



ESSENTIAL CONCEPTS

EAR TRAINING

For the Contemporary Musician

〔美〕基思·怀亚特、卡尔·施罗德、乔·艾略特著

林昶、王希丹译

现代乐手 听力训练



Scale degree: 1 2 3 4 5 6

Interval: Root M2 M3 P4 P5 M6 M7



HAL·LEONARD®



人民音乐出版社
PEOPLE'S MUSIC PUBLISHING HOUSE

EAR TRAINING

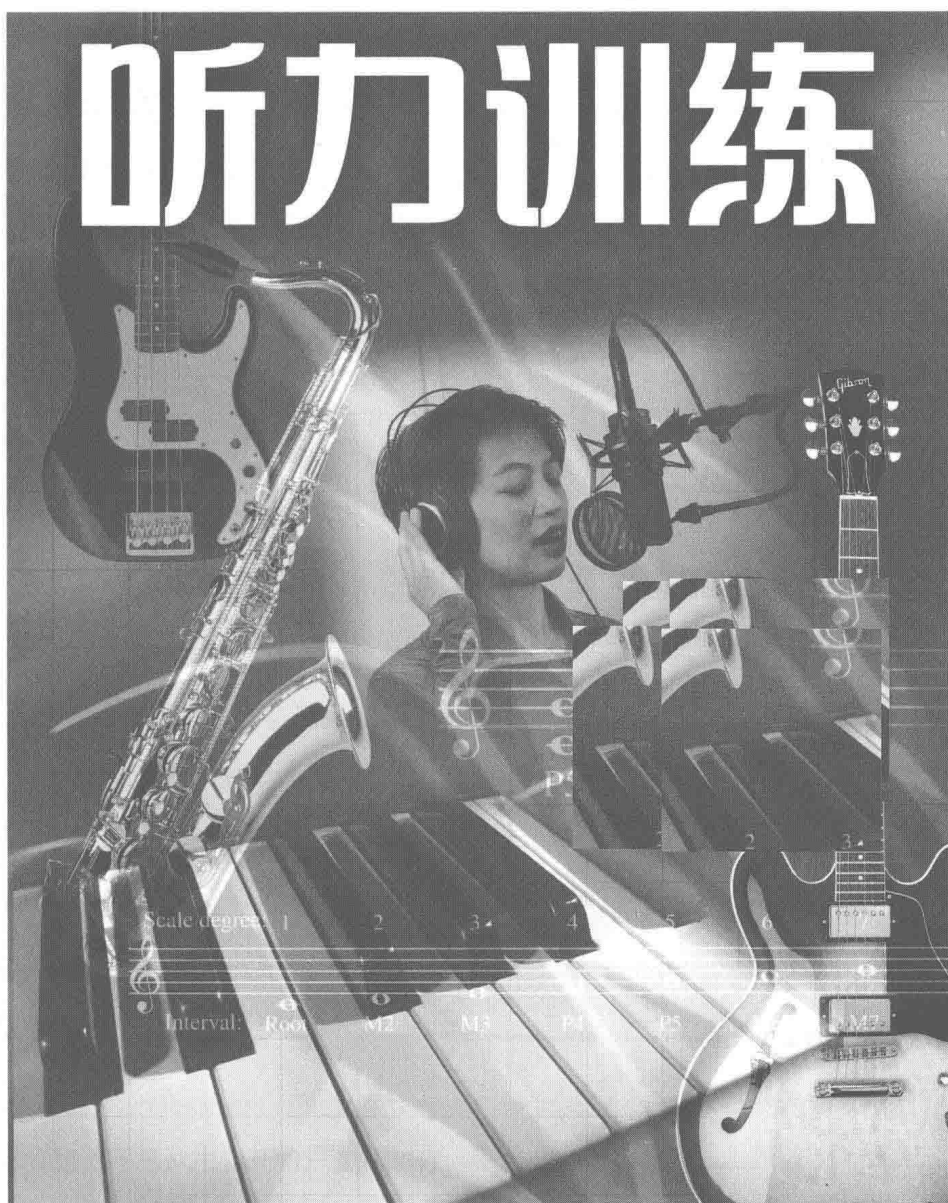
For the Contemporary Musician

〔美〕基思·怀亚特、卡尔·施罗德、乔·艾略特著

林昶、王希丹译

现代乐手

听力训练



练习音响资料

人民音乐出版社·北京

XIANDAI YUESHOU TINGLI XUNLIAN

图书在版编目(CIP)数据

现代乐手听力训练 / (美) 基思·怀亚特, (美) 卡尔·施罗德, (美) 乔·艾略特著; 林昶, 王希丹译.

— 北京: 人民音乐出版社, 2019. 4

ISBN 978-7-103-05670-7

I. ①现… II. ①基… ②卡… ③乔… ④林… ⑤王… III. ①练耳 IV. ①J613.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第063824号

责任编辑: 刘 滢

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

北京新华印刷有限公司印刷

880×1230毫米 16开 8.75印张

2019年4月北京第1版 2019年4月北京第1次印刷

印数: 1—3,000册 定价: 45.00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, 请与本社出版部联系调换。电话: (010) 58110533

目录

准备开始.....	(1)
第一部分 大调.....	(5)
一、音高和调性.....	(6)
(一) 用你演唱的音域范围来矫正音高.....	(6)
(二) 绝对音高与相对音高.....	(6)
(三) 矫正你嗓音音域外的音符.....	(7)
(四) 调性.....	(8)
二、大调音阶.....	(9)
(一) 用数字说出听到的音.....	(9)
(二) 唱大调音阶.....	(9)
(三) 大调音阶的下行.....	(10)
三、大调旋律.....	(11)
(一) 把数字转化为旋律.....	(11)
(二) 把旋律变成数字.....	(12)
四、旋律的跳进.....	(14)
(一) 标出八度以外的旋律.....	(15)
(二) 音高冻结法.....	(16)
五、音程.....	(17)
(一) 四度和五度.....	(17)
(二) 六度.....	(18)
(三) 从任意音开始而不是从主音开始.....	(19)
(四) 抛开你的乐器做练习.....	(20)
六、拍子和节奏.....	(21)
(一) 拍子.....	(21)
(二) 拍号.....	(22)
(三) 节奏.....	(22)

七、听写旋律和节奏	(27)
(一) 了解音乐的标记法	(27)
(二) 形象化	(29)
八、视唱	(30)
(一) 循序渐进的方式	(30)
(二) 音符的唱名	(31)
九、音程的性质	(33)
(一) 大二度和小二度	(33)
(二) 其他的音程性质	(34)
十、旋律音程	(36)
(一) 三度	(36)
(二) 四度和五度	(37)
(三) 六度	(38)
十一、和声音程	(41)
(一) 三度	(41)
(二) 四度和五度	(42)
(三) 六度	(42)
(四) 转位	(43)
十二、大、小三和弦	(43)
(一) 大三和弦	(44)
(二) 小三和弦	(44)
(三) 听辨出大、小三和弦	(45)
十三、三和弦的序进	(46)
(一) 大调音阶配和声	(46)
(二) 减三和弦	(47)
(三) 协和与不协和	(48)
(四) 听辨和弦序进	(48)
(五) 和弦序进的常见问题及解决	(49)
十四、和弦功能谱	(50)
(一) 和弦标记	(50)
(二) 节奏(斜杠)标记	(50)
(三) 听写和弦序进	(51)

十五、旋律与和声	(52)
和弦音作为旋律	(52)
十六、听写旋律、和声及节奏	(54)
(一) 弱起的音符	(55)
(二) 大调的调号及和弦	(56)
 第二部分 小调	(57)
十七、自然小调音阶	(58)
(一) 关系小调	(58)
(二) 小三度	(58)
(三) 小六度和小七度	(59)
十八、小调旋律	(60)
(一) 音高记忆与模式识别	(60)
(二) 小调调号	(62)
十九、十六分音符节奏	(62)
(一) 计算十六分音符	(63)
(二) 单拍子的组合形式	(63)
(三) 二拍子和四拍子的乐句	(64)
二十、小调旋律与十六分音符节奏的结合	(65)
二十一、小调三和弦序进	(66)
(一) 带和声的自然小调音阶	(66)
(二) 利用数字听写	(67)
(三) 小调中的自然和弦	(68)
二十二、与节奏结合的小调三和弦序进	(69)
听写复习	(69)
二十三、带和声与节奏的小调旋律	(70)
 第三部分 七和弦与蓝调	(73)
二十四、七度音程与七和弦	(74)
(一) 七度音程	(74)
(二) 自然音阶的七和弦	(75)
(三) 找出自然音阶的七和弦	(76)

二十五、自然音阶的七和弦序进	(77)
(一) 大调序进	(77)
(二) 小调序进	(78)
二十六、三连音节奏	(79)
(一) 八分音符三连音	(80)
(二) 十六分音符三连音	(81)
(三) 四分音符三连音	(81)
二十七、三连音的感觉	(82)
(一) 复合节拍	(83)
(二) 曳步和摇摆舞	(83)
(三) 三连音感觉和自然音阶七和弦序进	(84)
二十八、蓝调	(84)
(一) 属调式	(84)
(二) 蓝调结构	(85)
(三) 蓝调旋律	(85)
(四) 五声音阶	(87)
 第四部分 组合与变奏	(91)
二十九、调式交替	(92)
(一) 混合自然音体系	(92)
(二) 听写调式交替的序进	(93)
三十、副属和弦	(94)
(一) 功能性的副属和弦	(95)
(二) 非功能性的副属和弦：“蓝调式”的和声	(96)
三十一、和弦转位	(97)
(一) 三和弦	(97)
(二) 七和弦	(98)
(三) 命名转位和弦	(99)
(四) 序进里的转位和弦	(100)
三十二、有附加音的三和弦	(101)
(一) 大二度	(101)
(二) 纯四度	(102)

(三) 大六度.....	(103)
(四) 听辨出附加音和弦	(103)
三十三、扩展音和弦	(104)
(一) 九和弦	(104)
(二) 十一和弦	(105)
(三) 十三和弦	(105)
(四) 听辨出扩展音和弦	(106)
三十四、自然音旋律中的半音	(107)
半音音调	(107)
三十五、非自然音体系和弦的性质	(110)
(一) 减七和弦	(110)
(二) 小大七和弦	(111)
(三) 增三和弦	(112)
(四) 变音和弦	(113)
(五) 听辨非自然音和弦的性质	(113)
三十六、半音化的序进	(115)
听写半音化和声	(115)
三十七、建立在半音化序进上的旋律	(116)
三十八、转调	(118)
直接转调与中介和弦转调	(118)
总结	(120)
练习答案	(121)

准备开始

每位音乐人都听说过这么一些神人——他们对音乐操控自如，就像能从空气中把其分离出来，毫不费力地演奏音乐——有些人能把一个听过一次的音调凭着记忆就弹奏出来，甚至不用矫正音高就能把脑海中闪现的旋律听写下来，或者彻夜地弹奏一些绚丽而“新鲜”的即兴片段。这些音乐家能想象并诠释音乐，也就是说，他们可以从音响想象到音响实现，不带任何的“延迟”，通过音型流畅地表达出来。然而这种能力通常被称为“天赋”——换言之，这是一种通过外力馈赠给一个人的现象，实际上这需要依靠坚实的技术，而这些技术是可以学到的。这种技术把音乐家能用到的资源——技术、智力和创造力贯穿在一起，我们称之为听音训练，这种训练的关键之处在于能让你的音乐能力更上一层楼。

我需要有一对天生的好耳朵吗？

不需要。天资也许可以被定义为不需要花费太多力气，就能从想象转化为现实。这是有道理的，比如说，有些人生来就比别人投篮要准，或者，有些音乐家在演奏乐器方面自然而然地要强于别人。但正常的篮球运动员能通过一些专门的机能训练获得出众的技术，普通的音乐家也能通过专门的听音训练练就出色的技艺，这也是有道理的。通过多年对不同层面、数以千计的音乐家进行的试验工作，笔者发现，在听音训练的开始阶段，天赋毫无疑问占有优势，但到了最后阶段，天平会倾斜到能动性和严格训练这些因素上。

我需要了解音乐理论吗？

不需要。音乐是一种形式的语言，如同任何一种语言，它包括词汇和一些特定的用法。你掌握的词汇量越大，知道的用法、手法越丰富，你就越能自如地表达。我们会在教材里解释一些和声、旋律和节奏的用法，以便帮助你理解声音是如何组织的，但重点是在实际的应用，而不是理论（话又说回来，最起码你得知道标在下方的音乐符号是什么意思）。

如果你想知道更多复杂的音乐理论和标记方面的解释，我们建议你吸收一下流行或爵士的基础理论文章（古典理论使用的是不一样的术语和组织方式）。我们特别推荐《和声与理论：给所有音乐家的综合资源》，作者是基斯·怀亚特（Keith Wyatt）和卡尔·施罗德（Carl Schroeder），MI出版社和海伦德公司联合出版，这本书和本教材采用了相同的思路 and 理念。

在我开始使用这本教材之前我该知道什么？

本书的教学是有关听音训练的介绍，但我们需要对你原来的技术水平作一些假设：

1. 你能分辨出不同的音高

如果你确实分辨不出所听到的音哪个高哪个低，你最好在开始学习本教材之前请一位私人老师给你作专门的引导来提高这方面的能力。

2. 你需要具备演奏吉他或键盘乐器的一些基本技能

你不需要有特别的演奏技巧，但你必须能在一件乐器上演奏一些乐谱上的旋律或和弦。最低限度，你必须能做到以下事情：

- 用音名（C、D、E，等等）的方式在你的乐器上找出音
- 在不同调上弹出大三与小三和弦
- 在不同调上弹出大调音阶

如果你刚开始的时候还做不到以上这几项，建议你用另外一本教材开始或先上几节课。学习最基础的部分不会花费你很多时间，而这些基础部分会使你的听音训练进度快很多。

3. 你能读懂基本的音乐标记

你不需要成为一个“读谱机器”（意思是指那些严格按照速度读音乐标记的人），但你必须要知道各种音符和节奏的含义。任何一本基础理论或技术的书籍都会解释音乐标记的含义。

4. 你要具备在一个安静、私人的空间里有规律地做练习的时间

建立起一个练习的工作站，这里包含你的乐器、智能手机（配备蓝牙音箱或耳机）、五线谱纸、空白纸、铅笔、橡皮擦和一个时钟或手表，把这些东西都准备妥当。每次在你做练习前，准备的东西越少，进入状态的时间便越快。

我该如何练习？

这本书中每条练习都有详细的指示。这些练习会提高你的演唱、听音、写作、视谱和演奏技巧。既有专项练习，又有综合练习。文中所配对的音响资料帮助你提高专项技能，这些音响资料给你提供一条循序渐进的前进道路，帮助你温故而知新。本书将原本的 CD 光盘转为二维码形式附在书中，每个二维码的名称保留了“CD”字样，以方便读者查找、学习。

我练习的频率该如何控制？

听音训练最好每天集中安排 15—30 分钟完成，偶尔上上课。你不能以应付考试的那种“填鸭式”来进行听音训练。就像学习一门新语言那样，你得保持一段时间习惯性地听和使用它，这门新语言才会进入

你的血液里。在练习过程中，如果你感觉到疲劳了，就应该停下来休息一下，当你疲劳的时候，你听音的能力就会受阻。这个时候可以做点别的事，等你恢复过来后再进行练习。

我该如何使用这些音响资料？

本书二维码中的音响资料所包含的许多练习中有几百条个性化例题。大多数情况下，文中会详细解释第一条例题，然后你以相同的思路来完成剩余的练习。在每一个练习中，所有的例子都是渐进式地，开始比较简单，然后会越来越复杂（在演示的例题里会适当地存在一定的难度，这样做的目的是为你在练习中能够进入各种难度）。

书中的练习并不是以“实时”的方式进行的，也就是说，你可以在演唱、分析、视谱、写作或演奏例题的间歇中暂停。你也有必要在进行下一个练习之前重复个别的练习，也许是多次地重复。

如果我需要更多的练习该怎么做？

尽管音响资料中已经提供了数量可观、足够的练习题，然而也许你希望练习更多。俗话说得好：师傅领进门，修行在个人。比如说，你想在大调音阶的旋律方面多做点练习的话，自己写下一些例题，录下来，然后放一两天，再用来做练习。更好的方法是，和你的朋友交换录音。在录制你自己的练习的同时，你会有意外的收获，这比单纯只是听别人的录音有效果的多。

我需要按照书本从头开始吗？

这取决于你当前的水平，你可以跳过几个章节开始，也可以“挑战”一下，从第一页开始。本书的教学方法是渐进式的，但你的学习背景不一定是这样——如果你从来没有系统做过听音训练的话，那么，在你的认知和能力方面会造成一些“漏洞”。从头开始训练是非常值得的，这会把一些有可能在将来影响你进度的“裂痕”补上。另一方面，也不要花太多时间和精力来不断重复你已经掌握的部分，要向前进，到达另一个你能挑战的高度。

我该如何控制学习的进度

这个问题无法用简单的一两句话就能解释清楚，学习的进度和你的经验、练习的频率和练习的效率这几个因素都有关。就像锻炼身体一样，听音训练需要规划和重复，你不会总是以恒定的步伐前进。有些课题对你来说也许相对比较容易，而另外一些却要花费不少时间来征服。不存在说要在某个练习上限制多少时间，

但要避免在同一练习上花费太长时间——这样的结果会弊大于利。相比起在同一个练习上做到完美，倒不如在连续8至10次准确率达到100%时进入下一项练习。当你长时间聆听一个练习后，你会开始记住这个声音了，这是好事，意味着这个声音已经成为你音乐“词汇”的一部分，同时，也暗示你要往下一个目标进发了。

我如何知道自己已经进步了？

听音训练是一个过程，而不是一种结果。练习你的听力就像是举重，似乎在很长一段时间你都看不到有什么进程，然而，忽然有一天，你在镜子里会发现你自己已经变得很不一样了，六块？八块腹肌？听音训练的进程似乎来得慢，但当你开始建立起一个稳定的基础之后，有一天，你会发现自己毫不费力地听出一段音乐或听懂那些音型，不管你意识到没有，你已经取得进步了。

这本书会引领我走多远？

这本书集中训练你的听力，去听懂那些当代流行的音乐。也就是说，音乐是节拍律动，以及旋律、和声这些系统的组织方式，里面包含大部分的摇滚音乐、R&B、蓝调音乐、乡村音乐、流行音乐，以及它们的次级分类。爵士音乐或古典方面的训练方法会让你深入接触到复杂的声音，但本书的教学方法会引领你深入接触到任何一种你喜欢的风格。

第一部分

大调

用最简单的方式来定义音乐就是“声音的组织”。然而，要明白音乐是如何进行的，你需要了解旋律、和声与节奏组织的一些规则。所有这些的起源便是大调音阶，它是旋律、和弦与和声序进的来源，结合在一起便形成了流行音乐中最常用的体系——大调。

一、音高和调性

听音训练的第一步是开发你矫正音高的能力，这意味着要用你的声音精准地唱出在乐器上演奏的音。

（一）用你演唱的音域范围来矫正音高

矫正音高就像是给一件乐器调音——当两个音完全一样时，它们之间互相对抗的那种颤动就会消失，声音转而“平滑”，这和用摄像机的镜头对物象进行聚焦非常相似。如果你之前从没意识到这种矫正音高的方式，也许你在无意识的状态下便发现你已经这么做了。另一方面，也许你觉得把音乐唱准或尝试矫正你想要唱的音高很困难。如果是这样，试一下在你想要达到的那个音高上方或下方唱，然后滑动你的嗓音，直至听到两个音完全重合。

练习 1

在你的乐器上弹出中央 C，然后用你自己的声音（发出“啊”）来矫正这个音，上下滑动直到音高完全准确为止。再弹一次，这次先听，在唱之前先预想，然后在不用上下滑动的情况下精确地唱出来。重复做这个练习，在你嗓音的音域内用这个方法矫正别的音高。如果你要用好几秒才能矫正一个音高，那你至少每天要花 5—10 分钟在你的乐器上练习矫正不同的音高，直到你能快而准地矫正它们（到目前为止，避免唱出一些过高或过低的音以致你唱起来不舒服）。

每一位优秀的音乐家都有“内心听觉”的能力，换句话说，他们能在演奏出这些音之前便能准确地预知这些音的音响（参看下面讲到的“绝对音高”对“相对音高”）。这种技能可以让作曲家们在不使用任何乐器的情况下就能创作；可以让即兴者随心所欲地在表演时创作旋律。唱出音高之前在脑子里矫正音高是一项重要的内心听觉练习，它会帮你为进入更高阶段的听音训练做好准备。

（二）绝对音高与相对音高

绝对音高，这是一种不需要用别的音高作参照便能唱出所给音高唱名的能力，这对于某些人来说似乎是一种与生俱来的能力。比如，一个拥有绝对音高能力的人可以告诉你，任意一个在乐器上演奏出来的音

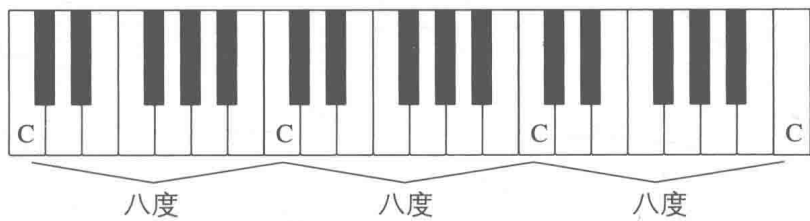
或者凭听觉说出一段音乐是什么调，如同“在空气中把音乐分离出来”。毫无疑问的是，这种能力是一个方便的音乐工具，但这是成为一位优秀音乐家的必要条件吗？答案是否定的。实际上，相对来说，少数杰出音乐家才具有绝对音高的能力，相反，那些拥有此种能力的人倒不见得是伟大的音乐家。相对于绝对音高来说，大多数音乐家在自己训练的时候用的是相对音高，也就是说，通过一个已给出的音高作参照，快而准地辨认出音型。一些听音训练的做法是训练出绝对音高能力，但大多数的教材（包括这本）是旨在开发相对音高的。最后，实用的结果是一样地掌握这种通过耳朵了解音乐进行方式的能力。

（三）矫正你嗓音音域外的音符

大多数乐器的音域都是超过人声的，一旦你能够非常自信地矫正在你嗓音音域内的音高后，下一步就是学会矫正那些在你音域之上或之下的音。

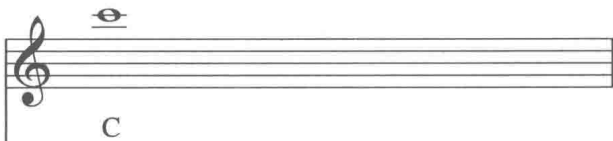
你的音域是什么？可以通过钢琴或吉他，用矫正音高的方式来确定，从你嗓子能准确唱出的最低音一直唱到最高音。你的音域会因以下几种因素不时地有一点点的变化，包括演唱技巧、一天当中的不同时段、空气湿度、身体疲劳度和总体健康状况。伤风会严重影响你找音和稳定音高的能力，因此，在你头脑清醒的时候去测试，同时不要扯着你的嗓子去唱，以免受到伤害。

矫正你音域之外的音高是完全可能的，因为一个音符的频率在加倍或减半后称之为八度，尽管实际音高明显是高了或低了，但听起来几乎是“一样”的。比如说，钢琴上任意一个白键与上下相隔 7 个白键的音具有相同的音名（八度从字面理解就是“以 8 为一组”）。



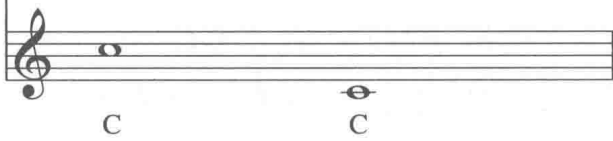
结果是，你可以在你的音域范围内，通过上下移动八度来矫正任何音高，不管它多高多低。

弹这个音：



唱这个音：

或者唱这个：



练习 2

在你的乐器上弹出一个你音域范围内的音，并马上唱准它，然后继续唱这个音的同时，在它高八度或低八度上弹出这个音。接下来，在明显高于或低于你音域的范围外弹出一个音然后唱准它。来回多次做这个练习，直到你能快速地用音域内的音唱准音域外的音。

（四）调性

流行音乐中的不同风格——包括摇滚、R&B、爵士、新世纪音乐（New age）、乡村、饶舌、金属，等等，具有完全不同的乐器法、织体、和弦、旋律与律动。但所有的流行音乐都具有一个最基本的特征——它们都是有调性的。也就是说，每一段音乐都是建立在围绕一个简单、基本的音调或主音的基础上。主音通常被描述成听起来像是“中心”的感觉；在主音的周围，旋律的音型及和声的序进因此而被组织了起来。当然，你不需要以成为一个音乐家为前提来判断调性，但最终，离开了调性，你却不能哼出一段旋律。音乐家与一般听众的区别在于，我们如何使用调性这种概念作为一个基本的要素来了解音乐的关系，以及这些关系能使一段音乐形成一个整体。

练习 3

不用伴奏，唱出《生日歌》。旋律中哪个音是主音？

如果你选择了《生日歌》中的第一个音、最高音或最低音作为主音，请再考虑一下。答案是最后那个音。连续唱《生日歌》第一个和最后一个音，注意一下最后那个音为什么有“中心”的感觉；在音乐进行中，旋律会解决。甚至在一些极个别的例子中，旋律里根本没有出现主音，旋律的进行会围绕着主音解决，如同行星围绕太阳转那样——调性是一股看不见的、粘合音乐的力，像重力那样，把要从不同方向飞走的东西都凝聚起来。

正如你将要阅读到的下一个章节，一旦找到一段音乐中的主音，你就有可能通过这么一个音（通常称之为“Ⅰ级”）来确认出旋律中的所有其他音以及和声。

练习 4

转动收音机的旋钮来听不同风格演绎的歌曲，每一次都锁定住“Ⅰ级”。通常主音在低音线条中比在旋律里更突出。当你聆听和弦及旋律是在调性中绕来绕去的同时，唱出“Ⅰ级”音并守住这个音。

二、大调音阶

在掌握矫正音高的能力后，接下来最重要的基本听音训练技巧是听辨并唱出大调音阶中的音。

（一）用数字说出听到的音

在流行音乐中，音乐是以数字来描述的，从I级（主音）开始。就像我们用英寸或厘米来描述物理属性方面的一个物体到另一个物体的距离那样，音乐中数字描述的是从主音到其他音的距离。而大调音阶正如一把均等的尺子一样，让我们能量出“距离”。大调音阶中的各音从1到8排列起来，主音是1，其他音按顺序从下往上排一个八度，到数字8。然后这样的模式往下循环，所以“8”就成为下一个八度的起始音“1”了。



在具备基本矫正音高的能力后，下一步便是训练你的耳朵认识大调音阶的结构，并且用数字分辨出每一个音。同样，你的嗓子是最好的工具。

（二）唱大调音阶

唱出大调音阶是矫正音高的一种方式，与矫正一个一个的音相比不同的是，你要矫正出整个音阶结构的音。幸运的是，这种音阶结构像一种直觉已经根深蒂固地存在于我们身边的音乐中。但如果要达到更高要求的音准和稳定性的话也许要多点练习。按照以下的步骤来确保你的音是准的。

练习1

1. 在你的乐器上挑选一个音作为主音，这个音在你嗓音音域的低音区，并且你能舒服地唱出来（C通常是不错的选择），然后从它开始往上弹一个八度的大调音阶。

C D E F G A B C