

SMPH
原版引进
ORIGINAL EDITION
LICENSING



Self-Teaching Adult Piano Course

成人钢琴自学教程

维拉德·A.帕尔默 莫顿·曼纽斯 编
周彬彬 译

新颖、轻松、有趣的钢琴学习
每课均有练习指导便于自学
与所附CD一同弹奏增加乐趣
深受北美地区中老年读者青睐



SMPH
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

SLAU
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAU.CN



美国阿尔弗莱德出版公司提供版权

Self-Teaching Adult Piano Course **成人钢琴自学教程**

维拉德·A.帕尔默 莫顿 曼纽斯 编 周彬彬 译



 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

 **SLAU**
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAU.CN



美国阿尔弗莱德出版公司提供版权

ISRC CN-R12-11-310-00/A · J6

图书在版编目 (CIP) 数据

成人钢琴自学教程 / 维拉德·A.帕尔默, 莫顿·曼纽斯编;
周彬彬译 - 上海: 上海音乐出版社, 2012.4

美国阿尔弗莱德出版社原版引进

ISBN 978-7-80751-911-9

I. 成… II. ①维… ②莫… ③周… III. 钢琴演奏 - 教材
IV. J624.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 011083 号

Copyright © MMVIII by Alfred Publishing Co., Inc.

Chinese translation copyright © 2011 by Shanghai Music
Publishing House Co., Ltd.

All rights reserved.

LICENCED FOR DISTRIBUTION AND SALE ONLY IN THE
PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

仅授权在中华人民共和国境内发行、销售

书 名: 成人钢琴自学教程

编 著: 维拉德·A.帕尔默 莫顿·曼纽斯

译 者: 周彬彬

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 张静星

音像编辑: 曹德玲

封面设计: 宫 超

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社、上海文艺音像电子出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 7 号 邮编: 200020

上海文艺出版 (集团) 有限公司: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.cn

上海音乐出版社论坛: BBS.smph.cn

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

上海文艺音像电子出版社邮箱: editor_cd@smph.cn

印刷: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 640×978 1/8 印张: 24.5 谱、文: 196 面

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 - 4,000 册

ISBN 978-7-80751-911-9/J · 834

定价: 68.00 元 (附 CD 一张)

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

成人钢琴自学教程

——新颖、轻松、有趣的钢琴学习

维拉德·A. 帕尔默 莫顿·曼纽斯 编

弹钢琴

弹钢琴可不是随便按几个琴键那么简单。虽然，弹钢琴可以为你的家庭带来音乐，但它的意义却远胜于此。对于多数人而言，欣赏或演奏音乐能放松心情，给我们的生活创造快乐、提供娱乐。至少在短时间内，使我们远离尘世的喧嚣和烦恼。

不久，你就可以为朋友们演奏，并享受他们随着你的琴声一起歌唱。许多成人学生进步飞快，他们可以在生日晚会上弹奏。是的，我们也在本书中为你准备了《生日歌》。圣诞节时，你可以表演《普天同庆》，该曲也收录于书中。一段时间后，你会发现你可以在各种不同的场合演奏了。你接触的音乐越多，生活就越发变得有趣和刺激。

这本教程的独特之处在于每页乐谱之前的“学习指导”。“学习指导”对要掌握的音乐知识提供解释，这些说明和额外的信息可以帮助你更好地掌握弹奏。实际上，它就像你的家庭教师，确保你更加快速地获得成功以及乐在其中的学习体验。

书中所附的 CD 也非常有价值，它收录了书中每一首歌曲。聆听 CD 或者跟着它一起演奏不仅是件乐事，还可以巩固节奏、力度和乐句等音乐概念。为方便起见，你也可将 CD 导入到 MP3、数字音乐播放器或者 iPod，与你时刻相伴。

莫顿·曼纽斯



目录

弹奏入门

- 5 弹琴时的坐姿
- 7 手指编号、钢琴的音色
- 9 键盘
- 11 说出琴键的音名

C 音手位

- 13 右手C音手位、高音谱表
右手预备练习
- 15 四分音符与二分音符、小节、小节线、终止线
《欢乐颂》
- 17 左手C音手位、低音谱表
左手预备练习
- 19 全音符、《奥拉·李》

大谱表

- 21 大谱表、拍号、 $\frac{4}{4}$ 、全体止符、反复记号

在大谱表上弹奏 C — G 音

- 23 《一起摇摆吧》
《墨西哥帽子舞》
- 25 旋律音程：二度、三度
力度记号、*p*、*mf*
《月光下》
《孩子们的节奏摇篮》
- 27 和声音程：二度、三度
四分休止符、*f*、《摇摆的音程》
- 29 四度和五度旋律音程
《国王温斯勒》
《我的五度》
- 31 四度、五度和声音程
《铃儿响叮当》

学习和弦

- 33 C大三和弦
- 35 二分休止符、《约翰兄弟》、《一首幸福的歌》
- 37 左手的B音
两个重要的和弦：C大三和弦、属七和弦（G⁷）
- 39 同音连线
《友情岁月》
《广板》——选自《自新大陆》

- 41 右手的B音
右手的C大三和弦与属七和弦（G⁷）
- 43 《玛丽安》
- 45 新的拍号： $\frac{3}{4}$ 、附点二分音符
《火箭》
- 47 连线与连奏
《与你分享什么》
- 49 左手的A音
F大三和弦
- 51 C大三和弦、属七和弦与F大三和弦的预备练习
《圣徒进行曲》
- 53 右手的A音
右手的C大三和弦与F大三和弦
- 55 C大三和弦、属七和弦与F大三和弦的预备练习
《圣徒进行曲》

G 音手位

- 57 G音手位、G音手位的音程
- 59 《爱上一个人》
《像你这样的朋友》
- 61 《毛驴》
- 63 升记号
《金钱并非万能的》
- 65 左手的G大三和弦与D属七和弦
- 67 《布谷鸟》
- 69 右手的G大三和弦与D属七和弦
柱式和弦与分解和弦
- 71 延音踏板、《羽管键琴曲》
- 73 左手的E音
C大三和弦的新手位
- 75 G大三和弦、C大三和弦与D属七和弦的预备练习
《美丽的褐色眼睛》
- 77 右手的E音
C大三和弦的转位形式——右手
- 79 G大三和弦、C大三和弦与D属七和弦的预备练习
《阿尔卑斯山之歌》

中央 C 手位

- 81 中央C手位、《大拇指放在C音上》
- 83 新的力度记号、《华尔兹时间》
- 85 延长记号
《早上好》

- 87 八分音符
《祝你生日快乐》
- 89 《祈祷》
从头演奏至Fine处 (D.C. al Fine.)
- 91 将中央C手位和C音手位结合在一起
《小礼物》
- 93 附点四分音符
- 95 带附点四分音符的熟悉乐曲
- 97 《阿罗蒂》

5 指手位的扩张

- 99 六度音程
- 101 《蓝色薰衣草》
- 103 《孔巴亚》
- 105 《伦敦桥》
《麦克划船到岸边》
- 107 《击倒他》
- 109 六度上下行
- 110 《孤独的星星圆舞曲》
断奏
- 113 七度和八度音程
- 115 《维也纳咖啡》
- 117 降记号
《摇摆起来》
- 119 全音和半音、四度音阶
- 121 大调音阶、C大调音阶
- 123 ***ff***
《普天同庆》
- 125 和弦的进一步学习
- 127 《鸟蛤与贻贝》
- 129 C大调的主要和弦
和弦的进行
- 131 关于蓝调音乐 (布鲁斯)
《弹弹那些布鲁斯》
- 133 右手: 手位的扩张
- 134 《老斯莫基山顶》

G 大调

- 137 G大调音阶、G大调的调号
- 139 一个新技巧
《康康舞》
- 141 G大调的主要和弦

《海军赞歌》

- 143 切分音符、还原记号
第一结尾和第二结尾
《为何我如此忧郁》

F 大调

- 145 F大调音阶
- 147 八分休止符、重音记号
《小水壶》
- 149 F大调的主要和弦
- 150 《恰本奈卡斯》
- 152 《啊, 我的太阳》、琶音和弦

a 小调

- 155 a小调 (C大调的关系小调)
a和声小调音阶
- 157 更多的切分音
《耶利哥》
- 159 接续性踏板
- 160 ***mp***
《绿袖子》
- 163 三和弦的其他内容、a小调的主要和弦
- 165 《去吧, 摩西》

d 小调

- 167 d小调 (F小调的关系小调)
d和声小调音阶
- 169 ***pp***
《斯卡布罗集市》
- 170 d小调的主要和弦
- 172 《葡萄干与杏仁》
- 174 《他用双手征服了整个世界》
- 178 左手的预备练习、《表演者》
- 180 八分音符三连音
《不可思议的优雅》
- 182 《飞跃彩虹》
- 184 《终于》
- 186 《雨中曲》
- 188 《劳拉》
- 190 《圣诞快乐》
- 192 编后语

学习指导

学习指导（通常在左页）在乐谱页面（右页）之前，给予解释、说明和额外的信息来帮助学习新知识和弹奏新曲子，它就像你的家庭教师一样伴你左右。

如果你已经请到一位钢琴教师，学习指导仍可作为你学习时的指导老师。如果在时间方面感到局促或进度表上出现问题，那么这些指导将帮助你自己完成学习内容。一般而言，跟随专业教师学习，你的进步将会更快、更容易——要记住，在任何时候你都可以决定跟随专业教师学习，不管你在本书中已经取得了多么长足的进步。

所以，让我们现在就开始吧。虽然有很多事情要做，但重要的是你会一直乐在其中。你偶尔会感到困难，但你会很享受。更为重要的是，我们将始终一起努力。

弹琴时的坐姿

即使你已经会弹钢琴，快速浏览第 5 页中“弹琴时的坐姿”也是很有必要的。你可能想要立刻就开始弹钢琴，但之前的几分钟准备工作将有助你养成正确的坐姿。你会感到从头到脚都很舒适。身体坐直，哪怕不是在弹钢琴，也是坐姿的正确要求。坐在钢琴前时请仔细阅读第 5 页，跟随其中的内容，想象你正在弹钢琴。

弹琴时的坐姿



手指编号

在第7页上，有一张手指编号图。当你读谱时，会看到乐曲中有指法提示。双手的大拇指称为1指，其余的手指分别依次标以数字。看到这些数字的反应一定要迅速而本能。

现在，伸出你的右手，根据下面的提示动一动手指：

3—5—2—1—4—3—1—2—5—4。

继续反复这个练习，直到你觉得自己反应自如为止。现在，再伸出你的左手，做同样的练习。完成以上练习后，再进行双手的同步练习。

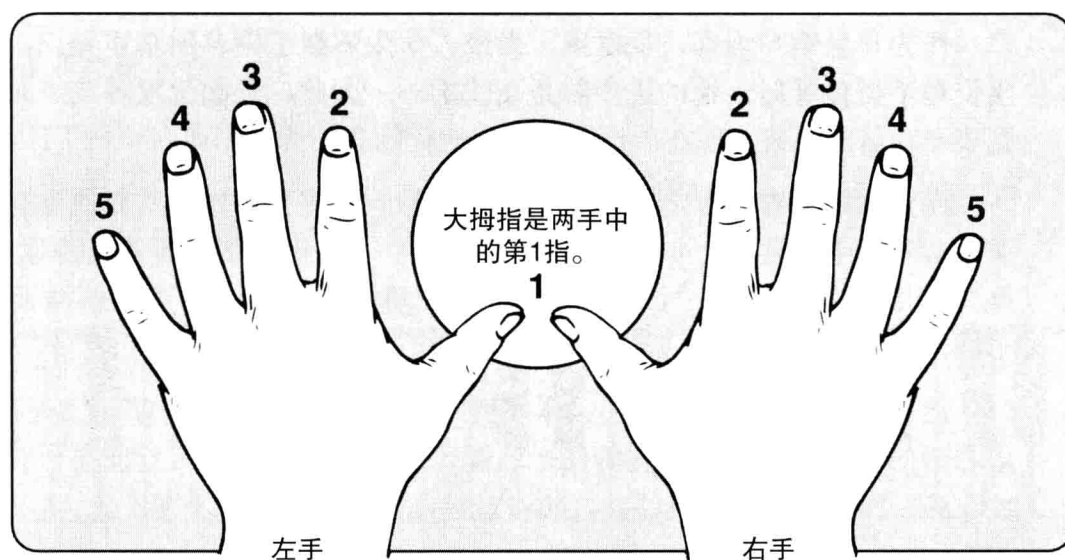
钢琴的音色

下面我们来看看钢琴的结构。正如你所看到的，如果键按得越重越快，钢琴发出的声音也就越响。迟些时候，我们会告诉你钢琴这个名称的来历。

当你弹琴时，要牢记将手指保持弯曲状态。理由之一是因为你的手指长短不一，而琴键却是整齐而平坦的。将你的手指弯曲成杯状，感觉像握着一个泡泡一样，这样，拇指和其他手指才能位于同一水平线，并完美地落在依次排开的五个白键上。你的双手是一件非凡的乐器——拇指与不同长度的其他手指能轻而易举地从键盘的一端移到另一端。呈圆形的手以及十个手指能弹奏钢琴上全部的88个键！

不论你在何时弹奏，你都要决定你弹奏的力度问题。不要用力击键，这样会伤到你的手指。要时刻注意你的坐姿和手型。现在请看一遍第7页，并按照下方的演奏提示来弹奏两首练习曲。

手指编号



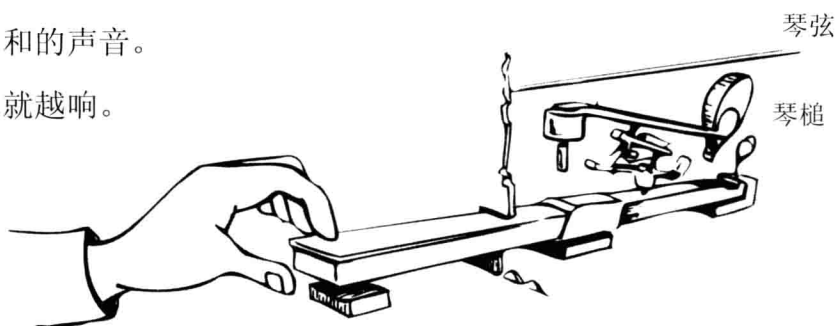
对手指编号的反应要形成条件反射。在你开始弹奏前，请先练习根据你所说的手指编号来动动相应的手指。

钢琴的音色

当你按下一个琴键时，琴身内部的琴槌就会碰触到一根琴弦，发出一个声音。

当你轻轻按键时，你就会得到一个柔和的声音。

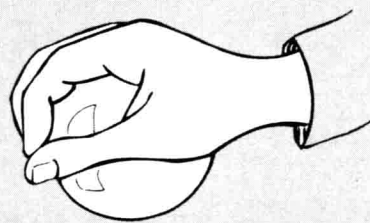
当你用的力量越大，你得到的声音也就越响。



弹琴时，弯曲你的手指。

想象你掌心有一个泡泡。

轻轻地握住泡泡，不能让它破掉！



1. 分别用左右手中的 3 指轻弹任一键。
2. 看看你能重复弹一个音多少次，而且一次比一次响。

在弹奏之前，你应该想清楚自己想要的声音，以此来决定弹奏的力度。

对本书中的第一次练习而言，请用适度的力量来弹奏。

键盘

作为一名钢琴老师，我发现，当成人学生掌握了钢琴的基本知识，并能以正确的坐姿和手型弹琴时，他的进步总是飞快的——因此，开始阶段多花点时间能让我们达到事半功倍的效果。现在，让我们稳健地开始我们的钢琴课。

在正确地弹奏钢琴之前，让我们先熟悉一下键盘。如果所有的键盘都是白键，那么去命名每个琴键将会非常困难。几百年前，一个聪明的乐器制造商发明了解决方法，他分别用两个一组和三个一组的黑键与白键组合在一起，这样就能很好地辨认每一个键。

现在，用左手的3指弹出钢琴左侧的任一黑键——听到的声音是不是很低？然后，用右手的3指弹出键盘右侧的任一黑键。觉得声音是否很高？现在你会发现，键盘越往左移，声音就越低；越往右，声音就越高。这很容易，不是吗？

弹奏两个黑键组

请根据第9页的指导来练习。用你左手的2、3指，分别弹出键盘左侧任一两个黑键组的音，然后同时弹下去。再换右手的2、3指，用同样的方法练习。

弹奏三个黑键组

最后，用上述方法练习，用左手的2、3、4指分别弹奏键盘左侧的任一三个黑键组的音，再同时弹下去。然后，再换右手的2、3、4指做同样的练习。

现在，你已经准备好学习第9页的内容了。根据书中的提示弹奏练习1、2、3和4。

咋

指

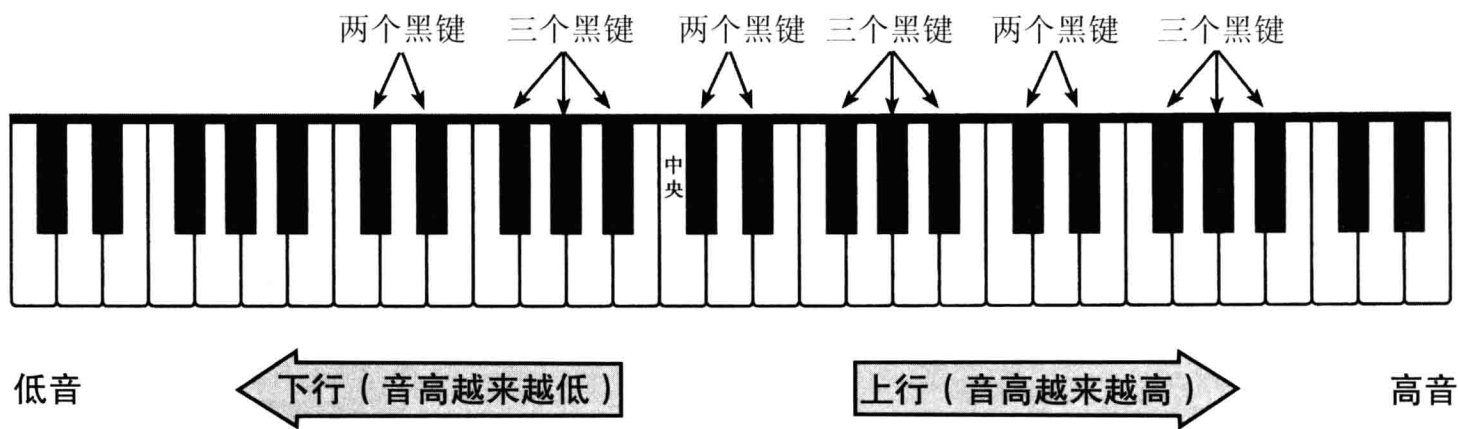
风

状

键盘

键盘由白键和黑键构成。

黑键以两个一组和三个一组排列在一起。



在键盘上，下行往左，上行往右。

下行时，音高越来越低；上行时，音高越来越高。

弹奏两个黑键组的音



1. 用左手的 2、3 指弹奏两个黑键的音，从右往左，一路 **下** 行，直到弹遍所有两个黑键组的音（然后开始练习同时弹奏两个音）。

2. 用右手的 2、3 指弹奏两个黑键的音，从左往右，一路 **上** 行，直到弹遍所有 2 个黑键组的音（然后开始练习同时弹奏两个音）。



弹奏三个黑键组的音



3. 用左手的 2、3、4 指弹奏三个黑键的音，从右往左，一路 **下** 行，直到弹遍所有三个黑键组的音（然后开始练习同时弹奏三个音）。

4. 用右手的 2、3、4 指弹奏三个黑键的音，从左往右，一路 **上** 行，直到弹遍所有三个黑键组音（然后开始练习同时弹奏三个音）。



说出琴键的音名

一架尺寸完整的钢琴有 88 个琴键——36 个黑键和 52 个白键。通过熟悉两个黑键组和三个黑键组的音，你可以轻易指出任何一个白键。正如你可能知道的，每一个琴键都由一个字母来命名，它们是字母表上的前七个：A—B—C—D—E—F—G。

现在，教给大家一个快速认出 52 个白键的秘诀：每一个白键都可通过与黑键组的关系来确定。例如，所有的 A 音都在每个三个黑键组最上方的两个音之间。

找到 A 音后，剩下的音就简单了。右边其他六个白键的音名依次是：B—C—D—E—F—G。到了 G 音之后，会出现什么情况呢？是的，你会发现我们又将开始新一轮从 A 音开始的循环。这个 A 仍然位于三个黑键组中最上方的两个音之间。

现在，请跟随第 11 页上的指导，依次弹奏并说出每个白键的音名，直到 G 音为止。完成这一练习后，再根据页尾处键盘下方的指导做另一个练习。

中央 C

对中央 C 我们要特别注意。它是很重要的一个键，位于键盘的中央位置。从键盘最左边的 A 音开始，用左手 3 指依次弹出每个白键，一边弹一边说出音名；到达中央 C 音后，换右手 3 指再上行至最高音 C。完成这一练习后，你已经弹遍键盘上所有的白键。

现在换你自己来练习了。从第 11 页上部的练习开始，跟随指导来做。花点时间弹奏所有的键并说出它们的音名。当你学完第 11 页的内容后，会发现自己可以随意而快速地说出任意一个键，这说明你已经掌握了所有的键。

说出琴键的音名

钢琴琴键的音名是用字母表中前七个字母来命名的，从 A 开始。

A B C D E F G

每一个白键都通过它与黑键组音的关系来确定。

例如：A 音都位于每个三个黑键组音最上方的两个键之间。

根据以下指示弹奏：把左手 3 指放在低于键盘中央位置。

把右手 3 指放在高于键盘中央位置。

说出你所弹的每个键的音名！

弹出钢琴上
所有的 A 音



弹出钢琴上
所有的 B 音



弹出钢琴上
所有的 C 音



弹出钢琴上
所有的 D 音



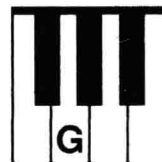
弹出钢琴上
所有的 E 音



弹出钢琴上
所有的 F 音



弹出钢琴上
所有的 G 音



现在你能说出键盘上每一个白键的音名了。

键盘的音名是 A B C D E F G，永远是这七个音。



钢琴上最低的
音是 A

钢琴上居于中央位置
的 C 音成为中央 C

钢琴上最高的
音是 C

键盘从左到右音越来越高。

从最低点 A 音开始，弹奏每一个白键，并说出它们的音名。

用左手 3 指弹奏低于中央 C 的各音，用右手 3 指弹奏高于中央 C 的各音。

右手C音手位

现在，你已经学会正确的坐姿和手型，并掌握了手指的编号以及琴键的音名，那么我们就可以开始弹奏了。

浏览一下第 13 页上的键盘图标，将你的右手大拇指放在中央 C 音上，2 指放在 D 音上，依此类推。将手放好后，从左往右依次弹奏 C—D—E—F—G，并且先说出指法数字，然后重复弹一遍时说出音名。接着，从右往左弹奏 G—F—E—D—C，同样先说出指法数字，重复弹奏时说出音名。注意，当你往右弹奏时，音逐渐升高，往左弹奏时音逐渐降低。

高音谱表

就像作者通过字母表中的字母构成文字一样，作曲家也通过一个由五条线和四个间构成的五线谱来传达他们的音乐思想。

请看第 13 页右边的键盘图。在它的上方就是五线谱，由五条线和四个间构成，音符就位于线上或间中。在五线谱最左边就是高音谱号。这个符号确定了键盘高音部分的音，通常（并不总是）用右手弹奏。带高音谱号的五线谱称为高音谱表。另外添加上去的小短线，称为加线，可以放在五线谱的上方或下方。

请看高音谱号之后的第一个音——中央 C，它位于五线谱下方的第一条加线上。D 音在 C 音右边，位于紧靠五线谱下加一间中。顺着五线谱往上数，下一个音 E 在第一线上，F 在第一间上，G 在第二线上。

右手预备练习

根据右手的准备练习的指导，每条练习弹两遍——第一遍说出指法，第二遍说出音名。一开始要慢练，然后提高速度，但不能太快。每个音符符头里面都标有音名，便于大家更快熟悉音符在五线谱上的位置。跟随第 13 页上的指导在钢琴上练习。

叶

指

风

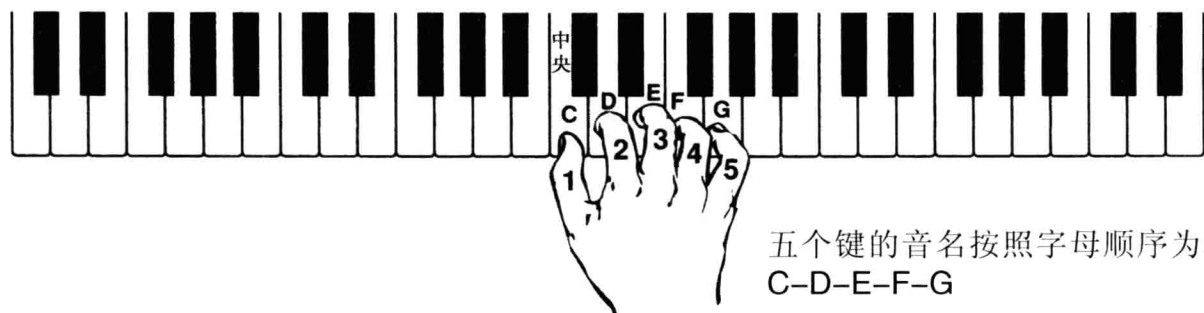
叶

右手C音手位

请把右手的**1指**（大拇指）放在**中央C**上。

让其余四指依次自然地放在后面的四个白键上。

保持手指弯曲和放松。



这个位置中的音写在高音谱表上

高音谱表由五条线和四个间构成。

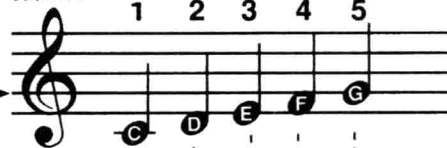
中央C在下加一线上，这条短线叫做加线。

D位于五线谱的下加一间中。

紧邻其后的高音总是在紧接着的线上或间中。

高音谱号：
用来确定右手的音

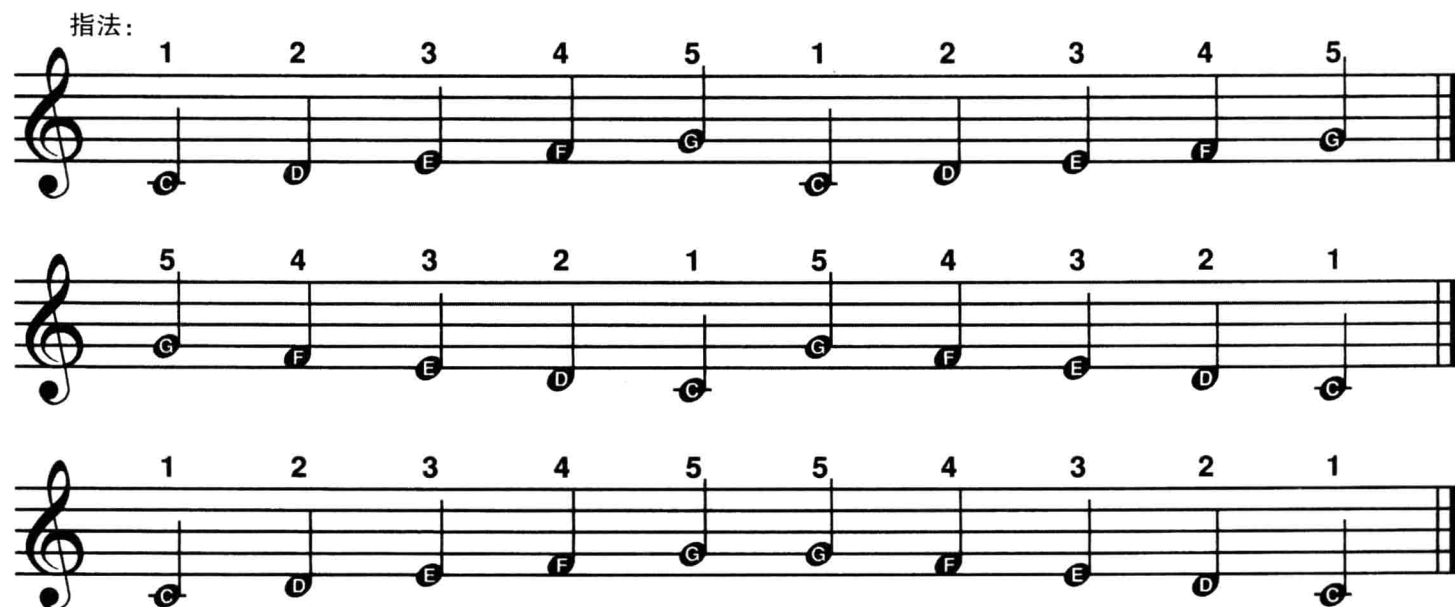
指法：



右手预备练习

弹奏下面的预备练习。边弹边大声说出音名。

反复练习，直到弹得流畅、均衡。音高越来越高，它在五线谱上的位置也越来越高。



四分音符与二分音符

当你继续努力控制手指进行均匀地弹奏时，你已经向着如何将长短音连起来弹奏的方向迈进。短音和长音以音符的形式出现，我们要数出他们的长度来。因为音乐有不同的风格，需要不同长度的音符组合起来形成独特的有活力的音型。这些音型就成为节奏。

请看第 15 页方框里的内容。左边的音符是四分音符——在第 13 页右手准备练习中所弹奏的音符。它是个短音，时值为一拍：1。

右边方框里的是二分音符。这是个长音，时值为二拍：1—2。

两个方框下方有一行音符。这些音符被一些短竖线划分开来，这些竖线被称为“小节线”。音符位于由小节线分隔开的小节之间，它们组成乐段或大型的乐曲。分隔小节的线就叫小节线。每一小节的拍数是相同的。

乐谱是从左往右读，所以要从左边的第一小节开始，慢速均匀地拍手并数出每个音符。第一小节要这样数：1，1，1，1；第二小节：1，1，1—2；第三小节：1，1，1，1；第四小节：1—2，1—2。

在第一行的最右边，是双小节线，通常表示乐曲的结束。正如你所看到的，每一小节有 4 拍。二分音符有 2 拍（占一小节 4 拍一半的时值），所以它被称为二分音符。同样，四分音符为 1 拍（或一小节 4 拍的四分之一），因此它被称为四分音符。

《欢乐颂》

现在，准备好迎接你的第一首乐曲——《欢乐颂》，这是 18 世纪古典时期的伟大作曲家路德维希·冯·贝多芬的作品。《欢乐颂》也是现在欧盟的会歌。

现在，请你先看一遍标题下方的四个步骤。每一步都要重复几次，直到你觉得应用自如为止。以中等速度弹奏，力度适中。当你可以缓慢而稳定地弹奏该曲时，你就可以去弹下一页的乐曲了。