

# 佐久间正英

著

金磊译

大师真传指导！通往职业音乐人之路

# 一个乐手的自我修养

附CD

Sakuma's  
METHODS



*How to be a professional player?*

如何成为一名很厉害的演奏者

# 佐久间正英

世界级指挥家 音乐家 指挥家 指挥家 指挥家

## 一个乐手的自我修养

100

100

+

指挥家与乐手——音乐家自我修养的必修课

佐久間正英

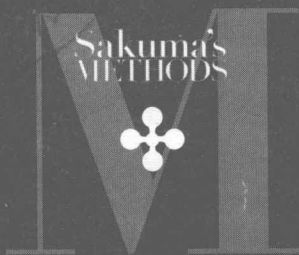
著

金磊译

大师真传指导！通往职业音乐人之路

# 一个乐手的自我修养

附 CD



*How to be a professional player?*

如何成为一名很厉害的演奏者

图书在版编目 (CIP) 数据

一个乐手的自我修养 / (日) 佐久间正英著; 金磊译. --  
长沙: 湖南文艺出版社, 2017.12  
ISBN 978-7-5404-7897-1

I. ①—… II. ①佐… ②金… III. ①演奏—基本知识 IV. ①J62  
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第007074号

JIKIDEN SHIDO! JITSUTYOKUHA PLAYER E NO SHIHYO© 2013 Masahide Sakuma  
Original Japanese edition published in 2013 by Rittor Music, Inc.  
Simplified Chinese Character rights arranged with Rittor Music, Inc.  
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

YI GE YUESHOU DE ZIWO XIUYANG  
一个乐手的自我修养

*How to be a professional player?*  
如何成为一名很厉害的演奏者

著 者 / [日]佐久间正英  
翻 译 / 金 磊  
改 写 / 刘勇伟

出 版 人 / 曾赛丰  
责任编辑 / 何 征 Music-he@163.com



版权经理 / 唐 敏  
印务总监 / 邓华强  
封面设计 / 方 轶  
内文设计 / 九歌  
QQ: 694 723 512  
音乐专业排版中心

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  
长沙超峰印刷有限公司印刷

2017年12月第1版第1次印刷  
开本 / 880mm×1240mm 1/32  
印张 / 8  
字数 / 170,000

书号 / ISBN 978-7-5404-7897-1  
定价 / 60.00元 (附CD)

音乐部网址: <http://www.hnwy.net/music/>  
邮购电话: (0731) 8598 3102 传真: (0731) 8598 3016  
联系人: 李莉莉  
打击盗版电话: (0731) 8598 3044 / (0731) 8598 3019

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系 (0731) 8598 3029

## 关于本书 的内容

本书是为想要达到专业演奏水平，并向往成为职业音乐人的读者而写的指南。作者是日本音乐界著名的音乐人和制作人佐久间正英老师。本书的写作理念如下：

### 本书特点

- 作者是日本音乐界具有代表性的制作人、乐手佐久间正英老师。
- 书中会介绍曾获得很多专业乐手推崇的、佐久间正英老师自创的练习方法。
- 书中从最基础的内容开始，介绍成为职业音乐人所必须具备的能力与心理素质。
- 避免使用难懂的术语，即使是初学者也能看明白。
- 讲解被很多人所忽视的“音乐的本质”的问题。
- 不仅会介绍乐器的演奏要点，还会讲解乐队整体的表现力是什么。
- 对于真心想成为职业音乐人的你来说，全都是满满的干货！

### 读者对象

- 对专业音乐世界感兴趣的人。
- 向往成为职业音乐人的乐器初学者。
- 想要掌握专业演奏水平的乐手。
- 处于瓶颈期的乐队成员。
- 不知如何发展演奏技术的实力派乐手。

Sakuma's  METHODS

## ◆ 各章的内容简介

### 1 职业乐手与业余乐手在演奏方面存在的差别

职业乐手即使弹奏很简单的乐句，也会让人听起来是“专业级的演奏”。这是为什么呢？本章将会讲解很难用语言表述的专业演奏的本质。

### 2 个人练习时需要注意的地方

即使玩命地练习，也未必能得到一个好的结果。本章将会讲解练习时需要注意的地方。

### 3 乐队练习时的要点

乐队的练习很容易变成只是各个成员的合奏。本章将会讲解如何思考练习的真正意义，及如何确立自己的演奏风格。

### 4 现场演出时的要点

现场演出时，一般人只会想着千万不要让演奏出现失误啊，其实更重要的应该是如何才能调动现场的气氛。本章将会讲解具体的方法。

### 5 专业录音时对演奏的要求

录音与现场演出的演奏要求是不一样的。本章将会介绍录音时的心理准备及需要注意的要点。

### 6 关于器材及其保养维修的方法

职业乐手会使用尽量好的乐器，并让乐器保持良好的状态。本章还会介绍吉他和贝司的简单保养维修知识。

### 7 关于职业音乐人的生存状态

本章中会为向往成为职业音乐人的读者提出日常生活方面的建议，以及如何在心理上做好准备。也会介绍一般人无法了解到的职业音乐人的生活与社会待遇等。

特别收录

### 与日本音乐界顶尖乐手们的对谈录

这里收录了与作者私交甚好的贝司手 JIRO、吉他手 TAKUYA 之间的对话。

# 一个乐手的自我修养

如果你想成为职业级的音乐人……

## 目录contents

●前言 ..... 8

### 1 职业乐手与业余乐手在演奏方面存在的差别

成为职业音乐人，必须要有一定的天赋才能吗？ ..... 10

进步的速度并不是决定性因素！ ..... 14

事实就是这么奇怪！与演奏技术也没啥关系 ..... 16

最明显的差异，就是对节奏的控制能力 ..... 24

#### 节奏·控制

用身体感知极细微的时值变化 ..... **CD Track 01-07** ..... 30

专业的音准感觉就是：即使是细微的差别也能被分辨出 ..... 32

使用职业乐手听音乐的方法，会有助于演奏 ..... 37

演奏时，职业乐手都在想些什么？ ..... 40

从职业乐手的现场演出中学习何谓“优秀的演奏” ..... 43

### 2 个人练习时需要注意的地方

请思考一下进行练习的必要性 ..... 48

验证假想训练带来的好处 ..... 52

各乐器不同的假想训练方法 .....	56
进行身体训练时的注意要点 .....	64
针对各乐器的身体训练 .....	68
歌手进行身体训练时要注意的地方 .....	74
节奏感可通过锻炼变得更强! .....	82
<b>即兴加花训练</b>	
加花节奏示例谱集 .....	<b>CD Track 08~10</b> 88
<b>节奏训练</b>	
贝司篇 .....	<b>CD Track 11~14</b> 90
<b>节奏训练</b>	
吉他篇 .....	<b>CD Track 15~18</b> 92
<b>节奏训练</b>	
鼓乐器篇 .....	<b>CD Track 19~23</b> 94
佐久间式拨弦方法的手型及优点介绍 .....	96
<b>拨弦训练</b>	
贝司篇 .....	<b>CD Track 24~30</b> 104
<b>拨弦训练</b>	
吉他篇 .....	<b>CD Track 31~36</b> 107

### 3 乐队练习时的要点

为什么我们要组乐队演奏音乐? .....	112
思考各乐器声部的作用 .....	116
乐队练习的意义及其重要性 .....	122
让各乐器间取得音量平衡的方法 .....	125
对演奏层面的检查方法 .....	129
以乐队的形式创作歌曲 .....	132
水平不高的乐队,反而容易成长为一个好乐队? .....	138



## 4 现场演出时的要点

现场演出前的准备工作以及使用排练房的注意事项	142
现场的演出意识以及要注意的地方	144
关于舞台上的表现需要考虑的地方	147
在演出的现场进行更有效彩排的方法	150
使用最少的器材来应对现场演出	153
进行巡回演出时需要注意的地方	156

## 5 专业录音时对演奏的要求

在录音之前应该做哪些准备工作?	160
在演奏层面上需要了解的内容	163
关于音色以及录音方法作为演奏乐器的乐手需要了解的内容	165
歌手在录音时需要注意的地方	174

## 6 关于器材及其保养维修的方法

从一开始就使用高品质器材才是最理想的	180
掌握物理原理, 避免被错误的信息迷惑	184
认识乐器维护保养的必要性及其带来的好处	187
琴颈是否弯曲的检查方法	189
琴颈弯曲时的修复方法以及音调调弦法	193

## 7 关于职业音乐人的生存状态

保持一个具体目标的重要性 .....	202
了解职业音乐人的社会现况 .....	204
可以一边从事其他的工作，一边做职业音乐人 .....	206
成为职业音乐人之后会带来怎样的影响 .....	209
对新的科技、新的价值观要保持开放的心态 .....	211
从一开始就要以走向世界为目标 .....	214
先移居海外也是一种方法 .....	217
要掌握网络信息的甄别方法 .....	219
● 作者简介 .....	224
<b>与日本音乐界顶尖乐手们的对谈录</b>	
佐久间正英与JIRO .....	226
佐久间正英与TAKUYA .....	240
● 后记 .....	254

佐久间正英

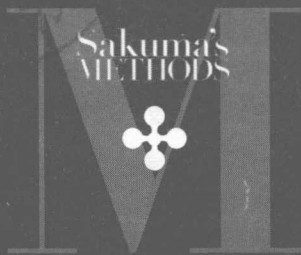
著

金磊译

大师真传指导！通往职业音乐人之路

# 一个乐手的自我修养

附 CD



*How to be a professional player?*

如何成为一名很厉害的演奏者

CS 湖南文艺出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 关于本书 的内容

本书是为想要达到专业演奏水平，并向往成为职业音乐人的读者而写的指南。作者是日本音乐界著名的音乐人和制作人佐久间正英老师。本书的写作理念如下：

### 本书特点

- 作者是日本音乐界具有代表性的制作人、乐手佐久间正英老师。
- 书中会介绍曾获得很多专业乐手推崇的、佐久间正英老师自创的练习方法。
- 书中从最基础的内容开始，介绍成为职业音乐人所必须具备的能力与心理素质。
- 避免使用难懂的术语，即使是初学者也能看明白。
- 讲解被很多人所忽视的“音乐的本质”的问题。
- 不仅会介绍乐器的演奏要点，还会讲解乐队整体的表现力是什么。
- 对于真心想成为职业音乐人的你来说，全都是满满的干货！

### 读者对象

- 对专业音乐世界感兴趣的人。
- 向往成为职业音乐人的乐器初学者。
- 想要掌握专业演奏水平的乐手。
- 处于瓶颈期的乐队成员。
- 不知如何发展演奏技术的实力派乐手。

## ◆ 各章的内容简介

### 1 职业乐手与业余乐手在演奏方面存在的差别

职业乐手即使弹奏很简单的乐句，也会让人听起来是“专业级的演奏”。这是为什么呢？本章将会讲解很难用语言表述的专业演奏的本质。

### 2 个人练习时需要注意的地方

即使玩命地练习，也未必能得到一个好的结果。本章将会讲解练习时需要注意的地方。

### 3 乐队练习时的要点

乐队的练习很容易变成只是各个成员的合奏。本章将会讲解如何思考练习的真正意义，及如何确立自己的演奏风格。

### 4 现场演出时的要点

现场演出时，一般人只会想着千万不要让弹奏出现失误啊，其实更重要的应该怎样才能调动现场的气氛。本章将会讲解具体的方法。

### 5 专业录音时对演奏的要求

录音与现场演出的演奏要求是不一样的。本章将会介绍录音时的心理准备及需要注意的要点。

### 6 关于器材及其保养维修的方法

职业乐手会使用尽量好的乐器，并让乐器保持良好的状态。本章还会介绍吉他和贝司的简单保养维修知识。

### 7 关于职业音乐人的生存状态

本章中会为向往成为职业音乐人的读者提出日常生活方面的建议，以及如何在心理上做好准备。也会介绍一般人无法了解到的职业音乐人的生活与社会待遇等。

特别收录

与日本音乐界顶尖乐手们的对谈录

这里收录了与作者私交甚好的贝司手 JIRO、吉他手 TAKUYA 之间的对话。

# 一个乐手的自我修养

如果你想成为职业级的音乐人……

## 目录contents

●前言 ..... 8

### 1 职业乐手与业余乐手在演奏方面存在的差别

成为职业音乐人，必须要有一定的天赋才能吗？ ..... 10

进步的速度并不是决定性因素！ ..... 14

事实就是这么奇怪！与演奏技术也没啥关系 ..... 16

最明显的差异，就是对节奏的控制能力 ..... 24

#### 节奏·控制

用身体感知极细微的时值变化 ..... **CD Track 01-07** ..... 30

专业的音准感觉就是：即使是细微的差别也能被分辨出 ..... 32

使用职业乐手听音乐的方法，会有助于演奏 ..... 37

演奏时，职业乐手都在想些什么？ ..... 40

从职业乐手的现场演出中学习何谓“优秀的演奏” ..... 43

### 2 个人练习时需要注意的地方

请思考一下进行练习的必要性 ..... 48

验证假想训练带来的好处 ..... 52

各乐器不同的假想训练方法	56
进行身体训练时的注意要点	64
针对各乐器的身体训练	68
歌手进行身体训练时要注意的地方	74
节奏感可通过锻炼变得更强!	82
<b>即兴加花训练</b>	
加花节奏示例谱集	<b>CD Track 08-10</b> 88
<b>节奏训练</b>	
贝司篇	<b>CD Track 11-14</b> 90
<b>节奏训练</b>	
吉他篇	<b>CD Track 15-18</b> 92
<b>节奏训练</b>	
鼓乐器篇	<b>CD Track 19-23</b> 94
佐久间式拨弦方法的手型及优点介绍	96
<b>拨弦训练</b>	
贝司篇	<b>CD Track 24-30</b> 104
<b>拨弦训练</b>	
吉他篇	<b>CD Track 31-36</b> 107

### 3 乐队练习时的要点

为什么我们要组乐队演奏音乐?	112
思考各乐器声部的作用	116
乐队练习的意义及其重要性	122
让各乐器间取得音量平衡的方法	125
对演奏层面的检查方法	129
以乐队的形式创作歌曲	132
水平不高的乐队,反而容易成长为一个好乐队?	138

## 4 现场演出时的要点

现场演出前的准备工作以及使用排练房的注意事项	142
现场的演出意识以及要注意的地方	144
关于舞台上的表现需要考虑的地方	147
在演出的现场进行更有效彩排的方法	150
使用最少的器材来应对现场演出	153
进行巡回演出时需要注意的地方	156

## 5 专业录音时对演奏的要求

在录音之前应该做哪些准备工作?	160
在演奏层面上需要了解的内容	163
关于音色以及录音方法作为演奏乐器的乐手需要了解的内容	165
歌手在录音时需要注意的地方	174

## 6 关于器材及其保养维修的方法

从一开始就使用高品质器材才是最理想的	180
掌握物理原理,避免被错误的信息迷惑	184
认识乐器维护保养的必要性及其带来的好处	187
琴颈是否弯曲的检查方法	189
琴颈弯曲时的修复方法以及音调调弦法	193



## 7 关于职业音乐人的生存状态

保持一个具体目标的重要性 .....	202
了解职业音乐人的社会现况 .....	204
可以一边从事其他的工作，一边做职业音乐人 .....	206
成为职业音乐人之后会带来影响 .....	209
对新的科技、新的价值观要保持开放的心态 .....	211
从一开始就要以走向世界为目标 .....	214
先移居海外也是一种方法 .....	217
要掌握网络信息的甄别方法 .....	219
● 作者简介 .....	224
<b>与日本音乐界顶尖乐手们的对谈录</b>	
佐久间正英与JIRO .....	226
佐久间正英与TAKUYA .....	240
● 后记 .....	254

