

# 浅谈声乐学习中的气息

◎伍勇

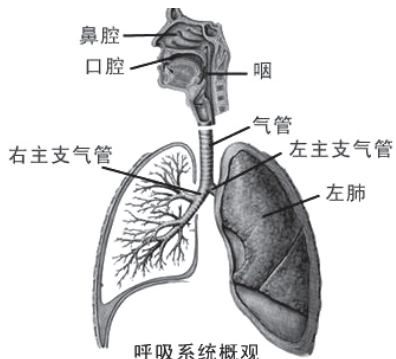
声乐即歌唱艺术，它是结合了许多因素的综合艺术，声乐包含了声乐心理、文化知识、声乐表演和声乐技能。其中声乐技能是声乐学习的基础，是音乐表达情感所必需的基础技能。声乐技能学习中最重要的就是声乐中的气息。声乐技能是要通过长期的专门的学习才能使演唱者达到较高的艺术水平的。

## 一、气息在声乐学习中的重要性，基础性

关于“气息”的学习是声乐学习中一个重要内容。如帕瓦罗蒂说过：“掌握不好呼吸，就没法唱出好听的声音，甚至会毁坏嗓子”。“古之善歌者，必先要调其气”。在歌唱中呼吸是动力，气息冲击声带产生振动发出声音（音高、音色、音质、音强），正确的呼吸可以使我们更好地去协调歌唱中所需要的气息，正确的呼吸可以使歌唱中的声音更加美妙动听，也可以是歌者的声乐作品表达得更加完美，从这个角度看呼吸就是歌唱的生命。

## 二、歌唱呼吸原理

参与呼吸运动的呼吸器官，包括呼吸道、胸腔、肺和腹部控制肌肉。呼吸的路线是口鼻——咽腔——喉腔——气管——支气管——肺部，腹部的控制肌肉虽然没有直接参与呼吸，但它的控制能力是我们呼吸时必需的力量。因此了解呼吸的路线，对我们练习有很大帮助。当吸气肌肉群收缩时，胸腔扩大，胸腔内部的气压减小，外部空气由呼吸路线进入肺部，肺部扩张，



胸腔扩得越大，吸气就越多。当呼气肌肉群收缩，胸腔就会变小，肺部的气就会向呼吸道挤压，然后经口鼻传出体外。

## 三、歌唱呼吸的类型

### （一）胸式呼吸

这是一种主要依靠胸腔控制气息的呼吸方法。吸气时双肩抬起，气息吸得浅，这种呼吸方法的主要缺点是：第一，由于只用胸腔上部，即抬肩来进行呼吸，吸气不深，因而气息的容量小；第二，吸气太浅，失去横膈膜与腹肌控制的动力；第三，由于气息自上胸呼出，迫使喉头、颈肌、下颚、舌根紧张，影响音域的扩大和声区统一，并缺乏应有的声音色彩变化，这种呼吸方法是不太科学的。声乐学习过程中一般不适用。周小燕教授认为这种方法是“需要纠正的，不好的歌唱呼吸方法”。

### （二）腹式呼吸

这是一种主要依靠下降横膈膜，用腹部肌肉控制气息的呼吸方法，称为腹式呼吸。运用这种呼吸方法的人，由于不懂得呼吸器官的构造，以为气要吸到小肚子里（实际上气只能吸入肺部，而不能吸入小腹），因而气息吸得过深。其主要缺点是：第一，由于吸气时竭力下降横膈膜，结果腹部膨胀，胸腔肋骨受到压缩，气息容量不大；第二，仅用和横膈膜控制呼吸，失去胸腔肋间肌肉控制呼吸的能力；第三，吸气过深，使气息不能积极地对声带形成应有的压力，发出的声音空洞、无力，缺乏圆润、明朗的色彩，造成高音困难，这种方法也是不太科学的，但是也有些有成就的教育教用得很好的，当然这是少数。比如：金铁霖教授谈到歌唱时提到下支点吸气法：“‘下支点’（在中山装的第四扣子处，正是横膈膜处也就是我们所指的腹式呼吸的位置），提示学生时，要让学生感觉气息在‘下支点’处吸，好像没有通过鼻、口、气管似的，每次的呼吸都应这样做，就可以达到腹式呼吸的作用了。”

### （三）胸腹联合呼吸

这是一种运用胸腔、横膈膜和腹部肌肉共同控制气息的呼吸方法。这种呼吸方法的主要优点是：第一，全面调动了歌唱呼吸器官的能动作用，使胸腔、横膈膜和腹肌互相配合，协同完成控制气息的任务；第二，由于吸气时下降横膈膜和张开肋骨同时并用，使胸腔全面扩大，气息的容量大；第三，控制气息的能力强，呼气均匀，有节制，并能对呼口气势强弱进行调节，对声音的高、低、强、弱变化控制自如；第四，有明显的呼吸支点，使音域扩大，并使高、中、低三个声区调和统一。

到目前为止，这种呼吸方法，被认为是最科学的、合乎要求的呼吸方法，因而也是每个歌唱者应该学习和掌握的。我个人也用的这种方法呼吸，胸腹联合呼吸用气较自然，方便，而且不费力，高音容易上去，歌唱也较连贯。周小燕教授赞同说：“这是近代中外声乐界公认普遍采用的、科学的、合理的方法”。

## 四、声乐学习中关于呼吸的训练

### （一）无声练习

最好在空气清新的地方练习，通过纯呼吸练习来提高歌唱呼吸的控制能力。

#### 1. 闻花式吸气

“这种吸气方法，也是可以应用的，因为闻花式吸的深，没有声音和明显的动作，也容易体会和掌握，只是在闻花吸气时、不要把嘴闭得太紧，会影响进气的速度和灵活性，在吸的同时，嘴要自然张开与鼻同吸为佳。”这样的吸气既舒畅又适度，吸后人很兴奋，胸有宽敞感。用这种吸气的感觉来歌唱，气息通畅，声音圆润。

#### 2. 吹蜡烛练习

将一根点燃的蜡烛置于前面，吹蜡烛时，不许将蜡烛吹灭。要求慢慢把蜡烛火苗吹向一个方向，且火苗要平稳，摆动幅度不能大。练习后，如果自己的后腰和腹部有酸痛的感觉，说明你找到了呼气时

对抗或者说是控制的正确感觉。

### 3. 发“嗞——”练习

吸完气后，把舌尖轻轻触下门齿，发出“丝丝”声，一口气吐的时间越长越好，要求呼出的气息均匀、平稳和慢，让“丝丝”声强度一样，不可忽强、忽弱。呼气越慢越长，就越能体会到呼与吸的对抗作用和气息需要有意识控制的力量。

### 4. 急吸急呼法

急速吸气，急速呼气。用“狗喘气”的方法进行练习，体会胸腹式呼吸的部位，每做一次休息一下。主要训练横膈肌的弹跳能力，有助于我们在歌唱中迅速换气。

## （二）通过发声练习来提高歌唱呼吸控制能力

### 1. 嘟噜练习

用胸腹式呼吸方法，让气息推动合闭放松的双唇，使气息自然流出，即可产生“嘟”的声音，通过这种练习，可以检查气息是否均匀，小腹与横膈膜对抗的力量是否均衡有力持久，还可以体会口腔、舌头、咽喉的放松及喉头的稳定作用。如：音节练习打嘟噜。

### 2. 顿音练习

这类练习着重锻炼膈肌的弹性和气息的灵活性，以便歌唱跳跃、活泼、轻快欢乐的歌曲。

### 3. 连音练习

这类练习着重锻炼横膈膜(膈肌)的控制力和气息的保持力，以便歌唱柔和、连贯或慢速、深沉的歌曲。

### 4. 用绕口令或近似绕口令的语句练习气息

如：出东门，过大桥，大桥底下一树枣儿，拿着杆子去打枣，青的多，红的少。一个枣儿，两个枣儿，三个枣儿，四个枣儿，五个枣儿，六个枣儿，七个枣儿，八个枣儿，九个枣儿，十个枣儿……这是一个绕口令，一口气说完才算好。这条练习是练习长气息控制和嘴的开合、舌尖的翻转运动能力。

总之，声乐技能学习中，声乐学习中气息是学习声乐的基础，没有气息的歌唱是不可能的，唱得好的歌唱家都是运用歌唱气息的高手；声音和共鸣在音乐学习中是必要条件，有了美妙漂亮的声音和共鸣才有可能唱出美妙动听的旋律；咬字吐字在歌唱中是重要的环节，咬字吐字清楚了，才能让听众明白你要表达的内容，也才能让听众被你美妙的歌声感染。

## 参考文献：

- [1] 甄立夫. 科学练声 [M]. 北京：中国传媒大学出版社，2005.
- [2] 邹本初. 歌唱学 [M]. 北京：人民文学出版社，2000.
- [3] 余笃刚. 声乐语言艺术 [M]. 北京：人民音乐出版社，2002.
- [4] 李晋媛. 沈湘声乐教学艺术 [M]. 长沙：湖南文艺出版社，2006.
- [5] 周小燕. 声乐基础 [M]. 北京：高等教育出版社，1990.

作者单位：四川省成都市石室天府中学

# 从“不问苍生问鬼神” 论贾谊的仕途遭遇

◎夏颖婕 杨茹佳

摘要：李商隐的“不问苍生问鬼神”有强烈的主观情感，本文以这句话为起点，从三个层面来评论贾谊的仕途遭遇。首先探讨文帝和贾谊的关系，再对“不问苍生问鬼神”进行深入分析，最后结合他人的观点综合评价贾谊的仕途遭遇，进而论证诗句“不问苍生问鬼神”实际是李商隐借古抒怀的感叹，贾谊也并非“不遇之臣”。

关键词：知己 成全 借古抒怀

李商隐讽刺文帝不过问天下苍生只问鬼神，将文帝塑造成不称职不贤明的君主。但真实的文帝则不然。王勃在《滕王阁序》中也说“屈贾谊于长沙，非无圣主”。同时，文帝与贾谊虽有君臣之别，但更是类似知己的关系。在等级分明的封建朝廷里，当国之君能将臣下视为知己，是难得且带着温情的。这种类似知己的关系的形成，一方面来自贾谊的才华和理想，另一方面则来自文帝的惜才和宽厚。

## 一、汉文帝与贾谊的知己关系

“廷尉乃言贾生年少，颇通诸子百家之书。文帝召以为博士。”文帝不因贾谊年轻而轻视他，让他参论时政，还破格提拔为太中大夫，开始了两人知己的关系。

然而贾谊的出众之才，陛下的厚爱之心，使贾谊为他人嫉恨遭遇贬谪。文帝选择疏远贾谊，并非对贾谊的否定，而是迫于外界的压力。从文帝的层面考虑，他原本受封于代地，和高祖关系也不亲近，绛侯周勃、灌婴、东阳侯、冯敬等旧臣和他本就有隔膜，若继续重用贾谊，必会引来不满，文帝为顾全大局只能如此。

以上从正面分析了文帝对贾谊视若知己，而贾谊对文帝也有同样的希望。在贬谪长沙的路上，贾谊借《吊屈原赋》以抒其意，“呜呼哀哉，逢时不祥。”“贤圣逆曳兮，方正倒植。”圣贤都不能顺随行事啊，方正的人反屈居下位。贾谊表达了强烈的不得志的忧愤之情。后来，贾谊又作《鹏鸟赋》，“其生若浮兮，其死若休”，他谈生谈死，故作潇洒的背后是耿耿于怀。但此种悲苦愤懑，嫉恨愁苦，还是出于他对文帝的满怀期望。如果侍奉的君主是昏庸之辈，怎会产生如此巨大的愤懑？贾谊认为文帝是贤帝，所以更期盼文帝的识才之心，召他回到“宣室”。

## 二、“不问苍生问鬼神”的细谈

正是在“不问苍生问鬼神”的时刻，汉文帝和贾谊真正实