

初学者手指疼痛

琴不合格

- ✓ 主要是琴弦离指板距离太远 —— 购买合格的琴，找贵的或专业人士挑选
- ✓ 新琴弦可能粗糙，增加摩擦力 —— 购买好的琴弦，或粗布擦几遍后再使用

不注重手指保护和保养

- ✓ 有手汗或手潮湿时坚持弹琴。增大了摩擦力，而且角质层软化，更容易磨损 —— 经常擦拭琴弦和手指，确保干燥
- ✓ 手指需要保养
 - 练习期间，可以用冷水降温
 - 练习后，用热水活血

坐姿不正确

- ✓ 采用标准古典或民谣坐姿
 - 古典坐姿（首选）
 - 四点持琴更稳
 - 送腕更容易（个人感觉）
 - 对手指力要求低，因为按弦可借手臂重力
 - 验证标准：需做到手臂能自由平移，和手腕舒服推送就能让手指按压1弦到6弦

按弦姿势不正确

- ✓ 需要额外用力使用手指和手腕来实现按弦，导致手疼 —— 正确姿势
 - 手指垂直按弦，靠近指甲位置关节要突出
 - 手指尽量靠近品丝位置按弦，力度以刚好按响为准
 - 握拳自然张开，拇指靠后方中央上到琴上，不论你手短手小，四根手指都可以够得到1弦
 - 弹琴是手腕带动手指，能够到其余5条弦

过度使用手指

- ✓ 训练时间过长
 - 初学者每天不宜超过一个小时，每次训练不超过20分钟
 - 左手指过度疼痛，应该暂停训练。可以改为训练右手或听歌熟悉所练歌曲
- ✓ 训练方法不对
 - 长时间按定弦或和弦不放手，每次按弦不要超过三秒。采用松-放-松方式训练按弦
 - 手指不够灵活，采用大力按弦来实现弹响
 - 可以先练习手指操来灵活手指独立性操作
 - 可以先练习手指操增加手指跨度
- ✓ 弹不对，心态急躁，强行弹，越弹越错 —— 错误的弹法也可能伤害手指，更严重的是导致错误的肌肉记忆，需要花更多时间矫正
 - 放松心态，接受现状
 - 开动脑筋，分解目标来实现
- ✓ 巧法减轻对手指的摩擦
 - 使用古典尼龙弦作为初学吉他，比刚弦更松和更小摩擦力
 - 把琴弦调低八度使用，弦松能有效减轻摩擦
 - 把变调夹夹在一品，让弦更贴近指板，同时，左手由于更靠近身体，也更自然，从而减少按弦的力度
 - 使用指套