向后打开；上身略微前倾呈积极向上的姿态。（见图一）



图一 站立姿势

## 2. 坐立姿势

臀部坐满椅凳三分之二的面积，男生两脚左右分开，距离不超过肩宽；女生双腿收拢，身体略向前倾，重心在臀部，后腰、后背、脊椎、脖颈挺直向上。身体仍旧是前松后紧，与站立姿势一样，上身处于积极向上的姿态。(见图二)



图二 坐立姿势

## 二、歌唱时的面部表情

歌唱时的面部表情不仅是表达歌曲思想内容的一个重要组成部分，同时对歌唱状态也会产生很大的影响。面部表情是由所唱作品的内容来决定的。譬如演唱《祝酒歌》，面部表情应该是喜悦、热烈的；演唱《松花江上》，面部表情就应该是悲愤、压抑的。一般情况下，我们在进行发声训练的时候，面部表情应自然、放松、热情。在此基础上打开口腔发声，不仅给人亲切感，而且对打开共鸣腔也会起到积极的作用。

在日常的歌唱训练中，中老年同学因为心理紧张，或者过于专注发声的某一技术要求，导致面部表情不自然，顾此失彼。如：绷紧面部不开笑脸，高抬

下巴拉长脖子，发声时张口过分夸张，紧锁双眉等等。这些不正确的表情不仅有损自己的形象，对表现歌曲的内容、情感也起到破坏作用。解决这些问题的最好方法，可采取每天对着镜子练声、练唱，养成轻松自然、乐观自信并富于激情的歌唱表情。等到我们在发声训练中能够有效地控制自己的面部表情，就可以轻松自如地运用不同的面部表情去演唱不同内容的歌曲，真正做到“以情带声，声情并茂”。