



# 指挥基础教程

ZHICHUI JICHU JIAOCHENG

胡立谭 编著

中央音乐学院出版社



# 指挥基础教程

ZHICHUI JICHU JIAOCHENG

胡立谭 编著

中央音乐学院出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

指挥基础教程/胡立谭编著. 北京: 中央音乐学院出版社, 2005.4

ISBN 7-81096-098-9

I. 指... II. 胡... III. 指挥—高等学校—教材 IV. J615

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 045091 号

**指挥基础教程**

胡立谭编著

---

出版发行: 中央音乐学院出版社

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 毫米 16 开 印张: 20

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

版 次: 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1—3,200 册

书 号: ISBN 7-81096-098-9

定 价: 32.00 元

---

中央音乐学院出版社

北京市鲍家街 43 号

邮编: 100031

发行部: 010-66418248

传真: 010-66415711

# 前 言

国家教育部 2002 年颁发的《全国学校艺术教育发展规划》和近期颁布的《学校艺术教育工作规程》，均把各级学校课外艺术活动作为艺术教育的重要组成部分，这不啻给音乐师范教育专业的人才培养规格提出新的要求。“指挥能力”是课外艺术活动综合能力的最重要的组成部分，因此，作者主张将现行高校音乐专业课程体系中的“合唱指挥”课程拓展为“指挥基础”——内容不局限于合唱指挥，而重点教授指挥艺术的一般规律，使学生掌握指挥艺术的基本理论与基本技巧，为他们以后组织合唱队、各种乐队以及在指挥领域继续深造打下良好基础。

我国高等师范院校音乐专业的指挥课程，现行使用的教材版本较多，且全部是合唱指挥教程。就内容看，其中涉及合唱理论篇幅多，指挥内容篇幅少。《指挥基础教程》的编写，目的是对我国音乐教育专业的指挥课程进行一次全面的改进，并为各音乐院校器乐专业开设本课程提供相应教材。作为一名合格的乐队成员，应该了解指挥这门艺术。因此，本教材不仅适用于音乐教育专业，也适用于专业音乐院校器乐专业学生，并可作为普通高校公共选修课程教材使用。

在教学中，应采用理论与实践相结合的方法，当学生掌握了指挥基本图式与基本技巧后，即可穿插指挥实践内容。为适应各种需要，本书收集的合唱曲目采用了简谱、五线谱两种记谱法，为课堂指挥实践所用。在课堂实践教学中，要使学生熟悉排练的方法和程序，侧重提高学生的音乐感受力及艺术修养，注重培养学生理解、分析及表达作品的能力，用启发式教学鼓励学生的创造性。

本书在编写及出版过程中得到了沈阳师范大学、中央音乐学院出版社等有关单位及个人的大力支持和帮助，在此一并致谢。由于时间仓促，本书在撰写中难免有疏漏与缺憾，敬请读者及同行提出宝贵意见，以便修正完善。

作 者  
2004 年 9 月

# 目 录

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 前 言 .....              | ( 1 )  |
| 第一章 关于指挥的常识 .....      | ( 1 )  |
| 一、指挥法的概念 .....         | ( 1 )  |
| 二、指挥的任务 .....          | ( 1 )  |
| 三、做一名指挥的基本条件 .....     | ( 2 )  |
| 第二章 指挥图式及基本姿势 .....    | ( 3 )  |
| 一、指挥图式 .....           | ( 3 )  |
| 二、基本姿势 .....           | ( 5 )  |
| 三、击拍动作的基本要领 .....      | ( 6 )  |
| 四、击拍动作的练习方法 .....      | ( 6 )  |
| 第三章 指挥图式剖析 .....       | ( 9 )  |
| 一、指挥动作轨迹的构成及其作用 .....  | ( 9 )  |
| 二、关于加速与减速 .....        | ( 9 )  |
| 第四章 指挥的基本技巧 .....      | ( 13 ) |
| 一、预备动作 .....           | ( 13 ) |
| 二、预备拍 .....            | ( 13 ) |
| 三、收拍 .....             | ( 16 ) |
| 四、并拍 .....             | ( 17 ) |
| 五、分拍 .....             | ( 20 ) |
| 六、强、弱与渐强、渐弱的指挥方法 ..... | ( 21 ) |
| 七、渐慢与渐快的指挥方法 .....     | ( 21 ) |
| 八、指挥棒的表现力 .....        | ( 23 ) |
| 第五章 击拍的特殊技巧 .....      | ( 25 ) |
| 一、预示 .....             | ( 25 ) |
| 二、主动拍与被动拍 .....        | ( 26 ) |
| 三、死拍子 .....            | ( 26 ) |

## 指挥基础教程

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| 四、划拍子 .....                 | ( 27 ) |
| 五、先入法 .....                 | ( 27 ) |
| 六、附点节奏的指挥技巧 .....           | ( 29 ) |
| 七、三连音的指挥方法 .....            | ( 29 ) |
| 八、两段敲击法 .....               | ( 30 ) |
| 九、双手的配合 .....               | ( 31 ) |
| 十、指挥动作的设计 .....             | ( 31 ) |
| <br>第六章 多声部音乐的指挥法 .....     | ( 33 ) |
| 一、人体其他部位的功用 .....           | ( 33 ) |
| 二、指挥拍点高度 .....              | ( 34 ) |
| 三、示意各声部先后进入的指挥方法 .....      | ( 34 ) |
| 四、示意各声部相继收束的指挥技巧 .....      | ( 36 ) |
| 五、复调音乐的指挥原则 .....           | ( 36 ) |
| <br>第七章 不同音乐情绪的指挥动作语言 ..... | ( 37 ) |
| 一、表达节奏活力强的旋律的指挥手势 .....     | ( 37 ) |
| 二、表达安静、平稳的音乐的指挥要领 .....     | ( 38 ) |
| 三、表达流畅性旋律的指挥手势 .....        | ( 39 ) |
| 四、表达抒情性旋律的指挥要领 .....        | ( 39 ) |
| 五、表达宽厚、沉重的旋律的指挥动作 .....     | ( 40 ) |
| 六、表达配器浓淡、乐器音色的指挥手势特点 .....  | ( 41 ) |
| 七、表达其他音乐情绪的指挥动作 .....       | ( 41 ) |
| <br>第八章 乐队训练的一般知识 .....     | ( 43 ) |
| 一、整齐 .....                  | ( 43 ) |
| 二、音准 .....                  | ( 44 ) |
| 三、平衡 .....                  | ( 47 ) |
| 四、融合 .....                  | ( 48 ) |
| 五、统一 .....                  | ( 50 ) |
| <br>第九章 合唱队的训练 .....        | ( 51 ) |
| 一、合唱状态 .....                | ( 51 ) |
| 二、呼吸训练 .....                | ( 51 ) |
| 三、发声训练 .....                | ( 52 ) |
| 四、共鸣训练 .....                | ( 53 ) |
| 五、字音的训练 .....               | ( 54 ) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第十章 合唱曲的改编处理 .....       | (55)  |
| 一、变换音色演唱 .....           | (55)  |
| 二、加写二声部成为二部合唱 .....      | (56)  |
| 三、改编为四部合唱 .....          | (57)  |
| 四、领、合唱 .....             | (61)  |
| 五、轮唱 .....               | (61)  |
| 六、和弦衬托 .....             | (62)  |
| 七、加写复调 .....             | (63)  |
| 八、转调及换调 .....            | (64)  |
| 九、加写前奏、引子 .....          | (65)  |
| 附录一 指挥法发展简介 .....        | (67)  |
| 一、早期意义上指挥棒的运用 .....      | (67)  |
| 二、键盘乐器指挥 .....           | (68)  |
| 三、用小提琴弓子的指挥法 .....       | (68)  |
| 四、指挥棒的再度使用 .....         | (69)  |
| 五、现代指挥艺术的开创者 .....       | (69)  |
| 六、无指挥乐团 .....            | (70)  |
| 附录二 著名指挥家简介 .....        | (71)  |
| 一、阿尔图罗·托斯卡尼尼 .....       | (71)  |
| 二、利奥波德·斯托科夫斯基 .....      | (72)  |
| 三、赫伯特·冯·卡拉扬 .....        | (73)  |
| 附录三 课堂教学实践合唱曲 .....      | (76)  |
| (简 谱)                    |       |
| 1. 半个月亮爬上来 (无伴奏合唱) ..... | (76)  |
| 2. 长江之歌 .....            | (79)  |
| 3. 大海啊, 故乡 .....         | (84)  |
| 4. 东方之珠 .....            | (88)  |
| 5. 飞来的花瓣 .....           | (95)  |
| 6. 过雪山草地 .....           | (98)  |
| 7. 黄水谣 .....             | (104) |
| 8. 茉莉花 (童声合唱) .....      | (107) |
| 9. 七律·长征 .....           | (110) |
| 10. 四渡赤水出奇兵 .....        | (116) |
| 11. 十送红军 (无伴奏合唱) .....   | (123) |



## 指挥基础教程

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 12. 乌苏里船歌 .....        | (129) |
| 13. 小河淌水 (无伴奏合唱) ..... | (139) |
| 14. 红河谷 .....          | (144) |
| 15. 红莓花儿开 (女声合唱) ..... | (149) |
| 16. 缆 车 .....          | (153) |
| 17. 天 鹅 .....          | (158) |
| 18. 雪绒花 .....          | (162) |

### (五线谱)

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 19. 阿拉木汗 .....            | (167) |
| 20. 保卫黄河 .....            | (171) |
| 21. 阳关三叠 .....            | (186) |
| 22. 渔光曲 (女声合唱) .....      | (196) |
| 23. 远方的客人请你留下来 .....      | (201) |
| 24. 沁园春·雪 .....           | (209) |
| 25. 在银色的月光下 (无伴奏合唱) ..... | (214) |
| 26. 走进新时代 .....           | (220) |
| 27. 祖国颂 .....             | (226) |
| 28. 祖国, 慈祥的母亲 .....       | (242) |
| 28. 祝酒歌 .....             | (248) |
| 30. 乘着歌声的翅膀 (女声合唱) .....  | (261) |
| 31. 一片丹心 (女声合唱) .....     | (267) |
| 32. 蓝色多瑙河 .....           | (272) |
| 33. 老人河 (男声合唱) .....      | (298) |
| 34. 猎人合唱 (男声合唱) .....     | (305) |
| 35. 梦幻曲 (无伴奏女声合唱) .....   | (310) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 主要参考书目 ..... | (312) |
|--------------|-------|

## 第一章 关于指挥的常识

现今，指挥家的名气，不亚于任何一门艺术的艺术家的，可人们对指挥艺术的了解却很少，因此，我们有必要首先来介绍一下关于指挥艺术的常识性问题。

### 一、指挥法的概念

“指挥”一词不仅是名词也是动词。领导乐队、合唱队排练和演出的人称作“指挥”，而他引导演奏（演唱）者排练和演出的手势动作也称作“指挥”。

“指挥法”是音乐作品的解释法、再创造法，也可以说是音乐“战场”上的统帅之法。现代的乐团（合唱团）往往是庞大的，其成员的职责和乐器的功能各有不同。要控制好这样一支“队伍”，不仅要求组织上健全、严密，还必须思想上统一、一致。而控制这种统一与一致的统帅则是指挥。这种“控制”包含着具备指挥技巧和领导乐团、合唱团的才能及擅于解释作曲家意图的艺术修养。

“指挥法”的“法”字，不仅有“方法”之说，还应有“法则”之意。只学一些手势、动作，就想做一名指挥，这是远远不够的。只有遵循现代指挥艺术的法则，注重理论知识的学习和实践能力的加强，具备驾驭、统帅乐队、合唱队的能力和揭示、理解、表达作品的独到见解，才能成为一名合格的指挥。

指挥动作的方法好学，作一名合格的指挥就较难了。

### 二、指挥的任务

指挥工作的基本职责是领导音乐表演集体进行创造性的演奏、演唱活动，揭示音乐作品的主题思想，表现音乐的内涵。评价指挥的标准是理解和表达作品的能力。首先是解释作品要有深度，风格把握要贴切；其次还要把自己对作品的理解通过各种手段（指挥手势技巧、语言等）表达出来，使演唱（奏）者准确把握指挥者的创作意图，进而使听众能感悟到音乐的真谛。

指挥的具体工作繁杂而面面俱到。指挥要根据演出的要求选择相应的曲目，制订具体排练计划，包括日程和人员安排；排练前指挥要认真研读总谱，预测排练中可能出现的问题，记下排练的难点、重点，有时甚至需要与首席一起研究弓法、指法；演出前要检查剧场的音响效果；常任指挥还要承担提高乐队整体演奏水平的常规性任务。演出中，指挥既要有热烈的情绪，又要保持冷静的头脑；要时刻把握住演出的全过程——不仅是传达指挥的意图，启发乐手们的灵感，而且还要及时地纠正偏差，预防和阻止错误的发展。

### 三、做一名指挥的基本条件

1、高尚的品格，踏实的作风，有献身精神，能为人表率。

2、熟练的指挥技巧。

3、敏锐的听觉。从某种意义上讲，指挥的职责是“专门挑别人的毛病”，在排练演出中，对那些错误的音符、节奏及演奏、演唱方法，都须指挥加以纠正。要想在几十人找出这些毛病，必须有双好耳朵。

4、较好的音乐记忆力。指挥要掌握大量的音乐作品，虽不一定所有声部都背得十分准确，但旋律、复调及主要的和声、配器手法及声部进入要做到心中有数。只有具备很好的音乐记忆能力，才能做到这一点。

5、具备较高的分析、理解作品的能力及较好的音乐感觉。掌握和声、复调、曲式、配器作曲理论。要有一定的文化底蕴，对哲学、美学、文学及相关艺术门类有一定的涉猎。

6、指挥要掌握训练乐队、合唱队的方法。这一点无捷径可走，只有学习、实践、再学习、再实践，不断提高训练乐队的水平。可以说掌握这方面的能力主要靠实践，书本知识只占20%，而实践经验占80%。

以上6条是做一名称职指挥应具备的起码条件。当然还有一些其他条件也是指挥应具备的，如：组织能力，凝聚力，沉着机智、坚毅果断的性格素质，强健的体魄等等。但主要是这6条，而且6条缺一不可。

如果把上述内容再精练地归纳为一句话，即“衡量一名指挥的好坏，就看他理解及表达作品的能力”。

## 第二章 指挥图式及基本姿势

### 一、指挥图式

以音乐节拍为依据组成的一组线条叫指挥图式。指挥是靠图式向乐手们明确指示音乐节拍的。

指挥图式有 2、3、4、5、6、7、9 拍子等。

2 拍子图式有三种，按使用多少排序（图 1）：

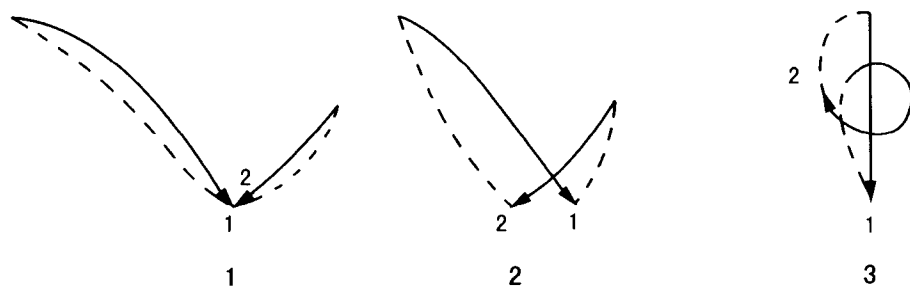


图 1

3 拍图式（图 2）：

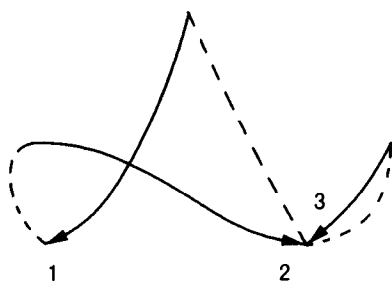


图 2

4 拍图式（图 3）：

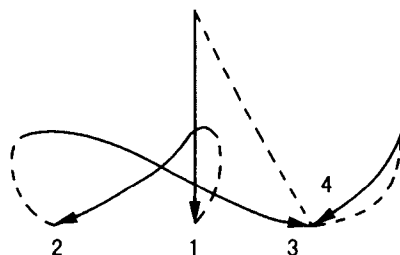


图 3

5 拍，分 2+3 与 3+2，均是在 4 拍图式基础上变化组成（图 4）。

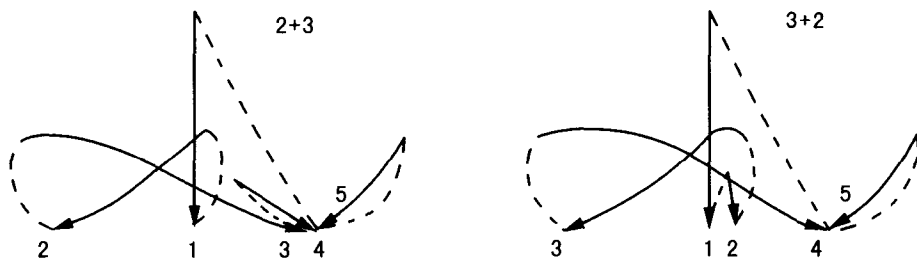


图 4

6 拍，以 4 拍图式为基础，用小动作重复 4 拍的第一、第三拍，从而形成 6 拍图式（图 5）。

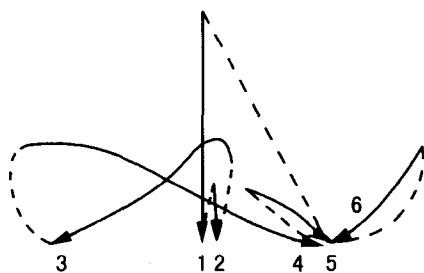
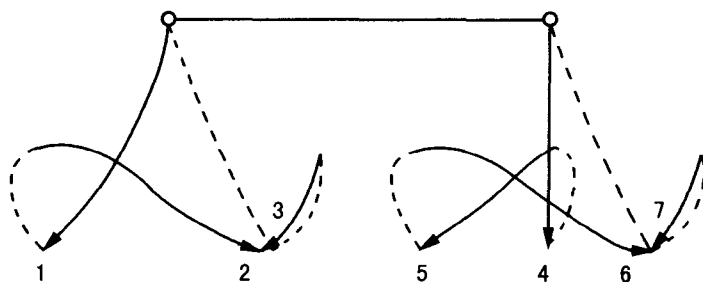


图 5

7 拍，慢速根据音符组合，用 2+2+3、3+4、4+3 拍等图式组合而成（图 6）。



注：○——○ 表示手在一个位置上

图 6

快速的 7 拍分 3+2+2、2+3+2、2+2+3 等组合图式，一般以 3+2+2（3+4）组合图式为多见（图 7）。

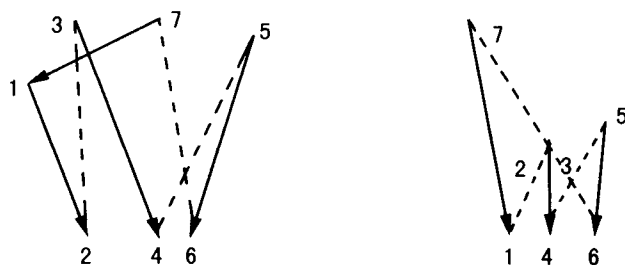


图 7

9 拍，在 3 拍图式基础上，每拍用小动作重复两次（图 8）。

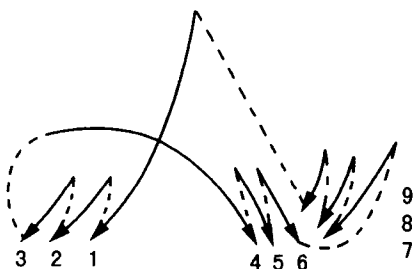


图 8

另外，还有其他节拍如：12 拍、16 拍等。速度稍快的作品可用并拍方法——4 拍图式代替，每小节的第一拍动作加大。慢速作品有几个强拍就用几拍的图式代替，强拍动作大，弱拍用小动作重复强拍的图式走向。如 12 拍（图 9）：

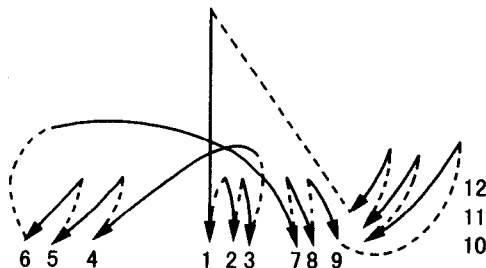


图 9

## 二、基本姿势

首先要明确基本姿势：

- 1、躯干稳直、泰然；适度含胸、收腹；不能前弓后仰，缩肩曲背。
- 2、头部微扬，便于与演奏（唱）者沟通；颈部放松，便于头部灵活转动。
- 3、双脚叉开，如“稍息”的位置，身体重心可双腿平摊或转移，但不要频繁晃动。
- 4、双肩放松，大臂微张，千万不要夹紧或故意擎起。

5、手掌向前下方，腕关节有一定的控制，手指自然弯曲或微张。腕、掌、指是最富于表现力的部位，要永远保持灵活、敏捷的状态。



### 三、击拍动作的基本要领

1、大臂带小臂，小臂带腕子、手掌、直至指尖；上下左右动作永远是由根带梢。

2、“松弛”，但不是瘫痪式的“松垮”。任何一个动作都是由肌肉工作完成的，都有一定的紧张度，都需要适当地控制。这里讲的“松弛”是指能用八两力量做到的绝不用一斤力量，也就是恰当地掌握好“松与紧”这一对矛盾。

3、肩、肘、腕各部位要协调动作，顺其自然。自然的动作是最美的，也是正确的。

### 四、击拍动作的练习方法

先从2、3、4拍子图式练习，双手用均匀打法、中等幅度、60—63的速度练习。要求动作自然、松弛、流畅、规范。初始练习的预备动作，双手抬起的高度在腰与胸之间为宜，其他要求遵循基本姿势中所谈的原则。

2拍练习的规范图式应为：第一拍双手抬起的高度至额头，双手靠近，然后挥下，拍点的高度与腰部取齐，横向距离与肩部取齐或稍往外一点。第二拍手抬起的高度，不要超过肩，往外的距离应与肩或拍点与身体中心相对称。

3拍、4拍的练习，第一拍手抬起的高度，均至头顶，所有的拍点都在腰部这条横线上。

3拍第一拍，抬起的双手距离应与双肩取齐，拍点在身体中心，然后双手交叉，横向走。第二拍的拍点应是肩部以外，第三拍与第二拍在一个点上，须注意第三拍是往下挥手，不要往上抬手。

4拍第一拍抬起双手的距离与3拍相同，直上直下动作，第二拍双手拍点在身体中心，然后双手交叉，横向走，第三拍、第四拍与3拍子的二、三拍相同。

5拍子的节奏是混合复节拍，分2+3或3+2，均以4拍子为基本图式，2+3是在第三拍上小幅度地重复一次，3+2是在第一拍上重复一次。

指挥图式强弱拍的基本原则是强拍向下向外，弱拍向里、向上。

6拍子也是以四拍为基本图式，是在强拍与次强拍，即一、三拍子上小幅度重复一次击拍，用以指示第二、第五拍。

7拍子也是混合复节拍，慢速乐曲根据乐曲的节拍特征，用2拍、3拍，或3拍、4拍组合即可。

快速可分3+2+2（3+4）、2+3+2、2+2+3（4+3）等组合图式，为了图式清晰明了、指挥手势方便，可用一条直线代表一拍。（见图7）

9拍子可用3拍子图式为基础，在每一拍上用小幅度的动作重复两次。

12拍、16拍均以4拍图式为基础，加以变化。

练习时先数拍，基本熟练后再用本章末提供的歌曲进行练习。

当掌握了基本图式后，就应该进行双手分打的初步练习。这种练习方法很多，如：可用右手击打基本图式，左手只击打图式中的某一拍，并在这一拍上停止，下一小节再重复



相同的动作。这种练习以四拍图式练习为好。再如：右手击打基本图式，左手翻手掌或均匀上下抬落等，都是练习双手独立动作的方法。

课堂练习：基本图式 2、3、4 拍均匀打法。

采用曲目： $\frac{2}{4}$  拍《共和国之恋》（例 1）、 $\frac{3}{4}$  拍《大海啊，故乡》（例 2）、 $\frac{4}{4}$  拍《长城谣》（例 3）。

练习时注意歌曲处理要平稳，不要有大的情感变化，速度稍慢，节奏自然，以使动作均匀、流畅。

### 例 1

#### 《共和国之恋》

在 爱 里， 在 情 里， 痛 苦  
幸 福 我 呼 唤 着 你； 在 歌 里  
在 梦 里， 生 死 相 依 我 苦 恋 着  
你。 纵 然 是 凄 风 苦 雨， 我 也 不 会  
离 你 而 去， 当 世 界 向 你 微  
笑， 我 就 在 你 的 泪 光 里。

例 2

稍慢 深情地

《大海啊，故乡》

小时候 妈妈 对我 讲， 大 海 就是 我 故 乡，  
海 边 出 生， 海 里 成 长。  
大 海 啊 大 海， 是 我 生 长 的 地 方，  
海 风 吹 海 浪 涌， 随 我 飘 流 四 方。

例 3

Andantino 充满表情地

《长城谣》

万 里 长 城 万 里 长， 长 城 外 面 是 故 乡。  
高 粮 肥， 大 豆 香， 遍 地 黄 金 少 灾 殃。  
自 从 大 难 平 地 起， 奸 淫 掳 掠 苦 难 当，  
*mf* 苦 难 当， 奔 他 方， 骨 肉 流 散 父 母 丧。

## 第三章 指挥图式剖析

指挥击拍动作与其他事物一样，有自己的规律和特征，认识和掌握其规律和特征是从自然到自觉的必由之路。书上的图式一般表述的是镜子里反映的右手运行轨迹。下面我们剖析指挥图式。

### 一、指挥动作轨迹的构成及其作用

指挥动作轨迹由五部分构成：

- 1、点前运动（也称预备线）。它起暗示拍点到来的时间及音乐的力度、发音特点等作用。
- 2、拍点（即发音点）。拍点与拍点之间的时距即是音乐节拍的长度，就是通常所说的速度。
- 3、点后运动（也称反射线）。是拍点之后反弹回来的轨迹，它可表示这一拍奏出后的音响特点，包括长度、音色、音量变化，并预示下一拍的性质、情绪以及速度等。
- 4、反射角。是点前运动与点后运动之间的夹角，它表示该拍的节奏、音色特点。角度越小，拍点越明显，角度越大，拍点相对含混，这种差别分别表现不同的音乐。
- 5、转折处。是指点后运动与下一拍点前运动的连接处。它的位置高低及手在此处的停留时间是随着音乐表情而千变万化的。

在学习指挥动作的过程中，图式的每一部分都应引起重视。往往有的学生比较注意拍点的准确，也能认真对待点前运动，却忽略了其他。尤其是点后运动非常重要，它可以表示音符的时值、弹性、渐快、渐慢、呼吸、乐句的划分等等。所以，我们在学习指挥手势时，对点后运动要给予足够的关注。

### 二、关于加速与减速

指挥手势的运行速度可分为两种：一种是我们初步练习的均匀运动，即手按照图式轨迹均匀运行；另一种称为加速与减速运动，即点前运动先慢后快，点后运动先快后慢。好似拍球或蹦床，用图表示为（图10）：