



针对零基础的尤克里里爱好者 适合个人自学及培训机构教学

超易上手的尤克里里完全教程 入门与提高一本通

手把手 尤克里里完全教程

编著：王宁

更简单! 乐理零基础无压力

更速度! 7天快速弹唱入门

更全面! 弹唱+指弹完全教学

大容量! 100首超优选曲库

视频教程
免费在线看



轻松弹唱：

南方姑娘
凉凉

演员
小幸运
好想你
南山南

天空之城
奇妙能力歌
贝加尔湖畔
旅行的意义

弦趣音乐
bandFuns

CIS 湖南文艺出版社

手把手 尤克里里完全教程

王宁 编著

内容简介：

《手把手·尤克里里完全教程》针对零基础尤克里里爱好者及希望继续学习的初学者编写，内容包括弹唱和指弹的教学。

“互联自学”是本教程的特点，配有完整的在线视频教程，以“线上轻松学，线下轻松练”的在线教育的学习方式，使学习者能真正掌握乐器演奏的各种细节和奥妙。

（关注【弦趣音乐】公众号，回复“SU”，查看详情。）

教程以实际教学中反复优化的教学方式为线索，内容包括了单音、弹唱、指弹的学习，并循序渐进插入乐理的教学，同时收录、编创了丰富的练习曲例。

湖南文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手把手·尤克里里完全教程 / 编著. -- 王宁编著. -- 长沙: 湖南文艺出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5404-8031-8

I. ①手... II. ①王... III. ①尤克利利 - 奏法 - 教材 IV. ①J623.96

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第063889号

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理 邮编100005
地址/北京市东单三条33号京纺大厦5层 电话/(010-65232656-532)

Shou Ba Shou
手把手
尤克里里 完全教程
You Ke Li Li Wan Quan Jiao Cheng

编 著 / 王宁

参与编写 / 黄钰淇 文露筱 文乃斐 吴 睿 谢 爽 谢永亮 杨鸿儒
易翰翔 丁能胜 薛文骏 窦 晨 陈德芬 陈 虎 龚万敏
黄星星 李立青 田 俊 易比涛 赵 皓 王安毅 刑浩杰

策 划 /  | **弦趣音乐**
BandPunk

责任编辑 / 杨阳 @音乐编辑杨阳



印务总监 / 邓华强

封面设计 / Rainer

乐谱排版 /  9694723512
简东专业排版中心

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编:410014)

湖南省新华书店经销

湖南省众鑫印务有限公司印刷

2017年4月第1版第1次印刷

开本 / 880mm×1230mm 1/16

印张 / 16.00

字数 / 200千

书号 / ISBN 978-7-5404-8031-8

定价 / 38.00 元

邮购电话: (0731) 8598 3102 传真: (0731) 8598 3016

联系人: 李莉莉

打击盗版电话: (0731) 8598 3044/ (0731) 8598 3019

青直接与本社出版科联系 (0731) 8598 3029



涨姿势的在线音乐课程

教学指南

《手把手·尤克里里完全教程》设计了合理的教学顺序，收录及编创了丰富的练习曲例，教程涵盖了尤克里里演奏的诸多不同方面，非常适合集体课教学。

教程结构分为四部分：

- 一、单音基础：用以学习单音的奏法，并对基础音乐知识有所了解。
- 二、弹唱 Live：开始弹唱的教学，内容包括弹、唱对应，分解奏法、扫弦奏法以及和弦相关知识。
- 三、指弹学院：介绍指弹所需的各种技术，如圆滑音、泛音及单旋律的丰富方法。
- 四、附录：提供各种速查表。

课程设置分为三部分：

- 一、正文：为技术进阶必学内容。
- 二、小乐理 & 乐理：穿插在正文中，通过练习曲带出乐理教学，使学习乐理更为轻松无压力。
- 三、秘笈：各种快速提高演奏水平的关键技术。

教学时可注意：

- 一、和弦及横按：建议使用“弹唱曲库”中的曲目进行扩展练习。
- 二、扫弦及分解伴奏型：由于篇幅有限，教程中并不能展示更多伴奏型，建议教师结合自己的积累为学习者扩展各种伴奏型及使用实例，并结合更多的歌曲进行练习。
- 三、拍弦和切弦：此部分为较难的内容，教师进行的实际示范能达到更好的教学效果。
- 四、指弹：教程中介绍了常见技术。需要继续学习更难的指弹曲目，可以关注【弦趣音乐】公众号。

Self-Study Guide

自学指南

教学视频：关注微信公众号【弦趣音乐】，回复“SU”

《手把手·尤克里里完全教程》以零基础为出发点，以大量图片说明和视频教程为辅助，引入在实际教学反复实践、优化的教学思路，使得本教程十分适合爱好者自学。

●弹唱加指弹自学指南

(1) 对于希望全面掌握尤克里里弹奏技术的学习者，建议不要跳动课程。认真进行每一条练习，这些练习曲都是经过实际教学实践后保留下的经典曲例，是技术进阶的必须。

(2) 对于课程中设置的“小乐理”需要确实掌握，才能在演奏时看懂各种音乐记号。而学习和练习课程中设置的“秘笈”则是弹奏技术快速提高的关键，慢慢地练习，就会有意想不到的收获。

(3) 掌握基础后，想要弹唱更多的歌曲，需要在第六课“和弦特训”和第九课“决战横按”上多下功夫。这两课在实际教学中是花费时间最长也是对于弹唱而言最难的部分。

(4) 尤克里里的自学中，理解和弦的原理以及掌握弹奏和弦的方法是一大难点，请结合教程和视频慢慢练习，做到彻底理解并掌握。

如果理解教程内容还存在困难，强烈建议观看配套的视频。

●快速弹唱自学指南

对于希望直接学习弹唱的学习者，可以省略单音乐曲的学习而直接进行弹唱的练习。自学线索如下：

- (1) P003 调准琴弦
- (2) P007 击拍方法
- (3) P019 和弦与弹唱
- (4) P024 和弦特训
- (5) P028 扫弦伴奏
- (6) P037 分解和弦伴奏

目录

Lesson 1 准备计划

视频：01. 持琴方法 02. 调准琴弦

001

一、了解尤克里里的结构	001
二、初识简谱、四线谱	002
三、手指标记、持琴姿势	002
四、调准琴弦	003

Lesson 2 第一次弹奏

视频：03. 第一次弹奏 04. 右手拨弦练习 05. 空弦练习曲

004

一、用右手拇指拨弦	004
手型准备 靠弦弹法 勾弦弹法 拇指空弦练习	
二、第一首乐曲	006
《我可爱的尤克里里》	
秘笈 击拍方法	007
如何击拍 四分音符击拍 八分音符击拍 跟随节拍器	

Lesson 3 单音乐曲

视频：06. 左手按弦 07. 按弦练习《小星星》 08. 练习曲五首 09. 音的衔接

009

一、左手按弦	009
手型准备 按弦方法 按弦练习《小星星》	
二、乐曲实践五首	011
《小蜜蜂》、《粉刷匠》、《小毛驴》、《说唱脸谱》、《小红帽》	
秘笈 音的衔接	014

Lesson 4 唱唱简谱

视频：10. 唱唱简谱《多年以前》 11. 挑战高把位

016

一、C 大调音阶	016
音阶练习	
二、简谱跟唱——《多年以前》	017
秘笈 挑战高把位	017

Lesson 5 和弦与弹唱

视频：12. 弹唱入门

019

一、和弦奏法	019
什么是和弦 如何看懂左手和弦图 左手按和弦 右手扫琴弦	
二、认识弹唱	020
三、开始弹唱	021
《两只老虎》	
乐理 调式	021

Lesson 6 和弦特训

视频：13. 流畅换和弦

024

一、更多和弦	024
二、如何流畅转换和弦	025

028

Lesson 7 扫弦伴奏

视频: 14. 扫弦奏法 15. 扫弦弹唱 16. 扫弦弹唱 17. 扫弦弹唱 18. 扫弦弹唱

一、用 i 或 m 指扫弦	028
向下扫 向上扫 扫弦练习	
二、扫弦弹唱实战	030
《外婆的澎湖湾》 《蜗牛与黄鹌鸟》 《童年》 《再见》	
秘笈 魔法变调	035

037

Lesson 8 分解和弦伴奏

视频: 19. 分解奏法 20. 节奏零件

一、用 i、m、a 指拨弦	036
准备 拨弦 连续拨弦 分解和弦练习	
二、分解和弦弹唱实战	039
《月亮代表我的心》	
秘笈 节奏零件	040

043

Lesson 9 决战横按

视频: 21. 突破横按 22. 横按实战 23. 爬格子练习

一、如何横按	043
二、横按和弦转换练习	043
三、横按弹唱实战	045
《南山南》	
秘笈 爬格子	047

048

Lesson 10 拍弦和切弦

视频: 24. 切弦 25. 拍弦

一、切弦	048
二、切弦弹唱实战	050
《情非得已》	
三、拍弦和打弦	052
四、拍弦弹唱实战	054
《小苹果》	

056

Lesson 11 高级单音技术

视频: 26. 圆滑音 27. 泛音

一、三种圆滑音	056
二、泛音	057

058

Lesson 12 终极指弹

视频: 28. 指弹中插入伴奏 29. 指弹中插入和声 30. 指弹中突出旋律

一、旋律中插入伴奏	058
二、双音、和弦	059
三、扫弦中突出旋律	060
四、轮扫	060

062

附录

一、尤克里里的分类、选购与保养	062
二、琴弦安装方法	063
三、变调夹使用方法	064
四、常用调式音阶图	065
五、和弦大全	066
六、魔法变调速查表	068

弹唱曲库◎目录

●最热门

南方姑娘 赵雷	069
成都 赵雷	072
小幸运 田馥甄	074
我要你 任素汐	076
凉凉 杨宗纬、张碧晨	078
匆匆那年 王菲	080
奇妙能力歌 陈粒	082
好想你 朱主爱	084
生活不止眼前的苟且 许巍	086
青春修炼手册 TFBoys	088
演员 薛之谦	091
丑八怪 薛之谦	094
乌克丽丽 周杰伦	096
我的歌声里 曲婉婷	099
泡沫 邓紫棋	102
喜欢你 邓紫棋	104
李白 李荣浩	106
爸爸去哪儿 群星	108
南方 达达乐队	110
南山南 马頔	045
小苹果 筷子兄弟	054

●最清新

董小姐 宋冬野	112
狮子座 曾轶可	114
最天使 曾轶可	116
滴答 侃侃	118
旅行的意义 陈绮贞	120

下个星期去英国 陈绮贞	122
贝加尔湖畔 李健	124
无与伦比的美丽 苏打绿	126
小情歌 苏打绿	128
宝贝 张悬	130

●最摇滚

Yesterday The.Beatles	131
海阔天空 Beyond	132
真的爱你 Beyond	134
花房姑娘 崔健	136
爱要坦荡荡 萧萧	138
夜空中最亮的星 逃跑计划	140
北京北京 汪峰	142
飞得更高 汪峰	144
怒放的生命 汪峰	146
春天里 汪峰	148
突然的自我 伍佰	150
离歌 信乐团	152
爱我别走 张震岳	154
爱的初体验 张震岳	156
再见 张震岳	034

●最经典

十年 陈奕迅	158
因为爱情 陈奕迅、王菲	160
爱情转移 陈奕迅	162
好久不见 陈奕迅	164
圣诞节 陈奕迅	166

老男孩	筷子兄弟	168
同桌的你	老狼	170
栀子花开	何炅	172
童年	罗大佑	032
情非得已	庾澄庆	050
传奇	王菲	174
白桦林	朴树	175
那些花儿	朴树	176
蓝莲花	许巍	178
执着	许巍	179
灰姑娘	郑钧	180
我只在乎你	邓丽君	181
被遗忘的时光	蔡琴	182
偏偏喜欢你	陈百强	184
有没有人告诉你	陈楚生	186
千千阙歌	陈慧娴	188
相依为命	陈小春	190
童话	光良	192
那些年	胡夏	194
我想我是海	黄磊	196
没那么简单	黄小琥	198
夜半小夜曲	李克勤	200
漂洋过海来看你	李宗盛	202
可惜不是你	梁静茹	204
勇气	梁静茹	206
可惜没如果	林俊杰	208
你是我的眼	林宥嘉	210
后来	刘若英	212
为爱痴狂	刘若英	214
梦一场	那英	216

你不知道的事	王力宏	218
丁香花	唐磊	220
寂寞的季节	陶喆	222
光阴的故事	罗大佑	224
红豆	王菲	225
我愿意	王菲	226
一场游戏一场梦	王杰	228
爱的就是你	王力宏	230
为你写诗	吴克群	232
新不了情	萧敬腾	234
洋葱	杨宗纬	236
你知道我在等你吗	张洪量	238
隐形的翅膀	张韶涵	239
吻别	张学友	240
外婆的澎湖湾	潘安邦	030
月亮代表我的心	邓丽君	039

●指弹曲

生日歌	Mildred Hill	241
多年以前	Thomas Haynes Bayly	242
欢乐颂	贝多芬	243
Always With Me	木村弓	244
哆啦A梦	越部信义	245
天空之城	久石让	246

●二字部

童年	032
再见	034
成都	072
凉凉	078
演员	091
泡沫	102
李白	106
南方	110
滴答	118
宝贝	130
离歌	152
十年	158
传奇	174
执着	179
童话	192
勇气	206
后来	212
红豆	225
洋葱	236
吻别	240

●三字部

南山南	045
小苹果	054
小幸运	074
我要你	076
好想你	084
丑八怪	094
喜欢你	104
董小姐	112
狮子座	114
最天使	116
小情歌	128
春天里	148
圣诞节	166
老男孩	168
白桦林	175

蓝莲花	178
灰姑娘	180
那些年	194
梦一场	216
丁香花	220
我愿意	226

●四字部

情非得已	050
南方姑娘	069
匆匆那年	080
乌克兰	096
海阔天空	132
真的爱你	134
花房姑娘	136
北京北京	142
飞得更高	144
爱我别走	154
因为爱情	160
爱情转移	162
好久不见	164
同桌的你	170
栀子花开	172
那些花儿	176
千千阙歌	188
相依为命	190
为爱痴狂	214
为你写诗	232
新不了情	234

●五字部

奇妙能力歌	082
我的歌声里	099
爸爸去哪儿	108
旅行的意义	120
贝加尔湖畔	124
爱要坦荡荡	138
怒放的生命	146

突然的自我	150
爱的初体验	156
我只在乎你	181
偏偏喜欢你	184
我想我是海	196
没那么简单	198
夜半小夜曲	200
可惜不是你	204
可惜没如果	208
你是我的眼	210
寂寞的季节	222
光阴的故事	224
爱的就是你	230
隐形的翅膀	239

●六字以上

Yesterday	131
外婆的澎湖湾	030
青春修炼手册	088
被遗忘的时光	182
你不知道的事	218
月亮代表我的心	039
下个星期去英国	122
无与伦比的美丽	126
夜空中最亮的星	140
有没有人告诉你	186
漂洋过海来看你	202
一场游戏一场梦	228
你知道我在等你吗	238
生活不止眼前的苟且	086

●指弹曲

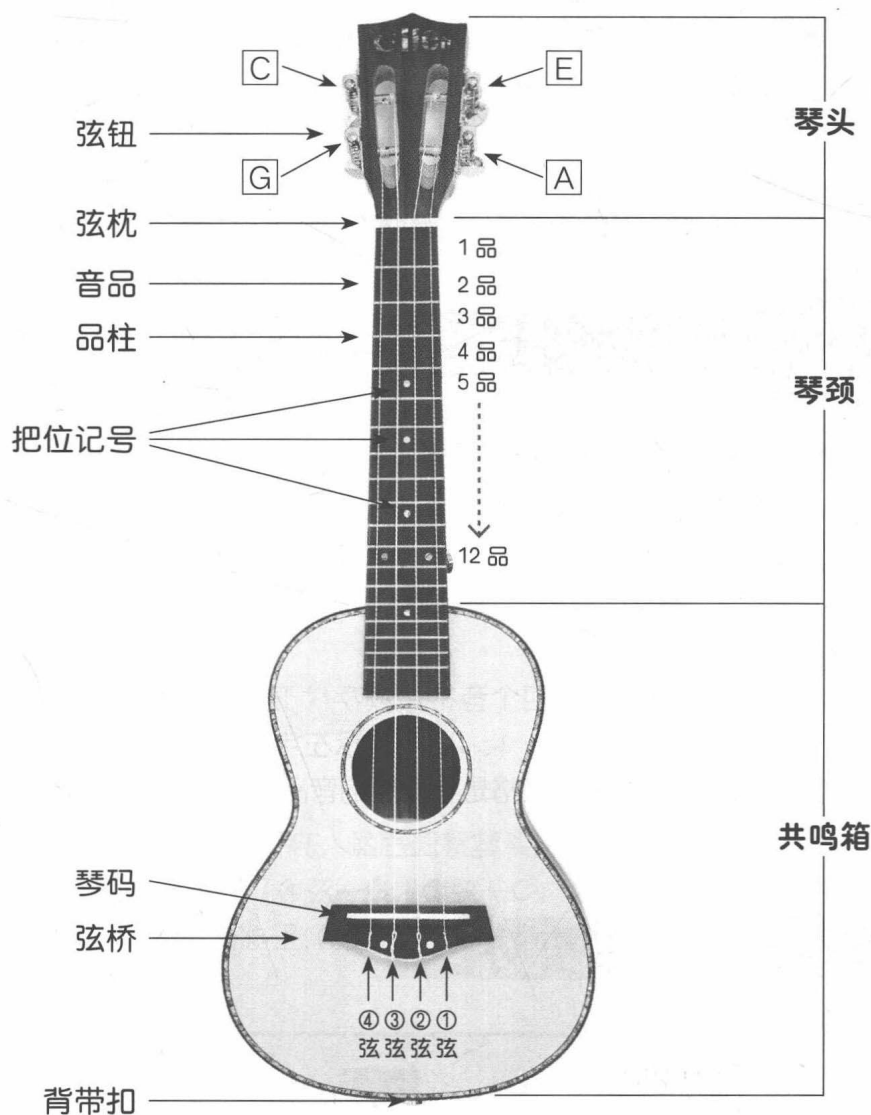
生日歌	241
多年以前	242
欢乐颂	243
Always With Me	244
哆啦A梦	245
天空之城	246

Lesson 1

准备计划



一、了解尤克里里的结构



弦钮：通过转动弦钮来调整琴弦的松紧，以控制每根弦的音高。尤克里里的四根琴弦有通行的标准音高，第④弦到第①弦应该依次是 G、C、E、A。

琴颈：琴颈正面的指板被金属的品丝（也叫品柱）划分出了很多品格，弹奏尤克里里时正是通过把琴弦按在不同的品格来控制琴弦振动的长度，得以控制音高的。

共鸣箱：弹琴时琴弦的振动在共鸣箱中产生共鸣。所以共鸣箱的木质与结构都会对尤克里里的发声状况和音色产生极大的影响。

琴弦：一般的尤克里里共四根琴弦，从琴头的卷弦器一直连接到共鸣箱面板的琴码上，琴弦的振动使尤克里里发声。



二、初识简谱、四线谱

简谱

简谱是适合标记歌唱曲谱的一种乐谱，也是一种比较简单的记谱形式，只要弄清楚音名和唱名，就能很快记住。

简谱音名：	1	2	3	4	5	6	7
音名：	C	D	E	F	G	A	B
唱名：	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si

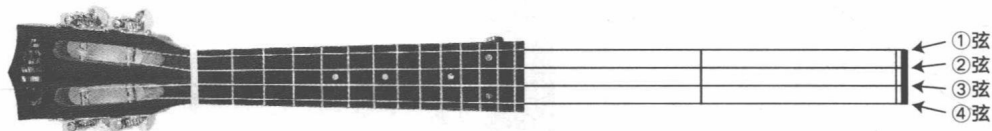
唱名：音符的唱法只有七个，分别是，do、ri、mi、fa、so、la、xi，直接按拼音唱出。

音名：七个音名字是C、D、E、F、G、A、B（C大调）。

用人名的概念更容易理解：“zhang san”是读音（唱名），“张三”是书写的名字（音名）。

四线谱

四线谱是一种非常直观的乐谱，也是四弦乐器专用的乐谱。



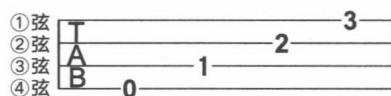
四线谱的四条线代表尤克里里的四根琴弦。

琴头朝左横放之后的四根琴弦。由上至下分别是①、②、③、④弦，四线谱由上至下的1、2、3、4线即代表尤克里里的①、②、③、④弦。

四线谱的音符

谱例中的0、1、2、3就是依次演奏的四个音符；数字代表左手按弦位置，0表示空弦，即④弦不需要按弦；1、2、3表示左手手指分别按在③弦第一格、②弦第二格、①弦第三格是相对应的音品。

谱例：



三、手指标记、持琴姿势

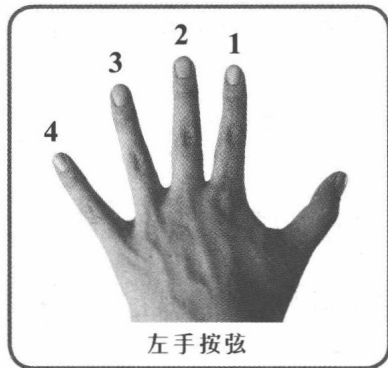


01. 持琴方法



手指标记

在曲谱中，左、右手的各个手指都有专用的标记，尤克里里手指标记采用的是吉他的标记规范。



左手按弦

左手标记：

食 指 “1”
 中 指 “2”
 无 名 “3”
 小 指 “4”



右手拨弦

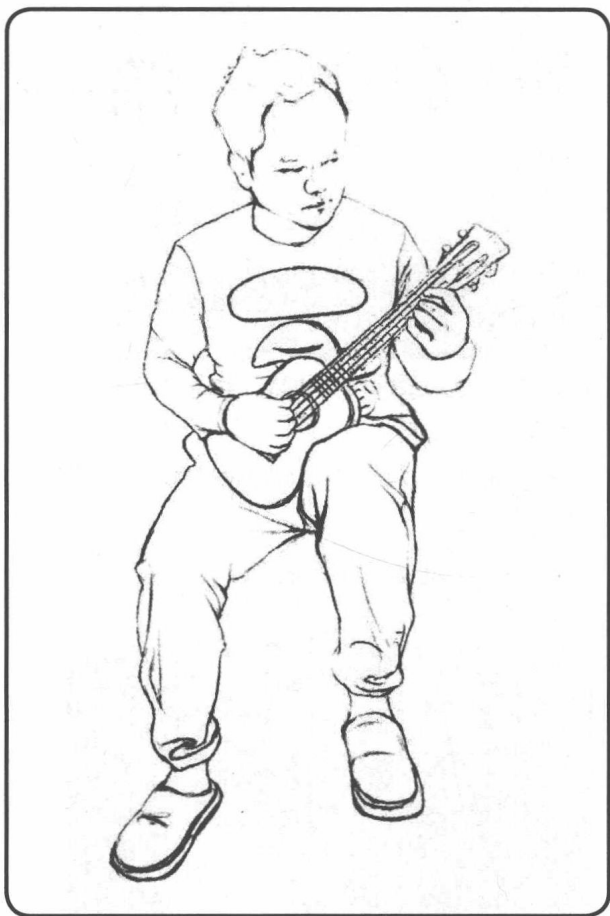
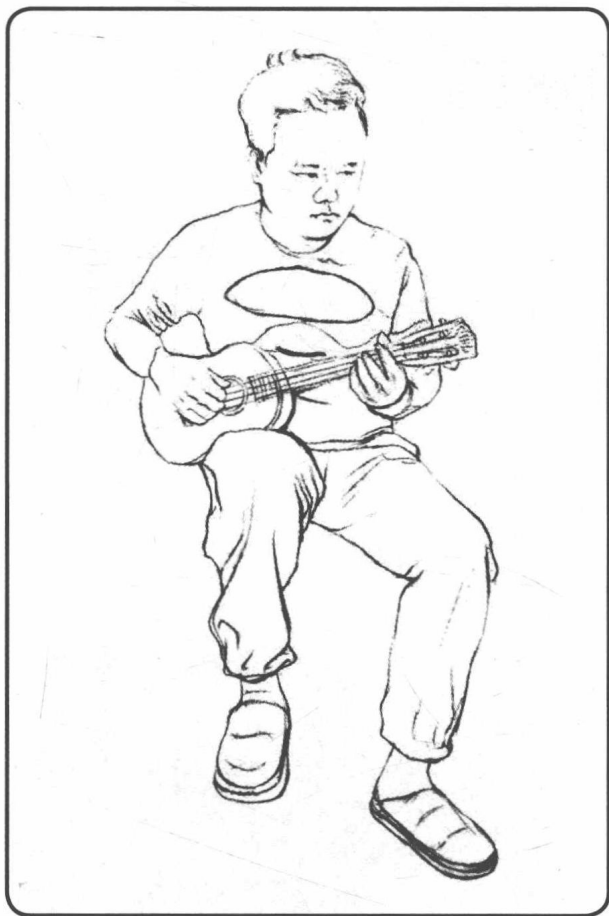
右手标记：

拇 指 “p”
 食 指 “i”
 中 指 “m”
 无名指 “a”



持琴姿势

尤克里里持琴的方式有两种，可以根据实际情况任选。

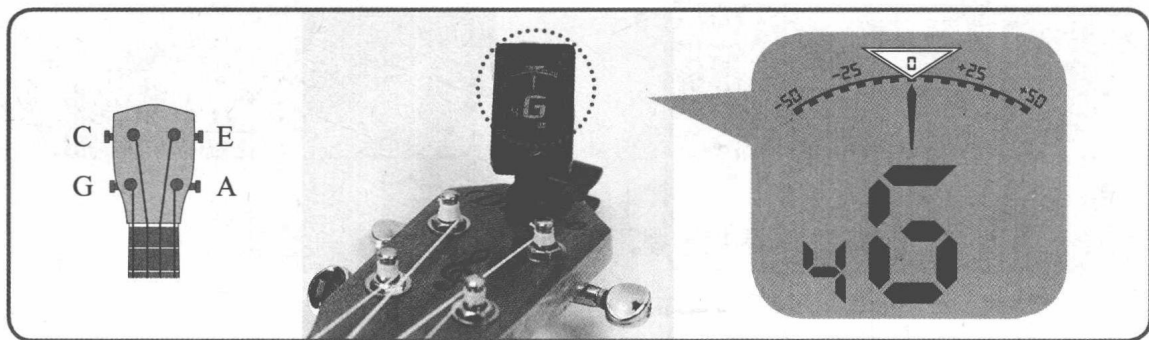


四、调准琴弦



02. 调准琴弦

- 购买一个调音器，将调音器夹在琴头上。
- 拨动琴弦，调音器会显示当前的琴弦音高，然后调整琴头旋钮，改变琴弦的张紧程度，按照调音器显示出的音高将各个琴弦调整至对应音高（④弦—G，③弦—C，②弦—E，①弦—A）。
- 调音器的显示器上指针到0，表示调准了（部分型号的调音器显示器会改变颜色），指针偏左表示该弦音高偏低，偏右表示偏高。



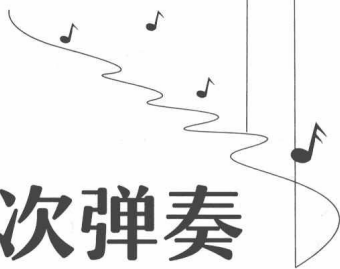
注意！

调整音高时如果一味拧紧，有可能会拉断琴弦，要根据偏高或偏低的指示，正反、反向多试几次。



Lesson 2

第一次弹奏



一、用右手拇指拨弦

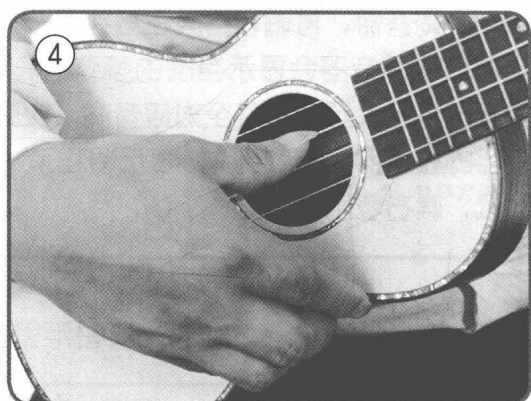


03. 第一次弹奏

在初学尤克里里时，拇指“靠弦”和“勾弦”弹法是必须掌握的基础弹法，这种方法很容易上手，适合弹奏单音和琶音。

在学习拇指拨弦时，请对照视频和图片规范自己的手型！

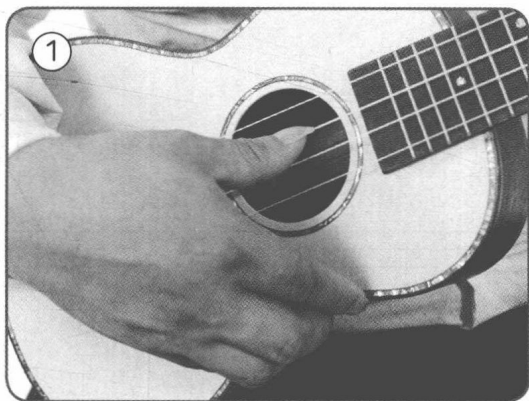
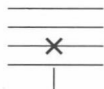
STEP.1 手型准备



- 右手手腕放在音孔上方，手掌放松，手指半握，i、m、a指放在琴体的侧边。
- p指侧靠在琴弦上。
- 手腕向外整个手掌扣在面板上。
- 可对着镜子来查看手型的状态。



STEP.2 靠弦弹法



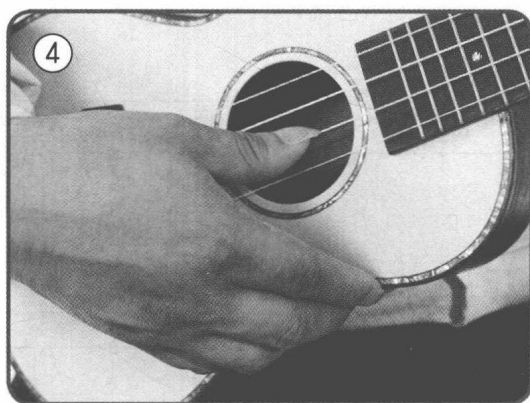
靠弦准备。



p 指拨动并靠弦, 使用右手 p 指的第二关节发力, 第一关节不要弯曲。



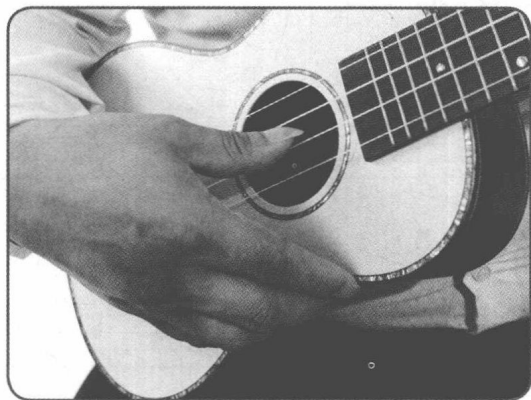
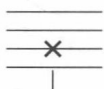
p 指靠在下一根琴弦上。



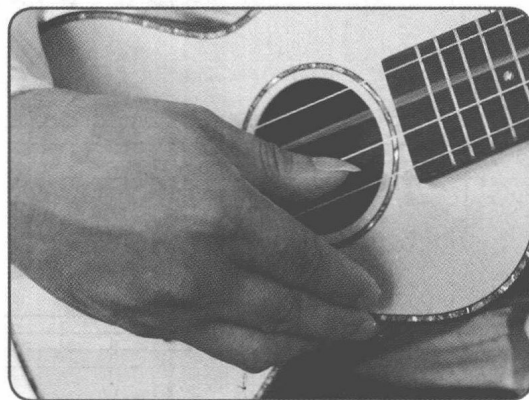
靠弦后, 保持手掌和其它手指的摆放位置。

- 拨弦后, 拨弦的手指放在下一根琴弦上, 为“靠弦弹法”
- 拨弦完成后注意整个手的放松, 手掌大鱼际的部分不要过度紧张。
- 力量要均衡, 不要过度用力, 开始以轻触为主, 注意手指触弦的位置, 不能伸到琴弦里面。

STEP.3 勾弦弹法



准备, 与靠弦相同。



p 指拨动琴弦后悬停于下一根琴弦上方, 拨弦后不触碰下一根琴弦。

- 这种拨弦后手指悬停的演奏方法, 为“钩弦弹法”
- 靠弦弹法和勾弦弹法会产生不一样的音色和音量, 两种方法都可以使用。
- 建议适当修剪指甲, 使用指甲拨弦时, 音色会更亮, 音量会更大。

拇指空弦练习

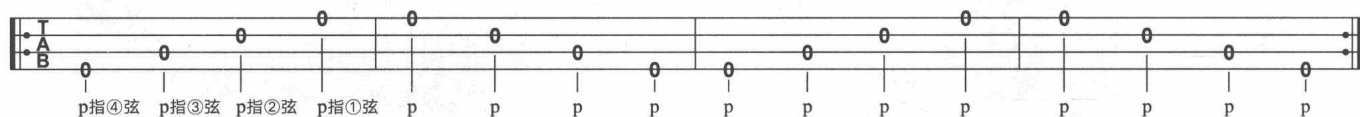
这是第一次弹奏你的尤克里里，要注意：

1. 保持匀速，并慢一点；
2. 音符由左向右依次逐个弹奏。
3. 先使用靠弦弹法，熟悉后再使用勾弦弹法。
火力全开，练习吧！

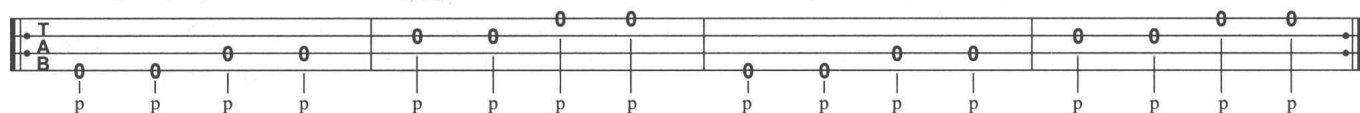


04. 右手拨弦练习

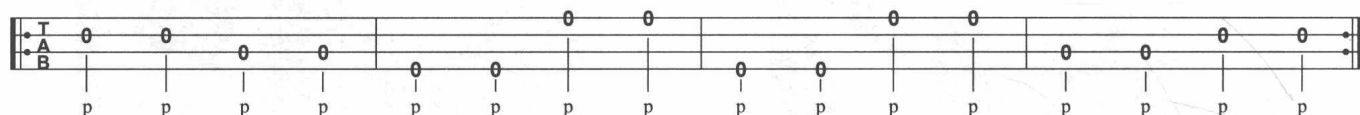
练习 1



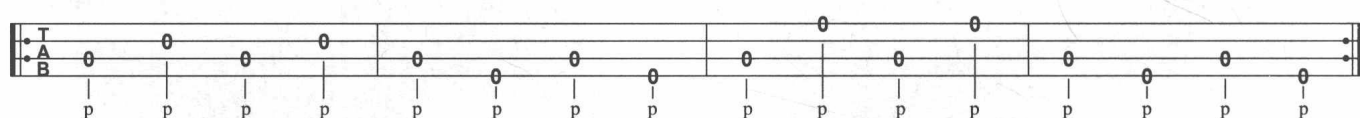
练习 2



练习 3



练习 4



二、第一首乐曲



05. 空弦练习曲

大部分是空弦，用大拇指拨弦，注意每个声音尽可能延续更长的时间。

我可爱的尤克里里

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

