

中国艺术教育特长培训

ZHONGGUO YISHU JIAOYU TECHANG PEIXUN

湖南出版集团 湖南电子音像出版社

童声训练名师指点

● 陈威廉 编著



“十五”国家重点音像出版物规划项目



策 划：金千年音乐工作室

责任编辑：东 方

封面设计：杨柳洋



ISBN 7-88479-051-3



ISRC CN—F10—01—0042—0/V·J6

定价：32.00 元（光盘配书）





中国艺术教育特长培训



陈威廉
编著

童声训练名师指点

TONGSHENGXUNLIAN MINGSHI ZHIDIAN

湖南出版集团 湖南电子音像出版社

中国艺术教育特长培训·童声训练名师指点

编 著 者：陈威廉

责任编辑：东 方

责任校对：李道元 湛弟雍

封面设计：杨柳洋

出 版：湖南电子音像出版社

社 址：长沙市展览馆路 66 号新闻出版大厦 22—24 层

邮政编码：410005

电 话：0731—2231197 传真：0731—4456373

选题策划：金千年音乐工作室

营销策划：大鹏湘音出版有限责任公司

编谱排片：金千年文化教育科技有限公司音乐数据处理中心

印 刷：长沙环境保护学校印刷厂

音 频：喻 珂

视 频：王建平 梁纶翰

制作合成：曾 彪

影棚提供：麓山国际实验学校

经 销：全国各地新华书店

总 监 制：巫皖平

出 品 人：谢柳青

开 本：880×1230 1/16

印 张：11.75

版 次：2001 年 7 月第一版

印 次：2001 年 7 月第一次印刷

印 数：1——5000 册（盒）

ISBN 7—88479—051—3/V·J6

ISRC CN—F10—01—0042—0/V·J6

定 价：32.00 元（盘配书）



序



创新教育,是时代向我们提出的命题。

科学技术的飞速发展,使日益激烈的国力竞争的焦点,集中表现在人才的培养上;培养具有创新意识的高素质人才就成为我们教育所奋斗的目标。

创新教育,又是素质教育的核心内容,一个人的创新意识、创新精神和创新能力的培养和获得,必须通过有效的教育手段来实现。

“艺术”可以净化人的心灵,陶冶人的情操。更重要的是:它还能启迪人丰富的想象力和创造力,音乐艺术在这方面更具有其独特的功能。爱因斯坦正是在自己演奏小提琴的过程中构思着《相对论》,最终成为举世瞩目的科学家;我国地质学家李四光,也是在自己演奏小提琴美妙音乐的遐想中,思考了“大陆板块学说”,从而创立了新的地质学派,找到了“陆相地质贫油说”的片面性……无数事实都证明,艺术教育可以促进创造型的高素质人才的培养。党和国家领导人江泽民、李岚清等多次讲话都提到要加强艺术教育,要为国家培养高素质的创新人才。

越来越多的人认识到了艺术教育的重要性,看到了艺术教育对于人的创新意识培养的不可或缺性。于是就有了各种类型的培训学校的产生,也就有了各种不同的与“考”有关的教材的问世。在当前不断升温的各种名目繁多的“考级”热潮的裹挟下,更多的希望获得一门技艺的学子和家长,在名目众多的“教材”中,不知所措,不知何为。

我们知道,艺术教育虽然也是学校教育的一部分,但素质教育是与应试教育相对而提出来的。如果热衷于整体素质全面提高和创新意识的培养的学子们在获得艺术素养时,还是围绕着各种各样的“考”来寻找坐标的话,显然与大教育思想的培养初衷相违。这样,也就同时向我们提出了一个命题,即怎么样

目 录

第一章 声乐的基本知识

第一节 什么是声乐,什么是童声	(1)
第二节 声音的产生与传播	(1)
第三节 声乐需要严格训练	(3)
一、歌唱的乐器	(3)
二、童声的特质	(3)
第四节 频率	(3)
第五节 乐音与噪音	(4)
第六节 基音与泛音	(4)

第二章 歌唱的正确姿态

第一节 站的姿态	(5)
第二节 坐的姿态	(7)
一、听课姿态	(7)
二、练唱姿态	(7)
第三节 动的姿态	(8)

第三章 歌唱的五要素

第一节 气	(9)
第二节 声	(9)
第三节 字	(10)
一、音素与音节	(10)
二、辅音与元音	(10)
三、字头、字腹和字尾	(10)
四、声调	(11)
五、韵辙	(11)
第四节 腔	(12)
第五节 情	(12)

第四章 美妙歌声的五条标准

第一节 点	(14)
一、呼吸支点—丹田(小腹)	(14)
二、声音支点—口咽	(15)
三、声音的集中点	(16)
四、提气点	(16)
五、声音释放点	(17)
第二节 润	(18)
第三节 灵	(18)
第四节 透	(19)
第五节 通	(19)

第五章 歌唱的呼吸

第一节 吸气	(20)
一、胸式吸气法	(20)
二、腹式吸气法	(20)
第二节 呼气	(21)
一、锁紧喉头挡气	(21)
二、用吸气肌群来控制气息	(22)
第三节 歌唱的呼吸训练	(22)
一、缓吸急呼	(23)
二、急吸急呼	(23)
三、急吸缓呼	(23)
四、喘气练习	(23)
第四节 呼吸的运用	(24)
一、声乐重在找感觉	(24)
二、歌唱时始终要充满激情	(24)
三、歌唱的气息控制	(25)
四、不同声区用气量不同	(27)
五、唱时用鼻还是用口吸气好	(27)

第六章 歌唱的共鸣

第一节 什么是共鸣和共鸣腔	(28)
第二节 共鸣的作用	(28)
第三节 人体有哪些共鸣腔	(28)
一、高声区共鸣腔(头部共鸣)	(29)
二、中声区共鸣腔(口咽共鸣)	(29)
三、低声区共鸣腔(胸腔共鸣)	(29)

第四节 歌唱共鸣的训练	(29)
一、头腔共鸣的训练	(29)
二、胸腔共鸣的训练	(31)
三、咽共鸣的训练	(32)

第七章 歌唱发声的基础训练

第一节 放松部位的训练	(35)
一、喉、下巴的放松练习	(35)
二、锁骨、双肩的放松练习	(36)
三、膝盖需要放松	(37)
四、面部要放松	(37)
第二节 用力部位的训练	(37)
一、胸部肌肉的训练	(37)
二、腹、背肌的训练	(38)
三、丹田、臀部的练习	(38)
第三节 喉头的位置	(38)
第四节 喊嗓	(39)
第五节 童声训练中应注意的问题	(40)
一、张大口唱	(40)
二、鼻音	(40)
三、白声	(40)
四、声音位置低	(41)
五、要从中声区着手	(41)
六、唱音阶上行易准下行难准	(42)
七、急于求成	(42)
八、选择教师	(43)

第八章 歌唱的技巧训练

第一节 起音	(45)
一、硬起	(45)
二、软起	(50)
三、舒气起	(53)
第二节 换气	(53)
第三节 颤音	(54)
第四节 声音的走向	(55)

第九章 歌唱的发声练习

第一节 元音练习	(57)
一、a 元音的练习	(57)

二、e 元音的练习	(59)
三、i 元音的练习	(60)
四、o 元音的练习	(61)
五、u 元音的练习	(62)
第二节 连音(Legato)	(63)
一、级进连音练习(相邻的音上下行进)	(63)
二、小跳进练习(三度、四度属小跳进)	(64)
三、大跳进练习	(65)
第三节 顿音(Staccato)	(65)
一、四分音符的练习	(66)
二、八分音符的练习	(66)
三、十六分音符的练习	(66)
第四节 扩展音域的练习	(67)
第五节 选择练声曲	(68)
一、扬长避短与克短扬长	(68)
二、有针对性地选择练声曲	(69)

第十章 歌曲演唱的艺术处理

第一节 演唱是作品的二度创作	(73)
第二节 歌曲作品赏析	(73)
一、歌词解析	(75)
二、音乐解析	(76)
第三节 歌曲演唱的艺术处理	(76)

第十一章 童声的演唱形式

第一节 独唱	(78)
一、模仿	(78)
二、独唱演员要经过严格的训练	(79)
三、独唱要有个性	(79)
第二节 齐唱、轮唱、表演唱、对唱	(98)
一、齐唱	(98)
二、轮唱	(101)
三、表演唱	(104)
四、对唱	(108)
第三节 重唱	(108)
一、二重唱	(109)
二、三重唱	(113)
三、双二重唱	(116)

第十二章 合唱

第一节	国外童声合唱简介	(121)
第二节	国内童声合唱简介	(122)
第三节	独唱与合唱的关系	(123)
第四节	精选部分合唱曲目	(124)

第十三章 学习声乐的年龄

第一节	胎教	(143)
第二节	用正确的方法说话	(144)
	一、遗传	(144)
	二、模仿	(144)
第三节	从上小学开始学习声乐	(145)

第十四章 如何唱好高音

第一节	要有高音位置	(146)
第二节	上高音需要高气压	(147)
第三节	调节中声区的声道	(147)
第四节	激情——唱高音的“火车头”	(148)

第十五章 舞台实践与心理素质

第一节	舞台实践的重要性	(149)
第二节	眉目传情	(150)
	一、要有表现力	(151)
	二、要有一双明亮的眼睛	(151)
	三、眼睛的训练	(151)
第三节	感情交流	(152)
	一、独唱	(152)
	二、重唱、对唱、表演唱	(152)
	三、合唱	(153)
第四节	内心视像要准确	(153)

第十六章 如何培养孩子成才

第一节	东方与西方的差距	(155)
	一、培养孩子的价值观念	(155)
	二、不给孩子留遗产	(156)
第二节	要重视思想素质	(156)
	一、对家长的要求	(156)

二、对老师的要求	(156)
三、对孩子的要求	(157)
第三节 多方位才艺学习	(157)
一、最佳语言能力时期	(157)
二、要进行全面的素质教育	(158)
三、培养孩子要有超前意识	(159)
四、重点选择	(159)

第十七章 走出童声训练的误区

第一节 童声要“任其自然”	(161)
第二节 变声期要停止学习	(162)
第三节 进入初中了不能再用“童声唱法”	(162)
第四节 “美声”就是假声吗?	(163)
第五节 多拜几位老师好	(163)
第六节 亮丽的嗓音适合唱民歌	(165)

第十八章 重视嗓音的健康

第一节 要有健康的身体	(166)
第二节 唱歌与身体健康	(167)
第三节 用科学的方法发声	(167)
第四节 用嗓要有节制	(168)
一、不要乱喊乱叫	(168)
二、不要过多说话	(168)
三、练唱要有节制	(169)
第五节 注意饮食卫生	(169)
一、不宜多吃刺激性食物	(169)
二、注重营养	(170)
三、常食“解热”饮品	(170)
第六节 正确理解“饱吹饿唱”	(170)
第七节 要有充足的睡眠	(170)
第八节 预防感冒	(171)
第九节 嗓音嘶哑的治疗	(171)

后记	(173)
----------	-------

第一章 声乐的基本知识

第一节 什么是声乐,什么是童声

用人的声音来表现音乐作品的演唱方式叫声乐,声乐是经过严格训练的,具有一定的技巧和表现力的艺术。童声是由少年儿童的声音来表现声乐作品的演唱方式。

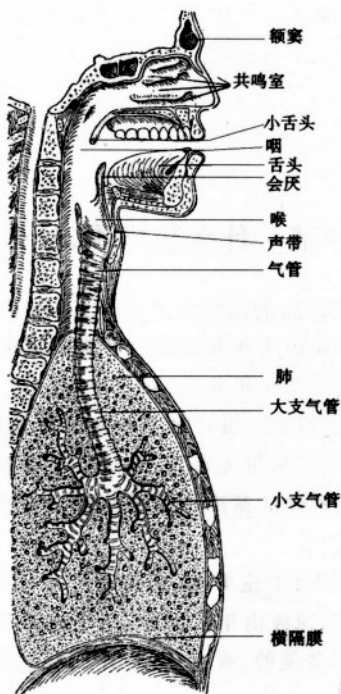
童声的概念应指尚未变声的少年儿童,其变声期约在 12 至 14 岁左右。由于男孩子变声后声音低了八度,所以男孩只要一变声便不论年龄多大就都不是童声的概念了。而女孩变声后其声音与童声同度,唱起来也无差异,只是稍显成熟一些罢了。童声的歌唱比赛,一般划为 14 周岁以内,但世界各地的童声合唱团女孩都可唱到 16 岁方才退团。故此书是以 7-16 岁的孩子为基本范围。

在科学发声的基本方法上,不论男女、年龄都是一样的,只是具体手法上、程度上要因人、因年龄而异。但有时并非纯粹由年龄而定,而是视其条件及学习的时间长短,所达到的程度而定。童声的声音是非常美的,嗓音清脆,声音位置高,富有穿透力,如银铃一般非常悦耳。

第二节 声音的产生与传播

声音是由于物体的振动而产生的,而物体的振动是由于外力的作用而产生。如:风吹动树叶沙沙响;玻璃被石子击碎;钢琴因为有人弹奏等。人的声音则是由于气息吹动闭合的声带发出来的,声带振动发声所产生的声波,由空气传播到耳朵里,就是我们所听到的声音。

就是说空气是传播声音的媒体,但反过来空气又会对声音的传播形成阻力。正如飞机是靠空气的支撑而得以飞行,但空气对飞机的飞行又形成了阻力。要想飞机飞得快,一是要有功率更强大、转速更快的发动机;二是要在机体的设计上更加科学以减小空气的阻力。声音在依托空气传播时如何能减小空气的阻力,使歌声传得更远呢?这就需要更科学的方法,要有最高的声音位置,用高泛音所形成的高频率为核心能将声音传送到很远。这好像广播电台的播音一样,收音机的波段上标明了中波、短波,波段越短说明使用的频率越高,传送得越远,所以我国的国际广播电台、美国之音等因为使用频率很高的短波,所以全世界都可以收到。



发声结构简要图

说明:

肺中的气通过小支气管、大支气管和气管,推进到喉,吹动声带振动成声,声音从喉进入到咽再从咽进入口腔形成噪音。同时声音上入头腔、下入胸腔形成宏亮的混合共鸣,使声音通畅、明亮、更加动听。

第三节 声乐需要严格训练

一、歌唱的乐器

歌唱的乐器——人体的发声器官,它不同于工厂生产出来的乐器,它需要经过多年的严格训练,需要将人体的发声器官、共鸣器官进行合理地调整。美妙的歌声绝不仅仅是天生的美好音质,更重要的是采用科学的发声方法在运用自如的气息支持下,将歌唱乐器调整到最佳状态的结果。

二、童声的特质

少年儿童发声器官稚嫩,嗓音清脆,头声明显,声音位置高,有较强的穿透力,这是童声应有的理想特质。但并非所有的孩子都具备这些特质,当你辅导一个训练班,让孩子们分别唱时,你会发现真正具备这些特质的孩子并不多,有的声嘶、沙哑、声音散、位置不高。但在婴幼儿时期,绝大多数孩子都具备上述的美好特质。随着年龄的增长,孩子的个性和生活习惯的差异等原因,有许多孩子其美好特质逐渐消失或部份消失。究其原因,主要是人在开始直立行走后呼吸支点逐渐上移至胸,加之有的孩子用嗓不节制,有的爱喊叫、打闹而迫使喉肌过份用力之故。另外,社会上、电视里常播映通俗、摇滚歌手的“劲歌”,对那些爱模仿的孩子造成噪音的损坏(男孩更严重)。那些一天到晚讲个不停的孩子是不会有好声音的,比如:我们手背上的皮肤本来很好,如果你用另一只手不停地去挠,用不了多久会发红接着就会破皮。我们的声带如果不停地用气息去冲击它,它也会发红,失去弹性、水肿、进而嘶哑。所以,即使不喊叫、打闹,过多说话也是不允许的,希望学声乐的孩子要爱护声带,不必要的话不说,必要的话也可少说。要将用嗓(练唱或讲话)与看书、听音乐、看电视、锻炼身体、写作业等穿插、间隔进行,这样既增长了知识又不枯燥,而且保护了嗓子。

要告诉孩子们学会用科学的发声方法进行训练,其目的就是要找回孩子们失去的宝贵音质,并使其更理想、更优秀,提到更高的艺术境界。

第四节 频率

频率是指在单位时间内物体振动的次数。如:某物体每秒钟振动多少次,就是它的频率。在钢琴键盘上标准音a其频率是440。频率高则音高,频率低则音低。

第五节 乐音与噪音

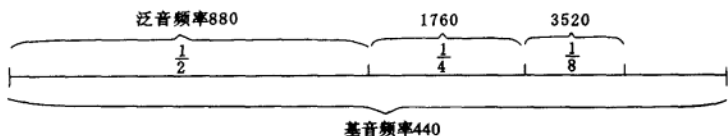
乐音与噪音都是由物体而产生,但是由于发音体的质量不同,所发出的声音就大不一样。产生乐音的物体其振动有一定的规律,故能产生一定的频率,听起来悦耳,这就是乐音。乐音能使人轻松愉快,心情舒畅,能表达各种思想感情。它还能治病,许多疗养院都有音乐疗法;乐音还能让奶牛多产奶;猪儿多长肉;母鸡多下蛋等。

噪音的发音体其振动无规律,故无一定的频率,音高和强度变化混乱,听来刺耳,使人心烦意躁、精神疲劳,所以噪音也是一种空气污染。有的打击乐器虽属噪音之列,但经过加工和人为操作,仍然有一定的音高,如定音鼓。有时在交响乐中需要加入一些噪音以表达其独特的艺术效果如:战马奔腾、大炮轰鸣、黄河咆哮、狂风呼啸等。

没有经过训练的人声也会发出噪音,如噪音干、白、散、嘶哑;发声方法不正确发出挤、卡、压的声音;还有尖刺、喊叫之声等都是噪音。要想将噪音转变为乐音就需要有优秀的声乐教师对其进行科学的、严格的训练。

第六节 基音与泛音

发音体作整体振动时所产生的声音叫基音。发音体在作局部振动时(分振)所产生的声音称泛音。泛音的频率是基音频率的整数倍,如图



上面这根弦其整体振动(基音)频率为 440,它的 $1/2$ 分振(泛音)频率是 880;而它的 $1/4$ 分振频率是 1760;它的 $1/8$ 分振频率则是 3520……总之,发音体的质量越好其泛音就越多,音色就越美,声音的穿透力就越强。发音体的音高由基音的频率来决定,发音体的音色则由泛音的多少来决定。如果在同一件弦乐器上分别装上丝弦、钢弦和银弦,就会有不同的音色出现且会一根比一根好听,这就是因弦质不同其泛音的多少不同而引起音色的变化。

当人的声带在气息的吹动下作整体振动时所发的基音进入头腔、口腔、咽腔和胸腔,所产生的泛音十分丰富,声音自然就美,就会形成通畅美妙的立体声。

第二章 歌唱的正确姿态

生活中常流传着一句用于律己也用于海人的话叫做“站如松,坐如钟”。意思是当站着的时候要像青松一样挺拔,似顶天立地一般,当坐着的时候要像大钟一样四平八稳,精神抖擞,这是人们行为规范的一个方面。

平日里常常形容某个人没有教养而被人鄙视的话叫做“坐没坐相、站没站相”。可见一个人的举止对他人产生的印象是何等的重要。一位国家领导人出访他国,其站、坐、举止及语言都代表着国家的形象和民族的尊严。

当一个歌唱演员走到台上其举止姿态给观众留下的第一印象十分重要,观众对你有没有兴趣就从这儿开始。

第一节 站的姿态

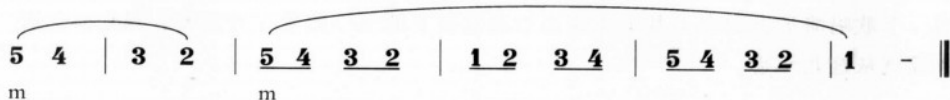
站立要挺拔、精神,胸要挺而松(看似挺其实松),双手放松下垂于两侧,两脚成外八字形分开,其宽度与两肩相平,脖颈向上伸,两眼平视前方,面带微笑。基本的外形站好以后要注意放松两肩、下巴、锁骨及膝盖,这就作好了歌唱的准备。



姿态：

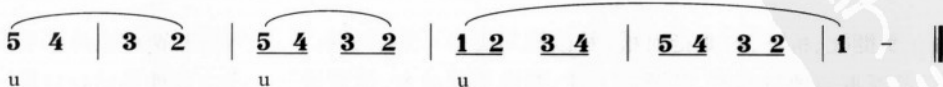
- ①脚位不平,身子歪、头太高。
- ②头稍低会压喉。
- ③基本正确。

下面我们用正确的站立姿态做发声练习：



除了正确的站立姿态外,还要特别注意面带微笑、放松下巴和喉咙,歌唱时的力量要用到胸以下。自己听来感觉声音是自然松弛的,别人听时自然会觉得你唱得轻松。

下面换一个母音再来唱一次：



前一条是闭口哼鸣,口唇轻轻合拢鼻孔张开;此一条练习是口唇成小圆形(撮口音),鼻孔同样要张开,让声音从鼻和口中同时出来。“u”母音的口形不要张大,否则会变得与“o”母音相似。唱时别忘了正确的站立姿态。