

很多初学者都想尽快掌握唱高音的诀窍，认为这是演唱实力的体现。然而，唱好高音并非易事。俗话说“万丈高楼平地起”，只有从气息入手打好基础，才能为唱好高音创造条件。

为何唱不好高音

“高音上不去，低音下不来”，是很多初学者演唱时最常遇到的问题。高音唱不好，通常由以下两个原因造成：第一，心情过度紧张。一到高音部分，就开始担心唱不好。状态不放松，就会出现憋气现象，越憋气，气流就越无法顺利呼出，导致发声困难。第二，发声位置错误。由于没有正确打开发声通道，导致声音缺乏力度，不能顺利完成高音的演唱。

如何练好高音

1. 调整状态。唱高音时总是扯着嗓子喊，不仅会因用力过度感觉累，并且容易破音。在教学中，我们经常提醒学员，要改掉通过挤压腰腹部，用气息冲击喉部的发声习惯。也就是说，演唱时不能猛然发力或过度用力。初学者可通过以下发力方法控制发声力度：发声时，始终像叹气一样向下延伸力



郝亚鑫 / 摄

量发声。这样做不仅能延长气息，还能分担喉部的压力，并感受到腰腹部的气息支撑。

2. 调整呼吸。唱高音时，往往需要大量气息支持，这时很多人习惯深呼吸，然后用力。事实上，不需要刻意呼吸和用力，尤其要注意放松喉部。唱高音时最常出现的问题，就是由于喉部过于用力，造成“音越高、喉咙越紧”的现象，这样做容易导致声带损伤。

3. 打开喉咙。唱歌前，一定要尽量打开喉咙。初学者可以先尝试张大嘴巴，用手触摸耳垂后方，感知嘴张开的程度，体会开合的区别。还可以用打呵欠、左右摇头等方法放松喉咙。打开喉咙可以帮助我们稳定喉部，增强共鸣效果，增加音量，减轻发声力度。

4. 头腔共鸣。只用假声唱高音，声音会空洞且缺乏表现力。用混声演唱就能解决这个问题，唱好混声的关键是运用头腔共鸣。快速找到头腔共鸣的方法如下：深吸一口气，闭上嘴巴，发出“en”的声音。然后拖长音，把气息逐渐往上提，依次经过胸腔、喉腔、鼻腔、头腔，就能准确感觉到上述部位的震动。当气息到达头腔时，手摸头顶有轻微震动感，这就是头腔共鸣。刚开始练习时，大家可能没有明显的感觉，也不知道气息到达了哪一个部位。不用着急，只要多加练习，就会逐渐找到感觉。📖

如何轻松唱高音

李杰

