

*Practical Guide on Modern
Piano Performance Techniques
Teaching Guidance*

现代钢琴 演奏技巧 实用教程

教学指导

[乌克兰] 卡琳娜·波波娃(Galina Popova)编著
龙颖(Ying Long) 译

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

现代钢琴 演奏技巧 实用教程

教学指导

[乌克兰]卡琳娜·波波娃(Galyna Popova)编著
龙颖(Ying Long)译

*Practical Guide on Modern
Piano Performance Techniques
Teaching Guidance*

上海音乐出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代钢琴演奏技巧实用教程 (教学指导) / [乌克兰]卡琳娜·波波娃著; 龙颖译 - 上海: 上海音乐出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5523-0869-3

I. 现… II. ①卡… ②龙… III. 钢琴演奏 IV. J624.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 164122 号

书 名: 现代钢琴演奏技巧实用教程 (教学指导)

著 者: [乌克兰]卡琳娜·波波娃

译 者: 龙 颖

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 高 嫣

封面设计: 何 辰

印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路 7 号 200020

网址: www.ewen.co

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海市北印刷 (集团) 有限公司

开本: 640×935 1/8 印张: 9.5 谱、文: 76 面

2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-2,000 册

ISBN 978-7-5523-0869-3/J · 0785

定价: 28.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

作者简介

卡琳娜·波波娃 (Galyna Popova) 简介

乌克兰著名钢琴家，乌克兰人民艺术家，乌克兰敖德萨国立音乐学院钢琴系主任，研究生导师，星海音乐学院特聘教授，“外籍优秀教师”，广东省“南粤友谊奖”获得者。

波波娃教授毕业于乌克兰敖德萨国立音乐学院、列宁格勒音乐学院（现俄罗斯圣彼得堡国立音乐学院），是“俄罗斯钢琴乐派”的代表人物之一。波波娃教授从 20 世纪 90 年代至今多次来华任教，与中国人民结下了深厚的情谊，培养出一批杰出的中、青年教师和优秀学生，她的钢琴教学在钢琴界拥有很高的声誉和影响力，为中国的钢琴教学做出了突出贡献。波波娃教授指导的多名学生在世界各国的钢琴大赛中屡获奖项，其中包括“玛格丽特·隆国际钢琴比赛”“霍罗维茨国际钢琴比赛”“意大利 VICENZA 国际钢琴比赛”“基辅国际钢琴比赛”“希腊雅典国际比赛”“德国威斯巴登国际钢琴比赛”“金钟奖钢琴比赛”“星海杯全国钢琴比赛”“厦门鼓浪屿钢琴比赛”等等。

龙颖简介

青年钢琴家，星海音乐学院钢琴副教授，硕士，毕业于武汉音乐学院附属中等音乐学校，乌克兰敖德萨国立音乐学院钢琴系，香港演艺学院音乐学院钢琴系。曾多次在国际重大钢琴赛事中获奖，包括“基辅国际音乐节”钢琴独奏第一名、最受观众欢迎奖，“霍洛维茨国际钢琴比赛”最佳演绎奖、钢琴独奏第三名等等，是首位获得以上荣誉的中国钢琴家。她的演奏得到了多位著名音乐表演艺术家的肯定，乌克兰敖德萨音乐学院前院长 N. Ogreniq 评价说：“这是一位年轻的非常有前途的钢琴家……”，著名钢琴家 Ginsburg L. N 对她的演出给予了热情的赞扬：“具有高度的专业水准，从容自如的表演风格和艺术气质……”。

龙颖现执教于星海音乐学院附属中等音乐学校，曾任星海音乐学院附中钢琴学科副主任，广东省“千百十工程”培养对象。任教十几载以来，她指导学生在国际、国内各项钢琴专业赛事上频频获奖，以及获得国内、外音乐学院全额奖学金升学深造。她多次荣获专业钢琴比赛组委会颁发的优秀指导教师奖和园丁奖，并应邀在国家教育部、中央音乐学院、广州音乐家协会等机构主办的各类钢琴比赛中担任评委。

近年来，龙颖致力于钢琴演奏与教学理论的研究，以钢琴教育的开拓与创新为主要研究课题，发表了多篇学术论文，全国多家重点音乐期刊都登载了她的文章。参与编写钢琴教材多本，并举办钢琴教育专题讲座，获得了良好的社会反响。

序 言

卡琳娜·波波娃 (Galyna Popova) 教授在武汉音乐学院和广州星海音乐学院钢琴系执教近二十年，对中国的钢琴教学做出了重大贡献。她来自乌克兰敖德萨国立音乐学院，这是一所 19 世纪下半叶和 20 世纪上半叶在俄罗斯及乌克兰地区十分重要的音乐学院。我们所熟知的伟大的俄罗斯小提琴家奥伊斯特拉赫 (David Oistrakh 1908-1974)、米尔斯坦 (Nathan Milstein 1904-1992)、柯岗 (Leonid Kogan 1924-1982)，伟大的钢琴家霍罗维茨 (Vladimir Horowitz 1903-1989)、里赫特 (Sviatoslav Richter 1915-1997)、吉列尔斯 (Emil Gilels 1916-1985) 都来自这所学校或这一地区，由此可见其地位之崇高。

波波娃教授根据俄罗斯钢琴学派的教学原则，总结了她自己几十年的教学经验，同星海音乐学院的龙颖副教授合作编写了这本《现代钢琴演奏技巧实用教程》，其中特别强调对大脑的训练：“让你的手指跟在大脑后面行动，而不是大脑跟在手指后面。”也就是用大脑来控制手指，手指的每一个动作都是有意识、有目的的，而这点正是我国钢琴教学中普遍存在的一个不足之处。

我一直强调在钢琴教学和演奏中建立“眼—脑—手—耳”这一循环畅通的重要性。当你读谱时，谱上的所有记号：音符、分句、速度、力度、表情要求等等，反映到大脑，立即产生了具体声音上的形象和想象，这才开始用手指接触键盘，然后还要用耳朵来鉴别你的演奏是否符合你的要求，我把这个过程归纳为：

1. 要什么 (脑)；
2. 做什么 (手)；
3. 得到什么 (耳)。

大脑的训练，对我们学习和演奏的质量，对提高工作效率和效能的作用不可低估，最终还能提高人的素质。

这本书既是基础训练又是经验总结，其中第 1-11 章是基础练习，第 12-18 章是高级练习。例如第 12 和 13 章同音开始的琶音与和弦练习，从一个音开始弹完所有位置的琶音与和弦，让你建立对键盘位置的意识，熟练以后对提高视谱的能力也有帮助。

再一次提醒大家，千万不要把本书的练习只是作为一种单纯的手指练习，一定要用大脑来控制手指的任何一个动作，同时要注意声音的优美，也就是触键和用力的正确及其变化。如果能做到这一切，你一定可以从本书中获益匪浅，让你的学习和演奏获得事半功倍的效果。

谨向所有的钢琴老师、学生和音乐爱好者推荐，是为序。

李名强

2014.10. 于香港

目 录

序 言.....	李名强
导论——关于钢琴演奏技巧.....	1

基础练习

第一章 预备练习——声音传导练习.....	3
第二章 单音与单指支撑练习.....	3
第三章 和弦支撑练习.....	4
第四章 弧形抬手练习.....	6
第五章 连奏练习.....	7
第六章 五种奏法与触键练习.....	8
第七章 手指主动性、独立性与协调性练习.....	15
第八章 发展4指、5指的练习.....	18
第九章 伸展练习.....	19
第十章 大拇指转指练习.....	22
第十一章 琶音练习.....	32

高级练习

第十二章 同音开始的十二个琶音练习.....	39
第十三章 同音开始的十二个和弦练习.....	42
第十四章 梅特涅尔手掌伸缩练习.....	46
第十五章 陶西格半音与全音练习.....	48
第十六章 全音音阶练习.....	51
第十七章 脑力训练.....	53
第十八章 季马金三音组合练习.....	58

导 论

——关于钢琴演奏技巧

著名的俄罗斯钢琴家、教师、指挥家瓦西利·萨万诺夫(Vasily Safonov)曾经培育出了整整一代著名的音乐家,其中包括亚历山大·斯克里亚宾(Alexander Scriabin)、尼古拉·梅特涅尔(Nikolai Medtner)、约瑟夫·列文(Joseph Lhévinne)和罗西娜·列文(Rosina Lhévinne)夫妇、亚历山大·格季凯(Alexander Gedike)、康斯坦丁·伊古姆诺夫(Konstantin Igumnov)、亚历山大·戈登维泽(Alexander Goldenweiser)等等。作为一位成功而伟大的教师,萨万诺夫写下了自己关于钢琴教育者与钢琴学习者的思考——《新准则》一书,书中在关于“钢琴学习者的五个圣训”章节中,他写道:“一直要这样弹奏钢琴:让你的手指跟在大脑后面行动,而不是大脑跟在手指后面。在演奏过程中,尽可能地少看手。学习手指练习与经过句时,甚至可以闭上眼睛,专心去聆听从钢琴中发出的声音。即便是在最枯燥的手指练习当中,也要坚定不移地注重声音的优美!”^①这种优美的声音是“弦乐式的声音”,富有歌唱性的、干净的琴弦声音,不带一丁点儿乐器机械部件的附带音或者手指敲击琴键的拍打声,也不是呆板的、苍白的或暗淡无光的声音。

钢琴的声音总是应当传播到演奏大厅的尽头,遍布大厅的每一个角落,处于听觉美学允许的范围之内,正如著名的俄罗斯音乐家、教育家海因里希·涅高兹(Heinrich Neuhaus)在《论钢琴表演艺术》一书中所写:在“尚不是声音和已经不是声音的两个极限之内”。^②的确,处于主导地位训练有素的大脑使得钢琴演奏者能够从一个更为客观的角度来审听自己的演奏,这时所听到的声音仿佛并非在钢琴旁,而是从演奏大厅传过来的声音。俄罗斯杰出钢琴家、作曲家尼古拉·梅特涅尔(Nikolai Medtner)在《钢琴家与作曲家的每日功课》一书中也指出了上述观点的重要性,他写道:“别再一味埋头苦干了,将全部身心投入到音乐表现与声音塑造当中去吧,你必须学会从远处听到自己的声音!”^③

① СаФонов В. 《Новая формула》(萨万诺夫,《新准则》) М. 1916 第3页。

② Нейгауз Г. 《Об искусстве фортепианной игры》(涅高兹,《论钢琴表演艺术》) М. 1967 第73-74页。

③ Метнер Н. К. 《Повседневная работа пианиста и композитора》(梅特涅尔,《钢琴家与作曲家的每日功课》) М. 1963 第5页。

因此，钢琴演奏者的技巧训练应当在积极的听觉参与下进行，对声音的态度决定了所有学习习惯的塑造和养成。同时，对歌唱性的、优美的声音的追求也确立了一种钢琴演奏手法，这种演奏手法包含了一定的肌肉紧张度，正如许多钢琴演奏大师所做的那样，他们在弹奏音程之前将手指跨度预先“打开”，奏出的声音会带有一丝不易察觉的时间上的短暂拖延，这种演奏手法使音程的容量和饱和度都得到了充分的体现。这也恰好验证了俄罗斯女钢琴家、教学法专家施密特·史可洛夫斯卡雅（A. Shmidt-Shklovskaya）在自己的论著《关于钢琴演奏习惯的培养》（非常有趣且有益的一本书）中所提到的重要观点：“钢琴演奏和其他一切形式的行为、动作一样，都需要一定程度的体力劳动。”^④

有些人提倡用彻底放松的手去弹琴，那其实是不可能的，就像人在肌肉不用力的情况下是无法完成任何动作的。为了有效地弹奏出理想的声音，钢琴演奏者的肌肉必须要具备一定的紧张度，肌肉力量从钢琴演奏者的躯干经过手和琴键输送到琴弦，然而手本身只是力量的通道却并没有用力。有弹性的紧张度与这样一种放松状态的手相配合，就仿佛琴键是在“自动演奏”，演奏者不过是在倾听着并感受着琴键发出的声音，如此轻松地将整个键盘控制在手中，却几乎感觉不到手的存在。手指是琴弦的延伸，手掌是手指的延伸，前臂与后面的整个上臂直到肩背部继续着手掌的延伸，演奏者与乐器形成一个统一的、和谐的整体。

卡琳娜·波波娃

Galyna Popova

④ А. Шмидт-Шкловская 《О воспитании пианистических навыков》（施密特·史可洛夫斯卡雅，《关于钢琴演奏习惯的培养》） Ленинград “Музыка” 1985 第15页。

基础练习

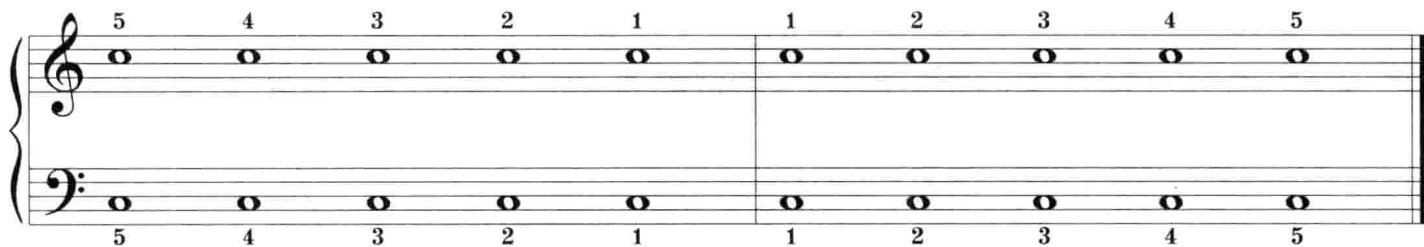
第一章 预备练习——声音传导练习

这个练习可以作为其他所有手指练习的预备练习，它帮助钢琴演奏者找到声音传导的状态和感觉，使其能更容易地掌握演奏中常用的抬手动作。首先，从谱架上拿起一个物体例如笔，把它放到膝盖上，然后重新放回谱架，体会一下肌肉运动的感觉。如此重复几次之后，将手放到琴键上，向上抬起双臂，感觉一下手臂的放松，将它们的重量储存在双肩，然后在手臂落下奏出声音时，整个力量由反方向传递过来，力量从肩部通往手臂、手指，最后达到琴键、琴弦。这种声音的传导练习需要钢琴演奏者通过最普通的日常行为找到最自然的肌肉活动状态，进而在弹奏钢琴的动作中避免一切多余的力量压迫和定型动作。

第二章 单音与单指支撑练习

首先，可以让学生用指尖钩起教师勾紧的指尖，并且摇晃这个互相钩挂的“手指吊桥”，确认一下教师的手臂悬挂在牢固钩挂的手指下，钩牢的指尖足以支撑整条手臂的重量。然后，让学生带着这种触觉用每个手指轮流奏出单音。以平稳的慢速弹奏这条练习，不要着急，听着琴弦发出的声音直至完全消失，在每个音完成之后自然抬手。先分手，后合手练习。

练习 2-1



在练习过程中，坚持听自己弹奏的声音，不论哪只手指弹奏听上去都应当是均匀的、圆润的、富有歌唱性的声音。手腕不能有丝毫的紧张，因为哪怕是最不起眼的躯体上的不舒适都会反映在声音里面。

练习 2-2

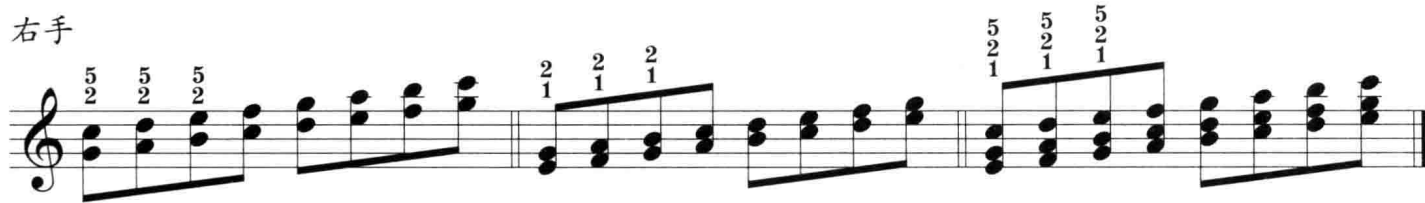


此条练习建议从有较强支撑力的 3 指和 2 指开始，然后再用 1、4、5 指弹奏练习。在练习过程中，注意观察手指关节不要塌陷，体会整个手臂的力量传导。用慢速练习，并且在每个音完成之后抬手。先分手，后合手练习。

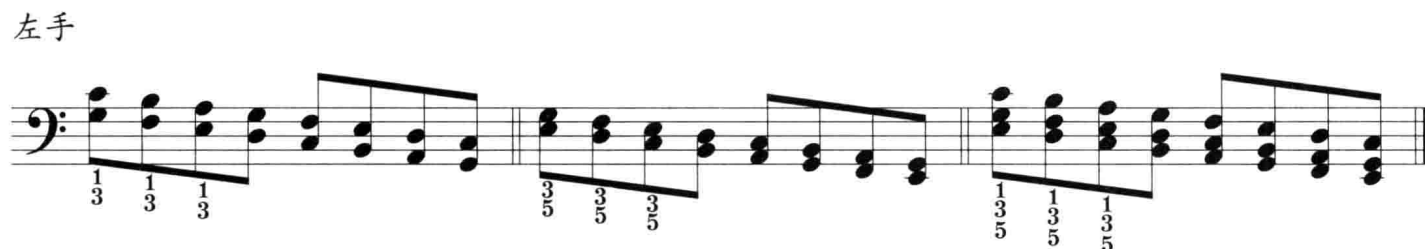
第三章 和弦支撑练习

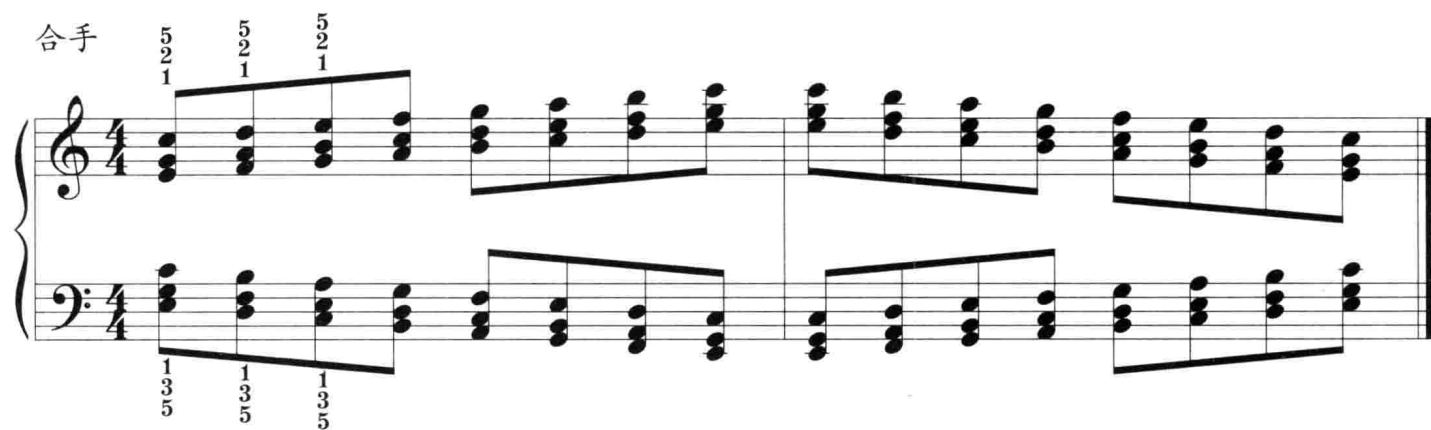
弹奏六和弦，将手臂的重量放在手指组合 1、2、5(右手)和 5、3、1(左手)上。先分别练习构成六和弦的三度和四度音程，然后再练习完整的六和弦。弹完每组音之后抬手，并利用手臂的自然下落奏出下一组音，手腕有如弹簧一般，避免发出生硬的声音，坚持听完触键之后声音的延续部分。单手练习熟练之后才可进行合手练习。

练习 3-1



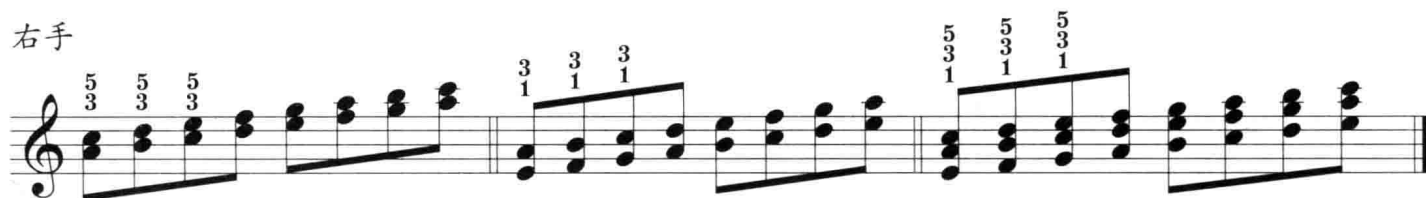
左手与右手弹奏的方向相反：



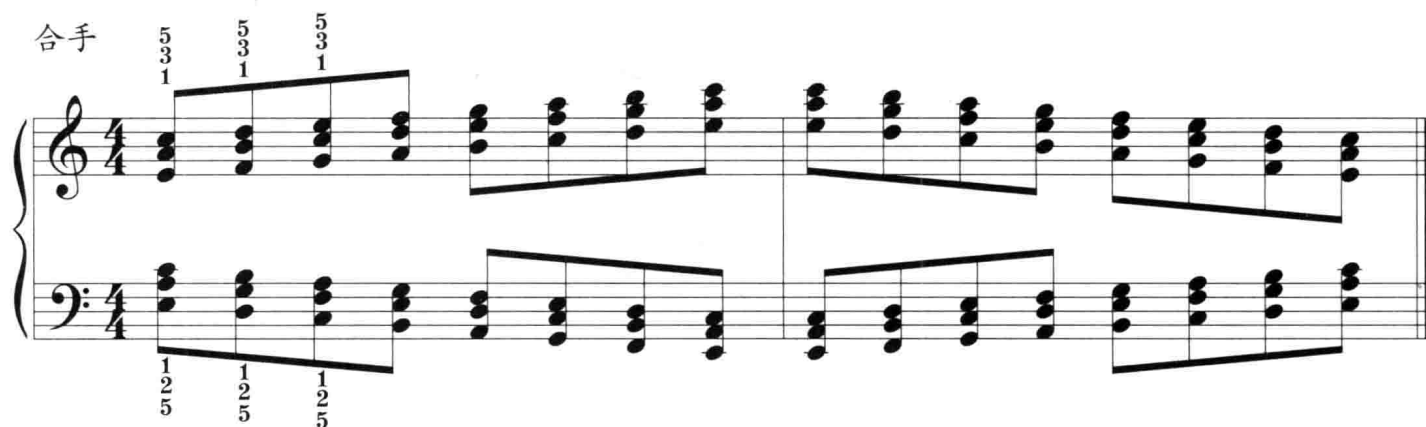
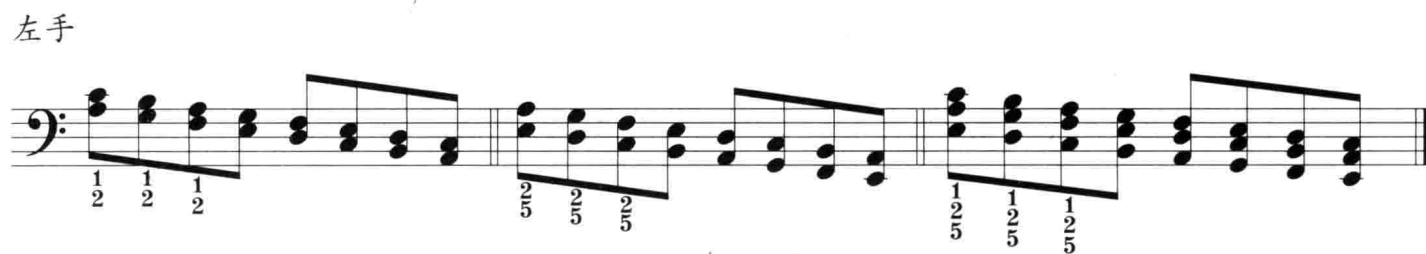


接下来，弹奏四六和弦，将手臂的重量放在手指组合 1、3、5(右手)和 5、2、1(左手)上。弹奏要求同六和弦。

练习 3-2



左手和右手弹奏的方向相反：



第四章 弧形抬手练习

这套练习能够培养钢琴演奏者在琴键上拥有良好的距离感、定位感以及大胆、自信的抬手动作。手臂在琴键上方沿着宽阔的圆弧形轨迹移动，这时的手臂更像是翅膀一样。以下两条练习先练习单手，然后合手，以良好的手指力量支撑奏出干净的、富有歌唱性的声音，平稳而均匀地弹奏，抬手时肩部放松不抬高，手臂落下触键时手在琴键上休息。

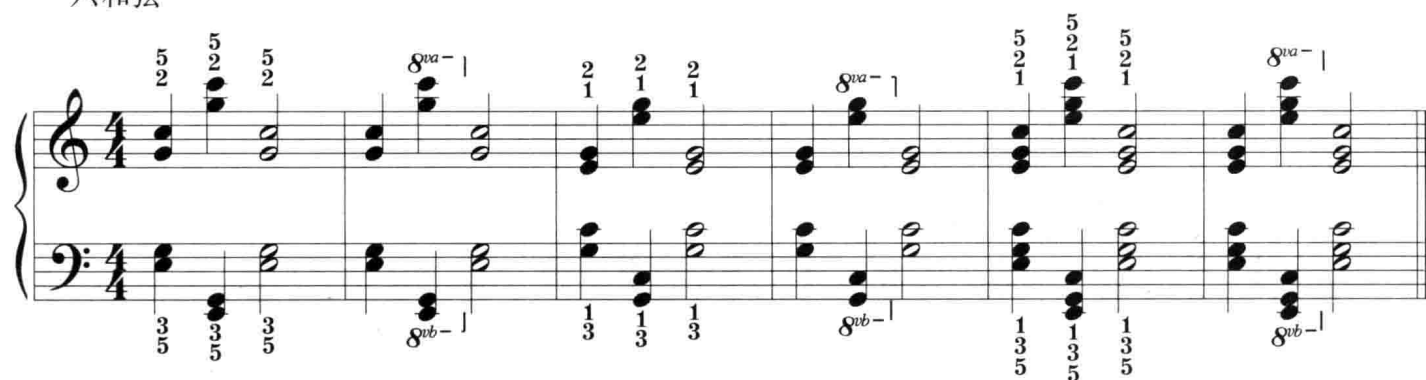
练习 4-1 单音抬手

每个手指轮流弹奏单音，最先从 3 指开始，然后 2 指、4 指和 5 指，最后 1 指。合手时双手指法相同。

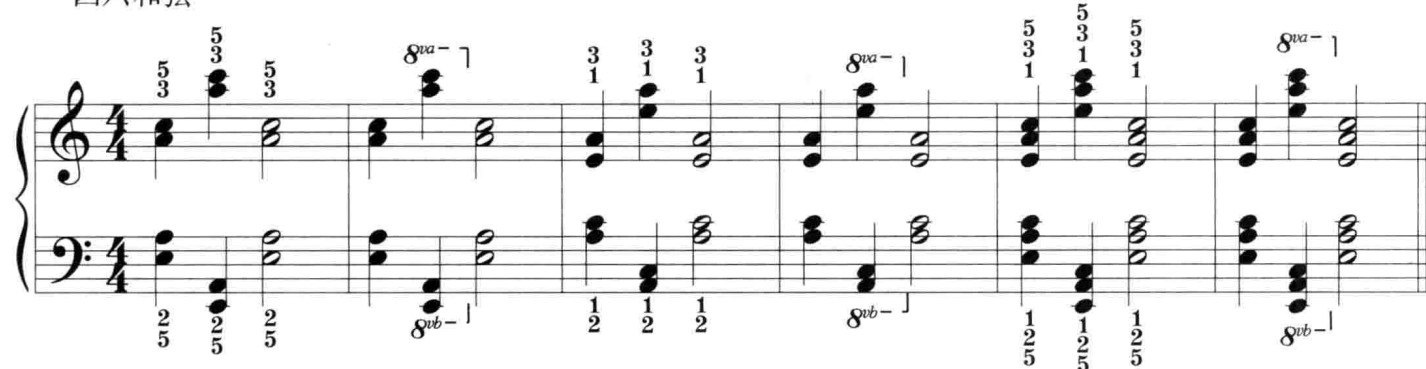


练习 4-2 和弦抬手

六和弦



四六和弦



第五章 连奏练习

连奏(Legato)练习,开始时先进行两个手指连奏,随后三个手指连奏,进而四个、五个手指连奏。所有练习按照不同的指法依次练习。从一个连线转移到另一个连线时,用贴近琴键的弧形动作来提手。体会柔软的手腕动作,触键而不敲击琴键,感觉手掌里的声音平滑地从一个转移到另一个。带“·”记号音符解决的声音可用手指稍向内轻抚的动作来弹奏。先单手练习,然后合手。

练习 5-1

连奏预备练习

两个手指连奏

指法五:	1	2	2	3	3	4	4	5
指法四:	4	5	4	5	4	5	4	5
指法三:	3	4	3	4	3	4	3	4
指法二:	2	3	2	3	2	3	2	3
指法一:	1	2	1	2	1	2	1	2

指法一:	1	2	1	2	1	2	1	2
指法二:	2	3	2	3	2	3	2	3
指法三:	3	4	3	4	3	4	3	4
指法四:	4	5	4	5	4	5	4	5
指法五:	1	2	2	3	3	4	4	5

三个手指连奏

指法四:	1	2	3	2	3	4	3	4	5
指法三:	3	4	5	3	4	5	3	4	5
指法二:	2	3	4	2	3	4	2	3	4
指法一:	1	2	3	1	2	3	1	2	3

指法一:	1	2	3	1	2	3	1	2	3
指法二:	2	3	4	2	3	4	2	3	4
指法三:	3	4	5	3	4	5	3	4	5
指法四:	1	2	3	2	3	4	3	4	5

四个手指连奏

指法三:	1	2	3	4	2	3	4	5	1	2	3	4	2	3	4	5
指法二:	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5
指法一:	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

指法一:	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
指法二:	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5
指法三:	1	2	3	4	2	3	4	5	1	2	3	4	2	3	4	5

五个手指连奏

1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

第六章 五种奏法与触键练习

这套练习训练钢琴演奏者的听觉控制，细致、审慎而挑剔的听觉监督在学习灵活、敏感的触键以及塑造优美的、多样化的音色中显得尤为重要。在练习过程中，从以下两方面来仔细检查声音的均匀性：一是力度，每个音力度相同，一个音比另一个音强一点点或弱一点点都不可以；二是时值，每个声音的延续时间相同，一个音比另一个音长一点点或短一点点都不可以。

以《哈农钢琴练指法》第一条练习为例来弹奏变化练习，按照下列五种奏法依次弹奏练习：一、最连音 *Legatissimo*；二、稍连奏 *Non troppo legato*；三、断奏 *Staccato*；四、轻盈 *Leggiero*；五、如珠落玉盘 *Jeux perlé*。在所有调性里移调弹奏这些手指练习，不论是白键还是黑键开始都用相同指法来完成。在移调练习中一直坚持使用相同的指法，能够培养手拥有对各种黑白键组合环境的良好适应性与触键准确性，为适应钢琴弹奏中各式各样的奏法与音色奠定良好的基础。在弹奏有黑键的调性时也要保持手型的平稳，手指应当知道自己在琴键上的明确位置，提前看准并预备接下来所弹奏的手型和手位，保持手位的稳定，注意手不要在琴键上明显地前后移动，也不要黑白键之间翻来滚去。在所有五种奏法的练习中都要保持良好的手型，手掌稳固，指关节不要塌陷。尤其注意1指的动作，不应在琴键上毫无目的地动来动去，而应积极主动地放松并自如地活动；也不应翘起到一旁，更不要紧贴手掌侧边，应与2指拉开距离，让手掌变得更加宽阔。为了能够来得及监督声音的质量，最初的练习应当从单手慢速开始，随着熟练程度的增加，手指与听觉的相互配合变得较为容易完成时，可以合手并逐步加快速度练习。

奏法一：最连音 Legatissimo

确保每个音的时值准确，仔细听两个声音的重叠部分，在八分休止符上精确地松开保留的手指。在奏出声音之前提前做好力量支撑的准备，抓牢的手指一直深入到琴键底部，听优美的延续的声音。

练习 6-1

C 大调

The score is for a piano exercise in C major, 4/4 time, marked 'Legatissimo'. It consists of six systems of two staves each. The first system includes fingerings (1-5) and accents. The second system includes fingerings and the marking 'simile'. The third system continues the pattern. The fourth system continues the pattern. The fifth system continues the pattern. The sixth system includes fingerings and accents. The exercise focuses on precise timing and finger control in a legato style.

simile

The musical score consists of five systems, each with a treble and bass staff. The first system includes fingerings: 1, 2, 3, 4 in the right hand and 5, 4, 3, 2 in the left hand. The word *simile* is written above the first measure of the first system. The notation features eighth and sixteenth notes with slurs, and rests marked with a fermata-like symbol. The piece concludes with a double bar line at the end of the fifth system.

完整移调练习详见《练习谱例》。

奏法二：稍连奏 *Non troppo legato*

在奏出每个音后积极而明确地松开手指，相邻的声音没有重叠，就像它们之间有着不大的间隙。避免发出生硬、刺耳的声音，但要感觉得到手指深入琴键底部的支撑力。

练习 6-2

C大调

The musical score for Exercise 6-2 is written in C major and 4/4 time. It consists of five systems, each with a treble and bass staff. The treble staff features a melody of eighth notes, while the bass staff provides a steady accompaniment of eighth notes. The exercise is designed to practice the 'Non troppo legato' technique, emphasizing clear articulation of each note while maintaining a steady rhythm.

完整移调练习详见《练习谱例》。