# 通俗如何练声

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-29

*通俗如何练声（精选3篇）通俗如何练声 篇1　　(1)有意识地运用气息发声，逐步做到横膈膜控制呼吸。　　(2)形成正确的喉头位置，解放喉头，稳定喉部器官，使声带运动与呼吸密切配合，调整适度，在唱高、中、低、强弱不同的音符时，都有较为理想的声音*

通俗如何练声（精选3篇）

**通俗如何练声 篇1**

　　(1)有意识地运用气息发声，逐步做到横膈膜控制呼吸。

　　(2)形成正确的喉头位置，解放喉头，稳定喉部器官，使声带运动与呼吸密切配合，调整适度，在唱高、中、低、强弱不同的音符时，都有较为理想的声音效果。

　　(3)训练调节共鸣腔体的方法，适当扩张可调节形状的共鸣器官--咽腔、口腔、喉腔。运用不能调整形状的共鸣器官--头腔和胸腔，通过共鸣腔体的调节与运用，增大音量，美化音色。

　　(4)呼吸、喉头(声带)、共鸣器官密切配合，协调运动地发声，做到声区统一，富于力度和音色变化。 另外，发声练习时应选择适当的母音。开始进行发声练习时在aeiouu六个母音中，并不是每个人都能全部均衡的唱好，这就要在老师的帮助下从发音最自然、动听的母音开始练习，这样，就较容易调整母音着力部位和协调音波在共鸣器中的作用。练好最方便自然的母音后，逐步调整，带动其它母音，发声练习的进展就会快得多。发声练习最初以自然声区为基础，逐步拓宽到中声区的音域。在练好中声区的基础上，进一步扩展音域，达到声部应有的声音特色和音域。

**通俗如何练声 篇2**

　　1、爆发力技巧 所谓“强力度”从理论上讲就是气流冲击声带的力度较大。我们可以感受一下，生气时怒吼的状态，这个力度就是一种强力度。一般情况下，强力度的持续时间较短，往往都在瞬间完成。由于它的瞬间性，减少了气流冲击声带时的受力面，所以力量较为集中，因此这样发出的声音一般都是爆发性的，我们也可以将其称为“爆发力”，由于这种瞬间产生的“强力度”对于高音有着很强的推动性，因此对于处理高音具有很好的效果。

　　强力度的形成不但需要较强的气流(气息的作用)，同时也需要将这股气流在瞬间沉入丹田，只有当气息在丹田形成支点后，声音才能获得根基，才能轻松的唱出高音。

　　练习歌曲： 《我很丑，可是我很温柔》(赵传)、《不见不散》(孙楠)、《听海》(张惠妹)、《剪爱》(张惠妹)、《想你的 365 天》(李玟)等。(尤静波/文 波普文化版权所有)

　　2、混声技巧 “混声”是一个专业声乐术语，通俗的解释，它就是介于真声和假声之间，半真半假的声音，即胸腔共鸣和头腔共鸣相结合的结果。对于一般人而言，对于混声的概念比较模糊，其实它就是一种“半虚声”。如伍思凯、顺子、陶喆等歌手在处理中高音区时都偏向“混声”。

　　混声的练习首先要以真声为基础，在真声的基础上掺进假声。比如在中音区唱一个“ i ”母音，我们要先在胸口的中心找到真声的基音，然后再寻找两眉之间的声音集中点。这样就使真声和假声得到了结合。练习歌曲：《大海》(张雨生)、《你爱谁》(伍思凯)、《 Melody 》(陶喆)、《别怕我伤心》(张信哲)、《回家》(顺子)、《约定》(周惠)等。

　　3、 假声技巧

　　“假声”从理论上讲它是指声带局部振动而发出的声音。通俗的解释，它就是一种“虚声”，但是它的这种“虚”并不是完全的虚，而是(声带)有控制的“虚”。假声的特点是音量较小，力度较弱，不易长时间的持续，而且需要充分的气息作支撑。虽然，这种声音在音量和力度上存在着一定的缺陷，但是从另一种角度来看，它却具有另一种魅力，因为它具有较强的难度，是一种技巧的象征，是声音表现力的展现。很多朋友由于缺少方法，唱到高音时往往都撑着脖子喊，其实高音并不一定要大声的喊唱，有时候用轻声的假声来处理也能得到很好的效果。

　　其示在假声的运用中，持续的假声演唱相对较为少见，一般都是采用“真假声转换”的技巧来处理。所谓“真假声转换”是指在真声的基础上瞬间换向假声，然后再及时地换回到真声区。这种方法对于解决个别“极高音”具有很好的效果。

　　当然，真假声的转换是需要一定技巧的，但是最重要的是先要排除心理障碍，排除以往对高音的恐惧，要大胆的尝试，试验多了，方法自然就慢慢形成了。练习歌曲：《爱要怎么说》(伍思凯)、《沙滩》(陶喆)、《认真的女人最美丽》(高慧君)、《红豆》(王菲)、《只有你》(黄绮珊)等。

**通俗如何练声 篇3**

　　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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找