

学术  
文库

# 声乐演唱艺术 与教学实践研究

王铭敏 李桂梅 周荣春◎著

  世界图书出版公司

声乐演唱艺术  
与教学实践研究

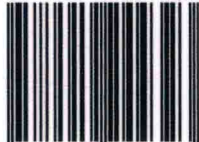
责任编辑

雷丹

封面设计

河北腾博广告有限公司

ISBN 978-7-5192-4432-3



9 787519 244323 >

定价：45.00元

# 声乐演唱艺术与教学实践研究

王铭敏 李桂梅 周荣春◎著



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目 (CIP) 数据

声乐演唱艺术与教学实践研究 / 王铭敏, 李桂梅,  
周荣春著. — 西安: 世界图书出版西安有限公司,  
2018.3 (2018. 12 重印)  
(学术文库)  
ISBN 978-7-5192-4432-3

I. ①声… II. ①王… ②李… ③周… III. ①歌唱法  
— 教学研究 IV. ①J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 043348 号

---

书 名	声乐演唱艺术与教学实践研究
	Shengyue Yanchang Yishu yu Jiaoxue Shijian Yanjiu
著 者	王铭敏 李桂梅 周荣春
责任编辑	雷 丹
装帧设计	河北腾博广告有限公司
出版发行	世界图书出版西安有限公司
地 址	西安市北大街 85 号
邮 编	710003
电 话	029 — 87214941 87233647 (市场营销部) 029 — 87234767 (总编室)
网 址	<a href="http://www.wpcxa.com">http://www.wpcxa.com</a>
邮 箱	<a href="mailto:xast@wpcxa.com">xast@wpcxa.com</a>
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京虎彩文化传播有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	16
字 数	270 千
版 次	2018 年 3 月第 1 版 2018 年 12 月第 3 次印刷
国际书号	ISBN 978-7-5192-4432-3
定 价	45.00 元

---

版权所有 翻印必究

(如有印装错误, 请与出版社联系)

# 前 言

声乐亦称艺术歌唱，是运用艺术化的语言与科学化的歌喉相结合，塑造出鲜明生动、悦耳动听的听觉形象——歌声，来表现语意高度凝练的歌词，以及典型化、情感化的旋律音调，借以抒发思想感情并进行二度创作的一门音乐表演艺术。声乐是用人声唱出带有语言的音乐，所以说声乐是一门独特的艺术学科。声乐教学是施教者在客观分析了声乐教学的特点后，按照一对一的教学方式，正确把握每个学生的心理特征和生理器官发育水平，采取各种科学有效的教学方法从歌唱呼吸、歌唱共鸣、咬字吐字和发声四个基本步骤，由易到难、由浅入深、循序渐进地美化音色。

本书主要对声乐演唱艺术与教学实践进行了研究，在对声乐艺术与教学的基本理论以及中国声乐教育发展历史进行阐述的基础上，对情景化视角下汉族民歌教学有效性进行了详细研究，并对声乐表演专业歌剧的教学实践过程、声乐艺术特长生的培养现状进行了分析，之后分析了当代艺术院校音乐社团的多元化建设及其影响，对当前音乐院校音乐教育专业歌唱教学正在进行的改革进行了分析，最后就音乐剧舞台声乐演唱表演与曲艺艺术表演的融合进行了研究。

本书共八章，约 27 万字，其中第一、三、七章共约 10 万字，由四川音乐学院王铭敏撰写；第二章，第四章，第五章的第二、三节共约 9 万字，由咸阳师范学院李桂梅撰写；第五章第一节、第六章、第八章共约 8 万字，由江苏省盐城景山中学周荣春撰写。在撰写的过程中，吸收了部分专家、学者的一些研究成果和著述内容，在此表示衷

心的感谢。由于笔者水平有限，难免会有缺点和错误，恳请广大读者批评指正。

笔 者

2017年8月

# 目 录

<b>第一章 声乐艺术与教学概论</b> .....	1
第一节 声乐艺术概论 .....	1
第二节 声乐教学的原则 .....	20
<b>第二章 中国声乐教育发展</b> .....	33
第一节 中国声乐教育发展历程 .....	33
第二节 张权声乐艺术理论与教学研究 .....	36
第三节 沈思岩声乐艺术理论与教学研究 .....	44
第四节 谢绍曾声乐艺术理论与教学研究 .....	56
<b>第三章 情景化视角下汉族民歌教学有效性研究</b> .....	65
第一节 对汉族民歌情景化有效教学的基本认识 .....	65
第二节 创设情境以提高汉族民歌教学有效性的基本策略 .....	76
第三节 情境化视角下汉族民歌教学有效性的研究实施过程 与效果分析 .....	90
<b>第四章 声乐表演专业歌剧实践与教学研究</b> .....	95
第一节 歌剧实践教学的积极影响 .....	95
第二节 声乐表演专业歌剧实践教学存在的主要问题 .....	112

第三节	改进歌剧实践教学的对策建议·····	120
<b>第五章</b>	<b>声乐艺术特长生的现状与培养·····</b>	<b>127</b>
第一节	声乐艺术特长生发展及培养概括·····	127
第二节	声乐艺术特长生在选拔与培养方面存在的问题·····	137
第三节	声乐艺术特长生培养对策·····	146
<b>第六章</b>	<b>当代艺术院校音乐社团的多元化及其影响·····</b>	<b>157</b>
第一节	多元化的社会与多元化的社团·····	157
第二节	多元化音乐社团的行为及其观念研究·····	163
第三节	多元化音乐社团的价值效应·····	173
第四节	对当代艺术院校大学生音乐社团的展望·····	182
<b>第七章</b>	<b>音乐院校音乐教育专业歌唱教学及改革·····</b>	<b>188</b>
第一节	高校音乐教育专业改革应以歌唱教学为突破点·····	188
第二节	高校音乐教育专业歌唱教学改革的目标·····	199
第三节	高校音乐教育专业歌唱教学改革的内容与方法·····	205
第四节	新体系歌唱教学在音乐教育专业进一步推广的建议·····	213
<b>第八章</b>	<b>音乐剧舞台与曲艺表演·····</b>	<b>219</b>
第一节	音乐情景剧初探·····	219
第二节	传统声乐唱法在音乐剧演唱中的运用·····	228
第三节	中国曲艺的发展·····	235
第四节	音乐剧舞台声乐演唱表演与曲艺艺术表演的融合·····	244
<b>参考文献</b>	·····	<b>250</b>

# 第一章 声乐艺术与教学概论

在人类悠久灿烂的历史长河中，形成了一门古老的音乐艺术形式，并且又有着深刻含蕴，它是语言与音乐的完美契合，世界上的每一片土地都有它存在的印迹，人们称之为声乐。在我国五千年的文化宝库中，声乐艺术占有举足轻重的地位，同时，在我国音乐文化的演变和升华中，最为受人关注。随着中国时代发展步伐的加快，人民的精神文化生活也越来越丰富多彩，物质生活水平也越来越提高，就是因为这样，人民音乐生活的重要地位被雅俗共赏的声乐艺术占据了。在时代变迁进程中的中国，涌现出众多优秀的声乐艺术人才。在众多歌唱家、作曲家、声乐理论家和声乐教育家的努力下，我国声乐艺术事业取得了令人瞩目的成就，初步形成了一套系统、科学和特色鲜明的声乐艺术教育和演唱体系，他们对于我国声乐艺术教育体系的成形、建设和发展起到了举足轻重的作用。

## 第一节 声乐艺术概论

纵观古今，声乐作为音乐艺术的一种主导形式，以其独特魅力引导人们去观察、去聆听。那美妙动人的音声，是无与伦比的人类创造。我们追根溯源，目的在于能够清晰地把握中外古今声乐艺术发展的脉络，以期温故而知新，在实践中不断地去创新。

### 一、声乐艺术的特征

声乐艺术作为一种社会精神文化现象，它具有思维、想象和情感

三个基本特征。为了能够全面了解这三个基本特征，接下来我们将围绕这三个方面做进一步的阐述。

### （一）声乐艺术的思维特征

歌唱与发声是心理思维过程。歌唱发声的本质和运动规律是歌唱者大脑对歌唱发声的实际反映，这是一种思维。例如在歌唱发声中，一些词汇经常会出现，如“让我想一想”“让我琢磨琢磨”等等，这些都是歌唱发声思维的一种活动形式。学习声乐，不能盲目地，更不能胡乱地去唱，要利用大脑钻研，刻苦学习，从呼吸到发声、从读字到情感、从歌唱到表演都要用头脑认真思索。

歌唱家仲伟曾撰文解说歌唱必须用心去唱、用头脑去唱。从《用心去歌唱》这篇心得来看，其作者运用了语言思维、人物形象思维、情感思维等对《王贵是个好后生》这首歌曲进行了深入的思考和精心的雕琢。如在第一段歌词中，非常形象地揭示了香香受苦的身世、他们父女俩相依为命的凄苦命运。由于在她的生活中出现了一位对革命有着坚定信念的王贵，受其影响香香对未来的生活充满了希望。在这一段的演唱中，演唱者仲伟力求最大限度地发挥歌曲的抒情性、说唱性，向人们自然地叙述香香的身世和生活，根据对具体情节的深入理解，在声音处理方面不追求大幅度对比，在情感上不追求过分戏剧性变化的渲染，而要求注重音色的纯净度，具有令人心醉的歌唱性等等，因此歌曲《王贵是个好后生》的演唱收到了很好的效果。由此可见思维艺术的重要性。

#### 1. 歌唱的艺术形象思维

歌唱的艺术形象思维就是思维活动必须要有具体的生活原型，并且把对歌曲的认识形象地表现出来。形象思维过程，是人通过语言结合声音来塑造和发展形象的一个过程。在这个过程中，表象不断组合成为完整的印象，这种印象在头脑中逐渐变得清晰、明确以后，再把这种形象置于某一情境之中，使其融为一体。形象思维要成为艺术形象，还必须对形象的内涵进行深化和处理。例如演唱《英雄赞歌》这首歌时，歌唱者要通过回忆（抗美援朝、保家卫国的情景）进行间接的感情体验，调动一切手段去塑造志愿军战士王成的英雄形象，歌唱者似乎身临其境。在《在那桃花盛开的地方》《在希望的田野上》《草原之夜》等歌曲中，也都是通过对场景的描写来表现主题思想的。因此，歌唱者在演唱歌曲的时候，头脑中必须要有活生生的形象

与栩栩如生的画面，就像是眼睛看到了歌曲中的画面，身临其境一样。

## 2. 歌唱的创作思维

歌曲的演唱过程其实是演唱者的一种再创作，是把歌词表现成一种情感，把音符和旋律编织成丰满的音响，把歌曲中的音乐形象变成栩栩如生的艺术形象，充分体现出演唱者的生活经历和情感体验以及他的审美态度。

贝多芬指出：“音乐不在谱上，而在谱子间！”这句话的意思就是说音乐中蕴藏着音乐家的独特感受，通过再创作过程，表演者把作曲家思想情感传递给听众，引起听众的思想情感共鸣与心灵间的交流，从而实现作曲家的目的。李斯特指出：“在音之诗人与普通的音乐家之间有着巨大的差别。前者力求表达自己的感受，把这些感受再现于音乐之中；而后者只会循环着陈规，得到的只是一些任意复杂的音响组合而已。”

演唱者对歌曲进行艺术“再创作”，除了通过知识的积累，去理解作品的内涵之外，还要对歌曲演唱进行技术分析。也就是说，演唱者要用优美的歌声去表达出对歌词和音乐的理解，使观众欣赏到以后，能深切地理解到歌曲所表达的内容和感情。在进行“再创作”时，音乐思维会激起内心的表现欲望。经过音乐思维来具体分析歌曲的表现形式和歌曲的音乐情感，才能更好地“再创作”。

## 3. 歌唱的审美思维

歌唱的审美就是演唱者对美的感受。演唱者在演唱歌曲的时候把对歌曲的审美感受和内心情感展现给观众，观众从演唱者的歌声中也得到美感的享受。因此，作为一名演唱者必须要具备良好的审美观。

### (1) 歌声的审美

初学声乐的学生要尽早建立和形成声音的审美感受，即声音美的感受。声音的美感主要表现为声音的情感处理，就是演唱者要把歌曲所表达的情感融入歌声中去，使歌声充满思想内涵和诗情画意。我们对歌声的审美，除了听觉上的感受以外，还要追求内心视觉的感受。

### (2) 音乐感觉的审美

演唱者的情感表演和音乐感觉是歌唱审美的重要组成部分。声乐艺术审美愉快的审美情感是靠演唱者的心理感觉感受的。音乐感觉的美感只能意会，不可言传。对于演员来说，这是至关重要的，它是一个演唱成功与失败的关键。因此任何一个演唱者不仅要准确地把握它，而且还要让听众感受到它。歌唱者的音乐美感除了天资以外，主要是通过后天

训练而逐渐加深的。对于初学声乐的学生来说，在学习过程中要特别注意对音乐美感的训练。除了刻苦练习发声、音准等基础训练外，还要在日常生活中多注意生动的音乐素材和音乐形象，体会人与人不同表情时说话的语调及其心理状态；多去观看和聆听歌唱家的声乐表演，从中去体会声音与咬字、吐字的关系，情感与形象的美感表现等等。

### （3）形象审美

演唱者在根据具体内容塑造艺术形象时，要对歌曲形象有准确的内心情感把握。对于演唱的形象审美我们主要从三个方面去认识。第一，要突出形象的鲜明个性。一般地说，歌唱家所表现的音乐形象特征越鲜明，风格越突出独特，感染力就越大，所呈现出来的艺术形象就越美。第二，要突出形象的典型性。仅仅具有鲜明独特个性的形象并不就是典型的形象，它必须充分地体现出一定社会生活的本质和规律。第三，要突出形象的艺术性。演唱者要用美的观念去塑造歌曲形象。

## （二）声乐艺术的想象特征

歌唱和发声绝大多数时候是通过想象和联想实现的。对歌曲情感的体验、艺术形象的加工、歌唱的表演等，都需要通过想象和联想来实现，即使是单纯的发声练习也必须通过联想去感知和认识，才能掌握发声的内在原理。想象和联想是通过具体的表象来实现的，表象在歌唱和发声中无处没有、无处不在。在声乐学习和音乐表演中，表象和想象同等重要，每个演唱者都要熟练地掌握它。

### 1. 歌唱表象

歌唱中的表象，就是人在日常生活中感知过的人或事物在头脑中再现出来的印象。例如“荡起小船儿，暖风轻轻吹，花儿香，鸟儿鸣，春光惹人醉，欢歌笑语绕着彩云飞”“炊烟在新建的住房上飘荡……十里荷塘，十里果香”，这一幅幅楚楚动人的景象，都是我们头脑中呈现出的过去感知过的表象。这些表象对于歌唱者如此直观，就仿佛在内心“看”到了、在内心“听”到了似的，有的表象尽管过去很多年，但仍仿佛历历在目。

歌唱的表象具有两个特征，一是直观性，二是概括性。直观性是指演唱表象中重现的人、景、物和事的印象，在歌曲中总是有生动具体的形象，并且这些形象和生活中的人、物和事相近似。如《在那桃花盛开的地方》《十五的月亮》《在希望的田野上》《大森林的早晨》《小白杨》等绝大多数歌曲，在唤起视觉表象时，就仿佛在脑海中看到

了迷人的景象一样，如见其景；当唤起歌声的听觉表象时，就仿佛听到有人在演唱一样，如闻其声。概括性是指表象所包含的内容，比知觉更具有典型性，因为它是一个或几个同类人物、事件的主要特征综合的结果。例如歌曲《十五的月亮》中军人妻子，她是千万个军人妻子的典型代表人物，她是概括化了的军人妻子的形象。

## 2. 歌唱和发声的想象

歌唱想象是演唱者在原有的表象的基础上进行加工处理，使其形成新形象的一种心理过程。演唱者在表现歌曲情感的时候，要注意对原先表象的处理加工，还要注意对新音乐形象的艺术处理。例如在头脑中呈现出以前见过面的“老华侨”“老红军”“老首长”“年轻的小伙子”“漂亮的姑娘”，并观察到他们的言谈举止、音容笑貌。这种直接感知过的人物形象的再现就是记忆的表象。有的历史歌曲，特别是古诗词歌曲中的人物，我们无法感知，但通过歌词也可以勾画各种人物形象。如《满江红》（岳飞）：“怒发冲冠，凭栏处潇潇雨歇。抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈。三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲，白了少年头，空悲切。靖康耻，犹未雪；臣子恨，何时灭！驾长车踏破贺兰山缺。壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血。待从头收拾旧山河，朝天阙。”当演唱者认真仔细朗诵歌词后，眼前就会出现岳飞的英雄形象。岳飞是宋代抗金英雄，我们既没有直接见过，当然也不会留下任何印象，但是我们通过看书、连环画，阅读《岳飞传》小说，我们的头脑经过分析综合、加工再造，就能创造出一个从未见过的历史人物形象。

我们还能够反映出与现实完全不符合的，甚至是在现实中根本不存在的，或者超越现实的形象。如演唱歌曲《一个美丽的传说》：“有一个美丽的传说，精美的石头会唱歌。”这种神话色彩的石头形象，演唱者也能准确地反映出来。这主要是由演唱者的心理想象活动而实现的，它的特点之一，就是具有某种“新”的成分，是一种新的形象。

## （三）声乐艺术的情感特征

声乐艺术具有音乐与诗词两者的艺术功能。情感表现则正好是两者共同具有的特征。声乐艺术的情感，是歌唱家在自己心里唤起曾经体验的情感，在唤起这种情感之后，通过表情和表演的动作、声音力度、演唱速度、声音色彩，以及语言所表达的形象传达出来，同时使观众也能体验到这种情感。艺术情感的产生，离不开歌唱家再创作的情感冲动，离不开歌曲的情感以及这种情感而引起的艺术欣赏者的激

动，这就是声乐艺术的情感艺术特征。

### 1. 情感艺术特征具有的特点

#### (1) 情感艺术的心理特点

第一，艺术情感的体验具有选择性。具体地说，也就是演唱者对角色、歌曲形象是有选择性的。艺术情感的选择性，能够使演唱者把个人的情感融入歌曲之中，进而通过歌曲的音乐形象来表现出他个人的性格特点。如刘斌唱的《咱当兵的人》《一二三四歌》等，都充分地表现出他个人的性格特点。

第二，艺术情感的体验具有理解性。演唱者对歌曲艺术情感的体验是通过对歌曲描写对象的理解进行的。能否正确地理解歌曲的表现内容和音乐形象，关键是掌握歌曲的思想内涵。为此，演唱者必须深入理解歌曲的思想内涵，对全曲进行全面细致的研究和分析。

#### (2) 情感艺术的时代与民族特点

艺术情感的时代性要求演唱者在演唱的时候，情感表现要具有鲜明的时代特点，不同时代的人物要用不同的艺术情感来表达，同时还要具有民族性。民族情感在歌曲演唱中，一种是民族自强、民族团结、民族自由，一种是民族风格不同而表现出不同的情感特色。

#### (3) 情感艺术的生活特点

演唱者再创造的艺术情感，是其在生活的体验和实践中的有感而发。演唱者栩栩如生的艺术情感来源于丰富多彩的生活体验。歌唱家张权说：“感情的来源最重要的是生活，丰富的艺术生活是艺术创作的主要来源，它会使我们充实起来。”

### 2. 情感艺术的表现

歌唱是情感艺术，它针对心情、表现心情。歌唱艺术是通过旋律、速度、节奏、声音、力度、音色等演唱要素来直接表现情感的。

他们的情感表现是通过声音和表情动作来实现的。在表现内心情感的时候，要注意表达的艺术性和真实性。需要夸张，但不能脱离生活和情理。因此，演唱者必须要用真实的艺术情感去灌注自己演唱的歌曲形象。

通过以上具体内容的综合论述，我们基本上了解了声乐艺术的三个基本特征的内容和它们的特点。声乐艺术作为一种精神产品，它与人类社会生活密切相关，它是最贴近大众的艺术形式，也是最容易被大众所接受的艺术形式。希望我们大家在今后的声乐学习中能够更进一步地去了解声乐艺术，将声乐艺术的基本特征和功能纳入到我们自

己的实践性研究之中。

## 二、声乐的艺术表现力

### (一) 自然发声是声乐表现力的科学体现

#### 1. 自然、纯美的发声方法就是科学

发声方法是歌唱的基础。那么想要提高声乐的艺术表现力，就必须掌握正确的扎实的发声方法和演唱技巧。而什么样的发声方法才是科学正确的呢？世界上的一切事物都要遵循客观发展的规律，要完成一件事情，除了发挥主观的能动性外，首先必须遵循一定的客观发展规律。歌唱亦如此，声乐学习者和表演者要想在歌唱的道路上顺利良好地发展，不走错路弯路，就必须持以轻松自然的歌唱状态去学习，接受正确的发声训练，防止自然的声音走样，不能教条地被特定的发声方法所束缚，刻意地做出某些声音效果，这样不仅会让自己唱得很不舒服，还容易令声带受损，影响自己的歌唱道路。我国著名的声乐教育家金铁霖教授认为：声乐的学习过程一般分为三个阶段，即自然、不自然和新的自然阶段。这说明声乐的训练应在自然的状态下进行，初学者在学习的过程中通常会感到有一些不适应，所以必须加以练习，待发声技巧熟练掌握后，就能在歌唱时灵活运用、控制自如，自然的声音才能在科学的艺术技巧上加以美化。

由于每个人的生理条件不同，歌唱习惯也就不同，所以，适合自己的发声方法才是正确的、科学的方法。从歌唱的个人生理条件来看，歌唱时自然的发声是形成合理而良好的发声状态的必要前提，它符合了发声器官生理机能的运动原则；从声学角度来说，自然松弛的歌唱才能气息稳定通畅，使声音的位置放在共鸣上。声乐的学习是感性的、抽象的，需要经过长期的训练和实践。我们应该尽可能用最简单明了的方式去学习，不能将其复杂化。应该通过想象和直接的感官感受往正确的方法上摸索，而不是通过对发声器官的结构和活动模式进行精细的研究和作用。歌唱中器官的正确运动不是强加的，而是被引导和诱发的，正确的歌唱运动也是在不自觉的状态下发生的。所以，生理学和解剖学是不能用来剖析声乐的发声理论的，尽管它们之间有着十分密切的联系。歌唱技巧的驾驭与控制，必须在声乐学习的过程中，根据导师的正确引导，通过主动的理解和想象来调节气息，顺应气息自然通畅的流动，寻找高位置的共鸣点和沉稳的气息支点，再施以适

当的艺术变化，唱出自然纯美、具有艺术感染力和个性魅力的声音，这需要在不断的歌唱实践中一点一滴地积累感受和经验，从而达到歌唱技巧上质的飞跃。所以，自然的发声方法就是科学的方法，松弛、纯净、美丽的声音才是好声音。任何演唱技巧的施展发挥都必须通过自然、纯美的发声方法来实现，这样才能游刃有余、生动投入地歌唱，否则艺术表现力就无从谈起。

## 2. 发声方法的训练

### (1) 气沉于底

在我国古代的声乐理论中早已说到“气动而声发”。可以说，没有良好的歌唱气息就谈不上良好的发声状态。呼吸是歌唱的生命和原动力，它的正确与否直接影响着演唱的质量。歌唱从歌声的产生、到歌唱的技巧控制、情感表达、舞台表现等都与气息密切相通。由此可见，在歌唱中气息运用直接关系到声乐的艺术表现力。

我们在声乐训练时通常整个歌唱状态始终保持气息的支持，气息托住声音。然而托住、支持常被初学者误解为气息的向上、顶住或静止，而正确的气息支持是下沉的、流动的并且稳定的。唐朝段安节所著《乐府杂录》中说：“善歌者，必先调其气，氤氲文自脐间出，至喉乃噫其词，即分抗坠之音。”这说明我国传统的民族唱法自上一千年就已经研究出“气沉于底”“气沉丹田”对歌唱的重要性了。这就是我们现在所要求的气息的稳定和下沉。在歌唱训练中，我们可以想象气息是扎根于地的，当气息有了稳定的支柱，才能对其进行自如地控制。这里所指的控制并不是僵硬地撑住气，而是保持气息自然通畅地流动的基础上，收放自如地调节气息。否则，势必会造成肌肉群的紧张，造成气息浅，上气不接下气，声音的苍白无力，更无法很好地完成下一次自然的呼吸和后面的演唱。所以我们在进行声乐学习时，不仅要掌握控制气息的能力，更要学会对气息的自然放松，当气息是放松的状态时，才能稳定和流畅，才能做到游刃有余地控制气息。那么何谓放松气息呢？明白地说，就是自然地呼吸，自然地歌唱。我们可以尝试用“闻花”或“打哈欠”的方式练习呼吸。在打哈欠时，身体的器官会自动协调到最佳状态，可以使气息贯通通畅并自然地下沉，胸肺扩张、整个身体舒展、喉咙打开，使发声处于自然而积极的状态。

在歌唱时，也不要太刻意地将呼吸器官的运动原理分析得过于理性和透彻，主要是做到感觉上的舒适，在舞台表演时更不要考虑太多

该如何运行气息，否则就会事急必反，变得不会呼吸了。让气息自然地放松、通畅，将精力投入于情感，以情带气地歌唱，就可以使气息流畅、连贯。同时，也要尽量避免紧张的情绪，因为紧张会使气息上浮，自然就会造成气息短、声音不稳的现象了。

## （2）声贯于顶

“声贯于顶”，它主要强调的是共鸣——声音的高位置。共鸣的作用犹如拉弦乐器中弦与琴筒的关系，尽管琴弦受到弓的摩擦而振动发声，但这种声音微弱刺耳，只有当琴码把这种声音的音波传递给琴筒，并引起共振后才能产生共鸣，声音才能变得洪亮、悦耳，并具有穿透力。同样的道理，歌唱中如果没有了共鸣，也就不会有明亮、震撼而具有艺术魅力的声音。

歌唱是一个全身心的运动，是所有的歌唱器官共同作用的结果。而这些歌唱器官不仅仅是表面看来的口腔和咽喉这么简单。而占主导作用的是共鸣腔体，人体的共鸣腔体大体可划分为胸腔、口腔和头腔，它们对于发生效果上也是各显神功。胸腔共鸣能使声音变得浑厚结实、开阔有力；口腔共鸣能使声音明亮清晰、字音干净亲切；头腔共鸣则使声音丰满高亢，富有金属色彩和穿透力。我们在学习声乐过程中，常常会提到发声的高位置，就是这里所指的头腔共鸣。

在进行发声练习时，运用想象的方法来寻找高位置的头腔共鸣是一种重要而有效的方法。我们可以想象将歌唱的位置放在两眼之间或眉心处，把发声的力量盯在那一个点上，集中地让声音从那一点里透出来。你会发现，那一个位置越小越集中，唱出的声音就越明亮，越具有穿透力，这也就是所谓的“面罩唱法”。在歌唱时，气息沿着上口盖朝前运动，以抬笑肌的方式寻找并保持这种感觉，在咬字吐字时，下巴、舌头要放松，将声音的力量集中于上口盖的中间——硬腭处，口腔形成一个“拱形”状并保持住，似乎能含住一个鸡蛋，口腔打开了，共鸣腔体饱满了，所发出的声音才能取得高位置。声音的位置越高，头声的成分越多，音色越纯美，演唱就越省力，对声音的控制能力就越强，从而增强了歌唱的艺术表现力。也正是这种高位置的发声方法，让声音有了支点，使气息沉稳流畅、声音贯通，让音色更具混合共鸣效果，更具感染力。

例如我们在唱歌曲《九九艳阳天》时，“九九那个艳阳天来哟，十八岁的哥哥坐在河边，东风呀吹得那个风车转哪，蚕豆花儿香呀麦