

黄 因◎著

哈 农

钢琴练指法  
教学指导

(修订版)



湖南文艺出版社

哈 农  
钢琴练指法  
教 学 指 导  
(修订版)

黄 因◎著

**图书在版编目(CIP)数据**

哈农《钢琴练指法》教学指导 / 黄因著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2004.1

ISBN 7-5404-3154-7

I. 哈... II. 黄... III. 钢琴-指法-教学参考资料 IV. J624.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 107789 号

**哈 农  
钢琴练指法  
教学指导 (修订版)**

**黄 因 著**

责任编辑: 刘人博

\*

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

湖南新华印刷集团有限责任公司印刷

\*

2004 年 1 月第 1 版 2006 年 7 月第 2 版第 1 次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 5.875

字数: 148,000 印数: 17,001—21,000

ISBN 7-5404-3154-7

J·809 定价: 16.00 元

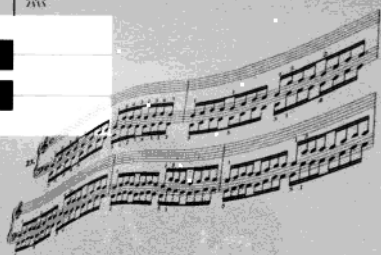
若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

# Hanong Gangguo Lianshufa

湖南文艺出版社



责任编辑◆刘人博 版式设计◆谢瑛 封面设计◆李杰



PDF

# 前 言

对法国钢琴教育家哈农所著的《钢琴练指法》有着这样一句著名评述：“它是钥匙，是我们打开音乐圣殿之门的钥匙。”多年的教学实践已经证明，这句话是对哈农《钢琴练指法》在钢琴教育领域里所拥有的地位所作出的正确、客观的评价。

以最简约的方式、最科学的安排来进行钢琴练指训练是哈农《钢琴练指法》的特点。哈农《钢琴练指法》一共收有六十首练习曲，每天弹奏这些练习曲，能使习琴者以最少的时间和精力使每个手指达到灵活、有力和独立，从而做到在手腕灵活放松的同时使每个手指完全平衡发展，最终使习琴者的左手与右手具有完全相同的灵巧与熟练——而所有的这一切，对于一个优秀的演奏家而言是必不可少的。

这本哈农练指教学指导，是笔者从多年的钢琴教学经验中提炼出来的。与其他导学方法不同的是，在内容方面它没有拘泥于原谱的内容；在教学手段方面突破了传统的亦步亦趋式的教学指导模式；在强调基础练习的同时，大量采用了 D.I.Y 组合式的导学模式，从而使每条看似单一、枯燥的练习曲变得更具趣味性与挑战性。使用本书来指导您的教学，你会发现哈农《钢琴练指法》不再是一本单纯的练指法，而是一本糅合了练指法、节奏练习法、移调练习法等“十全大补”的练琴法。

大量采用图文与曲谱相结合的方式，针对哈农《钢琴练指法》中的重点与难点部分进行教学指导，是本书的另一特色。这种新颖的编排方式使读者能更直接、更准确地掌握哈农的精髓，同时也使得它区别于其他传统意义上的钢琴练习辅导书。传统文字式的编著方式很容易使练习者产生厌倦和枯燥的情绪，而本书采用的图文加谱例的编著方式，能够使学生最快、最直接地掌握最具实用价值的练习方法，从而取得长足的进步。

本书适用于一切正在使用哈农《钢琴练指法》的人士，不论您是教琴的老师，还是学琴的学生，抑或是督导自己孩子学琴的家长，当你读完此书后，你会最直接地明白哈

农《钢琴练指法》怎么教、怎么学以及怎么去应用。让大家了解正确的教学方法，从而避免走弯路，正是作者编撰此书的目的。

我很高兴有这样一个机会把自己在钢琴教学中取得的点滴心得与经验拿出来与读者朋友共同交流、共同分享，然而鉴于自己在艺术实践、艺术知识以及图书写作等方面还存在诸多欠缺，所以真诚希望读者朋友对于本书出现的纰漏和舛误多提宝贵意见和建议。

本书得以出版，我要感谢湖南文艺出版社的大力支持；当然还有我的父亲黄明教授，感谢他对我的理解与支持，帮我搜集整理图片和资料，多次通读全稿并提出宝贵意见。还有许多的朋友，在此一并向他们表示真诚的感谢。

黄 因

2003 年秋于北京



# 序

被世界各国使用了一百多年的哈农《钢琴练指法》全称《钢琴家六十首练习曲》(The Virtuoso Pianist 60 Exercise)，它对训练钢琴基本技巧的独特作用已被公认。特别是当它被优秀的钢琴教师创造性地运用时，更能发挥其巨大的训练效能。

哈农《钢琴练指法》的优点十分突出：1. 训练内容全面、系统；2. 训练目的明确；3. 训练手段合理集中。伟大的俄罗斯作曲家、钢琴家拉赫玛尼诺夫在他所著《优秀钢琴演奏的十大特点》一文中谈道：“俄国的音乐学校里很重视技术……全体学生必须达到很高的专业水平。谁也不例外，头五年里，学生通过学习那本在各音乐学院里广泛应用的哈农练习获得了大部分技术性技能。事实上《哈农》是惟一采用的正规技术练习集。”他生动记述了他当学生时技术考试的内容和要求：主考人现场抽考某几条哈农练习曲，考试者必须在指定的调性上弹，

必须达到指定的速度（用节拍器）。如果能弹出来，便给他打相当的分数，允许他参加正式的考试。这一传统一直延续至今。一代一代具有技术上干净、快速、清晰、灵活特点的优秀钢琴家通过这样的严格训练和考试制度被培养出来，他们身上具有的技术能力和储备完全符合他们演奏各类作品的需要。

我十分高兴地看到这本《哈农〈钢琴练指法〉教学指导》创造性地突破了传统的一般训练模式，增添了新颖独特、灵活多样的训练内容和训练方法，使人耳目一新。作者才思敏捷、分析到位、文笔流畅，论述深入浅出，把问题讲得清楚，说得明白。

通读此书使我感到年轻的学者对学术研究和对读者的真诚。根据经验不难判断，该书对有所追求的钢琴教师和钢琴学生乃至有心的家长，都不失为一本具有参考价值和实用价值的好书。正值此书再版之际，衷心向大家推荐。

郑大昕

2006年5月

# 湖南文艺出版社·钢琴教学指导系列图书

**专家指导，**

**教师案头的教学参考！**

**图文并茂，**

**家长手边的实用指南！**

**新近推出：**

《车尔尼〈钢琴初步教程〉(作品 599)教学指导》

《哈农〈钢琴流畅练习曲〉(作品 849)教学指导》

**隆重推荐：**

《哈农〈钢琴练指法〉教学指导》(修订版)



**2006 年 7 月即将推出：**

《拜厄〈钢琴基本教程〉教学指导》

作者个人主页：<http://www.yalasol.com/huangyin.htm>

黄因钢琴教室(论坛)：<http://www.yalasol.com/hhs/index.asp>

作者博客：(云卷云舒的 Blog) <http://blog.sina.com.cn/u/1232847195>

**全国各大书店(城)、琴行均有销售，敬请垂询**

**邮购电话：**0731-5983015、13037313695

**联系人：**殷先生

**地 址：**长沙市雨花区东二环一段 508 号

**邮 编：**410014

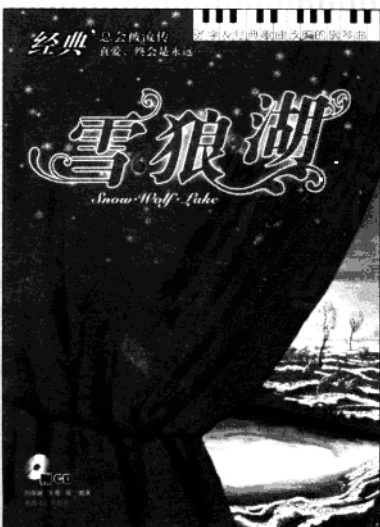
# 似曾相识的经典旋律

## 同一天空下的别样琴声



- <孙燕姿>……我的爱  
 <林俊杰>……江南  
 <伊能静>……你是我的幸福吗  
 <刘德华>……亲爱的妈妈  
 <蔡依林>……始作俑者  
 <RURU>……美丽心情  
 <飞儿乐团>……Lydia  
 <陶喆>……沙滩  
 <陶喆>……蓝色曲  
 <孙燕姿>……我的爱  
 <丁薇>……我在那天的窗外  
 韩剧《假若爱有天意》主题曲……越来越爱你  
 《英雄》主题曲……天下  
 《梧桐雨》主题曲<张信哲>……如果你愿意  
 《半生缘》主题曲<林心如>……半生缘  
 《花样年华》主题曲……花样年华  
 《钢琴课》插曲……The Heart Asks Pleasure First  
 《秋水伊人》插曲……I Will Wait For You  
 《初吻 II》主题曲……REALITY  
 《闻香识女人》插曲……TANGO  
 《廊桥遗梦》主题曲……Doe Eyes  
 《卧虎藏龙》主题曲……月光爱人

规格:大 16 开 160 面 定价:18.50 元(附 CD)



## 学友 20 年经典全记录

永远的笑脸  
 太阳星辰  
 Linda  
 夕阳醉了  
 忘情冷雨夜  
 一颗不变心  
 每天爱你多一些  
 一路上有你(分手总要在雨天)  
 还是觉得你最好  
 吻别(让你靠近我的心)  
 情网  
 最后一封信  
 祝福

明日约定(弹唱)  
 我等到花儿也谢了  
 心碎了无痕  
 一千个伤心的理由  
 真爱  
 情书  
 爱是永恒  
 不老的传说  
 深海  
 你最珍贵(弹唱)  
 她来听我的演唱会  
 我真的受伤了(弹唱)  
 如果这都不算爱

规格:大 16 开 149 面 定价:24.00 元(附 CD)

全国各大书店(城)、琴行均有销售,敬请垂询  
 邮购电话:0731-5983015、13037313695  
 联系人:殷先生  
 地址:长沙市雨花区东二环一段 508 号  
 邮编:410014



超级女生→**想唱就唱**《超级女声》主题歌

超级女生→**希望**韩剧《大长今》主题歌

超级女生→**解脱**

林俊杰→**无尽的思念**

周杰伦→**一路向北**电影《头文字D》插曲

林俊杰→**不懂**(弹唱版)

张栋梁→**当你孤单你会想起谁**(弹唱版)

沙宝亮→**多久多久**电视剧《中国式离婚》主题歌

梁咏琪→**偏见**

陶喆→**就是爱你**

王力宏→**一首简单的歌**(弹唱版)

刘若英→**知道不知道**电影《天下无贼》插曲

张韶涵→**遗失的美好**电视剧《海豚湾恋人》主题曲

蔡依林→**好想你**

张信哲→**白月光**

林志炫→**离人**

美国电影《太阳花》主题曲→**《失落的爱》**

美国电影《修女也疯狂》主题曲→**《修女也疯狂》**

美国电影《诺丁山》主题曲→**《伊人》**

规格:大16开 100面 定价:12.80元



周笔畅→**笔记**

张靓颖→**Don't Cry For Me Argentina**

张含韵→**一个人长大**

周杰伦→**发如雪**

周杰伦→**珊瑚海**(时唱版)

陶喆→**Catherine**

陶喆→**Melody**(弹唱版)

陶喆→**她的歌**

张学友→**如果·爱**

刘德华→**再说一次我爱你**

成龙、金喜善→**无尽的爱**

孙燕姿→**眼泪成诗**

梁静茹→**可惜不是你**

王心凌→**月光**

潘玮柏→**不得不爱**(时唱版)

S.H.E→**不想长大**

丁薇→**冬天来了**

陈坤→**月半弯**

规格:大16开 120面 定价:14.80元

# 目 录

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 序 .....                    | I  |
| 第一章 钢琴基本功的训练               |    |
| 高抬指训练 .....                | 3  |
| 手指的结构 .....                | 3  |
| 高抬指的弹奏方法 .....             | 4  |
| 高抬与下键 .....                | 5  |
| 指力的训练 .....                | 6  |
| 强度的训练 .....                | 9  |
| 学会“张弛有度” .....             | 9  |
| 正确地分配时间 .....              | 10 |
| 慢速、中速、快速高抬的方法及其区别与联系 ..... | 11 |
| 本章小结 .....                 | 12 |

## 第二章 准备练习 (No.1—No.20)

### ——灵活、独立、有力以及均衡发展的训练

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 练习曲 No.1 (高抬指的训练) .....                | 14 |
| 练习曲 No.2 (3、4 指的训练、双手交替弹奏练习) .....     | 16 |
| 练习曲 No.3 (2、3、4 指的训练) .....            | 17 |
| 练习曲 No.4 (3、4、5 指强弱变化、重心移动的训练) .....   | 18 |
| 练习曲 No.5 (落滚训练) .....                  | 20 |
| 练习曲 No.6 (5 指的训练) .....                | 24 |
| 练习曲 No.7 (反手交叉的训练) .....               | 25 |
| 练习曲 No.8 (移调的练习) .....                 | 27 |
| 练习曲 No.9 (平衡能力与节拍的训练) .....            | 30 |
| 练习曲 No.10 (节奏训练) .....                 | 32 |
| 练习曲 No.11 (4、5 指的灵活度及协调性与重复音的训练) ..... | 34 |
| 练习曲 No.12 (三连音的训练) .....               | 35 |
| 练习曲 No.13 (三连音的华尔兹绕圈弹法) .....          | 37 |
| 练习曲 No.14 (3、4 指颤音弹奏的预备练习) .....       | 38 |
| 练习曲 No.15 (切分练习) .....                 | 39 |
| 练习曲 No.16 (保留音的弹奏方法) .....             | 40 |
| 练习曲 No.17 (5 指保留音的训练) .....            | 41 |
| 练习曲 No.18 (3、4 指保留音的训练) .....          | 42 |
| 练习曲 No.19 (增强手指按键能力的训练) .....          | 43 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 练习曲 No.20 (手指伸张的训练) ..... | 43 |
| 本章小结 .....                | 44 |

### 第三章 高级练习(No.21—No.43)

#### ——为“专门的弹奏技巧”作准备的手指训练

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 练习曲 No.21 (断奏的弹法及断奏和落滚的对比) .....       | 46 |
| 练习曲 No.22 (手指跳音的弹奏方法) .....            | 49 |
| 练习曲 No.23 (顿音的弹奏方法) .....              | 50 |
| 练习曲 No.24 (手腕断奏的弹奏方法) .....            | 51 |
| 练习曲 No.25 (前臂断奏的弹奏方法) .....            | 53 |
| 练习曲 No.26 (上臂断奏的弹奏方法) .....            | 55 |
| 练习曲 No.27 (高抬指与断奏) .....               | 56 |
| 练习曲 No.28 (“左连右断”和“右连左断”的技巧训练).....    | 58 |
| 练习曲 No.29 (阶梯颤音训练) .....               | 59 |
| 练习曲 No.30 (间隔颤音训练) .....               | 61 |
| 练习曲 No.31 (扇形弹奏法) .....                | 62 |
| 练习曲 No.32 (音阶的准备练习——1 指穿 2 指的弹奏技巧) ... | 66 |
| 练习曲 No.33 (1 指穿 3 指的弹奏技巧) .....        | 67 |
| 练习曲 No.34 (1 指穿 4 指的弹奏技巧) .....        | 69 |
| 练习曲 No.35 (1 指穿 5 指的弹奏技巧) .....        | 70 |
| 练习曲 No.36 (快速弹奏训练) .....               | 71 |



|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 练习曲 No.37 (大拇指的训练) .....      | 72 |
| 练习曲 No.38 (音阶弹奏预备练习) .....    | 74 |
| 练习曲 No.39 (音阶训练) .....        | 76 |
| 练习曲 No.40 (半音阶训练) .....       | 78 |
| 练习曲 No.41 (琶音训练) .....        | 80 |
| 练习曲 No.42 (减七和弦的手指伸张训练) ..... | 84 |
| 练习曲 No.43 (属七和弦的手指伸张训练) ..... | 85 |
| 本章小结 .....                    | 86 |

#### 第四章 专门练习(No.44—No.60)

##### ——为解决“最重大技术难点”而设置的训练

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 练习曲 No.44 (三个音一组的重复音训练) .....     | 88  |
| 练习曲 No.45 (两个音一组的重复音训练) .....     | 91  |
| 练习曲 No.46 (颤音弹奏法) .....           | 93  |
| 练习曲 No.47 (四个音一组的重复音训练) .....     | 95  |
| 练习曲 No.48 (三度音、六度音的断奏) .....      | 96  |
| 练习曲 No.49 (分解六度的训练) .....         | 98  |
| 练习曲 No.50 (连奏、同音换指、极长颤音等练习) ..... | 99  |
| 练习曲 No.51 (平行八度音阶的预备练习) .....     | 103 |
| 练习曲 No.52 (平行三度音阶的弹法) .....       | 115 |
| 练习曲 No.53 (二十四个大小调中的八度训练) .....   | 117 |