



# 民族

## 声乐演唱艺术研究

王颖◎著

延边大学出版社



# 民族

## 声乐演唱艺术研究

王颖◎著

延边大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

民族声乐演唱艺术研究 / 王颖著. -- 延吉 : 延边  
大学出版社, 2019.5  
ISBN 978-7-5688-6816-7

I. ①民… II. ①王… III. ①民族声乐—歌唱法—研  
究—中国 IV. ①J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 094034 号

### 民族声乐演唱艺术研究

---

著 者：王 颖

责任编辑：金桂花

封面设计：吴 梦

出版发行：延边大学出版社

社 址：吉林省延吉市公园路977号 邮 编：133002

网 址：<http://www.ydcbs.com> E-mail: [ydcbs@ydcbs.com](mailto:ydcbs@ydcbs.com)

电 话：0433-2732435 传 真：0433-2732434

制 作：山东延大兴业文化传媒有限责任公司

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：880×1230 1/32

印 张：5.5

字 数：128千字

版 次：2019年5月第1版

印 次：2019年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5688-6816-7

---

定价：22.00元



# 前言

FREFACE

在我国，“声乐”主要是指中外艺术歌曲、歌剧等符合特定规范的演唱。其中艺术歌曲也可以包括经过整理、加工或改编的民歌，歌剧中可以包含歌剧的部分唱段和选段。值得一提的是，我国幅员辽阔，各地区、各民族都有自己独特的具有地域特色的民歌、戏曲和说唱，它们不仅有严格的演唱规范，而且在演唱方法和演唱技巧方面都有系统的传习。声乐是包含歌唱形式等在内的一种范畴的界定，对演唱的技能有一定的要求。

随着社会的不断进步，我国的民族音乐也在不断传承与发展，民族声乐演唱艺术作为民族音乐的重要组成部分，其具有的独特民族音乐风情和民歌演唱艺术，也随之从传统风格到现代风格进行着不断地发展与创新。无论演唱还是创作，民族声乐艺术都取得了空前的繁荣，并且逐渐成为世界舞台上的一颗耀眼之星。如今，中国的民族声乐演唱大胆地向西方美声借鉴，结合时代元素使得我国民族声乐拥有了全新的品格，这些变化对民族声乐演唱提出了更高的要求。

本书对当代民族声乐演唱艺术的多样发展进行了全面梳理及系统阐发,从改编的传统民歌、“新民歌”等多种声乐作品来看当代民族声乐演唱艺术多样发展的新走向,并由此探讨演唱者所必备的才能及如何培养,以期在世界音乐交融与碰撞日益频繁的背景下,更好地展现中国民族声乐的艺术价值,推动中国民族声乐传播与发展,让更多的人拥抱、热爱、传承和发展这门艺术。

本书在写作过程中,参考了许多知名学者和专家的观点及论著,在此笔者向他们表示感谢。书中内容难免存在局限和不足之处,希望各位读者能够提出宝贵意见。

王颖

2019年2月



# 目 录

CONTENTS

<b>第一章 歌唱生理知识与发声基本技能</b> .....	001
第一节 歌唱的生理知识 .....	001
第二节 歌唱发声基本技能技巧 .....	007
第三节 歌唱语言的运用 .....	034
<b>第二章 民族声乐演唱技法与艺术风格的有机统一</b> .....	053
第一节 民族声乐演唱技法 .....	054
第二节 民族声乐演唱艺术风格 .....	062
第三节 民族声乐演唱技法与艺术风格的辩证关系 .....	071
<b>第三章 昆曲演唱艺术在中国当代民族声乐中的运用</b> .....	089
第一节 昆曲演唱艺术与中国当代民族声乐概述 .....	089
第二节 中国当代民族声乐演唱中的昆曲演唱 技巧运用 .....	096
第三节 昆曲演唱艺术对中国当代民族声乐 演唱的影响 .....	111

<b>第四章 当代民族声乐演唱艺术多样化发展新走向</b>	<b>119</b>
第一节 从创作看民族声乐演唱多样的要求	119
第二节 从艺术修养看民族声乐演唱者的 多元知识结构	132
第三节 从声乐表演艺术视角看民族声乐 演唱学科的发展	137
<b>参考文献</b>	<b>167</b>

# 第一章 歌唱生理知识与发声基本技能

## 第一节 歌唱的生理知识

歌唱发声时直接参与运动的生理器官称为发声器官,根据其功能作用大致可分为声源器官、呼吸器官、共鸣器官和咬字、吐字器官四大部分。有的器官具有多方面的功能和作用,例如喉,它既是呼吸器官,又是共鸣和咬字、吐字器官。歌唱发声的生理过程是:肺部的气息通过气管和支气管呼出,振动喉头的声带发出声音。这种细微的声音经过喉腔、咽腔、口腔以及头腔(图1-1)和胸腔的共鸣作用得以扩大,再经过咬字、吐字器官对声音和语言的加工处理,形成了优美、动听的歌唱声音。

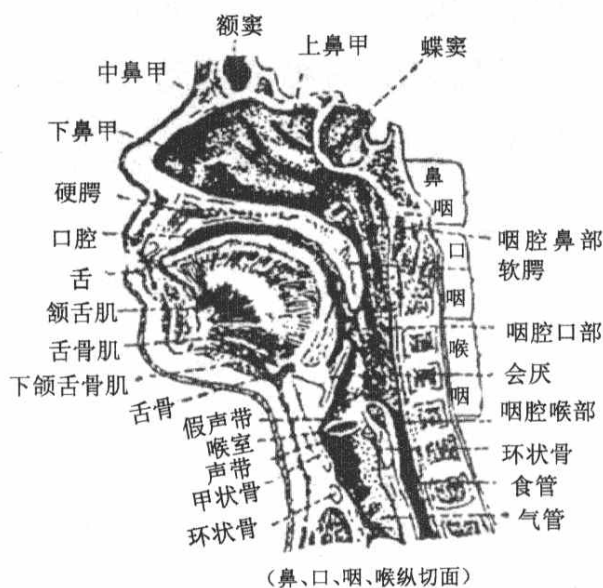


图1-1 头腔



## 一、声源器官

产生声音的器官就是声源器官,人的声源器官包括喉头(图1-2)和声带(图1-3)。声音是由物体振动而产生,人声则是声带振动而发出来的。声带位于人体颈前部由肌肉和软骨组成的喉头中,它由左右两片带状体组成,表面附有一层弹性黏膜,具有十分坚韧的弹性。<sup>①</sup>

喉头又称为“喉器”或“喉结”(男子的喉头在颈间突起,从外形上就能看出;女子的喉头较小,外形上不易看到),它是由甲状软骨、环状软骨、披裂软骨以及环甲肌、内外甲状披裂肌、后环状披裂肌、侧环状披裂肌、横披裂肌、斜披裂肌等各种软骨和肌肉组成。人通过大脑神经支配声带与喉头的软骨与肌肉。这些披裂肌的放松与收缩,牵动着披裂软骨,促使两片声带呈现靠拢、分开、拉紧、放松的运动状态。日常呼吸时声带分开,发声时声带靠拢,声带靠拢时受气息(呼气)的撞击而发出声音。声带振动的频率越快,发出的声音越高;声带振动的幅度越宽,声音响度就越大。声带在发声过程中拉紧、放松、缩短、拉长,并与气息和共鸣协调运动,就产生了高、低、强、弱等各种不同的声音。

<sup>①</sup>叶欣. 歌唱基础知识与训练——理论篇[M]. 北京:清华大学出版社, 2015.

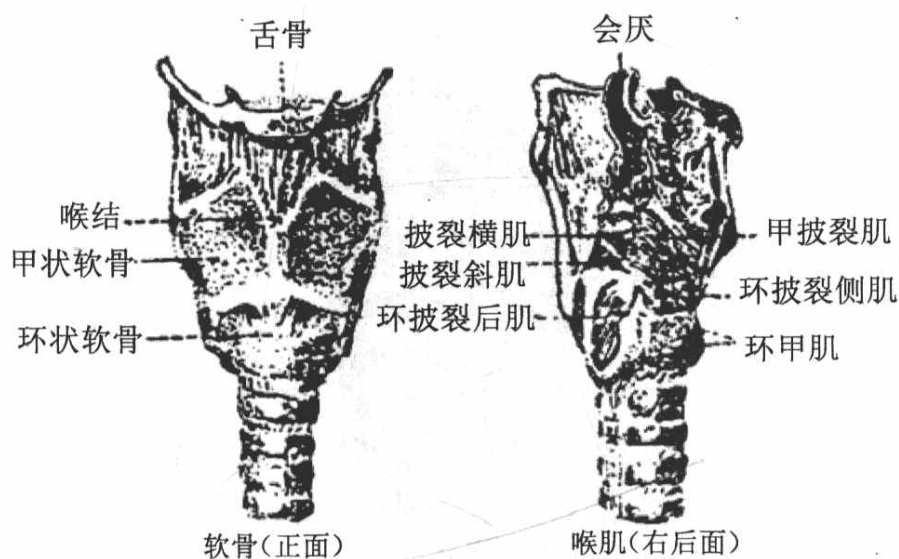


图1-2 喉头

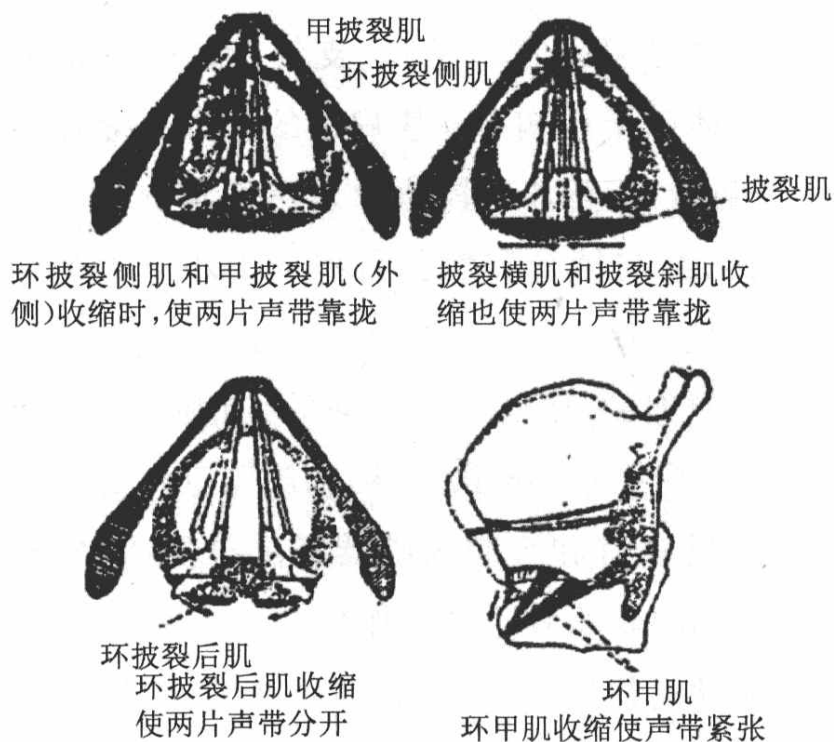


图1-3 声带

## 二、呼吸器官

声带振动产生声音的动力是气息,控制气息必须依靠呼吸器官(图1-4),有人又称之为发声时的动力器官。

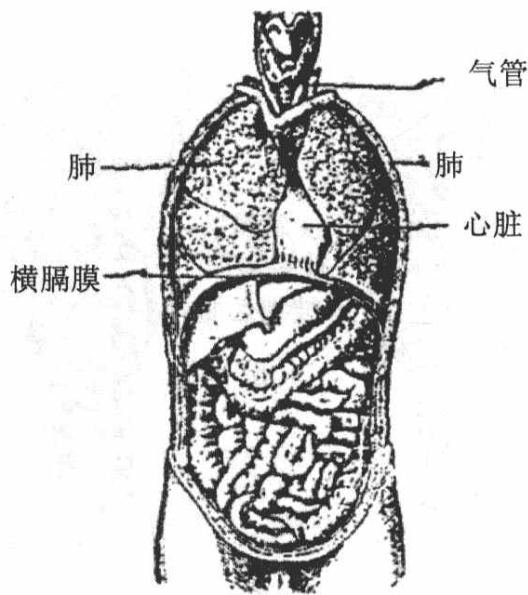


图1-4 呼吸器官

歌唱发声的呼吸器官包括肺、支气管、气管、横膈膜、喉、咽、口、鼻。人体躯干前胸有一块扁平的胸骨连接着12对肋骨(上面7对硬肋骨、下面5对软肋骨),它们与支撑着人们躯干的脊柱骨相连,并与锁骨和肩胛骨构成上小下大的圆筒形的胸腔。胸腔内是心脏和肺,左右两张上小下大的肺叶,下端是一块像倒扣的碗似的、中心厚边缘薄的、有弹性的薄膜形的肌肉,这就是发声呼吸时常提到的“横膈膜”,又称为“胸膈”。横膈膜是胸腔内脏器官和腹腔内脏器官的分界线,它对发声歌唱时的呼吸运动起着非常重要的作用。

呼吸的运动是靠胸廓的扩大、收缩来进行的。这种扩大、收缩运动又是依靠从颈间开始向下经胸部到腹部的肌肉来促成的。我们把这些参与呼吸运动的肌肉分别称作呼气肌肉群和吸气肌肉群两大类。

胸部的吸气肌肉群(包括前后斜角肌、胸锁乳突肌、胸小肌、前锯肌、上后锯肌、胸大肌、提肋肌和腹直肌等)的收缩,使

肋骨抬起向外扩展;腹部吸气肌肉群的收缩,则迫使内脏位置改变,横膈膜中心下降,这样便能扩大胸腔,使肺叶吸气后有了扩展的空间。呼气肌肉群(包括后下锯肌、胸横肌、中间腹直肌、腹内斜肌等)的收缩迫使肋骨下降,横膈膜中心回升,使肺叶里的气息经气管排出口腔外。

发声歌唱时的呼吸和人体本能的自然呼吸运动的基本原理是一样的,只不过日常的呼吸比较平缓而浅,不易牵涉到横膈膜的运动。歌唱发声时的呼吸运动量要大得多,而且主要靠横膈膜的运动来控制气息。有人把“横膈膜控制气息”称为美声唱法的经典理论之一。我们常提及的胸腹式联合呼吸、腹式呼吸等方法都涉及横膈膜的运动和控制。

用横膈膜中心位置的下降或回升来控制呼吸是人不易察觉或感觉到的。我们所能感受到的是依靠胸廓和胸、腹部分的呼、吸气肌肉群的扩大和收缩来控制它的运动。这些运动存在于我们日常生活之中。例如:闻花香时的深吸气就迫使横膈膜下降;向远处呼喊某人,为使被呼唤的人听见,气息的运用不自觉地就使用了横膈膜的下降、回升的力量;战士出操时,为整齐步伐,呼叫口令: - 0 0 | - 0 0 | - 0 0 | - 0 | 音响亮有力,亦是本能地使用横膈膜的运动;快速跑步之后的喘气,是为了尽快地补充氧气,这一呼一吸促使横膈膜大幅度上、下运动。我们通常可借助生活中的这些自然行为来体会横膈膜控制气息的奥秘。“吸气之后,保持吸气的状态呼气发声”的启示方法,就是充分发挥腹部呼气肌肉群的收缩作用促使横膈膜回升,以达到有意识地控制气息的目的。



### 三、共鸣器官

扩大和美化声音的器官称为共鸣器官。声带在气息冲击下产生的声音是微弱的,它必须经共鸣腔的作用才能得到扩大,形成优美的歌声。

人体的胸腔,头腔和喉、咽、口腔是三大共鸣区(口、咽、喉又具有呼吸器官的功能)。由于这些腔体的生理构造不同,有的腔体改变(调节)形状大小后,声音的质量和音量也会随之改变。有的则不能改变(调节)其形状。

不能改变(调节)的共鸣腔是:胸腔和头腔(包括鼻腔和额窦、鼻窦和蜂窝窦等)。根据发声的需要,这些腔体可以通过人的意识得以充分地运用。头腔共鸣的声音显得年轻而能致远,具有穿透力。胸腔共鸣能加强声音的厚度和深度,使声音结实、丰满。

可以改变(调节)的共鸣腔是:喉腔、口腔和咽腔(包括喉咽腔、口咽腔和鼻咽腔),口腔可大可小;舌能伸、能缩、能厚、能薄,可以在口腔内自如活动;咽腔的肌肉可以收缩或放松;声源器官的喉头能上下移动。这些机能状态的调节,造成了上述腔体大小和空间的改变,这些能调节的共鸣腔是声源器官的近邻,因此,有意识地锻炼、调节这些腔体的机能状态,是我们获取大的音量和优秀音质的重要途径。

### 四、咬字、吐字器官

形成语言的器官称为咬字、吐字器官。它由唇、舌、牙、喉、上腭(包括软腭和硬腭)、下腭等部分组成。这些器官通过不同的位置和不同的着力部位进行活动,形成了辅音和元音。

发声歌唱时,咬字、吐字器官各组成部分的动作比平时说话要更加敏捷而夸张。敏捷是为了使咬字(子音或声母)准确清晰,夸张是为了使美化的元音或韵母通畅地引长发挥。

## 第二节 歌唱发声基本技能技巧

歌唱是人们用声音反映现实生活,表达思想感情的重要方式,是以人的身体作为发声乐器来进行表演的活动。学习和掌握科学的歌唱发声技能技巧是正确表达思想感情的重要保证。因此,歌唱发声时,只有保持正确的姿态,获得正确的呼吸体验,稳定的喉头位置以及较准地调节与运用共鸣腔体,重视语言训练,吐字清晰正确,培养积极稳定的歌唱心理状态和良好的歌唱习惯,才能使歌唱具有生动的感染力和艺术表现力。

### 一、歌唱姿态

歌唱姿态是否正确有着美学、发声动力两个方面的需求。身体的挺拔、舒展,手势的表情达意,关系到歌唱时视觉感受是否优美动人,是否具有艺术感染力。而身体的协调、肌肉放松有张力的控制是歌唱的动力和基础,因此,歌唱之前首先要确立一个适合自己的基本姿态。有三种基本姿态供选择。

#### (一)第一种基本姿态

身体挺拔直立,重心适中,肩部自然放松,胸廓展开,双目平视前方,面带微笑,下颚微收,两手自然下垂于体侧,或双手



握于腹前方,双脚呈小丁字步。这种歌唱姿态的特点是含蓄秀气,比较适合女生。

### (二)第二种基本姿态

身体挺拔直立,重心适中,肩部自然放松,胸廓展开,双目平视前方,面带微笑,下颚微收,两手自然下垂于体侧,或双手握于腹前方。与小丁字步有所不同的是双脚之间分开大约15厘米的距离,主力脚在前方。这种歌唱姿态的特点是自然大方,更具稳定性。男女生均可选用。

### (三)第三种基本姿态

身体挺拔,重心适中,肩部自然放松,胸廓展开,双目平视前方,面带微笑,下颚微收,两手自然下垂于体侧,或双手握于腹前方。与前两种姿态不同的是两脚左右分开,与肩部同宽。这种歌唱姿态的特点是舒展开放,男女生均可选用。

歌唱的正确姿态需要在日常的学习过程中不断主动适应与调整,学生可以在自习中使用镜子进行自我检查,逐步养成良好的习惯。

## 二、歌唱呼吸

我们的生命活动过程中,自然的呼吸是一种机能,它通过人体的呼吸系统来完成,具体包括:口、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺部、呼吸肌肉群、横膈膜、胸腔。自然的呼吸状态平和安静,只有在情绪、运动状态、生存环境产生变化时才会在换气的速度、多少、深度方面有所改变。

### (一)歌唱呼吸的特征

从声音产生的原理来看,如果没有气息作为动力就不能发

出声音,而歌唱要发出的声音音量又远远超出日常的状态,因此歌唱呼吸的特征表现为:呼吸行为兴奋而主动,口腔、鼻腔、呼吸通道充分打开;呼吸肌肉群积极而有力,呼吸器官的张力增大;呼吸状态深,横膈膜明显下降;呼吸量增大,胸廓开放,两肋伸展;呼吸舒展,腰腹部有明显的扩张和支持的感觉;呼吸自主,发出声音时具有明显的控制力。<sup>①</sup>

## (二)歌唱呼吸的感受

歌唱呼吸是一项基本功,歌唱者身体的感受十分明显,作为歌唱的技巧需要长时间的培养和训练。因此,掌握正确的歌唱呼吸方法尤为重要,应该在有正确指导的前提下循序渐进地练习,切不可养成僵硬、缺乏弹性或者憋闷和浮浅等不自然的习惯。歌唱呼吸是以歌唱为前提的,因此一定要和歌唱发声紧密结合,逐步形成协调、有控制力的技术支持。

开始训练歌唱呼吸的时候,应该留有余地,不要吸气过多,肌肉动作要柔和而富有弹性。具体要求如下。

口、鼻同时缓慢地吸人气息或快速而无声地自然地吸人气息。吸气时不要含胸、耸肩。感觉肩部放松、胸廓展开,腰腹及肋间肌肉群向外适度扩展。

保持气息,即保持吸气状态,培养持久性和稳定性。

发声时要均匀,有控制地、缓慢而均匀地呼出气息。呼气时发子音“s”,气息和声音配合要协调,声音要干干净净。同时,小腹略向内收,要感觉到由小腹收缩的力量推动气息的呼出(实际上是横膈膜中间回升推动气息),呼气的的时间至少应

<sup>①</sup>王翠萍. 比较传统民族唱法与当今新民族唱法的特点[J]. 音乐大观, 2014(5):148.



有20秒钟。呼完一口气后再换气,换气时,小腹还原(弹回原位),腰腹放松,口鼻同时迅速地吸气。之后照上述方法重复呼吸动作,循环进行呼吸练习。

上述呼吸练习,每次发声练习前都可进行,直到能用这种呼吸方法发声歌唱。它是和发声歌唱时的气息运用相吻合的。

### (三)歌唱呼吸练习

不同情绪的歌曲呼吸的方式也不相同。一般来讲,抒情性歌曲的起首一般总是缓慢地吸气,然后保持吸气状态均衡地呼气发声歌唱。换气时总是快速地吸气,然后缓慢地均匀呼气发声。歌曲起首较快或后半拍起首的歌曲,第一次吸气就应该快速吸进,然后在气息支持下发声歌唱。值得提醒的是吸气换气的快与慢,应与歌曲速度相适应。

缓吸缓呼。有人根据歌曲的速度和情绪,把演唱时的换气呼气归纳为缓吸缓呼、急吸缓呼、急吸急呼、缓吸急呼四种方式。一般情况下,掌握了缓吸缓呼、急吸缓呼就能正常运用了。下面主要介绍前三种呼吸练习方式。

自然舒缓地吸入气息,感觉胸廓展开,肩部放松,沉于腰腹间的肌肉群上,有舒展的扩张感觉。在保持一定时间之后,舒缓地将气息从口部呼出。重复进行若干次。如果是四四拍子、按照行板的速度练习,那么我们的呼吸节奏是:第一、二拍完成吸气,第三、四拍保持,接下去第二小节缓缓呼气,共四拍。呼气时可以发出“嘶”(s)声来检查是否均匀。如下图所示。