

# 当代声乐教学理念 与实践创新

DANGDAI SHENGYUE JIAOXUE LINIAN  
YU SHIJIAN CHUANGXIN

林梅◎著

中国戏剧出版社  
CHINA THEATRE PRESS

# 当代声乐教学理念与实践创新

林梅◎著

贵州师范学院内部使用

中国戏剧出版社  
CHINA THEATRE PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

当代声乐教学理念与实践创新 / 林梅著. — 北京: 中国戏剧出版社, 2019.8  
ISBN 978-7-104-04865-7

I. ①当… II. ①林… III. ①声乐艺术—教学研究—  
IV. ①J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 179566 号

---

## 当代声乐教学理念与实践创新

责任编辑: 王松林  
项目统筹: 刘岳  
责任印制: 冯志强

---

出版发行: 中国戏剧出版社  
出版人: 樊国宾  
社址: 北京市西城区天宁寺前街 2 号国家音乐产业基地 L 座  
邮编: 100055  
网址: www.theatrebook.cn  
电话: 010-63385980 (总编室)  
传真: 010-63383910 (发行部)

---

读者服务: 010-63381560  
邮购地址: 北京市西城区天宁寺前街 2 号国家音乐产业基地 L 座

---

印刷: 北京鑫海达印刷有限公司  
开本: 787mm×1092mm 1/16  
印张: 15.5  
字数: 220 千  
版次: 2019 年 8 月 北京第 1 版第 1 次印刷  
书号: 978-7-104-04865-7  
定价: 78.00 元

---

版权专有, 违者必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

## 前 言

声乐也称为歌唱艺术，是运用艺术化的语言与科学化的歌喉相结合，塑造鲜明生动、悦耳动听的听觉形象，即歌声。声乐艺术借以高度凝炼的歌词和典型化、情感化的旋律音调抒发思想感情，进行歌曲作品的二度创作。简言之，声乐是用人声唱出的带有语言的音乐。同时，声乐又是一门特殊的学科，是一门高实践、超理论的学科。它集知识性、技术性、艺术性和实践性于一体，在教与学中具有极强的实践性。声乐本身这种高实践性和高抽象性又决定了声乐教学有着很大的灵活性。

创新是时代的特征，是发展的动力，培养具有创新意识和创新能力的人才才是教育响应时代要求的必然选择。在实现教育大众化的背景下，艺术教育如何创新，特别是声乐教学如何创新，是广大声乐教师关注的问题。声乐教学中的创新包含了在教学理念、教学形式、审美培养以及教学方法等方面融入创新理念、激发创新思维、强化创新教育。

《当代声乐教学理念与实践创新》一书共分为六章。第一章是声乐及声乐教学的主体；第二章是声乐教学现状解析；第三章是声乐教学理念与有效教学实践；第四章是声乐教学方法与手段的创新；第五章是声乐教学的心理调控与疏导；第六章是文化渗透在声乐教学的实践。本书在论述过程中列举了部分声乐经典作品，以期读者能够对当代声乐教学有一个全面的认识，并增强其文化

自信。

全书以声乐教学的创新理念为主线，内容细致、严谨、完善。在详细展开声乐教学的讲解前加入了对声乐演唱基本要素的梳理，这有利于扩展读者的知识面，提高读者的音乐素养，使读者更好地理解 and 表现音乐。此外，本书层次鲜明、结构清晰，围绕不同形式、风格和体裁的声乐作品教学来诠释声乐教学的实践创新，注重理论性、科学性。

本书的撰写得到了许多专家学者的指导和帮助，在此表示诚挚的谢意。由于作者水平有限，加之时间仓促，书中有不尽如人意处在所难免，欢迎各位读者积极批评指正，作者会在日后进行修改，以飨读者。

作者

2019年4月

# 目 录

第一章 声乐及声乐教学的主体 .....	1
第一节 声乐概述 .....	1
第二节 声乐教师与学生 .....	9
第二章 声乐教学现状解析 .....	38
第一节 目前声乐教学的问题 .....	38
第二节 声乐教学中的现状反思 .....	44
第三章 声乐教学理念与有效教学实践 .....	56
第一节 声乐教学的理念创新路径 .....	56
第二节 声乐技法课教学理念的创新 .....	59
第三节 有效教学理论分析 .....	62
第四节 有效教学实施与声乐创新人才培养的对接 .....	76
第五节 声乐教学有效的舞台实践分析 .....	79
第四章 声乐教学方法与手段的创新 .....	101
第一节 声乐教学方法与手段革新的必要性 .....	101
第二节 声乐技法课教学方式创新 .....	110

第三节	声乐教学模式与绩效的改革创新 .....	115
第四节	不同声乐作品的教学实践 .....	121
第五章	声乐教学的心理调控与疏导 .....	187
第一节	声乐学习与演唱 .....	187
第二节	声乐教学心理调控 .....	200
第三节	声乐学习不良心理的有效疏导 .....	207
第六章	文化渗透在声乐教学的实践 .....	216
第一节	声乐教学中文化渗透的现状分析 .....	216
第二节	声乐教学中文化渗透的作用 .....	219
第三节	文化渗透在声乐教学上的实施手段 .....	220
第四节	文化渗透在声乐教学上对教师的挑战 .....	224
第五节	文化渗透在声乐教学上的可持续发展 .....	226
参考文献	.....	236

# 第一章 声乐及声乐教学的主体

声乐教学的主体性指在实际教学过程中，始终要以学生为主体，教师为主导。只有当学生对声乐的了解、对声乐技能的掌握、对声乐作品的理解等转化为学生自身发展的新需要时，才能真正促使学生的声乐学习向高一级水平发展。本章将围绕声乐的基础知识和声乐教师与学生展开论述。

## 第一节 声乐概述

### 一、声乐的概念界定

大众喜爱的歌唱艺术，也被称为声乐艺术，这种音乐艺术可以直接反映出人的所思所想，但其对所需技巧要求较高，如果要完全表现出作词者和作曲者的思想内涵和艺术形象，让听众产生强烈的共鸣，就要求歌唱者的声音趋近完美。相较于其他学科，声乐艺术学科非常灵活、抽象且比较复杂。因此只有对其有深刻的理解和认识，才能更好地进行学习。

声乐是一种生理运动，由人的发声器官产生，但也受大脑和心理的影响。<sup>①</sup> 详细来说就是语言艺术和不同的声腔形式结合长短、高低等不同的声带及音域，让语言和音乐共同迸发出激情与感染力，塑造出一个具有艺术感的音乐形象。

听众可以从声乐艺术中获取足够的审美，语言结合声腔，旋律结合嗓音，再加上生动的表演，让观众享受到真正的视听体验，同时还能对文学内涵和音乐具备的艺术性给予充分表达，让音乐表演充满浓郁的情感。舞台上的声乐表演不仅要求歌唱者的嗓音优美，还要求他们具备一定的音乐修养和音乐知识，让嗓音在经过系统的歌唱学习之后更具规范性，从而最大程度地表现出作品的内涵和情感。技术和艺术共同造就了声乐艺术，这种艺术具有极高的审美，同时，艺术创作也会让艺术形象更加丰满和完美。

从本质上来说，声乐艺术并不同于唱歌，唱歌并无学科意义，它只是从表面上进行了歌唱实践活动。但声乐艺术综合体现出了审美、专业技能和艺术规律，具有一定的学科理论，是一个非常专业的学科。

## 二、声乐艺术的基本特征

声乐艺术与其他学科最大的不同就是其具备独特性，这一艺术特色可对声乐艺术、器乐及诗歌这三者进行区别。情感、声音和审美经过声乐艺术的加工对学生和观众有一定的教育意义。

(1) 用人声表达音乐。人类的情感通过音乐这种艺术形式进行传递，音乐通过声音进行表达和传递。而人的歌声胜过任何乐器发出的声音，正是因为声乐艺术可以通过人的声音将作品的情感和内涵表现得淋漓尽致，音乐才具有感染力。

---

① 李萍：《声乐理论教程》，湖南师范大学出版社 2008 年版

(2) 语言与音乐高度结合。声乐语言包含两个方面。其一是词,是作者对生活有所感悟和理解之后而产生的一种升华,抑或是在了解曲调的基础上加工而出的具有代表性的文学语言,音乐性质突出。其二是旋律音调,作曲家熟知歌词后,选择艺术性的音乐语言,表达出歌词所含的情感和思想。可以说,语言和音乐共同构成了声乐艺术。其所具备的音乐性和语意性是单纯的音乐所不能及的。

(3) 最具情感与表演性。人的情感可以通过音乐这种艺术进行体现,音乐用其充满艺术性的表现方式将人的喜怒哀乐充分表达出来,听众可以通过歌唱者的表演引发共鸣。因此即使艺术有众多的表现方式,但能对人类情感进行最直接、最充分的表达的还是声乐艺术。歌唱时与听众进行不断的互动可以在情感上产生交流和共鸣。一场完美的表演可以真实地反映出声乐演唱,具有表演性是声乐艺术区别于其他音乐艺术的特性之一。《太和正音谱》中“一声唱到融神处,毛骨萧然六月寒”直接体现出了声乐艺术所具备的丰富感染力。

(4) 心理与生理协同作用。在歌唱时所用到的发声器官除口腔鼻腔在体外,其余基本都在体内,正是由于发声器官的神经反应非常敏感,在改造时才能产生效果。在歌唱训练中,先让心理发挥作用,从调节体外器官的功能向调节体内器官的功能过渡,提高演唱者的歌声质量。歌声所具备的艺术性不会由于发声方式的不同而产生很大差别。可以说,规律是存在于声乐艺术之中的。

(5) 艺术与科学的双重属性。音乐主题在经过声乐艺术的诠释之后,艺术性会更加突出和富有特色。演唱风格和艺术语言以及歌词内容均对其有充分体现。对发声和节奏的掌控以及对音准和共鸣的掌握体现了其具有非常严谨的科学性。在当下,声乐艺术正在涉及不同的学科,这是其未来的发展方向。医学、生理学和物理学等学科都已经融入声乐的教学之中,而文学、语言学以及历史学等人文社会学科在早期就已经出现在声乐教学之中。声乐教学要求声乐学者必须认识和理解声乐学科所具备的科学及艺术性质,这样才能在学习过程中有更快的进步。

### 三、声乐歌唱的基本要素

#### (一) 歌唱的姿势

##### 1. 正确歌唱姿势的重要性

在歌唱训练的过程中，歌唱姿势是基础，也是训练的重要组成部分，歌唱者要想拥有更多更好的歌唱技巧和方法，就要有正确的歌唱姿势。<sup>①</sup>

若想歌唱时使用正确的歌唱发声技术，就要在训练的过程中保持歌唱姿势的正确，以此来保证歌唱时各部分工作的协调配合。不论何种歌唱场合，歌唱者不要过于紧张，在歌唱时端正态度，身体姿态既不能松垮也不能僵硬，要正确调整身体的松紧度，将演唱能力发挥到最好。因此，要提高歌唱技术就一定要有正确的歌唱姿势，并在声乐学习之初予以高度重视。

##### 2. 常用的歌唱姿势

站立姿势和坐立姿势是歌唱时常用的姿势，正确的歌唱姿势是：①歌唱者保持身体放松并呈自然站立的状态。这里的放松是要求歌唱者具有饱满的精神和积极的态度，并非松垮。②歌唱者眼睛的视线略高于平视视线，头部向前，两肩向后打开，两臂自然下垂，同时挺起胸部，小腹微微向内收缩。③歌唱者两脚呈前后打开状态，重心放于前脚，并保持身体的稳定。④发声时要将嘴巴打开，声音才能圆润自然。⑤在演唱的过程中，歌唱者的眼睛要做到自然传神，若眯起眼睛则表示不尊重观众。⑥歌唱时将下颌收回，这样才能使气息畅通无阻。⑦在演唱时根据歌曲的内在情感赋予适当动作，但动作一定要简单大方，切勿浮夸。

(1) 站立姿势。两脚之间的距离小于肩宽，呈斜线分布，前脚掌支撑整个

---

<sup>①</sup> 郑茂平：《声乐语音学》，上海音乐出版社2007年版。

身体，这个姿势多女性适用；两脚之间的距离小于肩宽，双脚姿势呈外八字形，收紧双膝，脚掌支撑整个身体，这个姿势多男性适用。当身体在放松状态下时，面部表情是放松微笑的，脖颈和脊椎呈现出向上的姿态，胸部打开并自然挺起，双肩微开，腹部充满弹性，并挺直后背和腰，夹紧臀部，使上身整体略向前倾。

(2) 坐立姿势。坐唱的姿势与站立时的要求一样，但要注意腰部挺直而不僵硬，也不要靠在椅背上，注意臀部不要坐满整个凳面，约坐 1/3 的面积，两脚稍分开，自然弯曲，不能跷腿坐，也不能两腿交叉叠起。

在演唱时，歌唱者下巴、前颈以及喉结等身体部位会影响头部的位置，因此歌唱者要目视正前方，摆正头部位置。喉结会根据歌唱者头部的摆动而上下移动，如果头部动作过大会让喉咙无法放松，影响鼻咽腔共鸣所发出的声音。若想保持鼻腔和咽腔之间的固定空间和稳定距离，就要让喉结处在稳定的状态之中，这样才能让发出的声音更加明亮、动人。

在歌曲思想和情感的表达上，歌唱者的面部表情也是非常重要的，作品的不同内容决定了歌唱者不同的面部表情。例如压抑、愤慨的面部表情适用于歌曲《松花江上》的演唱，而热烈、明朗的面部表情则适用于歌曲《祝酒歌》的演唱。在发声训练的过程中，面部表情通常应是轻松、自在、明朗的。以此与口腔发声相配合，会让人倍感舒适和亲切，这也非常有利于共鸣腔的打开。

可以说，要想拥有打动人心的声音，就要保证发声时使用正确姿势，这要求演唱者坚持歌唱的训练和运动，让身体时刻保持放松自然的状态。勤奋长久的训练必定可以保证发声时姿势的正确。例如面对镜子训练时，保证正确、自然的唱歌姿势，同时充满激情，为演唱做好充分的准备。

## (二) 歌唱的呼吸

人的生命依靠呼吸来维系，呼吸是人的一种本能运动，是人在无意识状态下的一种行为，它通过呼吸器官来完成，而在歌唱过程中所进行的呼吸则是

意识的，这种呼吸平日可加以训练，并且为人所调节和控制。

歌唱过程中的呼吸可通过两种方式进行：一种是腹式呼吸。这种呼吸的原动力并非是腹部肌群通过舒缩运动所产生的，而是通过腹部膈肌所进行的运动来产生动力，同时腹肌群也会参与其中。人体腹部有一层横膈膜，腹式呼吸因此也被叫作横膈膜式呼吸；另一种是胸式呼吸。这种呼吸还有一种称谓叫作肋式呼吸，也就是横式呼吸，这种呼吸有一个非常明显的特征，就是呼吸时人体的两肋将朝着身体的两侧扩张，但是吸气肌会被排除在呼吸过程之外。因此呼气肌与吸气肌之间的平衡并不容易建立，有时会因喉外肌的紧张，影响到歌唱者的发声。

吸气是一种对抗性的呼吸运动，这种对抗来自吸气肌肉群与呼气肌肉群。吸气肌肉群主要包括人体的腰部、两肋、胸部下侧及背部。在歌唱的过程中人体会使用嘴和鼻子同时进行呼吸，这样吸气就能更加深入。吸气时，口腔处于放松状态，这时身体各部位也有特殊状态，比如，“入”指的是保持胸部的完全抬起，将足够的气息吸入身体；“下”指的是将横膈膜下沉，让下腹处于一种自然放松的状态；“外”指的是向身体两侧将胸部进行扩张，包括两侧的下肋骨，自主性地加快呼吸的速度。

所以，进行吸气的肌肉群必定要加强训练才能形成。在日常生活中发出一些比如“啊！”“呀！”的感叹词时，咳嗽、打喷嚏时都是用的呼气肌肉群。在日常生活中其肌肉十分强劲，但是在歌唱过程中，则不能强劲地使用。

### （三）歌唱的发声

声音对于歌唱来说至关重要，只有通过声音才能展示出歌唱者的专业能力和歌唱水平，他们动人的歌喉也才能充分体现出来。人体的气息作用于自身的发声器官，发出唱歌的声音。人的肺部是气息的发源地，气息通过对声带的摩擦导致其产生振动，基音由此发出，但这种基音通常较为微弱，但是其音波可

以通过共鸣腔的作用被扩大，从而形成歌声，这种歌声包括泛音的成分，同时还具备语言所特有的优美。

歌唱时的发声体是声带，声带也叫作声源器官。不论男女，高低声部，都是如此。健康的嗓子都有两种机能，一种是真声，也称之为“重机能”；一种是假声，也称之为“轻机能”。“重机能”是整个声带振动；“轻机能”是局部声带振动。无论唱歌还是说话只有这两种发声机能同时发挥作用，才能形成好的声音，任何单用一种机能的方法都会让嗓子出现问题。

通常低音演唱与高音演唱所占的比例也各不相同，民族唱法与美声唱法在发声方法上有所不同，因此男女使用真声和假声的比例也有所不同，这样就形成了两种唱法的不同风格，各有千秋，而歌唱者艺术生命的长久也由此而定。

#### （四）歌唱的共鸣

共鸣是一种与声学有关的现象，在声源的作用下，若空气柱中频率和波长适当，则空气柱就会从共鸣腔中产生共鸣。因此，只有具备一定的空间，才能产生共鸣现象，而且还需要有声源体作为载体将声波传送到这个空间中来。

如果声区是独立的，相互间未建立起相应联系，而且强调单一共鸣，那么歌唱者在演唱低音时，胸腔共鸣的发声办法是唯一的选择，歌唱者所发出的声音会显得压抑、喑哑；歌唱者在演唱中音时，只有口咽腔会产生共鸣，歌唱者所发出的声音会显得苍白而单薄；歌唱者在演唱高音时，声音会在头腔内形成共鸣，这种情形下发出的声音较为刺耳，若演唱者使用了单一共鸣的发声方法，那么专区之间就会产生无法统一的问题，通常把这种现象视为真声和假声的冲突。

在头腔共鸣、口咽腔共鸣以及胸腔共鸣这三种共鸣中，头腔共鸣的位置较高，通过头腔共鸣发声，能够在一定程度上扩展不同声部的音域，提升和改善歌唱者的声音质量，使之在歌唱的过程中更加轻松省力，持久性也 longer，因此

在歌唱时要用好头腔共鸣，这样才能保证歌唱的效果。

头腔共鸣发声法要灵活运用，发声时要打开咽腔，保证其朝三个不同方向扩张。第一，歌唱者要放松舌根以及下腭；第二，要使面颊以及软腭能保持微笑状态，同时朝向身体的前上方做抬升状；第三，咽腔的后壁要能够朝后方扩张，扩张要适当，避免出现僵硬。鼻咽腔一旦打开，可以产生头腔共鸣的高位通道也会随之畅通。总而言之，要想让高音保持向上移动的状态，那么就要抬高与其所对应的软腭，此时鼻咽后壁也会随之被打通。通过调整鼻咽腔以及软腭的状态，头腔共鸣能够达到更好的状态。

歌唱者在进行发声时，必须要掌握共鸣腔的使用方法，让共鸣腔的不同部位均能按照自己的平衡状态以及合理比例来发声，此时的共鸣效果是最好的。被歌唱者处理过的音色可以变得更优美和柔美，减少声带所受到的气息冲击，这样才能有效避免声带充血，降低声带的疲劳程度，增强声带的自我保护能力。

### （五）歌唱的吐字

歌唱者在唱歌时往往会对所唱到的字进行拆分，这些字会被分为三个部分，包括：字头部分（此部分较短）、字腹部分（此部分较长）和字尾部分（此部分较清）。字头是声母部分，发声时所保持的时间较短，在演唱时这部分要唱清唱准，体现出相应的弹性以及力度，这样才能使音乐保持应有的节奏。传统的歌唱方法要求字头的音要发好并且带有弹性，但很多人会将这部分音发得较为僵硬。如果不能准确发出字头的声音，那么就会影响到声音应有的力度，随后韵母声音的发声也难以响亮。

被拆分的字腹部分都由韵母构成，这部分构成了歌唱时的拖腔以及运腔。因此，发好韵母的音对歌唱的效果具有重要的作用。

如果按照声音的纵层面以及横层面加以分析，声音的纵层面分为上声区、中声区和下声区，这些声区要和谐统一。声音的横层面则要求元音保持一致，

唱歌者通过控制自己的气息来达成声音的统一。只有这样，才能保证声音的饱满和圆润。在演唱时，字腹部分的音值需要延长，但不能出现变形，不能因演唱者口型的变化而影响声音的清晰度。

字尾指的是发音字的结尾部分，这部分应把尾音收住，才能将字唱完整。对于单韵母来说，没有字尾的存在，因此并不需要收音，但是要将元音发完整，不能出现走形的情况。但是复韵母则要做好收音处理。

在对字尾进行收音处理时，要尽可能准确、轻柔、自然、简短，要准确判断收尾的相应部位。汉语是一门博大精深的语言，变化繁多，因此不同的字会出现不同的收尾部位。

## 第二节 声乐教师与学生

### 一、声乐教师

#### (一) 声乐教师的主要作用

教师在人类文化的发展与传承中发挥着纽带及桥梁的作用。教师既是学校声乐教育的实施者与实践主体，又是教师队伍中的一个有机构成部分。随着大众对美育教育的认知日渐深入，学校美育教育的地位渐渐得以提升，声乐教师也愈来愈受到重视。另外，对于人类社会音乐继承、发展的力量，声乐教师同时也是不可缺少的，更加是将人们鉴赏美和感受美、创造美和表现美的栽培，并以此将声乐审美教育进行履行，从而创造完美人格的灵魂工程。

## （二）声乐教师的基本素质

从专业从事声乐教育专业的工作者及声乐教师身上可以看出他们聚集了声乐艺术及声乐教育两种特性。此外他们还兼具身体素养、专业素养、道德素养和文化素养的基本素质，这是作为一名合格的声乐教师需要具备的素质。继而只要经过后天的学习、实践以及累积而渐渐产生的根本平直就是其特别主要的。

声乐教师在教育教学过程当中全展现的及将教学成果肯定和多种素质的总数形成的直接影响的是学生的身心发展，这就是声乐教师的素质。同时对于教师来说，其专业教学的特别素质是必要条件，不能只具有普通教师的基本素质。

一个人拥有知识的深度和广度在一定意义上决定了其能力的高低。搭建系统、理想及完善的知识结构，进行充分的知识储备是成为一名音乐教师的必要条件。声乐教学中，声乐教师的专业能力、知识结构以及自身修养，是培养合格的音乐教育人才、提高声乐教学质量、促进声乐教学不断发展和完善的关键。此外，对于每位声乐教师来说应把学生指引到准确的歌唱道路上，丰富其声乐教学需要具备的是实践经验、理论训练，此外将其他学科知识是和广泛的声乐相关的具备着，并且还需将非常强的教学能力以及专业知识也要拥有着，从而将各种问题处理了。

一个合格的声乐教师应具备如下四个基本素质。

### 1. 身体素质

教师素养结构群中最根本的一种素养即身体素养。体力和脑力的双重付出即教师的劳动，教师取得事业成功的根本保证即健康的身体，声乐老师在从事声乐教学当中最基础的条件就是良好的身体素养。

（1）健全的机能。即指健康的生理机能以及健全的生理器官，工作的物质根本是人体正常的健康体能和体态，以及精力和体力，对于声乐教师来说既需有健康的体魄，又需具备从事音乐教育职业的某些特别的身体要求，例如手很大且灵活，发声器官与呼气器官良好，同时耳朵敏锐且拥有听辨力等。故只要