

XINBIAN GUZHENG
PEIXUN JIAOCHENG XIUDING BAN (SHANG)

赵文轩◎编著

新
编

古 笛

培
训
教
程

修订版

(上)

APCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

新
编

古筝

培训教程

修订版

(上)



图书在版编目(CIP)数据

新编古筝培训教程. 上/赵文轩编著. —修订本. —合肥:安徽文艺出版社,2017.5(2017.8重印)

ISBN 978-7-5396-6066-0

I. ①新… II. ①赵… III. ①筝—奏法—教材 IV. ①J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 081740 号

出 版 人:朱寒冬

责任编辑:刘军玲

装帧设计:张诚鑫

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址:合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码:230071

营 销 部:(0551) 63533889

印 制:合肥创新印务有限公司 (0551)64456946

开本:880×1230 1/32 印张:16.5 字数:300千字

版次:2017年5月第1版 2017年8月第2次印刷

定价:39.00元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

作者简介

赵文轩

现任教于阜阳师范学院附中古筝专业，中国音乐家协会古筝学会会员，中国民族管弦乐协会会员，先后师从于王琪、谢迎春、赵星、李庆丰、任洁、程皓如、周望。

2007年大学期间被选送到法国、德国、奥地利参加文化艺术交流。

2007年获全国第三届艺术人才推选大赛青年专业组银奖。

2008年举办赵文轩师生喜迎奥运古筝专场音乐会。

2009年获得中国音乐家协会考级优秀辅导教师奖。

2010年举办赵文轩古筝独奏音乐会。

2011年获第二届北京国际古筝音乐节优秀辅导教师奖。

2013年分别在北京音乐厅和北京大学音乐厅参加古筝专场演出。

2014年在韩国首尔参加中韩艺术文化交流。

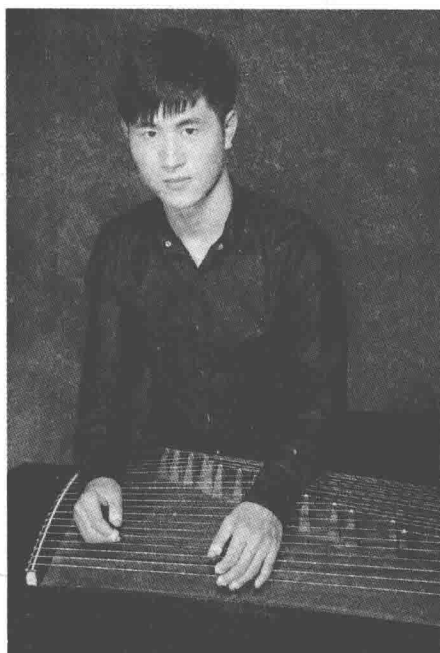
2014年参加中央电视台新科动漫频道新年晚会。

2015年创作筝曲《忆恋》《弦之月舞》《紫藤随想曲》等。

2015年至2016年先后在徐州、深圳、合肥、吉林等地进行《新编古筝培训教程》系列讲座。

2016年随“青乐杯”中国筝乐团在日本东京参加国际艺术交流。

2016年编著《古筝独奏/重奏作品集》。



扫描下方二维码，关注赵文轩微信公众号。这里有为您录制好的练习示范视频，音频以及乐曲伴奏。回复“赵文轩示范音频”即可获取音频。



微信公众平台：zhaowenxuanguzheng

新浪微博：赵文轩 21 弦

新编古筝培训教程修订版

主编：赵文轩

副主编（按姓氏笔画排列）

王 琦	孔小雨	卞小艺	石 艳
江 菲	沈 婧	陈 晓 云	赵 欢
赵士强	郭雨青	陶静茹	聂团结
葛小婷	谢迎莉	曹 雨	樊宗玉
崔雨薇	侯莹莉	张姗姗	刘 腾

前 言

箏，是我国民族器乐中的重要组成部分，其深厚的文化底蕴，对我国传统音乐的传承与发展起着不可忽视的作用，它自古被称为“仁智之器”、“众乐之师”，距今已有 2500 多年的历史，因其历史悠久，后被称为“古筝”。古筝的韵味独特、旋律动听优美、外形美观、演奏优雅，引无数音乐爱好者青睐。

我从事古筝教学 12 年，在这期间我教了不同年龄段的学生，如幼儿、少儿、青少年、成人、老人。在教学的同时，逐渐摸索出一套自己的教学方法，这本“古筝培训教程”是专门为古筝爱好者量身编订的，也是我多年演奏经验的精华所在。本着提高学习者兴趣、规范演奏方法的宗旨，较为详尽的介绍了古筝的基础知识、演奏技法及考级曲目和流行乐曲等。

此版本为修订版，在原版《新编古筝培训教程》的基础上增加了一些新内容，有基本技法的补充及与其相辅的练习曲和乐曲，双手活指练习增加为二十六首，新增双手复调练习曲七首，协奏曲九首，考级曲目的每个级别也各增加至十首。

全书内容丰富，风格多样，由易及难，循序渐进。有《春江花月夜》《高山流水》等中国经典曲目，有《梅花三弄》《女儿情》等电影电视剧音乐插曲，也有《习大大爱着彭麻麻》等网络神曲，还有《大风车》等儿童歌曲收录其中。

本教程在编写过程中，得到我的恩师江苏师范大学赵星老师、青年古筝演奏家谢迎春老师的指导，扬州翔声乐器厂贾洪流先生友情支持，以及江菲、石艳、杨凯、赵士强、曹雨、王琦几位老师对后期乐谱的校正，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写时间仓促，书中难免疏漏，敬请广大读者批评指正，提出宝贵意见。

赵文轩

2016 年 11 月

目 录

contents

作者简介	1
前 言	3
第一章 概 述	1
一、古筝简史	1
二、古筝流派	1
三、古筝结构	1
四、古筝定弦	3
(一) 筝码的安装	3
(二) 定 弦	3
五、义甲佩戴	5
六、演奏姿势	5
(一) 古筝的摆放	5
(二) 坐 姿	5
(三) 手与手臂的姿势	5
第二章 基本技法及乐曲	6
一、抹指的弹奏	6
(一) 基本指法	6
(二) 练习曲	6
练习一	6
练习二	6
(三) 乐 曲	7
上学歌	7
打电话	7

二、勾指的弹奏	8
(一) 基本指法	8
(二) 练习曲	9
练习一	9
练习二	9
(三) 乐 曲	9
小燕子	9
丢手绢	9
三、托指的弹奏	10
(一) 基本指法	10
(二) 练习曲	10
练习一	10
练习二	11
(三) 乐 曲	11
世上只有妈妈好	11
卖报歌	11
四、抹托组合弹奏	12
(一) 基本指法	12
(二) 练习曲	12
练习一	12
练习二	12
(三) 乐 曲	13
小兔子乖乖	13
花非花	13
北京有个金太阳	13
五、勾托组合弹奏	14
(一) 基本指法	14
(二) 练习曲	14
练习一	14
练习二	14
练习三	15
(三) 乐 曲	15

小城故事(片断)	15
我和你(片断)	16
六、勾托抹托组合弹奏	16
(一) 基本指法	16
(二) 练习曲	16
练习一	16
练习二	16
练习三	16
(三) 乐 曲	17
妈妈的吻	17
七、颤 音	18
(一) 基本指法	18
(二) 练习曲	18
练习一	18
练习二	18
(三) 乐 曲	19
小白菜	19
草原上升起不落的太阳	19
一分钱	19
八、大 撮	20
(一) 基本指法	20
(二) 练习曲	20
练习一	20
练习二	20
(三) 乐 曲	21
友谊地久天长	21
大长今	21
九、小 撮	22
(一) 基本指法	22
(二) 练习曲	22
练习一	22
练习二	22

(三) 乐 曲	22
《大风车》主题曲	22
采 山	23
菊花台	23
十、4、7 按弦	24
(一) 基本指法	24
(二) 练习曲	24
练习一	24
练习二	24
(三) 乐 曲	25
闪烁的小星	25
小汉斯	25
祝你生日快乐	25
新年好	26
牧童之歌	26
低碳贝贝	26
十一、上滑音	26
(一) 基本指法	26
(二) 练习曲	27
(三) 乐 曲	27
鸿 雁	27
绣荷包	27
南泥湾	28
十二、下滑音	28
(一) 基本指法	28
(二) 练习曲	28
(三) 乐 曲	28
小粉刷匠	28
月光下的凤尾竹	29
采蘑菇的小姑娘	29
十三、花指与刮奏	29
(一) 基本指法	29

(二) 练习曲	30
练习一	30
练习二	30
练习三	31
(三) 乐 曲	31
小螺号	31
数鸭子	31
康定情歌	32
十四、连托、连抹、连勾与托劈弹奏	32
(一) 基本指法	32
(二) 练习曲	34
练习一	34
练习二	34
(三) 乐 曲	35
沧海一声笑	35
渔舟唱晚(片断)	35
娃哈哈	35
阿佤人民唱新歌	36
十五、回滑音、点音、左手大指按弦	36
(一) 基本指法	36
(二) 练习曲	37
练习一	37
练习二	37
练习三	37
(三) 乐 曲	38
贝加尔湖畔	38
十六、摇 指	38
(一) 基本指法	38
(二) 练习曲	39
练习一	39
练习二	40
(三) 乐 曲	41

小白船	41
渔舟唱晚(片段)	41
彝族舞曲(勾摇练习)	42
彝族舞曲(多指摇练习)	43
十七、扫弦	43
(一) 基本指法	43
(二) 练习曲	44
(三) 乐曲	44
笑傲江湖(片段)	44
十八、扫摇	45
(一) 基本指法	45
(二) 练习曲	45
(三) 乐曲	46
采茶扑蝶	46
战台风(片段)	47
十九、和弦的弹奏	48
(一) 基本指法	48
(二) 练习曲	48
练习一	48
练习二	49
练习三	49
(三) 乐曲	50
战台风(片段)	50
团结就是力量	50
二十、琶音	51
(一) 基本指法	51
(二) 练习曲	52
(三) 乐曲	53
小白菜	53
东方红	54
金孔雀轻轻跳	54
二十一、泛音	55

(一) 基本指法	55
(二) 练习曲	56
(三) 乐 曲	56
钟 声	56
春江花月夜 (片断)	56
二十二、轮抹与勾轮抹	57
(一) 基本指法	57
(二) 练习曲	57
(三) 乐 曲	58
洞庭新歌 (片段)	58
幸福渠水到俺村 (片断)	58
将军令 (片段)	59
劳动最光荣	60
二十三、撮抹与轮撮	61
(一) 基本指法	61
(二) 练习曲	61
练习一	61
练习二	62
练习三	63
(三) 乐 曲	64
香山射鼓 (片段)	64
纺织忙 (片段)	64
二十四、轮 指	65
(一) 基本指法	65
(二) 练习曲	65
练习一	65
练习二	66
练习三	66
(三) 乐 曲	67
彝族舞曲 (片段)	67
彩云追月	68
二十五、双托、八度双托、双抹、双劈、双勾、双八度双托	69

(一) 基本指法	69
(二) 练习曲	71
(三) 乐 曲	71
苏武牧羊	71
二十六、双手活指练习	72
练习一	72
练习二	73
练习三	73
练习四	74
练习五	75
练习六	76
练习七	77
练习八	78
练习九	79
练习十	80
练习十一	81
练习十二	82
练习十三	83
练习十四	84
练习十五	86
练习十六	87
练习十七	88
练习十八	91
练习十九	92
练习二十	93
练习二十一	94
练习二十二	96
练习二十三	98
练习二十四	99
练习二十五	100
练习二十六	101
二十七、双手复调练习	102
练习一	102

练习二	103
练习三	103
练习四	104
练习五	105
练习六	107
练习七	108
 第三章 流行乐曲及民歌	 112
习大大爱着彭麻麻	112
爬山调	112
鄂伦春舞曲	113
绣荷包	113
游击队歌	114
花蛤蟆	115
弥渡山歌	116
八月桂花遍地开	116
菠萝菠萝蜜	117
采蘑菇的小姑娘	118
泉水叮咚响	119
马兰谣	120
映山红	121
我还是我	123
茉莉花	125
我的祖国	126
画 心	127
荷塘月色	129
梅花三弄	131
梁 祝	133
琵琶语	135
天竺少女	137
女儿情	139
汉小箏之歌	142

第四章 考级曲目	143
第一级	143
在北京的金山上	143
孟姜女	144
小猫钓鱼	145
虞美人	146
自由花	147
穿花蜂	148
老六板	149
小开手	150
千声佛	151
关山月	152
第二级	153
放马山歌	153
挤牛奶	154
金蛇狂舞	156
小鸟朝凤	157
上 楼	158
三十三板	159
开扇窗	160
小飞舞	162
画眉跳架	163
西江月	164
第三级	166
旱天雷	166
银纽丝	167
紫竹调	168
洋娃娃和小熊跳舞	170
劳动最光荣	171
柳青娘	174
锦上花	176
西厢词	178

绣金匾	179
河南八板	181
第四级	183
渔舟唱晚	183
纺织忙	185
小小竹排	187
春 苗	189
娃哈哈	193
雪山欢歌	196
湘妃泪	200
秋思曲	202
汉宫秋月	204
高山流水	206
第五级	210
浏阳河	210
山丹丹开花红艳艳	213
洞庭新歌	219
绣荷包	224
采蘑菇的小姑娘	226
云 庆	229
粉蝶采花	233
高山流水	236
打 雁	238
浪淘沙	240