

# 音准的矫正与培养

## ——以视唱教学为主

丁雅桑

(湖北幼儿师范高等专科学校 湖北 武汉 430000)

**[摘要]**音准是视唱练耳教学内容的第一步,是影响学生艺术学习能力、艺术未来发展潜力的重要因素,同时也是每个教师在其专业课教学从始至终不可避免的一个重要教学内容。音准是视唱练耳课首先要解决的问题,且为长期要强调的一个教学重难点。音准能力的好坏不仅关系到学生音乐专业课学习的发展,同样也是教师在长期教学实践中能力、经验的体现,直接挂钩教师的教学质量品质的高低。担任视唱练耳科目的教师,在对各专业各程度的班级教学实践中都会接触到音准有问题的学生,而针对各个专业的学生,其音准问题形成的原因又有所不同。如何在教学中提高学习者的音准判断表达能力,达到与其专业发展需求相适宜的音准要求,是视唱练耳科目在理论和实践两方面的重要课题内容。

**[关键词]**音准;视听练耳

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.228

### 一、引言

中央音乐学院视唱练耳副教授朱起云老师曾说过,在进行视唱时其状态就应当同声乐演唱在舞台上的感觉一样。这就要求在进行视唱练耳课的视唱训练环节时,各方面的机能要有声乐的发声状态来进行的。同样正确的发声状态,也是音准矫正的重要前提。

#### (一)发声姿势

正确的发声姿势是形成良好发声状态的基础。从声乐发声姿势的角度来说通常是要求站立式,若从视唱课的实际情况来看则是坐式,在上课的时候有的学生存在一些不良的坐姿习惯,比如:腰部独立支撑依靠座位靠背或者手臂依靠桌面形成蜷缩状等,这些姿势使颈部、肩部处于非直立状态,不利于呼吸通常、喉部稳定。正确的发声姿势要求上身自然挺拔,腰部尽量不要靠在椅背上,肩膀放松,头部要端正,目视前方、嘴部应该保持微笑状等,总的来说即使是坐着也应该保持上半身与站立式的要求一致。在条件允许的情况下,视唱课可适当安排站立式与坐式发声的循环交替式进行,进而实现音准统一。

#### (二)发声原理

人体作为一个完整的“发声器官”包括了发声器官、呼吸器官、共鸣器官。如果用弦乐乐器的发声形态来比拟,那么琴声就是我们人体整个身体姿势,喉位声带的使用是琴弦声源,呼吸的状态好比运功时发声的动力,头腔、胸腔的共鸣为琴体的共鸣传导。只有四者互相处于正确的状态结合时,才能产生良好的音高音色,若有一项处于非理想状态,音准都会有相应的偏差。

在歌唱中,喉位声带为发声器官,它是发声的振动体。喉位声带的状态应该是保持从头到尾的平稳。喉的形状并不因元音或者音量而略有改变,只有吐字负责处理它。<sup>1</sup>何为平稳的状态,总结多数的声乐演唱过程中,对喉位的状态描述为:“相对稳定、适当偏下”。<sup>2</sup>

呼吸状态,正确的呼吸状态不仅是对声乐演唱的重要支

持,还是保持正确音准的重要动力,通常在长音或换气快的节奏型之间,常出现因呼吸方法错误或气息不足引起的音准偏差问题。在声乐演唱中常被提起的呼吸方式包括,腹式呼吸、横膈膜式呼吸、肋骨间的呼吸等,但是真正正确的,利于歌唱时音准保持的呼吸方式,应该是将身体的每一个部分同时运用起来的呼吸方式。

腔体共鸣,人的共鸣器官主要包括:胸腔、口腔、鼻腔、头腔等。

### 二、视唱中影响音准的音乐各要素及其矫正与能力培养

#### (一)速度

一般来说,演唱速度慢的作品时音准易偏低,速度快的作品音准易偏高。这是由于在演唱速度慢的作品时节奏缓慢节拍冗长,对气息的支撑要求高,若气息不足、倦怠则容易造成发声器官松懈,声音状态得不到呼吸的力量保持,音准则偏低。而速度快的作品在演唱时情绪高涨,呼吸频率高、气息浮浅,发声器官高亢、张力易失控,音准容易失去控制偏高。

例如《法国视唱2A》第36条最后一句渐强处,虽然视唱曲本身速度不快广板。但在最后一句节奏型出现了连续的三十二分音符进行,节奏型的变化使单位拍内演唱的音符密度变大,再加上要求连音演唱,这种情况若直接演唱,不一定能达到理想的音准准确度。



在训练时可以先用跳音,乐句内使用“声断气不断”的慢速练习方式,将各音高之间的音程关系演唱清楚。再加速跳音,最后原速加连线。



又如,罗西尼的歌剧《塞维利亚理发师》选段《快给大忙人让路》的中段,这个作品为6/8拍的快板。音符密度大且围绕同音反复,是声乐作品中因为速度快而极易产生音准问

题的典型代表：



在练习时先要分段落，找出同音反复需要被强调的重音，确定其支点音位。慢速保持声音的颗粒状、换气的均匀。在这个基础上做到音准的要求后再进行加速。



所以说在演唱快速作品时，关键是要在快速的音高进行中根据旋律进行的规律，找到稳定的音高或节奏要素从而解决音准的问题。

在慢速引起的音准问题中，解决的关键与快速的又有所不同。例如《调性视唱第一册》第73条，这一条视唱速度不是很快，但连续保持四次围绕a旋律小调的主、属音形成了四次长音，使速度产生拉宽、变暗的感觉。长音处、旋律下行时易造成偏低。



在视唱这条作品时需要注意以下几点：

- 1、在主音、属音连续的长音保持时，要将音高越唱“越高”（微微上扬）保持积极状，用持续的气息支持长音音准。
- 2、旋律自主音级进下行时，要注意音高不要因为下行就偏低，保持音高微微向上扬的感觉。

（二）节奏

作品在节奏型复杂，小节内变化密度大时也容易出现音准不稳定的现象，若在此基础上又加上音程关系变化大的话音准难度就明显了。这种情况应该从全作品节拍、节奏入手先解决节奏的问题，减轻音准的负担。

例：《调性视唱第二册》第228条。这条4/4拍子的视唱曲，首先速度很快为Allegro快板，A大调的旋律中出现了大量的换音式变化音。然后这一条主要的特点是节奏型比较复杂，出现了一拍附点后三十二、前八后三十二、两拍复附点等，时值短的节奏若是打不均匀则容易使音准也产生偏离。



在练习时，要先以慢速：开始把节奏打击准确，可以根据节拍图示对复杂节奏型进行充分讲解，特别要把握一拍附点后三十二的前休时值和前八后三十二带连线的节奏准确，在节奏充分理解的前提再进行带音高的视唱，在节奏时值小的位置音准要特别小心不能偏高或者随意演唱。

（三）力度

在一首完整的作品中，弱声的部分音准比较容易控制，强声的部分音高则容易不稳定。渐强、渐弱力度发声阶段性变化的时候也容易产生音准的偏差。这主要是有两个原因所造成。

第一个原因，是由于在唱强音、渐强的力度变化的时候需要更多地气息做支撑，若控制不当则容易缺少气息为高音做准备，伴随气息支撑不够同时出现的问题还有声带使用过多音色发生变化，这些影响了音准演唱的正常标准。而弱声和渐弱的部分气息相对容易控制音高可以减少偏差，但也要注意演唱时精神状态、发声器官一定要积极。那是因为在演唱强音、渐强时所有的注意力都放在音量上，相对削减了耳朵对声音音准的分辨和调节能力，而弱音部分耳朵可以很好的“倾听”及时的调整音高。

例如：比才的《波西米亚人之舞》



虽然这条旋律音区不高，最高音到小字2组e、同音反复为小字2组c。但是同音反复加上渐强处理容易引起音准的偏高，特别是在为了做到渐强而增加气息支持的时候。练习时可先用稍微弱一点的力度做渐强，注意用耳朵倾听并调节气息与音准之间的细微关系，再用正常的力度去演唱。

（四）音区

在解释音区对于音准的影响前，可先以一个简单的表格对各音区对应的不同男女音色做一个基本了解：每个音色包括两小节，分别是该音色的音域、最佳音域。

音区对于声乐作品音准演绎的不良影响，可以表现在作品选择与自身音色不相符合的错误判断。比如有的人原本是男中音却觉得自己是男低音、不仅使得高音优势没有发挥出来，而低音区音准也低不下来；有的女中音以为自己是女高音，高音音准达不到，偏低上不去等。这一系列音色选择错误加上自身音域狭窄，造成在作曲诠释时高音上不去低音下不来，习惯性半途“移调”以达到自己舒适的音区位置，于是就出现了音准问题。

所以视唱练耳教师在大班教课中必须尽可能全面的了解学生的音域，在作品的选择上不仅要练习每部分学生各自的“舒适音域”同样也要注意练习他们所“不适宜的音域”，通过大量的视唱作品练习形成各音组范围内的音准。就像在做合唱训练时，选曲首先要清晰的了解自己团队的形式，是表演为主还是演唱音色表达为主；是女生团队还是混声团

队；团队里是否有换声期的团员（常为男生），若有他们的最低最高音域又是多少等一系列问题，这一选曲前提针对的是比赛或者表演，目的是在团员能力范围内以完美的演绎歌曲的音高、节奏、表情等要素。日常练习则要选择各个音域都要能练习到得作品，尤其是不擅长的音域，目的是弱化缺点，减少未来选曲的局限性。

音区的音高在一部分还与力度的变化密切相关，比如在音区逐渐上升时通常在力度上是伴随的渐强而这时容易偏高，音区在逐渐下降时往往力度是渐弱，音准则容易偏低自己的音区肯定是唱的舒服。

#### （五）作品调性

每个调性都有自己的色彩，如何正确的分辨它们并用正确的方式演唱各个调性的特征音也是提高音高准确度的重要要素。特别是在声乐艺术歌曲的演唱时，除了对音准的基本要求以外，还要求唱在调性的色彩风格中把握音准的倾向。以音阶中的Ⅶ音为例：在西洋大小调体系中的Ⅶ音有导向主音的特点，所以在实际演唱过程中，应该比Ⅶ音本身再稍微高一点，往主音Ⅰ音上靠。而在民族五声调式体系中Ⅶ音不视作导音，而作为偏音又称“清羽”，这时候的闰应该在其本身音高上稍微唱低一点，往羽音上靠。

#### （六）伴奏

除开演唱者自身心理、生理、作品各要素等方面对音准的把握之外，伴奏同样影响着音准的表达。一个好的伴奏能在伴奏织体与音乐情绪的设计、和声连接对旋律的支持、作品前奏的引导、尾奏与声音的终止感上对音高以充分的契合。选择一个好的声乐伴奏，有助于演唱者的音准控制。

特别要注意的是伴奏的前奏与结尾这部分的音准，前奏对于整个作品演唱来说主要起的是引导作用，如音高、调性、速度、情绪等。尾奏则是分两种，一种是伴奏独立完成的，一种是伴奏与人声同时进行的结束句。容易出现的问题是“前奏进不来”“中间声部乱”“结尾到处跑”。意思就是前奏一弹完人声声部找不到音高或找不准确调性；中间在演唱旋律时受伴奏声部的影响有的地方被干扰出现音高混乱；结尾处与节奏同步进行的长音拖不满拍子，唱着唱着就偏高或偏低了。这一系列音准问题出现的原因其实就是对伴奏不熟悉、没有内心音高感。应该将伴奏的每一句与旋律结合的和声效果牢记于心，在听前奏时根据调性感用内心音高找到第一句音的位置，进行展开。演唱过程中不仅要把握旋律进行完全把握还要牢牢记住旋律与伴奏产生的和声效果，并根据音响记忆及时调整自己的演唱音高。乐曲结尾处多用气息支撑，并由内心音高至听觉辨认及时调整长音的音高位置不变。

需要说明的是，在实际表演中对音准起着影响作用的并不只是上面这几种音乐要素，还包括旋律线条、吐字咬字、律质、实际表演场地（音乐厅）、声学等等。这里所提及的

这几种视唱中影响音准的音乐要素，是与平时视唱练耳课在实际学习中联系较为紧密的几点。

视唱是综合展现音准技能的一个最直接的方式，指的是将谱面书写内容用人声演绎出来的过程。在平时的视唱练习中，一定要强调对各音乐要素的音准细致处理，形成良好的音准意识。另外在视唱时除了具体作品的音准处理以外，还要注意练习的方法，比如在教学中教师可以大量的进行教学示范；在布置作业时对某些难度大或有代表性的作品要求背谱；可针对性的选择声乐作品为视唱作品演唱；理解式的视唱增加学生的学习兴趣、提高课堂注意力；课堂上多鼓励学生上台演唱，锻炼声乐学生的表演心理素质等。要特别强调的是，声乐专业学生在一条新视唱的练习初期可以以钢琴为辅进行练习，但在熟悉了一定旋律以后要脱离钢琴进行纯人声练习，要脱离视唱时对钢琴的过度依赖。

### 三、反思与拓展

一切人声、器乐对音乐的再现能力都以内心音乐的想象为依据，从而建立了听觉在所有音乐活动中的主导地位。<sup>3</sup>视唱练耳所有的基本要素的练习都是以形成音乐内心听觉为目的，同样支持每个基本要素练习的重要因素又是内心听觉。比如：模唱、构唱、视唱的思维过程就体现出了与内心音准密不可分的关系。

模唱、构唱中的内心听觉反映在对唱和听的两个内容中。运用在唱的基本过程应该是，对指定练习的音程关系先视唱，熟悉基本音高和音程音响关系，这是内心音准的初步形成，要求主动从听觉上记录音高。接下来是构唱，按照性质要求以任意音级为根音或冠音进行构唱，在开口唱出要求音高关系前应先心中由内心音高想象出其音响效果再将其表达出来（非常迅速的一个思维反映过程）切记不可不经过思考就随意演唱，这样只会增加错误音高在头脑中的记忆。在唱出要求音高后，需要利用听觉与内心音准的配合及时调整所演唱的音高，防止音准在演唱时的偏离。听的过程也要运用内心听觉，感受影响的和声性“对音高的模唱不仅仅只在横向上的进行，我们还要学会利用内心听觉，内心对音高的记忆、想象来体会音高在纵向上的音响效果。

教师在这个过程完成前需要强调这一思维模式，并在学生演唱音高以后迅速的对其音高精准度给予评价，在必要时可以做教学示范。这个思维过程同样适用于旋律的视唱。

#### 参考文献

- [1] 兰皮尔蒂（美）等著《嗓音遗训》，李维渤译，上海音乐出版社 2012年1月版，第153页
- [2] 兰皮尔蒂（美）等著《嗓音遗训》，李维渤译，上海音乐出版社 2012年1月版，第153页
- [3] 王光耀《视唱练耳教学法论集》，太白文艺出版社，2008年10月版，第6页