

二胡演奏技巧高效训练

高等院校艺术系列教材

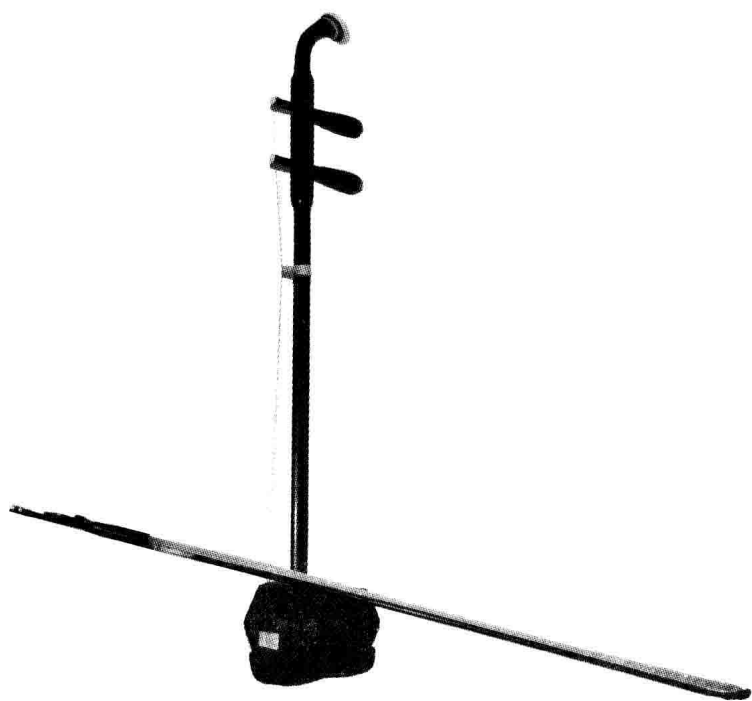


孙凰◎编著

RHU YANZOU JIQIAO
GAOXIAO XUNLIAN



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社



高等院校艺术系列教材

二胡演奏技巧高效训练

ERHU YANZOU JIQIAO GAOXIAO XUNLIAN

孙凰◎编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

二胡演奏技巧高效训练/孙凰编著. —合肥:安徽文艺出版社,
2012.12(2013.7 重印)

高等院校艺术系列教材

ISBN 978-7-5396-4299-4

I. ①二… II. ①孙… III. ①二胡—奏法—高等学校—
教材 IV. ①J632.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 113851 号

出版人:朱寒冬

责任编辑:洪少华

装帧设计:许含章

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:合肥中德印刷培训中心印刷厂 (0551) 63813778

开本:700×1000 1/8 印张:19 字数:300 千字

版次:2012 年 12 月第 1 版 2013 年 7 月第 2 次印刷

定价:39.50 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

序

在国内较为著名的青年二胡演奏家中，孙凰应该算是其中的佼佼者之一。她多次在各种规格的全国二胡大赛中摘取桂冠，可谓好评如潮。作为我的学生，通过大学四年和研究生三年的系统学习，她在演奏和理论研究诸方面已经达到了相当的高度，这一点只要看看她的艺术简历便可一目了然。值得一提的是，孙凰把二胡作为自己的毕生事业。在做学生期间，她的睿智和刻苦钻研的精神就得到了老师们的肯定。她擅于博采众长，与我的配合也很默契。除了专业技能的学习和专业知识的积累之外，她还博览群书，勤于笔耕。早在跟我学琴期间她就不断地将一些心得体会记录和整理出来，这为她以后的教学和撰写高质量的论文打下了很好的基础。

2007年留校任教之后，孙凰逐渐将近年来积累的学习心得和演奏技艺落实到了学生身上，取得了可喜的教学成果。与此同时，她也积累了一定的教学经验，达到了教学相长的目的。这本《二胡演奏技巧高效训练》是她近年来演奏与教学经验的结晶。全书从“基本功训练”和“练琴方法”两个方面入手，以具体的练习曲为训练内容，较为简洁、高效地将二胡演奏技巧的训练纳入了科学的训练之中，是一部有较新思路的训练教材。本书第四章部分移植和改编的乐曲，是孙凰这些年创作的展示，也是她演奏与教学思路的一点诠释。附录部分的两篇文章也阐述了她的教学思想和在二胡音色方面的不懈追求。

总而言之，孙凰的这本《二胡演奏技巧高效训练》作为专著，肯定还有许多不足之处，但是作为青年教师和年轻一代的演奏家，她的这个举措是值得肯定的。我衷心祝贺她的专著问世，也企盼她取得更大的成就。

刘长福

于中央音乐学院

前 言

二胡是我国古老而又迷人的民族乐器，自唐朝发展至今已有一千多年的历史。纵观其发展历程，从早期的街头卖艺，到上世纪30年代一代宗师刘天华先生使其登入高等学府的大雅之堂，到今天它已跨出国门走向了世界，成为东西方人民都不再陌生的民族乐器，这期间，无数的二胡演奏家、教育家为二胡的发展作出了不可磨灭的贡献。如今，二胡作品的题材越来越广泛，其演奏技巧也越来越向高难度发展。尤其是那些新兴的二胡演奏技巧，大大拓宽了其演奏领域，丰富了二胡的表现力和感染力。如今的二胡爱好者们，早已不满足于自娱自乐地演奏诸如《良宵》、《赛马》之类的传统名曲，对于那些先前只有专业人士才敢问津的现代作品甚至移植作品，愿意去尝试和挑战的人也比比皆是，甚至越来越向低龄化发展。

然而，在学习二胡的过程中，因技术问题的困扰，人们深感力不从心的现象时有发生，拼命苦练却达不到预期效果的学习者大有人在。究其原因，演奏方法的欠合理、欠规范成了其主要症结。由此可见，如何科学、合理地练习二胡，掌握正确、规范的演奏技巧，从而有效提高练琴效率，已成为如何提高二胡演奏水准的重中之重！

为了满足广大二胡爱好者的需求，笔者结合自己二十多年的演奏经验，总结出一套高效的练琴方法。本书共分为四个部分。第一章：基本功训练的理论与实践；第二章：专业练琴方法参考，这部分是笔者根据自身多年专业学琴的经验所总结出的一套练琴方法，供广大学琴者借鉴参考；第三章：三十多首具有针对性和实用性的练习曲，并且在每首练习曲之后都注有演奏目的和演奏要求；第四章：八首具有较强技巧性的最新创作或移植改编的乐曲（多为首次出版），并且附有乐曲介绍。此外，本书练习曲部分的乐谱均采用简谱和五线谱两种版本，以方便读者对照参考。

孙 凰

作者简介

孙凰，中央音乐学院民乐系教师，中国当代青年二胡演奏家，中国音乐家协会会员、中国民族管弦乐学会胡琴专业委员会理事。1981年生于上海，1991年起先后在上海音乐学院附小、附中求学，师从林心铭和王莉莉教授。2000年由上音附中推荐免于文化课考试保送中央音乐学院民乐系，师从著名二胡演奏家、教育家刘长福教授，并曾得到多位二胡名家的指导。2004年被保送为中央音乐学院硕士研究生，继续师从刘长福教授。2007年毕业留校任教。2005年曾保留学籍，在新加坡华乐团担任中胡首席一年。个人艺术简历被收入《中国音乐家名录》（人民音乐出版社2009年版）和《华乐大典》（上海音乐出版社2010年版）。2009—2010年度当选为全国唯一一位“中国民族音乐年度新人”。

自1988年以来，在上海和全国历次重大民乐比赛中，孙凰先后荣获十二个第一名（或一等奖），是二胡界唯一一位国内外大赛的四连冠获得者，包括：1995年“天华杯”全国少年二胡比赛一等奖，2002年文化部首届全国青少年民族器乐独奏比赛二胡青年专业组金奖，2002年第二届“龙音杯”中国民乐（二胡）国际比赛青年专业组第一名，2007年第六届中国音乐金钟奖二胡比赛金奖，2009年CCTV民族器乐电视大赛二胡中青组金奖等。

她6岁开始登台演出，先后出访美、日、奥、法、英、土、荷及港、台等十多个国家和地区，所到之处均受到好评。在奥期间，被外国友人誉为“中国的音乐天使”。曾作为中国第一位被土耳其邀请的民乐演奏家，与土耳其伊兹密尔国家交响乐团合作演奏大型协奏曲；先后两次应邀赴徐州参加首届和第四届国际胡琴艺术节的独奏演出；2010年1月和5月，先后参加中央电视台新年音乐会和第九届中国艺术节开幕式演出，分别担任二胡和高胡重奏；2010年6月，成功举办“孙凰师生二胡音乐会”，并由中央电视台音乐频道播放音乐会实况。曾成功首演《帕格尼尼随想曲 No.24》（孙凰移植）、《雪山魂塑》（刘文金曲）、《胡歌》（关铭曲）、《维奥莱塔组曲》（郝维亚曲）等作品。

孙凰曾与中国国家交响乐团、中国爱乐乐团、香港中乐团、新加坡华乐团、台北市立国乐团、中央民族乐团等国内外著名乐团成功合作大型协奏曲，与余隆、李心草、彭家鹏、叶聪、杨洋等著名指挥家合作，与马友友、李祥霆等著名演奏家同台演出。还曾得到奥地利总统克莱斯蒂尔、新加坡总理李显龙和国家副主席曾庆红的亲切接见。

2000年至今，孙凰曾应邀赴国内外十多个城市成功举办二胡独奏音乐会或二胡专题讲座，如2010年1月在荷兰阿姆斯特丹音乐学院的二胡讲座（用英语），受到该院师生的热烈欢迎。曾多次接受中央电视台、中央人民广播电台、香港电台、新加坡《联合早报》等多家新闻媒体的采访。

孙凰所教学生经常在国内、国际重大比赛中荣获大奖，如首届华夏民族器乐大赛、香港国际中国器乐大赛等，其中荣获大奖的学生就有9人（次）之多。2009年至今，已先后六次荣获国内、国际重大民族器乐比赛的优秀指导教师奖。

自2003年起，孙凰先后出版发行七张二胡专辑，发表多篇论文。近年主要论文有：《〈引子与回旋〉演奏札记》，发表于《华乐大典》2010年版；《浅谈我对专业二胡教学的一些看法》，发表于《乐器》杂志2010年第10期；《试论王建民二胡狂想曲的艺术特色》，发表于《艺术教育》2006年第12期等。

目 录

序	刘长福	1
前 言	孙 凰	2
作者简介		3
第一章 基本功训练的理论与实践		1
第一节 运弓		1
第二节 换把		2
第三节 音准训练		2
第四节 节奏训练		3
第五节 速度训练		3
第二章 专业练琴方法参考		5
第一节 练习步骤		5
一、基本功（技巧）训练的内容及所需时间		5
二、练习曲训练的内容及所需时间		6
三、乐曲训练的内容、步骤及所需时间		6
第二节 练习目的与要求		6
一、基本功（技巧）训练的目的与要求		6
二、练习曲训练的目的与要求		11
三、乐曲练习		11
第三章 练习曲		12
第一节 初级练习曲		12
一、右手技巧练习		12
1. 长弓基础练习	赵寒阳曲	12
2. 长短弓结合的练习	刘长福曲	13
3. 连弓换弦练习	刘长福曲	14

4. 分弓换弦练习	孙 凰曲 16
5. 换弦综合练习	孙 凰曲 18
6. 十一种换弦练习	赵砚臣曲 19
二、左手技巧练习	21
7. 八度练习	孙 凰曲 21
8. 换把练习	林心铭曲 22
9. 打音练习	孙 凰曲 25
10. 自然泛音校音练习	林心铭曲 27
第二节 中级练习曲	31
一、右手技巧练习	31
11. 回弓练习	孙 凰曲 31
12. 连顿弓练习	张 锐曲 32
13. 抛弓练习	张 韶曲 36
二、左手技巧练习	38
14. 快速交替指练习	张 韶编曲 38
15. 模进练习	孙 凰曲 40
16. 各种音程的颤指练习	赵寒阳曲 42
17. 滑音练习	赵砚臣编曲 46
18. 揉弦练习一	刘建勋编曲 48
19. 揉弦练习二	佚 名曲 50
20. 跳指练习	孙 凰曲 52
21. 琶音练习	孙 凰曲 53
22. 十二个常用和弦分解练习	苏汉兴曲 55
第三节 高级练习曲	57
一、右手技巧练习	57
23. 撞弓及转调练习	孙 凰改编 57
24. 自然跳弓练习	刘长福曲 61
25. 开塞练习曲 No.13	赵寒阳移植 65
26. 开塞练习曲 No.33	赵寒阳移植 69
27. 开塞练习曲 No.20 之 23	曹德维移植 73
二、左手技巧练习	77

28. 模进练习	孙 凰曲	77
29. 大跳练习	孙 凰曲	78
30. 八度大跳练习	赵寒阳、王国潼曲	80
31. 自然泛音练习	赵寒阳曲	84
32. 人工泛音练习	赵寒阳曲	86
33. 人工泛音及低把位自然泛音练习	宋国生曲	87
34. 变化音练习	果俊明曲	89
35. 琶音综合练习	赵寒阳曲	93
36. 马扎斯小提琴练习曲 No.36 之 52	曹德维移植	97
第四章 乐曲		102
1. 虚籁	刘天华曲 孙 凰改编	102
2. 阿拉木汗(二胡重奏)	维吾尔族民歌 孙 凰改编	105
3. 辛德勒的名单(中胡重奏)	约翰·威廉姆斯曲 孙 凰移植	108
4. 玛拉古埃特舞曲	萨拉萨蒂曲 林心铭移植	111
5. 巴赫 G 大调奏鸣曲 Op.6	巴 赫曲 林心铭移植	115
6. 引子与塔兰泰拉舞曲	萨拉萨蒂曲 孙 凰移植	118
7. 帕克尼尼随想曲 No.24	帕格尼尼曲 孙 凰移植	125
8. D 大调小提琴协奏曲(第三乐章)	帕格尼尼曲 傅建生移植	129
附 录		139
我对二胡音色的追求	孙 凰	139
浅谈我对专业二胡教学的一些看法	孙 凰	140
后 记		孙 凰 142

第一章 基本功训练的理论与实践

第一节 运 弓

一、慢长弓

慢长弓是一切基本功训练的基础。虽然二胡演奏看似只有“拉、推、里、外”四个简单的动作（即拉弓、推弓、里弦、外弦），然而很多人研究了一辈子都难以掌握其演奏要领。可见慢长弓训练的难度！

练习慢长弓首先要具备两点：1. 科学性；2. 持久性。

科学性是指在练习空弦慢长弓时务必做到“平、直、匀”的规范要求。具体来说，首先，握弓的感觉犹如磨墨，即自然放松地左右来回平移。右手肘关节要有一种放松、下沉之感。习琴者可以对准一个自设的目标点（即标志物，例如：桌角、谱台一角等），用目测的方法使运弓保持平稳、笔直，使弓速均匀。其次，换弓无痕也是慢长弓运弓中所不可或缺的一点。练习换弓之前可以尝试先用右手徒手画圆圈的方式练习手腕的柔韧性和连贯性，然后再握弓练习，这样可以避免换弓时出现棱角，使换弓圆润。注意在换弓时切忌加弓速，而应以减弓速的方式提前预备换弓，这样方可做到“换弓无痕”。

持久性则是指虽然慢长弓练习极为枯燥乏味，且需要较长时间的积累，但习琴者依然能够做到持之以恒，不焦躁、不气馁。每天必须坚持一定时间的慢长弓练习。只有具备量的积累，才能达到质的飞跃。

（详细方法参见第二章《专业练琴方法参考》之空弦慢长弓的《练习目的与要求》一节。）

二、短快弓

在南北各派的教学理念中，有一派教学主张：右手以腕力为主导，短快弓多用手腕运动，手指放松，外弦基本靠大拇指下压或向外推来出力，中指基本放松。好处：手臂较松、快弓轻巧、持续性较强；弊端：力度、爆发力有限，音色单薄欠扎实。而另一派教学则主张：右手以小臂臂力为主导，短快弓多用小臂运动，手腕放松，外弦基本靠中指和拇指向外推来出力，力量主要传导在各个手指上。好处：音色饱满、音量大。弊端：容易疲劳，持久力较差，欠轻巧。

笔者的观点是：结合运用臂力与腕力。即长时间演奏轻巧型段落时多用腕力，可以较持久而轻松地演奏快弓，例如《无穷动》等；短时间演奏激情型段落时多用臂力，可以有爆发力地演奏快弓，并把情绪推向高潮，例如《卡门主题幻想曲》（末段）、《第四二胡狂想曲》（末段）等。当然，短快弓的练习需要交替进行，切忌强行硬练到手臂发酸。如有双手僵硬或肌肉发酸的现象出现，请即刻停止，可暂时转换成慢速或者其他段落的练习。

第二节 换 把

换把是左手最为基础、最为重要的基本功技巧之一。换把在手指的运用上可分为同指换把和异指换把；在演奏手法上可分为腕式换把（即慢速换把）和直上直下式换把（即快速换把）。腕式换把一般用于演奏比较委婉柔美的乐曲，例如《江南春色》、《月夜》等，要求换把的动作表情化，所以也可称之为“表情性换把”；而直上直下式换把则多用于表现直率粗犷的北方乐曲风格，例如《河南小曲》等，同时也常用于快速技巧的换把当中，例如《无穷动》等。由于其换把要求动作干净利落，减少换把时手腕的上下幅度，避免多余动作，所以这类换把又可称为“技术性换把”。

在本书中，主要介绍如何训练直上直下式换把（即快速换把）。作者总结出如下几个要点：

1. 虎口放松

有不少人拉琴时习惯把左手虎口抓得很紧，这样会导致换把不畅，严重影响了换把的速度。所以要求虎口应该放松，轻轻握住琴杆即可。换把时虎口与手指应同时移动，左手半圆形的按音手型也要保持基本不变，以免影响音准的稳定性。

2. 把位准确

要求左手手臂略微抬起（手臂与琴杆的距离至少成45度角），主要用小臂臂力做上下移动。但食指切把定位及所移动的音位必须要极其准确，切忌音不准。

3. 速度迅速

换把速度必须做到快速而精准。首先要减少左手手腕的多余动作，其次要加快换把速度。但既不能过于大跳，也不能随便乱带滑音。要做到换把无痕，尽可能做到手指不离琴弦地提前预备换把。

第三节 音准训练

因为二胡没有指板，琴弦也没有刻度，所以音准对于大多数二胡演奏者来说向来是一个令人头痛的问题，音准的重要性自然也就毋庸置疑。那么，如何加强音准的训练，使演奏者能够真正地做到“盲拉”（即不看左手演奏）呢？

1. 精确度

练习慢长弓音阶和慢速三和弦琶音。要求每一个调每一个音都做到极端音准，并把其固定音高刻在脑海里。

例如：练习二胡上常用的六个调：D调（**1** 5弦）、G调（**5** 2弦）、F调（**6** 3弦）、 \flat B调（**3** 7弦）、C调（**2** 6弦）、A调（**4** **i**弦）。要求不加揉弦和滑音；换把、换弓无痕；三个把位，两个八度，用极慢速的满弓来练习。

2. 对照法

练习人工泛音。因为只有在左手一指（实按）和四指（虚按）都极端精确的基础上，方能泛出四度

或五度人工泛音。所以要求每一个音都对照人工泛音细练音准。(注：人工泛音的演奏方法详见第二章第二节之“自然泛音与人工泛音”。)

3. 比较法

给自己的演奏录音。我个人认为，人的听觉系统可分为“外听觉”和“内听觉”两种。“外听觉”即指听别人演奏，而“内听觉”则指听自己的演奏。人的肉耳通常对“外听觉”比较敏感，而对“内听觉”却相对迟钝。所以我们可以运用自己给自己演奏录音的方式来由“内听觉”转换为“外听觉”，从而提高音准。

试着结合运用以上三种方法来练习音准，只要持之以恒，就能取得明显的成效。

第四节 节奏训练

“音准”和“节奏”历来是所有乐器中最基本也是最重要的两大要素。而“节奏”的关键是掌握“稳”和“准”两个字。那么怎样才能做到既稳又准呢？

1. 对节拍器

对照节拍器练习是最有效的练习节奏的方法之一。尤其对于快速技巧段落更应先放慢速度严格对照节拍器练习，然后再循序渐进地加速直至原速练习。需要指出的是：当遇到复合拍或变拍子时，也可把节拍器打成分拍（即八分音符为一拍）的小节奏来练习（例如：《阳光照耀着塔什库尔干》的主题乐段是 $\frac{7}{8}$ 拍，节拍器就应调成快一倍的小分拍，并且去掉重音来专门练习此类复杂节奏）。

2. 拆分节拍、加强律动感

在不少现代作品中变拍子和复合拍较为常见（例如王建民的四首《二胡狂想曲》等），有些人在遇到此类复杂节奏时往往容易束手无策。其实，可以通过把拍子拆分成几个组合，再通过增加重音的方法来寻找拍点，这样不仅能够避免出现节奏混乱的现象，而且还能增加其律动感（例如：《阳光照耀着塔什库尔干》主题乐段的 $\frac{7}{8}$ 拍就可以按3+4的组合法来寻找拍点；《第三二胡狂想曲》的第一段也可以用类似的方法来练习变拍子节奏）。

第五节 速度训练

纵观近年来的一些二胡作品，快速技巧的运用早已成为现代作品不可或缺的表现手法。诸如王建民的狂想曲系列、关乃忠的协奏曲系列以及高韶青的随想曲系列等，更不用提《卡门主题幻想曲》、《引子与回旋随想曲》和《帕格尼尼随想曲 No.24》等移植作品了。那些高难度的演奏技巧从某种程度上说可谓已达到了令人叹为观止的地步！那么，如何有针对性地进行快速技巧的训练便成为提高演奏技术的关键。

一、慢速练习

放慢练习是众所周知的练习方法。但是在练习过程中，首先要做到“精准”。即我们在放慢练习快速难点段落时，每一个音符、每一拍都要严格要求，力求准确无误。尤其还要注意音色是否扎实、干净，双手是否自然放松，音准是否稳定，等等。

二、中速练习

相信大多数人在慢速练习之后便立刻急于恢复原速（快速）练习了，所以频频出错的现象依然时有发生。这就是因为我们忽略了非常关键的一步——中速训练。而我指的这个中速训练是循序渐进的提速训练。以《无穷动》为例：比方说，你放慢到 $\text{♩} = 80$ 的速度已慢练了五遍，那么，接下来 $\text{♩} = 90$ 、 $\text{♩} = 100$ 、 $\text{♩} = 110$ 、 $\text{♩} = 120$ ……直至原速要求的 $\text{♩} = 160$ ，每一种速度你都得至少练习两至三遍。因为只有这样，你的双手才能逐渐适应慢慢提速的过程，从而把慢练中松弛、清晰的状态逐渐调整为快速。

三、原速(快速)练习

原速练习是指按谱面上所标示的速度练习（即快速练习）。所要指出的是，这项练习务必要反复多遍地训练方可达到巩固的效果。还是以《无穷动》为例：如果你在之前的慢速练习和中速练习中已做到了相应的遍数，那么你在原速 $\text{♩} = 160$ 的练习中必须要达到连续重复练习10遍以上都准确无误方可停歇。因为只有通过反复的巩固训练，我们才能把某一遍拉对的“偶然性”转化为次次都拉对的“必然性”。

第二章 专业练琴方法参考

在这一章里，笔者将根据自身多年专业练琴的经验，总结出一套高效的练琴方法，以供广大学琴者借鉴参考。

练琴方法一般都是先易后难。首先要求广大习琴者每天从基本功开始练习，然后针对各人具体情况进行练习曲训练，薄弱环节更应多练，最后才进行乐曲的练习，切忌跳过基本功和练习曲直接盯住乐曲狂练。只有坚持循序渐进的练琴方法，方能达到事半功倍的效果（业余练琴者可适当减少基本功训练的时间和内容）。

第一节 练习步骤

（按由易至难的顺序依次排列）

一、基本功（技巧）训练的内容及所需时间（以天计算）

1. 空弦慢长弓（约5分钟）
2. 空弦慢长弓音阶（约15分钟）
3. 回弓练习（约5分钟）
4. 空弦快速分弓换弦练习（即快弓练习）（约5分钟）
5. 空弦快速连弓换弦练习（约5分钟）
6. 换把练习（约3分钟）
7. 打音练习（约5分钟）
8. 滑音练习（约3分钟）
9. 揉弦练习（约5分钟）
10. 连顿弓练习（约5分钟）
11. 抛弓练习（约3分钟）
12. 撞弓练习（约5分钟）
13. 自然泛音与人工泛音音阶练习（约10分钟）
14. 跳弓练习（约8分钟）

二、练习曲训练的内容及所需时间

练习内容详见第三章《练习曲》曲谱。

建议每天在完整练习完基本功训练板块之后，可利用总练琴时间的三分之一左右时间来逐条练习各条练习曲。也可根据个人自身情况，有针对性地专门练习自己较薄弱环节的专项练习曲，并且严格按照本书练习曲谱之后的“目的与要求”来练习。如果能坚持做到每条练习曲的速度均由慢至快地反复巩固训练，那效果将更为显著，由此可以迅速提高演奏技巧。

三、乐曲训练的内容、步骤及所需时间

练习内容详见第四章《乐曲》曲谱。

1. 视谱，了解乐曲概况

任何乐曲，在拿到谱子后的首要任务便是先看乐曲介绍，了解创作背景，然后方能有的放矢、恰如其分地掌握这首乐曲所要表达的主旨、内涵。如果演奏者“心中无数”，那么其演奏亦将是“一片茫然”。

2. 分段练习

学会给乐曲分段、分句也是练习乐曲之前必不可少的功课之一。待分完段落层次后，再根据所分好的乐段依次反复练习，就会收到意想不到的效果。

3. 难点段落抽练

把具有高难度技巧的段落专门抽出来重点训练、反复练习，是一个行之有效的练琴方法。例如《帕格尼尼小提琴随想曲 No.24》的最后三段快速连续琶音段落，就需要先用分弓慢练，随后再逐渐加速到原谱所规定的速度。而切忌“眉毛胡子一把抓”，“一口吃成一个胖子”只会“欲速则不达”。

4. 完整练习

在完成了从“视谱，了解乐曲概况”→“分段练习”→“难点段落抽练”这样一个练习过程之后，最后方可进入完整的练习全曲阶段。专业演奏者还可以在这一阶段适当地加入一些“二度创作”，即演奏者本人对乐曲的处理会使作品锦上添花。

建议乐曲训练的时间以占总练琴时间的三分之一至二分之一左右较为适宜。

第二节 练习目的与要求

一、基本功（技巧）训练的目的与要求

1. 空弦慢长弓练习

目的：掌握右手运弓的平稳度和控制力。

要求：

- a. 运弓平、直、匀；
- b. 弓速缓慢；
- c. 换弓无痕。

2. 慢长弓音阶与琶音练习

目的：提高音准的把握性。

要求：

练习二胡上的六个常用调：D调（**1** 5弦）、G调（**5** 2弦）、F调（**6** 3弦）、 \flat B调（**3** 7弦）、C调（**2** 6弦）、A调（**4** $\dot{1}$ 弦）。

- a. 不加揉弦、滑音；
- b. 换把、换弓无痕；
- c. 三个把位，两个八度；
- d. 每个调至少练习两遍。

3. 回弓练习

用连续拉弓或连续推弓的弓法来演奏称为“回弓”。

目的：增强右手的爆发力和控制力；增强右手腕力。

要求：

- a. 回弓速度迅速、干净；
- b. 回弓时弓毛绷紧拉琴杆，避免出杂音；
- c. 减少回弓时的多余动作，用腕力加重音头；
- d. 最好用满弓来演奏，练习右手小臂的臂力。

4. 空弦快速分弓换弦练习（即快弓练习）

目的：提高右手灵敏度；促进两手配合。

要求：

- a. 减少换弦痕迹（右手可对准一目标点练习）；
- b. 内外弦音量、时值均一致。

5. 空弦快速连弓换弦练习

目的：增强右手中指、无名指的灵活度；加强右手耐力。

要求：

- a. 运弓平稳（右手可对准一目标点练习）；
- b. 弓速缓慢而均匀，换弦速度加快；
- c. 减少换弦幅度；

d. 内外弦保持力度、音量一致。

6. 换把练习

常见的换把方法有两种：1. 腕式换把；2. 直上直下式换把。腕式换把是指用手腕作为主导带动手掌换把；而直上直下式换把则是指基本不用手腕带动，而是靠左手小臂上下的移动来直接带动手掌换把。此种换把练习多适用于快速换把。这里主要介绍此种方法，并可进行“直上直下式”换把的基本练习：

6 1 6 1 6 1 2 | 2 7 2 7 2 7 6 ||。

目的：提高换把速度；减少换把痕迹。

要求：

- a. 左手手臂与琴杆成45度角，切忌下垂；
- b. 左手虎口放松，切忌因抓紧琴杆而使琴上下晃动。

7. 打音练习

打音又被称为颤音或颤指，也是二胡演奏中较为常用的指法技巧。

目的：增强左手手指机能训练；加强手指独立性；提高手指灵活度。

要求：

- a. 高抬指练指力，由慢至快翻倍加速；
- b. 二度、三度、四度以及空弦（包括隔指）打音，依次练习。

请注意：由于此练习容易导致左手手指微微发酸，这种状况属于正常现象，但应避免长时间连续练习。

8. 滑音练习

滑音是二胡演奏中最丰富的表现技巧，它具有美化旋律、装饰曲调和突出音乐风格的作用。^①二胡常用的滑音有上滑音、下滑音、回滑音和垫指滑音等几种。

目的：增强左手手腕的柔韧性；掌握不同的滑音演奏技巧。

要求：

- a. 注意不同类型滑音的力度变化；
- b. 注意不同类型滑音的滑奏幅度；
- c. 根据不同的风格需要掌握不同的滑音速度和力度。

9. 揉弦练习

揉弦是二胡指法技巧中最为重要和常用的表现手法之一，在不同风格的音乐表现中，揉弦近似于人声的“吟唱”，其作用至关重要。揉弦的种类有许多种，例如有：滚揉、压揉、抻揉、滑揉、迟到揉弦等。而这里主要介绍如何练习揉弦中最基本的“滚揉”。

① 刘长福. 二胡系统进阶练习曲集：下册. 北京：人民音乐出版社，2002.