

薛良 著

# 歌唱的 方法

gechangdefangfa

中国文联出版社



# 歌唱的方法

薛良 著

中国文联出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

歌唱的方法/薛良著. - 北京: 中国文联出版社, 1997.2

ISBN 7-5059-2508-3

I. 歌… II. 薛… III. 歌唱法 IV. J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 25178 号

书 名	歌唱的方法
作 者	薛 良
出 版 社	中国文联出版社
发 行 部	中国文联出版社 发行部
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	向 群 宋莉莉
责任印制	李寒江
印 刷	河北省永清县永隆印刷责任有限公司
开 本	787 × 1092 1/32
字 数	291 千字
印 张	13.875
插 页	2
版 次	1997 年第 2 版 2002 年 10 月第 4 次印刷
印 数	12001 - 17000 册
书 号	ISBN 7 - 5059 - 2508 - 3/J·625
定 价	21.00 元

您若想详细了解我社的出版物

欢迎惠顾我们出版社的网站 <http://www.CFLACP.com>

## 前 言

一个歌唱者，在长时期的歌唱活动中，不论是专业的工作者或业余的爱好者，都能够从歌唱的实践中，或多或少地得到一些歌唱的经验。尽管取得这些经验和教训的角度有所不同，深度和广度也各不一样，但应该认为都是在不同程度上有其意义的。人类声乐文化的丰硕成果，就是在漫长的历史过程中，从无数点点滴滴的经验所汇集起来的。我们应该充分地、合理地继承这项文化遗产，运用它们来为今日的歌唱实践服务。当然，个别的经验，即使是非常丰富的、成熟的，也往往带有局限性。为了把前人的聪明才智，更为有效地转化为自己的智慧技能，有志于学的歌唱者，就要善于学习，使自己在前进途中节省时光，提高效率。我们知道，歌唱技巧的获得，要经历一个掌握的过程，以逐渐形成自己的歌唱习惯。当这一习惯一旦形成，不论是好是坏，要想加以改变，通常是相当困难的。为了尽可能避免出现挫折、形成弯路，在这一过程中能多占有的一些基础知识，更为扎实地奠定自己的声乐文化背景，那是会有利于顺利走向目标的。基于上述原因，辑了有关歌唱方法的文章，把它们提供给对声乐有兴趣的读者，相信是有所助益的。

应该提到的是：人声之不同各如其面，歌唱的方法常常是带有个别性的，每个人都有自己的声音表现风格。虽然在被认为是好的歌唱方法中，存在着一些共同的属性，如松弛、

清纯、丰满、圆润、自然、柔韧等。不过在实际歌唱中，总是表现为百花齐放，千差万别的。所以有人认为：“如果两种不同的方法都能够取得成果，它们之间就必定会有一些有价值的共同之点。”（巴尔则诺麦夫）“只能得出这样的一条训练原则，那就是当我们朝着同样目标前进的时候，我们走的是哪一条路并不是最重要的。不论用的是什么方法，只要是和我们声音训练的总目的不相矛盾的，都是好的方法。”（莫威）20世纪意大利伟大的男高音卡鲁索的私人医生马拉菲奥提说：“卡鲁索认为，有多少歌唱者，就有多少种歌唱方法。对一个人所适合的方法，可能对另一个人就完全不适用……”。俄罗斯伟大的男低音夏里亚平也说：“每个人的嗓子在构造上并不是完全一样的。所以每个歌唱者都应该去探索他自己的歌唱方法，”而“最好的方法总是在具体运用中，最适合于歌唱者本人所需要的那种”（斯托克）。这就是说，别人的经验、心得、体会是应当尊重、学习、研究的，但对它们却不能无条件地搬用和摹仿，而必须从本身具体情况出发，加以参考借鉴，找出打开自己那把锁的钥匙。以一概全地对待是不明智的，也不能取得好效果。

有的人着重于歌唱的实践，而忽略歌唱的道理。有的人着重于歌唱的道理，而忽略歌唱的实践。这都是片面的倾向。不以理论为指南的实践是盲目的实践，离开实践的理论是空洞的理论，二者都不足取。

集中所收的文章，由于写作时的读者对象不尽相同，所以深浅、角度也有差别。另外，这些文章大多数是匆忙急就，写得比较粗糙，希望读者给予批评和指正。

薛良

# 目 录

前 言 .....	薛 良 ( 1 )
练声的初步 .....	( 1 )
歌唱的呼吸 .....	( 16 )
气息的运用 .....	( 30 )
歌唱发声的要点 .....	( 50 )
声音的集中、靠前和位置 .....	( 55 )
关于闭口哼唱 .....	( 63 )
歌唱中的激起 .....	( 66 )
歌声的共鸣与共鸣器官 .....	( 82 )
关于声音的模仿 .....	( 95 )
歌声的波动、颤抖和颤音 .....	( 99 )
歌唱时的口形 .....	( 103 )
喉头的机能和位置 .....	( 113 )
连音与顿音的歌唱 .....	( 128 )
怎样把一首歌唱好 .....	( 131 )
吟唱和咏唱 .....	( 138 )
谈字正腔圆 .....	( 150 )
谈白妞黑妞的歌唱艺术 .....	( 167 )

《六也曲谱》序与唱论 .....	(179)
早期欧洲声乐文化的发展 .....	(190)
欧洲歌唱方法的两个主要脉流 .....	(213)
卡鲁索和他的歌唱方法 .....	(229)
美声歌唱的含意 .....	(236)
美声歌剧及其他 .....	(243)
名声乐家谈歌唱、教学经验	
声音训练的七项基本原则 .....	(249)
怎样发展作为歌唱基础的呼吸 .....	(264)
怎样发出良好的声音 .....	(294)
“美声歌唱”的历史背景 .....	(310)
美声歌唱的基本原则 .....	(319)
正确地开始你的声乐学习 .....	(326)
关于呼吸问题 .....	(332)
怎样张口, 怎样放舌 .....	(342)
声学 with 歌声共鸣 .....	(346)
呼吸与声音表现的关系 .....	(352)
对学习声乐的几点提示 .....	(357)
声音的发展 .....	(363)
高音及其唱法 .....	(368)
养成好的歌唱习惯 .....	(374)
声乐艺术的基本功夫 .....	(379)
好的歌唱是自然的 .....	(384)
自然地歌唱 .....	(389)
歌者的生理 .....	(394)
歌唱时的软腭 .....	(398)

声乐的低音的一些问题.....	(404)
从名师得到的声音训练.....	(409)
歌唱中的胸腔支持.....	(414)
关于声音的发展(摘要).....	(422)
强制对声音的伤害.....	(427)
歌者必须练习朗诵.....	(430)



## 练声的初步

发声器官是每个人生来具有的，唱歌的人不难想到，对歌唱活动来说，他本人既是个演唱者，同时又是件乐器。由于两者是结合在一起的，声音训练就面对着两项工作。首先是要把乐器——声音锻炼好，使它能满足于歌唱多种歌曲的要求；其次，要使自己成为一个优秀的歌唱者，除了把声音锻炼好之外，还要具备声音以外的一些条件。这就像一个人仅仅做出了一把好的提琴，还不就是一位好提琴手一样。但好的声音是一个先决条件，这也是毋庸置疑的。

有人认为发声（包括呼吸和共鸣）是人的自然生理机能，是每个身体健康，器官正常的人的本能活动，谈不到学习与训练的问题，当然，“发声是一种生理现象，不过声音的控制和运用乃是思想方面的事情，而不是生理方面的事情。”（艾尔哈特《合唱的技巧》）“声音是听命于它的司令部——人的头脑。”（梅里安：《声音受到的干扰及其排除方法》）

从某种意义上来说，声音训练是一种技能训练。它也和许多技能训练相似，从不会到会，从会到熟练，从熟练到精

通，有一个学习和掌握的过程。人们由于主客观条件并不完全一样，经历这过程的时间也有长有短，有快有慢，但省略或取消这过程却是不可能的，否则就难以达到合乎规格的要求，这乃是一条规律。

实践证明，声音训练的过程也是学习和劳动的过程，在这一过程中，通过刻苦学习与顽强劳动，而获得一种歌唱的技巧。可是又必须看到，技术是手段不是目的，技术是为目的服务的。对这一点，本末不能倒置。

由于声音训练是学习和劳动的过程，接受训练的人就需要有良好的学习精神和正确的劳动态度。譬如说：谦虚谨慎、戒骄戒躁、精神饱满、思想集中、勤奋刻苦、持之有恒、意志坚定、充满信心等等。这些虽然是学习任何东西都应具有的精神，而对于学习声乐则尤其重要。一旦精神状态有所衰退或动摇，就必然造成技艺上的停滞与后退。声乐的学习是没有止境的，它只有起点站和加油站，没有中途站和终点站。

学习声乐要顺应学习的发展规律，从易到难，从简单到复杂，有计划、有步骤地进行锻炼，一步一个脚印地打好基础，既要勇于进取，又要循序渐进。要善于发现自己的长处和特点，努力加以保持发挥；要乐于找出自己的缺点与不足，认真进行改善纠正，精益求精不断提高。所谓循序渐进就是：“先唱速度慢而安静的练习，逐渐发展到比较快而活泼的练习；先唱只包括一部分（能发出正常的、不逼紧的声音的部分）音域的练习，逐渐发展到包括该阶段的全部音域的练习，可是要禁止唱音域两端的那几个音；先用一个比较适当的母音来唱声乐线连续的练习；逐渐发展到母音和子音混合的练习；先唱力度很弱的练习，逐渐发展到力度正常的练习。在

移低或移高半音（模进）地重复着某种音型时，在多次重复之间应当努力保有合理的休止，以培养学生在音乐艺术上的恰到好处的感觉和‘内在的脉搏律动’。……每条新练习要唱得柔和、不匆忙、连接而动听，并且必须要用能够唱得好的速度来唱。”（戈鲁别夫：《青年声乐教师须知》）

为了保证声音的训练，健康的身体非常重要。歌唱所使用的乐器就是身体内部的器官，海尔说：“如果你身体是丙等三级的，那你就很难成为甲等一级的歌唱者”。（《歌唱中的自由》）因此，歌唱者必须经常锻炼身体保持健康。

在声乐学习中要力求不走或少走弯路，尤其要注意防止在不知不觉中，因使用的方法，练习的方式的不当而陷入歧途，养成了不良习惯。不良习惯一旦养成，即使有所发现，往往也要费很大气力才能纠正或消除。《明心鉴》说得好：“人病可用药疗之，艺病岂可不求疗治之法，……可叹人不知自己之艺病，不肯虚心，遂染成多种难改之艺病。病根一深，则虽欲再治，但恐不易耳。”叶戈罗夫说：“不正确的唱歌方法得到巩固后，要改正过来就很困难，甚至经过教师纠正后还会再犯。（巴甫洛夫学说指出，）后天性的条件反射是不会消失的，只能给予抑制，以后，由于受到不同刺激的影响，可以再度出现。”（《歌唱家的卫生》）

现在谈一谈实际练声问题，并介绍一些简单的练习。

首先提供几条参考意见：

人们常说：“慎始则成半”。练声的人在开始的阶段是十分重要的，阿·达利沃说：“歌唱者的初学阶段往往是带有决定性的。醉心于短期速成的人是很愚蠢的。”（《歌唱者和歌

曲》) 所以, 每个人都应该争取有一个良好的开端。

开始练声的时候并不总是那么趣味盎然的, 有的练习初看起来似乎太简单、太单调, 但正是这些东西乃是奠定声音基础所不可缺少的。所以杜普雷说: “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是在声音的形成和声音的性质。”(《歌唱艺术》)

练声不在于练习的次数多少, 使用多少时间, 重要的是用怎样的方法和态度去练习。在开始练习前应对每一件事作好充分的准备。在练习时一定要聚精会神, 专心注意到每一个唱出的音, 声音力求自然、清晰、准确。为了保证声音高低的准确, 在练习时最好能有一件音调准确的乐器作为校正的标准, 虽然有许多练习并不需要采用伴奏。有许多声乐教师主张在练声时尽可能少地用乐器伴奏。如皮尔斯说: “所有歌唱者都应该使自己习惯于在没有乐器的帮助下歌唱。”(《歌唱的课堂教学》) 莱因说: “在练习时越少用钢琴越好。”(《什么是每个歌唱者所应该知道的》)

当我们把人的整个身体作为一件发声乐器的时候, 就可以容易地体会到练声时, 采取正确的歌唱姿势是非常重要的。有的声乐教师把姿势问题列入训练歌唱者声音基础工作的首位。(富格森:《歌唱者的基本条件》) “姿势对于养成正确的呼吸习惯至为重要。”(威尔森:《独唱歌者》) “除非整个身体自然放松, 否则呼吸就无法正确。”(瓦尔通:《声乐方法》) 如果姿势和呼吸不好, 那么声音就必然受影响。(伍德尔:《成功歌唱的阶梯》) 所以, 正确的姿势是好的发声的基础, 不过这必须是逐渐养成习惯, 没有一点紧张。(奥斯门·布尔:

## 《一些声乐问题的解答》

练声的时候，歌唱者应该自自然然地站立，重心稳定，顺着本来的用力方向，不可有任何拘束；肌肉放松但又不是像睡眠时那样松垮垮地；坐着唱歌胸部或多或少会受到限制，从而影响到呼吸时的自由活动；脊椎骨要直、头部自然、端正、平直；颈部的肌肉必须放松；胸部抬起到中等高度，两肩放松下垂，在吸气时肋骨稳定抬起，这种胸、肩、肋骨抬起姿势在发声时应加以保持是非常重要的。有人说：“凹陷的胸腔就会造成凹陷的声音。”

口形对歌唱者所发的声音关系很大，发声时要根据不同的字音把口适度地、充分地、自然地张开。以“啊”音来说，口的张开度应能容许拇指在上下牙中间通过；上唇应提到能看见一半上齿，下唇要能开到看得见下齿是一条白线，至少也要和下齿平齐。如果上下唇是包着牙齿的，则必然导致声音闷在里面，字音含混不清，这是必须加以防止的。舌头必须放松、放平，舌头轻轻靠着下牙根，严格防止后缩、升起、紧张，否则就会直接影响到喉头的弹性与声波通路的畅通。下巴要自然地张开避免对喉部的挤压。当声音升高时，上腭后方的软腭要相应地拱起或扩张。唇、舌、下腭等肌肉在发声时要保持弹性和稳定不得抖动。

练习一般是从“啊”音开始，在“啊”音练得稍有基础之后，再逐步增加其他母音（呃、欧、乌、衣）。不同的母音口形也要随之作相应地调整，但必须保持字音的准确，自始至终不要走样，唱“啊”就一直是“啊”音，就像说话那么清楚自然。不过，“啊”音并不是每个人都最适应的。有的人感到方便，而有的人感到困难。遇到这种情况，开始时可以

换用其他母音练习，如用“衣”开始然后再练习其他母音。为了取得较好的效果，不妨利用一面镜子练习。对着镜子歌唱，可以随时注意到口、舌、唇、齿的活动，有利于对声音的调节和纠正。

练声的时间以饭后一小时以外为好，每次练习可分为两三个段落，每段时间不超过二十分钟，在一段完了之后，应有一定的休息时间，以确保对声音用之有度，不使声带陷于疲劳。总之，练习不在于时间多长，次数多少，主要是能够合理地利用时间尤其是要不间断，不可时练时停。

气息是发声的动力。吸气时要像吹一个气球那样，使整个肺膨胀。马尔开西说：“歌唱者的呼吸必须像打哈欠那样深满。”但这种活动必须是无声的、从容的、有节奏的、自然的、不易察觉的。吸入的气要适量，不宜太多，过多会造成有关肌肉的紧张。发声时，气息的流出要有节制、有力度、均匀稳定而不漏掉。

任何练习都要着重音质的悦耳而不是去追求音量。要依照自己的发声能力，自然地歌唱，坚决防止大声喊叫或憋挤或唱过低过高的音。发声要准确、明快、富有弹性，不可强力、紧逼、压迫。最初练习所用的音，要在声音最容易达到的范围之内，然后再逐渐向上下方扩展，不要急于求成。

基本练习虽然简单，但唱起来也要有韵律。韦则士说：“想像力和创造性应当进入到即使是在唱音阶和练习之中。”布色尔说：“要变换着感情去唱声乐练习，如音阶、琶音等。没有任何表情机械地去进行技巧练习是没什么用的。”

下面的练习方法和简短练习，可依需要采用：

### 第一 口语练习

用最自然、最悦耳、最清纯的声音（所用的音不宜太高或太低），缓慢柔和地读出下面几个字：

啦——，啊——，哈——。

啞——，昂——，杭——。

在作上面练习时应注意以下几点：

1. 喉头的活动是不显著的，应当感觉不到它的动作。
2. 气息的吸入、吐出要十分自然，在思想上不应有它的存在。

3. 各发声器官的活动，应非常自如不受拘束，相互间很协调。

4. 每读一个字，口、唇、舌应清晰吐出、轻松自然。

这种口语练习是帮助练习的人在开始练声之前，把各有关器官从拘束收紧的状态中解放出来，使它们能舒展、自然、富有弹性。有的人在练声前的歌唱活动中，由于这样那样的原因，不自觉地养成一种发声不自然的习惯，这就更需要在开始阶段多作这个练习。

### 第二 歌调练习

练习一

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

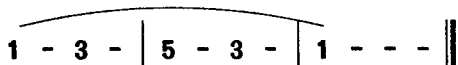
1 - - - | 1 - - - | 1 - - - ||

啦，	啊，	哈。
啞，	昂，	杭。
内，	呃，	嘿。
咪，	衣，	西。

这练习就是上面口语练习的发展，用最自然、最便易的声音去唱，只要求用中等的音量。声调要像说话那样自由。

“必须反复地练习每个音，直到你完全满意为止”。(杜普雷)把上面练习经过反复歌唱以后，可以进行下列练习：

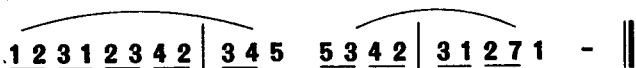
### 练习二



啦 \_\_\_\_\_。  
 吗 \_\_\_\_\_。  
 咪 \_\_\_\_\_。  
 内 \_\_\_\_\_。

这练习要从容地用一口气唱完，声音的大小要均匀。

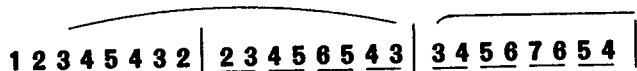
### 练习三



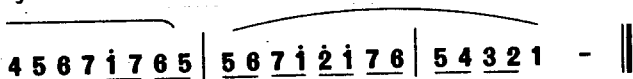
吗 \_\_\_\_\_ 吗 \_\_\_\_\_

注意声音连贯，按指定地方换气，用慢的速度，其他母音同上。

### 练习四



吗 \_\_\_\_\_ 吗 \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ 吗 \_\_\_\_\_

唱上面三个练习，口、唇、舌要稳定、自然。歌唱者可



以根据自己声音的情况采取适当的音高。起音不宜太高或太低，要以唱起来不费力为原则。唱“啦”字时舌头在口腔的活动应该很灵活，迅速放松放平，即轻捷地从子音转到母音上，以防止声调出现气音。唱“哈”字是使喉易于放松，消除声音的紧张状态，防止粗糙的音流和喉音的产生。

如果在练习时仍然感受到喉部紧张僵硬，可以随时试用下列方法补救。

把下面各字轻轻地、慢慢地、清楚地读出，让喉腔充分放松。反复练习多次，直到觉得活动自由为止，然后再把它们大声朗读出来。

啦、啊、哈。啞、昂、杭。

每逢感到喉腔、口舌不自然，都可以用这方法去解除。

在唱练习二、三、四以前，都可以先用“闭口哼唱”进行练习，“闭口哼唱”就是闭着嘴唇，牙齿稍稍分开的哼着歌唱。哼唱时口、唇、舌、下腭都要放松，气息的流出要很均匀，声音应感觉是集中在鼻腔的顶端。经过反复练习，使哼起来觉得非常自然顺畅之后，再把口慢慢地张开。在张开口时要保持发音的自然顺畅和声音的位置集中。

### 练习五

1 3 5 1 - - <sup>v</sup> 7 5 4 2 1 - - ||

吗 ————— 吗 —————。

内 ————— 内 —————。

咪 ————— 咪 —————。

用缓慢的速度唱，注意肌肉放松和声音感觉位置的稳定。