

耶·姆·馬里寧娜 著

學生唱歌 教學經驗

音樂出版社

一九五六年·北京

俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国教育学院教育读物

學生唱歌教學經驗

耶·姆·馬里寧娜著

陈予羣譯

音樂出版社

一九五六年·北京

Е. М. Малинина
Опыт работы
по обучению школьников
пению

本書根据 Изд-во АПН РСФСР 1954 年版譯出

学生唱歌教学經驗

*

原 著 者 [苏]耶·姆·馬里寧娜
原 編 者 [苏]巴加杜罗夫
翻 譯 者 陈 予 羣

開本： 787 × 1092 耗 1/25

頁數： 30 印張： 2¹⁰/₂₅ 字數 37,000

1956年5月北京第1版 1956年5月北京第1次印刷

印數： 1--24,050册

北京市書刊業出版營業許可証出字第()六三號

音樂出版社出版

北京东單溝沿头三三號

新華書店總經售

*

統一書號： 8026.428 定價 0.37元

內 容 提 要

本書根據作者二十多年的教學經驗介紹了很多的兒童唱歌教學方法：討論如何按照年齡的大小分組訓練兒童的嗓子，系統地論述唱歌的姿勢、呼吸、吐詞和咬字、發聲和歌曲中的表情、節奏、音調以及如何選擇教材和組織課程，最後指出在聲樂課程中培養兒童一般音樂上發展的重要性，可供我國中小學音樂教師、師範學校聲樂科學生與聲樂工作者參考。

序 言

“學生唱歌教學經驗”一書是列寧格勒少年宮的老聲樂教師耶·姆·馬里寧娜所編寫的。這本小冊子介紹了她的具有良好實際效果的教學工作經驗。1938和1939年在莫斯科所舉行的有關聲樂的各次討論會上，以及1940年她在聲樂會議上所做的關於兒童獨唱方法的報告中，都公开展示了她的教學效果。

作者在本書中敘述了許多成功的教學方法。這些方法被有經驗有才能的教師採用後，過去和現在都產生了良好的效果。

在馬里寧娜的著作中可以看到她的豐富的實際經驗及其良好的教學方法。在蘇聯音樂藝術教育獲得廣泛發展的情況下，所有在普通學校中從事聲樂工作的人都很需要有一本談兒童獨唱問題的書。因為無論對學校合唱隊中的兒童來說，或者對學習獨唱的兒童來說，聲樂技巧都是必要的。

馬里寧娜按照年齡的大小把學唱的兒童進行分組：女的分為三組，男的分為二組，並且非常詳細地擬訂了如何訓練兒童嗓子的方法。^①

唱歌是延長的說話，而不是一般所認為的“加強表情”的說話——從這一定義出發，作者在其教學方法中盡量使子音和母音的

^① 馬里寧娜的一篇關於兒童嗓子的變聲的文章載於“兒童嗓子的訓練和保護”論文集，俄羅斯蘇維埃聯邦社會主義共和國教育學院出版社1953年版。

發音做到俄語發音學所要求的那樣自然，並且常引証斯坦尼斯拉夫斯基的話。然而馬里寧娜却忘記了，斯坦尼斯拉夫斯基是戲劇發音方面的傑出的權威，而不是唱歌發音方面的傑出的權威。所以她在教學最初開始時對閱讀的發音（正音法）予以極大的注意。

在發聲練習中，馬里寧娜認為應該把子音 д, л, з, р 與母音 и 和 а 結合起來唱。這些練習能使嗓子發出明亮的聲音，但是不能長久停留在這些練習上，否則會引起所謂嗓子的“白聲”，即引起過度開放的音（作者在第 17 頁上敘述着這點）。做了這些練習以後，再練習母音 о 和 у，以練成“歌唱的發聲”。顯然這種發聲和說話的發聲有所區別是因為它另外含有某些泛音，而且在聲音中必然是存在着兩個特殊的“歌唱的共鳴區”。在唱歌的吐詞中，首先必須保持正確的歌唱的發聲。

在曲調性唱法的練習中，可把子音與母音 а, я, и 結合起來唱。

在唱歌呼吸方面，作者有正確的見解。她按照年齡的大小，逐漸而仔細地和合理地訓練用下肋骨和橫膈膜來呼吸，並且指出，年齡較大的兒童必須使“下肋骨保持着穩定的位置”，感覺到具有彈性的腰部和保持着“吸入的位置”；事實上，根據高級神經系統活動的學說來說，上述訓練是能夠在唱歌呼吸中促使氣管和支氣管平滑肌受到刺激作用的。

在發展音調概念的練習中作者用自然音階的五個音（D 大調）來練習，這是合理的。但是在無伴奏的情況下唱上行音階時，作者並未指出第 III 級及第 VII 級半音的正確音調（上行——高些，下行——低些）的重要性。全部音階的發聲的正確與否是取決於這樣的音調的。對聲音較高的兒童來說，第一至八的練習用 C 大調來唱是嫌低

了的（音域常在 c^1 ，而且常作五度內的下行），必須適應男孩和女孩的各類嗓子而把它們進行移調（正如作者在第 38 頁上所說的那樣）。

談到在普通學校和少年宮中教授唱歌的問題時，馬里寧娜主張單獨給兒童教授認譜，不得已時可在視唱課上教授（我們補充說一句：或者在唱歌課上教授）。普通學校中認譜功課沒有教好，的確是兒童音樂教育上的莫大缺點。

馬里寧娜完全正確地談到關於從小培養聲樂人材的必要性。

我們從自己的立場上來說，也堅決支持這種必要性，並認為從小訓練唱歌还有着更加廣泛的意義。

大家知道，許多進入音樂學校和音樂學院的聲樂幹部的最普遍的缺點就是缺乏基本訓練，不只是聲樂方面，而且是音樂方面的。

如果從小就訓練兒童唱歌，就不可能發生這樣的現象。當青年們經過音樂訓練和唱歌訓練後，掌握了基本的唱歌技巧，這種技巧顯然是因為他們在童年時經過訓練才保存下來的，而且也使他們能在任何情況之下易於領會以後所進行的唱歌教學。

這裏補充一點，如果在唱歌的統一教學法的原則下，在從兒童到成人的教學過程中並不產生什麼痛苦，而且常常沒有使年輕的嗓子蒙受到根本的損壞的話，那麼兒童唱歌教學的問題就能取得全國性的意義；因為我們的歌劇機構和音樂機構的幹部後備隊將會從受過很好的訓練的青年隊伍中得到保證。

馬里寧娜的這個小冊子對兒童獨唱組的領導者來說是一本有用的、易於理解的參考書。但是必須注意本文中所指出的以及書中腳注裏所指出的那些有關教學方法的說明。

巴加杜羅夫教授

学生唱歌教学經驗

(列寧格勒少年宮)

美学教育能够帮助人們形成世界觀和全面發展个性，它是共產主义教育的有机部分。兒童音樂教育的主要任务在於：我們唱歌教師要能吸引他們參加音樂生活，教会他們唱歌，並使他們很好地演唱自己所学的歌曲，使他們能够听，能够理解和爱好音樂；最好開闊他們的眼界，培养他們的美感。所有这些，經過逐漸的長時期的音樂教育是不可能達到的。

苏联人民是爱好歌曲和音樂的。在我國，兒童和青年們，甚至是上了年紀的人也都非常喜欢唱歌。國家对声樂藝術的發展是很關心的。關於保護兒童嗓子的兩個會議在声樂藝術的發展方面曾起了不小的作用。這兩個會議是由莫斯科中央藝術教育館所組織的。在列寧格勒，曾經由列寧格勒的語音医学博士伊·伊·列維多夫領導在前藝術教育館（1933年）開始進行了兒童唱歌的个别教学。^①兒童独唱教学的實驗分兩方面：一方面是兒童嗓子的本質的研究，另一方面是嗓子的保健法。

由於这个實驗產生了十分良好的效果，所以这种独唱教学法成为苏联学生藝術教育方法之一，而直到現在这种教学法还在列寧格

① 在莫斯科，兒童唱歌个别教学是从1936年開始在中央兒童藝術教育館進行的。——編者按。

勒的日丹諾夫少年宮中推行着。

这本小册子的目的是給教育界了解我們的教學經驗和方法，這些方法在過去和現在都能夠提高兒童在獨唱方面和集體演唱（合唱）方面的唱歌水平。

兒童聲樂教學方法從早年開始實行，實際上包括三個主要任務：

- 一、教育的任務，
- 二、訓練的任務，
- 三、保健的任務。

拿唱歌作為學習課程來說，其第一個重要任務是教育方面的，唱歌是培養兒童情感、美感以及紀律、主動性、想像力和創造能力方面的基礎。

唱歌的第二個任務是訓練方面的，它包括着兒童合理運用聲樂手段所必需的一切知識和技巧。

第三個任務的目的是要使得嗓子健康，我們在解決這個任務的時候要竭力保證兒童嗓子的正常發展和自然發展的健康條件。

所有這些任務彼此間是互相密切關聯着的，無論在哪一個教學階段上都不能人為地把它們分開。

* * *

教兒童們唱歌時，我們利用他們的嗓子的本質，按照兒童在各種年齡時的特徵我們把他們分為三組：第一組（低級組）——七至十歲；第二組（中級組）——十一至十四歲；第三組（高級組）——十五至十七歲（女孩）。

在發展初期，嗓子的訓練方法主要在保持兒童所固有的自然的假聲，改變他們在這種年齡時所愛好的那種強而響亮的唱法；兒童在

这种年齡時除去不良的唱法比在較大年齡時要容易得多。

✧ 在日常生活中，在講話中，發声器官不可能取得正確發聲時所必需的那種協調，即發声器官各部分的一致，因此在上唱歌課時，必須仔細而正確地調度發声器官。

正確地調度嗓子是指什麼呢？這就是說，在嗓子所具有的自然協調下來運用嗓子。我們知道，七至十一歲的兒童的聲帶當正常發聲時主要是用邊緣來工作的。在這種情況下他的嗓子不能用強聲唱，而是用假聲輕舒地唱，他的共鳴是在頭部。如果兒童輕聲地唱，那麼聲音就時常是用假聲發出；如果那些幼年的“愛叫喊者”自己覺察不到這種聲音，那麼必須教會他們唱出這種輕舒的平靜的聲音。這種年齡的音域大約是 d^1-d^2 或者 d^1-e^2 ；這種年齡的兒童聲音最响亮的部分應該是在 f^1-c^2 。如果歌曲大体上是寫成這樣的音域，那麼兒童嗓子的發聲就良好，而且他唱起這樣的歌來也輕鬆。

有人說：“唱歌是延長的說話。”有些人的說話也帶有曲調性。俄羅斯人說話天生就有旋律的。說話的曲調性是以母音的諧調為基礎的。這種曲調性特別明顯地表現在我國某些地區（伏爾加河流域）。因為唱歌是唱出延長的母音，所以從每一字或每一音節開始來進行聲樂教學工作；這是最正確的。

* * *

教那些在變齡期的兒童是比較複雜的事情。嗓子屬於這組的，是一些在形成階段的十二至十四歲的兒童。兒童嗓子的形成過程表現在嗓子開始變得更有力和更有內容（飽滿、濃厚），在嗓子裏出現了所謂“胸聲”的成分。

變齡期的兒童（無論是男的或女的）會濫用他們嗓子中新出現的

“胸声”，因此教師必須警惕，支持他們用头声，不这样就不能使头声和胸声的声區的混合有漸進性。

兒童嗓子的成長，即所謂“變聲”，是與他們性的發展相適應的，因此應該認為純然是生理的現象。這種發展表現在喉頭開始長大，女的程度較小，男的程度較大隨着喉頭的成長，聲帶也就成長而發展。^①

在這時期內音域稍為寬些，其範圍大約是 $e^1—e^3$ ， f^2 。最响亮的音域為 $e^1—d^2$ ， e^2 。

下面所講的在我們工作中所採用的教學方法主要是對那些女孩以及某些嗓子還沒有轉變的男孩而言。

* * *

嗓子屬於高級組（第三組）的，是那些十五至十七歲的女孩，這時候她們的嗓子在某種程度上已經形成，按其性質來說已接近於成年女子的嗓子，然而還保留着某些童聲的成分（半婦女的、半兒童的）。在這時期內女孩的嗓子具有混合性，即包括某些頭聲和胸聲的成分。在這種年齡，在大多數情況下已出現嗓子的趨向的可能性，往往在相當程度內已能確定其主要屬性：輕舒的或較結實的、有內容的，低的或高的，明亮的或晦暗的等。

訓練女孩的嗓子時，最重要的時期是練成她們的兩種聲音成分（頭聲和胸聲）間的正確的比例關係。女孩通常喜歡濫用胸聲，因此在訓練這種年齡的嗓子時必須十分警惕，並且像中級組那樣，讓她們開始時練習頭聲，而逐漸改為混聲。

^① 見“兒童嗓子的訓練和保護”論文集中心馬里寧娜的“在變聲期間男孩和女孩的變聲”一文。

該組的音域較寬，是從 b 到 f^2 。然而必須指出，有時在這種年齡時女孩的音域往往超過上述界限。但是不可讓她們運用過寬的音域，無論是向上或向下。因為多用中間的音域能使她們的嗓子得以鞏固和正常地發展。

還有一個第四組可和這三個主要組列在一起，因為在中學生中會碰到十七至十九歲的女孩。

十七至十九歲女孩的嗓子的訓練，按照嗓子成熟的情況，本來應該列入成年人唱歌訓練的計劃內，然而因為她們是中學生，所以在她們畢業前還是可以繼續在高級組（第四組）中學習。

這組的嗓子的音域有時已能決定將來的嗓子的類別，然而必須很謹慎地注意其音域的發展，應該主要練習音域的中部，而只是在個別情況下才能小心地擴展兩極端的聲區。^①

* * *

我們在開始給各種年齡的兒童授課前，必須聽他們唱各個意境不同的歌曲，研究他們的性格，熟悉他們的音域、音樂聽覺、節奏、呼吸、記憶力、注意力和演唱的意圖。

如果熟悉學生後，發現他的嗓子多少有些自然，並不緊張，那麼給他授課時主要是保持這正常的發聲。如果在嗓子中發現了不正常的現象，如果在嗓子中有明顯的缺點，例如大聲叫喊或胸聲過多，那麼授課時應當使他的嗓子回復到自然的正常的狀態。

從開始的幾課起，教師就應當開始了解兒童的個性（指廣義的個性），即不僅研究他的音樂才能，而且還要研究他的性格、氣質和心

^① 那些“變聲”已結束的男孩（八、九、十年級）也應該屬於這一組；他們那種已經確立的新的男性的嗓音，可以容許他們謹慎地進行作業了。

理。教員應該經常記住他自己不僅是教師，而且在頗大的程度內又是學生的教養員，不這樣的話，任何教育過程都不可能得到應有的成就。如果兒童比較遲鈍，那麼在學習過程中應該盡量使他活躍起來，相反的，如果兒童過於靈活，過於無組織，那麼必須逐漸制止他，並設法選擇適當的能夠感動他的樂曲和談話以矯正其缺點，而引導到應有的範圍。

重複地聽過學生唱歌後，與他們談了關於獨唱課程的任務和目的後，教師就可有系統地着手進行教學，訓練學生掌握下述基本的聲樂技巧。

姿勢 唱歌時身體的姿勢是一個很重要的因素，因為影響到發聲性質的平靜而均勻的呼吸是由正確的姿勢所決定的。大家都知道唱歌時善於良好地掌握姿勢，這就是歌唱家的技巧之一。唱歌時的姿勢應如下：兩腳——膝蓋伸直；兩肩——稍微向後（不能駝背）；頭部——保持自由的位置，兩眼向前注視。

某些人不同意我們關於把兩手放在背後的意見，因為這樣會妨礙正確的呼吸。但是我們曾經根據肺活量計^①的記錄來檢查手放在背後的效果，結果表明是良好的。此外，這種方法能使兒童在唱歌時不用手做某些習慣的動作，使他們遵守紀律。

在唱歌時，自然的肌肉不緊張的頭部位置具有很大的意義。我們認為，頸部後腦和下顎的彈性是不緊張的第一個標誌，因而也是整個發聲器官不緊張的第一個外部標誌。這是教員應該時刻注意到的第一點。

此外，還應該仔細地注意兒童在唱歌時不要做任何不必要的動

① 肺活量計（швейморф）是一種用以研究呼吸的儀器。

作，例如不要用脚打拍子，不要使身体傾向前面，不要伸長脖子，头不要轉動，不要晃動身体。某些兒童在唱歌的時候喜欢咳幾声，这也必須禁止的，因为咳嗽会刺激声帶，並妨碍唱歌。

呼吸 对幼童來說，在開始的幾課中不必做呼吸的練習。而應該使他們学会良好地正確地吐詞，歌唱時不叫喊。如果他們平靜地站着唱，那麼他們的呼吸也就是平靜的，即吸气時沒有响声，肩部不抬高。但是只要一對他們說“平靜地呼吸”，立刻就会相反地出現一切“不平静”的現象：肩部会抬高，吸气時会有响声，並且会顯出平静地呼吸時所不必要的一切。只有当兒童們在歌唱時能够進行平静地呼吸後，才可指示他們应当怎样慢慢地、平静地用鼻子或用嘴吸气，並給他們解釋，当这样吸气的時候應使下肋骨在腰部上張開，而且不使肩部抬高。有時如果学生不能領会这样平静的吸气，那麼就应当把他安置在長凳上或椅子上，問他：“当你躺在床上時是怎样呼吸的？”那時候他就会無意地開始平静地呼吸，並且能够理解到对他有什麼要求。訓練兒童作本能的呼吸時，教員必須注意到，當他們作新的吸气時必須使肩部仍舊保持安靜。

教年齡稍大一些的兒童練習呼吸時，應該讓他們知道在日常生活中的呼吸和唱歌時的呼吸性質是不同的。如果他們的呼吸是一陣一陣的，必須教他們呼吸得較平靜些。如果这样不行，他們仍然和以前一樣聳起着肩膀，那麼必須用手略微压在他們的肩膀上，然後叫他們深而自然地呼吸。重複地做了这些練習後他們的下肋骨便逐漸地更顯著地膨脹，再經過一段時間後呼吸便会正確。如果不能做到更深的呼吸，那麼必須对年齡稍大的兒童採用前述教幼童的办法，即讓他們躺下來，要他們像躺在在床上呼吸時那样呼吸。必須仔細地注意

到，务使唱歌時吸气沒有声响。最好在起初用鼻來作平靜的吸气。我們為什麼建議用鼻來作柔和的呼吸呢？因为这样吸气能訓練發声器官，使养成良好的唱歌姿勢。不應該做任何發展唱歌呼吸的單獨的練習，除非是在初次指示和檢驗他們如何掌握平靜地吸气和呼气的時候。唱歌呼吸的延長和穩定是在唱歌过程中逐漸鍛鍊出來的。

採用少數人的小組作業方式來向學生說明正確的呼吸是很適宜的。讓一個學生站在其他兩三個學生的面前，用鼻作深入的平靜的吸气。其他的學生則注意他的動作，特別注意他的肩膀的水平。教員提出問題：“他是怎樣吸气的，正確不正確？為什麼不正確？”回答說：“肩膀聳起了”，或者說：“吸气的响聲很大”。教師就說：“你站在他的位置上，演示一下，應該怎樣做出這種平靜的緩慢的吸气？”於是第二個學生站在第一個學生的位置上，以後再輪到第三個，一直到其他學生看了都能領會教師對他們的要求，而且能把這些方法移用到自己的感覺上去的時候為止。

年齡較大（十五至十七歲）的男孩和女孩歌唱時必須作較深的較長的呼吸，因此在訓練他們的時候，應該注意下肋骨的積極性，並使他們學會在下肋骨穩定的吸气位置下慢慢地平穩地呼气。

為了取得吸气位置的穩定，必須讓女孩感覺到“某種彈性的腰部”，即當吸气時腰部膨脹起來，而當呼气時收縮攏來。當她們感覺到張開的腰部愈久和腰部的收縮愈慢時，她們的呼吸也就愈長。如果取得這種“腰部”的感覺是由於用鼻作柔和的吸气的話，那麼這種感覺就不會引起任何“頸部肌肉的緊張”。以後這種感覺也可以用嘴作吸气而取得；必須學會用嘴吸气，因為在唱歌过程中不可能僅用鼻呼吸，例如當快速換气的時候或者當有快速的音樂節奏的時候。

我們教那些年齡較大的學生呼吸時，要告訴他們呼吸器官在解剖學上的基本特徵。然後向他們解釋：當呼氣比吸氣長得多的時候，就可以獲得良好的唱歌呼吸，這從以下的感覺中可以做到：空氣經過鼻子平靜地進入，它彷彿流入呼吸氣管，即進入鼻腔、咽喉、氣管、支氣管而到肺中——到自己儲存吸氣的主要貯藏器。應該使空氣在這貯藏器中尽可能保持得長久些，這一點並非當我們裝滿許多空氣後就算做到，而是當我們能夠把空氣逐漸平穩地（即不是突發性地）放出時才算做到。如果能感覺到吸氣是不中斷的，而一股股氣息的呼出緩慢得多，那麼就是取得了呼吸的平穩性。學生保持吸氣位置的時候，必須逐漸培養出一種感覺，即如上所述的他們腰身周圍的“彈性腰部”的感覺，這種腰部感覺使空氣可以自由而平穩地在相反方向沿氣管流出，與聲帶相遇後變成一股聲音。

學生做這種呼吸應該是自覺的，他們應該了解到，充滿着空氣的肺使胸腔擴大，而橫膈膜是緊張着的。這種下肋骨張開的感覺是由於不斷吸氣而獲得的，但無論如何都不應影響整個呼吸氣管的自然狀態。只有在这种條件下的呼吸才能使聲音結實，並使其猶如是樂器的聲音。

但是，必須注意，在這種年齡時，兒童的呼吸器官的肌肉還沒有完全發育，因而不必要求他們像成年歌唱家那樣來呼吸，所以不需要着重注意呼吸的發展；這種發展的進行應該是有規律的漸進過程。如果在這種年齡時呼吸沒有得到充分的發展的話，那麼這比起由於練習過度而給整個嗓子的發聲帶來惡劣的影響的害處要少些。

吐詞和咬字 必須對歌詞予以極大的注意，因為在唱歌藝術中歌詞與樂音有着不可分割的聯繫。

在目前來說，無論在語言藝術中，無論在唱歌藝術中，吐詞的技巧是一個非常重要的問題。吐詞是聲樂藝術和戲劇藝術方面的有力的刺激因素。

歌詞好比是交際工具，它給廣大羣眾表達出自己的內容，而且充滿感情地來感化他們，因此自然需要我們來研究吐詞的技巧。

在最偉大的戲劇藝術家斯坦尼斯拉夫斯基的寶貴著作中有許多篇幅談到關於吐詞的技巧問題。在“唱歌和吐詞”一書中述及聲樂藝術時，他說：“如果唱歌教師同時能教吐詞，而吐詞教師也能教唱歌，那當然是很好的。但是這是不可能的，所以必須使兩個專家攜手工作，並彼此保持密切的聯繫”。

必須有良好的、正確的聲樂吐詞，不僅是由於它表現出歌曲的內容，而且更重要的是因為它按照中央神經系統的命令而在喉頭發出，所以它也是人們的日常言語中所發生的那些生理機能的結果。

如果人們在一生中是用着自己的發聲器官自然地說出話來的，那麼這就是說，發聲機構中所有各部分是彼此相協調的，是反射性地作用着的，它們能為其所有者一直服務到生命的終了。因此我們首先應該給唱歌者在發聲機構方面創造某些有利的條件，即在這些條件下說話是自然的、本能的（反射性的）；要做到這一點，發聲機構中必須沒有緊張的成分。雖然當聲帶較強有力地振動時，在共鳴腔中會發生相當的空氣的振動，能使樂音具有新的音色，但是唱歌者的聲樂的言語還是應該在正確地、自然地說話時整個發聲器官平靜而不緊張的狀態下發出。

只是當沒有什麼東西（人工地）阻礙發聲機構的自然的協調時，才能使發聲機構出現平靜的狀態。然而當發聲機構發生強力的動作