

论变声期声乐教学的若干问题

郭彪 郑国瑜

一、对变声期声乐教学的理论研究的重要意义

长期以来,我国中学音乐教育的传统形式,基本上是以“唱歌”为主的。一堂音乐课,用唱歌的形式度过。老师弹琴,学生唱歌,通过唱歌,陶冶情操,接受美的教育。在课外,群众性的歌咏活动,也是主要的文娱活动形式之一。这表明在学生的音乐生活中,唱歌是学生最喜爱,最普及的一种形式,是青少年生活中不可缺少的内容。

近年来,随着教育改革的逐渐深入,许多音乐教师和音乐教育家,对于如何上好中学音乐课提出了许多有益的建议。有的对以往以“唱歌”为主的做法提出了不同的见解,个别同志还因为进入初中的学生正处于变声期,发声有困难,甚至提出了在中学音乐课中取消唱歌的内容。但是,我们认为无论说我国音乐教育的情况和现有的设备条件,还是说人类对歌唱的需要来看,都不可否认,唱歌仍然是中学音乐课必不可少的一种重要形式。我国的幼、小音乐教育主要的形式是唱歌,而当这些学生升入中学时,却突然终止了他(她)们抒发感情的主要形式——歌唱,这恐怕是不可能被接受的。所以,我们认为问题的关键是如何通过对处于变声期的青少年学生的声音特征的研究,总结出一套变声培养训练的原则来,使学生们通过音乐课,不仅能声养起良好的歌唱习惯,平安顺利地渡过变声期,而且通过歌唱,使他(她)们在音乐素质方面,如节奏,和声,曲式、力度,音色等方面得到全面的教育,以增强其感受音乐表达音乐的能力,全面地接受美的教育。

上海师范大学是培养中学师资的基地,上海师范大学音乐系所培养的毕业生应该是合格的中等学校(包括中等音乐师范)的音乐教师。这是我们的根本办学方向。要为人师表,当然首先应该是德、智、体、美各方得到全面发展的人才。同时,由于上述原因,要当好中学和中师的音乐教师,除了

全面的音乐素养以外,注意研究与掌握变声期前后变化的声音特征,以及如何用科学的发声方法来指导他(她)们的歌唱,就成为我国当前中学音乐教师所必须研究的重要课题。而在这方面目前重视得很不够,特别是高等师范学院的音乐系很缺乏这方面的学术研究。这样,势必造成师范学院音乐系培养出来的学生到中等学校以后,在上音乐课教唱歌时,面对13岁至16—17岁以间的处于变声期的青少年学生,显得束手无策,甚至由于缺乏变声期声乐训练的知识,使学生们在上过音乐课以后,声音变得嘶哑,使他(她)们娇嫩的发声器官受到伤害。有的则因教师缺乏声乐方面的基本知识和教学能力,错误地指导学生滥用声音,结果使一些学生的声带发生病变,长了小结。由此可见,如果我们的毕业生不能很好地运用科学的发声方法去解决学生们在变声期所出现的种种发生上的困难的话,就很难全面完善地上好中等学校的音乐课。

通过以上论述,我们认为今后在高等师范学院的音乐系声乐教学内容里,应该加入“在变声期如何进行声乐训练”这方面的内容。我们希望和广大从事师范教育的音乐老师一起,从我国中等音乐教育的实际情况出发,通过大家的科学研究,更好地解决中等音乐师范和中等学校音乐教学上所存在的声乐教学问题。

二、变声期的生理特征、声音特点及进行声乐训练的科学依据

经过多年的声乐教学实践,我们对于变声期前后青少年学生的生理特征、声音特点,以及变声期前后进行声乐训练的依据和原则等问题进行了一些摸索。我们认为在中学及中师音乐教学工作中教好唱歌,使处于变声期的青少年的学生得到一定的声乐训练是完全可能的。我们不同意某些传统的保守的提法,例如“变声期必须禁声”“声乐要在变声期后才能开始学”等。正是这些保守的观念,过去长期地影响和束缚了我们声乐教育事业的发展,使

中等音乐教范及中等学校的歌唱水平不够理想。

在对变声期的生理特征进行了充分的分析以后,不难找到在变声期可以进行谨慎地、科学地声乐训练的科学依据。所谓变声期,是指13岁左右到16—17岁左右的青少年,由于第二性征(青春期)的出现,生理和心理上都先后出现了变化。女孩子声音变得浑厚,假声鲜明起来;男孩则变得粗犷浑浊,容易发沙,有的甚至嘶哑。这些现象是由于发声器官的血液增加了,而又未能很快加以排散,声带长期处于充血状态。同时由于喉部器官的迅速增长,各种肌肉之间出现了不成比例,不相协调的现象。这就造成了青少年的声带(特别是男孩)多数闭合不好,反应迟钝,唱不动,甚至失声。变声期间音量变弱,音域变窄,一般只有一个八度左右(b—c₂)。由于各人的生活条件与身体素质不一样,因此变声期各有长短迟早。一般女性比男性变得早,变得快,有的半年即可完成,变得慢的男性要二至三年才能完成。

但是,我们知道人体的嗓音器官是由三个彼此之间相互配合的部份组成的,亦即由呼吸器官和喉部器官和共鸣器官三个部份组成。歌唱时这三个因素意义相当,协调一致地发出歌声。喉部器官(包括声带和组成喉腔的各种软骨和肌肉)在发声时起到“声源”的作用,呼吸器官起到动力的作用,而共鸣器官则起到强化与美化嗓音的作用。我们清楚地看到,在这三个重要组成部分中,只有喉部器官在变声期出现了不利于发生的因素,而另外二个重要部份:呼吸器官和共鸣器官则发育正常,功能良好,没有出现任何不协调现象。这样,在深刻分析了“人声”这件乐器的构成情况以后,我们明确地找到了变声期间声乐训练的依据:从呼吸和共鸣入手来训练我们的青少年学生的歌唱。我们正是根据这些科学依据,对处于变声期的中等师范及中等学校的学生进行积极地保护性的训练,使他(她)们能够抓紧在中师和中学学习的三年,虽处于变声期间仍能学到一定的科学发声的方法和知识,这对于中师的学生到工作岗位以后,以声乐形式上好音乐课将是至关重要的。而对于普通中学生来说,如果音乐教师能够使他(她)们处于变声期间仍能方法较好地唱歌,那无疑对于他(她)们因变声在心理上所产生的失落感将是一种极大的慰藉,而这对于上好中学音乐课将是非常重要的。

三、关于变声期间进行声乐训练的几点原则

1. 运用启发式的教学法,通过从呼吸入手,逐

步解决他们在变声期的发声困难。我们知道,气是声音的动力,呼吸是发声的基础,没有一个强有力的气息支持,没有好的呼吸基础,就不可能有好的声音。世界上不管什么民族,什么唱法,都非常强调调气的重要性。根据变声期学生的生理特征,使他(她)们的呼吸器官进行适当地训练,不会产生任何障碍。在训练时,我们主张用启发式的,理论联系实际的方法。在教学中,我们应该一面为学生作出准备的示范,一面以形象化的语言,生活化的例子去启发学生。反对教师唱一句,学生唱一句的那种刻板模仿、填鸭式的生硬教学法。例如:可以用生活中“闻花”“闻香的东西”来帮助学生体会吸气的深的问题;可以用“吹气”“吹灰”来帮助学生理解呼气的支点问题;可以用“咳嗽”“喊远处的人”“数数”等形象化、生活化的例子来帮助学生体会,如何运用横膈膜和肋间肌来控制气息和声带的配合问题,进而正确理解胸膜式呼吸法。

2. 在抓住呼吸——这个发声训练上最根本问题的同时,要十分强调将歌唱发声中的其他要素:共鸣,正确的喉头位置,咬字等有机地组织起来,形成整体歌唱的概念。我们说教学上会碰到各种各样的发声上的毛病,但从根本上说是因为没有获得正确的呼吸支点和声音支点的配合。因此,在全力以赴地帮助学生找到正确的呼吸支点的同时,必须十分强调呼吸与正确的歌唱喉头位置的配合一致,只有这样才能充分利用共鸣腔体的作用,获得高位置的头声,减轻声带与喉头的负担。也就是说,只有正确的胸膜式呼吸的支持与正确的歌唱喉头位置的配合,才能产生正确的共鸣位置。

3. 要有十分明确的教学目的和要求。对于无论是中等音乐师范生还是普通中学生,教师主要是培养学生建立正确的发声概念和正确的声音听觉。要求学生能分清声音的好坏,能发现声音的毛病,并懂得用一般的原则去解决问题。有不少声乐教育家指出:“要是学生知道了为什么要这样做,就等于学会了一半”。因此,在训练中,主要是通过实际练习告诉学生为什么要这样做,让他(她)们通过实践,逐渐掌握正确的发声方法,建立正确的发声概念。在训练中不要过份发展技巧上的东西。要严格控制音域、音量,不要乱唱高音,大声喊叫,练习时间也不宜过长。要求学生用自然、自如,音色优美的声音轻声唱,让他(她)们在歌唱中总感到轻松愉快,音质优美连贯地唱。

4. 对学生进行全面了解,全面研究,运用个别

(下转第105页)

按照六拍一组的规律可以用音阶来练习：

例7：



这是一种以解剖的形式，用扩大时间比例的办法来使初次接触复节奏的学生练习用的。通过练习可以使学生获得明确的概念，即两个节奏型在交错时的时间序列和各自的时间位置。虽然看起来很麻烦，但是准确无误，十分有效。当学生通过练习掌握了节奏效果，并在弹奏上形成了习惯动作后，这种方法的目的便达到了。至于三对四、四对三，虽然同样可以按求出最小公倍数的方法确定两个节奏型各自的时间序列和位置，但是已经太累赘，没有什么实际意义了。而三对六、四对七、五对九、九对十七…已经属于自由体复节奏，用扩大时间比例的方法已不适用。况且，一般自由体复节奏往往出现在不十分严谨节奏的作品中，音乐处理上往往有伸缩和自由，因此演奏时可以根据音乐的需要作缓急处理。只要有了理性指导的基础，求得了大致的比例，又有技术上娴熟自如的驾驭，在演奏中完全可以凭节奏的感觉表达出二个声部节奏各自均匀独立、互不依赖又相辅相成的效果。复节奏练习的最终目的就是要将学生带往感觉处理的境地，使学生在演奏中不必再考虑几对几，而全身心地投入到音乐表现中去。

辩证法认为单凭感觉的东西不能深刻地理解它，而理解的东西才能深刻地感觉它。节奏感正是这样的事物，单凭灵感并不能把音乐表现得十分准确，而只有当充分理解了节奏节拍组合的特点后，才能把音乐活灵活现地创造性地再现出来。这就是节奏与节拍训练的意义所在。

(上接第107页)

与集体相结合的原则。教学经验表明，必须全面了解，全面研究学生身上存在的问题，才能对症下药，解决问题。教学一般分为三个步骤：a. 对学生进行调查研究。b. 对症下药，纠正毛病。c. 巩固和发展学生学得的知识。教学开始时，我们必须对学生声音的性质，声音的特点，歌唱的程度，学习的能力，学生的心理状态等都进行全面的分析和研究，然后才根据学生的个别情况，给予相应的方法和适当的教材，订出教育计划。我们应该用这种科学的态度，创造性地对待学生的发展，而不是凭主观臆想，凭自己的习惯，用一些固定的方法去对待所有的学生，使学生模仿自己而成为自己的翻板。我们认为在有条件进行个别教学的中专学校，例如上海行知艺术师范学校就完全应该采用这种方法。而对无条件进行个别教学的中师和中学，就采用集体教学的方法。我们可以把变声期的唱法大致分为，a. 真声唱法（大本嗓）b. 假声唱法，c. 混声

唱法三种。而一般来说，我们主张发展混声唱法。所以，教师在对班里的学生进行了全面了解之后，大致可根据三种类型的唱法把他（她）们分成三大组。然后，用这三种不同类型唱法的群体互相影响，互相渗透，互相启发的办法，使学生们逐步克服缺点，增强歌唱能力，培养起良好的歌唱习惯，从而对歌唱产生信心和兴趣。

我们写这篇论文的目的，正是力图阐明解决和研究变声期青少年学生的发声问题，对于上好中、小学音乐课的有着重要意义。而这个问题对于培养中、小学音乐师资的高等师范院校音乐系和中（幼）师来说更是必不可少的教学内容之一。如果我们能从中、小学的音乐教育中就开始培养学生良好的歌唱习惯，那么无疑对普及我国的音乐文化培养，更多的歌唱人才，提高中华民族的音乐欣赏水平将会起到积极的作用，而这正是社会发展的需要，也正是建设精神文明，提高全民族文化素养的需要。