在声乐演唱中出现下巴与喉头紧张的问题，一直是困扰声乐初学者的一个不容忽视的问题。如果能过掌握正确的使用下巴与喉头的方法，就能为以后的演唱打下良好的基础，使以后的学习及演唱达到突飞猛进的进步。  
    先说下巴，其实下巴在声乐演唱中是个可有可无的角色，他的存在，不会对你的声乐演唱有任何的帮助，所以很多老师在教学中有这样一句话：“你没有下巴，你要当他不存在！”初学唱歌的人，往往不自觉的将下巴紧缩着，不张开嘴来唱，这样很难得到 很好的声音，也会造成下巴及喉头的紧张。在演唱时，咽喉不能阻塞，因为咽喉是声音的通道，必须把咽喉张开，让气息自如的将声音送出来。我们所要求的打开喉咙是指在歌唱发声时，口咽腔都能 充分张开，使声音的通道畅通无助能够直达头腔，产生良好的头腔共鸣。但是充分打开咽喉，并不是让你拉下巴，如果只是一味的打开口腔，却不打开咽腔的话，就会造成下巴紧张。关于张开嘴唱歌，有很多种方法，如做“微笑”状，提起笑肌，抬起上鄂，放开下巴以达到让下颚放松的目的。  
    再说喉头的问题，当我们张口吸气时，喉头位置的 状态就是最自然的最适合歌唱需要的位置，喉头的位置也一定要稳定。我们提倡打开喉咙唱歌，打开喉咙是在喉头稳定的基础上放松打开。在歌唱的过程中，不应有任何抬上或下压的变动，喉结上下随时移动都是不正确的。稳定喉头，同时把不需要紧张的肌肉放松〔如颈部肌肉、下颚、肩部肌肉等〕，以保证气息畅通，使声带正常工作。一般来说，唱歌时，喉结应稍下。  
    唱歌时，不能怕用喉咙，过于放松而致使气多声少；也不能把喉头捏的太紧，使声音僵硬难听，声音虽然很响，但音质很粗糙。喉头应保持一定的紧张度，以保证声带正常工作。这里应该说明，我们不是用喉头唱歌，而是通过喉头唱歌。特别在变化母音和唱高音时，喉头一定要保持稳定，不能随意上下移动，如果随着口腔打开的大小而变化喉头的位置，声音就会失去支持，音色也会变的浑浊暗哑。所以说，只要正确掌握稳定喉头的方法，就能解决喉头紧张的方法。 一般人,只要天生嗓子没有什么毛病,通过不断练习都能唱一定的高音。喜欢声乐的朋友，与你们分享一下我的练习体会。今天开喉稳喉终于有点成效了。成效就是把“没说完温柔只剩离歌”用真音有力的唱出来了，而且嗓子没有觉得有什么不舒服。我的方法主要是从网上查来的，主要讲下我自已的感觉。开喉方法，网上到处都是，主要是用打哈欠的方法练习，保持那种口腔状态时会感觉有个鸡蛋含在喉咙，而且用鼻子呼吸会感觉后咽有凉气通过。至于稳住喉头，这是高音的稳定和不卡喉咙的关键技巧，网上多数只说这点的重要性，练习方法讲得挺含糊。其实喉头可以上下移动，主要由负责上提和负责下提肌两组肌肉群控制。在唱高音，很多人都习惯地把喉头上提，这样不但唱不好高音，而且容易会“卡住嗓子”，很容易把嗓子唱破。喉头上提是一种很难克服的习惯，这时就要用到下提肌肉群啦。在你打哈欠时，你摸下的下巴下面那块地方，会隆起来，越用力打哈欠，隆的越厉害。那就控制是喉头向下移动的肌肉。用打哈欠的讲法练习小舌头上提和喉头下移（同时），分别感受控制小舌头和喉头运动的两组肌肉的存在。不断练习，直到随心所欲的控制它们。虽然是从打哈欠的方式开始练习的，熟练后，应该不要像打哈欠那样吸气了，只做两组肌肉的运动而不吸气，以免唱歌的时候影响气息的控制。 练习的时候不用发声，所以什么时候都能练习。注意下巴不能用力适往下压,要尽量放松下巴。  
        开喉和稳喉的方法学会后，只是唱高音的开始。就像练武功一样，这只是个架式。要发功还要看内力（气息）控制。当然，音越高越响亮，用力当然也会相应同样有多提高。但用力的部位应该是负责下提的肌肉群和你的丹田（腹部），而不是你的嗓子在用力。虽然刚开始练习的时候那块肌肉会累，但不伤嗓子哈哈！大家都知道肌肉锻炼后会变强壮，用力会更顺心。而嗓子用的过度会生病。科学用嗓才是硬道理！！  
    "所谓喉头的相对稳定,是指唱歌时为使在自然!自如!自由的情况下进行而保持喉头(声带)的位置的相对稳定" 歌唱时喉头是运动的,要做到喉头的位置丝毫不动是不可能的。要发出优美的歌声,必须使喉头始终处于最适宜于发声的位置。这个部位就是在颈部肌肉自然放松状态时喉头略微上下活动的一段部位"也就是我们所说的,在唱歌时要保持喉头相对稳定的部位"喉头在这段部位中,既有利于声带接受气息的冲击,又能使声带在受到气息作用时自由地震动,不受外界各种形态的压迫"  
有人主张喉头应该处在最低位置,有人认为处在中间位置,有人则认为要处在高位置上,也有人认为根本就不应考虑喉头放在那里,只要能把歌唱好便可"笔者在教学实践中发现喉头的位置因人而异,有的学生身材比较高!脖子长!喉头与口腔的距离远!口咽管道长,再向下放喉头必然会造成声音沉闷,高音困难,那他的喉头位置可稍高一些而身材比较矮小且口咽管道短者,喉头的位置应稍低一点"喉头的位置在我们不发声时有三种状态:  
一是静止状态"这个时候喉头处于中间位置"  
二是吞咽口水时喉头上升状态,这时因为喉头上升缩短了咽腔管道,共鸣的空间缩小了,共鸣的泛音也就相应的减少"  
三是打哈欠时喉头下降状态,这时因喉头下降拉长咽腔管道,扩大了共鸣腔体,获得了更多的泛音,使歌唱共鸣更为丰富"要保持口咽腔共鸣空间,最关键的是喉头要稳定在低位置上"  
因此我们在声乐教学中就要加强喉降肌的训练,使之与喉提肌形成对抗,保持稳定"喉降肌的训练可多做开口打哈欠状态,下降喉头并保持稳定"也可做/赫气0的练习"坚持练习,喉降肌的力量就加强了,喉头也就相对稳定了"  
在教学的过程中经常会有学生提问:喉头的位置降到什么程度才算正确?其实这个问题很简单,一般来说我们打哈欠吸气时喉头所降到的位置是最低的,这就是喉头应该降到的位置,也是我们常说的/吸气打开喉咙0的状态"喉头下降