

Am
图片示例一目了然，
轻松掌握吉他弹奏！

突破传统教学模式，
电脑手机随心看！

推荐给吉他初学者的弹唱教材

从零起步 跟我学弹吉他

楚飞 编著

书中曲目配有二维码
手机扫码立刻看视频



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

从零起步 跟我学弹吉他

楚飞 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

从零起步：跟我学弹吉他 / 楚飞编著. -- 北京：人民邮电出版社，2016.9
ISBN 978-7-115-42130-2

I. ①从… II. ①楚… III. ①六弦琴—奏法 IV. ①J623.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第073952号

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理
北京市东单三条京纺大厦 5 层 010-65232656

内 容 提 要

吉他作为一种表现力很强的乐器，一直被音乐爱好者所喜爱。近年来，随着人们物质生活水平及文化生活水平的提高，越来越多的人在工作、学习之余开始学习吉他弹唱，但是他们的练习时间非常有限，而且除此外还要掌握一些基础的乐理知识，这些都是人们在学习乐器过程中会遇到的问题。考虑到人们学习乐器的需要，我们特意编写了这本能提高人们学习乐趣的吉他弹唱教程——《从零起步：跟我学弹吉他》。

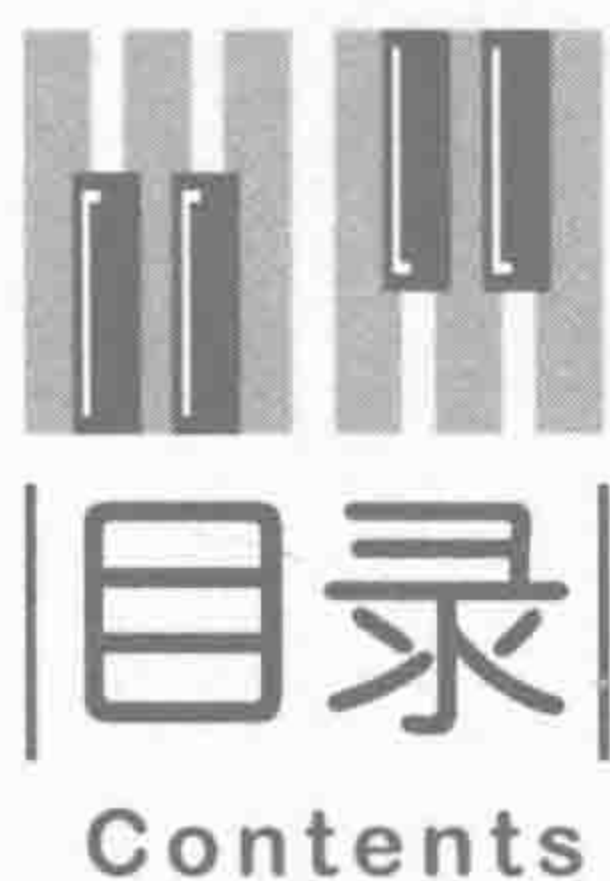
这本吉他教程按照人们对乐理的认知规律，由简到难、循序渐进地来编排内容。全书共分 11 章，第 1~2 章介绍了吉他的基础知识，包括吉他的选购、六线谱的认识、持琴姿势的讲解、右手拨弦与左手按弦的方法等；第 3~4 章则介绍了弹奏吉他前必备的一些乐理知识和初级训练，包括右手拨弦和左手按弦的练习、节奏训练、手指发力的训练；第 5~8 章则侧重于吉他的和弦弹奏技法，包括 Am、Em、C、G、F、Dm 等和弦；第 9~10 章则讲到了吉他弹奏的进阶技巧训练；第 11 章则安排了校园歌曲、唯美情歌、抒情民谣和流行金曲等 20 首经典老歌来作为读者的弹奏练习曲目。

本书内容专为“菜鸟级”吉他爱好者定制，无论你是毫无乐理知识的新手，还是热爱吉他却没有时间学习的爱好者，都可以从本书中掌握到超实用的吉他弹唱技巧，让你在最短时间内从菜鸟变成吉他弹唱的高手，从而体会到：原来六线谱不再那么枯燥，原来弹吉他那么有趣！

-
- ◆ 编 著 楚 飞
责任编辑 王 铁
责任印制 陈 桦
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本：880×1230 1/16
印张：11 2016 年 9 月第 1 版
字数：255 千字 2016 年 9 月河北第 1 次印刷
-

定价：36.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315



第1章 吉他入门

1.1 吉他概述	9
1.1.1 起源发展	9
1.1.2 种类区分	10
1.1.3 大体构造	11
1.2 购琴技巧	12
1.2.1 尺寸选择	12
1.2.2 手感比较	15
1.2.3 价格对比	15
1.3 保养方法	15
1.3.1 存放环境	15
1.3.2 琴弦保养	15
1.3.3 琴包选购	16
1.3.4 琴盒选购	16
1.4 调音工具	17
1.4.1 种类介绍	17
1.4.2 使用方法	18
1.4.3 工作原理	18
1.5 其他工具	19
1.5.1 变调夹	19
1.5.2 六角扳手	19
1.5.3 吉他拨片	20

第2章 持琴姿势与演奏手型

2.1 持琴姿势	21
2.1.1 持琴要领	21
2.1.2 持琴姿势	22
2.2 弹奏手型	23
2.2.1 手指标记	24
2.2.2 手指分工	24
2.2.3 基本手型	25

第3章 乐理基础知识

3.1 基础理论	27
3.1.1 音区分组	27
3.1.2 唱名和音名	27
3.1.3 半音和全音	28
3.2 认识乐谱	29
3.2.1 数字简谱	29
3.2.2 六线记谱	30
3.3 音符节拍	32
3.3.1 节拍介绍	32
3.3.2 音符时值	32
3.3.3 休止符	36
3.3.4 附点音符	36
3.3.5 延音线	37
3.3.6 反复记号	37
3.3.7 切分节奏	38
3.3.8 三连音	39

第4章 热身练习

4.1 指法练习	40
4.1.1 右手拨弦	40
4.1.2 左手按弦	41
4.1.3 双手配合	42
4.2 节奏练习	44
4.2.1 分解和弦	44
4.2.2 扫弦练习	45
4.2.3 切分练习	48
4.3 独奏练习	49
4.3.1 《彩云追月》节选	49
4.3.2 《莫斯科郊外的晚上》节选	50
4.3.3 《综合练习曲》	51

第5章 进阶和声

5.1 音程讲解	52
5.1.1 音程介绍	52
5.1.2 音程计算	52
5.1.3 音程分类	52
5.2 三和弦	54
5.2.1 三和弦构成	54
5.2.2 三和弦分类	54
5.2.3 三和弦的名称和标记	56
5.3 七和弦	56
5.3.1 七和弦构成	56
5.3.2 七和弦分类	57
5.3.3 七和弦的名称和标记	58
5.4 和弦转位	58
5.4.1 和弦转位名称	59
5.4.2 和弦转位记法	59
5.4.3 和弦转位作用	59

第6章 Am和弦与Em和弦

6.1 Am和弦	60
6.1.1 Am和弦构成	60
6.1.2 Am和弦指法	60
6.2 Em和弦	61
6.2.1 Em和弦构成	61
6.2.2 Em和弦指法	61
6.3 和弦转换	62
6.3.1 转换方法	62
6.3.2 转换练习	62
6.4 《青春舞曲》节选	64
6.4.1 技巧解析	64
6.4.2 曲目演练	65



6.5 《兰花草》节选	66
6.5.1 技巧解析	66
6.5.2 曲目演练	67

第7章 C和弦与G和弦

7.1 C和弦	68
7.1.1 C和弦构成	68
7.1.2 C和弦指法	68
7.2 G和弦	69
7.2.1 G和弦构成	69
7.2.2 G和弦指法	69
7.3 和弦转换	70
7.3.1 转换方法	70
7.3.2 转换练习	70
7.4 《洋娃娃和小熊跳舞》节选	71
7.4.1 技巧解析	71
7.4.2 曲目演练	72
7.5 《小步舞曲》节选	73
7.5.1 技巧解析	73
7.5.2 曲目演练	73

第8章 F和弦与Dm和弦

8.1 F和弦	75
8.1.1 F和弦构成	75
8.1.2 F和弦指法	75
8.2 Dm和弦	76
8.2.1 Dm和弦构成	76
8.2.2 Dm和弦指法	77
8.3 和弦转换	77
8.3.1 转换方法	77
8.3.2 转换练习	78

8.4 《月亮代表我的心》节选.....	79
8.4.1 技巧解析	79
8.4.2 曲目演练	79
8.5 《大约在冬季》节选.....	80
8.5.1 技巧解析	80
8.5.2 曲目演练	81

第9章 大调与小调

9.1 了解大小调.....	82
9.1.1 大调	82
9.1.2 小调	82
9.1.3 关系大小调	83
9.2 C大调音阶.....	83
9.2.1 C大调音阶的指板分布图	84
9.2.2 C大调音阶练习	84
9.3 a小调音阶	85
9.3.1 a小调音阶的指板分布图	85
9.3.2 a小调音阶练习	86
9.4 G大调音阶	87
9.4.1 G大调音阶的指板分布图	87
9.4.2 G大调音阶练习	87
9.5 e小调音阶	88
9.5.1 e小调音阶的指板分布图	89
9.5.2 e小调音阶练习	89

第10章 高手晋升

10.1 灵活度训练.....	91
10.1.1 半音阶训练	91
10.1.2 把位训练	93
10.1.3 手指独立性训练	95
10.2 音阶指型训练.....	96
10.2.1 Mi型指型	97
10.2.2 La型指型	98

10.2.3 Re 型指型	99
10.2.4 Sol 型指型	100
10.2.5 Si 型指型	101

第 11 章 实战演练

11.1 校园歌曲	102
11.1.1 《童年》	102
11.1.2 《朋友》	105
11.1.3 《同桌的你》	107
11.1.4 《光阴的故事》	110
11.1.5 《模范情书》	114
11.2 经典老歌	115
11.2.1 《吻别》	115
11.2.2 《海阔天空》	117
11.2.3 《梦醒时分》	119
11.2.4 《我真的受伤了》	122
11.2.5 《十年》	126
11.3 唯美情歌	129
11.3.1 《童话》	129
11.3.2 《晴天》	132
11.3.3 《后来》	135
11.3.4 《花香》	140
11.3.5 《如果没有你》	143
11.4 抒情民谣	145
11.4.1 《门》	145
11.4.2 《那些年》	149
11.4.3 《夏天的风》	154
11.4.4 《给未来的自己》	156
11.4.5 《曾经的你》	159
11.5 流行金曲	163
11.5.1 《知足》	163
11.5.2 《倔强》	165
11.5.3 《董小姐》	169
11.5.4 《情非得已》	171
11.5.5 《存在》	174

J623
423

从零起步 跟我学弹吉他

楚飞 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

从零起步：跟我学弹吉他 / 楚飞编著. — 北京：
人民邮电出版社，2016.9
ISBN 978-7-115-42130-2

I. ①从… II. ①楚… III. ①六弦琴—奏法 IV.
①J623.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第073952号

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理
北京市东单三条京纺大厦5层 010-65232656

内 容 提 要

吉他作为一种表现力很强的乐器，一直被音乐爱好者所喜爱。近年来，随着人们物质生活水平及文化生活水平的提高，越来越多的人在工作、学习之余开始学习吉他弹唱，但是他们的练习时间非常有限，而且除此外还要掌握一些基础的乐理知识，这些都是人们在学习乐器过程中会遇到的问题。考虑到人们学习乐器的需要，我们特意编写了这本能提高人们学习乐趣的吉他弹唱教程——《从零起步：跟我学弹吉他》。

这本吉他教程按照人们对乐理的认知规律，由简到难、循序渐进地来编排内容。全书共分11章，第1~2章介绍了吉他的基础知识，包括吉他的选购、六线谱的认识、持琴姿势的讲解、右手拨弦与左手按弦的方法等；第3~4章则介绍了弹奏吉他前必备的一些乐理知识和初级训练，包括右手拨弦和左手按弦的练习、节奏训练、手指发力的训练；第5~8章则侧重于吉他的和弦弹奏技法，包括Am、Em、C、G、F、Dm等和弦；第9~10章则讲到了吉他弹奏的进阶技巧训练；第11章则安排了校园歌曲、唯美情歌、抒情民谣和流行金曲等20首经典老歌来作为读者的弹奏练习曲目。

本书内容专为“菜鸟级”吉他爱好者定制，无论你是毫无乐理知识的新手，还是热爱吉他却没有时间学习的爱好者，都可以从本书中掌握到超实用的吉他弹唱技巧，让你在最短时间内从菜鸟变成吉他弹唱的高手，从而体会到：原来六线谱不再那么枯燥，原来弹吉他那么有趣！

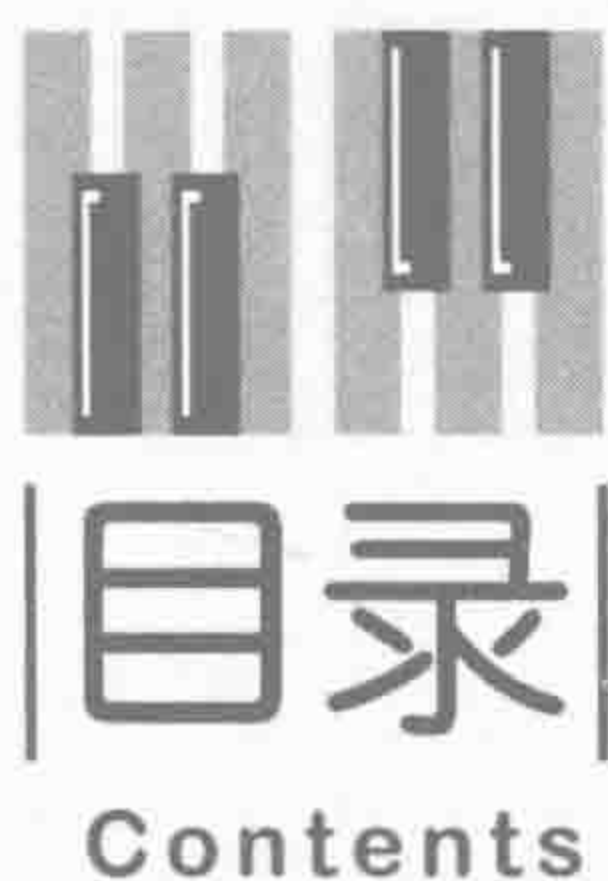
◆ 编 著 楚 飞
责任编辑 王 铁
责任印制 陈 桦

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/16
印张：11 2016年9月第1版
字数：255千字 2016年9月河北第1次印刷

定价：36.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315



第1章 吉他入门

1.1 吉他概述	9
1.1.1 起源发展	9
1.1.2 种类区分	10
1.1.3 大体构造	11
1.2 购琴技巧	12
1.2.1 尺寸选择	12
1.2.2 手感比较	15
1.2.3 价格对比	15
1.3 保养方法	15
1.3.1 存放环境	15
1.3.2 琴弦保养	15
1.3.3 琴包选购	16
1.3.4 琴盒选购	16
1.4 调音工具	17
1.4.1 种类介绍	17
1.4.2 使用方法	18
1.4.3 工作原理	18
1.5 其他工具	19
1.5.1 变调夹	19
1.5.2 六角扳手	19
1.5.3 吉他拨片	20

第2章 持琴姿势与演奏手型

2.1 持琴姿势	21
2.1.1 持琴要领	21
2.1.2 持琴姿势	22
2.2 弹奏手型	23
2.2.1 手指标记	24
2.2.2 手指分工	24
2.2.3 基本手型	25

第3章 乐理基础知识

3.1 基础理论	27
3.1.1 音区分组	27
3.1.2 唱名和音名	27
3.1.3 半音和全音	28
3.2 认识乐谱	29
3.2.1 数字简谱	29
3.2.2 六线记谱	30
3.3 音符节拍	32
3.3.1 节拍介绍	32
3.3.2 音符时值	32
3.3.3 休止符	36
3.3.4 附点音符	36
3.3.5 延音线	37
3.3.6 反复记号	37
3.3.7 切分节奏	38
3.3.8 三连音	39

第4章 热身练习

4.1 指法练习	40
4.1.1 右手拨弦	40
4.1.2 左手按弦	41
4.1.3 双手配合	42
4.2 节奏练习	44
4.2.1 分解和弦	44
4.2.2 扫弦练习	45
4.2.3 切分练习	48
4.3 独奏练习	49
4.3.1 《彩云追月》节选	49
4.3.2 《莫斯科郊外的晚上》节选	50
4.3.3 《综合练习曲》	51

第5章 进阶和声

5.1 音程讲解	52
5.1.1 音程介绍	52
5.1.2 音程计算	52
5.1.3 音程分类	52
5.2 三和弦	54
5.2.1 三和弦构成	54
5.2.2 三和弦分类	54
5.2.3 三和弦的名称和标记	56
5.3 七和弦	56
5.3.1 七和弦构成	56
5.3.2 七和弦分类	57
5.3.3 七和弦的名称和标记	58
5.4 和弦转位	58
5.4.1 和弦转位名称	59
5.4.2 和弦转位记法	59
5.4.3 和弦转位作用	59

第6章 Am和弦与Em和弦

6.1 Am和弦	60
6.1.1 Am和弦构成	60
6.1.2 Am和弦指法	60
6.2 Em和弦	61
6.2.1 Em和弦构成	61
6.2.2 Em和弦指法	61
6.3 和弦转换	62
6.3.1 转换方法	62
6.3.2 转换练习	62
6.4 《青春舞曲》节选	64
6.4.1 技巧解析	64
6.4.2 曲目演练	65



6.5 《兰花草》节选	66
6.5.1 技巧解析	66
6.5.2 曲目演练	67

第7章 C和弦与G和弦

7.1 C和弦	68
7.1.1 C和弦构成	68
7.1.2 C和弦指法	68
7.2 G和弦	69
7.2.1 G和弦构成	69
7.2.2 G和弦指法	69
7.3 和弦转换	70
7.3.1 转换方法	70
7.3.2 转换练习	70
7.4 《洋娃娃和小熊跳舞》节选	71
7.4.1 技巧解析	71
7.4.2 曲目演练	72
7.5 《小步舞曲》节选	73
7.5.1 技巧解析	73
7.5.2 曲目演练	73

第8章 F和弦与Dm和弦

8.1 F和弦	75
8.1.1 F和弦构成	75
8.1.2 F和弦指法	75
8.2 Dm和弦	76
8.2.1 Dm和弦构成	76
8.2.2 Dm和弦指法	77
8.3 和弦转换	77
8.3.1 转换方法	77
8.3.2 转换练习	78

8.4 《月亮代表我的心》节选	79
8.4.1 技巧解析	79
8.4.2 曲目演练	79
8.5 《大约在冬季》节选	80
8.5.1 技巧解析	80
8.5.2 曲目演练	81

第9章 大调与小调

9.1 了解大小调	82
9.1.1 大调	82
9.1.2 小调	82
9.1.3 关系大小调	83
9.2 C 大调音阶	83
9.2.1 C 大调音阶的指板分布图	84
9.2.2 C 大调音阶练习	84
9.3 a 小调音阶	85
9.3.1 a 小调音阶的指板分布图	85
9.3.2 a 小调音阶练习	86
9.4 G 大调音阶	87
9.4.1 G 大调音阶的指板分布图	87
9.4.2 G 大调音阶练习	87
9.5 e 小调音阶	88
9.5.1 e 小调音阶的指板分布图	89
9.5.2 e 小调音阶练习	89

第10章 高手晋升

10.1 灵活度训练	91
10.1.1 半音阶训练	91
10.1.2 把位训练	93
10.1.3 手指独立性训练	95
10.2 音阶指型训练	96
10.2.1 Mi 型指型	97
10.2.2 La 型指型	98

10.2.3 Re 型指型	99
10.2.4 Sol 型指型	100
10.2.5 Si 型指型	101

第 11 章 实战演练

11.1 校园歌曲	102
11.1.1 《童年》	102
11.1.2 《朋友》	105
11.1.3 《同桌的你》	107
11.1.4 《光阴的故事》	110
11.1.5 《模范情书》	114
11.2 经典老歌	115
11.2.1 《吻别》	115
11.2.2 《海阔天空》	117
11.2.3 《梦醒时分》	119
11.2.4 《我真的受伤了》	122
11.2.5 《十年》	126
11.3 唯美情歌	129
11.3.1 《童话》	129
11.3.2 《晴天》	132
11.3.3 《后来》	135
11.3.4 《花香》	140
11.3.5 《如果没有你》	143
11.4 抒情民谣	145
11.4.1 《门》	145
11.4.2 《那些年》	149
11.4.3 《夏天的风》	154
11.4.4 《给未来的自己》	156
11.4.5 《曾经的你》	159
11.5 流行金曲	163
11.5.1 《知足》	163
11.5.2 《倔强》	165
11.5.3 《董小姐》	169
11.5.4 《情非得已》	171
11.5.5 《存在》	174