

本书被列入高职高专选用教材  
同步适用成人自学、开班授课

# 手把手教你弹

# 古筝

贰

## 古筝技法进阶修炼



【二维码视频宝典】

学院风格 科学严谨  
视频八讲 终极解析  
三重修炼 快速提升

实用主义的  
超高性价比教材



大容量高清DVD9

兰恕冰 ◆ 编著

北京体育大学出版社

HANDS-ON TO TEACH  
YOU TO PLAY THE

GUZHEN

目前最适用于

初中级

古筝爱好者的进阶教材！



# 手把手教你弹



HANDS-ON TO TEACH  
YOU TO PLAY THE  
GUZHEN

兰恕冰 ◆ 编著

北京体育大学出版社

## 古筝技法进阶修炼



【二维码视频宝典】

策划编辑：李 飞 董英双  
责任编辑：刘万年 殷 亮  
审稿编辑：董英双 李 飞  
责任印制：陈 莎

## 图书在版编目(CIP)数据

手把手教你弹古筝 2. 古筝技法进阶修炼 / 兰恕冰 编著.

-- 北京: 北京体育大学出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5644-1922-6

I. ①手… II. ①兰… III. ①筝—奏法—教材

IV. ①J632.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第100975号

# 手把手教你弹古筝 2

## ——古筝技法进阶修炼【二维码视频宝典】

兰恕冰 / 编著

[参与编写者]

何虹良/吴妍/温尔诗/黄怀/李漪琪/叶翠雯/梁颖怡/梁小雨/陈钰琪

[图书排版设计及视频制作团队]

聂小丽/黄娟/王广吉/李玉莲/安方劲/刘少兰/焦慧明  
边丽娜/罗樵/陈仕屹/张 妍/邓建伟/潘 琳/牟 军  
王 宏/赵 锐/崔金霞/王朝辉/甄浩然/赵 君/杜孙红

出版：北京体育大学出版社  
社址：北京市海淀区中关村北大街信息路48号  
邮编：100084  
电话：010-62989572  
印厂：北京昌联印刷有限公司  
开本：880X1230mm 1/16  
印张：15  
版次：2015年07月第1版第1次印刷  
定价：42.00元（附1张DVD）

感谢您关注我们的产品！  
如有投稿、建议或是意见，请与音乐编辑室联系；  
联系电话010-62989572 新浪微博：TD音乐编辑。

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



## 编者寄语

近年来，本人通过对多个知名艺术培训中心的调研，并多次与一线古筝培训教师进行交流，暂就教材使用方面的困难总结了两点，着重如下：

一、练习曲过于枯燥无味，很多学习者因此不喜欢花时间练习乏味的技巧练习曲，从而造成基本功不扎实的后果。

二、承接上点，由于技巧不到位，乐曲中的难点就没有得到有效解决，造成学习者不能漂亮均衡的完成全曲演奏，更有甚者会感觉自信心受挫而终止学习。

本教材对症下药，就是专门为了有效解决上述问题而开发的。全书的教学设计将古筝技法纳入八课，通过将优美动听的流行音乐旋律融入古筝技巧改编成练习曲，磨练技巧技术中也能享受音乐。在八课循序有效的强化练习中，逐个攻破技术壁垒，让你在今后的演奏中游刃有余。

需要提醒自学者的是，要根据个人实际情况合理设计练习方案，比如你可以以课时强化练习一周时间（起点较高的学习者），也可以安排一个月的时间甚至更长些（普通爱好者），待八课都完成之后，请务必从第一课起始再重新安排第二轮强化练习循环。我的建议是：如果你决心让自己的演奏水平产生质变，请努力不要低于三个八课轮回！相信我，每一轮的每一课你都会有全新的感受，直至解放你的双手！

另外，本书不仅配有大容量高清DVD9光盘，而且书中印有二维码，微信扫码即可精准方便的视听对应的曲目，这也是本书特色，可能在目前国内古筝教材中也算是首例吧。

不足疏漏之处，恳请各位老师批评指正！

兰怒冰

2015年6月

心  
法  
+  
练  
法  
+  
用  
法

江湖中众多武家  
但无论什么门派  
对于武学的修炼  
须心法、练法、用法  
三者兼全才算上乘武功



# 目 录



## 第一讲



### 上滑音、下滑音的演奏方法

|        |            |     |
|--------|------------|-----|
| DVD.01 | 一、心法【技术提要】 | 002 |
|        | 二、练法【技能强化】 | 003 |
|        | 1. 滑音练习（一） | 003 |
|        | 2. 滑音练习（二） | 003 |
|        | 3. 滑音练习（三） | 004 |
|        | 三、用法【乐曲实践】 | 005 |
| DVD.02 | 1. 丁香花     | 007 |
| DVD.03 | 2. 离 人     | 008 |
| DVD.04 | 3. 雨花石     | 009 |
| DVD.05 | 4. 平湖秋月    | 010 |
| DVD.06 | 5. 湘妃泪     | 011 |
| DVD.07 | 6. 蕉窗夜雨    | 012 |

## 第二讲



### 回颤音、泛音的演奏方法

|        |             |     |
|--------|-------------|-----|
| DVD.08 | 一、心法【技术提要】  | 016 |
|        | 二、练法【技能强化】  | 017 |
|        | 1. 回颤音练习（一） | 017 |
|        | 2. 回颤音练习（二） | 018 |

|                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  3. 泛音练习（一）      | 018 |
|  4. 泛音练习（二）      | 019 |
| 三、用法【乐曲实践】                                                                                        | 019 |
|  DVD. 09 1. 滴 答  | 020 |
| 2. 越人歌                                                                                            | 022 |
|  DVD. 10 3. 祈 祷  | 023 |
|  DVD. 11 4. 梅花三弄 | 024 |
| 5. 铁马吟                                                                                            | 027 |

### 第三讲

#### 快四点、套指的演奏方法

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  DVD. 12 一、心法【技术提要】 | 031 |
| 二、练法【技能强化】                                                                                             | 032 |
|  1. 套指练习（一）         | 032 |
|  2. 套指练习（二）         | 033 |
|  3. 套指练习（三）         | 034 |
|  4. 套指练习（四）         | 035 |
| 三、用法【乐曲实践】                                                                                             | 036 |
|  DVD. 13 1. 哭 砂     | 038 |
|  DVD. 14 2. 心 雨     | 039 |
| 3. 山楂树                                                                                                 | 040 |
|  DVD. 15 4. 时间都去哪儿了 | 042 |
|  DVD. 16 5. 金缕衣     | 043 |

## 第四讲

### 快速轮抹、轮撮的演奏方法

|         |            |     |
|---------|------------|-----|
| DVD. 17 | 一、心法【技术提要】 | 046 |
|         | 二、练法【技能强化】 | 047 |
|         | 1. 轮抹练习（一） | 047 |
|         | 2. 轮抹练习（二） | 048 |
|         | 3. 轮撮练习（一） | 049 |
|         | 4. 轮撮练习（二） | 051 |
|         | 三、用法【乐曲实践】 | 055 |
| DVD. 18 | 1. 带我到山顶   | 057 |
| DVD. 19 | 2. 最炫民族风   | 059 |
| DVD. 20 | 3. 我的祖国    | 060 |
| DVD. 21 | 4. 犯错      | 062 |
| DVD. 22 | 5. 香山射鼓    | 063 |

## 第五讲

### 摇指、扫摇的演奏方法

|         |            |     |
|---------|------------|-----|
| DVD. 23 | 一、心法【技术提要】 | 068 |
|         | 二、练法【技能强化】 | 069 |
|         | 1. 摇指练习（一） | 069 |
|         | 2. 摇指练习（二） | 070 |
|         | 3. 扫摇练习（一） | 072 |
|         | 4. 扫摇练习（二） | 073 |
|         | 三、用法【乐曲实践】 | 074 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 1. 水 月                         | 076 |
| DVD. 24 2. 倩女幽魂                | 077 |
| DVD. 25 3. Rolling In The Deep | 079 |
| DVD. 26 4. 男儿当自强               | 080 |
| DVD. 27 5. 洞庭新歌                | 083 |

## 第六讲

### 右手摇指、左手琶音的演奏方法

|                    |     |
|--------------------|-----|
| DVD. 28 一、心法【技术提要】 | 089 |
| 二、练法【技能强化】         | 089 |
| 1. 摇指、琶音练习（一）      | 089 |
| 2. 摇指、琶音练习（二）      | 090 |
| 3. 摇指、琶音练习（三）      | 091 |
| 三、用法【乐曲实践】         | 092 |
| DVD. 29 1. 星月神话    | 093 |
| DVD. 30 2. 青藏高原    | 095 |
| DVD. 31 3. 月亮代表我的心 | 097 |
| DVD. 32 4. 夜来香     | 098 |
| DVD. 33 5. 卷珠帘     | 100 |

## 第七讲

### 指序、三连音的演奏方法

|                    |     |
|--------------------|-----|
| DVD. 34 一、心法【技术提要】 | 103 |
| 二、练法【技能强化】         | 104 |

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  1. 指序练习（一）  | 104 |
|  2. 指序练习（二）  | 106 |
|  3. 三连音练习    | 108 |
| 三、用法【乐曲实践】                                                                                    | 109 |
|  35 1. 孤星独吟  | 111 |
|  36 2. 几多愁   | 113 |
|  37 3. 梦中的额吉 | 115 |
|  38 4. 晨 歌   | 117 |
|  39 5. 绣荷包   | 119 |

## 第八讲

### 双手配合奏法

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  40 一、心法【技术提要】 | 123 |
| 二、练法【技能强化】                                                                                       | 124 |
|  1. 双手配合练习（一） | 124 |
|  2. 双手配合练习（二） | 125 |
|  3. 双手配合练习（三） | 126 |
|  4. 双手配合练习（四） | 127 |
| 三、用法【乐曲实践】                                                                                       | 129 |
|  41 1. 琵琶语    | 130 |
|  42 2. 烟花易冷   | 132 |
|  43 3. 荷塘月色   | 134 |
|  44 4. 雨碎江南   | 136 |
|  45 5. 瑶族舞曲   | 137 |

专业必弹

优秀古筝独奏曲18首

|               |     |
|---------------|-----|
| 1. 出水莲        | 145 |
| 2. 寒鸭戏水       | 148 |
| 3. 花儿与少年      | 151 |
| 4. 丰收锣鼓       | 156 |
| 5. 山丹丹开花红艳艳   | 161 |
| 6. 秦桑曲        | 166 |
| 7. 战台风        | 169 |
| 8. 春到拉萨       | 178 |
| 9. 雪山春晓       | 185 |
| 10. 泼水        | 190 |
| 11. 赶场        | 195 |
| 12. 建昌月       | 201 |
| 13. 闹春        | 206 |
| 14. 春江花月夜     | 212 |
| 15. 高山流水（山东版） | 216 |
| 16. 伊犁河畔      | 219 |
| 17. 暗香        | 224 |
| 18. 山里云       | 227 |



视频详解

## 「第一讲」

# 上滑音，下滑音的演奏方法



一·心法【技术提要】



二·练法【技能强化】



滑音练习（一）



滑音练习（二）



滑音练习（三）



三·用法【乐曲实践】



《丁香花》



《离人》



《雨花石》



《平湖秋月》



《湘妃泪》



《蕉窗夜雨》



## 第一讲 上滑音，下滑音奏法

### 一. 心法【技术提要】



DVD NO.01 片段

以四分音符 1 来举例：最常用的上滑音演奏方法是把它的时值平均分成两半，即本音 1 占时值的一半，滑出来的音占时值的另一半；常用的下滑音按滑时间原理基本相同，仍然以 1 音举例，先把 1 弦按到 2 的音高位置弹响，后半拍放手滑回 1 音。

但在部分作品中，还会因其地域性、音乐风格等因素而采用其他的滑音方法，例如：由古琴曲移植的筝曲会使用快速上滑；再如：现代创作的筝曲使用的快速下滑。

不管是哪种风格的滑音，最大难点在于能把它按准，由于弦的粗细不一样，以及每台琴的松紧不一样，因此所用的按滑力度也不一样。所以，我们在弹奏滑音时多依靠耳朵听辨，不能只凭借手的记忆来把握力度。



视频

## 二. 练法 【技能强化】

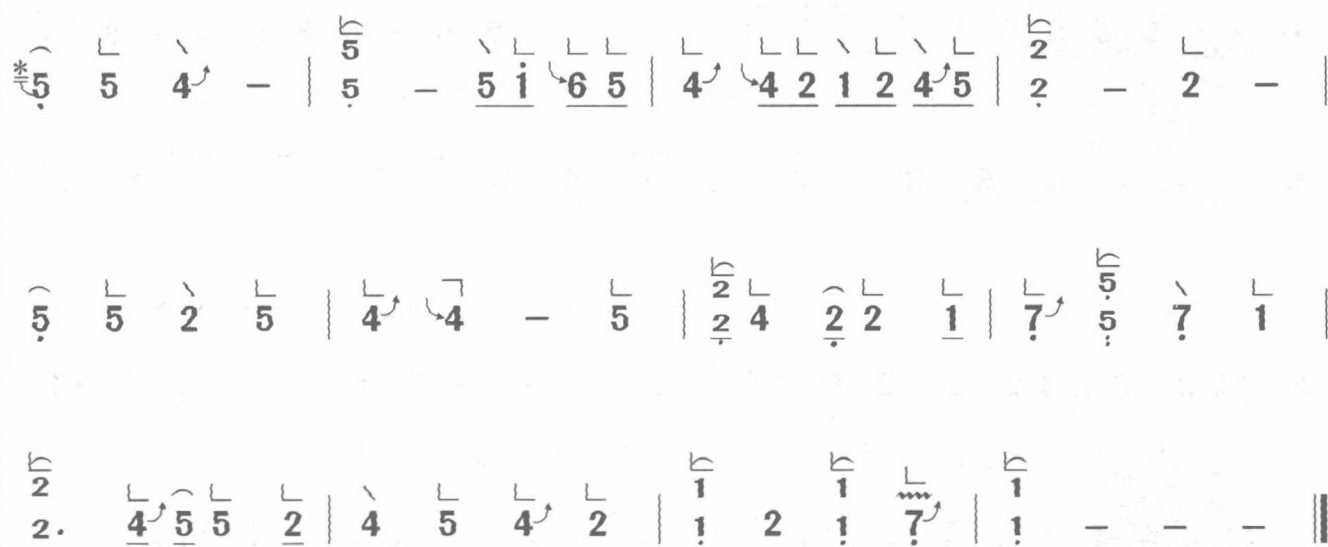
### 滑音练习 ( ㄣ )

《出水莲》片段



音频

1= D  $\frac{4}{4}$

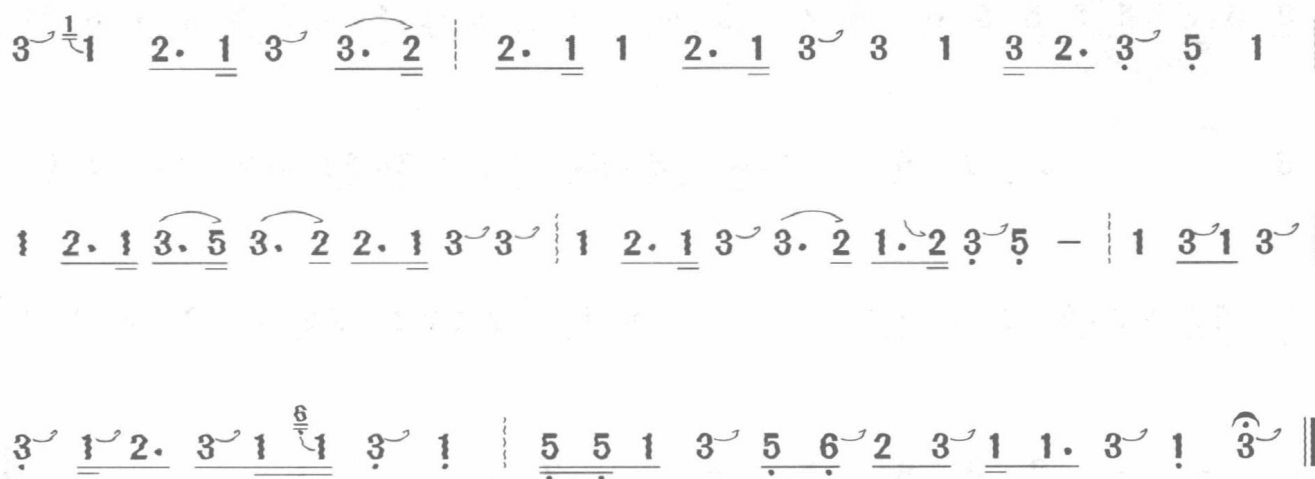


### 滑音练习 ( ㄣ )



音频

1= G



## 滑音练习 (三)

标题《红色的你》



音频

曾东川 兰恕冰 曲

1 = G  $\frac{4}{4}$

反复时高八度演奏

0 5 3 5 3 5 5 6 5 2 | 3 - - - | 0 5 3 5 3 5 5 3 3 5. |

6 - - 0 6 6 | 4. 6 4. 6 6 | 3. 2 1. 1 1 |

2. 2 2 2 2 2 1 2 2 2 6 6 | 1. 1 - - - :|| 2. 1 - - 0 1 1 |

i i i 7 i i 1 1 2 | 3 - - 0 5 5 | 6 6 6 5 i i 6 6 1. |

2 - - 0 1 1 | i i i 7 i i 1 1 2 | 3 - - 0 5 5 | 6 6 6 6 6 6 6 i |

7. 6 5 5 7. | i - - - | 7 - - - | 6 - - - |

0 5 3 5 3 5 5 6 5 2 | 3 - - - | 0 5 3 5 3 5 5 3 3 5. |

6 - - 0 6 6 | 4. 4 4 6 4. 6 6 | 3. 3 3 3 3 2 1. 1 1 |

2. 2 2 2 2 2 1 2 2 2 6 6 | 1 - - 0 1 1 | 2. 2 2 2 2 2 1 2 2 2 6 6 |

1 - - 2 6 6 | 1 - - 2 6 6 | 1 - - - ||

## 三. 用法 【乐曲实践】

### 1. 丁香花

#### 演奏提示：

这首乐曲讲述了一段凄美的故事，表达了男主人公对逝去的女朋友的怀念。曲子的难点在于把握好三拍子的节奏，旋律要优美抒情，注重情感表达。



视频

### 2. 离人

#### 演奏提示：

这首曲子的难点在于按音特别多，上下滑音很多都在7音基础上弹奏，练习这首曲子之前建议先把变音技巧多多复习一下。另外，这首曲子节奏方面有很多的大切分，弹奏时要注意拍子。



视频

### 3. 雨花石

#### 演奏提示：

《雨花石》这首乐曲表现的是两个分开的恋人对彼此的思念，千年的等候只为相逢，曲中透露着缠绵与哀愁。演奏此曲时更应注重曲子的情感表述。此外，曲子中的切分音节奏和连音节奏要弹好，正拍花指的时值务必弹够。



视频