

# 中老年学合唱

## 第一章 概论

### 一、合唱的形式与发展

合唱是一种多声部的群体性的声乐艺术，它起源于欧洲，至今一千多年的历史。它的“摇篮”是当时有巨大势力的宗教——罗马天主教。远在公元四五百年时，罗马的许多僧侣们都从事音乐的创作和研究，他们创建了圣咏活动，随着欧洲音乐体系的逐步建立，和声学的不断完善，使歌唱从单声部向多声部发展，形成、产生了一种大家最熟悉的艺术门类——合唱。

### 二、合唱传入我国的历史

合唱传入我国的历史只有一百多年，它是随着不平等条约的签订、“门户”的开放，由传教士带到中国的。教堂里开始有了歌唱——圣咏；另一个方面的来源是“新学”的创建和发展，一些从国外留洋归来的知识分子，把他们在外国学到的音乐知识，传给了学生，从此，中国有了学堂乐歌，开始了合唱发展的路程。

改革开放后，由于我国经济的飞跃发展，人民生活水平快速提高，人们对于精神生活也有了更迫切的要求，我国的合唱艺术活动，就在这种形势下，蓬蓬勃勃地开展起来。对外的交流也更加全面深入地开展起来，中国的合唱事业开始了一个崭新的阶段。

### 三、合唱的特点与魅力

从中文合唱发展的历史可以看出，合唱艺术在社会发展的进程中有着不可估量的潜在动力，对人们的精神生活有着强大而潜移默化的渗透力，在各种艺术活动形式中，它最容易被人民大众所吸引，男女老少参与面最广，人数也最多，因而它成为了最具有亲和力的群体艺术，之所以具有如此大的魅力，是因为合唱艺术活动具有许多特点。

一、它是一种人声的艺术，人们纵情的歌唱是发自内心的呼唤，歌词大多是人类用以交流感情的语言中最美的精品——诗词构成，必然能引起人们心灵深处的共鸣。古代就有人说过，“丝不如竹（zō, 南音），竹不如肉（niǒ, 南音）”就是说，江南丝竹再婉转动人，也及不上人两片声带发出的声音的魅力大。

二、合唱由几十，乃至几百人组成，各声部的组合，使他们具有了最广的音域、最大幅度的音量变化能力、最丰富多彩的音色，加上丰富的多声部的和声效果，共同创造了最美最和谐的声乐作品，使声音具有了深度、广度和立体感。

三、合唱不同于器乐，用以发音的声带是人天生具有的，这为活动普及开展带来了先天的有利条件。合唱是一种群体艺术，具有很强的社会性和集体性，人们通过共同的艺术创造，培养着每个人的责任感，有一种向心力把个人融为集体的一部分。合唱发出的歌声，在打开人们心扉的同时，也陶冶着每个人的心灵，因而产生了强烈的感召力和凝聚力。

## 第二章 合唱的知识

### 一、合唱的种类与组织形式

合唱组织以人声的分类为依据，按照不同的人声，合唱可分为两大类型：同声合唱和混声合唱。同声合唱由同类人声组合而成，同声合

唱包括下列三种形式：童声合唱、男声合唱、女声合唱。

混声合唱由女声和男声混合组织而成。通常由四个声部组成，一般都以S、A、T、B来分别作为女高音声部（Soprano）、女低音声部（Alto）、男高音声部（Tenore）、男低音声部（Bass）的代号。同时，在混声合唱中，根据合唱作品表现的需要，还可把每个声部分为两部分，形成了八个声部。所以，一般较完整的混声合唱是采用八个声部的合唱组织：

S1+S2+A1+A2+T1+T2+B1+B2

这种组织对演唱一般合唱作品都能胜任，就我国目前的情况，大部分合唱队都采用这种形式。

合唱团的人数，应根据不同的条件而定，中国合唱协会举办的两年一届的合唱节规定的人数是 25 人以上 60 人以下，同声部合唱为 18 人以上 60 人以下。

平常的训练中人数可以不限，但就每个声部不得少于 3 人的原则，一个完善的合唱组织，最少为 24 人。四个声部的人数比例，根据突出主旋律和基础音要稍加强的原则，女高音和男低音要多些，另外由于男女声自然发声的音量不同，女声要比男声稍多，以有利于声部音量的平衡。

## 二、合唱的声部

合唱中最基本的组织单位是声部，它是根据人声的类别组合而成，

因此各声部都具有自己独特的声部特征。

### 第一女高音（S1）

这个声部的特点是以声音明朗、轻盈、柔和为主。因为它是合唱中的最高声部，所以常担任主旋律的任务。它常用的音域是：

### 第二女高音（S2）

这个声部的特点是：较第一女高音有力、宽广、圆润，有着女高音声部中比较偏低的有力而浓厚的音域，常担任辅助旋律。它常用的音域是：

第一女低音（A2）这个声部的特点是声音充沛，坚实而圆润。它常用的音域是：

第二女低音（A2）这个声部的特点是声音浓厚、温和而结实。它常用的音域是：

第一男高音（T1）这个声部的特点是柔和、明朗和清晰。它的特征与第一女高音极为相似，不过，较第一女高音低一个八度，在演唱传统性的混声合唱作品时其音质作用较大。它常用的音域是：

第二男高音（T2）这个声部的特点是较第一男高音的音质充沛而坚实，在男高音偏低的音域中，它起着主要的作用。它常用的音域是：

第一男低音（B1）这个声部的特点是刚健有力、饱满、充沛而响亮，担任和声性的任务较多。它常用的音域是：

第二男低音（B2）这个声部的特点是坚实有力，充沛而宽厚，担任合唱的基础音。它常用的音域是：

此外，还有一种下男低音，它主要的作用是第二男低音低八度的从属声部。但因这种声部的人选罕见，因此一般就部追求这种声部的效果，很少采用。在合唱中各声部既要保持自己声部的特点，又要与其他声部合作，共同创造合唱的整体音响。

对于中老年合唱团来说，需要提出的是四个声部的人数相对平衡是很重要的，一定要避免高声部人过多，低声部没人唱的失衡状态。中老年人要根据自身的不同条件来选择声部，声音较明朗、有演唱高音能力的人，可选择唱高声部；声音较宽厚，特别是音准较好的人，可选择唱低声部。

不少中老年人认为，唱高声部的都是好嗓子，嗓子不好的才唱低声部，所以常出现有些女同志声音很宽厚却不愿在低声部的现象，这是一种误解。当然，在正常的情况下，唱低声部的人选相对较少，为了达到声部平衡的效果，可以在高声部中挑选一些声音较宽厚、圆润和音准较好的人补充到低声部，做好他们的思想工作，以求达到声部相对的平衡。

### 三、合唱队型的排列

合唱队型的排列有许多种，我们现在比较常用的一种排列方式是：

T2 T1 B2 B1

S2 S1 A2 A1

指挥

合唱队型的排列是为了获得更好的相互合作关系和音响效果而制定的，可根据歌曲演唱的需要，进行队型的变换。

### 第三章 中老年合唱团的训练内容

合唱艺术是人声的艺术，很多中老年人虽然喜欢唱歌，但大部分人没有受过专业训练，再加上声带老化、体力下降、中气不足，所以很多人虽然想唱好，但心有余力不足。

对喜欢唱歌的中老年人来说，学习科学的发声方法尤为重要，因为每一个合唱队员的演唱能力直接影响到合唱团的演唱水平。因此，通过训练来提高合唱队员的演唱能力是非常重要的。合唱训练的内容很多，有呼吸、起声、共鸣、音准、咬字吐字，以及视唱练耳等等。

提高中老年人的演唱能力，可以从以下几个主要方面来进行训练：（有些内容可以互相结合、穿插，可结合歌曲的排练来进行）

#### 一、呼吸训练

气是声之源泉，有了正确的歌唱呼吸方法，才能唱出具有气息支持的好声音。

呼吸是人的本能，但歌唱呼吸不同于平常的说话呼吸，它支持的声音是更宽的音域，各种强弱不同的音高，在声音的力度、高度、时值上都比一般说很复杂得多。

为了达到这一目的，在歌唱中就必须运用腹式呼吸，以避免胸式呼吸所造成的喉头声带不必要的紧张而影响发声能力。

有些中老年人，在歌唱时往往就是用胸式呼吸，胸的上半部很紧张，肩膀都抬起来，这样就会引起喉头、脖子紧张而影响发声。同时他们缺乏对气息的控制，演唱时就像皮球泄气一样，整个胸部塌陷，每唱一句要换好几口气。

为此建议大家，先学习有意识的腹式呼吸。

腹式呼吸很容易体会，只要你静静平躺在床上，自然地进行呼吸，这时你用手抚摸，就可以感到腹部的一鼓一息，吸气时肺的下半部在向四周扩张，而上半部基本不动，这就是最自然的腹式呼吸。当你有了感觉和体会后，就可以在床上进行有意识的控制呼、吸气练习，步骤是开始慢慢吸，保持两秒不动，再慢慢呼出。下一步，逐渐加快吸气速度，仍保持两秒，再慢慢呼出，开始是用鼻子吸，逐渐加用口腔吸，最后以口腔吸为主。当你在床上练习会控制后，就可以坐在椅子上进行练习，尽量使自己的感觉保持和床上呼

吸一样；最后是站立进行腹式呼吸练习，过程与前面相同。这三种练习做完，你就知道什么是腹式呼吸了。如果你在这个基础上把吸气量增大一些，这时肺的上部也会参加活动，略有扩张，这是正常现象。

当你掌握了腹式呼吸的要领，这只是基础，因为歌唱时的呼吸是有控制的腹式呼吸，所以你就必须不断地练习，以增强肺活量和控制力。

具体做法如下：

第一步，吸气完成后，当你慢慢呼气时，必须使肺的上部和下部，保持吸气时的扩张状态，仅仅用小腹慢慢往里收，直到小腹收缩完，胸部再慢慢收缩，直到吐完一口气；

第二步，吸气过程同上，在呼气时用舌面轻轻抵住上颚，使气流慢慢流出，发出轻轻的嘶嘶声，这时你可用耳朵倾听声音大小是否一样，也就是呼气的控制力是否均匀；

第三步，吸气过程同上，呼气时用一句短语，如“一个葫芦一个枣”或从一数到十，连续不断、反复地说，用平常说话的声调，并可计算时间，在不断的练习中会逐渐增强自己的肺活量（读秒越来越长）；

第四步，吸气过程同上，呼气时闭口唱哼鸣（hum），声调不要太高，同说话音调差不多。下巴放松，嘴里含了一小口水一样，上下牙齿略分开，双唇轻合。

吸气时的姿势：两腿直立，立腰挺胸，双肩放松，双手自然下垂，脖子、下巴、牙关放松，眼睛平视，两脚稍分开。

吸气时口鼻同时吸气，腰部、肺下部包括后背要有扩张感，呼气时有控制地收紧腹肌，形成与下沉扩张的横膈膜相对抗，自始至终保持这矛盾的紧张状态。

呼吸训练必须注意以下几点：一、基本掌握要领后，可结合发声进行训练，在发声过程中注意掌握、控制呼吸；二、每次呼吸不要过饱，以免引起身体过度紧张，影响气息控制；三、呼吸训练必须持之以恒，只有长期训练，才能获得扎实的基本功；四、必须正确掌握发声方法和共鸣、吐字等技巧，呼吸才能真正运用自如；五、每次练习时间不要过长，大概五至十分钟，老年人在刚开始练习时有的可能会出现头晕现象，可稍事休息后再练，时间自己掌握。

## 二、发声训练

### （一）为什么需要进行发声训练

歌唱训练的目的在于充分发挥人的发声器官的功能，以获得最美的音色和最宽广的音域，最大幅度的音量以及表达作品各种感情的演唱技巧。因此发声训练是一项非常重要的训练，但也是较复杂的训练，因为人体的很多器官在内部，看不见、摸不着，所以发声训练主要依靠老师的正确指导。

发声训练也是合唱训练中重要的训练内容之一，特别是对于一个大部分队员没有经过专业学习的合唱团来说是至关重要的。

中老年人因为年龄关系，声带老化、中气不足，导致歌唱能力下降，音色较差，更需要进行这方面的基础训练。因为合唱团个人的歌唱能力直接影响到他所在声部的演唱能力，而声部的演唱能力又影响到整个团的演唱的水平（包括音色、音域、音量、音准等等）。因此对团员进行长期的，有计划、有步骤、有耐心的声音训练，是提高中老年合唱团演唱能力和水平的非常重要的工作。

一个合唱团声音的和谐，和音色的统一是密切相关的，而音色的统一又和发声方法有关，目前很多训练有素的合唱团，其合唱队员的歌唱方法，大多以意大利的美声唱法（bel canto）为基础的。美声唱法是训练合唱队声音获得统一、和谐音色和提高歌唱能力的最好方法。

## （二）什么是美声唱法

美声唱法中科学的发声方法是欧洲声乐艺术家们几百年的经验总结积累，并为实践所证明了的，它通过正确的训练，使人的歌唱能力得

到充分发挥。表现在以下几个方面：

1. 腹式呼吸主要用相同膈膜控制，通过练习增强膈肌、腹肌、胸肌的力量，增加了肺活量，使气息运用自如。它的用力部分与颈部的距离较胸式呼吸远，避免了喉头不必要的紧张，使下巴放松，气息畅通。强大的、运用自如的腹式呼吸的能力，使声音获得有力的支持，为正确的歌唱获得了基本条件。

2. 整体共鸣的运用：人体有许多不同的共鸣区，由于生理条件的先天差异，每个人的发声器官长得不同（主要声带的长短、宽窄、厚薄）加上每个人的头腔、口腔、鼻腔、咽腔、喉管、胸腔等等，都会有所不同。一般人在歌唱时，这些共鸣区的运用处于自然状态，所以个人的角色相差很大，产生了所谓的声音的“个性”，有的亮、有的暗、有的粗有的细、有的沙哑浑浊、

有的透明清澈??这五花八门的音色，对于独唱者来说是没有问题的，可是对于需要音色统一，讲究声音共性的合唱来说，这可是大忌。而美声唱法训练声音，要求打开喉咙，训练人的各个部位 ideas 共鸣，发挥人的整体共鸣（唱高音时保持最大程度的胸腔共鸣，唱低音时，保持尽可能的头腔共鸣——即所谓的高位置），以产生最大的音量，最多的泛音（一个物体震动时泛音越多音色越好听），尽可能圆润、优美的音色。这种音色恰恰是合唱时最适合的音色。

3. 科学完善的发声方法：美声唱法在欧洲经历了四五百年以上的经验积累，加上近代得到各种科学仪器的测试、辅助，总结了一套完善的训练方法，使人的声音在歌唱能力上得到最大程度的发挥，获得了个人生理条件下最优美的音色、最宽广的音域、坚强有力的气息支持、音量强弱控制自如的能力，声带长时间歌唱而不会吃力、嘶哑。这是美声唱法的主要优点，也就是每一个合唱队获得统一、优美声音的基础。

### （三）发声训练中女声部的假声训练

有的中老年合唱团在排练合唱时，会出现以下问题：1、声音很杂，特别是女声，很多人用“大本嗓”歌唱，个性很强，所以音色很难和谐；2、高音唱不上去，唱什么曲子都要降调，但降了调以后低声部又低不下去，经常产生这一的矛盾。为了解决这个问题，女声就应该学

会用假声来歌唱。

假声发生时，声带边缘震动，声门有一条缝隙，发低声时，裂隙几乎等于声带全长，随着声音的提高，声带的缝隙变短，震动的范围变小，由于震动范围变小，可提高频率，发出很高的声音，这就是用假声能唱出的高音原因。中老年合唱团的女声，学会用假声歌唱，再用上腹式呼吸、打开喉咙、提高位置等发声方法，这样唱出来的声音就圆润悦耳，合唱声音就容易达到统一和谐的效果了。

开始用假声歌唱时，容易出现下列情况：

1、不会发假声。中老年人要多听并，模仿用假声演唱的歌曲，努力去找到发假声的感觉（开始可能发出的声音不好听），要学会鉴别唱真声和假声时喉头器官的不同感觉，假声的发音状态一般都在较高的声区上先找到，最容易唱的音区在小字二组 c-c 之间，发声母音用 wu、O、A 练的时候要打开喉咙，张开鼻腔，像半打哈欠那样（注意不要打过头），并且保持在练习的始终，同时还要注意放松下巴，保持吸气时的低喉头状态，在逐渐巩固了假声唱 Wu、O、A 的感觉后，再练习 e、i；

2、发出的假声细而无力，没有共鸣，很吃力。这是由于发假声的肌肉能力差，气息支持不好，没有发挥整体共鸣而出现的情况。在学习假声歌唱时要找两个支持点，一个是呼吸的支持点，一个是上部共鸣的支持点，上下两个部位的积极行动，使气息形成气柱，通过不断的练习，发假声的肌肉慢慢增强，音量就会逐渐增大。歌唱本身，是一个全身协调配合的运动过程，中老年人由于腹部肌肉群松弛和声带老化的原因，

刚开始练习，必然很吃力，随着不断练习，会慢慢好转；

3、声带有嘶嘶的漏气声。这是由于声带拉不紧，造成声门缝隙过大所致，可用练习 i、ü 的字母音和跳音的方法来逐渐增强声带的拉力。在 A 母音前加声母 K 唱 Ka 可起到拉紧声带的作用，发声不要太重、太响，以避免回到大本嗓的发声状态上去。

#### （四）做好真声与假声的转换

中老年合唱团的女声大部分用真假声混合歌唱，为了不使换声点有一个明显的“坎”，提醒大家从假声区下行换成真声时，一定要保持高位置和喉咙的打开，用唱假声时的感觉来唱低声区的真声，并且不要唱的太响、太明亮，这样真假声的音色容易统一，换声时嗓子不会感到难受，听起来很自然。

#### （五）男高音的半声、假声训练

男高音声部是混声合唱的内声部，音色转换方面，有承上启下的连接作用，女声在歌唱时，由于用假声的缘故，比男声声区要高一个八度，因此在音色从高到低、从女声到男声的转换时常会出现一个“坎儿”变化太明显。另外由于男声用真声发音，女声用假声，音量差别大，声部间的和弦音量的均衡上，男声部常常会把唱主旋律的女高音“盖”掉，因此训练男高音声部学会唱出高位置的、柔美的、近似女声的半声（在中声区）和假声（在高声区）是发声练习中为达到声部音色统一靠拢、音量均衡、协调而必不可少的一个训练环节。

男高音的半声与假声训练不太困难，方法和女声相似，就是要注意高位置，才能发出悦耳的音色，半声常用软起声，有点气声的感觉。

总之，在发声训练中每个合唱队员都必须注意歌唱技术上的三点要求——“有力的横膈膜支持、完全的打开喉咙和充分的面罩共鸣”，它是一个整体，要同时做到。

#### （六）关于直声唱法

直声唱法是目前欧美各国合唱最通用的唱法，但严格地说，它并不成为一种歌唱方法，而是一种歌唱发声状态，也就是没有美声唱法常用的颤音（vibrato）的一种发声状态，因为没有音的波动，能准确地发出固定的高音，以达到和声非常透明、纯洁的效果。

人声原始的发声是直的，这从少年儿童的歌声中可以看出，其实成人也一样。声乐老师大多有这样的经历，训练一个没有多少歌唱能力的学生，从一点儿不会到慢慢学会，再到唱得很好的过程，在发声上有一个从直声到能发出颤音的过程。所以说颤音是后天人为训练而形成的，是美声唱法的独唱演员必须掌握的一种技能。颤音的形成和被传承，肯定是听觉的需要，我国的戏曲中也有摇板的唱法，虽然不同于歌唱的颤音，但说明了它的需要和存在的普遍性。

这么说并不是直声一无是处，恰恰相反，它在合唱中是非常重要的—种发声方法，它源于欧洲一千多年前的宗教圣咏活动，为崇拜上帝，创造一个

圣洁庄严的氛围，以纯洁人的心灵，宗教界大力发展了这种歌唱活动，使人们从小就受到熏陶。

因为直声歌唱是发声的自然现象，是男女老少都能做到的，控制好了能发出非常准确的音高使合唱能唱出非常纯真、透明的音色，以达到用音乐催化心灵的效果。

但它有一个前提，那就是以极好的音准为基础，而这会一点恰恰是用固定长明法的欧洲的长处，一千多年的积累和经验，给欧洲的合唱打下了丰厚的基础。因而造就了无数个高水平的业余合唱团，这就是我们与其存在巨大差距的根本原因之一。

说起来也有点耐人寻味，可能由于我国合唱发展的历史条件不同的缘故，我们现在的好多合唱队的唱法，却很接近欧洲许多大歌剧院中的专业合唱队状态，甚至于达到了他们的歌剧专业水平。因为现在我们国家有不少训练有素的业余合唱队，队员中百分之八九十是由专业歌唱演员或者是受过长期的美声唱法专门训练的歌手组成的。他们唱合唱的方法是习惯用美声独唱的方法，歌唱时有颤音，用这种唱法唱外国的歌剧合唱及中国的“红色经典”合唱歌曲时效果很好，但要唱一些和谐程度、音准纯度要求高的合唱歌曲时，就有了问题（因为有音波就会产生“杂音”），就得用国外合唱队用直声方法来演唱，就得练习控制音波与气息，才能有能力强好各种风格的歌曲，所谓的“唱什么就像什么”。

### （七）关于颤音

颤音（vibrato）是一种人为的、后天形成的、声带发声时的有规律的音波，它因人而异，有的快，有的慢有的幅度大，有的幅度小，音高一般相差在一个全音之内，人们通过测试感到每秒钟5—6次为最悦耳，10次以上太快，像颤抖，4次以下太慢像摇摆，幅度大，听起来很难受。在合唱中大幅度地颤抖的音波会破坏合唱的和谐音准，要避免、要控制，在合唱曲的轻声部分特别要注意用直声歌唱，要控制好气息，在无伴奏的合唱和音准要求高的“圣歌”“牧歌”型的合唱中更不能有颤音，必须用直声。

颤音用在独唱中是客观自然的需要，中外都一样，在合唱中就不同了。

### 三、共鸣训练

人的两片声带发出的音量是有限的，但歌唱家们却可以唱出很洪亮的声音，这是因为他们运用了整体共鸣而产生的效果。人声的共鸣从效应上分为三种：

1，头腔共鸣：产生这种共鸣时头腔有反射的震动感，它主要作用在头部的鼻咽腔、鼻窦、额窦等，它使声音明亮，丰满、有金属感；2，口腔共鸣：包括口腔、口咽腔和喉腔，它是中声区主要的共鸣腔，使声音音色响亮，吐字清晰；3，胸腔共鸣：是低声区的主要共鸣腔，它包括声门以下的器官和整个肺部、胸部，胸腔共鸣产生时，胸部有明显的震动感，使声音洪亮、浑厚有力。

中老年人随着年龄的增长，声带老化，音色暗、音量小，是一种普遍现象。所以，学会运用整体共鸣尤为重要。合唱是由多声部组成的，由于各个声部的音区不同，所以相对来说，男低音声部胸腔共鸣用得更多一些，女高音声部头腔共鸣就用得多，但不管是哪个声部一定要发挥整体共鸣的作用。方法就是：唱高音时保持最大程度的胸腔共鸣（喉头不要缩紧，保持打开的状态，胸腔也要保持扩张状态，越是唱高和强的声音，胸腔越是要保持向外向外扩张，以达到沉住气的效果），唱低音时，保持尽可能的头腔共鸣——即所谓的高位置（鼻腔尽可能地张开，像打喷嚏前那一刹那的感觉）。

哼鸣（hum）练习是训练共鸣非常重要的手段（方法在前面讲呼吸训练时已叙述）。

### 四、音准训练

中老年合唱团的音准问题主要是以下几点：1，音唱不准；2，容易跑调；3，唱变化音和转调的能力差；4，协作能力差。

对于这些问题的存在，必须要有耐心，不要老师批评，以鼓励表扬为主，反复引导，反复练习。可从最简单、最基本的练习做起。如：先练习唱音阶、音程，再进行简单的二部和声视唱，变化音从一个升号、一个降号开始，从上下临近的变化半音练起。老年人非常认真，只要耐心去做，会取得明显的进步，很多练习可结合歌唱，在歌唱中发现问题，想出一些练习方法来解决。有些问题，也会在歌唱能力的提高中慢慢得到相应地解决。

## 五、几点建议

（一）一群老年人聚在一起，成立了合唱团，大家以歌会友，对身心健康非常有利，开始应该以玩为主，认真地玩，玩出快乐、玩出健康，逐渐玩出水平。适当的时候，可以参加一些演出和比赛，但不能急功近利，一味想得奖，这样压力太大反而造成紧张，既唱不出应有的水平，又对健康不利。

（二）中老年合唱团选择歌曲的难易程度要适中，可以根据具体的水平，选择一些大家喜爱的合唱曲目。如果高音唱不上去，调子可适当降低，对于有难度的曲目，在不影响整个作品和声的基础上，适当地简化声部。

（三）前面我们所说的各种训练的方法不一定每次全部都练习，可根据训练的进度，和所唱的曲目需要，用不同的方法交替训练。比如这首曲子是比较跳跃欢快的，那么在发声训练时，可多练些跳音；这首曲子要求连贯、激昂，那么在气息训练上就多花些时间。

（四）中老年合唱团排练中碰到的一个难题就是前面讲，后面忘，常常是这一句唱得很好，下一句就不对了，歌唱状态不能保持。这是年纪大记忆力衰退的缘故，解决的办法只有反复练习。好在大家退休了，时间较为充裕，再说老年人有个最大的特点，就是认真，在反复的练习过程中总会得到提高。

（五）在排练时一定要控制音量。之所以强调这个问题是因为我们一些中老年朋友，在排练合唱时特别卖力，以为唱得越响越好。合唱是集体艺术，它要求每个人恰到好处的声音融合在一起，才是美妙的和谐之声。

(六)一定要用普通话唱歌。我们一些中老年朋友，讲了一辈子的方言，一个合唱团几十个人，南腔北调，试想用不同的方言唱出来的歌唱，岂不是难以入耳吗？所以一定要学普通话。

(七)要注意自身健康。中老年人的身体状况不如年轻人，所以在排练时要把握尺度，身体有病时，千万不要硬撑。合唱团排练的时间不要过长，对喜欢烟酒的合唱队员，建议他们适当地控制烟酒，烟酒对声带刺激很大，特别在歌唱前后。

(八)要懂得指挥手势的意义，什么是呼吸拍、收拍，哪里是起声（发音）的“拍点”，什么动作是强、弱、渐强、渐弱等等。