成人自修钢琴
实用教程

朱鸿谊　林　青　编著

青岛出版社

成人自修钢琴
实用教程

朱鸿谊　林　青　编著

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

成人自修钢琴实用教程/朱鸿谊,林青编著.—青岛:青岛出版社,2002

ISBN 7-5436-2623-3

Ⅰ.成… Ⅱ.①朱…②林… Ⅲ.钢琴-奏法-教材 Ⅳ.J624.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第020020号

书　　名	**成人自修钢琴实用教程**
编　　著	朱鸿谊　林　青
出版发行	青岛出版社
社　　址	青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话	(0532)5814750　5814611-8664
责任编辑	上兰英
封面设计	胡文娟
出版日期	2002年8月第1版　2002年8月第1次印刷
印　　刷	青岛双星集团华信印刷厂
开　　本	8开(635×927毫米)
印　　张	25
ISBN	7-5436-2623-3/J·148
定　　价	35.00元

(售出后发现缺页、散页、错装、倒装、字迹模糊等,请寄回承印厂调换)

序

钢琴自1710年由意大利人克利斯托费利根据古钢琴改制而成以来，以其优雅纯正的音色、变幻复杂的演奏技巧、丰富广阔的表现力，在近三百年历史的发展中，形成了自己独特而鲜明的风格特征，越来越被世人所青睐。钢琴音乐作品也如大海一样浩瀚无垠，数不清、弹不完。面对如此繁多的钢琴曲目，驾驭和掌握钢琴的演奏方法确实不是一件轻而易举的事。人们在学习钢琴时，只能选择其中的一部分进行练习和弹奏，因此，国内外钢琴教育工作者们编写了许多不同水平程度的钢琴教材。在教学中，选择使用适当的钢琴教材，对更快、更好地培养钢琴人才起着十分重要的作用，也从一个侧面反映出钢琴教师的音乐修养与教学水平。长期以来，我国钢琴教育工作者们在如何为不同的教学对象选择合适的教材以及在钢琴普及教育方面，进行了不懈的努力，为我国钢琴教育事业做出了巨大的贡献。随着我国钢琴教育的普及和提高，在这片沃土上，培养出了一批又一批在国际上有影响的钢琴人才，为祖国为民族争得了荣誉。

钢琴普及教育在我国文化艺术教育中占有重要的地位。改革开放以来，此项教育主要侧重于少年儿童，由此形成了一套科学完整的教材、教学体系。随着人们物质生活水平的提高，人们的精神生活和文化品位也在不断提高，不仅是少年儿童，越来越多的成年人也开始学习钢琴，这真是一种可喜的现象。然而，针对成年人学习钢琴的教材相对来说却比较少，尤其是通俗的成人钢琴教程更是难觅。本书的作者意识到这一点，才编写了此本深入浅出、有针对性的适合成人学习的钢琴教程，这将对钢琴的普及教育起到积极的作用。

本书的作者朱鸿谊先生从事成年人钢琴教学近二十年，有着丰富的教学经验，并有论述成年人钢琴教学规律的专文发表。朱先生与自己的导师周徽我先生共同撰写的《键盘即兴伴奏入门》一书，被全国许多师范院校定为教材使用。本书的另一位作者林青先生亦从事成人钢琴教育工作。他们在积累多年教学经验的基础上编写了这本教程。鉴于两位作者深厚的钢琴教学功底和专业的钢琴教学研究，我相信此本教程对学习钢琴的成年人来说，会起到一定的指导、参考作用，同时对中、小学和幼儿教师以及在校选修钢琴课的学生们也是一本实用性较强的教材，特向广大读者推荐。

2002年7月于北京中央音乐学院

前 言

改革开放以来，随着经济的腾飞，人们在物质生活提高的同时，精神文化生活的需求也有很大改变。也就是在这种情况下，钢琴学习像雨后春笋一般热遍中华大地。从大城市到小城市，甚至到乡镇都能听到优美的钢琴声。钢琴从西方传入中国已有百年了，但真正形成"热"，是在上个世纪 80 年代的中末期。那时，钢琴曾经一度脱销，买钢琴要半夜起来到商店门口去排队！那种狂热的情形实属不正常。经过了十几年到今天，虽说这热潮方兴未艾，但买琴、学琴已趋于正常和理性化了。

热潮初期的主力军是绝对一色的儿童。随着时间的流逝，这支队伍有所变更，很多中年人和老年人加入了这一行列，那么随之就出现了选择教材的问题。

成年人与儿童学习钢琴的宗旨、目的和条件均有很大差异，因此，成年人不可能使用儿童的钢琴教材，像儿童那样一本一本地弹下去，这既没必要，也没时间。我们就是从这一基点出发，根据成年人的理解能力和学习特点，将简单的音乐基本理论和钢琴的各种练习融为一体，并加入部分简易的和弦配置练习，循序渐进、科学系统地编写了这本教程。弹完本教程，读者就会基本掌握钢琴弹奏的一些方法和各种音乐表现。因此，它将是一本通俗实用的成人自修钢琴教程。

我相信，中、老年人学习钢琴不会再是梦，只要有信心，昨天的梦会成为今天的现实。

朱鸿谊

2002 年 7 月于青岛教育学院艺术学院

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

目　录

序 …… 1

前　言 …… 2

第一部分　钢琴弹奏前的准备及要求 …… 1

钢琴的认识 …… 1

钢琴弹奏的坐姿 …… 1

手指与手型 …… 2

第二部分　音乐基本知识 …… 3

键盘简介 …… 3

五线谱常识 …… 3

基本乐理与和声知识 …… 5

第三部分　钢琴弹奏手指基础训练 …… 10

手指单音练习 …… 10

手指连音练习 …… 11

一个八度内的音阶与五指在各大调上的练习 …… 12

双手连接旋律练习 …… 17

第四部分　基础训练教程 …… 20

基础训练入门 …… 20

第一单元 …… 20

第二单元 …… 24

第三单元 …… 26

简易基础教程 …… 33

第一单元 …… 33

第二单元 …… 41

第三单元 …… 50

基础教程(上) …… 64

第一单元 …… 64

第二单元 …… 85

第三单元 …… 102

基础教程(下) …… 120

第一单元 …… 120

第二单元 …… 《135》
第三单元 …… 《154》

后 记

附：乐曲曲目索引

坦 诉(布格缪勒) …… 《38》
天真烂漫(布格缪勒) …… 《39》
瑶族长鼓舞(章 鸣 编) …… 《40》
夜莺与布谷鸟(约翰·汤普森) …… 《45》
再 会(布格缪勒) …… 《46》
沂蒙山小调(王震亚 编) …… 《48》
舞 曲(李重光) …… 《48》
路边的玫瑰(菲舍尔) …… 《56》
小奏鸣曲(杜舍克) …… 《59》
牧童的歌(李重光) …… 《62》
喜气洋洋(Fr·施平德勒) …… 《70》
小摆渡工(G·朗格) …… 《71》
小奏鸣曲(库 劳) …… 《73》
共产儿童团歌——简易变奏曲(甘壁华等 编) …… 《76》
北风吹(谭霞茜 编) …… 《79》
纺织歌(埃尔门莱赫) …… 《93》
塔兰台拉(约翰·汤普森) …… 《95》
红头绳(江 静 编) …… 《97》
G大调小步舞曲(贝多芬) …… 《110》
小奏鸣曲(克列门蒂) …… 《111》
梁 祝(何占豪 等) …… 《114》
溜 冰(瓦尔德特费尔 约翰·汤普森改编) …… 《125》
童年的回忆(塞内维尔 图森) …… 《129》
郊外去(丁善德) …… 《133》
那不勒斯舞曲(柴可夫斯基) …… 《141》
小夜曲(舒伯特) …… 《142》
小奏鸣曲(克列门蒂) …… 《145》
放牛娃儿盼红军(但昭义) …… 《149》
少女的祈祷(巴达奇莫斯卡) …… 《162》
奏鸣曲(莫扎特) …… 《165》
蓝花花的故事(叶露生 编) …… 《169》
山谷里的百合花(塞特纳·斯密斯) …… 《174》

第一部分　钢琴弹奏前的准备及要求

钢琴的认识

钢琴的键盘一般都是由88个黑白琴键组成的。每架钢琴的宽度基本相同，而不同的是钢琴的高低。一般的立式钢琴琴高在1.08米到1.30米之间，即称为108型到130型。钢琴的高低与弹奏者身材的高矮，决定了琴凳的高低和琴凳与钢琴的距离。

钢琴弹奏的坐姿

弹奏者的坐位与钢琴的距离不宜太近，也不能太远，一般应以胳膊的小臂与大臂所形成的角度来决定。肘关节要略高于琴键，小臂与大臂形成大约135°角，小臂、手腕与键盘基本平行。如图：

弹奏钢琴，坐姿是一个重要的组成部分。弹奏者应坐在钢琴的中间，不能把琴凳座位全部坐满，一般不超过宽度的二分之一。上身稍向前倾，双脚应一前一后平放在地面上，右脚靠近钢琴右面的延音踏板处，左脚则稍靠近身体一些，以左脚踏在地面上能够用得上力为准。如图：

手指与手型

手型与手指的动作以及指法的运用，对于弹奏钢琴显得尤为重要。手指的指法标记如下：

无论是儿童或是成年人，学习钢琴时均应掌握好正确自然的手型。怎样才是正确自然的手型呢？把手握成拳头，然后慢慢地松开，形成半握的状态即可。弹琴时，手指应自然弯曲，用指尖的肉垫触键，手腕呈水平状态，手心似握球，4、5 指都要"站"正，不要倾倒。手指的第一关节与掌关节（第三关节）都不能塌陷，手指也不能乱翘，拇指（1 指）不能悬在键盘外面。

正确的弹奏手型

错误的弹奏手型

（掌关节塌陷）

（下键时手指第一关节凹进）

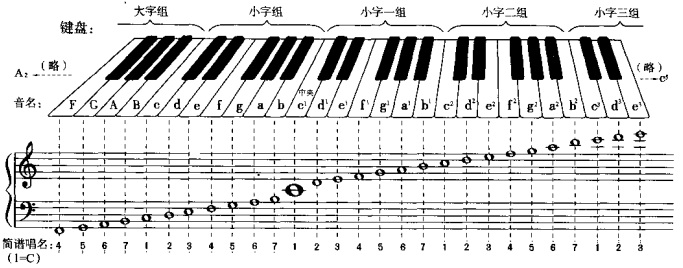
（起键时手指翘起）

（大指悬在键盘外面）

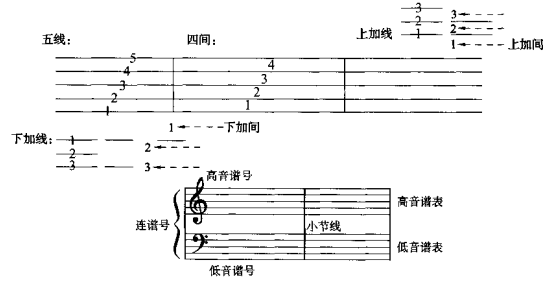
第二部分　音乐基本知识

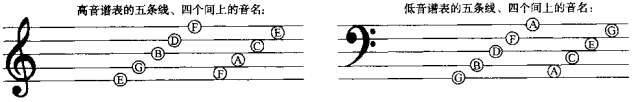
键盘简介

简谱、五线谱与键盘的对照表：



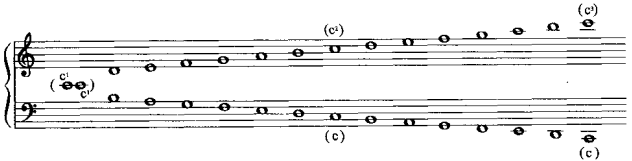
五线谱常识

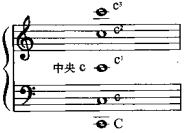
线与间：

谱　表：

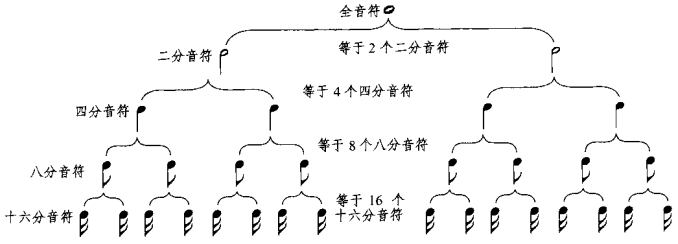


大谱表：

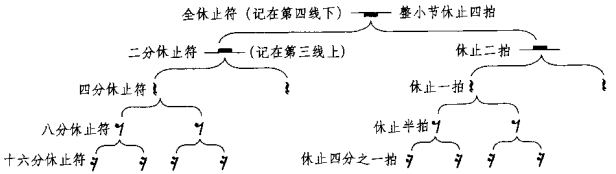
将两个谱表用垂直线和括号连起来，同时记录许多高低不同的音，这种谱表称为大谱表。高音谱表下加一线与低音谱表上加一线上的音是同一个位置上的C，即中央C。



大谱表上五个C的位置(注意它们的对称关系)：

音　符



休止符



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

升号：♯　　降号：♭　　还原号：♮　　重升号：𝄪　　重降号：𝄫

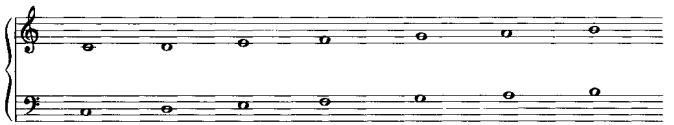
（升高半音）　（降低半音）（升或降之后还原）（升高2个半音）（降低2个半音）

基本乐理与和声知识

一、音的性质

音有四种性质：高度——音的高低；长度——音的长短；强度——音的强弱；音色——音的特色，不同乐器奏出相同的音，听起来有区别。

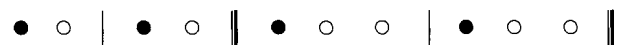
二、唱名和音名

音乐中所用的音，在高度上有许许多多的不同，归纳起来则只有12个音（即键盘上7个白键和5个黑键的音）。从音阶的角度上来看，则只有7个音。

唱名：	do	re	mi	fa	sol	la	si
音名：	C	D	E	F	G	A	B

三、拍子

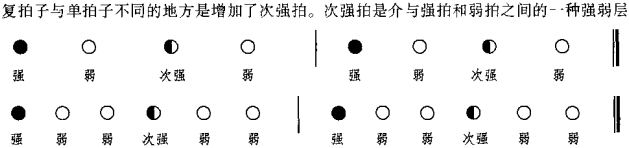
拍子有单拍子、复拍子和混合拍子。

1. 单拍子——就是每小节只有两拍或三拍的拍子；从拍号上看，分子是“2”或“3”如$\frac{2}{4}$、$\frac{3}{4}$，其特点是只有强拍和弱拍，没有次强拍，比较单一。如：



2. 复拍子——由完全相同的单拍子结合在一起所构成的拍子，叫做“复拍子”。通常用的复拍子有四四拍子、八六拍子、八九拍子、八十二拍子等。

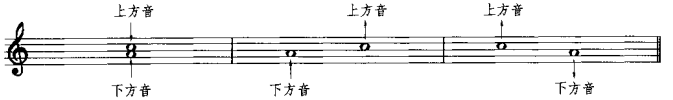
复拍子与单拍子不同的地方是增加了次强拍。次强拍是介与强拍和弱拍之间的一种强弱层次。



注：四二拍($\frac{2}{4}$)是以四分音符为一拍，每小节二拍；八三拍($\frac{3}{8}$)是以八分音符为一拍，每小节三拍；依次类推。混合拍子用得较少，不再介绍。

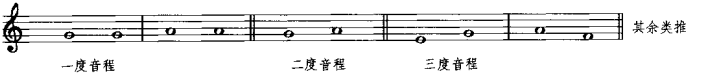
四、音程

音程的定义各种说法都有。我们认为“在乐音体系中，两个音之间的高低关系，叫做音程”的说法比较确切。通俗一点也可称其为两个音在音高上的距离。

音程中的两个音，高的音叫“上方音”(冠音)，低的音叫“下方音”(根音)。例：

音程中的两个音先后发声称“旋律音程”。

音程中的两个音同时发声称“和声音程”。

1. 音程的名称与标记：

例：

2. 自然音程与变化音程：

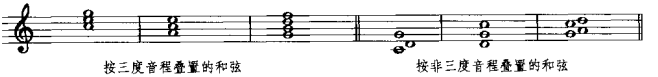
纯音程、大音程、小音程、增四度和减五度音程都叫做自然音程。

除了增四度和减五度，一切增减音程，包括倍增和倍减音程都叫做变化音程。

五、和声知识

和弦：

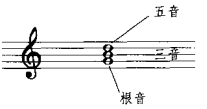
和声的基本组织是“和弦”。按照三度音程关系或非三度音程关系，两个或三个以上的音的结合，叫做“和弦”，例：



1. 三和弦：

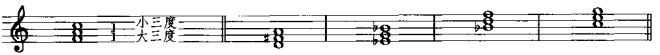
由三个按三度音程叠置而成的和弦，叫做“三和弦”。这是最通用的和弦。

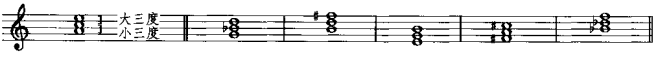
三和弦中的三个音，由下到上，分别叫根音、三音、五音。例：

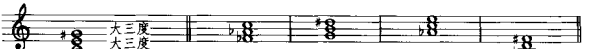
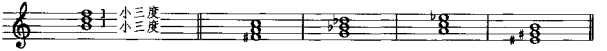


2. 三和弦的种类：

三和弦有四种，即大三和弦、小三和弦、增三和弦、减三和弦。

按三度音程排列，从根音到三音为大三度，三音到五音为小三度的三和弦，叫做“大三和弦”。如：

按三度音程排列，从根音到三音为小三度，从三音到五音为大三度的三和弦，叫做“小三和弦”。如：



按照三度音程排列，从根音到三音、从三音到五音，都是大三度的三和弦，叫做“增三和弦”。如：

按照三度音程排列，从根音到三音、从三音到五音都是小三度的三和弦，叫做“减三和弦”。如：

大三和弦、小三和弦都是协和三和弦。因为构成这两个三和弦的所有音程都是协和音程。

增三和弦、减三和弦都是不协和三和弦，因为构成这两个和弦的音程中包括不协和音程。

在此只是简单介绍一下和弦，转位和弦就省略了。

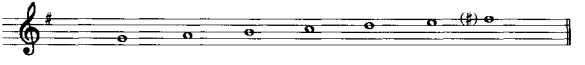
六、简介调与调式

1．调：

由基本音级所构成的音列的音高位置，叫做“调”。由七个基本音级所构成的调，叫做“C 调”。它的调号是没有升降记号。例：

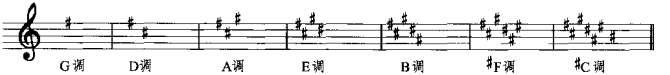
1=C　1　2　3　4　5　6　7

do　re　mi　fa　sol　la　si

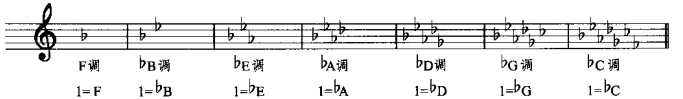
将七个基本音级的音，都移高纯五度，也就是把 C 调中的音整个移高纯五度，由 G 音开始，并将 F 音改为♯F，这就是 G 调。例：

1=G　1　2　3　4　5　6　7

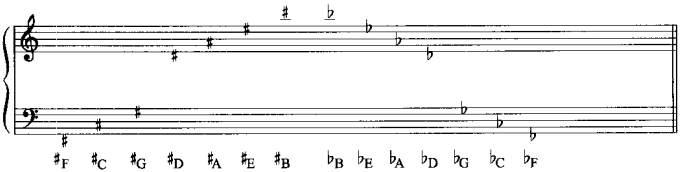
do　re　mi　fa　sol　la　si

调号中的变音记号都是相同的，升或降。

调号用升号表示的，叫“升号调”。升号调各调的调名及调号如下：

G 调　D 调　A 调　E 调　B 调　♯F 调　♯C 调

1=G　1=D　1=A　1=E　1=B　1=♯F　1=♯C

调号用降号表示的叫做“降号调”。降号调各调的调名及调号如下：

调号中的升号与降号出现次序是对称的和相反的。如：



记住升号的顺序，也就等于记住降号的顺序。记住调号以及升降各音，对于钢琴学习的视奏正确是至关重要的。

2．调式：

几个音按照一定关系结合在一起，并以某个音为中心，这个体系就叫做“调式”。

我们经常接触到的调式基本上是“大调式”、“小调式”，以及民族调式中的“宫调式”、“羽调式”、“微调式”等。

① 大调式——大调式是由七个音构成的调式。其稳定音合起来构成一个大三和弦；不稳定音以二度音程关系倾向于稳定音，构成旋律进行的基本音调。它的主要特征表现为在主音的上方三度音构成的度数是大三度，这一音程关系最能说明大调式的特点。

大调式共有三种：自然大调、和声大调、旋律大调。在此就不一一展开说明了。

② 小调式——小调式也是由七个音构成的调式，但其稳定音合起来构成一个小三和弦；它同大调式一样，不稳定音以二度音程关系倾向于稳定音，构成旋律进行的基本音调。它的主要特征表现为在主音的上方三度音构成的度数是小三度，这一音程关系最能说明小调式的特点。

小调式也有三种：自然小调、和声小调、旋律小调。在此，民族调式也不一一介绍了。

七、常用术语、符号

1．力度

mp	中弱	*mf*	中强	*sf*，*fz*，*sfz*	突强
p	弱	*f*	强	*fp*，*sfp*	强后即弱
pp	很弱	*ff*	很强	cresc.	渐强
ppp	极弱	*fff*	极强	dim. decresc.	渐弱

2．速度

		每分钟拍数(约)
Lento	慢板	52
Andante	行板	66
moderato	中板	88
Allegretto	小快板	108
Allegro	快板	126
presto	急板	184
accelerando (accel.)	渐快	

rit. 渐慢
a tempo 回原速
calando 渐慢而弱
allarg. 渐慢同时渐强
ad lib.（ad libitum 的缩写） 自由
rubato（或 tempo rubato） 节奏自由、抢板、散板
molto 很、许多
con moto 稍快的、速度加快

3. 表情

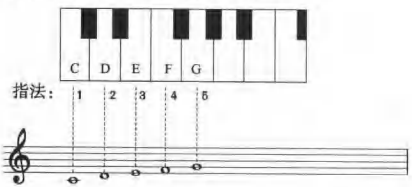
agitato	激动地	cantando	歌唱地
animato	有生气地	tranquillo	平静地
brioso	有活力地	molto	很
vivace	活跃地	più	更
dolce	优美地	marcato	突出地
grazioso	优雅地	staccato	跳、断奏
leggiermente	轻快地	simile	相同
espressivo（espr.）	富有表情地	staccato	断奏（弹成断音）
8……，8va……	高（低）八度记号	legato	连奏
〰	颤音记号	non legato	非连奏
Ped.	踩下右踏板	sempre	一直保持
* ⌊_____	放开右踏板		
R.H.（英、德） m.d.（意、法）	右 手	D.C. al fine	从头反复至写有 fine 处为止
L.H.（英、德） m.s.（意）	左 手	D.S.	从前面有𝄋号处反复

第三部分　钢琴弹奏手指基础训练

手指单音练习

1. 右手练习

将右手保持好弹奏状态，轻轻放在下面五个琴键上。

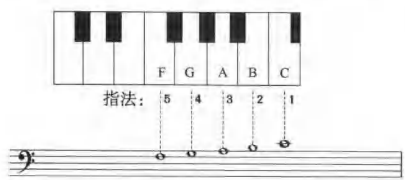


在弹奏中，二头肌是经常用到而且很有力量的肌肉。我们只要抬起前臂就会用到这块肌肉，但是手和手腕仍然要放松。手指按正确姿势摆好后，将大臂和小臂抬起，让手“悬空”在琴键的上方，手腕、手指放松自然垂下。例图。

用胳膊的重量使手指向琴键垂直弹下去，指尖要站立住，尤其是第一关节要挺住，使原有的手型不变。从 1 指开始循环往返，练好每一个手指。在训练的同时，耳朵要不断地判断声音弹得是否准确，声音要深远、洪亮。

2. 左手练习：

将左手同右手一样保持好弹奏状态，把手轻轻放在以下五个琴键的音上，练习的方法同右手一样。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong