

古筝弹奏的常见技法误区与矫正策略：基于演奏家视角的实践探索

袁莉

北京中筝文化发展有限公司，中国·北京 100000

摘要：本文以演奏家的视角，深入探讨了古筝弹奏过程中常见的技法误区，并针对性地提出了矫正策略。通过对古筝演奏实践的分析，揭示了在指法运用、节奏把握、音色处理等方面存在的问题，如大撮用力过猛导致音色生硬、摇指不均匀影响乐句连贯、节奏忽快忽慢破坏音乐结构等。结合实际演奏经验，强调基本功训练的重要性，提倡慢练与听觉反馈相结合的方法，旨在帮助演奏者正确认识和解决这些误区，提升古筝弹奏的技术精准度与艺术表现力。

关键词：古筝弹奏；技法误区；矫正策略；音乐

Common technique misconceptions and correction strategies in guzheng playing: a practical exploration based on the perspective of performers

Yuan Li

Beijing Zhongzheng Culture Development Co., Ltd., China Beijing 100000

Abstract: From the perspective of a performer, this article explores in depth the common technical misconceptions in the process of playing Guzheng, and proposes targeted corrective strategies. Through the analysis of the practice of playing Guzheng, the problems in finger techniques, rhythm control, and timbre processing have been revealed, such as excessive force on the fingers leading to a stiff timbre, uneven finger shaking affecting the coherence of musical phrases, and fluctuating rhythms disrupting the structure of the music. Based on practical performance experience, the importance of basic skill training is emphasized, and a combination of slow practice and auditory feedback is advocated to help learners correctly understand and solve these misconceptions, and improve the technical accuracy and artistic expression of guzheng playing. The article also suggests from a teaching perspective that teachers should pay attention to individualized teaching, strengthen students' understanding and expression of music emotions, and provide practical guidance for Guzheng teaching and learning.

Keywords: Guzheng playing; Misunderstandings in techniques; Corrective strategies; Music

0 引言

古筝作为中国传统乐器中的瑰宝，以其独特的音色和丰富的表现力深受人们喜爱。在古筝的学习和演奏过程中，掌握正确的技法是提升演奏水平的关键。然而，由于基本功不扎实，演奏者在弹奏时常常陷入一些常见的技法误区，如手型僵硬、发力过猛、指尖触弦角度不准确、大指与食指配合不协调等。这些问题不仅影响音色的纯净与连贯，还可能导致演奏疲劳甚至损伤，严重阻碍艺术表现力的提升。作为一名演奏家，在多年的演奏和实践中，我深刻体会到了这些问题的普遍性和严重性。通过系统观察与实践总结，我发现科学的训练方法、正确的身体放松意识以及对细节的精准把控是突破瓶颈的核心。因此，本文将结合自身的演奏经验，对古筝弹奏的常见技法误区进行分析，

并提出相应的矫正策略，如强化慢练、注重手型框架建立、合理分配指力与腕力等，希望能为广大古筝演奏者提供有益的参考，助力技艺精进与音乐表达的全面提升。

1 古筝弹奏指法运用的误区与矫正

1.1 指法运用误区表现

在古筝弹奏中，指法的正确运用至关重要。然而，很多演奏者在指法运用上存在着一些误区。例如，在勾、托、抹等基本指法中，手指的发力方式不正确。有些演奏者习惯用整个手臂的力量去带动手指弹奏，而不是依靠掌关节和指尖的灵活运动发力，这样不仅导致声音生硬、缺乏弹性，还容易造成肌肉疲劳，影响演奏的持久性与表现力。正确的做法应是保持手腕稳定，以指根为轴心，通过指尖敏捷地触弦，使音色清晰圆润、富有颗粒感。另外，在花

指的演奏中,很多演奏者只是追求速度,而忽略了花指的连贯性和音色的均匀性,使得花指听起来杂乱无章,失去其装饰性美感。理想的花指应如流水般顺畅,力度均匀,音符衔接自然,体现出轻盈灵动的音乐韵律。掌握科学的指法技巧,不仅是技术的基础,更是表达音乐情感的关键所在。

1.2 矫正策略

对于指法运用的误区,需从根本上纠正发力方式。以勾、托、抹为例,应避免依赖手臂力量,转而强调手指第一、二关节的灵活屈伸,实现指尖独立发力,手臂仅起支撑与稳定作用。可通过单指慢速弹奏练习,逐个强化各指的控制力与触弦感,在放松状态下体会力量从指尖自然传递的过程。花指演奏则更注重节奏的均匀与音粒的连贯,初练时应放慢速度,确保每个音清晰分明,再逐步提速,保持力度一致与音色圆润。同时,可结合视听模仿法,反复观摩优秀演奏者的花指片段,分析其指法衔接、速度过渡与音乐表现,从中汲取技巧精髓。日常练习中还应配合手指独立性训练,如在桌面模拟弹奏或使用指力器辅助,增强肌肉记忆。唯有建立科学的发力机制,才能提升演奏的精准度与艺术表现力,使技术真正服务于音乐表达^[1]。

2 古筝弹奏节奏把握的误区与矫正

2.1 节奏把握误区表现

节奏是音乐的骨架,在古筝弹奏中,准确把握节奏是表达乐曲情感与风格的基础。然而,许多演奏者在实际演奏中常因技术与理解不足而出现节奏问题。面对节奏复杂的曲目,如快速的十六分音符段落,容易产生时值不均、忽快忽慢的现象,导致旋律线条混乱,影响整体音乐表现。对于具有特殊节奏型的作品,如含有切分、附点或复合拍子的乐段,演奏者往往因缺乏节奏分析能力而难以精准呈现。尤其在演奏散板部分时,虽强调自由与抒情,但若不能深入理解其内在韵律与情绪起伏,便易陷入失控或呆板的两极。因此,掌握节拍器训练、分段慢练以及对音乐语境的细致体会,是提升节奏控制力的关键。唯有将严谨的节奏意识与灵活的艺术处理相结合,才能真正展现古筝音乐的层次与神韵。

2.2 矫正策略

针对节奏把握的误区,首先要加强节奏感的训练。可借助节拍器进行系统练习,从慢速起步,确保每个音符的时值精准无误,待稳定性提升后逐步加速,强化肌肉记忆与听觉辨识能力。对于切分、附点、连音等复杂节奏型,应拆解为基本节奏单元逐段攻克,再通过衔接练习实现整体流畅。演奏散板时,不可随意拖沓,而需以深厚的音乐

理解为基础,把握“形散神不散”的原则。应深入体会曲目的情感脉络与传统文化意境,如表现离愁别绪或山水意境时,通过气息与指法的微妙变化传达韵律之美。多聆听名家演奏,借鉴其在速度伸缩、强弱处理上的艺术表达,同时融入个人感悟,在尊重传统的基础上进行适度创新。此外,可配合录音自评与教师指导,及时纠正节奏偏差,全面提升节奏掌控力与音乐表现力^[2]。

3 古筝弹奏音色处理的误区与矫正

3.1 音色处理误区表现

音色是古筝演奏中表达情感的重要手段,但许多演奏者在音色处理上存在误区。一些人片面追求音量,用力过猛,导致指甲与琴弦摩擦生硬,音色干涩刺耳,失去音乐应有的润泽与层次。更有甚者,忽视触弦角度、力度控制与指甲打磨的协调,使声音缺乏弹性与表现力。此外,在不同风格曲目的演绎中,音色处理往往千篇一律。演奏古典曲目如《渔舟唱晚》时,未能体现清雅含蓄、意境深远的审美特质,缺少虚实相生的韵味;而在表现现代作品如《幻想曲》时,又无法通过强弱对比、音色明暗变化来呈现节奏张力与情绪起伏,缺乏现代音乐所需的戏剧性与感染力。优秀的演奏者应根据乐曲的时代背景、情感基调与技术要求,灵活调整触弦位置、速度与力度,使音色或温润如玉,或铿锵有力,真正做到以声传情、声情并茂。

3.2 矫正策略

要解决音色处理的误区,首先要正确理解音色的概念和重要性。音色不仅是声音的色彩,更是音乐情感传达的核心载体。在弹奏时,应根据曲目的风格、节奏与情感表达精准调整用力的大小与方式。对于需要柔和音色的段落,应轻触琴弦,运用指尖的敏感控制,使声音如丝般细腻流畅;而对于需要强烈音色的部分,则可适度加大指力,但需讲究爆发力与控制力的平衡,避免声音刺耳或失真。演奏不同风格的曲目时,更应深入理解其音乐语境。例如,演奏古典作品时,宜将触弦点靠近琴码,配合较垂直的触弦角度,以获得清雅、内敛的音色;演奏现代或民族风格乐曲时,可将触弦点移向岳山与琴码之间中上区域,并采用更平滑的入弦角度,增强共鸣与明亮度。此外,指甲的长短与打磨程度、手指与义甲的贴合状态,也直接影响音色质感。唯有将技术细节与音乐理解融为一体,才能实现音色的丰富变化与艺术表现的深度统一^[3]。

4 古筝弹奏姿势与手型的误区与矫正

4.1 姿势与手型误区表现

正确的弹奏姿势和手型对于古筝演奏至关重要。然

而,很多演奏者在这方面存在误区。在坐姿上,有些演奏者身体过于前倾或后仰,导致身体重心不稳,肩颈紧张,不仅影响气息的顺畅,还容易造成手臂发力不当,进而削弱弹奏的稳定性和连贯性。理想的坐姿应是腰背挺直、双肩放松,身体略向前倾,与琴体保持适当距离,双脚自然平放地面,确保全身协调发力。在手型方面,常见问题包括手指过于僵硬,不能自然弯曲,或手掌塌陷扁平,缺乏应有的拱形支撑,这会降低指尖触弦的灵敏度和控制力。正确的手型应如握拳状微微展开,掌心似含鸡蛋,各指关节自然凸起,以指尖垂直触弦,做到松而不懈、紧而不僵。这些问题若长期忽视,不仅影响弹奏的舒适度和持久性,还可能导致技术发展受限,音色干涩单一,严重时甚至引发肌肉劳损。因此,从初学阶段就应重视姿势与手型的规范训练,为日后的技巧提升和艺术表达打下坚实基础。

4.2 矫正策略

对于弹奏姿势和手型的误区,要树立正确的观念。良好的坐姿是演奏的基础,应保持身体正直,双肩放松,背部自然挺立,双脚平放在地面上,膝盖呈90度角,身体略向前倾,与乐器保持适当距离,确保动作舒展自如。可通过镜子或录像自我观察,及时纠正弯腰驼背或重心偏移的问题。在手型方面,手指应自然弯曲,呈半圆形,如同轻握一个无形的鸡蛋,掌心悬空,指尖垂直触键,避免折指或过度伸直。手腕保持平稳,略低于掌指关节,防止塌陷或抬高。可借助断奏练习、哈农指法训练或在桌面模拟弹奏动作,增强手指独立性、灵活性与支撑力。弹奏时需持续关注手型状态,杜绝紧张僵硬或手掌扁平的现象,养成肌肉记忆。正确的姿势与手型不仅能提升演奏的准确性和流畅性,还能有效预防劳损,为长期学习打下坚实基础^[4]。

5 基于演奏家视角的综合建议

5.1 培养音乐感知能力

作为演奏家演奏者,我认为培养音乐感知能力是解决古筝弹奏技法误区的关键。演奏者应广泛聆听优秀的音乐作品,不仅限于古筝名家的演绎,还应涉猎钢琴、二胡、笛子乃至交响乐等多元乐器与体裁,从中汲取音色、节奏与情感表达的灵感。通过持续的聆听与比较,演奏者能逐步建立对音乐层次、力度变化与情绪推进的敏锐感知。这种内在的听觉积累,有助于在实际演奏中摆脱机械的手指运动,转而以音乐表现为导向,精准传达曲目的情感内涵与风格特征。例如,在演奏《高山流水》时,若能结合对中国古典美学“虚实相生”的理解,并借鉴古琴演奏中的留白与气韵,便能在指尖自然流露出山水意境与文人情怀。

唯有将耳朵训练为心灵的桥梁,技法才能真正服务于音乐本质。

5.2 加强实践与交流

实践是检验真理的唯一标准,在古筝弹奏中亦是如此。演奏者应积极参与各类演出、比赛和公开表演,在真实舞台上锤炼技艺,通过实践暴露演奏中的节奏不稳、情感表达不足或技巧生硬等问题,并在反馈中及时调整与改进。同时,应主动加强与其他演奏者和专业演奏者的交流,汲取不同风格与演奏心得。可加入古筝学习小组、社团或线上社群,定期合奏练习,相互点评,共同进步;也可在大师课、工作坊中向名家请教,获取针对性指导与艺术启发。唯有将勤练与实践结合,兼听他人之长,才能不断提升演奏水准,深化对音乐内涵的理解,实现从技法掌握到艺术表达的飞跃^[5]。

5.3 注重心理调节

在古筝弹奏过程中,心理因素对演奏效果有着不可忽视的影响。许多演奏者在公开演奏或考试时因紧张而导致手部僵硬、节奏紊乱,甚至出现记忆中断等技法失误。这种心理压力往往源于对完美表现的过度追求和对失误的恐惧。因此,演奏者应重视心理调节能力的培养,学会在演奏中保持身心放松。可通过深呼吸、正念冥想或轻柔的热身练习来平复情绪,稳定心率。演奏前制定合理的准备计划,熟悉曲目结构与情感表达,有助于增强自信心。同时,应以积极的心态面对演奏中的失误,将其视为学习过程中的自然环节,避免陷入自我否定。唯有在心理上做到从容不迫,才能真正展现古筝音乐的内在韵味与艺术感染力。

6 结语

古筝弹奏是一门需要长期学习和实践的艺术。在学习过程中,演奏者难免会陷入一些技法误区。本文从演奏者的视角出发,对古筝弹奏中常见的技法误区进行了分析,并提出了相应的矫正策略。希望通过这些分析和建议,能够帮助广大古筝演奏者正确认识和解决技法误区,提升古筝弹奏的水平 and 艺术表现力,为古筝艺术的传承和发展做出贡献。演奏者要不断地探索和实践,不断提高自己的音乐素养和演奏能力,才能用古筝弹奏出更加美妙的音乐。

参考文献:

- [1] 龙玺颖. 小学古筝社团活动的教学实践研究[D]. 西安音乐学院, 2025. DOI:10.27402/d.cnki.gxayc.2025.000042.
- [2] 李宜蓓. 中国当代筝乐演奏艺术研究[D]. 上海音乐学院, 2025. DOI:10.27319/d.cnki.gsyty.2025.000029.
- [3] 陈曦. 基于认知负荷调节的古筝教学提示系统研究

[D]. 中国美术学院, 2024.

[4] 陆宇安. 公办校外教育机构古筝兴趣班教学现状与策略探究[D]. 上海师范大学, 2023.DOI:10.27312/d.cnki.gshsu.2023.002578.

[5] 宋曼. 古筝演奏艺术[M]. 化学工业出版社: 2023 10:188.

作者简介: 袁莉(1978.12-), 女, 上海市, 研究生学历, 硕士学位, 研究方向: 古筝演奏。