

摇滚贝司



CD Included
内附演奏示范

摇滚(Rock), 布鲁斯(Blues), 瑞格(Reggae),
芬克(Funk), 爵士(Jazz)等

节拍选择, 点指技巧, 无品贝司……

杰克·瑞尼克 Jacky Reznicek



吉林出版集团有限责任公司
吉林音像出版社





企划制作：吉林华音文化有限公司

地 址：吉林省长春市同志街1956号
长春图书馆125、126室

邮 编：130021

电话/传真：0431-85641670

<http://www.musicbookchina.com>

责任编辑：姜志标

美术编辑：佟 姝

翻 译：刘立影、王 丁

校 译：欧阳鹏

摇滚贝司 Rock Bass

杰克·瑞尼克 编著

吉林出版集团有限责任公司 吉林音像出版社出版发行

www.musicbookchina.com

王保华 出版人

姜志标 责任编辑

佟姝 李学影 孟玲 美术设计

社址/吉林省长春市人民大街4646号 出版大厦

邮编/130021 电话/0431-85638766、85641670、85661077

印刷/长春百花彩印有限公司

总经销/吉林音像出版社

版次/2005年9月第1版 印次/2007年4月第2次印刷

开本/880×1230 1/16 印张/9.5

印数/3000-6000

ISBN 7-80720-501-6

ISRC CN-Q06-04-0030-0/A.G4

ISBN 7-88833-362-1

全套定价：35.00元（内附教学1CD）

郑重声明

凡原版均配有光盘及防伪商标，如发现没有配光盘的，属盗版。
举报者重奖！举报电话：0431-85638766、85641670、85642118

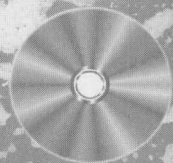
摇滚贝司

摇滚(Rock), 布鲁斯(Blues), 瑞格(Reggae),
芬克(Funk), 爵士(Jazz)等


节拍选择, 点指技巧, 无品贝司……

杰克·瑞尼克 **Jacky Reznicek**

翻译: 刘立影、王丁



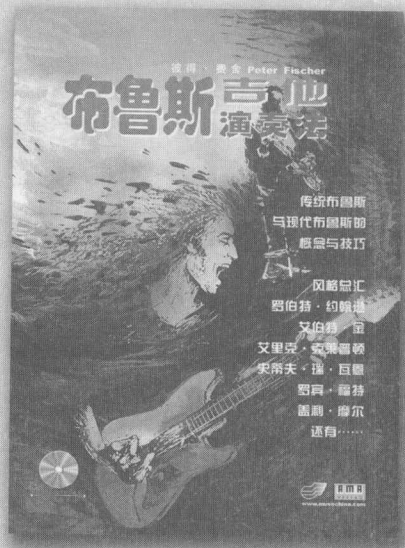
CD Included
内附演奏示范

吉林出版集团有限责任公司  吉林音像出版社
www.musicbookchina.com

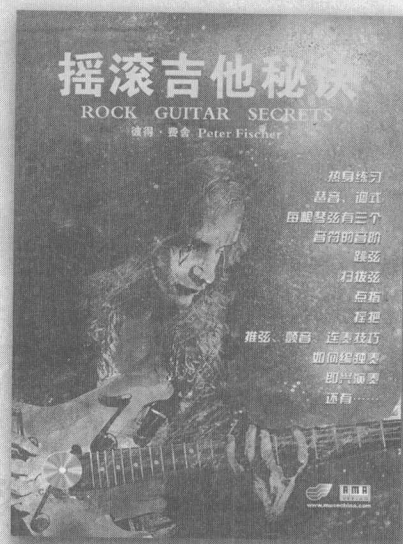
内附 CD



华音公司隆重推出◆国际中文版◆
最具国际权威的电声有声教程



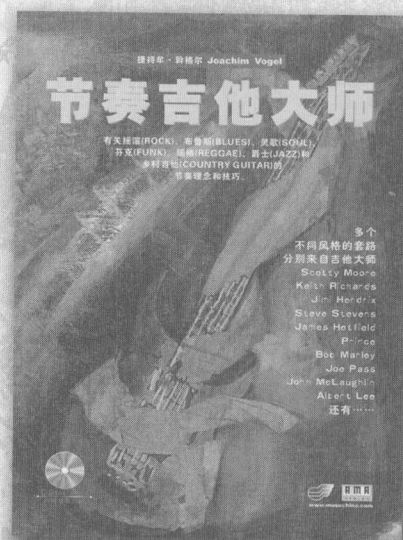
布鲁斯吉他演奏法
全套定价：35.00 元 (CD)



摇滚吉他秘诀
全套定价：35.00 元 (CD)



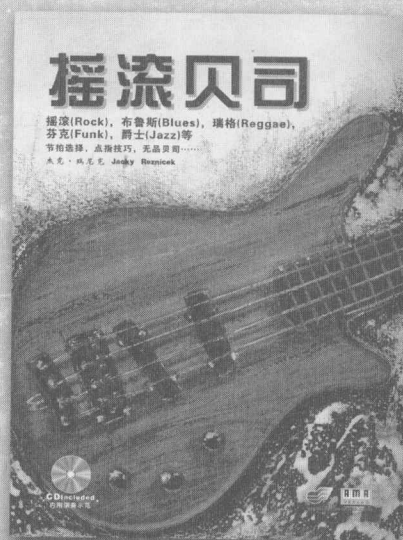
摇滚吉他大师
全套定价：35.00 元 (CD)



节奏吉他大师
全套定价：35.00 元 (CD)



贝司圣经
全套定价：42.00 元 (2CD)



摇滚贝司
全套定价：35.00 元 (CD)



前言

诚挚地欢迎你来到摇滚贝司。无论你是贝司的初学者，还是满手都是硬茧的老手，我都衷心地替你高兴，选择了我们摇滚贝司，你的选择是正确的。贝司早已从“oom-pah, oom-pah, 1-3”的阴影中走出来了，它已成为一种很有力度、很重要的乐器。众多贝司“健美操”大师，比如：Jack Bruce, Jaco Pastorius, Mark King, 还有Billy Sheehan, 他们的演奏肯定时常响彻在你的耳畔吧。是他们真正地推动了贝司发展，奠定了贝司的基础。那种与“Synth-Sampler-Computer”电脑同步合成的贝司音也正慢慢的，当然也是肯定地退出了历史的舞台。因为，真正的、现场的贝司演奏又重新的成为了时尚。

在过去十几年中，越来越多的乐队需要贝司吉他手。今天，一名好的贝司手不仅要能弹奏多种风格，同时贝司手能为一首歌曲弹奏最基本的和声和稳定的节奏套路，还应该可以给个人独奏。全面丰富的乐理知识不但是对这些有帮助，还可以让一名贝司手参与到编写、安排、和调整谱曲中来。扎实的演奏技巧和阅读音乐曲谱的能力可以协助一名有创新精神的贝司手成为一位合格的伴奏者，或者说录音棚里很需要的乐手。

我们努力地将贝司演奏的技巧都融入到这本书当中，这本书的目的就是帮助你成为一名更好的贝司手。无论你现在是什么类型的贝司手，只在自己的家里自学贝司、弹奏享受的初学者也好；或者是已经有过乐队经验的老手，说不定现在还在教人弹贝司吉他，无论是什么类型都不是很要紧，这本书对你一定会有益处的。

这本书第一部分我会向你介绍一下贝司，给你一些关于贝司练习方面的建议，还有技巧练习方面的窍门。第二部分是最重要的，教你真正地掌握贝司，在这儿你会感觉到弹贝司弹“到了家”。学习用不同的把位去弹奏贝司就可以让你有这种感觉。学习用这种方式演奏的好处就是，在你从一个把位到另一个把位的移动中（从开放弦到最后一品），你就逐渐了解了贝司的每一个阴险的音符都是什么，如何控制他们从最低的到最高的，无一例外。在每一章的开头部分你还可以找到把位表，作为额外练习，增强你的技艺。“Dead Notes”闷音是非常重要的。这是到了贝司精确节奏弹奏的时候，这些东西在传统的贝司技巧书籍中通常都被忽略了，要么就只是在贝司拍弦技巧中一笔带过。而我会在这本书的最开始部分就对这种特殊的拨奏和消音的方法向你加以介绍，直到你对他们了如指掌为止。闷音会在本书当中时时刻刻地陪伴大家。

在练习技巧的同时，你也应该加深对于乐理知识的学习，这样才可以真正完成读懂音乐。在这个过程中，我也会辅之以不同的演奏技巧来讲，这些技巧与今天的贝司乐手是密不可分的。第一部分的练习首先包括Tablature记谱法。（本书中的英文字母TAB是Tablature的缩写，是人们发明的



专门为吉他、贝司而用的记谱法)这种记谱法会简单地向你介绍传统的音乐记谱法,但他们只在本书的开始部分。另外,你也可以用“品格——记谱表”,你可以在附录中找到它。

在品格——记谱表中你能够找到不同音的名称和他们在指板上的对应位置。如果想确保你弹奏的正确无误的话,听一下CD上的练习,然后弹奏一段一样的音乐,看看是否与乐谱上一致。这种办法也不失为对耳朵的一种练习。好的乐手不但要能读懂乐谱,还要会听音演奏。作为第二部分的内容,我还将介绍无品贝司演奏(fretless bass playing),它是另一种当今的合格贝司手必不可少的技巧。

在无品演奏中我将在本书的开始就选择低音提琴(Double Bass Fingerings)指法,它会对我们的练习很有帮助。我有意识地选择这种不同于吉他的指法(见12章 把位),贝司在功能上和音调上更倾向于一种低音提琴,而不是吉他(见12页)。

在第三部分,即风格,我们将开始运用在第二部分学过的把位和技巧。我们在第二部分里面的个别章节中谈论过的东西,你可以在第三部分找到相应的练习,你可以自己又补充的练习一下。但是这并不意味着,我们在第二部分里面的练习都是纯理论的。从它们两种练习的和谐角度上看,他们既是比较实用的现场演出技巧,同时也是风格练习。第三部分主要是对现今贝司演奏不同风格而设的练习。

尽管力度强弱性是音乐一个非常重要的部分(一种不同音量运用的理论),但是我决定不在例子当中使用他们。这是因为,首先他们只能在摇滚乐和流行音乐中扮演一个附属的角色;其次,力度强弱的标记是来自于古典音乐,所以最后考虑到我已经使用的各种各样的标记(上拨、下拨、重音符号、和声符号、把位符号、指法),更多的力度强弱符号不会让人感到迷惑。只要有不同的强弱来练习就行了,通过这种方法你会在你自己的处理当中寻找到更多音乐表达的方式。关于这一点,本书的CD会对你非常的有帮助。

第四部分,设备建议将会给你一些有关于怎样保养和选择五弦和六弦贝司的建议。尽管如此,你还是不要忘记,贝司的声音首先是来自于你的手指而不是其他的任何东西。

除了我们谈到的品格——记谱表以外,你还可以在本书的附录当中找到音阶表和和弦表,还有一系列其他的特殊标记。

在你开始之前,要记住:创造性是我们音乐的最重要部分。在学习本书的过程中,你应该表达出来你自己的独创性。运用你自己的音乐想象力、多变化一些练习,看看是否可行。记住:对于练习来说,只弹对几个音往往要比大量的弹奏,而却弹错了很多错音效果更好。当然,你应当好好地考虑考虑自己的技术水平再决定。最好是弹奏一些简单的东西,熟练地掌握乐器。大量的弹奏练习,会导致效果不好,所以不推荐大家疯狂的弹琴。我们有了这么一种态度:可以开始练习了。

目录 CONTENTS

前 言	3
电 贝 司	6
总 论	7
练习建议	7
节拍选择	7
配合CD练习	8
一起演奏——最佳状态	8
贝司的演奏姿势	8
音乐记谱和调音	10
左手——弹琴弦	12
右手指法	14
学习内容一览表	16
开 放 弦	18
贝司记谱	18
音符时值	19
消 音	19
休止符时值	21
闷 音	21
I.Position (第一把位)	23
低音提琴指法	24
II.Position (第二把位)	29
连奏和断奏	30
等音音符	31
变换把位演奏	32
III.Position (第三把位)	34
大调音阶—C大调音阶	37
IV.Position (第四把位)	41
音 程	43
V.Position (第五把位)	47
和 弦	49
VI.Position (第六把位)	52
符点音符	53
小调音阶	54
小 和 弦	56
VII.Position (第七把位)	58
三 连 音	60
VIII.Position (第八把位)	63
五声音阶	65
击弦和勾弦	66
IX.Position (第九把位)	69
拍击弦贝司	71

72	掏 弦
74	滑 弦
75	X.Position (第十把位)
77	和弦演奏—多音符演奏
79	布鲁斯曲式
79	布鲁斯音阶
81	XI.Position (第十一把位)
83	奇数节拍
84	全音阶 (指型)
86	XII.Position (第十二把位)
87	吉他指法
88	自然泛音
92	XIII.Position (第十三把位)
94	装 饰 音
95	点 指
98	XIV.Position (第十四把位)
100	装 饰
101	点 指
106	无品贝司
106	颤 音
109	风 格
109	布 鲁 斯
114	摇滚——节奏布鲁斯
118	摇 滚
119	硬摇滚——重金属
121	摇滚民谣——慢摇滚
124	乡村摇滚——民歌摇滚
125	灵歌与芬克
128	爵 士
132	拉丁音乐
132	Bossa Nova (波萨·诺娃)
132	Samba (桑巴)
133	Mambo (曼波)
133	Salsa (沙沙)
134	Reggae (瑞格)

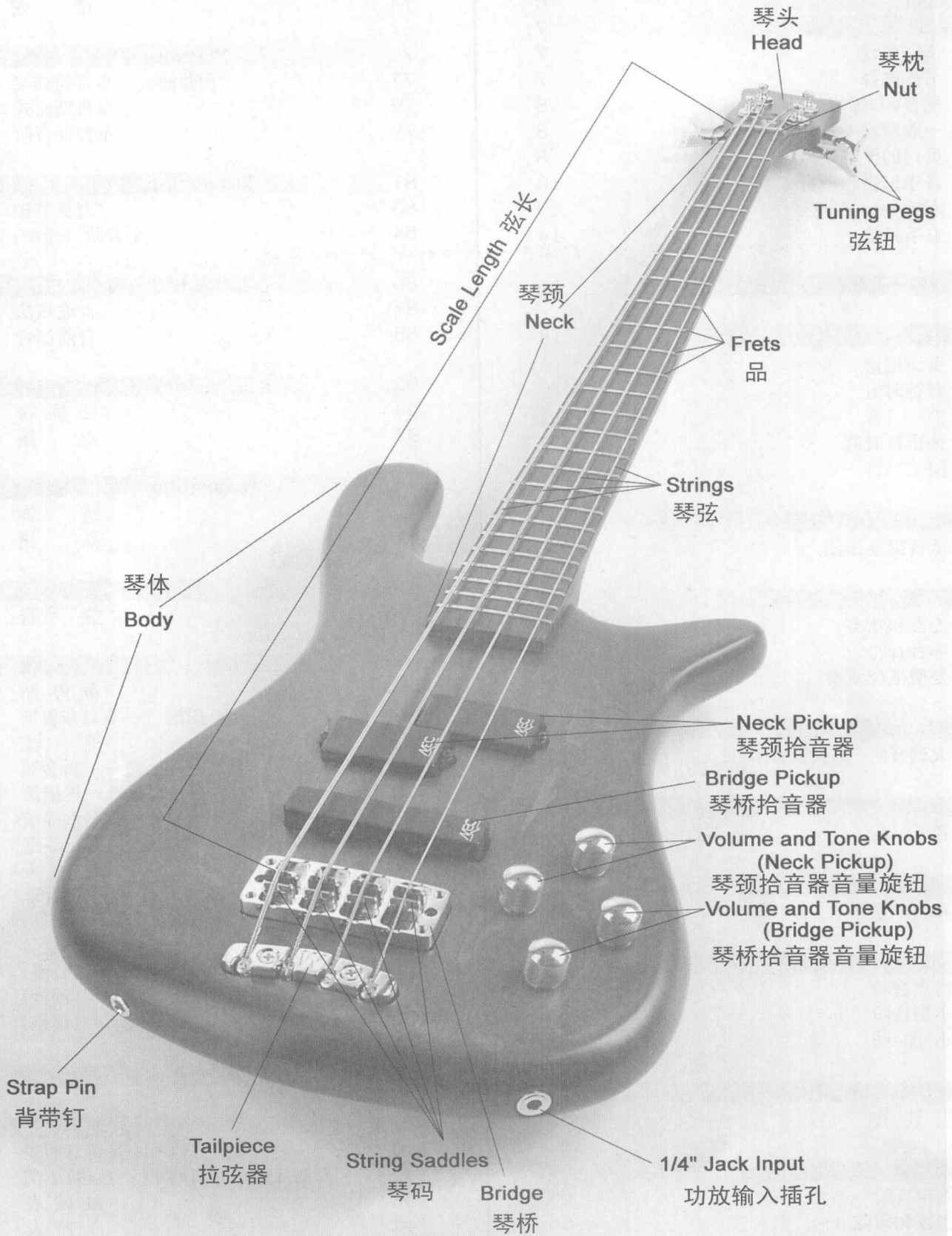
设备建议 136

附 录

140	品格——音符对照表
142	大调音阶和它们的平行(自然)小调
143	和 弦 表
144	音 阶 表
146	建议阅读
146	建议视听
150	特殊符号



电贝司





总论

练习建议

在开始练习之前,你应该很清楚一件事:不劳无获……成为一名优秀的贝司手意味着你必须要练习,练习,再练习。我们这一行最出色的乐手都不是凭空想出来的,你要是在练习这一关上稍有厌烦的想法,你可能就会落后甚至遗忘。

弹贝司是件最重要的事。相信我练习也会很有趣,当你最后能向人说句“嘿!哥们,我真会弹贝司了!”这是种令人难以想象的感觉。当然,根据你所弹曲谱的难易程度,还有你当天状态,你可能会突然有一天到了一种无法进步的困境,对此我的一点建议是:放下贝司,听一听你最喜欢的贝司手的专集(LP专集、CD、磁带),看一看现场演奏会。这样你一定会重振旗鼓,重新让你觉得练习可以很有趣。

另外,定期练习很重要。我不想说几天为一个期限,因为每个人的耐力不同,我可以告诉你,千万不要在练习半小时之后去想“喔,我什么都可以弹了!”同时,也千万别弹到手指都快掉了才罢手。把握中间的火候对你会有好处。对于初学者来说,开始时不要练习过度,因为你得让你的手指习惯粗琴弦,也用不着对干涩的乐理眉头不展,一个好贝司手当然不能只是一个技术大师,他/她本来就该知道他/她在弹什么。

记住:你技术上和乐理上知道得越多,你就越会成为一名乐队好成员,好乐手,甚至是名声鹊起的独奏大师。

练习时,也要用扩音器(amplifier、PA、Rockman),这是很重要的。你可以更好的听到自己,你又不会很疲劳(不然要发大力才听得见),你可以更好的控制自己达到你自己的目标。练习最好站着,你在台上表演时,可以坐着弹吗?

节拍选择

对所有乐手来说节拍选择很重要。首先,对于贝司手来说,所谓的节奏部分就含有特殊的重要性,贝司手与鼓手一起为一首歌打造节奏和和声的基础。如果鼓手和贝司手没有很好的节拍的话,那么乐队就可以解散了,所有的录音也可以停止了,没人想听这样没有节拍的音樂。

那么什么是节拍呢?每个乐手都必须在安排好的节奏当中找到适合



自己的演奏部分,换句话说,他/她必须要确保节奏上的稳定,这样一首歌的节奏才会与最基本音乐脉搏相吻合(拍子、4/4、6/8)。

为了能找准节拍,你必须用精准的节奏演奏每个音符,甚至是休止。你应当总是用节拍器练习。以后,这个“鼓点”器将会在你练习节拍时派上用场。我们建议时不时将自己的练习曲录下来,作为自我检查。

配合CD练习

所有的练习都录制在了CD上(无重复)。

最好的使用方法是:

- 注意听CD上的选段,然后弹奏贝司,跟上练习。
- 开始时,不使用CD,要慢速练习,这样你的大脑和手指都会熟悉了,然后你可以慢慢提速了。
- 当你弹好练习后,你可以和CD一起弹了!
- 关掉CD的左声道,这样你就可以自己来试演贝司和鼓手一起合作的弹奏了!

一起演奏——最佳套路

如果你可以找到志同道合的伙伴一起演奏,会比你一个人在家里单独弹奏强多了。最好是有一支乐队。在一支乐队里演奏的经验很重要,同时和别人一起演奏很有意思。当你演奏时确信自己进入了最佳状态,每个乐手都要感觉自己联系在一个整体上,是整体的一部分,所有人都要找准节拍,所有人都仿佛在一个节奏上演奏的感觉。当你突然感到脸上兴奋地有小“鹅斑”时,仿佛在你演奏时空气都在颤动,感觉很不错,你就进入最佳状态了!如果没有这种感觉的话,乐队每个成员都应当赶快回到练习室,去练一练自己的部分。除了一起练习外,在家磨练自己的演奏和技巧也是很重要的。

贝司的演奏姿势

有相当一部分贝司教师自认为什么都知道,并告诉你只有一种持琴姿势演奏。实际上,你必须自己来决定该把贝司背多高,这要根据你自己的身材来定。而且,姿势只不过是习惯问题,时常换一下姿势,找到最适合的后,就一直保持那个姿势。如果你在选择姿势上遇到了什么麻烦的话,我推荐给你一些姿势,它们都在下一页,你可以自己试验一下不同的姿势,看看是否适合你。

持琴的姿势取决于你弹奏的音乐风格和使用的技巧。每种姿势都会辅助一定的技巧演奏,每一种姿势也都能适合你的“音乐风格”。



下巴—轻抚—拍弦—姿势
(如: Mark King)



胃部—遮盖—Pizzicato 手指拨弦—姿势
(如: Pino Palladino)



双腿叉开—悬挂—拨片—姿势
(如: 重金属贝司手)



拉到双颊处—低音提琴—姿势
(如: Jacky Reznicek 本书作者)



音乐记谱和调音

一般大家都会知道,一些现代贝司有5甚至6根琴弦。(见136页)但总体来说,一把电贝司只有4根琴弦(开放弦):

G-String (thinnest string)

G—弦(最细的)

D-String (middle string)

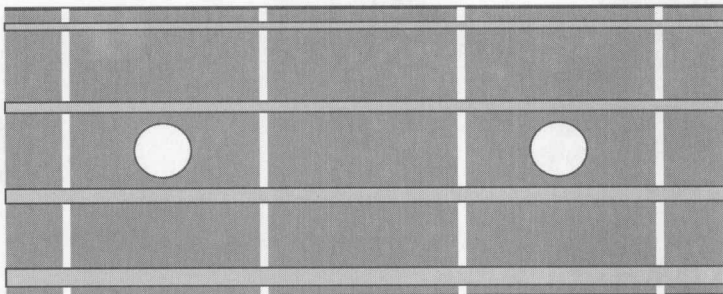
D—弦(中间弦)

A-String (middle string)

A—弦(中间弦)

E-String (thickest string)

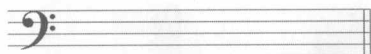
E—弦(最粗的)



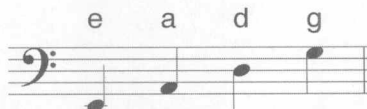
音乐记谱我们一般用5线谱,每根线和线线之间的空隙可以用来记谱。

每一个曲谱前面都有一个谱号。贝司手们自然用贝司谱号。这种谱号叫做“F”谱号,因为贝司谱号的两个小点夹在音符F音所在的那条线。

贝司谱号

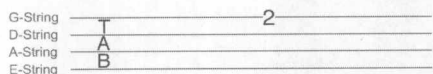


开弦音在5线谱上的位置



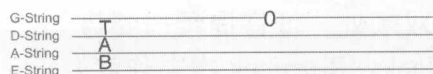
为了记录E弦音音高,我必须要使用下加线。实际上,贝司音高要比下加一线上所标的音还低。所以,考虑到我们可能会需要下加更多的线来记录一个音符,因此我们简化了记谱方式,只下加一线就代表最低音(e),这样我们对乐谱的阅读也可以简化一点。(见下图)

在TAB记谱法中,每一条线分别代表每一根琴弦,这样最上边的一根弦就是G弦,下一根弦是D弦,再下一根弦是A弦,最低的是E弦。每根线上的数字分别代表品格,你需要按弦的地方,如下图:



= press the 2nd fret on the G-string
(the note is a)

按住 G 弦第 2 品
(音符 a)



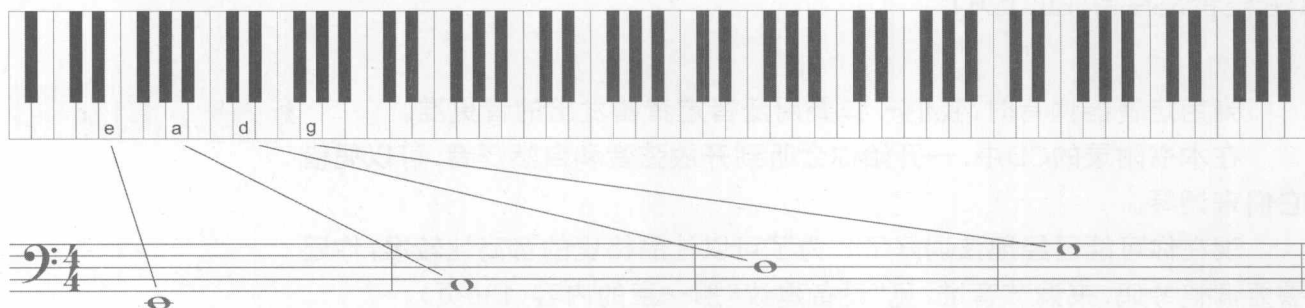
= 0 = open string; in this case, the open G-string
(the note is g)

开放弦,这种情况是开放弦 G 的空弦音 g
(音符 g)

为了使贝司能够与其它的乐器合奏,你需要给它调音。贝司是4度调音(见IV把位那一章音程,43页),用定音器来给贝司调音是最为方便的,同时也是最常见的方法,简便、快捷。但是作为好的乐手,你应该用耳朵辨认音高来调琴。有几种用耳朵辨认音高调音的方法。

1.在钢琴或其它键盘乐器上调弦。

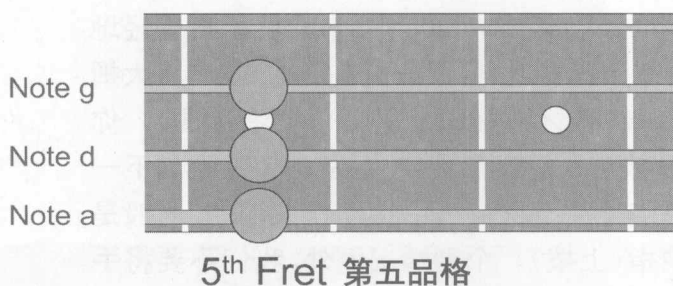
分别在钢琴键盘上弹奏“e”、“a”、“d”和“g”(见下图),然后弹奏你贝司的开弦音。扭一扭琴弦的旋钮,直到贝司音与钢琴音一致为止。老手的窍门一般都是先将你想调的弦扭开(音听起来很低),然后一点一点扭紧(相反方向扭),直到到达所要音高才停止。



贝司音(记谱上的音比他们实际听起来高了一个八度)

2.使用自然泛音调弦(见“XII把位”那一章,88页)。

当你击响一个音符并听到音符“a”(通常440Hz)时,因为你的第2根琴弦也应该是开放弦a音。所以你只需将琴弦(A弦)音高相一致即可。但是听起来比低音高得多,所以在A弦5品处轻轻一拨,(在琴桥位置拨弦,手轻放至品上方,见第6页),一个自然泛音会响,这也是音符“a”不过也高了一点。这样我们就可以较轻松的找到音,并调琴弦了。尽管你还得一根根调其它弦,如压住A弦在5品位拨弦,就是“d”音,就此调D弦的音高,相应的所有其它的琴弦都这么调。





所以:

D弦5品——音符g——调节G弦音(开弦)

E弦5品——音符a——调节A弦音(开弦)

同时与E弦比较,如果用泛音的话,就容易多了:

E弦5品——泛音e——=A弦7品——泛音e

A弦5品——泛音a——=D弦7品——泛音a

D弦5品——泛音d——=G弦7品——泛音g

(注:泛音是在品柱正上方)

当用定音器调音时,我们一样要用泛音定音器发出的音更准。

在本书附录的CD中,一开始你会听到开放弦音和自然泛音,可以凭借它们来调琴。

现在你可能已经把弦调好了!为了可以让品格里的音高比较准,你还需要调整琴码,来调节音准,见“设备建议”那一章的内容(136页)。



1.1

右手——弹琴弦

一般来说,你有两种方式来弹奏贝司,你应该一开始就掌握这两种方式。一种是拨琴弦或者说Pizzicato技巧(用手指拨弦),另一种是拨片技巧,(用琴拨,或者说用拨片)。(译注:琴拨英语Plectrum,但一般吉他、贝司乐手都称之pick,拨片)

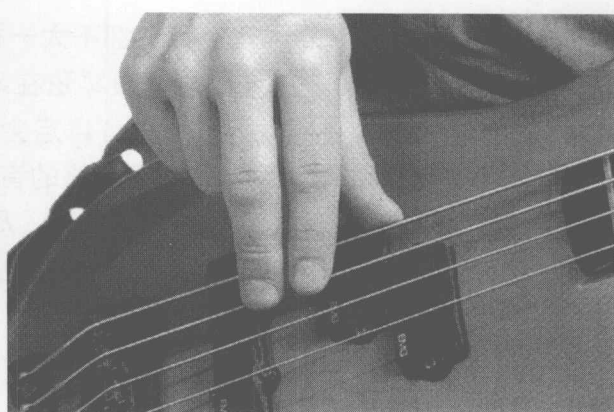
pizzicato技巧是从低音提琴的指法来的,而拨片技巧是从电吉他演奏而来的。两种技巧因为产生的发音不同,因此有所区别,它们的用途也不相同。有些琴弦比较适合拨片弹奏,有一些则适合手指弹奏。

Pizzicato技巧——用手指弹奏

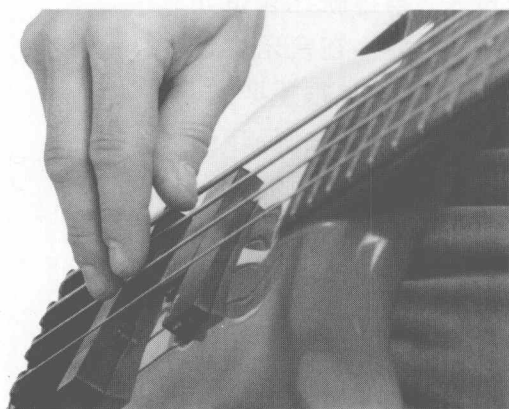
在Pizzicato技巧中,琴弦是用手指拨出声的,通常是食指和中指,英语(IF)和(MF)(译注:IF=Index Finger, MF=Middle Finger)将手指轻轻地放在琴弦上,将大拇指轻轻地放在拾音器上(见下一页左上图)或者将大拇指放在E弦上,(当然只在你无需弹E弦才这样做)(见下一页右上图)。你最好不要将大拇指放在其他位置或者干脆就悬在空中,从一个弦位到下一个弦位(见下一页左中图),琴弦点是需要被交替手指动作拨响的,一般是食指和中指交替,食指(下拨)中指(上拨)。个别情况例外,我们不要将手指离琴弦太远,这很重要,因为这是使我们有一天可以快速弹奏的唯一一个方法。



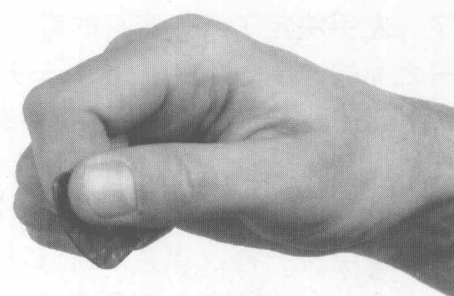
大拇指在拾音器上



大拇指在 E 弦上



让大拇指悬在空中

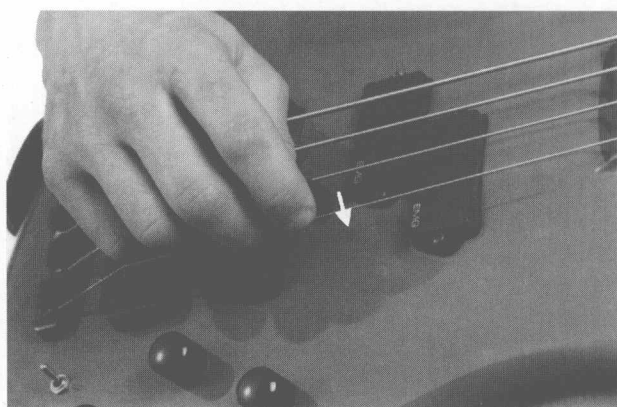


食指和拇指夹紧拨片

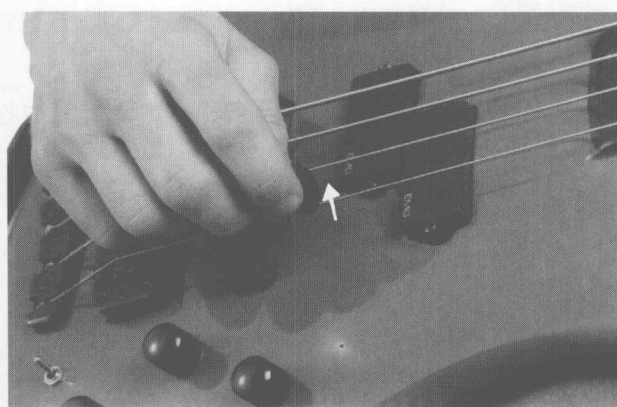
拨片技巧

当我们用拨片演奏时，我们指的就是拨片技巧。右上图所示就是食指和拇指握拨片的姿势。不要握太紧了，不然的话，你会“抽筋”的。同时，你的右手也不可能做出快速的拨奏。交替拨弦也很适用于拨片技巧。

如下图所示，上拨下拨交替。



下拨



上拨



这两种动作发出的声音实际上都不太一样,甚至于拨琴弦不同的位置最终都会产生出不同的音效。同一根琴弦在琴颈处和中间(琴颈与琴桥之间)或是靠近琴桥处弹奏,发出的声音肯定会不同。试一试,这两种弹奏法(手指技巧和拨片技巧)适用于任何风格的音乐中。如果你发现你喜欢这两种技巧中的某种,不妨专攻这一项技巧。尽管说,你本应两种都学。在后面,我会向你介绍其他技巧(如:“拍弦”,见71页,“吉他——指法拨弦”,见94页,点指,见101页)。

左手指法

右手只负责节奏弹拨(除点指外),左手(按弦的手)角色就比较多元了。左手决定了所弹音符的音高、时值、发声和节奏。(发生:在音乐中音符之间的连接、分隔)因此,在一开始练琴时,左手良好的姿势是很重要的。

至于按琴弦这个问题,我们有几种想法提供给大家。正常来说,我们应当区分吉他指法和低音提琴指法。到XII把位之前我们建议使用低音提琴指法。正如我们乐器名称暗示给大家的一样,我们的乐器bass是提琴和吉他的综合产物。(译者注:很多朋友可能不知道,贝司在英语中应当称为bass guitar,但是Bass又不是严格意义上的guitar。所以,在这里本书作者强调了一下,低音提琴英语是double bass)除此之外,我个人认为贝司在音乐中的声音和技术功能更加倾向于低音提琴而不是吉他,所以该用低音提琴的指法来演奏。因为低音提琴的指法更适合我们来按住又粗又厚的贝司弦,而且指法更丰富,不会很紧张。这一点,你到了弹奏低音B一弦时就会深有体会了(见136页),用左手小指按5弦贝司的第4品。(5弦和6弦贝司,更像是把吉他。译者注)无品贝司演奏(没错,无品的贝司,见106页)用低音提琴指法时,也可以更好地把握控制贝司大幅度的演奏(见6页)。

低音提琴指法

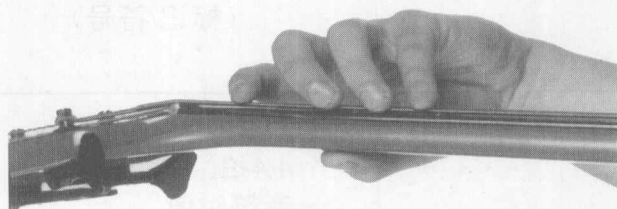
将你左手的食指轻轻弯曲,放在任何弦的第1品。然后中指放在下一个品格中,无名指协助你的小指(直到XII把位之前一直是这样)把他们两个指头一起放在3品和4品之间。

用大拇指做为其他4个手指的反作用力按在贝司琴颈的背面,然后大约是正面中指所按位置的下方,放松(不要太紧,会抽筋的!)你的大拇指,无论前面的4根手指是否按到琴颈正面,都要始终保持这个姿势。这个姿势会在你突然弹奏快节奏时,派上用场。不必担心如果你的大拇指暂时的窜到琴颈背面的上方,不要紧的!

这么放手指不是什么坏事,当我们使用某些技巧时(比如,推弦见XIII把位那一章 95页),在G弦高音域部分,大拇指上移是在所难免的。



从前面看



从上面往下看

将你手指像上面讲过的一个接一个的排开，特别注意无名指和小指，尤其是他们一起放在一个品格里同时压弦时。当你放下4指压弦（与3指一起），或是2指压弦时，其余不用的手指轻轻的放在弦上，（如图所示）要是你其他的手指随意的悬在某一个地方，那你永远都不可能弹比较难的Bass音了。从XII把位开始，我们会多少用一用吉他指法，到时再细说（见87页）。

在第II部分，我们将学习真正的技巧和方法，使你成为真正贝司手所需要的基本技术方法。我已经将把位和总括放在每一部分的开头。它们会告诉你该在什么上面下功夫，通过这种方法——如果你已经弹过一点贝司的话——你自己可以制定一个适合你的课程安排吧！