

# 民族声乐教学中对京剧“喊嗓”的借鉴

马丹

(天水师院音乐学院,甘肃天水741000)

**【摘要】**京剧喊嗓对民族声乐教学具有很大的促进作用,因此现代化民族声乐教学中融合了许多京剧喊嗓技巧,使得民族声乐教学内容更加丰富多彩,因而民族声乐教学中对京剧喊嗓的借鉴具有十分重要的研究价值,本文将结合京剧喊嗓艺术在民族声乐教学中的重要性开始展开讨论,了解民族声乐教学中对京剧喊嗓借鉴的可行性原则,并且在民族声乐教学中对京剧喊嗓技巧进行借鉴学习。

**【关键词】**民族声乐;京剧喊嗓;借鉴

## 前言

京剧喊嗓对民族声乐教学中唱法的学习具有促进作用,使得民族声乐教学对京剧喊嗓技巧的借鉴具有可行性,目前京剧喊嗓练习在民族声乐的教学过程中已经广泛地应用开来,在民族声乐教学时,能够将民族声乐的思想与情感联系在一起,通过民族声乐教学中对京剧喊嗓练习的借鉴,能够科学合理地进行民族声乐教学,与此同时也发扬了京剧喊嗓的传统艺术。

## 一、京剧喊嗓传统需要在民族声乐教学中传承发扬

京剧喊嗓是我国民族戏曲文化中的优良传统,因此,需要将京剧喊嗓文化进一步地发扬光大,不能让民族的璀璨文化消逝。京剧喊嗓具有非常悠久的历史渊源,老一代京剧人的喊嗓唱功技术非常精湛,是我国优秀的历史文化遗产,但是现在京剧艺术正在不断地流失,从事民族声乐、京剧艺术表演的人比较少,而且现在的演员往往已经忽视掉了喊嗓的练习,由于现代化科学技术的使用,麦克风和话筒以及其他声乐设备能够机械化地扩大音量,增强舞台效果,所以演员并不进行喊嗓练习,从而导致了演员嗓音功能上的退化,减少了歌唱的魅力,更有甚者,有的演员还假唱,给我国的民族声乐、民族戏曲文化抹黑,破坏了传统京剧文化的美好艺术形象,减弱了京剧艺术的影响,因此,必须加强现代演员的综合素质,使得京剧喊嗓的传统文化在民族声乐的教学过程中进一步发扬<sup>[1]</sup>。

## 二、民族声乐教学中对京剧喊嗓借鉴的可行性

在民族声乐的教学过程中引进京剧喊嗓的技巧不仅仅能够发扬并且继承我国京剧喊嗓的传统文化,又能够提高民族声乐教学的练习效果,因此,民族声乐教学对京剧喊嗓的借鉴是具有较高的可行性的。从二者唱法的原则上来看,民族声乐教学与京剧喊嗓之间是统一的,二者之间并不是矛盾的关系,京剧喊嗓的技巧原则与民族声乐教学中的声乐练习技巧是相类似的,都是对声音进行练习,尽管民族声乐与京剧喊嗓的嗓音有着些许的不同,但是京剧喊嗓的练习方法能够有效地解决民族声乐教学中所遇到的共同的问题<sup>[2]</sup>。其次,我国的民族声乐与京剧是有着共同的历史渊源的,民族声乐和京剧都是人民从传统劳动过程中产生的,并且将劳动生产民谣发扬开来,民族声乐和京剧在自身发扬的过程当中,两者之间互相促进,互为补充,并且可以相互渗透着彼此的内涵精髓而进行,在民族声乐教学中引进京剧喊嗓的技巧,能够继续发扬京剧的优良传统,而且民族声乐借鉴京剧喊嗓也是有着很长远的历史渊源,民族声乐中的发声练习的一些理论知识和教学方法是与京剧喊嗓技巧相一致的。再次,民族声乐中的发声技巧与京剧发声技巧的原理是相一致的,都是让气流冲击嗓音声带而发生振动,发出的声音在通过口腔当中唇、颤、以及牙齿中受到阻碍或者是不受到阻碍,然后进行过滤、润色后而形成各种不一样的声音。第四,京剧喊嗓中的发声技巧是天然的,是来自生命自身的声音,而并非是机械化加工而成的,嗓音的发声技巧是诱发而生的,京剧喊嗓是一种自然而生的嗓音发声技巧,所以,京剧喊嗓具有操作过程简单,能够直接表

达情感的特点,用自然而然的发声方式,诱发出声音,通过京剧喊嗓的练习能够有效而自觉地控制发声的技巧,进而促进民族声乐教学中的发声练习。第五,在民族声乐教学当中,为了使声乐教师能够听清每一位学生的发声,引进了京剧喊嗓,方便了声乐教师对学生的指导和引导,声乐教师可以将学生进行京剧喊嗓练习时的发声动作都了解到,然后可以指导学生改正错误的发声动作,而且学生也可以充分地练习模仿声乐教师的发声动作,调节全身心的状态来进行发声练习,从而解决了传统民族声乐教学过程中声乐教师无法对学生进行个体指导的问题,这样民族声乐教师可以充分发挥因材施教性的教学原则,有针对性地对每一位学生进行指导教学。第六,在民族声乐教学中引进京剧喊嗓练习能够使学生的发声训练变得更加简单易行,提高了民族声乐课堂的教学效率,减少了教学资源的浪费,因此,利用京剧喊嗓教学练习的优势特点,改革了民族声乐教学。

## 三、在民族声乐教学中借鉴京剧喊嗓技巧

### (一) 在民族声乐教学喊嗓练习时融合情感

要想京剧喊嗓在民族声乐教学中发挥作用,一定要遵循将情感与声乐将结合的技巧特点,民族声乐与京剧一样,真正打动人们内心心灵的并不是华丽的声音技巧,而是民族声乐与京剧所要表达的思想情感,所以在民族声乐教学中引进京剧喊嗓的时候,要做到充分激发内心学生的内心情感。在京剧喊嗓的练习中,声乐教师要教会学生保持微笑地进行喊嗓,只有真正发自内心的笑才更能够调节人体中的各项机能,使得人的身体内的各腔体通透,达到身心和谐,身体内的气息才能够更加地自然,使发声练习达到身心愉悦的效果,从而让声音的情感更加丰富饱满,打动人心。

### (二) 民族声乐理论与实践教学中加强喊嗓练习

在民族声乐教学中引进京剧喊嗓时,还要注意把握理论与实际相结合,在民族声乐教学中的喊嗓练习时,还要适当地进行民族声乐理论知识以及京剧理论知识的教学,使得学生了解历史后能够对民族声乐以及京剧有着更加深刻的认识,提高学生练习的主动性,使民族声乐教学中的喊嗓练习不再是枯燥乏味的,而是学生能够自觉地、真心热爱民族声乐和京剧而进行的喊嗓练习,使得民族声乐教学中感性情感与理性思考结合在一起。而且喊嗓练习十分方便,并不受到环境条件的制约,声乐教师可以指引学生随时随地练习,可以在教室课堂中进行理论知识的教学,还可以在大自然中进行喊嗓练习,在感受大自然气息的过程中将对京剧喊嗓的借鉴发挥到极致。民族声乐教学中对京剧喊嗓的借鉴中,可以针对喊嗓练习的内容科学合理地安排课堂教学内容,提高了学生对民族声乐以及京剧的认识理解。

### (三) 在民族声乐教学中借鉴京剧喊嗓技巧

民族声乐教学中的喊嗓练习并不是一朝一夕就能够完成的,声乐训练是需要日积月累的,学生只有勤加练习,才能够使自身的发声技巧得到相应的巩固和完善,所以在民族声乐教学中,声乐

(下转第88页)

演唱演奏技巧不再是音乐课堂教学的最终目的，其主要是帮助开发参与者的听觉、注意力、敏感度，提高相互关系和音乐表达欲望，在日常教学中不忘对学生心理健康教育，最终击破所存在的隐性问题。正是由于对这种音乐体验的新鲜感，一般参与者都会投入很大的兴趣，因而达到治疗心理问题的同时提升对音乐体验的能力。因此，在音乐课堂教学中加入音乐心理剧的元素，不仅能起到心理治疗的作用，同样能有助于激发学生的音乐体验和创作欲望。上述的那些模式还可以根据实际情况做调整和更改，方法不是一成不变的，将音乐心理剧作为一个潜在内容，亦可整合到其他教学内容中，帮助学生改善心理健康问题。

音乐心理剧本是一种非常灵活的心理干预治疗方式，对指导者的要求并不高。它不需要指导老师拥有高超的音乐技能，也不需要有从事音乐治疗临床治疗活动的能力，只需要具备足够的观察能力，就可以采用音乐心理剧中的手段加强心理剧的指导工作。值得注意的是，它与情景剧、校园心理剧之间既互相联系却又相互区别，不能将三者混为一谈。三者虽在形式、内容、参与人数上的要求都大同小异，都是通过表达内心和演绎情感，但音乐心理剧有一个更值得关注的不同特点，那便是它不仅将心理剧作为治疗心理的途径，更强调内心的音乐表述以及在音乐下的感受，以进行治疗。

一个人不可能仅凭课堂学习的知识就能闯荡天下，课外技能的培养，人格的塑造，品德和审美的提升都对人的生活产生巨大影响。面对有着敏感内心的高中生，我们不能只强求他们勤奋努力，而忽视他们在成长时积郁的矛盾内心。不论从课外活动目的还是素质教育发展的要求来考虑，高中课程活动安排都应该更关注学生心理健康，关注人格的培养，让学生正视自身存在的问

题。用音乐心理剧这种既放松又有效的排解方式贯穿课外学习和课堂学习，让高中学生们在重压下寻得一片静谧的天空，从音乐释放自己，从音乐爱上学习，爱上生活。

### 参考文献

- [1]周艳.关于我国学生心理健康研究的几点思考[J].教育研究与实验,1995 (01 )
- [2]闫江涛.高中生心理健康现状的研究报告[J].洛阳师范学院报,2000 (06 )
- [3]马慧英.延边地区朝鲜族高中生心理健康调查研究[D].延边大学,2010
- [4]李建玉,田苑,王亚萍.陕西某县级重点中学301例高三学生心理健康调查[J].陕西医学杂志,2011 (02 )
- [5]刘健礼.山南地区终须生心理健康调查与对策研究[D].西藏大学,2013
- [6][美]约瑟夫·莫雷诺著,张鸿懿等译.音乐治疗和心理剧[M].上海:上海音乐出版,2008.8.
- [7][美]约瑟夫·莫雷诺著,张鸿懿等译.音乐治疗和心理剧[M].上海:上海音乐出版,2008.15.
- [8]孙丽娟.“妙悟”音乐心与境[M].科学出版社,2012
- [9]杜丽丽.音乐心理剧对流浪儿童自尊水平干预的研究[J].中央音乐学院学报,2009 (01 )
- [10]张刃,崔新华.音乐心理剧对海洛因依赖者戒毒动机的干预[J].中国药物依赖性杂志,2008 (01 )
- [11][美]约瑟夫·莫雷诺著,张鸿懿等译.音乐治疗和心理剧[M].上海:上海音乐出版,2008.6.

(上接第76页)

教师要对学生进行科学的指导，学生在进行喊嗓发声练习时，要注意循序渐进性原则，反复练习，对于相同的喊嗓练习内容，可以在一个高音的位置上重复进行练习，把握好节奏快慢的练习频率，使得学生可以掌握喊嗓的练习技巧，自然而然地进行练习<sup>[3]</sup>。所以，在喊嗓练习时，要科学地进行声乐练习，掌握科学的喊嗓方法与技巧，不要一张口就大声喊，要教会学生掌握科学用气的方式，比如说在京剧喊嗓练习中有“数枣练习”和“数数练习”，在这些练习当中，要始终保持气息在肺部，然后再慢慢地呼出气来，从而训练气息的控制程度，这种“数枣练习”的方式使得喊嗓练习变得更加地生动而有趣，而且练习的结果更好。其次，还要使学生掌握科学的用声技巧，要使喊嗓发声训练时放开喉咙，使得喉咙轻松发声，再调节气息，通过这样的练习方式，能够加强身体中小腹和横膈膜之间的弹性，产生气息的对抗性与压缩特性，从而学会发声的练习方法，在放开喉咙的时候可以选用母音，通过喊嗓的练习方式，将用嗓技巧与气息相结合，重复性地发出“喝”、“嚯”、“火”等声音，让学生快速打开喉咙，使学生进入发声的状态，从而能够快速有效地解决喉咙发声困难的问题。因为京剧的演唱要求能够自由地控制气息，所以在用气训练时，要用丹田用气，掌握好偷气、换气、存气、以及歇气的练习，在喊嗓练习中，让学生口型的大小保持不变，将气喊出来，使得音色共鸣统一，这种喊嗓练习的技巧是民族声乐演唱时的重要技巧方法，能够把民族声乐的内涵演唱出来<sup>[4]</sup>。再次，在民族声乐教学时，还可以借鉴京剧中的咬字吐字的技巧，保持“字正腔圆”地发声，所谓的吐字咬字，就是要念白，而

念白包括韵白、京白和方言白等，使学生通过咬字时的发音气息和声调来调节音律，这种唱法也是民族声乐演唱时的重要原则。科学合理地进行声乐发声练习，能够提高发声的技巧，而且具有不伤害嗓子的特点。因此在民族声乐教学中喊嗓练习的初期，每天可以让学生进行30分钟左右的喊嗓练习，经过一段时间以后，学生的发声状态开始变得成熟，就可以将喊嗓练习的时间缩短成几分钟，从而提升了民族声乐教学的教学效率和教学质量。

### 结论

综上所述，京剧喊嗓的文化传统对于我国民族声乐的教学具有重要的指导意义，具有很高的借鉴价值，因此，在民族声乐教学中融合京剧喊嗓练习是非常有必要的，具有较高的可行性，在今后的民族声乐教学中，要不断提高对京剧喊嗓借鉴的技巧，从而使得我国的民族声乐和京剧艺术能够不断地发扬广大。

### 参考文献

- [1]周淑真.中国民族声乐教学的理论构建[J].当代音乐, 2015, 20:106-108.
- [2]刘慧慧.民族声乐教学对传统京剧的吸收和借鉴[J].大舞台, 2014, 03:218-219.
- [3]王秀丽.民族声乐借鉴京剧的唱腔技巧初探[J].西安文理学院学报(社会科学版), 2012, 04:117-120.
- [4]赵振岭.谈民族声乐教学中对京剧“喊嗓”的借鉴[J].歌唱艺术, 2012, 10:9-11.