

<<我想把歌唱好>>

图书基本信息

书名：<<我想把歌唱好>>

13位ISBN编号：9787545205480

10位ISBN编号：7545205480

出版时间：2010年1月

出版时间：上海锦绣文章出版社

作者：曹之懿,蔡宛凌

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<我想把歌唱好>>

### 内容概要

《我想把歌唱好》是一部颠覆传统的唱歌教学书。

Welcome to没有“谱”的歌唱法。

你的声音是一种天赋，非常宝贵！

像对待其他天赋一样，好好保养并运用自己的声音吧！

本书会告诉你如何在日常生活中养成好声音、唱出好歌，甚至如何在歌唱比赛中过关斩将、如何运作乐团.....希望大家都能够享受到唱歌的喜悦！

<<我想把歌唱好>>

作者简介

曹之懿 Isabelle 希伯仑 艺能经纪歌唱老师 艺人歌唱训练老师 乔舒亚乐团主唱配唱制作人 蔡宛凌 Vanessa 声创教育坊负责人 台北艺术大学艺术推广中心歌唱老师 政治大学NMM计划歌唱指导 汉声广播电台歌剧的故事主讲人 2009中文声乐大赛首奖得主 两厅院歌剧工作坊成员 台湾地区声乐家协会会员

## &lt;&lt;我想把歌唱好&gt;&gt;

## 书籍目录

作者介绍 推荐序 问卷大调查 声音保健篇 一、声音保健入门班 好声音是天生的吗?生活小细节?保健大学问 二、声音保健初阶班 该怎么照顾声音呢?每日必做养声秘籍 三、声音保健进阶班 如何让自己随时都能唱?暖身六步骤--身体的放松与保养 四、声音保健急救班 (一)声音生病了怎么办?声音常见问题解答 (二)沙哑还必须用声音怎么办?有效的护嗓药物及物品的使用 歌唱技巧篇 一、歌唱入门班 (一)唱歌和身体有什么关系?认识身体的分区功能 (二)如何跟朋友一起练习用气?团队游戏--吹吹吹 二、歌唱初阶班 (一)唱歌时如何正确使用身体?训练呼吸均匀四步骤 (二)不用发声也能开嗓的方法腹式呼吸法 (三)如何使声音亮起来?微笑呼吸法 (四)唱慢歌时没气怎么办?快速发声法--「弹唇」 (五)唱快歌时必备的呼吸技巧快速短呼吸 三、歌唱进阶班 (一)如何唱得更稳?腹肌拉筋训练 (二)如何唱得更有力?比基尼肌肉强度练习 (三)如何练习高音?喉咙肌肉的练习 (四)如何唱长音?背肌训练 (五)如何唱久不会累?有氧训练 四、歌唱技巧班 (一)改变音色的方式和歌唱态度表现的关键是什么?共鸣的介绍 (二)如何唱歌不会像儿歌断断续续?元音位置的使用 (三)唱歌要如何让人听得清楚?咬字秘技大公开 (四)如何唱到感动人心且唱出感情?歌曲的表情符号 现场演唱篇 一、现场演唱训练入门班 (一)歌手如何使用麦克风?使用麦克风注意事项 (二)上台应该如何穿着打扮?穿搭技巧大公开 (三)如何有效率的练歌?比赛必胜关键 二、现场演唱训练初阶班 (一)如何知道一首歌的风格?分析歌曲的方式 (二)如何挑选适合自己的歌?选曲技巧 (三)如何安排演唱的曲目?曲目安排技巧 三、现场演唱训练进阶班 (一)如何运作乐团?乐团中每个人该做的事 (二)团谱一堆怎么办?团谱整理 (三)歌手跟乐团总是搭不起来怎么办?Vocal玩团与跟团 (四)歌手上台要注意什么?歌手上台须知 四、现场演唱训练技巧班 (一)如何带领现场气氛?使大家high起来的功力 (二)上台前十分钟该做什么?上台速成秘笈 (三)在台上常慌成一团怎么办?Live表演中的沟通方式 (四)现场怎么试音?主唱与乐团试音顺序 星人Attitude小故事 唱歌的路怎么走得长远呢?

唱歌不能没有的态度!

二十六则老师亲身经历的小故事与叮咛

## &lt;&lt;我想把歌唱好&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：唱慢歌时没气怎么办？

快速发声法——弹唇如何弹唇：双唇放松，让气通过双唇产生震动。

弹唇练习四阶段无法弹唇的人可以用两手食指稍稍将嘴角往上提，就可以更快的学会。

这个练习放松是很重要的，很多小朋友天生都会弹唇，但是当长大后，我们肌肉越来越紧张，所以才变得不会。

沿着颧骨帮脸部肌肉按摩一下吧！

多练几次就会了！

步骤1：学会弹唇要练到不用手扶为止。

步骤2：练到能用弹唇持续发出同音，且拉长到六拍不换气同音的练习是让我们找到用气的平稳度，所以可以练到越长久不换气越好。

步骤3：用弹唇模仿摩托车的声音（从低音到高音循环）试着找到自己最高音和最低音的极限，让自己可以有更宽的音域。

步骤4：用弹唇练渐强、渐弱和渐强到渐弱这三个唱歌技巧是在唱歌上十分有难度的挑战，而用弹唇练习来训练自己是最快的方式。

（参考后面“歌唱声音表情”的解说）步骤5：选一首歌，从头到尾用弹唇唱一次同样是唱歌，唱得和别人不一样才是功力。

弹唇练唱是学新歌以及找到自己风格的诠释，是最快的方法哦！

练到可以弹唇完一首歌，值得给你一个大大的鼓励！

但是……其实这没什么了不起。

如果你不会接下来的快速短呼吸，你就无法将能第一时间抓住大家注意力的快歌唱好，而让你错失亮眼的第一印象。

加油！

加油！

在接下来的练习中坚持下去吧！

唱快歌时必备的呼吸技巧 快速短呼吸 步骤1：手贴在嘴唇上比“1”。

吸气后，吐气时嘴巴做/ss/的音，注意！

每个/ss/的音都要平均，吐气时的一瞬间，也会自然地吸入空气。

步骤2：持续不断的吸气吐气，让自己找到吸吐气的平衡。

步骤3：从连续50下渐增到200下，身体的吸换气就可以渐渐越来越平衡，横膈膜以及腹肌都会更强壮。

也可以在散步中边走边练。

小叮咛：这个运动不能暴饮暴食，一次忽然做太多，隔天腹肌会酸到让你爬不起来哦！

小态度突破力——今天比明天更好就是一个突破，虽然我还没达到我的目标，但是我已经在起跑点上了。

我们是在与自己比赛，今天的你只要克服了你昨天的一个坏习惯（迟到、不想练唱……）其实就是一个进步。

甚至今天的你比昨天更喜欢自己一点，更开心一点，更健康一点，多学习一点，这些都是突破的关键。

突破像是一颗种子，当你开始发现自己的心里有这个种子，他就会在一段时间后让你看见不一样的自己。

如何唱得更稳？

——腹肌拉筋训练（这也会帮助调整歌唱的站姿哦！

）一般人所说的运用丹田就是要善用腹肌的力量来唱歌。

但“有腹肌”和会“运用腹肌唱歌”是不一样的。

第一个动作是帮助我们的腹肌可以拉开来，第二个动作是帮助我们锻炼腹肌收缩的力量。

## &lt;&lt;我想把歌唱好&gt;&gt;

这两个动作都是让唱歌有支撑力不可缺少的练习哦！

步骤1：躺下，用一条橡皮筋绑住脚的大拇指。

步骤2：加滚筒枕垫在腰上，让屁股着地。

步骤3：双手向上伸，贴住耳朵，维持5分钟。

步骤4：在这5分钟注意手部要垂下，且要均匀地呼吸。

每天5分钟不只能拉腹肌使唱歌更有支撑力，小腹还会变小哦！

小诀窍：注意所有的吸气都用鼻子深吸，吐气时用嘴巴吐，嘴巴呈现[u]口型。

配合轻音乐做，顺便让自己休息一下，心情会更舒畅哦！

有持久的耐心，才能达到最好的效果。

如何唱得更有力？

比基尼肌肉强度练习抬脚练习比基尼肌肉群就是你穿比基尼的时候盖住的部分，而这个肌肉群若是被锻炼，练好上提的力量，唱歌的力度自然就会增加。

步骤1：将脚抬高至45度，用腹肌的力量撑住，头部要离地。

步骤2：唱一首曲子的片段。

要注意脖子不要暴青筋！

（注意不要做太久，隔天会非常酸。

）步骤3：等渐渐习惯后，就挑战只抬高15度练唱，这比抬高45度累非常多，但是可以加强下腹肌肉支撑力与唱歌的持久度。

现场演唱训练入门班 上台应该如何穿着打扮？

穿搭技巧大公开每个歌手或是乐团都需要特别注意穿着打扮来给别人留下印象，因此成为艺人必须要有专业的态度和适合自己的穿著和打扮。

请注意以下三点：1.服装：很多乐团可能会有自己的制服。

比如说乐团的专属T-Shirt，样式统一但不同颜色的衬衫，或是搭西装外套。

这样很好是因为会让大家看起来有整体和整齐的感觉。

如果没有经费也没关系，可以请比较会穿衣服的团员来帮助不善于搭配的团员，用他们自己的衣服来配好。

通常表演用的衣服会需要3套，平常演出、节目演出以及大型演唱会。

当然也可以请专业的造型师为大家购买适合的衣服。

团员自己可以出就自己出，如果团费够的话也可以平均分摊！

2.化妆：平常我们可以不注重，但是在上台的时候，化妆就是一种礼貌了。

在国外，在重要的场合里女生不化妆其实是不礼貌的，当然一定要画适合不同场合的妆。

如果有团员比较会化妆的话，就教那些不会化妆的人。

当然如果有经费的话，也可以团员们出一半，另一半从团费出，让团员们可以上一些简单的化妆课。

其实化妆课并不贵哦！

可以去打听看看。

3.发型：女生需要会整理自己的发型，其实看起来干净和有精神是最重要的。

常常看杂志或是询问你的发型师也是很好的学习方式。

有些男生因为起床来不及梳头或洗头，就会使头发翘一边或鼓起来一块，应该不会就这样去表演吧？

建议头发很难整理的人可以剪短一点的发型，这样早上起来只要抹发胶就会很好看，而且也比较有精神。

我知道其实现在也有很多男生非常看重自己的发型啦！

小态度自信力——别人怎么看你并不重要，也不是因为你是谁才有自信，自信来自于真实认识自己。

自信心是突破你的关键，让你在走每一步的时候都可以更坚定。

宛凌老师很爱看卡通。

还记得《哆啦A梦》里有一集，大雄急着要哆啦A梦给他有关自信心的道具，而哆啦A梦就拿了口香糖给他，说这是信心口香糖。

大雄也因为吃了信心口香糖而打败胖虎，并在班上表现惊人。

## &lt;&lt;我想把歌唱好&gt;&gt;

但事后当哆啦A梦告诉大雄说：这只是一般的口香糖。

大雄大吃一惊，才知道自信原来不是靠道具，而是从我们心中对自己真实的认识与发挥。祝福你也可以找到自己内在的自信与潜力。

怎么样有效率的练歌？

比赛必胜关键！

我们先了解音乐的架构是：拍子和律动 骨头与骨架（拍子错乱会带来混乱）旋 律 肉（和声与插音可以增加曲子的丰富）歌 词 皮（好的歌词会抓住人的心）技 巧 化妆（使歌唱更有态度）找出主歌、副歌、桥段和尾句把歌曲段落分清楚就会有画面哦！

范例歌曲：玺恩——Love is Power（A）当我遇见你 开始学会相信相信着爱情 相信爱里的勇气（B）我没有惧怕 也不东张西望有人笑我傻 却看见爱的力量（C）love is the power love is so sweet去爱你 是我每一天的第一个决定 love is the power and you'll never let it be broken不管有多冷 不管伤多深因为爱 所有都变（得）可能范例歌曲：萧煌奇——你是我的眼（A）如果我能看得见 就能轻易的分辨白天黑夜就能准确的在人群中 牵住你的手如果我能看得见 就能驾车带你到处遨游就能惊喜的从背后给你一个拥抱如果我能看得见 生命也许完全不同可能我想要的我喜欢的我爱的 都不一样（B）眼前的黑不是黑 你说的白是什么白人们说的天空蓝 是我记忆中那团白云背后的蓝天我望向你的脸 却只能看见一片虚无是不是上帝在我眼前遮住了帘 忘了掀开（C）你是我的眼 带我领略四季的变换你是我的眼 带我穿越拥挤的人潮你是我的眼 带我阅读浩瀚的书海因为你是我的眼 让我看见这世界就在我眼前（就在我眼前）写下歌曲进行的顺序：A—代表主歌 B—代表副歌 C—代表副歌2Love is Power歌曲顺序：A----B----A----B----间奏----C A—代表主歌 B—代表副歌前 C—代表副歌你是我的眼歌曲顺序：A----B----C----B----C----C----尾句×1 背歌词一定要熟练歌词，别让忘词打断了表演。

分析歌曲类型：摇滚、舞曲、抒情、节奏蓝调（R&B）、爵士……学习歌曲的旋律、节奏和律动跟着音乐唱，手跟着打拍子。

最好将练习过程录下来听。

用念歌词（饶舌）的方式练习歌唱律动像朗诵一样把歌词按照节奏念，并且要加入明显的抑扬顿挫。

在歌词谱上记歌唱表情记号（请参考：歌唱表情记号）可以先听原唱者的诠释，并且在歌词旁边做歌唱表情记号，然后再发展出自己的诠释写在自己的练习稿上。

检查自己的咬字方式（请参考：咬字秘技大公开）录下自己清唱的声音，发音不标准或是不确定的字，最好在歌词旁写下拼音符号。

练习身体的节奏、律动（可用按照节奏萝卜蹲方式练习）最好看着镜子练习，看看自己的表情，手脚和音乐能不能配合，学习让身体可以完全融入到音乐里。

跟着音乐唱并且要录下来听自己的声音检查自己有没有和音乐不一样的地方哦！

如何知道自己有没有学到呢？

现在你可以用一首歌来做练习，照着每一个步骤做一次看看哦！

## <<我想把歌唱好>>

### 媒体关注与评论

亚洲女子天团S.H.E说：谢谢老师让我们找到我们的发声位置！

那个位置让我们征战了无数的演唱会！

F4 Vanness吴建豪说：任何读了这本书的人，不只能把歌唱得更好，更会以意想不到的方式成长！

F.I.R乐团飞儿说：相信你可以很快学习并应用许多重要技巧，期待它成为你的大补帖！



<<我想把歌唱好>>

编辑推荐

星光帮人手一本《我想把歌唱好》，选秀必读宝典

## <<我想把歌唱好>>

### 名人推荐

来自古典音乐界的诚恳祝福！

多年经验分享，一定使你成功！

宛凌是我在北艺大教导七年的学生，是一位聪明可爱的女孩，性情活泼开朗，是一位虔诚的基督徒，热爱上帝、人和唱歌。

在校期间表现优异、热心助人，组织能力特强，是一个认真负责的学生。

现在是全力付出的老师。

她将多年累积努力得到的经验与大家分享。

宛凌，妳你的用心会使妳你一定成功！

老师祝福妳你！

【台湾声乐界重量级前辈、北艺大声乐教授】唐镇为宛凌的新书献上最大的祝福无论古典或流行，永远都要喜欢唱歌！

【欧洲流行音乐界声乐名师】Maria Brojer马利亚·布洛耶一本活泼生动，内容正确的书对读者来说，这是一本十分活泼生动且友善的书。

书的内容信息很正确，对喜欢唱歌的人会是一本实用的好书！

【声乐家、《人声的奥秘》作者】康美凤

<<我想把歌唱好>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>