



吉他练习王 ①

Best of Guitar Practicing 1

木吉他/电吉他适用

陈云强 编著

吉他哈农

Hanon Guitar

专业手指技能训练系统

左右手基础训练

训练手指的独立性、稳定性、力度、跨度、手型、运指配合、关节柔韧性

常用基本技巧练习

勾击弦、滑音、推弦、揉弦、速弹、点弦、摇把、滑棒技巧的加强训练

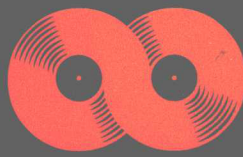
提速及模进

音阶训练

局部循环速弹、音阶提速

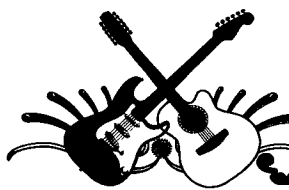
自我考核曲

检验训练效果



[附2CD光盘]

湖南文艺出版社



吉他练习王①

Best of Guitar Practicing 1

陈云强 编著

吉他哈农

Hanon Guitar

专业手指技能训练系统



湖南文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吉他练习王1, 吉他哈农/陈云强编著. - 长沙:
湖南文艺出版社, 2009.11
ISBN 978-7-5404-4397-9

I.吉… II.陈… III.六弦琴-奏法-教材 IV.J623.26

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第170846号

吉他练习王 吉他哈农 Best of Guitar Practicing/Hanon Guitar

编 著 / 陈云强
录音助理 / 周 震 陈维强 张曼 王晓晖

出 版 人 / 刘清华
责任编辑 / 何征 T=0731-85983118 E=music-he@163.com

封面设计 / 小虫子 屁屁熊
内文设计 / 九 歌 小 鱼

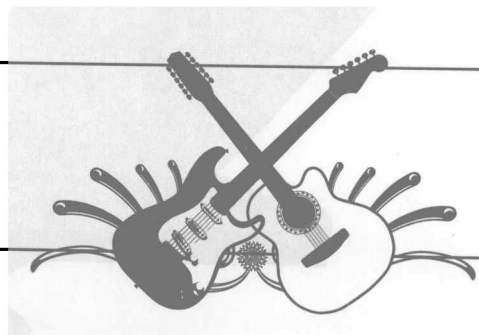
湖南文艺出版社出版、发行
(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编410014)
湖南省新华书店经销
湖南省天闻新华印务邵阳有限公司印刷

2009年11月第1版第1次印刷
开本 / 880 × 1230
印张 / 7.25
字数 / 170,000
印数 / 1-5,000

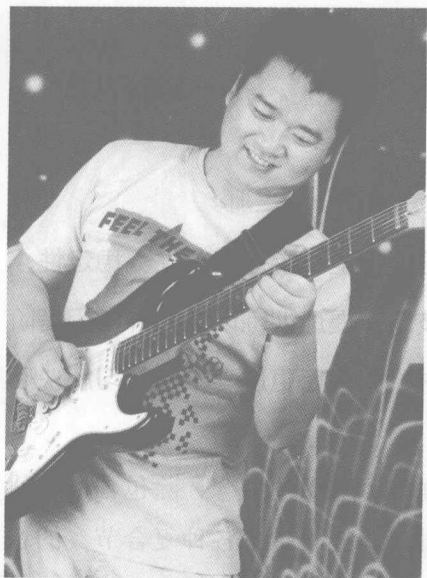
书号 / ISBN 978-7-5404-4397-9
定价 / 32.00元 (附2CD)

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



作者简介



陈云强

陕西平利县人，北京现代音乐学院副教授。

1998年毕业于北京现代音乐学院，在校期间曾师从著名吉他演奏家大泽宽（日本）、郭智勇、张耘丰及学习吉他演奏，也曾师从Pellizaro Fabrizio（意大利）及Lawrence Shuster（美国）两位博士学习爵士和声、爵士即兴。毕业后留校任教至今，主要担任吉他演奏、爵士和声、合奏、即兴、音阶与节奏练习等课程的教学工作。

1998年至今先后组建“午夜”摇滚乐队及“Day Dream” Jazz funk乐队，担任主奏吉他手及主创人员。2008年3月组建“缪斯之音”爵士乐队，担任爵士贝司手。

曾编写了《现代和声（一）》《现代和声（二）》《音阶与节奏训练》三本教材，并在《乐器》杂志发表连载讲座文章《现代节奏律动在吉他演奏中的应用——Funk吉他技巧的演奏与分析》《探秘FUNK吉他世界》。创办了吉他、爵士和声等现代音乐交流网站“久久吉他”（<http://www.99gt.net>）。

▶ 吉他练习王·总序

《吉他练习王》系列图书是中国乃至全世界第一套以各种练习为主题的系列教材，本系列图书设置了科学的练习系统，能帮助从初级到高级吉他手提高练习效率，培养全面的吉他弹奏能力。

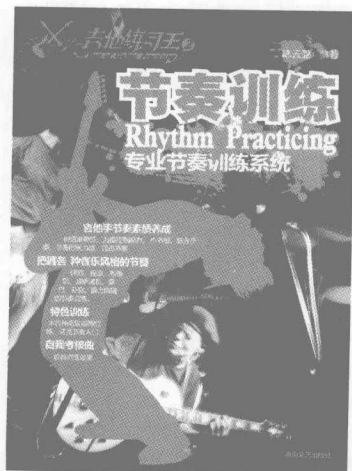
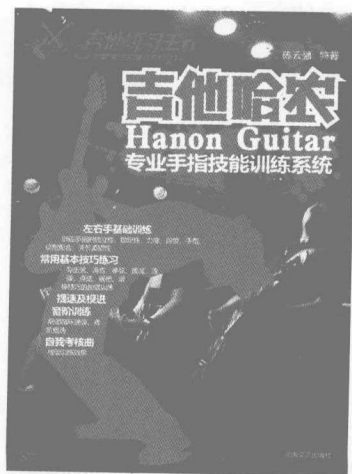
《吉他练习王》系列中以“基础”“渐进”为主题的教材总分为三册。

第一册《吉他哈农》，以基本功训练为主，涵盖了正确手型、手指独立性、稳定性、力度、跨度等基础技术点和练习点，还列举了各种常用技巧、提速训练以及各种常用音阶的综合基础练习。相信本书能让我们的演奏技能突飞猛进，为以后更进一步的学习解决后顾之忧，为以后的精彩演奏奠定扎实的基础。

第二册《节奏训练》，主要以节奏训练为主，着重强调了节奏的概念，除包含了时值准确性训练、扫弦控制、复合节奏扫弦、常用和弦等基础外，还列举了各种复合节奏的音阶运用练习以及各种常见风格的节奏练习，主要包括了民谣、摇滚、布鲁斯、芬克、桑巴、波萨诺瓦、爵士等风格的特点介绍及由浅入深的训练。本书能让我们很好地把握基础节奏、复合节奏及各种常见音乐风格的节奏。

第三册《即兴基础》，即兴，是一种高阶的演奏形式，应该是所有具有一定水平的吉他手所追求的一种演奏境界。它意味着吉他手可以根据自己的情绪、感觉来随心所欲地创作音乐。即兴演奏需要即学习原理又要进行动手练习。本书主要以即兴演奏训练为主，除罗列了和弦分解、音阶应用、音程运用、复合节奏运用等即兴基础练习外，循序渐进地介绍了传统布鲁斯风格、波萨诺瓦等传统爵士风格以及芬克、融合爵士等风格的即兴方法。《即兴基础》一书能真正指引我们逐渐达到所有风格都能自由即兴、尽情宣泄内心情感的最高演奏境界。

《吉他练习王》其他主题练习教材也将随后推出。





Best of Guitar Practicing

Introduction

“Best of Guitar Practicing” is a series of books which based on categorized subjects of different and loads of exercises. With this whole new concept, this books series set up a very systematic method to help guitar beginners and advanced players to enhance the efficiency of practicing, and get improved fully in all guitar playing abilities.

“Best of Guitar Practicing a series book of guitar playing technique building up” consists of three parts:

First part, “Hanon Guitar” , focus on basic techniques, including exercises to train the correct hand form, fingers dexterity, stability, strength and stretching. The book also contains various exercises for common used technique and training of speed building up, and many exercises integrated with common scales. We believe that “Hanon Guitar” can help your guitar playing technique get improving remarkably, to lay a solid foundation for further study or becoming an advanced guitarist.

Second part, “Rhythm Practicing” , focus on rhythm training. Emphasizing the rhythm concept, it contains exercises for note value accuracy, strumming control, poly rhythm strumming and basic chords. There are also exercises for applying poly rhythm on different scales. And you can find rhythm exercises on various music style, includes Folk, Rock, Funk, Samba, Bossa Nova and Jazz. Each one starts with an analysis of the rhythm features of the style, along with exercises go from easy to hard level gradually. “Rhythm Practicing” is a book let you finally master the basic rhythm, poly rhythm and rhythms from many common music styles.

Third part, “Basic Improvisation” , focus on improvisation training. Besides exercises for arpeggio playing, scale application, interval application and poly rhythm application, it also presents various improvisation methods in different music style like traditional Blues, Bossa Nova, Jazz, Funk and Fusion. “Basic Improvisation” will lead you step by step to reach a status where you can improvise freely on any style, and express yourself from heart fully by music.

Books on other subjects will come out soon in “Best of Guitar Practicing” series.

前言

我们经常会苦恼很难把自己的演奏提到更高的水平，弹了很多年吉他，可是始终存在手指运指幅度过大、对音的把握性不够、力度偏小和颗粒感不强、速度提不上去等问题，最明显的问题是关掉失真效果后，什么都听不清。而解决这些问题的最根本的方法，就是做本书列举的各种手指基本功练习。这是我综合各经典教材并经自己十余年间在音乐学院里教学而总结出来，个人认为最有效的基础练习。

你必须循序渐进，练好每一条练习，不要只练自己喜欢的，这里的每一条都很重要。每一条练习我们练习几遍就能掌握，但必须反复练习，保证足够的练习时间，这样才能真正达到练好基本功的目的。

需要注意的是，好的基本功必须还包括对节奏的练习，所以在每天练习左右手基本功的同时，别忘了每天还必须练习《节奏训练》的相关内容。好的基本功加好的节奏，才是你成功的必备条件。

第一本和第二本教材必须同步练习，而这两本教材完成约三分之二后才能练习第三本教材。当你练完三本教材并达到练习要求，能完美地弹奏所有考核曲时，相信你已经是—一个具备良好素质、很出色的吉他手了，但艺无止境，也许我的这三本教材，将永远伴随在你的成功之路上！

陈云强

联系作者

有关本教材的任何疑问均可与作者陈云强老师联系。

E-mail: guitarqiang@163.com

或登陆作者网址讨论、留言。

网址: www.qqgt.net



Preface

Many students often puzzle for how to improve the playing skill to a higher level. After playing guitar for quite a few years, some problems still exist and get in the way, such as fingers' movement is too wide, lack of control on tones, short of power in the attack, not stable on a faster tempo, and most obvious problem is, with distortion shut down, all notes sound unclear. This book provide a ultimate solution for all these problems, which is practicing all finger technique exercises listed in the book. They are summed up from various classic guitar instructional books, and integrated my over ten years teaching experiences in music institute. In my opinion, they are the most effective basic exercises.



You need to be patient, and practice every single exercise well. In this way you can get improving gradually. Don't just pick and practice those ones you like. Every exercise here has its reason to be in this book, and they are all important. Maybe after trying several time, then you can play an exercise without any mistake, but don't stop here, keep practicing on it over and over, until totally mastering it. Only by doing so, practicing is truly helpful for building a strong skill.

One thing should be clear is, good technique also involves rhythm training. So, while doing technique exercises for both hands everyday, don't forget to practice along with another book "Rhythm Practicing" . Good technique plus good sense of rhythm, that is root of get succeeding in guitar virtuoso.

The first and the second book have to be practiced synchronously. And until finish two third of each book, then you can start to practice the third book. Once completing all three books, and reach all exercise requirement, and be able to play all example tunes perfectly, I believe you must be an excellent guitarist with good musicality already. But there is no end exploring in music and guitar playing. Hope my books always accompany you on the road to success!



练习前的相关说明及准备

所有的练习都需循序渐进，所有的练习均有要点详细说明，相信大家能很容易明白要领，而且这三本书都配有音频示范，其中考核应用曲有完整的示范及伴奏音频以方便我们练习及考察进度。每条练习标题后面还标记有适合电吉他（用“”标记）或是木吉他（也可称呼为“箱琴”，用“”标记）练习。

程度建议

对于初学者，建议一定从头开始练习，并且要同时练习第一本《吉他哈农》和第二本《节奏训练》，至少练习完这两本书各自前两部分的内容才能练习第三本《即兴基础》。对于有一定基础的学习者，觉得能完成前面某章节中所有练习达标要求、完美演奏考核曲的情况下，可以直接跳过后面章节中的练习。比如说，你觉得基本功过关、手型、运指能达到我的要求，可以直接练习基本技巧及提速，而你觉得这些都达标的话，可以直接练习节奏部分甚至跳过去练习常见风格的节奏、即兴练习。在每一个练习部分我都列举有达标要求，例如基本功运指手指幅度不超过半公分、提速要达到干琴180的十六分音符演奏、扫弦重音转换要到140以上的十六分音符控制等等，希望大家严格要求自己，前面部分达标才能练习后面的内容。

记谱说明

本系列教材中的谱例均以六线谱和五线谱结合为主，下面就这些谱例中的相关标记作以说明。

1. 认识六线谱

下面是六线谱和五线谱结合的吉他谱，上方为五线谱、下方为六线谱，六线谱的六根线从上往下来是和吉他上从细到粗的六根弦一一对应的(注意和琴上的从下往上一到六弦实际是相反的)，节拍、节奏、小节数主要标记在五线谱上。如果是单独的六线谱，则这些都体现在六线谱上，实际标记不变。

六线谱中在线上的数字实际上只是直观的品位标记，注意它所在的弦数，如下面谱例中的“5”就是指在三弦（以后的说明中用加圈的数字表示弦数，三弦标记为“③弦”）上的5品。

2. 双手指法标记以及拨片拨弦、扫弦标记

左手指法只用到食指、中指、无名指和小指，谱例中用1、2、3、4来分别对应标记，右手指法主要用到大拇指、食指、中指、无名指，分别对应标记为T、I、M、A。“□”标记在单音上是为下拨、标记在双音或多个音上则为手指或拨片下扫；“v”标记在单音上是为上拨、标记在双音或多个音上则为手指或拨片上扫。“x”表示左手虚浮发闷音，向上或向下的箭头表示手指或拨片的琶音演奏。

The image shows a musical score in 4/4 time with a treble clef. The first staff contains a melody: G4, A4, B4, C5, followed by a series of chords marked with 'x' (muted notes). Below the staff is a guitar tablature with strings T, A, B and frets 5, 6, 7, 8. A legend below the tablature explains the markings: '拨片下拨' (pick down) is represented by a square symbol, '左手指法' (left hand fingering) by numbers 1-4, and '右手指法' (right hand fingering) by T, I, M, A. It also defines '下扫' (down strum), '上扫' (up strum), '向下琶音' (downward arpeggio), and '向上琶音' (upward arpeggio).

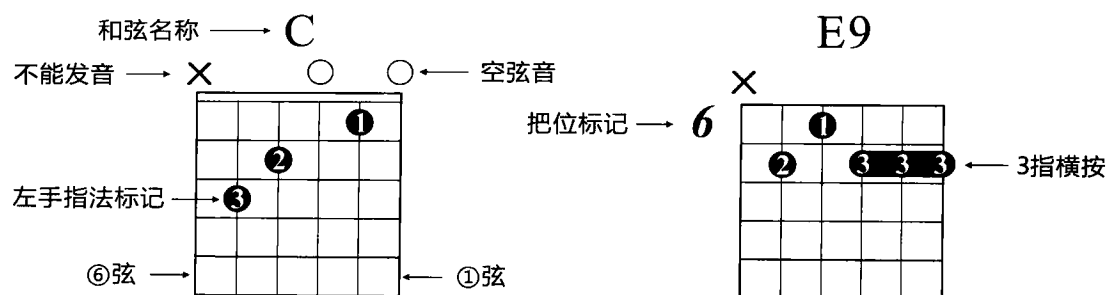
3. 其它常用技巧标记

谱例中用两音之间的圆滑线标记击弦或勾弦，后面的音比前面的音高则为击弦，反之则为勾弦，下面的第一小节为连续击弦、第二小节则为连续勾弦。第三小节向上的箭头及“full”表示大二度推弦音、向下的箭头表示下放音，波浪线表示揉弦颤音。第四小节表示滑音。第五小节表示拨片连续快速拨弦发出的震音。具体的相关常用技巧标记在本书第二部分中都有详细说明，这里不再一一列举。

The image shows a musical score in 4/4 time with a treble clef. The first staff contains a melody with various techniques: '击弦' (hammer-on), '勾弦' (pull-off), '揉弦' (vibrato), and 'full' (bend). Below the staff is a guitar tablature with strings T, A, B and frets 5, 6, 7, 8, 12. A legend below the tablature explains the markings: '推弦' (bend), '放弦' (release), '滑音' (slide), and '震音' (tremolo).

4. 和弦图说明

和弦图也是吉他的直观标记，等于是把琴头向上竖起来面对自己，因此左边是最粗的六弦、右边是最细的一弦。和弦图中，指板图标记最上方的是和弦名称；指板图左边的数字表示品位；无品位标记的表示为最低把位，最上端的双品位线表示琴枕；指板上方的“x”表示不能发音，需要制住音，空心的圆圈则表示空弦音；指板内黑色实心圆内的白色数字标记的是左手指法，在同一品位且使用同一手指的表示横按。



吉他调弦方法

我们要养成好的习惯，在弹吉他之前，拿起琴第一件事就是把弦调准，这样才能逐渐建立好的音准概念。有关调弦的方法，大致可以分为以下三种：

1. 使用音笛或电子校音器，直接对六根琴弦的空弦音进行校准。对于音笛来说，通常音高会有误差，所以我建议大家买那种带调音表的节拍器，既是节拍器，又能解决标准调音问题，现在便宜点的大概几十元就能买到。

下面是吉他标准调弦的各弦空弦音的音高（CD音频中按标准音高从①弦至⑥弦分别演奏）：



- ①弦空弦，音高 e^1
- ②弦空弦，音高 b
- ③弦空弦，音高 g
- ④弦空弦，音高 d
- ⑤弦空弦，音高 A
- ⑥弦空弦，音高 E

这就是通常所说从⑥弦到①弦的 E 、 A 、 D 、 G 、 B 、 E 标准音高调弦，上面的 E 、 A 、 d 、 g 、 b 、 e^1 是指实际音高，即依次分别为大字组的 E 和 A 、小字组的 d 、 g 和 b ，①弦的音高则为 e^1 。具体的相关音乐理论请参考乐理书。

2. 对于音准很好、经验丰富的演奏者，可以直接通过耳朵的听觉将六根琴弦调准。要保证各弦的音高准确，还要保证音高与标准音高相同，除非从小经过了专门的训练，否则绝大多数人都难以达到，所以不建议大家采用这种调弦方法。

3. 通过音叉、钢琴、电子琴等具有固定音高的乐器，将吉他上某一个音先校准好，然后根据音程关系对其它各弦进行校准。这种方法是最常用也是我们必须掌握的调弦方法。这种方法又分为实音调弦和泛音调弦两种方法。

（1）实音调弦法

实音调弦就是直接利用琴弦之间的音程关系进行调弦，因为同一个音可以在不同的琴弦上找到，那么只要通过调整使得这两个音的音高相同，就实现了琴弦的校准。这是吉他初学者必须掌握的调音方法。

一般来说，我们使用高音琴弦的空弦音与低音琴弦的某把位具有相同音高的音进行校准。

吉他实音调弦音高对照表

⑥弦5品 = ⑤弦空弦

⑤弦5品 = ④弦空弦

④弦5品 = ③弦空弦

③弦4品 = ②弦空弦

②弦5品 = ①弦空弦

利用这种对应关系，只要六根弦中的某一根琴弦调成标准音高了，其它琴弦就可以依此调整而全部调准音了。例如，通常可以先把⑤弦空弦音和钢琴第三组的A音对准音，然后再把⑥弦5品和⑤弦空弦音对准，再然后把④弦空弦和⑤弦5品，后面依次再把③、②、①弦对准，这样就调准所有弦了。

但要注意的是，吉他上一根弦拉力增高时，其它弦会相应降低，所以我们应在调完弦后再把音对一下，如果不准要再做调整，直至完全调准为标准音高为止。

另外要注意的是，如果身边没有具有固定音高的乐器，或者自己想要调成其它非标准音高(例如把全部弦调低一个小二度等等)，我们也必须利用这种调弦法把各琴弦的音相对调准。

(2) 泛音调弦法

当我们学习完本书第二部分基本技巧中的泛音技巧后，就可以实现泛音调弦了，主要是利用相邻琴弦上不同把位相同音高的泛音来实现调弦。这种调弦法可以听到两个音的共响，因此校音更快、更准确。

吉他泛音调弦音高对照表

⑥弦5品 = ⑤弦7品 = ①弦空弦

⑤弦5品 = ④弦7品

④弦5品 = ③弦7品

②弦5品 = ①弦7品

对于泛音调弦法，③弦和②弦间不能够用泛音直接调，而需要通过其它弦的校音来过渡。通常来说，也是先把⑤弦空弦音调为标准音高，然后依次用泛音调完上面的四根弦。⑤弦7品和⑥弦5品的泛音都与①弦空弦音音高相同，但因为通常⑤弦为调好的标准音高，故建议用⑤弦7品的泛音来校①弦空弦，然后再利用①弦调准②弦。所有弦校完后同样需要重新比对标准音高。

我们有时也会用到特殊调弦情况，比如说⑥弦需要调整为D，那么可以使用⑥弦7品实音与⑤弦的空弦进行校音，或是使用⑥弦12品的泛音与⑤弦空弦校音，其它弦依此类推。

练习说明

无论弹木吉他还是弹电吉他，以坐姿琴体放在腿上或以站姿背着琴练习均可。基本姿势要求是右肘轻靠琴体右上角，琴头在左侧腰与肩之间。另外必须准备节拍器，由于机械节拍器有时会出现

不精准的情况，所以建议用电子节拍器，也可以用电脑软件做基础节拍伴奏。如果是电吉他，还必须准备专用吉他音箱，练习时必须插音箱放大声音练习。都准备好后按上面所介绍的调弦方法调准琴弦，就可以开始练习了。

书中所附的音频示范中，除考核曲外，我主要用鼓来做伴奏，大家可以跟着音频练习，也可以自己开节拍器练习。所有音频示范中，篇幅较长的音频示范均未做反复，但大家自己练习时一定要在反复号之间做多次反复。另外，所有音频示范中为了音响效果，吉他音色中加入了合唱、混响等效果处理，部分技巧练习加入了失真等效果，大家自己练习时注意除非有特别说明，所有的基础练习必须用干琴的音色，不能加任何效果，这样更能练习自己的各方面控制能力。对于可以加失真的电吉他练习部分，一定要注意左右手的护弦制音以避免噪音的出现。

CD图标说明：

由于每本教材中的示范曲数量较多，在查找示范CD中的曲目时请注意区分是第几张CD的第几首曲目。查找方法图示如下：



第一张CD的第七首曲目



第二张CD的第十八首曲目

目 录

第一部分 左右手基础训练

一、右手基础拨弦练习.....	002
二、左手独立性、稳定性、力度、手型等基础训练	007
三、左手手指运指基础练习.....	010
四、左手手指跨度练习.....	014
五、左右手同时训练的提高练习.....	019
六、左手手指运指配合练习.....	020
七、左手换把位及左右手配合练习.....	021
八、左手小指独立性练习.....	023
九、左手手指关节柔韧性练习.....	023
十、更难一些的综合手指练习.....	025
十一、左右手基本功自我考核	028
天梯	028

第二部分 常用基本技巧练习

一、音阶手型及左右手制音练习.....	034
二、C自然大调七种指型练习.....	037
三、左手勾击弦及时值准确性练习.....	039
四、左手滑音练习	043
五、泛音练习.....	045
六、推弦练习.....	048
七、揉弦练习.....	052
八、顿音练习.....	056
九、右手速弹（sweeping）技巧练习	057
十、右手点弦技巧练习.....	061

十一、右手轮指拨弦、拨片震音拨弦技巧练习.....	065
十二、左右手交互式勾击弦练习.....	066
十三、摇把技巧练习.....	067
十四、滑棒技巧练习.....	068
十五、综合技巧自我考核.....	070
All that blues.....	070
Cryin'.....	072

第三部分 提速及模进音阶训练

一、基础音阶提速练习.....	078
二、局部循环速弹练习.....	081
三、勾击弦的提速练习.....	082
四、小调五声模进音阶练习.....	084
五、自然小调模进音阶练习.....	086
六、自然大调模进音阶练习.....	088
七、其它类型音阶的模进音阶练习.....	090
八、音阶及提速综合自我考核.....	093
Mood For A Day.....	093
Scuttle Buttin'.....	097
Heavy.....	100



第一部分 左右手基础训练

——准备练习，使手指能灵活、独立、有力和均衡发展

这一部分是以右手基础拨弦、左手手指基础运动为主，是最基本、最直接的运动状态的一系列练习，能解决左右手手型、右手的拨弦准确性、左手手指动作规范等根本问题，建立基本的力度、音色把握概念。通过训练短时期即可达到每个手指能独立运动、运动幅度小、力度大、跨度大、灵活性好、控制能力强等专业吉他手必备的基本功状态。



一、右手基础拨弦练习

一般电吉他多数用拨片（又叫匹克）来拨弦但也会用到手指拨弦，古典吉他一般用手指拨弦，民谣吉他则两种拨弦方式都会用到。在开始练习时要求用1.0mm左右厚度的标准三角拨片。

1. 右手拨片拨弦

动作要点：

（1）拨片放入食指与大拇指之间，拨片尖与大拇指垂直，食指弯屈起来，大拇指微屈并向食指稍用力靠紧，其余三个手指也收起来以免影响拨弦。

（2）把拨片垂直放到距琴桥约10厘米位置的琴弦上，大拇指向食指用力靠紧带动拨片转动和琴弦产生30度到45度左右的角度，拨片轴心稍向下偏。

（3）用手臂带动手腕的转动来发力，用下拨、上挑的感觉来拨弦，注意握拨片要稍紧、拨弦力度要偏重。

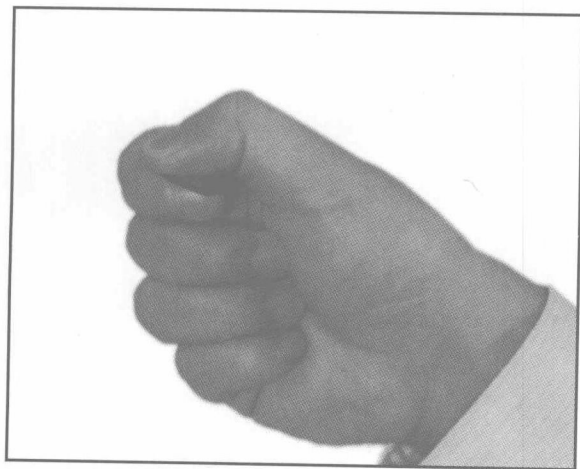
（4）拨⑤、⑥弦时大鱼际或手掌根部靠在⑥弦上方的琴体作为支点，拨④弦以下时用小鱼际靠在上方的琴弦上作为支点，支点随拨弦位置上下移动。小鱼际作为支点时，也能起到很好的消除杂音的作用。



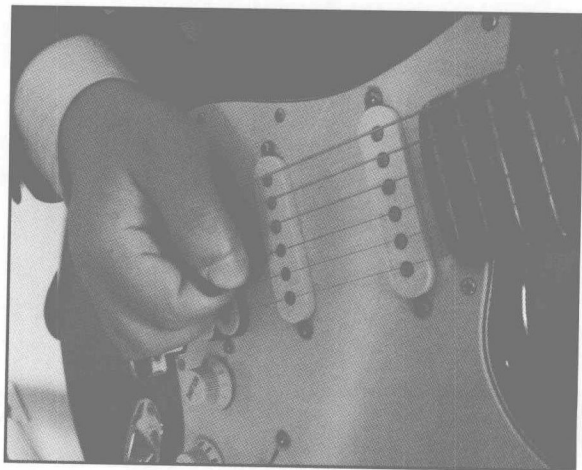
练习1 右手拨片基础拨弦练习



练习要求：包括以后的练习都必须用节拍器，始终用脚打四分音符拍子；左手虚浮在琴弦上发闷音；右手始终保持上下交替拨弦，拨弦保持力度均匀、音色明亮、颗粒明显，拨弦幅度要小，不能碰着相邻弦。开始时以慢速单独练习每种节奏，熟练后连接起来并加快速度。音频示范中未做反复，本部分的音频示范均不做反复。



握拨片的手型



用拨片拨弦