

● REC



零基础 Zero-base

★跟视频学吉他



李亚昆 · 编
北京体育大学出版社

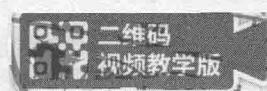
超级入门教程★



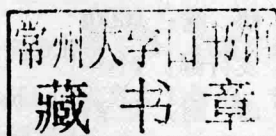
- 56课10小时入门高清视频课，扫码即看，一学就会！
- 简单的语言，精细的示范，一步步教你学会吉他！
- 91首精编超新流行金曲，让你爱不释手，助你成为弹唱高手！

零基础 Zero-base

★跟视频学吉他 超级入门教程★



李亚昆 • 编 北京体育大学出版社



本书“二维码视频”支持[微信]扫码获得



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
版式设计 殷钰钧 聂小丽

图书在版编目 (C I P) 数据

零基础跟视频学吉他超级入门教程: 二维码视频教学版 / 李亚昆编.
—北京: 北京体育大学出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5644-2765-8

I. ①零 II. ①李 III. ①六弦琴—奏法—教材 IV. ①J623.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第264514号

[选题策划信息调研组]

杨辛倩/孙桂兰/黄娟/李玉珠/孙宪伟/边丽娜/王朝辉/朱浩军/王广吉/姜英帅

[多媒体资源开发制作组]

陈宝贵/崔金霞/房伟/安方劲/姜英含/王成国/黄新民/牟军/孙瑞莲

[图书编排设计制作组]

聂小丽/刘少兰/甄若含/潘琳/刘河/赵铭/王寒冰/王宏/刘帆
闫世平/杨森勇/殷建明/张 妍/赵素琴

零基础跟视频学吉他超级入门教程 二维码视频教学版

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: 880×1230mm 1/16
尺 寸: 210×293mm
印 张: 22
印 次: 2018年1月第1版第1次印刷
定 价: 49.00元

(本书因印制装订质量不合格, 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。



010-62989572



TD音乐编辑



185547370@QQ.com

前言

2003年我第一次听到吉他的声音，就被“她”的魅力所深深地吸引，当时就决定以后要从事这个行业。虽然那时候想法很幼稚，但我还是义无反顾地走上了这条路。在北京现代音乐学院的学习经历给我巨大的收获，认识了很多吉他高手，与他们经常交流对琴技的提高是很有帮助的，让我逐渐了解到像指弹木吉他的“押尾”，电吉他的“Guthrie Govan”等这些吉他大师。喜欢上了“JAZZ”“Blues”“Fusion”等这些音乐风格。如果你学习吉他时间长了，会慢慢发现吉他并不只是几个和弦那么简单，它还有多样的风格和丰富的技巧，在这条道路上是学无止境的……

吉他在流行音乐中是不可或缺的元素。很多的流行音乐都会在配器中或多或少地加入它。但在我看来，吉他最大的魅力却不是它无法取代的伴奏地位，而是完全以它为主导的独奏乐器的炫酷的表现力。当然用吉他做单一地伴奏来弹唱歌曲，是每一位开始学吉他的同学的必经之路。

对于初学者来说，可能都遇到这样一个问题，满怀希望地买来一本吉他教材自学，但看不了几页就丢下再也没打开过。因为实在看不懂什么是五度循环圈、什么是音程、A大调与升F小调，全都闹不明白什么意思。不知道学这些有什么用，因为最开始练吉他的初衷只是想简简单单弹唱一些流行歌曲。我初学时也曾遇到这样的困惑。传统的教材太专业化，适合学音乐专业的同学。翻阅了大量国内外吉他教材，经常思考为什么不能有一本真正适合“零基础”初学者可以从头看到尾的吉他教材呢？假如我编写一本吉他教材用最通俗的语言文字和视频告诉读者怎样弹吉他，一定会受到欢迎吧！从最基本的右手手指需要哪个关节发力开始，用最简单的语言让从来没学过音乐的读者明白和弦的构成，什么是音程等。这该是多么有成就感的一件事情！

写这本教材我整整用了两年时间，感觉就跟每天要吃饭睡觉一样，不能停。就算有急事也会抽出时间写一点，总之付出了巨大的心血来完成它。

在教材的课程中，我把这些年弹琴总结的一些经验，毫不保留地教给大家，就是要避免大家走弯路。特别注重左右手的姿势和基本功。错误的姿势在前期学习中可能不会有太大影响，但到了后期就无法再提高了。因为错误的姿势一旦养成就不好改正！从怎样拨弦，到怎样按弦，到怎样弹唱，都很适合零基础的同学。这本书每一节课都要学好，否则无法往后进行。在每节课都会有非常细致的视频讲解。书中我也会穿插介绍一些当红的木吉他指弹大师，了解大师们弹琴的心路历程，希望你多向他们学习，欣赏他们的作品，必会有很大的收获！

当你能弹唱一首自己喜欢的歌的时候，肯定会有很大的成就感，因为那是你自己弹出来的！那么现在开始我们的吉他之旅吧！

李亚昆



目 录

课程讲解部分

第 1 课	认识吉他·····	1
第 2 课	右手拨弦·····	2
第 3 课	左手拨弦·····	3
第 4 课	调弦·····	5
第 5 课	爬格子·····	6
第 6 课	初学者的问题·····	7
第 7 课	初级识谱·····	8
第 8 课	初级六线谱·····	10
第 9 课	三个音符·····	11
第 10 课	初级练习曲《菊花台》·····	12
第 11 课	右手加强练习·····	13
第 12 课	左手加强练习·····	15
第 13 课	手指与拨片的区别·····	16
第 14 课	吉他前三品的音阶·····	17
第 15 课	吉他的档次·····	18
第 16 课	选购吉他的注意事项·····	21
第 17 课	和弦的概念·····	22
第 18 课	练习曲《滴答》·····	23
第 19 课	练习曲《新年好》·····	24
第 20 课	三连音练习《同桌的你》·····	25
第 21 课	拨片的用法·····	26
第 22 课	和弦图的看法·····	27
第 23 课	弹唱《送别》之和弦·····	28
第 24 课	弹唱《送别》之和弦图与六线谱配合·····	29
第 25 课	和弦转换秘籍·····	31
第 26 课	弹唱《送别》的完美配合·····	32
第 27 课	变调夹的使用·····	33
第 28 课	扫弦的基本姿势·····	34



56 课视频内容

第 29 课	扫弦的综合练习·····	35
第 30 课	扫弦谱的看法·····	36
第 31 课	常见的扫弦节奏·····	37
第 32 课	扫弦曲《蓝莲花》·····	38
第 33 课	指弹曲《阿斯图里亚斯》·····	43
第 34 课	《菊花台》完整版·····	44
第 35 课	F和弦的一些建议·····	46
第 36 课	弹唱曲《夜空中最亮的星》·····	46
第 37 课	乐谱的记忆方法·····	52
第 38 课	独奏曲《致爱丽丝》·····	52
第 39 课	吉他技巧综述·····	54
第 40 课	锤音技巧·····	54
第 41 课	滑音技巧·····	56
第 42 课	五声音阶·····	57
第 43 课	勾弦技巧·····	58
第 44 课	切弦技巧·····	59
第 45 课	SOLO练习《情非得已》·····	61
第 46 课	扫弦专攻·····	62
第 47 课	《老男孩》视频精讲·····	64
第 48 课	《小情歌》视频精讲·····	69
第 49 课	《南山南》视频精讲·····	73
第 50 课	《你不知道的事》视频精讲·····	78
第 51 课	《泡沫》视频精讲·····	81
第 52 课	《平凡之路》视频精讲·····	84
第 53 课	《狮子座》视频精讲·····	89
第 54 课	《王妃》视频精讲·····	92
第 55 课	《我的歌声里》视频精讲·····	96
第 56 课	《真的爱你》视频精讲·····	101

实战曲谱部分

带你去旅行 / 校长·····104	斑马斑马 / 宋冬野·····226
成都 / 赵雷·····108	丁香花 / 唐磊·····230
一次就好 / 沈腾·····114	北京北京 / 汪峰·····233
奇妙能力歌 / 陈粒·····117	春天里 / 汪峰·····236
童话镇 / 陈一发儿·····121	当我想你的时候 / 汪峰·····240
小幸运 / 田馥甄·····125	光明 / 汪峰·····243
当你老了 / 赵照·····129	怒放的生命 / 汪峰·····247
喜欢你 / Beyond·····133	一起摇摆 / 汪峰·····250
AMANI / Beyond·····136	再见青春 / 汪峰·····253
不再犹豫 / Beyond·····139	倔强 / 五月天·····257
光辉岁月 / Beyond·····142	突然好想你 / 五月天·····260
海阔天空 / Beyond·····145	知足 / 五月天·····264
后会无期 / 邓紫棋·····148	你是我的眼 / 萧煌奇·····268
差三岁 / Jam阿敬·····151	阿飞的小蝴蝶 / 萧敬腾·····271
七月上 / Jam阿敬·····153	如果没有你 / 萧敬腾·····275
好久不见 / 陈奕迅·····157	断桥残雪 / 许嵩·····278
猜不透 / 丁当·····160	七号公园 / 许嵩·····281
想你的夜 / 关喆·····163	清明雨上 / 许嵩·····285
去大理 / 郝云·····166	认错 / 许嵩·····288
没那么简单 / 黄小琥·····169	素颜 / 许嵩·····290
夏洛特烦恼 / 金志文·····173	曾经的你 / 许巍·····294
滴答 / 侃侃·····177	旅行 / 许巍·····298
父亲 / 筷子兄弟·····180	难忘的一天 / 许巍·····302
睡在我上铺的兄弟 / 老狼·····183	故乡 / 许巍·····306
同桌的你 / 老狼·····187	时光 / 许巍·····312
梵高先生 / 李志·····190	星空 / 许巍·····315
关于郑州的记忆 / 李志·····194	演员 / 薛之谦·····318
可惜不是你 / 梁静茹·····198	隐形的翅膀 / 张韶涵·····322
宁夏 / 梁静茹·····202	大海 / 张雨生·····324
说谎 / 林宥嘉·····206	爱我别走 / 张震岳·····326
我们的明天 / 鹿晗·····210	南方姑娘 / 赵雷·····329
命中注定 / 庾澄庆·····214	暗号 / 周杰伦·····335
盛夏的果实 / 莫文蔚·····217	彩虹 / 周杰伦·····339
白桦林 / 朴树·····220	晴天 / 周杰伦·····343
董小姐 / 宋冬野·····223	

第 1 课 认识吉他

扫一扫我



跟视频学吉他

吉他在流行、摇滚、蓝调、民歌、弗拉明戈等音乐风格中，都被视为非常重要的乐器，并与小提琴、钢琴并列为世界著名三大乐器。它的祖先可以追溯到公元前两三千年的古埃及的“耐法尔”，经过不断的改良发展，形成了目前的几个类型，我们这节课就学习吉他的分类。

第一种是本书学习的民谣吉他也叫原声吉他（见图1）。最早是美国西部乡村音乐的伴奏乐器。我们平时听的流行音乐都可以用它来伴奏。它的最重要的一个特点就是使用钢丝琴弦。从琴型上分又可分为 Jumbo 型、D 型（Dreadnought）、OM 型、A 型（Auditorium）。感兴趣的同学，可以网上查看下图片，这里就不详细展开了。这些不同的琴型适合不同的弹奏风格，但对初学者来说，水平还没达到挑琴来演奏各种风格程度，所以只要手感好就可以，琴型可以根据自己的喜好来选择。



图 1 民谣吉他

第二种是音色圆润甜美，多用于独奏古典乐曲的古典吉他（见图2），它是吉他家族中历史最悠久的“贵族”，盛行于欧洲 16 世纪。它的演奏方法很正统，对左右手的姿势及轻重力度等都要求严格。



图 2 古典吉他

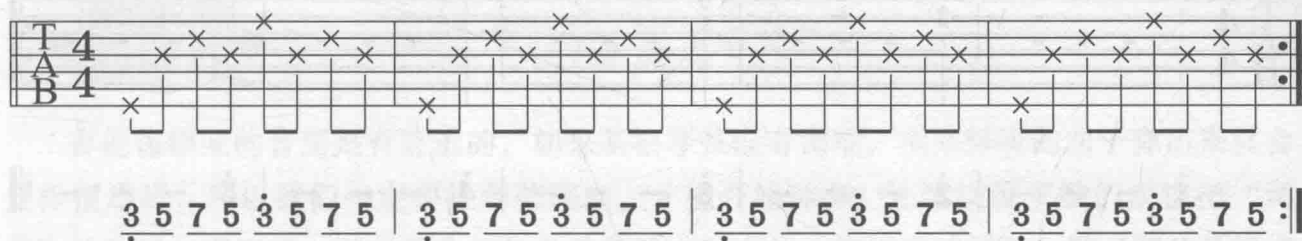
第三种是看起来很酷的电吉他（见图3），电吉他是现代科学技术的结晶，从外型到音响效果都与之前的两类吉他有着明显的差别。琴体一般用枫木、椴木、赤杨木、桃花心木制成；实心，配有音量、音调转钮以及颤音装置。配合效果器使用，有着超强的表现力，在现代音乐中有着非常重要的位置。它演绎的音乐风格很宽广，如流行、布鲁斯、金属、Fusion 等等。在我看来它的技巧仅次于古典吉他。

本书主要学习民谣吉他演奏法，民谣吉他技巧简单，容易上手，前期买琴也无需太多的金钱投资，很适合初学者。当然职业乐手也会选择价值不菲的像 Martin、Taylor、Ayers、Lakewood 等高端品牌琴，我给大家的建议是选琴要量力而行，只要适合自己就好。



图 3 电吉他

谱例 3 $\frac{4}{4}$ 拍 分解和弦练习



注意：弹以上三条练习手指指尖是很柔软的，第一指关节不能用力“抠”弦，否则发出的声音会很难听，右手指也会容易疼。

第 3 课 左手按弦

扫一扫我



跟视频学吉他

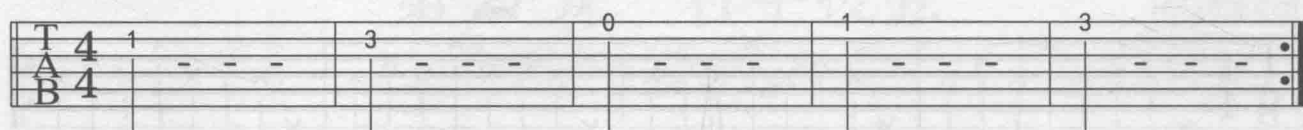
🎵 谱例弹奏方法请看第八课 🎵

左手按弦是每个吉他手必须学习的，也是最基础的基础。刚开始手指轻微疼痛是很正常的，因为琴弦很细，而我们学习的民谣吉他是钢丝弦，很硬。特别是女孩子手指尖的皮肤很柔软，加上要有一定的力度把琴弦按住，时间长了会有轻微的疼痛，这是很正常的。经常有同学问我能不能把手指贴上胶布练习呢？答案是肯定不可以的。因为弹琴就是手指与琴弦的接触。甚至有些吉他手经常说琴弦已经与心融为一体了，这一点没错。琴弦和手指之间有了胶布的隔阂，皮肤会变迟钝，影响按弦的感觉！

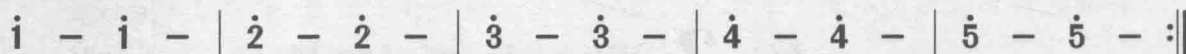
左手要注意以下几点（请扫描二维码看视频讲解）

1. 手腕要往下稍微弯曲加大手指在指板的运动范围。
2. 用指尖按弦，这样才会把手指所有的力量集中到琴弦上。
3. 按弦尽量靠近品丝会更轻松！切记不可按到品丝正上方。
4. 遇到手腕酸或者手指疼的情况稍微休息即可，要知道这是很正常的！
5. 大拇指要竖起来与中指对齐。

接下来我们弹几条比较简单的练习，需要你的左手右手配合来完成！



谱例 2 二分音符练习

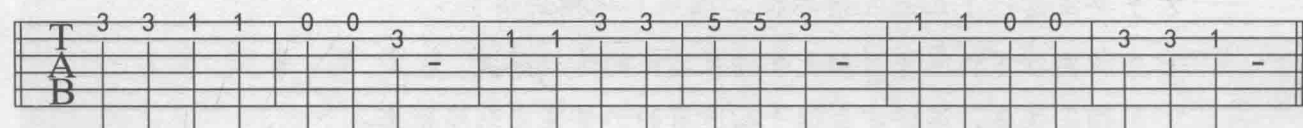
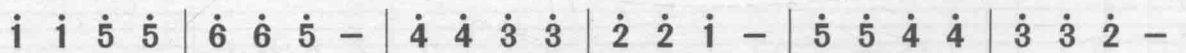


谱例 3 二分音符练习

小星星

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

英国儿歌
李亚昆 制谱



演奏提示：弹这首小练习要注意左手右手的姿势和连贯性。先把一个小节练熟练，再练习下一个小节，目标是连续弹奏五遍不错！加油吧！

扫一扫我



跟视频学吉他

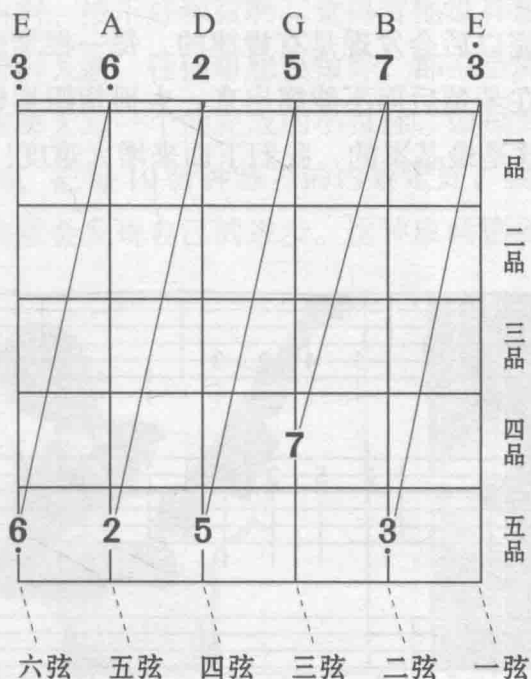
第4课 调弦

吉他每根弦的音高是有要求的，如果某根琴弦没有调准，本来好听的曲子弹出来就会变得很难听，所以我们一定要把琴弦调准，才能开始弹奏！正常情况下我们应该把“调弦”放到第一课来讲。但以我多年教学的经验，对吉他一窍不通的同学，学习调弦是很难的，甚至会把弦弄断。所以我们学习完前三课，对吉他有所了解，对音高的概念也有所了解，我们才开始学习调弦。有的同学会问，之前不学调弦，那琴弦音不准，前面的练习怎么弹？很简单！新琴，琴弦一定要买调好的。老琴呢？就让别人帮你调弦吧！

调弦有以下四种方法：

1. 对比音调弦。利用相邻两根琴弦的关系调音，难度相对较小！
2. 泛音调弦。利用相邻琴弦的泛音关系调弦，难度大，初学者不推荐！
3. 共振原理调弦。是利用两根琴弦相同音高产生的共振来调弦的方法。这种方法需要很长时间来对比，所以很少使用了。
4. 调音器调弦。利用调音器或者手机调音器软件调节，简单易学难度较小，推荐使用。

我们这节课就来学习第一种和第四种方法。（请扫描二维码看视频讲解）



看一下这个调弦表格，从右到左分别是一弦到六弦。第一弦我们可以调到高音 mi（E）这个位置就算调好了！第二弦的第五品音高和第一弦空弦音高一样，左手按住第二弦五品把音高调到跟一弦空弦一模一样。看这个表格就可以把所有的琴弦调准。请注意，初学着如果对音高的感觉不是特别好的话，还是建议使用调音器来调音。乐队合奏或者参加演出一定用调音器调弦！

使用调音器或者手机软件调弦，琴弦的音高，从细到粗的顺序依次是 E B G D A E。

第5课 爬格子

扫一扫我



跟视频学吉他

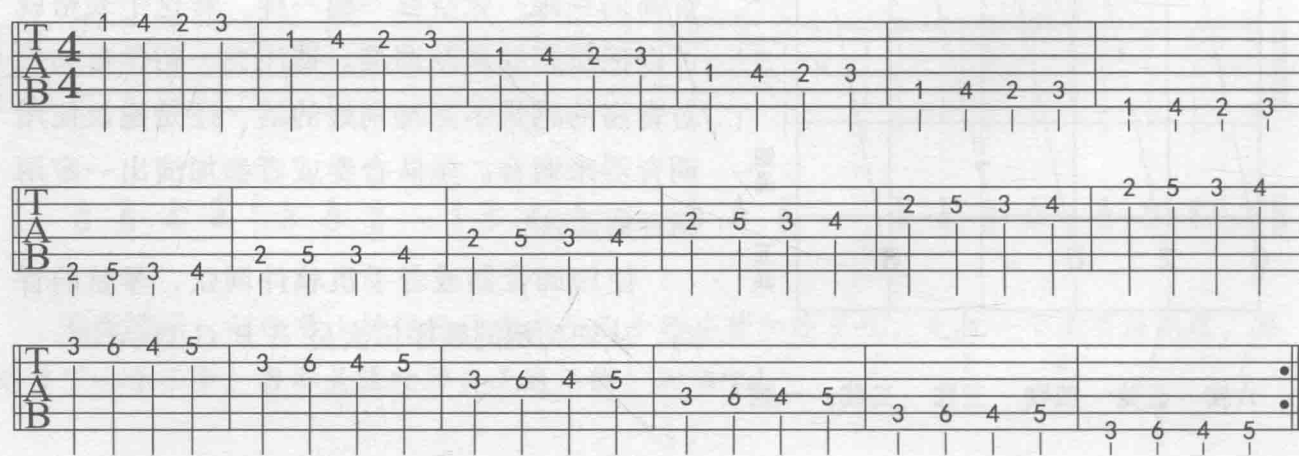
爬格子是一项重要的练习内容，对增强手指的灵活度和手指力量，包括手指间韧带的打开，都是很有帮助的！刚开始练习的同学会感觉到左手很酸，这是一个好现象，说明你的手指韧带正在打开，手指的肌肉力量正在增加。爬格子有很多种方法，千变万化，这节课我们从最基础的开始。如果你能坚持练习两个星期，你会感觉到手指跟琴弦之间的“感情”更好了，弹琴更轻松了！谱例如果看不懂可以不看，本节课教学视频会详细告诉你弹奏方法！

谱例 1



这个谱例是最基本的手指1234爬格子，你弹完以后会发现是有规律的，每一根琴弦的每一品都会弹到。弹奏的时候要注意大拇指要放在琴颈后面不能露出来，大拇指跟指板上中指对齐，这样才能充分发挥每根手指的长度，这是最基本的，我们下面来增大难度！

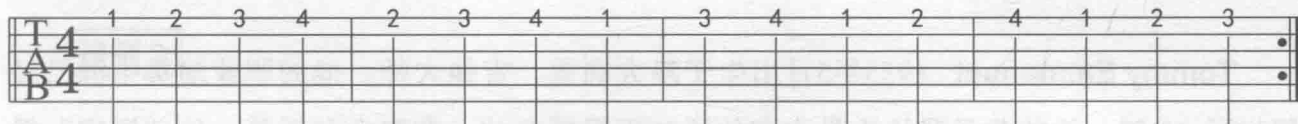
谱例 2



这条练习左手手指顺序是 1 4 2 3，加大了难度可能会觉得左手吃力。这个需要我们多加练习，注意手指每移动一根琴弦的时候，左手要从食指开始按弦。

我们下面来练习 Derek Taylor 大师的一条小练习很有意思，挑战你的左手！

谱例 3



演奏提示：注意这个小练习左手指法一品用一指，二品二指，三品三指，四品四指！

第 6 课 初学者的问题

扫一扫我



跟视频学吉他

今天我们聊一下初学者经常遇到的一些问题。最初想学吉他的时候，你可能是出于对某位弹吉他的艺人的崇拜，或是为了在异性面前秀一下身手，亦或是被一个吉他弹唱的场景瞬间打动。于是你开始学习吉他，并每天坚持练习。但，无论是谁，在这些漫长而枯燥过程中都会有“想放弃”的念头。你可能有各种各样的理由，手疼啊、自己不是这块料啊、按不好和弦啊、觉得吉他没有想象的那么简单啊、坚持练习也不进步啊等等。我想告诉大家，任何事想要做好，都不会那么容易！你想获得成功，必要付出努力！我建议大家每天定一个能完成的小目标，如每天无论多忙，都要保证一个小时或半个小时的练琴时间，把每 10 分钟练习的内容定好，提高效率。每天完成这些小目标，积少成多。一周后你就会发现自己的进步。这种成就感会给你深层次的愉悦！反过来会促进你更加地努力！



郑成河



Tommy Emmanuel



Andy McKee

另外还有一个问题希望大家警惕，就是弹琴姿势的问题。很多自学的同学都存在姿势不对或完全错误的情况，希望大家对于弹琴的正确姿势一定要重视，并严格遵守！因为如果你的这些基本功是错的，会出现一个很糟糕的情况，就是你越努力练习，就离目标越远！

平时也要多听一些优美的吉他曲，想象一下自己通过努力练习，也能够弹成这样！推荐几个我比较喜欢的指弹吉他大师。

Tommy Emmanuel 1955年5月出生于澳大利亚，吉他大师。他的职业演奏生涯已经超过了45年。他的曲子我认为是木吉他里技巧最复杂的。在澳大利亚是一位“国宝”级的吉他大师。

Andy Mckee 1979年4月出生于美国堪萨斯，美国吉他大师，中国指弹吉他乐迷最熟悉的大师之一。拥有不可小觑的弹奏实力，其出神入化的演奏风格，将吉他的种种可能发挥至无限。你可以听一下他的 *Rylynn*，这首曲子最能体现木吉他的魅力。

郑成河 原名郑晟河，韩国人，1996年9月出生于韩国忠州。父亲是一个上班族，一个普通指弹吉他爱好者，小时候就是网络上的吉他红人，小小年纪就有与世界顶级指弹吉他大师 Tommy Emmanuel、韩国当红明星权志龙、Thomas Leeb 一起合作的经历。被誉为韩国的指弹吉他“小神童”，韩国指弹吉他的“明日之星”。

了解了这几位吉他大师以后，是不是给你的学习增加了很多动力呢？加油吧！

扫一扫我



跟视频学吉他

第7课 初级识谱

这节课我们来学习乐谱的种类。

谱例 1



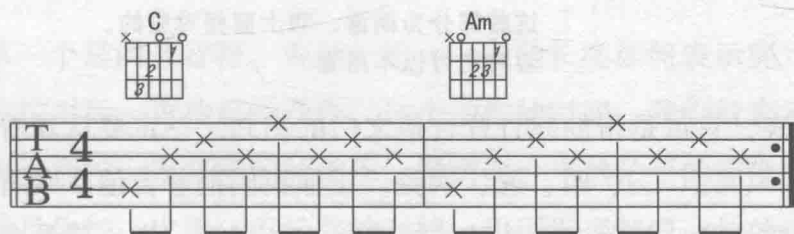
第一种是五线谱，全世界通用的记谱方法，在五条等距离的平行横线上，标以不同音高和时值的音符及其他记号来记录音乐的一种方法。最早的发源地是希腊，它的历史要比数字形的简谱早得多。古典吉他和爵士吉他多用五线谱，我们学习的民谣吉他多是六线谱与简谱的结合。

谱例 2

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

第二种是简谱，一种简单的记谱方法，18 世纪起源于法国，经过德国人的改良演变成了今天的形式。我们中国是使用简谱最多的国家之一，像二胡、葫芦丝、笛子、琵琶等等都是用简谱记谱。现在的流行歌曲也是使用简谱。我们初学吉他的同学可以先了解下简谱。西洋乐器多用五线谱，吉他到比较高级的部分就需要看五线谱了。

谱例 3



第三种是六线谱，也是广大吉他爱好者喜欢用的谱子。它比较通用的吉他图形谱。一目了然，特别是我们初学的吉他弹唱时，一定是要用六线谱的。吉他弹唱谱是简谱和六线谱结合形成的。弹唱里面简谱是标注唱的部分，六线谱是标注吉他弹的部分。我们学习歌曲演唱可听 MP3 学习。但需要弹的吉他部分就必须看六线谱了。

五线谱是最专业的曲谱也是任何乐器都通用的，它标注规范，可以非常细致地表达作品，但认起来比较难。一些高难度的乐曲从五线谱上可以看出它的调式，包括音高的起伏。如果你以后要学习爵士吉他或者 Fusion，那么我建议你一定要学会五线谱。它能帮助你正确的即兴演奏。当然前提还是先学习六线谱！

下节课我们学习六线谱识谱！也是这本书里面主要用的曲谱。

第 8 课 初级六线谱

扫一扫我扫我



跟视频学吉他

没有学过六线谱的同学会觉得像天书。其实它很简单，你只要把它当作是吉他琴颈的图形，把需要弹的音，用坐标的方式表达出来即可。我们来看下面的例图。

谱例 1

表示左手按住五弦三品右手弹响第五弦，
注意第三品用第三指按弦。

代表空弦左手不用按
右手直接弹响四弦。

左手按住四弦二品，右手弹响第四弦。

一弦
二弦
三弦
四弦
五弦
六弦

无名指 空弦 中指 无名指 空弦 中指 空弦 食指

1 2 3 4 | 5 6 7 i ||

这些部分为简谱，和上面相对应的。
暂时先可以不用管。

我们不要小看上面这个图表，它可是帮助你打开吉他之门的钥匙。一定要认真看懂。从上图可以看出，从上到下是一、二、三、四、五、六弦。正如我们抱着吉他，眼睛低头看吉他琴弦的位置。这里我们要注意，目前左手按弦的要求是一品用第一指也就是食指，二品用二指也就是中指，三品用三指就是无名指，四品四指就是小指。以后会再学其他的。下面我们看一下标有“小叉号”的六线谱怎么弹。

谱例 2

右手大拇指拨响第五弦

右手食指拨响第三弦

注意右手手指要分工明确，拇指拨四、五、六弦，食指拨三弦，中指拨二弦，无名指拨一弦。不能用错手指！