



学校音乐教育理论译丛

少年儿童嗓音训练与养护

Die Pflege der Kinder-und Jugendstimme

保罗·尼采 著
(Paul Nitze)

孙超 译
(Sun Chao)

中央音乐学院出版社



学校音乐教育理论译丛

少年儿童嗓音训练与养护

Die Pflege der Kinder-und Jugendstimme

保罗·尼采 著
(Paul Nitze)

孙超 译
(Sun Chao)

中央音乐学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

少年儿童嗓音训练与养护/(德)尼采著;孙超译. —北京:
中央音乐学院出版社, 2014.10

ISBN 978-7-81096-629-0

I. ①少… II. ①尼…②孙… III. ①少年儿童—发声法②少年
儿童—发声器官保护 IV. ①J616.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 102725 号

少年儿童嗓音训练与养护

[德] 尼 采 著
孙 超 译

出版发行: 中央音乐学院出版社

经 销: 新华书店

开 本: A5 印张: 5.5

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—2,000 册

书 号: ISBN 978-7-81096-629-0

定 价: 20.00 元

中央音乐学院出版社 北京市西城区鲍家街 43 号 邮编: 100031

发行部: (010) 66418248 66415711 (传真)

目 录

A 理论部分

I. 儿童的声乐训练	(3)
II. 儿童声音的特点	(5)
III. 变声	(9)
IV. 从听到唱	(17)
V. “声音”	(22)
a) 呼吸	(22)
b) 喉头发声	(30)
c) 音区	(31)
d) 共鸣腔体	(38)
VI. 声乐教学练声曲	(45)
VII. 声音不协调的低音歌者	(48)
VIII. 一些基本规则	(52)
IX. 小结	(53)

B 借助歌曲进行声乐训练

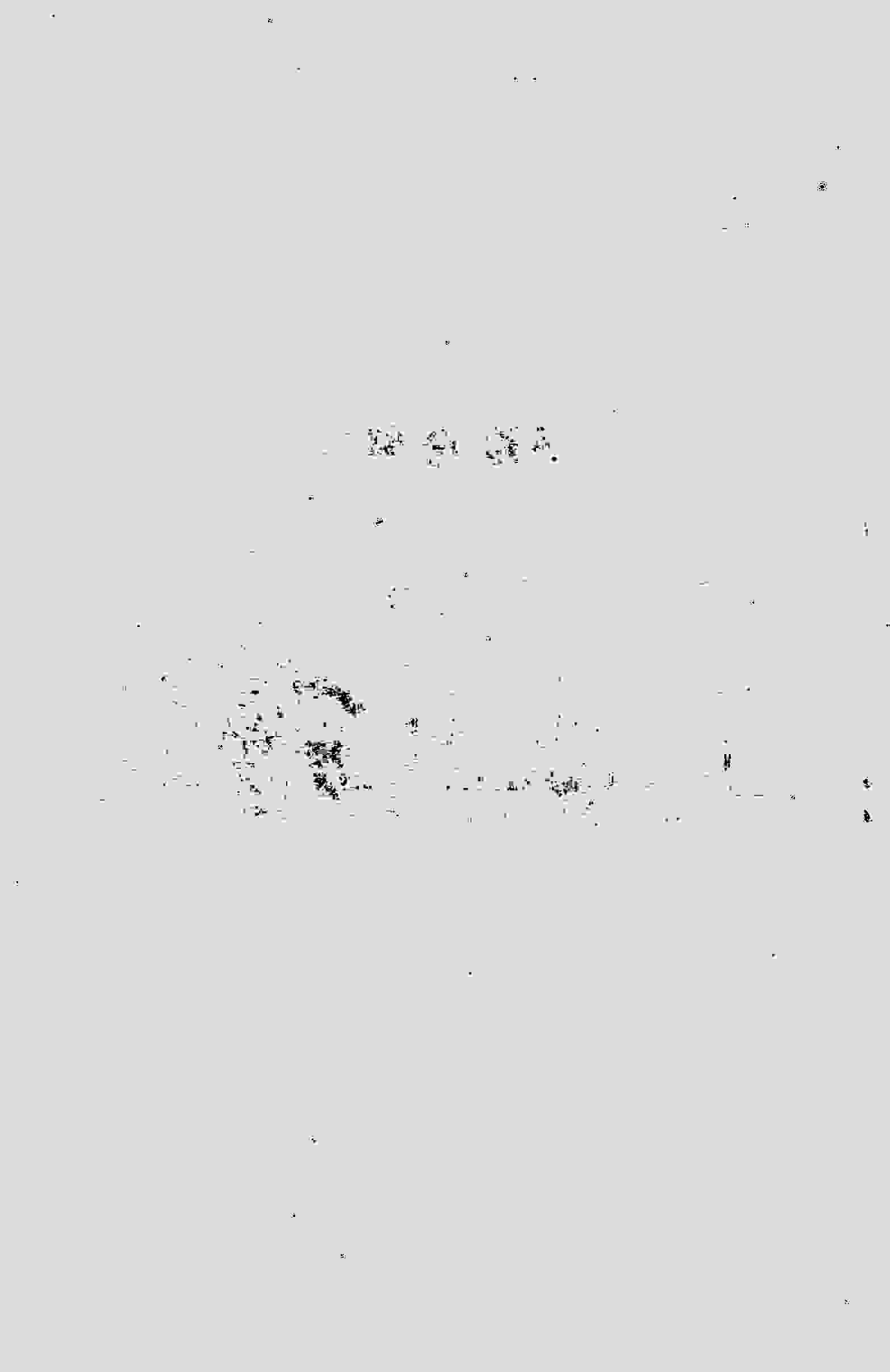
引 言	(57)
I. 歌曲练习	(57)
双元音	(65)
全鼻塞音	(65)
半鼻塞音	(66)
辅 音	(67)



辅音及呼吸	(68)
II. 歌曲练声曲	(69)
常用元音音节趣味改编	(73)
连音练声曲	(74)
用于音区平衡的连音练声曲	(76)
音区平衡 — I 的练习	(81)
呼吸练声曲	(84)
非连音和断音练声曲	(87)
III. 喊唱、游戏和歌曲中的音节练习	(90)
a) U-O-Ü 边音——身体声音	(91)
b) I-E 中音——面罩音	(107)
c) 元音均衡	(117)
d) 鼻塞音 L-N-Ng-M	(129)
e) 舌音 R	(138)
f) 爆破音 B-P / D-T / G-K	(147)
g) 气息音 H-Ch-Sch-F-S-Z-Tsch	(149)
歌曲列表	(158)
名词和人名列表	(163)
参考文献	(167)

A理论部分





1. 儿童的声乐训练

所有学校在“音乐教育”一章中都提及了声乐训练的必要性。众多的儿童合唱队领队也都证实了一点：青少年的声音在变声期前可以被训练和发展完善。从完全自然的真声到完全经过训练的假声要经过无数发展阶段。从基础阶段那种轻松愉悦的合唱或歌曲歌唱到最终能完成专业音乐领域独唱任务的过程中，青少年的歌唱水平和能力有可能会不断提升。

水平和能力不断提升的前提是要接受过专业训练、有经验的音乐老师不断和有针对性的指导。指导伊始通常都必须借助完全陌生和没有练习过的“原始材料”进行（还有哪位母亲还跟自己的孩子们一起唱歌？）。这个“原始材料”将会在一定程度上受到来自社会发达程度的影响，但总体上来说还是健康的，而且更重要的是其超强的可塑性。儿童声音的训练和发展对于音乐教育者来说有可能是最欣喜和最具有成就感的事情之一，因为跟成年人不同的是，儿童声乐训练的成果是很明显的。

前提条件：完全了解声音，特别是儿童声音方面的知识。

更加理想的前提条件：了解和掌握声乐训练特别是针对儿童声乐训练的方法。

最好的前提条件：听出错误并能准确地做出正确的示范。

儿童的声乐训练与成年人声乐训练有一点本质的区别。成年人有主观意识，想要学习唱歌，他已经了解有人指导和练习的必要性并且能够接受和坚持这些。而儿童只有在学习演奏某种乐器的时候，才能勉强认识到练习的必要性，更别提声乐练习的必要性了。因为唱歌对于他们来说往往纯粹是兴趣使然。他们会唱歌



——至少他们是这么认为的。那为什么还要学习和练习那些已经会的东西，为什么还要提高和认真对待本来就是出于兴趣而做的事情。

教学方法必须要与回报相称，指导应当涵盖与音乐和唱歌相关的方方面面。毫无疑问经常会出现这样的时刻，我们能够甚至必须要解答所有音乐领域的问题，我们能够坦白地说我们学习了一些使我们取得一定成功的知识，对于这一点我们可以很高兴。但总体来说，我觉得在课上以这种话开场的音乐老师并不怎么巧妙：“我们现在首先做声乐练习。”如果这么说，学生肯定会没有兴趣而且练习也不会有什么效果，除此之外，在声乐练习的过程中中学生肯定会弄出各种恶作剧。如何将声乐学习和练习很好地融入唱歌的过程中，让孩子们觉察不到，这应该是针对儿童声乐练习最重要的教学方法之一。我不赞同轻视声乐学习和练习，也不主张通过一些毫无意义的游戏来体现它的价值和重要性。在学习声乐的过程中，很多心理因素也会对其产生影响，因此我们必须尽量避免出现阻碍我们的心理因素的产生，这也是我为什么认为将声乐学习和练习巧妙融入到唱歌过程中是很有必要的原因。处于中心位置的应该是“做音乐”而不应该是唱歌，如果我们在中间巧妙地向他们提及这一点，每个正常的孩子都会赞同这个观点，并且也会积极配合，在不知不觉中他们便学习了所有必要的知识。

我很清楚，这个方法与成年人声乐训练截然不同，这也给声乐教育者提出了不一样的可能和更难做到的要求。但老师和学生应该因此拿出更大的热忱和兴趣。因为老师这个职业要求他们必须有想象力，因此接受所有那些可以实现教学目标、非主流的教学方法，对于他们来说不应该是无法完成的任务，更何况是唱着歌一路前行。

本书立足笔者的现实经验，以一种通俗易懂的方式，提供帮

助、传授一些必要的知识。本着实用为主的目的，本书虽然省略了歌唱发声生理过程的介绍，但列出了相关书目的名称，感兴趣的读者可以自行查阅。对于初学者来说，这本书希望能给他们勇气去倾听、尝试和歌唱。

II. 儿童声音的特点

当我们使用“童声”这个概念时，必须首先弄清楚一点，这个概念不是固定的。就像“儿童”涵盖不同成长阶段一样，“童声”是对除变声期外儿童声音的统称，它既指音色也指音域。众所周知，在变声期前后这段时间音色的变化至关重要。对于在不同成长阶段童声原本的、及能通过训练能达到的音域直到今天还没完全掌握。

那个可以简单的宣告“童声”的音域是从 c' 到 c'' 之间的时代，看起来已经过去了。音域跨度如此小的原因可能是 c'' 是整个音区的最高界限，没有经过训练的歌唱， c' 是童声里能听到的最低的音域。

古兹曼 (Gutzmann) 曾经做过一个表格，这个表格是对近半个世纪声乐教育作品的总结，通过研究这个表格，人们发现了音域的规律。1950 年在苏黎世州立养老院进行的一次讨论过程中，当一个来自瑞士的小学教师鉴于其实践经验质疑这一规律的时候，鲁赫辛格 (Luchsinger, 声乐生理学和声乐训练) 对此提出了反对意见。(这个表格从 0 岁的 a' 音开始，根据年龄，每年向上或向下升高或降低一个或者半个音。10 岁的孩子，音域从 b 到 es'' ，15 岁的孩子，音域从 h 到 f'' 。)

1957 年，卡尔·哈特利布 (Karl Hartlieb) 在 1300 名卡斯鲁尔中小学学生中做的一项研究结果也证实了这一点。在他的名为

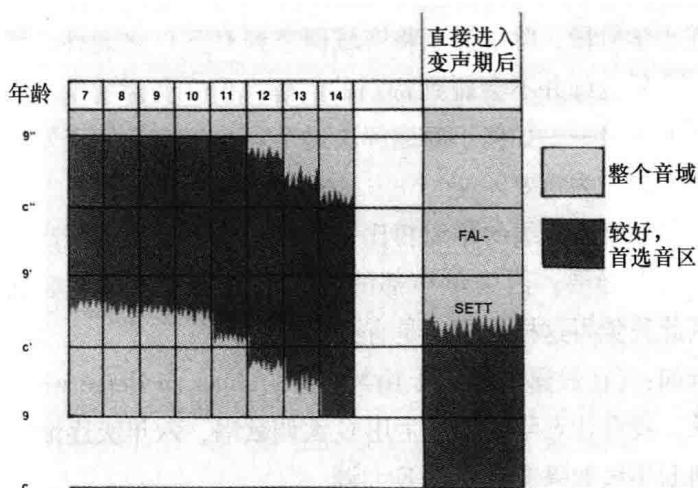


《青少年音域》的报告中（刊登在《发音障碍疗法学报》第9卷，225页）写道：童声的音域——不论年龄如何——平均为两个八度，最低限在很早就被发现是小字g，研究中的大部分孩子可以延伸到g²。420个孩子的音域为2½个八度，138个孩子达到了3个八度。在研究中幼儿没有考虑在内。根据经验来说他们在歌唱时音区时而高时而低。从哈里布特的研究中并没有看出音域随着年龄增长而不断拓宽。

我们没有理由怀疑哈特利布的研究结果。我自己对10到12岁孩子的教学经验也证实了这一点。在我与这个年龄段的孩子不断打交道的过程中还得出了另外一个很有意思的结论。在这个两个八度恒定的音域间存在一个被明显偏爱和发音上特意被突出的区间，称之为“好状态”，我们在说乐器的时候也会提到这个词，这种好状态随着变声期的不断发展而移动。7到10岁的孩子音域大至是在f'至f''之间。也就是说：在整个音域的歌唱中，f'至f''的这个区间特别悦耳。其他的音虽然在唱的过程中没有困难，但在音质方面不如前面提到的这个区间。比较明显的是在男孩声音方面，音域的下限在变声期前不断向下。11到12岁的孩子他们的好状态是在c'至f''之间，13到14岁的孩子他们最好的音色是在小字e至d''之间。（音域和其所属的年龄阶段根据情况的不同有可能出现轻微的延迟。这里列出的音域范围仅仅是平均值。）整个音域的上限随着年龄的增长会有所下降。个别健康的和经过特别训练的声音在变声期后可能还会保持之前的c''。14岁孩子中的一大部分孩子，我甚至还见过一个16岁的孩子，可以轻松、悦耳的唱出g''以上的音。

我们很容易理解14岁的男孩虽然能正常使用高音区却不用，因为他们在长大成人的过程中觉得这种声音太孩子气。因此，音域中的高音由于疏于使用和练习提早退化，这种损害在变声期完成后的整个变声图中也可以体现出来。为了展现自己的男子气

概，提早使用低音也有可能对声音造成同样的损害。鉴于以上描述，男孩嗓音的增长和发展图大致如下：



女孩声音的走向与男孩相似，但有所缓和，比如音域下限延迟的现象并没有很突出，讨厌使用音域中高音区的特点并没有十分显著（我曾经见过一个14岁的女生，她原本拥有很高很亮的嗓音，却不顾所有人的劝告加入到了合唱队的女低音声部。在变声期后，随着她逐渐明白事理便又重新回到女高音声部，通过声乐方面的训练到现在还仍旧是女高音）。正如上面提到的这个例子一样，在一些男女混声的合唱团中有可能出现很多“所谓的”次高音，他们虽然缺少低音的音色，但在其非常重要的成长发育阶段中失去了唱高音的能力。众所周知，女孩也会经历一个阶段，在这个阶段中她们的举止以及声音方面倾向于男性化。

总而言之：在音域（哈特利布）一直保持两个八度的时期，一直到十岁之前没有太大变化。这种“好状态”在 f' 和 f'' 之间。在这之后，这个“好状态”的下限会不断走低。我将这个发展阶



段称为“变声前期”。在这个阶段，音色也会越来越低沉，虽然依然可以唱出高音，但往往并不喜欢使用，这触发了高音逐渐消失的风险。

在小学阶段，除了注意将音域调节到 f' 至 f'' 之间外，声乐练习者和声乐老师并不会碰到特别的问题，但在变声前期——主要是六到七年级——如何正确地解决这个青少年声音健康发展阶段出现的问题尤为重要。

1. 跟一到五年级的年纪相比，单声部的歌唱使得调高稍微向下变换很有必要。因为单声部的歌唱会带来乐趣也不会感觉到累，因此我觉得这样的折衷是有必要的。

例如：《在晨露中我们上山》（Im Frühtau zu Berge wir ziehn）这首歌，我会让五年级的男生用 G 大调歌唱，六年级逐渐用 F 大调，到七年级如果有必要到 E 大调。

当然，变换调高的前提是它有助于歌唱。女生班一般没有变换调高的必要。

2. 多个班级的那种多声部的歌唱比较推荐偶尔交换声音的方法。（我知道这个方法收效甚微。）男孩班级应该给那些处于变声期后期的男生低音。

关于 1、2 两点：借助卡农曲，反复用自然音和假声歌唱的曲子或者即兴的喊调（He-ho, Trari-traro），力争将所有的声音都能到音域的高声部。人的状态会漂浮不定，越经常地做这样的练习，效果就会越好。借助音域区间较大的一种跳跃，让已经处于变声期后期的男孩感觉不到什么困难却能保持高声部，这一点在那些反复用真声和假声歌唱者身上可以得到体现。

3. 在那种固定用某种声部歌唱的合唱队，人们应该尤其用心地关注低声部的孩子。固定唱低音而失去高音听起来的声音，音色变得僵硬和干枯，从而更不容易唱高音。

4. 不要只因为一个孩子“如此有音乐天赋”或者唱着更有把

握，而让一个能唱出第一发展阶段（“好状态”，F₂ 到 f₂）高亮声音的孩子唱第三声部。

5. 只跟那些声音完全稳定的孩子练习一些非常大声的歌曲（比如旅行歌和海盗歌等）。如果按照上面写的几点提示成功地进行练习，六、七年级孩子的声音有可能不会受到损害。

少年合唱团体唱部落歌曲以及陌生的披头士和流行歌曲时，对于处于变声期前期和变声期阶段声音的损害不亚于让更年轻的少年团体唱进行曲。

尽管经常会提到多声部的歌唱，但高音和低音的概念在此之前一直是被刻意回避的。迄今为止人们普遍认为，在童声里它作为声音分类的概念并不存在。尽管男孩的声音在这段时期并没有典型的低音，但变声期前的阶段根据音色和“好状态”的变化可以称之为低音。如果在合唱队里有因为处于变声期前而唱低音的孩子，我们必须尤为关注和细心。持续的监听尤为重要。（参见上第3点）

这幅图中画出的整个音域中在 12 至 14 岁之间会出现的变化是儿童声音发展的最后阶段。这个阶段随着变声期而结束，在这个阶段中男孩和女孩的声音最终“成熟”的形式已经生成。

III. 变声

变声更准确的表达应该为“转变”。这个过程指的是一个健康声音的正常发展阶段，并不是指“变声”而是指少年儿童的声音过渡到与之前所有阶段都不同的另一个成长阶段。这个新阶段的声音还不是他们最终拥有的成人声音，但这个阶段过后经过或长或短的时间，他们的声音会最终稳定下来。“变声”这个表达，在很多地方都被同样使用，用来描述音区整体的折断。人们应该



避免使用这个表达。

变声，正如我之前提到过的那样，不是一个不寻常的事件而是一个成长阶段，特别对于男性声音来说，他们会在某个时间经历这个阶段（但这个阶段在时间上通常不能被预见或规定），完成一次声音上的变更。

在上一章节中我们已经看到男生声音在变声期前期比较低沉和丰满。虽然最终他们的音域可以延伸到小字 E , 但原本童声的整个音域仍然保留在两个八度，偶尔有特例会超出两个八度（我们已经提到过：正在成长发育期的男生不喜欢用这个高音，这个高音也因此被荒废了）。

在这个过渡阶段，歌唱能力当然还是有的。

除了男孩显而易见的成长发育成了年轻男性外，他们的声音也最终离开了高声部。

年轻男性的声音首先是固定在一个音域里，这个音域很有限。新的男性声音在前期阶段通常是处于大 B 和 c' 之间。

 可用音域变窄比较明显，因为通常健康声音的高音会到小字二组的八度上，不过作为假声音区，音色能分辨出来^①。但刚变成“年轻男性”的男孩往往对这种情况一无所知。他们早已放弃高音区，觉得使用他们已经没有的假声是可笑的一件事情。

我不久前检测了一下八年级学生的声音状况，我让所有的学生把歌录到磁带上。男生们挤在麦克风前，相比之下女生们则比较拘谨。所有已经变过声的男生声音都符合我们之前提到过的音域较窄的情况。当我向他们提议向上加几个音，高于 c' 时，有一

① 经过良好训练、适应唱歌的男生声音在变声期间通常经过较长一段时间可以达到从新的较低沉的男人声音到“不断减弱的”男生声音中可使用的高音域的平稳过渡。

个男生很吃惊地说道：“您指的是这个呀！”他们所有人，只有极少数的例外，都能很轻松地唱出他们曾经能唱的高音。极少数唱不出高音的男生，他们在变声期前的声音在音区方面已经受到干扰。

上面的例子证明，除了新生成的男性声音明显音域较窄外，在声音重新拥有正常功能的过程中，男生声音之前的音域还是存在的。因此这很值得我们去保养和发展这部分音区，但前提是方法要得当。众所周知，在过去的几百年里，如何正确发出假声的技巧一直被看得非常重要。在“西斯庭教堂”中，女声最高声部的声音通过假声得以加强。想唱英语歌曲的男生最高声部没有熟练的假声根本不可能。我们现在的成人合唱团里有一大部分的男高音唱男音高声部，但他们实际上并没有高音的声音，而是巧妙借助假声。

不要荒废假声是非常有必要的。但我要提醒大家注意，对于年轻的男性声音不要因为要训练假声而进行疲劳的合唱练习。

弗里德里克·胡斯勒（Frederik Husler）在他的《歌唱》（Singen）一书中坚决主张发展和保护假声。“没有假声的声音根本不是唱歌的声音”。胡斯勒将实用的“辅助假声”和他自己所谓的“虚脱假声”严格区分开来，“虚脱假声”音质不好而且缺乏承载力，是那种为每位歌手熟知的一种“晕倒的声音”。这本书中并不是将假声作为独立的音区来阐述，而是主要阐述“假声”作为一个发育完整声音的重要组成部分的功能（对于成年男性声音来说，保养和发展假声的意义与训练儿童头音同样重要。它们两者都对整个音质起决定性作用）。

格莱纳（Greiner）先将年轻的男性声音集合在一个“变声班”里，在这个班里他们可以听别人唱歌，也可以根据自己的情况加入或退出歌唱。这么分主要是考虑到年轻的男性声音正处于一个新的开端。它必须适应陌生的声音，必须运用一个新的音区



以及学习掌握已经发生变化了的呼吸和产生声音的肌肉系统的功能。

变声期的男生逐渐向充分发育声音的“右翼”移动，同时决定声音是倾向于低音还是高音。通常这个决定需要很长时间，有时他们还会先作出错误的决定（我最好的男高音之一在一年后才发现他是一个男低音。很多优秀的男低音在很多年的歌唱生涯后转型成男高音）。

变声期结束后的这个发展阶段是最值得关注和小心观察的。经常对声音进行监控很有必要。变声期之后原本优秀的男声音质看来完全毁掉了，但我们不应该为此感到气馁和沮丧。只要在变声期之前声音没有问题，在变声期结束后经过正确的训练和保养，加以主动唱歌的愿望和兴趣，完全可以从开始看来比较悲观和狭隘的处境中走出来，重获健康、优美的声音。

不管怎样，在整个变声期期间是可以唱歌的。因为变声并不是疾病，因此并不存在什么理由让变声期的孩子停止歌唱。人们不会因为一个处于青春期孩子的腿突然开始很快的生长，而不让他走路和跑步。除此之外，说话、哭闹和怪叫时对声音不合理的使用对声音的伤害比正确指导下的唱歌要大得多。甚至有专家认为，对声音即肌肉的训练在一定程度上对处于发育中的发声器官是有必要的。

但某所音乐学校（格莱纳）或是某个合唱团（托曼或是雷根斯堡）的情况跟一所学校里的情况截然不同。格莱纳可以根据声音发展的不同阶段将他的学生们分组，这样一来就无需考虑年龄将变声期前期的学生（他将这帮学生称作“避暑的人”）、变声期的学生、童声和成人的声音组合在一起，为依据不同发展阶段采取不同的训练方式提供了保障。

学校将6到8年级的学生按照不同声音发展阶段组合在一起。但这对唱歌更为不利并且还需要特定的训练方法和计划。