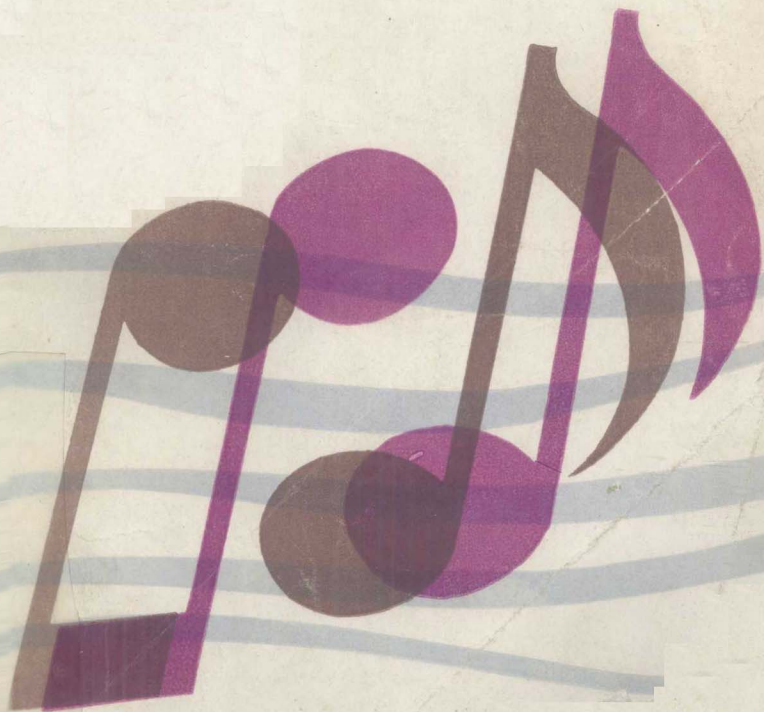


# 歌唱基础 与练习

● 于金凤 编写

● 春风文艺出版社



# 歌唱基础与练习

于金凤 编著

春风文艺出版社

一九八七年·沈阳

# 歌唱基础与练习

Gechangjichu Yu Lianxi

于金凤 编著

---

春风文艺出版社出版

(沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行

沈阳第六印刷厂胶印分厂

字数: 210,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 10

1987年12月第1版

1987年12月第1次印刷

印数: 1—21,746

---

责任编辑: 俞志富

插图: 吴家栋

封面设计: 王亚非

责任校对: 晓雨

---

ISBN 7-5313-0075-3/I·72

统一书号: 10158·1168 定价: 2.00 元

## 前 言

沸腾的时代，多彩的生活，要我们去开拓，要我们去讴歌。

但，怎样才能使您的歌声美妙动听？怎样才能使您的嗓音永葆青春？这是每个歌者共同的寻觅与苦苦思索。为了满足广大声乐爱好者的迫切愿望，我在工作之余，于1981年完成了《歌唱基础与练习》的初稿，1983年去朝阳讲学时，打印成册。在此基础上，根据广大声乐爱好者和中小学、幼儿园音乐教师、中幼师音乐班及职业高中学生的需要，对此稿进行了较大修改。

由于水平有限，缺点错误在所难免，请声乐专家、学者及广大读者批评指正。

在本书撰写与修改过程中，得到了省教育学院领导的关心与支持，得到了辽宁歌剧院张杰、田青等声乐老前辈的热情关怀与指导，在此一并致谢。

编著者

一九八七年一月一日

# 目 录

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 前言.....                       | (1)  |
| 一、怎样选歌.....                   | (1)  |
| 二、如何发声歌唱.....                 | (7)  |
| (一) 歌唱的姿势.....                | (8)  |
| (二) 歌唱器官的生理构造及歌唱原理<br>.....   | (10) |
| (三) 歌唱中声种的分类及声区的划分<br>.....   | (14) |
| (四) 歌唱的呼吸.....                | (22) |
| (五) 歌唱的发声器官.....              | (34) |
| (六) 歌唱的共鸣.....                | (44) |
| (七) 歌唱的语言——歌唱中咬吐字的方法<br>..... | (53) |
| 三、歌唱的嗓音保护问题.....              | (82) |
| (一) 与嗓音健康的有关问题.....           | (82) |
| (二) 如何保护嗓音的健康.....            | (88) |

四、儿童的嗓音保护及声音训练..... (94)

(一) 少年儿童的生理特点及音域..... (94)

(二) 少年儿童的发声训练..... (98)

(三) 训练的内容及注意事项..... (99)

(四) 儿童的嗓音保护 ..... (101)

(五) 儿童发声练习歌曲 ..... (104)

五、歌唱发声练习 ..... (119)

(一) 歌唱发声基本功练习的目的和要求  
..... (119)

(二) 歌唱发声基本功练习的内容 ..... (119)

(三) 发声练习的步骤 ..... (121)

(四) 第一阶段练声曲及歌曲 ..... (128)

(五) 第二阶段(换声点以下的中声区练  
习)练声曲及歌曲 ..... (180)

(六) 第二阶段(头声区的练习)练声曲及歌  
曲 ..... (255)

## 一、怎样选歌

一提到如何选歌，人们的头脑中就会以为似乎这是已经解决了的问题。但是在实践中并非如此，仍然有很多人不会选歌。

在1983年的暑假里，我去为朝阳地区的音乐教师辅导声乐时，就见到一位四岁的小女孩唱《角落之歌》（故事片《被爱情遗忘的角落》插曲），虽然她表演的很认真，但她力不从心，唱得很吃力，听起来使人感到不舒服。还听到一位音域不宽的男中音在唱《我爱你，中国》，声嘶力竭，却表达不出理想的艺术效果。还经常听到不少的小学生在唱一些音域宽、难度大的成人流行歌曲、电影电视歌曲，如《拉兹之歌》等。

我们听了他们的演唱之后，感到不舒服的原因，不是歌曲创作的本身有什么问题，而是演唱者没有依据自己的嗓音、年龄等特点选唱歌曲的缘故。

正当我国经济、科学文化发生着巨大变化，大力提倡精神文明的今天，无论中、老年人还是青年、儿童，都情不自禁的愿意用歌声来抒发内心的情感——歌唱甜美的新生活。能否选好歌这是一门科学，对于歌唱者的声音发展，对于开

展群众性的歌咏活动及提高演唱水平，都是密切相关的事。因此如何选择歌曲，则应引起足够的注意和重视。

从选歌的范围来看，我认为凡是我国电台经常广播的、正式出版的及报刊发表的古今中外的优秀歌曲，都是可以选唱的。

从选歌的标准及内容上来看，衡量一首歌曲的好坏，最主要的标准是要看歌曲的思想性、艺术性是否兼优。凡属思想性艺术性兼优的歌曲，如用各种体裁反映人民不同生活侧面的、生动活泼的、积极向上的、上口易唱的、反映时代气息的、在群众中广泛流传的古今中外的名歌、民歌、创作歌曲及歌剧、电影、电视剧的选曲等都可以选唱。

但是要知道，我们的音乐艺术，不是从天上掉下来的，也不是象先验论者那样凭空设想出来的。不论是社会主义社会还是社会主义的新文学、社会主义的音乐……它总是从旧社会、旧社会的文学、旧社会的音乐艺术中蜕变而来的。它在最初总是带有一些旧社会的痕迹，不会是一尘不染、清白无瑕的，它必须经过一番艰苦的清洗、选择，才能清除那些腐朽污秽的东西。在对内搞活、对外开放的今天，随着经济的迅速发展，各种艺术也空前繁荣。但鱼目混珠，泥沙俱下，一些不健康的歌曲也会混在其中，这是我们应该充分有所认识的。的确在一个时期里，在我们的音乐创作和演出中，出现过一些不理想的东西。气质太差，格调不高，甚至一些庸俗色情的东西也搬上了舞台，录成唱片，在青年中传唱一些不健康的歌曲。因为我们是社会主义国家，我们在不断提高物质文明的同时，还要不断地提高我们民族的精神文



明。因此在这里我愿意提醒大家，在选唱歌曲时，特别是在选唱一些流行歌曲时，更应该注重选些健康优美的、具有时代气息的、积极向上的好歌来演唱。

在可以选唱的歌曲中，歌曲的内容、体裁、题材、形式及难易程度都不一样。

从歌曲的难度来看，难易不一：较容易的有由二个乐句十几小节构成的单乐段歌曲，一般音域只有七、八度。多见于民歌、低幼歌曲，如《四季歌》等。较复杂的有由几十小节构成的二段体或三段体歌曲。旋律、节奏都比较复杂，音域也比较宽广，如《十五的月亮》等。还有一些难度更大的艺术歌曲，包括中国歌剧中的选段、外国歌剧咏叹调及独唱曲等。如外国独唱曲《燕子》，全曲共72小节，节拍由 $\frac{6}{8}$ 、 $\frac{3}{8}$ 、 $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$ 拍构成，音域近两个八度，是一首适于女高音演唱的花腔抒情曲。歌中以第一人称，用花腔的技巧刻画了燕子在空中飞翔的轻巧姿态，借此抒发了主人公见景生情的奋发情绪。歌曲的节奏旋律较复杂，技巧性强，音域宽广，适于具有一定声乐技巧的人演唱。

另外，曲作者在创作歌曲时，大多都是有针对性的。或为某种场合，或为某些演唱对象而创作的。

由于上述原因，歌曲适应演唱的对象就会有所区别。有适合独唱的；有适合齐唱、重唱、合唱的；有适合男声唱的；有适合女声唱的；有适合高音唱的；有适合低音唱的；有适合儿童唱的；有适合幼儿唱的。由此可见，歌曲本身就有一个适合不同人及不同演唱形式的问题。

在成人中，由于每个人的性别、歌唱生理机能及后天得到的声音训练的不同，产生了各自不同的声种、音域、音质及歌唱能力的高低之差，因此在选材时就要因人而异，依据自己或他人的这些特点，从广泛浩瀚的歌曲海洋中选出内容适合、程度相符的歌曲，这样才能扬长避短，美化声音，提高演唱的艺术效果。

一般情况下，属于女高音声种中声音偏于抒情的，可选《十五的月亮》、《在那遥远的地方》、《月亮颂》等类似歌曲。声音浑厚的女高音可选《赞美你，骆驼》、《我爱你，中国》等类似歌曲。

男高音声种的音质也不尽相同，要按照自己的音域、音质的特点去选择歌曲。抒情性男高音可选《牡丹之歌》、《北国之春》等类似歌曲。戏剧性男高音可选《松花江上》、《我的太阳》等类似歌曲。这些歌曲高音区明亮，易于发挥男、女高音在高声区（头声区）的优势。

若属于男、女中音声种的人，女声可选《黄水谣》、《吐鲁番的葡萄熟了》、《军港之夜》等类似歌曲。男声可选《驼铃》、《老黑奴》、《嘉陵江上》等类似歌曲。还有一些歌曲，各声种都可以选唱，如《如今爱党情更深》、《乡间的小路》、《曲蔓地》等类似歌曲。

选歌时还要注意以下几种情况：

1. 若本人声种不明显，音域又不宽者，可选音域窄一些的歌曲，如日本民歌《四季歌》、舒伯特的《摇篮曲》、中国歌曲《龙的传人》等。有些歌曲若演唱起来内容和音域

都适合，而只是作者定的调与本人演唱的音域产生偏高或偏低时，可以移到相适应的调上来演唱。

2. 在为大、小合唱队选歌时，可根据演唱单位的具体情况（歌唱水平及演唱的目的性）选出艺术性强的、内容合适的、难易程度相符的歌曲，最好少选独唱歌曲来齐唱或合唱，因其节奏、旋律多变，众人不易掌握，会影响演唱效果。

3. 为儿童选择歌曲时，除了注意上述要求外，还要结合儿童的具体音域及生理、心理特点等因素来选歌。

儿童的歌唱音域是随着年龄的增长而变化的。一般的音域在C调的1—2之间。年龄稍小的儿童音域偏窄，年龄稍大的儿童音域逐渐加宽。但在儿童的变声时期，音域又变得相对窄些。因此在幼儿园的教学中可选择八度音域内的幼儿歌曲来教唱；在小学里可选十度以内的儿童歌曲；在中学里可选择不超过十一、二度音域的歌曲，来进行教唱或在音乐会上演唱。

为儿童选歌时，除注意思想内容的同时，还要考虑到儿童的生理、心理特点。结合儿童的具体音域，选择那些音调优美，充满生气，富有活力的，反映儿童学习生活的，风格多样的儿童喜爱的歌曲。

儿童歌曲择材的范围：

（1）可从标有“少年歌曲”、“儿童歌曲”、“幼儿歌曲”中有针对性地选择；

（2）从“群众歌曲”中选一些节奏不难、旋律不繁、

音域不宽，适合儿童演唱的歌曲；

（3）从中外民歌中，选一些适合儿童演唱的歌曲。这些歌曲的风格各异，特点鲜明，又可开阔和丰富他们的视野；

（4）电影、电视中的歌曲。由于这些歌曲在社会上广为流传，电台经常广播，使儿童印象深刻。其中一些易于儿童模仿和培养乐感的歌曲，只要歌曲的内容好，难易适合，也可以适当选唱；

（5）独唱歌曲中，只要思想内容好，曲调优美，音域不宽，节奏较规整的歌曲也可以适当选唱；

（6）在音乐基础好的中小学校里的音乐教学及课外活动中，也可以选择一些二声部的小型合唱曲进行教唱，来培养儿童的乐感和提高他们对音乐的兴趣。

处于二十世纪末期，我国科学文化日益飞跃发展及大力提倡精神文明的今天，广大的青年、少年朋友们，他们心怀远大理想，对美好的明天有着强烈的追求，多么想用自己美妙的歌喉来歌唱甜美的新生活，歌唱伟大的祖国，歌唱美好的明天，用他们美好的歌喉来尽情抒发理想的心声。

祝愿我们的作曲家们，创作出更多更好的歌曲，来充实他们的生活，陶冶他们的情操，提高他们的音乐水平，激发他们对美好未来的追求，丰富和充实他们的文化生活。为爱好歌唱的广大青、少年朋友们献上最新最美的歌，让他们用千歌万曲来讴歌社会主义社会，讴歌理想，讴歌未来。

## 二、如何发声歌唱

如何发声唱歌是本论题的核心。它对于初学歌唱的人来说，将是发展歌唱，获得优美歌喉的必经之路。

正如吉尔贝尔—路易·杜普里\*在1848年发表的《歌唱的艺术》一文中所说：“无论那些初步练习是多么枯燥无味，我还是希望学生不要忽视它们：声乐艺术的基础主要在于发声和声音的质量。”

因此，请读者在有兴趣学习和研究如何发声，提高声音质量的过程中，重点研究本书中的(二)、(四)、(五)这三章中的理论观点及发声练习方法。其它两章都是围绕这一核心论题而充实的有关知识。溶汇了这几章节里论述的发声基础理论，我相信大家通过对本文的系统研究，会对你的发声练习及提高歌唱技艺起到良好作用。

---

注：\* 吉尔贝尔—路易·杜普里（1806——1896），是一位嗓音修养很高的男高音歌唱家。他从童年起就开始了演唱活动，当他度过了三十多年的歌唱生涯之后，他在1855年正式离开了舞台，专门从事声乐教学和作曲活动。曾任巴黎音乐学院的独唱课的教授，并开办了声乐专科学校，培养出了许多优秀的歌唱家。

## 歌唱的姿势

一位歌唱者必须持有正确的歌唱姿势。为什么必须掌握正确的歌唱姿势呢？

正确的歌唱姿势，是歌唱发声的基础。一位歌唱者如果姿势不正确，就会影响歌唱的呼吸、发声器官的合理使用及歌曲的艺术表现等。实践证明，歌唱发声的一些毛病，常常是由于歌唱时姿势不正确引起的。

人体的歌唱器官，是一个有机的不可分割的整体。只有掌握正确的歌唱姿势，才能不影响歌唱器官的各组成部分相互配合，使之协调运动，从而获得正确的歌唱发声。特别是学习歌唱的初期，必须注意歌唱姿势的正确，它是练好歌唱发声的首要条件。

### (1) 站立歌唱的姿势

站立歌唱时正确的姿势（指一般性的练唱、演唱的姿势，而不包括进入剧中角色的歌唱姿势）应是：

①身体要端正自然直立，精神要饱满；

②双脚一前一后稍分开，身体的重心要平稳，重量落在双脚上；

③头正眼平视，自然挺胸，双肩要向下放松，两臂自然垂落，站立的姿势要舒展、协调、美观、大方；

④面部、眼神要自然生动，可根据演唱歌曲的内容而赋予适度的表情；

⑤演唱中若加入动作时（指手势和身段），应简练、大方、协调，避免僵硬造作；

⑥演唱时，要始终处于精神饱满、生气勃勃的良好状态。

总之，要注意形体的美观大方，身体各部位要自然、协调，只有这样才会有助于呼吸、发声及歌唱的表现。

然而有些歌唱者，由于缺乏歌唱的修养，养成了一些不良的歌唱习惯。如，歌唱时站立的姿势不端正，一腿挺直而另一腿弯曲，使身体的重心只放在一条腿上。还有的人歌唱时仰头或低头，眼神不定，五官不正，伸脖、端肩、凹胸挺肚，面无表情，精神不振，手脚打拍子，晃脑袋或做违背于歌唱发声的激烈动作，如大跳或大弯腰等姿势。

以上任何一个不正确的姿势都会影响歌唱或会导致错误的发声。应在练习中对着镜子，有意识地逐步加以纠正。

纠正的方法：首先要从思想上认识持有正确歌唱姿势的必要性及不正确歌唱姿势的危害性。特别是在初期练习歌唱时，可以经常照镜子或请人在旁指导，经常征求别人的意见，有针对性的克服。

## （2）坐唱的姿势

坐唱的姿势对于培养演员来说，是不必要强调的。但是对于一些从事音乐教育的同志，如中小学、幼儿园的音乐教师在教唱时，不仅需要站立给学生范唱，而且需要长时间坐着持琴教唱，所以有必要了解和掌握正确的坐唱姿势。

坐唱的姿势，仍然要服从于不影响发声器官在歌唱时的正确状态，特别要保持呼吸与喉头部位歌唱状态的正确及形体的大方美观，具体的要求是：

①上身要自然挺直，腰部不要向后仰或向前弯曲，以免影响呼吸。上胸要自然展开，两肩放松。看谱时不要过分低头或向前伸脖子，以免影响喉部在歌唱时的正确状态。

②持琴教唱时（指使用风琴、钢琴类的乐器）应防止由于弹奏不熟练而带来的全身紧张，要注意两肩、两腿的放松。做到姿势美观，轻松大方，利于歌唱发声的需要。

## （二）歌唱器官的生理构造及歌唱原理

歌唱时，人体的各歌唱器官好似一台机器在开动，是由与歌唱有关的人体各发声器官的协调运动来完成的。因此学习歌唱时，应当首先了解歌唱器官的生理构造、运动规律及其作用，以便发出优美的声音。

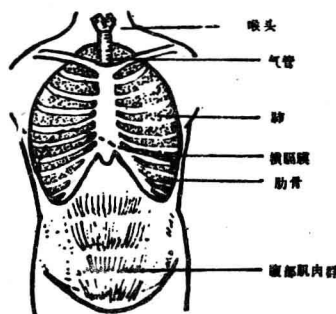
歌唱器官由以下各部分组成：

1. 呼吸器官：包括口、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺脏、胸腔、横膈膜及腹部的肌肉群等。依靠这些器官吸入和呼出气息。肺脏是吸入和呼出气息的总开关。肺脏附着于胸腔，外面是肋骨，下面是横膈膜。现代的声乐家们都公认为胸腹联合呼吸的方法是对歌唱最有利的呼吸方法。此方法的主要特点，是调动了横膈肌与小腹肌的对抗运动，使上胸放松，解放了喉头。

由于横膈肌与小腹肌的对抗运动，使气息有控制地呼出，形成了歌唱发声的动力。

喉部以下呼吸器官（见图1）：



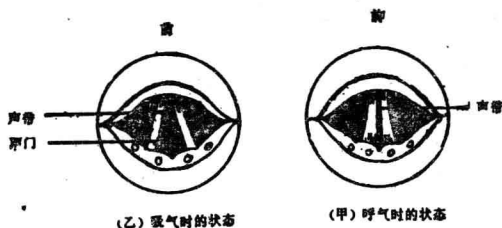


〔图1〕喉部以下呼吸器官简图

## 2. 喉头和声带:

声音是由发音体受振动而产生的。声带就是歌唱的发音体。歌唱的发声是由气息作用于声门而产生的。声带共二片，左右并列于喉头的中间。声带的性质好似坚实的韧带，表面覆盖着一层具有弹性的粘膜。声带在健康时，一般呈白色。声带的中间叫做声门，吸气时声带左右分离，声门开启，在呼气即歌唱时，声门闭拢。

声带的运动状态(见图2):



〔图2〕声带的运动状态示图。