

# 365天！电吉他手的养成计划

在全部琴弦和品格上流畅移动的练习，是每天开始练琴以前必须进行的热身运动。在这里举出的各个练习项目中，因为包含了手指按弦的顺序以及在琴弦上移动的指型等各式各样的变化，所以能更好地平衡左手的锻炼效果。每个练习只是一个例子，可以打乱顺序，在其他品格上用同样的指型来练习，还要尝试在不用的把位弹奏。不要一味“钻牛角尖”似地只在某一些品格上死磕哦。

## Standard tuning

**♩ = 80**

## 每日必弹：练习在所有琴弦上进行移动

每日必弹：练习在所有琴弦上进行移动

♩ = 80

1=C

6# 6 7 1 2# 2 3 4 5# 5 6# 6 1# 1 2# 2 3 4# 4 5 6# 6 7 1 1

TAB

5-6-7-8 5-6-7-8 5-6-7-8 5-6-7-8 5-6-7-8 5-6-7-8 (8)

拿起吉他，首先就要来弹奏这个！注意，在下行时运指顺序很容易混乱哦。

5 ♩ = 358

6 ♩ = 80

TAB

周一：上行时：食指-无名指-中指-小指；下行时：小指-中指-无名指

7 ♩ = 80

8

4 5 #4 #5 #6 1 7 #1 #2 4 3 #4 #5 #6 6 7

1̇ 2̇ #1̇ #2̇ 4̇ 5̇ #4̇ #5̇ 5̇

TAB

1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4 1-3-2-4 (4)

因为是日常生活中不太使用的运指顺序，所以需要时间来慢慢习惯！

9 4

10

6̇ 5̇ #5̇ #4̇ 3̇ 2̇ #2̇ #1̇ 1̇ #6̇ 7̇ 6̇ 5̇ 4̇ #4̇ 3̇

2̇ 1̇ #1̇ 7̇ 6̇ 5̇ #5̇ #4̇ #4̇

TAB

5-3-4-2 5-3-4-2 5-3-4-2 5-3-4-2 5-3-4-2 5-3-4-2 (2)

11 ♩ = 336

12 ♩ = 80

TAB

周二：上行时：食指-小指-中指-无名指；下行时：小指-食指-无名指-中指

13 ♩ = 80

14

7 2 1 #1 3 5 4 #4 6 1 #6 7 2 4 #2 3 #4 6 5 #5 7 2 1 #1 #1

TAB

7-10-8-9 7-10-8-9 7-10-8-9 7-10-8-9 7-10-8-9 7-10-8-9 (9)

所有谱例的练习要求都是相同的：注意左手手指在弹奏时，不要离开指板超过1cm

15

16

2 7 #1 1 6 #4 #5 5 4 2 3 #2 1 6 7 #6 5 3 #4 4 2 7 #1 1 1

TAB

10-7-9-8 10-7-9-8 10-7-9-8 10-7-9-8 10-7-9-8 10-7-9-8 8 (8)

17  $\text{♩} = 348$

18  $\text{♩} = 100$

TAB

TAB

周三：按三连音节奏在全部琴弦上进行机械练习

$\text{♩} = 100$

19

20

5 5# 6 6# 1 1# 2 2# 4 4# 5 5#

#6 7 1 1# 2 2# 3 4 5 5# 6 6#

TAB

TAB

由于要以三连音节奏在每根弦上弹奏四个音符，所以节奏很容易乱哦。

21

22

7 6# 6 5# 4 4 3# 2 2# 1 1 7

6 5# 5 4# 3# 2 2# 1 7 6# 6 5

TAB

TAB

23 ♪ = 330

24 ♪ = 110

TAB

周四：全部以半音为单位，进行下行的半音阶练习

♪ = 110

25 4 3 2 #1 4 #3 2 #1 26 4 3 #2 1 #4 3 2 #1 7 #6 6

TAB

8 7 6 5 9 8 7 6 9 8 7 6 10 9 8 7

只有从2弦到3弦的变换过程中不需要移动品格，所以注意不要移动手指位置。

27 2# 3 4 2 2 1# 4# 3# 28 2# 1# 4 3# 2# 1# 0

TAB

8 9 10 9 8 7 11 10 9 8 12 11 10 9

29 ♩ = 273

30 ♩ = 100

TAB

### 周五：以1.5个全音为单位的“上行-下行”练习

♩ = 100

31

32

TAB

全部是跨越1.5个全音（即小三度音程，三个品格）的距离的乐句。这些音符可以构成减七和弦。

33

34

TAB

35 ♩ = 325

36 ♩ = 80

T  
A  
B

周六：在全部琴弦上进行弹奏，注意不要使音符重叠

♩ = 80

37

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

7 4 7 4 6# 2# 5 2 7 5 3 1 2# 6# 4 2

T  
A  
B

10-7 8 9 10 7 8 9 10 7 8 9 10

38

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

1# 4 1# 4# 6 3 6# 2 1# 5 4# 1# 2 7 5 #2

T  
A  
B

11-8 9 10 11 8 9 10 11 8 9 10 11

一根弦接着一根弦地弹奏，稍有失误就会使音符重叠到一块，所以要将音符之间的空隙空出来。  
请按节拍从慢速开始练。

39

1# 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

#1 5# 1 5 7 4# 6 3# 1 6# 4 2 3 1# 5 3

T  
A  
B

12-9 10 11 12 9 10 11 12 9 10 11 12

40

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

2# 5 2# 5 1# 4 7 4 2# 6 5# 2 4# 1 6 4

T  
A  
B

13-10 11 12 13 10 11 12 13 10 11 12 13

# 周日：使用食指的指尖为相邻的琴弦消音

♩ = 80

左手的手指担负着为不需要弹奏的琴弦消音的重要作用。请观察右图中食指按住5弦的样子。之间通过轻微触碰6弦来使其消音。这样在使用拨片演奏时，即使触碰到6弦也不会发出声音了。在其他琴弦上也是一样，通常使用食指的指尖来使相邻的琴弦消音。如果不掌握这种方法的话，就会很容易使一些本不应弹奏的琴弦发出杂乱的声音。所以请牢记，在弹奏所有乐句时，别忘了使用食指的指尖来进行消音。

41

