

中央音乐学院图书馆藏书

书号	H16.2/7CMC47
总登 记号	129611



H16.2



歌唱与声音训练

音乐论丛(五)

人民音乐出版社



歌唱与声音训练

音乐论丛(五)

人民音乐出版社

一九八二年·北京

歌唱与声音训练

音乐论丛(五)

*

人民音乐出版社出版

(北京翠微路2号)

新华书店北京发行所发行

北京第二新华印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 134千文字 6印张

1982年1月北京第1版 1982年1月北京1次印刷

印数: 1—10,030册

书号: 8026·3915 定价: 0.71元

中央音乐学院图书馆藏书	
书号	H16-2/7CMC 47
总登 记号	129611

中央音乐学院图书馆藏书	
书号	5100.84
总登 记号	129611

目 录

浅谈声乐研究与声乐教学	李树忠 (1)
声乐发声浅谈	陈励政 (29)
意大利“美声学派”早期的理论初探	李兰宗 (79)
民族唱法探索	姜家祥 (99)
山东民歌演唱的两个问题	苗 晶 (143)
编后记	(184)

浅谈声乐研究与声乐教学

李 树 忠

声乐艺术和声乐教学在人类发展中已有很长的历史了，今天声乐教学已发展成为一门科学。由于训练得法和长时间的磨练，古今中外出现了许多声乐家，他(她)们在声乐艺术上都有很高的成就，并为我们留下了许多文字资料和声音资料，这为我们进一步研究声乐和进行声乐教学提供了宝贵的经验。

今天，我们如何正确的认识和总结前人好的经验，指导我们解决声乐研究和声乐教学中的问题，并结合我们的实践，丰富和发展这门科学呢？如何使这门科学为更多的人所掌握，并在不太长的时间内培养出更多更好更高水平的声乐人材，为社会主义祖国服务呢？如何使我们的声乐研究和声乐教学尽快地赶上和超过世界先进水平呢？这是我们声乐工作者要研究解决的重大课题，是我们的历史使命。

总结我们声乐教学正反两方面的经验，我们看到，建国以来在党的领导下，我们的声乐教学有了很大的发展和提高，培养了许多声乐人材，这是很可喜的。但要更上一层楼的话，感到在声乐教学中还有些问题没能很好的解决，它影响着我们的声乐艺术达到更高的水平。从现象上看，这些问题主要表现在教学过程中的进度慢、成功率差、水平不稳定这三个方面，但形成这些问题的主要原因，还是个声乐研究的方法问题和声乐教学的方法问题。

以上两个问题又是紧密关连的。

关于声乐研究问题

声乐问题就其发声法而言，除了身体的运动震动这一先决条件之外，主要是个观念问题。它主要包括下列几个方面的问题：

（一）研究声乐的思想方法问题

人们的行动是受思想支配的，有什么样的思想就必然有什么样的行动。由于人们接触声乐的经历不同，受的影响不同，甚至每个人嗓音条件的差异，对声乐的感觉也就不同。这些东西自然而然地形成了人们不同的思想，也就形成了不同的认识，形成各种不同的研究声乐的思想方法，各种思想又指导着各种行动，指导着人们在发声时身体的用力方法，因而也就出现着各种不同的唱法和教法。如果你对声乐研究和声乐教学的基本规律的认识是正确的，你的思想方法是科学的，你的教学方法必然也是好的。如果我们的认识不是科学的，我们的思想方法是片面的，那么我们的声乐研究和声乐教学就不会有很大的成绩，甚至声乐的基本规律问题和训练中的基本唱法问题也解决不好。

世界上的一切事物都是包含着矛盾、对立统一的，并且是在矛盾的运动中发展前进的。声乐也是如此，我们知道，唱出一个好的声音，是全身肌肉力量有机的配合、协调一致的运动、震动的结果，是全身各种肌肉力量对立统一的产物。这里面包含着各种矛盾运动，在这里不但要求我们要认识各种矛盾的内在联系，更重要的是要求我们在这些矛盾的运动中，准确地找到起决定性

作用的主要矛盾和矛盾的主要方面，从而认识和掌握正确发声的规律，保证我们永远都能唱出好的声音。既然事物的本身就是这样充满着各种矛盾，如果我们的思想不去这样认识，那我们的思想方法就是不科学的，我们就掌握不了这个事物的运动规律。

思想方法不只是在声乐研究和声乐教学方面指导着人们的行动，而且在如何唱好每一个声音上也指导着我们。譬如：如果我们想象中没有一个美好的声音形象，没有一个肌肉运动震动的形象，并且是想象得越深刻越具体越好，要希望唱出美好的声音，那是不可思议的。实践告诉我们，只有有了明确的思想认识和想象中的美好的声音形象时，身体肌肉力量才能按着给指定的明确的目标去运动震动，以达到要求的实际效果。身体肌肉的运动震动也只有正确思想有意识的指挥之下，才能更好地达到愿望和效果的一致，声音才能准确、水平才能稳定，这就是说要做到知其然并且还要知其所以然，不然就是唱好了，也不知道是怎样唱好的。因为这是不意识的，因而水平也是不稳定的，是掌握不住的。即便是在正确思想指挥之下，身体肌肉运动震动的方法对了，唱出了好声音，就在这时，如果思想跑掉了，正确的用力方法马上就会受到错误力量的（身体肌肉错误的运动震动方法）干扰，好的声音立刻又会错起来。我们常常见到这种情况，一个学生在上课时唱得很不错，但离开老师就唱不好了，或是一个学生在学习期间，学习得很好，成绩优秀，但离开学校后，就慢慢开始在声音上走下坡路了，有的甚至再也好不起来了。这就是说，如果对发音的正确规律没有明确的思想认识和规律性的掌握，就是暂时唱对了，也是最终把握不住的，是会丢掉的。除非通过自己不断实践，不断认识，不断总结，对声乐有了规律性的

理解和掌握，声音才会重新好起来，才会最终把握住它。所以，可以说声乐工作上的全部成败的关键是个思想方法问题。

(二) 身体肌肉力量的使用方法问题

我们知道，歌声是身体肌肉运动震动的产物。声音的好坏，取决于身体如何用力，向什么地方用力和力点的准确与否。这也就是说，所谓唱法问题，实质上是一个在歌唱过程中，身体如何用力 and 向什么地方用力的问题。在这里不难看出声音和身体的关系，是一个因果关系，也进一步使我们认识到，声音和身体相比，身体是矛盾的主要方面，因为它决定着声音的好坏。

下面进一步研究在发声过程中身体肌肉力量的运动问题。人类有各种各样的活动，有各种各样的实践，但最重要的是生产劳动这一基本实践活动。在这一基本实践活动中，又有各种各样的劳动方式，各种方式又有各种不同的劳动姿态。各种不同的劳动姿态，又需要身体肌肉力量给于不同的支持，才能完成生产劳动的需要。于是在人类生产劳动这一基本实践过程中，形成了身体肌肉的用力方法、用力习惯和用力的思想观念，并且在这一基本实践中，人类本身也在不断地发展和变化着。因此，一些与生产劳动有关的肌肉力量则发展得越来越强大；一些与生产劳动关系不太大的肌肉力量则发展的很缓慢，甚至有的蜕化了。譬如：人的呼气肌肉力量就比吸气肌肉力量强大得多（这种现象在身体肌肉力量的其它方面也存在），这种现象在人体内部各肌肉力量之间的对比上造成了一定的不平衡，也就形成了矛盾力量的主次关系。

科学发声和艺术歌唱，也是由身体肌肉力量的运动、震动来支持的。没有身体肌肉力量的运动、震动的支持，是不能进行科学

发声和艺术歌唱活动的。所以，从这个意义上讲，科学发声和艺术歌唱活动本身也是一种“劳动”方式。但这是一种和人类进行的基本生产劳动方式不同的另一种劳动方式。由于劳动方式的不同，自然，要求身体支持这种劳动方式的肌肉力量的用法也就不同。根据上述这一基本认识，并通过我们声乐活动的实践，应该在身体内部找到科学发声和艺术歌唱这种劳动方式所需要的最好的支持力量是什么，也就是正确发声过程中的身体用力方法及它的内在联系是什么，以便更好地掌握它。

在我们探讨如何找到正确的发声过程中身体的用力方法之前，让我们先来看一下人们在进行生产劳动（即体力劳动）时，身体的肌肉力量是如何使用的吧。

人们在干活时，特别是干重活时，比如抬一件重的东西吧，往往是先吸进一口气后，横膈膜往上猛一提，同时声门猛的一闭，使气息憋在上胸，并且由于小腹不断地往上加强力量的关系，促使咽部及整个颈部肌肉更加用力逼迫声带去挡气，以达到往下用力和小腹往上的力量去抗衡，这样，形成了上胸肌肉力量的高度紧张，产生了一种向上的力量和感觉，于是就把某一件重东西抬走了，放在了应该放的地方，完成了生活的需要。尽管人们的活动并不是什么时候都是用这种强大的力量，但是人们的用力方法和用力习惯确是如此。

我们知道用上述生产劳动的力量和用力方法进行科学发声和艺术歌唱是绝对不行的。它不是科学发声和艺术歌唱这种劳动方式所需要的支持力量。这是因为，第一，由于小腹往上猛的一提，造成了颈部肌肉强迫声带闭合，以达到挡气的目的，这样一来，颈部肌肉整个是处在僵硬的状态下，声带则是处在一种被逼迫

的状态下，从根本上失去了自如震动的余地。我们知道，声带和咽部任何一点点细微的变化都会影响到声音的好坏。所以，声带和咽部处在一种被迫的僵硬状态下，是唱不出一个美好的全身共震的声音的。第二，由于小腹向上用力，声带被迫挡气去对抗小腹的力量，这样使身体的肌肉力量都横在了胸腔（憋气的力量），采取这样的用力方法和肌肉力量，声音是流畅不起来的，是竖不起来的。第三，由于前两种的力量和状态，要求身体背后整个的向前上方逼紧，使胸腔处在一种逼实的状态下，这样就从根本上破坏了胸腔的震动……。当然还可以分析出一些不适于发声的力量来，但仅就上述几个主要力量的分析中，就可以得出这样的结论，即人类进行生产劳动的用力方法和用力习惯，只适于人类进行生产劳动这种活动的需要，不适于科学发声和艺术歌唱这种劳动方式的需要。而科学发声和艺术歌唱这种劳动方式又需要身体肌肉如何支持呢？也就是说，科学发声和艺术歌唱要求身体如何用力呢？让我们来探讨这个问题。如果用人类进行生产劳动那种用力方法和力量的支力点为依据的话，那么，科学发声和艺术歌唱就要在前者的基础上，从前向后（实际是从身体内的垂直线向后）、从上向下（从脖子向下）、从里向外（里面收住）从后脑勺向上做舒展的、有弹性的运动，力量越积极越好。由于从前向后、从上向下、从里向外、从后脑勺向上的力量作用，使整个身体从前到后、从左到右、从上到下有弹性的扩张开了；再加上从两声带后端向后拉动力量与后脖子两侧两条肌肉向后咽壁下端支点放松与收紧的力量（即发声的力量），这样，就给发声和声音的全身共震造成了良好的条件。这些就是科学发声和艺术歌唱这种劳动方式对身体肌肉力量提出的主要的要求和用力的方法。这种肌肉的运动

和用力方法，从感觉上讲，就是所谓的前松后紧、外松内紧。

由于上述两种劳动方式性质的不同，对身体肌肉用力方法的要求也就不同。在这种情况下，我们要进行的声乐训练，就必须对身体的用力方法和用力习惯来一番改造。也就是必须有一个从生产劳动的用力方法和用力习惯，到科学发声和艺术歌唱这种劳动的用力方法和用力习惯之间来一个转变。这个由前者到后者的转变，就是我们声乐训练的全部内容，这个转变的过程，也就是我们进行训练提高的过程，也就是一个从习惯的用力方法向一种陌生的用力方法的转变过程。没有，或者没有很好的进行这种由前者到后者之间用力方法和用力习惯的艰苦的转变过程，就谈不上对科学发声和艺术歌唱这种劳动方式规律性的认识和掌握。也就谈不上对美好声音的认识和掌握。

我们要转变和改造哪些肌肉力量和如何进行这种转变呢？总的说来，是把劳动中小腹向上提的力量、身体向上涌的力量，变为从上向下舒展的、放松的力量；把逼迫声带的力量变为声带自如震动和向后拉紧的力量（即变化声带的力量），把横着的身體力量变为上下竖起的、流畅的力量；把后背向前上方逼紧的力量，变为向后和向下扩张的力量。总之，是把整个身体从后向前、从两头向中间、从外向里的压迫身体的力量，变为有弹性的从前向后、从上向下、从里向外的舒展力量。另外，还要建立起（锻炼）一些力量，如下巴向后靠的力量、舌骨向后上方拉动的力量、脖子整个的向后下方下三角形的放松和收紧的力量、后脑勺向上拉起的力量、后背向后腰基微微下沉的力量、竖起来的力量及变化管子（从粗到细到从长到短）的力量……。随着这些基本力量的转变和新的科学发声的用力方法的建立，更重要的问题应该是

注意转变发声和艺术歌唱中错误的用力观念。从某种意义上讲，可以说这是更艰巨的任务。从以上的论述中可以得出这样的结论，没有一种科学的身体用力方法，就永远唱不出美好的声音。

（三）发声时的感觉问题

对声音的认识有三个过程：一是唱出声音；二是感觉效果；三是认识身体肌肉的运动、震动规律。从上述的三个过程中，我们知道声乐训练的过程和目的，实际上也就是人们对身体肌肉运动震动规律的认识掌握过程。所谓唱出声音，这是人们的实践；所谓感觉效果，这是人们对声音的感性认识；所谓认识身体肌肉的运动震动规律，这是人们对声音的理性认识。从上述的认识中，我们可以得出这样的结论：声音是身体肌肉运动震动的产物；感觉是对身体肌肉运动震动的认识；身体肌肉的运动震动是声音的基础。从这里我们知道，声音、感觉，在发声过程中不是第一位的东西，而是第二位或第三位的。第一位的东西是身体肌肉在发声过程中正确的运动震动规律。认识并掌握了第一位的东西，整个声音也就把握住了。只认识第二位或是第三位的東西，声音还是把握不住的。譬如，在我们的教学过程中，常常有这种情况，一个学生上一节课唱得很好，声音很不错，问他时，能谈出不少感觉，并且是对的，隔了两天又给他上课时，声音却唱得很不好，问他是怎么唱的，他说还是按照上节课的感觉唱的。问题就在这里，前两天唱得很好的感觉，今天再用这个感觉怎么唱不好了呢？也可能会有人说他今天精神不好，或是昨晚没休息好，不然就是今天上课没准备好……。精神如果真的不好，或是没休息好等，对上课会有一定的影响，但这些不是唱不好的真正原因，

真正使他唱不好的原因，是身体内部肌肉运动震动的正确规律，他还不意识，尽管他想唱好，却没能唱好，这是因为他没有认识掌握住第一位的东西。从这一过程中说明，不真正的认识并掌握住身体肌肉的正确运动震动规律，你感觉到的东西是把握不住的，只有掌握了的东西才能更好地去感觉它。

在声乐教学中给学生讲一些声音上的感觉和要求并不错，因为感觉本身就是一个认识过程，也只有通过这样的认识阶段和认识过程，才有可能进一步达到对科学发声规律性的认识和掌握，但也应该明确地认识到，这些声音上的感觉在整个发声过程中是第二位的。我们给学生讲一些感觉，目的应该是帮助学生更好地通过感觉去进一步认识身体肌肉在发声过程中运动震动的规律，去掌握第一位的东西，决不能使他们的认识停留在感觉上。

当我们弄清了声音、感觉和身体这三者的关系之后，在教学中就不能再颠倒这个根本关系了，再不能把主要的放在一边不管，而把第二位甚至第三位的东西紧紧抱着不放。如果说我们的教学成绩还不显著的话，基本原因就是这三者的关系没有摆好。

我们知道发声过程充满着各种矛盾的对抗运动，其中也包括力量、感觉与声音的矛盾，明确这一点，对我们正确的认识声音，掌握身体的运动规律也很重要。譬如，唱强音的时候，身体明明加大了对气息的压力，声音是向外，效果是往宽厚唱，却偏偏要往后、往里、往细去感觉才能达到预想的效果。又如，唱高音时，明明是音高上去了，却偏要往下感觉才能唱得好。唱低音，明明是声音低下来了，却偏要往上拉着唱效果才理想。还有，在发声过程中，声带明明是在积极的震动不断地变化，决定着音高、音色，却偏偏在感觉上要躲过喉头，声带才能自如地工作。

明明气息在不断地向外呼出，却要感到不断地往里吸着唱才好……。这一切都是矛盾的，都是对立统一的，也正因为这样，才能唱出好声音来。所以，正确的认识声音、感觉和身体运动震动这三者的关系，是我们的首要任务。

(四) 声音的审美观问题

环境和条件决定着人们的思想，形成着人们的审美观。审美观是客观事物在人们头脑里的一种反映，是人们思想的一种表现。人们有什么样的艺术思想，也就有什么样的艺术审美观，它是人们鉴别声音的准则，是人们衡量艺术品的标准。凡是符合他的审美观的声音和艺术品，他便认为是好的；凡是不符合或者不完全符合他的审美观的声音和艺术品，他便认为是不好的或是不太好的，这是一般规律。因此看来，人们都是按照自己的审美观在行事的。但我们知道，由于人们视野、水平的不一，角度的不同，而人们的审美观也是不一样的，这里有高低之分，有文野之分，如果你的审美观是符合科学的、实际的，那就证明你的思想方法是正确的，你所研究进取的成果，必然是丰硕的，在艺术上也必然是好的、是高水平的，如果我们的审美观是主观片面的，是不科学的、不实际的，那我们所追求和进取的东西，必然会有很大的局限性，尽管我们付出了很大的精力，甚至是毕生的精力，也不见得会有什么好的成果。但审美观也决不是什么千古不变的东西。当人们的环境和条件变化了，当人们接触到新的、更好的唱法和声音以及更好的艺术品和艺术风格时，如果他是实事求是的，不抱什么偏见的话，他的审美观也是会慢慢的变化的，但无论如何，人们都是在按着自己的审美观在行事，这是无疑的。

我们说，没有一个好的声音的审美观点，没有一个好的声音形象，没有一套科学的训练方法，想要训练出好的声乐人材，那是不可想象的事情。常常有这样的情况，由于我们自己的不认识、不理解，而把好的声音、好的方法当作不好的，却把一些不太好的，但是和自己的嗓音条件相近的声音和方法当做好的。这样是训练不出好的声乐人材的。

声音的好坏、方法的好坏，是个客观存在。是经过实践证明了的，是被多数人所公认了的，而不是由人可以随便肯定或是否定了的。但由于我们的不理解，我们不认为好，这也是正常，是可能的，只是，我们对还不理解甚至不喜欢的声音和方法，不要轻易地给以否定(除非它是明显的不科学)。在这里还是“百花齐放春满园”为好。所以说，一个好的声乐审美观，是引导我们进一步研究声乐艺术和发声方法的指导思想和出发点，没有这样一个先决条件，我们的实践就不会有多大的成效。

上面，之所以要专门探讨声音的审美观问题，只是想说明，声音的审美观问题，对我们进行的声乐研究和声乐教学有着非常重要的意义，甚至从某种意义上讲，它决定着我们的成败。

(五) 对外国传统教学法文字资料、

声音资料的认识和理解问题

由于历史的、民族的、文化的，甚至地理的和气候的种种因素的关系，有的国家，他们在歌唱上很先进，在声乐研究和声乐教学上有着优秀的传统，曾出现了许多著名的声乐教师、歌唱家，他们在世界上有着很高的声誉，他们在教学和演唱上积累了许多宝贵的经验，形成了系统的教学方法及完整的声乐教材。这些充

分地反映在他们的著作中，表现在他们的声音上。

声乐研究和声乐教学，有它很大的特殊性。由于每个人接触声乐的环境不同，嗓音条件上的差异等，就是同一教师的学生，也常常对老师方法的认识和理解不同，他们在歌唱上的感觉也就不同，由于这种不同的原因，自然而然地对同一种经验，甚至同一位歌唱家的声音的认识、理解也就各不相同。这种不同的认识、理解，甚至实践经验，又都充分地反映在他们各自的著作中，再加上民族的、文化的不同，也就形成了各种教学方法和各种学派。

我们知道，声乐著作是引导人们进行声乐研究和科学发声的理论，各种不同的理论著作又指导着各种不同的实践。在这众多的理论著作面前，在不同学派的声音资料面前，我们如何识别那些著作的理论观点是科学的，哪些是片面的，哪些是错误的呢？哪些发声法是科学的、完整的，哪些是有一技之长的，哪些是拙劣的呢？这是一个很重要的问题，一个很现实的问题，对这个问题如果没有一个明确的认识，会严重地影响我们的声乐研究和声乐教学。

我们知道，检验理论的标准只有实践。从实践的角度看，如果他们的理论、方法，通过实践证明，能告诉人们一个正确认识发声法的根本途径，能培养出好的声乐人材，第一流的歌唱家，那这种理论和方法就是科学的，靠得住的理论和方法。如果他们的理论、方法，是不能指导人们去认识和掌握科学发声法的规律的，是教不出好的声乐人材的，并且是往往把学生的嗓音给教坏，当然，这种理论和方法也就没有多少实际意义和科学价值了。

还有一类著作，他们不是告诉人们一种如何唱好的科学道理，而是堆积名辞、罗列术语，象什么“换声区”、什么“声音的统一”、什么“声音位置”、什么“靠前靠后”、什么“鼻音喉音”、

什么“集中关闭”……。至于究竟如何才能达到这种效果，却并无详细解释，结果反而束缚了人们的手足。因为这些名辞多是说明声音效果的，并没有指明在发声和艺术歌唱中身体如何用力 and 向什么地方用力才能唱好的规律。

例如：我们有时常常研究欣赏一些大声乐家的声音资料，我们往往被他们的美好音色、高超的技巧、宏亮的声音和动人的表现力所吸引、所打动、甚至陶醉，并希望自己也能这样唱，这是很好的愿望。虽说我们经常的听，可为什么没有真正的学到这种全身共震的唱法呢？或是学习掌握得很不理想呢？这是我们的研究方法和学习方法决定的。我们知道，一种美好的音色、高超的技巧、宏亮的声音、动人的表现力……，这一切都是歌唱家表现出来的一种表面现象，这一切都是歌唱家通过思想的支配、身体正确用力的结果。如果我们能通过歌唱家的声音，去找到他们用力的方法，并且找到他们用力的正确力点及心里的活动，再通过一种正确的途径用到我们身上来，这不就很快地学到了这种唱法了吗？如果我们不是这样，只是在歌唱家的音色、技巧、声音的表现力等方面去做文章，除了模仿到的那点表面现象而外，最终将什么也学不到。就好象一个人为了学种苹果树，来到果园里，看到树上结满了又红又大的丰硕果实，高兴得很，摘下来尝尝，更感到美味可口，于是就准备动手种苹果树，每天来到树下，研究这棵树多粗、多高，生长了多少苹果，多么香甜……，当他认为自己有了研究了，就满有把握的种起苹果树了。如果他的认识只是这样，不去进一步研究这棵树的品种，它的嫁接技术、水土情况、管理技术等，他能种出这样茂盛的果树和结出这样美味的果实吗？那是不可能的，剩下的只能是对丰硕果实的感叹而已。在