

# 在声乐教学中训练发声的协调统一

高彦

(安徽大学 艺术与传媒学院, 安徽 合肥 230011)

**[摘要]**声乐是发声技巧、心理、语言等多种知识相互关联的整体学科,声乐教学中发声各部位技巧的训练需要协调统一相互关照,片面的强调某一部位的技术技巧的训练,而忽略各部位相互间的协调与统一,就会造成发声训练的片面、机械化。从发声各部位的对抗与协调训练研究入手,分析歌唱发声时各器官之间存在着的对抗与协调,以及与歌唱心理之间的关系,列出影响歌唱发声协调统一的因素,强调声乐训练应从局部到整体协调一致循序渐进,逐步培养学生获得协调统一的整体歌唱状态。

**[关键词]**声乐教学; 对抗; 协调; 统一

doi: 10.3969/j.issn.1673-9477.2017.01.036

**[中图分类号]** J60-05

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 1673-9477(2017)01-111-03

声乐学习不同于其他器乐的学习,声乐演唱者本身就是一件人声乐器,使人声乐器发出优美声音的各个器官都有其各自的分工,它们之间既独立存在,又相互关联。声乐教学中,教师如果片面强调某个发声部位的技术技巧训练,孤立的对某一个部位研究学习,而忽略相互间的协调与统一,就会造成发声训练的片面、机械化,造成学生发声运动肌肉群的错误记忆和错误的发声方法,久而久之形成错误的发声概念,难以纠正。“正确的发声是呼吸、声门、共鸣以及语言诸因素共同协调配合而成的。”在演唱中,各部位的技能技巧和谐统一达到一种平衡,是发出优美歌声的前提。声乐教师必须明确教学理念,在平时的发声技巧的训练中多引导学生发现、体会发声各部位的对抗与协调,树立正确的发声概念。也就是说声乐教学中首先要确立协调统一的发声概念,再通过循序渐进的调整、协调发声器官,配合协调的心理活动,最终使歌唱成为自然协调的身体运动。

## 一、发声各部位之间的对抗与协调

### (一) 歌唱呼吸的对抗与协调

气息是歌唱发声的基础,控制协调好气息是歌唱学习的关键。歌唱中的气息运用不是日常生活中的呼吸,它需要呼吸技能的配合来控制其速度与力量,让吹动声带的力与发音协调,才能发出圆润优美的声音。在声乐教学中要重视气息控制的训练,首先要从了解其呼与吸的对抗与协调规律入手。歌唱的呼吸可分为两个动作:吸气和呼气。吸气时口鼻同时吸,吸气要深,并且要适。呼气时应当平稳、均匀,有控制。这个过程中保持肩膀自然下垂,胸

部放松。将气息吸入后感觉两肋扩张、横膈膜下降,与腹部形成一股对抗的压力。然后呼气,腹部收缩推动气息吹动声带发声,这时,横膈膜不能很快松掉,而是需要保持吸气时向下的力量,与腹部向上的推动力形成一股对抗的力量。这个对抗的力量就是歌唱中的气息支点,它支持着声带发出好的基音,歌唱中共鸣色彩、行腔变化、情感的流动都离不开气息支点的控制与协调。不管是演唱哪种风格的歌曲,美声或者是民族它们对呼吸的要求都是一样的,甚至传统的原生民歌演唱都是需要正确的呼吸技巧支持。气息的运用是发声、歌唱的基础,美好的歌声与好的气息密不可分。

声乐教学中,要让学生控制好吸与呼的这种对抗力量并不容易,需要长期系统地进行训练。通常出现的问题是,学生将吸气与呼气的动作分为两步来做,没有控制地呼气,这样就难找到呼气的支持点,引起气息浅、气息不够用、声音位置偏低等一系列问题。纠正错误的气息运用是发声训练中首要解决的问题。教师可以运用胸腹式呼吸法、“吸着唱”的感觉来训练,即呼气发声的过程中保持吸气的状态,使呼气均匀有控制。想象“呼中有吸”,找到气息的支点,在呼气和吸气的对抗中找到平衡与协调。歌曲演唱中的气息运用还要考虑音高、旋律、节奏、乐句、情感表达等方面的因素,“气为声之本”,控制协调好气息的运用必须贯穿整个声乐教学与学习中。

### (二) 高位置与气息支点的对抗与协调

中国戏曲中自古就有“沉于底,冠于顶”的说法。“沉于底”就是指歌唱中的气息要深,沉得深。气息深,声音的位置才能高。金铁霖教授在给学生的

**[投稿日期]** 2016-10-24

**[基金项目]** 安徽大学艺术与传媒学院 2016 年省级人文社科项目(编号: SK2016A0090)

**[作者简介]** 高彦(1982-),女,江苏江阴人,讲师,硕士,研究方向:声乐演唱与教学。

上课的时候曾说：“唱歌前叹口气，叹在哪，就吸在哪，吸在哪，就从哪唱，歌唱的支点越低，高音的质量也就越高。”在声乐教学中，发现有一定基础的学生在中声区保持呼吸支点相对容易，但在唱高音的时候支点随着气息的呼出就会上移，为了纠正呼吸支点上移的毛病，教师就要要求学生在唱高音的同时保持向下压的力量，使气息与声音位置形成反向的对抗，形成高位置与低支点的对抗与协调。声乐技巧练习中“高位置”与“低支点”既是相互依存，相互制约的两个方面，又是一个辩证统一的整体。为了训练学生达到高位置的声音效果，首先需要教师在平时的声乐教学中为学生打下良好的呼吸基础，有了正确的呼吸与良好的气息支持才能进一步掌握高位置的发声方法。通过长期扎实的发声技巧的高位置与低支点的训练，使学生将保持住支点的低位置，用高位置来唱歌成为一种习惯。

### （三）喉头位置与气息阻力的对抗与协调

声乐教学的技巧训练中，喉头位置与气息的对抗与协调训练也是非常重要的。喉头的正确位置和打开的状态是歌唱的基础。声乐教学中学生经常会出现喉头上提，声音挤，紧，导致高音唱不上去，影响歌唱发声的状态。教师会要求学生将喉头保持在吸气时（较低）的位置。这时，教师需要通过合理运用教学语言，“表象”与“联想”的方法来正确引导学生，如果只是简单的表述为：“喉头放下来”、“喉位放低”，容易被学生错误的理解，用下巴或喉外肌的力量压喉头，结果造成喉部的紧张。应用“吸气放松”的方法来引导，用“吸着唱”来引导学生保持喉头的稳定。人在吸气时，很明显喉头有个向下的动作，这时，喉咙就是打开的状态，感觉嗓子宽了、空了，甲状骨下、锁骨上两侧的肌肉是向外胀的，就是这个向外胀的力量，才使喉头向下移动。也可以用“倒吸气”的感觉，并用“O”的口型，这时感觉到舌根向下退了些，喉头很自然的处在稍低的位置。

在声乐教学实践中发现，关于喉头位置的保持还会出现以下问题：学生在不发声状态下都能做到吸气并保持较低的喉头位置，而在歌唱发声的过程中，尤其是在唱高音的时候，喉头容易向上提，影响发声的通道。通过教学实践找到正确的训练方法是：在向高音过渡的过程中会用到大量的气息，此时喉头需要有一个向下的阻气的动作，来保持喉头的稳定，把喉头保持在相对较低的位置。这里需要注意的是，喉头位置是在歌唱中保持的相对稳定，不是绝对的不动。

### （四）共鸣区的统一协调

共鸣区的统一，就是指运用胸腔共鸣、口咽腔共鸣和鼻腔共鸣等共鸣区共同发挥作用，在不同的声区，共鸣腔体的运用有主次之分。不是在某个声区用某个单一的共鸣腔，而是要做到用混合共鸣来歌唱。也就是说在发低音时，主要用胸腔共鸣，其他共鸣少部分参与；发中音时，以喉咽腔共鸣为主，其他共鸣少部分参与；发高音时，则主要运用咽腔和鼻腔共鸣，其他共鸣少部分参与。在中声区通往高声区时，会有一个过渡的声区，过渡声区的共鸣腔体变化较难控制，要尤其引起注意，这一声区要用真声和假声的混声训练，使音色、音区、共鸣统一。

在声乐教学中，学生往往觉得中声区较容易掌握，而高音难突破。就会产生刻意练习高音的心理，忽略了中声区的练习，结果往往是适得其反。没有稳固的中声区基础，高音就不能达到好的效果，甚至会导致声音越练越紧。教师应及时给予正确的引导，中声区的稳定是掌握声乐技巧的关键，训练学生认真扎实的用稳定的状态唱好中声区，在良好的中声区基础上，有计划地做逐步的扩展音域的训练，在扩展音域的过程中，换声区的训练是难点也是重点，这个中声区向高声区扩展的过渡声区，要调配好各腔体的共鸣比例，要求共鸣的混合要能平衡、协调，要用混合真假声的方法，使中声区到高声区的过渡没有痕迹，使音色饱满，协调统一。

## 二、影响歌唱发声协调统一的因素

### （一）歌唱发声的心理障碍

由于“人体乐器”的发声器官不像其他器乐那样具象，歌唱教学通常都是以感觉的方式来传授的。比如：用想象“哈欠”的感觉来体会发声时的口咽腔状态，又如气息训练中的“深呼吸”的呼吸状态。“感觉”这一心理活动贯穿了整个歌唱发声学习的过程。“注意本身并不是一种独立的心理过程，而是感觉、知觉、记忆等心理过程的一种共同特性。人在注意着什么的时候，就在感知着什么、记忆着什么、思考着什么或想象着什么。”在歌唱发声各部位的对抗与协调训练中，“注意”这一心理活动起着重要的作用，比如：在训练高位置与深呼吸的对抗与协调时，就要求学生将注意力分配在高位置与深呼吸这两个感觉上。如果分配不当，就会顾此失彼，得不到想要的效果。积极、稳定的心理活动能对发声过程做出正确的判断反应，反之，不正常的心理活动会影响歌唱的效果，引起这种不正常的发声状态的，就是歌唱发声的心理障碍。

## （二）错误的声音概念

在声乐教学中要让学生确立正确的声音概念，歌唱发声依靠自我听觉、感觉、想象等心理活动来协调，在歌唱发声过程中大脑确立的声音概念协调指挥发声器官产生相应的声音效果。错误的声音概念必定产生错误的声音效果，错误的发声状态如果被不断练习形成记忆，将来也是很难再纠正的。所以，在声乐教学中老师和学生都要首先了解歌唱发声系统的相关知识，先从局部入手了解歌唱发声各部位之间的对抗与协调关系，通过科学的发声训练逐步建立正确的声音概念，来指导整体协调的歌唱。

## 三、达到发声协调统一的方法

### （一）提高心理素质

营造轻松愉快的课堂气氛和使用恰当的教学用语，是教师为学生建立良好心理素质的有效方法。声乐教学中要首先引导学生怀着饱满的情绪投入到歌唱中，激发学生歌唱的欲望，积极的歌唱欲望会使歌唱器官产生积极的反应，寻找到更加开放的歌唱状态，调节歌唱心理的平衡，与歌唱器官协调一致的发声。其次，声乐教学中多用“比喻”“意念”“想象”等抽象思维法，培养学生的自我想象能力，并循序渐进的形成歌唱发声的习惯。第三，多参加歌唱实践的锻炼，磨炼意志克服紧张情绪。紧张情绪会使演唱不自然，使平时训练的成果无法正常的发挥，甚至出现大的失误。紧张怯场多出现在经验不足的演唱者最初的舞台实践中。当发现学生出现这种现象，教师要多鼓励，给学生多创造上舞台锻炼的机会，积累舞台经验，问题便会迎刃而解了。通过提高歌唱心理素质，使以上歌唱中的心理状态保持稳定可控，才有可能使歌唱发声达到自然自如。

### （二）训练发声的生理机能

歌唱是身体的一种整体运动，人体要发出优美的声音需要依靠各个器官合理的协调配合运动。声乐学习中，发声器官的训练要从分别了解各部位的

运动原理入手，首先要知道歌唱时要求的发声器官的运动状态与日常的自然发声状态的联系与区别，从理论上让学生知道为什么要这样发声，知其然也要知其所以然。在训练发声的实践环节，需要把各种知识，以及与之相关的发声技巧训练方法关联起来，有计划的逐步练习。基础的环节就是气息的训练，吸与呼有着内在的对抗与协调，通过训练来找到呼吸的平衡，使其更好的服务于歌唱。这个过程中需要教师有正确的声音辨识能力，能够为声音的塑造做正确的引导；学生要有相适应的正确的自我听觉，用正确的声音概念来统筹指挥呼吸、发声器官、共鸣、语言器官等歌唱生理机能，使它们能协调统一运动。

综上所述，声乐教学中要训练发声的协调、统一、自如，就要求教师有整体性的概念，在这个大的宗旨下有目的的安排发声训练学习，而学生要让所有发声运动个体之间找到协调与平衡，更需要有正确的声音概念来指挥，正确的声音概念是在平时的训练与学习中不断反复实践逐步获得的，并在歌唱实践中支配着各器官的运动。教师要用辩证统一的思维来指导学生的歌唱训练，训练歌唱发声技巧的同时还要特别注意学生的歌唱心理的培养。首先要建立学生积极的学习心理与歌唱心理，然后逐步建立自然、放松的歌唱状态，培养稳定的情绪与完整的性格。及时发现对歌唱发声不利的负面情绪，培养良好的心理状态，运用歌唱心理的有利因素来协调发声，使各个运动体之间能协调统一的工作，让歌唱成为协调自如的运动。

### 参考文献：

- [1] 邹本初：《沈湘歌唱学体系研究》[M]，人民音乐出版社，2000(11)：36.
- [2] 林崇德：《心理学大辞典》[M]，上海教育出版社，2003.04：15.

[责任编辑 王云江]

## On training producing harmonious and unified sounds in vocal music teaching

GAO Yan

(Institute of Arts and Media, Anhui University, Hefei 230011, China)

**Abstract:** Vocal music teaching is an integrated subject combining sound producing skills, mentality and language, so students should pay attention to the cooperation between sound organs. Inharmonious training of sound producing will make fragmentary and mechanical sound production. This paper begins with the analysis of counteraction and harmony between sound organs, and their relationship with the singer's mentality. It lists the influencing factors for producing harmonious and unified sounds, emphasizing integrative and progressive sound production training, to cultivate students' producing harmonious and unified sounds.

**Key words:** vocal music teaching; counteraction; harmony; unity