

老年大学系列教材

# 中老年 学会唱

Zhong Lao Nian  
Xue  
He Chang



严良堃题

——附中老年朋友喜爱的合唱歌曲

冯宜瑾 陈礼琯◎编著



安徽文艺出版社

老年大学系列教材

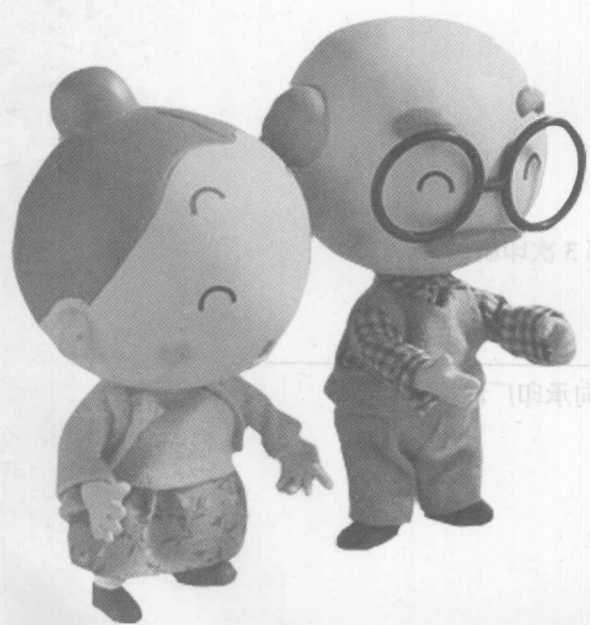
# 中老年

Zhong Lao Nian  
Xue  
He Chang

# 学合唱

——附中老年朋友喜爱的合唱歌曲

冯宜瑾 陈礼琯◎编著



安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年学合唱:附中老年朋友喜爱的合唱歌曲 / 冯宜瑾, 陈礼琯编著.  
— 合肥:安徽文艺出版社, 2008. 4(2009.5 重印)  
ISBN 978 - 7 - 5396 - 2934 - 6

I. 中… II. ①冯…②陈… III. 合唱 - 声乐训练 - 教材 IV. J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 023666 号

中老年学合唱——附中老年朋友喜爱的合唱歌曲 冯宜瑾 陈礼琯 编著

责任编辑:陶彦希

出版:安徽文艺出版社(合肥市圣泉路 1118 号)

邮政编码:230071

网 址:www.awpub.com

发 行:安徽文艺出版社发行科

印 刷:合肥锐达印务有限责任公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:15.5

字 数:300,000

印 数:8,001-12,000

版 次:2008 年 4 月第 1 版 2009 年 5 月第 3 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 5396 - 2934 - 6

定 价:26.00 元

---

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

# 序

著名合唱指挥家严良堃大师将合唱艺术的特点概括为：“它是容易普及的音乐形式，也是教育、自我欣赏的形式。”正是因为合唱具有其他艺术所无法比拟的特点，它可以增强群众的集体意识，有利于全民文化素质的提高。所以近年来，随着我国经济的发展，生活水平的不断提高，人们对精神生活的追求逐渐强烈，我国的群众合唱事业蓬勃发展，全国各地的业余合唱团如雨后春笋般的发展起来。在这支业余合唱大军中，中老年合唱团队的发展尤为突出。

中老年人从不同的工作岗位离退休后，虽然摆脱了工作的压力，但也不乏离开了群体后的失落。于是，另外一种组织形式开始出现，中老年人走出家门，聚在一起，从开始的三三两两直至十几几十人，甚至上百人；从晨练点的唱唱玩玩，到走进老年大学的课堂；从齐唱到多声部演唱；从自己唱到请专业老师指导；中老年合唱的水平在不断地提高，群众的歌咏活动逐渐升华为老年合唱艺术，它受到中央文化部门领导和专家的重视。从1999年开始至今，我国已成功举办了多届老年合唱节，一届比一届办得好，一届比一届水平高。

中老年人走出家门，以歌会友，唱出健康、唱出快乐、唱出和谐，无论是对个人还是对社会，都是有益的。老年人是一个特殊的群体，随着我国即将进入老年社会，越来越多的老年人会选择参加合唱团作为他们晚年精神生活的一部分。现在的问题是，在这支浩浩荡荡的歌唱大军队伍面前，很多合唱团为找不到给他们领路的人——合唱指挥而发愁；同时也有不少具有一定音乐专业知识和指挥能力的合唱爱好者（有些人本身也是中老年人），乐于组织训练中老年合唱团，提高他们的演唱水平，参加各种演出活动，以展现自己的音乐才能，但苦于缺少合唱训练方面的专业知识，对中老年人歌唱的生理、心理特点缺乏了解，不知道如何根据他们的特点来着手提高他们的演唱水平和能力。因此，虽然许多中老年合唱团团员们的积极性很高，无论是排练认真程度、出勤率、课堂纪律都非常好，

但几年唱下来，水平提高不快，音色杂、散，音准把握不住，听人家唱合唱，感觉非常和谐、悦耳，自己却唱不好，只好望“曲”兴叹。

为了帮助一些喜欢合唱的老年朋友和一些训练老年合唱队的业余指挥，能通过正确的途径、较有效的方法来不断提高老年合唱团的演唱能力与水平，作者根据自己多年的教学经历和合唱声训的体会，特意选编这本作品，介绍一些在训练中老年合唱方面的方法和步骤，为推动中老年合唱水平的提高，普及群众合唱的开展，为合唱艺术这朵绚丽的花儿，浇一小勺甘泉。

# 目 录

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一章 概论.....          | (001) |
| 一、合唱的形成与发展历史.....    | (001) |
| 二、合唱传入我国的历史.....     | (001) |
| 三、合唱的特点与魅力.....      | (002) |
| 第二章 合唱的知识.....       | (002) |
| 一、合唱的种类与组织形式.....    | (002) |
| 二、合唱的声部.....         | (003) |
| 三、合唱队型的排列.....       | (005) |
| 第三章 中老年合唱团的训练内容..... | (005) |
| 一、呼吸训练.....          | (006) |
| 二、发声训练.....          | (008) |
| 三、共鸣训练.....          | (012) |
| 四、音准训练.....          | (013) |
| 五、几点建议.....          | (014) |
| 第四章 练习曲.....         | (015) |
| 一、发声、起声练习曲.....      | (015) |
| 二、跳音练习曲.....         | (016) |
| 三、音准(视唱)练习曲.....     | (017) |
| 四、合唱训练的练习曲.....      | (021) |
| 附：中老年朋友喜爱的合唱歌曲.....  | (023) |
| 混声合唱                 |       |
| 祖国，你好.....           | (023) |
| 共产党好，共产党亲.....       | (028) |
| 我和我的祖国.....          | (031) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 爱我中华.....       | (034) |
| 美丽的草原我的家.....   | (038) |
| 鼓浪屿之波.....      | (046) |
| 远方的客人请你留下来..... | (051) |
| 青春舞曲.....       | (057) |
| 半个月亮爬上来.....    | (061) |
| 教我如何不想他.....    | (064) |
| 夕阳红.....        | (069) |
| 革命人永远是年轻.....   | (072) |
| 四渡赤水出奇兵.....    | (074) |
| 游击队歌.....       | (080) |
| 垦春泥.....*       | (082) |
| 保卫黄河.....       | (084) |
| 黄水谣.....        | (089) |
| 在太行山上.....      | (093) |
| 到敌人后方去.....     | (096) |
| 重整河山待后生.....    | (100) |
| 大海啊，故乡.....     | (103) |
| 嘎哦丽泰.....       | (107) |
| 大漠之夜.....       | (113) |
| 二泉映月.....       | (124) |
| 乡间小路.....       | (134) |
| 垄上行.....        | (140) |
| 在水一方.....       | (145) |
| 祝你平安.....       | (149) |
| 常回家看看.....      | (151) |
| 橄榄树.....        | (155) |
| 花.....          | (162) |
| 邮递马车.....       | (166) |
| 美丽的梦神.....      | (171) |

|           |       |
|-----------|-------|
| 菩提树·····  | (174) |
| 平安夜·····  | (176) |
| 摇篮曲·····  | (179) |
| 铁砧合唱····· | (181) |
| 回忆·····   | (184) |

### 女声合唱

|                |       |
|----------------|-------|
| 清晨，我们踏上小道····· | (190) |
| 小白菜·····       | (192) |
| 灯碗碗开花在窗台·····  | (195) |
| 猜调·····        | (198) |
| 思念·····        | (204) |
| 春光好·····       | (208) |
| 小步舞曲·····      | (210) |
| 哎哟，妈妈·····     | (212) |
| 花·····         | (214) |
| 乘着歌声的翅膀·····   | (216) |

### 男声合唱

|                |       |
|----------------|-------|
| 少林，少林·····     | (219) |
| 春天里·····       | (222) |
| 弹起我心爱的土琵琶····· | (225) |
| 达坂城·····       | (228) |
| 喀秋莎·····       | (232) |
| 共青团员之歌·····    | (233) |
| 海港之夜·····      | (235) |
| 猎人合唱·····      | (237) |



# 第一章 概 论

## 一、合唱的形式与发展历史

合唱是一种多声部的群体性的声乐艺术，它起源于欧洲，至今已有一千多年的历史了。它的“摇篮”是当时有巨大势力的宗教——罗马天主教。远在公元四五百年时，罗马的许多僧侣们都从事音乐的创作和研究，他们创建了圣咏活动——组织唱诗班，歌颂、赞美上帝，进行宗教宣传活动。这种圣咏活动，随着欧洲音乐体系的逐步建立，和声学的不断完善，使歌唱从单声部向多声部发展，形成、产生了一种大家最熟悉的艺术门类——合唱。

## 二、合唱传入我国的历史

合唱传入我国的历史只有一百多年，它是随着不平等条约的签订、“门户”的“开放”，由传教士带到中国的。教堂里开始有了歌唱——圣咏；另一个方面的来源是“新学”的创建和发展，一些从国外留洋归来的知识分子，把他们在外国学到的音乐知识，传给了学生，从此，中国有了学堂乐歌，开始了合唱发展的路程。

因为时代背景的特殊，中国的合唱活动是在中国人民的反殖民、反压迫的呐喊声中，在中国共产党领导的人民战争的炮火中成长起来的，这独特的历史条件，使我国的合唱发展留下了独特的脚印，形成了自己的风格。

新中国成立后，随着经济建设的发展，合唱活动在工厂企业、机关团体纷纷地开展起来，中央和许多省也成立了专业的合唱团。但那时候的对外交流、学习，主要是前苏联和其他社会主义国家。

改革开放后，由于我国经济的飞跃发展，人民生活水平快速提高，人们对于精神生活也有了更迫切的要求，我国的合唱艺术活动，就在这种形势下，蓬蓬勃勃地开展起来。对外的交流也更加全面深入地开展起来，中国的合唱事业开始了一个崭新的阶段。

### 三、合唱的特点与魅力

从中外合唱发展的历史可以看出，合唱艺术在社会发展的进程中有着不可估量的潜在动力，对人们的精神生活有着强大而潜移默化的渗透力，在各种艺术活动形式中，它最容易被人民大众所吸引，男女老少参与面最广，人数也最多，因而它成为了最具有亲和力的群体艺术。

之所以具有如此大的魅力，是因为合唱艺术活动具有许多特点。

一、它是一种人声的艺术，人们纵情的歌唱是发自内心的呼唤，歌词大多是由人类用以交流感情的语言中最美的精品——诗词构成，必然能引起人们心灵深处的共鸣。古代就有人说过，“丝不如竹（zō，南音），竹不如肉（niǔ，南音）”就是说，江南丝竹再婉转动人，也及不上人两片声带发出的声音的魅力大。

二、合唱由几十，乃至几百人组成，各声部的组合，使他们具有了最宽广的音域、最大幅度的音量变化能力、最丰富多彩的音色，加上丰富的多声部的和声效果，共同创造了最美最和谐的声乐作品，使声音具有了深度、广度和立体感。

三、合唱不同于器乐，用以发音的声带是人天生具有的，这为活动普及开展带来了先天的有利条件。合唱是一种群体艺术，具有很强的社会性和集体性，人们通过共同的艺术创造，培养着每个人的责任感，有一种向心力把个人融为集体的一部分。合唱发出的歌声，在打开人们心扉的同时，也陶冶着每个人的心灵，因而产生了强烈的感召力和凝聚力。

## 第二章 合唱的知识

### 一、合唱的种类与组织形式

合唱组织以人声的分类为依据，按照不同的人声，合唱可分为两大类型：同声合唱和混声合唱。同声合唱由同类人声组合而成，同声合唱包括下列三种形式：童声合唱、男声合唱、女声合唱。

混声合唱由女声和男声混合组织而成。通常由四个声部组成，一般都以S、A、T、B来分别作为女高音声部（Soprano）、女低音声部（Alto）、男高音声部（Tenore）、男低音声部（Bass）的代号。同时，在混声合唱中，根据合唱作品表现的需要，还可把每个声部分为两部分，形成了八个声部。所以，一般较完整的混声合唱是采用八个声部的合唱组织：

$S1+S2+A1+A2+T1+T2+B1+B2$

这种组织对演唱一般合唱作品都能胜任，就我国目前的情况，大部分合唱队都采用这种形式。

合唱团的人数，应根据不同的条件而定，中国合唱协会举办的两年一届的合唱节规定的人数是25人以上60人以下，同声部合唱为18人以上60人以下。

在平常的训练中人数可以不限，但就每个声部不得少于3人的原则，一个完善的合唱组织，最少为24人。四个声部的人数比例，根据突出主旋律和基础音要稍加强的原则，女高音和男低音要多些，另外由于男女声自然发声的音量不同，女声要比男声稍多，以利于声部音量的平衡。

## 二、合唱的声部

合唱中最基本的组织单位是声部，它是根据人声的类别组合而成，因此各声部都具有自己独特的声部特征。

### 第一女高音（S1）

这个声部的特点是以声音明朗、轻盈、柔和为主。因为它是合唱中的最高声部，所以常担任主旋律的任务。它常用的音域是：



### 第二女高音（S2）

这个声部的特点是：较第一女高音有力、宽广、圆润，有着女高音声部中比较偏低的有力而浓厚的音域，常担任辅助旋律。它常用的音域是：



第一女低音（A1）这个声部的特点是声音充沛，坚实而圆润。它常用的音域是：



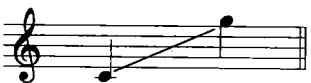
第二女低音（A2）这个声部的特点是声音浓厚、温和而结实。它常用的音域是：



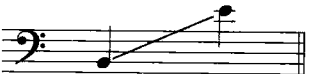
第一男高音（T1）这个声部的特点是柔和、明朗和清晰。它的特征与第一女高音极为相似，不过，较第一女高音低一个八度，在演唱传统性的混声合唱作品时其音质作用较大。它常用的音域是：



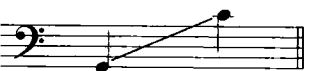
第二男高音（T2）这个声部的特点是较第一男高音的音质充沛而坚实，在男高音偏低的音域中，它起着主要的作用。它常用的音域是：



第一男低音（B1）这个声部的特点是刚健有力、饱满、充沛而响亮，担任和声性的任务较多。它常用的音域是：



第二男低音（B2）这个声部的特点是坚实有力、充沛而宽厚，担任合唱的基础音。它常用的音域是：



此外，还有一种下男低音，它主要的作用是第二男低音低八度的从

属声部。但因这种声部的人选罕见，因此一般就不追求这种声部的效果，很少采用。

在合唱中各声部既要保持自己声部的特点，又要与其他声部合作，共同创造合唱的整体音响。

对于中老年合唱团来说，需要提出的是四个声部的人数相对平衡是很重要的，一定要避免高声部人过多，低声部没人唱的失衡状态。中老年人要根据自身的不同条件来选择声部，声音较明朗、有演唱高音能力的人，可选择唱高声部；声音较宽厚，特别是音准较好的人，可选择唱低声部。

不少中老年人认为，唱高声部的都是好嗓子，嗓子不好的才唱低声部，所以常出现有些女同志声音很宽厚却不愿意在低声部的现象，这是一种误解。当然，在正常的情况下，唱低声部的人选相对较少，为了达到声部平衡的效果，可以在高声部中挑选一些声音较宽厚、圆润和音准较好的人补充到低声部，做好他们的思想工作，以求达到声部相对的平衡。

### 三、合唱队型的排列

合唱队型的排列有多种，我们现在比较常用的一种排列方式是：

|           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>T2</b> | <b>T1</b> | <b>B2</b> | <b>B1</b> |
| <b>S2</b> | <b>S1</b> | <b>A2</b> | <b>A1</b> |

指挥

合唱队型的排列是为了获得更好的相互合作关系和音响效果而制定的，可根据歌曲演唱的需要，进行队型的变换。

## 第三章 中老年合唱团的训练内容

合唱艺术是人声的艺术，很多中老年人虽然喜欢唱歌，但大部分人

没有受过专业训练，再加上声带老化、体力下降、中气不足，所以很多人虽然想唱好，但心有余而力不足。

对喜欢唱歌的中老年人来说，学习科学的发声方法尤为重要，因为每一个合唱队员的歌唱能力直接影响到合唱团的演唱水平。因此，通过训练来提高合唱队员的演唱能力是非常重要的。合唱训练的内容很多，有呼吸、起声、共鸣、音准、力度、咬字吐字，以及视唱练耳等等。

提高中老年人的演唱能力，可以从以下几个方面来进行训练：  
(有些内容可以互相结合、穿插，可结合歌曲的排练来进行)

## 一、呼吸训练

气是声之源泉，有了正确的歌唱呼吸方法，才能唱出具有气息支持的好声音。

呼吸是人的本能，但歌唱呼吸不同于平常的说话呼吸，它支持的声音是更宽的音域，各种强弱不同的音高，在声音的力度、高度、时值上都比一般说话复杂得多。

为了达到这一目的，在歌唱中就必须运用腹式呼吸，以避免胸式呼吸所造成的喉头声带不必要的紧张而影响发声能力。

有些中老年人，在歌唱时往往就是用胸式呼吸，胸的上半部很紧张，肩膀都抬了起来，这样就会引起喉头、脖子紧张而影响发声。同时他们缺乏对气息的控制，演唱时就像皮球泄气一样，整个胸部塌陷，每唱一句要换好几口气。

为此建议大家，先学习有意识的腹式呼吸。

腹式呼吸很容易体会，只要你静静平躺在床上，自然地进行呼吸，这时你用手抚摸，就可以感到腹部的一鼓一息，吸气时肺的下半部在向四周扩张，而上半部基本不动，这就是最自然的腹式呼吸。

当你有了感觉和体会后，就可以在床上进行有意识的控制呼、吸气练习，步骤是开始慢慢吸，保持两秒不动，再慢慢呼出；

下一步，逐渐加快吸气速度，仍保持两秒，再慢慢呼出，开始是用鼻子吸，逐渐加用口腔吸，最后以口腔吸为主。当你在床上练习会控制后，就可以坐在椅子上进行练习，尽量使自己的感觉保持和床上呼吸

一样；最后是站立进行腹式呼吸练习，过程与前面相同。

这三种练习做完，你就知道什么是腹式呼吸了。如果你在这个基础上把吸气量增大一些，这时肺的上部也会参与活动，略有扩张，这是正常现象。

当你掌握了腹式呼吸的要领，这只是基础，因为歌唱时的呼吸是有控制的腹式呼吸，所以你就必须不断地练习，以增强肺活量和控制力。

具体做法如下：

第一步，吸气完成后，当你慢慢呼气时，必须使肺的上部和下部，保持吸气时的扩张状态，仅仅用小腹慢慢往里收，直到小腹收缩完，胸部再慢慢收缩，直到吐完一口气；

第二步，吸气过程同上，在呼气时用舌面轻轻抵住上颚，使气流慢慢流出，发出轻轻的嘶嘶声，这时你可用耳朵倾听声音大小是否一样，也就是呼气的控制力是否均匀；

第三步，吸气过程同上，呼气时用一句短语，如“一个葫芦一个枣”或从一数到十，连续不断、反复地说，用平常说话的声调，并可计算时间，在不断的练习中会逐渐增强自己的肺活量（读秒越来越长）；

第四步，吸气过程同上，呼气时闭口唱哼鸣（hum），声调不要太高，同说话音调差不多。下巴放松，嘴里像含了一小口水一样，上下牙齿略分开，双唇轻合。

吸气时的姿势：两腿直立，立腰挺胸，双肩放松，双手自然下垂，脖子、下巴、牙关放松，眼睛平视，两脚稍分开。

吸气时口鼻同时吸气，腰部、肺下部包括后背要有扩张感，呼气时有控制地收紧腹肌，形成与下沉扩张的横膈膜相对抗，自始至终保持这矛盾的紧张状态。

呼吸训练必须注意以下几点：一、基本掌握要领后，可结合发声进行训练，在发声过程中注意掌握、控制呼吸；二、每次呼吸不要过饱，以免引起身体过度紧张，影响气息控制；三、呼吸训练必须持之以恒，只有长期训练，才能获得扎实的基本功；四、必须正确掌握发声方法和共鸣、吐字等技巧，呼吸才能真正运用自如；五、每次练习时间不要太长，大概五至十分钟，老年人在刚开始练习时有的可能会出现头晕现象，可稍事休息后再练，时间自己掌握。

## 二、发声训练

### （一）为什么需要进行发声训练

歌唱训练的目的在于充分发挥人的发声器官的功能，以获得最美的音色和最宽广的音域，最大幅度的音量以及表达作品各种感情的演唱技巧。因此发声训练是一项非常重要的训练，但也是较复杂的训练，因为人体的很多器官在内部，看不见、摸不着，所以发声训练主要依靠老师的正确指导。

发声训练也是合唱训练中重要的训练内容之一，特别是对于一个大部分队员没有经过专业学习的合唱团来说是至关重要的。

中老年人因为年龄关系，声带老化、中气不足，导致歌唱能力下降，音色较差，更需要进行这方面的基础训练。因为合唱团个人的歌唱能力直接影响到他所在声部的演唱能力，而声部的演唱能力又影响到整个团的演唱的水平（包括音色、音域、音量、音准等等）。因此对团员进行长期的，有计划、有步骤、有耐心的声音训练，是提高中老年合唱团演唱能力和水平的非常重要的工作。

一个合唱团声音的和谐，和音色的统一是密切相关的，而音色的统一又和发声方法有关，目前很多训练有素的合唱团，其合唱队员的歌唱方法，大多以意大利的美声唱法（bel canto）为基础的。美声唱法是训练合唱队声音获得统一、和谐音色和提高歌唱能力的最好方法。

### （二）什么是美声唱法

美声唱法中科学的发声方法是欧洲声乐艺术家们几百年的经验总结积累，并为实践所证明了的，它通过正确的训练，使人的歌唱能力得到充分发挥。表现在以下几个方面：

1.腹式呼吸主要用横膈膜控制，通过练习增强膈肌、腹肌、胸肌的力量，增加了肺活量，使气息运用自如。它的用力部位与颈部的距离较胸式呼吸远，避免了喉头不必要的紧张，使下巴放松，气息通畅。强大的、运用自如的腹式呼吸的能力，使声音获得有力的支持，为正确的歌唱获得了基本条件。

2.整体共鸣的运用：人体有许多不同的共鸣区，由于生理条件的先天



差异，每个人的发声器官长得不同（主要是声带的长短、宽窄、厚薄）加上每个人的头腔、口腔、鼻腔、咽腔、喉管、胸腔等等，都会有所不同。一般人在歌唱时，这些共鸣区的运用处于自然状态，所以各人的音色相差很大，产生了所谓的声音的“个性”，有的亮、有的暗、有的粗、有的细、有的沙哑浑浊、有的透明清澈……这五花八门的音色，对于独唱者来说是没有问题的，可是对于需要音色统一，讲究声音共性的合唱来说，这可是大忌。而美声唱法训练声音，要求打开喉咙，训练人的各个部位的共鸣，发挥人的整体共鸣（唱高音时保持最大程度的胸腔共鸣，唱低音时，保持尽可能的头腔共鸣——即所谓的高位置），以产生最大的音量，最多的泛音（一个物体震动时泛音越多音色越好听），尽可能圆润、优美的音色。这种音色恰恰是合唱时最适合的音色。

3.科学完善的发声方法：美声唱法在欧洲经历了四五百年以上的经验积累，加上近代得到各种科学仪器的测试、辅助，总结了一套完善的训练方法，使人的声音在歌唱能力上得到最大程度的发挥，获得了个人生理条件下最优美的音色、最宽广的音域、坚强有力的气息支持、音量强弱控制自如的能力，声带长时间歌唱而不会吃力、嘶哑。

这是美声唱法的主要优点，也就是每一个合唱队获得统一、优美声音的基础。

### （三）发声训练中女声部的假声训练

有的中老年合唱团在排练合唱时，会出现以下问题：1.声音很杂，特别是女声，很多人用“大本嗓”歌唱，个性很强，所以音色很难和谐；2.高音唱不上去，唱什么曲子都要降调，但降了调以后低声部又低不下去，经常产生这样的矛盾。为了解决这个问题，女声就应该学会用假声来歌唱。

假声发声时，声带边缘震动，声门有一条缝隙，发低的假声时，裂隙几乎等于声带全长，随着声音的提高，声带的缝隙变短，震动的范围变小，由于震动范围变小，可提高频率，发出很高的声音，这就是用假声能唱出高音的原因。中老年合唱团的女声，学会用假声歌唱，再用上腹式呼吸、打开喉咙、提高位置等发声方法，这样唱出来的声音就圆润