

# 第一章

## 歌唱发声器官生理基础



## 第一节 歌唱发声器官的构造及作用

歌唱时,人体的各个发声器官只有在精细分工、密切配合的工作状态下,才能发出优美动听的声音。所以学习声乐首先应该了解和掌握发声器官的构造与歌唱发声的原理,只有这样才能根据发声器官的运动规律进行有目的的训练,从而获得科学的声音效果。

发声器官由声源器官、呼吸器官、共鸣器官、咬字吐字器官四部分组成。

### 一、声源器官

人的声源器官即发出声音的器官,也叫发声器官,包括声带和喉头。声带由两条薄的、并列且对称的白色韧带组成,声带中间部分称为声门。吸气时两声带分开,声门打开,气息被吸入;歌唱发声时,两片声带靠拢,声门闭合,在气息的撞击下,声带振动而发出声音。声带周围的肌肉群促使两片肌肉收紧、放松、靠拢、分离,同时在气息和共鸣器官的协调运动下,就形成了高、低、强、弱等不同的声音。声带如图 1-1 所示。

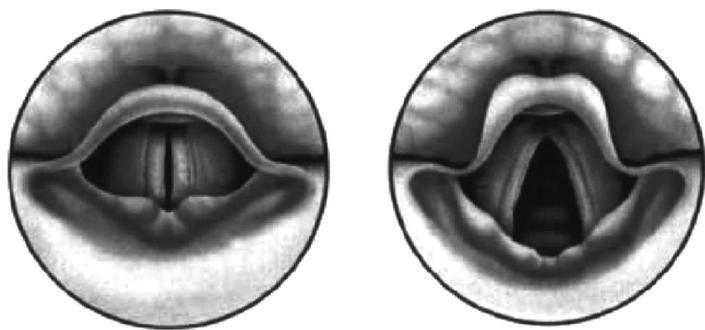


图 1-1 声带图 左为发声时状态、右为呼吸时状态

喉头位于颈前正中部,在声带的两侧,由软骨、韧带、肌肉、黏膜等组成。会厌软骨位于喉头上端和舌的下端,一方面,在进食时能自动关闭,避免食物进入呼吸器官,起到保护声门的作用;另一方面,在歌唱时,会厌竖起,形成通道让声音顺利送出。喉头正面结构如图 1-2 所示。

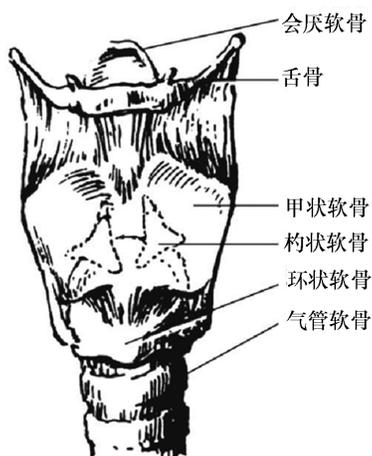


图 1-2 喉头正面结构图

## 二、呼吸器官

人体的呼吸器官包括口、鼻、咽、喉、支气管、胸腔、肺脏、横膈膜和腹肌等。其中口、鼻、咽、喉、气管等器官是气息吸入和呼出的通道；肺是一个海绵状的气囊，位于人体的胸腔内，可以储存吸入的气息；肺的外部由肋骨及控制呼吸的肌肉群等组成。人的呼吸就是靠控制呼吸的吸气肌肉群和呼气肌肉群的扩张和收缩来完成的：吸气肌肉群的扩张运动引起胸廓的增大，肺组织的扩张；呼气肌肉群的收缩运动则使得胸廓缩小，肺的体积变小。胸腔下部是倒置碗形结构的横膈膜，吸气时横膈膜下沉，胸腔扩大；呼气时横膈膜上升，胸腔缩小(图 1-3、图 1-4)。

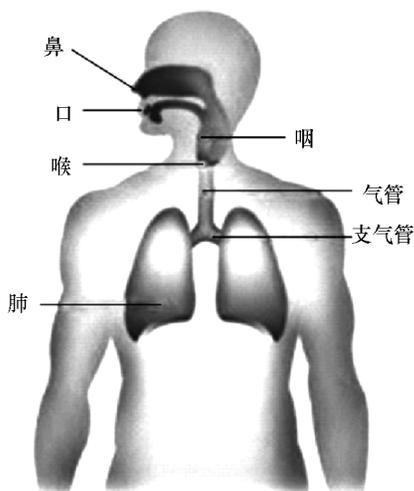


图 1-3 呼吸器官

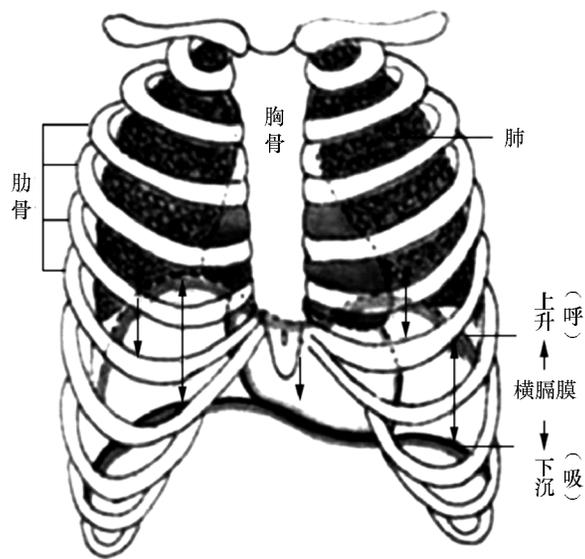


图 1-4 呼与吸



### 三、共鸣器官

人体的共鸣器官主要包括头腔、口咽腔和胸腔三大共鸣腔体。三大腔体之间相互连通,形成一个通道,发声器官发出的微弱声音在这个通道的共振作用下进行美化和扩大,从而变得明亮、饱满、动听。胸腔共鸣器官包括喉腔、气管与支气管、胸廓和肺。口腔共鸣器官包括喉腔、咽腔和口腔。头腔共鸣器官包括鼻腔、上颌窦、额窦、蝶窦等。其中,头腔和胸腔是不能改变的共鸣腔,口腔是可以改变的共鸣腔。在歌唱中,由于音高的不同,使用这些共鸣腔的比例是有所不同的。例如,唱低音时,胸腔共鸣成分最多;唱中音时,口腔共鸣应用较多;唱高音时,主要运用头腔共鸣。正确、合理地运用共鸣腔体是获得圆润、悦耳、丰满歌声的重要保证。三大共鸣腔体如图 1-5 所示,共鸣器官生理解剖图如图 1-6 所示。

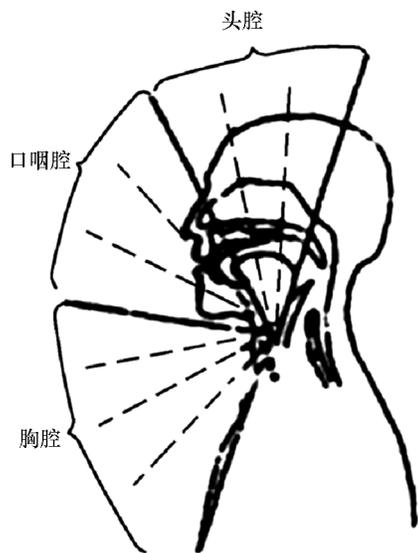


图 1-5 三大共鸣腔体

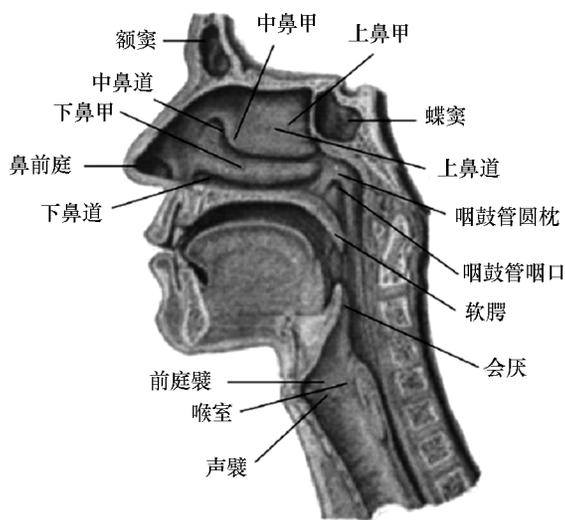


图 1-6 共鸣器官生理解剖图

### 四、咬字吐字器官

咬字吐字器官又称语言器官,是由唇、齿、舌、喉、上腭、下腭等部分组成的。这些器官活动时的位置和不同的着力部位,形成了辅音和元音,即语言。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。因此,语言器官是我们在吐字咬字时的物质基础,也是我们学习吐字咬字时出声、引长和归韵的重要器官(图 1-7)。

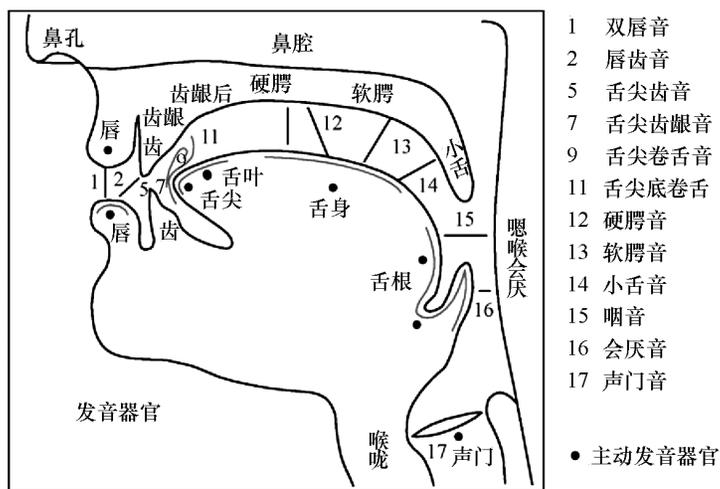


图 1-7 语言器官图

有的书介绍的歌唱发声器官还包括听力器官,即耳和内耳。听力器官可以鉴别声音好坏、音准、节奏等,在歌唱训练中也起到重要的作用。

## 第二节 歌唱的呼吸

### 一、呼吸的重要性

呼吸是歌唱的动力。歌唱艺术的根本就是要学会在不断变化的气息压力和强度上保持一定的音高,并随着乐句的变化而不断改变音高。优美的声音必须以适度的气息作为原动力。歌唱者为了表达歌曲的情感,有意识地控制声音的强弱、长短,这些技术都是在良好的呼吸状态下完成的,可以说一切声音表现的技术都与呼吸密切相关。有些声乐老师说,声乐一枝花,全靠气当家,此话虽然有一点夸张,但是却说明了呼吸在歌唱艺术中的重要地位。我国古代的声乐理论中“善歌者必先调其气”的论述也证实了这一观点。歌唱时,如果我们不能正确地控制呼吸,整个发声系统就无法正常运转,完成歌唱的发声活动更是无从谈起。

### 二、胸腹式呼吸

与日常生活的自然呼吸相比较,在歌唱呼吸中,要求气吸得更深。通常呼气时间比吸气时



间长得多,呼气应保持吸气的状态,感觉横膈膜和胸腔呼吸肌肉微微保持住,使呼气运动有意识地延长。因此,歌唱呼吸是有意识、有控制地进行的,需要不断学习、思考、训练才能掌握。

歌唱训练的呼吸方法有三种类型:胸式呼吸、腹式呼吸、胸腹式呼吸。其中胸腹式呼吸是当今世界上大多数生理学家和声乐家认为最科学、完善的呼吸方法,它是胸腔、横膈膜与腹部肌肉相互配合进行呼吸和控制气息的方法,要求吸气时口和鼻子同时吸气,将气垂直吸入肺的底部。随着气息的进入,下部肋骨附近扩张,横膈膜下沉,腹部向前和左右膨胀,后背脊柱两侧扩张,而小腹则要往里收缩;而当歌唱用气时,也就是呼气时仍然要保持吸气的状态,横膈膜仍要保持下沉的状态,吸入肺底部的气息不能一下呼出,而是根据发声的需要有控制地缓缓吐出。歌唱时,气息和声音是同时发出的,要避免气息单独流出造成气息的浪费。我们需要科学的方法和长期的练习才能有效地控制气息,为唱歌提供动力来源吸气与呼气侧面图如图 1-8 所示。

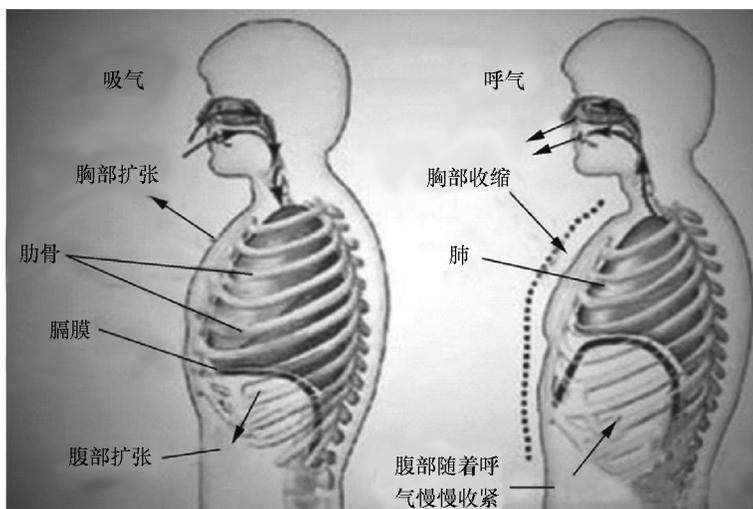


图 1-8 吸气与呼气侧面图

### 三、歌唱呼吸的训练

在歌唱过程中,我们只有做到正确地吸气,有控制地呼气,合理地换气及让气息充分流动起来,才能进行良好的歌唱活动。

#### (一) 吸气的方法

在声乐学习中,最常用且有效的吸气方法有闻花香式吸气、惊讶式吸气、数数式吸气。

闻花香是深吸气的好方法,即通过日常生活中闻花香的感觉做到深呼吸,练习时动作要舒展、柔和,胸部舒展、放松,意念随着气息的流入,集中在向外膨胀的小腹上,感觉吸气用的是小

腹而不是肺。

惊讶式吸气就是感受吃惊的一刹那气息迅速进入小腹,是快速吸气的好方法。

数数式吸气也是训练快速吸气的好方法之一。快速不停顿地数数,如从“1”一口气数到“8”,然后停止放松,气息自然被动地就吸进来了。

## (二)有控制地呼气

在声乐学习中,我们常说:歌唱时要保持吸气的状态,怎么吸就怎么唱,吸到哪儿就唱到哪儿。我们可以采用吹蜡烛的方法体验吸着唱的状态,即将一根蜡烛点燃放在面前,吹动它但是不能吹灭,只能把火苗吹向同一方向,且火苗的摆动幅度不大。多尝试几次后,如果感觉腰腹有些酸疼,那可能就是找到吸着唱的状态了。

## (三)流动的气息

很多声乐老师强调歌唱时要叹着唱,这样气息才深才稳,也就是说歌唱时要保持叹气的状态。在声乐演唱中,通过体验叹气的状态,比较容易找到放松的感觉,这样的气息沉稳,发出的声音流畅自然。在用叹气状态歌唱时要注意,叹气状态绝对不是压喉咙,而是深吸气,使声音从胸口第二个纽扣的位置发出来,这是与保持吸气状态相一致的。保持叹气状态歌唱时,能感觉到腰腹部膨胀不僵硬,胸部扩展不憋闷,下巴、舌根、颈部是松弛的,气息有控制地流出。

## (四)换气

换气不仅是把握好乐句之间或内部分句的重要环节,而且是歌曲艺术表现的需要。我们可以通过数数练习换气,或在胸口位置上“狗哈气”。“狗哈气”可以让初学者体会到横膈膜在呼吸换气中快速颤动的感觉。练习时要使胸口张开,下巴和喉结下沉,处于松弛状态。

# 第三节 歌唱的发声

## 一、歌唱发声原理

歌唱的发声源于声带:吸气时声带外展,气息吸入肺中;发声时声带拉紧闭合、阻挡气流,发出声音。声带的薄厚长短决定着人声的音色和音域,一般短而薄的声带发出的声音明亮、纤



细,音域较高;厚且长的声带发出的声音浑厚、黯淡,音域较低。歌唱时,需要真假声混合使用。一般情况下,低音区以真声为主,随着音高的变化,真声的比例逐渐减少,假声的比例逐渐增加,到了高音区,则以假声为主。优美的歌声从低音区到高音区没有明显过渡痕迹,音色统一,柔和而圆润。

## 二、歌唱发声的训练

歌唱的发声是气息支持的、高位置的、有共鸣的、上下音色统一的声音,这种声音圆润柔美,富有感染力。要想获得这样的声音,就要讲究发声方法。下面我们谈一谈歌唱发声时必须做到的几点。

### (一)良好的起音

在练声或歌唱时,每一个乐句开头的第一个音就是歌唱发声的起音。它是歌唱者的喉部声门从未发声的呼吸状态转变为发声状态时的瞬间声音。起音是歌唱的重要环节,决定着整个乐句发声的质量,需要气息、声带和共鸣三者的良好控制和协调配合。根据声带闭合的状态、程度、速度及呼气量的多少,起音大致分为硬起音和软起音两种。硬起音是声带闭合的同时气息冲击声带发出的坚实饱满的声音,强调音头,有爆发力,采用急吸气的呼吸,适用于演唱特强音和歌曲的高潮部分。软起音是歌唱运用最多的起音方法,是指在发声时,声带未靠拢闭合时气息冲击声门而发出声音,如汉语中“喂”字的发音状态。初学者用软起音训练发声,有助于气息与声带的自然结合,建立自然稳定的歌唱状态,形成有控制的、富有歌唱表现力的声音。

歌唱起音时,如果用过多过猛的气息去冲击声带,不仅容易损伤声带,还会产生噪声;如果声带不积极靠拢阻挡气息,就会漏气,发出的声音不好听,还容易引起声带的病变。除此之外,起音时,还要防止喉头挤、压、卡,导致声音干涩、刺耳,引起声带过度疲劳。因此,初学者在歌唱起音时,要树立正确的意识,做到正确的起音。也就是说,起音时要把声音落下来,一张嘴马上就起音,将声音落在胸口第二粒纽扣的位置上,落点一定要准确,解放喉部周围的肌肉,下巴、舌根、前颈一定保持放松。起音的一瞬间就要做到上述动作,并在之后的歌唱中保持下去。

### (二)打开喉咙和稳定喉头

喉咙是声音的通道,发声时必须打开喉咙才能让气息自如地将声音送出来。打开喉咙就是指在歌唱发声时,将喉头稳定在合适的位置,这时上口盖积极向上,舌根放松,舌头平放轻抵下牙,牙关打开,下巴放松。

我们在唱 a、o 等开口音时,口腔自然张开,喉咙相对容易打开;而唱 e、i 等闭口音时,往往

会把字咬得太紧太死,我们可以采用打哈欠或者做微笑状提起笑肌的方法来找回口腔的空间感,或者想象唱开口音时的状态,做到“闭口音开口唱”。

一些初学歌唱的人吸气时可以放松地打开喉咙,而刚要发声时又会紧张上提,喉咙打开与声带闭合之间产生了矛盾。建立吸气状态的发声机制可以解决以上矛盾,即歌唱时,用“贴着咽腔壁吸着唱”的感觉来唱,这样可以使喉结稳定在合适的位置上,随着旋律音高上行,要感觉喉头随着气息在不断下沉,以保证喉头处于相对松弛的状态,这种状态更利于唱高音。

值得注意的是,我们在歌唱时,不是用喉头唱歌,而是通过喉头唱歌,喉结必须稳定在最适合歌唱的位置(也就是张嘴吸气时喉头所在的位置),不能上下移动,也不能抬上和下压。如果喉头上下移动,就会影响喉咙的打开,扰乱声带正常的工作,使声音失去支持,变得浑浊暗哑。

### (三)舌的位置

舌的位置也是影响歌唱发声的重要因素。歌唱时,整个舌头应该离开后咽壁稍微向前,自然平放在口腔中;舌尖轻抵下牙,舌根放松,既不能往后缩,也不能僵硬下压。只有这样,喉头软骨才会处于垂直状态,声音才会自然地送出去,增加声音的共鸣。相反,如果舌根紧缩下压,会导致喉头和下颚紧张僵硬,不仅声音不通畅,咬字不清楚,还会造成难听的喉音,一旦形成习惯,将走入声乐学习的误区。

## 第四节 歌唱的共鸣

正确的发声和美好的歌唱是建立在共鸣之上的。沈湘老师曾给学生举例说:例如小号,如果只吹嘴子,声音又小又难听;再如小提琴,如果只在指板上上好弦,没有琴身,拉起来很刺耳,非常难听,给提琴安上琴身,提琴有了共鸣腔体,声音就非常好听。那么,什么是共鸣?共鸣就是一个物体的振动使其他物体受到影响也随其振动,这一共振的现象称为共鸣。歌唱的共鸣就是在歌唱时气息冲击声带发出的声音引起人体共鸣腔体共振的现象,经过腔体充分共鸣后的声音音量被扩大,音色被美化。

### 一、人体共鸣腔的划分

人体的共鸣腔包括发声器官中全部的空腔,有胸腔、喉腔、口腔、鼻腔和鼻窦。根据共鸣腔



生理结构的特点,又可将它们分为不可调节共鸣腔(如胸腔、鼻腔、鼻窦,有固定不变的体积和形状)和可调节共鸣腔(如口腔、喉腔、咽腔,无固定的体积,其形状可改变)两种。口腔、咽腔等可调节共鸣腔是调节共鸣的主要腔体,在声乐训练中值得我们特别重视,它们是头腔和胸腔这两组不可调节的共鸣腔体之间的桥梁和枢纽。发声时,声带产生的基音是很微弱的,要先通过口腔共鸣将声音扩大后,再反射到胸腔和头腔中,才能获得整体共鸣的效果。所以要想充分发挥头腔、胸腔等全部共鸣腔体的作用,必须学会正确运用和调节口咽腔共鸣。

根据共鸣腔的声音特点与声区的关系,共鸣又分为头腔共鸣、口腔共鸣和胸腔共鸣3种。歌唱时,各个共鸣腔体并不是独立存在的,所有的共鸣腔体要紧密地构成一个整体,在不同的声区歌唱时,共鸣腔体要有所侧重混合使用,有机地协调配合,从而获得“整体共鸣”。歌唱训练的最终目的是寻求高位置的声音(即头声),就是要求歌唱者在所有的声区和唱任何一个字、一个音时,都要把声音的共鸣焦点集中在头腔共鸣里,产生有头腔共鸣的色彩和音响。声音位置越高,头声的成分就越多,音质就越优美。

## 二、歌唱共鸣的训练

### (一) 打开喉咙

口腔和咽腔、喉腔是可调节的共鸣腔体,我们可以通过“打开喉咙”的方法将喉腔调节到最适合歌唱的状态。只有喉腔打开了,才能将口腔共鸣扩大化的声音反射到胸腔和头腔中,才能获得整体共鸣。因此,古今中外的声乐大师们都十分重视“打开喉咙”这一教学环节。

虽然“打开喉咙”是指打开喉腔,但是很多同学不明白,往往一味地将嘴张得很大,这样不仅没有将喉腔打开,还导致上颚、嘴唇、下巴等过于僵硬,很难唱出声音来。“打哈欠”的方式是声乐界公认的打开喉咙的好办法。人在打哈欠时,喉结自然下降,软腭自动抬起,鼻腔、口腔和咽喉腔上下拉开距离,从而形成了共鸣的空间。沈湘教授经常让学生们想象着“贴着咽壁吸着唱”的感觉去打开喉咙,因为这样很容易将喉结稳定在低喉位上,并且自然、轻松地就将喉咙打开了,也起到了很好的教学效果。

### (二) 哼鸣的发声训练

哼鸣发声训练是初学歌唱的人得到高位置“头声”的好方法。经常练习哼鸣可以控制和调节气息、声带和共鸣腔体三者之间的比例关系,快速得到正确的发声,更容易准确找到声音的高位置,体会到声音的共鸣感,获得整体共鸣。进行哼鸣练习时,不用很强的声音,当唱到低声区的音时,要跟唱高音一样,依然保持同样的共鸣感,喉头不能移动、挤压,下巴保持放松。

在练习寻找歌唱共鸣时,不能忽视了呼吸对发声的重要作用,因为没有呼吸的支持,声音是从喉咙里挤出来的,这样的声音没有弹性,还加剧发声器官的紧张度,非常难听。因此,歌唱者必须在正确的呼吸支持下尽可能多地运用共鸣,探索柔和、有控制的发声方法,巧妙运用发声器官的共鸣能力。

## 第五节 歌唱的咬字、吐字

歌唱艺术是音乐与语言的完美结合,准确、清晰的歌唱语言是听众听懂、听清声乐作品的关键。初学歌唱的人不仅要学会语言发音规律,做到正确地咬字吐字,还要处理好字与字、字与气、字与声、字与情之间的关系。

我国传统声乐教育要求吐字做到“字正腔圆”。“字正”是指能够清晰地辨认每个字,“腔圆”是指演唱时强调字音的开合准确。要做到“字正腔圆”,就必须掌握汉字发音的规律。首先,我们需要了解汉字的发音过程,即由字头、字腹和字尾三部分组成,做到咬好字头、唱好字腹、收好字尾;其次,由于我国的语言文字繁多、变化万千,根据收尾的部位不同,我国的传统演唱将汉语语音的韵尾归纳为十三个韵脚,即“十三辙”;最后,声调也是汉语的重要组成部分,要分辨“四声”才能将中国语言的节奏美和韵律美表达出来。

### 一、咬好字头、唱好字腹、收好字尾

人类的语言是由元音和辅音构成的。在汉语中,元音称为韵,即韵母,是声母后面的部分;辅音称为声,即声母,是音节开头的部分。在歌唱中,咬字是唇、牙、齿、舌、喉等发声器官把字头的声母运用发声方法,咬成各种不同形态的字。吐字是唇、牙、齿、舌、喉等发声器官把韵母按照不同的口型予以引长吐准,并收清字尾。

#### (一)咬好字头

字头指发音的开头部分。汉字的发音大多以辅音开头,即我们常说的“五音”——唇、舌、牙、齿、喉:唇音 b、p、m、f;舌音 d、t、n、l;牙音 j、q、x;齿音 z、c、s、zh、ch、sh、r;喉音 g、k、h。

辅音是元音(韵母)的准备阶段,影响着元音的形成和清晰度。辅音发音时千万不能延长,一定要咬得干净利索,着力点准确,如唇音字用力部位在唇上,上下嘴唇喷口应有力清晰;舌音



字着力在舌尖；牙音字用力部位在牙；齿音字用力部位在上下齿间；喉音字用力部位在喉。我们应充分运用“咬”字的技巧，来加强歌曲的感染力。咬字时，气息要有爆发力，要咬而不“死”，否则会影响字腹的发音。

### (二)唱好字腹

字腹，即元音(韵母)，是字发声引长的部分，是歌唱好坏的关键环节。字腹要发得圆润丰满，音韵准确，要保持母音口型不变，气息不断，否则吐字就会含混不清。字腹按照不同韵母的口型要求分为“四呼”，由“齐，开，撮，合”四类组成。

u、o、a、e、i 是 5 个基本元音(韵母)，其中 a、o、e 为开口呼，发音时要求口腔打开；i 或以 i 为开头的元音为齐齿呼，发音时用力在齿，口呈扁平形；ü 或以 ü 为开头的元音为撮口呼发音时用力在唇，上下唇微向前；u 和以 u 为开头的元音发音时上下唇收拢呈圆形。“四呼”在引长字腹时运用，口型决不能随曲调的变化而变化，应始终保持不变。

### (三)收好字尾

字尾是指字的结尾部分。收好字尾，即归韵。字尾要收得干净准确，恰到好处。收尾时气息要托在音韵上。

在歌唱发声中，凡是有字尾的字，都应把尾音收住，才算完整地唱出这个字，否则只算唱了半个字。单韵母的字是没有字尾的，不需要收音，只要元音发音完整不走形即可。复韵母的字应注意收音。例如：收 ai、ei、uai、uei 的韵尾时，应收 i 音，嘴角微向两边咧开；收 ao、ou、iao、iou 的韵尾时，应收 u 音，双唇应向微撮；收 n 为字尾的音时，软腭下降，舌尖抵上齿龈，阻住口腔通路，放气流穿鼻而过，收向前的 n 音；收 ng 为字尾的音时，软腭下降，舌根上升贴住软腭，阻住口腔通路，使气流穿鼻而过。

## 二、汉语中的“十三辙”

汉语中的“十三辙”是用来为韵母字尾收音、归韵的十三种韵脚，分别如下。

- (1)发花辙：以 a、ia、ua 为尾音的字都归于该辙，如拉、恰、瓜等。
- (2)梭波辙：以 o、uo、e 为尾音的字都归于该辙，如托、国、车等。
- (3)乜斜辙：以 ie、üe 为尾音的字都归于该辙，如姐、觉等。
- (4)一七辙：以 i、ü、er 为尾音的字都归于该辙，如喜、须等。
- (5)姑苏辙：以 u 为尾音的字都归于该辙，如路、阻等。
- (6)怀来辙：以 ai、uai 为尾音的字都归于该辙，如塞、快等。

- (7)灰堆辙:以 ei、ui 为尾音的字都归于该辙,如瑞、吹等。
- (8)遥条辙:以收 ao、iao 为尾音的字都归于该辙,如靠、聊等。
- (9)由求辙:以 ou、iu 为尾音的字都归于该辙,如手、后等。
- (10)言前辙:以 an、ian、uan、üan 为尾音的字都归于该辙,如南、甜、端等。
- (11)人辰辙:以 en、in、uen、ün 为尾音的字都归于该辙,如分、宾、军等。
- (12)江阳辙:以 ang、iang、uang 为尾音的字都归于该辙,如往、腔、广。
- (13)中东辙:以 eng、ing、weng、ong、iong 为尾音的字都归于该辙,如城、英、红、兄等。

### 三、关于声调

除了声母和韵母,构成汉字的第三个因素是声调,就是音的高低升降。歌唱者首先要能分辨“四声”,即阴平声、阳平声、上声和去声。在汉语中,若字的声调不对,唱出来的字仍然容易使人误解,如“花”字,发音时声调应该是较高又平,发音后保持住原音高平直送出,但如果声调较低,发音后向上滑,就会发成“华”字。因此,我们必须把四声搭配得当,形成声调的对比,有起有落,有高有低,有长有短,朗读起来才好听,唱起来才易于上口,才能将汉语中诗词的节奏美和旋律美表达出来。

## 第六节 歌唱的姿势和表情

### 一、歌唱的姿势

我们在准备歌唱时,首先要有一个正确的姿势。姿势的正确与否直接影响着发声时整个发声器官之间的协调和配合,决定着歌唱时身体的着力点,同时也展现了歌唱者的精神面貌。错误的歌唱姿势往往导致错误的发声,例如:很多初学者发声准备时呼吸紧,歌唱时气息浅,就是由于肩部、胸部不放松造成的;身体站立缺乏重心、双腿站立不积极,使呼吸失去支点;脸、脖子紧张僵硬,直接影响声带的正常运行;仰头、伸脖、拉下巴等会引起喉头位置不稳定;驼背、含胸会压迫共鸣腔体。

歌唱的正确姿势是:身体直立并有着向上抬的趋势,自然放松,全身保持积极的状态,感觉小腹和眉心之间似乎呈一条直线;头部略微仰起,眼睛平视远方,下颌收回,胸部自然挺起,两



肩略向后一点,双臂自然下垂;歌唱时,两脚可一前一后,前脚着力,颈部肌肉放松,肩部自然放平,下巴自然地稍往后收。这样的姿势更有利于各个发声器官的组织协调。

为了便于初学者掌握,我们将正确的歌唱姿势概括为:身体要直,重心要稳,上胸要开,双肩要松,面部自然,精神振奋。

## 二、歌唱的面部表情

歌唱时,我们的面部通常要保持微笑,因为人在微笑时,笑肌会被抬起,笑肌抬起带动口腔内部的上腭和软腭抬起,使得喉咙自然打开,更易形成共鸣的腔体。当然,唱悲伤的歌曲时并不适合采用微笑的表情,这时我们的面部表情要自然,肌肉要放松,在此基础上尽量打开喉咙。

正确的歌唱表情为人体发声器官的协调工作提供了有力的保证。歌唱时,如果面部肌肉紧张,嘴歪眼斜,扯下巴,就会造成发声器官紧张,直接影响发声器官的正常工作。

初学者可以对着镜子练唱,这样可以及时矫正不正确的歌唱姿势和表情,从而养成正确的歌唱姿势和良好的歌唱习惯。

# 第二章

## 发声技术训练方法和要求





## 第一节 发声训练的功能和特点

### 一、发声训练的功能

发声训练是歌唱教学的重要环节,练声是发声训练的基本途径。通过练声环节的教学和练习活动,一方面,教师向学生传授歌唱的发声技术和方法,了解学生的嗓音状况和歌唱中存在的问题,纠正歌唱的技术缺陷,扩展嗓音歌唱能力;另一方面,学生可以学习、掌握歌唱的发声技术和方法,改正歌唱中存在的技术问题,调节生理、心理机制状态,最终达到全面提高嗓音歌唱能力的目的。

### 二、发声训练的特点

#### (一)灵活性

事实上,在声乐教学活动中,歌唱发声训练几乎永远没有固定的组合形式,没有永恒不变的技法内容,没有必须要严格执行的训练程式。这说明发声训练是非常灵活的,声乐老师可以根据学生的具体情况选择合适的训练内容进行有针对性的训练。教师对歌唱训练的计划安排、内容设计及方法运用都可以有多重选择,针对每位歌唱者选择不同性质、类型、难度的发声训练,还可以创编新的发声训练,对同一条发声训练提出不同的训练要求和训练难度。

#### (二)特殊授课方式

由于声乐教学活动的技能型特点,教师多以“面对面”的形式进行授课,根据学生的学习阶段和演唱水平的不同,采用“一对一”和“一对多”的授课方式。对初级阶段的学生来说,无论是高师音乐专业的学生,还是学前或小学教育专业的学生,都可以选择“一对多”形式进行集体授课。需要注意的是,在集体授课中,教师一定要选择具有共性特点和通用(普遍意义)的发声练习,才能促进学生们共同进步。

## 第二节 发声训练实践

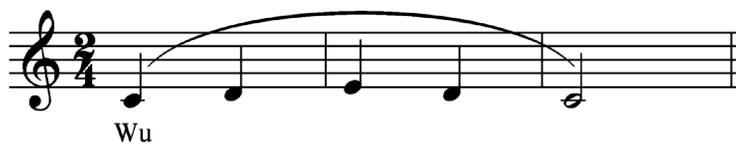
### 一、呼吸训练

#### (一) 功用

通过训练,做到吸气到位、呼气控制自如、气息富有流动性及准确换气。在第一章“歌唱的呼吸”这一节中,我们已经讲了一些呼吸训练的方法,本节主要讲解呼吸的发声训练。

#### (二) 要点

- (1) 用闻花香的感觉将气息吸到小腹的横膈膜处(“丹田”处)。
- (2) 用“吸着唱”的感觉去控制气息。
- (3) 用叹气的感觉让气息流动起来。



练习一



练习二



练习三

## 二、哼鸣训练

歌唱中的哼鸣训练和生活中的哼鸣动作本质上没有区别,我们可以从平时的小声哼唱、哭泣、嗤之以鼻的蔑视声等动作中去寻找感觉,从而建立正确的哼鸣状态。声乐学习者经常练习的哼鸣有闭口哼鸣训练、开口哼鸣训练、闭口和开口哼鸣相结合的训练及哼鸣与其他母音相结合的训练。

### (一) 功用

第一,哼鸣训练容易找到“吸着唱”的感觉,从而建立松弛的喉咙状态;第二,哼鸣训练有助于找到正确的声音焦点;第三,哼鸣训练容易得到真假混声的感觉,有助于获得高音;第四,哼鸣训练有助于纠正不良的发声习惯,从而强化发声机能。

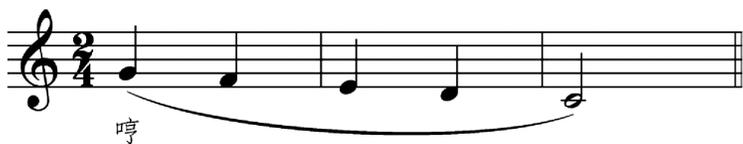
### (二) 要点

(1)用小腹平静地吸气。

(2)通过嗤之以鼻的“哼”声,使下巴、前颈、牙齿完全放松,保持“懒洋洋”的状态;舌自然放平,轻抵下齿,软腭随着正确的吸气动作而上抬,咽腔呈拱形,嘴里像用吸管喝水时的状态一样。

(3)哼鸣的发声要轻柔,千万不要追求大音量。练习音域不宜过宽。

(4)哼鸣时,鼻腔均匀地呼出气息,想象着声音沿着后咽壁向上,并从眉心飞出,这时鼻腔处于打开状态,以获得面部共鸣。正确的哼鸣训练,眉心处会有轻微的振动。



练习一



练习二



练习三

### 三、声音位置训练

获得高位置声音是歌唱发声训练的重要内容之一。整个发声过程中保持头腔的共鸣,是获得高位置声音的关键所在。获得高位置声音,除要具有良好的头声色彩,还需要呼吸、发声、共鸣三者相互协调配合。

#### (一) 功用

高位置发声,声音不仅灵活,也更有穿透力;音色更加柔和、明亮;高音具有金属般的色彩。高位置发声可以使喉部的肌肉得以放松,喉咙打开更加灵活,有利于声区统一、唱好弱音或假声,从而顺利地进入高声区。

#### (二) 要点

(1) 哼鸣练习是寻找高位置的好方法。

(2) 发声训练时,寻找“哭泣感”,这种“呜呜”的哭泣声放在鼻子以上,眉心处,用哼着哭的感觉来获得高位置的声音。

(3) 微笑着说话。我们微笑时笑肌抬起的位置,就是歌唱的高位置。

(4) 做到起音高位置,即一开始出声就要想到高位置,从高位置上出声而不是从喉咙出声。



练习一



练习二



练习三

## 四、母音转换训练

a、e、i、o、u 是 5 个基本母音,最常见的母音替换是在它们之间进行的。a、e、i、o、u 的发音顺应了自然开口幅度由大到小的规律,在发声训练中使用最多;选择其中两个或三个基本元音进行发声训练也是比较常见的,如 o、u 是声乐教师教学经常使用的母音,这两个母音发声容易形成人体内部的腔体空间,有利于形成高位置集中的声音;由于 i 母音的发音上下牙离得近,容易使得牙关过紧,导致声音紧逼,我们可以用 ü 母音来代替它进行训练,这样牙关能够适当打开,便于内部腔体形成,利于腔体共鸣生成。

### (一) 功用

通过完成不同母音的歌唱发声训练,可以沟通不同母音的发声技术,改善母音的歌唱发声音质,统一所有母音的位置、音色、状态,从而提高母音的发音品质和准确性,为歌唱语音训练奠定基础。

### (二) 要点

- (1) 从自然音区开始,分别向高低音区扩展。
- (2) 最初练习时,音量不宜过大,这样有利于进入高音训练。
- (3) 唱高音时,更要保持喉头的相对稳定,避免喉头随着高音上移。
- (4) 开始时一定要选择最容易掌握的母音组合,最后再融入各种母音组合。
- (5) 根据个人习惯选择母音开口幅度大小顺序,开口音好的可以由大到小进行训练,闭口音好的则由小到大进行训练。
- (6) 每个母音发音都要清晰,母音之间过渡时要始终保持喉头的稳定、喉咙的打开。



练习一



练习二



练习三

## 五、跳音训练

### (一) 功用

训练声音的弹性和颗粒性;利于放松下巴,便于上腭进行调节;对声门闭合不严密和发声漏气现象有良好的矫正作用。

### (二) 要点

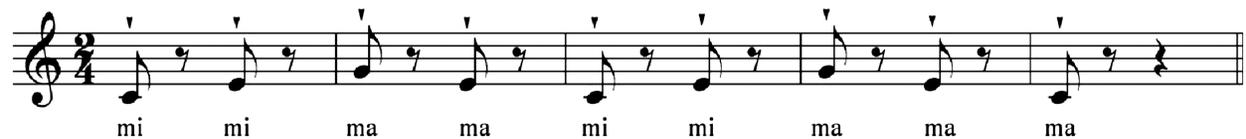
(1) 稳定喉咙。注意保持喉咙的空间感,千万不能挤、压、卡。

(2) 气息往下沉,音越高气越深。

(3) 把握好腰部的力量。唱跳音时腰部的肌肉要迅速向外扩张,这股力量要恰到好处,既不能太强,造成声音僵硬、死板,也不能太弱,使声音松散、发虚,没有集中点。腹部的力量还要随着声音的高低、强弱有所变化,音越强,力度越大。



练习一



练习二



练习三



## 六、打嘟噜训练

打嘟噜训练是一种借助双唇颤动的发声训练方式,我们主要使用打嘟噜进行练声。

### (一) 功用

放松紧张的嘴唇和喉头。

### (二) 要点

- (1) 不能追求音量,要提前进入假声状态。
- (2) 发音时要唱成“du”,不能唱成“dū”。
- (3) 下巴、舌头和喉咙自然、放松,保持喉头位置和稳定。
- (4) 如下颌紧张,可边打嘟噜边摇头来缓解多余的紧张感。



练习一



练习二



练习三

## 七、音阶训练

### (一) 功用

音阶训练通过加快音乐速度形成相对快速的嗓音发声流动,它主要是练习嗓音跑动的灵活性、声音的颗粒感和发声位置的统一,训练歌唱中的快速换气。

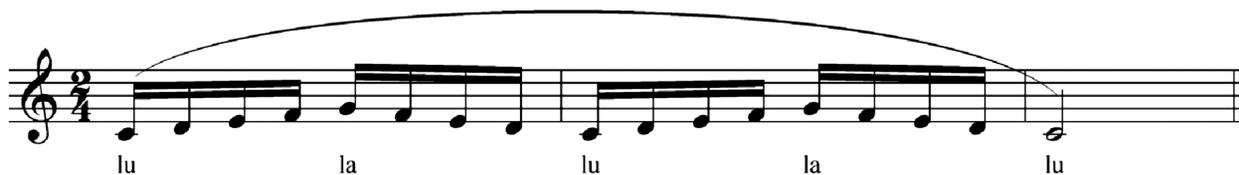
## (二)要点

(1)气息要均匀,不能太猛,否则声音会滞重、呆板。让声音在流动气息的带动下随着音节快速跑动。

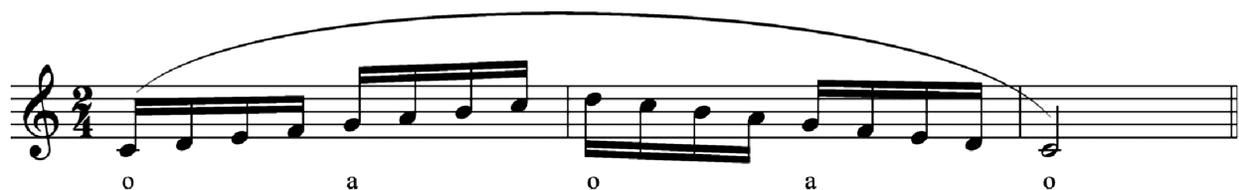
(2)音高上、下行转换时,喉头稳定,始终保持“吸着唱”的状态。

(3)进入换声区,控制好音量,做到提前换声或多注入假声。

(4)唱清楚每一个音和字,做到音上有字,字上有音。



练习一



练习二



练习三

## 八、琶音训练

### (一)功用

以中声区为起点,向高声区和低声区进行音区的拓展;找到声带的着力点和气息的支持点;声音找到高位置,音色和位置统一。

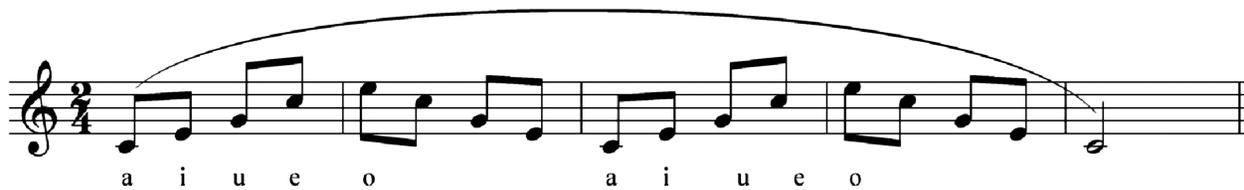
### (二)要点

(1)用稍强力度和较快的速度进行练习。



(2) 琶音音程上行时,始终保持平静、松弛、兴奋、积极的状态,使喉头处于持续稳定的状态;音程下行和末尾音保持高位置,保持气息支持状态。

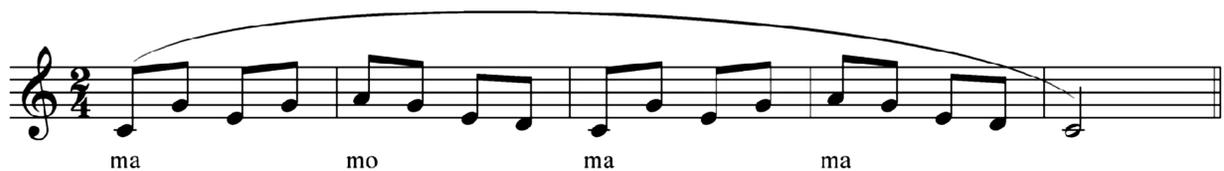
(3) 没有声带闭合及喉部用力的任何感觉,所有音在共鸣腔体里振动,始终保持高位置,避免位置随音高上下起伏。



练习一



练习二



练习三

# 第三章

## 歌唱的艺术表现





## 第一节 正确地解析作品

正确地解析作品是歌唱艺术表现的前提。对于艺术歌曲的二度创作应注重案头工作,先精读,后神思,再入化。这一过程包括对作者的人生经历、所处时代背景及创作个性的全面了解,对作品内容、风格意蕴的正确把握,对人物角色、情感、性格的正确体验,以及对作品曲式结构、和声进行、乐器伴奏等纵横向各方面的全方位分析,只有这样才谈得上是对声乐作品做正确的解析。

### 一、熟读作品

声乐作品包含了词和曲,是作者情感表达的浓缩体。拿到新作品后,应先熟悉作品,精心阅读。从歌词来说,其音响、重音和节奏本身就是音乐,它以诗和文学的形式对歌曲内容做高度的概括。歌唱者通过熟读歌词,根据其内容与情绪决定抑、扬、顿、挫的声调和字的喷口力度,形成自如生动、富有感染力的歌唱语气。其中,重点段、句、字是歌曲中情趣浓烈的焦点,塑造感人艺术形象的精髓,要选得准、用得巧。唱一首歌如同用音乐讲一篇故事,只有细心领会歌词,才能深入拓展,生动表现,像讲故事那样自然而富有声色。

歌唱的旋律是音乐表现最主要的手段,它包括了音乐语言众多的要素。只有熟读歌谱,才能在吟味构思时对旋律的起伏、转折、音色、力度等做相应的安排,对演唱的声音特质、色彩变化、气口安排、起承转合的结构布局、高潮处理等进行整体的设计构思,并得心应手地去深化表现。正如格瑞恩所说,背诵可以发展歌唱者在歌唱中的准确性和稳定性。

### 二、了解作者

音乐创作是特定时代的产物,声乐作品也不例外。词曲的创作不仅表达了作者的思想感情、创造个性,也反映了他们所处时代的社会现实、时代精神、民族特色和音乐风格。在音乐发展史中,不同时期的音乐流派、风格也给声乐创作留下了深深的印记。例如,西方巴洛克时期的声乐作品流畅而富于装饰性,如同巴洛克的建筑,十分讲求雕琢,音乐结构严谨,风格庄重;古典主义的声乐作品往往是客观的、非个人的、循规蹈矩的,纯净高雅,庄严辉煌;浪漫主义的

声乐作品敏感热情而富有创造性,倾向于个人和主观,强调自由,感情幅度变化更大、更为细腻,并突出音乐的诗意,钢琴伴奏像人声一样重要,并作为歌曲要素的戏剧性背景;印象主义的声乐作品冷漠客观,暗示多于直叙,含蓄多于尽情抒发,朦胧而精致,给人以半暗半明、扑朔迷离的感觉。进入20世纪以后,声乐作品个性张扬,样式多变,爵士、乡村、摇滚音乐充斥着整个流行歌坛,并渗透到声乐创作中。作曲家标新立异,创作风格上出现了许多新的要素:以奇数为基础的不对称节拍、旋律上的无调性或多调性、摩天大楼式的和弦衬托、音乐上的紧张不谐和等,给歌唱者的想象和表现提供了更大的空间。因此,歌唱者应尽可能地去体验作者的创作意图和他们所崇尚的时代精神与音乐追求,只有在尊重原作的基础上才能很好地再创作。

由于作者的创作个性、生活经历不同,创作的作品往往各具特色,同一个作者在不同时期的作品风格也呈多样性。例如,巴赫的作品庄严而稳重,抽象而深奥,充满了对人生社会的思索、对命运的态度、对真理的追求及深厚的人道主义精神;亨德尔的作品爽朗明媚,充满了热烈的情感、豪华的修饰、炫目的技巧和恪守的古典主义创作规律,形成了他超凡的个人魅力和平衡力;海顿的音乐华丽清亮、快乐豁达,蕴藏着生生不已的活力,但缺乏一定的深度;莫扎特的音乐不仅典雅,而且能深刻表达人的丰富情感,并能将痛苦、悲伤、欢愉、热情等情绪平衡到一个最美的程度,使人感到乐而不淫、哀而不伤。歌唱者对这一切都需要做认真的研究,才不至于在演唱处理中千篇一律或互相混淆。

另外,不同国度、区域的声乐作品中也会自然流露出本民族特有的气质,如法国的典雅华美、德国的理智严谨、俄罗斯的深情豪放、意大利的热情明朗等。中国有五十六个民族,虽然风格气质迥异,但有共同的中华民族的淳朴真挚、含蓄雅洁、刚健清朗的特点。一个有修养的歌唱者能从历史、民族的角度与作者同呼吸、共命运,并以现代人的眼光为作品注入新的生命和时代精神,从而达到歌唱表演历史性与当代性、民族性和世界性的统一。

### 三、作品分析

声乐作品分析的内容包括曲式结构、表情术语、人物角色、情感体验、音乐形象等方面。

“精于谋篇”体现了歌唱者良好的修养和能力。要将歌曲中的乐汇、主题、乐句、段落起伏、情绪张弛等处理得有轻有重、浓淡相宜、层次分明、重点突出,必须站在歌曲整体布局的高度上。只有“精于谋篇”,才能“善于取势”,引人入胜。

对于人物的感情、角色、形象的设计,要细致准确。例如,《黄河怨》这首歌突出了一个“怨”字,如果演唱时过于激情,就会将“怨”表现成“愤”,把一个社会最底层的沦陷区的无助妇女的哀怨,唱成一个有理性的知识女性的愤怒控诉。又如,歌剧《江姐》中江姐的“五洲人民齐欢笑”



和歌剧《党的女儿》中玉梅的“万里春色满家园”，两首咏叹调都表现了共产党人英勇就义前视死如归的革命英雄主义和憧憬美好未来的坚定信念。但江姐是一位知识女性，玉梅则是农村妇女，文化底蕴的不同，人物的气质内涵就会有一定的差异。

即使在同一首歌中，同一人物的心理变化、感情跨度也会很大。例如，《木兰从军》这首歌，从木兰接到军帖替父从军到“春风迎故人，木兰还家乡”，十二年的戎马生涯，木兰由一个少女变成一位成熟厚重的将帅，当她重新“开我东阁门，坐我西阁床，当窗理云鬓，对镜贴花黄”时，已没有了少女的那种清纯，而是百感交集，热泪盈眶。另外，在“塞上风烟平，战地野花香”这段中，木兰的心情也是悲喜交加的，既有胜利的喜悦、战后的安宁，更有对战死在疆场的情同手足的弟兄们的深深缅怀。战地的野花浸透了弟兄们的鲜血，所以唱这一段时绝不是那种对优美景色的单纯抒情。

作品中对人物感性的体验表达应准确鲜明，不能凭自己的喜好来处理。例如，《江河水》这首民歌，刻画了一个妇女悲恸欲绝的感情：新婚之夜丈夫被拉去修筑宫楼而死于他乡，妻子的哭声“直上白云头”。在这极度悲痛之时，她不禁想起她和丈夫曾经拥有过的“江上戏水两小无猜”“彩轿迎亲”的幸福时光，给人痛上加痛的感觉，就像柴可夫斯基交响曲《悲怆》第二乐章的五拍子圆舞曲所流淌出的旋律，有一种凄楚的美丽，使悲怆更加显得哀伤而动人。因此，正确地理解、分析、把握作品是艺术表现非常重要的环节。

## 第二节 歌唱的艺术表演与表现

歌唱艺术追求的最高目的是形式与内容的完美统一，具体体现在歌唱中则是“声情并茂”“形神兼备”，歌唱有滋有味，处理富有变化，风格新颖别致，色彩浓郁独特，技巧精湛成熟，表达深刻准确，从而达到艺术歌唱最理想的境界。

### 一、声情并茂，形神兼备

“情”在歌唱中起主导作用，是“声”的灵魂。歌唱表演强调“声者发乎情”“情动而辞发”“未成曲调先有情”。声乐作品中最深刻的情感内涵往往是在声有尽而意无穷的那部分，在音乐形象的无尽延伸之中。有创造性的歌唱者要善于挖掘声乐作品的内涵、外延，将高度的声乐技巧用于唱“情”。正如极负盛名的俄罗斯男低音歌唱家夏里亚宾以深刻独到的演唱，表现歌曲的

内在情感而使歌唱直迫深处,卓越而令人神往。

“形神”是歌唱艺术表现的外形和内涵。“形”是歌唱者内在意蕴的外在表现形式,有形方能通神,无神则形无生气。“神”是艺术的灵魂、生命,充满着生气的内在意蕴,是歌唱情感的高度升华。斯坦尼斯拉夫斯基坚持认为,演员们应把富有感情色彩的声音与面部表情及手势和谐地配合起来。在歌唱中,这种“非言辞”的表达极为重要。美籍希腊女高音卡拉斯不仅声音技巧卓越,更擅长于形体表演,具有崇高、隽永的雕塑美。优秀的歌唱表演往往可以通过细微的眼神、手势、身韵、表情的变化来表达自己的丰富的意蕴情感。我国传统京剧特别注重演员的表情和眼神,提倡面部表情要有“春、夏、秋、冬”之分,要懂得眼法的表现力,并唱出“精、气、神”。

不同的唱法对歌唱的形神有不同的要求。一般来说,美声唱法以唱为主,以动为辅,沉稳大方而庄重;民族唱法灵活细腻,有着传统戏曲演员的手、眼、身、法、步的功底,富有浓厚的民族神韵;通俗唱法的表演多姿多彩,富于动感,充满活力。歌唱者所具有的独特的神韵和气质,对歌唱的情感表达也会起到具体的体现和依托的作用。

## 二、合理运用对比变化的手法

古今中外一切艺术成功的秘诀是以活为旨,能变为妙。一个出色的歌唱者在歌唱过程中几乎每一刻都有细微的处理变化,能把田野般的清新、柔顺似水的清纯、如梦如画的飘逸、参禅般的凝重庄严等情绪意境,通过音色、力度、速度、行腔等的变化,细腻、传神地表现出来,由此而创新出奇,产生动人的艺术效果。

### (一) 音色、力度的变化

通常运用强弱、刚柔、虚实、浓淡、收放等音色、力度的对比变化来体现作品内容情感的转折变化。不同的情绪、意境、内涵及不同的体裁,需要不同的音色和力度,如夜曲的朦胧飘逸,山歌的高亢明亮,摇篮曲的柔美安宁,进行曲的明朗辉煌,等等,各具特色。同一首歌曲中,音色、力度的变化也是独具匠心的。例如,《五洲人民齐欢笑》的大段唱腔中,刚中有柔,亮中有暗,实中有虚,在奔放的激情中更有内在的深沉,生动地表现了江姐崇高的内心世界、大无畏的革命精神、壮志未酬的遗憾和与难友们生死离别难以割舍的感情。如果用民歌唱法保持不变的明亮清脆的音色和较强的力度,就很难产生感人至深的力量。

### (二) 速度的变化

速度是情绪和情感的外化,是歌唱的生命。清代徐大椿曾做过这样的评述:“曲品之高下,大半在徐疾之分。”徐是慢、缓,疾是快、急。人的心理活动有着极其复杂的多变状态,随着情感的起伏波动,内心的速度也随之变化,并反映在歌唱表现中。音乐术语中有一些表情术语,如



从容的慢板、宁静的柔板、活泼的小快板、幻想变化无常的速度、即兴处理的快慢等,演唱时须审时度势,很好把握。歌曲速度的变化绝非是“快”与“慢”的简单变化,要求“慢而不断,快而不乱,慢板要紧,快板要稳,散板不散”。这种辩证的有机协调,展示了音乐特有的速度魅力,赋予音乐旋律的节奏感以无限的活力。

### (三)行腔的变化

行腔的“顿、挫、连、断”蕴含着人的心理思维、感情起伏的丰富变化。“顿”是停顿间歇,“挫”是回旋转折,“连”是延续连贯,“断”是非连音的顿跳。在歌声的流动中,音响时刻处在顿、挫、连、断的交错变化中,无论是轻勒、重煞、缓停、急停、快连、慢连,还是轻重之断、收放之断、阴阳之断,都是感情制约的结果,也是歌唱语言中情感交流与逻辑表达的“起承转合”的需要。

关于“顿、挫”,清代徐大椿认为:唱曲之妙全在顿挫,它不仅产生惟妙惟肖的语气,对人物的刻画也更传神。因此,顿挫得款,则其中之神理自出。如喜悦之处,一顿挫而和乐出;伤感之处,一顿挫而悲恨出;威武之人,一顿挫而英气出。顿挫往往根据歌词需要,运用在字句中的逻辑重音字上或句段中的主要词语中,运用得当,不仅能唱活乐曲,还能加强感情抒发,深化作品的思想内容。

歌曲中的“连、断”要合乎曲情,连断得体,对比鲜明,做到连中有断,断中有连,音断意不断,字断气不断。意大利美声唱法特别注重声音的连贯,要求歌唱的声音连续、平滑而流畅,在连中断,在断中连,像一条声音的溪流,更像一串美丽的珍珠。中国传统声乐十分注重“连、断”的艺术表现力,《乐府传声》中记载:“南曲之唱,以连为主。北曲之唱,以断为主,不特句断字断,即一字之中,亦有断腔,且一腔之中,又有几断者;惟能断,则神情方显”。断腔的方法有另起之断、连上之断、一轻一重之断、一收一放之断、一阴一阳之断、一连几断,也有一口气忽然一断、断而换声吐字、断而寂然顿住……“连、断”的交叉渗透不仅体现了浓郁的风格特色,也提高了行腔的音乐性和表现力。

除以上行腔变化,还有多种运腔。例如,“滑腔”,即通过上滑或下滑的运腔来表现独特的风情韵味;“长腔”,即在重点字上延长数拍的拖腔,以浓墨重彩的方式来渲染一种特定的情绪,如在歌曲《翻身道情》的开头句“太阳一出来”中,在“来”字的后面加了六小节的拖腔,表现出翻身解放后的人民的纵情欢歌。此外,还有“哭腔”“笑腔”的运用,能在一定程度上渲染气氛。“按腔”的运用,指在歌唱的长音拖腔中,声带有意识地依节拍或某种需要做有规律的、细微的按动,起到修饰拖腔、浓化韵味的作用。

除运腔的多样性,各种声波的运用也极富艺术表现力。常见的有“直声直腔”、“先直后颤或两头颤中间直”(朝鲜族民歌)、“先颤后直”(蒙古族民歌,富有马头琴特有的韵味)。另外,装饰音(倚音、回音、波音等)的运用,对于加强语气,表达感情,揭示个性和风格也能起到巧妙的作用。

总之,声乐作品的脉络要靠歌唱者的有声形态来体现,对声腔的设计要借助声响的流动谋篇布局,以辩证的观点处理好轻重缓急的安置、高低抑扬的调节、顿挫连断的控制,使这些表现手法交错配合,映衬对比,互相制约,赋予演唱以生命和灵魂。

可以说,好的歌唱风格无一不新,无腔不美,但艺术贵异不贵同。没有个性的歌唱者永远不会有惊人的成就,最高的艺术是富有个性的。在国内外声乐大赛中,参赛者的嗓音和技巧都是一流的,比的就是他们的修养、独特的个性色彩和艺术表现力。因此,要想使自己的演唱真正达到出神入化、感人肺腑的境地,就必须在歌唱技巧、文化修养、审美意识、艺术表现等方面,全方位地打造自己,并长期不懈地努力,逐步使自己成长为一名成熟的、受观众喜爱的优秀歌手。



# 第四章

## 嗓音的卫生与保健





## 第一节 对嗓音的危害

对于歌唱者来说,世界上最名贵的乐器莫过于人的声带,一辈子拥有健康美妙的嗓音是最幸福的。世界歌坛上有许多歌唱家到了六七十岁声音依然光彩辉煌,但也有不少歌唱者唱了没多少年,声带便受到严重损害,不但无法歌唱,连大声说话都困难。健康的发声器官是正常发声的物质基础,如何保持健康优美的嗓音更是需要人们特别重视的问题。

### 一、发声方法不当对嗓音的危害

错误的发声方法是声带疾病的主要原因,即呼吸、基本发声、共鸣不得要领,气息浅、共鸣局部而使喉部声带负担过重,或声带闭不紧,缺少张力而产生漏气现象。有的歌手盲目追求不适合自己的音量或高音,为了急于求成而撑着唱,这样的拙劲会严重毁坏声带,以致声带小结、息肉、水肿等病变不可避免地发生。

### 二、过度用嗓对嗓音的危害

声带非常娇嫩,不能过度疲劳。如果不注意劳逸结合,超负荷地用嗓,会使声带不堪重负而受到损伤。有经验的歌唱家在演唱前要做充分的发声准备活动(相当于运动员的热身运动),先练好中声区,再往两头音域扩展,使嗓音进入最佳状态才正式歌唱。平时,他们坚持基本功训练,并很有节制地使用嗓音。不少歌唱家在演完一部歌剧或开完一场独唱音乐会后,用柔和的中声区练习,将声音恢复到自然状态。

初学者应按循序渐进的原则,在中声区没有巩固的情况下,不要过早扩大音域,演唱无力胜任的大歌曲。每次练习时间不宜过长,一般用心、有效果地练上三四十分钟就足够了。要学会控制自己的情绪。训练时往往兴致最高的时候,练习已近一小时,此时一定要注意“刹车”,见好就收。

初学者还应与声乐教师、嗓音医生一起,正确鉴定自己的声部,因为声部定位的错误往往是引起嗓音疾病的主要原因。

## 第二节 健康的身体是歌唱的必备条件

常言道：体壮声洪，体弱声虚。强健的体魄是歌唱的生理基础。人体不论哪个器官功能不正常，都会影响到人的整体健康和发声器官的正常运行，如咽喉炎、气管炎、鼻炎、中耳炎，甚至肝炎、肺炎、高血压等疾病，都会影响歌唱发声。因此，歌唱者除了加强体育锻炼，增强体质，还要注意在遇到以下这些情况时尽量避免练习歌唱：感冒咳嗽时、妇女月经期、炎热的中午、洗桑拿浴时、喝完酒后、刚运动完气喘吁吁时、寒冷的天气里迎着风时、烟气弥漫时、饭后一小时之内、处于变声期，等等。因为在以上这些情况下练习歌唱，容易损坏声带，造成病变。

此外，还应注意以下事项。

(1) 避免饮食方面的刺激。酒、烟、葱、蒜、韭菜、辣椒等刺激性的东西，以及过冷、过烫的饮料都会导致喉部肌肉伸缩失调。尽管有些歌唱家对烟、酒、辣椒都不忌，但对大部分歌唱者来说还是注意为好。

(2) 演出前尽量不吃花生、瓜子等炒货及油炸食物，冬天切忌围着火炉取暖，以免吸入大量的二氧化碳，因为这一切都会促使发声器官增加分泌物，使嗓子发干甚至嘶哑，从而影响歌唱。

(3) 避免长时间地大声说话、争吵不休或呐喊助威。因为“语多伤声”，大声说话或喊叫比唱歌费嗓，不少歌唱者声带出问题，往往是讲话太多、方式不当所致。

(4) 充足的睡眠是消除声带疲劳和全身疲劳最好的办法。一个常熬夜的人会连讲话都提不起精神，更何况唱歌。另外，睡眠不足也容易引起嗓子发干、声带充血。

(5) 加强咽壁力量的训练，以最大限度放松喉部肌肉的力量。林俊卿博士多年研究的咽音唱法，不仅能使声音明亮光彩，也能治疗一般的声带疾病。

(6) 多吃水果，多喝茶（菊花茶、蜂蜜茶、绿茶、冰糖胖大海茶、橘皮茶、白糖绿茶等），能起到润喉、保护嗓子的作用。也可将鲜鸡蛋放锅内加盖略煮，水一开立即取出，在蛋上开一小孔，将蛋白蛋黄顺咽喉慢咽，可以益气、开音。

(7) 在演出或练声前，最好含一口温水，昂起头深吸一口气，从喉部发出均匀微弱的、连续不断的冒气泡的声音。温水顺后咽壁，在停止冒气泡时咽下一点，再继续呼出气泡声，直至最后一口水咽完。这样既润喉，又按摩了声带，还训练了呼吸。

(8) 多进行体育锻炼，以增强体质，扩大肺活量。但不易参加过于激烈的运动，否则容易影响喉咙的发声机能。



(9)要有健康的心理、乐观的情绪、豁达的心胸、高尚的情怀,对歌唱充满自信,并培养自己的歌唱思维能力,做到在正确思想指导下歌唱。

京剧大师梅兰芳将保护嗓音的方法归纳成四十八个字,对歌唱者有一定的启迪和帮助:精神畅快,心气平和。饮食有节,寒暖当心。起居以时,劳逸均匀。练嗓保嗓,都贵有恒。由低升高,量力而行。五音饱满,唱出剧情。

## 第三节 影响嗓音的常见疾病与治疗

### (一)声带小结

声带小结指声带边缘前 1/3 处或中间 1/2 处长出左右对称的小结状突起,轻者表现为唱高音力不从心,重者声音沙哑,甚至连用中声区说话声音都哑,声带闭合困难。此病绝大多数可用药物、针灸治愈,久治不愈者可以手术治疗。

### (二)声带息肉

声带息肉指长在声带边缘的似荔枝状的组织团,大多呈白色,有时呈粉红色或红色。它不同于声带小结,它是单发性的。主要症状为声音嘶哑,声带闭不上,严重漏气。早期水肿型息肉可保守治疗,但大部分需手术治疗。

### (三)声带充血

声带充血轻者声带颜色变红,重者血管破裂,致使血液溢出,整个声带呈紫色,形成血肿。如果治疗及时,出血会很快被吸收,否则会造成反复出血或血管扩张。

### (四)声带水肿

声带水肿指声带有炎症,表面红肿,若不及时治疗,可能会转变为息肉。

### (五)声带发炎

声带发炎是由讲话过多、用气不当所致,黏膜轻度出血,喉头微痛,声音渐渐失去圆润,并常感发音疲乏。但在声带发炎的早期,会有声音比平时“亮”的感觉,这是因为黏膜轻度出血后,声带很容易闭合,歌唱者甚至会感到比平时唱起来轻松。但这只是一种假象,如果不及时禁声的话,会导致以上这些病变。

### (六)声带松弛

声带松弛往往是由呼吸不正确造成声带缺少张力,闭合不拢。声带若长期受伤,不仅会导

致声带松弛,还可能使声带边缘不整齐。因此,应加强声带的功能训练,并将其建立在正确呼吸的基础上。

有时由于其他情况也能引起声带的慢性病变,如歌唱者长期体力透支、睡眠不足或生病时仍勉强自己不停地练唱而导致声门关闭不好,声音漏气而嘶哑。此时应注意休息,对症治疗。有些歌唱者也会因紧张或害怕心理产生声音障碍,克服这种问题的主要办法就是排除杂念,建立良好的歌唱心态。

正如林俊卿博士所说,嗓音的卫生与保健须谨守两大原则:呼吸、发音与运用共鸣的方法要绝对正确;歌唱的时间要有节制。任何不自量力的歌唱,违反科学原理的发声,过度疲劳和身体健康状况的不正常都会影响歌唱者的艺术生命。因此,应以科学的、严谨的态度对待嗓音的卫生和保健。



# 第五章

## 儿童的声乐教学

