# 2024年教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧(十五篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-08-19

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。教你学唱歌练...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇一**

声音的形成是发声器官协调工作产生的生理现象，这个现象的产生是气息运动和声带振动所

形成的物理现象，但歌唱的发声运动又和我们平时说话的发声有所不同，因而歌唱发声又是

一个物理的声学、音响学现象。而进行歌唱艺术实践又是一个复杂丰富的心理活动过程，因

此我们的歌唱运动可以说是生理、物理、心理“三位一体”的行为。歌唱的发声器官是由呼

吸器官、发音器官、共鸣器官和咬字器官四个部分组成，它们是歌唱发声的全部物质基础，

是歌唱发声运动中的主要功能系统。

1、 呼吸器官

呼吸器官，即“源”动力，是由口、鼻、咽喉、气管、支气管、肺脏以及胸腔、膈肌(又称

横膈膜)、腹肌等组成。气息从鼻、口吸入，经过咽、喉、气管、支气管，分布到左右肺叶

的肺气泡之中(肺中由两个叶状的海绵组织的风箱构成，它包含了许许多多装气的小气泡)

;然后经过相反的方向，从肺的出口处分支的气管(支气管)将气息汇集到两面三刀个大气

管，最后形成一个气管，再经过咽喉从口、鼻呼出。与呼吸系统相关的各肌肉群，他们的运

动也关系到呼吸的能力，是歌唱“源”的动力和能量的保证。我们日常的呼吸比较平静，比

较浅，用不着使用全部的肺活量，但歌唱时的呼吸运动就不同了，吸气动作很快，呼气动作

很慢。如果遇上较长的乐句，气息就必须坚持住。而一首歌曲的高、低、强、弱、顿挫、抑

扬变化，也全靠吸气、呼气肌肉群的坚强和灵活的运动才能完成。

2、 发声器官

发声器官，即发出声音的器官。它包括喉头、声带。喉头是一个精巧的小室，位于颈前正中

部，由软骨、韧带等肌肉组成。声带位于喉头的中间，是两片呈水平状左右并列的、对称的

又富有弹性的白色韧带，性质非常坚实。声带的中间又称声门，声带是靠喉头内的软骨和肌

肉得到调节的。吸气时两声带分离，声门开启，吸入气息;发声时，两声带靠拢闭合发生声

音。声带在不发出声音的时候是放松并张开的，以便使气息顺利通过。声带发声，一部分是

自身机能，一部分是依靠声带周边的肌肉群协助进行发声运动。我们在声乐训练的时候，应

该充分注意到这些肌肉群的功能作用，合理地运用它们，养成良好的习惯，避免在不正确的

发声习惯下唱坏了嗓子。还有喉咙的上部与舌根之间，有一个很重要的软骨，叫会厌。会厌

的功能有两个方面，一是起到声门的保护作用，当我们吞咽食物和饮水的时候，它本能地自

动盖住气管，让食物通过时避免进入气管，我们往往有时不小心喝水“呛”了气，就是会厌

动作不协调所致。第二个作用是歌唱的时候，会厌竖起，形成通道让声音流畅地输出。

3、 共鸣器官

人体的共鸣器官主要有胸腔、口腔和头腔三大共鸣腔体。胸腔包括喉头以下的气管、支气管

和整个肺部。口腔包括喉、咽腔及口腔。头腔包括鼻腔、上颌窦、额窦、蝶窦等。在歌唱中

，由于音商的不同，使用这些共鸣腔的比例是有所不同的。一般来说，唱低音时，胸腔共鸣

发挥最大，唱中音时口腔共鸣应用较多，而唱高音时主要是靠头腔鸣发挥作用了。如果我们

能正确、合理地运用好这些共鸣腔体，并相互协调配合好，那我闪就能获得圆润、悦耳、丰

满、动听的歌声。

4、 咬字吐字器官

咬字吐字器官(即语言器官)包括唇、舌、牙齿和上腭等。这些器官活动时的位置和不同的

着力部位，形成了辅音和元音(即语言)。发声歌唱时，咬字、吐字器官各组成部分的动作

比平时说话要更加敏捷而夸张。敏捷是为了使咬字准确清晰，夸张是为了使美化的元音或韵

母通畅地引长发挥。所以语言器官是我们在吐字咬字时的物质基础，也是我们学习吐字咬字

时出声、引长和归韵的重要器官。声音是歌唱的基础，要训练好声音进行歌唱，首先要了解

所参与发声器官的构造和作用。歌唱运动的感觉远不如看得见、摸得着的如钢琴、小提琴训

练那样的肌体运动来得容易，这就要求我们每个歌唱者要有敏锐的自我感觉，并在专业声乐

教师的指导下反复训练，以形成条件反射去断定自己的声音是否正确，是否符合 声器官运

动的基本规律。还有一点要指出的是，上述各部分器官及它们的运动形式是歌唱的生理学为

基础，而这些器官的协调活动，则是在人体神经系统的调节与支配下完成的。任何身体的运

动都受到心理的指挥或暗示，歌唱者的意志、情感、愿望及舞台感觉等等，很大一部分与心

理的因素有关，有时候心理的制约因素甚至比发声技术更重要地左右着我们的训练，我们应

该充分注意到心理的重要性，当我们在歌唱时，尤其在台上表演时，则需将注意力集中在歌

曲的内容与情感上，以情带声，而不要把注意力分散在具体器官的位置及活动状态上。

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇二**

在发声训练过程中应注意以下几点要求：

1)每位歌唱者一定要充分理解和运用气息发声和气息控制的方法(即横隔膜的呼吸方法)， 因为在整个声乐功能系列中，歌唱呼吸是最重要的一环，是整个歌唱建筑的基础，因此必须明确 呼吸的重要性，重视练好歌唱呼吸的基本功。

2)打开喉咙，稳定喉头，是歌唱基本功训练的核心，这是歌唱者声乐技巧能否顺利发展的关 键之一，很多歌唱者声音上的毛病，多是由于歌唱时喉头不找开、不稳定造成的，而正确的喉头位 置是协调呼吸器官的运动，获得稳定、流畅声音效果的关键。

3)要恰当地运用好歌唱的共鸣，要使声音传得远，充满剧场，且圆润，优美动听，这是要经 过专门训练的，对于初学者来说，是比较难掌握的课题。由于共鸣训练常常与其它发声基础要求分 不开，因此要求歌唱者通过母音的转换，稳定喉头打开口腔，调节气息等手段，把声音振响在鼻咽 腔以上的高位置头腔共鸣点上，来增大音量，扩展音域，美化音色，统一声区，使高、中、低三个 声区的声音协调一致，天衣无缝，走动自如灵活。

4)正确的发声要与正确的咬字、吐字相结合。通过字、声结合的练习来提高唇、齿、舌的灵活 运动能力，使之更完美而生动地表现歌曲和情感和内容。

5)在歌唱发声时，还要注意对音准、节奏的训练，通过发声练习，逐步掌握连、顿、强、弱等 全面的歌唱发声技巧，丰富歌曲的表现手段，增强歌曲演唱能力。

6)在每次练习时，都要保持正确的歌唱姿势，正确的歌唱姿势是进入良好歌唱状态的前提。

7)在练声、唱歌前，一定要摒除一切杂念，稳定情绪，要有非常好的心理状态，要有良好的 歌唱欲望，要充满信心、放松自如地进入歌唱状态，否则是唱不好歌的。

8)从开始练声起，就要同音乐结合起来，即练声也要有良好的乐感。音程、音阶一方面是肌 肉、音准、气息、共鸣等方面的技术练习，同时它们又都是乐曲的组成部分，要给它们以音乐的活 力和生命。因此练声一开始，要求每个歌唱者把音程、音阶、练声乐句也唱得悦耳、动听。以上我 们可以领悟到，在歌唱发声的过程中，呼吸、共鸣、吐字、表现缺一不行，它们是相互联系、相互 促进、相辅相成的，这就是我们所要求的“整体歌唱”的涵义。

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇三**

声带所产生的音量是很小的，只占人们讲话时音量的5%左右，其他95%左右的音量，需要通过共鸣腔放大得来，。共鸣腔是决定音色的重要发音器官，直接引起语音共鸣的是声带上方的喉、咽、口、鼻四腔，此外，胸腔和头腔也有共鸣作用。说话用声是以口腔共鸣为主，以胸腔共鸣为基础。共鸣器以咽腔为主又可分为高、中、低三区共鸣。高音共鸣区，即头腔，鼻腔共鸣，音流通过该区共鸣，可以获得高亢响亮的声音。中音共鸣区就是咽腔、口腔共鸣，这里是语音的制造场，是人体中最灵活的共鸣区，音流在这里通过，可以获得丰满圆润的声音。低音共鸣区，主要的胸腔共鸣，音流通过该区共鸣，可以获得浑厚低沉的声音。

要想使说话的声音好听和持久，就要正确的运用共鸣器。而运用共鸣器的关键在于处理好\"畅\"与\"阻\"的对立和统一关系。所谓\"畅\"，就是整个发音得声道必须畅通无阻，胸部舒展自如，喉部放松滑润，脊背自然伸直，以便声音不憋不挤，形成一个声柱流畅地奔涌出来。所谓\"阻\"，并不是简单的把声音阻挡住，而是不让声音直截了当地通过声道奔涌出来，让它通过共鸣器加工、锤炼、变得洪亮、圆润、雄浑、优美动听。

要处理好\"畅\"与\"阻\"的关系，必须进行共鸣训练。以下介绍几种简单易行的共训练方法。

1，放松喉头，用\"哼哼\"音唱歌。

2，学鸭叫声。挺软腭，口腔张开成一圆筒，边发gaga音，边仔细体会，共鸣运用得好的gaga音好听，共鸣运用得不好的gaga音枯燥、刺耳。

3，学牛叫声。类似打电话的\"嗯\"(什么?)和\"嗯\"(明白了)。

4，牙关大开合，同时发出\"啊\"音。

5，模拟汽笛长鸣声。(di)既可平行发音，也可由大到小或由小到大地变化发音。

6，做扩胸运动，同时尽量发高亢或尽量低沉的声音。

7，\"气泡音\"练习。闭嘴，用轻匀的气流冲击声带，使之发出细小的抖动声。

8，音阶层练习。选一句话，在本人音域范围内，先用低调说，一级一级地升高，然后又一级一级地下降，在一句高一句低，高低交替，一句话又高到低，再由低到高。

9，夸张四声练习。选择韵母因素较多的词语或成语，运用共鸣技巧做夸张四声的训练。如：清——正——廉——洁——，英——勇——顽——强——。

10，大声呼唤练习。假设某人在离自己100米处，大声呼唤：张——师——傅——，快——回——来——!喂——，那——里——危——险——，快——离——开——!

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇四**

气，声

第一阶段：未曾出声先练气

研究资料表明人在正常情况下，每分钟呼吸16—19次，每次呼吸过程约3、4秒钟。

而演唱时，有时一口气要延长十几秒，甚至更长，而且吸气时间短，呼出时间长，必须掌握将气保持在肺部慢慢呼出的要领，所以要先做：

(一)“深吸慢呼气息控制延长练习”。

其要领是：先学会“蓄气”，先压一下气，把废气排出，然后用鼻和舌尖间隙像“闻花”一样，自然松畅地轻轻吸，吸的要饱，然后气沉丹田，慢慢地放松胸肋，使气像细水长流般慢慢呼出，呼得均匀，控制时间越长越好，反复练习4—6次。

(二)“深吸慢呼数字练习”--我们把第一步骤称为“吸提推送’，“吸提”的气息向里向，“推送”的气息向外向下，在“推送”同时做气息延长练习。

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇五**

有的人讲话或唱歌声音洪亮、持久、有力，人们赞叹说，他(她)\"中气\"很足，相反，有的人说话或唱歌音量很小，有气无力，上气不接下气，像蚊子嗡嗡叫一样，使人难以听清，这种人则\"中气\"不足。其间除了身体素质的区别外，还有一个气息调节技巧问题，即呼吸和讲话的配合、协调是否恰当的问题。

1、正常情况下，说话是在呼气时而不是在吸气时间进行的，停顿则是在吸气时进行的。如果是持续时间较长的讲话或朗诵，必然要求有比平时更强的呼吸循环。

讲话时的正确呼吸方法，应当采用由胸腹式联合呼吸法(也称丹田呼吸法)，即运用小腹收缩，靠丹田的力量控制呼吸。郭兰英在谈到运用这种呼吸方法时说：\"唱歌时小肚子常是硬的，唱的越高就越硬\" 。

胸腹式联合呼吸介于胸式呼吸和腹式呼吸两者之间，是二者的结合。具体方法如下：

(1)、吸气：小腹向内即向丹田收缩，相反，大腹、胸、腰部同时向外扩展，可以感觉到腰带渐紧，前腹和后腰分别向前、后、左、右撑开的力量。用鼻吸气，做到快、静、深。

(2)、呼气：小腹差不多始终要收住，不可放开，使胸、腹部在努力控制下，将肺部储气慢慢放出，均匀地外吐。呼气要用嘴，做到匀、缓、稳。在呼气过程中，语音一个接一个的发出后，组成有节奏的有声语言。

这种呼吸方法可以使腹部和丹田充满气息，为发音提供充足的\"气\"，同时，由于小腹向内收缩，胸前向外扩张，以小腹、后腰和后胸为支柱点，为发音提供了充足的\"力\"。\"气\"与\"力\"的融合，为优美的声音奠定了坚实的基础。

2、在讲话过程中，要处理好讲话和呼吸的关系，必须注意：

第一，尽可能轻松自如，吸气要迅速，呼气要缓慢、均匀，吸入的气量要适中。

第二，尽可能在讲话中的自然停顿处换气，不要等讲完一个长句才大呼大吸，显得讲话很吃力。还要根据自己的气量来决定是否用中途不便停顿的长句，不要为了渲染和曾强表达效果而勉为其难地为之。那样，会适得其反。

第三，尽可能时讲话时的姿势有利于呼吸。无论是站姿和还是坐姿，都要抬头舒肩展背，胸部要稍向前倾，小腹自然内收，双脚并立平放。这样发音的关键部位胸、腹、喉、舌等才能处于良好的呼吸准备和行进状态之中。呼吸顺畅，方可语流顺畅。

3、练习呼吸的方法有很多，主要有：

(1)闻花香：仿佛面前有一盆花香花，深深地吸进其香气，控制一会儿后缓缓吐出。

(2)吹蜡烛：模拟吹灭生日蜡烛，深吸一口气后均匀缓慢地吹，尽可能时间长一点，达到25-30秒为合格。

(3)咬住牙，深吸一口气后，从牙缝中发出\"咝————\"声，力求平稳均匀持久。

(4)数数：从一数到十，往复循环，一口气能数多少遍就数多少遍，要数的清晰响亮。

(5)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。

开始做练习的时候，中间可以适当换气，练到气息有了控制能力时，逐渐减少换气次数，最后要争取一口气说完，甚至多说几个枣儿。

气息是声音的动力来源。充足、稳定的气息是发音的基础。说话时，横在呼出气流通道上的两条声带，迅速地一开一闭，把稳定的气流切成一串串的喷流……

声带训练。

在通常情况下，人们说话时，声带的振动频率大约在60-350赫之间。声带的振动频率决定了发音的音响、音高、音色。声带对发音起很大的作用。，声带的好坏，既有先天因素，也靠后天的训练和保护。注意恰当的训练与运用声带，改变声带条件，保护声带，都是提高语音素质的重要方面。

1、声带训练。最基本的方法是，清晨在空气清新处\"吊嗓子\"：吸足一口气，身体放松，张开或闭合嘴，由自己的最低音向最高音发出\"啊\"或\"咿\"的连续声响，。还可以做高低音连续变化起伏的练习。

2、声带运用。声带运用要科学，得当。这主要是指：

第一：在长时间计划之前，声带要做准备活动，犹如赛跑前韧带要做准备活动一样。方法是:将声带放松，用均匀的气流轻轻的拂动它，使之发出细小的抖动声，仿佛小孩子撒娇时喉咙里发出后的那种声音。可以逐渐加大到一定分量，使声带启动，以适应即将到来的长时间运动。

第二：在人数较多或场合较大的地方讲话时，发音要轻松自然，处理还节奏，停顿，特别是起音要高低适度，控制好音量，充分利用共鸣器的共鸣作用，要运用\"中气\"的助力来说话，不能直着嗓子叫喊，否则，声带负担过重，会导致声带很快不堪重负，变得嘶哑，影响效果。

3、声带保护。为了保护自己的嗓子，要有意识的少抽烟，喝酒，甚至，不抽烟，不喝酒，少吃或不吃有强烈刺激性的食物，那些对声带都有不良影响。不喝过烫或过冷的汤水。

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇六**

嘴唇的(动点方向)有助於读音吐字

歌词的清晰，宜注意字头、卡腹、字尾的行腔，而其中又以字腹最重要，其字腹乃以各种母音来延长，因此不同的母音有不同的念法，不可含混。

中国的语言，以「国语」(北京话)而言，有「八母音」(ㄚ、ㄝ、ㄧ、ㄛ、ㄨ、ㄜ、「 」)，为了使母音有念的正确，除了唇齿及舌头的配合之外，嘴唇的动作是最大的关键，因此个人特别提出以嘴唇的「动点方向」来帮助「纯母音」的练习，并绘图说明如下：

1、「ㄚ」：「动点方向」乃是以嘴角的两侧，微笑上抬，自然露出上齿。

2、「ㄝ」：「动点方向」乃是以嘴角的两侧横张，感觉气往鼻腔方向送流。

3、「ㄧ」：「动点方向」同「ㄝ」，亦是横向的。

4、「ㄛ」：圆唇，动点在上唇及下唇的中央，这二个点同时往前伸张把「ㄛ」张圆念。

5、「ㄨ」：圆唇，动点和「ㄛ」一样，但嘴型比「ㄛ」小，且有「尖」唇的感觉。

6、「ㄩ」：口型同「ㄨ」，动点、嘴型皆和「ㄨ」一样方式，但念时嘴唇稍内收。

7、「ㄜ」：口型同「ㄝ」相近，但动点感觉比「ㄝ」稍微松弛。

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇七**

声的练习

在研究练声时，有意地先练气息不急于发声

是利于发声练习

具体方法是：用汉语拼音的方法把字头、字腹、字尾放大放缓，以字练声，然后加快，同时练嘴皮子和唇齿牙舌喉的灵活性。

①唇音练习：

(先放慢，放大念一遍逐渐加快到念绕口令)

八一百一标一兵一奔—北一坡一

北一坡一炮一兵一并一排一跑—

炮一兵一怕一把一标一兵一碰一

标一兵一怕一碰一炮一兵一炮一

②齿音练习(方法同上)

四—是四，十—是—十，十四是—十四，四十——是——四十，不要把十四——说——四十，也不要把四十——说——十四，

③舌音练习(方法同上)六十六岁刘老六，推着六十，六只大油篓，六十六枝垂杨柳，拴着六十六只大马猴。

④喉音练习(方法同上)山前有只虎，山下有只猴，虎撵猴，猴斗虎，虎撵不上猴，猴也斗不了虎。

⑤舌音牙音练习(方法同上)

街南来了个瘸子，右手拿着个碟子，左手拿个茄子;街上有个撅子，橛子绊倒了瘸子，右手摔了碟子，左手扔了茄子

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇八**

想象自己处于一个美丽的花园之中，深深地闻了一下鲜花的异香----好，这就是歌唱的吸气，这样吸气得才深。吸气要用鼻和口同时自然的进行，尽力作到平稳轻巧，柔和，不可用强制力量，不能僵，气要吸得深，不可吸在上胸和心窝处。吸气以后要有像打喷嚏之前那样短暂的一憋，体会一下腰周围的扩张，膨胀的感觉。找到这种感觉是唱歌的关键。

呼气的方法就是利用横膈膜的力量把腰腹扩张的感觉一直保持住。想象自己手里拿一大瓶香油往另一个小瓶里灌时那种小心翼翼，憋住气息的感觉，呼气要均匀，舒缓。各位可以准备一张10平方大小的薄纸片，放在墙上，距离它4---6cm，吸气后保持一下，然后用口吹气使之不落地，半分钟以上便为合格。也可以代之以一只燃烧的蜡烛，对着火苗发“u”音，正确的气息是火苗倒而不灭，时间越唱越好

数数字;深吸一口气，利用腰腹的力量保持住，从1开始数，数到60为合格。数数要均匀要有节奏，不能偷气

吹灰;深吸一口气，然后就像吹掉桌上的灰尘一样往前吹气，节奏是一慢而快，体会横膈膜的力量

多做仰卧起坐，增强腰腹的力量

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇九**

(一法) 唱歌最令人沮丧的事，莫过于走音。一咪在手满以为唱它一回轻轻松松，谁知道没有人在场还可以算中规中矩。那晓得在众人面前唱歌，歌声会变了调，连呼吸都不受指挥。好歌慢慢练，既然喜欢唱歌，「走音」这问题非要解决不可。基本法第一条：练气，练气切要把喉部及胸腹一起放松，然后一收一放，一次有声，一次光是呼吸，来回十多次后，唱一首喜欢的歌，唱时一定要口型如半月「?」。

(二法)话说经过第「一招」练声法，第「二招」应当粉墨登场。方法━━全身放松，深深吸入一口气，跟着微微乘着气息由 i 至 i 歌唱，再吸入另一口气，快速而又畅通的亮声「呵」出音阶。此法有助增加气量以及发声明亮。不过，有些练唱者共鸣较浅窄，可能经过有「动机」的锻炼发觉喉紧气速。如遇到这情形。请倒一杯温暖的白开水，……诗曰：喝一口，拍拍胸口。继而用手按摩全颈及喉咙，如此这般，有助血液循环及开阔胸腔及口腔共鸣。

(三法)话说「两招」过后，应该轮到第「三式」上场。请两手轻傍左右两边肋骨(腰上一点)，然后吸气，在吸气时要感觉到两边肋骨横向扩张，手请仍保持原状，跟着收小腹把气呼出，呼气之时保持扩张两边肋骨。然后放松全身，再重覆一次、两次、三次一直到十七、八次吸气。这「一式」的目的是，把肺活量增强，同时亦提升人体张力。唱歌的首要条件是有声有气。好了，是否觉得胸口涨闷，甚至头重喉咙干涸?用一小茶匙红茶叶加些冰糖，重温上次所写的：「喝一口，拍拍胸口。」不过今回拍的地方范围多几处，连腹部亦拍拍它，对练声练气非常有效。

(四法)第四式。眼望远方，咀吧唱喜爱的歌，唱歌时候，两手轻按小腹，即所谓意守丹田。为什么须要两手轻按小腹?这样可以带动思想集中。人的意念非常飘忽，按小腹是把声音确保「够深」，即在丹田发声。既然开始了丹田发声，即是练习歌唱有更高的要求，如此，如此，请各位网友切记一、二、三式，不可有所偏废。

(五法) 丹田发声是所有圆润、明亮、美的声音出发点。不过要达到声音通透明亮，真的非一朝一夕的功夫可如愿以尝。努力加油进入第五式━━合咀“hum”1 2 3 4 5 6 7 i 再从高声区“hum”回起音点。练声时两旁肋骨微微向横扩张，声音要发自小腹直通达至鼻梁，而喉咙一定要放松。目的：是发展鼻腔及口腔之间的共鸣。又是一句老话，温故知新。

(六法) 第六式，震音及弹跳音━━ 1、吸气，气要吸得深。 2、用唇打出 1 2 3 4 5 6 7 i 音阶，发声时，两边肋骨微扩张，小腹与双唇配合弹跳。 3、咀巴张开成圆型，以「呵」音配合腹部弹跳，从 1 至 i。目的：练就一把有力及有弹性的歌喉。

(七法) 重点是练习咬字清楚。首先把发声部份调整，一、拍拍胸口，清清腔口。二、吸气要深，吸气时两旁肋骨向横扩张，目的是调节共鸣通顺。三、放声吐出“开、齐、撮、合”四个字，原因━━开，是把口腔张大;齐，发出齿音;撮，让字音集中;而合的意义是锻炼唇音。这是练习吐字清楚的第一步，请各位紧记各式练习。

(八法)有朋友问：「唱歌走音，高音不成，低音不就，想一展歌喉，可惜开口难听，我该如何?」这真的是一个非常大的唱歌缺憾，现在就“走音”作题目。1、慢慢扩张“横膈膜”，深深吸气，支持着不要把气呼出。2、支持的气息到了顶点，马上用手以快速节拍;拍拍胸口大声用不规则的“呵”音随气而“呵叫”。3、两手前后左右拍打及按摩头部，力度要适中，目的是令头腔共鸣提升。注意：这招非初学者的歌唱“良方”，如果初来访客，敬请由歌唱第一式作起步点，后会有期。

(九法) 练习连音━━首先吸气，吸气时两旁肋骨微张，气吸至七分满便可以，因为吸气太深，太满反为令人容易泄气。唱出fa音，由1---/2---/3---/4---/5---/6---/7---/i 再以ma音重复以上音程，每唱四拍吸一次气。记着练音阶的时候，吸气呼气要安静，发声不要让声音震抖。目的：这一式是训练歌声的穿透力!

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇十**

1、口的开合训练

张开嘴打哈欠，闭嘴如啃苹果。开口的动作要柔和，两嘴角向斜上方抬起，上下唇稍放松，舌头自然平放。

咀嚼练习

张口咀嚼和闭口咀嚼结合进行，舌自然平放

2、双唇练习

双唇闭拢向前，向后，向左，向右，向上，向下，及左右转圈。 双唇嘟起再向两边咧开 双唇打响练习

3、舌头练习

舌尖顶下齿，舌面逐渐上翘。舌根与软腭接触打响。

4、半打哈欠的动作保持

5、提颧肌练习，手辅和自行交替进行

1、依着前面半打哈欠的动作发“嘿”的拖长音

2、发短的“哈”和“嘿”音。用拳头抵住腰部，发声的时候感觉力量向外膨胀

3、发“哈嘿”“哈黑厚”要有力

4、调整气息，闻花香，发“shi\"音 发完后发“呼”音 两者交替

5、发螺旋音“yi”“a”分别为三声，为胸腔共鸣的螺旋音，口腔共鸣和头腔共鸣的螺旋音，用气息支撑拉长

6、夸大练习成语：美好理想，山河美丽，百花齐放，百炼成钢等等。或设定几十米以外有个人，要叫住他，深吸一口气喊“阿毛”“小兰”等

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇十一**

一、唱歌的姿势

正确的唱歌姿势，不仅是歌唱者良好的心态的表现，而且还关系到气息的运用，共鸣的调节以及歌唱的效果，在训练时，应让学生养成良好的演唱习惯，做到两眼平视有神，下颌内收，颈直不紧张，脊柱挺直，小腹微收，腰部稳定。

二、唱歌中的呼吸

首先是吸气，在做呼吸练习时，先做好正确的演唱姿势，保持腰挺直，胸肩松宽，头自如，眼望远处，从内心到面的表情都充满情意，然后，“痛快地叹一口气”使胸部放松，吸气时，口腔稍打开，硬软腭提起，并与提眉动作配合，很兴奋地以后腰为主，将腰围向外松张，让气自然地，流畅地“流进”使腰、后背都有“气感”，胸部也就自然有了宽阔的感觉，比如用“打呵欠”去感觉以上动作。

但呼气时不准过深，否则使胸、腹部僵硬，影响发声的灵活和音高的准确，吸气时不要有声响，反之不仅影响歌唱的艺术效果，还会使吸气不易深沉，影响气息的支持，所以，在日常生活中要养成两肋扩张，小腹微收的习惯。

三、发声练习是歌唱发声的一种综合性基本技能的训练，学习唱歌必须以最基本的发声练习开始。

1、做获得气息支点的练习，体会吸与声的配合，利用科学的哼唱方法，体会并调节自己的歌唱共鸣。

2、学会张开嘴巴唱歌，上下齿松开，有下巴松松的“掉下来的感觉”舌尖松松地抵下牙。

3、唱八度音程时，从低到高，母音不断裂连起来唱，口咽腔同时从小到大张开。

4、气息通畅的配合，发出圆润通畅自如的声音。

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇十二**

气，声

第一阶段：未曾出声先练气

研究资料表明人在正常情况下，每分钟呼吸16—19次，每次呼吸过程约3、4秒钟。

而演唱时，有时一口气要延长十几秒，甚至更长，而且吸气时间短，呼出时间长，必须掌握将气保持在肺部慢慢呼出的要领，所以要先做：

(一)“深吸慢呼气息控制延长练习”。

其要领是：先学会“蓄气”，先压一下气，把废气排出，然后用鼻和舌尖间隙像“闻花”一样，自然松畅地轻轻吸，吸的要饱，然后气沉丹田，慢慢地放松胸肋，使气像细水长流般慢慢呼出，呼得均匀，控制时间越长越好，反复练习4—6次。

(二)“深吸慢呼数字练习”--我们把第一步骤称为“吸提推送’，“吸提”的气息向里向，“推送”的气息向外向下，在“推送”同时做气息延长练习。

我们推荐三种练法：

a.数数练习：“吸提”同前。在“推送”同时轻声快速地数数字“12345678910”，——口气反复数，数到这口气气尽为止，看你能反复数多少次。

b.“数枣”练习：“吸提”同 前。在“推送”同时轻声：“出 东门过大桥，大桥底下一树枣，拿竹竿去打枣，青的多红的少 (吸足气)一个枣两个枣三个枣 四个枣五个……这口气气尽为止，看你能数多少个枣。反复4—6次。

c.“数葫芦”练习：“吸提” 同前。在“推送”同时轻声念：“金葫芦，银葫芦，一口气数不了24个葫芦(吸足气)一个葫芦二个葫芦三个葫芦……”，这口气气尽为止，反复4—6次。 数数字、“数枣”、“数葫芦”控制气息，使其越练控制越，千万不要跑气。开始腹部会出现酸痛，练过一段时间，则会自觉大有进步。

(三)“深吸慢呼长音练习”经过气息练习，声音开始逐步加入。这一练习仍是练气为主，发声为辅，在推送同时择一中低音区，轻轻地男生发“啊”音(“大嗓”发“啊”是外送与练气相顺)，女生发“咿”音(“小嗓”咿”是外送)。一口气托住，声音出口呈圆柱型波浪式推进，能拉多长拉多长，反复练习。

(四)“托气断音练习”这是声、气各半练习。双手插腰或护腹，由丹田托住一口气到额咽处冲出同时发声，声音以中低音为主，有弹性，腹部及横膈膜利用伸缩力同时弹出，我们介绍三种练习：

a.一口气托住，嘴里发出快速的“噼里拍啦，噼里拍啦”(反复)到这口气将尽时发出“嘭一啪”的断音。反复4—6次。

b.一口气绷足，先慢，后快地发出“哈工哈)—(反复)(加快)哈，哈，哈……”锻炼有进发爆发力的断音，演唱中的“哈哈…”大笑、“啊哈”、“啊咳”常用。

c.一口气绷足，先慢后快地发出“嘿—厚、嘿—厚”(反复逐渐加快)“嘿厚，嘿厚……”加快到气力不支为止，反复练习。

在此基础上即可开始准备声音练习了

第二阶段：声的练习

在研究练声时，有意地先练气息不急于发声

是利于发声练习

具体方法是：用汉语拼音的方法把字头、字腹、字尾放大放缓，以字练声，然后加快，同时练嘴皮子和唇齿牙舌喉的灵活性。

①唇音练习：

(先放慢，放大念一遍逐渐加快到念绕口令)

八一百一标一兵一奔—北一坡一

北一坡一炮一兵一并一排一跑—

炮一兵一怕一把一标一兵一碰一

标一兵一怕一碰一炮一兵一炮一

②齿音练习(方法同上)

四—是四，十—是—十，十四是—十四，四十——是——四十，不要把十四——说——四十，也不要把四十——说——十四，

③舌音练习(方法同上)六十六岁刘老六，推着六十，六只大油篓，六十六枝垂杨柳，拴着六十六只大马猴。

④喉音练习(方法同上)山前有只虎，山下有只猴，虎撵猴，猴斗虎，虎撵不上猴，猴也斗不了虎。

⑤舌音牙音练习(方法同上)

街南来了个瘸子，右手拿着个碟子，左手拿个茄子;街上有个撅子，橛子绊倒了瘸子，右手摔了碟子，左手扔了茄子

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇十三**

一、倒吸气练声法：

1.气吸练习：要求身体站稳，慢慢吸气，直到胸腔饱满之后，一方面，尽力保持胸廓饱满，另一方面动用横膈膜和腹肌的快速收讫进行吸气和呼气。

开始练习时，速度可以慢一些，练习时间可以短一些，熟练了之后可以加快速度。练习时间再长一些。感觉劳累的是腹部，舒服的是嗓子。这个练习可以解决歌唱中的气息问题。

2.基音练习：要求用倒吸气时喉部的位置练习音阶，加上头腔共鸣。这种方法可以让声音很集中，高音时不费力气，对声音发虚和声音无力有很好的作用!

二、哇音练声法：

1.哇音练习：要求身体站稳，模仿京剧中的tang音，从低音到高音。由弱到强，从轻到亮练习，注意的是开始有点不习惯，有些憋气的感觉，这其实是正常现象，经过反复的练习，就能很好的改善憋气的毛病!

2.白声练习：在练习好上面的哇音后，因为到高音后声音需要用白声，而一般专业声过声乐的朋友都已经不是白声，则需要再好好的练习白声，如果你没有正统的学习过声乐，那么就不必要练这种音乐，有不懂的可以模仿“王菲”和“孙楠”的高音就是用特别白声的!

这种方法能很好的解决高音的问题，不过过于刺耳，所以在唱抒情的时候可以适当的收一点，这样就很好了!

三、关闭练声法：

1.气泡音练习：吸气放松声带，发出类似水面上冒出无数气泡一般的声音，要求气息要平稳，旗袍由大到小。这个练习能提高声带的技能，能使低音更加纯美。

2.推舌骨练习：微笑，张嘴，用中指和食指按住舌骨，将舌头推出(舌头自然伸出口外，舌头本声不用力)。这个练习可以解决喉头的紧张问题，使声音更加明亮。

3.哼咽音练习：收小腹，胸部饱满有精神，微笑露上牙，脖子绷紧，小腹一拎象喊人一样“嗳!”用音标是发“ei”的音，感觉声音好象是在眉心处发出来，从鼻子后面直通头顶。练熟以后可以加上一些音阶练习。

4.“蛤蟆气”练习：要求身体站稳，慢慢吸气，吸到胸腔饱满以后，一方面尽力保持胸廓饱满状态，另一方面动用横膈膜和腹肌的快速收讫进行吸气和呼气。开始练习时速度可以慢点，练习时间可以短些，熟练了速度再加快。练习时间再长一些。感觉劳累的是腹部，舒服的是嗓子。这个练习可以解决歌唱中的气息问题。

5.张口练习：要求用手固定下巴，颈部稍微前倾，用抬头的方法促使嘴巴自然张开，头往上抬，眼睛往上看，然后嘴巴自然闭合，如此反复，每次练习几十次，这个练习可以解决唱高音时的口型和头腔共鸣，能增大音量，使音色更加甜美。

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇十四**

a.数数练习：“吸提”同前。在“推送”同时轻声快速地数数字“12345678910”，——口气反复数，数到这口气气尽为止，看你能反复数多少次。

b.“数枣”练习：“吸提”同 前。在“推送”同时轻声：“出 东门过大桥，大桥底下一树枣，拿竹竿去打枣，青的多红的少 (吸足气)一个枣两个枣三个枣 四个枣五个……这口气气尽为止，看你能数多少个枣。反复4—6次。

c.“数葫芦”练习：“吸提” 同前。在“推送”同时轻声念：“金葫芦，银葫芦，一口气数不了24个葫芦(吸足气)一个葫芦二个葫芦三个葫芦……”，这口气气尽为止，反复4—6次。 数数字、“数枣”、“数葫芦”控制气息，使其越练控制越，千万不要跑气。开始腹部会出现酸痛，练过一段时间，则会自觉大有进步。

(三)“深吸慢呼长音练习”经过气息练习，声音开始逐步加入。这一练习仍是练气为主，发声为辅，在推送同时择一中低音区，轻轻地男生发“啊”音(“大嗓”发“啊”是外送与练气相顺)，女生发“咿”音(“小嗓”咿”是外送)。一口气托住，声音出口呈圆柱型波浪式推进，能拉多长拉多长，反复练习。

(四)“托气断音练习”这是声、气各半练习。双手插腰或护腹，由丹田托住一口气到额咽处冲出同时发声，声音以中低音为主，有弹性，腹部及横膈膜利用伸缩力同时弹出，我们介绍三种练习：

a.一口气托住，嘴里发出快速的“噼里拍啦，噼里拍啦”(反复)到这口气将尽时发出“嘭一啪”的断音。反复4—6次。

b.一口气绷足，先慢，后快地发出“哈工哈)—(反复)(加快)哈，哈，哈……”锻炼有进发爆发力的断音，演唱中的“哈哈…”大笑、“啊哈”、“啊咳”常用。

c.一口气绷足，先慢后快地发出“嘿—厚、嘿—厚”(反复逐渐加快)“嘿厚，嘿厚……”加快到气力不支为止，反复练习。

**教你学唱歌练声基本方法 唱歌练声的基本技巧篇十五**

腹式呼吸

这是唱歌最基础的部份，也是一般人所说的(用丹田唱歌)。

一般人呼吸多用胸腔，呼吸时，会看到胸腔的起伏。如果有机会观察婴儿呼吸的样子，会发现，婴儿呼吸多是腹部起伏，这就是(腹式呼吸)。婴儿的哭声很宏亮，为何?因为腹式呼吸能将气压的更沉，我们能因此吸到更广的气，身体也有更盈余的空间去发出共鸣。

要练习腹式呼吸很简单，有两个部份

一，是习惯使用腹部来呼吸;

二，是练习如何将气留在身体里面。这样听起来很笼统，其实有很简单的方法可以依循练习。首先，每次唱歌前，花约3-5分钟时间做呼吸运动;吸气时，控制让气吸到肚子里，并明显看到肚子起伏的动作。之後，尝试将气吸入腹部，闭住气约十秒，再开始慢慢的吐气，并练习花最久的时间将气吐完。练习这个阶段的时候，也可以在最後气剩下一点的状况下，用力把气一口气吐出去，同时练习两种运气方式。

如此一来，久後唱歌自然习惯运用腹式呼吸，且运气也更稳。在练习时，除了身体一定要放松外，可以试着一手压住腹部，也确保丹田用力的程度。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找