

SYLLYSJ

# 声乐

王岩◆著

Shengyue Lilun Yu  
Shijian

## 理论与实践

北岳文艺出版社

BEIYUEWENYICHUBANSHE

SHENGYUELILUNYUSHIJIAN WANGYAN ZHU BEIYUEWENYICHUBANSHE



声乐 理论与实践  
SHENGYUELILUNYUSHIJIAN



S.Y.L.L.Y.S.J

责任编辑：王国柱 装帧设计：王艺卿

ISBN 978-7-5378-3052-2



9 787537 830522 >

定价：25.00元

**图书在版编目 (CIP) 数据**

声乐理论与实践/王岩著. —太原: 北岳文艺出版社,  
2009.1

ISBN 978 - 7 - 5378 - 3052 - 2

I. 声 II. 王… III. 声乐艺术 IV. J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 214340 号

**声乐理论与实践**

王岩 著

\*

山西出版集团·北岳文艺出版社出版发行

太原市并州南路 57 号

www. bywy. com

太原达益印刷厂印刷

\*

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 7.625 字数 160 千字

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月太原第 1 次印刷

\*

ISBN 978 - 7 - 5378 - 3052 - 2

定价: 25.00 元

# 前言



声乐理论与·实践  
SHENGYUELILUNYUSHIJIAN

声乐是研究歌唱方法的学科。随着人类文明的发展和进步，歌唱技巧日臻完善，形成了声乐艺术。

歌唱有益于身心健康、增强信心、焕发青春。歌唱是表现音乐灵魂和打动人们心灵的最佳手段。本书介绍了歌唱发声的基本方法、基本技能以及技巧训练等声乐基础训练方面的知识；对美声唱法、民族唱法、通俗唱法的不同表现特征、演唱特点做了介绍；介绍了一些学科对声乐教学的影响，帮助大家更全面地了解声乐艺术；在声乐教学实践这部分中，对于在歌唱中遇到的实际的问题，例如声部的界定问题；如何解决喉头上提、如何解决音色等问题给出了具体的分析和解决的方法；在声乐训练实用指导这方面，强调了学习声乐要注意的几个方面，并给出了一些具体的练声曲和歌曲分析，供大家参考。

声乐技艺要由歌唱者通过反复练习和实践获得，谁也不能在一夜之间把学生变成为歌唱家。如果有什么窍门的话，那就是“学习、学习、再学习”。一是下决心；二要艰苦努力；三要少走弯路。培根说得好：“跛足而不迷路，能赶上健步如飞但误入歧途的人。”

学习声乐要顺应学习的发展规律，要循序渐进，善于发现自己的不足，精益求精、不断提高，同时要培养较高的文化艺术修养。一个学生不仅需要有良好的嗓音，还要有充满热情的艺术家的灵

魂、很好的音乐才能、健全的理智和记忆力。让我们用吉诺·贝基先生的话来共勉：

“你得牢记一个真理：‘最伟大的教师是你自己。’无论是这个人或那个人指点你，但归根结底，要找到正确的歌唱感觉及方法，是靠你自己的努力，我不能伸手到你喉咙中去指点你，还是你自己去体会。”

王 岩



<b>第一部分 声乐基础训练</b> .....	( 1 )
第一节 歌唱的呼吸.....	( 1 )
第二节 歌唱的发声.....	( 7 )
第三节 歌唱的共鸣.....	(11)
第四节 歌唱的语言.....	(13)
第五节 歌唱的情感表达.....	(17)
第六节 歌唱的哈欠状态.....	(23)
第七节 歌唱的感觉.....	(28)
第八节 歌唱变声期中的嗓音保健和训练.....	(35)
<b>第二部分 声乐艺术表现与训练</b> .....	(41)
第一节 美声唱法的特点与训练.....	(41)
第二节 民族唱法的特点与训练.....	(46)
第三节 通俗唱法的特点与训练.....	(55)
第四节 歌唱的艺术处理与演唱风格.....	(61)
第五节 用心去歌唱.....	(68)
<b>第三部分 相关学科对声乐教学的影响</b> .....	(74)
第一节 教育学对声乐教学的影响.....	(74)
第二节 文学对声乐教学的影响.....	(83)
第三节 心理学对声乐教学的影响.....	(91)

第四节 美学对声乐教学的影响 .....	(103)
<b>第四部分 声乐教学实践 .....</b>	<b>(113)</b>
第一节 声音观念的重要性 .....	(113)
第二节 如何界定声部 .....	(120)
第三节 对音准问题的分析 .....	(125)
第四节 如何读字归韵 .....	(130)
第五节 如何选择曲目 .....	(158)
第六节 如何解决喉头上提 .....	(162)
第七节 如何获取好的音色 .....	(165)
第八节 如何拓宽音域 .....	(168)
第九节 声乐教学改革 .....	(173)
<b>第五部分 声乐训练实用指导 .....</b>	<b>(180)</b>
第一节 树立正确的声音观念 .....	(180)
第二节 克服歌唱的怯场心理 .....	(185)
第三节 歌唱的三个阶段 .....	(193)
第四节 声乐教学中的规律 .....	(198)
第五节 声乐练习中的要则 .....	(204)
第六节 声乐教学练声曲目 .....	(211)
第七节 声乐教学歌曲解析 .....	(220)
<b>参考文献 .....</b>	<b>(237)</b>
<b>后 记 .....</b>	<b>(238)</b>



## 第一部分 声乐基础训练

### 第一节 歌唱的呼吸

气息是歌唱发声的动力，没有正确的气息控制就没有好的歌唱。一首歌曲的处理，如：弱、强、快、慢、顿、挫、婉转、欢乐、悲伤和愤怒的变化，都与气息的运用和控制分不开，因此说，气息是歌唱的生命支柱。

早在唐代，段安节《乐府杂录》中就描述了气息的重要作用：“善歌者必先调其气，氤氲至脐间出，至唯乃噫其词，即分抗坠之意，即得其术，即可致响云遏谷之妙也。”而清代陈毅衡的《说谭》中则以一“帅”字说明了气息的重要作用：“夫气者意之帅也，气粗则意浮，气弱则音薄，气浊则音滞，气散则音竭。”著名女高音歌唱家玛丽琳·霍恩在谈到歌唱时说：“气息的重要性在歌唱中占90%。”在教学和歌唱中我深深体会到了气





息的重要性，要想较好地掌握声乐技巧，必须掌握正确控制气息的方法。关于歌唱时气息的运用，多明戈有简单的阐述，可供我们借鉴：“中声区时不要用到尽头，进入高声区时，用力再强一些。”玛丽琳·霍恩说：“当吸人气息时，感到肋骨自然扩张，背部肌肉也全部加入活动，几乎哪里也充满了气息，当唱到非常高的音时，背部肌肉也挺直起来加强力量。”

所以，正确的吸气方法是：无论采用何种姿势进行歌唱，上身一定要挺直，气息经口、鼻、两肋往下充满整个腰腹部，这时横膈膜不仅向前、向两侧，而且向腰背，整个腰腹部就像充满气的救生圈。歌唱时主要运用腹部和后腰的大块肌肉，它坚强有力，用它来控制气息的流动，可以减轻一些小的肌肉尤其是咽喉部肌肉的疲劳，甚至毫不费力。

我们要求歌声有高位置、集中、靠前，声音要圆润、浑厚、丰满又有光泽，这就需要有正确的气息做支持。气息经过声带，已经起了质的变化，即不是“气流”而是“声流”了。气息若是运用得恰当那么声流是很纯净的，声音自然是很美的，若是气息过少，就不能引起歌唱腔体的共振，声音是薄而无力的，它不同于唱弱声时虽应弱，但应有较集中、圆润、丰满的音质。

下面主要谈谈过猛的气息所产生的弊病：

气息过猛，会造成声流到达歌唱腔体后失去回旋的余地，造成声音过分紧张，这除了特定的表情需要外，一般是不用的；气息过猛，特别是唱高音时，会把歌唱的通道憋死，发出的声音沉闷，而失去应有的光彩，声音不集中，靠前的目的也不能达到；气息过猛，会影响歌唱的状态，会失去声波自由活动的机能，因





而声音发干，总有一种僵硬感。

谈到这里，气息在歌唱中的作用就不言而喻了。气息对调整正确的歌唱状态起着非常重要的作用，尤其对控制音量，拓宽音域，改变音色和矫正读字也起着十分重要的作用。下面，我就这几个方面谈谈我的体会。

### 一、气息在控制音量上的重要作用

1. 在控制强音时气息的运用。唱强音时气息的运用既要坚强有力，使声音能获得充分的共振，又要使气息在歌唱的腔体内有回旋的余地，从而获得丰富的、适度的声音效果，使声音饱满而不失去弹性，宏大而不失去光泽。有个好的强音，听者会感到歌唱者的整个身体都在发声，这时气息的感觉不是从口腔流出，而是从整个腰腹部流出，用力的地方是腿和臀部。气息不宜过浅，否则会使声音发干、发硬，毫无弹性，且容易挤住喉咙，将声带拉伤。

2. 在控制弱音时气息的运用。能唱好一个较好的弱音，是声音成熟的标志之一。因为唱弱音时，同样要有高位置、集中、靠前、浑厚加丰满的声音效果。这就要歌唱者有较强的控制气息的能力。在实践中我总结了这样的方法：要充分打开歌唱的腔体，气息不是下坠，而是稍稍往上提一下，声音越高，提气的位置越高，但最高不超过颈椎。这时气息由下而上运行，在较弱的气息的控制下，引起歌唱腔体的共振，从而产生优美、丰满的弱音。若难于控制气息的浮动，可将气息的着力点，放到脚后跟（感觉上）。若气息较沉，可将气息的着力点放在上槽牙的最后那个槽



牙上。

控制音量能表达丰富的感情，但要把一个音从“f”到“ppp”确实非常不容易，这需要科学的发声方法和长时间的练习。

## 二、气息在拓宽音域上的重要作用

1. 唱高音时气息的运用。在发音过程中，运气的方法是：胸腹内随着吸气而蓄气，感觉上气息下坠，并稍有憋气的感觉，尤其是后腰的肌肉明显向下坐，这时气息的感觉应是平稳的，不宜过分的激动，气息的流量要相对小一些。

唱高音时，忽略气息的支持，会造成压喉，颈部紧张，其结果唱出的声音是僵硬的；如若单纯为追求气息的支持，而拼命地动用气息冲击声带，则会使气息在歌唱的腔体内没有回旋的余地，使声音发散暗淡、浑浊。

2. 唱低音时气息的运用。发声时，气息的位置要相对比唱高音时低一些，气息的流量要相对大一些，整个腰腹部的肌肉相对地放松，歌唱时要稍激动一些。

3. 中音区是最好唱的声音，从发音的效果来看，它没有低音的压抑感，也没有高音的紧张感。从发音方法来看，唱中音时发音器官的肌肉不紧张，弹性、力度比较强，气息也较容易控制，这里就不用阐述了。

拓宽音域会更有效地表现作品的内涵。在歌唱的实践中，高、中、低音气息的感觉不是孤立存在的，而是相辅相成的。





### 三、气息在歌唱中改变音色的运用

只有歌唱者熟练掌握了各种音色的变化技巧，以及处理音色的变化技巧和能力，才能把歌曲的内容真实地、完整地表达出来。而要掌握这种音色变化的能力，又是与合理运用气息分不开的。

气息的深、浅、粗、细、顺、逆各自表达不同的情感。如表达暗淡、沉稳的情绪时，需要气息的平静，表现明朗的感情色彩时，需要气息较集中。下面谈一下如何运用气息来表现声音的色彩和歌曲的内涵。

1. 气沿着喉壁向上运行进入鼻腔呼出，上行时不能脱离横膈膜的支持，这种平静的气息产生的声音暗淡、柔和、平静，可表达苦闷、惆怅的情绪。

2. 气息的运行感觉从腰腹运出体外，再收回口腔，这种明显带有激动情绪的气息，发出的声音宽厚、洪亮、可表达辽阔的景色和高昂激动的情绪。

3. 气息的运行从横膈膜到胸口，在体内上下垂直运行，基本的动作是收腹挺胸，同时需要气息支点的有力控制。可用于弱声处理和表达内心的激动。

4. 气息在发音过程中，胸腹内随着吸气而蓄气，稍有憋气的感觉，气息的支撑点较深，这种运气的方法发出的声音壮观而挺拔，适用于高音的延长音，表达的情绪激动，明亮。

改变音色可以表现歌曲中的各种情绪的变化。气息的深浅粗细顺逆的不同运用，会使发出的声音效果和音色起变化，这对表



现作品有着很重要的作用，但这种气息的运用必须仔细地、有分寸地把握。

#### 四、气息在歌唱中读字的运用

歌唱是以生动、深刻地表达思想感情为目的。而正确的读字则是表达情感的重要手段，能使听者听清歌唱者所表达的内容，又能表现不同的思想感情，在具体的歌唱时可分为强读和弱读。而歌曲拖腔表现情感的复杂，使得强读又分为强收和弱收两种，弱读也分为强收弱收两种。下面谈谈这四种读法与气息的配合。

1. 强读强收。读字时，口咽腔部分的感觉较集中，气息的喷弹力较大，收字时感觉相同。整个过程气息一气呵成，表现的歌曲内容一般为气氛热烈或带有号召力的歌曲。

2. 强读弱收。读字时口咽腔部分的感觉集中，气息的喷弹力大，收字时口咽腔部分稍松开，气息的喷弹力稍弱，整个过程气息由强变弱。表现的歌曲内容一般从强烈过渡到含蓄，使歌声余味隽永，令人难忘。

3. 弱读强收。读字时口咽腔部分感觉稍集中，整个过程气息由弱到强，表现的情绪由含蓄到强烈，声音由轻柔到刚毅，具有强烈的感染力。

4. 弱读弱收。读字和收字的口咽腔感觉较松，整个过程气息较弱，或从弱到稍强、再弱，表现的情绪、意境较单一，但感情富有内涵，声音柔美，细腻传神。

以上的读字方法是我在歌唱时得到的一点体会，歌曲的情感都是丰富和多样化的，所以表达作品的感情时对读字都要细心体





会，才能服务于歌曲情感的需要。

总而言之，气息在歌唱中起着非常重要的作用，它对于控制音量、拓宽音域、改变音色、矫正读字、表现作品的情感的确有举足轻重的作用。但歌唱中的气息的准确运用和正确把握，都是非常不容易做到的，它需要科学的发声方法和长时间不断学习训练才能逐渐掌握。

## 第二节 歌唱的发声

歌唱时的发声和说话时的发声是不完全一样的，说话式的唱歌是放大的说话，是不对的，声音没有色彩，不是音乐化了的发声。所以说说话的发声是不能适应歌唱的需要的，我们必须研究发声方法，帮助学唱歌的人把普通的声带磨炼成能发出优美、动听、有持久力的合乎科学方法的、有艺术感染力的声音来。

### 一、喉头和声带

喉头和声带是歌唱的发声器官，是歌唱的核心部位，是通向整体歌唱的要塞，是进入歌唱艺术领域的关键部位。因此，了解和搞清喉头与声带在歌唱时应处的位置和状态是非常必要的。一般来说，歌唱时喉头位置应该比平时说话时偏低一些（就像我们深吸气时的喉头感觉，因为吸气时的喉位，比静止时的喉位略低



一点)，有很多人把喉头处于吸气时的位置称为“水平位”。在歌唱时字与字、句与句的转换中，喉头要始终处于这一位置，而不应做离开水平位的向上、向下，或向左、向右的移动，当然喉头位置的稳定是在运动中的相对稳定，而不是僵死不动的稳定。就像浮在水面上的皮球永远稳定在水面上的道理一样，若把皮球比做喉头，皮球浮在水面的状态就好像喉头稳定在吸气位的状态一样。所以歌唱时的喉头应始终处于低而自如的稳定位置和喉头壁打开的状态。

## 二、打开喉咙

在歌唱训练中“打开喉咙”是十分重要的中心环节，它直接影响到声音的好坏。“打开喉咙”也就是将喉头稳定在正确的位置上，口盖积极向上收缩成拱形，舌根放松，平放在下牙齿后，牙关打开，下巴放松自然放下而稍后拉，这时候的喉咙是打开的。那么如何能帮助初学者“打开喉咙”呢？

1. “打哈欠”的状态。“打哈欠”的状态可以让口腔打开自然、放松，口盖抬起，口腔内空间增长增大。所以在唱歌时，咽喉不要闭塞，要使咽喉张开，让气息自如地送出来。“打哈欠”状态确实是打开喉咙的好办法，也使歌唱者保证了一个很好的演唱状态。在平时练习时，还可以用闭嘴的“打哈欠”，闭口打哈欠的时候，里边的状态也是开的、抬的，如果我们在唱歌的时候都能保持这个状态的话，那你的声音就不会是“白”的、“扁”的了，你的声音就会是“竖的”、“圆的”了。

2. 用“微笑”状态来打开喉咙。我们讲的“微笑”不是光





笑，而指的是把“笑肌”抬起来。“笑肌”抬起是要鼻、咽腔打开，大牙关打开，面部两边的笑肌（颧骨）呈微笑状，这样的微笑状态可以使你的喉咙打开，可以使你获得高位置的声音。“歌唱状态就是里边的哈欠，外头的微笑”。这话很精辟。

### 三、良好的中声区

中声区是唱歌的基础，没有良好的中声区，就谈不到其他。我们应当重视中声区的练习，多在中声区下工夫，不要急于唱很高的音。练习时，我们先从中声区以中、小音量练习开始，经过相当一段时间的巩固以后，再慢慢向较高一点或较低一点的音域发展。初学者一定要遵循由易而难的循序渐进的原则，否则一开始就猛练高音，不但不会获得正确的高音，反而会毁坏声带。中声区应该靠前、明亮，轻松流畅、不费力，这样才能往上发展，为演唱高音打通道路。中声区的声音不要强求音量，而是要自然自如，要求音色优美和声音的灵活性。中声区要做到吸气深，呼吸力求自然，有弹性，积极向上，有支持点，喉头稳定松弛，不论唱高、低不同的音，喉头的感觉都在一个位置上，声音要往外送，但又要使声音从头到尾保持在同一位置上。我们常比喻说“声音要像穿珍珠一样，把每个音穿在一条线上”等等，就是说声音要连贯、统一、圆润。

### 四、关于换声区

当你从低音往上唱时，唱到一定的地方，就会感到困难，容易卡壳，这就是到了换声区了，这时，你必须运用某种方法才能





继续往上唱。歌唱者首先应基本掌握了换声区的唱法，然后因人而异地作具体调整。有几种方法大家可以实践一下：

1. “倒抽一口气”的动作就是歌唱者在唱到换声的音时（发元音的同时），做一个倒抽一口气的动作，好像“吓一跳”的生理状态，让喉头稍向下，向后退让，以使口咽腔充分打开，同时将中声区歌唱时向上齿龈背后发送的气息，随着音高逐渐向上挪动，嘴也随着逐渐张开，此时声音感觉更向上，向更远的前方发送。这时声音就自然地进入了换声区。

2. 母音转换手法就是在唱到换声区的时候提前让声音掩盖一点，声音暗一点，出气量小一点，小舌头抬起一点。在碰到换声点时，有一点必须强调指出，就是你感到声音唱上去困难时，甚至声音感到要出现破音时，千万不要变化发声器官的形态，不要乱动，乱使劲，一定要坚持迎着声音唱下去就可以了。其实换声点就是一个“混声”的问题，是真假声结合的问题。掩盖一些的声音就是有了假声的成分，但又不能全假，必须与真声混合在一起，声音的衔接才不会有痕迹，声音才不会虚和空。所以学会换声点的过渡也就学会了假声的唱法，而假声位置对歌唱、解决声音的统一是大有好处的。

