

★ 2017年增订版 ★

★ SUPER KING OF ACTUAL COMBAT

超级实战王



吉他弹唱30日魔鬼速成攻略

 二维码视频教学

超长12小时教学视频
全部曲目视频示范

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135首曲目！你有胆吗？！
- ▲ 初学者必备的吉他弹唱快速进阶第一书！

二维码视频教学

★ SUPER KING OF ACTUAL COMBAT

超级实战王

吉他弹唱30日魔鬼速成攻略

(2017年增订版)

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

图书在版编目（C I P）数据

超级实战王：二维码视频教学：吉他弹唱30日魔鬼速成攻略：
2017年增订版 / 王一编著. -- 北京：北京体育大学出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5644-2416-9
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(2016)第243602号

[选题策划信息调研组]

侯淑坤/杨辛情/孙桂兰/黄娟/李玉珠/孙宪伟/边丽娜/罗枢/王朝辉/朱浩军/王广吉

[多媒体资源开发制作组]

安方劲/陈宝贵/崔金霞/房伟/姜英含/焦慧明/王成国/黄新民/牟军/孙瑞莲

[图书编排设计制作组]

聂小丽/刘少兰/甄若含/潘琳/刘河/赵铭/王寒冰/甄浩然/王宏/王琳琳/刘帆
闫世平/杨森勇/殷建明/张 妍/赵素琴

超级实战王（二维码视频教学）
吉他弹唱30日魔鬼速成攻略（2017年增订版）

出 版：北京体育大学出版社
社 址：北京市海淀区信息路48号
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：25.25
版 次：2017年3月第1版
印 次：2017年3月第1版第1次印刷
定 价：52.00元

（本书因印制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。



010-62989572



TD音乐编辑



185547370@QQ.com

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，并进行每天6小时残酷的练习，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，只不过是做了足够多的练习，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。如若不信，你可以立刻发起挑战！

挑战目录

CONTENTS

超级实战王

吉他弹唱30日魔鬼速成攻略



如何使用本书	XVIII
站在魔鬼般残酷修炼地的入口	001

基础修炼地 { 一 } / 002

基础乐理快速掌握 1 难度指数 ★ ☆ ☆ ☆

一、六线谱中右手弹奏如何标记	002
二、六线谱中左手和弦图如何标记	002
三、六线谱与简谱的时值对照表	003
四、六线谱中几种常用伴奏的记谱方法 (一)	003

基础修炼地 { 二 } / 004

基础乐理快速掌握 2 难度指数 ★ ☆ ☆ ☆

一、六线谱中几种常用伴奏的记谱方法 (二)	004
二、六线谱中反复记号的记谱方法 (一)	004
三、六线谱中反复记号的记谱方法 (二)	005

第一日 最初的修炼 { 一 } / 006

突破关卡 四分节奏 1 难度指数 ★ ☆ ☆ ☆

一、左手技能 C、Fmaj7、Am和弦	006
二、右手技能 四分分解节奏	006
三、挑战练习	007

知识点

四分音符、拍子	007
---------	-----

挑战曲目

传奇 (王菲 演唱)	008
------------	-----

第二日 最初的修炼 {二} / 010

突破关卡 四分节奏 2 难度指数 ★ ☆ ☆ ☆

一、左手技能 G、Dm、Em、Cmaj7和弦·····	010
二、右手技能 四分扫弦节奏、拇指扫弦、食指扫弦·····	010
三、挑战练习·····	011

知识点

扫弦节奏、G和弦·····	011
---------------	-----

挑战曲目

北京，北京（汪峰 演唱）·····	012
-------------------	-----

第三日 最初的修炼 {三} / 014

突破关卡 四分节奏 3 难度指数 ★ ☆ ☆ ☆

一、左手技能 A、F（小横按）和弦·····	014
二、右手技能 分解与扫弦节奏的衔接·····	014
三、挑战练习·····	015

知识点

音色的控制、二分音符·····	015
-----------------	-----

挑战曲目

好久不见（陈奕迅 演唱）·····	016
-------------------	-----

第四日 修炼的提高 {一} / 018

突破关卡 八分节奏 1 难度指数 ★ ☆ ☆ ☆

一、左手技能 F、Fm、Dm7、Gsus4和弦·····	018
二、右手技能 八分分解节奏·····	018
三、挑战练习·····	019

知识点

八分音符、休止符·····	019
---------------	-----

和弦转换.....	023
-----------	-----

挑战曲目

爱我别走（张震岳 演唱）.....	020
旅行的意义（陈绮贞 演唱）.....	022
唯一（王力宏 演唱）.....	024
小酒窝（林俊杰 蔡卓妍 演唱）.....	026

 第五日 修炼的提高 {二} / 028

突破关卡 八分节奏 2 难度指数★☆☆☆

一、左手技能 C调和弦的初级转换方式.....	028
二、右手技能 八分扫弦节奏.....	028
三、挑战练习.....	029

知识点

常用反复记号.....	029
-------------	-----

挑战曲目

老男孩（筷子兄弟 演唱）.....	030
突然的自我（伍佰 演唱）.....	032
当我想你的时候（汪峰 演唱）.....	034

 第六日 修炼的提高 {三} / 036

突破关卡 八分节奏 3 难度指数★☆☆☆

一、左手技能 C大调与G大调.....	036
二、右手技能 3/4、4/4拍常用节奏型.....	036
三、挑战练习.....	037

知识点

根音、Bm和弦.....	037
--------------	-----

挑战曲目

丁香花（唐 磊 演唱）.....	038
后来（刘若英 演唱）.....	040

第七日 意志的挑战 { 一 } / 042

突破关卡 前八后十六分节奏 1 难度指数★☆☆☆

- 一、左手技能 变调夹的使用.....042
- 二、右手技能 前八分后十六分分解节奏.....042
- 三、挑战练习.....043

知识点

- 十六分音符、十六分休止符.....043

挑战曲目

- 明天过后 (张杰 演唱)044

第八日 意志的挑战 { 二 } / 046

突破关卡 前八后十六分节奏 1 难度指数★☆☆☆

- 一、左手技能 G调和弦的初级转换方式.....046
- 二、右手技能 前八分后十六分扫弦节奏.....046
- 三、挑战练习.....047

知识点

- B7和弦、节奏、节奏型、拍号、节拍.....047

挑战曲目

- 狮子座 (曾轶可 演唱)048
- 怎样 (毅光年 演唱)050

第九日 意志的挑战 { 三 } / 052

突破关卡 前八后十六分节奏 3 难度指数★☆☆☆

- 一、左手技能 爬格子练习.....052
- 二、右手技能 拨片的使用.....052
- 三、挑战练习.....053

知识点

- 爬格子正确的手型、拨片与手指并用、加入其他根音的和弦.....053

挑战曲目

父亲（筷子兄弟 演唱）	054
隐形的翅膀（张韶涵 演唱）	056

第十日 修炼的成果 {一} / 058

突破关卡 分解和弦的残酷考验 难度指数★★☆☆

一、左手技能 B、Dm7/G、Em7、D/C、G、Am7/G和弦	058
二、右手技能 前十六后八分分解节奏	058
三、挑战练习	059

知识点

反复记号的使用	060
移调	062

挑战曲目

空白格（杨宗纬 演唱版）	060
月亮代表我的心（齐秦 演唱版）	062
白桦林（朴树 演唱）	064
遇见（孙燕姿 演唱）	066
时间煮雨（郁可唯 演唱）	068
心如刀割（张学友 演唱）	070
红尘客栈（周杰伦 演唱）	072
那些花儿（朴树 演唱）	074

第十一日 修炼的成果 {二} / 077

突破关卡 扫弦节奏的残酷考验 难度指数★★☆☆

挑战曲目

Take Me Home Country Road（John Denver 演唱）	078
爱，很简单（陶喆 演唱）	080
背对背拥抱（林俊杰 演唱）	082
趁早（李琦 演唱版）	084
开始懂了（孙燕姿 演唱）	086
领悟（辛晓琪 演唱）	088

你把我灌醉（黄大炜 演唱版）.....090

你不是真正的快乐（五月天 演唱）.....092

我好想你（苏打绿 演唱）.....094

曾经的你（许巍 演唱）.....096

 第十二日 修炼的成果 {三} / 101

突破关卡 组合节奏的残酷考验 难度指数★★☆☆

挑战曲目

包容（郑源 演唱）.....102

春泥（庾澄庆 演唱）.....104

煎熬（赵晗 演唱版）.....106

可惜不是你（梁静茹 演唱）.....108

大城小爱（王力宏 演唱）.....110

 第十三日 新的篇章 {一} / 112

突破关卡 十六分节奏 1 难度指数★★☆☆

一、左手技能 D调基本和弦.....112

二、右手技能 十六分分解节奏.....112

三、挑战练习.....113

知识点

电子节拍器.....113

挑战曲目

征服（袁惟仁 演唱）.....114

第一次（光良 演唱）.....116

 第十四日 新的篇章 {二} / 120

突破关卡 十六分节奏 2 难度指数★★☆☆

一、左手技能 D调和弦的初级转换方式.....120

二、右手技能 十六分扫弦节奏.....120

三、挑战练习.....121

知识点

大横按G和弦的使用、延音线	121
---------------	-----

挑战曲目

恋爱ing (五月天 演唱)	122
海阔天空 (信乐团 演唱)	124

第十五日 新的篇章 {三} / 128

突破关卡 十六分节奏 3 难度指数 ★★☆☆

一、左手技能 Amadd9、E/ #G、Cm、Am/ #F、Gadd9、Bm7和弦	128
二、右手技能 十六分组合节奏	128
三、挑战练习	129

知识点

C调音阶“3”型、“6”型音阶	129
-----------------	-----

挑战曲目

爱的代价 (张艾嘉 演唱版)	130
爱的供养 (杨幂 演唱)	132
爱让每个人都心碎 (沙宝亮 演唱版)	134
那些年 (胡夏 演唱)	136
稳稳的幸福 (陈奕迅 演唱)	138

第十六日 技能的强化 {一} / 140

突破关卡 6/8拍节奏 难度指数 ★★☆☆

一、左手技能 #F、A、Gmaj7、#Gm、bB、#Cm和弦	140
二、右手技能 6/8拍节奏	140
三、挑战练习	141

知识点

6/8强弱规律、附点音符	141
--------------	-----

挑战曲目

春天里（汪峰 演唱）	142
存在（汪峰 演唱）	144
新不了情（萧敬腾 演唱版）	146

第十七日 技能的强化 {二} / 148

突破关卡 多指法节奏 难度指数★★★☆☆

一、左手技能 B7、D7sus4/G、A/#C、 $\flat$ E、Amadd9/G、Amadd9/F和弦	148
二、右手技能 多指法节奏	148
三、挑战练习	149

知识点

和弦转换的诀窍	149
---------	-----

挑战曲目

一生所爱（舒淇 演唱版）	150
彩虹（周杰伦 演唱）	152
对面的女孩看过来（任贤齐 演唱）	154
孤独患者（陈奕迅 演唱）	156
挥着翅膀的女孩（容祖儿 演唱）	158
宁夏（梁静茹 演唱）	160
如果没有你（李代沫 演唱版）	162
三寸天堂（严艺丹 演唱）	164
十年（陈奕迅 演唱）	166
依然爱你（王力宏 演唱）	168
致青春（王菲 演唱）	170

第十八日 技能的强化 {三} / 172

突破关卡 切分节奏 难度指数★★★☆☆

一、左手技能 F调基本和弦	172
二、右手技能 切分节奏	172
三、挑战练习	173

知识点

F调音阶	173
------	-----

挑战曲目

小手拉大手 (梁静茹 演唱)	174
痴心绝对 (李圣杰 演唱)	176
离歌 (信乐团 演唱)	180
世界末日 (周杰伦 演唱)	182
是非题 (范玮琪 演唱)	184
为爱痴狂 (刘若英 演唱)	186
无所谓 (杨坤 演唱)	188
像个孩子 (汪峰 演唱)	190
左边 (杨丞琳 演唱)	192
温柔 (五月天 演唱)	194
放手去爱 (迪克牛仔 演唱)	196

第十九日 晋级的条件 {一} / 198

突破关卡 击弦技巧 难度指数★★★☆☆

一、左手技能 H 击弦技巧	198
二、右手技能	198
三、挑战练习	199

知识点

G调音阶	199
------	-----

挑战曲目

滴答 (侃侃 演唱)	200
星月神话 (金莎 演唱)	202

第二十日 晋级的条件 {二} / 204

突破关卡 滑弦技巧 难度指数★★★☆☆

一、左手技能 E调基本和弦、S 滑弦技巧	204
二、右手技能	204
三、挑战练习	205

挑战曲目

董小姐（左立 演唱）	206
蓝莲花（许巍 演唱）	208

第二十一日 晋级的条件 {三} / 212

突破关卡 勾弦技巧 难度指数★★★★☆

一、左手技能 F7、Csus2/G和弦、P 勾弦技巧	212
二、右手技能	212
三、挑战练习	213

知识点

D调音阶	213
------	-----

挑战曲目

画心（张靓颖 演唱）	214
知足（五月天 演唱）	216

第二十二日 觉醒的任务 {一} / 218

突破关卡 切音技巧 难度指数★★★★☆

一、左手技能 左手切音	218
二、右手技能 右手切音	218
三、挑战练习	219

知识点

E调音阶	219
------	-----

挑战曲目

再见（张震岳 演唱）	220
情非得已（庾澄庆 演唱）	224

第二十三日 觉醒的任务 {二} / 226

突破关卡 和弦推算 难度指数★★★★☆

一、左手技能 A调基本和弦、和弦推算法 1	226
-----------------------	-----

二、右手技能	226
三、挑战练习	227

知识点

A调音阶	227
------------	-----

挑战曲目

我的歌声里（曲婉婷 演唱）	228
浮夸（林志炫 演唱版）	231
爱我还是他（陶喆 演唱）	234
说谎（林宥嘉 演唱）	236

第二十四日 觉醒的任务 {三} / 238

突破关卡 拍弦技巧 难度指数★★★★

一、左手技能 和弦推算 2	238
二、右手技能 拍弦技巧	238
三、挑战练习	239

挑战曲目

宝贝（张悬 演唱）	240
阳光总在风雨后（许美静 演唱）	242

第二十五日 觉醒的任务 {四} / 244

突破关卡 泛音技巧 难度指数★★★★

一、左手技能 左手泛音	244
二、右手技能 右手泛音	244
三、挑战练习	245

知识点

泛音调弦法	245
-------------	-----

挑战曲目

倔强（五月天 演唱）	246
我的好兄弟（高进 小沈阳 演唱）	248

第二十六日 觉醒的任务 {五} / 250

突破关卡 制音技巧 难度指数★★★★

一、左手技能 金属和弦	250
二、右手技能 制音技巧	250
三、挑战练习	251

知识点

C调 “5、7” 型音阶	251
--------------	-----

挑战曲目

光辉岁月 (Beyond 演唱)	252
Rolling in The Deep (Adele 演唱)	254
为了让生活继续 (汪峰 演唱)	258
早安，女士 (汪峰 演唱)	260
怒放的生命 (汪峰 演唱)	262

第二十七日 终极的挑战 {一} / 267

突破关卡 制音技巧 难度指数★★★★

挑战曲目

你是我的眼 (林宥嘉 演唱)	268
洋葱 (杨宗纬 演唱)	270
没那么简单 (黄小琥 演唱)	272

第二十八日 终极的挑战 {二} / 276

突破关卡 通关大决战 难度指数★★★★

挑战曲目

小情歌 (苏打绿 演唱)	277
江南 (林俊杰 演唱)	280
梦醒了 (那英 演唱)	282

🎬 第二十九日 终极的挑战 {三} / 285

突破关卡 通关大决战 难度指数★★★★

挑战曲目

因为爱情（王菲 陈奕迅 演唱）	286
有多少爱可以重来（迪克牛仔 演唱）	288

🎬 第三十日 终极的挑战 {四} / 291

突破关卡 通关大决战 难度指数★★★★

挑战曲目

Tears In Heaven（Eric Clapton 演唱）	292
好好（想把你写成一首歌）（五月天 演唱）	294
后来的我们（五月天 演唱）	296
如果我们不曾相遇（五月天 演唱）	300
天空之城（蒋敦豪 演唱）	303
乌兰巴托的夜（蒋敦豪 演唱）	305
陪你度过漫长岁月（陈奕迅 演唱）	308
让我留在你身边（陈奕迅 演唱）	311
我要你（任素汐 演唱）	314
不说（李荣浩 演唱）	316
我好像在哪见过你（薛之谦 演唱）	319
演员（薛之谦 演唱）	323
丑八怪（薛之谦 演唱）	326
电台情歌（邓超 演唱）	328
告白气球（周杰伦 演唱）	330
和你在一起（李志 演唱）	332
树读（王俊凯 演唱）	334
摩天轮的思念（王俊凯 演唱）	336
归来（满江 演唱）	338
国王与乞丐（杨宗纬 华晨宇 演唱）	341
五月的你（好妹妹乐队 演唱）	343
不说再见（好妹妹乐队 演唱）	346