

跟我学唱歌

民

唱

卷

族

法

●李 萍 编著●湖南文艺出版社

跟我学唱歌

民族唱法卷

○李 萍 编著○湖南文艺出版社

〔湘〕新登字 002 号

民族唱法卷

李 萍 编著

责任编辑：谢柳青

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮码：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1996 年 10 月第 1 版 1998 年 5 月第 5 次印刷

开本：880×1230 1/16 印张：10.25

印数：22,501—33,500

ISBN 7—5404—1570—3

J·189 定价：15.40 元

若有印装质量问题，请直接与印刷厂技质科联系调换

(厂址：湖南省邵阳市双坡岭 邮编：422001)

目 录

概 论 什么是民族唱法	(1)
第一章 学唱前的准备	(2)
一、生理准备	(2)
二、心理准备	(3)
第二章 正确的歌唱姿势	(5)
一、歌唱时正确的站立姿势	(5)
歌曲练习《康定情歌》	(7)
二、歌唱时正确的面部形象	(7)
歌曲练习《二月里来》	(8)
第三章 歌唱呼吸的建立	(9)
一、呼吸器官及呼吸原理	(9)
二、关于歌唱呼吸及几种吸气方法	(11)
(1) 叹气式吸气	(12)
歌曲练习《绣红旗》	(12)
(2) 闻花式吸气	(13)
歌曲练习《北风吹》	(13)
(3) 惊讶式吸气	(14)
歌曲练习《哭爹》	(14)
《我是一个兵》	(14)
三、歌唱呼吸中的气息保持和运用	(15)
(1) 歌唱中要保持吸气状态	(15)
歌曲练习《草原上升起不落的太阳》	(17)
谁不说俺家乡好	(17)
在那遥远的地方	(18)
洪湖水，浪打浪	(18)
映山红	(19)
(2) 歌唱中要保持叹气状态	(20)
歌曲练习《红梅赞》	(20)

大红枣儿甜又香	(21)
高高太子山	(22)
长城长	(22)
草原之夜	(23)
在希望的田野上	(24)
第四章 明亮圆润的歌唱发声	(28)
一、发声器官及发声原理	(28)
二、真声、假声和混合声	(29)
三、混合声科学的训练方法	(30)
(1) “哼鸣”唱法练习	(30)
歌曲练习《浏阳河》	(31)
《咱们的领袖毛泽东》	(31)
(2) 母音练习	(32)
宽母音练习	(32)
歌曲练习《珊瑚颂》	(33)
我们就是黄河，泰山	(33)
骏马奔驰保边疆	(34)
没有强大的祖国哪有幸福的家	(35)
赞歌	(36)
毛主席的话儿记心上	(37)
牡丹之歌	(37)
唱支山歌给党听	(38)
在那桃花盛开的地方	(38)
山丹丹开花红艳艳	(39)
英雄的赞歌	(41)
孟姜女	(41)
万里春色满家园	(43)
想延安	(45)
这话听着亲	(46)
窄母音练习	(46)
歌曲练习《绣荷包》	(47)
遥远的朋友	(48)
万事如意	(48)
中国的月亮	(49)
茉莉花	(50)
人说山西好风光	(50)
赶牲灵	(51)
大坂城的姑娘	(51)
汾河流水哗啦啦	(52)
小背篓	(52)

一个美丽的传说	(53)
山西牧歌	(54)
想给边防军写封信	(55)
绣金匾	(55)
情深谊长	(56)
黄杨扁担	(57)
五哥放羊	(57)
清蓝蓝的河	(58)
沂蒙山小调	(59)
白发亲娘	(60)
(3) 假声位置的作用	(61)
歌曲练习《槐花几时开》	(62)
《小河淌水》	(62)
第五章 关于共鸣	(63)
一、共鸣器官及共鸣原理	(63)
二、共鸣腔的运用	(65)
歌曲练习《南泥湾》	(65)
《太湖美》	(66)
三、共鸣的调节与交替	(67)
第六章 准确清晰的歌唱语言	(69)
一、歌唱语言的基本常识	(69)
(一) 普通语音节的组成	(69)
(二) 普通语音节结构	(71)
二、歌唱语言发音的一般规律	(73)
(一) 咬字	(73)
歌曲练习《弹起我心爱的土琵琶》	(75)
(二) 吐字	(76)
(三) 收音	(77)
十三辙练习	(78)
(1) 发花辙	(78)
歌曲练习《我为祖国献石油》	(79)
美丽的草原我的家	(79)
前门情思——大碗茶	(80)
众手浇开幸福花	(81)
敢问路在何方	(82)
可爱的一朵玫瑰花	(82)
你会爱上它	(83)
说句心里话	(83)
(2) 梭坡辙	(84)

歌曲练习《那就是我》	(84)
我爱五指山, 我爱万泉河	(85)
姑娘生来爱唱歌	(86)
奉献给亲爱的祖国	(87)
(3) 乜斜辙	(87)
歌曲练习《我爱你塞北的雪》	(87)
(4) 姑苏辙	(88)
歌曲练习《月光下的凤尾竹》	(88)
(5) 一七辙	(90)
歌曲练习《克拉玛依之歌》	(90)
两地书——母子情	(92)
幸福在哪里	(93)
长大后我就成了你	(93)
北大荒人的歌	(94)
(6) 怀来辙	(95)
歌曲练习《说聊斋》	(95)
牧马之歌	(96)
槐花海	(96)
(7) 灰堆辙	(97)
歌曲练习《心中的玫瑰》	(97)
(8) 遥条辙	(98)
歌曲练习《难忘今宵》	(98)
卜算子·咏梅	(99)
(9) 油求辙	(100)
歌曲练习《想家的时候》	(100)
九里里山屹塔十里里沟	(101)
辽河从我家门前流	(102)
看见你们格外亲	(103)
蝶恋花·答李淑一	(104)
再见了, 大别山	(105)
(10) 言前辙	(106)
歌曲练习《十五的月亮》	(106)
想起周总理纺线线	(107)
清粼粼的水来蓝莹莹的天	(108)
九九艳阳天	(109)
(11) 人辰辙	(110)
歌曲练习《边疆的泉水清又纯》	(110)
高天上流云	(111)
父老乡亲	(111)
兰花花	(112)
挑担茶叶上北京	(114)

(12) 江阳辙	(115)
歌曲练习《小白杨》	(115)
西沙, 可爱的家乡	(116)
走上这高高的兴安岭	(117)
一湾湾流水	(118)
渔家姑娘在海边	(119)
我们的祖国甜花香	(120)
乌苏里船歌	(121)
当兵的人	(122)
(13) 中东辙	(123)
歌曲练习《望星空》	(123)
故乡是北京	(124)
重整河山待后生	(125)
(四) 声调的作用	(126)
第七章 怎样唱好一首歌	(129)
一、选择一首适合你演唱的歌曲	(129)
二、有步骤地进行演唱	(129)
三、达意和表情	(132)
歌曲《再见吧! 妈妈》	(133)
《马儿啊, 你慢些走》	(136)
附录:	
一、民族声乐术语注解	(142)
二、嗓音保健常识	(144)
(一) 生理性嗓音变化与嗓音保健	(144)
(二) 呼吸道疾病与嗓音保健	(147)
(三) 歌唱方法与嗓音保健	(149)
(四) 饮食、烟酒与嗓音保健	(150)
(五) 嗓音疾病简易治疗方法	(151)
后记	(153)

概论：什么是民族唱法

民族唱法是以民族语言为基础，嗓音甜脆宽亮为特征，行腔韵味为特色，情、声、字、腔融为一体，并伴以形体表演的一种演唱方法。民族唱法继承和吸收了传统戏曲、曲艺、民歌的演唱精华，借鉴并吸取了美声唱法的科学内容。适合演唱民族风格较强的民歌和创作歌曲。

民族唱法植根于中国的土壤，由各族人民共同创造，它体现了中华民族艺术的特点、欣赏习惯和审美意识。数千年来，它积累了浩瀚的曲目，创造了独特的演唱技法，形成了民族唱法的演唱形式和风格特点。并造就了无数深受人民爱戴的歌唱家、声乐教育家。早在春秋战国时期，就出现了象韩娥、秦青这些有史可查的著名歌手和声乐教师。相传，有一次韩娥到齐国去，路上断了粮，走到雍门这个地方，她以唱歌来求食，听的人非常多，待她走了以后，人们都觉得她那优美的歌声还在房梁间回荡，一连三日都是如此（余音绕梁，三日不绝）。韩娥路过一家旅店时，有人欺负她，她感到一阵委屈，便拖长声音哀哭起来，附近的人们听到这哭声，一个个都落了泪，整整三天吃不下饭去。后来，人们发现韩娥离开旅店走了，心里十分遗憾，便派人把她请了回来，说是想听她唱一首欢快的歌。韩娥并不推辞，她站在众人面前引吭高歌，听的人高兴得不禁手舞足蹈，这才忘了先前的悲哀。事后，大家感谢韩娥，并凑了些钱给她作路费，送她上了路。

秦青是秦国的一名著名声乐教师，他有一位名叫薛潭的学生。一天，薛潭自以为老师的本领他都学会了，便想辞别老师回家。秦青知道后，也不加以阻拦，第二天就在郊外大路旁给他饯行。席间，秦青打着拍子，引吭高歌，歌声振撼着林中的树木，留住了飘行的云彩（声震林木，响遏行云）。薛潭一听，十分惭愧，连忙向老师谢罪，请求继续留下学习，从此再也没有提回家的事。

民族唱法以它独特的演唱技法，不仅造就了古代这些著名的歌唱家，还造就了这以后的许许多多歌唱家。如：……郭兰英、王昆、王玉珍、姜家祥、郭颂、胡松华、李双江、才旦卓玛、于淑珍、朱逢博、李谷一、何纪光、吴雁泽、彭丽媛、刘斌等等。他们的出现都得益于民族唱法的演唱技法，也为民族声乐艺术展示了无限光辉的未来。并促进了民族声乐艺术的发展。

中国的民族声乐艺术以民族唱法为主体。从广义上讲，戏曲、曲艺、民歌以及具有这三类风格的创作歌曲都应称为民族唱法。但目前一般所说的民族唱法并不包括戏曲，曲艺，而仅指演唱民歌和民族风格较强的创作歌曲，亦可以称之为狭义的民族唱法。它不同于戏曲演唱要求的“唱、念、做、打”，也不同于曲艺演唱要求的“夹说带唱，似说似唱”。它以歌唱为主，又与戏曲、曲艺有着密切的联系。

自中央电视台举办了全国性的电视歌手，电视戏曲、电视曲艺比赛以来，尤其是把电视歌手比赛分成美声、民族、通俗三组进行以来，民族唱法所指的仅以歌唱为主的界定便逐渐明确起来，对于这一界定的认识也逐渐趋于一致。

第一章 学唱前的准备

歌唱是通过人的嗓音来表达思想感情的。喜欢歌唱的朋友,当你用歌声抒发情感时,常常会有一些不尽人意的地方。此时,你一定想通过学习来弥补这个不足。然而,你知道学习歌唱前,要做些什么准备吗?你一定在想,学唱歌还需要准备吗?我告诉你,这个准备是非常必要的,因为歌唱与嗓音有关,歌唱与心理素质有关,如果学唱前对这些不了解,就会影响到你日后的学习。你可以从下面两方面来准备。

一、生理准备

人类的嗓音有高有低,有粗有细,这是嗓音的结构不同造成的。声带短、薄、发出的声音就高、细,声带长、厚、宽,发出的声音就低、粗。高而细的声音有纤巧、清脆、明亮、灵活的特点;低而粗的声音有浑厚、结实、深沉的特点。嗓音又根据性别、特性、色彩及音域分成女高音:自然音域 c^1-g^2 、歌唱音域 c^1-c^3 ,音色明亮、柔美;男高音:自然音域 $c-^{\#}f^1$,歌唱音域 $c-c^2$,音色明亮饱满;女中音:自然音域 $a-f^2$ 、歌唱音域 $a-a^2$,音色浑厚、深沉;男中音:自然音域 $A-^b e^1$,歌唱音域 $G-g^2$,音色结实饱满、浑厚。

根据声型的不同、嗓音还可以分成:以本嗓为主的艺术真声声型。是指在自然说话的本嗓基础上,经过修饰和美化符合了声乐艺术的规律,以真声为主要发音法的声音类型。此种声型具有高亢、豪放、质朴、丰满、泼辣、粗犷的特色。其发声构造多数人的口腔、喉室、鼻腔都较高、大、圆、深,有较好的、自然的口腔、鼻腔和胸腔共鸣。这种声型在戏曲、曲艺、民歌中占有相当数量。民歌中如东北、陕北、河北、内蒙古、新疆的唱法,多沿用这种声型。

以假嗓为主的艺术假声声型。指以假声为主要发音法的声音类型。此种声型具有清丽柔和、委婉灵活、富有弹性的声音特点。音质不同于真声,具有明亮、甜美、清脆、流畅的特点,这种声型在民族声乐艺术中占有很大的比重,江南、两湖、两广、西南一带和朝鲜的民歌手,多属于此种声型。

真假声相混的混合声型。这种声型整个声区自下而上均为真假声混合,声音统一连贯,无明显换声点,许多演唱者把这种声音效果称为:“真中有假、假中有真、真假难分”;“真声不炸,假声不虚,真假结合”等。此种声型具有明亮、清脆、流畅、华彩、甜美的特点。这种声型演唱的作品范围广泛,除戏曲、曲艺、民歌外,对中国歌剧、近现代创作歌曲中民族风格较强的作品均适于演唱。因此,它被越来越多的民族声乐工作者所采用,其优点是不受音域限制,又能保持

民族风格特点，便于更多地吸收美声唱法的长处。此种声型在民族唱法中占有越来越重要的地位。

真假声相接声型。该声型是由艺术真声和艺术假声两种不同的发声方法相衔接而成。中低声区是真声，高声区是假声。此种声型音域较宽，中下声区朴实、浑厚、有力，高声区明亮，柔和，它比混合声型所演唱的曲目在风格特点上更浓一些，力度更强一些。演唱宽广、泼辣、深沉的曲目更能发挥该声型的威力。

当你了解到嗓音具有以上不同类型后，你一定在寻找其中你喜欢的、能符合你嗓音的声音类型。声音类型的选择比较重要，如果选择了不符合自己声音类型，将会给学唱带来许多不便。如：你是男高音或者是女高音，而你想把声音唱得浑厚深沉，便不顾你自身所具有的嗓音条件去人为的做出浑厚有力的声音效果，当你得意于你的这种做法时，实际上你是在毁坏你的歌喉。又如：你的嗓音柔美、抒情、甜脆，是因为你的嗓音发音时，假声成份偏多，而你则选择了艺术真声声型。其结果，不仅使你嗓音原来所具有的柔美、抒情、甜脆完全消失，而且在寻找真声声型的音响效果时，感到十分费劲。如果你选择艺术假声声型或真假声相混合的混合声型，那情况就大不一样了，它不仅能保持你嗓音原有的特色，而且可以最大限度的挖掘出你嗓音的潜能，等等。

另外，还要考虑的是：什么年龄开始学唱比较合适？一般说来，学唱的年龄不宜太早，要等到发声器官成长成熟之后才开始进行，也就是说女声不要在十六、七岁以前，男声不要在十八岁以前。

为了保证声音的训练，健康的身体非常重要。因为歌唱所使用的乐器是身体内部的器官，没有好的身体，就没有好的歌声。萎靡不振、无精打彩的人是不能唱歌的。因此，歌唱者必须经常锻炼身体，以保证身体健康、精力充沛。

当你对以上内容进行思考和选择时，实际上你已经开始了学唱前的第一步准备工作，即生理（嗓音、身体）的准备。这一步是不可缺少的。接下来你该进行的是第二步准备工作。

二、心理准备

歌唱者的发声器官是唯一的一种自我形成的乐器，它把乐器和演奏者结合在一起，因此，歌唱者必须把自己既看做是演奏者，又看做是乐器，可是他又和乐器演奏者不一样，他要在学习锻炼中发展和完善自己的乐器。然而，这个乐器既看不见又摸不着，它只能靠感觉、记忆、想象、思维等这些间接手段去完善，这给人声这个乐器的制造带来了许多困难。

学唱歌的朋友一定有这样的体会：有一副好嗓子并不等于会歌唱。这是因为一副好嗓子并不等于就是一件好乐器，只能说它为好乐器的制作提供了优质的材料。而要使这些优质材料变成优质乐器，则需要精心制作。这个精心制作过程需要时间和毅力。如果三天打鱼两天晒网，遇到困难就退缩，是不可能制造出优质乐器的。因此，在你准备学唱之前，一定要在心理上作好准备，那就是：持之以恒、意志坚定、充满信心、勤奋刻苦、戒骄戒躁。这些对于声乐学习是非常重要的。

学习声乐，要遵循既要勇于进取，又要循序渐进的原则。从易到难、从简单到复杂、有计划、有步骤地进行锻炼。“醉心于短期速成的人是很愚蠢的”。要善于发现自己的长处和特点，努力加

以发挥，要乐于找出自己的缺点和不足，认真进行改善纠正，精益求精不断提高。

如果你能坚持的学习下去，你将会发现奇迹出现：你的乐器怎么变得如此精美，在这件精美的乐器上，你的演奏又是多么的得心应手。这时，我该向你说声：“你成功了！”

在你持之以恒的学唱过程中，你将从中获得你不曾想到过的以下好处：

1. 歌唱对健康有益。它可以促进呼吸，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. 歌唱有助于面部的表情和思维的活跃。
4. 歌唱可以增强性格的沉着和自信心，并发展对于克服困难的精神。
5. 歌唱可以改善一个人的讲话能力。丰富言谈的音调并改善其读音。
6. 歌唱可以增强记忆力与锻炼思想的集中。
7. 歌唱通过对诗与散文的深一层的认识，可以改善对语言文字的领会能力。
8. 歌唱发展了对声乐艺术的欣赏能力。
9. 歌唱促进了对一般音乐的兴趣，特别是声乐作品。
10. 歌唱通过对一种理想的探索，而有助于个性的形成。
11. 歌唱有助于情感的畅通，这是形成个性表达的一个重要因素。
12. 歌唱是一种自娱的方式。

学唱前有了以上两方面的准备后，就可以开始正式学唱了。

第二章 正确的歌唱姿势

歌唱乐器工作时，应该给它提供最好的工作条件和环境，这样，才有益于充分发挥它优良的性能。歌唱的姿势就是歌唱的工作环境和条件。正确的歌唱姿势是歌唱理想的环境。为此，重视歌唱姿势的正确非常有必要。

一、歌唱时正确的站立姿势

歌唱主要是通过站立姿势来进行的。歌唱要求的站立姿势与生活中的站立姿势有所不同。生活中的站立姿势比较随便，多数比较松懈，歌唱姿势则要求保持一种积极状态。人在站立时，体内的无数肌肉在积极地活动，以抵抗地心的吸力，并平衡连接着一个个骨头的关节压力及拉力。为使每根肌肉高效率地活动，便要绷紧它，而不是放松它，但同时又要避免不必要的紧张。我们可以通过仰卧来找到不紧张的感觉，需要提醒你注意的是，当你仰卧时，一定要使支持身体的平面（人体后面）确实承受着身体的重量，只有当身体充分伸展并感到仿佛被它身体的平面下面碰到时，才能获得不紧张、但又是积极的状态。还可以通过背靠墙站立的姿势来体会这种积极的感觉：将你的后脑勺、两肩、背部、臀部靠着墙面，双手自然下垂于身体两侧，这时，你会有一种身体充分展开的感觉。只有真正找到了这种感觉，我们才能确定站立的正确姿势和两腿、脊柱、肩胛和头的位置。

脊柱由两个相对地说比较坚硬的部分和两个较柔韧的部分组成（如图 1（a））。坚硬些的部分是：

- （1）脊柱的胸部，胸腔；
- （2）嵌入髋骨的骶部；

比较柔韧的部分是：

- （1）颈，或称颈脊柱；
- （2）下背，或称腰脊柱。

要找到平衡身体的最有利的位罝，脊柱的柔韧部分必须挺直。身体的重量由两腿支撑，它们连在髋骨上，再从那里连到脊柱上。髋骨的位置很容易搞得不正确，或者由于下背的弯曲度过大，或是由于两腿的排列线不正确。歌唱者要学会控制两腿的位置。你可以把食指放到身体两侧

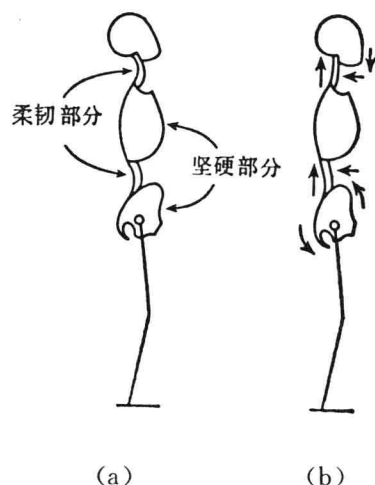


图 1（a）脊柱的柔韧部分未调整前。

（b）正确调整后。

的髌身前部的上方边缘，把拇指放到髌骨后部的上方边缘。现在你可以摇动髌骨或使之跷起。髌骨前部向内向上移动、而后部向下移动，这就可以得到正确的位置（见图 1（b））。这样的位置使下背拉直伸长。

体重支撑柱——腿，有三个关节：髋关节、膝关节和踝关节。人体平躺时，腿就不支撑任何重量，髋关节的任何转移活动也将带动膝、下腿和脚向同一方面转移，因此整个腿部作为一个功能单位而活动。站立时，腿支撑体重，它不作为一个单位而活动。髋关节和膝略向外转，每只脚和中线以同样方式之间呈三十度的角度，这是腿作为体重支撑柱的最好位置。处于这样的位置，可以设想从髋关节画一条假设的直线穿过膝直到足踝。（见图 2）大腿背部的肌肉是绷紧的，足背隆起，脚趾和脚跟紧紧着地，可以感到身体的平衡移到后面。

以这种站立姿势为基础，还可以调整成“丁字步”姿势，但身体的重心应落在两腿间的垂直线上。

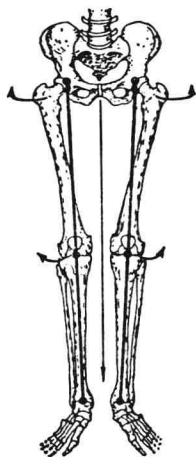


图 2 作为体重支撑柱的髌骨和两腿

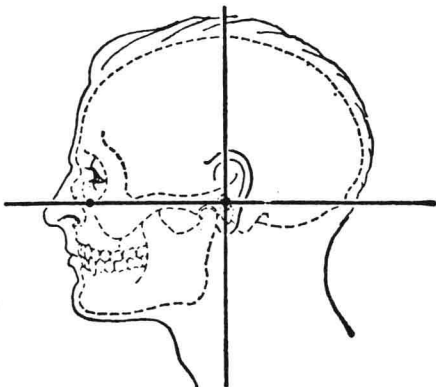


图 3 头部的平衡位置

颈部应该被认为是脊柱的另一柔韧部分。头部用积极的肌肉力量在颈上取得平衡，它能作两种主要的动作。一种大动作由弯曲颈部而做到；此外，头还可以在颈和颅骨接合处做轻微的点头和转移动作。颈部的正确姿势是挺直并尽可能地向后伸，然后向后倒。这样就使整个胸廓升高扩大。

如果从眼窝的下部（眼睛下面的那根骨头）画一根直线到外耳的内部，这条线和地面是平行的，那么伸着的颈部所支撑住的头部，就能取得最好的平衡。（见图 3）

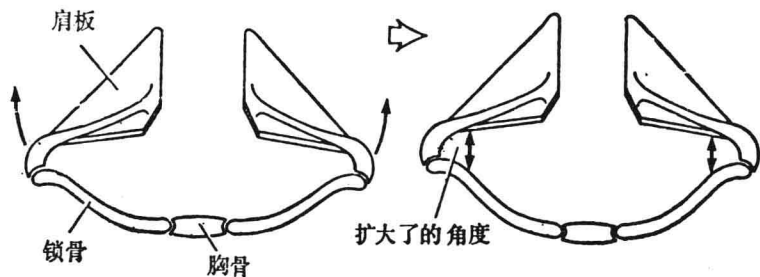


图 4 肩胛的调整（自上往下看）

正确地调整肩胛和手臂的姿势,对于贮存歌唱所需要用的空气的胸廓是重要的。肩胛每边有两对骨头:锁骨和肩板。这些骨头之间所形成的角度影响着胸廓从前面到后面的大小。肩胛尖端稍稍向外旋转,就可以取得一种使胸廓空间增大的姿势。这样的旋转活动扩大了锁骨和肩胛之间的角度,肩板使手臂从体侧外转,从而扩大了胸廓。这种姿势使整个身体具有最大限度的灵活性,处于一种积极准备歌唱的状态。(见图4)

了解了歌唱正确站立姿势,以及为什么要这样站立之后,你可以试着去做,在你做的时候一定要保持愉快的心情,这样可以避免不必要的紧张。当你感觉到了那种身体充分展开,(注意不要过份)、似乎有一种挺拔的感觉时,你就保持这种姿势演唱下面这首《康定情歌》。

康 定 情 歌

1=F $\frac{2}{4}$

四川民歌

稍慢 饱满地

3	5	6	6	5	6. 3	2	3	5	6	6	5	6	3.	3	5	6	6	5	6 3	2	5 3	2 3 2 1
1. 跑	马	溜	溜	的	山	上	一	朵	溜	溜	的	云	哟,	端	端	溜	溜	的	照	在	康	定
2. 李	家	溜	溜	的	大	姐	人	才	溜	溜	的	好	哟,	张	家	溜	溜	的	大	哥	看	上
3. 一	来	溜	溜	的	大	看	人	才	溜	溜	的	好	哟,	二	来	溜	溜	的	大	看	会	当
4. 世	间	溜	溜	的	女	子	任	我	溜	溜	的	爱	哟,	世	间	溜	溜	的	男	子	任	你
溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜	溜
2	6.	6	2.	5	3.	2 1	6.	5 3	2 3 2 1	2	6.											
城	哟,	月	亮	弯		弯	弯	康	定	溜	溜	城	哟!									
地	哟,	月	亮	弯		弯	弯	看	上	溜	溜	地	哟!									
家	哟,	月	亮	弯		弯	弯	会	当	溜	溜	家	哟!									
求	哟,	月	亮	弯		弯	弯	任	你	溜	溜	求	哟!									

这首民歌抒唱了青年男女热烈相爱,追求幸福生活的情感。旋律流畅、优美、深挚。“溜溜的”、“月亮弯弯”等衬词。活跃了节奏,舒展了歌腔,又使歌曲更加风趣,生动。

当你在唱的过程中或是唱完之后,检查一下你的歌唱站立姿势与你开始唱之前找到的那种站立姿势感觉是否一样,如果相同,你可以接着再唱一遍,以巩固这种姿势的感觉,如果不同,你就要重新调整。

注意:在寻找正确的歌唱站立姿势时,切忌过份用力,以免造成肌肉的僵持和心理上的紧张。

二、歌唱时正确的面部形象

有了正确的歌唱站立姿势,这还不够,还需要注意歌唱时面部器官的动作和位置。如果面部器官位置和动作不对,同样会影响到歌唱。一般来说,面部保持一种微笑状态时,面部器官便会处在比较理想的位置。微笑时,笑肌被抬了起来。当笑肌随着微笑被抬起来后,口腔内部的上腭和软腭也就同时抬了起来。喉咙在这种情况下也会自然打开。这是一种理想的歌唱状态。另外,嗓音在发声时,部分肌肉和器官紧张,部分松弛。该紧张的器官和肌肉不能松弛,该松弛的则不能紧张,整个发声过程就是由紧张与松弛构成的。如果该紧张的器官和肌肉不紧张,该放松的又紧张了,则无法很好的进行发声。人在微笑时,面部器官和肌肉比较放松,这有利于声波的传送、

声音的形成。歌声在传送、形成过程中,有两种途径:一是通过共鸣腔的共振产生的共鸣来传递;另一种就是通过面部器官中的骨头和肌肉来传送的。面部器官如果紧张,其骨头和肌肉必然僵硬,声波无法通过这些僵硬的骨头和肌肉。因此,歌声形成比较困难。即使勉强形成,其歌声也是不好听的。学唱歌的朋友,你一定有过这样的体会,当你想通过张大嘴把声音唱出来时,声音偏偏唱不出来,就是勉强唱出来了,歌声不仅不好听,而且你会感到十分费劲。因为张大嘴的时候,整个面部器官处于一种紧张状态,骨头和肌肉僵硬不松弛。发声费劲或发不出声就是很自然的事了。

另外,嘴巴歪邪、下巴前伸、目光邪视等都会造成面部器官的紧张,应该注意要尽量避免。学唱过程中,特别是学唱初期,可以通过经常照着镜子演唱来检查是否有面部紧张状态。如果出现上述不正确的状态,要即时加以纠正。不然形成习惯动作后,便很难改过来,影响歌唱的学习。

微笑状态非常适于民族唱法,它不单纯是个表情问题,而是使声音的走向靠前,富于明亮的色彩和灵活性,学习民族唱法的人必须要掌握和使用微笑的歌唱状态。演唱伤感和悲哀的声乐作品时,面部表情不应当是笑的,但笑肌应放松抬起。当你能掌握并能自如地应用时,就能下意识地在歌唱中使用微笑状态了。

下面,你可以对着镜子,带着真心的微笑演唱歌曲《二月里来》。

该曲曲调舒展流畅,线条柔婉,感情细腻。具有清新的民歌风格,装饰音的运用,更增添了曲调秀美的抒情色彩。歌曲表现了“风和日暖”的春播情景,恬静、安适的心情,仿佛闻得到解放区泥土的芳香和新鲜的空气,沁人心脾。

二 月 里 来

选自《生产大合唱》

塞 克 词
冼星海 曲

1=G $\frac{4}{4}$

中板 田野风

$\underline{2.1}$	$\underline{2\ 3}$ $\overset{5.3}{\text{C}}$	$\underline{2.}$	$\underline{3}$		$\underline{6\ 1}$	$\underline{2\ 3}$ $\overset{1.6}{\text{C}}$	$\underline{5}$	-		$\underline{2.3}$	$\underline{5\ 3}$	$\underline{2\ 3}$	$\underline{1\ 2\ 6}$		$\underline{3\ 5}$	$\underline{6\ 1}$ $\overset{6}{\text{C}}$	$\underline{5}$	-	
1. 二	月里	来	(呀)	好	春	光,	家	家	户	户	种	田	忙,						
2. 二	月里	来	(呀)	好	春	光,	家	家	户	户	种	田	忙,						
3. 加	紧生	产	(哟)	加	紧	生	努	力	苦	干	努	力	苦	干,					
4. 加	紧生	产	(哟)	加	紧	生	努	力	苦	干	努	力	苦	干,					

$\underline{1}$	$\underline{1}$	$\underline{3}$	$\underline{2}$	$\underline{2}$	$\underline{6}$		$\underline{3\ 5}$	$\underline{1\ 2}$ $\overset{5}{\text{C}}$	$\underline{3}$	-		$\underline{2}$	$\underline{2}$	$\underline{3}$	$\underline{1.2}$	$\underline{6\ 1}$		$\underline{5.6}$	$\underline{3\ 5\ 3\ 2\ 1}$	-	
指	望	着	今	年	的	收	成	好,	多	打	些	五	谷	充	军	粮。					
种	瓜	的	得	瓜	呀	种	豆	的	谁	种	下	仇	恨	他	自己	遭	殃。				
我	们	能	熬	过	这	最	苦	的	反	攻	的	胜	利	就	在	眼	前。				
年	老	的	年	少	的	在	后	方,	多	出	点	劳	力	也	是	抗	战。				

歌唱时,你的面部是否始终保持着笑肌被抬起来的微笑状态?注意,微笑时应该是一种发自内心的笑,而不是牙齿外露就可以了的。你是这样做的吗?现在你还可以通过不带微笑状态演唱一次,比较一下带微笑和不带微笑状态歌唱时有什么区别。如果你感觉到了它们之间的区别,你就找到了微笑时放松的感觉。反复多唱几遍,直到你记住微笑歌唱时良好的感觉。

第三章 歌唱呼吸的建立

歌唱者悦耳的声音是建立在良好的气息运用基础上。声带因受到气息的激动而发出声音。动听的声音必须依靠正常而适度的气息作为原动力。一切声音表现技巧都与呼吸有着不可分离的关系，因为有气才有声，有声必有气。民族传统声乐有“善歌者必先调其气”、“气动则发声”之说。并总结出很多运气的方法，如：运气、偷气、换气、歇气、提气、抽气等等。“呼吸是声音的生命力，正确的呼吸之所以重要，是因为它为自由的发声活动辅平了道路，而不正确的呼吸往往造成不良的发声，因为呼吸运用不当会引起喉部肌肉的紧张”。“每个声乐学习者都要学会正确的呼吸方法，使吐出的气息处于完整的控制之下，这是一切发声技巧的基础。”

由此可见，呼吸对于歌唱的重要，因此，学习者应该努力学习正确的歌唱呼吸，如果你在这一方面有所收获，那就为发展你的声音表现力创造了一个良好的基础。

正确的歌唱呼吸是建立在自然呼吸基础上的，它和自然呼吸有着必然的联系。为此，我们有必要了解一下有关呼吸生理方面的知识。

一、呼吸器官及呼吸原理

生活中，我们的呼吸是通过胸腔有节奏的运动这种方式进行的。这种运动把空气吸进肺里，不断供给血液以保证生存的需要，血液被吸入的氧气净化，同时体内的二氧化碳被排除。呼吸器官由呼吸道和肺两个部分组成。呼吸道包括：鼻、喉、气管、支气管。肺是位于胸腔内一种有弹性的组织，形状为上面小，下面大。分左右两部分，肺的最小单位是极小的肺泡。肺有一条圆柱形管子负责传送气息，使它与外间的空气联系，叫气管。气管上端直接与喉头下方的环状软骨相连。气管进入肺部分为两大支，又从两大支分为无数粗细不等的小支，叫支气管。象树枝是树干的分枝一样，支气管越分越细，最后分成许多极细的小支气管。每个小支气管的末端连接着一个或几个肺泡，象每根最小的树枝末端连接着一片树叶一样。肺泡象一个个极小的气球，它的壁厚只约为千分之一毫米。成年人约有十五亿个肺泡，面积约有一百三十平方公尺。（见图5）

呼吸运动包含着吸入和呼出两种过程，即一进一出。当胸腔扩张时，肺就膨胀，空气经气管进入肺部，象风箱一抽气，气就进入风箱一样。这种现象就叫做“吸”；当胸腔放松时，肺就收缩，收缩的肺使它的容量减小，气息就从肺里被排出，这种现象叫做“呼”。

肺本身并没有扩张与收缩的功能，空气的吸入和呼出必须借助其他力量才能进行。肺的周围是胸腔，下面是横膈膜。横膈膜是由呈放射状的肌肉构成，附着在胸腔下部的胸廓上。肺和这些