

民族乐器基础教程系列

# 二胡

## 基础教程

赵寒阳 编著

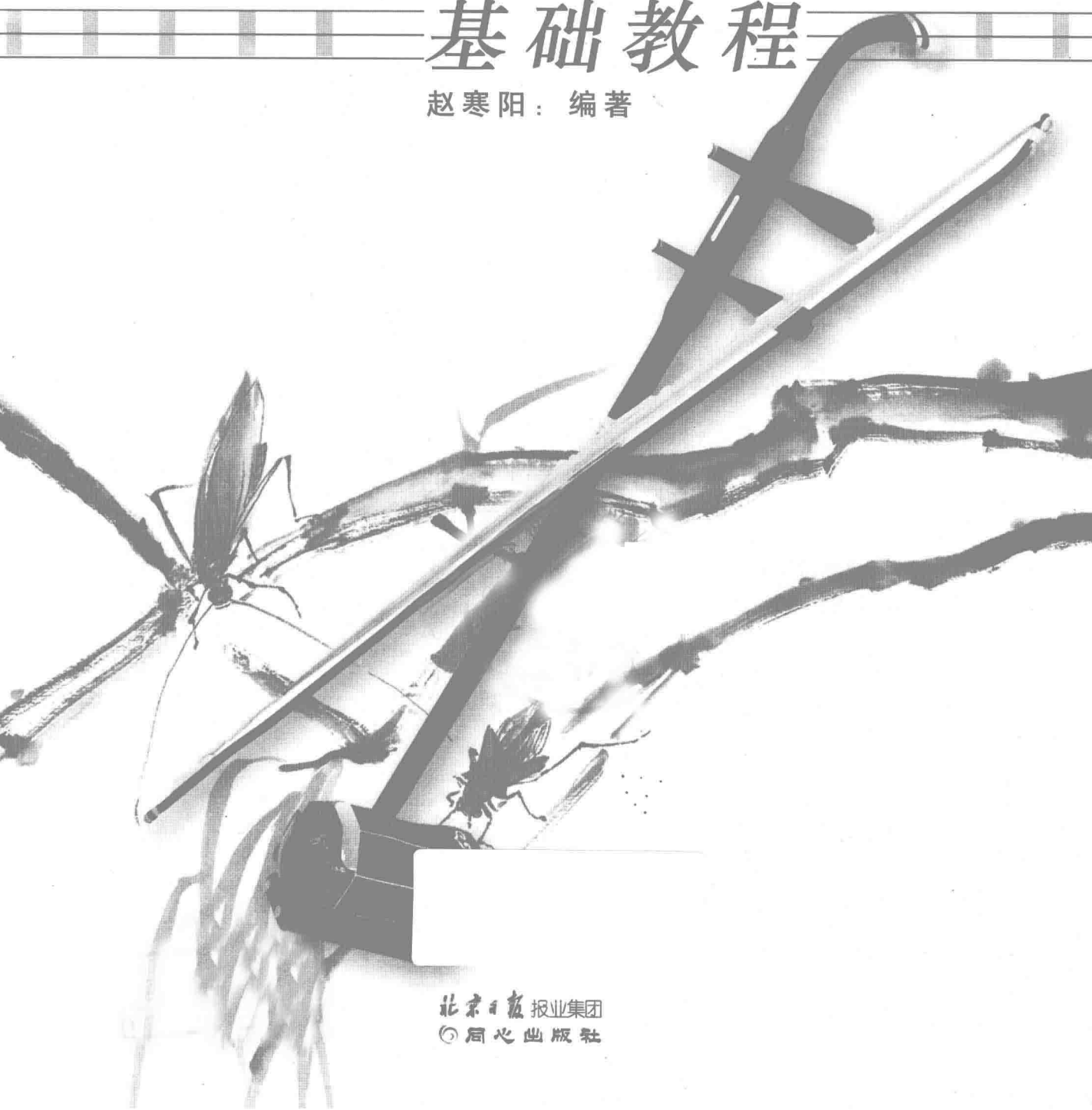


北京日报报业集团 同心出版社

# 二胡

## 基础教程

赵寒阳：编著



北京日报报业集团  
同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二胡基础教程 / 赵寒阳编著. — 北京: 同心出版社, 2010. 5 (2011. 7 重印)

ISBN 978-7-80716-927-7

I. ①二… II. ①赵… III. ①二胡—奏法—教材  
IV. ①J632. 21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056725 号

二胡基础教程

---

出版发行: 同心出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门南小街 6 号楼 303

邮 编: 100010

电 话: 发行部: (010) 65255876 65251756

总编室: (010) 65252135

E-mail: txcbszbs@bjd.com.cn

印 刷: 北京市燕山印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 7 月第 2 次印刷

开 本: 850×1168 1/16

印 张: 13. 75

字 数: 358 千字

定 价: 29.80 元

---

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载



## 作者简介

zuozhejianjie

赵寒阳，著名二胡演奏家、教育家，1954年12月出生于江苏省常州市，1977年考入中央音乐学院民乐系深造，1979年在该院举办的音乐比赛中荣获两项一等奖，并被选派随中央音乐学院民乐团出访英国、爱尔兰、伊拉克等国家举办音乐会。以后曾多次出访德国、意大利、中国香港等国家和地区讲学、演出。1982年本科毕业后即留校任教，现任中央音乐学院教授，中国音乐家协会会员，中国人才研究会艺术家学部委员，全国二胡考级专家委员会委员。

主要著作有《二胡基础练习三百首》、《少年儿童二胡教程》、《儿童学二胡电视教程》、《二胡演奏抒情歌曲100首》、《二胡技法与名曲演奏提示》等三个系列共18部。论文有：《二胡演奏艺术的三要素》、《二胡演奏中的线性形象思维》、《少儿二胡教学法初探》、《音乐表演的攻防战术》等七十余篇；作品有：《乡音》、《赶集路上》、《植树苗》等十余首；并演奏录制有大量唱片及磁带，如：高胡协奏曲《梁山伯与祝英台》、二胡独奏曲《秦腔主题随想曲》、《二泉映月》、《葡萄熟了》等几十首。1994年还出版了两张个人二胡专辑CD唱片：《中国传统乐名家名曲系列——月夜》和《汉宫秋月》。1991年与中央电视台合作录制了我国第一部民族器乐电视教学片《儿童学二胡》，并在片中担任主讲，播放后得到音乐界及社会各界的高度评价，并荣获全国优秀电视教学片评选二等奖。近年来，拍摄出版了《儿童学二胡》、《全国二胡考级辅导》等各种教学录像带，为二胡的教学工作做出了很大的贡献，其艺术传略被选入《中国音乐家名录》、《世界名人录》、《跨世纪人才丛书》以及英国剑桥大学《世界名人录》等典籍。

# 编者的话

BIANZHE

DEHUA

琴、棋、书、画是最能体现我国民族传统文化的艺术形式，而四艺之首者，琴也，乐也。

在众多的民族乐器中，二胡以它独特的艺术魅力，搏得了广大人民群众的喜爱，二胡的爱好者遍及全世界。现在想通过一种简易的学习方法，来掌握二胡的基本演奏技巧，并顺利地通过二胡考级的人也越来越多。为了满足广大二胡爱好者学习二胡的需要，作者从自己以前出版过的多种教材中经过精选、归纳，整理编撰出这本二胡基础教程。

本教程共分十三章，具体详细地讲解了二胡的基本演奏方法，并精选了大量的练习曲和乐曲，供广大初学者及二胡爱好者对照练习，完成二胡初级段落的学习。同时，本基础教程还专门用一章的内容对全国二胡考级六级以下的主要曲目进行了详尽的讲解，以帮助学习者更好地理解乐曲，使更多的爱好者能顺利地通过二胡考级。本书还可以为各类院校的音乐教师们提供教学参考之用。

由于本人水平所限，舛误之处在所难免，在此我衷心地希望广大读者能提出宝贵意见。

本书在出版过程中得到了各方人士的积极支持与配合，在此表示衷心的感谢！书中收录的作品，有些已和作者取得了联系，但是有些尚未与作者联系上，谨此深表歉意！请尚未取得稿费的作者主动与我们联系，我们将按有关规定向您支付稿酬。

赵寒阳

于中央音乐学院

# 同心出版社图书目录

| 西洋器乐系列                   |         |         |                    |
|--------------------------|---------|---------|--------------------|
| 书 名                      | 作 者     | 书定(估)价  | CD、VCD 或磁带         |
| 《电子琴初级教程》*               | 刘 梅     | 29.80 元 | 无                  |
| 《单簧管基础教程》                | 陶纯孝     | 19.80 元 | 无                  |
| 《少儿电子琴初学入门》*             | 黄红盈     | 19.80 元 | 无                  |
| 《长笛初级教程》                 | 徐 瑾     | 35.00 元 | VCD 两张 28.00 元(邮购) |
| 《长号初级教程》                 | 鞠传海     | 22.80 元 | VCD 两张 28.00 元(邮购) |
| 《单簧管初级教程》                | 车兆鑫     | 26.80 元 | 无                  |
| 《萨克斯初级教程》*               | 谢进歧     | 38.00 元 | VCD 两张 28.00 元(邮购) |
| 《小提琴初级教程》*               | 梁大南     | 36.80 元 | VCD 两张 28.00 元(邮购) |
| 《小号初级教程》                 | 郭传钦     | 21.80 元 | 无                  |
| 《爵士鼓初级教程》*               | 郑建国 春 红 | 35.00 元 | 无                  |
| 《长笛基础教程》*                | 逢 路     | 28.00 元 | 无                  |
| 《爵士鼓基础教程》                | 焦全杰     | 19.80 元 | 无                  |
| 《小提琴基础教程》                | 曾民信     | 22.80 元 | 无                  |
| 《小号基础教程》                 | 张 辉     | 19.80 元 | 无                  |
| 《爵士鼓演奏基础教程》              | 何谓佳     | 28.00 元 | VCD 两张 38.00 元(邮购) |
| 《世界著名长笛练习曲集》<br>——戈尔鲍迪专辑 | 徐 瑾     | 32.80 元 | 无                  |
| 《单簧管教程》                  | 庞 亮     | 22.80 元 | 无                  |
| 民族器乐系列                   |         |         |                    |
| 书 名                      | 作 者     | 书定(估)价  | CD、VCD 或磁带         |
| 《轻轻松松学竹笛》*               | 东方·卓越   | 19.80 元 | 无                  |
| 《二胡必修教程》*                | 刘逸安 赵寒阳 | 29.80 元 | VCD 两张 28.00 元(邮购) |
| 《二胡中级教程》*                | 赵寒阳     | 28.00 元 | VCD 两张 28.00 元(邮购) |
| 《二胡高级教程》*                | 赵寒阳     | 32.00 元 | VCD 两张 28.00 元(邮购) |

注：书名后标有\*号为本社再版图书。

邮购启示：以上音乐教材部分配有教学示范 VCD 或录音磁带，有需要以上图书或 VCD（录音带）的读者，请直接购买或汇款邮购（免邮寄费）。

邮购地址：北京市朝阳区甜水园北里 16 号楼图书市场 129 号

收 款 人：芦长阳

邮 编：100026

联系电话：010-65934239 85965719（夜）

手 机：013701291898

网 址：www.china-ebooks.com

E-mail: zhuoyue@china-ebooks.com



## 二胡概述

二胡是我国最重要的、也是人们最为喜爱的民族乐器之一，它大约有一千多年的历史了。根据史料记载，它最早的名字叫“奚琴”。在宋代音乐家陈旸所著的《乐书》中，就曾描写过“奚琴”的模样：“奚琴本胡乐也，出于弦鼗而形亦类焉，奚部所好之乐也。盖其制，两弦间以竹片轧之。至今民间用焉。”后来随着乐器制作的进步，由竹片改用马尾做成琴弓来演奏，它才有了“马尾胡琴”的称谓。在沈括所著的《梦溪笔谈》中，不是有“马尾胡琴随汉车，曲声犹自怨单于”的诗句吗？进入元代，胡琴又有了进一步的改进，琴筒用一种皮来蒙面，真正形成了“马尾胡琴”。到了明清时期，胡琴随着各民族的文化交流，以及地方戏曲和民间音乐的蓬勃发展，胡琴逐渐地流传到全国各地。但长期以来，二胡主要是给戏曲和曲艺表演作伴奏之用的，很少作为独奏乐器登台演奏。这种状况到本世纪初我国出了一位伟大的民族音乐家刘天华先生(1895——1932)后才有了彻底的改变。刘天华先生是江苏江阴人，他苦心孤诣地花了十几年时间钻研二胡，创作了10首二胡名曲，对二胡的演奏技巧进行了大胆的革新，并于1930年冬在北京饭店成功举办了个人独奏音乐会，第一次使二胡走上了音乐会的舞台，使世人大为震惊。他还创作了47首二胡练习曲，使二胡走进了专业艺术院校的讲台，为现代二胡体系奠定了基础。在二胡的发展进程中，另一位民间音乐家华彦钧(1893——1950)的功绩也是不可磨灭的。华彦钧人称“瞎子阿炳”，是江苏无锡的一个民间艺人，他具有超人的音乐才能，演奏技艺高超，掌握多种乐器的演奏技法。他的一生，正处于中国人民灾难深重、受尽帝国主义和军阀官僚欺凌压迫的年代，加上他生活在社会的最低层，又双目失明，贫困潦倒。这同时也磨练了阿炳坚毅自信、刚直不阿的坚强性格。如果不是中华人民共和国的成立，不是杨荫浏、曹安和两位先生对民间音乐的抢救，我国民族音乐宝库中的这一瑰宝极可能就因失传而不复存在了。他的《二泉映月》倾诉了他苦难的一生，揭示了他辛酸愤懑的内心情感，表现了他青松般的性格与气质，荡气回肠，催人泪下。如今这首名曲已经走向世界，几乎成了外国人心目中二胡的代名词。他的《听松》、《寒春风曲》也因新颖和富有独创性而成为我国民族音乐宝库中的珍贵财富。

新中国成立后，二胡音乐事业得到了进一步的发展。50年代后期，二胡曲的创作日益增多，出现了一些好作品，如《拉骆驼》、《山村变了样》、《春诗》等。这些乐曲虽然在演奏技巧上仍没有突破刘天华作品的难度水准，但在思想感情和地方风格的运用方面是具有开创意义的。1963年第四届“上海之春”二胡比赛，是二胡发展史上的一个里程碑。在这次比赛中，新创作的独奏曲大量涌现，不论在数量上，还是质量上，都是惊人的。这些作品题材新，风格新，体裁新，技巧新，尤其是《三门峡畅想曲》和《豫北叙事曲》是

二胡创作上的一大突破，无论从内容上，气魄上，还是技巧上和表现力上，都有很大的创新，从而开创了二胡演奏的一个新纪元。60年代后期至70年代前期，由于“文革”的原因，二胡曲创作一度陷入低潮。直至70年代后期，才逐渐复苏，产生了一批新的曲目，如《草原新牧民》、《翻身歌》、《洪湖人民的心愿》等。80年代初期，二胡曲的创作进入了又一个繁荣期。1982年在武汉和济南举行的全国“民族器乐观摩会演”上，又涌现了一批优秀作品，如《江南春色》、《一枝花》、《蓝花花叙事曲》等。另外《新婚别》、《红梅随想曲》、《长城随想》等大型作品也相继问世，使二胡进入了协奏曲时代。这些作品题材更为广泛，内容更为丰富，形式也更为多样，在技巧难度和表现力上都进一步打破了《三门峡畅想曲》保持了近20年二胡曲之王的记录。这是二胡发展史上的又一个里程碑。80年代后期至90年代初，二胡的演奏技术发展很快，虽然有《第一二胡狂想曲》等难度较高的创作乐曲问世，但仍不能满足二胡演奏者对新作品的需求。因此，移植演奏小提琴乐曲，尤其是外国乐曲形成了一种风潮，如《阳光照耀着塔什库尔干》、《流浪者之歌》、《野蜂飞舞》、《无穷动》等。有不少演奏家与交响乐合作，在世界各地的音乐会舞台上演出这些曲目，都获得了极高的评价，为二胡走向世界做出了贡献。当然，我们仍期待着作曲家们能为二胡创作出富有中国民族特色的、高水平的作品来。

一件得心应手的好乐器，对于演奏者来说，无疑有着特殊重要的意义。但一把好二胡，除了它本身具有优良的质地外，还需要演奏者的精心调理和妥善保养，甚至和它建立感情，使之在演奏时成为身体的一部分。如果缺乏演奏者的培养，那么再好的乐器也不能发挥出它的最佳效果。怎样来挑选和调理一把二胡呢？下面我简要地介绍一下这方面的要点，供读者参考（如右图）。

【琴皮】琴皮是二胡最重要的部件之一，优良的琴皮厚薄适中、均匀，鳞格排列整齐，横竖成行，黑色居正中，黄色块均分两块，界线分明，皮面光洁，鳞边不翘起。在挑选二胡的时候，首先要注意琴皮的质量，如琴皮应是活皮，而不应该是在鳞死后很久才剥下来的死皮；厚薄是否适当、均匀；鳞格大小是否适中，色块是否漂亮等等。新琴一般蒙皮较紧，以致发音尖而亮，似高胡声。这样的情况只要不是特别严重，令人不可忍受，都应该说是正常的。如果新琴的皮就蒙得较松，将会影响乐器的使用寿命。新琴经过一年半载的使用后，可使琴皮逐渐松软到适当的程度。如需加快这一过程，

可用棉签蘸少量的植物油涂于琴皮背面，然后将琴筒平放，在琴皮上放一块3厘米见方的

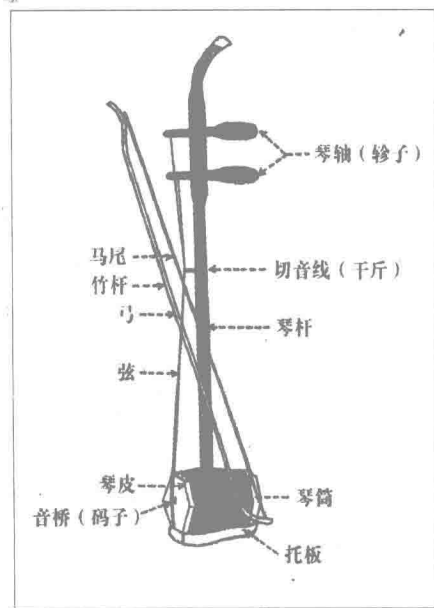


图 A



木块，再在木块上施加 10 至 15 公斤的压力，经十二小时后取下；如仍偏紧，可反复进行几次。也可以在拉完琴后不卸琴马，把弦定高大二度，如此持续一两个月。还可将琴平放于桌上，用两手拇指蘸以少量植物油，用力顺鳞格方向压抹琴皮，每日一二次，直至琴皮松紧适度为止。但人为地加速琴皮松软的过程，在声音效果上总比不上自然松软的好，对琴皮也可能会有有一定的损伤。因此，如果不到万不得已，还是让琴皮在使用过程中得以自然变化为好。琴皮如经长期使用变得过松（俗称塌皮），致使发音沉闷时，可将吸湿剂（如：硅胶、炒盐粒、生石灰等）包好塞于琴筒之中，能在一定程序上恢复琴皮的弹性。如果琴皮被码子压出了一个坑，此时可在琴皮上均匀地抹上一层水，将琴平放在桌上晾一夜，即可恢复原状。平时拉完琴要即刻垫上长棍（可用铅笔）或卸下琴码，以减少琴皮受压的时间。如果琴皮松软到影响演奏的程度，那只有送乐器厂重新蒙皮了。

【琴筒、琴杆】琴筒和琴杆一般都用紫檀木、乌木、红木等硬质木料制成，易受气候的影响。因此，要根据气候适当调节琴盒中的湿度，以保证琴筒和琴杆不至于因干燥而开裂或因潮湿而脱胶，同时也能保持二胡音质的稳定。在气候潮湿时，应在琴盒内放一两包吸潮剂；当气候过于干燥时，可将一块含适量水分的海绵用塑料薄膜包裹起来，再用针扎出些小孔，放在琴盒中以增加湿度。在干燥地区，可经常在琴筒和琴杆上薄薄地涂一层植物油，以防止开裂。此外，每次用完二胡，应用软布将琴筒和琴杆的松香粉末擦干净，放入琴盒或琴套中，而不要挂在墙上。在寒冷的冬天，将琴由室外拿入室内后，不要马上打开琴盒，要等二三十分钟后再打开，以免在琴体上凝结上一层小水珠，使乐器受潮而影响音质。

【琴码】琴码是重要的传导部件，对二胡的音质有很大的影响。每把二胡应该说都要为它选择一个合适的码子，这需要经过多次的试验来确定。二胡的码子在制作上的材料上，有枫木、乌木、紫檀、红木、松节、竹子、铅笔、纸卷等；在形状上有椭圆形底、圆形底、桥式等。一般来讲，新琴声音比较尖亮，宜用质地松软、底面积较大、高度较低的码子；老琴声音比较沉闷，宜用质地坚硬、底面积较小、高度较高的码子，以免在高把位时琴弦碰到皮面上。市售的琴码一般都是半成品，需要经过适当的修整，方可使用。

【控制垫】控制垫是塞在码子下方琴皮与弦之间的一个软垫，起到控制狼音的作用。不同材料、大小、厚薄的控制垫将直接影响二胡的发音。控制垫可选用大衣呢料，剪成长 6 厘米、宽 3.5 厘米左右的长方块，对折成双层垫于琴码下方。如琴码较高，控制垫不够厚度的话，可再剪一两个小条，夹在两层中靠上部位，使之成为上厚下薄状。调整时可上下移动，至既不影响乐器的正常振动，又能有效地控制狼音为佳。也可选用钢琴内的毡垫来做控制垫，实践证明效果不错。

【千斤】千斤是二胡的上切音点，同时又起着向琴杆传导振动的作用，是二胡最重要

的部件之一。二胡的千斤可分为固定千斤和活动千斤两大类。不论是固定千斤还是活动千斤，在安装时都要注意使它稳定，不可有上下或左右活动的现象，否则在演奏中就会因千斤的活动而跑音。作为一个专业演奏者来说，千斤的高度和宽度应该长期保持一种稳定的状态，这样有利于音准的掌握，对二胡音质的培养也有好处。

【弦轴】二胡的弦轴分机械轴和木轴两种，使用时各有所长。一般来说，机械轴调音较为方便，但经长期使用磨损后容易出现跑弦的现象，木轴较为稳定，使用寿命长，对二胡的整体振动比较有利。对于蜗轮式机械轴，在每次换弦时可以从绕弦轮处滴入几滴缝纫机油，并转动轴柄几周，这样能防止齿轮局部反复受力而磨损。对于丝杆式机械轴，在换弦时应拧松将丝杆拔出，在丝杆上涂上适量的机油。对于木轴：如果经常松脱，可在轴孔内撒些松香粉末，以增加摩擦力；如果轴太紧，可在轴孔内撒入些爽身粉，即能转动自如。

【琴弓】弓子也是二胡最重要的部件之一，弓杆用红竹、白竹、香妃竹等富有弹性的细长竹子制成：弓毛用马尾制成，以白马尾为佳。演奏者对弓子的粗细、软硬有自己的爱好，一般选择弓杆均匀，竹节少、不鼓起，弓毛顺而齐者为佳，如果弓杆弯度不合适，可把弓毛一头脱出，将弓杆在无火焰上边转动边烘烤，务必要使受热均匀，且注意不要烤焦。待竹质变软时，即可弯成适合的形状。弯好后要立即用凉水冷却，使之定型。当个别弓毛折断时，不可用手扯去，以免带松其它弓毛，使之松紧不一，如果连根拔出，还会使结头变松，引起弓毛陆续脱出。因此，必须用小剪刀小心地齐根剪下。如果几根弓毛太松，又舍不得剪去，可用燃着的烟头熏烤一下使其收紧。但要注意烟头不可靠弓毛太近，以免烧断。弓子在使用过程中，手尽量不要碰弓毛，以免使弓毛沾上油污而影响演奏。一旦发生弓毛沾上油污的情况，可将弓子卸下，用肥皂清水洗净、晾干，重新擦上松香使用。如果弓子长期不用，要放上卫生球保存，以免遭虫咬。

【气韵相通的培养】一把新琴在一位演奏者手中使用，随着时间的推移，琴就会顺着演奏者的“势”而逐渐成熟起来。每人的琴都体现了主人的音色特点，这就是乐器已经与主人达到气韵相通的程度了。换一个人来拉，声音立即就变差了，即使是演奏家之间交换乐器，也总不如拉自己的琴声音好。由此可见，好乐器是需要演奏者自己来精心培养的，而不是在哪儿都能买到的。演奏者培养一把二胡，如同培养一个孩子一样，爱护它、训练它，和它建立感情，用“气”来演奏它，尽可能不让它发出不好的声音；同时还要注意不要将琴借给别人使用，以免使乐器的气韵紊乱。只要这把二胡有培养前途（如：内外弦发音均衡，上下把音质通畅、洪亮，没有阻塞感，不过于尖亮，手感好等），经过半年以上的培养，都能使它逐渐地变得成熟起来，而且会越来越好听。

总之，对二胡的调理和保养，也是演奏艺术中一个重要的组成部分。对乐器付出的心血，终将会得到乐器至诚的回报。

# 目 录

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| 第一章 演奏姿势及空弦练习 ..... | (1)       |
| 第一节 演奏姿势 .....      | (1)       |
| 第二节 持 弓 .....       | (2)       |
| 第三节 运 弓 .....       | (2)       |
| 第四节 定 弦 .....       | (3)       |
| 第五节 时 值 .....       | (4)       |
| 第六节 换 弦 .....       | (4)       |
| 第七节 练习曲 .....       | (5)       |
| 1. 外空弦练习一 .....     | (5)       |
| 2. 外空弦练习二 .....     | (5)       |
| 3. 外空弦练习三 .....     | (5)       |
| 4. 外空弦练习四 .....     | (5)       |
| 5. 内空弦练习一 .....     | (5)       |
| 6. 内空弦练习二 .....     | (5)       |
| 7. 内空弦练习三 .....     | (6)       |
| 8. 内空弦练习四 .....     | (6)       |
| 9. 空弦换弦练习一 .....    | (6)       |
| 10. 空弦换弦练习二 .....   | (6)       |
| 11. 空弦换弦练习三 .....   | (6)       |
| 12. 空弦换弦练习四 .....   | (7)       |
| 13. 空弦换弦练习五 .....   | (7)       |
| 第八节 乐 曲 .....       | (7)       |
| 1. 种树歌 .....        | 杨兆祯曲 (7)  |
| 2. 秋 夜 .....        | 杨兆祯曲 (8)  |
| 3. 春神来了 .....       | 德国民歌 (8)  |
| 4. 好朋友 .....        | 佚 名曲 (9)  |
| 5. 月光光 .....        | 陆华柏曲 (9)  |
| 6. 织布娘 .....        | 王向奇编曲 (9) |

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| 7. 叔叔与冬冬.....                    | 寒 阳曲 (10)   |
| 8. 好和难.....                      | 佚 名曲 (10)   |
| 9. 小猫小猫你别吵.....                  | 薄兰谷曲 (11)   |
| 10. 我 愿.....                     | 曾辛得曲 (11)   |
| <b>第二章 持琴、按弦及 D 调上把位练习 .....</b> | <b>(12)</b> |
| 第一节 持琴及按弦.....                   | (12)        |
| 第二节 D 调上把位音位图 .....              | (14)        |
| 第三节 练习曲.....                     | (14)        |
| 1. 一指按弦练习 .....                  | (14)        |
| 2. 二指按弦练习 .....                  | (15)        |
| 3. 三指按弦练习 .....                  | (15)        |
| 4. 四指按弦练习一.....                  | (15)        |
| 5. 四指按弦练习二.....                  | (16)        |
| 6. D 调上把位音阶练习.....               | (16)        |
| 7. 音型模进练习一.....                  | (17)        |
| 8. 音型模进练习二.....                  | (17)        |
| 9. 换弦交替指练习.....                  | (18)        |
| 第四节 乐曲 .....                     | (18)        |
| 1. 翘翘板.....                      | 寒 阳曲 (18)   |
| 2. 天高高.....                      | 寒 阳曲 (19)   |
| 3. 小花猫.....                      | 寒 阳曲 (19)   |
| 4. 小蜜蜂.....                      | 佚 名曲 (19)   |
| 5. 谁最快乐 .....                    | 曾辛得曲 (20)   |
| 6. 快乐的小鱼.....                    | 佚 名曲 (20)   |
| <b>第三章 连弓及混合弓法练习 .....</b>       | <b>(21)</b> |
| 第一节 连 弓.....                     | (21)        |
| 第二节 弓 序.....                     | (22)        |
| 第三节 弓段的划分.....                   | (22)        |
| 第四节 练习曲.....                     | (23)        |
| 1. 两音连弓练习 .....                  | (23)        |
| 2. 四音连弓练习 .....                  | (23)        |
| 3. 混合弓法练习 .....                  | (23)        |

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| 4. 十六分音符练习 .....  | (24)           |
| 5. 附点八分音符练习 ..... | 刘天华曲 (24)      |
| 第五节 乐 曲 .....     | (24)           |
| 1. 浇 花 .....      | 袁更新曲 (24)      |
| 2. 摇 船 .....      | 杨兆祯曲 (25)      |
| 3. 找朋友 .....      | 寒 阳编曲 (25)     |
| 4. 苏武牧羊 .....     | 古 曲 (26)       |
| 5. 夏天的回忆 .....    | [日] 中田喜直曲 (26) |
| 6. 我的好妈妈 .....    | 陈山子曲 (27)      |
| 7. 妈妈辛苦了 .....    | 杨兆祯曲 (27)      |

#### 第四章 G 调上把位练习 .....

(28)

##### 第一节 G 调上把位的音位 .....

(28)

##### 第二节 练习曲 .....

(28)

1. G 调上把位一、二指练习 .....
2. G 调上把位二、三指练习 .....
3. G 调上把位四指练习 .....
4. G 调换弦交替指练习 .....
5. G 调上把位音阶练习 .....
6. G 调音型模进练习 .....

##### 第三节 乐 曲 .....

(33)

1. 酸黄瓜 .....
2. 远方的祝福 .....
3. 星星你别躲 .....
4. 放学歌 .....
5. 野 餐 .....

#### 第五章 揉弦练习 .....

(36)

##### 第一节 揉 弦 .....

(36)

##### 第二节 练习曲 .....

(38)

1. 一指揉弦练习 .....
2. 二指揉弦练习 .....
3. 三指揉弦练习 .....
4. 四指揉弦练习 .....

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| 5. 揉弦练习 .....          | (40)        |
| 第三节 乐 曲 .....          | (41)        |
| 1. 可爱的苹果 .....         | 张文纲原曲 (41)  |
| 2. 月光曲 .....           | 寒 阳曲 (42)   |
| 3. 快乐圆舞曲 .....         | 寒 阳曲 (43)   |
| 4. 摇篮曲 .....           | 寒 阳曲 (44)   |
| 5. 在卡吉德洛森林里 .....      | 波兰民歌 (44)   |
| 6. 我们的游戏 .....         | 陈东尔编曲 (44)  |
| 第六章 D 调中把位练习 .....     | (45)        |
| 第一节 D 调中把位的音位及演奏 ..... | (45)        |
| 第二节 练习曲 .....          | (46)        |
| 1. 中把位一、二指练习 .....     | (46)        |
| 2. 中把位三指练习 .....       | (47)        |
| 3. 中把位四指练习 .....       | (47)        |
| 4. 四指伸展练习 .....        | (48)        |
| 第三节 乐 曲 .....          | (48)        |
| 1. 拍手歌 .....           | 寒 阳曲 (48)   |
| 2. 蓝天绿树映水库 .....       | 金月苓曲 (49)   |
| 3. 跳吧, 亲爱的朋友 .....     | 寒 阳曲 (49)   |
| 4. 小妹妹 .....           | 李中和曲 (49)   |
| 5. 卖花姑娘 .....          | 朝鲜电影插曲 (50) |
| 6. 杜鹃花开红艳艳 .....       | 赵怒心曲 (50)   |
| 第七章 D 调上、中把位换把练习 ..... | (51)        |
| 第一节 换 把 .....          | (51)        |
| 第二节 练习曲 .....          | (53)        |
| 1. 一、二指换把练习 .....      | (53)        |
| 2. 一、二、三指换把练习 .....    | (53)        |
| 3. 四指换把练习 .....        | (54)        |
| 第三节 乐 曲 .....          | (55)        |
| 1. 秋 夜 .....           | 杨兆祯曲 (55)   |
| 2. 小镰刀 .....           | 刘明将曲 (55)   |



|                                                |               |
|------------------------------------------------|---------------|
| 3. 小气球.....                                    | 黄 田曲 (56)     |
| 4. 猜谜歌.....                                    | 于树骅曲 (56)     |
| 5. 小青蛙, 你唱吧.....                               | 新 声曲 (57)     |
| 6. 山西民歌.....                                   | 根据山西民歌改编 (58) |
| <b>第八章 G 调中把位及上、中把换把练习</b> .....               | (59)          |
| 第一节 G 调中把位的音位.....                             | (59)          |
| 第二节 练习曲.....                                   | (59)          |
| 1. D <sub>G</sub> 调中把位外弦比较练习.....              | (59)          |
| 2. D <sub>G</sub> 调中把位 <sup>外</sup> 弦比较练习..... | (61)          |
| 3. G 调中把位练习.....                               | (62)          |
| 4. G 调换把练习.....                                | (62)          |
| 第三节 乐 曲.....                                   | (63)          |
| 1. 甜 梦.....                                    | 寒 阳曲 (63)     |
| 2. 小号手的歌.....                                  | 吴克辛曲 (64)     |
| 3. 雁 群.....                                    | 佚 名曲 (65)     |
| 4. 采蘑菇.....                                    | 程 恺曲 (65)     |
| <b>第九章 F 调上、中把的音位及演奏</b> .....                 | (66)          |
| 第一节 F 调上、中把位的音位及演奏.....                        | (66)          |
| 第二节 练习曲.....                                   | (67)          |
| 1. F 调上把位练习.....                               | (67)          |
| 2. F 调中把位练习.....                               | (67)          |
| 3. F 调换把练习.....                                | (68)          |
| 4. F 调音型练习.....                                | (69)          |
| 第三节 乐 曲.....                                   | (70)          |
| 1. 娃哈哈.....                                    | 石 夫曲 (70)     |
| 2. 阿鲁卡拉龙骑兵.....                                | [法] 比 才曲 (70) |
| 3. 菠萝献亲人.....                                  | 宋朝盛曲 (71)     |
| 4. 采菠萝.....                                    | 寒 阳曲 (71)     |
| 5. 草原之夜.....                                   | 田 歌曲 (73)     |
| <b>第十章 C 调上、中把及换把练习</b> .....                  | (74)          |
| 第一节 C 调上、中把的音位及演奏.....                         | (74)          |

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| 第二节 练习曲 .....                           | (74)       |
| 1. C 调原把位练习 .....                       | (74)       |
| 2. C 调切把位练习 .....                       | (75)       |
| 3. C 调中把位练习 .....                       | (75)       |
| 4. C 调换把练习 .....                        | (76)       |
| 5. C 调力度练习 .....                        | (76)       |
| 6. C 调节奏练习 .....                        | (78)       |
| 第三节 乐 曲 .....                           | (79)       |
| 1. 放牛山歌 .....                           | 四川民歌 (79)  |
| 2. 青海四季歌(选段) .....                      | 吕 冰编曲 (79) |
| 3. 绣金匾 .....                            | 陕北民歌 (80)  |
| 第十一章 $\flat B$ 调上、中把及换把练习 .....         | (81)       |
| 第一节 $\flat B$ 调上、中把的音位及演奏 .....         | (81)       |
| 第二节 练习曲 .....                           | (81)       |
| 1. $\flat B$ 调上把位练习一 .....              | (81)       |
| 2. $\flat B$ 调上把位练习二 .....              | (82)       |
| 3. $\flat B$ 调上把音准校正练习 .....            | 王曙亮曲 (82)  |
| 4. $\flat B$ 调上、中把音阶练习 .....            | (83)       |
| 5. $\flat B$ 调 $\frac{6}{8}$ 节奏练习 ..... | (84)       |
| 6. $\flat B$ 调分解和弦练习 .....              | (85)       |
| 第三节 乐 曲 .....                           | (86)       |
| 1. 幸福生活万万年 .....                        | 东北民歌 (86)  |
| 2. 溜冰之歌 .....                           | 刘德伦曲 (87)  |
| 3. 摘菜调 .....                            | 贵州民歌 (87)  |
| 4. 阿细娃娃耍月 .....                         | 孙断斌编曲 (87) |
| 5. 月牙五更 .....                           | 东北民歌 (88)  |
| 6. 唱支山歌给党听 .....                        | 朱践耳曲 (89)  |
| 第十二章 各种技巧练习 .....                       | (90)       |
| 第一节 顿 弓 .....                           | (90)       |
| 第二节 顿弓练习 .....                          | (91)       |
| 1. 顿弓练习一 .....                          | (91)       |

|                   |            |
|-------------------|------------|
| 2. 顿弓练习二.....     | (91)       |
| 3. 连顿弓练习.....     | 张 锐曲 (91)  |
| 第三节 乐 曲.....      | (93)       |
| 1. 排排坐.....       | 徐刚记曲 (93)  |
| 2. 小鸭子.....       | 佚 名曲 (94)  |
| 第四节 快 弓.....      | (94)       |
| 第五节 快弓练习.....     | (95)       |
| 1. 快弓练习.....      | (95)       |
| 2. 快速换把练习.....    | (96)       |
| 3. 快速换弦练习.....    | (96)       |
| 第六节 乐 曲.....      | (97)       |
| 1. 幸福的花朵.....     | 潘振声曲 (97)  |
| 2. 平原竞马.....      | 俞 鹏曲 (98)  |
| 第七节 颤 弓.....      | (100)      |
| 第八节 颤弓练习.....     | (101)      |
| 1. 颤弓练习一.....     | (101)      |
| 2. 颤弓练习二.....     | (101)      |
| 3. 颤弓练习三.....     | (102)      |
| 第九节 乐 曲.....      | (103)      |
| 我乘上小马车.....       | 吴应炬曲 (103) |
| 第十节 抛 弓.....      | (104)      |
| 第十一节 抛弓练习.....    | (104)      |
| 抛弓练习.....         | (104)      |
| 第十二节 乐 曲.....     | (105)      |
| 蓝花花叙事曲(片断).....   | 关 铭曲 (105) |
| 第十三节 滑 音.....     | (106)      |
| 第十四节 滑音练习.....    | (109)      |
| 1. 上滑音和下滑音练习..... | (109)      |
| 2. 滑音练习.....      | (109)      |
| 3. 垫指滑音练习.....    | (110)      |
| 第十五节 乐 曲.....     | (111)      |
| 闹花灯.....          | 寒 阳曲 (111) |