

《从技术到表达：一次歌唱认知的重新建立》

——从气息训练到作品表达的学习感悟

撰稿人：陈肯尼



声乐教育家、女高音歌唱家胡叶老师在星光沙龙举办的三期声乐讲座，让我们受益匪浅。在讲座之后，我开始重新理解：改变歌唱状态的，并不只是知识的积累，而是那些被真正“听懂并用上”的关键瞬间。回头看，这些变化并不轰轰烈烈，却一点点渗入发声方式、声音状态，以及我对歌唱表达的理解之中。

胡老师的三期课程层层深入：从“技术层面”，到“技术到艺术的过渡层面”，再到“艺术层面”，环环相扣，缺一不可。而我的变化，也是在这样的学习路径中逐渐发生的。

一、声音不是嗓子用力顶上去的，而是被腹部扩张下压产生的气息托起来的

胡老师在讲座中首先帮助我们建立起一个完整的发声概念：科学的歌唱发声，是由“气息—共鸣—声音”构成的三位一体系统。

过去我最大的问题，就是习惯把声音单独拎出来处理，试图用喉咙解决声音问题，而忽略了背后的气息与共鸣支撑。在这一整体框架之下，胡老师进一步强调了一个非常关键的原则——“声随气动”：唱歌的根本动力来自气息，喉咙只是通道，而不是发力点。

过去我以为高音唱不上去，是“力量不够”，然而在胡老师的讲解中，我逐渐意识到：问题并不是力量不足，而是发力结构错位——把本应由气息系统承担的工作，错误地交给了喉咙。

这种问题，其实在更早的创作经历中就已经出现过。一年前我创作一首新歌时，被一个并不算太高的音卡住了。试唱时始终够不着，即使勉强唱到，喉咙也是明显紧张、顶住的状态。但这个音在副歌中非常关键，无法替代。经过反复尝试，最终只能降低歌曲调性。虽然作品完成了，但我心里很清楚，那是让步，不是解决。

胡老师在讲座中带我们体验咳嗽时腹部的感觉。当我把注意力放到腹部自然弹起、两肋和后腰参与支撑的状态时，第一次真正明白了支撑点在哪里。在“轻咳—悬停—发声”的练习中，我清晰地感受到声音是被腰腹托起来的，而不是靠喉咙硬顶出来的。那一刻，腰

腹部是扩展用力的，肩膀和喉咙是松的。

后来我把这种方法重新用回那首歌。吸气时保持喉咙放松，建立腰腹支撑，发声时让气息自然带动声音。那个曾经不得不“妥协”的音，这一次竟然轻松唱了出来，喉咙没有任何挤压感。

在课后试唱《南屏晚钟》时，这种变化第一次明显地表现出来。当唱到“南屏晚钟，随风飘送”这一句高音乐句时，我不再逐字用喉咙使劲，而是让气息持续推动声音前行。声音不再是一个个紧张的“点”，而是连成了一条流动的线。唱完后有团友说：“这次你的声音松了，更有流动感，也更有画面。”

那一刻，我突然感觉声音不是从喉咙里挤出来的，而是像被腰腹轻轻托住，从深处自然浮上来。正如胡老师强调的那样，我终于不再“往上顶”，而是让气息把声音自然托上去。

二、共鸣不仅仅是打开空间，更是稳定与集中

过去我对共鸣的理解很简单：位置要高、空间要大、口腔要打开。但胡老师的训练改变了这种认知。

她让我们从最轻的“mmm”开始练习闭口哼鸣，再逐步过渡到开口元音，并不断强调一个关键点：声音要“先稳定下来，再自然展开”。

她说：“人的身体，本身就是一件乐器。”

在反复练习中，我越来越感受到：当声音集中到鼻梁和眉心前方的位置时，它不只是变亮，也变得更加稳定。

过去我最大的问题是，一打开声音就散，尤其在强音或高音区，很容易失去控制。但现在，即使在较强的声音状态下，我也能尽量保持声音在一个稳定的位置上向外扩展，而不是无方向地外放。

在一次合练中，胡老师让我反复练习“哼鸣—开口—保持位置”。当第三次尝试时，声音没有变大，却仿佛被“收”到了一个点上，清晰地落在鼻梁前方。整个空间感变得更加清晰。虽然音量不大，却比过去更稳定，也更容易控制。

同时我也体会到胡老师的另

一句关键要求：

“闭口音开口唱，开口音收着唱。”

很多声音的问题，其实不是元音本身，而是放得太开或者收得太散。

三、元音变化与声音稳定性

胡老师讲“五元音系统”和“时钟定位法”时，我一开始只是觉得新鲜。而所谓“时钟定位法”，实际上是要把声音打在上颚对应的击声点，保持发声的位置。后来练习才发现，不同元音不仅对应不同嘴形，也对应不同的共鸣位置和声音状态。很多声音不稳、跑音甚至高音发紧的问题，往往就出现在元音转换的瞬间。位置找对了，元音转换时声音就更容易保持统一和稳定。

在“ma me mi mo mu”的连续练习中，我第一次意识到，不同元音会直接影响声音的稳定程度。

过去我唱歌时有一个明显问题：一换元音，声音就容易散掉，尤其在高音区，变化一多，位置就不稳定。

在回唱《Memory》时，我发现高音乐句里的“Memory”这个词，声音常常会随着元音转换而变散。运用定位方法后，我开始有意识地保持声音位置不变，再次练习时稳定了许多。

一次练习中，软腭自然抬起时，我明显感觉喉咙完全放松。那一刻的声音不是“推出来的”，而是气息稳定后自然形成的。元音在变，声音却没有散。

这也让我第一次真正理解胡老师强调的原则：

“弱而不虚，强而不炸。”

强弱变化不是靠力度堆出来，而是靠稳定状态中的自然收放。

四、拍子唱准了，音乐不一定就活了

第二期讲“律动”时，胡老师的一句话让我印象很深：

“节拍只是骨架，律动才是活的音乐。”

过去我对节奏的理解就是“对

齐拍子”，但在试唱中我逐渐发现：即使节奏正确，音乐也可能缺乏生命力。

过去我常常急着往前赶，生怕慢半拍，因此长线条乐句容易唱得发紧。后来我开始尝试把拍子稳下来，让声音更自然地流动。

上周末参加家庭聚会试唱《Cantique de Jean Racine》时，我第一次尝试不再抢拍，而是先稳一下，再把声音唱出来。

尤其在长线条乐句中，我减少了推进感，让声音像波浪一样自然展开，而不是直线向前推动。

这种调整带来的变化很明显：声部之间不再只是一起数拍子，而像是一起往前走。

过后有人说：“这一段大家终于合拍了，更有流动感了。”

而我知道，这种流动感并不是因为节奏变快了，而是因为每一句都唱得更从容、更连贯了。

五、情绪不是靠喊出来的，而是靠音色变化传递的

过去我总觉得情绪要靠声音唱大才能出来，后来才发现，很多时候音色的变化比音量更能打动人。

胡老师通过同一旋律不同音色的示范，让我们直观感受到：情绪并不取决于音量，而取决于音色变化的方式。

在情绪表达中，我始终记得“高音不挤，低音不压”的要求，让声音不再靠音量推动，而是在稳定气息的支撑下自然展开。

在练习《花又落》时，胡老师提醒我们不要依赖音量去表达情绪，而是用音色去传递变化。后来我尝试减少用力，通过明暗、轻重和收放的调整，情绪反而更细腻自然。

在演唱《大地恩情》时，我明显感觉到这种变化。声音没有刻意放大，却比过去更清晰、更稳定。有人评价：“那一段不炸，但很有穿透力。”

我逐渐理解了“弱而不虚，强而不炸”的真正含义。

六、一首歌，不只是唱对音，更是把情绪走向唱清楚

一首歌不只要把音唱准，更要准确表达歌曲的结构、意境与情感走向。

第三期讲座中，胡老师通过作品《花又落》的分析让我们认识到：演唱不是把音符一个个唱出来，而是要先理解作品，再建立属于自己的表达逻辑。她强调，学习一首新歌时，不能一开始就陷入音准、节奏和歌词细节，而要先了解作品背景和整体情感脉络。

这一点让我重新审视了《Memory》这首歌。

按照胡老师的方法重新学习后，我开始先听整体，再轻唱寻找胡老师所说的“最打动人的音乐线条”，看看作品最核心的情感究竟藏在哪里，然后分析作品结构，最后才进入细节处理。

在这个过程中，我发现自己过去有一个比较明显的问题：常常从第一句就把情绪拉得很满，总想尽快把感情表达出来。结果唱到后面真正需要展开和提升的地方时，声音和情绪反而缺少继续发展的空间。

后来我开始按照作品本身的情绪走向安排声音：开头有所节制，中段逐渐蓄积力量，到高潮处再顺着音乐的发展自然展开。这样处理以后，我明显感觉整首作品的层次更加清晰了。前面的情绪不再急于倾泻，而是在旋律推进中一点点积累；到了高潮部分，声音和情感都能够顺势展开，而不是靠突然加大音量去制造效果。

当我这样重新梳理后，感觉自己不再只是把音唱出来，而是在讲述一个完整的故事。旋律还是同样的旋律，歌词还是同样的歌词，但因为对作品结构和情绪走向有了新的理解，呈现出来的效果也完全不同了。

这种重新理解、重新梳理和重新表达的过程，我开始体会到胡老师所说的“二次创作”。旋律和歌词没有变化，但演唱者的理解改变了，作品的生命力也随之被重新激活。

到这里我才真正明白：成熟的演唱，不是表达更多，而是表达更准确。

结语

回头看这个学习过程，我还没有完全掌握所有技巧，但一些变化已经在慢慢发生。

现在练习时，我会更先注意状态是否稳定；高音不再急着用力；元音变化时尽量保持位置；表达情绪时减少用力，更多依靠音色变化。

这些变化或许并不明显，却正在每一次练习和演唱中悄悄发生。也许这三期讲座最大的收获，不是让我学会了多少技巧，而是让我开始明白：好的声音并不是被制造出来的，而是在正确的方法中自然生长出来的。

今后的路还很长，但我已经看见了方向。

星光艺术团宣传组供稿
摄影：马洁、Kenny，全珉

