

Making Everything Easier!™ 让一切变得更简单!

# Guitar Exercises

达人速 FOR DUMMIES

## 我的第一本 吉他练习书

### 你将学会:

- 提高手指的力量和弹奏的连贯性
- 吉他的热身准备、音阶、琶音与和弦练习
- 用吉他弹奏完整的曲目
- 通过示范音频参考，提高你的弹奏技巧

◎ [美] 马克·菲利普斯 (Mark Phillips) 著  
乔恩·查普尔 (Jon Chappell)

◎ 付明 译



 中国工信出版

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# *Guitar Exercises*

达人迷 FOR DUMMIES

## 我的第一本吉他练习书

[美] 马克·菲利普斯 (Mark Phillips) 著  
乔恩·查普尔 (Jon Chappell)

付明 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本吉他练习书 / (美) 马克·菲利普斯  
(Mark Phillips), (美) 乔恩·查普尔 (Jon Chappell)  
著; 付明译. — 北京: 人民邮电出版社, 2019.8  
(达人迷)  
ISBN 978-7-115-51390-8

I. ①我… II. ①马… ②乔… ③付… III. ①六弦琴  
—奏法 IV. ①J623.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第108302号

## 版权声明

Original English language edition Copyright © 2009 by Wiley Publishing, Inc.. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

本书原文版本版权©2009 归 Wiley Publishing, Inc. 所有。未经许可不得以任何形式全部或部分复制作品。本书中文简体字版是经过与 Wiley Publishing, Inc. 协商出版。

## 商标声明

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, the Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under license. Wiley, Wiley Publishing 徽标、For Dummies、the Dummies Man 以及相关的商业特殊标志均为 John Wiley and Sons, Inc. 及/或其子公司在美国和/或其他国家的商标或注册商标。未经许可不得使用。

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2017-3061 号

## 内 容 提 要

本书是专为吉他新手或者已经弹了几个月吉他但仍不得要领的爱好者准备的吉他练习教程。

本书分为五个部分, 分别讲解了吉他练习的准备、音阶与音阶模进、琶音与琶音模进、和弦与扩展练习、十条忠告与方法等内容。本书是一本可以任意翻阅使用的参考书, 你可以随意翻到你想要练习的部分。另外, 本书把音阶、琶音与和弦以系统训练的方式呈现, 这样更有利于读者训练手指, 提高手指灵活性。本书中的练习谱例都配备了和弦图示、五线谱和六线谱, 更方便读者理解和练习。

本书适合吉他爱好者阅读, 也非常适合作为音乐培训学校相关专业的教材使用。

- 
- ◆ 著 [美] 马克·菲利普斯 (Mark Phillips)  
[美] 乔恩·查普尔 (Jon Chappell)
  - 译 付 明
  - 责任编辑 杜梦萦
  - 责任印制 陈 犇
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 14.5 2019年8月第1版  
字数: 580千字 2019年8月河北第1次印刷  
著作权合同登记号 图字: 01-2017-3061 号
- 

定价: 59.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

## 作者简介

马克·菲利普斯作为一名吉他演奏家、编曲者和编辑在音乐出版领域工作超过了30年。他本科毕业于凯斯西储大学，获得音乐理论学士学位，因学业优异还获得卡罗琳内夫奖。之后在西北大学获得音乐理论硕士学位，同时获得美国音乐荣誉协会颁发的全国音乐学生最高荣誉奖。在西北大学攻读博士学位期间，教授音乐理论、视唱练耳、对位法和吉他等课程。

在20世纪70年代和80年代早期，马克·菲利普斯担任华纳兄弟出版公司的流行音乐总监，他编辑出版了一系列音乐家如尼尔·杨(Neil Young)、詹姆斯·泰勒(James Taylor)、老鹰乐队(The Eagles)和齐柏林飞艇(Led Zeppelin)的曲谱歌本。20世纪80年代中叶，他出任樱桃巷音乐出版公司的音乐总监和出版总监，编辑出版了一系列音乐家如约瑟夫·丹佛(John Denver)、范·海伦乐队(Van Halen)、枪炮与玫瑰乐队(Guns N' Roses)和金属乐队(Metallica)的作品曲谱，同时兼任《Guitar》和《Guitar One》等专业杂志的音乐编辑。

马克·菲利普斯还是一系列音乐图书的作者，如《一句一句学习金属乐句》《快速视唱任何旋律》和《快速视读任何节奏》等。除了出版音乐图书之外，他还是一系列有趣的高中英语课本的编写者和出版者，如《绿野仙踪词汇本》《木偶奇遇记中级词汇本》和《泰山与珍妮语法入门》。因为出版了大量优质出版物和所获成就巨大，他入选了《美国名人录》。

乔恩·查普尔是一位精通多种吉他演奏风格的演奏家、改编家和编曲家，他本科在卡内基梅隆大学就读，师从卡洛斯·巴博萨·利马，随后在德保罗大学获得作曲硕士学位，同时还教授乐理和练耳。他曾任《吉他》杂志总编、《吉他店》杂志的技术编辑和古典吉他杂志《吉他》的音乐理论家。他与很多演奏家一起演奏和录制了大量作品，这些演奏家包括帕特·巴纳特、茱蒂·柯琳丝、格拉汉姆·那什和冈瑟·舒勒。他还创作了大量的影视插曲。1990年，乔恩·查普尔成为樱桃巷音乐出版公司的音乐副总编，在这里他编写了许多演奏家的作品，包括乔·塞奇尼、史蒂夫·范、史蒂夫·摩尔斯、麦克·斯特恩和艾迪·范·海伦等众多音乐家的作品。他还编写了数十本吉他教程。

## 献词

马克·菲利普斯：献给我的妻子戴比和孩子们塔拉、杰克和雷切尔。

乔恩·查普尔：献给我的妻子玛丽和孩子们珍妮弗、凯蒂、劳伦和瑞安。

## 作者致谢

两位作者向本书出版公司的朋友们特雷西·波吉尔、艾丽萨·斯威普斯和杰西卡·史密斯深表谢意。

# 内容概要

简介	1
<b>第一部分 练习的准备</b>	<b>7</b>
第一章 重拾吉他基础知识	9
第二章 为正式练习热身	13
<b>第二部分 音阶与音阶模进</b>	<b>19</b>
第三章 在演奏中使用大调音阶	21
第四章 在演奏中加入大调音阶模进	33
第五章 掌握三种小调音阶	45
第六章 研习小调音阶模进	71
<b>第三部分 琶音与琶音模进</b>	<b>89</b>
第七章 从大三和弦琶音开始	91
第八章 如何弹奏大三和弦琶音模进	101
第九章 认识小三和弦琶音	111
第十章 小三和弦琶音模进	121
第十一章 用七和弦琶音来提高你的琴技	133
第十二章 七和弦琶音模进	157
<b>第四部分 和弦与扩展练习</b>	<b>171</b>
第十三章 用和弦练习来提高手指的独立性	173
第十四章 用单音练习来提高力量和速度	195
<b>第五部分 十条忠告与方法</b>	<b>207</b>
第十五章 充分利用练琴时间的十条忠告	209
第十六章 提高你乐感和音乐素养的十个方法	211
<b>附录 如何使用附带音频</b>	<b>213</b>

# 目录

简介	1
关于本书	1
本书的一些惯用表达法	2
可以省略的东西	3
入门假设	3
本书的构成	4
第一部分 练习的准备	4
第二部分 音阶与音阶模进	4
第三部分 琶音与琶音模进	4
第四部分 和弦与扩展练习	4
第五部分 十条忠告与方法	5
本书使用的图标	5
从哪里开始读	5
<b>第一部分 练习的准备</b>	<b>7</b>
<b>第一章 重拾吉他基础知识</b>	<b>9</b>
优化你的持琴姿势	9
重温吉他记谱法	10
解密六线谱	10
学会看和弦图	11
解读指板图	11
认识节奏斜线	12
<b>第二章 为正式练习热身</b>	<b>13</b>
调整身心投入练琴	13
让手指变得柔软	13
调整呼吸, 放松, 集中注意力	14
通过练习唤醒你的手指	15
单音练习	15
和弦练习	17
<b>第二部分 音阶与音阶模进</b>	<b>19</b>
<b>第三章 在演奏中使用大调音阶</b>	<b>21</b>
练习大调音阶的五种指型	21
大调音阶指型 1	22
大调音阶指型 2	24
大调音阶指型 3	25
大调音阶指型 4	27
大调音阶指型 5	28
把音阶练习应用在实际音乐片段中	29
《第一个圣诞节》	29
巴赫的《G 大调小步舞曲》	30
<b>第四章 在演奏中加入大调音阶模进</b>	<b>33</b>
练习大调音阶模进	33
大调音阶模进指型 1	34
大调音阶模进指型 2	35
大调音阶模进指型 3	37
大调音阶模进指型 4	38
大调音阶模进指型 5	40

把音阶模进技巧用在歌曲里.....	41
《哦，金色的拖鞋》.....	41
《祝你生日快乐》.....	43
<b>第五章 掌握三种小调音阶.....</b>	<b>45</b>
<b>熟悉自然小调音阶.....</b>	<b>45</b>
自然小调音阶指型 1.....	46
自然小调音阶指型 2.....	47
自然小调音阶指型 3.....	49
自然小调音阶指型 4.....	50
自然小调音阶指型 5.....	51
<b>旋律小调音阶.....</b>	<b>53</b>
旋律小调音阶指型 1.....	53
旋律小调音阶指型 2.....	55
旋律小调音阶指型 3.....	56
旋律小调音阶指型 4.....	58
旋律小调音阶指型 5.....	59
<b>和声小调音阶.....</b>	<b>60</b>
和声小调音阶指型 1.....	61
和声小调音阶指型 2.....	62
和声小调音阶指型 3.....	63
和声小调音阶指型 4.....	65
和声小调音阶指型 5.....	66
<b>用三种小调音阶来演奏一些歌曲片段.....</b>	<b>67</b>
《上帝保佑你们快乐，先生们》.....	67
亨德尔的《快板》.....	68
《三只乌鸦》.....	69
<b>第六章 研习小调音阶模进.....</b>	<b>71</b>
<b>练习自然小调音阶模进.....</b>	<b>71</b>
自然小调音阶模进指型 1.....	72
自然小调音阶模进指型 2.....	73
自然小调音阶模进指型 3.....	74
自然小调音阶模进指型 4.....	74
自然小调音阶模进指型 5.....	75
<b>音阶的上下行：练习旋律小调音阶模进.....</b>	<b>76</b>
旋律小调音阶模进指型 1.....	76
旋律小调音阶模进指型 2.....	77
旋律小调音阶模进指型 3.....	78
旋律小调音阶模进指型 4.....	79
旋律小调音阶模进指型 5.....	79
<b>用和声小调音阶模进来制造更加紧张的效果.....</b>	<b>80</b>
和声小调音阶模进指型 1.....	81
和声小调音阶模进指型 2.....	82
和声小调音阶模进指型 3.....	83
和声小调音阶模进指型 4.....	84
和声小调音阶模进指型 5.....	85
<b>用小调音阶模进来练习一些歌曲片段.....</b>	<b>85</b>
《在铁路上工作》.....	86
巴赫的《e 小调布列舞曲》.....	87
《灌满的小罐子》.....	88

<b>第三部分 琶音与琶音模进</b> .....	<b>89</b>
<b>第七章 从大三和弦琶音开始</b> .....	<b>91</b>
通过练习大三和弦琶音来掌握大三和弦.....	91
大三和弦琶音指型 1.....	92
大三和弦琶音指型 2.....	93
大三和弦琶音指型 3.....	94
大三和弦琶音指型 4.....	95
大三和弦琶音指型 5.....	96
应用所学技巧：弹奏使用大三和弦琶音的乐曲.....	97
《向旗帜致敬》.....	97
《撤退》.....	99
<b>第八章 如何弹奏大三和弦琶音模进</b> .....	<b>101</b>
熟悉大三和弦琶音模进.....	101
大三和弦琶音模进指型 1.....	102
大三和弦琶音模进指型 2.....	103
大三和弦琶音模进指型 3.....	104
大三和弦琶音模进指型 4.....	106
大三和弦琶音模进指型 5.....	107
用大三和弦琶音模进来演奏歌曲片段.....	108
《B 调布鲁斯》.....	108
《A 调杜沃普律动》.....	109
<b>第九章 认识小三和弦琶音</b> .....	<b>111</b>
探究小三和弦琶音.....	111
小三和弦琶音指型 1.....	112
小三和弦琶音指型 2.....	113
小三和弦琶音指型 3.....	114
小三和弦琶音指型 4.....	116
小三和弦琶音指型 5.....	117
用小三和弦琶音弹奏歌曲片段.....	118
《沃尔夫冈的口哨》.....	119
《莫扎特的旋律》.....	120
<b>第十章 小三和弦琶音模进</b> .....	<b>121</b>
在练习中加入小三和弦琶音模进.....	121
小三和弦琶音模进指型 1.....	122
小三和弦琶音模进指型 2.....	123
小三和弦琶音模进指型 3.....	124
小三和弦琶音模进指型 4.....	126
小三和弦琶音模进指型 5.....	127
弹奏用小三和弦琶音模进演奏的歌曲片段.....	128
莫扎特的《魔笛》.....	128
舒曼的《粗犷的骑兵》.....	130
<b>第十一章 用七和弦琶音来提高你的琴技</b> .....	<b>133</b>
练习属七和弦琶音.....	133
属七和弦琶音指型 1.....	134
属七和弦琶音指型 2.....	135
属七和弦琶音指型 3.....	136
属七和弦琶音指型 4.....	137
属七和弦琶音指型 5.....	138
练习小七和弦琶音.....	139
小七和弦琶音指型 1.....	139
小七和弦琶音指型 2.....	140

小七和弦琶音指型 3	142
小七和弦琶音指型 4	143
小七和弦琶音指型 5	144
<b>练习大七和弦琶音</b>	<b>145</b>
大七和弦琶音指型 1	145
大七和弦琶音指型 2	146
大七和弦琶音指型 3	147
大七和弦琶音指型 4	149
大七和弦琶音指型 5	150
<b>用七和弦琶音弹奏一些著名的歌曲片段</b>	<b>151</b>
舒伯特的《圣母颂》	151
福雷的《帕凡舞曲》	153
<b>第十二章 七和弦琶音模进</b>	<b>157</b>
<b>弹奏属七和弦琶音模进</b>	<b>157</b>
属七和弦琶音模进指型 1	158
属七和弦琶音模进指型 2	158
属七和弦琶音模进指型 3	159
属七和弦琶音模进指型 4	160
属七和弦琶音模进指型 5	160
<b>弹奏小七和弦琶音模进</b>	<b>161</b>
小七和弦琶音模进指型 1	161
小七和弦琶音模进指型 2	162
小七和弦琶音模进指型 3	163
小七和弦琶音模进指型 4	163
小七和弦琶音模进指型 5	164
<b>弹奏大七和弦琶音模进</b>	<b>164</b>
大七和弦琶音模进指型 1	165
大七和弦琶音模进指型 2	165
大七和弦琶音模进指型 3	166
大七和弦琶音模进指型 4	167
大七和弦琶音模进指型 5	167
<b>用七和弦琶音模进弹奏歌曲片段</b>	<b>168</b>
李斯特的《爱之梦》	168
巴赫和古诺的《圣母颂》	169
<b>第四部分 和弦与扩展练习</b>	<b>171</b>
<b>第十三章 用和弦练习来提高手指的独立性</b>	<b>173</b>
<b>练习和弦指型转位</b>	<b>173</b>
使用外侧和弦的指型	174
使用内侧和弦的指型	182
<b>练习和弦进行</b>	<b>189</b>
使用外侧和弦的和弦进行	189
使用内侧和弦的和弦进行	190
<b>用和弦进行弹奏歌曲片段</b>	<b>191</b>
用外侧和弦弹奏《丹尼男孩》	191
用内侧和弦弹奏《寻找一丝曙光》	193
<b>第十四章 用单音练习来提高力量和速度</b>	<b>195</b>
<b>指板上横向弹奏</b>	<b>195</b>
在指板上半音递进爬格子	196
不按手指顺序的爬格子	197
跨弦的爬格子	199

纵向移动爬格子	200
沿琴弦上下移动爬格子	201
斜线方向上下行的爬格子	203
<b>第五部分 十条忠告与方法</b>	<b>207</b>
<b>第十五章 充分利用练琴时间的十条忠告</b>	<b>209</b>
安排好练习场所	209
制定练琴时间表（并严格遵守）	209
制定练习目标	209
周边小工具随时放手边	209
集中注意力	210
预热手指	210
慢速开始，循序渐进	210
把难点单独拿出来练习	210
用不同的吉他来练习	210
加入一个俱乐部	210
<b>第十六章 提高你乐感和音乐素养的十个方法</b>	<b>211</b>
认识节奏	211
熟悉各种调	211
探索和声	211
现场演出	211
尝试作曲和即兴演奏	212
训练听力	212
使你的演奏富有感情	212
聆听各种不同类型的音乐	212
观察其他演奏家的身体语言	212
教学相长	212
<b>附录 如何使用附带音频</b>	<b>213</b>
将文字讲解与音频内容结合起来学习	213
搜索曲目	213
数拍子、调音和节拍器的使用	213
立体声音轨分离	214
使用附带音频	214
音频目录	214

# 简介

弹吉他是一项充满奇效的活动，它是艺术性的、富于表达的和极具激励性的，甚至还有心理治疗作用。坐而论道不如身体力行。吉他演奏无疑是一种有效而自然的减压方式。但是就像体育运动、游戏和其他肢体活动一样，弹吉他也需要力量、速度、耐力和协调性。练得越多弹得越好，弹得越好，你在音乐上就会越成功。

要想在纯手指机能方面成为成功的演奏者，提高手指灵活性是不二法门，因为手指是完成演奏的最重要工具，这也是本书的核心。一旦你拿起本书，就表明你愿意训练自己的手指，等练习完本书以后，相信你的手指会变得快速、灵活、有力和自信，也会变得更加善于演奏。音乐是一种事关头脑和身体的活动，我们在本书中给你的建议和忠告会让你得到启发。正如尤吉贝拉所说，“百分之九十的活动都是头脑起一半的作用”，所以本书也会加强脑力方面的训练。

本书给出的练习都具有音乐性，你既能学到音阶、琶音与和弦等非常有用的知识，又能将这些知识用在你演奏的曲目中。你的大脑就是你的教练，书本就是的演奏谱本。你的手指经过本书的系统训练之后，一定会变得修长而且善于演奏。

## 关于本书

弹吉他是一种肢体活动，我们认为它跟其他运动比如游泳、跑步、高尔夫是一样的，不通过训练就不能弹好。我们此处所说的训练，就是指手指机能方面的练习，这能使我们的手指在特定的动作中可以有效运动。橄榄球运动员为了与对手对抗，增加体重变得强壮，吉他手则为了灵活地弹奏旋律而练习弹奏音阶。

本书是一本可以任意翻阅使用的参考书，换句话说就是你不必从头到尾地阅读，直接翻到目录，找到你需要练习的东西即可。值得注意的是，本书把音阶、琶音与和弦系统性、逻辑性地呈现出来，这样有利于你训练手指和掌握在真实音乐中如何处理音乐。在第三章和第四章中，我们对各项练习的讲解比较详细，便于你更容易地练习，在随后的章节中，我们会提供更多的精彩练习，但讲解就相对较少了（我几乎听到你长呼了一口气）。另外，请注意第三章到第十二章是两两章节一组的，单数章节引入一个新的概念（如音阶、琶音与和弦指型等），后面的偶数章节就让你把这个新的概念运用于一系列的练习中。每组章节都提供了很有用的练习，但是为了能充分利用好这些练习，也使自己能跟得上进度，我们建议你最好从单数章节开始，因为这些章节会有更详尽的讲解。

另一个我们认为很酷的地方是本书的所有练习指型都是可移动的，即你可以在指板的任何位置弹奏而无需改变指法，因为所有的指型都没有用到空弦。可移动的音阶、琶音与和弦可以以任何调弹奏，你只需在指板上上下下移动起始音并演奏相同指型即可。所以本书的所有练习虽然是固定写了某种调的，但是你可以移动它们到指板的任何位置弹奏。本书练习的可移动性是本书编写体例的一个重要概念。

最后，本书大部分章节都以重新编写的乐曲为结尾，这让你能将所学的知识用于真实的音乐中。你可以练习完整的乐曲和其他一些弹奏示例，这些示例在本书所附音频中都有伴奏。

## 本书的一些惯用表达法

我们假定你已经会弹一点吉他，也熟悉一些练习和技巧，所以在本书采用了一些惯用表达法来定义一些约定俗成的术语和练习。例如，我们说“高”，一般就是指更高的音高，不论是对吉他琴弦（高音E弦）还是对把位来说都是这样。因此，“向高把位移动”就表示往琴桥方向移动，而不是往弦枕方向。“低”就表示更低的音高和更低的把位（向弦枕琴头方向）。

再者，在本书中我们所说的按弦的手统一为左手，即使左撇子反过来持琴，反过来装弦，用右手按弦，也把按弦手统称为左手。我们不用“按弦手”和“弹拨手”这两个词，而相应的用“左手”和“右手”来讲，请左撇子读者原谅。

我们在书中以一定的逻辑顺序来介绍各种音乐模式。你会注意到，我们先介绍大调然后介绍小调，在三种小调音阶中，我们又是从自然小调音阶开始介绍的。我们这样做是因为传统上大家习惯于这种顺序，而不是说大调音阶比小调音阶更易于弹奏。还有一点就是我们介绍各种音阶琶音时都是从起始音或者说主音开始，在一个给定的把位上从低到高弹奏。

在各种音乐模式中，每一种新的音阶形式我们都用指板图来展示如何按弦，左手指法用圆圈中的数字指示（1=食指，2=中指，3=无名指，4=小指），主音用黑圆圈圈起来。相对应的音符在谱面上并没用小节线，这样做是让你不必按照某种时值来弹奏，在省略节奏的情况下，更直观地看到和听到这个音阶的效果。六线谱显示的是该音阶相对应的弦和品，并标有音名和音高，主音用黑圆圈提示。

另外，我们一般将起始音的左手指法标注在五线谱第一个音符的左侧，如果这个音阶中的其他音符左侧有左手指法的标记，这说明你需要弹奏把位外的音符，或者提示你哪一个手指在弹完把位外音符后要回到把位内（所谓把位外音符，是指在一个把位的四品格之外的音符，你需要伸展食指或小指来弹奏的音符）。请注意这些指法标记只是一个建议或提示，如果你有更方便或更合理的指法来弹奏把位外音符，就按自己的指法好了，只是记得要尽快回到正常指法中来，以便正确地弹奏后面的音符。

我们没有提供右手的指法，因为你可以使用自己习惯的右手指法或者用拨片来弹奏。如果你用手指弹奏，那么弹奏这些音阶和琶音时，请用交替指法来弹奏，即用食指 - 中指或者中指 - 无名指交替弹奏；如果你更习惯用拨片弹奏，那么就上下拨的交替弹法，从下拨开始弹奏。某些音阶和琶音可能更适合用指弹或者用拨片弹，我们会提示你，不过本书的任何练习你都可以用这两种方式来弹奏。很多著名的吉他演奏家既能用指弹也能用拨片弹奏，我们希望你也这样练习。

你会看到每个谱例的右上方有一个黑色方框，这些方框告诉你该谱例对应的音频数字。有些黑框中还会告诉你谱例演奏的起始时间，在许多例子中，是几个谱例在同一个音轨上，所以这个起始时间可以让你把它们区分开来。起始时间 0:00 意思是本谱例演示在本音轨的第一个。

请不要忘记达人迷系列的一些惯用法，我们用斜体字来标记一些重要的新词，这些词你可以用于一些当时的话题，同时这些词汇也会有清晰易懂的解释。

## 可以省略的东西

如果一定要我说对本书特别满意的地方，那就是本书的所有音乐模式都是完全独立自成体系的，包括这个模式的和弦图、指板图、歌曲和练习。你可以翻开本书中任何一个音乐片段和练习直接开始练习，而不必阅读前后的内容，我们为你想要练习的音乐片段提供了所需要的一切。

尽管如此，我们认为你最好能仔细阅读所有的内容以便系统性地学习，更好地理解目前手上练习的音乐模式。如果你打算只看本书的图例，我们建议你从每一章的开头开始，这样能全面地了解每一个新的音阶、琶音与和弦，这一框架会让你全面掌握指法、音名和其他一些重要的信息。

## 入门假设

由于本书主要是关于吉他练习的，所以我们会尽量简化讲解，把主要关注点放在音乐练习上。基于此种考虑，我们假定你能弹一点吉他。

我们编写本书更多是为了弹奏而不是阅读，不过我们也不会让你陷入困惑，不会用简单的一句“好了，把这个用琶音弹出来”就把你打发了。本书也会介绍最基本的持琴姿势，以及我们所用的记谱系统，如何做热身练习等。书中大量的音乐，我们希望你能循序渐进地弹奏，所以希望你自己做好准备，充分利用你的练琴时间。

## 本书的构成

本书由三大重要板块组成：音阶、琶音与和弦，每一个主目录下面是次级目录。三大重要版块对应的次级目录分别为音阶与音阶模进、琶音与琶音模进、和弦进行。每一组练习（比如音阶与音阶模进）组成一个部分，其中的大调音阶和小调音阶以及相对应的模进分别构成独立的章节。下面的部分我们将会进一步阐述各部分的内容。

## 第一部分 练习的准备

在这一部分，我们会介绍本书所用到的一些技巧，如果你之前弹过吉他，相信有些内容你是比较熟悉的。不过有些涉及到记谱法等方面的内容即使对有经验的演奏者也是比较陌生的，所以，即便你不需要了解如何站立持琴等内容，也最好了解第一章中关于记谱方面的内容，特别是六线谱和节拍斜线那一部分。第二章中我们提供了热身练习方法，讲解了如何集中精力练习，还有如何集中注意力同时又放松的技巧（这种技巧看似矛盾实则互补）。

## 第二部分 音阶与音阶模进

这一部分是本书的精华或者说核心部分，我们开始拿琴弹奏了。我们从大调音阶及其模进开始，然后进入小调音阶及其模进。在这一部分，你在学习大小调音阶的各种指型和相应的各种模进手法的同时，也会看清楚本书是如何架构的。每个音阶我们提供了五种指型，并按相同的指型顺序来介绍每一个音阶。

## 第三部分 琶音与琶音模进

这一部分我们开始探索琶音的精彩世界，这是弹奏单音与弹奏和弦的转折点。从技术上讲，弹奏琶音跟弹奏单音是一样的，一次弹一个音符，就像在弹音阶一样，不过弹琶音的时候你会更频繁地跨弦弹奏，因为琶音各音符之间的音程更宽。从音乐角度讲，弹奏琶音能勾画出和弦的轮廓，所以弹奏琶音是一个了解和弦如何运用在音乐中的好方法。

## 第四部分 和弦与扩展练习

许多吉他练习的书仅仅止步于提供一系列的音阶、音阶模进、琶音和琶音模进练习。而这本书的独特之处在于，在第四部分里提供了额外的一些材料，那就是一整章的和弦与和弦弹法。为了提高速度、力量和手指独立性，我们还特别设计了一些附加练习。

## 第五部分 十条忠告与方法

比较熟悉本系列书籍的优良传统的读者，一定知道十条忠告和方法是非常有趣的一个部分。在这个部分，作者另辟蹊径，给你提供一些对弹琴有帮助的建议。我们希望这些建议是与众不同的，但并不是给你诸如弹音阶的十种新方法这样的建议。由于本书大部分是技术性的练习，所以我们也提供了许多提高技术的讲解和方法，但是我们也想跟你聊聊一些非技术性的东西，比如第十五章就是聚焦于如何高效利用练琴时间这样的话题，我们认为练琴和玩琴还是有区别的，当你练琴时，你是需要冷静严肃，但当你玩琴时候，你应该享受乐趣；第十六章同样是一个非技术性的章节，这一章谈的是你如何提高自己的音乐能力，包括一些用不上吉他的方法。

最后不要忘记查阅书后面的附录，本书附赠了大量谱例的录音。附录告诉你如何使用音频以及音轨目录和练习解释。

### 本书使用的图标

在本书书页边上你会发现一些小图标，这些图标能让你更方便地阅读，以下是这些图标的含义。



这个图标突出强调一些重要的反复出现的信息，所以请仔细阅读这些内容并牢记。



这是一些很有用的小提示，能让你的练习更加容易，加量不加价哦。



看到这个图标要小心了，它指示着一些你可能会损坏吉他或破坏别人听力的做法。

### 从哪里开始读

如果你有良好的练琴习惯，只是在找一些学习教程来练习手指技巧，请直接跳到第三章开始。如果有些谱例你不太明白，请随时翻回到第二章看看关于记谱法的一些细节。如果你已经比较了解音阶方面的东西了，你也可以从琶音与和弦部分的章节开始，而这些材料是很多其他吉他练习的书上所没有的。

