



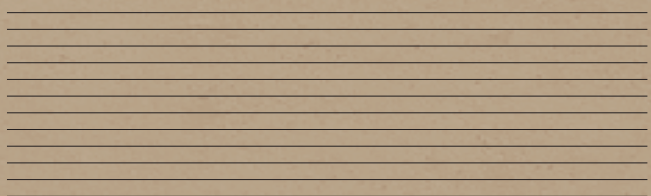
# 中国唱法 的基础训练

ZHONGGUO CHANGFA DE  
JICHU XUNLIAN

段继敏 著 ■



云南大学出版社  
YUNNAN UNIVERSITY PRESS



# 中国唱法 的基础训练

ZHONGGUO CHANGFA DE  
JICHU XUNLIAN

段继敏 著 ■



云南大学出版社  
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国唱法的基础训练 / 段继敏著. — 昆明: 云南  
大学出版社, 2019

ISBN 978-7-5482-3653-5

I. ①中… II. ①段… III. ①民族唱法-中国 IV.  
①J616.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第092303号

---

策 划: 陈 曦  
责任编辑: 严永欢  
乐谱编辑: 林子校  
装帧设计: 殷明月

---

# 中国唱法 的基础训练

ZHONGGUO CHANGFA DE  
JICHU XUNLIAN

段继敏 著 ■

---

出版发行: 云南大学出版社  
印 装: 昆明理焯印务有限公司  
开 本: 787mm × 1092mm 1/16  
印 张: 13.75  
字 数: 326千  
版 次: 2019年5月第1版  
印 次: 2019年5月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5482-3653-5  
定 价: 56.00元

社 址: 云南省昆明市一二一大街182号 ( 云南大学东陆校区英华园内 )  
邮 编: 650091  
电 话: ( 0871 ) 65031070 65033244 65031071  
网 址: <http://www.ynup.com>  
E-mail: [market@ynup.com](mailto:market@ynup.com)

---

若发现本书有印装质量问题, 请与印厂联系调换, 联系电话: 0871- 64167045。

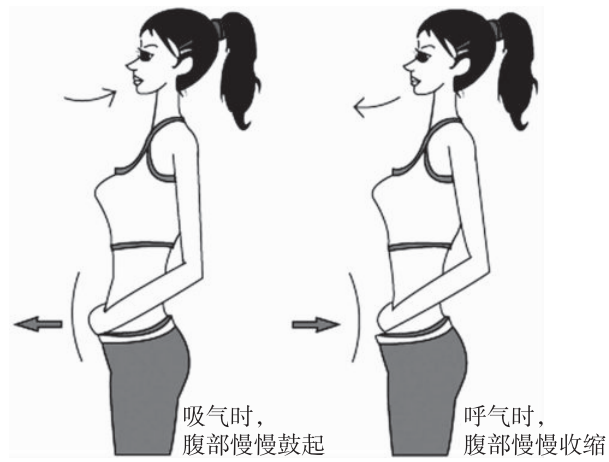


图1 腹式呼吸法示意图

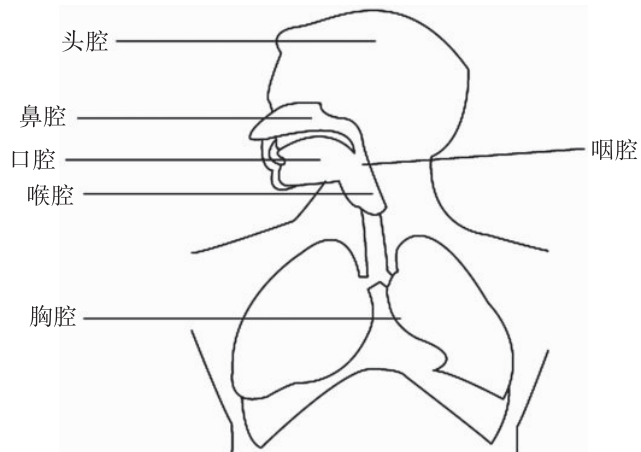


图2 共鸣器官示意图

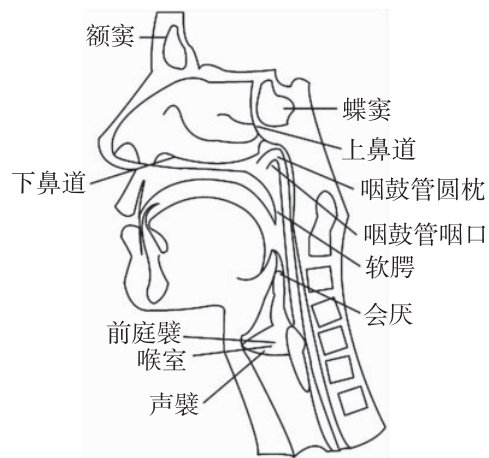


图3 人体发声管道示意图

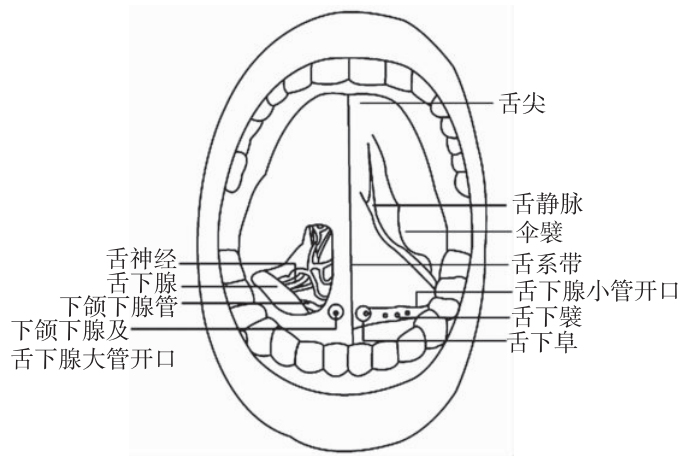


图4 口腔底和舌下面示意图

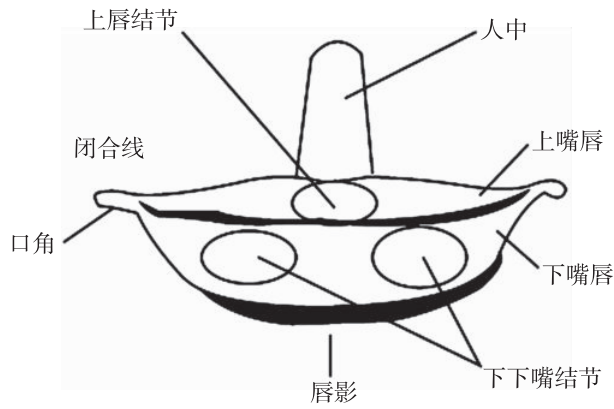


图5 嘴巴结构示意图

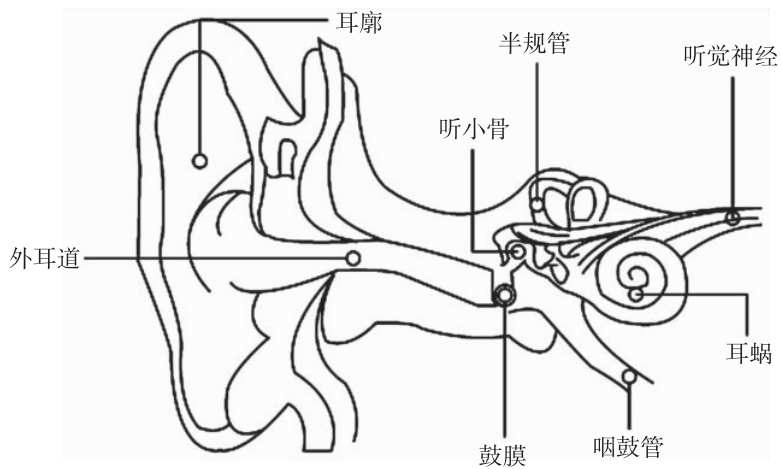


图6 耳朵的结构示意图

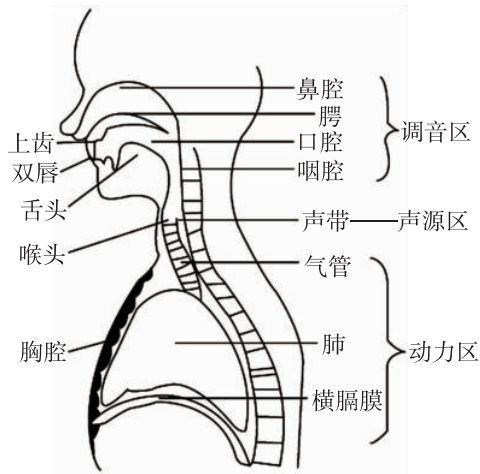


图7 发音器官示意图

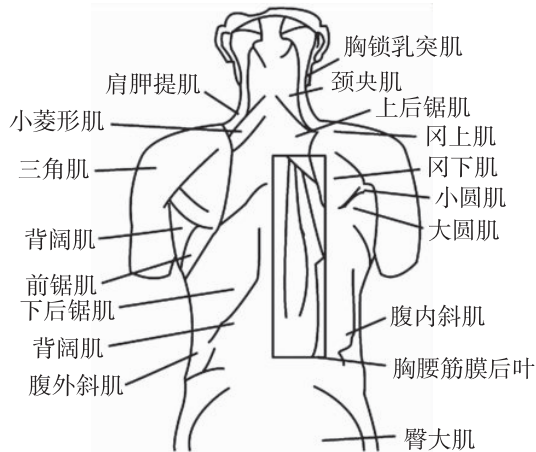


图8 人体肌肉结构示意图

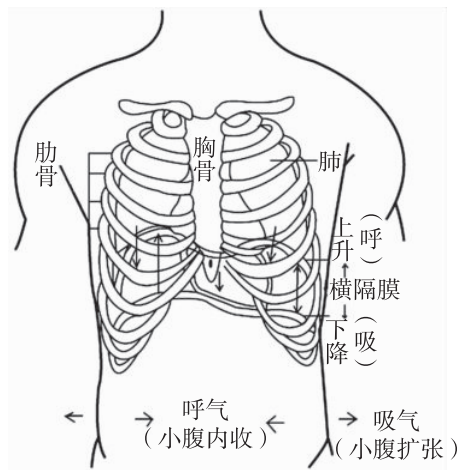


图9 呼吸器官的运动示意图

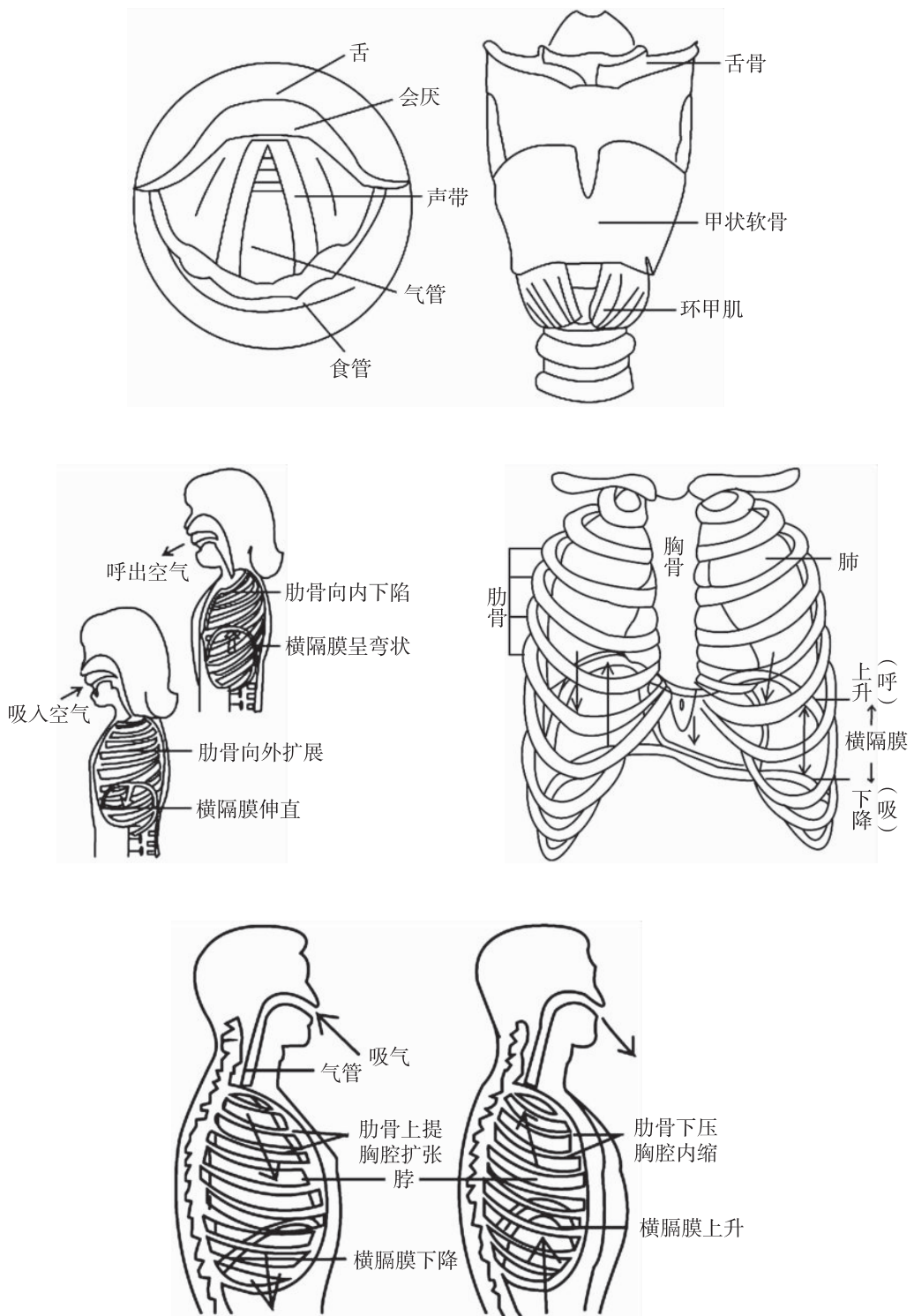


图 10 呼吸运动示意图

# 序

中国唱法根植于中华民族文化大背景和中国广袤的土壤之中，是中国人特有的嗓音质感和咬字方法、中国各地的戏曲和各民族的语言以及西洋唱法中科学发声方法相结合的一种具有中国特色的演唱方法。其囊括了运用各种歌唱技巧表达多样化的作品风格和情感的内容，是洋为中用、古为今用、中西合璧的结晶。同时，中国唱法是中国人民喜闻乐见的艺术形式，它体现了中华民族的艺术特点、欣赏习惯和审美要求。只要歌者熟练掌握中国唱法的歌唱技巧，就能将其运用到各种不同风格的声乐作品中。

中国唱法的出现是中国声乐艺术事业发展的必然结果，其蕴藏的生命能量也是无限强大的，它对中国声乐艺术的发展具有重大的划时代意义。而当前面临的一个重要问题就是亟待建立一个培养中国唱法歌者的教育体系。因此，作为声乐艺术教育者，我们应正视现实，积极研究、探索并加以完善，从而逐步总结建立一套比较完整的中国唱法教学体系。

《中国唱法的基础训练》是一本针对中国唱法基础训练的实用教材，它是笔者从教近三十年来对中国唱法演唱技巧、演唱教学及实践的不懈努力、勇于探索、扎实总结的成果结晶。教材中最突出的特点是强调循序渐进的学习模式，目的是为了让学生能形成积极的心态，养成建设性的学习习惯，从而使他们在学习中巩固基础并开发更好的潜能。全书共分“声乐基础知识介绍”“元音练习与母音练习”“歌唱时的节奏、旋律问题”“歌唱需要共鸣、气息”“高音唱法”及“练声曲谱例”几个部分，其构建了一个较为系统、完整的演唱训练方法。本教材所提倡之教学手法和理念适用于所有年龄段和任何发展水平的歌者，可作为集体课或个体课教学及声乐自学者的参考书。

最后，希望本教材能够对专业声乐工作者和学生们有所帮助，同样真诚地希望读者们批评指正并提出更多的参考意见。

# 目 录

## 上篇 基础理论

第一章 声乐基础知识介绍·····	(2)
第一节 发声·····	(2)
第二节 了解和掌握基本的歌唱呼吸方法·····	(7)
第三节 解决歌唱中的“白声”问题·····	(12)
第四节 哼鸣练习与打嘟练习·····	(17)
第二章 元音练习与母音练习·····	(24)
第一节 元音练习·····	(24)
第二节 母音练习·····	(25)
第三章 歌唱时的节奏、旋律问题·····	(27)
第一节 节奏问题·····	(27)
第二节 旋律练声法·····	(28)
第四章 歌唱需要共鸣、气息·····	(31)
第一节 共鸣的产生·····	(31)
第二节 歌唱时气息要流动起来·····	(32)
第三节 声乐当中的对抗论·····	(36)
第五章 高音唱法·····	(41)

## 下篇 练声曲谱例

大学一年级·····	(46)
第一节 三度练习（开口哼鸣）·····	(46)
第二节 五度练习（闭口哼鸣）·····	(49)
第三节 五度练习（打嘟）·····	(53)

第四节	六度练习（开口）	（56）
第五节	六度练习（打嘟）	（59）
第六节	六度练习（开口、闭口交叉打嘟加母音）	（62）
第七节	六度练习（加母音1）	（65）
第八节	六度练习（加母音2）	（68）
第九节	六度练习（八三拍打嘟）	（71）
第十节	六度练习（八三拍加母音）	（74）
第十一节	六度练习（五组母音1）	（77）
第十二节	六度练习（五组母音2）	（81）
第十三节	八度练习（开口）	（84）
第十四节	八度练习（打嘟1）	（86）
第十五节	八度练习（打嘟2）	（88）
<b>大学二年级</b>		（91）
第一节	三度练习（开口哼鸣）	（91）
第二节	五度练习（开口哼鸣）	（94）
第三节	五度练习（打嘟）	（99）
第四节	六度练习（开口、闭口交叉）	（102）
第五节	六度练习（五组母音）	（105）
第六节	六度练习（打嘟加母音）	（110）
第七节	八度练习（开口）	（114）
第八节	八度练习（打嘟）	（117）
第九节	九度练习（五组母音）	（120）
<b>大学三年级</b>		（122）
第一节	大调练习（开口）	（122）
第二节	正三和弦与属七和弦练习（开口）	（128）
第三节	小调练习（开口）	（132）
第四节	八度练习（开口哼鸣加母音）	（140）
第五节	八度练习（打嘟）	（146）
<b>大学四年级</b>		（160）
第一节	五度练习（跳音）	（160）
第二节	六度练习（开口、闭口交叉）	（165）
第三节	六度练习（打嘟）	（170）
第四节	六度练习（打嘟加母音）	（173）
第五节	六度练习（五组母音）	（178）

---

第六节	八度练习（开口）	（184）
第七节	八度练习（开口、闭口交叉）	（188）
第八节	八度练习（打嘟）	（192）
第九节	九度练习（五组母音1）	（196）
第十节	九度练习（五组母音2）	（201）
第十一节	十度练习（开口、闭口交叉）	（204）

# 上篇 基础理论

# 第一章 声乐基础知识介绍

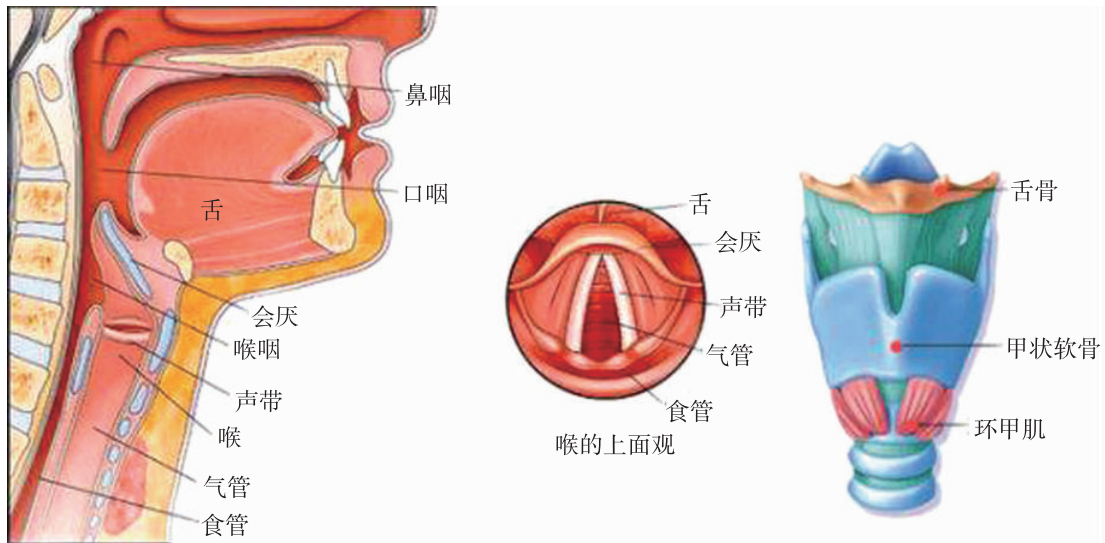
## 第一节 发声

### 一、声乐

声乐学习和其他学科的学习一样，需要一个循序渐进的过程。三脚猫功夫虽然能走一阵子，但是只有基础打好了才可以走一辈子！

在学会、唱好一首声乐作品前，开嗓和练声是必不可少的阶段。练声之前我们应该做哪些准备呢？

首先，我们应该熟悉声带，以及主要的共鸣器官，即头腔、口腔、胸腔的各种构造和作用。如下图所示。



喉的侧面观

声带又称发声壁，是发声器官中心部分最重要的核心部位，呈“Λ”形，位于喉腔中心“心脏部位”，由声带韧带、声带肌、黏膜组成。声门裂是喉部的最窄处，声带张开时，出现一个等腰三角形形状的裂隙，空气由此进入。演唱者发出声音时，声门裂瞬间由宽变窄，几乎关闭，两侧声带迅速拉紧，从肺部、丹田、后腰抽出的气息不断吹动声带，振动让其发声。男生的声带长且宽，成年男性声带长度为18~24mm，平均在20mm左右；女生的声带短且狭窄，成年女性声带长度为14~18mm，平均在15mm左右。头腔包括鼻腔、上颌窦、额窦、蝶窦。

头腔共鸣是演唱者声音中最具色彩的部分，能够获得头腔共鸣就会产生优美的声音音质。获得头腔共鸣的方法：打开喉腔共鸣、口腔共鸣，找到鼻翼震动的鼻腔共鸣。口腔共鸣是声乐发声共鸣点之一，在发声时口腔自然打开。它包括：下巴、嘴唇、牙齿、大舌、小舌、软腭、硬腭。胸腔共鸣也是一个发声共鸣点，胸腔包括喉头以下的气管、支气管和整个肺部。在整个发声过程中，胸腔需要一直处于放松状态，保证共鸣。

## 二、基本准备

在声乐学习开始前，还要注意以下问题：

### 1. 清楚自己的音色所属声部

在开始学习声乐之前，首先要了解自己的音色有什么特点，每个人声音的音色是天生的。在没有经过专业的发声训练之前，大多数人的声音音色没有被挖掘出来。很多演唱者在发声中经常存在无法打开喉咙、歌唱时呼吸不到位、不顺畅，所发出的声音既不明亮又不圆润等等问题。要解决以上问题，就应该从加强对歌唱呼吸的训练开始。

### 2. 咬字、吐字、归韵部位不统一

刚开始学习声乐的演唱者在咬字、吐字、归韵上一般都会带有较为明显的方言习惯，一首歌里面会出现吐字、咬字、归韵、发音位置不统一，有的母音靠前、有的母音靠后，有的母音圆润、有的母音太扁，没有把组成字的声母和韵母唱在一个位置上，并且母音与母音之间、音符与音符之间的连接，母音与音符之间的连接没有唱到位，这就需要演唱者多在歌词朗诵（文学范畴）和发声练习（音乐范畴）上下功夫。

### 3. 五音不全

五音不全就是俗称的“跑调”。跑调分为三种现象：一、偏高。就是演唱时音准偏高，缺少流动的感受，并且随着演唱的推进越唱越往上跑音。原因是吸气不到位，气息控制不好，气息不受控制地往外流，并且气息吸不到丹田，造成气息过浅。二、偏低。就是演唱时音准偏低，向下滑音，特别是越唱到高音音准越偏低。这些问题的出现都是因为气息不到位，又吸得太少、造成声音不稳，而且控制不好。气息对声音没有形成有效的支持。三、唱歌不在调上，整首歌音与音之间的音程关系都不对。对此，应该建立准确的调性、旋律及音程观念，在吸气时要注意尽量把气息吸得深些，加强横膈膜的力度控制，一个字一个字、一个音一个音、一个小节一个小节地慢慢练。

#### 4. 无法找到吸气的位置

大多数声乐爱好者在没有经过正规的声乐专业训练之前，不知道如何控制气息及歌唱时吸气的位置。主要都表现在吸气时气吸不到位（丹田），全身很僵硬，特别是颈部、双肩和胸腔都会特别僵硬，以至于在进行歌曲演唱时始终无法准确地演唱一首歌。歌曲中特别长的乐句也不能完整地演唱下来；其次就是吸进来的气息没有得到有效控制，经常会导致音准忽高忽低，漂浮不定；声音还会出现声带的不规则振动；喉咙处在无法正常歌唱的状态下，时而松垮、时而紧憋，听起来缺乏美感；发出的声音缺乏连贯性；等等。要解决以上问题，就应该从加强对歌唱呼吸的训练开始。

#### 5. 声音没有混声

有的演唱者声音发散、发白、发直，这些都是歌唱时没有共鸣的表现，声音位置偏低、音质不干净、无正常声波，声音缺乏感染力、表现力、空间感，演唱和说话几乎是一样的状态。要解决这些问题，首先要注意将口腔打开至“二指唱法的宽度”，力求形成内口腔共鸣的空间，并且注意吸气到肚脐以下四指深度；其次要注意让腰、小腹控制好气息，建立咬字、吐字由“扁”到“空”（二指宽），由“横”到“竖”的两个嘴角靠拢的概念，把每个字和共鸣腔体结合起来。建议多做开口音练习，可以先做开闭哼鸣，同时用大舌尖触摸小舌的位置，来做找到高位置的练习。

#### 6. 假头声

假头声主要表现为声音被关在鼻腔里，演唱者误认为这是鼻腔共鸣。这种声音、音色是闷在身体里面、无光泽的，并且声音传不远，吐字咬字不清晰，缺少晶莹剔透的共鸣色彩。这是演唱者把哼在哪、唱在哪和鼻腔共鸣搞混淆了，才出现这种情况。我们应该在练习之前就搞清楚它们之间的关系。建议先做半打哈欠练习来体会，找到感觉后，再将声音哈的位置提高些，气息叹得深些。

#### 7. 不规则的颤音现象

不规则的颤音现象其实也就是“颤抖抖音”，这个问题在很多学生身上都存在。究其原因，主要是喉头位置不稳定，喉外肌过于紧张，而喉内肌又处于失控状态。解决这种情况，需要先用吞咽肌控制好喉头，使其始终处于吸气时的位置，同时加强音准和发声稳定性。建议少唱歌多练声。

#### 8. 咬字、吐字不清晰

多数初级演唱者在歌唱时咬字、吐字含混，缺乏力度。原因是咬字时双唇、牙齿、喉咙、大舌、牙关等没能够协调工作，不能准确地吐字、咬字，肌肉对声母的发声动作、部位控制还没有形成肌肉记忆。还有就是演唱时嘴巴打开得太大也会影响咬字、吐字、归韵。演唱者在纠正这些问题时，嘴唇的动作要放松，将字头、字腹、字尾处理好，上下两颗门牙前面要有震感，这样才能与发声训练中的共鸣位置、气息位置结合起来，进行整体的发声练习。

#### 9. 重视学习和扩展知识面

对于大多数演唱者来说，都是把学习声乐发声的技巧以及怎样唱好高音等技术问题放

在学习声乐的首要位置上，从而忽略了提高个人的文学修养、音乐修养和艺术审美品位，这在声乐学习的道路上是影响歌唱水平提高的一个重要因素。建议多阅读书籍、多听音乐会、交响乐，多看舞剧、歌剧、画展，多了解一些其他与声乐相关的各种领域的知识等。

### 10. 轻修养、重技巧

演唱者大部分都认为唱歌就是唱声音，声音唱得高、唱得响就是好声音，他们不会对歌曲做一些情感上的铺垫，所以在演唱时缺乏歌唱的情感。我们要清楚一个概念，情感是歌唱的第一要素。要想把歌唱好，关键要以情带声，要用真情真意的美感来感染听众。如果连演唱者自己都没有被感动，又如何感动听众呢？歌唱者在演唱过程中只顾将歌曲唱得像背天书一样，在进行演唱时只表现自己的声音特点而不表现作品内容，对作品理解不深、不透，等等，都是不可取的。只有以情带声才能让歌声更加美妙，情感和声音很好结合，是唱好歌曲永恒不变的真理。

## 三、声乐学习的过程

发声练习一般分三个学习阶段，以男高音声部和女高音声部为例：初级阶段的中声区以  $c_1-c_2$  八度自然声区练习为主，中级阶段的中声区以  $c_2-f_2$  练习为主，高级阶段的高声区以  $f_2-c_3$  练习为主。

### （一）自然声区训练练习

自然声区一般是指可以不费力气就自然发出几个音的声区。由于演唱者声部的不同，自然声区也就各不相同。初级阶段各声部的音域有明确的范围——女高音： $f_1-e_2$ ，男高音： $f_1-c_2$ ；女中音： $d_1-a_1$ ，男中音： $d-a$ ；女低音： $c_1-g_1$ ，男低音： $B-f$ 。初级阶段的发声练习主要集中在自然声区内，结合  $a$ 、 $e$ 、 $i$ 、 $o$ 、 $u$  这五个元音，根据每一个人的实际声部在上面音域内进行相关的发声练习，一般是控制在三度音域、五度音域、六度音域内的简单小型练声曲。常采用的练习有：

- （1）三度上、下行音阶练习；
- （2）五度上、下行音阶练习；
- （3）五度回旋音阶练习；
- （4）活泼跳跃的六度三连音练习。

练习的方法是从自然声区最低音开始，半度音半度音地向上行进。在达到各声部及每一个人、每一个阶段的最高音时，又半度音半度音地向下行进，回到开始练习时的那个音。初级阶段在进行发声练习时要求做到：每一口气息都要吸到肚脐的位置，腹腔要明显向外鼓起。吸气时要很轻巧且“快而深”，发声时要保持肌肉、器官的状态，感到每一个音都有气息的支持，是在气息上演唱；练习中喉头要稳定在吸气的位置上，或者在抬起大舌触摸到小舌的位置上，不要上下乱动，下巴要放松，稍往里收些，这时下巴尖是对着胸腔的。上颚、小舌要兴奋起来，保持微笑，口腔后部尽头牙牙关处都要打开，使气息流畅贯通，从丹田起，从鼻孔出；音量不要太大，发声时注意音与音之间的气息和声音的连贯均匀，尽量唱得优美、自然、动听，避免大声乱喊或发出憋紧的声音，当音和字在转换

时，气息支持下的声音的位置要保持在咽腔里不变；跳音练习要唱得短促灵活，相当于唱音符时值的1/4就可以了。要注意利用好小腹肌肉和横膈膜肌肉的急速弹力，使气息吹动声带发声，但气息在吹动声带时不要过猛，吸好一口气后要能唱出一连串的跳音，而不是每唱一个跳音都要重新吸气，同时还要保持音乐的优美流动及对音准节奏的准确把握，每个音尽量做到清晰、准确、纯正。

## （二）中声区训练练习

这一阶段是演唱者在自然声区的练习达到要求后，在教师的指导下，继续巩固自然声区的基础上，将发声练习的音域往高低两边逐步扩展，在音域得到扩展的同时又增强了声带的张力。因而本阶段把练习的音域适当加宽、难度适当加大。常采用的练习有：

- （1）八度上下行音阶练习；
- （2）八度和弦上下行回旋音阶练习；
- （3）增强声带张力八度大三和弦练习。

这一阶段发声练习的方法依然是，在各个声部的练习音域内采用半度音上行及半度音下行的回旋训练。在这一阶段的发声练习中，练习的音域比自然声区扩展了，练习曲中的音程跨度、节奏型的多样性，比初级阶段有了明显的提升。因此这个阶段的发声练习要求做得更好，并进一步注意加强对气息应用的控制能力，声音音质要与自然声区统一，在上下行练习过程中恰当运用混声；在做快速的上下跑动练习时，要做到声音清晰、气息连贯，注意喉头低位置的放松稳定和发出的声音高位置的保持；当上行练习到了比较高的音时，要特别注意不要挤、卡、憋、牵喉咙，要注意丹田气柱保持积极，气息控制力量得到加强，口腔后部牙关处于充分打开状态，小舌、上愕兴奋抬起，下巴和大舌头保持放松。

## （三）高声区训练练习

由于这个阶段是在自然声区、中声区的基础上进一步挖掘，往高音区扩展音域，所以发声练习的着重点应该放在高音区头声的练习上。因而，技术上就更为复杂一些，练习难度也加大了一些。因此，在进行高声区发声练习之前，一定要把自然声区和中声区练到十分自如之后再行高声区阶段的训练。否则，如果过急地练习高声区阶段的练声曲，就可能使发声训练产生相反的学习效果。此阶段常采用的练习有：

- （1）声音由低到高的九度练习；
- （2）高音上的弱起练习；
- （3）八度以上音域的声音扩张练习；
- （4）快速音阶上下行练习；
- （5）强弱力度变化的练习。

在高声区阶段的练习中，由于发声练习音域的进一步扩展，因此在发声练习中要求做到：用面带微笑半打哈欠的吞气感来体会打开喉腔、用纵着鼻子撅着嘴来体会鼻咽腔等共鸣腔体，喉头依然要保持吸气时稳定的低位置上，口腔、牙关依然要充分打开，硬腭及小舌头要抬得更高；在练习高音区，元音应当保持不变，唱什么母音就是什么母音，在气息的推动下，找到共鸣的腔体；头腔共鸣的焦点要更加集中，气息的位置要更加下降，气