

Music



21世纪钢琴
教学丛书

钢琴 基本技巧训练



教学版



16



西南师范大学出版社

XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

Music



21世纪钢琴
教学丛书

钢琴 基本技巧训练

陈蕾 著



教
学
版



西南师范大学出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE



西南师范大学出版社

21世纪钢琴教学丛书

图书在版编目(CIP)数据

钢琴基本技巧训练/陈蕾著. — 重庆:西南师范大学出版社, 2002.9

(21世纪钢琴教学丛书/鲍蕙荞主编)

ISBN 7-5621-2744-1

I. 钢... II. 陈... III. 钢琴—奏法 IV. J624.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 069604 号

21世纪钢琴教学丛书

钢琴基本技巧训练

陈蕾 著

责任编辑: 贾 晖

封面设计: 王 煤

出版发行: 西南师范大学出版社

(重庆·北碚 邮编400715)

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆科情印务有限公司

开 本: 640×940 1/8

印 张: 11

版 次: 2003年1月 第1版

印 次: 2003年1月 第1次印刷

书 号: ISBN 7-5621-2744-1/J·264

定价: 15.00元

(封底未贴有激光防伪标志系盗版书)





西南师范大学出版社

21世纪钢琴教学丛书

编委会

主任：鲍蕙荞（中国音乐家协会副主席、钢琴家）

副主任：赵晓生（上海音乐学院）

金石（沈阳音乐学院）

蒋振瑞（武汉音乐学院）

编委：王梅玲（西安音乐学院）

吕德玉（西南师范大学音乐学院）

但功浦（四川音乐学院）

张昌年（华中师范大学音乐学院）

俞鹰（上海师范大学音乐系）

蒋丽萍（武汉音乐学院）

陶诚（华南师范大学音乐系）

朱咏北（湖南师范大学音乐系）

唐重庆（首都师范大学音乐系）

冯德钢（南京师范大学音乐学院）

郑兴三（厦门大学艺术学院音乐系）

王珀（西北师范大学音乐系）

李彬（福建师范大学音乐系）

丛书策划：宋乃庆 贾晖

编委会主任简介

鲍蕙荞是中国最著名的钢琴家之一。

她从大学时代起，多次在国际国内钢琴比赛中获奖。

作为钢琴演奏家，鲍蕙荞不仅在全国各大城市举行音乐会，还曾出访过奥地利、日本、新加坡、罗马尼亚、智利、以色列等二十多个国家和地区。她的演奏技巧娴熟、感情真挚、刚柔相济、光彩夺目，具有极强的艺术感染力，深受世界各国同行和听众的好评。

她历任中国各届钢琴比赛的评委，还两次应邀担任国际比赛评委，第14届路易斯·西加尔国际钢琴比赛评委和第6届阿瑟·鲁宾斯坦国际钢琴大师比赛评委。

近年来，她的音乐活动更加繁忙，1991年作为团长率团成功地出访东欧三国，1992年作为“大陆艺术家代表团”成员，成为第一批访问台湾的文化使者，1992年还获得了中国唱片总公司颁发的最高奖——“金唱片奖”。

鲍蕙荞从1970年起至现在，一直任中国交响乐团钢琴独奏家，是国家一级演奏员，并获得国务院颁发的《政府特殊津贴证书》。她同时还是中国音乐家协会全国乐器演奏（业余）考级委员会专家委员会副主任及中国交响乐团社会音乐学院钢琴系主任，1999年12月当选为中国音乐家协会副主席。

鲍蕙荞已被列入《中国艺术家词典》、《中外妇女名人》等近二十种辞书。她是美国传记文学院董事会议作为《500名卓有成就的首席演奏家》一书的主席亲自提名的入选者，也是英国剑桥国际传记中心Who'sWho一书的入选者。

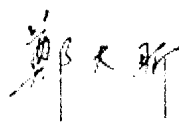


序

作者根据自己长期钢琴教学实践而编写的《钢琴基本技巧训练》一书，以其独有的特色，为钢琴教师和学生提供了一些钢琴基本技巧训练的合理原则、方法及有效的训练途径。作者将训练程度定位在初、中级，即钢琴弹奏打基础的重要阶段，同时注意了避免训练内容的单一和繁琐；另外，在每一章具体练习之前，作者都写有对训练内容、技术性质的分析，对训练要领的解说及弹奏提示。这对教师、家长、学生均有很好的参考价值，使其明确训练目的、方法，避免练习的盲目性。

希望钢琴教师和学生们在注意全面弹奏能力提高的同时，重视钢琴弹奏的基础训练，都能充分认识一个深刻道理“技术的任何改进就是艺术本身的改进”（T·涅高兹语）。

相信钢琴学生在基本技巧训练方面，通过这本教材和配合其他教材的使用，能取得满意成绩。



2001年9月

前言

古今中外的钢琴作曲大师们，为了帮助学生掌握钢琴弹奏技巧，编写了大量的练习曲和各种技巧的基本练习，其中一些佳作已流传全球，至今仍被广泛应用。

基本练习由于有着短小精练、目的性强的特点，学生可用较少时间，将其与辅助练习曲配合，达到掌握某种技巧或克服某些弹奏困难的目的。因而在钢琴教学中，基本练习已受到一定的重视，尤其在初、中级学习阶段，常被列为必学的内容。但在目前流传的钢琴基本练习书籍中，有的专业性太强，程度过深；有的则技巧种类偏于单一，实际能适合我国广大钢琴学生应用的为数不多，因而萌生了出版一本适合初、中级程度的《钢琴基本技巧训练》的想法，以适应我国当前钢琴教育的需要。

本书是作者根据多年的教学实践及参考中外各种同类型书籍的经验而编写的，共分四部分（章）。第一部分“五指独立灵活及双手相互配合练习”，实际上这是两项不同的技巧训练，将它们编在一起是因为后者可在前者的基础上变化而进行练习。这样，对初级程度的学生，既可避免单纯作五指独立练习时的枯燥单调，又能用简单的办法同时训练，克服小曲中出现的双手不同奏法、不同节奏及不同时间分句等等困难。第二部分是“穿、跨、扩、缩指法练习”，因它是弹好音阶、琶音的关键，应在学习音阶、琶音之前练习。第三部分“和弦、和弦转位、和弦连接”及“音型”练习，是钢琴演奏中的重要内容，与提高视奏和配奏能力有密切的关系，不能忽视。第四部分“单手双声部练习”，是为弹奏多声部作品作准备，是本书较难的技巧练习部分。为了增加学生练习时的兴趣和考虑到实用性，本书改变了以往基本练习一般都在 C 大调上练习的做法。除第四部分外，均适当应用常用调和作了一些移调练习，并加入少量小调和五声练习，还作了常见节奏型和奏法的变化。

以上四部分练习，读者可在适当的学习阶段选用。总之，在学习一种新技巧前，能先选用一些基本练习作准备，是事半功倍的好方法。

书中所有的练习内容，都是钢琴演奏中必须掌握的基本技巧。通过练习，掌握这些手段，将有助于提高自身的弹奏水平和演奏质量，更好地表现各种音乐形象，这就是使用本书的最终目的。

本书每部分都有简略文字解说及弹奏提示，望读者能仔细阅读后再练习。

最后，衷心感谢恩师穆同洽先生（西南师大音乐学院，原名西南师大音乐系）对本书的大力相助及恩师郑大昕教授（四川音乐学院前钢琴系副主任）的关心、支持，并为之写序。

为使本书更趋完善，竭诚希望读者慨予赐正。

陈蕾

目 录

第一章 五指独立灵活及双手相互配合练习解说及弹奏提示	1
一、带保留音的五指练习 20 条	4
二、五指练习 40 条及变化	8
第二章 穿、跨、扩、缩指法练习解说及弹奏提示	39
一、穿、跨指法练习	40
二、扩、缩指法练习	42
第三章 和弦、和弦转位、和弦连接及简易常用音型练习解说及弹奏提示	51
一、建立牢固的大、小三和弦原位、转位的把位手架子	53
二、C、G、F、D 大调中各级三和弦的原位及转位练习	58
三、建立牢固的属七和弦原位、转位的把位手架子	62
四、和弦连接练习	68
五、简易常用音型练习	72
第四章 单手双声部练习解说及弹奏提示	76
一、旋律及节奏型练习	77
二、两部旋律练习	78

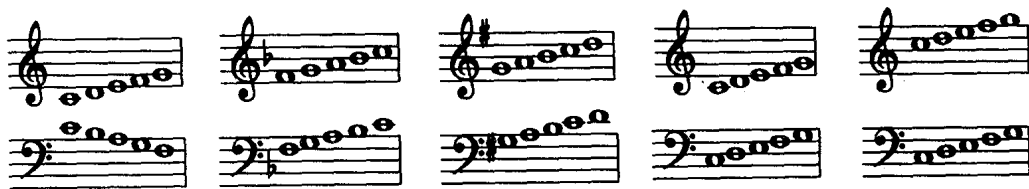
第一章 五指独立灵活及双手相互配合练习

五指独立灵活练习

人的十个手指，长短粗细不一，其弹奏力量的强、弱和活动、灵活程度也各具特点。但在钢琴演奏中，各指的独立灵活和力量均匀一致是十分必要的基本要求。因此，我们首先要作手指基础练习，训练手指的独立灵活性，提高手指掌关节的活动能力，增强对手指的控制，使在弹奏时能强弱自如，快速奔驰。

练习共分两部分。一、带保留音的五指练习 20 条。二“五指练习及变化”中的五指练习 40 条（不包括变化部分）。

带保留音的五指练习 20 条，每条均由左、右手单手练习。双手在键盘上的位置有如下五种：



五指练习 40 条均为双手弹奏。由不同的手指开始，五个音各按不同的组成方式进行练习，使各手指得到独立灵活锻炼。注意在 No. 1 ~ No. 36 条的旋律中都有临时变音记号。

双手相互配合练习

由于种种原因，有些学生在弹奏中遇到双手用力部位或动作不相同，如双手不同奏法、不同节奏，甚至不同时间分句时，常因此而感到困难或形成手、腕、臂部紧张，而影响演奏的正确性和质量。为了帮助学生解决双手独立性不强、不能相互配合的问题，现将五指练习 40 条中的 34 条加以变化，作为锻炼双手独立、相互配合的练习。

变化内容涉及多种常见奏法：如断奏（, , ），连奏（, , ），重音（）及保持音（）的奏法；两种常见节奏：如附点（, ）及（, ），还有“”、“”、“”、同音及双手交替弹奏的手法等。

在五指练习 40 条及变化中，No. 17 ~ 32 条的变化依次与 No. 1 ~ 16 条相同。No. 13、29、33、34 条变化为同音，No. 35、36 练习作双手反向进行。No. 37 条为双手齐奏按半音上行移调。No. 38 ~ 40 条为双手反向进行，也按半音上行移调。No. 35 ~ 40 是结合反向和移调锻炼手指的独立灵活性。

其变化部分，每条各有三个步骤：

1. 双手都按变化的形式弹奏。
2. 右手弹变化形式，左手弹不变化形式（非连奏）。
3. 双手对换。

第 2、3 两种练习，由于双手节奏或奏法各异，发力部位和动作都有不同，双手各有不同弹奏要求。通过一段时间的锻炼，最终将达到双手独立不倚、相互配合的目的。

弹奏总要求：

1. 保持良好的半圆手型，双手各指关节突出，手部略向内倾，塑造稳固的手架子。
2. 肩、臂、腕自然放松，使来自肩部的重量能通畅地经过臂、腕直达指尖，落到键底。注意指尖（包括牢固的指尖关节）在弹奏中的支撑作用。
3. 弹奏时，下键要深，发音清晰集中。变化部分双手不同的奏法，要做到各自独立正确弹奏又相互

配合,动作协调。

弹奏提示:

1. 本章练习,都是五指对五音,全部应用自然指法。

2. 在带保留音的五指练习 20 条中, No. 1、2 自始至终保留四个音。No. 1 每两小节变换一个保留音, No. 2 每一小节变换一个。No. 3~14 每小节有一个保留音。No. 15~20 则始终保留两个音不变换。弹奏时,用手指按住保留音键,放松手臂,用其自然重量将琴键按到键底。保持稳定,重量不要松开,防止琴键上、下松动或上浮还原。要特别注意腕、臂不能紧张僵硬,以免影响其他手指独立、灵活地弹奏。为避免不协和音的刺耳,可将第一拍的保留音提前轻轻无声按下(No. 1、2 及 No. 15~20)。

3. 没有改变奏法的五指练习 40 条及带保留音的 20 条中的弹奏部分,均用“非连奏”弹奏(即“颗粒性”弹奏法)。“非连奏”是各种奏法中应用极多的一种。它音色结实、明亮,声音干净、集中,富有颗粒性,凡钢琴音乐作品中快速跑动,发挥手指技巧的部分都要用“非连奏”来演奏。观察一个人的弹奏基本功,“非连奏”的弹奏效果将起到十分重要的作用。练习时:手指高抬,与琴键形成一定距离。用最小的触键面——“指尖”肉垫部分击键(大小指用指侧前端)。掌关节要灵活、主动发力,指尖关节必须十分坚牢。击键时力量集中指尖,速度要快,时间极短,击到键底,立即放松,动作在一瞬间完成。特别注意手指的离键动作,击后要将手指有意识地抬高离键。无论击键或离键,手指都应保持同样的弯曲弧度,不能伸直或变形。做好以掌关节为轴心的抬指和击键动作,是弹奏“非连奏”的关键。

4. “断奏(跳奏)”又称“顿音(跳音)”,有多种奏法,“”、“”、及“”是三种常用的跳音奏法。

第一种“”是最常见的“跳音”,在弹奏时,除了与“非连奏”同样需要灵活的掌关节活动及更坚牢的指尖和快捷的击键动作外,要特别注意这种“跳音”的发力部位(常和音乐的力度、速度有关)。一般用手腕发力,与拍皮球近似,将手指的指尖部分送到键底,手部又顺势被反弹向上离键。手腕仅在手指击键时适当用力,当手部被反弹离键时要放松,富有弹性地随指向上跳起,手臂必须放松,随腕活动。弹奏中,根据需要,将臂的自然重量或多或少通过手腕集中到指尖,将琴键击到键底,总之要做到运用手指击键时的反弹力将手指反弹离键而不是手指主动高抬离键,更不能用手腕、臂将手提起来。这种奏法触键时间十分短促,从理论上讲,弹奏时的实际时值等于本音的一半,但演奏中常因音乐需要而略有改变。

其音响效果是明亮、集中、跳跃而富有弹性,常用于表达欢快、活泼的情绪。

第二种“”是常见的“短断奏”,又称“大顿音”。弹奏时的实际时值等于本音的 1/4,比“”更短促,大多要求用较强的力度弹奏。奏时方法与“”相似,发力部位是手臂结合手腕同时用力,击键力度更大,速度更迅猛,手指击键后被反弹离键时,手与琴键的距离更远(臂、腕必须放松,随之而起)。由于触键时间短促,一触即起,要注意手指必须落到键底,发音要结实,但切勿敲打琴键。

其音响效果是果断、有力。

第三种“”是常见的“半断奏”又称“半连音”,弹奏时的实际时值根据音乐表现的需要,相当于本音的 3/4 至 7/8。“半断奏”兼有“连奏”与“断奏”两种标记,因而奏时音与音要断开又不能弹跳,还要有连贯的感觉,是一种似连非连,断而不跳的奏法。奏法与“同音”类似,即用前臂带动手指有控制地击下、提起,动作柔和、连贯、不能停顿。手指离键较低,指尖关节仍要坚牢,不能疲软,有时手指可略平展,在触键时使用一些指面。整个弹奏过程,在放松的基础上,手腕富有弹性,尤为重要。

“半断奏”由于音色柔美,能表达抒情优美的情绪。

5. “、、”。用一条弧线将几个或一串音相连,有多种意义,其中之一是表示弧线下音是“连音”,也称“连奏”(即歌唱性弹奏法)。

连奏与非连奏在弹奏方法上迥然不同。非连奏弹奏时要求:高抬指、快下键,指尖击键,发音颗粒性鲜明。连奏则要求音和音之间圆滑连接,发音柔和,似用手指歌唱,随着动人的旋律而高低起伏,表达优美抒情的情绪。弹奏时注意:手指改用低位置,有时需贴键。触键速度不能快,一般情况下都需有控制地慢触键(注意仍需弹深到底)。连线中最后一个音大多用类似“拉”的手法将手部带离琴键。为使音色柔和,要多用一些指面肉垫部分触键,因此手部在保持基本手形的基础上,可略将手指平展。最重要的是臂的自然重量,当随着连线中的第一个音有控制地落到键底后,它就不再离开琴键,只是跟随手指的活动在

不同的手指间左、右平稳转移，由一个手指传送到其他的手指，直到连线中的最后一个音，才被轻轻“拉”离琴键。做好这一点，是弹好“连奏”的关键。

如果是两个音相连，称为“二音连接”，有其特殊的要求和效果，即第一音要稍强，第二音稍弱而短。弹奏时，手指可从音的上方直接落下，根据需要控制触键的速度和力度。重量下键后的平稳转移到第二音及第二音的被轻轻“拉”起则与上述“连音”奏法相同。

6. “”、“”、“”。有时“二音连接”中有一个音是“跳音”或“重音”，也有两个音中一重一跳。奏时，该音可按“跳音”和“重音”的方法弹奏。在“二音连接”中，不论哪个音有何种奏法变化，两个音的弹奏动作不可分开，孤立进行，必须圆滑连接，重量从第一音移到第二音，这个原则不能改变。如“五指练习”40条中的No.8(No.24)变化部分，奏时，右手第一个音跳起后，小指在“G”音上方顺势落下，到“G”音键底后，臂立即稍移向“C”音，同时利用高抬(适当)的中指击下“E”音到键底的反弹力，将手指和放松的臂、腕反弹向上离键。又紧接着做第二个“二音连接”(左手和No.24类同)。

7. “”是“重音”。它的特点是下键迅速而有爆发力，手指集中臂的自然重量加上一定的力量在高位落下，瞬间将琴键击到键底，指尖关节牢牢支撑住落下的全部重量，稳稳站住。

8. “同音”。在旋律中常见，甚至初级“入门”小曲中就有这种现象。“同音”有同指和换指两种，本章只作“同音同指”练习。

初学者弹奏时，一般易犯腕、臂僵硬或几个同音之间断开时间过长，以至形成乐句被破损的错误。尤其在一只手奏“同音”，另一手用其他奏法时，困难更为突出。因之列入训练之中，使双手能互相配合协调。

奏时，用前臂带动手指上、下连贯活动，不要弹成跳音，手指较贴键，上、下动作小而快，琴键一复原，立即又被击下，二音之间的间隙要极小。注意手腕放松而有弹性，指尖坚牢，将键击到底。

9. “”是“保持音”，又称“压奏”。由于奏时音要间断，因之也有人将它列入“断奏”范畴。它的特点是击键时速度较快，稍加力度，适当运用臂重量以使音更饱满、结实，并在击键后手指站稳在琴键上达到规定的时间。“保持音”的弹奏时值几乎达到本音的时值，它的二音之间断开的的时间和前述三种“断奏”相比，是最短的。

10. 学习本章，初级程度的儿童及手指独立性不强，可先练习“带保留音的五指练习20条”及“五指练习40条”中的不变化部分，目的是首先学习“非连奏”，使手指具有一定的独立活动能力。然后将“五指练习40条”重头开始，加上变化部分完整练习(也可在学完40条中的16条后即从头加变化练习)。

作变化练习时，双手先按弹奏提示中的要求练好，然后一只手用“非连奏”弹奏，一只手作变化练习。由于双手奏法(节奏、手法)不同，要小心各按各的要求练习，直到双手配合协调，弹奏自如。

一、带保留音的五指练习20条^①

1. (右)

(左)

2. (右)

(左)

3. (右)

(左)

① 保留音的标记参考自法国玛格丽特·朗著的《钢琴技巧练习》。









二、五指练习40条及变化





