

练习（赵晓生）

练习，反复的练习，艰苦的练习，不间断的练习，不但贯穿于从初学者到钢琴家的成长过程，而且贯穿于一位钢琴家的整个艺术生涯。所谓“曲不离口，拳不离手”，真正可以变通为“琴不离手”。一旦离开经常不断的练习，钢琴家的手指机能、指触感觉、技术水准立刻会退化，直退到“完全不会弹琴为止。这对于一位以钢琴演奏为职业的人来说，不但是严峻的，甚至是残酷的。因此，“练琴”，成为钢琴家终身不可摆脱的使命，成为他赖以生存的关键。

练习的时间因人而异。有着极快视奏能力的人，有着超凡音乐记忆的人，有着天生柔顺而迅捷的手指机能的人，均可比常人大大地缩短练熟一首乐曲或一套音乐会曲目所需的时间。然而，要想掌握钢琴演奏中的全部艰深的技巧，其需要付出的努力却大致在总量上相等。也就是说，若以一天不少于7小时计算，一天也不止歇，至少需要10年时间。以小时计算，大约在25000至26000小时之间。这大概是一般造就一位钢琴演奏家所需时间的概率。倘若每天练习时间减少，那么总量不变，年数就会延长。犹如烧开水。只要把水烧开后，即便冷却，也还是“冷开水”。而仅烧到六七十度的水永远不是开水。大致上“25000”，小时的时间才可把“钢琴家”，这壶水烧开。

作为钢琴家的生涯，每人有着不同的练习习惯。有人每天练7~8小时，有人每天练10至14~15小时，也有的平时每天只练3~4小时，只在开音乐会前1~2个月才集中练习更长的时间。不论钢琴家们在他们的回忆录中如何声称自己“从来不练琴”，或者“从来不超过3小时”之类，千万别信这类宣言。因为一场两小时的独奏会节目是无论如何不可能通过每天3~4小时的练习所能掌握的。一位伟大的钢琴家在灌制贝多芬三十二首奏鸣曲或肖邦全集唱片的时候，怎么可以想象他每天只练几小时琴呢？

因此，练琴，长时间的不知疲倦的练习，不但是造就一位钢琴家的关键之关键，同时也是钢琴家本人献身于艺术的崇高精神的集中体现。

同样坐在琴凳上，练习方法的不同，将导致效果的截然不同。其“效率”却大相径庭。在练习中，钢琴家应当掌握好以下几个重要环节：

一：慢练

慢练是克服一切技术障碍之本。通过慢练，应当使演奏者在一接触乐曲的开始就走上一条正确演奏的轨道。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到音乐的每一个细胞。

在慢练中，要随时注意解决以下基本问题：

1.确定指法。最好在视谱阶段即记下正确的指法。有些段落式经过句需要考虑、几种指法可能性F再参考不同版本中编者所注明的指法\$最后确定自己拟采用的方案。千万不要任意更改指法。只有在困难片断无法克服的情况下，才研究通过更改指法使之“由难变易”的可能性。一般情况下，一定要在视谱阶段即按最佳指法弹奏，并且通过慢练将它固定下来。

2.确定分句。分句是音乐的语气、语调和呼吸。分句是否正确，表现出演奏者音乐素养的高低。从视谱阶段开始，慢练的斗个基本要求和目的即是正确地划分乐句。这是一个说来容易实际十分复杂与困难的问题。在不少情况下，演奏者一开始不曾正确地划分乐句，致使养成错误习惯而影响整个演奏的质量。

3.确定基本的动作走向。慢练相当于做慢动作、看慢镜头。整个演奏动作都被夸张地放大了。慢练能够促进演奏动作的连贯，使演奏者清楚地明了动作的走向，如向上，还是向下，左右之间弧线有多大，等等。还要通过慢练，加强全身动作的配合与一致，如同进行深呼吸一般，使音乐的气息变得更为延绵漫长。

4.确定困难片断的弹奏方法。对于困难片断，当然不可能仅仅通过慢练达到演奏要求。然而，慢练在一开始却是十分重要。要有足够的耐心把一首飞快的肖邦高难度练习曲当作夜

曲中缓慢的经过句来演奏。凡有这种耐心把快速的艰难片断放慢八至十倍练习的人，必定比较容易达到人们望之生畏的峰巅。

二、分解细部练习。

学生容易犯的一个最普遍的毛病，就是不断地一遍一遍从头到尾演奏一首乐曲。殊不知，这种从头至尾的演奏实在是百弊无一利，极难从中获益或得到长进。好的练习方法是把音乐分解为细部，一小块一小块地练习，好比先仔细地把每个零件磨光锉平一般。

1.分手练。不少人一开始就两个手一起练。牢记：任何乐曲在一开始都要分开左右手练习。即使一首简单的练习曲或圆舞曲，左右手也都担负着不同的任务和职能。演奏者尤其是学生常常把注意力集中在音符多的部分。殊不知，在许多情况下，往往是音符“少”的而容易被忽略的东西，恰是音乐的灵魂。不但在熟悉乐曲的初步阶段需要分手练习，而且在准备音乐会的全过程中，即使对乐曲的了解、掌握与处理都趋向成熟，也仍然要随时穿插分手的练习。

2.分声部练。应当养成把音乐中的各个声部、各个层次区分开来练习的习惯。有时一个声部、线条或层次并不在一只手上。有时一只手又要演奏几个不同的声部、线条或层次；有时声部会相互交叉；有时不同的层次需用不同的音色演奏。所有这些都是音乐表现中十分重要的问题。要做到把每个声部、线条与层次的音色有所区别，或音响有所不同，或体现出它们各自的独立意义，都只有通过分声部、分层次练习的方法才能达到。通常，人们会认为只有在练习复调音乐作品时才需要分声部。这是不正确的。即使在主调音乐中，有时在一个声部或线条中实际包含着几个不同的层次。应当通过分声部的练习，使每个隐伏的层次各自完美地连接起来。

3.分乐句练。一句一句地练，是每个教师告诫学生的老生常谈。然而，不幸的是，大多数学生仍习惯于从头到尾一遍又一遍地弹。从练习的角度而言，这种一遍又一遍的练习方式是难以得到真正提高的。要提高演奏水平，唯一的有效途径是把音乐分解为一个一个乐句，集中注意力，以最大的耐心，一句又一句地仔细磨炼。只有这样，才能在最短的时间内最有效地提高整体演奏水平。因为，在从头至尾一遍遍弹的过程中，无数细节被忽略，被带过，甚至还反而会养成许多不该有的错误习惯。那就不仅仅是“欲速不达”，简直是“南辕北辙”。只有真正了解每个细节的正确演奏习惯都必须经过无数次重复练习才能养成的时候，钢琴演奏者才算真正掌握了“练琴”的真谛。必须强调指出，练习不等于演奏，它们完全是两码事。不应当在练习的时候像演奏那样地弹琴。练习的目的是克服难点，培养正确的弹奏习惯，寻找所需要的声音与指触，等等。这一切，只有通过慢练、细练、分开“零件”练，才能达到目标。

三、把感觉练顺。练习的第一步目标，基本的目标，不是把手指跑得飞快，或是盲目地加上许多表情。作为练习一首乐曲的基础，首先应该把这首乐曲理顺。所谓理顺，指每个音都要弹到，不溜掉，不虚脱，不飘浮；手腕、手臂都配合自如；所有音之间的连接十分平滑，匀称。比如对连续的十六分音符来说，均匀是比速度更为重要的第一位的要求。为做到这一点，可采取以下方法：

1.低指贴键练习。许多教师在教初学者时强调高抬指的练习方法。无疑，适度的高抬指练习是十分重要的。这种练习方法可以使手指第三关节积极运动，手指动作迅捷有力。但若片面强调高抬指，会造成音与音之间缺乏联系，音质粗糙，漏音，手指满天飞却不能把力量集中到键上之类的毛病。为克服这类弊病，需要采取低指贴键的练习方法。手指的高级功夫不在于抬得高、飞得动、跑得快，而在于控制住每一个手指，使之仅仅从琴键表面到键底的有限距离内，依靠微小而精确的动作，把音弹得结实、有力、集中和均匀。手指一

点都不离开键盘表面，全部动作只是在键面与键底之间交替进行。通过长时间的低指贴键练习，可以掌握并强化手指第一关节的动作。这对于获得集中而圆润的优良音质是非常重要的。

2.用中等速度与力度，不快不慢、不轻不响、不用踏板地去练习。在大多数练习时间内，应当十分仔细地用耳朵倾听每一个音的音质，检查每个手指的触键质量。在这种情况下，不要使用踏板。在练习中过多使用踏板，容易造成耳朵对音响的错觉，从而忽略了最关键的手指触键动作的细微变化与差别。不用踏板，可以使每个音的真正质量毫不遮掩地暴露出来，耳朵也能十分敏锐地注意到由于触键的不同而造成的音质差别。由此，既能通过检验音质来调整指触，又能通过改变指触来调整声音。运用中等速度与力度的目的，是使所有乐句都能演奏得清晰与准确。如前所说，均匀平滑是练琴所应当达到的第一位与最基本的要求。除了慢练以外，这种既不太快又不太慢、既不太轻又不太响的演奏法，十分有利于把整首乐曲弹得匀称。这对于真正上台时，在紧张气氛与状态下保持对演奏动作每个细节的严密控制，具有十分重要而实际的作用。

3.变速练习。一般说，对于快速的乐曲或片断，应由较慢速度逐步加快到实际演奏的速度。比如，一首连续十六分音符的快速跑动乐曲，需要达到 $J=132$ 的速度。那可以从 100 开始，经过 104, 108, 112, 116, 120, 126 等不同速度，最终达到 132。然后又可超速度地以 138、144 甚至 152 或 160 的速度练习。再倒过来，回到比较慢的速度。这对于克服手指连续跑动的困难是十分有效的办法。一般说，这一类乐曲需要掌握五种速度：①正常速度，如 132。②稍慢于正常速度，如 126。③略快于正常速度，如 138。④大大慢于正常速度，如 120 或 116。⑤大大快于正常速度，如 144 或 152。如果这五种速度都能演奏自如，置于严密的控制之下，那么，就可以避免在舞台上由于速度略快或略慢于习惯的速度而发生意外。

四、运用“有谱无琴、有谱有琴、无谱有琴、无谱无琴”的练习方法。其中第一项“有谱无琴”，即读谱，已是本篇第一节所论。第二项“有谱有琴”即看谱练，实际包含本节上述所有内容。第三项“无谱有琴”实际上就是背谱练习，将在下一节详述。所以，这里仅仅讨论第四项“无谱无琴”的练习方法。

所谓“无谱无琴”，就是“心练”。这是练琴中十分重要的一环。“心练”，乃是演奏者随时随地，凝思默想自己所演奏的音乐，仿佛眼睛看见乐谱，耳朵听见音响。所有表现的要素，包括渐强、渐弱，指法、触键，高潮、低潮，渐快、渐慢，等等各个方面，都能尽收眼底，蓄藏心内。演奏家在一整天中，除去吃饭、睡觉，凡是不坐在钢琴旁的时候，无不可以进行“心练”。通过“心练”，应达到如下几个目的：

①加深对乐谱的记忆。②强化对动作的控制。③贯通对音乐的处理。④明确对音响的要求。沉思默想的“心练”方式，实际上既不玄也不难。最重要的是集中精神，摒除杂念，把所演奏的曲目如放电影一般在脑海中“过场”。这种方法，在入睡前做特别有效。

“无谱无琴”的冥想，之所以是如此重要的练习环节，是因为这种冥想能使被演奏的音乐真正在演奏家心中扎下根来，逐步演化为演奏者本人的“作品”，并最终溶化到他的血与肉之中，成为他生命的不可分割的部分。

以上所有练琴方式都需要极大的耐心，而耐心是意志力的一种表现。凡能以坚强的意志克服“心猿意马”、“心荡神迷”，一类的不专心，排除“只快不慢”、“活络屁股”，一类的不耐烦，坐得住，慢得起，听得清，看得明，以“细致严密”为座右铭，反复地、严格地、长时间地一个片断一个片断、一个细节一个细节地练，并且数十年如一日的练，那么，他才真正掌握了“练琴”的真谛。