

PRACTICE
AND ETUDE

BASIC MUSIC THEORY

BEST
TEACHING MATERIAL

GETTING
STARTED FAST

IMPROVE
AND BREAK THROUGH

想唱就唱，
“我也是实力唱将！”

跟我学唱歌

Learn singing with me

24小时练出金嗓子

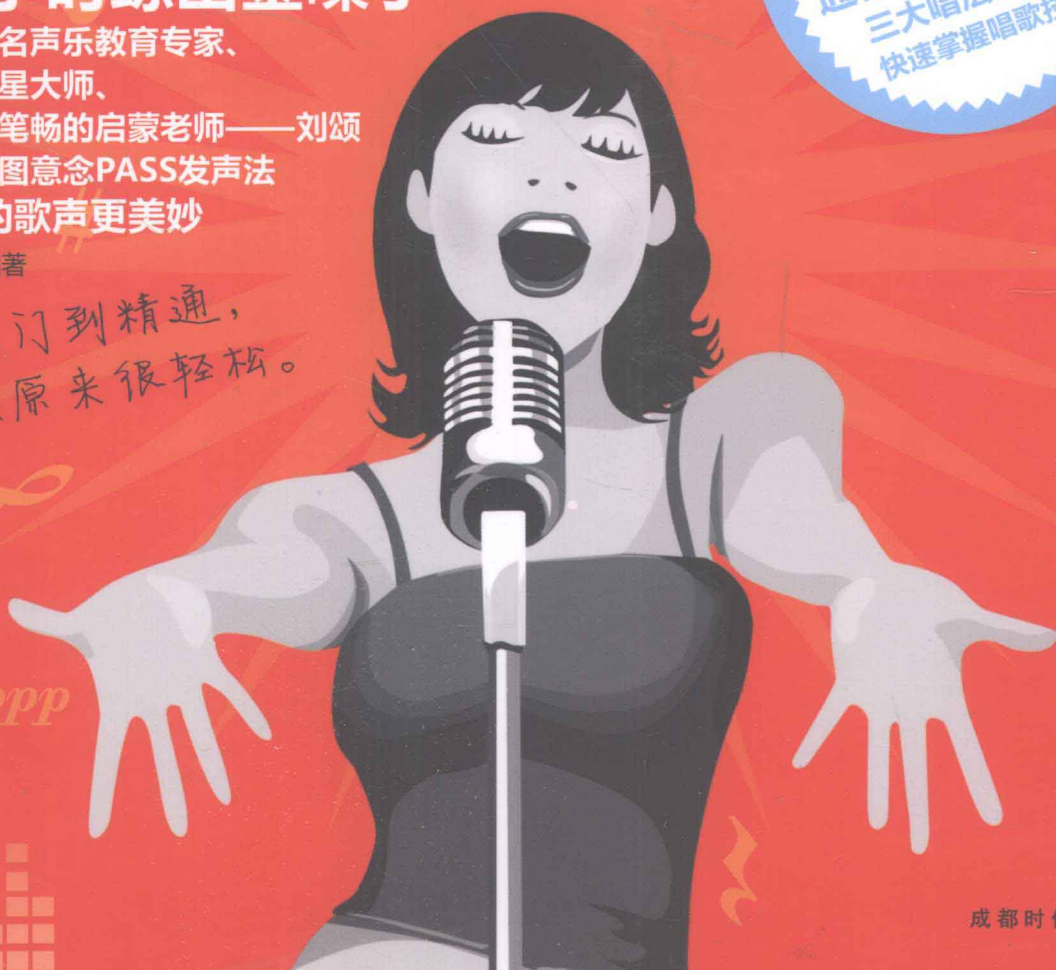
中国著名声乐教育专家、
歌坛造星大师、
超女周笔畅的启蒙老师——刘颂
独创幻图意念PASS发声法
让你的歌声更美妙

刘颂 编著

从入门到精通，
唱歌原来很轻松。

DVD

名师教学，教授歌唱秘法
通俗、民族、美声
三大唱法全包括
快速掌握唱歌技巧



成都时代出版社



THE NEW YORK TIMES

24 HOURS OF NEWS
AND ANALYSIS
ON THE NEW YORK TIMES
MAGAZINE



跟我学唱歌

Learn singing with me

刘 颂 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学唱歌 / 刘颂编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5464-0396-0

I. ①跟… II. ①刘… III. ①歌唱法—基本知识

IV. ①J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 057716 号

跟我学唱歌

GENWO XUECHANGGE

刘颂 编著

出 品 人	段后雷 罗晓
责 任 编 辑	李 佳
责 任 校 对	周 慧
装 帧 设 计	●中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	160千
版 次	2011年5月第1版
印 次	2011年5月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0396-0
定 价	28.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

“想唱就唱 要唱得响亮”

演唱是一门非常古老的艺术，甚至有人认为，人类在学会说话之前，就已经学会了唱歌。古希腊时期著名的《荷马史诗》，就是可以用来演唱的作品。演唱也是一门独特的艺术，它不需要借助任何器具来进行表演，只要运用人类与生俱来的嗓音天赋，就可以使人欣赏到那纯乎自然的天籁之音。

音乐是荡涤人类灵魂的天使，优美动人的歌声能深深感染听众，赢得共鸣。现在，演唱依然是生活中一种展示个人自信与魅力的重要方式。

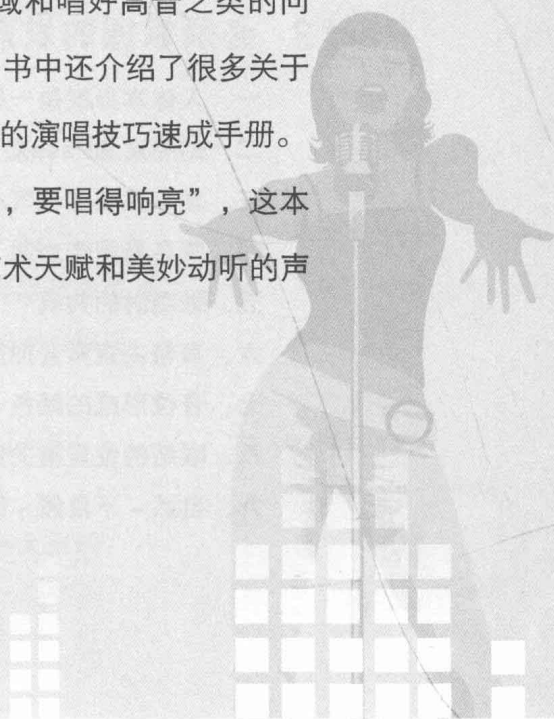
唱歌听上去很简单，但要真正让歌声优美、动听，却需要熟悉歌唱的原理并掌握歌唱的技巧，需要科学的训练才能做到。很多人虽拥有嗓音的天赋但始终不得其门而入，未能充分发挥自己的艺术天分，都是因为没有得到有效的指导、没有掌握必备的演唱技巧。

本书由中国著名声乐教育专家、男高音歌唱家刘颂先生编著。数十年来，刘颂先生致力于声乐艺术教育工作，积累了丰富的教学经验，培养了大批优秀的歌唱人才，比如超级女声周笔畅、演唱2008年残奥会主题歌“告别时刻”的著名轮椅女歌手张佳欢等等。

除教学外，刘颂老师还曾多次担任国内、国际各类歌唱大赛的评委及颁奖嘉宾，可谓是资深的优秀音乐教育专家。

本书从学唱的入门基础知识入手，简练系统地讲解了包括正确姿势、乐理常识、发声方式、演唱技巧等全面的歌唱知识，还分别介绍了通俗、民族、美声三大唱法的异同以及它们各自的演唱技巧。刘老师认为，只要具备基本的听力和发声能力，通过有效的学习和训练，人人都能成为优秀的歌手，都能演唱出悦耳动听的歌声。本书除详细介绍了歌唱必须掌握的发声要领外，还将刘老师多年积累的教学表演经验、独创的“幻图意念pass发声法”一一呈现，让读者能在很短时间内快速掌握发声的要诀，迅速提高自己的演唱水平。像很多人所苦恼的如何拓宽音域和唱好高音之类的问题，在书中都可以找到完美的解答。另外，书中还介绍了很多关于嗓音保健和演唱的小知识，是一本相当实用的演唱技巧速成手册。

就像一首歌里所唱的那样，“想唱就唱，要唱得响亮”，这本书就是一把金钥匙，帮助开启我们隐藏的艺术天赋和美妙动听的声音之门，带给我们更多的欢乐与艺术享受。







Part 1 学唱入门基础知识 1

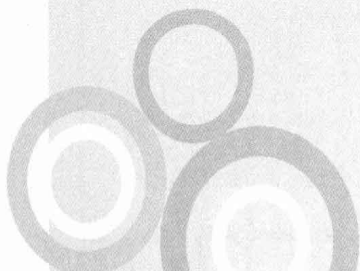
- 一、歌唱与我们的生活 2
- 二、歌唱的姿势 3
- 三、认识发音器官 5

Part 2 基础乐理知识 8

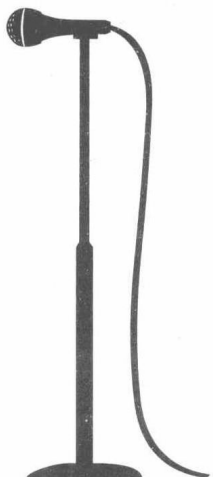
- 一、音 9
- 二、常用音符 10
- 三、节奏、节拍与拍、拍子、拍号 14
- 四、小节线、小节、终止线 17
- 五、常用记号 18

Part 3 必须掌握的发声要领 23

- 一、人体本身就是一件乐器 24
- 二、幻图意念Pass发声法 25
- 三、发声三要素：气、开、点 29
- 四、气息是声音之源 30
- 五、歌唱时的共鸣 32
- 六、声带决定声音的质量 34
- 七、音位形成的颜色 35
- 八、喉结的位置至关重要 35
- 九、自然 - 不自然 - 回归自然 36



Part 4	三大唱法——通俗、民族、美声	37
	一、通俗唱法	38
	二、民族唱法	41
	三、美声唱法	44
Part 5	24小时练出金嗓子	50
	一、练唱前的测试	51
	二、10分钟练前操	51
	三、前10小时	54
	四、中间10小时	60
	五、后4小时	66
Part 6	教唱中外歌曲选粹	70
	一、通俗唱法歌曲	71
	二、民族唱法歌曲	93
	三、美声唱法歌曲	105
附 录	嗓音保健	114
	一、嗓音保健的注意事项	115
	二、嗓音的养护	116
附	唱歌疑点问答	118
	一、具备什么条件才能学习唱歌?	118
	二、具备什么条件才能选择唱歌为专业?	118
	三、天生条件好就一定能够唱好歌吗	119
	四、唱歌一定要有自信吗?	119
	五、变声期之前能不能学习声乐?	120
	六、老年人可以学唱歌吗?	121
	七、抽烟和喝酒对唱歌有多大影响?	121



PART 1

学唱入门基础知识

Basic Knowledge of Singing

唱歌是最大众化的娱乐方式之一。各式各样的选秀活动层出不穷，KTV成了人们休闲的好去处……唱歌已经成为了我们生活不可缺少的一部分。

但作为声音艺术的歌唱是一门表演艺术，想要唱好、唱出水平，光凭美好的愿望和一时的热情是不够的。它需要我们系统全面地掌握歌唱的技巧和要领。那么，现在就从基础开始，一步步来吧。

一、歌唱与我们的生活

Singing and Our Life

歌唱，俗称“唱歌”，专业术语称为声乐，是指用人声以歌唱形式表达的音乐。

歌唱艺术是一门历史悠久的音乐表演艺术，更是人们抒发感情的方式。它以艺术化的嗓音、语言化的旋律，塑造声腔与语言高度融合的听觉审美形象，并由生动的表演产生视觉审美形象，表现音乐与文学的寓意与意境，借以抒发人的思想感情。

生活离不开音乐和旋律，人们通过歌唱，用美妙的旋律把对生活的感悟和热爱表达出来。歌唱，是人类的情感表达和心声的自然流露，人类的音乐生活可以追溯到远古时期。那时的人们在进行体力劳动的时候会喊劳动号子，正是劳动中这种简单的、有节奏的呼号，后来形成歌词内容丰富、曲调完整的歌曲形式，再发展成一门具有学科理论与艺术规律、技能训练与审美表现等综合内涵的专业学科。在歌唱的时候，人们可以释放生活的压力，陶冶情操，增加生活的诗意和情趣，还可以在旋律中感知到真、善、美，得到信心和力量，拥有和谐的身心。

歌唱无疑是人类一种美好的行为，具有无穷的魅力，能激起人们心底最善良最美好的感情。灾难来临时，歌唱吧，它能带你走出痛楚，给你新的希望和飞翔的翅膀；遇到挫折时，歌唱吧，它能让你的眼界变得开阔，不被眼前的困境打倒，坚强地站起来，向远方美好的未来出发；当你快乐时，歌唱吧，它会把你的快乐传到四面八方，带给他人幸福……

然而想要唱出悦耳动听的歌声并不简单，既需要有良好的嗓音条件，又必须掌握发声的正确方法，还要能把握音准、节奏，运用感情，所以必须学习和掌握一定的演唱技巧。

Tip^s 劳动号子

劳动号子是产生并应用于劳动中的民间歌曲，具有协调与指挥劳动的实际功用。在劳动（尤其是集体协作性较强的劳动）过程中，为了统一步伐、调节呼吸、释放身体负重的压力，劳动者常常发出吆喝或呼号。这些吆喝、呼号声逐渐被劳动人民美化，发展为歌曲的形式。

劳动号子体现出劳动人民的智慧和力量，也表现出他们的乐观精神。

二、歌唱的姿势

Posture of Singing

歌唱一般来说都是站立着唱的。声乐界流传着一句话：要想歌唱得好，必须呼吸得好；要想呼吸得好，就必须站得好。反过来就是说，站姿好才能呼吸得好，呼吸得好才会唱得好。

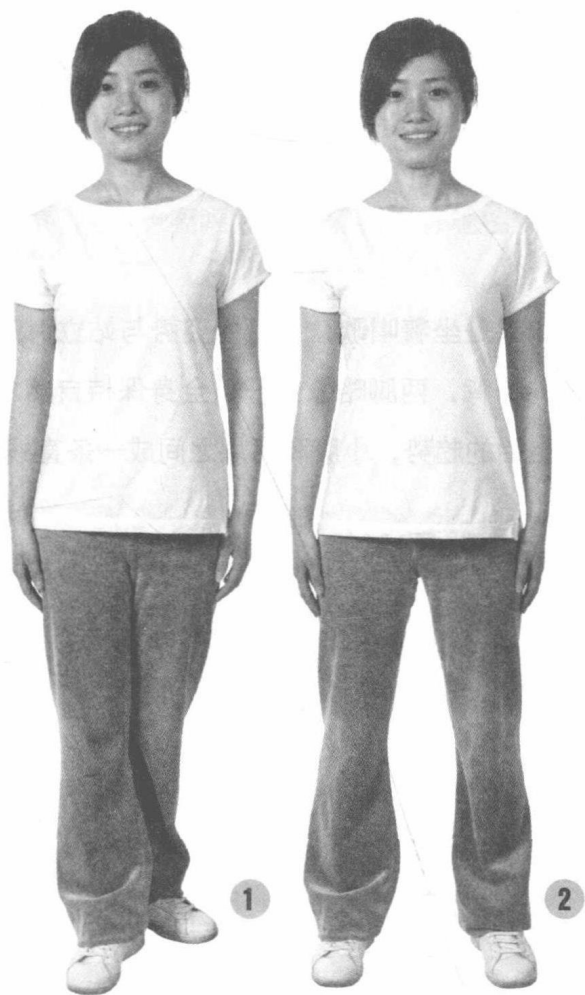
歌唱的时候，人一定要站得挺拔，挺胸、收腹，保持良好的体态，这样呼吸器官运动自如，吸气、呼气的动作才会有韵律，才会有很好的呼吸。如果人靠着、歪着，或是坐着、躺着，压迫到腹部、腰部、两肋，呼吸器官就不能处在正常的位置上，就会妨碍呼吸，影响发音和歌唱。

有人可能会说，一些歌剧的演唱随着情节的发展，有的部分就是要坐着或躺着唱，如意大利歌剧《茶花女》女主角薇奥列塔临终前就是在床上躺着唱的。但这是经过长时间的训练以后的成熟歌唱家的水平，不论怎样的姿态演唱，她都可以调整内部呼吸器官，使它们协调运作。

对于初学者来说，必须站正、站好、站稳，才能进行正常的训练。训练几年以后，形成了自然的条件反射，就可以用不同的姿态，站着、坐着、躺着都可以唱。具备这种能力是将来的事情，而初学者不可能生来就具备这种能力，因此站姿一定要好。

那么，到底怎样的站姿才是好的站姿呢？

首先双脚分开，一只脚稍稍往前半步，重心落在前脚上，两眼平视，脸部表情自然、舒展、大方；胸部自然往外挺，双肩略微向后展扩，腹部和小腹部略向里收；双手自然下垂（图1）。也可以双脚分开60厘米左右站稳（图2）。



还可以在吸气后，双臂上举至头顶部位，然后往后下放的同时呼气，将两手相叠（或十指相扣）放在腹前，胸部微微挺起，腹部略收，两脚分开，很有力量地站着。这就是我们常说的“下紧上松，双肩靠后，挺胸收腹”。（图3、4）



如果是坐着唱歌，上身的姿势与站立时的要求相同，但要注意腰部自然挺立，不要靠向椅背，两脚略微分开，全身保持自然放松；下颌微收，使气息畅通，身体有略微往上抬的趋势，小腹和两眉之间成一条直线。

Tip 5 歌唱姿势要领口诀

头正颈直看前方，“脊梁插着擀面杖”。

自然挺胸双肩垂，张嘴下巴“懒洋洋”。

双腿站立前后分，重心放在前脚上。

手势自然形体美，松而不懈紧不僵。

收腹提臀两胯开，积极松弛全身唱。

三、认识发音器官

Know about Phonatory Organ

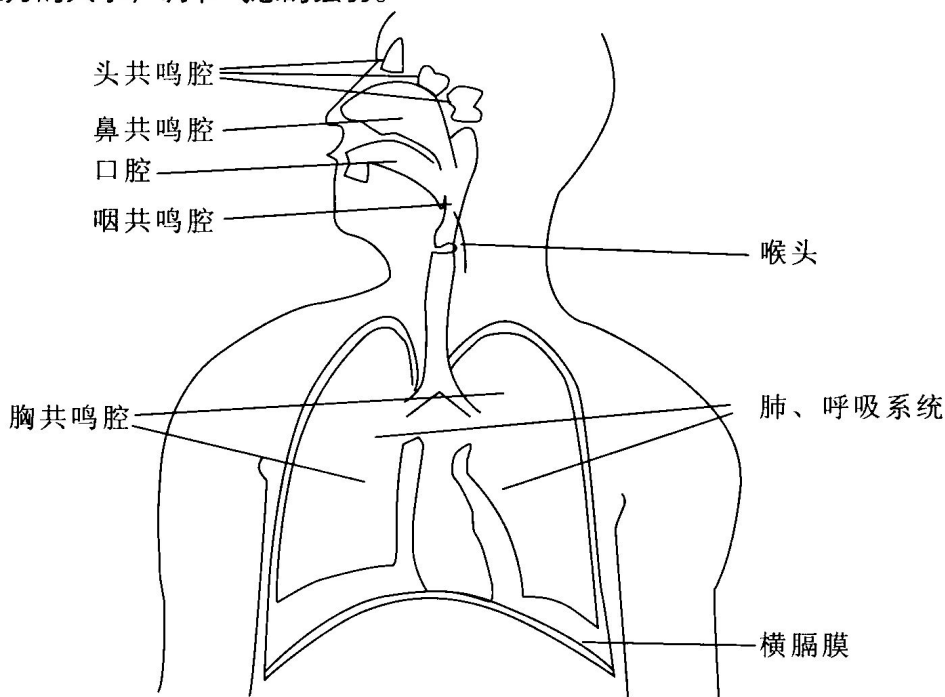
人的发音器官包括呼吸器官、喉头和声带、共鸣器官及咬字吐字器官四部分，它们是歌唱发声所必需的物质基础和条件。要想唱好歌必须先对发音器官有所了解。

1. 呼吸器官

呼吸器官包括口、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺、胸腔、横膈膜、腹肌等（如图所示）。

呼吸活动是维持生命的必要活动，也是歌唱发声的动力和基础。想要唱好歌，呼吸很关键。吸气时，气息从口腔和鼻腔吸入，经过咽、喉、气管、支气管，分布到左、右肺叶的肺气泡中；相反的过程便是呼气，最后，从口腔、鼻腔呼出。

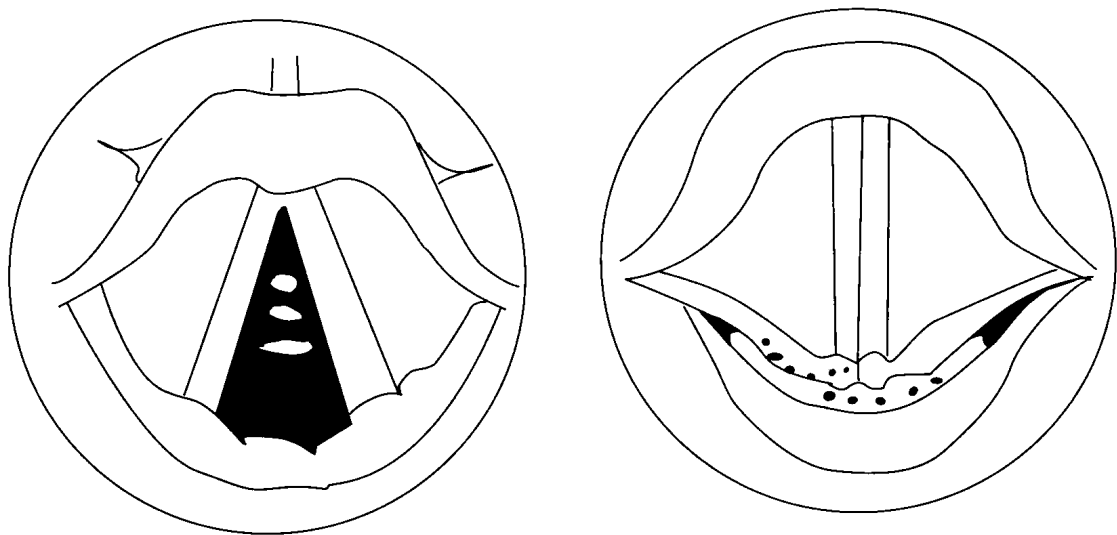
喉腔与肺脏由气管相连接，是歌唱时气息进出的通道。肺是歌唱中气息的容器，分左右两叶。肺里有许多粗细不同的支气管，支气管的末端有许多肺泡，歌唱吸气时肺泡扩张，呼气时肺泡收缩。而横膈膜位于胸腔和腹腔之间，呈拱形，歌唱呼吸时，它随呼吸肌肉群的紧张和松弛、两只肺叶的扩张和收缩而升降。歌唱吸气时，由于肺泡充气，肺叶扩张，使横膈膜的圆顶下降。歌唱呼气时，由于肺泡排气，肺叶收缩，使横膈膜圆顶上升，就形成了我们歌唱时的呼吸。想要唱好歌，需要很好地控制和调节呼吸压力的大小，调节气息的强弱。



2. 喉头与声带

喉头也称“喉器”、“喉结”，位于颈前正中部位，由软骨、韧带、横纹肌及黏膜构成。

声带又称声壁，位于喉腔中部，由声带肌、声带韧带和黏膜三部分组成，左右对称，极具弹性。两侧声带之间的缝隙叫做“声门”。声带是歌唱的发声体，由一系列软骨、韧带、肌肉等相互配合动作，使声带放松、拉紧或闭合。歌唱吸气时，两声带分离，声门开启；发声时，两条声带拉紧，声门闭合，从气管和肺里冲出的气流不断冲击声带，引起振动而发声。成年男子声带长而宽，女子声带短而狭，所以女子比男子声调高。青少年14岁开始变音，一般要持续半年左右。由于声带有肌纤维的存在，而且非常有弹性，因此，在呼吸的密切配合下，随时可以调整长度、厚度、张力，在歌唱时，随着音的高低、强弱的变化，声带也在增厚、变薄、伸长、缩短。



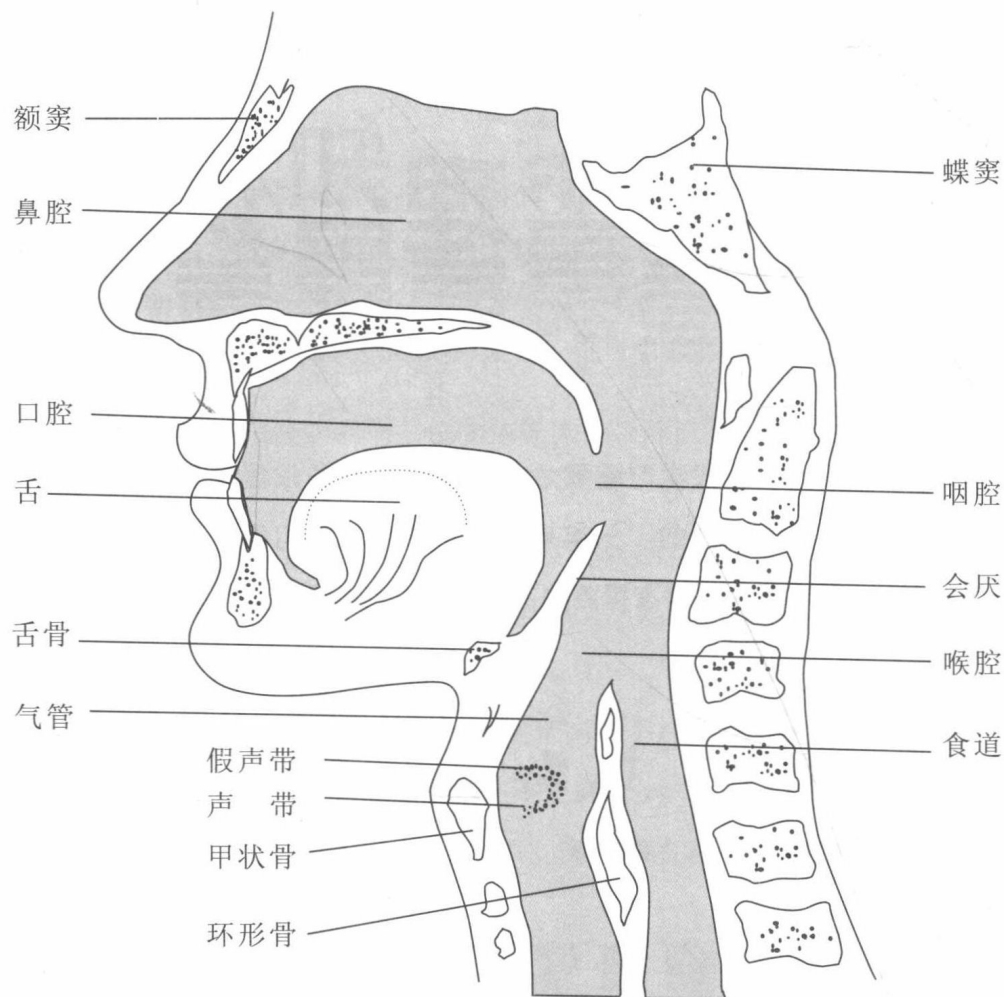
歌唱时声带的开闭

3. 共鸣器官

歌唱时的共鸣器官主要包括胸腔、头腔和口腔等三大共鸣区。

胸腔共鸣区包括气管、支气管和肺部；口腔共鸣区包括喉腔、咽腔（喉咽腔、口咽腔、鼻咽腔）和口腔；头腔共鸣区包括鼻腔、上颌窦、额窦、蝶窦等。胸腔和头腔容积是固定的，不可以变也不能够调节；喉腔、咽腔、口腔是可以变化、能够调节的共鸣体，容积不固定。

在歌唱中，如果能逐渐理解、掌握、运用这些共鸣腔，就会获得圆润、丰满、明亮的歌声。一般情况下，唱高音区时，主要共鸣区在头腔；唱中音时，主要共鸣区在喉腔、咽腔和口腔；唱低音时，共鸣区主要在胸腔。



PART 2

基础乐理知识

Basic Music Theory

在正式学习唱歌之前，掌握基本的乐理知识是十分必要的。一起来了解一下吧，它们能让你学唱的水平提高得更块。

