

成年人歌唱

王一晴 / 主编

ADULTS' SINGING
EASY-CONSULTING

[附百首好歌及伴奏音乐]

点通

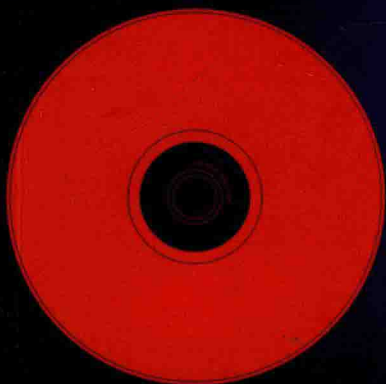
以歌养身心

亲切浅明诠释歌唱的技巧

让您明白怎样唱歌更健康

公园里热爱唱歌的人们为您选出最贴心的好歌 **100首**

随书附送全部卡拉OK优质伴奏音乐 **光盘**



体育大学出版社

成年人歌唱

王一晴 / 主编

ADULTS' SINGING
EASY-CONSULTING

[附百首好歌及伴奏音乐]

点通

北京体育大学出版社

策划编辑: 李飞
责任编辑: 刘万年 殷亮
审稿编辑: 熊西北
责任校对: 刘万年
责任印制: 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

成年人歌唱一点通 / 王一晴主编. -- 北京: 北京
体育大学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5644-0706-3

I. ①成… II. ①王… III. ①歌唱法 IV.
①J616.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第096993号

成年人歌唱一点通

[编委]

李玉珠/王广吉/李玉莲/安方劲/聂小丽/刘少兰/李晶/许生星/李丹/张莉/赵君
边丽娜/崔春雷/崔春光/甄若含/蒋于帅/吴泽华/王琳琳/李新贺/邓建伟

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理
北京市东单三条33号京纺大厦5层(010-65232656)

出版: 北京体育大学出版社
社址: 北京市海淀区中关村北大街信息路48号
邮编: 100084
网址: <http://www.bsup.cn>
网店: shop36324830.taobao.com
电话: 010-62989572 62989438
印厂: 北京昌联印刷有限公司
开本: 880X1230mm 1/24
印张: 7.75
版次: 2011年7月第1版第1次印刷
定价: 28.00元(附光盘)

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

王一晴，湖南长沙人，1990年毕业于湖南师范大学音乐系。多年来一直从事声乐及声乐语言的教学工作。2001年在香港文化艺术中心成功举办了个人独唱音乐会；获得过广东省“百歌颂中华—百歌之星”金奖等多个省级大奖。曾任惠州学院音乐系主任。现任惠州学院音乐系骨干教师，中国音乐家协会考级委员会声乐考官。

目 录

第一章 成年人学唱歌的益处	1
一、歌唱有益于身心健康	1
二、歌唱丰富了广大歌唱者的业余生活	2
第二章 歌唱发声器官的组成	3
一、歌唱发声器官的组成	3
二、日常生活中保养喉咙的方法	5
第三章 歌唱的姿势与面部表情	6
一、歌唱的姿势	6
二、歌唱时的面部表情	6
第四章 歌唱的呼吸与气息	8
一、横膈膜的介绍	8
二、歌唱的呼吸方法	9
三、在生活中寻找气息的方法	10
第五章 歌唱的发声方法和技巧	11
一、打开喉咙，喉头稳定	11
二、歌唱的咬字、吐字和发声练习	12
三、歌唱时的下巴	14
四、歌唱的共鸣和颤音	15
五、哼鸣及其练习方法	17
六、用呼吸控制歌声	18
第六章 如何轻松地演唱高音	20

第七章 如何进行歌唱前的发声练习	22
一、歌唱发声练习的目的	22
二、歌唱发声练习的要求	22
三、歌唱发声练习的起音	23

第八章 歌曲的感情处理	24
-------------	----

第九章 歌唱时的心理调控和松弛状态	25
-------------------	----

第十章 K歌全攻略	26
-----------	----

歌唱经典歌曲100首

美声唱法部分

1. 送 别 (🎧 Mp3 CD001)	28
2. 渔光曲 (🎧 Mp3 CD002)	29
3. 雪绒花 (🎧 Mp3 CD003)	30
4. 思乡曲 (🎧 Mp3 CD004)	31
5. 二月里来 (🎧 Mp3 CD005)	32
6. 月之故乡 (🎧 Mp3 CD006)	33
7. 故乡的小路 (🎧 Mp3 CD007)	34
8. 莫斯科郊外的晚上 (🎧 Mp3 CD008)	35
9. 美丽的草原我的家 (🎧 Mp3 CD009)	36
10. 红梅花儿开 (🎧 Mp3 CD010)	37
11. 满江红 (🎧 Mp3 CD011)	39
12. 一抹夕阳 (🎧 Mp3 CD012)	40
13. 三套车 (🎧 Mp3 CD013)	42
14. 共和国之恋 (🎧 Mp3 CD014)	43
15. 我和我的祖国 (🎧 Mp3 CD015)	44

目 录

16. 乘着歌声的翅膀 (🎧 Mp3 Cd016)	45
17. 祝酒歌 (🎧 Mp3 CD017)	47
18. 我像雪花天上来 (🎧 Mp3 CD018)	49
19. 古老的歌 (🎧 Mp3 CD019)	51
20. 祖国, 慈祥的母亲 (🎧 Mp3 CD020)	52

民族唱法部分

21. 驼 铃 (🎧 Mp3 CD021)	54
22. 茉莉花 (🎧 Mp3 CD022)	55
23. 小河淌水 (🎧 Mp3 CD023)	56
24. 敖包相会 (🎧 Mp3 CD024)	56
25. 沂蒙山小调 (🎧 Mp3 CD025)	57
26. 花儿为什么这样红 (🎧 Mp3 CD026)	58
27. 十五的月亮 (🎧 Mp3 CD027)	58
28. 草原上升起不落的太阳 (🎧 Mp3 CD028)	60
29. 绣红旗 (🎧 Mp3 CD029)	61
30. 映山红 (🎧 Mp3 CD030)	62
31. 珊瑚颂 (🎧 Mp3 CD031)	63
32. 龙船调 (🎧 Mp3 CD032)	64
33. 公仆赞 (🎧 Mp3 CD033)	65
34. 我爱你, 塞北的雪 (🎧 Mp3 CD034)	67
35. 天边有颗闪亮的星 (🎧 Mp3 CD035)	69
36. 边疆的泉水清又纯 (🎧 Mp3 CD036)	70
37. 三十里铺 (🎧 Mp3 CD037)	71
38. 人说山西好风光 (🎧 Mp3 CD038)	73
39. 谁不说俺家乡好 (🎧 Mp3 CD039)	74
40. 枉凝眉 (🎧 Mp3 CD040)	75
41. 小白杨 (🎧 Mp3 CD041)	77
42. 小背篓 (🎧 Mp3 CD042)	78
43. 好日子 (🎧 Mp3 CD043)	80

44. 辣妹子 (🎧 Mp3 CD044)	82
45. 大地飞歌 (🎧 Mp3 CD045)	84
46. 越来越好 (🎧 Mp3 CD046)	87
47. 白发亲娘 (🎧 Mp3 CD047)	89
48. 又唱浏阳河 (🎧 Mp3 CD048)	91
49. 父老乡亲 (🎧 Mp3 CD049)	93
50. 儿行千里 (🎧 Mp3 CD050)	95
51. 乡音乡情 (🎧 Mp3 CD051)	97
52. 敢问路在何方 (🎧 Mp3 CD052)	99
53. 在那桃花盛开的地方 (🎧 Mp3 CD053)	100
54. 骏马奔驰保边疆 (🎧 Mp3 CD054)	102
55. 乌苏里船歌 (🎧 Mp3 CD055)	104
56. 兰花花 (🎧 Mp3 CD056)	106
57. 山丹丹开花红艳艳 (🎧 Mp3 CD057)	107
58. 一道道水来, 一道道山 (🎧 Mp3 CD058)	110
59. 我爱五指山, 我爱万泉河 (🎧 Mp3 CD059)	112
60. 清粼粼的水来蓝莹莹的天 (🎧 Mp3 CD060)	114

K歌必唱部分

61. 迟 到 (🎧 Mp3 CD061)	118
62. 甜蜜蜜 (🎧 Mp3 CD062)	119
63. 一剪梅 (🎧 Mp3 CD063)	120
64. 再回首 (🎧 Mp3 CD064)	122
65. 感恩的心 (🎧 Mp3 CD065)	123
66. 真心英雄 (🎧 Mp3 CD066)	124
67. 把根留住 (🎧 Mp3 CD067)	126
68. 忘情水 (🎧 Mp3 CD068)	127
69. 昨夜星辰 (🎧 Mp3 CD069)	128
70. 大约在冬季 (🎧 Mp3 CD070)	130
71. 走过咖啡屋 (🎧 Mp3 Cd071)	132

目 录

72. 新鸳鸯蝴蝶梦 (Mp3 CD072)	134
73. 青青河边草 (Mp3 CD073)	135
74. 路边的野花你不要采 (Mp3 Cd074)	137
75. 月亮代表我的心 (Mp3 CD075)	138
76. 粉红色的回忆 (Mp3 CD076)	139
77. 恰似你的温柔 (Mp3 CD077)	140
78. 祝你一路顺风 (Mp3 CD078)	142
79. 外婆的澎湖湾 (Mp3 CD079)	143
80. 萍 聚 (Mp3 CD080)	145
81. 纤夫的爱 (Mp3 CD081)	146
82. 涛声依旧 (Mp3 CD082)	147
83. 一帘幽梦 (Mp3 Cd083)	148
84. 一无所有 (Mp3 CD084)	150
85. 千年等一回 (Mp3 CD085)	153
86. 我只在乎你 (Mp3 CD086)	155
87. 男儿当自强 (Mp3 CD087)	157
88. 刀剑如梦 (Mp3 CD088)	159
89. 雾里看花 (Mp3 CD089)	160
90. 天 路 (Mp3 CD090)	161
91. 暗 香 (Mp3 CD091)	162
92. 不见不散 (Mp3 CD092)	164
93. 精忠报国 (Mp3 CD093)	165
94. 故乡的云 (Mp3 CD094)	166
95. 弯弯的月亮 (Mp3 CD095)	168
96. 月亮走, 我也走 (Mp3 CD096)	170
97. 爱江山更爱美人 (Mp3 CD097)	171
98. 我的未来不是梦 (Mp3 CD098)	173
99. 只要你过得比我好 (Mp3 CD099)	175
100. 风中有朵雨做的云 (Mp3 CD100)	176

随着生活水平的不断提高，越来越多的人开始享受生活。歌唱做为一种大众喜爱的表演艺术形式，已经成为我们生活中不可或缺的一种自娱自乐的方式。

爱唱歌的人一般都愿意展现自己非凡的歌喉，比如说朋友聚会、单位联欢等等；所以，喜欢唱歌的人大都特别注意提高自己的演唱水平。但是很多人又不知道如何去提高？其实想要提高并不难，下些功夫，深入进来，按我们为您精心策划的步骤一步一步地学，总会达到您想要的效果。唱歌并不是一件很难的事，只要您肯练，多观摩，多欣赏，多和身边的歌友交流，而且有一定的乐感，我相信很多人都是可以比现在的一些歌星唱得好！坚信您可以……

第一章 成年人学唱歌的益处

一、歌唱有益于身心健康

1. 歌唱对健康有益可以促进深呼吸，从而使肺部得到发展，并清洁了血液；
2. 歌唱促成了好的身体姿势和形体动作的优美；
3. 歌唱有助于面部表情和思维活跃；
4. 歌唱可以增强性格的沉着和自信心；
5. 歌唱可以改善一个人的讲话能力；
6. 歌唱可以增强记忆力与思想的集中；
7. 歌唱可以提高对声乐艺术的欣赏能力；
8. 歌唱通过对理想的探索，有助于良好品行的形成；

9. 歌唱有助于情感的通畅；
10. 歌唱可以改善生活状态和排忧解难；
11. 歌唱可以发扬一个人的勇气和耐心。
12. 歌唱可以净化心灵，使人崇高向善。

二、歌唱丰富了广大歌唱者的业余生活

单单对老年人来讲，经常参加一些集体的歌唱活动不仅丰富了自己的晚年生活，结交更多的朋友，同时也给自己带来了快乐和健康的高品质生活。也许您会问到：唱歌真能有那么多的益处？也许您有不解…去实践吧，您会感受到！

第二章 歌唱发声器官的组成

一、歌唱发声器官的组成

声音的形成是发声器官协调工作产生的生理现象，这个现象的产生是根据气息运动和声带振动所形成的一种现象，但歌唱的发声运动又和我们平时说话的发声不太一样，具体的歌唱方法后面我们会向您讲解。歌唱的发声器官是由呼吸器官、发音器官、共鸣器官和咬字、吐字器官四个部分组成，它们是歌唱发声的全部物质基础，是歌唱发声运动中的主要功能系统。我们分别来了解各个器官：

（见图1）

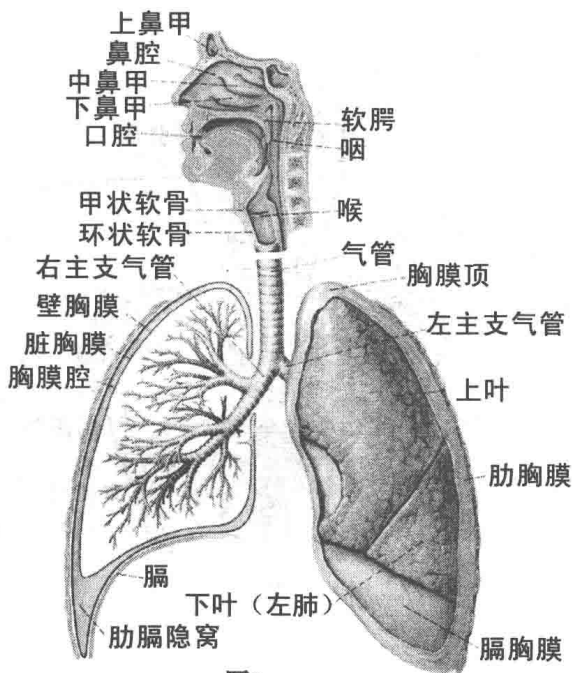


图1



1. 呼吸器官

呼吸器官，即“源”动力，是由口、鼻、咽喉、气管、支气管、肺脏以及胸腔、膈肌（又称横膈膜）、腹肌等组成。

2. 发音器官

发音器官，它包括喉头、声带。喉头是一个精巧的小室，位于颈前正中，声带位于喉头的中间。还有喉咙的上部与舌根之间，有一个很重要的软骨，叫会厌。（见图2）会厌的功能有两个方面，一是起到声门的保护作用，当我们吞咽食物和饮水的时候，它本能地自动盖住气管，让食物通过时避免进入气管，我们往往有时不小心喝水“呛”了气，就是会厌动作不协调所致；第二个作用是歌唱的时候，会厌竖起，形成通道让声音流畅地输出。

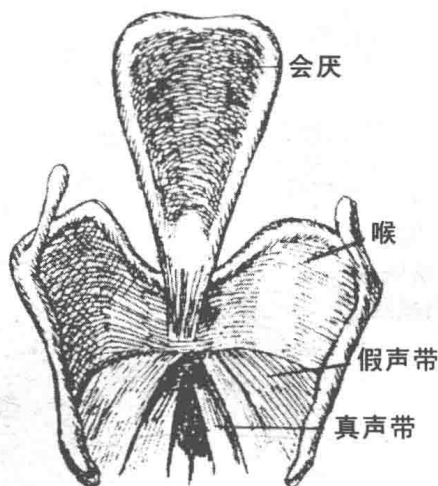


图2

3. 共鸣器官

人体的共鸣器官主要有头腔、口腔和胸腔三大共鸣腔体。（详情见后）

4. 咬字、吐字器官

咬字、吐字器官（即语言器官）包括唇、舌、牙齿和上腭等。这些器官活动时的位置和不同的着力部位，形成了辅音和元音（即语言）。发声歌唱时，咬字、吐字器官各组成部分的动作比平时说话要更加敏捷而夸张。敏捷是为了使咬字准确清晰，夸张是为了使美化的元音或韵母通畅地引长发挥。所以语言器官是我们在咬字、吐字时的物质基础，也是我们学习咬字、吐字时出声、引长和归韵的重要器官。声音是歌唱的基础，要训练好声音进行歌唱，首先要了解所参与发声器官的构造和作用。

二、日常生活中保养喉咙的方法

1. 尽量少吃太过刺激的食物。
2. 不喝太烫太冷的东西。
3. 多喝白开水，保持喉咙湿润。
4. 不抽烟、不喝过多的酒，尤其是酒精含量高的酒。
5. 喉咙有痰时，不要以清喉咙的方式那样咳。
6. 用淡盐水漱口，有一定的预防咽炎的作用。
7. 要有充足的睡眠时间。
8. 不要经常挑战自己会唱破音的歌曲，这是大忌。
9. 在嘈杂的场合不要谈话，因为更易引起声带的疲劳。



第三章 歌唱的姿势与面部表情

一、歌唱的姿势

有人说：“姿势是呼吸的源泉，呼吸是发声的源泉。”歌唱训练，首先要有正确的歌唱姿势。

1. 身体自然直立，保持自然放松，这里的放松绝不是松垮，它应呈现一种积极向上的状态，也就是精神饱满的状态。

2. 头部保持于眼睛向前平视稍高的位置，歌唱时两肩向后略展开，这样有助于胸部的扩展，整个腰围都要向外伸展，特别是后腰，两臂自然垂直，全身有一种积极运动的状态。

3. 两脚稍分开与肩同宽，前脚着力。

4. 嘴巴是歌唱的喇叭，应当在腰围气息的支持下张开。

5. 歌唱时下颌应和打哈欠时的运动方向一致，舌头平放于口腔内。

6. 演唱时可根据歌曲的内在情感赋予适当的运动，但动作要简练大方，切忌矫揉造作，画蛇添足。

二、歌唱时的面部表情

眼睛可谓是面部表情的统领，俗话说：“眼睛是心灵的窗户”。眼睛的动作表情在表演中极其丰富和重要。眼睛是与传达人的内心世界联系在一起的。有时眼神不仅是在传达一种感觉，也可能成为非常有力的语言。人的眼神有好多种，一位意大利著名歌唱家说：“每个人歌唱的音色不同，正如每个人的眼

睛不同一样。”眼神的种类也可因个性不同而不同。我国有一位著名的京剧表演艺术家说：“演员的眼睛在舞台上应该是明亮的，传神的”。

歌唱者的面部表情还涉及到眉毛，其实你完全可以用眉毛的运动表达各种感情。比如在演唱痛苦的歌曲时，加上眉毛形态的配合，稍稍一皱起，这样就更能表达出痛苦的感觉了。

面部表情应随着感情变化而变化，对着镜子练习是尤为重要的。有的歌唱者认为自己演唱时的情感很丰富、有充分的歌唱经验，但在观众看来，他的面部表情和眼神却是平淡乏味，毫无内容。所以大家可以通过对着镜子练习，来观察自己的情感变化，改变自己的表情，而且对着镜子还能注意到自己的嘴，对于歌唱者来说嘴是最重要的，有时面部表情多了就很可能导致嘴型的扭曲，影响正确的发声。正确的嘴型状态就是微笑的状态。

第四章 歌唱的呼吸与气息

一、横膈膜的介绍

横膈膜，也称“膈肌”。它形如草帽，它是由肌肉和浆膜构成的富有弹性的软组织。它位于肺的下部，将胸腔和腹腔隔开。吸气时，草帽顶下降，胸腔变大，呼气时，“草帽”顶上升，胸腔变小。在歌唱时，横膈膜是控制呼吸的重要器官。（见图3）

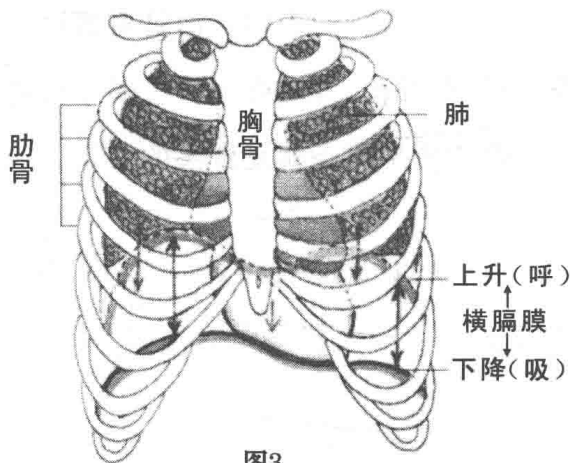


图3

横膈膜的运用：

横膈膜的力量对气息的保持和声音的力度都很重要。因为它可以控制我们的气，吸到横膈膜以下，唱歌时气要吸得深，歌唱时就能立得住，气就饱满。用横膈膜将气压在小腹里，这样才可以控制气。可以把气拖得很长，把气控制在小腹下的一个闸门，控制得好，喉咙就没有压力，歌唱就会很轻松。