

青少年
音乐素质
丛书

gequ yanchang nimen 100wen

歌曲演唱入门 100问

陈 纓 编著



gequyanchang rumen 100wen

歌曲演唱入门 100问

陈 纓 编著

四川出版集团 《四川文艺出版社》

图书在版编目(CIP)数据
歌曲演唱入门 100 问 / 陈纓编著. —成都:
四川文艺出版社, 2013. 8
(青少年音乐素质丛书. 100 问系列)
ISBN 978-7-5411-3730-3

I. ①歌… II. ①陈… III. ①歌唱法—问题解答
IV. ①J616.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 115126 号

Gequ Yanchang Rumen 100 Wen
歌曲演唱入门 100 问
陈 纓 编著

责任编辑 邓永勤
责任校对 汪 平
责任印制 龙小龙
封面设计 任 熙
版式设计 张 妮

出版发行 四川出版集团 《四川文艺出版社》
社 址 成都市槐树街 2 号
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259285 (发行部) 028-86259303 (编辑部)
传 真 028-86259306

读者服务 028-86259293
邮购地址 成都市槐树街 2 号四川文艺出版社邮购部 610031

排 版 四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷 成都勤德印务有限公司
开 本 202mm×140mm 1/32
印 张 6.5
字 数 130 千
版 次 2013 年 8 月第一版
印 次 2013 年 8 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-3730-3
定 价 11.00 元

版权所有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系更换。

歌唱基础

- 1. 什么样的姿势是好的歌唱姿势 / 002
- 2. 什么是气沉丹田 / 004
- 3. 气息训练方法 / 006
- 4. 怎样才可以让气息沉得更深 / 008
- 5. 发声呼吸时为什么要强调口鼻并用 / 010
- 6. 了解我们的声带 / 012
- 7. 怎样打开腔体 / 014
- 8. 为什么要求声音要有高位置? 怎样训练才可以保持歌唱时的高位置 / 016
- 9. 是不是嘴巴张的大小会影响声音的位置 / 018
- 10. 如何解读美声中要求把声音“竖起来” / 020
- 11. 学习民歌需要训练像美声一样的气息吗 / 022
- 12. 唱歌需要微笑吗 / 024
- 13. 怎样运用微笑来进行歌唱呢 / 026
- 14. 哼鸣唱法在民族唱法中的运用 / 028
- 15. 唱歌跟打哈欠有什么关系 / 030

- 16. 怎样克服喉结上提的毛病 / 032
- 17. 什么是气声唱法 / 034
- 18. 儿童在几岁接受正规的声乐训练比较好 / 036
- 19. 变声期的界定 / 038
- 20. 变声期能唱歌吗 / 040
- 21. 童声时期的训练方法对其在变声期后的发声有帮助吗 / 042
- 22. 童声训练的方法与成年人训练的方法有区别吗 / 044
- 23. 童声的正常音域在哪个范围 / 045
- 24. 童声演唱是否需要高位置 / 046
- 25. 如何训练童声的呼吸 / 048
- 26. 童声演唱如何咬字、吐字 / 050
- 27. 正规的童声训练可以拓宽儿童的音域吗 / 052
- 28. 童声演唱中常见的问题都有哪些 / 054
- 29. 童声适合演唱通俗歌曲吗？演唱时应注意什么问题 / 056
- 30. 为什么唱歌时用不上练声时的方法 / 058
- 31. 如何根据自己的声音条件来进行选歌 / 060
- 32. 如何根据自己的性格、兴趣爱好来进行选歌 / 062
- 33. 音域很窄的嗓音该怎样扬长避短 / 064
- 34. 学新歌有快捷的方法吗 / 066
- 35. 有什么好的方法可以把音域练得更广一些 / 068
- 36. 唱高音有什么简单的方法 / 070
- 37. 唱歌要用普通话吗 / 072

- 38. 怎样可以做到歌唱时咬字、吐字更加清晰 / 074
- 39. 有什么办法可以纠正演唱低音时字音含糊不清的现象 / 076
- 40. 为什么歌唱时自己听到声音大而别人说太小声 / 078
- 41. 怎样培养唱歌的乐感 / 080
- 42. 如何唱出感人的声音 / 082
- 43. 什么才是民歌演唱的好声音 / 084
- 44. 民歌演唱中常见的发声问题有哪些 / 086
- 45. 如何把握民歌的风格和韵味 / 088
- 46. 演唱民歌时, 怎样艺术地处理歌词 / 090
- 47. 怎样把握好歌曲的情感 / 092
- 48. 通俗唱法中假声训练时常见的问题有哪些 / 094
- 49. 演唱比较劲爆的歌曲时应该注意哪些问题 / 096
- 50. 为什么我唱歌总跑调 / 098
- 51. 怎样把握歌曲中的高潮部分 / 100
- 52. 怎样才能有爆发力 / 102
- 53. 怎样提高声音的辨识度 / 104
- 54. 怎样才能使自己的嗓音具有可塑性 / 106
- 55. 女声应如何演唱男声歌曲 / 108
- 56. 男声应如何演唱女声歌曲 / 110
- 57. 男女对唱应注意些什么 / 112
- 58. 怎样唱和声 / 114
- 59. 怎样合好伴奏 / 116

- 60. 什么是说话式的通俗唱法 / 118
- 61. 怎样才能掌握说话式的自然唱法 / 120
- 62. 有些歌手唱出的歌声很沙哑，这是一种歌唱的方法吗？会损坏嗓子吗 / 121
- 63. 为什么唱通俗歌曲容易破音 / 122
- 64. 怎样排除演唱中的心理障碍 / 124
- 65. 有的人唱歌起音是准确的，为什么越唱到后面音就越高呢 / 126
- 66. 为什么有的人唱歌越唱越快 / 128
- 67. 天生五音不全能学唱歌吗 / 129

歌唱风格

- 68. 什么是美声唱法 / 132
- 69. 什么是民族唱法 / 134
- 70. 什么是歌剧 / 136
- 71. 什么是音乐剧 / 138
- 72. 有戏曲元素的流行歌曲应该如何演唱 / 140
- 73. 如何演唱藏族歌曲 / 142
- 74. 如何演唱蒙古族歌曲 / 144
- 75. 如何演唱粤语歌曲 / 146
- 76. 如何划分声音的类型 / 148

- 77. 男高音有什么样的特点 / 150
- 78. 女高音有什么样的特点 / 152
- 79. 男中音与女中音的声音特点 / 154
- 80. 民族女高音演唱的花腔作品有什么特点 / 156
- 81. 民族唱法的特点是什么 / 158
- 82. 如何准确地把握歌曲的风格特点 / 160
- 83. 什么是通俗歌曲 / 162
- 84. 什么是爵士乐 / 164
- 85. 如何演唱爵士乐 / 165
- 86. 什么是摇滚乐 / 167
- 87. 怎样演唱摇滚乐 / 169
- 88. 怎样演唱说唱音乐 / 171
- 89. 怎样演唱 R&B 节奏的歌曲 / 173
- 90. 怎样演唱布鲁斯风格的歌曲 / 175
- 91. 什么是美国黑人灵歌 / 177
- 92. 黑人灵歌怎样演唱 / 179
- 93. 怎样演唱外语歌曲 / 181

歌唱保健

- 94. 唱歌对我们的身心有什么益处 / 184
- 95. 需不需要每天练声 / 186

- 96. 我的说话声音不怎么好听，通过唱歌可以得到修饰吗 / 188
- 97. 有人说用嗓不当容易长声带小结，那没有老师指导的话怎么知道方法有问题 / 190
- 98. 怎样唱得更久而不感到嗓子疲劳，嗓子疲劳时有什么舒缓或调节的办法 / 192
- 99. 练声的过程中常常会觉得喉咙发痒、发干甚至咳嗽，是什么原因 / 194
- 100. 童声期和变声期应该如何保护嗓子 / 196



歌唱基础

gechangjichu





1. 什么样的姿势是好的歌唱姿势

好的姿势可以帮助我们获得好的声音，歌唱时身体到底应该是什么样的状态，放松还是紧张？弄清楚歌唱时身体的正确状态，对初学歌唱的人是非常重要的。简单来说就是“松而不懈，紧而不僵”。既不能松松垮垮，也不能紧张僵硬，这其中要把握好尺度，尽量做到不拘束、不懈怠。

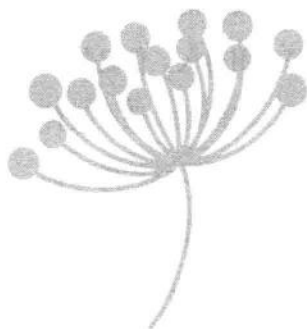
首先，要保持胸口和肩部放松，在吸气的时候不能把胸口和肩部抬起来，也不能拔起气息，感觉胸口和肩部自然放松，但也绝不是完全的松掉身体所有的劲儿。身体的后半部分要作为歌唱时的支持，要保持一个相对紧张的状态，即颈椎向上微微拔起，并与脊椎形成一条直线，脊椎又和腰椎保持直线向下用力。

其次，头和脖子也要自然，不能僵，脖子不能往前伸，在保持自然平视前方的状态下，放松下巴，面带微笑，愉快兴奋

的面部表情。

最后，站的时候，要双手自然下垂，两脚前后分开，力量集中在前脚。这样，表演的时候就可以随着歌曲的情绪前倾或后立了，不会显得像一棵树苗栽在土里一样，一动不动，过于呆板。

上面谈到的几点要求都是歌唱姿势的基本要领，在初学的时候，大家一定感到很不自然。这就好比站军姿，刚开始入伍的新兵一定觉得很别扭，当你适应了这样的姿势，成为一名老兵的时候，开始的不适也就荡然无存了。





2. 什么是气沉丹田

气沉丹田是学习歌唱的第一步，也是我们最常听到的。丹田位于肚脐下三寸左右的位置，也就是肚脐下三个手指的位置，就是人们常说的小腹。之所以唱歌要做到气沉丹田，其实就是为了把气吸得深，用得久。但是气并不能真正地吸到丹田里，而只能吸到肺部。那为什么还有这种提法呢？这只是一种夸张的引导，其实我们把气吸到肺的底部，丹田由于受到膨胀肺部的压迫而变得鼓起来，看似气沉丹田，实则只是受到肺部气体的挤压而已。老师教我们气沉丹田，只是做了一个深呼吸的引导，而不是要真的把气吸到肚子里。

我们平时说话也需要用气，换气也很密集，但是我们都很少感觉到我们在换气，这样的呼吸方法叫胸式呼吸法，每个人都会，但这样的气息很浅不够深，导致我们说话的声音都传不远，近旁的人听得清楚，远处的人就听不清或听不见。怎么样

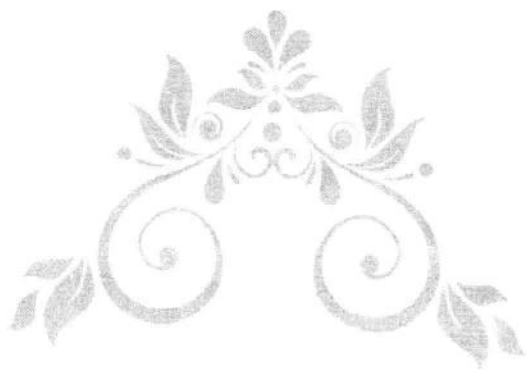


才能气沉丹田呢？这就需要正确的呼吸方法——胸腹式联合呼吸法，这是人们本能的呼吸形式，我们睡着时就会本能地用这种呼吸形式。吸气时，腹部充气，肋骨向两边扩张，丹田鼓；呼气时，肋骨、小腹收缩。

要想获得这种呼吸技能也并不困难：

首先，用闻花香的感觉来做缓慢而深的吸气练习，这会使你很快体会到深呼吸。

其次，在歌唱时保持着吸气的状态，尽可能地撑住肋骨而不使它垮塌。相信随着练习时间的增加，你即使站着也可以自如地运用气息了。





3. 气息训练方法

我们平时在气息的训练过程中，可以尝试着用以下方法进行气息训练。

(1) 叹气式吸气：众所周知，我们在叹气的过程中气息的状态都是往下进行，而这种状态正好是我们歌唱时气息运行的状态，这种叹气式吸气法是初学歌唱者理解歌唱中气息运用的一条捷径，是克服气浅、气僵问题的良好方法。

(2) 闻花式吸气：想象一下在一个春意盎然的清晨，当你信步踏入一片姹紫嫣红的花园美景中，你是否会情不自禁地用自己灵敏的鼻子尽情地吸入那扑鼻而来的清香呢？在这个过程中，其实你已经在无意识地运用我们歌唱中的呼吸方法了，只是我们在平时尝试用这种方法进行歌唱训练时，注意不要把嘴巴闭得过紧，否则会影响进气的速度和灵活度，在吸的同时，嘴要自然张开，与鼻同吸为佳。

(3) 惊讶式吸气：当我们对某件事或某个人表示出惊讶的情感时，我们生理上会作出快速反应，从而达到快速吸气的目的。这种吸气既吸得快又吸得深，它能使呼吸肌肉群在瞬间完成收缩与放松的循环，能锻炼呼吸器官的快速灵活性。特别在表现悲愤情绪时用上惊讶式吸气法，效果会更好。

以上提供的三种方法主要是帮助初学声乐者能够快速理解和掌握气息运用的方法，除此之外，还有“腹式呼吸法”和“高位置吸气法”等运用气息的方法，但这些方法对于初学者而言，可能一时半会儿难以领悟。所以，建议这些朋友找专业的声乐老师对你进行正规的训练或指导，相信假以时日，你的气息会有一个大大的提升。





4. 怎样才可以让气息沉得更深

气息是歌唱的能量，就像做饭需要天然气，开车需要油一样，气息深是声乐教师对每个学生的基本要求。很多学生不知道如何才能做到气息“深”。其实，对于初学者来说，学会呼吸就能够很好地训练气息，并且，能使气息“深”。首先是深呼吸，就像在本书前面提到的闻花香的吸气方法。正所谓“吸得深，用得久”。在平时的练习中可以有意识地把气吸得深一些，感觉自己的肺部充满了空气。其次，在歌唱的时候可以体会保持气息的感觉，大家不妨试一试读一组数字“1234 换气 5678 换气 2234 换气 5678”……在这个读的过程中我们是怎样换气的？是不是只在小腹那里松一下就换好了？这是一个被动吸气的过程，吸得很深，也是一个容易体会的呼吸过程，这样的练习可以帮助学习歌唱的朋友了解到如何在较深的位置吸气、换气。训练时可以在刚才的练习基础上变化为“吸气一保