

# 声乐训练中的常见训练问题及应对

## Common Training Problems and Countermeasures in Vocal Music Training

杨楠 鲁明耀

Nan Yang Mingyao Lu

江西科技学院 中国·江西 南昌 330000

Jiangxi University of Technology, Nanchang, Jiangxi, 330000, China

**摘要:** 声乐训练的重要性毋庸置疑,经过了几代人的总结和不断的发展到今天已经形成非常完善的训练体系,声乐演唱技巧也随着训练的方法而表现力更加丰富,在基础训练中笔者也发现很多初学者会先理论后实践,抑或是师云亦云,不考虑自身的接受能力而去自以为是地消化,容易导致学习中出现一些问题。正如古语所讲“工欲善其事必先利其器”,如果训练不科学、理解不到位就会导致发声器官这个“器”的不利,长此以往则事倍功半甚至走向歧途。

**Abstract:** The importance of vocal music training, no doubt, after several generations of summary and continuous development to today has formed very perfect training system, singing skills as the training methods and expression more rich, also in basic training, the author also found that many beginners will practice after theory first, or the division also cloud cloud, regardless of their own ability to accept to thought to digest, easy to cause some problems in learning. As the old saying goes, "If a worker wants to do a good job, he must sharpen his tools first." If the training is not scientific and understanding is not enough, it will lead to the disadvantage of the vocal organ. In the long run, it will lead to less effort and even go astray.

**关键词:** 声乐训练;演唱技巧;不科学发声

**Keywords:** vocal music training; singing skills; unscientific vocalization

**DOI:** 10.36012/sde.v2i11.2395

### 1 气息训练的重点

学习声乐最先接触的就是气息练习,可以说没有一个好的气息后续的技术技巧很难做到。如果说好的发声器官和共鸣腔体是一部运作非常好的机器,那么气息的稳定就是保证这部机器良好运转的稳定电流。比如,常用的“打嘟噜”练习,嘴唇振动的均匀是气息稳定的重要指标,这只是判断某个音的稳定,不能作为上行下行音阶的评判标准,因为上行音随着音高的升高气息和力度都需要逐渐的加强,嘴唇振动的频率也是随之变快,如果学生不注意,那么就会“均匀”地一唱到底,很容易出现气息不够、声音不稳、高音上不去等问题。横膈膜的运用得当,也是气息良好支持的源动力,吸气时腰部软肋微微扩张气息就基本上吸到位了,这时需要

做的就是保持住这个状态并绷紧腰腹的力量给予气息的支持,这种自然的状态在平时放松时最容易找到。

### 2 头腔共鸣的理解

共鸣腔体的运用是声乐训练的又一重点,也是好音色的直接体现,对于一个好的歌者共鸣的运用非常重要,这里主要是常说的“头腔”。但初学者往往用声音大来评判高位置共鸣,常常出现撑喉咙、下巴僵硬和鼻音等问题。在训练方法上多采用“哼鸣”的练习,在“哼鸣”练习中应引导学生张开嘴发哼鸣,这样不但可以避免闭口哼鸣时高音提喉,也同时让学生有打开喉咙、稳定下巴和放松舌头的直观感受。其实每个人的头腔共鸣点都不尽相同,适合教师的感受不一定适合所有的学生。

【作者简介】杨楠(1982~),女,江西南昌人,讲师,从事钢琴及艺术指导研究。

### 3 语言与歌唱的关系

练习歌唱时可以用自己状态稳定的一个元音或几个元音代替所有歌词，歌词全部围绕着这几个元音去唱，找到最合适的结合点再慢慢加入歌词，如果出现加入歌词后声音位置的不统一，那就在发声练习的过程中多注意元音之间相互转换的过渡音练习，最终元音的声音位置统一则只能通过发声练习慢慢地去调整，这也是唱歌过程中非常重要的解决难点的方式，由此可以看出发声练习对于好的完美的歌唱的重要性<sup>[1]</sup>。

### 4 歌唱情感的带入

很多学生唱歌只盯着方法与位置等技术手段，往往缺乏情感的体现。纵观歌唱界可以说但凡优秀的歌者都具备一个善于观察的眼睛和把握细节的习惯，也许有的人说歌唱技巧学好了情感自然就有了，但笔者认为两者之间是有一定联系，但绝不是因果关系，也不是必然的结果，作为一个声乐学习者，当准备进行声乐学习或演唱时就已经进入歌唱状态了，这些包括气息练习、发声练习、伴奏的熟悉、歌词的理解和情绪的调整，等等，是贯穿始终的。如果没有这些细节上的积累很难在最终的歌唱中有所表现，这不是一时的激情所能带来的。情感对于声乐演唱的也是非常重要的，很多学生学了一段时间声乐后发现自己状态时好时坏，高音不是每次都很稳定，当然除了功夫还没到家外更容易被大家忽略的一点就是“你唱高音时是什么状态？”换句话说，“有没有想过人在什么情况下才会用到高音？”回答一定是在情绪激动的时候而绝不是昏昏欲睡的情况下才用。所以说情感情绪的融入才能保证练习及演唱达到事半功倍的效果。

### 5 发声时容易忽略的问题

开口音和闭口音，以“a”和“i”尤为明显，学生不

要被开口和闭口所误导，闭口音不能牙关紧闭，开口音也绝不能张个大嘴。两者都需要遵循自然放松的状态，人自然站立的时候由于重力的作用下巴是自然下垂的，僵硬不利于发声状态的稳定和咬字的清晰，下巴的运动是被动的。那么同样开口音也不能开的过大，打开应该用颈部的力量抬起硬腭。过大过小都会影响到声音的聚拢，由此可见，开口音和闭口音的嘴型变化并不夸张，在歌唱过程中也容易保证声音位置的统一。

嘴型问题，很多学生最容易忽略这个问题，甚至无论高低嘴型都不变，当学习到一定阶段后发现演唱遇到了瓶颈，其实很多时候是忽略了嘴型的调整。嘴巴从最小张到最大也就几厘米的距离，用这几厘米的距离去唱二个八度必须要做细微的调整，要想达到最佳的歌唱效果甚至相邻的两个音都需要做一点点微调。就像穿鞋一样，不能一个尺码对应所有的脚，要根据不同脚的大小胖瘦做调整才能保证舒适，同理，声音也是一样。所以要在正确的练习中去找出最适合的嘴型养成肌肉记忆力。

### 6 结语

以上都是声乐学习中常遇到的一些易被忽略的细节，声乐学习者永远不要忘了一句话“决定木桶能装多少水取决于最低的那根木条”，声乐学习的关键一定要具备对细节的控制力和观察力，提高声乐演唱绝不仅仅只是发发声而已，各个语言表演艺术都会给音乐学习带来启迪，声乐的终极目标是与心灵的沟通，而技术技法是帮助歌者达成这一目标。让学习者“知其然并知其所以然”才是声乐学习的基础，才能让声乐学习提升更高的层面，表演艺术达到更高的境界。

#### 参考文献

- [1] 侯慧卿. 声乐教学中针对不科学发声问题的解决[J]. 北方音乐, 2019, 39(24): 205-206.