

国内最佳民谣吉他教材之一

一课一课自学吉他系列
怎样练习唱谱

吉他自学 20课

申建 ● 编著

图文并茂
内容丰富

简单易学
讲解透彻

如何快速进
行和弦连接

自己如何为
歌曲配和弦

卡尔卡西
指法练习

怎样为歌曲
移调换和弦

怎样推算
常用和弦

周杰伦
《东风破》

黄征
《爱值得》

孙楠
《我爱的不爱我》
《爱过以后》

蔡健雅
《陌生人》

沙宝亮
《暗香》



蓝天出版社

一课一课自学吉他系列

吉他自学 20 课

申 建 编著

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

吉他自学 20 课 / 申建编著. —北京: 蓝天出版社,
2003. 12

ISBN 7-80158-415-5

I. 吉… II. 申… III. 六弦琴—奏法—自学参考
资料 IV. J623.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 107006 号

蓝天出版社出版发行

(北京市复兴路 14 号)

(邮编: 100843 电话: 66983715)

经销: 全国新华书店 印刷: 北京富生印刷厂

787×1092 毫米 16 开本 8 印张 168 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

印数: 1—8000

定价: 12.80 元

前言



经过几个月的奋笔耕耘,《吉他自学 20 课》终于与广大的吉他爱好者见面了,本书详细讲述了零乐理知识的人怎样一步一步学会吉他弹唱。

全书分为初级篇、中级篇、进阶篇与弹唱篇四个部分,内容丰富、讲解透彻、图文并茂、简单易学。

每课都有曲子供大家练习,每一课的内容都是为课后要弹唱的曲子服务的。如在弹唱曲前,先讲弹唱曲中所用到的和弦,然后再给出弹唱曲所需要的右手指法,做好了这些基础的准备后,才开始学习弹唱曲子,较之于先学一大堆乐理知识后再学弹唱要好得多。并且,为了让大家形象生动地理解课文的内容,在文字叙述的基础上插图 100 多幅。

为了让初学的朋友们能快速学好民谣弹唱,书中对所给出的曲子都做了详细的讲解。笔者认为有可能出现问题的地方,或在教学过程中学生们常提出的问题都在“演奏讲解”中进行了细致的讲解及说明,这些内容有的在曲子的末端作统一讲解,也有的在曲子中间逐一讲解。

为了以方便读者的学习,让读者在打开书后不用再翻页就可以把一首曲子弹完,笔者把前 20 课的课后练习曲都做了这样的安排:即把整首曲子或曲子的主要部分安排在一左一右两页中。

以上这些只有一个目的——希望能给读者以捷径。其实,真的捷径是不存在的,只有潜心苦练,才是通往吉他世界的惟一路径。

本书在编写过程中得到了我的家人及朋友们的大力支持,在此书付梓出版之际,对于他们无私的帮助表示由衷的感谢。

由于编者水平有限,虽对全书作了细致的审阅,但书中难免会有疏漏和不足,恳请广大读者和专家批评指正。

申建

2004 年 1 月

作者简介



申 建——青年吉他教育家、演奏家，北京青年吉他协会副会长、副秘书长，吉林省音乐家协会会员，四平市音乐家协会会员，北京天礼艺术学校副校长、吉他讲师。曾任北京同心出版社特邀音乐编辑，原北京某文化艺术公司音乐编辑、音乐总监。

已编写了多本自己或与他人合著的作品《民谣吉他初级教程》、《吉他弹唱浪漫金曲》、《民谣吉他经典教程》、《吉他世界①》、《民谣吉他初级入门》及本书《吉他自学 20 课》。

协助某文化艺术有限公司策划了许多吉他系列、民族器乐及西洋器乐等书籍与音像教材，均受到全国音乐爱好者的好评。



目 录

第一部分 初级篇

第一课..... (1)

【本课学习要点】

【本课内容】

- 一、吉他的起源..... (1)
 - (一) 四弦吉他和维忽拉..... (1)
 - (二) 五弦吉他..... (1)
 - (三) 六弦吉他..... (1)

- 二、吉他的结构..... (2)
 - (一) 古典吉他的结构..... (2)
 - (二) 民谣吉他的结构..... (2)
 - 1. 民谣吉他外部结构..... (2)
 - 2. 民谣吉他内部结构..... (4)

- 三、民谣吉他持琴姿势..... (4)

- 四、掌握简单的音阶..... (5)

- 五、小节线与终止线..... (5)

- 六、左手如何按弦..... (6)

- 七、靠弦奏法..... (6)

- 八、学弹《英文字母歌》..... (7)

【演奏讲解】

【课后练习内容】

第二课..... (8)

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

- 一、前三品位的低音..... (8)
- 二、认识六线谱..... (8)
 - (一) 六线谱的由来..... (8)
 - (二) 数字记谱..... (8)
- 三、左手标记及姿势..... (9)
 - (一) 左手标记..... (9)

- (二) 左手握琴姿势..... (10)

- 四、弹奏《两只老虎》..... (10)

【演奏讲解】

【课后练习内容】

第三课..... (11)

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

- 一、简谱的由来..... (11)

- 二、音符..... (11)
 - (一) 音名..... (11)
 - (二) 唱名..... (11)

- 三、音高与时值..... (11)
 - (一) 音的高低..... (11)
 - (二) 音符的时值..... (12)

- 四、休止符..... (13)
 - (一) 简谱中的休止符..... (13)
 - (二) 六线谱中的休止符..... (13)

- 五、学习高把位音阶..... (13)

- 六、高把位《两只老虎》..... (14)

【演奏讲解】

【课后练习内容】

第四课..... (15)

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

- 一、拍子及强弱规律..... (15)
 - (一) 拍号及意义..... (15)
 - (二) 常用的节拍..... (15)



1. $\frac{2}{4}$	(15)
2. $\frac{3}{4}$	(15)
3. $\frac{4}{4}$	(15)
4. $\frac{6}{8}$	(15)
二、如何打拍子	(16)
(一) 用手打拍子	(16)
(二) 用脚打拍子	(16)
三、打节奏	(16)
(一) 四分节奏	(16)
(二) 八分节奏	(16)
(三) 十六分节奏	(16)
(四) 后十六分节奏	(16)
四、右手交替弹奏	(16)
(一) 右手标记	(16)
(二) 右手靠弦奏法	(17)
五、学弹《新疆舞曲》	(17)
【演奏讲解】	

【课后练习内容】

第五课 (18)

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

一、音的四大物理属性	(18)
(一) 音高	(18)
(二) 强弱	(18)
(三) 长短	(18)
(四) 音色	(18)
二、打其他节奏	(18)
(一) 前十六节奏	(18)
(二) 切分节奏	(18)
(三) 三连音	(18)
三、反复记号	(19)
四、学弹《九九艳阳天》	(19)

【课后练习内容】

第二部分 中级篇

第六课 (20)

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

一、勾弦奏法	(20)
第一条	(20)
第二条	(21)
二、附点音符	(21)
三、C、G、Am、Em 四个和弦	(21)
四、“×”记谱法	(22)
五、5、3、2、1 分解和弦	(23)
六、琶音	(24)
七、学弹《世上只有妈妈好》	(24)

【课后练习内容】

第七课 (26)

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

一、左手 1、2、3、4 练习	(26)
二、C 调音阶	(27)
(一) 吉他 C 调音阶	(27)
(二) 音级结构	(27)
(三) 音级	(28)
三、变音记号	(28)
(一) 变音记号	(28)
(二) 变化音级	(28)
(三) 等音	(28)
四、Dm、G7 和弦	(29)



五、分解节奏型	(29)
六、学弹《小草》	(30)
【课后练习内容】	

第八课

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

一、前五品的 C 调音阶	(32)
二、调弦法	(32)
(一) 音哨定音	(32)
(二) 同度调弦法	(33)
三、卡尔卡西练习	(33)
【作者简介】	
四、音 程	(34)
(一) 音程的概念	(34)
1. 旋律音程	(34)
2. 和声音程	(34)
(二) 音程的计算方法	(34)
1. 度数	(35)
2. 音数	(35)
3. 大二度	(35)
4. 小二度	(35)
5. 自然音程	(35)
6. 变化音程	(36)
五、弹唱《小城故事》	(36)
【课后练习内容】	

第九课

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

一、箭头记谱法	(38)
二、拨片的种类及用法	(39)
(一) 拨片的种类	(39)
(二) 如何在演奏中持拨片	(39)
三、几种简单的扫弦练习	(40)

四、A 调音阶	(40)
五、A、D、E、E7 四个和弦	(41)
六、扫弦节奏	(41)
七、弹唱《迟到》	(42)
【课后练习内容】	

第十课

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

一、和弦	(44)
(一) 和弦的概念	(44)
(二) 三和弦	(44)
(三) 三和弦的种类	(44)
1. 大三和弦	(44)
2. 小三和弦	(45)
3. 增三和弦	(45)
4. 减三和弦	(45)
二、切音	(46)
三、几种切音节奏	(46)
四、G 调音阶	(46)
五、G 调和弦	(47)
六、切音弹唱《站台》	(48)
【课后练习内容】	

第十一课

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

一、关系大小调	(50)
(一) 关系大小调概念	(50)
(二) C 大调 A 小调音阶	(50)
1. C 大调音阶	(50)
2. A 小调音阶	(50)
二、七和弦	(51)
(一) 七和弦的概念	(51)
(二) 七和弦的种类	(51)



1. 七和弦	(51)
2. 大七和弦	(51)
3. 小七和弦	(52)
4. 小七减五和弦	(52)
5. 减七和弦	(53)
三、横按	(53)
(一) 横按的概念	(53)

(二) 横按的分类	(53)
1. 小横按	(53)
2. 中横按	(53)
3. 大横按	(53)
四、切分节奏	(54)
五、弹唱《童年》	(54)
【课后练习内容】	

第三部分 进阶篇

第十二课

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

一、低音上行及下行	(56)
第一条	(56)
第二条	(56)
第三条	(57)

二、D 大调 B 小调音阶	(57)
----------------------------	-------------

三、D 大调 B 小调常用和弦	(58)
------------------------------	-------------

四、Asus4 和弦	(59)
-------------------------	-------------

五、扫弦节奏	(59)
---------------------	-------------

六、弹唱《把悲伤留给自己》	(59)
----------------------------	-------------

【课后练习内容】

第十三课

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

一、乐音体系	(63)
(一) 声音的分类	(63)
1. 乐音	(63)
2. 噪音	(64)
(二) 乐音体系	(64)

二、反复记号	(64)
---------------------	-------------

1. D.S. 反复	(64)
2. D.C. 反复	(65)

三、弱起小节	(65)
---------------------	-------------

四、和弦加花练习	(65)
-----------------------	-------------

 第一条

 第二条

五、弹唱《乡间小路》	(66)
-------------------------	-------------

【课后练习内容】

第十四课

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】

一、如何快速识别音程	(68)
-------------------------	-------------

二、音程的转位	(68)
----------------------	-------------

三、单音程与复音程	(69)
------------------------	-------------

 (一) 单音程

 (二) 复音程

四、3/4 拍分解和弦节奏	(69)
----------------------------	-------------

五、弹唱《把根留住》	(70)
-------------------------	-------------

【课后练习内容】

第十五课

【温故知新】

【本课学习要点】

【本课内容】



一、调与调号	(72)
(一) 调	(72)
(二) 调号	(72)
二、调式	(72)
(一) 调式的概念	(72)
(二) 大调式	(72)
1. 自然大调	(72)
2. 和声大调	(72)
3. 旋律大调	(73)
(三) 小调式	(73)
1. 自然小调	(73)
2. 和声小调	(73)
3. 旋律小调	(73)
四、关系大小调对应表	(73)
五、拍子的种类	(74)
1. 单拍子	(74)
2. 复拍子	(74)
3. 混合拍子	(74)
4. 变换拍子	(74)
六、6/8 拍扫弦节奏	(75)
七、弹唱《单身情歌》	(75)
【课后练习内容】	

第十六课

【温故知新】
【本课学习要点】
【本课内容】

一、音乐的速度及术语	(78)
(一) 音乐的速度	(78)
1. 慢速	(78)
2. 中速	(78)
3. 快速	(78)
(二) 音乐的力度	(78)
1. 基本力度标记	(78)
2. 变化力度标记	(78)
二、节拍器及其用法	(79)
1. 机械节拍器	(79)
2. 电子节拍器	(79)
三、切分音	(79)
(一) 切分音的概念	(79)

(二) 切分节奏	(80)
(三) 切分效果	(80)
(四) 切分音的特点	(80)

四、F 与 C7 和弦	(80)
五、5432, 1234 节奏	(81)
六、弹唱《忘忧草》	(81)
【课后练习内容】	

第十七课

【温故知新】
【本课学习要点】
【本课内容】

一、和弦总汇	(84)
二、学习扫弦节奏	(86)
练习一	(86)
练习二	(86)
三、Esus4 和弦及用法	(87)
【演奏讲解】	
【课后练习内容】	
四、吉他弹唱《Andy》	(87)

第十八课

【温故知新】
【本课学习要点】
【本课内容】

一、常用和弦的推算	(90)
二、附点扫弦节奏	(91)
三、弹唱《东北人都是活雷锋》	(92)
【课后练习内容】	

第十九课

【温故知新】
【本课学习要点】
【本课内容】

一、变调夹	(94)
(一) 变调夹的种类	(94)



(二) 变调夹的作用	(94)
(三) 变调夹的变调原理	(95)
二、为歌曲移调换和弦	(95)
(一) 常用调的常用和弦	(95)
(二) 移调换和弦	(95)
三、弹唱《黄昏》	(96)
【课后练习内容】	

第二十课

【温故知新】

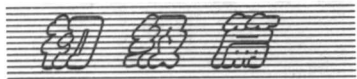
【本课学习要点】

【本课内容】

一、自己为歌曲配和弦	(98)
(一) 确定歌曲的调性	(98)
(二) 初步配置和弦	(98)
1. 掌握和弦的组成音	(98)
2. 配置基本和弦	(98)
3. 和声的走向	(98)
(三) 选择节奏	(99)
(四) 移调	(99)
(五) 加工润色	(99)
1. 编排低音的进行	(99)
2. 使用挂留和弦	(99)
3. 使用高把位和弦	(99)
二、弹唱《天天看到你》	(99)
【课后练习内容】	

第四部分 弹唱篇

1. 爱值得	黄征演唱 (102)
2. 我爱的不爱我	孙楠演唱 (105)
3. 爱过以后	孙楠演唱 (108)
4. 陌生人	蔡健雅演唱 (111)
5. 暗香	沙宝亮演唱 (114)
6. 东风破	周杰伦演唱 (116)



第一课

【本课学习要点】

1. 了解吉他的各部位名称。
2. 掌握简单的音阶及左右手的基本姿势及用法。
3. 掌握民谣吉他的持琴姿势。

【本课内容】

一、吉他的起源

(一) 四弦吉他和维忽拉

吉他，**弹拨乐器**，又名六弦琴，也译过“吉它”。中世纪时，法国称之为“Giterne”，英国称之为“Gitarer”。由于音量不能和当时流行的“鲁特琴”抗衡，所以，在欧洲并不能广为流传。到文艺复兴时，出现了四弦吉他（见四弦吉他图）和一种叫做“维忽拉”的吉他之后，吉他才开始奠定了自己的地位。在当时，这些乐器多是复弦（两根弦同样粗细且音高相同）的。

四弦吉他和“维忽拉”首先在伊比利半岛上发展，然后才逐渐演变成五弦吉他、六弦吉他。

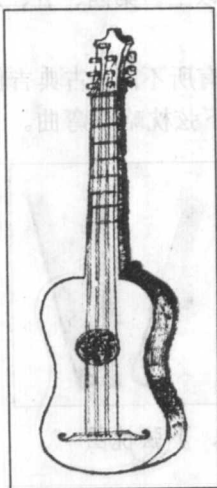
(二) 五弦吉他

16 世纪，西班牙人把四弦吉他改进为五根弦（见五弦吉他图），又对吉他的结构和律制做了相应的改进和完善，并正式命名为“Guitar”——吉他。

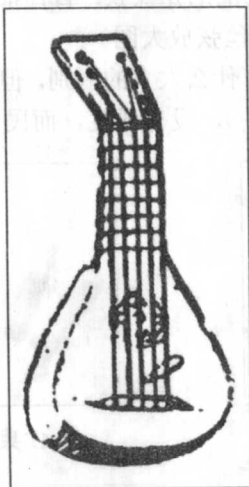
(三) 六弦吉他

18 世纪，在五弦吉他盛行的同时，西班牙的“米凯尔·卡鲁西亚”（阿瓜多的老师）就已经研制出了六弦吉他（见六弦吉他图）。从四弦吉他到五弦吉他是一种“进化”，是一种延伸，但从五弦吉他到六弦吉他则是一种变革，这从弦的调音规律就可以看出，六弦与一弦的音高相差两个八度。

到 18 世纪晚期，六弦吉他在西班牙已经十分流行。



四弦吉他图



五弦吉他图



六弦吉他图



二、吉他的结构

(一) 古典吉他的结构

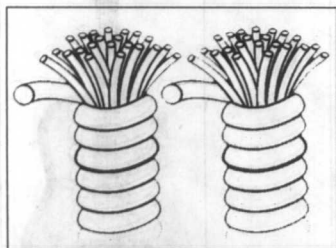
古典吉他分为琴头、琴颈和音箱三个部分。琴头上有弦钮和弦轴，琴头与琴颈由上弦枕连结，琴颈上贴有指板，指板长度到音孔，上面嵌有金属品柱；音箱由面板、侧板和背板构成，面板中部有一圆形发音孔，中下部安装琴码，琴码上装有以下弦枕。古典吉他的琴弦系在琴码上，通过下弦枕和上弦枕连接到弦钮上，由弦钮调节琴弦。（见古典吉他结构图）



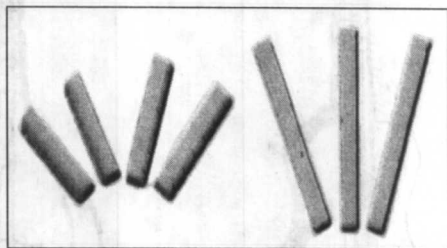
古典吉他结构图

古典吉他的第一、二、三弦是透明的尼龙裸弦，直径都在1毫米以上。第四、五、六弦是在极细尼龙丝束上缠绕金属丝。（见古典缠丝弦放大图）

古典吉他和民谣吉他的上弦枕没有什么太大的区别，但下弦枕就有所不同，古典吉他的下弦枕是平直的（见古典吉他的上、下弦枕图），没有弧度，而民谣吉他的下弦枕略有弯曲。



古典缠丝弦放大图



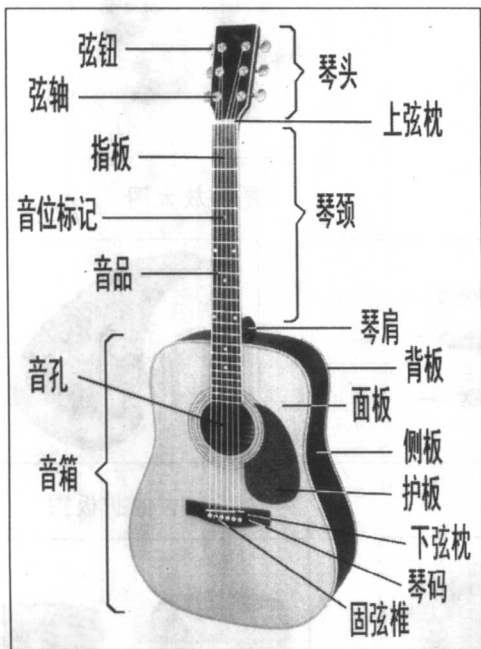
古典吉他的上、下弦枕图

(二) 民谣吉他的结构

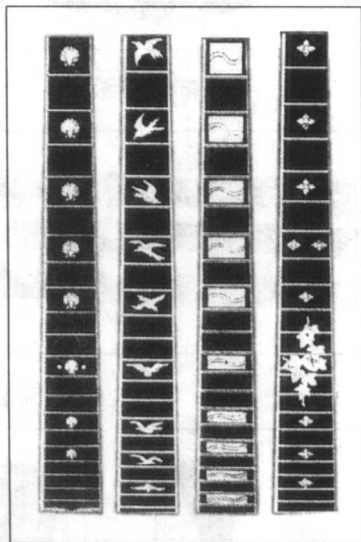
1. 民谣吉他外部结构



民谣吉他的结构与古典吉他的结构基本相同，分为琴头、琴颈和音箱三个部分。（见民谣吉他结构图）琴头上有弦钮和弦轴；为便于食指横按，民谣吉他的指板和指板上的品柱都有一定的弧度，且指板上有音位标记（见民谣吉他指板放大图）。

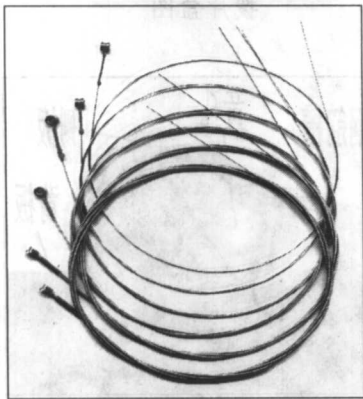


民谣吉他结构图

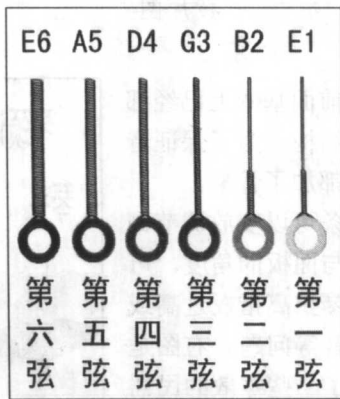


民谣吉他指板放大图

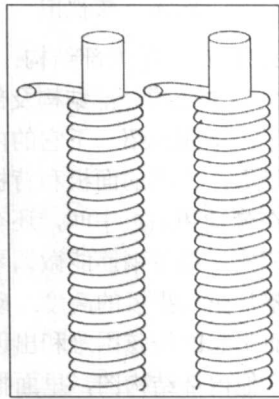
民谣吉他的一、二弦是很细的钢丝裸弦，其他四根弦都缠有金属丝。（见民谣琴弦图、民谣琴弦放大图和民谣缠丝弦放大图）



民谣琴弦图



民谣琴弦放大图



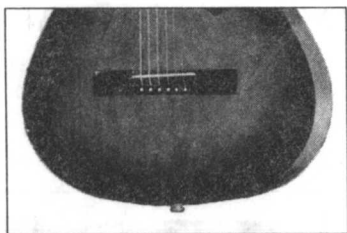
民谣缠丝弦放大图

民谣吉他的音箱比古典吉他大，音箱底部有背带扣（见音箱底部图），也叫尾钉（见尾钉放大图），挂上背带后可以肩背吉他弹奏（见背带图）。面板上有护板，用来避免用指甲或拨片弹奏时给面板造成的划伤（见吉他护板图）。琴码上有六个插弦孔，每个弦孔上有一个固弦椎，吉他弦插进插弦孔后再插上固弦椎固定，通过有一定弧度的上、下弦枕，连接在弦轴上调节琴弦（见民谣下弦枕图），用指甲或拨片弹奏。

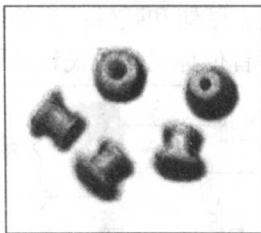
有人在外出弹琴时，常常忘记带拨片，于是就有人发明了拨片盒（见拨片及拨片盒图），拨片



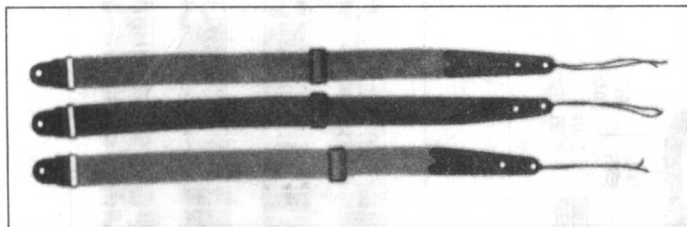
盒可以贴在吉他的音箱上面,这样可以随琴携带,只要你不忘记拿吉他就可以了。



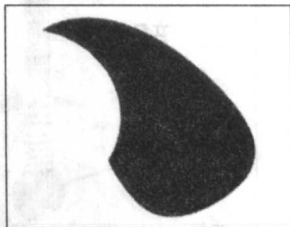
音箱底部图



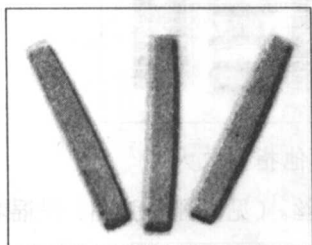
尾钉放大图



民谣吉他背带图



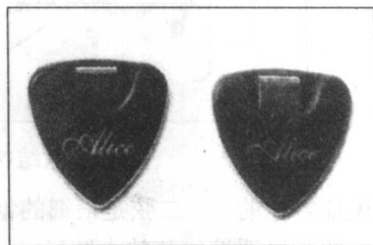
吉他护板图



民谣下弦枕图



拨片图

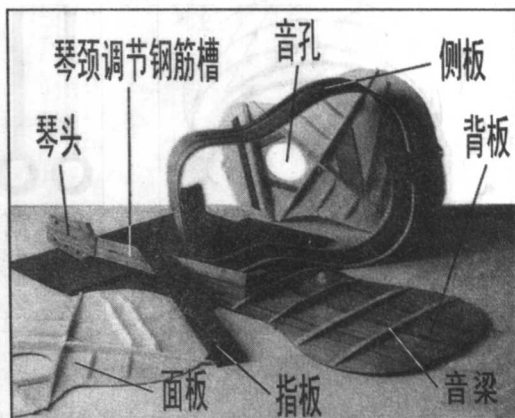


拨片盒图

2. 民谣吉他内部结构

民谣吉他的外部结构及部件前面基本上都已经介绍了,下面介绍一下它的内部结构。为了保证音箱的稳固,音箱的面板和背板上都加了骨架。

在琴颈和指板中间,还有一条可以安放调节钢筋的凹槽,调节钢筋能微调琴颈与面板的角度,可以调整琴弦与指板的高度,确保琴弦离指板过高或过低而引起的按弦困难和出现杂音等问题。右图是民谣吉他内部结构图,里面摆放了一些零散的民谣木件,从这些木件上大家可以了解民谣吉他的内部结构。



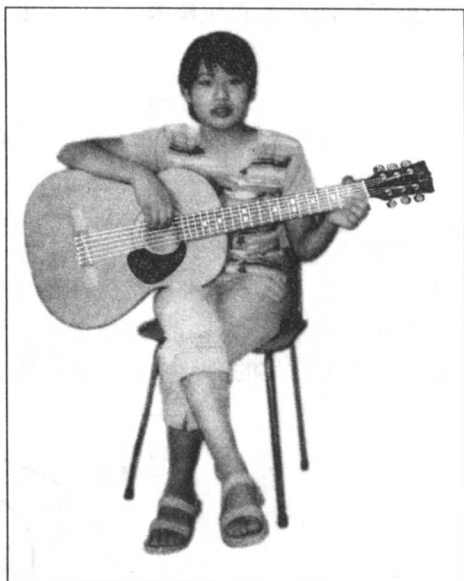
民谣吉他内部结构图

三、民谣吉他持琴姿势

民谣吉他的持琴姿势比较自由,通常有三种:平坐式、翘脚式和站立式。这三种姿势主要是以演奏者的自由为主,没有太多的讲究。(见民谣站姿持琴图和民谣翘脚式持琴图)



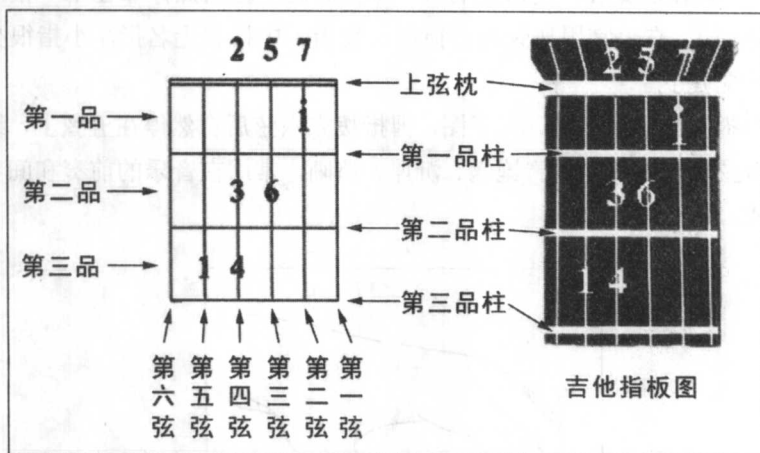
民谣站姿持琴图



民谣翘脚式持琴图

四、掌握简单的音阶

在第一课里，我们先来学习简单的音阶，即：1、2、3、4、5、6、7、 $\dot{1}$ 这八个音。下面是基本音阶与指板对照图，图中的竖线从左到右依次代表吉他的六根琴弦。指板上的每一格叫做“品”，第五弦第三品为“1”音，第四弦空弦音为“2”音，第四弦第二品为“3”音，第四弦第三品为“4”音，第三弦空弦音为“5”音，第三弦第二品为“6”音，第二弦空弦音为“7”音，第二弦第一品为高音“ $\dot{1}$ ”，大家一定要熟记这几个基本音阶。



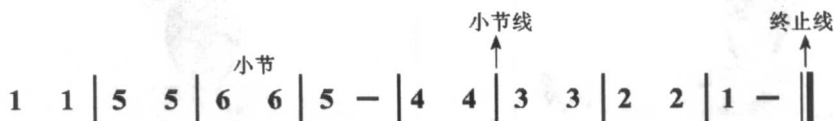
基本音阶与指板对照图

五、小节线与终止线

在乐谱中，用来划分节拍的短竖线“|”叫做**小节线**。乐谱被小节线划分为若干个小单位，每一个单位叫做**小节**。记录小节线时，每行的第一个小节线不用标记。乐谱的最后一个小节线叫做

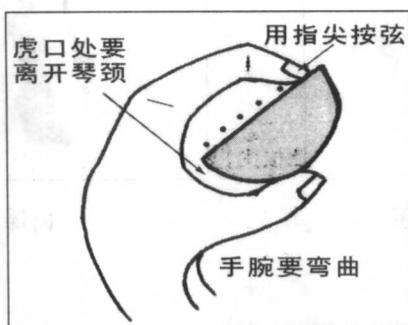


终止线，由前细后粗的两条竖线构成，即：“||”。



六、左手如何按弦

左手按弦时，手指应该竖起来用指尖按弦（见指尖按弦图）。每个手指分别负责相应品位上的音，就吉指板上的前四品位而言，食指负责第一品位上发生的音，中指负责第二品位上发生的音，无名指负责第三品位上发生的音，小指负责第四品位上发生的音。

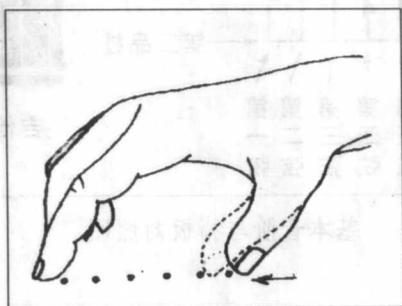


指尖按弦图

七、靠弦奏法

在我们已经对吉他有了一点了解的时候，我们先来学一些初级练习。我们先练习右手靠弦奏法（见拇指靠弦图）。所谓**靠弦奏法**，是指拨响某一琴弦后的手指自然停靠在下一根琴弦上的一种拨弦方法（六弦没有靠弦）。右手常用拨弦的有拇指、食指、中指和无名指，小指很少用，但在“弗拉门哥吉他”弹奏中常用到。

下面我们来练习拇指的靠弦奏法，见下图，拇指拨完六弦后自然停在五弦上，练习好六弦后再练习其他各弦。用靠弦奏法弹奏的声音饱满、沉厚、清晰，常用在音乐的前奏和间奏上，能够使主旋律更加鲜明、突出。



食指靠弦图