

ACWJ

No.42

欢声笑语庆功会

首届东京华助中心杯乒乓球团体赛完美落幕

2016年戸塚地区文化节志愿者活动

鼓舞人心的盛会

越南生春卷料理活动菜谱（活动当日）

海那边的国家

自嗨的快乐

柚子胡椒什么味？肯定不是你想象中的味道

歌唱家留给声乐学习者的10个严肃忠告

在日華人女性交流会

欢声笑语庆功会

于 明

8月21日晚上，戸塚地区文化中心的料理教室里热闹非凡，“在日华人女性交流会马拉松庆功会”在这里举行。部分“在日华人女性交流会”的会员和“女性交流会马拉松队”的队友们共计23人参加了这次活动。她(他)是：姜春姬、日高哲、王旭、黄蔚、赵永庆、邹颖、林津、水落正荣、吴庆红、张昕蕾、李华宝、马晓惠、周末泳、郑霞、宋颖、洪波、董明霞、和田玉、金小百合、瑞云、上野美锐、费祥英、于明等人。料理教室里，大家忙碌的身影伴着欢笑声。有人自带材料现场烹饪拿手菜，有人带来制作好的特色菜品，还有人带来亲自酿制的青梅酒……值得一提的是，马拉松队的王队长为了这次庆功会，几个月前就在自己家的园子里，特意种植了茴香。庆功会的当天，他为大家带来了一大捆新鲜的茴香菜。包饺子是重头戏：洗菜的、和面的、切菜的、调馅儿的、擀皮儿的、再到后来包饺子的、煮饺子的……大家既分工明确，又相互合作，忙得井然有序……。热腾腾的饺子，各具特色的菜品，欢笑声伴随着美酒佳肴。大家举杯庆祝“女性交流会”在马拉松赛上取得的良好成绩，同时表示：明年的“马拉松赛”再接再厉……气氛热烈的庆功会，自始至终伴随着大家的欢声笑语。

首届东京华助中心杯乒乓球团体赛完美落幕

中文导报讯 记者夏安报道：9月11日，由东京华助中心和日本华人乒乓球协会联合主办的“第一届日本华助中心杯乒乓球团体赛”在港区体育中心举行，从上午开球一直到晚上才决出胜负的激烈比赛，以李雁带领的中华街连队获得第一名，以乔瑞雪带领的在日华人女性交流会&双江会联队获第二名，以孟祥瑞·中河博子率领的创生影协队获第三名。

本次比赛由16个球队参加，120名华人乒乓球爱好者参赛，每队由4到6名成员组成。16队分成四个小组，通过先小组大循环，然后进入排名赛。

原世界双打冠军李鹏特意从国内赶来致开幕词，日本华人乒乓球协会会长陈燕生向到会的全体嘉宾和选手说明大会举办的经纬和意义。

上午9点比赛开始后，参赛选手以极大的热情全身心地投入了此次比赛，现场精彩迭出，掌声不断。在比赛现场，无论是参赛选手，还是来观看和助威的朋友，大家都相互传达和感受到洋溢在运动场上，也洋溢在大家身体里的活力和激情。

主办方表示，运动身体就是运动生命，变换心境，就是变换生命。在经济高度发达，生活过于方便，而精神又过于紧张的现实中，身心脑的不平衡，使现代人常常无法体会到人作为血肉骨之身的健全生命的真切喜悦。本次比赛目的，除了唤起生命本体的生命力而外，更为增强华侨华人的凝聚力和向心力，为广大在日华人乒乓球爱好者提供了展现自己的舞台。

选手们在参赛后表示，通过比赛和大家的交流，身心愉悦，受益匪浅。这次比赛并有不少日本朋友参赛，也为中日民间交流增加友谊而提供了平台。



(照片由东京华助中心、女性交流会提供)

2016年戸塚地区文化节志愿者活动

今年入秋以来一直秋雨绵绵，9月25日久违的太阳终于露出了笑脸迎来了第七届新宿戸塚地区的文化节。为了感谢戸塚地区为我们提供的活动环境和对我们活动的支持，每年举办这项活动时都会看到我会会员们的身影。在戸塚地区活动中心这个中日文化交流的平台上，我们向当地的日本居民们介绍中国食文化的同时参与和体验传统的日本民间文化，我会的中国小吃已成为新宿戸塚地区文化节不可缺少的一部分。

25日清晨，13名志愿者很早就来到了会场。去年我们新增添的生煎包，受到了好评和热捧，今年有更多参加活动的人们在期待着我们的中华生煎包和炸虾片。8点钟大家各就各位，发面、切菜、拌馅，有条不紊干得热火朝天。

文化节开始了，煎包香味阵阵扑鼻，客人们一批批地来到我们的摊点购买，大家有擀皮的、有包的、有煎的、装盒的和售货的，各个环节连结紧密、配合默契，一锅锅白胖喷香的生煎包供不应求，大受欢迎，以至于出现了大家排长队等包子的盛况，仅仅两个小时约800个生煎包就告售罄。还有我们的保留项目炸虾片也都买光，看着那些在休息室里高高兴兴地吃着外焦里嫩一咬就流油的生煎包、松脆的炸虾片的人们，志愿者们一种成就感和自豪感油然而生，大家忘记了早起的倦意和疲劳，胜利完成任务的喜悦心情洋溢在大家的脸上，大家在一起讨论如何进行制作上的改善，让明年的义卖活动效率更高，让更多的日本人尝到地道的中国味道。利用这个日中友好的交流平台，更好地发挥女性交流会的草根交流的作用。也希望明年有更多的会员参与。



文：黄蔚 照片提供：宋颖

鼓舞人心的盛会

9月28日晚，全日本华侨华人联合会等单位，在东京著名的椿山庄大酒店，举办了庆祝中华人民共和国成立六十七周年的隆重盛大的庆祝晚会。在日华人华侨和日本友人共计七百多人参加了这次庆祝晚会。我们“在日华人女性交流会”的姜春姬、赵永庆、金恩英、马晓惠、王婕、胡萍、金贵香、中野惠等人，也和大家一起参加了这场盛会。值得一提的是，还有为晚会做义务工作的“女性交流会”的会员，她们是：为大会担任主持人的杜海玲女士，还有自始至终站在大会服务台前工作的崔萱、吴之翔、邹颖三位女士。大会在国歌激昂的旋律中拉开了序幕。“全华联”的颜安会长首先致辞。他表示：我们身在海外华人华侨的血脉与中华民族连在一起。我们要成为中日两国友好的桥梁……。中国驻日本大使馆公使刘少宾在致辞中，为到场的华人华侨们描绘了祖国未来发展的美好景象。他强调，中日两国有着巨大的合作潜力。并指出，中日未来会有光明的前景。前日本驻中国大使，宫本雄二先生也献上了致辞。他表达了对中国在建国67年间取得的发展进步的敬意，他重申：中日两国无论如何都要友好，要和平共处，达到共同的繁荣。晚会主办方组织了超强的艺术家阵容，为到会者们献上了精彩纷呈的文艺演出。著名的东京爱乐乐团的《费加罗的婚礼》、日本著名舞蹈家馆形比吕一和池田美佳的双人舞《千年的祈福》、中国著名的新锐歌手霍尊的《茉莉花》、中国著名琵琶演奏家章红艳的《天山春色》、日本著名的宝塚剧团首席男役龙真咲的《今夜无人入眠》、最后，霍尊用中、日文演绎了著名的日本歌曲《花》。当到会者们伴随着一起唱和时，将高潮迭起的晚会又推向了高潮。晚会圆满结束后，到会者们意犹未尽，许多人相约：明年再来！

于 明

越南生春卷料理活动菜谱（活动当日）

马晓惠

- 一、生春卷三种 1.生ハム2片+芒果或メロン+A 2.大虾+アボカド+大叶+A 3.大虾+明太子焼き卵+大叶A
二、トムヤムクン米粉汤

生春卷	材料	做法
A. 1 每个春卷必放材料	生春卷皮、生菜、水菜、マリネ、胡萝卜丝、マリネ黄瓜、粉丝。粉丝可有可无。黄瓜和胡萝卜不腌也可以。	·生菜水菜黄瓜切成与春卷长度一样的长条；胡萝卜切丝；黄瓜胡萝卜用マリネ腌10分钟； ·大虾加葱姜焯熟；水留下做汤用 ·明太子和鸡蛋调在一起煎烤，包时切成条
A. 2 其他材料	大虾、生ハム、芒果、メロン、アボカド、大葉、明太子、卵	·生春卷皮在42、3度的温水里浸泡5秒钟，取出摊平，把材料卷进去即可
B. 不同组合 生春卷 三种	1, 生ハム 2 片+芒果或メロン+A	A. 1. 生ハム、芒果、メロン尽可能切长条
	2, 大虾+アボカド+大叶+A	大虾一个春卷一只，纵切一分为二
	3, 大虾+明太子焼き卵+大叶+A	明太子与鸡蛋调开，煎烤成长条
C. 调料	1, スエートチリソース+ナンプラー+鲜西红柿汁 2, ピーナッツバター	剩下的西红柿肉放汤里 边加水边调，稀释
トムヤ ムクン 米粉汤	材料	做法
	有头大虾、白菜、芹菜、西红柿、蘑菇、木耳，香菜、泰国米粉，トムヤムクン ベースト	把焯过大虾的水烧开，过滤后，放入トムヤムクンベースト和左边的蔬菜，最后放大虾，煮熟后加入米粉，吃时撒上香菜



在北京工作的侄儿几天前新婚旅行去美国，回京后给我们发来了他们的照片和简短的美国之行感想文。看他拍的照片读他写的文章，不禁想起海那边的那个国家，想起我们的美国之旅，想起我们喜欢的城市。

小女儿去年暑假随她所在的合唱团去美国巡回演出，跑了五十个城市，她说她最喜欢的地方是纽约的百老汇。他们不单在那儿走马观花，而且还在那儿的歌剧院看了著名的音乐剧[狮王]。这群不过十一二岁的少年少女到底能听懂多少英语的歌词，理解多少剧情，大概没人能知道。大女儿是高二时作为高中生友好团体的代表去美国的。他们只在洛杉矶周围的名胜转了转。可能考虑到他们是高中生，所以东道主还特意带他们去加利福尼亚大学看了看。女儿回来后说大了以后想去那儿留学。可是真的到了大学毕业，她对留学已不那么热心，想去的学校也不再是加利福尼亚大学了。

我最喜欢的城市是旧金山。它不算太大，但既有美国大都市的高楼林立、繁华忙碌，也有地方城市的恬静悠闲，特别是它那丘陵顶上可以看到海的美丽建筑群，令人赏心悦目。我常对女儿们，以前是大女儿、现在是小女儿说，以后我陪你去旧金山留学吧。我特别喜欢旧金山的缆车，坐在缆车上俯瞰脚下的街道，眺望远处泛着波光的海面，还有绛红色的金门大桥，有一种人在画中的感觉。耳边好像响起大女儿常弹的久石让的[望得见海的城市]的乐曲声，那是宫崎骏的动漫[魔女宅急便]中的插曲。

侄子发来的照片中那张金门大桥的照片，和我

拍的几乎一样，应该是在驱车离开旧金山时拍的。那个角度拍的金门大桥最漂亮，最宏伟。

我对华盛顿城的印象也不错，我很喜欢她的平静有序，还有她的整洁湿润。不过我和我侄子的足迹不同。他照了五角大楼，还照了不少国会山的照片。我对政治不感兴趣，当然对与政治密切相关的地方和建筑也没什么兴趣。我居然不知道五角大楼在哪儿，国会山也只是远远地望了望。我去了国家博物馆，去了白宫，还去了肯尼迪墓和林肯纪念馆。当然越战纪念碑也去了。我发现华盛顿纪念碑的草坪上落满的白鸟不是和平鸽而是海鸥，而登月用的飞船简陋得让人觉得故事片[摩羯星一号]的内容真的不像杜撰出来的。

纽约的照片我侄子拍得很漂亮，特别是夜景。我和小女儿都没他拍得好。看来新婚旅行就是不一样，连街景建筑都染上了幸福的色彩。

我们拍的联合国大厦也各不相同，小女儿号称她拍得最漂亮最有气势。有意思的是我们都在联合国大厦地下的商店买了纪念品。小女儿去年在那儿买纪念品时，居然被一卖纪念品的中国老太用中文问“你是中国人吧？”小女儿很是不解，后来经我们分析解释才算释怀。

想来每天见惯各种人种的老太，从毛发浓重的日本孩子堆中分辨出眉轻目淡、几乎看不出汗毛的中国孩子来应该不是什么难事。有趣儿的是那老太竟然用中文提问，而小女儿居然也用汉语作答，那老太可能不知，在海这边的岛上生长大的这个年龄的中国孩子能说地道的中国话的可以说是凤毛麟角。

海
那
邊
的
國
家

郑 群

自嗨的快乐

宋 颖

不知不觉中来日本已经十一年了，将要进入了中老年的行列了……这个年龄段的我们：首先，要面对扑面而来的更年期，中医学讲，女性逢“7”，男性逢“8”，就是女性在七七四十九岁，男性在七八五十六岁时迈入更年期的大门，身体各项指标开始下降，根据体质不同，不管怎么注意，还是会出现一些不同症状，会有莫名其妙的不舒服：有的表现烦躁，有的忧伤，有的病症开始出现。其次，尽管生活在日本，家里依然是上有老，中国的父母需要照顾、探望；有的家中孩子还小，无论工作和生活都有压力。有的虽然孩子已经长大，听周围的姐妹讲，在日本长大的孩子大都比较独立，有自己的生活，长大后就要放飞，心里留下满满的失落感。于是，怎样调整好心态，过好自己的下半生，我们开始考虑这些问题……下面介绍几个手机上的小相机软件，也许能为我们的生活增添几许乐趣……



先来介绍一下好玩的画中画相机软件：画中画相机能让拍的照片瞬间无论从构图、色彩两方面彻底美化，让拍的照片带上浓浓的艺术气息，怎么拍怎么好看，让我们拍照片与众不同，很有喜感。那么如何使用呢？在手机上下载个画中画相机，打开它，选择经典打开模板，选择自己喜欢的模板，把手机中以前拍的照片选进去，或是马上用手机拍摄一张选进去，拍得照片尽量构图要好，立刻一张可爱的照片出现了……例如，把自己装到漂流瓶子里，装到一颗水晶心里，立即好美呦，耳目一新的感觉，自己看着高兴。此款相机软件，操作简单，效果却很惊艳。



去年秋天，看红叶的时候，照相机出了问题。情急之下，打开了手机上已经下载好的日记相机；发现里面模板配有古代诗词，很有中国风的意境。于是，就用这个模板下的照相机功能拍照片，层林尽染的枫叶配上有意境背景，一副唯美的山水画出来了。发到微信朋友圈中分享，大家看后好喜欢……



前两年流行的魔漫相机曾风靡微信朋友圈，一时间，人们纷纷用自己的照片做头像。将自己拍成幽默漫画。在魔漫世界里，每个人都能看到快乐，阳光的自己，梦想的自己。现在，这个相机的模板越来越丰富，能在这里找到各种各样的场景画面，玩儿起来乐趣横生。

手机上的美颜相机，几乎女性朋友都喜欢，让我们瞬间变年轻，变瘦，变漂亮，找到梦中的自己……自拍，剪刀手，卖萌，看看年轻人的玩嗨，我们也能年轻起来，拿起自拍杆，对着自己美美笑，然后用美颜相机把自己美年轻了。

近一年，又流行在手机上编辑电子相册，自己做相册。爱生活的我们，用照片定格每一份记忆……但记忆也需要整理，就像梳理自己的心情。电子相册，就是把照片分类，再配上合适主题音乐背景，伴随着悠扬旋律和远飞的回忆，将满载记忆的瞬间，制作成独一无二的自己喜欢的在手机上随时翻阅相册。现在的电子相册种类很多，简单的制作方法大同小异。基本是：下载一款喜欢的相册软件，先是添加照片；接着添加适合场景的背景音乐；接下来，添加文字，文字根据自己的心情编写；最后制作视频。复杂的制作方法，里面要加音效、动画、表情、文字等等……比较考验制作者的审美，选模板时是要把平时记忆中喜欢听的歌曲用于配乐用；场景中写入文字能练习语言能力，场景加入一些炫美动画，可以烘托气氛，一个唯美的电子相册既要切入主题，又要画面优美，整个相册可以编一个故事，能训练我们的水平和思路，对提升生活美学很有帮助。电子相册细琢起来，需要花费时间。我喜欢的电子相册有魔力相册和炫美音乐相册。模板好看、音乐好、简单，小年糕影集，比较常用。还有些手机软件能图文并配：如有道云笔记、美篇等等，既可以写文字又可以配照片，图文并茂，意趣横生。最近，又新兴注册个人平台，人们用手机作为平台，宣传自己，展现自己，找到梦中的自己，为忙碌的生活增添色彩。现在，时代在发展，种类繁多的自娱自乐的软件日新月异、发展很快，找到自己喜欢的软件，下载下来，可以随时将照好的照片美化……

在每天平淡的生活中，拥有平安喜乐的心态；哄好自己，过好生命中的每一天；让自己无论什么时候都有一个让自己快乐的心情，不让自己的年龄成为变老的理由；抓住青春小尾巴，利用手机照相机，边玩儿边寻找自嗨的快乐。



柚子胡椒什么味？肯定不是你想象中的味道

文 馨

先说明标题，为什么说这个调味料是你想象不出来味道。这里将要介绍的柚子和国内常说的柚子不是同一个东西，国内指水果，这里的是如柠檬一样的调味果。据说国内也有这样的调味果，叫香橙，知名度远逊日本。至少我这个北方人没在国内听说过。前几年我在朋友圈晒柚子料理时，有朋友对我所用的柚子提出疑问。不同的植物用同一个汉字名，有利也有弊，不好的地方就是容易把人搞糊涂。

国内常说的柚子，日本称作“文旦”。

第一次吃的柚子胡椒，是女儿同学的妈妈，也是我的邻居送给我的。这位妈妈告诉我，她母亲寄来了很多，吃不完（可怜天下父母心）。尝试第一口，就知道被它的外表欺骗：看着绿油油养眼的东西，居然在我的舌上横冲直闯，同时送来满嘴清爽的柑橘芳香。那刺激决计不是胡椒能匹敌的，那芳香也胜过记忆里的柚子。问过朋友才知道，胡椒在九州那一带有辣椒的意思，柚子是日本的柚子，其柑橘的芳香气味胜过我们食用的水果柑橘类。九州盛产这类柑橘属“水果”，用来做香料或者代替醋。比如现在这个季节，超市里秋刀鱼旁边常常摆着醋橙（スダチ），用的就是果实的酸，从“醋橙”这个名字就能猜测一二。还有比醋橙大的臭橙（カボス）。

在超市上看见的醋橙和臭橙几乎都是绿色，它们的果汁洒在烤得金黄的秋刀鱼上，海鲜加盐味，再配上酸爽，日本秋天的一大风情物语。在超市里比较常见的柚子则是冬至前完全成熟的黄色果实，很少看到有绿色的柚子卖。日本有一个习俗，冬至那天泡柚子澡，认为这样可以一整个冬天不生病。我在知道了柚子胡椒后，忍不住手痒想自己做，可是市面上找不到绿色柚子。直到十二月某一日，嫁到产地的朋友给我送来了几十个黄色的柚子，那之后我才有了柚子胡椒的货源保证。

能做柚子胡椒的时期很短，要瞄准时机，等到柚子足够大，又不过分成熟变黄的时候。柚子还是绿色的时候香味更浓，变黄后的味道就不一样了，做不出一样味道的柚子胡椒。当然也有人用黄色的柚子和红色的辣椒做，颜色很漂亮，但味道达人会说这是走味的东西。舌尖不灵敏、不挑剔味道的人就不用计较了。

我家住的这一带也盛产柚子，附近的毛吕山町就号称柚子之乡。每年十一月地方上会组织围绕山坡柚子园的穿越活动，上山下山有十几公里，过足爬山的瘾，还能欣赏满山满树黄色的柚子，品尝柚子茶。这一带冬天喝猪肉汤汁（豚汁）不仅放切细的葱，还要放柚子皮调味，几口下去开胃不少，不由得再来一碗。农协里还有柚子核卖，买回来放入日本清酒，自制化妆水。

还有一种叫做鬼柚子的果实，个头是一般柚子的几倍大，几乎有中国的柚子一般大小，只是浑身坑坑洼洼，不辜负“鬼柚子”这名字。卖鸟骨鸡蛋给我的人家有一棵鬼柚子树，每年冬天我都会向这家人家买上一两颗。它的个头注定它是

做Marmalade（果酱）的最好选择，一个就能做一大瓶。厚厚的皮省去了用小柑橘做时的麻烦。我常把它用糖煮熟，晒干成鬼柚子皮糖，是下午茶的好搭档。冬天做面包掺一些进去也是我的大爱。当年有剩的话，次年情人节时粘一层巧克力，更是绝妙组合。

《柚子胡椒的做法》

工具：剪刀，手套（必须戴，否则后果自负），搓萝卜渣用的日式研磨器（すりおろし），没有就用刀削，磨芝麻的碗或者用搅拌机，或者用刀剁碎柚子和辣椒的比例为1:4

绿色的柚子，用插板或者刀削下绿色的皮，绿色下面的白皮发苦不用。绿色的尖椒用剪刀剪掉梗，再剪开去籽。

• 懒人的办法

放进搅碎机里打碎，越细越好，拌上百分之十五的自然盐，装入消毒的瓶子里，完成。一周后就可以吃。完成品放冰箱里，取时用干净的器具，这样可以保存一年。

• 讲究的做法（用日式研磨器）

柚子用搓板搓下绿色的皮，尖椒去籽后切小用磨芝麻的碗磨碎，越小越好。照片所示是我磨了十分钟的成果，其间还夹杂没磨碎的“大”颗粒。最后混合加盐装瓶。

《柚子皮糖的做法》

黄色柚子取皮，里面的白皮最好都挖掉。放锅里加水，烧开后煮四五分后，倒掉水，再反复两遍。煮好后切片放冷水里泡一晚上，这些步骤都是为了去除皮里的苦味，如果喜欢苦味，可以少煮一次、少泡一会儿。如果怕苦，就多煮几次，泡的时候换水，多泡一会儿。皮挤去水分（别太用劲，挤烂了就前功尽弃了），放糖，糖的分量约为皮的重量的百分之八十到百分之百（糖分三次放）。水不要放多，漫过皮就行。煮半个小时，皮煮成透明就行，这期间剩下的糖也分两次放入，注意别煮糊，不时轻轻搅拌或上下颠锅（有一个小窍门可以让所有的皮泡入煮汁，就是在皮上盖一个日语叫“落し蓋”的金属盖子，大小比锅小一圈，戳有很多洞孔便于通气）。熬至汁干，取出，再放一些糖拌一下，天好的时候一片一片摆开晒，也可以在100度的烤箱烤一个小时左右。干后再拌一次糖（照片所示是用甘夏做的，鬼柚子大，所以可以切片，产量更高，制作过程轻松很多）。



歌唱家留给声乐学习者的10个严肃忠告

刘芳 摘抄

学习歌唱，会面对许多难题，这里是科学的10个建议，给学习歌唱的人们一些提示：

1、不清楚自己所属音色

每个人的音色都各有其特点，这是天生的，但是没有经过专业的发声训练，就很可能不会被正常的表现出来。很多人有时候，在发声方法上出现：喉咙打不开、呼吸不顺畅、声音不集中等等问题。很多学生过于模仿声部的音色，时间一长，会给声带带来很大的负担。

2、呼吸不稳定

初学者在没有经过正规的专业训练之前，气息控制的能力都是非常弱的，一般气都表现在胸腔上，肩膀和胸腔都会往上挺，以至于在歌曲中不能连贯的唱完整首歌，长的句子不能完全唱下来；还有气息没有控制好，会很轻易的导致音准往上升；声音上还会出现时而强、时而弱；喉咙时而松、时而紧。这个听起来缺乏连贯性，要解决这些问题，就应该加强对歌唱呼吸的训练。

3、发声与咬字部位不统一

初学者在咬字上面一般都会有明显的变换现象，一首歌里面会出现字音有时候靠前，有时候靠后，有圆有扁，没有把组成字的声母和韵母唱好，并且字与字之间的链接，字与音之间的链接没有唱到位，这需要多在台词和发声练习上下工夫。

4、音高不稳定

俗称就是说“跑调”。跑调分为两种现象。一、冒调。就是音准偏高，这是缺乏流畅的美感，并且向上走音。原因是缺少音准观念，呼吸急促，吸气控制不好，气息冲击过猛，并且气息吸入的过浅。二、偏低。就是音偏低向下走音，特别是越往高音音准越偏低。这些都是因为气息不足，而且控制不好，声音支持的不够。建议应该建立准确的音准观念，多注意气息要吸的深些，控制住呼吸，加强横膈膜的力度控制。

5、声音发散以及白声

声音扩散都是没有歌唱共鸣的表现，位置偏低、声音发散、无正常音波，声音缺乏表现力，几乎处于说话时的自然状态。要解决这个问题要注意口腔要充分打开，力求形成共鸣的空间，并且注意气息的深度和控制，要建立字由“扁”到“立”由“横”到“竖”的概念，把每个字都和共鸣结合起来。建议多做开口音练习，可先做哼鸣高位置练习。

6、不正常的颤音现象

就是“抖音”，原因是喉头位置不稳定而动摇，发声器官的肌肉处于失控状态，初学者喜欢模仿会有此问题，需要先控制喉头位置，加强音准观念和发声的稳定性，建议少唱歌多练声。

7、鼻音

鼻音表现在：音色出不来、混浊、无力度、声音传不远、咬字不清晰、缺少透明的共鸣色彩。这是初学者把鼻腔共鸣和鼻音搞混淆了，所以才出现这种情况。首先应该要分清楚二者的关系，建议做练习时多体会打哈欠的感觉，将声音唱的位置高些，把注意力放到头腔共鸣处，多唱开口音和顿音跳音的练习、暂停哼鸣的练习。

8、吐字不清晰

吐字含混、缺乏力度。原因是咬字时唇、齿、舌等没能得到协调，不能大胆的咬字，并且对声母的发声动作、部位控制不够。另外，喉咙开得太大也会影响咬字。初学者在纠正问题是需要果断用力，嘴的动作要灵敏，将字头、字腹、字尾处理好，但在此同时不能将字咬死，并且与发声训练中的共鸣位置结合起来，进行整体练习。

9、只注重发声技巧，不注意音乐修养

大多数初学者都把学习歌唱发声的技巧、以及如何唱高音等技术问题放在学习声乐的主要位置上，从而忽略了音乐修养和艺术审美品位，是提高歌唱水平的一个因素。建议多听多看音乐会、交响乐、歌剧、舞剧、画展、多阅读文学作品、以及多了解其他与音乐相关的知识等。

10、只注重声音，不注重情感表现

初学者大部分会认为，唱歌就是唱声音。声音唱的高、响就好，没有考虑到歌唱情感的重要性。因为，把歌唱好，关键要以情带声，要用真情本身的美感受到听众的感染，试想演唱者自己都没有被感动，如何感动别人呢？比如：歌唱者只顾声音将歌曲唱的像背书一样平淡无华；演唱时太多虚饰、做作、只表现自己不表现作品、看上去过于浮浅；对作品理解表现错误。这些都是该注意的，因为情感和声音是组成歌唱永恒的不变的真理，缺一不可。