

# 中国民歌108首 及演唱方法

斯琴毕利格 编著



河北 出版社

# 中国民歌 108 首 方法

河北教育出版社

# 中国民歌108首 及演唱方法

斯琴毕利格 编著

---

河北教育出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北涿泽县印刷厂印刷 河北省新华书店发行

---

787×1092毫米 1/32 6.25印张 122,000字 1991年3月第1版

1991年3月第1次印刷 印数: 1—3,830 定价: 2.15元

ISBN 7-5434-0893 -8/G·729

## 前 言

中国音乐历史悠久，遗产丰富，具有鲜明的民族特色。中国民歌演唱发展到今天，已经成为世界乐坛上一颗令人瞩目的明珠，受到各国朋友的喜爱和重视。在国内，民歌演唱已成为各族人民文化生活中不可缺少的组成部分。因此，如何继承和发展我国的民族声乐，是大家都很关心的问题。

我国是一个多民族的大家庭，幅员辽阔，人口众多。民歌的体裁、形式、表现手法丰富多彩，成为我国音乐文化发展的共同基础。因此编选时挂一漏万，很多精彩作品只能割爱了。

从古至今我国出现了数不清的民族音乐家，他们的演唱，各有特色，各具魅力。但在演唱方法里，只能就民歌演唱中较有共性的基础知识和基本技能介绍给初学者，显然不够全面，请读者谅解。全书最后，向读者推荐四组发声练习曲。

在本书编写过程中，得到广大民歌收集者的帮助，鼓励和支持，在此深表谢意。

斯琴毕利格

1990年7月

# 目 录

## 中国民歌 108 首

|                |              |
|----------------|--------------|
| 丢红鞋·····       | 西北民歌 (1)     |
| 大庆子·····       | 东北民歌 (2)     |
| 想亲亲·····       | 西北民歌 (6)     |
| 倒搬浆·····       | 云南花灯调 (6)    |
| 心上人·····       | 内蒙民歌 (8)     |
| 好股凉水落半坡·····   | 贵州民歌 (9)     |
| 黑眉毛·····       | 新疆民歌 (10)    |
| 小大姐去踏青·····    | 东北民歌 (11)    |
| 姑苏小唱·····      | 江苏民歌 (14)    |
| 采茶舞曲·····      | 浙江民歌 (15)    |
| 卖菜·····        | 山西民歌 (18)    |
| 孟姜女·····       | 江苏民歌 (19)    |
| 端坐上大马斜背上枪····· | 青海民歌 (20)    |
| 下四川·····       | 甘肃民歌 (21)    |
| 猜调·····        | 云南民歌 (22)    |
| 黄杨扁担·····      | 四川民歌 (23)    |
| 放风筝·····       | 河北民歌 (24)    |
| 大黑牛·····       | 内蒙西部爬山调 (25) |

|              |             |
|--------------|-------------|
| 摘菜调·····     | 贵州遵义民歌 (26) |
| 尼姑思凡·····    | 西北民歌 (27)   |
| 一根丝线牵过河····· | 江苏江都民歌 (30) |
| 王婆养鸡·····    | 福建民歌 (31)   |
| 胖大嫂抱冬瓜·····  | 东北民歌 (33)   |
| 我的花儿·····    | 哈萨克民歌 (36)  |
| 嘎俄丽泰·····    | 哈萨克民歌 (37)  |
| 瞧情郎·····     | 东北民歌 (39)   |
| 串门儿·····     | 东北民歌 (43)   |
| 嘎达梅林·····    | 内蒙民歌 (47)   |
| 茉莉花·····     | 江苏民歌 (48)   |
| 丢戒指·····     | 东北民歌 (49)   |
| 姑娘变了心·····   | 海南民歌 (52)   |
| 割苜蓿·····     | 内蒙民歌 (53)   |
| 小河淌水·····    | 云南民歌 (54)   |
| 吓老鹰·····     | 安徽民歌 (55)   |
| 栽秧要趁好时光····· | 江苏民歌 (56)   |
| 慢赶牛·····     | 安徽民歌 (58)   |
| 小女婿·····     | 甘肃民歌 (59)   |
| 玛依拉·····     | 哈萨克民歌 (60)  |
| 四季歌·····     | 青海民歌 (62)   |
| 五哥放羊·····    | 陕西民歌 (63)   |
| 三十里铺·····    | 陕北民歌 (68)   |
| 摇篮曲·····     | 东北民歌 (69)   |
| 十大姐·····     | 云南花灯 (71)   |
| 放马山歌·····    | 云南民歌 (74)   |

|              |             |
|--------------|-------------|
| 上去高山望平川····· | 青海民歌(75)    |
| 美丽的姑娘·····   | 哈萨克民歌(76)   |
| 阿里山的姑娘·····  | 台湾高山族民歌(77) |
| 马车夫之歌·····   | 新疆民歌(79)    |
| 兰花花·····     | 西北民歌(80)    |
| 绣花曲·····     | 中国民歌(81)    |
| 太阳出来喜洋洋····· | 四川民歌(82)    |
| 槐花几时开·····   | 四川民歌(83)    |
| 拔根芦柴花·····   | 苏北民歌(84)    |
| 走西口·····     | 山西民歌(86)    |
| 绣荷包·····     | 云南民歌(87)    |
| 无锡景·····     | 江苏民歌(89)    |
| 曲蔓地·····     | 新疆民歌(90)    |
| 草原情歌·····    | 青海民歌(92)    |
| 弥渡山歌·····    | 云南民歌(92)    |
| 雨不洒花花不红····· | 云南民歌(93)    |
| 冷水泡茶慢慢浓····· | 湖南民歌(94)    |
| 赶牲灵·····     | 陕北民歌(95)    |
| 跑马溜溜的山上····· | 四川民歌(96)    |
| 绣金匾·····     | 陕北民歌(97)    |
| 卖汤圆·····     | 台湾民歌(99)    |
| 崖畔上开花·····   | 西北民歌(100)   |
| 月儿弯弯照九州····· | 苏州民歌(101)   |
| 牧童乐·····     | 中国民歌(102)   |
| 船歌·····      | 中国民歌(103)   |
| 划龙船·····     | 昆山民歌(103)   |

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 沂蒙山小调.....       | 山东民歌(105) |
| 苏武牧羊.....        | 古 曲(106)  |
| 搭凉棚.....         | 昆山民歌(107) |
| 凤阳飞出金凤凰.....     | 安徽民歌(108) |
| 晴采桑,雨采桑.....     | 上海民歌(110) |
| 纸糊灯笼肚里明.....     | 扬州民歌(111) |
| 十对花.....         | 河北民歌(113) |
| 小放牛.....         | 河北民歌(115) |
| 妈妈娘你好糊涂.....     | 辽宁民歌(118) |
| 歌唱美丽的家乡.....     | 苗族民歌(119) |
| 紫竹调.....         | 苏州民歌(119) |
| 大河涨水沙浪沙.....     | 云南民歌(120) |
| 日喀则的姑娘花儿一样鲜..... | 西藏民歌(121) |
| 编花篮.....         | 河南民歌(122) |
| 赶小海.....         | 浙江民歌(123) |
| 挂红灯.....         | 内蒙民歌(124) |
| 采红菱.....         | 湖南民歌(125) |
| 阿玛勒俄.....        | 藏族民歌(126) |
| 斑鸠调.....         | 赣南民歌(128) |
| 幸福歌.....         | 湖北民歌(130) |
| 牧歌.....          | 内蒙民歌(132) |
| 阿斯利亚.....        | 新疆民歌(132) |
| 洗贝歌.....         | 广西民歌(134) |
| 翻腔.....          | 云南民歌(135) |
| 远望姐妮下田来.....     | 江苏民歌(136) |
| 心中的灯笼.....       | 内蒙民歌(137) |



|               |             |
|---------------|-------------|
| 采花.....       | 中国民歌(133)   |
| 送大哥.....      | 青海民歌(133)   |
| 拷红.....       | 中国民歌(139)   |
| 石榴青.....      | 广西民歌(141)   |
| 跑旱船.....      | 陕北民歌(142)   |
| 小看戏.....      | 东北民歌(144)   |
| 爬楼.....       | 中国西部民歌(145) |
| 忠实的心哪想念你..... | 黑龙江民歌(147)  |
| 灯碗碗开花.....    | 中国民歌(148)   |
| 梅花开得好.....    | 辽南民歌(149)   |
| 刨洋芋.....      | 山西民歌(150)   |
| 赶大车.....      | 安徽民歌(151)   |

## 民歌演唱方法15讲

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 一 民歌演唱对气息的要求.....     | (152) |
| 二 民族唱法对声音的要求.....     | (154) |
| 三 怎样唱出传统民歌中的明亮音色..... | (157) |
| 四 学唱民歌如何练习发声.....     | (160) |
| 五 以字带声.....           | (161) |
| 六 民歌的读字.....          | (162) |
| 七 字中有形, 声中有情.....     | (162) |
| 八 演唱民歌的口腔状态.....      | (163) |
| 九 传统唱法中的头腔共鸣.....     | (164) |
| 十 传统民歌能否用通俗方法演唱.....  | (165) |
| 十一 民歌唱法中的鼻音.....      | (167) |
| 十二 如何练唱卷舌音.....       | (168) |

- 十三 不可忽略的方言、衬词和各种装饰音的运用  
技巧.....(169)
- 十四 为唱好民歌，要了解民歌中的噪音分类.....(170)
- 十五 唱好民歌必须努力提高艺术修养.....(171)

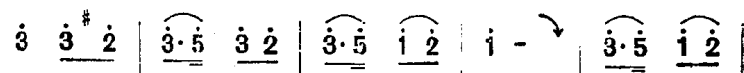
### 发声练习曲

- 第一组练习曲.....(172)
- 第二组练习曲.....(175)
- 第三组练习曲.....(178)
- 第四组练习曲.....(180)

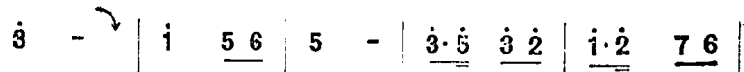
# 丢红鞋

1 =  $\flat$  B  $\frac{2}{4}$

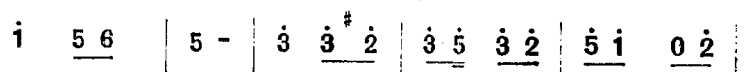
西北民歌



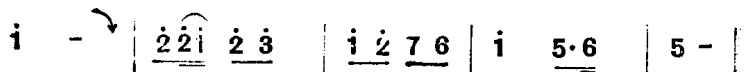
双 柴 子 秧 歌 就 过 来 了， 大 姐 姐



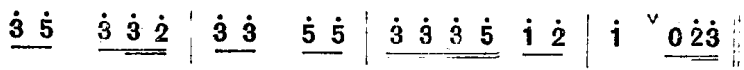
吼， 二 姐 姐 叫， 就 把 那 个 三 了 妹 子



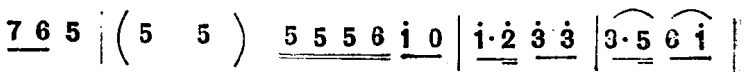
着 忙 得 儿 了， 左 手 就 放 下 一 个 滔 水 的



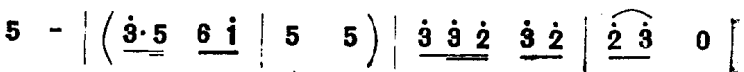
瓢， 提 了 上 那 个 红 绣 花 鞋 往 外 得 儿 跑，



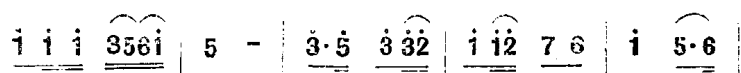
一 出 门 么 那 不 留 神 那 跌 了 一 个 仰 巴 脚， 哎 咳



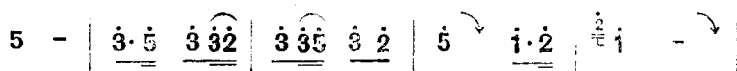
哎 咳 哟， 咳！ 糟 了！ 我 的 那 个 红 红 绣 花 鞋 不 见



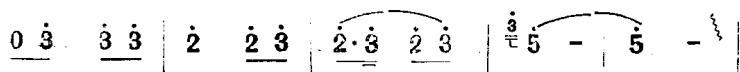
了。 大 姐 姐 帮 我 寻，



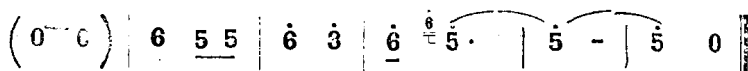
二姐姐 帮我 找， 寻不 见这 红秀 花鞋 好 心



焦。 寻不 见这 红秀 花鞋 也 还得 摆，



怕 的是 小 女婿 回 来

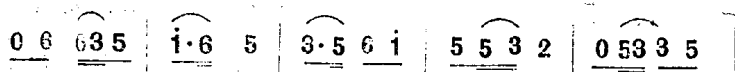
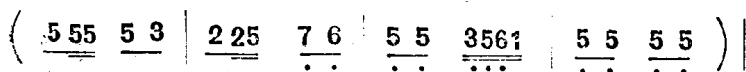


他 与我 没 完 没 了。

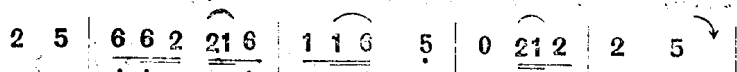
## 大 庆 子

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

东北民歌



张 大嫂 住 在 俺 们的 村儿呀啊， 过 门儿



两 年 养了个 胖小 子儿呀 啊， 又白 又 胖

$\underline{6 \cdot 1} \quad \underline{2 \quad 2} \mid \underline{5 \quad 6} \quad 5 \mid \underline{5 \quad 2} \quad 5 \mid \underline{5 \quad 6 \quad 1} \quad 2 \mid \overset{3}{\underline{5}} \overset{5}{\underline{3}} \overset{3}{\underline{5 \quad 6}}$   
 长的 那么 俊儿 啊，大眼 睛 双眼皮儿 一 笑 还有

$\overset{3}{\underline{5 \quad 6}} \quad \overset{1}{\underline{2}} \mid \underline{0 \quad 1} \quad \underline{6 \quad 1} \mid \underline{2 \cdot 3} \quad \underline{2 \quad 2} \mid 0 \quad \times \cdot \times \times \times$   
 两酒 窝， 得儿哪呼 咳呼 咳呀， 粉 嘟嘟的

$\times \times \cdot \times \mid \underline{2 \quad 5 \quad 3 \quad 5 \quad 2} \mid 5 \quad 0 \mid \underline{5 \quad 5 \quad 3 \quad 5 \quad 3} \mid \underline{2 \quad 2 \quad 3 \quad 7 \quad 6}$   
 小脸 蛋儿好象那苹果 皮儿，哟 真是那爱死 人呀，

$\underline{5 \quad 5} \quad \underline{3 \quad 5 \quad 6 \quad 1} \mid 5 - \mid (\underline{5 \quad 5 \quad 5} \quad \underline{5 \quad 3} \mid \underline{2 \quad 2 \quad 5} \quad \underline{7 \quad 6} \mid \underline{5 \quad 5} \quad \underline{3 \quad 5 \quad 6 \quad 1})$   
 哎咳 哎 呀。

$\underline{5 \cdot 5} \quad \underline{5 \quad 5} \mid \underline{0 \quad 6} \quad \underline{6 \quad 3 \quad 5} \mid \underline{1 \cdot 6} \quad \underline{5 \quad 5} \mid \underline{0 \quad 6} \quad \underline{3 \quad 5} \mid \underline{1} \quad 2$   
 张 大嫂 爱 成是 珠宝 玉儿啊

$\underline{0 \quad 5 \quad 2 \quad 5 \quad 5} \mid \underline{6 \quad 5 \quad 3 \quad 2} \mid \underline{6 \cdot 1} \quad \underline{2 \quad 3 \quad 2} \mid \underline{1 \quad 1 \quad 6 \quad 5} \mid \underline{0 \quad 1 \quad 6 \quad 2 \quad 2}$   
 想给她的 小胖子儿 起个名 字儿呀啊， 在东村儿

$\underline{6 \cdot 1} \quad 2 \mid 5 \quad \underline{0 \quad 5} \mid \underline{3 \quad 3} \quad 5 \mid \underline{5 \quad 5} \quad \underline{6 \quad 2} \mid \underline{6 \quad 2 \quad 1} \quad 2$   
 请 来 陈 大 嫂 啊，西庄 找来 李大 爷，

$\underline{5 \quad 5} \quad \underline{6 \quad 2} \mid 0 \quad 0 \mid \underline{6 \quad 2} \quad \underline{6 \quad 2} \mid \underline{2 \quad 2 \quad 1} \quad 2 \mid \times \times \quad \times \times$   
 南庄 找来 王二 婶儿 北庄 找来 人一 群儿 表姐 表妹

× × × × | × . × × × | × × × × | 0 1 6 1 | 2 . 3 2 2 |

表兄表弟儿婶子舅舅 姑姑侄女儿 得儿那呼 咳呼咳呀，

0 5 6 5 5 | 6 2 | × × × × | × 0 | 5 5 6 1 |

还 有他的 姥 姥 今 年 六十 一儿，咳，全都请进

2 2 3 7 6 | 5 5 3 5 6 1 | 5 - | ( 5 5 5 3 | 2 2 3 7 6 |

们儿呀 哎咳哎 呀，

5 5 3 5 6 1 | 5 . 5 5 5 ) | 0 6 3 . 5 | 6 1 6 5 | 0 6 3 5 |

所有的 亲 戚儿 都请

1 2 | 0 5 3 5 . 3 | 5 . 5 5 3 5 | 0 5 6 | 1 1 6 5 |

到 啊， 个 个 都 争 着 要 看 胖 小 子 儿 呀 啊，

0 2 6 . 1 | 2 6 2 | 5 . 3 3 2 | 3 5 6 | × × × × |

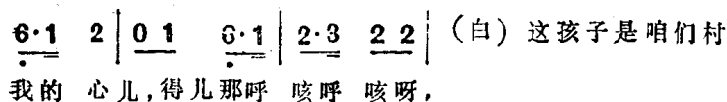
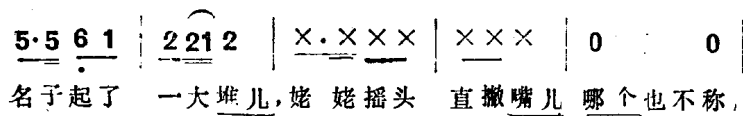
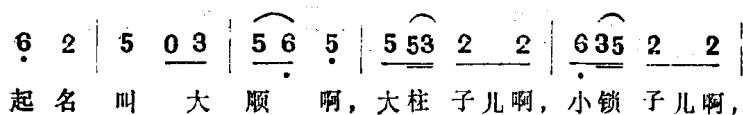
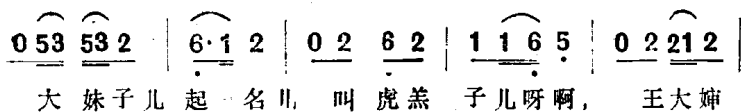
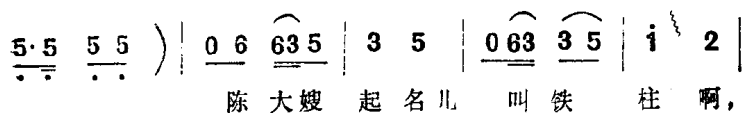
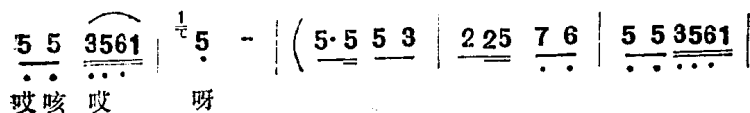
他 姥 姥 抱 起 来 亲 了 一 个 咀 儿 呀， 这 孩 子 啊，

× × × | × × × × × | × × × | 0 1 6 1 | 2 . 3 2 2 |

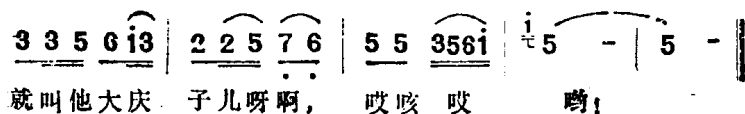
真 省 事 儿， 真 是 姥 姥 的 好 宝 贝 儿， 得 儿 那 呼 咳 呼 咳 呀，

× × | × × | × × × | 5 3 5 6 5 | 2 2 5 7 6 |

又 白 又 乖 真 逗 人 儿， 快 给 起 名 字 儿



庆丰收的时候生的，我看就叫他大庆子吧！（乐队）对！



# 想 亲 亲

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

西北民歌

稍慢

$\dot{1}$   $\underline{6}$   $\underline{\underline{6\ 5}}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{6\ 5}$   $\underline{6\ 3\ 2}$  |  $\underline{1\ 6}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6} -$  )

$\dot{1}$   $\overset{\wedge}{6}$   $\underline{6\ 5}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{3\ 3\ 5\ 2\ 1}$  |  $\overset{1}{\underset{t}{6}} -$  |  $\underline{\dot{1}\ 6\ 6\ 6}$

你 给 我的 小 啦 亲 亲 捎 上 那 一 句 话, 你 就 说 我  
你 给 我的 小 啦 亲 亲 捎 上 那 两 句 话, 你 就 说 我

$\underline{3\ 5}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{3\ 5}$

三 天 三 夜 没 吃 没 喝 不 说 不 道 不 言 不 语  
白 天 黑 夜 哭 哭 啼 啼 有 气 无 力 不 坐 不 立

$\underline{3\ 5}$   $\underline{3\ 5}$  | 0 0 |  $\overset{\frown}{3\ 5}$   $\underline{6}$  |  $\dot{1}$   $\overset{\wedge}{5}$   $\overset{v}{3}$  |  $\overset{3}{\underset{t}{2}}$   $\overset{\wedge}{-}$  ||

面 黄 肌 瘦 咳! 单 想 他 呀 亲 亲 儿。  
死 去 活 来 咳! 想 死 他 呀 亲 亲 儿。

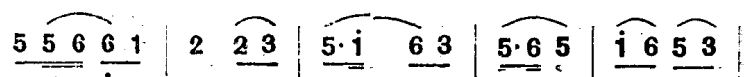
# 倒 搬 浆

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

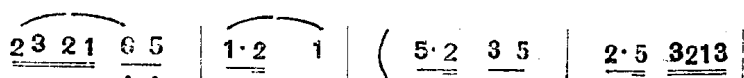
云南花灯调

(  $\underline{6\ 6\ 5}$   $\underline{5\ 2\ 3\ 5}$  |  $\underline{2\ 2\ 3}$   $\underline{1\ 5\ 6}$  |  $\underline{5\ 3\ 2\ 1}$   $\underline{6\ 5\ 6\ 1}$  |  $\underline{2\ 3}$   $\underline{2\ 1}$  )

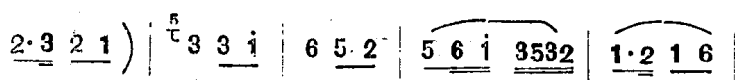




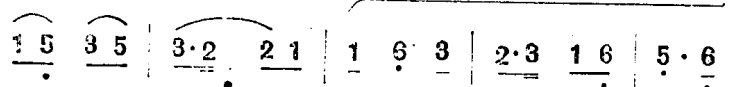
桑那 呀 叶 呀 团 呀 团, 柳 叶



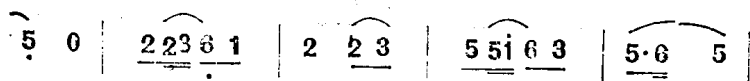
呀 哈 尖,



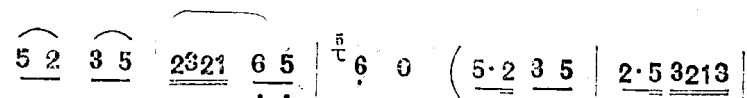
菱角呢 花开是 哪 哈 哟,



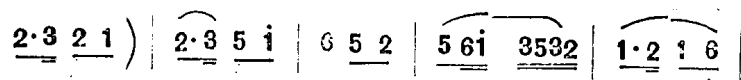
水 上 呀 哈 鲜



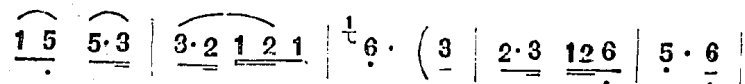
梔呀 哈 子 呀, 花呀 哈 开,



香 十 呀 哈 里,



绣 球呢 花开是 哪 嘿 哟,



朵 朵 哪 哈 团。