

教育部批准实施与艺术联考同步教材  
全国高等师范学校音乐专业必修教材

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

## 前 一 册

主 编 周荫昌

副主编 李 轩



国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

西南师范大学出版社

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)

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

前 一 册

主 编 周荫昌  
副主编 李 轩



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. 前1册 / 周荫昌编. — 重庆: 西南  
师范大学出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5621-7393-9

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(2015)第139495号



责任编辑: 董宏宇

书籍设计: 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(修订版)

总主编 周荫昌

## 自弹自唱教程(前一册)

主 编 周荫昌

副主编 李 轩

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: 重庆升光电力印务有限公司

开 本: 640mm×960mm 1/8

印 张: 29.5

版 次: 2015年9月 第1版

印 次: 2015年9月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-7393-9

定 价: 48.00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  
正文采用双色印刷  
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：黄瑀莹（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“学了的不用上，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，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,每册含歌唱基础练习、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:在歌唱基础练习“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”由单个的字音构成，字与字之间没有固定的组合关系。“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。为了便于练唱，可先将单独标写在曲前的“词”以拼音的第一声，均匀的速度和时值诵读几遍。练习时按旋律的走向自然唱出字的“四声”，按音乐句逗把“词”唱准确，唱清楚，唱熟，唱好听，练习的作用和价值会自然实现。

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

# 学管用本领 解短板困局

## ——序《自弹自唱教程》前一册

《自弹自唱教程》增写前一册，且叫即将杀青、出版的第四册收尾工作暂停“待避”为之让路，是顺应基层教学需求，调整原有计划而追加上来的一件重要的事情。如果原来就打算以这个程度为“起点”开编，那书名肯定不是现在这样。不过，没有了这段“夺路先行”的插曲，没有了这个倒装似的“前一册”名称，也就没有了这点俏俏然的味道和情趣。

学校音乐课程教学最本质、最核心的任务是什么？是育人。用音乐来育人。什么是音乐呢？音乐的本体是音乐作品及其展现过程。音乐何以能够育人？因为音乐直通人的心灵，美妙的音乐过程“入人也深”，融入于心灵的美好音乐（过程）可以涵养人的性情，提升人的趣味，健全、完善美好的人格品质。什么样的音乐能发挥这样的育人作用？当然是最好的，经典、优秀的音乐作品及其完美、生动的展示过程和与之相融一道教学过程能够潜移默化地给人以积极、深刻的影响，能养人，育人。把这几层意思连贯起来讲，我们学校音乐课程教学最本质、最核心的任务就是：面对所有学生，以经典、优秀的音乐作品及其完美、感人的展示和与之相融的教学过程，涵养他们的性情，提升他们的品味，塑造他们完善、健全的美好心灵。完成如上所述的音乐课程教学和整个的音乐教育的使命，需要多方面的条件保障。而其中，最重要、最关键、最不可缺少的基本保障，就是任课教师的音乐及音乐教学相融一体的实

际能力的支撑。然而，种种原因，使得在任教于基层学校的音乐老师们的  
手上，实际而管用的音乐和音乐教学的综合能力相当匮乏，像“自弹  
自唱”这样直接而又必须应用的能力，竟成了许多中小学音乐教师专业  
能力结构中的短板、最短板。

近几年来，随着教育改革的整体推进，随着人们对音乐教育的本  
质和规律的认识日益加深，学校音乐教学中缺少美好的、可以育人以美  
的音乐过程这一现象，逐渐引起人们的关注和警醒。不少地区在招聘中  
小学音乐教师的时候，已把对应聘者实际音乐教学能力的考核放到了重  
要位置上来，甚至把会不会“自弹自唱”，当做决定取舍的一个重要业  
务条件。在多方面因素的促动下，开设“自弹自唱”课程的院校也日渐  
增加，特别是基层院校。而在开课一段时间以后，人们发现，由于地区  
不同，生源情况以及教学条件不同，不少师生感到从《自弹自唱教程》  
第一册开始学习，起点高了，进度快了，难度大了，有些吃力，跟不上  
来……而他们又非常需要掌握“自弹自唱”的本领，因为他们未来的求  
职方向主要在本地区的中小学校。因此，这些院校和师生们高声呼吁，  
希望能够尽快为他们提供专门“档位”“型号”的《自弹自唱教程》，  
以应教学之需。这些来自用人单位和基层师范教育教学单位的反响和呼  
声，实在，真切，宝贵。毫无疑问，同按部就班地完成《自弹自唱教  
程》第四册出版工作相比，迅速回应这些接着基层地气的呼声，编写  
“前一册”，更具“雪中送炭”的现实意义。是的，改革的巨大动力，  
本源于社会发展对改革成果和“产品”的热切需求。就在这样的背景和  
氛围中，“夺路先行”的《自弹自唱教程》前一册，即将奉献在广大教  
学一线的师生和读者朋友们面前。

《自弹自唱教程》前一册由“弹奏基础练习（TJL）”“歌唱基础  
练习（GJL）”“弹奏练习曲（TZLQ）”“弹唱练习曲（TCLQ）”和“弹  
唱歌曲（TCQ）”五个部分组成。同《自弹自唱教程》其他各册相比，  
本册中减掉了“弹唱自配曲”部分，增加了第一、三两个部分。“弹唱  
歌曲”部分仍处于“落脚点”的地位，其余各部分都是它的辅助练习部  
分。调查与实验表明，在前一册中专门设立“弹奏基础练习”和“弹奏

练习曲”部分是必要的。取消了原来的单元划分，可以给教师以更大的选择余地，以适应学生和教学中的差异性。为了更好地理解和使用这部教材，下面几条说明和总体要求，可供教学中参考：

一、教程中五个部分的练习内容和要求，各有分工，紧密关联。部分之间的关系，清晰明了。五个部分内部均按循序渐进的原则，由简到繁、从易到难依次编排。为保证前四个部分中习得的能力，能够支撑在第五部分中综合应用，必须留出一定的“余量”，换句话说，前四个部分能力训练的标尺应高于第五部分，而第四部分练习所要求和达到的能力水平，必然居于本册教程的最高处。任课教师根据上述原则和规律，从五个部分中自行选择相应的条目和曲目，组合搭配，齐头并进，实施教学。体现上述关系的五个部分的均衡教学、均衡长进，可以有效地推动学生弹唱综合能力的形成与发展。因此，教学中可以“填坑”、补短，不可任性、偏废；更忌因教师、学生以及其他各方面的主客观因素，使教学在缺位、失衡的状态下长期运行，最终影响甚至阻碍了本课程目标的实现。

二、对于从初级程度起步学习“自弹自唱”的青年学生来说，需要解决一些已经形成的音乐能力以及脑、耳、眼、手之间能力不平衡的问题，因此，须进行一定的、科学的强化训练。这种强化训练须有明确的指向性、实质性的具体内容和明确的目标要求。比如：针对学生在钢琴或歌唱某方面能力的明显不足，须在缺失的方面实施强化训练；而针对学生弹奏钢琴时指、掌、腕动作上某些能力的明显不足，便须在解决这些具体的“动作能力”上实施强化训练……有经验的老师对此早已谙熟于胸。这里需要强调的是：无论在哪个方面、哪些技术内容上强化训练，都应自弹自唱课程的整体需要为目标，而不应旁落到其他专业或课程的方向上去，此为其一。其二，根据目前一些院校对音乐教育专业教学定位、认识和教学环境的实际情况，“自弹自唱”首先需要的是，整体教学的饱和式的强化训练。即以足够的教学时数、教学内容，留足够的作业，督促并保证学生有足够练习时间和其他条件，而且应努力在师生间建立起“有弹即有唱，有唱即有弹，弹唱相随，完美结合，表现作品，表达情感”的习惯方式，以形成自弹自唱课程整体上的饱和运

行,强化训练。吃得饱才能长得壮。在音乐教育专业教学总体改革尚未到位的情况下,学生的自弹自唱能力,只有在本课程教学、训练保持整体饱和运行的状态下,才能在较短时间较大幅度地提升起来。

前一册没有设置“弹唱自配曲”部分,是因为初学阶段主要是学,是积累。把功夫学在手上,记在头脑中,为没有伴奏的歌曲编配弹唱不是很难的事。

三、严格的专业规范,准确的技法要求,到位的质量标准,在自弹自唱教学中十分重要。“自弹自唱”和《自弹自唱教程》的一个重要价值就是帮助音乐教师,学到、掌握最管用的音乐和音乐教学能力,能做到“规范地弹琴,自然地歌唱,二者融合一道,完美地表现优秀的音乐作品”,程度不一定多么高,但能弹得好,唱得美,教得好,给人以美感、以享受。而要做到这一点,必须经过严格、规范的基础性的弹唱技能训练。但在技能性的音乐教学领域,长期以来,相当普遍地存在着一些忽视基础练习的习惯性做法,譬如:把歌唱的基础练习,简单地归结并称之为“发声练习”,实际教学和练习中,“发声练习”又往往被演变为“开开喉咙”“溜溜嗓子”,由于缺少扎实的歌唱基础能力练习,常常使得匆匆进入的作品演唱教学受制于技能训练的残缺而进展困难,甚至走形失范,“怪模怪样”。钢琴教学中这种情形也不少见,把钢琴基础技能练习,理解为“手指练习”,又把“手指练习”演变为“活动活动手指”“溜溜音阶”等。其实,良好的作品演唱、演奏,有赖于规范、坚实的唱、奏能力的支撑;良好的唱、奏能力,必然根植于正确充分的基础练习。因此,要保证初级阶段“自弹自唱”教学质量,必须规避这些习惯性做法的影响和干扰,本教程不仅在称谓上采用完整的“弹奏基础练习”“歌唱基础练习”,而且为条目拟设了标题,标明练习的内容,同时加有“注释”说明练习对技术规范 and 要领以及说明练习方法和要求的“练习提示”。本教程的其他三个部分,遵照专业通例,对弹、唱的要求、方法等都记写或提示在谱面上。当然,无论以附加文字还是乐谱记号给予的提示,都需要认真读、读懂、读明白,这些都包含在“读谱”的涵义之中。自弹自唱教学应教会并养成学生认真读谱的习惯,并把所读到的东西体现到弹、唱练习和应用中去。的确,这里说明

的、交代的事情和要求，在教学实践中正确无误地落到实处是不容易的。鉴于目前基层院校、教师们的实际处境和情况，我诚挚地吁请：

四、有资质、实力和条件的机构或单位，应为基层院校和教师们多办一些具有“真传”意义的“自弹自唱课程”或“自弹自唱教材教法”培训班。音乐技能专业中有许多重要、传神、精微的东西，只能在面对面、手把手的教学中才能学得到。学校音乐教育是音乐传承的主渠道，只有一层一层、一代一代面对面、手把手地认真教学，才能使我们的学生以及人民大众受到良好的音乐美育，不断提升高尚的音乐人文素养。

对于编写一部初级程度技能训练性教材的难度和工作量，我们是做了充分准备的，何况“自弹自唱”教程需兼顾弹、唱两个方面及两方面的交汇融合。然而即或如此，在实际编写过程中所遇的问题，仍常常出乎预料之外。事实上，《自弹自唱教程》前一册之“编”，已远不止于收集选编之编，其中大部分的条目和曲目中包含着改编、创编之“编”。而越是这样的教材，越需要试教、试用，反复修改。因此，不仅耗时多、费力多，前前后后参与工作的人员也多，他们对基层院校和中小学校音乐教育的实际教学情况都很熟悉，都有丰富的学养和经验，当然，他们都担当着繁重的本职工作，而在本册的工作中，他们的汗水和心血大都默默地浇筑在“地面以下”的基础砖石上，令人感佩不已。他们中间，有来自玉溪师范学院、红河学院、陈刚、陈扬杰、宋璐、毛羈龙、周燚、张艺和天津音乐学院的单思思、蒋诗瑶、桑慧芳等老师和同志们；再有，王菱、董宏宇二位同志，他们把西南师范大学出版社对整个音乐教育事业改革与发展的远见和担当，落实在自己具体的编辑工作之中，不分分内分外，不辞辛苦操劳，在一些关键时刻，他们甚至同编者们一道，全神投入到要解决的难题当中，精思细考、探其究竟、斟酌取舍而忘记今为何日，可曾饭否。对这些老师和同志们，我和李轩都满怀由衷的敬意和感激，虽然他们就在我们身边。人们不会忘记他们、以及他们为自己设定的境界追求——工作着，学习着、磨练着；痛苦着、快乐着、成就着。

不久前，国务院办公厅颁发了“关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见”，现在，全国各级各类高等院校都在把贯彻“意见”中提出的“坚持问题导向，补齐培养短板”“坚持协同推进，汇聚培养合力”等要求，作为进一步深化教育教学改革的推动力和突破口，因之，以“学有用本领、解短板困局”为己任的《自弹自唱教程》前一册的出版，或许适逢其时，正可发挥一些作用。也因之，我好像依稀地感觉到，“前一册”似乎还不像是《自弹自唱教程》的终结篇，从一个学科乃至音乐教育专业整体改革与建设的角度看，现在做的还仅仅是起步性的工作。我和李轩老师在这里一起表达一个热切的企盼，希望所有使用、关心、看到本教程的师生朋友们，请把你们对它宝贵的批评、意见和建议告诉我们。让我们的责任感、激情和智慧凝聚在一起，把我们共同的事业做得更好些。

正是北京杨絮飘去槐花盛开的时节，拉拉杂杂写下了上面的话语，谨以为序。

周荫昌

2015年4，5月间

# 目 录

## 弹奏基础练习 (TJL)

### 基本把位弹奏练习——“提”“落”“断音”“连音”

TJL-1 ..... 3

TJL-2 ..... 4

### 基本把位弹奏强化练习

TJL-3 ..... 5

TJL-4 ..... 6

TJL-5 ..... 7

### 大把位弹奏强化练习

TJL-6 ..... 8

TJL-7 ..... 9

### 基本把位、大把位连奏及落提弹奏练习

TJL-8 ..... 10

TJL-9 ..... 11

TJL-10 ..... 12

TJL-11 ..... 13

### 八度音阶移位落、连弹奏练习

TJL-12 ..... 14

TJL-13 ..... 15

TJL-14 ..... 16