



# 声乐完整教程

## 由浅至深的声乐指南

(英) 罗杰·凯恩 (Roger Kain) 编著

好好艺术工作室 编译

- 包含摇滚乐与流行乐初、中、高级歌唱技巧。
- 完美应对现场演唱与录音棚演唱的方法。
- 助你短期实现专业歌手梦想。
- 配两张独立男女声音训练CD光盘。



smt

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

随书配送CD 2张

# 声乐完整教程

## 由浅至深的声乐指南

(英) 罗杰·凯恩 (Roger Kain) 编著

好好艺术工作室 编译

广西师范大学出版社  
·桂林·

本书由Hao Hao Music Sales Limited授权广西师范大学出版社独家出版。版权所有，不得翻印。

著作权合同登记号桂图登字：20-2014-046号

#### 图书在版编目（CIP）数据

声乐完整教程 /（英）凯恩（Kain,R.）编著；  
好好艺术工作室编译. —桂林：广西师范大学出版社，2014.7  
ISBN 978-7-5495-5213-9

I. ①声… II. ①凯… ②好… III. ①声乐—教材IV. ①J616

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第049884号

出品人：刘广汉

策划：黑杭林

责任编辑：解华佳 朱云

排版制作：好好艺术工作室

美术编辑：好好艺术工作室

广西师范大学出版社出版发行

（广西桂林市中华路22号 邮政编码：541001）  
网址：<http://www.bbtpress.com>

出版人：何林夏

全国新华书店经销

销售热线：021-31260822-882/883

广州佳达彩印有限公司印刷

（广州黄埔区茅岗坑头村环村路自编238号 邮政编码：510700）

开本：635mm×960mm 1/8

印张：18.5 字数：148千字

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定价：55.00元

---

如有印刷质量问题，影响阅读，请与印刷单位联系调换。

# 前言

本书及其配套CD旨在为广大依靠自身努力的歌手或者声乐老师提供一系列练习，助其领悟现代摇滚乐、流行乐和各种衍生类型的歌唱方式。在编写本书时，市面上并没有其他可行的方法。本书按传统的方法进行标注，既可以广泛应用于声乐课程教学，又便于声乐教师扩展教学内容。现代商业演唱是一种高度专业化的职业。它存在着各种各样的风格，例如摇滚乐风格、金属风格、垃圾摇滚乐风格、流行乐风格等，每一种都包含了丰富的曲调和音域范围。除此之外，每一种风格还可以再细分：硬派摇滚、软性摇滚、旋律摇滚、重金属、死亡金属、垃圾金属。大家记得鞭挞金属、独立摇滚、车库音乐吗？各个种类都随着时间和潮流的变化而发生变化。因此，出于编写目的，我选用了“摇滚乐和流行乐”这个统称来指代以上所有的风格，因为统称一般来说不会改变。

上文提到的各种不同的音乐风格都有一个明显的共同点，那就是完全不同于歌剧以及其他“古典乐”：歌唱技巧不同，曲调不同，发声方式也不同。事实上，它们连思想都是不同的，因此歌唱训练也完全不一样。好的歌剧演唱家并不等同于好的摇滚乐演唱者，因为歌剧的曲调相对狭窄很多。摇滚乐歌手不可按传统分类为女高音、女中音、女低音、男高音、男中音和男低音，女歌手的音域要求覆盖所有女声曲调范围，男歌手的要求也一样。

摇滚乐歌手的培养存在的问题之一是：摇滚乐和流行乐衍生出了一类无能的老师，体现在他们对于摇滚乐的理解并不充分。很多时候，他们会对你说，你不可能唱到G音或者A音，因为“你只是男中音或者女中音，只有男高音和女高音可以唱到这个音高”，好像成为男高音或者女高音就可以自命不凡。但是事实上，男高音和男中音的音域是一样的，很多女中音歌手同样可以完美地演唱女高音部分。同样地，任何一个不错的男中音都应该可以唱到高音C，这让做不到的男高音觉得恼火。我曾经是一名男中音，现在五十岁了，但是我仍然可以很好地唱到低音C——低三个八度音。其中的区别是在于声音的音调，而不是音域。我的很多学生比我更早开始扩宽音域，因此他们可以达到更加宽的音域范围。扩宽音域的过程大概需要四年时间，有些比较幸运的学生可以掌握得快一些。

最让我担心的是，很多声乐老师并没有在重金属音乐兴盛的二十世纪七十年代、八十年代、九十年代有所长进。重金属乐这种新兴的歌唱形式的产生是由歌手引导的，而非声乐老师。歌手获得如此辉煌的成绩很大程度上是因为他们不遵循自己老师的教导。老师无疑只会批评他们的做法，可悲地警告他们这样做只会折磨他们的声带。歌手如斯凯（Skye）、斯金（Skin）、塞巴斯蒂安·巴赫（Sebastian Bach）、迈克尔·波顿（Michael Bolton）、大卫·科弗代尔（David Coverdale）、斯蒂芬·泰勒（Stephen Tyler）、杰夫·塔特（Jeff Tate）等人的宽广音域对于很多声乐老师来说不值一提。在过去的二十年间，他们不断地点评每个出名的重金属乐歌星——“他的声音很快就会被毁了”，直到现在他们还这样说。但是这些歌星到现在依然是中流砥柱，只是很多老师对这个事实闭口不谈。

另外一种批评的措辞，通常用一种阴郁的低沉语气说出——“他（她）的声音存在一些缺陷”。那又怎样？每个歌手的声音有些时候肯定或多或少会存在问题，这是人之常情。

本书和配套CD就是为了帮大家解开对于摇滚歌唱的疑惑和恐惧。如果你觉得某位摇滚歌手唱得很好，其实你也有能力做到。生理上，出色的摇滚乐歌手有的你都有。可能，他们比你多了一份坚定的信念、一副更好的耳朵或者一种成为演员的天性，但是这些都是可以由思想决定的。一位好的老师应该做到帮你摒除杂念，端正心态。

你请老师主要是由于以下三个原因：

- 寻找适合你唱的歌曲。许多你想唱的歌曲都是很难的，特别是那些含有高音的，于是你就会考虑自己可不可以唱得到。不幸的是，很多老师都会告诉你“这是超出你音域范围的”。他们或许会对你如是说，“如果你一定要勉强自己唱这么高的音，你的声音会受到永久的伤害”或者“任何说你可以唱到这个音的人都是骗子”。这些只是他们用于隐藏自己无能的恐吓手段。如果一个老师对你说“你不可能唱到这个高音，因为你存在这样那样的原因”，其言下之意极有可能是“我不知道该怎么教你唱到这个高音”。打开顽固高音有许多安全的做法，本书也提供了多种不同的方法和练习。那些拥有珍贵声音的、最好的男低音可以达到高音C，而女高音可以用胸声发出持续强烈的低音E（比中央C还要低）。

- 获得积累了数世纪的知识。这通常是歌手上课时当作赠品的——他们自学时就已经知道太多了。有很多可用的技巧可以帮助解决唱歌时遇到的所有问题，包括如何练就好的胸声，以至于你可以唱到你认为自己不能达到的低音；或者帮助一些以为自己音高已经达到极限的人唱出华丽的头声。这些都是很常见的问题，但其严重性体现在它趋向于引起心理障碍。如果你没有唱到你偶像唱的某个高音，其实有可能是因为你没有正确掌握发声技巧，或者你的老师也没有掌握！

- 处理关于歌唱的心理问题。或者用现代一点的话来说，帮助调整自己的心态，克服心理障碍、对试镜的恐惧、见到乐队的恐惧，以及害怕高音、害怕表现得像个傻子、害怕跑调所以该放开唱的音总是放不开等不良现象。你想要唱完美的高音，你也知道自己可以做到，但是每次唱到那个音时，你总是犹豫不决——在要唱的时候缩紧喉咙，抑制它，因此，在发声之前，伤害已经产生了。

更糟糕的是，有人会告诉你这个音在你音域之外。其实真正阻止你唱高音的是你内心的恐惧，你应该知道这种恐惧是可以通过对症下药而解决的，你应该知道自己不应该放弃。

歌唱比其他形式的音乐表演需要更多的情感。你自己就是件乐器。你必须靠自己产生所有的音符，并对自己的声音负责。与乐器演奏者不同的是，这个让人害怕的责任，让你变得易受伤害。当你将要唱某些高音的时候，它们就像正在倒计时的炸弹一样，静静地等着你，这时，各种各样的问题就会充斥着你的大脑：

- 我可以唱到这个音高吗？
- 会出现问题吗？
- 旁边的人可以听见我的声音吗？
- 会伤害到我的喉咙吗？
- 我可以小声地唱，所以即使我走音了大家也听不到吧？

你为任何一个不完美的音符而自责，这是压力！唱歌不同于按一下开关或者在键盘上弹一个键。弹琴时，你按下一个高音键，高音就出来了，很简单，很完美。如果走音了，可以追究调琴师的责任，因此对于键盘乐曲演奏者来说是完全没有压力的。但是对于歌手，要唱自己音域中最高的音是痛苦的，让人感到害怕的，也让人异常激动。

你会喉咙痛（在刚开始的时候是必然的），甚至会声音沙哑，这是所有歌手都会遇到的。在这里我不打算过多谈论这个问题，在本书第11章“解决问题”中，有针对喉咙痛这个问题的延伸讲解。

这段前言真正要传递的信息是：不要太关注你可以做什么，而要专注于你想做什么。

## 如何使用本书配套CD

虽然配套CD简单易懂，但不会读谱的歌手最好还是边看书边听音乐，在这个过程中学会如何读谱。

把书本打开到你想要练习的地方，一边听着CD一边跟着读谱，注意看指导说明。然后，播放CD作为背景音乐，跟着唱。如果你在演唱的过程中遇到困难，重新阅读一次指导说明。当你感觉很多练习都很困难时不要担忧，因为这些练习本来就很难。你必须从某处开始，尽可能多地练习，下一次尽量做得更多更好（见第11章“解决问题”）。除此之外，谨记以下一点：如果你第一次没有成功，你是有选择权的，要么放弃，要么继续。选择一直存在。

## 乐谱

看到乐谱的第一眼就能唱出是“闯荡”音乐界最有利的技能。录音工作室愿意高薪聘请一位拿到一份新乐谱（可能包含很多和声）就能够立刻准确唱出的歌手。这便是专业。因此培养这种能力是非常值得的。

很多歌手都害怕读谱，其实这并不难。你只需知道从do唱到si，并知道如何数拍子。即使开始时你不能精准地唱出每个音，你也可以根据圆点（符头）的上升下降而相应地改变你的音高，根据间隔猜测每个音要唱多久。我并没有夸大，这确实包含了音乐涵括的所有。如果你对乐谱有所怀疑，你完全可以凭自己的聪明才智来猜！乐谱都是符合逻辑的，不像学习一种新语言，既没有逻辑（有一些相对缺少逻辑），又要求获取很多相关的信息。学习读谱最好的方法是学习弹琴，这可以让你很快了解完整的音乐结构。

虽然现在并不严格要求歌手一定会读谱或弹琴，然而很多成功的歌手二者皆会。他们中大部分人能够用其歌唱与演奏的收益来负担自己的第一个乐队和录音样带的支出。总的来说，你懂得越多，为获得并保持成功所做的准备就越充分。

接下来到了我自相矛盾的地方。前文我说到乐谱是非常符合逻辑的，这是真的，但是人声的记谱的方式却让人困惑。通常，女声的乐谱是使用高音谱表上真正的音高，但也不是每次都这样。有时为了方便，会用高八度或者低八度来记谱。不必为此担心。

相反，男声的记谱方式一直延续着历史上的混乱。有时记在低音谱表，唱音符所表示的音高；有时记在高音谱表，通常（不是所有）唱低八度的音。虽然如此，但这些奇怪的约定并不会使读谱的难度增加，你会习惯的。

为了避免给大家造成混乱，本书的练习都是按照实际音高来记谱的，无论是在高音谱表，还是在低音谱表。有例外的练习会在指导说明中指出。

# 1. 音域

关于音域，所需知道的第一件事就是它是非常宽广的。书中第9—10页的图示并未印错，很多现代摇滚歌手的确可以覆盖图示中的全部音域。这是按传统模式训练所不能达到的，更是1970年之前人们想都不敢想的。那时候的声乐教师对想要提升自己音高的男歌手以及想扩展低音的女歌手非常谨慎，甚至现在还有很多教师也是这样。他们通常说这样的做法是“强迫自己的声音”。然而，当你经过本书的学习与练习后，你便会发现根本无需强迫声音。尽管这很难做到，但难做到并不代表强迫。

重金属乐尤其需要扩宽音域。当歌手发出刺耳、僵硬的声音，可怕的事实将会浮现：麦克风不会把混乱不清的声音变动听，它只会如实反映歌手的声音。歌手的声音最终被乐队掩盖。他们必须找到方法驾驭声音，并让自己的声音盖过乐队。绝大多数男歌手会选择唱得更高或声音更大，唱得高于 $\flat A$ （自然头声第二音区的开端）。虽然很难唱到这个音区，但实际上很多男歌手可以毫无难度地唱到 $\flat A$ ，而且就算是男低音也可以唱到。

女声也会遇到类似的问题。很多人使用的方法是尽量打开胸声的共鸣，产生大量声响，然后尽可能把声音往上推。对许多女性来说，这样可以唱到高音谱表的高音 $\flat E$ 。有很多女性希望可以唱到头声尽量高的音，极限让她们觉得刺激。在这个过程中，男女歌手都会发现从高音往低音一直唱到最低的音时声音力量翻倍，这就是我们说的死亡金属乐。这时，另一个有趣的事实出现了：可以唱到最高音的歌手也可以唱到最低音。不要相信别人说的你不可以唱高音和低音，你是可以的。这也许需练习好几年时间，但是方法已经包含在本书和CD中。

某些声乐教师和专家预测重金属乐歌手在五分钟内就会毁了自己的嗓子，但事实恰恰相反：他们越扩宽自己的音域，声音就变得越好。如今，各种实验证据让人们感到困惑：扩宽音域的歌手不断进步，而不这么做的反而越来越差。他们要么坚持下去，要么便会衰退。许多二十世纪七十年代的重金属歌手如今依然赫赫有名，他们的声音也还在不断进步中。有趣的是，大多的歌唱进步都是因为歌手不遵循老师的教导而产生的。

另一个要注意的事情是，声音在 $\flat A$ 和 $\flat E$ 处是要发生转变的。这对于任何人都一样，不会有所区别。当你很努力练习而声音却好像不听使唤时，这是你需要知道的事实。

# 目录 CONTENTS

---

前言	5
如何正确使用本书配套CD	7
乐谱	7
1. 音域	8
2. 开声	11
为什么要做练习？为什么不直接唱歌？	11
开始	11
练习1：高音的初始练习	11
练习2：学会控制呼吸	15
练习3：一个简单的方法帮助唱到低音	15
练习4：第二次冲刺高音，改善音调	18
练习5：哭声与尖叫	21
练习6：平稳地加入女声	27
练习7：加入男声	31
陷阱	31
练习8：枪声	36
本章小结	38
练习9：在唱高音时，协调力量肌	38
3. 胸声	40
练习10：长节拍建立深沉的声音	40
练习11：哭腔胸声	43
4. 力量肌和胸声	47
练习12—13	47
练习14：横膈膜力量的增加	53
5. 用胸声唱高音	61
练习15：用横膈膜发出雷吼之声	61
6. 男声混合头声的奇妙声音	65
练习16：男声混合头声——轻声“koo”	65
练习17—20：留意男声的简单部分	67
7. 女声混合声	72
练习21—25：女声混合声	72



8. 极端混合声	77
练习26: 宠坏的声音	77
练习27: Wow-Yeah!——男性迷惑摇滚	79
练习28: 男声大规模混合——从尖叫降到真声(下行音阶)	81
9. 联合大声	83
练习29: “Nee-yaa-vaa-ee”	83
练习30: “Signorana bella”	85
10. 超低音	87
超低音的热身练习	87
练习31: 重复的死亡金属音	88
练习32: 死亡金属五声音阶	92
练习33: 保持死亡金属音	94
11. 解决问题	96
问题1: 每次歌唱喉咙就痛	96
问题2: 我无法获得力量	98
问题3: 我唱不了高音	99
问题4: 女性——我发不出头声/我的头声很糟糕	99
问题5: 男性——无法用真声唱高音	100
问题6: 男性——我唱不了假声	101
问题7: 我无法尖叫	101
问题8: 我唱不了低音	102
问题9: 男性——我的中音没有力量	103
问题10: 女性——我的胸音不能唱得很高	103
问题11: 女性——我不能在没有用假声的情况下, 用胸音柔化高音	104
问题12: 我唱歌时会发出很可怕的声音	104
问题13: 如何找到一位好老师?	105
问题14: 我是否损坏了我的声音?	106
问题15: 处理紧张、恐惧和压力	106
附录一: 课时计划	108
附录二: 小调练习(男声)	113
附录三: 小调练习(女声)	116
附录四: 使用大调来增强男声混合头声	120
附录五: 使用大调来增强女声混合头声	126
给教师最后的话	132
词汇表	134
参考文献	147

# 声乐完整教程

## 由浅至深的声乐指南

(英) 罗杰·凯恩 (Roger Kain) 编著

好好艺术工作室 编译

广西师范大学出版社  
·桂林·

本书由Hao Hao Music Sales Limited授权广西师范大学出版社独家出版。版权所有，不得翻印。

著作权合同登记号桂图登字：20-2014-046号

#### 图书在版编目（CIP）数据

声乐完整教程 /（英）凯恩（Kain,R.）编著；  
好好艺术工作室编译. —桂林：广西师范大学出版社，2014.7  
ISBN 978-7-5495-5213-9

I. ①声… II. ①凯… ②好… III. ①声乐—教材IV. ①J616

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第049884号

出品人：刘广汉

策划：黑杭林

责任编辑：解华佳 朱云

排版制作：好好艺术工作室

美术编辑：好好艺术工作室

广西师范大学出版社出版发行

（广西桂林市中华路22号 邮政编码：541001）  
（网址：<http://www.bbtpress.com>）

出版人：何林夏

全国新华书店经销

销售热线：021-31260822-882/883

广州佳达彩印有限公司印刷

（广州黄埔区茅岗坑头村环村路自编238号 邮政编码：510700）

开本：635mm×960mm 1/8

印张：18.5 字数：148千字

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定价：55.00元

如有印刷质量问题，影响阅读，请与印刷单位联系调换。

# 目录 CONTENTS

---

前言	5
如何正确使用本书配套CD	7
乐谱	7
1. 音域	8
2. 开声	11
为什么要做练习? 为什么不直接唱歌?	11
开始	11
练习1: 高音的初始练习	11
练习2: 学会控制呼吸	15
练习3: 一个简单的方法帮助唱到低音	15
练习4: 第二次冲刺高音, 改善音调	18
练习5: 哭声与尖叫	21
练习6: 平稳地加入女声	27
练习7: 加入男声	31
陷阱	31
练习8: 枪声	36
本章小结	38
练习9: 在唱高音时, 协调力量肌	38
3. 胸声	40
练习10: 长节拍建立深沉的声音	40
练习11: 哭腔胸声	43
4. 力量肌和胸声	47
练习12—13	47
练习14: 横膈膜力量的增加	53
5. 用胸声唱高音	61
练习15: 用横膈膜发出雷吼之声	61
6. 男声混合头声的奇妙声音	65
练习16: 男声混合头声——轻声“koo”	65
练习17—20: 留意男声的简单部分	67
7. 女声混合声	72
练习21—25: 女声混合声	72

8. 极端混合声	77
练习26: 宠坏的声音	77
练习27: Wow-Yeah!——男性迷惑摇滚	79
练习28: 男声大规模混合——从尖叫降到真声(下行音阶)	81
9. 联合大声	83
练习29: “Nee-yaa-vaa-ee”	83
练习30: “Signorana bella”	85
10. 超低音	87
超低音的热身练习	87
练习31: 重复的死亡金属音	88
练习32: 死亡金属五声音阶	92
练习33: 保持死亡金属音	94
11. 解决问题	96
问题1: 每次歌唱喉咙就痛	96
问题2: 我无法获得力量	98
问题3: 我唱不了高音	99
问题4: 女性——我发不出头声/我的头声很糟糕	99
问题5: 男性——无法用真声唱高音	100
问题6: 男性——我唱不了假声	101
问题7: 我无法尖叫	101
问题8: 我唱不了低音	102
问题9: 男性——我的中音没有力量	103
问题10: 女性——我的胸音不能唱得很高	103
问题11: 女性——我不能在没有用假声的情况下, 用胸音柔化高音	104
问题12: 我唱歌时会发出很可怕的声音	104
问题13: 如何找到一位好老师?	105
问题14: 我是否损坏了我的声音?	106
问题15: 处理紧张、恐惧和压力	106
附录一: 课时计划	108
附录二: 小调练习(男声)	113
附录三: 小调练习(女声)	116
附录四: 使用大调来增强男声混合头声	120
附录五: 使用大调来增强女声混合头声	126
给教师最后的话	132
词汇表	134
参考文献	147

# 前言

本书及其配套CD旨在为广大依靠自身努力的歌手或者声乐老师提供一系列练习，助其领悟现代摇滚乐、流行乐和各种衍生类型的歌唱方式。在编写本书时，市面上并没有其他可行的方法。本书按传统的方法进行标注，既可以广泛应用于声乐课程教学，又便于声乐教师扩展教学内容。现代商业演唱是一种高度专业化的职业。它存在着各种各样的风格，例如摇滚乐风格、金属风格、垃圾摇滚乐风格、流行乐风格等，每一种都包含了丰富的曲调和音域范围。除此之外，每一种风格还可以再细分：硬派摇滚、软性摇滚、旋律摇滚、重金属、死亡金属、垃圾金属。大家记得鞭挞金属、独立摇滚、车库音乐吗？各个种类都随着时间和潮流的变化而发生变化。因此，出于编写目的，我选用了“摇滚乐和流行乐”这个统称来指代以上所有的风格，因为统称一般来说不会改变。

上文提到的各种不同的音乐风格都有一个明显的共同点，那就是完全不同于歌剧以及其他“古典乐”：歌唱技巧不同，曲调不同，发声方式也不同。事实上，它们连思想都是不同的，因此歌唱训练也完全不一样。好的歌剧演唱家并不等同于好的摇滚乐演唱者，因为歌剧的曲调相对狭窄很多。摇滚乐歌手不可按传统分类为女高音、女中音、女低音、男高音、男中音和男低音，女歌手的音域要求覆盖所有女声曲调范围，男歌手的要求也一样。

摇滚乐歌手的培养存在的问题之一是：摇滚乐和流行乐衍生出了一类无能的老师，体现在他们对于摇滚乐的理解并不充分。很多时候，他们会对你说，你不可能唱到G音或者A音，因为“你只是男中音或者女中音，只有男高音和女高音可以唱到这个音高”，好像成为男高音或者女高音就可以自命不凡。但是事实上，男高音和男中音的音域是一样的，很多女中音歌手同样可以完美地演唱女高音部分。同样地，任何一个不错的男中音都应该可以唱到高音C，这让做不到的男高音觉得恼火。我曾经是一名男中音，现在五十岁了，但是我仍然可以很好地唱到低音C——低三个八度音。其中的区别是在于声音的音调，而不是音域。我的很多学生比我更早开始扩宽音域，因此他们可以达到更加宽的音域范围。扩宽音域的过程大概需要四年时间，有些比较幸运的学生可以掌握得快一些。

最让我担心的是，很多声乐老师并没有在重金属音乐兴盛的二十世纪七十年代、八十年代、九十年代有所长进。重金属乐这种新兴的歌唱形式的产生是由歌手引导的，而非声乐老师。歌手获得如此辉煌的成绩很大程度上是因为他们不遵循自己老师的教导。老师无疑只会批评他们的做法，可悲地警告他们这样做只会折磨他们的声带。歌手如斯凯（Skye）、斯金（Skin）、塞巴斯蒂安·巴赫（Sebastian Bach）、迈克尔·波顿（Michael Bolton）、大卫·科弗代尔（David Coverdale）、斯蒂芬·泰勒（Stephen Tyler）、杰夫·塔特（Jeff Tate）等人的宽广音域对于很多声乐老师来说不值一提。在过去的二十年间，他们不断地点评每个出名的重金属乐歌星——“他的声音很快就会被毁了”，直到现在他们还这样说。但是这些歌星到现在依然是中流砥柱，只是很多老师对这个事实闭口不谈。

另外一种批评的措辞，通常用一种阴郁的低沉语气说出——“他（她）的声音存在一些缺陷”。那又怎样？每个歌手的声音有些时候肯定或多或少会存在问题，这是人之常情。

本书和配套CD就是为了帮大家解开对于摇滚歌唱的疑惑和恐惧。如果你觉得某位摇滚歌手唱得很好，其实你也有能力做到。生理上，出色的摇滚乐歌手有的你都有。可能，他们比你多了一份坚定的信念、一副更好的耳朵或者一种成为演员的天性，但是这些都是可以由思想决定的。一位好的老师应该做到帮你摒除杂念，端正心态。

你请老师主要是由于以下三个原因：

- 寻找适合你唱的歌曲。许多你想唱的歌曲都是很难的，特别是那些含有高音的，于是你就会考虑自己可不可以唱得到。不幸的是，很多老师都会告诉你“这是超出你音域范围的”。他们或许会对你如是说，“如果你一定要勉强自己唱这么高的音，你的声音会受到永久的伤害”或者“任何说你可以唱到这个音的人都是骗子”。这些只是他们用于隐藏自己无能的恐吓手段。如果一个老师对你说“你不可能唱到这个高音，因为你存在这样那样的原因”，其言下之意极有可能是“我不知道该怎么教你唱到这个高音”。打开顽固高音有许多安全的做法，本书也提供了多种不同的方法和练习。那些拥有珍贵声音的、最好的男低音可以达到高音C，而女高音可以用胸声发出持续强烈的低音E（比中央C还要低）。

- 获得积累了数世纪的知识。这通常是歌手上课时当作赠品的——他们自学时就已经知道太多了。有很多可用的技巧可以帮助解决唱歌时遇到的所有问题，包括如何练就好的胸声，以至于你可以唱到你认为自己不能达到的低音；或者帮助一些以为自己音高已经达到极限的人唱出华丽的头声。这些都是很常见的问题，但其严重性体现在它趋向于引起心理障碍。如果你没有唱到你偶像唱的某个高音，其实有可能是因为你没有正确掌握发声技巧，或者你的老师也没有掌握！

- 处理关于歌唱的心理问题。或者用现代一点的话来说，帮助调整自己的心态，克服心理障碍、对试镜的恐惧、见到乐队的恐惧，以及害怕高音、害怕表现得像个傻子、害怕跑调所以该放开唱的音总是放不开等不良现象。你想要唱完美的高音，你也知道自己可以做到，但是每次唱到那个音时，你总是犹豫不决——在要唱的时候缩紧喉咙，抑制它，因此，在发声之前，伤害已经产生了。

更糟糕的是，有人会告诉你这个音在你音域之外。其实真正阻止你唱高音的是你内心的恐惧，你应该知道这种恐惧是可以通过对症下药而解决的，你应该知道自己不应该放弃。

歌唱比其他形式的音乐表演需要更多的情感。你自己就是件乐器。你必须靠自己产生所有的音符，并对自己的声音负责。与乐器演奏者不同的是，这个让人害怕的责任，让你变得易受伤害。当你将要唱某些高音的时候，它们就像正在倒计时的炸弹一样，静静地等着你，这时，各种各样的问题就会充斥着你的大脑：

- 我可以唱到这个音高吗？
- 会出现问题吗？
- 旁边的人可以听见我的声音吗？
- 会伤害到我的喉咙吗？
- 我可以小声地唱，所以即使我走音了大家也听不到吧？

你为任何一个不完美的音符而自责，这是压力！唱歌不同于按一下开关或者在键盘上弹一个键。弹琴时，你按下一个高音键，高音就出来了，很简单，很完美。如果走音了，可以追究调琴师的责任，因此对于键盘乐曲演奏者来说是完全没有压力的。但是对于歌手，要唱自己音域中最高的音是痛苦的，让人感到害怕的，也让人异常激动。

你会喉咙痛（在刚开始的时候是必然的），甚至会声音沙哑，这是所有歌手都会遇到的。在这里我不打算过多谈论这个问题，在本书第11章“解决问题”中，有针对喉咙痛这个问题的延伸讲解。

这段前言真正要传递的信息是：不要太关注你可以做什么，而要专注于你想做什么。

## 如何使用本书配套CD

虽然配套CD简单易懂，但不会读谱的歌手最好还是边看书边听音乐，在这个过程中学会如何读谱。

把书本打开到你想要练习的地方，一边听着CD一边跟着读谱，注意看指导说明。然后，播放CD作为背景音乐，跟着唱。如果你在演唱的过程中遇到困难，重新阅读一次指导说明。当你感觉很多练习都很困难时不要担忧，因为这些练习本来就很难。你必须从某处开始，尽可能多地练习，下一次尽量做得更多更好（见第11章“解决问题”）。除此之外，谨记以下一点：如果你第一次没有成功，你是有选择权的，要么放弃，要么继续。选择一直存在。

## 乐谱

看到乐谱的第一眼就能唱出是“闯荡”音乐界最有利的技能。录音工作室愿意高薪聘请一位拿到一份新乐谱（可能包含很多和声）就能够立刻准确唱出的歌手。这便是专业。因此培养这种能力是非常值得的。

很多歌手都害怕读谱，其实这并不难。你只需知道从do唱到si，并知道如何数拍子。即使开始时你不能精准地唱出每个音，你也可以根据圆点（符头）的上升下降而相应地改变你的音高，根据间隔猜测每个音要唱多久。我并没有夸大，这确实包含了音乐涵括的所有。如果你对乐谱有所怀疑，你完全可以凭自己的聪明才智来猜！乐谱都是符合逻辑的，不像学习一种新语言，既没有逻辑（有一些相对缺少逻辑），又要求获取很多相关的信息。学习读谱最好的方法是学习弹琴，这可以让你很快了解完整的音乐结构。

虽然现在并不严格要求歌手一定会读谱或弹琴，然而很多成功的歌手二者皆会。他们中大部分人能够用其歌唱与演奏的收益来负担自己的第一个乐队和录音样带的支出。总的来说，你懂得越多，为获得并保持成功所做的准备就越充分。

接下来到了我自相矛盾的地方。前文我说到乐谱是非常符合逻辑的，这是真的，但是人声的记谱的方式却让人困惑。通常，女声的乐谱是使用高音谱表上真正的音高，但也不是每次都这样。有时为了方便，会用高八度或者低八度来记谱。不必为此担心。

相反，男声的记谱方式一直延续着历史上的混乱。有时记在低音谱表，唱音符所表示的音高；有时记在低音谱表，通常（不是所有）唱低八度的音。虽然如此，但这些奇怪的约定并不会使读谱的难度增加，你会习惯的。

为了避免给大家造成混乱，本书的练习都是按照实际音高来记谱的，无论是在高音谱表，还是在低音谱表。有例外的练习会在指导说明中指出。



# 1. 音域

关于音域，所需知道的第一件事就是它是非常宽广的。书中第9—10页的图示并未印错，很多现代摇滚歌手的确可以覆盖图示中的全部音域。这是按传统模式训练所不能达到的，更是1970年之前人们想都不敢想的。那时候的声乐教师对想要提升自己音高的男歌手以及想扩展低音的女歌手非常谨慎，甚至现在还有很多教师也是这样。他们通常说这样的做法是“强迫自己的声音”。然而，当你经过本书的学习与练习后，你便会发现根本无需强迫声音。尽管这很难做到，但难做到并不代表强迫。

重金属乐尤其需要扩宽音域。当歌手发出刺耳、僵硬的声音，可怕的事实将会浮现：麦克风不会把混乱不清的声音变动听，它只会如实反映歌手的声音。歌手的声音最终被乐队掩盖。他们必须找到方法驾驭声音，并让自己的声音盖过乐队。绝大多数男歌手会选择唱得更高或声音更大，唱得高于 $\flat A$ （自然头声第二音区的开端）。虽然很难唱到这个音区，但实际上很多男歌手可以毫无难度地唱到 $\flat A$ ，而且就算是男低音也可以唱到。

女声也会遇到类似的问题。很多人使用的方法是尽量打开胸声的共鸣，产生大量声响，然后尽可能把声音往上推。对许多女性来说，这样可以唱到高音谱表的高音 $\flat E$ 。有很多女性希望可以唱到头声尽量高的音，极限让她们觉得刺激。在这个过程中，男女歌手都会发现从高音往低音一直唱到最低的音时声音力量翻倍，这就是我们说的死亡金属乐。这时，另一个有趣的事实出现了：可以唱到最高音的歌手也可以唱到最低音。不要相信别人说的你不可以唱高音和低音，你是可以的。这也许需练习好几年时间，但是方法已经包含在本书和CD中。

某些声乐教师和专家预测重金属乐歌手在五分钟内就会毁了自己的嗓子，但事实恰恰相反：他们越扩宽自己的音域，声音就变得越好。如今，各种实验证据让人们感到困惑：扩宽音域的歌手不断进步，而不这么做的反而越来越差。他们要么坚持下去，要么便会衰退。许多二十世纪七十年代的重金属歌手如今依然赫赫有名，他们的声音也还在不断进步中。有趣的是，大多的歌唱进步都是因为歌手不遵循老师的教导而产生的。

另一个要注意的事情是，声音在 $\flat A$ 和 $\flat E$ 处是要发生转变的。这对于任何人都一样，不会有所区别。当你很努力练习而声音却好像不听使唤时，这是你需要知道的事实。