

LANG
LANG
PIANO
ACADEMY

跟朗朗学钢琴

第1级

为钢琴爱好者准备的技巧讲解、练习方法和演奏曲目



mastering the piano

Technique, studies and repertoire for the developing pianist level 1

FABER *ff* MUSIC 
英国菲伯尔音乐公司提供版权 上海音乐出版社
WWW.SMPPH.CN

410675

第1级

跟朗朗学钢琴

“对我来说，钢琴犹如一个音乐天地——它引领我进入一个超越现实的境界。”



FABER *ff* MUSIC
英国菲伯尔音乐公司提供版权

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

图书在版编目 (CIP) 数据

跟朗朗学钢琴 第1级 / 姚莉静译 - 上海: 上海音乐出版社,
2015.2 重印

ISBN 978-7-5523-0750-4

I. 跟… II. 姚… III. 钢琴 - 奏法 IV. J624.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 290254 号

© 2014 by Faber Music Ltd and Lang Lang.

All rights administered by Faber Music Ltd.

Original English edition first published in 2014

Bloomsbury House 74-77 Great Russell Street

London WC1B 3DA

Chinese translation copyright

© 2015 by Shanghai Music Publishing House Co., Ltd.

Chinese edition, authorized by Faber Music Ltd, first published in 2015

书 名: 跟朗朗学钢琴 第1级

译 者: 姚莉静

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 秦展闻

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路 7 号 200020

网址: www.ewen.cc

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 640×978 1/8 印张: 5 插页: 4 谱、文: 40 面

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 2 月第 3 次印刷

印数: 8,001 - 12,000 册

ISBN 978-7-5523-0750-4/J · 0675

定价: 34.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

引言

我与英国菲伯尔音乐出版社合作，编写了《跟朗朗学钢琴》系列，中文版授权由上海音乐出版社出版、发行。我要让孩子们能真正热衷于钢琴演奏：启迪他们将爱、活力和奉献精神投入演奏中。这个系列承载着我自己对钢琴演奏的激情，以及想要与下一代钢琴家共享我的艺术价值和弹奏心得的热情。

要成为一名钢琴演奏家是没有捷径可走的，精彩的演奏只有通过勤学苦练才能实现。本书着眼于为琴童们提建议、列方法，从而鼓励他们实现这个目标。在8个单元的进程中，我们将探究钢琴的演奏技术，在每一次面临挑战时给予意见和建议。每个单元均包含一些手指训练、一首练习曲和两首小曲；我从欧洲音乐的优秀曲目中选取了一些最受欢迎的作品，同时也在世界音乐宝库里选取了一些我自己喜欢的经过精心改编的乐曲。

本书并非教材，不需要循序渐进的学习。你可以依照自身的需求挑选使用，也可以将这些单元拆分重组成为适合你的顺序。

除了这套印刷成册的系列以外，你还可以在langlangpianoacademy.com上找到它的补充材料。多平台学习模式可以更好地吸引琴童们。

对我来说，钢琴犹如一个音乐天地，它引领我进入一个超越现实的境界。而你，也会发现它能打开你的心灵、激发你的灵感，并提高你的沟通技能。你不需要演奏厅，也不需要大三角钢琴，随意一架钢琴就足够了——整个世界等着你来拥抱。



目 录

引言 (朗朗)	11
第1单元 探索键盘	12
侧手翻练习 (理查德·哈里斯)	13
灯笼歌 (中国民歌)	14
小调 (克里斯蒂安·内弗)	15
第2单元 感受节拍	16
跳房子练习 (理查德·哈里斯)	17
跳房子 (理查德·哈里斯)	18
不可能完成的任务 (潘姆·韦奇伍德)	19
第3单元 弹奏连音	20
竖琴练习曲 (路易斯·柯勒)	21
F大调小快板 (约翰·格奥尔格·维特豪尔)	22
朴实无华的礼物 (约瑟夫·布拉克特)	23
第4单元 弹奏跳音	24
淘气小猫练习曲 (理查德·哈里斯)	25
暮光 (理查德·哈里斯)	26
布谷鸟 (埃米尔·布莱斯劳尔)	27
第5单元 锻炼手指的敏捷度	28
慢跑练习 (艾伦·布拉德)	29
追着尾巴跑 (艾伦·布拉德)	30
C大调小步舞曲 (多米尼科·斯卡拉蒂)	31
第6单元 弹奏和弦	32
三度音程练习 (理查德·哈里斯)	33
欢乐颂 (路德维希·范·贝多芬)	34
阿勒曼德 (路德维希·范·贝多芬)	35
第7单元 训练左手	36
练习曲 (路易斯·柯勒)	37
大象 (卡米尔·圣-桑)	38
摇篮曲 (约翰内斯·勃拉姆斯)	39
第8单元 控制力度	40
对话 (理查德·哈里斯)	41
茉莉花 (中国民歌)	42
安布鲁库伊 (非洲民歌)	44

第1级

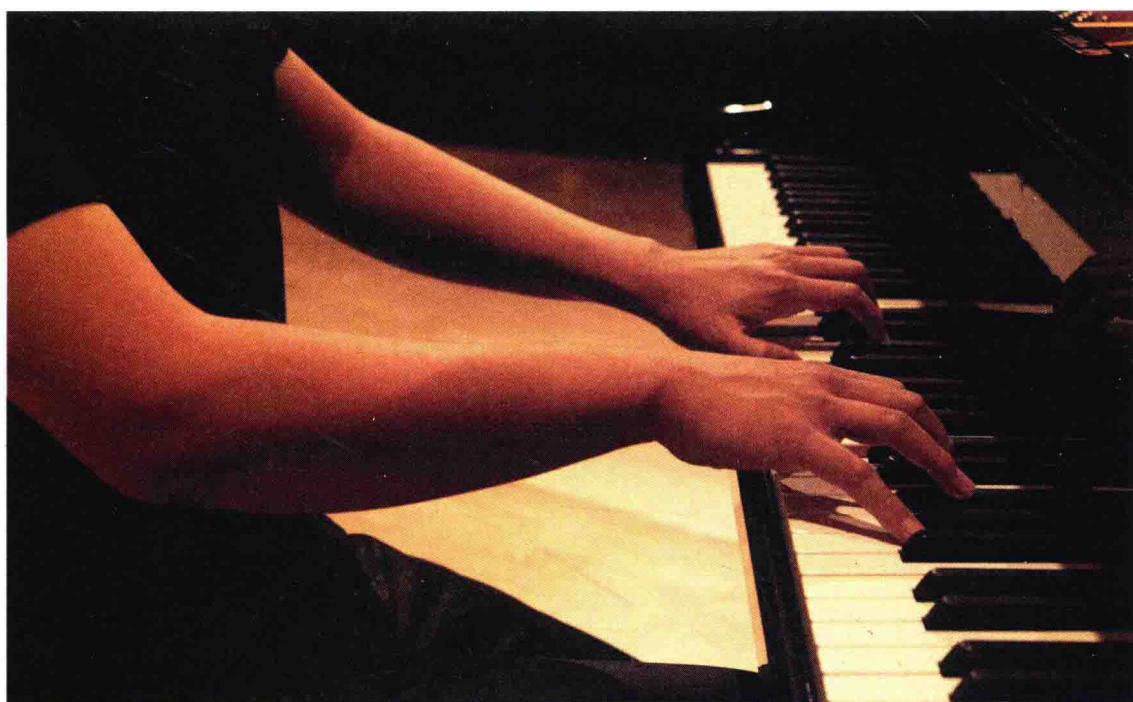
跟朗朗学钢琴

“对我来说，钢琴犹如一个音乐天地——它引领我进入一个超越现实的境界。”



FABER *ff* MUSIC
英国菲伯尔音乐公司提供版权

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN



“ 总有人告诉我要弯曲手掌和手指——就好像手掌下面有个鸡蛋。这是一个很好的手型，可以保证力量能直接注入指尖。”

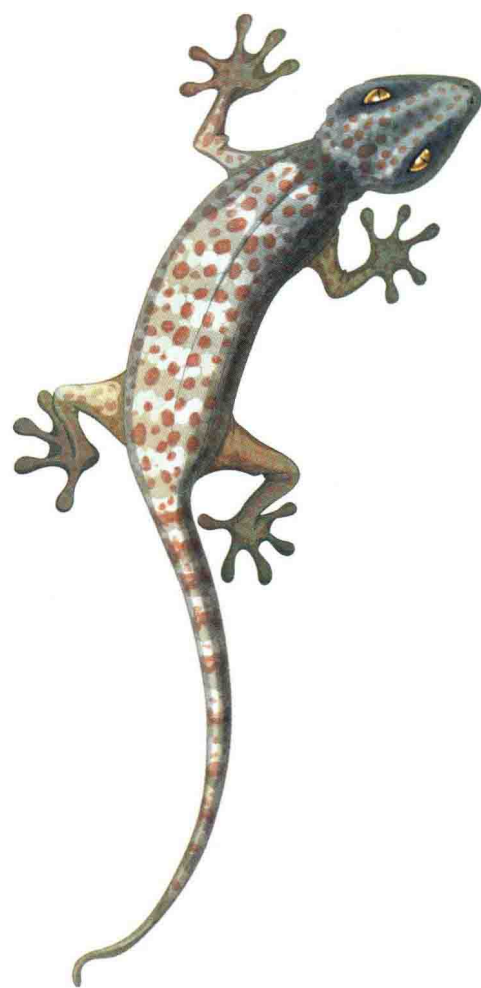
“ 在钢琴前坐下时，你应该调整到自己最舒适的位置。”





“要弹出美妙的断奏,可以在脑海中想象一只漂亮轻巧,但非常调皮的小猫!”

“弹连奏时要将手指真正黏连在琴键上——想想壁虎脚上的吸盘，并假想吸盘就在你的手指上。”



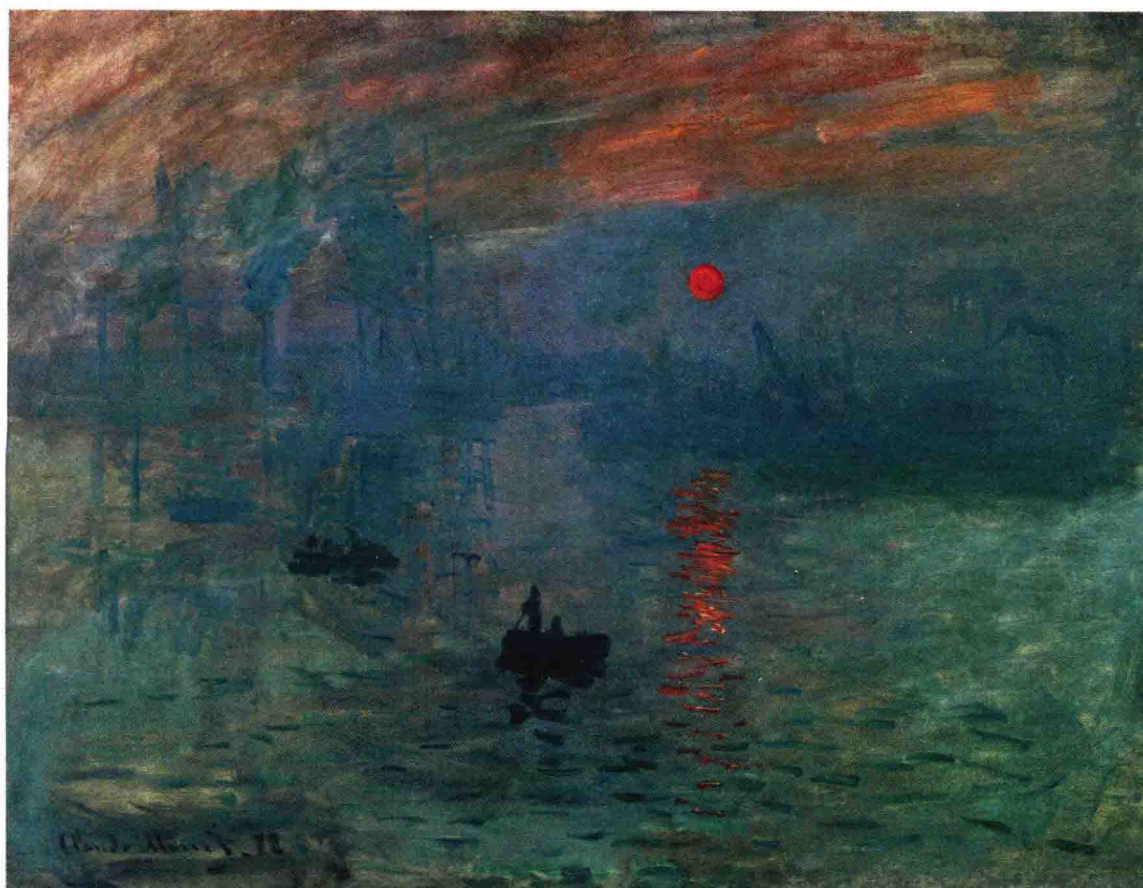
“对我来讲，音阶练习太重要了。我每次练琴都从音阶开始，并且总是从慢速开始练习！”



“想象各种各样的情绪
有助于弹好不同力度的
音乐……



……演奏‘极弱’时，
我会尝试体验极其敏感
和悲伤的情绪。演奏‘极
强’时，我会改变自己的
心情，也许会变得非常愤
怒和疯狂！”



“演奏时联想绘画和雕塑作品也可以帮助我捕捉音乐作品要表达的情绪和感受。猜猜这些画让我想到了什么？”



“在这个阶段，你需要更多地练习左手，这样它才能和你的右手一样运用自如。”



“分手练习非常重要——我小时候从来不会马上用双手合奏一首新曲子。”

目 录

引言 (朗朗)	11
第1单元 探索键盘	12
侧手翻练习 (理查德·哈里斯)	13
灯笼歌 (中国民歌)	14
小调 (克里斯蒂安·内弗)	15
第2单元 感受节拍	16
跳房子练习 (理查德·哈里斯)	17
跳房子 (理查德·哈里斯)	18
不可能完成的任务 (潘姆·韦奇伍德)	19
第3单元 弹奏连音	20
竖琴练习曲 (路易斯·柯勒)	21
F大调小快板 (约翰·格奥尔格·维特豪尔)	22
朴实无华的礼物 (约瑟夫·布拉克特)	23
第4单元 弹奏跳音	24
淘气小猫练习曲 (理查德·哈里斯)	25
暮光 (理查德·哈里斯)	26
布谷鸟 (埃米尔·布莱斯劳尔)	27
第5单元 锻炼手指的敏捷度	28
慢跑练习 (艾伦·布拉德)	29
追着尾巴跑 (艾伦·布拉德)	30
C大调小步舞曲 (多米尼科·斯卡拉蒂)	31
第6单元 弹奏和弦	32
三度音程练习 (理查德·哈里斯)	33
欢乐颂 (路德维希·范·贝多芬)	34
阿勒曼德 (路德维希·范·贝多芬)	35
第7单元 训练左手	36
练习曲 (路易斯·柯勒)	37
大象 (卡米尔·圣-桑)	38
摇篮曲 (约翰内斯·勃拉姆斯)	39
第8单元 控制力度	40
对话 (理查德·哈里斯)	41
茉莉花 (中国民歌)	42
安布鲁库伊 (非洲民歌)	44



引言

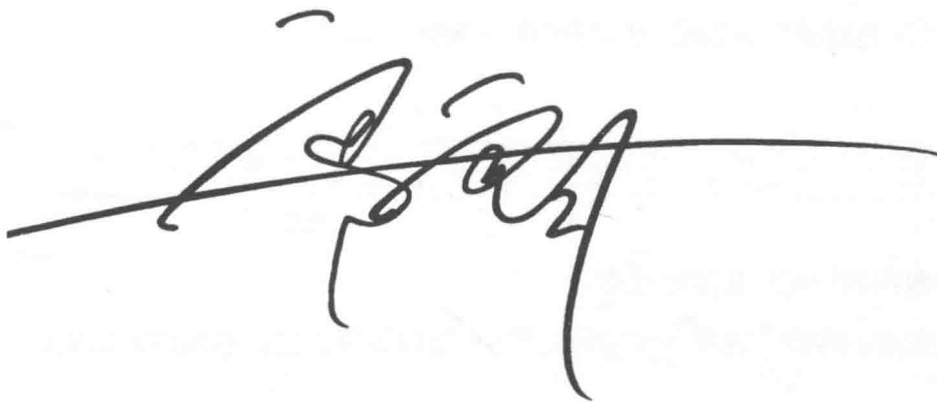
我与英国菲伯尔音乐出版社合作，编写了《跟朗朗学钢琴》系列，中文版授权由上海音乐出版社出版、发行。我要让孩子们能真正热衷于钢琴演奏：启迪他们将爱、活力和奉献精神投入演奏中。这个系列承载着我自己对钢琴演奏的激情，以及想要与下一代钢琴家共享我的艺术价值和弹奏心得的热情。

要成为一名钢琴演奏家是没有捷径可走的，精彩的演奏只有通过勤学苦练才能实现。本书着眼于为琴童们提建议、列方法，从而鼓励他们实现这个目标。在8个单元的进程中，我们将探究钢琴的演奏技术，在每一次面临挑战时给予意见和建议。每个单元均包含一些手指训练、一首练习曲和两首小曲；我从欧洲音乐的优秀曲目中选取了一些最受欢迎的作品，同时也在世界音乐宝库里选取了一些我自己喜欢的经过精心改编的乐曲。

本书并非教材，不需要循序渐进的学习。你可以依照自身的需求挑选使用，也可以将这些单元拆分重组成为适合你的顺序。

除了这套印刷成册的系列以外，你还可以在`langlangpianoacademy.com`上找到它的补充材料。多平台学习模式可以更好地吸引琴童们。

对我来说，钢琴犹如一个音乐天地，它引领我进入一个超越现实的境界。而你，也会发现它能打开你的心灵、激发你的灵感，并提高你的沟通技能。你不需要演奏厅，也不需要大三角钢琴，随意一架钢琴就足够了——整个世界等着你来拥抱。





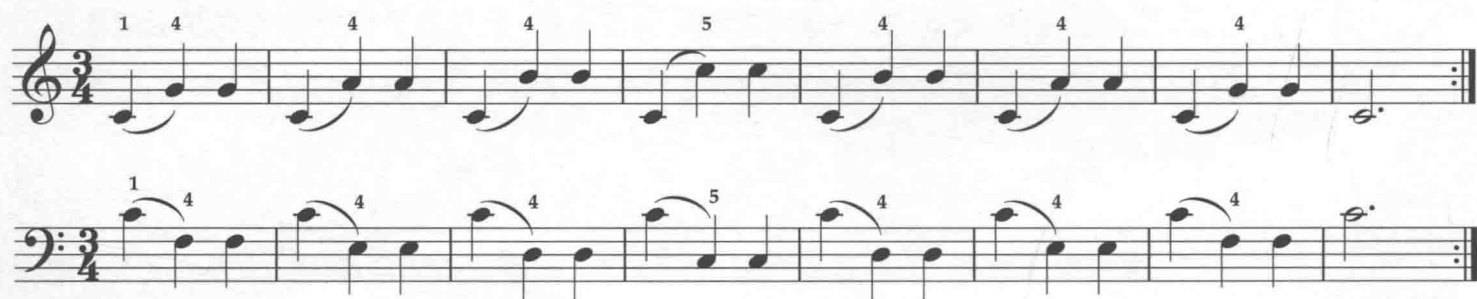
探索键盘

朗朗的话:



钢琴里有我整个音乐天地——我翱翔其间。你正要认识所有的音符——不仅是围绕着中央C上下一个八度范围里的音。在这个单元,我们将把五指在键盘上的基本手位加以扩展,手将在琴键上有更大幅度的移动。

准备活动: 手指伸展



游戏站: 探索键盘的两个游戏

游戏1: 青蛙跳

- ▶ 从熟悉的乐曲中挑选一个短小的乐句(两个小节)。
- ▶ 在不同的八度范围内弹奏这个乐句,在键盘上向上和向下移动。

游戏2: 闭眼猜一猜

- ▶ 把右手大拇指放在中央C上,闭上眼睛用5指弹另一个音——它也许离得很近,也许会远一些。
- ▶ 猜猜看这两个音之间共有几个音?
- ▶ 睁开眼睛看看你猜得对不对。
- ▶ 再用左手来玩玩这个游戏吧,从中央C往下伸展。

朗朗提示:



确认手腕、手臂和肩膀都处在放松状态。

保持轻松、有弧度的手型。这是一个极好的姿势,可以保证力量能直接注入指尖。