

成年人 简易钢琴教程

附赠：

简谱对照本 +

COD

本书程度：零起点 ~ 车尔尼 849

自学或教学适用 / 可作为教材、辅助教材或补充曲目

李妍冰 编著



- 针对成年人特点编写
- 以传统教学系统为内核，全新理念设计课程
- 知识点和技术点能与常用教材对接
- 设置专项技术练习，总结弹奏课题，轻松掌握弹奏方法，节省时间，提高效率
- 简谱五线谱对照，可由简谱过渡学会五线谱

成年人 简易钢琴教程

李妍冰 编著

湖南文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

成年人简易钢琴教程/李妍冰编著.-长沙:湖南文艺出版社,2007.12

ISBN 978-7-5404-4051-0

I.成... II.李... III.钢琴-奏法-教材 IV.J624.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 181904 号

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理 邮编/100005

地址/北京市东单三条 33 号京纺大厦 5 层 电话/(010-65232656-532)

演奏姿势示范:耿 毅

摄影:王小力

钢琴演奏:毕思粤

录音:林 岩

成年人简易钢琴教程

编 著 李妍冰

责任编辑 何征 T=0731-5983118
E=music-he@163.com

封面设计 汪 勇

封面绘画 段颖婷

内文混排 建 明 新 云 文 哲

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编 410014)

湖南省新华书店经销

湖南省精品印务有限公司印刷

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 880×1230 毫米 1/16

印张 14.5

插页 32

书号 ISBN 978-7-5404-4051-0

定价 48.00 元(含 CD+简谱对照本)

音乐部网址:www.hnwy.net/music

音乐部邮购电话:0731-5983102 传真:0731-5983016

联系人:沈冰

打击盗版举报电话:0731-5983044 5983019 5983016

若有质量问题,请直接与本社出版科联系(0731-5983029)

序

近年来,成年人学钢琴的热情高涨,包括上班族、大学生在内的很多音乐爱好者想学钢琴,听说有些城市的老年大学还办得有声有色,他们都希望生活过得有意思些,能好好地享受生活。因此,迫切需要一本能够帮助成年人学琴的教材。李妍冰编著的这本《成年人简易钢琴教程》正是适应了这一要求。

考虑到成年人的理解力和逻辑思维能力较强,作者在基本乐理和钢琴演奏法方面,没有用太多的篇幅,只精炼地点到为止,但在每课中都采用了大量的谱例,且谱例的选用亦相当广泛;不仅包括了必要的基本练习,还包括了许多世界名曲及名歌,其中有些是大家喜闻乐见的通俗歌曲,例如《龙的传人》《乡间的小路》《友谊地久天长》《莫斯科郊外的晚上》《喀秋莎》《丁香花》等,还有一些中国民歌,如《揽工调》《小白菜》《北风吹》《落水天》等。这些熟悉的曲调使学习者倍感亲切,不仅能提高学习的兴趣,也能提高学习的效果。与以往其他教材不同的是这些小曲,凡是有歌词的,都配上了词,以便练习时可以边弹边唱(当然调性的选择也考虑到人声演唱的音域)。

总之,本书作为一本为成年人学钢琴的入门教程,具有一定的系统性与趣味性相结合、理论与实践相结合的特点,尤其是大量群众熟悉的曲调被选用,能提高学习者的学习兴趣,而作者费了不少心思将钢琴学习的知识点和技术点融入到这些曲调中,更是难能可贵。我期望并相信此书的发行能够对成年人学习钢琴有所助益,也希望今后能有更多的音乐工作者来关心并投入到音乐的普及教育工作中来。

刘彦

2007年9月

前言

随着人们物质生活水平的不断提高,越来越多的成年人在工作、学习之余开始学习钢琴。成年人具有较强的理解能力和学习能力,但练琴的时间非常有限,学习的目的大多是为了自娱自乐、丰富业余生活、或圆儿时的一个钢琴梦。考虑到成年人学琴的实际问题和需要,编写了这套专门针对成年人的特点、符合成年人的需求、能够提高成年人学习乐趣的钢琴教程,希望能为广大的成人学生提供更为宽泛的选择余地和系统而全面的帮助。

常用的传统钢琴教材所具有的科学性和系统性是毋庸置疑的,但如果不从现代技术的发展和成年人学习的特点来选择教材内容和教学方法,仍要求成年人像儿童那样按照常规逐条弹奏《汤普森》《拜厄》《车尔尼》《哈农》等教材,不考虑其中的技术重复,就会造成技巧学习课程的不合理和学习时间的浪费,还会使学习者产生枯燥的感觉,从而无法满足成年人学习钢琴的特殊需求。

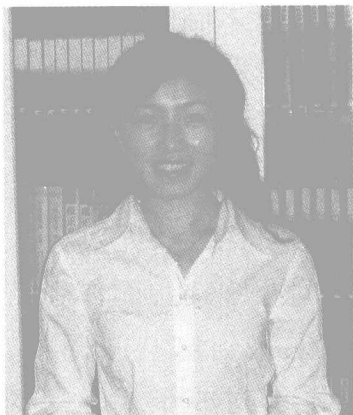
本书以传统教材的教学系统作为内核,融会各常用教材的优点并加以集成,对传统教学方式有继承也有扬弃,在总结成年人钢琴技能技巧学习规律的基础之上,为学习者设计出不需要进行重复练习的、能有效提高学习兴趣和学习效率的教学系统。

为了方便使用,现将本书的特点和使用方法介绍给大家:

1. 教程分为二十课,采用较为科学和实用的教学思路,循序渐进地进行编排,每课的内容包括节拍—节奏、乐理知识、弹奏方法、练习曲和乐曲五部分。

2. 将节拍—节奏作为一条线索,贯穿于每课的内容之中,在教会学生打拍、数拍、准确地把握节奏时值的同时,乐曲的安排也围绕这项内容进行展开。

3. 编写了一些短小的、有针对性的专项技术练习,通过



作者简介

李妍冰,讲师,黑龙江省齐齐哈尔市人。毕业于中国音乐学院作曲系。任教于北京联合大学师范学院艺术教育系。有近十五年的钢琴教学经验,从事音乐理论教学与研究工作,其作品及论文曾在《音乐创作》、《儿童音乐》、《艺术教育》等杂志上发表。

这种有目的的弹奏训练，使成人学生能够轻松地掌握不同的钢琴弹奏方法，有效地节省学习时间，提高学习效率。

4.本书在前六课中，加入了简谱对照的内容，帮助成人学生在初学阶段能够准确地掌握五线谱的音高规律，顺利完成由读简谱逐步到读五线谱进行钢琴弹奏的过渡。

5.为了与常用教材接轨，方便教师教学，从第六课开始，每课都加入了从常用教材中精选出来的练习曲，帮助成人学生加强手指训练，提高手指灵活性。

6.汇编了100首成年人所熟知和喜爱的乐曲，这些乐曲与传统教材中的曲目具有相同的练习价值，使成人学生从初学阶段起就可以在熟悉旋律的带动下进行练习，让成人学琴真正成为一件快乐而简单的事情。

7.在100首乐曲中有50多首是作者对精心挑选出来的、脍炙人口的歌曲进行编配，并按照难易程度与每课的教学内容相衔接。在编配的过程中尽量做到简单、规范、易弹、好听，为了方便学习者进行弹唱，还在乐谱中加入了歌词。无论您是哪个年龄段的成年人，都可以从中找到自己喜爱的歌曲在钢琴上进行弹奏，这也是本书最有价值之处，希望能以此来丰富成年人的钢琴弹奏曲目。

8.每首练习曲和乐曲都注有弹奏提示，在提示中以文字的形式对音乐作品的创作背景、结构、弹奏等方面内容进行了简单的介绍和分析，希望能帮助学习者了解相关的音乐常识，加强对作品理解力，并为自学者提供规范的指导。

9.本书挑选了《D大调卡农》《梦中的婚礼》《秋日私语》《少女的祈祷》《土耳其进行曲》五首成年人所钟爱的钢琴曲作为附加乐曲，以完成本书课程所有弹奏技能的综合实践。

10.为了方便教学，帮助读者能有的放矢地进行练习，在教程最后的附录中，本书独创性地以表格的形式对每首乐曲的练习课题、重点与难点进行了简单的分析，教师或自学者可对照学习中存在的问题找到相关的乐曲进行强化训练。表格中“可对应的常用钢琴教材”这项内容，用来将本书中所有的乐曲与《汤普森》《拜厄》《车尔尼》《布格缪勒》等教材相联系。

11.考虑到有些成年人偏爱简谱，甚至有些成人钢琴学校一直在推广简谱教学，本书特意附加了100首乐曲的简谱对照版本。

12.随书附赠CD一张，里面有100首乐曲的弹奏示范，请仔细聆听体会并运用到学习中。

13.本书既可以单独作为教材，也可以作为其他常用教材的辅助和补充；既可以作为自学教材，也可以作为钢琴教师的教学用书；既适合于个别课，也适合于小组课和集体课。

本书在编写过程中参考了许多国内外同类钢琴教材，得到了湖南文艺出版社何征老师和作曲家刘庄教授的直接指导和帮助，在此表示诚挚的谢意。

由于时间和水平有限，不足之处，恳请读者指正。

李妍冰

2007年12月

目 录

第一课

- 一、认识键盘 1
- 二、认识乐谱 1
 - (一)五线谱的线与间 1
 - (二)G 谱号与 F 谱号 2
 - (三)乐谱上的中央 C 2
 - (四)大谱表、小节线与终止线 2
 - (五)指法标记 3
- 三、钢琴弹奏的姿势与手型 3

第二课

- 一、节拍—节奏 4
 - (一)拍号 4
 - (二) $\frac{4}{4}$ 拍 4
 - (三)全音符、二分音符、四分音符及其休止符 4
 - (四)节奏训练 4
- 二、从中央 C 开始的两个八度内的基本音级与键盘对照图 5
- 三、断音奏法 6
- 四、乐曲五首 8
 - 1.铃儿响叮当 8
 - 2.温柔的爱 9
 - 3.揽工调 9
 - 4.欢乐颂 10

- 5.小进行曲 11

第三课

- 一、节拍—节奏 12
 - (一) $\frac{3}{4}$ 拍 12
 - (二)附点二分音符 12
 - (三)延音线 12
 - (四)节奏训练 12
- 二、半音与全音 13
- 三、弹奏练习 14
- 四、乐曲四首 15
 - 6.落水天 15
 - 7.会哥哥 16
 - 8.月朦胧,鸟朦胧 17
 - 9.美丽的棕眼 18

第四课

- 一、节拍—节奏 19
 - (一) $\frac{2}{4}$ 拍 19
 - (二)八分音符及其休止符 19
 - (三)弱起小节 19
 - (四)节奏训练 19
- 二、升、降记号与还原记号 20
- 三、弹奏练习 21
- 四、乐曲七首 21

10.风吹花飞飞	22
11.风中有朵雨做的云	23
12.乡间的小路	24
13.龙的传人	25
14.情有所钟	26
15.星期日不约会	27
16.以吻封缄	28

第五课

一、节拍—节奏

(一) $\frac{5}{4}$ 拍

(二)变换节拍

(三)节奏训练

二、一个升、降号以内的各调

三、移动手位

四、乐曲五首

17.小白菜

18.两只老虎

19.跳到我这边

20.小星星

21.峡谷的丘陵地

六、乐曲五首

22.内蒙民歌

23.北风吹

24.达威隆桥

25.粉刷匠

26.昨夜奇梦

第七课

一、节拍—节奏

(一)切分节奏

(二)节奏训练

二、常用的速度与力度标记

三、弹奏练习

四、练习曲

《车尔尼钢琴初步教程 599》之 5、之 6、之 26

五、乐曲五首

27.爱的罗曼史

28.烟囱的顶上

29.红河谷

30.送别

31.莫斯科郊外的晚上

第六课

一、节拍—节奏

(一)附点四分音符

(二)不完全小节

(三)节奏训练

二、反复记号

三、从中央 C 开始的常用音域基本音级与键盘对照图

四、连音奏法

五、练习曲

《拜厄钢琴基础教程》之 12、之 13、之 26

第八课

一、音程

二、双音的弹奏

三、练习曲

《拜厄钢琴基础教程》之 68、之 69、之 70、之

71

四、乐曲五首

32.摇篮曲

33.在路旁

34.蝌蚪是青蛙之子

35.小红帽

36. 喀秋莎	69
---------------	----

第九课

一、大调式与小调式	70
二、音阶的弹奏	71
三、练习曲	73
《拜厄钢琴基础教程》之 65、之 83、之 26	
四、乐曲六首	75
37. 牧童	75
38. 红蜻蜓	76
39. 斯卡布罗斯集市	77
40. 汤姆杜利	78
41. 深蓝	79
42. 小城故事	80

第十课

一、和弦	82
二、和弦的弹奏	83
三、练习曲	84
《车尔尼钢琴初步教程 599》之 8、之 9、之 10、之 11	
四、乐曲五首	86
43. 棕色的小水壶	86
44. 轻声诉愿	87
45. 四季歌	88
46. 阿里郎	89
47. 月亮代表我的心	90

第十一课

一、节拍—节奏	92
(一) 十六分音符及其休止符	92
(二) 十六分音符与八分音符的组合	92

(三) 节奏训练	92
----------------	----

二、跳音奏法	93
三、练习曲	94
《车尔尼钢琴初步教程 599》之 12、之 19	
四、乐曲五首	96
48. 小玩笑	96
49. 谐谑曲	97
50. 丰收之歌	98
51. 儿童游戏	99
52. Do-Re-Mi	100

第十二课

一、节拍—节奏	102
(一) 附点八分音符	102
(二) 附点八分音符与十六分音符的组合	102
(三) 节奏训练	102
二、移动八度记号	103
三、两个升记号的调	103
四、练习曲	104
《拜厄钢琴基础教程》之 75、之 88	
五、乐曲六首	106
53. 祝您生日快乐	106
54. 新年好	106
55. 小路	107
56. 泥娃娃	108
57. 斗牛士之歌	110
58. 念故乡	111

第十三课

一、两个降记号的调	112
二、和弦伴奏织体	112
三、弹奏练习	113

四、练习曲 114

《车尔尼钢琴初步教程 599》之 39、之 40

五、乐曲五首 116

59. 绿袖子 116

60. 丁香花 118

61. 最长一日 120

62. 野玫瑰 122

63. 日出, 日落 123

第十四课

一、节拍—节奏 125

(一) $\frac{6}{8}$ 拍 125

(二) 在以八分音符为一拍的节拍中, 常用
音符与休止符的时值对照表(1) 125

(三) 节奏训练 125

二、琶音的弹奏 126

三、练习曲 127

《拜厄钢琴基础教程》之 66、《车尔尼钢琴
初步教程 599》之 23

四、乐曲五首 129

64. 睡吧, 宝贝 129

65. 比比地勃比地普 130

66. 越过小丘, 越过山谷 131

67. 友谊地久天长 132

68. 渴望春天 133

第十五课

一、节拍—节奏 134

(一) $\frac{3}{8}$ 拍 134

(二) 在以八分音符为一拍的节拍中, 常用
音符与休止符的时值对照表(2) 134

(三) 节奏训练 134

二、八度的弹奏 135

三、练习曲 136

《车尔尼钢琴初步教程 599》之 26、之 68

四、乐曲六首 138

69. 平安夜 138

70. 罗雷丽 139

71. 我的波尼 140

72. 玫瑰, 玫瑰我爱你 141

73. 热带的夜晚 142

74. 土拨鼠 143

第十六课

一、节拍—节奏 144

(一) $\frac{5}{8}$ 拍 144

(二) 节奏训练 144

二、复调音乐 145

三、三个升记号的调 145

四、练习曲 146

《拜厄钢琴基础教程》之 60、之 81

五、乐曲六首 148

75. 沂蒙民歌 148

76. 在那遥远的地方 148

77. 卡农 149

78. 小步舞曲 150

79. 射雕英雄传 151

80. 好人好梦 153

第十七课

一、节拍—节奏 155

(一) $\frac{9}{8}$ 拍 155

(二) 节奏训练 155

二、踏板 155

三、三个降记号的调 157

四、练习曲 158

《车尔尼 160 首八小节钢琴练习曲 (作品 821)》之 26、之 28

五、乐曲五首 160

81. 歌声与微笑 160

82. 同桌的你 161

83. 希望 162

84. 美丽的梦神 164

85. 渴望 166

第十八课

一、节拍—节奏 168

(一)三十二分音符及其休止符 168

(二)节奏训练 168

二、半音阶的弹奏 169

三、练习曲 170

《车尔尼钢琴初步教程 599》之 56、之 59

四、乐曲五首 172

86. 三套车 172

87. 献给爱丽丝 173

88. 四小天鹅舞曲 174

89. 小丑 175

90. 红莓花儿开 176

第十九课

一、节拍—节奏 178

(一)附点十六分音符 178

(二)附点十六分音符与三十二分音符的组合 178

(三)节奏训练 178

二、琶音记号 178

三、八度和弦的弹奏 179

四、练习曲 180

《车尔尼 160 首八小节钢琴练习曲 (作品 821)》之 94、之 105

五、乐曲五首 181

91. 纺织姑娘 181

92. 乘着歌声的翅膀 182

93. 草原上的家园 183

94. 婚礼进行曲 184

95. 梁祝 185

第二十课

一、节拍—节奏 186

(一) $\frac{2}{2}$ 拍 186

(二)三连音 186

(三)节奏训练 186

二、练习曲 187

《车尔尼钢琴初步教程 599》之 63、之 84

三、乐曲五首 189

96. 雪绒花 189

97. 哈巴涅拉 191

98. 单程车票 193

99. 又见炊烟 195

100. 白桦林 196

附加乐曲

D 大调卡农 199

少女的祈祷 202

秋日私语 206

梦中的婚礼 209

土耳其进行曲 213

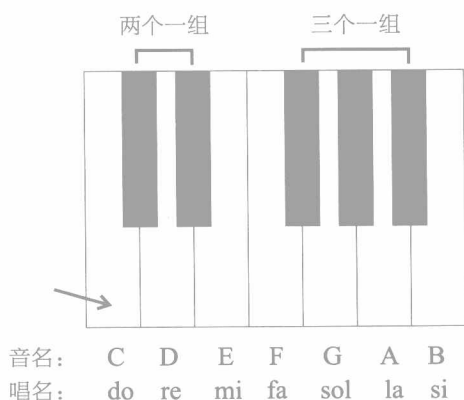
附录

练习课题、重点难点及可对应的常用钢琴教材 220

第一课

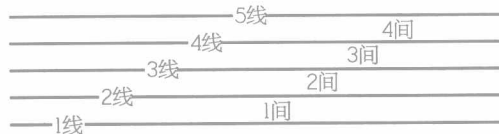
一、认识键盘

钢琴的键盘上排列着白键和黑键。音乐中所使用的音名为C、D、E、F、G、A、B的七个基本音级都在白键上。键盘上的黑键可分成两个一组和三个一组，C音（do）就在两个为一组的黑键左下方的白键上，其它基本音级依次向右排列。

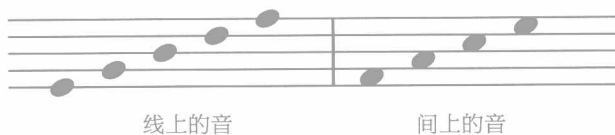


二、认识乐谱

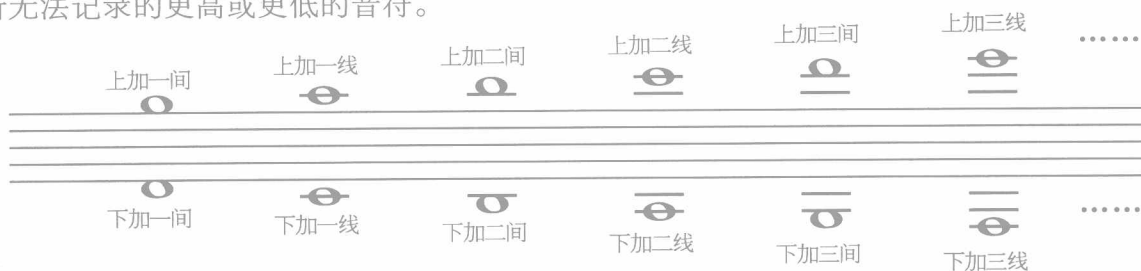
（一）五线谱的线与间



五线谱是用来记录音符高低的五条平行横线，包含五条线和四个间，音符的符头写在五线谱的线上或间上表示音高。



有时还会在五线谱的上方或下方加上短横线形成加线或加间，用来记录五线谱的五条线和四个间所无法记录的更高或更低的音符。



(二) G谱号与F谱号

谱号通常位于每一行乐谱的开始处，是用来表示某一音高在五线谱上确切位置的符号，该位置的音高确定后，其余线上或间上的音高就可以依次推算出来。钢琴谱所使用的是G谱号与F谱号。

G谱号又称高音谱号，二线上的音是小字一组的G音（sol）。



G谱号二线上是G音（sol），那么二间上是A音（la）、一间上是F音（fa）、一线上是E音（mi）、下加一间上是D音（re）、下加一线上是C音（do），以此类推便可以确定G谱表上所有位置的音高。

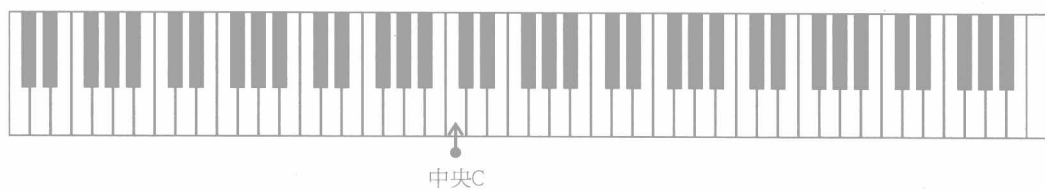
F谱号又称低音谱号，四线上的音为小字组的F音（fa）。



F谱号四线上是F音（fa），那么三间上是E音（mi）、四间上是G音（sol）、五线上是A音（la）、上加一间上是B音（si）、上加一线上是C音（do），以此类推便可以确定F谱表上所有位置的音高。

(三) 乐谱上的中央C

G谱表的下加一线和F谱表的上加一线所代表的是相同的一个音即中央C。中央C是指大约位于钢琴键盘中央的C音，它在键盘上的位置是：



(四) 大谱表、小节线与终止线

钢琴所使用的是包含两行五线谱的大谱表，上面一行一般用来记录右手弹奏的音乐，下面一行一般用来记录左手弹奏的音乐。

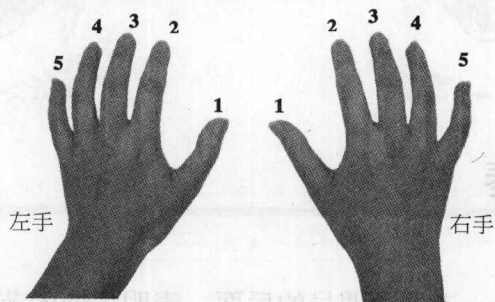
乐谱用小节线划分出若干个小节。

终止线表示乐曲的结束。



（五）指法标记

在钢琴谱中通常使用1 2 3 4 5来标记指法。指法写在音符的旁边，表示该音符用某个手指来弹奏。在学习中应该养成严格遵循规定指法的习惯。



三、钢琴弹奏的姿势与手型

（一）弹奏姿势

弹奏钢琴时应坐姿端正、自然放松。身体对准琴键的中央，与键盘保持约一尺左右的距离；上身自然地稍微向前倾斜，处于积极的弹奏状态；一般坐在琴凳的前半部分，双腿自然下垂，双脚至于踏板附近；双手置放于琴键上，肩与手臂自然下垂，手腕、小臂与键盘平行。正确的弹奏姿势是钢琴学习中不可忽视的重要前提。



正确的弹奏姿势

（二）弹奏手型

钢琴弹奏的手型不是一成不变的，但是对于初学者来说，应该培养一种正确的基本手型。其要点是：手指自然弯曲，手掌拱起，手心似握球状，掌关节与指关节都应凸起，弹奏时五个手指均应放在琴键上。



正确的弹奏手型



第二课



一、节拍—节奏

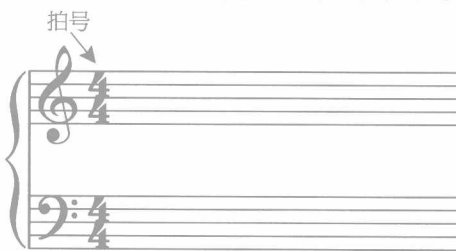
(一) 拍号

拍号通常记在乐谱开始处，谱号和调号的后面，表明乐曲的节拍特征。

拍号的下方数字表示以几分音符为一拍，上方的数字表示每小节有几拍。

(二) $\frac{4}{4}$ 拍

表示以四分音符为一拍，每小节有四拍。为复拍子，每小节有两个强拍。



数拍：一 二 三 四
强弱规律：强 弱 次强 弱

注： $\frac{4}{4}$ 拍的拍号还可以用 C 来表示，它是由古谱号演变而来的。

(三) 全音符、二分音符、四分音符及其休止符

音符名称	写法	休止符名称	写法	时值 (以四分音符为一拍)
全音符		全休止符		四拍
二分音符		二分休止符		两拍
四分音符		四分休止符		一拍

注：全休止符“”还表示整小节休止。

(四) 节奏训练

练习方法：右手击拍，用“da”念出节奏。（击拍符号“V”表示敲击一下，即代表一拍）

(1)

$\frac{4}{4}$

$\frac{4}{4}$ X - - - X - - - X - - - X - - -

念： da - - - da - - - da - - - da - - -

击拍： V V V V V V V V V V V V V V V

(2)

4/4

4/4 X - X - X - X - X - X - X - X -

念: da - da - da - da - da - da - da - da -

击拍: V V V V V V V V V V V V V V V V

(3)

4/4

4/4 X X X X X X X X X X X X X X X X

念: da da da da da da da da da da da da da da da

击拍: V V V V V V V V V V V V V V V V

(4)

4/4

4/4 X X X X X - X - X X X X X - - -

念: da da da da da - da - da da da da da da - - -

击拍: V V V V V V V V V V V V V V V V

(5)

4/4

4/4 X - X X X X X X - X - X X X - - -

念: da - da da da da da da - da - da da da da - - -

击拍: V V V V V V V V V V V V V V V V

二、从中央C开始的两个八度内的基本音级与键盘对照图

音名: c d e f g a b c¹ d¹ e¹ f¹ g¹ a¹ b¹ c²

三、断音奏法

(一) 弹奏方法

断音奏法 (non legato) 是初学者在弹奏初期应该掌握的弹奏方法。通过这种训练,使各个手指获得平衡的独立支撑能力。在弹奏中,音与音之间是断开的。

弹奏者在弹奏之前,应坐姿端正,将手型摆好放在琴键上,由大臂带动小臂自然地将手腕提起,提起后依照惯性自然下落,在手指接触琴键的同时,手指的三个关节稳固地支撑住,弹奏出圆润、饱满且余音较长的声音,然后再按照同样的方式继续弹奏第二个音、第三个音……。



步骤1: 将手型摆好放在琴键上;



步骤2: 自然地把手腕提起;



步骤3: 提起到一定的高度后依照惯性自然下落;



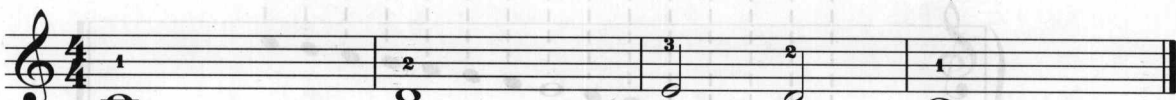
步骤4: 在接触琴键的同时手指稳固地支撑住。

在弹奏中,每一个音都是由提起、落下两个动作完成的,要避免因动作僵硬而产生的刺耳、砸键的声音以及因手指关节塌陷而产生的虚弱、轻飘的声音。

(二) 弹奏练习

练习方法:使用断音奏法弹奏下列练习,弹奏前先认音,弹奏时要数拍子。

(1) 右手弹奏

五线谱: 

简谱: 1=C $\frac{4}{4}$ 1 - - - | 2 - - - | 3 - 2 - | 1 - - - ||

请数拍: 