

第一部分

演唱要领

第一章 声乐概论

上帝赐给人类许多珍贵的礼物，歌声便是其中之一。人类自从得到了以这一礼物，就再也没有离开过它。无论是战争年代还是和平岁月，无论是豪富巨贾还是街头乞丐；无论是热恋中人还是失恋中人……歌声像一个忠诚的朋友始终伴随着人们。歌声给人们欢乐、给人们向往、给人们信心和力量，给人们回忆、给人们思念、给人们友谊和爱恋……可以说，在所有的音乐形式中，没有哪一种形式像歌唱的影响这样广泛、深远。

古人云：“丝不如竹，竹不如肉。”是说在感动人方面，弦乐器（二胡、琵琶、三弦、古筝等）不如丝竹（笙、管、笛、箫等），而管乐器又不如人的嗓子。对这两句古语我个人的理解是，弦乐器是很感人的，可以

拉 或弹 得很有歌唱性 但不如吹管乐器 原因是吹管乐器加入了人的气息而富有呼吸感，更加如泣如诉。而管乐器又不如人声感人，那是因为人是万物之灵，人声是生命的肉体本身在歌唱、是灵魂在歌唱，当然是最感人的，是任何乐器所无法相比的。从以上两句古语中，我们可以了解到，在古人的心中，歌声的表现力是多么强大、多么不可代替……

一个人，应该为自己能成为歌手而感到无限自豪。歌手的职业是神圣的；歌手是天使，他带给人类幸福和欢乐，他是大众的情人……

成功的歌手是上帝的宠儿。当一个歌手在那远航万里的巨轮上、在那高飞入云的银燕中；在那地质队员的帐篷里、在那偏远山村的有线喇叭中；在那边防哨所的收音机里、在那豪华超市的现代音响中……听到自己的歌声时；当你被万人瞩目、无数歌迷簇拥时；当你被鲜花和掌声拥抱、被崇拜和追求者包围时……你会感到无比陶醉，因为有幸福的美酒在你的血液中弥漫，你的心会生出翅膀，飞向远方……

成为职业歌手是幸运的，那么怎样才能成为一名歌手呢？

传统的认识是成为歌手必须要有歌喉。所谓歌

喉 就是嗓子要洪亮、要纯净、要浑厚、要优美、要结实、要细腻……这些要求至今仍对美声唱法和民族唱法生效 但对通俗唱法来说则不是必须的。通俗唱法除了也需要有上述特点的嗓子以外，还需要普通人的普通嗓子 正因为这一点 才使通俗歌手成为了普通人可望、也可及的金色目标换句话说，通俗歌曲为普通声音条件的人也提供了一个成为优秀歌手 进而出人头地、成名成家的机会。说得通俗一点，就是通俗歌曲提供了一个无数平民百姓也可以闪亮登场、崭露头角的广阔舞台 它几乎使卡拉 OK 成了一场不大不小的群众运动——全民皆歌。这也正是通俗歌曲不可磨灭的丰功伟绩。在这场估计是永无休止的运动中，不知还会造就出多少优秀歌手和明日之星。那么做为‘做梦都想当歌手’的你、我、他 在这‘全民皆歌’的大好形势下 只要建立起足够的信心并永不言悔 只要能刻苦学习、努力钻研，下足够的功夫掌握好‘歌唱要领’就迟早都会成为一名优秀的歌手

第二章 发声与共鸣

1. 发声器官

声音是声源体在振动状态下发出的。人的发声器官是声带，而人的声带是由两条韧带组成的，位于喉腔中间。不发声时，两条声带呈静止状态；发声时，两条声带呈若即若离的振动状态。一般地讲，振动频率越快，声音越高；振动频率越慢，声音越低。人们的声带彼此是不相同的，长短、厚薄、宽窄、形状……都有所不同，所以发出来的声音从音质、音色到音区的高低也都有所不同，这使我们能够区别一个人的声音不同于另一个人的声音，也使歌手们有了男女高音、男女中音、男女低音之分（在合唱中叫做声部之分）。

这里顺便提一点：每个人都有自己的音域、音质、音色，不需要与别人的相同或相似，所以不要相互攀比，因为不同的音域、音质、音色有着不同的表现力，各有所长、没有可比性，所以大可不必为自己的音量小或音色暗而发愁。

2. 共鸣器官

共鸣 就是利用共振原理，让声音在共鸣体内产生共振，良好的科学的共振，可以把原始的声音扩大许多倍，还可以对原始的声音进行加工和修饰，使其更加完美。

以乐器为例，绝大多数乐器都有共鸣体。就说铜管乐器吧，所有的号都有一个可以拆、装的号嘴，所有的号嘴都很小，大约有一支香烟那么长，号嘴就是声源体，其他的各种形状、各种大小的管状的或曲或直的圆筒就是共鸣体，如果把号嘴取下来，光吹号嘴也是可以吹响的，但其声音很小很薄也很干枯，可如果把号嘴插在其共鸣体上再吹，声音顿时洪亮无比。大家一定听过小号、圆号、长号的声音，如果有机会到现场听一听铜管乐队的演奏，一定会被那雄伟、宏

大的整体效果所感染，体验到那种惊心动魄的感觉。其他如吉他、小提琴、古筝、琵琶等，其共鸣箱体也都是显而易见的，在这里就不多说了。下面我们讲一讲人的共鸣器官。

人的声带在没有共鸣的情况下，发出的声音是很小的，所以也要依靠共鸣来扩大、加工、修饰。那么人的共鸣器官在哪里呢？一般认为共有五个部位，其位置至上而下分别是头腔、鼻腔、口腔、喉腔、胸腔。〔如图所示〕

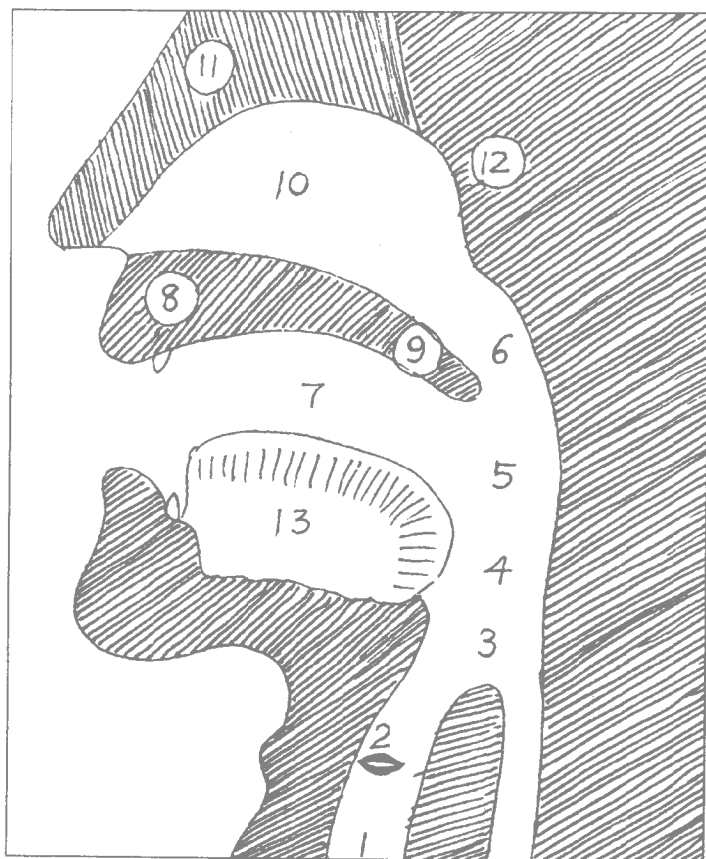
3. 共鸣的方法

那么，怎样控制声波在各种位置上引起共鸣呢？为了便于比较、学习、掌握，我们将五种共鸣的位置分为两组来介绍。

第一组 头腔共鸣和鼻腔共鸣

头腔共鸣是让声波在鼻窦（额窦和蝶窦等）和鼻腔最上部引起共鸣。演唱时舌根抬起，舌根和软腭用力，共鸣焦点在两眉之间。

鼻腔共鸣是让声波在鼻腔引起共鸣。演唱时舌面抬起，舌面和硬腭用力，共鸣焦点在鼻梁中间。



头部共鸣器官图(纵断面)

- ① 气管 ② 喉头声带 ③ 喉头 ④ 喉咽腔
 ⑤ 口咽腔 ⑥ 鼻咽腔 ⑦ 口腔 ⑧ 硬腭
 ⑨ 软腭 ⑩ 鼻腔 ⑪ 额窦 ⑫ 蝶窦 ⑬ 舌

两相比较，还要补充说明：

头腔共鸣时，口型像是在读“安”字（也像是在打喷嚏），而鼻腔共鸣时，口型像是在读“肮”字（也像是在打哈欠）〔示范〕

第二组 口腔共鸣、喉腔共鸣和胸腔共鸣

口腔共鸣是让声波在口腔的中前部引起共鸣，演唱时喉结向上移 1 厘米。

喉腔共鸣是让声波在喉腔和口腔后部引起共鸣，演唱时喉结向下移 1 厘米。

胸腔共鸣是让声波在胸腔和喉腔下半部引起共鸣。演唱时喉结向下移 2 厘米或更多。

三者比较，还要补充说明：

口腔共鸣时，舌和下腭自然、放松、在原位。

喉腔共鸣时，舌向后收 1 厘米，下腭打开 1 厘米。

胸腔共鸣时，舌再向后收 1 厘米，下腭再打开 1 厘米。〔示范〕

以上所讲到的五种共鸣位置，彼此即是互相独立的，又是互相联系、互相支持的。我们在强调某一种共鸣位置时，不排除有其他的共鸣位置在做配合，只是主次不同而已。比如我们在运用口腔共鸣时，也

可能有鼻腔共鸣或头腔共鸣在起辅助作用、在给予配合。只有这样，才能使整体的声音上下贯通，风格统一，避免不同的共鸣位置在互相转换时痕迹过重，避免不同音区的声音相互脱节。〔示范 〕

除了以上五种共鸣部位，还有咽腔共鸣，包括鼻咽腔、口咽腔和喉咽腔。因为较少用到，所以我们把它放在后面的“咽音唱法”一章中讲解。

第三章 气息与歌唱

气息是歌唱之本，是歌唱的原动力。气息影响到歌唱的速度、力度、音准、音色和共鸣等各个方面，总之，没有良好的气息基础，是不可能唱好歌的。

有的初学者唱到半句的时候就没有声了；有的明知道唱的音不太准，可是嗓子就是不听话；有的唱起歌来忽强忽弱、气息不匀；有的唱到高音时力度不够等等，这些现象都与气息有关系，气息不足和不会控制气息是初学者唱歌时常见的两个突出的问题。那么，怎样解决这两个问题呢？当然先决条件是，首先应该有一个健康的身体，这是歌唱的本钱。如果说有人认为，只要闭上眼睛听一个人讲话，就可以知道他的身体状况的话，那么我说如果闭上眼睛听一个人唱歌，就更可以了解他的身体状况了，这是因为人

的气息是与健康状况密切相关的，但光有一个健康的身体还不够，还要进行科学的气息训练，针对上述两个气息上的问题，训练的方法也有两种。

解决气息不足的主要办法是扩大肺呼量，每天需要进行两项训练。

1. 每天进行一到两次中长跑，1000 米到 3000 米都可以。清晨或上午跑最好，情况不允许的话，下午或晚上跑也可以，只是不能在饭后跑，也不能跑得太快，中速即可。

2. 有空闲的时候，经常做一做深呼吸，将气吸足 然后再慢慢地、均匀地将气吐出来 吸气要快 呼气要慢 每做完 1 次 间隔 20 秒 做 5 次为 1 组，一共做 3 到 5 组就可了。此项训练不受场地限制，室内、室外、坐着、站着、乘车、走路……都可以进行。以上两项训练只要坚持做，就一定会增大肺呼量，肺呼量增大了，气息也就充足了。〔示范〕

解决气息控制不稳的主要办法是多练声、多练歌。因为只有多练唱，才能取得气息控制的各种基本功和各种经验。每天也要进行两项训练。

1. 每天早晨或上午练声 1 小时。

2. 每天下午或晚上练歌 1 小时。最初阶段，曲

目选择得不要太难，要选那些音域不宽、旋律不曲折、速度不快、节奏不复杂的歌曲。每次只练一到两首，这一两首歌曲要重复练习一周到两周，这样才能在‘熟能生巧’中找到感觉，使气息控制有所改善。

下面，我们讲几点有关歌唱气息方面的知识。

1. 我们提倡胸腹式呼吸，即胸部和腹要同时呼吸，以扩大容量。

2. 吸气时，鼻子和嘴要同时吸，以扩大进气量。

3. 吸气要快，气要吸得深，直至小腹部，所谓“气吞丹田”就是这个意思。

4. 呼气时要慢，要有控制。要做到这一点，就要求我们在呼气时要有一个支持点，这个支点就在上腹部，就是说，要用腹部的肌肉来控制出气的速度、力度及弹性等等，合理分配气息。

5. 歌唱需要不断地换气。换气就像弦乐器中的弓法，是很讲究的。应该在演唱之前就标好换气的地方。一般应该是在两个乐句之间换气，但如遇到较长的句子，也可以在一个乐句的中间换气，但一定要找一个有‘气口’的地方。所谓‘气口’就是在节奏、旋律上都适合换气的地方，也就是说要让人听起来感到自然、不生硬才行。在下面谱例中，A方案是正确

的,B方案是不正确的。(V 是换气符号)

《东方之珠》

(A) 1 2 | 3 3 3 3 ^V5 3 2 1 2 | 2 - -
流 到 香 江 去 看 一 看

(B) 1 2 | 3 3 3 3 ^V5 3 2 1 2 | 2 - -
流 到 香 江 去 看 一 看

这种换气也称“偷气”就是说吸气时要快、要迅速而且吸上小半口气就可以了(因为来不及吸一口气)这种“偷气”如果掌握得好往往没有痕迹所以才被称为“偷气”

下面,我们学习几条发音练习。

1. 连音练习

1 = C $\frac{4}{4}$ 中速

① 1 - - - | 1 - - - | 1 0 0 0 ||
啊

② 1 - - - | 1 - - - | 1 0 0 0 ||
啊

③ 1 - - - | 1 - - - | 1 0 0 0 ||
呜

④ 1 3 5 3 | 1 - - - | 1 0 0 0 ||
啊

⑤ 1 3 5 3 | 1 - - - | 1 0 0 0 ||
啊

⑥ 1 3 5 3 | 1 - - - | 1 0 0 0 ||
呜

以上每条练习五遍〔示范 〕

2. 顿音练习

1 = C $\frac{4}{4}$ 中速

① $\dot{1} \quad \dot{1} \quad \dot{1} \quad \dot{1} \quad \overset{v}{\dot{1}} \mid \overset{\wedge}{\dot{1}} - - - \parallel$
 啊 啊 啊 啊 啊

② $\dot{2} \quad \dot{2} \quad \dot{2} \quad \dot{2} \quad \overset{v}{\dot{2}} \mid \overset{\wedge}{\dot{2}} - - - \parallel$
 咿 咿 咿 咿 咿

③ $\dot{3} \quad \dot{3} \quad \dot{3} \quad \dot{3} \quad \overset{v}{\dot{3}} \mid \overset{\wedge}{\dot{3}} - - - \parallel$
 呜 呜 呜 呜 呜

以上每条练习十遍〔示范⑥〕

1 = C $\frac{2}{4}$ 中速

④ $\overset{\wedge}{\underline{1 \quad 2}} \mid \overset{v}{3} \overset{\wedge}{\underline{3 \quad 4}} \mid \overset{v}{5} \overset{\wedge}{\underline{5 \quad 6}} \mid \overset{v}{5} \overset{v}{4} \overset{v}{3} \overset{v}{2} \mid \overset{\wedge}{1} \mid$
 咪 呀 咪 呀 咪 呀 哈哈 哈哈

此条练习 20 遍以上。

如果时间允许的话，最好是用五种不同的共鸣位置练习以上各条发声练习。〔示范 〕