

Vocal

声乐教程

徐青茹 崔春荣 / 编著

 人民音乐出版社
PEOPLE'S MUSIC PUBLISHING HOUSE



声乐教程

徐青茹 崔春荣 / 编著

人民音乐出版社 · 北京

SHENGYUE JIAOCHENG

图书在版编目(CIP)数据

声乐教程 / 徐青茹, 崔春荣编著. — 北京: 人民音乐出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-103-04733-0

I. ①声… II. ①徐… ②崔… III. ①声乐—师范大生—教材 IV. ①J616

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第189877号

责任编辑: 邹璐、李亚芳

责任校对: 张顺军

人民音乐出版社出版发行

(北京市东城区朝阳门内大街甲55号 邮政编码: 100010)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail: rmyy@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京金吉士印刷有限责任公司印刷

787×1092毫米 16开 29.5印张

2013年8月北京第1版 2013年8月北京第1次印刷

印数: 1—10,000 定价: 45.00元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书, 请与读者服务部联系。电话: (010) 58110591

网上售书电话: (010) 58110650 或 (010) 58110654

如有缺页、倒装等质量问题, 请与出版部联系调换。电话: (010) 58110533

前 言

《声乐教程》一书在近二十年的教学实践中，受到了高校师生和广大业余声乐爱好者的厚爱与大力支持。尽管近年来市面上也有不少声乐方面的书籍出版，但内容兼容并包、程度适中的声乐教材还是比较少见。本教材中的演唱提示、歌曲浅析及所涉及的曲目通俗易懂，适用面广，容易被不同层次、不同水平的朋友所接受。

声乐教学属技能性教学，以个别授课为主。我们以为无论学习哪一种歌唱方法，都离不开理论基础。在学习演唱技巧的同时，了解一些声乐的基本理论，懂得一些音韵咬字等方面的知识是很有必要的。考虑到篇幅所限，本书对诸如歌唱生理等纯理论性内容只做了粗略的介绍，因为这方面的专著已有不少，而把更多的笔墨用在了音韵收声、咬字吐字、声乐训练等内容上。这其中有我们几十年的教学体会，希望能对读者有些帮助。

教学曲目这一部分是比较丰富的，依照循序渐进的原则，分成一至四年级，部分曲目附演唱提示和歌曲分析。实际应用时，可根据自己的情况有所取舍。根据高等师范院校及业余声乐爱好者的需要，本教材以中国声乐作品为主，也吸收部分优秀的、流传较广的外国声乐作品。

本书在编写过程中，得到了音乐史学家、音乐教育家孙继南教授的热情帮助和指导，并为本书作序，在此我们表示最诚挚的谢意！同时还要感谢唐靖宇、黄正刚、许荣爱、陈一家、魏凡俭老师的大力协助，谨向他们表示由衷的感谢！

本书在编写过程中参考了以下文献：《中国音乐词典》（中国艺术研究院音乐研究所编，人民音乐出版社1984年版）、《音乐欣赏手册》（上海音乐出版社编，上海音乐出版社1981年版）、《中外名曲欣赏》（孙继南主编，山东教育出版社1985年版）、《中外名歌大全》（李凌、赵汾主编，漓江出版社1991年版）、《中国民歌欣赏》（冯步岭编著，河南大学出版社1989年）、《中外通俗歌曲鉴赏辞典》（杨晓鲁、张振涛主编，世界知识出版社1990年版）、《怎样练习歌唱》（汤雪耕编著，人民文学出版社1974年版）、《民族声乐教程》（武秀之、张永杰、张平编著，河南大学出版社1991年版）。

我们希望本书的出版，能继续得到广大读者的关心和支持，并提出宝贵意见。

编 者

2013年8月

序

近年来，我国声乐界呈现出一番好景象，那就是重视理论研究的人日益增多了，有关歌唱方法训练的论著亦时有所见，它标志着中国声乐艺术的长进，值得称道。而与此同时，人们又不难发现，在已出版的声乐理论著作中，具有师范性、为高师音乐专业学生及在职音乐教师所适用的却极为少见。因此，这本《声乐教程》的问世，填补了这方面的空缺，其实用价值和积极意义是不言而喻的。

《声乐教程》是一部内容丰富而切合实际的好教材。它以平易流畅、深入浅出的文字，科学系统地介绍了与歌唱有关的知识、技能和练习方法。全书不仅把理论与实践作为一个整体进行构思和表达，而且在声乐民族化方面有着鲜明的体现，尤为可贵的是在许多篇章中都凝聚着编著者多年从事歌唱艺术表演及声乐教学的切身体验。

声乐教学如何突出师范性，是当前高师音乐教学改革中一个十分重要的课题。由于这一改革面对的是长期形式并带有某种习惯性的声乐教学思想、观点和方法，如何改革以使之更符合师范教育的特点，诚非轻而易举。但是，我高兴地看到《声乐教程》在这方面已迈出可喜的一步，如书中“歌唱与语言”、“音韵与收声”、“关于换声法”、“大本嗓的训练”以及大量“歌曲提示”的文字说明等等，都足以说明这第一步无疑是成功的、值得称赞的。当然，改革无止境，深愿编著者在这良好的基础上，通过进一步的教学实践和探索研究，使本课题更加深化、更加完善，并为高师声乐教学做出更多更大的贡献。

谨为序。

孙继南

目 录

声乐理论

歌唱的生理	(3)	(三) 关于混合共鸣	(21)
(一) 呼吸器官	(3)	声音的性质与分类	(21)
(二) 发声器官	(3)	歌唱与发声练习	(22)
(三) 共鸣器官	(4)	(一) 发声练习曲	(23)
(四) 咬字器官	(4)	(二) 哼鸣练习	(25)
歌唱的姿势	(5)	(三) u 母音练习	(26)
歌唱的呼吸	(6)	(四) 母音的综合练习	(27)
歌唱与语言	(7)	(五) 发声练习与歌唱的关系	(30)
(一) 声母和韵母	(7)	(六) 关于换声点	(32)
(二) 咬字和吐字	(8)	(七) 关于“大本嗓”的训练	(33)
音韵与收声	(11)	(八) 练声中的几点注意事项	(34)
(一) 辙韵与练习	(11)	歌曲处理和表现	(35)
(二) 关于声调	(18)	(一) 熟悉阶段	(35)
声音与共鸣	(19)	(二) 处理阶段	(35)
(一) 共鸣腔的区分	(19)	(三) 演唱阶段	(36)
(二) 共鸣与声区	(20)		

教学曲目

一年级

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 问..... (41) | 21. 夕阳红..... (61) |
| 2. 小草..... (42) | 22. 雪绒花..... (62) |
| 3. 小路..... (43) | 23. 微山湖..... (63) |
| 4. 驼铃..... (44) | 24. 雁南飞..... (64) |
| 5. 北风吹..... (46) | 25. 摇篮曲..... (65) |
| 6. 长城谣..... (47) | 26. 二月里来..... (66) |
| 7. 老黑奴..... (48) | 27. 月之故乡..... (67) |
| 8. 花非花..... (48) | 28. 龙的传人..... (68) |
| 9. 春之歌..... (49) | 29. 军港之夜..... (69) |
| 10. 卖布谣..... (50) | 30. 三十里铺..... (70) |
| 11. 龙船调..... (51) | 31. 救包相会..... (72) |
| 12. 浏阳河..... (52) | 32. 哎哟, 妈妈..... (73) |
| 13. 茉莉花..... (53) | 33. 牧羊姑娘..... (73) |
| 14. 南泥湾..... (54) | 34. 放马山歌..... (74) |
| 15. 绣红旗..... (55) | 35. 难忘今宵..... (75) |
| 16. 绣金匾..... (56) | 36. 康定情歌..... (76) |
| 17. 绣荷包..... (57) | 37. 嘎达梅林..... (77) |
| 18. 红河谷..... (58) | 38. 十五的月亮..... (78) |
| 19. 喀秋莎..... (59) | 39. 大海啊, 故乡..... (79) |
| 20. 梅娘曲..... (60) | 40. 清蓝蓝的河..... (80) |

41. 红莓花儿开	(81)	52. 赤诚开出幸福花	(91)
42. 血染的风采	(82)	53. 金风吹来的时候	(92)
43. 沂蒙山小调	(83)	54. 可爱的一朵玫瑰花	(93)
44. 幸福在哪里	(84)	55. 花儿为什么这样红	(93)
45. 故乡的小路	(85)	56. 夏天最后一朵玫瑰	(94)
46. 高高太子山	(86)	57. 莫斯科郊外的晚上	(95)
47. 鼓浪屿之波	(87)	58. 生死相依我苦恋着你	(96)
48. 美丽的梦中人	(87)	59. 弹起我心爱的土琵琶	(96)
49. 敢问路在何方	(88)	60. 毛主席的话儿记心上	(98)
50. 二十年后再相会	(89)	61. 最美的歌儿唱给妈妈	(98)
51. 太阳出来喜洋洋	(91)		

二 年 级

1. 尼 娜	(100)	14. 赶牛山	(113)
2. 秋 收	(101)	15. 赶牲灵	(114)
3. 线 花	(102)	16. 绣荷包(山东高密民歌)	(115)
4. 燕 子	(103)	17. 绣荷包(山东苍山民歌)	(117)
5. 鸿 雁	(103)	18. 绣荷包(晋北民歌)	(118)
6. 乡 谣	(105)	19. 想亲娘	(119)
7. 太湖美	(106)	20. 渔光曲	(120)
8. 四季歌	(107)	21. 摇篮曲(勃拉姆斯曲)	(121)
9. 红豆词	(108)	22. 摇篮曲(莫扎特曲)	(122)
10. 红梅赞	(109)	23. 摇篮曲(东北民歌)	(122)
11. 玛依拉	(110)	24. 摇篮曲(施光南曲)	(123)
12. 思乡曲	(111)	25. 北国之春	(124)
13. 珊瑚颂	(112)	26. 牡丹之歌	(126)

27. 阿拉木汗·····	(127)	52. 铁蹄下的歌女·····	(157)
28. 绿树成荫·····	(128)	53. 桃花红 杏花白·····	(158)
29. 一抹夕阳·····	(129)	54. 你是这样的人·····	(161)
30. 我亲爱的·····	(131)	55. 打起手鼓唱起歌·····	(162)
31. 我的祖国·····	(132)	56. 在那遥远的地方·····	(163)
32. 牧马之歌·····	(134)	57. 妈妈教我一支歌·····	(164)
33. 茶山新歌·····	(135)	58. 赶圩归来啊哩哩·····	(166)
34. 草原夜歌·····	(136)	59. 我的家乡沂蒙山·····	(167)
35. 黄杨扁担·····	(137)	60. 我爱你, 塞北的雪·····	(168)
36. 情深谊长·····	(138)	61. 这就是我的祖国·····	(170)
37. 嘎哦丽泰·····	(139)	62. 妹妹找哥泪花流·····	(171)
38. 五星红旗·····	(140)	63. 拉骆驼的黑小伙·····	(172)
39. 珠穆朗玛·····	(141)	64. 谁不说俺家乡好·····	(173)
40. 中国的月亮·····	(142)	65. 党啊, 亲爱的妈妈·····	(174)
41. 又唱浏阳河·····	(144)	66. 骏马奔驰保边疆·····	(175)
42. 长鼓敲起来·····	(145)	67. 滚滚长江东逝水·····	(177)
43. 江河万古流·····	(146)	68. 假如你要认识我·····	(178)
44. 重归苏莲托·····	(147)	69. 翻身农奴把歌唱·····	(180)
45. 桑塔·露琪亚·····	(148)	70. 在那银色的月光下·····	(181)
46. 槐花几时开·····	(149)	71. 边疆的泉水清又纯·····	(182)
47. 阿瓦尔古丽·····	(150)	72. 美丽的草原我的家·····	(183)
48. 我和我的祖国·····	(150)	73. 长大后我就成了你·····	(184)
49. 我的祖国妈妈·····	(151)	74. 祖国啊, 我永远热爱你·····	(186)
50. 洪湖水, 浪打浪·····	(153)	75. 假如我的歌声能飞翔·····	(187)
51. 啊月亮! 啊晚风!·····	(155)	76. 草原上升起不落的太阳·····	(188)

三 年 级

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. 思 恋 (189) | 26. 呀啦嗦 (223) |
| 2. 兰 花 (190) | 27. 好日子 (225) |
| 3. 妈 妈 (192) | 28. 小河淌水 (227) |
| 4. 宝 贝 (193) | 29. 长江之歌 (228) |
| 5. 牧 歌 (195) | 30. 玫瑰三愿 (229) |
| 6. 鳟 鱼 (195) | 31. 松花江上 (230) |
| 7. 天 路 (196) | 32. 一杯美酒 (232) |
| 8. 母 亲 (198) | 33. 森吉德玛 (233) |
| 9. 报 答 (199) | 34. 巴颜喀拉 (235) |
| 10. 猜 调 (201) | 35. 儿行千里 (237) |
| 11. 天 边 (201) | 36. 节日欢歌 (238) |
| 12. 望 月 (203) | 37. 小小的礼品 (239) |
| 13. 父 亲 (204) | 38. 多情的土地 (241) |
| 14. 小夜曲 (205) | 39. 西班牙女郎 (242) |
| 15. 小背篓 (207) | 40. 你们可知道 (244) |
| 16. 三套车 (208) | 41. 玛丽诺之歌 (245) |
| 17. 手挽手 (209) | 42. 我爱梅园梅 (246) |
| 18. 包楞调 (211) | 43. 故乡的骄傲 (248) |
| 19. 兵哥哥 (213) | 44. 说句心里话 (249) |
| 20. 黄水谣 (215) | 45. 草原夜色美 (250) |
| 21. 梭罗河 (217) | 46. 海上女民兵 (251) |
| 22. 菩提树 (218) | 47. 美丽的心情 (253) |
| 23. 三峡情 (220) | 48. 咱当兵的人 (255) |
| 24. 菩萨蛮·黄鹤楼 (221) | 49. 大森林的早晨 (256) |
| 25. 满江红 (222) | 50. 为艺术, 为爱情 (257) |

51. 母亲教我的歌	(259)	67. 二月里见罢到如今	(281)
52. 在遥远的地方	(259)	68. 吐鲁番的葡萄熟了	(282)
53. 苏尔维格之歌	(261)	69. 安东尼达的浪漫曲	(284)
54. 我亲爱的爸爸	(262)	70. 林中的小鸟在歌唱	(285)
55. 孤独的牧羊人	(263)	71. 想起周总理纺线线	(287)
56. 啊, 中国的土地	(264)	72. 一道道水来一道道山	(289)
57. 一个美丽的传说	(265)	73. 在那桃花盛开的地方	(291)
58. 我像雪花天上来	(266)	74. 赛里木湖面起了风浪	(292)
59. 马儿啊, 你慢些走	(267)	75. 九里里山圪塔十里里沟	(293)
60. 飞出苦难的牢笼	(270)	76. 借月光再看看我的家乡	(295)
61. 我为祖国献石油	(272)	77. 黑龙江岸边洁白的玫瑰花	(297)
62. 姑娘生来爱唱歌	(273)	78. 毛主席的恩情比山高比水长	(299)
63. 祖国, 慈祥的母亲	(275)		
64. 纳西篝火啊哩哩	(276)		
65. 乘着歌声的翅膀	(278)		
66. 唱支山歌给党听	(279)		

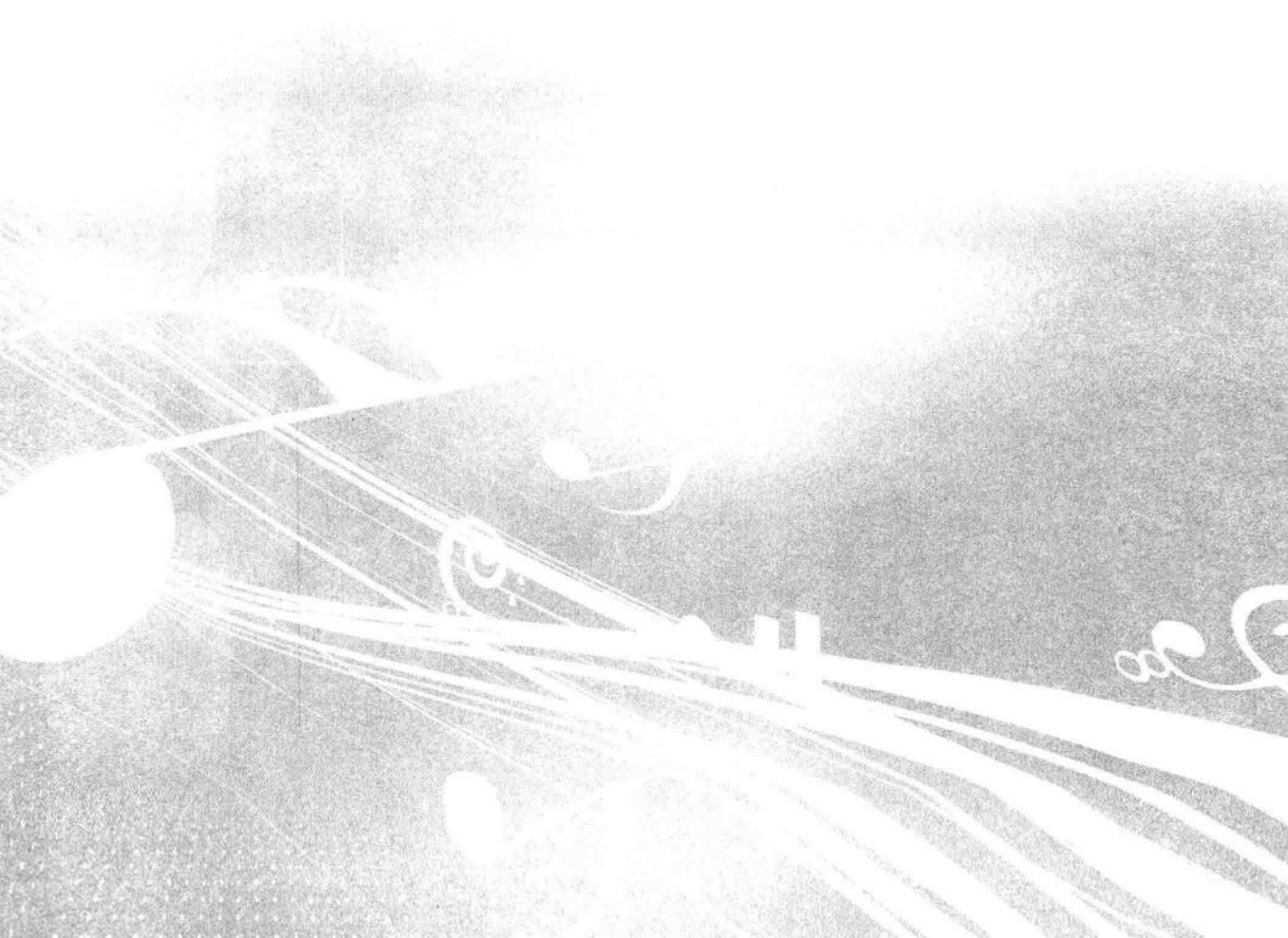
四 年 级

1. 沁园春·雪	(300)	10. 母亲河	(315)
2. 春 潮	(302)	11. 蓝花花	(317)
3. 情 歌	(303)	12. 老人河	(320)
4. 芦 花	(305)	13. 负心人	(321)
5. 眷 恋	(306)	14. 江河水	(323)
6. 小白杨	(307)	15. 曲蔓地	(326)
7. 小白菜	(308)	16. 延安颂	(327)
8. 山里人	(311)	17. 杨白劳	(328)
9. 月亮颂	(313)	18. 孟姜女	(330)

19. 黄河颂	(334)	46. 不幸的人生	(381)
20. 黄河怨	(336)	47. 乌苏里船歌	(384)
21. 槐花海	(338)	48. 斗牛士之歌	(386)
22. 七律二首·送瘟神	(340)	49. 举杯吧, 朋友	(387)
23. 忆秦娥·娄山关	(342)	50. 再见吧, 妈妈	(389)
24. 蝶恋花·答李淑一	(343)	51. 我住长江头	(391)
25. 日月之恋	(345)	52. 七月的草原	(392)
26. 青藏高原	(347)	53. 我爱你, 中国	(394)
27. 木兰从军	(348)	54. 故乡是北京	(396)
28. 父老乡亲	(353)	55. 清晰的记忆	(398)
29. 古老的歌	(354)	56. 悲叹小夜曲	(399)
30. 亲吻祖国	(356)	57. 北大荒人的歌	(400)
31. 今夜无眠	(358)	58. 再见了, 大别山	(401)
32. 北京颂歌	(359)	59. 伏尔加船夫曲	(403)
33. 生命的星	(361)	60. 美丽的孔雀河	(405)
34. 阳关三叠	(362)	61. 把一切献给党	(406)
35. 那就是我	(364)	62. 血里火里又还魂	(408)
36. 我的太阳	(366)	63. 祖国, 我为你干杯	(411)
37. 岩口滴水	(367)	64. 长城永在我心上	(412)
38. 英雄赞歌	(368)	65. 在希望的田野上	(413)
39. 春天来了	(369)	66. 我站在铁索桥上	(415)
40. 草原之夜	(372)	67. 苏萨宁的咏叹调	(417)
41. 嘉陵江上	(373)	68. 祖国永在我心中	(419)
42. 山西牧歌	(374)	69. 海风阵阵愁煞人	(420)
43. 西部放歌	(376)	70. 费加罗的咏叹调	(423)
44. 阳光路上	(378)	71. 恨是高山仇是海	(426)
45. 怀念战友	(380)	72. 万里春色满家园	(428)

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 73. 我们是黄河泰山…………… (433) | 80. 看天下劳苦人民都解放…… (446) |
| 74. 教我如何不想他…………… (434) | 81. 我为共产主义把青春贡献 |
| 75. 没有眼泪, 没有悲伤…………… (436) | …………… (451) |
| 76. 送上我心头的思念…………… (439) | 82. 清粼粼的水来蓝莹莹的天 |
| 77. 一个黑人姑娘在歌唱…………… (440) | …………… (454) |
| 78. 我爱五指山, 我爱万泉河 | 83. 没有强大的祖国, 哪有幸福的家 |
| …………… (442) | …………… (457) |
| 79. 帕米尔, 我的家乡多么美 | |
| …………… (444) | |

声乐理论



歌唱的生理

歌唱作为一项音乐表演活动，是以人体的有关器官作为“乐器”来进行“演奏”的，歌唱者既是“演奏员”又是“乐器”。像演奏其他乐器一样，“演奏员”要在演唱过程中，根据词曲的要求，不断地调整呼吸的强弱、声带的长短与薄厚、共鸣腔体的大小与长短（指可变共鸣腔体部分），以达到音高、音量、音色方面的变化。因此，学习声乐应首先对构成歌唱“乐器”的有关器官和这些器官在歌唱时的作用有所了解。

人体的呼吸器官、发声器官、共鸣器官、咬字器官共同构成了演奏的“乐器”。这些器官之间相互配合，协同一致，才能发出美妙感人的声音，“演奏”出起伏跌宕的乐曲。

（一）呼吸器官

呼吸器官包括口、鼻、气管、肺、膈肌（横膈膜）、胸腔等，依靠这些器官吸入和呼出气息。其中，口、鼻、气管是吸入和呼出气息的通道，肺是吸入、呼出和储存气息的总机关。

人体有左右两肺（右肺三叶、左肺两叶），几乎占据整个胸腔，但其本身没有活动能力，不能独立进行呼吸，必须依靠呼吸肌肉群将胸腔扩大和收缩，才能形成呼吸运动。

膈肌位于胸腔下部，它把胸腔和腹腔分隔开来，形似一个扣着的碗，吸气时膈肌中心下沉，呼气时膈肌中心上升。

呼吸时，吸气肌肉群的收缩，使肋骨向外扩展，膈肌中心下沉，胸腔扩大，吸入气息；呼气肌肉群的收缩，使肋骨回收，膈肌中心回升，胸腔收缩，呼出气息。

呼吸在歌唱中不仅是发音的动力，也是声波传至各共鸣体的工具。因此，掌握好呼吸技术至关重要，对形成歌唱发声质量的优劣起决定作用。

（二）发声器官

发声器官由喉和声带组成。声带是歌唱的发音体，声音是由声带的振动发出来的。声带位于器官上端的喉室内，是两条近似白色的韧带。两条声带的前端连在一起，后

端可左右分合，吸气时两条声带分开，呼气时两条声带靠拢，使气流受阻引起振动而发声。

声带靠拢阻挡气流的能力越强，对呼出的气息产生的压力越大，发出的声音就越纯净、响亮。声带的拉紧、放松、缩短、伸长，不同的调节与呼吸和共鸣相配合，就能发出高、低、强、弱不同的声音。

声带的活动和变化，是由喉腔内软骨和肌肉的动作来调节的，这些调节动作无法直观，也很难感觉。所以对发声器官的训练，必须在正确的呼吸基础上，依靠呼吸的支持，保持喉腔的稳定、放松、打开，使喉腔内各个软骨和肌肉协调自如地工作。

（三）共鸣器官

共鸣器官包括胸腔、喉腔、咽腔（分为喉咽、口咽、鼻咽）、口腔、鼻腔、头腔（鼻窦、蝶窦等），歌唱时依靠这些共鸣腔体的共鸣作用，扩大和美化歌声。

声带发出的声音是很微弱的，需要经过共鸣腔体的扩大、润色和美化。

人体的共鸣腔是由大到小、由低到高排列的。胸腔体积大，适合低音共鸣；喉腔、口腔、咽腔次之，适合中音共鸣；鼻腔、头腔体积小，适合高音共鸣。但是，美好的声音不是单一腔体的共鸣，而是三组腔体的混合共振——混合共鸣，只是随着歌唱中音高的不同，三组共鸣腔体混合共鸣的比例是不同的。

（四）咬字器官

咬字器官也就是语言器官，包括唇、齿、舌、腭（软腭、硬腭）等。

汉语的主要特点是一字一音、一音一意，音节是语言结构的基本单位，每个音节由一至四个音素组成。

汉语语言的音素中有元音、辅音。元音（母音）是以舌位的高低、前后和嘴唇的圆扁造成口腔腔体变化形成的；辅音（子音）是以唇、舌、齿在口腔内不同部位、不同方式阻断气流形成的。