

The Unstoppable Musician



Struggling with learning an instrument?
Have you learned the musical alphabet yet?

Eileen Sauer

不可阻挡的音乐家

早期第二版(免费 PDF 版, 已冻结) 最后更新:2023 年 11 月 28 日

这本书之前以“Solfège 教学指南”第一版的形式在亚马逊上出版。第一版将在第二版正式在亚马逊上出版时停止发行。这个免费的 PDF 将保持在这个状态冻结。

版权所有 © 2022 Eileen Sauer ISBN: 979-8-40-469162-7

封面插图由 Vittorio Garofoli 绘制

角色(从左到右):

和声在单簧管上。通过音乐征求动物的帮助。

TekNique 在小提琴上。控制机器人和计算机,

佩戴增强现实眼镜。

时间守护者(爵士鼓)。通过时间带领超级英雄

来回穿梭。

声音弯曲者在萨克斯上。弯曲声音

以打碎石头或扭曲金属。

缪斯在大提琴上。在小组内放大创造性灵感。

作为不可阻挡的音乐家, 大家都会演奏多种乐器
并且具备键盘技能。

我们将这本书献给世界各地所有级别的音乐家，
他们渴望知识并
相信总有一条前进的道路，
他们不会放弃，
保持好奇心并愿意尝试，
从而最终开创自己的音乐命运。

Table of Contents

<i>Background</i> 背景.....	6
<i>Introduction</i> 介绍.....	12
<i>The “Why?” Behind Each Prong</i>	15
<i>第一部分 The French School Way of Life</i> 法国学校日常.....	18
<i>French School Biographical Account</i> 法国学校传记账户.....	18
<i>Preparatory Work</i> 准备工作.....	31
A. Dannhäuser Solfège des Solfèges.....	32
B. Music Dictation Notebook 音乐听写本.....	34
C. Whiteboard / Chalkboard 白板/黑板.....	35
D. Seating 座位.....	36
E. Music Stands 乐谱架.....	38
F. Two Pianos 两台钢琴.....	38
G. Supplies 用品.....	39
H. Personnel 人员.....	39
I. Reward System 奖励系统.....	42
<i>Structure of Classes</i> 课程结构.....	45
学生成长（长期）.....	47
教师成长（长期）.....	48
solfege 过程的成长.....	48
<i>Running a Demonstration</i> 进行演示.....	49
<i>Launching a New Class</i> 启动新课程.....	51
First Solfege Class 第一堂 solfege 课.....	52
Second Class 第二节课.....	57
Third Class 第三节课.....	58
First Dictation Class 第一堂听写课.....	61
Joining an Existing Class 加入已有班级.....	63
Teen and Adult Students 十几岁及成年学生.....	63
Taking A Step Back 退一步讲.....	64
New Solfege Instructors 新的 Solfege 老师.....	65
<i>PART 2 The Solfege Method</i> 第二部分 Solfege 方法.....	67
<i>Further Details</i>	67
Dannhauser Book 1.....	67
Sight Singing.....	70
Conducting Time.....	72

Ear Training.....	73
Music Dictation 音乐听写.....	80
<i>Improving Solfege Skills 提高 Solfege 技能</i>	82
Continuity Rule 连续法则.....	82
Got It, Forgot It.....	83
Tackle the Hardest First 首先解决最难的问题.....	84
Mental Play 心理演奏.....	84
<i>PART 3 Towards Unstoppable 迈向不可阻挡</i>	86
<i>Adding to the Foundation</i>	86
Church Modes.....	86
Meter Lesson 节拍课程.....	87
Beaming Notes 连接音符.....	89
Lead Sheets 主谱.....	90
ABRSM.....	91
<i>Using Solfege as a Tool 使用 Solfege 工具</i>	91
Improvisation.....	92
Composition 作曲.....	94
<i>Music Notation Software 音乐记录软件</i>	100
<i>Advanced Students 高阶学生</i>	101
Coaching Leaders.....	101
Advanced Exercises 高级练习.....	103
<i>Performance Preparation 准备演出</i>	104
History 历史.....	104
Tips and Tricks.....	107
<i>Curriculum</i>	112
Level 1.....	113
Level 2.....	113
Level 3.....	114
Level 4.....	115
Level 5.....	115
<i>Exercises 练习</i>	115
Sample 1.....	116
Sample 2.....	117
Sample 3.....	118
Sample 4.....	120

<i>Part 4 第四部分 其他主题</i>	122
<i>补充材料</i>	122
法国学校档案	123
Louise • H • Combe 的方法:声乐教育	129
莫扎特效应 DIY 套件	150
共感.....	152
前沿.....	155
<i>钢琴练习</i>	157
新学生.....	157
勒·卡彭蒂埃	159
<i>参考文献</i>	167
<i>致谢</i>	168
<i>关于作者</i>	169

Background 背景

你是否在学习乐器时感到困扰？有可能你热爱音乐，但一直以来可能一直在尝试学习乐器时遇到困难，甚至可能已经有好几年了。或者你热爱唱歌，但缺乏加入本地合唱团的信心。

想象一下一个明显喜欢音乐的孩子的父母，然而，这个孩子并不喜欢练习。如果每堂课都以眼泪结束，你或者你的孩子是否应该继续弹奏乐器呢？

也许你正在思考在学校、全职工作以及现代生活的情况下，如何成为一名音乐家。所有这些情景，以及许许多多其他情景，都有一个根本原因，通过这个问题得以揭示：

你是否已经学会了音乐字母表？

具体来说，你是否使用了有效的学习方法学到了音乐字母表？因为如果没有，你就像是在没有学会字母表的情况下尝试进行“阅读和写作”一样。想象一下那将会耗费多少时间和努力，突然之间，上述情景就变得更有意义了。

例如，如果你在学习乐器方面感到困难，那么如果你还没有学会字母表，发展良好的书写技巧有多有用呢？

现在，你可能会想：

音乐字母表是什么？

为了回答这个问题，我们必须问：

音乐是什么？

音乐是在时间中组织的声音，因此，为了理解音乐的结构，我们需要了解音高（声音）以及这些音高如何随时间变化。

这本书的目标很简单，但结果将是深远的。简单的目标是理解学习音乐字母表所需的内容。与学习字母表一样，这是成为自信、终身、能够自给自足地学习音乐的第一步，这样你就能够：

- 自己学习音乐
 - 寻找合适的音乐老师，甚至
 - 有朝一日踏入音乐学院

首先，让我们确立一些重要的背景信息。

从七岁开始，我接受了十年的私人钢琴课和 solfege 课程（使用“do re mi”唱出命名的音高）。Solfege，当以我们被教导的方式专门教授时，就是学习音乐字母表的方法。

我的老师 Yvonne Combe 在巴黎音乐学院学习音乐，当时法国作曲家克劳德·德彪西、加布里埃尔·福莱、卡米尔·圣桑和莫里斯·拉威尔还在世，福

莱是音乐学院的院长。她后来移民到美国，在 1927 年在新泽西州普莱恩菲尔德成立了法国音乐学校，教授钢琴和 solfege 超过六十年。

当我是一名学生时，我参加了新泽西州的钢琴比赛，在第一、第二或第三名中脱颖而出，并在卡内基音乐厅（后来更名为威尔音乐厅）演奏了九次。我在高中合唱团中唱歌，是新泽西州全州合唱团的成员。我妹妹在 3 岁半时开始上课，也参加了新泽西州的钢琴比赛，在几乎每一次比赛中都获得第一名，并在卡内基音乐厅演奏了十次。

到她高中毕业时，她参加了合唱团，弹奏了九种乐器，并成为新泽西州全州交响乐团的成员。因此，显然，我和我的妹妹接触到了一种高效、以结果为导向的音乐学习方法，尽管当时我们肯定并不理解这一点。我们只是好奇为什么其他学生不能做到我们正在做的事情，因为一切似乎都那么简单。

这里还有另一个有趣的观点。我们的父亲在童年时期学了七年的钢琴课，所以在我整个童年时期，我们都会练习钢琴。但那时候，他从未超越中级水平，尽管在童年时期他周末每天练习 8 小时。这对于任何努力学习乐器的人可能都很熟悉。

几十年来，我成为了一名自学成才的作曲家，同时也是一名软件工程师、技术培训师、工程经理和房地产投资者。然后，Facebook 让法国音乐学校的校友重新联系，我们都感到非常惊讶。原来我们中的许多人在童年时在卡内基音乐厅演奏过，并进入了一流的音乐学院，成为职业音乐家，音乐学院教授，成为作曲家，甚至有一位在数百部电影中演唱，包括许多大片。你可能听过她的声音。

那些没有成为职业音乐家的人成为了医生、律师、教育家、高管、企业家和技术专家，因为我们从小学会了，只要知道如何获得可衡量的结果，就很容易全身投入。法国音乐学校不仅影响了我们的音乐发展轨迹，还以某种方式改变了我们的身心，影响了我们从那时起生活的方方面面。

我们在 1991 年失去了 Combe 女士，享年 97 岁，她的学生斯蒂芬·沃特斯接管了学校。2014 年，他去世，使得学校的命运岌岌可危。最初，我们以为他的妻子朱迪会出售学校，因为她本人并非音乐教育工作者。

然而，熟悉学校悠久历史的音乐教师们纷纷加入，教授钢琴、小提琴、吉他、巴松管等各种乐器，以维持学校的运转。学校继续存在，但与我们的老师在学校经营时的方式不同。

在将近两年的时间里，朱迪也试图找到一位音乐教师重新开始学校的 solfege 课程，但没有成功。作为两个孩子都在法国音乐学校跟随 Combe 女士学过钢琴课和 solfege 课的家长，她看到的一切都无法复制我们曾接受的 solfege 教学方法。

最终，朱迪请我重新启动法国音乐学校的 solfege 课程。而我上一次的钢琴课和 solfege 课已经是在 1982 年 1 月了。为了填补知识的空白，我通过了茱莉亚音乐学院的夜间部（现在是延伸部）的试听，并在学年中被接受。2016 年 1 月，我们在法国音乐学校重新开始了 solfege 课程，与此同时，我还在茱莉亚音乐学院修了一门作曲课程。

- 三个月内，一位学生在学校的活动中以独奏表演让她的父母惊喜不已。
- 一年后，两名学生开始展现出绝对音高的迹象（无需乐器或音叉即可识别音高）。
- 两年后，一个五年级学生能够演奏直笛、尤克里里、爵士萨克斯管和一点钢琴。
- 两年半后，最初表现出“音盲”特征的学生们现在能够在钢琴伴奏下准确唱调，而当时的六年级学生正在尝试音乐创作。

当被问及在他们的学校接受了什么音乐培训时，普遍的反应是皱眉和“那些东西太容易了！！”记住，这正是我和我的妹妹在小时候的反应。但是，当我们

自己教授那些 solfege 课程时，以与我们当时接受的方式相同，验证了 Yvonne • Combe 的音乐字母表学习方法的有效性。

从此以后，当我们提到法国音乐学校的方法时，我们特指在我在新泽西州普莱恩菲尔德法国音乐学校学习钢琴时，Combe 女士在那里教授的全面基础方法。这种方法包括两个部分：

1. 通过 solfege 从零开始教授音乐字母表的方法
2. 高效的钢琴练习技巧

我们将尽可能根据校友和家长的集体记忆来解释她的 solfege 方法。

关于她在法国长大的起源，我们的信息有限，因为她出生已经有 100 多年了（从档案角度来看是一个挑战），而且目前我们没有基础来将她的方法与法国或瑞士的 solfege 教学进行比较。当我们准备询问她的 solfege 方法时，我们的老师已经离开了。由于朱迪在 2014 年至 2016 年期间与其他音乐教师交流的经验，我们知道这种方法当时并不与美国其他 solfege 方法相同。

法国音乐学校的 solfege 方法采用了一个固定 do 系统，其中音节总是与特定音高相关，与 movable do 系统相对，movable do 系统中 do 是每个大调音阶的起始音。我们学到的是一种强大而易于掌握的四部曲方法，通过它可以深入理解音乐：

1. 用“do re mi”唱出音高的同时，
2. 进行指挥，
3. 耳朵训练，
4. 音乐听写，我们会记录下我们听到的内容。

并非所有的校友都发展出绝对音高，但在给定一个起始音符的情况下，大多数人在触摸乐器之前就能够在心中唱出他们想学习的新曲子的 solfege。因此，学生和教师在乐器课上可以专注于提高运动技能。

在法国音乐学校的档案中，一份音乐会节目单提到了一个 2 岁半的学生进行音乐会。学习音乐字母表对于任何年龄的人来说都是可能的（我们还有一个 48 岁的学生），学生们从第一天就开始创作音乐。

学习钢琴的学生可能想看看我父亲的书《钢琴练习的基本原理》

(Fundamentals of Piano Practice)，其中解释了 Combe 女士的高效钢琴练习方法。《钢琴练习的基本原理》和《不可阻挡的音乐家》共同提供了对她整个方法的全面解读。《不可阻挡的音乐家技能》在线训练营覆盖了 solfege 练习，将她的 solfege 方法活灵活现地展现出来。

这两本书是诞生于这个地球不同角落的孩子。它们描述了一种在欧洲使用的教学方法，由中国大陆和台湾的人解释。我的父母在日本度过了早年，然后移民到美国上大学。我和我妹妹在美国出生和长大。

法国音乐学校方法的背后是什么哲学？

由于该方法包括 solfege 和高效的钢琴练习，Combe 女士的哲学有两个方面：

1. 任何人都可以学会音乐
2. 技巧应占学生努力的 10%。

对于第一个观点，她是在说任何人都可以通过一个对每个人都可访问且能够取得结果的学习方法学会音乐，无论每个人天生有何才能。第二个观点是通过高效的钢琴练习方法实现的，同时也表明大部分练习时间应集中在音乐性上。

尽管我们这些在 70 年代跟随 Combe 女士学习的人不能告诉你德彪西想要什么，但我们每个人都能告诉你，在钢琴课上，她会阻止某人并说：“不，德彪西/福莱/拉威尔/圣桑不希望那样演奏。”回顾起来，这是一种有趣的评论。她并非在说我们的表演是非音乐的，而是这些作曲家对他们的音乐要如何演绎非常明确。在很多地方，我听到那些演奏得有音乐感的人，但我能听到 Combe 女士在我肩膀上说着那些话。

作为作曲家，我们被告知一旦一首音乐离开我们的手，它就不再属于我们。我怀疑 Combe 女士可能会强烈反对这一说法。在《不可阻挡的音乐家技能》在线训练营中，所有的钢琴伴奏都是以音乐的方式演奏的，就像我们当时学生时演奏的方式一样。这成为学习音乐性的另一个方向 - 听我们的老师以音乐的方式演奏伴奏。

在结束时，这里有一封来自 Grace Nocera Boeringer 的电子邮件（她是法国音乐学校最早的学生之一，在 2018 年 80 多岁时仍然是一名表演小提琴手）：

亲爱的 Eileen、Judy、Wayne 和所有其他人，

感谢你们所有人重新唤起了这个美妙的传统（Solfège），这是我多年前成长中的一部分。我为我接受的培训感到非常感激，想让你们都知道它在我的音乐生涯中带给我多少愉悦和轻松。我清楚记得那些与 Combe 女士、Pfeiffer 女士和 Seguin 女士上的课。它们不仅在音乐上非常有教育意义，而且非常有趣！！我们形成了一个伟大的“支持”小组。我将永远记得那些日子。

最美好的祝愿，

Grace Nocera Boeringer

如果你像 Grace 一样，想要找到一种“愉悦和轻松”的方式，让它引导你终身热爱音乐，那就让我们开始吧。

Eileen Chang Sauer（法国音乐学校 1972 - 1982）

Introduction 介绍

"The Unstoppable Musician"存在的原因是为了解决一种误解，即法国音乐学校的学生被认为是天生的音乐家。直到几十年后，通过观察我们的生活如何展开，我们才能将这一点追溯到法国音乐学校教授的具体方法。这种方法在我们的身体和思想中灌输了有关音乐的核心信息，使我们看起来像是天生的音乐家。

在茱莉亚音乐学院出现的差距可以归因于至少三种可能性：

1. Combe 女士在最初移民美国时不会说英语，因此她所教授的内容局限于她可以用外语解释的范围内。在 1985 年的一篇《伍德布里奇新泽西新闻论坛》（Woodbridge, NJ News Tribune）文章中写道：她抵达这个国家的那天，Combe 女士只知道一个英语单词 - “yes”。“我第一个问的问题是‘怎么说 no’”，Combe 女士回忆道。我的妹妹说，当她是一名学生时，在钢琴课上，Combe 女士只会简单地说“yes”或“no，就像这样”，她经常被留在猜测原因的困扰中。
2. Combe 女士的重点是对基础元素进行绝对的掌握，她期望那些认真对待学习并后来进入音乐学院的校友会迅速消除任何存在的差距。在法国音乐学校，我可能是一个与众不同的数据点，成为了一名认真对待音乐的自学作曲家，经过 35 年的努力，然后才踏入音乐学院，只带着我在那些 solfege 和音乐听写课上学到的信息。我们所得到的是一套像锤子、螺丝刀、钉子/螺丝和锯这样的工具，处于适中水平，就像童话故事中的“金发姑娘”。这不像电视秀《幸存者》，在那里我们试图用棕榈叶搭建庇护所。也不是研究无限选择的交错图案瓷砖用于后挡板。这是实用的、基本的工具，我们可以用它们来建造任何我们想要的东西。
3. 作为一个孩子，我可能错过了法国音乐学校所教授的关键细节。通过与校友和家长进行了许多讨论，我才逐渐拼凑出这些信息。在 2021 年底，我翻看了我在法国音乐学校演奏的钢琴曲谱，上面有 Combe 女士的批注，并将它们发布在 EileenSauer.com > 项目 > Marked Music。这些书写的标记至今仍然生动，对 Combe 女士的意图有很多解释。

我们觉得有必要记录下我们所学，以便其他在音乐课上苦苦挣扎的人明白，他们可以取得我们取得的成果，而不受他们现有音乐教育环境支持水平的限制。这是因为并非所有音乐教育者都是按照我们所学的方式学习音乐字母表；换句话说，这些信息可以增强人们当前的音乐努力。

以上提到的限制可能导致一些校友在高中毕业并进入音乐学院后将法国音乐学校视为“儿童”音乐学校。虽然专业音乐家通常更关注他们在音乐学院的学习，而不是他们的早期教育历史，但法国音乐学校通过首先教授音乐字母表，然后在学习高效练习方法时应用字母表，使我们能够发展技术和音乐性，从而使音乐学院的学习成为可能。

这本书的第二版既是法国音乐学校管理方式的传记，也是法国音乐学 solfege 课堂“一天生活”的描述。这本书分为四个部分：

- 第一部分 - “法国音乐学校的方式” - 是更多传记性质的部分，描述了法国音乐学校的生活方式，以及课堂是如何设立和运作的。这包括新学生开始 solfege 培训时如何进行的前三堂“普通” solfege 课程，以及音乐听写课程是如何在每月末首次引入的，随后每月末都会举行。我们包括一些关于 Combe 女士的故事，展示她的性格，可能阐释她的哲学和方法，并使她的方法栩栩如生。我们还讨论了人们可能想要考虑的根据他们特定情况或课堂设置的适应措施。
- 第二部分 - “Solfege 方法” - 对法国音乐学校 solfege 方法的每个方面进行了更详细的探讨（但仍然在较高层次），涵盖了法国音乐学校 solfege 方法的四个方面（视唱、指挥时间、听力训练和音乐听写）。换句话说，在覆盖了数年的 171 个短小的 solfege 练习的整体框架内，对于教育工作者来说，哪些是与重要的指南相关的细节？这本书将有一个单独的附属书，名为《不可阻挡的音乐家学习蓝图》，它将详细展示我们如何完成《第一册》中剩下的 171 个丹豪瑟尔 solfege 练习。此外，在线的不可阻挡音乐技能训练营将以 Combe 女士教导我们的方式，生动展现所有 171 个练习。
- 第三部分 - “迈向不可阻挡” - 描述了我们在重新启动 solfege 课程时添加的一般主题。Combe 女士没有提到这些主题，但我们认为它们是那些可能有朝一日进入音乐学院环境的人的基础的一部分。作为一名最初是自学作曲家，我主张在这个四部分的 solfege 方法中添加第五部分，与作曲/即兴创作有关。

为了澄清一下法国音乐学校的历史，Grace Nocera Boeringer（在前一章提到的法国音乐学校最早的一代人之一）是一位小提琴家，在法国音乐学校学习了 solfege。她的姐姐罗辛已经是一位钢琴学生和童话奇才，而当时 Combe 女士不希望姐妹俩争夺钢琴练习时间。她引导了 Grace 走向小提琴，两姐妹经常一起表演。在我们的后代中，许多家庭的兄弟姐妹是 Combe 女士的钢琴学生，在不同年龄组中竞争，因此我们得到了几十年 Combe 女士生活经验的好处。当我们在 2016 年重新启动 solfege 课程时，我们招收了包括尚未选择乐器的学生在内的学生。声音是 solfege 学生的乐器，因此他们可以立即开始学习音乐基

基础知识，无需同时购买和学习乐器。Solfege 是一次性学习的东西，然后随后应用于任何乐器。

第三部分涵盖的主题适用于所有有抱负的音乐家，例如那些参与合唱团、演奏长笛/小提琴/萨克斯管等的人。有趣的是，当我父亲的书《钢琴实践基础》开始成熟时，他不仅受到音乐家的青睐，还受到一位拥有自己建筑公司的画家和其他各种职业的人的青睐，他们发现我父亲所写的内容也与他们产生共鸣。我们在这两本书中讨论的是适用于成为不可阻挡的普遍学习原理，无论您具体想要实现什么目标。

- 第四部分 - “其他主题” - 包含读者可能会发现有用的补充信息。

这是为谁准备的？

我们希望这对广泛的受众产生吸引力，无论是业余音乐家、孩子学音乐的父母，还是音乐教育学生。我们希望阅读这本书会让您在评估音乐机构、课程、教练等时应该寻找什么有所了解。

The “Why?” Behind Each Prong

回顾一下，法国音乐学校 solfege 方法的四个方面包括：

1. 视唱命名音高（“do re mi”）同时进行
2. 指挥时间
3. 听力训练
4. 音乐听写，即写下我们听到的声音

视唱命名音高

如果您熟悉电影《音乐之声》，而大多数人都熟悉，那么您已经很好地掌握了唱出命名音高（do, a deer, a female deer）的要领：do, a deer, a female deer, re, a drop of golden sun... 这是一首有趣且令人难忘的歌曲，但为什么要这样做？为什么命名音高是一个重要的工具呢？

让我们来看看《Twinkle Twinkle Little Star》这首歌。您可能已经在脑海中唱过了。用命名音高的方式，Twinkle Twinkle 是什么样子的呢？ do do sol sol la la sol - fa fa mi mi re re do —

您知道和喜欢多少首歌曲？数百首？数千首，您可以哼唱歌曲并唱出歌词？这很棒，但您知道这些歌曲的音高吗？当您学会了音乐字母表时，以下是您的大脑自动开始发生的事情：

1. 您可以看到《Twinkle Twinkle》的乐谱，并在脑海中听到它。
2. 您可以将该乐谱翻译成 do do sol sol la la sol...
3. 您可以听到《Twinkle Twinkle》并在脑海中翻译成 do do sol sol la la sol...
4. 您可以看到一系列命名的音高：do do sol sol la la sol...，然后您会立即在脑海中听到《Twinkle Twinkle》并能够在脑海中看到乐谱。

通过使用命名音高作为工具，这在大脑中生成多重关联，从而建立对音高的深刻连接和理解。

指挥时间

还记得之前我提到过我父亲如何学习钢琴，甚至在周末每天练习 8 小时，但他只能成为一个中级水平的钢琴家吗？他显然没有学过音乐字母表，这里有另一个他的故事，将向您展示为什么指挥时间很重要。

作为一名年轻的成年人，我父亲在教堂礼拜中担任钢琴伴奏。在排练中，指挥会举起双手，我父亲开始弹奏，指挥会停下来看着他，合唱团成员会咯咯笑，我父亲会意识到，“哦，我不应该在这里开始弹奏”。最终，通过反复试验，他会找出在哪里开始，并为他弹奏的每一首曲子记忆下来。需要注意的几点：

1. 仅仅使用节拍器保持时间是不够的。音乐作为在时间中组织的東西，由拍子组成，这些拍子分组成小节或小节。这意味着什么呢？举个例子，你可能有四拍的分組，比如进行曲。1 2 3 4 1 2 3 4。或者你可能正在听一支华尔兹。1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3。节拍器可以帮助你保持一定的速度。脚踏、拍手也能做到这一点。但这些方法不能告诉你在每个小节中你在哪个拍子上。大多数时候，你可能会从小节的第一拍开始。

2. 有时，你可能会从其他拍子开始，就像唱生日快乐歌一样。如果我强调每一个第一拍，听起来就像这样：happy BIRTHday to YOU. 1 2 3 1 2 3。但是，它并没有从第一拍开始，对吧？生日快乐歌从第三拍开始，所以是 3 1 2 3 1 2 happy BIRTHday to YOU。有趣，对吧？而这只是生日快乐歌！难怪我父亲不知道从哪里开始弹奏，因为他从未被教过如何在同时进行视唱命名音高的情况下指挥。

鉴于我父亲的故事，这里有一个更加惊人的发现。合唱团指挥的工作是让所有表演者在时间中保持有序。然而，指挥从未意识到我父亲从未学过音乐字母表，指挥从未给予我父亲足够的信息，使他可以一劳永逸地学会音乐是如何在时间中流动的，以便他能够立即自己知道从哪里开始弹奏。

当我问我父亲更多问题时，我们立刻意识到指挥从未改变过他的指挥模式，因此他更像是一个人类节拍器。而且，我们意识到指挥本人从未像我们学到的那样学过音乐字母表。

这也是对一些音乐教育者和演奏者的评论。你是否曾遇到过一位出色的演奏者或音乐教育家，他可以演奏得很美妙？你尝试向他们学习，只发现你无法达到他们的水平，他们也无法教导你？当你按照我们学到的音乐字母表学习时，所有这些问题都会消失。

让我们转向第三个要点，即听力训练。无论某人是否能够在没有乐器的帮助下识别音高，每个人都可以提高。没有听力训练，你可能会发现为了弹奏某样东西，你不得不进行大量的练习。然后你会更容易忘记。听力训练将使你能够更清晰地在脑海中听到音乐。事实上，你可以在脑海中进行精神练习，不使用乐器！我们称之为精神演奏。而且，那些接受听力训练的人通常发现他们可以更自信地表演，而且在演奏中更不容易出现“记忆空白”。

在法国学校，我们进行了两台钢琴的听力训练，我们的老师会在一台钢琴上弹奏一些东西，然后我们必须在第二台钢琴上复制这个。这有效的原因是当时法国学校的主要重点是钢琴学生。通过“不可阻挡的音乐学”项目，我们使用声音作为听力训练的工具，结果证明这是一种更强大的教学方法。钢琴家很容易。他们只需敲击一键，钢琴就会产生声音。而歌手在产生音高之前必须思考，

他们对产生音高负有 100% 的责任。因此，这个在线训练营以 2.0 的方式教授音乐字母表，使大脑能够更深入地联想和理解音高。

Music Dictation 音乐听写

学习音乐的最后一个要点是音乐听写，或者写下我们听到的东西。学习读谱就像学开车一样。我们学习有关音高、节拍和小节的知识，以及如何读懂它们。这就像学习方向盘、油门和刹车一样。

学习如何写音乐就像学习如何成为了解引擎下发生了什么的汽车技师。写下我们听到的音乐涉及到确定每小节有多少拍，确定音高，并知道如何正确地将它们写下来。这就像学习有关发动机、散热器、电池和传动系统的知识一样。

学会写音乐的有趣之处在于，它使你成为一个更强大的视奏者。就像汽车技师开自己的车然后突然意识到，嗯，我需要更换正时皮带一样。

因此，总结一下，学习我们所学到的音乐字母表涉及到一个由四个要点组成的方法：

1. 同时进行时间指挥的视唱指定音高，使用“do re mi”
2. 耳朵训练
3. 音乐听写

要真正看到音乐字母表的实际运用，请查看：

<https://www.eileensauer.com/karaoke-solfège>。这里展示了一个 YouTube 视频、演示的谱子以及相关博客文章，其中的内容最终将出现在正式第二版图书在亚马逊上发布时。这份免费的 PDF 文件是正式第二版的先导，将保持

第一部分 The French School Way of Life 法国学校日常

French School Biographical Account 法国学校传记账户

在法国学校的档案中，有许多照片，其中一些是 Combe 女士和其他老师年轻时的照片。这里包含的照片由 Judy Waters 提供，她拥有这些档案。普莱恩菲尔德公共图书馆距离法国学校的位置仅一街之隔，Judy 捐赠了档案馆中的剪贴簿和文章，由图书馆进行维护和保存。

为了进一步了解背景，这一章中的法国学校历史来自法国学校档案中的信息，以及我们的记忆，这些记忆可以从许多来源得到具体的验证：

- NARA - 美国国家档案和记录管理局
- 巴黎音乐学院档案
- 家谱研究

Combe 女士讲述了许多我们无法验证的故事，因此除了稍后在本章提到的两个故事外，我们将不予提及。话虽如此，以下是关于我在茱利亚德音乐学院夜间部的一些个人经历，这或许有助于澄清上述句子。以下是四个故事。

1. 我和作曲专业的同学们正在等待管弦乐课程开始，教授有点上气不接下气地冲进来说：“嗨，我知道你们今天期望有一堂讲座，但我们计划有所改变。跟着我来！”我们拿起行李跟着他去了一个礼堂。茱利亚德的学生正在组成一个管弦乐队，一个夜间部的指挥课程即将开始，有点不同寻常。艾伦·吉尔伯特（Juilliard 的校友，长期担任纽约爱乐乐团的指挥）是那天晚上的客座教授，他每年都会做几次这样的事。他站在大门前，挡住了进入礼堂的去路。他注视每个人的眼睛，握着他们的手，庄重地感谢他们参加这节课。为那天不得不完成他们的任务的指挥学生们喝彩，为管弦乐队、他们的班级、他们的教授、艾伦·吉尔伯特以及闯入他们聚会的管弦乐课程喝彩。
2. 有一天我在纽约市办事，白天进了茱利亚德处理夜间部的一些行政事务。在离开时，我注意到人们走进了其中一个演出厅，完成了这些差事后，我走进去，拿了一个节目单坐在离舞台很近的地方。原来蕾妮·弗莱明（Renée Fleming）正在为声乐学生主持一个大师班。学生们开始表演，最终她停下他们，并称赞他们的美妙歌唱。然后她扫视整个舞台，挥动双臂，问道：为什么你们一直站在这一个地方，而你们却有整个舞台？这里发生了什么事？这是一个怎样的故事？这些角色的感觉是什么？你生气了，走上前去面对他...到了大师班结束时，学生们占据了整个舞台，并与观众互动起来。
3. 我正在等待一堂作曲课程开始，有一名学生走了进来，看起来有点不知所措。他突然说：“我刚刚和维奥拉·戴维斯（Viola Davis）一起坐电梯上来！”
4. 夜间部发来一封电子邮件，称夜间部学生有限的座位可供参加与电影导演布拉德·伯德（Brad Bird）和电影作曲家迈克尔·吉奥基诺（合作作品包括《超人特工队》、《美食总动员》、《碟中谍》等）的座谈会。

我抓住了这个机会并进入了会场。迈克尔·吉奥基诺在电影制片专业取得了学位，并在茱利亚德音乐学院夜间部上过音乐课。他将自己作为电影作曲家取得成功归功于他在电影制片专业取得的学位，从而向电影导演证明他了解他们的世界并能用他们的语言交流。他问我们：你真的认为电影导演在意音乐是D调还是D#调吗？吉奥基诺说他只是问：角色在这里做什么，他们的感觉是什么？考虑到房间里挤满了正在获得音乐学位的学生，这实在是超现实，但也是深刻而发人深省思考。

为什么选择这四个故事呢？

为了说明音乐学院是一个充满机会、可能发生意外经历和邂逅的丰富环境。没有人知道这些经历和邂逅会对一个人产生持久的影响，或改变一个人的生活轨迹，而且这些经历都不会在一个人的学业成绩单上反映出来。在阅读这个传记时，请记住，在Combe女士的官方记录中列出的内容并不能完全反映她的经历和邂逅如何影响了她的生活。我们无法从法国国家档案馆获得信息，因为在法国，120年以内的所有信息都是私人的。重要的是Combe女士的早期音乐教育，以及她自己专注于引导非常年幼的学生开始他们的音乐之旅。她知道这是她会产生最大影响的地方。

因此，虽然我们可能无法验证她的所有故事或明确确定她生活中的所有早期影响，但我们可以清晰地谈论其结果，即一种极为有效的音乐学习方法，以及她的学生们六十年来的表现，其中许多人在音乐领域取得了卓越的职业生涯。

这是Combe女士讲述的一个未经验证的故事的第一个例子。她的母亲是一位钢琴和声乐教师，让她跟随不同的老师学习，每位老师都是音乐不同时期的专家：巴赫之前，巴赫，古典，浪漫和现代。年幼的Yvonne为德彪西弹奏时，他承认她对他的一首作品的诠释大大改进了它，并要求出版商在下一版中做出一些变化。（我记得小时候想：“是吗？”）

第二个未经验证的故事是，谢尔盖·拉赫玛尼诺夫向美国国务院提出建议，允许她移民到美国，以在这个国家推广solfege（同样是“是吗？”的评论）。当我联系美国国务院尝试验证这一点时，我被转到NARA（美国国家档案馆）。经过多年的来往函电，我们在2023年初得知NARA有关Combe女士的三个文件，截至目前，我们仍在等待这些文件的交付。

在本书中，当相关时，还有更详细的轶事。

最后，我们可以开始法国音乐学校的传记。

来自巴黎音乐学院档案：Georgette Marie Jeanne Yvonne Combe 生于 1894 年 2 月 3 日，出生在南特尔（塞纳省）。她在大约 1905 年至 1908 年间在巴黎音乐学院学习音乐理论，并在 1907 年赢得了二等《音乐理论奖章》。这一时期的档案已经被送往位于皮耶尔菲特苏尔塞纳的国家档案馆。

Combe 女士的母亲是 Louise-H. Combe，出生于波尔多。她成为一位钢琴和声乐教师，Louise 写了一本书，我有一份由 Combe 女士签名的副本。

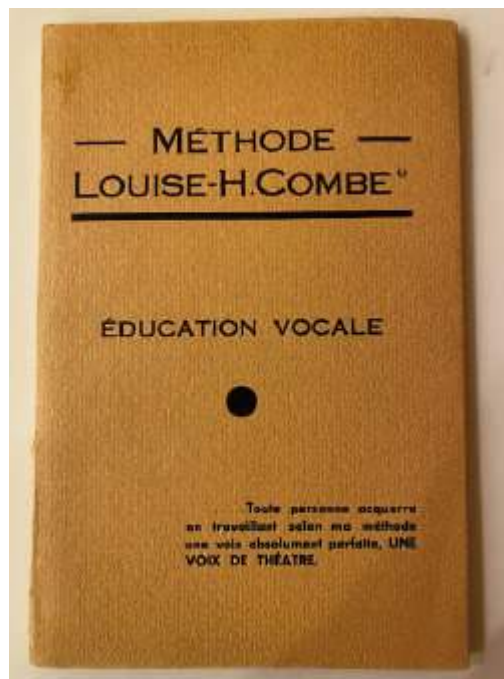


图 1: Vocal Education - Louise Combe



图 2: Portrait of Louise-H. Combe

Louise 的父母也是艺术家。

她的父亲出生在巴黎，他的父母来自瑞士。他的母亲的祖父母是农民和助产士。通过将巴黎音乐学院的信息与维基百科和在线信息进行交叉参考，这意味着 Combe 女士 在位于法国巴黎 île-de-France 75009 的 2 bis rue du Conservatoire 的建筑中学习音乐。在 1911 年，音乐学院搬到了 14 rue de Madrid。

在 1905 年，因为加布里埃尔·福莱的学生拉威尔（Ravel）被过早淘汰（第六次尝试赢得奖项），顶级音乐奖“罗马大奖”曾发生丑闻。Théodore Dubois 辞职，福莱成为音乐学院的院长。Nadia Boulanger 在 1904 年参加比赛，并于同一年开始教学。德彪西通过教学和写作来增加收入，他于 1904 年离开妻子莉莉，与 Emma Bardac 的唯一子女于 1905 年出生。他和 Emma 于 1908 年结婚，一年后他受邀成为音乐学院的理事会成员。谢尔盖·拉赫玛尼诺夫于 1906 年至 1907 年访问巴黎，并于 1923 年开始创建巴黎谢尔盖·拉赫玛尼诺夫音乐学院。

追溯音乐历史，德彪西受到李斯特的启发，后者访问学生并为他们演奏。李斯特是卡尔·策尼的学生，而策尼是贝多芬的学生之一。从 Combe 女士的故事中，这是她早年生活中的重要事件：

1. 她出生时死亡。医生们显然花了很长时间才使她恢复呼吸。
2. 她一岁父亲去世。
3. 很可能她和她的母亲（如 Louise 的书中提到的），最终出现了健康问题，迫使她们搬到了瑞士。当时巴黎的空气污染可能很严重，有在线文章表明空气污染对像莫奈这样的艺术家产生了影响。此外，父亲的家族在瑞士，她提到她学会在阿尔卑斯山滑雪。我记得小时候一个 80 多岁的妇女迅速将她的膝盖和双脚从一边转到另一边，展示她如何在明显有雪的斜坡上滑雪。与我在宾夕法尼亚州时常常在冰雪覆盖的坡地上度过的经历截然不同（我姐姐曾经在跌倒时弯曲了她的滑雪杆 - 奇迹般地没有骨折）。
4. 在 15 岁时，她的生活出现了意外转折，当时她在一次自行车事故中摔断了手腕，并且接受了错误的处置。这迫使她放弃了成为独奏家的梦想，转而从事教学。

还有一项证据显示，她曾在阿维尼翁的 Collège de Jeunes Filles（阿维尼翁在法国南部）的次级视唱学校就读，由校长 Mlle. Dubettier 指导，并于 1918 年获得毕业证书。一开始可能会对她在 1908 年离开巴黎音乐学院到 1918 年的时间跨度感到疑惑，但第一次世界大战的时间跨度为 1914 年 7 月 28 日至 1918 年 11 月 11 日。我的父母在第二次世界大战期间长大，可以证实战争是如何打断人们的教育。1918 年还是西班牙流感大流行的时期，造成的死亡人数比第一次世界大战、第二次世界大战、朝鲜战争和越南战争的死亡人数总和还要多。德彪西于 1918 年 3 月 25 日去世。

在写这篇文章的 2023 年，大流行病和战争不再是纯理论思考的实验，尤其是在有互联网和社交媒体的情况下。我们可能认为文化和艺术是我们在闲暇时享受的愉悦活动。另一方面，战争是关于抹去身份、人民和文化。这是战争和文化成为陌生床伴的时候，那些艺术家、创作者和文化保护者的角色变得比仅仅享受休闲时光更加重要。

学习音乐字母表帮助人们理解音乐的结构，使他们能够尽一切可能充分而丰富地表达、保持，并在需要时重建和更新他们的文化和民族身份。Judy 和我能够在她不是音乐教育工作者而我在法国学校的最后一堂课是在 1982 年的情况下，通过相同的方法影响新一代的音乐学生，不仅展示了这种方法的有效性，而且

显示了在人们被迫在几乎没有正规培训的情况下建立或重建时，这是一种可行的方法。

由于手腕骨折，音乐会生涯不再可能，母女俩搬到了瑞士的蒙特勒，在那里她们创办了一所音乐学校。值得注意的是，在她母亲的书中提到：在巴黎时，Louise 有很多学生都在歌剧院和音乐会上工作或有志于成为专业音乐家，她对他们的要求颇为苛刻。在瑞士，日内瓦和洛桑的音乐活动不够丰富，难以维持音乐家的职业生涯，于是她开始尝试教授任何一位拥有任何类型嗓音的人，甚至是没有嗓音的人，并研发了她的声乐方法。这似乎是他们学习音乐的更平等方法演变的起源故事，这也是为什么她母亲的书现在包含在第四部分的原因。

Combe 女士最终于 1927 年移民到新泽西州的普莱恩菲尔德，因为她在那里有亲戚。瑞士的一位学生，Hélène Pfeiffer，也移民到了那里，并成为法国学校的联合创始人。

学校最初位于普莱恩菲尔德的 Park Avenue 514 号（图 3），后来搬到了 210 West 8th Street，这是一个更大的建筑，位于现在的范·维克·布鲁克斯历史区，一个被命名为百万富翁行的区域。当时，Combe 女士在普莱恩菲尔德建立法国学校时，该地区是一个富裕的通勤铁路市郊。



图 3: 514 Park Avenue location

该建筑不仅是学校，还是老师们的住所。在早期，学校的学生还可以学习法语并参与戏剧表演。图 4 的日期是 1932 年。



图 4: Students at French School in 1932

有一天，当 Combe 女士在 Plainfield 行走时，她路过一位女士和她的儿子。她说她本来不会再想什么，但男孩看到一只狗时变得兴奋，呼喊：“Le chien! Le chien!” Combe 女士惊讶地转过身，问：“你是法国人吗？”女士回答说是。这就是 Combe 女士遇到 Michelle Sequin 女士的方式。图 5 的照片可能是在 1939 年或更早的时候拍摄的。



图 5: Sequin 女士（左） and Combe 女士（右）

Seguin 女士不弹钢琴，但 Combe 女士教了她，而 Seguin 女士开始教初学者。当我在 1972 年开始学钢琴时，我首先和 Seguin 女士一起练习，然后走到二楼，那里是 Combe 女士的工作室。在那里，我们会练习为每年新泽西州 MEC 钢琴比赛分配的曲目。

图 6 的照片可能是在上面提到的照片之后的一段时间拍摄的，照片中是 Seguin 女士和 Pfeiffer 女士：



图 6: Seguin 女士 (左) and Pfeiffer 女士 (右)

在图 7 中，Seguin 女士看起来对我这一代的人更为熟悉：



图 7: Seguin 女士在 1950s

这是一张 1960 年的 Combe 女士的照片:



图 8: Combe 女士

在我们的档案中，有两个书架代表着两个极端。有很多最早一代的发黄的文章，因为在建立法国学校的过程中，Combe 小姐需要宣传学生的进步以获取可见度和可信度，并建立学生基础。在另一端，在我们这一代，我们很幸运，因为我

的母亲是一个业余的摄影师，我的父母、妹妹和我都在收集音乐会和演奏会的节目单、比赛日程安排、打了记号的乐谱等方面是有组织的。由于一旦法国学校得以建立，老师们成为了一个高效的工厂，为熟练掌握法国学校方法的学生提供服务，因此在那些年代没有太多的记录。

我们家把从 1976 年开始的音乐会录音带数字化了，那时我父亲接管了录音工作。之前的录音是磁带，从未经过处理，属于 Tsuzuki 家庭所有（父亲 Toshio 录制了音乐会录音，母亲 Joy 在法国学校教授钢琴 - 她的专长是技术）。他们有三个在法国学校上学的孩子。

第 9 张照片展示了一位早期学生的一篇文章。因为当时没有互联网或社交媒体，当地报纸上的文章对 Combe 女士来说相当于在 Facebook 点击发布按钮。

这篇文章有趣的地方在于，这是法国学校几十年来的许多学生之一，他们在一开始时太矮了，无法自己爬上钢琴凳。在最初的几年里，Stephen Waters 不得不把我妹妹抬到钢琴凳上。这些学生需要一个踏板，我父亲制作了我妹妹用的踏板。



图 9：许多早期学生的文章之一。Emmet 随后在 Juilliard 学习

第 10 张照片是在 1970 年代后期的某个时候在法国学校前面拍摄的。Stephen Waters 在 8 岁开始跟 Combe 小姐学钢琴和视唱，后来在日内瓦音乐学院和普林斯顿的威斯敏斯特合唱学院学习，并在巴黎音乐学院上课。他回到法国学校教

书。他和 Judy 在法国学校的一场演奏会上度过了他们的第一次约会，当时包括年轻的 Robert Taub 和 Mayo Tsuzuki 的表演。



图 10: 从左到右: Stephen Waters, Timothy Waters, Judy Waters, Combe 女士, 和 Joy Tsuzuki

法国老师们会在夏天前往法国和瑞士，把学生留在这里继续与其他老师学习钢琴。我们还记得在夏天时和斯蒂芬·沃特斯（Stephen Waters）以及乔伊·都筑基（Joy Tsuzuki）学习的日子。在后来的几年里，妹妹在夏天也会跟随学长或年长的学生学习，这是由于 Combe 女士的信任。无论录制了哪些独奏音乐会和音乐会，他们都会选择某些表演，并将其转换为唱片格式带上。



图 11: Judy Waters 和 Eileen Sauer 在 2014 年，看法国音乐学校的相关资料

葛蕾丝·诺塞拉·伯林格（在背景章节中提到）是五姐妹中的一员。这个家庭移民到了美国，三个年龄较大的姐姐努力确保年幼的两个姐妹（罗辛和葛蕾丝）能够有更好的机会。其中一位年长的姐姐，波琳，写了一本名为《我在美国的移民生活故事》的传记，而葛蕾丝很友好地转发了与法国学校相关的一节。以下是一些内容的摘要，因为它提供了一些关于 Combe 女士的见解。

这个家庭认识一位拥有风琴的女士，当波琳得知她要搬家并打算出售这架风琴时，她提出为她的衣服做一些改动以换取这架风琴。当他们得到风琴时，罗辛只有 2 岁，她开始弹奏风琴并唱她母亲唱的歌。他们的父亲非常感动，邀请朋友亲自看看，其中一位建议在 Plainfield Courier News 上发表一篇文章。Combe 女士和皮费尔女士看到了这篇文章，想要见见罗辛。她们在 2 岁半时为她进行了试音，并表示将给予她奖学金，以便她能够立即开始课程。

她们给她的第一首曲子是《印第安战舞》，这是一首带有和弦的高亢的曲子，还有练习曲。接下来的一首是《在花园里》，慢而柔和，旨在用表现力演奏。这与 Combe 女士对我妹妹和我的做法一致，因为她也在评估潜在学生的音乐性。

有趣的是，Combe 女士不希望罗辛上公立学校，担心这会影响到她的练习时间。她派了一名在 Plainfield 教学的家教。作为回报，这位家教得到了钢琴课。诺塞拉家庭还为老师们工作 - 父亲会做园艺，波琳会做缝纫工作 - 以换取罗辛和葛蕾丝的课程。在我们这一代中，一些家庭确实遇到过才华横溢的学生通过某种交换方式获得课程的情况。

波琳还负责带罗辛去上钢琴课并做笔记（我妈妈也为我们做过同样的事情）。

当时，Combe 女士和她的学生们一起参加了纽约的音乐会。尽管当我们成为学生时，她已经 80 多岁和 90 多岁，很少外出，但她鼓励我们做同样的事情。我记得我妈妈经常为 Combe 女士从杂货店买些东西，我相信其他家长也会这样做。在我妈妈的早年，她在一家公司担任秘书，并具备打字技能，因此她会打印演奏会节目并制作复印本。有一次当莫妮卡·塞格因摔倒摔断了一根骨头时，我妈妈陪在她身边。

16 岁的罗辛随后在 Fontainebleau 度过了夏天，跟随卡萨德修斯和布兰杰学习。她后来在巴黎和瑞士学习，并成为国际演奏家。在法国学校的一个非常广泛的时间跨度内，有几次关键的代际交接。斯蒂芬·沃特斯在 20 世纪 50 年代开始上课，8 岁时正好是葛蕾丝离开学校去朱利亚学院上学的时候。在某个时候，葛蕾丝在法国学校任教，并将一些学生交给了斯蒂芬·沃特斯。其中两位是吉姆和卡罗琳·科伦蒂。吉姆进入了朱利亚学院学习，并在我们进入法国学校之前离开了法国学校近 10 年。

我们一家非常幸运 - 我在 1982 年高中毕业，妹妹在 1986 年高中毕业。然后在 1991 年 3 月 30 日，我们失去了 Combe 女士。蒂莫西·沃特斯，斯蒂芬和朱迪的儿子，是最后一批在 Combe 女士那里学习直到高中毕业的学生。阿汉特·拉奥是最后一批在斯蒂芬·沃特斯那里学习直到高中毕业的学生。我们这一代的人很幸运能够拥有 Combe 女士几十年的经验，但是我们太年轻、太渴望离开巢穴并过自己的生活，无法领会她对我们的意义。她从未看到我们这一代人发生了什么，我们直到几十年后才开始问关于她和她的方法的问题。

卡伦·泽瑞康斯基 (Karen Zereconsky)、斯蒂芬·沃特斯和我是最后三个在医院见到 Combe 女士的人。当我告诉我父母和其他人的时候，她已经走了。尽管她告诉我爸爸她计划坐下来为后人记录一些笔记，但这从未发生过。她太忙于教学和培养竞赛获奖者和未来的音乐学院毕业生。朱迪·沃特斯也告诉我，斯蒂芬和 Combe 女士在整天的教学后花了好几个小时进行讨论，但他也没有留下任何形式的笔记供后人参考。斯蒂芬·沃特斯经常在一周中教授 6 天，时间是下午 3 点到晚上 11 点，有时候甚至是 7 天。回顾起来，Combe 女士做得对 - 实际上，她唯一能做的就是这样。她在希望中播下了无数的种子，希望在表演和教学之外，一些东西能够以传承的形式继续下去。我猜我们就是这个传承。接下来，我们将谈论课程是如何进行的。

Preparatory Work 准备工作

Combe 女士的教学方法始于准备教学用品和设置教室。这些用品包括：

A. Dannhäuser 律动练耳书第 1 册，以及钢琴伴奏书

- B. 听写本
- C. 带线白板/黑板
- D. 座位
- E. 钢琴周围的音乐架
- F. 两台钢琴
- G. 各种用品（详细讨论）
- H. 工作人员
- I. 奖励系统

在更详细地讨论这些项目时，我们将从法国学派的历史、教室的设置以及我们对 Combe 女士为什么这样做的理论开始。然后，我们会讨论：

- 现代可用的选择和替代方案
- 可能需要适应的情况

A. Dannhäuser Solfège des Solfèges



图 12: Dannhäuser Student Guide

这是 Dannhäuser Solfège des Solfèges 的现代 Schirmer 版本，共有三册。根据国家/语言的不同，名字的拼写可能是 Danhauser 或 Dannhauser。

Adolphe Danhauser 出生在巴黎，在巴黎音乐学院学习，并后来成为巴黎音乐学院的律动教授。与 Henry Lemoine（作曲家和钢琴教授）、Jean Rodolphe（作曲家、小提琴手和号手）、Gustave Carulli（吉他作曲家和声乐教师）等人一起，这个小组出版了这三本律动书籍。

第一册包含 171 个短练习。学生首先接触全音符，然后是半音符、音程、整体符等，一步步从绝对初学者进展到更高级的水平。在接近结尾时，第一册引入了低音谱号和除了 do 大调音阶以外的不同调号。高级的法国学派学生进阶到一个名为“Solfège d'Artiste”的蓝皮书，但这已经不再印刷了（我们有学生书和伴奏书）。Dannhäuser 的练习实际上是一些有趣的视唱和演唱的歌曲；它们既不幼稚、无聊，也不乏音乐性。2016 年的全新一代律动学生发现这些练习与我们在律动学生时一样令人愉快，这表明 Dannhauser 练习的永恒性。这些练习之所以短小，是因为其目标是培养学生反复接触新音乐并迅速分解它。随着时间的推移，这个过程会变得自动化。

Dannhäuser 第二册包含 90 个更长、更高级的练习，其中包含更高级的调号，涵盖了如辅音音符、cadence 等装饰音。

Dannhäuser 第三册包含 66 个更高级的练习，还涵盖了中音谱号和高音谱号。

不可阻挡的音乐素养在线训练营涵盖了 Dannhäuser 的第一册。第一部分涵盖了 1 - 100 号练习，第二部分涵盖了 101 - 171 号练习。

Dannhauser Piano Accompaniment Book

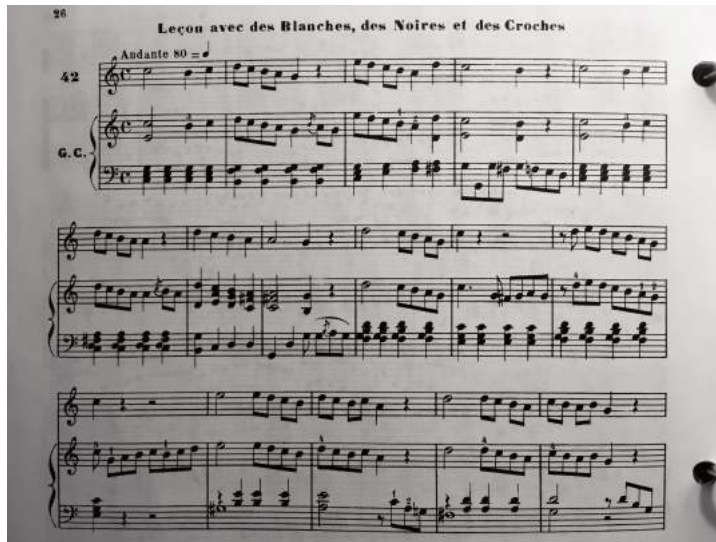


图 13: Dannha ü ser piano accompaniment book

这个钢琴伴奏书包含了旋律和钢琴伴奏。这些书现在已经不再在线或出售，但我们有第一册和第二册的原版伴奏书。

B. Music Dictation Notebook 音乐听写本

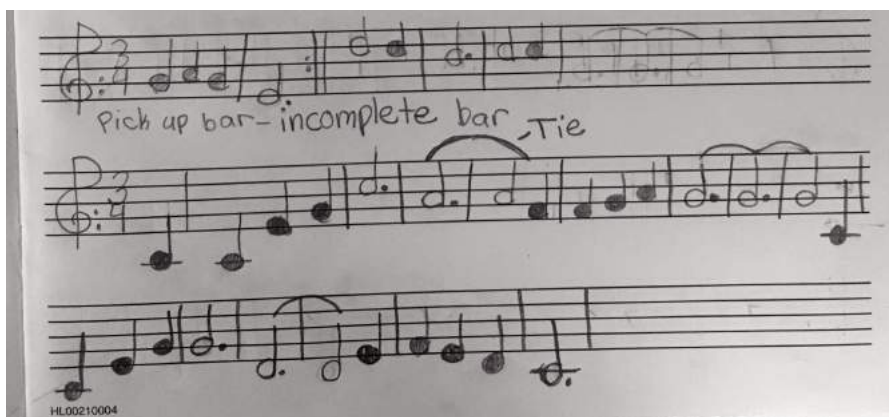


图 14: 音乐听写本

每个学生都会有一本空白的音乐笔记本，用于音乐听写。

每月的最后一个 solfege 课是一个听写课。听写涉及能够将教师在钢琴上演奏的内容写下来。

C. Whiteboard / Chalkboard 白板/黑板

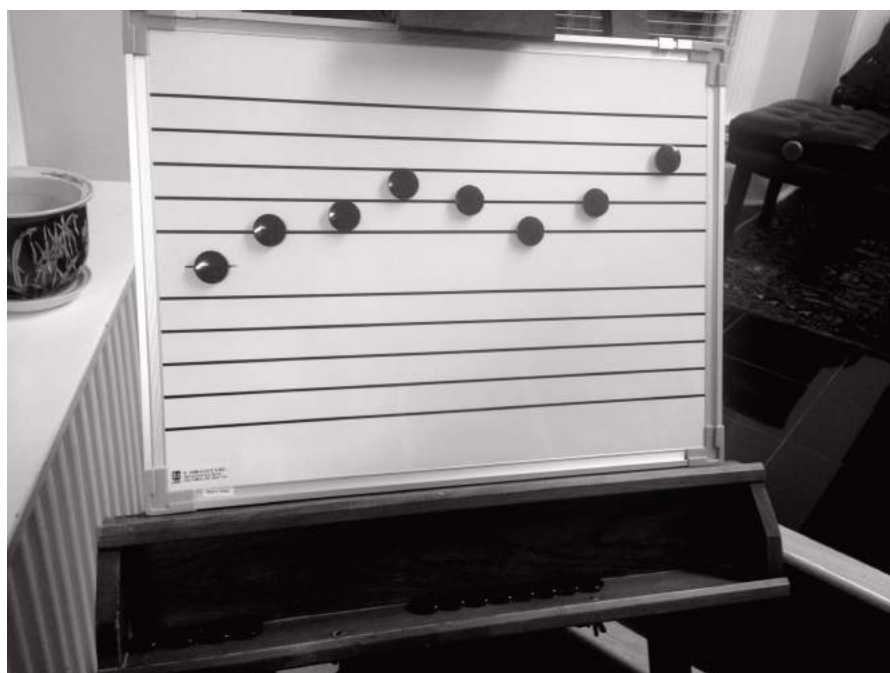


图 15: Whiteboard with magnetic buttons

这是一个带有音乐五线谱和磁性按钮的白板，可用作音符。另一个有用的工具是带有涂有白线的黑色粉笔板。

如今，智能白板是一个可用的选择。它们可以有音乐五线谱，可以在上面画音符。

D. Seating 座位



图 16: Solfege room with folding stools

Combe 女士为不同年龄的学生准备了高度不同的折叠凳子，前排是为年轻学生准备的较矮凳子，后排是较高的凳子。学生选择适合自己高度的座位，这样当他们唱唱名或进行听写时，他们的唱名或听写书可以水平稳定地放在膝盖上，同时脚平踏在地上。

青少年可以使用普通的折叠椅。

将凳子放得足够远，使学生可以在不互相碰撞的情况下指挥时间。

在后面准备折叠椅和长凳供父母使用。当我们还是学生时，Combe 女士要求一个父母参加 Solfege 课和器乐课，以便父母在周内成为她的延伸。特别是对于非常年轻的学生，这减少或消除了学生在整个周内练习错误事物的风险。

这个故事阐明了 Combe 女士关于让父母参加课程的哲学。一位年轻钢琴学生的父母曾问 Combe 女士为什么她的女儿在掌握一个困难的乐句时遇到了这么多麻烦。Combe 女士微笑着，叫女儿坐到母亲坐的椅子上，并邀请母亲上到钢琴凳上。然后给母亲上了一堂钢琴课。

母亲后来告诉我们的父母，那是一个令人畏惧的经历，她再也没有问过那个问题。所以，虽然 Combe 女士希望让父母成为指导者，但她也意识到当她遇到“看台上懂球的”心态时，该如何解决。定期让父母上课有助于他们更好地成为孩子们的问题解决伙伴。当每个人都知道自己参与其中时，这对大家都有帮助。

回到座位的讨论，Combe 女士可能选择折叠凳子，因为它们：

- 易于携带和堆叠，
- 即使是非常小的年幼学生，也是大小合适，
- 强迫学生坐得更直。

图 16 中法国学校的房间用于 Solfege 课、私人钢琴课（包括需要两台钢琴的协奏曲练习）和音乐会。这可能也促成了座位的配置，因为这些配置在课程和音乐会之前和之后迅速设置和拆除。

这是一个存放不同尺寸折叠凳子的柜子的照片。



图 17: 折叠凳子的柜子

E. Music Stands 乐谱架

在上一部分展示的第 16 号图片中，一排 3 至 5 个乐谱架摆放在钢琴周围，这是为了在音乐课上，每组分配一个特定的编号的学生可以上台唱歌。每组通常不超过 5 名学生。

确保年幼的学生使用最靠近伴奏者的音乐架，以便伴奏者可以监控他们是否正确打拍，并在必要时强调第一拍。

折叠凳子上没有音乐架。相反，学生会把他们的 solfege 书或听写书放在膝盖上，用左手握住书，右手敲打拍子。

这样做有两个好处：

1. 走道上有更多的空间，以便助教可以在班级中移动，帮助个别学生
2. 这不妨碍视线，所以每个人都能清楚地看到坐着的学生是否正确地打拍

F. Two Pianos 两台钢琴

由于我们学生时的法国学校是一所钢琴学校，所以 Combe 女士在 solfege 课上为听力训练配备了两架钢琴。在学生演奏协奏曲（有时由父母伴奏）的演奏会

上，两架钢琴也会被使用。Combe 女士在第一架钢琴上演奏一些东西，而学生在第二架钢琴上复制她演奏的内容。

每周在“常规”solfege 课上进行大约 15 分钟的听力训练。

这使得每个人 - 学生、老师和家长 - 都能立即评估学生是否复制了老师演奏的内容，而不考虑听众的音乐背景以及他们是否具有绝对音高。

两个钢琴键盘允许进行单音的听力训练，以及同时演奏多个音符。

今天，钢琴实验室可以通过带耳机的键盘为多名学生教授钢琴，作为私人课程的一种替代方案。这种配置也可以用于听力训练。

G. Supplies 用品

老师和学生的书写工具包括粉笔用于黑板，白板标记笔，铅笔，用于音乐听写的橡皮擦，和铅笔刨。

在音乐听写期间，搁在膝盖上的小板为学生提供了一个硬的桌面表面，方便他们书写。法国学校没有配备固定桌子的椅子，因为它们不易携带或堆叠，并且可能干扰学生的时间指挥。

备有额外的 solfege 书，以防有人忘记或丢失自己的书；学生也可以与其他学生分享。由于听写是每月一次，学生会将他们的听写书留在学校，以防丢失。

备有一些音乐卡片和工具，用于与新生和年轻学生一起进行“do re mi”的练习。

H. Personnel 人员

理想的最小配置人员包括一个钢琴伴奏者和一个助教。一个人负责伴奏、教学和学生评估可能会有一些挑战。

有不同的角色，其中一些可以由伴奏者或助教扮演，或者两者都可以，包括：

- 教授 solfege,
- 确保学生能够准确地唱出他们的作业（音高正确，名称正确）并正确指挥，
- 在学生音乐中迷失方向时通过指向当前小节来提供帮助，
- 协助新生适应。

钢琴伴奏者 一位老师或高级学生可以担任伴奏者。由于伴奏者同时拥有学生音乐和钢琴伴奏，伴奏者可以根据每位学生的需要进行调整：

- 伴奏可以按照标记进行演奏，或者在学生需要在音高上唱歌时包含旋律。如果学生唱得不准，有助于反复播放旋律音符，逐渐增大音量，直到学生纠正音高。
- 具有作曲背景的伴奏者可以调整伴奏，为更高级的学生提供较少的支持，偶尔在旅途中添加旋律音符以进行验证。
- 伴奏者播放一个起始小节，建立起速度，并给予班级开始指挥的时间。例如，如果练习中有 4/4 的拍子，可以在重复底音 4 次的同时播放起始和弦，然后开始演奏伴奏。作为一个额外的选择，伴奏者可以让一个高级学生用纯声演唱第一个音符，然后播放第一个和弦，如果学生正在练习达到绝对音高的话。
- 伴奏者应该让不太高级的学生站得离自己更近，以便能够评估指挥的时间。如果学生迷失了方向，通过强调和弦并说“down!”来清楚地指示下一个下行拍。
- 伴奏者可以回顾以前的喜爱，让班级运行“敏捷性”练习，以更快的速度唱歌和指挥。Dannhauser Book 1 中的第 37 和第 67 练习是法国学校的两个喜爱。

助教

助教贯穿整个教室，既观察围绕钢琴站立的学生，也观察坐着的学生。他们检查学生是否：

- 注意力集中，并跟随音乐，如果学生迷失了，用铅笔或触控笔指着当前小节。
- 正确地指挥。如果不正确，助教将指导学生继续跟随音乐，但停止指挥，等待下一个下行拍。最初可能需要抓住学生的手，引导他们按正确的模式进行。
- 唱出正确的音高并正确地命名音节。有时伴奏者不能同时弹奏和追踪这个，因此助教可能需要决定重复某些内容或解决问题区域（例如，让学生在没有任何伴奏的情况下单独命名音符）。

助教还负责为新的听觉训练学生提供一对一的关注。这包括：

- 解释音乐的外观，并学会识别前三个音符 - do re mi
- 学会唱 do re mi
- 解释如何指挥时间
- 使用闪卡开始练习不同的音符
- 当坐着和站着唱出他们的号码时，观察其他学生作为示例。
- 带着新学生上台，与全班一起演唱练习 1

Roles During Ear Training 练耳规则

伴奏者将为学生演奏音符以进行复制。助教可以帮助不熟悉钢琴键盘的新学生定位在中央“do”，并在他们弹奏错误音符时进行指导。助教会问类似：“这个音符比上一个音符高还是低？”的问题。

Roles During Music Dictation 音乐听写规则

伴奏者将为学生播放音乐，供他们记录。助教将四处走动，确保学生能够跟上，并在需要时提供帮助。对于新学生，他们可以指导他们如何画附点谱号、全音符、二分音符以及他们的第一个 C 大调音阶。

在线不可阻挡的音乐训练

Dannha ü ser Book 1 的钢琴伴奏音频目前可在在线培训中使用。这可能会在以后捆绑成一个单独的提供，以便独自工作的音乐老师可以播放音频并监控学生。

然后，如果学生唱得偏离音准，他们可以在键盘上实时重复旋律音符，同时伴奏音频正在播放。他们将能够验证学生是否正确地进行了时间。

一旦学生或班级从头到尾完整地运行了音频练习，教师就可以使用键盘运行具有挑战性的区域，然后再次运行音频。

I. Reward System 奖励系统

在法国学校，Combe 女士设有一个陈列着奖品的奖励橱柜。



图 18: 奖励橱柜

当我们是学生时，我们有记录钢琴课程进展的笔记本。这是我妹妹笔记本的照片。

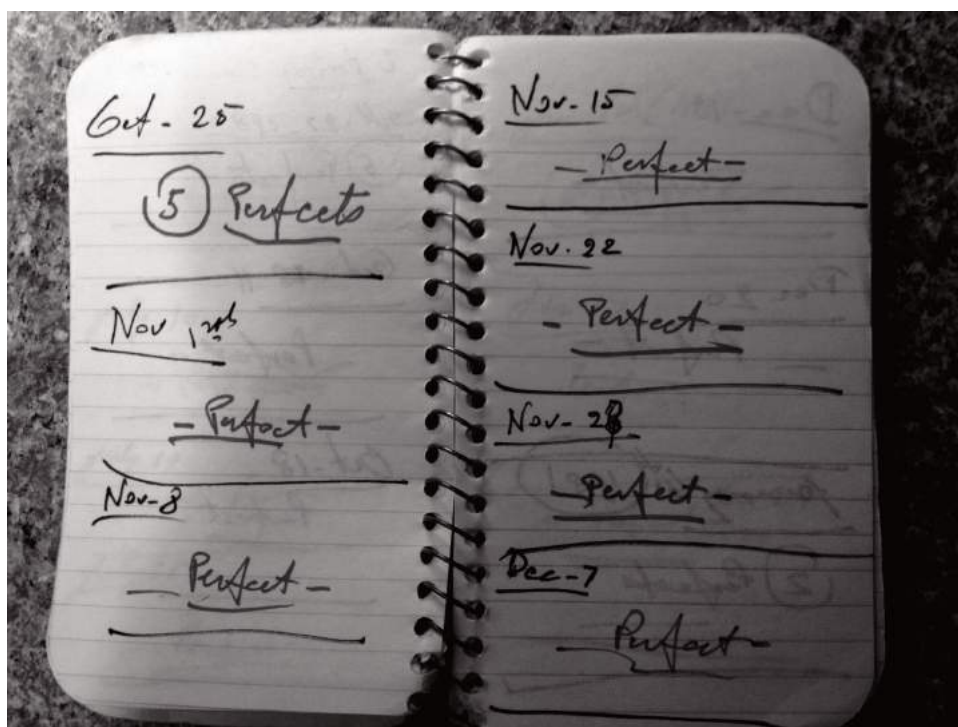


图 19: 进步笔记本

累积了 200 颗金星或“完美”标记的学生有机会赢得杜鹃时钟，这是大奖。由于孔伯女士每年夏天都会在法国和瑞士度过，她会带回一些杜鹃时钟作为奖品。因为赢得一台杜鹃时钟需要数年的时间，所以许多校友在数十年后仍然怀念着赢得自己的杜鹃时钟的美好回忆。

我妹妹保存了她的杜鹃时钟：



图 20：法国学校的杜鹃时钟大奖

当被问及是否仍然保留她的杜鹃时钟时，她的回答是：“为了赢得那个杜鹃时钟我付出了这么多的努力，我打算将它保留一辈子！”我们还将奖励制度扩展到了视唱班。视唱学生如果明显努力提高可以获得 3 分。如果他们做得完美，可以额外获得 1 分奖励分。达到一定分数的学生可以获得奖品。

随着这一更现代的视唱学生群体，顶级奖品变成了迷你的蚀刻画板以及纽约市博物馆的其他小玩意儿。一名五岁的学生对这个小画板着迷，无论如何都想要它。她花了两年多的时间积累足够的分数，当我们最终将它送到她坐在汽车后座时，你能听到她尖叫。那时一切终于让她明白了。

尽管对成年人来说，几年的时间似乎微不足道，但对于她来说，这几乎是她一生的一半。这就是为什么我们对奖励柜的童年记忆即使过了几十年仍然是史诗般的原因。对于法国学校的学生来说，这是一种强大而有效的激励手段。

Structure of Classes 课程结构

法国学校的历史

由于学校是由 Combe 女士于 1927 年创立的，而在 1991 年我们失去了她（在互联网变得主流之前），我们描述了固定的实体系统用于音乐基础课程。当我是一名学生时，每周二和每周四晚上都有音乐基础课，还有周六上午为年轻学生。法国学校遵循学校制度，设有春季学期（从一月开始，到四月或五月结束）和秋季学期（从九月开始，到十二月中旬结束）。

课程的一般结构：

- 每周进行一次音乐基础课。学生可以安排在音乐基础课周围安排乐器课，这样他们每周只需要来学校一次。

- 假设每月有四次音乐基础课，前三次是“常规”课程，在这些课程中，学生独唱他们这周的音乐基础作业，与所有学生一起演唱下周分配的下一个乐谱，并以听力训练结束。每月的最后一堂课是音乐听写，学生取回他们的听写本、搁板和铅笔，写下老师演奏的音乐。

- 课程持续 45 分钟到 1 小时，具体取决于学生的数量以及他们的进阶程度。

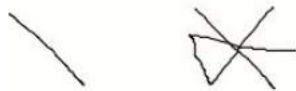
考虑事项：

- 将新学生聚集成 3-5 人的小组，以便他们不必独自唱歌。
 - 如果有人错过一周，下周补唱两首歌曲。
 - 对于较长时间的缺席，找到下一组。学生通常有其他兴趣 - 足球、乐队、合唱团 - 有时会轮流进出。
- 将新学生分散在更高级的学生中，并让高级学生观看/纠正新学生，例如通过打节奏。

- 每年考虑在某处举办一场音乐基础音乐会（在学校、社区中心、教堂、老年中心等地）。请注意，为此做准备可能会减少更多的听力训练，例如，在 Combe 女士 80 多岁时，我是法国学校的后续一代学生，我们为钢琴独奏会和比赛做准备，而不是音乐基础独奏会。法国学校的档案显示早期的一代学生进行了 solfege 独奏会。

“常规” solfege 课程的结构：

- 考虑给初学者课程（年龄在五到八岁或以下）30 分钟，给高级和成人课程 45 分钟到一小时。
- 要求每个学生独唱当前的作业（在音乐末尾用斜线标记，见下图左侧）。完成后，划掉斜线并标记下一个作业（见下图右侧）。根据他们的表现授予积分。



- 讨论下一个音乐基础课中的任何新概念（例如引入全音符/休止符，半音符/休止符，点音符），然后让整个班级一起演唱下一个音乐基础作业。
- 如果有时间，回顾不断增长的概念。
- 结束时进行听力训练。

听写课程的结构：

- 学生有自己的听写本。
- 老师演奏一个旋律。
- 学生确定：拍号是什么？（每小节有多少拍？伴奏可以在每小节的第一拍上坚定地强调，引导学生正确进行每小节的第一拍）。
- 确定它是大调还是小调，以及它所在的调号。
- 有多少个升降号？

- 一旦班级建立了基础，就在一个新的空白五线谱上开始听写，并写下谱号、调号和拍号。然后，老师逐一演奏一小节，学生弄清楚音高和音符时值。最有效的方法是先写下音符头，然后是正确的符杆和小节线。

- 一旦学生完成了他们的工作，老师进行审查（或让高级学生成对比较他们的工作并解决差异）。

- 顺序：高音谱号，调号（可选），拍号，音符/小节。

- 每行高音谱号，每行调号，一开始的拍号（如果后来有变化）。

学生成长（长期）

随着时间的推移，学生将逐渐获得以下日益先进的技能列表：

1. 边指挥时间边进行视唱。
2. 音乐听写（听音乐，写下来）。
3. 培养听觉（理想情况下，绝对音高）。
4. 无伴奏歌唱（伴奏适应初学者/高级学生）。
5. 通过提问来引导对下一个作业的讨论，例如：每小节有多少拍？
6. 阅读低音谱号。
7. 对于钢琴学生，学会同时读高音谱号和低音谱号，用于简单曲目的即兴演奏。
8. 增加对要提出的正确问题的了解：第一个音符的音高是什么？第一个音符的持续时间多久？大调，小调？调号？
9. 高级学生会指导不那么高级的同学。指导高级学生提出正确的问题，而不是给出正确的答案。
10. 开始学习如何创作音乐，以及如何使用音乐基础来进行创作和即兴演奏。
11. 伴奏音乐基础课。
12. 阅读《The Unstoppable Musician Learning Blueprint》和本书，教授 solfege 课，并指导下一代教师。

对于每一代新生，一个重要的组成部分是让那些接受过法国学派方法培训的人与那些在学习钢琴时未使用法国学派方法已有 5 年或更长时间的人合作。寻找那些具有出色的批判性思维和沟通技能的人，他们对学习法国学派方法充满热情，因为他们看到了它的好处。那些只熟悉法国学派方法的人可能会将其有效

性视为理所当然，并对为什么这种方法的每个方面都如此有效的原因视而不见。这种情况的危险在于，在向他人教授这些方法时，由于这些方法在一个不正确的范式内应用，其有效性可能会被削弱。

在与那些没有接受法国学派方法培训的人合作时，请考虑 30/30/30/10 规则。这也是在生活中导航的良好准则。假设在每个时间点，你拥有 30%的信息，对方拥有 30%的信息，还有 30%的信息只能在与对方合作时才能揭示。最后，有 10%的信息尽管尽了最大的努力，也永远无法揭示。

这意味着什么呢？保持好奇心和适应性。

教师成长（长期）

1. 起步阶段：每堂课结束时进行快速会议，评估/改进。
2. 如果进展顺利，过渡到每月一次的会议，然后是每季度一次。
3. 从最初的教师开始，后期包括正在培训的高级学生。
4. 汇报新的发现（技术、应用程序、将音乐作为业务、社交媒体、与其他艺术组织和社区的战略合作伙伴关系、倡导者）。
5. 学会同时伴奏、唱歌/交谈。
6. 学会根据学生的情况调整伴奏（加入旋律？让他们清唱？）。

多年前，当我在技术领域工作并涉足技术培训时，我参加过 Langevin 的“培训师培训”课程。这课程中有两个有价值的引用：

1. 学习是创造，而不是消费。
2. 要做导游，而不是舞台上的智者。

另外：展示，不要只是说。

solfege 过程的成长

通过以“元”层次的思考，并指导高级学生（例如 11 岁的学生）指导他们不太高级的同学（例如 7 岁的学生）指导他们不太高级的同学（例如 5 岁的学生），可能性是无穷无尽的，知识领域显著扩展 - 从学习音乐到学习如何：

- 学习，

- 辨识和解决问题，
- 提高效率
- 成为领导者和影响者。

这创造了不可阻挡、能够终身自学的音乐家。如果他们选择进入音乐机构和音乐学院，他们将从所获得的经验中获得最大的好处。

这也减少了未来一代可能被迫做我们所做的事情的机会 - 尝试仅仅通过我们的童年/父母的记忆来重建这种方法的有效性的原因。

学习提示： 课堂环境的目的显然是学会如何做某事。然而，有教学经验的学习者通过询问以下问题也可以更好地利用他们的课堂环境：如果我必须在周一早上走进教室并教授这门课程，我能做到吗？

学习提示：

课堂环境的目的显然是学会如何做某事。然而，有教学经验的学习者可以通过询问以下问题更好地利用他们的课堂环境：如果我必须在周一早上走进教室并教授这门课程，我能做到吗？

- 我会如何解释这个问题？有哪些我不能清楚而简洁地解释的问题？
- 学生可能会问哪些问题？考虑一下初学者可能会问什么，与更高级的学生可能会问什么。那些不弹奏任何乐器的学生可能会问什么，与钢琴学生有何不同？那些具有绝对音高的学生与那些没有绝对音高的学生有何不同？
- 如果教师提出最佳实践 - 不要仅仅开始应用这些最佳实践。当然，如果你这样做，你会取得很好的结果，但为什么它们是最佳实践？当你不遵循它们时会发生什么？拥有足够的经验来解释为什么这些最佳实践存在会加深你的知识。

Running a Demonstration 进行演示

当我们失去了我们的老师并决定从零开始重新启动音乐基础课程时，我们邀请了当地社区参加一次演示，解释了音乐基础是什么，以及为什么它是一个有用的工具。这一章记录了我们的做法。

初步准备

- 招募愿意参与演示的当前钢琴/声乐学生和校友/老师。
- 选择 Dannhäuser 音乐基础教材中的一首流行曲目来表演（例如第 39 首）。
- 学习唱歌和指挥 4/4 拍子的基础知识。
 - 练习，直到所有招募人都对视唱、音准和指挥时间有一些熟悉。如果他们以前从未做过这个，学习起来会需要时间。
- 为观众成员创建一张出席表，让他们写下他们的姓名和电话号码/电子邮件地址，以及有兴趣参加音乐基础课的人。
- 制作宣传传单，宣布演示的信息。

向那些对演示感到担忧的人保证，在演示期间犯错是可以接受的。音乐基础学生学到的最重要的事情之一是在跌倒时永远不要停下，而是要倾听伴奏，可能会强调每小节的第一拍，这样他们就可以指挥第一拍（向下）并从那里继续。在演示期间，错误不应该是故意的，但如果发生了，它们是演示的一部分；这可能会缓解新成员的表演担忧。

最后，将音乐基础练习一的复印件制作成卡纸，并将它们粘贴到一个板上，这样观众成员在演示后可以每人得到一份副本，放在膝盖上。

Solfège 演示的结构

1. 进行介绍和一些历史，向当地社区解释 solfège 的好处。
2. 让 solfège 新成员上台，将他们的音乐基础教材放在围绕钢琴的音乐架上。

3. 询问观众：谁熟悉《音乐之声》？举手如果你听说过。许多人会举手，这将使演示变得更容易，因为他们已经知道如何用音乐基础唱歌，只是可能没有意识到而已。
4. 坐在钢琴前，弹奏中音 “do”，并唱 “do”。然后弹奏 “re”，并唱 “re”……如此进行。让观众跟着唱。在 “ti” 处，解释法国方法是使用 “si，一种咸味的饮料代替……”。这是因为在历史上，19 世纪英格兰引入 “ti” 之前，法国一直使用 “si”，这样每个音都以字母表的不同字母开头。关于使用 “si” 的一点说明：大多数美国人熟悉音乐的字母符号表示法 - CDE 而不是 do re mi。Si 和 C 的发音完全相同，但是它们是不同的音符（因为在字母符号表示法中，si 实际上是 B）。使用字母符号询问音符是什么可以消除 si 和 C 之间的混淆。
5. 介绍指挥 4/4 拍子，看起来像一个十字架。用右手握拳并举起拳头（12 点钟位置）。第一拍向下（6 点钟位置），第二拍向左（身体横过 9 点钟位置），第三拍向右（在 3 点钟位置外），第四拍向上（12 点钟位置）。音乐基础演示者然后演示指挥时间。解释这一开始并不容易做到，如果人们迷失方向，只需停止打拍，找到他们在音乐中的位置，注意其他学生在哪里（伴奏通常会强调下拍），然后在下一拍时赶上班，并继续进行。
6. 伴奏者和演示者随后演示练习一，以及他们想表演的任何流行曲目。
7. 在演示后，向观众分发练习一的卡片，并让观众学会指挥时间并唱这个练习。他们将意识到学习所有这些东西有多具有挑战性。这有助于潜在 solfege 学生的父母形成一些对孩子开始时将经历的事情的看法和同情。
8. 提醒观众，如果他们还没有将联系信息添加到出席表上，请务必这样做。一旦他们走出门，就无法再联系到他们了。

演示后的跟进 浏览出席表，打电话/发送电子邮件给出席者，感谢他们的参与，询问是否有任何问题，如果有兴趣，采取进一步的步骤将学生招入 solfege 课程。

Launching a New Class 启动新课程

免责声明：我们不知道 Combe 女士在 1927 年的第一堂课是什么样的，因此这个“音乐基础课一天的生活”是基于我们在 2016 年重新启动音乐基础课程的经验描述的。

在月初开始音乐基础课，这样前三堂（或四堂）课是音乐基础课，月底的最后一堂课是听写课。这一章讨论了启动新课程和在第一个月授课的物流问题，因为前三堂“常规”课和月底的第一堂听写课有显著的不同。如何完成 Dannha ü ser Book 1 剩下的练习（总共 171 个）的具体细节将在伴随的《不可阻挡的音乐家学习蓝图》中进行讨论。

这是我们将用于描述每堂音乐基础课的总体框架：

- 目标 - 这项练习的预期目标是什么？
- 行政（可选） - 需要任何行政任务吗？
- 背景（可选） - 对教师而言，任何相关的背景信息。
- 快速复习 - 为今天的练习打下基础的任何复习。
- 入门 - 学生必须学习什么新材料？
- 实践 - 立即将这个新材料付诸实践。这可以是个人或团体实践。
- 评估 - 对每个练习而言，评估是相同的：每个学生在唱出正确的音程和正确的音乐基础音节的能力，以及在指挥时间时有所改善吗？
- 总结（可选） - 结束课堂的任务（包括行政和其他任务）。

First Solfege Class 第一堂 solfege 课

目标

向一群新的音乐基础学生介绍在指挥时间中演唱练习 1。让他们作为一个团队一起唱歌和指挥，伴随钢琴伴奏。

行政

考虑在课程开始前让家长签署一份协议，说明他们将在每月初支付音乐基础课的费用。无论学生是否参加，费用都要支付。在前期设定正确的期望。

在第一堂课和每当有新学生开始时，都要有一张出席表，以获取学生和家长的姓名和联系信息。在最初的几堂课中，最好有一位助教来跟踪信息，例如：

- 每位学生的姓名，这样我们就可以开始用名字称呼他们，以及他们的年龄
- 他们有何种音乐经验（他们能读谱吗？），他们演奏什么乐器？
- 课程的长度是否适合学生的数量？
- 课程的分配是否合适，例如是否有足够的时间来唱歌和进行听音训练？
- 年龄范围 - 如果范围太大，我们是否要连续开两堂 45 分钟的课程？

继续演示结束的地方。

开始

如果学生中没有人学过音乐基础，他们将完全感到迷茫，这是正常的。一个全新的音乐基础课程在开始第一堂课前大约会迷茫三次，然后事情开始变得清晰，他们开始逐渐理解。告诉学生，如果他们没有完全理解，我们会一遍又一遍地重复这个过程，最终所有的东西都会变得清晰起来。

对于每位新学生，圈出练习 1 的数字，并在练习 1 的末尾画一个斜杠（从左上到右下）。这表示当前的任务。当有更长的练习并分配一半的练习时，斜杠将会很有用。

对于第一堂课 - 介绍高音谱号（也称为 G 谱号），音乐五线谱（具有五条线和四个间隔），以及音符。由于练习一是一个简单的 do 大调音阶，请考虑《音乐之声》，查看音符，还可以参考 Dannhäuser 《Solfège des Solfèges》的第一页，其中音符被写出：do re mi 等。

解释在开头看到的 C 形符号用于表示 4/4 拍（也称为常拍），学习/复习如何指挥 4/4 拍。对于初学指挥时间的学生，第三拍通常会有困难。

第三拍应该指向右边，在 3 点钟的位置。新学生经常会跳过第三拍，直接上到第四拍，失去时间感。或者他们的第三拍比较“懒”，更靠近 5 点钟的位置。

在开始阶段预期会出现这种情况，让他们尽早纠正这一点。这个 3 点钟的位置也是为什么折叠椅和音乐架需要适当间距的原因，这样学生就能够正确执行第三拍，而不会撞到他们右边的人、柜子或墙。

对于非常年幼的学生：

- 如果老师面向班级，教学生如何指挥时间，那么年纪很小的学生会举错手。他们还没有弄清楚空间方向，因此背对着班级演示，指导他们用右手指挥时间。
- 评估他们的注意力持续时间。他们可能一开始只能处理 15 分钟的音乐基础，然后坐在后面和父母在一起。这也是为什么我们从最年幼的组开始的原因。

介绍全音符，并解释它们持续四拍。介绍小节线，并解释每小节有四拍，每小节内的音符总和必须达到四拍，所以现在我们还在学习数学！

注意逗号符号 - 那些是呼吸标记，因为歌手不能在不呼吸的情况下一直唱下去。

团体练习

在指挥时间中唱练习 1。伴奏者演奏，一两名助手在地板上行走，确保学生：

- 注意力集中在音乐上，并知道自己在音乐中的位置。不能很好地看谱的学生经常看伴奏者以获取安慰，而不是看他们的乐谱。
- 正确地拍动节奏。助手/伴奏者需要定期纠正学生，或说“down”以表示第一拍
- 准确地唱出正确的音符

对于一个全新的班级，几乎没有人会唱歌，或者他们会唱得很轻。这是一个陌生的班级，他们被陌生人包围。但这种情况不会持续很长时间。到第三堂课，即使是通常害羞的孩子也会建立联系，班级会开始变得喧闹。

伴奏者的注意事项： 以下是练习 1 的伴奏音乐：



图 21: 练习 1 伴奏

使用旋律作为整音符演奏伴奏，其余的音符演奏为重复的四分音符。为什么呢？

- 新学生在指挥时间的同时进行视唱会感到困难。持续的四分音符拍助于学生更好地掌握学习 4/4 拍的时间。清晰强调第一拍，并在学生听到时提醒他们，将右拳向下移动。在演奏第一拍时如有必要，大声喊出“down!”。
- 这个小改变，再加上练习 1 的慢速（Lento），将这个练习变成了一场庄严的行进。没有比用一场庄严的练习 1 更好地庆祝新学生进入音乐基础世界的方式了。
- 为了开始每个练习，播放第一个和弦，让学生听到音高，数 1、2，准备好，开始！然后播放并让学生一起唱。对于正在发展绝对音高的学生，让他们先哼唱他们将要唱的起始音，然后播放第一个和弦。学生然后开始指挥时间并同步。
- 虽然乐谱中有重复符号，但在练习 1、2 和 3 中我们忽略了这一点。新学生可能没有耐力唱重复部分。如果小组中有多名学生，则每个学生都会独立演唱。学生对上升音阶更容易掌握，因为许多人熟悉《音乐之声》。下降音阶则是另一回事，这需要更多时间学习，甚至超出练习 1。

评估

尽管目标不是完美地演唱每个练习（这是乐器课的目的），但请记住，如果学生一开始就遇到很多问题，可能花两周时间学习练习 1、2 和/或 3 会更有益。额外一周获得的舒适感和熟悉感将为未来提供坚实的基础。有趣的是，Combe 女士从未认为学生会每周练习他们的音乐基础任务（请查看法国学校档案中的《补充材料》部分）。班级是他们练习的地方 - 这对于真实世界非常理想。此外，每当新小组开始时，每个人都会重新唱练习 1 和每个练习，这是更高级学生意识到他们学到了多少的地方。

听力训练

这通常需要大约 30 分钟。假设每节课 45 分钟，留下最后 15 分钟让个别学生坐在第二台钢琴前进行听力训练。因为他们是新手，从 do、re、mi 开始。从中央的 do 开始，这样他们可以定位。没有上钢琴课的学生需要被展示中央的 do。如果他们掌握了这个，尝试一下跳跃，比如 do、re、fa、mi。

对于那些发现听力训练有挑战的学生，可以通过问：“这个音是上升还是下降？”的方式进行提示。劝阻他们猜测并随机弹奏音符。要求他们在弹奏键盘之前听音符并仔细思考。准确性比速度更重要。新学生在降音符方面通常比上升音符更难，无论是在视唱还是听力训练方面。

测验

让高级学生集思广益，想出三个问题问初学者。他们可以走到黑板前，画一个音符，然后问这是什么音符。或者询问音符的时长等。

哪个是错误的？

高级学生提出三个陈述，初学者必须弄清楚其中哪个是无效的。例如：整音符有 3 拍。在黑板上画一个中央的 do 并标记为 re。画一个八分休止符并说它是一个四分休止符。

这些陈述甚至可以是音乐小节。例如：一个 4/4 小节，有一个点的二分音符和二分音符。一个 2/4 小节，有一个全音符。

书的最后有一组示例练习，可以分发给学生，在其他小组正在唱歌或学生正在进行听力训练时进行练习。班级可能不会更安静，但学生们将全神贯注。

总结

如果已经有奖励体系，请记录所获得的积分。

Second Class 第二节课

目标

让新小组的学生独自演唱练习 1 并进行时间指挥。作为一个班级，一起演唱练习 2。

快速复习

指着练习 1 中的音符，要求新学生将它们识别为“do、re、mi”。请他们指挥 4/4 的模式。问问他们什么是全音符，它有多少拍。

个别练习

让每个学生独自演唱练习 1。其他不唱歌的学生将在音乐中跟随，并进行时间指挥。（稍后的一个测试是在中途从一个学生切换到另一个学生，看看他们是否跟得上，并知道在何时加入。）

因为他们是新手，他们在练习视唱，使用正确的名称并进行时间指挥时需要支持。一开始，他们可能会唱得非常轻柔，甚至不唱。一位助教可以帮助支持他们，并在途中提示他们。

在其他高级小组在前面的班级中，高级学生是班级如何进行的榜样。

介绍练习 2

一旦第一堂课有了足够的进展，将练习 1 末尾的斜线变成星号以表示完成，圈出练习 2，并在末尾加一个斜线以表示这是当前的作业。练习 2 引入了二分音符。

The image shows a musical score for a piece titled "Blanches". It consists of two systems of music. The first system has a vocal line on a single staff and a piano accompaniment on two staves. The second system also has a vocal line on a single staff and a piano accompaniment on two staves. The piano accompaniment features a steady eighth-note bass line and chords in the right hand. The vocal line consists of a sequence of notes, some with accents. The score ends with a double bar line and repeat dots.

图 22: 练习 2 伴奏

小组练习

主要的挑战是在第一拍和第三拍都正确演唱和指挥。让学生首先喊：do、do、re、re，同时进行时间指挥，以验证这是否能够正确完成。然后让整个班级在钢琴伴奏下演唱练习 2，同时进行时间指挥。

Third Class 第三节课

目标

让新小组的学生独自演唱练习 2 并进行时间指挥。作为一个班级，一起演唱练习 3。

快速复习

在学生熟悉之前，每一堂课都指着随机的音符（或使用闪卡），让学生报出它们的名称。询问音符的时值（整音符、二分音符、四分音符、附点四分音符等）。辨别像 la 和 do，或 sol 和 si 这样的音符需要时间。

继续过程

练习 3 引入了音程的概念和第二个音程。然而，Combe 女士在视唱课上并没有专注于这种类型的信息。通过这些练习，她一再专注于：

- 命名正确的音高
- 在音高上进行视唱
- 同时进行时间指挥

这已经足够初步学习。

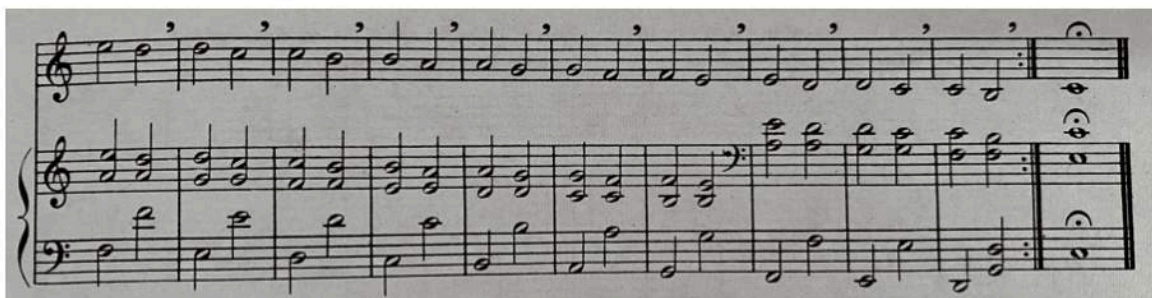


图 23: 练习 3 钢琴伴奏

到第三周，学生们将理解 solfege 的结构。助手们要评估进展，必要时重复前三个练习，直到学生们感到更加舒适。在早期奠定坚实基础非常重要。在前三个练习之后，Combe 女士会跳到练习 11。

练习 4 - 10 涵盖了音程，而不是通过这些练习，通过听力训练学习音程。通过直接跳到第 11 个练习，学生们立即开始唱真正的歌曲。此外，对于初学者来说，一些较大的音程是难以唱的。在涵盖这些视唱练习的在线《不可阻挡的音乐家训练营》中，练习 4 - 10 被留作可选项，以防学生后来意识到他们在某些音程上仍然有困难。

从第 11 个练习开始，通过以下问题建立评估新音乐的蓝图：

- 每小节有多少拍？
- （对于较新的学生）我们如何进行时间指挥？
- 第一个音符的音高是多少？（Do, re, mi 等）
 - （高级学生：在伴奏演奏任何东西之前哼唱第一个音符）
- 第一个音符的时值是多少？（整音符、二分音符等） 请注意，第一拍可能以休止符开始。

根据学生的表现逐渐进行练习并根据表现给予积分。再次强调，目的不是完美地完成练习。视唱的目的，一周又一周，是为了向学生介绍一个他们从未见过的新练习，并让他们学会迅速拆解和即兴演唱。由于新学生周期性地加入，而一个班级可能有几个小组分配了不同的练习，学生将在整个班级为下一周分配的下一个练习中得到他们的重复。如果学生不能继续，直到他们完美地完成一项练习，他们可能会对此失去兴趣，这违背了视唱的主要目的——学会即兴演唱新乐谱。

在一个新小组完成了三到四堂视唱歌并开始协同合作后，给予他们新的挑战。月底的最后一节课将是他们的第一堂听写课。

First Dictation Class 第一堂听写课

目标

绘制一行谱号。画出全音符和半音符。

背景

正常的视唱课堂类似于教导某人如何开车。学习写音乐类似于教导某人如何成为汽车技工。学习阅读音乐涉及了解音符的音高和持续时间、休止符等。

试图弄清楚一首音乐并将其写下的学生必须能够确定每小节有多少拍，指挥它，确定歌曲是否从第一拍开始，弄清音高、持续时间和小节线的位置。学生学到，在一个四拍的小节中，一个全音符可以放进去，或者两个半音符，或者四个四分音符，或者一个半音符和两个四分音符，或者两个四分音符和一个半音符...

这在理解音乐方面在大脑的深层次上进行了深度切入，并将学生在常规视唱课堂中开始学习的一切紧密联系在一起。当教师演奏一小节音乐，而班级必须弄清楚音高时，这就是听音训练。当学生必须指挥时间以确定这些音符的持续时间时，这就加强了指挥时间的训练。

开始

新学生需要学会的第一件事是如何画谱号。

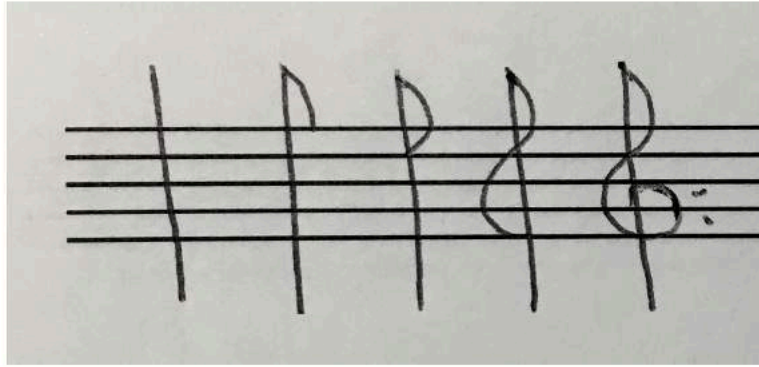


图 24：画谱号

在黑板上画出这个图形，并让学生画出一整行的谱号。在他们完成三个谱号后进行检查，做出纠正，然后让他们继续。如果有必要，让他们画第二行。对于年龄较小的学生（5岁或以下），这可能会很困难。

真正年轻的学生可能一开始会感到沮丧，因为周围的每个人都更大而且知道更多。也许年龄较大的学生已经在学校学习分数，所以有些概念对他们来说更容易。但年轻的学生正在更早地开始学习，这个早期的开始是无价的。

新的听写学生必须学会写拍号，然后写音符，从中音 Do 开始。向他们展示如何写全音符、二分音符、四分音符和八分音符。反复写几次 Do，然后是 Re，一直到中音 Do 的一个八度。然后写几行中音 Do 高音 Do、中音 Re 高音 Re，一直到 Mi 和高音 Mi。学会写休止符，以及手写的四分休止符和八分休止符之间的区别。这涵盖了第一堂听写课。

基础知识掌握后，他们就可以开始尝试听老师弹奏的音乐，并将其写下来。让学生在新的听写任务上使用新的五线谱，并放上他们的谱号和拍号。后续行需要一个新的谱号，但不需要拍号。向他们展示如何以双线结束他们的练习。其他有用的信息包括：缩写和日期。

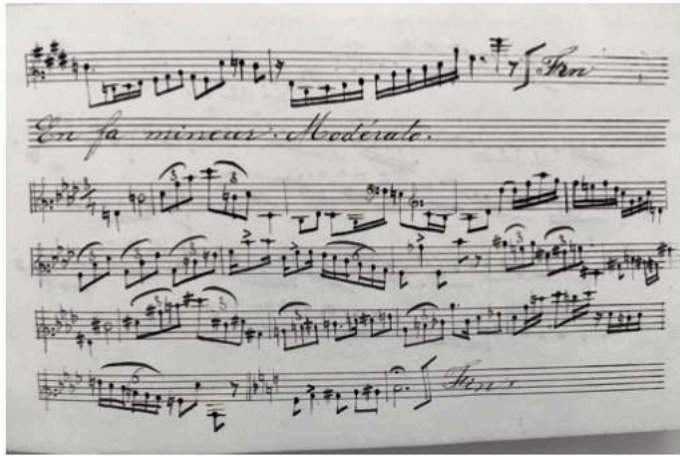


图 25: Combe 女士自己的听写本

图 25 展示了 Combe 女士自己听写本中的一页。在写听写时，将音符的符杆朝下（这样可以更快地写）。在听写课上，重点是听写。在听写课上没有听力训练部分，因为学生在确定要写下的音高时已经锻炼了他们的听力。

Joining an Existing Class 加入已有班级

将他们投入进去。一个婴儿来到这个世界上时并不知道如何说话，但有一天，假设他们的听觉正常并且周围有说话的成年人，他们就会开始说话。Solfege 也是一样，因为从第一天开始学生就开始创造和理解音乐。他们最初会迷失方向，但他们会有更高级的同学可以观摩。在老生中间插入新学生，这样老生可以纠正一些问题，比如打拍子。

这也是助教至关重要的地方 - 对于非常年轻的学生，他们可以在第一堂课中花时间给新生私人辅导音高、音符时值等。

Teen and Adult Students 十几岁及成年学生

建立一个独立的班级，其中年龄/技能相当的老生可以参与。成人班通常不够一致，因为工作时间可能会干扰。与每周进行一次练习的方式不同，个别成年

学生将随机选择并每周进行三次练习，这意味着班级可以演唱 10 个或更多不同的练习。

除了视唱练习外，年长的学生通常在保持音准上有困难，因此通过进行强制进行无伴奏演唱的练习是有帮助的。注意他们在演唱降调音符时可能会出现间隔过大，导致最终音偏平。

给没有音乐背景的潜在父母的一个重要提示：至少考虑学习唱读练耳。这将使您能够准确评估音乐教育对您的孩子的影响。即使您自己可能不会成为一个自给自足的音乐家，为下一代提供在音乐方面取得最大成功的机会不仅会培养更好的音乐家，研究表明这还积极影响大脑智力。几十年来，观察法国学派校友的生活和职业的发展证实了这一点。此外，阅读章节“附加材料”中标题为“莫扎特效应 DIY 工具包”的部分。

Taking A Step Back 退一步讲

这个唱读练耳方法的有效性体现在以下几个方面：

1. **团体学习：** 与私人乐器课不同，唱读练耳是一个班级活动。通过将音乐相关的重要和相关的度量标准外部化，学生无处可藏。他们要么知道，要么不知道，这对每个人都立即变得清晰 - 学生、父母和老师。
2. **音高：** 学生是唱在音准上还是跑调？
3. **唱名：** 对每个音高使用正确的唱名？Do 是否真的是 Do？或者学生在唱 Re 时是否说了 Do？
4. **指挥时间：** 是否正确地指挥时间？在班级中，很容易辨认出不同步的学生。
5. **两台钢琴的练耳：** 是准确的还是仅仅是试探和摸索？

虽然这在一开始可能有点吓人，因为没有地方可以藏身，学生通常会发现每个人都有不同的优势和需要改进的领域。不同的优势将要求学生建立不同的技能集，以成为不可阻挡的音乐家：

- **绝对音高的学生**通常能够迅速记住音乐，并能演奏记忆的音乐。这可能对培养良好的视唱技能构成挑战。

- 无法培养良好听力的学生将需要培养出色的视唱技能。他们往往会在演奏时使用谱子（这可以作为防止记忆空白的安全网）。

钢琴伴奏为学生提供了一个框架。这个框架在一开始时相当稳固，但到了第 14 练习，学生将开始在一些部分进行无伴奏演唱。如果学生表现良好，就让他们在这些区域进行无伴奏演唱。如果他们在音高上有困难，也可以同时演奏旋律。如果学生偏离音高，强调旋律音符多次并引导他们的注意力。这有助于他们逐渐学会保持音准。

这与现场音乐课程相比是在线培训的一个优势。通过 Unstoppable Musicianship 在线培训，学生可以选择偶尔进行一对一的辅导，或者通过让朋友或家人阅读最后一段来寻求帮助。

New Solfege Instructors 新的 Solfege 老师

理想情况下，Solfege 老师应该具备绝对音高或相对音高，并且是良好的视奏者（在给定一个音高的情况下，具有绝对相对音高的人变得与具有绝对音高的人无法区分）。对音乐作曲有背景将使音乐听写课程变得更加有效。

伴奏者应该能够同时弹奏、唱歌/教学。对于那些从未尝试过的人，这可能是具有挑战性的。另一个不错的技能是学会：在右手拍节拍的同时，用左手弹奏旋律，并进行音高的视唱。

作曲的人会发现他们可以即兴调整伴奏，这是有用的，因为伴奏者可以：

- 弹奏更简单的东西，并更加关注班级中正在发生的事情。
- 在学生关键时刻唱歌时加入旋律。
- 使相同的练习听起来不同，这样学生就不会依赖伴奏来获取线索。

不要让学生在音符太高时过度用力唱歌。对于那些经验不足的歌手，或者声音变化的男性学生，告诉他们在需要的情况下可以唱低一个八度，直到他们适应为止。

学生们会左右摇摆。第一遍练习时永远不要停止演奏。学会如何克服错误就是学会如何成为专业音乐家。茱莉亚音乐学院的弦乐四重奏第一次即兴演奏作品时，如果作曲家的乐谱不是非常清晰的话，可能会遇到各种挑战。他们会停下来说“哦，对不起！”绝对不会。他们会尽力通过，除非他们完全崩溃或教授停止他们。如果每个人在犯错误时都说“哦，对不起！”，每个人都必须停下来重新组织。这在 20 分钟的读谱中是宝贵的浪费时间，演奏者即兴演奏并演奏，而作曲家记录演奏。

以相同的精神进行 Solfege 课程，只有在练习完成后，才回顾任何具有挑战性的区域或概念。学生需要学会：

- 如果他们在唱歌时跌倒，停止唱歌，但继续在音乐中跟随，并继续进行
- 如果他们在指挥时间时跌倒，停止指挥，并等待下一个第一个拍子

当学生站立时，请他们把左手放在后面。这样，手臂不会摇摆或摆动，而且站立时可以更好地保持姿势。当他们坐下时，不要让他们把左手放在后面，因为他们需要把 solfege 书放在膝盖上。

有一位法国音乐学校的校友提到，他在 solfege 课上敲脚，结果发现科姆女士的高跟鞋踩在他的脚上。劝阻学生通过敲脚来打拍子。虽然敲脚和拍手是保持节奏的替代方法，但它不告诉你哪个拍子，而指挥时间却可以。

PART 2 The Solfege Method 第二部分 Solfege 方法

Further Details

当我们深入研究四音教学法（视唱命名音、指挥时间、耳训和音乐听写）时，尽管这仍然是一个高层次的预览。伴随的《不可阻挡的音乐家学习蓝图》将继续在上一章中建立的模式，列出每个音老师习的学习目标和实现目标所需的步骤。对于像耳训这样的主题，教学必须根据每个学生的情况进行调整，我们将在这里讨论这一点。

Dannhauser Book 1

在原始的伴奏书中，Combe 女士留下了书面标记，展示了她如何教授基础音乐主题。

练习 11

简要回顾一下，在第一个月里，我们花时间为新的音教学生进行定向练习，包括 1、2 和 3 号练习，以及音乐听写课。然后我们跳到练习 11，也就是第一首真正的歌曲，其中引入了全休止符。此外，请注意，现在的速度是 Moderato，推荐的速度在 100 到 104 之间。

这是学生第一次从中央 do 以外的音符开始。因此，要问的第一个问题是：“第一个音是什么？”，以及对整音符、如何指挥四拍等的任何复习。

我们介绍全休止符，然后作为一个班级唱练习 11。在唱歌时，实际上要为这个练习计算全休止符，同时指挥时间（始终）：

Sol - la - sol - “一 二 三 四” si - do - si - “一 二 三 四”

练习 14

练习 14 是第一个长练习，第 24 小节是 Combe 小姐画了一条斜线，将这个练习分成两半，使得这个练习需要在两周内完成。

在练习 14 的底部，她还写道“参见第 23 号练习”。在练习 23 的底部，她写道“学习半音音阶的音名”。她这样做有两个可能的原因：

- 在练习 14 中引入升号，并进行训练，直到学生记住它们。然后在几节课后，引入降号并进行训练。继续训练升降号的顺序，直到练习 23。由于新的学生组经常开始，班级有充分的机会复习这些顺序。

- 在练习 14 中引入升号，然后在练习 23 中引入降号。

由于新学生通常年龄较小，以这种死记硬背的方式学习是最有效的方法。在将来的音教课程中或在钢琴课上，总会有一天突然豁然开朗。

在我离开法国学校多年（几十年？）后，我第一次听到我爸爸使用“五度圈”这个术语时，我并不知道它是什么。当我查阅这个术语并看到五度圈的图表时，我完全感到惊讶。确实，关于调号的一切你都能在那里找到，但没有办法通过这个图表教导有关这个主题的知识。法国学校引入这个概念的方法很简单。我们首先以唱名的形式记住了升号：

“Fa do sol re la mi si”

并在接下来的几周里一遍又一遍地重复，直到我们能够轻松地说出来。Combe 小姐将这个分解得像美国的电话号码一样 - 三个音节后跟着四个：

“Fa do sol - re la mi si”

“Fa do sol - re la mi si”

“Fa do sol re la mi si”

降号的顺序是相反的：

“Si mi la re sol do fa”

我们会以类似的方式分解：

“Si mi la - re sol do fa”

“Si mi la - re sol do fa”

“Si mi la re sol do fa”

接下来，介绍升降号调号的规则：

对于具有升号调号的大调音阶，拿到最后一个升号，再上升一个音符。三个升号？fa do sol。拿 sol，再上升一个音符，这个调是 la 大调。

la si do# re mi fa# sol# la

对于具有降号调号的大调音阶，回到前一个降号。两个降号？si mi。这个调是 sib 大调。

sib do re mib fa sol la sib

练习进行音乐心理演奏，听到这些音阶的音高，不需要键盘，也不需要唱歌。

在 EileenSauer.com > 项目 > 不可阻挡的音乐家 页面底部有两个 YouTube 链接，演示了在钢琴键盘上穿越五度圈的视频，结合了这些 solfege 序列。

这就结束了有关 Combe 女士在伴奏书中的手写标记与教学相关的讨论。她手写标记的其余部分涉及到学生指南和伴奏书之间的排版错误。我实际上有三本书：

- 我作为法国学校学生使用的原版 solfege 书
- 钢琴伴奏
- Schirmer 版第一卷

这三个版本中都存在错误，其中一些错误可能是在 Schirmer 版中引入的，因为他们可能没有原版伴奏书，因此不知道如何纠正这些错误。这些错误将在《不可阻挡的音乐家学习蓝图》中进行讨论。

练习 88

根据我的原版学生 solfege 书，练习 88 是我们开始在这些练习和以第 147 号练习开始的低音谱号练习之间来回切换的地方。因为法国学校是一个钢琴和 solfege 学校，所以较早引入低音谱号是有道理的。

Sight Singing

现在你已经了解了在法国学校的一天是怎样的，让我们回顾一下一些历史。在 19 世纪，像英国这样的英语国家将“si”改为“ti”，以便每个音符以不同的音节开头。这使得通过使用 do, di（表示 do 升），re, ri, mi, fa, fi, so, si, la, li, ti 和 do 的音节，可以唱出升高音的半音音阶（升号）。对于降调音阶（降号），音节是 do, ti, te, la, le, so, se, fa, mi, me, re, ra, do。将“si”改为“ti”意味着在对于 sol 和 si 的半音音节时没有歧义。法国方法包括唱 do re mi，而 re 可能是 re、re#或 reb，这取决于调性。每种系统都有其利弊。

法国方法：

- 即使是年幼的儿童也能轻松掌握，只需要学习七个音节。
- 老师可以清晰地听到每个音节（do re mi 等）。
- Do 以硬的冲击辅音开始，而 ti 也是如此。但 si 更加柔和和抒情。
- 有时你可能需要一个 dob，而这个系统允许你唱 do（表示 dob），尽管音高是 si。

将“si”改为“ti”并添加半音音节有助于更好地意识到半音音阶和同音异名。

请查看参考文献部分以获取关于基础知识的学生练习手册的可下载资料。

练习使用快速卡片和 solfege 书，使音符变得自动化。年幼的学生可能需要独立的一对一注意力来进行这个训练。

掌握音程的一个技巧是将音程与熟知的歌曲关联起来：

- 小二度 - 《大白鲨》
 - 大二度 - 《生日快乐》
- 小三度 - 《绿袖子》
- 大三度 - 《圣徒行进曲》
- 完全四度 - 《这里来了新娘》
- Tritone - 《玛丽亚》
- 完全五度 - 《小星星》
 - 小六度 - 《演奏者》
- 大六度 - 《我的邦妮躺在海洋那边》
- 小七度 - 《某处》
- 大七度 - 《Take On Me》
- 八度 - 《彩虹的那边》

基本的唱歌技巧：

- 站直，就像一个木偶被头顶的绳子拉起。这与军事立场的“仰头、挺胸、收肩、提腹”不同。
- 从你的胃部呼吸，而不是从胸部高处呼吸，这样可以避免喉咙受限。
- 打哈欠 - 你感觉到你的鼻子后面的空间打开了吗？唱歌应该感觉像这样。

Cleartune App

在网上搜索 Cleartune 移动应用程序，该应用程序仅在 iOS 设备的 App Store (Apple) 上提供。这可以是练习 solfege 的有用工具。安装应用程序后，点击右下角的信息按钮。这会显示设置，如校准、音调等。点击符号设置，选择定音 do 声部（根据偏好选择升或降）。返回设置，然后点击“完成”返回主屏幕，现在将显示一个带有 solfege 音符的轮盘。选择其中一个 solfege 音符，慢慢而清晰地唱出 solfege 音符。Cleartune 应用程序将随着每个音符旋转，显示 solfege 音符。这将允许学生验证两件事：音高和他们是否使用了每个音

符的正确名称。这是一个敏感的应用程序，所以如果你呼吸，轮盘会旋转到它检测到的音高。此外，它的准确性有时会随着 iOS 移动操作系统的更改而波动。

两只手弹奏 一旦学生能够视唱旋律，他们如何练习同时进行多线乐谱的视唱，并使用两只手协调不同的节奏，就像钢琴家一样？搜索 William Wieland 的网站和 2-手弹奏。他有包含右手和左手节奏的网页，从四分音符和四分休止符开始，逐渐变得更加复杂。

Conducting Time

学生用右手握拳。如果他们站着，左手放在背后；如果他们坐着，左手拿着他们的 solfege 书，而右手敲击拍子。

敲击拍子：

- 每小节 4 拍：形状是一个十字，向下，向左横穿身体，向右伸出，然后向上
- 每小节 3 拍看起来像个三角形：向下，向右伸出（3 点钟方向），然后向上
- 每小节 2 拍看起来像一条直线：向下，然后向上
- 带有横线的 C 是割拍，同样是四拍，但是两拍向下，然后两拍向上
- 每小节 6 拍：三拍向下，然后三拍向上
- 每小节 5 拍看起来像一个带有 3 拍的三角形，然后 2 拍向下和向上

当学生理解如何为当前任务敲击拍子时，提到拍号中的底数。

- C 代表 4/4 - 每小节四拍，其中一拍为四分音符。这也称为常用拍子。
- 3/4 - 每小节三拍，一拍为四分音符。
- 3/8 - 每小节三拍，一拍为八分音符（Dannhäuser 的第 71 练习）。

在“参考”部分下载提到的讲义，作为教学辅助工具。

三连音在练习 76 中被引入。问学生： • 为什么三连音需要 3？ • 三连音和三个八分音符之间有什么区别？

因为在 4/4 拍子中指挥时显示四分音符的拍子，而不是八分音符的拍子，所以首先教学生如何大声数出这些拍子，然后在他们的脑海中：

- 八分音符：1 and 2 and 3 and 4 and
- 三连音：1 and and 2 and and 3 and and 4 and and
- 十六分音符：1 and and and 2 and and and 3 and and and 4 and and and

还要注意，它们在每小节中拥有相同的拍子数，无论如何都要进行计数。

Ear Training

这部分涵盖了我们在法国学校对耳训进展的记忆，以及在重新启动 solfege 课程时对法国学校耳训方法的一些建议。

这是法国学校耳训的基本进展。

单音符，总是从中央 do 开始。

对于所有第一次进行耳训的新学生，确定他们是否能分辨音高上升与下降。按顺序开始 (do, re, mi, re, mi, fa, sol)。如果学生需要时间，重复几次同一个音符。

然后偶尔跳跃一个音符，看看学生是否能辨别不同的简单音程：do, re, fa, mi, sol, la, sol, mi, re...

音程

一旦学生对第二和第三音程感到舒适，就继续添加音程，直到一个八度。短序列 如果他们熟练掌握单音符，可以进展到短序列。最初不要跳跃超过一个音符，随着他们能力的发展逐渐增加。

Do re mi. Re mi fa. Mi do re. 等等。

开始测试绝对音高

确定学生是否能够辨别不是自动中央 do 的音符。它可以是 re 或 mi。如果他们始终正确地说 do, re 和 mi, 再尝试 fa 和 sol 等。

和弦

测试他们识别音程作为两个音符和弦的能力，从第三和第五音程开始（最初最容易区分）。从使用中央 do 和 mi 的和弦开始。最初只使用第三音程在键盘上上下下移动，看看学生是否能适应。然后尝试使用五度音程。

如果学生在弹奏和弦时难以听到单个音符，播放和弦后返回到音符的顺序。让班级识别音序和/或和弦的音程。

然后，使用中央 do 作为底音，尝试不同的音程，直到他们能够识别这些音程。请记住，演奏只产生单音符的学生（如单簧管、萨克斯管）在耳训时可能更难分辨和弦。然而，他们仍然应该学会识别音程。弹奏吉他等乐器的学生可能根据他们的曲目更容易地识别一些和弦的绝对音高。

唱出基音和音程

在耳训中添加歌唱使其更加有效。从 do 大调音阶开始，指定一个基音和一个简单的音程。如果学生很高级，具有绝对音高或接近绝对音高，让他们唱出基

音和音程的正确第二音，然后在钢琴上演奏这两个音。如果他们不那么高级，老师可以在钢琴上演奏基音作为参考。例如：

老师：“do 六度”

学生：唱“do la”，然后在键盘上演奏 do 和 la

这个方法的优点：

想要进行更多耳训或真的想培养绝对音高的学生可以自己练习。与纯粹的双钢琴耳训不同，学生必须积极参与脑内演奏，先在脑中听到音符，然后才能唱出来。

学生可能不准确的原因有几种：

- 他们对音符的脑内演奏是不正确的，因为他们尚未具备绝对音高或相对音高。
- 他们对音符的脑内演奏是正确的，然而，声带肌肉尚未训练好，或者他们尚未热身好，导致物理上出现错误的音符。在这种情况下，学生可以指出这一点，然后再试一次。这也是为什么从一个在舒适音域内的音符（如中央 do）开始更有利的原因。如果起始基音非常高或非常低，这将变得更加困难。

单音符在复合音程中的跳跃

这是为了观察学生是否逐渐适应了了解音高和音高级别，而不仅仅是根据简单音程的耳训找到下一个音符（换句话说，我们上升了一个三度，下降了一个五度）。例如，演奏中央 do，然后演奏两个八度高的 la。教导学生在其中一个音符上升或下降一个八度以确定音程。当听到两个音符快速连续播放时，学生可以学会什么是四度。但是播放一个音符，然后等待，再播放另一个，突然间学生可能无法理解发生了什么。

顶部还是底部？

继续测试 do 大调音阶中的音程，但现在在键盘上爬升和下降。从中央 do 和 sol 开始。

然后每次只更改一个音符 - 它可以是顶部或底部音符。用以下提示指导学生：“顶部还是底部？”并让他们找出两件事：

- A. 顶部还是底部音符发生了变化？
- B. 那个音符是如何变化的？它在键盘上上升还是下降？

即使对于更高级的学生，他们最初可能确定了顶部或底部音符发生了变化，但他们可能难以弄清楚那个音符是上升还是下降。以下是一个和弦序列的例子（如果学生最初对和弦有困难，请分开这些音符）：Do sol, do la, re la, re sol, mi sol, mi si, mi do, mi re...

继续测试两钢琴耳训的结合，再加上让学生唱出音程。每种方法都教授不同的技能。两钢琴耳训测试学生听到同时响起的和弦的能力 - 多个音符同时发声。让学生唱出一个基音，进行两个、三个和四个音符的序列测试他们进行脑内演奏的能力，以及知道他们打算产生哪些音高，而不依赖于钢琴。

熟悉的歌曲

有许多儿童歌曲非常适合进行耳训，通过逐句逐句地演奏：

- Alphabet song 字母歌
- Itsy Bitsy Spider 小蜘蛛
- Old MacDonald Had a Farm 老麦克唐纳有个农场
- Take Me Out to the Ballgame 带我去看球赛
- London Bridge 伦敦桥
- Mary Had a Little Lamb 玛丽有只小羔羊
- Yankee Doodle 扬基杜德尔
- You Are My Sunshine 你是我的阳光
- This Old Man 这位老先生
- Ten In A Bed 床上的十个
- Twinkle Twinkle 小星星
- Happy Birthday 生日快乐
- Rock-a-Bye Baby 摇篮曲宝宝
- On Top of Spaghetti 意大利面条顶端
- Three Blind Mice 三只瞎老鼠

- Frere Jacques (canon) 弗雷尔·雅克 (回声)
- How Much is that Doggy in the Window? 橱窗里的那只狗多少钱?
- She'll be Coming Round the Mountain When She Comes 她绕着山转来的时候
- The Surprise 惊喜

半音阶

一旦学生在这些基础知识上变得足够高级，加入第一个升高的 do 和升高的 re，直到学生变得熟练。然后加入其他升号。重新审视上面的一些练习，比如“顶部还是底部”，加入半音。继续进行两钢琴训练，并要求他们在键盘上演奏之前唱出音符。深化他们对音程的理解 - 不再只是 do 大调中的简单音程，现在引入大音程/小音程、增音程/减音程、三全音程等。

移调

定期复习升号和降号，然后看看他们是否能够弄清楚每个音阶。

对以上一些流行歌曲的每个短语进行移调，不断更换音调。

do fa - fa sol fa mi re,
 re mi la - la si la sol fa#,
 re si mi - mi fa mi re do,
 la mib mib fa, sib, sol, lab...

额外奖励：每个短语的调性是什么？

有趣的节奏

使用七和弦进行有趣的节奏演奏：一和二和三和四和五和，让他们演奏变化，如：

do mi sol si (第一小节，使用上面的节奏)

do mi sol la (第二小节，返回...)

do mi sol si (第三小节)

do mi b sol si

然后重复这个模式。然后上升到 re fa la do，使用相同的节奏，然后让学生开始即兴创作他们自己的变化。如果有朋友吹萨克斯风，他们现在可以即兴伴奏吹萨克斯风，进行一个非正式的即兴演奏会。

在这一点上，一些学生已经足够高级，可以加入颤音或装饰音符。随着学生的进步，延长用于耳训的片段。

R2D2

在教师可以在键盘上使用完全无调性的序列和不和谐的和弦时，学生应该对三和四个音符的和弦相当熟练。

Some Considerations 一些考虑因素

在 20 世纪初，美国将 A 音（或 la 音）定为 440 赫兹，之前的调音包括 432 和 435 赫兹。鉴于今天的技术，人们可以轻松选择自己的调音方式。不同的音乐流派，如 house 和 techno，通常会滑动音符，或者降低低音同时提高旋律。这些效果很酷，但这可能影响学生发展和保持绝对音高的能力。

尽管耳训将帮助学生发展出最好的听觉，但并不是每个人都会发展出绝对音高（在 20 世纪 70 年代，我们的固定音课中，大约一半的学生具有绝对音高，或者只有半个半音的偏差）。最终目标是能够把头脑中所作的音乐写下来。如果你创作的东西真的是 fa 调，而在谱上标记成了 mi 调，那么稍后只需将整个音乐进行移调即可。

真正重要的是发展对音程的准确性。如果有一系列的音符上升，中间的音是 do，并且在下降的过程中同样的音出现，它仍然应该是 do，听觉不应该在中间发生转变，使听众现在认为它是 do# 或 re，因为这样会使捕捉谱面变得更加困难，甚至是不可能的事情。

在固定 do 的视唱中，正确地唱出音符不仅意味着正确地视唱音符，而且在进行心理演奏时，在运行特定歌曲时，不会发生向上或向下的任何滑动，就像一般公众在唱《生日快乐》时遇到的困难一样：

Happy Birthday to you,
Happy Birthday to you,
Happy Birth —

这是一个八度跳跃，大多数人之所以不准确，是由于以下两个原因之一：

1. 起始音高太高，大多数人无法在物理上唱出更高的音符
2. 他们无法准确地判断一个八度音程

最终问题是，一旦他们跳到错误的音高，他们就进入了一个完全不同的音调，而且由于通常有一群人在唱歌，每个人都进入了一个完全不同的音调。

如果学生接受了相当多的耳训，而在固定 do 系统中绝对音高仍然不可行或不准确，至少要确保相对音高是绝对准确的。

Synesthesia 合成感觉

那些有合成感觉的人会体验到交叉连接的感觉。例如，听到刺耳的声音可能会伴随着蓝色的颜色。查看标题为“合成感觉”的部分，可以看到我的兄弟姻弟，他有合成感觉的采访。

Proprioception 本体感觉

本体感觉在培养或保持绝对音高（例如在唱歌时）时可能提供另一个信息来源。作为一个女高音，当我唱出比中音 do 更高的第二个 sol 时，这是我被迫打开鼻窦并从头部高处唱歌的第一个音符，而不是从喉咙深处。

依赖本体感觉作为歌手来判断声带的感觉的缺点是，如果你接受了手术，比如切除甲状腺叶或甲状腺肿，这可能会影响你的感觉。以我的情况为例，如果不是从一个音频为中心的角度具有绝对音高，对本体感觉的依赖可能会使我的技能荡然无存。在进行耳训时，考虑使用本体感觉作为一个额外的信息向量，以及获得绝对音高的一个临时过渡阶段。

创建一个 Solfege 播放列表

如果您有直接访问音频文件的能力，找到您喜欢的歌曲，并通过在歌曲标题前插入起始音的名称来更改文件名。使用音高口琴确保音高准确！将您的播放列表设置为随机播放，并尝试辨别起始音。随着您变得更加高级，看看您能辨别旋律中的多少个音符，以及速度有多快。尝试在听歌时既唱出音符又进行心理演奏。

我们生活在一个充满音高弯曲的音乐世界。我们还可以通过短时间的练习和一个固定音播放列表来每天重新校准我们的听觉。

Music Dictation 音乐听写

在课堂开始时，学生需要取出他们的听写书，以及一个护膝板和铅笔。确保有足够的橡皮擦。

教师可以根据班级的需要即兴创作听写内容。其他听写的想法包括：

- 使用熟悉的歌曲，如《小星星》（学生会很享受弄清楚熟悉的旋律）
 - 使用低音谱号的固定音练习，并让学生将其转换为高音谱号，反之亦然
- 让学生在几个不同的音调中将熟悉的歌曲（如《小星星》）转调。

开始听写课程：

- 播放一首歌，强调每个小节的第一拍。
- 要求学生进行时间指挥，找出每小节有多少拍。

对于初学者，选择/创作以下特点的歌曲：

- 以第一拍开始

- 属于 do 大调
- 使用从整音符到八分音符的各种音符，包括附点四分音符。

逐小节进行工作。播放每小节的音符，要求学生使用他们的听力进行固定音练习。让他们将正确的音高用音符头记在纸上。

然后让他们进行时间指挥，找出每小节的节奏，并添加正确类型的音符。使用铅笔，以便他们可以擦除和更改音符头（例如，当他们打时间时意识到持续时间是半音符时，可以将其更改为半音符）。

解释了解拍号和每小节有多少拍的重要性。让学生找出一些适用于 4/4 小节的不同选项：

- 1 个全音符（或 1 个全休止符）
- 2 个二分音符（或 1 个二分音符，1 个二分休止符等）
- 1 个二分音符，2 个四分音符
- 附点二分音符，四分音符
- 4 个四分音符
- 等等

当学生涉及到升降号时，让他们在听写书中写下：

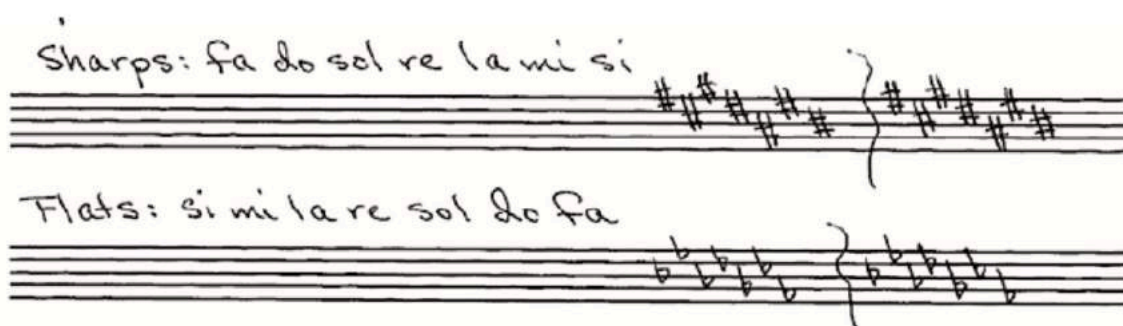


图 26: 升降号书写

以脑筋急转弯形式提出问题可能会很有趣：

- 一个全音符能适应 3/4 小节吗？如果不能，有什么可以适应 3/4 小节的音符？

- 这是一个 4/4 小节，有一个二分音符。你可以使用什么样的音符或休止符来完成这个小节？

对于更高级的练习：

- 引入引子小节，让学生尝试弄清楚音乐从哪个拍子开始。引子小节包括播放的音符，而不包括前面的休止符。
- 选择不同的调子，让学生确定音乐所在的调，是大调还是小调，以及调号是什么。
- 添加 16 分音符、三连音和附点八分/十六分组合。

Improving Solfege Skills 提高 Solfege 技能

已经介绍了固定音的工作原理，学生需要继续提高固定音技能的技能有哪些呢？答案是借鉴法国学派的钢琴练习技巧，并将其调整适应固定音的世界。这只是对这些方法的粗略处理。欲了解更多信息，请查阅我父亲的书《钢琴练习基础》。

Continuity Rule 连续法则

虽然固定音的目标是学会以系统化的方式分析新的音乐作品，但这些技能如果不经过实践就不会变得自动化。学习困难乐曲时，高效的钢琴练习涉及将音乐分成短小的片段，并使用一种称为“连续法则”的技巧。反复练习一小节音乐和下一个音符，直到能够熟练地连续多次演奏这个片段。然后移动到下一小节加上下一个音符，重复该过程直到感到熟悉。回到第一小节再加上下一个音符（你可能已经忘记了）。再次练习以恢复熟练度，并重复，直到每小节加上下一个音符都可以演奏。然后将它们串联在一起 - 练习两小节加上下一个音符。处理第三小节，然后将第二和第三小节串联在一起，回顾第一和第二小节，然后将第一、第二和第三小节加上下一个音符串联在一起。

连续法则确保练习以全面的方式重叠音乐，以便学生最终可以不间断地演奏复杂的乐段。具有挑战性的乐句需要同样有针对性的关注 - 一小节加上下一个

音符，然后将这些小节串联成更大的片段，直到这些区域可以熟练地演奏。如果乐句太具有挑战性，学生只能处理半小节，那么就练习半小节加上下一个音符。

这种高效的方法同样适用于固定音。例如，这是一个挑战性的绕口令，快速演唱起来很有难度：

fa la re fa mi sol do mi fa re do si do mi do

以类似的方式慢慢拆分这个绕口令：Fa la re fa mi，反复练习直到熟练。

然后 mi sol do mi fa（注意第一个模式中的最后一个音符的重复）。现在将它们串联在一起。然后尝试加快速度，拆分任何问题区域。

这是识别问题区域和共同模式并进行练习的绝佳方法。当遇到另一首具有相似模式的新乐曲时，大脑在视奏练习期间更有可能更快地分解它们。

虽然连续性原则在法国音乐学派的工具中是迄今为止最强大的工具，但在练习钢琴时有一个与使用连续性原则相关的重要注意事项，即手指的运用。有些乐句可能有多种有效的指法选择，但为了最大程度地专注于技巧、音乐性和记忆，选择一个特定的指法是至关重要的。否则，演奏者在演奏时总是需要一些形式的意识思考，因为它不会完全融入肌肉记忆中。在使用连续性原则时，钢琴家同样需要知道在前一乐句中发生了什么，以便进入当前乐句。要知道正确的指法是什么，否则你可能会用连续性原则来练习错误的指法。这在钢琴家可能因找到更舒适的解决方案或手小而更改所写的内容时尤为真实。确保任何指法上的变更都得到清晰记录。

虽然使用连续性原则似乎会花费很多时间，无论是用于钢琴练习还是用于视唱练习，以这种方式有目的地练习将比一遍又一遍地从头到尾唱或弹整首曲子更快地产生更好的效果。练习不能使事情完美，而是完美的练习使事情完美，这意味着使用一种有效的方法进行练习。

Got It, Forgot It

通过将音乐分解为相互重叠的片段，并在不同片段之间振荡练习，学生能够迅速发现他们迅速掌握和未能迅速掌握的内容。随着时间的推移，反复遗忘和重新学习具有挑战性的材料变得更容易，并加强了对材料和大脑能够更快地学习和重新学习的能力的记忆。随着时间的推移，学习变得像慢跑记忆一样。

这也意味着持续练习一个小时通常不如多次进行 15 到 30 分钟的练习有效。从大脑的角度来看，有机会多次遗忘和重新学习等同于进行多次练习，而不是一次练习。这给了潜意识时间来思考发生了什么，学生会惊讶地发现，在先前的练习中难以或无法练习的内容在以后的练习中甚至在同一天内可能会变得更容易。

Tackle the Hardest First 首先解决最难的问题

在初次评估一首新乐曲时，首先分解基本要素，迅速扫描整首乐曲，找出具有挑战性的部分。在茱莉亚学院，演奏者可能会有几分钟的时间来尝试难以处理的部分，然后进行第一次正式演奏。这是将提前阅读的概念推进了一步。

Mental Play 心理演奏

心理演奏通常是指在脑海中演奏音乐，而不使用乐器或声音。

这不仅在地铁系统等地方非常有用，因为没有人会意识到你在练习旋律或想要唱的歌曲，而且这也是一项必不可少的技能。精通心理演奏的人知道一首新曲子会是什么样子，甚至可以立即专注于具有挑战性的部分，甚至能够塑造音乐性，而不用唱一个音符或触碰键盘。

任何一位声乐家都必须熟练掌握心理演奏，这也是为什么唱歌训练如此有效的原因。钢琴家可以简单地弹一下钢琴键而不考虑音符或绝对音高。小提琴手需要做更多的工作，因为他们需要熟练地演奏一个调好的音符，并调整他们的演奏以配合合奏或管弦乐队。另一方面，声乐家必须 100%地自己生成音乐，而不依赖于任何乐器。这要求他们在唱之前就知道他们将唱哪个音符。

心理演奏除了仅仅在脑海中听到一个旋律（理想情况下带有正确的音高）之外，还有很多方面。其他方法可能包括：

- 为每个音符运行正确的唱名。
- 视觉化乐谱。
- 以比正常速度更快或更慢的速度运行音乐。
- 在表演之前和之后思考会发生什么。
- 思考一首曲子的开头和结尾，因为开头和结尾对观众的影响最大。这包括可视化一个干净、冷酷的开头和一个戏剧性的结尾。
- 能够仅通过右手或左手运行
- 在大腿上弹奏你的曲子，不从键盘获得音频或触觉反馈（心理演奏可以与其他物理组成一起进行）。
- 仅运行一个具有挑战性的部分。你能够从中间开始，使用正确的起始音调吗？
- 视觉化手指按在正确的键上（当然，在法国学派中我们被教导早期不要看键，而是要培养我们的本体感理解）。
- 视觉化指挥时间，以确保音符的持续时间完全理解和正确。
- 思考一首曲子的音乐性：
 - 最好的方法是通过一个故事。这是悲伤的吗？开心的吗？发生了什么？作为表演者，你希望向观众传达什么样的情感？它将如何传达？轻柔的？大声的？慢慢的？快速的？甜蜜的？粗暴的？
 - 你能否在脑海中运行运动的物理学？换句话说，加速和减速以及强弱变化。音乐如何传达一对在跳华尔兹？过山车骑行？陀螺、蜜蜂、音乐盒或杂耍者？
- 预料在表演中如何处理失误。
- 思考如何适应不同的演出条件。

以这些各种形式进行的脑内演奏将有助于强化、验证和加深对音乐的理解和记忆水平。在表演前进行脑内演奏可以让大脑保持活跃，有助于缓解紧张感。

PART 3 Towards Unstoppable 迈向不可阻挡

Adding to the Foundation

掌握法国音乐学派基础要素的学生将拥有研究任何音乐相关主题和任何音乐风格（作为演奏者或作曲家）所需的所有工具。而且，本书中概述的旋律训练赋予学生辨别哪些课程、书籍、教师和音乐学院是有效的能力。

以下是一些额外的主题，以帮助过渡从基础到更高学习机会。

Church Modes

这些也被称为格里高利调式：

Dorian, phrygian, lydian, mixolydian, aeolian, ionian.

多利亚调、弗里吉亚调、吕底亚调、米克索利底亚调、伊奥尼亚调。

尽管西方音乐的大部分使用熟悉的大调或小调音阶，其他音阶听起来不同。多利亚调（D 或 re）音阶是通过从钢琴键盘上的 re 开始，然后演奏所有的白键直到 re 而创建的。弗里吉亚调（E 或 mi）音阶是通过从 mi 开始，然后演奏所有的白键直到 mi 而创建的。

你可以移调它们。首先评估一个基本的调式，例如以 re 开始的多利亚调，并确定每个音符之间的全音步（w）和半音步（h）在哪里。

re mi fa sol la si do re

w h w w w h w

要创建一个以 fa 开始的多利亚调音阶，复制多利亚调的全音步和半音步的模式，但以 fa 而不是 re 开始。

w h w w w h w

fa sol lab sib do re mib fa

尽管这些音阶可能是不同的，但变音符仍然遵循规则：

fa do sol re la mi si

si mi la re sol do fa

请注意，在 F 多里亚调中，降号仍然是 sib、mib、lab。

听起来有凯尔特风格的音乐往往是多里亚调，而听起来田园风味的音乐可能很可能是吕底亚调。

Meter Lesson 节拍课程

在其基本形式中，节拍指的是音乐中强弱节奏的重复模式。拍号通过节拍和小节/小节的方式确定了这种模式。简而言之，拍号的上面的数字表示每小节的拍数，下面的数字告诉我们一拍是什么类型的音符。拍号有两个主要的类别，即简单拍与复合拍。

对于简单拍，拍子被分为 2。拍号中的上面的数字不能被 3 整除。4/4 是简单拍的一个例子，其中拍子被分为 2。

拍子：四分音符

分割：2，因此八分音符

细分：2，因此十六分音符



图 27：简单节拍的分解

对于复合拍，拍子被分为 3。拍号中的上面的数字可以被 3 整除，例如 6、9、12 等。

6/8 是复合拍的一个例子，其中拍子被分为 3。

拍子：附点四分音符

分割：3，因此 3 个八分音符

细分：2，因此（2 个十六分音符，2 个十六分音符，2 个十六分音符）



图 28：复合拍的分解

经验法则：速度一般在 50 到 200 之间。低于 50 的速度比人类心跳还要慢，这使得准确追踪变得困难。

在简单拍中，速度标记可能是四分音符 = 速度，这只是一个例子。对于复合拍，它可能看起来像附点四分音符 = 速度。

在 Dannha ü ser 的第 1 册中，练习 73 引入了 6/8 拍，这是复合拍的第一个例子。

何时使用简单拍与复合拍呢？ 如果一个新的简单拍作品中有很多三连音，这是转换为复合拍的一个指示 - 例如，从 4/4 转换为 12/8。3/4 可能变成 9/8。这也是一个更大原则的一部分 - 即最少墨水使用原则。这有助于整理乐谱，对演奏者来说更容易阅读。Carillon Fantasies，是茱莉亚学院的一个练习，是从简单拍切换到复合拍的一个很好的例子（否则在双线之外会出现很多三连音）。在这种情况下，速度确实发生了变化，但你可以看到从四分音符 = 速度过渡到附点四分音符 = 速度。

Carillon Fantasies
*"I wish I may, I wish I might
 Have this wish I wish tonight."* Eileen Sauer

The image shows a musical score for 'Carillon Fantasies' by Eileen Sauer. The title and lyrics are at the top. The score is in 3/4 time and consists of two systems. The first system is marked 'Piano' and 'mf' with a tempo of quarter note = 70. The second system is marked 'Pno.' and has a tempo of quarter note = 90. The score shows a change in meter from 3/4 to 9/8 between the two systems.

图 29: 节拍变化

要在速度保持不变的情况下在简单拍和复合拍的拍号之间切换，可以使用附点四分音符 = 四分音符或反之亦然来标记从复合拍到简单拍的变化。

提到这一点的主要原因是因为在第 73 号练习的舒尔默版中存在错误，这并非原刊错误。拍号标记为四分音符 = 54，但由于这是复合拍，拍号标记应为附点四分音符 = 54。

Beaming Notes 连接音符

始终显示拍子（至少是 4/4 小节的第一拍和第三拍，或者每个小节的中点）。这使得音乐对于演奏者来说更容易阅读，无论他们是钢琴家还是管弦乐队中的器乐家。

当使用专业的音乐符号软件如 Sibelius 创作 5/4 等不寻常拍号的作品时，这一点尤为重要。这些工具并不总是正确地连接音符。你还可以在休止符上连接音符，就像 Carillon Fantasies 下面的另一部分一样。对于钢琴家，这使得

更容易看到左手和右手如何协调。对于管弦乐队来说，这使得指挥可以轻松地看着不同乐器如何协同工作。



图 30：连接音符和跨越休止符的连接线

Lead Sheets 主谱

Lead sheets 与西方古典音乐符号有所不同，它们仅指定歌曲的基本元素。它们可以包含旋律线、歌词和和弦符号。伪谱集包含了一系列的主谱。

起初，来自古典钢琴背景的我以为主谱是一种淡化了的音乐符号系统，以便那些无法很好阅读乐谱的非音乐家仍然能学会演奏流行曲。但我错了。

著名的古典音乐不仅有作曲家关于所有音符和动态的所有符号，而且还有演奏历史，导致了对音乐应该如何演奏的标准化期望。

当只有定义一首歌曲的本质时，这给演奏者留下了许多不同的选择。我们应该：

- 使用和弦吗？打断的和弦？
- 使用一系列音符吗？不同顺序的这些音符？
- 打破节奏吗？
- 以这个调式演奏这首歌，还是转调？

换句话说，主谱是学习音乐理论、即兴演奏和编曲的好方法。指定一首流行曲的本质意味着观众仍然能够认出音乐，而表演者可以使每个演绎成为独特的个人诠释。

主谱在器乐演奏者、歌手以及一些音乐流派如爵士乐中很常见。

ABRSM

ABRSM 代表皇家音乐学院联合委员会 (Associated Board of Royal Schools of Music)。这是一个组织，拥有一个国家认证系统，用于评估音乐学生的进展水平。他们可以测试乐器、音乐理论、唱歌、爵士等方面的熟练程度。这一制度始于 19 世纪 90 年代的英格兰，现在在 93 个国家开展。

Using Solfege as a Tool 使用 Solfege 工具

一旦旋律音乐学生掌握了基础知识，达到了无所阻碍的程度，可能性就变得无限。他们可以学习一种乐器，研究音乐理论，并将旋律音乐作为学习即兴演奏和创作的工具。当然，人们有不同的优势和劣势 - 例如 - 那些听力好的人可能会发现他们很大程度上依赖于这一点，并且会很慢、很费力地为他们最新的作品写下乐谱。只要所有的基础知识共同为他们提供足够的信息，使他们能够把乐谱带到音乐学院的试演中，这就可以了。

在试演中经常发生的情况是，面试官可能会说一些像：你为什么写成 5/4？应该是 10/8。或者，是的，这是 6/4，但这个小节中的音符连接得不正确，你在这里使用了错误的变音符号。

只要学生具备准确反映他们脑海中所想的东西的基本写谱能力，这都是完全可以的。因为只有在那时，他们才能开始与能够准确了解他们所处位置并帮助他们的教授进行有益讨论。

掌握旋律音乐的人可以在合唱团中唱歌，并受到合唱团的支付，帮助那些不能很好地看谱但能够凭耳朵和记忆来学习的人。他们还可以为四重奏或乐队编曲。

那么，旋律音乐如何作为一种工具呢？

首先，学习音乐的基本原理。旋律音乐的方法使这成为可能。

学习一种乐器，如果这种乐器不是钢琴，至少要在钢琴上培养基本的键盘技能。

阅读约瑟夫·福克斯（Johann Joseph Fux）于 1725 年首次出版，并由阿尔弗雷德·曼（Alfred Mann）于 1965 年翻译成英文的《巴尔纳修斯山之路》中的《对位法研究》。我走了一条艰难的道路，意味着我只是根据什么“听起来好”和什么“听起来不好”来判断。那太模糊了，我花了几十年才达到今天的水平。福克斯的作品被海顿、莫扎特、贝多芬、李斯特等人研究过。他从哪些音程是和谐的而不是不和谐的开始，描述了音乐的运动方式。有了一些起始规则（类似于自行车上的学习轮），你将无法自拔，你将开始进行创作和实验。在我们知道使用 S. M. A. R. T. 首字母缩略词（具体的、可衡量的、可实现的、相关的、有时限的）制定可衡量的、可操作的目标之前，福克斯就用《巴尔纳修斯山之路》做到了这一点。这些信息在一个星期内成为了一个旋律音乐的任务，学生们欢呼雀跃，因为他们立刻就理解了。到第二周，他们就开始创作了。

Improvisation

向年轻的 solfege 学生介绍钢琴即兴演奏可以相当简单。即兴演奏首先是关于学习模式的。

1. 从《小星星》的旋律开始。然后加入左手的伴奏，使用三音和弦，比如 (do mi sol) 和 (do fa la)。
2. 展示一些在《小星星》结尾的和弦似乎是相关的 - (si fa sol) (sol si fa) (sol re fa) - 就像表亲或兄弟姐妹一样。它们可以替代进去，使歌曲更加多变，每次演奏都稍微不同。学生可以在更高级的旋律音乐课程或音乐理论课程中了解倒影等概念。
3. 过渡到重复的打断和弦模式：(do mi) sol 或 do (mi sol)
4. 然后是 do sol mi sol 的模式。
5. 然后是 do mi sol mi do 的模式。
6. 从 4/4 切换到 3/4 拍，将其变成华尔兹，并在旋律中加入一些小装饰。

7. 这是“我掉了我的冰淇淋筒”的模式。将其变成小调，听起来有点悲伤。
8. 过渡回到欢快的法式进行曲，因为我给自己买了另一个冰淇淋筒。
9. 认真起来，加入一些左手徘徊，有点像巴赫。
10. 加入小莫扎特式的装饰，以典型的莫扎特华丽和小颤音结束（当然，莫扎特实际上为《小星星》创作了一套变奏曲）。

现在，以《生日快乐》的旋律为基础，你猜怎么着？

三音和弦。打断的和弦。do sol mi sol 模式等，一直到莫扎特。

基本的即兴演奏涉及将模式应用于不同的旋律。此外，表演者需要培养肌肉记忆，以过渡到不同的调号，并转调这些不同的歌曲和模式。

在爵士音乐方面，有 Boogie Woogie、布鲁斯、约普林狂想曲以及《别调皮》、《我心中的佐治亚》等标准曲目。

从这里开始，不断建立模式数据库 - 包括古典和爵士音乐 - 逐渐增加复杂度。跨越不同的模式，例如，从严肃的巴赫开始，融入一个温暖而丰富的爵士音乐结尾。

The absolute pitch loophole 绝对音高的漏洞

多年前与一位法国学派的校友重聚时，他提醒我，那些拥有绝对音高的人经常被指责记住了旋律音乐练习，实际上并没有真正进行视奏演奏。罪有应得。这就是为什么我主张将作曲和即兴演奏作为旋律音乐方法的第五要素的原因。高级旋律音乐学生可以为班级创建旋律音乐练习，进行即兴演奏。他们可以即兴创作与这些旋律音乐练习相配的不同伴奏。理想情况下，每个学生都应该能够以至少 20 种不同的方式即兴创作《弹吧，小星星》，无论他们是学习古典音乐、爵士音乐还是两者兼而有之。这是通向能够在晚上的钢琴酒吧演奏几个小时，为朋友、家人和顾客提供娱乐，接受对喜爱的歌曲的即兴请求并对其即兴的核心基础。贝多芬会怎样演绎《小小蜘蛛》？德彪西会怎样处理“A”列车？

初学即兴者可以即兴创作到一定复杂程度，然后开始结结巴巴或变得慢下来。这是因为成为一个真正优秀的即兴演奏者需要在不同的键中熟练掌握所有的音阶、琶音和手指练习。这需要大量的练习，以便能够在即兴演奏时以全速演奏，并能够从一个键过渡到另一个键。虽然无休止地进行汉农练习并不是一个有效的钢琴练习时间利用方式，但那些想要学会即兴演奏的人将需要有针对性、有意识的练习，以建立一个坚实的模式数据库，他们可以在所有键中演奏，并且可以因为这已经融入他们的肌肉记忆中，轻松地从一个键过渡到另一个键。

理解“即兴演奏”的关键在于它是“练习的即兴演奏”，基于建立一套核心基础。在此基础上，《钢琴练习基础》和《不可阻挡的音乐家》中详细介绍的内容都可以共同起作用，促进建立这个核心模式数据库。

Composition 作曲

你和音乐的关系是什么？你是一个聆听者吗？演奏者？作曲家？

聆听者可以欣赏音乐的许多方面并形成偏好，即使他们不是演奏者或作曲家。

演奏者既可以作为聆听者欣赏音乐，也可以理解某些东西是容易还是难以演奏，并能够从技术和音乐性的角度欣赏学习音乐所涉及的所有复杂性。

对于那些踏上成为作曲家之路的人来说，著名的作曲家现在成为了老师。当你从未演奏过小提琴却试图为作曲课写一首小提琴独奏时，你可能会开始思考：

小提琴的音域是什么？

小提琴能演奏哪些曲目？它能演奏琶音吗？能应对大幅度的跳跃吗？

一个聆听者可能会欣赏贝多芬的小提琴协奏曲。小提琴手了解执行那首贝多芬协奏曲所涉及的复杂性。从未演奏过小提琴的作曲家第一次尝试写小提琴独奏时，可能会听到贝多芬欢笑的声音。

"终于！你开始问对问题了。音域，你问？这样如何？

独奏小提琴手能演奏哪些模式？你怎么看？" 等等。

成为一个聆听者、演奏者和作曲家是培养提出其他人可能不会正常提出的问题的最佳途径，并深入理解来自最伟大作曲家的音乐（作曲家的谱中有各种各样的秘密）。

此外，在弹奏 171 个丹豪瑟尔旋律音乐练习并得到钢琴伴奏的支持后，随着时间的推移，你几乎不可避免地会成为一位作曲家。那是因为当你看到一个单线声乐旋律时，你的大脑会自动填入一个旋律音乐钢琴伴奏，通常是法式进行曲的风格。相信我。

哪些技巧有助于学习作曲？

Jennifer Lin 和 Goldie Hawn 的一个 TED 演讲展示了 Goldie 随机选择音符，Jennifer 在即兴中演奏出一些东西。尝试做同样的事情，甚至每天都这样做，以提高作曲技能。研究不同的风格，随机选择音符，并尝试以那种风格作曲。通过以下方式逐步进展：

- 变化的拍子记号。
- 使用和弦和音符序列。
- 随机选择白键音符。
- 后来添加整个半音音阶。

以音乐即兴进行视唱练习

这是以更有意图的方式提高作曲技能的另一种方法。开始使用旋律音乐即兴技巧与收音机一起唱歌，首先通过视唱旋律，然后在三度和声中进行和声。

巨大的飞跃：尝试在不曾唱出与旋律相同音符的情况下，和声一些完全不同的东西。预计在整整一个月里你会听起来像一场火车失事，但定期这样做将提高即兴演奏的能力。

最后：尝试对你从未听过的音乐进行和声。这是可能的（音乐家，尤其是爵士音乐家，经常会聚在一起进行非正式的即兴演奏），因为那些练习足够长时间的人开始理解音乐的一般结构，并意识到它就像渡过一条河。如果你试图横渡整条河，你就走不到对岸，但如果你意识到在你面前有三个可能的选择（踏石），那么你可以跳上其中一个，然后继续沿着小径跳下去，直到你发现还有三个选项。选择其中一个，并继续直到你不得不做另一个选择。最终，你就到达了对岸。

如果你不确定音乐要去哪里，在第一个拍子上添加一个休止符而不是一个音符。一旦你听到第一个音符或和弦，你立即知道音乐的方向（你的选择再次可见），然后你可以选择你的踏石并继续从一块石头跳到另一块石头。

如果你猜错了，在那个小节中稍后解决的话，或者在更远的地方，一旦你把握住了音乐真正的去向，跑偏是完全可以接受的。

回到随机选择音符的闪卡系统，我以两种方式使用它：为作曲激发想法，或者摆脱创作障碍。我通常最多需要三次闪卡抽取就能摆脱创作障碍。这就是闪卡技术的有效性。

更加有意图的作曲会话：

- 刚开始时，你的控制力可能不够。探索不同的和弦、音符序列和和弦进行。
- 你通常没有一致性，会从一个东西跳到另一个东西。旋律起初会很短，而且会游离。

虽然早期的作品可能不够精致，但有时它们更像是一个作曲家内心的诚实窗口，因为经验不足的作曲家缺乏同时进行作曲和过滤/打磨工作的控制力。随着时

间的推移，情况变得更加轻松和精致，但也可能更加主流。这既是好事也是坏事。

目标是进行实验，开始建立你自己的模式数据库，包括你喜欢的和谐、进行曲和过渡，这些都是有意义的，是你可以开始串联在一起的东西。随着时间的推移，努力使这些模式变得更长，减少重复。

Random Tips and Tricks 随机技巧和窍门：

不要在作曲的最后一刻贴上一个临时的“创可贴”。删除一个“创可贴”结尾是困难的。尽量让结尾模糊不清，也许是一个可以导致许多不同选择的上行或下行序列。然后让它保留，或者在上面睡一觉，或者散步一番，通常问题会自行解决。有一种理论认为，如果我们听到了某个部分，它将继续在我们的大脑中循环和混乱，直到我们在脑海中播放结尾。如果这是真的，这解释了很多事情。如果你在作曲时中途停下来，这可能就像为你的潜意识创造一个“耳虫”一样。

模板作曲：虽然它的起源可能始于喜剧，但这实际上是一种严肃的技巧。与其一遍又一遍地重复相同的音符模式，不如假装你用模板画了那个音符模式，拿起那个模板，将其上移五度、下移三度等。

音乐从开始到结束的进展，人们可能会认为这是作曲的方式，但许多时候作曲家可能希望回到开始或扩展到最初演奏的内容，或者可能他们首先写了结尾。学会创作一些与原始旋律或未来旋律相结合的东西是一个好的练习。

当我刚开始作曲时，我有一堆只有无休止漫游的卡带，因为我试图创作一些东西。几十年后，我不再担心失去什么。的确，在这几十年里咬了我两三次，但是如果我忘记了一个想法，三种情况之一会发生。如果值得保留，它会重新浮现。将其以乐谱形式记录下来。如果不值得，它就不会再出现。如果是一个半成熟的点子，它往往会在以后以更成熟的形式重新浮现。

融合是创造力的另一个伟大火花。朋克巴赫或朋克波尔卡。用拉格泰姆演奏贝多芬。可能性是无穷无尽的。

作曲家如何避免停滞？一个解决方案是做像菲利普·格拉斯这样的人所做的事情。与太阳底下的每一个可能的音乐家合作。每位新音乐家都可以介绍一整个新的音符、节奏、文化等世界。这融入并扩展了模式数据库。

有一个故事在脑海中可能有助于创造力。

"神从机器"是指一个情节设备，其中一个看似无法解决的问题突然出乎意料地通过一个虚构和意外的干预或一些新事件解决。在音乐中，尤其是在经验不足的作曲家陷入困境时，同样的事情也会发生。学会认识到这一点，了解它是一种支撑，通过学习如何进行平滑、连贯、有意义的过渡来消除它。

提高你的钢琴或乐器技能。与任何其他东西相比，乐器技能将告诉作曲家可以以何种技术水平和音乐水平进行作曲。

话虽如此，表演者永远没有足够的时间来练习和排练。推动创作的边界并保持可演奏性需要仔细平衡。如果表演者不能花足够的时间来练习和演奏你的作品，你如何与表演者和粉丝建立共同体呢？

整理一个创意数据库。它们可能是点子的起源，未完成的作品，最终未能融入完成作品的音乐片段。在紧急情况下，其中一个点子可能是完美的起点，例如作曲作业即将到期或截止日期临近。

茱莉亚音乐学院作曲

一位优秀的作曲教授能够提供足够精准的技术信息，而不会强加任何特定的观点。音乐学院的作曲课程为学生提供了一个扩展的学习世界，使他们学会为其他乐器谱写音乐。听茱莉亚音乐学院的演奏者演奏一篇 20 分钟的乐谱，对于学习哪种音乐适用于不同的乐器是很有启发的。学生学会为演奏者和指挥

正确地标记音乐，这样在排练或练习时就不会浪费时间。不同的乐器有独特的符号；有关更多信息，Samuel Adler 的《管弦乐法》是一个很好的参考书。

音乐似乎是非常主观的，那么如何教授和评论音乐呢？让班上的每个学生都参考具体的小节，并提供一个积极的评论和一个建设性的评论。

评论必须精确，不能是模糊的意见或判断（使用 S. M. A. R. T. 首字母缩略词来制定具体、可衡量、可实现、现实和有时间限制的反馈）。我们的教授经常会提问并重新表达我们的反馈。在我们完成后，教授会提供他的积极和建设性的评论，通常既同意又不同意其他学生的观点。这是无价的。与其担心给出反馈的人是否带有偏见，不如吸收每个人的总体反馈，并选择考虑哪个。

由于每种乐器都具有不同的特性和音色，这可以帮助作曲家保持创造力，因为不同的特性会影响作曲家的创作。

限制是另一种有趣的摇动物体的方式。选择你最喜欢的爵士和弦结构，围绕它谱写一整首曲子（例如《沥青坑之舞》）。

如果你从一支年轻而经验不足的校队获得委托，因此你只能使用四分音符和更长的时值，以及有限的音高范围，你会怎么办？

如果钢琴家只能用左手演奏怎么办？搜索一下保罗·维特根斯坦。

尝试谱写一首钢琴曲，其中左手和右手在不同的音调中演奏（Sibelius 允许作曲家选择不同的调号）。

Composing and Children 创作和儿童

当我还是个孩子的时候，我的父母教我一些常见的儿歌和歌曲。我们还观看了1968年的电影《海蒂》（由约翰·威廉姆斯创作音乐），有一次在我被褥子盖上床时，我的父母让我唱主题曲。我短暂地失忆了，然后就随便编了一首。他

们的反应很迷惑，他们说：“那是什么？那不对。”然后我记起来唱了正确的旋律。回顾起来，他们应该对他们的孩子能够当场即兴创作出一些东西感到好奇。

另一个故事：当我们刚搬到曼哈顿时，我们有时会听到隔壁邻居公寓传来的声音。有一天，我碰到了父亲，我们进行了一次谈话，我惊讶地得知，当他的女儿对他生气时，她有时会走到钢琴前弹奏随机的音符，同时唱着：“你不是一个很好的人！”我立刻告诉他，他手上有一位潜在的作曲家，可能还是个喜剧女演员，而且她需要音乐课。

如果你发现一个孩子能够在当场即兴创作音乐，你对这个孩子的反应至关重要，因为这可能会改变这个孩子的人生轨迹。当你看到这一幕时，请仔细考虑你将如何回应。

孩子们通常没有其他限制，除非是周围的成年人给予的限制。

Music Notation Software 音乐记录软件

在 solfege 课上，学生学会分析他们听到的音乐，并将其写入听写本。一旦他们能够熟练地做到这一点，他们可能会想尝试使用免费的音乐记谱软件，如 MuseScore。记谱软件既用于创建可打印的乐谱，也用于演奏这些乐谱。在就读于茱莉亚学院之前，我使用过 MuseScore，这在非音乐学院的环境中足够满足我的需求。

一旦学生进入音乐学院学习音乐创作或管弦乐编曲，他们可能会发现他们的教授会要求学生使用专业的音乐记谱软件，如 Sibelius、Finale 或 Dorico（由创建 Sibelius 的同一开发团队创建的下一代 Sibelius）。这些软件价格相对较高，具有丰富的功能和所见即所得的能力，可以精确地排版乐谱，使其呈现出您想要的样子。这适用于那些身处音乐学院环境中或真正希望获得专业乐谱，可能还包括合奏或管弦乐团的乐器部分的人。

Advanced Students 高阶学生

在我们的 solfege 课上，我们不仅会提问以查看学生是否掌握与拍号、音高、音符时值和调号相关的基本概念，还会提问以查看学生是否理解应该提出什么样的问题，以及为什么。我们的目标是让学生通过学会如何自己解构新音乐，以及如何指导其他学生，从而发展深厚的知识。

Coaching Leaders

教会学生提出正确的问题。

在研究新作业时，问一下学生：“我应该问的第一个问题是什么？”更进一步的学生会回答：“拍号是什么？”这立即为初学者开始在元层次上思考奠定了基础。还可以问诸如：第一个音是什么，这是什么类型的音符/休止符（时值，如二分音符）。

- 这有哪些升降号？
- 鉴于这两个升号，这是什么调？
- 这是大调还是小调？等等。

询问他们还应该问什么其他问题？

选拔高年级学生作为助教。

在法国学派，高年级学生通过提出 2 或 3 个关于新作业的问题，并确定初学者组是否给出正确答案，发挥助教的角色。如果初学者只差一个音符，老师高年级学生说“差一点！”

老师高年级学生监督初学者，确保他们专注于音乐并跟上进度。

在视唱练习期间（首先是初学者的简单练习），让一名高年级学生站在黑板前，写谱号、拍号、升降号，如果需要还可以写出音符。让其他高年级学生监督初学者的进展，验证他们的工作，并在完成时通知教师。

迫使学生在元层次上思考还将加速学习乐器。他们将开始自动地以所有伟大音乐家的方式思考，这样他们的老师就可以专注于技巧和音乐性。鉴于现代音乐家很少有足够的练习时间，我父亲的钢琴练习指南和这本书中提出的效率不是奢侈品，而是为了成为一位好音乐家的必需品。我们曾在麦迪逊广场花园参加《权力的游戏》现场音乐会，从作曲家那里了解到他每集音乐的制作时间是两周。这已经是一种奢侈了，通常他只有一周的时间。

将初学者和高年级学生配对。

通过让一名高年级学生和一名初学者走到黑板前进行演练。让高年级学生说出一个旋律音，必要时说明高低，而初学者必须写下该音。高年级学生说答案是否正确。

教导学生如何分而治之。

我们在旋律音教学中所做的事情是对生活本身的一种隐喻。大问题通常只是一些伪装成大问题的小问题。一个大问题通常不是一只吃掉你的老虎，它实际上是一群需要你帮助的小猫咪。我们正在尝试解决的大问题是什么？“你能拿起一张你从未见过或听过的乐谱并弄明白吗？”有哪些小问题可以帮助我们解决这个大问题？

- 拍号是多少？
- 上面的数字是什么意思？
- 下面的数字是什么意思？
- 这是高音谱号还是低音谱号？
- 有多少个升号或降号？

- 这在哪个调上？
- 这是大调还是小调？
- 我们是否从第一拍开始？
- 如果不是，是第几拍？
- 教导学生进行跨职能的思考。

我们经常以独立的方式对待学校中的科目，认为我们正在学习音乐、数学、科学和英语。这些科目通常是交织在一起的。在旋律音教学中，我们正在运用我们的数学技能。

例如：如果我们的拍号是 4/4，将每个四分音符变成三连音，那么这个小节将有多少个三连音？

4 x 3 = 12: 1 and and 2 and and 3 and and 4 and and

或 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Advanced Exercises 高级练习

选择 Dannhäuser 第一册中的一个随机简单练习，可能在 C 大调。让学生即兴将其转调并用咏唱法唱出另一个调。首先请他们确定新调有多少个升降号，以及它们是什么。是的，这意味着伴奏者也必须即兴转调。这对于即兴演练是一个很好的练习。同时，从只有一个升降号的调开始，然后是两个，以此类推。

选择一个随机练习，让伴奏者用旋律一起演奏。让学生即兴唱出第二声部。最初，用三度的方式即兴演唱，可以是在旋律线的上方或下方。一旦他们达到熟练水平，就让他们即兴创作第二声部，而不唱出与旋律相同的音符。

听觉训练：在重复老师演奏的音符之前，让学生大声喊出先前演奏的咏唱音符。这将加强咏唱的心理演奏。

Performance Preparation 准备演出

许多视唱练耳学生同时也学习乐器并进行演奏，因此这些先前发表的博客帖子也包含在内。

History 历史

2016年4月30日的一个星期六下午，为法国音乐学校举办了一场慈善音乐会。我和其他表演者一起坐在长凳上，旁边是一位法国音乐学校的校友，等待上台演奏。音乐会上发生的事让我回想起1973年的一次经历，所以我会先从那里开始。

1973年，在我第一次参加新泽西州音乐教育协会（NJ MEC）的钢琴比赛时，我与同龄的其他竞争者一起排队等待演奏（当时我八岁）。我向左边看去，看到一个男孩歪在椅子上，双臂环绕在胃部。他看起来苍白而心烦意乱。我问他是否没事，他呻吟道：“不好。我不想上去弹琴，我肚子里有蝴蝶！”好吧，谢谢。一旦我得知他肚子里有蝴蝶，我也开始感到紧张了。

他比我先上场演奏，因为我们按照年龄顺序（从左到右，由大到小）轮流演奏。他不是我钢琴学校的学生，所以他的演奏方式不同于我钢琴老师对我的指导，但他表现得不错，然后走下台。接下来轮到我了。演奏结束后，我妈妈和钢琴老师想知道到底发生了什么。他们说我很紧张，每个人都能看出来，而我在台上的左腿剧烈地颤抖。我可怜的老师训练得很好，但她没有预料到一个非法国音乐学校的竞争对手会无意中（或故意）找到（或故意找到）击倒同行竞争者的完美方法。那一年，肚子里有蝴蝶的学生获得了第一名，而我获得了第三名。第二年，我获得了第一名，而他获得了第五名。

然而，表演时的紧张情绪从未离开我，大多数时候我在演奏时的水平只有我在私下没有观众的情况下的80%左右。虽然我小时候曾在卡内基独奏厅演出过九

次，但其中大多数是作为第二名获奖者。直到多年后，当我作为一名转向技术培训的软件开发者时，我想起了我作为一名钢琴家的过去经历，并决定觉得因为我感到舞台恐惧而受苦是愚蠢的。通过利用我早期的音乐教育，并通过进行技术培训获得一致的经验，我克服了恐惧，并教授了 1000 多人 Sybase、Java 和面向对象技术。

快进到 2016 年的这场慈善音乐会。坐在我旁边的表演者说：“我好紧张！！”我在想，等等，你正在上医学院，每天练习三小时，你为什么紧张呢？！鉴于我在 1973 年的经验，这一点一点也没有帮助我。多年来，我没有以音乐为主进行表演，甚至在几十年里也没有一直进行音乐表演，而我应该以我自己创作的作品为音乐会画上句号。他抱怨说，当演奏另一首作品时，他完全忘记了它是如何开始的，如果他能演奏完他的作品的前四小节，他觉得自己就没问题了。这位年轻的校友让我轻柔地劝服我愤怒的拳头不要试图打出一拳。

我告诉他多年前学到的一些东西，试图帮助他重新调整对待问题的角度。我们可能会感到害怕，比如心率增加、急速跳动，这是我们的身体准备在需要表演时发挥最大效力的方式。心脏在泵送更多的血液，这意味着更多的氧气供应到大脑，帮助我们保持警觉，同时也为我们的肌肉提供更多的燃料，以有效地移动。他脸上露出笑容，感激这个建议。尽管这并没有完全阻止他继续表达他的恐惧，尽管我知道这个小贴士，但我的焦虑开始增加，甚至这些类型的建议也没有完全奏效。但回过头来看，我很庆幸这种情况发生了，因为这导致了具体的见解和方法，可以在这个特别邪恶的恐惧再次出现时将其消灭。以下是我添加到上述建议中的内容，使我能够迅速化解一个具有挑战性的情况。

我考虑了瑜伽课上的各种呼吸技巧，选择了一种我闭上眼睛，深吸一口气，尽量深，然后保持五秒钟。然后我缓慢地通过嘴巴呼气，尽量呼出，保持五秒钟。然后我一直重复这个过程，直到我的心率减缓到一个更容易控制的速度。这与重新调整的技巧一起对我起了作用。

我很高兴这位校友提出了他所提出的恐惧。这些可以通过正确的练习技巧和充分的准备来解决。解决恐惧的最佳方法是在音乐会之前进行充分的练习。这，再加上上述的两种技巧，最大限度地提高了你在演奏时能够一直演奏到结束的

机会。这意味着使用连续性规则，首先解决乐曲中最难的部分，首先处理开头和结尾（因为这是观众和评委记住最多的部分），并在比赛前进行非正式的排练演出。

为了解决在开始演奏时突然脑中一片空白的恐惧，经常进行清洁、冷静的开头练习。醒来后，去你的键盘，开始你的乐曲（或者看看你是否能够一口气演奏完毕）。吃完早餐，然后再进行另一次冷静的开头。在离开家之前，尝试另一次冷静的开头。目标是能够干净地开始演奏你的乐曲，而不停止和重新开始多次（"口吃"，这是一种经过有纪律的冷静开头练习可以消除的坏习惯）。

如果你正在等待演奏，并想知道自己是否还记得怎么弹奏开头的几个小节，可以在大腿上弹奏它们。这是学习的另一种好方法 - 如何在没有提供听觉和触觉反馈的键盘的情况下进行练习。

因为我有绝对音高，能够迅速通过听觉学习音乐，所以我一直都是凭记忆进行表演的，这是另一种加强的途径。这位校友在法国音乐学校的课程结束后开始上课（如果没有足够的学生，这很难做到，需要年轻的老师能够跟上通常充满活力的年轻学生）。因此，尽管他是一位表演能手，但他没有接受听觉训练，有时也不知道所有的音程，尽管他能在脑海中听到音乐，但他不了解足够的知识来将其写下来。我们在法国音乐学校的各个声乐课程为所有学生提供了唱准音、视唱、听觉训练、指挥节拍和音乐听写的一致基础。

相反，那些具有出色的视奏技能和丰富曲目的表演者可能更喜欢在演出中使用乐谱。在这种情况下，乐谱还可以作为避免黑屏的安慰。

我要讨论的最后一个技巧对我来说最终成为一个挑战。因为我们的新视唱班也参与了这场音乐会，我们在音乐会场地（一座教堂）的前一天进行了一次排练。作为一个音量测试，我演奏了我的作品的一部分。我犯的错误是没有在有机的机会的时候完整地排练整个曲子，而且我以为一切都很好，因为钢琴刚刚调过音。

第二天，当另一位法国音乐学校的校友提到其他演奏者在音乐会开始前有2小时适应环境和大钢琴时，我感到困惑。我再次演奏了我的作品的一部分，以半

速进行，因为我们被教导在演出前以中速结束。这是防止在演出前突然出现奇怪故障的好方法。

通过这些技巧，我做好了我所能做的一切准备，但在事后观看视频时，我意识到在肾上腺素的作用下，我以一个相当不错的速度演奏，几乎在接近结尾的较难部分失控。这是因为我在家里有一台电子键盘（由于城市空间的限制），因此我对具有柔和上半部的大钢琴的耐力并不足，当我最终以全速演奏困难部分时，我意识到这位校友说的对，行动确实很难驾驭。对于那些以全速演奏具有挑战性作品的我们来说，行动并不完全达到要求，对于较不技术化和较慢的演奏来说则还好。

在这种情况下，有几件事情值得考虑。如果你不是一位明星演奏家，不能要求例如为即将到来的演出租用哪台 Steinway 大钢琴，提前了解你的演出环境将会有所帮助。如果时间足够早，这甚至可能影响你选择演奏的曲目类型。如果你在排练过程中（或者更糟糕的是，在演出过程中）发现这个乐器不够完美，专业音乐家知道如何灵活适应——更频繁地呼吸，减缓速度，并添加风格化的自由节奏，以应对在没有调节的行动下变得太具挑战性的区域。在这场音乐会上，大多数演奏者都遇到了这种情况。

在演出结束时演奏可能是一个挑战，因为这可能会增加焦虑感。或者，它实际上可能会有所帮助。当其他演奏者在行动上遇到问题，他们为错过的音符和失误而叹息时，知道你们都处于同一艘船上，这实际上可以减轻一些压力。对我来说是这样，这使我在需要灵活适应时更加警觉。因此，尽管我有一些漏掉的音符，但我能够开始并完成整个曲子而没有停顿。

我幸存下了我作品的首次世界首演。有时候，这就是最重要的。

Tips and Tricks

1. 调音你的钢琴。

如果你没有绝对音高，练习在调好的乐器上可以帮助你培养绝对音高。如果你有绝对音高，弹奏不调的乐器可能会导致你失去绝对音高

2. 定期尝试在不同的钢琴上演奏。

比如参观一个钢琴店或音乐学校。也许一个钢琴的下半部分音调不准。另一个可能十年没有调过音了。第三个可能上半部分音色更加柔和，下半部分更加明亮。还有一个可能在较高的八度中有可爱的钟声音色。这样可以训练你的肌肉记忆和大脑适应不同的演奏条件，仍然能够适应和表现。你不需要经常这样做，只需要足够了解你的反应和适应。不要在一个音调不准的钢琴上练习很长时间，否则你可能会失去对音高的感觉。

3. 谨慎学习演奏前的新材料。

你有没有遇到过这种情况？你有一套稳定的演奏曲目。然后你尝试学习新的东西，你的肌肉记忆和曲目突然变得不稳定，你无法再无瑕疵地演奏它了，你必须努力重新稳定它。这是正常的。一旦你理解了这一点，你就会想要仔细计划你的钢琴练习，确保你能在演奏前处理好一个稳定的曲目。

计划 B：认识到在演奏前进行的最后一刻的变化将需要它自己的一种练习，以免你被扰乱。

计划 C：学会在演奏中应对小故障。即兴演奏课程不仅成为全面教育的一部分，而且是为了在没有明显停顿、倒退和重新开始的情况下解决小故障的要求。

4. 反复 "理解", "忘记", "理解", "忘记".....

给自己足够的准备时间，能够定期停止练习一周或足够长的时间，然后再次开始。这一开始可能看起来违反直觉，但重新学习可以加深理解，并使你更加意识到问题区域（你“忘记”的地方）。

5. 学会演奏（与学会练习分开）。

有许多技巧和窍门可以学习、思考和排练，使它们在表演当天变得自动化。例如：

- 如果你的曲目有描述，你会说什么？
- 何时鞠躬？
- 坐下时，你的手是否舒适地放在键盘上？你的手肘相对于键盘的位置如何？练习调整钢琴凳的正确高度。
- 钢琴是正确设置的吗（关闭？短杆？长杆？）
- 如果这是一场正式音乐会，而你穿着长礼服或燕尾服，进行一次干练排演。

- 礼服是否太长，以至于你在上下台时走路很尴尬？你的高跟鞋是否卡在裙摆中？
- 你的鞋底是否硬（抬起脚时是否发出响声）？鞋底是否圆形，以至于你的脚容易从踏板上滑下来？

- 你的长袖/夹克是否干扰了键盘？

- 你的衣服是否太束缚，影响了你的充分活动范围？

- 你修剪了指甲，以免卡在琴键中吗？

了解你将在其中演出的环境。最好以全速测试你整个演出，以测试键盘动作。如有必要，调整你的演奏和音乐表现力。

如果是一个小组演出：

- 你将如何有序地进出舞台？
- 你将以什么顺序进入和退出舞台？（如果表演者身高不同，什么样的布局在审美上更好？）
- 表演者之间需要多远的距离？例如，如果这是一个旋律演示，是否有足够的空间让表演者指挥时间？

保持意识一直到你的表演结束，即使（尤其是！）如果你搞砸了。直到双手离开琴键，你才算结束。不要发呆，陷入自动驾驶，或者在此之前认为你已经完成。在一次比赛中，一名学生对自己的表演感到沮丧。他在演奏结束时仅站起身，双手仍然放在琴键上，低头快步离开舞台。

对于公共演讲，一些建议是不要直接看着观众而是看着他们的头顶（他们看不出来）。从左到右、从前到后扫视你的目光，给整个观众一种个人参与感。

6. 录音自己，包括音频和视频。

你会惊讶地发现自己有哪些古怪的习惯，无论是紧张的还是其他的。Garageband 是个不错的选择，因为你可以减缓速度，详细分析自己的演奏，并检查各个音符的音量。

7. 预防痉挛。

在《整容室》的一集中，肖恩·麦克纳马拉医生突然出现了一种“痉挛”——一种无法控制的不自主运动，使他无法安全地进行手术，危及他的职业生涯。音乐家也可能遇到类似情况。他们可能会像平常一样练习，但在演出前突然出现奇怪的“痉挛”，想知道它是从哪里来的，如何摆脱它。

预防痉挛的最佳方法是在练琴结束时以半速演奏。我对为什么这管用有以下理论：

- 你不太可能犯错误，这让你的潜意识留下了正确演奏的“作业”。
- 半速演奏相当于清晰地发音，而如果你一直快速演奏，最终你会开始含糊不清、失去细节。
- 如果你在快速演奏时遇到了痉挛，以慢到半速的正确速度练习会重新训练你的手指，而以半速结束会让你的潜意识冲走痉挛。
- 研究表明，“耳朵虫”是由于听了歌曲的一部分，而不是整首歌。以半速演奏你曲子中的一个具有挑战性的部分可能是利用“耳朵虫”技巧的一种方式。

8. 即使是从未出现问题的资深演奏者，也可能突然出现演出焦虑。

在一次法国音乐学校的独奏音乐会上，一位“资深”演奏者，自从蹒跚学步以来一直表现完美，竟然在一场音乐会上突然失忆（当时她可能 14 岁）。她的世界突然翻转，而她过去从未需要关注的事情现在让她困扰不已。在此之后的几场独奏音乐会中，她继续失忆，直到最终找到自己走出困境的方法，可能与我不得不采取的方式类似。

你永远不知道什么时候会发生什么事情，突然间这些信息就变得相关了。不要认为因为你是一个经验丰富、从未搞砸过的资深演奏者，你就是免疫的。

9. 不要纠结于负面情绪。

显然，说起来容易做起来难。有人可能会说“不要紧张”，哎呀，现在你更紧张了。坐在你旁边的演奏者可能也很紧张，这一点对你一点用都没有。

这就是为什么改变你的观点和呼吸技巧等建议很重要的原因（前一部分）。这些是你做的具体事情，可以使自己在精神、情感和身体上保持参与，以防止/短路恶性循环进入恐惧和彻底恐慌。这里还有一个建议：闻一闻剥开的橙子和花朵，会自然使你平静下来。人脑的带宽是有限的。如果你专注于其他事情，你就不能变得或保持恐惧。把这些建议看作一个开始。每个人都是不同的，需要找到适合自己的方法。

10. 在你的环境中控制你能控制的事物。

如果你容易感到寒冷，带上一件夹克。演出大厅的温度通常很低，因为在拥挤的演出中，有很多人在加热这个地方。考虑携带一套手套、护手霜、手帕等。

我是在参加了 2016 年 6 月的一场持续 10 小时的肖邦钢琴马拉松后写的这个最后的部分，有许多不同的演奏者，至少有 10 位来自茱莉亚学院。在我们经历了慈善音乐会的经历后，我们似乎都在钢琴上遇到了问题（在法国音乐学校慈善音乐会后，我了解到一位老资深演奏者在演出后流泪），我想知道在肖邦马拉松的艺术家是否也遇到了同样的问题。大多数人都遇到了问题，直到有一位

艺术家演奏了她的肖邦幻想曲，然后我意识到是可能在那架钢琴上演奏的。随着时间的推移，演奏者似乎表现得更好，我想知道是否像我们一样，足够的反馈信息必须传达给其他演奏者，以便他们能够意识到并找出如何进行补偿。我很想走到钢琴前去测试我的理论，但是 a. 我不想成为整个马拉松比赛中被赶出去的持续一天的持有人，b. 在马拉松比赛结束时，我感觉太累了，我只想回家。所以我们需要从演奏者那里听到以验证其中的任何一个。看到这么多的演奏者，有趣的是注意到每个人对环境的适应方式都不同。有些人成功了，有些人没有成功。

我支持我的理论的其他迹象是：在比赛进行到中途时，有一个未经计划的延迟来重新调音钢琴（如果问题是一个未调节的钢琴，这并不能帮助解决问题，甚至我丈夫都注意到调音师在演奏一些低音时有奇怪的共鸣声）。有一次，发言人提到真正的专业人士会将这类活动的痛苦、复杂性和混乱隐藏在幕后，只展示出冷静、专业的外表。但你不会相信幕后的活动到底有多少……我想：“嗯，我打赌我知道幕后到底发生了什么，特别是如果他们知道这架钢琴没有调节到最佳状态……”

“三天前我们给钢琴调过音”是不够的。组织者必须给调音师足够的时间来检查钢琴是否需要调节。一个中级水平的钢琴演奏者可能不会注意到，但茱莉亚学院的“法拉利”驶向马赫 10 将会注意到。

Curriculum

这是一份针对音乐学生从初学者到高级水平再到更高水平的拟议课程。从法国音乐学院的角度出发，它列出了学生需要掌握的一切，使他们能够成为能够进入音乐学院环境并自给自足的学习者。根据学生（和教师）的不同，每个级别可能需要一到三年的时间来掌握。该课程并不一定按照设计为例如直接的两年时间段来完成的材料均等划分。相反，它设计时考虑了某些截止点，使学生能够展示他们已经达到了另一个熟练水平。由于学生具有不同的能力，他们可能会在不同的能力水平上展示熟练掌握多个级别。

这个课程旨在培养学生的能力，而不受遗传基因如何影响学生的能力的影响，例如发展绝对音高的能力。尽管一些法国音乐学院的校友发展出了绝对音高或接近绝对音高，但我知道一些优秀的钢琴家和钢琴教师是音盲的。

为了成为能够自给自足的音乐家，学生将努力掌握前三个级别。第四和第五级更为专业化，适用于希望成为作曲家或自给自足的钢琴家的音乐学生。除了涵盖与音乐相关的主题和能力，额外的目标是帮助学生学会如何学习，以及如何在一个 VUCA（描述波动性、不确定性、复杂性和模糊性的缩写）准确描述现在是常态而不是例外的世界中导航。

Level 1

展示了视唱、听觉训练、指挥和音乐听写方面的基本能力。

- 使用法国方法理解唱名音阶（do re mi fa sol la si）。
- 理解音符和休止符的时值，包括全音符、二分音符、八分音符、十六分音符、三连音符和点音符。
- 能够成功地用双手敲击四分音符和四分休止符的节奏。
- 发展对 do, re, mi 中音的绝对音高。或者，在给定一个音高的情况下，变得和具有绝对音高的人无法区分。这两组人都能识别多大调音阶中的所有音符，并能成功地进行双钢琴听音训练。
 - 能够在弹奏钢琴之前，在简单的多大调音阶上唱出基音（可以在键盘上演奏）和简单的音程。
- 理解并能描述分析新音乐的基本过程。
- 展示指导初学者学习如何分析新音乐的能力。

学生可以在五岁或更小的时候开始学习这些知识，一些学生可能在学会阅读字母之前就学会了阅读音乐。不要简化课程，相反，预期五岁或更小的学生可能需要一年稍微更多的死记硬背学习，然后才能从认知的角度开始“理解”。

Level 2

- 知道如何阅读低音谱号。
- 知道升降号和所有调号。
- 理解半音唱名音节（do, di, re, ri, 等）的概念。
- 理解定音音阶和移动音阶的概念。
- 理解如主音、属音、自然音、大调、小调、相对小调、三和弦、转位等术语。
- 理解音程（大音程、小音程、增音程、减音程、三全音等）。
- 能够成功地通过所有升降号进行听音训练。
- 能够成功地进行两个和三个和弦的双钢琴听音训练。
- 能够在弹奏钢琴之前，通过唱出基音（可以由老师弹奏）和三和弦的音或转位的音来展示。
- 能够进行调性转换。
- 在唱上行后唱下行时，如果中音是“do”，它仍然是“do”。它不会滑入到“do#”或“re”。
- 能够成功地用双手敲击更复杂的模式，包括双音符/三音符模式。

Level 3

- 展示对 MuseScore（免费的音乐符号软件）或 Sibelius、Finale、Dorico（如果学生有足够的资金、时间、兴趣或需要使用专业音乐符号软件）的基本熟练运用。
- 了解次中音谱号和男高音谱号以及如何阅读这些音符。
- 了解教会旋律（例如多利安调、弗里吉亚调、吕底亚调）。
- 转调教会旋律（例如将多利安调转调为 fa 调）。
- 已经阅读过约瑟夫·福克斯（Johann Joseph Fux）的《帕纳松之階》中的《作曲法研究》。
- 理解引导线谱。
- 理解简单拍子和复合拍子的区别。

- 了解正确连接音符和始终显示拍子的重要性。
- 展示完全随机、无调性的双钢琴听音训练的能力。
- 展示从 Dannhäuser 第 1 册中即兴读取一个旋律练习，进行心理转调，然后在另一个音调中演唱的能力。

Level 4

对于想要成为作曲家的音乐学生：

- 使用唱名作为学习作曲和即兴创作的工具。
- 展示不同的作曲方法：卡片法、模板作曲、和声、以及对主题进行变奏。
- 可以按照具体要求的任务进行作曲。
- 可以从主旋律表演的乐谱上即兴演唱次声部，准确唱出正确的唱名音符。
- 使用音乐符号软件正确记谱自己的作品。
- 为唱名课程创作唱名练习供大家即兴演唱。
- 能够创作并记谱自己的作品，制作主旋律乐谱。

Level 5

对于有意成为自给自足的钢琴家的音乐学生：

- 具备伴唱唱名课的能力。
- 能够根据不同水平的学生调整伴奏。
- 根据主旋律乐谱即兴演奏。
- 能够用左手演奏旋律，用右手指挥，并且唱名。
- 能够为一名三级学生伴唱，演唱经过移调的 Dannhäuser 唱名练习。
- 能够接受一名四级学生的创作练习并即兴为其伴奏。

Exercises 练习

当学生们一起唱歌或学生们在第二台钢琴上独自进行听音训练时，让学生们保持坐在座位上，并参与一些他们可以写在音乐听觉训练手册中的练习。由于班级通常是多水平的，有一些从初学者级别开始逐渐到中级和高级水平的练习，将使學生能够以自己的速度工作。随着时间的推移，高级学生可以从中级或高级练习开始。如果他们有空闲时间，他们可以指导初学者完成这些练习。

- 初学者的练习测试学生对音高和音符时值的了解。
- 中级练习可以测试与升降号、乐谱中带有延音线的音符、调号等相关的概念。
- 高级练习在讨论的概念和练习的创意方面通常涵盖各种各样的内容。

Sample 1

这是一个听音训练的练习，学生需要根据指定的音符和音程进行书写。以下是学生们需要完成的听音练习：

初级：

1. re (全音符)
2. high mi (四分音符)
3. do (二分音符)
4. la (八分音符)
5. high do (附点二分音符)
6. mi (附点四分音符)
7. si (全音符)
8. fa (四分音符)
9. hi fa (二分音符)
10. sol (附点四分音符)

中级： 使用所有四分音符：

1. fa#
2. si flat
3. do#
4. re flat
5. la natural
6. mi flat

7. la sharp

问题：哪些音符对在听觉上是完全相同的，为什么？

高级：列出了一个基准音，和一个音程。使用四分音符写出正确的和弦。

例如：

do third is the chord (do mi)

1. re fifth
2. mi third
3. do fourth
4. low si (八度)
5. fa fifth
6. sol sixth
7. la fourth
8. mi flat fifth
9. do seventh
10. do ninth

Sample 2

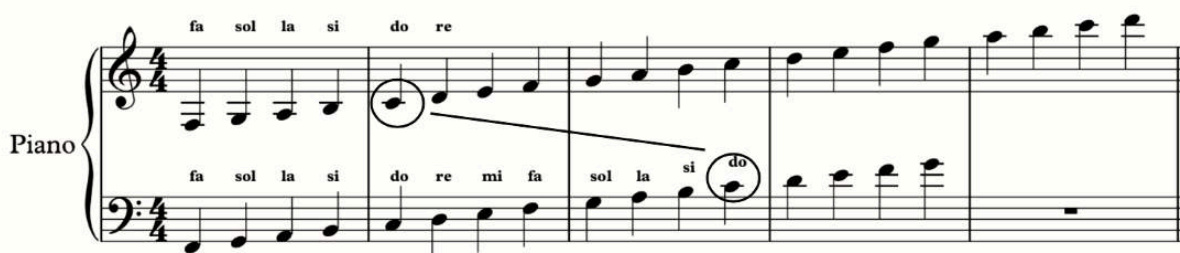
这是一个听音练习，学生需要根据指定的音符进行书写。以下是学生们需要完成的听音练习：

1. la (全音符)
2. low si (四分音符)
3. middle do (二分音符)
4. hi re (八分音符)
5. mi (附点二分音符)
6. si (附点四分音符)
7. low la (全音符)
8. hi mi (四分音符)
9. re (二分音符)
10. hi fa (附点四分音符)

如果你完成了，并且是正确的，那么中级水平的任务如下：

1. 凭记忆写出升调的唱名。
2. 给定一个升调的记号，报告这个记号，然后说明找到大调音阶的规则，并使用全音符写出大调音阶。注意：放上正确的调号。
3. 给定两个升调的记号，使用全音符写出大调音阶。

高级水平：写低音谱号 - 注意中央的 do 在低音谱号和高音谱号中的位置。如果你对低音谱号不熟悉，可以从中央的 do 开始，然后沿着音阶往下进行。



这是《玛丽有只小羊》在低音谱号和高音谱号中的表示，其中低音谱号的音符相对于高音谱号下移了一个八度。



巧妙的技巧：看低音谱号的第一个音符，它看起来像高音谱号中的“do”。在你的脑海中，说出“do”，然后找到第三个音 - do re mi。第一个音是 mi，但是相对于高音谱号而言是一个八度降低的。

练习：用低音谱号重新写出 solfege 练习 11。

Sample 3

写数字，然后写音符：

1. sol (全音符)
2. 低 si (四分音符)
3. hi re (半音符)
4. fa (八分音符)
5. 低 la (附点二分音符)
6. hi mi (附点四分音符)
7. re (全音符)
8. la (四分音符)
9. hi do (半音符)
10. hi sol (附点四分音符)

如果你完成了，并且是正确的，可以继续到中级水平。练习计算裂纹线。写下数字，然后找出每个音符是什么。



高级：

看德彪西《弦乐四重奏》的第一页。这是一份非常糟糕的复印件，你甚至无法判断某个音符是升调还是降调！更糟糕的是，第三行写着“中音”并带有一个奇怪的谱号！规则是这个谱号中央的行是中音。如果是这样，那么通常看起来像是“si”的地方现在是中音“do”。对于第三行，读出音符，然后想象一个音符。“Si”是“do”。“Do”是“re”。

1. 你的两个降调是什么？
2. 检查第三行 - 这两个降调在这里有意义吗？

现在查看标记的区域，识别几乎看不见的音乐标记，并解释为什么它必须是那样。标记区域的注释：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Animé et très décidé 1 3-4

1^{er} Violon

2^e Violon

Alto

Violoncelle

4

5

6

dim.

The image shows a musical score for a string quartet (Violin I, Violin II, Viola, and Cello) in 3/4 time. The tempo/mood is 'Animé et très décidé'. The score is divided into two systems. The first system contains measures 1 through 4. In the first system, a circled pattern in the Violin I part is labeled '1', and circled patterns in the Viola and Cello parts are labeled '2' and '3' respectively. The second system contains measures 5 through 8. In the second system, circled patterns in the Violin I, Viola, and Cello parts are labeled '4', '5', and '6' respectively. The word 'dim.' (diminuendo) is written below the Violin I, Viola, and Cello parts in measures 6, 7, and 8.

学习作曲的起步需要分步进行，从定义开始。最终目标：为一个旋律练习创作第二个和声声部（候选曲目：16、17、24、25）。

音程 - 聚合音、二度音、三度音、四度音、五度音、六度音、七度音、八度音

1. **Consonance** 协和音程 - 听起来“悦耳”。聚合音、三度音、五度音、六度音、八度音。

"完美"和声：聚合音、五度音、八度音。

2. **Dissonant** 不协和音程 - “缺乏和谐”。二度音、四度音、七度音

音乐运动 - 直行、反行、单行

- 直行 - 两个声部在相同方向上升或下降 mi fa sol - 用 do 作为起点，然后以 sol 为起点给出一个进行直行的第二个声部的例子
- 反行 - 一个声部上升而另一个声部下降 si do re - 用 fa 作为起点，然后以反行运动进行第二个声部的例子
- 单行 - 一个声部移动而另一个保持不变 sol la si do - 尝试找到一个音，当一个声部保持不变时听起来好听

基本规则（开始作曲的“训练轮”）：

- 第一条规则：从完美和声到完美和声，使用反行或单行运动。
- 第二条规则：从完美和声到不完美和声，使用任何三种运动。
- 第三条规则：从不完美和声到完美和声，使用反行或单行。
- 第四条规则：从不完美和声到不完美和声，使用任何三种运动。

将这些规则作为指南，以在旋律的上方和下方创建一段复调。

Part 4 第四部分 其他主题

补充材料

本书的主要部分之外还有各种讨论主题。它们包含在本节中。

法国学校档案

档案中的几份文件可能对本书中的材料有所启示。第一份文件是由法国学派的创始人撰写的，该讲座于1928年6月9日的演奏会上宣读。什么是唱名法？

它是音乐的科学。唱名法是一门对所有人都有用的科学，无论是成年人还是儿童，只要按照良好的方法进行教学，学习起来非常愉快。

我们不要求学生做任何家庭作业。每周上一节课，他们将能够即兴阅读乐谱，即兴转调任何旋律，立即辨别乐器、声音或乐队的每个音调，能够立即识别音符，能够用另一种乐器演奏或甚至在音乐谱上写下音符。所有这些都完美地实现，和声和节奏与他们刚刚听到的完全一样。

即使学生在耳朵训练方面没有任何天赋，我们也能够让他们实现这一点。在我们的唱名法课程中，除了我们刚刚向您解释的内容，我们还教授学生风格、音乐解释、作曲家的生平和实用理论。

唱名法有什么用？

当一个人通过这种方法学习唱名法时，如果学生正在学习唱歌、钢琴、小提琴、长笛、风琴或任何其他乐器，他可以毫不费力地阅读最困难的乐段，就像阅读自己语言的书一样容易。

总之，他实际上喜欢音乐的复杂性！为什么孩子们几乎从不喜欢音乐或他们的音乐课呢？这是因为他们在阅读音乐方面有很大的困难。为什么我们不能像阅读报纸一样轻松地阅读音乐呢？为什么我们不能像阅读每天的印刷声明一样轻松地感受和理解音乐呢？

你会意识到，如果一个人学过唱名法，学习一种乐器是很容易的。

如果你把任何一首乐曲放在学生手中，他只需第一次看一眼，就能用他的想象力之耳听到它，就像它正在一种乐器上演奏一样 - 他通过眼睛听到它！

总的来说，Solfeggio使学生有权利称自己为音乐家；即使他们不学习任何乐器，他们也能获得足够的音乐文化，使他们能够即兴指挥乐团或合唱团。如果一个学过Solfeggio的学生是音乐会的观众之一，他同时是一个享受音乐的人，一个能够评价音乐的人，也是一个一流的评论家。难道通过这些名字所表达的能力不值得学习Solfeggio的麻烦吗？

我们提到的这些学生，在听音乐会时，能够选择、分离并记录下他们特别喜欢并希望记住的任何乐器或乐团的主题，就像听讲座时做笔记一样。

这种教授 Solfeggio 的方法是巴黎国立音乐学院的方法，在我们的课程中也在 Plainfield 使用。

这些相同的课程，在普莱恩菲尔德进行了很多年，在巴黎进行了八年，并在瑞士的几个城市进行了十二年，取得了巨大的成功。仅在蒙特勒我们就有一百名学生，我们与他们取得了令人惊讶的成果。

我们接受四岁以上的孩子，并为这个年龄段组织了一种“音乐幼儿园”，这是他们音乐教育的理想开始。

课程从十月一日开始，尽管学生可以在一年的任何时间开始；因为每个课程都有不同的能力水平，每次课程都会特别为初学者保留一部分课程。唱名课程根据家长的意愿以法语或英语教授，我们再次强调，这些课程不需要作业，每个学生都会对此感兴趣，因为他们会感受到我们所描述的方法的魅力。

并且我们重复一遍，每个学生都会对此感兴趣，因为他们会感受到我们所描述的方法的魅力。

伊冯·孔贝

(巴黎国家音乐学院毕业生，优等生)

海伦·菲费尔

(曾在蒙特勒音乐新学校任教的孔贝小姐的学生)

以下内容是法国学校创始人于 1937 年撰写的。

所有孩子都能学会音乐-为什么?

我们经常听到有人说：“让我的孩子上音乐课不值得，因为他不喜欢练习。”

孩子们会喜欢学习或工作吗?不会。也许你会发现百分之一的孩子真的喜欢工作。喜欢练习!不要以此为依据来判断你的孩子是否有音乐天赋。我们作为教师的经验已经有很多年了，我们可以向你保证，巴黎的五百名学生中，只有四个人有自愿每天自己练习几个小时的愿望和毅力(尽管他们的父母不鼓励

他们)，最终成为艺术家，在公开音乐会上演出。其他三个曾经对工作不满的人也取得了同样辉煌的成果，但这要归功于他们的父母强迫他们练习。在我们在瑞士的音乐学校中，大约有同样数量的学生，我们有三个真正热爱工作的人。在普兰菲尔德，我们有一百六十八名学生中有两个人热爱练习。

自然地，我排除了成年人和小初学者，因为几乎所有的初学者都喜欢坐在钢琴前；然而，随着选择变得更加困难，对工作的热情就会减少。一个孩子通常喜欢弹钢琴，喜欢听音乐；这太有趣了！但是工作——那就没有那么有趣了。

有没有年轻女子不喜欢穿漂亮的裙子，经常换装的？但是，如果她被迫自己做这些裙子，我相信除了少数例外，她宁愿每天穿同样的裙子，或者干脆不穿任何衣服！

再举一个例子，有没有一个孩子不喜欢去看电影？几乎所有人都喜欢去；但是假设你对你的孩子说——“我们来做个交易。你可以每天去看电影，如果你愿意的话。每天都会有不同的节目。“多么有趣！”孩子回答道。“但有一个条件，”母亲说，“那就是你每天至少要花一个小时，背诵下午要演出的那部分剧本。”经过两三个星期这样的练习，孩子会不会说：“我宁愿不去看电影了”？但这能证明你的孩子不喜欢电影吗？

音乐也是一样的。你的孩子不喜欢练习并不意味着他没有音乐天赋的证明。我们尽量让孩子们愉快地学习钢琴，很多孩子都很规律地进行几分钟的练习，而且做得非常好，但如果你问他们是否喜欢，我们更希望你不要问！

我要回到我主要的观点，我特别强调的是，你的孩子并不是每个空闲时刻都会跑去钢琴前，这并不意味着他没有音乐才能，甚至可能成为一位艺术家。有些性格薄弱而懒散，需要有活力的父母给予鼓励。

我现在从专业的角度来说：在舒曼的传记中，提到他在童年时期讨厌工作。他的父亲不得不把他绑在钢琴凳上，并威胁要打他，如果他不练习一定的小时数。由于父亲在他们住的公寓楼下有一家书店，每次他察觉到楼上的安静，他就会放下手头的书、顾客和最有利可图的生意，上楼给予严厉的训斥——这个叛逆的男孩成为了伟大的舒曼！

在亨德尔的生活中，故事完全不同。他的父母反对他的音乐学习，但这个孩子被对音乐表达的无尽渴望所驱使，他常常躲在阁楼里，那里有一架他挖掘出来的古老大键琴；在那里，他即兴创作并努力工作，而其他人都在睡觉。你熟悉那张著名的照片，照片中他穿着睡衣在阁楼上即兴创作，就在他的父亲带着所有邻居，手持灯笼进来，发现了这个“音乐鬼”！

你看到人性是多么不一致 - 那些可能轻易获得事物且没有障碍的人，并不渴望它们，而那些被禁止获得它们的人，却全心渴望它们。

我们经常听到有人说：“对我来说，让我的孩子上音乐课不值得，因为他没有天赋。”

什么是天赋的意思？

每个孩子，无论他是谁，都有一定程度的天赋，甚至有才能，使他适合学习音乐。有些人阅读起来非常轻松 - 这种特殊的能力来自眼睛完全而迅速的肌肉控制。其他人有着出色的手部能力，手大而灵活，因此他们具备天生的技术能力。在这个领域，我们可以无限地举例。我们甚至可以将技术能力细分为特殊的天赋。例如，我们发现一些学生在手的独立性方面有特殊的天赋 - 有些学生可以自然地演奏颤音；但是，同样的学生有时在演奏琶音方面遇到最大的困难。对其他人来说，问题出在音阶或断音上，等等。一个人可能具备其中一种天赋，而没有另一种。某些孩子对音乐有着非凡的听觉，而从技术角度来看，他们的手是令人遗憾的。

其他人具有很强的音乐感知能力，对音乐有深刻的理解和感受，但如果他们的手不适应键盘，他们就难以表达内心的感受。但很明显，工作和练习可以弥补所有这些不足之处。

总结一下 - 在一个孩子身上很少找不到已经提到的这些天赋，发展那些缺乏的天赋是教师的任务和特权。

现在让我们进入音乐感知的领域，这是从我们的角度来看最重要、也最广泛的领域。

通过正确演奏音乐，你赢得了“音乐家”的称号，但你也可以通过理解如何批评音乐来赢得同样的权利。你可以通过热爱音乐、理解其构成原理或感受其信息来成为一名“音乐家”。并不是每个人都具备所有这些天赋。例如，你可能是一个很好的评论家，但是表演得很差，或者相反。你可能喜欢一首音乐而不理解它，或者完全理解它而不喜欢它。对于每个作曲家的性格或天性也是如此。

最伟大的作曲家可能在他的音乐中表现出极度的激情、高度的智力或纯粹的神秘；他可能展现出自己是一个简单的爱好者、一个悲剧演员、一个数学家、一个迷人的人、一个印象派画家，甚至是一个精神失常者。他可能展现出自己充分享受生活和健康，也可能是一个毫无希望的软弱者。伟大的音乐天才们

有时用心灵创作，有时用天生的纯粹智力创作，有时用灵魂创作，有时用对音乐原理的获得性知识创作，有时用天生的音乐直觉(即凭借听觉)创作。

所有的学生，无论大小，都具有某种音乐天赋或才能，这是他自己的气质和性格的产物。

教师总能为他的学生找到一种适合他并且他能理解并且乐于演奏的音乐。

当你听到一篇精彩的布道时，如果它触动了你，你会惊讶地发现它对其他人没有产生同样的印象。这些其他人没有处于与你相同的接受心境。所以不要说，“我的孩子对音乐没有兴趣，学音乐没有意义。”因为我重申 - 在每个学生身上都不可能找不到我提到的至少一种身体或心理天赋。教师的艺术将培养其他品质。

总之 - 一个真正的音乐艺术家的特点是几种天赋和品质的结合，全部融于一个人的个性中，尤其是对于演奏者来说 - 适合键盘的手，音乐敏感性和工作意愿。

当然，我们不能都希望成为贝多芬或帕德列夫斯基。但是，如果我们把几年的青春都投入到学习音乐中(这个学科在教育课程中占据越来越重要的地位)，为什么我们不能至少成为懂得感受、批评和正确演奏为我们所有人创作的音乐的优秀业余爱好者呢？

Yvonne Combe

巴黎国立音乐学院学位

Helene Pfeiffer

毕业教授 1937 年 2 月 27 日，新泽西州普兰菲尔德

这是一篇 1950 年新泽西音乐杂志的文章的第一部分。

法国音乐学院的创始人

两位音乐家居住在普兰菲尔德，并致力于他们的艺术。他们是 Yvonne Combe 女士和 Helene Pfeiffer 女士，法国音乐学院的创始人。两位都有着丰富多彩的职业生涯。

Yvonne Combe 出生在巴黎。她的祖母(La Caiva)是一位著名的女高音歌唱家，在巴黎歌剧院担任重要角色长达二十五年，然后在法国和其他欧洲国家的大城市进行巡回演出。Yvonne 在一岁时父亲去世，她与祖母一起旅行了六七年，

吸收了一位著名艺术家周围的传统和氛围。她的音乐基础是通过她的母亲(已故的 Louise H. Combe 女士)的教导获得的,她是一位著名的声乐教师。Combe 女士是一位权威音乐主题作家。她最新的书籍《声乐教育方法》在巴黎美术学院展出,并于 1937 年夏季在巴黎国际博览会上展出手稿。

九岁时, Yvonne Combe 进入巴黎国立音乐学院,在西奥多·杜布瓦和加布里埃尔·福雷的指导下继续接受音乐教育。她在钢琴演奏方面得到了玛格丽特·朗、保罗·德罗普和罗杰·杜卡斯的深入指导。

Combe 女士给了我一本她母亲的书的签名副本:《声乐教育方法 - Louise · H · Combe》。书的结尾写着: Louise · H · Combe, 学院官员 新音乐学校, 蒙特勒(瑞士)

我将用一封写给“Tantes”的信来结束这些背景和历史材料的部分。这封信是由 Seymour Bernstein 写给 The French School of Music 的。M. E. C. 指的是新泽西音乐教育委员会的钢琴比赛。他的两封信是打字的(包括这封信),另一封是手写的。

1964 年 11 月 17 日 亲爱的 Tantes: 我终于有机会写信给你们了。

上个星期天我参加了 M. E. C. 的音乐会,我必须说,我是出于对组织的责任才去的。但是我听到的,尤其是来自你们的学生的表演,是如此令人惊讶、如此鼓舞人心,如果我没有去,我会感到很遗憾的。

也许吉姆·科伦蒂以他独特的真诚和敏感超越了所有人,而罗伯特·陶布可能是个天才,将成为一位伟大的钢琴家。那个令人难以置信的女孩,朱莉·雅各布森,我们该说些什么呢?
令人惊叹!

但现在,我们能对我亲爱的 Tantes 说些什么呢?他们对如此精致和成熟的演奏负有责任。你们一定是真正伟大的老师。你们的学生证明了这一事实,我为认识你们感到骄傲。你们应该进行大师课程的演示,并为所有新泽西州的教师树立榜样。我无法回忆起曾经听到过如此年轻的新泽西州钢琴家在音乐价值和技术卓越方面的结合,我的心向你们致以喝彩和祝贺。

真诚地,

西摩·伯恩斯坦

这是从 Yvonne Combe 的母亲写的一本书中提取的文本，通过在线法语到英语翻译器生成。在这个翻译之后是原始的法文文本。这是因为这是法国学派方法演变的两个重要“起源来源”之一。第二个“起源来源”是《钢琴研究》，将单独进行类似的翻译(232 页，因此不在此处包含)。

虽然路易丝的声音大部分都很清晰，但也有一些地方翻译不准确，可能是因为文本可能是复杂的/抽象的/习语的/微妙的等等。如果有人能创造出更好的翻译，请随时联系。有几个地方自动更正了重音或拼写，可能是现代化的拼写？我保留了现代化的拼写。

Louise · H · Combe 的方法:声乐教育

..... 任何人都将通过按照我的方法工作获得一种绝对完美的声音，一种剧院声音。

献给我的合作者和亲爱的女儿 Yvonne Combe

1 前言

在向公众展示我用了三十多年时间来研究的新的声乐教育方法之前，我感到有必要并且有义务向读者介绍一下我自己。

我在一个歌手的环境中长大，从小就被一群艺术家包围着。我生活在这种充满焦虑、舞台恐惧和荣耀的狂热氛围中，这是猎人们的日常面包，也是他们对艺术的热情依恋。我听到了他们的批评、他们的怀疑、他们的欺骗的自白。因此，对于我全心全意地投身于歌唱事业，我们不再感到惊讶。

我转向了特别吸引我的教学。

这就是我工作了二十年，然后在巴黎教书的方式(包括在古老大师古斯夫·尚皮特的米米·平森音乐学院待了两年)，一直追求着我感知到的可能实现的理想。受到这种追求完美的需求的驱使，被一种让我认为它是可以实现的直觉所迫害，我接连尝试了各种方法和工作系统。我见过许多教授，读了大量的书，参加了许多课程和比赛;总之，我一直在寻找。

尽管我不时地混乱和零散地教学，但我的学生并没有因此受苦。相反，他们从我积累的越来越令人信服的经验中受益。通过直觉和实验性的工作，我逐渐发展出了我声乐教育方法的基础。早在我周围的每个人都在夸赞我时，只有我一个人，对于实现声音的完美的可能性有着绝对的信心，却并不满足。

与此同时，由于健康原因，我不得不离开巴黎前往法国瑞士，并在蒙特勒定居。

我在巴黎有很多学生。我只需要在热衷于歌曲和戏剧艺术的个性中做出选择，周围有很多榜样，经常参加歌剧和音乐会，并且一直生活在支持我所要求的巨大努力的艺术氛围中。在法语区的瑞士，情况完全不同。人口对音乐和艺术确实非常感兴趣，但大多数情况下是作为观众而不是参与者的兴趣。

令人惊奇的是什么？城市的小人口无法支持定期的剧院和歌剧演出所需的巨大努力。日内瓦和洛桑舞台上每年举行的盛大演出，每年只有4到5场，这还不足以维持必要的热情来支持艰苦的专业工作。因此，这些条件限制了愿意从事专业工作的人的选择，并且使得获得勤奋和持续的工作非常困难。

如果不能对任何声音或甚至不存在的实验对象进行实验，那该怎么办呢？因为无法进行分类？

我强迫自己进行这项艰巨的工作，今天，多亏了几个忠实的学生的坚持努力，我可以断言，我的方法可以使任何具有正常生理器官和正常健康的人达到声乐完美。

毫无疑问，像任何新事物一样，这种方法引发了激烈的攻击和批评。在我看来，最好不要白费口舌争论。这就是为什么我会用一个词来回答：

尝试！

第二章 引言

一种极其简单的方法
一种极其美妙的声音

我的声乐教育方法旨在培养声音器官，以准备一个完美的“声乐乐器”。

理解这种方法的第一步是绝对和明确地区分两个非常不同的元素，一方面是为形成声音所需的所有工作，另一方面是唱歌；后者只是使用声音的艺术。

声音的质量与“声乐乐器”的质量不可避免地相关，后者是所有有助于声音发出的器官的集合。如果所有这些器官都健康并且完美地运作，声音也将是完美的，唱歌只是一种游戏。夜莺不需要上课来做它的颤音，它只是使用一个完美的“声乐乐器”。因此，出现的问题不是唱歌的问题，而是声乐乐器的问题，而且这也是我的方法解决的问题。因此，必须明白唱歌是一个目标，而我的方法是实现这个目标的手段。

我认为通过给出一个具体的例子，我可以更好地说明在关注唱歌之前，需要先进行声乐器官的教育。这将说明歌手在发出音符时所经历的痛苦感，这个音符的发出是困难的、紧张的，甚至是不可能的。然后，他会感到一种通道被堵住的感觉，他的声音撞到了一堵墙上，撞到了一扇紧闭的门上，他必须不惜一切代价打开它。

由于无法这样做，他试图通过尝试几种方法来发出他的音符，但往往不幸地有缺陷...但是该怎么办呢？

这是我的例子：

我将由于发音器官的缺陷引起的障碍，比作阻碍铁路行驶的一连串山脉；火车代表声音。假设隧道还没有被挖掘出来，让我们想象一下，我们仍然在试图让火车通过。很明显，机器都会不必要地撞到山上而损坏。

在考虑让火车通过之前，必须建立隧道。这就是我的方法的作用：建造隧道；形成“声音乐器”。道路畅通后，火车就能通过。一旦发音器官得到再教育，“声音乐器”将变得完美，声音也将变得完美。

如果我参考出现在音乐评论杂志上的许多文章，许多歌手的声音在音质和音域上都有限。因此，他们只有一个不完整的“声音乐器”，他们通过音乐性、艺术感和说话的艺术等方面进行补救，通常具有卓越的才能。这种趋势似乎越来越明显，并最终在公众中占据主导地位；这是荒谬的。我们会声称以某种借口从一个技艺高超的艺术家那里拿走他的斯特拉迪瓦里乐器吗？他可以用任何小提琴迷住观众吗？

声音和乐器是一回事；

唱歌是另一回事。

要跟随我，有必要，我重申，要在读者心中清楚明确地区分这两者；因为我将专门讨论声音和乐器，完全牺牲唱歌和演绎。举个例子，我就像一个制造钢琴的人，只关注建造钢琴，而不考虑将来会弹奏它的钢琴家。无论如何，在演奏之前，钢琴必须完成。

同样，在唱歌之前，必须掌握好声音。类似地，在唱歌之前，必须掌握好声音。

我非常清楚你要对我说：“获得声音是不可能的；巴黎音乐学院本身只保留那些从一开始就具有明显声乐天赋的学生作为声乐学生；一个人要么有声音要么没有声音，但无论如何都不能创造声音”...我坚决地反驳：创造声音是可能的，剧场声音；我非常清楚这种说法的重要性和表面上的不可信性，我正式宣布，每个身体正常的人都将通过按照我的方法工作来获得绝对完美的声音。对于所有疲惫或破碎的声音，这同样适用，这是导致不幸职业终结的致命原因。

我明确指出：我所指的是任何身体正常的人：年轻人，年轻女孩，成年人，无论他是否曾经唱过歌，只要他没有患有任何疾病，慢性病或虚弱；总之，身心健康。我听说完美的声音必须在整个音域内保持均匀，没有声区的变化。

音域应该是为演唱任何为该声音角色而写的角色所需的，极高音和极低音应该和其他音符一样纯净和轻松。声音应该圆润，有活力，持久；发音不应有花招。我的研究使我得出结论，这个结论得到了伟大歌手的认同，任何声音都可以并且应该有三个八度的音域；这是为了确保在演唱具有最大音程的角色时，极高音和极低音的完美表现。因此，在演唱中，这些声音永远不会被推到它们的极限。

这是我声称形成的声音：你也会很容易理解，这样的结果只能通过刻苦、持之以恒、甚至不懈的工作才能获得。如果为了达到一个新的目标，我选择了一条新的道路，不要责备我放弃了传统的老路。因为这不仅仅是学习的问题，而是涉及到所有参与声音发出的器官的真正再教育。它使它们恢复到正常功能。

请允许我详细解释一下“再教育”这个词，它意味着回到原始状态。我用以下论点来解释：每个正常的人类都应该天生具有完美的发声器官，这为他（抛开所有音乐问题）提供了完美的自然声音。

5岁以下的儿童的声音总是非常高亢。毫无疑问，在生命过程中，声音器官会经历一种类似于部分瘫痪的缺陷。如果自然声音之所以完美，是因为器官的完美和它们之间理想平衡的功能，那么似乎通过找到一种再教育这些器官的过程，我们应该能够重新创造出自然声音。这就是我的方法的目标。这就是我的方法的目标。

很明显，“声乐器官”的发展程度在不同的人之间会有很大的差异。我们将承认，所有声乐器官的完美运作相当于“完美的声乐器”或“自然之声”，相当于100%；那些连续唱两个正确音符都做不到，并且声音不悦耳的人，其声乐器官的运作相当于非常低的百分比，最多只有5%。

同样显而易见的是，恢复声乐器官的能力也会因人而异。因此，一个起点在60%的人可能比一个起点在30%的人进展更慢。生理条件在完成所需工作的时间上起着关键作用。被巴黎音乐学院录取的学生的“声乐器官”运作我估计至少在60到70%之间。在50%以下的程度上进行专业学习几乎是不可取的。然而，根据我的经验，通过投入必要的时间，将声乐器官的康复推向极限，我们将在一个起点为5%的初学者和一个起点为70%的初学者身上获得相同的结果。

让我们选一个声音不完美的学生(40%至50%)来扮演一个角色并让他唱歌。我们会注意到一些问题，比如嘴巴的扭曲、发音不准确、音域变化、过度用力等。这些问题是声音器官功能不完全的结果。告诉学生“在面具中唱歌”、“向前唱”、“下沉”等是不够的。学生不会比这更好，就像盲人希望能看见，聋子希望能听见，瘫痪者希望能行走一样。

在告诉他们“看见、听见、行走”之前，我们必须让他们重新使用那些萎缩的器官，也就是那些拒绝原始功能的器官。但是如何做到呢？

一种天赐的直觉，得到了越来越多令人信服的实验的支持和证实，使我将研究重点放在屏住呼吸的效果上。我相信，对于愿意致力于这个领域的科学家们来说，一个充满希望的新篇章将会展开。在这里，我只会简要介绍与我的方法相关的内容。它主要基于对屏住呼吸的严格纪律。因此，声音器官的再教育代理将是保留的呼吸。他不仅会对“声音乐器”产生影响，直到达到完美，而且还会塑造歌手的整个身体，使他完全掌握姿势和动作：他会让他意识到完美戏剧演绎所必需的统一性。

我将在后面详细描述如何控制呼吸以获得所需的效果。对声音器官的这种再教育行动，无论它们是什么，我称之为“工作”。

我们要求呼吸的这种“工作”所要做的任务将是巨大的，我们必须首先学会意识到、抓住我们拥有的这种力量，而不怀疑它。一旦我们掌握了它，一旦我们知道如何屏住呼吸，“工作”就会开始并继续对所有器官产生再教育效果，而学生不需要试图偏袒其中的任何一个器官。正如我们将在后面看到的，“工作”将在一定条件下运作，但没有任何决心的意愿。可以将这种“工作”比作一种体操，一种按摩。例如，它会攻击声音共鸣的不完美中心，声音振动在那里无法发展，而只能窒息。他将坚持不懈地与之结合，无论是在深度、高度、面具还是其他地方；他的毅力将克服所有障碍，只有当“声音乐器”完美运作时，“工作”才会结束。

但是直到通过不断和长时间的努力，通过严格和持之以恒的纪律，我才会停止对此作出判断

广播将留待以后。我将严禁所有使声音停留在舒适区域的练习，将声音安置在一个不再出来的位置。我将禁止发声、琶音、甚至唱歌，因为我不是为了限制已经掌握的声音范围，而是为了扩大这个范围，并将“工作”带到声音受阻或完全受阻的地方。

因此，我们的任务已经明确：我们想要学会让屏住的呼吸“工作”；这是我声乐教育方法的基本原则。她带着无价的奖励：拥有完美的“声乐乐器”。然后，声音将变得纯净、晶莹剔透，无比轻松，即使发出最微小的声音也会成为一种魅力。最大的技术困难将不过是一种游戏，最终歌曲将随演奏者的意愿而升腾，将他的敏感性带给观众所有的艺术情感。

第三课

在本章中，我将努力详细介绍一下几堂课的方式，以掌握这种意想不到的力量，即屏住呼吸。我将尝试解释如何通过这种呼吸方式对声音器官进行再教育的行动：“工作”。

接下来的课程，必须说，旨在教授我的方法的应用，以学习如何处理其中的数据。因此，不应该认为，当我们完成整个循环后，几个月后，我们就能够唱歌了。不，我们只是掌握了屏住呼吸的纪律，这将通过坚持练习来实现“工作”的活动。因此，这些课程必须一遍又一遍地重复，并且有些练习永远不会被放弃。

就声音而言，我不想详细讨论其现象的规律。它们是广为人知的。我坚持使用一个比较的例子：小提琴盒中包含的稳定空气被弦引起振动。如果小提琴的共鸣箱部分被沙子堵塞，声音将变得不完美，但当沙子被移除时，声音会改善。

从身体中移除。一旦振动的空气能够“圆滑地”找到适当的位置（通过与其振动质量的和谐），声音就会变得美妙而轻松。对于声音来说也是一样的，它实际上就是被声带振动的空气，并从鼻窦中获得声音，后者充当了小提琴的共鸣腔。

歌手的鼻窦是否符合声音规律的要求并不取决于他的意愿。自然给予了一些人优势，而拒绝了其他人。到目前为止，我们一直试图将声音保持在自然准备好共鸣的位置。

在我的理论的启发下，我们将不再说中等歌手的声音不好或破损，而是说他们的声音不完整；他们没有享受到完美声音所需的全部器官。因此，我声称如果我重新教育衰弱的器官，我必然会获得完美的声音。

因此，与歌曲本身相关的所有声乐表现，或者与解释相关的声乐表现，都必须暂时搁置。没有琶音，没有发声练习，颤音，卡塞罗尔等等。所有的努力都必须集中在预备康复体操上。

人类能够控制自己的一些肌肉，而其他肌肉则超出了他的控制范围。想象一下如何锻炼手臂或腿部的练习并不困难，但如何让一个功能不完善的鼻窦工作、按摩呢？这是我的方法解决的问题。

我再次强调对保持呼吸的“工作”的重视，将其活动引导到声音器官的某个有缺陷的部位，根据自己的选择在不同部位之间切换，直到每个部位的功能都变得完美为止。这个“工作”不是由学生来指导，而是由我的方法的练习来引发的。在一个引导意愿和有效工作之间缺乏联系只是乍一看很不寻常。事实上，人体中有一些肌肉不会单凭意愿的命令而作出反应。我将以声带为例。没有歌手会考虑给他的声带一个特定的位置来唱C，另一个位置来唱E。对于大多数将受到呼吸“工作”的声音器官来说也是如此。

声带经历形成特定音符所需的位置。这种自动化的工作将使我能够减轻我在其他地方充分讨论的所有生理学论文的介绍，并为所有专业人士所熟知。

这项研究将有助于更好地理解，并有更多收益地跟随后续的课程。

从一开始，要求学生严格自我控制是至关重要的。因此，我们将始终让他站在一面镜子前，监视他的仪容和反应。学生只需关注他的练习。他永远不应该跟随音乐书籍；我的练习与音乐理论无关，音乐理论属于另一个领域。

第一课

吸气和呼气。

我们永远不会谈论呼吸，因为这立即会让人想到两个连续的动作，但我们将详细说明这两个动作：吸气和呼气，在开始练习之前，必须确保学生已经完全将空气从肺部排空。

练习编号 1。吸气时闭嘴，通过鼻子进行，呼吸必须深入肺部。学生应该努力使自己的自然吸气变得缓慢而有规律，通过张开鼻孔来避免发出噪音；要注意不要抬起肩膀。吸气动作结束后，学生稍微张开嘴巴，让呼气缓慢而有规律地流出，用力延长呼气时间，使其完全排空。每次呼气都要非常充分和深入，以便充分更新呼吸。在最后一次用力排空时要注意不要向前挺肩膀。

练习 2：屏住呼吸。

当学生完全理解吸气和呼气的机制后，我们将通过一个相当长的姿势将两个阶段分开，但不要夸张。因此，学生在吸气后必须屏住呼吸。如果姿势持续时间过长，学生会倾向于过快和无控制地呼气。相反，在屏住呼吸后，他必须通过半张开的嘴巴，有规律而彻底地排空空气。

不应忘记屏住呼吸是我的方法的重点。

练习 3: 嘴的位置。

正确地吸气并屏住呼吸后，学生应将嘴唇紧紧地拉伸到牙齿上方，同时下颌下垂并向后移动。学生应保持这个姿势，直到完全呼出气息的时刻，然后略微张开嘴巴，有规律地完全呼出气息。

第一课只包括这三个练习。

起初，课程只有半小时，并且练习之间会有频繁的休息。

在第一周，学生每天在家练习这些练习，每次十分钟。你必须在镜子前仔细观察自己。

第二课

花 5 到 10 分钟重复练习 1 到 3。练习 4 : 舌头的位置。

舌尖应轻轻压在下牙齿上。左右两侧的边缘应稍微抬起，使舌头形成一个通道。舌头的后部应下降。舌头的这个位置在口腔中留下了一个宽敞的空腔，有助于扩大喉咙的开口。(大声唱出来) 通过以下方式可以达到这个舌头的位置以下是练习的步骤: (1) 吸气; (2) 屏住呼吸; (3) 形成 O 形; (4) 将舌尖轻轻压在牙齿上，并记住要使其呈现上述的位置。这个练习应该在镜子前仔细进行，然后你会注意到舌头似乎在挣扎、膨胀、凹陷、上升和下降，总之，进行着真正的无意识的体操。这完全是因为屏住了呼吸。舌头的位置是使呼吸能够进行“开放”工作的条件。

通过屏住呼吸并使嘴唇呈 O 形，就可以采取舌头的这个位置。一旦需要呼气，学生就会恢复开口的姿势，放松舌头的肌肉，并规律地呼出气息，仔细而彻底地排空。

这个第二课，通过第一课的补充，将在接下来的两周内重复进行，在每节课的开始进行。如果学生在使舌头达到所需位置方面遇到太多困难，那么需要继续并继续进行以下练习。

随后，舌头会自动达到所需位置。

家庭作业与课堂上的一样。学生将始终认为没有在镜子中仔细检查的工作将是浪费的，甚至可能产生相反的结果。

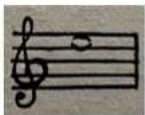
第三课

声音。

(艾琳的注:这些是指法语音节，这种技术可能适用于不同的西方语言)。

我们将像往常一样，首先在镜子前检查正确的位置，然后在进行新练习之前，我们将继续进行十分钟的前一练习：

练习五 — 学生采取吸气和练习四的姿势(嘴唇呈O形，舌头下垂)。老师会演奏钢琴上的音符 mi: 准确地在指定的八度上，适用于男性和女性以及所有声音。



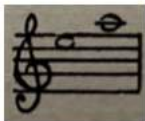
练习时要在声音 ou 上进行。尽量屏住呼吸，并注意保持正确的姿势，学生在演奏的音符上形成声音，不必担心发声的质量。

在钢琴上，音符必须坚定地重复，坚持不懈(配以适度的支持和弦)，并且要持续到呼吸停止。在呼气时，学生中断声音，放松并排空之前练习过的呼吸。在呼气期间，也就是放松和休息期间，老师停止敲击音符，并给出一些解决和弦，有助于促进呼气的规律和平静，以及学生肌肉的放松。

所指示的音符 mi 将始终成为所有声音(男性和女性)的起始音符，需要进行练习。



因此，老师总是从这个音符开始，并在继续下一个音符之前至少重复五次，逐渐升高半音。因此，我们将从 mi 到 la 的音符进行练习。



有时候声音可能发不出来。在这种情况下，老师必须继续敲打音符，而学生则要趁机呼吸，

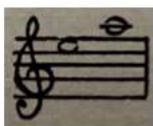
学生会放弃发声，但会将注意力集中在这些音符上。这是一种可以长时间或暂时保持安静的“工作”。

学生在家里的练习方式与在课堂上一样。他会站在钢琴前面。他会安装一个镜子，以便他可以直视自己而不需要弯腰或移动。

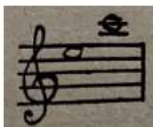
在重新进行 1 至 4 号练习之后，他会通过给自己一个音符（不弹和弦，以保持良好的姿势），屏住呼吸并让声音自由发出来来练习音准。

第四课

在 2 到 3 周的时间里，我们将从 mi 到 la 进行练习：



然后我们将增加间隔，从 mi 到 do 进行练习：



工作将持续进行两周，仍然不尝试唱歌。当接近高音时，声音更频繁地无法发出。正如我们已经看到的，继续坚持在沉默中工作是必要的。呼吸的动作会自行进行，而在这种状态下，一个微小的难以察觉的声音可能会出现，一股非常纯净的声音，通常在钢琴的最后几个音符的高度出现。尽管老师给出了音符，这个声音可以跳跃到各种其他音符，甚至跨越几个八度，而学生与

此无关。继续给出初始音符， 并让现象自然发展， 不要试图让学生回到这个音符是绝对必要的。

值得注意的是， 尽管在沉默中工作， 学生通过呼吸的压力感知内在的活动 。 他有时甚至会感到头晕或者说是剧烈的疼痛， 尽管是暂时的， 在颈部、 整个颅骨盒子以及额部和上颌窦(面具)中。 我坚持强调这个特点， 以免我们感到惊讶或害怕。 我还要指出另一种紊乱， 即暂时的说话声音嘶哑。

这类似于换羽现象。(艾琳:什么?翻译有误?)

事实上， 在这两种情况下， 声音都在移动。 这些都是无害的“工作”表现。

家庭作业可以增加一小时， 分为 3 或 4 次。 可以理解的是， 学生必须始终站立和保持正确的姿势工作。

第五课

在接下来的两周里， 练习的间隔将从 mi 增加到 mi:



对于上面提到的小声音来说， 完全 没有必要一直保持到 C:



开始我们感兴趣的一系列课程。同样， 在这个课程中， 上面的音符经常不会发出声音。 在这种情况下， 它们将被“无声地”练习。

在这一系列课程之后， 我们已经学习了大约 7 周的声音。 在过去的两周里， 我们可以开始

在音节上练习声音。 这些练习的说明在第七课中给出。

作业不增加: 每天一小时， 分为 3 到 4 次。

第六课(预习)。

在更晚的时间，大约6个月后，当我们已经开始演唱歌剧作品时，声音练习的范围将扩展到 mi-sol:



第七课-音节

为了呼吸的"工作"能够有效，重要的是它尽可能地在后方，"深入"。避免声音停留在前方；它将随后通过跟随其发展并以更深沉、更圆润的声音实现。为此，初步练习已经在 ou 上进行，它倾向于将声音向后传播。发音练习也遵循这个原则。

通过牢固地收缩嘴唇的轮廓覆盖在牙齿上，但不完全避免张开嘴巴，完全放低下巴，可以获得这种效果。

在练习过程中，你永远不应该害怕夸张的动作，这些动作可以使所有肌肉更加灵活。缺乏灵活性会妨碍表演，并给人一种荒谬感。这在练习中必须加以纠正。

以下是元音的发音方式：a，有点像「a[^]」，嘴巴张得很高，下颚要很低。o 的发音和「mot」中的发音相同；嘴巴的位置和 a 相同，但嘴唇要更紧闭并贴近牙齿。

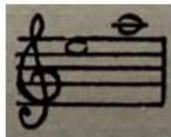
u 和 ou 的发音也要下颚低，嘴唇紧闭，不要向前突出，特别是在 u 上，这可能会很困难；否则声音会变得紧绷。

倒出 e，嘴巴张得很大，嘴唇分开，露出牙齿。发出这个元音的方式，就像发 i 一样，一开始总是非常难听。人们倾向于采取与规定不同的姿势来减轻这种难听的感觉。不要对这个令人不悦的声音感到惊慌；我保证它会完美地解决，并且不再造成任何困扰。

发音 i 也需要嘴唇分开，就像在微笑一样。练习可以在音节 ma, mé, mi 等上进行；la, lé, li 等上进行，以及其他所有音节。永远不要只练习单独的元音。

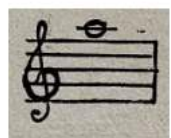
音乐字母表的学习方法如下：不仅仅是简单地在钢琴上敲击音符，学生还要模糊地发出一个音节的发音。

对于这些音节发音的练习，对于所有男性和女性声音的类别，都应该从 mi 开始。音节的间隔只延伸到 la。



练习编号 6。老师在钢琴上演奏 mi。学生深呼吸。他不再发出以前的声音，而是发出：ma-m é -mi-mo-mu，然后继续呼气。在发声过程中，你必须全神贯注地保持呼吸。尤其重要的是，发声永远不应该在呼气时进行。我们将用不同的音节重复 4 或 5 次相同的音符，然后逐渐升高半音，直到 A：

控制呼吸非常重要。如果声音没有发出来，只需要做出发音的动作，就像声音真的发出来一样小心。你必须非常细心地控制口腔的行为。



有时候所需的服装会阻止声音发出来，或者扭曲声音，或者让人难以忍受。不要紧，为了保持口腔的正确姿势，可以牺牲声音；这样，长期来看，声音将被迫找到正确发音的位置。

我仍然坚持这些练习以及所有情况下，口腔的完美形态，无论广播的质量如何，都非常重要，而且呼吸始终要控制住。这是我方法的特点之一，保持严格的技术纪律，让声音适应它。我给声音一个框架，它必须适应其中。

第八课

歌词练习

经过一周的音节练习，学生将会明白嘴巴和嘴唇的正确位置应该是什么。他会注意到要保持这个姿势需要付出很大的努力，并且一开始他将不得不真正地对抗肌肉收缩。

这些都是有助于重新组织声音中心的体操练习。

歌词练习应该被理解为音节练习的简单延伸。然而，我们将为这项新工作选择一首曲目，最好是高音并且具有较大的音域。

在此之前，老师需要对学生的声音特点有一个了解。学生的个性和体型将作为基础，而且可以预料到在教授中会遇到足够的心理学，所以他们很可能不会犯错。

无论如何，声音的特点将通过音色的质量来展现。实际上，在大多数情况下，声音的特点与学生的体型相对应，无论是男性还是女性。

将选择一首曲调，以学生的声音特点为基础。钢琴会逐个音符地慢慢演奏出待唱的旋律，速度非常缓慢。每个音符都会被重复敲击多次，坚持不懈，就像练习一样。

为了支持和引导学生的声音，伴奏部分只是简单地标示出来。老师会对学生低声耳语，学生不能被任何文字分散注意力。在钢琴的音符的支持下，学生会按照预定的纪律发音，连续发出音节和单词，即：深深地吸气，屏住呼吸，一个接一个地发音节；当他到达句子的末尾（或者如果他无法到达，当他被迫重新呼吸时），他会呼出气息，然后在继续之前再次吸气。就像锻炼一样。这样，整首乐曲会一直演奏下去，不会重复那些看似困难的乐段。

我重申，重要的不是发出悦耳的声音，而是在形成音节时保持呼吸。

逐渐地，老师可以稍微加快速度，但始终保持缓慢的节奏。只有经过几个月或几年的时间，根据进展情况，我们才会接近所标注的速度。

需要注意的是，在学习过程中，声音有时根本发不出来，但我们必须保持沉默。就像声音一样，声音可以消失或以不同的音色质量重新出现，从难听到极其美妙，或者改变音域。这种现象在学习过程中会持续相当长的时间。

声音逐渐通过获得更多的广度、灵活性和音色美感来自我约束。这样，她将达到如此轻盈的境地，颤音和声乐技巧将不再是她的游戏。所有紧密相连的音符的共鸣点都集中在上颚和眉弓之间的非常狭小的空间中。因此，我们不再谈论音域的变化，也不再谈论胸声。

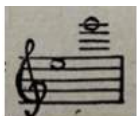
这个由三个八度音阶组成的音符链，它们的共鸣中心非常接近，很少在自然状态下找到。我练习的练习旨在改造声音的自然结构，它应该一直保持在它的领域内。

第九课。

典型的课程。

在前面的课程中，我概述了所有准备一个学生成为“Combe 学生”的练习。凭借这些要素，加上大量的耐心和毅力，经过一位认真负责的老师的培训和指导，“康姆学生”将开始努力征服他的声音。对于外行人来说，他的工作可能看起来枯燥而无趣，但对于他来说却不是这样，因为他会意识到自己的进步，并感受到他的勤奋工作所指向的所有可能性。

将重复进行的典型课程直到最后期限为止，如下所示：从 mi 到 sol 的声音练习：



重复每个半音 5 到 6 次。学生将全神贯注于屏住呼吸，尽可能长时间地保持声音，不要用力，并正确地进行吸气和呼气。

老师还将监控和控制舌头的行为(第二课)。这部分课程将持续大约半小时。(值得一提的是，从练习唱歌曲的课程开始，每节课应该持续一个小时，每周两节课，如果可能的话，可以更多。)

接下来的半小时，练习可以在空中进行。学生必须小心，如果他的声音出来了，要努力保持住。相反，如果他不想危及进步，就必须抑制住声音。他不会使用乐谱，无论是音乐还是歌词。

它的旋律由钢琴不断地给予，不仅仅是指示，而且是坚持演奏，以支持它，而歌词则由老师低声耳语给它。它们很快就会被记住。学生必须立即习惯于心中唱歌，而不需要手中任何东西。

至于作业，学生只需专注于声音。屏住呼吸。正确站立。镜子。从一开始的一小时工作逐渐增加到每天 4 或 5 个小时，每次一小时。如果在规定条件下完成工作，学生将永不疲倦。

因此，这些课程将以纪律和毅力继续进行。进步虽然是持续的，但并不总是可察觉的，但在连续的更长或更短的阶段中，所取得的进步将显现出来。过一段时间，学生将非常清楚地感受到由他正确引导的呼吸所代表的创造力，并且对于我方法的实践所能带来的可能性有着非常清晰的认识。尽管他们的周围可能会有令人沮丧的言论或批评，失望地没有听到他们唱歌，但他们仍然对此保持着越来越强烈的热情。

拥有一件乐器，可以准确地演绎他的艺术理解；不要焦虑，更好地演奏并寻求最大的困难，其中声音在奇妙的闪耀中飞走，在纯净的旋律中发出高音，以完

美清晰的发音保持圆润和纯净，在不用用力的情况下放大自己的声音，在令人眼花缭乱的强音中主导一个不受约束的管弦乐队，这是认真的学生们会感到在他们内心诞生的最高承诺，他们愿意为此付出几年的努力。

第四部分 结论

“工作”是如何发挥作用的。

在前面的页面中，我已经解释了如何在按照我的声音康复方法的同时进行工作时屏住呼吸。我说过，通过练习规定的练习，“工作”会自动完成，不需要个体的意愿干预。我说过，这个“工作”会自发地集中其作用于每个有缺陷的声音器官，放弃一个，再接着另一个，直到它们完全再生。

另一方面，为了更加简洁，我不得不放弃到目前为止的解释发生了什么，“工作”是如何起作用的，内部感觉和外部反应是什么。我现在将这样做，没有任何科学的假设。我将完全根据我的个人经验和观察以及学生们的自发言论来引导自己。

我赞同普遍接受的观点，即声音只能在面具中共鸣。这是所有声音振动必须起源的地方，涵盖三个八度音域和所有男声和女声的声音类型。

这一切都是众所周知的，已经被说过了。然而，仅仅说这些是不够的。我通过练习前几课中描述的练习来实现它。然而，你必须准备好放弃试图被听到，因为经过一段时间的“工作”后，你将无法控制自己的声音。在某些情况下，声音可能不会出来；在其他情况下，它可能会以意想不到的光彩和音量出现；而对于低音和轻柔的女高音来说，它将是轻盈而灵活的，甚至在极高的音符上也很容易。

突然间，如果是低音或男中音，声音可能会摇摆，总是不经意间发出深沉而美妙的声音。但也会发生声音变得不和谐和不悦耳的情况；你不应该害怕。这些都是“工作”的常见表现。

无论是什么广播，只要你屏住呼吸，“工作”就会自动进行。声音将离开原始的共鸣位置。我们会有一种感觉，它似乎倾向于走另一条路。

例如，我们来看一个低音，据说它“有一个强大的胸腔”。大多数时候，当这位歌手发声时，如果你把手放在他的胸口上，你会很容易感受到震动。好！渐渐地，这些震动将变得不可察觉，因为声音将始终上升，最终达到面具的理想和最终共鸣点。

这是发生的事情，也是所有学生所确认的感觉：声音要么在深处工作，要么在
高处工作。我们逐渐感觉到他的声音后退并下沉，有时甚至引起恶心，或者
至少打哈欠。我们还会暂时感受到头部和颈部后部的疼痛感。

当声音在高处工作时，声音试图上升。但我们感觉它在途中被几个连续的障
碍物阻止了。他将不得不逆转它们，通过练习我的方法的练习，我们会逐渐
达到目标。他将不得不逆转它们，通过练习我的方法的练习，我们会逐渐达
到目标。

在这条道路上取得的进展对学生来说是可察觉的，他们在这一点上非常正式。
我可以这样说，这个征服是通过艰苦的斗争实现的。受到“工作”影响的地方被
学生清楚地确定了出来。他在相关的点上感到痛苦的感觉，无论是在额窦和
上颌窦中，还是在整个面部。学生对声音的自由发展感到反对，这引发了他们
的想法，即通道被堵塞了。因此，我们必须努力清理这些通道。然后，我
们可以感知到，就像爬过一个新形成的小裂缝一样，一个非常细的声音，通常
类似于哨声，会出现在钢琴的高音区。这将是最终声音的诞生，它开始在上
颌和额骨的顶部找到真正的位置。

头声

简而言之，它就是我们刚才提到的头声。我们知道，某些歌手对其拥有更多
或更少的发展程度。呼吸的工作作用于共鸣中心，并逐渐创造出一个自由的
空间：共鸣箱。一旦达到这个结果，声音最终找到了一个宽敞的空间，使其能
够在强烈的男高音音符中得以发展和放大。她终于找到了她神圣的位置。

莉莉·莱曼写道，首席声部是歌手最宝贵的财富。我自己说，正是对这个头
声的发展将会导致完美，当她写道：“... 在他的工作的帮助下，歌手保持着
他的声音清新和年轻”，或者：“它给予了音域和音量的完美平等”，甚
至：“这是歌手的伟大秘密，使他能够保持年轻的声音直到老年”。

想象一下，这个声音可以无论歌手的性格如何，延伸超过三个八度，并且
具有丰满而共鸣的音色，你就会

理解这位歌手将会体验到的幸福和难以置信的满足感。

我的方法的特点是给那些没有的人提供头声，将它的所有角色中发展，无论是
男性还是女性的各种类型，直到达到完美的声音，戏剧性的声音。我将努力
集中在头声的发展上，因为这项工作将解开声音与过低的旧联系，将其提升
并集中在面罩中。我只在极高的音符上工作，这是为了吸收声音盒中的所有
音符。然后，声音将真正悬浮，仿佛没有任何实质性的东西留下。

(有多少学生告诉我他们感觉不再需要喉咙来唱歌!)

事实上，声音开始时被障碍物阻止了，似乎，但由于屏住呼吸的压力，最终战胜了它们。起初虚弱，然后越来越积极，我们感受到声音在下沉后转向，最终在面部共鸣。

对于低音的低音部来说，对于轻音女高音的嘲笑也是如此。所有音符都必须保持连贯，当它们成功地在正确的位置共鸣时，它们就像悬浮在空中一样。然后我们可以调节它们，放大它们，毫不费力。

音域

我再次强调，声音的极易控制来自于将音域缩小到最小范围。当这个音域太宽时，也就是说，当声音在胸部、喉咙和面部的不同点寻找共鸣时，可以理解为了形成两个八度甚至更少的音域，需要进行音域变化。一些轻音女高音拥有绝对神圣的高音。

当他们离开这些音符时，很多时候，在中音中到达时，他们唱得走调。这是因为相对于高音的共鸣点，中音的共鸣点太低。有必要再次强调，所有音域的所有共鸣点都必须集中在上颚和眉弓之间，同时包括鼻子(这并不意味着我们要从鼻子唱)。这就是我所说的:面罩。这解释了为什么我的方法中排除了音域变化。

我们声音的共鸣点在哪里，就会有哪里的共鸣。这就是为什么我强调要将共鸣点集中在正确的位置。这也解释了为什么在我的方法中排除了音域变化。

音色

有人声称，不愉快甚至难听的音色无法改变。我对此提出异议，因为音色的质量不是来自声带，而是来自共鸣腔，就像小提琴或钢琴一样。例如：一个用鼻子唱歌的学生的音色总是很难听的，但是当他按照我的方法进行训练时，他的声音将在理想的位置共鸣，音色将变得美妙。事实上，歌手们会保留自己的个人音色。

反应

我现在将解释一些在课程中可能发生的反应。根据主题的不同，它们的顺序和强度也不同。学生很少完全没有这些反应。这些反应通常发生在课程中，因为"工作"更加密集。我不相信任何人在练习唱歌时曾经遇到过这些反应，而我发现在我的练习中几乎所有的科目都会出现这些反应。我看到它们为学生提供了宝贵的帮助。

让我们回顾一些这些反应现象:首先是与声音相关的反应(与唱歌相关的反应相对):嘴巴扭曲,不可思议的鬼脸。有时,嘴巴扭曲,学生感觉工作只在一侧进行。简而言之,大多数这些扭曲通过夸张它们来提醒人们,这些缺点是在平庸的歌手身上注意到的。这些现象只在保持呼吸时发生;当学生呼气时,它们立即消失。学生经常在镜子中看到自己时感到有趣或惊讶。你不必害怕它。

当声音在深处“运作”时,头部经常向后仰。这个姿势可以突出和训练整个上半身,使被试者看起来像是向后弯曲。另一个现象:学生不是发出给定的声音,而是在极端情况下重复

速度,他在平常情况下肯定无法做到,一个词,一个音节等。嘴唇,舌头也因此变得灵活。

其他多种反应也可能发生,比如举起一只或两只手臂,像跳舞一样旋转得更快或更慢,以及其他很多反应。不需要担心这些现象。我断言并重申它们只在与屏住呼吸的动作相关时发生,一旦呼吸释放,它们就会停止。

相反,这种“工作”导致肌肉的放松,而没有这种“工作”,肌肉总是很难放松。

现在我们来谈谈在演唱歌剧时经常发生的反应表现。起初,这些反应会导致过度僵硬,使学生看起来像是承受着压力:这是合乎逻辑的,因为他在屏住呼吸时工作。过一段时间,这种僵硬会逐渐消失,反应将会呈现出另一种特点。它们与发声时发生的反应不同。前者是不连贯的,而后者大多与正在演唱的曲目直接相关。

屏住呼吸的这种工作对面部表情产生影响。经常情况下,当声音发出时,学生会自己适应他所唱的内容,而不需要老师的指示。有时候,他的面部表情似乎流露出真实而深刻的痛苦;而其他时候,平静和喜悦则在明亮的表情中展现出来。当学生唱歌时,这样的转变发生了,身体条件较差的学生也变得自信起来。这种表现不仅仅停留在面部,而是感受到整个态度中。学生在行动中无意识地投入其中,因为他完全生活在他所唱的内容中,深刻地感受到他所诠释的意义。因此,我的一个学生在演唱《罗伯特魔鬼》中的“恩典”曲调时,跪在地上,表现出绝望的哀求姿势。

我不会引用其他例子;但是,值得注意的是,我的大部分学生在瑞士从未见过歌剧演出,却能深入地理解他们的角色。

一个特别引人注目的事情是,当声音没有发出时,上述描述的表现经常发

生。

这些表现更加明显，学生开始积极地模仿他们的角色。

当然，老师会继续伴奏学生，同时演奏要唱的旋律。

确实，在演唱歌曲的过程中，人们也可以注意到一些与声音无直接关系的反应，这些反应与唱的文本无关。

所有这些表现，无论是在发声还是在唱歌过程中，都仅仅是由于呼吸在整个声乐器中保持压力而引起的，它在那里产生了我所说的“工作”。我们必须坚决拒绝任何关于磁力或其他神秘现象干预的想法。

健康。——身体发育

我不需要详细说明唱歌的快乐效果，以及基于呼吸的严格纪律和每天长达 5 小时的练习的方法。在这种饮食下，肋骨得到发展，肺部得到加强。医生们已经观察到，即使是非常虚弱甚至生病的学生，在我的方法下有显著的改善，甚至痊愈。正如我们所看到的，身体的其他部分也会从这些练习中受益。

至于歌手经常遭受的喉咙疾病，在按照我的方法工作的学生中从未遇到过。事实上，喉咙不需要任何努力，因为所有的工作都是在鼻窦中进行，通过发展头声。这就是为什么通过使用我的方法进行训练，许多因滥用嗓音而引起的喉咙疼痛会消失。

学习的持续时间

我们已经看到，并且我已经多次强调过，改善的工作是自动完成的，不需要学生或教师的干预。一旦你学会了在屏住呼吸的同时工作，剩下的就是坚持不懈地进行标准课程中记录的练习，这些练习一直保持不变，直到最终结果。改变的并不是练习，而是身体的转变。

因此，我的方法非常简单易学，可以保护学生和教师免受所有风险。

因此，学习的持续时间不取决于我的方法的难度。它根据学生的发展状况（与我的方法原则相关）以及学生的天赋而变化。

你会记得，我从一个无声的主题开始，最终获得完美的声音，我将能力分配从 5% 到 100%。当然，开始学习我的方法的学生将花费更少的时间，因为他们的天赋百分比更高。他们的进步能力也会发挥作用。因此，学习的持续时间仍然是近似的估计。

为了建立一个基准，我将以一种声音作为标准，这种声音可以声称在巴黎音乐学院被接受。这种声音对我来说代表了 60%到 70%的能力。

我声称，一个天赋如此之高的学生，通过我的方法努力学习，可以在 4 到 5 年的学习中达到我承诺的完美，这并不夸张。

另一方面，一个声音，尤其是那些在事业上已经很成功的歌手，可能会出现一些困扰他们并迫使他们掩盖这些缺陷的失败。这些声音的声乐能力我会评估为 80%或 90%，自然需要更短的学习时间，我估计为一到两年。

至于那些没有声音的学生，我将他们的比例定为 5%，他们需要更多的时间，这是可以理解的。对于他们来说，更或者更少快速发展的能力在学习的持续时间上起着非常重要的作用，这使得估计变得相当困难。然而，根据我的经验，通过 12 到 15 年的努力学习，我们可以达到相同的结果。

毋庸置疑，除非他绝对想要，否则不能鼓励这样一个主题去追求类似的研究。

我必须在这里补充一点，我不根据其他鉴赏家的数据来评判一个声音的价值。

吸引我的注意力的不是一个声音的美丽或轻松，而是它共鸣的地方。我根据我的方法来评价一个声音。也就是说，我试图意识到这个音域的范围，我提醒你，它必须在上颚和眉弓之间。对我来说，这个音域似乎越广，声音变得完美所需的时间就越长；即使这个主题可以产生影响并赢得选票。

莉莉·莱曼也明白许多人被一个声音的音色和力量所欺骗，这还得益于歌手的魅力。她实际上写道(德语的自由翻译)：“在成千上万的歌手中，几乎没有一个声音的每个音符都符合所有要求。有时候，年轻的初学者歌手似乎在一段时间内满足所有这些要求并给人留下印象。

大师和公众都满意... 导演、总监、指挥家们错误地寄希望于这个伟大的声音... 他们对美妙的声音感到兴奋，但却采取了错误的方法来训练他们去完成更大的任务。

教授职位

我的声乐教育方法不适用于业余爱好者。它只适用于那些注定要进入歌剧、喜歌剧等领域的人，适用于感到自己的声音已经丧失或减弱的歌手，或者适用于那些年轻时被迫放弃自己职业的人。只有那些想成为伟大歌手的人才会接受我方法所要求的勤奋和坚持不懈的工作。事实上，必须像巴黎音乐学院的器乐演奏家一样，用同样的热情来培养自己的声音。

我的方法对于那些只想用一种愉悦的客厅声音来演唱的业余爱好者没有任

何好处。

另一方面，它可以被应用于纠正演讲者(律师、牧师、政治家等)的声音，这将带来巨大的优势，因为他们的话语

有时候，他们的声音没有传达出去，因为它回响得太低。练习我的练习一段时间后，他们的声音将更有利地传达出去，使人们能够轻松地听到。

我将在法国和国外的主要城市培训教师，以便歌剧终于能够从更全面的声 音选择中受益。然后，我们可以更合理地分配角色；我们终于可以要求歌 手除了拥有好声音外，还必须是一位音乐家和演绎者，这样我们将恢复歌 剧所应有的价值，而这个价值每天都在减少。

毕竟，歌剧所缺乏的正是伟大的声音。事实上，人声是所有音乐表现的基础。它是最感人的表达方式，因为它是最自然和最接近灵魂的。每个人 都能感受到它，这就是为什么，即使不需要对音乐进行任何介绍，每个人 都会被一位伟大的声音深深感动和振奋。

正是这种我将形容为天上的声音，我想把它带给音乐的服务和上帝的荣耀。

LOUISE H. COMBE, 学院官员, 新音乐学院, 蒙特勒(瑞士)。

Imp. De l' Office du Livre. 61 rue Claude Bernard Paris

有趣的信息:

<https://www.jstor.org/stable/746863>

<https://www.bridgemanimages.com/en/noartistknown/conservatory-popular-mimi-pinson/nomedium/asset/2014309>

<https://academic.oup.com/book/32282/chapter-abstract/268492375?redirectedFrom=fulltext>

莫扎特效应 DIY 套件

在孩子出生之前开始音乐教育。我们家族的背景将为我们带来启示，同时也消除了一些误解。

我两岁时我们搬到了新泽西州的普兰菲尔德，并在我七岁时了解到了法国音乐学校。爸爸的老板有两个女儿在法国音乐学校学钢琴。

爸爸跟一位平庸的钢琴老师学了七年的钢琴课，努力达到中级水平，在我们出生之前，姐姐和我听他练习贝多芬的奏鸣曲。作为康奈尔大学的研究生，他身上没有多少现金，他自学了如何调音钢琴。

我们有一段我小时候弹钢琴的无声家庭视频，钢琴架上有一本儿童歌谱。妈妈教了我她所能教的。根据爸爸的故事，她曾试图教我读乐谱，但我反应太慢，所以她会给我展示音符。我可能学了五年的听觉弹奏。

当我在法国学校开始学习钢琴和唱名时，Combe 女士很快就确定我有绝对音高。我三岁的妹妹坐在唱名课的后排，和妈妈在一起。

有一天在听音训练课上，她问妈妈：“为什么他听不懂那些音符？”那些音符太容易了！”她前面的一个妈妈转过身来，完全震惊地看着她。她告诉孔贝小姐，孔贝小姐停下了唱名课，让我妹妹上前。

孔贝小姐开始用单音进行简单的听音训练，我妹妹听懂了。然后她尝试了更多的事情，我妹妹还是听懂了。她继续尝试更复杂的事情，我妹妹还是听懂了！几乎下一周，我妹妹开始学习钢琴和唱名课。她在4岁半的时候举办了她的第一次法国学校音乐会。

这似乎是个谜。我们的爸爸是个平庸的钢琴家，那时对法国学校的方法一无所知。我的父母都没有绝对音高，所以并不像是显而易见地有某种我们“天生”具备的遗传因素。我不是一个分子。

遗传学家和与音乐相关的表观遗传学领域可能还处于起步阶段，但在早期接受法国音乐学院的索尔费吉教育的正确环境下，很可能产生强烈的表观遗传影响。

如果爸爸坐下来演奏了几首贝多芬的奏鸣曲给孔贝小姐听，她会说“哦，当然，这是不可避免的。”但他从未这样做过，所以她从未知道。如果她曾经来过我们家，她会发现我们的钢琴是调好的，而且爸爸经常调音。

任何想要给自己的孩子在音乐方面提供最好的起点的人都必须做类似的事情。如今，电子钢琴不需要调音。如果父母不会演奏，他们可以听莫扎特、贝多芬、巴赫等古典音乐，并参加音乐会。

最后一个故事：我们楼里住着一个女人，她有两个儿子。大儿子上了康奈尔大学，而小儿子则对音乐产生了兴趣。她问：为什么我的大儿子不喜欢音乐，而我的小儿子喜欢呢？

在两分钟内，我们确定她的大儿子晚上入睡没有问题。年幼的儿子无法入睡，所以尽管她不是音乐家，她开始给他唱歌，让他入睡。

这打破了哪些神话？

“天才”并非“天生”的 - 嗯，他们有点是，但不是许多人想的那样。当孩子 在早期处于正确的环境中时，基础建设就会开始。这不是没有意图发生的，这种“亲和力”实际上是一种必须像其他技能一样培养的技能。

你开始得越早，效果越好。如果你希望你的孩子有机会培养绝对音高，通过以下方式为他们创造成功的机会：

- 在他们出生之前播放调准的音乐
- 只使用调准的乐器

为什么调准的乐器如此重要？因为如果它们没有调准，即使那些有发展绝对音高倾向的人也会最后才意识到自己有绝对音高。这就像教他们在八进制中进行加法、减法、乘法和除法，然后让他们在现实世界中自由发挥。他们会认为自己是数学白痴。

培养绝对音高的最佳方法是首先专注于一个音高：中音。首先，专注地聆听中音。然后，在演奏中音(使用音叉、乐器或任何在线训练营练习)之前，尝试思考一个中音。长时间坚持这样做，总会有一天你会调准音高。通过练习音程，你可以调准任何其他音高。逐渐练习唱准 do 和 sol，不再依赖音程。首先通过练习 do 大调音阶中的所有音符来达到绝对音高，然后再逐渐添加升号和降号。

共感

我很惊讶地发现我的姐夫有共感，因此我很好奇共感是否可以用作培养或完善绝对音高的工具，所以我给他发了一系列问题的邮件。

以下是他的回答：

我想我可以回答其中的一些问题。首先，我认为共感不只有一种颜色。当我第一次了解到这不是一种普通的体验时，我对此进行了一些研究，并找到了一些与我体验相符的描述，也有很多与我不符的描述。大部分学术论述都很快地将这些回应与音高的变化联系在一起。但这不是我所经历的。当这种情况发生时，它是与音调、音色、声音质地等的变化有关。有时候音高的变化可

以触发它，但前提是它还伴随着声音质量的某种变化。例如，我经常尝试合成器，我注意到如果我播放一个纯正的正弦波，并通过八度音阶稳定地降低音高，由于电子设备(滤波器)+扬声器(共鸣)+房间(混响)在不同范围内呈现信号的方式不一致，它会呈现出不同的特性。这对我来说可能会引发一些微妙的共感体验，我想知道在那些没有考虑到所有方面的研究中，这种效应是否有时被错误地归因于音高的变化。

我也不认为颜色是由大脑创造的。我认为这只是一种记忆现象，在某个非常深层次上，声音的记忆与颜色的记忆交叉引用。就好像当有一个不寻常的声音时，大脑会查询尽可能多关于它可能是什么的信息，而颜色信息则是一个优先响应。我认为这是因为我最常经历的颜色是周围世界上最常见的颜色。绿色、蓝色、橙色、棕色、紫色以及银色和金色这样的“金属”颜色。明显缺少的是纯粹的红色。我从未经历过红色的声音。也许如果我有一次撞到停车标志，这可能会改变。

1. 你如何处理额外的感官信息？这是否会使患有共感觉的人不堪重负？你如何学会应对这种情况？

在我的情况下，这不是一种压倒性的经历。只是有点明显。我把它比作当你闻到某种气味时，无论是好还是坏，它立刻让你想起一种情境、一个地方、一个人等等。这不是有意识的努力，只是某种经历与记忆库中的特定气味关联起来，并且突然出现。这似乎是人们普遍存在的现象，可能是一种形式的共感。在颜色共感的情况下，有时当我听到某些声音时，我脑海中会立刻浮现出一种颜色质地。就像水彩的污渍。这不是一件令人不愉快的事情，我并没有太多思考，尽管偶尔它会以更强烈的方式吸引我的注意力(见下文)。我不知道为什么会这样，也没有找到任何一致的模式。

2. 你能在工作时听音乐吗，还是会分散注意力？如果你开车时听音乐会分散注意力吗？

不，这不会以任何方式分散注意力。当我听音乐时，我经常思考其他事情，所以这只是噪音的一部分。

3. 你能谈谈患有耳鸣的人会发生什么吗？不，但如果我患上耳鸣，并且它被“同感化”成一种从不改变的特定颜色，那么我可以理解这可能会令人沮丧。

4. 患有色觉缺陷的人患有同感会发生什么？以及处理更多信息(耳朵)映射到较少信息(色盲眼睛)是什么感觉？

这是一个有趣的问题。我怀疑他们会记住他们熟悉的颜色，因为这些颜色会在记忆中进行交叉引用。

5. 患有同感的人看到完全相同的東西嗎？例如，do 是紅色，re 是綠色，mi 是藍色等等。還是它們不同？其他人可能看到 do 是紫色，re 是粉色，mi 是青色。

這是另一個有趣的例子，我將分享一個特殊的經歷，讓我感到好奇。幾年前，我在一家巴恩斯和諾布爾書店裡，他們在揚聲器裡播放了一首歌，讓我有一個比平常更強烈的共感體驗。我想，這是我聽過的最橙色的歌曲。

就像爆發性的多種橙色。我很感興趣，我写下了一些歌詞，然後回家後查了一下（在 Youtube 上搜索“Junip Tide”）。跳到 3:50，那裡開始了一段長時間持續的高潮，有很多有趣的音樂質感。

現在注意一下專輯封面。一個日落！純屬巧合？也許。或者封面藝術家經歷了和我一樣的事情。順便說一句，這張專輯上的幾乎每首歌對我來說都有橙色的感覺。所以，這個樂隊的風格、樂器選擇、編曲或者其他什麼東西，他們有意或無意地可靠地再現了與顏色共感有關的東西。

對我來說，嗡嗡聲聽起來像合成器的鋸齒波，似乎在我腦海中觸發了什麼。所以我認為在適當的情況下，效果可以被觸發而且也許這些人在這方面很聰明。

6. 升音和降音呢？顏色變化的單位是什麼呢？是全音、半音還是四分音？當你聽到一個降 A 音時會發生什麼？變化是逐漸的還是離散的？

對我來說，這與音高無關。不是直接的。這與音調和質地有關。雖然我敢打賭，通過有意地混合幾個純波形然後對其中一些進行失調，結果可能會引起一些合成反應，因為它會產生獨特的音色。畢竟，這就是加法合成的基礎。我會嘗試一下。

7. 當汽車喇叭響起、有人敲擊玻璃或火車經過時會發生什麼？

所有突然出現的高頻聲音對我來說都是藍白色的。鐮鏟聲、玻璃破碎聲、口哨聲等等。這幾乎是一個恆定的現象。幾乎所有刺激 ASMR（自主感官神經反應）的聲音都是如此。

非常低頻的聲音沒有顏色。也許它們太不尋常了，以至於我沒有與之相關聯的顏色記憶。

他的總結評估：

我沒有像一些報道中描述的那樣體驗到純高飽和度的顏色。更像是低飽和度的環境照明與模糊背景之間的對比，偶爾會有更亮的顏色閃現。就像你通過圖像處理器對一段慢動作視頻應用了極端模糊效果後所看到的。圖像會在任

意时间点上退化为只有一个或几个主导颜色的模糊。所以，我的理论是，这种效果是无意识地回忆起的图像，质量太差，只有少数颜色透露出来。缺陷在于被不同声音刺激的无意识回忆。

至于与音高变化的相关性，我不明白那个。就像坎耶·韦斯特所描述的那样，对我来说，效果与所涉及的声音制造者的种类一致。无论演奏哪个音符，钢琴都具有主导的蓝调音色。那种乐器的音色、泛音或者其他什么东西唤起了那种特定的颜色体验。

像在管弦乐队中的许多丰富声音的集合一样，可以根据演奏的曲目有一个主导的颜色。我想不同的集体音色在不同的时刻吧。

前沿

由于是由一位研究科学家抚养长大的，这本书的方法涉及以系统的方式收集、解释和评估数据。

然而，我们家注意到了越来越多的事情，目前我们没有答案或建议。它们在这里列出。

失去音高

多年来，我有一个会在中央发出振动的声音牙刷。当它最终坏了，我买了另一个，发现它在嗓音和中央之间振动！大约四周后，我开始感到音高开始动摇。首先，我很难区分嗓音和中央。然后是嗓音降，嗓音和中央。然后我意识到我开始难以区分第五度音程(中央和嘶)。在这之前，我从未想到个别音高的知识和音程的知识是相互关联的。我放弃了声音牙刷，改用欧乐-B，因为它的振动更加扩散，而不是更加有方向性的音高。

之后，很长一段时间(偶尔还会)，我的脑海中的演奏会变得平淡无奇。

老化

我爸爸似乎失去了脑海中演奏的能力，也就是说，他可以在键盘上演奏，但不再能够在脑海中进行演奏。

与之前关于音高的讨论相关，我姐姐提到她的脑海中的演奏经常是平淡的。听到这个我很震惊，因为我曾经以为我脑海中的平淡演奏是因为我用了一个音准不准的声波牙刷。

这里有一个有趣的观点，似乎我们两个都会遇到。有时候，我意识到我的脑海中的演奏是平淡的，无论我怎么做，都无法纠正。然后，我会哼唱这个音符(正确的)，立刻我的脑海中的演奏就会纠正过来。

脑海中的演奏会自动纠正。曾经有一段时间，我整天走来走去，偶尔哼唱一两个音符。这似乎意味着大脑的不同部分处理脑海中的演奏和实际唱出音符是不同的。很容易认为我们只需要在脑海中练习演奏，但事实证明我们可能需要使用声音来激活大脑的不同部分，以帮助纠正我们脑海中的演奏。我们需要更多的研究来解决这个问题。

一次“实验”

在茱莉亚音乐学院的2021年秋季学期的一堂课上，我们提前三个小时收到通知，要带上谱纸和钢笔。所以我带了那些东西去上课，在课堂上，老师说他想更好地了解我们作为音乐家的情况。他一直在探索印度音乐，希望我们做一些呼应练习，他会唱一些东西，然后我们会重复他的动作，配合背景音乐。作为作曲家，我们大部分时间都呆在自己的小屋里创作，并带来乐谱。在这里，我们复制了他当场编创的音节、音高和音符时值，包括滑音、音量等。

然后他当场要求我们创作八小节的音乐 - 任何我们想要的。只有音符，没有时值。我通过音符之间的间距来表示时值，此外，还有足够的时间来添加一些动态标记和弯音。坐在我旁边的同学在暑假参加了法国的EAMA项目(以纳迪亚·布朗杰的教学为模板)。

当我完成后，我环顾四周，每个人都在疯狂地工作和擦拭。我实际上按照指示带了一支笔，这意味着我必须即兴创作并写下来。没有擦拭，没有犹豫。当蜂鸣器响起时，教练问是否可以在钢琴上演奏任何人的作品？

当然可以！我递给他我的作品，他不仅演奏了它，还进行了实时分析：音阶、琶音、几个高潮、调性转换、重复、新主题、另一次重复.....很酷。

我旁边的同学同意教练在课堂上演奏他的作品。其他同学呢？不，他们不想有任何关联。

在课堂的剩余时间里，我们听了不同的舞曲，然后即兴创作与每种舞曲结构相关的作品。在讨论期间，我正在使用唱名法进行演示，旁边的同学也开始使用唱名法，因为他接受过培训。

下课时，当我离开教室时，另一个同学转过身来，露出了最恐惧的表情，说：“我一直想听听它在钢琴上的声音...”

这是我第一次见到一个教师测试法国音乐学派所教授的全部音乐技能。而且这是这位教师第一次这样做，他说这是一个实验。

希望这能让人们一窥音乐学院培训的未来方向，并且与我们在法国音乐学派学到的基本元素相契合。

钢琴练习

本章将通过与钢琴练习相关的历史和材料，增强《钢琴基本练习》和本书的内容，以展示唱名课和钢琴课如何相互加强。

新学生

这些指示是在 1980 年代末由斯蒂芬·沃特斯给我的，当时我想在业余时间教几个钢琴学生，可能是由 Combe 女士写的。

年轻初学者的钢琴课程(如何开始)

1. 记住:do re mi fa sol la si do/do si la sol fa mi re do(以及 C、D、E，因为这是美国的规范...)
2. 在键盘上找到音符
 - a. 按照音阶的顺序
 - b. 然后跳来跳去
 - c. 将注意力集中在黑键的顺序上，两个紧挨着两个，然后三个，交替两个和三个。每次有一组两个黑键时，找到前面的 do，然后找到所有的 do、re、mi 等等(每三个音符一个筹码)
3. 用彩色筹码奖励每个正确的答案或准确的练习
4. 手指的位置-非常重要-稍微弯曲，用指尖弹奏。
 - a. 小指和拇指因为短，放在键的边缘。其他三个较长的手指自然放置。

b. 手腕不要有运动，与手臂保持平齐，根据需要使用垫子或电话簿调整座位。最好使用可调节的凳子。

5. 演奏

a. 慢慢数一二，为每个手指提供时间，集中注意力保持正确的位置

b. 在演奏下一个音符之前，不要跳跃或松开按键

c. 从右手的中央音往上开始

d. 然后左手移到下一个低音

e. 多次练习，为每只手奖励一次

6. Le Carpentier

a. 第 10 页，第 3 题，先读音符，指向所有的 do 音，然后指向所有的 re 音，然后指向所有的 do 音和 re 音，奖励，然后指向所有的 mi 音，然后指向所有的 fa 音，然后指向所有的 sol 音，然后按顺序指向所有的音符，奖励。（老师指向音符时，说出音符的名称）

b. 演奏音符时，唱出每个音符的名称，努力不看手指。感受它们保持稳定的位置，在第三节课时这将成为必须做到的事情。（在学生专注于阅读和演奏这些音符时，不要过多提及位置，一次只做一件事。）

c. 在第二周，如果#3 做得好，继续进行相同的方式进行#1 的练习，然后在第三周进行#2 的练习，以此类推。在开始低音谱号练习之前，请参考第 11 页的高音谱号练习。解释为什么低音谱号的中央 do 在五线谱上方，而高音谱号的中央 do 在五线谱下方。

d. 第 7 页 - 坚持大声数数，注意整音符有 4 个拍子，而四分音符只有一个拍子。解释小节之间的小竖线，每个小节都有四个拍子，无论是一个音符还是四个音符。然后解释每个手指都有一个编号，并让学生展示哪个是#1、#4、#3、#2、#5，并参考每个音符上方或下方的小黑色数字或指法，他们必须在心里默读音符的同时按照规律大声数数 1、2、3、4（在第一个小节中以红色表示）。

- 首先-每天右手 5 次，其次-每天左手 5 次
- 在第二节课上，尝试双手一起弹奏
- 只有手位正确时才继续进行，每周一次双手同时弹奏一行，一次双手分开弹奏一行

通过赞扬任何努力来鼓励，并给予筹码作为奖励。让学生在课程结束时数数，并给予星星。保持星星记录本有日期并按顺序排列，就像一张成绩单一样。为唱名和钢琴给予奖品。

勒·卡彭蒂埃

这本书现在已经绝版了，所以下面带有标记的页面展示了如何通过有效的练习次数，新学生可以立即开始培养钢琴演奏技巧。

法国学校的钢琴学生同时进行了两件事：

1. 从勒卡朋蒂埃、勒库佩、策尔尼等人的简短练习中慢慢培养技巧，类似于一步一步爬梯子。重点不一定是完美地完成练习，尽管许多练习已经足够音乐化，可以在法国学校的音乐会上演奏。
2. 学生们还会被分配一首较长的乐曲来学习(几乎立即)。这种方法比仅仅演奏乐曲或仅仅专注于练习更有益处：
 - 每个练习都逐渐建立起新的技能，就像在阶梯上一步一步攀登。如果学生们立即以攀登阶梯的最高点为目标，而没有逐步攀登，那么这将是令人沮丧和适得其反的，学生们可能永远无法达到那里。
 - 每隔几周挑战一项新的短小、自成一体的练习，迫使学生们迅速评估和分解新的音乐，巩固所学的唱名课程。
 - 挑战一首较大的乐曲可以培养与耐力和纪律相关的技能，并鼓励学生们学习有效的策略，如先处理乐曲的开头和结尾，先攻克最难的部分。
 - 在完成一定数量的练习后，当学生们达到了新的能力水平时，学生可以演奏的乐曲数量也会增加。

Intervals

Intervalos

Second Segunda	Third Tercera	Fourth Cuarta	Fifth Quinta	Sixth Sexta	Seventh Séptima	Octave Octava
-------------------	------------------	------------------	-----------------	----------------	--------------------	------------------

Rests

Silencios

Whole rest Silencio de redonda	Half-rest Silencio de blanca	Quarter-rest Silencio de negra	Eighth-rest Silencio de corchea	Sixteenth-rest Silencio de semicorcheas	32d-rest Silencio de fusa
Whole note Redonda	Half-note Blanca	Quarter-note Negra	Eighth-note Corchea	Sixteenth-note Semicorchea	32d-note Fusa

Values of the different rests
Valores de los silencios

Values of the dotted Notes

Valores de las notas con puntillo

A dotted whole note is equal to 3 half-notes Una redonda con puntillo vale 3 blancas	A dotted half-note to 3 quarters Una blanca con puntillo, 3 negras	A dotted quarter-note to 3 eighths Una negra con puntillo, 3 corcheas	A dotted eighth-note to 3 sixteenths Una corchea con puntillo, 3 semicorcheas	A dotted sixteenth-note to 3 32d-notes Una semicorchea con puntillo, 3 fusas	A dotted 32d-note to 3 64th-notes Una fusa con puntillo, 3 semifusas
---	---	--	--	---	---

Value of the dotted notes
Valores de las notas con puntillos

Triplets and Sextuplets

Tresillos y seisillos

Names of the times in common use with the manner of writing them

Nombres de los tiempos más en uso y modo de indicarlos

Quadruple time Compás de compasillo	Three-four time Compás de tres por cuatro	Three-eight time Compás de tres por ocho	Two-four time Compás de dos por cuatro	Six-eight time Compás de seis por ocho
Each measure of Quadruple time is equal to a whole note El compás de 4 tiempos se compone de una redonda	Each measure of Three-Four-time is equal to three-fourths of a whole note El compás de $\frac{3}{4}$ se compone de tres cuartas partes de una redonda	Each measure of Three-Eight time is equal to three-eighths of a whole note El compás de $\frac{3}{8}$ se compone de tres octavas partes de una redonda	Each measure of Two-Four time is equal to two-fourths of a whole note El compás de $\frac{2}{4}$ se compone de dos cuartas partes de la redonda	Each measure of Six-Eight time is equal to six-eighths of a whole note El compás de $\frac{6}{8}$ se compone de seis octavas partes de una redonda

Value of each measure
Valores de los compases

连续性规则使学生们能够在练习和乐曲之间轮换，以便定期“掌握并忘记”。

DO RE MI FA SOL LA SI DO

10

Exercises
to make the Pupil familiar with the Names and Positions upon the Keyboard of the Notes in the *G* and *F*-clefs

Three exercises must always be practised slowly, each hand separately, naming each note as it is played.

Right Hand alone

Ejercicios
para familiarizar al discípulo con el nombre y la posición en el pentagrama, de las notas de la clave de *sol* y de *fa*

Se estudiarán estos ejercicios lentamente, una mano después de la otra, y nombrando cada nota.

Mano derecha solamente

1. *C D E F G F E D*
DO RE MI FA SOL FA MI RE

2. *G A B C D C B A*
SOL LA SI DO RE DO SI LA

3. *C D E F G F E D*
DO RE MI FA SOL FA MI RE

Left Hand alone | **Mano izquierda solamente**

4. *C D E F G F E D*
DO RE MI FA SOL FA MI RE

5. *G A B C D C B A*
SOL LA SI DO RE DO SI LA

6. *G A B C D C B A*
SOL LA SI DO RE DO SI LA

23697

这些页面上有一些有用的手写评论：

- 大声数数
- 命名音符
- 向前倾斜
- 不要摆动手臂或抽动手腕
- 不要放下手腕

- 演奏/唱歌
- 不要看着你的手指
- 不要把非弹奏手指放在键上
- 假装演奏左手(从分开的手到一起的手的绝佳方式)

其他值得添加的评论：

- 不要摇摆
- 在一个乐句中，在下一个音符被演奏之前不要抬手指(学会演奏连奏)

为什么每个钢琴学生都要在早期学习这些基础知识这么重要？因为无论年龄、技能、学习钢琴的年数等等，这些都会让人显得业余。

法国学校的校友与许多非法国学派的校友之间的关键区别在于，从一开始，法国学校的校友就被教导如何成为业余的专业人士，而不是业余的专业人士。这有很大的区别。重要的是表演者的整体行为是否表明他们被教导如何成为业余的专业人士，因为只有业余的专业人士才有可能成为专业人士。专业的业余人士没有希望做到这一点，而那些了解卓越的人知道业余的专业人士和专业的业余人士之间的区别。

12

Exercises
Continuation of the First Series

The last exercises of the first series should be studied like the first eight only; while using the hands separately the notes need not be named.

9th Exercise
9º Ejercicio

! = 63
slow
bulky
articulate

Ejercicios
Continuación de la primera serie

Los últimos ejercicios de la primera serie serán estudiados como los ocho primeros, una mano después de la otra, pero sin mencionar las notas.

Third Recreation
Tercera Recreación

While practising the recreations with each hand separately, the notes should be named.

Al estudiar las recreaciones, una mano después de la otra, será necesario nombrar siempre las notas.

straight hand
B.H.

Tema

1st Var.
1ª Var.

22687

随着练习逐渐转变为短曲，一些练习可能在分配的部分末尾带有 B.H.，缩写为“背诵”或“记忆”。它们也可能带有“快速”，表示全速演奏。

整个过程大致如下，每周分配大约两行音乐，具体取决于复杂程度：

- 分开双手，使用连续性规则慢慢学习

- 慢慢地双手一起演奏，假装用连续性规则演奏左手，以逐步过渡到双手同时演奏。
- 尽早记忆，并定期检查音乐，以防止练习时出现视奏错误。一些老师可能不同意这一点，特别是如果学生不擅长视奏(这是可以理解的)。再次强调，使用数百个丹纳豪泽儿童唱名练习进行视奏练习。利用乐器课时间来完善技巧和音乐性，并练习记忆技巧。
- 尽快开始思考音乐性，先分开双手再一起使用连续性规则。为什么呢？通过尽早培养音乐性，就不需要去纠正太多错误。在学习音乐性之前不要学习整首曲子。实际上，即使音符没有完全掌握，也要开始学习音乐性。如果需要重复练习，那么从一开始就正确地练习，效果会更好。此外，先记忆音乐可以使學生能够全神贯注地塑造音乐性。
- 加上踏板，但在没有踏板的情况下继续练习足够的次数，因为踏板可以隐藏技术问题。
- 分开双手以增加速度，使用连续性规则
- 双手同时以全速演奏

关于踏板的技巧和窍门：

- 演奏-踏板-换句话说，先演奏音符，然后按下踏板
- 半踏板-半踏板意味着轻轻按下踏板以获得延音。大部分时间不需要完全按下踏板
- 颤音踏板-轻轻按下踏板并抬起，再按下并抬起。这是另一种在不让踏板随时间变得模糊的情况下获得延音的方法。
- 抬起踏板时，保持脚与踏板接触。不要先抬起脚，然后猛地按下踏板。

至于今天要使用哪些参考资料，由于Le Carpentier已经绝版，Alfred的有适合儿童和成人的书籍。他们使用字母记谱法(CDE与do re mi)。

参考文献

Adler, Samuel. 管弦乐研究. 纽约:W. W. Norton &

Company, 第三版, 2002 年。

Chang, Chuan C. 钢琴基础练习. 佛罗里达:第三版,

2016 年。

Dannhäuser, A. Solfège des Solfèges. 纽约:G. Schirmer, Inc., 1986 年。

Mann, Alfred. 对位学习 - 来自约翰·约瑟夫·福克斯的

Gradus ad Parnassum. 纽约:W. W. Norton & Company, 1965 年。

Miyazaki, Ken' ichi. 儿童绝对音高学习:横断面 研究. 音乐感知第 24 卷, 第 1 期。2006 年。

在线参考资料

William Wieland, 音乐教师:<https://www3.northern.edu/wieland/>

[index.htm](#)

在线课程

不可阻挡的音乐家在线训练营, 适用于 Dannhäuser Solfège des Solfèges,

第一册:<https://eileensauer.podia.com/bootcamp>

与起源相关的参考资料

Louise-H. Combe. Louise-H. Combe 声乐教育方法. 巴黎:Imp. De l' Office d u Livre. 克洛德·伯纳德街 61 号(本书第 4 部分包含翻译的英文文本和原始法文文本)。

L.-E. Gratia. 钢琴学习. 巴黎:Librairie Ch. Delagrave. 苏弗洛街 15 号。1914 年。这本书是 Mlle. Combe 的重点标记书籍之一。它有 232 页, 破烂不堪, 没有封面, 我重新装订了它。这本书经过 OCR 处理, 并使用 Google 翻译进行了翻译。请访问:<https://www.eileensauer.com/unstoppable-musician> 并向下滚动到底部以获取此书和其他类似使用 OCR 数字化和翻译的书籍。

致谢

我要向鲍勃·马库斯表达我最深的感激之情，他是我父亲在新泽西州默里希尔的 AT&T 贝尔实验室智囊团工作时的老板。他的女儿卡伦和苏珊娜在法国音乐学校学习钢琴课程，鲍勃对我父亲的推荐改变了我们家族的历史进程。我无法想象如果没有法国音乐学校，我们的生活将会如何展开。

法国音乐学校的创始人 Combe 女士和她的学生斯蒂芬·沃特斯在近 90 年的时间里影响了许多人的生活。

朱迪·沃特斯，如果你没有保持学校的开放，这段旅程就不会发生。法国音乐学校在 2017 年 10 月庆祝了它的 90 周年纪念，这都是因为你，而我们重新开始的唱名课程帮助我们理解了学校的影响力，并且明白了我们从 Combe 女士那里学到的东西是值得传承的。你的家族在许多年代的牺牲使伊冯娜·孔贝的遗产得以延续，为新一代的音乐学生提供了机会。

这第二版存在是因为我的前朱利亚音乐学院作曲班同学赫克托·马丁内斯有一天突然决定，我们有一个引人入胜的故事，讲述了一次不可思议的法国学院之旅，他愿意成为我的编辑。非常感谢你将这提升到一个全新的水平。

多年来，我在朱利亚音乐学院延伸部门的教授们为我增添了丰富的学习经历：康拉德·卡明斯、埃文·费恩、丹·奥特、达利特·沃肖、雷·拉斯蒂格、朱德·瓦克拉维克和内森·普里拉曼。

多年来，我与法国学院校友格雷·伯林格、路易斯·西里尔·马丁、卡罗尔·科缪恩、罗伯特·陶布、文斯·迪穆拉、温迪·贾菲、卡伦·泽雷孔斯基、蒂姆和苏珊·沃特斯、马修·乔、珍妮特·博尔戈贝洛、伊夫·苏库和阿尔汉特·拉奥的交谈非常有启发性。

阿尔·彭德尔顿是我在州长利文斯顿地区高中的合唱指导老师，他被指派帮助我通过学校的天才与有才能项目，并且我们决定探索音乐作曲。虽然你被给予了一个不可能的任务，但如果这件事没有发生，我从不会尝试作曲。

我的唱名学生们使得写这本书成为可能。你们所有人都让我感到惊讶，超乎你们所知。

我感激约翰·佩雷斯(John Perez)对非法国学派的洞察力，因为他能够准确告诉我为什么特定的法国学派方法如此有效。我们中那些幸运地接受法国学派教育的人可能会对我们所拥有的东西视为理所当然，并在我们的方法中有些

天真。正是因为约翰，我意识到教育一代人将火炬传给下一代的一个重要组成部分是那些接受过法国学派教育的人与那些没有以同样方式接受过教育的人进行沉浸式辅导会议，以发现任何盲点。这些盲点需要清晰地记录下来，以便法国学派方法能够在世代之间保持有效，因为人们知道如何在正确的框架内采用这种方法。

我感激我们的张家(爸爸川，妈妈梅丽和姐姐苏琳)几十年来围绕音乐和法国学派进行的有趣晚餐对话。我的姐夫大卫·辛森对感觉联觉有一些有趣的评论。还要感谢我的丈夫弗兰克·索尔，在生活中最意外的转折点上给予我支持。

关于作者

从7岁开始，艾琳在新泽西州普兰菲尔德的法国音乐学校创始人 Yvonne Combe 女士的指导下学习了10年的钢琴/唱名课程。她在卡内基独奏厅演出了九次，她的妹妹在那里演出了十次，这所学校的许多校友也是如此。



艾琳是一位新泽西州的当代古典音乐和一些爵士音乐的作曲家，她的作品涵盖了钢琴、弦乐和管乐器。她在茱莉亚音乐学院的延伸部门学习了作曲、管弦乐、音乐制作和电影配乐。

作为《不可阻挡的音乐家技能训练营》的创作者，这个项目以与法国音乐学校相同的方式将音乐字母表栩栩如生。

她曾是一名技术专家(数学-计算机学士，圣母大学)，现居于新泽西州泽西城与丈夫弗兰克和猫杜克、迪兹一起生活。