

★ SUPER KING OF ACTUAL COMBAT

★ 超级实战王



吉他弹唱30日魔鬼速成攻略



超长6小时
DVD-9视频教程

王 一 ▲ 编著

北京体育大学出版社

- ▲ 残酷激活左右手能力，让身体经受住地狱般磨炼！
- ▲ 30天挑战100首曲目！你有胆吗？！
- ▲ 初学者必备的吉他弹唱快速进阶第一书！

★ SUPER KING OF ACTUAL COMBAT

超级家战王

吉他弹唱30日魔鬼速成攻略

王 一 ▲ 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:李 飞 董英双
责任编辑:殷 亮 刘万年
审稿编辑:董英双 李 飞
责任校对:殷钰钧
责任印制:陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

超级实战王:吉他弹唱30日魔鬼速成攻略/王一编
著. -- 北京:北京体育大学出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5644-1512-9
I. ①超… II. ①王… III. ①六弦琴—奏法 IV.
①J623.26
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第304808号

本书整理及参与制作者

李玉珠/王广吉/李玉莲/聂小丽/刘少兰/许生星/赵君/边丽娜/闫世平/李默晗/邓建伟/甄若含/张莉/李丹/
房伟/安方劲/孙桂兰/杨志宇/曲宏雷/陈仕屹/王寒冰/王宏/牟军/李玲/张建国

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理
北京市东单三条33号京纺大厦5层(010-65232656)

超级实战王:吉他弹唱30日魔鬼速成攻略

出 版:北京体育大学出版社
社 址:北京市海淀区信息路48号
网 址:<http://cbs.bsu.edu.cn>
邮 购:010-62989432
邮 编:100084
发行部:010-62989438
印 刷:北京昌联印刷有限公司
开 本:880X1230mm 1/16
印 张:18.5
版 次:2014年5月第1版
印 次:2014年5月第1版第1次印刷
定 价:42.00元(附光盘)

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

感谢您关注我们的产品。如有投稿、建议或是意见,请与音乐编辑室联系。
联系电话:010-62989572 新浪微博:TD音乐编辑

写给立志弹好吉他的人

（代前言）

这是一本以实战为主，专为快速掌握民谣吉他弹唱技巧而设计的教程，本书由浅入深，把吉他初学者需要掌握的各种技巧及知识点以“修炼”的方式安排到了30日的课程挑战中。相信初学者按照课程的进度，并进行残酷的每天6小时练习，必能完成这本书的内容，让你的吉他水平提高一个层次。

美国杂志《纽约客》专职作家“格拉德维尔”曾提过一个理论：“艺术领域取得成功的关键，跟天分无关，只是练习的问题。那些成功的人，只不过是做了足够的练习，给大脑足够长的时间，以吸收达到精通需要的东西。所谓‘天才’，就是重复次数最多的人！”。

我认同他的观点。在日常生活学习工作中，应该把我们的努力“量化”。只有这样，才知道自己付出多少。我总结的规律是只要你付出足够多的努力，就会发生明显的质变。但是，这只是质变中的部分量变，道理大家都懂。普通人与强人的差别，就在行动。自己面对自己的时候，差距就开始表现出来了——那就是心的差别！我们一定会遇到：浮躁（定力）、缺乏自制力（戒律）、缺少耐心（忍受长期孤独）。所以，我相信，“成功者”一定经历了最痛苦的修行，不然，他们很难有这么强的定力。这种残酷的训练，不仅是身体的修行，更是心力的锻造！

最后我想强调，初学者只有付出高强度与持续的努力，进行每日6小时的练习并坚持30日，才能完成这套教程。不信的人，你可以立刻发起挑战！

快速上手，了解本书内容!

课程内容的构成!



- ① 标题，副标题——本课的重点训练内容。
- ② 左手技能——挑战后面的曲目左手所需要达到的能力。
- ③ 难度指数——难度程度的标记，分为四个等级。实心的星星越多，表示难度越大。
- ④ 右手技能——挑战后面的曲目右手所需要达到的能力。
- ⑤ 挑战练习——挑战后面的曲目之前要过的关卡。熟练完成挑战练习是成功挑战曲目的必经之路。
- ⑥ DVD图标——本课内容的DVD讲解，包括左手技能、右手技能、挑战练习曲、知识点的示范讲解。
- ⑦ 知识点——本课需要掌握的乐理知识。

超级实战王

吉他弹唱30日魔鬼速成攻略

~目录~

如何使用本书	1
站在魔鬼般残酷修炼地的入口	1

第一日 最初的修炼 1

突破关卡 四分节奏 1

知识点：四分音符、拍子	3
挑战曲目：传 奇（王 菲 演唱版）	4

第二日 最初的修炼 2

突破关卡 四分节奏 2

知识点：扫弦节奏、G和弦	7
挑战曲目：北京，北京（汪 峰 演唱）	8

第三日 最初的修炼 3

突破关卡 四分节奏 3

知识点：音色的控制、二分音符	10
挑战曲目：好久不见（陈奕迅 演唱）	12

第四日 修炼的提高 1

突破关卡 八分节奏 1

知识点：八分音符、休止符	15
挑战曲目：爱我别走（张震岳 演唱）	16
旅行的意义（陈绮贞 演唱）	18
知识点：和弦转换	19
唯一（王力宏 演唱）	20
小酒窝（林俊杰、蔡卓妍 演唱）	22

第五日 修炼的提高 2

突破关卡 八分节奏 2

知识点：常用反复记号·····	25
挑战曲目：老男孩（筷子兄弟演唱）·····	26
突然的自我（伍佰演唱）·····	28
当我想你的时候（汪峰演唱）·····	30

第六日 修炼的提高 3

突破关卡 八分节奏 3

知识点：根音、Bm和弦·····	33
挑战曲目：丁香花（唐磊演唱）·····	34
后来（刘若英演唱）·····	36

第七日 意志的挑战 1

突破关卡 前八分后十六分节奏 1

知识点：十六分音符、十六分休止符·····	39
挑战曲目：明天过后（张杰演唱）·····	40

第八日 意志的挑战 2

突破关卡 前八分后十六分节奏 2

知识点：B7和弦、节奏、节奏型、拍号、节拍·····	43
挑战曲目：狮子座（曾轶可演唱）·····	44
怎样（毅光年演唱版）·····	46

第九日 意志的挑战 3

突破关卡 前八分后十六分节奏 3

知识点：爬格子正确的手型、拨片与手指并用、加入根音的和弦·····	49
-----------------------------------	----

超级实战王

吉他弹唱30日魔鬼速成攻略

~目 录~

挑战曲目：父 亲（筷子兄弟 演唱）	50
隐形的翅膀（张韶涵 演唱）	52

第十日 修炼的成果 1

突破关卡 纯分解和弦的残酷考验

知识点①：反复记号的使用	56
知识点②：移 调	58
挑战曲目：空白格（杨宗纬 演唱版）	56
月亮代表我的心（齐 秦 演唱版）	58
白桦林（朴 树 演唱）	60
遇 见（孙燕姿 演唱）	62
时间煮雨（郁可唯 演唱）	64
心如刀割（张学友 演唱）	66
红尘客栈（周杰伦 演唱）	68
那些花儿（朴 树 演唱）	70

第十一日 修炼的成果 2

突破关卡 扫弦的残酷考验！

挑战曲目：Take Me Home Country Road（John Denver 演唱）	72
爱，很简单（陶 喆 演唱）	74
背对背拥抱（林俊杰 演唱）	76
趁 早（李 琦 演唱版）	78
开始懂了（孙燕姿 演唱）	80
领 悟（辛晓琪 演唱）	82
你把我灌醉（黄大炜 演唱版）	84
你不是真正的快乐（五月天 演唱）	86
我好想你（苏打绿 演唱）	88
曾经的你（许 巍 演唱）	90

第十二日 修炼的成果 3

突破关卡 分解与扫弦组合的考验!

挑战曲目: 包 容 (郑 源 演唱)	94
春 泥 (庾澄庆 演唱)	96
煎 熬 (赵 晗 演唱版)	98
可惜不是你 (梁静茹 演唱)	100
大城小爱 (王力宏 演唱)	102

第十三日 新的篇章 1

突破关卡 十六分节奏 1

知识点: 电子节拍器	105
挑战曲目: 征 服 (袁惟仁 演唱版)	106
第一次 (光 良 演唱)	108

第十四日 新的篇章 2

突破关卡 十六分节奏 2

知识点: 三品大横按 (G和弦)、延音线	113
挑战曲目: 恋爱ing (五月天 演唱)	114
海阔天空 (信乐团 演唱)	116
像风一样自由 (许 巍 演唱)	118

第十五日 新的篇章 3

突破关卡 十六分节奏 3

知识点: C调音阶	121
挑战曲目: 爱的代价 (张艾嘉 演唱版)	122
爱的供养 (杨 幂 演唱版)	124
爱让每个人都心碎 (沙宝亮 演唱版)	126
那些年 (胡 夏 演唱)	128
稳稳的幸福 (陈奕迅 演唱)	130

超级实战王

吉他弹唱30日魔鬼速成攻略

~目录~

第十六日 技能的强化 1

突破关卡 八六拍节奏

知识点：八六拍、附点音符·····	133
挑战曲目：春天里（汪峰演唱）·····	134
存在（汪峰演唱）·····	136
新不了情（萧敬腾演唱版）·····	138

第十七日 技能的强化 2

突破关卡 多指法节奏

知识点：和弦转换的诀窍·····	141
挑战曲目：一生所爱（舒淇演唱版）·····	142
彩虹（周杰伦演唱）·····	144
对面的女孩看过来（任贤齐演唱）·····	146
孤独患者（陈奕迅演唱）·····	148
挥着翅膀的女孩（容祖儿演唱）·····	150
宁夏（梁静茹演唱）·····	152
如果没有你（李代沫演唱版）·····	154
三寸天堂（严艺丹演唱）·····	156
十年（陈奕迅演唱）·····	158
依然爱你（王力宏演唱）·····	160
致青春（王菲演唱）·····	162

第十八日 技能的强化 3

突破关卡 切分节奏

知识点：F调音阶·····	165
挑战曲目：小手拉大手（梁静茹演唱）·····	166
痴心绝对（李圣杰演唱）·····	168
离歌（信乐团演唱）·····	172

世界末日 (周杰伦 演唱)	174
是非题 (范玮琪 演唱)	176
为爱痴狂 (刘若英 演唱)	178
无所谓 (杨 坤 演唱)	180
像个孩子 (汪 峰 演唱)	182
左 边 (杨丞琳 演唱)	184
温 柔 (五月天 演唱)	186
放手去爱 (迪克牛仔 演唱)	188

第十九日 晋级的条件 1

突破关卡 击弦技巧

知识点: G调音阶	191
挑战曲目: 滴 答 (侃 侃 演唱)	192
星月神话 (金 莎 演唱)	194

第二十日 晋级的条件 2

突破关卡 滑弦技巧

挑战曲目: 董小姐 (左 立 演唱版)	198
蓝莲花 (许 巍 演唱)	200

第二十一日 晋级的条件 3

突破关卡 勾弦技巧

知识点: D调音阶	205
挑战曲目: 画 心 (张靓颖 演唱)	206
知 足 (五月天 演唱)	208

第二十二日 觉醒的任务 1

突破关卡 切音技巧

知识点: E调音阶	211
-----------------	-----

超级实战王

吉他弹唱30日魔鬼速成攻略

~目 录~

挑战曲目：再 见（张震岳 演唱）	212
情非得已（庾澄庆 演唱）	214

第二十三日 觉醒的任务 2

突破关卡 和弦推算

知识点：A调音阶	219
挑战曲目：我的歌声里（曲婉婷 演唱）	220
浮 夸（林志炫 演唱版）	223
爱我还是他（陶喆演唱）	226
说 谎（林宥嘉 演唱）	228

第二十四日 觉醒的任务 3

突破关卡 拍弦技巧

挑战曲目：宝 贝（张 悬 演唱）	232
阳光总在风雨后（许美静 演唱）	234

第二十五日 觉醒的任务 4

突破关卡 泛音技巧

知识点：泛音的调弦方法	237
挑战曲目：倔 强（五月天 演唱）	238
我的好兄弟（高进、小沈阳 演唱）	240

第二十六日 觉醒的任务 5

突破关卡 制音技巧

知识点：C调音阶	243
挑战曲目：光辉岁月（Beyond 演唱）	244
Rolling in The Deep（Adele 演唱）	246

为了让生活继续 (汪 峰 演唱)	250
早安，女士 (汪 峰 演唱)	252
怒放的生命 (汪 峰 演唱)	254

第二十七日 终极的挑战 1

突破关卡 通关大决战 1

挑战曲目：忽然之间 (炎亚纶 演唱版)	258
你是我的眼 (林宥嘉 演唱)	260
洋葱 (杨宗纬 演唱)	262
没那么简单 (黄小琥 演唱)	264

第二十八日 终极的挑战 2

突破关卡 通关大决战 2

挑战曲目：小情歌 (苏打绿 演唱)	267
江南 (林俊杰 演唱)	270
梦醒了 (那 英 演唱)	272

第二十九日 终极的挑战 3

突破关卡 通关大决战 3

挑战曲目：因为爱情 (王菲、陈奕迅 演唱)	274
有多少爱可以重来 (迪克牛仔 演唱)	276

第三十日 终极的挑战 4

突破关卡 通关大决战 4

挑战曲目：最初的梦想 (范玮琪演唱)	278
Tears In Heaven (Eric Clapton 演唱)	282

站在魔鬼般残酷修炼地的入口

就在此刻，你要做一个决定，是否要用勇气和决心来走完这条修炼之路。是否准备好了来挑战自己面对自己时的弱点：浮躁、自制力、和耐心？如果答案是肯定的，就立刻开始吧！这一定是你身体和心力的双重修炼！

第一日 最初的修炼 1

突破关卡 四分节奏 1

1

左手技能



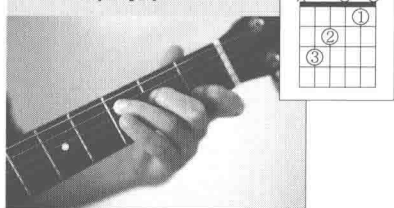
难度指数 ★☆☆☆☆



DVD01

左手技能对于初学者来说是最先需要突破的难点，首先接触以下三个和弦，压和弦时注意手指的摆放位置及手指的形态。想要通过这一关卡，你的左手需要掌握以下三个和弦。

◀◀ C和弦



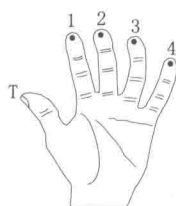
◀◀ F大七和弦



◀◀ Am和弦



注意事项：压弦时注意手指尽量靠近右侧贴近品柱处，同时手指的第一关节要立起来，压弦要用手指的指尖。



左手各指名称及压弦位置

压弦要用手指的指尖。
图中标记，详见视频。

正确



手指的第一关节要立起来。

错误



手型错误压法

2

右手技能

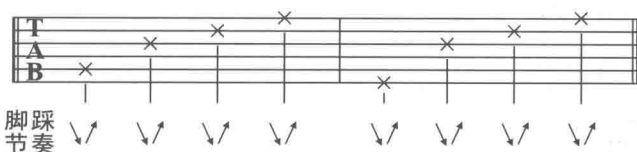


难度指数 ★☆☆☆☆



DVD01

右手技能在学琴初期更容易掌握，首先接触的是四分分解节奏，练习时要用脚来打拍子。



脚踩节奏

注意事项：

1、右手拨弦方式

右手拨弦主要以拇指、食指、中指、无名指为主，通常情况下拇指负责控制根音弦也就是低频的“4-5-6”弦，其他手指负责控制高频的“1-2-3”弦，拨弦时拇指是向下拨动琴弦，其他手指则向上勾弦。

2、手指的摆放位置

手的摆放位置尽量放在音孔处，如果太靠前音色则会变得发暗，如果太靠后音色则会变得发亮。

正确



拇指是向下拨动琴弦，其他手指则向上勾弦。

错误



3 挑战练习

难度指数 ★☆☆☆



DVD01

在练习之前我们首先要把它节奏读出来，如下图中的“X”我们读作“哒”，匀速状态下每小节用脚踩四下，同时读出它的节奏，练习时注意它们的强弱标记。

节奏： X X X X | X X X X |
跟唱： 哒 哒 哒 哒 哒 哒 哒 哒
脚踩： ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ ↘ ↗
节奏

1

C

Am

强 弱 次强 弱

2

C

Fmaj7

强 弱 次强 弱

3

Fmaj7

Am

强 弱 次强 弱

4

C

Fmaj7

Am

强 弱 次强 弱

3 0 0 0

注：第四条练习中的第四小节6弦上出现的“3”为6弦3品音，后面出现的“0”依次为4弦空弦、3弦空弦及2弦空弦，拨弦的方式可以有两种，第一种为拇指弹奏6弦，食指、中指、无名指分别弹奏4 3 2弦；第二种为拇指弹奏6弦与4弦，食指、中指分别弹奏3弦与2弦。

知识点

四分音符：

“X”为吉他谱中的四分音符记法，通常以四分音符为一拍的节奏中，四分音符的时值为一拍。

拍子：

匀速状态下，脚“下踩”然后“上抬”为一拍。

四分音符的记谱

五线谱：

吉他谱： X X X X

简谱： 6 6 6 6

拍子： ↘ ↗ ↘ ↗

挑战曲目

传 奇

(王 菲 演唱)

1 = C $\frac{4}{4}$

刘 兵 词
李 健 曲
王 一 编配

Chord diagrams: C, Fmaj7, C

5/4 0 1 1 1 3 2 2 2 1 1 1 | 2 2 1 6 6 6 0 | 0 7 7 7 1 2 2 7 6 5. | 3 - 0 0 |

只是因为 在 人 群 中 多 看 了 你 一 眼 再 也 没 能 忘 掉 你 容 颜

Chord diagrams: C, Fmaj7, C

5 0 3 2 3 3 2 2 2 1 1 | 2 6 6 6 2 1 - | 0 7 7 7 1 2 2 2 6 5. | 3 - - - |

梦 想 着 偶 然 能 有 一 天 再 相 见 从 此 我 开 始 孤 单 思 念

Chord diagrams: C, Am, Fmaj7

9 5. 2 2 3 5. 2 2 1 | 6 - 0 0 | 2. 6 6 3 2. 1 1 1 | 5 - 0 0 |

想 你 时 你 在 天 边 想 你 时 你 在 眼 前

Chord diagrams: C, Am, Fmaj7

13 5. 2 2 3 5. 2 2 1 | 6 - 0 0 | 2. 6 6 3 2. 1 1 1 2 | 2 - 0 0 |

想 你 时 你 在 脑 海 想 你 时 你 在 心 田