

教育部人文社会科学研究项目基金资助
(项目批准号: 09YJAZH012)

器乐演奏基本原理的 再认识

The exploration to
principia of strumental performance

陈若良◎著

光明日报出版社

教育部人文社会科学研究项目基金资助
(项目批准号: 09YJAZH012)

器乐演奏基本原理的 再认识

The exploration to
principia of strummental performance

陈若良◎著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

器乐演奏基本原理的再认识 / 陈若良著 一北京:

光明日报出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5112-2950-2

I. ①器… II. ①陈… III. ①器乐—奏法 IV ①J62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 177069 号

器乐演奏基本原理的再认识

作 者: 陈若良 著

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 祝 菲

责任校对: 贾文梅

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078248 (咨询), 67078270 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市华东印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 毫米 1/16

字 数: 261 千字

印 张: 14 5

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2950-2

定 价: 42.00 元

版权所有 翻印必究

教育部人文社会科学研究项目基金资助
(项目批准号：09YJAZH012)

前 言

中国自古就是一个器乐文化比较发达的国家，在过去的历史、戏剧、文学中，器乐演奏都被不断地提及。那些山野乡间婚丧嫁娶的唢呐吹打、酒肆歌楼上伴酒助兴的箏弦琵琶、街弄里巷卖唱讨生的胡琴响板、官宦人家节日的箫管笙歌、宗庙祠堂祭祀庆典时的钟磬鼓乐等等，既营造出历史文化诗意的氛围，也在我们心中勾画出了一幅幅美丽的图画。如今，在我们身边，音乐厅里繁华盛大的交响乐队辉煌的和声，歌舞厅里喧闹刺耳的音响，普通家庭里叮叮咚咚、吱吱呀呀学习乐器的稚嫩声音，在商场、车站、酒吧、广场，无处不有的广播、音箱里播放的乐音，各种乐器交相鸣响，真是弥散人间，喧嚣云上，这一切在营造着我们现世生活的音乐背景，也昭示着这样一个现实——器乐演奏与我们的生活没有片刻的疏离，我们依旧在继续着对器乐演奏的痴迷，器乐演奏在我们的文化生活中占有着重要的地位。

从上个世纪西方音乐文化及其乐器进入了我们的生活，器乐演奏学习在我国得到了广泛的开展。八十年代后，音乐文化对人的心智成长和发展的功用被提升到空前的高度，无数的家庭拥有了乐器，无数的青少年开始学习器乐演奏，社会性的演奏学习热潮也不断推动着演奏教学的繁荣。进入2000年后，虽然学琴热稍稍降温，但演奏教学水平有了进一步提高，很多优秀教师培养出了一批又一批优秀的演奏者，很多人展现出了他们骄人的演奏天赋。但是，就在这一片繁盛热闹中，演奏教学中长期存在的各种

问题也不可避免地突显出来，那就是，学有所成的人始终只是少数，更多的人在演奏学习中举步维艰，大多数人在演奏学习不同阶段放弃了学习。其实，前苏联时期就已经有人认识到，器乐演奏教学带有很强的筛选性和淘汰性，在培养和造就了少数天才之后，大多数人最终却都遗憾地放弃了演奏学习，他们中很多人甚至终生都再也不进音乐厅。

人们很早就对造成演奏学习困难的各种原因进行过探究，但是，器乐演奏有其特殊性和复杂性。演奏是一个特殊的心理和行为过程，它起源于人的思想情感表现的需要，是人的心智技能和操作技能综合作用的结果，是最富于感性，同时也是最富于理性的工作。器乐演奏学习既是一个情感意念的认识表现过程，又是一个行为习惯的养成过程，它涉及到意识、感觉、知觉、记忆，思维、情绪、意志、技能、心理、人格等等几乎心理学所有的范畴。器乐演奏的心理行为研究需要涉猎大脑机制的各个方面，但大脑是一个封闭的实体，里面发生的事看不见，摸不着，常常只能通过个人的感觉描述以及人的各种外在表现来推测和求证。偏偏人与人之间又有着鲜明的个体差异，这更使演奏心理行为的研究增加了难度。

由于在教学中，从心理行为角度进行器乐演奏的教学，常常会引起混乱，所以很久以来人们自然地形成了共识，即器乐演奏和许多艺术门类一样，很多东西“只可意会，不可言传”。演奏学习只能是“师傅领进门，修行在个人”。在现实中，教师们主要是关注“领进门”的工作，而不主张过分地去细究演奏学习中方方面面深层次的问题。他们尽力把复杂的事情简单化，仿佛佛教的“直指人心”。在长期教学实践中教师们渐渐形成了简洁明了的教学方法。古代曾有记载，琴家成连教弟子伯牙弹琴，师徒相传，经年累月。几年后，伯牙学到了相当的高度，到了教学的

极限，成连只能把弟子伯牙领到东海的蓬莱山上，让伯牙在大自然中自己领悟音乐和演奏技巧中更深的东西。伯牙凭着自己的悟性，最终成为了一代杰出琴家，这件事被作为器乐演奏教学的典范，成为千古美谈。但是，在现实中“伯牙们”终究是极少数，演奏学习中的“通灵悟性”是大多数人至少在短时间内难以企及的，自然的法则就是要筛选淘汰大多数。自我修行，常常导致自生自灭，缺乏严谨指导的学习，结果往往是半途而废。今天我们透过社会的考级现象就能看到，成千上万的人考过了初级，却只有一部分人能考过中级，最后高级阶段总是只剩下寥寥数人。这种长期实践中形成的，也被实践证明行之有效的方法，不能不说带有很大的缺憾。面对器乐演奏学习中的无数被淘汰者，面对社会大量的人力、物力、时间、社会资源的浪费，人们似乎只能徒唤奈何。

自从当代有效教学理念提出之后，对器乐演奏教学中各种心理行为问题的深入研究就成为一个不可回避的命题摆在人们面前。对器乐演奏规律的进一步认识，对器乐演奏教学问题的深入研究，全都被提到了新的高度。演奏教学研究需要更多地把注意力集中到没有学成的大多数人身上，需要把研究集中到过去那些认为“只能意会，难以言传”的深层次的规律上来。

令人鼓舞的是，随着心理学研究的细分深化，随着竞技体育运动对人的心理行为的探究，随着当代中外各种教学理论研究的不断发展，很多研究成果都渐渐触及到器乐演奏相近的心理行为领域，使演奏心理行为的研究工作有了更多的参照借鉴，它们对演奏教学研究产生了积极的影响。

器乐演奏教学研究的社会需求和相对成熟的社会环境，也使

我们对器乐演奏心理行为的研究产生了信心，我们在这个方面开展了力所能及的工作，几年下来，有了一定的收获，也就有了将研究结果总结整理成书的想法。但正如心理行为的现象非常复杂一样，对它的梳理归纳也是千头万绪，经过反复思量后，我们认为应该从器乐演奏基本原理这个层面入手，侧重于心理行为的角度，对演奏学习中的各种认识方面的问题进行总结和表述。

在我执笔对我们的研究结果进行整理和著述的过程中，为了与演奏教学实践结合更紧密一些，我一方面对器乐演奏学习中的基本理论问题进行阐述，一方面也按器乐演奏学习的大致过程，结合教学中一些常见的模糊认识进行一定的辨析，争取从多个角度，对演奏学习中各方面的问题进行论述，希望既能阐述基础的理性认识，又能对现实教学中的实际问题作必要的涉猎，使论著的内容更为充实，也更为实用。

百密难免一疏，加之学识积累比较有限，本书的见解或不够深入，或认识问题不够全面，或切入角度有一定偏差，结果可能不尽如人意。虽然自幼学习乐器，特别关注演奏方法以及演奏心理行为各方面的问题，毕业后又从事高校专业演奏教学二十多年，对中外各种教学方法、教学经验非常留意，但本书的整理和写作过程依然是一个非常具体的学习过程。人脑是复杂的，人的个体差异又决定了不同的感受和见解，我仅希望以一己之力为器乐演奏教学研究的进步做一点工作，也能为实际演奏教学提供一些有益的参考。

陈若良

2011年11月

于 昆明

目 录

CONTENTS

第一章 起源与本质

——演奏漫议	1
--------------	---

第二章 条件与培养

——演奏学习的基础条件	24
-------------------	----

第三章 肢体与运用(一)

——手、肢体的生理机制	41
-------------------	----

第四章 肌体与运用(二)

——手及肢体的运用	59
-----------------	----

第五章 肌体与感受

——演奏学习中肌体的一些感受问题	75
------------------------	----

第六章 肌体与状态

——器乐演奏的身体基本状态	92
---------------------	----

第七章 动作与行为	
——演奏动作行为的性质、特性与培养	109
第八章 印象与构建	
读谱、视奏——音乐在大脑中的构建	123
第九章 印象与巩固	
练琴——音乐与肢体形为在内心的形成与巩固	134
第十章 融合与成熟	
——演奏思维与动作的完善	172
第十一章 再现与表现	
演奏——音乐与动作行为的再现	178
第十二章 心理与操控	
——心理与思维的认识与调控	186
第十三章 音乐与感受	
——乐感的认识与培养	200
第十四章 肢体与养护	
——演奏与身心的“养护”	212
后 记	221

第一章

起源与本质

——演奏漫议

演奏起源于人类的歌舞。乐器是身体的延伸，演奏是歌舞的抽象。器乐演奏是人类表达自身思想情感的特殊形式。

一、演奏起源于歌舞

在远古的人类生活中，有很多契机都会导致演奏行为的出生。器乐演奏的产生像人类其他行为一样不会只有一种原因，它不是孤立和单一的。演奏的起源有多种说法，其中“模仿说”、“生产实践说”、“本能需要说”等等是比较普遍的观点，但有一个原因对人类演奏行为的产生起了非常重要的作用却少有人提及，那就是：演奏起源于人类的歌舞活动！

器乐演奏起源于人们的歌唱和舞蹈。古人说：“情动于中而形于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌只不足，不知手之舞之足之蹈之也。”这话只说到舞蹈的起源，接下去的事古人就没有再讲，古人没说如果手舞足蹈依然不足，又会怎么样，但今天我们只需稍微留心，就能通过现实的生活情况知道后面一定会发生的事：当人的情感勃兴到手舞足蹈的时候，到了手舞足蹈还不足时，往往会敲打、摇晃、拉扯身边的各种物

体发出声响，以宣泄内心的情绪。

只有在强烈抒发情感的歌舞之中，人才会持续不断地触碰物体，发出持续不断的声响，这就是最早的演奏！偶尔地短暂地碰响物体，发出不成系统的声音，那不是真正意义上的演奏；偶尔踩响海龟壳上绷着的筋发出声音并不能算是演奏行为的开始；只有出于情感表现的需要，不断碰响客观物体，演奏才真正开始了。

时至今日，我们能随处看到没有歌舞相伴的乐器演奏，但几乎从来看不到没有演奏相伴的歌舞，没有伴奏的歌舞是有缺欠的。

在远古的壁画上，歌舞的场面就少不了“乐器”和“演奏”，那些简单画面上的人们手上拿着的东西常常就是最早的“乐器”，他们在歌舞的同时不断弄响物体就是最早的“演奏”。今天，即使在最原始的部落里，歌舞都有“乐器”伴奏。部落的舞者们唱着，喊着，披着草，头上顶住羽毛，身上捆着带响的物件，手上拿着一两样东西，唱着跳着，不断弄出与舞蹈相适合的声音。有歌，有舞，有“乐器”伴奏，一切就齐了。千万年就这么下来了。

歌舞是不足以完全表达人们的情感的，只有边歌边舞边触碰物体发出声音，在又唱又喊，又舞又跳的同时敲打、拉扯、摇撼、触及物体发出声响，才能使情感得到充分的宣泄。唱歌、舞蹈、演奏三者从一开始就是一个整体，你中有我，我中有你，互相影响、互相辅助。

二、演奏渐渐从歌舞中独立出来

人们快乐时敲打、拉扯、摇撼物体发出系统持续声响，这会

成为记忆留在人的记忆里，在平日不唱歌不跳舞的时候，歌舞时的敲打、拉扯物体行为会被再现，因为它能唤起歌舞的美好记忆，也能表达歌舞的意思和情感。渐渐地演奏只与歌唱相伴，或只以舞蹈相伴，再往后，演奏就完全成为了独立的艺术形式。歌舞依旧离不开演奏，但演奏却能与歌舞完全分离开。

器乐演奏从开始的伴随歌舞，被歌舞所支配，慢慢会反过来召唤、支配歌舞。当器乐演奏开始时，常常唤起人们歌舞的情绪和行为。器乐演奏表现出了它独特的魅力。

演奏独立出来之后，渐渐在生活中丰富和发展起来，演奏渐渐从早期热烈的声音、激烈的动作，慢慢发展到表现优美的声音，制造宁静优雅的气氛，表达舒缓的情绪等，它表现的内容越来越广泛。同时，演奏的“乐器”也从随手敲打拉扯的平常物品，演变成了越来越精细的物体，发展出了吹、拉、弹拨、丝、弦、管、笛等悦耳的乐器。

演奏脱离了歌舞，但它歌唱舞蹈的本质却改变不了。它营造气氛、模拟歌唱等特性没有变，它用肢体操纵器物的本质没有变；演奏动于情，应于物这一根本也不可能变；奏响物体发出声音，使声音吻合内心或现实气氛，表现心中各种热烈、宁静、紧张、闲适、优美等感受，引发心灵共鸣的本质也没有变。

乐器演奏与歌舞关系如此密切，当我们今天重新看待器乐演奏起源时，似乎应该将过去古人没有说完的话做一个补充：“情动于中而形于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之足之蹈之，手舞足蹈之不足，则情移于物，故敲打之、拉扯之、摇撼之，此器乐演奏之所以发生者也，人类延绵万古之歌舞乐形式齐备亦!”。

一切为了抒发情感的需要而持续地触碰物体，就是演奏。人

将歌与舞的精神传递于客观物体，即是演奏的开始！歌舞对演奏有着极其深远的影响，歌手对演奏有着极其重要的意义。

三、器乐演奏是歌舞的抽象，是歌舞的升华

器乐演奏起源于歌舞，是与歌舞不可分割的组成部分，它发展后虽然形式上脱离了歌舞，但本质上依然夹带着歌舞的属性，体现着歌舞的精神。

演奏，因为同样是传达人的情感，它虽然从歌唱舞蹈脱离出来单独存在，但好的演奏与歌唱一样，本质是传情达意。

演奏是表达抽象的思想和情感，是描摹事物的精神，是刻画和营造气氛。

人与生俱来就拥有以声音、动作表达情感的本能和需要。人的情感也会本能地、直接地体现于声音和动作，同时，人也有互相通过声音和动作来感知同类情感的本能和需要。人是群体性生物，需要相互交流。通过相互交流，证实自我感受，引发共鸣。人的声音、动作发展成为歌与舞，又再进化演变成为乐。人的声音和动作的本质是生命的映照，情感的折射。

人类的音乐来自欢乐时的炫耀、宣告，来自伤痛的发泄、抚慰，来自郁闷、无聊时的排解、调剂等等，这是与生俱来的本能。

所有原始的部落可以没有法律、没有文字、甚至没有宗教崇拜，但无一例外都有歌舞，有音乐！这说明，歌与舞很可能在系统语言体系出现之前就已经存在。歌唱和语言甚至在一定程度上难以明显地划分开，歌唱就是语言的演变。

在系统、完善的语言出现前，歌与舞的形式很可能已经相当发达了。

我们之所以推断声音和情感的结合产生了语言和歌唱，它们是人类诞生时就已经出现，是因为人只要活着就有情感，有表达情感的需求。需求得到满足即发声为喜乐，不满足则悲号啼哭，无论什么感情都会发出声音，那是最早、最原始的声音，也是最早的歌吟。

婴儿出生发出第一声啼哭，是最早、最原始的语言，也是最早的歌唱，因为那声音表达了需求，表达了情感，是表情达意。

演奏是用器乐表情达意，是表达需求和情感的最高形式，

因为演奏的舞蹈属性，所以演奏和舞蹈一样，始终要求肢体及其动作的协调、松弛、有韵味，要求动作行为要与音乐结合，要有动作和行为的讲究，肢体动作要求节奏感，要求变化感，还要求动作行为有韵律，还要求动作行为的准确记忆等等，这一切都来自舞蹈的渊源，是舞蹈的抽象体现。

从演奏中可以感受到舞蹈的律动，生命的律动。演奏是动作和情感的表现，也是气氛的体现。

歌唱、舞蹈、音乐经过不断的丰富和发展，慢慢开始涉及人类精神中更加丰富的内涵，比如爱、宗教、神圣、壮丽、诗意等等的内涵和意境。乐器演奏则始终不落地跟随着这些变化，演奏的内容和形式越来越丰富多彩。

演奏从气氛的营造、情感的抒发，发展到传递人的非意识思维形式的思想与感受，开始全面深入地映照人的内心，成为了内心的抽象的体现。

音乐演奏随着音乐内容的发展进化，也有了传递理性与非理性思维的过程和结果的功能，它渐渐体现出了情感和思想的影子。

音乐是语言的延伸，语言的尽头是音乐。音乐演奏也体现出语言的特点，西方古典音乐的形式，是西方多音节的语言特点的体现。

音乐演奏体现出来的是语言所表述的情感，不是语言表述的内容；是传情达意，不是纪实写事；它侧重于语言的情绪、语气，而抽取掉了语言传达的实质内容。音乐演奏传递的情感是经过深厚积淀的、真善美的情感。演奏成为了人类文化艺术的特殊形式。

但如果要用一句话来概括演奏的本质，我们还是应该说：演奏是歌舞的传承、是歌舞的艺术！

了解演奏的歌舞渊源和歌舞本质，可以帮助我们更清楚地认识演奏学习中的各种困难，解决很多演奏学习中难以察觉的问题，可以使我们更好地掌握器乐演奏的精髓，更完美地学习好乐器演奏。

四、器乐是人体的延伸和扩展

人的声带所具有的功能是非常有限的，太高的音唱不上去，太低的又沉不下来；太响的声音，人声难以企及；唱的时间太长，嗓子就会嘶哑……，乐器的出现，则弥补了所有这些不足。

乐器可以比人声更长时间地鸣响，可以发出更高、更低、更响的声音。它可以按情感的需要，和肢体动作结合起来，在肢体的操作下更完美地“歌唱”，更好地表达自我的思想和情感。乐器使人突破了自身的生理局限。

乐器是第一代的、最早的扩音设备，它突破了人类肢体歌喉的限制，是肢体歌喉的延伸，它使人的情感表达范围得到了极大扩展。

如今的各种现代音响设备是第二代的音响器材，是对乐器的扩展。乐器和音响设备都是为了扩大人们的情感表达的时空领域，丰富和扩展自我表现的形式，使人们能够更充分地表达自我，也使人们的内心世界和物质世界更为丰富。

人类扩展自我的欲望是无限的，电话、麦克、无线电，这一切还在不断地把人的表达延伸得更远，人类表达自我的意愿是无限的。

五、演奏的目的一是为自我，二是为社会

人是群体的生物，个体需要影响社会，也需要接受社会的影响。

最早的歌舞来自个体情感的直接反应，后来发展到召唤群体，寻求共鸣、吸引社会注意，就有了强烈的社会功能。

人需要自我表达，也需要倾听别人的表达，人需要自我的表现，也需要看别人的表现，人需要歌唱舞蹈，也需要享受别人的歌唱舞蹈，

演奏既是个人自我的事，也是社会的事。