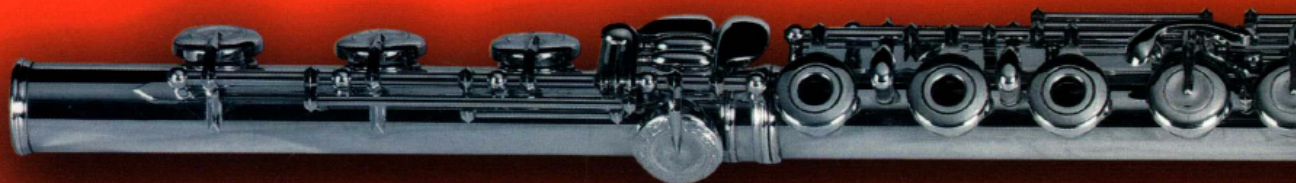




长笛 初级练习100课

何声奇 编著

F L U T E



器乐经典练习曲库



长笛 初级练习100课

何声奇 编著

人民音乐出版社 · 北京

Changdi Chuji Lianxi 100 Ke

图书在版编目(CIP)数据

长笛初级练习100课/何声奇编著. —北京:人民音乐出版社, 2018.6
ISBN 978-7-103-05506-9

I. ①长… II. ①何… III. ①长笛-吹奏法 IV. ①J621.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第084311号

责任编辑:刘沐粟

责任校对:袁 蓓

人民音乐出版社出版发行

(北京市东城区朝阳门内大街甲55号 邮政编码:100010)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail: rmyy@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京美通印刷有限公司印刷

880×1230毫米 16开 10.25印张

2018年6月北京第1版 2018年6月北京第1次印刷

印数:1—3,000册 定价:42.00元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书,请与读者服务部联系。电话:(010) 58110591

网上售书电话:(010) 58110654

如有缺页、倒装等质量问题,请与出版部联系调换。电话:(010) 58110533

目 录

序.....	(1)
一、长笛的基本知识.....	(3)
1. 长笛的历史.....	(3)
2. 长笛的结构.....	(4)
3. 长笛的音域.....	(4)
4. 长笛的指法.....	(5)
二、长笛的基本吹奏方法.....	(7)
1. 气息与身体.....	(7)
2. 姿 势.....	(7)
3. 持笛与手形.....	(8)
4. 口 形.....	(9)
5. 起 吹.....	(9)
6. 吐 音.....	(9)
7. 运 指.....	(11)
三、练习的基本要素.....	(12)
1. 准确性.....	(12)
2. 熟练性.....	(12)
3. 完整性.....	(12)
四、长笛初级练习 100 课.....	(13)
附录：音乐表情与速度术语中外文对照表.....	(158)

序

从我学习长笛起至今，应该有四十多年了。其中在上海音乐学院担任长笛主课教学 25 年，之前在西安音乐学院任教多年，还曾任中国广播交响乐团（中国爱乐的前身）首席长笛多年。在这四十多年里，我们的国家发生了翻天覆地的变化，我们的人民从来没有像现在这样充满着欢乐和自信，享受着改革开放带来的巨大变化，迈着中华民族从未有过的前进步伐，唱响着动听而美丽的中国梦幻曲。

庆幸这四十多年来，自己一直在坚持做长笛的事而从未涉及其他，庆幸自己这 25 年来一直在教学岗位上努力而桃李丰硕，庆幸自己这些年从教室又走到了舞台，向国际国内展示中国的实力；感谢这么多国际上的长笛大师对我的特别信任和厚爱，尤其是瑞士的尼柯莱（Aurele Nicolet）和爱尔兰的詹姆斯·高威（James Galway），还有柏林爱乐首席长笛 E. 帕胡德（Emmanuel Pahud）对我的深厚情谊以及与我的频繁交往，把我推向了世界，同时他们也帮助我国的长笛走向国际，提升了影响力，我与这些长笛大师们的交往也成为了乐坛佳话和传奇。

中国的习笛者从当年的寥寥无几到如今的千军万马，得益于中国的进步和发展，得益于人民生活水平的大幅提高，得益于人们对文化精神的追求，得益于社会的进步。

可是，至今我们的演奏理论似乎进步不大，理念更新不够，教材选择仍然很少，甚至缺少系统性。这次受人民音乐出版社的邀请，出版一套长笛教学的系列教程，以弥补这方面的不足。我本人曾经在人民音乐出版社出版过长笛教材《长笛练习 100 课》，深得广大长笛爱好者和长笛老师们的喜欢，很多长笛演奏者都是通过学习这本长笛教材而走上长笛演奏之路。这次我将在《长笛练习 100 课》的基础上，编写了这套完整的更加具有专业性的长笛系列教材，使得学习者可以更加有序、有益、有依靠、有目的地学习，少走弯路，这也是我作为一个专业长笛工作者的责任。

这套长笛专业练习曲教材分为《长笛初级练习 100 课》《长笛中级练习 88 课》《长笛高级练习 58 课》三本，共有 246 课练习曲。这是一个针对社会最基础最广泛层面的最为专业性的选编著述，246 课练习曲完全按照由浅入深、循序渐进原则进行专业性编排，来源都是出自世界上历史悠久、使用广泛、最经典和权威的教科书。只要拥有这套系列练习曲，足够保证学习者的专业性学习和使用，足够保证学习者获得全面的演奏能力。

此套初级、中级、高级三册共 246 首长笛练习曲，选自于加里波地（G.Gariboldi）、贝比圭埃（Berbiguier）、科勒（E.Kohler）、胡格斯（L.Hugues）、波姆（Th.Boehm）、安德森（J.Andersen）、让让（P.Jeanjean）、艾勒特（S.K.Elert）、莫伊斯（M.Moyse）、帕格尼尼（N.Paganini）等曲作者，他们都是历史上长笛的经典教程作者，有着举足轻重的地位和作用，做出了不可磨灭的贡献。他们是世界长笛的共有财富，是世界长笛发展的基石。今天，我们有幸享用前人的教材，是我们的福气，我们怀着无比崇敬之心来练习这些教材，也是从前人的敬仰和追随。

《长笛初级练习 100 课》是一本最基础的长笛学习教材，它是为零起点的学生开始学习而准备的，由浅入深，循序渐进，其中展现了我现在的吹奏新解以及教学理念、方法和观点，这是经过二十多年高层次教学和高规格国际交流的心得和分享。如果一周能够很好地完成一课练习曲，用两三年的时间完成这本 100 课的练习曲，你将可以胜任一般性的演奏，譬如中小学管乐队和管弦乐队的演奏，可以演奏较低程度的独奏乐曲，大概在业余考级中属于 5 级左右水平，可以达到专业音乐院校附中的报考程度。

《长笛中级练习 88 课》，此书综合了长笛各种技能的训练，循序渐进地编排，使长笛的演奏水平和综合能力得到明显提高。在这册书中，我更加进一步阐述了对长笛演奏的各个部分新解，细分了很多要求和重点，提出了训练的关键点，可以更加明确长笛演奏的细节和过程，可以使学习者更加有目的、有依据、有效地练习。如果一周能够有质量地完成一课练习曲，用两年的时间完成这本中级练习 88 课，就可以演奏很多具有一定难度的曲目，具有合奏能力和独奏能力，在业余考级中具备十级左右的水平；也可以达到专业音乐院校的报考程度，甚至达到一般性综合艺术院校的毕业程度。有了此基础和能力，走向真正高水平专业甚至职业的路就在脚下了。在此册中，我也毫不吝啬地展示了自己长笛演奏、教学、学习的新观点和新方法。

《长笛高级练习 58 课》，此书是本真正的高级别、高难度且具有全面性的专业性长笛教材，具有多样性和经典性，里面的很多练习曲都是很经典和著名的，很多首都具有独立性和独奏性。如果你经过细细打磨和精心雕琢而达到要求和有品质地演奏好任何一首，都是值得赞扬和自豪的。按照要求而完成此书，从技术上来讲，演奏将随心所欲、无所不能，可以演奏任何高难度、高水准、大篇幅的长笛作品以及各种合奏，可以达到任何专业院校的毕业水平。如再加以音乐上的训练和培养，以及你的音乐天赋和对音乐的忠诚热爱，真正的演奏家离你很近了，真正的职业道路在等着你，真正的舞台将永远为你开放。

在我几十年的教学经历和国际交流中得知，伟大的演奏家们在一生的学习过程中，也不会多于 300 首练习曲，因此，如能顺利完成这 246 课经典练习曲，你的演奏必将达到和超越长笛的应有技术要求，如果你能够有质量地完成这 246 课练习曲，必将成为一个卓越的长笛演奏家。

这些年来，我一直有很多冲动的时刻，对我们长笛包括吹奏界长期以来的吹奏理论有辩论一番的冲动，有与时俱进的变革冲动。现在有此机会在这套系列教材中，提出很多长笛演奏全新的理念和思考方式以及吹奏方法，花很大的篇幅来解释这些新思维的形成和意义，可谓抛砖引玉了。这些新理念和新思维都是在大量的国际交流和演奏实践中，包括大量的教学实践中得到的体会和收获，是心血之积累，是精神之体现。希望引起大家的思考和反响，更好更快地推动中国长笛界包括吹奏界演奏和理论的发展进步，更确实地与国际水准接轨。

希望这套长笛学习系列教材能够给你带帮助！能够给你带来成功！

在此我要感谢我的学生和 807 团队对这套教材的完成所做的贡献！感谢他们的工作和帮助，使得这套长笛教材得以顺利进行！

在此我更要感谢上海音乐学院！由于学院一直以来对我教学和长笛管理工作给予信任和支持，使我的长笛教学和管理工作进行得无比顺利和快乐！

我还要特别感谢人民音乐出版社，二十多年来对我的信任和支持！

何声奇

2016 年 6 月 8 日完成于上海圣淘沙

一、长笛的基本知识

1. 长笛的历史

长笛最早是什么样子的？

曾经有个美丽的传说，在希腊神话中，牧神潘 (Pan) 是众神之中的一个，长得半人半兽模样。一次偶然的机会，牧神潘遇见了山林女神绪任克斯 (Syrinx)，美貌的女神立刻被丑陋骇人的牧神潘爱上了，在即将被潘追上的时候，绪任克斯请求父亲河神把她变成芦苇。潘看到他所爱的女神变成了芦苇，伤心至极，便折芦苇做成笛子，时常吹奏来纪念他所爱恋的绪任克斯。因此，牧神潘、山林女神成为了后人爱之伤的美丽代表，笛子是抒发这种感情的最佳乐器，优美伤感的旋律代表着他们传奇的故事。我们熟悉的法国印象派作曲大师德彪西就曾经专为长笛写过一首独奏曲《绪任克斯》(Syrinx)，我们也把此曲叫《芦笛》，缘由如此。德彪西还写过一首著名的管弦乐曲《牧神午后》，讲的就是潘和绪任克斯的故事，《牧神午后》里面有大段的长笛独奏，因此也是一首重要的长笛曲目。早前还有一位作曲家莫奎写过十首长笛奏鸣曲《牧神潘的笛子》，也是对牧神潘、山林女神和笛子的一个颂诵和描述。

由于人类社会的发展进步和需要，狩猎生活及祭祀仪式等的出现，开始有了对真正乐器的需求，此时笛子就开始真正登场了。大约八千多年前，人们开始在动物的骨头，如鹰、鹤的腿骨上打洞，当笛子来吹，这是我们现在可以确定的最早的笛子，也称“骨笛”。

16 世纪后，笛子开始有点像现在长笛的模样了，有用木头做的，多了几个孔。

到 18 世纪时，逐渐发展成有几个键，有简单的连接杆，音也多一点。随后长笛得到了快速的发展，完整完善了起来。

因此在 18、19 世纪的时候，很多伟大的作曲家，如巴赫、亨德尔、凯利曼，还有像维瓦尔第等大家耳熟能详的作曲家都为长笛写了很多很多作品。大概这个时期有几百首长笛的曲子，主要为宫廷服务。长笛声音优雅动听，所以在宫廷里，很多皇帝和贵族大臣都喜欢吹长笛。这个时候长笛发展得很快，并开始将象牙镶进去，以示贵气，材料不同声音就不同，它的变化开始越来越多。

到了 19 世纪中叶的时候，出现了一名里程碑式的、至今都是影响深刻的、伟大的音乐家和乐器制造家，特奥巴尔德·波姆，德国人。他的出现，改变了以往长笛的很多理念。他对原来的长笛进行了革命性的改造。首先他用了很多的环接连接杆，把很多的音键连接上，使得音域更广阔，调性更完整，使用更连贯和灵便。他通过这些键和杆，使一个键可以带到更远，影响到更多的音，这就形成了我们现在看到的有那么些键和连接杆的长笛和其他木管乐器。

其次，波姆对长笛的声音做了大胆的改革，他把管体设计为圆柱体，本来细细的一根管子被他放大且固定尺寸，使得长笛的音量得到了很大增加。第三，他不但把管体做成圆柱体，并开始用金属制作，金属乐器声音的变化、音量，以及大小也完全不一样，就形成了现代长笛。不仅仅是长笛，双簧管、单簧管、

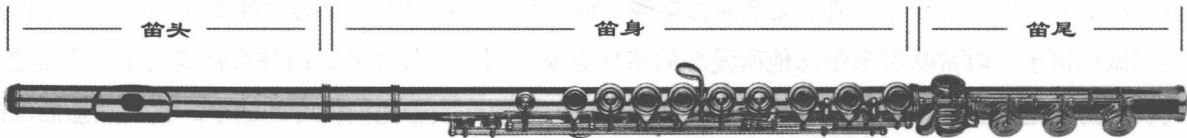
大管等管乐器都受到了此理念影响，在乐器上得到了真正的改变和形成，所以此体系被称为波姆体系。改革后的长笛音量越来越大，音越来越多，它可以吹到三个八度多。后来的作曲家为它写曲子时，有了越来越多的表现手段。

从乔木科植物的茎到动物骨头，再到木头发展到合金，然后到银、黄金长笛，甚至于铂金长笛，制作工艺越来越精细，越来越好看，也越来越好听，吹起来越来越灵活，声音的变化越来越丰富，这就是整个长笛的历史演变和发展。

2. 长笛的结构

长笛的总长度大约为：70cm（B尾长笛）管体内径大约为：2cm

长笛分拆为三节：笛头、笛身和笛尾（如图）。



长笛的结构

笛头是一根圆锥体的管子，上头细，下头略粗，在管子的上头大约五分之二处开有一个孔，那就是吹口。在吹口上端的管子内有一个用软木制作的笛塞堵住笛头，笛头的顶端有一个螺帽，用来调节笛塞，从而起到调节音色音准的作用（此螺帽不宜随意拧动，应请专业人员调试）。

笛身是长笛的主体部分，身上按列布满了音孔，长笛的高中低音主要是由这些音孔发出来，音孔上方有键盖，相互有着密切的关联，手指按在键盖上，用来控制发音和与其他音的连接。

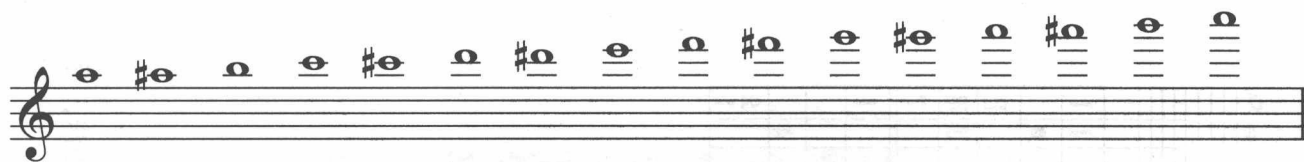
笛尾主要是演奏超低音用，虽然只有三或四个孔，但它直接影响到整个长笛的音色。

把以上三个部分按图所示连接起来，就是一支可以演奏的完整长笛。需要注意的是安装连接时，笛头的吹口孔应该对准笛身左手的食指键音孔，也就是 $\sharp C$ 音孔，这个对准很重要，关系到你演奏的合理性。笛尾的横键杆应该对准笛身最后一个音孔（也就是E音孔）的中间，这样右手小指容易按键，这个也很重要，关系到你右手的正确使用。

3. 长笛的音域

长笛的音域比较宽广，从 c^1-c^4 包含了三个八度。





长笛的音色：低音区浑厚深沉具有磁性，中音区温柔甜美悦耳，高音区清澈明亮有激情，因此，长笛是极具表现力的乐器。

4. 长笛的指法

长笛是属于十二平均律乐器，它也是 C 调乐器，它的音列排序是按半音递进方式排列的。它的指法请参看下面的指法表。

6

6

●——拇指按下键。



图1 双手在长笛上的指位

长笛音域中的所有音，均按半音方式在此指法表上详细表示出了，希望学习者仔细查阅、对照，不要搞错了任何一个音符的指法，否则将严重影响音色。

二、长笛的基本吹奏方法

1. 气息与身体

当我们开始学习长笛时，不要急于拿起长笛就去拼命吹，应该好好想想我们吹长笛是要怎么吹。想吹好长笛，当然气的吸和吐是非常重要的，如何吸，吸的气去到哪里？储存在何处？又如何吐都十分关键。

在这本书里，我要抛开一些过去随处可见的观点和解释，尝试着讲解一些新的理念，这些新理念也是经过多年探索研究，经过与世界最伟大的长笛家和管乐演奏家交流，又经过这些年高层次高级别音乐会的演奏实践而总结出来的，能使我们多些探索多些角度去了解吹奏的本质。

气息，按照字面解释就是气去往身体里住下来，安息下来，气在身体里休息，这才是气息的正解，而不仅仅是气的吸和吐叫气息；所以，我们要研究的是气如何在身体里储存下来，而不是气怎样吹出去，寻找气在身体里储存是我们努力练习的要点和方向。

首先，要把自己的身体当做一个气球体，然后打开下颌，慢慢地吸气，犹如在往身体里充气，气要走向身体的每一个角落，从头到脚从左到右至最远处，慢慢把身体撑满，但又不紧不僵，富有弹力和活力；然后犹如一种循环，吸满气后再有控制而平稳地吐气，这样反复多次循环，就是吹奏时的状态。关于气的吹出和作用，我在后面有论述，因为，我认为我们的声音并不仅仅是来自于气，更是来自于身体各个腔体的共鸣，气只是一个工具。当然，由于程度和难度的不同，更深入的解释会在《长笛中级练习 88 课》和《长笛高级练习 58 课》中表述。

我们既不要把气息过于复杂化和老套化，也不要把它形式化，我们只是要真正地去了解气和身体的关系、二者的配合与协调，气在身体里的作用和吹奏时的意义，给予气息新的理解和体验。

2. 姿 势

姿势是指演奏时的姿势，不仅关系到演奏形象，更重要的是关系到演奏的品质。不难想象，七扭八歪、肌肉僵硬、塌胸歪脖的演奏姿态是不能够演奏出像样的音乐的。

长笛以站立演奏为主，只是在乐队中才坐着演奏。站着练习和演奏对身体和运气都有着积极的帮助作用。

站立姿势的基本要求是：两腿直立，两脚稍分开，两脚尖微向两侧外张，身体重心均匀落于两腿之间，腰部、胸部、脖子要自然挺直，两肩松弛放下。



图2 吹奏姿势



图3 站姿吹奏

按照上述要求站好之后，方可举起长笛，将长笛的笛口放到自己的吹口之下，笛身与嘴的双唇持平。切记，要用笛子去寻找嘴，不可用嘴去找笛口。

3. 持笛与手形

持笛与手形对吹奏长笛非常的重要。手指请按照指法表所示放在各自的音键上。左手食指第三关节紧靠住笛身，左手腕微微往里；右手大拇指放在笛身下端的二指与三指中间托住笛身，切记，大拇指不要伸出笛身，右手小指按在笛尾部的 $\flat E$ 键上，右手腕和掌指关节稍稍往后往上挺立，这样形成右手的握笛状，运指时会更加有力敏捷和轻松。这里特别要提醒的是，长笛是靠手指与手掌连接处的大关节活动来按键的，千万不能靠手指的第一、二关节来运指，尤其是右手的无名指。当一个键按下时，所有其他手指和关节都要挺立住，不可有某一关节瘪塌下去，特别是右手小指。

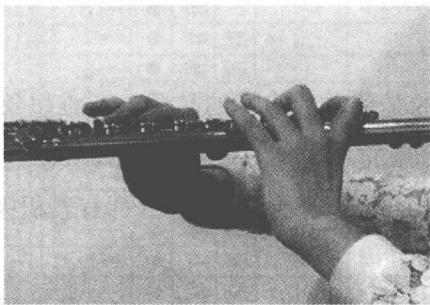


图4 持笛手形



图5 持笛手形

持笛很重要，每一个手指都会对吹奏和音色起到很大的作用，进一步的诠释会在中高级练习里有更加详细的表述。

4. 口 形

对于一个初学者来说,不管其年龄大小,是男是女,掌握好一个正确的吹奏口形是非常重要的,口形的好坏与音色的好坏关系甚为密切。尽管每位吹奏者的嘴部条件(嘴唇的薄厚,牙齿的整齐程度,上下颌大小和咬合不一等等)各不相同,但无论如何都应有个基本的吹奏口形;无论将来吹奏的曲目如何艰深,演奏如何复杂,对于口形的要求一定是要始终保证和始终注意的。

口形包含了唇颌咽腔,唇有上下唇,齿有上下齿,颌有上下颌,从唇经过齿和颌到咽喉,这样一个方位空间就是口腔体,这是一个需要共同协调和共同作用的腔体,把握好这个口腔体,对于吹奏和声音的运用至关重要,所以口形不只是嘴唇的作用和形状。

首先,我们通过吸气来练习这个口腔体,打开下颌慢慢地吸气,直至把整个口腔体充满气,口腔犹如一个小形的气球被充足气,这样的反复练习,使得自己的口腔肌肉具有张弛力,就能保有一个有效的口腔体。

要知道,我们的声音并不是来自于气,而是来自于身体各个腔体的共鸣。气只是一个工具,去帮助这些腔体的建立,当然,这些腔体的建成,最终是由气的帮助而形成肌肉的能力;所以,各个腔体的共鸣好坏直接决定你的声音的好坏,口腔体就是发出声音的最后一个腔体(在中高级练习两册书中会有更多关于腔体和肌肉理念的诠释)。

充分认识到腔体与口形的关系,练习和建立好口形是十分必要的。正确的口形贯穿于整个演奏过程中,当你拿起笛子时,口形已经形成,无论演奏如何复杂和多变,口形状态始终保持一致,直到演奏完毕。

5. 起 吹

为何要在这里专门讨论起吹,因为,在我以往多年的学习和演奏中,关于笛子与嘴唇和口形的讨论非常丰富,学问理论也多种多样,什么拉嘴角形、抿嘴形、微笑形、嘴角往下哭形,还有噘嘴形、努嘴形、翻唇形、歪嘴形,等等;但从我这些年的研究交流和演奏经历中,却越来越觉得事情似乎不是这样的,国外的演奏大师几乎在所有场合的课程讲解中,很少涉及口形与笛子的话题,我想在此有一个新的诠释供参考和研究。

前面我已经详细讲解了身体与气息,身体与腔体、口形,当我们按步骤顺序而做的时候,这个步骤应该是:(1)打开下颌吸气;(2)打开身体存气;(3)建立腔体口形;(4)朝着笛口出气。当你按照要求的姿势和手形持笛时,你就可以吹出一个响亮厚实干净圆润的漂亮音色。持久练习,好声音的长笛将永远伴随着你!

起吹很重要,按序很简单。

6. 吐 音

在众多的长笛演奏技巧中,吐音是最基本、最常用,也是最重要的一种演奏技巧。起吹时,需要吐音;表现轻快、跳跃、热烈、诙谐的情绪时,也需要吐音。练好了吐音,将使你受益无穷。

长笛的吐音有很多种,单吐与双吐是最基本的,其他的吐音都是由此变化而来的,因此,练好了单吐与双吐,其他吐音也就容易解决了。

(1) 单吐

单吐的基本要领是：利用舌的前端（也就是舌尖部位）抵住上腭前部与上牙根部处，不让气出来，然后用气冲开舌尖，轻轻地发出“de”（得）声，这就是单吐。

这里我使用“de”（得）声而不使用“te”（特）声，是我对单吐新的认识。过去我们讲单吐是用“t”的感觉去发音的，可是在我的演奏及教学中体会到，“t”的吐音容易造成喉部及上胸部用力、发紧，音色也跟着发紧，当改用“de”（得）的感觉去发音时，这两个部位的紧张感顿时消失了，发音也变得容易了，音色也自然、洪亮多了。

单吐的练习可与每个音符的长音练习结合起来进行，以 B 音（) 为例，做这样的练习：



在这条练习中，必须注意的是：

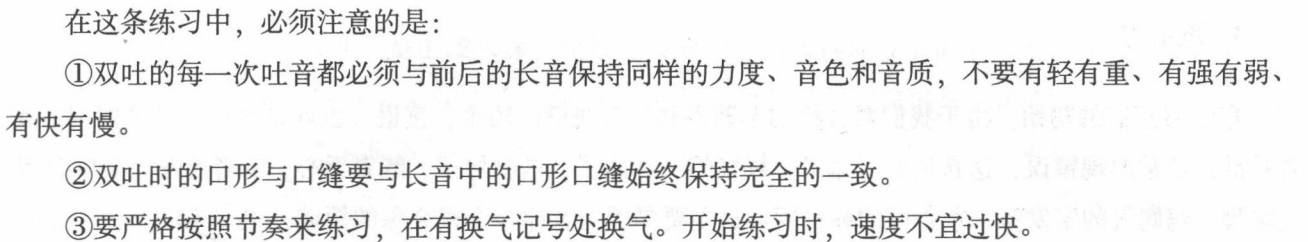
- ①吐音与长音必须保持同样的音色与力度，音质也要一致，有节奏感。
- ②吐音时的口形与长音时的口形必须完全保持一致，不可以每吐一下都换气或者变化口形（气始终往外流出，只是因为舌尖的阻挡而产生了断音，然后迅速放掉舌头，这样才出现了吐音“de”）。
- ③吐音是用舌尖部位，不要引动整个舌头乃至整个舌根部，否则，既影响吐音的速度、灵敏度、弹性感，又影响吐音的音色。
- ④吐音训练要有节奏，要按换气记号（V）换气，不可随意换气。

(2) 双吐

双吐是在单吐的基础上发展起来的，它比单吐快一倍，在很多快速的吐音乐句中，必须使用双吐才能完成。双吐是吐音中极为有效和有价值的技巧练习。什么时候开始练习双吐，这要看吹奏者单吐练习掌握得如何了，单吐练习掌握得熟练，吹奏得平均、清晰、有力后，才可以练习双吐，一般是单吐练习两年之后，才开始练习双吐。

双吐的基本要领是：在完成了单吐的“de”之后，迅速地用舌头的后部抵住上腭的后部，堵住气流，然后轻轻地发出“ke”（克）声，这样不断地发出有节奏的“de ke de ke……”之声，就形成了双吐。要注意的是，往往双吐的第二吐“ke”不如第一吐“de”灵敏、有力，因此，更需要注重第二吐“ke”的练习，使它能与第一吐“de”一样灵敏、有力。在连续的双吐音中，听不出这两个吐音的差别，这样的双吐才是好的双吐。

双吐的练习也应与每个音的长音练习相结合，同样以 B 音（) 为例：



①双吐的每一次吐音都必须与前后的长音保持同样的力度、音色和音质，不要有轻有重、有强有弱、有快有慢。

③要严格按照节奏来练习，在有换气记号处换气。开始练习时，速度不宜过快。

7. 运 指

手指的训练非常重要，是演奏长笛的主要技术内容，本套书三册共有 246 课练习曲，都将帮助你以训练运指技术为目标，将你的手指训练成快速敏捷、干净利落、平均而富有节奏感，耐力富有韵律感。

11

三、练习的基本要素

1. 准确性

在学习长笛的初始，由于我们对音律的不熟悉和对五线谱的陌生，读谱（也就是我们通常说的视谱或者看谱）常常出现错误，这真是要了命了，好好的一首曲子，被破坏了，练者无心，听者要命，老师急得直跺脚，妈妈气的脑发胀，爸爸恨的胸发闷。这主要是因为音律是个很高深的领域，古人曰：“兴于诗，立于礼，成于乐”，虽然这个乐是代表着艺术，但音乐是艺术形态上的高精尖啊，从古人的排列看，这个乐也是艺术的最高级别呀，所以音律属于既高雅又艰深的学问。对于一个初识音律的长笛初学者来说，准确性是首位的，必须要得到保证；如何保证这个准确性，我给予它一个定义：四不错！

四不错即：（1）音符不错；（2）节奏不错；（3）指法不错；（4）连吐音不错。

对于乐器学习者来讲，这应该是相通的。如何做到这四个不错，既简单，又不简单，那就是：认真认真！仔细仔细！慢些慢些！耐心耐心！只要你在练习过程中，按照认真、仔细、慢些、耐心去做，去练习，注重四不错，做到四不错，养成习惯，久而久之，不仅在长笛上，一定会在各个方面都有成就。

2. 熟练性

熟练性是针对一首练习的基本要求而言，每首练习曲或者乐曲，都有它的基本要求，如准确、速度要求、技术要求，你能在这首练习曲达到基本速度后，再做到很少很少的错误，通常说的很少很少的隔楞（北方话叫吃螺丝），又达到技术要求，那么这就是熟练性。要做到熟练性，练习的时间和注意力都要有足够的保障。

3. 完整性

一首练习曲或者乐曲的完整性是我们学习该曲的最终目的。完整性包含了达到好的音色、有表现力的音乐，准确性、熟练性都很好地达到要求，那就是完整性很好。

这些都是学习的要素，如果说这其中哪个是更重要的要素，那我认为在开始学习的这个阶段，准确性和熟练性更重要。

四、长笛初级练习 100 课

“长笛初级练习 100 课”是由浅入深，由最初级向中、高级程度发展的系统而科学的长笛练习，每星期练习一课。如果学习者每天能保证练习两小时以上，就能比较好地完成每一课的练习。这样，经过这 100 课的练习以及其他一些辅助教材的练习之后，长笛演奏就能达到比较高级的程度了。

每一个使用这本书的学习者，在练习时一定要认真阅读、领会每课的要求及注意事项，保证一星期内练习、完成好一课内容。虽然在开始时学的音符少而且简单，但是请记住，这是为了让你更好地掌握好口形、用气、运指、吐音等一系列基本方法。

第 1 课 吹笛头

当你打开长笛盒后，请你先拿起笛头，用你已经掌握好的口形去吹响笛头。方法是：双手端住笛头的两端，平举到嘴唇边，放在已经做好的口形（下唇）的正中处，吹口对准口缝，然后用气向吹口的后壁吹去，气流要稍大、稍急速些，犹如吹灭你面前的蜡烛。如图 6。



图 6 吹笛头口形

在吹笛头时，必须注意口形的要求。开始时，很容易产生拿起笛头后拱着嘴去吹，这是不正确的。正确的方法是要用笛头去寻找嘴，而不是用嘴去找笛头。吹笛头时，笛头的吹口不要过分地去压迫口缝，吹口与口缝要保持适当距离。吹口太往外，不容易发音；吹口太往里，吹出来的声音发闷，发紧。以吹口平