

论高中音乐教学中学生歌唱的状态与引导

朱宝玉

安徽省桐城中学, 安徽 桐城 231400

DOI: 10.61369/SSSD.2025130029

摘 要 : 歌唱, 它是人类用来表达感情, 沟通感情的一种天然的、通用的方式, 这种方式也是一切音乐表现方式中最具亲和力、最优美、最富有感染力的一种。声乐演唱, 是指在一定的限度内, 按照一定的标准进行演唱。要达到其具体的标准, 首先要有相应的知识、技能、能力和修养。为了使高中生的歌唱, 更加专业化, 本文将从歌唱的心理准备、歌唱呼吸、发声、共鸣、咬字吐字、表演唱等几个方面进行论述, 希望对高中生能更好地歌唱, 有所启发和帮助。

关 键 词 : 高中生; 歌唱状态; 引导

On the State and Guidance of Students' Singing in High School Music Teaching

Zhu Baoyu

Tongcheng middle school, Tongcheng, Anhui 231400

Abstract : Singing is a natural and universal way for human beings to express and communicate their feelings. This way is also the most intimate, beautiful and infectious of all musical expressions. Vocal singing refers to singing according to certain standards within certain limits. To achieve its specific standards, we must first have corresponding knowledge, skills, abilities and accomplishments. In order to make high school students' singing more professional, this paper will discuss the aspects of psychological preparation, singing breathing, vocalization, resonance, articulation and performance singing, hoping to inspire and help high school students to sing better.

Keywords : senior high school students; singing state; guide

引言

本文将从高中生歌唱的心理准备、呼吸、发声、共鸣、咬字吐字、表演唱六个方面, 进行引导训练和论述。

一、高中生歌唱的心理准备

心理准备, 就是你预知即将发生的事情并心理和身体做出相应的应对措施。高中生学习歌唱, 有几种情况:

1. 把歌唱作为自己的一种业余爱好, 丰富自己的业余文化生活, 充实人生。因为这种生活态度, 本身就是好的, 积极向上的, 加上家人或同学的支持, 很容易就能保持着良好的心理状态, 从而跟声乐老师进行歌唱技巧的训练。对有这种心理准备的学生, 老师只要对其持肯定的态度, 即可引导该学生, 怀着饱满的热情, 投入到声乐技巧的训练中。

2. 把歌唱作为自己的一种无聊的消遣, 打发时间。对于有这种心理的学生, 老师对其的引导, 应该把重心放在该学生的兴趣点上。比如, 把重心放在该学生所感兴趣的、而又适合练声的歌曲上; 放在有趣的训练气息的方法, 如打“嘟”、咽音练法等, 逐渐引导学生对歌唱产生兴趣。

3. 还有的学生询问, 自己没学过声乐, 没有唱歌的基础、不识谱, 能学习唱歌吗? 老师应该对其耐心地引导。歌唱, 是人们用声音表达情感的一门艺术, 有嗓音, 有声音, 就可以唱歌。而

对于唱歌的基础, 也是在学习歌唱的过程中逐渐积累的。至于识谱能力, 也是可以在后期的努力学习中, 进行提高的。这些都不是歌唱的必要条件。

4. 还有的学生, 如想考取音乐院校的学生, 学习歌唱的目的性就很明确, 就是为了提高自己的演唱技巧, 以及舞台表演经验等。对于这样的学生, 老师要多加鼓励, 并给予正确发声技巧的引导, 定会有很大进步。

二、进行歌唱呼吸训练的引导

我们的呼吸, 只是一种生存的本能活动, 它从出生开始, 就是一种习惯, 是一种纯粹的自然活动。歌唱的气息要求高, 技术也要求高。我们要训练符合歌唱要求的呼吸, 使之“自如”地“脱离了原有的本性”^[1]。对于初学声乐的高中生来说, 应该把歌唱的呼吸训练, 放在第一步。

1. 打“嘟”训练

打嘟训练, 也叫唇颤音练习, 是声乐学习中很重要的一个技术训练。它能让歌唱的高位置更好, 声音听起来更加通透, 共鸣

的每个点都在运用，并且，我们在练习音阶的时候，也可以训练到音准，拓宽音域。这个练习，是许多大牌歌星在开嗓时的训练动作，比如王力宏、杨宗伟、席琳迪翁等。我曾亲眼看到过，歌唱家阎维文临上台前，在后台就练习打嘟。

这是一种比较简单的、训练气息的方法，学生们也容易接受。训练的目的，就是让学生的气息，能够均匀、平稳地吐出来。也有些学生打不出“嘟”，可以发“呜”代替。

方法是，深吸一口气，用双手轻轻拖着脸颊，往外吐气，让双唇震动起来，保持10秒，再来，保持15秒……注意吸气不要猛烈，吸到腰腹，双手叉腰，腰腹有涨起来的感觉，胸部保持不动，才是正确的。

2. 练习“换气”

歌唱者，要想把一首歌完整地演唱下来，并且气息不“上浮”，就必须要做到，演唱歌曲时句与句之间的换气正确。歌唱家晁浩建，在声乐讲座时指出，演员歌唱时，气沉不到丹田，气息上浮，其根本原因就是歌唱呼吸过程中，换气时，上一口气的“余气未消”。对于歌唱的“换气”练习，可以通过两种方法来解决。

(1)“狗喘气”短音练习。就是演唱五个元音字母 a、e、i、o、u，每个字母发音唱1拍。最重要的是，体会和学习做到高位呼吸换气和余气消掉，锻炼身体机能（主要是横膈膜）呼吸换气。中间吸气的时候，体会到气息吸到“两端”，一端吸到胸腔脑门，一端吸到腰带周围及后背某个点。呼气的时候，在保持住吸气状态的前提下，声音和气息也要“吹”到这两端，然后，从胸腔呼出去。这种练习，需要演唱者通过“潜意识”的控制能力才能达到。从心理学理论来讲，潜意识的控制能力，许多情况下是远远强于理性的控制能力，而且，对于绝大多数人来说，根本意识不到自己受到潜意识的控制^[9]。这可能也就是，通常我们所说的“悟性”。

(2)“狗喘气”长音练习。与上述短音练习方法，基本一致。有一点不同，就是，每个字母发音唱4拍。中间吸气的时候，同样要体会到气息吸到“两端”，一端吸到胸腔脑门，一端吸到腰带周围及后背某个点。呼气的时候，在保持住吸气状态的前提下，声音和气息也要“吹”到这两端，然后，从胸腔呼出去。

这种“狗喘气”的练习方法，能从根本上锻炼用横膈膜呼吸的“换气机能”。对初学的学生，去完整地演唱一首歌曲，非常有效。

要达到好的演唱效果，就必须对自己的呼吸进行严格的控制，特别是在实践中，要严格把握好自己的呼吸方式^[9]。一般来说，如果一个人的呼吸方式不一样，那么他在演唱的时候，就会表现出不同的情绪，在声音的效果上，也会受到相应的影响^[4]。这里再次强调了呼吸对歌唱的重要性。

三、进行发声训练的引导

有了气息训练的基础，就可以进行声乐的发声训练了。为了获得更好的演唱效果，在实际的演唱中，必须对发声部位进行严

格的控制。只有发声部位保持好，声音才会有更好的音色。通过实践教学，我总结出两点适合高中生发声训练的方法，如下：

1. 练习“Me、Mi、Ya”发声。音阶为“54 32 1-”。发声过程中，同样要把上述的换气方法用上，控制好呼吸换气的高位置和发声的高位置。让演唱者从小字1组的a开始，往下练习，每条音阶至少练3遍，老师边纠正边练发声。初学者，音阶上方高音基本先练到小字2组的D，然后，再往下练回。因为有些女声，在唱到小字2组的D时，就到了“换声点”，如再往上练，就需要通过别的方法了。在这个音域的练习中，有的学生用真声能搭上横膈膜的劲，有的用假音也能搭上横膈膜的劲，这就需要通过老师敏锐的耳朵听力，来对学生进行引导，要因材施教。

2. 练习“Mi、Me、Mo”发声。音阶为“13 53 1-”。发声过程中，也同样要把上述的换气方法用上，控制好呼吸换气的高位置和发声的高位置。需要注意的是，当学生练到“换声点”的时候，要引导学生用上横膈膜的力量，把声音抛出去。方法是：首先，把眉头和两块笑肌处，想象成3个声音的“出口”，不管唱高音，还是中音、低音时，都要保持这3个“出口”的气息和声音的畅通；其次，体会出气息和声音的三个支点：眉心处、心口窝、后背某点。在我们演唱的时候，要做到让气息和声音在这三个支点处，能循环滚动；再次，在演唱“换声点”及以上的音的时候，体会让心口窝处的支点，往“后背方向”稍靠点，前提是保持胸腔上的3个“出气口”声音和气息的畅通。按照这个方法练习，一段时间后，学生的声乐演唱水平应该会进步很快。

在歌唱的发声时，让学生体会，气息要在高于声音的、“后上方”某个点，始终“牵引”着声音，让声音“打着滚”地往前流动。

四、进行共鸣训练的引导

当学生的歌唱，有了气息和声音后，就可以进行共鸣训练的引导，意思就是，给声音提供更大的共鸣腔，让声音更通透、明亮。什么是唱歌的共鸣？当一个人的呼吸经过一个有一定张力的声带时，就会产生一个很小的声响，这就是基本音。当音调进入人体解剖学的共振空间时，就会产生一种声波共鸣，即共振。人类的共振结构与声源的共振结构有着很大的区别，一个声源的共振空间是固定不变的，而人类的共振结构却是可以调整的。基音在有共鸣腔的共振中，原本很弱的基音不但得到了增强，而且还得到了升华^[6]。众所周知，一件乐器需要一个完美的共鸣体才能产生美妙的声响，人类的声音也是如此。想把自己的声带所产生的声音发挥到最佳的共振，这是每个歌唱者都梦想的。由于演唱时的共鸣效果，是演唱过程中最重要的环节，也是产生立体音响效果的基础。声音共鸣也是歌唱声音传播距离的一个重要因素，如果你掌握了这一点，就可以让你的声音传得更远。

从人体的解剖学结构来看，共鸣可分为口腔共鸣、胸腔共鸣和头腔共鸣。一个人的声音，大致可以分为低声区、高声区和中声区。声区，要看音阶的音调变化，以及共鸣的位置。高声区，又被称为头声区，是一种偏向于头腔共鸣的声区，产生明亮而清

晰的音色。中声区是连接低声区与高声区的纽带，也就是所谓的“混音带”。这一区域的嗓音柔软而厚重，通常以口鼻共鸣为主。低声区也叫胸声区，它以胸腔共鸣为主，能产生较深、浑厚的音色。歌唱者可借助发声练习与共鸣练习，来扩大其声音的音量与音域，从而达到高、中、低声区的和谐统一。

在演唱的过程中，为了能让声音带上共鸣，可以尝试提着笑肌演唱，并给声音带上“哼”来演唱，声音效果会更好。

五、进行咬字吐字训练的引导

在有了气息、声音、共鸣的基础上，要进行咬字吐字训练的引导，这能让字正腔更圆。如何训练咬字吐字，我认为要进行两个“结合”的训练：

1. 单词前后音的组合。前、后指的是在发音过程中，从嘴的重心前、后的位置。声母在前，韵母在后。一般来说，在唱歌的时候，口咽腔的内音重心在发声姿势的后面。要做到一句话：前短后长。也就是，咬字的声母发音要短、准、占时值短，而在发音后，要有较长的韵母。

2. “横”和“竖”组合在一起。意思就是，我们的口型，要根据所吐的字咬的字，而做出相应的变化。口型可分为横型、竖型和组合型^[6]。因此，语音组合中最重要的一点，就是要把“横”和“竖”组合起来。

理论要运用于实践，在业余成人的演唱时，如何咬字吐字，我认为：在咬每一个字时，体会往气息上咬字吐字，同时体会，口腔气息“摩擦”发声的感觉。按照这种方法，经常训练，应该对我们的声乐演唱技巧，会有很大的提高。

六、进行表演唱训练的引导

对于声乐作品表演，部分表现力要想充分实现，需要充分借助演员自身表情，同时有效控制形体动作^[7]。

学生演唱时，往往因为表情和动作的僵硬，影响到发声的效果。所以，教师在训练时，可以先教会学生一些简单的动作，再让学生在演唱时，根据歌词，自由组合动作和表情。比如，第一句歌词，手掌心朝上，伸向右前方；第二句歌词，手掌心朝下，右手再翻向左下方；第三句歌词，右手掌放在心口窝上；演唱最后的结束句歌词时，右手打开，手掌心朝上，伸向身体右上侧，给人结束的感觉。当然，这些动作还可以根据歌词，做出相应的调整。如果教师对学生能经常这样训练，教学效果将会更好，学生们也锻炼了声音、表情、动作等几个方面的协调性。

综上所述，在高中音乐教学中，教师对高中生进行歌唱教学时，要努力地引导学生做到，把歌唱的心理准备、呼吸、发声、共鸣、咬字吐字、表演唱等逐渐协调统一起来，才能使学生的歌唱水平，不断得到提高。

参考文献

- [1] 俞子正、田晓宝、张晓钟. 声乐教学论 [M]. 西南师范大学出版社.
- [2] 陈学金. "结构"与"能动性": 人类学与社会学中的百年争论 [J]. 贵州社会科学, 2013, (11): 96-101. DOI: 10.13713/j.cnki.cssci.2013.11.019.
- [3] 柳君君. 关于声乐演唱中发声技巧与艺术表现融合的几点思考 [J]. 黄河之声, 2024, (07): 126-129. DOI: 10.19340/j.cnki.hhzs.2024.07.015.
- [4] 李秀齐. 浅谈声乐演唱中声乐发声技巧与艺术表现的融合 [J]. 音乐时空, 2015, (14): 107-108.
- [5] 唐瑶. 声乐演唱中常见的误区及其解决办法 [J]. 文教资料 2012, (16): 108-109.
- [6] 王岩. 演唱技巧及情感分析对声乐演唱的重要性——浅谈美声唱法 [J]. 大众文艺, 2010, (13): 17-18. DOI: 10.20112/j.cnki.issn1007-5828.2010.13.016.
- [7] 王莹. 声乐演唱中声乐发声技巧与艺术表现的融合 [J]. 音乐生活, 2017, (02): 82-83.