

# 学箏 练箏 弹箏 说箏(1)

发表刊物：《秦箏》(2004. 1) 作者：傅明鉴

## 论文内容：

古箏是一种古老的乐器，它的音色优美，易于入门，近十年来受到越来越多人的喜爱和热衷。古箏艺术从原先的凤毛麟角走向了可喜的普及，又从普及走向可贺的提高，如今又逐渐不可估量的渗入于大力提倡素质教育之中。在这样的情形下，有些人由于缺乏对这门艺术的基本认识，学了一段时间后，反而觉得异常的盲目，不知如何才能深入地学习这有着丰富表现力和艺术个性鲜明的乐器，甚至，当初为何选择学习古箏的目的都已是朦胧不清了。为了让更多的学习者和热衷者进一步认识、学习、掌握好这种优秀的艺术，笔者根据自己多年在古箏演奏、教学上的体会，用杂谈“学箏、练箏、弹箏、说箏”的形式与大家共同讨论。

## 学 箏——全面提升素质的“仁智之器”

这里所谈的“学箏”不是要说如何去学习弹奏古箏，而是在此谈谈学习古箏在全面提升素质上有不可低估的作用。西晋的傅玄在《箏赋·序》中曰：“今观其器，上崇似天，下平似地，中空准六合。弦柱十二，拟十二月。设立则四象在，鼓之则五音发，斯乃仁智之器也。”在这里傅玄描述了古箏的基本形制，同时还告诉人们古箏是集仁义道德和敏智智慧之灵气的乐器——“仁智之器”。

众所周知，众多专家学者和教育工作者的研究已予以证实：音乐的学习可潜移默化地使人增强对美的感受能力，能促进增强观察力、记忆力、想象力、思维力和人际交流能力以及自我心理控制的能力。如果学习乐器，还可以因为手指动作的反复训练，而提高动作的协调能力和平衡能力，能促进右脑潜能的开发和左右脑的平衡发展。可以认为：这对将是社会栋梁的孩子们来说，都是为适应社会飞跃发展和激烈竞争的不可缺少的重要“投资”。

演奏古箏时，左右手指勾、踢、托、劈、抹、挑等富有弹性的拨弦和左手吟、揉、按、滑等变化无穷的按弦动作，毋庸置疑的可达到学习其它乐器所能产生的智力开发效果。古箏又由于弦长、形状、木结构、大共鸣箱等器制决定了它发声典雅柔和、悦耳动听。加之，古箏特有五声音阶弦序的排列和是一弦、一柱、一音的品位乐器，学弹容易，收效明显。

不但如此，还因为古箏艺术有着悠久的历史和丰富的文化底蕴，我们在古箏教学中，只要是教者有心，学者有意，定可从那丰富的文化内涵得到更多的收获。这里我们用从学习古箏名曲《渔舟唱晚》(娄树华编曲)可学到华夏文学中的成语来举个例子：

《渔舟唱晚》是一首古典风格的作品，引用了唐代王勃《滕王阁序》中的“渔舟唱晚，响穷彭蠡之滨”佳句为题，描绘了在夕阳西下时，渔人愉快的劳作和荡桨归舟，歌唱丰收的情致。根据乐曲的情绪发展可以用以下的文字来表述。

夕阳西下，登高远眺。	湖光山色，尽收眼底。
碧波万顷，轻舟荡漾。	清风徐来，金波闪烁。
橹歌桨欢，悠然自得。	捕鱼捉蟹，满载而归。
千舟竞发，渔歌对答。	载歌载舞，急桨归舟。
渔歌唱晚，月兔东升。	风清月白，意韵无穷。

传统风格、意韵悠长的《渔舟唱晚》可以用这种形式来表现，有故事情节的《林冲夜奔》(陆修棠 王巽之编曲)也可用这种形式来表现：

- [一]惨遭陷害 回忆往事 百感交加
- [二]逼上梁山 心急如焚 乘夜疾驰
- [三]狂风大作 大雪纷飞 千难万险
- [四]冲破险阻 信心百倍 奔向梁山

现代作品也同样可以。这里我们再以《草原英雄小妹妹》(刘起超 张燕曲)为例，根据其曲情的发展和情绪用文字词语呈现如下：

- [引子]广阔草原 风景如画
- [一]活泼可爱 优美如歌
- [二]狂风暴雪 肆虐妄为  
奋力搏斗 英勇顽强 危在旦夕 营救脱险
- [三]雪过天晴 气象万千  
激动万分 纵情歌唱

这样，既让学习者更容易理解和掌握乐曲所表达的思想内容，又使学习者从中学会了众多的词语和词语的运用。还有的乐曲作者用精练的文笔来做小标题，让人读来意味深长。如：取材于清代文人朱集义的诗画，描写长安(今西安)周围名胜古迹的《长安八景》(杨洁明 李婉芬曲)就是其中之一。

- [一]雁塔晨钟(清·朱集义的原诗略，下同)
- [二]草堂烟雾
- [三]灞柳风雪
- [四]曲江流饮
- [五]咸阳古渡
- [六]华岳仙掌
- [七]太白积雪
- [八]骊山晚照

这三十二个字不但提示了乐曲的表现内容，还充分的体现了音乐的文学性的美学观点，同时又散发着旅游文化的浪漫气息。

再如：传统箏曲中的《风摆翠竹》、《夜静銮铃》、《清风弄竹》、《山鸣谷应》、《普天同庆》、《莺啭黄鹂》、《灯月交辉》、《天下大同》、《蕉窗夜雨》、《平沙落雁》、《锦上添花》等，创作箏曲中的《春涧流泉》(徐涤生曲)、《雪山春晓》(范上娥、格桑达吉曲)、《茉莉芬芳》(何占豪曲)等古箏乐曲名，只要你稍加留意就能发现这些都是美妙无比的词藻。

仅此，就可见古箏艺术不但有着其它乐器的共同特性，还有着得天独厚的优越性和全面提升文化素质的内涵性。

说到这里不得不对古箏学童的家长们的说几句：如果，您的孩子是一个具有音乐天赋的孩子，并想让他古箏艺术上有所发展和突破，请您无论如何如何在督促他完成演奏技术练习的同时，还应注重他(她)文化素养的全面提升，为建树人才打下必要的基础。否则，他永远只能是一个弹箏的机器而已。如果，您

的孩子古筝弹的总是没有别人好，您也千万不要气馁和悲伤，常言道：“十个手指还分长短”，古人曰：“三人行必有吾师，人人各有长短”。这时您仔细地观察一下他学筝以后的状况：孤癖的他是否已开始变得活泼开朗了呢？内向的他是否有朋友的互相交往？好动的他是否上课时已能注意听讲？手指的活动是否使他学习能力有所加强？古筝艺术的底蕴是否对他产生了良性的影响？古筝的音韵是否让他增添了无限的想象呢？-----如果是的话，孩子这样的明显进步难道不比学会一两首曲子更有意义？！难道不能让家长们欣慰和欢畅吗？！您让他选择学习古筝没错，“仁智之器”会领他步入崇高的文化艺术殿堂。

因此，我们学习古筝不单是为了娱乐，不单是为了减轻学习和工作压力，而应同时是为了全面提升文化素养。对于那些有一定音乐天赋的古筝学习者来说，一定要记住：不要把眼睛总盯在弹会几首曲子上，应该把眼光放得更宽、更远、更理智。

### 练筝——学会有效的学习方法尤为重要

要想学好任何一件乐器，学习者在练习中必须自己掌握和运用一套有效的学习方式，这对已学完了初、中级水平的学习者就更是尤为重要了。当然，学古筝不可缺少有经验的专业教师的指导和建议，以及有说服力的示范和激励手段。但是，在绝大多数情况下有一定基础的学习者都是没有外来帮助的情况下进行练习的。因此，练习是否有成效，很大程度上取决于练习者是否能够自己教会自己。

由于我们目前身处于一个飞速发展的社会之中，大量的信息传播手段层出不穷，先是电影、广播，再后是电话、电视、电脑的普及，现在是网络、卫星等，在提供了人们更便利快捷的工作、学习、娱乐的同时，人们也因在运用它们、学习它们被它们所吸引，而也被它们占用了大量的时间和生活空间。还有，公路、铁路、航空交通工具的日益更新，交通业的发展，大大的增加了人们的工作、交往、旅游等活动范围和时间。另外，对学古筝的孩子来说，在重学习、重文凭的今天，父母、老师和外界环境的压力都是要抓紧文化课的学习，练古筝的时间只能是微乎其微了。因此，练习时间不足已成为所有学乐器者共同存在的问题，寻找更有效的学习方式是一个刻不容缓的极其需要解决的问题。

什么样的学习方式才是更有效的学习方式呢？现就本人多年的教学经验和实践，提出以下几点建议供大家参考：

#### 一、合理安排练习时间

合理安排练习时间是有效练习的起步和关键。

(1)按时定点：因为人的生理机能常常是受到生物钟控制的，所以按时定点训练可以养成定时对感受音乐的兴奋习惯。这样能够让练习者快速进入训练状态，从而达到省时、高效的作用。不言而喻，所谓的抽空练习的效果就完全相反了。

(2)连续不断：连续不间断地上课和练习是始终保持学习进取心理状态的唯一方法。间断了的学习和练习再要继续时，都需要有一个“热身”过程才能重新进入状态。这样的学习只能是浪费了大量的时间，并大大的降低了学乐器的效果和作用。

因此，最节省时间的学古筝就是：工作再忙、学习再紧、生活再累，那怕是进度慢一些，练习时间少一点都应该做到“按时定点”，“连续不断”。常言道：“不怕慢，只怕站”，就是这个道理。

## 二、明确练习的目的

要想练习的既省时，又有效果，就必须明确练习目的。漫无目的地练了几个小时没有丝毫进展，不但会令你苦恼，并且会使你因怀疑自己的能力而失去自信心。

因此，在练习前应静静地思考一下：这次练习的技术难点是什么？要解决哪几点问题？上课时老师的提示是什么？乐曲所要表达的思想内容是什么？然后，再根据你的能力和这次所练习的时间，能解决多少问题就解决多少问题。这样的练习要比那种无目的地反复练习有价值得多。

## 三、学会默练

默练就是不用乐器进行练习。默练是依靠内心体验的练习方法，其作用是非常惊人的。由于默练时没有演奏技术上的负担，因此可以完全按照乐曲的速度、强弱、表情等细节在头脑中想象。这样的练习不但能增强乐谱的记忆力和找出自己在练习中的薄弱环节，而且还能加强对乐曲的理解和丰富音乐的感觉。

此外，默练不受地点、时间的局限，可以随时进行练习。默练可以使你的练习达到事半功倍的效果。

## 四、视谱练习与背谱练习相结合

我们在学习一个乐段时，一定要清醒地认识到，这反复奏了无数遍的乐段是否正确无误。错误的重复只能是养成了改不掉的坏习惯。

“视谱练习”为的就是把每个音，每个节奏，都弹的准确无误。“背谱练习”为的是做到“胸有成竹”地把乐曲潇洒自若的表现出来。因此，在学习器乐演奏中视谱练习和背谱练习都不可少。

初学某个乐曲时，在通过了练习前的默练后，就可以进行认真仔细地视谱练习。待视谱能完整的演奏该乐曲时，即可进行背谱练习了。为了确保其正确性，在能够背谱演奏后，应再次视谱练习，从中发现错误，并加以纠正。

## 五、慢练与快练相结合

在练习到速度快，技巧又较复杂的乐段、乐句时，用把速度放慢一倍或二倍的慢练来练习是很有必要的，也是行之有效的训练方法。但在练习技巧并不复杂的乐曲时，不根据具体情况而一味的运用慢练的方法，那就不太合适了。因为，从本质上来说：如果把一首乐曲放慢来演奏，这时它已经成了似是而非的另一首乐曲。长期如此，不仅会让练习者丧失了正确了解这首乐曲的能力，而且还会逐步减弱他们对音乐表现的积极主动性和乐感。

正确练习方法是慢练与原速演奏相结合。在学习一首新作品的初期，一旦完成了指法、节奏时，就得考虑正确的速度要求。再把一些技巧较复杂的乐句通过慢练，确定了指法的正确和协调了左右手动作后，就应该开始用原速进行练习。只有原速演奏，才能真正理解乐曲，才能真正发现所存在的不足和技巧的问题，也才能找到真正需要慢练的地方。要记住，练习时应该做到：困难点重点练，易错点仔细练，慢练与快练结合练。

## 六、不可忽略的左手的按颤技巧练习

在演奏中左右手拨弦发音的作用是明显的，出现的错误也容易被察觉的，因此人们往往在练习时把全部精力都放在左右手的拨弹上。这并没有什么错，但由此而忽略了左右手按颤技巧的练习那就大错特错了。

古筝演奏中，左手恰到好处的“吟、揉、按、滑”是筝乐表现力的“灵魂”所在。“以韵辅声，音韵相成”是古筝音乐的特色所在，左手按颤技巧运用的好坏，很大程度上决定了一个古筝演奏者的艺术水准的高低。缺乏了左手的按颤运用，筝乐就淡而无味的失去了光彩。由于左手按颤技巧和表现手法不那么具体，又富于美学性质，要想练习好左手按颤技巧其实又是最困难的。因此，在练习中必须认真仔细的琢磨左手按颤技法，决不可忽略。

## 七、不要轻视演奏技巧“简单”的乐曲或乐段

有的筝乐作品，一看乐谱就知道其技巧比较简单，因此人们往往都会忽视对它的练习和细致地分析研究。

其实在古筝曲中，一些看上去演奏技巧很简单的乐曲恰恰是风格、特点、韵味十足的曲目，稍不注意就会弹得“驴头不对马列嘴”了。由于这些乐曲一般速度比较慢，在练习时不但要把握好风格特点表现的左手按揉技法，还应该注意其节奏的准确，句法的呈现，音色的纯净，强弱的控制。因此，在学习这类乐曲时，练习重点只是不同于那些快速度、大力度的技巧练习罢了，更多的是要加强对乐曲的风格和表现手法的分析。

## 八、重视练习曲的训练

在古筝的学习中，人们往往只重视弹几首乐曲，而忽视了练习曲的训练。这是存在在学习古筝人群中一个非常突出的问题。

而今，由于古筝艺术的不断发展，弹奏的力度、速度、技巧和乐曲表现内容都有了更高的要求，传统的“以曲代功”的练习方法已很难适应了，练习曲的训练也必然的成了我们提高演奏技巧不可替代的一种重要手段。因为，练习曲一般都具有一定的针对性，通过反复的、专门的进行某种单项练习，可以从中学会、巩固、或改进某种弹奏技巧和方法。加之，训练练习曲时通常都是纯技巧的练习，没有旋律和乐曲表现方面的负担，就能有更多注意力放在准确的掌握触弦的角度、音色的追求、力度的控制等技术要求上，从而技术训练的成效就特别的高。所以说，只有通过专门的练习才能有效的克服高难度技巧的技术负担。

## 九、温故知新有助于不断提升

目前在众多的学筝族中“狗熊掰玉米”的现象非常普遍，很多人都是学了后一个曲子，却丢了前一个曲子，无论是用价值观来分析，还是用学习效果来衡量，都可以说是得不偿失的。在学习过程中，我们应该把复习旧曲作为不断提升的一个重要手段。复习旧曲不但可以为我们积累大量的表演曲目，还能够训练和提高我们的记忆能力。更重要的是通过复习，我们可以在那些旧曲目中得到新的体会和认识，从而在演奏的技术能力上、乐曲的理解能力上得到不断提高。

例如：即使是初学者都不会在意的山东板头曲《凤翔歌》，是一首仅有二十几个小节的小曲，可其中的上、下滑音就有近三十个。我们在初学时，通常只要能掌握好节奏和按滑音音准就很不错了，而有了一定基础后通过对它反复的温习，就可以从中体会到滑音有着不同的推进速度，怎样才能使滑音的滑动过程圆润等种种感受，并能真正的认识到这是一首绝好的滑音的练习曲。这种演奏能力绝非是一朝一夕就能掌握好的，只能是通过温故知新才能得到不断提高。

#### 十、调整心理状态 学会激情练习

练习的目的就是要演奏，而演奏和练习又有着很大的不同。如：在家自己练习时，错了可以反复的去改正、去练习，在舞台上演奏则完全不一样了，根本是没有反悔的机会的。

由于舞台上演奏者的内心都会十分激动，心理上和肌体上都比平时练习时紧张得多。平时已练习得滚瓜烂熟的乐曲，这时往往由于紧张会使演奏者大脑一片空白，或错音百出。因此，我们在努力创造上台的表演机会之外，还应注意在平时练习完整的乐曲时调整心态，想象自己正在音乐厅的舞台上演奏，练习时使自己处于表演的兴奋状态。经常进行这样的精神性训练不仅能改善肌体的和心理的紧张状态，提高正式演出的效果，还能由于练习时精神集中的兴奋状态提高练习效果和增强信心，以及改进自我的意识。这一举多得的事何乐而不为呢？！

这里还要说明两点的是：

(1) 老师手把手的教，学生人云亦云的死板学，从表面上看学生学得循规蹈矩是按部就班，但这并非好事。过多的包办代替，只能使学生对老师产生了依赖性，不善于独立思考，学习被动等。还有的老师(或者是家长)为了让学生能在比赛中获奖，不遵循教学的规律，而一年半载的只给学生磨一个曲子。这种急功近利的做法，只能给学生造成音乐情感的麻木，兴趣丧失等不良影响。这样的学习方法都是非常不利于学生学习的进步、心理的成长和人格的树立。

(2) 弹奏技巧是演奏乐器必不可少的能力。所以，有了一定的弹奏基础后，应该回头去检查一下自己在弹奏技巧上还有哪些不足之处，重视以练习曲做针对性的训练，脚踏实地进行改进、调整。

对于练那些长期只是“手把手”情况下的学习者，还应该回过头去认真学习乐理知识，熟悉各种记号、音乐术语，培养读谱习惯，增强节奏感和音乐的心理感应能力等。只有这样为今后的学习打好坚实的基础，才能在现有的基础上有所突破，才是不断进步的唯一出路。对自己估计不足，拼命的想拔高，这种自我提升意识，挑战困难的行动是无可非议的，但是，这种违背循序渐进的学习规律的做法最终只能是事与愿违。因此，我在这里要强调的是：要学会自己教会自己和培养科学的学习方法。