

在变声中期训练时，教师要在教学中耐心对学生嗓音变化予以关照，改变教法或内容，以训练中声区为主；可进行单纯的呼吸训练，同时多用听唱、欣赏等手段提高歌唱素质。单纯的呼吸训练可以用下面两种方法练习：第一种方法是发“Si”（嘶）拉长音，气息从舌齿之间缓慢有控制地均匀吐出（声带可不发声，只是气息经过舌齿的气流声），让学生体会呼吸时有没有支点，当发现学生发的“Si”声不能延长时，便证明了他们还没有找到正确的气息支点，教师此时要多做示范，不要急于要求马上掌握，当学生能够找到气息支点发长音时，就进一步要求学生发出的声音要平稳、连贯、均匀，逐步体会气息支点，也就是呼吸肌肉群保持气息的能力。第二种方法是抖唇练习，这种练习可以是有声的，也可以是无声的，嗓子不舒服时可采用无声练习。其方法是：嘴唇轻闭，用闻花香的方法深吸气，然后将气息有控制地吐出，上下嘴唇随之发出震动；这一练习能很快体会到气息的支点，因为没有气息支点，上下嘴唇便会马上停止抖动，若没有停止抖动，就一定会有气息的支点。此项练习是检验呼吸支点的最有效练习，可让学生每天坚持练习5分钟左右。变声后期，需解除学生思想负担，了解变声期的特点、规律及保护和训练相结合的益处，正常进行发声歌唱练习和高音训练。

#### 四、健康的生活习惯

变声期除了正常的声乐训练以外，老师还应该经常提醒学生做到以下几点：有规律的生活，保持良好的睡眠；注意身体健康，劳逸结合，精神愉快；不要大音量长时间的发声，因为变声期的喉头和声带变化较大，常出现充血、水肿，所以不能长时间过度地

使用嗓子，如连续朗诵、演讲、唱歌和大声喊叫都是应该禁止的；注意饮食卫生，多吃富含胶原蛋白和弹性蛋白质的食物，还应摄入B族维生素和钙质，忌吃刺激性过强的食物，如咖啡、烟酒、辣椒、大蒜及过烫或过凉的食物等。伤风感冒时要及时治疗，并可适当停止训练。

#### 五、结语

采用科学的训练方法，在教师的指导和保护下，少年不仅可以安全顺利度过变声期，还因为进行了早期训练，能够使少年在接受能力最强的时候学习和掌握发声技能和歌唱技能的训练。早期对声带进行科学的训练，使声带的拉力、耐力、弹性等机能都得到了很好的锻炼，对呼吸器官、发声器官及共鸣腔三者之间的协调配合打下了坚实的基础，对成人以后的声乐演唱会起到至关重要的作用。

#### 注释：

- [1] 陈石萍：《少年变声期合唱教学理论与实践研究》，《厦门教育学院学报》1999年第1期。
- [2] 张春卉：《少女变声期的歌唱训练》，《攀枝花学院学报》2003年第5期。
- [3] 王建蓉：《浅谈变声期学生的声乐教学指导》，《中国戏曲学院学报》2005年第3期。
- [4] 徐冬梅：《变声期的嗓音训练与保护》，《沈阳音乐学院学报》2003年第4期。
- [5] 金帆：《对少年变声期声乐辅导的探索》，《音乐探索》2008年第4期。

刘 笃：西安音乐学院音乐教育系副教授

责任编辑：李雷

# 振兴民族文化与“京剧进校园”

汪黎明

文化是一个国家精神的体现，也展现着一个国家的历史。当今社会各种各样的文化形式，无论是高雅的还是低俗的充斥着我们的生活。许多年轻人疯狂

追赶所谓的“韩流”，崇尚韩国偶像剧，连穿衣服都要穿“韩版”才觉得时尚。这从一个侧面反映出中国人自己对传统文化的漠视，这些现象提醒我们：振兴

我们的民族文化刻不容缓。

### 一、振兴民族文化的尝试——“京剧进校园”

京剧是我们中华民族的国粹，也曾经历过跟其它文化艺术一样被淡忘的命运。我们曾经的课堂上是没有戏剧的，许多学生不知道戏剧是什么？我们只看到一批批的外国人到北京和西安来观赏中国的京剧或秦腔，而我们的学生很少有人对戏曲感兴趣，这是不正常的现象。事实上，京剧是一门综合的艺术，涉及语言、动作、服装、音乐等，对学生的综合艺术成长是非常有利的。2007年“两会”上教育界提出关于“京剧进校园”提案的商讨与实施，促成教育部对九年制义务教育阶段音乐课程标准进行了修订，增加了有关京剧的教学内容，并且在全国10个省市区进行试点。“京剧进校园”成为文艺界热议的话题，也成为振兴民族文化的一种尝试。

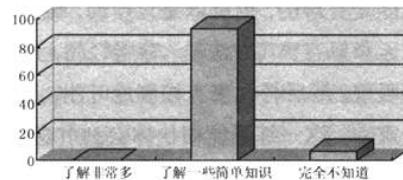
这些年在“京剧进校园”的实施过程中，我们听到了许多不同的声音，主要分为两派。赞同派认为京剧进校园是一件大好事，认为中国许多的传统文化都渗透在国粹艺术之中，将传统文化的标志之一京剧纳入教育体系，通过普及传统文化艺术培养我们的下一代，是对我国千年文化遗产的保护。他们同时也认为要让京剧艺术为大众所接受和喜爱，最为重要的是给它创造一个环境氛围，让这种传统文化能够在适合它发展的社会环境中自然生长。或许需要给学生们一些灌输，但这只是暂时的，这种文化氛围中，学生自然就会对京剧艺术产生一定的爱好。而质疑派认为京剧艺术的发扬光大并不是靠着学唱几首京剧样板戏就可以实现的，京剧艺术的博大精深又岂是学几个“样板戏”就能深刻认识的？推广京剧教育，振兴传统文化，本意虽好，但若行之无效，所得到的效果就未免会南辕北辙了。

### 二、“京剧进校园”的实际意义——对一个群体的问卷调查研究

传承文化是教育承担的一项重要功能，保护和弘扬我国优秀的民族文化更要引起各级政府相关职能部门的重视。民族传统艺术是中华传统文化的瑰宝，凝结着中华民族的民族心理、民族性格、民族精神，

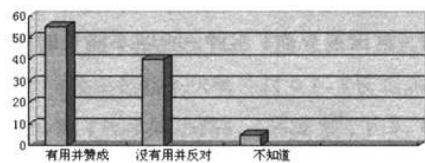
积淀着中华民族的价值取向和理想追求，承载着中华文化的血脉和精华。京剧进校园最终目的是为了让广大学生能更进一步的了解我国璀璨的传统艺术并将其发扬光大，那么最有发言权的也同样是这项政策所要执行的对象即广大学生了。笔者以高校学生为调查对象，展开一系列的问卷调查与研究。希望通过对一个群体的调查研究，从一个层面来探索“京剧进校园”的实际意义。笔者主要是从以下三个方面进行问卷测试并得出结论：

1、作为一名正经历高等教育的大学生，在你所成长的20年左右时间中通过各种途径所接触过的戏曲艺术中，究竟学到或了解到多少关于我国传统戏曲的知识？



调查结果显示 大多数学生选择第二项答案。这些学生所了解的戏曲知识仅仅是知道我国大概有京剧、越剧、川剧和黄梅戏等等戏曲种类，或者知道戏曲里有生、旦、净、末、丑等人物角色和戏曲表演里面有弹、唱、打等演出形式，都是一些简单的基本知识。

2、作为一名大学生，试想如果让你从小在义务教育中能够接受戏曲艺术的熏陶，在你以后的成长中对戏曲的欣赏与热爱能否起到有效的作用？

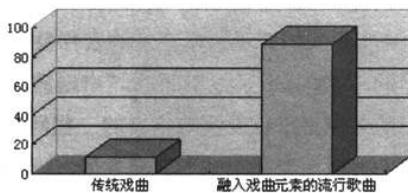


调查结果显示：其中有五成多的学生认为从小培养他们对我国戏曲艺术的兴趣，在他们今后成长的过程中逐渐形成对戏曲艺术的欣赏与热爱能起到积极的作用。首先，他们认为我国的戏曲艺术作为我国悠久历史发展过程中的优秀产物，综合了音乐、舞蹈、文学、诗歌、武术、杂技等多方面艺术形式的精华，成为我国最有代表性的国粹艺术，它的继承与发扬是

绝对有必要的。其次，他们认为戏曲艺术要得到传承与发扬，更多的需要靠新一代的青年人。但是在今天人们的成长过程中，充斥于耳边的几乎都是各式各样的流行音乐，而现代社会的快节奏生活方式，也使得传统的戏曲艺术被忽视。

由此看来，戏曲艺术要得到传承与发扬，无论是戏曲中的表演形式与演唱风格都应该不断的改良与普及，这样才能顺应社会的发展趋势。相对来讲，对于此项政策，也有持质疑和反对态度的学生，但是他们并不是从根本上拒绝戏曲艺术的推广与发扬，只是在执行的方法上有些意见。他们认为，每个人都是特殊的个体，他们都拥有不同的爱好和选择自己爱好的权力，再加上戏曲艺术本来就是一门综合性的艺术形式，具有一定的难度，学习京剧不仅仅只要会听会唱就可以，我们更多的是要求去体会艺术的内涵与精髓。由于京剧艺术是一门从衣着行头、伴奏乐器、韵律唱腔、舞台语言的以及故事和人物形象的刻画都具有十分严格的规定性、专用性的艺术形式，而青少年时期的学生还处在审美意识的形成期，其审美鉴赏能力一般还有待提高，对高深的艺术形式还缺乏鉴赏能力。因此，往往对内涵丰富的戏曲艺术会因缺乏欣赏能力而不感兴趣。同时，一些年轻学生看待事物带有强烈的主观色彩，如果迫使他们接受不喜欢的艺术教育，可能结果会适得其反。

3、现在的很多流行歌曲中也融入了一些戏曲元素的成分，你认为究竟是传统戏曲艺术形式更吸引你，还是融入了戏曲元素的现代流行歌曲更能吸引你，从而让你想去学习和欣赏更多戏曲艺术形式，并让你从中学到戏曲知识并形成爱好，请说出原因。



调查结果显示：大多数的学生还是不太能接受传统的戏曲艺术，转而喜欢当下带有中国风的流行音乐，其实就是在里面融入一些戏曲的元素，给流行音乐添加另一种特别的带有古老韵味的元素，让听众耳

目一新。从早期的融合摇滚与京剧细腻唱腔的《one night in 北京》到后来李玟所演唱的《刀马旦》，曲调带有浓郁的戏曲特色；流行音乐创作才子陶喆以京剧名段《苏在起解》为蓝本，将京剧“苏三起解”的流水快板改编成一曲“Susan说”，当中还将“苏三”成为同音谐音“Susan”，并对苏三的故事感怀而创作新词，特别是音乐前奏部分的京剧唱腔，让歌迷在瞬间就有一种时空交错的心灵震撼，让京剧艺术以一种新的感觉为大家所欣赏。而现今最出名的R&B两大天王周杰伦与王力宏也极力推崇创作“中国风”的音乐。《盖世英雄》中不但有京剧的元素，而且对有戏曲“化石”之称的昆曲进行了大胆的音乐解析，的确给人不一样的感觉。《花田错》一出京剧的戏码喜剧中夹带着浪漫的爱情，而王力宏引用了这个美丽的名字改编成一首凄美的情歌“花田错”。来自西洋乐风R&B的自由转音其Free的唱法正与京剧里特别将唱词中单个字拉长转音的戏剧性相似，“花田错”的精采之处正是王力宏巧妙的融合了R&B与京剧唱腔，让聆听者心中有古典耳中有新意。而周杰伦在给电影《霍元甲》的主题曲谱曲和演唱时，加入一段现代韵律感的京剧花旦唱腔。这些流行歌曲被广大群众所喜爱，并且通过这些流行音乐引发了人们对戏曲的兴趣。

因此，为了顺应社会的发展，我们想要继承并发扬传统的戏曲艺术，就应对传统戏曲做更好的改良，让它更适应社会，将那些不能顺应社会发展速度的内容做修整并且增添一些更贴近我们现代生活的元素。戏曲艺术从它产生至今也经历了长期的提炼与升华，在唱腔、配乐、韵味上也曾经过许许多多历代艺术家的修改，它从来都不是不变的，在这方面，我国民歌的发展也类似。我国的民歌经历了从以前单一的“原生态民歌”形式，发展到了现在的“新民歌”形式。在进入21世纪以后，社会进入了文化全球化和信息化时代，传统形式的民歌虽然也是我们传统艺术的精华，但是它已经不再完全适应现代社会发展的要求。当今社会各种文艺形式如戏剧、电影、广播、电视、现场音乐会等得到大量的普及，这使人们的娱乐形式大大增加，演唱民歌随之大量减少。在这种语境下，民歌为适应时代的发展，必然发

生一系列的变化。创作者把传统民歌的旋律填上新词的民歌形成了“新民歌”。这种民歌改变幅度各有不同，小的可能只是改变几个音或节奏，大的可以扩充结构，适当改变其旋律。它的特点就是在原有旋律与内容基础上做一些改变，让新的民歌与人民当代的生活联系在一起，目的是为了表现新社会的内容和思想感情的需要，从而找到适合自己发展与生存下去的途径。民歌与戏曲艺术同为中华民族的传统艺术形式，既然民歌都能顺应社会的发展做出改变，那么我们的戏曲艺术工作是否也能找出一条适合戏曲艺术发展的出路呢？

### 三、振兴民族文化之路——任重而道远

“京剧进校园”为推广京剧艺术提供了一个渠道、一种可能，也表明了国家在振兴民族文化上的不遗余力，但振兴民族文化的路还很漫长——任重而道远。京剧虽有国剧之称，但由于观众流失等原因，在文化多元的今天，其地位已不复当年。这说明：当传统面临现实的挑战时，如果它仍然不能同现实社会做一定的融合，使其能够进入人们的日常生活，那么它就没有办法将它的内涵与文化通过作品带入社会中去，就会形成一种“琼楼玉宇，高处不胜寒”的境遇，这是我们许多从事传统艺术的工作者都要面对的问题。

与“京剧进校园”相对应的是，各种民族传统文化在全国各地也逐渐走入校园，为振兴民族文化做出了贡献。在四川：北川中学将体现羌族特色的民族文化标志的羌族锅庄等羌舞引入校园，普及了羌族歌舞，对地震后濒危的羌族民族文化遗产的保护、传承、发扬做出了贡献；双流县唯一一所成都市国学经典试点学校东升小学将川剧搬进课堂，让孩子们学习“变脸”、“滚灯”等川剧绝活，博大精深的川剧艺术让孩子们大开眼界，使孩子们加深了对我国优秀民族文化的了解，提高了文化艺术修养，激发了孩子们的创新意识和创造能力；凉山州昭觉县组织编写了类似于汉族传统社会中的“三字经”、读起来琅琅上口、特色鲜明的彝族传统文化读本《彝族传统道德教育读本》，并于2007年9月开始作为一门课程进入全县中、

小学课堂，该读本主要取材于彝族传统德育经典《玛木特依》以及彝族“尔比尔吉”（谚语、格言）和有关彝文典籍，以彝族群众喜闻乐见的方式在中小学生中进行德育教育，为促进彝族地区社会稳定、经济发展、人际和谐，也为少数民族地区发展做出了有益的尝试；南部县马王乡小学将人物造型独特、人物个性鲜明、表现形式多样、被誉为“中华一绝”的民间艺术马王皮影戏引进小学课堂，使马王皮影这一陷入后继无人窘境的民间艺术瑰宝得到大力传承和发扬。在上海：金山农民画、南汇锣鼓书、奉贤滚灯、彩豆画、花泥画、烙铁画等民间艺术成为上海青少年民族文化系列培训活动的鲜活教材，使广大青少年通过不同的培训受到优质的民族文化教育，激发起对中华民族优秀历史文化的认同感、自豪感，在孩子们心里播下了“民族文化的种子”。

民族文化传承最好的地方在学校，让民族文化滋润校园，丰富广大师生的文化生活，营造积极健康向上的校园文化，“京剧进校园”和许许多多的进校园一样做了有益的尝试。但以何种方式与形式让京剧走进校园、走进课堂、走近中小学生，被青少年喜爱和接受，政府与民众对此需要更多的合作与交流，需要我们全方位去思考。京剧进课堂的目的，不是培养京剧票友，而是让学生了解我们的国粹文化，让学生对京剧产生兴趣，使他们对京剧产生亲近感，愿意去学习和欣赏它。对他们来讲，传承和弘扬京剧艺术比学唱京剧唱段更重要。现在有“京剧进校园”，以后还会有“京剧进社区”、“京剧进……”，营造积极而持久的京剧文化语境，需要全社会的共同参与和大力支持，仅靠政府主管部门的一个文件，把一切希望寄托于学校教育，硬性规定学生一年学唱一首或两首京剧唱段，来实现我们传承京剧艺术的宏伟目标，那是不切实际的，也解决不了根本问题。“京剧进校园”实施过程中的各项举措以及反映出来的一些问题，表明民族文化的传承需要不断地创新与发展，这也是民族文化得以振兴的根本。

汪黎明：四川师范大学音乐学院副教授、硕士生导师

责任编辑：易平