



# 哈农钢琴练指法



金华 沉思 译



国家一级出版社 | 西南师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位 | XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE



# 哈农钢琴练指法



金华 沉思 译



国家一级出版社 | 西南师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位 | XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE



21世纪钢琴教学丛书(教学版)

21SHIJI GANGQIN JIAOXUE CONGSHU

图书在版编目(CIP)数据

哈农钢琴练指法:教学版 / (法) 哈农著; 金华, 沉思译. -- 3版. -- 重庆: 西南师范大学出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5621-7347-2

I. ①哈… II. ①哈… ②金… ③沉… III. ①钢琴-指法-教材 IV. ①J624.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第045994号

21世纪钢琴教学丛书

哈农钢琴练指法(教学版)

金华 沉思 译

责任编辑:王 菱 李 彦

装帧设计:张 宏

出版发行:西南师范大学出版社

地址:重庆市北碚区天生路2号

网址:www.xscbs.com

邮编:400715

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆川外印务有限公司

开 本:640mm×960mm 1/8

印 张:19

版 次:2015年5月 第3版

印 次:2015年5月 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-7347-2

定 价:25.00元

选用正版书 保护著作权

正版图书封面选用特种纸  
正文选用淡黄色胶版纸  
封底贴有激光防伪标志

本书部分选用作品,因未能联系上作者其稿酬已转至重庆市版权保护中心

地址:重庆市江北区洋河一村78号国际商会大厦10楼  
电话:023-67708230 67708231



## 《21世纪钢琴教学丛书》编委会

主 任: 鲍蕙荞(中国音乐家协会副主席、钢琴家)

副主任: 赵晓生(上海音乐学院)

金 石(沈阳音乐学院)

蒋振瑞(武汉音乐学院)

### 编 委

王梅玲(西安音乐学院钢琴系)

朱咏北(湖南师范大学音乐学院)

吕德玉(西南大学音乐学院)

唐重庆(首都师范大学音乐学院)

但功浦(四川音乐学院钢琴系)

冯德钢(南京师范大学音乐学院)

张昌年(华中师范大学音乐学院)

郑兴三(厦门大学艺术学院音乐系)

俞 鹰(上海师范大学音乐学院)

王 珀(西北师范大学音乐学院)

蒋立平(武汉音乐学院钢琴系)

李 彬(福建师范大学音乐学院)

陶 诚(华南师范大学音乐学院)



### 编委会主任简介

鲍蕙荞是中国最著名的钢琴家之一。

她从大学时代起,多次在国际国内钢琴比赛中获奖。作为钢琴演奏家,鲍蕙荞不仅在全国各大城市举行音乐会,还曾出访过奥地利、日本、新加坡、罗马尼亚、智利、以色列等20多个国家和地区。她的演奏技巧娴熟、感情真挚、刚柔相济、光彩夺目,具有极强的艺术感染力,深受世界各国同行和听众的好评。

她历任中国各届钢琴比赛的评委,还两次应邀担任国际比赛评委:第14届路易斯·西加尔国际钢琴比赛评委和第6届阿瑟·鲁宾斯坦国际钢琴大师比赛评委。

近年来,她的音乐活动更加繁忙,1991年成功地出访东欧,1992年作为“大陆艺术家代表团”成员,成为第一批访问台湾的文化使者,1992年还获得了中国唱片总公司颁发的最高奖——“中国金唱片奖”。

鲍蕙荞从1970年起,一直任中国交响乐团钢琴独奏员。国家一级演奏员,享受国务院特殊津贴。她同时还是中国音乐家协会全国乐器演奏(业余)考级委员会电子钢琴专家委员会副主任及中央乐团社会音乐学院副院长,1999年12月当选为中国音乐家协会副主席。

鲍蕙荞已被列入《中国艺术家辞典》《中外妇女名人》等近20种辞书。她被美国传记文学院董事会主席亲自提名,入选《500名卓有成就的首席演奏家》一书。她也是英国剑桥国际传记中心《Who's Who in the World》一书的入选者。



在拥有十几亿人口的中国，“钢琴”这件过去令人望而生畏的、昂贵而陌生的乐器，正在越来越广泛地“飞入寻常百姓家”。不仅有数以万计的琴童，还有越来越多的成年人（包括老年人）都在学习钢琴的过程中汲取知识、丰富修养、得到快乐。

西南师范大学出版社以敏锐的眼光捕捉到了社会对钢琴教材日益增长的需求，及时组织全国各地音乐院校的专家、教授、钢琴教师编订了这套“21世纪钢琴教学丛书”，受到了广大钢琴爱好者、钢琴教师、琴童和钢琴专业学生由衷的欢迎。

这套丛书内容丰富、翔实，既包括了作曲家们遵从“循序渐进”的原则创作的大量练习曲集（如《拜厄钢琴基本教程》《车尔尼钢琴练习曲》系列以及布格缪勒、杜维诺依、莱蒙等作曲家的练习曲集等），还包括了为训练主体思维所必须学习的复调音乐（巴赫的作品集），同时还包括了儿童与成人都可以弹奏的教材（如《小奏鸣曲集》《中外钢琴曲选》《中国钢琴小曲集》等）。此外，还有为钢琴专业学生及学习程度较深的钢琴爱好者编订的莫扎特、海顿、贝多芬、肖邦、李斯特、德彪西等大师的钢琴曲选。

这套丛书的最可贵之处在于，每一册教材的编订者不仅在前言中对作曲家的时代背景和作品的大致内容作了简单的介绍，而且在每一首作品的前后，对“速度”“调性与曲式”“音乐情绪”和“训练要点”都作了简明扼要的说明。因此，“21世纪钢琴教学丛书”不论对于钢琴教师、专业学生，抑或对于钢琴爱好者、琴童来说，都将是一套极具实用价值和指导意义的教材。

我衷心祝贺“21世纪钢琴教学丛书”的编订和出版，并感谢所有为之付出过心血和辛勤劳动的人们，同时深信，在今后的岁月里，这套丛书将得到不断的完善。

鲍蕙荞



## 前言

目前,学习钢琴已经相当普遍,优秀的钢琴家层出不穷,以至于人们无法忍受平庸的钢琴演奏。因此,即便是演奏一首一般难度的乐曲,之前都必须经过八到十年的专业学习,哪怕是面向业余爱好者的演奏也应如此。然而,现在却很少有人能花如此多的时间来进行钢琴学习。因此,由于缺乏足够的练习而导致弹奏不规范或错误的现象则变得很常见。例如,左手在弹奏有一定难度的乐句时,就会弹不下去;四、五指由于缺乏专门的训练而几乎不起什么作用,何况这两个手指天生又比其他手指柔弱;当演奏八度、震音、颤音的乐句时,通常会显得十分费劲、疲倦,这些问题使得演奏既不准确,又完全没有表现力。

多年来,我们一直在努力克服这些状况,并期望通过一部融合多项针对性的练习曲集,使钢琴学习者在较短的时间内全面掌握钢琴演奏技巧。

为了达到这个目的,就需要解决以下难题:

如果每只手的五个手指都能够得到均衡的训练,可以弹奏所有的钢琴作品,那么剩下的就是指法问题了,显然这是容易解决的。

我们可以在《钢琴演奏大师练习曲60首》(《哈农钢琴练指法》)等书中,找到解决这个难题的方法。在这本书中,我们可以发现,手指和手腕将获得速度、精确度、灵活性、力度等技巧上的训练,这将使它们获得较高的独立性。此外,这些有规划的练习曲,可以把左手训练得像右手一样灵活。本书中除了少量的练习曲是引自其他练习方法外,其余的都是自编的。这些有趣的练习曲不像一般的五指练习曲那样令学生厌烦。而那些枯燥的练习曲,是要具备真正的钢琴大师所拥有的耐心,才能有勇气去弹奏的。

本书编排的宗旨,是让你只用花少量的时间读谱,就能快速地弹奏出来。这时,这些练习曲就会成为极好的手指练习,立马就可以用来训练。如果你愿意,这些练习曲可以同时为数架钢琴上演奏,激励学生之间形成竞争意识,并帮助他们练习合奏能力。

上面所提到的难题,在这本书中都将遇到。这些练习曲的编排非常合理,后一首练习曲通常能轻易缓解你的手指在前一首练习曲中所产生的疲劳感。这样的组合编排,让所有的技术难题都能比较轻松地得到解决。在完成这些练习之后,你的手指也会获得惊人的演奏能力。

这本书适合所有的钢琴学生。大约学习一年后,就能有较大的成效。学习进度较快的学生,会在较短的时间内完成这些练习曲,此后,手指和手腕将不会出现以前的僵硬问题,这将帮助他们突破主要的技术难关。

钢琴家和钢琴教师们,很少有时间进行足够的练习以保持他们的演奏水平,那么只需花几个小时来弹奏此书,就可以恢复手指的灵活性。

本书用一个小时就可以弹完。如果完全掌握了它,在一定时间内每日练习一遍,困难就会神奇地消失,你的演奏将变得漂亮、清晰、干净、均匀,这便是众多卓越钢琴家们的秘密。

总之,我们希望这本书能成为解决所有技术难题的秘诀。因此,我们认为,对青年钢琴家、教师、校长们真正的帮助就是向他们的学生推荐使用此书——《钢琴演奏大师练习曲60首》(《哈农钢琴练指法》)。



## 中文版出版说明

夏尔-路易·哈农(Charles-Louis Hanon,1819-1900),法国人,世界著名钢琴家、音乐教育家,哈农钢琴练指法的创始人。哈农一生的作品并不多,最著名的就是《钢琴演奏大师练习曲60首》(即《哈农钢琴练指法》),但就是这本主要练习指法的进阶练习曲集,却得到了全球钢琴教育界的充分认可和高度评价,在世界各地被广泛运用为钢琴技巧训练教材,直到今天仍风靡全球,得到大家的一致推崇。

本书最开始是在法国以法文出版,之后迅疾被多个国家引进,被翻译成了英语、俄语、德语、意大利语等多种版本,影响了全球的钢琴教师和学生。此书问世的这一百多年里,世界各国教授和学习钢琴的教师及学生无人不知这本《哈农钢琴练指法》,无人不弹这本《哈农钢琴练指法》。毋庸置疑,此书是所有钢琴技巧训练教材中尤其是五指指法练习教材中使用最为广泛的。

为了更好地服务于中国的钢琴教师和学生,国内一些出版社包括我社在内,也翻译出版了中文版的《哈农钢琴练指法》。但由于所选国外原始版本的差异,中文译者教学观点、理解能力、翻译水平的差异,以及编辑出版指导思想的差异,使得各种中文版本的《哈农钢琴练指法》出现了一些不同,造成了一些困惑及不便。为了更原始更全面地呈现原版教材的面貌,使中国钢琴教师及学生能更好更方便地使用此书,我社对此书进行了全面修订。本次修订重点突出了以下几个方面:

第一,加强了对原著内容的综合分析与取舍。本书的原始版本为法文版,之后陆续翻译为英文、俄文等多种语言在不同国家出版,即便是同样翻译为英文事实上也存在众多的英文版本。不同语言、不同年代、不同国家,再加上同种语言同个国家中的不同版本,本书首次出版以来的不同版本岂止几种十几种!客观上,排版录入及编校审读难免不出现差错,以讹传讹;主观上,总会有人在翻译出版中或多或少加上自己的理解,对原著加以微调或完善。此次修订,我们做了大量工作,尽可能多地收集了法文、英文、俄文及中文的不同版本,对差异之处,尤其是对前言、60首练习曲曲谱、指法,书中的演奏提示文字,涉及的训练技巧包括音阶、琶音、和弦、颤音、八度等的差异,进行了反复的比较、分析、甄别,最后作出判断及取舍,选取最科学最合理的内容作为我社翻译时对照的“原文”“母本”,并不将全书就只固定在唯一的某个版本上,而是集百家之长,综合了不同版本的优点。

第二,强化了翻译的正确性及流畅性、可读性。本书的中文译本不少,除了上面提到的翻译时对照的法文、英文等版本的“原著”在内容上的差异外,还在具体翻译为中文时的准确性、凝练性、流畅性、通俗性、可读性等方面存在不少瑕疵,甚至是错误,不尽如人意。籍此修订的机会,我们特别强调了翻译时术语的准确无误;注意了语言的流畅及通俗易懂,使其符合中国人的思维习惯及阅读习惯,避免了语言的生硬呆板及过于书面化,以方便阅读及理解。

第三,美化了排版设计,为学生的阅读及弹奏提供了更多的方便。其一,更正了过去的排版中出现的一些细微的差错,更准确、更清晰地呈现了音符及指法。其二,中外不少版本中,有的练习曲排得很密很挤,压缩在1个页码上,非常不利于阅读及弹奏。对此,我们将其适当疏解,排得较为宽松,以方便学生。其三,对于只有1个页码的练习曲,如第1-20条练习曲,我们设计为每首1页;对于第21条以后那些不止1个页码的练习曲,我们尽量将其从双页码而不是单页码开始排版,做成了蝴蝶页,这样基本就可以避免在弹奏这些练习曲的过程中还需要去翻书换页的麻烦。相信这些细微的改进和完善会为学生学习提供极大的方便。

总之,我们希望通过以上的种种努力,为中国的钢琴教师及学生提供较为全面、客观、科学、合理,并且更加准确、实用,更方便学生学习与弹奏的中文版《哈农钢琴练指法》,为中国钢琴教育事业的发展尽绵薄之力。

西南师范大学出版社

注:此书原书名为《钢琴演奏大师练习曲60首》,但由于中国钢琴学习者已经习以为常地称其为《哈农钢琴练指法》,所以本书书名最终还是确定为《哈农钢琴练指法》。



目录

第一部分 准备练习 .....	1
第二部分 高级练习 .....	23
第三部分 超级练习 .....	77



## 第一部分 准备练习

使手指灵活、独立、坚强有力及均衡发展

## 练习 1

左手第 4,5 指上行和右手第 4,5 指下行时,两指间扩张的练习\*。

学习第一部分的 20 条练习时,先把节拍器调为每分钟 60 拍,之后逐渐增加到每分钟 108 拍,这也就是每首练习开始的节拍器符号中两个数字的用意。

高高地、正确地抬起手指,每个音都要弹得非常清晰。

M.M. ♩ = 60-108

The musical score for Exercise 1 is presented in four systems. The first system is marked with a large '1' and 'mf', and includes the instruction '上行' (Ascending). The second system is marked '下行' (Descending). The score consists of two staves (treble and bass clef) with various rhythmic patterns and fingerings. The tempo is marked M.M. ♩ = 60-108.

弹熟练习1后,接着弹练习2,不必停留在这个音符上。

\* 部分练习开头括号内的数字代表的是该练习重点练习的手指,如练习 2 前的(3-4)表明在这个练习中重点练习的手指是第 3 指和第 4 指。练习 3 着重练习第 2,3,4 指,标为(2-3-4)。

注意:在本书的练习中,对左右两手的难度训练一直是相同的,这样,左手将具有与右手相同的弹奏能力。此外,左手上行练习的难点,被原封不动地搬到了右手相应手指的下行练习中,有利于两只手获得均衡的发展。

## 练习 2

(3-4)在弹熟这一练习后,重弹前一练习,并把两者不间断地连续弹四遍,这样手指就会获益,后面的练习也这样处理。

2 \*

The musical score consists of five systems of piano notation. Each system is written for a grand staff (treble and bass clefs). The time signature is 2/4. The first system is marked with an asterisk (\*). The score includes various rhythmic patterns and fingerings (1-5) for both hands. The final system ends with a double bar line and repeat dots.

\* 第4和第5指是天生比较柔弱的,本条练习及后面直到练习31为止的各练习,就是想把它们练习到和第2,3指一样的灵活和有力。

## 练习 3

(2-3-4)弹奏练习3之前,先把练习1和练习2不间断地弹奏一至二遍。练习3弹熟后,接着弹练习4,再接着弹练习5,直到这些练习都被完全掌握。然后,再把它们连起来连续不断弹奏至少四遍,只在练习5的最后一个音符上才能停顿。本书的所有练习都要采用这种方法练习。在弹奏第一部分练习时,只在第3,6,9,12,15,18,21页的最后一个音符上停顿。

3

The musical score for Exercise 3 is presented in five systems, each with a treble and bass clef staff. The time signature is 2/4. The score includes various rhythmic patterns and fingerings indicated by numbers 1-5. The first system starts with a large '3' on the left. The second system has a '1 2 5' above the treble staff. The third system has a '5' above the treble staff. The fourth system has a '5 2' above the treble staff. The fifth system has a '5 2' above the treble staff. The piece ends with a double bar line and repeat dots.

## 练习 4

(3-4-5)(1)第3,4,5指的专门练习。

4

The musical score is written for piano in 2/4 time and consists of five systems. Each system contains two staves (treble and bass clef). The first system is marked with a large '4' on the left. The first two measures of the first system have fingerings '1 2 1 2 5' in the right hand and '5 4 5 3 1' in the left hand. The third measure has '1 2' in the right hand and '5 3' in the left hand. The fourth and fifth measures have '1 2' in the right hand and '5 3' in the left hand. The second system starts with '1' in the right hand and '5' in the left hand. The third system has '(1) 5 4 5 2 1' in the right hand and '1 2 1 3 5' in the left hand. The fourth system has '5 2' in the right hand and '1 3' in the left hand. The fifth system has '5' in the right hand and '1' in the left hand. The score ends with a double bar line and repeat dots.

## 练习 5

(1-2-3-4-5)重申一下,各指必须高高地、正确地抬起,直到把整本书弹熟为止。

The musical score for Exercise 5 is presented in five systems, each with a treble and bass clef staff. The time signature is 2/4. The first system includes the following fingering instructions:

- System 1, Treble Clef: \* 1 5 4 5 3 4 2 3
- System 1, Bass Clef: 5 1 2 1 3 2 4 3
- System 2, Treble Clef: 1 5 4 5 3 4 2 3
- System 2, Bass Clef: 5 1 2 1 3 2 4 3
- System 3, Treble Clef: 1
- System 3, Bass Clef: 5
- System 4, Treble Clef: 1
- System 4, Bass Clef: 5
- System 5, Treble Clef: 1
- System 5, Bass Clef: 5

The score concludes with a repeat sign and a final chord in the bass clef.

\* 右手第4指和第5指弹奏颤音的预备练习。

## 练习 6

(5) 为了达到我们对本书学习者所承诺的良好效果, 每天必须把已学过的练习至少弹奏一遍。

6

1 5 4 5 3 5 2 5    1 5 4 5 3 5 2 5    1    1    1

5 1 2 1 3 1 4 1    5 1 2 1 3 1 4 1    5    5    5

1    1    1    1    1    1

5    5    5    5    5    5

5    5    5    5    5    5

1 2 3 4 1    1 2 3 4 1    1 2 3 4 1

1 5 4 5 3 5 2 5    1 5 4 5 3 5 2 5    1

5    5    5    5    5    5

1    1    1    1    1    1

5    5    5    5    5    5