

古筝教程

曹心



阎 俐 著

辽宁教育出版社

1992年·沈阳

辽新登字 6 号

古 箏 教 程

阎 俐 编著

辽宁教育出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市北一马路108号) 沈阳新华印刷厂印刷

字数: 960,000 开本: 850×1168 1/16 印张: 30
印数: 1—3,168

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

责任编辑: 金善国 摄 影: 崔伯谦
封面设计: 卢士耀

ISBN 7-5382-1593-X/J·77

定价: 精装22.00元 平装16.00元

彈箏奮逸響
新聲入妙神
拜讀閻耐作
美音傳古今

梁在平



敬題

辛勤勞動為樂中第
的開拓作出貢獻一
定會載入光輝的古
寧藝術史冊的

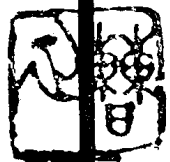
閻例寧友共勉

北京古寧研究会

古稀老人

曹日正

九〇五四



祝贺陶例副教授专著出版

继承开拓

古筝艺术

高自成题



一九九〇年五月四日

祝賀閻俐同志古箏專著出版

為普及提高箏藝術
作出了可喜的貢獻

林石城題



為繼承發揚普及
古箏藝術並培養
人才作出卓越貢

獻

潤州古箏界之古箏教程即將問
世之際特書此數言以賀

鄭應



古
調
子
秋

閻衡老師正之

庚午歲首

金陵孫梓心題



序

箏，是具有两千多年历史，深受广大人民群众所喜爱的古老的民族乐器。近40年来，古筝制作有了创新和发展，传统曲目不时被挖掘，双手演奏技巧不断丰富。这样不断推陈出新，决定了箏的永世长存。古筝演奏员和爱好者渴望更多地得到这方面知识，以加强基本功训练，提高演奏水平。在当今开放改革的年代，人们更加重视文化素养的提高和智力的开发。许多儿童从五六岁便开始学箏，他们苦于无书可读。凡此种种，急需古筝著作问世。

阎俐副教授志趣高远，事业心强，广泛涉猎古籍文献，查阅现代资料，借鉴其研究成果和经验；又把她编写的14册教材和发表的约10余万字的论文，以及她搜集、整理、创作、改编的四五百首乐曲，加以筛选、归纳、整理。然后厘定编目，安排章节。经过10年创作，七易其稿，终于撰出《古筝教程》一书。

此书除具有系统性、科学性和实用性外，有两大特点值得肯定。

一、确定自己的古筝教学理论体系。

《教程》的知识系列，是先概括论述古筝的起源、沿革、构造和使用知识，阐述古筝演奏理论和演奏技术知识，以及古筝演奏中应注意的问题；然后按初、中、高三个训练阶段设计和安排练习曲、乐曲。这种理论体系的构建，是符合理论与实践相结合，由浅入深，循序渐进的教学原则的。

她的理论体系确有创见：①她能够博采众家之长，集南北派古筝演奏技法特点，在1973年就比较系统地编写出“腕动摇”和“四指分指”奏法练习曲。这些练习曲，已被全国古筝界普遍采用。②书中对“颤”、“按”、“滑”、“揉”等技巧的论述，也为海内外同行所瞩目。她在1979年和1985年先后举行过两次学术讲座。《潮州箏曲风格特点和曲式分析》、《河南箏与河南箏曲》等，均结合上述理论加以说明，同时还边讲解边演奏，与会的专家、学者一致公认她的观点把古筝有关理论推向一个较新的高度。③书中关于古筝弹奏中的“紧张与放松”、“弹弦方向”、“弹弦点”、“力度”以及“如何防止职业病”等问题的探讨，都是古筝专业学科领域中的重大科研课题。阎俐借鉴医学解剖原理和物理学的某

些观点，结合自己的经验，运用科学语言，对上述问题加以分析论证，因而具有较高的学术价值。

二、创立自己的训练程序。

如何提高教学和训练效果，也有个多、快、好、省的问题。阎俐不但创立由初级——中级——高级三阶段训练体系，还编出相应的教材和练习曲。该《教程》是在她编的14册教材的基础上加以概括、提炼，重新编写的。书中编入她创作、改编、移植的古筝练习曲、独奏曲170余首。练习曲部分，从入门训练开始，到古筝各种技巧的练习，以至难度较大的双手复调练习。乐曲部分，有幼儿和少儿独奏曲，还有难度较大的现代古筝独奏曲。阎俐编的教材备受专家、学者的推崇。她改编的一些练习曲和创作的古筝独奏曲，已被一些音乐院校所采用，有的被列为学生考试曲目。有些教材还流传到美国、加拿大、新加坡、日本、香港和东南亚地区。

阎俐用自己确定的训练体系和训练方法，以及自己编写的教材，培养出不少古筝新秀和演奏家。她的学生参加“国际ART杯民族器乐比赛”、“全国古筝邀请赛”、“全国少年儿童民族器乐比赛”以及辽宁省、沈阳市各类比赛，有30多次荣获特等奖、一、二、三等奖，可谓硕果累累。由于阎俐的训练程序较为科学，教学效果显著，所以曾荣获“全国少年儿童古筝邀请赛指导奖”、“辽宁省优秀艺术园丁”称号。

阎俐所编的教材和发表的学术论文，以及辽宁电台、香港艺声唱片公司录制的30余首独奏曲，蜚声国内外，影响较大。

今天，《古筝教程》出版，满足了教学和社会的需要，作者对继承、发扬民族文化遗产作出自己的贡献。

她之所以能取得今天的成果，是与曹正先生的栽培分不开的。她在沈阳音乐学院附中、本科攻读8年，得到曹正先生真传，余亦为阎俐授业之师。喜看弟子写出较为完整、科学、实用的古筝专著，又为国家培养出那么多的古筝新秀和古筝演奏家，古筝事业后继有人。这对老夫来说乃是莫大的慰藉。因此，不敢怠惰，故在《古筝教程》付梓时写序。

赵 玉 斋

一九八九年七月

目 录

序.....	赵玉斋 (1)
--------	---------

上编 基础知识与演奏理论概述

第一章 古筝基础知识.....	3
第一节 筝的历史及沿革.....	3
一、 筝的渊流.....	3
二、 筝的形制.....	5
三、 筝的沿革.....	7
第二节 筝的构造.....	9
第三节 筝的使用知识.....	14
一、 如何拴弦.....	14
二、 乐器保护.....	15
三、 沙音的处理.....	15
四、 筝的音域、调弦、转调.....	15
第四节 假指甲的制作和使用.....	18
一、 戴在肉甲上面的假甲制作和使用.....	18
二、 戴在指肚一侧的假甲制作和使用.....	19
第五节 演奏姿势简论.....	19
第二章 左右手弹奏技术知识.....	22
第一节 大指“托”“劈”奏法.....	23
第二节 大指“摇”四种奏法.....	25
一、 “大摇”奏法.....	25
二、 “小摇”奏法.....	26
三、 “腕动摇”奏法.....	26
四、 “扎桩摇”奏法.....	27
第三节 左右手食指奏法.....	30
一、 食指“抹”奏法.....	30
二、 食指“挑”奏法.....	30
三、 食指“摇”奏法.....	31
四、 双手食指“点奏”奏法.....	32

五、“小撮”奏法	32
六、“小反撮”奏法	33
第四节 左右手中指奏法	34
一、“勾”奏法	34
二、“大撮”奏法	35
三、“剔”奏法	35
四、“剔撮”奏法	36
五、“劈撮”奏法	36
六、“大反撮”奏法	37
第五节 左右手无名指奏法	38
一、“打”奏法	38
二、“摘”奏法	39
第六节 其他演奏指法	39
一、“四指分指”奏法	39
二、“扫套四点”奏法	41
三、“扫摇四点”奏法	41
四、“琶音”奏法	42
五、“和弦摇”奏法	43
六、“四指轮”和“三指轮”奏法	43
七、“泛音”奏法	44
八、“划音”(刮奏)奏法	44
九、“扣摇”奏法	45
十、“柱音”奏法	46
第三章 左手“颤”、“按”、“滑”、“揉”技术知识	47
第一节 “颤音”奏法	47
一、“一般颤音”奏法	48
二、“点颤”奏法	49
三、“持续颤音”奏法	49
四、“节奏颤音”奏法	50
五、“重颤音”奏法	50
六、“波音”奏法	50
七、“八度颤音”奏法	51
第二节 “按音”奏法	52
一、“固定按音”奏法	53
二、“上滑按音”、“下滑按音”奏法	53
三、“按颤音”奏法	54

四、“双按音”奏法	54
五、“同度按音”奏法	54
第三节 “滑音”奏法	55
一、“上滑音”奏法	55
二、“下滑音”奏法	55
三、“定时滑音”奏法	56
四、“长滑颤音”奏法	57
五、“双长滑”奏法	57
六、“双短滑”奏法	58
七、“回滑音”奏法	58
八、“点滑”奏法	58
第四节 “揉音”奏法	58
第四章 古筝演奏中应注意的问题	60
第一节 紧张与放松	60
一、什么是紧张,什么是放松	60
二、肩、臂、手之间的紧张与放松	61
三、臂、肘、腕、手肌紧张和放松与颤音的关系	62
四、手指动作与紧张、放松的关系	63
第二节 力度与速度	64
第三节 杂音的消除	65
一、假甲与弦的撞击杂音的消除	65
二、弹弦与运指方法不正确产生杂音的消除	65
三、捂音现象的消除	65
四、擦弦杂音的消除	65
五、上滑尾音出现下滑余音的消除	66
六、左手撞弦杂音的消除	66
七、假甲出现的杂音消除	67
第五章 如何防治职业病和怎样练习	68
第一节 如何防止职业病	68
一、演奏方法不正确而产生的感觉不适	68
二、长时间练习一种技巧产生的局部过度疲劳	68
三、不要立即用冷水冲洗手臂	69
第二节 怎样练习	69

下编 训练体系及练习曲、乐曲

第六章 初级训练阶段的练习曲与乐曲	73
-------------------	----

第一节 概述	74
一、关于最佳年龄问题	74
二、关于教学形式问题	74
三、关于音准问题	75
四、关于力度问题	75
五、关于速度问题	75
六、初级训练阶段教学内容	75
第二节 初级练习	76
第三节 少儿箏曲	95
劳军小唱	95
猫咪咪	96
美丽的月光	97
樱 花	97
月亮亮	98
观 灯	98
小娃娃	99
叹	99
送才郎	100
捎封信	100
桔 颂	101
五更调	102
下 棋	103
茉莉花(一)	103
茉莉花(二)	104
大红枣儿送亲人	105
瞧情郎	106
十五的月亮	107
小放牛	108
西皮流水	109
月亮走,我也走	110
第四节 关于依附用指和悬手演奏法	111
第五节 初级双手练习曲与初级双手箏曲	113
卖报歌	120
劳动最光荣	120
小蜜蜂	121
梅花开得好	122

哩哩哩	123
跑马溜溜的山上	124
小喇叭	125
春 天	126
南泥湾	126
踢踏舞	128
红蜻蜓	129
小河淌水	130
花 儿	131
练习曲	133
太阳出来喜洋洋	133
小红花	134
快乐舞曲	135
窗花舞	135
苏北民歌	136
二月里来	136
练习曲	137
蜗牛与黄鹂鸟	137
练习曲	139
第六节 初级阶段外选传统小曲、板头曲与牌子曲曲目	139
第七章 中级训练阶段的练习曲与乐曲	141
第一节 七声音阶练习曲(4课)	143
第二节 按、滑、颤综合练习曲(2课)	145
第三节 双手中级练习曲	147
一、双手三指分指练习曲	147
二、双手八度练习曲(3课)	150
三、双手分解和弦练习曲	158
四、腕动“托”、“劈”练习曲(2课)	161
五、双手“食指点奏”练习曲(2课)	163
第四节 弹弦方向问题	166
第五节 弹弦点的位置选择问题	167
第六节 中级训练阶段独奏曲	167
小司机	168
友谊地久天长	173
电视剧《济公》主题歌	174
梨花开	176

陕北民歌变奏曲	178
春季里来	180
小看戏	182
二小放牛郎	185
鄂伦春小唱	188
小白船	192
妈妈的吻	193
月朦胧, 鸟朦胧	196
睡吧! 宝贝!	198
影 调	200
小骑兵	203
小号手	205
闹秧歌	208
无锡景	212
翻身道情	215
秧歌调	219
东北风	224
小树快长大	227
唯咚唯	230
采茶扑蝶	233
卡秋莎	240
荒城之月	240
萤之光	243
樱 花	244
快乐的挤奶员	245
小小竹排向东流	251
颂亲人	255
第七节 中级阶段外选传统曲目与现代曲目	262
第八章 高级训练阶段的练习曲与乐曲	265
第一节 双手高级练习曲	267
套指练习曲 (4 课)	267
大指扫摇练习曲 (3 课)	270
双手和弦练习曲	272
双手“食指点奏”练习曲	275
琶音练习曲 (3 课)	277
摇与琶音练习曲 (3 课)	280