

考试：期末时进行一整首美声歌曲的演唱，不限语言和种类

完成度高，熟练度好，背谱

讲义和教学笔记，看内容

出勤率

两条班规：不可以以民族国家问题开玩笑；无论唱成什么样，不能嘲笑

加分作业 1：听，赏析，以不同语言种类风格，例如**整部**戏曲、歌剧、舞剧、音乐剧、交响曲、民族音乐音乐会、现场演唱会，不同风格选取三个听完。

2024.9.10 总论

美声，发源于十七世纪文艺复兴时期的意大利

阉人歌手，声乐历史上无法超越，生理上的不同，改变了声音发展的正常流程

浪漫主义时期逐渐消失，女性开始进入音乐中心

歌剧：图兰朵

一味追求 高音刺激

低频往往难造成听觉刺激，低音打动人更难

从欧洲到了美洲

改革开放初期，美声快速流入中国，港台音乐

土洋之争，美声不符合审美

民众文化层面，土输得很惨，国家层面，洋没进去过

美声原本技法是适应于欧洲人腔体构造的，方法不那么适合中国人

**学艺先修德**

新派民族唱法融合了美声的发音共鸣方式：常思思，雷佳，王莉，彭丽媛教授

00 年过后，艺考大爆发

美声是需要动脑的，提高身体的感知力

训练要练到不想唱歌为止

**静态训练（每天两次，睡觉时做一次，中午做一次）**：在静态训练时，感受气息进和出感觉的不同，细节发力不同；呼吸频率变弱时，肢体受力发力感觉的变化；完全放平身体的时候，已经很平静了，拿出一段歌词正常读出来，体会嗓子是什么状态。声音身体不到紧张阈值，可以快速提高音乐感知力。

**呼吸训练**（呼吸能力决定上限，每天起床后做，快速唤醒呼吸系统）：身体不好时不能练，快慢强弱变化

嗓子越新越好

**口腔空间练习（每天 150 组-200 组）**：三大标准：正常张嘴；牙关骨头下凹陷的窝，窝不用太大；三秒内看到小舌头（悬垂），舌头不能有回收抖动乱动（不能发力）

下颌肌检测：不用力，唇之间一指到两指

高音戒掉（怎样提高音质）：冰饮，过热东西，高糖（会让音质不好），高盐高辣

唱歌需要肌肉

**弹舌怎么练**：开口练习先练，舌头放平放松

舌头 dele

口型：O，U

汉语拼音 63 个

《我像雪花天上来》

2024.9.21

### 《敕勒歌》

突出声母、韵母、尖、长、厚、位置靠前（白）、滑音、位置高

美声基础

美声是所有唱法当中唯一一个以连通共鸣腔为主的声乐模式

共：共振，鸣：声音的鸣响，腔：腔体

头腔（颅腔）连接鼻咽腔（鼻拭子咽拭子），颚分隔着口鼻，咽壁盖住了颈椎，咽壁唱歌必用，咽壁和颚的交叉部分，声音集中到咽壁，

稳定喉结：喉结没有突发发力动作

上面的位置怎么找：诶（第四声），呀-呀，比平时说话位置高，这个很难练

完全不带位置的声音不能纯用来唱歌，因为不好听

喉部振动的适应度会随着训练量的叠加，肌群以及整体身体适应度都会逐渐提高，发力感和紧绷感都会逐渐减弱（练得越多越适应）

不发力且要详细感受，想象成具象发力

嘴角往下扯的时候就发力了

高“位置”是身体的预备状态，在很多演唱时非常重要，好的预备状态会让消耗减少 50%。歌唱的预备状态最少五种，最基础的发音预备状态，正确的预备状态（短快轻），呼吸状态

吸：松的较慢但不用很慢，很慢是紧的，呼：就是唱歌时状态

模拟唱歌气口

美声歌词与流行和民族都不同。最基础的：O，要一直保持

**练习：**练呼吸时同时练 O 口型保持

喉口分离

练《敕勒歌》，注意 O 口型和诶状态

2024.9.24

美声共鸣腔

胸-喉-咽（下）-口-咽（上）-鼻

这些腔体可以调控声音

喉位的稳定是相对的

低-中-高 倍低-低-中低-中-中高-高-超高

高-发力，低-压，不能单纯这么做

如何通过胸腔找到偏美声的较为浑厚的

低音，被动向外走

唱完喉咙比平时宽一点

再放松一点，胸腔振动明显（低音区）

中音：咽、喉

咽腔和舌根在一起

**气混训练：**舌根不能硬，发力在舌骨，声母会包含舌头发力，瞬间存在过后卸力（相对的）

声母不发声

B、p，不要内收嘴唇

d、t、n、l 快速练习

作业：练习声母，《草原上升起不落的太阳》，要求咬字准确，听听《恒河上》

2024.10.8

吸气、张嘴、发声

Wa 开口音

任何一个字先判断开口还是闭口

男生：胸腔、咽壁、软腭

捏着鼻子：缺失鼻腔共鸣

Wa 没有鼻腔共鸣

鼻腔训练，鼻腔用得好帮忙唱歌，用不好嗓子会唱坏

鼻腔=n

不包含 n 的音，为了让这些音找到口腔喉腔胸腔等共鸣腔的声音前推性  
唱得不舒服就是不对的

对于声音了解不多时，听觉构建一般是错误的

《敢问路在何方》

先找到鼻腔参与和不参与的不同并掌握

换声点后有发力，但是不能变多

随着音高的变化，声带振动的位置是不同的

喉咙内收提高振频：挤嗓子（唱完后喉咙有异物感）

环甲肌大小不同，男生挤嗓子更容易出现，就一点，不能过度

A 以上的音分声部，A 以下的音没要求

身体消耗度，气息支撑度差别很大

气息不累累嗓子，嗓子想不累就要累气息

唱歌状态的维持、力量的支持、机能的消耗、状态的束缚，是必然要接受并加强训练的，  
这些是不可能消失的。

被动进入歌唱状态会有演唱的滞后性。主动和被动状态的最大区别就是连贯性。主动-  
就是歌唱状态。

**最重要的还是平时说话**，改掉喜欢咬牙的习惯，平时说话牙齿要动

作业，回去把《恒河上升起太阳》多听几次，练习一下。两首歌的词。

如何区别带 n 和不带 n 的演唱读词感受（捏鼻子）

2024.10.15

发力，情感，共鸣腔

课程任务：看《图兰朵》

歌剧是人类声乐演唱的最高艺术形式：1 技法难度要求最高（**绝对稳定**），2 所搭配的艺术形式是交响乐队（最高级艺术形式），3 对于人体声乐体能的重大考验，4 绝对的演唱寿命（损耗与养护持平）5 美声唱法通过延申可以涵盖除中国少数民族曲艺外的所有唱法。

人类声音的最高艺术形式是阿卡贝拉

艺术给予人的即时享受性是无法被 AI 替代的

**集中发力**是通过周身的发力控制让声音和气息的结合度长久稳定地维持在一个位置上，  
集中一种状态

呼吸带来的美声专属发力，呼吸支撑发力

**训练**（坐直）：呼吸训练，肚子上面加压，上腹部

吸气后说“哇”（第四声）

吸气后放掉然后再吸

狗喘气，稳定住

训练：哭时腹部痉挛的呼吸发力状态，哭腔张力  
声音的质感有一个打磨的过程。  
任何训练要有效果，短期（一个月之内）3000 组  
美声要带着情感走向去控制发力（发力和情感的结合）情绪负面张力  
女生《当时》-姚贝娜  
男生《天边外》

2024.10.22

表演的演唱

表演：情绪，肢体状态，台词（歌词）

情绪：可以提前设定，提前进入状态，歌词没有台词那么有语言逻辑性

歌曲演唱段落里面的留白需要我们的情绪去把它填满，情绪就是歌曲的延申

情绪：呼吸的状态不能松劲，肢体的发力不能垮掉

歌词是情绪的承载方，读词稍微带点情绪，有表演感，不同的人可以赋予不同的情绪重

点

方向上下，歌词末尾的情绪和语感，与歌词本身相适配，符合剧目和曲目的发力需求

**无声练习**：只有气和咬字，但是咬字的气一定要出，咬字的气满足不额外加力

男生大部分情况下以演代唱，女生大部分情况下以唱代演

基础技法：**气息加速**，让声音有变化性，但是节奏当然不变快，内部的感知和控制

回去多练练《天边外》

《莫斯科郊外的晚上》

2024.10.29

原文演唱歌曲是为了能够找到这首歌曲最直接的情感源头，把自己尝试代入演唱情境，  
为了去理解这首歌里所包含的生活里经历不到的情感

每一个不同的语言都有它独特的艺术性

表面文化：战斗，伏特加

内热外冷，误解为没感情，但其实有很多表达强烈情感冲突的艺术

善于思考的民族，饱含冲突的民族，隐忍的民族，不喜欢外放

主题与战争有关

语言调性，语言具有独特的文化表现性

伏特加：盖住当时食物不好的味道

作业

男生熟悉《心脏》，女生《家当》

2024.11.5

男生《海水》

情绪张力的控制，表演

**演唱**

演：状态，情态，表情，肢体，紧张（内劲）（演下面的东西要琢磨和练）

唱：歌唱，技法，基本功（唱下面的东西要练）

《心脏》爱情和分离的冲突

距离会缩小动作，在舞台上常规的动作会被缩小，夸张是舞台的基本，夸张的状态下紧张会被部分掩盖

夸张可以遮住一部分舞台失误，并把细微的失误合理化

爱情，悲壮，反抗

对抗情绪下，气息和声音的对抗张力要拉大，而且尽可能地大，气息和嗓音（嘴巴咬字  
嗓音直接放出）开合度拉满

女生要做到成倍的情绪以及声音夸张

情绪带动身体整体发力

唱歌要有主观能动性

《天边外》《当时》《家当》《心脏》《莫斯科郊外的晚上》《虽然你冷酷无情》《恒河上升  
起太阳》

2024.11.12

演唱的状态控制

状态-精神-发力，音高往往需要空间，空间是身体、气息给予的**多余状态（发力的缓和）**

状态：精神状态，等同于身体的状态反应以及精神的状态反应

主观歌唱发力都和状态有关

Yo-o

喉咙发力，歌唱状态不够了

气息以及身体主动发力的状态，想要歌唱的身体欲望是不够的

演唱的意识

状态起来后音量会不受控地变大，胡夏，周深，发力精细

精神状态符合歌本身的内容，练声饱含深情地去唱，强制角色代入，表演时有发力

女生实质性音质缺失，因此要更加注意情感状态

男生的情感体验和情绪控制体验太少了

状态延迟性，音结束了状态也不能结束，舞台的专业性，留有表演状态的发展空间

控制：度，无度的事都会带来极度负面的后果

度：合理范围内（可行范围内，会随着能力提升而变化）的一切支持（呼吸、发力、表  
情、情绪）根据要演唱的歌的最高难度点设置

吵架时需求度会上升

八度音：wa-**wa**-wa

女生控制：细节的情绪，收力，细致，收缩力量之后要把力量先放下再重新启动，不要  
逃避发力，但是发力不能窝在嗓子里（嗓子变大变肿）

男生控制：如何持续性地发**同一个大小**的力，男生倾向于不断叠加多余发力，硬控不  
让自己增加发力，用横膈肌和背阔肌

音准：半音阶哼鸣练习

Wa-wa-wa12345678

控制软腭五官横膈肌呼吸，之前讲的都是控制

技法不一定是加法，最核心的东西都是减法

生活经历以及体会：角色实践，生活中以及去旅游时用心感受

未感知过的情绪：夸张，情绪状态的夸张

作业：《海水》，《总有一天》，《梦里》

下期预告：弱的声音质感如何保持平衡

2024.11.19 冬三周

歌唱控制技法及感受

口腔-发声部位-发力过程，方向性

双唇发力-给予声音**清晰度**，**中高音**区域常使用的（不是特别高的音）

低音-牙关**微**开合（耳朵前面）日常就一直微开

颌面部，牙齿发力-声音的**直推**（**高音区**，无泛音，无抖动）

面部，五官：高音可使用耳朵部分肌群和眉骨部分肌群进行**过渡**，笑肌-只要唱歌就要发力

软腭，鼻腔，咽腔：**软腭独立抬升训练**，鼻腔可以捏住鼻子，不要过度使用鼻腔共鸣，怕声音丧失灵活性，最容易找高音的共鸣，但限制性很大。

正确的声音一定**留有余地**，听感上有余地。提高呼吸在身体里的张力，呼吸能影响身上的多少肌群。横膈肌动作范围，海量的练习（三年起步）。

保持锻炼，90%的运动呼吸使用与歌唱是完全相同的。

声音的变化性

艺术不能做简化，每一个字都有变化，都是判断点，判断没有对错，艺术的试错，大量试错，不要设定歌唱状态

歌曲情绪第一大要点：情绪词

如何正确地想什么时候该怎么唱，歌曲本身的情感判断，根据重点情绪词的内容。情绪出发行为，音乐剧、流行歌里面情绪词非常重要（示例在敕勒歌）。

情感张力：周深、薛之谦、王力宏、陈奕迅

情绪词往往决定歌的连贯性，一般有重复词的时候，情绪词不会在第二个上面  
声母韵母的衔接，口型转换 e-a/o，歌曲的完整性，停顿。

歌曲情绪第二大要点：语句衔接性

跟伴奏的时候不要把气息和演唱状态拉那么大，越干净越好；清唱和有伴奏完全不一样  
语言的合理递进性：语言读得很顺畅，语言逻辑情感逻辑

**练习**：朗诵、朗读、台词训练，每个人有每个人的风格

说的时候短怎么办：用身体来维持停顿的状态，保持状态时不要额外发力

幻想性，故事性的音，软腭要给帮助

完整表现一首歌时，即时的角色表演性，演员的主观情感代入，没有绝对标准，只有相对合理，情感逻辑通顺。五官可以控制情绪。

情绪的使用会影响声音的直接表达，多用于强烈的情绪（内劲），真实的情绪躯体化  
很多的情绪化展现会错误地落实在技法上，要规避需要了解这个情绪的真实躯体状态  
以上是唱歌基本功的大部分内容。

作业：回去预习那几首《生命的河》《梦里》《海水》《家当》

2024.11.26

《红莓花儿开》古典抒情，以声音的延长以及颤音、泛音来进行旋律的延伸，和常规的抒情不同

欧洲有严苛的社会等级划分；社交礼仪，规范化地表达情绪

古典抒情为什么衍生出了泛音，产生是为了在舞台上让声音变得不一样，吸引观众，吸引权贵之家或者经纪人

抖喉咙？边缘化声带振动有可能产生

泛音的产生：声带在发力工作的平衡下，与气息的冲击达到一种微妙的平衡，在发声字头过后声带和身体周边肌群放松，除了声带振动点和歌唱气息外，力量要给到

练习：wu 音，气吹得直而多，喉咙向胸腔沉一点，舌根位置加一点力

练习：wa，气出来出得很多，没气的时候身体给的抖动

回去听《江山》《梦里》《生命的河》《卷珠帘》（周深版）《南乡子·登京口北固亭有怀》

2024.12.3

《卷珠帘》过渡式的旋律，无论怎么唱都有音乐合理性

什么是传统的民族唱法和美声唱法里面的音色

读词训练，**共鸣腔体打开**（口腔、咽腔、鼻子前端的位置）鼻子 en 有回声，声音穿透性传递性

横膈肌如果往里垮了，就错了，横膈肌支撑，面罩感，就是民族唱法里的咬字甜美，要把韵母和声母进行气息连贯以及位置固定

颤音是声带气息冲击之后，腔体的空间松弛（口腔、咽腔），而不是抖喉咙

民族和美声的腔体共鸣度需要气息支撑，歌唱过程中用到声带振动上面的气息是吸入气息中的一小部分，最主要作用是支撑腔体

横膈肌不累就累嗓子，气太少了

《南乡子·登京口北固亭有怀》泛音频率更高

练习：嘴里张成圆柱体样子，读词

不管是张嘴还是气息冲击腔体，都不能发脖子的蛮力，不然声音会卡在脖子里

腰累是正常的，横膈肌挤压周围肌群，需要有力控住

通过气息支撑嘴巴，气息换字

字不要占满口腔，要留有气息空间

2024.12.17

咬字仍然是一个大问题，说话要动下巴

歌曲的完整性变好了，嘴里的支撑变好了

2024.12.24

看了音乐电影《芝加哥》

推荐《完美音调》《舞出我人生》《歌舞青春》

音乐融合《加勒比海盗》《侏罗纪公园》《小鬼当家》

《狮子王》《就是这样》

寒假：把用来发呆的时间，多看一些经典节目

《泰坦尼克号》认真看一看《奥本海默》《猫鼠游戏》《钱学森》《梅艳芳》《珠峰队长》  
《对白》

医院&景点&福利院的义工

声乐演唱实践场所