

秦筝吐雅调，老凤鸣清音

——关于老年人古筝教学的几点体会

彭章桂

筝，自问世近 3000 年来，以其独特的音色和艺术表现力，追随它脚步的人络绎不绝。无论是唐诗宋词里对筝的描写，还是近现代习筝者逐年增长，都能够反映出筝作为“东方钢琴”在中国民族器乐中的重要地位。

当前，我国已开始步入老龄社会，随着离退休人群比例增大，老年人的生理和心理健康问题、尤其是后者，成为了社会关注的重大课题之一。在物质文明日益丰富的基础上，人们追求精神文明的需求日益强烈。而老年人根据自身的爱好和不同文化层次，选择了不同的退休生活方式，丰富了其精神生活。记得 2009 年“金钟奖”在享有“古筝之乡”美誉的扬州举办，我曾看到十几个老人围在一起聚精会神弹奏古筝，这一画面让我记忆犹新。而今天，古筝学习不再是小朋友及年轻人的专利，大批的离退休人员纷纷加入了这一高雅艺术学习的行列。

我于 2006 年开始在广州市天河区老年大学尝试古筝教学，2008 年广州市越秀区老年大学也相继开设多个古筝班，由我执教。目前为止，我执教古筝的老年学生达到 100 人之多。通过八年的老年人古筝教学不断摸索、不断提高，我越来越了解老年人的心理特点，并深感老人教学于现实社会的重要意义。古筝，既高雅又具大众化，对老年人而言，是一种大有裨益的学习形式。

那么，面对年过半百的特殊学习群体，该用怎样的方法去教学呢？

我的体会如下：

（一）由简入繁，强调双手配合

众所周知，古筝弹奏的双手配合尤为重要。而老年学员鉴于年龄因素，双手协调能力开始下降，因此从教学第一节课开始，建立双声部的概念是非常有必要的，安排学员练习应由易到难，循序渐进。虽然老年人的学习进程显然慢于小朋友，但实践证明，一个从来没有经历双手练习的古筝学员，在遇到突如其来双手配合时均显得手忙脚乱，既是小朋友也在所难免，更何且老年人，所以教师在选用教材方面需特别注意这一点。

双手练习刺激手指神经和促进血液循环，直接对人的大脑产生作用，因而对于老年人的生理健康，尤其在预防和延缓老年痴呆症的发生，有非常积极的作用。

（二）规范学习，严格要求

但凡音乐，都是严格的艺术。古筝在指法、音律、演奏方式等方面，都有着一整套科学的理论方法。时下有一种观点，认为对于老年人的教学不必太认真，她们能坐下来，消磨了时间多少弹会几首曲子就行，不用考究音准音色等问题。所以看到一些老人古筝弹奏，一曲下来，音准错、音色差、拍子乱，就更不用说姿态的优美了，令人看了听了都很不舒服。

我对老年学员坚持了规范教学，首先在音准上要求达到标准，例如对于 4 和 7 的弹奏，不断示范，反复练习，必要时逐个弹奏，指出其按弦深度的微小差异；对于上、下滑音的处理，指导学员在练习中分辨按弦时间长短导致产生的不同效果，等等。

既然学习古筝，音准是最基本的，其次是节拍、强弱、音色。演奏技巧能否

提高重要的是每天坚持科学的练习方法。这一点得到老年学员们的认可，看得出认真实施的学员们较之他人，有着明显的进步。

(三) 因材施教，注重趣味爱好

对出生于上个世纪六十年代以前的老年人来说，时间的流逝不会带走她们对青春的回忆对梦想的追求。为了能让老年学员在快乐中学习，选用一些她们耳熟能详的曲目，能产生一种非常好的教学效果。例如在学习抹托技巧时，我曾改编《男儿当自强》和《南泥湾》等作弹奏练习；在学习二变之音 4、7 和变化音时，可弹奏新疆民歌《半个月亮爬上来》、意大利民歌《桑塔·露琪亚》、前苏联民歌《红莓花儿开》；在学习上下滑音时，可弹奏《姑苏风光》《阳关三叠》；学习琶音、摇指时可用《渔光曲》；学习难度大的复调时，可改编《沂蒙山小调》《十送红军》等。因为这些都是她们都非常熟悉且爱唱的歌曲，学习积极性也格外高涨。

老年人在学习古筝的过程中，由于要面临年龄大、起点晚、记忆差、视力低的诸多问题，老师在教学过程中切不可揠苗助长，不能用教小朋友的教学方式，不可挫伤老年人的自尊心，故要因材施教，重鼓励、轻技巧。一首曲目应分段、分句、甚至分拍子来教，如《山丹丹开花红艳艳》可以用一个学期来学。对于老年人来说，学习的速度不是关键，考级也不是最终目标，所以关键在于有没有正确的弹奏方法，能否产生愉悦身心的作用。一首曲目弹好了，在自己和旁人听来都非常悦耳动听，我们教学的目的就达到了。

(四) 演出实践，提升技巧

由于退休后的老年人没有工作的牵绊，有大量的时间可以用来追求自己年轻时的理想。古筝老年学员中很多是音乐舞蹈艺术爱好者，有着极大的学习兴趣，对曲目内涵也有一定的感悟力。故对具备一定弹奏水平的古筝学员，我们应注重多组织她们参加各种舞台演出，通过在一次次的不厌其烦的演出练习，进一步提高弹奏水平，而不拘形式的演出，反过来又刺激了她们对古筝学习的积极性。

关于老年人学习古筝，还有另外一种学习方式不容小觑，那就是重奏曲的学习。用重奏的方式，既能丰富古筝曲目的艺术表现力，更能强化筝曲带来的趣味性和训练集体的合作能力。如我编配的重奏曲《茉莉花》《春江花月夜》《荷塘月色》《彩云追月》等，通过实际教学收到了较好的效果。但在教学中，建议老师不要用考级曲目的进程要求应用在老年学员身上，最好在同程度的基础上横向拓展。老师如果能独辟蹊径、别出心裁且合理的编配筝曲，不仅能使学员们巩固弹奏基础，培养和锻炼协奏能力，达到立竿见影、事半功倍的效果，还有利于她们更快速、更直观、更有兴趣地去掌握新的弹奏技巧。

由本人创建并任团长兼艺术指导的、以老年大学部分优秀学员为主组成的广州清雅筝乐团，2011年8月首次参加广州市“乞巧节”系列文化活动演出；2012年9月与著名古筝演奏家焦金海教授同台演出，焦教授对她们的演奏水平和学习精神给予了高度赞誉；2013年3月清雅筝乐团又登上广东星海音乐厅的舞台演出，获得了观众们热烈掌声。这些学员年龄最大的已达72岁，可她们学习热情之高，学习态度之认真，在困难面前不退缩、不放弃的精神，是我们广大筝友们学习的榜样。

广州清雅筝乐团，近期被批准入驻广州市越秀区民间文艺团体孵化基地，是为广州市越秀区今年创新打造“品牌民间文艺团队孵化基地”、筑巢引凤首批公开招聘的10个优秀民间团队之一。据此平台，清雅筝乐团将能得到政府的扶持和培育，获得更多的文化资讯、活动场所和演出机会，这不仅对古筝艺术的普及十分有利，而且这一举措令老年团员们感到振奋非常，跃跃欲试。通过“政府搭

台、社会参与、民间唱戏”的形式，她们不仅圆了自己年轻时的梦想，同时找到了贡献余热、反哺社会的自我定位和动力。

一位老年古筝学员对“习琴”一词这样诠释：习者，知也；琴者，音也。知音知音，《高山流水》汇集。

让爱好音乐的老年人有勇气跨入古筝艺术的大门，一同感受古筝的独特魅力吧！还老人们一个“快乐学习、健康生活”的空间，愿她们“老有所学、老有所教、老有所乐、老有所为”。

古筝网 www.guzhengw.cn