

21世纪

普通高等学校音乐学规划教材

中国歌剧教程

Zhongguo
Geju Jiaocheng

李淑珍 王珊铭 主编

21世纪

普通高等学校音乐学规划教材

中国歌剧教程

Zhongguo
Geju Jiaocheng



李淑珍 王珊铭 主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

中国歌剧教程 / 李淑珍, 王珊铭主编. — 广州: 暨南大学出版社, 2011.9
(21世纪普通高等学校音乐学规划教材)
ISBN 978-7-81135-936-7

I. ①中… II. ①李…②王… III. ①歌剧—中国—教材 IV. ①J822

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第159371号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 总编室(8620)85221601
 营销部(8620)85225284 85228291 85228292(邮购)
传 真: (8620)85221583(办公室) 85223774(营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广东骏纬文化发展有限公司
印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 889mm×1240mm 1/16
印 张: 24
字 数: 740千
版 次: 2011年9月第1版
印 次: 2011年9月第1次
印 数: 1—3000册

定 价: 58.00元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

21世纪普通高等学校音乐学规划教材编委会

主 任	王大燕						
副 主 任	平黎明	王大立	王朝霞	张 力	范晓君	吴华山	孙家国
	李 彦	蒲 涛	关继文	李淑珍	刘元平	刘润泉	吴晓明
	黄莉丽	马岩峰	党 劲				
编委会成员	(按姓氏笔画排序)						
	马 可	马岩峰	王晨辉	王大立	王大燕	王 梅	王珊铭
	王朝霞	平黎明	叶朝晖	吕志杰	刘福瑞	刘润泉	刘黎明
	刘雪萍	刘元平	关继文	江春玲	孙家国	杜 刚	李淑珍
	李 彦	吴华山	吴晓明	张 贵	张 力	张少飞	张永全
	范晓君	胡 霞	胡振邦	党 劲	徐 杰	黄莉丽	靳 璞
	蒲 涛						

中国歌剧教程编委会

主 编 李淑珍 王珊铭

副 主 编 蒲 涛 王晨辉 张 贵

编委会成员 (按姓氏笔画排序)

马 可	王阿力	王晨辉	王珊铭	毛翠屏	吕志杰	刘福瑞
刘黎明	刘 洋	江春玲	李淑珍	吴晓明	余楚妆	张冠宇
张 贵	张 萍	张永全	陈广林	陈伟贤	胡 霞	胡振邦
钟 晖	秦 伟	党 劲	徐钊懿	栾 岚	黄小惠	寇承兰
靳 瑛	蒲 涛	蔡炫琴	魏凡俭			

总序

“21世纪普通高等学校音乐学规划教材”——一套适应地方本（专）科院校音乐学专业学生使用的教材将陆续出版。这既体现当前普通高等学校音乐学教学改革与发展的需要，又体现了地方高校音乐教材建设的新方向。

本套教材的编写以教育部2005年颁布的《全国普通高等教育音乐学（教师教育）本科专业课程指导方案》、2006年11月颁布的《全国普通高等学校音乐学（教师教育）本科必修课程教学指导纲要》为指南，以2001年教育部颁布的《全日制义务教育音乐课程标准（实验稿）》、《普通高中音乐课程标准（实验稿）》为主要理论依据，在教学研究的基础上，科学地构建了地方高校音乐学专业课程教材体系。教材编写成员均是长期工作在各门课程教学第一线的专家学者，他们具有坚实的学科背景与丰富的教学经验，能最大限度地解决现行教材中存在的诸多与地方高校教学不相适应的问题，突出了音乐教育的全面发展性、综合性、创新性、专业性、基础性、适用性，从而达到协助地方高校培养应用型人才的教育目的。

本套教材与以往同类教材相比，更加注重课程内容的整合，重视音乐文化、民族文化和多元文化知识的关联；更加注重基础理论的学习，重视基础知识和基本技能的传授方法的探讨；更加注重理论与实践的联系，重视运用音乐知识指导艺术实践活动方法的研究；更加注重对先进教学方法的运用，重视对富有个性特点的教学模式的探讨等。同时，对现行教材中存在的问题，加强了以下几方面的研究：

（1）关照学科知识体系的科学性和系统性，内容上注重知识的融合与渗透。做到在分科的前提下，加强各学科之间的统整与沟通，对于教材中的重复知识和交叉内容进行重点研讨，使课程内容既具有广泛的覆盖面，又具有合理的代表性。

（2）注重基础理论的学习与应用，主动接受当代音乐理论的研究成果，把目光放在学科前沿，时效性强。努力改变基础内容“繁、难、偏、旧”和过于强调高、精、尖的现象，减少过于程式化的内容，做到既减轻学生的负担，又拓宽学生的学术视野，使音乐学科知识与相关学科知识成为一个有机的文化整体。

（3）教材内容做到循序渐进，符合学生的身心发展和学习规律，以学习者的水平、需求为出发点，以提高学习者的水平、需求为目的，以音乐学科的审美体系为内在逻辑，保证学生认知结构的完整性和学习过程的有序性。

（4）教材内容加强了实践性环节，理论知识和技能的教学设置既针对学生实际需要，又注重学生获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及创造能力的培养。教材内容简单、明了、清晰，贴近学生，贴近教学，教材的编撰体现了编写者多年教学活动的成功经验。

（5）教材有计划地增加了中外民族文化艺术的内容，特别是增加了中国的民歌、曲艺、戏曲等艺术形式的内容，以培养学生尊重、热爱本土艺术文化的情感。

（6）加强了理论知识的指导作用，实践活动的设计注重理论联系实际，直接体现在教材体例上，有更强的可操作性，能指导学生的艺术实践。

（7）教材编写的纵向发展层次与横向发展内容（如知识点、技能点等）有机融合，达成了预设性目标，并关注学生学习的全过程，以促进学生能力的可持续性发展。

本套教材是具有创造性和开拓性的选题，是推动我国地方高校音乐学教材建设的重大工程项目，凝聚了编写组的集体智慧。对于教材中存在的一些疏漏和不足，我们诚恳地希望专家和读者多多指正，使其得以完善。本套教材的编写得到了暨南大学出版社的大力支持，我们对编审人员细致入微的工作表示衷心的感谢，感谢他们为全国地方高校音乐教育事业所作出的贡献。

21世纪普通高等学校音乐学规划教材
编委会主任 王大燕

前 言

歌剧最早起源于意大利的佛罗伦萨，在欧洲有四百多年演变与发展的历史。其中，最具代表性的意大利歌剧的出现，直接带动了美声唱法的发生与发展，继而美声唱法逐渐形成了科学性的教学体系。在岁月长河中，歌剧留下了大量完美的作品，体现出关于声乐演唱的科学技法。歌剧演唱艺术已成为音乐艺术的一个重要组成部分。

中国歌剧自20世纪初至今，已有近百年的历史，之所以为中国的老百姓热爱和追求，是因为它美而魅力无穷。经历了不同时期的历史变革，它也是一定社会的经济基础与上层建筑的记载与反映。因为源于生活，所以也必将是社会生活的艺术写照。

中国歌剧在很自然地吸收了西洋歌剧的营养与科学的演唱方法的同时，也传承了中国传统文化艺术的精华，经过逐步的完善和发展，成为中国文化艺术舞台上一种重要的艺术表现形式。中国歌剧具有广泛的群众基础，因演唱极具本国特色，逐渐为中国的老百姓所接受和喜欢。大家所熟知的如歌剧《白毛女》、《江姐》、《原野》等剧目已成为中国歌剧史上的里程碑，对中国歌剧的发展产生了巨大影响。

中国歌剧演唱艺术是以民族唱法为主体，同时又是借鉴西洋美声学派的演唱技巧科学地发展起来的。它是以中国的民族语言为基础，以行腔韵味为特长，并与形体表演浑然一体的声、情、字、腔相映生辉的一种综合性演唱艺术形式。

歌剧演唱艺术是声乐教学的一个重要的教学环节，而声乐艺术又是一门特殊性、实践性较强的艺术，它既要以理论为基础，又要有实践经验来指导。积累丰富的演唱曲目能有效地提高自己的演唱水平，否则，是不可能造就优秀的声乐艺术人才的。

在声乐教学中，通过传唱、研究中国歌剧的唱段、唱法来领略其科学的真谛，是我们的目的所在。

为了帮助学生系统地、科学地学习和查找中国歌剧方面的教学资料，本书精选了不同时期的部分中国歌剧唱段，供大家参考和选用，如《刘胡兰》、《红珊瑚》、《白毛女》、《江姐》、《小二黑结婚》、《洪湖赤卫队》、《原野》、《苍原》等，这些歌剧唱段，在教学中具有针对性和实用性，不同层次的声乐学习者、爱好者可以根据自己的实际情况选择运用相关的歌剧曲目。

我衷心地希望《中国歌剧教程》这本教材能给广大学生和歌剧艺术的声乐爱好者提供一些有益的指导和参考。如果能让大家尽快地提高歌剧的演唱水平，繁荣祖国的歌剧事业，于我来说是莫大的欣慰。

李淑珍

2011年6月

目 录

总 序	(1)
前 言	(1)

上编 理论篇

第一章 歌唱的姿势气息及起音	(3)
第一节 歌唱姿势及训练	(3)
第二节 歌唱的气息及训练	(4)
第三节 气息的训练方法	(6)
第二章 发声和起音	(7)
第一节 发声和起音的关系	(7)
第二节 三种起音的训练方法	(7)
第三章 歌唱的声音类型及声区和声部	(9)
第一节 声音类型和声部	(9)
第二节 声区及其功能作用	(10)
第四章 正确的发声共鸣	(12)
第一节 发声的正确状态和训练原则	(12)
第二节 喉咙稳定和打开喉咙	(13)
第三节 歌唱的共鸣	(13)

下编 歌曲篇

1. 黑龙江岸边洁白的玫瑰花 [选自歌剧《傲蕾·一兰》叶菲姆卡唱段(男中音)]	丁毅、田川词 王云之、刘易民曲 (17)
2. 黑龙江畔的白玫瑰 [选自歌剧《傲蕾·一兰》傲蕾·一兰唱段(女高音)]	丁毅、田川词 王云之、刘易民曲 吴咏梅配伴奏 (20)

3. 闪光的宝刀 [选自歌剧《傲蕾·一兰》奥布库唱段(男高音)]……………
…………… 丁毅、田川词 王云之、刘易民曲 左佳配伴奏(26)
4. 黑色摇篮曲 [选自歌剧《原野》焦母唱段(女中音)]…………… 万方词 金湘曲(32)
5. 你是我,我是你 [选自歌剧《原野》仇虎(男中音)与金子(女高音)二重唱]……………
…………… 万方词 金湘曲(35)
6. “啊!我的虎子哥” [选自歌剧《原野》金子唱段(女高音)]……………
…………… 万方词 金湘曲(41)
7. 现在已是夜深深 [选自歌剧《原野》仇虎唱段(男中音)]…………… 万方词 金湘曲(44)
8. “人就活一回” [选自歌剧《原野》大星(男高音)与金子(女高音)对唱、重唱]……
…………… 万方词 金湘曲(49)
9. 哦,天又黑了 [选自歌剧《原野》金子的咏叹调(女高音)]…………… 万方词 金湘曲(55)
10. 哦,女人 [选自歌剧《原野》大星的咏叹调(男高音)]…………… 万方词 金湘曲(64)
11. 焦阎王,你怎么死了? [选自歌剧《原野》仇虎的咏叹调(男中音)]……………
…………… 万方词 金湘曲(67)
12. 清粼粼的水来蓝莹莹的天 [选自歌剧《小二黑结婚》小芹唱段(女高音)]……………
…………… 田川、杨兰春词 马可曲(72)
13. 数九寒天下大雪 [选自歌剧《刘胡兰》刘胡兰唱段(女高音)]……………
…………… 董小吾词 罗宗贤曲 瞿希贤配伴奏(77)
14. 一道道水来一道道山 [选自歌剧《刘胡兰》刘胡兰唱段(女高音)]……………
…………… 海啸词 陈紫曲 茅沅配伴奏(79)
15. 借月光再看看我的家乡 [选自歌剧《刘胡兰》刘胡兰唱段(女高音)]……………
…………… 任萍词 孟贵彬曲(83)
16. 飞出苦难的牢笼 [选自歌剧《草原之歌》侬错加唱段(女高音)]……………
…………… 任萍词 罗宗贤曲(87)
17. 单等着阿布扎来到我身旁 [选自歌剧《草原之歌》侬错加唱段(女高音)]……………
…………… 任萍词 罗宗贤曲(94)
18. 你的心牵着我的心 [选自歌剧《草原之歌》侬错加与阿布扎对唱、重唱段(女高音、
男高音)]…………… 任萍词 罗宗贤曲 杨青配伴奏(99)
19. 山鬼之歌 [选自歌剧《屈原》山鬼唱段(花腔女高音、女声合唱)]……………
…………… 施光南曲(105)
20. 众人皆醉我独醒 [选自歌剧《屈原》屈原唱段(男中音)]……………
…………… 韩伟、施光南词 施光南曲(114)
21. 血里火里又还魂 [选自歌剧《党的女儿》田玉梅唱段(女高音)]……………
…………… 阎肃、贺东久词 王祖皆、张卓娅曲(120)

22. 万里春色满家园 [选自歌剧《党的女儿》田玉梅唱段(女高音)]……………
 …………… 阎肃、贺东久词 王祖皆、张卓娅曲(131)
23. 天边有颗闪亮的星 [选自歌剧《党的女儿》田玉梅唱段(女高音)]……………
 …………… 阎肃、贺东久词 王祖皆、张卓娅曲 朱琳配伴奏(143)
24. 情歌 [选自歌剧《苍原》娜仁高娃唱段(女高音)]……………
 …………… 黄维若、冯伯铭词 徐占海、刘晖曲(145)
25. 我们都将得到永生 [选自歌剧《苍原》娜仁高娃唱段(女高音)]……………
 …………… 黄维若、冯伯铭词 徐占海、刘晖曲(150)
26. 你是草原上美丽的太阳 [选自歌剧《苍原》渥巴锡唱段(男中音)]……………
 …………… 黄维若、冯伯铭词 徐占海、刘晖曲(157)
27. 庐山月 [选自歌剧《仰天长啸》银屏咏叹调(女高音)]…………… 郁文词 萧白曲(163)
28. 小重山 [选自歌剧《仰天长啸》岳飞咏叹调(男中音)]……………
 …………… 岳飞词 郁文填词 萧白曲(167)
29. 北风吹 [选自歌剧《白毛女》喜儿唱段(女高音)]…………… 贺敬之词 马可、张鲁曲(170)
30. 杨白劳 [选自歌剧《白毛女》杨白劳唱段(男中音)]……………
 …………… 贺敬之词 马可等曲 黎英海改编(172)
31. 我要活 [选自歌剧《白毛女》喜儿唱段(女高音)]……………
 …………… 贺敬之词 马可曲 姚锦新配伴奏(176)
32. 恨似高山仇似海 [选自歌剧《白毛女》喜儿唱段(女高音)]……………
 …………… 贺敬之词 马可曲 高为杰配伴奏(180)
33. 珊瑚颂 [选自歌剧《红珊瑚》珊妹唱段(女高音)]……………
 …………… 赵忠、钟艺兵、林荫梧、单文词 王锡仁、胡士平曲 沈传薪配伴奏(186)
34. 海风阵阵愁煞人 [选自歌剧《红珊瑚》珊妹唱段(女高音)]……………
 …………… 赵忠、钟艺兵、林荫梧、单文词 王锡仁、胡士平曲 姚雪华配伴奏(189)
35. 渔家女要做好儿男 [选自歌剧《红珊瑚》珊妹唱段(女高音)]……………
 …………… 赵忠、钟艺兵、林荫梧、单文词 王锡仁、胡士平曲 左佳配伴奏(195)
36. 红梅赞 [选自歌剧《江姐》江姐、孙明霞对唱、齐唱(女高音)]……………
 …………… 阎肃词 羊鸣、姜春阳、金沙曲 黎英海配伴奏(206)
37. 我为共产主义把青春贡献 [选自歌剧《江姐》江姐唱段(女高音)]……………
 …………… 阎肃词 羊鸣、姜春阳、金沙曲 黎英海配伴奏(209)
38. 五洲人民齐欢笑 [选自歌剧《江姐》江姐唱段(女高音)]……………
 …………… 阎肃词 羊鸣、姜春阳、金沙曲 关乃忠配伴奏(216)
39. 洪湖水，浪打浪 [选自歌剧《洪湖赤卫队》韩英唱段(女高音)]……………
 …………… 梅少山、张敬安、梅会召、欧阳谦叔词 张敬安、欧阳谦叔曲 杜鸣心配伴奏(226)

40. 看天下劳苦人民都解放 [选自歌剧《洪湖赤卫队》韩英唱段(女高音)]……………
……………梅少山、张敬安、梅会召、欧阳谦叔词 张敬安、欧阳谦叔曲 王震亚配伴奏(230)
41. 没有眼泪,没有悲伤 [选自歌剧《洪湖赤卫队》韩英唱段(女高音)]……………
……………梅少山、张敬安、梅会召、欧阳谦叔词 张敬安、欧阳谦叔曲 刘庄配伴奏(241)
42. 风萧瑟 [选自歌剧《伤逝》子君唱段(女高音)]……………王泉、韩伟词 施光南曲(248)
43. 不幸的人生 [选自歌剧《伤逝》子君唱段(女高音)]……………王泉、韩伟词 施光南曲(255)
44. 刺向我心头的一把利剑 [选自歌剧《伤逝》涓生唱段(男高音)]……………
……………王泉、韩伟词 施光南曲(262)
45. 金色的秋光 [选自歌剧《伤逝》涓生唱段(男高音)]……………王泉、韩伟词 施光南曲(270)
46. 紫藤花 [选自歌剧《伤逝》涓生唱段(男高音)、子君唱段(女高音)二重唱与合唱
伴唱]……………王泉、韩伟词 施光南曲(276)
47. 欣喜的等待 [选自歌剧《伤逝》子君唱段(女高音)]……………王泉、韩伟词 施光南曲(282)
48. 一抹夕阳 [选自歌剧《伤逝》子君唱段(女高音)]……………王泉、韩伟词 施光南曲(287)
49. 我心中有一片檀香叶 [选自歌剧《格达活佛》主题歌达娃唱段(女高音)]……………
……………李刚夫词 薛明曲(291)
50. 铺平大道通长安 [选自歌剧《张骞》阙云唱段(女高音)]……………陈宜词 张玉龙曲(294)
51. 雁南归 [选自歌剧《张骞》张骞唱段(男高音)]……………陈宜词 张玉龙曲(302)
52. 三千里江山 [选自歌剧《安重根》安重根唱段(男高音)]……………王宏彬词 刘振球曲(309)
53. 思念 [选自歌剧《安重根》安妻唱段(女高音)]……………王宏彬词 刘振球曲(313)
54. 患难相依 [选自歌剧《安重根》安重根(男高音)、安妻(女高音)二重唱]……………
……………王宏彬词 刘振球曲(316)
55. 这里的早晨多美好 [选自大型原创民族歌剧《木雕的传说》公主曼德尔娃的
唱段(女高音)]……………金正平词 斯仁那达米德曲(320)
56. 桔颂 [选自歌剧《屈原》屈原、婵娟、宋玉三重唱(男中音、女高音、男高音)]……
……………韩伟、施光南词 施光南曲(327)
57. 怎不令人神智惶惶 [选自歌剧《屈原》南后唱段(女中音)]……………
……………韩伟、施光南词 施光南曲(335)
58. 归去吧——别姬 [选自歌剧《楚霸王》虞姬(女高音)、项羽(男高音)二重唱]……
……………黄维若、李稻川词 金湘曲(348)
59. 行路难 [选自歌剧《楚霸王》范增(男中音)、虞姬(女高音)二重唱]……………
……………黄维若、李稻川词 金湘曲(358)
60. 亚父,你在哪里?! [选自歌剧《楚霸王》项羽唱段(男高音)]……………
……………黄维若、李稻川词 金湘曲(363)
61. 五年前,你说你爱我 [选自歌剧《山村女教师》第一幕杨彩虹的咏叹调(女高音)]…
……………刘恒词 郝维亚曲(370)

上 编
理 论 篇

第一章 歌唱的姿势气息及起音

第一节 歌唱姿势及训练

一、歌唱姿势的意义

在声乐教学中，对歌唱的姿势一开始就应予以重视。始终要求学生注意歌唱姿势，培养他们的正确姿势，这对于养成良好的歌唱习惯与个性风格极为重要。不然时间一长学生养成的毛病就难以改正，以致影响学生的学习进程。苏联声乐专家捷米采娃曾说：“姿势是呼吸的源泉，呼吸是声音的源泉。”歌唱发声取决于身体的姿势，不能保持正确的姿势，就不能获得有力的深呼吸的支持。

二、姿势与发声的关系

歌唱发声的艺术效果同歌唱的姿势有很大的关系。歌唱姿势的正确与否，直接关系到呼吸的状态、气息的运用、喉头的位置、声带的运动、腔体的共鸣，影响整个发声器官的协调和配合，决定身体的着力点，同时也表现出歌唱者的心理状态和精神状态。

歌唱姿势正确了，就能体现出歌唱者在舞台上的气质和美感，发声的各个器官就能正常工作。否则，就会发出不正确的声音。不正确的歌唱姿势，如上胸过分紧张、端肩等，会造成气息浅、声音抖等弊病。双腿站得松垮、身体重心不稳等，就会失去气息的支点；颈部紧张、下巴僵硬等会影响声带正常的运动；仰头、伸脖、下巴翘等，会引起喉头位置不稳定；驼背、凹胸则会压迫共鸣腔体，等等。所以说，姿势的正确与否已经验证了这样一个道理：正确姿势是正确呼吸和正确发声的源泉。

三、歌唱姿势的基本要求

正确的歌唱姿势及要求：在声乐课堂上必须对学生的歌唱姿势作出要求，唱前身体直立，不要紧张，保持自然放松和积极的状态。头部保持与眼睛向前平视稍高的位置。胸部自然挺起，两肩略向后一点，小腹收缩，全身保持一种积极运动的状态。为了保持胸部的扩展，学生可以把双臂举到头上，腰立直，挺起胸，然后把双臂、双手从两边慢慢放下来，但要保持上胸部在提起时的状态，双臂则应放松地垂于身体的两侧。在胸部和肋骨扩展和双臂自由地下垂时，两肩略微向后拉一点，肩部则保持舒适和自然的状态。

四、歌唱姿势的训练要点

歌唱时一般都是站着，首先要掌握正确的站立歌唱姿势，无论是在舞台上还是在教室里上课，歌唱者始终要保持身心自然放松和积极向上的歌唱状态，不能松松垮垮或僵硬拘谨，要处在“松而不懈，紧而不僵”的最佳状态之中。在上课之前学生必须端正学习态度、情绪饱满、精神集中，站立演唱时，两腿前后略分开，身体重心放在前脚上。胸部自然挺起，胸肌放松，不紧、不压、不憋、不塌。

演唱时，立即收腹提臀，以骨盆肌的收缩感作为支持深呼吸的力量支点。两肩要自然放平，略微

向拉。胸部要扩张挺起，不要有丝毫的紧张感，任何紧张感都会影响发声质量。身体自然立直，保持适度放松姿势，不要像士兵在立正时绷得那么紧。这才是歌唱的正确姿态。

头部应垂直但不能紧张。有“前引感”的应该是前额，而不是下巴。下巴应自如地放下，既不前伸也不拉向胸部。学生可能在保持头部的正常值时，会感到背部、颈部的肌肉好像伸长了，不过这仅仅是一种感觉而已。身体的后腰部和胸部，要成一条直线，前胸略微挺起，使气息畅通无阻，歌唱的姿势自然大方。

身体的重心要落在两脚前脚掌的部位上，不要落在脚尖上。两腿应能够自由活动，双膝不能僵硬。歌唱者应该有准备行走或跑动的感觉，就像歌剧演员既要歌唱又要表演那样。如果双膝紧张就会造成血液循环受阻，并且迅速产生紧张和疲劳感。保持两膝自由活动和自然灵活地移动双腿及身体中心，就会消除这种状态，并使表演恢复活力。

整个身体要挺拔立直，既不能过于前倾也不能后仰。两脚要稍稍分开，左脚稍在前，右脚稍在后。着力点一般在左脚上多一些，或在两前脚掌内侧，颈部肌肉不能用力，肩部不要太起，下颚不能用力，呈自然状态。

发声时状态要自然，精神要振奋。初学者要对照镜子练习，以便纠正不良习惯，养成正确的歌唱习惯。为了保持胸部的扩展，学生可以把双臂上举到头上，提起胸肌和肋骨，然后再把双肩自然放下来，而让胸腔保持在双臂举起时的状态。这是正确的歌唱姿势。

第二节 歌唱的气息及训练

一、气息的功能作用

在歌唱教学中，专家们始终强调气息是歌唱的原动力，在学会了正确的呼吸方法之后，歌唱者必须懂得怎样去运用气息歌唱。胸腹及横膈膜联合呼吸是正确的方法。

懂得歌唱的人会感觉到呼吸要吸在横膈膜及腰的周围，然后加以控制，自然而适度地使用呼吸。懂得了运用呼吸和使用呼吸，你就学会了歌唱。

我们都知道，人类的生存，每时每刻都离不开呼吸，呼吸在人们的生活中占有重要地位。早在20世纪80年代前期，世界著名歌剧大师、男中音歌唱家吉诺贝基就把声乐教学内容概括为“三个原则”：打开喉咙、横膈膜支持、面罩共鸣。因此，在歌唱中必须稳定喉咙，放开喉咙歌唱，建立横膈膜的支持点，打开各个共鸣腔体。

正确运用呼吸，歌唱时咬字发音练习要进行高位置念字、说话式的歌唱，这与吉诺贝基先生的传统意大利美声教学的“三个原则”一脉相承。

歌唱实践教学中所说的打开喉咙、甩掉喉咙、放开喉咙等都是一个意思。这就是说，在歌唱时要甩掉一切不该用劲和紧张的地方，如下巴、舌头、脖子等不该用劲的地方。所谓甩掉喉咙，必须建立在正确打开喉咙的基础之上，目的就是为了排除喉头和下巴等多余的紧张状态的干扰，使喉咙下沉而稳定放松，消除声道障碍，使空气畅通无阻地流入肺部，并在发声时贯穿整个面罩共鸣腔体，这样才能让人听起来感到舒服，舒服的声音才是让人陶醉的声音。

在歌唱中，建立低气息为支持点，就是建立以横膈膜为主的腰部周围气息运动的支持点。调控的目的是使气息下沉到横膈膜及腰的两侧，使声音有支持的根基。保持好这个支撑力，声音才能不轻浮，以便形成结实且有穿透力的、致远的声音。

要采用横膈膜气息支持及高位置说话时的歌唱方法，用气把声音与念字串起来，气、字、声同时以低气息及横膈膜为支持点，并从高位置、集中的共鸣点上同时喷发出去，这就形成了面罩共鸣。气息支持点越低，面罩的共鸣就会越高，发声的位置也就越高。发声的位置越高，歌唱的声音就越稳定，声音

才能圆润、明亮、纯净、柔美。

声音产生于发声的感觉意识，通过气息的支持给予强化。气息运用的练习过程也是练习发声的过程，如采取“轻声细语”、“长吁短叹”、“喜悦惊喊”等方式，都是初级练习发声与气息产生协调作用的良好方法。

歌唱时每一次呼吸，都需要强有力的腹部肌肉予以支持，用它控制横膈膜，并依靠气息作为动力去引起共鸣。练习要有控制地进行，歌唱时的呼吸主要是要求有控制地呼气。

但是，这种控制要通过自觉的训练，养成一种习惯，达到一种自然的状态和“境界”，使歌唱的呼吸方法自如、到位，达到规范的标准要求。歌唱者要有意识地时时刻刻去控制，如果不集中意识，就会分散注意力，进而影响歌唱质量。

进一步研究我们会发现两种观念是很有意义的：腹上部的独立性与歌唱在反弹的作用上，我认为腹上部的活动，应该独立于肋间肌与背部的肌肉。不论歌唱者是吸气还是呼气，肋间肌和胸腔都要保持正常的姿态。背部肌肉因提供协助作用，而对腹部肌肉形成对抗，这样可以使腹上部外扩和内收，绷紧和放松时并不影响到其他肌肉的绷紧和放松。一旦腹上部有了独立性，呼吸就能得到最好的控制并发挥最大的效率。

用眼睛难以觉察到小肌肉的调整，但是，在长期正确训练的基础上，可以本能地通过无意识的神经系统和各种微妙的音色变化来完成。优秀的歌唱家就是通过这类肌肉的独立性来完善声音方面润色的。古典时期的歌唱大师们，常常把正确的起音说成是气息上的歌唱，让气息激起声音的突发。这里所说的要在呼吸的反弹上歌唱的观念，就是从这种起音感觉发展而来的。

在歌唱中，气息一直是处在吸入与呼出之中的，因此，声门要保持打开。威廉·莎士比亚、齐米尼、辛曼等声乐教师都认为呼吸控制、打开喉咙、放松舌头是极好的歌唱发声的标准。从气息的角度说，歌唱是运用气息的艺术，正确的呼吸方法在歌唱训练中占有重要地位，优美动听的歌声离不开气息的支持，正确的呼吸法在歌唱中至关重要，也是学习声乐极为关键的环节。

字正腔圆离不开气息的巧妙安排和灵活运用。声乐学习者要有意识地对呼吸进行控制，直到习惯养成，能够自如地控制呼吸为止。布罗恩在《兰培尔提给歌唱者的格言》中说，“横膈膜永远不要放松”，声音的激起是由吐出来的压缩气息所形成，这种气息是由横膈膜的活动提供的，音量决定于这种气息的流量。

气息是支持声音的动力，是歌唱表情的基础，所以，任何时候都要在自觉控制之下，这是歌唱必备的技法。从古到今，歌唱艺术都十分强调呼吸的重要性，并把它摆在歌唱的首要位置，这是有其科学道理的。库瑞在他的《人声的技能》研究报告中说：“气息力度与声音强度之间没有密切关系。不恰当的深呼吸常常导致错误的发声。不过歌唱者一般有比普通人较大的肺活量。”

在歌唱时必须用较少的气息发声，用气太多是一般人的缺点。这好比吹奏乐器，不会用气的，你费再大的劲，用再多的气也吹不响，会吹的人，只要用一点点儿气就能吹奏得洪亮悠扬。

世界著名歌唱家卡鲁索曾说过：“一旦掌握了呼吸的艺术，学生也就走上了可观的艺术高峰的第一步。”吸气和呼气的正确使用是歌唱的重要手段。呼气是人体发声的动力，也是歌唱的基础。发声的正确与否，吸气起着决定性的作用。我国古代就有声乐理论记载：“欲正其声先屡其气”，“善歌者必先调其气”，“气为声之本，气乃声之率”。

我国的声乐传统也强调气息是歌唱的基础，即“气催声发，声靠气传，无气不发声，发声必用气”。这说明气息在歌唱中的重要地位。呼吸是人类生活的自然本能，呼吸运动是人体一种自发的有节律的运动。人体参与运动的咽壁、口、喉、咽、气管、支气管、肺、胸廓、横膈膜及腹部等器官都称作歌唱的呼吸器官。

这里需要进一步说明的是，歌唱对全身各部位姿势、呼吸与横膈膜运动、发声共鸣、咬字吐字等，都有一整套细致而具体的要求。但是，根据经验，这些要求都是针对训练来说的，它要求身体每一个部位，甚至每一块细小的肌肉都要规范到位，这就需要我们用感觉和注意力在训练中加以控制；然而，控

制的目的是为了养成习惯，我们通过长时间的一整套系列训练，达到不用特殊控制也能自然到位的程度，这才是我们追求的“境界”和目标。因为人的注意力是有限的，歌唱时，用注意力去控制身体各个部位，那是不可能的。

训练的过程、终极“境界”和目标，可以用这样一句话来概括：从自然原始无控制状态到系统的规范控制训练再到新的自然自如的“境界”。我们的理想和追求便在于此，这也是歌唱者走向成功的奥秘所在。

那么，歌唱时注意力又应该放在哪里呢？歌唱时必须专注于演唱的作品内容、充沛的感情表达、呼吸的运用调整以及与观众的传达交流。“字正腔圆”、“声情并茂”，是对歌曲演唱的高度评价，“字正腔圆”也是长期训练的结果，而“声情并茂”才是演唱时注意力高度集中、技艺发挥得淋漓尽致的表现。

二、歌唱的三种呼吸方法

人的呼吸方法多种多样。在这里我们把呼吸分为三种：安静呼吸、劳动呼吸和歌唱呼吸。我们平时说的呼吸是浅层意义上的，而歌唱意义上的呼吸不同于说话的呼吸，吸气的动作要很快，呼气的动作很慢，肺活量要大，如果遇到作品难度较大、句子较长的乐句，一次呼吸十几拍，近20秒钟，歌曲中高、低、强、弱、抑、扬、顿、挫的变化，全靠气息的灵活运用才能完成。这是平时说话时那种平静的呼吸状态所不能完成的。

第三节 气息的训练方法

国外声乐专家把呼吸方法分为四种：锁骨呼吸法、胸式呼吸法、腹式呼吸法和胸腹式联合呼吸法。其中多数专家认为，胸腹式联合呼吸方法，才是最完善、最科学的呼吸方法。

胸腹式联合呼吸法练习的注意事项：

(1) 吸气：用口和鼻同时吸气，将气吸到腰的周围即横膈膜周围控制。

(2) 呼气：歌唱时的呼吸状态要在横膈膜保持平衡的基础上进行，横膈膜始终不能懈怠，做到有控制地呼吸，节省气息的使用。在该换气的地方换气，不能乱换气。呼吸时要“气沉于底，声灌于顶”。

(3) 支点：横膈膜和小腹都有用于呼吸的肌肉，当横膈膜下降控制气息时，小腹有一种推气的作用，使小腹和横膈膜相互配合作用，这是一种对抗作用，以之作为气息力量的支点。在歌唱用气时，要以横膈膜下降两侧作支持点，使气息呼出时有节制，而且均匀有力。正确呼吸，在控制中就会产生对抗支点的感觉。歌唱时如果使声音的感觉唱到了气息上，便产生了支点的声音，这种声音有穿透力，响亮悦耳，音色柔美，强弱有致，收放自如。声音要灵活、圆润、集中靠前，使声音贴着后咽壁向上的共鸣点位置发出。

歌唱是在气息上的歌唱。在某种程度上，好的吸气条件是自然形成的，有的歌唱者与生俱来就有宽阔的胸膛和大的肋骨箱，他们可以不费力气地得到气息的供应。

声带的肌肉组织对音质也有影响。那种允许较多气息流过声门而柔顺的声带，能发出平滑、柔美的声音；而能抵住气息的压力，只允许少量气息通过的较硬的声带，所发出的声音就坚实、嘹亮。声带的形状、长短、厚薄和张力的结合，控制着声音的高低和音频。

声带活动的方式如此复杂多变，因此，同一个嗓音可以发出各种各样的声音。然而，这种天生条件好的人毕竟是少数。而肺活量小的人，也可以将其呼吸控制能力通过训练加以发展和改善，只要是按照自然而不施加压力的原则就行，因为施加压力会损坏声带。气息的支持作用非常重要，在正确气息支点的支持下，把字念到高位置的腔体里，感觉才有共振，从而掌握头腔共鸣的协调方法。