



人民音乐出版社

怎样练琴

罗伯特·盖尔莱 著

ROBERT GERLE

THE ART OF

PRCTISING

THE VIOLIN

本书根据伦敦 STAINER & BELL 1990 年版译出

责任编辑：胡 蜜

怎样练琴

〔匈〕罗伯特·盖尔莱 著

张世祥译

＊

人民音乐出版社出版

(北京翠微路2号)

新华书店北京发行所经销

北京计量印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 91 面乐谱及文字 6 印张
1992 年 8 月北京第 1 版 1992 年 8 月北京第 1 次印刷

印数：00,001—10,535 册

ISBN 7-103-01014-5/J·1015 定价：4.10 元

序

未来的小提琴家在他们年轻的时候所应该学到的最重要的事情之一，就是如何有效地使用他们的练琴时间。

练习就是学会自己既当学生又当教师：练习是否有成效，这在很大程度上取决于自己是否能够很好地教会自己。教师当然可以教会你如何演奏乐器，或者通过有说服力的示范对你进行激励。的确，一位好的有经验的教师的建议和指导对我们的学习和进步是不可缺少的。但即便如此，作为一个演奏者，我们仍然需要自己进行练习，而且在大多数的情况下都是在没有别人帮助下进行练习；因此从根本上讲，只有演奏者自己才能“教会”自己到底应该怎样演奏。

建立正确的小提琴演奏的基本技术基础，这当然是必要的。但是要懂得用这些技术去做什么，如何保持它们，发展它们，如何把这些技巧运用于音乐的表演和演奏，也同样是重要的。要做好这一点，就需要认真细致地安排好自己的练琴：也就是有效地利用宝贵的练琴时间；保持技术的高度熟练程度；保持并扩大演奏曲目；而且始终要具有高度的热情和灵感，没有热情的演奏只不过是纯粹背诵音符而已。

关于如何演奏小提琴，各个不同的小提琴演奏学派都根据他们自己的原则写了许多书籍。相比之下，对如何练琴，人们往往只是无数次地、漫不经心地、使用同样错误的方式反复同样的一串音符。这样做的结果不仅不能使你的演奏得到改进，既浪费了时间，而且往往使坏习惯加深。

这本书的目的就是告诉你如何养成更好的练琴习惯，指导你怎样更好地利用练琴时间，帮助你学习得更彻底、更持久。由于你是通过思考进行练习的，所以在演奏的时候你就不必感到紧张，由于练习时是理性的，所以演奏量就变得更加具有即兴性。

虽然我们在这里所举的例子都是关于小提琴的，但是我们在本书中所提出的几乎所有原则都适合中提琴；大提琴和低音提琴的学生也将在这本书中找到许多有用的建议。对某些人来说，这本书中阐述的某些原则可能都是熟悉的；然而，即使是一个或两个新的和有意义的原则，就可能帮助你明显地改进你所练习的技巧……从而也就提高了你的演奏水平，即把你提高到令人崇拜的高度，但至少会改变你的现状。

引 言

今天所有的器乐演奏家，无论是专业的或是业余的，都共同面临着这样一个问题：那就是他们可以用来练琴的时间不断减少，因此就需要充分利用它们。

练琴时间之所以不足，是由于我们当前的社会环境在发生某些变化。这些变化虽然是逐步的，但却是持续不断的。从一九四五年第二次世界大战结束至今的这一相对短暂的时期中，大量的信息传播手段涌现出来：如电视、电话、广播和电影以及通过计算机传播的报纸和卫星转播等。这种进步为广大的人民极其方便地提供了各式各样的娱乐活动，而且由于它们是这样地吸引人，因此就比仅仅几年前更多地占据了人们的时间。

日益迅速、便利的交通工具扩大了人们的活动范围和交往范围，并使我们可以实现过去无法实现的演出计划。正是由于有了这些外部的压力，在今天即使是那些极有献身精神的、最专注的音乐家也越来越难找到两三个小时不受干扰、不被打断地练琴。

另外一些社会变革也加剧了这一现象，特别是对年青一代而言。当需要决定年幼的孩子将来是否以音乐为职业时，父母的影响和引导是重要的并起决定性作用的。即使是对那些最有才能的孩子来讲，在他们从事音乐学习的同时，父母往往也要求他们从事全部的文化课学习（包括所有的作业）：因为大学学衔使人有某些安全感，而音乐这个职业前途难以预料，不一定能有这种安全感。由于我们还没有在全国范围内系统地进行寻找有才能孩子的工作，致使许多有才能的孩子，特别是学习弦乐器的孩子，当他们决定认真从事音乐学习的时候，已经太晚了。此外，由于学费的提高和找不到奖学金，这就迫使世界各地越来越多的大学生，至少要用部分的业余时间从事其它工作，以便支付这些费用。

所有的这些因素，不仅减少了每天的练琴时间，而且也减少了能够比较集中地练习一大批曲目的年限。

因此，学会一种更加有效的学习方式，建立起一个经过认真思考出来的每日练习计划，制订一个有长期目标的时刻表是非常重要的。学会正确的练琴方法，也就是帮你在更短的时间里练出可靠的技巧和摆脱烦恼，从而可以尽情地演奏音乐，这比以往任何时候都显得重要。

虽然每天练好几个小时琴的本身并不是一个优点，因为这样做既不必要也不太可能，但

是我们在本书中所阐述的观点并不是反对大量的练琴：我们反对的只是不适当的大量练琴，或者是浪费时间的不良练琴习惯。不管怎么说有时我们必须进行大量的练琴，例如：在一段时间内要学好某一个新的作品，为了参加比赛或者考试要准备一大批曲目，或者临时接到通知要代替某人演出等等。所以我们可以说练琴时间越多，练琴方法越正确和有效，我们所花的时间和练习结果也就相应地越有成效和越有趣。只有通过正确的练习才能使你获得完美的技巧。

目 录

序	I
引 言	II
一 练琴的十项基本原则	1
二 手指排列位置的练习之一：指板图	11
三 手指排列位置的练习之二：好的音准	20
四 手指排列位置的练习之三：音准的基本练习	22
五 左手的练习	36
六 运弓的练习	39
七 视奏练习之一：第一步	44
八 视奏练习之二：高把位和节奏问题	48
九 背谱的练习之一：第一步	55
十 背谱的练习之二：预感	58
十一 练习时的注意事项	63
附录一 手指排列位置的系统表	65
附录二 换把大全	72
附录三 弓法名称汇编	83

一 练琴的十项基本原则

一、始终要准确地知道自己需要练习些什么以及为什么需要练习这些东西。

如果练了几个小时的琴但是毫无进展，这实在是最令人烦恼不过的事了。因此我们就必须清楚地知道自己面临的困难是什么，以及造成困难的原因是什么，并找出克服困难的正确办法。

为了有效地进行练习，就需要懂得小提琴演奏的基本原则，并能以不同的方式运用这些原则，以找出最适合自己具体情况的练习方法。

首先要考虑我今天练琴要完成哪些任务：在开始练琴之前花三分钟思考一下，比三个小时无目的地反复练习要有价值多了，因为后者只会使坏习惯加深。

二、要根据自己的具体情况安排好练琴时间。

应当事先把练习各种不同内容的时间分配好，这当然要根据目前的任务以及有多少练琴时间而定。总之，要有当天的、本周的甚至更长的练琴计划。

练习范围大致有下面五个方面：

- 1、学习新的内容（新的演奏曲目和技术）。
- 2、练习某种具体的技巧（例如揉弦或跳弓）。
- 3、保持和巩固已掌握的演奏曲目和技术。
- 4、准备音乐会、比赛或考试的曲目。
- 5、以新的音乐处理方式复习旧的曲目。

这五个方面可以结合起来练，也可以互相交叉起来练，但通常其中某一个方面是主要的。

在制定练琴计划的时候，还要考虑自己的具体情况。例如：你可能是：

- 1、仍在学校读书，日程要受学校课程表的限制。
- 2、在学校读书，而且还要在业余时间进行一些工作。
- 3、作为一位业余爱好者，只能花有限的时间进行练习。
- 4、已经是一位很忙碌的专业演奏者。
- 5、极少数有着大量练琴时间的人（例如处在假期中或者只是因为特别幸运）。

不管属于哪一种情况，到底每人需要练习多少时间呢？总的来讲，当我们学习一首音乐作品的时候，只要我们能够没有技术障碍地表达音乐就够了，用不着再多练。因为克服技术

障碍是消除舞台恐惧的最好药方。没有目的地每天练习八小时是不可取的；而有效果地练习两三个小时、比无效果地练习六个小时要好得多。

另外，了解自己也是很重要的一环。要能很客观地分析自己的优点和缺点，以便采取相应的练习措施。更要学会能客观地听自己的演奏。

有些人学习得很快，可以毫不费力地就把乐曲记住了，有些人则要花很大的气力，才能把东西背出来。但学得很容易也可能不完全是好事：如有的人学得很快，可是不能很好地保持所学到的东西；有些人每一点进步都要付出很大的劳动，但是他们学得很牢固、而且理解得很深刻。

三、只有多次重复正确的东西，而不是重复错误的坏习惯，才能做到“熟能生巧”。

有时我们反复练习一个乐句，经过多次的试验，最后终于把它拉出来了，这时我们会感到“啊！我总算把它学会了”。然而必须清醒地认识到，到此为止，我们已经用不正确的方式演奏了许多遍，而用正确的方式只演奏了一遍。

由于使用不正确的方式反复练习了许多次，而正确的方式只演奏了一次，所以不正确的方式就非常容易再现出来。

这就是为什么在反复练习一个乐句时，当我们第一次能正确地把它演奏出来之后，还必须继续使用正确的方式反复进行练习，直到把它变成下意识的习惯动作，并能把所有不正确的痕迹都去掉为止。

四、既要慢练，也要快练。

慢练是必要的，它可以使头脑向肌肉发出演奏某个乐句的正确命令，并检查肌肉的反应和动作结果是否正确。但是从根本上讲，当你用慢的速度演奏一首乐曲时，它就变成另外一首乐曲了。因此要真正了解一首乐曲以及它所存在的问题的唯一办法，就是使用原速演奏它，甚至在学习它的初期也需要用原速演奏。演奏一个乐句所必须使用的速度，也就是演奏动作的速度，是演奏技巧的必要组成部份。

因此在学习一首作品的初期，在选择弓法和指法时，就要考虑速度这个因素，否则这些选择可能不实用。通过慢练巩固了这些弓法和指法之后，各个乐句和整首乐曲都必须按原速再进行练习，以便学会正确的生理动作，并使头脑能用正确的速度发布命令。

使用慢练和快练结合在一起的办法，是练习困难乐句的行之有效的方式，这样既可以使用演奏的速度练习那些关键性的动作，又可以有时间进行思考：例如在下述的谱例中，为了去掉通常换弓时所产生的间隙，可以使用下述方式进行练习：

门德尔松小提琴协奏曲第一乐章



下面的谱例是使用正确的速度练习换把:

柴科夫斯基小提琴协奏曲第一乐章

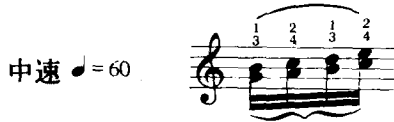


在上述谱例中延长记号的地方，可以使我们有时间判断一下已经演奏出来的乐句是否正确，仔细思考如何演奏下一个乐句，并在头脑中形成即将发出的下一个演奏命令。

另外，将快的乐句练得比要求的速度再快一点（慢的乐句可以练习得更慢），也是一个好办法，以便为正式演出提供附加的安全系数。

做到准确而省力的快速演奏的关键，在于当左右手的演奏动作加快了速度之后，头脑仍然能够保持以相对均匀的频率来发布指挥各种演奏动作的命令。

为了保持发布命令的均匀频率，在开始演奏每一个乐句时，头脑所发布的命令就必须包含更多的信息。至于每一个演奏命令包含多少信息，这要看每个命令指挥多少音符而定。头脑发布命令的基本状况如下：



- 中速 ♩ = 60
- | | | | |
|-------|-------------------------|------------|-------------------|
| 琴弦: | A | | A |
| | D | | D |
| = 手指: | 1
3 | 2
4 换把至 | 1
3 2
4 |
| | 音程: 大三度 小三度 小三度 大三度 | | |
| = | 一个发布命令单位 | | |

快板 每分钟 = 120 拍



琴弦: A D A D E A
 运弓要换到 另外两根弦
 =指法是: 1/3 2/4 换至 1/3 2/4 换至 1/3 2/4 换至 1/3 2/4
 音程: 大三度 小三度 小三度 大三度 大三度 小三度 小三度 大三度
 = 一个发布命令单位

注意: 发布命令的频率仍然保持在每分钟等于 60 拍

在这种方式下, 所有的演奏动作都受到头脑的控制, 头脑就不会过多地走在左右手动作的前面或者落在它们的后面。如果头脑的命令发布迟了, 手就会产生慌乱而突然的动作; 这种突然的演奏动作会妨碍流畅、均匀, 松弛的快速演奏。

在以原速练习一首作品的初期, 不可能拉得很准, 也不可能各方面都做得很正确。但是我们心里要很明白, 使用这种练习方式的暂时目的, 是使我们了解到只有使用快速演奏时才会暴露出来的那些问题。因此, 精确的音准可能暂时成为第二位的任务。但是, 我们必须尽快地使用慢速练习把这些暂时忽略了的东西纠正过来。

五、不要只练左手, 对右手的运弓也要给以同样的注意。

在演奏弦乐器中, 由于左手负责声音的高低和旋律, 所以它的作用是十分明显的, 也是立即可以被人们所察觉的。因此人们很自然地就把练琴的时间都集中到左手上去。大多数的弦乐演奏者大约花了百分之九十的练琴时间在左手上。

但是小提琴右手的运弓问题, 就像法国小提琴学派所声称的是“小提琴演奏的灵魂”, 也应该给以同等的重视和进行充分的练习, 以便使它从音乐方面、技巧和表现方面都更加完善。

我们这里所指的不仅仅是像分弓、跳弓和换弦等这样一些运弓的基本技巧, 还包括运弓艺术中具有同等重要性的更加细致的因素, 虽然这些成份不那样具体, 那样明显。

这些因素包括有, 根据音乐的风格和音乐的特点如何开始和结束一个音符; 根据乐句划分的要求应当使用什么性质的换弓; 不同层次的力度变化; 运弓的起奏; 重音; 使用不同的压力、运弓速度和发音点来寻求各种不同的声音的色彩; 使用不同的弓毛接触琴弦的速度和弓毛离开琴弦的速度, 以产生不同性质和不同风格的声音; 运弓的速度和运弓的长度, 以及它们和左手与左手臂动作之间的关系; 总的音质, 以及最重要的就是运弓的表现能力。

运弓技巧的这些方面是最难于练习的，因为它们不那样具体，而且更富于美学的性质。由于任何改进都可能是逐渐的和质的改变，因此能够坚持练习到有明显的改进是不容易的；心里要有明确的概念，以便把这个概念作为一把尺子来衡量所取得的每一个进步。

毋庸置疑，从广泛的意义来讲，运弓技巧在很大程度上决定一个演奏者的艺术等级。正是优秀的运弓技巧——尽管不明显——能帮助演奏者取得特殊的、令人难以忘怀的效果。

六、把困难分开来，一个一个地解决。

每一段乐曲都是由许多独立的、有特色的部分组成，每一部分都有各自的难点。想同时解决所有的困难是不会有成效的。如果只是按照乐谱从头到尾地反复练习，而且又演奏得不够正确，这样只会使缺点更加巩固。

应将每一个乐段分解成各个组成部分，把所包含的困难抽出来，集中力量分别加以解决。当分别把每一部分练好之后，再把它们重新组合在一起，按照乐谱的方式进行练习。这种练琴方法更富有成效，并节约时间。

我们可以以克莱采尔第 13 首练习曲为例，将它的运弓成份分解如下：

A. 上臂的换弦动作：



B. 前臂演奏分弓的动作：



C. 右手在交替演奏 A 弦和 D 弦时所使用的弧形动作：



D. 为了使弓杆不在琴弦上前后滚动所使用的手指动作。

一旦这些技术成份都分别练好了，它们就很自然地可以组成一个有机的、统一的动作：



也应该使用这种方法克服左手的困难。把有问题的乐段分成若干组成部分（包括音准、换把、手指的连接、流畅性、手指按弦的清晰度等），然后分别练习这些有困难的乐段。最后才按照乐谱的方式练习整个乐句。

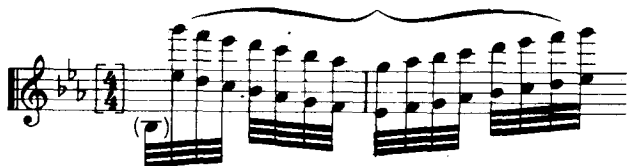
七、把困难乐段的前后连在一起进行练习。

这是对第六条原则的补充。

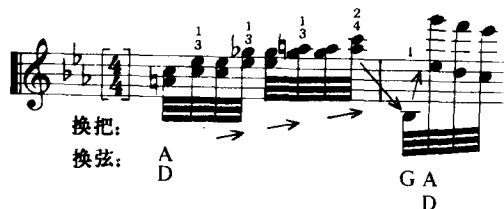
当我们能够单独地掌握困难的乐段之后，我们还必须能够把它和前面的以及后面的乐段连在一起进行练习和演奏。

下面这个例子是一个困难的十度双音的乐段，我们应当先分别地进行练习：

帕格尼尼第 4 首随想曲



但是在这个乐句之前，从降 B 的低音跳到高音也是一个值得认真考虑的因素。这种迅速改变位置的大跳，会极大地影响左手的位置和左手臂的有关肌肉。除此之外，在这个句子之前的乐段：



包含有一系列的上行换把，接下来又有两个方向不同的大的跳动，这就给成功的演奏这个十度的乐段带来了巨大的负担，因此需要把它们连接在一起进行练习。要把每个乐段互相连结在一起，这本身就是需要克服的一种困难。

在下述这个谱例中，只练习第二小节的大三和弦是不够的：



这里左手所面临的第一个困难就是如何能一下子就找到第六把位的 D 音。（找到了这个 D 音，装饰音就会找到了。）大多数的演奏者都是先找到这个 D 音，然后在第六把位上重复地练习这个乐句。但是在实际演出中，你无法事先把你的手放在第六把位，而且也无法用拨弦的办法先听到这个音（因为在乐队伴奏下听不到拨弦的声音）。

所以我们需要练习和学习的第一件事情就是如何能够在演出时可靠地找到这个第一个 D 音。

幸好，由于乐器形状的关系，每一个音符都有它自己的物理位置。例如我们可以从琴颈粗细和指板的宽度来感觉出这个音符的位置；也可以从前臂和上臂在手肘处所形成的角度，从左手手心在高把位与琴身接触的地方等等来找到这个音。

我们除了可以学习、记住和使用上述这些办法之外，还可以使用我们通常习惯的方法，也就是从一个熟悉的把位换到这个音上去（例如从第一或第三把位）：



把困难的句子和它前后的句子连在一起进行练习的原则，不仅适用于技术方面，也适用于音乐内容方面。

像下述的例子，我们可以只练习它的音准，这当然是很重要的：

勃拉姆斯小提琴协奏曲第一乐章



但是如果我们把这段乐曲所有的表情和戏剧性都加进去演奏的话，那就完全是另外一回事了。这将会改变演奏者所使用的技术手段，比如使用更丰满的揉弦；由于左手使用的手指压力加大，影响音准（多数情况下声音变高了）；由于运弓的压力增大，因而改变了发音；并使用了更多的身体动作。总之在这种状况下演奏，感情变得十分激动，连肌肉也变得紧张起来。

演奏者在平日练习时就应当熟悉这类反应，而不是在音乐表演的舞台上才第一次感受到这种变化，遭到难以预料的干扰。

八、要练习演奏：不能只是练习。

虽然练琴有时是很愉快的事，但是练琴不是目的。它只是一种手段，目的是通过练习，使我们能以完善的技巧、充满表情和令人激动地进行演奏。但是当一个人在舞台上演奏时，无论从演奏者的内心和外部环境，都与平时的练习有着很大的不同。

首先演奏者很熟悉自己在家中练琴的环境，而对音乐厅就会感到不那么习惯。在家练琴的时候，错了可以改正，可以反复练习一个句子，而不必担心别人的看法，而在舞台上演奏时必须使听众感到满足。还有记忆力的问题，在安静的琴房中练琴时一切都进行得很正常，可是在演出的时候，就可能被某些意外的情境所打扰。演奏厅的不同音响效果以及我们领会音响效果的习惯，也会使我们把一部已经熟悉了的作品，以不习惯的方式进行演奏；最重要的是，当演出的时候，我们的内心变得十分激动，肌肉也比平时练琴时紧张多了，这样就可能完全改变了我们原来已经建立起来的演奏动作。

因此我们必须想办法给自己创造出这些演奏条件，拿出一定的练琴时间做这方面的准备。

当我们一旦把一部新的作品拉出来了，虽然还没有完全拉好，就要使用乐曲所要求的速度，加上所有的表情要求，从头至尾地演奏一次。这样我们就能尽早地知道还有哪些技术、哪些音乐表现需要进行改进和练习。在这样演奏时，应当想象自己是在真正的音乐厅中，包括上下台，对听众和对乐队掌声的答谢，从而使自己习惯于在实际演出中所产生的那种兴奋和激动的心情。这样做就可以使我们知道，在这种生理和心理的状况下，我们还需要进行哪些技术方面的调整，以及应该注意些什么事情。就象我们在前面第七项原则中所讲述的那样，当你练习勃拉姆斯协奏曲第一乐章中c小调的那段音乐时，客观冷静地练习它是一回事，加上所有表情记号和激情来演奏它又是另外一回事，而在一个不习惯的坐满了人的大厅中，在聚光灯下演奏它又完全是另外一回事了。

还有一个如何在大厅中表达自己的问题。这与演奏者和听众之间的距离有关，在大厅中，演奏者与听众之间的距离加大了，大厅空间之大与演奏者所使用的乐器之小两者间的反差也加大了，这两个因素都会削弱演奏的表现力和音响效果。

当一位作曲家在他作品中写上轻或响的时候，那只是他所希望听到的东西，不一定意味着你必须演奏得轻或响：我们所使用的表情和力度记号，必须经过加强，甚至是夸大，以便适应大厅的需要；特别是在乐队伴奏下，要通过正确的发音方法增强乐器的传递能力，以便使声音能达到大厅的最远的角落，乐曲的处理方式应当与大厅的面积相适应。

这种必要的技术调整，必须是演出准备工作的一个组成部份，而且也是基本的演奏技巧，但是无论演奏大厅的音响效果是‘死的’还是‘活的’，这种改变都不应该过份。还有一

点，经常在不习惯的环境中进行练习也是有益的，如果可能的话，最好是在实际演奏的大厅中进行练习。熟悉这些技术方面和心理方面的要求，不管演出场合是多么的不习惯，都可以形成一个稳定和可靠的技术基础，而这个技术基础是充分表达音乐的不可缺少的前提。

最后，要穿上演出服练一练。演出时所穿的服装，也可能给你的演出增加了不习惯的因素。穿高跟鞋演出的妇女，也应该穿上它练一下，因为高跟鞋会使你的身体向前倾斜，改变了你的平衡和重心。男人应该穿上西装打上领带，而不是总是穿着衬衫练琴；西装领子的厚度和领带可以使你的琴增长了1/3英寸，从而使每一个音符的位置离你更远了一点。

九、也要不用乐器进行练琴。

就象为了练习演奏动作我们必须对肌肉进行训练一样，我们也应当对头脑进行单独的训练。头脑是我们的控制中心，我们的每一个演奏动作都是从哪里发出的。

人类的头脑有着惊人的再现过去和预示今后将要发生的一切动作的能力。在音乐演奏中也存在着这种现象。把一首作品从头到尾或者其中某一个段落，在头脑中具体地想一想是怎样演奏的，包括它的节奏，左右手的演奏动作，音乐表现等等，就会改进我们头脑的控制力，从而也就改进了我们的实际演奏。计算机只有当你给它输入了正确的程序后，它才能正确地工作。

这种练琴方式不仅对演奏的技术方面有所帮助，而且特别是对增强乐谱记忆力很有帮助。在头脑中设想演奏，就强迫你必须彻底地知道每一个音符。因为这时你没有实际可以听得到的声音来提示你下面应该演奏哪些音符，也没有实际的演奏动作可以使你联想下面应该如何演奏。这就是说有关演奏的一切信息，都必须牢牢地记在头脑中。

如果你能在头脑中按照乐曲的原速，而且没有任何停顿地把这部作品演奏一遍的话，那么你可以非常有把握地说，这部作品你已经完全记住了。否则的话，某些薄弱环节就会显示出来：在演奏的关键时刻就不可避免地会出现某些停顿的状态。

我个人发现这种有益的练琴方法纯属偶然的机。第二次世界大战后初期我住在巴黎，在非常困难的环境中等待着去美国的签证。我要开许多音乐会，但是我住的房子既没有暖气也没有热水。冬天是那样的冷，甚至在白天我都不得不躲在床上，以使自己感到暖和一些。但是我非常想练琴，于是就在心里想那些我要演奏的曲目。结果我发现我能在不看谱子的情况下，在头脑中把这些乐曲从头到尾地演奏一遍。而且能不看谱子练习和改进那些困难的地方，后来我还能做到不使用乐器来练习一首新的乐曲。当我正式演出这些乐曲的时候，我的确能不出任何差错地演奏它们。

几年后，这种练习方法的有效性，也就是通过某种思维活动可以产生实际的结果，被乔治·埃内斯库所证实。有一天，我们和保尔·罗兰（Paul Rolland, 美国著名小提琴教授，《论小提琴的演奏动作》一书的作者——中译者注）一起开车外出，埃内斯库从口袋里拿出了一支铅笔，把它当成小提琴的指板，在上面练习他的左手指。我就看着他这样继续练琴，

后来他突然停下来对我说：“啊！这个地方音不准了”。

这种在头脑中无声地练习方法，对在开始学习一首新的乐曲时选择弓法和指法也是有用的。对于那些有经验的人来说，用这种方式所确定出来的弓法和指法，在实际演奏时几乎不需要什么改变。

当一个人体力累了或是生病了，使用这种在头脑中练琴的方法也是很有效的，而且在旅行演出中或在音乐会的后台，也只能使用这种方法练习。

在头脑中练琴必须具备内心听觉。每一位音乐家都必须发展内心听觉，而对那些演奏没有固定音高乐器的演奏家来说，内心听觉更是必不可少的。（对歌唱家、指挥家以及作曲家等等都是这样。）

十、不要忽视‘容易’的部份，这些部份在演出的时候往往会给你带来麻烦！

大多数的音乐作品中，都包含有许多一看上去就知道不会存在困难的句子。因此人们往往在练习时就完全忽视了对这些乐句的练习。

当然我们并不需要对这些乐句花过多的练习时间。但是如果对这些容易的部份不给予一定注意的话，那么这些‘容易’的部份，在你心中就是一些空白点。在演出时，这些空白点就可能是好像你从来没见过它们那样生疏。

这些不熟悉的地方在演出时就可能造成暂时的停顿。你心里会想：“这样拉对吗？”，“我是用哪个手指演奏这个音符的？”，“我是在这儿换把还是在后面才换把？”，很多本来可以演奏得很好的乐曲，就是因为这些地方的关系失败了。（心理上的这种暂时的犹豫可以在任何时候发生，但是它往往发生在乐曲将要结束之前。）

二 手指排列位置的练习之一：指板图

键盘乐器演奏者比弦乐器演奏者有许多方便之处，首前者所演奏的每一个琴键的音高都是事先定好了的，而且整个琴键都是固定在演奏者的面前，可以看得很清楚。因此，他们可以比较容易地找到自己所要演奏的音。弦乐器演奏者则不然，他们所演奏的每一个音符的音高都要自己来决定，不仅需要自己拿着乐器，而且指板上也没有任何可以看得见的记号可以使用。

为了借鉴键盘乐器的优越性，并把它们利用到弦乐器演奏中来，指板图建立了一种系统，它把指板上的视觉概念和在指板上音符组合的各种可能性结合在一起。所谓“古记谱法”也就是过去在欧洲许多国家所使用过的一种记谱方式，它可以告诉演奏者，每一个手指在弦乐器的指板上或键盘上的准确位置。这种记谱方法曾在十六世纪和十七世纪出版的诗琴、弓弦乐器和键盘乐器的乐谱中广泛使用。1532年在纽伦堡出版的一本弓弦乐器和诗琴演奏的乐谱就是个例子。乐谱上不仅准确地指出了每一个音的具体位置，还标出了表示每一个音符长度的节拍符号，也就是提供了演奏这首作品所需要的全部符号。我们现在这个指板图只是标出了每个音符的位置，也就是它们的音高，是为了帮助练习而设计的。

这个对指板的新的概念实际上是对左手技巧的一种新的思考方式，它是建立在两个基础上的：

- 1、一张像钢琴键盘一样的指板图。
- 2、手指排列位置。它实际上是把音符结合的无限可能性归纳到有限的几种手指排列位置。

指板图

整个小提琴的音域大约四个半八度，或者说五十四个半音：

