

# Discussion on the combination of baritone training and singing in bel canto

Juntang Wang

Russian State Pedagogical University, St. Petersburg, 190000, Russia

## Abstract

Since its introduction to China, bel canto has been continuously integrated with the country's vocal traditions, forming a distinctive baritone singing system. Currently, Chinese baritone performers commonly face technical challenges such as inadequate vocalization adaptability, imbalanced stylistic expression, and inconsistent vocal range consistency in training and stage practice. Therefore, researching effective integration pathways between baritone training and performance in bel canto holds significant theoretical and practical value. Starting from the characteristics of baritone singing, this paper systematically analyzes its integration value based on China's specific bel canto training and performance practices. It constructs a scientifically feasible integrated training-performance strategy, providing theoretical support and practical guidance to enhance the overall expressive power and technical systematicity of baritone performances.

## Keywords

bel canto; baritone; training; performance; integration; value; pathway

## 美声唱法中男中音训练与演唱的结合探讨

王俊棠

俄罗斯国立师范大学, 俄罗斯 圣彼得堡 190000

## 摘要

美声唱法自传入我国以来,已与本土声乐传统不断融合,形成具有我国特色的男中音演唱体系。当前,我国男中音演唱者在训练与舞台实践中普遍面临发声方法适配度不足、演唱风格表达失衡、声区统一性不高等技术难题。因此,研究美声唱法中男中音训练与演唱之间的有效结合路径,具有重要的理论与实践价值。本文从男中音演唱特性出发,立足于我国美声唱法的具体训练与表演实践,系统分析其结合价值,构建科学可行的训练—演唱一体化策略,为提升男中音整体演唱表现力与技术系统性提供理论支持与实践指导。

## 关键词

美声唱法; 男中音; 训练; 演唱; 结合; 价值; 路径

## 1 引言

作为诞生于意大利的一门演唱风格,美声唱法对于其各个声部之间的独立关系有着较为注重的分割,明亮的音色演唱风格和各个声部之间的相互呼应成为了美声唱法最为重要的特点。对于美声唱法以及男中音来说,其声乐演唱历史的发展给予了其更多的艺术形态以及基础性变化,令音乐艺术能够以科学性、高效性的训练方式与声乐表演进行结合,保证其艺术的完整性和情感性。

## 2 美声唱法中男中音训练与演唱的结合价值

### 2.1 提高声区协调性与声线连贯性

在我国美声唱法训练体系中,男中音常常因中高音区

声带闭合控制不足或共鸣腔体调节不到位而导致声区分裂现象,表现为音色突变或换声突兀。通过训练与演唱深度结合,可在演唱语境中识别声区断裂产生的具体音高点,反向反馈至训练环节,定向强化气息动态管理、声带边缘控制及咽音混合共鸣技术,从而实现头声、胸声与混合声的平衡整合。在歌剧段落或艺术歌曲中,系统地将“声音过渡段”作为训练核心内容,可有效增强中高音区的稳定性与音色统一性,使男中音声部在整首作品中保持纵向声线连贯性,提高作品演绎的完整度<sup>[1]</sup>。

### 2.2 增强语音清晰度与语言表现张力

我国语言体系与意大利美声唱法存在明显音节构造与发声支点差异,尤其在演唱中文作品时,男中音若完全照搬意式发声技巧,常出现咬字模糊、语言张力不足的问题。将语言训练直接融入演唱实践,以声母起始点的瞬时共鸣构建与韵母持续段的气息支撑为核心训练要点,有助于建立音—

【作者简介】王俊棠(1996-),男,中国宁夏固原人,博士,从事美声声乐套曲研究。

字协同机制。演唱中使用高强度语义—声音模拟法，可促使演唱者在发音部位、气息控制与音色输出间建立动态协调系统，从而提升语言清晰度，增强演唱的情绪指向性与语义承载力，优化听众理解体验。

### 2.3 强化情感驱动下的技术可控性

美声男中音在演唱抒情段落或情绪浓烈片段时，常因情感外放过强而导致气息失衡、声音定位漂移。将技术训练植入情感演绎框架，可通过特定情绪引导下的分阶段技术分解法训练，建立演唱者在复杂情绪条件下的技术自控能力。具体包括：在情绪张力递增过程中训练控制吸气深度与起始支点稳定；在情绪高潮阶段强化“高频共鸣保留法”以防声区漂移；在情绪释放后设计缓冲音高以保持气息张力持续性。通过演唱过程中的技术锚点设置，实现情绪与技术的同步调度。

## 3 美声唱法中男中音训练与演唱的结合路径

### 3.1 以“气息—共鸣—言语”三位一体的结构训练法进行基础构建

为了达到声乐技术和作品的最好呈现状态，美声唱法男中音训练与演唱二者结合可基于“气息—共鸣—言语”三位一体结构训练法进行基础构建：首先是气的训练阶段应用“分段吸气法”进行分级递进练习，演唱者先在气息静止的状态下分4次有意识地将气吸入到人体腹部以下部位，让腹横肌受到刺激产生收缩运动，然后再次将气息引进到腹部周围进行均匀扩散，使下肋两侧得到呼吸肌的展开能力，再通过继续加气压腹口弦紧，充分打开两侧竖脊肌的支点，从而达到逐步启动胸大肌和胸锁乳突肌的支点效应<sup>[2]</sup>。最后是有意地维持住各个动作中的吸气支点形成气柱供应。其次，共鸣环节使用“腭咽交叉共鸣法”。即带动软腭主动上提，释放打开小舌下降的动作，放开口腔和鼻腔通路之后，再带动喉结紧收的同时带动咽壁扩张，打开立起来后关闭咽腔与口腔的耦合共鸣区，可让演唱者结合*i*和*u*两个母音进行发声练习，在保证气息支点不变的基础上，通过舌体前后推移以及唇腔咬字变相灵活，实现声波的高位反射、偏移，使共鸣能量集结于面罩前段区域。最后，语言环节以“发音—声点定向法”实施，即在对演唱文本进行分词拆句分析的过程中，逐一找到每个字词的声音走向、发音点的位置以及辅音的爆破位置并以此作为坐标定位，同时再使用国际音标转写法统一声母起始点与元音重音落点，结合节奏结构构建横向气流轨迹，从而形成稳定的言语支点控制机制。

### 3.2 基于作品结构分段的“微循环练习法”

在我国美声唱法男中音的训练与演唱结合实践中，针对复杂声乐作品中音区跨度大、情绪转换频繁、语言节奏紧密等特征，本文提出一种基于作品旋律结构与语言层次的“微循环练习法”。首先，将作品依照旋律走向、句法停顿与情感转折点进行逻辑性分段，每段长度控制在2—4小节，

确保练习内容集中而具针对性；随后，通过分析每段的音域分布（最高音、最低音及其间的换声点）与情绪属性，明确该段的核心技术挑战与情感表达要求。在训练操作层面，针对每一段内部设置“技术锁点”，如男中音常见的第一换声区（*e1—g1*）转换控制、胸声区至混声区的过渡衔接、舌位高度调整对元音圆润度的影响等，制定3—5次短时高频的分项重复练习<sup>[3]</sup>。每遍的重复目标各有差异，如第一遍是加强声带闭合和起声的清晰度，第二遍是练习声区的协调和共鸣的调节，第三遍训练语言咬字的准确性以及音高的稳定性控制等。具体实施过程中，演唱者用高保真录音将每一次的声音线条轨迹都记录下来并谱上音阶，随后进行“技术一致性自检”，由发音起点、音高走向和结束方式与所要求的技术标准和情绪表情的一致性如何，并进行相应纠正。此种微循环训练法特别强调短区段技术的深度提炼，以实现男中音在中高声区过渡中的稳定性控制、声音通透性与语言表达的同步达成，确保全曲完整演绎时技术链条的连贯性与情绪逻辑的精准传导。

### 3.3 以声学反馈系统导向的“反向训练分析法”

现阶段美声唱法男中音实践中存在演唱者缺乏系统性的声学判断问题，对此可采取声学反馈作为主线的反向训练分析方法，以提高训练的精准度以及演唱的修正效率。首先演唱者基于混响时间 $\leq 0.8$ 秒、表面材料吸声系数低的房间开展干声采样，以保证声波反射稳定且无过多吸收而导致的频率成分变化。同时麦克风和演唱者的距离 $< 30\text{cm}$ ，这样既保证以主声波能力拾取为主，又能有效降低背景噪声干扰。其次，运用专业频谱分析软件（如Praat或SMAART）将采样音频中400Hz至3000Hz频段内的能量分布进行可视化处理，特别关注在*a*、*e*、*o*元音母音音高区间中的共振峰落点。对比男中音理想共鸣区：第一共鸣峰应集中在800Hz—1100Hz之间，第二共鸣峰位于2000Hz—2400Hz区间；若声谱图中该频段能量呈非理想化偏移，如低频聚集或高频漂移，则需回溯演唱过程中的发音机能状态。第三，依据频谱偏移结果具体定位发音偏差点：如第一共鸣偏低多因软腭张力不足导致咽腔扩张不足，可通过封闭式半元音延时练习（如[m]至[n]过渡）提高软腭升举能力；第二共鸣偏移常涉及口咽开度控制不当，则可通过*/i/*元音拉高音高至*f2—g2*并维持舌位高度训练，强化前腔定向；在此基础上，结合声门闭合强度评估，以*/pe/*音节快速爆发练习校正声源强度，使源滤匹配更趋稳定，完成一次声学—机能—行为三维闭环训练<sup>[4]</sup>。

### 3.4 融合舞台调度与身体动作同步的“动态演练机制”

在我国美声唱法男中音的专业训练与舞台演唱实践中，为有效解决“声随体散”所导致的气息控制失稳与声音聚焦缺失的问题，需建立“融合舞台调度与身体动作同步”的动态演练机制，以“身体动势引导发声路径”为核心，将声乐训练从静态技术拓展至动态情境中。该机制在训练实施中，

首先通过分区域动作同步法,将舞台调度(如步伐走向、手部轨迹、头部回旋、视线定向)与呼吸支点的转换节点进行精准对位,使歌者在声音起始瞬间实现下盘重心与呼吸起点的统一,如在脚步由静止迈步过程中,配合腹横肌主动收缩完成吸气并建立气柱;其次,通过“动静转换”专项训练,在表演转折节点(如由静态情绪沉积转入高潮段高音爆发)设计以动作突变为诱导的发声支撑建立策略,如模拟舞台上角色由凝视转身怒吼时,训练歌者在动作爆发瞬间保持喉头稳定与声带闭合精度,同时利用肩背肌群的协同控制维持支点连续性;再次,在排演阶段采用“动作-呼吸-声源”三元校准体系,要求歌者在特定剧目角色行动轨迹中提取“动作高频区域”,并结合动作路径进行气息分区训练,例如在角色大幅度情绪波动段落,统一上下肢动作节奏与发声节奏,以减少声源漂移;同时借助舞台复线调度模型,模拟角色移动路径下的声区分布调整策略,使声音重心沿动作线索稳定转移,防止由于动作突发导致声门控制失衡。此类动态演练机制需在角色构建与情境重构过程中反复嵌入,实现从技术层面至表演层面的全程一体化训练闭环,全面整合演唱稳定性与舞台表演一致性。

### 3.5 基于中—外语言双通道处理的语言重塑训练系统

基于中—外语言双通道处理的语言重塑训练系统,针对我国男中音在演唱意大利语等外语作品中因语音生理适配性差导致的声母爆破力不足、元音支撑不稳等问题,建立了融合语言映射与声乐发声双路径训练模式。训练第一阶段“语言对译法”以原语音素为基准,依据国际音标体系将意大利语特定音节(如 /i/, /e/, /u/ 及双辅音组合)与普通话中声母与韵母系统进行近似对应匹配,形成语言心理表征模型;该模型在发声训练中借助音位定位法将外语音素嵌入中文语音轨迹中,建立发音习惯重构框架。第二阶段“发声重组训练”聚焦中声区男中音在高位置声区中口腔结构动态调整问题,采用“多口型共鸣再定位法”,通过高位前元音(如 /e/, /i/)、鼻化元音(如 /ã/, /õ/)及清辅音(如 /ts/, /tʃ/)的专项训练,引导歌者在软腭提拉、舌背张力控制、咽腔共鸣空间协调三方面建立多通道发声反射弧;具体操作中,配合“舌位动态演示法”进行肌动模拟训练,以稳定舌尖与硬腭接触点并控制声门闭合强度,从而在连续乐句中实现母语—外语语音快速切换<sup>[5]</sup>。每首作品训练完成后,通过设置“中文复

调语义强化段”进行跨语音系统回环训练,强化发音肌群记忆与语言单位转换能力,提升语词分化识别效率与音色聚焦精度。

### 3.6 以“心理暗示构建法”强化演唱预期机制

在我国美声男中音演唱训练中,基于“心理暗示构建法”的预期机制强化路径可从二项操作层面具体实施,以实现心理调控与技术执行的高效同步。其一,设置“心理触发点”机制,训练者需结合作品情境和声部特质,针对咏叹调、宣叙调等不同段落设定特定心理语词与意象信号,如在进入 G2-B2 区段前以“乌木压顶”或“漆夜平面”等具象联想词汇引导声道调节与声区转化,以此激活胸声共鸣区的声色质感,实现中低区声区统一;在高声区准备段则使用如“垂直光柱”或“高拱内厅”类意象,辅助软腭提升与咽壁闭合的联动启动,其心理信号必须反复在训练中被条件化,形成高度条件反射。其二,构建“意念分段预演”体系,要求演唱者于正式演唱前进行结构化心理模拟,模拟过程需包含全曲呼吸点的定位、换气方式的策略规划、情绪与力度动态的逻辑走向以及声部技术转折的节点处理;此阶段应结合内听训练,将预演内容通过听觉想象路径进行动态还原,并依托节奏图谱或旋律曲线图完成完整结构化“内演”,从而在实际演唱中实现心理预期与动作执行的精密对接。

## 4 结语

在当前我国美声唱法中,男中音训练和演唱并不是两种分割开来的不同的艺术体系,二者通过相互转化形成统一。本文在实践及研究背景下针对美声唱法中男中音训练与演唱结合提出了从气息、共鸣、语言、身体动作到心理机制等多方面的路径,一方面突破传统训练—演唱分裂的局限给男中音演唱者提供具有操作性、针对性、系统性的发展模型,另一方面则推动我国美声男中音艺术水平进一步提升。

### 参考文献

- [1] 陈中洋.浅谈美声男中音唱歌训练中的问题及解决方法[J].中国文艺家,2020(12):127-128.
- [2] 张权威.中国民族声乐教学受美声唱法的影响研究[J].中国科技期刊数据库 科研,2023(3):4.
- [3] 唐天乐.浅谈美声男中音唱歌训练中的问题及解决方法[J].2021.
- [4] 中国少数民族艺术(音乐).中国少数民族题材男中音声乐作品研究[D].宁夏大学,2023.