

教育部体育卫生与艺术教育司审查通过
全国高等学校音乐专业课程教材

21 世纪全国高师音乐系列教材（修订版）

总主编 周荫昌

自弹自唱教程

Z I T A N Z I C H A N G J I A O C H E N G

第三册

主 编 周荫昌

副主编 李 轩 张 伟

国家一级出版社 | 西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 | XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

教育部体育卫生与艺术教育司审查通过
全国高等学校音乐专业课程教材

21世纪全国高师音乐系列教材(修订版)

自弹自唱教程

Z I T A N Z I C H A N G J I A O C H E N G

第三册

总主编 周荫昌

主 编 周荫昌

副主编 李 轩 张 伟

国家一级出版社 | 西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 | XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

自弹自唱教程. 第3册 / 周荫昌主编. -- 重庆: 西南师范大学出版社, 2010. 4
(21世纪全国高师音乐系列教材)
ISBN 978-7-5621-4845-6

I. ①自… II. ①周… III. ①钢琴—奏法—师范大学—教材②声乐—师范大学—教材 IV. ①J624.16②J616

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第045624号



责任编辑: 王 菱 郭彦臣

封面设计: 张 宏

版式设计: 张 宏

教育部体育卫生与艺术教育司审查通过
全国高等学校音乐专业课程教材

21世纪全国高师音乐系列教材

总主编 周荫昌

自弹自唱教程(第三册)

主 编 周荫昌

副主编 李 轩 张 伟

出版发行: 西南师范大学出版社

网 址: <http://www.xscbs.com>

地址: 重庆市北碚区天生路2号

邮编: 400715

电话: 023-68254353

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆东南印务有限责任公司

开 本: 640mm×940mm 1/8

印 张: 37.5

版 次: 2012年11月 第1版

印 次: 2012年11月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-4845-6

定 价: 58.00元

选用正版书 保护著作权

正版图书封面选用特种纸

正文选用淡黄色胶版纸

内文采用双色印刷

封底贴有激光防伪标志

本书部分选用作品, 因未能联系上作者其稿酬已转至重庆市版权保护中心

地址: 重庆市江北区洋河一村78号国

际商会大厦10楼

电话: 023-67708230 67708231

21世纪全国高师音乐系列教材 编委会

主 任：周荫昌（教育部艺术教育委员会）

副主任：黄璐莹（首都师范大学音乐学院）

俞子正（南京师范大学音乐学院）

刘 辉（沈阳音乐学院）

高奉仁（北京师范大学艺术与传媒学院）

张友刚（西南大学音乐学院）

编 委：

王一川（北京师范大学艺术与传媒学院）
高晓东（华东师范大学艺术学院音乐学系）
田大成（陕西师范大学音乐学院）
彭志敏（武汉音乐学院）
赵季平（西安音乐学院）
杨 青（首都师范大学音乐学院）
赵富平（山西师范大学音乐学院）
陶亚兵（哈尔滨师范大学音乐学院）
田耀农（杭州师范大学音乐学院）
叶松荣（福建师范大学音乐学院）
李海鸥（山东师范大学音乐学院）
朱咏北（湖南师范大学音乐学院）
黄小明（广西师范大学音乐学院）
张礼慧（重庆师范大学音乐学院）
龙德云（贵州师范大学音乐学院）
张君仁（西北师范大学音乐学院）
刘 明（宁夏大学音乐学院）

尹爱青（东北师范大学音乐学院）
臧艺兵（华中师范大学音乐学院）
徐建栋（天津音乐学院）
易 柯（四川音乐学院）
唐永葆（星海音乐学院）
成露霞（河北师范大学音乐学院）
郭德刚（内蒙古师范大学音乐学院）
李 聪（上海师范大学音乐学院）
王自东（安徽师范大学音乐学院）
邓伟民（江西师范大学音乐学院）
段 续（河南师范大学音乐学院）
黄汉华（华南师范大学音乐学院）
曹时娟（海南师范大学音乐学院）
胡郁青（西华师范大学音乐学院）
郭亚飞（云南师范大学艺术学院）
张连葵（青海师范大学音乐系）
张 欢（新疆师范大学音乐学院）

丛书策划：宋乃庆 谯述琼 贾 晖

修订主持：李远毅 周 松 王 菱

《自弹自唱教程》要义述略

代序

(一)

本《教程》是为高等院校音乐教育专业“自弹自唱”课程教学提供的一部专用教材，基本教材，专业必修教材。

《教程》中的“自弹自唱”指的是一种综合性的音乐技能；一种音乐教师、特别是中小学音乐教师任职教课必须具备的教学专业技能。

唱——自己歌唱，示范歌唱，教会并带领学生、众人一起歌唱；弹——弹钢琴，以钢琴为教具（国家规定的首选音乐教具）自己弹，为自己的歌唱伴奏，为学生或众人学唱、歌唱伴奏。

教师在教学活动中，以良好的、浑然一体的歌唱和伴奏，展现完整的音乐作品；使自己并引领学生和众人，共同感受、体验、进而融入于美好的音乐艺术过程之中。

显然，这一本领的拥有和运用，无论对于上好学校音乐课程，开展好课内外音乐活动；保证和逐步提升其音乐教学活动的质量和水准；还是对于音乐教师不断拓展、积累自己的艺术视野、音乐修养等等，都具有重要的作用和意义。

“自弹自唱”课程，按其功能和属性，当是音乐教育专业教学体系中的一门具有核心价值的主科专业必修课程。本《教程》即为向这门课程教学提供的一部完整的专用基本教材。

(二)

本《教程》是一部具有真正意义的“自弹自唱”专业教材。

“自弹自唱”从形式上看不过是一个人自己弹自己唱、边弹边唱，但它却不是简单的“钢琴弹奏+声乐表演”，作为一项专门的音乐教学技能，也不是修过钢琴、声乐等课程后就可以自然获得的。以为上过钢琴课、声乐课的学生，集唱歌、教歌、弹琴、伴奏于其一人问题也就随之得到了解决，是音乐师范专业教育中一个久迷不醒的教学误区。正是这样以及类似的迷失和误区，使得诸多毕业生连同用人单位，长期来为“学了的用不上，要用的没学到”的现实所苦恼和困惑；也因此而使得高校“音乐教育专业”，虽历经“课改”、“教改”，却事实上依然囿困于一种——核心主科课程缺失、专业教学体系不合理、不完整的学科窘况之中。

鉴于此，本《教程》从进行深层次探索与改革的基点出发，把课程建设和教材建设结合，一道统盘考虑。因而，本《教程》不是一部囿于原有境况的因循之作；不是“钢琴”、“声乐”教材的“拾遗补缺”；不是带钢琴伴奏的歌曲作品汇编；也不是虽有其名却仍跳不出“即兴伴奏”框框的“改装”版本。它是在对1998—2008年间举办了五届的“‘珠江钢琴’全国高等院校音乐教育专业大学生基本功比赛”（这一赛事本身就是为探索高等院校音乐教育专业教学改革方向、内容、途径、方法等而设立的）进行全面总结；对该赛事中“自弹自唱”项目的实施、以及十年来与之相关的选拔、训练、教学、教材选用等诸多情况和问题进行系统调研之后，又在近两年的时间里，深入论证、周密设计、精心编写、两番实验教学、多次调整修订，而最终完成的一部全新的“自弹自唱”专业教材。

凡曾系统地看过、用过、审读过这部教材的教师、学生和专家们无不给予热情赞扬和高度评价，人们说：“这是我

国第一部、也是到目前为止唯一的一部具有真正意义的‘自弹自唱’教材”；“是填补了这一领域空白的拓荒之作”；“是一部具有高度实用价值、学术价值和导向价值的优秀教材”；“对于自弹自唱课程和教学建设来说，这是一部具有奠基意义的系统教材”。

(三)

本《教程》基于“自弹自唱”课程的自身特点、技能习得的普遍规律，以及当前我国音乐教育专业教学和基层院校师生的现实情况等，研究拟定了几条明确的、有实质内容的编纂原则——唱弹相伴、艺技相融、循序渐进、配置均衡等等。再将这些贯彻落实于全书的总体构架、细微末节的操作过程中，渐渐形成了若干本《教程》独具特有的新面孔，增添了它的原创品格和属性。

本《教程》计四册，每册含弹唱发声练习、弹唱练习曲、弹唱歌曲和弹唱自配曲四个“部分”，除第一“部分”之外的其他三个“部分”各有四个单元。册和单元，按课程内容的程度、难度依次排序；册中的“部分”，以训练课目的类别划分。“全书分册、册中分单元”为教材中所常见；而在单册中又包含几个既密切关联、又可相对分开、各成系统的“部分”的却不多有。这是适应“自弹自唱”教学的特殊需要而设定的，因之也就成了本《教程》有别于其他教材的一个特点。不只于此，成为本教程创意标志并堪称为我国专业音乐教育中教学、教材建设之“首创”的还有：在弹唱发声练习“部分”中，系统地编写大、小调和民族五声调式的练习条目，并全部配以钢琴伴奏；弹唱练习曲“部分”中的所有曲子，全部是创编的，是为支撑“弹（演）唱曲”教学而专门创编的。在中国，这样的配置和专门内容都是首次系统地出现在教材之中的。另外，为了真正做到唱、弹难度相应，教学循序渐进，本《教程》中“弹唱歌曲”的伴奏，大部分经过改编修定，有些则是重新编配的。这些“部分”和作法，大大拓展和提升了本《教程》的技术、艺术含量和练

习价值。就中，互依互补、不可或缺四个部分，有如“经线”，单元册别有如“纬线”，经纬交织，有序推进，成为了本《教程》可以使学习者自弹自唱技能得以按部就班、逐渐形成的，坚实的、带有主干性的训练内容和途径。

(四)

本《教程》所具有的新特点，决定了在使用过程中只要认真实施，必然会给“规范教学”、“有效教学”以有力支撑。在师资培训、实验教学过程中，一些理念、提法、作法、要求等，便曾经明显地发挥过良好的积极作用。

诸如：

音乐是艺术，“自弹自唱”是音乐技能。艺术、技能不是科学。但艺术教学、技能训练必须讲求科学。

坚持：正确读谱，照谱弹唱，包括术语、符号、记号等。

坚持：唱则弹、弹则唱、有唱有弹、弹唱一体。

本教程中的弹唱练习曲是带“词”的，“词”是用汉语拼音标写的。这里的“词”没有任何词语含义，只为练习歌唱而使用。练习时按音乐句逗把“词”唱准确，唱清楚。为了便于练唱，可先将单独标写在曲前的“词”诵读几遍。

请务必为学习“自弹自唱”的学生提供充分的练习场地、时间和必要的器材。

老师的示范弹、唱，同学间经常的、各种形式的相互观摩交流，是学好“自弹自唱”课程的必要条件和良好催化剂。

本科学生初学《自弹自唱教程》，特别是在第一册第一、二单元阶段，有的学生或许会觉得既简单乏味，又很难很

难。此时，一定不要退却，而应加大课业密度，强化难点练习，迈过一道坎儿，情况就会改变，就会觉得越来越有趣了……

在《自弹自唱教程》学习训练中，要调动和保持积极的状态。要进度，要质量，要质、量并重，密集推进。

“自弹自唱”要求自然而有表现地歌唱。“自然歌唱”不是没有方法、没有规范的歌唱，而是歌唱的高水准、高境界，要认真教、学，认真领悟，刻苦磨练。

“自弹自唱”要求正确而有表现地弹琴，要有正确姿势、正确触键，要懂得并学会放松、“落滚”、分句、给气口……

学习《自弹自唱教程》前的专业知识、技能准备：基本识谱，有一般的视唱能力；有弹完贝厄和车尔尼599的钢琴程度；会自然正确地歌唱……

本《自弹自唱教程》1-4册的专业程度、难度相当于：自弹自唱的初级；初中级；中级；中高级程度。适用于现行音乐教育专业本、专科各年级，以及相当或相近于上述专业、学历、业务情况的其他学生和人员。

扎扎实实地完成本《自弹自唱教程》的一、二册学习，就可以轻松应对普通中小学课堂教学和开展音乐活动的一般需要，以及后续的进修学习。

(五)

在这样一部前所未有的《教程》即将出版之际，我等全体编撰人员，首先以诚挚、激动的心情，对方方面的、以这样、那样的形式，直接间接地为本课程、本教材建设给予关

心、帮助、支持、做出努力和贡献的所有同志们、朋友们表示衷心感谢!

感谢1998—2008十年间参加“‘珠江钢琴’全国高等院校音乐教育专业大学生基本功比赛”的所有院校、老师和同学们,所有获奖以及没有获奖的选手们,所有的评委、专家们!

感谢多年来克服种种困难、排除种种不利因素,陆续主动开设“自弹自唱”课程,特别是一路探索、一路领先的天津音乐学院、上海音乐学院、沈阳音乐学院等的音乐教育系和南京师范大学音乐学院等院校系科的领导和师生!

感谢云南省教育厅及参加“自弹自唱”课程实验教学的六所师范院校,以及接受培训并在各校“实验班”开展教学活动的师生们!

感谢西南师范大学出版社对这个项目的实施和教材编写相关的研究、实验所给予的持久的支持!感谢责任编辑王菱以及特邀编辑沈阳音乐学院的董宏宇,他们对本书的编写投以极大的热情,做了许多具体、繁复的、超乎本职范围的工作和努力!

本教程对入编曲目伴奏部分所做的改动完全是为了使教学更加适用、有效,更加科学化。因改动是经多次多人反复试验斟酌而确定下来的,有些已变动很大,甚至是重新编写的,难以署名,对广大的原作者、改动者所给予的大力支持和谅解在此一并表示深深的感谢。

本《教程》作为高等院校音乐教育专业“自弹自唱”课程教学的第一部全新的、系统的专用教材,不足之处在所难免。我们热忱地欢迎并期待着广大师生在教学实践过程中,对本教程提出意见、建议和要求。我们将竭诚努力、精益求精,力求在最短的时间里,同大家一道把“自弹自唱”课程和这部《教程》建设得更加完善、成熟,最大程度地符合广大师生的实际需要。

编 者

二零一零年十一月二日

本教程使用再说明

自弹自唱是一门技术、艺术含量与教学要求都很高的课程。

真正的技术、艺术都潜含在音乐和记载音乐的符号——乐谱之中。

本教程一至四册，训练内容、程度、难度和技术、艺术要求，整体布局，循序提升。为便于读者更好地使用本教程，充分发挥其训练作用，取得良好教学效果，特补做说明如下：

一、“发声练习”部分

1.“发声练习”，不只是一般的课程导入，还担当着歌唱基本训练的重要任务。良好的呼吸和气息，喉头位置和歌唱腔体的稳定与形成，自然、有表现力的歌唱声音的获得与运用等等，都须经过长期、正确的训练，特别是扎扎实实的基础训练才能获得。而在声乐或歌唱教学中，这往往得不到应有的重视，甚至被忽略。本教程把“发声练习”部分全部写成乐谱——有“歌唱谱”，还有“伴奏谱”；有通常所用的“大调式”乐谱，还有与之并行同样应当得到练习的“小调式”和“中国民族五声调式”乐谱，并附有每条练习的歌唱和表现要求等等，就是为了突显这一部分的基本训练功能。因此——

2.本教程“发声练习”部分，在实际教学中务请依谱练习。伴奏虽然简单，但应认真、规范地弹奏，要有美感有要求地与歌唱紧密配合、融为一体，不可或缺，不可游离其外，更要避免“敲”琴、“砸”琴。

3.歌唱部分要按乐谱和文字提示的要求，有表现地细致练习，不仅注意音准，还应注意句、逗的划分和歌唱的连贯、流畅。且应注意在学生声音能力所及的范围内练习，慢慢地逐步拓展。强行或过急地加大音量、拉升音区、音域，是不可取的，也没有必要。

二、“弹唱练习曲”部分

1. 教学实践表明,“弹唱练习曲”部分是本教程中一个十分重要的部分。是“填补空白”的部分,也是教学中比较“生疏”的部分;是比较难的部分,也是很有训练价值和收效显著的一个部分。在教学中应当特别注意的是——

2. 在每首练习曲的上端都有一行或两行本曲练习的字音标记。它们只是字音,没有“词义”,极具训练价值。唱练习曲前,应首先认读所标字音,且不是默读,而是大声诵读,熟读。然后再照谱练唱。

3. 正是由于练习曲只有“字音”、不含词义,因此,它在音乐容量普遍超过一般的歌曲作品,其技术和艺术含量也大于一般的歌曲作品。练习中,要唱好每一个“字”、“词”、句、落,要注意音乐陈述、发展、布局、特别是高潮部分形成的特点;按照乐谱的标记,处理好音乐增涨、消退;按照音乐表现的要求,运用好呼吸和气息,掌控好音量、刚柔、力度、语气的变化,使全曲乐意得到完整表达。

三、“弹唱歌曲”部分

“弹唱歌曲”在本教程中是具有主体意义的部分。要注意,把在发声练习和弹唱练习曲中所习得的技术、技巧、艺术追求、音乐表现能力等,得当而充分地运用于歌曲弹唱之中。

四、“弹唱自配曲”部分

“弹唱自配曲”部分,是将本教程前三部分训练所得付诸运用的一个综合实践的练习部分。练习中要注意——

1. 认真分析所示作品的情感内容、音乐语言以及结构等方面的艺术特点。

2. 师生互动,按照作品的表现特点,在和声、织体以及其他音乐因素方面,选取最为简洁、有效的手段,感性、理性相结合,动脑、动手相结合,逐步摸索试验,完成作业。

3. 将完成的作业,用于学生的实习活动之中,在实践中,进一步检验、修改、达到可以保留、使用的程度。

编者

二零一二年十一月二日

目 录

第一部分 弹唱发声练习

FL-1	3
FL-2	5
FL-3	7
FL-4	9
FL-5	11
FL-6	13
FL-7	15
FL-8	17
FL-9	19
FL-10	21
FL-11	23
FL-12	25
FL-13	27
FL-14	29
FL-15	31
FL-16	35



FL-17	39
FL-18	41
FL-19	43
FL-20	45
FL-21	47
FL-22	49
FL-23	51
FL-24	53
FL-25	55
FL-26	57
FL-27	61
FL-28	63
FL-29	65
FL-30	67
FL-31	69

第二部分 弹唱练习曲

(本部分弹唱练习曲全部由编撰组编创并配以钢琴伴奏)

第一单元

TL-1	73
TL-2	75
TL-3	78
TL-4	84
TL-5	88
TL-6	90



第二单元

TL-7	93
TL-8	98
TL-9	101
TL-10	105
TL-11	107
TL-12	111

第三单元

TL-13	114
TL-14	116
TL-15	120
TL-16	122
TL-17	124
TL-18	128

第四单元

TL-19	130
TL-20	133
TL-21	135
TL-22	139
TL-23	141
TL-24	145
TL-25	148

第三部分 弹唱歌曲

第一单元

- 山峰…………… 莱蒙托夫词 瓦尔拉莫夫曲 洛宾译配 155
- 跳吧！跳吧！……………
- … 斯洛伐克歌曲 包罗金·西科尔斯卡雅尔译 涅耶德里改编 157
- 默不作声…………… 【奥】莫扎特曲 克·菲·维赛词 晓慧译配 160
- 我爱你…………… 【德】贝多芬曲 【德】海洛珊词 尚家骧译配 162
- 采一束鲜花…………… 肖纬、丛者甲词 晓丹 曲 165
- 春游…………… 李叔同词曲 167
- 牧羊歌…………… 王震之词 李曦曲 辛上德配伴奏 168
- 伊犁河的月夜…………… 高骏词 徐锡宜曲 170

第二单元

- 在血液中燃烧着火焰…………… 普希金词 格林卡曲 周枫译配 172
- 猎人的生活…………… 德国民歌 174
- 祖国大地美如花冠
- …………… 罗马尼亚民歌 赵惟俭译配 薛恩全配伴奏 176
- 冬天的夜晚…………… 普希金词 西科夫列夫曲 178
- 知音…………… 华而实词 王酩曲 180
- 月亮走，我也走…………… 瞿琮词 胡积英曲 黄健配伴奏 183
- 燕语…………… 韦瀚章词 黄自曲 185
- 渴望…………… 雷蕾词 易茗曲 187

第三单元

- 春耕谣…………… 朝鲜民歌 韩明川词 成弘根曲 190



可爱的布加勒斯特····· 尤列士词 维斯坎曲 列吉斯坦尔译	192
我心里不再感到青春火焰燃烧	
····· 【意】帕伊谢洛曲 尚家骧译配	195
尼娜····· 【意】柏戈莱西曲 尚家骧译配	197
采菱歌····· 田汉词 聂耳曲 杜鸣心配伴奏	199
摇篮曲····· 付林词 施光南曲	201
永恒的爱恋····· 薛锡祥词 孟卫东曲	203
但愿不再是梦里····· 刘志文词 黄武殿曲	206

第四单元

富尼古利富尼古拉····· 典兹词 吴新富译词	209
小板凳····· 墨西哥民歌 A.弗利登塔尔改编 陈复君译配	213
摇篮曲····· A.巴乌什词 T.达依亚曲 熊源杰译词 岱夷配歌	215
莎丽楠蒂····· 印度尼西亚民歌 盛茵译配	218
嘎哦丽泰····· 新疆民歌 黎英海编曲	219
燕子····· 新疆哈萨克民歌 艾图瓦尔夫词 吴祖强配伴奏	222
绒花····· 刘国富、田农词 王酩曲 胡廷江配伴奏	225
我住长江头····· (宋)李之仪词 佚名曲	228

第四部分 弹唱自配曲

第一单元

青春之光····· 佟文西词 姚峰曲	231
你的梦，我的梦	
····· 豪恩曼、约格、恩丽茨词曲 余玉熙、高伟译词配歌	233
小白鸽····· 赵越词 何建成曲	237