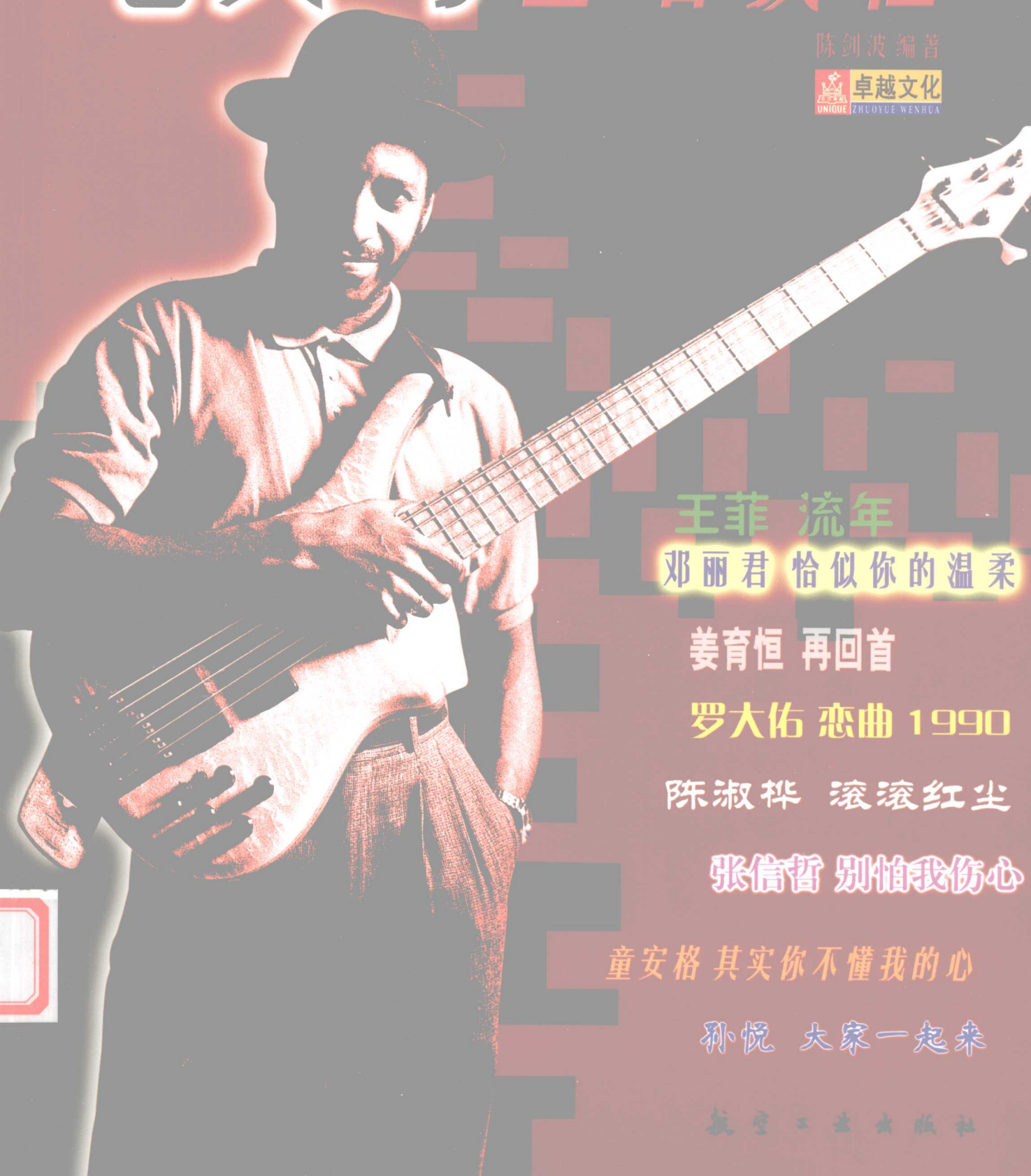


# 电贝司基础教程

MAS 音乐艺术研究室 总策划  
Music & Art Studio

陈剑波 编著

卓越文化  
UNIQUE ZHUOYUE WENHUA



王菲 流年

邓丽君 恰似你的温柔

姜育恒 再回首

罗大佑 恋曲 1990

陈淑桦 滚滚红尘

张信哲 别怕我伤心

童安格 其实你不懂我的心

孙悦 大家一起来

航空工业出版社

# 电贝司基础教程

陈剑波 编著



航空工业出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

电贝司基础教程 / 陈剑波编著. —北京: 航空工业出版社, 2005.1

ISBN 7-80183-535-2

I. 电… II. 陈… III. 电吉他—奏法—教材  
IV. J623.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 000665 号

**电贝司基础教程**

**Dianbeisi Jichu Jiaocheng**

---

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行电话: 010-64978486 010-84926529  
010-65934239 010-60425888

北京市燕山印刷厂印刷

全国各地新华书店经售

2005 年 2 月第 1 版

2005 年 2 月第 1 次印刷

开本: 850×1168

1/16

印张: 14

字数: 398 千字

印数: 1-8000

定价: 22.00 元

## 作者简介



**陈剑波** 青年吉他演奏家、教育家。

1970年8月出生於福建省莆田市。現為中國音樂家協會吉他學會常務理事、專家會員，全國吉他專業等級認證評委，中國吉他藝術研究會副會長，中國輕音樂學會會員，北京青年吉他協會常務理事，北京吉他學會會員，中國音樂家協會福建分會

會員，中國文化信息協會會員，《中國吉他》雜誌編委，《吉他之友》雜誌編委，上海《吉他之友》聯誼會理事，福建省文化娛樂業協會理事，福州名星藝術團團長，福州名星藝術培訓學校校長。曾多次擔任全國吉他比賽及各省市電視台藝術比賽評委，榮獲“中華教育成功人士”稱號，入選《福建省藝術家辭典》，為中國十大演奏家之一。

# 前 言

电贝司是摇滚乐队四大件中必不可少的电子乐器之一。它的英文全称是 **Bass-guitar**，专业名称为低音吉他，它往往与爵士鼓（电子鼓）、电吉他、电子合成器三种乐器组合成一支基本摇滚乐队。乐队组合起来的表现力非常丰富，既能为歌手伴奏，又可以演奏风格各异的中外名曲，现已成为“音乐世界”中一颗耀眼的明珠。生活中你身边无所不在的流行音乐百分之九十九的功劳都归属于它。

“万丈高楼平地起”，如果把音乐看成是一座大楼，电贝司所演奏出的低音毫无疑问就是大楼的根基。想知道什么是低音吗？如果你家中有一套音响，打开音乐，你试着将低音（**Bass**）全部关掉，听一下，再将低音逐渐加强，反复听几次，你就知道低音是怎么回事了。

一场精心策划的流行音乐演出，如果电贝司手的低音声部表现不佳，其他乐手再怎么卖力，都将徒劳无功。低音在家庭音响或专业演出音响中，如果匹配不足，音响效果绝不会好，由此可见低音的重要性。而现代音乐中产生低音的功臣，当首推电贝司。一个优秀的电贝司乐手，他的技艺高低对整个摇滚乐队来说绝对重要。

笔者 12 岁学习古典吉他及民谣吉他、电吉他；17 岁考入歌舞团，在歌舞团电声乐队中担任电贝司演奏员；后又到上海、深圳、广州、海口、厦门、泉州、福州等大中城市，在歌舞厅中担任电贝司乐手；16 年来为许多歌手伴奏了不同风格的流行歌曲，积累了较为丰富的电贝司演奏经验。现应全国各地电贝司乐手的要求，将它精心整理出版，希望本书能抛砖引玉，为电贝司乐手学习、掌握电贝司的演奏技巧及提高演奏水平助一臂之力，为流行音乐的进一步发展贡献微薄之力。

本书难免有不足之处，恳请业界各位同行、老师不吝指正。本书在编写过程中得到了陈丽春、陈海珊等同志的支持和帮助，在此一并致谢。

陈剑波

2004 年 12 月

# 航空工业出版社图书目录

## 吉 他 系 列

书 名	作 者	书定(估)价	CD、VCD 或磁带
《吉他弹唱全体验》——经典歌曲集*	乐 海	12.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱全体验》——摇滚歌曲集*	乐 海	12.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱全体验》——校园歌曲集*	乐 海	12.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱全体验》——上榜歌曲集*	乐 海	12.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱全体验》——影视歌曲集*	乐 海	12.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他新天地》	舒 凡	16.80 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《新编吉他教程》	李卫东	16.80 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《摇滚电吉他自学教程》	毛东海	29.80 元	随书赠送 VCD 光盘 2 张
《民谣吉他弹唱自学宝典》	乐 海	15.80 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱先锋》	王鹰 马鸿 晓非	18.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱好歌精选》	舒 凡	16.80 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱经典好歌》	舒 凡	16.80 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《流行好歌键盘弹唱》	乐 海	16.80 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱园地》——齐秦经典歌曲集	乐 海	18.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱园地》——任贤齐经典歌曲集	乐 海	18.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱园地》 ——动力火车与迪克牛仔经典歌曲集	乐 海	18.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱园地》 ——Beyond 经典歌曲集	乐 海	18.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱园地》 ——中国摇滚经典歌曲集	乐 海	18.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱园地》 ——罗大佑经典与流行歌曲集	乐 海	18.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《民谣吉他弹唱入门》	毛东海	22.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《摇滚电吉他基础教程》	乐 海	18.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱流行歌曲》	舒 凡	16.80 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱爱好者》——经典歌曲	乐 海	16.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱爱好者》——校园歌曲	乐 海	16.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱爱好者》——上榜歌曲	乐 海	16.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱爱好者》——摇滚歌曲	乐 海	16.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱爱好者》——原版弹唱	乐 海	16.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱爱好者》——新歌快递	乐 海	16.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱自学系列》 ——吉他弹唱百日通	乐 海	16.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱自学系列》 ——吉他弹唱一点通	乐 海	16.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱自学系列》 ——民谣吉他入门	杨传术	16.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张

《吉他弹唱自学系列》 ——吉他弹唱二月通	刘天礼	16.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱自学系列》 ——少儿吉他弹唱入门	陈剑波	16.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《教你成为吉他手》	乐海 吴健	19.80 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《电贝司基础教程》	陈剑波	22.00 元	无
《吉他弹唱独奏曲集》——经典篇	李海涛	15.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱独奏曲集》——校园篇	李海涛	15.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱独奏曲集》——上榜篇	李海涛	15.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱独奏曲集》——酒吧篇	李海涛	15.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《吉他弹唱独奏曲集》——影视篇	李海涛	15.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
<b>西洋器乐系列</b>			
<b>书 名</b>	<b>作 者</b>	<b>书定(估)价</b>	<b>CD、VCD 或磁带</b>
《长笛四重奏：世界古典名曲集》	徐瑾	50.00 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《单簧管入门与提高》	董德君	19.80 元	无
《长号基础教程》	胡炳余	22.80 元	无
《单簧管基础教程》	卿烈军	22.80 元	无
《电子琴基础教程》	郭珊	22.80 元	无
《萨克斯基础教程》	杨家祥	20.80 元	无
《长笛入门与提高》	于彤 于继学	26.80 元	无
《长号入门与提高》	刘兵	26.00 元	无
<b>民族器乐系列</b>			
<b>书 名</b>	<b>作 者</b>	<b>书定(估)价</b>	<b>CD、VCD 或磁带</b>
《笛子入门与提高》	王次恒	22.80 元	随书赠送 CD 光盘 1 张
《二胡入门与提高》	李乃平	36.80 元	无
《二胡名师指点》	曹德维	22.80 元	CD 两张 28.00 元(邮购)
《二胡培训教程》	李乃平	16.80 元	无
<b>乐理考级系列</b>			
<b>书 名</b>	<b>作 者</b>	<b>书定(估)价</b>	<b>CD、VCD 或磁带</b>
《简谱基础教程》	黄红盈	15.00 元	无
《五线谱基础教程》	黄红盈	15.00 元	无

注：书名后标有\*号为本社再版图书。

邮购启示：以上音乐教材部分配有教学示范 VCD 或录音磁带，有需要以上图书或 VCD（录音带）的读者，请直接购买或汇款邮购（免邮寄费）。

邮购地址：北京市朝阳区甜水园北里 16 号楼图书市场 129 号

收款人：芦长阳

邮 编：100026

联系电话：010-65934239 60425898

手 机：013701291898

网 址：www.china-ebooks.com

E-mail: zhuoyue@china-ebooks.com

# 目 录

## 基础知识及练习

- |                       |      |                      |      |
|-----------------------|------|----------------------|------|
| 一、电贝司的种类 .....        | (1)  | 十四、电贝司的和弦练习 .....    | (15) |
| 二、四弦电贝司的构造 .....      | (1)  | 十五、电贝司的和弦音练习 .....   | (17) |
| 三、专业电贝司手所需的周边设备 ..... | (1)  | 十六、电贝司基本的低音走向 .....  | (19) |
| 四、电贝司的连接方式 .....      | (2)  | 十七、电贝司强化的低音走向 .....  | (20) |
| 五、电贝司的持琴姿势 .....      | (2)  | 十八、电贝司音型的低音走向 .....  | (21) |
| 六、电贝司的定弦标准及调弦方法 ..... | (3)  | 十九、电贝司节奏的低音走向 .....  | (22) |
| 七、左右手的标记 .....        | (4)  | 二十、电贝司旋律的低音走向 .....  | (22) |
| 八、电贝司的记谱方法 .....      | (4)  | 二十一、电贝司连接的低音走向 ..... | (23) |
| 九、练琴应该注意的事项 .....     | (4)  | 二十二、和弦外音 .....       | (24) |
| 十、基本功练习 .....         | (5)  | 二十三、12 小节形式 .....    | (25) |
| 十一、电贝司的基本音阶 .....     | (11) | 二十四、电贝司的节奏练习 .....   | (28) |
| 十二、电贝司的音阶练习 .....     | (12) | 二十五、电贝司节奏变化范例 .....  | (38) |
| 十三、电贝司的基本和弦指法 .....   | (14) | 二十六、电贝司练习曲 .....     | (45) |

## 歌曲低音实战

### 二字部

1. 流 年 .....
2. 旅 程 .....
3. 心 雨 .....
4. 踏 浪 .....
5. 窗 外 .....
6. 牵 手 .....

7. 雨 蝶 .....

### 三字部

1. 深呼吸 .....
2. 花瓣雨 .....
3. 采槟榔 .....
4. 再回首 .....
5. 冷雨夜 .....



6. 白桦林 ..... 朴 树 演唱 (84)
7. 独角戏 ..... 许茹芸 演唱 (86)
8. 国际歌 ..... 唐朝乐队 演唱 (88)
9. 来跳舞 ..... 童安格 演唱 (90)

9. 大家一起来 ..... 孙 悦 演唱 (154)
10. 至少还有你 ..... 林忆莲 演唱 (156)
11. 真的好想你 ..... 周冰倩 演唱 (158)

## 六字部

## 四字部

1. 她的背影 ..... 王 杰 演唱 (93)
2. 浪人情歌 ..... 伍 佰 演唱 (96)
3. 冷酷到底 ..... 羽 · 泉 演唱 (98)
4. 滚滚红尘 ..... 陈淑桦 演唱 (100)
5. 昨夜星辰 ..... 龙飘飘 演唱 (102)
6. 想哭就哭 ..... 姜育恒 演唱 (104)
7. 天天想你 ..... 张雨生 演唱 (106)
8. 情义无价 ..... 林 灵 演唱 (108)
9. 亲密爱人 ..... 梅艳芳 演唱 (110)
10. 无地自容 ..... 黑豹乐队 演唱 (112)
11. 单身情歌 ..... 林志炫 演唱 (115)
12. 爱不爱我 ..... 零点乐队 演唱 (118)
13. 迟来的爱 ..... 李茂山 演唱 (122)
14. 眉飞色舞 ..... 郑秀文 演唱 (124)
15. 快乐指南 ..... 孙 悦 演唱 (126)
16. 我心飞翔 ..... 孙 悦 演唱 (128)
17. 真心英雄  
..... 周华健 品冠 成龙 演唱 (130)
18. 一言难尽 ..... 张 宇 演唱 (132)

1. 他一定很爱你 ..... 阿 杜 演唱 (160)
2. 为了爱梦一生 ..... 王 杰 演唱 (162)
3. 轻轻地告诉你 ..... 杨钰莹 演唱 (164)
4. 恰似你的温柔 ..... 邓丽君 演唱 (166)
5. 恋曲 1990 ..... 罗大佑 演唱 (168)
6. 爱一个人好难 ..... 苏永康 演唱 (170)

## 七字部

1. 我终于失去了你 ..... 赵 传 演唱 (173)
2. 让我一次爱个够 ..... 庾澄庆 演唱 (176)
3. 让我欢喜让我忧 ..... 周华健 演唱 (178)
4. 明月千里寄相思 ..... 吴莺音 演唱 (180)
5. 冬天里的一把火 ..... 费 翔 演唱 (182)
6. 容易受伤的女人 ..... 王 菲 演唱 (185)

## 八字部

1. 冬季到台北来看雨 ..... 孟庭苇 演唱 (188)
2. 你看你看月亮的脸 ..... 孟庭苇 演唱 (190)
3. 你就是我惟一的爱 ..... 潘美辰 演唱 (192)
4. 明天的明天的明天 ..... 动力火车 演唱 (194)
5. 如果你是我的传说 ..... 刘德华 演唱 (197)
6. 其实你不懂我的心 ..... 童安格 演唱 (200)
7. 新长征路上的摇滚 ..... 崔 健 演唱 (203)

## 九字部

1. 酒醉的探戈 2001 ..... 动力火车 演唱 (206)
2. 我用自己的方式爱你 ..... 陈明真 演唱 (209)
3. 我很丑可是我很温柔 ..... 赵 传 演唱 (212)
4. 谢谢你的爱 1999 ..... 谢霆锋 演唱 (214)

## 五字部

1. 千年等一回 ..... 高胜美 演唱 (135)
2. 别怕我伤心 ..... 张信哲 演唱 (138)
3. 美酒加咖啡 ..... 邓丽君 演唱 (140)
4. 爱拼才会赢 ..... 叶启田 演唱 (142)
5. 让生命等候 ..... 童安格 演唱 (144)
6. 风中的承诺 ..... 李翊君 演唱 (147)
7. 不懂爱的人 ..... 潘美辰 演唱 (150)
8. 最后的温柔 ..... 王 杰 演唱 (152)

# 基础知识及练习

## 一、电贝司的种类

电贝司有很多种，如四弦贝司、五弦贝司、六弦贝司、无品贝司等，但最常见及常用的还是四弦电贝司，故本教材中仍以传统的四弦电贝司作为练习及演奏规范。

## 二、四弦电贝司的构造

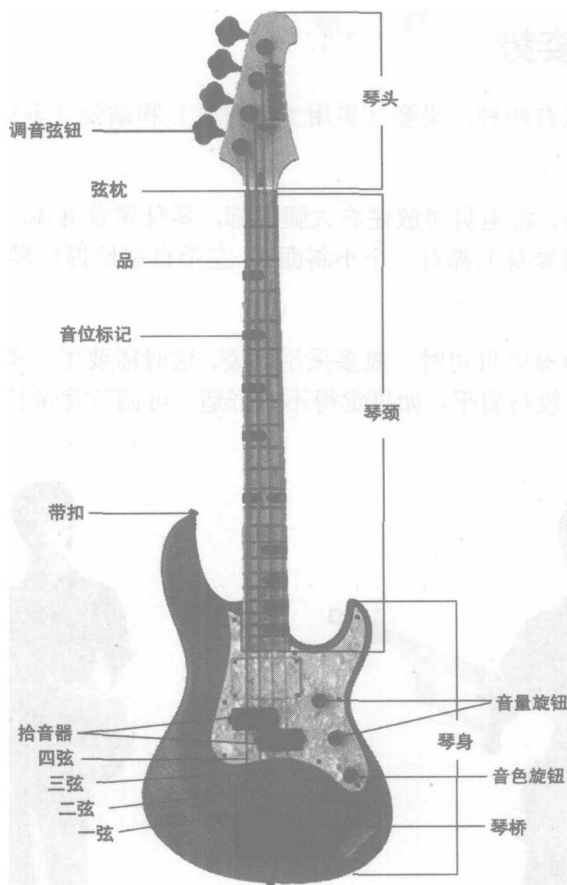


图1 电贝司的构造

## 三、专业电贝司手所需的周边设备

专业电贝司手所需的周边设备有：① 监听音箱；② 连接线；③ 音量踏板；④ 效果器（合成式、单块式）；⑤ 无线接收器；⑥ 背带；⑦ 拨片；⑧ 节拍器；⑨ 谱架；⑩ 琴盒或琴包；⑪ 备用琴弦；⑫ 擦弦布；⑬ 擦弦水；⑭ 调音表；⑮ 琴架。

电贝司手可根据不同的需求进行添置以上的周边设备，其中，①②⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑭都是必不可少的周边设备。

## 四、电贝司的连接方式

电贝司最常见的几种连接方式如下：

- ① 电贝司 → 连接线 → 音箱 →
- ② 电贝司 → 连接线 → 音量踏板 → 连接线 → 音箱 →
- ③ 电贝司 → 连接线 → 音量踏板 → 连接线 → 效果器 → 连接线 → 音箱 →
- ④ 电贝司 → 无线发射器 → 无线接收器 → 连接线 → 音量踏板 → 连接线 → 效果器 → 连接线 → 音箱 →

以上为最常见的几种连接方式，一般用在练习及乐队排练上，在专业舞台上演出时需再加上

连接线 → 调音台 → 周边设备 → 演出主音箱及监听音箱。

## 五、电贝司的持琴姿势

电贝司的持琴姿势一般有两种：坐姿（多用于练习时）和站姿（多用于表演时）。

### 1. 坐姿

我们练习时多采用坐姿，将电贝司放在右大腿根部，琴身靠着身体，琴头一般与肩平，右肘压住琴身的上后半部（一般电贝司琴身上都有一个小斜面），左手自然地握住琴颈。

### 2. 站姿

乐队排练及在舞台上演奏电贝司时一般多采用站姿，这时需要用一条背带将电贝司连接起来，然后从左肩挎下去，注意琴头一般与肩平，如果觉得不太舒适，可调节背带长短，直至双手能够轻松自然舒适地演奏。



图2 坐姿



图3 站姿

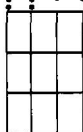
**提示：**不管是坐姿还是站姿，身体一定不要紧张，如果身体太紧张，音乐就会跟着紧张，尤其是在练习时，下意识地保持放松是十分重要的，不时地稍微变换一下姿势会有很大的帮助。例如：交叉大腿、稍稍向后靠一下椅背、挪到椅边两脚交叉等等，这些姿势的小小改变都可以赶走紧张。

## 六、电贝司的定弦标准及调弦方法

电贝司在练习演奏之前，将琴弦调准，方可开始演奏。如果任何一根琴弦不准，所弹奏的音乐就会一团糟。

弦序：④③②①

音高：**3 6 2 5**



电贝司的定弦标准：

其中第④弦是 E (**3**) 音，

第③弦是 A (**6**) 音，

第②弦是 D (**2**) 音，

第①弦是 (**5**) 音。

电贝司的专业调音方法一般有三种：(1) 用专业的电贝司调音器调音 (最好)；(2) 用合成器或电子琴调音 (一般)；(3) 用电贝司或电吉他效果器上的调音功能调音 (较好)。

### 1. 用专业的电贝司调音器调音

专业的电贝司调音器一般有三种，一种是表针式的，另一种是闪灯式的，还有一种是表针与闪灯结合式的。最好是买结合式的，因为很多时候乐队演出是在黑暗的光线下，这样便于迅速纠正音准。琴弦调准时表盘指针在刻度中间正点上，闪灯应是绿灯，有时左右红灯同时亮。

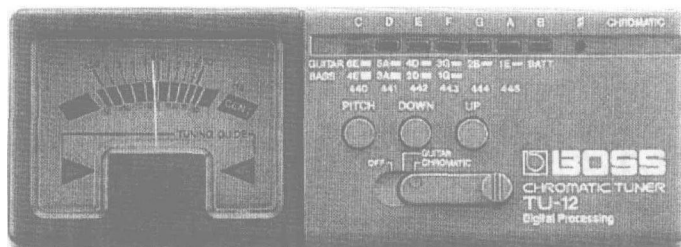


图 4

### 2. 用合成器或电子琴调音

用合成器或电子琴上的 **3 6 2 5** 音来调电贝司的第④、③、②、①弦 (同音调弦)，这就需要你有专业的音乐听力，否则调的音准与不准将有很大的疑问。

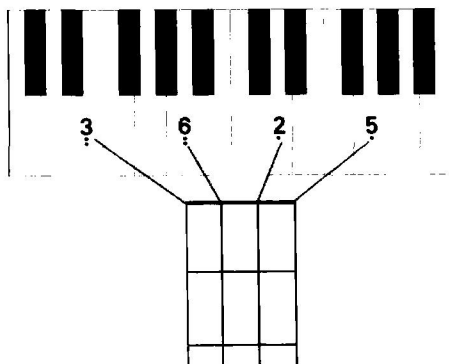


图 5

### 3. 用合成的电贝司或电吉他效果器调音

用合成的电贝司或电吉他效果器上附带的调音表 (一般是闪灯式) 进行调音，具体方法应根据不同的效果器具体操作，一般操作方法同第一种调音方法。

## 七、左右手的标记

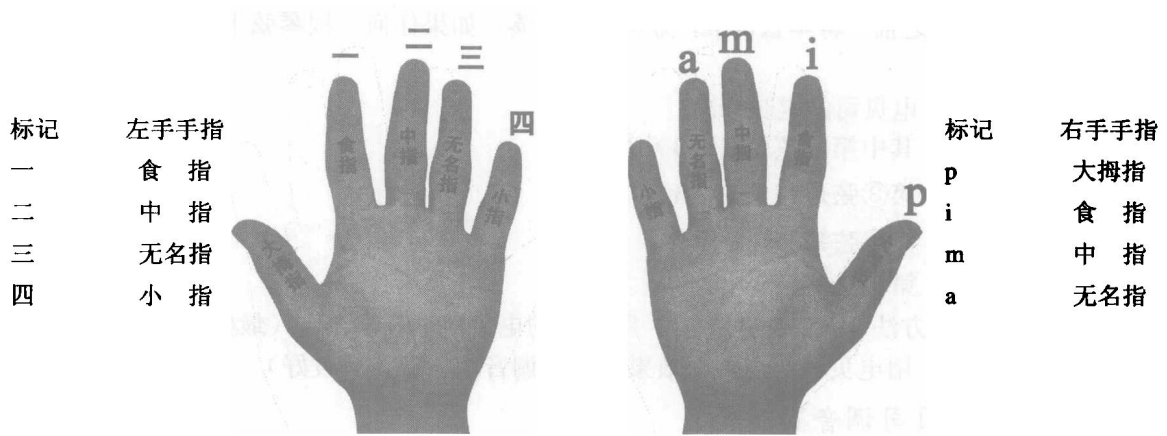


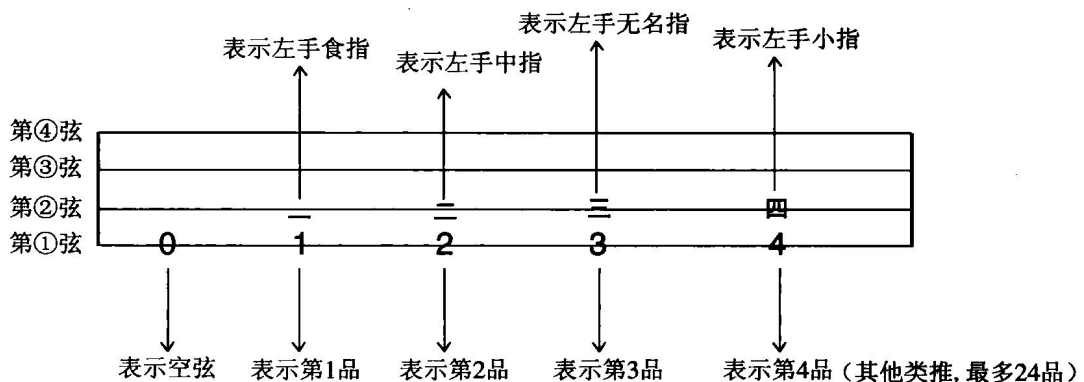
图6 左右手标记

附：电贝司右手靠弦奏法简介：

- (1) 以大拇指为支点，支在拾音器上方的琴身上。
- (2) 先抬起 i 或 m 指，然后把琴弦往面板上按，完成后手指靠在下一根弦上或琴面板上，循环练习即可。

## 八、电贝司的记谱方法

现代流行音乐大部分是用简谱来记录的，故本教程中的所有练习均采用简谱记录。在前期练习时，考虑到一些初学者的实际困难，在这里先介绍一下电贝司专用谱——四线谱，具体如下：



电贝司是根据十二平均律设计的乐器，每相邻的两个品之间是半音关系，相隔的两个品之间是全音关系，所以学员在练习时应认真听辨，培养准确的音乐听觉。

## 九、练琴应该注意的事项

(1) 用脑思考。当你在弹琴时，你的左右手的互动应透过大脑来控制，也就是当你右手拨弦的同时，由大脑告诉你的左手把弦按下去，也就是让两手之间的互动紧密地配合着。这个要求听起来有点玄，但试着去体会，去感受，一定会发现这比你漫无目标地练习要有效得多。

(2) 练习时最好跟着节拍器、鼓机或电子琴的节奏器练习，以培养自己的节奏感。

(3) 不要一开始就弹快。要把速度放慢，慢到你可以完美无瑕地弹奏一个练习或乐句，然后一直反复练习，到滚瓜烂熟后再慢慢加快速度。

(4) 放轻松，肌肉或心情紧绷都只会使你的练习事倍功半。

(5) 反复练习，不要认为自己已经会了。要知道当你真正站在台上表演时，可能表现出来的还不及在家练习时的一半呢！

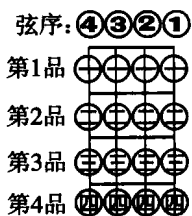
(6) 不要只坐着练琴，偶尔也站起来背着琴练，因为手和琴的距离跟角度有可能会差很多，而你在台上表演时，大都是要站着弹的。如果你想以后在舞台上绝对潇洒的台风，请购买一面大衣镜对着练，摆出你认为最好的姿势。

(7) 练琴累了就该休息，最好给自己制定一个练琴计划，可以每练 15~30 分钟休息一下，否则把手弄伤了反而得不偿失。

(8) 记住：一个好乐手，三分是天分，七分是靠努力。也就是说你要不断地练习、练习、再练习，当你弹一个乐句或是一首歌曲时，练一百遍的感觉跟练十遍的感觉是完全不同的。

## 十、基本功练习

### 1. 左右手在第①→④弦上 4 品的基本练习



**练习提示：**(1) 按弦时一般用指尖按弦并要按实，也可用指肚按弦。

(2) 左手手指在按弦时，各指须尽量靠近品位，但不得压在品丝上，以免产生杂音。

(3) 左手手指在换指时，一定要做到下一个音按实后再放掉按上个音的那个手指。

(4) 左手手指不宜抬得太高。

(5) 右手在配合时 i、m 指均用靠弦奏法演奏。

#### 练习一 $\frac{4}{4}$ 拍

右手指法： i m i m i m i m i m i m i m i m i m

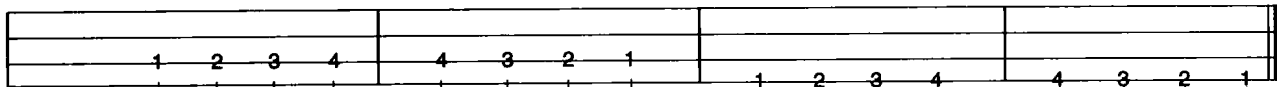
左手指法： 一 二 三 四 四 三 二 一 一 二 三 四 四 三 二 一



拍子： ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

右手指法： i m i m i m i m i m i m i m i m

左手指法： 一 二 三 四 四 三 二 一 一 二 三 四 四 三 二 一



拍子： ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

**提示：**各练习中右手的指法也可用 m、i 指法交替练习。

#### 练习二 $\frac{4}{4}$ 拍

右手指法： i m i m i m i m i m i m i m i m

左手指法： 一 二 四 三 三 四 二 一 一 二 四 三 三 四 二 一



拍子： ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

右手指法: i m i m i m i m i m i m i m i m i m  
 左手指法: — 二 四 三 三 四 二 — — 二 四 三 三 四 二 —

拍子: √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √

### 练习三 $\frac{4}{4}$ 拍

右手指法: i m i m i m i m i m i m i m i m i m  
 左手指法: — 三 四 二 二 四 三 — — 三 四 二 二 四 三 —

拍子: √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √

右手指法: i m i m i m i m i m i m i m i m i m  
 左手指法: — 三 四 二 二 四 三 — — 三 四 二 二 四 三 —

拍子: √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √

### 练习四 $\frac{4}{4}$ 拍

右手指法: i m i m i m i m i m i m i m i m i m  
 左手指法: — 三 二 四 四 二 三 — — 三 二 四 四 二 三 —

拍子: √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √

右手指法: i m i m i m i m i m i m i m i m i m  
 左手指法: — 三 二 四 四 二 三 — — 三 二 四 四 二 三 —

拍子: √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √

### 练习五 $\frac{4}{4}$ 拍

右手指法: i m i m i m i m i m i m i m i m i m  
 左手指法: — 四 三 二 二 三 四 — — 四 三 二 二 三 四 —

拍子: √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √

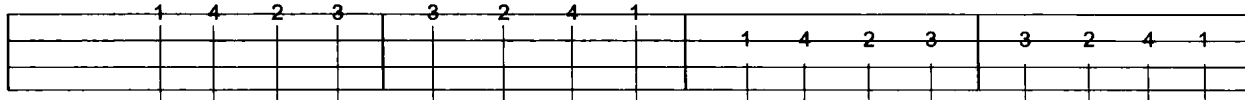
右手指法: i m i m i m i m i m i m i m i m i m  
 左手指法: — 四 三 二 二 三 四 — — 四 三 二 二 三 四 —

拍子: √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √

## 练习六 $\frac{4}{4}$ 拍

右手指法: i m i m i m i m i m i m i m i m i m

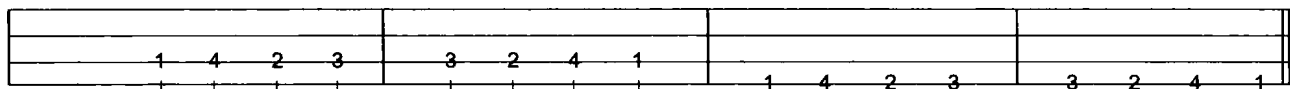
左手指法: 一 四 二 三 三 二 四 一 一 四 二 三 三 二 四 一



拍子:  $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$

右手指法: i m i m i m i m i m i m i m i m i m

左手指法: 一 四 二 三 三 二 四 一 一 四 二 三 三 二 四 一

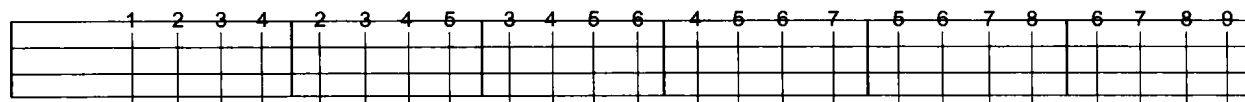


拍子:  $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$

## 2. 上下行手指强化练习

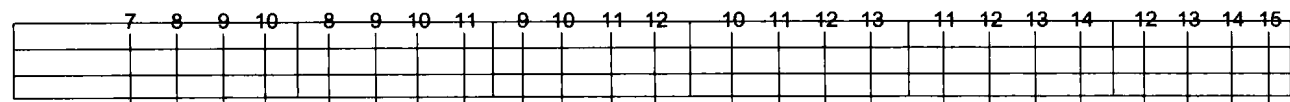
### 第①弦上的上下行手指练习一 $\frac{4}{4}$ 拍

上行指法: 一 二 三 四 一 二 三 四 一 二 三 四 一 二 三 四 一 二 三 四



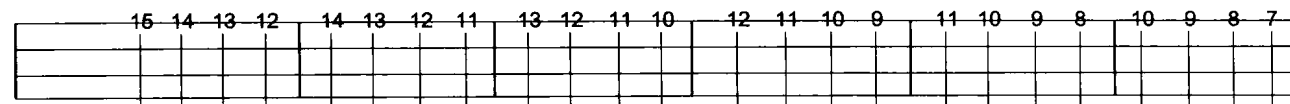
拍子:  $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$

上行指法: 一 二 三 四 一 二 三 四 一 二 三 四 一 二 三 四 一 二 三 四



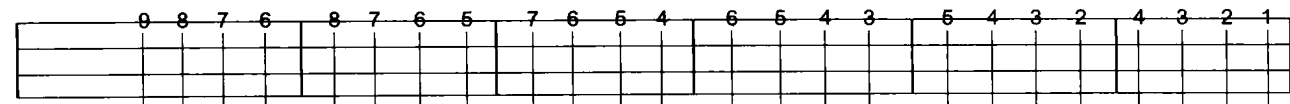
拍子:  $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$

下行指法: 四 三 二 一 四 三 二 一 四 三 二 一 四 三 二 一 四 三 二 一



拍子:  $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$

下行指法: 四 三 二 一 四 三 二 一 四 三 二 一 四 三 二 一 四 三 二 一



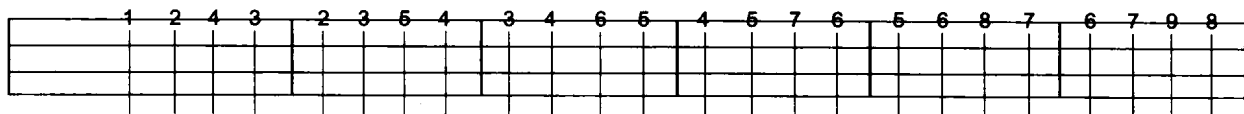
拍子:  $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$   $\checkmark$

提示: 第②、③、④弦上的练习同①弦上的练习。



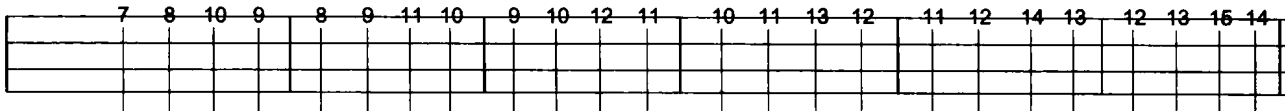
### 第①弦上的上下行手指练习二 $\frac{4}{4}$ 拍

上行指法：一 二 四 三 一 二 四 三 一 二 四 三 一 二 四 三 一 二 四 三



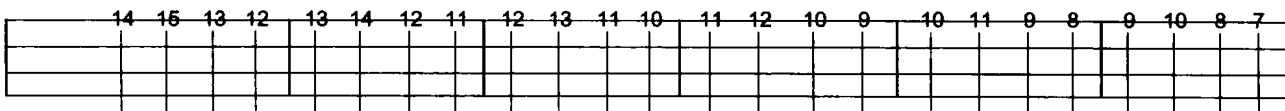
拍子：↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗

上行指法：一 二 四 三 一 二 四 三 一 二 四 三 一 二 四 三 一 二 四 三



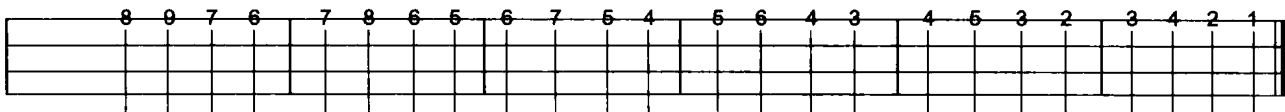
拍子：↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗

下行指法：三 四 二 一 三 四 二 一 三 四 二 一 三 四 二 一 三 四 二 一



拍子：↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗

下行指法：三 四 二 一 三 四 二 一 三 四 二 一 三 四 二 一 三 四 二 一

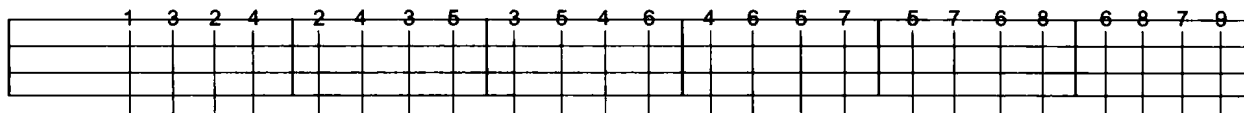


拍子：↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗

提示：第②、③、④弦上的练习同①弦上的练习。

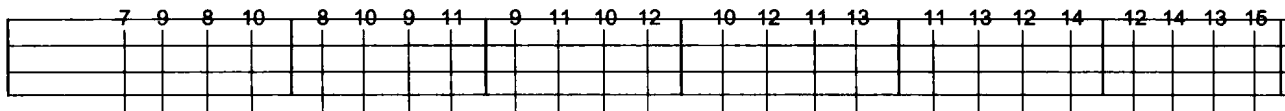
### 第①弦上的上下行手指练习三 $\frac{4}{4}$ 拍

上行指法：一 三 二 四 一 三 二 四 一 三 二 四 一 三 二 四 一 三 二 四



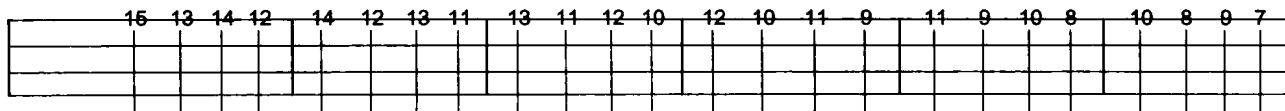
拍子：↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗

上行指法：一 三 二 四 一 三 二 四 一 三 二 四 一 三 二 四 一 三 二 四



拍子：↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗

下行指法：四 二 三 一 四 二 三 一 四 二 三 一 四 二 三 一 四 二 三 一



拍子：↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗