

The background is a deep purple gradient. On the left, a thin white line curves vertically, looping around. Several bright white circular spots of varying sizes are scattered across the upper half of the cover, resembling stars or light flares.

# 声乐

## 知识问答

许潇尹 著

南方出版社

# 声乐 知识问答

许潇尹 著

南方出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

声乐知识问答 / 许潇尹著. —海口: 南方出版社,  
2009. 5

ISBN 978-7-80760-381-8

I. 声… II. 许… III. 声乐—问答 IV. J616-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 089055 号

声乐知识问答

许潇尹 著

---

责任编辑 高 皓

出版发行 南方出版社

邮政编码 570208

社 址 海南省海口市和平大道 70 号

电 话 (0898) 66160822 传 真: (0898) 66160830

经 销 新华书店

印 刷 海口景达鑫彩色印刷有限公司

开 本 889mm×1 194mm 1/32

印 张 6.75

字 数 150 千字

版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定 价 12.00 元

---

# 前 言

我是高等艺术院校的声乐老师。从事声乐教学刚好十年了，除了承担学院里的声乐教学任务外，还在业余时间经常接待社会上一些歌唱爱好者的来访。教与学本来就是相长的，在这些年中，我见过各种类型的学生，碰到了许许多多的问题，得到了一些收获，取得了一些经验，想在这里跟大家一起探讨。

“歌唱”是一种艺术形式，也是一种自娱形式，就是大家常说的唱歌。而“声乐”是音乐艺术中的一门独立的人声综合艺术。我们知道，学习声乐和教授声乐都有其特殊的困难，首先因为发声器官，特别是口腔深处的部位，在正常状态下是看不到，摸不着的。其次，语言在描述歌唱的声音和技术方法方面有它的局限性。还有生理上、心理上的种种复杂情况，这一切都使声乐教学蒙上了一层神秘的色彩。多少年过去了，许多人用尽心血为之奋斗终身。随着人类的进步、科学文化的发展，前辈们慢慢掌握了一些规律，弄懂了声乐技术上的一些难题。同时，生理学、解剖学的发展，使一些过去认为不可知的问题陆续得到理论上的解答，而且在实践中得到进一步的验证，这样就使得声乐教学有了科学的根据和比较系统的方法。

师者，传道授业解惑也。给学生上课不仅要让他们知所

以然还得要解所以然。只有完全掌握了理论知识加上实践验证，才能说真正学到了歌唱的技术。我在求学过程中也不是一帆风顺的，有时候旧的问题还没解决，新的问题又来了，有时候记得一方面又忘了另一方面，这当中的艰辛是每一个致力于声乐艺术的朋友都能理解的。有了过程也就有了经验，我想把在学习和教学中碰到的问题归纳起来，然后一一解答。其中有精选歌曲演唱提示，力求将歌唱理论与实践相结合，这样学生有问题就可以对号入座，既省时又提高了学习效率，还可以脱离老师自学。这些问题是根据我的教学笔记和学习心得整理的，由于时间和经验有限，在观点和方法上难免有不当之处，希望读者提出宝贵的意见。我在写作过程中，得到了李丽教授热情的帮助和指导，我真诚地感谢她。

# 目 录

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 第一章 歌唱入门 .....                                      | 1  |
| 一、学唱者应具备哪些基本条件? .....                               | 1  |
| 二、初学唱歌要进行哪些最基本的训练? .....                            | 2  |
| 三、学习声乐的人怎样利用时间? .....                               | 3  |
| 四、歌唱者自身“乐器”的构造有哪些? .....                            | 3  |
| 五、初学声乐者的最大障碍来自哪方面? .....                            | 5  |
| 六、模仿在学唱中能不能起到好的作用呢? .....                           | 5  |
| 七、如何科学地安排学唱步骤? .....                                | 6  |
| 八、声乐艺术有哪几种演唱风格? .....                               | 7  |
| 九、怎样建立一个正确的歌唱姿势? .....                              | 8  |
| 十、如何进行声部的判断确认? .....                                | 9  |
| 第二章 歌唱呼吸 .....                                      | 11 |
| 一、歌唱的呼吸有哪几种基本类型? .....                              | 11 |
| 二、怎样进行腹式横膈膜呼吸法的训练? .....                            | 11 |
| 三、脱离发声的单纯呼吸训练有必要吗? .....                            | 12 |
| 四、发声的时候是吸气还是呼气? 如果是呼气, 为<br>什么又要提倡保持吸气的感觉来发声? ..... | 13 |
| 五、发声前的深吸气, 腹部是胀起来还是瘪进去的? .....                      | 14 |
| 六、为什么呼吸时胸部与肩膀不能有明显的起伏动作?<br>.....                   | 14 |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 七、如何快速调节气息进行发声练习? .....                  | 15 |
| 八、歌唱中的呼吸方式有哪些? 如何把握歌唱中的换气?<br>.....      | 16 |
| 九、呼吸在两种唱法中的运用有何异同? .....                 | 17 |
| 十、如何获得一个良好的呼吸状态? .....                   | 18 |
| 十一、什么样的吸气量才是合适的? .....                   | 19 |
| 十二、在学习声乐的开始阶段应该做哪些歌唱呼吸练习?<br>.....       | 20 |
| 十三、在歌唱中要注意哪几种呼吸方法上的谬误? ...               | 20 |
| <b>第三章 歌唱发声及共鸣</b> .....                 | 22 |
| 一、什么是歌唱共鸣? .....                         | 22 |
| 二、歌唱发声时怎样稳定喉结? .....                     | 22 |
| 三、应如何正确理解“打开喉咙”? .....                   | 23 |
| 四、可以克服先天条件的限制而改变口腔共鸣效果吗?<br>.....        | 24 |
| 五、唱歌的最基本要素是什么? .....                     | 25 |
| 六、怎样寻求正确的声音位置? .....                     | 27 |
| 七、什么是换声区? 如何解决? .....                    | 28 |
| 八、什么叫真声? 什么叫假声? 正确的歌唱发声方法<br>是怎样的? ..... | 29 |
| 九、共鸣产生几种声区? .....                        | 30 |
| 十、共鸣同音高、音量、音色有怎样的关系? .....               | 31 |
| <b>第四章 歌唱语音</b> .....                    | 33 |
| 一、怎样进行语音基本功的训练? .....                    | 33 |
| 二、何为五音与四呼? 它们之间有何关系? .....               | 34 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 三、何为十三辙? 怎样训练十三辙语音? .....           | 35 |
| 四、没有“字尾”的字音如何收音? .....              | 37 |
| 五、美声、民族和通俗三种唱法在咬字上有哪些共性?<br>.....   | 38 |
| 六、歌唱中的咬字是如何完成的? .....               | 40 |
| 七、行腔吐字中常见的咬字问题有哪些情况? .....          | 40 |
| <b>第五章 歌唱技巧</b> .....               | 42 |
| 一、美声唱法的歌唱技巧包括哪些技术内容? .....          | 42 |
| 二、民族民间唱法的润腔有哪些? .....               | 47 |
| 三、怎样寻找最美、最动听的声音? .....              | 50 |
| 四、什么是微声唱法? 微声唱法是不是科学的发声方法?<br>..... | 53 |
| 五、如何进行微声练习? .....                   | 54 |
| 六、微声唱法还需注意的核心问题是什么? .....           | 56 |
| 七、如何解决高音难问题? .....                  | 57 |
| 八、何为高音激起? .....                     | 58 |
| 九、目前民族声乐教学比较推崇的“金氏”唱法是什么?<br>.....  | 59 |
| <b>第六章 歌唱心理</b> .....               | 71 |
| 一、歌唱发声的心理感觉包括几个方面? .....            | 71 |
| 二、如何理解演唱的想象力? .....                 | 75 |
| 三、上声乐课时为什么要求进入兴奋状态? .....           | 76 |
| 四、“注意”在声乐学习中有何意义? 如何培养? .....       | 77 |
| 五、为什么说“记忆”是歌唱艺术实践的保证? .....         | 79 |
| 六、“意志”调控对掌握歌唱技能有何影响? .....          | 80 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 七、什么是歌唱的表演心理? .....         | 81  |
| 八、歌唱发声的心理障碍有哪几种? .....      | 83  |
| 九、如何克服演唱紧张的心理? .....        | 88  |
| 十、如何做好唱前的充分准备? .....        | 89  |
| 第七章 歌唱的艺术表演处理 .....         | 91  |
| 一、怎样选择适合自己演唱的曲目? .....      | 91  |
| 二、怎样分析处理歌曲? .....           | 92  |
| 三、歌唱中如何把“渐”处理好? .....       | 95  |
| 四、歌唱表演动作有几种类型? .....        | 96  |
| 五、如何强化乐感? .....             | 99  |
| 六、良好的台风体现在哪些方面? .....       | 104 |
| 第八章 常见的错误发声法的纠正及嗓音的保健 ..... | 109 |
| 一、错误发声方法,将产生怎样的恶果? .....    | 109 |
| 二、如何保护嗓子? .....             | 118 |
| 三、何种不良生活习惯有损嗓音健康? .....     | 119 |
| 四、为什么用嗓时间长了不要频频喝水? .....    | 121 |
| 第九章 精选歌曲演唱提示 .....          | 123 |
| 附录 .....                    | 163 |
| 第一部分 论文 .....               | 163 |
| 第二部分 声乐常用音乐术语 .....         | 194 |
| 第三部分 声乐常用表情术语 .....         | 201 |
| 主要参考文献 .....                | 205 |

# 第一章 歌唱入门

## 一、学唱者应具备哪些基本条件？

歌唱是人类心理活动最直接的表达方式，可以陶冶人们的情操，丰富美化人们的生活内容，基本上，只要嗓音和听说功能健全就可以学唱。但从专业的角度来看，要使声乐学习达到一定的艺术水准，或以歌唱为职业，就需要具备学唱的基本条件。

1. 健康的体魄和端庄的形象。身体的健康意味着发声器官的正常和健康（歌唱是一种脑力与体力相结合的劳动，在长期学唱过程中要消耗许多精力和体力），发声器官构造异常者或是有疾病者是无法从事声乐训练的。声乐艺术是表演的艺术，从美学的角度来看，应具有良好的舞台形象。

2. 有较好的嗓音条件。也就是说要有健康的声带，两条声带在发育时闭合状态良好，音质干净、音色优美，自然音域能有一个半八度左右，音量适中，这一条件是先天性的，是学唱最重要的物质条件。

3. 良好的乐感。包括音准、节奏、乐理知识和视谱能力。这些条件在先天的基础上经过后天培养是能够提高的。

4. 有较高的文化知识水平及善于思考。学唱的大部分时间都是在自学，这就要求学唱者必须具备独立思考问题、分析问题、解决问题的能力。文化水平低的人不可能达到这种要求，另外良好的记忆力也是必不可少的条件，把老师的话印在脑子里，“既是教师又是学生”，分析声音的毛病，对症下药，解决自己的问题。

5. 有勤奋学习的精神和持之以恒的毅力。歌唱的学习更多的是反复训练的学习（要解决自身的一个问题需要反复的练习），在其他条件基本相同的情况下，勤奋则起关键性的作用，“台上一分钟，台下十年功”，只有具备持之以恒的毅力，才能不断提高自己的水平。

## 二、初学唱歌要进行哪些最基本的训练？

初学唱歌者要进行四个方面的基本训练：呼吸的训练；发声的训练；语言的训练；形体的训练。

### 1. 为什么要进行呼吸训练？

“善歌者必先调其气。”歌唱艺术就是运用气息的艺术，不懂得气息就不懂得歌唱的说法是完全正确的，所以，初学者必须过好呼吸训练这一关。

### 2. 为什么要进行发声训练？

歌唱的声音是具有美感的，唱歌的人是以声音感动人的，没有经过训练的人声音往往因方法不够正确而发紧、发干、发白，缺乏贯通与共鸣，缺少亮色与光泽。因此，进行发声训练是每一位初学者的必修之课。

### 3. 为什么要进行语言训练?

歌唱语言有别于生活中的语言,唱歌是语言的高度艺术化。一切歌唱说法,都要围绕语言这个中心来训练和运用。唱歌要求字正腔圆,声情并茂。正确掌握语言基本功,是对每一个演唱者的起码要求。

### 4. 为什么还要进行形体训练?

唱歌是表演的艺术,讲究手、眼、身、法、步,讲究气质,没有经过形体训练的人难免会发呆、木,演唱起来声形不一,不能很好地展示歌唱内容,所以形体训练也是每个学唱者必修的功课之一。

## 三、学习声乐的人怎样利用时间?

俗话说,一年之计在于春,一日之计在于晨。学唱者应该很好地利用早晨的时间。应把一天练习的内容练习完。每天应规定一定的练习分量和时间,切不可太多太久,多的东西第二天还可以再练。这样,经常地练习,能让你有一种新鲜感,每天练一小时比一天练十小时好,要持之以恒,千万不能断断续续地练声。通过合理运用时间,你会发现你的歌唱水平在慢慢提高,这样就会容易获得自信心,在声乐艺术的道路上越走越远。

## 四、歌唱者自身“乐器”的构造有哪些?

歌唱者在学习演唱的方法时,首先要熟悉一下自己使用

的“乐器”，如果歌唱者对自身“乐器”一无所知，就很难用唱法去调整歌唱的发声状态，歌唱者自身“乐器”构造有：

### 1. 呼吸器官

人体的呼吸器官是由胸腔中的胸廓、肺脏、膈肌（模隔膜）所构成，从而使胸腔在呼气肌肉群、吸气肌肉群及膈肌的通力合作中产生缩小与扩大胸膛的呼吸运动。

### 2. 发声器官

在气管上端，由大小十一块软骨构成的喉结支架，靠肌肉、韧带、膜状组织连接成人体的发育器官——喉结，它像一个“音匣”装着一对能够振动发音的声带，声带由黏膜、声韧带及声带肌组成。

### 3. 共鸣器官

所谓共鸣器官，实为人体呼吸器官的组成部分，这些互为相通的空腔则形成呼吸的通道，人在歌唱时，利用呼吸通道中的空腔，将声带发出微弱的基音增响、共振，便形成了歌唱发声的共鸣音响。这些共鸣腔体分别是：胸腔、咽腔、口腔、鼻腔、头腔（头骨中的各种空窦）。

### 4. 语言器官

人的语言器官就是人的口腔中唇、齿、牙、喉、腭、舌。人的语言通过这些器官的互相配合形成语言中的元音与辅音。元音与辅音的结合则通过唇、齿、牙、喉、腭、舌的拼音动作来完成。

### 五、初学声乐者的最大障碍来自哪方面？

应该说歌唱者心理的不稳定是歌唱发声的最大障碍，也就是发声的心理障碍。歌唱艺术是人的精神产品，演唱者无论在演唱技巧的表现上还是在歌唱艺术的表演上，自始至终贯穿着复杂的心理活动。心理活动是现实世界的客观事物以及它们之间存在着的联系在人的头脑中的反映。它是脑的功能，歌唱者在调整歌唱器官的过程中，心理活动必须处于积极、稳定的正常状态之中，稍有紊乱，就会影响歌唱效果。这种心理紊乱，就是歌唱发声的心理障碍。它表现为：(1) 反应迟钝；(2) 恐惧高音；(3) “怯场”。种种迹象表明，歌唱发声的心理障碍是声乐学习前进路上的“拦路虎”，它的影响很坏，必须努力去消除这种障碍，声乐学习才能获得成功。

### 六、模仿在学唱中能不能起到好的作用呢？

我认为这个问题的答案是肯定的，我国戏曲艺术历史悠久，那种传统的戏曲唱法代代相传，靠的是“口传心授”的方式，由师傅教徒弟的。在声乐的实际教学中，声乐教师给学生做示范演唱也在给学生进行模仿的暗示，学唱者如果具备敏锐的听觉，有很强的模仿力，那么长期对某种歌声的模仿就能形成某种歌唱习惯，模仿力越强，模唱的效果也就越好。所以说模仿对学唱是有帮助的。

但是模仿学唱中要注意以下几点：

1. 要弄清自己的声音属于高、中、低音中的哪一种声部，模唱与自己声部相同的歌声。

2. 在模唱中尽量保持轻松自如的歌唱状态，任何声部都不能“撑”着唱，不可强制用力追求音量。

3. 在模唱中一定得根据个人演唱的能力选择曲目，不要唱自己不能胜任的作品。

4. 声乐自学者如果能把声乐理论中阐述的科学唱法，通过模唱来领会与体验，掌握其中的要领，唱和想就容易结合，它可以在很大程度上避免产生盲目性，使自学收到良好的效果。

5. 声乐靠“想、听、看”心理活动的感觉来操作，好的歌声是凭借对声乐的正确感觉来协调发声器官运动产生的音响效果，演唱者能不能自我分辨声音的正、误是自学的关键。

## 七、如何科学地安排学唱步骤？

循序渐进是最科学的学唱步骤。俗话说：“一口不能吃个大胖子。”世界上没有哪一位伟大的科学家、艺术家、学者能在短期内使他们事业一蹴而就的。学习歌唱艺术如同登山，登得越高越困难。凡有志献身声乐事业的人必须具备百折不挠的毅力，巨大而持久的耐心才能一步一步攀上声乐的顶峰，否则“欲速则不达”。

循序渐进的学唱步骤有以下三个阶段：

### 1. 初级阶段

巩固中声区是初级阶段练唱应该达到的目的，是最重要

的打基础的工作。按照正确的发声要求寻找呼吸与嗓子合作的感觉，经过一段较长时间的练习，唱起来感觉声音很通畅、结实、圆润、明亮，嗓子周围没有任何负担，这个阶段的练唱目的就达到了。

### 2. 中级阶段

中级阶段的练唱，要通过呼吸、发音、共鸣、语音等歌唱基本要素全方位调整，使声音在中声区的音域中得到强化训练。重点是掌握共鸣技巧，使声音的音色不断地趋于完美。

### 3. 高级阶段

高级阶段是声乐学习趋于成熟的阶段，要求低、中、高各个声区保持统一明亮的共鸣泛音音色，保持歌唱发声统一的完美性。在高级阶段的学唱中，一方面使演唱技巧不断熟练，另一方面还要将艺术的表现日臻完善。

## 八、声乐艺术有哪几种演唱风格？

声乐的演唱风格一般分三种，分别为美声唱法、民族唱法及通俗唱法。

美声唱法是产生于 17 世纪意大利的一种演唱风格，音色优美富于变化，声部区分严格，重视音区的和谐统一，发声方法科学，音量的可塑性大，气声一致，音与音的连接平滑匀净，花腔装饰乐句流利灵活，善于调节和运用共鸣，音域宽广为其特点，并可以高度概括为八个字：通、实、圆、亮、纯、松、活、柔。



民族唱法是由我国各族人民按照自己的习惯和爱好，创造和发展起来的歌唱艺术的一种唱法。民族唱法包括我国的戏曲唱法，说唱唱法，民间歌曲唱法和民族新唱法四种唱法，其风格特点是口咽腔的着力点比较靠前，口腔喷弹力较大，咬字发音的因素转换较慢，棱角较大，声音走向横竖相当，声音色调明亮，个性强，以韵味为主，音色甜、脆、直、润、水，气息运用灵活、以真声为主。

通俗唱法是借助音响扩大效果，以闪耀变化的舞台美术灯光渲染气氛，用各异的演唱方法集舞蹈表演、伴唱、伴舞、电声乐器伴奏、说唱于一体的演唱艺术；声音的主要特点是完全用真声歌唱，接近生活语言；演唱风格有轻柔自然的，有高亢强劲的，有民谣风格的，有摇滚乐式的，有说唱叙事式的，有队列进行曲式的，有艺术歌曲形式的。通俗唱法是感染性最强、普及性最大的一种全世界性的演唱方法，目前还在不断地相互交融发展。

### 九、怎样建立一个正确的歌唱姿势？

1. 身体自然端正地站立，两肩自然下垂，并略向后张开，但不要僵硬。

2. 双脚前后分开，似八字形，左脚在前，右脚在侧后，重心落在前腿上，小腹微收。

3. 两眼平视前方，面部要自然，有生气，不要有多余的不雅观的表现，脸部肌肉放松，下巴自然，不能僵硬，不能前伸，牙关松开，舌头平放在口腔内。