

新 标 准 学 前 教 育 专 业 “ 十 三 五 ” 规 划 教 材
依 据 《 幼 儿 园 教 师 专 业 标 准 （ 试 行 ） 》 编 写
《 中 小 学 和 幼 儿 园 教 师 资 格 考 试 标 准 及 大 纲 （ 试 行 ） 》

声乐基础（上）

王如湘 王松 张璨◎编著



新标准学前教育专业“十三五”规划教材
依据《幼儿园教师专业标准（试行）》编写
《中小学教师资格考试标准及大纲（试行）》

声乐基础（上）

王如湘 王松 张璨◎编著



图书在版编目(CIP)数据

声乐基础. 上 / 王如湘, 王松, 张璨编著. — 上海:
华东师范大学出版社, 2018
全国“新标准”学前教育专业系列
ISBN 978-7-5675-6209-7

I. ①声… II. ①王… ②王… ③张… III. ①声乐艺术—幼儿师范学校—教材 IV. ①J616

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第160664号

声乐基础(上)

编 著 王如湘 王松 张璨
项目编辑 师文
审读编辑 严婧
责任校对 张多多
装帧设计 庄玉侠

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 昆山市亭林彩印厂有限公司
开 本 890×1240 16开
印 张 11
字 数 336千字
版 次 2018年9月第1版
印 次 2018年9月第1次
书 号 ISBN 978-7-5675-6209-7/G.10174
定 价 33.00元

出版人 王 熠

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

前 言

人生百年,立于幼学。学龄前阶段是人生最重要的学习与成长阶段,科学的学前教育对人的后继学习和终身发展具有不可替代的重要作用。随着时代的发展,面对新的教育理念和随之而来的新的课程教学模式,社会对培养适应社会需求的学前教育教师的教育也提出了新的要求和挑战。为了确保学前师范教育声乐教学能适应这一变革,我们组织编写了这套教材。

本套声乐教材共分上下两册,上册侧重于学生如何探究性地“学”,主要介绍声乐基础知识、发声练习、表演唱、歌曲。下册侧重于学生怎样创新性地“教”,主要介绍幼儿歌唱基础知识、幼儿歌曲弹唱、幼儿歌唱活动方案、幼儿歌曲。本教材的编写立足于学前师范教育的基本特点,融入新的教育理念,搭建学生从“学”到“教”的桥梁,特别突出了以下特点。

一、师范性

师范性是培养培训教师职业这一方面的要求。学前教育专业培养的是学前教育师资,其师范性不言而喻。由于课程设置的原因,通常声乐课教师比较强调学生的演唱技能,而对于学生怎样运用演唱技能进行幼儿歌唱活动教学的设计和组织的指导,这是导致学生在实习前比较茫然,在工作后比较忐忑的原因之一。本套教材的下册针对这一情况,对上册声乐技能学习进行延展,从让学生了解教学对象入手,对幼儿歌唱基础知识中的几个重要问题,如歌唱对幼儿身心发展的作用、幼儿的嗓音特点及保健、幼儿发声训练等进行系统介绍。针对歌唱教学中不可缺少的弹唱能力,在下册中编排了较系统的介绍和练习谱例。针对幼儿歌唱活动教学的设计和组织的,在下册也根据小班、中班、大班的不同的主题编写了详细的设计方案。精心挑选的幼儿歌曲及演唱提示更是非常有助于学前教育专业学生积累教学素材。

二、实践性

声乐课程本来就是实践性很强的一门课程,声乐教材也要突出其实践性。本书中不论是上册针对学前教育专业学生的发声练习、表演唱以及选编的歌曲和演唱提示,还是下册针对幼儿教学的发声练习、幼儿歌曲弹唱和幼儿歌唱活动方案,都具有很强的实践操作性。这些内容的选择都遵循了由浅入深、循序渐进的原则。同时,为适应学前教育专业学生入学时音乐知识和声乐基础起点低的特点,教材中选入的谱例均以简谱为主,降低了识谱的难度。

三、创新性

本套教材的创新之处是:

(1) 我们在上册加入了表演唱的内容。艺术是人类感受美、表现美和创造美的重要形式,也是表达自己对周围世界的认识和情绪态度的独特方式。在作为艺术课程重要组成部分的音乐课中,教师的引导和示范都需要充满美感,为此我们与声乐课相结合,在教材中增加表演唱的内容,让学前教育专业的学生了解表演唱的相关知识和进行一定的表演训练,这对于增强教学感染力非常必要。

(2) 我们在下册加入了幼儿歌唱活动方案的内容。这个部分的内容可以让学生建立幼儿歌唱活动方案设计和实施的概念,对他们的实习或工作可以起到抛砖引玉的作用。另外,这个部分内容按年龄段分为小班、中班、大班,按形式分为单一童谣、童谣组曲、幼儿音乐剧,按主题分为认知、习惯与品质养成、传统节日文化和生命的意义。这种设计遵循了幼儿的发展规律和学习特点,能满足幼儿通过直接感知、实际操作和亲身体验获取经验的需要,将歌唱活动作为一种学习的手段,强调儿童音乐兴趣的培养和音乐感受的积累。

为了使教材编写尽可能客观、科学,在王如湘教授的统筹及带领下,我们吸纳了包括师范院校声乐教师、幼儿师范声乐教师、音乐教学法教师、中小幼一线教师以及音乐研究员等在内的教材编写成员,共同完成了编写工作。参与本教材编写的人员按姓氏笔画排名如下:王如湘(湖南师范大学音乐学院)、王松(湖南女子学院音乐系)、王艳琼(湖南师范大学音乐学院硕士研究生,兼职于长沙师范学院)、田攀(长沙县松雅湖中学)、刘娟(湖南工程学院国际教育学院)、伍婷婷(湖南省艺术研究院)、张志元(湖南涉外经济学院音乐学院)、张璨(中南林业科技大学音乐学院)、陈明(湖南省音乐家协会)、宋晓昀(长沙市实验小学)、姚小兰(湖南师范大学音乐学院)、贺洁琼(湖南大众传媒职业技术学院影视艺术学院)、郭星(湖南涉外经济学院音乐学院)、聂蕾(湖南工业大学音乐学院)、黄小华(长沙医学院公共艺术课程教研室)、彭莉(长沙高新区雷锋小学)、蒋婧(长郡教育集团湘阴县城东实验学校)。

编者

2018年8月

目 录

第一章 声乐基础知识 / 1

- 第一节 歌唱器官及其生理构造 / 1
- 第二节 歌唱姿势及心理准备 / 4
- 第三节 歌唱技巧及训练 / 5
- 第四节 歌唱语言 / 12
- 第五节 嗓音保健 / 14

第二章 发声练习 / 17

- 第一节 发声练习的意义 / 17
- 第二节 发声练习的目的 / 18
- 第三节 发声专项训练 / 20

第三章 表演唱 / 27

- 第一节 表演唱概述 / 27
- 第二节 表演唱的特征 / 28
- 第三节 作品表演指南 / 30
- 第四节 表演唱的训练 / 37

第四章 歌曲 / 46

- 第一节 一年级曲目 / 46
 - 1. 花非花 / 46
 - 2. 嘎哦丽泰 / 46
 - 3. 春晓 / 47
 - 4. 我亲爱的 / 48
 - 5. 夏日里最后的玫瑰 / 49
 - 6. 多么幸福能赞美你 / 50
 - 7. 长城永在我心上 / 52
 - 8. 我爱你 / 53
 - 9. 绣荷包 / 54

10. 满江红 / 54
11. 在那遥远的地方 / 55
12. 阳关三叠 / 56
13. 长相知 / 57
14. 杏花天影 / 58
15. 心上人像达玛花 / 59
16. 江山 / 60
17. 荷花梦 / 61
18. 醉了千古爱 / 62
19. 月亮花儿开 / 63
20. 我和我的祖国 / 64
21. 曲蔓地 / 65
22. 啊! 中国的土地 / 66
23. 为了谁 / 67
24. 江河万古流 / 68
25. 绿树成荫 / 68
26. 飞吧, 小夜曲 / 70
27. 围绕着我崇拜的人儿 / 71
28. 阿玛丽莉 / 72
29. 假如你爱我 / 73
30. 女人花 / 75
31. 因为爱情 / 76
32. 小酒窝 / 78
33. 光阴的故事 / 79
34. 风吹麦浪 / 80
35. You raise me up / 82

第二节 二年级曲目 / 83

1. 玫瑰三愿 / 83
2. 春思曲 / 84
3. 红豆词 / 85
4. 枫桥夜泊 / 86
5. 乘着歌声的翅膀 / 87
6. 望月 / 88
7. 日月之恋 / 89
8. 二月里见罢到如今 / 90
9. 美丽神奇的地方 / 91
10. 塔里木 / 92
11. 美丽的心情 / 93
12. 梅花引 / 94
13. 桃花红, 杏花白 / 95
14. 火把节的欢乐 / 97

15. 红叶颂 / 98
16. 母亲河 / 100
17. 又唱浏阳河 / 101
18. 送给妈妈的茉莉花 / 102
19. 纳西篝火阿哩哩 / 103
20. 山丹丹开花红艳艳 / 104
21. 妈妈,您快留步 / 107
22. 母亲 / 108
23. 桥 / 109
24. 在那银色的月光下 / 110
25. 教我如何不想他 / 111
26. 祖国万岁 / 113
27. 梧桐树 / 114
28. 故乡雨 / 115
29. 梨花颂 / 116
30. 一杯美酒 / 117
31. 我的祖国妈妈 / 118
32. 在水一方 / 120
33. 清粼粼的水来蓝莹莹的天 / 121
34. 请别忘了我 / 123
35. 紫罗兰 / 124

第三节 三年级曲目 / 126

1. 我爱你中华 / 126
2. 老师我想你 / 127
3. 为你歌唱 / 128
4. 蓝色爱情海 / 129
5. 情歌 / 131
6. 芦花 / 132
7. 海风阵阵愁煞人 / 133
8. 两地曲 / 135
9. 牧笛 / 136
10. 我爱你,中国 / 138
11. 帕米尔,我的家乡多么美 / 139
12. 乌苏里江 / 140
13. 我的深情为你守候 / 143
14. 沁园春·雪 / 145
15. 七月的草原 / 147
16. 故园恋 / 148
17. 那就是我 / 149
18. 啊!我的虎子哥 / 151
19. 火把节的火把 / 151

- 20. 我爱这土地 / 153
- 21. 眷恋 / 156
- 22. 军营飞来一只百灵 / 157
- 23. 负心人 / 158
- 24. 为艺术,为爱情 / 159
- 25. 世上没有优丽狄茜我怎能活 / 160
- 26. 求爱神给我安慰 / 161
- 27. 鞭打我吧 / 162
- 28. 游移的月亮 / 164
- 29. 天边 / 165
- 30. 呼伦贝尔大草原 / 166

主要参考书目 / 168

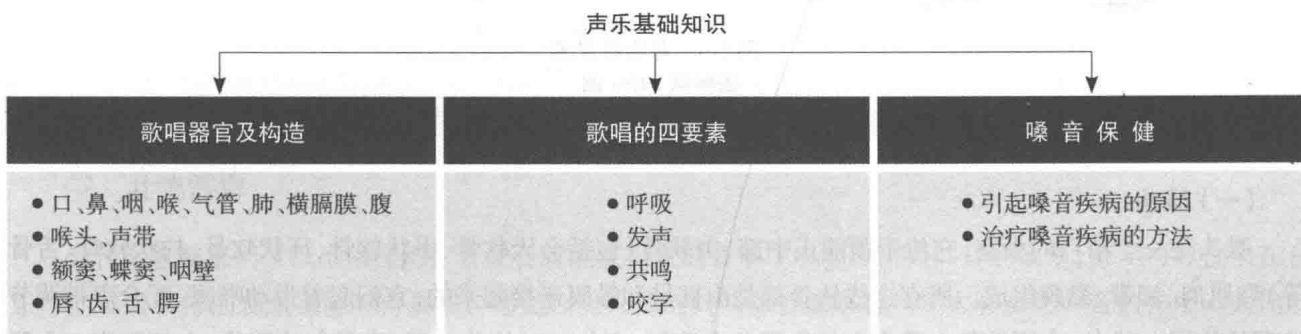
第一章

声乐基础知识

学习目标

1. 了解歌唱所需的“乐器”，即歌唱中参与活动的各个器官。
2. 建立正确的声音概念。
3. 掌握歌唱的基本要素：呼吸、发声、共鸣、语言（咬字）。

内容脉络



章 导 言

声乐艺术是一门大众喜爱的音乐艺术，它是所有艺术形式中最直接地表达人的思想感情的艺术形式。它通过歌唱者尽善尽美的声音来表达和塑造词曲作者创造的艺术形象，使听者产生心灵的共鸣。要想透彻地学习声乐艺术，首先必须了解一些关于声乐的基础知识。本章从歌唱器官着手，先简单介绍歌唱中参与活动的各个器官，然后对歌唱的姿势和心理因素进行介绍，最后详细介绍如何训练歌唱的四要素（呼吸、发声、共鸣、咬字）。

第一节 歌唱器官及其生理构造

学习歌唱，首先应该掌握和了解参与歌唱的器官及其构造，以便更好地学习和掌握歌唱器官的运动规律。人体直接参与歌唱运动的器官有呼吸器官、发声器官、共鸣器官、咬字器官（即语言器官）。

一、呼吸器官

“呼吸器官又可称为动力器官，它包括口、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺、胸肋、横膈膜、腹肌等，歌唱活动便

是依赖于这些器官进行呼与吸的循环交替来完成的。”^①气管是气息的通道,它使喉咙和肺部连接在一起,形成一个管状的歌唱通道。“肺的内部有许多支气管,支气管的末端有许多肺泡,肺泡在吸气时扩大,呼气时收缩。”^②肺的外部是由多根肋骨组成的胸廓,它们可以保护肺。在胸腔与腹腔之间有一层肌肉膜,也就是我们通常所说的横膈膜。吸气时,空气从口鼻吸入,经过咽、喉、气管、支气管到达肺部,使肺部扩张,横膈膜下降,两肋向外扩张,使肺部能储存大量的气息;呼气时,两肋松弛,横膈膜上升,胸腔缩小,使肺部也随之缩小,气息从支气管汇集到气管,再经过咽、喉从口、鼻呼出。这就是呼吸的运动过程。

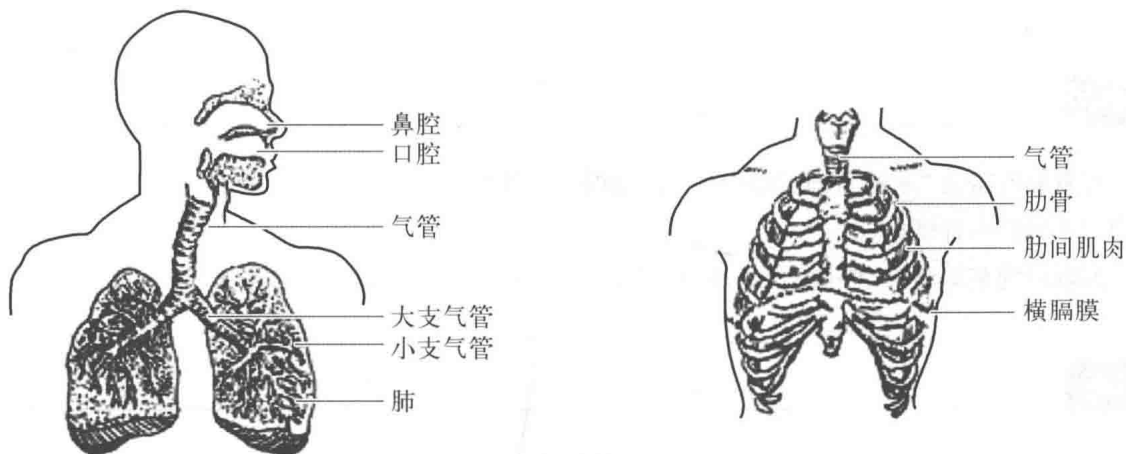


图1-1 呼吸器官图

二、发声器官

(一) 喉头

喉头是一个精巧的小室,它位于颈前正中部,由软骨(包括会厌软骨、甲状软骨、环状软骨、杓状软骨、舌骨等)和肌肉、韧带、黏膜组成。所有这些软骨都是由韧带和黏膜连接起来的,它们起着带动喉咙、配合声带调节发声的作用。其中,会厌软骨在歌唱中的作用尤为重要,它位于喉的前上部,扁平如叶瓣状,上宽下窄。会厌软骨为弹力软骨,是呼吸道中唯一完整的软骨环,它一方面能在人吞咽时起到闭合作用,防止食物进入气管,另一方面能在歌唱时竖起,形成良好的歌唱通道,对保持歌唱管道的通畅起着重要的作用。

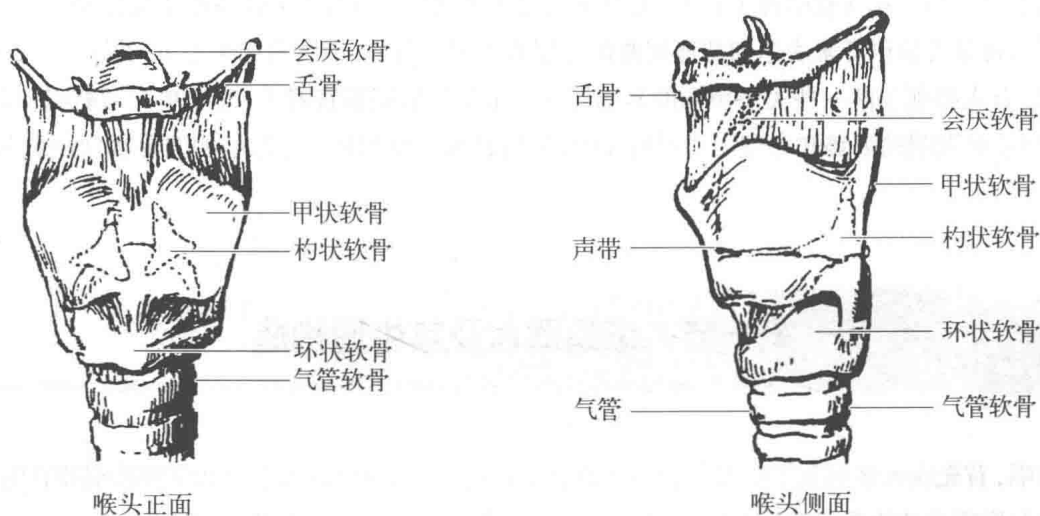


图1-2 喉头结构图

① 王鸿俊.声乐学概论[M].北京:中国文联出版社,2009:5.

② 同上注。

(二) 声带

声带是歌唱发声器官中的主要组成部分。众所周知,声音是通过发声体的振动产生的,而歌唱中的发声体就是声带。声带位于喉腔的正中间部位,是两片并列且对称同时富有弹性的韧带。声门则是两片声带之间的空隙,它的宽窄可根据音高的改变而改变。吸气时,两片声带分离,声门开启,空气吸入肺部;发声时,两侧声带拉紧,声门变窄或闭合,从气管和肺部冲出的气流不断冲击声带,从而引起振动发出声音(如图1-3所示)。声带能在人的意识控制下改变其松紧度,它能随着声音的高低变化来改变其长短与厚薄。当音高偏低时,声带松弛,挡气作用偏弱,声带整个振动;当音高逐渐升高时,声带紧绷,挡气作用明显加强,声带呈边缘振动。正是由于声带的这些变化,加上气息、共鸣、咬字的协调配合,才产生了高、低、强、弱等各种不同的声音色彩。

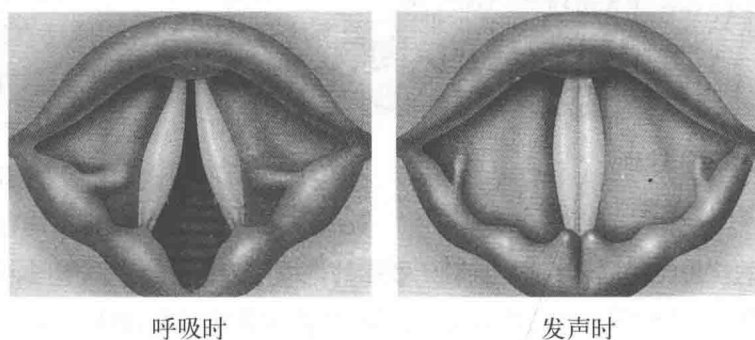


图1-3 声带图

三、共鸣器官

为什么歌唱家们可以不用任何扩音设备就能在很大的音乐厅中唱出洪亮的音响效果,甚至可以使坐在音乐厅的最后一排的观众也能听得真切?那是因为人体的共鸣器官能够起到扩大和美化声音的作用。人体的共鸣器官主要由头腔、口咽腔和胸腔三大共鸣腔体组成。其中,头腔包括鼻腔、额窦、蝶窦等各种空窦;口咽腔包括喉腔、咽腔及口腔;胸腔包括气管、支气管及整个肺部。其中口咽腔属于可调节的共鸣腔体,它能根据肌肉的控制来改变腔体的大小及形状;而头腔和胸腔则是固定不变的,虽然其形状大小不可改变,但能通过歌唱者的意识被加以控制。头腔是发高音时的主要共鸣器官,能使歌声增加明亮的泛音音色,如果失去头腔共鸣的支持,不仅声音听起来不悦耳,而且歌唱者演唱寿命会被缩短。口咽腔共鸣是所有共鸣的基础,口咽腔也是

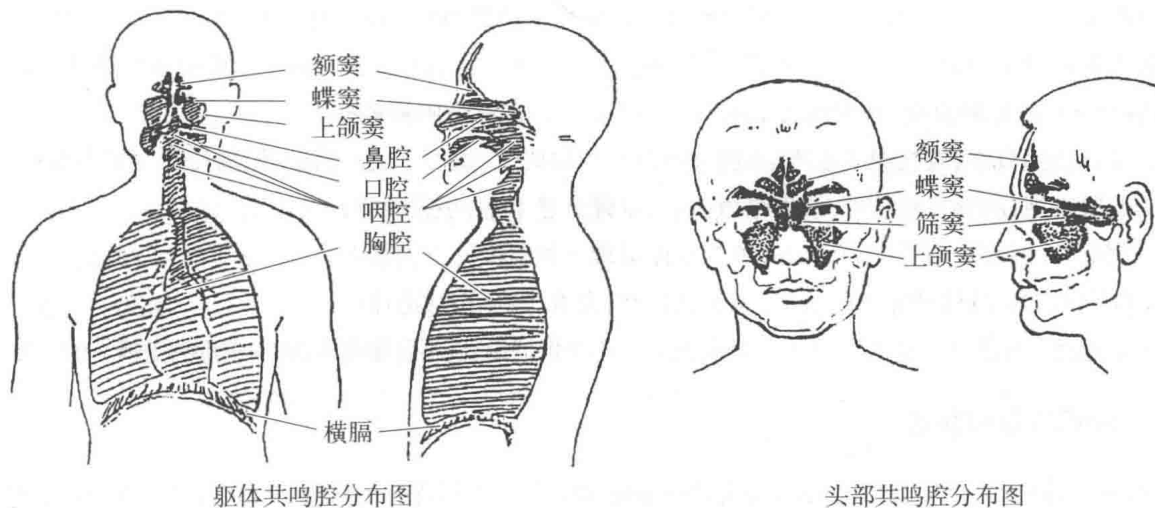
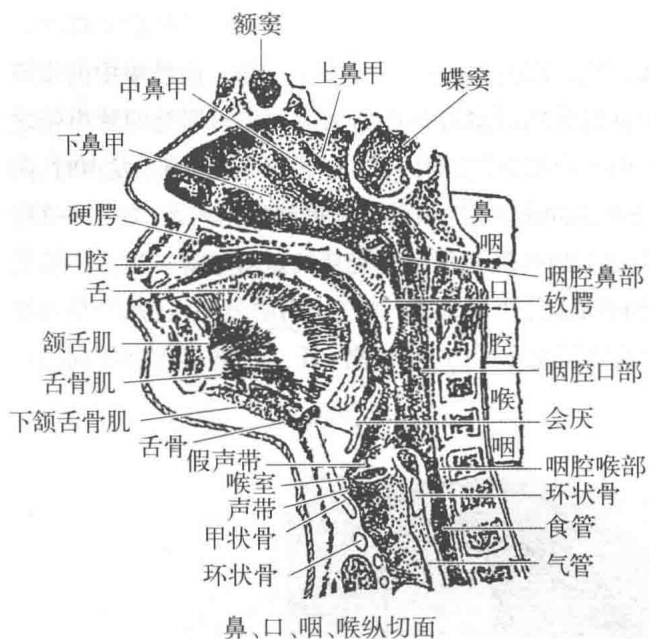


图1-4 共鸣器官分布图



鼻、口、咽、喉纵切面

图 1-5 咬字器官图

最重要的共鸣腔。口腔具有加强共鸣和修饰吐字的作用。咽腔中连接鼻咽腔、口咽腔、喉咽腔的肌肉壁,被称为“咽壁”,咽壁对于共鸣起着极其特殊的作用。胸腔是适合低音区的大音箱,它起到加强声音厚度与深度的作用。针对不同的音高合理调节与控制各个共鸣腔体的协调运作,达到美化声音效果的作用,是每个歌唱者努力的方向。

四、咬字器官

歌唱艺术与其他音乐艺术最大的区别就是歌唱具有语言表达功能,它能用直白的语言文字来表达歌曲的内涵。咬字器官即语言器官,包括唇、齿、舌、喉、腭等。在演唱中国歌唱作品时,每个字的位置和着力点应该有所不同;在演唱外国歌唱作品时,五个元音(a、e、i、o、u)之间的位置也稍有不同,但歌唱者应在平常的发声练习中将它们的位置统一起来,这一点对于歌唱的训练尤为重要。在歌唱时,各个语言器官的动作会比平常说话时更夸张一些,这使得歌唱时的语言更加清楚,使中文方便归韵,也使元音更加通畅。因此,要想产生通畅、圆润、明亮、松弛、灵活的声音效果,就应该全面地了解各个发声器官及其构造(如图1-5所示)。

最好的发声练习中将它们的位置统一起来,这一点对于歌唱的训练尤为重要。在歌唱时,各个语言器官的动作会比平常说话时更夸张一些,这使得歌唱时的语言更加清楚,使中文方便归韵,也使元音更加通畅。因此,要想产生通畅、圆润、明亮、松弛、灵活的声音效果,就应该全面地了解各个发声器官及其构造(如图1-5所示)。

第二节 歌唱姿势及心理准备

一、歌唱姿势

良好的歌唱姿势要求身体自然直立,重心放在两脚之间,歌唱者要想获得良好的声音状态就必须提前做好充分的准备与训练。正确的歌唱姿势是歌唱的基础,只有熟练地掌握和控制它才能获得良好的声音色彩。实践证明,我们平常所见的一些歌唱中的毛病都与错误的姿势有一定的关系,如:挺肚、塌胸、伸脖等都会导致呼吸不顺畅、喉咙发生挤卡,最终使人发出尖细、刺耳的喊叫声。有经验的歌唱家都有着积极的状态、挺拔的站姿,因此才能在舞台上游刃有余。歌唱看起来好像是一个自然而放松的简单过程,然而看似放松的姿态(如塌胸、驼背等)实则容易导致背部和颈部肌肉的紧张,影响整个歌唱的管道。对于专业的演唱者来说,要想在声乐演唱上取得良好的成绩,必须保持正确的歌唱姿势。正确的歌唱姿势如下:

- (1) 身体自然直立,放松但不松垮,双脚平行分开与肩同宽,也可一前一后分开,保持稳定的重心;
- (2) 头眼平视,胸部自然打开,双肩略微向后,双臂自然下垂,小腹微收;
- (3) 演唱时,面部表情要生动、兴奋,整个身体呈现一种积极向上的状态;
- (4) 演唱时如需肢体动作上的表演,应做到自然、大方,避免矫揉造作;
- (5) 如遇到特殊情境需要演唱者坐着演唱,上身一定要保持挺直,不要靠在椅背上,臀部约坐椅子的二分之一。

二、歌唱的心理准备

歌唱发声的过程不仅包含人体各个歌唱器官的运动,更是演唱者神经支配、思维引导和情感宣泄的过程。心理素质的好坏直接影响演唱者在舞台上的发挥,积极的自我心理可以通过歌唱者好的歌唱姿态和声音反映

出来。相反,一个缺乏自信的人则表现出紧张的状态,会发出刺耳的声音。因此,歌唱者需要很好的心理准备才能更好地发挥自己的歌唱技巧,从而做到声情并茂地演唱。有经验的歌唱者和没有经验的歌唱者在面对观众演唱时都会受到各种主观和客观因素的影响,但有经验的歌唱者能够控制自己的紧张情绪并很好地调节它。要想拥有和保持良好的心理准备,就要做到以下几点:

- (1) 要有表演的情感和欲望;
- (2) 轻松应对,全身心投入演唱;
- (3) 培养良好的意志力和自信心;
- (4) 提高歌唱水平,增加舞台经验。

第三节 歌唱技巧及训练

一、歌唱呼吸

呼吸是歌唱发声的基础。人人都会呼吸,但不是人人都会歌唱,有呼吸控制的发声才是歌唱,呼吸是歌唱的原动力。正确的歌唱呼吸,乃是歌唱艺术最重要和最必要的基础。声乐界有“谁懂得呼吸,谁就会唱歌”之说,说明呼吸在歌唱中的重要性,它确实是歌唱者首先应该学会的一项基本功。卡鲁索说过:判断歌者能否踏上成功之路,首先要看他对于呼吸器官的操纵和运用是否建立了强固的基础。

(一) 呼吸器官

有人称歌唱发声的呼吸器官为动力器官,它包括鼻、口、喉、咽、气管、肺、胸腔、横隔膜等,人主要依靠这些器官吸入和呼出气息。口、鼻、气管是吸入和呼出气息的通道。肺几乎占据整个胸腔,是吸入、呼出和储存气息的总机关。人体有左右两肺,但其本身没有活动能力,不能独立进行呼吸,必须依靠呼吸肌肉群将胸腔扩大和收缩,才能使呼吸运动形成。横膈肌位于胸腔下部,它是呼吸的主要肌肉,它把胸腔和腹腔分隔开来,形似一个扣着的碗。呼吸时,吸气肌肉群的扩张使肋骨向外打开,膈肌中心下沉,胸腔扩大吸入气息;呼气肌肉群的收缩使肋骨回收,膈肌中心回升,胸腔收缩呼出气息。呼吸在歌唱中不仅是发音的动力,也使声波传导至各共鸣体。因此,掌握好呼吸技术至关重要,呼吸,对于歌唱的发声质量的优劣起决定作用。

(二) 歌唱的呼吸方式

一般来说发声的呼吸方式有三种,分别是胸式呼吸法、腹式呼吸法、胸膈呼吸法。

1. 胸式呼吸法

胸式呼吸主要是靠肋骨的呼吸运动来实现的。平常说话时,很多人用的是这种呼吸方式。呼吸时,腹部没有显著的起伏,只是上胸部的肋骨因吸气肌肉群的牵动略往上提。呼气时,肌肉放松恢复原状,呼气肌肉群在呼气时几乎不起作用,因而呼出的气是浅而弱的。这样的呼吸发出的声音,虚而不实,所以胸式呼吸法不适用于歌唱的发声。

2. 腹式呼吸法

腹式呼吸主要是靠横隔膜的力量来实现的。在呼吸中,横膈膜的下降,迫使腹部内脏向前向下移动,扩大了胸腔的上下径。这种呼吸法男性使用得多。从外观上,腹部一鼓一瘪地起伏,而胸部却固定在一定的状态上。非专业的歌唱爱好者,常使用这种呼吸法。专业的歌唱演员,在唱中音和低音的时候,也会使用这种呼吸法。但这种呼吸法的弱点是:第一,气流仍不够强,因而影响嗓音的持久性;第二,不适应高音,因为上部共鸣的气流供应不足。

3. 胸膈呼吸法

胸膈呼吸靠肋骨和横隔膜共同的运动来实现,可以说是胸式呼吸和腹式呼吸的联合应用。一方面,胸腔借助吸气肌肉群的力量使肋骨提高和扩展,这扩大了胸腔的前后径和左右径;另一方面,横隔膜的收缩和下降,又增加了胸腔容积的上下径。这就使胸腔得到全面地扩大,气流也就比上两种呼吸法更强。这样的呼吸器官状态,可以使强有力的呼气形成,对于歌唱发声来说是最适宜的。在进行胸膈式呼吸时,呼吸的强弱、吐气的方法要根据所唱歌曲的不同要求有所不同。

(三) 歌唱呼吸的训练方法

歌唱时的呼吸与日常生活中说话的呼吸是不一样的。在日常生活中,人们通过说话交流思想感情。一般人们距离较近时所需音量较小,气息较浅,力度较小,声音也不用传得很远。但一旦人们连续说话,用嗓时间长了,嗓音就容易疲劳、嘶哑,因此这种说话的呼吸若用于唱歌就不能胜任了。唱歌是为了抒发情感,是以他人为对象的。歌唱时面对的往往是大众,需将歌声传至每个角落,因而要求声音既有一定的音量,又有一定的力度变化。演唱者要有长时间歌唱的能力,并要根据歌曲的需要,或长、或短、或强、或弱、或高、或低地,有控制地输送气息。要达到以上的要求,就不是简单的事了。所以歌唱时的呼吸作为一种艺术手段,有它自身特有的一套规律和方法,它是一项技术性问题,是后天训练出来的。

1. 歌唱的吸气

歌唱呼吸中是用口、鼻垂直向下吸气,将气吸到肺的底部,注意不可抬肩,吸入气息时使下肋骨附近扩张起来。腹部方面,横膈膜要逐渐扩张,使腹部向前及左右两侧膨胀,小腹则要用力收缩,不扩张。背部要挺立,脊柱几乎是不动的,但它的两侧却是可以动的,而且必须向下和向左右扩张,这时要把气推向两侧与背后,屏住气并且保持。

2. 歌唱的吐气

歌唱呼吸中在吐气时要始终保持吸气状态,这点很重要。歌唱发声时要保持住气息,就必须在唱的过程中永远保持吸气的状态,控制住气息并徐徐吐出,要节省用气,均匀地吐气。这就是所谓的气息的对抗。

3. 歌唱的呼吸训练

(1) 缓吸缓呼。这是在训练和歌唱时常常采用的方法。胸腔自然挺起,用口、鼻将气息慢慢吸到肺叶下部,横膈膜下降,两肋肌肉向外扩张,小腹向内微收。这种吸气要求自然放松、平稳柔和地进行,就像去闻花的芳香时那样。闻花时一般吸气吸得深,就像做深呼吸运动一样,但吸气时无需用力过大,只要轻轻地挺住胸廓和上腹部,然后慢慢吸气。我们可以想象自己处于一个美丽的花园之中,想深深地闻一下鲜花的异香——这就是歌唱的吸气。吸气以后,像打喷嚏之前那样短暂地一憋,体会一下腰周围的扩张、膨胀的感觉,找到这种感觉是歌唱的关键。呼气时,要注意保持吸气状态,控制住两肋和横膈膜,也就是控制住气息,使之平稳、均匀、持续、连贯地慢慢吐出。有一种感觉可以帮助我们体会呼气时下肋和横膈膜的保持状态:在缓吸后做慢慢地吹掉桌上的灰尘的动作,这里需要长长地吹气,也就是做长音的呼气练习。我们常说的“长音像吹灰,短音像吹蜡”就描述了一种吐气的感觉。

(2) 急吸缓呼。急吸缓呼就是在很短的时间内,通过口、鼻迅速把气息急促而深入地吸到肺叶下部,并将气息保持住,然后按照缓呼的要求而呼出。急吸缓呼在演唱实践中经常需要用到,因为有时歌曲的句与句之间、字与字之间的吸气不允许有很长的停顿时间,歌唱者往往会采用“偷气”的办法来吸入且吸得不让人发现,这就是急吸缓呼的作用。要培养这种呼吸的控制力,可以采用一些练习曲及歌曲中的某些乐句做带词的练习,效果较好。

(3) 急吸急呼。急吸急呼即快速地吸气和呼气。要注意呼吸时腹肌和横膈膜要有急速而有弹性的抽缩动作。这个练习也有利于加强横膈肌的力量和弹性。横膈膜的力量对气息的保持和声音的力度都很重要。因此还需要多加强体育方面的锻炼,如进行跑步、仰卧起坐等练习,增强横膈肌的力量。

在呼和吸的过程中,要注意不要僵硬。在呼吸时,整个身体表情都应该是积极放松的,紧张的部位仅是

横膈膜、两肋，两肋应像是一只充足的气球。我们要让声音“坐”在上面，将气球往下拉而不能让它往上浮，也就是说要把气息拉住，不能让它提上去，这就牵涉到气息支点的问题。要有支点就是指声音要有一个立足的地方。要以横膈膜及下肋两侧为支持点，当我们咳嗽或笑的时候，可以直接感觉到它的支持作用。没有经过呼吸训练的人，在唱歌时常常脸红脖子粗，青筋直暴，歌声僵直，高音上不去，低音下不来，这些其实都与气息支点没有保持住有关。反之，掌握了呼吸方法，有了支点的感觉，那么，当在唱歌发声时，便会感到声音仿佛落在我们所控制的点上，即声音是由呼吸来支持的，这种声音不但悦耳响亮，而且能有各种强弱的变化。

二、歌唱发声

歌唱发声和说话时的发声都是由声带振动而来的，但它们是不完全一样的。说话发声是属于自然性的下意识的活动，而歌唱发声是属于非自然性的有意识的活动。说话式的唱歌或放大的说话，都是不对的，是没有色彩的，不是歌唱的发声。因此说话的发声是不能适应歌唱需要的。我们必须讲究发声方法，帮助学歌唱的人把普通的声带磨炼成能发出优美、动听、有持久力的、有艺术感染力的声音的声带。

（一）发声器官

发声器官主要是指喉室中的声带。喉室是指由十一条软骨和一系列膜与韧带联结而成的发音盒，人类的发音体就固定在其中。声带位于器官上端的喉室内，是两条近似白色的韧带，两条声带的前端连在一起，后端可以左右分合。吸气时两声带分开；呼气时两声带靠拢，使气流受阻引起振动而发声。声带的运动和变化，是由喉室内软骨和肌肉的动作来调节的，这些调节的动作无法直观体现，也很难感觉。因此，了解喉头与声带在歌唱时应处的位置和状态是非常必要的。

一般来说，歌唱时喉头位置应该比平时说话时偏低一些，就像深吸气时那样：喉位位置比静止时略低一点。有很多人把处于吸气时的喉头的位置称为“水平位”。在歌唱时字与字、句与句的转换中，喉头要始终处于这一位置，而不应做离开水平位的向上、向下或向左、向右的移动。当然喉头位置的稳定是在运动中的相对稳定，而不是僵死不动的稳定，就像浮在水面上的皮球永远稳定在水面上一样。若把皮球比作喉头，皮球浮在水面的状态就好像喉头稳定在吸气位的状态一样。歌唱时的喉头应始终处于低而自如的稳定位置和喉头壁打开的状态。

声带靠拢后阻挡气流的能力越强，对呼出的气息产生的压力越大，发出的声音就越纯正响亮。声带的拉紧、放松、缩短、伸长等不同的调节与呼吸和共鸣相互配合，就能发出高、低、强、弱不同的声音。所以对发声器官的训练，必须在正确的呼吸的基础上进行，应依靠呼吸的支持，保持喉腔的稳定、放松、打开，使喉腔内各个软骨和肌肉能协调自如地工作。

（二）发声训练

1. 打开喉咙

在歌唱训练中“打开喉咙”是十分重要的环节，它直接影响声音的好坏。为使声音通畅，必须打开喉咙，稳定喉器。“打开喉咙”就是将喉头稳定在正确的位置上，口盖积极向上收缩成拱形，舌根放松，平放在下牙齿后，牙关打开，下巴放松，这就是喉咙打开的状态。那么如何帮助初学者“打开喉咙”呢？可以借助生活中的两种状态来找感觉。

（1）“打哈欠”的状态。“打哈欠”状态可以让口腔自然打开、放松，口盖抬起，口腔内空间增大。在唱歌时，咽喉不要闭塞，应使咽喉张开，让气息自如地送出来。“打哈欠”是打开喉咙的好办法，也能保证歌唱者处于一个很好的演唱状态。在平时练习时，还可以尝试闭口“打哈欠”。闭口打哈欠的时候，口腔里边的状态也是打开的、抬起的，如果在唱歌的时候都能保持这个状态，那就能保证声音不是“白的”、“扁的”，而是“通的”、“圆的”了。

（2）“微笑”的状态。这里的“微笑”不仅仅是笑，而是指把“笑肌”抬起来。“笑肌”抬起是要鼻、咽喉打

开,大牙关打开,面部两边的笑肌(颧骨处)呈微笑状。这样的微笑状态可以使喉咙打开,获得高位置的声音。“歌唱状态就是里边的哈欠,外头的微笑”就是这个道理。

2. 建立良好的中声区

中声区是歌唱的基础,没有良好的中声区,就谈不到其他的一切。练习时应当重视中声区的练习,多在中声区下功夫,不要急于唱很高的音。做发声练习时,可先从中声区以中、小音量练习开始,经过相当一段时间的巩固以后,再慢慢向较高一点或较低一点的音域发展。初学者一定要遵循由易而难、循序渐进的原则,否则一开始就狠练高音,不但不会获得正确的高音,反而会毁坏声带。

中声区的音色应该明亮。歌唱时应轻松流畅,不费力,这样才能往“上”发展,为演唱高音打开通道。中声区的声音不强求音量,而应自然自如,音色要优美,声音要有灵活性。每个声部的重要音区都是中声区。中声区歌唱要做到吸气深,呼吸自然、有弹性、有支持点,喉头稳定松弛,唱高、低不同的音,喉头都要在一个位置上。声音要往外送,但又要使声音从头到尾保持在同一音型和位置上。我们常比喻说“要像穿珍珠一样,把每个音穿在一条线上”,就是强调声音要连贯、统一、圆润。

3. 关于换声点

当从低音往上唱时,唱到一定的地方,就会感到困难,容易卡壳,这就是到换声区了。这时,必须运用某种方法才能继续往上唱。歌唱者首先应基本掌握中声区的唱法,然后因人而异地作具体调整。

有几种方法可供实践:

(1)“倒抽一口气”的动作。即歌唱者在唱到换声的音时,做一个倒抽一口气的动作,用好像“吓一跳”的生理状态,让喉头稍向下,向后“退让”,以使口咽腔充分打开,同时使中声区歌唱时向上齿龈背后发送的气息,随着音高逐渐向上挪动,嘴也逐渐张开,此时声音感觉更向上,可向更远的前方发送。这时声音就自然地进入了换声区。

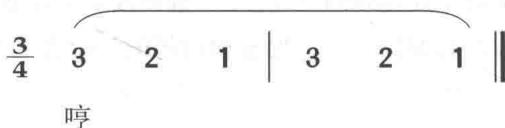
(2) 母音转换手法。就是在唱到换声区的时候提前让声音暗一点,出气量小一点,小舌头抬起一点。在碰到换声点时,必须强调一点,即当感到声音唱上去困难,甚至要出现破音时,千万不要变化发声器官的形态,不要乱动乱使劲,只要坚持迎着声音唱下去就可以了。

其实换声区问题就是一个“混声”的问题,也就是真假声结合的问题。掩盖一些声音就有了假声的成分,但又不能全假,必须与真声混合在一起,声音的衔接才不会有痕迹,声音才不会虚和空。所以学会换声点的过渡也就学会了假声的唱法,而假声位置对唱歌、解决声音的统一问题是大有好处的。

4. 发声练习

发声练习的目的,归根到底是更完善地演唱歌曲,所以必须要注意咬字、吐字的清晰,明确汉字语言的结构规律,将歌曲曲调与咬字吐字结合起来练习。练唱时,应将每个字按照出声、引长、归韵的咬字方法,先念几遍,再结合发声练习,以字带声,力求做到字正腔圆、声情并茂。演唱时发元音的着力点应尽量接近声区的集中点,使三个声区的共鸣得到衔接和灵活调整。

(1) 哼鸣练习:



记谱时常用hum或m表示哼唱。哼唱又称闭口音,俗称哼鸣,哼鸣时眉间有振动感。哼鸣可以调节呼吸和发声器官,调节声音的高位置,使人得到声音的共鸣。哼鸣在中声区较易进行,正确的哼鸣有助于嗓音训练,能减轻嗓音的负担。错误的哼鸣,尤其是在高声区的哼鸣,对嗓音是有害的。

练习要求:嘴唇轻闭,舌尖轻抵下齿,上下齿松开,下颚、颈部、喉腔自由放松,柔和地吸气、呼气,发声的通道全部打开,声音从高位置发出,鼻、齿、唇感到轻微的颤动。哼唱时应始终保持吸气的状态。