

# 成人二胡 基础教程

卜晓妹 段晓希 编著

理论与实践紧密结合  
演奏方法与技巧讲解到位  
成人学习二胡必备



版社

# 成人二胡基础教程

CHENGREN ERHU JICHU JIAOCHENG

卜晓妹 段晓希◎编著



金盾出版社

## 内 容 提 要

本书专门为广大成人二胡学习者编写。全书内容共分三大章二十节课,就成人学习二胡必备的基础知识、演奏方法与技巧作了针对性的讲解。实践章节安排有大量的练习曲和乐曲,这些曲目都是二胡入门阶段涉及到的经典作品,同时精选了部分旋律优美的由歌曲改编、移植的二胡曲,以激发读者学习兴趣,在轻松、愉快的学习中逐步提高演奏技能。

### 图书在版编目(CIP)数据

成人二胡基础教程/卜晓妹,段晓希编著. —北京:金盾出版社,2016.1  
ISBN 978-7-5186-0554-5

I. ①成… II. ①卜…②段… III. ①二胡—奏法—教材 IV. ①J632.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 227671 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京盛世双龙印刷有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/16 印张:13.5 字数:370 千字

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:40.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

本书音乐作品著作权使用费已交中国音乐著作权协会  
联系地址:北京市东单三条 33 号京纺大厦 5 层(邮编 100005)  
电话:(010)65232656—535

# 前 言

二胡作为中华民族乐器家族中的瑰宝之一,一直以来,其音乐艺术的发展受到人们的重视。在我国教育事业非常重视传统文化艺术的今天,许多大学开设了“国乐”实践课程,二胡以其动人的旋律、丰富的表现力,成为深受大学生们喜爱的民族乐器。同时,许多中老年业余音乐爱好者也非常喜欢二胡,不仅自己学习二胡演奏,还引导家人一起学习,为二胡音乐的普及做出了许多努力和贡献。本书注重理论与实践相结合,融趣味性与实用性为一体,针对成年人思想较为成熟,对理论知识的理解能力较强,以及他们以愉悦身心、提高音乐修养为目的的学习特点,对二胡基础阶段的知识做了针对性的编排。

本教程共20节课,为成人二胡学习者讲解了二胡的基本构造、基本演奏姿势和演奏方法、演奏技巧及练习提示、演奏常用的乐谱标记,以及部分二胡经典作品鉴赏等方面的知识,同时精选了部分常用练习曲和乐曲。每节课大致包括教学篇、知识篇、实践篇、经典作品鉴赏篇等几块:教学篇侧重于二胡基本演奏技巧和演奏方法的学习;知识篇侧重于乐谱中常见的二胡演奏标记和基础知识;实践篇精选了各种技巧训练的练习曲及耳熟能详、适合初学者演奏的乐曲片段;经典作品鉴赏篇是专门为成年二胡学习者安排的一个内容,一是为了让学习者理论与实践相互促进,二是让成年人在学习之余能够欣赏到许多二胡音乐作品,更深入地了解二胡音乐,激发学习二胡的兴趣,提高艺术鉴赏力。由于篇幅有限,鉴赏篇选择了部分经典的、可听性较强的作品,对其作品的主要内容、创作结构及特点、作曲家等方面做了简要阐述。本书的最后部分安排了大量的练习曲和乐曲,这些作品绝大多数是作者在多年的教学工作中常用到的、深受成人学习者喜爱的经典作品。最后一章的十首作品是由一些旋律优美的器乐曲和歌曲改编、移植的乐曲,其目的是为了激发初学者的学习兴趣。

本书最后两页为参考文献部分，所列的一些文章不仅是本书撰写中的理论依据，更是编者希望学习者能够在演奏之余，在二胡音乐的理论学习中，能有更多的系统性、专业化的认知途径。

由于编者知识有限，时间仓促，书中难免有不足之处，恳请各位读者、同行给予批评指正。我的研究生段晓希是一位勤奋上进的学生，特别是经典作品赏析篇中的大部分篇章初稿由她编写而成，查阅了大量的文献资料。感谢我的导师赵寒阳教授，多年来，他给予了我许多的创作经验与灵感，感谢金盾出版社为本书的出版给予的大力支持。在此表示衷心的感谢！

卜晓妹



# 目 录

## 第一章 基础认知

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第一课 乐器简介 .....       | 1  |
| 一、教学篇 .....          | 1  |
| (一) 形制构造 .....       | 1  |
| (二) 定弦与音域 .....      | 2  |
| 二、经典作品赏析《病中吟》 .....  | 2  |
| 第二课 基本演奏方式 .....     | 4  |
| 一、教学篇 .....          | 4  |
| (一) 坐姿 .....         | 4  |
| (二) 持琴 .....         | 5  |
| (三) 持弓 .....         | 6  |
| (四) 内外弦用力点 .....     | 7  |
| 二、基础知识篇 .....        | 8  |
| (一) 识乐谱 .....        | 8  |
| (二) 拉推弓标记 .....      | 8  |
| 三、经典作品赏析《二泉映月》 ..... | 8  |
| 第三课 基本运弓方法 .....     | 10 |
| 一、教学篇 .....          | 10 |
| (一) 拉推弓 .....        | 10 |
| (二) 运弓基础技法——长弓 ..... | 10 |
| (三) 基础换弦 .....       | 11 |
| 二、实践篇 .....          | 11 |
| (一) 基础长弓练习 .....     | 11 |
| (二) 基础换弦练习 .....     | 13 |
| 三、经典作品赏析《流波曲》 .....  | 14 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>第四课 左手基础按弦</b>      | 16 |
| 一、教学篇                  | 16 |
| (一) 按弦的手指与部位           | 16 |
| (二) 抬指按弦               | 18 |
| (三) 小指                 | 18 |
| (四) 错误手型               | 19 |
| 二、实践篇                  | 20 |
| 三、经典作品赏析《汉宫秋月》         | 26 |
| <b>第五课 D调第一把位的演奏方法</b> | 27 |
| 一、教学篇                  | 27 |
| 二、实践篇                  | 27 |
| 三、经典作品赏析《怀乡行》          | 29 |
| <b>第六课 分弓与连弓</b>       | 30 |
| 一、教学篇                  | 30 |
| (一) 分弓                 | 30 |
| (二) 连弓                 | 31 |
| 二、知识篇                  | 31 |
| 三、实践篇                  | 31 |
| 四、经典作品赏析《听松》           | 34 |
| <b>第七课 G调第一把位的演奏方法</b> | 36 |
| 一、教学篇                  | 36 |
| 二、知识篇                  | 36 |
| 三、实践篇                  | 37 |
| 四、经典作品赏析《光明行》          | 38 |
| <b>第八课 揉弦</b>          | 40 |
| 一、教学篇                  | 40 |
| (一) 滚动式揉弦的基本动作         | 40 |
| (二) 小指揉弦               | 41 |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 二、知识篇 .....                   | 42        |
| (一) 用数字表示速度 .....             | 42        |
| (二) 用文字表示速度 .....             | 42        |
| (三) 常见速度变化的标记 .....           | 42        |
| 三、实践篇 .....                   | 43        |
| 四、经典作品赏析《良宵》 .....            | 45        |
| <b>第九课 F调切把位的演奏方法 .....</b>   | <b>47</b> |
| 一、教学篇 .....                   | 47        |
| (一) F调原始把位的演奏方法 .....         | 47        |
| (二) F调切把位的演奏方法 .....          | 47        |
| 二、知识篇 .....                   | 48        |
| (一) 反复记号——“跳房子” .....         | 48        |
| (二) 演奏中的小窍门: 揉弦的巧妙运用 .....    | 48        |
| 三、实践篇 .....                   | 49        |
| 四、经典作品赏析《赛马》 .....            | 51        |
| <br><b>第二章 技巧提高</b><br>       |           |
| <b>第十课 换 把 .....</b>          | <b>53</b> |
| 一、教学篇 .....                   | 53        |
| 二、知识篇 .....                   | 54        |
| (一) 音准把握性的建立 .....            | 54        |
| (二) 常见的换把方式 .....             | 55        |
| 三、实践篇 .....                   | 56        |
| 四、经典作品赏析《怀乡曲》 .....           | 58        |
| <b>第十一课 D调第二把位的演奏方法 .....</b> | <b>59</b> |
| 一、教学篇 .....                   | 59        |
| 二、知识篇 .....                   | 59        |
| (一) 移动八度记号 .....              | 59        |
| (二) 其他常用反复记号 .....            | 60        |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 三、实践篇 .....                   | 60        |
| 四、经典作品赏析《迷胡调》 .....           | 63        |
| <b>第十二课 G调第二把位的演奏方法 .....</b> | <b>64</b> |
| 一、教学篇 .....                   | 64        |
| 二、知识篇 .....                   | 64        |
| 三、实践篇 .....                   | 65        |
| 四、经典作品赏析《河南小曲》 .....          | 67        |
| <b>第十三课 F调第二把位的演奏方法 .....</b> | <b>69</b> |
| 一、教学篇 .....                   | 69        |
| 二、知识篇 .....                   | 70        |
| (一) 表情术语 .....                | 70        |
| (二) 常用变音记号 .....              | 70        |
| 三、实践篇 .....                   | 70        |
| 四、经典乐曲赏析《草原新牧民》 .....         | 73        |
| <b>第十四课 滑 音 .....</b>         | <b>74</b> |
| 一、教学篇 .....                   | 74        |
| (一) 上滑音与下滑音 .....             | 74        |
| (二) 回滑音 .....                 | 75        |
| (三) 垫指滑音 .....                | 76        |
| 二、知识篇 .....                   | 77        |
| (一) 上滑音、下滑音 .....             | 77        |
| (二) 回滑音 .....                 | 77        |
| (三) 垫指滑音 .....                | 77        |
| 三、实践篇 .....                   | 77        |
| 四、经典作品赏析《江南春色》 .....          | 80        |
| <b>第十五课 倚音和颤(指)音 .....</b>    | <b>82</b> |
| 一、教学篇 .....                   | 82        |
| (一) 倚音 .....                  | 82        |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| (二) 颤(指)音 .....          | 82  |
| 二、知识篇 .....              | 83  |
| (一) 倚音标记 .....           | 83  |
| (二) 装饰音标记——颤音标记 .....    | 84  |
| 三、实践篇 .....              | 84  |
| 四、经典作品赏析《幸福的歌儿唱不完》 ..... | 87  |
| <b>第十六课 快弓和颤弓</b> .....  | 89  |
| 一、教学篇 .....              | 89  |
| (一) 快弓 .....             | 89  |
| (二) 颤弓 .....             | 90  |
| 二、知识篇 .....              | 90  |
| 三、实践篇 .....              | 90  |
| 四、经典作品赏析《战马奔腾》 .....     | 94  |
| <b>第十七课 顿弓和拨弦</b> .....  | 96  |
| 一、教学篇 .....              | 96  |
| (一) 顿弓的演奏法 .....         | 96  |
| (二) 拨弦 .....             | 97  |
| 二、知识篇 .....              | 100 |
| (一) 顿弓标记 .....           | 100 |
| (二) 拨弦标记 .....           | 100 |
| 三、实践篇 .....              | 100 |
| 四、经典作品赏析《葡萄熟了》 .....     | 103 |

### 第三章 练习曲及乐曲

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>第十八课 练习曲</b> ..... | 105 |
| 1. 长短弓结合的练习 .....     | 105 |
| 2. 分弓换弦练习 .....       | 106 |
| 3. 手指的音阶与模进练习 .....   | 106 |
| 4. 连弓与换弦练习 .....      | 107 |
| 5. 小指预备练习 .....       | 108 |

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 6. 有小指的音阶练习     | 108             |
| 7. 颤音练习         | 109             |
| 8. 活指练习一        | 110             |
| 9. 活指练习二        | 110             |
| 10. 换弦练习        | 111             |
| 11. 十一种换弦练习     | 112             |
| 12. 不同弓段及弓位练习   | 113             |
| 13. 交替换弓练习      | 114             |
| 14. 连弓换弦及手指弹性练习 | 115             |
| 15. D调音位指序练习    | 116             |
| 16. G调七声音阶练习    | 117             |
| 17. F调七声音阶练习    | 118             |
| 18. 三、四指音准校正练习  | 119             |
| 19. 换把练习        | 120             |
| 20. 上把指距练习      | 121             |
| 21. 基础快弓练习      | 122             |
| 22. 分顿弓练习       | 123             |
| 23. 颤弓练习        | 124             |
| 24. 四个手指的综合揉弦练习 | 125             |
| 25. 指序练习        | 125             |
| <br>            |                 |
| 第十九课 乐曲一        | 127             |
| 1. 田园春色         | 陈振铎曲 127        |
| 2. 西藏舞曲         | 藏族民歌 128        |
| 3. 多年以后         | T.H贝利曲 128      |
| 4. 紫竹调          | 沪剧曲牌 129        |
| 5. 长城谣          | 刘雪庵曲 129        |
| 6. 弓桥泛月         | 陈振铎曲 130        |
| 7. 小花鼓          | 刘北茂曲 131        |
| 8. 明月流溪         | 陈振铎曲 132        |
| 9. 花欢乐          | 民间乐曲 蒋风之演奏谱 134 |
| 10. 民谣风         | 刘北茂曲 136        |
| 11. 跑旱船         | 陕北民歌 余奋扬改编 137  |
| 12. 山歌          | 李长春编曲 138       |

|                   |                        |     |
|-------------------|------------------------|-----|
| 13. 赛马 .....      | 黄海怀曲 沈利群改编             | 139 |
| 14. 良宵 .....      | 刘天华曲                   | 142 |
| 15. 喜唱丰收 .....    | 杨惠林、许讲德曲               | 143 |
| 16. 牧羊女 .....     | 曹元德编曲                  | 145 |
| 17. 子弟兵和老百姓 ..... | 张达观原曲 晨耕、唐诃编曲 许讲德改编    | 148 |
| 18. 山村变了样 .....   | 曾加庆曲                   | 150 |
| 19. 北京有个金太阳 ..... | 藏族民歌 蒋才如编曲             | 154 |
| 20. 苏南小曲 .....    | 朱昌耀编曲                  | 158 |
| 21. 光明行 .....     | 刘天华曲 朱晓谷伴奏             | 161 |
| 22. 阳关三叠 .....    | 古 曲 闵慧芬编曲              | 165 |
| 23. 怀乡曲 .....     | 王国潼曲                   | 167 |
| 24. 听松 .....      | 阿 炳曲 曹安和记谱 储师竹、黎松寿拟订指法 | 171 |
| 25. 欢庆 .....      | 李长春曲                   | 174 |
| 26. 梆子风 .....     | 项祖英编曲                  | 179 |
| 27. 花鼓调 .....     | 张 昭编曲 谢直心伴奏            | 181 |
| 28. 赶集 .....      | 曾加庆编曲                  | 184 |

## 第二十课 乐曲二 ..... 188

|                  |      |     |
|------------------|------|-----|
| 1. 彩云追月 .....    | 任 光曲 | 188 |
| 2. 我和你 .....     | 陈其钢曲 | 189 |
| 3. 月亮代表我的心 ..... | 汤 尼曲 | 190 |
| 4. 天堂 .....      | 腾格尔曲 | 191 |
| 5. 天路 .....      | 刘 青曲 | 192 |
| 6. 隐形的翅膀 .....   | 王雅君曲 | 194 |
| 7. 青藏高原 .....    | 张千一曲 | 195 |
| 8. 母亲 .....      | 戚建波曲 | 196 |
| 9. 走进新时代 .....   | 印 青曲 | 198 |
| 10. 荷塘月色 .....   | 张超词曲 | 200 |

## 附 录 二胡其他常用调指法把位图 ..... 201

## 参考文献 ..... 202

# 第一章 基础认知

## 第一课 乐器简介

### 一、教学篇

二胡是中国民族乐器中一件充满魅力的拉弦乐器，它既能表现深沉、悲凄的内容，也能描写气势壮观的意境。它音色优美，表现力强，在独奏、民族器乐合奏、歌舞和声乐伴奏，以及地方戏曲、说唱音乐中都发挥着重要的作用。

#### （一）形制构造

据史书记载，唐朝时期，我国北方的游牧民族——“奚族”，使用着一种用竹片夹在两弦之间通过来回磨擦而发出声音的乐器，这就是二胡的前身——“奚琴”。

我们现在使用的二胡分为琴杆、琴筒、琴轴、琴弦和弓子五大部分，另外还有琴皮、琴托、琴码、音窗和千斤等小装置。



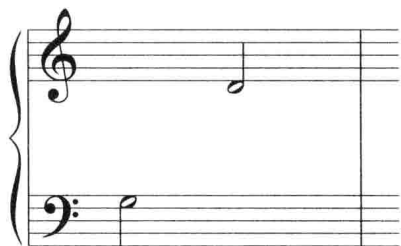
图1-1 二胡各部位名称

## （二）定弦与音域

二胡琴弦一般采用五度定弦，最常见的定弦为  $d^1-a^1$ ，通常我们把这类二胡叫做“主音胡琴”。还有一种“托音胡琴”，它采用的是  $g-d^1$  定弦法，《二泉映月》《听松》等作品采用的就是这样的定弦法。在演奏某些地方色彩的乐曲或戏曲时，除了五度关系定弦外，也有定为纯四度关系和纯八度关系的情况。



主音二胡



托音二胡

二胡音域低音区浑厚扎实，沉着有力；中音区明亮饱满，富有表现力；高音区尖锐透亮。



音域图：

## 二、经典作品赏析《病中吟》

《病中吟》<sup>①</sup>，原名《安适》，又名《胡适》，是中国近代民族音乐作曲家、演奏家、教育家刘天华先生在 1915-1918 年辛亥革命后不久创作而成，是刘天华十大代表作品中的处女作。该乐曲包含的深邃情感并非仅流于名称表面，刘天华先生描述该乐曲，表达的既不是“安逸舒适”，也不是“病中的呻吟”，而是疑惑“人生何适”？《病中吟》并非作者于病中创作，而是用“病”隐喻社会现实，表达了作者忧思苦痛的心绪，以及对现实的不满和与黑暗社会抗争到底的坚强决心。

<sup>①</sup> 此赏析部分所使用乐谱依据《中国二胡曲集》第二卷第 1 页，2013 年 3 月。

整首作品共分为三个乐段，段落清晰，结构鲜明，是典型的再现结构。在第一部分中，作者用慢速悠长，如同沉吟般的音调表达内心的忧伤哀痛，运用传统民间音乐中“鱼咬尾式”的旋律发展形式不断展开。该段落中连续出现几次大跳音程和大滑音，如人之叹息一般，流露出作者对现实和未来的无奈彷徨。第二部分速度、力度和节奏都有所变化，速度较之前加快，力度更显坚定、刚硬，节奏型也产生了多种变化，表现出作者在现实中痛苦挣扎并向往光明未来的心理状态。该段落最后的音符向下级进，贴切地表现出作者的无奈，并将旋律引入下一段。第三部分是第一部分的变化再现，是对乐曲主题的深化提升，旋律较之前更显深沉、厚重，表现出作者深感命运艰难但仍对未来充满信心的爱国情怀。乐曲最后有一个仅八小节的简短尾声，旋律与第二段形成一定的呼应。该部分刚劲的力度与第三段深沉的慢板产生强烈对比，好比作者发出抗争的呼号，但在最后急转直下的大滑音和颤音的出现仿佛呼应着作者自己形容的“人生何适？”之意，全曲最终由一个茫茫然般哀伤的疑问句结束。

刘天华先生创作的这首乐曲充分体现了其创作特征，首先作者大量使用了非常适合二胡演奏特点的抒情性如歌般的旋律形式；其次，乐曲融入了民间曲牌音乐和戏剧唱腔的素材，但没有大量的直接引用，而是巧妙地将其掺杂于旋律的进行中。作为刘天华先生的处女作，这些手法的运用将二胡创作水平和演奏水平上升到了一个新的高度。

刘天华（1895-1932）江苏江阴人，我国近代杰出的作曲家、民族器乐演奏家和音乐教育家，是诗人刘半农和音乐家刘北茂的兄弟，也是民间音乐家周少梅先生的弟子。他对二胡发展做出了开创性和突破性的探索，其一生创作了十首二胡曲，现称十大名曲，即《病中吟》（1915）、《月夜》（1918）、《空山鸟语》（1918）、《苦闷之讴》（1926）、《悲歌》（1927）、《良宵》（1928.1.22）、《闲居吟》（1928.6）、《光明行》（1931）、《独弦操》（1932.1）、《烛影摇红》（1932）。这十首二胡曲，从乐曲结构到二胡表现力，以及演奏技法都有了突破性进步，并将二胡引领到专业独奏的音乐舞台之上。至今，这些作品仍然是演奏家们在音乐会上经常演奏的曲目。为了规范化教学，刘天华先生还创作了47首二胡练习曲，取代了二胡一直以来以曲代练的模式，将技术难点、重点单独进行有目的的练习，有效解决了部分二胡技术的训练问题。他做出的卓越贡献奠定了其在二胡发展史上的重要地位。

今年正值刘天华先生诞辰130周年，在此向刘天华先生表达最深切、崇高的敬意。

## 第二课 基本演奏方式

### 一、教学篇

#### (一) 坐姿

二胡演奏的基本姿势有平腿式、架腿式、站立式三种，平腿式坐姿是当今二胡演奏中最常用的演奏姿势。



图1-2 平腿式坐姿

#### 演奏要点：

◎总体要求：选择平腿式坐姿时，全身保持自然、松弛。

◎注意事项：身躯要正直，腰身要挺起。两脚平放在地面，初学者演奏时尽量不要抬左脚脚后跟，否则易造成肢体紧张。两腿自然分开，与肩同宽，琴筒自然贴合在腹部，琴皮一方略微向右前方倾斜。演奏时，膝盖与大腿应保持平整，忌成斜坡状，否则易导致琴筒下滑，不利于演奏。重心应置于双脚，臀部应置于椅子前三分之一处，不可坐满。双脚可一前一后，通常左脚在前，右脚在后，右脚脚尖与左脚脚心齐平。

## （二）持琴

左臂抬起，左手虎口置于千斤处。手臂自然下垂，使手腕小臂成一条斜直线，手腕可微微突起。

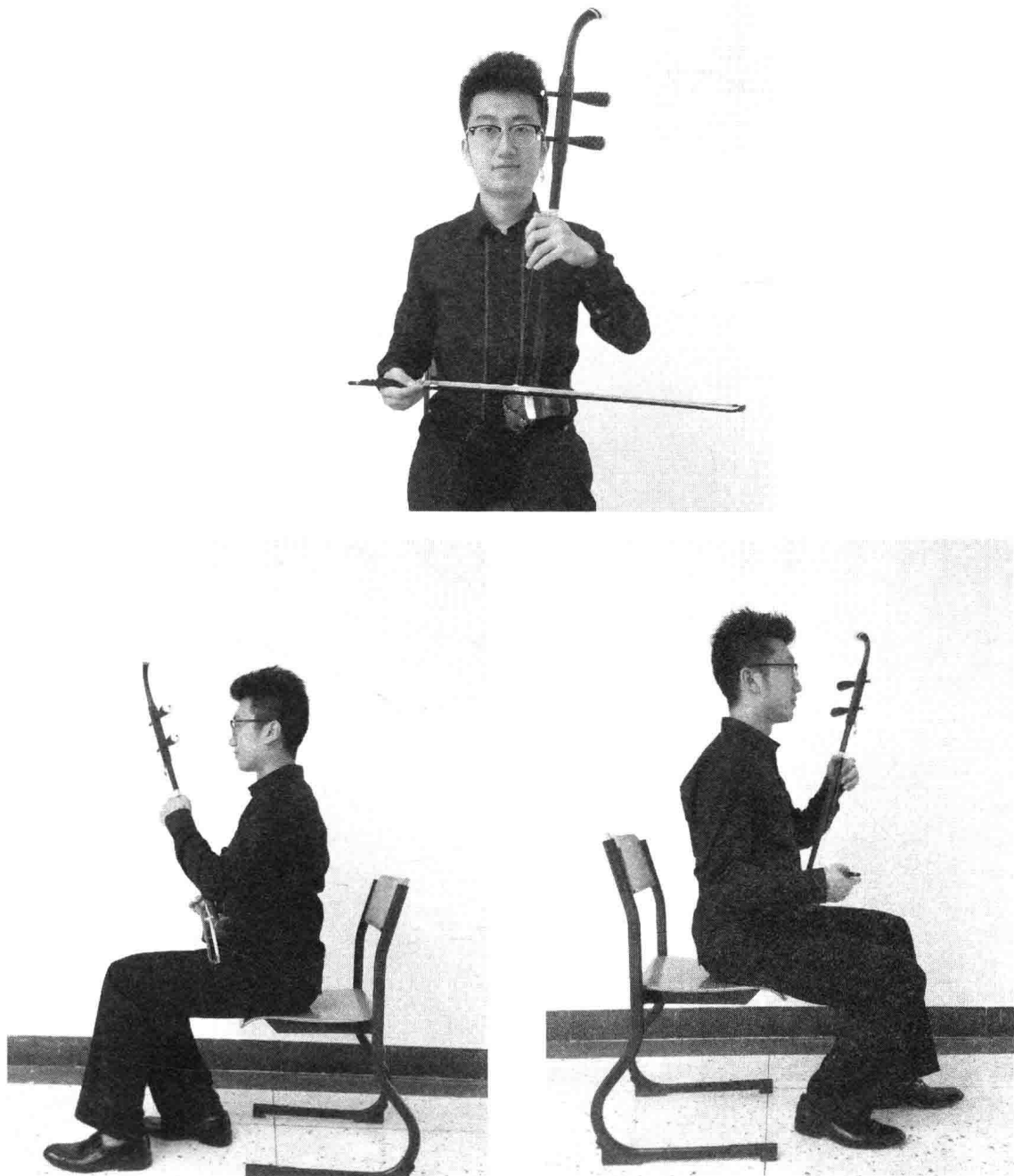


图1-3 持琴姿势

演奏要点：

◎总体要求：演奏中，左肩、臂、手腕、手的动作保持自然、松弛状态。

◎注意事项：左手放松，呈半握拳状态。琴杆置于虎口中间，但不可握得过紧。演奏第一把位时，虎口要放在千斤的位置上。手臂自然抬起时应保持自然、协调状态，忌与手腕齐平。手腕部分的突起也不可过高。左肩放平，忌耸肩。