



## 第1章 绪论

### 1.1 研究综述

#### 1.1.1 国外有关研究的概况

国外较有影响的论钢琴教学及演奏的理论研究有：

(1) 约·霍夫曼的《论钢琴演奏》约瑟夫·霍夫曼(1876—1957)波兰人，他的父亲长济尔是著名的指挥家，钢琴家兼教师。母亲是歌剧演唱家，他三岁半开始接受音乐教育，六岁时演出引起轰动被称为神童。俄国伟大的钢琴家、作曲家安东·鲁宾斯坦听了他的演奏，称之为“音乐的奇迹”。他跟随过莫里兹索·莫什科夫斯基(Moritz Moszkow-ski)学习钢琴并随海思里希·欧本(Heinrich urban)学作曲。十六岁时安东·鲁宾斯坦接受他为唯一的私人学生；此外霍夫曼还是柯蒂斯音乐学院首任钢琴系主任，1927年成为该音乐学院的院长。

博克(Mary Bok)是《妇女家庭》杂志的卓越主编，他介绍许多最著名的作家、艺术家、科学家以及知名人士为该杂志撰稿，当有些读者要求他每月刊载一些钢琴课程时，博克做出反应，并聘请霍夫曼于1901年起为这一专题编写一系列文章。此后的十三年中霍夫曼为这一杂志编辑的音乐专栏写了许多有关钢琴演奏的文章。博克还请读者提出学习钢琴中的具体问题，再由霍夫曼再期刊音乐专栏中解答读者的问题。这些文章的选集曾以汇编的形式印刷出版。另外还将接着收集到的问答部分也印成专集，这本书就是将以上两本专集全部重印。

从以上经历可以看出霍夫曼是“当代最伟大的钢琴家之一”。他有和安东鲁宾什坦、莫什科夫斯基这些最顶级钢琴大师学琴的经历，也有辉煌的演奏生涯，同时还是一位出色的钢琴教育家。他创办了世界上属于最佳行列的音乐学院。(朗朗、张昊辰都就读于该音乐学院)。

在书中霍夫曼谈了钢琴学习和演奏过程中的一些体会及回答了钢琴学习者的一切问题，例如：关于钢琴的练习他强调清晨练琴价值更高，每次练琴为一小时，坚持倾听你所弹奏得每一个音符。关于技巧训练，他强调不要系统或有规则练习，要弹奏优秀的钢琴音乐作品，并从中编选你个人的技巧性练习，以及针对困难的地方练习，如何处理好困难的局部与整体的衔接关系。他反对跟着节拍去弹奏，主张少使用踏板，不要去听不好的音乐演奏会，强调音乐表演的过程中应按乐曲的“风格”去演奏。

此外他还对一些细节的技术问题作了简明的解答。如身体的位置、手的位置、



手指的位置,手腕的动作、手臂的动作伸展、拇指、断奏、连奏、触键、指法、滑奏、八变、重复音、双音符。他还提出了弹奏巴赫、贝多芬、门德尔松、肖邦作品的练习方法及一般原则。他还强调钢琴学生应该学习和声“没有系统学习过和声和对位,你对乐曲的理解就会是纯粹的臆测,缺乏轮廓和准确性。他对学琴年龄的一些观点比较人性化,他说:“学习年龄无关重要的,二十五岁开始也不太迟”。当然,我认为这是指对业余钢琴学习而言,要想成为钢琴家这显然是不行的,那必须得从少儿时期极早开发少儿的最大音乐潜能,才能激发少儿学习钢琴的兴趣。

因为作者是比较权威的钢琴家、钢琴教育家,所以他的很多理论观点很有说服力。但这本书给我总体感觉像一本工具书,他谈得一些问题也都是少儿钢琴初学者遇到一些常见问题,但并没有与少儿的心理、生理特点结合起来去展开理论研究,显得有些机械。还有就是他是用了很多年的时间来回答学生学琴的问题,文章有些象拼凑起来的感觉,所以我认为该理论论述有些凌乱,不够系统,缺乏一个有机的整体感觉,一问一答的方式也显得过于单调。

(2) 露丝·C·弗里德伯格的《成功钢琴家攻略—身体、头脑、演奏》,作者是美国得克萨斯圣安车尼奥因卡内特学院的音乐指导与钢琴教授,在杜克大学任过音乐教师,1976—1987年间还是圣安尼奥交响乐团的键盘演奏家,并负责圣安尼奥国际钢琴比赛的初评工作。

我认为这可以称得上是一套全身系统的钢琴弹奏的教材。她既是一位音乐教师又是哲学名师。这为她的理论研究发挥和提供了更加广阔的空间。作者极为明了透彻地探索了那些有创造性的人的大脑、心理、生理及精神的每个重要方面。她首先没有讲技术性的东西,而是怎样认识我们的身体,怎样善待我们的身体?怎样使用我们的身体去呼吸,如何去使用钢琴家“亚历山大技术”三条基本原则。该原则是:颈部必须是自由的,并与脊柱成一条直线,头部朝前和向上,躯干可允许伸长与展宽。这些原则当然最初是提供给用腿承担身体重量的站姿的演员和歌唱家的,但它同样适用于使用软“坐骨”作为重量支撑的钢琴家。(按照亚历山大钢琴技术的观点,颈部是主控部分。事实也是如此,在这个区域不自觉地维持紧张状态的钢琴家,入手一定会引起头痛和肩部紧张的可能性。当躯干伸长和展开时,可以允许肋骨向有最大空间深部扩展,达到钢琴家有节奏地呼吸目的地。

她还提到了瑜伽与太极拳,证明对钢琴家弹奏的综合效用。瑜伽能通过深呼吸和若干形体姿势达到精神集中,使全身的肌肉和关节自如。这就是我们中国人常讲得气沉丹田,气息一下沉,上面都会自然放松,很多问题就会迎刃而解。同时会体会到音乐是从身体里流出来的感觉,这一点我也深有体会。太极拳最显著的特点是



它无尽的类似圆形的动作及能量循环,这种能量似乎不用费一点力就可以产生,在太极拳中的圆形动作可以放松身体的紧张而让能量流动。在钢琴弹奏中“交替动作”可以保持肌肉的柔韧及防止出现紧张的音响效果。我认为这是该书的最大亮点。在听黄懿伦和但昭义老师的钢琴讲座时,他们都讲到这点,黄老师要求所有学钢琴的学生学习游泳,从而找到呼吸的感觉。但昭义老师的学生用腰弹奏时也有“太极”的动作感觉。在看李云迪参加十四届肖邦国际钢琴比赛的录像时也都能强烈地感受到这一点,他的呼吸及音乐作品长句子的感觉太棒了,每个音符好像都是从身体内部灵魂深处流露出来的,既漂亮又松弛,音乐处理十分细腻,音乐演奏状态潇洒大气极富有艺术家的气质。李云迪在德国进行钢琴表演前,有一个德国八十多岁老太太在收音机里面听到他弹的肖邦,激动地说:“我活了八十多年从没有听哪位演奏家能把肖邦音乐作品弹得如此好听!”

### 1.1.2 国内有关的研究概况

(1) 上海音乐学院的赵晓生教授是音乐理论家、作曲家及钢琴演奏家及钢琴教育家。他的专著《钢琴演奏之道》一书,给钢琴教育带来很多教育理念。赵教授在作曲领域还创立了“太极拳作曲系统”与“音集运动”理论,创作了数十部作品,在国际国内音乐创作比赛中多次获奖,并产生了广泛的影响。在钢琴演奏领域,举行了近百场钢琴独奏音乐会,并擅长于各种类型与题材的即兴作曲演奏,其学生几十人次在国际国内作曲与钢琴比赛中频频获奖。

赵晓生教授可以称得上是东方哲学大师,他把钢琴——这一西洋乐器的演奏方法,巧妙的与东方哲学思想融为一体,提高了钢琴整体系统演奏方法。钢琴演奏是个大系统,在这个大系统内有“琴法、琴艺、琴韵”三个子系统,三者合一,构成了钢琴演奏的整体。琴法即技术,琴艺即表演,琴韵即风格。这三者贯穿着从学琴开始直到成为演奏家的全过程,而不要等到进入演奏的高级阶段才注意技术与表演风格三者合一的互相关系,而应当从学琴一开始就尽可能纳入“琴法、琴艺、琴韵”三合一的艺术轨道上来,这就对少儿钢琴教学提了更高的要求。

在琴法中又分为外向功和内向功两个更好的子系统。“外向功”四个环节中,指为基础,身为本源,腕臂为一者的中介;“内向功”四个环节中“气”为主导,“耳”是勾通学习者音乐内心世界与外界的桥梁,而“心”、“神”的功能与境界均需要有气贯通,只有做到贯气,才能将“内向功”溶入,“外向功”始终做到内外合一。

“化”境为钢琴演奏的至境,化的瞬间可达“琴人合一之境,”他还结合了很多的欧洲钢琴大师的音乐作品进行具体分析,提出了“中国钢琴语境”这一让世人耳目一新的钢琴教育理念。



就我个人认为赵晓生教授有关这方面的理论研究既深入，又系统全面，很多自己独特的观点、理念，对他人有莫大的启发、启迪作用。他学识渊博，学贯中西，真正做到了钢琴教育理论与演奏方法的中国化。

他的理论研究定位很高，因为他都是带硕士、博士的教育课程，所以很少有专门针对少儿钢琴教育教学方面深入研究，但他宏观的钢琴教育教学的理论研究，仍然给少儿音乐教育教学研究带来很多宏观上的启迪和教学实践的指导。

(2) 1979年3月廖乃雄在《音乐论丛》第二期发表《试谈钢琴教学的几个基本环节》的论文。文章系统地论述了钢琴教学的基本内容及其教学的主要环节，提示了规范化钢琴教学应该坚持的基本原则和基本要求。该文的发表除了在探讨钢琴教育理念和教学的基本规律方面具有重要的学术价值外，其特殊意义在于它触动并打破了我国钢琴教育领域在学术理论研究方面的长期沉寂状态，开创了我国自己的钢琴教育教学系统理论研究的新局面。

(3)《少儿钢琴教学与辅导》一书的作者，是我国著名的钢琴教授但昭义老师。他培养出了一大批在国际上享有盛誉的青年钢琴家，如李之迪（肖邦金奖）陈萨（利兹第四名）、左章、张昊辰（小柴第一名）等等。这本书写得很好，作者教学经验丰富，教学成果令人瞩目，有很强的说服力，同时他还把教育学、心理学的知识与钢琴的教学结合起来，从学前到入门，再到基础，每一个环节都有较为详细的论述。我印象最深的是他讲得一些练习钢琴的方法，我自己也尝试过，效果非常好。他的学生李云迪在获奖后接受鲍惠养采访时也谈到了但老师教给他的钢琴练习方法，同时他也是最大受益者。

但昭义老师还特别强调家长在少儿学习中所起的重要作用，这一点我在钢琴教学中也有很深的体会。该书对钢琴技术训练的描述也非常系统、详细，有很强的可操作性。我认为此书是国内所有针对少儿钢琴学习与辅导类研究成果中最全面、最深入且通俗易懂一本钢琴教科书。但他是以家长及从事钢琴教学辅导者工作为出发点，将可能涉及的课题和可能遇到的问题提出来，既提供知识性的介绍，又做出有针对性的辅导建议，定位主要是为辅导孩子的家长们而写作的。

其它还有李斐岚的《幼儿钢琴教学问答》是比较早的探讨幼儿钢琴教学方面的研究了。周广仁先生把它定位“探索幼儿音乐教育客观规律道路上的伴侣。”

以上这些理论成果各有千秋，都是从事钢琴教学教师及学生家长的良师益友。

改革开放以来，我国钢琴教育事业蓬勃发展；钢琴教育教学理论体系研究取得了突破性的发展。这一时期出版的钢琴艺术理论专著如：《钢琴表演艺术》<sup>①</sup>、《朱

<sup>①</sup> 李嘉禄. 钢琴表演艺术. 人民音乐出版社. 1993年



工一钢琴教学论》<sup>①</sup>、《钢琴教学法》<sup>②</sup>、《钢琴演奏之道》<sup>③</sup>、《钢琴学习指南——答钢琴学习 358 问》<sup>④</sup>、《钢琴考级与钢琴教学》<sup>⑤</sup>、《少儿钢琴教学与辅导》<sup>⑥</sup>等。这一时期，对钢琴教育教学体系理论深入认识的另一个表现是：一些具有坚实民族音乐文化基础的钢琴家或钢琴教师，在各自的钢琴演奏与教学实践活动中，有意无意的运用和体现了我国传统音乐美学中的基本原则，并尝试从系统理论上加以总结概括，也出现了一些理论研究成果；特别是赵晓生的《钢琴演奏之道》<sup>⑦</sup>，在为创立具有我国民族文化音乐特色的钢琴演奏技法理论研究方面，做出了开创性的贡献，对此后的我国钢琴教育教学都产生深远的影响。

此后，我国钢琴教育教学领域的学术研究、特别是对教学理论体系的探讨越来越活跃，相继发表和出版了一批有价值的专业论文和专著。这些论著内容广泛，其中有对名师经验的总结，也有钢琴教学原理或教学中具体问题的探讨，还有很多文章探讨了诸如钢琴基础课教学与钢琴考级，师范院校的成人钢琴教学，教师与少儿的钢琴教学等等。

### 1.1.3 国内有关少儿钢琴教学研究现状

有关国内少儿钢琴教育教学的现状，笔者通过各种音乐教育网站、期刊网站等检索总共搜索了国内外少儿钢琴教育教学论文共计九百余篇。在对这些文献资料的进行分类梳理分析后发现，从心理学、音乐教育心理的角度进行钢琴教育教学论述的文章相当而言质量比较高，具有一定的钢琴教育理论研究水平和钢琴实践教学水平的文章，共约计五百八十余篇；从快乐钢琴教育教学的研究角度论述的文章总共约计二百余篇，并且这些文章大部分只是一般性的钢琴教学经验的交流和少儿钢琴教学与钢琴音乐学习体会之作；从少儿快乐钢琴教育的研究角度进行论述的约计 30 余篇；从少儿音乐审美教育的角度论述少儿快乐钢琴综合课教学方法的文章很少，共约计 10 余篇；而从如何运用国外先进的音乐教育教学理念（如达尔克罗兹的音乐教育理念与教学方法）去指导少儿钢琴教育教学比较系统的研究论文是少之又少，其余都是些介绍国内外少儿钢琴教材与钢琴教育教学的相关论文。此外，与本人论文“达尔克罗兹音乐教学方法在少儿钢琴教学中的运用”研究课题，理论与逻辑关系较为密切且在理论上值得关注与借鉴的有：陈达《让学琴的孩子轻松快乐些》

<sup>①</sup> 葛德月. 朱工一钢琴教学论. 人民音乐出版社. 1989 年  
<sup>②</sup> 应诗真. 钢琴教学法. 人民音乐出版社. 1990 年  
<sup>③</sup> 赵晓生. 钢琴演奏之道. 上海世界图书出版公司. 1999 年  
<sup>④</sup> 魏廷格. 钢琴学习指南——答钢琴学习 358 问. 人民音乐出版社. 1997 年  
<sup>⑤</sup> 周铭孙. 钢琴考级与钢琴教学. 山东画报出版社. 1994 年  
<sup>⑥</sup> 但昭义. 少儿钢琴教学与辅导. 华乐出版社. 1999 年  
<sup>⑦</sup> 赵晓生. 钢琴演奏之道. 上海世界图书出版公司. 1999 年出版



①、陈达《学琴不是纯粹愉快的过程》<sup>②</sup>、李文莹《让琴童展开想象的翅膀——也谈幼儿快乐钢琴教学》<sup>③</sup>、张斗艳《让孩子们钢琴学习更快乐》<sup>④</sup>、周海宏《切莫忽视琴童的动机状态》(一)(二)<sup>⑤</sup>、李小玲《综合音乐感的教案设计》<sup>⑥</sup>、谢明纲《我教少儿“玩”乐器》<sup>⑦</sup>、李雪菲《快乐地教与学-论小学音乐教师教学》<sup>⑧</sup>、耿涛《节奏教学应附上旋律》<sup>⑨</sup>等十多篇文章。以上这些文章多从少儿快乐钢琴教育的角度进行课题研究的立论与理论阐述,大都在强调了音乐教育培养人的全面素质发展的教育理念基础上,论述了只有在少儿心情与音乐环境氛围比较快的条件下,才能促使少儿钢琴的学习与教师的少儿钢琴教学才能达到事半功倍的教学效果,并以此来充分说明快乐可以促进我们钢琴音乐教师更好地开展钢琴音乐教学活动,激发少儿学习音乐和参与钢琴音乐学习的兴趣,使少儿在体验参与音乐活动和钢琴音乐学习中获得的真正快乐,少儿钢琴教育教学事业才能健康发展。

关于“快乐”正如钱钟书先生说的:“发现了快乐由精神来决定,人类的文化又进了一步”。开心只是一种心情的一般心理状态,而快乐则是一种高层次的精神状态。如果我们少儿在学习钢琴的过程中遇到了困难,经过自己多次的辛苦努力,困难终于得以解决,就会觉得无比的快乐愉悦,同时,音乐学习能力和钢琴演奏能力也都得到提高。其原因是所经历的艰难与你得到的快乐成正比,成功的愉悦感会激发让你想再去克服钢琴学习中的困难从而获得到更大的快乐。

古希腊伟大的哲学家、思想家、教育家伯拉图在他的《国家篇》和《法律篇》中指出“在人的一生中,对于少儿们来说最初的体验是‘快乐’与‘痛苦’的情感体验”,有价值的教育是通过正确的事物让少儿学习感知‘快乐’与‘痛苦’情感的方法。而一定能给我们‘快乐’的是美的情感体验。在生活中能起到这种作用和能给我们这种美的情感体验的事物就是音乐”。<sup>⑩</sup>

伯拉图这段有关‘快乐’与‘痛苦’的情感体验”,以及音乐与美的情感体验的精辟的理论论述,都可以成为以上文章中阐述为什么要进行快乐钢琴学习的理论依据。但,我们所提倡的这种少儿音乐钢琴教育并不等同于能进行“无忧无虑,

① 陈 达. 让学琴的孩子轻松快乐些. 小演奏家 2003 年第 4 期  
② 陈 达. 学琴不是纯粹愉快的过程. 小演奏家 2003 年第 5 期  
③ 李文莹. 让琴童展开想象的翅膀、也谈幼儿“快乐钢琴”教学. 小演奏家 2003 年第 5 期  
④ 张斗艳. 让孩子们钢琴学习更快乐. 小演奏家 2003 年第 2 期  
⑤ 周海宏. 切莫忽视琴童的动机状态(一)(二) 小演奏家 2003 年第 3、4 期  
⑥ 李小玲. 综合音乐感的教案设计 中小学音乐教育 1985 年第 4 期  
⑦ 谢明纲. 我教学生“玩”乐器. 中小学音乐教育 2002 年第 1 期  
⑧ 李雪菲. 《快乐地教与学-论小学音乐教师教学》 洪澜音乐教育网友原创作品  
⑨ 耿 涛. 节奏教学应附上旋律. 中小学音乐教育 2002 年第 4 期  
⑩ 日本中等科音乐教育研究会编《日本中等科音乐教育法》1989 年 4 月 音乐之友社



没有负担”少儿钢琴教育与教学，因为任何一种音乐学习和少儿的成长都是在不断地克服困难过程中去获得新的、成功的、美的音乐情感的体验。

笔者在研读上述专著和论文的基础上，通过对国内外少儿钢琴教学的分析与比较，着重查阅了有关少儿钢琴教育的文献资料，从中遴选出较具代表性的少儿钢琴教育资料进行梳理和总结，并结合我们少儿钢琴教育实际，对少儿钢琴教育教学进行了深入细致的探究。以上，我所列举的文章对与运用国外先进的音乐教育体系的教育观念及教学方法（达尔克罗兹音乐教学法）进行少儿钢琴教育教学的研究都有借鉴意义与价值，也为本研究奠定了坚实的理论基础。

纵观中外关于钢琴教育教学方面的理论和浩如烟海的钢琴音乐作品相比，还是显得很少，而专门针对少儿钢琴教学的理论研究就更少。所以笔者根据自己所从事的少儿钢琴教学实践经验，以及如何运用国外先进的音乐教育教学理论指导少儿钢琴教育教学这方面做一些初步理论的探索，恳请从事钢琴教学的老师，特别是从事幼儿钢琴教育教学的老师批评指正，衷心希望我国少儿钢琴教学的理论研究能与如火如荼的钢琴学习热潮同步繁荣健康发展。

## 1.2 研究意义

### 1.2.1 理论意义

改革开放近三十年，中国经济高速增长，人民的文化生活日益丰富，学习钢琴的热潮遍及全国，钢琴的普及极大推动钢琴教学的发展。任何一种先进的方法，都需要先进的理论去作指导，作为一名钢琴教师，我在教学实践中发现，我国针对性的、系统化的少儿钢琴教学理论资料非常少，少儿阶段钢琴教学的主要目的应该是培养少儿的整体音乐感知能力。比如学习一首乐曲时，必须是注意、记忆、想象、理解的全部参与，这是由感知的心理特征——整合性决定的。在对每一首具体曲调的记忆、理解过程中，可大大加强少儿对整体音乐的感知能力。如果少儿对音准、节奏没有基本的感知能力，那么想要准确地理解音乐、表现音乐就更困难了。

雅克-达尔克罗兹(Jaques-Dalcroze, Emile, 1865-1950), 瑞士音乐家、雅克-达尔克罗兹(Jaques-Dalcroze, Emile, 1865-1950), 瑞士音乐家、音乐教育家，他创建的达尔克罗兹音乐教学体系在 20 世纪音乐教育发展中具有划时代的作用。该教学体系由体态律动(Eurhythmics)、视唱练耳(Solfège)和即兴(Improvisation)三个部分组成。它不仅被广泛应用于普通学校音乐教育和专业音乐教育，而且，对于少儿钢琴音乐教育的音乐感培养也有着指导作用。在少儿钢琴教学中，初学者可先进行听力训练和律动学习，逐渐培养少儿的乐感、节奏感，待少儿对其有所领悟之后，再进行音符、



乐谱、指法和触键等方面的基础训练，最后进行一些即兴的训练。不过，这时的幼儿常常表现出两手机械地敲打钢琴，而非演奏乐曲，对此教师和家长不应要求太高，因为这对幼儿来说已是不易之事了。

由于我们大部分钢琴老师（音乐学院除外）都还是从事少儿钢琴的业余学习的教学，我认为能有一些母语化、少儿化很强，通俗易懂，又系统化，具备较强的可操作性的教学理论，就显得很有必要。从事业余钢琴教学六年来，我在大量的教学实践中，不断琢磨和总结、思考，期间利用寒暑假也去北京、上海等地听了一些大师班的讲座，很有启发，我愿意把自己的点滴体会总结写出来，在少儿钢琴教学与音乐综合素质培养方面作一些探讨。

### 1.2.2 现实意义

大部分业余钢琴学生都是在学龄前到小学阶段，低龄化特点非常明显。这就要求我们的教学首先要考虑他们的年龄特点及可接受性，而我们的业余钢琴教师大都是音乐院校，及音乐院校音乐教育专业毕业，我们的教师在教授我们时面对的是成人，我们教学又面对的是孩子，这就有教学对象的最大不同，在教学中完全照搬专业院校的那一套显然不行，可是不照搬那一套又怎么走？怎样安排才能既照顾到孩子年龄特点，用通俗易懂的语言让他们能听懂，同时又能充分照顾他们的生理、心理及技术特点？再加上真正有中国特色的少儿钢琴教学理论少之又少，所以很多年青的钢琴教师陷入两难的境地，充满了迷惑，甚至不知所措。这就需要我们在吸收前人的经验的基础上，创造性的开展工作。同时要注意不断总结思考，从而找到一条真正适合少儿钢琴教学的好的体系。

达尔克罗兹的教学改革试验，开始是以音乐学院的学生为合作对象。在研究过程中，他发现音乐与身体运动的结合训练特别适合于少儿的天性和本能。于是，他把这种从音乐与人体关系出发的教学研究迅速扩展到普通音乐教育，尤其是少儿音乐教育领域。和社会环境的成长过程中，发展着自己的天性，发挥着自己的潜能。达尔克罗兹创造性地在音乐教育领域实践和发展了教育大师们的思想。他认为，人无不具有天性的节奏本能，不过需加诱发和培养，进而为音乐所用。但是孤立的听觉训练不会使少儿热爱和理解音乐，要从少儿本身所具有的节奏要素入手，以听音乐和身体运动为手段，唤醒少儿天生的音乐本能。同样，单教少儿用手指弹琴是不够的，首先必须启发他们进入产生乐曲的激情中去，把乐曲的感情化为具体的动作、节奏和声音。也就是说将音乐表现中的音响强度、力度、速度、音色的对比、变化等要素与孩子们运动时的能量、空间、时间融合在一起，使他们具有联系和体验音乐情绪的能力。达尔克罗兹曾说过“整个方法是基于实践先于理论的原则，即当孩





子们体验到所要学习的事物之后再教他们规则。首要的事情是教少儿运用他所有的官能，其次才是获得见解并由此推论的能力。在你播种之前，必须准备好土壤。当少儿还没有显露出爱好音乐的倾向，还不能感受音响和节奏运动一整个身体对艺术情绪反应的振动，不应教他正式演奏钢琴。”所以，达尔克罗兹音乐教学法指导下的少儿钢琴教的要求便是少儿音乐感提高！这对于解决当前我国少儿钢琴教学中出现的“考级热”、盲目追风等不良现象有着指导意义。

在研究中我还发现：虽然目前国内研究达尔克罗兹教学法的论述也不少，但大多还是停留在理论层面，对达尔克罗兹教学法在实践中运用方面研究还很薄弱，特别是将达尔克罗兹教学法全面系统运用在少儿钢琴教学实践中的研究还比较空白。我想任何一种先进的理论只有不断在实践中运用，用以解决很多现实的困难和问题，才能更好的体现它的价值。基于此，在达尔克罗兹音乐教学法的指导和大量教学实践中，我通过不断探索、思考，总结了一套特别针对少儿钢琴的教学方法，使他们通过钢琴学习能够兴趣浓厚、触键科学、音色漂亮、表现丰富，从而使孩子的综合音乐素养性格修养及智力发育等方面能够得到很大的提高。愿意与大家共同探讨，希望更多的人都能来关注中国少儿钢琴的教学，从而在这一领域内早日形成科学系统与与时俱进，有中国特色的少儿钢琴教学体系，从而促进我国少儿钢琴教学健康快速的发展，这也正是本文研究重要意义所在。

### 1.3 研究方法

**哲学研究法：**主要运用逻辑思维、理论分析、思辨的方法，从哲学的角度去研究音乐学科音乐的本体性质与学习特征，论述少儿钢琴教育教学的规律。

**文献检索法：**通过图书馆藏书与多渠道音乐教育资源网站、期刊网站等检索方法，收集获取与少儿钢琴教育教学相关的专著与论文资料。

**观察研究法：**观察研究法是在一定时间内，对特定行为对象的表现或活动进行考察，对收集的资料进行研究分析并提出如何解决问题的一种研究方法。

六年多来，在业余少儿钢琴教学实践中，我采用观察法，发现问题，解决问题的过程中积累了大量第一手资料。

**问题访谈法：**问题访谈法是研究者通过与研究对象的交谈来（包括钢琴学习少儿的家长）收集有关少儿钢琴学习的心理特征和行为的研究方法。

我主要采用谈话与纪录的形式。访谈对象主要是向少儿、家长了解对钢琴教学的意见和少儿课外辅导、练琴的情况；还有同专业的专家、教师、学习者，带着钢琴教学中的问题与他们交流、讨论，以期发现少儿钢琴教学所存在的共性与个性的



问题，寻求解决问题的办法。

**实验研究法：**这是从自然科学研究领域引入到社会科学研究领域的一种最客观的、最有价值的研究方法。使用这种方法的目的于通过对运用了达尔克罗兹音乐教学方法，特别是体态律动的教学方法，对少儿实施钢琴教学的特定现象，跟踪观察、了解少儿学琴成长过程与教学效果，实证本研究的理论与实践意义。



## 第2章 达尔克罗兹音乐教学方法对于少儿钢琴学习的意义

### 2.1 瑞士音乐家达尔克罗兹的生平简介<sup>①</sup>

雅克·达尔克罗兹(Jaques·Dalcroze 1865--1956)出生于奥地利维也纳一个富裕的瑞士商人之家。从小,他的音乐兴趣和爱好就受到母亲的支持和培育。母亲尤莉(Julie Jacques)是一位很好的音乐教师。她研究过教育改革家佩斯塔洛齐的教育哲学和教学法,并讲授过这方面的课程。尤莉启发了她的孩子对音乐的兴趣和热爱。七岁时,达尔克罗兹谱写了他的第一首进行曲和第一首歌曲。他毕生都保持着对歌唱、器乐演奏、音乐表演和创作的热爱。这些因素汇集在一起构成了他的教育哲学和音乐教育与教学实践的动力。

他十岁的时候,全家迁居日内瓦。在那里就读于一个旨在培养、发展学生精神修养、想象力和责任心的小学。他喜欢这个学校,因为该校的一切学习成果都是通过愉快而有趣的活动促成的。

1881年他开始参加了由学生组织起来的社团开展表演、写作等音乐实践活动。1884年他到巴黎随德利布(Leo Delibes)、福雷(Gabriel Faure)和瑞士理论家玛蒂斯·路西(Marthis Lussy)学习音乐。路西关于节奏和音乐表现的新颖的理论为他日后发展自己的节奏和音乐表现体系播下了种子。1886年他担任阿尔及尔歌剧院副指挥的期间第一次接触阿拉伯音乐,使他萌发明一种记录不同时值的拍,和拍数不等节拍的记谱法。他意识到节奏表现中有着几个不同的王国,而每个王国各有其独特的读法、记法和演奏风格。1887年他入维也纳音乐学院随作曲家布鲁克纳(Anton Bruckner)学习作曲。毕业后回到瑞士。1892年,达尔克罗兹出任日内瓦音乐学院理论作曲教授开始了他的音乐教育生涯。

### 2.2 达尔克罗兹音乐教育体系的形成和发展概述<sup>②</sup>

19世纪末,正是西方音乐史上浪漫派音乐发展的鼎盛时期。音乐家们开始了探索浪漫派音乐新发展的各种尝试,而音乐教育界依然因循守旧地维护着传统的教学方式和规则,普遍地存在着过分注重技能训练而忽视音乐表现力的问题。达尔克罗兹在教学实践中发现作曲专业的学生只能按规则在纸上做习题,却“听不见”自己的音乐。因此,当他们运用这些和声和作曲规则时,都知其然而不知所以然,其结果是声部既缺乏的流畅性、创造性和音乐表现力。而音乐表演专业的学生,其演奏

<sup>①</sup> [美]乔克西·阿勃拉姆逊、吉莱斯皮、伍兹著 陈平译 达尔克罗兹教学法.中国音乐教育.1992.01

<sup>②</sup> 蔡觉民.达尔克罗兹音乐教育思想的形成与发展.湛江师范学院学报.1996.(3)



或演唱技术水平很高，却缺乏感受和表现音乐、表达情感的能力，更多的只是机械的模仿。他很快意识到这一问题的严重性：针对这些现象，达尔克罗兹对当时的教育哲学和音乐教学法提出疑问：“为什么音乐理论、记谱法、和声与作曲等课程都被写成技术化的教科书，并作为抽象的内容来进行教学与音乐学习？其结果是音响、运动与情感割裂，音乐教学与学习变得支离破碎与专门化。难道音乐教育的首要目的不是发展学生对其所描述的音响效果的感觉和体验吗”，能否有某种音乐教学方法在训练音乐耳朵的同时唤醒学生的音乐意识、并发展其对音乐的理解和反应能力？因此他设计了把视唱、练耳、和读写乐谱的活动与肌体的反应和动作结合的一种新的综合练习。教学一年后，“他又开设了融视唱、练耳、理论、表演和即兴演奏为一体的综合课程——高级视唱练耳，并于1894年出版了两本相应的教科书，《实用音准练习》及《附词声乐练习曲》，为他的教学体系的形成奠定了基础”。<sup>①</sup>

此后，他又观察到有才能的音乐家在音乐操作过程中，有某种深层次的、神秘的东西能将振动和感觉、情感和思想、气质和自发性(Spontaneity)、想象和意志力结合起来。而音乐家各种品质特征的在音乐课堂上很少能被感觉到呢？他带着问题对学生作进一步的观察，发现了容易被人们忽视的然而却很重要音乐行为现象，有些综合音乐感差的学生却能在自然生活状态下，按音乐的节奏、速度自发性的、不受思想的影响或意志的支配随意行走，乐感好的学生可以伴随着音乐的速度、力度、节奏和节拍等各种要素发展变化，做出身体姿态及各部位的相应动作反应，还可以明显观察到他们在乐句结束时的肌肉放松状态……。他认为，这类人对音乐自然的、自发性的近乎本能的身体动作反应，可以超越任何音乐文化圈与时代的界限的，这也使达尔克罗兹联想到音乐与身体内在的紧密联系，并通过各种聆听音乐与身体反应的训练与实验，发现了“动觉”这一环节，并在此基础上创建了“体态律动学”，这一举世闻名的音乐教育体系。

此后，他开始思索什么是音乐的起源？音乐从哪里开始？人们是否从身体的各个部分感觉到情绪？并通过身体运动或动作将内心情绪转译为音乐？人们如何通过肌肉的紧张与放松的各种程度感觉、感受到自己的情绪？人的身体如何通过姿态、手势和各种身体动作把内心情感表现于外部？其中哪些是下意识的，哪些是自发性的，那些则是思想和意志的结果。

达尔克罗兹通过对音乐与身体关系的哲学思考，明确了自己的研究方向。他认为，“音乐教育既不能是单纯的技术训练，更不应是脱离音响的理论知识和规则的传授。它首先应该是对音响运动和情感的体验。这种体验必须以音乐与身体结合的

<sup>①</sup> 曹理《普通学校音乐教育学》上海教育出版社1993年



节奏运动为基础,因为,音乐中最强有力的要素是与生命关系最密切的节奏运动,它的最原始型态存在于肌体系统中,所有的音乐表现元素都能用身体来实现,而敏锐的音乐感知能力都依赖于敏锐的身体感受能力。因此,在音乐学习中首先要掌握的乐器就是人的身体本身!只要把聆听音乐和身体反应有机地结合起来,就能产生和释放出音乐的巨大力量”。<sup>①</sup>

达尔克罗兹关于音乐与身体关系的思考,实际上涉及了音乐的本质、音乐的起源和音乐教育原理等哲学问题。根据他的观点,音乐的本质在于情感的反映,人类通过身体将内心情绪转译为音乐,这就是音乐的起源。对音乐的理解,与其说是一种智力过程,不如说是情感过程—审美体验。音乐教育的基本问题,是如何使学生获得体验音乐的能力。

达尔克罗兹并没有满足于以上的研究成果,因为他认为使学生获得体验音乐的能力是永远不够的,还必须培养学生运用音乐体验所积累经验,通过演唱、器乐等音乐表现形式去获得表现音乐的各种能力。为此,他在“体态律动”与“视唱练耳”的基础上又开设了音乐“即兴”表演的课程,这三方面的课程与教学内容是不可分割有机整体,但又各有所侧重,其目的是培养学生的内心听觉、运动觉和提高他们创造性的音乐表现能力。自此标志着达尔克罗兹音乐教育教学体系的确立。

### 2.3 确立少儿钢琴音乐学习目标的意义

改革开放以来,随着人民的文化生活水平日益提高,学习钢琴的热潮遍及全国,我国钢琴教育事业蓬勃发展,与此相应,钢琴教学体系理论研究也取得了突破性的发展。上世纪80年代起,我国一些音乐教育家先后介绍了当今世界较为著名的音乐教育体系和教学方法。达尔克罗兹音乐教育体系就是其中之一。这些先进的音乐教育体系在中国的传播很大程度上推动了我国音乐教育事业的发展。

达尔克罗兹创建音乐教育教学体系在20世纪音乐教育发展中具有划时代的作用。该教学体系由体态律动(Eurhythmics)、视唱练耳(Solfège)和即兴(Improvisation)三个部分组成。它不仅被广泛应用于普通学校音乐教育和专业音乐教育,而且,也适用于少儿钢琴音乐教学的指导。

音乐教育首先是对人进行情感和审美的教育,对少儿音乐审美能力的提高、情感的培养、人格的完善,和高尚情操的培养都具有不可替代的作用。钢琴教育是音乐教育的有机组成部分。我在攻读华中师范大学音乐学院教育硕士学位的同时作为一名业余少儿钢琴教师,在六年的钢琴教学实践中发现“如果能把音乐教育学这门

<sup>①</sup> 蔡觉民.达尔克罗兹音乐教育思想的形成与发展.湛江师范学院学报 1996(3)



课程中所介绍的国外音乐教育教学的先进理念,指导少儿的钢琴音乐学习,可以使少儿钢琴音乐教学取得事半功倍的教学效果”。当然,在我的少儿钢琴教学实践过程中,我体会到很多很多的成功的喜悦,也品尝到失败的滋味。因此,我想通过对国外音乐教育体系的理论研究和钢琴教学实验研究,去探求少儿钢琴音乐教育的基本规律,以提高少儿钢琴教学的水平。

少儿钢琴音乐教学是社会音乐教育和家庭音乐教育的范畴。任何教育教学都有其自身的教育与教学的目标,而教育与教学目标对于教材与教学内容选择、教学方法的设计、教学成绩与效果的评价都起到决定性的制约作用,所以在少儿钢琴教学中,我根据我国目前少儿钢琴教育的现状设定了一个少儿钢琴教育目标:“通过少儿钢琴教学实践活动,培养少儿感受音乐、理解音乐、欣赏音乐、表现音乐和创造音乐的基础能力,演奏钢琴的基础能力,提高他们的音乐文化素养,激发他们学习音乐的兴趣,为他们终身喜爱音乐、学习音乐打下良好的基础”。为了实现以上少儿钢琴教育目标,我围绕钢琴教材与教学内容选择,教学方法的设计,教学手段的运用等几个问题做了如下的探讨与研究。

## 2.4 少儿钢琴教材与教学内容选择的意义

### 2.4.1 选择贴近少儿生活情境的教材与教学内容

在教学过程中,教材一般指:为了实现和达到教育目标,在教师与学生之间的教学活动过程中,所使用的文化素材。而这个文化素材从狭义上解释,即指:在各个学科教育中,具体的教学内容包括教科书、附属资料。从广义上解释,即指:学习的内容与学习所必要的素材<sup>①</sup>。音乐教材选择的基本原则首先在于必须是有很高价值的音乐作品,其次必须与音乐教育的目标相一致,还必须是音乐教育课程中能够充分体现教育目标的作品,其三,音乐教材必须与少儿成长过程的特征相吻合。

<sup>②</sup>音乐教材的意义在于是否具有教材性,所谓的教材性即指:“教材所具有的教育意义和教育的价值<sup>③</sup>”。

我国少儿音乐教育家陈鹤琴先生说过:“教育即生活,生活即教育”、“少儿生活音乐化”的至理名言。这说明对少儿来说,音乐环境对他们的成长是多么重要,那么钢琴教材和教学内容选择必须围绕少儿身心健康发展的特点与音乐学习的特点。匈牙利少儿钢琴教育家、作曲家巴托克认为,少儿钢琴教材要适合少儿的演奏技能,要适合少儿的想象力,要生活化。如舒曼 1839 年创作的《童年情景》、

<sup>①</sup> 林能杰:《二十世纪日本学校音乐教育发展研究》第 173 页,人民教育出版社,2007

<sup>②</sup> 林能杰:《二十世纪日本学校音乐教育发展研究》第 174 页,人民教育出版社,2007

<sup>③</sup> 林能杰:《二十世纪日本学校音乐教育发展研究》第 174 页,人民教育出版社,2007



1848年发表的《少儿钢琴曲集》、1850年创作的《家庭与处事原则》这三部作品典型地体现了这种少儿钢琴音乐教育的观念。舒曼以其创作向当时按成人标准来要求少儿的钢琴教学体系作了挑战，他懂得用少儿的音乐形象来吸引少儿，用少儿力所能及的技巧来调动少儿创造的热情。

少儿钢琴教学内容的生活化，其特点在于它有助于营造音乐课堂的气氛。为了引发少儿学习钢琴的兴趣，我们应针对幼儿教育的特点，大量采用了一些表达少儿日常生活中的趣事的儿歌或民谣。由于孩子们对这一类的题材与内容比较熟悉，因而容易引起他们情感上的共鸣，从而激发孩子学琴的兴趣与热情，并直接影响到钢琴音乐学习的气氛与教学效率。

在少儿的日常生活中，快乐是兴趣的基础。正如斯宾塞提出的快乐教育的理念就是按照少儿身心健康发展的特点，选择少儿愿意接受的教学内容和教学方法。达尔克洛兹、奥尔夫、柯达伊等国外先进的音乐教学法，其少儿音乐教材也都是用富有少儿情趣的内容编写的。他们编写的少儿音乐教材可以说是对传统教材的成功突破。

#### 2.4.2 教材选择应遵循弘扬民族文化、理解多元文化的原则

我国历史悠久、文化璀璨。留下了众多值得我们当代人继承和发展音乐文化遗产。那么，我们在选择钢琴教材是要充分注意到教材的民族性。所谓少儿钢琴教学内容的民族性，就是指教学内容应该融合我国多民族的民间音乐作品，并使之成为教学内容的有机组成部分。教学内容要体现我国民族音乐文化的审美情趣、审美习惯和审美观念。通过民族音乐的学习，培养少儿的民族感情和民族自信心，同时，又可以丰富钢琴技能、技巧的教学内容。前苏联音乐教育家卡巴列夫斯基指出：“音乐教育的中心材料，必须从民族音乐，古典音乐和现代音乐三方面来选择，但首先必须立足于本国民族音乐的巨大重视”。匈牙利音乐教育家柯达伊指出，就象孩子们从小在父母身边长大，不费气力就能自然学会匈牙利语言，他们也非常容易接受流传于民间的儿歌和朴素动人的民间音乐。巴托克为少儿创作的《匈牙利的少儿世界》这部钢琴教材对民族风格的关注，启发了柯伊达对创建民族音乐教学法的构想。因此，他们在编写教材时，都不遗余力去收集民族民间音乐，作为少儿音乐教材的主要内容。

我国的钢琴家、钢琴教育家、作曲家为此做了大量的工作，编写了许多适合少儿弹奏的钢琴作品。近年来，出版的少儿钢琴启蒙教材，像李斐岚、董刚锐的《幼儿钢琴教学内容》，谢耿的《幼儿启蒙钢琴教学内容》等。这些钢琴教材，其中不少作品都具有中国的音乐风格。另外，周广仁、应诗真合编的《初级钢琴曲集》



中,也有很多可供我们选择的曲目。富于民族音乐风格的钢琴音乐作品;还有:《中国五声音阶钢琴练习曲》、《中国钢琴名曲曲库》、《钢琴练习曲四首》、《二十四首钢琴前奏曲——中国节令风情》、《八首中国民歌钢琴小品》、《中国民族钢琴小曲 50 首》、《中国钢琴曲三首》、《瞿维钢琴曲集》等书目。特别值得推荐一些带有民族风格的作品,如崔炳元表现藏族的《西藏素描》;权吉浩表现朝鲜族的《“长短”的组合》;黄安伦表现高山族的《序曲和舞曲》;张朝表现山区的《滇南山谣三首》;莫凡表现江南地区的《西子影集》;郭祖荣表现福建地区的《闽江行》等。还有不可忽略的 21 世界中国少儿钢琴作品,如赵曦《热带鱼》;张朝的《滇南童谣两首——山娃.山火》;徐坚强的《少儿日记》(组曲);李婵的《打支山歌过横排》;陈音桦的《都市卡通》;陈中华的《急急风》;马剑平的《跳皮筋》;魏景舒的《鸡群》等等。上述的中国钢琴音乐作品,都可作为加强少儿感受本民族音乐风格钢琴作品的可选曲目。

二十一世纪,随着全球化的科技与经济的发展,全球化文化也走进了教育的视野。在学习我国民族音乐的同时,学习世界范围内各国各民族的音乐也是音乐教育重要的课题。从小培养少儿熟悉世界各民族音乐文化,有助于理解其它民族的音乐文化。我们知道,继欧洲的巴洛克音乐、古典时期音乐和浪漫时期音乐之后,又迎来了二十世纪全球音乐的发展,特别是亚非拉美音乐的发展;但是,在钢琴音乐作品中少儿钢琴教学内容却没占有相应的位置。

二十世纪音乐语言的剧烈变化发展在音乐史上是前所未有的。二十世纪钢琴音乐作品中,除尽展风采的德彪西以外,还有如下提到的作品也应引起足够的重视,如匈牙利巴托克的《钢琴初阶》、《罗马尼亚民间舞曲》;美国艾夫斯和凯奇的《奏鸣曲和间奏曲》;科普兰《走向乡村小道》、《猫和老鼠》;德国兴德米特的《调性游戏》;法国奥涅格的《钢琴小协奏曲》;米约的钢琴组曲《巴西回忆》、《黑键白键》;梅西安的钢琴套曲《百鸟图》;布列兹为两架钢琴而作的《结构 I》、《结构 II》;奥地利勋伯格的《钢琴组曲》;威伯恩的《少儿乐曲》;德国斯托克豪森的《钢琴曲 XI》等。还有英国沃安·威廉斯;俄罗斯斯特拉文斯基;意大利卡塞拉等钢琴音乐作品。亚、非、拉、美作曲家的作品以其异域的风格音乐,《现代通俗钢琴曲选》——爵士、摇滚、布鲁斯风格 1、2 册,《经典爵士钢琴曲》上、下册,《爵士哈农——爵士乐音阶与键盘和声》等,美国黑人音乐风格的钢琴流行音乐作品也应该在我们的少儿钢琴教学内容中占有不可或缺的一席之地。在少儿钢琴教学内容中引入 20 世纪的钢琴作品,能开拓少儿的音乐艺术文化视野、提高钢琴艺术鉴别能力,能获得在传统钢琴作品中无法得到的演奏技能和感受到不同的民族音乐风格。因此说,任何





忽视 20 世纪钢琴音乐作品的教学内容，都是不完整钢琴音乐教育。

#### 2.4.3 钢琴教材选择的实践性与形象性原则

达尔克罗兹认为，“人无不具有天性的节奏本能，不过需加诱发和培养。但是孤立的听觉训练不会使少儿热爱和理解音乐，要从少儿本身所具有的节奏要素入手，以听音乐和身体运动为手段，唤醒少儿天生的音乐本能。同样，单教少儿用手指弹琴是不够的，首先必须启发他们进入产生乐曲的激情中去，把乐曲的感情化为具体的动作、节奏和声音。也就是说将音乐表现中的音响强度、力度、速度、音色的对比等变化要素与孩子们运动时的能量、空间、时间融合在一起，使他们具有联系和体验音乐情绪的能力。整个方法是基于实践先于理论的原则，即当孩子们体验到所要学习的事物之后再教他们规则”。<sup>①</sup>达尔克罗兹还要求体态律动教师：尽可能地去发现和研究少儿身体活动和他们周围世界的自然节奏，特别是游戏活动，将它们自然引入教师的课堂设计和教学过程中，并应以少儿自己的体验为主，而不能把教师本人的节奏强加于学生。

钢琴是“键盘乐器”之王。演奏钢琴所需要掌握的复杂的技能技巧必须经过长期艰苦的训练才能掌握的。因此，我借鉴达尔克罗兹音乐教育教学理念，探求新的钢琴教学模式即：少儿体态律动钢琴教学综合课模式，它的特点在于改变了传统钢琴教学多从理性出发的方法，该教学模式则从感性出发，首先让少儿感受音乐，让少儿在歌唱、游戏、欣赏中体验音乐所表现的情感，享受音乐审美愉悦，在这一基础上，由教师讲解钢琴演奏的知识，指导演奏的技能、技巧训练，使钢琴教学过程充满乐趣，克服了传统教学模式中由于直接讲解钢琴演奏的知识，指导演奏技能、技巧的训练；少儿只是被动地接纳、成了教师灌输知识的储存罐，因此产生枯燥乏味而厌学情绪。该教学模式能够最大限度地让少儿从具体感性认知规律出发在游戏中和实践活动中去学习音乐，这样就促使使钢琴音乐从神圣的殿堂，走进大众家庭的音乐生活之中来。

少儿钢琴体态律动综合课模式，从音乐基础知识到基本技能的训练，从掌握器乐的教学到音乐曲目的欣赏，都是通过实践活动来体现的，因此，其课程教学的首要特点就是它的实践性。另外，无论是达尔克罗兹体态律动的音乐教育理念，还是各种艺术教育的实践活动都证明了“感性—理性—感性的循环是艺术教育最理想的模式与方法，那么钢琴音乐教材和教学内容的选择就必须充分考虑可操作性与实践性。

<sup>①</sup> 蔡觉民. 达尔克罗兹音乐教育思想的形成与发展. 湛江师范学院学报 1996 (3)



钢琴乐曲是一种不确定性的听觉艺术，它凭借声波形式、各种音乐要素和结构来间接地表现客观世界和情感的，并通过引起人的情感共鸣来达到描述音乐形象的目的。也正因为其不确定性的艺术特征，给学习音乐人以更多的想象和联想的空间，所以它对于培养少儿创造性的思维有着其它艺术不可比拟的作用。但是，对于以感性认知和形象思维为主的少儿来说，音乐形象鲜明的作品更符合他们的认知的心理规律，因此我们的少儿钢琴音乐教材和内容尽可能多选择音乐形象鲜明、符合少儿审美心理的钢琴音乐作品。

#### 2.4.4 钢琴教材选择应注重科学性与艺术审美性

教材的科学性实际上也可以说是教材学科知识结构的系统性。作为学科教育，其教材的系统性，通常是以学科知识结构逻辑关系，并按照理性的认知规律来组织和编写课程教学内容的。少儿体态律动钢琴综合教学的教材编选要体现应有的音乐知识系统性与钢琴教学系统性的统一原则。为了提高少儿的音乐知识，钢琴教学内容中应包括与其配套的音乐理论知识，老师应及时推荐阅读相关书目等内容。如在少儿钢琴入门教学阶段应指导学生学习有关音符、节奏、节拍、调式、调号等知识；中级教学阶段增加音程、和声、24个大小调式、调性等音乐知识；高级教学阶段增加曲式结构常识、作品分析、钢琴作品赏析、世界民族音乐欣赏及中外钢琴艺术史、中外音乐简史等知识。此外，钢琴教学曲目需要按照学习进程来安排其难易顺序，进行系统编排。曲目各首之间要有相关联的技术难点提示，使少儿在学习过程中可以回忆前面所学过的和即将要学习的内容，使之形成相应的学习适应期和巩固期。每个阶段应有目的，重难点，附弹奏说明、作者简介、作品分析及音响配套资料等。少儿体态律动钢琴教材的编选要特别注意的是，由于该教学过程主要特征是实践性与活动性，因此更要强调感性认知规律的教材系统性原则。

艺术的审美性是一门艺术都必须遵循的教材编写原则。审美性的基础是情感性。少儿钢琴教育的对象决定了它的教材内容必须是符合少儿身心健康发展的规律的、音乐审美心理的、审美情趣的、审美情感的几项原则。《拜厄钢琴练习曲》、《汤普森少儿钢琴教材》等作为入门教材，并被普遍采用就是少儿钢琴教学生动的例证。但传统的少儿钢琴教育，强调掌握钢琴的技能技巧，而常常忽略让少儿学会感受音乐、理解音乐、鉴赏音乐、表达音乐和创造音乐等综合能力的培养。钢琴教材、教学内容、教材方法常常不符合少儿音乐审美心理和感性认知的规律，至使许多琴童在很短钢琴学习经历后就流泪带着莫名其妙结束了钢琴音乐的生涯。这不能不说是少儿的遗憾，也是钢琴教师的遗憾，更音乐教育的遗憾。因此说，钢琴教材



和教学内容的选择必须上述提到的遵循原则，才能实现激发、培养和提高少儿的音乐审美情趣、音乐审美能力、丰富他们的音乐审美情感的教育目的。

## 2.5 运用少儿体态律动钢琴教学法激发学生学习钢琴的兴趣

英国著名教育家斯宾塞提出的“在快乐的状态下学习，学习过程也快乐，学习的目的是成为快乐的人”。快乐教育是一种理念，从音乐学科性质与特点上说它更是音乐教育的理念。因此，我认为音乐教师要更多地采用快乐教育的方式，钢琴教育也不例外。我们让少儿在愉快的音乐氛围情境中，从感性出发积极主动地参与音乐、感受音乐、学习音乐和表现音乐，在生动活泼的创造性音乐体态律动活动中去激发他们音乐的本能和学习音乐的欲望，让少儿在感受音乐、各种节奏乐器的演奏、音乐与身体的活动，以及歌唱、欣赏和音乐创作活动中去体验音乐所带来的不同的音乐享受和情感审美的愉悦。培养他们爱好音乐的情趣，促使树立起终身学习音乐的愿望。

快乐是兴趣的必不可少基本条件。兴趣总是伴随快乐的情感体验。兴趣是成功的一个重要的推动力，它能将幼儿的潜能最大限度地调动起来，使幼儿长期专注于某一方向，做出艰苦的努力，取得令人瞩目的成绩。当一个人对钢琴音乐发生了兴趣时，他就会对钢琴、钢琴音乐表现出特别的关注、就会大胆地去探索，乐意去从事与钢琴音乐有关的活动。还有的专家认为，兴趣是个体力求认识某种事物或从事某项活动的心理倾向。它表现为个体对某种事物或从事某种活动的选择性态度和积极的情绪反应。尽管学者在文字表述上不尽相同，但都基本强调：以特定事物和活动为对象，是带有情绪色彩和向往心情的意识倾向，这种倾向是和愉快的情感体验相联系的。艺术很多时候是充满个性性质与特征，因此，第二种学者的观点是乎为艺术或音乐所下的理论定义。兴趣是人们对万物与人类相应活动的最初起点。从兴趣的目的性来看，可以分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是指人们对事物或活动本身产生的兴趣。如一个喜欢弹钢琴的人，弹起琴来连坐几小时也不觉得疲劳和枯燥，在常人看来很枯燥的一项活动，而本人却乐此不疲，这就是直接兴趣的表现。间接兴趣是指对事物与活动的目的或结果产生的兴趣。如一个人可能感到学习钢琴是一件很枯燥的事情，但仍然坚持练习，其原因是学琴可以给他(她)带来很多鼓励的掌声和荣誉，可以在升学过程中加分等，是学习结果在吸引他(她)而不是学习本身。这种对活动结果的兴趣就是间接兴趣。直接兴趣和间接兴趣可以互相转化，也可以相互结合，从而更有效地调动人的积极性。



少儿钢琴体态律动教学是最能激起学生学习音乐兴趣。兴趣的发生和发展一般要经历这样一个过程:有趣—乐趣—志趣。有趣是兴趣过程的第一阶段,也是兴趣发展的低级阶段,它往往是由某些外在的新异现象所吸引而产生的直接兴趣。其特点是:随生随灭,为时短暂。处于这一阶段的兴趣常常与幼儿对某一事物的新奇感相联系,随着这种新奇感的消失,兴趣也会自然地逝去。钢琴对于初学的少儿来说,是一个神奇的乐器,他们怀着好奇心按下几个琴键,高低不同的奇异音响是产生最直接的兴趣。如果教师指导他能在很短的时间内弹奏少儿会唱的儿歌时兴趣程度就大幅度增加。可是也可能当他们第二次接触到钢琴时,这种新奇感就没有了,觉得“不好玩”了,于是也就对钢琴不感兴趣了。这也正是为什么有些少儿在学了一段时间后就不想学钢琴的原因之一。

乐趣,是兴趣发展的第二阶段。其特点是:基本定向,持续时间较长。这个阶段的兴趣往往受少儿内在情绪的影响,这与音乐快乐情感体验紧密相联,表现为相对稳定的趋势。少儿学习钢琴经过“有趣”阶段之后,兴趣逐渐趋向分化,即是从幼儿对钢琴本身的兴趣发展为对演奏钢琴音乐产生乐趣。优美动听、欢快活泼的钢琴音乐满足了少儿音乐审美情趣的需求,同时也激发少儿学习音乐的愿望和表现音乐的激情,这一过程始终伴随着身心愉悦的审美体验,是少儿发自内心地对钢琴演奏产生兴趣,甚至发展成为对钢琴音乐及学习特殊的爱好。这时的兴趣就比较稳定和专一,已经能够把艰苦的学琴过程视为一种快乐的学习。

志趣,是兴趣发展的第三阶段,也是兴趣发展的最高水平。它与崇高的理想和远大的奋斗目标相结合,是在乐趣的基础上发展起来的。由于少儿心理发展和认知能力的局限,故“志趣”在少儿期基本上不存在。

古人云:“知之不如好之,好之不如乐之”,这段至理名言可以说是对“志趣”、“乐趣”和兴趣相互关系逻辑思维的哲学总结。

总之,当我们在少儿钢琴音乐教育教学中想要借鉴达尔克罗兹音乐教育体系的理论时,首先要通过对其音乐生活的经历有所理解,这样有助于我们深入研究他音乐教育思想、音乐教育教学体系的组成部分以及音乐教育理论的精华所在。

我想把克罗兹音乐教学体系中的“体态律动学”的原理结合当前少儿钢琴教学实际,探究一个新的少儿体态律动钢琴教学模式与教学方法。那么就会涉及到这种钢琴教学模式教学目标的设定、教材编选的基本原则和在新的少儿钢琴教学模式实践过程中如何去采用新的教学方法去诱发少儿音乐的本能,激发少儿学习钢琴音乐的兴趣,并根据少儿身心的发展和音乐学习心理的规律,为少儿钢琴音乐学习创设快



乐的音乐情境，让少儿在愉快的音乐氛围中学习钢琴。其目的在于提高少儿钢琴音乐教育的水平。



## 第3章 达尔克罗兹教学法指导下的少儿钢琴学习准备

### 3.1 预备教学环节

要知道，钢琴的学习从一开始就具有很强的技艺性，但不是机械式的动作，而是演奏者对音乐的一种艺术感的表达。一个少儿在学钢琴前，若对音乐没有起码的初步艺术感知和体验能力，弹奏时就难于产生音乐感，从而使他的钢琴学习从一开始就会感到无趣且枯燥，若同时加上乏味的教材和不当的教学法，则易形成机械式的弹奏练习，继而产生对钢琴的厌倦情绪。所以，不可让一个毫无音乐听辨能力和没有学唱经历的少儿，在没有音高概念和节奏感基础的情况下，就开始学习钢琴。这势必造成少儿学琴不快乐。笔者强调，在学弹钢琴的前期，应当持续而有计划地开展音乐浸染工作，也是音乐素养的培养期，这是十分必要的。笔者结合长期从事少儿钢琴教育的实践经验，分别从音乐倾听与学唱歌曲、舞蹈表演、节奏律动、情感体验等五个方面发表看法。

#### 3.1.1 音乐倾听

动听的音乐有利于少儿身心健康的发展，优美的语言会给少儿美感的熏陶。想达到这一点，可借助市场上内容丰富的唱片作为学龄前钢琴启蒙教学欣赏的资料。少儿唱片大致可分为音乐唱片和语言唱片两种，在选购时，应依据少儿的年龄特征、成长需要：两至三岁的婴儿适合听经典乐曲改编的轻音乐和保健音乐。这些音乐轻柔悦耳，使少儿肌肉松弛，心跳缓慢，大脑处于松弛状态，情绪稳定而活泼。节奏简单鲜明的音乐唱片，能够使少儿随着节拍活动肢体，从而发展身体初步的活动能力和协调性。三岁以后的少儿身体活动能力明显增强，这时应选择一些游戏音乐专辑，体现一定的情境，并配以简明的歌词，使少儿边唱边玩，趣味性也加强了。四五岁的少儿对音乐的感受能力显著增长，能借助词汇来描述他对音乐情绪的体验和把握，这意味着少儿正成为一个积极的听众，逐渐地从音乐中获得更多的享受，从而更加喜爱聆听音乐，因此为他们选择音乐应该情绪明朗，可选不同性质的歌曲、乐曲，并给予音乐一定的描述，便于其理解与想象。到了五六岁时，可准备一些趣味性强的少儿音乐唱片，这些唱片根据少儿的生理心理发展特性，将音乐的曲调串成一首首动人的歌曲、戏剧小品，他将帮助少儿畅游在美妙的音乐中。

#### 3.1.2 学唱歌曲

少儿通过甜美清脆的歌声来表达自己的欢快、喜悦等心情，是他们显示自己，



获得成功体验的重要途径之一。一般来说,三岁的少儿已经能较为完整地唱几首简单的歌曲了,到了五六岁,少儿就能够有层次地有表情的唱好一首完整的儿歌,这时教师应积极配合,帮助少儿选好歌、唱好歌。少儿活泼好动,好奇心强,善于模仿,喜欢小动物,针对少儿的这一心理特点,应选择富有描写性,形象性和有故事情节的歌曲,使少儿能从鲜明生动地形象中去认识,理解事物。歌曲的内容要求活泼健康、向上,贴近少儿的生活。伴随着一大批优秀少儿电视剧、动画片的诞生,产生了许多少儿爱听,爱唱的优秀少儿歌曲,这些歌就属于好歌的范畴。在学唱的过程中,帮助他们找准歌曲的调式和节奏,要求起调要准,节奏要稳,并强化音准概念,在借助乐器或通过广播、电视及唱片帮助少儿学唱歌时,做到理解歌词。同时注意吐字清晰,发音准确,能较好地运用感情和气息,让特定的歌用特定的感情表达出来。

四至七岁的少儿正处在对各种事物以最率直的方式接受的时期。他们对声音、色彩、形状等都有极敏感的反应。让孩子学会歌唱就会使音乐之光注入少儿的心灵,而且感受音乐的美和音乐的乐趣。匈牙利著名钢琴教育家柯达伊强调:“不先歌唱就开始学乐器的少儿,一生中注定没有音乐。”<sup>①</sup>把唱歌作为少儿初学钢琴的第一步,已成为许多国家如匈牙利、法国、俄罗斯等国所采用的方法。因为唱歌是少儿的一种天性,是他们最喜爱的游戏。通过歌唱可以引发他们上课的兴趣,消除第一次上课的神秘感和对教师的陌生感。通常选择少儿熟悉的歌谣、童谣,可以很快提高其识谱能力,掌握音高的正确概念,感觉音与音之间走动、连接的过程,同时感受曲调旋律的美感,使他们有感情地歌唱,从而用内在歌唱调动手指的歌唱,使乐曲真正从内心唱出来而不是机械地弹出来。

### 3.1.3 舞蹈表演

舞蹈是动作的艺术,用人体动作塑造艺术形象、反映社会生活、抒发感情的一种视觉表演艺术,舞蹈动作富有节奏性、造型性、准确性和连贯性,一般来说是伴随音乐进行的,因此对少儿来说还可以通过学习舞蹈来促进和加强其对音乐的学习、理解和表现。舞蹈的灵魂是音乐,培养少儿的舞蹈能力,引发少儿对舞蹈的强烈兴趣与爱好,通过舞蹈和游戏律动来培养其对音乐的综合兴趣。比如放一段拔萝卜的音乐,大人可以带着少儿一起玩,一起模仿音乐故事中人物动作,也可以让少儿自己想象,设计人物动作。这样,既能增加少儿的兴趣,又能加强少儿的节奏感和对音乐的感性认识。以节奏为例一个七、八岁的有天赋的少儿,其复制节奏的精

<sup>①</sup> 但昭义,《少儿钢琴教学与辅导》第13页,华乐出版社,1999



确度可与一般成人相媲美。他(她)们不仅能按照自己的理解再现音乐,还能运用自己所掌握的知识去评论、作品的舞蹈风格,在表演时能对各类作品的各个局部形成有确定风格性的听觉想像乃至视听觉转换的想像。

如果追溯到人类最古老的过去,音乐的最原始形态只有节奏,劳动时人们随着某种统一的节奏操作,高兴时人们随着某种节奏做动作,就产生了最原始的舞蹈。舞蹈与节奏相依,而节奏是音乐的灵魂。节奏感觉会在舞蹈中得到最自然的培养和训练。让少儿在学琴前和学琴中学会一些少儿的舞蹈,有助于少儿在舞姿动作中领会音乐的节奏内涵和动作与节奏的配合使少儿在日后遇到比较复杂的音乐节奏时,能自然有效的捕捉到它。

舞蹈是人类通过肢体语言表达音乐所表现思想情感的一种艺术表现形式。它强调调用整个身体和心灵去感受节奏的疏密、旋律起伏和情绪变化的。“体态律动”的学说核心是:音乐教育应从身、心两方面同时入手去训练学生,让学生从刚开始接触音乐起,就不仅学习用听觉去感受音乐,同时学习用整个肌体和心灵去感受节奏疏密、旋律起伏和情绪变化的规律。舞蹈与达尔克罗兹的体态律动都需要音乐,因此说它们在艺术表现中的基本元素、表现形态与表现方式都非常一致。

让少儿学会舞蹈,对于少儿钢琴学习的所起到的作用归纳如下:

(1) 让少儿学会舞蹈,可以让他的身体语言和面部表情更加丰富。为少儿弹琴过程中的更好的体态律动及丰富的面部表情变化打下良好的基础。可以让少儿的钢琴弹奏更加具有表演性。

(2) 舞蹈可以训练少儿的强烈表现力,会对日后少儿钢琴的弹奏表现力产生“正迁移”

(3) 舞蹈可以培养少儿良好的形体姿态、建立少儿自信的气质。可以让少儿的钢琴弹奏中姿态动作良好、弹奏气质潇洒大方。

(4) 舞蹈还可以让少儿对音乐的感受更敏感、更细腻。这也让少儿在钢琴弹奏中对音乐细节的处理更加细腻。

#### 3.1.4 节奏律动

一个具有良好乐感的人其思维是敏捷的,感觉是灵敏的,会用一种与众不同的眼光和心绪去体验生活,从而充盈着艺术的美感和高雅的情趣,因此培养良好的乐感对于美化人的生活和提高人的素质都是很重要的。俗话说,节奏是音乐的灵魂,少儿步入音乐殿堂的叩门砖就是节奏。培养节奏感的途径有许多,在日常生活中略加观察就能发现许多声音含有节奏与节拍的关系:如看军训的口令“一二三四”,上体育课慢跑带队的“一二一”。这些就包含有音乐拍子 4/4, 3/4 拍子速度、力度等音





乐知识。这些观察体验,让少儿在非学习压力的情况下理解、掌握一些简单的音乐知识,从而为进一步的学习打下良好的基础,还可以通过打击乐器来教少儿学习节奏。如小鼓、小钹、铃鼓等,都可以作为少儿学习的乐器,少儿掌握了常见的节奏以后,当再次听到带有这些节奏的音乐作品时,就会情不自禁地用手拍打、跺脚来表达这些熟悉节奏。通过身体运动学习音乐速度是一种最直接、有效的方式。

### 3.1.5 情感体验

音乐的另一个灵魂是旋律,培养少儿对旋律的正确感受和理解,引导少儿把这种感受描绘出来,在与少儿一起欣赏音乐的过程中,帮助其体验情感:哪一首乐曲悠扬,表达什么感情;哪一首乐曲激昂,反映了怎样的一种心绪;哪一段乐曲低回婉转,表达了怎样一种忧伤沉重的感情。开始欣赏时一般选简单的音乐小品,当少儿能较准确地掌握一首乐曲的音乐形象时,成就感就会激发他欣赏下一首乐曲的兴趣和信心,慢慢地,小耳朵就会变的灵敏了,想象力丰富了,也具备一定乐感了。在欣赏音乐中,除了感情和形象的捕捉外,还要引导少儿辨别音乐的快慢、音的高低与强弱。帮助少儿学习辨听各种乐器发出不同的声音,这是什么乐器在演奏,是一件乐器在响还是多件乐器在响,是一个人在唱还是多人的在唱。除此之外创造一个轻松愉快的音乐环境给少儿,在卧室、游戏场所或家中吃饭睡觉都可以经常播放音乐让少儿听,对于培养少儿的乐感,调节少儿的情绪都是大有裨益的。总之努力制造各种机会,把少儿置身于美妙的乐声中浸染,让他们用身心来体验音乐,用心灵去感受音乐的无穷魅力。

### 3.2 手指操的教学环节<sup>①</sup>

前面的预备阶段我们说过少儿在不具备音乐素养的条件下就让少儿接受钢琴教育是不科学的,同时让少儿一开始就在钢琴上进行手指练习更是极其错误的,少儿学习状态是不可能快乐的。因为仅是初学的少儿,应让少儿把注意力集中在心灵倾听手指发音上,而不是用在手指的动作上,若养成这不良习惯,少儿在日后弹奏乐曲时就会给正确的神经支配造成困难。但是既然要达到纯粹机构性的目的,那么就不如在开始时脱离乐器单纯地练习手指动作(补充手指操)。手指操之所以必要,是因为在乐器上弹奏时的动作不能充分利用肌肉活动的全部可能性。借助于手操,肌肉可以更快地发展,因为在乐器上弹奏的动作是比较小的,是高度控制的。而手操却可以系统地进行自由的动作。我们反对任何无目的的手指练习。假如迫使少儿长时间地连续不断的弹奏“脱离音乐的”练习,少儿的弹奏就要变成机械的和漫不经

<sup>①</sup> 约瑟夫·迦特著:《钢琴演奏技巧》第185—201页,人民音乐出版社,1983



心的了。学习状态就会越来越不开心，快乐从何谈起呢？

因此，每个教师都可以根据少儿自身的条件编制一套手指操。但要注意：首先，要科学练习，任何时候不要做到疲倦的程度；其次，只有全神贯注，才能有所裨益；再次，即使只有一个手指关节在活动，也要注意让整个躯体放松。这也是对少儿进行钢琴教学的一个重要组成部分。（附图）

图一（压指）

图二（翻掌）

图三（扩指）

图四（拉指）

### 3.3 音乐欣赏环节

音乐欣赏是对少儿进行钢琴教学的重要组成部分，是培养少儿学习钢琴兴趣，扩大音乐视野，提高音乐感受、理解、鉴赏能力以及发展想象力，丰富感情、陶冶情操的重要途径与手段。音乐欣赏的能力不仅是一个人的审美修养重标志之一，也是文化素质水平的标志之一。音乐欣赏对少儿的教育作用是其它任何教学手段所不能替代的。

#### 3.3.1 通过音乐欣赏教学培养少儿的音乐兴趣

音乐欣赏教学中选择适合少儿年龄特点的最美的音乐作品作教材。这些教材可



使少儿得到美的享受和愉悦。“音乐欣赏教学可以说是音乐教育中，设法引起少儿对音乐的爱好，并使这种爱好更深、更有智慧的力量”。<sup>①</sup>

### 3.3.2 通过音乐欣赏教学培养和发展少儿音乐感受和表现能力

“六律存而莫能听者，无师旷之耳也”。欣赏音乐，必须具备感受音高、音调、音长、音色的能力以节奏、旋律、和声、速度、力度、调式、织体等变化的能力；还必须具备从整体上感受音乐，理解音乐的能力，否则美好的音乐只不过是一些模糊不清音响的而已。

### 3.3.3 通过音乐欣赏教学发展少儿音乐审美能力培养正确的审美情感

审美观是人们在长期感受美、鉴赏美、创造美的实践活动中形成的观念。它具有民族的、时代的、阶级的特点。所以，人们的审美理想是与其世界观、伦理观等紧密相连的。音乐欣赏教学开阔少儿的视野，启迪智慧，培养热爱民族音乐的感情。

## 3.4 节奏律动教学环节

节奏律动教学的概念目前我国尚有不同的理解。一种理解为音乐伴奏下做简单的基本动作(如走、跑、跳、模仿动作、舞蹈动作)。还有的理解为律动包括少儿舞蹈、歌表演和韵律体操。在实际教学中尚无固定的模式。我们这里所说的律动教学，是指在本世纪初由瑞士音乐教育家达尔克罗兹首创的律动教学，亦称体态律动。节奏是音乐的灵魂，它在日常生活中随处可见。少儿天性活泼好动，更是和节奏关系密切。如果在他们接触音乐初期就给予一定的节奏训练，并使他们的动作和音乐结合在一起，就会引发少儿自身的节奏感。比如：可以采用“奥尔夫教学法”，通过最简单的拍手或打击乐器，挖掘每个孩子与生俱来的内在节奏感与音乐潜能。还可以运用“达尔克罗兹体态律动学”的训练方法，让少儿跟着不断变换的音乐节奏和速度击掌打拍来体验节奏感，从而训练动作的协调性、反应的灵敏性、节奏的敏感性及对音乐的感受性。这样，孩子们会在无拘无束的玩耍气氛中，进入审美情境，情不自禁地随着节拍手舞足蹈地“动”起来，极其天真地表达自己的喜悦情感。从“听到”“动”的过程，实际是少儿音乐感受力和音乐表现力的萌动。

## 3.5 音乐游戏教学环节

少儿钢琴教学应本着综合教育在少儿身心发展中的重要性，设计诸多音乐游戏穿插在其中，会深受少儿们喜欢。音乐游戏使少儿在唱一唱、听一听、跳一跳、玩

<sup>①</sup> 曹理主编：《普通学校音乐教育学》第11—13页，上海教育出版社，1993



一玩中内心活动得到彼此的交流。音乐游戏包含了歌词与优美的旋律,有助于少儿情感的发展,增强对大自然韵律的体验;音乐游戏培养少儿团结、协作的意识与能力,有助于促进人格的健全和个性发展;音乐游戏培养少儿的规则意识,有助于学会理解社会性规范行为;音乐游戏有助于少儿语言的发展,促进少儿交际能力;音乐游戏教育起到促进少儿的社会化作用。新的教学形式便于教师拓展教学内容,把原先在“一对一”教学中不讲授的乐理、器乐、音乐史,甚至作曲方面的知识统统激活,通过游戏综合性教学形式在少儿钢琴教学中增加了彼此交流沟通的机会,也便于少儿在横向比较中互相影响、取长补短,共同进步,防止了个别少儿因兴趣偏颇造成的不平衡发展。

### 3.5.1 “默唱”的游戏

让少儿们一起唱熟悉的童谣,唱到某个地方,老师发出一个信号,少儿应立即停唱,好像收音机一下子被关掉,但要求少儿们断续在心里默唱,不终止其节奏和旋律。然后根据老师的示意动作,他们再开始唱出声来。这个游戏使少儿们处于默唱的状态,培养内心听觉能力。

### 3.5.2 “钓鱼”的游戏

每一个少儿起一个鱼的名字,一个少儿扮演钓鱼者,唱道:“我是钓鱼的,鱼儿在哪里,张开我的网,就要捕捉你。”大家唱道:“我们在海底,藏在海草里,鱼网是破的,我们不怕你。”钓鱼者唱道:“鱼网已修好,撒开在海底,你们要注意,我要捉鲤鱼。”少儿们呼喊鲤鱼,扮演鲤鱼的小孩必须赶快从人群中跑开。如果他能安全脱险,钓鱼者没有捉住他,就再开始唱这首歌,直到没有鱼可钓。朗诵时节奏可不断创新,钓鱼者与鱼朗诵的节奏不可一样。培养即兴创编节奏能力。

### 3.5.3 “传球”的游戏

这个游戏要求少儿们的内心里默唱,目的是为了发展少儿的音乐记忆力。让少儿们围成一个圆圈,身体间隔一米左右,老师站在圆圈的中间,用手或用某种打击乐打着拍子。从一个少儿开始,边唱边用双手向他右边的同学抛球,右边的同学接过球后,继续往下传。轮到谁传球,谁就把歌唱出声来,没有轮到传球的同学只在心里默唱。歌声一直随着正确的节奏,传球的动作一直伴随着正确的节奏,传球的动作一直伴随着歌声。如果哪个少儿不能按正确的节奏演唱并传球,就把球抛向老师,老师再代替这个少儿按正确节奏演唱并传球。



### 3.5.4 “乐谱娃娃”游戏

几个少儿仰卧在地上，在他们的头顶、肩、腰、膝、脚底分别放置五条黑布带，表示五线谱。这些少儿用动作表示老师奏出的音，mi—扭动脚趾，sol—摇动膝盖，si—拍拍肚皮，re—理头发，间上的音则用于插进两条黑布带中间的身体部位表示。“手谱”：把右手的手指伸开当作高音谱表，五个手指表示“线”，指间表示“间”。用左手食指去摸“手谱”线或伸进指间。比如手臂、身躯的放松摇摆动作，与时值协调的走步活动，以“时值手符号”表示较短的时值、以“脚拍”表示强拍和弱拍等。

### 3.5.5 “跷跷板”游戏

让学琴少儿一条腿落地，另一条腿抬起，自然交替。只要是在走着，不会出两只脚同时着地(那样就出现了停滞，在钢琴上两只“脚同时着地就会造成两个音的重叠与交叉)；也不会出现两只脚同时离开地面(离地会造成音与音的不连接)。对于做不好连奏，我们还可以用“跷跷板”，一个小朋友下去，另一个被压起来。这一个下去，那一个不能起来；这一个下去了，那一个就被压一来了。起与落是一个整体，要同步进行。由于小少儿都有玩跷跷板的生活体会，可以很快地领悟到其中的含义。

### 3.5.6 “语气节奏”游戏<sup>①</sup>

少儿在弹奏中，很容易忽略乐句、语气的表达，过于平直、呆板，句子中(尤其是在句子末尾)出现不应有的重音等。句子感、语气感是乐感的重要表现，它的好坏直接影响到触键和乐曲内容的表达，培养少儿乐感也是钢琴教学的重要任务之一。音乐源于语言，我们可以用少儿熟知的生活现象一说话来做比喻，启发少儿的想象。比如“我去上学”这样一句简单的话，不同的语气处理会有不同的含义：(1)我去上学；(2)我去上学；(3)我去上学；(4)我去上学。作为一般性的陈述，(5)语势较平，没有重音出现；在“我”字上加上重音，强调是“我”而不是别人；(6)在“去”字上加上重音，强调“去”而不是不去；(7)在“上学”上加重音，强调是“上学”而不是去干别的什么。

语气游戏的具体方法，是选择人们日常生活最常用的一个字或一个词，每次只选一个字或词，一人说一遍。如“好”、“妈妈”、“是”、“不是”，甚至专门的语气词“啊”、“呀”等等；英文中的“OK”在美国日常语言中应用得就非常之多，表

<sup>①</sup> 赖锦织. 少儿快乐钢琴综合课研究[D]. 福建师范大学硕士学位论文, 2007



示“同意”、“好”、“怀疑一是吗”、“就这样了”、“必须这样”、“请求同意”、“赞赏”一个字、词由一人说完后，大家讨论他说的是什么意思，充分挖掘里面的内涵，包括什么人说，对象在什么情况下说等等，“说”的还可反复“表演”，同学的评论也可包括他“表现”的准确与否，每人表演的“内容”不许重复。一直到所有人轮流表演完，人数多的班级可分若干小组进行，由少儿自己来主持各组活动。老师仅是观察，不时地帮助少儿分析，提示、鼓励(绝不可包办)，要使游戏顺利地继续进行下去。

教学中应注意的问题是：

- (1) 选择的字词越简单越好(一般一两个字的词)；
- (2) 要选择生活中常用的，可以多义或加以变化的。太具体的物体名称，或者抽象的理论、定律都不易选用；
- (3) 对于性格内向、胆小的少儿要加倍爱护和鼓励，一般不说“对”与“不对”，以鼓励为主，帮助少儿互相领悟、理解、支持。

### 3.5.7 “开火车”游戏

在给学琴少儿上音乐素养时，让所有的少儿排成一列小火车，依次从钢琴旁开过，教师对着从钢琴旁走过的那个少儿在钢琴上迅速弹出一个音，让他快速唱出唱名，说对了就站到小火车的最后一个，说错了就淘汰下去。小火车就这样不停循环开下去，小火车里面的每一个少儿就这样接力听音，只到大部分人都淘汰下去，剩下最后的那个小朋友就是最棒的，他被评为“火车头”，并且发奖鼓励。这个游戏主要训练少儿对音高的快速听辨能力，既有竞争又有趣味，极大调动了少儿听音的热情。

总之，少儿的成长培养是由多方面的因素构成的，在学龄前教育阶段中，家长及幼儿园的教育都占有重要地位的，音乐艺术的浸染将为少儿快乐钢琴学习的进一步发展奠定良好的基础。学习音乐提倡从娃娃抓起，先让乐音来浸染少儿的心灵，只有当少儿在乐音的浸染中喜欢音乐了，才能谈得上对少儿进行成功的钢琴教育，如果无视对少儿音乐兴趣的培养，则难以达到音乐教育培养“人”的教育目标。



## 第4章 达尔克罗兹教学方法在少儿钢琴学习中的实践运用

“体态律动”教学理论是瑞士音乐教育家达尔克罗兹首创的,他的这个理论主要是指把音乐的学习与身体的律动结合起来,用身体的各种富有韵律的动作来表现音乐,以达到培养和提高学生感受和表现音乐能力的目的。“体态律动”的理论与实践已被欧洲普通音乐教育和专业音乐教育广泛承认并广为实践,但在我国还是一个新兴的领域,目前尚未形成一个完整的音乐教育体系。

达尔克罗兹认为:人类情感是音乐的来源,而情感通常是人的动作表现出来的,在人的身体中包括发展、感受和分析音乐与情感的各种能力。人具有天生的节奏本能,但须加诱发、培育,进而为音乐所用。他认识到,人体本身正是音乐表演媒体的有机组成部分,音乐的节奏和力度表现是依赖身体的运动实现的。人体运动与音乐之间存在内在的紧密联系。这一认识使他通过一系列听觉活动与身体反应相结合的训练实验,发现了“动觉”这一环节,并且在这一发现的基础上创建了体态律动学。

达尔克罗兹教学法有四个基本原则:1.培养学生感知音乐和反应音乐的能力;2.发展学生内在的音乐感觉,即内在的听觉和肌肉感;3.发展学生耳、眼、身体和大脑之间进行迅速交流的能力;4.培养学生大量地储存听觉和动觉意向的能力。

体态律动、视唱练耳和即兴是构成达尔克罗兹教学法的三个方面,节奏训练是体态律动的中心。体态律动的目的就是“借助于节奏来引起大脑与身体之间迅速而有规律的交流”,达到情感与思想本能的控制、想象与意志间的协调发展。

在少儿钢琴的教学实践中,教师应先让学生通过聆听乐曲感觉音乐的运动。使少儿在内心随音乐产生相同的运动觉。我们知道,正确地把握速度是表达音乐思想的重要前提。一般说来,快速往往跟轻快、热烈、欢腾、活泼相联系;中速跟豪迈、行进、抒情、优美相联系;而慢速则跟庄严、雄伟、沉重、忧伤相联系。音乐中的各种速度都可以通过体态律动的方式来进行,学生可以通过老师用钢琴即兴伴奏的中速、快速和慢速音乐,让自己的身体作为一种“器乐”随着音乐自由的运动。比如:用音乐《伏尔加船夫曲》练习拖步行走来体验慢速、滞重的感觉;用《瑶族舞曲》练习正常的行走,来体验中速平稳,从容的感觉;用《在希望的田野上》练习跑、跳、垫步走来体验快速、急促、轻盈的感觉。当速度在逐渐变化时,体态律动的规模幅度也在不断变化,慢速时,律动的幅度大,快速时,律动的幅度小。通过体态律动还可表现出音乐的力度与音乐的激动和平静的关系。比如:大幅度的指挥动作表现很强的力度,并体验这种力度表现音乐的激动、悲愤、昂扬的情绪;小幅度的指挥动作表现音乐轻柔、平静的情绪。慢速与强的力度常常表现庄严、悲壮的形象,例如:《向



着新世纪诉说》的结束乐句。慢速与弱的力度常常表现安谧、宁静、抒情、沉思的形象,例如:勃拉姆斯的《摇篮曲》。快速与强的力度往往表现坚定果敢、不屈不挠的群众形象,例如《中国人民解放军进行曲》。快速与弱的力度,往往表现轻巧、敏捷、诙谐的情绪。

在音乐中,节奏犹如音乐的骨骼,是音乐表现中最重要的手段之一。音高固然重要,但音高只有和节奏组合起来,才能塑造形象,表达感情。音乐的节奏也能够人体的肌肉运动中找到相应的体现,因为身体是节奏体验的第一载体,所以按照不同节拍行走,用肢体动作表现音乐不同节拍的强弱规律和基本特征,使之对音乐的节奏,韵律做出轻松的身体反应,这是把握节奏的外在表现。同时可以用简单的动作来表现节拍中的强弱规律。

#### 4.1 体态律动(Eurhythmics)在少儿钢琴学习中的运用

在实际教学中我们发现很多孩子弹琴尽管很完整、很流畅、也没有错音。但就是像打字一样,过于机械,没有任何表情。很多老师笑称这样的演奏态像“一个木桩子竖在钢琴旁。”造成这种状况的原因是什么呢?在钢琴演奏的初始阶段,人与琴无法真正做到协调一致,而往往处于某种对抗状态。<sup>①</sup>探究其根源上的问题还是在于他们在弹琴时内心没有音乐,只是在机械的敲打琴键。这就是我们常说的“没乐感”,乐感到底是什么?既看不见又摸不着,让人感觉特抽象。我们再去观察那些钢琴家或者弹的很好的钢琴学生的演奏,会发现他们有一个共同特征:人与琴已浑然一体,不分彼此。奏琴之人是人奏之琴的主体,人奏之琴是奏琴之人的延伸。音乐从人的心灵深处发出,从琴弦的振动中获得回响。人不在感觉琴为身外之物,二者已紧紧合为一体,难以区分是由于人的演奏才使钢琴发出此般音响,还是由于琴的体内本来包涵着此般音响才驱使人去如此的演奏的。这就是琴人合一。<sup>②</sup>听到和看到这种演奏能给人以美的享受,好像每个音符都充满着灵气。演奏者能带着听众去感受音乐的律动,去感受音乐的悲伤、喜悦、兴奋、激动。

由此可见,演奏者如果内心没有音乐,他的演奏就会僵硬、呆板、机械没有任何表现力。听众听得很痛苦,演奏者更痛苦。演奏者没有一点成就感,他就会变得越来越自卑!再加上他根本感觉不到音乐的美,弹琴会变得消极被动,最终会兴趣完全消失。这就是很多孩子学琴半途而废的重要原因。学生的演奏如果内心充满音乐,他们的演奏就会生动、灵气、具有表现力。听众听他们的演奏是一种享受,演奏者更是一种享受。他会很有成就感,从而变得越来越自信!由于他在弹琴过程中能够感受到音

<sup>①</sup> 赵晓生,《钢琴演奏之道》[M].第137页 1999.7 上海 上海世界图书出版公司

<sup>②</sup> 赵晓生,《钢琴演奏之道》[M].第138页 1999.7 上海 上海世界图书出版公司





乐的美，所以兴趣会越来越浓厚，从而形成一个良性循环。

在钢琴教学中，通过体态律动训练可以有效让学生形成感受音乐、理解音乐、表现音乐的能力。

#### 4.1.1 体态律动的训练。

(1) 在开始阶段，主要使用即兴音乐材料，最好是那些包含学生所学过的音乐要素的即兴音乐。

(2) 通过律动语汇来学习。律动语汇有两种类型：一种为原地动作，包括拍掌、摇摆、转动、指挥、弯腰、旋转、语言、唱歌等；另一种为空间动作，包括走、跑、爬、跳、滑、蹦、快跑等。这两种动作可以用脚和身体的动作表示时值，用手臂表示节拍等。

(3) 在上述学习的基础上，教师可以促使学生将运动与声音内在地结合在一起，发展内部听觉和运动觉的能力，动觉的想象和记忆等。

#### 4.1.2 呼吸的训练

声乐教学中，不论美声、民族、通俗，都把呼吸作为重中之重来讲。怎么强调重要性都不为过。著名声乐教育家贝基说的更直接，他说：“谁掌握了正确的呼吸，谁就掌握了歌唱的百分之八十。”可是约三十年前，很少在钢琴演奏的书中见到呼吸的话题。只是近年来我们才逐渐认识到，呼吸在音乐表演中的地位——它绝不是一个仅限于歌唱家和管乐演奏家的重要原则

一旦我们开始注意到呼吸的方式，就会认识到，浅的呼吸和憋住呼吸常与肌肉的紧张相联系；相反，放松的、深的、更有节奏的呼吸之间也是密不可分的。卡罗拉·格伦蒂亚 (Carola Grindea) 说：“通过一个简单的呼气，一个演奏者可以找到抵制紧张的方法，感觉是：躯干上部活动自如，后背和颈部放松，肩自然地垂下……如果仅仅在钢琴演奏的呼吸上给予更多的自由（同样在教学中），那么由紧张造成的许多问题也就自行解决了。”<sup>①</sup>

##### 4.1.2.1 通过平躺找到呼吸感觉

我们正常人讲话大都用的胸式呼吸，这种呼吸较浅。用在平常说话尚可，但用在歌唱中就有些显得力不从心了。一说到“吸气”，人的反应大都是用鼻子向里吸入，同时胸部、肩膀会跟着抬起。那么这样的吸气方式会使气息始终吸在胸部，总端着气，是一种不良的却很常见的呼吸方法，这样的呼吸状态反而造成身体上部及肩更紧张，

<sup>①</sup> [美]露丝·C·弗里德伯格，成功钢琴家攻略 身体·头脑·演奏 张志羽译 第11页 2007.4 北京 人民音乐出版社



对钢琴演奏是非常有害的。因为少儿的理解能力局限性，你讲的太多反而让他更加摸不着头脑。

在生活中我们发现：人在一种状态下的呼吸最深入、最自然。那就是平躺着睡觉时的呼吸是彻底的腹式呼吸。用在歌唱和弹琴时非常好！这种方式不用人启发，每个人天生都会。很容易帮少儿找到正确呼吸的感觉。具体做法是：

(1) 让少儿在自然平躺时用双手放在腰部两侧感受腹式呼吸。吸气时腰部两侧就膨胀，呼气时腰部两侧就会收缩。如此反复很多次，反复体验腹式呼吸的具体感觉。

(2) 在此基础上吸气以后憋住，让腰部有很胀的感觉，保持一段时间。3) 然后慢慢训练缓慢均匀的往外吐气，可以在腰部两侧扩展的基础上练习发：“丝”，看能坚持多久。

(3) 只到实在坚持不住了，就放松，然后重新吸气，然后在腰部扩张的基础上发“丝”。如此反复很多次，训练正确的腹式呼吸感觉并且锻炼保持气息的能力，进一步体验腰部的“对抗”。

(4) 在正确的呼吸中更进一步体验全身其它部位的感觉，我们发现气息一旦吸到腰上后，腰以上的身体部分非常轻松。特别是两肩很放松，有往下掉的感觉。在保持气息的过程中，腰部很紧张。腰部越紧张，上面就越放松，这一松一紧形成鲜明对比。自腰以上彻底放松，这就是我们弹奏钢琴的最理想状态！

#### 4.1.2.2 通过歌唱体验呼吸

香港演艺学院的黄懿伦教授要求她的钢琴学生都选修声乐课，从而训练歌唱和正确的呼吸感觉。可见正确的钢琴的演奏状态与正确的演唱状态是一致的。不论训练与否的少儿在歌唱时都会有呼吸，只不过深浅有区别。浅的呼吸在唱歌时会造成身体上部很紧张，嗓子也很紧（特别是唱高一点的音时提肩）。这种状态不仅在歌唱时不正确，在钢琴演奏时也是很有害的。

如果我们在刚才平躺呼吸的基础上训练少儿把气息放到腰上“用腰来唱”上边就立即解放了。两肩也就放松了，同时嗓子也放松了很多。正确的歌唱要领要抓住“上中下”三个点：<sup>①</sup>

(1) “上面”要抬起来意思是说，以上下嘴唇为界限，上面的部分(上口盖)要向上抬起来，这是为了使歌唱时喉部放松的练习张嘴。正确的要求应该是，下巴放松不动，用双耳旁颌关节向上开的力量把上颌向上打开。

(2) “中间”不要动意思是，喉部、双肩、胸部都始终保持着松弛的状态。正

<sup>①</sup> 曹东方，儿童及青少年歌唱教学初探[D]. 中央民族大学硕士学位论文 2007.3 第 23 页



确的放下喉头的办法应该用喉头两侧四、五公分地方的肌肉向下拉，把喉头被动地带下来，要感觉不到喉头主动向下用力才对。

(3)“下面”要使劲意思是，横隔膜以下，小腹、两肋、后腰的中心、(后丹田)。这里用的“使劲”是指力量要集中于此，这部分的肌肉要紧张起来，“Behard!”，而不是松懈的，也不是僵硬的。即吸完气以后，即用腰部四周的力量尤其是后腰部的力量向下压气，在压气的同时，下腹部丹田便会自然产生收缩、上顶的力量把气排挤出去，在排气的同时发出声音。做对之后，自然会产生一种被动而有感的扩张状态。

在这个要领的基础上学生可做一些简单的气息及发声练习。在歌唱中要引导学生着重体会以下几方面的感觉：

- (1) 腰部用劲时腰部的紧张与对抗。
- (2) 腰部以上的上身非常放松，两肩有往下“掉”的感觉
- (3) 两脚有抓地的感觉
- (4) 注意换气点，强化对呼吸的体会及对乐句认识

除此之外，还要训练学生在气息支撑下优美的歌唱性、随音乐情绪变化而变化的丰富的面部表情、声音高低强弱的控制、激情的调动。

这些基础都为往钢琴弹奏上的“正迁移”做准备，让学生明白：弹钢琴和歌唱的感觉状态都是一样的。所不同的只是一个是在歌唱一个是用手指在键盘上歌唱。

美国歌唱教师协会曾出版过一个小册子，其中列举了 12 项唱歌的益处，笔者认为这是迄今见过的较为全面的总结：

- (1) 歌唱对健康有益。它可以促进深呼吸，从而使肺部得到发展，并清洁了血液；
- (2) 歌唱促成了好的身体姿势和形体动作的优美；
- (3) 歌唱有助于面部表情和思维的活跃；
- (4) 歌唱可以增强性格的沉着和自信心，并发展对于克服困难的精神；
- (5) 歌唱可以改善一个人的讲话能力，丰富言谈的音调并改善其读音；
- (6) 歌唱可以增强记忆力与锻炼思想集中；
- (7) 歌唱通过对诗和散文的深一层认识，可以改善对语言文字的领会能力；
- (8) 歌唱发展了对声乐艺术的欣赏能力；
- (9) 歌唱促进了对一般音乐的兴趣，特别是声乐作品；
- (10) 歌唱通过对一种理想的探索，而有助于个性的形成；



(11) 歌唱有助于情感的通畅,这是形成个性表达的一个重要因素;

(12) 歌唱是一种自娱的方式。<sup>①</sup>

可见歌唱除了训练正确的呼吸、良好的身体姿势和优美的形体动作外,对培养少儿良好的综合素养也很有帮助。这些素养都会大大促进少儿的钢琴教学和弹奏效果。

#### 4.1.2.3 通过歌唱伴奏体验呼吸

对有一定基础的少儿可以鼓励他们弹奏一些少儿歌唱的伴奏,除了训练他们的协奏能力还能更进一步体验呼吸的感觉。歌唱伴奏分两种方式:

(1) 自弹自唱。少儿弹琴(特别是分手练习时)自弹自唱严格按乐句呼吸一方面可以体验旋律的歌唱性、集中注意力。另一方面还可最终把歌唱的呼吸和手的呼吸完全统一起来。

(2) 为他人歌唱伴奏。少儿为他人歌唱伴奏除了训练他们的控制能力、和声的听觉能力,还能让他作为一个旁观者去体会演唱者的呼吸,从而更好的调整自己的呼气。最终和演唱者的呼吸达到高度统一。

#### 4.1.2.4 用气息进一步调整全身各部位的状态

在具备一定的呼吸控制能力以后,我们就可以引导学生用气息去控制和调整在演奏时全身各部分的状态。

##### (1) 亚历山大技术简介

F.M.亚历山大(F.M.Alexander)是二十世纪初澳大利亚的一位表演艺术家,在他早年的经历中,曾遇到了表演时嗓子发炎和嘶哑的烦恼。医学专家无法诊断他的病症,于是,后来他开始了长时间的自我观察的艰难历程,终于认识到是头、颈、躯干的失调导致了他呼吸的困难、肌肉的紧张与发音的功能障碍。基于这个观点,他便开始了作为嗓音医生和教师的第二职业。他发展的合理使用身体的基本原则,证明对全世界的表演艺术家都是无价之宝,不久前,歌唱家和器乐演奏家们也发现了“亚历山大技术”(Alexander Technique)。<sup>②</sup>

现称为“亚历山大技术”的三条基本原则是,颈部必须是自由的,并与脊柱成一条直线,头部朝前和向上,躯干可允许伸长与展宽。这些原则当然最初是提供给用腿承担身体重量的站姿的演员和歌唱家的,但它们同样适用于“坐骨作为重量支

<sup>①</sup> 吴雁泽主编,《全国少儿歌唱考级歌曲集》附录[M]. 新疆人民出版社,2001年版,第129页

<sup>②</sup> [美]露丝·C.弗里德伯格,《成功钢琴家攻略 身体·头脑·演奏》 张志羽译 第14页 2007.4 北京 人民音乐出版社



撑者的钢琴家。

按照“亚历山大技术”的观点，颈部是“主控”（primary control）部分。事实也是如此，在这个区域不自觉的维持紧张状态的钢琴家，几乎一定会引起头痛和肩部紧张。保持头部好的直线位置，就能进一步减少肌肉紧张的可能性。当躯干伸长和展开时，可以允许肋骨间有最大空间向深部扩展，达到钢琴家有节奏的呼吸的目的。

“亚历山大技术”不仅提供给我们坐在琴凳上看上去合理使用身体的正确状态，同时，也提供了一个实施肌肉的放松与深呼吸及躯干完全伸展的概念的机会，并为下一阶段的练习贮存饱满精力。<sup>①</sup>

#### （2）亚历山大技术给我们的启示

亚历山大技术从生理和科学的角度，规范了我们在钢琴弹奏时全身的状态。也强调了深呼吸在钢琴演奏中的重要性。同时亚历山大技术为我们在弹奏时不断循环的深呼吸提供了最佳的可能性。此外亚历山大技术还强调了声乐演唱状态和钢琴演奏状态的一致，所以我们要学会不同的艺术种类之间的兼容并蓄。

1) 我们要学会用气息调整头、颈、躯干到“亚历山大技术的”的状态，通过深呼吸最大限度放松躯干上部的状态。为全身力量通畅到达手指扫清一切障碍，有效避免不良的弹奏习惯对身体和音乐造成的伤害。

2) 通过气息下沉控制，使得双肩、肘部彻底放松。使得在弹奏过程中力量始终保持往下的状态，让腰-肩-臂-肘-腕这条力量传递的通道始终畅通。

3) 通过保持气息始终保持腰部的紧张度，让力量始终保持在腰部。并且通过腰部这个“发动机”源源不断向琴键传递。

4) 通过气息控制，让脊柱始终保持直立的状态，从而保证全身始终是积极的演奏状态，为弹奏中体态律动提供保证。

5) 通过气息控制和调整好臀部这个支点，为弹奏中体态律动通过最佳支撑。

6) 通过气息控制和调整脚部的状态，使得双脚有抓地的感觉。充分保证这个第二支撑点的作用。此外在弹奏一些高潮和大和弦时身体会离开琴凳，整个身体会站立起来，这时候双脚更要有良好的抓地感觉，从而保证整个身体的平衡。

7) 通过气息循环和运送全身力量不断到达指尖，全身协调一致，气息贯通，极端放松，保持内力，充分准备，集中爆发，迅速放松，再次准备，如次循环往复，以至无穷，构成一个漫长的“气息-内力-爆发-放松”链。“放松状态下的内力”似一无形

<sup>①</sup> [美]露丝·C·弗里德伯格，成功钢琴家攻略 身体·头脑·演奏 张志羽译 第15页 2007.4 北京 人民音乐出版社



的线，一直贯穿始终。这就是钢琴演奏的全身用力之奥秘。<sup>①</sup>

#### 4.1.3 腰部走动演奏训练

钢琴弹奏的中坚力量来自腰部，气息也来自腰部四周。所以腰部就成了力量和气息之源。怎样运用腰部力量就成了钢琴弹奏的重中之重。同时腰部还承担着身体语言及律动的重要功能。在做到“琴人合一”的状态中，腰部承担桥梁和纽带作用。

腰部的力量只有走动起来，才具有源源不断的动力。不断为钢琴弹奏提供强大的动力支持。腰部就像钢琴弹奏的发动机，只有在运动中才能不断产生力量

##### 4.1.3.1 旋转走动

“世传陈式太极功，刚柔兼备妙无穷。圆转自如莫丢顶，巧妙全在一圈中。”这首歌诀总结了太极拳的特点，其奥妙全在于一圈中。探明圆转规律是求太极功的所在。太极拳的缠丝，旋转运动是空间的三维性，时间的一维性，在人脑的思维控制下有规律的复杂运动。它符合物理的力学原理，又符合人体生理结构。其优点运动灵活，爆发力大，防御巧妙，合力最佳。<sup>②</sup>

太极拳最显著的特点，是它无尽的类似圆形的动作以及能量的循环，这种能量似乎不用费一点力就可以产生。这个圆形动作可以轻易地等同于我们在钢琴弹奏时所谓的“交替动作”。在太极拳中的圆形动作可以放松身体的紧张而让能量流动。在钢琴弹奏中，“交替动作”可以保持肌肉的柔韧及防止紧张的音响。<sup>③</sup>

由此可见在钢琴弹奏中，腰部以圆形动作旋转走动，既体现了体态律动的要求，有为演奏提供了无穷无尽的动力。同时还能把力量始终保持在最佳的使用状态，力量使用进退自如。从而使弹奏达到最理想的声音效果。在训练中腰部以圆的方式旋转走动分为正转和反转。

##### (1) 正转：(课例1)

1) 首先坐在琴凳上把气息吸到腰上保持住，腰部以臀部为中心作顺时针旋转。可以慢转、中速转、快转。

2) 在转熟练的基础上放一些音乐，随着音乐作旋转律动。慢转时可以放一些舒缓的音乐，跟着音乐做体态律动(放一些少儿熟悉的歌曲如《小燕子》、《送别》、日本民歌《樱花》等。一些少儿钢琴曲如格而曼的《睡吧！宝贝》、汤普森的《自新大陆交响曲》、汤普森的《印第安鼓舞》许特的《大象游行》、桑桐《睡吧，睡吧！》

<sup>①</sup> 赵晓生，《钢琴演奏之道》[M] 第34页 1999.7 上海 上海世界图书出版公司

<sup>②</sup> 张迎忠，《太极拳圆的妙用》摘自《搏击》2008年01期 第60页

<sup>③</sup> [美]露丝·C·弗里德伯格，成功钢琴家攻略 身体·头脑·演奏 张志羽译 第21页 2007.4 北京 人民音乐出版社



等)。旋转律动过程中可以随着音乐做出一些模仿弹琴的动作（不要弹响），并且随着音乐的内容和情绪做出相应的表情。如此反复几次，在熟练的基础上再加上哼唱旋律或者歌词。

中速转时可以放一些儿歌如：《新年好》、《小星星》、《小红帽》等，一些少儿钢琴曲如：东北秧歌《踩高跷》、李重光的《玩具》、汤普森的《军号响》、汤普森《黄昏之歌》、汤普森《弗吉尼·我的故乡》等。少儿可以随着音乐的速度做中速的旋转律动。也可以在哼唱歌词和旋律的基础上做出相应的动作及表情。还可以在律动中模仿弹琴的动作及表情。

快速转动时可以放一些快速的儿歌如：《小鸭子》、《布谷鸟》、《两只老虎》、《春天在哪里》等，少儿钢琴曲如：帕鲁西诺夫的《回声》、杨峻《军民大生产》、陶明兰《友谊列车隆隆响》、罗忠镕的《我学你》、丁善德《青蛙跳舞》、《芦花公鸡》、金爱平的《小木工》、鲁勃巴赫《麻雀》、汤普森的《中国戏院》、古力特的《下雨了》等。少儿可以随着音乐做快速转动，在转动时可以有表情的哼唱，手部做一些简单的舞蹈动作或者模仿弹钢琴的动作和表情。

3) 在随着音乐做旋转体态律动熟练的基础上，可以在弹奏中运用旋转腰部走动做体态律动，刚开始时分手弹唱时，把气息吸在腰上并保持住，在弹唱时缓慢而均匀的旋转腰部。刚开始时转的幅度要大一些，但是转的速度要均匀缓慢。要逐渐训练一个腰的动作（既转一圈）弹出更长的句子。

最终要做到“大气息弹出长句子”在旋转律动的过程中，腰部始终要有憋气扩张的感觉。气息用完了赶紧深吸，再憋住，如此不断循环。在吸气和呼气的过程中腰部转动始终要连贯不受影响。做到“吸气不露声色，旋转律动明显”

4) 正转一般用在双手都弹低声部，整个身体重心左转时，腰部随手的位置在键盘的低音部分正转。腰部体态律动的过程中，气息下沉，但是面部表情不能僵硬，要随着音乐的情绪及起伏等做相应变化。做到“既有身体律动语言，又有表情变化语言”

#### (2) 反转：

1) 首先坐在琴凳上把气息吸到腰上保持住，腰部以臀部为中心作逆时针旋转。可以慢转、中速转、快转。

2) 训练方法同正转一样

3) 反转一般用在左右手都弹奏高音区整个身体重心右转时，腰部随手的位置在键盘的高音区反转。反转的所有要求同正转一样。

4) 大多情况下腰部都是在钢琴正中心围绕臀部支撑点做旋转走动。这时可正转可反转，视具体情况而定。如正首曲子以中低音为多，就选择正转。如果整首曲子以中



高音为，多就选择反转。

(3) 小结：腰部旋转是所有腰部走动方法的基础。它可以让学生快速找到气息运用、力量运用、体态律动的方法。

1) 在运用熟练的情况下可在钢琴演奏中大量运用变体旋转——以圆的旋转为基础变化出左右椭圆、前后椭圆。

2) 腰部旋转在钢琴体态律动运用最广泛，特别是用在歌唱性强、优美抒情、大乐句、长乐句多的曲子中效果更好。如在肖邦的《即兴幻想》中段的抒情部分（附乐谱）有很多的大连线、长句子，没有很深入而有连绵不断呼吸是很难表现好的。

在教学实践中让学生运用腰部转动弹这段音乐，体现“深呼吸、深感情”，大气息、优美的体态律动，在加上丰富的想象力和表情，真正可以弹的赏心、赏耳又悦目。





图五（肖邦 即兴幻想曲）

#### 4.1.3.2 横向走动

在腰部吸入气息并且保持的前提下，腰部以臀部为支撑做从左到右的走动和从右向左的走动。

(1) 横向走动的训练方法同旋转走动一样，所不同的是做横向走动的体态律动时要听一些跨度比较大的钢琴曲，如贝多芬的《月光奏鸣曲》第三乐章、贝多芬《暴风雨奏鸣曲》第一乐章、柴可夫斯基《第一钢琴协奏曲》引子部分和弦的大跳。可以先观看这些曲子钢琴家演奏的影像资料，体会钢琴家腰部的横向走动。

(2) 坐在琴凳上，把气息吸在腰上并且保持。腰部随着音乐做左右的横向体



态律动，在律动中学生可双手在空中划出音乐的旋律走向线条、或者想象自己正在指挥一个庞大的交响乐队、或者做出即兴的舞蹈动作。并且随着教师的提示去做出和音乐情绪一致的表情如：激情、悲愤、向往、热血沸腾等。

(3) 逐渐熟悉这些曲子旋律、音型的基础上，在腰部横向走动中模仿钢琴家的演奏动作、表情在钢琴上做模拟演奏（不弹响）、从而提前体验在演奏中腰部横向走动体态律动的感觉。

(4) 腰部横向走动一般用在跨度特别大的基本练习、练习曲、及乐曲。如：四个八度的音阶、琶音及和弦。最经典的使用要属柴可夫斯基《第一钢琴协奏曲》引子部分（附乐谱）。震耳欲聋的和弦大跳运用腰部的横向走动，就成了充满了悲愤的激情的体态律动。每个和弦都从腰部发力，所有的音乐都是从心底流露出来。可以全身心投入演奏，让演奏者和听众都热血沸腾、震撼人心！



图六（柴可夫斯基 降b小调第一钢琴协奏曲）

#### 4.1.3.3 内在走动

内在走动就是在腰部不动的情况下，气息在腰部上下和周围走动。它是根据钢琴的实际弹奏需要，由腰部旋转走动衍生出来的。可分为内在上下走动和内在旋转走动。

（1）内在上下走动 气息在吸入腰部以后，稳住腰部，撑住气息，腰部有向下坐的感觉，待到实在撑不住时放掉气息，迅速再吸进新的气息，再撑住，反复循环形成气息在腰部的上下运动。



1) 内在上下走动的训练:在琴凳上坐稳,吸入气息,稳住腰部,在憋住气息的状态下跟着音乐(可选用欢快果断的音乐如:黄虎威的钢琴曲《欢乐的牧童》莫扎特的《土耳其进行曲》等)在心中默唱,腰部不动但是可以加一些头部的律动及面部表情随音乐变化,如喜悦的、兴奋的、欢乐的等

2) 内在上下走动的运用:在有些钢琴曲的弹奏过程中,实际情况不允许去做腰部的转动。有些欢快的钢琴曲如:黄虎威的《欢乐的牧童》,因为速度很快,要求下键干脆果断,再去做腰部的旋转走动或者横向走动就来不及了。很多学生为了赶速度干脆坐着纹丝不动弹奏,往往显得很呆,“像一根木桩立在那里弹奏”,没有任何律动和表情。气息也是散的,气一散神也就跟着散掉了。如果运用内在上下的走动,不但对正常弹奏没有任何影响,而且保住了气息、神韵,腰部这个发动机始终保持源源不断的力量输出状态。在加上一些头部体态律动及表情变化就非常丰富多彩了。学生就会弹的很神气、很有表现力。

图七 (黄虎威 欢乐的牧童)



(2) 内在旋转走动 气息在吸入腰部以后，稳住腰部，让气息在腰周围以圆的状态环绕旋转。

1) 内在旋转走动的训练：在琴凳上坐稳，吸入气息，稳住腰部，让气息在腰部四周以圆的状态旋转，在气息的运动中跟着音乐歌唱。可选用一些音区和起伏变化都不大，又强调歌唱性的音乐如：巴赫的复调《二部创意曲、三部创意曲》。稍微带一点头部的体态律动，表情是安详的。

2) 内在旋转走动运用：在有些音区变化不大、起伏也不大的音乐如：巴赫的《二部创意曲》，基本上两个手都在固定位置弹奏，变化小。如果加上大幅度的腰部走动反而有些太夸张、不必要。但是一点没有律动又像一潭死水，没有生气，学生也体会不到它的音乐性。运用腰部的内在旋转走动，可以在保证恰到好处的处理下又很好体现了它的歌唱性。反而弹出了巴赫很多内在的东西。也可根据需要适当加一些头部体态律动，但是切记要掌握好分寸，不可做过头了。表情安详、变化不大，重点表现它的优美的歌唱性。

#### 4.1.3.4 小结

以上三种腰部走动的方法都强调了腰部气息保持的重要性，强调了要把气息运用在钢琴弹奏过程的始终。“用气息聚积力量，再用气息输送力量”，这就是腰部走动弹奏的灵魂。

在实际弹奏中要具体情况具体对待，三种方法灵活运用。从在腰部体态律动中感受心灵深处的音乐、表现心灵深处的音乐。让学生的弹奏多姿多彩。

## 4.2 视唱练耳(Solfge)在少儿钢琴学习中的运用

视唱练耳教学包括数千种练习。其主要目的是学习音阶、调式、音程、旋律、和声、转调、对位等。把耳、口与身体并加上言语与歌唱的形式作为最理想的学习工具。

### 4.2.1 通过视唱练耳解决少儿的识谱问题

在学习钢琴的过程中，会遇到很多的问题，学习识谱是学习钢琴的第一步。在少儿钢琴教学中，有人认为识谱会使少儿学琴入门受到束缚，强调听觉模仿来学习，以便来引导少儿的音乐表现，这种看法是错误的。试想一位学生忽略识谱，把一首曲子弹得错误百出，又何来音乐表现呢！因此，识谱能力的好坏是能否尽快弹好一首乐曲的重要因素之一。所以在少儿教育的一开始就要运用视唱练耳对学生进行识谱的训练。



#### 4.2.1.1 教会学生快速正确的认识音符

在实际教学中我发现很多学生认谱很困难，既使能认出来也是反应很慢，异常艰难。我接手了很多中途转过来的学生，他们基本准备放弃了。根源的问题就是一开始识谱的问题没有解决，留下了隐患。导致后来的学习越来越吃力，哪怕是学一首很小的曲子也要费尽九牛二虎之力。还有的学生即使认出来了，也是错音连篇。可见能否快速正确的识谱是钢琴学习能否往顺利往下尽心的关键所在。

遵循达尔克罗兹视唱练耳游戏化的思想，我在少儿钢琴教学中设计了一些快速正确识谱的方法：

(1) 找准特征音。我发现大多少儿识谱困难的根源就在抓不住特征音 do，那他也就无法推算，识谱只能永远“摸不着门儿”。所以首先要引导少儿找准并记住特征音 do。

(2) 创编“顺口溜”。高音谱号我创编了一个顺口溜：“下加一线第三间，上加二线记心间”分别是中音 do、高音 do、倍高音 do。；低音谱号也有一个顺口溜：“上加一线第二间，下加二线记心间”分别是中音 do、低音 do、倍低音 do。把这两个顺口溜一定要记牢！以后所有的识谱咱就再也不用怕了！

(3) 从最近的音开始推算。看看要认的那个音符离哪个 do 最近，就从哪个 do 开始推算。往上数是：do、re、mi、fa、sol、la、si。往下数是：do、si、la、sol、fa、mi、re、do。

(4) 通过读、写综合训练。在上面的基础上利用读、写综合训练更近一步加深对音符的印象。

1) 先写高音谱号，我也编了一顺口溜：“起笔第二线，上贴第三线，下贴第一线，交叉第四线，穿过圆中间”。这讲的是书写高音谱号每个关键点的格式要求，从而让少儿更加规范的书写高音谱号。然后每天写一个高音谱号，边写边念顺口溜。写三个 do，边写边念顺口溜。最后写一个八度内（从中音 do 到高音 do）的音阶上下行，边写边大声的读唱名。

2) 再写低音谱号，编一顺口溜：“起笔第四线，下贴第三线，上贴第五线，尾巴抵一线，两点三四间”。这讲的是书写低音谱号每个关键点的格式要求，从而让少儿更加规范的书写低音谱号。每天写一个低音谱号，边写边念顺口溜，强化对格式的要求。再写三个 do，边写边念顺口溜。最后写一个八度内（从低音 do 到中音 do）音阶上下行，边写边大声读。

(5) 效果：通过以上四个步骤的综合训练，少儿的识谱速度和准确度在很短时间里都得到大幅度提高。他们在识谱时越来越轻松、越来越自信了



#### 4.2.1.2 要求少儿在弹琴时要做到“五看”

五看是：一看音符，二看指法，三看节奏，四看连断，五看力度、表情。

(1) 一看音符。首先要先看谱号再认识它是什么音，接着看它有没有升、降、还原记号。有些学生谱号、音符还没认清楚就上去弹，把高音谱当低音谱认或者把低音谱当高音谱认，造成了错音，一旦形成习惯就很难改正。所以必须先看谱号再认音。很多学生音也认对了，可是升降号没注意，造成了错音，功亏一篑。这点也必须注意！

(2) 二看指法。正确的指法是顺手连贯弹奏的保障。要把指法放到与音符同等重要的地位。少儿必须从一开始就养成认真看指法，严格按指法弹奏的良好习惯。

(3) 三看节奏。要弄清楚每个节拍，是一个音一拍还是两个音一拍或者一个音一拍半等等。要通过划拍子唱谱，培养均匀、准确的感觉。

(4) 四看连断。连就是连线，从一开始就要学会看乐句，一个连线就是一个乐句。乐句就要弹的连贯，因为它是一句话。乐句间要有呼吸，音乐也像说话一样是一句一句的说出来。连线就是语文上的标点符号。要养成严格按乐句弹、唱的习惯。断就是断奏，音符上面会有小圆点（跳音），小三角（顿音）。一看到这些记号就要弹的短促跳跃。要做到连断分明。

(5) 五看力度、表情。力度就是：f(强)、p(弱)、cresc(渐强)、dim(渐弱)等；表情就是：dolce(柔和的)、cantando(如歌的)等。这些记号都体现了作曲家的意图，我们必须严格遵循。

#### 4.2.2 通过视唱练耳训练少儿的听力

许多钢琴家都讲到过在弹奏中聆听自己弹奏的重要性，强调用良好的内心听觉反馈来随时调整自己的演奏状态。如果一个人对音高、节奏反应非常迟钝，他就没有了聆听自己和他人弹奏的基本武器，那就根本谈不上有效的聆听了。可见良好的听力（音高、节奏、音色辨别能力）觉的无疑是建立良好的内心听觉的第一步。

钢琴作为乐器之王，宽广的音域、标准的音高，无疑是我们训练少儿良好听力的最佳工具，运用达尔克罗兹视唱练耳的方法，在钢琴教学中始终重视到少儿听力的训练。

##### 4.2.2.1 音高训练

(1) 通过弹唱初步建立音高感觉。刚开始学琴的少儿对音高没有概念，所以从一开始，我们就要要求他边弹边唱。弹唱除了建立音高的基本概念外，还能建立节奏的初步概念、培养歌唱能力及注意力。弹唱的过程中，不知不觉音高的概念就



建立了。上几节课以后，教师在少儿不经意间，让少儿转过身去，在钢琴上快速弹出一个少儿经常弹唱的那个音，然后问少儿是什么？少儿脱口而出，答对了。教师给予热情的表扬，少儿就会很兴奋、很有成就感！他从此就喜欢听音了，这就是马斯洛的“尊重的需要”。他觉得自己好了不起，才上几节课就能听音了。在家里甚至上课时嚷着要听音，这样就建立了他对听音的强烈兴趣。

此外弹唱还可以让少儿加深对音乐的印象，如果少儿在生活中偶然听到自己弹唱的音乐，他会很兴奋，情不自禁的跟着音乐大声唱起来。这样也提高了弹奏兴趣。

(2) 单音训练。等到少儿对音高建立初步概念了就可对他进行听辨单音的训练。

1) 一开始一定要以中音区的白键为主，在钢琴课中抽出一分钟，让少儿转过身背对着钢琴。在钢琴上快速弹出一个单音，让少儿快速说出来，一定要在琴键一响就脱口而出。千万不要有一点想的时间！完全凭感觉说，即使说错了也不要想，教师可以再重复弹，只到少儿说对为止。

2) 从开始教师就要训练少儿快速听辨的能力。告诉少儿“听得越快耳朵越好，慢腾腾的听辨永远练不出好耳朵”。在中音的七个白键听得滚瓜烂熟、运用自如的基础上，逐渐扩展到所有音区。最后进行听写训练，教师在钢琴上连续弹十个单音，中间不停顿，连弹三遍，让学生听写。最后教师对听写结果做出评价。

3) 在所有音区的白键都听熟练的基础上，循序渐进的加入五个黑键。始终要以白键为基础，隔段时间加一个黑键，只至听完十二个音。听写训练，方法同上。

(3) 双音训练

1) 旋律音程：首先训练旋律音程，这是听好和声音程的基础。让学生反复哼唱不同程度数的旋律音程，先哼唱和谐音程如：大三度、小三度、纯四度、纯五度、大六度、小六度，再听辨和谐音程。听完音程后还要让学生说出性质。在和谐音程听稳的基础上加入不协和音程如：大二度、小二度、大七度、小七度。最后训练极不协和音程如：增四、减五度。进行听写训练，学生听写结果由教师做出评价。

2) 和声音程：听和声音程时先让学生听出低音，最后再说出两个音的唱名及性质。训练顺序同旋律音程一样。行听写训练，学生听写结果由教师做出评价。

(4) 和弦训练

1) 先训练分解和弦，顺序是原位和弦包括：大三和弦——小三和弦——属七和弦。最后听辨各种和弦及其转位。都要要求学生说出唱名及其性质。最后进行听写训练教师可弹一个分解和弦，连弹三遍，让学生听写，教师检查听写结果做出评价。然后由少到多，逐渐加大难度。让学生逐渐适应快速听写。提高其听辨速度、书写速度。

2) 最后训练柱立式和弦，第一步可以先听和弦根音，第二步再听唱名及其性质。





顺序是原位的三和弦到七和弦，最后是转位的三和弦到七和弦。最后进行听写训练，方法同上。

#### 4.2.3 通过视唱练耳训练少儿的节奏

达尔克罗兹强调：“没有一种艺术比音乐更接近生命，可以说音乐就是生命本身”。而音乐中最有力的因素就是节奏，节奏是音乐“生命的脉搏”，也是音乐的基本“骨骼”。对少年儿童来说，节奏练习对增强他们的音乐理解力和音乐感受力起着十分关键的作用。在少儿钢琴的教学过程中，我们要始终重视对节奏的训练。

##### 4.2.3.1 一般节奏

(1) 首先训练学生书写节奏的能力。可以把些常用的基本节奏型列出来如：

**X**、**XX**、**XXX**、**XXX**、**X.X**、**XX.**、**XXXX**等，让学生跟着老师书写，让学生对节奏型有初步印象。

(2) 然后引导学生在打拍子划拍子的过程中大声读出来，对于不规则节奏可以加进数字念唱，让少儿理解的更形象、更直观。

(3) 利用手语节奏进行训练。（附图片）增加节奏练习的趣味性、形象性。

图八（一拍）

图九（二八）



图九（前八后十六）

图十（前十六后八）

图十一（四十六）

图十二（一拍后附点）

图十三（一拍前附点）

（4）引导学生进行节奏模仿。教师打出一个节奏，让学生模仿出来，可以由短到长，循序渐进。

（5）让学生进行节奏创编。教师可以给学生一些基本节奏，让学生分别创编 2/4、3/4、4/4、3/8、6/8 拍的节奏。每条四小节。然后让学生反复唱自己创编的节奏，最后达到熟练背诵。用这种方法可以训练少儿节奏创编能力、书写能力、记忆能力。

（6）节奏听唱、听写训练。教师可用学生创编的节奏，先打一遍，学生模唱，先是一小节，再到两小节，最后到四小节。由短到长，逐渐加大难度。最后进行节奏听写，教师仍然可用学生创编节奏，教师连打四遍，中间不停顿，让学生听写。完了以后教师要对听写结果做出评价。

#### 4.2.3.2 立体节奏

立体节奏就是双手及双脚同时打不一样的节奏，从而训练双手的协调能力及手脚及全身的协调能力。

##### （1）双手立体节奏的训练（课例 2）



- 1) 让学生跟据基本节奏型创编两条不同的四二拍节奏型，每条四小节。
- 2) 这两条节奏一条用右手打，嘴里念唱。一条用左手打，嘴里念唱。
- 3) 在两只手都打熟练的基础上,把双手合起来同时打，嘴里同时念唱其中一只手的节奏。

可以放一首四二拍的音乐，双手同时跟着音乐打拍子，头部加律动。

#### (2) 双手及双脚的立体节奏训练（课例3）

- 1) 让学生跟据基本节奏型创编三条不同的四四拍节奏型，每条四小节。
- 2) 将这三条进行分配左手一条，右手一条，双脚一条。
- 3) 左手打拍子，嘴里念唱，直至熟练。
- 4) 右手打拍子，嘴里念唱，直至熟练。
- 5) 双脚跺脚打拍子，嘴里念唱，直至熟练。
- 6) 让右手和双脚一起合练，直至熟练。
- 7) 让左手和双脚一起合练直至熟练。
- 8) 左右手和双脚跺脚一起合练，直至熟练。
- 9) 放一首四四拍音乐，双手及双脚跟着音乐一起打拍子，头部做律动，面部表情跟着音乐情绪做变化。

#### 4.2.3.3 复杂节奏

节奏是音乐“生命的脉搏”，流动的音乐稍纵即逝，而音乐中复杂的节奏往往使人对音符时值的变化难以准确地判断和掌握，所以有必要掐住“生命的脉搏”，让人们仔细地分析和理解它的“骨骼组成”。<sup>①</sup>在钢琴教学中，对于较复杂的节奏，我们都可以像做体操分解动作那样来化繁为简。

(1) 速度放慢一倍。二分音符为一拍的改为四分音符为一拍，二二拍就改成了四四拍。四分音符为一拍改为八分音符为一拍，四四拍就变成了八八拍。等到我们唱弹熟练后再恢复到原来的拍子。这个方法用来弹奏一些复杂节奏的曲子效果很好，首先消除了少儿对复杂节奏的恐惧感，操作起来也简单、实用。

<sup>①</sup> 夏国标，感受节奏运动——分析音乐骨骼[J].儿童音乐. 2002.11



原节奏	放慢一倍后的节奏
<u>X X X X</u> <u>X. X X X</u>	<u>X X X X X.</u> <u>X X X</u>
<u>X X X</u> <u>X X X</u>	X <u>X X X X</u> X
<u>X X X X X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X X</u>
X. X   X. <u>X X X.</u>	X - - X   X- -X X X.
<u>X X X</u> <u>X. X X X.</u>	<u>X X X</u> <u>X. X X X.</u>

图十三（原节奏与放慢一倍后的节奏）

这个方法用在比较复杂的钢琴左右手对位上也非常好。它可以让再难的合手也变得简单起来，同时慢弹慢合也有利于少儿认真仔细的看每个手的谱子的细节及对位的细节，可以有效避免一些不必要的错误产生。学生用了这个方法后普遍对巴赫的复调不再害怕了，可以轻松的合巴赫的复调钢琴曲。准确度也大大提高了。

(2) 巧用数字带唱节奏。比如：一拍前附点 X. X 可唱成：大 2 大，第一个大是重音。一拍后附点 X X. 可唱成：大大 2，第二个大是重音。两拍切分 X X X 可唱成：大大 2 大，第二个大是重音。二拍前附点 X: X 可唱成：大 2 大这样就把这些不容易唱准的复杂节奏形象化了，少儿就很容易掌握了。

(3) 只要遵循：“化繁为简，分解动作”的原则，所有的复杂节奏产生的困难与障碍都可迎刃而解。

#### 4.2.4 通过视唱练耳促进少儿的视奏能力

视奏是少儿钢琴学习过程中的重要能力，少儿视奏的快慢，对少儿学会一首乐曲的速度、拓展演奏曲目的范围、扩大艺术视野，关系极大。所以我们要把视奏能力的培养贯穿少儿钢琴教学的始终。

在运用达尔克罗兹视唱练耳方法对学生的识谱、听力、节奏的能力进行全面进行训练后，可以把这些能力在少儿钢琴视奏中充分的利用。

##### 4.2.4.1 训练少儿用耳朵找键盘的能力

具体做法：把少儿的眼睛蒙上，教师给他一个音如：中音的 mi，让他去找键盘



上找这个音，他可能第一次会找错，但鼓励他用耳朵继续找下去，只到正确为止。这时候他的听力就会发挥关键作用。同鼓励少儿每天都做三分钟这样的练习，既训练听力，又训练手在键盘上的手感。为视奏能力不断提高打下良好的基础。

#### 4.2.4.2 训练少儿“盲弹”的能力

在生活中我们发现，那些打字很快的人，他们从来不看键盘，眼睛始终盯着电脑屏幕。而打字慢的人，总是一会看键盘一会看屏幕，弄得手忙脚乱。从打字中我们得到启示：“盲打”是最科学的，它既提高了打字速度，又让打字变得轻松起来。

我们可以把这个原理用在少儿视奏的训练中去，可以大大提高少儿钢琴视奏的速度和准确度。

(1) 分手“盲弹”。在少儿分手练钢琴时，用一个大夹子完全挡住他要弹琴的那只手，让他彻底看不到手和将要弹的键盘。让他眼睛始终盯着乐谱开始弹奏，弹奏过程中出错了也不要看手和键盘，而是靠听力和手位的感觉去调整。彻底“变眼睛找键为耳朵找键”。

(2) 合手“盲弹”。少儿合手弹琴时，把双手和键盘完全挡住，眼睛始终盯着乐谱慢慢弹奏。弹奏始终靠手位的感觉和听力在控制。

#### 4.2.4.3 小结

通过以上方法的长期坚持训练，少儿在键盘上的手感会越来越娴熟，听力及听觉控制能力不断加强。视奏的速度和准确度不断提高。这种方法还可让少儿形成仔细阅读谱和认真聆听自己弹奏声音的习惯。

最终我们要让少儿达到：拿到一中等程度的新谱子，马上就可以用稍慢的速度连贯完整的弹奏出来。并且没有音符、指法等方面的错误。这样他的学琴就会达到事半功倍的效果，同时他又能更多浏览大量的音乐作品，不断扩大艺术视野，提高音乐修养。

### 4.3 即兴(Improisation)在少儿钢琴学习中的运用

美国伊利诺斯州立大学的托姆·普雷斯特教授(Thom Priest)认为,20 世纪的音乐家是“残疾的”。这是 19 世纪和 20 世纪流行的音乐教学法所导致的结果。目前在各个层级的音乐教学当中,除了爵士乐教学法之外,西方古典音乐的学生在即兴演奏能力的培养、应用和欣赏等方面仍旧处于边缘化地位。如果从“音乐是一种表达自己情感的表现手段或者创作工具”的角度看,传统的音乐教育理念阻碍了他们创造力和想象力的发展。而音乐的即兴演奏强调的正是音乐表现的主动性(initiative)和自发



性(spontaneous)创造能力的表现和培养。<sup>①</sup>

从16世纪到19世纪早期,音乐家的即兴演奏或即兴创作的能力是正常的,而不是什么新鲜手艺。前奏曲的即兴表现艺术,在1700年至1830年是所有器乐演奏者普遍掌握的即兴演奏方法。巴赫、莫扎特、贝多芬更都是即兴演奏大师,当他们在世时,即兴演奏的名声甚至超过他们作为作曲家的名声。德国著名钢琴家、教育家车尔尼曾专门著书论述即兴演奏,帮助钢琴学习者掌握这门艺术。当时还有许多专著都曾就莫扎特作品中的装饰音和装饰段落进行过讨论,包括即兴演奏华彩乐段的各种技巧和表现手法。可惜这种高超的即兴演奏技巧后来逐渐失传。但是我们在巴赫的音乐中仍可发现很多即兴性的痕迹。

今天的钢琴演奏教育过于重视对传统古典音乐丝毫不差的模仿表演,却忽视了巴洛克时期和古典时期的即兴演奏表现习惯;忽视了即兴演奏在当时音乐生活中带给人们的乐趣;忽视了对音乐理论和实践的发展所给予的贡献。我们在钢琴教学中训练学生对印刷乐谱做出反应而非对音乐作品音响效果做出反应,这就限制了学生听力辨别能力和对乐音音响进行想象的发挥。然而几乎每一个从事钢琴教育的人都明白,准确地理解作品绝非简单地重复乐谱上记载的音符。钢琴教育的最终目的也绝非培养录音机式的演奏人才。钢琴教育的目的要求演奏者必须激发出高度的想象力,通过创作实践提高学生对音乐的理解;通过新的音乐创造考查学生对音乐的审美取向。不重视甚至限制、阻止即兴演奏的出现,无疑是限制了学生的想象力和创造力。

达尔克罗兹也强调:即兴教学的目的是以一种(不要)想象的、自发的和个性表现的方式,发展使用律动材料(节奏)和声音材料(音高、音阶、和声)的技能,以培养学生创造音乐、表现音乐的能力。

这些都要求我们在少儿钢琴教学中重视对少儿进行即兴弹奏训练。通过即兴演奏,学生们自由地用音响进行创造活动,提高他们对音乐的兴趣和创造力,激发他们参与音乐活动的积极性,唤醒他们的音乐创造能力。

在少儿钢琴学习的初级阶段,去进行双手即兴演奏的训练有相当的困难。首先是少儿的双手配合能力较差,技术比较欠缺。其次他还不具备基本的和声知识。弄不好就欲速不达,反而让他们对即兴演奏失去兴趣。在钢琴教学实践中,我找到一套进行少儿钢琴即兴演奏训练行之有效的方法,那就是:从单手即兴演奏入手,经过双手即兴伴奏的过渡,最后达到即兴演奏。

<sup>①</sup> 郭兰兰,即兴演奏符合音乐教育自然规律[J].中国音乐教育,2007.03



### 4.3.1 单手即兴演奏训练

#### 4.3.1.1 利用熟悉的音乐材料进行即兴演奏训练

在钢琴教学中我发现很多学生都爱弹歌、想弹歌（指他们会唱的儿歌），因为这些儿歌他们熟悉，弹起来他们感觉很亲切。针对少儿这一特点，可以鼓励他们在没有任何谱子的情况下，在钢琴上把自己会唱的儿歌“摸出来”，他们会兴趣高涨。弹出来以后可自弹自唱，然后再用单手为其他人弹唱伴奏。这种方法主要用在初学的学生。

#### 4.3.1.2 利用语言启发少儿用单手在钢琴上即兴弹奏

比如让少儿在钢琴上表现小鸟歌唱，他就会在高音区弹奏。让少儿表现牛叫，他就知道要用低音表现。学了跳音后可让他在钢琴上表现小兔子跳舞。在学琶音以后可让少儿在钢琴上表现流水及大海的波浪。

#### 4.3.1.3 让少儿在钢琴上弹出一小段旋律用于表现自己在生活中的喜怒哀乐，教师给予充分肯定。

#### 4.3.1.4 利用即兴创作引导少儿即兴演奏

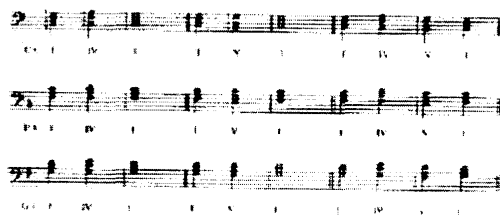
让少儿先创编一条节奏（比如四二拍的，四小节），打熟练填上音符，然后在钢琴上弹奏。只到少儿满意为止。然后可以记下谱子作为少儿的创作成果保存。并且鼓励少儿为他的家人、朋友、同学演奏自己作品。让他充满了创作后的成就感。

### 4.3.2 双手即兴伴奏的训练

钢琴即兴伴奏是在只有旋律谱而没有伴奏谱的情况下，用钢琴为歌曲（或乐曲）所弹的伴奏。在学生双手具有一定的配合能力并且掌握了初级的和声知识后就可进行训练。训练遵循：“由易到难，循序渐进”的原则，逐步达到对和声织体控制、处理能力。从而为即兴演奏打下良好基础。

（1）在刚开始阶段可以让学学生在钢在钢琴上进行 I、IV、V 级和声进行（如

键盘和声练习（左手弹奏）



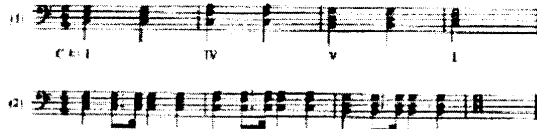
图十四（键盘和声练习 1）



(2) 进行简易织体练习

三种简易织体练习(左手弹奏)

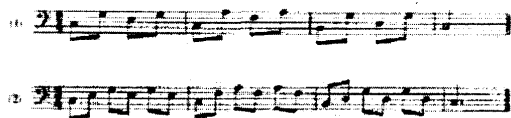
第一种和弦式织体简易:



第二种带低音和弦式织体:



第三种分解和弦式织体:



图十五(键盘和声练习2、3、4)

- (3) 选择学生熟悉的儿歌作材料,先把旋律弹唱熟练再标明和声级数。
- (4) 为歌曲进行即兴伴奏。在熟练的基础上做简单移调联系如F调、G调。
- (5) 由浅入深逐步加大难度,让学生的和声织体和表现力越来越丰富。
- (6) 多弹一些伴奏正谱,逐渐借鉴吸收一些正谱中的一些技法和和声织体的编配方法,从而促进即兴伴奏能力的不断提高。

4.3.3 即兴演奏

“即兴演奏就是在没有准备乐谱(或者仅提示主题等)的情况下进行的乐器演奏活动。”<sup>①</sup>在少儿钢琴教学中,通过钢琴即兴演奏训练,让学生们自由地用音响进行创造活动,从而提高他们对音乐的兴趣和创造力,激发他们参与音乐活动的积极性,唤醒他们的音乐创造能力

<sup>①</sup>(日)高萩保治《音乐学科教学法概论》第135页缪裴言 林能杰 缪力译 人民音乐出版社..2006.05





#### 4.3.3.1 有主题的即兴演奏

给学生一个主题如：德沃夏克的自大陆交响曲的主题，让少儿表现对故乡的思念，让少儿即兴演奏。再比如学生看了一个他最喜欢的卡通片后很开心，让他把这种感觉用钢琴即兴演奏表现出来。

#### 4.3.3.2 无主题的炫技性即兴演奏

比如学生这节课的琶音弹的很好，受到老师的夸奖，他很高兴。教师可以让学生做琶音的炫技性即兴演奏。



## 第5章 达尔克罗兹教学法对少儿钢琴学习家庭环境的要求

### 5.1 家长是孩子的第一个启蒙老师

随着生活水平的提高,许多家庭都有了钢琴,目的是培养孩子的音乐素质,开发孩子的智力。为了使孩子成才,家长每周要接送孩子上老师家学琴,回家后提醒孩子练琴。但如果父母没有参与到音乐教育中,那教学任务是不可能完成的。因为一星期只上一次课,其余时间都是在家长的指导下学习的。所以,家长在孩子学习中是一个重要因素。实践证明:家长在少儿学琴过程中若能充分当好老师的助教,采取正确有效的方法教育和辅导孩子练琴,将对少儿学琴的效果起到事半功倍的作用。

#### 5.1.1 正确认识自己的孩子

家长只有对自己孩子的性格特点、音乐能力有一个正确科学的认识,才能在辅导孩子练琴时做到有的放矢。

##### 5.1.1.1 对孩子性格特点的认识

根据学生在学琴中的性格表现,我把他们分为:通情达理型、吃苦耐劳型、胆小懦弱型、迟钝自卑型、骄傲自大型、得寸进尺型、大起大落型七种类型。

(1)破除对“赏识教育”的迷信。

近些年来,“赏识教育”颇为流行,很多城市里都有一些教育专家频频来作讲座,介绍赏识教育的观念及方法,一时间“赏识教育”在家长的教育观念中很有市场。“赏识教育”好像成了家长教育孩子的万能钥匙。

每个孩子的性格千差万别,有些孩子的性格适合“赏识教育”,有些孩子的性格并不适合完全“赏识教育”。如果不顾自己孩子的实际性格特点,盲目实行赏识教育,反而会让教育效果使得其反,最终也让家长陷入迷茫的境地。

(2)针对不同的性格特点,采取不同的教育方法。

1) 通情达理型:这类少儿理解能力和语言表达能力较强,能够认真听大人讲道理,非常聪明乖巧。荣誉感也很强,家长一个及时的肯定就能重新唤起他的练琴热情。即使在闹情绪时他也能够听大人给他讲道理,调整也比较快。对待这样的少儿,家长可采取“赏识教育”,对他的每一点进步都要及时、充分的肯定并且提出表扬。还要采取赏识教育与说服教育相结合的方式。当然在必要时给予他适当的挫折教育作点缀。

2) 吃苦耐劳型:这类少儿非常听老师、家长的话,听讲很认真,自控能力强,



练琴时有很好的耐力，可以练很长时间也不叫一声苦。能够抓紧点滴时间去练琴。在取得优秀的成绩后还能保持低调谦虚的态度，从不骄傲。这类学生应该是所有钢琴教师都喜欢的类型，家长的任何斥责的语言对他都是多余的、不必要的，因为这样反而让他感到委屈，从而打击他的练琴积极性。家长可以放手让他练习，只是偶尔给予督促、提醒，在练的很好时提出更高的要求。

3) 胆小懦弱型：这一类的少儿内向不爱说话，胆子很小，甚至老师批评一句，他就吓哭了，这种类型的孩子以女生居多。但是这类少儿非常听老师和家长的话，所以这类少儿偶尔犯错误的时候老师和家长的批评语言一定要谨慎，更不能打骂，因为那样会把少儿吓得不知所措，使得教育效果使得其反。对于他所犯的错误，家长多数可采取提醒的方式告诉他，他就会认真记住的。即使批评，言辞也不要太严厉。

4) 迟钝自卑型：这类少儿的思维反应较慢，做什么事情比较磨蹭。沉默寡言还比较自卑，他还喜欢一个人默不作声的在一边“晕玩”。因为这类少儿做事情效率很低，家长应该严加管教，特别要多督促他提高练习的效率。在他“晕玩”不练琴时，先经过反复严厉批评，如果他仍然我行我素，可以考虑给予更加严厉的体罚。当然对于他经过刻苦练习后所取得的进步也要给予表扬和奖励，让他找到继续认真练琴的动力，并且建立他学好钢琴的信心。

5) 骄傲自大型：这类孩子的学习态度很浮躁，并且学习上很容易满足，缺乏精益求精的精神。他们很贪玩，取得一点点的进步他就沾沾自喜，就不好好练了。喜欢向别人炫耀自己。对待这种孩子，家长一定要特别吝啬自己对他的肯定、赞誉之词。对他要更加严格要求，以批评为主，不要轻易表扬，始终压制他的浮躁，在练琴中慢慢磨练他不骄不躁、脚踏实地的学习态度。

这类孩子还有一个特点就是喜欢和比自己差的学生比较，家长就要给他选择一个非常优秀的学生作为比较对象。从而时刻让他对自己与别人的差距保持清醒头脑。他还善于为自己的错误狡辩。对他的贪玩在严厉批评无效时可采取强制措施，不打不成才。你要是什么都由着他来的话，他将一事无成。

6) 得寸进尺型：这类少儿外向，话比较多，还很倔犟，活泼好动。一听到别人对他的表扬就飘飘然、忘乎所以了。比较自私，以自我为中心。学习上怕吃苦，喜欢和家长讨价还价。要求也比较多，你一旦满足了这个要求，他就会跟着来一大串的要求，让你不知所措。这类学生也不能轻易使用赏识教育，对他始终保持从严要求。不要轻易表扬，除非他表现特别良好时才给予肯定，但是肯定的语言不要热情。对于他提出的种种要求，要认真区分，是合理的可以给予谨慎的满足，不合理



的坚决不要满足。有时可采取有针对性的训练，比如他越是想干某件事情时，越是不满足他的要求，从而慢慢矫正他倔犟的性格。对他讲道理他不听时可以采取强制措施，要不然你再讲下去对他来说全是废话。同时可通过练钢琴培养他吃苦耐劳的精神。

7) 大起大落型：这类孩子的性格具有非常强烈的不确定性，变化多端。特别活泼好动，非常顽皮聪明，语言表达能力丰富。非常善于察言观色，他在年龄很小时就能很清楚的区分家长是真管他还是吓唬他的。他很会钻空子，对于家长真正从严管他的确没有空子可钻时，他会表现很老实很听话。如果让他发现你是吓唬他的或者蒙他的，他就会和你大吵大闹，混不讲理，和先前判若两人。如果发现有人给他撑腰时，他就会更加变本加厉。此外这类孩子还爱撒谎，有一定的小心计。这类孩子的学习成绩往往表现的大起大落，家长一认真抓他练琴时，他在老师那里回课就会特别好，如果一旦放松时，他的回课情况会是一塌糊涂。

对待这种性格复杂又有很多不确定性的孩子，家长的管理教育难度是相当大的。在练琴中家长要始终保持高标准、严要求，不要轻易表扬，态度要严厉一些。对待犯错误屡教不改或者说教育无效时，要毫不犹豫的采取强制措施。“不打成材”、“严师出高徒”、“成功在于百分之九十九的努力加百分之一的天才”、“努力耕耘，就会有所收获”，这些都是我们耳濡目染的训戒。古代有“头悬梁、锥刺骨”的榜样；外国有贝多芬，从小受尽了父亲的打骂终成音乐史上的丰碑；近看，有几个孩子没有因为学琴挨过打？中国最著名的钢琴家郎朗的父亲曾经给郎朗三条路：一是跳楼，二是吃毒药，三是回沈阳。最终郎朗选择以超乎常人的坚强毅力和刻苦精神练琴，成为举世闻名的钢琴大师。听说的看到的，都向我们表明，要想在音乐上取得成就，就必须付出艰苦的努力。而孩子不懂事、爱偷懒，打、骂、高压自然就是必需的了。

不同的孩子性格千差万别，家长要求老师要因材施教，那么家长在指导督促孩子练琴的过程中更要根据自己孩子的性格特点，采取有效的措施和手段，才能达到理想的练习效果。

#### 5.1.1.2 对孩子音乐才能的认识

并不否认，音乐天分高的人可能成为音乐家。但这并不等于说普通的人就不能学钢琴。从普及音乐教育的角度看，除先天听觉有缺陷者外，人人都可以也应当接受音乐教育。只要智商正常、手指没有残疾的孩子，绝大多数都能够正常学钢琴，而且对于绝大多数家庭来说，学琴的目的在于提高素质，不是成什么“家”。我认为对孩子的音乐才能的正确科学的认识可以有以下两方面的作用：



(1)避免好高骛远,减少盲目性。在学习所有的乐器中,钢琴应该算投资比较大的,一架稍好一点的钢琴得几万块,还有每个星期都要上课的学费。所以很多家长一开始给自己的孩子定位都比较高,要把自己的孩子培养成朗朗、李云迪第二。在学琴的过程中达不到预期的目标又自暴自弃,一些言谈举止给孩子以消极的影响。其实这两种态度都是不可取的。实际教学中我经常听到有些家长抱怨自己的孩子:“你看某某这个曲子弹的多好!你弹的什么玩意儿?老师,某某一年考过几级了,怎么不让我们孩子也考这一级别呀?老师,某某一个星期都弹了三条作业,怎么我们孩子才弹一条呀?……”这些问题反映了家长对孩子学习的急切心理。但是我们仔细想一下:每个孩子的接受能力、音乐才能、练习效率、学习态度等都是千差万别的,老师给学生的作业和教学进度安排,都是充分考虑了孩子的接受能力、音乐才能、完成作业的可能性。家长这种不切实际的攀比有很大的盲目性,会让孩子无所适从,老师不知所措。如果老师按家长要求多布置一些,结果又是什么样呢?学生累得气喘吁吁仍然完成不了,因为你超出了他的能力承受范围呀!他就会越来越怀疑自己,没有了信心,感觉到弹钢琴对他来说是一件极其沉重的负担。老师的教学计划打乱后,对孩子的音乐系统性、完整性的训练是非常不利的。所以家长对孩子的音乐才能没有正确的认识,家长就会给孩子和老师帮倒忙。

(2)提早发现孩子的特殊音乐才能,更好理解和配合老师的教学。对待有特殊音乐才能的孩子,有经验的钢琴教师会在孩子学习一段时间后很快发现,并且采用非常规的教学方式,从而为培养“高、精、尖”打下很好的基础。家长如果能早发现孩子的特殊音乐才能,就能更好的理解老师的教学意图,从而更好的督促检查孩子实现老师的教学要求,提高教学练习的效率。一句话就是让家长的热情更加理性,更加科学。

怎样发现孩子的特殊音乐才能呢?家长不妨从以下方面认真观察和感受:

(1)孩子是否自幼喜欢唱歌。不仅能够演唱教给的歌,而且还会唱没人教唱的歌。孩子唱歌时,是否音高准确、节奏准确。而且,能用符合歌曲内容的表情。

(2)孩子在任何场合听任何种类的音乐时,是否全神贯注、专心致志。是否对各种声音有特殊的兴趣和敏感。例如,对风声、水流声、波浪声、树叶声、雨滴声、虫鸣鸟叫声等等都有专注倾听的兴趣。也能从几声脚步、一声敲门、电话中的一声招呼就听出是什么人来了。

(3)孩子学琴时间不长时,就能自己在没有谱子的情况下,在钢琴上摆弄出自己喜欢唱得儿歌,旋律、节奏大体与歌曲相符。

(4)孩子在学钢琴后是否有以下变化:在看电视或者影像资料时是否留意里面钢



琴弹奏者的动作、表情，并且在自己弹琴时有意识或者无意识的模仿；在上钢琴课时是否认真观察老师示范弹奏以及动作、表情，在自己弹琴时也能够有意识或者无意识的模仿。

(5)老师在钢琴上弹奏单音、旋律音程、分解和弦，家长看孩子能否准确的模唱出来，也可以试验孩子能否直接在琴上弹出。老师再在钢琴上弹奏一个小乐句，弹几遍后家长可进一步观察孩子能否大致准确的把它模唱出来，还有一定的表情。

(6)由老师拍手，打出从简单到复杂的节奏型，看孩子能否准确重复、模仿。

(7)孩子回课时是否爱错音，即使错音了孩子自己能否及时发现并改正。

(8)孩子在任何场合听到自己熟悉的音乐是否兴奋，并且情不自禁的跟着哼唱。

(9)孩子在学琴时间不长时，就能按照谱子上的和老师的要求，准确的在钢琴上把强、弱、渐强、渐弱等力度做出来并且有一定的表情。

(10)最后一个最直接的方法就是看孩子在上课中是否经常获得老师的表扬与肯定，甚至让老师激动、兴奋。

以上十个方面基本可对孩子的音乐才能做出初步正确的判断。当然也不能把这种判断绝对化，因为孩子的内在潜力，一旦开发了之后，他的前景是事先无法预料的。

### 5.1.1.3 小结

家长只有在对孩子的性格特点、音乐才能有一个正确、清晰的认识后，才能在辅导少儿钢琴练琴的过程中心中有数、对症下药，从而取得事半功倍的效果。

### 5.1.2 少儿钢琴学习调查分析

针对学琴少儿家长辅导方面的问题，笔者做了一个调查，调查内容包括了家长陪同孩子上课、平时辅导的一些基本情况。调查结果表明：绝大多数家长陪同孩子一起去上课，超过 39%的孩子愿意主动要求家长一起陪同去上钢琴课并希望家长平时陪他练琴。但是家长对孩子的辅导是否真正发挥作用了呢？笔者以襄樊市樊城区大庆路小学、人民路小学和米公小学三所小学，约 50 余名学钢琴的学生调查为例，家长在平时辅导的过程中，“坐在孩子身边”仅占 20.3%，“边做其他事情边听孩子弹琴”占 61%。这说明相当部分家长对孩子的辅导仅仅停留在形式上，只是一种行为上的监督，至于孩子练琴的实际效果和方法方面，大部分家长的辅导并没有真正地发挥出应有的作用。此外，在调查中也反映出不少家长由于急于求成，对孩子练琴的态度过于急切。如：在对上述三所小学的调查数据显示，家长让孩子练琴就要参加考级的占 60%，希望孩子在上初中前把十级考完的占 68%。可见家长急功近利



的思想相当严重。在家庭音乐教育中，家长不能采取拔苗助长的方式，而不顾少儿基本功训练和弹奏方法系统性的培养；不能为了赶进度而忽视对少儿音乐表现及音乐情感的培养。更不能以考级级别为主要目标，而滑向对“分”的追求，使音乐教育成为应试教育的变相；认清差异，才能摆正位置，才能充分发挥音乐教育开发智力之功能；走出误区，才能让孩子真正走进音乐艺术的殿堂，并在艺术甘露的滋养中身心得以全面发展。

### 5.1.3 家长要为孩子创设练琴的内部环境

很多与教师配合默契的家长，每节课都细心领会老师的要求，认真钻研有关钢琴学习的知识，有意识地加强自己的音乐修养，力求科学地、有效地对孩子进行督促和辅导，这样不但孩子学有成效，家长也在艰辛中尝到了乐趣。家长还应当扩大自己的知识面，包括学习一些心理学的基本常识，掌握孩子的身心特点。孩子年龄小，生活、学习自理能力不强，很难自觉独立地学习钢琴，因此孩子学琴之前，家长也要做好充分思想准备，如对钢琴这门乐器的了解，对孩子学习钢琴的艰苦性、长期性的认识，如何陪孩子听课、如何辅导孩子练琴等。

#### 5.1.3.1 为孩子创造安静的练琴环境

钢琴的练习过程是一个全身协调动作的复杂过程，所以我们在练琴中要做到思想高度集中。这就要求我们必须有一个绝对安静的练琴环境。

(1)必须有专用的琴房。我发现有些少儿的钢琴放在客厅里或者其它地方，练琴时旁边还有客人或者看电视的，少儿边练琴边看电视或者听别人讲话。还有的少儿在练琴时旁边有人在玩电脑、打麻将。这些对少儿的练琴效果都是灾难性的，它会让少儿的练琴过程变得散漫、懒散、效率低下。

有一个专用琴房首先保证了少儿练琴的绝对安静，有利于少儿集中精力、提高效率。还有一个作用就是建立一个良好的条件反射，少儿一进入琴房他就想着在这里面只能练琴了，而不能再干其他的事情，心很快收回来了。

(2)家长必须一心一意的陪少儿练琴。家长必须建立“我和孩子共同在练琴的观念”家长也要进入状态，不能认为练琴是孩子的事，我可以做其它的事，做一会儿再来看看就行了。家长的心不在焉必然导致孩子的心不在焉，他就会想办法应付家长。家长应该通过自己的以身作则给孩子以潜移默化的影响。



### 5.1.3.2 培养和发展孩子对音乐的兴趣

爱因斯坦说过：“热爱是最好的老师。”如果我们让孩子爱上音乐了，那么他学习音乐的动力就会源源不断。家长和孩子呆在一块儿的机会最多，家长完全可以充分利用这些机会培养和发展孩子对音乐的兴趣。

(1)给孩子听音乐、讲故事。比如：家长在让孩子听《献给爱丽丝》时，可讲贝多芬写这个曲子的故事，它的原名叫《献给特蕾泽》，后来是印刷错误才成了《献给爱丽丝》，人们现在反而不记得他的真实名字了。特蕾泽是一个漂亮文静的少女，音乐一开始就是描写特蕾泽的。这个故事引起孩子浓厚的兴趣时，然后给他放《献给爱丽丝》的音乐，让他更进一步体验音乐。此外在孩子练琴遇到困难想退缩时，还可给他讲贝多芬苦练琴的故事激励孩子刻苦练琴。

(2)带孩子观摩文艺演出和参加音乐会，扩大音乐视野，培养乐感。让我们成为孩子们钢琴学习的共同爱好者。

(3)多为孩子创造表现机会，激发表演欲望和学习的兴趣，让孩子们拥有足够的自信。比如，让孩子在客人面前表演；召开家庭音乐会；在学校为同学表演等。

少儿钢琴教学是一门综合性很强的艺术，既要针对少儿的心理特点，又要遵循教育规律，还要考虑钢琴艺术的独特性。家长对孩子无形中引导，还要注重音乐素质的培养。比如可以用图画的方法引导孩子学习一些简单的乐理知识。

### 5.1.3.3 当好老师的助教

钢琴学习有别于其他文化学习的特殊之处在于理性的理解不等于实际的掌握，两者的中介是练习。这就是说，课堂教学只能做到有所领会，真正掌握要靠应该的练习。然而刚开始学琴的少儿课堂上能够接受、领会和理解的相当有限，许多要求都有赖于家长带到孩子的练习中去贯彻。在这种情况下，一方面家长对老师的要求和意图的理解非常关键，因为家长对孩子练习的辅导实际上执行着教师的任务。另一方面，家长又参与孩子练琴的全过程中，对孩子的练习起着直接的指导和引导作用。孩子越是年幼，越是初学，家长辅导的任务和作用就越重大、越必要。<sup>①</sup>

(1)正确引导孩子读谱。孩子对谱子的熟悉决定着孩子上课的成败，如果一个孩子对谱子非常陌生，他上课时脑子就会一片茫然，根本就不知道老师在讲什么。老师即使帮他认出来了，一下课他就会忘了。老师主要教的方法，要落实这些方法

<sup>①</sup> 但昭义，《少儿钢琴教学与辅导》第4页，华乐出版社，1999





还要在课外反复训练，最终达到快速熟练的认谱。家长在课外必须带着孩子执行老师的意图。

家长每天可以抽半小时带着孩子像读课文那样去读谱，刚开始阶段家长领着孩子读，随着孩子对谱子的熟练，家长要逐渐往出退。哪怕孩子认得慢，也要让孩子自己读，只是在孩子实在认不到时给予提示。最后完全退出，只当监督者，只是在读错时给予纠正。这样孩子的独立自主读谱能力就得到很好的训练了。家长必须明白：“你是在帮助孩子，而不是替代孩子。”

(2)对练习进行具体指导。前面讲过，刚开始阶段，少儿因为年龄小，在课堂上理解、接受的相当有限。在练琴中家长作用非常重要。

1) 记好课堂笔记。家长是成人，理解、接受能力强，可以充分发挥自己这一优势，记好课堂笔记。包括老师指出孩子错音的地方、指法错误、重点难点、乐理知识、表情记号、手型的要求等，这样家长按着课堂笔记引导孩子练琴时就很具体也很周全了。

2) 当好陪练。孩子年龄小，接受能力有限。特别是带三到四岁的孩子时，遇到孩子感觉特别困难的地方，家长可以先跟着老师学会，然后回家再慢慢分解教给孩子，从而减轻孩子的压力。这种方法也相当于把老师搬回家了，随时随地可以引导孩子。

家长在和学生在练琴的过程中，家长也可把学生的作业做一些弹奏的练习，首先可以在家里创设良好的音乐氛围，激发学生练琴兴趣；其次可以更加直接的、生动的指导孩子练习，因为在弹琴时说和弹是两回事。比如有些家长能够不断指出孩子的错误，孩子不耐烦了提出：“你来弹一下”时，家长就傻了眼，你不弹琴你就很难体会那种感觉。如果你能把你所理解的老师讲的意图直接在钢琴上弹出来，孩子一下就看明白了，同时他也更加信服你；最后，家长参与练琴可以增强孩子战胜困难的勇气，他在遇到困难时会告诉自己：不用怕！有妈妈和我并肩作战，我可以战胜困难！这就是家长对孩子潜移默化的积极影响。

## 5.2 培养少儿良好的练琴习惯和科学的练习方法

少儿在开始学琴时对于培养少儿良好的练琴习惯和科学的练习方法是一无所知的，正因为如此，家长的辅导将直接作用于孩子，像烙印一样深刻在孩子心里，影响到他的未来。家长在这个阶段的所有正确引导都会给孩子在培养学习习惯和掌握学习方法方面以感性的认识。反之，也是一样。因此，应让良好的习惯和科学的方法潜移默化的形成。家长绝不可在这方面大而化之，掉以轻心，否则会留下终身



无法克服的坏毛病和坏习惯，即使费去九牛二虎之力，也难把它除掉。<sup>①</sup>

### 5.2.1 对钢琴正确弹奏方法的了解

弹奏方法，也就是基本功问题。其实，读谱准确只是一个最起码最简单的条件，而用什么方法弹奏，才是学习钢琴最为关键、最基本的问题。一些人认为，弹琴就是动动指头，所以只要手指头能把音弹对，也就算会弹琴了，这是很不全面的认识。打一个比方吧，我们都上过体育课，每一项运动都有它的要领，只有掌握好要领，成绩才能提高。弹琴也如此，也需要掌握要领，要通过不断练习，掌握正确的弹奏方法。现在一些学生在弹奏时，胳膊、手腕都绷得紧紧的，或是猛砸猛敲，或者指软弱虚飘，更不会正确地弹奏断奏、连奏，这种错误的弹奏习惯一旦形成就会让少儿贻害终身。所以从一开始家长就要积极主动配合老师帮助少儿建立正确科学的弹奏方法。

什么是正确的弹奏方法呢？可归纳成简单的一句话：总体的、持续的放松与局部的、暂时的紧张（指用力）相结合的方法，这是既先进又科学的弹奏方法。总体的、持续的放松指的是：在弹奏的整个过程中，乎、臂、肩、背直至整个上身，始终保持放松、自然。局部的、暂时的紧张指的是：正在触键的手指指尖关节才需要用力，而其它手指和臂、肩、背等仍要持续地放松。当这个手指弹奏完毕时也要立即放松，轮到另一个手指弹奏时，另一个手指的指尖关节在触键的瞬间再用力。<sup>②</sup>

少儿在刚刚学习钢琴时都会遇到手型不好、手指立不住、动作不协调、弹琴缺乏力度、速度以及对乐曲处理缺乏情感等问题，要解决这些问题，我认为钢琴的基本技能是基础。钢琴教学实际是对学生大脑思维、意识理解、心理感应、技能技巧的综合训练是积累钢琴演奏的技能，任何一首乐曲都是通过音色、音符、速度、节奏来表达一个音乐内容的，是综合能力的显现，对乐曲的思维理解、感应、演奏要通过技能和技巧加以表达，没有深厚的技能，理解的再深也难于转变成优美、舒展、流畅的乐曲。<sup>③</sup>

#### 5.2.1.1 家长对基本弹奏法的了解

钢琴音乐中的弹奏法，细分起来可以很多很多，甚至无法计数。但最基本的却可归为三种，它就像绘画中的三原色一样，丰富的色彩变化都是用原色调配而成的。

<sup>①</sup> 但昭义，《少儿钢琴教学与辅导》第5页，华乐出版社，1999

<sup>②</sup> 柯云燕，试论家长在少儿钢琴教育中的地位与作用[D]，辽宁师范大学教育硕士论文，2006

<sup>③</sup> 柯云燕，试论家长在少儿钢琴教育中的地位与作用[D]，辽宁师范大学教育硕士论文，2006



这三种基本弹奏法是：非连奏，即“颗粒性”弹奏法；连奏，即歌唱性弹奏法；断奏，即跳音弹奏法。

学习区分、掌握和运用这三种基本弹奏方法是打基础阶段最重要的任务之一。新的钢琴基础教程从最初级的教材曲目开始，就要求孩子们能够用不同的弹奏方法，演奏出不同的声音效果，去表达不同的音乐意思和情绪。所以，我们需要从各种弹奏法的运用，它们的声音效果、触键要领及训练辅导的方法等方面获得更明确的概念来帮助孩子学习。

(1)非连奏。非连奏在钢琴作品中的应用极其广泛，所有那些要求颗粒型声音效果的跑动，众多手指快速跑动技巧的练习曲，乐曲中键盘排列艰难的经过句，手指技巧的华彩段，还有那些专为展示手指技巧的无休止的“无穷动”乐曲等等，都需要运用非连奏弹奏法来演奏。非连奏的声音效果要求结实、明亮、集中而富有颗粒性。

家长在对孩子进行非连奏的学习与辅导的过程中，要抓住四个要点：

1) 强调弹抬。即弹上一个音同时抬下一个音，尽量要抬高。一、二、三、五指都要独立的抬起，四指天生较弱，可以找三、五指帮忙。右手四指在往上方走动时四指带五指，往下方走动时四指带三指。左手反之。

2) 指尖牢靠。少儿弹抬时要强调手指“勾着抬，勾着弹”，手指关节不要塌陷，手指要支撑固。

3) 快下键，快放松。通过快下键快放松，把力量集中用在一个点上，形成点式触键。既保证了正确的放松，又避免了不必要的力量浪费，就是“好钢要用在刀刃上”。

4) 利用弹抬带动手腕，更进一步体会点式触键法。手指抬高，弹下去后迅速放松并快速带起手腕，然后手腕迅速还原。学生要着重体会三个要求：首先是一定要手指带动手腕，其次手腕要柔软的，最后下键后立即放松。

(2)连奏。连奏即钢琴演奏中的歌唱性奏法。主要用于抒情性的歌唱旋律、圆滑连贯的音型、流畅的旋律性经过句、琶音或分解和弦跑句等等。连奏的声音效果要求圆润连贯，柔和如歌。

家长在对孩子进行连奏的学习与辅导的过程中，要抓住五个要点：

1) 让手指展平、贴键；

2) 用缓慢的速度下键；

3) 引导孩子改变非连奏中垂直用力的击键方式，培养其水平方向的触键用力方式来。



- 4) 强调连奏运用手臂重量;
- 5) 强调从一个手指到另一个手指的重量转移。

(3)断奏。断奏即跳音奏法。它的符号是在符头的上方或下方加上一个小圆点或小尖角。多用于表现活泼、轻巧、欢乐的音乐。

家长在对孩子进行断奏的学习与辅导的过程中,要抓住三个要点:

- 1) 触键快,离键快,触键时间短促。每个音都建立在一点上,短促跳跃;
- 2) 指尖特别牢靠。可启发孩子想像在公园里玩跳跳床,极有弹性;
- 3) 手指触键面最小。用指尖触键。

#### 5.2.1.2 家长对手指基础训练的了解

手指是演奏钢琴直接接触及琴键的部位。著名钢琴家涅高兹曾说:“在钢琴演奏中,手指是“前线的战士”,“是声音的制造者”,“是钢琴弹奏的直接创造者”和“钢琴家意志的执行人”。可以非常明确的说,手指的力量、灵敏、速度以及基本的指触方式和控制能力是钢琴技巧最重要的环节,是钢琴演奏基础的基础。这一点,不仅老师,学生及家长都应有清醒的认识,要做好长期艰苦训练的思想准备。

(1)手指支撑的练习。十指的支撑是初级钢琴训练的最基础要求之一,可运用掉指进行训练。具体做法:掉起手腕,让手腕于与小臂成 90 度垂直,手指尖离键约两厘米,像丢东西那样自由落在琴键上,手指牢固的站立,手腕放平,指尖、手腕在手指触到点后迅速放松,如此反复。

(2)手指走动的练习。在以上的练习基础上,逐步训练手指在琴键上走动的能力,训练方法可运用掉指,一个力量一个音,逐步过渡到一个力量两个音、四个音、八个音等。重点体会一个手指到另一个手指重量的转移。

(3)手指跑动的练习。在走动的基础上逐渐加快,形成手指的快速跑动能力。训练中要用一个力量跑出一串的音符,呼吸后再跑出一串的音符,如此循环。注意声音的干净、均匀,不要粘指,手指尖要牢牢扣住并贴在键上。

(4)手指爆发力的练习。可用弹抬带动手腕训练手指爆发力。(训练方法上面已讲过)

(5)手指张力的练习。可以用和弦进行手指张力的练习。手指尖先平贴在所要弹和弦音的琴键上,突然发力,在发力的一瞬间手指、手掌、腕部坚强支撑,然后迅速放松。

家长对正确的弹奏方法的理解一方面可以让自己充分理解教师对学生科学弹奏方法训练的意图,并且在辅导孩子练琴时更好的贯彻执行,从而有效避免了



“外行指导内行”；另一方面可以在辅导练琴的过程中及时纠正孩子的错误触键方法，让孩子少走弯路。

### 5.2.2 家长对科学练琴方法的理解

钢琴的日常练习内容主要有三部分组成：基础练习，练习曲，乐曲。练习时如何合理地分配上述练习材料也是很关键的。最常见的错误就是忽视基本练习与练习曲的学习。只对乐曲感兴趣，总是喜欢“陶醉”在“演奏式”的练习中。这种练琴的效果使技术发展缓慢。音乐表现由于没有必要的技术保证，也必然是粗糙、肤浅、力不从心的。反之，过分注意基本练习与练习曲的学习也是不合适的，如果每天总是陷入相对枯燥乏味的基础练习中而不能自拔，久而久之则必然会影响对音乐作品的感受力与表现力。这就造成了技巧和审美的分离，缺乏技巧的音乐表现是笨拙的，而缺乏内部体验感受的音乐表现是苍白无力的，二者是不能分离的。

学习的初级阶段要重视基本练习与练习曲的学习，时间分配比例可大一些。具备一定程度与技术能力后，可适当在音乐表现，综合能力方面多投入些时间。由于有的学生练琴缺乏必要的计划性，练琴全凭兴趣，三天打鱼，两天晒网，使大脑对所练习内容不能很快地形成良好的“动作记忆”与“声音记忆”，破坏了练琴所必须的连续性，效果常常也是不好的。实践证明，每天坚持有规律，有计划的练琴比一次练很长时间或练琴时常中断的人进步要更快。同时，合理安排练琴时间也是至关重要的。据国内调查显示，不同年龄阶段的人群注意力集中性不同，三到七岁的少儿平均注意力只有十五分钟。一般来说，人在注意力集中的时间段学习，进步很快。人集中注意力的时间是有限的，因此，合理选择注意力集中时练琴是行之有效的。学生的练琴时间宜短而不宜长。运用“少吃多餐”的方法是比较科学的，即每次少练一会儿，精神要高度集中，每天多练几次。德国作曲家、钢琴家、风琴家门德尔松三岁时，他的母亲每天给他和五岁的姐姐上音乐课，开始每次只有5分钟，知道他们能够较长时间集中注意力后才延长时间。大提琴家马友友从三岁开始练习大提琴，他的父亲每天只要求他练习10分钟，而且只学习两小节练习曲，而这每天10分钟都是他全神贯注、聚精会神投入音乐的10分钟，这种良好的学习习惯令他终身受益。

事实上，练琴最终能否达到完美的演奏，取决于练习的质量，而练习质量又取决于良好的练琴习惯。有的孩子每天花了时间练，却得不到老师的表扬，虽然练习很刻苦，但效果并不好，原因就在于练琴习惯的是否科学。因此，在练习时必须同时做到：



### 5.2.2.1 读清谱面

整体地把握与准确地感知音乐作品是音乐技能学习的第一步。莫扎特说过，乐谱永远是最重要的东西。我国著名钢琴教育家朱工一也曾说过：“精心研读乐谱是窥探作者内心奥秘的重要途径。”<sup>①</sup>可见正确而流畅地读谱是每个学音乐的人必须掌握的重要一环。在教学中，初学钢琴的孩子，尤其应强调读谱。因为读谱是器乐教学中的重要环节，正确的演奏乐器应该从认真的读谱开始。

一些学生在学习新曲目时粗心大意，急于求成，不认真读谱，甚至连调号、拍号都没有看清楚就匆匆忙忙开始练习。结果总是出了很多错误并已形成了错误的动作记忆之后才在教师的帮助下费力地进行纠正。本意是想尽快学会一首曲子，实际上反而适得其反，走了弯路。还有的学生读谱只注意音高与节奏，满足于不弹错音就行了，对谱子中的力度记号、速度记号演奏法记号及各种表情术语视而不见，这种读谱习惯使得练琴者不可能真正领会作曲家的创作意图及所表达的情感内容，也不可能在练习中逐步形成对乐曲的理解、认识与演奏构思，必然导致演奏的粗糙、肤浅、缺乏艺术表现力。因此养成耐心、细致的读谱习惯，对于提高练琴效率和演奏质量是不容忽视的。

在读谱中我们要做到五看：一看谱号音符，二看指法，三看节奏，四看连断，五看力度表情。（具体我在第四章中已经详细讲了）

### 5.2.2.2 重复练习

重复是学习之母，知识是在重复中积累的，记忆是在重复中巩固的，运动技巧的肌肉习惯是在重复中走向自动化的。重复也是钢琴练习的一种基本形态和形式，应该说它是符合学习规律的科学方法。重复作为一种科学的学习法和练习法，它必须是有目的的学习或练习行为。在一首曲子从学习到完成演奏的全过程中，重复练习何止成百上千次，而只有有意义的重复才会对作品演奏的成熟发挥作用。

### 5.2.2.3 分手与合手练习

有的孩子喜欢一拿到曲子，不管三七二十一，就双手“蒙弹”，效果往往事与愿违，最终仍达不到教师规定的要求。拿到曲子后，应先分手单手把个声部的旋律弹熟，再合手慢速弹奏，方可有好的效果。特别是一些复调作品还要做细致的分声部练习。

<sup>①</sup> 童道锦、孙明珠.《少儿钢琴学习辅导》人民音乐出版社.1992



#### 5.2.2.4 针对性练习

很多孩子练琴就是从头到尾一遍又一遍的反复，结果是弹的好的地方始终弹的好，弹不好的地方始终没有突破。这种缺乏目的的练习无疑是做了无用功。为了提高我们的练琴效率，就必须做好针对性练习。已经弹熟练的地方就不要再花太多时间练习了，要把主要精力放在针对重难点的练习，任何一首乐曲在技术上都有共性的地方，都存在着难点。要将个别有难点的地方找出来，重点练习，待把难点练熟了，确实有把握后再从头至尾的练习。最后还要对容易弹错地方做针对性练习，反复练熟后再放入整体练习。

#### 5.2.2.5 慢速练习

鲁宾斯坦曾经说过：弹好钢琴的秘诀是运用正确的指法，在正确的键盘位置上弹奏出正确的节奏。开始练习一首曲子时，一定要慢慢地认真练习。一些学生在练习一首新的作品时，一开始就练得很快，以至于节拍、音准、句子、奏法上都有很多错误，待熟练后再改就难了，同时也浪费很多时间。只有养成从慢到快的练琴习惯，才能得到良好的练习效果。“慢练犹如‘放大镜’，把乐曲中的一切细节都扩大了，使演奏者能谨慎地注意音乐的每一个细胞。慢练是克服一切技术障碍之本”。<sup>①</sup>慢练的最大优点是来得及想，来得及准备，来得及根据视觉，听觉得到的反馈信息调整和修正缺点和毛病。慢练的意义和道理很明确，但不慢练的却大有人在，其结果是，演奏者只能演奏出相当粗糙的音乐。

要让学生明白只有通过慢练，才能练出精细的东西。还要让学生明白，速度是在慢练中形成的。有些学生拼命的去练快速，结果是越想弹快越弹不快，反而越来越紧张。最后把速度放慢练，反而不知不觉中速度提上去了，这是因为慢练可以形成正确的放松，人在放松状态下是很容易提速的。慢练训练有两种方法：一是用节拍机拖住学生的速度；二是放慢一倍拆拍子练习。比如四分音符作一拍拆成八分音符作一拍，3/4拍变成6/8拍，4/4拍变成8/8拍等。

#### 5.2.2.6 演奏性练习

弹钢琴是艺术表演范畴的专业，一般的说，学习钢琴不是为了自娱，总是要进行演奏和表演的。这就是说，总是要弹给别人听的，而回课就是要演奏给老师听。可是往往回课或表演时孩子心理紧张，弹的结果远不是自己关起门练习时哪个样子，大大打了折扣。为什么？这就是因为练习、表演不是一回事。要求表演、演奏

<sup>①</sup> 赵晓生，《钢琴演奏之道》[M] 第93页 1999.7 上海 上海世界图书出版公司



成功也需要进行练习，而且，这种练习与通常的练习不同，有其独特性。第一，演奏性练习是在一首曲子练习成熟以后，为适应实际演奏（表演）需要而进行的练习。这样的练习要当作正式表演来对待，要在一次演奏中做到技巧上准确无误，音乐上表现鲜明，总体上完整划一。不允许像通常那样，错了重弹，不对就停下来等等；第二，在演奏性练习中要锻炼一种应变能力。演奏中出现失误是很难避免的。在正式演奏时，总体完整性特别重要，出错、打结巴、停下来是最忌讳的。因此，如果出现失误，为了总体的完整，要能迅速做出应变反应，或直接接下去，或跳过接下去，应竭力避免停顿、打结巴或重来。这种应变能力要以牢靠的背谱为基础；第三，演奏性练习最重要的是训练和培养一种适应演奏的心理状态和心理素质。<sup>①</sup>

#### 5.2.2.7 有计划的练习

根据少儿学习生活规律制定练琴计划，确定练习时间，可指定一个学习练琴时间表，像一日三餐一样，保证按时练琴，养成良好习惯。每周的作业在练习时间里都应安排练习，但每一天应有一个侧重点。如果一周有六首作业，每天练一首的安排是不妥当的，把不同类型、不同技巧、不同音乐特性的曲子交替起来进行练习的安排是可取的，它有利于提高孩子练习兴趣和减少疲劳。

家长掌握了正确科学的练琴方法，把这些方法运用在少儿练琴的全过程。使得少儿的练琴方法更加科学、更加有实效，从而促进他们的演奏技能快速提高。

<sup>①</sup> 但昭义，《少儿钢琴教学与辅导》第 95-96 页，华乐出版社，1999





## 结 语

本论文研究是在应试教育思想影响下，少儿钢琴教育所存在弊端反思的基础上，提出通过借鉴达尔克罗兹音乐教育理论体系，并把克罗兹音乐教学体系中的“体态律动学”的原理结合当前少儿钢琴教学实际，构建少儿体态律动钢琴音乐教育教学模式。

论文的第2章，首先，通过对达尔克罗兹音乐生活的经历的了解，深入研究他音乐教育思想形成的过程，及其音乐教育体系的组成部分以及音乐教育理论的精华所在。其次论述了新的少儿体态律动钢琴教学模式与教学方法，所涉及的有关

这种钢琴教学模式教学目标的设定、教材编选的基本原则，如何去采用新的教学方法去诱发少儿音乐的本能，激发少儿学习钢琴音乐的兴趣，并如何根据少儿身心的发展和音乐学习心理的规律，为少儿钢琴音乐学习创设快乐的音乐情境，让少儿在愉快的音乐氛围中学习钢琴等理论的研究。其目的在于为第3章、第4章的少儿体态律动钢琴教学实践及各种音乐活动提供理论依据。

论文第3章的内容主要从让少儿学会倾听、学唱歌曲、舞蹈表演、音乐节奏律动各种各样的音乐游戏、手指操的训练方法，以及如何通过音乐欣赏活动，培养少儿的音乐感受、理解和表现能力进而发展少儿的音乐审美能力，培养其音乐审美情感等具体措施，论述了实施少儿体态律动钢琴音乐教育教学的必要的预备环节。

第4章是本论文的核心部分。也是在就读教育硕士期间，对国外先进的音乐教育理论体系与教学方法研究和探讨的基础上，主要以达尔克罗兹音乐教育理念和体态律动的教学方法为指导，结合自己多年从事少儿钢琴音乐教学的实践经验，探求新的少儿体态律动钢琴音乐教育教学模式。并从体态律动、视唱练耳和即兴表演三个构成达尔克罗兹音乐教育体系主要组成部分，论述了它们各自在少儿体态律动钢琴教学中应用的方法和具体措施。

论文第5章的内容主要从少儿钢琴学习的调查分析、家长要为少儿创设练琴的内部环境两个方面论述了家长是少儿的第一各启蒙老师的观点。其次是从家长要对钢琴正确演奏方法的了解和科学练琴的方法的理解两个方面论述了家长在家庭钢琴音乐教育中不可或缺的辅导作用。

世界最为著名的四大音乐教育体系及音乐教学法：瑞士达尔克罗兹音乐教育体系、德国奥尔夫音乐教育体系、匈牙利柯达伊教学法及美国综合音乐感教学法自上世纪80年代引入中国已有二三十年了。我国音乐教育家在合理的吸收与借鉴其教育思想精髓和先进的教学理念，结合我国目前的音乐教育实践，为我国音乐教育事



业的发展发挥了极其重要的作用也取得了显著的成效。它的科学性和实用性越来越多的被音乐教育人士所认识、接受和推崇。笔者在达尔克罗兹音乐教育思想的指导下，运用其教学方法的理论，结合个人的少儿钢琴音乐教学实践，萌发了构建少儿体态律动钢琴音乐教育教学模式的尝试。在多年的钢琴教学实践过程中，我也感受到其教学法在提高学生对音乐的感受、音乐的反应能力；培养学生的内心运动觉及提高学生的音乐欣赏理解，陶冶其情操、完善其品格具有相当显著的成效。将达尔克罗兹音乐教学方法引入具体的少儿钢琴音乐教学实践环节，无疑是解决少儿钢琴音乐教育实践中出现诸多问题的一座航标，对普及少儿钢琴音乐教育，培养新世纪少儿钢琴音乐人才具有重要意义。

本课题对达尔克罗兹音乐教学法在钢琴教学中应用的研究始终遵循着“从整体出发，进行局部研究，再回到整体，”的研究规律，对达尔克罗兹音乐教学法在少儿钢琴教学中实施的步骤做了初步探索。有成功的喜悦，也有失败的困惑，当然任何一种音乐教学法都不可能灵丹妙药，它不可能解决我们少儿钢琴音乐教育所面临的问题。

由于本课题研究涉及音乐哲学与音乐教育哲学的思考、教育学、音乐教育学、心理学、音乐心理学、音乐教育心理学、运动学和音乐体态律动学等等许多交叉学科的理论原理，限于本人理论研究的水平和钢琴教育的实践经验不足，我在现阶段少儿体态律动钢琴教学理论与实践研究有一定的局限性，在短时期内不可能很好地解决。但我还是愿意将自己不成熟的成果提出来与老师和同行们探讨，以期该研究的进一步完善。谨希望本研究能够对音乐教育专业钢琴实践教学贡献一份绵薄之力，为繁荣我国少儿钢琴音乐教育事业的发展做出自己应有的努力。