

声乐教学中发声训练方法的实践探讨

袁德贤

佳木斯大学 黑龙江佳木斯 154007

摘要:发声训练是声乐教学的核心内容,直接影响歌唱者的艺术表现力。本文从生理机制入手,系统阐述了呼吸、共鸣、声区统一等训练方法在教学中的具体应用,分析了学生在发声过程中的常见问题,提出了针对性的纠正策略。通过理论与实践相结合的方式,探讨了科学发声训练对提升声乐教学质量的重要作用,为声乐教师开展教学工作提供方法参考。

关键词:声乐教学;发声训练;呼吸控制;共鸣技巧;教学方法

声乐艺术的表现建立在科学发声的基础之上。长期以来,发声训练在声乐教学中占据基础性地位,其方法的科学性与系统性直接关系到学生声音的发展与艺术潜能的挖掘。当前声乐教学实践中,部分学生因发声方法不当导致声音发展受限,甚至造成嗓音损伤。这要求教师必须掌握科学的发声训练体系,根据学生个体差异制定合理方案。本文立足教学一线经验,对发声训练的生理基础、系统方法及问题纠正进行梳理,旨在为声乐教学提供可操作的实践路径,帮助学生建立健康、持久的发声机能,实现声乐技术与艺术表现的有机统一。

一、声乐发声的生理机制与基本原理

(一)发声器官的构造与协调机制

歌唱发声涉及人体多个器官系统的协同工作。肺部和膈肌负责提供气流动力,声带在气流冲击下产生振动,形成最初的声波信号。这个声波经过咽腔、口腔等腔体的选择性放大,最终形成我们听到的歌声。整个过程中,膈肌的运动控制着气息的输出,声带张力决定着音高变化,而腔体形状则影响音色特征。实际教学发现,初学者往往难以协调这些器官的工作。有的学生气息充足但声带过紧,有的声带灵活却缺乏气息支撑。这说明单纯了解器官结构还不够,更要在训练中培养各部分的配合能力。教师需要帮助学生建立身体感知,通过具体练习让他们体会到膈肌下沉时的腹部扩张,声带振动时的喉部轻松,以及共鸣产生时的面部震感,从而逐步掌握各器官的协调方法。

(二)科学发声的核心要素

良好的歌唱状态建立在几个关键技术点上。首先是气息的深度和稳定性,许多声音问题源于呼吸太浅或控制不当。学生需要学会让气息沉到腰腹部,形成有力的支撑点,而不是停留在胸部造成紧张。其次是喉咙的放松程度,紧张的喉部会限制声音的自由发挥。教学中常见学生为了追求音量或音高而挤压喉咙,结果适得其反。喉部应该保持自然打开的状态,既不僵硬也不松垮。再者是声音在腔体中的位置感,这直接影响音色的明暗和传播效果。头腔共鸣带来明亮感,胸腔共鸣增加厚重度,口咽腔的调节则影响整体音色走向^[1]。这些要素在实践中互相影响、互相制约。气息不稳会导致喉部代偿性紧张,喉部紧张又会阻碍共鸣的形成。因此训练时不能孤立看待某个环节,而要注重整体配合,让气息、喉位、共鸣形成良性循环。

二、声乐发声训练的系统方法

(一)呼吸训练方法

呼吸能力的培养需要经历几个阶段。开始可以让学生平躺在地上,观察自然呼吸时腹部的起伏,这是最放松的呼吸状态。站立后尝试保持这种感觉,吸气时想象闻花香,让气息自然流入身体深处,此时腰围会有扩张感。呼气练习可以用“s”音延长,要求气流细而稳,时间逐渐加长。这个阶段主要培养气息的深度和持久性。接下来结合简单发声,比如用“ma”音做五度音阶,体会气息和声音的配合关系。很多学生容易在发声前憋气或突然冲气,这些都需要纠正。正确的状态是气息平稳流动,声音随着气流自然产生^[2]。中高级阶段可以做跳音练习,锻炼气息的灵活控制,或者练习长音保持,检

作者简介:袁德贤(1978年5—),男,汉族,山东,硕士学历,佳木斯大学音乐学院教师,研究方向:音乐。

验气息的支撑力度。训练中要注意避免耸肩、挺胸等错误动作，这些往往说明气息位置太高。通过反复练习，学生会找到适合自己的呼吸方式，为后续技术学习打下基础。

（二）声区统一训练方法

不同音高范围的衔接一直是声乐训练的难点。中声区通常是学生最舒服的区域，可以作为训练起点。用哼鸣或单个母音在这个区域反复练习，建立轻松的发声习惯。向上扩展时采用小幅度进行，每次增加一两个音，注意保持声音状态的一致性。接近换声区域时，学生往往感到困难，声音容易卡住或破裂。这时候需要调整共鸣位置，让声音更多地向头腔集中，同时保持喉部放松。有的教师会用“打哈欠”的感觉来引导学生打开喉咙，有的则强调“向后送声”，具体方法因人而异。低声区的训练相对容易被忽视，但对声音的完整性同样重要。低音需要更多胸腔共鸣的参与，但不能因此失去声音的集中度。练习时可以想象声音既往下走又保持向前的方向感。通过系统训练，学生能够在全音域内保持相对统一的音色，高音不挤不喊，低音不虚不散，整体声音线条流畅自然。

（三）共鸣训练方法

共鸣的调节直接关系到声音的质量和效率。头腔共鸣的寻找可以从闭口哼鸣开始，声音轻柔地在鼻腔周围振动，逐渐会感受到额头、颧骨等部位的共振。这种练习能让声音获得明亮的特质，但要注意不能挤成鼻音。有些学生会把声音全部挤进鼻腔，造成音色发闷，这需要及时调整。胸腔共鸣在中低音区更容易体会，发“wu”或“mo”这样的音时，手摸胸口能感觉到明显震动。这种共鸣赋予声音厚度和力量感，但过度使用会显得沉重压抑。实际歌唱中需要的是混合共鸣，既有头腔的明亮又有胸腔的深度。可以用音阶练习来寻找这种平衡，从中声区开始，保持声音位置相对统一的同时，感受不同腔体的配合。教学实践表明，每个学生的共鸣特点有所不同，有的人天生头腔共鸣较好，有的人胸腔共鸣更强。教师需要根据个体情况扬长补短，帮助学生形成适合自己的共鸣模式，而不是追求单一标准。

（四）咬字吐字训练方法

声乐演唱不同于器乐演奏，语言表达是其重要组成部分。咬字训练首先要解决语音准确性问题，特别是受方言影响的学生，需要系统纠正发音习惯。可以先做朗诵练习，把歌词按照正确的语音规范读出来，注意声母

清晰、韵母饱满。进入歌唱后，字头的处理很关键，辅音要发得准确迅速，为韵母留出充分的延长空间。字腹部分要保持声音的连贯和共鸣的稳定，这是声音美化的主要阶段。字尾归韵要自然收住，不拖泥带水也不过于突兀。在实际演唱中，母音的统一性往往影响旋律线条的流畅度^[9]。不同汉字虽然韵母各异，但发声时应尽量保持相近的共鸣状态和口腔形态，避免因换字造成声音位置的大幅波动。快板段落对咬字的灵活性要求更高，需要加强唇舌的训练，可以借助绕口令等辅助练习。整个训练过程要把握好语言和声音的关系，既不能只顾吐字清楚而破坏声音线条，也不能只追求声音好听而牺牲语言表达。理想状态是字正腔圆、声情并茂，让听众既能听清歌词内容，又能享受美好的声音。

三、发声训练中的常见问题与纠正策略

（一）发声障碍的识别与诊断

教学实践中学生呈现的发声问题类型多样。喉音是较为普遍的毛病，表现为声音发紧发挤，缺乏流动性，这往往源于喉部肌肉过度用力。鼻音问题则体现在声音发闷发暗，像是被堵在鼻腔里，通常与软腭位置过低或气流方向错误有关。还有些学生存在漏气现象，声音虚弱无力，持续时间短，这可能是声带闭合不良或气息控制不当导致的。声音紧张的学生整个发声状态都显得僵硬，肩颈紧绷，面部表情不自然，这种全身性的紧张会严重限制声音发展。判断问题的关键在于仔细聆听和观察，听声音的音色特点、气息运用情况，看学生的身体状况、面部表情。有经验的教师还会让学生把手放在相应部位感受振动情况，或者通过录音回放帮助学生建立自我监测能力。准确识别问题性质是制定训练方案的前提，有些问题可能同时存在，需要分清主次，找到突破口。

（二）针对性纠正训练方案

针对不同问题需要采取相应的纠正措施。喉部紧张的学生可以从放松练习入手，做颈部转动、张嘴打哈欠等动作，体会喉咙打开的感觉。发声时用轻声哼鸣或气声练习，减少声带负担，逐步建立轻松的发声习惯。气息问题需要回到呼吸训练，强化膈肌控制能力，可以做躺卧呼吸、吹纸条等辅助练习，培养气息的稳定性和持久力。声音位置不对的情况则要调整共鸣，如果声音太靠后可以多做“m”“n”音的前位置练习，如果太靠前缺乏深度就需要加强中低声区的胸腔共鸣训练。音色不统一往往与换声区处理不当相关，需要在问题区域反复

打磨,用半音阶或小音程练习寻找过渡方法。纠正过程不能操之过急,错误习惯的形成有一个过程,改正同样需要时间。教师要有耐心,学生也要有信心,通过持续的针对性训练,多数问题都能得到改善。有些问题可能需要几个月甚至更长时间才能解决,这期间要注意保护嗓音,避免疲劳用声造成二次伤害^[4]。

(三) 个性化教学的实施路径

每个学生的嗓音条件和学习特点都不相同,教学方案必须因人而异。女高音需要重点发展高声区的灵活性和头腔共鸣,练习曲目可以选择音域较高、旋律性强的作品。男中音则要注重中低声区的厚度和线条感,作品选择上倾向于抒情性强、音域适中的曲目。除了声部差异,学生的身体条件、音乐感觉、理解能力也各有特点。有的学生身体协调性好,动作要领一点就通,有的则需要反复体验才能掌握。有的学生音乐感觉敏锐,能够快速把握风格特点,有的在技术层面进步快但艺术表现力有待提高。制定训练计划时要全面评估学生状况,确定阶段性目标和长期发展方向。课堂上既要有统一的基本要求,也要留出空间处理个别问题。心理辅导同样重要,声乐学习周期长、见效慢,学生容易产生焦虑或挫败感。教师要及时鼓励,帮助学生建立信心,引导他们正确看待进步过程中的起伏。舞台实践是检验学习成果的重要环节,应该为学生创造演出机会,在实践中积累经验,提升综合表现能力。

结束语

发声训练是声乐教学的基础工程,其科学性和系统性直接影响学生的艺术发展。本文通过对发声生理机制、训练方法体系以及问题纠正策略的梳理,形成了较为完整的实践框架。教学中应该明确几个原则:一是遵循生理规律,不违背自然发声机制;二是注重整体协调,避免孤立训练某个环节;三是坚持循序渐进,给予学生充分的适应时间;四是实施因材施教,根据个体差异调整方案。声乐教师需要不断更新教学理念,总结实践经验,在传承传统方法的同时吸收新的研究成果。学生则要端正学习态度,既要刻苦训练打好技术基础,又要培养音乐感悟提升艺术表现。只有师生共同努力,才能实现声乐教学质量的持续提升,培养出技艺精湛、修养全面的声乐人才。

参考文献

- [1] 杨匀. 浅谈民族声乐教学中自然音色的训练方法[J]. 花溪, 2022(12): 0049-0051.
- [2] 叶胜毅. 声乐发声训练在初中音乐教学中的研究[J]. 艺术大观, 2023(28): 106-108.
- [3] 王文哲. 新课标背景下普通高中声乐教学实践的方法与策略探究[J]. 科研成果与传播, 2024(3): 0028-0031.
- [4] 冉晓林. 声乐发声训练在初中音乐教学中的开展实践探究[J]. 大众文摘, 2022(14): 0039-0041.