

中国民族声乐

实用教程

王志辉  
编著

# 中国民族声乐实用教程

王志辉 编著

 河南大学出版社  
HENAN UNIVERSITY PRESS

· 郑州 ·

## 图书在版编目 (C I P) 数据

中国民族声乐实用教程 / 王志辉编著. — 郑州 : 河南大学出版社, 2019.5  
ISBN 978-7-5649-3682-2

I. ①中… II. ①王… III. ①民族声乐—中国—高等学校—教材 IV. ①J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 079401 号

责任编辑 聂会佳  
责任校对 付会娟  
封面设计 翟淼淼

---

出版发行 河南大学出版社

地址: 郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 号

邮编: 450046

电话: 0371-86059712 (高等教育与职业教育出版分社)

0371-86059713

网址: [www.hupress.com](http://www.hupress.com)

印 刷 北京虎彩文化传播有限公司  
版 次 2019 年 8 月第 1 版  
印 次 2019 年 8 月第 1 次印刷  
开 本 890mm×1240mm 1/16  
印 张 18.75  
字 数 517 千字  
定 价 46.00 元

---

(本书如有印装质量问题, 请与河南大学出版社营销部联系调换)

# 序

1985年10月10日，河南日报用头版头条位置刊登消息：既能演唱西洋咏叹调，又能唱中国歌曲和戏曲，声乐副教授武秀之研究出新唱法，周恩来同志生前提出的三种唱法结合的重大课题取得突破，国内音乐界高度评价这项“假声位置真声唱”科研成果。

1986年2月22日，河南省教育厅批准河南大学增设“民族歌剧”专业，从此有了“假声位置真声唱法”的实验基地。建设民族歌剧班，就是探索一条培养我国新一代民族歌剧演员的路子。

为了民族歌剧的振兴和发展，歌剧班的第一届学生，全部来自河南各地、市戏曲学院的应届毕业生和剧团的青年演员。他们较好的戏曲功底的情感和表达方式，加上自幼得到培养的民族审美意识在他们心里扎了根，使他们在舞台上动作起来具有浓郁的中国味道，和符合民族欣赏习惯的造型美感。

天资聪慧，形象阳光俊朗的韶华青年王志辉，就是河大首届歌剧团队的一员。他在校期间掌握了“三合一”唱法的理论与演唱技法，主动积极参加校内外的各类重大演出活动，表现突出。在舞台剧《第一百个新娘》中饰演“新郎”，在音乐剧《叶子》中承担男一号的角色，在戏剧《红灯记》中饰演“李玉和”等，逐步成长为一名非常出色的具有“三合一”代表性的优秀演员。

王志辉1991年留校至今，他的演唱作品曾荣获中共河南省委宣传部“五个一”工程奖，第二届全国少数民族会演金奖，河南省教育厅、河南省社科联教育理论与实践征文一等奖，全国大学生艺术展演比赛指导一等奖等，并且在国内学术期刊上发表论文数十篇。

随着我国综合国力的增强，人民物质生活和精神生活质量的提高。党的十七大提出了社会主义文化大发展、大繁荣的课题。十九大以来，习近平总书记就治国理政发表了一系列的重要讲话。其中关于文艺的重要指示已经形成了完整、科学的习近平文艺思想体系。在此前提下，顺应广大声乐爱好者及专业声乐工作者的需要，这本《中国民族声乐实用教程》便在王志辉同志的努力中诞生了！

这本《中国民族声乐实用教程》在很好地传承了“三合一”唱法的理论与技巧基础之上，具有更广泛的适应面和更强的实用性。它将抽象难懂的理论性的东西转化为平实易懂的话语娓娓道来，使得这些方法理论变得一下子简单易懂，又不失其专业性的高度和深度，这是十分难能可贵的，让人有种不经意间茅塞顿开，收获满满的感觉，它能引发读者合理的延展性思考，从而迈上一个新的台阶。因此该教材无论是针对业余爱好者，还是对声乐专业教师、学生及从事声乐理论研究人员，都具有推广意义。

综上所述，这本《中国民族声乐实用教程》既有理论探索，又有实践应用，是王志辉同

中国民族声乐实用教程

志数十年教学经验、教学思想与情感的凝结，是他所忠诚与热爱的教育事业的课堂教学的真实记录，也是对“三结合”唱法的升华。作为他的导师，我为该书的成功出版而高兴，愿它能够积极助力民族声乐文化的发展，为社会主义精神文明建设培养出更多优秀人才，也期盼民族声乐艺术在大家共同关心与支持下繁荣发展、续写辉煌！

签名：

2018年10月8日

# 前 言

声乐作为一门发展了许多年的音乐艺术学科，已形成了较为成熟的理论，有基于技术的，有基于认知的。本书的前半部分对认知和技术做了一些简述，基于认知的要多一些。认知和技术往往是密不可分的。在艺术学习的道路上，很多时候是先有认知，才能获得技术。同时，认知是思维的活动，它能够更好地转化为书本上的文字，而技术则是实践的不断磨合，是将周身力量加上思维调控，经过长期训练而获得的能力。

基于这两点，笔者将本书分为理论和实践两大部分。

其中理论部分主要为个人对民族声乐教学与演唱等内容的思考和探讨，共分为七个部分。笔者从对声乐认知的思考着手，结合从事声乐演唱、教学的工作经验以及对民族声乐的热爱与追求，对声乐学习者常遇到的困惑和不解进行解读，同时对一些概念进行阐述。这之中难免有遗漏，也少不了和已有的一些理论有所雷同，但本书的指导思想是对声乐理论进行探析。在认知层面，表述观点更多。

实践部分主要为笔者搜集整理的作品，包括地方民歌、古今诗词、影视经典、歌剧选曲、创作歌曲五个部分。关于曲目的选择，笔者专门参考诸多声乐谱例资料，并对选曲进行了一定的思考和分类编排，期望所选作品对读者有切实的帮助。

因个人的积累和写作水平所限，笔者从对本书内容的思考、搜集、整理到写作整个过程中可能存在不足之处，书中的观点可能挂一漏万，肯请读者朋友能够批评指正，也望各位同人见谅为盼！本书若能使读者读有所获，也将感到不胜温暖。

因教学需要，本书收录了许多优秀声乐作品，部分作品暂时无法联系到作者或版权所有人，如有侵权，请联系我们。

# 目 录

## 理 论 篇

第一章 意识与声乐.....	3
一、对意识主导的思考——树立意识.....	3
二、意识之于声乐.....	4
第二章 开放心态.....	6
一、唱法理解.....	6
二、三合一的简单阐述.....	7
第三章 生理构造与声音塑造.....	10
一、声乐学习中的生理构造与自我声音塑造.....	10
二、歌唱与健康的关系.....	10
三、声乐的机能积累.....	11
四、歌唱呼吸的思考.....	12
第四章 课堂实践.....	13
一、课堂实践的情绪思考.....	13
二、具体实践的部分探析.....	14
第五章 课下练习的判断与积累.....	17
一、对练声环境的选择.....	17
二、对舒适度与声音正误的判断.....	17
三、情绪的时刻保持.....	18
四、错误的及时纠正.....	18

第六章 引申思考.....	19
一、高音的思考.....	19
二、关于练声和歌唱.....	20
三、歌唱中咬字的合理变化.....	20
四、声乐机能组织本身的情绪.....	21
第七章 作品相关.....	22

## 实践篇

第一部分 地方民歌.....	25
阿拉木汗.....	25
阿瓦日古里.....	26
猜    调.....	27
大红公鸡毛腿腿.....	28
嘎达梅林.....	30
槐花几时开.....	31
拔根芦柴花.....	32
龙    船    调.....	34
新    货    郎.....	35
曲    蔓    地.....	37
三次到你家.....	38
思    恋.....	39
可爱的一朵玫瑰花.....	41
洗    菜    心.....	42
想    亲    亲.....	44
小    河    淌    水.....	47
小    白    菜.....	48
一    杯    美    酒.....	51
燕    子.....	53
沂蒙山小调.....	54
在那遥远的地方.....	55
在银色的月光下.....	56
走    西    口.....	57
亲疙瘩下河洗衣裳.....	58

第二部分 古今诗词.....	60
阳关三叠.....	60
卜算子·咏梅.....	63
长相知.....	65
大江东去.....	66
枫桥夜泊.....	68
关 雎.....	70
黄鹤楼·送孟浩然之广陵.....	72
玫瑰三愿.....	74
满江红.....	75
七律·长征.....	76
沁园春·雪.....	78
水调歌头·明月几时有.....	80
乌 夜 啼.....	81
忆秦娥·娄山关.....	83
月满西楼.....	85
第三部分 影视经典.....	86
滚滚长江东逝水.....	86
历史的天空.....	88
这一拜.....	90
敢问路在何方.....	92
女 儿 情.....	94
葬 花 吟.....	95
枉 凝 眉.....	98
三 峡 情.....	100
怀念战友.....	102
九 儿.....	103
远 情.....	104
少林，少林.....	106
牧 羊 曲.....	109
花儿为什么这样红.....	111
在水一方.....	112
江山无限.....	114
红星照我去战斗.....	115
船工号子.....	116
追 寻.....	119
再见了，大别山.....	121

<b>第四部分 歌剧选段</b> .....	123
你是我，我是你.....	123
天边有颗闪亮的星.....	125
血里火里又还魂.....	127
万里春色满家园.....	132
看天下劳苦人民都解放.....	135
手拿碟儿敲起来.....	140
太阳啊，你再照照我.....	141
思    儿.....	145
乡    谣.....	147
永远的花样年华.....	149
不能尽孝愧对娘.....	152
胜利时再闻花儿香.....	155
我的爱将与你相伴终生.....	159
一首桃花.....	161
你是我心灵的港湾.....	162
我为共产主义把青春贡献.....	166
啊！我的虎子哥.....	170
<b>第五部分 创作歌曲</b> .....	171
芦    花.....	171
骏马奔驰保边疆.....	173
春色满园.....	175
鹰    翔.....	177
春天的芭蕾.....	179
西部放歌.....	182
把一切献给党.....	184
断桥遗梦.....	185
父    亲.....	187
父亲的草原母亲的河.....	189
故乡有话告诉你.....	191
水    姑娘.....	193
战士为国守安详.....	196
故乡探雨.....	197
海    恋.....	199
黄河壶口.....	201
黄浦江的梦.....	203
和谐圆舞曲.....	204

江 山 .....	206
军营飞来一只百灵 .....	208
口 碑 .....	210
拉住妈妈的手 .....	211
梁祝新歌 .....	213
龙 文 .....	215
天涯望月 .....	217
祖国之恋 .....	219
老师，我总是想起你 .....	220
梅花引 .....	221
美丽的心情 .....	222
美丽家园 .....	224
亲吻祖国 .....	227
咱老百姓 .....	229
七月的草原 .....	230
千古绝唱 .....	232
秋水长天 .....	234
情系老百姓 .....	237
拾彩贝 .....	238
思恋黄河 .....	239
曙 色 .....	241
岁月如歌 .....	242
天 边 .....	243
白发亲娘 .....	245
听 海 .....	247
望 月 .....	249
望乡词 .....	251
我是农民的儿子 .....	253
为你歌唱 .....	255
问 春 .....	257
黄河渔娘 .....	260
用我的心握你的手 .....	262
再见吧，老兵 .....	263
最美的女人是妈妈 .....	265
祖国万岁 .....	267
知己红颜 .....	269
走进香巴拉 .....	271
沂蒙山，我的娘亲亲 .....	272
儿行千里 .....	274

中国民族声乐实用教程

喀什噶尔女郎.....	275
红旗颂.....	277
山里的女人喊太阳.....	279
海风阵阵愁煞人.....	281
大江南.....	284

# 理论篇



# 第一章 意识与声乐

## 一、对意识主导的思考——树立意识

声音是由发声体的振动产生的，能发出什么样的声音，要看发声体有什么样的物理条件。而歌唱中的声音，既要看到发声体物理条件本身是什么样的，又要看意识对发声器官调动的程度如何。比如：人人都有胸腔，但却不是人人都能唱出理想的胸腔共鸣，这大概是因为意识控制的程度不同吧。如果按照物理条件来讲，有声音和空间，声音在空间之中产生回响是一定的，但为什么我们的歌声没有在腔体中产生理想的共鸣呢？一是频率问题，二是声音的振动位置不在这个空间里。频率决定音高，声音的振动位置则是我们要靠意识来调控的“点”所在。

声乐的生物性也是必然的，我们不是用公式打造出来的乐器，每个人的嗓音和歌唱表现有着不同的特点和个性，所以才多姿多彩。

有许多教学方式、技巧会生物化地指导学生，在歌唱时应该哪里用劲儿，如用脚后跟，用腰、腹等。这些说法也不为错，但终究不甚全面。打个很简单的比方：当你发不出低音，有人指导你说，把声带拉长。这不是物理意义上的拉长，而是靠意识控制下的发声时的声带拉长，是靠神经系统对声音探测后的直接调控，意识里应该有的是那个声音概念，而不是物理层面的声带拉长。

著名声乐教育家沈湘说过：正确的歌唱状态喉头应该是放下的，但是刻意地压下喉头并不是获得正确歌唱状态的方式。这就是说，我们要调控的声音位置虽然是实实在在的，但意识之中的居多，而对身体部件的调控工作，不应该放在首位。

同样引用沈湘先生在歌唱教学中留给我的宝贵理论：优美的歌声，是心理活动灵敏指挥着发声器官在生理上做出的物质（音响）效果。歌唱者在调整歌唱器官的过程中，心理活动必须处于积极而稳定的状态中，稍有一点点走神，就会直接作用于歌唱了。可见心理活动（意识）对于声乐而言，是占据主导地位的，这一点不可否认。解决歌唱问题时，从声音角度，或者说是从表面问题着手，往往是事倍功半的。而从心理活动着手，抓住能够产生好的歌唱状态的条件，对发声组织的控制达到了，好的声音就出来了。应该学会用意念控制和塑造声音，往往这种抽象的东西最难把握，需要不断地判断，并向正确的方向积累。这确实很困难，但正因为这样，歌唱才能成为一门艺术。

我们在声乐上常常讲的“位置”，有物理上的，但更多的是意念上的。著名声乐教育家武秀之老师主张的“假声位置真声唱法”中的这个假声位置，其实就不仅仅是指位置的高低、前后，而更多的是一种状态，可以称作“欲发假声意念”带来的整体机能调配，首先就是要求意念先到。

声乐从最初的训练到之后的每一次演唱，心理活动（意识）都起着主导作用，在这里一定要明确这一点。在声乐学习道路上，需要积累的有很多，所以出发点一定要正确，在塑造声音的过程中，更重要的是塑造意识。学习应当从意识学起，遇到问题也应当首先从意识着手来解决，

而不应该说，因为声音是生物器官发出的，就从物理层面来专门强调解决。尤其是初期的声乐学习者，在形成对声乐的理解时，如果忽略了意识的主导作用是很可怕的事。

## 二、意识之于声乐

首先我们将思路理清：声乐是意识主导，或者说是由意识主导的。应该清楚要树立什么样的意识，又应该怎么样用意识，如何将其用于主导声乐，进而使之再形成习惯或下意识，然后才能称为拥有。这强调的是意识的主导性，有许多的理论也都这样认为，即形象思维对于声乐学习的重要性和主导性。

声乐的学习，几乎全靠这样的意识和思维了。就像我们常说的，声乐是看不见摸不着的，而我们得在意识里“看到、摸到”。所以在任何时候，都一定要记住先修正意识。我们身边就有这样的一些同学，他们说话的声音很漂亮，然而一唱歌就不是该有的声音形象了。这除了技术原因外，更关乎意识对唱歌的作用。如果一唱歌脑子里就开始想各种无关的事，如害怕唱得不好，害怕节奏错乱等。试想一下，连意识都不用来指导歌唱，机能怎么会更好地配合？

歌唱意识并非只有一种，但至少有一种是必需的，那就是扫除杂念。这就要求我们树立最基本的歌唱意识，唱歌时使自己沉浸在歌儿里，这便做到了“融入情中”。还要树立的意识是“立于事外”，即投入情感的同时还要有一部分思维是用来清醒地指挥自己，去思考和控制声音而“融入情中”与“立于事外”。这两者就是我要说的，声乐演唱的最基本意识的树立。

### 1. 树立对抗意识的重要性

凡是运作就会疲劳，而唱歌这一周身的协调运动，若歌者稍微有一点儿走神，一部分的器官不工作了，嗓子马上就会很不舒服。这个时候，我们不应该因为一时的不舒服，而在心理上暗示自己唱不下去了，其实心理上的暗示才是不舒服的重要来源。唱歌本就是心理主导的活动，这时就应该树立“对抗”意识，越是不舒服的时候，越要想着更投入进去，唱得投入了状态更好了，带着嗓子也一并舒服了。

所谓“对抗”，可以理解成“反向”意识。比如：歌唱本是呼气的动作，我们一定要找吸着唱的感觉；声音明明是往上往外走的，气却一定要沉下来。加之很多时候中国歌曲的咬字，也涉及这一“反向”意识，如宽母音收着唱，窄母音宽着唱等。

这种对抗意识在声乐的学习中，从整体的概念到具体演唱的应用，都应该时刻运用到，甚至是应该作为认知来强调。这种对抗就像哲学中的矛盾一样，它无处不在，并成了发展的动力。而我们歌唱中也是如此，没有对抗就没有平衡，没有对抗就没有折中。同为矛盾，应该合理解决，更应该巧妙利用。

### 2. 力量的基于自然意识

唱歌虽然看似改变了发音方式，或者说跟平时说话的方式不一样，但这并不是打碎了的重组，也不是改变了本质的东西，而是基于我们自身发音基础上的训练和提高。我们常听到这样

的理论——唱歌如说话。这就强调歌唱要自然，当然是要达到训练以后的自然。但在这个从自然到不自然再到自然的过程中，许多人都折在了某种不自然之中，而终止了歌唱。唱歌一开始需要“做作”，但不是说一唱歌就跟换了个人似的，哪儿都别着劲儿来，这是不正确的。我们最终要达到的自然，是要基于自然的方式来强化自己，克服某种不自然的磨合期，最终达到强化后的自然。而不是学着学着改变了根本，从一朵花便成一棵树，而是让花儿开放，使小树长高。

力量的回归自然意识，也要贯穿在声乐学习的始终，这不仅是对整个学习方向的把控，更是认知自我、塑造自己声音形象的过程，不要一味地希望达到某种硬性要求，而丢失了最原始、最根本、最自然的状态。歌唱是艺术，艺术就应有特色，你的特色才应该是别人的“要求”。