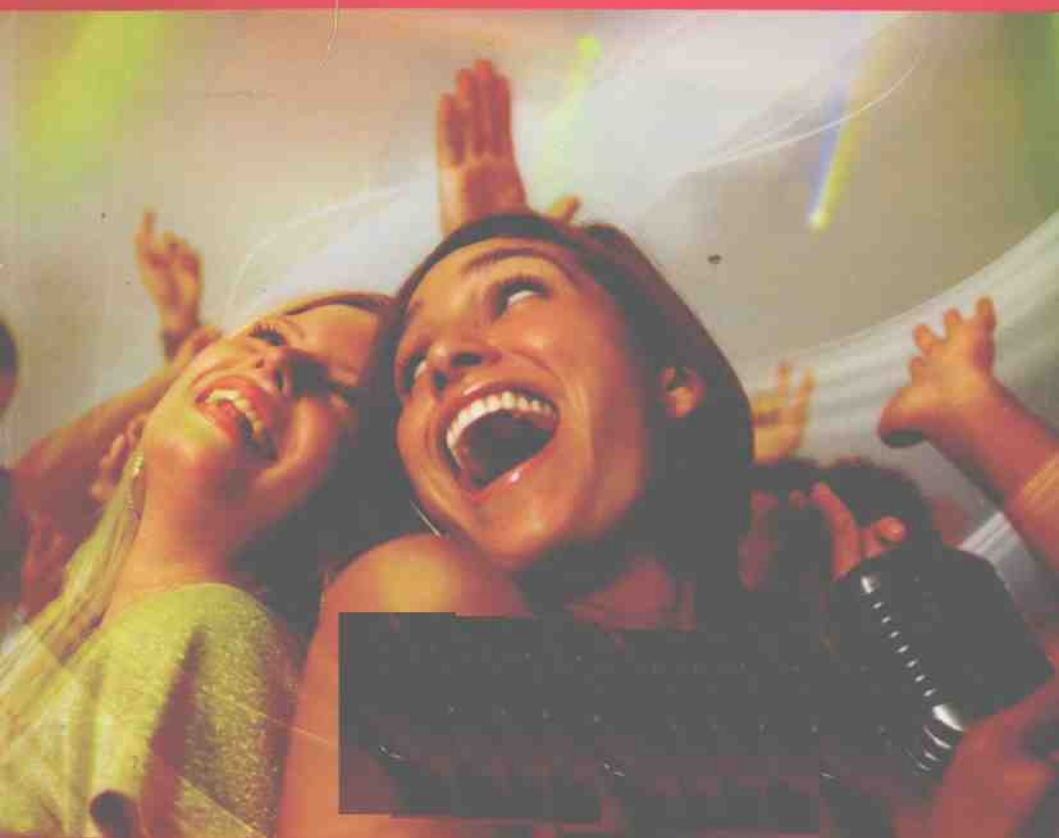


歌唱是呼吸的艺术
SINGING IS THE ART OF BREATHING



SINGING SKILLS AND KNACK
唱歌的技巧与诀窍

韩 玮 韩璐西 编著

③ 军事科学出版社

唱歌的技巧与诀窍

SINGING SKILLS AND KNACK

ISBN 978-7-80237-309-9



9 787802 373099 >

定价：19.00 元

唱歌的技巧与诀窍

韩 玮 编著
韩璐西

军事科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唱歌的技巧与诀窍/韩玮, 韩璐西编著. —北京: 军事科学出版社, 2010. 2

ISBN 978 - 7 - 80237 - 309 - 9

I. ①唱… II. ①韩…②韩… III. ①歌唱法—基本知识
IV. ①J616. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 235451 号

书 名: 唱歌的技巧与诀窍

作 者: 韩 玮 韩璐西

责任编辑: 张占旗

封面设计: 张子超

出版发行: 军事科学出版社 (北京市海淀区青龙桥 100091)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80237 - 309 - 9

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京鑫海达印刷厂

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 A5

印 张: 8.5

字 数: 190 千字

版 次: 2010 年 2 月北京第 1 版

印 次: 2010 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

定 价: 19.00 元

销售热线: (010) 62882626 66768547 (兼传)

网 址: <http://www.jskxcbs.com>

电子邮箱: jskxcbs@163.com

版权所有·侵权必究 本社图书如有质量问题, 请与储运部 (010-66767383) 联系

目 录

CONTENTS

第一部分	歌唱的魔力	/ 1
1.	歌唱的缘起	/ 1
2.	歌唱的魅力	/ 2
3.	歌唱吧! 以生命的名义	/ 2
第二部分	联想魔方 1 ——把自己装扮成歌唱家	/ 4
秘诀 1	眼睛里要放射出黑宝石一样的光芒	/ 5
秘诀 2	嘴角上提露出牙齿	/ 6
秘诀 3	迷万人和万人迷	/ 7
秘诀 4	不要因小失大	/ 9
秘诀 5	水晶鞋的神奇	/ 10
第三部分	联想魔方 2 ——感恩自己有一副好嗓子	/ 12
秘诀 1	声带在哪里	/ 12
秘诀 2	掐住你声音的魔鬼	/ 14
秘诀 3	吐出魔鬼	/ 16
秘诀 4	笨嘴拙舌变伶牙俐齿	/ 16

秘诀5 看得见的是两个耳朵 / 18

秘诀6 脖子的功能 / 20

第四部分 联想魔方3——歌唱家的呼吸 / 21

秘诀1 自然的呼吸 / 22

秘诀2 区别在于呼气 / 22

秘诀3 吸不到肚子里的气 / 23

秘诀4 重要的横膈膜 / 23

秘诀5 歌唱的隐形翅膀 / 24

秘诀6 扎一根皮腰带可不要勒得太紧 / 25

秘诀7 一个不能少 / 28

秘诀8 歌唱家的呼吸 / 28

第五部分 联想魔方4——发声的基本功训练 / 32

秘诀1 镜子呀,请你告诉我 / 32

秘诀2 像啃苹果一样张开嘴巴 / 33

秘诀3 用打哈欠的感觉发声 / 34

秘诀4 向着远山唱 / 35

秘诀5 要求声美 字正为本 / 36

秘诀6 注意力放在后脖颈 / 43

秘诀7 发声练习曲要因人而异 / 43

秘诀8 最大的缘分 / 46

第六部分 联想魔方5——自带立体音响 / 49

秘诀1 哼鸣寻找法 / 50

秘诀2 张开嘴巴找共鸣 / 51

秘诀3 通俗歌曲多用口咽喇叭共鸣 / 52

秘诀 4	越是使劲儿越没声	/ 52
秘诀 5	g2 以上高音要用头腔共鸣	/ 54
秘诀 6	嘴巴长在心口上	/ 56
秘诀 7	掩耳发声	/ 56
秘诀 8	玻璃球和橡皮球	/ 57
第七部分	联想魔方 6——咬字的功夫	/ 58
秘诀 1	行腔的诀窍	/ 59
秘诀 2	不可忽略的隐身韵母	/ 60
秘诀 3	归韵不要早	/ 62
秘诀 4	无声母的软字头	/ 63
秘诀 5	无声母介母做字头	/ 64
秘诀 6	声母和介母做字头	/ 65
秘诀 7	硬咬软收的功夫	/ 66
秘诀 8	硬咬硬收的功夫	/ 67
秘诀 9	软咬软收的功夫	/ 68
秘诀 10	快咬快收的功夫	/ 68
秘诀 11	快咬慢发的功夫	/ 69
秘诀 12	慢咬快发的功夫	/ 69
秘诀 13	软咬硬收的功夫	/ 70
秘诀 14	美声、民族和通俗唱法咬字的共性	/ 70
秘诀 15	神来之笔	/ 71
第八部分	联想魔方 7——细用歌唱的呼吸更有意义	/ 73
秘诀 1	慢吸慢呼法	/ 73
秘诀 2	急吸缓呼法	/ 74
秘诀 3	缓吸急呼法	/ 74

秘诀4 急吸急呼法	75
秘诀5 揉气法	75
秘诀6 送气法	76
秘诀7 收气法	76
秘诀8 停气法	76
秘诀9 顿气法	77
秘诀10 弹气法	77
秘诀11 抢气法	77
秘诀12 偷气法	78
秘诀13 循环呼吸法	78
秘诀14 细用歌唱的呼吸更有意义	79

第九部分 联想魔方8——破译唱高音 HighC 之密码 / 82

秘诀1 核磁共振影像	82
秘诀2 控制魔鬼	87
秘诀3 缩短脖子	88
秘诀4 缩短声带	92
秘诀5 震在美人痣上	94
秘诀6 感觉自己是个大胖子	95
秘诀7 高音 g2 以上用韩氏 highC 秘诀	97
秘诀8 大胆谨慎	106
秘诀9 声音的穿透力	110

第十部分 联想魔方9——低音 BASS-BARITONE

最难寻	112
秘诀1 把换声点提前渡过	113
秘诀2 解决换声难的发声技巧	114

秘诀 3	呼吸肌配合法	116
秘诀 4	共鸣运用法	117
秘诀 5	低音 BASS-BARITONE 挑战高音 ...	120
秘诀 6	唱低音不用张大嘴巴	123
秘诀 7	心灵的幸福花篮	127
第十一部分	联想魔方 10——卡拉 OK 妙用	131
秘诀 1	可以重新再来的演唱	132
秘诀 2	当只有一个人在听你演唱时	133
秘诀 3	合不上伴奏盘我教你	134
秘诀 4	灵活机智 一对一解决	136
秘诀 5	选择适合你嗓音特点的歌曲	137
秘诀 6	巧用卡拉 OK 测试自己的音域 ...	138
秘诀 7	教你唱卡拉 OK 不跑调	140
秘诀 8	教你唱高音不“炸”麦克风	141
秘诀 9	教你放出声歌唱	142
秘诀 10	教你巧用麦克风	143
秘诀 11	机会在敲门	144
第十二部分	联想魔方 11——如果你不想唱坏嗓子	147
秘诀 1	不要迎风大声讲话	147
秘诀 2	冬练三九不科学	148
秘诀 3	酒后不易唱歌	149
秘诀 4	油炸花生米惹得祸	151
秘诀 5	洗浴时只能小声哼唱	152
秘诀 6	性生活之后会哑嗓	153
秘诀 7	娇嗓子变铁嗓子	154

秘诀 8	登山晨练“喊嗓”不可取	/ 157
秘诀 9	童声变声期	/ 159
秘诀 10	青春期变声	/ 161
秘诀 11	生命的开发商	/ 162
秘诀 12	学唱歌的最好年龄	/ 165
秘诀 13	会说才是金	/ 169
第十三部分	联想魔方 12——真假嗓音病	/ 171
秘诀 1	美女私房茶	/ 172
秘诀 2	蛋疗法	/ 174
秘诀 3	瓜果疗法	/ 176
秘诀 4	物理疗法	/ 178
秘诀 5	外治法	/ 179
秘诀 6	饮食疗法	/ 181
秘诀 7	会厌炎嗓音病	/ 182
秘诀 8	咳出的嗓音病	/ 184
秘诀 9	经期期假性嗓音病	/ 184
秘诀 10	鼻炎嗓音病	/ 186
秘诀 11	鼻咽炎嗓音病	/ 188
秘诀 12	鼻渊嗓音病	/ 189
秘诀 13	喉蛾嗓音病	/ 190
秘诀 14	创伤性嗓音病	/ 193
秘诀 15	妊娠假性嗓音病	/ 195
秘诀 16	产后假性嗓音病	/ 196
秘诀 17	避孕药性嗓音病	/ 197
秘诀 18	儿童声带小节不必手术	/ 198

第十四部分 联想魔方 13——功夫在歌外	201
秘诀 1 不要管别人说什么	201
秘诀 2 记住我要学和我能行	202
秘诀 3 最好的学习是从爱好开始	204
秘诀 4 电话的妙用	206
秘诀 5 教歌的二十八种方法	208
秘诀 6 团队起歌员必备的素质	210
秘诀 7 用心歌唱	211
秘诀 8 试着闭上你的眼睛	215
秘诀 9 从当下开始 只争朝夕	217
秘诀 10 瞒天过海	218
第十五部分 联想魔方 14——你不必完美	220
秘诀 1 我歌唱得很棒就是矮小	220
秘诀 2 我听会很多歌就是烦看谱子	222
秘诀 3 我嗓子好却抓不住节奏	227
秘诀 4 选择学一样乐器	231
秘诀 5 主动交往 拜访贵人	238
秘诀 6 保持自我就是风格	241
秘诀 7 用作品说话	242
秘诀 8 爱唱歌的家伙不就是歌唱家	256
秘诀 9 热爱歌唱是一种生活方式	259

亲爱的朋友，当你用双手捧起这本书时，我们的心灵就已经感应到一起。在众多歌唱教学书籍中，这是唯一以激活、培养训练大脑，用联想教你快乐快速掌握歌唱技巧和诀窍的魔方。

只要记住八个字：快乐！勇敢！真挚！坚持！成功就一定属于你！

1 歌唱的缘起

歌唱一词源自于拉丁语。

和歌曲的解释不同。我们的汉语词典中，歌曲解释为能唱的诗。而在拉丁词语中，歌唱与咒语、魔力是同一词汇。

1 歌唱的缘起

2 歌唱的魅力

3 歌唱吧！以生命的名义

2 歌唱的魅力

歌唱是灵动的飞鸟，掠过你沉寂的内心，激荡起美好的情怀。

歌唱是抚慰心灵的良药，让一颗颗孤独冷漠的灵魂再次温暖、真诚。

歌唱是精神的美酒，在低落之处给你光亮，在高涨之时给你灿烂。

歌唱令我们快乐健康，吐故纳新，血脉顺畅，气定神闲。

歌唱令我们渴望奉献的快乐，给生命充值。

3 歌唱吧！以生命的名义

我们的心灵需要歌唱。

当人们遇到了意想不到的灾难时，歌唱会使你勇敢，骤然放射出无限大的能量。

一个年仅七岁的男孩儿，在教室里上课，突然天摇地动，被八级地震掩埋在废墟下。当他渐渐苏醒后，听到有的同学呻吟，有的同学呼救。他们近在咫尺却被重压着，互相摸不到。这时，他带头唱起了国歌。同学们也和他一起大声地唱，48小时过去了，孩子们战胜了死亡，夺回了宝贵的生命。

在改变不了的事实面前，我们可以改变看待事情的态度，做一个勇敢的人，不使意志死亡，不使灵魂僵冷，用生命的力量去化解不幸。

我们可以用歌声唱出我们的信念。

为健康而唱。唱歌能打通血脉，唱歌能产生荷尔蒙，唱歌

能调整血压，唱歌能治愈忧郁症，唱歌能使你不得胃溃疡，唱歌能使你增强抵抗力。

为爱而唱。梁山伯与祝英台的故事虽没真的发生过，却从来也不曾被人遗忘，一直在传唱。

歌唱能顺应、显现时代的微妙变化，包含了历代智者深刻的体悟。

歌唱有丰富的内涵，是人们生活的再现。有欢乐，有痛苦，有希望，有改变和重生。

歌唱能使人类产生共振。心理学界第一个证实灵魂学和各种心灵现象的大师荣格，超越了同代的其他学者，最终推衍出了“共时性”[srn-chronicity]。这一理论被 20 世纪的科学一再印证，最终被概括为一句经典的阐述：“北京的一只蝴蝶震动翅膀，可以改变纽约的天气。”也称为蝴蝶效应。

奥林匹克众星合唱。一曲《手拉手》，震撼了全世界，感动了不同国家、不同肤色、不同语言、不同信仰的人。前奥委会主席萨马兰奇提议：“把《手拉手》定为奥运会永久的会歌。”教会唱诗班也把《手拉手》唱诵。全世界赈灾义演百名歌星齐唱《手拉手》。

我们毫不怀疑歌唱的魔力。没有了歌唱，太阳和月亮也会隐没；没有了歌唱，度日就成了时光的消磨；没有了歌唱，快乐良辰也会消逝；没有了歌唱，宏伟的抱负也能减弱。歌唱吧朋友，让我们以生命的名义！

把自己装扮成歌唱家

第二部分

联想魔方

1

著名的罗森塔尔效应——美国心理学家罗森塔尔教授，把一群小白鼠随便分成了 A、B 两组。然后，告诉 A 组的饲养员说，A 组的老鼠是特别聪明的；同时告诉 B 组的饲养员，B 组的老鼠的智力是一般的。几个月后，对这两组的老鼠进行穿越迷宫测试，发现：A 组老鼠确实比 B 组的老鼠聪明，能够先走出迷宫，找到食物。于是，罗森塔尔教授得到了一个启示，他把这个启示用到了人的身上。一个人被暗示成什么样，说成什么样，被怎样对待，用不了多少时间，这一切将变成现实。

- 秘诀 1 - 眼睛里要放射出黑宝石一样的光芒
- 秘诀 2 - 嘴角上显露出牙齿
- 秘诀 3 - 迷万人和万人迷
- 秘诀 4 - 不要因小失大
- 秘诀 5 - 水晶鞋的神奇

秘诀 1

眼睛里要放射出黑宝石一样的光芒

眼睛是心灵的窗户，歌唱时要有意识地睁开眼睛。像黑宝石一样发出光芒。目不斜视，神情并茂，舞台演出一般以平视 10 排左右观众为宜，观众都会觉得你在看着他。

眼睛里要有东西，唱什么就像真地看到了什么。如果不是这样，眼睛再大，无神无光，渺渺茫茫的好象没有灵魂，也不能感染人。也就是鲁迅先生在“狂人日记”里面说的“死鱼眼睛”。古人也说：“万物风中起，千情眼里生”。

给你讲个故事：著名京剧表演艺术家梅兰芳，你看他的眼睛多么有神！多么灵活！多么动人！可你根本想不到，他从小拜师学艺时，师傅都瞧不上他。师傅说他条件不好，嫌他的眼睛无神，身材也不够苗条，说他不会有出息。可是，梅兰芳非常用心，每天除了刻苦练功外，还特意养了鸽子，练习眼功。日日盯着飞鸽看，最后，他终获成功，抬眼传神。

要知道，不论是作为歌唱者，还是在日常生活与人交流中，眼睛滴溜溜乱转，或是东张西望的不能定睛看，都是要注意的。

眼语有四忌：

一忌斜视；二忌仰视；三忌俯视；四忌渺视。

教你几招，可以试着练习一下。

练习一 盯住一只正在飞翔的鸟，瞪大眼睛看。

练习二 平时在与对方交谈时，眼睛看着对方。

练习三 眼睛跟着自己的手指尖儿看。手指哪儿眼看哪儿。

秘诀 2

嘴角上提露出牙齿

歌唱时，嘴角上提，露出牙齿，传达给人的是笑意。因为人微笑时面部器官最为松弛，发出的声音状态最佳、最悦耳，听起来也就是一种享受。反之，如果你面无笑容，紧张得紧闭双唇，咬紧牙根，给人的信号就是恐惧。听你唱歌，观众会为你捏把汗。

曾经遍布美国的电话公司，有个项目叫“声音的威力”，在电话里推销他们的产品和服务。在这个项目里，公司建议，在说话时要保持笑容，笑容可以通过电话里的声音传达的。笑着说话声音是喜悦的，笑着歌唱声音会是甜美的。

你不喜欢微笑？那怎么办呢？有两种方法。

第一，强迫自己微笑。只要嘴角上提，露出牙齿。

我有个好朋友，歌唱得非常好，就是不会微笑。我建议她，用一个星期的时间，每天24小时都要微笑。对自己微笑，对别人微笑，包括睡觉时，都要保持微笑。

后来，我再问她效果时，她说：“我结婚八年了，这么多时间，我早上起来，到要上班的时候，总是忙这忙那，心急火燎，顾不上和我老公说话和微笑。在开始练微笑的第一天，我坐在镜子边梳头，看见满面愁容的自己，就对自己说，从现在开始，你要微笑。当我坐下来吃早点的时候，我说，老公你辛苦了！并对他微笑。”

一个多月后，她说这种做法改变了她的态度，在这一个多月里，她们家所得到的幸福，比去年一年还要多。唱歌时也没人再说她是苦瓜脸了。

第二，怀着一颗感恩的心，用真挚的微笑感谢观众。

作为一个专业歌唱演员，在登上舞台的前一刻，想到的应用微笑唱歌，用声乐与观众交流歌曲的情感。此时，你是艺术品，观众是鉴赏家。除了聆听你的声音外，观众注意你的表情，胜过重视你的服装。歌手最希望得到的是观众的掌声，同样，用真挚的微笑是给观众最礼貌的感谢。

秘诀 3

迷万人和万人迷

现在，很少有人知道，“人”这一词的起源，在拉丁语里是“假面具”。更无法使我们弄明白，“伪君子”一词的起源竟是“演员”。

演员怎样塑造自己，才能从平凡走向辉煌，一举成为迷万人的万人迷呢？

当你走上舞台，切记要微笑面向观众。热情奔放，嘴角上透露出牙齿，眼睛里放射出黑宝石一样的光芒。

音乐响起时，要有良好、正确的歌唱姿势。身体要站立得自然挺拔、舒展、端庄大方。我个人理解为：不论是男性还是女性歌者都要注意，站立时双腿不要岔开，最好是丁字步，重心向后，一条腿用力多一点儿，一条腿用力少一点儿，形成一种稳定，向前，向后，向左，向右，表演都方便。

在前奏的最后几小节，带着呼吸，慢呼慢吸随着音乐的节奏向前走，至两三步左右，立定。注意（不要踩在拍子外，不要偏台。演出前，先练习一下上台、下台，找好舞台中心。）随音乐的节奏，用眼睛从右慢慢地向左看，再从左慢慢地看到正中方向。然后，开始歌唱。间奏时，也不能跳出歌曲的情绪。

演唱结束，要略停顿一下，从歌曲的情绪中转回，退后一步，再深深地向观众鞠躬，谢幕。

走下舞台时，也要侧身示意、边恭敬地退下，直至进入下台口侧幕。

走好台会赢得观众热烈地掌声，这是歌唱者必有的风范。

秘诀 4

不要因小失大

演唱中不要有小动作。脸上就是冒汗了，汗珠流到眼睛里，也不能用手去擦。蚊子叮到脸上，也不能用手去撵。演出的道具掉到地上了，在大幕没有拉下之前，都不要弯腰去捡，忘了歌词或唱错了什么地方，也不要中途停下来，更不能伸舌头作怪样等。就是唱破音了，也要不露声色。歌唱家在重大演出中唱跑了音，也有可能的。

举手抬足都要大气。最好能根据歌曲的需要，事先设计好动作。动作不要太碎，不要太多，不要为了动作而动作。

站在舞台上，要有驾驭感。台风端庄大方，能沉着应对突然出现的意外情况。比如：剧场突然停电，大幕突然出现故障，拉不开或者是合不上，音响师放错了伴奏带，麦克没有了反送，主持人报错了演唱的曲目等等，都不能影响你的演出情绪。

内心独白：我就是歌唱家。坚信自己是最好的歌者，用几句幽默的语言，把观众安定下来。忘掉自我，最完美的再现歌曲。全身心地融化在艺术中。

秘诀 5

水晶鞋的神奇

水晶鞋给灰姑娘带来了好运。舞台上的演出鞋、服装、化妆、道具，你也不能忽视，用好了，它也会像水晶鞋一样给你带来神奇的命运。用一个时髦的语言，这叫包装自己。灰姑娘经过包装，也会变成美丽的公主。

比如：你的个头比较矮，你就要在鞋跟的高低上下点功夫。男演员还可以垫上内高跟。迈步时，脚不要抬得过高，步子也不能迈得过大。

演出鞋要和演出服搭配得当。化妆、服装要和歌曲演唱风格协调一致。红颜色的服装在舞台上，容易引起观众的兴奋。黑颜色的服装，显得绅士、庄重。海蓝色、橘黄色、水粉色，在舞台上都非常靓丽。服装的风格宜突出主题、附合场景，个性鲜明、让观众易接受，切忌不伦不类、风格不统一。

脸型的装扮会弥补其天生的不足。一般来看。圆脸型的可以戴长穗儿的耳环，长脸型的戴圆耳环，胖脸蛋儿的可以在两腮处打褐色暗影，像《林海雪原》那本书里描写的“蝴蝶迷”的脸型，瓜籽儿脸倒长着，也有办法——把头饰做大，在耳边贴上假发鬓角，遮住宽腮。额头大的可以梳一缕刘海儿遮盖住，头发少得还可以考虑戴假发，或把假发絮到真发里。把头饰做得高一点，也显得人个子高。单眼皮可以买贴膜，贴成双眼皮，小眼睛可以用细眼线笔在眼线加黑。

第二部分 联想魔方1——把自己装扮成歌唱家

还要考虑舞台的灯光强弱，有没有彩光、电子灯光；舞台大小，是露天还是室内、是舞台还是多功能厅；如果是室内联欢，你就不要搞得太夸张，生活妆就可以。

据了解，部队文工团，每次演出前，都要认真检查演员的头饰、化妆、服装、演出鞋及袜子的颜色，这是部队文工团必须养成的良好作风，也是一个军旅艺术家走向成功必备的素质。

- 秘诀 1 - 声带在哪里
- 秘诀 2 - 招任你声音的魔鬼
- 秘诀 3 - 吐出魔鬼
- 秘诀 4 - 笨嘴拙舌变伶牙俐齿
- 秘诀 5 - 看得见的是两个耳朵
- 秘诀 6 - 脖子的功能

当你降临到人世，痛痛快快地大声啼哭时，幸福也伴随着你降临了。父母给了你一副好嗓子，这是你终生享受不尽的快乐财富，你可以尽情的歌唱了！别忘记要感恩你的父亲母亲。

秘诀 1

声带在哪里

声带是两条由弹性纤维组成的韧带，左右对称，位于气管上端的尽头处，藏在喉头中间里。声带是歌唱的发音体。声音是由声门的闭合、声带的震动而发出来的。

关于声带的震动有两种理论。

第三部分 联想魔方2——感恩自己有一副好嗓子

最早的是米勒提出的空气动力学说，又叫肌张力学说。他认为：声带震动是被动的，主动的是气管方面发出的气息震动声带。

另一学说是于松 1950 年提出的神经时值学说，又叫肌阵挛学说。他认为：声带的震动是自动的，是由喉返神经控制的。这一学说的发表，轰动了世界喉科界，为探索发声生理研究领域，开辟了新途径。

1998 年我撰写的《唱歌的诀窍》一书，公开了同科学家一起，通过核磁共振成像技术，应用快速梯度回波，对喉及喉周围结构进行的动态扫描，揭开了唱高音 highC 之谜：提出发 highC 高音，要有喉返神经、喉上神经和喉下神经共同控制声带缩短，只有喉返神经是不够的，而声带的精确运动，不但是靠周围神经系统脊神经的感觉纤维调整，还要靠控制呼吸的生命中枢神经系统配合。在书中提出了用意识调整的七条。经十年声乐教研，逐渐形成了认知神经学教授声乐的歌唱体系——联想魔方。人的意识（consciousness）是由人的认知、情绪、情感、欲望等构成的一种丰富而稳定的内在世界，是人们能动的认识世界和改造世界的内部资源。学习歌唱的技巧和诀窍的过程（process），就是人的认知（cognition）过程、情感过程和技能形成过程，不是孤立的声带、唇、齿、喉、舌。学习者对歌唱的热爱，他的一般知识结构和性格，都会在一定程度上影响头脑中加工和储存信息的效果。由于大脑有可塑性功能，学习训练歌唱技巧的过程，又会不断激活乃至修复大脑皮层细胞的各个领域。

声带的质量（是薄还是厚）决定了声音的音色。声带薄的音色柔美，声带厚的音色浓郁。声带长而薄的，音色浓、音域宽属戏剧型。声带短而薄的，音色华丽属抒情高音。声带长而

厚，音色宽厚响如洪钟属低音 BASS-BARITONE。

一个人的声带越是与众不同，音色越有特点，独一无二，就越难得。

通俗一点儿解释，就是每一个人都可以学习唱歌。唱歌绝不是歌唱家的专利，只不过是学习的方法各有不同，需要努力的程度各有不同，需要执着的程度也大有不同而已。

秘诀 2

掐住你声音的魔鬼

学习唱歌一定要首先明确：歌唱发声是指一个系统而言。不仅仅是指声带，喉头更是重要的发声器官。人们口头上称它为喉结。男人的喉结从外观能看到。

学习歌唱发声需要简单了解：

喉头是由四块软骨即甲状软骨、环状软骨、勺状软骨、会厌软骨及各种肌肉组成的。

喉头肌肉紧张、喉结不稳定，会严重影响发声！其危害之大，像魔鬼卡住了你的喉咙！

你看，在这里的叙述，我用了两个惊叹号。你可一定要重视哟。

甲状软骨——是喉软骨中最大的一块软骨。形如一本打开的书。书脊垂直朝前，并在颈部凸出来，也就是人们常叫的喉结。甲状软骨的后缘，上下有两个突起，叫上角和下角。上角和上面的舌骨连接，下角和下面的环状软骨连接。

第三部分 联想魔方2——感恩自己有一副好嗓子

环状软骨——在甲状软骨的下面，前窄后宽。环状软骨借助甲环关节，和上面的甲状软骨下角边在一起。后面上缘和勺状软骨相连，形成环勺关节，下缘和气管的第一软骨连在一起，是气管上端的变形软骨。如环形，一边特别宽，形状如宽面向后的戒指。环状软骨是喉头的基础软骨。环状软骨与气管相连，几乎是不动的，只能重复气管的垂直方向运动。

勺状软骨——也称披裂软骨。位于环状软骨后面宽厚的部位上，是两块形状近似于凌锥体形软骨，左右各一。勺状软骨与环状软骨后部上边相连接处，形成一个关节叫环勺关节。勺状软骨的基底部呈三角形，各有向喉腔突出的角。它的前角叫做声带突，两条声带的后端就分别附着在这两个声带突上。向后的偏角叫肌突。

另外，在喉头上口前方（甲状软骨的后边），有一个像花瓣形状的软骨，叫做会厌软骨。它是喉门的活盖儿，可以自动开关。当呼吸或说话时，让气流从喉门流出；当吃饭或喝水时，一吞咽，它就推弯把喉门盖上，防止食物落入喉腔，也就是俗话说得别呛着了。

声带的前方固定在甲状软骨角的内面，后方分别固定在左右勺状软骨的声带突上。

声带的运动是借助于不同的喉肌与软骨的牵引，来完成的。喉返神经控制着声带震动和声门闭合。喉返神经损伤则声音嘶哑，喉返神经麻痹，人就会窒息。

有些歌者，没有正确的声音概念，捏着喉咙，憋着嗓子唱歌，像被魔鬼卡住了喉咙一样可怕；还有的气息没有和声带结合上，鼓着个肚子呼吸肌僵硬。这样发展下去，不但没有发展前途，还会唱坏声带，是歌者致命的毛病。

秘诀 3

吐出魔鬼

联想——用呕吐的感觉，吐出魔鬼。

呕吐的时候，你的嘴肯定是在横膈膜和腹肌的气压下，毫无控制的打开。就是这种状态下，发出的声音会自然明亮。

打开喉咙，声道通，气托声音，亮而松。

最简单最易掌握的方法，就是最好的方法。一秒钟解决难题！试试看，非常容易掌握。

先不要急于唱歌。用“啊”音先把喉咙打开，放松喉部肌肉把魔鬼吐出来，才能把你最好的声音释放出来，显露出你本来的漂亮音色。

秘诀 4

笨嘴拙舌变伶牙俐齿

学习歌唱发声还要知道：

歌唱中情感的表达，情节的叙述，都要通过咬字来再现。咬字不仅要靠唇、齿、舌，还要靠上腭（软腭和硬腭）及喉等。传统音韵学中，称之为五音。首先要有意识的练清楚口齿。笨嘴拙舌通过学习唱歌，可以练成伶牙俐齿。

第三部分 联想魔方2——感恩自己有一副好嗓子

有个方法教你练习双唇音：

用牙齿咬住一支笔，或者是一支筷子，然后练双唇爆破音
b-p-m 把嘴皮子练得喷口有劲。

八百标兵奔北坡，
炮兵并排北边跑，
炮兵怕把标兵碰，
标兵怕碰炮兵炮。

练习舌尖音：

舌尖弹 模仿机枪 da da da da；模仿汽车 di di di di；
模仿敲门 dong dong dong dong。

出东城过大桥，
大桥底下有枣树，
青的多，红得少，
拿着杆子去打枣，
一个枣两个枣三个枣四个枣五个枣六个枣七个枣八个枣九
个枣十个枣，

这是一个绕口令，
一气说完才叫好。

练习唇齿音：

长方的砖，
长方的墙，
长方的窗，
长方的床，
长方的楼房亮堂堂。

请你帮忙想一想，
除了砖、墙、窗、床和楼房，
还有什么 是长方？

练习绕口令：

小秋有天去放牛，
见到树上一只猴。
小秋急忙丢下牛，
站在树下逗着猴。
逗完了猴，不见了牛。
小秋心里发了愁。
要知逗猴会丢牛，
不该丢牛去逗猴。

说话口齿清晰，唱歌的咬字是不是也就没问题了呢？这只是迈出基础的第一步。歌唱的咬字还要根据音乐的快慢要求、强弱变化、重点字的强调，来艺术地吐字归音。

歌唱起来如何咬字？不要着急，在后面的“吐字”功夫篇里，再详细教你。

秘诀 5

看得见的是两个耳朵

看得见的两个耳朵是外耳。这就是说，我们还有两个看不见的中耳和内耳。我们歌唱发声时，自己听见的声音主要是来自于内耳。

内耳听到的声音，是你从声带发出的声音，立刻从咽管经骨振传导到耳管，从内部震动耳膜。这条途径送来的声音，别人是听不到的。比经过体外再传回到外耳听到的声音要小，它

第三部分 联想魔方2——感恩自己有一副好嗓子

是经过衰减的，不然，你就会被自己咀嚼的声音震坏的。

声音的传导途径有三条：

- (1) 骨传导
- (2) 空气传导
- (3) 生理性传导

外耳听见的声音是生理性传导。声音从外耳耳道经过中耳的传音装置，声压大约提高 20 倍 ~30 倍。

有些初学唱歌者，因为不知道声音有三条传导途径，造成了声音的误区，刻意追求自己唱歌时听着声音大的音量，把声音窝到了口腔里。

所以，好多歌唱家已经功成名就，还要坚持请老师上课，就是这个道理。“兼听则明”呦！当事者迷，旁观者清。

学习唱歌，耳朵很重要。说白了，就是会用耳朵听。可能你已经在用，听网上流行歌曲的方式在学歌。

这是个好方法，既经济，又方便。学习工作之余，上上电脑，听听歌曲，既可以放松紧张和疲劳，给你快感，从而提高工作效率，又可与我这本书结合，教你学歌练歌。

怎么听？就是要学会用耳朵识别声音。在听歌学歌的过程中，首先听熟旋律，也就是先把新歌学会唱；其次，听声音，用我前面已经教你的方法，联想、鉴别，歌手演唱的声音状态是否正确，听他是怎么表达感情和处理歌曲的。

秘诀 6

脖子的功能

脖子在歌唱中起到一个管子的作用，是歌唱发声的通道。如果你注意观察，就会发现：高音一般大多是短脖子，低音一般大多是长脖子的多。

联想——把注意力用在后脖颈，稳定喉结，解放喉部周围的肌肉。

测试一下自己，是属于短脖子的高音？还是长脖子的低音？或者是中音？

要选择适合自己音域的歌曲演唱，才有利于发挥。

一个人不是你喜欢什么歌曲都能唱的。一个好老师应该让学生明白这点。

记住：唱高音要缩短脖子！唱低音要伸长脖子！这可是秘诀哟！

伸着脖子“拔”高音是错误的，高音是不可能“拔”上去的。

“压”着脖子唱低音更是可怕的，会把声带“压”出病来的。

高音要用技巧，在后面的章节里我会教你。低音要具备条件，在我们国家，女低音比男低音更少有。和我国相比较，外国是高音少。这是不同的地理和生理条件决定的。

如果你想成为唱歌高手，来吧！让我们从练习呼吸开始。

联想 1——人体的呼吸器官：

包括嘴、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺脏、胸腔。

联想 2——歌唱的呼吸部位：

不仅包括以上的呼吸器官，而且包括呼吸肌肉群。

呼吸肌肉群，是人体用于呼吸时发挥作用和产生力量的肌肉群体：

- (1) 胸部肌：内肋间肌、前锯肌。
- (2) 背部肌：背阔肌。
- (3) 腹部肌：腹直肌、腹横肌、内腹斜肌、外腹斜肌、腰方肌。

与吸气运动相关的肌肉群是：

- (1) 颈部肌：前斜角肌、中斜角肌、后斜角肌、胸锁乳突肌。
- (2) 胸部肌：外肋间肌、大胸肌、

- 秘诀 1 - 自然的呼吸
- 秘诀 2 - 区别在于呼气
- 秘诀 3 - 吸不到肚子里的气
- 秘诀 4 - 重要的横膈膜
- 秘诀 5 - 歌唱的隐形翅膀
- 秘诀 6 - 扎一根皮腰带
可不要勒得太紧
- 秘诀 7 - 一个不能少
- 秘诀 8 - 歌唱家的呼吸

小胸肌、横膈膜。

(3) 背部肌：上后锯肌、下后锯肌、提肩胛肌、背阔肌。

秘诀 1

自然的呼吸

气息在歌唱中至关重要。气息是声音的载体。但往往由于教师的过于强调，或比喻不恰当，而使初学者的气息处于僵持状态。

初生婴儿，助产士一手抓住他的两只小脚，一手啪啪拍打他的小屁股，“哇哇”哭得蛮响亮。这种最自然的出自婴儿本能的哭声，恰恰是最正确的呼吸与发声。

这种自然的呼吸，怎么唱起歌来，就不会用了呢？

联想——自己仿佛融化在空气中，放松自然地吸气，两肋打开。

秘诀 2

区别在于呼气

歌者在呼气时要联想吸气的感觉，也就是仍要保持两肋打开。

学习歌唱的呼吸，最关键的一点就是，要记住呼气的不同。

再强调一下：

吸气要两肋打开；呼气还要尽可能地保持两肋打开状态。呼气肌肉群的胸部肌、背部肌、腹肌，要模仿吸气时，向外打开的感觉。吸气肌肉群要配合呼气肌肉群，相互支撑。

这需要下功夫去练习才能做到的。

秘诀 3

吸不到肚子里的气

腹部肌是呼气肌。有些老师总是强调要学生把气吸到肚子里，结果造成了学生鼓起了肚子的假像，还不如就直说，放松肚子，放松腹部肌肉，保持腹部肌肉的弹性，气息才能吸的深。鼓着肚子，肌肉僵持，气息怎么能通畅呢？

秘诀 4

重要的横膈膜

横膈膜是肌肉膜，属吸气肌肉群。它横着隔在胸腔和腹腔之间，用手是摸不到的。

歌唱发声时，横膈膜与腹部肌这对儿呼吸肌，同时发力，形成对抗的力量。也就是吸气时横膈膜向下，呼气时，仍然保持吸气的感觉，横膈膜加压向下，给呼气时的腹肌增加腹压，形成气息的强力支撑点。

联想——撮子土，猛然啪的一下倒在地下，结果，你会看到什么？“噗”的一下会升起一股尘烟。物理定律的作用力和反作用力原理。

有一点我认为应该特别指出的是，一些歌唱教师指导学生的时候，常常用“横膈膜的支持”这个词。遇到学生呼吸短促，呼气的力量不够，或是不稳劲的时候，教师也是主要以为横膈膜的支持力不够。

从发声生理学来讲，单独只强调横膈膜这一个名词，是不大合理的。必须强调吸气肌肉群与呼气肌肉群的整体配合。也就是吸气肌肉群支持胸廓的力量不够。

秘诀 5

歌唱的隐形翅膀

联想——边唱边感觉一下，后背有一双隐形的翅膀。这双翅膀是张开的。后背用力打开翅膀的感觉。

呼吸的注意力集中到后背，有利于解放前面的声音，有利于气息的支撑。

后背的呼吸肌，也就是背阔肌，在日常生活中，没有引起人的特殊注意，好象呼吸只是肺部的事。

其实，肺本身没有吸进和呼出气息的功能。只是靠胸廓和呼吸肌肉群收缩扩张来进行气体交流的。只有在肺泡里储存气吸的功能。

必须有呼吸肌的运动，肋骨的支持，使胸腔的容积扩大或缩小，改变身体内外的气压。

而在歌唱中，背阔肌的训练和使用，是非常重要的。通过歌者的有意识的锻炼，能力会不断加强。

这至关重要的一点，在以往的声乐教学书籍中，几乎没人提到。一员“大将”就这样被隐姓埋名。依我说，后背呼吸肌是呼吸肌中的“大腕儿”。

给你举个实例，军内外著名男中音歌唱家马国光，不仅低音洪亮，高音也能唱到 a2，他的诀窍就是打开后背。经他二度创作的 [毛主席用兵真如神] 长征组歌中的四曲领唱，在“用”字上，他给改成 g2 的高音，大大的增加了这首歌曲的演唱难度，也突显出一个天才艺术家，在分析、理解、处理，再创作歌曲方面的独到之处，奠定了他在军内男中音歌唱家中不可替代的地位。

你再试试看，后背靠墙站着，向后打开唱。很容易做到哟。

秘诀 6

扎一根皮腰带 可不要勒得太紧

初学歌唱者，呼吸肌还没有支撑力，这时如果扎一根皮

带，便于歌者在歌唱中体会气息的利用，可不要勒得太紧哟，勒得太紧，反而会影响吸气。

联想——呼吸时腰围变粗，感觉自己是个大胖子就对了。

腹部的对抗力量，就是气息的保持力量，也称气息的控制。这是需要下功夫去练习的。

这里有几个不发声的歌唱呼吸训练方法：

(1) 倒灰式呼吸法：

我们大家都有这个常识，如果你端着一撮子灰，直着腰一下把灰倒在地上，结果会是什么样呢？铺撒到地面的灰，会马上形成一股气柱向上升。

我们借助这种倒灰的感觉，吸气要像灰一下子倒在地上，吸得又深又广。呼气，则像从地上反弹回来的那股气柱，保持住吸气的感觉，横膈膜向下加压，两肋打开，成倒T字拧成一股气柱向上钻出。

我这里用的是一个“钻”字，说明它的强度和力度。钻到那儿去？钻过声带。以气拖声，直达共鸣区。

记住：大脑指挥歌唱发声系统，一秒钟完成。

每个乐句都要如此，形成良性的呼吸循环，这样在歌唱中就可以克服气浅、气僵的问题了。吸的气浅而僵，就不会得到好的声音效果。

(2) 下支点吸气法：

下支点是在横膈膜处[中山装第四个扣子处]，也是老一辈歌唱家指的腹式呼吸的位置。

在吸气时，感觉直接在“下支点”处吸，好象气没有通过鼻、口、气管似的，每次吸气都要这样做，就可以做到腹式呼吸的吸气状态了。

当然，我讲的只是感觉，而并不是真的是那样，吸气怎么

可能不通过鼻、口、气管的呢？

这里只是用感觉、假设和比喻，来启发学唱者掌握科学方法。

(3) 溶化式吸气法

这种吸气的方法是在歌唱者处于比较紧张的状态下，有效应用的。

因为溶化式的吸气方法容易吸得深，没有声音和明显的动作，也容易体会和掌握，只是在感觉四肢都在溶化的时候，腰椎和颈椎不要放松。吸气的时候，嘴不要闭得太紧，这样会影响进气的速度和灵活性。

在吸气的同时，嘴要自然地张开，与鼻子同时吸气为最佳。

(4) 高位置吸气法

怎么吸就怎么唱，吸的位置就是唱的状态。

在吸气的过程当中，气息似乎是通过鼻子和口腔中的上牙、上腭到横膈膜这个地方，这是一个抛物线角度，是高位置。所以在演唱时，可以按吸气高位置打开的状态去唱，就能达到高位置和深气息成为一个整体的声音。

如果在吸气的时候放得很低，气似乎是通过下牙、舌面，只用口腔来吸气，那么，气必然就吸得浅，还会有动作，有声音，用这样吸气的方法唱出来的声音，肯定是横、白、浅、紧，音域狭窄，很难解决唱歌中的高音问题。

以上几种无声歌唱呼吸训练法，便于在各种情形下自我训练。方便时，练习呼气时，如能再加上S的音，由10秒一直到20秒，再坚持到30秒钟的时候，便是很好的成绩了。

既然要求呼吸长而有力，就必须要求学唱者有强健的身

体。据说，大歌唱家卡卢索每天早起都要作军队式的体操，或用哑铃作简单的肌肉锻炼。

秘诀 7

一个不能少

要想唱得漂亮，全部的呼吸器官和呼吸肌都要调动起来，一个不能少。

有的歌唱家认为，肌肉是有记忆力的。通过训练呼吸肌，它就会产生正确的记忆。

其实是大脑神经系统在调动控制呼吸器官和呼吸肌的使用。首先做到，在头脑中要概念明确，然后，才能通过有意识的训练，逐步达到下意识的自然，形成条件反射，一举成功。

秘诀 8

歌唱家的呼吸

当代男高音歌唱家帕瓦罗迪说：“关于呼吸问题对我来说很简单，好比上厕所坐在马桶上或像一位孕妇正在生产使用的劲，支持直到唱完一乐句。在唱歌或讲话时因气流呼出，横膈膜会自动慢慢地往上提。呼吸最大的秘诀是在两个乐句间，在

下一个乐句前，你必须用坚强的意志力控制呼气，使横膈膜停留在下面的位置，好比一个汽球不再充满气体一样。横膈膜犹如一个汽球往上往下的感觉，吸气多少要根据乐句的长短，犹如一个或大或小的气球一样。”

德国女高音歌唱家黎莉·雷曼说：“声乐的呼吸要透过意志力的控制根据发声的原理去调整，使它相当流畅地到达共鸣腔。当我要开始唱歌时，先扩张胸部并联合横膈膜及腹部有弹性的伸张，包括肋骨往上提，并协调喉头、舌头、两腭、鼻子、肺、支气管、腹腔及胸腔等肌肉。完美的声音建筑在完美的呼吸法上。最危险的是唱歌时，胸腔收缩放下或横膈膜及腹部肌肉僵硬没弹性。在吐出气息后，先停一下再重新吸入气息，然后再吸一些气息到肺里，以便测定是不是一口饱满的气，当吸进气时，两颊可略微抬起（如微笑状），好象面部肌肉向两耳方向拉一样。”雷曼原来身体很衰弱，天生的声音也平平，但由于长时期的勤勉苦练，有时一个乐句练上百遍，然后全幕歌曲演练三四遍，渐渐增长了声音力度及体格，而成为国际颇有知名度的女高音歌唱家。

世界伟大男高音歌唱家卡鲁索，主张用横膈膜、胸腔与腹部的协调合作，首先使肺部吸满气。他说：“一个音若由半满的肺部发出的，它就失去半份威力，且容易唱不准。为使吸气正确而饱满，胸部必须往上提，同时横膈膜及腹部往下沉。然后再逐步的驱送气息时，形成一个和吸气相反的动作。嘴的两边必须松开，下巴自然下垂，以便能很好地打开喉咙。”

他的发声是利用自然原始的方法，但自然的声音往往被他美丽的歌声所掩盖，他的声音是发自他的整个身体的，产生整个身体的震动，称为“自体感染”。

德国女中音歌唱家及声乐教师马凯西·马叠尔，是女高音

梅尔芭·卡尔威的老师，她强调呼吸要自然，使用横膈膜和腹肌时，如健康人的呼吸状态。即把刚出生婴儿的第一次哭声（用全身力量发声）训练，发展为自然的歌唱。

世界声乐史上卓越的男高音歌唱家吉利，是意大利声乐学派的杰出代表，创建了独自の演唱风格，他的呼吸自然，使用胸廓、横膈膜、腹肌及全身的筋肉的协调合作，只求音质，不求音量，不竞唱大声，不争唱最高音，只求声音纯洁、丰富、圆润。他的发声注重头腔共鸣，颈部、喉部、口腔等松弛自如，胸肌、横膈膜、腹肌不僵硬，几乎把所有的气息都变成声音发射出来。

美声唱法的声乐教学及理论权威加尔契亚，是1855年用两块镜子结构器物，成功地看到了自己的喉头，在世界上第一个发明“喉头镜”的人。1856年他出版了《歌唱艺术新论》，成为声乐教学的标准教材，开创人体发声原理的教学法。强调“声门冲击”及管制气息的呼吸法——胸廓扩张，吸气时横膈膜下降，腹部稍微突出，可由口或鼻吸气，发最少的气息，产生最有效的音量。

当代演唱德国艺术歌曲的伟大女高音歌唱家伊丽莎白·舒曼说：“歌唱即呼吸”。这是她自始至终牢牢抓住的发声方法，倘若在一次音乐会或歌剧演出之前，有哪个特别困难的乐段，令她怯台时，她就开始做呼吸，直到心里踏实了，就连在台上等待伴奏的几小节，她也深深地呼吸几次。这成了她的镇静剂。

当代男高音歌唱家多明戈说：“当初我唱高音，由于没有横膈膜的力量，以至于有声音破裂的现象，后经我太太玛塔（女高音）及同事指点，用横膈膜支持才克服了困难。”谈到呼吸问题，他把两肩和胸腔抬高说：“很多人用这种方法唱歌，一定不能支持。”接着说：“我把横膈膜及腹肌往下，胸廓自

然扩张。当唱高音时，腹部及横膈膜用一股劲去支持，但唱中音区时就不需要用那么大的劲，当开始练习用横膈膜支持时，我用很紧的松紧带在腰部慢慢的练习，现在如叫我唱，在横膈膜摆好适当的位置前，我是不会开口唱的”

关于歌唱的呼吸，你不必把它看的太神秘。要遵循自然的原理。简单的才是正确的。据我所知，包括许多专业歌者在内，歌唱中所有出现的问题，无一不是头脑中概念没有搞清楚。

发声的基本功训练

第五部分

联想魔方

4

我崇尚简单。简单的生活，简单的语言，简单的方法，能不能是你需要的？这要看它是否会融进你的心里。

秘诀 1

镜子呀，请你告诉我

古代的聪明人发明了一个天才的办法，把真实的事情告诉人而不使人的面子下不来。你们知道，他们在人们面前托着一面神奇的镜子，把各式各样的动物和许多希奇的东西都照出来。使人可以看出有趣而富有教育意义的图画。这些图画叫做寓言。当这些动物做了些聪明事或傻事时，人们都可以站在它们的

- 秘诀 1 - 镜子呀，请你告诉我
- 秘诀 2 - 像啃苹果一样张开嘴巴
- 秘诀 3 - 用打哈欠的感觉发声
- 秘诀 4 - 向着远山唱
- 秘诀 5 - 要求声美字正为本
- 秘诀 6 - 注意力放在后脖颈
- 秘诀 7 - 发声练习曲要因人而异
- 秘诀 8 - 最大的缘分

第五部分 联想魔方4——发声的基本功训练

立场设身处地地想一想：“镜子说这就是你呀！”这样，谁也就不会觉得丢面子了。

我们把这种方法用到学习声乐上。很多歌唱家都是照着镜子练习发声。

镜子呀，请你告诉我：

- 1 眼睛睁得大又亮；
- 2 嘴角上提露出牙齿；
- 3 两臂自然弯曲；
- 4 不歪脖子；
- 5 不耸肩；
- 6 吸气时两肋打开；
- 7 呼气时呼吸肌肉群对抗支撑。

镜子说，这就是你呀！

对着镜子唱歌，可以随时提醒你，注意口型、眼神的表演，形体的表演。

唱歌的时候，全身的肌肉都要兴奋起来。因为，肌肉是会影响声音的音色的。

秘诀 2

像啃苹果一样张开嘴巴

像啃苹果一样张开嘴巴，这是一定要掌握的。因为，我们马上要学习训练发声。

非得像啃苹果吗？像嚼口香糖一样不可以吗？那怎么能一

样呢？嚼口香糖没有张开嘴巴嚼的。就是你的口里有 200 颗口香糖，不得不使你张开嘴巴嚼，那你也不会用上牙的牙齿去啃哪！

我要的是张开嘴巴用上牙啃的感觉。

面颊的肌肉要向俩耳朵方向展开。

小舌头和软腭向上提，后咽壁也兴奋起来。口咽喇叭和头腔共鸣形成一个共鸣管，声音才能像天鹅绒一样美。

秘诀 3

用打哈欠的感觉发声

用打哈欠的感觉练习深呼吸、发声，也是一个专家们常提到的好方法。

你联想一下：

打哈欠的感觉，势必是要张开嘴巴吧？小舌头和软腭是不是也抬起来了？呼气的时候面颊的肌肉是不是向两耳朵方向展开？上牙的牙齿是不是向下啃？

殊途同归，达到得是同样的效果。但打哈欠的感觉，有时会使颌骨的挂钩脱臼。还是啃苹果的感觉，更安全一些。

发声时字腹从上牙两大牙根啃出。

声音的亮点在口、鼻咽腔、头腔共振。

军内外著名男高音歌唱家李双江，你一定很喜欢他的歌吧。他给我的秘传，用上牙的两个大牙根咬字。

秘诀 4

向着远山唱

歌唱时的感觉，要放得开。向着远山唱，比较能放出适当的音量。

唱什么呢？先从古老的科学的发声方法练起。

唱歌离不开语言。语言是由文字组成的。各国的语言文字都是由元音和辅音组成的。在意大利语和其他外国语中称元音，在汉语中称为韵母，在意大利语和其他外国语中称子音，在汉语中称声母。

我们练习歌唱发音，先从这几个主要元音开始：

也就是韵母 a o e i u ü ai ei ……

韵母在歌唱中居于重要的地位。全世界都不例外。意大利歌曲和其他外国歌曲，也是这几个元音为主（除去 ü）。

再有名的歌唱家，也都是从练好这几个音入手。在汉语拼音中，这几个韵母最响亮，最常用。它们都可以做字腹。

什么叫字腹？这个划分好象很复杂！音韵学家和舞台表演艺术学家的划法，有分歧。

我国的汉字多是由双音节和多音节组成的单音字。从结构上分成“字头”“字腹”“字尾”三部分。

字头的划分标准：

汉语拼音中的 21 个声母，均可以做字头。

无声母的软字头 ai ao an ou

介母字头 i u ü

零声母字头 Y W Yu

字尾的划分标准：

只有 i o u n ng 可以做字尾。没有字尾的为开尾音或直喉音。

字腹的划分标准：

有的歌唱专著里说，字腹=韵母

这就出现了问题，一个字音除去声母以外都是韵母，但有些韵母不一定是字腹。例如：“家、乡”这两字。

jia xiang

j 和 i 组成了声母和介母的字头 ji, a 是字腹，没有字尾，是开尾音或直喉音。

x 和 i 组成了声母和介母的字头 xi, a 是字腹，ng 是字尾，是穿鼻音。

我认为应当这样叙述：字腹是字音中标注音调的主要韵母。

秘诀 5

要求声美 字正为本

当你已经明白了，字腹是字音中标注音调的主要韵母时，我们再接下来学习，如何训练控制韵母发声的技巧。

这对于用美声唱法、民族唱法或通俗唱法唱好民族语言的歌曲，都是至关重要的。

我们可以从两方面来理解。一则是歌唱咬字的正确性；二

则是歌唱发声的音乐性。

韵母是行腔的重要字母。a o e i u ü 这几个单韵母，都有其各自的咬字规则。有些歌者因为带有地方口音，没达到规范的咬字规则，造成了语音不正。字不正则音不响，把音不是咬瘪了，就是给吃掉了。

韵母在歌唱中是歌词体现音乐性的主要字母，在歌唱的咬字过程中，韵母担负着音高的变化和时值的转换任务。

一定要保持好韵母发声时的口腔空间与口型控制动作，也就是严格保持韵母在音符变化中，动作的稳定性与正确性。

我的导师徐讲真教授，按韵母发声时口型的横竖、宽窄，着音的前后，进行了分类。

通过三种分类：横竖、宽窄、前后，来辩证地解决歌唱时字腹的发声技巧。

我们来看一下：

(1) 横竖法

横字竖咬

字之横竖，是由做字腹的主要韵母，唇型圆或展的特点来决定的。展唇的发音走向比较横，称其为横字。如：做字腹的主要韵母是 i e a 的都是横字。

有人提出疑问，字头中的介母 i 也是横字？完全正确。

歌唱中的横字要采取竖咬的技巧。

再进一步解释，凡是构成字的字腹部分，不论是单韵母还是复韵母，（单韵母 i e a 复韵母 yi ye yue ya）它们的口型都是展唇，口咽腔发音要强调竖为主的原则，也就是口咽腔的后咽壁要发挥挺立稳定的作用，使口咽腔共鸣与展唇横咬，横竖得当、音色柔美，统一贯通。

竖字横咬

由于 u o yu 三个韵母都是圆唇，它们在口咽腔中的发音都有比较竖的发音趋向。所以凡是字腹分别由 u o yu 组成的或字腹分别由复韵母 ou un ong 组成的字都属竖字。歌唱时对这些字要采用竖字横咬的方法，尤其是 o u 声音比较竖、立、后，有时甚至有点空的感觉。

总的来说，比较适于歌唱状态中口咽腔以竖为主的咬字发音原则，字音拖腔延长时这一特点就更明显。但是，竖字声音容易靠后，色彩比较暗淡，有时声音虚、空，穿透力差，字音不易清楚，容易产生声包字的现象。歌唱时，如再强调竖的一面，这些字就与其他字的声音色调、音色、线条等产生较大的差异，无法统一。为了弥补这些弱点，防止偏激，求得比较统一的线条与相对一致的色调，将字音发得纯正清晰，达到字正腔圆，对这些竖字的横咬，就要特别强调。

竖字横咬有利于歌唱发音，但要注意这些字的字头中声母横的发音的带动作用，以横带竖，横短竖长，这样声音有点有面，是具有立体感的丰润的歌声。如果，某一类字中没有字头的声母只有介母部分（零声母），在歌唱时就强调介母来定准口形，使之拼合得体、横竖相当；如果，某一类竖字中没有字头（声母、介母全没有），只是韵母作字腹的单韵母或复韵母的字（直喉），在歌唱时，要强调用硬起首的感觉发音，将字咬住发准，即发出声音之前声带先闭合，然后，用适量的气息将声门吹开，产生振动。对竖字横咬的方法，学习美声唱法的歌者要着重注意。

（2）宽窄法

由于韵母舌位高低不同，口腔开度大小不一，因此，声音的色彩、响度、口形的宽窄均有差异。歌唱为了使声音色调一

致、线条统一，须将口形宽窄不一的韵母，分别采用宽韵母窄咬和窄韵母宽咬的不同方法咬字发音。

宽韵母窄咬

韵母 a 舌位低，口腔开度较大，声音较响。凡是由单韵母 a 或者是由 a 组成的复韵母作韵腹构成的发音，都属于宽韵母一类。宽韵母的字，歌唱中声波容易从口咽腔内传导出来，声音比较开，音量相对来说比较大。但这一类字音容易横、咧，表现力较差，在较高音域中，口咽腔状态不利于声波通向头腔。为了避免这些缺点，就要采用窄咬的方法，使口咽腔状态变得窄一些、圆一些、立一些，声音的着力点的位置靠后些，也就是唱 a 时，随着音的不断升高，口咽腔逐渐加入 u 的成分。ao 虽然称作宽韵母，但在歌唱拖腔中随着音乐时值的延长，a 的成分越来越少，o 的成分逐渐增多，就自然地弥补、调整了 a 的发音弱点，同时达到了“窄咬”的要求。因此，这里需要强调一下，凡是韵母 ao 构成的字，就不必要再用“窄咬”。

窄韵母宽咬

i 和 yu 是前、高舌位；er 是卷舌音；e 虽是半低舌位，口腔开度呈半开的自然状态，但由于常与介母 i、ü 相拼组成字，因此这些字的口腔开度也比较小。o 是半高舌位，口腔开度呈半闭状态；u 是高、后舌位，口腔开度呈闭合状态。故凡是由韵母 i e o u 分别作韵腹或作韵尾的复韵母都称窄韵母[包括 er 在内]。窄韵母由于舌位较高，口腔开度较小，口咽腔内空间也小，声音容易挤、窄，不符合歌唱的声音要具有较大的音量和穿透力的要求。为了弥补窄韵母字音的不足，改善声音的色彩和响度，歌唱时对窄韵母要采用宽咬的方法。

窄韵母宽咬，就是将窄韵母在口咽腔发音部位、形态基本

不变的前提下，适当扩大字音在口咽腔空间内的容量。

具体方法就是保持口咽腔圆、立、竖的一定形态，抬软口腔，尽量张开嘴巴，稳定喉节，使声音嘹亮、贯通、流畅。

窄韵母宽咬的范围还包括 u ai。虽然它的韵腹是由舌位低、口腔开度较大的 a 组成，但它的字头却由高舌位、口腔开度小的 u 介母组成。

故此强调，歌唱中凡是 ai 韵母的，也要采用窄韵母宽咬的方法。

(3) 前后法

字之前后，是指韵母发音部位在口咽腔的前或后而言。舌位靠前的韵母色调明亮，舌位靠后的韵母色调比较暗淡。要使咬字发音的色调比较一致，就要用前韵母后咬、后韵母前咬的方法，来进行调节。

凡是发音 i yu 都是舌位较高的前韵母，它们发音部位都在口咽腔前面。由于舌位高、前的特点，使它们发音色调比较明亮。

凡是由 i yu 分别作韵腹或介母是 i yu 所构成的韵母，都属前韵母。因前韵母本身色彩明亮、靠前，故使感到亲切、自然、口语化，这些是它的主要优点。由于舌位高，口咽腔内空间容量较小，声音虽亮但尖、白、扁、窄、音量很小，有时还容易产生字多声少的字包声的现象，不利于声音的发挥。

为了发挥前韵母的优点，保持声音色彩明亮、自然，防止白、扁、尖、炸的毛病产生，使声音柔婉、宽亮、浑厚、统一，更富于艺术表现力，对前韵母一般地都要采用后咬的方法进行歌唱。

前韵母后咬

就是歌唱中在不影响字清字准的前提下，将前韵母的字在口咽腔内声音的着力点向后拉，而声音在口咽腔发音部位基本

不变。虽然上提软腭、后咽壁的提立，已经使咽腔内咬字发音的部位向后，但这还不够，还必须从头脑、心理及感觉上，再将字音的着力点向后拉。用打呵欠那样的感觉来咬字发音。

后韵母前咬

凡是发音为 o 或 u 的都是后韵母，u 是高舌位，o 是次高舌位。它们都在口咽腔后面作形发音。

凡是字腹或字尾分别由 o、u 构成的复韵母都属于后韵母一类。后韵母利于歌唱状态，尤其是利于较高音域的发音，但音色比较暗淡。而且由于舌位后高，声音有时易向后倒，音色空，字音不易清楚，有时还会产生声包字的现象。为了防止这种现象并充分发挥利于歌唱状态的特点，对于属于后韵母的字咬字发音，一般地要采用后韵母前咬的方法。将后韵母在口咽腔的声音着力点向前推送，充分发挥利于歌唱状态特点。否则，发音部位本身比较靠后和，咬字发音中再向后拉，声音更后倒，字音不清、音色暗淡，甚至产生虚、空、声包字的现象。

后韵母前咬是纠正、弥补、调整这些现象的好方法。

以上三种分类，横竖、前后、宽窄，都是运用辩证统一的方法，从不同的方面加以论述。

歌唱的技巧就在于：对字音本来利于歌唱状态的，扬其所长；对不利于歌唱状态的，要避其所短。这是歌唱中咬字发音的基本法则，不了解这一法则，不仅得不到优美动听的歌声，还会违反生理器官正常合理的运动状态，导致发声器官损伤的后果。

当然，这些法则也须灵活掌握，不可机械地运用，它的宗旨是在于，塑造声音的美好效果。

这里还有几点需要说明的是：

歌唱中咬字发音的横竖、前后、宽窄的简单分类，不是人为主观臆断的，我们只能顺应字音客观存在的发音规律加以集中、归纳、调整、改造。歌唱中横字竖咬、竖字横咬；前韵母后咬、后韵母前咬；宽韵母窄咬、窄韵母宽咬的分类，主要是从歌唱语言发声的技术要求出发的。

以上的分类是根据不同制约条件分别论述的，即唇形的圆展，舌位的前后、高低；口形的开闭。

以韵母 i 为例：

既要采用横字竖咬的方法，又要注意前韵母后咬、窄韵母宽咬的特点。

归纳起来，字腹的 6 个主要韵母的分类有五种：

横字竖咬、前韵母后咬、窄韵母宽咬，包括 i；

横字竖咬、前韵母后咬、宽韵母窄咬，包括 a；

横字竖咬、后韵母前咬、窄韵母宽咬，包括 e；

竖字横咬、前韵母后咬、窄韵母宽咬，包括 yu；

竖字横咬、后韵母前咬、窄韵母宽咬，包括 o，u。

尽管在歌唱语言发音的训练中，我们讲了几种的方法，但在实践中，也不要形而上学。

有个简单的方法：

对于窄韵母可以拿把小勺，放在上下齿之间。开齿发 i 音。

有时，为了某处艺术效果的需要，还要特殊地处理，灵活对待。但即便如此，也还要从整体上，大局上，规范统一，字正腔圆、横竖相当、前后适度。从而使歌唱具有较高的艺术水平，收到感人的艺术效果。

秘诀 6

注意力放在后脖颈

注意力放在后脖颈：

- (1) 有利于解放喉头周围肌肉。
- (2) 有利于喉结稳定。
- (3) 有利于发挥枕骨、共震骨传导作用。
- (4) 有利于环杓肌控制声带。
- (5) 有利于缩短声带发高音。

秘诀 7

发声练习曲要因人而异

发声的基本概念是：呼出的气流冲击和振动了闭合的声门而产生的音波，基音音波通过各共鸣腔体的反射，产生泛音，美化音色，扩大了音量。

发声练习：是为了改进歌喉所发声音的音质、音色、共鸣和音域，提高歌喉发声机能的一些专门练习。也可以把它们简单的理解成为一项开发人嗓音的潜力，使得气息、声带运动做到良好配合的训练活动。

练习发声应从中央 C 开始练习，然后再向上行扩展，逐渐加强你声带的功能，提炼音质、音色，扩大共鸣、音域。

在发声练习曲选择上，应该先从较简单的断音、连音开始入手。

(1) 断音练习

50 30 10 50 30 10

— — — — — — — —

mī mī mī mā mā mā

练习要领：

练唱时节奏较快，每个音在发声前，都要将气息吸入到正确部位（犹如连续咳嗽后自然补充气息吸入的部位）。在唱断音时，小腹随发声的节奏自然收缩，但是，横膈膜一定与小腹的气息形成对抗的感觉。每个音发完后，腹部、横膈膜立即恢复到发这个音之前的状态。然后再吸气依次按照以上要领唱下一个音并作反复练习。这种断音练习可以使你较快的认识呼吸支点的感觉，锻炼你气息的控制能力和声音的准确性及力度。

(2) 连音练习：

3 2 1

a a a

练习要领：

这首大 3 度练声曲，要用一口气唱完，声音要光滑，匀称、平稳，如抽蚕丝。不能忽强忽弱。要随时用无声练习的感觉来对照检查自己气息的控制情况，这样经过用心练习，就能够在较短的时间里体会到呼吸的正确方法或感觉。其中最为明显的感觉是，运用这种呼吸方法练唱，一刻钟至半个小时，你的两肋及腰部会出现较轻微的酸胀感觉，这种情况说明你的呼

吸系统已运用得当，且正在逐步地建立起来了。

(3) 断音和连音的混和练习

这是两种节奏的混合练习，如果在前面呼吸发声的基础上多唱这种练习，对你的歌唱将会有直接的帮助。以上这条练习的要分别参看断音、连音的练习要领。

(4) 渐强与减弱的发声练习

mp (中弱) mf (中强) mp (中弱)

1 3 5 6 6 5 3 1

mi - - - - -

练习要领：

歌唱发声的起音分为硬起音、软起音、缓起音三种，这条练习是采用柔和的起音法，在声乐学习术语中又称为软起音法。通过呼吸压力的逐渐增大、增强，然后再逐渐减弱，使音量逐渐增强后又逐渐变弱下来。每条练习以中等速度进行，要求一口气唱完，这对锻炼气息的调配及控制、保持有较大帮助。

以上1-4四种练习法，是让你获得控制自己的呼吸系统的能力，达到灵活运用气息，驾驭声音的目的。但是，提出的是：

(1) 这四种练习方法只是普遍训练的最基本的方法。最重要的还是要结合歌者需要解决的问题，制定灵活的训练曲。

(2) 在任何情况下，无论哪条练习都要避免把它唱得过分僵化，要唱得潇洒自如，必须把握好“自然”这一原则，不能把训练手段当作目的而失去“自然”。我们最终的目的是通过有意识的训练，达到无意识的正确运用歌唱发声系统来进行演唱，从不自然到自然王国。

(3) 在练声的时候，就要充满感情。对歌唱的热爱，要体现在基础的练习曲中。试着用各种情感练习发声。兴奋的、哀

伤的、抒情的、刚劲的……

十亿人有九亿热爱歌唱，中国声乐强。

秘诀 8

最大的缘分

我看过一场港、台歌星演唱会。台下的观众非常兴奋，又喊又叫，又跳又闹。我很奇怪？都没听清楚她在唱什么，怎么产生的狂欢情绪呢？和严肃音乐会完全不同的场内秩序，真令我大吃一惊。是粉丝对歌手的迷恋？还是歌迷自我的陶醉？台上台下浑为一体。顶级的先进音响，顶级的电声乐队，扑簌迷离的电子射灯，使他们进入梦幻世界。这时候他们忘掉了一切烦恼，忘记了自己的身份。这时候，他们只有一个名字——粉丝。歌迷把对歌的热恋具体化，在音乐中宣泄。此时，他们没有机会在台上歌唱，此时，他们有权利在他喜欢的大音乐环境里狂欢。歌星的歌他们全都会唱。他们随着音乐唱，他们在炫耀自己，他们被歌所迷。全身的艺术细胞都兴奋起来。一场音乐会看完，歌迷的嗓子哑了。他们有歌手一样的感受。一生中能有几回这样尽情的欢乐。他们觉得值了。散场时，粉丝们感动的泪流满面。

因为喜欢歌唱，因为这首歌我早已会唱，演唱者唱没唱清歌词，根本不重要。与其说，是来听音乐会，倒不如说是心甘情愿地来为歌星埋单的。包括歌星的专辑，粉丝们只买正版。他们睡觉都要听着耳机入睡。他们是通俗音乐不断推向前进的

基础力量。他们把支持捍卫音乐会，看成是义不容辞的责任。他们为音乐而震撼，他们为艺术而感动。

对于不知道歌词的人来说，大屏幕打着歌词呢。语言是人类独有的吗？不！动物、植物都有自己的语言。狗能理解人类的语言，其程度相当于10至12个月的婴儿。达尔文说：“用有音节的喉声，来模仿动物的音乐性的叫唤声，这一活动终于产生了可以用来表达各种复杂情绪的一些字眼”。这就是语言的起源。

音乐艺术的出现，才是人类特殊进化过程，是人类的一种潜在的能力。国际先驱导报最新报导：人类的大脑能够虚拟经历感受他人的情感和部分经历。英国伦敦大学脑科学家塔尼亚·辛格说：“发生这种情况时，就像是自己已受伤一样心跳加速，情绪紧张。其实并没有真正受伤。”

脑科学家塔尼亚·辛格主持的一项试验表明：“人类大脑中处理伤痛的区域会做出反应——当然，实际“感觉”到他人的身体痛楚，是在灵魂深处。”

这次塔尼亚研究的是抽象层次上的移情作用。这就像是当你在唱一首歌或看一部歌剧时，被剧中的角色感动而哭泣。粉丝们的狂欢，这就是一种象征性移情作用。

据认知神经学家所说，只有人类才有这种能力。

研究者在实验中征集了16对自称能感受对方情绪的恋人。每个接受试验的男人和女人，都在各自的右手绑上电极，电极可以发出轻微的麻痒感或短暂的灼痛感。

当这些女性自己感到强烈灼痛时候，他们恋人左侧负责监管其手部伤痛的整个区域都激活起来，同时大脑中负责处理手部伤痛的区域静止，但负责对伤痛做出情绪反应的区域则被激活。他们恋人同时报告说：心灵深处产生了强烈的同情心理。

痛在女友身上，疼在男友心里。

塔尼亚认为：我们的大脑能直感他人情绪反应的能力在进化中被大大强化。

我们歌唱时，会通过这种能力对他人的想法作出预测，认识到，是否会让别人喜欢。

人身上的艺术细胞，决定了他对艺术的感兴趣程度。这种艺术细胞的激活，大脑的开发要在早期。还有，遗传也是重要的因素。一首歌你会被它感动，听过几次，你竟然会唱了。可能你还年幼不识字，可能你还根本不识谱。可你却是骑在爸爸脖颈上去看音乐会的小粉丝。能把你喜欢的所有歌，用口哨吹出变奏的旋律。这是奇迹！

歌唱最能体现心灵，歌声离心灵最近。艺术的潜能被激活了。艺术的细胞，艺术的灵感，艺术的灵魂只属于人类。音乐艺术和粉丝就像是恋人的关系。他们迷恋歌唱，他们愿意学习歌唱，他们此生此世都不会离开歌唱，这就是他们之间的最大的缘分。

也许你很惊奇。歌唱家微弱的歌声为什么能穿越大交响乐队？这就是共鸣腔在起作用。

共鸣腔是指全部发声系统的空腔。也就是能使声音发生共振的骨质腔体。

从头开始说，头上的额窦、蝶窦，位置在两眉头之上，也就是俗话说的印堂。从印堂向下画一条线是鼻腔、鼻窦、口腔，再向下是喉腔和胸腔。在鼻腔、口腔、喉腔的后面，也就是后脖颈内面，就是后咽壁。后咽壁又细分为鼻咽、口咽和喉咽。共鸣腔按生理特点可分为不可调节和可调节两种共鸣腔，如：胸腔、鼻腔及鼻窦、额窦、蝶窦等有固定不变的体积和形状，称不可调节共鸣腔；口腔、喉腔、咽腔都无固定的体积，形状可随意改变，称谓可调节共鸣腔。

秘诀 1 - 哼鸣寻找法

秘诀 2 - 张开嘴巴找共鸣

秘诀 3 - 通俗歌曲演唱多用口腔
喇叭共鸣

秘诀 4 - 越是使劲儿越没声

秘诀 5 - g_2 以上高音要用头腔共鸣

秘诀 6 - 嘴巴长在心口上

秘诀 7 - 掩耳发声

秘诀 8 - 玻璃球和橡皮球

声带发出的声音是基音。基音在共鸣腔体引起振动叫共鸣。可是，对于初学者来说，怎样来把握共鸣腔的运用呢？

这一系列既看不见又摸不着的腔体，全凭感觉，如何能准确把握呢？

请随我来，用联想魔方，很容易就让你找到并学会使用共鸣。

秘诀 1

哼鸣寻找法

可分开口哼鸣法和闭口哼鸣法。这里着重讲开口哼鸣法。

请试着：用哼鸣寻找法寻找共鸣。

第一步 调整好站姿（脊柱要挺直，肌肉要放松）

第二步 睁开双眼（眼睛里要闪着黑宝石一样的光芒）

第三步 张开嘴巴（做啃苹果状）

第四步 用软腭关闭口腔声音（用舌尖舔上牙膛，硬的部分是硬腭，硬腭后面，用舌尖舔软的部分，就是软腭。）

第五步 面部双颊肌肉上提

第六步 用鼻咽腔哼出嗯音3秒钟

感觉到上唇和鼻子微微发痒吗？

联想——牛哞儿哞儿得哼叫声；青蛙呱呱的叫声；婴儿哇哇的哭叫声。

好！把这种找到共鸣的感觉用到歌唱中。

只要把软腭向上一抬，小舌头同时向上提。别忘了要有气

息的支持哟。两肋打开，横膈膜向下加腹压。唱a音。

整个过程就这样轻易的完成了！

秘诀 2

张开嘴巴找共鸣

闭上嘴巴找共鸣不可以吗？

闭上嘴巴找共鸣，口腔和下巴容易使劲。张开嘴，下巴放松，更有益于高位哼鸣。不论是张开嘴还是闭上嘴，发音都不改变才对！

哼鸣时不要追求音量。哼的共鸣点儿越小、声音位置越高越好。

请相信我一句话：你能哼多高就能唱多高。

共鸣分为：

头腔共鸣：鼻腔共鸣、额窦、蝶窦等。唱高声时主要依靠此腔体，称“高声区”

口腔共鸣：口腔、咽腔、喉腔。唱中音时主要依靠口腔，称“中声区”

胸腔共鸣：气管、支气管、整个胸腔。唱低音时用的多，称“低声区”

秘诀 3

通俗歌曲演唱多用口咽喇叭共鸣

有的歌唱家形容，唱通俗歌曲像情人在说悄悄话。如果用上头腔共鸣或胸腔共鸣，就显得大惊小怪的，不那么亲切了。

这样说，也不无道理，除了歌曲特殊需要，通俗歌曲一般只要用口咽喇叭共鸣就够了！

就是指声音在口腔中的硬口盖（也就是硬腭）和鼻腔、鼻咽，振动产生共鸣。嘴在歌唱中，就是个喇叭。喇叭是要把声音送出去。声音要是唱在软软的肉上，就会被吞掉。对了！只有唱在硬口盖上，在鼻腔和鼻咽腔产生共鸣，声音才响亮动听！

秘诀 4

越是使劲儿越没声

就拿日常生活中的例子来说吧。俩人吵架，伸着脖子嚷，声嘶力竭，青筋暴露，使着大劲喊破了喉咙，也没多大声音。试想，如果歌唱中，歌者也是这种状态，发出来的声音怎么能动人呢？

肌肉的状态是会影响声音的。肌肉处于紧张状态，声音是

不会好听的。

(1) 环杓侧肌有旋转杓状软骨的作用，使肌突向内旋转，促使声门后部变窄；

(2) 甲杓肌有松弛声带和调节声带紧张度的作用，可使声带缩短；

(3) 杓肌有使两杓状软骨彼此接近的作用，因而增加声带的张力，使两声带靠拢。

当声带处于闭合状态时，环甲肌有缩紧声带的功能，这一缩紧的动作，对高音区的高音和“关闭”机能，起着头等重要的作用。当闭合缩紧这两个动作完成后，声带才处于发声状态。

环甲肌是由喉上神经控制的，其他各肌肉是由喉下神经控制的，而声门的闭合是靠喉返神经来实现的。也就是说，喉返神经的冲动频率，决定喉头的发声频率。

在生活语言发声中，常是靠环甲肌和环杓侧肌拉紧声带，再加上较弱气流的冲击来完成的。环杓侧肌有促使声门后部变窄的功能，因而声带也就相互靠拢。由于平常说话的声音都不是很高的，单靠环甲肌拉紧声带的力量也可维持。歌唱发高音时，单靠拉紧声带就不能满足需要了，必须改变声带的自然状态才行。杓肌和环杓侧肌都有使两声带缩短并增加声带张力的作用。它们相互协作，就可以发出高音来。

肌肉只有在自然，收放有余的状态，才有利于歌唱。

歌唱时，歌者的心情应该是快乐的。应该有一种想唱的欲望！

一个优秀的演员，虽然在生活中显得平平。可是，一旦站在观众面前，立刻徐徐升辉，像一颗耀眼的明星！完全忘掉了自我，沉浸在对歌曲的热爱和诠释中，激情战胜了胆怯。这是每一个成名演员必备的素质！

只有一个办法才能使歌声即美好又具有穿透力。对了，共鸣！声音只有从共鸣腔穿过，才能变得响亮清脆！

联想——歌声是用气息拖着，通过共鸣腔共振传出来的。万万不能是嚷出来的，或者是叫出来的。请你体会一下。

秘诀 5

g2 以上高音要用头腔共鸣

有很多人嗓音条件很好，又有不错的音乐感觉，虽然没进音乐学院学习声乐，也没有从事文艺专业，但歌却唱的相当不错。凭着文化底蕴和对歌唱的爱好，他们学会了很多歌曲，并能把歌唱得相当动人！很受欢迎！只是 g2 以上高音有些不够稳定。赶上身体不太舒服，或者因为工作紧张和疲劳，唱出的高音就更显得紧和干，有时甚至唱出破音。对于不够稳定的高音，心有余悸。

这一点点小小的遗憾，很好解决。g2 以上高音必须用技巧。只要这个技巧掌握了，你的歌唱水平就会有很大提高。

18 世纪法国思想家拉美特利的名言：人体是一架机器。再往后，又有科学家把人体看成是热机，是自动控制机。

那么，在歌唱中，人体这台热机，怎么样来控制自己的声音呢？第一是通过大脑联想！第二还是大脑联想！！第三是记住前两条!!! 人脑是世界上最复杂，效率最高的信息处理系统。理论上它能够以每秒 1000 个信息单位的速度记录下周围所发生的所有从小到大的事情。它由亿万个脑细胞构成，每个脑细胞与几万至几十万个脑细胞连接，这种迷人的织造术，以其复杂和美丽程度在世间万物中无与伦比。基于精细而复杂的神经元连接的大脑活动是一种动态过程。

大脑指挥部靠联想训练，在1秒钟之内，完成准确的歌唱系统操作。

在印堂正中的眉心向上一指左右，作为一个点。向下两臂伸开，与眉心的点成A形。我们且先称它为共鸣塔。

记住：塔尖的点越小，高音越容易唱。反之，共鸣塔的塔尖如果开的大了，共鸣的位置就容易低，声音没有震在点上，成了一片。声音浑而不透，高音就很难完成。

两臂伸开的宽度，就是共鸣塔的底座的宽度。而从塔尖到底座垂直线，就是共鸣塔的高度。

联想——共鸣塔的宽度，就是你打开两肋吸气的宽度；共鸣塔的高度就是你用对抗的力量，向下通过横隔膜加压，而在塔尖形成气压震荡声音的高度。

下面就用联想魔方找一下高位共鸣。

考考你

第一步 应该？对！

调整好站姿

第二步 应该？对！

睁开眼睛

第三步 应该？对！

张开嘴巴。（用两手指的食指，按在耳洞旁，张大嘴再看。手指感觉到了深深陷下去的这一部分了吗？）

往下我来说。

第四步 抬软腭同时吸小舌头向上，打开声音通道。

第五步 用手捏着下巴。（避免下巴用力）

第六步 把嘴撮起来，发U音。

第七步 加气压，两肋打开，横隔膜向下，让声音在共鸣塔的塔尖震响。

找到高位共鸣以后，你就可以试着练几首歌来看看。

秘诀 6

嘴巴长在心口上

这是一种寻找胸腔共鸣的魔方。

联想——嘴长在心口上，适用于在低声区演唱。试着把手放在心口上，发声时感觉有震动。这就对了！低声区只有用胸腔共鸣，才能发出洪钟一样的声音。胸腔共鸣也叫低位共鸣。但不要忘记，在使用低位共鸣的同时还要有高位头腔共鸣配合。这样，才能形成立体的，既有高音喇叭（头腔共鸣）又有低音喇叭（胸腔共鸣）的自带立体音箱。

秘诀 7

掩耳发声

中国古代有个人人皆知的掩耳盗铃的寓言。说的是怕别人听见铃声，而把自己的耳朵用手掩起来的故事。

可在歌曲的演唱中，却也有人喜欢掩起耳朵来唱歌。这是为什么？前面讲过，我们歌唱时，自己听到的声音，主要是通过内耳听到的声音。自己感觉声音不大。用手掩起一只耳朵，自己听起来，声音就大了。其实，正是这种自己听起来不大的声音，通过共鸣传出来，才是既好听又响亮的。如果，你自己

听到的声音大了，反而不对了。说明声音窝在喉咙里了，声音通道没有打开，声音没能达到共鸣的部位。

偶尔，一次半次的，用手掩着一只耳朵，听听自己的声音，也未尝不可。但千万不能养成习惯。有了依赖性，不用手掩着耳朵唱歌，就不习惯了，心里没底了。这会影响歌唱的正常发挥。

秘诀 8

玻璃球和橡皮球

在没有接受正确的歌唱技巧学习之前，你是不会知道，歌唱的方法和技巧是多么的重要。你的面前如同摆着两个球——一个玻璃球和一个橡皮球。玻璃球好比不正确的歌唱方法；橡皮球好比正确的歌唱方法和技巧。你只能选择拥有一个球。

不正确的歌唱方法，就像是一个抛向空中的玻璃球，掉到地上必定是要摔碎的。不正确的方法会毁掉你的声带，还会毁掉你的声乐前途。

而正确的方法和技巧，就像是一个橡皮球，无论你怎么摔打，他都不会破碎。正确的方法和技巧会拓宽你的音域，使你的音量能收能放，使你的音色纯美动人，能延长你的艺术生命，保护你的声带，经久不衰。

马上开始，学习正确的方法和技巧，知识是没有重量的。丢掉破碎了的玻璃球，不要再浪费时间去想它，忘记错误，才能巩固成绩。学习正确的方法，不要害怕改变自己。改变自己，超越自己，丢掉恐惧，前途无限！

咬字的功夫

第七部分

联想魔方

6

- 秘诀 1 - 行腔的诀窍
- 秘诀 2 - 不可忽略的隐身韵母
- 秘诀 3 - 归韵不要早
- 秘诀 4 - 无声母的软字头
- 秘诀 5 - 无声母介母做字头
- 秘诀 6 - 声母和介母做字头
- 秘诀 7 - 硬胶软收的功夫
- 秘诀 8 - 硬胶硬收的功夫
- 秘诀 9 - 软胶软收的功夫
- 秘诀 10 - 快胶快收的功夫
- 秘诀 11 - 快胶慢发的功夫
- 秘诀 12 - 慢胶快发的功夫
- 秘诀 13 - 软胶硬收的功夫
- 秘诀 14 - 美声、民族和通俗
三种唱法咬字的共性
- 秘诀 15 - 神来之笔

一说到功夫，自然就使人联想到中国功夫。中国功夫不仅得到国人的传承，光大，更是风靡全球。

如果一个外国人问，你会中国功夫嘛？

只要你肯定的回答，是呀！中国功夫，我会！

了不起！外国人会非常羡慕的看着你，自豪的中国人！

中国的文字，对于西方世界也是同样充满了神奇。写中国字要功夫。唱中国字也要功夫吗？那是一点也不含糊的。

咬字千斤重，听者自动容。

歌唱中的咬字，与语言工作者的咬字是不完全相同的。

歌者对歌曲的表达很重要的一环是，用漂亮的聲音唱准旋律的同时將歌詞吐清。通俗地说，既要声音美，又要

旋律、节奏准，还要让人听清你唱的是什么意思，缺一不可。

唱清歌词要强调句子中的主语和谓语，其他部分不必太强调，特别是虚词，只要轻轻一带。否则，喧宾夺主，既费力，效果也不好。

最终在感情饱满的基础上，把句子内涵表达确切。

你有信心练好唱中国字的功夫吗？

秘诀 1

行腔的诀窍

歌唱时，行腔要咬在标汉语拼音四声音调的那一个韵母上。

例如：

歌曲[断桥遗梦] 韩静霆 词 赵季平 曲

忽啦啦 啦 西湖的 桥， 从 中 折 断。

hu la la la xihudi qiao, cong zhong zhe duan

桥字的拖腔咬在标四声音调的a上。

断字的拖腔咬在标四声音调的a上。

再如：

歌曲[那就是我] 晓光 词 谷建芬 曲

我思 恋 故 乡 的 小 河，

Wosi lian gu xiang di xiao he

还 有 河 边 吱 吱 唱 歌 的 水 磨。

Hai you he bian zhizhi chang ge di shui mo.

恋字的拖腔咬在标四声音调的a上。

河字的拖腔咬在标四声音调的 e 上。

磨字的拖腔咬在标四声音调的 o 上。

标四声音调的字母，是被称作字腹，是歌唱发声的主要支撑点。

秘诀 2

不可忽略的隐身韵母

这是特殊要提及的非常重要的一点。复韵母中，被省略的那个字母，是拖腔要咬住的字母。

您知道复韵母中都有哪些字母是被省略掉的吗？

例如：

iu 被隐身了 o，对！拖腔要咬在 o 上。还原的写法应该是 iou。

歌曲[祝酒歌] 韩伟 词 施光南 曲

美酒飘香歌声飞

mei jiu piao xiang ge sheng fei

酒字就被隐身了 o 拖腔如果拖在 u 就错了。还原了这个被隐身的韵母，标四声音调的 u，就应该是字尾。收音在 u 上，拖音咬在省略了的 o 上。

再有歌曲[为人作嫁几时休] 选自故事影片[梅花巾]插曲

孤单乡女坐绣楼

gu dan xiang nv zuo xiu lou

为人作嫁几时休

wei ren zuo jia ji shi xiu

绣楼的绣字，被省略了 o 拖腔咬在被隐身了的 o 上。标四声音调的 u 同样是收音的字尾。

几时休的休字，你自己联想一下，应该咬在哪个字母上拖腔？

ui 被隐身了 e 拖腔应该拖在 e 上。还原写法应该是 uei。

例如：歌曲[九百九十九朵玫瑰] 林利南 词 一正霄 曲
歌曲的后两句词：

我早已为你种下，九百九十九朵玫瑰。从分手的那一天起，九百九十九朵玫瑰，花到凋谢人已憔悴，千盟万誓已随花事湮灭。

玫瑰的瑰字，gui 瑰，被省略了 e，还原写法应该是 guei。拖腔咬字要咬在 e 上。gu 是字头，字腹是 e，字尾是 i。归韵要归到 i 尾音上。

再如：歌曲[人生无悔]，电视连续剧[风雨丽人]片尾曲
梁国华 词 徐沛东 曲

歌词中的无悔的悔字，hui 悔，省略了 e，还原应该写成 uei。

拖腔应该咬在 e 上，hu 是字头，e 是字腹，i 是归音的字尾。

un 被隐身了 e 拖腔应该咬在 e 字上，还原写法应该是 uen。

高枫词曲的[春水流]

唱前道白：离我去者，昨日之日不可留。乱我心者，今日之日多烦忧。一江春水两样情愁，再选择一个季节，让爱重新开始。

试着自己挑选一下，这段道白词里，有哪些字有被隐身了的字母。

正确的答案是：

不可留的留字。Liu 留被省略了 o，li 是字头，o 是拖腔要

咬的字腹。u 是字尾收韵。

[春水流]的流字。

你挑对了！学会了就可以在歌唱中自如应用了。

un 被隐身了 e 拖腔应该咬在 e 上。

歌曲 [我多想摘下一片白云] 傅林 词 小模 曲

白云的云字。yun 云 yu 是字头，被省略了的 e 是字腹 n 是字尾，舌尖抵腭归韵。

秘诀 3

归韵不要早

拖腔中过早的归韵，会把字咬跑了。

还以[断桥遗梦]的第一句歌词为例：

桥字的归韵字尾是 o，过早的归韵口腔没有打开，腔不圆，字不正。唱 a 的口腔要比唱 o 的口腔开的大。

断字的归韵，是抵腭音。就是音的收尾，要用舌尖抵在硬腭上。应在拖腔 a 打开，唱到最后半拍，才归到抵腭韵，收尾。n 音多了，收早了归韵音，影响了声音的色彩美。

再如：

还以[那就是我]的第一句歌词为例。

恋字的归韵字尾是抵腭音。

你是不是已经学会了怎样不要过早的抵腭收音？

再找几首你喜欢的歌曲，试着分析一下，学会拖腔和归韵。

秘诀 4

无声母的软字头

字头一般都是声母。特殊要记住的是无声母的软字头。

例如：ai an ao ou

无声母的软字头，要先用软腭阻气再发声。

美国电影[保镖]插曲

[我将永远爱你]多利·帕登 词曲（美） 薛范 译配

假如我留在这里，你知道，我只会妨碍你，因此我要离去，但我知道每走一步想着你。而我会永远的爱你。

这里的一段歌词，我们来分析一下：

妨碍的碍，是无声母的软字头。a 用软腭阻一下气发声，是无声母的软字头。字尾归到 i 收韵。

爱你的爱，你看是不是也是无声母的软字头呀。

再如：

歌曲[岩口滴水] 任萍、田川 词 罗宗贤 曲

岩口滴水打石崖，点点滴滴落下来，滴水穿石力量大，打得盘石如花开。

仅拿其中的这一段来分析一下。

有哪个字是无声母的软字头呀？

石崖的崖，在这首歌里唱 ai，是无声母的软字头。这个崖字在这里的发音，是考虑方言和押韵的问题。

再有艺术歌曲[鳟鱼]（奥）舒巴尔特 词（奥）舒伯特 曲

明亮的小河里面，又一条小鳊鱼，快活的游来游去，像箭儿一样，我站在小河岸上，静静地朝它望，在清清的河水里面，它游得多欢畅。

请你仔细来找一下，这里面有没有无声母的软字头呀？

对了。小河岸上的岸字。软腭阻气发 a 音，舌尖抵硬腭收 n 韵。

再分析一首通俗歌曲[烛光里的妈妈] 王健、李春莉 词
谷建芬 曲

妈妈，我想对你说，话到嘴边又咽下；妈妈，我想对你笑，眼里却点点泪花。噢，妈妈，烛光里的妈妈，你的黑发泛起了霜花，噢，妈妈，烛光里的妈妈，你的脸颊，印着这多牵挂，噢，妈妈，烛光里的妈妈，你的腰身倦得不再挺拔，噢，妈妈，烛光里的妈妈，你的眼睛为何失去了光华？妈妈呀，儿女已长大，不愿牵着你的衣襟，走过春夏秋冬。噢，妈妈，相信我，儿女自有儿女的报答。

这首歌里的四个排比的句子，噢，妈妈，噢是无声母软字头，软腭阻气发 o 音。

秘诀 5

无声母介母做字头

例如：i u yu

我 思 恋

wo si lian

我字就是介母字头。W是u的大写。

思字就是声母s是字头。

恋字呢？就是l字头。声母和介母组成的字头。a字腹，字尾呢？对了！是抵腭音。

再分析一下，还是用[那就是我]歌词中的一句为例：

我思恋故乡的渔火

渔字是介母字头。Yu是i大写成y，四声音调标在u上，u是字腹。

秘诀 6

声母和介母做字头

声母和介母做字头的，要按介母定口型。

例如：

还以[那就是我]歌曲的第一句歌词为例。

我 思 恋 故 乡 的 小 河

wo si lian gu xiang di xiao he

恋字就是声母l和介母i组成的字头。

介母i为齐齿呼。齐齿呼的口型要笑着向两个耳朵边咧。定好口型，舌尖弹动。快咬字头li，字腹咬在a上。快收在抵腭音n上。用舌尖抵硬腭。

乡字是声母x和介母i组成的字头。

同样以介母i定好口型，x是舌面与硬腭成阻，气息从缝隙中挤擦而过，慢咬出字头xi。a是字腹，归韵归在ng上是穿

鼻音。声音要经后咽壁穿鼻腔过。

再如：歌剧[洪湖赤卫队]选曲[看天下劳苦人民都解放]

娘 的 眼 泪 似 水 淌

niang di yan lei si shui tang

点 点 洒 在 儿 的 心 上

dian dian sa zai er di xin shang

娘字是声母 n 和介母 i 组成的字头 ni 字腹是 a 字尾是 ng 穿鼻音归韵。

水字是声母 sh 和介母 u 组成字头 shu. 字腹是被隐身的 e, 归韵在 i 收韵。

剩下的字，你试着自己来分析一下。

秘诀 7

硬咬软收的功夫

硬咬软收是指字头咬得硬，字尾收得软。这要根据歌曲的情感需要、旋律行进方式而定。

举一个例子我们分析一下：

艺术歌曲[为你歌唱] 叶旭全 词 李小兵 曲

这月儿依恋星光的晚上，

你是否也看见家乡的月亮？

你离我而去，让我悲伤，

我依然充满着希望的遐想。

这首歌采用了无再现的单三部曲式。这段是 A 段，调性

-G 大调；对于明亮的大调部分，表现的情绪是执着、乐观的。可毕竟是姑娘背弃了他。小伙子独饮苦酒。

咬字的方法上主要运用硬咬软收的功夫。表现出小伙子既有阳刚之气，又有百转柔肠。

秘诀 8

硬咬硬收的功夫

以歌曲《为你歌唱》B段，调性 -g 小调为例：

你的明眸秋波荡漾秋波荡漾，

你的发丝散发幽香，

你的脾气有点倔强有点倔强，

你的心地善良。

回来吧姑娘，

我可爱的姑娘，

别让我每日每夜挂肚牵肠。

也许你不再回来不再回来，

也许你已把我忘怀，

我依然会为你歌唱为你歌唱，

永远地歌唱。

为你歌唱，

我可爱的姑娘，

就让我为你歌唱歌唱。

这段主要以硬咬硬收的咬字方法处理。这段 g 小调的旋律，即流畅又跌宕起伏。表现了小伙子对姑娘的熟知和炙热的情感。

C 段的调性是 G 大调和 g 小调的转换。小伙子反复咏唱：

为你歌唱，

我可爱的姑娘，

就让我为你歌唱歌唱。

不光有咬字的技巧，还要有漂亮的高音。声情并茂，才能打动观众。

秘诀 9

软咬软收的功夫

我们举例《那就是我》歌曲中的第一句：“我思恋故乡的小河，”这句歌词的咬字，处理成软咬软收，比较合适。表达思绪万千，有资深经历的感情深沉的知识分子，娓娓道来的思乡之情。

秘诀 10

快咬快收的功夫

我们仍以《那就是我》为例：

快咬快收是针对慢咬慢收而言。在《那就是我》这首歌

里，第一句慢咬慢收，第二句快咬快收。“还有河边吱吱唱歌的水磨。”到“唱歌的水磨”再另行处理。这里的快咬快收，表现出一种激动，好似看到了当年的生动景象。和八分音符的节奏相辅相成。

秘诀11

快咬慢发的功夫

“唱歌的水磨”快咬慢发。表现出即激动又陶醉。

秘诀12

慢咬快发的功夫

以艺术歌曲《断桥遗梦》为例：

“忽啦啦啦西湖的桥，从中折断，”这一句慢咬快发。表现感情惊诧，悲痛难忍。

秘诀 13

软咬硬收的功夫

一般用在歌曲的结尾。《断桥遗梦》结尾处，三句重复“地老天荒，我的爱心不变！”最后一句“不变”的“变”字，软咬硬收。表现出爱情中的女子坚贞痴情。

秘诀 14

美声、民族和通俗三种唱法咬字的共性

不论是用美声唱法、民族唱法还是通俗唱法演唱歌曲，歌唱的咬字都要求，不仅要清晰，统一，还要有共鸣。

清晰很好理解，就是清楚，让人听清你唱的是什么；统一就是咬字的方法统一；有共鸣就是歌唱的咬字，要求在正确的发声基础上，带共鸣的舌位的变化，和唇齿配合的咬字。这样的咬字，才能使歌词在演唱中，体现出音乐性。

在歌唱的咬字中，我们要求声母与韵母的发声自然地过渡，保证歌词的连续性与完整性。保证歌曲内容的连续性与完整性。世界著名的意大利男中音歌唱家、歌剧艺术大师吉诺·贝基先生，80年代初在我国讲习声乐时曾指出：唱歌时的咬字

要自然，要像讲话一样没有做作的成分，但又不同于讲话，在经过科学的技术上的训练后，使歌唱时的咬字清楚、自然，感觉不出技术上的人为痕迹。

我们在前面曾强调过歌唱中声音的自然，呼吸的自然，这里更要讲咬字的自然。从理论上说就是从第一自然到第二自然，从自然到不自然，再到新的自然。

秘诀15

神来之笔

泱泱大国，研究我国歌唱吐字归音理论的专家，可数的只有几位。而专家在著作里洋洋洒洒的描述，哪个也不下20几万字。可见理论之高深。

研究语言的很少涉及声乐；研究声乐的很少涉及语言；既是活跃在舞台的歌唱演员，又有兴致不间断地搞声乐教研、既讲声乐技巧又讲咬字功夫者，更是浪里淘沙，沙里淘金。

有幸，我在经过多年的舞台实践和声乐教研后，于1996年应邀撰写了歌唱的技巧专著。几万字的小书没想到，竟得到了读者的格外关注，再版了三次，还获得了受战士喜爱丛书奖。两年后，又再次应邀，撰写了歌唱的诀窍。时隔十年，没想到，在互联网上还在转载我们的小书。可见，喜欢唱歌的读者，多么需要这方面的书。

今又邀写，更是第三个没想到，过去需要用几千字来讲述的歌唱吐字归音技巧，怎么十几句话就说清楚了。我之深爱的

关于歌唱发声的技巧和诀窍，早已了然于心。几经我掰开了、揉碎了、浓缩成精华，简单适用。我不禁暗自高兴。中国人从老祖宗就非常聪明。5000 年的智慧。谦卑和自豪，我选择哪个？我选择自豪！今又再写，我已非我。我的技巧和诀窍，在教学中获得了百分之一百的成功。十几年的教学研究实验，在这里我把它奉献给读者朋友。你只要把技巧和诀窍灵活运用，组合变换，就会获得魔方的效果，扩大其启发驰骋联想的功力。

我曾问过音乐学院毕业的学生，有人告诉过你歌唱时行腔应该咬在那个字母上。

他们只知道，怎么说话怎么咬。

就像我教那些不会拼音的老人讲的一样。

他们在工作岗位演唱创作歌曲时，往往不能得心应手。在院校里老师给处理过的作品，如果能唱到 100 分，创作歌曲它只能唱出 60 分。

歌唱是艺术，是鲜活的。同样的一首歌，不同的人应该有不同的处理。咬字的功夫，要活学活用。真正得意之处，就在于既在技巧之中，又在常人之外。

我的教学理念，不是简单的加法，而是强调大脑的开发和激活。学唱歌，就是要越学越聪明，越学越健康，越学越快乐！

我把技巧用最简单通俗易懂的一句话告诉你，希望得到的是——你听懂了，学会了，能应用了，再二度创造出来的，那个神来之笔！

按照约定俗成的说法，把歌唱的呼吸称为“换气”。歌唱的呼吸是平时生理呼吸的夸张和放大行为。歌唱的呼吸是技巧更是艺术，是要随着歌曲的需要，灵活运用的。用好了，能使演唱增色不少；用过分了，则成了卖弄，画蛇添足。

秘诀 1

慢吸慢呼法

联想——在花丛中，打开心扉。吸气，在心里数 1、2、3、4；呼气，在心里数 1、2、3、4；再吸气，1、2、3、4；再呼气，1、2、3、4……

秘诀 1—慢吸慢呼法

秘诀 2—急吸缓呼法

秘诀 3—缓吸急呼法

秘诀 4—急呼急吸法

秘诀 5—揉气法

秘诀 6—送气法

秘诀 7—收气法

秘诀 8—停气法

秘诀 9—顿气法

秘诀 10—弹气法

秘诀 11—抢气法

秘诀 12—偷气法

秘诀 13—循环呼吸法

秘诀 14—细用歌唱的呼吸更有意义

这种呼吸法，多用在演唱前或演唱的间奏中，调整气息和稳定情绪。

按歌曲的节奏，缓缓吸气，略停顿后，缓缓呼出。呼气时要均匀而有节制。注意不能有僵硬的感觉，气息要松弛。

秘诀 2

急吸缓呼法

联想——兴奋的情绪下，一秒钟的急速吸进。

急吸多用在开口歌唱前，或每一乐句前。缓呼则用在歌唱中。缓呼的缓慢度，由歌曲的乐句长度要求决定，有控制的呼出。

按歌曲的要求，要唱得连贯一些，声音不能一股子一股子地出来，急吸气后，缓缓呼出，这是歌唱中常用的一种方法。应该经常练习。

秘诀 3

缓吸急呼法

这种呼吸的方法，是根据歌曲中，特殊标记的吸气符号，缓缓地深深地吸气，略停顿后，再根据下一乐句强音符号的要

求，将气息急速强力呼出。注意呼气时腹肌和横膈膜急速而有弹性的抽搐动作。

秘诀 4

急吸急呼法

这种呼吸法，特殊用在表现歌曲演唱中的激动或紧张的情绪。

急吸气急呼气法

歌曲表现或激动的情绪时，采用这种呼吸法。

急吸气急呼气法

歌曲表现或激动的情绪时，采用这种呼吸法。

秘诀 5

揉气法

联想用手揉肚子，缓慢的将气息呼出。这种用气的方法，适用于表达细腻感情的歌曲。一个乐句一呼吸。

秘诀 6

送气法

联想用手摁响的胶皮娃娃。也叫“叫娃娃”。用手摁下的速度要快，要用力。这种用气的方法，适用于表达比较刚烈的歌曲。与揉气法正好形成鲜明的对比。

秘诀 7

收气法

联想渐渐远去的，扶摇直上云天的一缕炊烟。这种方法适用在歌曲结尾时，字尾归韵的弱收上。多用于表达思念情感的歌曲。

秘诀 8

停气法

联想气息中断片刻后，再继续流动。适用于演唱音断意不

断的歌曲。比如欲言又止。比如哭诉中，泣不成声。

秘诀 9

顿气法

联想在歌唱中，腰与腹同时弹动一下。这种用气的方法，适用于歌唱中强调的字与装饰音。

秘诀 10

弹气法

与顿气法相同的是，同是腰与腹同时用弹动的感觉。不同的是，弹气法是整个歌曲或长句中运用。而这种用气法，使歌曲在演唱中的力度和长度进一步加大。

秘诀 11

抢气法

抢气，是换气行为比较夸张的说法。与换气不同的是，它

要求很短的瞬间完成吸气的动作。

抢气允许瞬间的休止，哪怕歌谱上没有休止符号。

另外，抢气允许有吸气的声音，有时甚至是故意这样处理，目的在于强调某一感情色彩。

秘诀 12

偷气法

偷气是对瞬间补充吸气的一种比喻。一般在切分音的重音之后。有时又是为了塑造一种特有的音乐形象，在不知不觉中巧妙地换了“半口气”或说是“小换气”。

但是，这里要指出的是：在歌唱中偷气时，必须保持气息的连贯，不能影响到歌曲旋律，节奏的进行。

秘诀 13

循环呼吸法

这种方法一般运用在小组唱或合唱中。歌唱者的呼吸不在同一个点上，给人的听觉上造成拖拍没有换气，声音不断，延长到十几拍的艺术效果。

秘诀14

细用歌唱的呼吸更有意义

歌唱时要计算如何用气。既要像花钱一样省着点，又要花得妙、花得巧。首先，要对所唱的歌曲，预先设计好在哪些地方换气。一般情况下，都在歌曲的两个乐句之间换气。

初学歌唱的人气不够用，可以先用一下偷气的方法。

在换气时，要尽量照顾到乐句的流畅。有些歌曲乐句之间没有休止符，那么，就要靠缩短换气前一音的时值来进行呼吸。可以运用急吸缓呼法。

如果呼吸时前一音时值不缩短，后一音的时值就会被呼吸占去，初学者就会合不上拍子，出现拖拍的现象。

例如：《我爱你，中国》，前19，21，23，25，27，29小节处呼吸的地方，都没有休止符，三拍只能唱成两拍半。31小节头半拍，实际上只能唱半拍的半拍，缩短到十六分音符的时值来进行换气。

在唱热情欢快的歌曲时，由于速度较快，而乐句之间又没有休止符时，很容易发生“冲击”和“吞气”，应尽量避免。

例如：《纤夫的爱》，如果唱前两句时，每句只换一次气，那就在“头”字和“走”字这两音上不会出现“冲击”和“吞声”现象。“冲击”是由于呼吸控制得不好，收音时气息过猛而造成的，使这一乐句失去流畅性，听起来使人感到突然。

呼吸是表现内容的手段，歌唱呼吸必须与所演唱的歌曲的

情绪相吻合。

例如：唱进行曲时，呼吸应当沉着、坚定；唱热情、欢快的歌曲时，呼吸应当轻快、灵活；唱抒情性歌曲时，呼吸应当柔和、平稳。

有控制的呼吸方法，大都是应用于唱长音的，特别是运用在唱较高音部的长音的时候。

歌唱中唱长音的机会比较多，唱高音的句段也相当重要，因此，这种呼吸方法可称为美声唱法的主要呼吸方法之一。

艺术歌唱中有许多地方需要用“断音”唱法。唱断音的呼气情形则与唱长音时完全不同，要用弹跳式的短促呼吸法。

弹跳式的短促呼吸法。它既要短促、有劲，又要富有强烈的冲击的气势。倘要应用唱长音的呼吸方法来唱“断音”，必然令胸腹所有的呼气肌肉在一刹那间一齐收缩，方能合乎“断音”的要求，而这是不容易做到的。因为牵动肌肉太多，动作很难一致，动作不一致，出手气就不够快，出气不够快，声音就斩截住不分明，不合乎“断音”的要求。

即使动作能一致，而在用力上同吸气肌肉群不相配合，也可能出气过猛，引起喉头束紧。喉头束紧就妨碍发音，声音也就不漂亮。所以，用这种呼吸方法唱“断音”，常常令人感觉到不是斩截得不够分明，便是冲击的气势不够强，尤其在唱到非常短的“断音”的时候更明显。唱短音的准确的呼气方法，是暂时使胸廓全部的肌肉不动，保持对抗的力量平衡的状态，而单独运用腹上部肌肉，特别是腹直肌与腹内肌的上部那一段，与横膈膜对抗，作一松一紧的动作。唱完“断音”以后，我们再使腹肌停止跳动，恢复胸廓呼吸肌肉群原来的动作，以便换唱长音。

唱不高不低的极平常的乐句，有时只要用平常说话时的呼

吸就行了，即自然松弛呼吸法。把胸廓维持不动，单独靠横膈膜与腹肌的运用也可应付。因为保持性的强力呼吸相当费力，即使训练有素的人，亦很难在整个歌曲中从头至尾运用。而且歌唱时必须有松弛的机会。否则，精力浪费过度，遇到精彩段落必须强力呼吸时，反而会有力不从心之苦。

总之，歌唱的呼吸不应看作是纯技术性的东西。它既是技术的更是艺术的。它是歌唱艺术表现有效的手段，是随着不同的乐句而时刻在变换的。

只有从歌曲的内容和音乐表现出发，去细用艺术的呼吸，才能使技巧变得更有意义。

破译唱高音 HighC 之密码

第九部分

联想魔方

8

破译唱高音 highC 之密码，相当于解决了声乐中的癌症。这个难题，耽误了好多有前途的声乐演员，更甭提想要考取音乐学院的学生。过去，上一个高度就像攀登一座喜马拉雅山。而现在，我教学中，一上就是一组音。g2 至 g3 所向披靡。

秘诀 1

核磁共振影像

解决唱高音 highC 技巧，一直被学唱歌者当成是登金字塔塔尖。我们见到的国内外有关唱歌理论的专著，也很少涉及高音 highC 之谜。

- 秘诀 1- 核磁共振影像
- 秘诀 2- 控制魔鬼
- 秘诀 3- 缩短脖子
- 秘诀 4- 缩短声带
- 秘诀 5- 震在美人痣上
- 秘诀 6- 感觉自己是个大胖子
- 秘诀 7- 高音 g2 以上用韩氏 highC 秘诀
- 秘诀 8- 大胆谨慎
- 秘诀 9- 声音的穿透力

第九部分 联想魔方8——破译唱高音 HighC 之密码

美声唱法的声乐教学及理论权威加尔契亚，是1855年用两块镜子结构器物，成功地看到了自己的喉头，是世界上第一个发明“喉头镜”的人。一年后，他出版了《歌唱艺术新论》声乐教学标准教材，开创了以人体发声生理学研究为基础的新教学法。

直到100多年后，我的专著《唱歌的诀窍》1998年1月出版前，研究声乐还是以喉镜看到的为依据。但喉镜观察这种方法的主要困难，在于不能在不妨碍喉头正常发声的情况下，直接考查其详细活动情况。

而我于1997年，在科学家的配合下，成功的应用研究唱歌发声新技术——核磁共振成像，使歌者和研究者像观看电影一样，同时从容、细致、反复、直接观察分析喉甲关节、声带、会厌等，各层面之详细组织结构及其活动、调节、变化情况，揭开唱高音 highC 之谜。

我们采用了梯度回波动态扫描观察。参数采用 FSPGR
TR=11.9MS 7E4.2MS FOV28X22

256X 256 矩阵

对通俗唱法歌者，正常歌唱状态下，喉及周围组织各器官检测，得出结论：

1. 喉位上串，高于喉休息时候位者，高音音质劣；喉位相对稳定者，高音音质优。

发高音嗓音优劣与喉的安放位置，成相反关连。

2. 唱高音时，颈椎生理弯曲消失，第三、第四、第五颈椎，明显呈反向弯曲，鼻咽、口咽、喉咽腔有力打开者，音质优。

3. 通俗唱法歌者，咽部能自然形成共鸣管者，唱高音音质优。

4. 咽部共鸣管直径与喉器直径之比，与音高音色直接相关。

男中音音色自然发高声区音，咽部共鸣管直径与喉器直径之比约为 $1/2$ 。

男高音音色自然发高声区音，咽部共鸣管直径与喉器直径之比约为 $1/3$ 。

女中音音色自然发高音区，咽部共鸣管直径与喉器直径之比约为 $1/5$ 。

咽部共鸣管直径与喉器直径之比越小，发出的音越高。

用相同手段和方法，对经过训练的美声唱法歌者进行嗓音观测。得出结论：

经过训练的美声唱法歌者，喉位相对稳定。

咽部形成共鸣管，声区统一。

各声区发音，鼻咽、口咽、喉咽均用力。颈椎生理弯曲消失。

第3、第4、第5椎呈明显反向弯曲。

咽部共鸣管直径与喉器直径之比达 $1/6$ 者，唱高音 highC 音质优。

我们运用先进的核磁共振成像技术，应用快速梯度回波对喉及喉周围结构进行动态扫描。在歌唱的生理状态下，为唱好高音 highC 提供了有力资料。

然而，由语言和音乐结合而成的歌唱，是一个更高维的序列。我们不能像使用“傻瓜”照相机那样，有了几个资料，就可以成像，而是要运用“认知”神经学理论，将这高维序列经“代码”转换在大脑左右半球，进行熵计算，通过意识调节演唱，达到下意识。

在这本书里，我提出了全新的歌唱教学理念。用认知神经学原理，以开发激活人的大脑各个不同区域，挖掘歌唱艺术潜能为目的。用联想魔方的方法教授，人人都能快乐、快速掌握

歌唱技巧和诀窍。

爱唱歌的人，都善于根据自身音质条件，听唱音的音高、音量和音色的需要，而有意识地调节。这种经大脑有意识的调节和运用，虽没有精确资料标卡准确，却是要发好高音 highC 必须做到的七条诀窍：

1.要有意识地调节声道截面积（也就是声带震动直径）声道长短（也就是从唇到形成喉腔长度，发 highC 音要缩短声道）。

2.要调节声道的吸收反射系数（也就是喉部肌肉的松紧）。

3.要调节口腔发射系数（如口唇在发音吐字时，形状面面积）。

4.调整气流载体动力，使之与声源匹配、相互适应。高音区要加大气压。

5.喉返神经、喉上神经和喉下神经，可以控制调节声带的巧妙运用：中低声区用声带直径拉长的方法；中声区用真、假声带结合的方法；高声区用缩短声带直径，声带边缘变薄的方法。

6.要调节共鸣的灵活运用。利用一切可利用的硬的骨质的共鸣。避开口腔和肌肉着力。高音区加重头腔骨振，中低音区要有头腔、胸腔共振。

7.要调节有一种“打开”身心歌唱的感觉。

不能仅仅强调打开喉咙，“打开”的感觉应该是一种“全身心”的“打开”。

进一步解释就是：歌唱时，首先应是心灵的打开。大脑调动起兴奋的情绪。保持吸气的感觉，打开口咽喇叭，后背像一双隐形的翅膀那样，向后打开。鼻咽、口咽、喉咽兴奋，声音就会有金属声。缩短后脖颈、颈椎生理弯曲就会消失。第3、

第4、第5颈椎呈反向弯曲，这就是一种声道的“打开”，声音直达头腔共鸣点。在吸气时两肋向外扩，横膈膜适当下沉、肺容量加大，与腹部肌肉形成对抗，这是一种呼吸肌“打开”。从用心歌唱、肌肉放松、筋骨协调，头腔共鸣到口咽喇叭共鸣及胸腔共鸣，这瞬间达到的协调，你能不惊叹在大脑认知神经系统联想下的魔力吗？

有了以上七条有意识的调整，必能发出天堂般美妙的高音 highC。

以上七条我暂且称它为韩氏 highC 秘诀。

附：核磁共振成像原理

核磁共振成像，是利用物质的核磁共振性质，即外磁场中的原子核自旋矩与一定频率，以电磁波之间的共振性质对人体内部组织结构进行扫描摄像的技术。自然界 270 多种稳定原子核中有 105 种带自旋的原子核具有核磁矩 Un ，将这些带自旋的原子核放在外磁场中，其核磁矩将旋进磁场方向，但只有一定方位的核磁矩旋入，它们相对于外磁场具有不同的量子代取向。每种原子核（同位素）以取向对应不同的能级，形成磁矩能级间隔也与磁场强度成正比。原子核由于发射或吸收电磁射线，可改变磁能级。当外来的电磁波频率是玻尔条件： $h\nu = E_2 - E_1 = Un \cdot H$ 时，在原子核的磁能级之间就发生共振跃迁，这就是原子核的核磁共振，简称核磁共振。核磁共振成像的优越性：首先，它对人体无害。其次，因无离子辐射，它不需要向静脉注射对比剂。再有，它对真假声带也都能显示；更有横切面对下咽腔、喉旁间隙（如梨状隐窝）和声带，以及冠状切面对环甲关节、喉旁间隙和声门下角成像的效果也很好，被

测估位不需要改变，就可完成多切面扫描图像能力。

秘诀 2

控制魔鬼

捏着喉咙唱歌，做出来的很“好听”的声音，我形容它是被魔鬼控制了。这种误以为是美的声音，终究会唱坏你的声带，会阻挡你的高音音域向上拓宽，打开喉咙！不要被魔鬼控制。

打开喉咙是歌唱中的一大难题。

何为喉咙？

喉咙就是喉部和咽部的总称。

何为打开喉咙呢？

从生理构造上看，能够“打开”的只有咽部和喉部肌肉。喉部的四块软骨难以向四周扩展，唯独甲状软骨可以下移。这就造成了好多歌者的错误，他们使劲地向下拉喉结，以为这样一来，喉咙就打开了。岂不知首先是反倒使喉咙缩小；其次是使环状软骨和气管受到挤压，气息便产生了堵塞感；再次是这种状态不利于发高音，更减弱了口咽喇叭共鸣。

“打开”也可以理解为“松开”开。“松”则“通”，也就是喉部肌肉的放松。

如何寻找“打开”的感觉？

以我个人的经验认为：

用最容易体会的“笑”或“哭”的感觉歌唱，就能“打

开”喉咙。

这是人最自然的情绪。谁会在笑的时候捏紧喉咙？哭的时候声音是鼻咽腔以上的高位共鸣，声音自然是通的。实际上就是软腭上提，各声区发音，鼻咽、口咽、喉咽均用力。颈椎生理弯曲消失。喉结相对原位下移。

我在演唱《长征组歌》第一曲《告别》时，运用哭的感觉唱：红旗飘，军号响。子弟兵，别故乡。红军主力上征途，战略转移去远方。男女老少来相送，热泪沾衣叙情肠。紧紧握住红军的手，亲人何时返故乡？

声音达到了“松”和“通”。

一些通俗歌手善长用哭腔演唱。这种痛苦唱法，其实，寻找的效果也是“打开”喉咙。

“笑”着唱，“打开”喉咙的程度同“哭”着唱一样。笑肌抬起来了，整个歌唱处于兴奋状态，充分发挥了喉咙、气息和共鸣三者的协调统一作用。

民族歌曲演唱方法，常强调“微笑”着唱。一是有利于吐字归音；二是有利于声音色彩的变化；三是喉咙肌肉能够松开。

秘诀 3

缩短脖子

前面的章节里，已经讲过。脖子在歌唱中，是重要的发声通道。咽部共鸣管直径与喉器直径之比越小，发出的音越高。

记住：g₂ 以上高音，一定要有意识地调节声道截面积。

第九部分 联想魔方8——破译唱高音 HighC 之密码

也就是声道的圆形横截面积，与咽部共鸣管圆形横截面积，直径之比达 $1/6$ 者，唱高音 highC 音质优。

再通俗一点解释就是，声道的横截面积与咽部共鸣管的横截面积比。这咽部管包括喉咽、口咽、鼻咽是分子为一，分母越大，发出的高音越好。 $1/6$ 强于 $1/5$ ， $1/5$ 强于 $1/4$ 。也就是分数值越小高音色彩越好。

怎样才能达到调节咽管细小呢？

很容易。

向上提起小舌头。

后咽壁兴奋起来。

头腔的共鸣点和咽管连为一线。

缩短脖子也就是把声道缩短，再讲详细一点，也就是缩短从唇到形成喉腔的长度。

发 g_2 以上高音要有意识的缩短声道。越唱高音脖子越短。尤其女中音唱 highC 音更要缩短声道，甚至感觉自己没脖子。咽部形成共鸣管，声区统一。各声区发音，鼻咽、口咽、喉咽均用力。颈椎生理弯曲消失。喉结稳定。第3、第4、第5椎呈明显反向弯曲。

在缩短脖子的同时，要调节口腔发射系数。就是要像老虎一样张大嘴巴。

发 g_2 以上高音时，声带震动直径缩短，与咽管形成 $1/6$ 比例时，后脖梗缩紧的同时，嘴巴向上打开。

联想——翻盖儿的手机。以颌骨挂钩为轴，嘴巴向上打开。喉结有呕吐感。吐出高音，在眉心震响。

依不同声区的发声决定嘴巴打开的程度。

唱中、低声区时，嘴巴自然打开到啃苹果的程度。

唱高声区时，嘴巴大开到像个大喇叭。或像狮子吼！

震响头腔共鸣——它包括额窦、蝶窦、筛窦、及窝音等。

鼻包括外鼻和鼻腔。鼻腔的容积比外鼻大，它的上壁是筛骨，下壁是硬腭，后面同鼻咽腔相通，鼻腔通向周围的骨顶空腔有筛窦、□窦、蝶窦。

震响口咽喇叭共鸣——它包括口腔、口咽腔、喉腔、喉咽腔、鼻腔、鼻咽腔。

口腔的上前部是硬腭，下前部接到舌根和会厌，后部是口咽。喉咽腔上部通口是口咽部，下连食管，上部是舌根和会厌（喉头肌可以主动调节），与共鸣腔下部接喉口，通喉前延部（声带位于喉室）。鼻咽腔，它的前壁同鼻腔相通。下方以软腭为界，通向口咽。（咽腔和口腔，统称口咽腔）。上与鼻咽为界，下通喉咽与胸腔相连，它是重要的共鸣腔。

声道在声带以上，同口、鼻、喉、咽腔相连，形成类似管状的口咽喇叭管。它的出口在鼻腔、口腔。喇叭嘴是喉室。人体的共鸣腔，经训练都会引起美好的共鸣反应。胸腔在共鸣中也起了不可缺少的作用。除了人体歌唱发声系统的全部空腔为歌唱共鸣发挥作用之外，共鸣在人体的骨骼中也会发生作用。人的声音共鸣主要是腔体共鸣。人的上咽管的大小和容量是可以变化的。经过共鸣的作用可以增大音量，变化音色。使声音发出泛音，得到美化，从而发出动听的声音来。

由于运用性质的不同，共鸣分为：上部共鸣和下部共鸣。一般称腭以上为“上部共鸣”，腭以下称“下部共鸣”。

上部共鸣：包括鼻腔、鼻窦、上颌窦、额窦、蝶窦、和筛窦。

下部共鸣：包括口腔、咽腔、喉上部等处。

头腔的骨组织由于区域不同，引起共振的强弱和清晰的程度不同。一般说，额窦部位的共鸣最强最清楚，这是因为这个

共鸣区受到喉腔、咽腔、口腔和鼻腔全部声波直接振荡的结果。我们要求歌者要把声音提到头部上来，也就是希望提到额窦位置上来，使这部分的骨骼产生共鸣作用。

不可忽视的，头部共鸣作用比较大的部位还有枕骨。它是构成颅腔底部和后部的骨头，在头部后面正下方。因为它的位置也是声波直冲的地方，所以这部分的共鸣腔的发声，除了利用额部共鸣以外，当唱高音的时候，还兼用枕骨的共鸣作用，这就是我国戏曲界所讲的所谓“脑后摘筋儿”。

那么，怎样才能把这部分的共鸣使用上呢？有一种理论认为枕骨的下面接颈椎骨，当强有力的声波冲到喉腔之后，它会引起颈椎骨的振动，再由颈椎骨往上传导，枕骨便发生振动。

另外，声波到达口咽腔时，引起很大的传导力量，它从的后部直接影响枕骨的振动，而且这部分离“蝶窦”很近，因而它的共振作用也就更加强了。

在利用枕骨共鸣时，有一点应该注意，发声时中声区和低声区，必须颈部挺直，但不要僵硬。g2 以上高声区，必须缩短后脖颈。向上打开上口盖。软腭、小舌头向上提。这样的姿态可使喉、咽腔扩大，气流畅通，造成强有力的气流柱，上升直达软腭的后部，引起枕骨的振动，造成声音的力度。当我们把声音提上来的时候，会感到脑后发生振动，这时上部和下部的共鸣则已经连在一起。

实验证明，光是喉腔的共鸣作用是不大的，声音不是很响的，音色的变化也不是很清楚的。这是因为喉腔基本是软组织组成，在软的共鸣体中发声，声音首先被吸收一部分；因为喉腔较小，后脖梗肌肉用力缩紧，上颌打开，头部稍向后仰。下巴不要向上找，体会一下下巴掉了或没有下巴的感觉。

这时候的喉咙的肌肉是放松的，发高音降 b2、C3 会毫无问题。当然，还要注意加大气息的压力和声带的巧妙运用。

秘诀 4

缩短声带

“松开”喉咙 “打开”嘴巴的同时，声带要根据音高起变化。

(1) 中声区用真假结合的混声发音，真声带、假声带同时震动。

(2) 低声区用真声发音，声带震动直径长。

(3) 高声区发音真声带不要躲，声带震动直径缩短；边缘振动。

为了说明这一点，我们有必要再熟悉一下喉肌在发声上的作用：

环甲肌有增加声带紧张度的作用，可使声带拉紧拉长；环杓侧肌有旋转杓状软骨的作用，使肌突向内旋转，促使声门后部变窄；甲杓肌有松弛声带和调节声带紧张度的作用，可使声带缩短；杓肌有使两杓状软骨彼此接近的作用，因而增加声带的张力，使两声带靠拢。

当声带处于闭合状态时，环甲肌有拉紧声带的功能，这一拉紧的动作，对高音区的高音和“关闭”机能起着头等重要的作用。当闭合这两个动作完成后，声带才处于发声状态。

环甲肌是由喉上神经控制的，其它各肌肉是由喉下神经控

制的，而声门的闭合是靠喉返神经来实现的。也就是说，喉返神经的刺激冲动频率，决定发声频率。

在生活语言发声中，常是靠环甲肌和环杓侧肌拉紧声带，再加上较弱的冲击来完成的。

环杓侧肌有促使声门后部变窄的功能，因而声带也就相互靠拢。由于平常说话的声音都不是很高的，单靠环甲肌拉紧声带的力量也可维持。歌唱发高音时，单靠拉紧声带就不能满足需要了，必须改变声带的自然状态才行。杓肌和环杓侧肌都有增加声带张力的作用。它们相互协作，就可以发出高音来。

为什么声带缩短并增加张力就能发出高音来呢？

我们可做一个小实验：拿着一根小皮筋，一头用牙齿紧紧咬住，一头用右手把它抻直。再用左手的手指来弹皮筋。皮筋抻得越紧，弹出的声音越高；皮筋越短，弹出的声音也越高。声带由于喉肌的收缩而被缩短能发出高音，道理也就在这里，增加声带的张力也是发出高音的关键。

不只是缩短声带的张力发高音，还必须有稳定的气流压力紧密配合，才能发出美妙的声音来。唱一般中声区的声音，声带被气流冲击而作上下的振动。但当音调提到一定的高度的时候，除去声带发音部分缩短之外，它的边缘相应地变薄，改用左右振动而发声。

声带缩短，用力闭合，边缘局部振动。后咽壁用力。发声时字腹从上牙两大牙根啃出。声音的亮点在口、鼻咽腔，头腔共振。

联想——尖叫时状态。张大嘴，加大气压。真假声带缩短同时震动。

大脑神经系统指挥，越唱高音，声带越缩短，只要声带一点局部震动就可以。越唱低音，声带越放松，拉长。全面震动。

秘诀 5

震在美人痣上

漂亮的高音靠高位共鸣!

刚从声带发出的声音是微弱而单纯的，既不能打远，也不能变化音色。从声门出来的声波辐射到口鼻之外，所以能有那么大的音量和那么复杂的音色，是因为经过了喉腔、咽腔、口腔和鼻腔以及这些腔体的调节。这就好比提琴的弦、音箱和弓子的关系一样，弦离开提琴的本体，光用弓子去拉或用手去弹两根弦，虽然经过空气传播，但声音仍然没有多大。要是把弦放在提琴上，用同样的力量去拉或弹，声音就响得多了，这是因为提琴的音箱和弓子有共鸣作用的缘故。不过提琴的音箱、弓子的形状和质量都是固定的，因此音色的变化不很明显，听起来总离不开提琴的色彩。照物理学上讲，凡是充满空气的硬质都可以发生共鸣。

软腭以上为高位共鸣，这部分共鸣腔的形体不变，实是固定的。额窦、蝶窦、上颌窦、筛窦。高位共鸣的音色是骨震天籁之音。

g_2 以上高音挂高位共鸣。共鸣点越小，高音越好唱，声音也越好听。这个点点在哪里呢？两眉心之间。像跳印度舞点在眉心的点。中国人也称其为美人痣的位置。

软腭以下为口咽喇叭，这部分共鸣腔的形体是可以改变的。变化口腔状态的主要机制是舌头、嘴唇、下颏和软腭的动

作。舌头可以有前伸、后缩、提高、降低、平伸、翘卷等活动，嘴唇可圆可扁，下颏可开可闭，软腭后部可以上升或下垂。这些动作的互相配合，就形成不同形状的共鸣腔，也就产生不同的声音。

语言工作者发音主要靠口咽喇叭共鸣。歌唱的吐字归音也靠口咽喇叭共鸣。

胸腔共鸣为低位共鸣，这部分的共鸣腔也是可以调节的。

注意！要想引起头腔的高位共鸣作用，喉、咽、口、鼻这几个共鸣腔必须首先造成强有力声响。这个口咽喇叭把声音扩大到一定的程度，然后才能达到头腔的共鸣，使声音更加立体和扩大。

唱低音要用胸腔共鸣，也要在口咽喇叭扩大的基础上，挂头腔高位共鸣。

想一想：我们要想挂头腔或胸腔的共鸣，是不是必须在加强锻炼咽、口、鼻腔共鸣的基础上，才能实现呢？

秘诀 6

感觉自己是个大胖子

气流是声音的载体，没有气流托着，发声器官就发不出美妙的声音，当唱高音或强音的时候，更要有强有力的气流才能实现，因而气流的排出量也要相应增加，内部的压力也要增强。气压的强弱和声带的张力是相辅相成的，气压越强，声带靠拢得越紧，声带挡气的力量也就越大。

要是单靠声带的张力紧闭声门，而不加强气压的力量，则声音很难达到想要达到的高度，就是勉强喊出一定的高音，这种音高也只能使听者感到干瘪而乏味。

所以只有在声带的张力和气息的压力互相配合的情况下，才能发出理想的高音。

你可以立即试一下：

- (1) 横膈膜呼气时保持吸气的感觉下沉。
- (2) 两臀部夹紧。实际就达到了腹肌支撑。
- (3) 后背感觉向后推。想着前面讲到的，隐形的翅膀。

别忘了前面教过你的扎一根皮带的方法。在准备唱高音时，你先吸足了一口气。把皮带撑得紧紧地，感觉自己是个大胖子。

然后，加大气压！气息和声带接上！

声音的高低是由声带的松紧造成的，然而声带在发声时，气流从两声带之间冲过，不是声带的全体同时发生平均的振动，而只是两声带相靠最紧的部分发生比较强烈的振动。这个振动的产生，一方面由于声带的紧张程度，另一方面由于气流压力的强弱。如果声带的紧张状态保持相同，而气流压力的强弱有了改变，发出的声音就不一样。也就是说，发高音时不仅声带缩短，声带的状态有改变，气流压力强弱也有不同。

秘诀 7

高音 g2 以上用韩氏 highC 秘诀

经过十多年的教学实践，高音 g2 以上，用韩氏 highC 秘诀，保你成功。

男高音是很难出成绩的。专业中一般戏称笨男高。男高音声带又脆弱，一唱到高音 a2 就容易出破音，造成了严重的心理负担。

但专业要求，男高音必须要达到 a2.许多合唱作品和歌剧作品还要达到 highC。

我用韩氏 highC 秘诀授课，解决高音率百分之百。男高音唱到 highC 只需要几个课时。发音练习可唱到 highG。解决音域已不成问题。

教学实例：

湖南男孩儿王成，17 岁，没有学过声乐。形象长的非常漂亮。第一堂课连发声都不会。

我在仔细分析了他的声音后，订出了针对他的教学方案。

(1) 他非常喜欢唱歌，有艺术天赋，形象又非常好，具有成为专业歌唱演员的潜质。

(2) 音色美、音质纯。

(3) 年龄正是青春少年

不足是：

文化素质低，不识谱，不爱学乐理知识，声音概念错误，

捏着喉咙唱歌。

我和他谈话，先肯定了他的长处，又指出他的不足，要求他上课要带笔记本，把老师每次的讲评记录下来，先不唱歌，通过发声练习，把自然美好的声音开发出来后，再练作品。

一定要学会看谱子。每天都要练习视唱。要养成看谱子直接唱歌词的习惯。起步就要按专业标准要求。

上声乐课时，我让他对着大镜子发声。虽然只是韵母 a.i.o. u.yu 的发声练习曲，但我要求他要带着感情唱。内心可以有丰富的想象。注意表演。

我把发声器官、发声系统、自然的呼吸和歌唱的呼吸区别在哪？共鸣的原理，在第一堂课就讲给他。达到他在大脑里，对歌唱发声有全面清楚的认识，解除他对发声系统不明了，而产生的神秘感。

让他在心理上明白，唱歌是非常愉快的事，只要你动脑，三分在练，七分在想，想清楚了，很容易做到。

第一堂课他发声，练到 f2 声音就出坎了。

我把 g2 以上要用技巧的道理告诉他。学声乐就是要学技巧，而唱高音最好的方法，就是韩氏 highC 秘诀。

于是奇迹发生了。他一下子唱到了 b2。

接下来几堂课后，他唱到了 highC。期末考试的时候，他已经唱到了 highF。

练习了作品[鹰翔]期末考试得了 100 分。

现在他的声音更漂亮了，18 岁的男孩儿前途无限。

教学实例：

壮族男孩儿谢夫，19 岁。

谢夫是大学二年级的学生，主修古筝，非常有音乐天赋，浓眉大眼，是个美男子。我给他上第一堂声乐课的时候，也是

高音有困难。他的声音属戏剧男高音。我对他讲，只有解决 g2 以上高音，你才有前途。国内男高音专业要求要达到 a2，国际水平要达到 highC。你要有唱高音的欲望。

我教他 g2 以上高音诀窍。他顺利的唱到 a2。期末考试他用意大利文唱《我的太阳》bB2 唱的非常漂亮。

教学实例：

汉族男孩儿孙暄，大学一年级学生。身体不好，没能坚持上课。我只给他上了一堂课。他的音乐感觉非常好，通俗唱法。他很喜爱唱歌，可是他对我说：“老师我唱不了高音。”

我告诉他：“高音是要学的，你只要掌握了技巧，唱高音就不是问题。”

他半信半疑。我开始给他上课。按我的教学方法，一下子他就唱到了 bB2。

他吃惊得说：“老师，是我唱的吗？我能唱这么高？”他很高兴，我比他更高兴。

教学实例：

广东男孩儿赖泳璋，大学一年级学生。通俗唱法。不爱学习文化课，挚爱唱歌。我听了他用通俗唱法唱的《小白杨》，高兴得我蹦了起来。我对他说，保持住你的风格。音色美、乐感强、天生的会唱歌。我给他制定了特殊的教案。分析处理了声乐作品《红旗颂》和另外一个女民歌二重唱；《我的太阳》用意大利文和美声男高音同唱；《红旗飘飘》独唱。用我的高音技巧，教他高音唱到了 highD，期末举行了个人独唱音乐会。

教学实例：

徐华英，南方女孩儿，大学一年级学生，非常用功。我给她制定的教学培养方案是，参赛类型。我给她留的作品，都能认真做歌曲分析。《断桥遗梦》、《芦花》完成的都非常好。

只有一点不足。表情过于认真。两只手也不够放松。针对她这一弱点，我启发式的说，如果你的两只胳膊，要是能打开一点，是不是会显得你更大气一些。

我说：“你看着镜子里的你，注意表演。”我没有批评她，只是提醒。学生上我的课都很快乐。同学们来旁听，我也欢迎。敞开门教学。

教学实例：

七岁女孩陈安彤，三堂课就唱到 highD，一个暑假过去，唱到了 highF。

陈安彤是个非常美丽的小女孩儿。4岁开始学习舞蹈，练功的时候，还会偷偷的抹眼泪。我的战友是她的舞蹈老师，对她很严格。

我和陈安彤见第一面的时候，我问她：“是你爸爸妈妈让你来学唱歌的，还是你自己愿意学的。”

她说：“是我自己愿意学的。”

她妈妈告诉我，他们发现小安彤经常自己在卫生间偷偷唱歌。

我又问她：“你能坚持吗？”

她瞪着大眼睛点点头，说：“我能坚持。”

她妈妈又告诉我，小安彤非常好学习，老师留的作业，让写三遍的生字，她会写五遍。

她先前有一个声乐老师，随丈夫出国了，小安彤又不愿意停止学习，她的舞蹈老师，我的战友就把她送到我这里。

教她学习唱歌，给我带来很大的快乐。

第一堂课时，我说：“你把老师教你的练声曲唱一下。”

她摇摇头。

我说：“没记住吗？那唱首歌吧！”

她妈妈说：“唱老师教你的那首歌。”

她立刻说：“老师教我的歌，我唱不上去。”

我明白了，笑着对她说：“把以前老师教给你的全都忘记吧！我们从头开始。”

于是，我按我的书中前面几章里讲到的秘诀教她，高音解决了，歌唱的呼吸学会了，共鸣也找到了。音域达到两个八度。仅仅七堂课，声音就开发出来了。我提意她妈妈每次上课的时候，给女儿拍DV录像留资料。安彤的爸爸妈妈都是清华大学的高材生。

为开发大脑和锻炼听力，尽早建立绝对音准概念。我还教会了小安彤弹钢琴即兴伴奏。依她小学音乐课本为准，以便她在学校活动时，能发挥骨干力量。

我给她讲共鸣的时候，就用比喻的方法。嘴巴是牙齿的卧室。张开嘴巴，就是打开卧室的门。这可不是一个普通的房子，这是一个三层楼的别墅。牙齿的卧室在一层楼；二层楼就是硬口盖以上，三层楼在眉心。共鸣的声音怎样才能上楼呢？打开月亮门！月亮门就是软腭和小舌头。

为了鼓励小安彤，我送给了她一个“心灵的幸福花篮”。每次上课的进步，我都给她总结。她的心灵花篮里，装满了一支支幸福之花。

教学实例：

仇晨，女高音，家住在石家庄。现在马上就要大学本科毕业了。几年前，她还在上高中。每到周末就到北京来找老师上声乐课。快临近专业课考试了，她妈妈干脆陪着她，在北京租房，那老师一星期给她上三堂声乐课，做考试前的最后拼搏。

可没想到，临近过年了，那老师却突然说，仇晨今年不要参加考试了。再复读一年，明年再考吧。今年她考不上。仇晨

比她的妈妈要坚强。不甘心不参加考试。应届毕业生不参加考试，再复读一年，仇晨的妈妈经受不起这个打击。

于是他们拜托朋友，一定让我给听一下，看今年是不是真的一点儿都没希望。

我再三推托，这种麻烦事不能沾手。结果也没能推脱的了。

那天，仇晨和她的爸妈在我们战友陪同下，来到我家。

我给她弹钢琴伴奏，她唱了一首在老师那上课的歌。

听仇晨唱完歌，我没有讲话。脸色很严肃。仇晨的爸爸挂不住脸了，说：“姑娘呀！我一直忙工作也没听你唱歌，要知道你唱这样，我们也不该来找老师听。”她的妈妈在一旁直抹眼泪。

我不知该怎样来对孩子的家长说，什么老师能把学生教成这样？我为竟然有这样的不负责任的声乐老师而痛心。误人子弟、误人高考、误人一生！

我对他们说：“没有不好的学生！只有不称职的老师！”

我劝仇晨的爸妈，带女儿回家好好过年吧。不要怪孩子。一个女孩儿，从石家庄坐火车再换汽车，那么远的路程，风里雨里、半宿半夜的到北京来求学，够不容易的了。

仇晨爸妈一再请求，让我收下仇晨，教她唱歌。

问我：“韩老师你就说吧，学费多少我们都愿意。”

我说：“我不要学费。”

仇晨爸爸妈妈以为我不愿意教。

我说：“只剩下这么短的时间就要专业课考试了，把仇晨再介绍给谁，哪个老师也不愿意接手了。回家安心好好过年。年后，过了十五到我这儿来上课吧。”

就这样，在有限的时间内，我和仇晨成功了。我亲自带她

去考试，她进考场的时候，我对她说，我在外面听着，你去大胆的唱吧！

她考取了赛区的第一名！

教学实例：

李思思，现就读北京师范大学第二附属中学，2010 届。

李思思爸爸妈妈都是博士。早期教育抓得好。李思思刚会说话就会蹦英语。没上学就会阅读童话故事。每晚，不看书不睡觉。

她五岁时，有一天，她的爸爸妈妈买了一台卡拉 ok 机。安装好之后，就累得去睡午觉了。

一觉醒来竟看见，李思思拿着麦克在看屏幕唱歌。她的爸妈还没来得及学唱，她已经会唱好几首歌了，还学会了摆弄机器。

音乐艺术细胞被激活了。小学时，李思思就参加了大合唱《妈妈教我一支歌》领唱，《听妈妈讲那过去的事情》领唱并获奖。

初中的时候，我和李思思的音乐教师讲，学校有什么活动，推荐李思思一下，她很有歌唱天赋。没想到，她的声乐老师竟然说，李思思没嗓。

变声期时，我开始教李思思发声。顺利地度过了变声期。长成亭亭玉立的大姑娘。用韩氏高音秘诀，李思思高音唱到了 highG，用德文演唱古典歌剧《夜后》花腔美妙、轻巧。意大利文演唱《我亲爱的爸爸》气息连贯、结尾高音弱音收，声音有穿透力。

现在，她能用通俗唱法、民族唱法和美声唱法演唱各种类型的歌曲。能用中文、英文、德文、意大利文、日文、法文、印度语等随心所欲地演唱。

教学实例：

李琳，低音 BASS-BARITONE

在辅导社区合唱团时，我发现了她。难得的女低音。她的音色很浓郁。可是，由于没有正确的方法和技巧，她当时，声音虚弱，感觉唱歌成了负担。

我首先当众赞美她。女低音在合唱团的作用太重要了。只有在国家级的大合唱团中才有真正的 BASS-BARITONE

她当时已经 50 多岁了，身体多方面感觉不适。我鼓励她，一定要保持住自己的好嗓子，快快乐乐地学唱歌，唱出个好身体。后来，她不再和她的声乐老师学唱，而用我在辅导合唱团时教她的方法，发挥出了自己的声音特色。真的达到了快快乐乐地唱歌，健健康康地生活！充满了自信！我们成了经常来往的朋友。

教学实例：

王珏，女高音博士导师助理。王珏的声音非常甜美。文化素质又高。能非常准确地表现歌唱作品。声音路子又宽。既可以唱艺术歌曲，又可以唱通俗歌曲，有极高的歌唱天赋。像这样的学生，老师基本不费什么力气，只是多唱一些作品，增强自信，在表演上更自如一些，就可以了。甜美的声音人人喜爱。我对她的夸奖从不吝啬。

教学实例：

林老师，女高音，北京师范大学认知神经研究所党委副书记。负责党委工作和学生工作。林老师朴素、真诚，秀于外慧于内。人到中年，可她美妙的歌声，却大大的引起同学们的赞叹。“声音像少女一样纯美！”

林老师会抽出星期日的几个小时时间，乘地铁再换乘公共汽车，到我这里来上声乐课。我很感动！女性高级知识分子的

典范。热爱工作、热爱家庭、热爱生活、热爱歌唱。

她的声带属于长、薄，用韩氏高音秘诀，一堂课解决了 g2 以上高音的困扰。唱到了 a2。

教学实例：

臧老师，博士导师，参加科学家合唱团，担任男高音声部。最让我感动的是，他在上课的时候非常认真。记笔记，认真地对着镜子练发声。《那就是我》唱的激情澎湃感人至深。

教学实例：

冯老师，表演艺术家，国家一级演员，声音浑厚如铜钟。他一直认为自己是中音。和我学习声乐后，我确认了他是男高音。用半年时间，仅仅是一周上一次课，就完成了《怀念战友》、《再见了大别山》、《再见吧妈妈》、《红星照我去战斗》、《青藏高原》、《我爱五指山我爱万泉河》、《望星空》作品的演唱。吐字清晰，激情饱满，音色漂亮，歌曲处理细腻，不愧是艺术家，悟性极高，音域拓宽到 high E。还忘了补充一句，冯老师和我学习声乐时，年龄已近 60 岁，声音却像 20 岁那样美，很迷人。

我很高兴，诸多高学历、高职位的人，也能如此喜欢唱歌。他们完全有能力自学。虽然他们很忙，可我深信，像他们这些最忙的人，总是能从这里或那里挤出别人认为短得没用的零碎的 5 分钟、10 分钟来看书，学习歌唱。我真的打心里佩服他们。我愿意拥有这样的朋友，教这些事业上的精英学习唱歌，使我获得了真正的乐趣。

虽然他们总是自己批评自己，要么说自己缺少音乐才能；要么说自己太笨，反应力差；要么说自己没有表演能力等等。

如果说是谦虚，我是可以理解的。没有一个人会差得完全没有学习唱歌的希望。可如果是内心真的有这种不自信，你可

要当心，这种“软弱”的“自我批评”最具杀伤力。

成年人学习唱歌，如果十分投入的话，他会意外地发现一种新的表达自己的方式。这种发现，会使自己有满足感。成年人要改变自己，不是不可能的，只要能勇敢地倾听自己内在的声音，成功的希望是很大的。

学习唱歌，年龄不是障碍，障碍是在自己的内心。要敢于为别人唱歌，要愿意为自己唱歌。唱走了怯弱，唱来了胆魄，唱出了一个全新的自我！

秘诀 8

大胆谨慎

有了好的方法，你要大胆地去用。会用了才是你自己的。但每天练习高音的时间，只能是几分钟，要随着歌唱器官能力的逐渐加强，慢慢巩固 highC 高音，要慎用声带。七分想三分练。大脑指挥部想清楚了，指挥明确，一秒钟就达到胜利。

我的学生经常是自己都不相信，这是我吗？！我居然唱到这么高？一堂课解决高音问题。魔方！但我马上就告诉学生，课下自己不要多唱高音，要保护声带。你只要知道解决高音并不难就行了。

对于低音歌手来说，高音技巧也需要掌握，但还是立足于发挥你的美妙低音。低音歌手练习高音的时间更要科学。这在后面的低音章节里，我会详细的讲给你。

你知道自己属于哪种声音类型吗？

我们要重点学习一下声音类型区分的标准。

1、科学的声部区分和声音类型划分法

先介绍美声唱法声音类型区分的标准。

美声唱法在声部的区分是有一定的标准和规格的。无论是男声还是女声，都有高音、低音、中音之分。在合唱中分成四个大的声部，每个声部还有第一和第二之分，即第一女高音声部，第二女高音声部；第一女中音声部，第二女中音声部；第一男高音声部，第二男高音声部；男中音、男低音声部。

对于每个学习美声唱法的歌者来说，歌唱发声器官条件决定了声音属于哪个声部。具体划分必须慎重，必须由专家来鉴定。如果是要专业从事声乐学习的，更有必要，一定要先检查一下声带。

美声唱法按声音表现力不同和音色的不同，划分为戏剧和抒情两种类型。如戏剧女高音，抒情女高音；戏剧男高音，抒情男高音等等。明确自己的声音属于哪种类型，这点非常重要。

我小的时候，因为声音又低又粗，不好意思在别人面前唱歌。没想到，一次部队文工团招收歌唱演员，要的还是这种熬声音。在我国，女低音还很少见。高音有高音的妙用，低音有低音的效果。如果把一个戏剧女高音当做女中音来训练，或把一个抒情女高音当做戏剧女高音来训练，都会给歌者带来不良的后果。

所以，确定一个歌者的声音类型的时候，一定要慎重。不然，会影响一个歌者的艺术前途和命运。我认识的一位歌唱家就有过这样的经历。她一直以女中音歌唱家面目出现在舞台上近 20 年，高音解决了以后才知道，原来自己是个女高音。还有一位女高音歌唱家也是，在唱坏了嗓子后才弄清，原来自己是个女中音。可见，歌者的声音类型的划分，是一件很重要很复

杂的事。

对于一个初学唱歌者来说，根据什么来判断自己的声音类型和声部呢？

一般来说，主要是从歌者的音域和音色入手。也就是说，一方面要看看他的音域，高音有多高，低音有多低；另一方面，还要听听他的音色属于哪个声部。从音域方面看，男高音的音域通常由中央 c1 到 a2，经过训练的特殊人才可以由中央 c1 以下的 g 到 b2、c3 甚至可以到 d3。男中音的音域通常由中央 c1 下面的 a 到 f2，有些人可由 g 唱到 g2 甚至 a2。男低音的音域通常由中央 C1 下面 e 到 e2，也有些人可由 e 唱到 f2。女高音的音域通常由中央 c1 到 a2，特殊的人才可以由中央 C1 以下 a 唱到 c3 甚至 g3。女中音的音域通常由中央 C1 以下 a 到 f2，有的人可以由中央 C1 下 f 唱到 g2。女低音的音域通常由中央 C1 以下 g 到 e2，也有的可以由中央 C1 以下的八度 c 唱到 c3。

以上规定的音域对于声音条件好的，声乐技术比较熟练的歌者，是能够达到或超出的，不然的话，难度较大的作品，就难以演唱，尤其是无法演唱歌剧中的角色。但是，在确定歌者声部的时候，还不能完全以这个标准来规定，因为大部分没确定声部的歌者，都可能是初学者，或技术上不成熟者，他们很难达到规定的音域。

所以音域的宽度不是判断歌者声部的唯一标准，而只能是一个重要的依据。用基诺·贝基先生的话讲：“决定一个人的声部的关键，在于他的音色，而不是在于他的高音能唱多高，低音能唱多低。”

高音的音色明亮，音质纯净华美；低音的音色混暗，深沉丰满。男低音的音色更是像洪钟一样洪亮有力。当然，也有的

歌手在没有掌握歌唱技巧以前，音色可能还没有完全展现出来，这个时候就要一方面积极纠正发声方面的问题，另一方面还要参考音域的高低，从两个方面去衡量和鉴别。等到发声方法解决了以后，再确定声部也不迟，不然的话，很可能作出错误的判断。

在确定歌者的声部时，除了依靠音色和音域来作为依据外，还可以根据换声点的高低来划分声部。高音和低音的换声点是不同的。也有人称换声点为过渡音。高音部的换声点要高一些，中声部低一些，低声部更低。一般情况下，女生的这个换声点比较容易通过，男生的换声点较为明显，也比较难通过。

有的声乐文献指出：对初学者而言，所有的音都是换声点。这种说法未见得十分准确，但也不无道理。可以在依靠音域和音色对歌者的声部难以确定的时候，把换声点的高低作为一个参考依据。用多种手段和方法来确定歌者的声部是可取的。

这下子你听明白了吧：美声唱法的声部之分和声音类型之分是十分严格的。凡是学习美声唱法的人，必须具备相应的条件，一般要经过少说三四年，多说十年八年的时间，才能掌握美声唱法的高难技巧，达到成熟。美声唱法可保持声音长久，歌唱到60多岁声音仍旧很有魅力。

2、民族唱法声音类型的划分

民族唱法没有声部的区分，也就是说，民族唱法只有高音，没有中音和低音之分。这是由民族唱法的性质决定的，民族唱法要求声音色调明亮，以真声为主，高亢、脆、直，声音靠前。自然音域宽、本质声音条件好、声音个性强的男高音或女高音，适合用民族方法演唱。

3、通俗唱法声音类型的划分

通俗唱法声音类型的区分，目前还没有专家论证。我认为

自然音域较窄，声音个性不强的，可以划分为轻声自然型；自然音域较宽，声音个性强的，可以划分为欧美艺术型。

通俗唱法原则上不要求声音条件好坏，不要求音色，唱法也各异。沙哑的噪音在通俗唱法中，也可以称为一种类型，或演唱劲歌或演唱摇滚。甜美的噪音演唱通俗歌曲，应划分为民歌型。

秘诀 9

声音的穿透力

在强大的交响乐队前，歌唱家常用美妙的弱音，在高音 highC 上展示技巧。这声音极具穿透力，令人心动。

相信我，通过训练，你完全可以达到这个能力。

这是共鸣、声带、气息、行腔咬字、情感宣泄的最高境界！

我们总结一下：

共鸣——前面说过，凡是充满空气的硬质腔体都可以发生共鸣。可你想没想过，头腔并不是充满空气的腔体，为什么可以引起声音的共鸣呢？谁的脑袋里能进气体？那头腔的共鸣是怎么来的？原来，它不是利用有空气的腔体作为传声的共鸣腔，而是利用固体的骨组织的传导作用，而形成美妙音色的。加强声音的强度是构成声音响度的重要因素之一。声音通过口咽喇叭增加响度，高音与骨传导作用相结合，因此利用上部共鸣有助于声音的扩大。

利用上部共鸣的道理，就是利用喉、咽、口的共振，经过

头骨的传导，引起几个窦体的共振，来加强声音的共鸣，我们称它为“骨传导”（不是气传导）。上部共鸣主要是借助“骨传导”作用来实现的。歌唱家所以强调要把上部共鸣利用上，是因为它的共振作用较强，如果和下部共鸣联合起来，对于高低音的音响以及歌唱中的情感配合，都有着积极作用。

应用上部共鸣，必须先造成下部共鸣强有力的声波。声波达到硬腭，利用硬腭的振动引起鼻腔和头腔各窦的共振，这就是骨传导的作用。这样既增加音量，又可增加声音的力度。

我们听到一些歌声很美的高音歌唱家，当他歌唱时，如果用手抚摸头顶，可以感觉到剧烈的震动，同时用手抚摸胸廓，也会感到胸廓的骨骼发生震动。这说明高音不仅使用上部共鸣，下部共鸣也在起作用。有人强调上部共鸣的作用，而忽略了下部共鸣的协作关系因而得不到理想的高音。

从广义上说，胸腔和头腔和骨组织都有传导声音的作用，但是它们的作用是不相等的。唱高音弱音的技巧和唱高音强音的技巧一样，只不过是气流压力更要加强，是一种强控制下的美妙的弱音，所以极具穿透力。

唱高音强音和唱高音弱音相比较，前者是一种放松，后者是一种享受。有人认为声音响度小，气流也就不需要很多了。这是一种错误的想法。我们在练好呼吸的前提下，锻炼高音弱音时还必须注意声带节制气流的作用。同样强弱的气流，由于声带靠拢的松紧程度不同，所发的音就有不同的效果。

方法不对，是唱不出极具穿透力的弱音的。在进一步说，放声唱比弱声唱容易。弱声唱是放声唱的进一步提高！

低音 BASS—BARTONE 最找寻

第十部分

联想魔方

9

大多数人都认为，只有声音唱得高的，才是好嗓子。其实，低音 BASS-BARITONE 才最珍贵。低音 BASS-BARITONE 是指能够演唱最低音域的歌唱演员。对于低音 BASS-BARITONE，学习歌唱技巧难点很多。从内在心灵独立的意义来说，真正好的学习，应该是学为我用。

中国的学习方式有两种，一种是“我注六经”，另外一种是“六经注我”。前一种方式需要皓守穷经，等头发都读白了，把所有的书都读完了，才可以去给经典作注解；而后一种方式是更高境界的学习。所谓“六经注我”，就是学习的目的是以经典所传达的精神来诠释自己的生命。

秘诀 1 - 把换声点提前渡过

秘诀 2 - 解决换声难的发声技巧

秘诀 3 - 呼吸肌配合法

秘诀 4 - 共鸣运用法

秘诀 5 - 低音 BASS-BARITONE 挑战高音

秘诀 6 - 唱低音不用张大嘴巴

秘诀 7 - 心灵的幸福花篮

秘诀 1

把换声点提前过渡

低音 BASS—BARITONE，练声的难点之一，是顺利通过换声点，扩大音域，达到声区统一。

作为声乐教师，要首先搞清楚，学生的换声点在哪里。

低音 BASS—BARITONE，在歌唱发声时，由低音向高音唱，或是从高音向低唱，突然出现一种控制不住的“破裂卡壳”的声音，顿时感觉上下声音不统一，这种不愉快的声音便是“换声”。而每每一唱到这个音就会破，这个音就是换声点。破音一般容易产生在高音极限音符上和临近音色变化的音符上。而这个“换声点”也有人称为过渡音。

高音和低音的换声点是不同的，高音的换声点要高一些，中音低一些，低音更低。

女声与男声相比较，男声的换声点比女声明显。女中音、女低音换声点比女高音明显。

产生“换声”的原因有多种，其中主要原因应从生理方面来分析。由于两片声带在发声运用时不均衡，其中一片声带不绷紧，环杓肌的平衡作用失去了，就产生了破音。

或者，发“真声”时，由于环甲肌用力拉长声带，声带靠拢；发“假声”时，喉肌不用力，声带不靠拢，发出“啞啦”破裂声。

在发声歌唱时这两种声音力量需要衔接得很好，才能使声

音统一起来。如果衔接不好，一刹间没有及时的把“喉肌”和“声带”调节好，立即就会出现一种撕裂或是中断的声音。

换声点一般多在 $e2$ 、 $f2$ 、 $\#f2$ 。当然，更要注意找出特殊声音的特殊换声点。

“换声区”起码是包括三个半音的音程。

因为每人嗓音的生理条件不一样，所以换声点的位置有所移动。

女高音 (soprano):

有一部分女高音换声不明确，但戏剧女高音换声困难。换声区在 $\#f2$ 上下；

女中音 (alto):

这声部较复杂，音域广，音色变化大。一般有两个换声区。一个在 $f2$ 上下。第二从 $\#c2$ 直到 $f2$ 的范围之内。戏剧性低女中音在 $g1$ 和 $g2$ ，抒情性的在降 $e2$ 上下；

男高音 (tenor):

大多数的换声区在 $\#f2$ 、 $f2$ 包括一部分在 $g2$ 、降 $a2$ 。

男中音: high BARITONE 高的男中音换声在降 $e2$ 、 $f2$ ，BASS-BARITONE 男低音换声在 $d2$ 、 $\#c2$ 。

秘诀 2

解决换声难的发声技巧

“换声”是人的生理变化极其复杂的表现，是看不见，摸不着的喉头内部肌肉活动失调的现象。

(1) 美声唱法是采用了元音变异的手法，解决换声点的问题。

在变异处加“o”例如：“妈”字是a元音，在正常的中声区唱a音，在换声区加O音变[mao]，过了换声区再加[ou]音，就变成[mou]的元音。经过这样的变化后，由换声所带来的虚音，逐渐出现了明亮的声音。在解决换声时，一定要掌握提前做换声的准备工作。当从一个声区马上要转换到下一个声区时，立即需要利用共鸣在不同声区变化的混合共鸣的方法，避免出现声区不统一，造成喉音和鼻音等不良现象。

例如：女高音从中声区向高声区转换时，一般情况换声点在f2音高上。这时要向前一个二度降e2音上（其它类推）移动，在降e音上稳定喉头，调正声带的变化。并利用元音变异的手法，用弱音控制唱，以头腔共鸣为主来调节去歌唱，唱到f2时声音自然会突破换声点，逐渐出现明亮的声音进入高声区，促使整个声区统一了（其它声部类推）。

关闭唱法是中声区用较亮的a，再进一步带入o使声音圆润，到换声区开始用i。男高音中的声区a要多用，可以使声音明亮、圆润。男中低音o要多用，使声音浑厚，低沉。用a，o，i元音训练，是统一声区的主要办法。

(2) 民族唱法采用“中东辙”字韵换声法，解决换声点的问题。

采用鼻音类的字来解决“换声”，是我国声乐教学较常用的一种技巧。鼻音类包括四道辙：人辰辙、言前辙、江阳辙和中东辙。这四道辙包括的字相当多，集中采用“中东辙”的字来做练习，能得到最佳效果。

在“中东辙”的字中，又是重点选用“空、通、松、浓”四个字为主要训练用。

这几个字属于鼻音类，此类字本身就带有自然的鼻腔共鸣的因素，例如：“通”字，它是由“t和ong”拼成的，当唱“通”字时，一开始由咬“t”很快进入“ong”音，并有延长得到鼻咽腔、鼻腔共振的感觉，声音自然进入头腔共鸣中去。因为“ong”音本身带有头腔的自然共鸣因素，这样，ong在上部产生共鸣震响，给人以宽的感觉[指在音色上]。

“中东辙”的字，从生理上去分析，喉位自然下移，舌根不抬起，使口腔、咽腔的空间增大，声音可以自由流通，不受阻碍，换声自然也容易解决。因而，“中东辙”的特点是：中东舌居中，喉咙感觉松，出字半闭口，收字鼻出声。

秘诀 3

呼吸肌配合法

解决换声点的问题，不论使用元音变异法或字韵换声法，都要同呼吸肌的拉动训练相配合。

方法是：

(1) 联想——设固定的起音A点（位置在脐下二指处）。以A为固定起音点拉动肌肉，越高的音，肌肉越向下拉动。

例：练习曲 13531

A为起音点。1在A点上起音，3开始向后腰进行肌肉拉动，横膈膜向下弹性运动。5在A点的基础上再向后向下拉动背部肌肉。3仍保持在5的位置上，再回到1。

(2) 以A为固定点，注意上行音阶练习，大脑指挥呼吸肌

第十部分 联想魔方9——低音 BASS—BARITONE 最难寻

向下行，气息稳住。声音和气息成对抗感觉。

例：1、3、5、i 是上行音阶，要把 1 安放在固定起音点上，3、5、i 是上行，一个音比一个音呼吸肌向下用力，即向下轻微拉动肌肉。目的是打开口咽喇叭，放松喉部肌肉。

(3) 在前两条的基础上，还要打开隐形的翅膀啊！

有呼吸肌配合，再利用元音变异的手法或字韵解决换声的方法，就能达到头空、喉松的效果，又有胸通的声响。

只要你配合练习，就会逐渐增强歌唱器官的能力，突破换声区的障碍，使音域扩大，声区统一。

歌唱发声的训练是为了解决“换声点”，扩大音域，统一声区。在歌唱中使歌声通畅柔美而自如，不流露出任何换声的痕迹，整个歌曲演唱表达完整。

高音区、中音区及低音区，要达到这三个声区的统一，还要从重视中声区的训练开始。从中声区的训练中得到美好的混合声音，再向高声区和低声区逐步发展。

如此这样，依照三个声区运用共鸣的主次比例，进行侧重练习去调节共鸣。那种富于音乐表现，美好并含有立体感的歌声才会训练出来。

秘诀 4

共鸣运用法

要想灵活的运用好共鸣，必须首先搞清楚，共鸣同音高、音量、音色的关系。

(1) 共鸣同音高的关系

音高，指音的高度。物体由于振动发出了声音，振动越密则音越高，振动越疏音则越低。这种疏密程度的变化称为音高。每个人都有自己的自然音域，歌唱的声音必须有高低之分。从生理上去看，声音的高低是在歌唱发声时，声带振动频率所产生的快慢区别。

振动得快，声带开合的次数多，频率越高，则声音越高，反之就低。这种音的高低在歌唱发声共鸣的运用中，要有所控制。

有时在音乐会结束后，你经常会听到各种演唱者的议论。评论最多的是：“这位演员唱的音真高”、“他的声音才真叫亮呢”等等。

这便是人们对演唱最起码的评论。说明在演唱中人们对音的高度是有要求的。但这，并不等于那种尖刺的声音就是正确的。在练习高音时，有的人误认为用一股劲在那“喊”唱，就能把声音唱高了，这种想法是错误的。

唱高音必须要求正确地运用头腔共鸣。在气息的作用下，声带借助弹性力量很快开合，产生高频率振动，发出了高音。

从生理上分析，唱低音时声带拉长，边缘厚，弹性张力松弛，开合缓慢。我们有时去欣赏大合唱演出，它总能给人以力量和向上感觉。如果缺少了低声部，整体合唱效果感觉就没有分量了。只有高声部的演唱，声音就显得单薄。如果低声部能发挥作用，合唱演唱效果立即就变了样，那种丰满深厚、富有魅力的声音立刻吸引人们去遐想。

这种浑厚的声音来自于胸腔的振动。胸腔是低音的共鸣区，声音向下唱，喉头自然就要下降，靠近气管，声波在胸腔内产生了振动，运用这种共鸣就会出现松、通、厚、浓的声

音。因为音的高低是与共鸣起直接作用的。

(2) 共鸣同音量的关系

音量的强弱变化是歌唱的表现手法之一。音的强弱是由发音体振动时的振幅大小而决定的。振幅大音就强，振幅小音就弱。有人误认为强的声音是高音，弱的声音是低音，其实是不同的。还有的人在追求一种“响”的声音，误认为用这种强而响的声音去歌唱效果好，这种想法也是错误的。

强弱是相对的，二者是因为对比而来的。因此在歌唱中，要根据歌曲内容和处理的需要，做到既能强又可弱，这样的变化就比较自然。

在音乐的旋律中，常用强弱记号来表现音量的变化。如：一个 *p*（弱）、*pp*（中弱）、*ppp*（特弱）、一个 *f*（强）、*ff*（中强）、*fff*（特强）等。

希望演唱者对曲目要细心地研究，作曲者标记的强弱对比、感情表达记号。千万不要过分追求大音量，这样会造成不好的效果。

你看，这些共鸣音响效果的变化，需要我们运用灵活多变的共鸣技巧，使各共鸣空间振动音响起最大的谐和作用，给人以丰满圆润的感觉。在声音强弱的技巧运用过程中，声音用的越轻巧，保持歌唱的位置就越高。

(3) 共鸣同音色的关系

音色是声音的一种特性，是由于发音体的形状、性质不同而产生的。音色是由多方面因素决定的。

从生理上看，首先是每个人的声带构造不同，歌唱的声音也不一样。声带长厚，音色就浓一些。声带短而薄，音色就明亮一些。

其次是，各种共鸣腔内的共鸣效果各有特色，可以唱出各

种不同音色的歌声来。

掌握各种音色变化的能力是很重要的。在歌唱发声中，要巧妙的运用各种共鸣的比例，并要按照各声区的要求进行调整，才能唱出动听的音色。由于共鸣腔的范围很小，只要轻微一动，发出的音色立即就产生变化，因而在调节共鸣侧重时，要注意掌握分寸感。

所以说音色是表现歌曲思想感情的主要技巧，是因为：

音色的“明”和“暗”，是歌唱表现的基本色彩。头腔共鸣对音色的明、亮起着主要作用。

明亮的音色能够表现欢乐、开朗、兴奋、向上等情绪；暗淡的音色，表现痛苦、叹息、忧郁、悲愤的情绪。低音 BASS-BARITONE 侧重于胸腔的共鸣作用，声音浑厚有力。

秘诀 5

低音 BASS-BARITONE 挑战高音

优秀的低音 BASS-BARITONE，必须具备一定的硬件条件。

男低音身高 1.80m 左右。女低音身高 1.65m 左右。脖子长，声带长、厚。喉部侧窝缝隙大。喉腭弓、咽腭弓隆起宽大。不具备这些条件，是发不出浑厚的低音的。

唱高音 highC 难，通过技巧训练，人人都可以达到。低音 lowC 则不是用技巧能练出来的。

好的女低音 BASS-BARITONE，和男高音一样音色。

第十部分 联想魔方9——低音 BASS—BARITONE 最难寻

低音 BASS—BARITONE，在头脑中必须建立一个概念。在练习高音时，你和高音具有一样的优势。要勇敢的挑战高音。

你只要用缩短声带直径的方法，用声带的一点点边缘震动，你就能发出高音。

高音的声带好比短皮筋；低音的声带好比长皮筋。拨动短皮筋无法发出长皮筋能发出的低音；长皮筋却可以只用拨动一点点，六分之一的皮筋震动发出高音。

有人主张，女声唱民歌完全用真声，唱美声用假声。也有人认为，不论是哪种唱法，女声一律以“真声”为基础来发音，“假声”是能够不上时才用。还有人说，“假声”只可女声用，男声只应用“真声”，除非模仿妇女或做特殊表演。有人甚至这样认为：“真声”是指天然声音，离开了天然说话音质的声音，都算“假声”等等。还有一些说法，在这里就不一一罗列了。

我是不会训练或建议学生去用开放的真声去喊高音的，所有学习声乐者，不论他属于那个声部，男的或女的，都有他自己的声音特色。

作为学习声乐者要切记一点，千万别直着嗓门吼叫，高音不是靠喊能练上去的，要有正确的呼吸基础，要有对发声机制正确明了的认识。

你的声乐老师教给你的，肯定是他经验的积累。但经验不一定是正确可靠的，在向老师学习唱歌的时候，要用敏锐的头脑多多思考。

女低音是很不好训练出来的。首先，这个声种，在亚洲地区就非常珍贵。女低音的训练方法，虽需因人而异，但用真声喊高音，肯定是错误的。对于老师教给你的方法，切不可全部照搬来用，要善于结合自己的声音特点来用。

初学声乐者，要注意保护好自已的歌唱器官。练声时间要短，不要超过 40 分钟。练高音的时间更要短。

发中央 C 的音高，声带振动或说声带连续交错开闭，速度为每秒 261 次。而发一个高音 C 时，每秒声带开闭速度为 1 044 次可能还多。那么一分钟呢！它则开闭 62 440 次。

如果我们把它与赛车引擎每分钟 8 000 转次或每秒 133 转次相比的话，我们就会明显看到，当发声方法不正确，完全靠真声练高音时，这对声带来说，工作负荷该是多么重啊！对于一个女低音，在低音 C 上喊上 5 分钟，声带将要开闭不低于 312 200 次。

“真”“假”声在声乐上是一个很重要的问题，看法至今不能统一。为什么会有这么多不同的说法呢？不难分析出，这是因对“真”“假”声的含义理解角度不同，因而说法也不同。

比较科学的说法应该是，以声带被“拉长”或“缩短”作为区别“真”“假”声的关键。即：以拉长声带方法发出的“低音区声音”为真声，以缩短声带方法发出的“高声区声音”为假声。

唱低音区时要用“真声”，唱中音区时要用结合低音区的假声，高音时用“纯假声”。在低音区用“假声”是错误的。

民族唱法有些低音区要用“假声”，不能算方法错误，因为风格允许。

美声唱法在低音区决不允许用假声。错误的方法会造成喉肌工作失调，时间久了，不但声音黯然失色，喉肌还会病变。低音区用假声，声音轻浮无力，对歌曲艺术表现不利，只有唱到高音声音才大一些。

初学者在开始的时期，用这种“假声”唱法，可能高声区还比较结实有力。可长期用这种方法，声音就会变虚弱，因为

第十部分 联想魔方9——低音 BASS—BARITONE 最难寻

过于偏用披裂肌群，而使环甲肌缺少锻炼，喉肌机能的发展失去平衡，环甲肌群逐渐消瘦，声带最终失去正常弹性。环甲肌群消瘦后，披裂肌群也跟着消退，这时，就引起了音区混乱。这是用“假声”过多引起的严重的嗓音病变。

我听到过的和熟悉的，比如：战友歌舞团老一代男低音歌唱家马国光，高音唱到 b2。战友歌舞团青年男低音诸乃辉，高音到 a2，总政歌舞团中年男低音郑允武老师，高音 c3 能唱得非常自如。低音的音域通常由中央 C 下面的，下加一个点儿的 e 到上加一个点儿的 e2。也有人能唱到 f2。战友歌舞团低音 BASS—BARITONE 孙德玉老师，低音 lowC 都唱得如洪钟般响亮。

经过训练的低音 BASS—BARITONE，掌握了 g2 以上高音技巧后，可以达到中央 C 下到 lowC，中央 C 上到 b2 或 highC。能演唱较大难度的作品和歌剧中的角色得心应手。

只要按照前面讲过的韩氏 highC 秘诀训练，低音 BASS—BARITONE 必会发出漂亮的高音 highC。

当然，低音 BASS—BARITONE 的 highC，与高音的 highC 音色是不一样的。

秘诀 6

唱低音不用张大嘴巴

低音 BASS—BARITONE，在唱低音的时候，不用张大嘴巴。只要放松拉长声带。哼着唱。带头腔。侧重用胸腔共鸣。低音 BASS—BARITONE，声音频率低，没有共鸣的声音，没有

穿透力。

美好的歌唱共鸣是歌唱者所共同追求的。要想获得它，就需要全面了解人体共鸣的相互关系和作用，通过联想魔方的训练得到它。

前面，我们已经讲过：

共鸣—某物体因受到振动而发出声音，这种声音又传播到其它物体上，引起其它物体的共振的现象叫共鸣。

声音产生需要有振动体、媒介（空气及其它）和听声音的耳膜。当物体被打击而产生振动时，促使媒介产生了波纹，叫音波。这种音波由媒介传入人的耳膜成为声音。一个发音体在振动发音时，它除了能发出一基音外，还能同时发出一些微小的泛音。例如：a 弦振动率是 400，当它的微波传到某一个每秒振动 440 次的物体时，这一物体受到振动的影响，才会引起共振，产生共鸣。

人体共鸣形成的过程是，从歌唱发声到利用人体内很多可以产生共鸣的空间，使气息冲击声带而出现了基音。这个基音虽然很微弱，但是它一进入人体固有的共鸣空间之后，就产生了不同形式的声波共振，于是出现优美、悦耳的歌声来。共鸣的使用能够扩大音响效果，同时还可以美化声音。我们应充分利用人体构造的共鸣腔，努力控制歌唱发声，逐步训练形成空间立体感的音响。歌唱发声的共鸣效果对于歌唱是十分重要的。

共鸣通常有三种分类的方法：从生理构造上进行分类；从共鸣结构能否调节上进行分类；从共鸣运用性质上进行分类。

从生理构造上，可分为头腔共鸣、口咽腔共鸣和胸腔共鸣。

头腔共鸣产生的生理结构位置是在鼻腔上方。窦部各空间有额窦、筛窦等。它们属于固定空间，声波共振是无气息的共鸣。体积小，位置高，这种共鸣色彩明亮，集中而柔和。演唱

时要注意打开颌关节，减轻下颌重量，感觉骨室有轻微振动感，眉心处也有微振感，这样歌声就集中明亮了。

头腔共鸣依靠软腭与鼻咽腔的咽壁力量，控制进入鼻腔的声音方向，使声音进入头腔，形成共鸣。这种控制要细心体会，才能取得很好的效果。

如果运用美声唱法演唱大音量的戏剧性的歌曲时，声波需要在鼻梁及周围较大面积的骨面上振动。有经验的歌唱家们为获得头腔共鸣的感受，常常善于把声音送到头腔中去，认为是真正的美好的歌唱，而且这种唱法，声音不会疲劳，永远年轻。如果失去了头腔共鸣的支持作用，歌唱的寿命不但会缩短，而且声音是十分不悦耳的。

口咽腔共鸣决不是鼻音。是声波进入鼻腔后经过控制产生的共鸣效果。从生理结构上看，鼻咽腔的上部是颅骨，下部是软腭，由口腔和鼻腔组成共鸣空间，体积大，共鸣振动是在硬腭口、鼻、喉咽腔内形成的。

要获得良好的口咽腔共鸣，还需要注意以下几点：

(1) 软腭的运用：

软腭我们平时称它为的小舌头。软腭是鼻咽腔的底，形成了穹形，有利于用咽壁对声音推送。通过软腭的运用，促使鼻咽腔形状的变化及音色的变化。前面的寻找共鸣篇里讲过，寻找共鸣用哼唱练习，便于使软腭中部产生振动，扩大鼻咽腔，同时还能使鼻咽腔下部也打开。

(2) 控制打开颌关节：上下颌关节活动只张开小半寸，与唱高音时，完全向上打开不同。下颌轻轻下移，感觉好象没有重量，感觉嘴是长在胸口处，声音就轻松自如了。

还要记住，鼻咽腔既可以使声波进入鼻腔共鸣的较大空间里去，又能不让气息进入这个空间中来。它起着声气离析的作

用，能够促使共鸣的色彩变化。

低音 BASS-BARITONE，胸腔的骨组织再加胸壁本身的震动，所引起的共鸣是很明显的。口咽喇叭共鸣作用不强；再因为喉腔没有显著的变化，音色变化不大。

按理说，气流到达口腔时，不能使气流通过鼻腔，必须使鼻腔中的气流折回口腔，再从口腔喷出去，这样才能真正得到上部共鸣的音响。

然而，咽腔是个三岔口，当气流到达咽腔时，必然有一部分冲向鼻腔，一部分冲向口腔。

歌唱的发声，由于韵母发音有宽窄、前后、高低性质的不同，它对“骨传导”所起的强弱作用也不一样。一般说，窄韵母 i、u、yu 显然比宽韵母 a、o、e 强，这点从实验上可以得到充分证明。

为什么会有这样的现象呢？这是因为发窄韵母时口腔比较窄（声位高）。当声波达到口腔时，不是很畅快地流到口外，它要比发宽韵母的气流送得缓慢，这时腭部被鼓动的力量也就强些，因而可使颅骨受到强烈的震动。

不过我们应该注意，这类韵母最容易把声波引向鼻腔，也最容易产生鼻音，而且发音时的口腔肌肉比较紧张。

宽韵母 a、o、e 的口腔开度都比窄韵母 i、u、yu 为大，从喉部发出的声波到达口腔时，没有窄韵母那么大的强度，而且很容易从口腔内部辐射出，所以震动颅骨的力量也就减弱了。因此对于头部共鸣来说，窄韵母比宽韵母更为显著。

另外，头腔共鸣大小和气流压力的强弱成正比。

发高音时气流的冲击力强；发低音时声气流的冲击力不用太强。

在这里我们应该注意，唱低音只能说是以下部共鸣为主，

第十部分 联想魔方9——低音 BASS—BARITONE 最难寻

并不是说完全抛弃上部共鸣。当唱低音的时候，如果得到上部共鸣的协作，发出的声音将是纯厚而清亮的。相反的，唱高音只能说上部共鸣起主要作用，要是缺少上部共鸣，声音的高度将会受到影响；然而下部共鸣也不应该完全不去利用，如果缺少下部共鸣，要得到高音的力度是有困难的。

我们对于歌唱的声音。不管是高音还是低音，总是要求圆满动听的。常听到一些女高音，虽然能唱到 C3，可声音听起来却感到干燥刺耳，缺乏圆满的色彩，这就是上部共鸣和下部共鸣没有配合起来的结果。

所以，共鸣的利用在唱高音或低音时应该分别主次，高音要以上部共鸣为主，下部共鸣为辅；低音要以下部共鸣为主，上部共鸣为辅。两者必须配合适当，才能发出宽厚而有力度的声音。

头腔共鸣、和胸腔共鸣的运用，不但有赖于强有力的气流支持，还必须经过口咽腔共鸣的配合。

联想——口咽腔共鸣是连接头腔共鸣和胸腔共鸣的桥梁。低音 BASS—BARITONE 要特别注意共鸣腔的训练，这是通往胜利的必经之路呦。

秘诀 7

心灵的幸福花篮

悄声说给低音 BASS—BARITONE，不要拿自己的声音和其他声种比，你的低音是独一无二的。

低音 BASS-BARITONE:

- (1) 这个声种非常难寻;
- (2) 换声点比高音难解决;
- (3) 要求声音运用灵活;
- (4) 要求共鸣运用灵活;
- (5) 要求具备咬字的功夫;
- (6) 要求具有表演表达能力;

发现一个低音 BASS-BARITONE 不容易, 培养一个优秀的低音 BASS-BARITONE, 更得花费比其他声种多几倍的功夫。

切记: 做一个自豪的人, 不自贬, 不自疑, 不忸怩害羞, 坚持到底。

等你成功之时再回头望去 - 轻舟已过万重山, 好不惬意!

人类不论有多少不平等存在, 在追求快乐的权力上, 却是人人平等的。

给你讲一个故事:

有一个美丽的姑娘, 当她的恋人离开她时, 她难过得几乎活不下去。有一天, 她强打起精神, 穿了一件极朴素的连衣裙, 随便梳了一条大辫子, 手里拿着没有完工的刺绣桌布, 去夏日公园漫步。

到了公园, 姑娘找了一个空位子坐下, 强打精神, 飞针走线绣起花儿来。

一边绣花, 姑娘在心里告诫自己: “打起精神来! 平静下来! 要知道, 你并没有什么不幸。”

这样一想, 姑娘的心情确实平静了许多, 于是就准备回家, 恰在这时, 坐在对面的一个老太太起身朝姑娘走了过去。

“如果你不着急走得话,” 她说, “我可以坐在这儿跟您聊聊吗?”

“当然可以！”

老太太在姑娘的身边坐下，面带微笑的看着姑娘说：“知道吗，我看了你好长时间了，真觉得是一种享受。现在像您这样的可不多见了。”

“什么不多见？”

“您这一切！在现代化的列宁格勒市中心，忽然看到一位梳长辫子的俊秀姑娘，穿一身朴素的白麻布裙子，坐在这绣花儿！简直想像不出这是多么美好的景象！我要把它珍藏在我的幸福花篮里。”

“什么，幸福花篮？”

“这是个秘密！不过我还是想告诉您。您希望自己幸福吗？”

“当然了，谁不愿自己幸福呀。”

“谁都愿意幸福，可并不是所有的人都懂得怎样才能幸福。我教给您吧，算是对你的奖赏。孩子，幸福并不是成功、运气、甚至爱情。您这么年轻，也许会以为爱就是幸福。不是的。幸福就是那些快乐的时刻，一颗宁静的心对着什么人或什么东西发出的微笑。我坐在椅子上，看到对面一位漂亮姑娘，在聚精会神的绣花儿，我的心就向您微笑了。我把这一刻记录下来，为了以后一遍遍的回忆，我把它装进我的幸福的花篮里了。这样每当我难过的时候，我就打开篮子，将里面的珍品细细品味一遍，其中会有一个我取名为《白衣姑娘在夏日乐园刺绣》的时刻。”

“太奇妙了！”姑娘惊呼起来，“一只装满幸福时刻的篮子，您一生都在收集幸福吗？”

“自从一位智者教我这样做以后。您知道他，您一定读过他的作品。他就是阿列克桑德拉·格林。我们是老朋友，是他

亲口告诉我的。在他写的许多故事里也能看到这个意思。遗忘生活中丑恶的东西，而把美好的东西永远保留在记忆中。但这样的记忆需经过训练才行。所以我就发明了这个心灵的幸福花篮。”

姑娘谢了这位老妇人，朝家走去。路上开始回忆童年以来的幸福时刻。回到家时，她的幸福花篮里已经有了第一批珍品。

故事讲完了。我送一个心灵的幸福花篮给你，把学习歌唱的点滴快乐，如一支支幸福之花，装进心灵的幸福花篮里。经常回味，巩固成绩。

卡拉OK妙用

第十一部分

联想魔方

10

“卡拉”是日语的汉语音译。意思是“不用”，“OK”是英语“orthes-tra”的读音“Okc”之简化，意思是乐队。可不是英语的口头用语“OK”哟！“卡拉OK”所指的意思是无人在现场演奏的乐队。它是七十年代中期日本人发明的一种音响设备。这种设备最早应用于日本的酒吧间、饮食店等大众娱乐场所。

它先传入台湾，之后又传入香港、东南亚乃至世界各地。

八十年代末进入我国，同样受到广大音乐爱好者的青睐。卡拉OK有丰富的伴奏带，男女老少都可以在奇妙设备的伴奏下尽兴自娱。

业余歌手不再为没有乐队伴奏而犯愁了。迄今为止确有为数不少的人从这里走上了歌星之路。

- 秘诀1 - 可以重新再来的演唱
- 秘诀2 - 当只有一个人在听你演唱时
- 秘诀3 - 合不上伴奏曲我教你
- 秘诀4 - 灵活机智一对一解决
- 秘诀5 - 选择适合你嗓音特点的歌曲
- 秘诀6 - 巧用卡拉OK测试自己的音域
- 秘诀7 - 教你唱卡拉OK不跑调
- 秘诀8 - 教你唱高音不“炸”麦克风
- 秘诀9 - 教你放出声歌唱
- 秘诀10 - 教你巧用麦克风
- 秘诀11 - 机会在敲门

你没变，你的竞争对手变了，变得能说会唱，变得落落大方，大量的业务订单被他拿走了，你陷入了尴尬，你本可以比他唱的好。

白领集会到卡拉 OK 已成为一种时尚，同学集会到卡拉 OK，朋友聚会到卡拉 OK，生日庆祝到卡拉 OK，家庭聚会到卡拉 OK，卡拉 OK 已成为重要的交际、娱乐场所。

让我们珍惜同在一起共享快乐的亲人！让我们珍惜一道举筷的朋友！让我们珍惜同歌共饮的日子！敬畏热爱供给我们唱的场所；乐的机会，喝的饮料，吃的概率的源头——大自然、母亲！

秘诀 1

可以重新再来的演唱

歌唱是时间的艺术。一首歌最多也就五分钟左右。在舞台上不允许你出错，卡拉 Ok 却可以重来一遍，甚至几遍。

卡拉 OK 是一种具有多功能的自娱自乐活动，通过这一活动，它将为你带来以下五个方面的好处：

1. 利于消除疲劳，消除各种因素带来的紧张情绪，是种积极的心理调节。
2. 利于锻炼、开放自己。
3. 利于呼吸通畅、促进新陈代谢。
4. 有助于美容。唱歌时由于增强了面部的运动，对于减少面部皱纹、美化面容颇有成效。
5. 活跃气氛、陶冶情操、培养审美意识、净化心灵、使人

心旷神怡。

秘诀 2

当只有一个人在听你演唱时

这一个人对于你来说一定有特殊的意义。你要在他面前展示自己。近距离接触如何把握？

之前，做好充分的准备。

一个人用来表达感情的外部特征有哪些？

1. 形体的动作和面部表情变化；
2. 呼吸的各种变化；
3. 噪音的激动；
4. 各种各样的音色；
5. 吐词咬字的变化；
6. 发音速度的变化；
7. 噪音的升高和降低；
8. 噪音的各种力度变化；
9. 个人的吸引力。

给恋人唱、给客户唱、还是给上司唱，选择歌曲很重要。歌如其人。作为一个歌者，不论男人还是女人，要想获得成功，正确把握和处理自己的感情非常重要。既重情又不为情所惑。人际交往的局限和人的天真，常常造成感情的错位。卡拉 OK 是一个娱乐交际场所，用好交际手段，才会达到最少的时间获得最高的效益。

在卡拉 OK 房里，首先要学会用距离说话。人们都知道握手是表示友好的，为什么握手是表示友好的？你看握手的距离是两个手臂的距离。两手相握表示双方的手上，并没有携带任何伤害对方的东西。这是古代留下来的互不侵犯的距离。这仪式流传到今天，演变成表示友好的方式。保持距离不仅仅是空间的距离，还包括语言的距离、眼神的距离、手势的距离和心理距离。

肢体语言与空间语言，在文明交往中显得非常重要。

在卡拉 OK 中站着唱歌或坐下唱歌，都是随便的。坐下唱歌更要注意坐姿。第一不要叉开双腿；第二不要跷二郎腿；第三不要不停地抖动腿部。而是要两腿并拢侧向一方，身子坐在沙发的边缘。不要整个人靠在沙发上。

语言的语调、姿态、方式也要讲究。会说话打天下。在唱歌的间奏中，或前奏中，有准备地说几句话，语调委婉、姿态高雅、既有利于沟通又增加人格魅力，让人回味无穷。

秘诀 3

合不上伴奏盘我教你

初学卡拉 OK 时，歌声跟不上音乐节奏怎么办？

初学唱歌时无论你采用哪种唱法，也许都会遇到歌声跟不上节奏的情况，造成这种情况的主要原因有几方面：

1. 对歌曲不够熟悉，不清楚歌曲的节奏和节拍。

它是几拍子或混合拍子的，是否把它们唱准确了，有无拖

拍、少拍、抢拍等被疏忽的地方，这都可能导致音乐伴奏与歌声不吻合的情况。

2. 对歌曲较熟悉，但是对卡拉 OK 的伴奏音乐不熟也会导致错拍和跟不上节拍的情况。因为，歌曲的伴奏音乐时常不是奏出该曲的主旋律，而是只有节奏音型，或只有和声或复调音乐的衬托，这样当你听不到主调旋律时就不该从哪儿唱，到哪儿停。一头雾水摸不到北。

3. 由于歌曲节奏较快，即便知道自己唱慢了，跟不上节奏，但欲速不达。属于这种情况的，应从你的换气速度找原因，如果你吸气的速度太慢唱歌时就会出现“慢半拍”的情况，等不到歌曲唱完即出现上气不接下气的感觉，若是这样，就应该加强呼吸的灵活性来加以克服。

4. 假如咬字不流利又缺乏灵巧性，也可能阻碍唱歌的正常进行，解决这类问题，最省事的办法是尽量熟悉歌词。

5. 字幕与音乐节奏不同步，屏幕中演唱者的口形与音乐节奏不同步，同样可能造成歌声与音乐节奏不统一的情况。

解决这类问题的办法是演唱者不要只盯住屏幕，更重要的是用耳朵听伴奏音乐，要进一步形成内心的节奏感（或称为心里节奏）。

学会听伴奏也有诀窍：听打击乐的节奏，先找到节奏型和速度。

再听有旋律性音色明亮的器乐。跟着主旋律唱。逐渐就会习惯，找到规律。

秘诀 4

灵活机智 一对一解决

歌曲节奏快了就换不过气来，怎么办？我们知道，在歌唱中，呼气的多或少总是与歌中乐句的长短、音的强弱变化紧密结合在一起的。

这个问题主要应该从以下三个方面来解决：

1. 如果你不熟悉该歌曲，就无法驾驭它。再加上换气不规则等等，就更加会让你在不知不觉中感到气短或者气息不足，又来不及补气，出现所谓上气不接下气的情况。

2. 当你演唱节奏很快的歌曲时，由于缺乏对歌曲的分析和处理，在声音强弱，长短变化等技巧方面运用不当，也会直接导致气息不够用的情况。

3. 由于过分强调气声唱法的效果，长此以往会使声带闭合不良甚至较差，这样一来直接会造成漏气过多的情况，也会使你的气息始终感到不够用。这样必然造成上气不接下气的那种连锁反应，在这种状况下就一定会出现气息换不过来的感觉。

怎样解决这些问题，我建议首先分析一下自己属于哪一种情况。然后采用有针对性的方法来解决。

下面分别介绍解决以上三个问题的办法，供大家参考。

1. 针对你歌曲不熟练的情况。首先你应该尽量熟悉歌曲，其次是划出换气记号，使气息分配合理，不浪费气。

2. 须进行必要的呼吸训练。使换气技巧、控制气息的能力

得以提高。可以运用先把气吐尽的方法，使你感觉不到的快速就已经换了气，这是一种保护性条件反射练习。即在气息吐尽的刹那间，气息已自然反射而入，得到最为快速的补充。反复练习，直至确认以熟练掌握。

3. 适当选一些断音练习让声音与气息同步，避免气息先行造成声带漏气过多的现象。

秘诀 5

选择适合你嗓音特色的歌曲

一般来讲，当内容与形式统一时，其中就蕴藏着美的东西。唱通俗歌曲也一样，你的音色如何，音域多宽，音量大小怎样，以及你的气质、禀赋、修养、爱好等等都会直接关系到你适合唱哪种类型的歌曲，能唱好哪种类型的歌曲。

虽然，谁的嗓音适合唱哪类风格特色的歌曲没有严格的固定模式。但是就通常情况而言，经过一段时期的学习，即能找到适合自己演唱的曲目，其规律大致如下：

1. 明亮宽厚的嗓音，加之活泼、开朗的性格，能唱各类通俗歌曲；

2. 明亮度差、较细小的嗓音，加之性格内向、细腻，则更适合唱柔美型的歌曲；

3. 如果你性格刚强，个性突出，可找些节奏鲜明、旋律铿锵有力的歌曲；

4. 如果你喜欢观察入微，具备赋有诗意的个性特征，那些

旋律优美、歌词感人的歌曲更能为你表情达意。

秘诀 6

巧用卡拉 OK 测试自己的音域

什么叫嗓音音域？

嗓音的自然音域即指那些从未经过歌唱训练的人所能发出的最低音到最高音之间的范围。一般来说，人的音域有宽有窄，但大部分人的自然音域都在 10 度左右，而通过训练后的嗓音音域就能扩大到 16 度，甚至更宽些。在键盘乐器上表示为两个 8 度。

小字组 小字一组 小字二组

千里之行，始于足下。无论哪种嗓音条件的朋友，皆可以依照下列方法先测试一下自己的音域。一般来说，美声唱法和民族唱法需要有两个八度的音域，通俗唱法则没有固定的要求《掌声响起来》为例，来测试你的音域，看看你高音的极限音和低音的极限音分别在哪里（当然如果在你的生活中有懂行的朋友，你可以借助于他人的帮助，省掉此环节）。

注：本首歌曲的高音 2 未列入其中。

这首歌曲 1=G、4/4 拍、最低音是“5”，最高音是“2”

音域为十二度，也就是从中央 D 到 A 之间。现在你打开卡拉 OK 机唱一遍这首歌曲，唱完后你若觉得高音不费力，这时你可以按一下“#”升调号这个键（一般机器按一下则升高半个音或者说一个小二度），用 =bA 来唱，直到你唱高音力不从

心为止。那么，这个升高后的音或是其它更高的音就是你高音的极限音。

另一种情况，如果你唱原调 $1 = G$ 都感到吃力而高音上不去，你可以参照以上方法，按一下“b”降调号这个键，半音半音往下降，直到最后高音能唱上去为止，那么这个音也就是你高音的极限音。由于通俗唱法具有很大的包容性。因此，对于初学，卡拉 OK 的人来说，低音不会作更多的要求，但是您可以通过以上方法，反过来找到你能唱出的最低极限音。

方法是：如果你在 $1 = G$ 调上唱“5”时感觉较好。声音实在，你可以按一下“b”降调号这个键，降低半个音，在 $1 = \text{“}\#F\text{”}$ 调上唱《掌声响起来》这首歌曲，按同样的方法以此类推，直到你的低音微弱到发不出声音为止。那么，这个最低音也就是你的低音极限音。

音域确定后怎么用？

音域确定后的意义在于，你对自己的嗓音情况有了一定的了解，进一步选择那些音域、音色以及你的噪音力所能及的歌曲。这样在你初学通俗歌曲时，并不一定要唱你的极限高音或急于发展你的低音，你可以选择你最喜爱的那些音域不太宽的歌曲来唱。这里要加以说明的一点是，不管你是属于劲歌型或是柔美型的嗓音条件，最先应该从柔美型的歌曲入手开始训练。当你对通俗歌曲有了一定的认识和积累时，再逐步发展你的个性。总之，要求按照循序渐进的原则进行学习，不可急于求成。另外还须注意的是：

作曲家对作品所选用的“调”必然是他所要求的最佳音域和色彩，采用升调或降调办法演唱，是不得已而为之的权宜措施。因此，这种方法尽量少用为好。

秘诀 7

教你唱卡拉 OK 不跑调

有的人对音律的高低感觉较迟钝，通俗的说就是唱跑调了自己还没感觉。在卡拉 OK 厅里抓着麦克就不撒手，别人唱歌要钱，他唱歌要命。这是真正的五音不全，也有人称之为音痴。还有一些人对辨别音的高低完全正常，唱歌时也能意识到音没有唱准，但是又找不到解决问题的办法。

当我们在演唱时，发声系统控制产生声音所需要的精细运动。声音经过听觉环路的加工，依次用来调整运动输出以获得期待的效果。来自脑运动前区的输出信号也被认为会影响听皮质内部的反应，甚至在没有声音或声音出现之前就影响了听皮质反应；相反地，运动代表区被认为既使在听到声音却还没有运动时，就有激活。这是感觉与输出之间存在的问题。

归纳起来，有以下六个方面感觉和输出没有达到协调：

1. 不熟悉曲调，心中无数，所以不敢大声歌唱；
2. 高音失控，声音出现不是偏高就是偏低；
3. 气息运用不当也有可能使声音产生摇晃，音波颤动太大，在听觉上同样会造成声音唱不准的问题；
4. 由于喉咙开得不够，没有用上头部共鸣，也可能出现声音偏低的情况；
5. 真声和假声打架，结合不好也会产生时高时低的情况；
6. 属于轻微的五音不全，这种人较少，他们唱歌只要通过

严格的音准训练也能解决音准问题。

秘诀 8

教你唱高音不“炸”麦克风

不少青年朋友在唱卡拉 OK 时常受到大家的赞赏，自我感觉也较好，可就是唱高音时恨不得喊炸了麦克。

对此，有何方法能使其得到改善，让朋友们在欣赏高音时，能够轻松一点呢？首先我们要找到高音喊炸的原因。

1. 歌曲定调对于你来说是否过高；

2. 自信心不足。声音条件及基本技能虽已具备，但一唱到高音，就缺乏唱上去的信心；

3. 喉咙紧张，打不开，造成声音僵直，甚至嗓子还会痛；

4. 喉咙撑得过大，音量也太大，唱高音时也会感到无比吃力；

5. 混声技巧运用不好（即真假声打架）；

6. 气吸得太浅，唱高音必然吃力。

如果你属于上述原因可通过以下办法加以解决：

1. 请参看如何为自己演唱的歌曲定调，定出适合自己嗓音音域的调；

2. 用良好的心理状态和演唱中音的感觉去唱高音，人为的紧张情绪就可以得到有效的避免；

3. 喉咙紧张、声音僵直、嗓子疼痛一般都属于没打开喉咙唱歌造成的原因，为了避免上述情况你必须学会打开喉咙歌唱的重要技巧；

4. 要注意唱高、中、低音时的声带震动的比例，不能用伸着脖子方法喊高音。你应当用大脑指挥打开咽腭弓通道，使声音进入头腔去获取漂亮而轻松的高音；

5. 解决了真声假声结合的问题，就可以进一步运用好混声技巧唱高音，这时你唱高音会倍感轻松；

6. 要唱好高音，呼吸要求加大气压，可以有效地解决气息太浅的问题；

7. 先要在头脑里树立一个良好的高音形象，然后调整好气息，打开口咽腔、舌腭弓通道，让声音进头腔去完成你印象中的“高音形象”。只要用心去体会、尝试韩氏 highC 法，唱高音将变成你的快乐！

秘诀 9

教你放出声歌唱

唱歌时声音放不出来的原因通常有以下几方面：

1. 心理因素。想大声唱，但又怕声音失控出洋相，把喉咙捏住，不敢放声唱；

2. 由于采用的是胸式呼吸法，气吸得过急或过多，使整个发声器官紧张，动作无法达到协调，造成了声音干瘪、缺乏共鸣，声音闷在喉咙里；

3. 嘴张得不够大，也会阻碍或吃掉一部分声音；

4. 喉咙是否打开？如没有，唱歌就像是塞了一块棉！把声音堵住了一样，声音会显得沉重、发闷，缺乏响度和光泽；

5. 声带长期疲劳或受过轻微损伤，唱歌自然也会感到吃力，声音放不出来；

6. 采用纯假声唱歌，声音也放不出来。

在解放声音的方法和技巧方面有妙招：在这里，我只提醒你用善用大脑联想魔方，定会帮你解决歌唱中的问题。

秘诀 10

教你巧用麦克风

歌唱中丰富的音色变化除去来自声乐技巧以外，运用现代卡拉 OK 音响技术也能起到变换音色的重要作用。下面就简单地介绍使用“话筒”的一般常识供大家参考：

1. 通俗唱法可以将麦克风拿得近些，一般距离二公分左右为宜，如果太近音色就会发闷；

2. 民族唱法和美声唱法要求距离麦克风稍远些，最好保持三、五公分这个范围里，不要随便晃动，否则会影响演唱效果；

3. 麦克风的正面和侧面传送声音时在音量及色彩上都有不同的差异，所以变换麦克风的角度的也能起到变化、丰富声音色彩的作用；

4. 变换麦克风角度加之拉近拉远的方法可以在听觉上造成时近时远的感觉，从而弥补了声音伸缩自如等技巧方面的不足；

5. 在麦克风的运用技巧方面没有什么固定不变的模式，所以在你独自运用时，一定得带上较客观的耳朵来有目标地帮助修正自己的声音。

此外，现代音响技术发展迅速，“话筒”品种多，功能各有所不同，最好能在使用前就先弄清楚它的品类及性能特点。

秘诀 11

机会在敲门

20 世纪的美国人有一句俗谚：“通往失败的路上处处是错失了的机会”。等待机会从前门进来的人，往往忽略了从后窗进入的机会。

我们常把机会拟人化，误以为幸运之神真的存在。许多人就坐等机会之神来敲门。

可惜的是，机会从来不会自动前来敲门。不管你等待多少年也听不到它的敲门声。

原因是，机会并非外界的生存实体，它在你的内心之中，你就是机会。

只有你能制造机会，只有你能发挥自己的能力来利用机会。

只有你能发现机会，从而把失败与挫折转变为成功与满足。

有些人给机会下了偏狭的定义，认为是指一笔交易的成功或职务升迁。其实机会所涵盖的范围很广，它意味着众人皆陷入消极的泥潭中时，你却能寻出一条积极思考的途径。机会不是卷入办公室里的勾心斗角；机会是不受紧张、冲突和自疑的牵绊；机会是接纳自己的一切，求得内心的宁静，并享受充满自信的愉悦。

朝一个值得你努力的目标前进，尽量利用父母遗传给你的

才华和能力，机会就在其中。

当你不再打击自己，自然就会开始认清机会所在。

当你不再担心别人怎么想，你就会开始发掘出无穷的机会。

当你不再想象着前途多桀，你就会开始掌握机会。当你不再为昔日的挫败烦恼，你就会开始为自己创造机会。

记住，任何人都有失意和挫折的时候，但是人人也都有丰富的潜力。不快乐的人只看见他的错处和弱点，满心喜悦的人则专注于自己内心的力量和创造力。你怎样为自己创造机会？你要不断的探索、发现并且适应新来乍到的机运。

更重要的是，你要保持心胸开放与乐观。

不久你就会听到机会在敲门，不是敲你的前门，而是叩你的心扉。

给你讲个实力派歌手杨坤的例子。我的一个女友和杨坤是同乡。她说，杨坤弟弟的声音条件比杨坤好。可是杨坤对艺术的追求却总是坚持不懈，他从武警退役，只身到北京来打拚，住过地下室，跑过夜场唱夜总会，困难的时候曾一度几次搬家。他都保持乐观的情绪，把生活环境打造的相当有艺术氛围，注意生活的细节，穿衣戴帽五星级品位。总是干干净净又有独特风格。他自己写歌，自弹吉他演唱。看一个潇洒刚劲的杨坤，只有他的好朋友知道，有时他甚至要饿肚子，正如他对自己的歌一样真情，在情感上杨坤交友审慎。歌如其人，杨坤特有的磁性嗓音，终有一日让他成了歌坛的一颗明星。

如果你自己觉得嗓音粗糙，甚至嘶哑，当然你就不太适合学习美声唱法。

但是，对于嗓音运用具有最大自由度的通俗唱法来讲，这也许会成为你独特的风格。在艺术界这类“歪打正着”的事例的确不少见，关键在于你要具备化不利为有利的素质。

著名港台歌星周华健，刚出道时只是个餐厅歌手，和李宗盛交往后，到演出公司做广告员。在一次不经意的唱广告歌时，竟一炮走红。

潇洒人生是理想。实现理想要脚踏实地一步一步地接近。

古代常胜将军的儿子，成天读书，满院荒草。有人问他，你怎么连院子都不扫？儿子说，大丈夫志在扫天下。对方笑道，一屋不扫，何以扫天下？后来儿子带兵打仗，纸上谈兵，连命都赔进去了。

秘诀 1

不要迎风大声讲话

歌唱器官是很娇贵的。多说话，争吵或喊叫，声带易疲劳。迎风大声说话，声带易受伤害。另外，还要记住，不要挤、卡、压着喉咙说话；不要摹拟怪声说话；不要在嘈杂的环境多说话；不要在身体不适时多说话；不要用耳语说话。

尤其是初学者，对唱歌器官的训练，应该是逐步的、循序渐进的和科学的。练唱歌就是训练歌唱器官的能力。呼吸器官受风寒，引起鼻炎或咽喉炎，都对歌唱不利，影响声音的音色。影响正常训练。

- 秘诀 1 - 不要迎风大声讲话
- 秘诀 2 - 冬练三九不科学
- 秘诀 3 - 酒后不易唱歌
- 秘诀 4 - 油炸花生米惹得祸
- 秘诀 5 - 洗浴时只能小声哼唱
- 秘诀 6 - 性生活之后会哑嗓
- 秘诀 7 - 娇嗓子变铁嗓子
- 秘诀 8 - 登山晨练“喊嗓”不可取
- 秘诀 9 - 童声变声期
- 秘诀 10 - 青春变声
- 秘诀 11 - 生命的开发商
- 秘诀 12 - 学唱歌的最好年龄
- 秘诀 13 - 会说才是金

秘诀 2

冬练三九不科学

“夏练三伏、冬练三九”，这种说法到底科学不科学呢？练声应该是一年四季都不间断的。无论三九天，还是三伏天，只要不是在室外迎风，还是可以练唱的。至于是不是非得在三九天或三伏天练唱，这要看练者的身体。身体状况好的，可以练，身体状况不太好的，还是要休息为主，待身体复原后，再练为宜。

有声乐专家对冬练三九和夏练三伏的声乐教学法，进行过科研统计。结果表明，这种方法成功率太低。声乐不是苦练的艺术。呼吸系统或歌唱器官，要科学的训练。尤其是声带，得了疾病，就会影响音色。长了声带小结，声带治愈后，也会留下疤痕。

必须把科学练声方法作为加强声带功能、提高发声能力的重要手段。

在冬季清晨有雾时，不宜在户外作发声训练。我们时常听到“冬练三九，夏练三伏”的说法。然而，这对于初学声乐的青少年则应持辩证的态度。

首先，青少年正处于变声期的前后，嗓音比较娇嫩，缺乏稳定性。其次，冬季户外空气中带有微小水滴冷凝（雾气），对呼吸道会产生一定的刺激作用，容易引起初学者喉部异感。因此，冬季应适当避免在户外作呼吸或发声训练。

秘诀 3

酒后不易唱歌

生日宴会同战友们一起庆贺，喝醉酒以后你是否唱卡拉 OK 了？

近几年来，唱卡拉 OK 已经成了一种新时尚，举行各种喜庆宴会，大家在一块唱唱卡拉 OK，确实能增添愉快的气氛，尤其是三杯酒过后，平日羞于开口的人，也能抓着麦克风唱个不停。对于喜爱唱歌人来说，唱卡拉 OK 更是锻炼提高的好机会。不少专业歌手甚至著名歌星也是从唱卡拉 OK 锻炼出来的。人们在饮食习惯方面存在着极大的差异，这完全属个人喜好，尽管如此我还是得提醒那些不重视自己嗓音的朋友注意保护嗓音，平时要少喝酒，少抽烟，少吃辛辣酸冷等刺激性强的食物。（尤其是在唱歌前和唱歌后的半小时，要严格遵守以上原则）成为好歌手，首先就要懂得如何保护嗓子。嗓子是人身最珍贵的乐器，坏了不能再换。

在前面，我已详细地介绍了“嗓子”指咽喉和声带及“嗓子”的工作机制，想必你还记得清楚吧？

这里我只想忠告一句，饮酒后不要大声说话，更不要唱歌。酒后唱卡拉 OK 最易坏嗓子。没有酒量的人，沾酒后就会脸红心跳。比如：喝酒过敏的人，半杯啤酒或果酒下肚，心跳不下 130 次/分。这种情况下唱歌，歌唱状态肯定要竭力去调整，才能近乎正常。

如果你的酒量过人的话，生日喜宴你必定开怀畅饮。酒即使是不醉人的话，也会引起血管扩张，血流速度加快，粘膜充血。

尤其是啤酒，最容易造成咽喉、声带充血。更何况你是酒醉以后，人的神经中枢进入抑制麻醉状态。对于不正常的歌唱状态，则失去了调整能力。也许你是一位男高音，刚刚解决了气息、喉咙、高音共鸣等问题，换句话说，就是技巧还没有稳固、成熟。这时，再凭兴致高歌狂唱，必然会唱坏嗓子。

归纳成几点：

1. 饮酒能刺激交感神经系统或激动兴奋或麻木抑制；
2. 饮酒能致使呼吸肌失调；
3. 饮酒能造成心率不稳；
4. 饮酒能造成粘膜充血；
5. 饮酒的上述危害能使人失去对不正常歌唱状态的调解能力。

一句话，饮酒使肌体处于不正常状态。硬要酒后唱卡拉OK，必然使发声器官致病。

我再告诉你一秘诀，如要宴会后唱卡拉OK的话：

1. 饭要吃个半饱；
2. 酒不喝、饮料不喝；
3. 不能吃油炸食物；
4. 少说话或小声说话；
5. 尽可能控制吸烟。

秘诀 4

油炸花生米惹得祸

饱吹饿唱是使用和保护声音的一条传统原则，其中涉及到许多科学卫生道理。

从大脑、呼吸和发声器官等方面看：

由于吃饱后大脑暂时供血较少，精力不易集中，就会直接影响呼吸和发声器官的协调性，造成心有余而力不足的感觉，同时它又不符合卫生要求，所以提倡坚持饭前半小时或饭后半小时唱歌是科学的。

我们在演出前，也有个习惯，不愿意吃东西。演出前，必须睡好觉。休息好后，只吃一个水果，喝半杯水，用气泡法润润嗓子即可。演出前的招待饭，大部分声乐演员都不会去吃的。而是在演出结束后吃夜宵。“饱吹饿唱”，吃饱了不利于唱歌的呼吸。

有一次，我在演出前吃了“重庆火锅”。虽然我只吃了个半饱，演出时嗓子总觉得像有东西，声音听起来也不干净。

还有一次，演出前没有安排回民伙食，我只吃了几个脆皮鲜奶甜面食。没想到嗓子又不舒服了，高音声区直出“毛刺”。

我还发现油炸花生米、油炸腰果等也不能吃。一位老师还给我讲过，苏联红军歌舞团来演出时，他们用军帽装油条，吃完饭，每人还抓把花生米零吃，可结果怎么样，上台一唱歌，嗓子失灵了，还莫名其妙地瞪着眼睛不知道是怎么回事。

因为怕影响演唱效果，宁肯演出前不吃东西，这种敬业精神真令人感动。还应少吃些东西，免得体虚。

据我们的经验，提醒你演唱前不能吃什么。在演出前如果吃东西的话，应注意：

1. 大蒜、生葱不宜吃；
2. 煎、炸、烧、烤的食物不宜吃；
3. 奶油甜品不宜吃；
4. 冰冷食品、饮料不宜吃；
5. 瓜子、果皮类食品不宜吃；
6. 安眠、脱敏、激素类药物不宜吃。

在饮水方面提倡：用嗓前最好能将水喝足，在唱歌或用嗓的过程中少喝或不喝水，这样就不会因冲淡你口腔里的津液，导致口干舌燥及其它的问题。

秘诀 5

洗浴时只能小声哼唱

在洗澡的时候，是不应该大声唱歌的。洗澡的时候，声音好，这是个错觉。因为浴池空旷、湿润，音响共鸣听起来不错。

可是，对于正在洗澡的人来说，血液循环加快，粘膜处于充血状态。尤其是桑拿浴，要在高温 80 多度的小桑拿室里活动，对体力消耗也比较大，身体各部肌肉处于疲劳状态，肌肉内乳酸增多。而这时，不能很好地控制自己的情绪，一曲又一曲地唱高音，长久下去，必定会造成发声器官疾病。

到那时，可就真是再想唱也没有美妙动听的歌喉了。

秘诀 6

性生活之后会哑嗓

性生活是高度兴奋状态下的一种大运动量的活动。声带充血、喉肌疲劳、全身肌肉乳酸度增高。重要演出前，为保持声音正常发挥，须节制性活动。演唱者在不用登台演唱时始终处在一个最自然、随意的状态下最好。当然也不必考虑这些。

但歌者一旦入流，在声乐艺术之流中歌唱，不免就涉及到一个提高问题。求新要提高。演唱者可能刚开始唱一些轻歌、小歌就很欢喜了。可渐渐地就不满足于只唱轻歌、小歌了。为了展示更高更丰富的情感，就要唱一些大歌，甚至劲歌。这时，可能就会遇到保护嗓子、用好嗓子的问题。即使从理论上还说不清是遇到了哪一类的问题，起码感觉到了，有时会力不从心。比方，在性生活后，就感觉喉咙像有东西，声音没了亮度。

平时没有注意呼吸肌的训练，用麦克风来扩大音响。这是一般通俗唱法的通病。唱起来也像说话。这在唱一些轻松的小歌时，显示不出问题，而要是唱了一阶段，还没有注意呼吸肌的科学训练，那就必然造成长期声带用力，喉肌用力不科学。性生活后，声带充血，喉肌再无力，就会出现声音干哑，使不上劲儿的情况。

所以我说，保护嗓子也是需要歌者足够重视的。

我们喜欢通俗歌曲，但一边唱着玩，一边还要注意练声，

注意嗓音保护的运用，这样才能保持声音亮泽，歌喉永远年轻。

秘诀 7

娇嗓子变铁嗓子

初学唱歌的人，特别是在唱卡拉 OK 时，连续唱上两、三首歌曲后声音就会感到吃力，甚至会出现声音嘶哑的情况。其原因有以下几方面：

1. 由于初学者声音没有基础，如气息控制能力、气息与声带的配合、喉咙及共鸣腔的打开等基本功较差，因此放声高歌后很容易出现疲劳，一般说来是正常的。

2. 学唱卡拉 OK 时，无论你是跟着原唱学，或是跟着伴奏带唱，都应该把音响控制得恰到好处，既能听到伴奏的音乐，又能听到自己的声音。如果音响开得过大，必然会导致你对着话筒喊叫，声音很快出现疲劳，以至于当嗓音出现了嘶哑还没察觉出来等情况。

3. 声音没有抑扬顿挫，一强到底放声高歌很快就会疲劳。

4. 在你喉咙发炎或感冒未愈时，唱卡拉 OK 后就更容易出现上述情况。因此，我们要特别告诫青少年朋友，当你喉咙发炎或感冒时，切忌大声喊叫或练声，以免造成对声带的损伤。

5. 女青年在月经期间声带容易充血和疲劳，这时使用声音应特别小心。

练声唱多长时间为宜。我认为，一次最好不要超过半小时。唱歌的各种技巧是不难掌握的。

对于初学者来说，练歌时有时找着感觉了！兴奋了唱到停不住。当时，没什么不舒服。第二天嗓子哑了。

另一种情况是，自己不知道是怎么回事，突然找不着感觉了！左一遍唱，右一遍练。没完没了的用功。

给你讲个美好的故事。我们战友文工团的一名男高音，从前是学戏曲的。学戏曲是比学唱歌苦的，每天早晨5点起床，到室外去喊嗓子，也没有人给他讲为什么要喊嗓子，青年演员就是学着各位老前辈的样，他们喊什么，你也跟着喊什么。前辈们喊完了，不练了，学员们还要自己再练一会儿，想早日能唱上角儿。

跟着京胡练唱段，那叫吊嗓子。年轻演员想要吊上嗓子也不容易。在他们京剧团拉京胡的是个比他大一岁的女孩子，她人很文静，又有同情心，见他怎么也轮不上吊嗓，就喊他的名字，叫他到她跟前，专门给他吊嗓。这可帮了他的大忙，不论他的大师哥，还是其他人，谁不愿意也没辙。他的业务进步很快，老师们都很高兴，他很快主演了几部大戏，有情人终成眷属。后来，他娶了这位善良的拉京胡的姑娘，做了他的新娘。

80年代，通俗音乐盛行，戏曲则面临困境，他是个不甘心寂寞的人，决心离家，到北京闯天下。

他当时很喜欢唱蒋大为、关贵敏的歌，考试也很顺利，他被录取了，他成了一名专业文艺团体的歌唱演员。前几年，团里送他到中国音乐学院研究生班，系统地学习、探讨了歌唱发声的机制。他认为，京剧的发声方法，是和美声的发声方法相同。京剧讲的膛音，和美声方法讲的头腔共鸣是一个位置。唱京剧的练膛音，唱起戏来可以不用麦克风扩大，声音传得很远。美声可以唱的，京剧也能唱。戏曲唱法的风起年代已无从考察，但至少具有1000年的历史。而美声唱法才产生于17

世纪，美声唱法比中国的京剧唱法要晚 500 年。

从那位男高音的经历来看，京剧演员改行成为歌唱演员，之所以很容易获得成功，我认为：第一，从唱法上京剧与美声有共同之处；第二，京剧有台词念白的功夫，用美声方法唱中国歌曲，正是欠缺吐字归韵的功夫；第三，京剧的表演艺术很成熟，既分流派，又成系统，与一般美声歌者相比，在表演上大占优势。

按那位男高音现在声音的分类，虽然是民歌男高音。但他自己认为，他的唱法上还是属于美声。有人还说他的歌是“京歌”，怎么听都有戏味。

他现在的演出活动很多，再加上拍 MTV、录专辑等，用声量很大。可是，他的声音始终没出毛病。有人说他是“天生好嗓子”。他本人可知道，他的声音本来很娇气，他是逐渐练出来的铁嗓子。他的演唱一直保持着自己的特色。他认为，歌唱的发声方法也好，戏曲的发声方法也好，只要是科学的，能让你发出美好的声音，就是好的方法，用好的方法练习歌唱，就会获得成功。

像他这样，三十几年坚持练声，他的经验就是，用好的方法坚持训练，娇嗓子是能练出铁嗓子来的。

对初学者来说，一定不要给声带超负荷的重压，过多和过于大声的练，都是不可取的。要循序渐进，逐渐加强练习。

1. 一般说来，希望声音（嗓音）能较持久地歌唱则需要一个较长时间的练习过程。这一点对于专业或业余歌手都不例外；

2. 一次练声的时间不要过长，以保证嗓音不受损害为准；

3. 适当锻炼控制气息的能力。做到气息为声音服务。如在声音力度大时，气息的控制力度相对也大些；

4. 打开喉咙唱歌，能有效地避免喉头上提、喉肌紧张，尤其当唱到高音时，这技巧更为重要。只有这样声音才会自然持久；

5. 处理好歌曲的抑扬顿挫变化，该节约声音的地方要学会保存实力。意大利歌唱家吉诺·贝基把嗓音的使用比喻为花钱，要多使用利息，必要时才用你的本钱；

6. 仔细体会并尽量使气息与声带协调配合。

对业余歌手而言，做点简单的发声练习并将其运用到你喜欢的两三首歌曲中去，也许你很快就能体会到气息与声带配合时那种较好的感觉。

检验这一抽象感觉的方法是，你可以用较小的力量唱出较为理想的声音，而比以前轻松丰满。你的声音自然就会比以前更加持久了。

关于练声的时间这个问题，我认为，如果是在假期，可以在做完作业之后，也就是学习一两个小时之后再练声。这样，既摆正了学习与唱歌的关系，也能调解一下大脑和身体。

秘诀 8

登山晨练“喊嗓”不可取

清晨登山练声是传统的练声习惯，它主要有以下含义：

1. 清晨空气清新，对呼吸道刺激较小，这时使用声音相对来说有一定的保护作用。

2. 清晨杂念少，精力充沛，有利于建立良好的发声习惯。

3. 经过一夜的休息，声带较松弛，此刻练声不易造成对

声带的损伤。

早晨起床练声，是没有什么错误的。我急于想要告诉你的是，登山晨练后，迎风“喊嗓”易坏嗓子。

歌唱器官是很娇贵的，尤其是初学者。对于歌唱器官的训练，应该是逐步的、循序渐进的和科学的。练唱歌就是训练歌唱器官的能力，这和起早贪黑没有什么必然的关系，也就是，不见得起早练声，就必然成功。不起早练声，就必然失败。练声只要是在身体状态不疲劳的情况下，什么时间都可以。当然，还要考虑周围环境。

歌唱器官受不得风寒，受不得强刺激。登山又是一阵运动，声带处于充血状态，喘吁吁地再练唱，对于嗓子来说，怎么能受得了呢？

嗓子唱坏了，就没有办法再换一个了。应该用科学的方法，多动脑筋思考，要事半功倍，这样才能尽快达到成功的彼岸。

练唱歌，不同于其他行业。声带的寿命与对声带的科学养护使用，是有着直接关系的。在没有掌握科学的发声技巧之前，“苦练”是不可取的。即使掌握了歌唱技巧之后，用声也是要尽量注意的，要适当，要学会尽量节省用声，这对延长声带的寿命是很有益处的。

唱歌是要有很多的方法、技巧的。不要以为只有“吊嗓子”才是练唱歌。学唱歌就得练个大嗓门。大汗淋漓的登山后，又这山对着那山“喊嗓”。不客气地说，这种训练方法，简直是一种对于歌唱发声系统的摧残。不可取！

秘诀 9

童声变声期

少年儿童的声音简称童声。无论男女，他（她）们的音高、音色都基本接近。他（她）们的声音高亢、明亮，犹如银铃一般。但是，他（她）们的嗓音十分娇嫩，此时建立一个良好的发音习惯不仅能确保他（她）们顺利度过变声期，而且会使他（她）终身受益。因为有一副良好的嗓音，在与人交往的过程中犹如拥有漂亮气质一样重要。

变声期（即变嗓）是每个儿童都必然要经过的一段生理上正常发育变化阶段，变声期有长有短，一般男生变声特征较女生明显，时间也较女生长。女生的变声期有时不知不觉在几周或几个月就完成了这一嗓音的生理变化，相反，男生的这一变化过程却显得特别明显和特别长，变声期短的需要一年左右，长的则有两到三年时间不等的情况。为了平稳度过变声期我们可以按照以下方法去做：

1. 在“变声期”阶段，应重点进行节奏感、音准训练。
2. 在“变声期”如果生理变化大，声带与喉器充血严重，嗓音明显嘶哑，就不能进行发声训练，但可做无声训练。无声练习训练既便于掌握而且又有益而无害。
3. 如果“变声期”发音器官生理变化不大，嗓音也无明显嘶哑者，可在无声练习的基础上，进行有节制的、小声的发声训练，重点训练自然发声区。

由于儿童声音的音域较窄，一般都在八度左右，因此不可以一味地唱高音或音域太宽的歌曲，应顺其自然。

4. “变声期”变化不突出、不明显的学生，在嗓音训练中应着重打好“歌唱”基础。

训练呼吸肌肉群的功能，掌握好稳劲的气息和训练发声器官的适应性能力。

选一些易上口和自己喜欢的、音域不宽、旋律流畅好听的歌曲来结合发声训练，让学生逐步掌握呼吸、发声、咬字、吐字等基本技巧，了解音乐风格及一般表现手法。

5. 根据本书所教的方法，作些表演练习。

在发音练习或唱歌时，面部自然放松，根据歌曲内容（一般儿童歌曲都是活泼、积极、向上的）需要，可面带微笑。这样做对于帮助咽喉部肌肉放松有一定好处。脊柱挺直，瞪大眼睛。

6. 注意嗓音卫生和保健。患病、感冒期间应尽量停止唱歌，以免损伤声带。

7. 多听多看和 multis，能提高儿童声乐能力、培养左、右大脑的发育、激活艺术细胞。

学好音乐课。有条件的可参加童声合唱班或合唱团；在歌曲选择上，应该以少儿歌曲为主。许多成人歌曲无论在内容或技巧方面，对儿童都不恰当，这点对于学唱歌的儿童更不可忽视；坚持自愿学唱，寓教于乐。学唱卡拉OK时，切忌时间太长或大喊大叫。一般唱两首歌曲后应该略休息一下，（休息时，不能过多说话），然后再唱。时间掌握在半小时左右。

秘诀10

青春期变声

严格说来，正处于变声期的青少年不提倡学习声乐。变声期女性喉部上下径生长明显，而男性喉部向四周生长。

由于声带长度增长快，喉外形改变较慢，从而迫使声带增加宽度和厚度。其次喉头急剧生长时肌紧张调节未能及时适应，常引起喉肌过度紧张和粘膜刺激症状。临床上则见声带充血、水肿、分泌物增多、声带闭合不良、假声带的内挤压（由于声带运动过度），同时口腔、鼻腔、咽腔、胸腔、肺、气管、支气管、横膈膜、唇、齿、舌等都随之而发生变化。绝大多数儿童在此期发声器官各部机能的发育成长是按比例、协调、逐渐地在变化的，仅有少数儿童因遗传、环境、健康、活动量、气质、性格等因素的影响和干扰，致使发声器官各部机能的发育成长不按比例协调变化。嗓音方面表现为喉肌功能肌功能失调造成音域变窄，发声疲劳、甚至嘶哑。平时讲话偶然杂有假声、发高音困难、走调。变声初期特点是高音上不去；中期特点是音域变窄；后期为低音。

对于爱好唱歌的青年人来讲，变声期要定期检查喉部。要消除不良心理。要充分调动主观能动性，不断淡化厌恶青春期的心理状态。增强练歌的信心与兴趣。减少增加胸腔压力的体育活动（如拔河、举重、挑重担等）。要尽量少用或不用激素类药物，如糖皮质激素，它可直接影响嗓音。爱好唱歌的青少年朋友，一定要注意，安全渡过变声期，歌唱器官发育成

熟声带状态稳定了，再学习训练歌唱发声，事半功倍。

但是若一些家长及其本人都十分迫切地要求学唱，则可遵循以下步骤进行学习：

1. 处于变声期的你，可以多看、多听别人的演唱，勤思考、少唱，也是学习声乐的方法之一；
2. 在有经验的声乐教师指导下，适当练声和唱歌；
3. 处于变声期的你，嗓音有时莫名其妙地就哑了，有时就连说话都费力，处于这种情况是不宜使用声音的；
4. 特别注意嗓音卫生和保健。唱歌前半小时和唱歌后半小时不要吃生冷、辛辣或带刺激性的食物；
5. 在此期间应多动脑、少讲话，也是确保嗓音顺利度过变声期的方法之一。

秘诀 11

生命的开发商

我的童年生活并不快乐，而且跟大多数少年一样，沉溺在自己以为的痛苦中。我在班级里是文艺委员，能歌善舞，却不会团结大多数同学。每当我的作文，被老师当作范文在课堂念的时候，同学们会发出不服气的嘘声。我至今记得当时的愿望——快快长大成人。童年的长度已达到我忍耐的极限。

一般地说，青年富有创造力想象力和发明力。敏感、直觉、纯真。我不后悔失去的青春，但我并没期望它被延长。

虽然你只能年轻一次，可你也决不会老两次。人生的每一

个阶段都非常重要。

你是不是发现，熟识的女人从来都对自己的年龄绝口不提，仿佛这是最令她难堪的秘密。

中年阶段是在 45 岁以后。法国许多女人都笼罩在年过 40 的恐惧中。40 岁是教堂欢迎女人去给牧师打扫卫生的年龄。人人皆知你已再也无法对谁产生诱惑了。

年满 50，这有什么关系？相反感觉更好。平常的生活更能给人真心的快乐，悠闲得沏一壶香茶，弹弹琴瑟唱唱歌，享受今天的生活。

50 岁是美好的年龄。由于社会进步，现在的 50 岁，比十年前的 40 岁显得还年轻。伴随 50 岁而来的所谓疑惑和忧愁，大多是臆想虚构。

50 岁孩子离家而去，但这是一场胜利——这证明你给予了他足够的爱和自信，让他能够开始新生活。

人们应当认识到，年届 50 可以是人生的高潮，暮年的精华。按目前人的寿命平均年龄 80-90 岁的话，至少还有 40 年左右美好时光在等着你。

中国老话中所说的“女七七齿发稀、嗓音低”。我仍坚持认为：这一年龄标志，今天已不适宜。

女七七，讲的是女人到 49 岁，就进入更年期了，这一转变期的主要标志，是月经停止，生育功能丧失，牙齿、声音都发生退化。

一个人的生理年龄和自然年龄，及社会年龄，是要加以综合考虑的。

我们的社会年龄应普遍往前提 10 岁，也就是 50 岁相当于 40 岁的生理年龄，也许还不止这些。我的战友已入“知天命”之年，既没月经停止，也没有齿发稀，嗓音低，在工作中仍然

是主力。她就是由于注意了调养，每天，吃鱼油、补善纯。正值月经期，不但声音宏亮，而且还精神蛮足，吃啥啥不剩。

我才不信，什么“女七七，齿发稀，嗓音低”，我相信，就是“女八八”也会“发不花，嗓音哇哇”。

当然，这是声音成熟后的第二变声期。并非绝对到了更年期，女演员的嗓音，健康等就一定会走下坡路。只要注意保健，保持良好的心理素质，坚持基本功训练，就能延缓更年期的到来，并可在更年期建立起新的平衡。

更年期，是成年到老年的一个过渡时期，一般长达10—15年，女性主要指卵巢功能开始变退到最后消失的转变时期，这个转变时期，女性的主要标志是月经的停止和生育功能的丧失，清脆、华丽的嗓音逐渐消失，高音上不去，音色变暗，甚至声音嘶哑或丧失歌唱能力。由于内分泌发生的一系列变化，而出现生理、心理上的改变和好发许多更年期疾病，如高血压、冠心病、胆石症、糖尿病、肿瘤等等，使本不稳定的内环境变得更加不易调整，这个从丧失平衡到再平衡的一个过渡阶段，是人类生命过程中的第二个危险期（第一期为青春期），也称第二个变声期或多事之秋，对此认识不足或准备不够，常会导致心身障碍，而更加重嗓音障碍。

我认识的一位语文老师，更年期症状就比较严重，怕冷、怕声、睡觉做恶梦，经期紊乱。我们歌队个别同事，更年期症状也比较明显，突然会出现头晕、冒冷汗现象。有一次，我碰见她在院里走着走着突然头晕，脸色腊黄。

现在，她们均已安全渡过更年期，重新建立起新的平衡，但是，她们并没有出现嗓音低和齿发稀的现象。

现在人们的保健意识都加强了，一方面注意补钙，一方面注意饮食调解，再就是加强健身运动，必要时，也进行中医中

药调治。但切记，不可用西药，用西药，更易造成内分泌紊乱；再则，不可迷信激素，尤其对于噪音工作者，乱用激素，更是万不可以的。

更年期嗓音病，完全可以积极防治。顺利渡过第二变声期，目前已不是什么问题。人生七彩虹，童年，少年，青年，中年，老年。人的寿命越来越长，好比一座大厦，原来图纸上的60层，现在居然多出来20层。岂不让生命的开发商喜出望外。我宁肯延长中年阶段，因为这是最勇敢，最从容，最优雅，最淡定的时刻。

秘诀12

学唱歌的最好年龄

童年是多么美好的年龄，像一张白纸，可以画最新最美的图画。童年学习唱歌不算早，最早应该从胎儿期开始。

准妈妈如懂得注意胎教，喜欢听听音乐、唱唱歌，对胎儿的成长发育，会有太多的好处。你知道吗，胎儿20周就能听见爸爸妈妈为他唱歌。就是出生后，他也还会记得爸爸妈妈唱过的歌呢。音乐为何会有如此神奇的力量？它如何影响大脑？为什么学习音乐的孩子特别聪明呢？

许多研究证实：音乐经验的增加能够促进大脑中多数脑区的发展，而这些区域对于个体的，例如：语言、运动、记忆等的发展至关重要。

动物实验也表明：在音乐环境中成长起来的小白鼠，其脑结

构会发生变化，这种改变能提高它走迷宫的能力。

可什么年龄学唱歌算“晚”了，以什么为界线呢？我想，应该从多方位来考虑。如果从报考专业音乐学院来讲，错过了艺术学院的招生年龄段，可谓“晚”了。

如果从青春期的变声期为界，变声期前学唱歌，不为“早”，变声期后学唱歌不为“晚”。而恰恰是变声期时，声带变粉红色，甚至平时讲话都要少讲。某音乐学院声乐系，在声乐老师专门指导下，学生在变声期继续学习声乐，唱坏嗓子的约占90%，致使整个声乐系不但没培养出尖子学生，连一个能从事歌唱专业的都没有。

变声期，一般女孩较男孩早两年。男孩13岁至18岁，开始声带变长，喉节变大，声音由童声开始变粗哑。第二性征发育明显。女孩子早的有11岁来月经，身体各部位发生很大变化。虽然经历了变声期，但声音变化不显著。变声开始早晚与遗传、气候、生活环境、文化情况和营养状况有密切关系。

目前，我国少年儿童变声期普遍提前，这是与生活水平提高、饮食营养改善分不开的。变声期是声音由童声变成成人声，即童声终结和成人嗓音重建的过程，也称青春期或性成熟期。从嗓音医学和声乐教学的角度来说，变声期是嗓音重建的新时期，是建立成人正确言语、歌唱发声方法的关键时期。年届青春期，垂体前叶分泌的促激素，刺激性腺激素分泌。如果激素发生变化，将破坏声音的音高、音质、音域以及发声的动力，出现嗓音障碍。大多数儿童都能顺利过渡。

老年人学习训练声音更有必要。歌唱不是歌唱家的专利；也不是青年人的专利。当然，老年人学习声乐训练声音，完全是从有利于身心健康考虑。丝毫不会为任何功利。70-80岁的老人，发声功能有一定程度的衰退。这是正常的生理变化。适

当的加以维护和加强发声训练，是只有好处没有坏处的。

人类成长，衰老的历程就是其大脑发育，老化的过程；人类为了适应瞬息万变的外界环境，要进行不断的学习，学习和经验的获取可以改变大脑的结构和功能；从事某些职业的人（如音乐家、运动员、歌唱家等），他们长期的训练明显的造成了大脑的改变，这些改变能让他们在自己的职业中有异于常人的表现；特别是，某些神经疾病（如卒中，脑水肿，神经胶质瘤等）或精神疾病（如精神分裂症、儿童多动症、老年痴呆症等）在引起大脑结构与功能异常变化的同时，也会产生相应的结构和功能上的代偿，这种代偿机制可以使病人的受损功能得以一定程度上的恢复。

神经生物学家 Marcus Jacobson 在他的经典教科书“发育神经生物学”上指出，所有的这些由于外界环境或内在环境造成的大脑变化，都是大脑可塑性的表现。

“可塑性”指大脑神经系统对于“内部或外部环境”变化的某种调整（Jacobson, 1991.）。

这种调整和变化分为两种：

（1）正常发育的神经系统对于“外环境”（external milieu）变化的调整，如对从感觉系统输入的各种信息（视觉、听觉、躯体感觉、嗅觉等）的变化所产生的调整；

（2）神经系统对于“内环境”（internal milieu），如对局部脑损伤所引起的变化的调整，这被称为“损伤引起的可塑性改变”（lesion-induced plasticity）。

那么，什么会引起脑可塑性改变呢？Donald O·Hebb 早在 1949 年（Hebb, 1949）就提出了著名的 Hebbian 法则，也叫 Hebbian 学习法则。就是通过长期的学习和训练：突触前细胞因持续而重复的刺激，引起突触后细胞的相应的兴奋，这使得

突触连接增强 (Hebb, 1949)。

这个理论科学家“用共同放电的神经细胞之间的连接增强”来总结。因为大脑皮层是由成千上万的神经细胞构成，Hebbian 学习法则能够来解释由学习带来的皮层之间的连接增强。

已有相当多的研究来试图探索脑可塑性。如发育，老化研究；疾病，损伤研究和训练、学习研究。

在发育，老化研究中，利用正常人群的纵向分析来研究人脑的正常发育，成熟直到老化的过程。

在训练，学习研究中，通常利用音乐家 (Bengtsson, et al. 2005)，歌唱家 (Kleber et al., 2007)，模型来研究长期训练对大脑功能的可塑性影响。以音乐家为研究对象，综合利用结构磁共振成像 (sMRI) 与弥散张量磁共振成像 (DTI) 技术分析了长期的训练对脑结构的可塑性影响，探讨了音乐训练相关的脑结构可塑性变化与脑解剖连接 (白质纤维) 可塑性变化规律，以及这两种可塑性变化之间的相关性。

近年来，一些对脑可塑性讨论越来越引起人们的关注，比如环境刺激是否会影响脑发育？哪种环境刺激最有效？哪个年龄段对于环境刺激最敏感？是否存在一个时间窗，在窗内脑可塑性强于其它时间段？脑可塑性究竟涉及哪些脑区或脑区之间的连接？用一句通俗的话讲，学习歌唱、训练发声，就是对大脑的激活和再塑。对于健康者和患者来说，它都一样有效。既延长了生命的长度，提高了生活的质量，也获得了自信和尊严。

秘诀 13

会说才是金

恕我直言，如果你是教师得了咽炎，这是职业病，也是令医学界头疼的顽症。可是，很多人根本不是由于职业的原因，也得了咽炎。

不过你不必着急，也不要有什么思想负担。咽炎并不可怕。你可能不知道，世界著名男高音帕瓦罗蒂也得过咽炎，可咽炎并没有影响他成为世界歌手。学会运用科学的发声方法，咽炎是可以防治的。

生活中讲话与艺术语言发音不同，与歌唱发声也不同。歌唱发声需要动用真声带、假声带，发真假声结合的咽音。而生活语言和艺术语言发音则不用假声带。歌唱发声，掌握高音头腔共鸣技巧非常重要，艺术语言发音更多注重的是口咽腔，鼻咽腔和喉咽腔的共鸣。也就是下部共鸣锻炼使用较多，但它们也有共同之处，对呼吸的要求，对吐字归韵的规定。

作为教师，在给学生讲课的时候，就要运用艺术语言的发声方法，注意气息的运用和吐字归韵。

讲课时声音小，同学们听不见，不能吸引人。放大声音讲话，如没有正确的呼吸、共鸣腔和吐字归韵的基本功，只是一味可着嗓门讲课，一堂课、两堂课的讲下去，势必嚷坏了嗓子造成声带过度疲劳、喉头肌肉紧张失调、声音沙哑、声带充血、粘液分泌物过剩等等。

平日讲话，既不用共鸣腔，又不用气息，反而最费声带。情绪激动时，更要注意，讲话声音不要过大，不要过多，过急。一天伤了嗓子容易，要想一天养过来，却谈何容易。

讲课时尽量运用艺术语言发声法，既要吐字归韵清楚，又要把声音传送出去。

用声者，都有过闹嗓子的时候。闹嗓子用抗生素好还是用中药好，去病者心急，往往采取了不得当措施。

这确实是一个学习歌唱者必然会遇到的大问题。

歌唱发声器官与全身各系统，是个有机的整体，在生理功能各方面密切相连。

目前，有的专家提出，嗓音内科治疗方法，是嗓音艺术工作者和嗓音病患者的最理想的治疗方法。嗓音内科治疗是无创伤性疗法，安全可靠。

嗓音内科治疗的方法，大体说来是泛指“发音矫治”、“喉部药物注射疗法”、“喉部药物局部疗法”、“用口服药”、“物理治疗”、“局部针灸”、“牵引”、“推拿”、“食疗”、“声休”、“气功导引”等中、西医在内的

- 秘诀 1 - 美女私房茶
- 秘诀 2 - 蛋疗法
- 秘诀 3 - 瓜果疗法
- 秘诀 4 - 物理疗法
- 秘诀 5 - 外治法
- 秘诀 6 - 饮食疗法
- 秘诀 7 - 会厌炎嗓音病
- 秘诀 8 - 咳出的嗓音病
- 秘诀 9 - 经行期假性嗓音病
- 秘诀 10 - 鼻炎嗓音病
- 秘诀 11 - 鼻咽炎嗓音病
- 秘诀 12 - 鼻咽嗓音病
- 秘诀 13 - 喉蛾嗓音病
- 秘诀 14 - 创伤性嗓音病
- 秘诀 15 - 妊娠假性嗓音病
- 秘诀 16 - 产后假性嗓音病
- 秘诀 17 - 避孕药引起的嗓音病
- 秘诀 18 - 儿童声带小结不必手术治疗

多种疗法。可在学过这章之后，你就会知道，嗓音病也有真假之分。食疗与药物治疗有异曲同工之效。

秘诀 1

美女私房茶

气候比较干燥日子里，人的嗓子也总是发干，总想不断地喝水。

关于润喉的方法，没有哪个专家专门论述过。我把自己多年应用、积累的方法介绍给你，也许对你会有所帮助。

茶疗法：

文艺团体或文艺院校中凡是搞声乐的人，都有个习惯，去排练或去练声时，手里总要端个大杯或瓶子，里面装着满满的开水，还要泡上菊花或胖大海之类的东西。

这种喝润喉茶的益处在于，多喝水利于身体的新陈代谢；发声前喝足水，唱时就不会口干舌燥。加上菊花、胖大海等，性味甘淡，更能清热润脾肺，利咽喉，明目清心。

(1) 菊花蜜茶

配方：绿茶、菊花、蜂蜜。

用法：冲泡绿茶、菊花，加盖闷片刻，调入蜂蜜。徐徐饮汁。

(2) 冰糖胖大海茶

配方：胖大海3—6枚，冰糖适量。

用法：以沸水冲泡，盖闷20分钟左右，代茶饮，隔4—6小时，再加水泡一次。

(3) 冰楂莲茶

配方：冰糖适量、胖大海 1 枚、山楂 1—2 枚、桂圆 1 枚、菊花 2 枚、枸杞 8—10 粒，莲子芯 8—10 粒

用法：与冰糖胖大海茶同。

(4) 桔皮茶

配方：桔皮 15 克，白砂糖适量。

用法：泡茶饮用。

(5) 白糖茶

配方：茶叶、白糖各适量。

用法：开水冲泡，慢慢饮服。

(6) 罗汉茶

配方：罗汉果 1 个，切片，茶叶、冰糖各适量。

用法：开水冲泡饮服。

(7) 柚子茶

配方：柚子 1 个，去皮，把果肉用果汁机打碎，加冰糖慢火熬 10 分钟。

用法：装罐放冰箱，凉开水冲饮。

(8) 玫瑰花茶

配方：玫瑰花茶一枚，加少许枸杞子。

用法：开水冲泡饮服。

秘诀 2

蛋疗法

唱歌前，如不吃饭，吃一个鸡蛋，既有营养又不影响声带，腹中又无饱足感。

祖国医学认为：鸡蛋“益气”、“开音”。清《伤寒溯源集》：“今之优人，每遇声哑，即以生鸡蛋白啖之，声音即出。”

现代医学认为：“蛋清能降低毛细血管的通透性，对皮肤粘膜有收敛、消炎、止痛和保护作用；蛋黄含有多量的卵磷脂，被消化吸收后，有助于合成大脑中的乙酰胆碱，从而有利于神经元之间的信息传递，使神经肌肉反应灵敏。”这对歌者发挥灵敏的喉肌功能是有益的。

（一）生喝鸡蛋

喝生鸡蛋保护嗓子的方法，很多人都用过，而且效果不错。但注意，要喝母鸡当天刚刚下的热蛋；不能生喝陈旧的，不新鲜的蛋。更不能生喝破裂的，被蚊蝇叮过的蛋。

《医学衷中参西录》中有记载，它主治喉风（咽喉肿痛）。

方法是在鸡蛋顶上用针扎一小孔，每次生吞1枚内容物，连服10日。

鸡蛋是歌喉的佳肴良药。祖国医学、现代医学，对于鸡蛋的食疗作用，都给予了充分的肯定。

(二) 熟吃蛋汤

a. 紫菜鸡蛋汤，利喉护嗓。

配方：紫菜 6 克、鸡蛋 1 个、香油、食盐、酱油各适量。

用法：锅内放开水，冲开紫菜，打入蛋花，加上调料，一滚开即可。

b. 半夏鸡蛋汤，主治咽喉炎。

配方：生半夏 3 个、生鸡蛋 1 个。

用法：将半夏打破，在碗内加水 100 毫升，再打入鸡蛋，搅拌均匀，放锅内隔水炖熟，去半夏，喝鸡蛋汤。

c. 醋煮蛋清，主治大声呼叫引起的声音嘶哑

方法：鲜鸡蛋开一孔，去黄留白，加米醋少许，置火上煮沸，取下趁热服。

d. 百合桔梗鸡蛋汤，主治失声音哑。

配方：百合 9 克、桔梗 9 克、五味子 3 克、鸡蛋白 3 克。

用法：百合、桔梗、五味子水煎取半杯，去渣，入鸡蛋白，热服。

百合润肺止咳，清心安神；桔梗开宣肺气，清咽利喉；五味子敛肺而滋肝肾；鸡蛋白清热消炎润喉。

(三) 热鸡蛋

主治：预防歌喉“倒嗓”。

用法：将鲜鸡蛋 1 枚放锅内加盖略煮至锅盖已热，初闻沸声时，很快取出，不使鸡蛋凝固，在蛋上开一个小孔，将蛋白蛋黄慢慢倾入口中，顺咽喉慢咽，每日 1 次，连吃 120 天。

(四) 松花蛋

主治：嘶哑或失音。

配方：松花蛋 1 个、冰糖或砂糖适量。

用法：将松花蛋剥去皮，放碗中与糖共捣，开水冲服。

(五) 鲜鸭蛋炒葱

主治：慢性咽炎。

配方：鲜鸭蛋 1—2 个，青葱（连白）数根，糖适量。

用法：鸭蛋加少许冷水，搅匀，放糖、青葱（切碎）搅打匀，入锅炒熟。每日服 1 次，连服数日。

秘诀 3

瓜果疗法

饭前一个苹果或午睡后醒来吃一个芒果或其它水果，好处很多。

主治：风热失音及早期肺阴不足所致咽干失润。

(1) 石榴汁

主治：咽喉炎、口舌生疮。

用法：鲜石榴 1—2 个剥去皮，捣碎，以开水浸泡，过滤，待凉后，每日以汁含漱数次。

石榴子肉榨汁，加白糖制成糖浆，含漱或内服，治咽喉、口腔发炎。

(2) 冰糖炖梨

主治：清喉润嗓。

配方：梨 1—2 个，冰糖或白砂糖适量。

用法：梨去皮、剔核、切块、加冰糖，水炖后，吃梨饮汤。

(3) 雪梨汁

主治：肺热失音。

用法：雪梨 1—2 个，洗净、切碎、捣烂，用洁净纱布挤汁，取汁缓缓含咽。

梨味甘性寒，有生津润燥，清热化痰之效。

《本草通玄》曰：

“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。”常食可润肺去燥，养护嗓子。

(4) 西瓜皮煎汁

主治：润咽喉、解疼痛。

用法：西瓜皮 30 克，加水 2 碗，煎为 1 碗，日两次分服，连服 3—5 日。

(5) 口含青果

主治：慢性咽炎。

用法：鲜青果（橄榄）洗净；口含 1 枚，用牙咬几口，使其出汁，慢慢含咽，过几分钟再咬几口。1 枚青果口含，慢慢嚼约 20 分钟，嚼完吞渣弃核。如此连续含嚼 3—4 枚为一次，上下午各嚼一次。宜饭后用，常食方见效果。

(6) 鲜樱桃

主治：初期咽喉炎。

用法：鲜樱桃 30—60 克，慢慢嚼服，早晚各 1 次。

樱桃能清血热，补血补肾，预防喉症。

(7) 无花果汁

主治：肺热、声哑。

配方：无花果干 30 克、冰糖 20 克。

用法：无花果水煎，汁调冰糖服。每日 1 次，连服数日。

(8) 罗汉果汁

主治：风热失音及早期肺阴不足所致咽干失润。

用法：罗汉果 1 个，切片、水煎、去渣，待凉后频频饮

服，每日一次。

罗汉果味甘性凉，有清热凉血、止咳化痰、润肺滋肠等作用。

(9) 核桃肉

主治：虚火喉痛及由于熬夜、大声说唱引起的喉痛声哑。

用法：核桃肉 15 个，1 日吃完。

祖国医学认为：核桃能润肺、益肾、利肠，、化虚痰、散风寒等。

饭后一个苹果或午睡后醒来吃一个桃或其他水果，1 小时后，再练声。这种方法的益处是，水果的水分渗于人体细胞代谢，而喝的水是参加人体新陈代谢。所以，吃水果起到的润喉作用，是喝水不能代替的。注意歌唱发声前后，不要吃冻梨或冻柿子，避免刺激声带。

饮食疗法是祖国医药宝库中的瑰宝。早在战国时期，名医扁鹊就主张：君子在疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。

清代医学家王孟英说：以食物作药用“极简易，性最平和，味不恶劣，易办易服”。饮食疗法有补充体内营养物质不足，改善人体机能状态，维持机体生理平衡和调整人体功能紊乱的作用。

秘诀 4

物理疗法

(1) 气泡疗法

含一口温开水，昂起头深吸一口气，从喉部发出一种均匀

微弱的、连续不断的气泡的声音。喉部肌肉、下颌要放松，上唇上腭上抬。温水顺后咽壁，在停止气泡声时咽下一点。再继续呼出气泡声，再停止，咽下一点水，直至最后一口水咽完。用这种方法，在练声之前，可以把水喝足，这种方法的优点是：既润喉，又按摩了声带，还训练了呼吸，呼吸运用得匀缓，气泡声才能均匀。

(2) 哈气疗法

用电热杯烧开大半杯水，深呼吸，往后咽壁哈热气，一次哈热气 15 分钟以上，闭上嘴之后，再用鼻吸气 15 分钟。

这种方法的好处是，既润了咽喉部，又进行了鼻咽、口咽及喉咽的物理卫生清理，利于预防感冒，利于美容。

秘诀 5

外治法

1. 吹喉药：为粉剂，直接吹于咽部病灶处，有消炎止痛功。常用有冰硼散或玉钥匙，每日 3—4 次，吹于咽部。

冰硼散

成分：冰片 2 克、朱砂 2.5 克、玄明粉、硼砂各 20 克，研为细粉。

玉钥匙

成分：火硝、硼砂、樟脑、僵蚕。

2. 漱口药：用中草药煎成汤剂后漱口，有清热解毒和利咽的作用。药剂含漱也能引出粉涎浊，使咽腔炎症缓解，并有消

炎止痛作用，常用有：

蒲公英、野菊花、土牛膝、薄荷，煎汤漱口，每日3—4次；蒲公英、银花，煎汤漱口每日3—4次；

土牛膝根、银花、硼砂、甘草、薄荷，煎汤200毫升，每日3—4次漱口。

3. 噙含法：

咽喉丸、铁笛丸、西瓜霜润喉片、喉舒灵含片、喉痛消炎片、消咽利喉片。

咽喉丸，又名解毒消炎丸（中成药）。

其成分是：公丁香、腰黄、蟾酥、朱砂。

铁笛丸（中成药）。

其成分是：薄荷、连翘、川芎、甘草、桔梗、百药煎、诃子肉、大黄、砂仁。

西瓜霜润喉片（中成药）。

其成分是：西瓜霜、冰片等。

喉舒灵含片（中成药）。

其成分是：黄芩、诃子、五信子、乌梅、冰片、薄荷、元参。

喉痛消炎片（中成药）。

其成分是：珍珠、青黛、蟾酥。

清咽利喉片（中成药）。

其成分是：人工牛黄、冰片、雄黄。

秘诀 6

饮食疗法

蜂蜜萝卜汁：

萝卜润喉化痰，解毒去邪热，蜂蜜补虚润肺，抗菌消炎。

主治咽燥痒或燥咳。

配方：白萝卜、适量，蜂蜜 20 毫升。

用法：将萝卜洗净，切块儿，用果汁机打成之。每取 30 毫升，加蜂蜜 20 毫升，再加温开水适量，调匀每日服 3 次。

油菜叶煎：

油菜，又名芸苔、苔菜，性味辛凉。功能治血、消肿。

主治：急性咽炎。

用法：干油菜叶 30 克（鲜品加倍），洗净水煎。

早晨空腹服。10 天为 1 疗程。

禁忌：辣、烟、酒等刺激性食物。

鲜芝麻叶：

主治：急慢性咽炎。

用法：鲜芝麻叶 6 片，洗净，嚼烂慢慢吞咽。每日 3 次（嚼烂的鲜芝麻叶其味甘微凉质粘，入肺、肝、肾经。粘能牢固地粘贴在咽部凸凹不于的红肿粘膜上，直达病灶之处，故其有清热解毒利咽消肿之功，作用发挥迅速）。

藕汁蜜糖露：

主治：慢性咽炎。

配方：鲜莲藕榨汁 100 毫升，蜂蜜 20 克。

作法：将上品调服，每日 1 次，连服数日

柿霜糖：

主治：肺热燥咳、咽干喉痛。

作法：用柿霜、白糖等量，放铝锅中加水少许，以小火煎熬熔炼均匀即停火，趁热将糖倒入表面涂有食用油的大搪瓷盘中，待稍冷将糖压平，用刀划成小块，冷却后贮容器内，常食。柿霜，味甘性凉，入肺、胃经。能清热、润肺、化痰。

近代医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中说：“柿霜入肺，而甘凉滑润。其甘也，能益肺气；其凉也，能清肺热；其滑也，能利肺痰；其润也，能滋肺燥。”

秘诀 7

会厌炎嗓音病

喝沸汤和吃烫饺子造成的声音嘶哑，应该到医院检查一下，尤其要做喉镜检查。沸汤可损伤会厌。会厌接近声门，位于舌根之后，轻度会厌红肿可阻塞声门，妨碍气息出入，而致呼吸困难，声音嘶哑。伸舌时疼痛加重，发声时有疼痛感。

如果这样，你可能是会厌炎。应该马上声休，也就是全身与发声休息（包括讲话与歌唱的休息）。会厌是声音的门户，属肺系，为喉门的上盖。吞咽食物时，关闭喉头入口，分离水谷进入食管；呼吸时开放喉头，供气息出入，以吐故纳新；歌唱时会厌与咽后壁肌群组成管状的共鸣腔，以助共鸣，美化声

音。会厌受损伤，即可造成发声困难，甚至声音嘶哑。喉镜检查会见会厌软骨发红，水肿变厚。严重时，还可能触及颌下或下颌角脊核肿痛。做常规血化验，会见白细胞总数升高，多核白细胞增加。

会厌炎属于感染性嗓音病，不做喉镜检查又极易误诊和漏诊。

不知你是否及时进行正确的诊断和治疗？

过去，人们总是好说，快趁热吃吧。

现在，科学饮食习惯提倡，吃和自己身体体温差不多的食物最好。食过热或过凉的食品或饮料，都对身体和嗓音不益。现介绍几种中医中药治疗会厌炎的方法，供你参考使用。

中成药：

六应丸，每日 2—3 次，每次 10 粒，银黄片，每日 3 次，每次 5 片含化咽下。

抗生素治疗或耳针治疗。

饮食疗法

冬寒菜煎：

方法：冬寒菜根 15 克（或花 5 克）煎汤后去渣加冰糖适量，入口含漱后并徐徐入喉下咽。

冬寒菜，又名冬苋菜、冬葵、滑菜，营养较丰富，内含蛋白质、脂肪、维生素 B、c 及钙、铁、磷等矿物质，入药可解毒清热，利窍通淋。《草药手册》——书中说：“冬葵叶、花阴干，煎水含漱，治咽喉肿痛。”

胖大海生冬瓜子饮

配方：胖大海 6 克，生冬瓜子 9 克（捣）

用法：上品水煎，代茶频饮。

胖大海宣肺利喉开音，为治音哑之要药。

生冬瓜子润肺、化痰、消痛、利水。

秘诀 8

咳出的嗓音病

“咳破喉咙”，咳时对声带的冲击力相当大。及时止咳对保护声带，非常重要。《本草纲目拾遗》曰：花生有涤痰之功，凡患咳嗽，只用花生去壳膜，取净肉冲汤服，咳嗽自安。其化痰之功，优于瓜蒌、贝母，但若以火炒食，反能生痰。

主治：声音嘶哑。

用法：花生米 50 克

水泡后脱去外衣（可带红衣），水煮花生米。吃花生米，喝汤。

祖国医学认为：花生仁甘、辛、温，能补脾养胃，润肺益气，清音化痰。

秘诀 9

经期期假性嗓音病

女性经前嗓音病，也叫经行音哑或经前喉病或经前期紧张综合症，主要是经期或经前一周左右，多数在经前 2—3 天，声音在改变。

这是因为，体内雌激素分泌过多，引起嗜酸性白细胞增多，喉粘膜变厚，出现喉粘膜紧张感觉，声音出现改变。

国外报导，女歌者经前发声有障碍的占 81%；我国中央乐团王振亚首次报告 50 例，经期声带有不同程度改变者 98%；上海音乐学院艺术嗓音研究室陈佩芳报告，经前期嗓音障碍者占 86.2%，经期嗓音改变者占 72.4%。也有少数人，反而感觉歌唱轻松，歌声宏亮，这是一种假象。可能是因为声带生理性充血及边缘水肿，歌声较灵活，闭合较容易所致。这时如不注意休声，反而增强歌唱的欲望，是有危险的。

这时，更多的女性往往自觉声音低沉，高音调节困难，音量小，发声歌唱费力，不易持久，声音粗糙，音色变暗，甚至有破裂声。经期声带有不同程度充血水肿，声门闭合不良，张力差或声带粘膜下出血。

整个身体的健康情况和神经的稳定情况是直接影响例假的。

中医讲“惊则心无所依，神无所用，虑无所定，故气乱矣。”气为声之夺，气乱则不能控制声调、音色、音域，而影响歌唱能力。

例假前后，要善于调节控制情绪，过度兴奋和抑郁，都会伤内脏腑，造成心理障碍，使内分泌失调。

过度劳累，可使体内酸性增加，声带张力减弱，嗓音欠佳。经期要注意饮食，不宜过食辛辣温燥食物和饮料；也不要过食寒凉之物品。血中蕴热，月经过多；血为寒凝，则血行不畅，月经延长，声带瘀血，发声不畅。

中医药治疗方案，经前期以实证为主，多以疏、清、泻、为治；经后期以虚症为主，治疗多选用补、养、柔、固等法。

秘诀 10

鼻炎嗓音病

鼻炎病在局部防在全身。此病，多因是上感反复发作，治疗欠彻底，加上身体虚弱，致使余邪滞留鼻窍而成。

因此，预防感冒，及时消炎，加强身体锻炼非常重要。

鼻炎，多以风寒开始，病初如积极彻底治愈，就不会演变为慢性鼻炎。慢性鼻炎呈持续或交替性鼻塞，鼻子老是不通气，不是流鼻涕就是打喷嚏，吃东西闻不出香味。常用口呼吸，老是口干舌燥。有此病症已多年，就属慢性鼻炎了。夜间卧床时下侧鼻塞加重，有时有粘性鼻涕或少涕，而咽干口燥或咳嗽痰稀，怠倦乏力，气短懒言，而少血色，歌声不亮。

鼻塞不畅，声音不亮。有什么妙法？

我可以直言告诉你，你所属鼻炎患者，不论急性还是慢性，应切记，不可两侧同时擤鼻，否则会将分泌物压进咽鼓管，引起中耳炎。严重者，歌声与语言均有明显改变。

推荐。你一些慢性鼻炎的辩证施治的方法：

（一）肺经郁热型

主症：鼻塞呈间歇性，语声重浊，缺乏亮音。涕不多，性粘稠或带黄色，头晕脑胀，咽干，咳嗽，痰少而黄稠，不易咳吐，甚至叮伴有气短乏力，动则加重等状况。

检查下鼻甲肿大明显，粘膜水肿，色红，用麻黄素后，收缩良好。舌红，苔薄白。证属肺经郁热，鼻窍不畅，音声不

扬。甚至伴有气短乏力，动则加重等症

治疗方法：疏风清热，通窍扬声。

（二）气滞血瘀型

主症：呈持续或交替性鼻塞，有闭塞性鼻症，正常语言与歌声明显改变。夜间卧床时下侧鼻塞加重，有时有粘性鼻涕或少涕，伴有头脑胀痛。常用口呼吸而咽干口燥，或咳嗽痰稀，怠倦乏力，气短懒言，歌声不扬，面少血色。

检查：下鼻甲肥大，粘膜充血肿胀，呈暗红色或紫色；重者则持续鼻塞，下甲呈桑椹状，对麻黄素收缩差；鼻道狭小，通气不畅，或有粘性分泌物积存。舌质红，边尖瘀紫，苔薄白，脉缓无力。

证属：气血瘀阻，鼻窍失宣，音声不扬。

治疗方法：活血 化瘀，通窍扬声。

（三）脾虚湿阻型

主症：鼻塞呈持续性，言语沉闷不清，呈闭塞性鼻音，歌声不悦耳，遇寒冷时加重，鼻涕稀薄或呈粘液性，反复发作，迁延不愈。伴有头胀痛或胸闷纳呆，大便溏薄。检查下鼻甲肥大，粘膜漫肿，色泽较淡，舌质淡，苔薄白或根腻；脉缓弱或濡细。

证属：脾虚湿阻，鼻窍不利，音声不扬。

治疗方法：健脾渗湿，益气通窍扬声。

外治法：适合各型慢性鼻炎

（1）滴剂：1%—3%麻黄素生理盐水或20%丝瓜藤浸膏滴鼻，每日1—2次，每次2—3滴。

（2）碧云散吹鼻，每日3—4次。

配方：鹅儿不食草、川芎、细辛、辛夷、青黛

秘诀 11

鼻咽炎嗓音病

鼻咽炎属于感染性嗓音病，和鼻炎、鼻窦炎、咽炎一样，是嗓音工作者最厌烦又最常见的疾病。

作为共鸣器官的鼻、咽、喉，在外易受风寒侵袭，在内因饥饱劳累，情志不舒，气血不和，经络失调影响，出现病症。祖国医学有“咽喉诸病皆属于火”之说。不论实火、虚火，皆能上通声道，出现于咽喉，使口腔粘膜红肿干痛，吞咽不便，言语含糊，声音沙哑，甚至失音。后鼻孔内干燥灼痛，吭吭咳嗽发声不亮。治疗宜用清热疏风，退肿开音的方法。

鼻咽炎治疗方法：

(一) 外治法

1. 呋喃西林麻黄素滴鼻，每天3次，每天2-3滴，症状消失，即停药。

2. 蒸汽吸入，每天2次，可加入安息香酸酊或桉叶油酊。

(二) 内治法，疏风清热，消利咽扬声

茶疗方法

(1) 萝卜甘蔗饮：

配方：萝卜、甘蔗各500克，金银花10克，竹叶5克。

用法：萝卜、甘蔗洗净切块，同金银花，竹叶加水500毫升煎煮取液，加白糖适量，代茶频饮。

萝卜润喉、清热、解毒；甘蔗甘寒泻炎，生津润燥，金银

花，抗菌消炎；竹叶清火除烦，生津润燥；白糖消炎去火，润肺生津。诸品共奏润喉消炎之功。

(2) 山植甘草胖大海饮：

主治：感冒、鼻窦炎。

配方：生山楂、生甘草各 1 撮、胖大海 2 枚。

用法：开水泡，每日代茶频饮。

注意锻炼身体增加体质，注意食疗；一是出现嗓音病炎症感染，抓紧急性期医治，不要留病根；避免近期重复发作；注意嗓音科学卫生。

秘诀 12

鼻渊嗓音病

有些人平时就很少注意保护嗓子，整个鼻窦、鼻咽、口腔都常有炎症，连带头痛牙痛无法练唱。

我直言几点：

1. 女性嗓音工作者及孕妇、乳妇禁用六神丸。
2. 含片止痛片不是消炎类药物，应及时足剂量用消炎药。
3. 轻声耳语似讲话，易造成不正确的气声发声。小声讲话花费的气力，比正常发声更大，患嗓音病期间，要避免讲话。

提醒您，鼻炎不可忽视，抓紧急性期进行治疗，一般愈后良好。

中医药治疗鼻炎的方法是益气健脾，排脓通窍扬声。

滴鼻法：

黄芩、鹅儿不食草、乌菰莓各九克，浓煎，取澄清汁滴鼻，每日3—4次。

食疗法：

羊粉：主治慢性鼻窦炎。

制用：取羊睾丸1对，洗净后放瓦片或砂锅内焙黄（不可炒焦炒黑），研为细末，用温开水或黄酒送下。每对一日分两次服完，连续用2至3天可见效。

黄花鱼头汤：

主治：慢性萎缩性鼻炎、感冒、鼻炎频发者。

配方：鳙鱼头（俗称胖头鱼）100克、大枣15克（去核洗净）、黄花30克、白术15克、苍耳子10克、白芷10克、生姜3片。

制用：将鳙鱼头洗净，用热油两面稍煎，与诸药放砂锅内煎汤，待熟吃肉饮汁，亦可佐膳食用。

秘诀13

喉蛾嗓音病

对于扁桃体炎，中医称“喉蛾”“乳蛾”或“蛾风”“蛾子”等。

清代程永培在《咽喉经验秘传》中，对扁桃体炎的的病程转归，作了详细的观察与描述“乳蛾有双，有单，有连珠者，多因酒色郁结而生。初起一日痛，二日红肿，三日有细红星发

寒热者凶，四日热定。治之，四、五日可愈。其症生于喉旁常可引起发声障碍。”《病科心得集》中说：“风温客热，首先犯肺，火化循经，上逆入络，结聚咽喉，肿如蚕蛾，故名乳蛾。”扁桃体炎，可在扁桃体表面散见黄白星点（扁桃体小窝的脓性渗出物），有时，小星点相互融合成一小片，如：白腐假膜，但易拭去，且不易出血。

而扁桃体周围脓肿，则是急性扁桃体炎和慢性扁桃体炎的并发症。常见于 20—40 岁，青壮年，女性略多于男性，儿童及老年人较少见，易发于春秋两季，发作时常有发声障碍，言语含糊不清。

扁桃体周围脓肿，属于喉痹范畴，而喉痹又属外科疮疡。早在 2000 多年前，古人就在《释名》中说：“痹喉，气塞喉中不通，积成痹也。”《诸病源候论》：“六腑不和，血气不调，风邪客于喉间，为寒所折，气壅而不散，故结而成痹。”

对于扁桃体炎，要积极进行治疗，以防引起变态反应性的并发症。如：肾炎、风湿病、心肌炎等，以及血液扩散引起的败血病、骨髓炎、丹毒、结节性红斑等。

扁桃体炎，反复发作，常转成慢性扁桃体炎。（重楼五钥）曾说到：“喉中诸证，惟以单、双蛾者最多，症虽轻而易治，却难速于平消。”说明根治并不容易。

如已并发成扁桃体周围脓肿，则要在炎症消退半月后，再行扁桃体摘除术。扁桃体周围脓肿，如向颈侧扩张，脓毒达于颈血管鞘间隙，破坏大血管，可大出血死亡。脓肿经咽侧间隙，下入胸腔纵隔障者，也可危及生命。这不是故意危言耸听，实在是想提醒注意，不能掉以轻心。

扁桃体手术，对于歌者来说，重要的是手术后必须及时练声。

我在这里介绍给你一套术后咽喉活动操。

一、向外用力伸舌头，一次十下。

二、口咽腔用力撑，一次十下。

三、舌头绕上牙从左向右，再由右向左绕；然后绕下从左向右，再由右向左绕，一次十下。

这套术后口咽活动操，经常做，在进行练习发声时，会觉得口咽控制活动非常灵敏，丝毫没有术后不适感。便于歌者术后恢复正常发声。

茶疗方法：

主治：清利咽喉。

(1) 萝卜缨茶饮

配方：陈萝卜缨 6 克、清茶叶适量。

用法：沸水冲泡代茶饮，每日或隔日 1 次

(2) 鲜枸杞叶饮

配方：鲜枸杞叶 60—120 克，洗净。

用法：煮茶或做菜吃。

(3) 竹叶菜汁饮

主治：上呼吸道感染、咽喉炎、扁桃体炎。

用法：鲜竹叶菜洗净，捣烂，绞出汁，每次一酒杯，以温水冲服，每日 2—3 次；或用全草 60—90 克水煎服。

竹叶菜，又叫饭包草，马耳草。分布在华东及长江流域以南，其性味苦寒，无毒，功能清热解毒，利水消肿。

扁桃体为人体重要免疫器官，爱歌者怕扁桃体摘除后，医学性的瘢痕对发声造成不良影响，又怕影响免疫功能，所以取保守疗法。40 岁以后扁桃体会自然萎缩。

秘诀 14

创伤性嗓音病

部队战士喊坏嗓子，属创伤性嗓音病。发声也可以说是发声系统的运动，体育运动员可能由于运动过度，产生运动创伤性病理变化；同样，“发声运动员”也可能由于用声不当，引起呼吸控制、声门运动的调节、共鸣器官、咬字器官的运动等功能失调，而产生各种不同程度的创伤性病理变化和发声障碍。

创伤性嗓音病与感染性嗓音病，致病原因不同，治疗措施也就不同。

这种创伤性嗓音病，不必使用抗菌素消炎治疗，而是以声休为主。

有的人很“皮实”，不在乎嗓子哑，仍然歌唱发声。这是不对的，你这是在赔上自己的“本钱”，不爱惜自己的歌唱器官。

“善歌者，只用利钱唱”，就是说要善于保护嗓子，不滥用嗓音，嗓音才能永葆青春。

嗓音病，必须抓紧急性期及时治疗。否则，会延误而成慢性病，影响歌喉恢复。

声休是指禁止发声与讲话。对于爱说爱笑的人来说，阻止他发声与讲话，可能比给他打针治疗还难以接受。

但还要切记，连小声耳语讲话都要禁止。这样才能尽快恢复声音。

哈尔滨医科大学在显微镜下观察动物的声带的各种范围的

创伤及其康复状况，其观察结果为：损伤范围越大，其康复时间越长。

另外，用食物疗法调整阴阳偏差，与药物治疗的理论是一致的，治疗效果也基本相同。

药物有寒、热、温、凉四气；食物也有寒、热、温、凉四气。《素问·脏气法时论篇》谓：“毒药”攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。此五者，有辛、酸、甘、苦、咸，各有所利，或散、或收、或缓、或急、或坚、或软，四时五脏，病随五味所宜也。”

《灵枢·五味篇》云：“气味多属和严，不损伤正气、脏腑。”食疗与药物治疗相比较，并无特殊副作用，故较易接受。

饮食在嗓音病中的防治作用，古人早有认识。《诸病源候论·养生方》中就说：诸热食膩物、下饮冷醋浆、喜失声失咽（意即吃各种油腻的热食以后，不要再喝冷醋酸汤，否则容易声音嘶哑）。张介宾在《景岳全书》中清楚地指出食疗五方，如“治失声不出，用萝卜榨汁入姜汁少许，时时细饮。”更“用皂角一条，去皮，用萝卜煎服数次，声即出。”

嗓音病的食疗保健，应选择一些既能养阴润肺，又能清利咽喉；既有疏经通络，又能益气健脾，既能安神补心，又能化痰开音的食物。如：梨，能润肺消痰，降火止嗽；青果，利咽化痰，生津止渴，清热解毒；萝卜，可利咽化痰；荸荠，可清胃化痰除热；罗汉果，可清暑润喉，化痰止咳；核桃，可益气补肾，润燥化痰；百合，可养阴清热，润肺止咳；花生，可悦脾和胃，润肺化痰；甘蔗，可解热、生津、润燥和清痰镇咳；紫菜，可爽利咽喉，化痰散结；蛋、鱼，可益气开胃等。

秘诀 15

妊娠假性噪音病

妊娠初期，经常呕吐。也许是大龄妊娠的缘故，反应非常强烈。两个多月后，虽呕吐止住了，可声音却出现变化，音色变暗、变粗。

找到医务室去检查，大夫说，咽部无充血，声带轻度发红，又试着发声，声音还是发暗，真奇怪了，难道这和妊娠有什么关系吗？因怀孩子失去美妙的声音，当妈妈的也心甘情愿了。

不过，你可以放心，你现在的声音变暗、变哑，属于暂时性的。也就是说，会随着分娩后身体恢复正常而声音复原。

这不属于感染性的噪音病变，用青霉素等抗生素类药物，不但无效，还会影响你的胎儿健康发育。

记住：忌用开音升发之药物。

现在你就要休声，可以多听音乐。胎教，每天弹钢琴 15 分钟，再听音乐 15 分钟左右。和孩子一起学习音乐，培养孩子先天良好的艺术素质。

妊娠后期，你的生理还会出现改变，即子宫迅速增大，横膈膜运动受限，肺活量变小，全身韧带包括声带在内发生松弛。这时喉科再做检查的话，可能声带就会：有水肿出现，粘膜表面分泌物增多，或杓状软骨区有丝绒样物复盖，粘膜显示干燥，这大多是由于血管扩张引起的，上呼吸道也会有血管运动性改变。

早在 2000 多年前，古人就已认识此病，如[素问·奇病论篇]说：“人有重身，九月而暗，此为何也？”岐伯对曰：“胞之络脉绝也。……胞络者，系于肾，少阴之脉，贯肾系舌本，故不能言。……无治也，当十月复。”沿后称此为子暗，胎暗或妊娠暗症。《医宋金鉴》也说：“妊娠九月，孕妇声音细哑不响，谓之子暗，……少阴之病，终于舌本，九月肾脉养胎，至其胎盛阻遏其脉，不能上至舌本，故声音细哑，待分娩之后，肾脉上通，其音自出矣。”[妇人良方]更说：“妊娠不语，不须服药，临产月，但服保生丸，四物汤，产后便语。”

给你个药方：

治则：滋阴补肾，健脾益血，养胎扬声。

秘诀16

产后假性嗓音病

声乐演员分娩后，嗓音音色变暗，声音偏低，总不够高，听着很难受，好像嗓子出现了疾病。

每当遇到这种情况时，您千万不要着急。怎么声音成这样了？这怀孩子有麻烦，生了孩子后还有麻烦，是不是每个女歌唱演员，分娩后声音都会出现毛病？

您请放宽心，产后嗓音病可完全治愈。

产后上班，可能是身体虚弱所致，声音会出现一些异常。

妊娠分娩，对于每一个女演员来说，都是不利的因素。首先，在月子里，就是应该注意体形的恢复，扎上腹带和腰胸。

不要随便翻身，注意腹肌和呼吸控制机能的锻炼，法定产假休完后，也不应马上参加排练演出。要做一阶段发声恢复练习，等到身体恢复健美体态了，声音自然也就恢复了。

产后虚弱，仍坚持参加排练演出，因用声量大，而呼吸肌能力又没恢复正常，超负荷引起咽部肌肉和声带平衡失调，喉部肌肉负担过重，导致喉肌劳损，出现声带张力下降，声门闭合不全等等症状。

祖国医学称产后嗓音病为产后失音或产后失语，总称为产后暗，属于“喉暗”范畴，主要是产后心肾气虚，不能上通于喉，而至喉暗。清《笔花医镜》说：“产后不语，由心肾不交，气血虚弱所致。”

应先调养好身体，依照虚者宜补，实者宜攻，寒者宜温，热者则清的原则，选方用药。

可服中成药，十全大补膏或复方胎盘片。

秘诀 17

避孕药引起的嗓音病

我直言相告：歌唱演员常年用口服避孕药，会造成声音变化和生理变化。

避孕药通过性甾族化合物对下丘脑垂体产生的负面抑制作用，会抑制促滤泡素和促黄体素的分泌，从而抑制卵巢的排卵过程。副作用引起发声障碍，甚至出现声音男性化，美妙的声音变得粗糙刺耳，高音上不去，月经下不来。避孕药大多是为

抑制排卵的雌激素（如炔雌醇、炔雌醚、雌二醇）和孕激素（如炔诺酮、甲地孕酮）配合组成，雌激素通过负反馈机制来抑制下丘脑促性腺激素释放激素的分泌，使垂体前叶减少促卵泡素的分泌，从而使卵胞的生殖，成熟过程受到抑制；而孕激素主要是使促卵泡素和促黄体素水平高峰降低或消失；二者互相配合，协调作用，达到抑制排卵，与此同时，肾上腺皮质，雄性激素则相对地增加；由于雄性激素（脱氢睾酮和睾丸酮）的增加，使喉部组织膨胀松弛，声带变长，声音变低，音质粗糙，音域变窄，似男性声音，而影响歌唱用声。

我的意见是：

- 一、马上停服避孕药，消除避孕药的副作用。
- 二、进行发声矫治，逐步调理恢复正常声音。
- 三、服中药治疗较为安全，补肝肾、益气血、调冲任、喉声扬。

秘诀 18

儿童声带小节不必手术治疗

儿童哑了嗓子。当时，家长就没把这当回事。以为过几天就能好了。没想到嗓子反复坏。两三个月后，到医院检查，医生说双侧扁桃体肿大，咽后壁淋巴增生，喉腔及声带淡红，双侧声带前中 1/3 处，呈对称性局限性肥厚，发声时妨碍声门闭合，确诊为声带小节。

小小年纪就声带小节了，这可把家长愁坏了。

这长大了还怎么考艺术院校?怎么从事歌唱艺术专业呀?

请听我一声忠告:儿童声带小节不必采用手术治疗。家长对孩子患声带小节,也不必过于着急。

儿童声带小节与成人声带小节相比,虽不多见,但也不是什么疑难病症。不用到北京来确诊。在哈尔滨,喉科医生就可根据临床检查,找到嗓音病的致病病理。

声带小节、息肉与息肉样变为同一病理变化的不同阶段的病变。它们可以统称为声带息肉,分为Ⅰ—Ⅳ型。近年来,发病率有所上升,男比女多,30—50岁居多。Ⅰ型声带小节多见于5—10岁男孩及20—30岁女性。Ⅱ型声带息肉多见于40—50岁男性。而Ⅲ型声带息肉样变及Ⅳ型巨大息肉,则为40岁以上妇女多见。有文献报道,妇女、儿童和演员三者相比较,声带小节的发病率按次序为12:5:1。

儿童声带小节与成人声带小节相比,治疗的方法完全不同。儿童治疗声带小节,不必采用手术治疗,儿童声带小节只需声休。但儿童声休比较难,要在家长的监护下进行。在声音恢复前绝对不要参加演出。

另外,就是为了不造成孩子过重的思想负担,除必须禁止歌唱和控制讲话外,用发声矫治方法调治嗓音疾病,学会运用正确的呼吸,把声音解放出来。

按我在前面讲到的“倒灰式呼吸法”、“下支点吸气法”、“溶化式吸气法”、“高位置吸气法”进行训练,不但可以使爱子安全渡过变声期,还可矫正不良发声习惯和生活习惯,顺利度过嗓音变声期。

儿童声带小节及时治疗,愈后良好。

嗓音是发声系统器官的整体自动反馈与高度协调运动的产物,是由呼吸、振动、吐字、共鸣、听觉等器官,在语言、歌

唱中枢的调控下共同协调完成的。所以，嗓音病的防治必须从整体系统观点出发，选用综合无创伤性治疗措施。声音之标在肺，其主在心，其根在肾。肾为先天之本，要以现代医学诊断为前提，运用辨病与辨证相结合，局部与整体相结合，局部检查与发声功能改变相结合的方法，进行同病异治和异病同治或异症同治、同症异治的用药方法，要综合权衡，灵活运用各种无创伤性治疗方法，定能提高疗效。

另外多说几句：在图书馆里借不到噪音病学的书籍，我们随战友歌舞团赴香港演出时，我在香港的几家书店里，也没买到一本嗓音病学方面的书籍。

嗓音医学是门新兴的边缘学科，涉及声学、艺术及医学等多种学科。优美的歌喉既需要科学的发声方法，又必须有健康的身体保证。

嗓音的保健与嗓音病的防治，对嗓音工作者来说，是必须掌握的常识。

联想魔方就是明确的以开发培养训练大脑为教学的出发点。说它是魔方，因为它不是加法的教学，而是数学组合。通过大脑联想，全方位的激活，运用认知神经学的、生理学的、磁共振影像学的、软件的和硬件的，技术的和艺术的跨学科多方位的理论和实践，产生魔方一样灵活变换运用技巧和诀窍的效果。

秘诀 1

不要管别人说什么

一个人对自己的兴趣爱好，只要执着地追求，一定会在人生之旅，留下一

- 秘诀 1 - 不要管别人说什么
- 秘诀 2 - 记住我要学和我能行
- 秘诀 3 - 最好的学习是从爱好开始
- 秘诀 4 - 电话的妙用
- 秘诀 5 - 教歌的二十八种方法
- 秘诀 6 - 团队起歌员必备的素质
- 秘诀 7 - 用心歌唱
- 秘诀 8 - 试着闭上你的眼睛
- 秘诀 9 - 从当下开始 只争朝夕
- 秘诀 10 - 瞒天过海

段美好的回忆。

于是有的人全身心地投入，不断探索，乐在其中。对他而言，可谓人生无悔。

有的人漫无目的，碌碌无为，虽终日后悔不叠，但也于事无补。年轻时朝三暮四，好象无所不能，但真的做起某一件事来，才觉得力不从心，感叹韶光已过。

有过于热衷一件事，使你产生一种癖好，这种癖好自会有它的痛苦。当你实现或接近实现你的癖好时，会令你陶然如醉，而每一次陶醉，都会导致你有所疏失，甚至失去理智，于是给那些搬弄是非者以品头论足的可乘之机。

每当这种关头，智者丝毫不会惊慌，既保持了清醒的头脑，又避免成为众矢之的，同时仍然孜孜以求。庸人却早已丢盔卸甲，不顾首尾。

倘若你想站在智者的行列，即便不是每天都有什么收获，也该每周有所收获，哪怕一个月总该有所收获。

否则，你就要扪心自问，你是不是在虚度光阴？

秘诀 2

记住我要学和我能行

有时候我觉得，我们要学习的时候，最危险的一句话，是用“没时间”三个字。

有一次，我要去看一个朋友，可是手头还有要处理的事情没做。我在心里对自己说，只有半个小时了，没时间了。

我们常觉得能用的时间不多，要做的事情不少。

“没时间”三个字的确很危险。因为这等于说，把整整半个小时浪费了。其实，半个小时足够上一堂声乐课。把这些浪费了的半个小时加起来，可就多得不得了。要是个礼拜做五天，每天浪费半个小时，一个礼拜加起来就有两个半小时；一年加起来就有 130 个小时，等于十六个工作日，全没有派上用处，而每个星期我们抽出半小时来，坚持上声乐课，一定会有很大的收获。

还可以利用这半小时，让 MTV、计算机多媒体教你学唱，利用现代科技手段扩大视野，也是学习声乐的又一个好办法。

MTV 的大量拍摄，为广大声乐爱好者提供了直观学习的方便条件。外行看热闹，内行看门道。看 MTV 音乐电视时，要有意识的注意看一些获奖的音乐片。比如：《乘着歌声的翅膀》、《我爱五指山，我爱万泉河》、《祝你平安》、《一二三四歌》、《我和你》、《黄河泰山》、《北京欢迎你》等等。可以把这些优秀作品用录像机录下来，有时间时，反复多看几遍。一要通过看 MTV 向专家学习，提高欣赏水平和鉴别能力，逐步地使自己得到一个正确的声音概念；二要看专家是怎样进行表演的，怎样使声音与感情高度统一；三还要假设一下，假设换成了我，假设换一种演唱方式，效果会怎样？通过 MTV 可以多了解一些音乐作品，丰富音乐知识。还可以尝试著作一些歌曲演唱分析、歌曲评论，在评论别人的同时校正自己。有条件的话，如能把自己练唱的时候也用摄像机摄下来，听看自己的录像，使自己既是演唱者又是欣赏者、评论者，将会有更大的提高。也有一些科技工作者、大中小学生，使用计算机机会较多，那就充分利用计算机多媒体的 CD-ROM 以及声霸、视霸功能，全方位地学习声乐。

我要学是心灵的态度，这个愿望能产生惊人的力量！我能行这三个字是写在意志坚定的人字典上！

秘诀 3

最好的学习是从爱好开始

唱歌不同于学习医学、建筑或其他学科，不必先取得了资格证书后再实践。学习唱歌可以先唱，在唱歌中学习，边唱边学，说不准哪天，梦想就会变成现实。

帕瓦罗蒂小时候，生活就不太富有，虽然家人和朋友都很喜欢他，可他也只能睡折叠床，住在厨房，常常到别人家吃饭，以给家里减轻些负担。爸爸是个面包师，一个人做工养活一大家人。

他的活动范围也很窄小，看见马路上的车、马和古里古怪的行人，他还有些胆怯。帕瓦罗蒂唱歌不是先有人教，而是从爱好、酷爱唱歌开始。帕瓦罗蒂的爸爸妈妈都很喜欢音乐，家里有所有著名歌唱家的唱片，吉利、马尔蒂内利、斯基帕、卡鲁索……他每天在家里没完没了地放着这些著名歌唱家的唱片听，直到把唱片听坏为止。帕瓦罗蒂在回忆自己的童年时说：“我就是在那种环境熏陶下成为男高音的。”

意大利人人都会唱歌，帕瓦罗蒂的爸爸也是个漂亮的男高音，还一度想成为职业歌唱家，后来改变了主意。因为，他爸爸缺乏男高音那种坚强的神经系统，一旦教堂让他担任独唱，上演前一个星期，他已紧张得不能自控了。家境的不富有，又

经历二战的苦难和悲伤，再加上 12 岁时染上了可怕的重病和飞机失事这两次差点送命，帕瓦罗蒂更加热爱生活，即使烦忧缠心，也能乐观、热情，全力以赴地从事自己的事业。

帕瓦罗蒂的朋友翁贝尔托·博埃里，在回忆帕瓦罗蒂青年时说，他在大学求学时，还只是师范学校的学生。摩德纳那时对穷山僻壤的大学生看不起，更没把帕瓦罗蒂这个无职业的小青年放在眼里。帕瓦罗蒂在自己卧室实际上是厨房关上门，模仿唱片唱歌剧，邻居出来站在窗口大声喊叫：“别吵了，安静点吧！”

你看，帕瓦罗蒂那时的条件是多么困难。他当时也根本没有想到成为歌唱家，更没想到像现在这样成为世界歌王。青年的他只是一个普普通通、土里土气的美男子。邻人中好多声音清澈嘹亮，音色不比帕瓦罗蒂差，他们经常一起租车到附近城镇去看歌剧，并在回家的途中，整车的人一起热情地歌唱，又合唱、又独唱，个个都是歌唱家。

但帕瓦罗蒂学习唱歌非常执著，他跟老师学习唱歌，练发声就练了四年。在成名之后，还善于向同台演出的歌唱家学习，研究气息的支撑力。当他声带出现了小节的时候，他也没放弃歌唱。歌唱伴随他直至人生的终点。

唱歌，不是歌唱家的专利，只要喜欢，人人都可以唱，但必须身体健康。不能保证身体健康，就不能保证正常的练唱。一般来说，要求歌唱者体力充沛。具体地说：应该注意防止鼻炎、咽喉炎、气管炎、中耳炎、高血压、心脏病，甚至肝、肺部等疾病。声带部位要求卫生，无炎症、无小疖及闭合不全等。当然不是说，得了这些病就不能学习唱歌，而是说得了疾病势必影响正常歌唱。

比如说，内耳得了疾病，就会影响听觉。听觉对于学习唱

歌的人，是非常重要的。有些人的听觉不同于正常听觉，虽不是聋子，但分不清音调的高低，这怎么能学好呢？

再有，肺病、支气管炎、气管炎等都会影响歌唱的呼吸。呼吸是声音的载体，呼吸不正常的情况下，是无法学习歌唱的。

身体健康与保护声带有着密切的关系。声带是比较娇嫩的器官，经受不住病菌的侵袭。伤风感冒对声带来说，都易造成致命的损害；病毒性细菌感染，能引起声带的炎症；咳嗽对声带破坏冲击最大，易造成声带多分泌物、闭合不全等。

身体健康的人不一定声音音色都很清澈、嘹亮，但要达到声音清澈、嘹亮，必须身体健康。

秘诀 4

电话的妙用

当你拿起电话，就会听到一种空鸣音。你可以和钢琴的 a1 对比一下，你就会惊讶，原来这空鸣音就是标准音 a1。如果你能巧妙的运用电话，记住标准音高，对于你培养建立绝对音准概念，是会有帮助的。因为你可能没有钢琴，但你必定每天接触电话。

歌唱中音准的涵义包括两方面：即耳朵的辨音能力和嗓音的视唱能力。如果运用物理学、声学等概念来解释音准这涵义则不会如此简单。用认知神经学解释：

PP or AP：完美音准（Perfect pitch）或绝对音准（Ab-

solute pitch)。即没有标准音对照的前提下，听到任何一个音，即能准确地说出，唱出或演奏出该音准的能力 (Takeuchi and Hulse, 1993, Keenan et al., 2001)。

长期的音乐演奏训练是否能够改变大脑的结构和功能？Schlaug 等发现具有完美音准 (perfect pitch, PP) 的音乐家比非音乐家颞平台 (planum temporale, PT) 左侧化增加 (Schlaug et al., 1995)。Keenan 认为这与具有绝对音准 (absolute pitch, AP) 或完美音准 (PP) 的音乐家的右侧 PT 减小有关 (Keenan et al., 2001)。

颞平台 (Planum temporale)。结构位置，位于颞上回部。PT 的前边被定义为赫氏回的底面，后边被定义为大脑外侧裂的由降支向升支转折的过渡处 (Schlaug et al., 1995)。功能解释，含有听联合皮质区，左侧 PT 与听感觉语言中枢 (Wernicke's speech area) 中央部重合 (Schlaug et al., 1995b)。

LPT：颞平台左侧化 (leftward of planum temporale)。颞平台非对称性系数 (δPT) 的计算： $\delta PT = (R-L) / [0.5 (R+L)]$ ，即右侧颞平台表面积减掉左侧颞平台表面积的差除以两者和的一半。这个商小于零时，就叫做颞平台左侧化。

经常听一下电话中的标准音 a1，一个好处是有利于在没有钢琴的情况下，也能建立标准音的概念。另一个好处是起歌员起歌时可以根据它来定调。比如：你要起一首 G 调的歌曲。在没有乐队伴奏的情况下，你就拿起电话，听一下电话的空鸣声，从 A 向下一个大二度，就是 G 调的 DO 了。

秘诀 5

教歌的二十八种方法

每首新歌在教唱之后，都必须练习多次，才能记准、记熟。如何在短时间内，得到更好的效果呢？我总结、归纳出以下的方法，教歌员可以尝试一下。

（一）有录音带的歌曲，可以先放录音，让大家注意听，发挥战士听力的优势。

（二）教歌员教唱歌曲，可分乐句、乐段，逐句学、逐段学，然后再连起来学唱。

（三）找出歌曲主旋律，全体战士学会在宁静中倾听欣赏歌曲。

（四）把握歌曲的节奏速度，教战士唱准确。

（五）一个大单位的战士在一起学习唱歌的话，可以营为单位，分别唱。一个营的战士在一起学唱歌的话，可分成片，前片的战士唱，其他人听；或后片的人唱，其他的人挑毛病；也可以连为单位，分别唱。

（六）找唱得好的一个战士来独唱。示范。

（七）找几个干部带头唱。

（八）把容易唱错的地方，格外加强记忆，反复唱。

（九）大声朗诵歌词，由教歌员讲解，同大家一起讨论分析歌词。

（十）大家齐唱歌曲一遍，用录音机录下来，不加伴奏清唱。

与录音机原带唱的对比着听一下。

(十一) 把歌词做重点字的字头、字腹、字尾分析。

(十二) 用字腹练唱重点字，把它唱响。

(十三) 每人打着拍子或配合手势练唱。

(十四) 从部分到整体，再从整体到部分练唱。

(十五) 听伴奏，看曲谱，小声哼唱。

(十六) 试着移调唱。

(十七) 可以请战士用口琴、笛子或电子琴等配合其他人练唱。

(十八) 可以分部轮唱，也可分组轮唱，自己决定要不要加伴奏。

(十九) 鼓励个别战士自告奋勇到大家前面来，给大家演唱。

(二十) 刚学会唱时录一遍音，经过各种方法练习后，再录一次。大家对比听一听，总结归纳。

(二十一) 集中多人学歌和少数特殊辅导相结合。

(二十二) 组织赛歌活动，促进学歌。

(二十三) 教歌时，注意调动战士的情绪，要让战士在轻松愉快的环境中学歌。

(二十四) 教歌时，对战士要以鼓励为主，不要过分运用指责、惊讶的语气。

(二十五) 找出内心与歌曲情感表达的共同点，促进记忆。

(二十六) 教战士学会唱旋律是个参与的过程，重要的是教。

(二十八) 要求战士在学歌时，一定要注意用正确的呼吸方法歌唱。齐唱时，换气要齐，吸气要深，吐气要稳。

于一个军人来说，唱歌是他军旅生活的重要组成部分。学习唱歌的目的，不是为了使战士都成为歌星或歌唱家，而是通过学歌，激发战士爱军习武的情感和高尚的情操，对提高记忆

力、集中力、协调力、思考力，都有很大帮助。

二十八种教战士唱歌的力法，可以变换运用，还有许多方法需要进一步探索总结。

秘诀 6

团队起歌员必备的素质

团队的起歌员，其实就是个齐唱指挥。做一个不错的起歌员，就是要具备一个指挥家的素质。要有敏锐的听觉，要有把握歌曲速度的能力，要有极强的吸引力和感召力，要有把自己的要求和情感无须言语表达出来的感染力。当然，除此之外，做为一个不错的起歌员，还应该要指挥手势的果断、干脆、利落，起歌的声音洪亮清脆，口令响亮。

团体唱歌，不同于演员歌唱，在某种意义上讲，它是鼓动为主，表演为辅。具有振奋士气、凝聚情感、活跃气氛的作用。记得在我们部队教歌时，有一位首长曾这样说过：我们军人唱歌，有时甚至是喊歌（这不完全符合科学），但这一喊，喊走了娇气，喊走了畏惧，喊出了一代军中骄子。

做为起歌员，要有指挥团队把歌曲唱响、唱亮、唱齐、唱准，把歌唱清晰的能力。

第一、做为起歌员，在起歌前要提示大家“调整心态”，“端正姿态”，“注意呼吸”，“注意全身骨质共鸣”。要求用“自然”、“正确”的歌唱方法歌唱。

第二、在起歌的时候，注意“音域、音区”概念，把一首

歌的调子，正好起在大家唱得响、唱得亮的音区。

第三、注意速度适中，控制好唱歌的速度。

第四、注意呼吸“换气”的地方。大家统一，“换气”齐，“出声”也齐。注意休止符，“空拍”齐，此处无声胜有声；“出气”齐，“收声”齐，才显出魅力。

第五、起歌员要把握住，大家在学新歌的时候，一定要学准，初学学得不准，传唱起来就会走样，开头学得准，记得就扎实。

第六、大家在练唱的时候，要有把字“咬”清楚的概念。“咬”字在“字头”，把字唱“响”在“字腹”，归韵清晰在“字尾”。

第七、指挥的力度也要注意。一味的强、强、强，并不显得有力。要有强弱“对比”意识，每首歌通过指挥的提示，唱出“味道”。有“起伏”，才能显出“高潮”。

可以说，一个团队歌唱得好坏，起歌员有决定性的作用。可见做为一个起歌员，是个多么不容易的事情。要做一个“不错的”起歌员，可是要付出艰辛的学习和努力啊。

秘诀 7

用心歌唱

用“心”去唱，就要在刚刚开始学习唱歌时，甚至在你还没有学习唱歌，想要唱歌时，就要用“心”。用“心”去听，用“心”去唱，要用心灵去感受。

用“心”调节控制训练，用“心”自检，用“心”自勉。

无“心”人是不会唱好歌的。唱歌技巧并不难掌握，走出误区就是真理，改变错误观念，就是正确思想。

你听说过这样一个故事吗？

有一个艺术家，发明了一种奇异的红色颜料，别的艺术家没一个能模仿他。不久，这个艺术家死了。这个奇异的红色颜料的秘诀也跟着丧失了。在他死后，人们才发现，在他心口上有一个旧创伤。原来，这就是这宝贵的色彩的来源。

我国歌唱家到意大利学习声乐，竟意外地发现这个有300多年美声唱法的国家，教唱声乐的教材还不如我们国家多。但是，在那里，不论是十几岁的孩子还是白发老人，都能很有感情地唱许多古典歌剧里的咏叹调。就连在飞机场里负责搬运行李的工人，随便唱出几句，声音都是那么美妙动人。热爱歌唱是他们的一种生活方式。难怪他们能有帕瓦罗蒂那样的世界一流的歌唱家。

歌唱是用心灵去感受。情之到了言语不能倾诉的时候，只有歌唱才能表达。歌声离心最近，是从心里飞出来的。

有一个古老的传说：

一个英国发明家制造出一些最巧妙的机器之后，终于想到用人工方法来制造一个人。据说，他终于成功了。他所制造的这个制品，竟完全像一个人一样举止动作。甚至在它那皮革制作的胸膛里，还具备了和通常英国人一样，它能用悦耳声音讲话，而且，还是地道的英国腔调，就是一个十足的英国绅士。并且作为一个真正的人，除了一个灵魂之外，其他什么都不缺少了。但这个英国技师却无法给它一个灵魂。机器人可以按照人的指令去做一切，可它却不能感受到人所感受到得情感。它没有音乐艺术细胞，它没有同情心，它没有灵魂。不会像人类

那样，对音乐艺术那样敏感，没有快乐、没有悲哀、没有爱！这个大发明家终于无法忍受，那日益迫切的不断请求，于是，他便丢掉这个制作品而逃走了。但这个机器人，立刻坐一部特快驿站的马车，追他到欧洲大陆。它总是跟在他身后，常常突然抓住他，哼哼唧唧的对他说：“Give me a soul”（给我一个灵魂）！

心灵学是心理学的早期理论。心理是神经系统的机能，特别是脑的机能。它表现为一个过程（process）。如：认知过程、情绪过程、技能形成过程等。大脑的开发，大胆的想象，大脑联想到的，想得清楚的，指挥歌唱系统才能顺利完成。这个大脑高度指挥达到的效果，又会有效促进大脑的改变和发展。这一点，已经经过认知神经学家证明。科学家认为感知和欣赏音乐的能力是人类天生的机制。但是，经过音乐训练的人和没有经过音乐训练的人，听音乐时启动的脑机制是不同的。

受过音乐训练的人被试显示加工音乐声音时左脑优势（Evers et al., 1999）；而没有受过音乐训练的人显示右脑优势（Evers et al., 1999, Tervaniemi et al., 1999）。

有研究发现连接大脑两侧半球的胼胝体，在音乐家与非音乐家之间也存在差异。胼胝体增加人更聪明。Schlaug 等认为开始音乐训练的年龄与音乐家胼胝体前部较非音乐家增大有关（Schlaug et al., 1995）。而 Lee 等人（2003）则认为这种差异与开始音乐训练的年龄无关，只与性别有关，男性音乐家比男性非音乐家的胼胝体前部增大；而女性音乐家与女性非音乐家之间胼胝体大小没有明显差别（Ogawa et al., 1990）。

对于小脑功能的认识，也从各种认知功能和感觉分辨功能（Ogawa et al., 1993, Raichle et al., 1994, Gao et al., 1996, Holcomb et al., 1998, Schmähmann and Sherman

(1998, Timmann et al., 2002) 经典的运动协调, 发展成运动技巧的获得 (Marr, 1969, Black et al., 1990, Seitz et al., 1994, Thach, 1998)。

有研究表明: 男性音乐家比男性非音乐家的小脑绝对体积和小脑相对体积都增大, 而且男性音乐家的相对小脑体积与音乐家接受训练的强度明显正相关 (Hutchinson et al., 2003)。

科学家指出: 中央前回是主管运动的脑区。Amunts 等发现音乐家的中央前回后壁比非音乐家长 (Amunts et al., 1997)。报道了音乐家和非音乐家脑结构或功能有差异, 不否认这种差异有先天存在的可能, 并使得音乐家易于获得音乐技巧;

但是他们认为由后天训练引起的脑结构变化的可能性更大 (Elbert et al., 1995, Pantev et al., 1998, Pantev et al., 2001)。脑结构变化的大小和音乐家开始音乐训练的年龄之间存在负相关这一事实, 是脑可塑性的证据 (Sluming et al., 2002, Schlaug et al., 1995a), 尤其是训练引起的适应性改变。这与动物实验得到的结论一致 (Bottjer and Johnson, 1997)。Sluming 等人发现 50 岁以下的正常人群随着年龄的增长, 左侧额下回灰质密度减小; 而音乐家没有减小, 相反地, 随着音乐艺术年限的增长而增加 (Sluming et al., 2002)。

我毫无保留的, 用最简单易学的联想方法, 告诉你: “歌唱是靠大脑神经、情绪支配的微妙的艺术。”

掌握了歌唱联想魔方, 你不但可以随便演唱各种音域较宽广的艺术歌曲, 还发展了大脑的功能, 增长了智力, 延缓了衰老。

秘诀 8

试着闭上你的眼睛

唱歌是一项与智商和情商分不开的艺术。只有好的声音条件，歌者也是不一定能获得成功的。

说到智商，你肯定知道，就是智力商数，简写为 IQ。还有一个商数，比智力商数更重要，它在很大程度上影响一个人的人生，包括婚姻、工作、交际和事业，这就是情商，简写为 EQ。

有些歌者，具备良好的声乐素质，就是没有成为歌唱家。为什么？仔细看一下在歌唱中出现的问题，和在此之外出现的一系列问题，均与情绪商数有关。

比方说：有的歌者个人技术不错，可就是因为不自信，演出前就开始紧张，甚至大幕拉开了，还心里没底，上台连先迈哪条腿都拿不准，直到顺着拐上了台。

有的歌者上台后，音乐起来了，还在不能自控的情绪中发抖。你想想，唱出来的歌声能打动观众吗？

在演出前或演唱中出现失调现象，这也是个很复杂的心理状态。可能是认真过度引起的；也可能是紧张过度引起的；也可能是高音唱得不把握，歌唱器官力不从心造成的；也可能是身体不适，用药不当引起的等等。

不论何种原因引起的，演出当天最好有一个长时间的午睡，使精神处于松弛状态。

如果到了邻近演出，歌者还不能够放松紧张的精神状态，教你一招：

是从先放松思想开始呢？还是先放松精神？两样都不是！你应该先放松你的肌肉。

让我告诉你应该怎样做。我们先从你的眼睛开始。闭起你的眼睛来。然后默默的对你的眼睛说，“放松，放松，不要紧张，不要皱眉头，放松，放松。”如此慢慢地重复、再重复念一分钟。你就会注意到，经过几秒钟之后，你眼睛的肌肉就开始服从你的命令了。你是否觉得，有一只无形的手把这些紧张的情绪都挪开了。噢，虽然看起来令人难以相信，可是你在这一分钟里，却已经试过了放松情绪艺术的全部关键和秘诀。你可以用同样的方法，放松你的脸部肌肉、你的头部、你的肩膀、你整个身体。但你全身最重要的器官，还是你的眼睛。芝加哥大学的艾德蒙·杰可布森博士说，如果你能完全放松你的眼部肌肉，你就会完全放松了。在消除神经紧张时，眼睛之所以这么重要，是因为它们消耗了全身散发出来的能量的四分之一。

著名女高音歌唱家嘉莉古琪，在上台之前，坐在一张椅子上，放松肌肉，闭上眼睛，张开嘴巴，下颚松得象脱了臼似的。这种方法非常不错，可以使她在登台的时候，不至于感到太紧张，也可以防止疲劳。

情商可以影响智商的发挥水平。养兵千日，用兵一时，而由于情商的问题，这时却自己败下阵来。

对于一个歌者，不论是专业的还是业余的，都需要具备出色的心理素质。好的心理素质有两层意义：

第一层意义，使你永远保持一个良好的功能状态。

喉部的肌肉是喉上神经和喉下神经控制的。声带是喉返神经控制的。神经不紧张，功能才会正常发挥。神经过于紧张甚

至会失声。

第二层意义，便于展示良好的魅力系统。即最佳状态。

最佳状态，就会表现出自信、轻松、微笑、从容。必能展现出歌唱动人的魅力，演唱水平得到超常的发挥。

秘诀 9

从当下开始 只争朝夕

起得比鸡早，干的比牛多。一本健康杂志中这样描述。在竞争越来越激烈的今天，中国的白领们在废寝忘食地工作着。他们吃得比猪少，干得比牛多，睡得比狗晚，起得比鸡早。同时还要时刻费心的揣摩老板的一个举动，一个眼神，警惕着同行的竞争。这些都对他们产生了巨大的心理压力。

随着城市生活节奏的加快和工作竞争压力的加大，白领要比别人付出更多的精力和时间。事实上，在中国青年群体中，不少人正步入一种有害的认识误区，就是他们认为青壮年正是精力充沛、拼命赚钱的好时光。他们中流传着一种说法：40岁以前用命换钱，40岁以后用钱换命。

科学家的调查表明：在中国，白领阶层“过劳死”现象已开始蔓延，白领人群在心脏病等老年性疾病发病方面呈年轻化趋势。由于计算机辐射、超时工作、室外运动减少等方面原因，肥胖、记忆功能衰退、心脑血管系统等病的发病率正在增加。不少白领面临心理崩溃的危险。专家披露了这些衣着光鲜，享有高收入、高地位的白领在人们羡慕的目光之后令人担

忧的隐患，象陀螺一样疯狂工作，渴望在 50 岁以前退休，50 岁以后再去做自己真正想做的事情。

等 50 年时间太久，要作出尽快的调整。人苦无志，何忧无时？一个连一点时间都不愿留给自己健康的人，怎么能筑好人生的大底？一个没有休止符的乐章，不会休闲就不会体会生命的美。在担当社会角色的同时，不要失去自我。你越会舍弃那些激烈的、宏阔的、张扬的、外在的形式，你的内心才越会淡定、从容。定生慧。贪生愚痴。从当下开始，学学唱歌，你会发现快乐就像自来水。

秘诀 10

瞒天过海

说给声乐教学的同行：

解决学生的教学难点，要用瞒天过海之计。避开学生的心理恐惧，顺利达到调整。

比方说，对于换声点的问题。教师不要对学生直说，这个 g2 你怎么唱不上去了？这是你的换声点！这样一来可能真地会给学生造成心理障碍，成了难以突破的坎儿。要用瞒天过海之计。怕海水不敢过海吧，我们打造成一个看不见海的环境，扶他过海。用技巧和方法，帮他解决了换声点的问题，再让他回头看，轻舟已过万重山！

有怯场畏惧心理的学生，大都是婴儿期缺少家长的抚爱，在哭闹时没有得到爸爸妈妈肌肤的体爱。有可能是过早上托儿

所、或在幼儿园整托长大的孩子。心里总有恐惧感。这种潜意识的没有安全感，如不克服掉，可能就是学生成功路上最大的障碍，会毁掉教师辛勤教学的成果。

在声乐教学上要讲究语言的艺术性，形象地比喻，或亲自示范。让学生在听觉、触觉上都加强感觉。

学生喜欢老师，不仅仅在于老师的业务水平高，还在于老师的语言、态度等多方面的修养。老师如果总是严肃的指责，学生会产生畏难情绪，失去学习的信心；说得闲话太多，也会分散学生的注意力。除了初次与学生见面时，可以亲切的询问学生：你叫什么名字？家住哪里？电话是多少？你有那些爱好？这样的询问可以消除学生的紧张心理。而后的上课时间决不能唠家常。

学习声乐是健康快乐的过程，学生只要突破自己、超越自己，就是教师的成绩。好孩子是夸出来的、好学生也是夸出来的。我在给学生上课的时候，常常会高兴得蹦起来，和学生拥抱。在送给学生的心灵幸福花篮里，插上一支支快乐进步之花。学生在下课时会一蹦一跳的走，相信自己会成为了不起的人。作为教师要有比母亲更慈爱的心；有惩罚时变得轻纤，爱抚时更加温柔的手；抛开个人的物质追求；避免繁琐平淡。保留简单、质朴和深度。

当相应的歌唱技巧和诀窍基本都掌握之后，你就是唱歌的高手了。祝贺你！天才和凡人的不同之处，就在于所有的天才都具有双重性，要看到自己最棒的一面。正如哲学家所说：红宝石与水晶玻璃之别，就在于红宝石具有双重折射。

秘诀 1

我歌唱得很棒就是矮小

朋友，不要发愁。没有漂亮的脸蛋，也不是英俊小生，这又何妨？越是平凡越是容易获得观众的认同。现代社会人们的审美观已经有了新的标准。谁

- 秘诀 1 - 我歌唱得很棒就是矮小
- 秘诀 2 - 我会听很多歌就是烦看谱子
- 秘诀 3 - 我嗓子好却抓不住节奏
- 秘诀 4 - 选择学一样乐器
- 秘诀 5 - 主动交往 拜访贵人
- 秘诀 6 - 保持自我就是风格
- 秘诀 7 - 用作品说话
- 秘诀 8 - 爱唱歌的家伙不就是歌唱家
- 秘诀 9 - 热爱歌唱是一种生活方式

还会喜欢只有漂亮的外形而内心窄小丑陋的人呢？只要你与众不同，只要你的歌声能吸引人，只要你自信、幽默，只要你具备艺术家的高尚品行，人们就会喜爱你。因为你太有才了，是艺术的巨人！

菲律宾罗慕洛将军，身高 1.63M。他的故事非常有意思。他说：“我身材矮小，和鼎鼎大名的人物在一起，常常特别惹人注意。第二次世界大战期间，我是麦克阿瑟将军的副官，他比我高 20 厘米。那次登陆雷伊泰岛，我们一同上岸。新闻报道说，麦克阿瑟将军在深及腰部的水中，走上了岸，罗慕洛将军和他在一起。一位专栏作家立刻拍电报调查真相，置疑如果水深到麦克阿瑟将军的腰部，我就要淹死了。我一生当中常常想到高矮的问题，但我愿生生世世都做矮子。”

这话可能会使你诧异。许多矮子都因为身材自惭形秽。说真的，我年轻的时候也穿过高跟鞋，想用这个法子把身材加高。但实在是感到不舒服，这并不是身体上的，而是精神上的不舒服，真有些自欺欺人，于是我再也不穿了。

其实这种鞋子剥夺了我天赋的一大便宜。因为：矮小的人起初总被人轻视；当有了良好表现后，别人就觉得出乎意料，不由得佩服起来，在他们的心目中，鞋子的成就格外出色。

有一年，我在哥伦比亚大学参加辩论小组，初次明白了这个道理。我因为矮小，所以样子不像大学生，就像小学生。一开始，听众就为我鼓掌助威。在他们看来，我已经居于下风，大多数的人都喜欢看居于下风的人得胜。

我一生的遭遇都是如此。平平常常的事情经我一做，往往就似乎成了惊天动地之举，因为大家对我毫不寄予希望。

矮子还占一种便宜：通常都特别会交朋友。人家总想维护我们。容易对我们推心置腹。大多矮子早年就都懂得，友谊和

筋骨健硕，力量一样强大。早在1935年，大多数的美国人还不知道我这个人，那时我应邀到圣母大学接受荣誉学位，并且发表演说。那天罗斯福总统也是演讲人。事后他笑吟吟地怪我“抢了美国总统的风头”。

我相信，身材矮小的人往往比高大的人更富有人情味儿，而且更平易近人。他们从小就知道自视决不可太高。身材魁梧的人态度矜持，别人会说他有“威仪”但是矮小的人摆出这种架子来，人家就说你“自大”了。矮子如果稍有自知之明，很早就会明白，脾气是不好随便乱发的。大个子发脾气可能声势汹汹，矮子就只像在乱吵乱闹了。

一个人作用作为，和个子大小无关。反之，身材矮小可能真有好处。历史上许多伟大的人物都是矮子。贝多芬和纳尔逊都只有1.63M高，但是他们和只有1.52M高的英国人济慈及哲学大师康德相比，已经算高大的了。

当然还有一位著名的矮子拿破仑。好些心理学家说，历史上之所以有拿破仑时代，完全是拿破仑的身材作祟。他们说，他因为矮小，所以要世人承认他真正是非常伟大的人物，失之东隅，借此收之桑榆。

秘诀 2

我听会很多歌就是烦看谱子

这我相信，我们都是这样起步的。当我们喜爱唱歌，并能唱好多歌时，并不是先从会看谱子开始的。

不识字也一样唱好歌。我认识的漂亮英俊的小帅哥李云，就是小学都没有读完。他在卡拉 ok 厅唱歌，一唱就是十几首。他的家乡是安徽，他还会唱黄梅戏。说他不识字，他的同事们都不信。他非常认真地对我说，他会唱的歌都是听会的。

我们到部队教唱歌曲，发现相当多的青年战士不识谱子。这样就往往造成了一首歌曲容易唱错的地方，大家全都一样错。这个连队怎么样唱错，那个连队也怎么样唱错。

现在许多喜爱唱歌的朋友烦看谱子，只想唱着抒发感情，心情愉快就得了，还看什么谱子，学习都学烦了。这是一种厌学的心理。

前面我讲了，听歌是一种重要的学习手段，但决不是只靠听歌就可以不用看谱子。不看谱子的听，只能是一种粗线条的听。就是听歌唱家演唱，他也不会把谱子唱得完全准确。不是说歌唱家唱得不对，而是歌唱家唱出的歌曲，是经过他本人二度创作的，与作曲家原谱是有不同的。学唱歌，只有一面听歌一面对照着看谱子，才是可取的好方法。另外，多看谱子对提高试唱能力是有必要的。也许，看第一首新歌的谱子时，你还不会尝到什么甜头，看上几首后，你就会觉得，在看谱子的过程中，既可以选择出自己喜爱的歌曲，又可以开阔视野，丰富头脑。如此坚持下去，每日一歌，或每星期一首歌的看下去，音乐修养和艺术思维也都会随之提高。

学会看谱子并不难。

简谱我们大家都认识，因为这是一种简单的世界通用的记谱方法。所以，我国的歌曲，一般都采用简谱记谱方式。

认识了简谱，并非就会视唱新歌。为什么？关键在于视唱准确。

视唱新歌唱不准，只能是说明唱得少，多唱就会唱得准。

我国的简谱是由日本传来的，易读易记。七个阿拉伯数字1234567，表示音的相对高度的排列。另外，简谱易于视唱，是属于首调唱法，唱起来调性感强，不易跑调。学生学会了，就一通百通，改调也非常容易。

在上乐理大课的时候，我发现，音阶唱的不准，为什么不准？主要是音阶概念不够明确，这是一；唱得少，声音缺乏控制，这是二；没有键盘乐常识，这是三。

音有基本音和变化音两种。钢琴；电子琴或手风琴上白键子所发出来的声音，就是基本音。

基本音是七个具有独立名称的音阶。即：

音阶：1 2 3 4 5 6 7

唱名：dO ra mi fa s01 1a xi

音名：C D E F G A B

变化音在基本音的左上方加上一个小小的变化符号。

例如：#F:#4 bB:b7

两个音在音高上的相互关系，就叫音程。音程是用级数和音数来说明的，两者缺一不可（级数也叫度数）所谓音数，那就是音程中所包含的半音或全音的数目。音程的音数是用分数、整数和带分数来标记的，如：1到1是纯1度；1到2是大2度。

1到3是大3度 2到3是大2度

1到4是纯4度 3到4是小2度（音数为1/2）

1到5是纯5度 4到5是大2度

1到6是大6度 5到6是大2度

1到7是小7度 6到7是大2度

1到i是纯8度 7到i是小2度

小2度的音数为1/2，也叫半音。

大2度的音数为1，也叫全音。

3到4、7到i是半音音程关系。

不熟悉音程的人，在唱音阶的时候，容易把3到4成全音。这样一来，音阶就没法唱准了。还有7到i也是半音。

要记住：基本音1 2 3 4 5 6 7，它们之间的音程关系。

反复多唱几次，把它们的唱名、音高唱准。

每天只要用一刻钟的时间练习视唱。先学习简谱，普及歌曲大多数都有简谱歌片。进一步还要学习五线谱。好多艺术歌曲或钢琴配伴奏歌曲，都是用五线谱记谱的。

学习唱歌一要有热心，二要有耐心，三要有恒心。莎士比亚说：“无知是上帝的咒言，知识是飞向天堂的翅膀。”

学习唱歌也要勤动笔。许多专业歌唱演员，都没能做到这一点。写什么？要写声音概念上的认识，写看谱作品分析，写对歌曲音乐形象的理解，写对歌曲表达从内容等等的看法，写新谱子的案头分析，写老谱子的经验整理……

你会发现，在学习歌唱方面，自己的理解力、想象力是多么的与众不同。多练、多看、多写，发掘了你的潜能，会使你从不会唱歌，到能随心所欲地唱歌。到一定阶段还会产生飞跃、升华，成为受人欢迎的好歌手。

在上世纪60年代，美国卡耐基—梅隆大学的心理学家赫伯特·西蒙（Herbert Simon，1978年诺贝尔奖得主）和威廉·蔡斯（William Chase），试图通过研究专家的记忆局限性来更好地洞察专家的记忆能力。

按照德赫罗特的研究思路，他们请各个级别的棋手重建曾被别人动过的棋局。不过这盘棋局不是大师对弈后的残局，而是一盘乱摆的棋局。在重建这盘随机棋局时，棋手间的差距并不明显。

这证明，象棋运动中的特异性记忆不只取决于象棋这项运

动，还取决于棋局的类型。这些实验验证了早期的研究结果，有力地证明了能力的非通用性，不同的领域需要不同的能力。

早在一个世纪前，美国心理学家爱德华·桑代克（Edward Thorndike）就首先提出了上述理论。当时他指出，拉丁语说得好不等于英语水平高，几何证明也不能教会人们在日常生活中运用逻辑思维。运动健将不等于运动全能。同理可证：学会视唱乐谱不一定要有高深的文化水平。

1956年，美国普林斯顿大学的心理学家乔治·米勒（George Miller）曾发表过一篇著名的论文——《非凡的数字 7 ± 2 》。米勒在论文中指出，人的记忆有一定的限度，每次只能处理5~9条信息。西蒙强调说，通过把不同层次的信息构建成一个一个模块，大师就能突破记忆的极限。通过这种方法，他们会去捕捉5~9个模块，而不是5~9个具体细节。

以（我和你心连心，同住地球村。）这首29届北京奥运会开幕式主题歌曲为例。歌里的信息模块数取决于听者对歌词与乐谱的熟悉程度。对于以英语为母语的人，这句歌词是一个非常大的模块——奥运歌曲的一部分；对于懂汉语却不懂歌曲的人，这就是一个一句话的完整模块；对于记得英语单词却不明白含义的人，这句话是几个单词模块；而对于认得字母，却不认识单词的人，这句词就是几个字母模块！

在歌唱新手和指挥大师之间就能清楚地看到这种差别。假如有一个音乐总谱放在面前，歌唱新手和大师会怎么处理其中的信息呢？新手满眼都是音符，而谱子又有高音谱表、低音谱表等多种记法，因此他获取的信息模块远多于15~20个。那么指挥大师呢？他会将乐谱整体化，然后把总谱分割成5~6个模块，这样记起来不就轻松多了！根据获取一个新的记忆模块所花掉的时间，以及普通歌手成长为大师级选手所需要的时间

间，西蒙估算出了大师的大脑中存储的信息模块数：5万~10万个！就像我们听几个字就能背出一首古诗一样，大师只要看一眼乐谱，就能从记忆中提取出相应的信息模块。

训练有素的乐手在背谱的情况下，能以几乎正常的水平演奏。

在这里我提出一个要求，学习歌唱一定要学会看歌谱！不然，有新创作的歌曲要你首唱的话，就会尴尬了。你看一下，那个歌星还是歌唱家，没有自己的首唱歌曲呢？

秘诀 3

我嗓子好却抓不住节奏

什么是节奏？

节奏一词的涵义较为广泛。一般事物均匀地交替进行都可称为节奏。在音乐中，狭义说来节奏一词是指由音值的长短与强弱拍位所构成的运动形式，叫节奏。

节奏是音乐的支柱、乐感的核心，节奏既要求准确、稳定，更需富有律动，充满活力。

有的人歌唱太实在，生怕忽略某个音。也就是老百姓讲话“太卖劲”。他们越是对每一个音符都很强调，越是拍拍都重、音音皆强，越是说明他们没有把握住节奏的律动。实际上，歌唱时只要把节奏中的强拍，歌词中的重点字，突出唱出来就行了。节奏的处理是有它一定的规律性的。

（一）节奏的基本律动

强弱规律：二拍子是强、弱 / 强、弱 /；三拍子是：强、

弱、弱 / 强、弱、弱 /；四拍子则是：强、弱、次强、弱 /。这是乐理知识中讲到的基本规律。演唱时强拍唱出来，弱拍带过去，这样才有律动。

这一基本规律在现代歌曲的创作和演唱上，有了新的突破。

例如：刘斌作曲并演唱的通俗部队歌曲《当兵的人》，这是一首四拍子的进行曲。他在重音处理在第四拍弱音的附点后 16 分音符上，如第 1、5、9 小节；第二处，他变第二拍子的弱音为强音，附点后 16 分音符重唱，如 5、7 小节。这两处弱音附点后 16 分音符强唱的妙用在于，生动地再现了人民军队正在行进中的勃勃英姿，律动感强。

再一处是，中心句对位的小节，每拍都重唱。这种强调既能准确的表达词义，又把歌曲重点句深深的印在了听众的脑海里。如歌曲第一句“咱当兵的人。”

再如：尹湘杰、于文华演唱的民歌风味的通俗歌曲《纤夫的爱》这首的歌曲的强弱处理，也有独到之处。

例如：第一，把强拍处理在第三拍上，如第 5、9、11、13、14 小节。第二，把强拍处理在第二拍的弱拍上，如第 6、7、8 小节。这两种弱拍强处理的结合，使整个歌曲，呈现了一幅“情哥拉纤美滋滋，妹坐船头荡荡悠悠”的动态画面。

这是一首特别受到广大听众喜爱的男女声对唱歌曲，尤其是男演员尹湘杰那种憨憨的形象，质朴、热情的表演，很有感染力的高声区，都给听众留下了深刻的印象，以致于成了他的成名之作。这也是通俗歌曲的又一个新僻径，打破了以往情歌的那种缠绵，而采用民、俗结合的这种方式，使观众听来耳目一新，很有感染力。

当我们在演唱这首歌曲时，一是要积极热情，切忌喊叫，一定是要很热情地唱出来，这是男声部分要注意的。因为音域

并不是很宽，只要吸好了气，把声音有效地弹出去，高音是没有问题的，千万不要将自己的声音卡到嗓子眼里，也就是说，不要挤到喉头上。

那样的话，别说是带点的高音，就是不带点的中音区，你那让魔鬼掐住喉咙的声音也没法听。所以说，正确的唱法，一是要先将气息做好准备，然后用小腹＜横膈膜支撑住＞将气息弹出去，你的声音才会听起来让人感到很悦耳，很有光泽。否则的话，那便是受罪。

气息掌握好了，还要注意节奏，因为节奏在这首歌里也占据着一定的位置，节奏型并不复杂，但应注意不要抢节奏，因为有时情绪一上来，节奏就容易被忽略，这是我们在演唱时必须注意的问题。女声部分，掌握好情绪上的变化，不要唱得悲悲切切，很抒情向上就可以了，因为作品本身已在男女声部分作了明显的对比，在演唱时多注意一些表演就足够了。

（二）细心地唱好弱拍起音

节奏不仅要注意强弱拍的规律，更要注意弱拍起音的唱法。歌曲中有的乐句常从弱拍起音，甚至从弱拍的后半拍起音，这就使初学的歌者感到一定的困难。他们掌握不好。唱好弱拍最主要的还不是在于时值上的准确性，而是掌握律动上的分寸感。有的人将弱拍起音的时值唱得如同正拍强拍，以为准确唱出来就对了。有的生怕唱不准，而用气息来打拍子。他们在强拍上一顿，弱拍上一冲，把声音冲出来，结果，弱拍唱得比其它音还强这就失去了弱拍起音的意义，破坏了音乐的律动。

一般说，从正拍起音的乐句，通常是用在叙述、肯定的情绪。而从弱拍起音的乐句，通常是表现感怀、赞叹和询问、思考的境界。因此，这个作为乐句起音的弱拍音，应起得非常轻柔，富有流动感，呈不稳定性。唱这样的句子，应有请进来或

流出去的感觉。当这个起音很轻柔地流向正拍时再把声音放出，在正拍上形成相对的稳定感。细心比较，差别明显，用心唱好，效果迥然。

《我的心知冷也知暖》是电视连续剧《中方雇员》片头曲，应如何进行艺术处理呢？

这就是一首弱拍起音的歌曲，而且还是弱拍的后 16 分音符起音。表现一种询问、感怀的情绪。弱拍后 16 分音符起音要唱得比弱拍后半拍起音还弱。轻轻地流动着唱。直至唱到正拍，“每当我感到疲惫的时候”，再把声音放出来。

这首歌曲的风格不难掌握，只是节奏和音与音之间的变化比较难掌握。男声演唱时，应注意不要唱得太软，虽说是比较抒情，也应有阳刚之气。女声演唱时，要注意不可唱得太缠绵，感情应当是很质朴。整个歌曲比较强调抒情性，没有什么大起大落，这是演唱时应注意的，唱时应注意音乐的流动性，切不可唱得拖泥带水，听来也无味。既要唱得很亲切感人，又要有一种很轻松、很淡的感觉。需要演唱者反复地推敲歌词，去体会歌的内容，用气息托着歌词往前走，你就不会上气不接下气，也不会觉得气息不够用。反复地练习会体会的。

综上所述，凡是生动的新鲜的与歌曲基调配合巧妙的律动，都是可取的。规律不是用来限制音乐的表现的，规律是在发展中不断总结出来的。

秘诀 4

选择学一样乐器

音乐家是认知神经学家用来研究获得技能后对于人脑结构可能产生影响的理想人群 (Schlaug, 2001)。

首先，音乐训练通常开始于脑发育的可塑期 (plasticity period)。

第二，音乐家要经历长期的听训练和持续不断的双手交替进行，有顺序的精细运动。

第三，诸多研究方法表明，运动学习和技巧获得能导致相应脑区结构的改变，可能还有微观结构的改变 (Schlaug et al., 1995a, b, Zattore et al., 1998, Keenan et al., 2001, Lee et al., 2003, Sluming et al., 2002, Gaser & Schlaug, 2003, (Luders et al., 2004)。

音乐家能娴熟地完成复杂体力与智力动作，比如：把眼前看到的乐谱转变成复杂，有序的手指运动，即兴表演，而且能够记住大段的乐章，能够在没有参考音调的情况下准确地辨别音调，判断音准。

大师的非凡能力来源于何处？科学证据告诉人们，没有天生的大师，只有练就的专家。

演奏乐器通常需要多种感觉、运动信息的整合，并同时伴有多种感觉机制反馈 (feedback) 以监控，随时调整要求动作的完成。比如：钢琴演奏，首先需要有一看到乐谱就能演奏的

能力 (sight-reading)，然后通过读谱后的脑内加工，把视觉信息转换成运动计划，运动准备和运动执行等各种指令。执行演奏运动指令时，需要双耳监听奏出的音乐，以确定是否准确无误地演奏乐谱，或者随时纠正演奏，以达到完美境界。

思维方式是关键。只要拥有专家的思维，你就能成为大师！

我教的声乐学生大多都掌握一样或两样器乐。例如：东北小帅哥杨贵贺，现在是大三的学生。少儿时开始学习长笛，大一时主修古筝，兼修声乐，大二第一学期和我学习声乐。第一堂课，他的最高音域到 f2，最低音到 f，他的音色纯正，身材高挑，一笑还有一对大酒窝儿。兼修声乐是两个星期一堂声乐课。用我的联想魔方教学法，杨贵贺现在已经高音音域达到了 highG。

大一的学生藏振享是个内秀的小伙子，有九级钢琴演奏水平。跟我学习唱歌，第一堂课唱到了 a2；第二堂课就唱到了 b2。他的声音极具感染力，表演活泼。因为个人素质高，我的联想魔方教学法，变幻出更大的魔力。还有的学生兼学古琴和箫的……

手指的触觉离心灵最近。十指连心么！弹奏快乐的曲调，歌唱情绪也会受感染。学生还可以边唱边弹琴，更多的、全面的调动大脑的各个区域细胞。

歌唱家怎么就能在眨眼间作出最正确的决定？

这句话再简单不过，却开创了音乐心理学研究的新纪元：歌唱家优于新歌手的地点就在于那电光火石间的思考。这种快速的、由知识引导的知觉，有时叫做“领悟”，在其他领域，专家们同样具有“领悟”的本领。

通过对象棋大师的研究，认知科学家如获至宝。

1909年的一天。多张象棋桌围成了一个圈，一个男子在圈内慢慢踱步。他的双眼不断扫描周围的棋局，每隔两三秒钟就会下一步棋。而在圈外，数十位象棋迷不停地挠头、苦想对策。这个人是谁？为什么他能以一人之力抗衡数十人的智慧？他就是国际象棋界的传奇人物，古巴象棋大师卡帕布兰卡（José Raúl Capablanca）。比赛结果毫无悬念，卡帕布兰卡28局全胜。这只是他巡回表演赛中的一站，在整个巡回表演赛中，卡帕布兰卡赢了168局。象棋大师的技艺出神入化，令人叹为观止，人们将他们的能力归因于他们“拥有魔力”的大脑。这种魔力在下盲棋时体现得淋漓尽致。

如果大师们的魔力——超凡的计算、计划能力都是以复杂的知识结构为基础，那么就可以肯定，专业技术多半来源于刻苦训练，而非上天的恩赐。

同样，知识渊博的物理学家遭遇难题时，也会比他的学生想出更多的解决办法。然而在上述两种情况下，专家依靠的不是与生俱来的强大的分析能力，而是多年来逐渐建立起来的知识结构。

德赫罗特还让参加试验的棋手在短时间内审视棋局，然后凭记忆重建棋局。在这样的试验条件下，任何棋手的实力都会暴露无遗。就算用长达30秒钟的时间去回忆棋局，新手能记起的细节也是支离破碎的。而象棋大师，即使只瞟上几眼，也能轻松重建棋局。这种差别源于一种特殊记忆，也就是对棋局的特异性记忆。

特殊记忆是训练的结果，因为在一般性的记忆测试中，大师的表现并不比其他人好。

同样的现象还能从桥牌牌手（多场牌局后，仍记得出过的牌）、计算机程序设计师（能重组大量的计算机编码）和音乐

家（能记住大段大段的乐章）身上看到。在特殊领域，对主题事务的记忆能力，是衡量专业技术水平的重要标准。

一个不常见的案例也能证明，知识结构才是专家们战无不胜的法宝。一个叫 D·H（姓名不全）的业余棋手，经过 9 年的训练，终于在 1987 年成为了加拿大一流的象棋大师。美国佛罗里达州立大学的心理学教授尼尔·蔡内斯（Neil Charness）指出，尽管这个棋手的实力已经今非昔比，但是他对棋局的分析范围并不比从前广泛，反而是日益精深的棋局知识和相关策略帮助他连连告捷。

要想在大脑中建立复杂的知识结构，就得不断努力。西蒙提出了“十年规则”，他认为要掌握任何技艺，十年的艰辛历程是无法避免的。即便是数学天才高斯、音乐奇才莫扎特、象棋神童菲舍尔，也得去拼搏、去奋斗，也许他们所付出的努力是常人难以想象的。

近年来，象棋天才似乎不断涌现，但这都归因于计算机的强大功能。计算机能让孩子们研究海量的大师级比赛，频繁地与大师级程序对抗，于是在较短的时间内，他们就能积累丰富的实战经验。1958 年，15 岁的菲舍尔获得了象棋大师的称号，当时这一消息震惊了全世界。而目前的记录保持者、乌克兰的谢尔盖·卡尔亚金（Sergey Karjakin）获得大师称号时，仅有 12 岁零 7 个月！

埃里克森认为，光是练习远远不够，还需要全身心投入，不断挑战极限、超越自我。就像业余爱好者，他们可能会用大量的时间来练习下棋、打高尔夫球、演奏乐器，却始终达不到专业水平；然而一个经过正规训练的学生，却能在较短的时间内超过他们。这是一个很有趣的现象，说明练习和比赛对棋手的帮助似乎不如踏踏实实地学习。训练和比赛的主要价值在

于，新手可以从中发现自己的缺陷，从而在以后逐渐弥补。

在学习初期，新手往往兴趣浓厚，钻研劲儿十足。他们刚开始学习打高尔夫球或者开车时，技术的进步速度可用“神速”二字来形容。但是技术一旦攀升到一定的阶段，例如跟上了高尔夫球友的节奏，或者考取了驾照，大多数人就松懈了。于是，他们变得懒散，技术也被荒废。相反，训练专家总是让人不停地思考，因此参与学习的人就会自觉自律地去钻研、不断提高技术，从而缩小与高手之间的差距。

人类在进步，衡量专业水平的技术标准也在不断提高。现在的高中生能在4分钟内跑完一英里（约合1.6公里）；学音乐的学生敢于演奏曾经只有名家才敢尝试的曲子。如果说上述比较还不能让人信服，那么我们再来看看象棋上的证据。英国人约翰·纳恩（John Nunn）既是数学家，又是象棋大师。他利用计算机，比较了1911年和1993年举行的两届国际象棋锦标赛。结果发现，现代棋手出错的几率要小很多，换言之，他们比前辈们下得更准确。纳恩还研究了1911年的一个棋手下过的所有棋局。在当时，这个棋手算是一个中等级别的选手。按照今天的标准，他的等级分不会多于2100点，离大师级标准还有一大段距离。与普通棋手相比，百年前的大师仍然实力强劲，不过与今天的大师相比，可能就有一定的差距。

在卡帕布兰卡的那个时代，计算机、象棋数据库都还没有出现，他们只能靠自己解决一切问题，正如巴赫、莫扎特和贝多芬。如果说今天的大师在技术上已经超越了曾经名满天下的先辈们，然而在创造力方面他们却难以望其项背。今天，刚毕业的物理学博士掌握的物理知识，恐怕连牛顿也要自叹弗如，但是在这些博士中，有谁能像当年的牛顿一样发现万有引力定律？

看到这里，你肯定会说，要步入卡耐基殿堂，除了练习、

练习、再练习之外，还要具备天才这东西。

在艺术领域，虽然相信天资的重要性，尤其是专家和他们的学生对此深信不疑，然而奇怪的是，没有任何科研证据来支持这一观点。

2002年，戈贝特曾做过一项研究。研究中，他用图形记忆测验衡量各级别棋手的视觉空间智能。结果发现，棋艺的高低与视觉空间智能的强弱根本没有联系。还有研究人员发现，职业裁判预见赛马结果的能力与他们的数学能力也没有什么关系。对于一段音乐，哪怕只听过一遍，资深音乐家也能写出乐章的曲谱。

专家们的非凡技艺从何而来？

源于天赋，还是得益于强化训练？心理学家菲利普·E·罗斯（Philip E·Ross）找到了答案，一个世纪的探索积累了大量研究成果，新的理论应运而生，人脑处理信息（信息的组织与提取）之谜也由此破解。

人类何时开始拥有专业技术？这也许要从祖先们的狩猎说起。对于他们而言，狩猎技术是维系生命的重要工具，不掌握它就难以生存。经验丰富的猎人不仅知道狮子在哪里出没，而且还能推断出狮子的行踪。从孩提时代开始，他们就得跟随长辈练习追踪技术。随着年龄的增长，追踪技术也日益娴熟。“技术的熟练程度随着年龄的增长而增长，35岁左右达到技术的巅峰，”美国加利福尼亚大学富勒顿分校的人类学家约翰·博克（John Bock）说道。练习追踪技术要花费很多时间，可能比培养优秀的脑外科医生还要费事。

相对于新手，如果在技术上没有绝对优势，那就难称专家，只不过是多了一张唬人的文凭。这种披着专家外衣的人比比皆是。过去20年的研究表明，所谓的专业炒股者并不

比业余者赚的钱多；知名品酒家对酒类的鉴别能力并不比馋酒的老农强；高学历的精神病医生并不比低文凭的同行出色……即使真的存在专业技术。如：教学、工商管理，都很难去衡量，更别提如何去阐释。

这项研究的意义还不仅在于此，人类的教育事业也将从中受益呢？

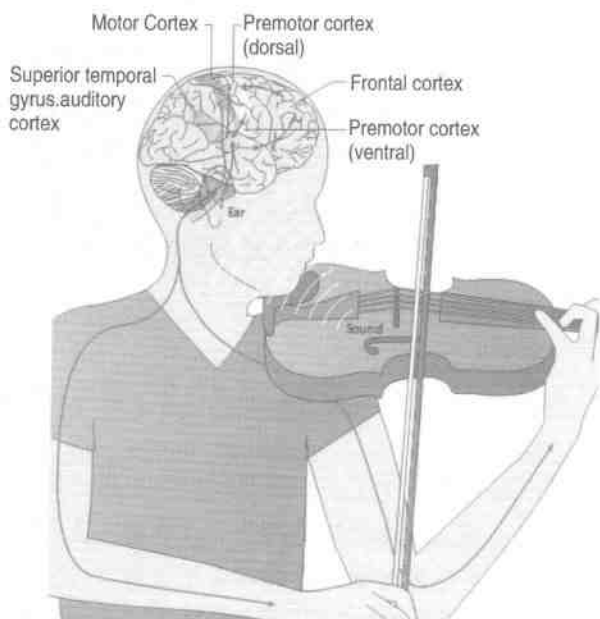


图 1 描述了音乐演奏时正反馈（feedforward）和负反馈交互作用

图 1 摘自 Zatorre et al., 2007 的小提琴演奏示意图，很好地诠释了音乐家演奏音乐时听觉与运动功能的交互作用。

秘诀 5

主动交往 拜访贵人

好几年前，一位贫穷的荷兰移民小孩，在放学之后为一家开面包店的寡妇擦洗门窗，一周五十分钱。他家实在太穷了，他几乎每天都到街上去，提着一个篮子，捡取煤炭车开过后掉在地上的煤屑。这个小孩——艾德华·巴克，一生所受过的正式教育不到六年，但他终于使自己变成美国新闻业中最成功的杂志编辑之一。

他怎么做到的呢？

这是一段很长的故事，但我们可以简短地叙说出他如何起家。

他十三岁时候就休学了。在西联公司当小弟，周薪是六元二十五分；但他从没放弃受教育的念头。于是，他开始教育自己。他节省车资，不吃午餐，直到节省了足够的钱，就买了一套美国名人传记大全。接着他做了一件前所未闻的事：他读了那些名人的传记后，写信给他们，请那些名人提供他们少儿时期的一些资料。他鼓励名人谈论他们自己的成就和隐私。他曾写信给当时正在竞选美国总统的詹姆斯·葛尔费将军，请问他以前是否当过运河上的拖船员？葛尔费回信了；他写信给格兰特将军，请教他某一场战役，于是格兰特画了一张地图给他，邀请这位十四岁的小男孩吃晚饭，跟他谈了一个晚上。

他给西联公司的爱默生写过信，鼓励爱默生谈谈他自己。

这位西联公司的小弟，不久之后就跟许多美国最著名的人物互相通信和认识了；爱默生、菲利普·布洛克、奥利佛·何姆斯、朗费罗、林肯夫人、路易莎亚尔科特、薛门将军，和杰佛逊·戴维斯。

他不单单和这些名人通信，一旦他有假期，他就拜访他们中的许多人，并能成为座上嘉宾。这种经验使他养成了一种无价的信心。这些男女名人激发了一种改变他一生的眼光和野心。

拜访名人！成功的交往！凭借东风力，送你上青云。

我的一生中也有好多贵人。没有他们就不会有我今天的成就。我永远感恩他们对我的培养。每至教师节，我尤其怀念他们。在我幼儿时，我的第一个贵人，就是我的幼儿园大孙老师。小朋友们都出去活动做游戏时，大孙老师将我单独留下，教我弹钢琴。在舞蹈中，我是领舞。我的服装特别漂亮，和小朋友的群舞服装不一样。

我的第二个贵人就是我的小学一年级特级教师谢老师。我上学后写的第一篇作文“秋天来了”，就被谢老师挂在了作文墙上。谢老师还给全班同学朗读我的作文，细心的进行讲评。当我听到老师的夸奖，看到作文本上老师的批语，又被推选参加作文比赛，我从此爱上了写作。我不爱上学，上了两堂课就回家玩儿去了。谢老师不体罚我，反而给我戴上了两道杠，让我当中队文艺委员。可我还没入队呢？谢老师说：“只有优秀学生才能佩戴红领巾。”我是唯一一个没有红领巾的中队委，我的上进心被激发了，以后处处能严格要求自己。期末考试得了第二名，当我看到成绩单时，意外的叫起来，一看老师，她正抿着嘴笑呢。

我的手风琴老师刘克记，教我学琴，不但没收过我一分钱学费，还经常给我回家的车费。我和他学会了很多“和弦”的

运用。第一次听他说，我才知道“唱歌是要学的”。他要求我视唱要看谱唱词，我现在就是这样要求我的学生。他当时在歌剧“江姐”中扮演华为，又担任报幕。后来，接任了乐队指挥，又被推选为歌剧院院长。他对我们的影响使我产生了对艺术的崇拜。报考文艺兵时，也遇到了贵人，我背着个手风琴，和妈妈在下楼梯准备回家时，著名话剧表演艺术家田志，正打了一暖瓶热水上楼。他热情地问我们：“怎么走了？”我妈妈说：“我女儿考手风琴，你们这次不招生。”田志说：“你女儿形象挺好的，考考我们话剧吧。”我一听考话剧，赶紧说：“话剧我可不会。”田团长说：“那你考考唱歌吧。”我说：“唱歌不行，我嗓子太粗。”没想到田团长又说：“这次唱歌要的就是粗嗓子。”我有点儿动心了。我在电影上看见过田团长，知道他是大艺术家。他说：“你回家准备一下，三天后来考试吧。”回家后，我放开嗓子唱了三天。以前，我嫌嗓子粗，在学校起歌时，都是捏着半个嗓子唱，在刘老师那唱歌，更是张不开嘴。三天后，我自己抱着个手风琴去考唱歌了。又在考场上遇到了李双江老师。作为被约请来的监考专家，他说：“好的女中音就是男高音一样的音色。”他教我当场练发音、咬字。我模仿他，他念一个字：“茫茫”，我就：“茫茫”。他说：“大海”我就：“大海”。最后，我顺利地通过了考试，成了一名光荣的解放军文艺战士。令我肝肠欲断的是，数学特级教师李祖功老师，去年悄悄的离开了我们。当我闻讯噩耗，电话里不禁失声。李祖功老师他讲数学，你会听得入迷。他一生俭朴，培养出无数的高材生。他在我心里是书圣！是我们家的大贵人！

.....

主动交往，拜访贵人，是成功者必经之路。

秘诀 6

保持自我就是风格

“风格”一词源于希腊。它的最初含义是柱子、棍子，后来把棍子叫作“风格”。从此演变成为另一种含义，即笔调或阐述思想的方式。再后来它的词义越来越大，超越了文学语言的范畴，进入了音乐、绘画、建筑等艺术领域里。

现在风格的含义是：一个时代、一个民族、一个流派或一个人的艺术作品所表现的主要的思想特点和艺术特点。

演唱风格的形成对于专业和业余歌手来说，都是至关重要的，失去了独特风格即会陷于平淡无奇的境地。因此，当人们的演唱达到了一定水平后，就会努力寻求某种能使自身形成独特风格的方法和路子，以完成“包装”的最后过程。

那么，你如何才能初步形成独特风格呢？

让我们从另一个角度来思考一下，人们为什么会千篇一律呢？因为他们总想与众不同，每个人都想追求个性，大到搞政治，小到穿裤子也是这样。裁缝们最知道，不然早就饿死了。追求服装的新颖，结果就是通俗。在这个大千世界里，想要引人注意，不是一件容易的事情。你就是光着脚在大街上走也不管用，你会发现，突然大家都在光着脚走路。

怎样才能声乐的海洋里引人注目，只有唯一的一个处方：可根据自身的长处，找到自己的特点，保持自我，形成其独特风格。

1. 音色—歌唱嗓音的色彩（特色）；
2. 语言—歌唱中咬字、吐字的语言技巧；
3. 歌曲艺术处理—歌唱中的处理变化技巧；
4. 表演—一种形体语言；
5. 文化、艺术修养高低也在风格形成中起着重要作用；
6. 话筒运用的技巧。

以上六个方面的普遍因素，都在自我风格形成方面起着重要作用。

秘诀 7

用作品说话

歌唱家是用作品来讲话的。

一是要大量掌握作品，熟能生巧；

二是要对歌曲的二度创作有新意；

三是要有属于你自己风格的首唱作品。

从爱好唱歌到能自然地唱好歌，这是一个从认真学习开始，到熟练自如掌握的过程。这也许像登山？辛苦的攀登好比是学习唱歌的技巧训练，舒心的享受一下自然的美景，体会这种细腻、起伏和变幻万千的心情，好比是歌曲的润色，达到山顶后，美好心情的享受和抒发，才是登山的目的。

如何对歌曲进行润色，也就是歌者的艺术再创作？

表达润色一首歌曲时，先要对它的歌词、曲调、伴奏和声，以及对作品的创作时代，作曲家的风格、特点等，进行综

合的研究，深入理解歌曲的感情基调及其发展，并使自己受感动，然后再依据音乐的表现规律，尽情地进行演唱。尽管每人表达的深浅程度有别，侧重面各异。

总的原则是：

只要符合歌曲的基调，不同的歌曲处理、不同的表达手法，都利于揭示歌曲的丰富内涵。歌者既忠于原作又对作品有独到的见解、独特的表演，这才是表演艺术领域可喜的、值得大力提倡的好现象。

(1) 歌唱的情感表达方式的多样性

a 旋律一样，歌词不同的多段体歌曲，演唱时应依歌词的不同来进行强弱不同、或扬或抑的表达和处理；

b 歌词一样，旋律不同的。应依旋律的提示唱出不同的感情。如：歌曲《我亲爱的》歌词中有句“我亲爱的，请你相信，如没有你，我心中忧郁”，它在歌曲中出现四次。作曲家很精心的安排了不同的旋律，感情的内涵与深度是有区别的。就需要演唱者细心地体会与表达。

曲子中的重叠句，尽管旋律歌词都一样，不管重复几遍，每遍都应有不同的处理与表达，否则重复就没有意义了。

每位歌者都有自己擅长的保留曲目。演唱时，从客观上看，不可能每遍都一样（那等于放录音机）；从主观上说，更应该每唱一遍都有新的理解和表达。所有经过研究和安排的手法，都不能一成不变地重现，应加以变换和比较。感情的发展也应有所不同，力求把歌曲表达得更完美。活到老，学到老，随着年龄的增长，生活阅历的丰富，对歌曲的理解必然更深刻，表达也必定日臻完美。

(2) 感情表达的准确把握

a 悲伤情感的表达

例如：著名民歌歌唱家郭兰英演唱的歌剧《白毛女》，有的选曲真正地哭了出来，泪流满面，使听者也感染进去和她一起流泪。但是，流泪并不是表达悲伤情绪的唯一的方法，还可以是眼神呆木，眼噙泪花，甚至是泪已哭干，或泪往肚子里流。用悲声演唱。

b 欢乐情感的表达

例如：著名美声歌唱家吴天球演唱的艺术歌曲《跳蚤之歌》，极具戏剧色彩的各种笑声的表演，使人深感艺术的魅力。但是，笑出声音来也不是表现喜悦心情的唯一的方法。还可以是欢笑着唱、微笑着唱、含笑着唱，或有意控制着喜悦，或完全发泄出来狂笑着唱，歌声带着笑意。

(3) 用情要真

真动情，动真情。歌唱时情感要真诚，不要做作，听歌如见人。

这种真情包括各种情感。有一位青年歌唱家，他的演唱特色是以情取胜。他的夫人曾悄悄地告诉我：“他演唱时是动用爱的激情，最激动，最狂热。他盯着台下唱，那整体的观众是他最爱的人。”人是有生物电的，既然你的紧张或冷漠能传染给听众，那你真挚的爱情哪能不传导给听众呢？我把自己首唱的创作歌曲，《寻你到天边》、《两难全》、《等待》作为实例，给朋友们介绍一下。

电视剧“情债”片尾歌曲《寻你到天边》表达的是子女对父母的感恩之情；《两难全》表达的是当代军人整体报国之心；《等待》表达了青年人的无限恋爱之情……对于这样种种情感的表达，就是要强调一个真字，真则动人。

歌曲的艺术表现是永无止境的，需要每位歌者作出不懈的努力。

(4) 抑扬顿挫，层次鲜明，

节奏讲究律动，行腔讲究抑扬顿挫，平铺直叙就没有表现力。

每首歌都有高潮，高潮之前应有准备，之后应有收尾。每一小乐段也有小的起伏，每一乐句都有小的变化。就是一个延长的单音，演唱时也应流畅有发展，可以渐强，也可渐弱，可以弱一强一弱，也可以强一弱一强。对抑扬顿挫应着重进行研究，刻画安排。安排时应依据：

①歌词意思的感情发展；

②节奏的律动；

③旋律的行进。

安排得当之后，表达时层次对比要鲜明。歌唱时，假如层次对比差别不大，听者就体会不到。所以，行腔时的抑扬顿挫，一定要给予夸张，方能收到预期的效果。

尹相杰、于文华演唱的《天不刮风天不下雨天上有太阳》是一首比较质朴的，说得很白的一首男女声对唱的情歌，歌词比较密集。演唱时注意情绪上的饱满，尤其是男声一定要非常热情地来演唱，虽说歌词特别的密集，但要唱得很洒脱，很有朝气，也就是说，即使是很乡土化的东西也要有现代青年的那种豪爽的性格，尹相杰在这一点掌握得比较好，给歌曲增添了一定的色彩，听来让人感觉很亲切，情绪是积极向上的，很受观众的喜爱。女声部分既要唱出“相爱哥哥羞出口，妹妹怎么对你讲”，又要表演出“心上哥哥太迟钝，妹妹怪你没眼光”的这种情绪来，所以说，这既是一首通俗上口，又是一首表演性很强的作品，一张一弛，都要把握好分寸，给人既亲切，又很有情趣。作品写得非常简单，节奏也不复杂，非常适合大众性演唱。只是在演唱时，要注意交待清楚歌词，再加上表演及歌唱的语气就可以了。

(5) 行腔要细腻流畅

如果说节奏是歌曲的骨架，行腔则是歌曲的肌肤。行腔要求圆润、细腻、流畅，思想连贯，一气呵成。

行腔的目的是表达歌曲的思想感情。每一首歌都有自己的中心思想，而中心思想又是由每一乐句的意思联结所组成的。也就是说，思想一连贯才能使行腔流畅。歌唱时一定要很清楚地交代每一乐句的思想，进而才能把歌曲的内容表达出来。因此行腔时一定要以乐句为单位，即唱歌要一句一句地唱，且是每一句都一气呵成地将它唱完。如果只是一拍一拍地唱，这样，唱腔一定是一顿一顿的，既缺乏美感又不能深刻地表达歌曲的感情。例如：我在首唱王洛宾的《等待》是这样处理的。

F 调 6/8 《等待》，的确很优美。王洛宾 词曲

盼望盼望，盼望的黑发以变白，

等待等待，泪已流干，

情人还不回来……

这是一首既很上口，又很深情的新疆少数民族歌曲，音域不宽，只有八度，什么年龄段的人都可以演唱。风格也很容易掌握，不需要讲究什么特别方法。

这首歌是一种说唱的感觉，因此对歌曲的表达很重要的一环是将歌词吐清。吐清歌词一般应强调句子中的主语和谓语，其它部分不必太强，特别是虚词，只要轻轻一带，否则“喧宾夺主”，既费力，效果也不好。吐词不仅要表达清词义，应感情饱满，而且要把句子内涵表达确切。尽管是一首很容易上口的歌曲，但也要注意旋律的流畅性，不要唱成一股一股的感觉，还是要有旋律的整体感，更要注意歌曲的完整性。

另外，歌曲中的拖腔更要注意。

拖腔指的是一字多音的唱腔。歌曲中并不是每一个音符都

有字的，常有一个字要占用 2 至 3 个音符，有的甚至占用更多。如：《草原之夜》中有一“琴”字，它占用了 11 个音符，跨越两小节。当“琴”字唱出之后，其余的 10 个音符就是这个“琴”字的拖腔。在拖腔部分只保留“琴”字的韵腹，并以很轻柔、流畅、连贯的声音带过去即可。切勿用唱字时的同等音量，更不能在拖腔时有棱有角。拖腔要处理得意味深长。

(6) “渐”字的妙用

前面讲到为了表达丰富的歌曲内涵，感情有许多发展变化，表达手法也多种多样，如抑扬顿挫、快慢强弱等等。如何使感情的发展、手法的变化合理自然，使这些不则的感情和手法联系在一起以后既完整又感人。其奥秘就在一个“渐”字。如：渐强、渐弱、渐快、渐慢等。“渐”字这些发展变化的中间纽带。所谓发展变化就是指两种不同的情感或手法的交替。这个交替的过程做得好，即“渐”字做得好，就自然优美，完整感人；做得不好，就不是渐变，而是突变，就如同变脸术一样滑稽可笑。要使“渐”字做得好，应注意在转换时，前者应为后者做准备，后者由前者承接过来之后再加以发展。这是很细致的、微妙的过程，完全是靠个人不断的理解、提高修养来完成。歌唱水平的高低，在很大程度上取决于对“渐”的妙用。请大家用心揣摩。

C 调 4/4 《两难全》 刘世新 词 郭晓天 曲

有谁晓得天边有多少座山，
有谁晓得世上有多少道关，
祖先早就说过家国事两难全，
自古留下一支歌，
唱的是当兵难、当兵难。
咱这个古神州自古多磨难，

国魂军魂呼唤着挥戈扫狼烟，

多少好男儿报国离家园，

图个父老乡亲阿无忧无患。

噢！两难全！噢！两难全！

抛出一颗赤子心，

献出血和汗！

这是一种非常情绪化的通俗艺术歌曲，演唱起来难度比较大，从低音点的“5”到高音点的“2”共12度，需要有一定的歌唱功底，方能将歌曲内涵理解发挥得淋漓尽致。我把这首歌曲的精神内涵，非常充分地展示给听众，使人听后，感觉余音未尽，回味无穷。当我们在演唱这首歌时，首先应将歌词通看，细读，然后再将谱子反复吟唱，根据词意将曲谱的轻重缓急做一个大概的划分。

这样，也不过是演唱此歌的第一步准备工作。演唱这首歌的中心问题，就是要用心去诠释，用心灵来陈述，方能演唱好这首歌曲。现在让我们共同地分析一下这首歌，先来看头4小节。谱面上不是很复杂，情绪上也应是比较平缓的。接下来的11至18小节，只是演唱的情绪上又更进了一步：“咱这个古神州自古多磨难”在唱这段词时，从音乐上看，要拉开一些。歌词要注意不要咬得过重，只是在“咱”和“古神州”字上稍微地夸张一点可以了。接下去，19小节至26小节，应该是全曲的高潮部分。就是说，一直是在有理智的、控制之下的一种平稳，到了这几小节，你可以将始终控制的声音大胆地来一个宣泄，这既是歌曲的需要，也是听众的需要。这就是：“噢！两难全！噢！两难全！抛出一颗赤子心，献出血和汗！”。在唱到“献出血和汗”时，可以有意用气息推一下这个“血和汗”字，效果会更好。

再就是最后的结束句“甘愿吃尽千般苦，换来万家甜。”时，可有两种选择的处理：一个是强收，另一个是弱收，可根据你个人的喜好来选择。

总之，最重要的一点是，一定要用心去演唱，去体验，你就会找到诠释这首歌曲的灵魂所在，你就会被你自己感动的同时，产生更大的感染磁场，去感动听众。你就成功了。

在对整首歌词进行以上分析研究，挖掘其思想感情，确定了所要强调的字、词之后，用咬字的技巧方法，将所研究、确定的方案，极富感情地朗读几遍，这对于演唱时准确、清晰地表达歌曲内容，是极其必要的。

(7) 各种处理手法辩证运用

各种手法在运用时不仅要注意“渐”字，而且要注意它们的辩证关系。不同处理手法是互相渗透、互相制约的，而且有一定限度的。例如：快是对慢而言，快慢应有变，而且快中有慢，慢中有快。强与弱、弹跳与连贯、高亢与低回等等都是同理。都有其辩证的关系。

快、慢关系

唱快速的曲子，内心应有稳定感，强调旋律的流畅，连贯，不能每拍都强，更不能一拍紧逼一拍地往前赶，否则显得急躁慌乱，也快不起来。应以句子为小单位，以一气呵成的感觉将一句唱完，这样快得轻松伶俐，稳稳当当，很有章法，具有旋律的美感，词意也很清楚，这就是快中有慢。

演唱这首歌曲时，主要是要自如地掌握它的节奏，以及情绪变化。演唱前面的散板、也应当掌握慢中有紧的感觉。应当注意与后面的部分衔接。在唱到第14小节时，不会有分隔的感觉，因为它的间奏很短，只有两个半小节，也就是说只有十拍。所以前面的节奏一定要把握尺度。

另外演唱时，还应注意休止符的出现。应当把它看成是一种音乐，不单单是一种歌曲的停顿，不要让听来有断挡的感觉。再就是声音，一定要求是非常饱满的。即使是弱处理，也应是掷地有声，演唱出北方人那种豪爽的感觉来，听来使人振奋。

唱慢的曲子应强调流动感，情绪很饱满地往前行，每一个音都很明显的走向，也不能一拍一拍地唱，更不能一拍一顿，否则沉重无表现力。慢曲子常有延长的单音。唱这种长音不能只呆滞地唱完时值完事，而应在延长时情绪上有发展，声音上有流动变化。慢的曲子一般更深情，故演唱时更富有激情，充满活力。这是慢中有快的辩证关系。

强、弱关系

强音不是使劲，强要恰到好处，有节制，否则就是喊叫，既伤声带又不悦耳。强音以兴奋、尽情地使声音很松弛的全部放出来为适度。这样强得轻松、从容，能很好地表达感情。避免不顾内容地使劲猛喊。

强音也不是从头到结束都一样强。唱一个延长的强音，在开始时字弹出之后，音量应略微收小一些，再逐渐以感情的发展为动力，使声音向前动力。一直到这个强音将结束时的前一拍，再将气息与声音全部放出。这种强音很有威力，可表达很大的气势。这就是因为它有由弱到强的逐渐变化。假如从头强到底，则强音显示不出来，而且常常坚持不到底，结果成了强头弱尾，失去表现力。

强音有音量上的强音，更有许多是感情强音、语音强音，这就不是光有大的音量所能表达的。在表达激动的语气、强烈的感情时，用小声表达常常会比用大音量表达收到更好效果。

红花需要绿叶的衬托，强音需要弱音的铺垫。一首曲子多数只需要中等音量唱，甚至用较弱的声音唱，强音只有少数乐

句中的少数几个音。因此，要学会用弱音唱，弱音唱好了强音才能更显威力。歌者一般的问题，都是能强不能弱，因为弱音往往比强音更难唱，这需要加以重视。要懂得强要得法的，强中有弱的辩证关系。

弱声，当然进指小声音。但是声音小不能缩着唱，更不能泄气地唱。相反弱声应和强音一样地用气，一样地感情饱满，一样的把声音和感情放出来，使弱声一样地很丰富、开阔，富有共鸣。一句话，除了音量小以外其它的一切都和唱强音一样。试想：生活中有两人坐得较远，一时想说一句话又怕出声后影响周围，这时两人只能借助口型的明显动作，用强的气息来吹送，将声音的感觉传送过去，这时虽是极弱声（甚至是无声），但声音是放开的、夸大的感觉，声音的方向是向外的，完全是与唱强声相似。唱弱音基本状态就是如此。这就是弱中有强。我常说，强音放松唱，弱音放开唱。

动与静的体现

歌曲的动，是靠音型的跳跃来实现的。一首歌从头到尾都是跳动的并不多见，一般只是其中的一段是轻快、跳动的，通常描写激动、兴奋的心情，或马蹄奔驰、车轮滚动之类的意境。跳动的音型通常都在伴奏部分体现。

歌曲的静，是靠听衬托出来的。有的歌曲着意描写夜之安静。越静越需用心听，越用心听越显其静。除此之外，别无它法。

高亢与低回的对比

演唱高亢的声音，气息更应下沉，力量更要放下来，心胸要更坦然，如同唱中声区一样。唱上行旋律要如往下唱一样。而唱低回的声音则应将声音送到头顶，声音不能压。唱下行旋律更要有往上唱的感觉。我常说，高音低唱，低音高唱，这种唱法高低声区统一，表现力强。

建议你仔细地听一下在北京奥运会开幕式上，刘欢和莎拉布勒曼演唱的《我和你》联想一下歌曲的强弱处理和高亢低回等对比手段。

总之，各种表达手法要恰到好处地运用，不能偏废。以上种种只是举例。还有许多的手法需进一步探索总结。

(8) 有感情地换气

换气是唱歌十分重要的一环。

换气是表达感情的需要人在不同的情绪下，讲话时的气息状态不同，换气也不同。激动时，气息很有弹力，换气急促、强烈。忧伤时，气息平缓，换气就深沉、缓慢。运用呼吸的艺术不同，效果就完全不一样。因此，歌唱时要带着歌曲的感情来换气，使换气与表达歌曲的内容融为一体，切不可因换气割断了歌曲的连贯与完整。

在利用休止符换气时，就应以有感情的换气来表达。

选择恰当的换气点。初学者可以在谱子上标好换气记号。

恰当的换气点是依据节奏、旋律、句法来确定的。一般是一个乐句结束，换一次气。遇到大的乐句，以每一小乐句结束时换气。实在因为乐句太长或是初学者因为缺乏气息训练，可在乐句当中缓一下气俗称“偷气”。缓气也应选择在词组与词组之间，绝不能将词组隔开，否则意思不清，更无从表达感情。

取消不必要的换气。初学者常出现多换气、乱换气的现象。歌唱时应尽量，能一大乐句换一次气的，就不要每一小乐句换一次，并尽可能不要中间偷气。这样句子连贯完整，感情表达充分。稍加练习后，多数人是能做到的。

有一种通病应特别引起注意：许多人为了显示自己声音的高亢、辉煌，显示自己气息的“充沛”，不顾词意的完整性，总是在曲子最后一个字之前换一下气。这个坏毛病一定要注意

克服。

电视剧《情债》主题歌《寻你到天边》 张藜 词
许镜清 曲

妈妈等你眼望穿 v
寻你到天边 v
你是俺家的灯一盏 v
你是船上挂帆的桅杆 v
寻你淌过溜溜急的河 v
找你爬上坡坡陡的山 v
穿过密森森的林 v
绕过拐角子的弯 v
妈让我把你 v 从天边找回 v
哪怕走他个百八十天
妈妈的家不能散 v
阖家要团圆 v
少你饭桌上空了一只碗 v
没你妈的嗓音总发干 v
劈碎的木板粘不成块儿 v
打破的缸茬儿能锯圆 v
没有过不了河的桥 v
没有盖不成房的砖 v
妈让我把你 v 从梦里喊回 v
不怕越过风雨霜雪天

这是一首音区比较宽的歌，从低音区的低音 3 到高音区的高音 6，共 11 度。比较情绪化，是电视剧中小主人公寻找继父的一种呐喊。演唱得有一种真情。主要是掌握好前面的祈使句，每个音和每个乐句都要让它站住，既有力量，又要交待得

非常清楚。演唱这首歌应该注意的主要是情绪。声音要放出来，千万不可虚着唱或捏着唱。要用实实在在的声音唱，你可以艺术化的美化一下你的声音，也就是说，不要白着大嗓门，不加修饰地直喊出来，还是应用美一点的声音，这需要你自己去体会。接下来的第7小节“妈的嗓音总发干”，唱起来再加一个“妈”字。这就是歌唱时的二度创作。如果是诗朗诵，可以不加另外的一个“妈”字，可唱起来，如“没你妈的嗓音总发干”就不如“没你妈妈的嗓音总发干”更有良好的声觉效果。

并特意在“发”字上就作气泡音处理，表现出声音干哑的特效。

童声直白真情急切孩子心底的呐喊。到15小节，就可以唱得时缓时松，按音乐的表情术语和节奏来演唱就可以了。到了第18小节和19小节时，在唱这一乐句时，应让每一个音符在保持它的颗粒状的同时，要有意的将三连音的每个音都抻一下，但要在节拍之内，不可延长时值。这样音乐会有力度，但强调的内涵是不一样的。前者是一种呐喊，后者呢？则是一种期待和憧憬。

歌曲的最后一句词是：“妈让我把你从梦里喊回，不怕越过风雨霜雪天”。首先在“从”字前面，缓吸一口气，唱到“从梦里喊回”的“回”字时，再补口气，使结尾句“不怕越过风雨霜雪天”保持完整。

收放应掌握好，你会找到你的最美好、最动听的声音来的。

(9) 抓准歌曲的演唱风格

对于创作歌曲，首唱者一定要在挖掘歌曲的演唱风格上，多做功课。例如：电视剧《如意胡同》片尾曲《小胡同的故事》G调4/4 杜克 词曲

小胡同的故事总也讲不完

新街坊老邻居一拨一拨地换

小胡同的风情总也看不够

忧也喜喜也忧

还得慢慢变

小胡同的岁月呦

泡在茶杯里

小胡同的人儿噢

有苦涩也有香甜

这一首影视创作歌曲，从中音 1 到高音 5 音域 12 度。我唱起来两分钟用不了。可案头工作就要细多了。

(1) 要了解曲艺京韵大鼓的说唱特点

这首《如意胡同》是通俗歌曲带京韵大鼓的味道，完全唱成曲艺还不行。这就要熟悉京韵大鼓，把它不多不少的、巧妙的、自然的加在歌曲中。

(2) 京腔京味儿。咬字加“儿话音”。

在北京话里，有很多词都加儿化，这是京腔京味儿的特点。它使语言更加生动、形象、富于变化，但也不能任意儿化，它不纯粹是语音的变化，它和词义有密切的关系，同时还要和语言环境联系起来考虑。如：“小胡同的故事”的“同”加儿化音唱成小胡“同儿”，就显得亲切，自然。

再如：“新街坊老邻居一拨一拨地换”中“一拨一拨”的“拨”字加儿话音，唱成“一拨儿一拨儿”就显得更加逼真。

另外：“还得慢慢变”的第二个“慢”字后面，加儿话音，唱成“慢慢儿”变。使歌曲的音乐形象更加生动。

(3) 休止符的内心节奏。

有人也许会说，既是休止符，就是让声音休止，有什么可说的？这里的学问可就大了。你是否有音乐感，就看你对休

止符理解处理的如何。尤其在进棚录音的过程中，休止符的内心节奏，往往是歌唱者成败的关键。

歌曲中的休止符，只不过它不是用歌声而是用心声去唱。说它神奇是因为，这个看似什么都没有的音符，却恰恰是什么都包括。你看，如果是休止符处在乐句与乐句衔接处，那么你可不要认为这是让歌者休息，而是它在为前面的音符（确切地说是乐句）向后面的音符或乐句作情绪的转换发展而安排的必要时间，它不仅使前面的乐句告一小结，主要是为后面的乐句作感情上的必要准备。休止符的作用主要是属于后面乐句的。

另外，在休止符的时值内是充满各种感情的，有时甚至比其它音符更强烈。老话说，“沉默是黄金”。有一句形容休止符的名言，赞它是“无声的交响乐”。无声可以给人以丰富的想象空间。想象给人以完美。如果，在高音上出现休止符，那么，这个休止符将是表达人声所无法达到的音符的高度；如果是在表示伤心的情感时出现休止符，那么，这个休止符将是表达伤心的程度，不可言喻；如果，是在表示爱情的歌曲中出现的休止符，那它将是比唱出来的每一句爱情的词语更能表达爱意。

秘诀 8

爱唱歌的家伙不就是歌唱家

歌唱属有非凡魅力的艺术。可以说，每一个成功者的迷人的性格魅力中，都包含对音乐的喜爱和感动。要想在音乐、足球、象棋等诸多领域出人头地，就必须全身心投入。新近研究

表明，动机比天赋更重要。菲利普·E·罗斯（Philip E· Ross）

说学唱歌容易，是比较容易。可以类举出几位没上过院校、没有正规学过歌唱技巧的歌者，一首歌就唱红了我们的大中国。容易到 13 亿人口几乎人人爱歌。

说它复杂，也很复杂。个个能唱歌，可真正能唱好的人并不多。

说它特殊，竟然特殊的连每一个指导歌唱的技巧都看不见、摸不着，全凭“感觉”。

我认为培养歌唱家或培养唱歌爱好，首先重要的是要培养歌唱的“感觉”（sensation）。这种“感觉”，在初学唱歌时就要培养。有了这种“感觉”，就可以被观众认可，受到观众的欢迎。没有这种“感觉”，歌唱技巧在高，观众无动于衷，不喜欢你，你就不会获得成功。

唱歌这门艺术，是唱给观众听的，听众来接受认可，来感动，给歌者以赞许。这种感觉就是感染、感动、激发听者对歌唱的神往。学习唱歌，就是要学会用大脑这一指挥部，听到音乐，就有一种能力，同时指挥呼吸、共鸣、语言、音色、音准、音量、速度等等，在 1 秒钟内实现最完美的结合。准确的表达歌曲的感情。

这是一种多维的全方位，高度精密协调配合的神经系统反映表达过程。芝加哥大学神经学家赫里克（J·Herrick）计算，100 万大脑皮层细胞两两组合，就可得 10 的 2 783 000 次方种组合。用“加法式”的培养教学方法，路子显然是不对的。学习唱歌者，都想走一条成功之路。没成功者理由有很多，成功者理由必有一个—科学的方法（最容易的，能迅速掌握的，最短时间获得成功的）。

常言说得好“拳不离手，曲不离口”，这句话概括了练好

拳唱好歌的基本规律。因此想唱好歌，通过多听多练就能了解并把握唱歌的一般规律。经过一段时间自然会收到量变到质变的效果。目前活跃在全国各地舞厅中的优秀歌手，她（他）们在长期的艺术实践中不但完成了上述过程，而且还逐渐形成了独特的风格，最终被听众所接受。

你若希望尽快唱会唱好一支歌，可按以下步骤进行：

1. 反复认真的倾听范唱（即原唱）歌曲，在熟悉范唱的基础上唱准音高、旋律、节奏。也可以运用学过的乐理知识唱熟新歌；

2. 做到咬字吐词清晰，最好你能做到字正腔圆地把歌词朗诵几遍；

3. 注意发声的科学性，特别是打开喉咙使用真假声结合的混声技巧歌唱；

4. 了解歌曲的创作背景、主题思想、风格以及时代特征对表现歌曲是十分重要的；

5. 把你的情感调动起来，全身心地投入到歌曲中去，充分地表现自我个性，初步尝试形成其独特风格。

若能按以上步骤反复认真去练唱固定的几首歌曲，加上自己不断反复的“琢磨”，就能真正地领悟到唱好歌曲的规律；

这正如一位名家所阐明的那样：“思考比练习更容易提高艺术”

如此爱好唱歌，并能坚持练好几首歌的家伙，不就是歌唱家！

秘诀 9

热爱歌唱是一种生活方式

歌唱它能产生奇迹的感情。

胎儿在母亲的体内，听爸爸妈妈给她唱祝福的歌声，孩
儿安宁。母亲体内日夜轰响的交响乐曲，这声音的节奏是孩儿
永恒的记忆。母与子因声音的听与被听，结成天下无与伦比的
友谊。这种友谊被庄严的称为母爱。

长大了，我们开始听自己的声音。这是进入成人世界的标
志。大自然的麦克风里，开始有了你的逐渐变强的歌声。

相爱的人走到一起，也是从互相倾听心声开始。当他们相
互大声吵闹，再也听不见对方时，爱情的缘分也就散尽了。

歌声它能在转眼功夫稳定了人心。

病人变健康了，丑人变美了，弱者变强了，远的变近了，
粗糙的变细腻了，有限的变无限了。

于是永恒变为一瞬，一瞬变为永恒。

歌唱的神奇超过一切神奇。歌唱的化学是实验室里蒸馏器
和瓦斯的化学无法相比拟的。

只有歌唱——祝福它的化学，才掌握将人变作超越与人之
上的秘密。

只有歌唱——祝福它的神奇——才掌握开启快乐圣所大门的
钥匙。

只有歌唱——感谢它，把美好的希望和信念，闪烁在遥远

的天际，把我们提升到摆脱时间和空间引力场的境界——在那里没有忧愁、没有沉重感、没有孤寂、没有恐惧、没有开始也没有结束，只有永久的快乐。

这就是歌唱为我们打开的大门，并带我们跨入的世界。

它好像对我们说：“这就是天堂！自有了人类起就为你们准备好了。这是只有热爱才能看得到，只有迷恋才能进入的天堂。”

谁想永远留居此处，谁就应该永远热爱歌唱！

热爱歌唱就是热爱生命。

为此，我们在生命中应该做的，就是学习怎样纯熟的掌握歌唱技巧，变匠艺为艺术。我们热爱歌唱不是一时半晌，不是一年半载，而是不中断，不减弱地爱！就像我们热爱生命，是全部的、是永恒！