

一 | 学 | 就 | 会 演奏系列

长 笛

演奏技巧

蔡一宁◎编著

长笛相关知识
基础乐理
基本技术练习
经典曲目



一 | 学 | 就 | 会 演奏系列

长 笛 演奏技巧

蔡一宁◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

长笛演奏技巧 / 蔡一宁编著. -- 北京 : 现代出版社, 2015. 6

(一学就会演奏系列)

ISBN 978-7-5143-3439-5

I. ①长… II. ①蔡… III. ①长笛—吹奏法IV.

①J632. 16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098933 号

系列编辑: 霍长和

责任编辑: 江骅谕

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮 编: 100011

电 话: 010-64267325 64245264 (传真)

网 址: www.1980xd.com

电子邮箱: xiandai@vip.sina.com

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

开 本: 880×1230mm 1/16

印 张: 14

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-3439-5

定 价: 45.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目 录

第一单元 长笛的基本知识	(1)
一、长笛介绍	(1)
二、选择老师	(1)
三、选择长笛	(1)
四、音乐家演奏家简介	(2)
第二单元 基本乐理知识	(4)
一、五线谱 音级	(4)
二、谱号 加线及加间	(5)
三、音符 休止符 附点	(5)
四、节奏 节拍 拍子 排号	(7)
五、小节 小节线 终止线	(7)
六、切分音	(8)
七、音值的特殊划分	(8)
第三单元 长笛的综合练习	(9)
一、长笛基本吹法	(10)
二、手指技巧和音色	(18)
三、音色练习	(24)
四、音阶练习	(32)
第四单元 练习曲	(58)
第五单元 中外作品	(116)
四季歌	(116)
欢乐颂	(116)

自新大陆	(116)
小星星	(117)
丢手绢	(117)
小白菜	(117)
兰花花	(118)
康康舞曲	(118)
卖花姑娘	(118)
小夜曲	(119)
圣母颂	(120)
天鹅	(121)
梦幻曲	(122)
G 大调小步舞曲	(123)
幽默曲	(124)
加沃特舞曲	(126)
鸽子	(128)
春之歌	(129)
小夜曲	(131)
少女的祈祷	(133)
幽思	(135)
牧童短笛	(137)
乌苏里船歌	(139)
(闹五更) 谐谑曲	(141)
芦笛	(144)
牧神午后	(146)
沙龙玛祖卡	(150)
沙龙玛祖卡	(150)
金婚式	(154)
土耳其进行曲	(156)
饮酒歌	(158)
匈牙利舞曲第五号	(160)
蓝色多瑙河	(162)
中国舞曲	(164)

II

如歌的行板 (165)

阿莱城的姑娘 (168)

“卡门” 间奏曲 (171)

哈巴涅拉舞曲 (172)

“卡门” 间奏曲 (173)

冥想曲 (174)

威尼斯主题变奏曲 (176)

匈牙利田园幻想曲 (181)

台莱曼鸣曲 (190)

巴赫奏鸣曲 (191)

巴赫奏鸣曲 (200)

G 大调协奏曲 (205)

第一单元 长笛的基本知识

一、长笛简介

长笛（FLUTE）是管弦乐和室内乐中的高音乐器，由竖笛发展而来。竖笛的历史久远，制作及材料也是五花八门，直到18世纪才发展成圆锥体横着吹奏的长笛。19世纪，德国的作曲家、长笛演奏家波姆，于1817年至1847年，用30年研制成功了具有划时代意义的圆柱体环键式长笛，即我们至今一直在使用的标准的16键长笛，被称为“波姆式长笛”。这种环键原理，后来被广泛运用到其他木管乐器上，被称为波姆体系。

波姆式长笛和古长笛的最大区别，在于能够灵活调节长笛的音调和音高，并且加宽了长笛的音域，使长笛的表现力更丰富，音色也更优美。

长笛，体积结构精巧，便于组装，好携带，入门快。长笛的声音色彩丰富，变化多，具有高难度的演奏技巧和丰富的变现能力。长笛没有哨片，是吹孔气鸣发声的乐器，演奏技法繁多，几乎和所有乐器都有亲和力。与各种管乐器的音色相比它最贴近人声，表现力非常强。因此，在西洋乐器的大家族里及各个时代的音乐中，它都占有极其重要的位置。

长笛的音域非常宽广，低音从五线谱下加一线的C开始，向上一直到上加到六线甚至七线，共三个半八度，但一般常用的只有两个八度左右。即长笛声音最好，吹奏最省事的那一段。

长笛既是旋律乐器还是华彩乐器，也是独奏乐器，对于任何高难度的乐曲、乐段、乐句，都可以轻松演奏。尤其长笛的吐音及舌的技巧，是其他木管乐器难以完整包含的。

长笛是由三段圆柱体组成的管乐器，直径2厘米，长度是直径的33倍，总长度是66厘米。分别为笛头、笛身和笛尾，有若干开孔，并装有按键。人们在实践中发现，越是用坚硬的或密度大的物质做原料，长笛的声音越明亮、醇厚，因此，由波姆先生所选的硬质木材做原料的长笛，逐渐发展到铜质、银质的长笛，甚至很多演奏者已经使用黄金材质的长笛了。看来，人们在追求美好的声音方面是不惜工本的。

二、选择老师

像前面所讲，虽然学习长笛可以当作简单的玩乐，但是长笛的音色是极其讲究的，演奏技巧也是所有管乐器里面难度最高的。因此建议，初学者在条件允许的情况下，最好还是能选择经过专业学习，有一定实践经验，且有专业资质的老师进行学习。树立正确的声音概念，可以使自己少走弯路，起到事半功倍，进步快的效果。

三、选择长笛

一般常见的长笛有16孔和18孔（也有17或19孔，市面较少），16孔长笛是最常见的一种。国

产品牌不少，如星海、百灵等，物美价廉；国外品牌很多，如爱潘、吉普特、汉斯等等。上述乐器在一般的乐器商店都可以买到，价位从两三千元到万元以上不等。16孔铜质的长笛，一般价格在三四千左右，银质在万元以上，可根据自己的经济状况进行选择，购买时，一定要注意选择带E键切割的长笛，它的发音比较方便。手较小的可选按键排列为曲列的美式长笛，直列的法式长笛声音较好，但初学者和手小的女生很难拿得住。18孔长笛，一般都是开孔加E键加B键，这种长笛属于演奏长笛，用起来比16孔长笛更好、更方便，制作也较精致。一般都用银镍合金制作，价格都在两万元以上，使用周期也长。长笛是乐器也是工业品，所以名牌、大厂家生产的乐器，质量一般都有保证。当然，现在的市场也有假货，请专业老师指导还是最好的选择。

四、著名演奏家简介

柯勒（ERNESTO KOEHLER. 1849—1907），意大利著名长笛演奏家、作曲家。生于意大利北部的莫得那市，父亲是宫廷乐队的首席长笛。富有长笛天赋的科勒，在父亲的教育下进步飞快，1869年，20岁的他就担任了维也纳卡尔剧院的长笛首席。1871年到了俄罗斯的圣·彼得堡，但任帝国芭蕾舞剧院的长笛手，1900年在帝国歌剧院任长笛首席，当时是俄罗斯最好的长笛演奏家。1907年5月逝于彼得堡。

柯勒不仅是长笛演奏家，还是长笛曲作家、教育家。他谱写了大量的长笛独奏、重奏、音乐会练习曲、幻想曲，还编写了系统的长笛教程。直到现在，这些教材仍然被广泛应用。科勒在长笛教育历史中起到重要的作用。

戈尔鲍迪（Gariboldi Giuseppe, 1833—1905），著名长笛演奏家、作曲家。意大利人，早年在法国巴黎音乐学院留学，后留在法国演奏长笛和教学，直到晚年才回到意大利。戈尔鲍迪长笛演奏、教学经验丰富，编著的长笛教材，以经验丰富、思路清晰、旋律性强、循序渐进等优点，获得后人认可。如《长笛演奏法》《长笛初级教程》《音乐会练习曲》等等，至今仍在大量应用，影响深远。本书引用了一部分戈尔鲍迪初级练习曲，以供初学者使用。

莫伊斯（Marcel. moyse 1889—1984），出生于法国，是当代最伟大的长笛教育家和演奏家。莫伊斯早年曾和堪称长笛界“帕格尼尼”的塔法内尔、高贝尔两位世界顶尖长笛大师学习。于1932年接任了恩师高贝尔的位置，任巴黎国立音乐院长笛教授。40年代后期，由于种种原因，移居美国，从事演奏和教学工作。莫伊斯的伟大之处，在于他继承和发展了他的导师塔法内尔对声音的追求，并使法国长笛学派得到全世界的承认和传播。莫伊斯的留声不多，但是其带有自然颤音、高贵而悦耳的，接近于人声的音色在当时无人可比。莫伊斯还是个高明的教育家，他的学生如朗帕尔、尼克莱等等，都是现代最伟大的长笛大师。

让-皮埃尔·朗帕尔（Jean - pierre · Rampal. 1922—2000），出生在法国马赛。朗帕尔的父亲是马赛交响乐团长笛首席，马赛音乐学院的长笛教授。他不支持儿子学音乐，但却教给小朗帕很多长笛技巧和培养自己音乐天赋的窍门。孩童时期的“玩”功，为他日后的改行打下了扎实的基础。朗帕尔学长笛是在二战爆发时，在医学院三年级的时候，他为了躲避纳粹，于1944年来到巴黎，在国家音乐学院学长笛。仅仅用了五个月，他就以第一名的成绩毕业，并从此一发而不可收。

朗帕尔是幸运的，他长笛事业的高峰期，正是二战后的文化饥渴期和文化、科技快速发展的年

代，他如鱼得水，光唱片就录制了 100 多张，和他合作过的乐团，演奏家难以数计。他的长笛演奏生涯极其丰富多彩，足迹遍布全世界，1982 年也来过中国，在北京、上海举行了独奏会。朗帕尔的演奏音色近乎完美，浑厚、宽广、高贵、华丽、微妙、戏剧性强、富有穿透性，几乎所有的赞誉用于他的演奏似乎都不过分。他获得了太多的赞美，他的音色太好了，以至于无数的长笛演奏家都自认为有法国音色，甚至有人称他为长笛皇帝。2000 年 5 月 20 日，朗帕尔在巴黎去世，小提琴家斯特恩说：“他是我们这个时代伟大的音乐家之一，他使全世界重新以独奏乐器的角度来重视长笛。”是的，朗帕尔赢得了无数音乐迷的追捧，是第一位使长笛获得国际地位和广大听众的长笛演奏家。

詹姆斯·高尔威。提起长笛演奏家，现在世界上影响最大的非高尔威莫属，这位大胡子的爱尔兰人，是近年来世界乐坛最活跃的长笛演奏家之一。高尔威 1939 年 12 月 8 日出生，他的父亲是普通工人，能吹得一手不错的长笛，是他的启蒙老师。15 岁，他获得了一笔政府奖学金，得以进入英国皇家音乐学院留学，两年后到伦敦市立音乐学院，师从吉尔伯特，后进入巴黎音乐学院，成了长笛大师朗帕尔的学生。学习了两年，没毕业就回到英国，开始了他的乐队演奏生涯。此后的 15 年间，他先后在英国最著名的歌剧院、乐团就职。真正改变他命运的是 1969 年，他去柏林爱乐乐团面试，并凭着他的本事留了下来。在卡拉扬指挥的乐团中演奏，而更适合独奏的他，经常和卡拉扬发生矛盾，6 年以后离开了这个乐团。

多年来，他在长笛事业上取得了巨大的成功，他长笛唱片的全球销售量已超过三千万张。金长笛高尔威拓展了长笛的文献，很多名曲、流行曲、乡村音乐，各种舞曲——古典的、现代的都被他搬上了舞台。仅靠长笛的成就而得到英国女王伊丽莎白二世册封成为骑士的人，只有高尔威。成名后，生于平民家庭的高尔威爵士，没有丝毫明星架子，很被人们喜爱，对他的迷恋程度甚至超过很多国际大师和一流影视明星。高尔威是世界范围内最成功的长笛独奏家。

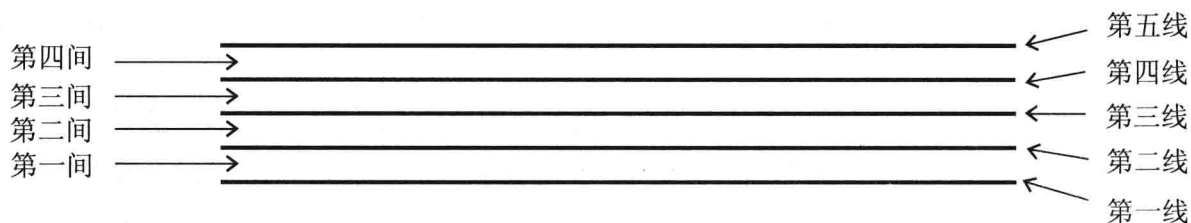
第二单元 基本乐理知识

一、五线谱 音级

五线谱

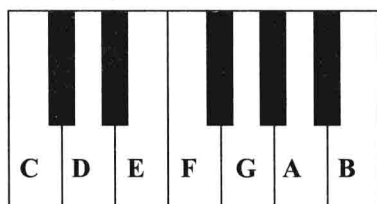
五线谱是用来记载音符的五条平行横线。五线谱的五条线和由五条线所形成的间的顺序，都是由下往上计算的。最下面第一条线叫做“第一线”，往上数第二条线，叫“第二线”，再往上数是“第三线”、“第四线”，最上面一条线是“第五线”。“线”与“线”之间的地方，叫做“间”。最下面的一间，叫做“第一间”，往上数是“第二间”、“第三间”、“第四间”。每一条线和每一个间，都代表着一个音的高度。

音级



乐音

体系中的各音叫做音级。音级有基本音级和变化音级两种。乐音体系中，七个具有独立名称的音级，叫做基本音级。钢琴上白键所发出的音是与基本音级相符合的。基本音级的名称是用字母和唱名两种方式来标记的。

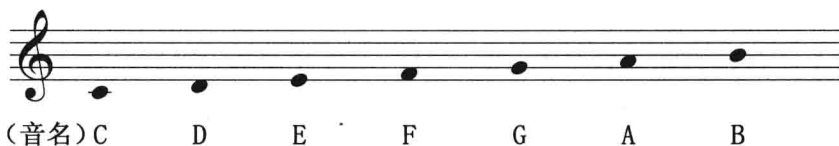


(音名) Sei Di Yi Aifu Ji Ei Bi

(唱名) Do Re Mi Fa Sol La Si

(译音) 斗 瑞 咪 发 搜 拉 西

(简谱) 1 2 3 4 5 6 7



二、谱号 加线及加间

谱号

在五线谱上确定音高的位置，也就是音名位置的符号，叫做谱号。谱号常用的有三种：

高音谱号（G 谱号）：表示小字一组的 g，记在五线谱的第二线上。



低音谱号（F 谱号）：表示小字组的 f，记在五线谱的第四线上。



C 谱号：表示小字一组的 c，可记在五线谱的任何一线上。通常使用的有 C 三线谱号（中音谱号）、C 四线谱号（次中音谱号）



中音谱号

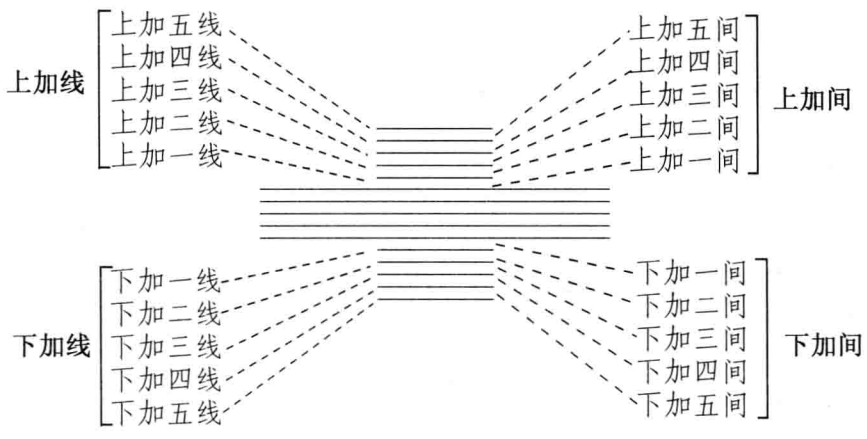


次中音谱号

加线及加间

为了标记过高或过低的音，在五线谱的上面或下面，还要加上许多短线，这些短线叫加线。在五线谱上面的，叫上加线，下面的，叫下加线。由于加线而产生的间，叫做加间。在五线谱上面的加间，叫上加间，下面的，叫下加间。“上加线”和“上加间”是自下而上，往上数的，分别叫做“上加一间”、“上加二线”、“上加三间”、“上加四线”、“上加五线”，以此类推。“下加线”和“下加间”是从上面向下数的（与上加线相反），分别称做“下加一间”、“下加二线”、“下加三间”、“下加四线”、“下加五线”，以此类推。

2-7



三、音符 休止符 附点

音符

用以记录不同长短的音的进行的符号叫做音符。音符是由三个部分组成的，即“符头”、“符干”、“符尾”。



不同的音符代表不同的长度。常用音符有以下几种：全音符、二分音符、四分音符、八分音符、十六分音符、三十二分音符、六十四分音符。

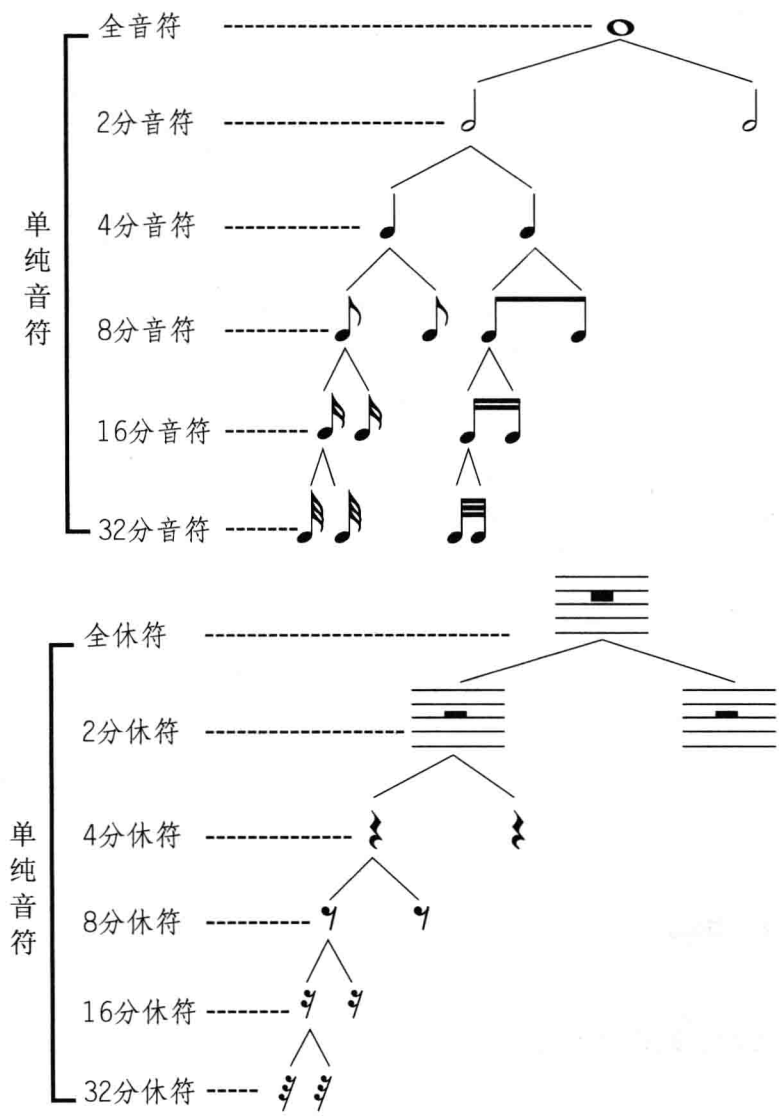


休止符

用以记录不同长短的音的间断的符号，叫做休止符。



音符与休止符的时值



附点

记在符头右边的小圆点，增长音值的符号。带有一个附点的音符或休止符，增长原有音符时值的二分之一；带有两个附点的音符或休止符，增长原有音符时值的四分之三。

$\text{O} \cdot = \text{O} + \text{d}$	$\text{O} \cdot\cdot = \text{O} + \text{d} \cdot$	$\text{—} \cdot = \text{—} + \text{z}$
$\text{d} \cdot = \text{d} + \text{d}$	$\text{d} \cdot\cdot = \text{d} + \text{d} \cdot$	$\text{z} \cdot = \text{z} + \text{y}$
$\text{d} \cdot = \text{d} + \text{d}$	$\text{d} \cdot\cdot = \text{d} + \text{d} \cdot$	$\text{y} \cdot = \text{y} + \text{y} \dots\dots$
$\text{d} \cdot = \text{d} + \text{d} \dots\dots$	$\text{d} \cdot\cdot = \text{d} + \text{d} \dots\dots$	

四、节奏 节拍 拍子 拍号

节奏 Rhythm

组织起来的音的长短关系，叫做节奏。如果没有节奏，音乐就会杂乱无章，因此，在音乐里节奏是至关重要的。

节拍 Beats

有重音的及无重音的同样时间片段，按照一定的次序循环重复，叫做节拍。节拍是用强弱关系来组织音乐的。例如：每隔一个弱拍，出现一个强拍时，这是一种节拍；而每当有两个弱拍或有三个弱拍再出现一个强拍时，又是另外的一些节拍。人们可以根据这些简单的“强”与“弱”变化出很多种拍子来，从而形成各种情绪、各种不同风格的乐曲来（重复出现）。

拍子

在乐曲中，节拍单位用固定的音符来代表，叫做拍子。拍子是用分数来标记的。分子表示每小节中单位拍的数目，分母表示单位拍的音符时值。分数记号中的横线在五线谱上用第三线代替。

拍号

表示拍子的记号，叫做拍号。拍号记在谱号和调号的后面。



五、小节 小节线 终止线

小节

在乐曲中，由一个强拍到下一个强拍之间的部分叫做小节。

小节线

穿过五线谱，使小节彼此分开的垂直线，叫做小节线。小节线写在强拍前，作为强拍的标记。

终止线

终止线是在乐曲最后，用两条竖线，其中一条细线，一条粗线并行，细的一条在前，粗的一条在后，表明乐曲终了。



有时，一个段落结束，或者在一个段落内，但需要转调的时候，也画两条小节线（但是两条细线，以区别于终止线）。



六、切分音

切分音

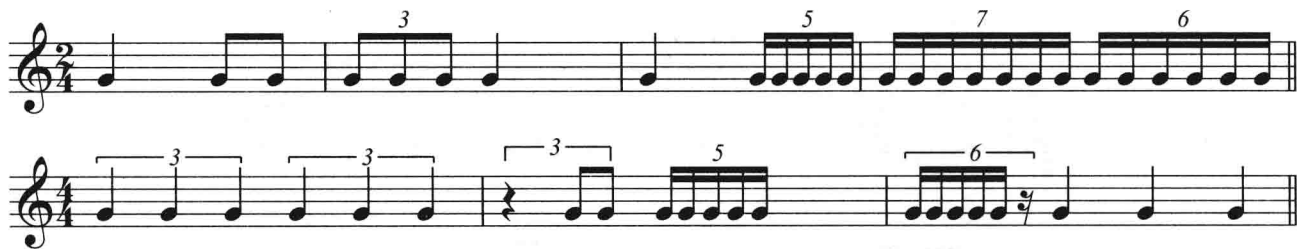
从弱拍或强拍的弱部分开始，并把下一强拍或弱拍的强部分持续在内的音，叫做切分音。切分音在一小节之内往往记成一个音符，跨小节的切分音，要写成两个音符，并用连线连结起来。



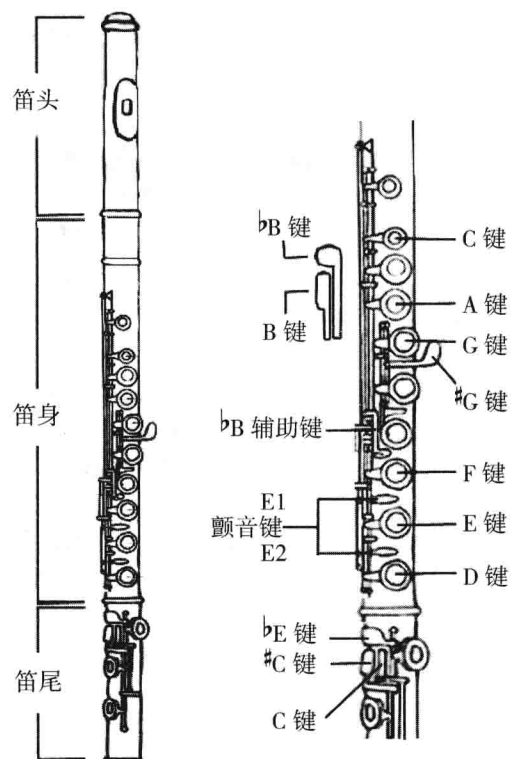
七、音值的特殊划分

把音值自由均分，其数量与基本划分不一致，叫做节奏划分的特殊形式，也就是通常说的连音符。

连音符的种类很多，依照数字，分别叫几连音，比如符尾的上方标着5，就是“5连音”，标着3就是“3连音”，以此类推。这种连音是在有一定音值音符的位置，出现比规定的音符多，但时值不变，而且这种增长不是成倍的增加，这就产生了连音符，例如把音值分成三部分代替两部分，便形成了三连音，用数字3来表示。

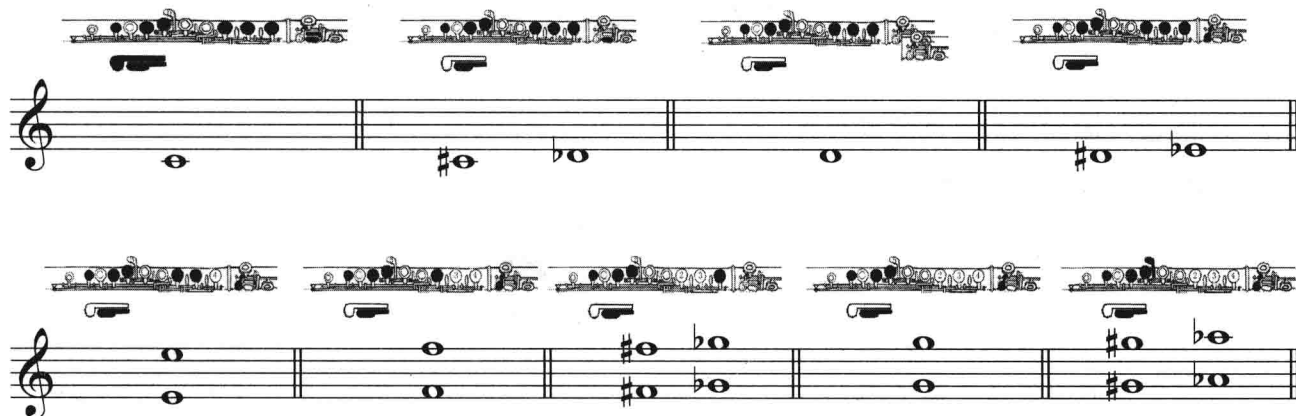


第三单元 长笛的综合练习



长笛指法表：为长音练习及熟悉指法练习

长笛指法表





一、长笛基本吹法

(一) 吹笛头练习

第一步：

1. 先将笛头拿出。
2. 面对镜子看着自己。
3. 双唇自然合并，做微笑状。
4. 嘴角微微向两边拉起。
5. 试着从双唇正中间吹气。
6. 吹出的气流，要窄于吹孔的宽度。

闭管练习：堵住笛头



空管练习：开放笛头



的宽度。

7. 吹出气流的同时，感觉唇尖轻轻地发出“噗”的一声。

8. 保持住气流的力度，同时默数4-8拍。

9. 不要刻意往下方吹气，而是对着镜子里面的自己平吹（风口最好窄于吹孔）。



注意：

吹气的感觉就像手背被针头扎了一下，有点痛，轻轻吹手背的感觉。气流要集中。这样吹几分钟，可能有点头晕，这是正常生理反应，过几天就会适应。在感觉气流有了一定力度以后，开始下一步。

第二步：

1. 依照前面程序准备好后，双手横拿笛头，笛头的下方在右手一侧。
2. 照着图将吹孔贴片贴在下唇，压住吹孔的位置大约在 $2/5$ 左右。双手扶着笛头。
3. 试着吹响，发出声音，并保持四 - 八拍。
4. 如果吹不响也不要急，可根据自己的情况调节一下角度就可以了。
5. 练习一段时间后，用右手堵住笛头下方闭管，练习低音。

注意：牙齿和两腮及上下唇之间，不要留空气。多练习几天，你会感觉气流越吹越有力，但力度要适中。

（二）长笛的手型

持笛的姿势主要分为站姿和坐姿（也可以边行走边吹，但是不适合初学者），我们知道，姿势的正确与否，决定声音的好坏和展现在人们眼前的形象。

手型：

1. 右手抬至肩平，握拳，拳心向下。
2. 慢慢舒展开，呈握筒状。
3. 顺势将长笛送入手中，你会发现五个手指正好都在其位置上。
4. 左手拳心向内，微微向里弯屈，和右手一样轻握笛身。

注意：左手食指的根部，要贴在笛身上，5 指要自然翘在 $\sharp G$ 键的上方，10 个手指都在自己的位置上。手型要保持圆形。

持笛姿势：

1. 站立在谱台前，50 厘米左右，左脚稍微向前一个脚位左右，身体呈斜对谱台状。
2. 叉开双腿和肩齐，双腿、腰部、腹部、脖子要自然挺立，不要僵硬，胸部微微挺起。
3. 长笛的吹片对准下唇贴住，呈水平状，使长笛的吹孔对准双唇中线。
4. 吹响笛子前，对照镜子做一下，风口要窄于吹孔。
5. 不要歪着脖子去找吹孔，而是调整笛子去找风口。

注意：前面的一切要求，都是为了确保运指的方便灵活，抬指不能太高，一般在 1 至 2 厘米左右。按键要按实，又不能太用力，快抬快按，抬起手指立刻放松。

长笛的练习是以站立为主，站立的姿势可使我们身体的各个部分放松，并可随时响应吹奏的需要。

长笛的坐姿，主要用于舞台上和乐队中，要坐在椅子前半部三分之一的位置，保持与站立吹笛子一样的感觉。