

# 流行音乐演唱技巧“混声唱法”分析

李俊锋

四川文化艺术学院 四川 绵阳 621000

**【摘要】**：随着流行音乐多元化发展，混声唱法因兼具真声的醇厚与假声的通透成为核心演唱技巧，其应用广度与深度持续拓展。本文以流行音乐演唱实践为依托，旨在系统剖析混声唱法的发声机理与核心技巧，通过文献研究法梳理混声唱法的理论演进，结合实践分析法总结其在流行演唱中的应用逻辑，明确了混声唱法的核心内涵、技巧要素及训练路径，揭示了气息支撑、声带闭合与共鸣调节在混声演唱中的协同作用机制。研究认为，混声唱法是平衡声区衔接、优化音色表现力的关键路径，科学的训练体系可有效提升流行演唱的声线稳定性与艺术感染力，为流行音乐演唱实践与教学提供理论支撑。

**【关键词】**：混声唱法；流行音乐演唱；声带闭合；气息支撑

DOI:10.12417/2982-3803.25.05.024

## 1 引言

在流行音乐高度市场化与艺术化融合的当下，听众对演唱的音色层次、声区跨度及情感传递提出了更高要求，混声唱法凭借其独特的声线优势成为流行歌手的必备技能。当前学界对混声唱法的研究多聚焦于单一技巧拆解，缺乏对发声机理、技巧整合与实践应用的系统性梳理，部分研究存在理论与实践脱节的问题，难以有效指导演唱实践。基于此，本文聚焦流行音乐语境下的混声唱法，深入探究其核心内涵与技术要点，梳理科学的训练路径，以期完善混声唱法的理论体系，为流行音乐演唱教学与实践创新提供可行思路，助力演唱主体实现声区的自然衔接与艺术表现力的提升。

## 2 混声唱法的核心内涵与发声机理

### 2.1 混声唱法的定义与本质特征

混声唱法并非简单的真声与假声叠加，而是演唱主体通过精准调控发声器官，使真声与假声在不同音域形成有机融合的演唱方式，其核心本质是声区的平衡与统一。在流行音乐演唱中，混声唱法打破了传统美声唱法对声区的严格划分，更注重声线的流畅性与自然度，能够让演唱者在宽广的音域内保持音色的一致性，避免出现真声向假声过渡时的断层感。与单纯的真声演唱相比，混声唱法降低了高音区的声带负荷，减少了因强行挤压声带导致的声音嘶哑；与纯粹的假声演唱相比，混声唱法增强了声音的穿透力与质感，使高音区的声音更具力量感与情感张力。这种兼具灵活性及表现力的特征，使其成为流行音乐演唱中适配多种风格的核心技巧，无论是抒情慢歌的细腻演绎，还是动感快歌的激情表达，混声唱法都能发挥重要作用。

### 2.2 混声唱法的发声生理机制

混声唱法的实现依赖发声器官协同运作，核心生理机制聚焦声带闭合、气息支撑与共鸣调节三大关键环节。从声带运动来看，混声演唱时声带并非完全闭合或松弛，而是随音高动态调整闭合程度与振动方式：中低音区以真声振动为主，闭合度高、振动幅度大，音色醇厚；音高升高时，声带变薄、振动面积减小，假声成分增加，且始终保持适度闭合避免空洞。这一过程需环甲肌（拉长声带升音高）与甲杓肌（控制闭合程度）协同发力，二者平衡是混声流畅过渡的生理基础。

气息支撑是混声动力保障，需采用胸腹联合式呼吸法，通过横膈膜与腹部肌肉提供持续均匀的气息支持，气息输送需平稳适配声带状态，高音区支撑点上移衔接共鸣腔，中低音区强化腹部支撑增厚重感。共鸣调节则决定混声音色，通过调整口腔、鼻腔、咽腔等共鸣腔形态实现音色塑造：高音区依托头腔共鸣提升穿透力，中低音区以胸腔共鸣增醇厚感，咽腔作为枢纽保障共鸣自然过渡，确保声区衔接流畅。

## 3 流行音乐中混声唱法的核心技巧要素

### 3.1 声带闭合与气息支撑的协同技巧

声带闭合与气息支撑的协同配合是混声唱法的核心技巧，二者的平衡直接决定了混声音色的质量与音域的拓展。声带闭合技巧的关键在于“适度闭合”，过度闭合会导致声音僵硬、压抑，闭合不足则会使声音松散、缺乏穿透力。在流行音乐演唱实践中，演唱者可通过“弱起音”训练逐步掌握适度闭合的技巧，从轻柔的气泡音开始，逐渐过渡到连贯的音阶练习，感受声带闭合程度随音高变化的调整规律。同时，需注重声带与气息的匹配度，气息的输送量需与声带闭合程度形成动态平

衡，音高越高，声带闭合越紧，气息输送需越平稳且精准，避免气息冲击声带造成声音破裂。

胸腹联合式呼吸法的熟练运用是实现有效气息支撑的基础，演唱者需在日常训练中强化呼吸肌肉群的力量，通过“慢吸慢呼”“快吸快呼”等练习提升横膈膜的控制能力。在混声演唱过程中，气息支撑需呈现“持续且可控”的状态，演唱高音时，需将气息牢牢“托住”，避免气息上浮导致声音发虚；演唱长音时，需保持气息的均匀输出，通过腹部肌肉的缓慢收缩维持气息的稳定性。此外，气息的走向也需与声带闭合形成协同，气息应沿着声带振动的方向平稳输送，使气息能量能够充分作用于声带，提升声音的共鸣效果与表现力。

### 3.2 共鸣调节与音色控制的适配技巧

共鸣调节是混声唱法塑造多样音色的核心手段，流行音乐的多元化风格对混声音色的适配性提出了更高要求，演唱者需通过灵活调整共鸣腔实现音色的精准控制。头腔共鸣的运用是提升混声高音表现力的关键，在演唱高音区时，演唱者需放松下颌与颈部肌肉，抬高软腭，使气息能够顺利进入头腔，形成头腔共鸣，此时声音会呈现出明亮、通透的质感，增强声音的穿透力。在实践训练中，可通过“哼鸣练习”感受头腔共鸣的振动位置，从低音区开始，逐步向高音区过渡，体会共鸣腔随音高变化的调整过程。

胸腔共鸣则主要用于强化中低音区的声音质感，使声音更加醇厚、饱满。演唱中低音区时，演唱者需放松胸部肌肉，扩大胸腔容积，让气息在胸腔内形成充分振动，此时声音中会带有明显的胸腔共鸣色彩，增强声音的厚重感与情感张力。咽腔共鸣作为连接头腔与胸腔共鸣的桥梁，其灵活调整能够实现共鸣的自然过渡，避免声区衔接时出现音色断层。演唱者可通过调整咽腔的开合程度与舌头的位置，优化共鸣通道，使气息能够在各共鸣腔之间顺畅流动，实现共鸣的有机融合<sup>[1]</sup>。此外，口腔共鸣的调整也会影响混声音色，通过调整口腔的开合度、唇形等，可塑造出清晰、柔和或明亮的音色，适配不同风格的流行歌曲演唱。

### 3.3 声区过渡与咬字处理的融合技巧

声区过渡的流畅性是混声唱法的核心目标之一，流行音乐演唱中音域跨度较大，若声区过渡生硬，会严重影响演唱的整体效果。实现声区自然过渡的关键在于“渐进式调整”，演唱者需在真声与假声的过渡音区（即换声区）进行针对性训练，通过缓慢的音阶练习，感受声带闭合程度、气息支撑与共鸣调节的渐进式变化，避免在换声区出现声音突变。在训练过程中，可采用“滑音练习”，从换声区下方的音开始，缓慢滑向换声区上方的音，保持声音的连贯性，逐步消除换声区的断层感。

同时，需注重全身肌肉的放松，颈部、肩部、下颌等部位的紧张会阻碍声区的自然过渡，只有保持身体的放松状态，才能实现发声器官的灵活调整。

咬字处理与混声唱法的融合是提升流行音乐演唱感染力的重要环节，流行音乐演唱注重歌词的清晰传达与情感的真实表达，咬字处理需与混声技巧形成有机配合。在混声演唱中，咬字需遵循“轻咬字、重传情”的原则，避免因过度咬字导致声带紧张，影响混声效果。演唱者需调整咬字位置，将咬字重心放在口腔前部，利用舌尖、嘴唇等部位的灵活运动实现清晰咬字，同时确保声道的通畅，不阻碍气息的流动与共鸣的形成。对于不同风格的流行歌曲，咬字处理需有所适配，抒情慢歌的咬字可更加柔和细腻，延长字腹，增强情感的细腻度；动感快歌的咬字则需更加轻快有力，注重字与字之间的衔接流畅，提升歌曲的节奏感<sup>[2]</sup>。

## 4 流行音乐混声唱法的训练路径与实践应用

### 4.1 基础训练阶段的核心任务

混声唱法的基础训练需围绕发声器官的功能优化展开，核心任务是建立正确的呼吸方式、掌握声带适度闭合技巧与基础共鸣调节能力。呼吸训练是基础中的基础，首先需让演唱者建立胸腹联合式呼吸的意识，通过“平躺呼吸练习”感受横膈膜的运动，平躺时双手放在腹部，缓慢吸气，感受腹部隆起，呼气时腹部缓慢收缩，体会气息的可控性。在此基础上，进行“数息练习”，吸气后匀速呼气，同时数数，逐步提升气息的持续能力与稳定性。声带闭合训练需从气泡音练习入手，气泡音是声带松弛闭合的产物，通过持续的气泡音练习，可增强声带的灵活性与闭合控制能力，为混声演唱奠定基础。随后可过渡到“轻哼鸣练习”，保持喉咙放松，用轻柔的声音哼唱音阶，感受声带闭合与气息的协同配合。

基础共鸣训练需重点关注咽腔共鸣的建立，咽腔是共鸣的核心通道，通过“开口元音练习”（如“a”“o”）调整咽腔的开合程度，感受声音在咽腔的振动。同时，结合哼鸣练习体会头腔共鸣的振动位置，逐步建立头腔共鸣的意识。在基础训练阶段，需注重动作的规范性与肌肉的放松状态，避免因刻意追求效果导致肌肉紧张，影响训练效果。训练强度应循序渐进，从短时间、低难度的练习开始，逐步提升训练强度与难度，确保发声器官能够适应混声演唱的要求。

### 4.2 进阶训练中的技巧整合

进阶训练阶段的核心目标是实现各技巧要素的有机整合，提升混声演唱的流畅性与表现力。声区过渡训练是进阶阶段的重点，需针对换声区进行专项训练，选择换声区附近的音组成音阶，进行缓慢的滑音与连音练习，在练习过程中，逐步调整

声带闭合程度、气息支撑与共鸣方式,实现真声与假声的自然融合。例如,以C调的“f2-g2-a2”为核心练习音域,采用“la”“li”等元音进行连音练习,感受换声区的声音变化,逐步消除断层感。同时,可结合歌曲片段进行练习,选择包含换声区的简单流行歌曲片段,将基础训练中的技巧运用到歌曲演唱中,提升技巧的实用性<sup>[3]</sup>。

音色控制训练是进阶阶段的另一重要内容,需结合流行音乐的不同风格进行针对性训练。针对抒情风格,重点训练头腔共鸣与胸腔共鸣的平衡,通过延长音练习优化音色的细腻度,增强情感表达能力;针对摇滚风格,需强化气息支撑与声带闭合的力度,提升声音的穿透力与力量感,可通过“喊唱练习”(在控制力度的前提下)增强声音的爆发力;针对R&B风格,需注重声音的灵活性与转音技巧,通过快速的音阶跳转与转音练习,提升混声演唱的灵活性。此外,进阶训练还需注重咬字与混声技巧的融合,选择不同风格的流行歌曲进行咬字练习,确保在保持混声效果的同时,实现歌词的清晰传达与情感的精准表达。

#### 4.3 流行演唱中的风格适配应用

混声唱法在流行音乐演唱中的应用需遵循风格适配原则,根据不同风格歌曲的音乐特征与情感表达需求,调整混声技巧的运用方式。在抒情流行歌曲演唱中,混声唱法需注重音色的细腻度与情感的真实感,多采用轻柔的混声方式,增强头腔共鸣的占比,使声音更加明亮通透。例如在演唱《慢慢》《可惜不是你》等抒情慢歌时,高音区采用以假声为主的混声,增强声音的空灵感;中低音区则适当增加真声成分,提升声音的醇

厚感,通过音色的变化传递歌曲的细腻情感。同时,咬字需更加柔和,延长字腹,注重气息的平稳输送,营造出舒缓、深情的演唱氛围<sup>[4]</sup>。

在动感流行歌曲演唱中,混声唱法需注重声音的力量感与节奏感,强化气息支撑与声带闭合的力度,提升声音的穿透力。例如在演唱《逆战》《王妃》等动感快歌时,采用以真声为主的混声方式,增强胸腔共鸣的占比,使声音更具爆发力;在高音区通过强化咽腔共鸣与气息支撑,确保声音的稳定性与穿透力。咬字需更加轻快有力,注重字与字之间的衔接流畅,贴合歌曲的节奏韵律。在R&B风格歌曲演唱中,混声唱法需注重声音的灵活性与转音技巧,通过快速的声带闭合调整与共鸣切换,实现流畅的转音与装饰音演绎。例如在演唱《爱你没差》《修炼爱情》等R&B风格歌曲时,利用混声的灵活性实现音高的快速跳转,通过细腻的音色变化增强歌曲的律动感与感染力。

## 5 结语

综上所述,混声唱法作为流行音乐演唱的核心技巧,其本质是发声器官协同运作下真声与假声的有机融合,核心要素涵盖声带闭合、气息支撑、共鸣调节、声区过渡与咬字处理等多个维度。本文通过对混声唱法核心内涵、发声机理、技巧要素及训练路径的系统分析,明确了各技巧要素的协同运作机制,梳理了从基础训练到进阶训练的科学路径,揭示了混声唱法在不同流行音乐风格中的适配应用规律。研究表明,科学的混声唱法训练能够有效提升演唱者的音域跨度、声线稳定性与艺术表现力,为流行音乐演唱实践提供有力支撑。

## 参考文献:

- [1] 邱晨玲.浅析音乐作品《秋意浓》的艺术特征与演唱技巧[J].黄河之声,2025,(21):182-185.
- [2] 张睿斌.流行歌曲《孤独娱乐》演唱分析[J].黄河之声,2025,(20):182-185.
- [3] 孙欣悦.民族歌剧的音乐特征及演唱技巧探究——以《沂蒙山,永远的爹娘》为例[J].当代音乐,2025,(10):128-130.
- [4] 郭鹏.音乐剧演唱教学训练中美声唱法技巧应用[J].北京舞蹈学院学报,2022,(06):138-142.