



周末文化生活丛书

唱歌的技巧

韩璐西 著



军事科学出版社

唱歌的技巧

韩璐西 编著

军事科学出版社

(京)新登字 122 号

图书在版编目(CIP)数据

唱歌的技巧/韩璐西编著. —北京:军事科学出版社, 1996. 1

ISBN 7—80021—951—8

I. 唱… II. 韩… III. 歌唱法—通俗读物 IV. J616.2

军事科学出版社出版发行

(100091 北京海淀区青龙桥)

国防大学印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 1/32 3.875 印张 95 千字

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 10 月第 2 次印刷

印数:8001—13000 册

定价:6.00 元

内 容 提 要

本书是作者总结自己十余年演唱心得的经验之谈，她把自己的“小秘密”毫无保留地奉献给爱好唱歌的朋友。介绍怎样发声，怎样共鸣，怎样唱高音，怎样表演……凡歌唱中常见的难题，书中均有解决办法。本书语言是交谈式的，通俗易懂，生动活泼。

目 录

第一章 第一步做什么	(1)
1 唱歌不是歌唱家的专利.....	(1)
2 唱吧,在歌唱中找感觉	(3)
3 一定要学会看谱子.....	(5)
4 让 MTV、电脑多媒体教你唱	(6)
5 要用心去感受.....	(6)
第二章 把声乐一分为三	(8)
1 什么是美声唱法.....	(8)
2 什么是民族唱法.....	(10)
3 什么是通俗唱法.....	(11)
4 互补互学 共同发展.....	(18)
第三章 你知道自己属于哪种声音类型吗	(20)
1 科学的声部区分和声音类型划分法.....	(20)
2 民族唱法声音类型的划分.....	(22)
3 通俗唱法声音类型的区分.....	(22)
第四章 歌唱的呼吸技巧	(24)
1 初学唱歌者先体会自然呼吸.....	(24)
2 歌唱家的呼吸.....	(25)
3 三种唱法的呼吸艺术.....	(27)
4 歌唱呼吸的训练方法.....	(30)
5 学着处理歌曲的呼吸.....	(32)
第五章 怎样获得良好的共鸣	(34)
1 共鸣原理及分类.....	(34)
2 共鸣与声区.....	(40)

3	换声区和解决换声的方法·····	(41)
4	共鸣同音高、音量、音色的关系·····	(45)
第六章	吐字归音的技巧 ·····	(48)
1	民族唱法讲究“吐字归音”·····	(48)
2	练习用美声唱法唱好民族语言歌曲·····	(66)
3	训练控制韵母发声唱好民族语言歌曲·····	(67)
4	通俗唱法的咬字技巧·····	(69)
5	美声、民族和通俗三种唱法咬字的共性·····	(74)
第七章	打开喉咙有学问 ·····	(77)
1	打开喉咙是歌唱中的一大难题·····	(77)
2	依不同声区的发声决定“张开”嘴巴的程度·····	(78)
3	声带的变化运用·····	(78)
第八章	唱好高音并不难 ·····	(79)
1	“嗓子”的工作机制·····	(79)
2	高音靠共鸣·····	(82)
3	高音靠气息配合·····	(83)
第九章	三种唱法的表演风格 ·····	(87)
1	关于美声唱法的表演风格·····	(87)
2	关于民族唱法的表演风格·····	(87)
3	关于通俗唱法的表演风格·····	(87)
4	歌唱表演风格中存在的问题及解决的办法·····	(88)
第十章	如何对歌曲进行艺术表现 ·····	(90)
1	把握住节奏·····	(90)
2	行腔要细腻流畅·····	(94)
3	吐词要准确清晰·····	(96)
4	有感情地换气·····	(98)
5	“渐”字的妙用·····	(99)
6	各种处理手法辩证运用·····	(100)
7	情感的表达·····	(102)

第十一章	几首通俗队列歌曲演唱提示 ·····	(105)
1	《士兵走在高高的山岗》·····	(105)
2	《巡逻走在霓虹街》·····	(106)
3	《一二三四歌》·····	(107)
4	《伟大的军队英雄多》·····	(109)
5	《军旗,战士的旗》·····	(110)
6	《爱军习武歌》·····	(111)
7	《士兵的桂冠》·····	(113)

第一章 第一步做什么

1 唱歌不是歌唱家的专利

我永远也不会忘记，在纪念沈湘教授逝世一周年的独唱音乐会上，一位节目主持人动人的讲话。他年过四十，瘦瘦的，中等身材。大家都认出来了，他是一位著名的指挥家。他神情激动地站在舞台中央，用微微发抖地声音说：“我是沈湘教授的学生，（一阵善意的笑声），你们大家不要笑，听我这么嘶哑的声音，怎么能是沈湘教授的学生呢？”他神情凝重，但声音变得铿锵有力，一字一句大声说：“这是真的，我曾师从沈湘教授学了许多年歌唱。众所周知，沈湘教授是我国最伟大的声乐教育家，（掌声），沈湘教授曾问我说：‘你想学唱歌吗？’我说，我想学，可是我声音嘶哑，说话声小得对面都听不见，我怎么能学唱歌呢？沈湘教授严肃地说：‘只要你想学，你就能学会。’他说，‘公鸡打鸣你看见过吧？公鸡只有那么小的身体，可它张开嘴巴，昂首挺胸一叫，几里以外都听得见。我们人有这么高大的身躯，嘴巴和头比公鸡要大多少倍，怎么会唱不出响亮的声音呢？……’于是我开始学习声乐……”（掌声）

这段话很耐人寻味。唱歌不是歌唱家的专利；学习歌唱，也并不是只有专业文艺工作者才能做的事。只要你愿意学，不论声音条件如何，都能学会唱歌。因为，不论是歌唱家还是普通人，他们的歌唱发声器官都是相同的。

歌唱发声器官大体上说是由下列部分组成：

呼吸器官、发声器官、共鸣器官、咬字器官、听觉感受器官。

（1）**呼吸器官**：嘴、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺脏、胸腔、横隔膜等。

肺脏附着于胸腔,外面是肋骨,下面是横隔膜。由于肋骨的张弛和横隔膜的上下活动,使胸腔扩大和缩小。吸气时肋部张开,横隔膜向下伸展,胸腔扩大;呼气时肋部松弛,横隔膜向上抬起,胸腔缩小。横隔膜是一个大的扁平形的肌肉。它存在于胸腔的下部与腹腔分界。

气息是歌唱发声的动力,它来自呼吸器官的活动。

(2)**发声器官**:声带位于喉头中间,是歌唱的发音体。声音是由发音体的振动而发出来的。

声带的振动是被动的,还是自动的?目前有两大学说。最早的是米勒提出的空气动力学说,又叫肌张力学说。他认为声带振动是被动的,主动的方面是气管所发出的气息振动声带。另一学说是于松 1950 年提出的神经时值学说,又叫肌阵挛学说。他认为声带的振动是自动的,是由喉返神经控制的。这一学说的发表,轰动了世界喉科界,为探索发声生理研究领域开辟了新途径。

喉头是歌唱发音的主要器官。人们口头上称它为“喉结”。男人的喉结在颈部,从外观可以看到。学习唱歌只需要简单了解,喉头是由四块软骨即甲状软骨、环状软骨、杓状软骨、会厌软骨及各种肌肉组成的。喉头位于舌根和气管之间,它上面连着舌管,下面接着气管,喉头的后方是食道,食道的后方是脊骨。

(3)**共鸣器官**:共鸣器官包括全部发声系统的空腔。如:头上的窦、鼻腔、鼻窦、口腔、咽腔(喉咽、口咽、鼻咽)、喉腔、胸腔。声带发出的声音是基音。基音在共鸣腔体引起振动叫共鸣。目前声乐界通常把共鸣腔分成三种情况。第一种分为头腔共鸣、口腔共鸣、胸腔共鸣。第二种分为上部共鸣和下部共鸣。第三种是为可调性共鸣和不可调性共鸣。共鸣腔体的共鸣作用是扩大和美化歌声。

(4)**咬字器官**:咬字器官是指唇、齿、舌、下腭、上腭(软腭和硬腭)等,是咬字、吐字、形成语言的节发音器官。

(5)**听觉器官**:是指耳和内耳的听分析器。

以上五部分人体歌唱发声器官,是相互联系、相互控制的有机

整体。

先说一个“小秘密”：我在没有系统学习声乐以前，就常常故意掐着嗓子唱歌，虽然也能把歌唱得比较动听，可是音量很小。音越高，喉部肌肉、下巴就越紧张，连小字一组的C都唱不上去。学习了科学的发声方法以后，音域扩展到三个八度，浓厚的女低音音色也出来了，音量能穿越大交响乐队。

如果，你在看到这本书之前，从未学习过歌唱，请先不要急于去学更多的发声方法。最好先记住6个字：声道通，声带绷。在了解了人体歌唱发声器官构造以后，你就可以像打哈欠一样，轻松地张开嘴巴，打开喉咙。松则通，把后背当做一个扇门向后推开，微笑着唱。然后从模仿开始，听新歌教唱卡拉OK带怎么唱，你就怎么唱。听声音，听音乐表现，声音不紧张，就可以学得好。你不妨试一试！

2 唱吧，在歌唱中找感觉

我们生活在改革开放的年代，快速的工作和生活节奏，使多数朋友天天在唱歌，却没有机会系统地学习唱歌。许多在事业上的成功者，如企业家、作家、行政官员、带兵的将军，虽然很有音乐天赋，却没有时间去开发。青少年很喜欢音乐，无奈学习任务重。请老师上声乐课又需要很多钱。他们不能让父母为他们过多的负担。我的一位很有才华的朋友就曾对我说，我和唱歌是没缘了。小的时候不敢大声唱，现在，作了孩子爸，更不好意思大声唱了。我对他说，那就请你看一下我写的这本书吧，这是专门为你们这些想唱歌，又不好意思唱，又没时间从师学习唱歌的人而写的。这本书主要教你如何打开思路，教你学习唱歌的方法和技巧。学习唱歌不同于学习医学、建筑学或其它学科，要先学习理论和专业技术，而后，取得了资格证书再学习实践。学习唱歌要先唱，在歌唱中学习，边唱边学。

学习唱歌，听觉感受器官很重要。说白了，就是要会用耳朵听！

可能您已经体会到了，听 OK 带是一个好方法。OK 带既经济，又方便。学习工作之余听听 OK 带，它既可放松紧张和疲劳，给你快感，从而提高学习效率，又可与我这本小书相配合作你的声乐教师。

怎么听？就是要学习用耳朵识别声音。在听歌学歌的过程中，首先听熟旋律，也就是先把新歌学会唱。其次听声音，建立正确的声音概念，声音形象。听别人怎么唱，轻松地，逐渐掌握科学的发声方法与演唱技巧。进一步还要注意听别人是怎样咬字，怎样呼吸，如何进行声音控制及感情表达的。要学会听歌曲的艺术表现和处理。

听别人唱的同时，还要注意听自己唱。您知道，一个歌者听自己的声音是要经由两条途径的：第一条是声音发出以后，经由体外空气的传送，再送回自己的耳朵里。这一条途径与旁人听的途径相同；第二条途径则是声带发出的声音，立刻从咽管送进耳管，由内部振动耳膜。这第二条通道送来的声音是旁人听不到的。由于这声音走的是捷径，比经由体外传回的声音音量要大得多，歌者自己主要听的是第二条通道的音响效果，这就与旁人听到的效果完全不同。所以说，歌唱者常常是不容易分辨出自己的声音正确与否的。“当事者迷，旁观者清”。这句话用到这里是最恰当的。怎样才能使自己分辨出自己的声音正确与否呢？用录音机把自己唱的歌录下来。反复听，认真琢磨，找出自己漂亮的音色，再逐渐把它巩固。模仿自己漂亮的声音，改掉自己难听的声音。此外，还可以用对比的方法，同样一首歌曲，把 OK 带唱的和自己唱的录音，一句一句对比着听。他这句怎么唱的，我这句怎么唱的，哪个声音更好一些？动脑筋思考一下。要唱好一首歌，三分在唱，七分在想。包括许多专业歌者在内，声音上出问题大多是由于歌唱技法概念上的模糊不清。这一“听”一“想”不难做到吧？

3 一定要学会看谱子

在这里我提出一个要求,学习歌唱一定要学会看歌谱!我了解到,现在许多学习唱歌的朋友不会看谱子,完全靠耳朵来听会一首歌。我们到部队教唱歌曲,发现相当多的青年战士不识谱子。这样就往往造成了一首歌曲容易唱错的地方,大家全都一样错。这个连队这样唱错,那个连队也这样唱错。

前面我讲了,听歌是一种重要的学习手段,但决不是说只靠听歌就可以不用看谱子。不看谱子的听,只能是一种粗线条的听。就是听歌唱家演唱,他也不会把谱子唱得完全准确。不是说歌唱家唱得不对,而是歌唱家唱出的歌曲,是经过他本人二度创作的,与作曲家创作的原谱是有不同的。学唱歌,只有一面听歌一面对照着看谱子,才是可取的好方法。

另外,多看谱子对提高试唱能力是必要的。也许,看第一首新歌的谱子时,你还不会尝到什么甜头,看上几首后,你就会觉得,在看谱子的过程中,既可以选择出自己喜爱的歌曲,又开阔了视野,丰富了头脑。如此坚持下去,每日一歌,或每星期一歌的看下去,音乐修养和艺术思维也都会随之提高。

学会看谱子并不难,每天只要用一刻钟的时间练习视唱。先学习简谱,普及歌曲大多数都有简谱歌片。进一步还要学习五线谱。好多艺术歌曲或钢琴伴奏歌曲,都是用五线谱记谱的。

学习唱歌一要有热心,二要有耐心,三要有恒心。莎士比亚说:无知是上帝的咒言,知识是飞向天堂的翅膀。

学习唱歌也要勤动笔写。许多专业歌唱演员,都没能做到这一点。写什么?写声音概念上的认识;写看谱作品分析;写对歌曲音乐形象的理解;写对歌曲表达从内容到形式等等的看法;写新谱子的案头分析;写老谱子的经验整理……。

你会发现,在学习歌唱方面,自己的理解力想象力是多么的与

众不同。多练,多看,多想,多写,发掘出了你的潜能,会使你从不会唱歌,到能随心所欲地唱歌。到一定阶段还会产生飞跃、升华,成为受人欢迎的好歌手。

4 让 MTV、电脑多媒体教你唱

利用现代科技手段扩大视野,也是学习声乐的又一个好办法。

90 年代,MTV 的大量拍摄,为广大声乐爱好者提供了直观学习的方便条件。外行看热闹,内行看门道。看 MTV 音乐电视时,要有意识的注意看一些获奖音乐片。比如:《乘着歌声的翅膀》、《我爱五指山,我爱万泉河》、《祝你平安》、《一二三四歌》、《当兵的人》、《黄河泰山》、《长城长》等等。可以把这些获奖作品用录像机录下来,有时间时,反复多看几遍。一要通过看 MTV 向专家学习,提高欣赏水平和鉴别能力,逐步地使自己得到一个正确的声音概念。二要看专家是怎样进行表演的,怎样使声音与感情高度统一。三还要假设一下,假设换成了我,假设换一种演唱方式,效果会怎样?通过 MTV 可以多了解一些音乐作品,丰富音乐知识。还可以尝试着作一些歌曲演唱分析、歌曲评论,在评论别人的同时校正自己。有条件的话,如能把自己练唱的时候也用摄像机摄下来,听看自己的录像,使自己既是演唱者又是欣赏者、评论者,将会有更大的提高。也有一些科技工作者、大中小学生,使用电脑机会较多,那就充分利用电脑多媒体的 CD-ROM 以及声霸、视霸功能,全方位地学习声乐。

5 要用心灵去感受

我国歌唱家到意大利学习声乐,竟意外的发现这个有 300 多年美声唱法的国家,教唱声乐的教材,还不如我们国家多。但是,在

那里，不论是十几岁的孩子还是白发老人，都能很有感情地唱许多古典歌剧里的咏叹调。就连在飞机场里负责搬运行李的工人，随便唱出几句，声音都是那么美妙动人。难怪他们能有帕瓦罗蒂那样的世界一流的歌唱家。

歌唱要用心灵去感受，以情动人。情之到了言语不能倾诉的时候，只有歌唱才能表达。以下各章将分别向你讲述学习歌唱的技巧和方法，但你千万不要忘记，尽管有千条妙计，也永远以情为第一。

我最愿意听军人的歌，愿意听军人喊歌。他们走着唱，坐着唱，站着唱，看电影开大会要唱，每天吃饭前要唱，就是剩下三个人开个班务会，也要认认真真地一人指挥两人放声高唱。班与班、连与连之间拉歌，一个个憋足劲，涨红脸，拉直嗓子，一派不唱垮对方不罢休的气势，火药味十足。这种喊歌，是战士青春活力与热情的宣泄。一张张年轻的面孔，一声声震撼人心的歌声，让你觉得热血沸腾。我常常笑着一动不动地站着，听战士喊歌，眼里却涌满了泪花。喊歌喊走了娇气，喊走了畏惧，喊出了一往无前的决心，喊出了昂扬的意志，喊出了一代军中骄子。当然我更希望，军人把歌唱得更好听。

我希望有一天，我们国家的普通老百姓也能达到三五个人在一起，随便一张口，就能把优美的和声唱出来：青少年普遍会用科学唱法优美地歌唱；老年人还保持青春的歌喉；其他国家纷纷研究我国科学的民族歌唱方法……

第二章 把声乐一分为三

1 什么是美声唱法

美声唱法是产生于17世纪意大利的一种演唱风格。以音色优美,富于变化;声部区分严格,重视音区的和谐统一;发声方法科学,音量的可塑性大;气声一致,音与音的连接平滑匀净,花腔装饰乐句流利灵活;善于调节和运用共鸣,音域宽广为其特点。这种演唱风格对全世界有很大影响。现在所说的美声唱法是以传统欧洲声乐技术、尤其是以意大利声乐技术为主体的演唱风格。

在文艺复兴思潮的影响下,逐渐产生了歌剧,美声唱法也逐渐完善。佩里根写出意大利最早的歌剧《达芙妮》,1600年又写出了歌剧《犹丽狄茜》。作曲家的创作,使歌剧突破了以往的唱法。歌剧中要求咏叹调和宣叙调相结合;要求合唱和重唱相结合;宣叙调需要足够的气息支持,要求明亮优美的声音能穿透交响乐送到观众耳边。歌剧的出现,使美声唱法趋于完善。

美声唱法传入我国,是在五四运动以后,并逐步在我国古老的大地上生根,发芽。美声唱法对我国声乐艺术无疑是起了巨大推动作用。近年来我国年青选手纷纷在国际声乐比赛中获奖,更进一步说明运用美声唱法来解释和表达外国声乐作品的艺术水准已达到相当水平。但如何使中国声乐走向世界?如何把美声唱法的优点不断的与我国声乐艺术、语言特点相结合而形成中国声乐学派,这还有大量艰苦细致的工作,需要广大的专业和业余的声乐爱好者去不懈的努力。

意大利文中称美声唱法为 Bel canto。我国在开始引进这种唱法时,把 Bel canto 翻译为“美声唱法”,并把学习这种唱法的人统

称为“美声学派”。其实 Bel canto 这个词意大利语的真正含义是“完美的歌唱”。我们仔细分析一下，“美声唱法”与“完美的歌唱”之间，在含义上是不尽一致的。“完美的歌唱”不仅仅包括声音，它还应该包括歌唱的内容及歌唱者的风度、仪表、气质等等。而“美声唱法”很容易的被顾名思义地理解为是具有“美好声音”的唱法。把“完美的歌唱”理解为“美好的声音”，用田玉斌老师的话说，这种不全面、不准确的理解，使我国的声乐在发展中走了一些弯路。在很大程度上把美声唱法理解为只重视声音，声音高于一切，而忽略了其它方面的学习。因此致使不少学习美声唱法的人，在学习和实际歌唱中，要么重声不重字，要么重声不重情，甚至有的歌者非但不重字和情，就连声音也是装腔作势，唱起歌来很不感人。

基于以上原因，在声乐界有人曾主张将“美声唱法”改为“美歌唱法”。其目的也是为了能准确地认识美声唱法的含义，以避免在理解上乃至在实践中出现偏差。其实，“歌”与“声”是不能划等号的。“声”是“歌”的“载体”，但决不反映“歌”的所有内容。在对“美声唱法”的称谓已经约定俗成的情况下，再去在名称上大做文章，是无实际意义的。我们可以延用“美声唱法”这一习惯称谓，但关键是如何使美声唱法与我国的歌唱语言相结合，使歌者既能唱好外文歌曲，也能唱好中文歌曲。

运用好美声唱法，还应该知道美声唱法包括哪些实际内容和原则。基诺·贝基先生在讲学中的有关美声唱法的一系列主张和论述，经田玉斌老师概括整理为以下六个方面内容：(1)美声唱法有声部之分；(2)美声唱法要求声区统一；(3)美声唱法要求母音一致、吐字清楚；(4)美声唱法要求声音连贯；(5)美声唱法要求具备良好的音乐修养；(6)美声唱法要求声情并茂。

以上六点是美声唱法的重要内容，也可以说是六个重要原则。之所以称之为原则，是因为学习美声唱法的人必须严格遵守，而且是缺一不可的，否则很可能是不完全和不完美的美声唱法。

2 什么是民族唱法

民族唱法是由我国各族人民按照自己的习惯和爱好,创造和发展起来的歌唱艺术的一种唱法。民族唱法包括我国的戏曲唱法、说唱唱法、民间歌曲唱法和民族新唱法等四种唱法。由于民族唱法产生于人民之中,继承了民族声乐的优秀传统,在演唱形式上是多种多样的,演唱风格又有鲜明的民族特色,语言生动,感情质朴。因此,在群众中已深深扎根,成为人们不可缺少的精神食粮。

民族唱法的主要特点是,口咽腔的着力点比较靠前,口腔喷弹力较大;以口腔共鸣为主也掺入头腔共鸣;咬字发音的因素转换较慢,棱角较大,声音走向横竖相当,声音点面合适,字声融洽;声音色调明亮,声音个性强,以味为主,手法变换多样;音色甜、脆、直、润、水;气息运用灵活;以真声为主。

戏曲唱法的起始年代已无从考察,至少具有一千多年的历史。可以说是我国人民的传统声乐艺术。戏曲唱法中主要是以京戏为代表戏种。现代京戏除了在唱腔上还保留了原来的传统外,又增加了合唱、重唱、伴唱等形式。乐队编制也有了很大的改变,中西乐开始引进到伴奏中去。

说唱唱法顾名思义就是指以说为主,加上唱的一种民间唱法。音乐体裁以叙事性为主。

明朝时期,我国的说唱艺术发展很快,曲种达 300 多种。南有弹词,北有大鼓、相声、天津快板等都深受人们的欢迎。

说唱演员的吐字、气息基本功掌握得十分熟练。说唱自如,韵味浓厚。

民歌唱法的特点是,声音听起来很甜美,吐字清晰,气息讲究,音调多高亢。民间歌曲源于人民之中,是我们民族的宝贵文化财富。我国有 56 个民族,不同的民族习惯,不同的民族语言,形成了丰富多采的民歌。可以说,目前有的已形成了歌曲系列。如:茉莉