

在集体活动中，人们可以更加了解对方的性格秉性与做事风格，在实践期间成员们通过相互交流，可以增进友谊，拓展自身的人际关系。伴随着信息时代的到来，经济走向“全球化”的趋势。在“全球化”的趋势下，我们逐步认识到缺乏人际交往无法达到文化交流与经济交流，人际关系是个人在社会生存的软实力，多多拓展人际关系可以丰富自身的阅历。

在如今的网络时代中，许多年轻人都成为“低头族”，受到网络风潮的影响，小孩子也逐渐无法离开手机，生活单调，缺少情感沟通。通过体育训练，同学可以培养人际交往能力，在当下竞争激烈的社会中，感受友谊的真谛。

三、开展不同的体育活动，促进学生心理健康

体育运动分为多种，每一项都有着不同的功效与训练方式。体育教师在授课前要对运动项目做深入的研究，针对学生体制条件制定个性化的教学方案，全方位训练学生的身体机能，促进身心健康。

此外，老师在安排体育运动前要充分了解学生的身体情况，劳逸结合，在运动

后安排拉伸运动防止受伤。

结束语

综上所述，体育运动与小学生的心理健康有着密不可分的关系，作为体育教师切勿对此忽视，影响学生的心理教育。《新课程标准》颁布后，体育老师要强化自身的授课能力，创新教学理念，为学生的全面发展做出贡献。

参考文献

- [1] 正面期待：积极心理学在小学体育教学中的运用[J]. 孙斌. 中国学校体育. 2008 (10)
- [2] 鼓励、惩罚、等待一样都不能少[J]. 黄建萍. 中国学校体育. 2005 (06)
- [3] 中小学体育与健康课程标准的主要特征是什么[J]. 季浏, 潘绍伟, 谭华, 耿培新, 滕子敬, 许世岩, 胡增荣. 中国学校体育. 2002 (03)
- [4] 杨扬. 体育教学促进小学生心理健康实施途径研究[J]. 读与写, 2020, 17 (13): 258.

论古筝作品的音乐风格与演奏

赵育娟

(青海省西宁市少年宫 青海 西宁 810000)

[摘要]20世纪以来，古筝事业发展迅速，得到极大的推广和普及。本篇文章将以论述古筝作品的音乐风格与演奏技巧，同时将以古筝音乐作品的经典代表作《云裳诉》和《长相思》作为研究的对象，对这两个古筝音乐作品创作背景和演奏风格及乐曲结构进行概述，研究古筝演奏作为一种非物质文化遗产的价值，以这样的角度来表述古筝音乐作品的独到之处。

[关键词] 古筝；古筝作品的音乐风格；演奏技法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.457

一、古筝演奏技法的发展概述

随着全球化的深入，除了经济贸易等方面，不同国家的音乐也开始逐渐交融。由于音乐国际化的发展，古筝演奏技法除了要将传统演奏方式继续传承下去外，还应该积极融入新的弹奏技艺，使其展现出更加新颖的艺术特色。针对古筝演奏技法长久以来的发展历程进行分析，可以促进古筝弹奏技艺的提升和进一步的发展。

1. 传统技法的传承和发展

在当前时期，古筝弹奏技法除了秉承传统技法外还融入了一些具有现代特色的技巧，但仍然以传统技法演奏为主。古筝演奏中应用的最为广泛的技法包括：点、揉、吟、颤等，这几种技法在古筝弹奏中发挥着关键性的作用。但是传统技法受到其地域性的影响，难以融入新时期音乐的多样化发展。因此，必须要对古筝演奏的传统技法进行不断的变革和创新。目前，古筝演奏在对手型以及姿势进行不断的调整和规范外，又加大了对左手弹奏技巧的调整和创新，从而促进古筝弹奏的多样性发展。

2. 吸收和融合不同乐器的演奏技法

无论是哪种乐器的演奏技法，都需要依靠其本身特色和演奏规律进行发展和创新。但是在此基础上加强对其他不同音乐技法的利用，可以使古筝演奏技巧向着更加丰富多样的方向发展。古筝演奏的融合性主要表现为对其他民族乐器在演奏技艺上的有效吸收。如，有效的应用了琵琶弹奏中的扫弦等。另外，古筝演奏中还有对部分西方乐器的借鉴，利用无名指和小拇指进行演奏，并且还充分利用了左手演奏技巧。

3. 演奏技法的多样性

现阶段，古筝弹奏技法在对传统技艺进行传承创新之外，还成功融合了其他一些乐器的演奏技艺，并且还呈现出不断发展的多样性演奏技艺。除了应用点、揉、颤、吟等传统演奏技巧，还开始应用一些新的技巧，如：轮指、点指等，使得古筝演奏更加具有生机活力。古筝演奏除了秉承一定的民族特色外，还融入了部分国际化演奏特点。

二、以《长相思》为例分析古筝演奏的音乐风格

(一) 诗乐意境结合的风格特点

古筝曲《长相思》是以李白的同名诗《长相思》为背景进行创作的，是一首诗歌与音乐结合的艺术作品。在传统与现代、音乐与文学相结合的基础上，赋予了作品新的活力与内涵，根据诗句对作品进行结构划分，让乐曲的结构更加完整、段落更加明确、旋律更富有歌唱性。

(二) 定弦音阶的风格特点

《长相思》这首乐曲的定弦采用的是人工定弦法，这首乐曲是在传统调式F调的基础上将高音、低音的3用十二平均律调成4的音高来进行定弦，这样的定弦打破了传统的音响效果，更符合现代人的审美需求。乐曲《长相思》采用的是两组宫调式分层交替的人工音阶定弦法，在人工调式上，作曲家使用了两种不同的音阶布局，一组是12356，另一种是12456。这两种音阶巧妙的结合在一起，解决了以前演奏中移码转调的问题。这样的定弦别具一格，使音乐的调性更加多元化，旋律的起伏也更加多样化，这种定弦法王建明老师在别的曲子中也经常使用，比如《西域随想》等，使更多作曲家以前的想法成为一种可能，为创作出更多优秀作品奠定了理论基础，使作品极具风格特点。

(三) 乐曲旋律的风格特点

1. 左手演奏主旋律

在以前的作品中，主旋律一般是由右手演奏的，而左手只是负责颤音、滑音和按音。这样的演奏方式，是为了获取力度较好的旋律音，可以大大提升古筝的表现力，左手的颤音演奏技巧是演奏者情感表达的关键。但是筝曲《长相思》的创作突破了以前这种创作程式，作曲家多次将左手来演奏主旋律，使音色的对比更加明显，旋律流畅更加饱满。在快速演奏的要求下也加大了左手的完成难度。

2. 卡农式的旋律

在《长相思》这首乐曲中，慢板部分的旋律创作将左右手进行了交替式的演奏。作者在创作时，参考了西方的作曲方式，并将其完美地运用在民族乐器的编曲中。这样的左右手卡农式的旋律，使得乐曲的演奏技法更加新颖，旋律进行得更生动形象。

三、以《云裳诉》为例进行古筝音乐作品分析及论述古筝的发展

(一) 古筝的发展

秦筝（古筝）被描述成一种可以象征秦本土文化的最具有代表性的民间乐器，频繁的出现不同历史时期的文献当中。北魏曹植的《箜篌引》中有这样的诗句：秦筝何慷慨，齐瑟和且柔。由此可见，秦筝在古代的古筝艺术发展史中占据着重要的地位。然而就是这样在一个在历史上有着辉煌发展的秦筝，到了近代却一度衰落了。1959年，周延甲先生正式以文字的形式提出“秦筝归秦”这一思想，于是振兴秦筝成为陕西流派义不容辞的历史使命。陕西有着丰富的民间音乐资源，有关民歌、陕北民歌以及大家熟悉的秦腔、迷糊、碗碗腔等，这些丰富民间素材为秦筝的复兴提供了大量地创作源泉。

(二) 《云裳诉》的乐曲取材与表达内容

《云裳诉》取材于白居易的著名诗歌《长恨歌》，全诗借历史人物和传说，讲述了唐玄宗和杨玉环哀婉动人的爱情故事。曲中“六军不发无奈何，宛转蛾眉马前死”具体描述了安史之乱后，唐玄宗的仓皇出逃造成了悲剧的结尾，揪人心痛，催人泪下。乐曲《云裳诉》采用这样缠绵悱恻、何等凄婉的故事，正是这音乐之外的精神寄托使得古筝演奏时情感饱满。

四、古筝代表作《云裳诉》的创作元素

《云裳诉》作为陕西流派的代表筝曲，运用了陕西地方戏曲“秦腔”的音乐风格，细腻绵长、哀怨委婉。秦腔又叫梆子腔，是我国古老的地方剧种之一，和京剧、昆曲一样是中华民族物质和精神的瑰宝。秦腔在陕西这片文化底蕴丰富的沃土中生长，其艺术风格的产生、传承和发展都来源于陕西的民间音乐，又因为陕西被称为秦地，因而得名“秦腔”。秦腔的表演风格粗犷而又细腻、朴实而又深刻，情感丰富、以情动人同时正好符合了秦文化豪爽的精神气质。

结语

并且综上所述，可以看出每一个古筝作品的都有独到的音乐风格，同时古筝演奏的语言表达以及情感表达等诸多方面也有民族元素的融入，突出了作品中中国传统文化的独特韵味，对中国传统文化的传承与发展有着重要的现实意义。立足于古筝作品的音乐风格和演奏技巧来看，现阶段古筝音乐已经发展的越发成熟，并希望借此文章可以更大程度的弘扬古筝音乐文化。

参考文献

- [1] 赵曼琴. 古筝快速指序技法概论[M]. 北京: 国际文化出版公司, 2001.
- [2] 孙晶. 古筝演奏技法的发展与在教学的应用研究[J]. 戏剧之家, 2018, (21): 183-184.