



中老年 扬琴

李小刚 编著

弹奏速成

本书介绍扬琴琴体结构、演奏姿势、持竹和击弦动作等。在通过训练掌握最基本的技法后，又为中老年朋友编配了100首中外民歌扬琴演奏曲。



北京日报报业集团 同心出版社

随书赠送CD、VCD各1张

中老年 扬琴弹奏速成

李小刚 编著

北京日报报业集团 © 同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年扬琴弹奏速成/李小刚编著. —北京: 同心出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5477-0652-7

I. ①中… II. ①李… III. ①扬琴—奏法—中老年读物 IV. ①J632.51-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 197034 号

中老年扬琴弹奏速成

出版发行: 同心出版社

地址: 北京市东城区东单三条 8-16 号 东方广场东配楼四层

邮编: 100005

电话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135-8015

网址: www.bjd.com.cn/txcbs/

印刷: 北京市燕山印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2012 年 10 月第 1 版

2012 年 10 月第 1 次印刷

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/16

印张: 8.25 印张

字数: 225 千字

印数: 1—12000 册

定价: 32.80 元 (随书赠送 CD、VCD 各 1 张)

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载



随着社会保障机制日臻完善，我国已进入老年社会。国家富强，人民物质生活水平日益提高，我们的中老年人，在党的阳光下无忧无虑，过着美好的幸福生活。但是他们现在最需要的不是物质，而是精神文化生活。

他们总想学件乐器，自得其乐，来充实一下晚年精神生活，以此来和社会接触交流。中老年人那种执着追求的精神和顽强的毅力，深深地感动了我。

其实中老年人学乐器在国外很普遍。他们的目的是不甘于孤独寂寞，想通过学习乐器来丰富自己的生活，达到老有所为，老有所乐之目的。

随着物质生活极大丰富，中老年人也逐年剧增，他们对文化娱乐生活需求将越来越强烈。

目前市场上出版的教材，大都为青年儿童编著，适合老年人的不多，尤其扬琴教材据我了解几乎没有。

为了适应形势和满足中老年人对精神文化生活的需要，我编写了这本《中老年扬琴弹奏速成》教材。我这套教材编写的准则：循序渐进、以曲代练、寓练于乐。

该书内容有三部分：

第一部分：介绍扬琴简单历史、琴体结构、演奏姿势、持竹和击弦动作等。

第二部分：介绍扬琴基础技法，根据老年人特点编入了练习曲，难度适中。

第三部分：在通过训练掌握最基础的技法后，我又为中老年朋友编配了 100 首中外民歌扬琴演奏曲（包括世界民歌）。希望中老年人通过练习并掌握这些曲目，真正达到圆少年之梦、自娱自乐之目的。

李小明

作者简介

zuozhejianjie



李小刚，1936年出生于上海，中国电影乐团著名扬琴演奏家、国家一级演员、中国音乐家协会扬琴研究会副会长、中国民族管弦乐学会常务理事、中国扬琴专业委员会顾问、中国胡琴专业委员会荣誉理事、中国版权协会会员、全国扬琴业余考级专家评委。大型民乐合奏“北京喜讯到边寨”移植改编第一人。享受国务院颁发的有突出贡献的艺术家政府津贴，荣获民乐艺术终身贡献奖。

在五十年代末，由于二胡、扬琴、琵琶演奏优秀，考入当时的北京新影乐团（现中国电影乐团）。从事扬琴演奏及业余教学工作至今已有五十余年，积累了丰富的演奏和教学经验，形成了独特的演奏风格。曾多次在中央人民广播电台及北京人民广播电台举办扬琴专题广播讲座。中央电视台曾在“走进幕后”、“情系扬琴”两个栏目中对其进行了采访，

节目播放后，获得了大家的认可和好评。1963年与二胡演奏家汤良德先生（电影乐团民乐队首席、香港音统处高级音乐主任）代表北京地区参加第四届《上海之春》全国二胡比赛，荣获扬琴伴奏优秀奖。在历年的演出录音活动中，经常担任领奏和独奏。在纪念人民音乐家聂耳、冼星海逝世四十周年，首都音乐文艺团体——中国歌舞团、中央歌舞团、中央民族乐团、东方歌舞团、新影乐团、大型百人联合演出中担任扬琴首席工作。在第一届中国艺术节开幕式，千人中华大乐演出中担任五十多台扬琴之首席。1988年应香港政府邀请，赴港参加中国青年音乐节演出及讲学活动；1989年随中国人民对外友好协会访欧演出；同年应德国邀请，赴慕尼黑参加第一届国际扬琴音乐节，并举办个人扬琴独奏音乐会；1991年参加文化部组建的中国民乐十大演奏家艺术团赴香港、澳门等地巡回演出；同年应澳门政府邀请，参加澳门春节艺术节扬琴独奏音乐会；1994年应日本邀请随文化部民乐演奏家艺术团赴日参加日中文化日演出活动；1997年应台北市中乐团邀请赴台北参加每年一度的传统艺术季演出活动。数十年来，先后赴新加坡、加拿大、冰岛、比利时、卢森堡、西班牙，并多次去日本和香港，前后访问演出二十多个国家，深受各国地区观众的好评。

在繁忙的演出和录音教学活动之余，还创作和改编了扬琴独奏曲、弹拨乐合奏曲、器乐合奏等乐曲几十余首。其中有的已出版书籍、乐谱、录制唱片、磁带及CD、VCD。

他的成名曲，扬琴独奏《海岛新貌》在1982年新加坡扬琴比赛中，被列为指定参赛曲目，在各音乐艺术院校中也被列为必修教材。从1982年至2000年，先后在北京、香港、台湾出版了《扬琴演奏法》、《扬琴中级教材》、《扬琴基础教材》及教学示范等DVD碟片数张，深受广大扬琴爱好者欢迎。

目录

Contents

第一课	扬琴历史及演变过程	(1)
第二课	演奏姿势及演奏方法	(3)
第三课	如何调音和挑选扬琴	(5)
一、	调音	(5)
二、	选琴	(5)
三、	基本音位图	(5)
四、	竹法、技法符号名称图表	(6)
第四课	基础技法和乐理识谱	(7)
单音练习		(7)
模进练习		(8)
音阶练习		(9)
单音连击		(10)
双音练习		(10)
歌唱祖国		(11)
接过雷锋的枪		(12)
轮音练习		(13)
台湾民歌		(14)
琶音练习		(15)
红珊瑚		(16)
牧羊姑娘		(16)
弹轮练习		(17)
弹轮连奏		(18)
第五课	民歌演奏及独奏曲	(19)
一、	100首中外民歌	(19)
1.	旅愁	(19)
2.	樱花	(20)
3.	婚誓	(20)
4.	乡恋	(21)
5.	彩花	(22)
6.	海鸥	(22)
7.	知音	(23)
8.	驼铃	(24)
9.	送别	(25)
10.	卖汤圆	(25)
11.	红梅赞	(26)

12.探亲家	(26)
13.摇篮曲	(27)
14.长相依	(27)
15.玛依拉	(28)
16.兰花花	(28)
17.南泥湾	(29)
18.祝酒歌	(30)
19.孟姜女	(31)
20.牧羊曲	(32)
21.梭罗河	(33)
22.星星索	(34)
23.采茶灯	(35)
24.绣罗裙	(36)
25.红河谷	(37)
26.划船歌	(37)
27.阿里郎	(38)
28.茉莉花	(38)
29.四季歌	(39)
30.喀秋莎	(39)
31.凤阳歌	(40)
32.甜蜜蜜	(40)
33.无锡景	(42)
34.绣荷包	(42)
35.珊瑚颂	(43)
36.三套车	(44)
37.啊朋友	(44)
38.草原之夜	(45)
39.小城故事	(46)
40.卖花姑娘	(46)
41.千言万语	(47)
42.知床旅情	(48)
43.怀念战友	(49)
44.北京颂歌	(50)
45.阿黛丽达	(51)
46.太阳岛上	(52)
47.军港之夜	(53)
48.可爱的家	(54)
49.纤夫的爱	(55)
50.天涯歌女	(56)

51.拉网小调	(56)
52.我的太阳	(57)
53.康定情歌	(57)
54.我的祖国	(58)
55.哎哟妈妈	(58)
56.敖包相会	(59)
57.海滨之歌	(59)
58.牧羊姑娘	(60)
59.金色的太阳	(60)
60.九九艳阳天	(61)
61.啊莫愁莫愁	(61)
62.鼓浪屿之波	(62)
63.深深的海洋	(62)
64.美丽的姑娘	(63)
65.铃儿响叮当	(63)
66.英雄的赞歌	(64)
67.花儿与少年	(64)
68.大海啊故乡	(66)
69.十五的月亮	(67)
70.阿里山的姑娘	(68)
71.含苞欲放的花	(69)
72.达坂城的姑娘	(69)
73.洪湖水, 浪打浪	(70)
74.小曲好唱口难开	(71)
75.阿佤人民唱新歌	(71)
76.我们走在大路上	(72)
77.羊毛剪子咔嚓响	(72)
78.夫妻双双把家还	(73)
79.八月桂花遍地开	(73)
80.翻身农奴把歌唱	(74)
81.月亮代表我的心	(75)
82.军民团结一家人	(76)
83.众手浇开幸福花	(76)
84.打起手鼓唱起歌	(77)
85.红星照我去战斗	(78)
86.我为祖国献石油	(79)
87.我爱祖国的蓝天	(80)
88.谁不说俺家乡好	(81)
89.我爱你塞北的雪	(82)

90.假如你要认识我	(83)
91.人说山西好风光	(83)
92.年轻的朋友来相会	(84)
93.我爱这蓝色的海洋	(85)
94.愿亲人早日养好伤	(86)
95.美丽的草原我的家	(87)
96.毛主席的话儿记心上	(88)
97.弹起我心爱的土琵琶	(89)
98.心中的歌献给解放军	(90)
99.草原上升起不落的太阳	(91)
100.我爱五指山, 我爱万泉河	(92)
二、12首民乐	(94)
1.喜洋洋	(94)
2.步步高	(95)
3.旱天雷	(96)
4.紫竹调	(97)
5.马兰花开	(97)
6.弹词三六	(98)
7.花好月圆	(101)
8.金蛇狂舞	(102)
9.彩云追月	(103)
10.《梁祝》(片断)	(104)
11.春江花月夜	(105)
12.送我一支玫瑰花	(108)
附: 简谱知识	(109)

第一课 扬琴历史及演变过程

在我们扬琴界一致认可的是，中国扬琴是件外来乐器，明末清初由波斯传入中国，它叫“桑托儿”。几百年前的“桑托儿”资料很难找到。1989年我去德国慕尼黑参加了国际第一届扬琴音乐节。图1即是波斯扬琴演奏家在演奏，我在欣赏并和他交流。



图 1

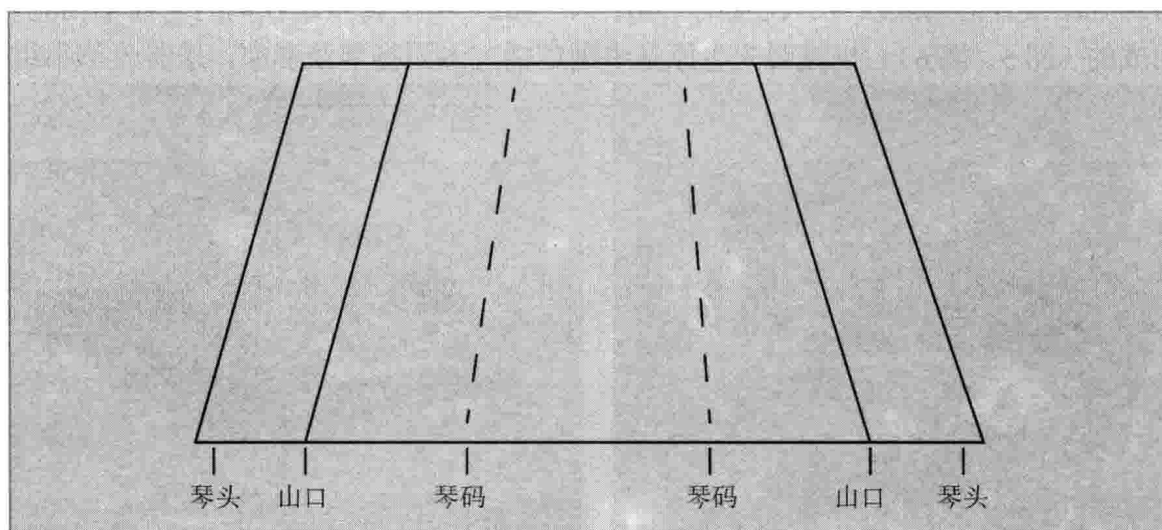


图 2 波斯扬琴平面示意图

外国传入中国的扬琴早期在广东沿海一带城市流行，后来经过演变出现了蝴蝶式广东扬琴（图3），盛行演奏广东音乐。

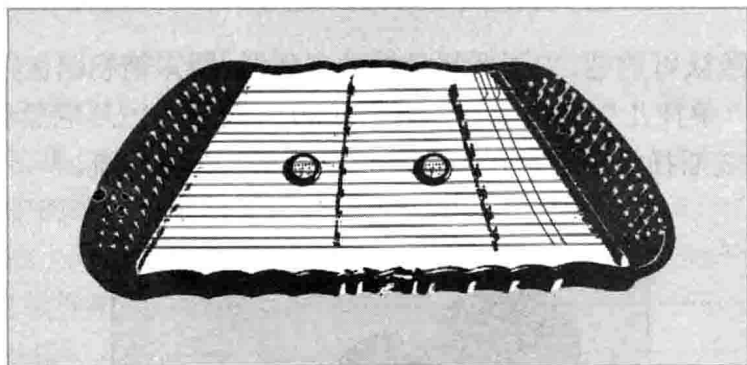


图3 中国传统扬琴（蝴蝶琴）

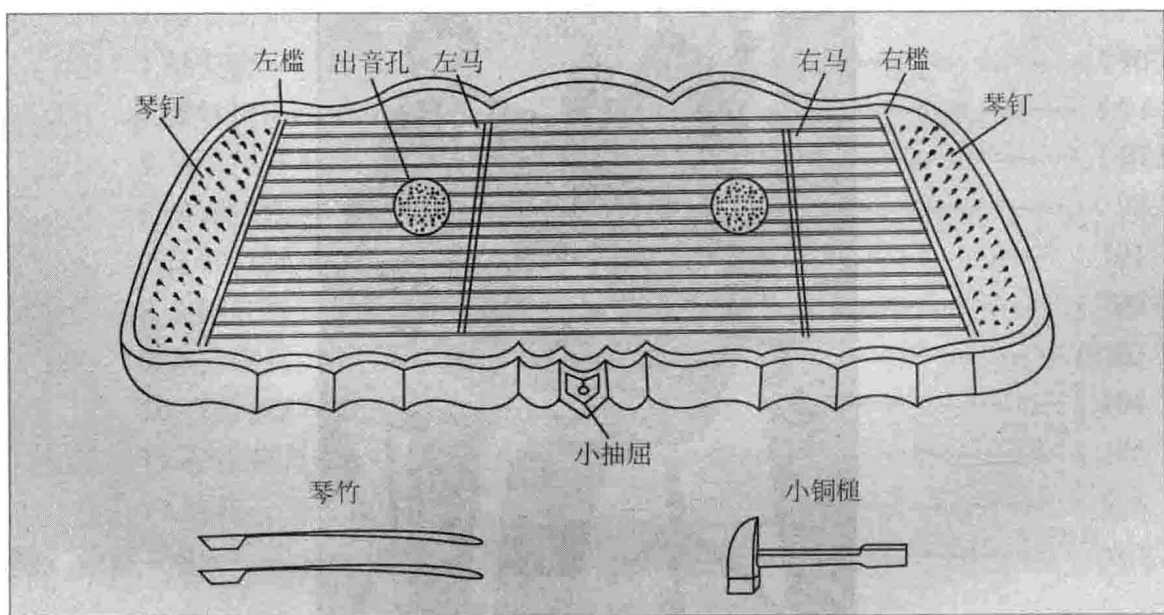


图4 老式广东造蝴蝶形扬琴（双八型）

1949年10月新中国成立，全国各地相继成立专业的民乐队团体，不能转调的落后扬琴才能得到脱胎换骨的彻底改变。现在的“401”、“402”中国扬琴是我们的老前辈杨竟明先生改革而成的（图5、图6）。杨竟明先生原是中国广播艺术团扬琴演奏家，乐器改革小组组长，中国音乐家协会扬琴研究会会长。

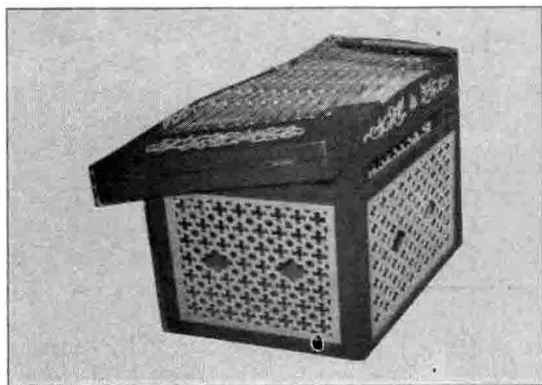


图5

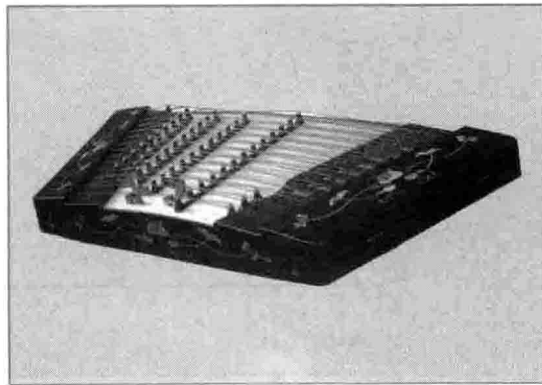


图6

第二课 演奏姿势及演奏方法



图7 正确演奏姿势



图8 椅子要坐半个(因上身左右前后要移动)

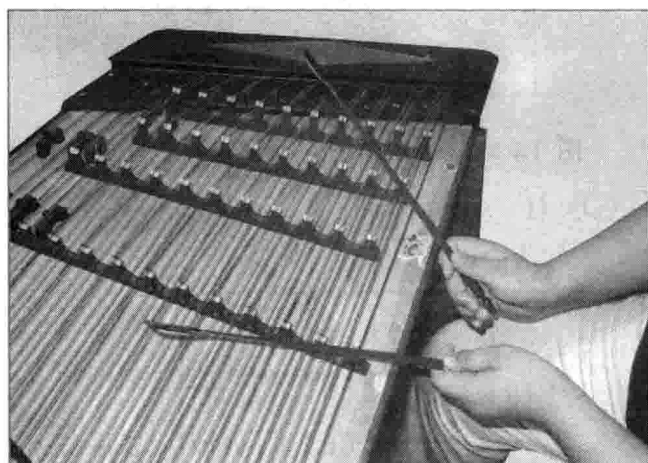


图9 演奏时两手外八字是绝对不允许的，因击弦离码太远，听起来将会感觉乱七八糟



图10 演奏单音轮音时，琴竹尽量放低，太高会影响速度



图11 演奏八度两手11字手形

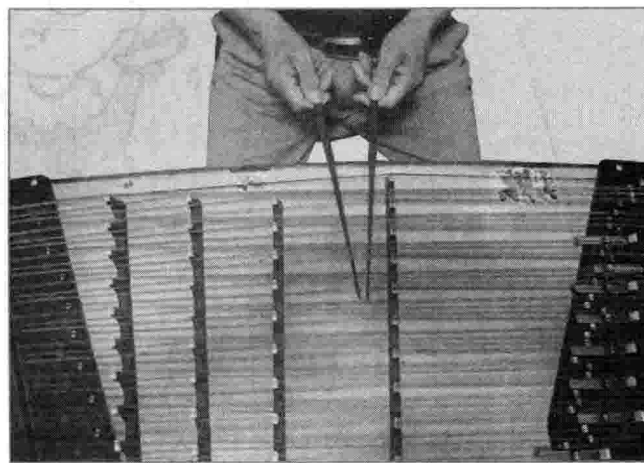


图12 演奏同度单音两手宝塔型手形



图 13 双脚起步形，演奏高音区能助一臂之力

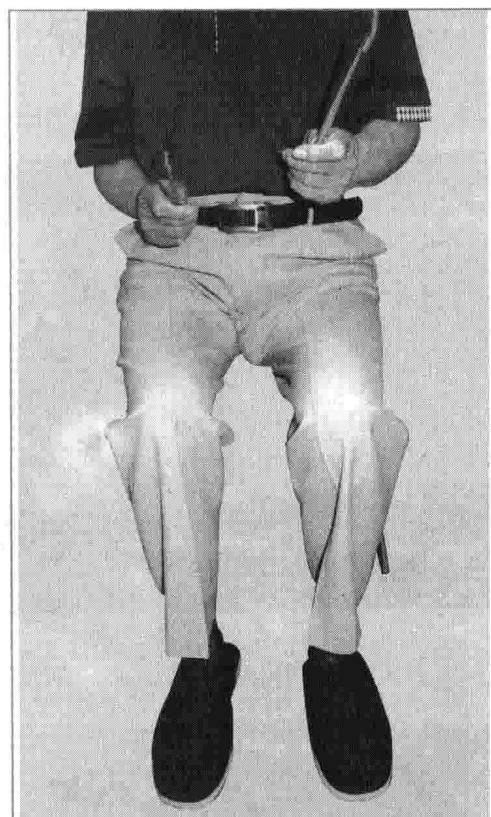


图 14 双脚 11 字形，演奏平稳乐曲时可用



第三课 如何调音和挑选扬琴

一、调音

调音对初学者来说是最难的，但我们可以买个调音器来帮助和培养自己的调音技能。具体怎么调音，你就按照调音器上的说明书提示的方法去做即可。

二、选琴

扬琴选择应注意两点：①看外观是否漂亮，工艺水准如何，琴体四角、滚板、面板有否裂纹。②从低音到高音有否哑音和木头声，音色音质基本要求是上下贯通，声音明亮这就是好琴。

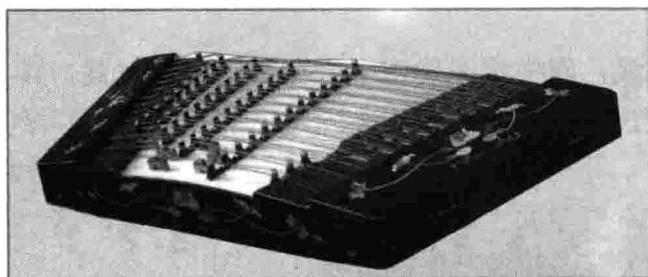


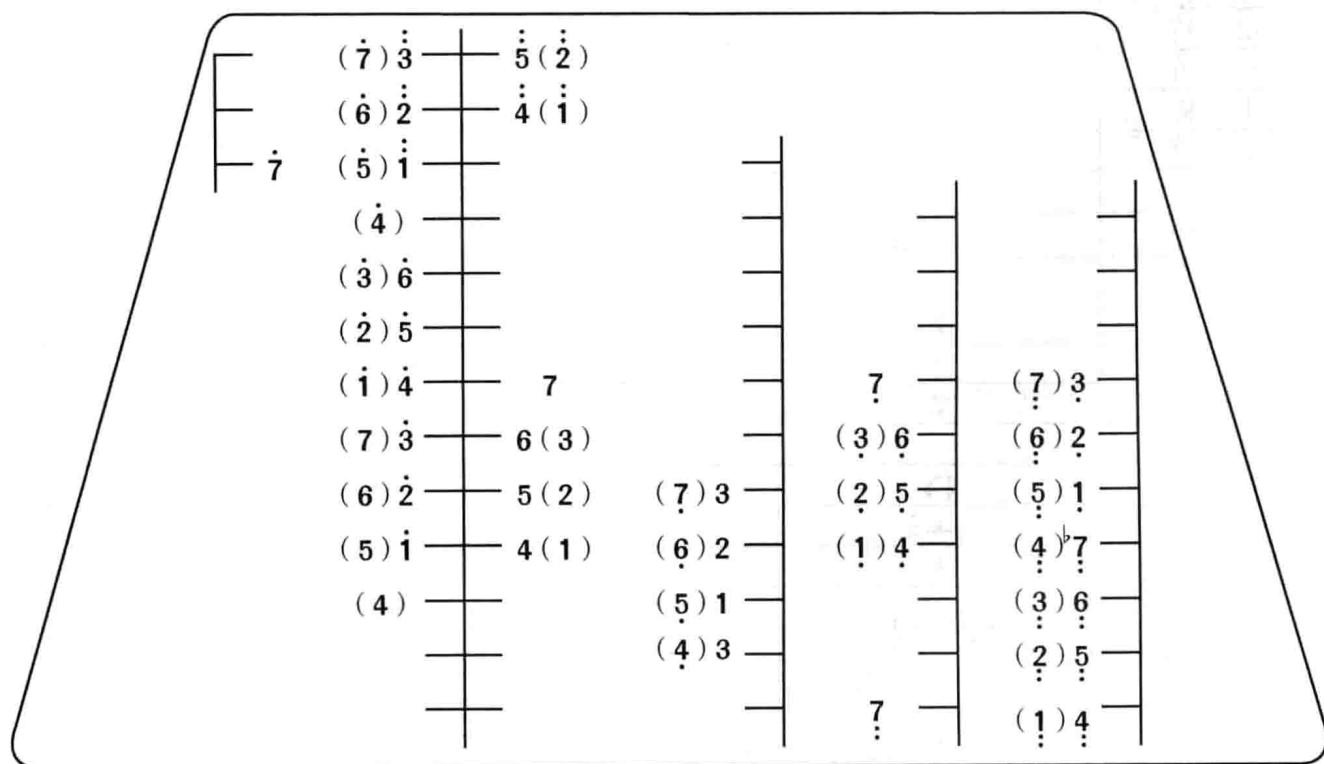
图 15 402 花梨中高档扬琴



图 16 红木高档琴

三、基本音位图

D (G) 调音阶



中国扬琴是十二平均律，任何调均能演奏，这里我只介绍 D 和 G 两个调。这对中老年人学习扬琴来说，完全够用了。以后要演奏其他调，其演奏方法同 D、G 调演奏方法是一样的。

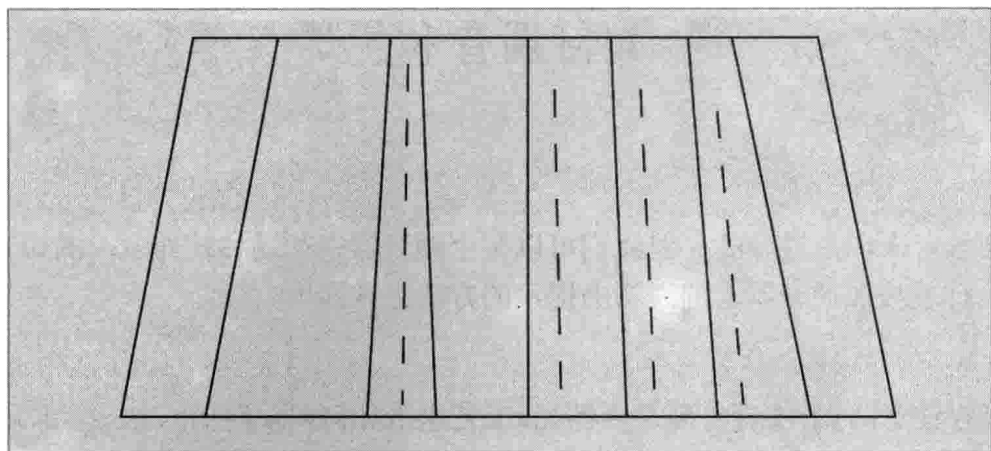


图 17 琴面拉线确定击弦正确位置示意图

粗虚线是琴码，细虚线是附在琴面上的白棉线，四根棉线确定了所在琴码击弦位置。具体做法：用一根长尺或竹杆把棉线从琴弦底下穿过去，用胶布把线头固定在前后琴邦上。琴码与棉线的尺寸和距离：高音码两边上方 2 公分、下方 3 公分，中音码左边 2.5 公分，次中音码左边 2 公分，低音码左边 2 公分。演奏时，看着琴面上的白线即是击弦正确位置，这一简单而实用方法很科学，这对初学者来说帮助很大，击弦规范化很重要。

四、竹法、技法符号名称图表

名 称	符 号	其 他 名 称
右 竹	↑	右榘、右笕
左 竹	↓	左榘、左笕
反 竹	⊥	反榘、反笕
连 竹	1- ↑-	连打
击 板	×	
双 竹	又	八度双音、八度双竹
轮 竹	⌘	轮音、密轮、密竹、碎音、双竹轮
单 轮	1 ⌘ ↑ ⌘	只手轮音、单竹轮
琶 音	⌘	
左 颤	⌘	左弹轮、左滚竹、左竹颤
辅助颤	⌘	双弹轮、双滚竹、双竹颤
双 颤		
下滑颤	⌘	下滑弹、下滑竹
压揉弦	⌘	压弦吟音、揉音
拨 弦	+	拨奏、拨音
上下滑拨	⌘	⌘
摘 音	⌘	摘
泛 音	○	
顿 音	▼	手闭音、捂音

第四课 基础技法和乐理识谱

任何人不管年龄大小，要想学习一门科学技术，必须从基础开始。比如你要学习英语，首先要学 26 个英文字母，然后学习简单的单词等等。学习扬琴也一样，首先要学习和掌握最基础的技法常识，然后再尽可能去演奏自己喜欢的歌曲。另外中老年人不识谱、不懂谱的现象普遍存在，所以在学习基础技法的同时，也要学一些基本乐理知识。

什么叫音名？什么叫唱名？

1 2 3 4 5 6 7 } 唱名
哆 来 米 发 嗦 拉 西

1 2 3 4 5 6 7 } 音名
C D E F G A B

单音练习

1=D G $\frac{4}{4}$

1 1 5 5 | 6 6 5 5 | 4 4 3 3 | 2 2 1 1 | 5 5 4 4 | 3 3 2 2 |

5 5 4 4 | 3 3 2 2 | 1 1 5 5 | 6 6 5 5 | 4 4 3 3 | 2 2 1 - |

$\dot{1}$ $\dot{1}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ | $\dot{6}$ $\dot{6}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ | $\dot{4}$ $\dot{4}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\dot{5}$ $\dot{5}$ $\dot{4}$ $\dot{4}$ | $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ |

$\dot{5}$ $\dot{5}$ $\dot{4}$ $\dot{4}$ | $\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ $\dot{1}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ | $\dot{6}$ $\dot{6}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ | $\dot{4}$ $\dot{4}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ - |

1111 5555 | 6666 5555 | 4444 3333 | 2222 1111 | 5555 4444 | 3333 2222 |

5555 4444 | 3333 2222 | 1111 5555 | 6666 5555 | 4444 3333 | 2222 1111 |

$\dot{1}\dot{1}\dot{1}\dot{1}$ $\dot{5}\dot{5}\dot{5}\dot{5}$ | $\dot{6}\dot{6}\dot{6}\dot{6}$ $\dot{5}\dot{5}\dot{5}\dot{5}$ | $\dot{4}\dot{4}\dot{4}\dot{4}$ $\dot{3}\dot{3}\dot{3}\dot{3}$ | $\dot{2}\dot{2}\dot{2}\dot{2}$ $\dot{1}\dot{1}\dot{1}\dot{1}$ | $\dot{5}\dot{5}\dot{5}\dot{5}$ $\dot{4}\dot{4}\dot{4}\dot{4}$ | $\dot{3}\dot{3}\dot{3}\dot{3}$ $\dot{2}\dot{2}\dot{2}\dot{2}$ |

$\dot{5}\dot{5}\dot{5}\dot{5}$ $\dot{4}\dot{4}\dot{4}\dot{4}$ | $\dot{3}\dot{3}\dot{3}\dot{3}$ $\dot{2}\dot{2}\dot{2}\dot{2}$ | $\dot{1}\dot{1}\dot{1}\dot{1}$ $\dot{5}\dot{5}\dot{5}\dot{5}$ | $\dot{6}\dot{6}\dot{6}\dot{6}$ $\dot{5}\dot{5}\dot{5}\dot{5}$ | $\dot{4}\dot{4}\dot{4}\dot{4}$ $\dot{3}\dot{3}\dot{3}\dot{3}$ | $\dot{2}\dot{2}\dot{2}\dot{2}$ $\dot{1}$ ||

标记提示:1=D G 说明这首练习曲 D、G 两个调均能演奏。

$\frac{4}{4}$ 标记即是一小节有 4 拍，四分音符为一拍，比如 $\uparrow \downarrow \uparrow \downarrow$ 上下为一拍。

模进练习

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

中速

1 2 3 4 5 5 | 5 4 3 2 1 1 | 2 3 4 5 6 6 | 6 5 4 3 2 2 | 3 4 5 6 7 7 | 7 6 5 4 3 3 |

4 5 6 7 1̇ 1̇ | 1̇ 7 6 5 4 4 | 5 6 7 1̇ 2̇ 2̇ | 2̇ 1̇ 7 6 5 5 | 6 7 1̇ 2̇ 3̇ 3̇ | 3̇ 2̇ 1̇ 7 6 6 |

7 1̇ 2̇ 3̇ 4̇ 4̇ | 4̇ 3̇ 2̇ 1̇ 7 7 | 1̇ 2̇ 3̇ 4̇ 5̇ 5̇ | 5̇ 4̇ 3̇ 2̇ 1̇ 1̇ | 5̇ 4̇ 3̇ 1̇ 1̇ 1̇ | 1̇ 2̇ 3̇ 4̇ 5̇ 5̇ |

4̇ 3̇ 2̇ 1̇ 7 7 | 7 1̇ 2̇ 3̇ 4̇ 4̇ | 3̇ 2̇ 1̇ 7 6 6 | 6 7 1̇ 2̇ 3̇ 3̇ | 2̇ 1̇ 7 6 5 5 |

5 6 7 1̇ 2̇ 2̇ | 1̇ 7 6 5 4 4 | 4 5 6 7 1̇ 1̇ | 7 6 5 4 3 3 | 3 4 5 6 7 7 |

6 5 4 3 2 2 | 2 3 4 5 6 6 | 5 4 3 2 1 1 | 1 2 3 4 5 5 | 5 4 3 2 1 1 |

7 1̇ 2̇ 3̇ 4̇ 4̇ | 4̇ 3̇ 2̇ 1̇ 7̇ 7̇ | 6̇ 7̇ 1̇ 2̇ 3̇ 3̇ | 3̇ 2̇ 1̇ 7̇ 6̇ 6̇ | 5̇ 6̇ 7̇ 1̇ 2̇ 2̇ |

2̇ 1̇ 7̇ 6̇ 5̇ 5̇ | 4̇ 5̇ 6̇ 7̇ 1̇ 1̇ | 7̇ 6̇ 5̇ 4̇ 3̇ 3̇ | 2̇ 3̇ 4̇ 5̇ 6̇ 6̇ | 5̇ 4̇ 3̇ 2̇ 1̇ ||

练习提示：两手要放好，击弦模进动作轻松自如。