



# 专业古筝教学 之练习曲训练体系建构

文 | 江澹曦

## 1 引言

随着我国经济的发展,东西方文化的深入融合,大量新作品不断地涌现,演奏技术的发展与创新不断向世人展示出古筝演奏艺术卓越的发展前景。反思古筝专业的教学工作,有待提高和完善的环节还有很多,表现最显著的问题便是演奏法的完善和技术能力的提高,这项工作需要以科学规范的系统训练来实现。“艺术教育中专业建设的第一步是教材建设,而教材建设的第一步是针对各乐器诸多演奏技巧而编写不同的练习曲。”纵观改革开放以来出版的古筝教材,不乏一些实用的练习曲集和曲目,如《古筝教材(双手弹弦部分)》(王世璜编选)、《古筝练习一百首》(沙里晶、傅华强编著)、《每日必弹》(项斯华著)、《古筝练习曲65首》(赵毅著)等,这些训练教材在专业古筝教学中都发挥了积极的作用,对古筝演奏艺术的贡献不言而喻。但是,练习曲教材拓展的深度与广度在筝乐作品创作手法、思维的突破与发展中显现出缺乏系统规划及无法与作品形式、技术创新保持步调一致等不足。

本文通过分析目前练习曲训练存在的主要问题,研究了如何

作者简介:江澹曦(1970-),男,四川成都人,副教授,研究方向:古筝专业教学。

更充分地认识练习曲训练在专业教学中的重要作用;如何充分发挥教师在教学与训练中的主导作用;如何有效引导学生进行科学合理的练习曲训练。并希望以此唤起从事古筝专业教学的同仁们共同努力,建立一套适合当代古筝艺术演绎及专业古筝教学的练习曲训练体系。

## 2 练习曲训练所存在的问题

### 2.1 缺乏课程的认知性

练习曲训练在教学中常表现为一种缺少独立课程形态的理念。主要体现在古筝教材中零散的练习曲曲目,以乐曲为重心的专业课堂教学以及疏于对练习曲进行深入指导的课堂。因此,多数学生可能对训练要求认识肤浅,缺乏阶段性的训练目标,以至于课后对练习曲训练不重视。“操作系统”不完善使教学实践与理论构想脱离,“理论先行、实践不足”成为专业古筝练习曲教学一直没有引起足够重视的问题之一。

### 2.2 缺少课程的规范性

练习曲训练的曲目缺少系统规范。纵观现有古筝教材,训练曲目量仍然存在明显不足,大部分在功能与层次上还没有进行较系统明细分类与编排。教材普遍将技巧、综合、音乐性训练等练习曲混编一册,较少将其按一定类型、层次分编在不同阶段或

教材之中,使练习者难以从曲目的功能与进度上得以全面清晰地认知和把握。此外,针对某项技术难点的训练往往是“点到为止”,曲目的创编缺乏持续性设计,使练习者难以通过一系列曲目对某项技术进行巩固训练而直至熟练。

### 2.3 缺失课程的验证性

对练习曲训练步骤、时间与内容缺失细致入微的分配与安排,使得训练程式过于简约。

其一,大部分学生对曲目的训练要求仅停留在完成谱面音符、节奏等基本问题上,没有明确阶段性目标,并且很少将训练中的重点、难点与教师及时沟通,很少认真找寻巧妙适当的方法进行针对练习,从而很难达到预期训练效果。其二,训练的验证普遍存在粗浅简陋的弊病,无形中影响学生对练习曲训练重要性的判断。训练过程与要求缺乏精雕细琢,使练习曲变成了“简单”小曲,失去了训练的意义。

## 3 练习曲训练的认知性

练习曲不同于乐曲,它更着重于解决“方法”和“技术”的问题。方法与技术是一切音乐艺术表演的必备手段,娴熟的技术储备并非一朝一夕之事,它需要长期相对枯燥乏味的练习曲训练来不断夯实。专业古筝教学对象在学习过程中更是需要基本演奏

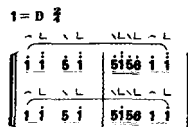
法和技术的稳定性训练,如若忽视练习曲训练的目的而一味追求高难技巧乐曲,极易造成技术动作不准确、用力方法不正确,导致生理出现过度紧张等问题。因此,我们应该充分地认识到练习曲训练的重要作用,并在明确的训练目的、严格的训练标准、科学的训练方法的指导下进行系统规范的练习。

### 3.1 基础性问题的持续巩固训练

古筝基本演奏方法的要领对于专业学习者来说是比较容易掌握的,但掌握的要领如何确保其不变形、不走样,使手指对弹奏动作与音位形成肌肉记忆和思想意识上的条件反射,在大脑中音色、力度的预期要求与手指触弦的控制形成无缝衔接,并且对节奏和双手配合的协调形成准确的控制等基础性问题,都可以通过相应的练习曲进行巩固性练习,并逐步提出训练的标准与质量。如基础训练中《每日必弹》的第9条(见谱例1),练习中需要注意一下几个方面:首先,保持半握拳的演奏基本手型,大指(托)、食指(抹)、中指(勾)指尖预留一至两个弦位的距离,中指在弹八度时,较远的音位不能靠伸手指完成,而是要利用手臂将弹弦手指送到要弹的音位上。手腕重心稍微放低,保证整个过程手型的稳定。其次,通过指根关节向手心运动发力,其他指关节辅助运动的同时需要保持一定支撑,将力量输送到指尖并释放。特别注意发力弹奏时重心要通过手臂送到位,由于各手指的独立性能一样,所以要特别注意手指弹奏力度和节奏准确性控制。再次,保持双手的同步运动,对弦位的熟悉要通过大脑控制肌肉记忆和准确的手臂移送,而不能仅靠眼睛直视进行视觉记忆。用耳朵听辨音色统一与否,并通过调整指尖触弦角度、深度和速度控制音色变化等。这类练

习曲谱面节奏和音高构成不宜太复杂,以便练习者在短时间内便熟悉乐谱,将更多的精力用于关注完成上述问题的标准与质量。

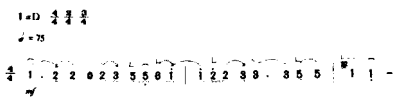
谱例1: 选自项斯华《每日必弹》



### 3.2 针对性问题的循序系统训练

不同程度的学生对古筝演奏中各项技术课题掌握的程度与质量不尽相同,即使技术水平相当的学习者,他们在演奏中暴露出的问题与训练的侧重也绝不相同,因此在专业教学中针对性训练是不可或缺的。如《古筝练习曲65首》中《节奏变化的按滑音练习》(见谱例2),从标题我们就可以看出此条练习重点是针对按滑技巧的练习,并包含切分、十六分音符以及连续变化的节奏进行,所以在按滑技术动作、用力部位与音准控制以及按滑时间的把握等方面都需要细致练习。同时,曲目中还有刮奏、装饰音、泛音、颤音等技巧,也都应该按这些技巧的演奏标准进行练习。另外,弹奏音色控制与谱面力度标记是常态的基本要求,依然不能忽视。因此,这条练习在一定程度上还起到了对多项技术进行综合训练的作用。

谱例2: 选自赵毅《古筝练习曲65首》



针对性训练应该就某一技术问题进行各种可能性的训练,如《每日必弹》第二部分第1-36条(见谱例3),通过36条练习曲将指序排列组合的各种情况列出来,使训练更具全面性;训练中还可以将不同程度的练习曲安排在阶段性的训练中,使训练者针

对这一技术课题进行由浅入深的训练,以达到扎实稳定的运用能力。再如《古筝练习一百首》中《轮指练习》第1-10条(见谱例4),从单手最基本的三、四指按指序和一定节奏轮流弹奏,到加重音的平均节奏轮奏,进一步的长轮、双手轮,然后再是与其他技法组合运用的综合练习。由浅入深的一系列练习曲目可以使训练循序渐进,训练过程更系统扎实。

谱例3: 选自项斯华《每日必弹》



### 3.3 音乐性问题的标准强化训练

音乐性问题涉及较为广泛,不仅要求对表情术语、速度、力度标记以及乐句、乐段划分能够准确把握,还包括对音乐语言的表达及音乐形象的塑造等。精心编排的练习曲可以究其一点进行专门练习,并将各项技术课题的运用由简入繁、适时适量地结合在练习曲目之中。如《中国筝教程》中练习曲第一单元第12条(见谱例5),曲目改编自京剧音乐片段,不仅要训练对京韵音乐风格的把握,还强调对谱面旋律重音、强弱变化等表情记号的表达,同时对同音反复、音乐句法等表现技巧都有显著的训练作用。

## 4 练习曲训练的范式及步骤

### 4.1 “教”与“学”分工明确

#### 4.1.1 注重对训练的课堂指导

教师应该根据学生的个体情况安排适用的训练计划,并将每首练习曲的训练目的、标准、方法等知识点传授给学生,根据技术课题的完成情况提出针对性整



谱例 4: 选自沙里晶、傅华强  
《古筝练习一百首》

谱例 5: 选自何宝泉、孙文妍  
《中国筝教程》

改意见,及时调整不当的练习方法,并提高训练要求,力求充分运用曲目的功能对学生发挥作用及成效。比如揉指训练,基本要求是在自然松弛中保持摆动频率与力度的均匀,控制摆动幅度与手的稳定性以获得摆动频率的提高。然后会强调触弦的角度与深浅的控制以获得音色的丰富变化,进一步还会涉及力度变化的自然流畅、换弦移位的稳定与准确,以及节奏性揉指与线条性揉指各自的特点和练习方法等一系列更加深入的要求。

#### 4.1.2 培养自我矫正能力

课后练习是练习曲训练的关键,课堂提出的训练要求和预期效果主要通过课后练习来实现。正确演奏方法的巩固,针对性问题解决的成效,训练方法贯彻的力度等都需要学生在课后练习中

具备自我矫正能力。发现问题与改正错误需要教师在课堂教学中有意识地培养,不仅要让学生知道方法,还要让他们懂得原理,使其能够在训练中始终把握正确原理,去感知和判断练习中可能出现的问题和现象并整改。

## 4.2 按阶段设计训练步骤及内容

将训练过程划分为几个阶段,让每个阶段对不同的训练要求有所侧重,同时也能够有效控制训练过程的循序渐进。在不同的阶段将针对性训练的曲目难度由浅入深地进行统筹安排,也可以对各技术课题形成有层次的持续训练。

### 4.2.1 初级阶段

以调整基本演奏法、巩固手型、加强手指独立性以及独立技巧的动作要领练习等为主。这个阶段的训练更多地要求弹奏松弛、自然,体会手指触弦角度、速度、力度等控制,弹奏音质饱满、音色纯正统一,练习速度以慢速、中速为主。在手法基本正确的基础上再慢慢加快速度,要重视使用节拍器校正,把节奏弹准确。

### 4.2.2 中级阶段

需要进一步加强手指的独立性与灵活性训练,使手指能快速、均匀、有力地弹弦。这个阶段所要解决的技术课题较多,练习曲无论难度、速度上都有一定提升,掌握起来相对较前一阶段困难。进一步控制触弦角度、速度及手指各关节的力量配比,增强指尖的灵敏度以弹奏出不同层次的音色变化。加强训练指、腕、肘、臂的相互协调与配合,逐步熟练掌握各项独立技巧及其综合运用。同时,这个阶段仍然需要保持适量的基础训练,它将伴随在演奏者一生的练习之中。

### 4.2.3 高级阶段

这一阶段更多注重能力训练,主要体现为两个方面:其一,技巧的高难度与作品结构复杂性的提升。其中包括复杂节奏训练和多声部训练。复杂节奏训练指单声部的各种节奏型与节拍组合变化、多声部双手不同节拍以及复杂的非等分交错节奏配合等。其二,随着专业学习的深入及程度的提高,音乐的理解能力和表达能力成为更重要的训练目标。广泛地接触各种风格和类型的练习曲,从演奏中完善技术,用技术来表现音乐,对练习曲中的技巧不以单纯机械性的技能去练习,而是更加注重技巧与音乐的融合,善于从不分领域的层次以及音乐逻辑、结构等方面去赋予它丰富的内容。

## 4.3 制定科学合理的练习曲训练计划

古筝练习曲训练计划的科学性与合理性主要反映在训练内容、时间的安排与训练强度的把握方面。

首先,训练内容的安排应该遵循循序渐进的原则,既要注重技巧提高,也要加强演奏法的完善。训练内容的安排因人而异,曲目的选用要有长期的规划和系统的安排,根据学生的个体情况合理安排有效解决问题的曲目。既要以综合性训练广泛涉猎演奏技术与作品形式的多样性,更需要音乐性训练多元化地将技术应用与演奏实践有效地融合。

其次,训练时间的安排要结合内容进行分配。无论任何训练阶段、无论练习时间的多少,基础训练是每天必须保证的,从初级到高级,练习时间可从练习曲训练总时间的二分之一逐步调整到不少于四分之一;针对训练和综合训练需要根据训练内容的多少与曲目难度适当调整,但一般不少于练习曲训练总时间的二分之一。音乐性训练通常会安排在

中级阶段后期至高级阶段,训练时间也可以根据训练曲目量与难度进行调整,一般从训练总时间的四分之一逐步过渡到三分之一以上。上述时间分配比例是在确保每天不少于60分钟的练习曲训练时间为前提。没有足够的时间保障就没有量的积累,就不能保证训练深入细致的进行,也无法保证以专注的精力投入到训练中去发现与纠正问题,更加不能加深对练习成果的体会和记忆,这样训练的标准难以深入其中,训练目的也不能圆满完成。

再次,训练强度表现在一定负荷量连续弹奏的时间上。比如一首练习曲以中等的力度和速度练习可以连续不停地弹奏20分钟,肌肉的承受力可以达到饱和状态,那么减轻力度和减慢速度就需要超过20分钟才能满足其饱和度。因此训练中应该综合考虑这些因素,通过力度、速度和时间的适当调整,可以分别侧重训练肌肉在各方面的耐力。力度和速度的训练应该体现出层次性,从极慢到极快、极弱到极强都要练习,以确保肌肉在各种负荷上都得到锻炼。值得一提的是不间断弹奏的时间以30分钟左右为宜(以停顿少于10秒计),每隔一个时间单元就应该站起来休息三至五分钟,转动颈部和腰部,并放松手臂和肩部。连续弹奏时间过短肌肉运动的强度不够,达不到应有的训练效果,而弹奏时间过长,超负荷运动容易导致肌肉过度疲劳而损伤,且较长时间保持一种姿势也容易引起颈部、腰部关节和肩部肌肉的不适,长此以往同样会带来生理上的伤害。

## 5 古筝专业教学练习曲训练的体系结构

用于训练的古筝练习曲应该包含一切与乐曲演奏有关的内容,如各种音型、节奏型、技

法、技法组合、指法顺序、音色控制、力度变化、音乐表情等等诸如此类的问题,将这些问题提炼出来集中系统地安排在各个阶段训练计划和内容之中,练习曲的选用力求面面俱到,这样不仅能使专业古筝学习者对乐器性能更加熟悉,还能够使演奏者在弹奏任何新作品时都可以从曾经训练的练习曲中找到相对应的技术手段。

### 5.1 归类练习曲的训练目的

总体上我们将用于教学训练的古筝练习曲分为基础练习、技巧练习、综合练习、音乐性练习四类。

#### 5.1.1 基础练习

注重演奏方法的调整、发音的控制以及稳定的节奏感训练,这类练习谱面不要求太复杂,节奏变化不宜过多,速度不宜过快,音区的变化不要太频繁,要使练习者在较自然平稳的弹奏中有更多听辨思考和调整的时间。

#### 5.1.2 技巧练习

注重各项技巧动作要领的准确把握,通过长期持续的训练达到较高的熟练程度,曲目难度由简入繁,对于某些较复杂的技巧,有必要将动作细化为多个训练步骤进行,并尽可能将其演变派生的形式一一罗列并练习。

#### 5.1.3 综合练习

技巧的综合训练这至少包含两个单项技巧的结合练习,通过对多项技巧组合的全面训练,提高综合把握与运用的能力,复杂节奏的训练既包括声部的各种变化节奏组合,也包括双手的各种复杂节奏以及不同节拍的复杂节奏对位等。

#### 5.1.4 音乐性练习

强调对谱面表情符号的准确把握,尤其对各种力度、速度符号的变化要做到层次分明。注重根据旋律、和声、调式调性变换等合理划分段落,提高从音乐要素的表现特点准确分析把握音乐

情绪的能力等。

### 5.2 制定各阶段的训练标准

针对各阶段不同的训练目的,曲目的设定、练习的重点、练习的时间和强度都应该有各自的具体要求(见表1),通过多种形式的严格检测手段,从训练中检验练习过程对这些标准的执行情况。

### 5.3 完善练习曲教材的系统化建设

教材建设也是练习曲训练体系中非常重要的环节之一。纵观现有练习曲,不乏一些较实用的教材和曲目,如《古筝练习一百首》和《每日必弹》中的基础训练和技巧训练就是比较系统的,《中国古筝教材》在双手综合练习方面也体现了一定的系统性和层次感,它们都是使用较广泛的教材,但由于创编的时期较早,一些新的技巧及演奏形式并未涉及;《古筝练习曲65首》对左手摇指、轮指等技法以及较复杂的节奏训练有所涉及,并加入了重奏的训练形式。其余一些零散编排在综合教材中的练习曲目,训练效果和作用也较突出。但整体看来,针对某一训练问题往往是以一两首曲目“点到为止”,内容形式缺乏多样化,持续性和系统性仍然显得不足。筝作为双手弹奏多声乐器,双手多指同时弹奏使节奏交织与声部层次更具多样性,表现力也更丰富宽广,展现出当代筝乐艺术的独特魅力,而目前针对复杂节奏和多声部训练的古筝练习曲目却相当有限。近年来以七声音阶制式定弦的古筝作品在教学和演奏中运用已较普遍,虽在演奏法和技巧上与传统的五声音阶制式定弦筝没有明显区别,但弦位与音高关系的变化较大,其八度位置更宽,音程关系也使弦位跨度增大,若不经相应的练习曲训练对弦位、音位加以熟悉,学生一时难以适应。而目前针对七声弦制筝



表 1

训练阶段	初级阶段			中级阶段				高级阶段		
	基础	技巧	综合	基础	技巧	综合	音乐性	基础	综合	音乐性
训练曲目	每日必弹中 选择 6 至 10 条	古筝练习 一百首中 选择 3 至 5 条	古筝教材 中选择 2 至 3 条	每日必弹、 古筝练习 一百首中 选择 6 至 10 条	中国古筝 教程(上下) 中选择 3 至 5 条	古筝教材、 中国古筝 教程中选择 1 至 2 条	古筝练习 曲 65 首、 中国古筝 教程中选择 1 条	选择 5 至 8 条适合个 人情况的	各种练习 曲曲目中 选择 1 至 2 条适合个 人情况的	各种练习 曲曲目中 选择 1 至 2 条适合个 人情况的
练习重点	巩固手型和 基本弹奏	单项技巧 动作准确 性	各调式弦 位及双手 弹奏	用力及发 音	技巧把握 的能力	较复杂的 双手配合 及节奏	力度、速度 等表情术 语要求	音色音质、 力度变化	多声部及 复调及高 难技巧	音乐的风 格把握、语 言表达及 形象刻画
练习时间	50 至 60 分钟	30 至 40 分钟	30 至 40 分钟	30 至 40 分钟	20 至 30 分钟	30 至 40 分钟	20 至 30 分钟	15 至 20 分钟	30 至 40 分钟	20 至 30 分钟
训练强度	慢到中速、 中等力度	慢到中速、 中等力度	慢到中速、 中等力度	由慢到快、 由弱到强	由慢到快、 由弱到强	由慢到快、 由弱到强	按谱面要 求	由慢到极 快、由极弱 到极强	按谱面要 求、也可适 当调整	按作品要 求、也可适 当调整
训练目的	调整基本 演奏法、加 强手指独 立性控制	掌握单项 技巧动作 要领	熟悉各调 式音位,逐 步提高双 手配合能 力	强化手型 稳定与指 尖触弦控 制能力	提高单项 技巧运用 能力与手 指机能	加强双手 配合及复 杂节奏把 握的能力	加强对表 情术语的 认知和准 确表达的 能力	丰富音色 音质变化 及力度层 次变化的 控制能力	建立多声 性思维及 演奏意识 提高技术 能力储备	全面提高 对作品音 乐语言的 把握的能 力
预期效果	手型基本 松弛 稳定, 手指独 立性提高	技巧动作 要领基本 准确、稳定	常用调式 音位基本 熟悉,双手 配合基本 协调	音质结实 饱满节奏 稳定准确	技巧运用 熟练,手指 灵巧性提 高	双手配合 默契演奏 流畅,复杂 节奏对位 准确熟练	能熟练准 确把握谱 面表情术 语要求且 层次分明	熟练自如 的控制音 色音质和 力度变化, 手指灵巧	准确把握 多声部音 乐演奏要 领,双手应 变能力强	熟练把握 多种音乐 风格及音 乐语言的 表达能力

的练习曲更是罕见,学生无法从较基础的练习曲入手。学生对这些技术课题的“见识不足”,直接导致专业学习受阻。建国以来出版各类古筝教材众多,然而针对演奏法完善和技术提高的练习曲教材不足 5%,曲目量的缺乏使其难以形成一套相对完整的,由简单到复杂、从单一到多变的系统化训练教材。因此,练习曲教材的创编在系统化和新技术课题训练的拓展方面具备广阔的科研领域。

近年来古筝艺术较高的发展势头,吸引了大批作曲家投入到古筝作品的创作,但笔者认为,古筝练习曲的创编工作不能过多依靠作曲家,他们虽然有娴熟的作曲技巧和丰富的创作灵感,但对古筝的乐器性能、演奏法、技巧等方面缺少全面深入的了解,创作时难以从训练目的针对性入手。因此,古筝演奏家、教育工作者应该在练习曲的创作和编写工作上投入更多的精力和智慧,

特别是从教学实践中总结提炼训练的核心问题,将其合理地融入各种类型和程度的练习曲中,逐步形成趋于系统和完善的练习曲训练教材,使之更有效地服务于专业古筝教学。

## 6 结束语

专业古筝教学是一项复杂的系统工程,而演奏方法的完善与技巧的训练在其中显得格外重要。古筝学习者如果能够通过系统全面的练习曲训练,既掌握了正确的演奏法和熟稔的技巧,又能从中感悟到音乐表达的内涵与要领,通过工作实践和不断的积累与生活阅历的洗礼,音乐艺术的表达能力必定会有更广阔的空间。广大的古筝教育工作者应该以教授“方法”、培养能力为重,在练习曲训练的教学研究与编创工作中投入多一些精力,相信通过更多同仁的努力,系统的古筝练习曲训练体系一定会逐步完善,使科学、规范的古筝训练体系始终眺

望在学术理论的金字塔尖。

## 参考文献

- [1] 高雁著. 古筝趣味练习曲[M]. 上海: 上海音乐学院出版社, 2007.
- [2] 王世瓚. 古筝教材(双手弹弦部分)[M]. 北京: 北京古筝研究会, 2001.
- [3] 沙里晶, 傅华强. 古筝练习一百首[M]. 广州: 广东科技出版社, 2003.
- [4] 项斯华. 每日必弹古筝指序练习曲[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2008.
- [5] 赵毅. 古筝练习曲 65 首[M]. 长沙: 湖南文艺出版社, 2006.
- [6] 赵曼琴. 古筝快速指序技法概论(上下两册)[M]. 北京: 国际文化出版公司, 2001.
- [7] 何宝泉, 孙文妍. 中国筝教程(上下两册)[M]. 上海: 上海教育出版社, 2003.
- [8] 马卉. 新中国成立以来古筝教材的建设与发展[C]. 硕士学位论文, 湖南师范大学, 2008.
- [9] 窦青. 钢琴练习曲的初步研究[J]. 钢琴艺术, 2004(8).
- [10] 张护文. 古筝练习曲教材存在的问题及建议[J]. 北方音乐, 2010(4).
- [11] 李首明. 关于声乐练习曲教学的若干思考[J]. 中国音乐, 2006(1).