

2024.2.26

在流行演唱中嗓音的划分没有绝对的高低音，没有绝对的音质标准

最基础的：绝对的语言感

如何摆脱脑海中的声音标签，不能听到歌的名字就想到原唱

声音的自我认知意识

额外发力，不属于喉腔肌肉该有的力

有没有额外发力，素人和专业歌手上台的区别

发力失衡，没有找到自己原本的音色

不要设定自己要什么样的音色，自然起步，音的底色

“收”容易，难放

呼吸

快速呼吸练习，一分钟呼吸 150 次以上

呼吸同时长练习，ABB 练习

不能缩颈不能抬肩，锁骨不能上提

固定下巴张嘴练习，消除“喉内肌的不正确内收”

无法松掉舌骨，舌骨的力量很大

控制声带发力之前，要把舌头和下巴的力完全去掉

口腔，第一个共鸣腔，流行演唱基于口腔能达到 50%

发力惯性：天生生理构造缺失；语言不正确发声（说话发力方式）

流行唱法最好的呼吸是自然呼吸

睡觉有助于恢复喉咙，喉咙不舒服睡觉一般能解决，除非是病理性的，但几率小

演唱表演

面部表情肢体动作呼吸情绪，与歌曲情感相同

民谣

最强烈的语言感，包括校园歌曲 《成都》

如何在肢体完全放松的情况下起音

吸一小口气直接起音，不要吸多

把气吐干后维持五秒钟

把字头砸出去

八度差，在流行歌中一般降 4-6 个半音就可以唱了

2024.3.4

民谣：

以人称形式（第一人称，第三人称）讲述完整的故事或者事件

不会有过于复杂的电子配乐

技巧有标准，但没有绝对的演唱标准

底音音色无情绪

什么时候没有情绪？

情绪波动会反射在呼吸上

唱民谣时怎么把控情绪？第一点知道内容是什么。

故事主线和人物划分

第一人称：最简单的民谣种类

唱歌，“歌”要结合自己的理解和情绪

歌手？唱演者？

第二大核心：要符合自我情绪的认同

多变的瞬时状态

需要掺入即时演唱情绪

表演倾向：慢倾向

练习建议：慢唱（放大根源情绪）

没有绝对的演唱时长控制

有可能放大了什么情绪也没有：音乐民谣

嗓音自由，呼吸自由

叙事性声音，内心独白

永远不要揣摩听众在想什么

三个要素的舞台构建：

设备：人声走单独的音响，不要有多重的器乐线度冲突，范围式电容麦克风

舞台布置：最喜欢平行于观众的舞台

场地布置：在大家的中心

校园类歌曲

不存在负能量歌词

节奏型直接，快节奏进入，不会有过多的节奏情绪变化

人事物的展现

现在越来越少，珍惜

声音一般是直给的，线条感为直线

不能过度地情感输出，有规定的情感，变化少

3.11

影视剧 OST

提高专门人物的记忆点，与画面结合

声乐技法的难度：语言能力，节奏掌控力

如何用语言调动情绪

轻：过渡音，重：爆发，强：语言感强，弱：足够的画面想象空间

古装剧：张力和平稳性极佳

以标签的形式找 OST

作业：看三部 60 年代的电影

《英雄儿女》

抗美援朝时期，志愿军某部师政委王文清到前线视察，在战场上遇到了老战友王复标之子王成。王成告诉王文清自己的妹妹王芳也在军中。后来在一次战役中，王成英勇牺牲，全军开展了学王成的运动。

文工团员王芳承担了宣传英雄唱英雄的任务，《英雄赞歌》鼓舞了前线将士的志气。王文清见到王芳，认出她就是自己十八年前失散的亲生女儿，为了不影响王芳，王文清克制感情，没有马上认女儿，而是鼓励她向哥哥学习。

一次，王芳随文工团在阵地上演唱时，遭敌人袭击，为掩护炊事员，王芳负伤，

被送回祖国疗养。后来，王复标随慰问团来到朝鲜慰问，这时王芳也已伤愈回到部队。她与王文清相会，王复标向王芳讲述了十八年前的往事，王芳才知王文清是自己的生父，她很激动。王文清勉励女儿做一个革命的接班人，这时父女终于团圆。

《上甘岭》

1952 年秋，美军在朝鲜中部三八线附近发动大规模的攻势，企图夺取上甘岭主峰阵地五圣山。上甘岭战役爆发。八连连长张忠发奉命执行主峰阵地的坚守任务，师指挥所要求他们坚守 24 小时以待后援。可就在一个上午，敌人竟进攻 23 次，我军伤亡惨重。敌人继续增兵，师指挥所命令张忠发暂时撤进坑道。第二天，敌人大举进攻五圣山。张忠发命令连队配合其他部队主动出击，打退了大股敌人。师指挥所要求张忠发拖住敌人，使后方争取时间调度兵力，补充弹药。坑道内的战士每天都有伤亡，他们不仅要跟头顶上的敌人作战，还要为生存而斗争。坑道与后方的联系被敌人切断，坑道内严重缺水，战士们相互鼓励、互相关心，顽强地坚持战斗。在朝鲜人民的支援和朝鲜人民军的配合下，他们顽强战斗了 24 天，让我军做好了大反攻的准备，最后一举歼灭了敌人。上甘岭战役改变了朝鲜战争的形势。

《地道战》

抗日战争中，中国共产党领导的敌后抗日根据地不断发展壮大，1942 年，日寇对冀中根据地进行“大扫荡”，根据地人民为了抵御和打击日寇，想出了不少巧妙的办法，地道战就是其中之一。

冀中地区高家庄人民，在党支部书记高老忠和民兵队长高传宝的带领下，把几家的土洞和地窖挖成相通的地道，留几处出口，用以和日寇周旋。但是在一天夜里，黑风口据点的日寇偷袭高家庄，高老忠敲钟警告壮烈牺牲，地道遭到了敌人的破坏。高家庄人民总结教训，将仅能容身的地道改造成既能藏身又能出击的多功能地道。

1943 年夏天，高传宝利用地道的翻口击毙了混进高家庄的特务。日军分队长山田纠集了几个据点的兵力进行报复，但却被在地道内神出鬼没的高家庄民兵们狠

狠地教训了一顿。高家庄人乘胜前进，把地道从村内沿伸到野外，成为纵横交错的地道网络，变防御为进攻。区长赵平原制订了“围点打援”的战术，想吸引黑风口的日伪军出洞，但是狡猾的山本，却以偷袭高家庄的办法来解西平之围。高家庄民兵和八路军主力及游击队一道并肩作战，一举拔掉了黑风口据点，消灭了进犯高家庄的敌人，取得了这场战斗的胜利。

女生的作业：《桃花诺》

男生的作业：《失恋阵线联盟》

2024.3.18

电声设备：麦克风，声卡

混响是什么，混响反射，加上湿润度

混响，声场，高频，中频（前突感），低频

声场效果，混响音质，微量的延迟感最好

民族唱法和戏曲，干一点

戏腔歌曲，湿一点

流行唱法用声乐技法的状态下模拟戏腔的状态

Rap 就用干声（不开混响）

练：一定频率的重复练习，规范的

如果出现了很满意的声音，不要思考用了什么方法，而是要用黄金 120 秒找自己肌肉的感觉

咬字技法：尽量做到唇齿舌和内口腔的拆分。**前嘴为口**（可视范围内舌面），**后嘴为腔**（上颚，咬合关节，舌根，咽壁）。口：咬字吐字；腔：共鸣。嘴皮子：上下嘴唇和舌头。

带 u 的练嘴唇

空间贯通：感觉嘴里有一定空间

头面部，舌面，下颌骨绝对放松

呼吸技法：控气训练

发力技法：（对着镜子练）e 找到声门的力量，上巴拉开直接发声

肢体发力训练：端腹唱歌（只有屁股贴着凳子，腿和背都不碰）

合唱：声音包容性，“让”别人的声音，怎么让？一般女生唱主旋律

合唱的舞台不是你一个人的

合唱分段气口提前

声音适配度：音色相融合时，听起来不会出现不同频率的共振音

强弱的搭配会有一宽一窄

情绪不能出现断层

作业：最后一页的汉字

Z c s zh ch sh zhi chi shi

每天花个一两个小时把说话动作拉得特别大

放松开合训练

口咽腔过紧，张大嘴巴训练（ya），解决嘴巴太紧的问题

重音字状态把握，语言感，声音往外推

声音不亮：滴嗒都

回去预习一下《化身孤岛的鲸》维持一个固定音色的延长性

第八周要看笔记

2024.3.25

不同的发声位置？技法往往不同。口、嗓、鼻

声带是声源。

今天讲嘴

用到最多的位置：内口腔

有规律的音阶爬升，用短的开口音去触碰高音，让声带体验并有规律地重复这样的振动频率，从而让声带逐渐适应并获得这样振动频率的能力。而这样的触碰，往往伴随着枯燥而又乏味的高频率重复练习。

换声点以及换声点以上的音是不能在开口的第一瞬间进行喉腔内收的拉伸发力的。

动嘴要动牙齿才算动

作业：+1

回去低音读词，精确的咬字控制气息量

牵丝戏

2024.4.1

戏腔

脸部一直都要撑到最大，面部舒展

站桩，马步

声乐控音，戏曲控气

练功

可以短时间听多首不同种类的音乐，交响、歌剧、音乐剧、戏

不要做音色模仿

“台下人”唱轻点

过敏流鼻血不要练，拔了牙不要练，感冒不要练

切忌音色模范，要想的是状态

松脖子没有那么容易，得练基本功

Mamemimo mamemimomu

Sisi

作业：+1

梨花颂、赤伶、兰亭序

听多首不同种类的音乐，交响、歌剧、音乐剧、戏

歌剧：主要是歌，一直在用美声唱，拿着酒不喝，但似乎会喝水，但不会咳嗽，

即使病情很严重也不用咳嗽来表演（即使好像是肺炎），感觉演员要记很多词。

没带麦克风吗？两个人靠近唱的时候耳朵不会炸吗。场景切换不知道休息多久。

台上台下要配合得很好。

完整看过的第一部歌剧！感觉入坑就找到高质量的了。浅浅总结一下我眼中的剧情，有些地方可能确实没看懂。

女主：维奥列塔（Violetta），男主：阿弗莱德（Alfredo）

第一幕：

十八世纪四十年代的巴黎，女主的沙龙。女主因身体虚弱在房间休息，男主趁机表白，女主给了男主茶花作为信物。宴会结束后是女主的内心活动，复杂而纠结，她难以想象自己能得到真爱，觉得自己应该保持原有的生活状态，但是这真爱又太过于美好以至于她难以忘怀。

第二幕：

第一场：在男主和女主租的靠近巴黎的房子。男主和女主租了个房子生活了几个月，却因为经济困难要变卖家产，男主得知这一事实后十分愧疚，出门办事。这时男主爸找上门来劝女主离开男主，他借助神的名义、自己女儿的婚事、男人的易变性等等来 PUA 女主，让女主发誓离开男主。男主回来之后女主和他告别，上马车之后再把诀别信给了他，这时男主爸再次出现，劝儿子回归正道，男主失去所爱肝肠寸断。

第二场：在女主朋友家里的一场沙龙。大家玩得正开心，男主登场，女主和一个男爵登场，女主看到男主在，花容失色，希望赶紧离开。男主参加赌局，手气很顺（情场失意赌场得胜），和男爵对赌，大获全胜，接着还想和男爵决斗，一枪崩了他（男主认为他是情敌）。女主私下找到男主让他赶紧离开，因为怕决斗中他会受伤甚至被杀死。男主追问女主离开的原因时，因为有誓言在，女主只好承认自己移情别恋（实际上没有），男主于是当众羞辱了女主。这时男主爸出现，严肃批评了他的行为。

第三幕：

一个月后，女主的卧室。女主因之前的变故，感情的纠葛，此时病情已经十分严重。医生来安慰她说很快就会康复，然而却是善意的谎言。这天正是狂欢节，女主十分善良，自己只有二十路易，也要拿出一半来接济穷人。这时男主他爸来信，女主用宣叙调朗读了信，信里说男爵的伤已经快好了，男主也已经知道女主离开他的真相，他们会来看望女主。这时又出现了女主的内心活动，表示自己这么多

天一直在盼望这样的来信，但是女主自知已经时日无多，窗外出现了狂欢节的景象，和女主的凄惨形成对比。这时男主和他爸突然出现了！男主和女主互诉衷肠，构想未来的美好生活。但是画风突然一变，女主的病情已经过于严重，连男主的出现也无力回天。女主希望男主能保存刻有自己肖像的胸章，之后遇到合适的人不要有心理负担，要赶紧娶她为妻。女主最后绕场一圈扑在男主怀里，表示她已经飞升。整部剧以男主抱着女主痛哭流涕结束。

2024.4.8

+3

牵丝戏非戏腔部分咬的太紧，戏腔部分咬字在上面，抬笑肌和下巴

2024.4.22

乐队（30 以内）

乐团（30-120 人）和乐队，人数区别。超过 120，大型团体。

交响乐队，民乐乐队，室内乐队（大量弦乐）

流行乐队，最少 2 人，不一定要主唱。

双人：键盘乐（双排键一人完成 2-3 角色）（主声乐器）和节奏型乐器，和一个人适当的 vocal

3-4 人乐队：加上吉他，民谣乐队，轻乐队。电子键盘：混音，人才稀缺。吉他和主唱可以是一个人（主音吉他），电吉他，配乐吉他。

节奏型乐器（这两者对主唱负责，跑调概率不大，跑节奏概率大）：贝斯（给予大家稳定的节奏推动感），控制音量，不能小不能大，根据键盘和吉他的主旋律。鼓，和观众交流的灵魂，决定伴奏。

乐队核心是心要齐。要进行演出前后的状态和想法同步

主唱和流行歌手完全不同。

主唱，不要把自己想得太重要。不能够唱自己的角色，不能够只唱自己的节奏，

节奏要和乐队融合。练习量最小，工作量和责任最大，在演唱中让每一个乐手有展现的 part。与每一个乐器进行单独的一对一配合训练。

1. 舞台互动感，比如观众冷淡时加大音乐的表现力。
2. 外放式语言，不能刚开始就从观众抽离，要往外送，发力习惯不同。
3. 流行歌手均匀分配体力，主唱一开始引起观众注意。
4. 外推音较多，嗓子负荷大，嗓音消耗较大。把这些发力留在重点音。假声位置唱。
5. 允许上头，情绪推动超越技巧追求。

Base 在歌手体力不够，声音厚度不够时，可以用声音把歌手声音盖过去。

你可以尝试一下如何如何会更好，不要说别人不对，艺术范围内是这样，除非习惯会伤害声带。

乐队没有谁是谁的伴奏一说，大家都是主体。声音不要抛物线。气口和发力规范性正常重复。变量控制。乐队变量越少，舞台完整度越高。

外放式，E，长期练习才行，喉位稳定

乐队应该包容更多的乐器，演唱方式，提高包容度。融合一些看似不可能融合的东西。

多尝试不同语种的歌曲，尝试不会错。不要以为中文能发出的声音就是所有，其他国家的同学。

音乐灵感。音乐态度：多听多看，捕捉真实情感。

乐队独特的对于音乐的态度和理解，队内进行沟通，对于歌的态度要聊到一块，学会在舞台上释放音乐态度，把态度融入嗓音和乐器，在练好之后添加情感态度，不要墨守成规。

乐队的即时状态，同步律动。舞台只有一次，要有尊重。

作业：预习《像我这样的人》《爱人错过》

2024.4.29

情歌

三大类：亲情，爱情，友情

人产生的绝大部分情绪都由爱产生

情歌最难把控的点是能不能快速把自己放进这首歌里

即时演唱效应，角色代入效应

当下的情绪能不能良好地融入唱的这首歌

无情绪状态往往是进入情歌情绪状态的较好方式

《匆匆那年》

先调整呼吸状态和大脑精神状态

在即时状态下，不要延迟发声行为。不要有过多的修饰

与视觉距离有关系，距离远看起来动作会变小

内在想象非常重要，需要训练

角色代入 《忘记时间》

第一人称视角和第三人称视角 《年轮》 第一人称

歌手专属的歌，代入感，情绪难以拿捏。这种歌平时当众唱的时候尽量不要碰。

一个人的内心戏难唱。

有角色好唱，比较直白。对唱角色固定好了。

轻巧型节奏随便唱。给予身体演唱情歌的情绪。

安静的歌开始前不要在舞台上乱走乱动。

什么时候是唱给自己的，什么时候是唱给别人的。

舞台情绪推动

情歌难以拿捏

不要有功利的竞争意识，这对唱歌有害无利。

汪苏泷、李克勤、单依纯，通过声音信号拿捏歌曲状态，《如果爱忘了》

声音信号：咬字发力和咬字节奏，词字句之间的连接惯性（语言惯性）（不同断句），字的轻重

薛之谦，刚出道时受当时四位男歌手的影响，唱得比较压抑

通过训练找到自己发声系统最协调的状态

声音标签如何进行量化训练：学会去听不同的人声信号，去听喜欢的歌手的采访

先模仿语言标签

独特嗓音歌手的歌，可以用自己的声音唱出不同的感觉

感知身体发力

呼吸信号，呼吸的强弱和气息量（最优解）

流行没有技法标准，不像美声和民族

没事多听复杂的音乐，有利于脑开发

唱歌时的一句话转化为说话音量是否合理

R&B，刚开始共鸣腔往前放，鼻翼和上牙之间

要低的话要往高位置松

放松的状态

2024.5.6

R&B，演唱风格偏向于自由（不是绝对自由），音乐风格

呼吸长短交替快慢交替，快吸慢呼，慢吸快呼

没有既定节奏的语感

靠前共鸣应用，声音强弱灵活

咬字运用于牙齿，双唇和鼻尖

Live 歌手，难度较低的 R&B 包容节奏错误，但节拍普遍都是四四拍（重拍都在

反拍和第四拍）四四拍的第二拍为重音

流行演唱中的风格演唱形式

R&B 两个感觉：轻（声音轻，状态轻，发力轻），连贯

去掉底音共鸣

上喉位控制，上喉位的衔接点

说话的时候喉咙没张开

上挑音往往运用于共鸣

入门门槛较低，高阶难，声音轻难渲染情感

演唱技法，气息先行而非声音先行

嗓音依靠不能过度，这是 R&B 的大弊端

独特演唱技法：过喉，入口（口腔承担了音符的力）

怎么做到唱完后还能做到松

单个音符时长一般不会太长，需要喉咙张弛有度

转音的规则：旋律阶梯

设定根音和目标音，阶梯式下行，全音阶，刚开始不要省略音，半音全音交替练习

专注度

练习：唱半音阶，进阶练习：开口哼鸣练半音阶

古典吉他，单个打击乐

技法练习：练鼻尖和上唇前推的哼鸣音 123454321（前推共鸣练到后面和强混位置一样）

2024.5.13

鼻咽音，咽喉，口腔声压

声压是什么，声带闭合进行了第一次压力

会厌给了第二次声压，第三次是软腭和咽壁

第四次是舌头和硬腭之间，第五次是唇部加压（只有一部分唱法需要）（是为了把最好的声音咬字从嘴里发出去）

这五次已经涵盖了 90%的技法

清楚的断字断句，嘴唇灵活度

“用打哈欠的状态去唱歌”

最近的《谁是歌手》，娱乐性

提喉，客观的浮动动作，吞咽动作

“要练说话”说话要偏轻，偏上面的位置

会厌软骨下沉，喉位轻微上提

声乐技法往往需要先了解自己的身体状况，再进行针对性训练

音乐学院就会根据身体状况筛人

流行唱法最大的声压应该在哪，3 和 4，流行歌用不着那么深的演唱和共鸣位置

大脑里要非常清晰地学会构建声音形成的流程

声压练习：单音，声音逐渐外放再逐渐收回

让声音共鸣位置变成生活习惯，说话其实难于唱歌，气息切换状态比唱歌复杂得多

轻重，断句，重点词，重点节奏型，缺少唱腔（声音的立体感）需要反复去练一句。不是按照节奏读词

2024.5.20

Rap, rapper

怎么定性 rapper 和 reader，只是在不同舞台上需求不同

1. 读词咬字

朗读着重于韵母，因为要归韵，韵母负责声音传递以及语调变化，推动往往是口型锁定状的，嘴型锁定并持续推动，发声功能。

正确的口型，语言说出来的感觉要贴合于语言本身

练习：对着镜子说的每一个字都要保证好像能看到它的发声一样

自然流畅的贴合度，韵母与韵母之间的贴合度

《歌手》2024，每个歌手咬字都很强

Rap 字与字之间的粘合度远远超过歌曲

练习：对着镜子 aoeiuv，按着嘴后面，嘴后面保持张开且放松的状态（刚开始会比较紧，通过训练可以放松）

很慢地唱歌，口型完全放松

2. 如何让声音和气进行融合

短促发力比延长发力难，会打破嘴型锁定的状态

嘴巴往外吐的状态很多，要进行声音融合

大循环唱法，美声民族

练习：气声朗读练习，气要用横膈肌拦住，呼吸控制，咬字用气最小化

Rap 的节奏运动是肢体发力律动，不是用气息

话筒倒着拿，演绎目的和技法目的（减少低频信息）

区别于咬字气音，咬字气音要减少使用

身体定住，注意力集中，把控制力全部转移到嘴上

非自然呼吸行为，更像吹气球的气息输出

3. 肢体律动控制

rap 发力不同于唱歌且完全不同

身体前倾，头灵活，力量来自背部

嘴放松，面瘫，123456789

flow，控制需要长期练习，轻快

rapper 要锻炼唇肌的能力

空口咀嚼，锻炼唇肌，产生泡沫可以在紧张时润湿喉咙

练习：dui wei hei tui hui tu du nu lu 可以提高说话速度

嘴巴的横向动作，横向拉伸的高音有强烈的冲击感

喉结上面，是唱歌不能用的。

小咳嗽的位置，类似咳嗽的气息冲击音，高密度歌词要用到，这个感觉加入气声中

rap 里面也有高音

都不可以缺乏无限重复的训练

每个人都有一些觉得容易的句子和觉得难的句子，解决个体化差异的方法就是多练

弹舌，dere 多练，后来某次就会找到感觉了