

我想

曹之懿
蔡宛凌
著

一本沒有五線譜的歌唱書

把歌唱好





上台前十分鐘該做什麼？上台應該如何穿著打扮？
在台上常慌成一團怎麼辦？好聲音是天生的嗎？
如何用最快的速度幫助聲音醒過來？如何安排演唱的曲目？
如何挑選適合自己的歌？如何唱久不會累？
如何唱到感動人心？如何唱得更穩？
如何唱長音？如何唱得更有力？
如何唱歌不會斷斷續續？如何跟朋友一起練習？
如何玩樂團？如何練習高音？
如何鍛鍊自己長時間使用聲音？如何讓自己隨時都能唱？
我有好聲音嗎？我有現場演唱能力嗎？我能唱歌嗎？
改變音色的方式和歌唱態度表現的關鍵是什麼？沙啞還必須用聲音怎麼辦？
怎麼炒熱現場氣氛？怎麼樣有效率的練歌？
怎麼樣知道一首歌的風格？唱快歌時必備的呼吸技巧？
唱慢歌時沒氣怎麼辦？唱歌和身體有什麼關係？
唱歌要如何像講話一樣清楚？唱歌時如何正確使用身體？
現場怎麼試音？該怎麼照顧聲音呢？
樂譜一堆怎麼辦？歌手上台要注意什麼？
歌手如何使用麥克風？歌手跟樂團總是搭不起來怎麼辦？
聲音生病了怎麼辦？

腹式呼吸法



Step 1 :

用鼻子吸氣六拍，在吸氣時眼睛要有神的看前方，嘴要閉緊且微微嘟起，使鼻腔完全的暢通。

Step 2 :

吸氣時感受上腹部膨脹，因為空氣開始進入肺中，使肺膨脹壓迫橫膈膜啦！特別記住肋骨架的膨脹感。



Step 3 :

吐氣時用嘴巴吐，吐氣時眼睛仍然保持直視前方，記得嘴巴要用[u]的口型，吐氣六拍，把氣吐光，感受肺部空氣出去腹部自然放鬆的感覺。

Step 4 :

過程中要想像前面的吹衛生紙遊戲用的力氣。

IV 唱慢歌時沒氣怎麼辦？快速發聲法——彈唇

如何彈唇：雙唇放鬆，讓氣通過雙唇產生震動。

彈唇練習四階段



無法彈唇的人可以用兩手食指稍稍將嘴角往上提，就可以更快的學會。這個練習放鬆是很重要的，很多小朋友天生都會彈唇，但是當長大後，我們肌肉越來越緊張，所以才會變得不會。沿著顴骨幫臉部肌肉按摩一下吧！多練幾次就會了！

Step1：學會彈唇

要練到不用手扶為止。

Step2：練到能用彈唇持續發出同音，且拉長到六拍不換氣

同音的練習是讓我們找到用氣的平穩度，所以可以練到越長久不換氣越好。

Step3：用彈唇模仿摩托車的聲音（從低音到高音循環）

試著找到自己最高音和最低音的極限，讓自己可以有更寬的音域。

Step4：用彈唇練漸強、漸弱和漸強到漸弱

這三個唱歌技巧是在唱歌上十分有難度的挑戰，而用彈唇練習來訓練自己是最快的方式。（參考後面[歌唱聲音表情]的解說）

Step5：選一首歌，從頭到尾用彈唇唱一次

同樣是唱歌，唱得和別人不一樣才是功力。彈唇練唱是學新歌以及找到自己風格的詮釋，是最快的方法喔！

練到可以彈唇完一首歌，值得給你一個大大的鼓勵！

但是……其實這沒什麼了不起。

如果你不會接下來的快速短呼吸，你就無法將能第一時間抓住大家注意力的快歌唱好，而讓你錯失亮眼的第一印象。

加油！加油！

在接下來的練習中堅持下去吧！

► 三、歌唱進階班

經過了練氣五步驟，讓你建造歌唱能力的關鍵來了！持續不斷的肌肉訓練是你最基本的練唱條件喔！

！如何唱得更穩？——腹肌拉筋訓練（這也會幫助調整歌唱的站姿喔！）

一般人所說的運用丹田就是要善用腹肌的力量來唱歌。但〔有腹肌〕和會〔運用腹肌唱歌〕是不一樣的。第一個動作是幫助我們的腹肌可以拉開來，第二個動作是幫助我們鍛鍊腹肌收縮的力量。

這兩個動作都是讓唱歌有支撐力不可缺少的練習喔！



Step1 :

躺下，用一條橡皮筋綁住腳的大拇指。

Step2 :

加滾筒枕墊在腰上，讓屁股著地。

Step3 :

雙手向上伸，貼住耳朵，維持5分鐘。

Step4 :

在這5分鐘注意手部要垂下，且要均勻的呼吸。

每天5分鐘不只能拉腹肌使唱歌更有支撐力，小腹還會變小喔！

小訣竅：

注意所有的吸氣都用鼻子深吸，吐氣時用嘴巴吐，嘴巴呈現〔u〕型

配合輕音樂做，順便讓自己休息一下，心情會更舒暢喔！

有持久的耐心，才能達到最好的效果。





[前言]

INTRO

人人都有走紅的機會

如果你對「網紅」的印象，還停留在只會裝可愛的正妹，那你已經過時了。如果你覺得網紅只是沒有經紀公司與唱片公司資源支持的素人，碰巧透過自媒體的方式走紅，那你就已經錯過這個商機了。

當手機與網路成為每個人每日生活中不可或缺的重心，人類的生活習慣就開始隨之改變。當Facebook直播的功能開放給全民，各種APP紛紛推出即時影音與網友互動功能時，小屏幕影像的影響力就藉著互聯網開始成為媒體主流。

而在這波互聯網商機的帶動下，各種直播APP也紛紛上架，廠商為了衝高人氣，開始提供比上班族更優渥的鐘點費給直播主。因此直播就開創出一種新型態的工作機會，也成為年輕人就業的新選擇。

不只如此，當2016年直播上第一次拍賣出價值120萬的鑽石，2017年網紅發行的單曲下載率，第一次高過偶像天團與創作天王時，更證明了網紅們對拍賣以及流行音樂市場，已經造成衝擊，並且有了極大的影響力。



歌手如何找到個人市場定位

1 心態設定



身為大學老師與歌唱教育系統負責人，有兩種時刻是我最不知道怎麼面對的。一種是畢業典禮遇到家長。另一種是學生不斷逼問我，他要怎麼樣才能紅。

當家長們殷殷期盼握著我的手，問說：「老師，請問大學四年畢業後，我孩子可以做什麼？」和學生總是說：「老師我到底要怎麼做才能紅？大家都說我唱很好！但我怎麼沒紅？」的時候，其實我的心裡百感交集……。



2 找出方法



我鼓勵大家要為自己寫出一份SWOT，並且拿這張地圖跟這行的前輩們討論。

用SWOT看到你是誰？

Strengths優勢 → 分析自己的優點在哪裡？

Weaknesses劣勢 → 自己的缺點，或缺乏什麼？

Opportunities機會點 → 跟競爭對手比較，我有什麼機會？

Threats威脅點 → 跟競爭對手比較，我會受到什麼威脅？

舉例：在宣傳期必須上電視節目時，我會分析自己：

S — 我會唱海豚音。

W — 我沒有電視圈女藝人的身材與臉蛋。

O — 因為是歌手 + 歌唱老師，所以能用兩種身分上不同主題的節目。

T — 我只有發過古典樂專輯，沒有發行過流行樂專輯，唱別人的歌容易被比較。

（解決方式：我會主動提出古典跨流行的炫技曲目給製作單位，定位自

己是海豚音歌手，教如何飆高音的歌唱老師。)

沒有人是完美的，但你可以找到自己的優勢，變得與眾不同！

因為這世界只有一個你！You are special！

What do you want? NAME IT! 想法決定做法，格局決定布局！

所以當你知道自己的SWOT後，接下來你需要清楚說出，對你來說什麼是成功！

當你說你很想當藝人，但沒有定義什麼才是藝人時，就會很容易在開過一場演唱會、上過一個節目，或發一張專輯後就停止努力。

或者是你再怎麼努力，都覺得自己不夠好。因為你根本就沒想過什麼是成功的樣子。因此會在責備自己當中永遠無法滿足，甚至無法感恩幫助你前進的人。

目標像是燈塔，沒有目標，無論你多努力，機會再多，都像是在黑暗中行走。

拿破崙·希爾說：「目標是附帶成功日期的夢想。」(A goal is a dream with deadline.)



3 建立循環



嘿！也許你會說：「老師，我是藝術人不是商人！我不需要賣東西！」

是的，我部分認同你所說的。我只是想說：你要想出你的方法，讓別人認識你，而且要讓別人不只認識你，而且認同你。

而如何讓別人認同你呢？關鍵是：在別人的需要上看到自己的責任。

噢？這個問題不是問：如何讓別人認同你嗎？怎麼會是從滿足別人的需要出發呢？

因為關係的循環是這樣的。別人一開始會認同你，是因為你先提供了別人所需要的，才會進一步認同你所有的，而成功就會在這時候自然而然產生。

用我自己的人生舉例：

- 從學生問我：老師，我要怎麼用肚子唱歌？因而想要寫出一套沒有五線譜的歌唱方程式，而且在讀者不斷追問問題下，出了四本書寫如何解決這些問題，而開始變成作家。



如何定位直播節目方向 與內容置入的策略

直播的優點在於即時、互動與生活化。但如何讓粉絲能夠長期的收看，是永續經營以及製造獲利的關鍵。因此接下來我們要給大家一些範例，教大家如何從發想、規劃到執行一個直播節目。

① 如何寫直播節目企劃書 (以「聲創教育坊」節目為例)



(一) 節目願景及目標

- 1.願景：當未來大眾討論到歌唱教學，就會聯想到聲創品牌、聲創直播節目。
- 2.目標：
 - (1) 增加節目觀看次數。
 - (2) 增加每集來賓粉絲團人數。
 - (3) 增加聲創教育坊客源（包括學生、業界、廠商合作）。

(二) 節目簡介

節目是由全台最專業的歌唱教學品牌「聲創教育坊」經營的線上直播音樂節目。每週會邀請歌手來賓現身分享歌唱祕訣，「聲創教唱導師」蔡宛凌也會在節目中傳授歌唱技巧，並由歌手來賓為觀眾作示範。觀眾更可以在直播留言區提出關於歌唱的問題，導師會在節目上為各位解答。期許讓喜愛唱歌的觀眾可以在這裡看到夢想被實現，並燃起自己的「歌唱魂」，開始投入學習把歌唱好，實際為歌手夢想付諸行動。

(三) 節目定位、宣傳重點

1. 全台最專業、曾培訓過星光幫的歌唱教學品牌。
2. 將宛凌老師定位為節目及教育坊的大家長、教唱導師。
3. 每週有「歌唱教學主題」讓觀眾學唱歌。
4. 節目每週有歌手擔任來賓。
5. 來賓分享自己的歌唱祕技訣竅。

2 練習實用的歌唱技巧



(一) 共鳴區

共鳴的定義，是在一個空間當中產生的鳴響，因此身體裡有空間的地方才能產生共鳴，只有骨頭（密度高的）才能產生共振。

通常我們在講話的時候也會使用到共鳴，因此共鳴並不一定是要在刻意的情況下才能使用，而且每個人都有自己天生擅長的共鳴。但善用共鳴的轉換，就是一種技術，這是讓我們能演唱不同曲風歌曲的關鍵。

古典跟流行唱法最不同的地方，其實也是在共鳴的使用。

唱流行歌的時候，因為麥克風的收音範圍是90-180度，因此我們共鳴的使用會集中在前方的共鳴。

當我們唱聲樂唱法的時候，我們要讓整個身體成為共鳴腔，而讓聲音可以因為全身的共振而擴大音量，故唱法上會非常的不同。

因此學會如何掌握共鳴，就可以找到自己聲音的辨識度，以及明白如何選擇自己合適的歌曲。

以下的示範照片，就是讓我們找到身體共鳴腔的位置，讓我們透過共鳴帶動的共振，來確定發聲的位置。

1. 唱出渾厚音色的祕訣—胸腔共鳴

什麼是胸腔共鳴呢？

顧名思義，將你的手放在胸口，唱出低音。直到你找到可以讓胸骨震動的頻率，就是所謂的胸腔共鳴。

舉例來說：黃小琥、洪榮宏、搖滾歌手、男低音，當他們發出渾厚的聲音時，都是在使用胸腔共鳴。

所以你可以試著安靜下來，閉著眼睛唱一首歌。你可以試著把手放在胸口，當唱到低音，感覺胸口在震動的時候，你就是在使用胸腔共鳴。



2. 唱出可愛娃娃音的祕訣—口腔共鳴

通常口腔共鳴在唱快歌時特別會用到。善用口腔共鳴，可以讓我們的咬字更清晰、聲音更清脆，而且在唱快速音的時候力量更集中，因此拍子可以唱得更精準。

舉例像：蔡依林、瑤瑤、郭采潔、郭靜等甜美可愛的聲音，都是典型善用口腔共鳴的歌手。

一般人會誤會口腔共鳴=用喉嚨唱歌，因此是不好的發聲法。但其實我們發出聲音本來就會用到喉嚨啊！故學會調和其他的共鳴，並搭配上肌肉練習與用氣的方式，才是讓習慣使用口腔共鳴的人，能發揮自己特長的好方法。

