第一章　歌唱的思维

第一节　歌唱思维的重要意义

歌唱是人类诞生最早的艺术形式，贯穿于全部音乐史。从先秦时期的“乐、舞、诗”三者合一的初级形式，发展到当代体裁形式、唱法类型众多的高级形式，它具有人声独特的审美魅力和重要的社会影响，享有广泛的群众基础。歌唱伴随着人类社会文明的发展，是一门古老而又充满艺术活力的综合型学科。

从声乐艺术的本质特点和规律分析，歌唱是以人声为乐器，其发声和演唱的全过程，是在大脑高级神经的支配下，调节各有关发声器官，进行创造性想象和思维的全过程。因此，声乐教育充分体现创造性思维运用的鲜明特色。声乐表演再创造的审美价值，则充分体现创造性思维的科学意义。

思维是一种心理现象，是人类特有的认识过程，是概括和间接的认识过程。大脑通过思维反映事物的本质属性，以及事物之间有规律的联系。“思维是最复杂的认识过程，如果说，知觉是客观现实的一元化反映，那么思维是客观现实的多元化、多侧面、多层次、多反复的高级反映”。[①]歌唱思维是歌唱者在歌唱实践和审美活动中特有的认识过程，是对歌唱艺术特点和规律的探索和研究。声乐教育除了进行技能、技巧层面的训练，更重要的是贯穿了歌唱思维方式的培养。歌唱思维是对歌唱艺术实践多侧面、多层次、由表及里、由浅入深的高级反映过程。

一、歌唱的生理——心理特点

（一）从歌唱的生理机制特点分析

歌唱的呼吸、共鸣、咬字等发声器官组成一个有机的整体，歌唱的运动受人体高级神经的支配。歌唱中，发声器官的运动相当复杂，有的呈现随意性运动，如咽腔、口腔是可调节腔体；有的属于非随意性运动，如声带的闭合等。但无论属于什么情况，歌唱都需要经过长时期艰苦的训练和调节过程，才能逐步形成符合歌唱特点的最佳发声状态，才能从自然的发声，逐步通往具有审美意义的歌唱境界。因此，从歌唱思维的生理机制分析，我们既需要在把握整体的基础上，对各个局部器官的运动进行思考、分析和调整，又要随着歌唱的运动不断协调各个局部发声器官之间的关系，形成歌唱发声、呼吸、咬字、共鸣各个器官的相互配合、协调一致的效果。如：追求歌唱头腔共鸣对声音美化的同时，需要协调呼吸和喉头的平稳；追求歌唱语言清晰、准确的同时，需要协调共鸣腔的灵活运用；追求歌唱技术提高的同时，需要培养和增强歌唱艺术的表现力。这一切离

①叶纯之、蒋一民：《音乐美学导论》。北京大学出版社，1992 年，第 68 页。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

不开大脑高级神经的控制，因此歌唱运动的全过程都是人的心理器官——大脑高级神经活动的结果。

（二）从正确声音观念的形成过程分析

在漫长的歌唱实践中，人类积累了丰富的感性知识和经验，通过自身高级神经系统的活动，通过大脑神经的分析、综合、抽象和概括的作用，形成人类特有的高级思维——形成对声音的理解和内心声音形象的概念，从而指挥、协调歌唱器官各肌肉群的收缩活动，对声音音高、音色、力度、语言咬字、共鸣美化进行精确调控。歌唱思维所产生的这种多层次、多侧面、立体化的声音形象，即内心视觉、听觉形象，充分发挥了歌唱器官的能动作用，遵循了歌唱的内在规律。

世界著名男高音歌唱家吉利曾说过：“把所唱的每个母音唱响，……根据表现的需要，预先从心理上去想象和从生理上去做到着色，它就会引起有关部位的简单又自然的行动，这是我自己始终在做的，也是我建议所有歌手去做的。”重视内心听觉和心理的调节，获得声乐界普遍的认同。在教学和艺术实践中，显示着它的重要意义。

实践是检验真理的标准。通过大脑思维而建立起来的声音概念必须经过长期、反复的实践和认识的过程，从而形成巩固的条件反射。而且，声音概念不是一成不变的，根据时代的审美，根据自身的条件，在不断完善的过程中，人们寻求理想的声音。

二、声乐表演二度创作中的思维活动

英国指挥家亨利·伍德在《论指挥》中论述：“音乐是写下来没有生命的音符，需要通过表演来给予它生命。”作为声乐艺术，如果没有歌唱者的二度创作，人们面对乐谱，面对无数具有历史和现实价值的优秀声乐作品，即使有再丰富的想象力，都无法真切地聆听到古今中外灿若星辰的优秀歌唱家美妙的歌声。借助于声乐二度创作的中介作用，人们才能真正享受和认识声乐史各个发展时期不同艺术流派、不同表现技巧、不同表演风格的魅力。这就是声乐二度创作的必要性和重要意义。

歌唱者通过“音乐语言”进行思维活动，在长期的艺术实践中，发展良好的音乐感知力、记忆力和逻辑思维能力，对不同历史时期、不同体裁、不同风格特点的声乐作品进行分析、研究。掌握声音色彩、力度、呼吸的控制、咬字等一系列技术手段，同时与内心体验有机结合起来，从而准确而细致地塑造作品的音乐形象。

歌唱的二度创作既以一度创作为基础，同时它又不是简单的“再现”和“复印”，而是融汇歌唱者自身独特的审美视角，充分发挥创造性的音乐想象力，体现鲜明的艺术创造个性。即使面对同一首声乐作品，在高度重视原作的基础上，歌唱者由于嗓音条件、音色、音量的不同，尤其是文化、音乐修养的不同，基本功深浅的不同，对作品认识和理解角度的不同，必然产生千姿百态的演绎方式和艺术流派，展示丰富多彩、独特个性的艺术审美效果。德国指挥家瓦尔特精辟地总结：“只有伟大的个性，才能揭示伟大的创造。”

在艺术创造中，想象发挥了巨大的作用。想象是人类的一种特殊的心理能力。富有创造性的想象是艺术创作和再创造的最基本的心理方式。而思维在积极的想象过程中起着重要的引导作用。积极的想象，总是具有一定的主动性、目的性和组织性。因此，歌

唱者进行二度创作的过程，是依据歌唱发声的规律和声乐作品的体裁、风格、内涵的不同要求，进行创造性想象和思维的过程。

第二节　歌唱思维的特点

歌唱思维的特点揭示了歌唱思维的特殊规律。

一、创造听觉的表象

在艺术创造的一系列心理活动中，中心环节是想象活动。艺术思维充满着神驰飘逸的想象。想象是以感知觉和记忆为基础的思维活动。俄国伟大生物学家巴甫洛夫指出“感觉的痕迹就是表象。”表象这种语言符号是艺术（歌唱）思维的基础材料。

表象是客观事实通过人的感觉、知觉而印在大脑中的映象。表象既可能是我们曾感知过的事物的形象，也可能是未曾感知过的事物的形象。想象和思维过程中应用的表象类型依据人们实践的不同而有所区别。如：美术家富于视觉的表象（即心中看到的有关形象），音乐家特别富于听觉的表象（即内心听觉能力，由听觉联想有关的形象）。缺乏听觉表象的作曲家、歌唱家恐怕是难以称职的。

在歌唱音乐创造的想象机制中，最主要的是创造听觉表象。歌唱运动的关键是在大脑中形成正确的声音形象，即通过创造听觉的表象，对母音进行着色、造型和音响的调节。如对“声音的集中”、“高位置”这些声乐术语，只有通过创造听觉表象去感知、领悟和想象，然后在演唱中，利用内心听觉，不断协调发声器官作相应的调节，才有可能达到追求的声音效果。

声乐教学过程就是培养学生在符合歌唱生理机制规律的基础上，逐步熟悉、体验并发出接近想象和理想的声音的过程。创造听觉表象的能力愈敏锐，歌唱的调节能力愈强。通过歌唱思维中的想象活动进行声音的调节和艺术的再创造，也体现了我国古代文化中提倡的“意在笔先”、“胸有成竹”的科学道理。

二、条件反射的形成和巩固

歌唱的思维活动如同人类的一切认识活动一样，必然经过实践、认识、再实践、再认识一系列反复活动的过程。最关键的是形成操纵发声器官的精确而熟练的“条件反射”活动。

人的心理器官（脑）的一切工作都是以反射的形式来进行。因此现代心理学的“高级神经活动的学说”也被称为“条件反射”学说。条件反射既是生理现象：暂时神经联系的建立，又是心理有机体对信号理解的现象。歌唱者通过感、知觉的敏锐反映，创造听觉表象，促进丰富的想象和联想，建立一整套歌唱发声的复杂的条件反射系统。歌唱依靠现实的第一信号，如：教师表情、手势、口型所进行的思维称为具体思维，依据歌唱习用术语“集中”、“高位置”、“高泛音”等进行的思维称为抽象思维或逻辑思维。通

过长期、反复的歌唱实践，利用“条件反射”造成的反复刺激作用，促使歌唱者熟悉正确的声音形象和建立较牢靠的正确的发声状态。当然，如果是错误“条件反射”的引导，则会形成不良的歌唱习惯。

“条件反射”的形成过程是在大脑皮层建立暂时神经联系的过程。形成巩固的暂时神经联系系统，是歌唱技巧形成和提高的生理——心理基础，也是歌唱二度创作的生理——心理基础。

条件反射是一种信号活动，因此又称为信号系统。由客观世界具体事物作为条件刺激物引起的条件反射系统，称为第一信号系统。由词和语言作为条件刺激物引起的条件反射系统，称为第二信号系统。在声乐教学中通过声音的感知、口型的开合、手势的比划，教师语言等组成刺激系统。经过两个信号系统的协同工作，尤其是第二信号系统的分析、判断、概括作用，形成歌唱者的高级思维活动。

第三节　歌唱创造性思维的培养

一、歌唱创造性思维的重要性

创造性思维产生于创造性想象的基础之上，是思维的高级形式。旨在揭示事物本质和内在联系。其基本特征体现首创性、独创性和新颖性。在创造过程中，其观察研究的视角独特，敢于另辟新径。在思维方式上敢于且善于展开积极的想象，摒弃或超越传统习惯的思维方式，敢于想人所未想，说人所未说，做人所未做，体现创新的精神。如科技史上，牛顿发现的万有引力定律，奠定了力学的基础；爱因斯坦提出相对论，开创了物理学的新纪元；俄国著名生物学家巴甫洛夫在前人基础上，进一步创建了“条件反射”的学说，探索和研究了高级神经活动的规律，在心理学发展史上具有重要意义。

创新同样是声乐艺术发展的动力和坚实的基础，艺术是拒绝雷同的。越是个性化的创造，才越有可能具有永恒的魅力。因此，歌唱创造性思维方式的锻炼和培养，有利于歌唱技巧的不断完善，有利于充分展示声乐二度创作的独特审美价值，有利于对歌唱心理深层次理论的研究。

声乐发展史就是在不断创新中具有了迷人的艺术魅力和光彩。如西欧美声唱法在 19 世纪以前，声乐教育是经验和技巧重于理论的研究和分析。 19 世纪以后，随着科学的进步，交叉学科和边缘学科的兴起，当代声乐从歌唱的生理基础、心理基础、音响学、物理学、文学、史学、戏剧学等多种学科上，拓宽和加深研究的深度，形成科学的理论体系。

具有国际声誉的声乐教育大师曼·加尔西亚第二（Garcia Manuel patricio podriguez 1805～1906）在 1855 年发明了可以观察声带的喉头镜，这是具有重大历史意义的发明，一改人类只能凭感觉和听觉感受喉腔的活动的情况，而跃为通过仪器去探索由于受呼吸冲击、声带振动发声的奥秘。这一具有创新意义的发明，奠定了加尔西亚第

二在声乐史上的重要地位，在深入研究歌唱生理基础的道路上，具有里程碑的意义。

二、创造性思维方式的培养

创造性思维是思维的高级形式，是人类思维能力的最高体现。创造性思维的本质特点是求新、求异、勇于探索。它的产生和发展来源于人类的实践活动。

从某种意义上称为感觉艺术的歌唱艺术，如何探索和把握歌唱的内在规律，必须关注和重视声乐教学中学生思维方式的改进和思维能力的增强。

（一）发展形象思维

心理学上，有两类思维方式：依赖现实的第一信号所进行的思维，称为“具体的思维”（形象思维）。一切较高级的思维：依赖语言的思维，称为抽象的思维或逻辑的思维。

音乐艺术和歌唱艺术在创作中固然存在多种思维方式的交织，但主要是形象思维方式，往往通过对声音表象的联想进行，而感、知觉是想象和思维的基础，是人们认识和改造客观世界的开端。歌唱者要培养自己敏锐而精确的音乐听觉和音乐感觉。歌唱的音乐听觉主要培养听的知觉能力。如：音高概念，节奏感，和声，音程感、调性感，音色，音响的辨别力，声音“位置”的高低和“集中”感。歌唱的发声需要具有特殊发展的听觉感受能力。音乐感觉主要是指对音乐的心理体验。按美国著名心理学家西肖尔的说法：“乐感”是“用声音在情感上表现自己的要求”。培养对音乐的感受力是声乐教育重要的任务。

感、知觉是人类认识的源泉。只有使音乐听觉获得精细的发展，才能感、知觉音乐美的魅力，才能进行高水平、敏锐的形象思维。

（二）发展发散思维（扩散思维）

创造性思维的全过程，往往要经过从发散思维到集中思维，再从集中思维到发散思维的多次循环才能完成。因此创造性思维体现了发散思维和集中思维的有机结合。

发散思维由于思路开阔，打破了固定的思维模式，集中体现思维活动的创造性特点。它是从多种角度、多种联系、多种方面去思考问题，具有变通性、独特性、求异性和批判性的思维特点。因此，它成为创造性思维的主要心理成分。

声乐教育的因材施教，歌唱二度创作的个性和独特审美力的培养，声乐训练中解决问题的灵活多变的方法、手段，均体现发散思维的特点。运用发散思维的声乐教学，教师起主导作用,同时充分发挥学生主体的独立思考能力。“填鸭式”“灌输式”教学方式，学生很难自立，很难丢掉“拐杖”。只有发展独立思考的能力才能逐步培养学生形成对声音的正确理解和观察力，减少朝对夕错的起伏波动，并能冷静地认识现实和自我。扩散思维的培养，需要鼓励学生的直觉思维，鼓励学生多提问、多思考，保护学生对事物的强烈求知欲、好奇心和大胆的探索精神。另一方面，对于声音的理解和认识，需要引导学生从歌唱实践中比较、分析，作出客观、明智的选择和判断。因为发散思维并不意味着无目的地“辐射”，而是围绕协调、平衡歌唱状态，创造美妙歌声的目的。这就是发散思维与集中思维的对立统一关系。

（三）发展辩证思维

“辩证逻辑思维要求人们必须把握、研究事物的总和，从事物本身的矛盾的发展、

需要全本请访问 www.ertongbook.com

运动、变化来观察它，把握它。只有这样，才能认识客观世界的本质。”（现代汉语词典）辩证逻辑思维能集中体现思维的深刻性、广阔性、变通性、灵活性、批判性的特点。因此，它同样成为创造性思维的主要心理成分。

我国著名声乐大师沈湘先生，生前培养声乐人才成就显赫，深受国内外声乐界敬重。沈先生的学术论文《漫谈歌唱的思想方法》，文章言简意赅，体现了先生严谨治学，深邃的哲学思想光彩。沈先生说：“……从中我悟出一个道理，那就是：凡卓有成效者，除了具有学习声乐所必须的条件之外，无不具有好的思想方法，这就是能全面的、辩证的用发展的观点认识自己和对待自己的学习。”

沈先生提出了用全面的、辩证的、发展的观点学习声乐。初学声乐者容易陷入技巧、技术的误区，而教学双方往往自觉或不自觉地抠局部的技术，而导致学习的片面性。“一叶障目，不见森林”。只有树立歌唱艺术的整体观，在把握整体的基础上，灵活调整局部及局部之间的联系，学习方能融会贯通、游刃有余。

歌唱的声带长在喉腔之内，歌唱的呼吸运动和声音的调节主要靠想象、思维、内心听觉去指挥。因此，歌唱学习常具有神秘性、易变性、反复性、波动性的矛盾。坚持辩证思维，就要从歌唱的特殊矛盾规律出发，发展感、知觉能力和扩展丰富的想象力，增强歌唱思维的领悟力，以顺利地进行歌唱的创作活动。当代世界最优秀的女中音歌唱家玛丽琳·霍恩有一句名言“歌唱的 95%是动脑筋”。著名男中音歌唱家谢里尔·迷尔恩斯深有体会地说：“别人有更好的天然嗓子，然而我是一个更好学习的人。我是一个极重视分析的人，……”这就是成功者的奥秘。它论证了善于思考、发展辩证思维方式是通向成功途径的重要因素。

当然，在现实中，真正有创见、并做出有重大社会意义成果的可能是少数人，但是，在专业和师范教育中，强调面向全体，培养和发展创造性思维方式，培养创新意识和探索精神，为促进社会文明的发展和培养优秀人才奠定宽厚坚实的基础，却是十分必要的。

（四）发展音乐想象力

想象来源于感、知觉，想象是思维的特殊形式。音乐想象力是歌唱训练和再创造中最重要的心理因素。它伴随着歌唱发声和再创造的始终。音乐想象最重要的任务是创造听觉表象，想象的内容越是深刻、广阔、新颖、独特，歌唱再创造思维的能力则越强。

在音乐想象中有幻想、理想等特殊的想象形式。直觉思维也体现了歌唱者对问题的合理猜测或“顿悟”。

爱因斯坦说过：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的一切，并且是一切知识的源泉。”

音乐界有些人在幼年时期表现出较高的音乐才能，可长大后却平庸普通。心理学家认为，青少年转换期很重要，创造性思维发展的关键时期在于青少年时期。音乐的潜能或许每个人都有，但必须努力发展音乐的想象力。对于器乐家，缺乏音乐的想象力，即使手指再灵活、基本功再好，也只能起“复印机”的作用；对于歌唱家，缺乏音乐的想象力，则无法开动歌唱的机器，无法以“内心听觉”指挥、调控各肌肉群的收缩和协调歌唱的平衡。因此歌唱的想象是创造性思维的重要表现形式。

声乐教育的最终结果，不可能人人都成为卓越的歌唱家，尤其是基础教育（中小学）

和师范教育，关键是培养受教育主体的想象和创造性思维。这样的教育才具有与时代相适应的、可持续发展的强大优势。

第二章　歌唱的审美特征

第一节　个性独特的人声魅力

音乐的最早形态是声乐。歌唱艺术贯穿全部音乐发展史，它以悠久辉煌的历史和充满勃勃生机的 20 世纪而骄傲。而声乐蓬勃发展的重要内因是独具个性的人声魅力。

对声乐的音质美，中外音乐家具有共同的的审美意识。 19 世纪意大利著名声乐教育家乔·兰佩尔蒂赞美人声是最宝贵的乐器，比世界上任何乐器都精美动人。哲学家黑格尔对声乐情有独钟：“ 最自由的而且响声最完美的乐器是人的声音。它兼有管乐和弦乐的特征。因为人的声音，一方面是一个震动的空气柱，另一方面由于肌肉的关系，人的发声管也像一根绷紧的弦子。……它是分散在各种器乐里的响声的理想的整体。因此，人的声音是完美的，可以与任何乐器配合得顶合适、顶美。 ”

对于声乐的审美，中国古代一直倡导“ 竹不如肉 ”的声音概念。元人燕南芝庵在声乐论著《唱论》中阐述：“ 丝不如竹，竹不如肉，以其近之也。 ”又云：“ 取来歌里唱，胜向笛中吹。 ”其意是弦乐（丝）不如箫管动听，箫管不如歌唱（肉）动心悦耳。

从发声和共鸣的物质材料分析，人声共鸣器官内壁是由肌肉和粘膜组成，兼具坚硬性和弹性，共鸣腔的运用可精细地调控高频泛音的层次和多少。因此人声圆润动听，在音色变化和力度表现上弹性空间很大，所以人声具有美的音质和丰富的音色变化。由于发声器官物质材料和共鸣构造的不同，声乐和器乐形成各自鲜明的特色。

从声音的类型分析，根据音域、音色分为男女高、中、低声部。不同的声部，相同声部的不同歌唱者，由于声带的形状、厚薄、共鸣腔体结构、体型的不同，形成了个性独特的声音特点。花腔女高音华丽、灵巧，抒情女高音清丽、优美，抒情男高音明亮、温柔，戏剧男高音激越、充满英雄气概，女中音醇厚、宽广，男中音浑厚、深沉。充分展示了人类歌声色彩丰富的音质美，由此为歌唱的再创造提供了广阔的空间。这也是声乐艺术充满生气和活力的物质源泉。

20 世纪上半叶声乐史上，划时代的歌唱家卡鲁索，被赞誉为既具有抒情男高音优美悦耳的音色，更凸现戏剧男高音炽烈激越的嗓音的特点，形成表现力丰富、独具个性的“ 卡鲁索特色 ”。这就是个性化声音的巨大魅力。

第二节　声乐艺术的语言魅力

声乐是综合性艺术，是音乐与语言的结合，也有音乐家称之为：“用人声唱出的带有语言的音乐。”①

声乐与器乐具有旋律、节奏、调性、和声、织体等音乐特征，这是它们的共性，而两者的最大差异在于声乐增加了语言的造型因素。歌唱是音乐与诗歌的结合。由于语言因素的加入和结合，歌唱艺术具有通俗易懂、大众性和普及性的优势，尤其是声乐演唱独具特色的语音美，产生巨大的艺术感染力。

各国各民族的声乐作品所使用的语言不同，但中外艺术家对歌唱中字与声的完美结合的审美观是一致的。语音的美首先体现在咬字的清晰、准确、生动。我国民族声乐对歌唱语言的研究有深厚的优良传统，总结了一系列汉语言声、韵、调的规律和咬字、吐字的技巧。我国戏曲艺术在漫长的演出实践中总结了“腔随字走，字领腔行”和丰富的润腔技巧，努力实现“字正腔圆”的审美境界。明代音乐家魏良辅在《曲律》中说：“曲有三绝，字清为一绝。”意大利著名歌唱家卡鲁索论述：“许多歌唱者忽视了吐字清晰的意义”，“清晰的吐字绝对不会对嗓音有害处，相反地使声音更完美、更集中、更柔和。”他的精辟论述论证了语言与声音的辩证关系，也一扫认为美声唱法重声不重字的片面看法和误解。

其次，语音的美体现字与声巧妙、完美的结合。宋代沈括在《梦溪笔谈》中曾说：“古之善歌者有语，谓‘当使声中无字，字中有声。’”古代音乐家已能高瞻远瞩地认识字与声的辩证规律。行腔中，字的转换衔接自如，是“声中无字”；演唱中咬字清晰，但声音线条圆润流畅，是“字中有声”。这就是古今歌唱家追求的“字正腔圆”的审美境界。

在语音的清晰上求声音的圆润，这是矛盾的辩证统一。在吸收民歌营养的基础上，高度发展的我国戏曲演唱艺术，在声腔方面积累了丰富的实践经验，创造了流派纷呈、名家荟萃的繁荣景象。京腔京韵尤其注重锤炼咬字行腔、润腔技巧，根据字音和感情结合的需要，以不同的表达方式独创新腔。以梅兰芳为代表的戏曲演唱艺术，集中展示了我国民族演唱艺术语音美的艺术成就。

我国当代声乐教育立足民族语言和优良文化传统，借鉴西洋美声唱法的呼吸、共鸣原理，不断深化对歌唱语音美的研究。

第三节　声乐艺术的情感特征

关于音乐的产生，古代《毛诗序》阐述了一句广为引用的名言：“情动于中而形与言，言之不足故嗟叹之，嗟叹之不足故咏歌之，咏歌之不足，不如手之舞之，足之蹈之也。”乐、舞、诗的起源都是“情动于中”，都是心灵感情的抒发。俄国音乐评论家谢洛

①余笃钢：《声乐语言艺术》。湖南大学出版社，1987年，第3页。

夫说：“音乐是灵魂的直接用语。”音乐与语言结合的歌唱艺术尤其具有巨大的表情功能。从心理、生理学原理分析：我国著名音乐家、理论家李焕之指出：“声音是一种物质的运动。它是从人体的生理机能所产生出来的，所谓声音的美就是基于自然生理条件上的人类思想感情的集中表现。”著名音乐理论家叶纯之进一步论述：“人通过发声来表达无比丰富的感情，所以，在声音中，人可以关照自身，把自身放进去而‘对象化’。这样，声音的表情功能就获得了无可代替的天赋特权。”

在歌曲创作和演唱中，通过声音的音高、力度、节奏表情等因素，对蕴涵于作品中的丰富的情感进行直接、生动的表现和细致入微的刻画。这是歌唱艺术感情表述的特殊意义。

我国古代声乐传统历来坚持以“声情并茂”作为声乐艺术的审美理想。古代唱论历来讲究“有情之曲”，在歌唱中，声音、字音只是演唱的躯壳、外形，而感情才是演唱的灵魂。只有当声音、字音、感情三者融为一体时，歌唱才能充满活力，才能产生具有审美意义的感染力。声乐创造的过程，既是发声器官的生理现象，同时也充分反映高级神经的活动。因此，声乐创造的过程，贯穿着感情的发展过程。

美好的音质、丰富的共鸣、正确的呼吸方法、灵活的咬字技巧，最终只有与充沛的创作激情结合起来，只有仔细地分析作品内容，融汇人生的丰富体验，配合相应的歌唱技巧、技术手段，才能准确、细致、完美、有层次地揭示作品内涵，才能体现声与情协调统一的独特光彩。

我国著名声乐教育家、歌唱家郭淑珍在她演唱的经典名曲“黄河怨”中，以多变的声音色彩、深厚的呼吸控制技巧，清晰而饱含深情的歌唱语言，表现了人物感情层次的对比、发展，真切、生动、极有份量地刻画了黄河边上，饱受欺凌的中国妇女的典型艺术形象。这首名曲因郭先生的演唱而深深地刻印在广大群众的心中。郭先生对歌曲的感情处理也成为许多歌唱者效仿学习的榜样。

19 世纪美声发展史上诞生了国际超一流全能女高音歌唱家玛丽亚·卡拉斯。她在歌唱艺术表现上，不断追求尽善尽美。卡拉斯对“茶花女”中不幸的、被上层社会践踏的少女薇奥莱塔注入了自己深刻的理解：“从自己的声音中找到尽可能多的色彩和适用于最后一幕的更深沉的平静与病态的新的音质……”对自己的创作，卡拉斯有着精辟的见解：“尽量使薇奥莱塔的声音带有病态的特征，她毕竟是一个病魔缠身的女子。关键在于气息的控制，应当用非常清晰的嗓音来支持那种有气无力的说话或唱歌方式。处在她的境况下的薇奥莱塔，怎么能放开喉咙粗声粗气的歌唱呢？那会显得很可笑的。”卡拉斯塑造的茶花女、托斯卡、美狄亚、露契亚等众多熠熠闪光的艺术形象，为美声发展史增添了光辉的一页。考察美声发展史，优秀歌唱家决不会脱离作品感情基础，单纯地去耍技巧，去“亮嗓子”。没有感情的声音是苍白的，无法感动自己和听众。

在声乐教育中，让我们永远提醒自己：声与情是一对相互依存的矛盾体，声音技术是感情表现的坚实基础，而感情的贯穿和发展才是歌唱艺术的灵魂。通过声情并茂的歌唱创造，我们才能真正体验形式与内涵完美结合与高度统一中所产生的美的声音、美的品味，由生理快感而升华为精神的审美愉悦。

第三章　歌唱的生理基础

歌唱艺术是在大脑高级神经中枢的控制下，操纵各有关呼吸、发声、咬字、共鸣系统相互协调配合，共同完成的复杂的生理—— 心理活动。声乐艺术是感觉的艺术。离开了从感知觉出发的基础，离开了长期、耐心的艺术实践，任何五花八门的理论知识只能是镜里看花，隔靴搔痒，这是事物的一个方面；但是，从辩证的观点出发，声乐学习者具备有关歌唱器官的构造、性能、调节及其运用的基本知识，才能在歌唱实践中能动地进行思维、调控，从而提高把握声乐学习客观规律的能力。

歌唱发声器官由四个主要部分组成：

1．呼吸器官——包括口、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺脏、胸腔、横隔膜等，起着发声动力的作用。

2．发声器官—— 包括喉头与声带，起着振动发声的作用。

3．共鸣器官—— 包括口腔、咽腔（分为喉咽、口咽、鼻咽）和头腔、胸腔等，起着发挥歌唱共鸣、美化声音的作用。

4．咬字器官—— 包括唇、舌、齿、牙、喉，起着咬字、吐字的作用。

通过以上四部分歌唱器官的协调配合，形成歌唱的整体运动。

第一节　歌唱的呼吸器官与运用

一、歌唱的呼吸器官

呼吸是歌唱的动力基础，担任歌唱呼吸功能的是人体的呼吸器官，它包括口、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺脏、胸腔、横隔膜（也称膈肌）等，起着发声动力的作用。肺部有左右一对上小下大的肺叶，是一种类似海绵体样的组织，大部分由肺气泡组成。肺本身没有独立呼吸的活动功能，必须依靠横隔膜（也称膈肌）、肋肌、腹肌的扩张、收缩而进行呼吸运动。

肺脏附着于胸腔，外面是肋骨，膈肌是位于胸腔下部的肌肉组织，约有半厘米左右的厚度，它将胸腔和腹腔分隔开来。处于静止状态时，它呈半圆形向胸腔方向拱起，形成一个倒置的“碗”的形状。歌唱吸气时，两肋扩张，肺部充满压力而迫使膈肌伸展下降，胸腔扩张，肺部充满气息；呼气时，两肋松弛，横膈膜向上，逐渐恢复原状（即呈拱形状态），胸腔随之缩小，肺部气息排出，这就是歌唱中呼吸的运动过程。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

呼吸器概观

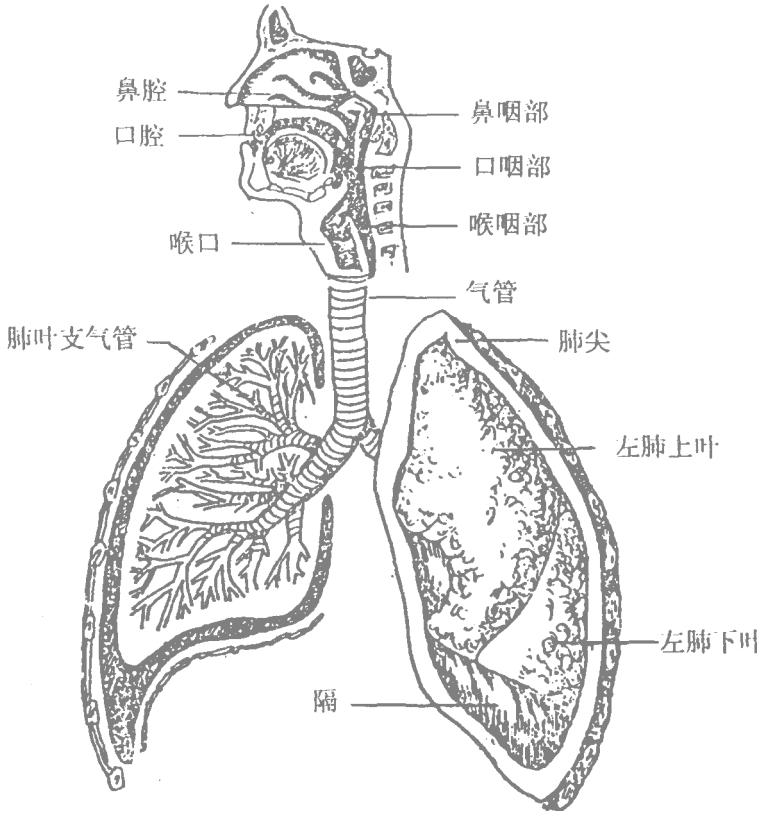


图 1 呼吸器概观

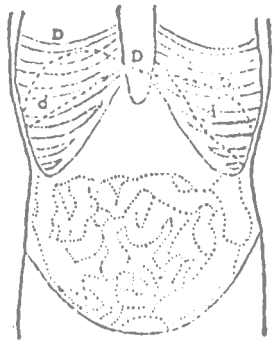
二、呼吸的控制与运用

歌唱历史上,美声唱法认为‘歌唱是美化的呼吸”。19 世纪意大利著名的声乐教育家弗朗西斯·兰培尔蒂在《论歌唱的艺术》中指出：“谁懂得很好地使用气息和读字、发音，谁就懂得如何把歌唱好。”

我国民族声乐古代唱论关于气息有许多精辟的论述。陈彦衡在《说谭》中说“:夫气者音之帅也，气粗则音浮，气弱则音薄，气浊则音滞，气散则音竭。”

（一）歌唱的吸气

歌唱呼吸与日常呼吸产生于同一个生理机能，但是它们在活动方式上具有不同的特点。一般情况下，日常生活中的吸气和呼气时间长短相同；而歌唱呼吸，由于音乐因素的需要，相对而言，气要吸得深、快，而运用起来必须要加强控制性和灵活性。因此歌唱的呼吸是在日常呼吸基础上，有意识、有控制的具有技巧的呼吸。



DD—呼气时横隔膜的位置
dd—吸气时横隔膜收缩的位置

图 2　呼吸时横隔膜的位置

歌唱的呼吸分为三个过程：气息的吸入、气息的保持和气息的呼出。歌唱首先要学会正确地吸气。歌唱吸气的原则是：身体自然放松，气息要吸得深，柔和具有弹性，吸到肺底，才能形成横隔膜控制呼吸的状态。

歌唱的呼吸训练在教学上具有多种方式：

1．横膈膜扩张吸气的方法：

前苏联伊凡洛夫在《论歌唱的艺术》中说：“有一条确定不移的物理学规律：体内不会无气。要使肺部充满歌唱所需要的气，根本用不着用鼻子或嘴巴吸气，用肋下肌肉快速而轻微的动作和横膈膜来扩张肺部气库就可以了，空气自会无声息地流入。它将通过鼻咽腔和分开的声带来充满形成的空间。”我国著名声乐教育家黄友葵先生在声乐专著《论歌唱艺术》一书中发表了同样的见解，其训练的优点是：不需要人为的夸张、僵硬地去“做”吸气的动作，使吸气成为自然、放松的状态。这一点初学者可能不太理解，其实横膈膜的扩张就是气息经口、鼻吸入所产生的结果。

2．叹气式吸气方法：

歌唱中保持叹气的感觉，是许多声乐教育家所共同强调的问题。如我国声乐教育家金铁林教授在《浅谈我的声乐训练方法》学术论文中阐述：“我们知道，叹气状态是向下的，又是放松的，这是符合歌唱的气息要求的。所以采取先叹后吸，叹到哪就从哪吸，唱的过程中注意保持叹的状态，每个乐句都要如此，形成良性呼吸循环，歌唱中就可以克服气浅、气僵的问题。”以上方法是歌唱家自身深刻体会和声乐教育家丰富的教学经验总结，经过实践检验是行之有效的，具有训练的科学性、实效性。

另外在实践中还有：“闻花式的吸气”方法等等。训练的方法手段各异，但原则是达到呼吸器官松弛和深呼吸的目的。

（二）歌唱的呼吸——控制原理

歌唱除了正确地吸气，关键在于正确地控制呼吸和运用呼吸的技巧。歌唱是在呼气的阶段中进行的。因此，歌唱要求培养呼气的平稳、均匀和缓慢的控制技巧。歌唱的过程就是均匀的呼气，即保持吸气状态的过程。

沈湘先生说：“人的呼吸有两组肌肉带动，一组是管吸气的肌肉群，一组是管呼气的肌肉群。吸气的肌肉群包括从前胸往下主要是两肋，腰部周围甚至后背都包括在内，这一组肌肉被称为吸气的肌肉群，……”

歌唱的过程中，吸气肌肉一直需要继续工作，不能放松，始终保持吸气的状态，要使呼与吸形成对抗，这个对抗就是我们常说的“呼吸的支持”。因此，歌唱的训练要求锻炼吸气肌肉群与呼气肌肉群之间的对抗和平衡，从而获得歌唱呼吸支点的感觉。

歌唱呼吸体现了对抗和平衡的性质，声乐发展的历史一直贯穿了歌唱家不断对科学呼吸方法的探索过程。从中外声乐的艺术实践检验，历史上胸式呼吸（主要靠胸腔控制呼吸），气息浅，造成发声器官的紧张；腹式呼吸（主要靠下降横膈膜、用腹部肌肉控制呼吸），气息吸得过深，使气息缺乏对声带应有的压力，发声音色易暗，缺乏声音的流畅性和演唱高音的能力。

通过实践检验，目前声乐界普遍认同和采用的是胸腹式联合呼吸。即运用胸肌、横膈膜和腹部肌肉共同控制气息的呼吸方法。吸气容量大，并具有呼吸调节的灵活性，呼吸的运用能随着音乐的需要而变化。胸腹式联合呼吸还体现了呼吸的平衡和对抗，体现了横膈膜的支持作用，有明显的呼吸支点，非常有利于歌唱能力的提高。

关于腹式呼吸法，声乐界存在着不同的解释。如意大利著名歌剧艺术大师贝基先生，曾于 1981～1985 年四次来华讲学，有力地促进了我国声乐艺术和教育的发展。贝基先生对歌唱的呼吸一再表示：“我之所以喜欢腹式呼吸，就是因为它接近自然（呼吸）。”

歌唱是复杂的生理——心理活动，对发声的许多生理现象的深层次的探讨，促进声乐艺术不断向前发展。从贝基先生教学的实际要求，体现了对横膈膜弹性而灵活的支持作用的高度重视，因此，无论称呼如何，对歌唱呼吸要求的内涵实质是相同的。在歌唱中，不同的歌唱者有自己独特的感受和理解。因此，在歌唱呼吸的运用中，我们应当强调理论联系实际的学习方法。

（三）歌唱呼吸的灵活运用

歌唱呼吸的正确控制和运用，关键还体现在灵活运用的技巧性。

从吸气方面看，其诀窍不在于呼吸量的多少（大小），这一点常为初学者所误解。殊不知过量的吸气使呼吸器官失去弹性，只能造成紧张的憋气状态。歌唱呼吸运用的一切技巧，重要的在于服从音乐因素（音高、音量、音色、力度）和感情表现的需要，作品风格和内涵的需要。总体上，歌唱需要的是吸入适量的气息，锻炼呼吸器官的灵活性和弹性。

因此，连贯、流畅的歌唱性是歌唱技术的基础。歌唱呼吸讲究松弛、均匀、柔和，有节制地控制呼吸的原则。要求演唱者用较少的气息演唱较长的句子，获得最好的艺术效果。

歌唱要求宽广的音域，伴随歌唱高、低音的不同，歌唱呼吸的运用产生相应的变化：声音越高，则呼气压力越大，声带缩短、变薄，张力增加；声音越低，则呼气压力越小，声带变长、变厚，张力变小。演唱高、低音耗气量均比演唱中音要多。

歌唱中的重音、高音，要加强呼气的气势，体现呼吸坚实有力的支持；而歌唱中的弱音，决不意味着呼吸的放松，相反，它需要呼吸韧性的支持。歌唱中的弱音，往往意

味着心灵深处的感情的分量，对歌唱弱音的气息控制技巧是歌唱高级程度的要求。

歌唱的语言是歌唱表情达意的重要基础，而语言的发音每时每刻都离不开呼吸的支持和配合。歌唱丰富的音乐性和表情性，决定了歌唱呼吸运用的复杂性和灵活性。民族声乐古代唱论中总结“换气、偷气、提气、歇气、缓气、收气，爱者有一口气。”“音断意不断，字断气不断”等呼吸运用的灵活性原则。

歌唱呼吸的技巧需要经过一个艰苦和长期的训练过程，需要遵从循序渐进的原则，从中声区开始，以中小程度的抒情歌曲为基础，锻炼呼吸的连贯、柔和，达到歌唱最基本的要求。然后，才能逐步提高对歌唱高低音强弱对比的控制技巧。

在歌唱学习的启蒙阶段，可以采用单独练习呼吸的方法。由于声乐是语言和旋律两者相结合的综合艺术，因此，结合练声曲、歌曲，训练灵活的呼吸技巧，恐怕是大多数声乐教师所作的选择。

稳定的呼吸支持，良好的发声共鸣，准确清晰的咬字，与感情的抒发融为一体，才能形成完整的歌唱艺术。因此，歌唱呼吸的运用必须建立整体的歌唱概念，在整体配合的基础上，调整局部的运动。

第二节　歌唱的发声器官与运用

一、歌唱的发声器官

歌唱的发声器官由喉头、声带等器官构成。

（一）喉头

在声乐教学中也称“喉器”。喉头位于颈椎四、五、六节的前面，在舌根和气管之间。上接舌骨，下连气管，由五块较大的软骨及连接这些软骨的肌肉群组成。

喉头是人的发声器官，声带附着于喉头内。

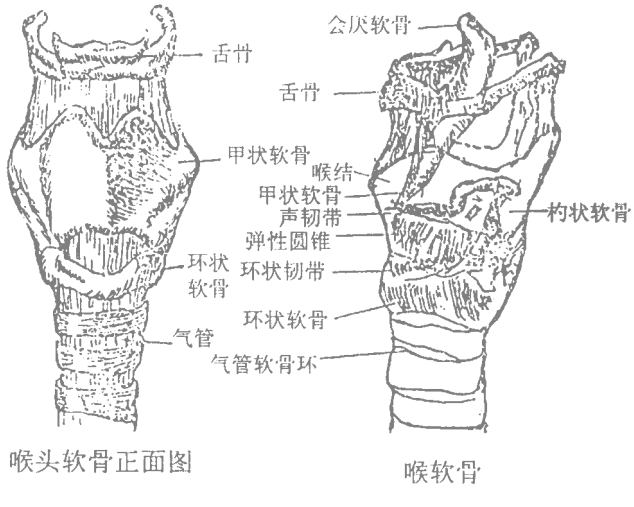


图 3　喉头软骨图

1．会厌软骨

位于喉头上端，其下端与甲状软骨相连，扁平如叶状，较柔软能卷曲，生活中吞咽食物时，遮盖喉咙口，可以防止食物进入气管，歌唱时它能直立竖起，建立咽部的共鸣管道。

2．甲状软骨

喉部最大的一块软骨，位于颈前正中，会厌软骨之下。由左右对称的两片四边形的软骨板合成。两片四边形的软骨板的前沿相聚形成一个尖角，男性的角度较小，约为 90 度，在下颌下面形成凸起状，称为喉结，歌唱中可以观察到喉结的升降运动；女性的甲状软骨形成的角度比较大，约为 120 度，喉结看起来不明显。

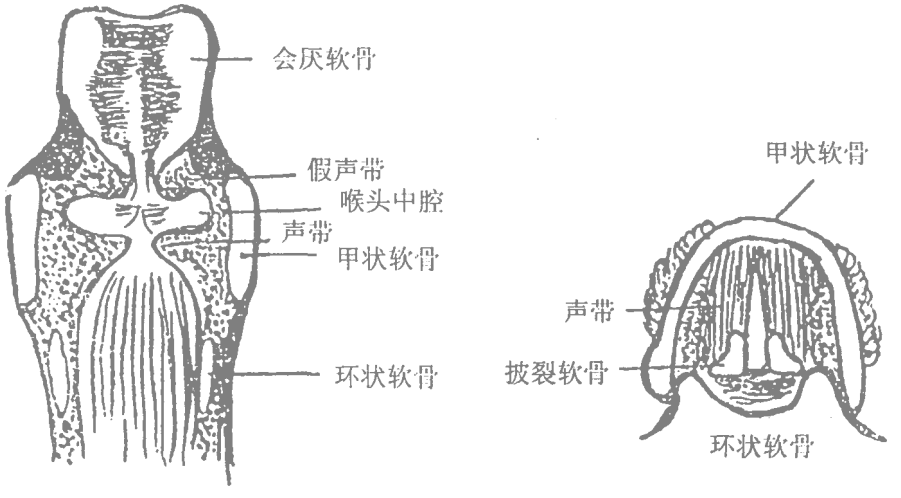


图 4

3．环状软骨

位于甲状软骨之下，并被甲状软骨包围在内侧，下接气管，前部细窄，后部宽大，对支持喉腔起重要的作用。

4．勺状软骨

又名“披裂软骨”，位于环状软骨后上部，为一对对称的三棱锥体状软骨。它的底部与环状软骨形成关节，声带依附于它的中间部。它的滑动、旋转使声带张开、闭合，改变声门的大小，因此对歌唱有重要的作用。

5．舌骨

它虽不属于喉头的软骨，但与歌唱有密切关系，它的位置、活动状态能影响歌唱的

质量。

（二）声带

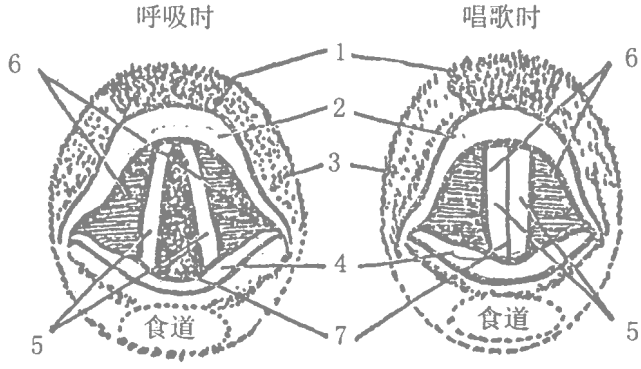
1．声带

声带是歌唱发声的振动体，它位于喉头的中间，在假声带的下方，两片声带左右并列，由表面附有弹性白色粘膜的纤维组成。声带的厚度由边沿向里，逐渐由薄变厚，声带之间呈三角形空间，称为声门，声带的前三分之二称为膜部，是发声振动的主要部分。

声带的前端依附在甲状软骨上，声带的后端依附在披裂软骨上，由披裂软骨的旋转、滑动，带动声带的开合。

嗓音处于病态状态时，如声带小结等，则歌唱中声带的正常闭合受到影响或破坏。人们的声带长短、粗细、厚薄呈现不同的情况。声带的长度、形状、特点成为嗓音分类的重要标志之一。高音歌唱家的声带往往比较短、薄；而中、低音歌唱家的声带往往比较长、宽。正如同乐器的发声特点，按照物理学、声学的发声原理，发高音时，弦或管较短；反之，发低音时，弦或管较长而粗。如大提琴、长号。当然，还包括共鸣腔的结构等复杂的因素。

歌唱实践中，声带的物理特性也有特殊情况，并非完全对应的关系。如有的歌唱者，在检查声带时按其长度应为中低音声部，但从声带宽窄来分则又具有高声部的特征，那么这个歌唱者声部的确定就必须从音域、音色、换声点等综合因素考虑，在歌唱训练中逐步确定其声部。这反映了歌唱艺术的复杂性。



1— 会厌；　2— 甲状软骨；
3— 表面的肌肉：　4— 杓状软骨；
5— 声带(两种位置)；　6— 声肌：
7— 声门。

图5

2．假声带

假声带位于声带上方，左右各一片，与真声带平行，呈淡红色，不容易振动，在发声时主要起挡气的作用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com