

音 乐 教 育 丛 书

SERIES OF MUSIC EDUCATION

声乐实用 基础教程

胡钟刚 张友刚 编著

西南师范大学出版社



音乐教育丛书

声乐实用基础教程

胡钟刚 张友刚 编著

西南师范大学出版社

音乐教育丛书

声乐实用基础教程

胡钟刚 张友刚 编著

责任编辑: 贾 晖

封面设计: 陈 刚

出版发行: 西南师范大学出版社

(重庆·北碚 邮编 400715)

经 销 者: 新华书店

印 刷 者: 达州新华印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 19.25

插 页: 4

字 数: 492 千

版 次: 1997 年 12 月 第 1 版

印 次: 2000 年 9 月 第 6 次印刷

印 数: 44001~52000

书 号: ISBN 7-5621-1739-X/J·92

定价: 28.00 元

(封底未贴有激光防伪标志系盗版书)

目 录

上篇 知识与技巧训练

第一章 引言	(2)
一、学习声乐的条件	(2)
二、学习声乐的方法	(3)
三、循序渐进的原则	(4)
第二章 发音器官及机能状态	(5)
一、声源器官	(5)
二、呼吸器官	(5)
三、共鸣器官	(6)
四、咬字、吐字器官	(6)
第三章 歌唱声音的类型和声部	(9)
一、声音类型及声部在歌唱中的应用	(9)
二、声部的鉴定	(9)
三、声部特征	(10)
第四章 声区理论与实践	(12)
一、歌唱者的声区	(12)
二、自然声区	(12)
三、中声区和低声区	(13)
四、过渡声区——换声区	(14)
五、高声区	(15)
第五章 练唱前的准备	(17)
一、歌唱状态和姿势	(17)
二、呼吸练习	(17)
三、喉头位置与打开喉咙	(18)
第六章 发声技术练习方法和要求	(19)
一、稳定喉头的练习	(19)
二、慢断音练习	(19)
三、连音练习	(20)
四、短连音与顿音结合的练习	(22)
五、母音均衡的练习	(23)

六、调节发声机能的练习·····	(24)
七、女声真、假声混合的练习·····	(25)
八、哼唱练习·····	(27)
九、声音流畅的练习·····	(28)
十、跳音练习·····	(29)
十一、高音练习·····	(30)
十二、发声练习的选用与组合·····	(31)
第七章 发声练习和练声曲 ·····	(33)
一、发声练习的目的·····	(33)
二、发声练习中母音的运用·····	(33)
三、如何选择母音·····	(35)
四、什么是练声曲·····	(35)
五、如何唱练声曲·····	(36)
第八章 歌唱的咬字、吐字技巧 ·····	(37)
一、母音和子音的作用·····	(37)
二、声母和韵母·····	(37)
三、咬字、吐字·····	(41)
四、归韵收音·····	(43)
五、字的声调·····	(46)
第九章 教材歌曲与伴奏 ·····	(48)
一、发声练习与歌曲练唱·····	(48)
二、教材歌曲的选择·····	(48)
三、伴奏的作用·····	(49)
第十章 唱法简述 ·····	(51)
一、美声唱法(Bel canto)·····	(51)
二、我国传统声乐艺术与现代唱法·····	(53)
三、通俗唱法·····	(55)

下篇 教材歌曲

初级程度 ·····	(58)
1 跑马溜溜的山上·····	四川康定民歌 江定仙编曲(60)
2 太阳出来喜洋洋·····	四川民歌(60)
3 绣荷包·····	袁留、安林听音记录 云南弥渡民歌(61)
4 送我一枝玫瑰花·····	新疆民歌 钟棣华译意 葛顺中编曲(62)
5 我爱我的台湾·····	台湾高山族民歌 杨扬改词 思游记谱(62)
6 黄杨扁担·····	四川民歌(63)
7 花非花·····	(唐)白居易词 黄自曲(64)
8 踏雪寻梅·····	刘雪庵词 黄自曲(64)

- 9 牧羊姑娘..... 邹荻帆词 金砂曲(65)
- 10 牧羊歌..... 王震之词 李曦曲(66)
- 11 南泥湾..... 贺敬之词 马可曲(67)
- 12 北风吹..... 贺敬之词 张鲁、马可曲(68)
- 13 延水谣..... 熊复词 郑律成曲(69)
- 14 小曲好唱口难开..... 张敬安、欧阳谦叔词曲(69)
- 15 绣红旗..... 阎肃词 羊鸣、姜春阳、金砂曲(70)
- 16 思乡曲..... 瞿琮词 郑秋枫曲(71)
- 17 女儿歌..... 陈凯歌词 赵季平曲(72)
- 18 金风吹来的时候..... 任卫新词 马骏英曲(73)
- 19 半屏山..... 于礼厚、魏梦君词 魏立、王碧云曲(73)
- 20 大海啊故乡..... 王立平词曲(74)
- 21 故乡的小路..... 陈克正词 崔蕾曲(75)
- ✓ 22 摇篮曲..... 克劳谛乌斯词 (奥)舒伯特曲 尚家骧译配(76)
- 23 她的微笑又出现..... (美)W·伍赖顿曲 尚家骧译配(76)
- 24 阿路路..... (哥伦比亚)盖因丹罗词曲 李国兴、郭淑珍译配(77)
- 25 渴望春天..... 弗贝克词 (奥)莫扎特曲 姚锦新译配(77)
- 26 我爱你..... 海洛珊词 (德)贝多芬曲 尚家骧译配(78)
- 27 莫斯科郊外的晚上...米·马都索夫斯基词 (苏)索洛维耶夫·谢多伊曲 薛范译配(79)
- 初中级程度..... (80)
- 28 美丽的姑娘..... 哈萨克族民歌(82)
- 29 摇篮曲..... 东北民歌 郑建春填词编曲(82)
- 30 在那遥远的地方..... 王洛宾词曲(83)
- 31 塞外村女..... 唐纳词 聂耳曲(84)
- 32 二月里来..... 塞克词 冼星海曲(84)
- 33 渔光曲..... 安娥词 任光曲(85)
- 34 日落西山..... 田汉词 张曙曲(86)
- 35 铁蹄下的歌女..... 许幸之词 聂耳曲(87)
- 36 秋收..... 贺敬之词 张鲁、瞿维、马可曲(88)
- 37 人说山西好风光..... 乔羽词 张棣昌曲(89)
- 38 摇篮曲..... 付林词 施光南曲(90)
- 39 映山红..... 陆柱国词 傅庚辰曲(91)
- 40 红叶红了的时候..... 何培贵词 曾繁柯曲(92)
- 41 血染的风采..... 陈哲词 苏越曲(93)
- 42 幸福在哪里..... 戴富荣词 姜春阳曲(94)
- 43 难忘今宵..... 乔羽词 王酩曲(95)
- 44 生死相依我苦恋着你..... 刘毅然词 刘为光曲(96)
- 45 不要责备我吧,妈妈..... 俄罗斯民歌 于文清配歌(96)
- 46 在路旁..... 巴西民歌 汪德健译词 刘淑芳配歌(97)

- 47 夏天最后一朵玫瑰 爱尔兰民歌 汤姆斯·摩尔词 邓映易译配(98)
- 48 我亲爱的 (意)乔尔达尼曲 尚家骧译配(98)
- 49 一片丹心 (朝)佚名词曲 张琳译词 倪和文配歌(99)
- 50 尼娜 (意)柏戈莱西曲 尚家骧译配(100)
- 51 海鸥 缅甸民歌 许清章译词 阎肃配歌(101)
- 52 梭罗河 (印尼)格桑词曲 陈琪译词 何少平、林雄配歌(102)
- 53 百灵鸟 库科里尼克词 (俄)格林卡曲 薛范译配(103)

中级程度 (104)

- 54 都达尔和玛利亚 哈萨克族民歌(107)
- 55 嘎俄丽泰 哈萨克族民歌 黎英海改编(107)
- 56 四季歌 青海民歌(109)
- 57 槐花几时开 四川民歌 丁善德编曲(110)
- 58 燕子 哈萨克族民歌 花图瓦尔夫译配(110)
- 59 茉莉花 江苏民歌(111)
- 60 阿瓦日古里 维吾尔族民歌 石夫编曲(112)
- 61 走西口 陈哲词 罗捷书曲(113)
- 62 嘎达梅林 内蒙民歌(113)
- 63 我的花儿 哈萨克族民歌(114)
- 64 玛依拉 哈萨克族民歌 丁善德编曲(115)
- 65 绣荷包 山西民歌(116)
- 66 教我如何不想他 刘半农词 赵元任曲(117)
- 67 点绛唇·赋登楼 王灼词 黄自曲(118)
- 68 梅娘曲 田汉词 聂耳曲(119)
- 69 天下黄河十八湾 了止词 桑桐曲(120)
- 70 采伐歌 刘佩诗词 郑律成曲(121)
- 71 草原上升起不落的太阳 内蒙民歌 美丽其格词曲(122)
- 72 牧马之歌 石夫词曲(123)
- 73 茶山新歌 梁上泉词 铁珊曲(124)
- 74 草原之夜 张家毅词 田歌曲(125)
- 75 我为祖国献石油 薛柱国词 秦咏诚曲(126)
- 76 谁不说俺家乡好 吕其明、肖培珩词曲(127)
- 77 红梅赞 阎肃词 羊鸣、姜春阳、金沙曲(128)
- 78 珊瑚颂 赵忠、钟艺兵、林荫吾、单文词 王锡仁、胡士平曲(129)
- 79 渔家姑娘在海边 黎汝清词 王酩曲(130)
- 80 边疆的泉水清又纯 凯传词 王酩曲(131)
- 81 愿亲人早日养好伤 集体词 刘廷禹曲(132)
- 82 打起手鼓唱起歌 韩伟词 施光南曲(133)
- 83 我们的生活充满阳光 集体词 吕远、唐诃曲(134)
- 84 假如你要认识我 汤昭智词 施光南曲(135)

- 85 驼铃..... 王立平词曲(136)
- 86 黑龙江岸边洁白的玫瑰花..... 丁毅、田川词 王云之、刘易民曲(137)
- 87 妹妹找哥泪花流..... 凯传词 王酩曲(139)
- 88 飞吧,鸽子..... 洪源词 王立平曲(140)
- 89 漓江谣..... 古笛、凯传词 施光南曲(141)
- 90 浪花里飞出欢乐的歌..... 秀田、王立平词 王立平曲(143)
- 91 祖国之爱..... 张藜词 秦咏诚、李延忠曲(144)
- 92 月之故乡..... 彭邦楨词 刘庄、延生曲(145)
- 93 鼓浪屿之波..... 张藜、红曙词 钟立民曲(146)
- 94 春天你在哪里..... 刘钦明词 曲成九曲(147)
- 95 微山湖..... 张鸿西词 吕其明曲(148)
- 96 党啊亲爱的妈妈..... 龚爱书词 马殿银曲(148)
- 97 故乡情..... 晓成词 钟伟成曲(149)
- 98 说句心里话..... 石顺义词 士心曲(150)
- 99 长江之歌..... 胡宏伟填词 王世光曲(151)
- ✓ 100 小白杨..... 梁上泉词 士心曲(152)
- 101 思念..... 乔羽词 谷建芬曲(153)
- 102 日月和星辰..... 陈奎及词 郭成志曲(154)
- 103 一个美丽的传说..... 张名河词 吕远、程恺曲(155)
- 104 叫一声哥哥你快回来..... 许友夫词曲(156)
- 105 红莓花儿开..... 伊萨科夫斯基词 (俄)杜那耶夫斯基曲 集体译配(157)
- 106 春天年年到人间..... 朝鲜歌曲 于树骅配歌(158)
- 107 乘着歌声的翅膀..... 海涅诗 (德)门德尔松曲 廖小帆译配(159)
- 108 鳟鱼..... 舒巴尔特词 (德)舒伯特曲 金帆译配(160)
- 109 西班牙女郎..... (意)V·奇阿拉词曲 佚名译配(161)
- 110 少女的愿望..... 维特维茨基词 (波)肖邦曲 尚家骧译配(163)
- 111 小夜曲..... (意)F·P·托斯蒂曲 尚家骧译配(163)
- △ 112 致音乐..... 肖贝尔词 (德)舒伯特曲 邓映易译配(165)
- △ 113 慕春..... 乌兰词 (德)舒伯特曲 周枫、丁彦博译配(165)
- 114 北方的星..... 罗斯托普齐娜词 (俄)格林卡曲 水冰译配(166)
- 115 绿树成荫..... (德)亨德尔曲 尚家骧译配(167)
- 116 摇篮曲..... (德)勃拉姆斯曲 尚家骧译配(168)
- 中高级程度..... (169)
- 117 小河淌水..... 云南民歌(172)
- 118 阳婆里抱柴瞭哥哥..... 内蒙爬山调 屠冶九编曲(172)
- 119 在银色的月光下..... 新疆塔塔尔族民歌 黎英海编曲(173)
- 120 牧歌..... 内蒙民歌 瞿希贤编曲(174)
- 121 想亲娘..... 云南民歌 丁善德编曲(175)
- 122 阿里山的姑娘..... 台湾民歌(176)

- 123 曲蔓地 新疆民歌 西彤词(177)
- 124 二月里见罢到如今 陕北民歌 向春编曲(178)
- 125 五哥放羊 榆林小曲 鞠秀芳整理(180)
- 126 满江红 (宋)岳飞词 古曲(182)
- 127 玫瑰三愿 龙七词 黄自曲(183)
- 128 红豆词 (清)曹雪芹词 刘雪庵曲(183)
- 129 黄水谣 光未然词 冼星海曲(184)
- 130 借月光再看看我的家乡 任萍词 孟贵彬、李桐树曲(186)
- 131 一道道水来,一道道山 海啸词 陈紫曲(187)
- 132 清粼粼的水来蓝莹莹的天 胡沙、田川词 马可曲(189)
- 133 菩萨蛮·黄鹤楼 毛泽东词 罗斌曲(190)
- 134 乌苏里船歌 郭颂、胡小石词 汪云才、郭颂曲(191)
- 135 唱支山歌给党听 焦萍词 践耳曲(193)
- 136 情深谊长 王印泉词 藏东升曲(194)
- 137 拉骆驼的黑小伙 敏岐词 张颂曲(195)
- 138 英雄的赞歌 公木词 刘炽曲(196)
- 139 海上女民兵 巍石词 魏群、付晶曲(197)
- 140 我爱梅园梅 瞿琮词 郑秋枫曲(199)
- 141 吐鲁番的葡萄熟了 瞿琮词 施光南曲(200)
- 142 心上人像达玛花 薛明、相青曲(202)
- 143 江河万古流 苏叔阳词 王立平曲(203)
- 144 祖国啊!我永远热爱你 刘合庄词 李正曲(204)
- 145 我爱你,塞北的雪 王德词 刘锡津曲(205)
- 146 在希望的田野上 晓光词 施光南曲(206)
- 147 三峡情 湛明明、湛阴中词 马骏英曲(208)
- 148 祖国,慈祥的母亲 张洪喜词 陆在易曲(209)
- 149 长城永在我心上 高泽顺词 陆祖龙、王晓君曲(210)
- 150 啊!中国的土地 孙中明词 陶思耀曲(211)
- 151 九里里山屹崮十里里沟 许敏岐词 吕远曲(212)
- 152 清晰的记忆 田农词 践耳曲(214)
- 153 妈妈教我一支歌 杨涌词 刘虹曲(216)
- 154 高天上流云 凯传词 刘青曲(217)
- 155 长城长 阎肃词 孟庆云曲(218)
- 156 小背篓 欧阳常林词 白诚仁曲(220)
- 157 驼铃 任志萍词 马骏英曲(221)
- 158 这就是我的祖国 卢咏椿词 陈述刘曲(222)
- 159 一抹夕阳 王泉、韩伟词 施光南曲(224)
- 160 我亲爱的爸爸 佚名词 (意)普契尼曲 蒋英、尚家骧、邓映易译配(226)
- 161 你们可知道 (奥)莫扎特曲(226)
- 162 玛莱卡莱 (意)托斯蒂曲 尚家骧译配(228)

- 163 三套车 俄罗斯民歌 高山译词 宏扬配歌(230)
 164 桑塔露琪亚 意大利民歌 邓映易译配(231)
 165 重归苏莲托 G·库尔蒂斯词 (意)E·库尔蒂斯曲 尚家骧译配(232)
 166 悲叹小夜曲 (意)托塞里曲 尚家骧译配(233)

高级程度 (235)

- 167 思乡曲 戴天道词 夏之秋曲(237)
 168 黄河怨 光未然词 冼星海曲(238)
 169 黄河颂 光未然词 冼星海曲(240)
 170 杨白劳 贺敬之等词 马可等曲 黎英海改编(241)
 171 飞出苦难的牢笼 任萍词 罗宗贤曲(243)
 172 克拉玛依之歌 吕远词曲(244)
 173 忆秦娥·娄山关 毛泽东词 陆祖龙曲(247)
 174 我为共产主义把青春贡献 阎肃词 羊鸣、姜春阳、金砂曲(248)
 175 海风阵阵愁煞人 赵忠、钟艺兵、林荫梧、单义词 王锡仁、胡士平曲(251)
 176 乌苏里江 马白辛、王双印词 汪云才曲(253)
 177 我爱你,中国 瞿琮词 郑秋枫曲(254)
 178 帕米尔,我的家乡多么美 瞿琮词 郑秋枫曲(256)
 179 风萧瑟 王泉、韩伟词 施光南曲(258)
 180 我们是黄河泰山 黄勇词 士心曲(260)
 181 古老的歌 王持久词 朱嘉琪曲(261)
 182 父老乡亲 石顺义词 王锡仁曲(262)
 183 我爱你,中华 苏阿芝词 敖昌群曲(263)
 184 再见了,大别山 王和泉词 雷远生曲(265)
 185 多情的土地 任志萍词 施光南曲(266)
 186 生命的星 赵建词 徐肇基曲(267)
 187 没有强大的祖国,哪有幸福的家 钧剑词 双江、士心、明秦曲(268)
 188 大森林的早晨 张士燮词 徐沛东曲(270)
 189 我和我的祖国 张藜词 秦咏诚曲(271)
 190 乡音乡情 晓光词 徐沛东曲(272)
 191 兰花花 陕北民歌 王志信编曲(273)
 192 孟姜女 中国民歌 刘麟编词 王志信编曲(275)
 193 江河水 东北民歌 李直心词 穆传永编曲(277)
 194 小白菜 河北民歌 于学友编曲(279)
 195 啊!我的太阳 G·卡普罗词 (意)蒂·卡普阿曲 尚家骧译配(281)
 196 阿里路亚 (奥)莫扎特曲(282)
 197 索尔维格之歌 易卜生词 (挪)格里格曲 邓映易译配(284)
 198 美妙的时刻将来临 (奥)莫扎特曲 蒋英、尚家骧、邓映易译配(285)
 199 你再不要去做情郎 蓬特词 (奥)莫扎特曲 周毓英译词 安娥配歌(286)
 200 偷洒一滴泪 罗马尼词 (意)唐尼采蒂曲 周枫译配(288)

201	啊！人们叫我咪咪	加科萨·伊利卡词	(意)普契尼曲	金和久译配	(289)
202	月亮颂	(捷)德沃夏克曲	蒋英、尚家骧、邓映易配	(291)	
203	为艺术,为爱情.....	萨尔杜词	(意)普契尼曲	阎一鹏译词 文征平配歌	(292)
204	当晴朗的一天.....	伊里卡·贾阿查词	(意)普契尼曲	戈宝权、郑兴丽译配	(293)
205	安东尼达的浪漫曲.....	戈洛捷茨基词	(俄)格林卡曲	张国龄、周枫译配	(294)
206	斗牛士之歌	H·梅里亚克、L·阿列维词	(法)比才曲	李维渤译配	(296)
	后记				(298)

上篇 知识与技巧训练

第一章 引言

声乐,就是指用人声表现的音乐。人声表现音乐不可缺少的要素是语言,人声与语言相结合的音乐就是歌唱。发出具有音乐表现性能的美妙声音需要方法。声乐演唱艺术发展至今,歌唱发声技巧与表演的实践经验已不再是依靠口传心授方式代代相传,而是从发声生理科学的理论出发,总结出了行之有效的歌唱发声方法,用以指导歌唱实践和声乐教学。人们学习声乐的愿望总是想唱好歌曲,懂得发声生理的一些基本原理和声乐基本知识,能有助于尽快地掌握歌唱方法。对音乐教育工作者来说,技能和知识有着同等重要的意义,以便面对受教育者“授业传道”。

一、学习声乐的条件

1. 音乐素质

学习音乐首先要具备音乐素质。所谓音乐素质就是人在音乐方面的敏锐的听觉、鲜明的节奏感和良好的音乐听觉。就是常说的音准、节奏、乐感。

一个人的音乐素质有先天的因素,也有后天的环境影响和培养,而后天的影响和培养是主要的。刚出生的婴儿并不显示音乐方面的素质,在尔后的成长过程中,由于家庭、环境、教育的影响,有的就显露出对音乐特别的兴趣和爱好,在音准、节奏和乐感方面有敏锐的感觉,这样的人就具备了学习音乐的素质。如果从幼儿园、小学、中学都有专业的音乐教师指导,并能接触良好的音乐环境,即使先天素质差一些,要学习音乐也会容易得多。

2. 音乐基本技能和知识

学习音乐的任何一门技术性学科都必须具备一些音乐的基本技能和知识,声乐亦不例外,这些技能和知识是:

(1) 视唱练耳

具备准确而熟练地读谱和听辨音阶、音程、旋律、节奏、和弦、调式等音乐听觉能力,以及逐渐增强音乐记忆是学习音乐(演奏、演唱、创作音乐作品)的基本条件。

(2) 乐理知识

要有正确地认谱、记谱、写谱和理解音乐、表现作品的基本常识。

(3) 键盘乐器基础

目前常用的键盘乐器有钢琴、风琴、手风琴、合成器等,掌握乐器的常用演奏技术与学习视唱练耳和乐理知识是相辅相成的,而歌唱发声练习涉及的音高、声部、声区、音域、定调以及简单的伴奏都离不开键盘乐器。

3. 嗓音条件

一般人认为,学习歌唱必须有天然的好嗓子,这种看法有正确的一面,也有它的片面性。天然优美动听的嗓子是学习歌唱极有利的一个条件,只有具备了音乐素质又有好的嗓子加上勤奋学习才能真正掌握歌唱艺术。

一部分对音乐有浓厚兴趣的中学生,有的从小就开始学习钢琴、提琴、手风琴或其他乐器,

变声期后总感觉发声困难,不敢唱歌,从而觉得自己嗓子条件差,不能学习声乐。这种情况往往是生理变化和心理障碍所引起的。另一部分业余爱好歌唱的青年,也因自我感觉嗓子不好而苦恼,这往往是没有学习正确的歌唱方法所致。我们应该承认嗓音条件的差异,但嗓音条件稍差的学习者通过正确的发声歌唱训练,他们的歌唱声音是能够得到改善的。

凡是会说话的人都有嗓子,有嗓子就具有了发声歌唱的条件,每个人的发声器官都具有歌唱功能。

歌唱是语言的音乐化,语言发音是歌唱发声的基础,歌唱发声同样具有语言发音的基本特征。语言发音和歌唱发声的动力器官都是肺,由肺呼出气息冲击声带发出声音。它们的声源也都是声带振动,其主要共鸣器官是喉腔、咽腔(包括喉咽腔、口咽腔、鼻咽腔)和口腔。它们的咬字、吐字器官都是唇、舌、牙、喉、腭(上腭和下腭)。可见,二者的生理条件都是完全一样的,但是,若完全用说话的状态进行歌唱就不能体现出歌唱的音乐特征和艺术性。它们的发声状态也有较大的差异,语言发音是下意识的自然发音,而歌唱发声则是有意识的超自然发声。除此之外,歌唱发声时共鸣器官的运用常常扩展到头腔和胸腔,以利扩大音量,富于音色变化。发声器官的功能如能常常锻炼它,使用它,则增强;反之,如果这种功能弃之不用,则衰退而减弱。因而,运用正确的发声方法,有意识地训练呼吸发声和共鸣,是可以从下意识地说话达到有意识的,控制自如的歌唱发声状态的。

因此,凡是会说话的人,只要具备了一定的音乐素质就可以学习歌唱,即使发声器官有疾病的人,治疗好疾病后仍可以学习歌唱。

二、学习声乐的方法

1. 专业教师的指导

歌唱是一门技术性和实践性很强的学科,学生仅仅凭籍声乐理论和教学方面的文字资料去进行歌唱发声的学习和训练是非常困难的,因为文字很难准确表述歌唱技能和艺术表现的内涵,加之个人的生理条件、理解和领悟能力的差异,更增加了凭文字资料学习的难度。按书上说的方法去练习发声歌唱,即使理解完全正确,练习者本人也难判断方法和声音效果正确与否,这样练习不仅没有效果,还很可能导致错误的发声歌唱。因此,学习歌唱必须在声乐教师指导下进行,特别是初学阶段。

教师的职责是引导学生用正确的方法进行歌唱发声练习。学生应该在教师指导下了解和认识自身声音的性质、特点、声部,基本发声状态的问题、毛病,以及解决问题、克服毛病的方法。发声歌唱的实践练习主要在课后,练习时要多动脑子,少用嗓子。除专业教师的指导外,也可同时采用下面谈到的辅助性学习手段。

2. 辅助性学习

一些没有专业声乐教师的地方,学生应该在有一定经验的音乐教师指导下学习,亦可进行一些辅助性学习:

(1)听教学曲目的录音带或唱片,从不同演唱者的歌唱风格和对歌曲的艺术处理方面得到启发和帮助。初学阶段亦可模仿同自己相近似的歌唱声音,但切不可去模仿唱高难度的歌曲。

(2)从广播电视、录音录像的音像资料中听一些优秀歌唱家的演唱,增强对歌唱声音的鉴赏力和审美力。

3. 笔记

歌唱技巧和表现的掌握需要不断地反复地练习,发声习惯上的毛病也需要较长时间才能克服。教师授课时经常强调的问题重复较多。懒于笔记的学生,当完成一个阶段学程,掌握了一些技能,提高了演唱水平之后,对自己学习进展情况什么都说不出来,将来自己教学时,便无从着手。声乐笔记是反映自己声乐学习进程的镜子,是声乐理论、方法在自身歌唱实践中的总结。勤于动笔的人,更容易理解练习的方法,减少歌唱学习中“看不见、摸不着”的难度,增强声音形象的记忆,有助于每个阶段的学习,也给将来的教学带来方便。

笔记应记叙每个阶段采用的发声练习,歌曲教材的要求,主要问题及纠正方法,练习效果(收获、感觉、困难之处等)以及声乐学习中的思想状况等。笔记是“多动脑子、少用嗓子”的一种辅助工具。

三、循序渐进的原则

循序渐进是声乐教师应特别重视和严格遵守的教学原则。初学者往往容易犯急于求成的错误,特别是嗓音条件较好的学生,他们常常练习了三五个月的发声练习,顺利地唱了几首难度不大的歌曲之后就去扩展音域,唱高难度的歌曲,拼命喊高音,不适当地扩大音量。这不仅给学习进程造成很大的障碍和困难,也常常给发声器官带来损害,造成发声方法上的错误,以致不能正常地进行声乐学习。“欲速则不达”,这是声乐学习者应该牢记的警句。

为了使循序渐进原则有一个较为明确的概念,我们把发声技术训练大致分为三个阶段:

第一阶段:以自然声区为基础,学习基本发声技术,逐步拓宽自然声音到中声区的音域。

第二阶段:在中声区的基础上锻炼发声技术,建立稳固的、流畅自如的中声区,可视教学进展情况,解决换声区的问题,适当拓宽音域,为第三阶段作准备。

第三阶段:进一步巩固中声区,逐步扩展音域,在练好换声区的基础上发展高音,唱较复杂的发声练习或练声曲以及歌曲,达到具有声部特点的、应有的音域。

第二章 发声器官及机能状态

歌唱发声时直接参与运动的器官称为发声器官,根据其功能作用大致可分为声源器官、呼吸器官、共鸣器官和咬字、吐字器官四大部分。有的器官具有多方面的功能和作用,例如喉,它既是呼吸器官,又是共鸣和咬字、吐字器官。歌唱发声的生理过程是:肺部的气息通过气管和支气管呼出,振动喉头的声带发出声音。这种细微的声音经过喉腔、咽腔、口腔以及头腔和胸腔的共鸣作用得以扩大,再经过咬字、吐字器官对声音和语言的加工处理,形成了优美、动听的歌唱声音。

一、声源器官

产生声音的器官就是声源器官,人的声源器官包括喉头和声带。

声音是由物体振动而产生,人声是声带振动而发出来的。声带位于人体颈前部由肌肉和软骨组成的喉头中,它由左右两片带状体组成,表面附有一层弹性粘膜,具有十分坚韧的弹性。

喉头又称为“喉器”或“喉节”(男子的喉头在颈间突起,从外形上就能看出;女子的喉头较小,外形上不易看到),它是由甲状软骨、环状软骨、披裂软骨以及环甲肌、内外甲状披裂肌、后环状披裂肌、侧环状披裂肌、横披裂肌、斜披裂肌等各种软骨和肌肉组成。人通过大脑神经支配着声带与喉头的软骨与肌肉。这些披裂肌的放松与收缩,牵动着披裂软骨,促使两片声带呈现靠拢、分开、拉紧、放松的运动状态。日常呼吸时声带分开,发声时声带靠拢,声带靠拢时受气息(呼气)的撞击而发出声音。声带振动的频率越快,发出的声音就高;声带振动的幅度越宽,声音响度就大。由于声带在发声过程中的拉紧、放松、缩短、拉长,并与气息和共鸣的协调运动,就产生出了高、低、强、弱等各种不同的声音。

二、呼吸器官

声带振动产生声音的动力是气息,控制气息必须依靠呼吸器官,有人又称之为发声时的动力器官。

歌唱发声的呼吸器官包括肺、支气管、气管、横隔膜、喉、咽、口、鼻。

人体躯干前胸有一块扁平的胸骨连接着12对肋骨(上面7对硬肋骨、下面5对软肋骨),它们与支撑着人们躯干的脊柱骨相连,并与锁骨和肩胛骨构成上小下大的圆筒形的胸腔。胸腔内是心脏和肺,左右两张上小下大的肺叶下端是一块像倒扣着的碗似的、中心厚边缘薄的、有弹性的薄膜形的肌肉,这就是发声呼吸时常提到的“横膈膜”,又叫“胸膈”。横膈膜是胸腔内脏器官和腹腔内脏器官的分界线,它对发声歌唱时的呼吸运动起着非常重要的作用。

呼吸的运动是靠胸廓的扩大、收缩来进行的。这种扩大、收缩运动又是依靠从颈间开始向下经胸部到腹部的肌肉来促成的。我们把这些参与呼吸运动的肌肉分别叫做呼气肌肉群和吸气肌肉群两大类。

胸部的吸气肌肉群(包括前后斜角肌、胸锁乳突肌、胸小肌、前锯肌、上后锯肌、胸大肌、提肋肌和腹直肌等)的收缩,使肋骨抬起向外扩展;腹部吸气肌肉群的收缩,则迫使内脏位置改

发声歌唱时的呼吸和人体本能的自然呼吸运动的基本原理是一样的,只不过日常的呼吸比较平缓而浅,不易牵涉到横膈膜的运动。歌唱发声时的呼吸运动量大得多,而且主要靠横膈膜的运动来控制气息。有人把“横膈膜控制气息”称为美声唱法的经典理论之一。我们常提及的胸腹式联合呼吸、腹式呼吸等方法都涉及到横膈膜的运动和控制。

伐,呼叫口令: $\underline{\underline{0}}\ 0\ |\ \underline{\underline{0}}\ 0\ |\ \underline{\underline{0}}\ \underline{\underline{0}}\ |\ -\ 0\ ||$,为使声音响亮有力,亦是本能地使用

扩大和美化声音的器官称为共鸣器官。声带在气息冲击下产生的声音是微弱的,它必须经共鸣腔的作用才能得到扩大而优美的歌声。

不能改变(调节)的共鸣腔是:胸腔和头腔(包括鼻腔和额窦、鼻窦和蜂窝窦等)。根据发声的需要,这些腔体可以通过人的意识得以充分地运用。头腔共鸣的声音显得年青而能致远,具有穿透力。胸腔共鸣能加强声音的厚度和深度,使声音结实而丰满。

可以改变(调节)的共鸣腔是:喉腔、口腔和咽腔(包括喉咽腔、口咽腔和鼻咽腔)。口腔可大可小,舌能伸、能缩、能厚、能薄,可以在口腔内自如地活动;咽腔的肌肉可以收缩或放松;声源器官的喉头能上下移动。这些机能状态的调节,造成了上述腔体形状大小和空间的改变,这些能调节的共鸣腔是声源器官的近邻,因此,有意识地锻炼、调节这些腔体的机能状态,是我们获取扩大的音量和优秀音质的重要途径。

形成语言的器官称为咬字、吐字器官。它由唇、舌、牙、喉、上腭(包括软腭和硬腭)、下腭等部分组成。这些器官活动时的位置和不同的着力部位,形成了辅音和元音。发声歌唱时,咬字、吐字器官各组成部分的动作比之平时说话要更加敏捷而夸张,敏捷是为了使咬字(子音或声母)准确清晰,夸张是为了使美化的元音或韵母通畅地引长发挥。