

浅谈高安采茶戏的“声乐训练”

梁仁秀

(江西省高安市采茶剧团 江西 宜春 336000)

[摘要]高安采茶戏旦角演员则是用二本腔唱法的比较多,二本腔由于是真假声混合,声带是全震动,部分震动,厚薄变化交替进行。所以,声带负荷量相对较小。而这种唱法音域宽广,色彩变化丰富,一般用自然声音演唱所难以获得的高音,用这种方法可以明显地突破。

[关键词]高安采茶戏;声乐训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.472

声乐训练,在梨园行里通俗的说法是“练嗓子”,是研究发声技术和歌唱艺术的一门学问。高安采茶戏的艺人们,也是根据自身的特点和条件,在长期的口传身授的过程中,逐渐形成了一种尚未付诸文字,大家约定俗成的“练嗓子”的方法,使之具有一定的风格和特色;但还略显粗线条,不够细腻,还存在许多不太科学的地方,甚至还有不少误区。这就造成有一些年轻演员,至今还停留在只凭天然的好嗓子去应付频繁的演出,时间一长,结果声带水肿、肥厚以至生小结,造成声音沙哑,俗称“倒嗓”。最后只好忍痛改行,离开了自己心爱的艺术舞台。这种教训是深刻的,应该引起业内人士对声乐训练的高度重视。

笔者根据前辈老艺人“练嗓子”的经验与体会,结合我国古代民族唱论的精华,有选择地吸收西洋歌剧科学的发声技巧,谈谈自己的一些看法和体会,与高安采茶戏曲爱好者共勉。

一、“善歌者必先调其气”——唐·段安节《乐府杂录》

高安采茶戏演绎大戏系列,多以情感戏为主,很少有武打场面,演员的唱功就显得尤为重要。要唱得好,涉及很多技术环节,如何“调气”是第一位的。唐·段安节《乐府杂录》中就说:“善歌者必先调其气,氤氲自脐间出,至喉乃噫其间,即分抗坠之音。既得其求,既可致遏云响谷之妙也。”可见,古人已将歌唱者如何正确调气总结得十分精辟。这里所提到的气“自脐间出”,就是戏剧工作者常讲的“气沉丹田”。

“丹田”一语出自道家,道家谓脐下三寸为修炼内丹之处。“气沉丹田”就是指控制气息的部位要放下去。丹田的中气足了,声音才能宏亮有力。近代陈彦衡《说解》中就有“夫气者音之帅也,气粗则音浮,气弱则音薄,气浊则音滞,气散则音竭”之说。戏曲演员在练嗓子时要“挺脑、拔背、收小腹”,这三点做到了,那么这些部位就处在一种扩张的状态,所形成的支持点,就会感觉集中在脐下三寸处。然后再一点一点释放出来,并要始终保持载歌载舞的可能。

二、“若字不清,则音调虽和,而动人不易”。——清·徐大椿《乐府传声》

明·魏良辅《曲律》中说,“曲有三绝:字清为一绝,腔纯为二绝,板正为三绝。”又论“初学,先从引发其声响,次辨其字面,又次理其腔调。”这些论述,阐明了字义、字音、字声三者之间的关系。

人们常以“字正腔圆”来形容唱功出色,但容易产生认知上的偏颇,以为字正了腔就自然会圆,或者腔圆润响亮了,字清与否并无大碍,这都是片面的。传统的民族唱论要求声音的圆润是在咬字清晰的圆润,离开了字的清晰而仅谈腔圆是不够的。其实“字正腔圆”是并列的主谓词语结构。二者是相辅相成的,并不是互为因果。

汉语言文字是单音节,却包括有字头、字腹、字尾。由于字头(声母)发音时着力点不同,又分喉、唇、舌、牙、齿五个部位,称为“五音”;而引长发音的腹,必须有相应的口型来控制,就归为开、齐、合、撮四种口型,称为“四呼”。《顾语录》中说:“由字头轻轻发音,渐转字腹,徐归字尾。其间运化,既贵轻盈,尤须熨贴。”这句话的意思是说,字头要咬得准确,短暂有力;字腹要夸张,

延长;归韵要轻巧圆润。就拿韵母i(衣)来说,是齐齿音,发音时舌尖要轻轻地往前,着力点在齐齿的舌尖处。但有时由于音调高,发音时上下牙齿自然要离开,嘴必然要张开,才能把i的高音发出来;当嘴一张时,舌尖往前伸着的着力点往往转到舌根,舌根弓起,发出的i音,变成了e(鹅)音了,下意识地变成了深沉的喉音,当然就错了。所以,发i音时,舌尖往前的着力点应保持住,这样送出来的i音,必定清爽、明亮和饱满。

三、“运用气息来衔接真假声”

中国戏曲唱法在用嗓上大致分为:大本腔、二本腔和小嗓。高安采茶戏旦角演员则是用二本腔唱法的比较多,二本腔由于是真假声混合,声带是全震动,部分震动,厚薄变化交替进行。所以,声带负荷量相对较小。而这种唱法音域宽广,色彩变化丰富,一般用自然声音演唱所难以获得的高音,用这种方法可以明显地突破。著名高安采茶戏旦角演员黎花英、彭金花、黄银泉、诸凤荣等正是非常娴熟地运用这种用嗓方法使得他们的唱腔能以气贯首尾、起伏有致、神韵激越地去扣人心弦。

四、“不善歌者,声无抑扬,谓之‘念曲’”——唐·刘昫《善歌如贯珠》

传统声乐艺术很讲究“韵味”,有韵味,是戏曲演唱的最高境界。著名京剧大师程砚秋先生说:“唱,最忌有声无韵,嗓门大没有用,就是响也怪吵人,要好听,还需要讲究韵味。”他并且做了一个极为通俗而有趣的比方:有声无韵就象一碗白开水,也可以喝,但假如放入一点茶叶,就更好喝了。西湖龙井的淡雅,云南普洱的浓香,精彩纷呈,各领风骚。

唱有多种,有“能唱”的,有“会唱”的。嗓子不好不一定唱不好,嗓子好却不一定唱得好。有嗓子唱不好,光是能唱,就是没有韵味;没有嗓子不一定唱不好,就是说有韵味,虽然没有嗓,能抓住听众,人们爱听,这就是会唱,这不是一件轻而易举的事情。

五、“画为心迹,境由心生”

我们知道,戏曲声腔的特色和风格往往集中在演员的一声一腔之中,过去的老艺人尽管各有流派,但都很重视如何利用声调的特色来创造适合自己演唱的声腔。戏曲界常说的“字正腔圆”大概指的就是这个意思。会唱的演员,上下两句曲子他可以随语言声调的变化和人物情感的变化而唱出不同的声腔,特别是《筒板》更见功夫。唱腔不但不是为了表达人物的思想感情,而且也要给人以音乐美的享受。唱腔和说话一样,要注重抑扬顿挫、轻重快慢,要唱人物,唱人物的性格特征,唱人物的思想情感,甚至人物的职业、年龄、身份等都应通过唱腔来体现。老艺术家认为,高安采茶戏的演唱风格应向民族声乐看齐,向民族唱法学习,青年演员必须学习声乐方面的基础知识,掌握民族唱法以声音甜、脆、圆润、水为其主要特征,注重“丹田”之气的运用和“五音四呼”的吐字规则,讲究以字行腔、字正腔圆、以情带声、声情并茂。在学习民族唱法的基础上,适当运用一点“通俗唱法”——“流行唱法”,使我们的唱腔增添口语化的质朴美和自然美。

参考文献

[1]付鑑林:浅谈高安采茶戏的“唱”与“念”《艺苑春秋》.2010.7

浅谈高安采茶戏演唱与演奏技巧

罗 俏

(江西省高安市采茶剧团 江西 宜春 336000)

[摘要]在我国传统戏曲综合艺术中有一项重要的组成部分是高安采茶戏,高安采茶戏是华东地区江西的一个地方戏种,同时高安采茶戏具有独特的乡土特色与地域风情。在社会经济迅速发展和人们对文化需求越来越多的背景下,高安采茶戏在新兴文化的冲击下,受到了极大的挑战。所以,从民俗文化视域下来探讨高安采茶戏的演唱方法与技巧,对促进高安采茶戏的发展有着深远的意义。

[关键词]高安;采茶戏;审美价值;演唱方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.473

基于高安市有着丰富的地域人文景观,所以在这片土地上诞生了繁荣的艺术文化,而高安采茶戏就是在这样的背景下出现的。高安采茶戏作为戏曲的一种,对人们的生产和生活产生了极大的影响,因此探究高安采茶戏的演唱方法与技巧,对传承优秀的戏曲文化有着极大的帮助。

一、高安采茶戏的民俗文化背景

高安采茶戏来源于江西宜春,高安采茶戏最早来源于高安民间古老的灯歌灯彩以及道教歌舞,在吸收了皮黄戏、高腔戏后,由明清的丝弦戏、锣鼓戏等形成。由于最开始的高安采茶戏使用的乐器只有丝弦乐器,所以高安采茶戏还有一个名字是“高安丝弦戏”。经过发展后,高安采茶戏还融入了京剧的元素,并且使用的乐器不再仅仅局限于丝弦,还使用了打击乐器。慢慢地高安采茶戏呈现出节奏欢快、旋律流畅的特点。在历代艺术工作者的努力钻研下,高安采茶戏发展成为江西境内的四大地方戏种之一。高安采茶戏在发展中虽然地位不断提高,但是在经济发展水平提高的背景下,高安采茶戏受到了极大的挑战,所以高安采茶戏在发展上也是需要文化的革新的,只有这样才能使高安采茶文化越来越繁荣。高安采茶戏和人

们的生活有着密切的联系,可以说对各种生活环境的影响都是比较深远的,其主要原因是高安采茶戏是完全开放的一门民间艺术。其前身为高安丝弦戏,源于高安地方灯彩、广泛吸收各类地方戏的元素,最后在民俗文化的环境中不断成长。清末期间,高安人一到春节等各类重要的节日时候,必然会有各种各样的花灯聚会表演,种类非常丰富,比如狮子灯、跑马灯、蚌壳灯、茶灯、采莲船、板凳龙等,充满了地域性特征。在音乐方面以灯歌小调、采茶本调为主旋律,可见,民俗文化是该民间艺术的重要的生存土壤。但是,随着当代社会经济大潮的冲击,地方民俗文化渐渐淡去,高安采茶戏也逐步走向创作和表演的低谷。为了传承和保护高安采茶戏,高安市委市政府从1987年开始,每两年举办一届高安采茶戏艺术节,加大资金投入,促进人才培育,创作演出了许多优秀现代剧目和古装剧目,从民俗文化的根源抓起,期待这株古老的山茶花依然能够在今天傲然开放。

二、高安采茶戏的演唱方法

(一)先继承,后创新

要唱好高安采茶戏,必须老老实实先学习和掌握高安采茶戏丰富的民歌、小

调、曲牌，以及常用的本调、服药调、北词调、小花调、争夫调、上船调、川调、锄棉花草调等不同的演唱风格、韵味和行腔。然后根据自己的自身条件，结合剧中人物的特定环境、性格特征、思想感情，在作曲者的帮助下进行二路创造，有时一个音符的改变、一个附加点的加入、一个渐强或渐弱的节奏处理等都会得到不同的艺术效果。

(二) 唱腔旋律、调性及各调式音乐旋法特色

高安采茶戏的唱腔旋律特色是指在音阶、调性、调式等方面体现出的普遍共性。在高安采茶戏中，按照演员和乐队在长期的实践中，遵照共同习惯的音域确定调性。在确定调性的过程中，也是会发生一些变化的，例如，演员在发生了变化后，调性就会发生变化。所以在确定调性的过程中应该及时把握发生的变化。高安采茶戏的唱腔还遵从了我国传统的五声调式，也就是宫、商、角、徵、羽。在高安采茶戏中经常使用的两种调式是宫调式和徵调式，其次使用的是羽调式和商调式，使用最少的是角调式。

(三) 唱腔表演中的方言声调

唱腔就是剧中人物的语言，只不过它是音乐化了的语言。高安采茶戏是以高安县城的“高安官话”进行唱腔和念白。所以演员必须要掌握“高安县城官话”的四声、吐字，并运用在唱腔念白中。另外，高安采茶戏的唱腔非常生动活泼，行腔自然、优美动听，演员在演唱时若能巧妙地运用地方语言中的口头语如：“呀”“啦”“哇”等衬词，就会增强唱腔的口语化和亲切感。

(四) 高安采茶戏的独特演奏技巧

持琴：把右手的拇指扣住弓毛，左手的翘拇指持琴，食指伸直托住弓杆，铿锵如击，短促有力。勾：使用小指从下往上开始勾，出现滑音。抹：用食指从上到下抹琴，使节奏出现跳跃感。按：用手按弦，使之形成颤音。跳：手指上下下跳，声音如流水一般清澈。打：用无名指打弦，出现上跳音。

三、高安采茶戏与民族声乐演唱的互鉴

高安采茶戏在发展中只有博采众长，才能实现繁荣发展。民族声乐具有很强的

艺术价值和审美价值，高安采茶戏可以吸取民族声乐中的精华，实现高安采茶戏与民族声乐演唱的互鉴，使两者相互影响、相互促进，共同使音乐文化艺术实现创新与融合。

(一) 高安采茶戏的演唱融入科学

当前的民族声乐是一种专业性比较高的艺术，所以民族声乐的演唱应该是具有科学性的。而高安采茶戏作为戏曲文化中的重要组成部分，也是属于民族文化范畴的，高安采茶戏与民族声乐演唱进行互鉴后，应该是具有科学性的。高安采茶戏正是具有了科学性，才呈现出字正腔圆、声情并茂的民族声乐特征，在演唱中不仅体现了别具一格的地方特色，也体现了民族特色。当然，高安采茶戏的演唱还应该借鉴科学的发声方法，使演唱具有独特的艺术魅力和感染力。

(二) 高安采茶戏的演唱不能丢失传统

当前的经济发展使人们对文化的需求呈现多元化的态势，高安采茶戏在发展中面临的挑战是巨大的。所以高安采茶戏不能丢失自己的传统，应该在坚持自己本色的基础上，进行文化创新，这样一来，高安采茶戏才能在激烈的文化竞争中站稳脚跟，给人们留下深刻的印象。因此，高安采茶戏在和民族声乐进行互鉴的过程中，应该在坚持传统的基础上，吸收民族文化中的营养，使高安采茶戏不仅具有自己的独特风格，也具有时代感。

四、结语

高安采茶戏是戏曲文化中的瑰宝，是唯美的戏曲艺术。通过探究这个艺术可以窥探江西宜春人的风土人情，挖掘出潜在的艺术价值和审美价值。做好高安采茶戏文化的传承与发展已经成为时代的使命，相信高安采茶戏在经过融合与发展后，可以实现文化的繁荣，为中国的戏曲文化注入活力。

参考文献

- [1]王琳洁.对高安采茶戏音乐形态特征的研究[J].福建茶叶,2017,(10).
- [2]黄剑敏,李莉.文化产业视角下高安采茶戏的历史形成与当代发展[J].前沿,2009,(11).

论如何推进小学篮球体育特色项目的建设

盛天宇

(山东省青州市云门书院教育集团 山东 青州 262500)

[摘要]素质教育的不断推进与深入，促使很多学校都在推行健康教育理念，体育教学在小学阶段受到的重视程度也明显有所提升，而篮球作为一门具有悠久历史的特色体育项目，在小学体育教学中的重要性自然毋庸置疑，为了能够有效发挥其价值，本文则对如何有效推进小学篮球体育特色项目建设进行了探讨。

[关键词]小学；篮球体育；特色项目

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.474

引言

篮球项目运动一直都广受群众所喜爱，被人们当做青春与活力的象征。近几年，小学体育教学工作受到的关注度较高，篮球基本功训练就是在这一阶段，从某些方面而言也孕育着篮球运动教育希望，体育教师在对小学生进行篮球教学的时候，应该要结合小学生身心发展规律来为学生创造出一些极具特色的篮球教育方式，主动推进小学篮球体育特色项目建设，借此来有效提升小学篮球教学效果，让健康教育真正贯彻落实到小学篮球体育教学活动之中，而小学生则能够在这一过程中得到全面发展与提升。基于这一目的，笔者也就如何有效推进小学篮球体育特色项目建设提出了如下建议：

一、培养学生篮球兴趣，关注学生个体差异

小学体育教师是篮球教学活动顺利实施的主导者，其可以在教学期间借助于每星期的体育课来为学生开设篮球体育特色项目，并且以学生篮球兴趣培养作为教学目标来对合理展开建设，同时尊重学生个体差异以及个性发展，尤其是对于那些具有一定篮球特长的学生更是要尽可能的挖掘他们的内在潜能^[1]。首先，体育教师在教学期间需要不断提升自身篮球技能，在教学课堂上以身作则来带动、培养一些具有篮球特长可是不是体育任教的教师，让其承担篮球竞赛评为职位；其次，还可以结合学校发展实际，来为学生创编出具有一定特色的校本教材，内容方面要与篮球特色教材相关。而在开展小学篮球体育教学活动的时候，教师要将学生篮球兴趣培养作为首要任务，同时关注学生生命健康发展，在教材内容编排的时候，结合不同学生诉求来进行合理建设。例如，对于一、二年级小学生而言，其篮球特色教材内容最好是以简单的内容为主，在课堂上培养训练学生篮球球性，同时借助于一些简单的篮球游戏来让学生掌握基础的篮球运球以及传球等基本技能；对于三、四年级小学生而言，则可以适当让他们对篮球发展史进行了解，同时为学生讲述一些具有一定复杂性的篮球竞赛规则；五、六年级小学生的话，因为是高年级学生篮球教学内容即可升级，将学生综合篮球战术技作为教学重点，这样才能真正有效满足不同年龄段学生篮球发展诉求，让小学生能够真正感受到篮球的魅力，从而有助于学生主动参与篮球运动与体验。

二、创编动态篮球操，让学生感受篮球乐趣

要想有效推进小学篮球体育特色项目建设，学校还可以在每天上午第一节课结束之后，为学生安排30min的课余时间作为课间活动时间，而在这一时间内则可以为学生创编一些动感的篮球操，通过这一形式来为学生建设出一个阳光体验场活动，帮助学生更好地感受到篮球的乐趣，这样学生主动投身于篮球运动中的积极性也能得到提升。操场活动有效开展，即可为具有一定篮球爱好兴趣的学生提供篮球运动的机会，让他们在操场上尽情的展示自己，这样其他学生也能在这一过程中受到感染，并且参与到篮球运动之中，从而更好地帮助学生感受到篮球运动的乐趣。为此，篮球体育特色项目建设期间，小学体育教师一定要意识到阳光体验场活动的重要性，结合学校发展实际情况来深入挖掘篮球项目隐性特点，同时按照学生体能特征、个人兴趣来为学生开发出极具特色的篮球游戏或者是动态化的篮球操，这样小学生自然能够亲身体验到篮球的乐趣和魅力^[2]。例如，对于小学一、二年级学生而言，可以为学生创编花样排球、接力运球、报数运球、绕物运球等项目；对于三四

年级学生而言，则可以为他们创编出像运送双球、三角循环传球、投篮抢分等特色项目；五、六年级学生的话，则可以为其开设绕障碍跑篮、双人传四球、快投比准等相关特色篮球项目，借此来让篮球阳光体验场变得更加的生动有趣，真正让学生在掌握篮球技能的同时感受到运动的快乐。

三、体育与艺术有效结合，构建篮球PK舞台

在小学篮球体育特色项目建设过程中，教师还可以将体育与艺术进行有效结合，通过“体育与艺术2+1”特色项目建设来为学生构建出一个生动且有趣的篮球PK舞台，借此来有效发挥出篮球体育教学效果。具体而言，学校在这一过程中可以借助于组织课内外体育教育与艺术教学活动，来让学生掌握体育运动技能的同时得到艺术发展，借此来为学生今后全面发展与提升打下基础。素质教育环境下，学生体育素养、艺术素养都是必不可少的发展素养，教师在推进小学篮球体育特色项目建设的时候若能强化体育与艺术的结合，就能让小学生得到更为全面的发展与提升。为此，学校可以将其作为培养目标强化与其他学校之间的合作，通过合作构建篮球PK舞台来开展各式各样的篮球竞赛以及篮球活动，为学生提供能够充分展示自己篮球技能的舞台，这样才能真正有效发挥出篮球体育特色项目的价值。

四、注重篮球特色理论建设，创新体育课外活动模式

无论是任何行为都离不开理论指导，小学篮球体育特色项目建设也不例外，学校需要在开展篮球体育特色项目建设的时候，不断丰富、提升学校文化内涵，按照素质环境需求来为当代小学生构建一支新型的体育课外活动模式，专门为学生构建一支高素质、具有良好探索精神与能力的篮球特色教师队伍，同时加强对体育这一学科的建设，这样才能让学生在有效的体篮球体育特色项目之中得到发展和提升。在这一过程中，学校可以以教室作为研究活动中心，邀请一些专家莅临指导，借此来为小学体育篮球特色项目建设提供全新突破口^[3]。另外，还需要在发展期间提高对课外体育活动的重视程度，借此来进一步拓展小学篮球体育特色项目建设效果。

五、结语

综上所述，小学篮球体育特色项目建设是学生全面发展新需求，也是为小学生提供特色篮球体育教学的重要手段，对于学生篮球技能掌握、身体素质提升十分重要。为此，小学教师一定要准确认识这一工作重要性，按照篮球发展来进行继承与创新，真正立足于学生篮球兴趣来对小学生进行培养与教育，关注学生差异以及生命发展，通过全新且极具特色的篮球体育项目来让学生更加积极主动的投身于篮球运动之中，从而有效促进学生身心健康发展。

参考文献

- [1]张振珊,邱艳英.论如何推进小学篮球体育特色项目的建设[J].新课程(小学),2017,000(003):224.
- [2]顾炎.论如何推进小学篮球体育特色项目的建设[J].当代体育科技,2018,008(021):15-16.
- [3]刘东[1].论如何推进小学校园篮球文化建设[J].体育风尚,2019(7):227-227.