



二维码在线听

成年人学简谱钢琴

曲宏雷 + 闫世平 ▲ 编著

一看就懂的钢琴自学视频教程

再也不为难学的五线谱而烦恼，
学简谱弹钢琴一样动听！

零起步
最易上手



附DVD视频教程



“简谱”让学钢琴变简单

适用成年钢琴（业余）爱好者，简谱清晰易懂，上手即弹，为学习钢琴降低难度。



基础入门提高趣味性

以零基础为出发点，教程由浅入深，全方位讲解，每章节配套练习曲为大量耳熟能详的歌曲改编，使读者在练习（学习）技法的同时，增加乐趣。



提供指法标记

所有练习曲及乐曲，全部标记指法，大幅降低演奏难度，供读者做演奏参考。



海量精选曲目

从教程练习到曲集演奏，选曲包括钢琴名曲、流行音乐、影视金曲、经典老歌、儿童歌曲等。用熟悉的旋律，弹奏美妙的钢琴曲。



DVD示范演奏

教程同步示范演奏，高清画面，自学钢琴很简单。



二维码在线听

后附乐曲提供大量的示范演奏，二维码标识，手机扫描，学习更方便。

成年人学 简谱钢琴

一看就懂的钢琴自学视频教程

曲宏雷 + 闫世平 ▲ 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞 董英双
责任编辑 殷 亮 刘万年
审稿编辑 董英双 李 飞
责任校对 殷钰钧
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (C I P) 数据

成年人学简谱钢琴：一看就懂的钢琴自学视频教程 / 曲宏雷，闫世平编著.

— 北京：北京体育大学出版社，

2013. 12

ISBN 978-7-5644-1511-2

I. ①成… II. ①曲… ②闫… III. ①钢琴—奏法—
教材 IV. ①J624.16

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第304809号

本书整理及参与制作者

李玉珠/李玉莲/葛小丽/刘少兰/潘琳/赵君/边丽娜/李默晗/王广吉/李丹/张莉/马媛/王宏/黄娟
邓建伟/甄若谷/李军平/房伟/安方劲/孙桂兰/王琳琳/丁月娟/王爽/朱浩军/李玲/刘一帆/孙瑞莲/
李新贺/李玲/傅旺/李京华/崔春雷/崔春光/周健平/

〔本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理
北京市东单三条33号京纺大厦5层 (010-65232656) 〕

成年人学简谱钢琴：一看就懂的钢琴自学视频教程

出 版：北京体育大学出版社

社 址：北京市海淀区信息路48号

网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>

邮 购：010-62989432 (读者服务部)

邮 编：100084

发行部：010-62989438

印 刷：北京昌联印刷有限公司

开 本：880X1230mm 1/16

印 张：14.5

版 次：2015年4月第1版

印 次：2015年4月第1版第1次印刷

定 价：38.00元 (附DVD光盘)

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

{ 感谢您关注我们的产品。如有投稿、建议或是意见，请与音乐编辑室联系。}
联系电话：010-62989572 新浪微博：TD音乐编辑 }

目 录 CONTENTS

第一课 钢琴演奏的基础

一、认识键盘	1
二、认识简谱	1
(一) 音的高低	1
(二) 音的长短	2
(三) 简谱钢琴的基本记法	2
(四) 钢琴键盘与五线谱、简谱对照表	3
三、钢琴的演奏姿势和基本手型	
(一) 弹奏钢琴的正确姿势	3
(二) 弹奏钢琴的正确手型	4
四、钢琴演奏的指法	
(一) 简谱钢琴的指法标记	4
(二) 顺指法	5
(三) 扩指法	5
(四) 缩指法	5
(五) 穿指法	5
(六) 跨指法	6
(七) 换指法	6

第二课 钢琴的基本演奏技法

一、练琴须知	7
二、非连音奏法	7
三、连音奏法	8
四、跳音奏法	9

第三课 $\frac{4}{4}$ 拍乐曲的基础练习

一、 $\frac{4}{4}$ 拍	10
二、全音符、二分音符、四分音符及休止符	10
三、延音线	10

四、节奏练习

练习 1	11
练习 2	11
练习 3	11
练习 4	11
练习 5	11

五、左右手分手练习

练习 1	12
练习 2	12
练习 3	12
练习 4	12
练习 5	13
练习 6	13

六、乐曲练习

火 车	13
海军工兵	14
玛丽有只小羊羔	14
排排坐	15
扬基歌	15
欢乐颂	16

第四课 $\frac{2}{4}$ 拍乐曲的基础练习

一、 $\frac{2}{4}$ 拍	17
二、八分音符、十六分音符及休止符	17
三、弱起小节	17
四、节奏练习	

练习 1	18
练习 2	18
练习 3	18
练习 4	18
练习 5	18

练习 6	18
五、左右手分手练习	
练习 1	19
练习 2	19
练习 3	19
练习 4	19
练习 5	19
练习 6	19
练习 7	19

六、乐曲练习

粉刷匠	20
摇篮曲	20
小红帽	21
洋娃娃和小熊跳舞	22
婚礼进行曲(片段)	22

第五课 $\frac{3}{4}$ 拍乐曲的基础练习

一、 $\frac{3}{4}$ 拍	23
二、附点音符	23
三、半音与全音	23
四、节奏练习	
练习 1	24
练习 2	24
练习 3	24
练习 4	24
练习 5	24

五、左右手分手练习

练习 1	25
练习 2	25
练习 3	25
练习 4	25
练习 5	25

七、乐曲练习

祝你生日快乐	26
新年好	26
小步舞曲	27

第六课 $\frac{3}{8}$ 拍乐曲的基础练习

一、 $\frac{3}{8}$ 拍	28
二、切分音	28
三、升降记号和还原记号	28
四、节奏训练	
练习 1	29
练习 2	29
练习 3	29
练习 4	29
练习 5	29
练习 6	29

五、左右手分手练习

练习 1	30
练习 2	30
练习 3	30
练习 4	30
练习 5	31

七、乐曲练习

练习曲	31
饮酒歌	32
献给爱丽丝(片段)	33

第七课 $\frac{6}{8}$ 拍乐曲的基础练习

一、 $\frac{6}{8}$ 拍	34
二、以八分音符为一拍, 音符与休止符的 时值对照表	34
三、音 程	34

目 录 CONTENTS

四、常用音程对照表.....35

五、节奏练习.....35

练习 136

练习 236

练习 336

练习 436

练习 536

六、乐曲练习

月朦胧，鸟朦胧.....37

罗雷丽.....37

同桌的你.....38

第八课 C调乐曲的练习

一、大调式与小调式

(一) 自然大调.....39

(二) 自然小调.....39

(三) 和声小调.....39

(四) 旋律小调.....40

二、音阶的弹奏.....40

三、C大调与a小调音阶.....41

四、左右手练习

练习 1 两只老虎.....41

练习 2 铃儿响叮当.....42

练习 3 内蒙民歌.....42

练习 4 北风吹 歌剧《白毛女》选曲43

练习 5 双手弹奏练习(一).....43

练习 6 双手弹奏练习(二).....43

五、乐曲练习

小星星 C大调变奏曲.....44

牧 童44

会哥哥.....45

送 别46

小城故事.....46

风中有朵雨做的云(片段).....47

乡间的小路.....48

龙的传人.....49

第九课 G调乐曲的练习

一、G大调音阶50

二、和 弦

(一) 三和弦.....50

(二) 七和弦.....51

(三) 和弦的转位.....51

三、和弦弹奏.....52

四、左右手练习

练习 1 右手弹奏练习.....53

练习 2 左手弹奏练习.....53

练习 3 双手弹奏练习.....53

练习 4 双手交替弹奏练习.....53

练习 5 和弦练习(一).....54

练习 6 和弦练习(二).....54

练习 7 和弦练习(三).....54

练习 8 和弦练习(四).....54

练习 9 和弦练习(五).....55

五、乐曲练习

斯卡保罗集市.....56

阿里郎.....57

哦! 苏珊娜.....57

雪绒花.....59

友谊地久天长.....60

第十课 F调乐曲的练习

一、F大调音阶62

第一课 钢琴演奏基础 目 录

二、琶音记号	62
练习 1 短琶音练习	63
练习 2 长琶音练习	63
三、琶音演奏	63
四、左右手练习	
练习 1 右手弹奏练习	64
练习 2 小鸟飞来了	64
练习 3 左手弹奏练习	64
练习 4 数蛤蟆	64
五、乐曲练习	
红蜻蜓	65
四季歌	65
爱的罗曼史	66
红河谷	66
莫斯科郊外的晚上	67
三套车	68
小 路	69
又见炊烟	70
兰花草	71

第十一课 D调乐曲的练习

一、D大调音阶	72
二、八度和弦的演奏	72
三、移动八度演奏记号	73
四、半音阶的弹奏	73
练习 1 右手练习	73
练习 2 左手练习	73
练习 3 双手练习	73
五、左右手练习	
练习 1 右手练习	74
练习 2 左手练习	74
练习 3 双手练习	74

练习 4 交城山	74
练习 5 弹起我心爱的土琵琶(片段)	75
练习 6 念故乡	76
六、乐曲练习	
在那遥远的地方	77
东方红	77
万泉河水清又清	78
玫瑰, 玫瑰我爱你	80
我是一个兵	81
绣金匾	82
游击队歌	83
爱我中华	85

第十二课 其他常用记号

一、反复记号	87
二、装饰音	87
三、其他拍号	88
四、踏板的使用	88
五、如何弹好乐曲	89

乐曲综合练习

那些年	90
孤独患者	94
三寸天堂	96
没那么简单	98
爱的供养	102
老男孩	106
我的歌声里	110
你是我的眼	113
荷塘月色	116

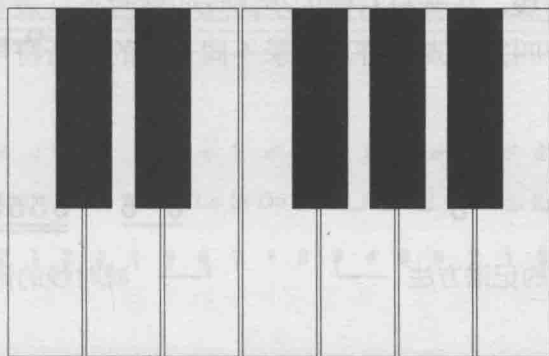
目 录 CONTENTS

等你爱我·····	113	永远常在·····	198
勇 气 ·····	122	友谊地久天长·····	201
可惜不是你·····	124	我在那一角落患过伤风·····	203
城里月光·····	127	夜的钢琴曲五·····	205
因为爱情·····	130	爱情故事·····	207
隐形的翅膀·····	132	忧伤还是快乐·····	208
红尘情歌·····	134	童 年 ·····	211
最重要的决定·····	136	琵琶语·····	213
致青春·····	138	雪绒花·····	215
时间煮雨·····	142		
我好想你·····	145	斗牛士之歌·····	217
稳稳的幸福·····	149	婚礼进行曲·····	218
好久不见·····	152	哈巴涅拉·····	219
滴 答 ·····	155	乘着歌声的翅膀·····	221
星月神话·····	159	四小天鹅舞曲·····	222
一生所爱·····	161	天 鹅 ·····	223
离不开你·····	163		
空白格·····	166		
如果没有你·····	169		
月亮代表我的心·····	172		
我只在乎你·····	174		
珊瑚颂·····	177		
水边的阿蒂丽娜·····	179		
初 雪 ·····	181		
天空之城·····	183		
Tears·····	184		
爱的罗曼史·····	185		
卡 农 ·····	187		
雨的印记·····	189		
Someone Like You·····	192		
回 忆 ·····	195		
绿袖子·····	196		

第一课 钢琴演奏基础

一、认识键盘

钢琴的键盘由许多黑键和白键组成，每一个黑白键都对应着乐音体系中的各音，这些音叫音级。其中七个具有独立名称的音级构成了基本音级。基本音级名称用音名和唱名两种方法来标记。一种是音名：C、D、E、F、G、A、B。一种是唱名：do、re、mi、fa、sol、la、si。这七个基本音级都在白键上。键盘上的黑键分为两个一组和三个一组，C音（do）就在两个一组的黑键的左侧的那个白键上。



音名：	C	D	E	F	G	A	B
唱名：	do	re	mi	fa	sol	la	si

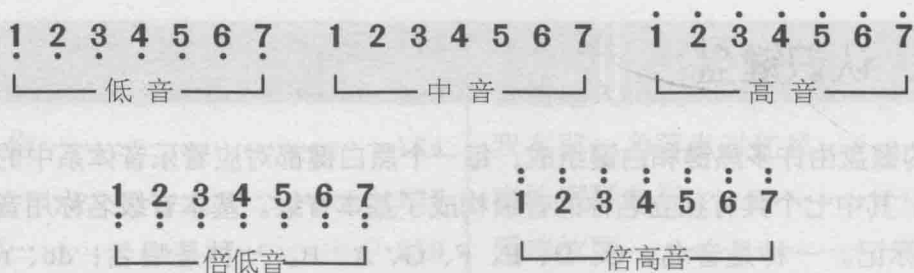
二、认识简谱

（一）音的高低

在简谱中，记录音的高低和长短的符号叫音符。我们用阿拉伯数字：1、2、3、4、5、6、7七个基本符号来标记音的高低。

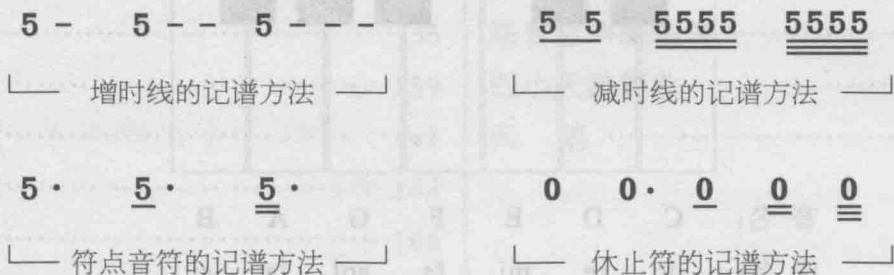
音名：	C	D	E	F	G	A	B
唱名：	do	re	mi	fa	sol	la	si
简谱：	1	2	3	4	5	6	7

我们用七个基本标记符号来表示中音。写在基本标记符号上面的小圆点，表示高音。写在基本标记符号下面的小圆点，表示低音。



(二) 音的长短

我们用“短横线”来表示音的长短，写在基本符号右边的短横线叫增时线；写在基本符号下面的短横线叫减时线。在音符右侧的小圆点叫做附点，表示延长前面音符时值的一半。带有两个附点的音符叫复附点音符。记录不同长短的间断符号叫休止符。简谱的休止符用“0”表示。



(三) 简谱钢琴的基本记法

曲名 歌唱音阶

调号 1=C **拍号** 4/4

演奏记号 **右手指法** **作者** 曲宏雷 曲

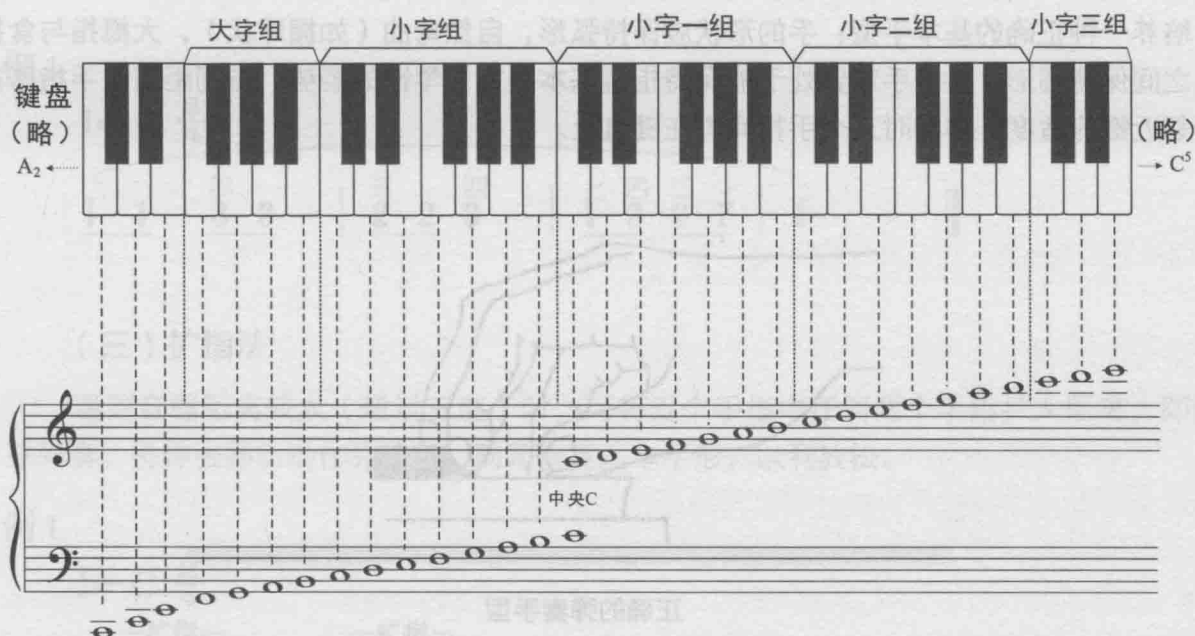
歌词 哆 来 咪 发 梭 发 咪 来 哆 咪 梭 咪 哆

左手指法 五 四 三 二 一 三 五 三 五 三 一 三 五 一

表情记号 **踏板记号** **抬** **踏板记号**

mf **踩** *****

(四) 钢琴键盘与五线谱、简谱对照表



音名: C D E F G A B c d e f g a b c¹ d¹ e¹ f¹ g¹ a¹ b¹ c² d² e² f² g² a² b² c³ d³ e³

唱名: Do Re Mi Fa Sol La Si Do Re Mi Fa Sol La Si Do Re Mi Fa Sol La Si Do Re Mi Fa Sol La Si Do Re Mi

简谱: 1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6 7 1 2 3

三、钢琴的演奏姿势和基本手型

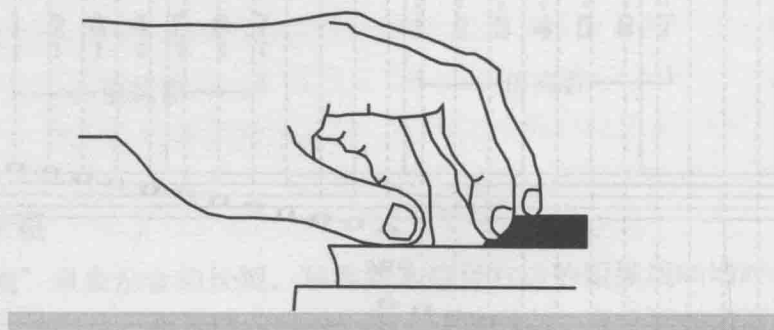
(一) 弹奏钢琴的正确姿势

弹奏钢琴应坐在琴凳的前半部，端正而不僵硬，上身略前倾，双肩放松，全身呈积极的演奏状态。高度以前臂与键盘平行或高于键盘为宜，远近以双臂能在整个琴键上做自由、舒展的左右移动为好。双脚略向前屈伸，随时做好踩踏板的准备。



(二) 弹奏钢琴的正确手型

弹奏钢琴，没有绝对正确或固定不变的手型模式。但对于初学者来说，还是应强调培养一种正确的基本手型：手的形状应保持弧形，自然弯曲（如握球状），大拇指与食指之间保持圆形，整个手掌要处于能保持指端基本垂直于琴键的姿势，指间距离以手指落在邻近键为适度，弹奏时五个手指均应在键盘上。



正确的弹奏手型

四、钢琴演奏的指法

弹奏钢琴时指法运用是否恰当，将直接影响到演奏的效果，选用恰当的指法能使乐曲弹得完整、流畅。由于每个人的手指条件差异，安排指法有多种可能性，不一定强求一致，但总的原则是保证乐句的连贯和完整，故一般应以乐句为单位考虑指法。

(一) 简谱钢琴的指法标记

简谱钢琴的指法用“一 二 三 四 五”来标记（从大拇指算起）。



左手



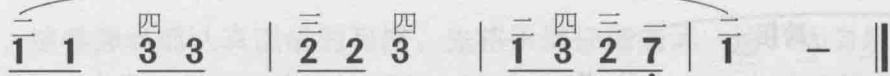
右手

(二) 顺指法

手部五个手指保持原位基本手形，在五度音程以内一个手指对准一个琴键弹奏。

例 1

1= C $\frac{2}{4}$



(三) 扩指法

遇到音程距离较大（超过五度）时，可将五个手指中任何两个手指扩大距离，即伸张弹奏。待伸张弹奏动作完成后，随即恢复基本手形，以利放松。

例 1

1= C $\frac{2}{4}$

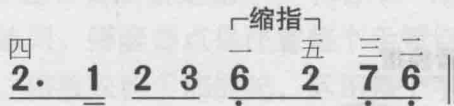


(四) 缩指法

在音乐进行中手部变动位置时，虎口收拢，缩小指距将手移到新的位置。

例 1

1= C $\frac{4}{4}$

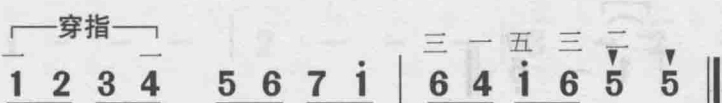


(五) 穿指法

穿指是通过拇指从二、三、四指下方穿过，来获得新的手位，从而完成更多音的弹奏。

例 1

1= C $\frac{4}{4}$

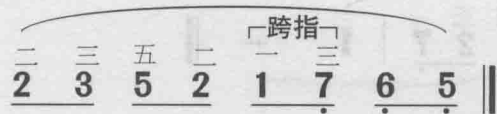


(六) 跨指法

跨指是二、三、四指从拇指上方跨过，来获得新的手位，从而完成更多音的弹奏。

例 1

1= C $\frac{4}{4}$

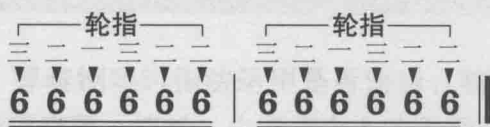


(七) 换指法

一种是同音换指，为了将快速的几个同音弹奏得清晰而进行有规律的换指叫轮指。有时为了适应乐句进行的需要而采用同音换指。

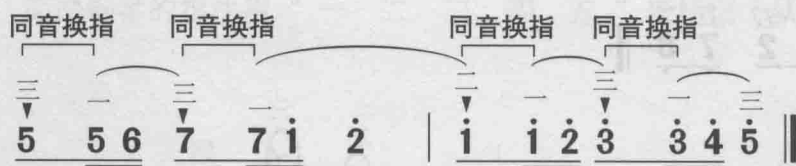
例 1

1= C $\frac{3}{8}$



例 2

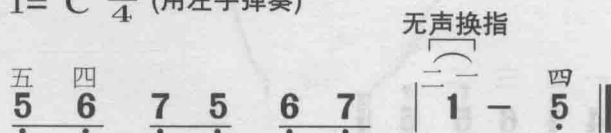
1= C $\frac{3}{4}$



另一种是无声换指，为了保证乐句的进行连贯，在同一个音上作不发声的换指。

例 3

1= C $\frac{3}{4}$ (用左手弹奏)



第二课 钢琴的基本演奏技法

一、练琴须知

1. 培养弹奏前认真读谱的习惯。先将乐谱仔细通读一遍，认清是什么调号、拍号，什么速度、力度记号，什么表情记号，然后视唱旋律，并结合练习曲或乐曲练习提示等再行练习，切勿盲目弹奏。

2. 学习任何一首练习曲或乐曲，必须先做到音对、节奏对、指法对，然后再去考虑速度、力度、音色、和表情等要求。因为音不对就什么都谈不上了。要做到这一点，一定要培养视谱弹奏的良好习惯。要做到节奏对，那就要坚持数拍子。指法，往往不被重视，乱用指法，必定降低练琴效率。反之，确定一种指法进行练习，能取得好的练习效果。

3. 练琴的方法是先慢后快，先分手后合练，因为练习中出现的问题大多是大脑的思维问题。速度放慢后，大脑就来得及去思考，技术上的困难就克服了。分手练习也是一种非常重要的练习手段。先解放一只手，让一只手流畅的弹奏，然后再去注意另一只手的动作，就能免去弹奏中左、右两手顾此失彼的弊端。开始合练时，应该慢速，以后才逐渐达到乐曲所要求的速度。

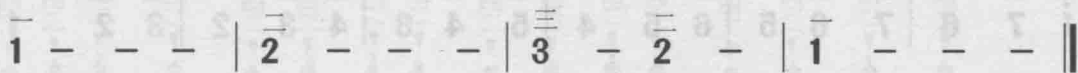
弹奏过程中，眼（看谱）、脑（思考）、手（弹奏）、耳（听声音）、脚（踩踏板）要同时并用，而眼、脑始终要走在手的前面，这样才能保证弹奏的顺利进行。

二、非连音奏法

非连音奏法就是用“一个动作”弹奏一个音。弹奏时要先在键盘上找到各音的位置后再行练习。弹奏要点是注意整个手臂自然下垂，手部放在放在要弹的琴键上呈基本手形。然后，将放松的手部提起，运用整个手臂的自然重量从容地落到指尖上，用指尖的肉垫部位将琴键奏到键底，并在琴键上站稳，整个手臂与手腕立即放松，离键时，手臂将手部轻轻提起，手指被带离琴键，就这样，“一抬一提”地弹出一个个圆润、结实、饱满的声音。下键时切忌楞、砸，以免产生僵硬、刺耳的声音；也要注意因弹不到键底，而产生虚飘的声音。在八度移位弹奏时，手臂和手部下落的整个动作呈弧线形。

例 1

1= C $\frac{4}{4}$ (右手弹奏)

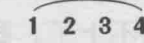


例 2

1= C $\frac{2}{4}$ (右手弹奏)

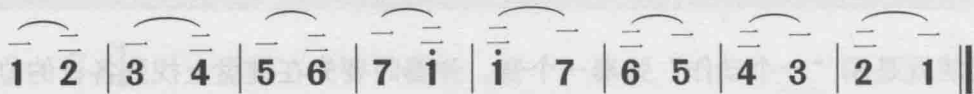


三、连音奏法

连音奏法就是用“一个动作”连贯地弹奏两个或两个以上的音。用“”表示连音的符号标记。如：，则表示用连音奏法弹奏这四个音。弹奏第一个音时，手臂要自然柔和地落下去，第一个音奏完后，手腕不再提起，手指不要马上离键。用掌关节抬起另一个手指来弹奏下一个音，且将力量的重心从弹第一个的手指转移到另一指，待下一个音弹响后的瞬间，第一个手指立即离键，以保证两音之间声音的连贯，做到既不重叠，又无间隙。同时，腕、臂立即放松，并恢复基本手形。如此，用同样的方法继续弹出第三、第四个音……直至最后一个音，用手臂向前、向上的滚动将手放松地带离琴键，就像语言中的呼吸。记住在每个乐句的结尾处（连线末端）都要进行“呼吸”。在整个连音演奏过程中，要特别注意不要过早地抬起手指。

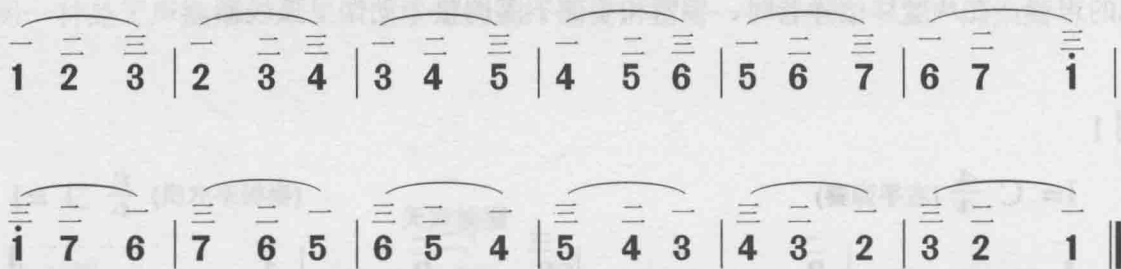
例 1

1= C $\frac{2}{4}$ (右手弹奏)



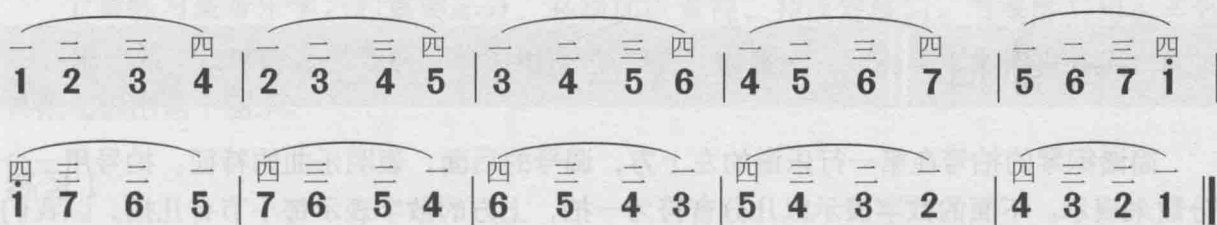
例 2

1= C $\frac{3}{4}$ (右手弹奏)



例 3

1= C $\frac{4}{4}$ (右手弹奏)



四、跳音奏法

跳音是钢琴的基本奏法之一，所奏时值一般为记谱的一半，音是间断地、单独地奏出，因此也叫断奏、断音。简谱钢琴的记谱中用简谱上方加一个“▼”来表示跳音。

弹奏跳音主要有以下三种方法：

(一) 弹奏速度快而音量弱的单音跳音时，力量集中于指尖，手指一经触键即迅速跳离琴键。弹奏时主要使用手指的动作。

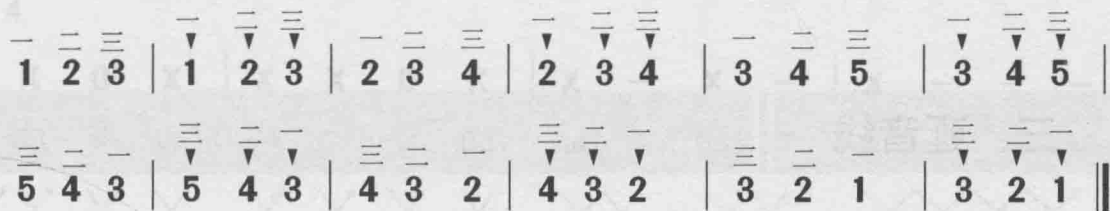
(二) 弹奏音量弱的双音、和弦跳音及稍强的单音、双音、和弦跳音时，用手腕的动作将手部向上提起，在迅速果断地击下琴键的一霎那将手指弹离琴键。注意击下和弹起的动作要在一瞬间完成，手腕的弹跳要自然、流畅、干脆，腕、臂要放松。整个弹奏动作犹如“鸡啄米”。弹奏时主要使用腕部动作。

(三) 弹奏强有力的单音、双音、和弦跳音时，手部离键较高，用肘关节的运动将前臂和手部提起击键。

无论哪种奏法，都要注意将力量集中于指尖击键，腕臂不要僵硬，并保持良好的手形。

例 1

1= C $\frac{3}{4}$ (右手弹奏)



例 2

1= C $\frac{4}{4}$ (右手弹奏)

