



如何練習鋼琴？

給學生、家長和老師的練習指南

 為何要練習

 練習什麼

 如何練習

 家長 FAQ

 老師 FAQ



鄧天培

Tin-Pui Tang

音樂總監

天培鋼琴學院

藝術總監 · 香港國際鋼琴大獎賽

香港鋼琴家鄧天培以其細膩的音樂感受力與創造力廣受讚譽，曾在英國、美國、加拿大及以色列等地舉辦音樂會。他曾與多個知名樂團合作演出協奏曲，包括耶路撒冷交響樂團、波士頓水星管弦樂團及香港演藝學院交響樂團，演奏貝多芬、拉赫曼尼諾夫及葛利格等作曲家的作品。

鄧天培曾獲邀參加多個國際音樂節，包括美國阿斯本音樂節、班夫、基里希馬、費城青年鋼琴學院及河內音樂節等，並曾獲 Sergei Babayan、Gary Graffman、Dang Thai Son 及 Eliso Virsaladze 等大師指導。

學術背景

2022 藝術家文憑（鋼琴演奏）· 布赫曼-梅塔音樂學院（以色列）· 全額獎學金 · 師從傳奇教育家 Prof. Arie Vardi

2020 音樂藝術碩士（優異成績）· 英國皇家音樂學院 · 穆里爾夫人嘉道理音樂獎學金 · 師從 Prof. Rustem Hayroudinoff

2018 音樂學士 · 香港演藝學院 · ABRSM 全額獎學金 · 院長嘉許名單 · 師從 Dr. Mary Mei Loc Wu

現任天培鋼琴學院音樂總監，提供達國際水準的專業鋼琴培訓。學院導師均持演奏級或以上國際資歷，學生在 ABRSM 考試中屢獲 140 分以上，並多次榮獲本地及國際比賽冠軍。在其指導下，多名學生獲全額獎學金入讀英國皇家音樂學院等頂尖音樂學府。他亦擔任香港國際鋼琴大獎賽藝術總監，致力推動香港鋼琴藝術的發展。

天培鋼琴學院

油麻地 碧街38號協群商業大廈 603 室（油麻地地鐵站 A1 出口旁邊）

+852 9448 6578 tinpuipianoacademy@gmail.com

本冊子由鄧天培先生根據多年教學經驗親自撰寫，旨在幫助學生、家長及老師建立正確的練習觀念，讓每一分鐘的練習都能發揮最大的效益。

tinpui-tang.com · tinpuipianoacademy.com

目錄

前言

- 練習的本質與害怕改變的恐懼

第一部分：為何要練習？WHY

- 1. 老師能做的，與練習才能做到的
- 2. 大腦如何學習音樂？髓鞘質的科學
- 3. 不練習的代價

第二部分：要練習什麼？WHAT

- 4. 技巧練習的意義：打地基
- 5. 指法的重要性：前人沉澱的「走路方法」
- 6. 譜以內的鑽研：看見音符背後的細節
- 7. 譜以外的探索：音樂不只在紙上
- 8. 聆聽與檢視：用耳朵當自己的老師

第三部分：如何練習？HOW

- 9. 眼看、手摸、耳聽：三感循環學習系統
- 10. 辨識你的練習狀態
- 11. 拍子機的正确用法：「火車理論」
- 12. 局部除錯與「水管縫合」理論
- 13. 徹底解決的「滅火」概念
- 14. 危機感與改變的力量
- 15. 「第一次就全部處理好」：神童效應
- 16. 每次練習的黃金結構
- 17. 建立每週練習計劃

附錄一：家長常見問題 FAQ

- 7 個家長最常問的問題

附錄二：老師常見問題 FAQ

- 改變意願評分、列印練習法、接受現實、比賽與考試的力量



前言

練習的本質與害怕改變的恐懼

許多學生都知道需要練琴，但真正坐下來練習的時候，往往不知從何入手。



先來算一筆時間帳：每週的鋼琴課通常只有 30 至 60 分鐘，而一週超過 10,000 分鐘。老師在課堂上能做的，是給予地圖、指引方向；但真正決定你能走多遠的，是你在那**一萬分鐘的獨處時間**裡做了什麼。

我們常常會遇到一種情況：在課堂上，老師帶領你把樂句彈得完美無瑕；但一回到家，到了下一次上課時，同樣的錯誤又再次出現，彷彿一切又回到了原點。這不是因為你不夠聰明，而是因為我們對「練習」這件事，存在著根本的誤解。

**練習不是把曲子從頭到尾彈一遍，
練習是解決問題的過程。**

然而，當老師教導一種新的、更有效的練習方法時，許多學生會本能地抗拒。這種抗拒，我們稱之為「**害怕改變的恐懼**」。傳統的「從頭彈到尾」（殭屍練習法）雖然效率極低，但它讓人感覺**安全**——手指在熟悉的琴鍵上滑動，大腦會產生一種「我正在努力」的錯覺。

相反地，真正「有智慧的練習」（刻意練習）感覺起來像是一種折磨——把節拍器調到極慢的速度，反覆雕琢同一個小節十次，這需要極高的專注力。它會暴露你的弱點，讓你感到挫折。



但科學告訴我們，只有在高度專注的重複中，大腦的神經迴路（髓鞘質）才會真正建立起來。漫無目的的彈奏，不僅無法帶來進步，反而會把錯誤的肌肉記憶深深地刻在你的雙手上。

準備好面對挑戰，放下無效的習慣了嗎？讓我們開始吧！ 🎹



第一部分：為何要練習？

WHY — 了解練習的根本原因

1 老師能做的，與練習才能做到的

鋼琴老師的角色，就像是一位經驗豐富的嚮導。老師能為你提供地圖，指出哪裡有捷徑、哪裡有陷阱；老師能示範正確的姿勢，解釋樂譜上的記號，甚至在課堂上牽著你的手走過一段艱難的路。

**但是，老師無法代替你走路。
上課是為了「知道怎麼做」，練習是為了「能夠做到」。**

肌肉記憶的建立、手指的靈活度、對音色的控制力，這些都必須透過你親自坐在鋼琴前，一次又一次地觸鍵才能獲得。如果沒有練習，下一次上課時，老師只能把同一張地圖再給你講一遍，而你永遠停留在起點。

2 大腦如何學習音樂？髓鞘質的科學



當你專注地、正確地彈奏一個樂句時，每一次正確的重複，大腦就會在這些神經迴路外層包裹上一層「髓鞘質」（Myelin）。這層髓鞘質就像是電線外面的絕緣膠布，它能让神經信號傳遞得更快、更準確——這就是所謂的「肌肉記憶」。

⚠️ 髓鞘質是盲目的。它不在乎你彈的是對還是錯，它只在乎你「重複了什麼」。如果你在練習時心不在焉，反覆彈錯同一個音，大腦同樣會為這個「錯誤的迴路」包裹上髓鞘質——你正在把錯誤深深地刻進大腦裡。

3 不練習的代價

不練習，或者用錯誤的方式練習，最直接的代價就是：**每次上課都像重新開始**。當你在家裡用「殭屍練習法」把錯誤的指法或節奏練了一整個星期，到了課堂上，老師不僅要教你新的東西，還要花大量的時間幫你「解除」那些錯誤的肌肉記憶。這就像是在蓋房子時，發現地基打歪了，必須先拆除才能重建。



第二部分：要練習什麼？

WHAT — 了解練習的內容與範疇

4 技巧練習的意義：打地基



音階、琶音、練習曲不是浪費時間，它是在為你的音樂城堡**打地基**。當你在彈奏一首複雜的奏鳴曲時，裡面充滿了各種音階的跑動和和弦的轉換。如果你平時已經把音階練得滾瓜爛熟，你就可以把所有的注意力放在音樂的情感和表現力上。

5 指法的重要性：前人沉澱的「走路方法」



指法，就是鋼琴上的「走路方法」。樂譜上標示的指法，是歷代音樂家經過幾百年時間沉澱、優化出來的結果——符合人體工學、最自然、最簡單的走向。在練習的初期，你必須強迫自己跟隨這些標示。當正確的指法變成了肌肉記憶，你在加速時才不會「絆倒」自己。

6 譜以內的鑽研：看見音符背後的細節

當你把音符和節奏彈對了，練習才剛剛開始。真正的音樂隱藏在五線譜的細節裡：



力度與音色

大聲與小聲的對比，是音樂呼吸的方式。



發音法

跳音有多短？重音有多重？圓滑線如何連貫？



和弦與聲部

左右手音量比例是否平衡？內聲部旋律線你有聽見嗎？



動機與樂句

樂句的走向是走向高潮還是逐漸消退？

7 譜以外的探索：音樂不只在紙上



橫向比較：聽聽同一位作曲家的其他類型作品，或不同作曲家在同一時期的作品。



跨界想像：這段旋律像不像是雙簧管在獨奏？那個和弦像不像是銅管樂器的齊鳴？甚至，它像不像是歌劇中的詠嘆調或教堂裡的詩歌？



生平與歷史：作曲家是在什麼樣的人生境遇下寫出這首曲子的？了解背景，你的觸鍵就會產生不同的情感重量。

8 聆聽與檢視：用耳朵當自己的老師



你需要錄音。在練習結束前，用手機錄下自己彈奏的片段，然後播放出來聽。你會驚訝地發現：「原來我這裡彈得這麼不平均！」、「原來這個漸強我根本沒有做出來！」錄音能打破大腦的自我欺騙。當你學會客觀地聆聽自己，你就擁有了成為自己老師的能力。



有效的鋼琴練習，必須同時啟動三種感官，形成一個不斷循環的學習迴路：



眼看：閱讀樂譜，預判下一個音符、節奏和表情記號。眼睛永遠要比手指「跑前」一步。



手摸：手指觸鍵，感受琴鍵的重量與深度，建立肌肉記憶。手摸是把「知道」變成「做到」的橋樑。



耳聽：聆聽自己彈出的聲音，判斷是否符合樂譜的要求。耳朵是最誠實的裁判。



這三個動作必須**同時進行**，缺一不可。只用眼睛讀譜而不聆聽，是機械式的彈奏；只靠手指記憶而不看譜，是殭屍練習；只聽不看不摸，是欣賞而非練習。當三感循環運作順暢，你的進步速度將會大幅提升。



第三部分：如何練習？

HOW — 掌握有智慧的練習方法

Tin Pui Piano Academy
天培鋼琴學院

10 辨識你的練習狀態



殭屍練習

從頭彈到尾，錯了就重來，大腦處於放空狀態。



依賴老師的練習

只有老師在旁邊時才能彈好，回家就不知所措。



刻意練習

設定明確小目標，極度專注，針對問題進行局部修復。

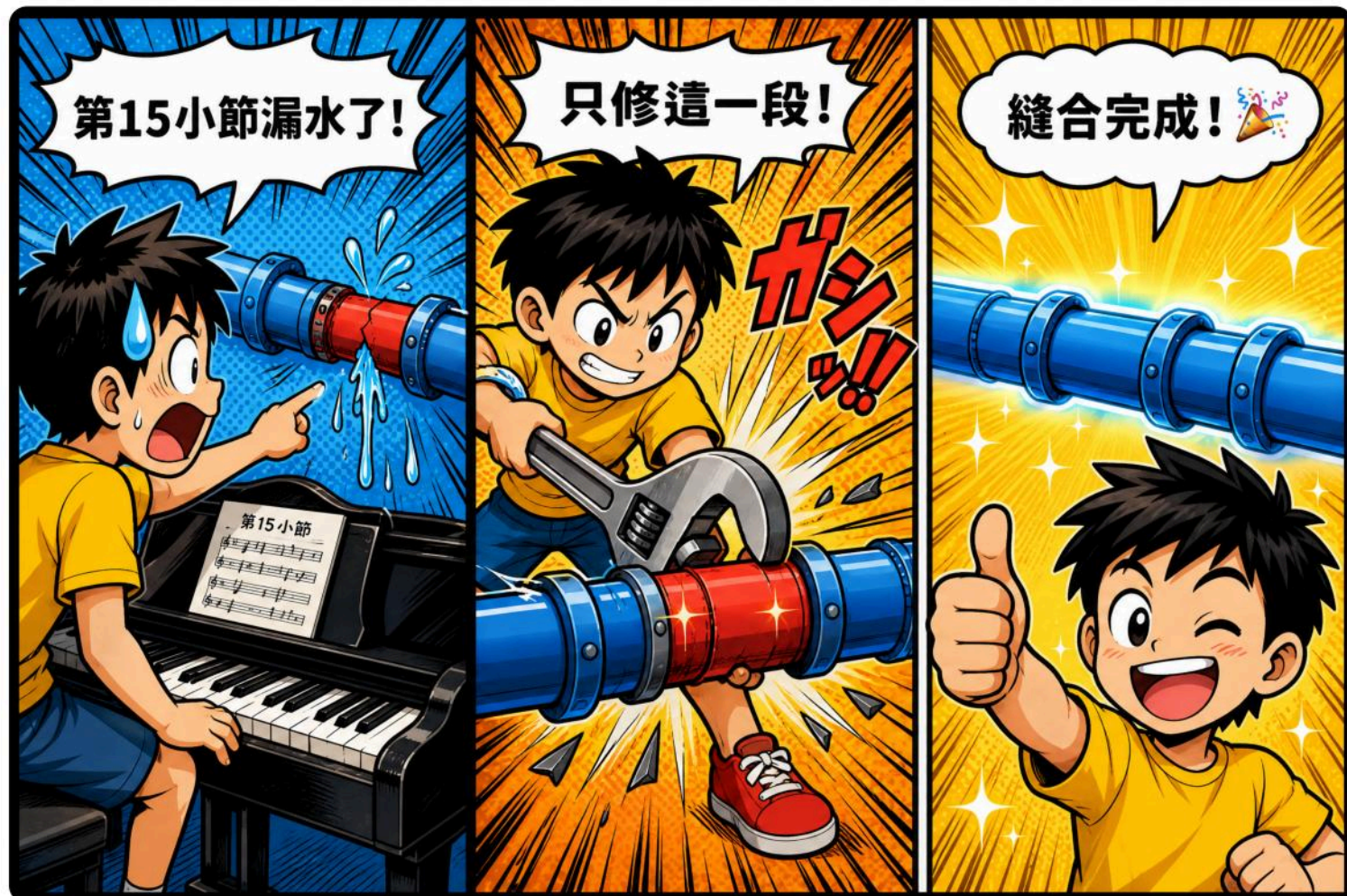


只有當你意識到自己正在進行「殭屍練習」並主動喊停，進步才會開始。



拍子機不是用來逼迫你彈快的，它是用來檢驗你是否真正掌握了曲子。想像一列正在行駛的火車，每一個音符都是一件要搬上火車的行李——如果在慢速時都無法把每個音符安穩整齊地放上去，當火車加速時，行李一定會掉落得東倒西歪。

把拍子機調到極慢（例如 40 BPM），確保每一個音符的時值、力度、指法都完全正確。連續十次完美無瑕，才允許稍微調快一點點。
先求整齊，才求加速。



這是學生最常犯的錯誤：在第 15 小節彈錯了，然後回到第 1 小節重新開始。這就像是因為下游的一截水管漏水，你卻跑回水壩源頭重新放水一樣荒謬。



正確做法是「修水管」——把壞掉的中間段單獨切出來，極慢速反覆練習直到修復。修好後進行「縫合」：先練前一小節連到它，再練它連到後一小節，最後測試縫合處是否堅固。哪裡壞了就修哪裡，然後縫合。



鋼琴練習秘訣：管道修復 × 縫合連接



切出修復！單獨極慢練 



禁！不要從頭開

縫合！前接後

縫合！後接前

一步一步修復，穩穩連接，演奏更流暢！

修復 + 縫合
= 流暢！

如圖所示：第 2-3 小節是有問題的「漏水水管」。三步修復法：

- 1 切出：單獨練習第 2-3 小節，極慢速直到完全掌握。
- 2 前縫合：練習第 1 小節連接到第 2-3，測試縫合處是否順暢。
- 3 後縫合：練習第 2-3 小節連接到第 4，確認出口也穩固。





練習時，你的樂譜裡往往有多個地方同時著火。面對這種情況，很多學生的本能反應是：每個地方都灑一點水，希望「雨露均霑」。但這樣做的結果是：每個地方都沒有真正熄滅，最終全軍覆沒。

正確的做法是：先集中全力救一間！對著一個錯誤（火苗）集中噴水（刻意練習），直到它完全熄滅，連一絲煙都不剩，才前往下一個著火點。救到一間，總比全部都沒救好。



滅火實例：樂譜中的「著火點」如何找到並熄滅

FIRE / EXTINGUISH

The diagram shows a musical score with four measures. Measures 1, 2, and 4 are marked with green checkmarks and 'OK!' speech bubbles. Measure 3 is on fire, with a red speech bubble saying '這裡著火了! 反覆彈錯的地方' (Here it's on fire! The place where you keep playing it wrong). A firefighter is spraying water on the fire in measure 3, with a blue speech bubble saying '集中滅火! 極慢速反覆練習' (Concentrate on extinguishing! Practice very slowly and repeatedly). A red fire hydrant is also shown.

如圖所示：小節 1、2、4 已經掌握（綠色✓），但第 3 小節反覆出錯（火苗）。正確做法是：對準第 3 小節，集中滅火，極慢速反覆練習這一小節，直到它完全熄滅。千萬不要因為第 3 小節彈錯，就回到第 1 小節重新開始。

14 危機感與改變的力量



曾經有一位學生，用了12個月的時間才完成了一首曲目。但實際上，他在前11個月幾乎沒有真正練習，直到第11個月才在危機感的驅使下開始認真學習。

這個故事揭示了一個普遂的心理真相：當「改變的動力」大於「不改變的舒適」時，人才會真正改變。危機感到來之前，學生對「殘酷的刻意練習」的抵抗，往往大於對「繼續殘酷的殘酷練習」的不滿。



不要等到危機才改變。主動選擇在每一次練習中進行「小危機」：把每一次練習都當作一次小型表演。當你帶著「我必須在今天的練習中解決這個問題」的危機感去練習，進步的速度將會大幅提升。

樂句走向 →

C大調

4/4 四分之四拍

小聲 *p*

圓滑奏

重音

跳音

漸強

踏板

Ped. *

DYNAMICS 力度 小聲 *p*

漸強記號 越來越強

ARTICULATION 圓滑奏 (連接順暢)

跳音 (短促、輕巧)

重音 (強調)

FINGERING 指法 1-2-3-4-5

PEDAL 踏板 (連接音色)

第一次就全部處理好 = 神童!

為什麼有些學生看起來像「神童」？不是因為他們特別聰明，而是因為他們在學習一首曲目的第一天，就已經將自己當作小型表演者來對待樂譜上的所有資訊。

如圖所示，一小節樂譜裡藏著大量的資訊：調號、拍子、速度、力度記號、發音法、指法、樂句方向、踏板……如果你能在第一次練習時就把這些資訊全部處理好，你就不需要花大量時間在後期「修正」。

第一次就對，永遠比後來再改容易。

「神童」的秘密，就是不允許自己「先彈錯再說」。

16 每次練習的黃金結構

- 1 熱身 (10% 時間)：彈奏音階、琶音，喚醒手指的肌肉，讓心靜下來。
- 2 重點攻克 (70% 時間)：「修水管」和「滅火」的時間。挑出曲子中最困難的兩三個小節，進行極慢速的刻意練習。
- 3 整合完整段落 (20% 時間)：把剛才修復好的段落，放回較大的樂句中試彈，享受修復後的成果。

17 建立每週練習計劃

日期	練習目標
★ 星期一	專攻 A 段落的右手困難樂句
★ 星期二	專攻 A 段落的左手，並嘗試雙手慢速合拍
★ 星期三	修復 B 段落的跳音問題
★ 星期四	整合 A 段落，並錄音檢視
★ 星期五	根據錄音發現的問題，進行最後的微調
★ 星期六	完整彈奏，感受整首曲子的流動
★ 星期日	休息，或自由彈奏自己喜歡的音樂



附錄：家長常見問題

Parent FAQ — 給家長的解答

Tin Pui Piano Academy
天培鋼琴學院



Q 孩子每天要練多久才夠？

15分鐘高度專注的「刻意練習」，遠比2小時漫不經心的「殭屍練習」來得有效。對於初學者，每天專注練習 20-30 分鐘通常已經足夠。重點是「練了什麼」，而不是「坐了多久」。

Q 孩子不肯練琴，家長該怎麼辦？

首先要釐清孩子是不喜歡彈琴，還是「害怕刻意練習帶來的挫折感」。家長可以引導孩子把目標縮小：「今天我們只挑戰這兩行，練好就可以休息了。」當目標變得具體且可達成時，孩子的抗拒感會大幅降低。

Q 我自己完全不懂音樂，怎麼知道孩子練得對不對？

家長不需要懂音樂，只需要幫忙確認「練習計畫」是否被確實執行。家長的角色是提醒孩子查看練習計畫，並在他們完成小目標時給予鼓勵，而不是充當音樂裁判。

Q 家長應該坐在旁邊盯著孩子練琴嗎？

對於年紀較小（7歲以下）的孩子，家長的陪伴是必要的，但請扮演「後勤支援者」而非「監視者」。如果家長不斷在旁邊指手畫腳，會剝奪孩子自我聆聽與自我修正的能力，也會讓練習充滿壓力。

Q 為什麼孩子在老師那裡彈得很好，一回家就彈得亂七八糟？

這通常是因為孩子陷入了「依賴老師的練習」狀態。在課堂上，老師幫忙數拍子、提醒指法，孩子只是被動地執行。解決方法是：要求孩子在課堂上自己圈出重點，並在家中進行錄音檢視，培養獨立解決問題的能力。

Q 孩子進步很慢，是老師的問題還是孩子的問題？

進步的公式是：**正確的練習方法 × 專注的時間 = 進步**。請家長與老師保持溝通，確認孩子在家是否落實了老師要求的練習方式。

Q 家裡暫時沒有鋼琴，用電子琴（Keyboard）練習可以嗎？

短期的初學階段或許可以勉強替代，但強烈建議盡早使用真正的鋼琴。電子琴的觸鍵重量與真實鋼琴完全不同，這會嚴重影響孩子「肌肉記憶」的建立，對長遠的學習非常不利。



附錄二：老師常見問題

Teacher FAQ — 給老師的實戰指南

Tin Pui Piano Academy
天培鋼琴學院

Q 如何判斷學生有多少意願改變？

可以用「1-10 分改變意願評分表」來幫助判斷：

1-3 分

30%

低

「我不想改。」— 學生對練習沒有動力，也認為現狀沒有問題。老師很難強迫改變。

4-6 分

60%

中

「我知道有問題，但不知道怎改。」— 有改變意願，但缺乏具體行動力。這是老師最有發揮空間的學生。

7-10 分

90%

高

「我真的想要進步！」— 學生已有內在動力，老師只需提供正確方法即可。



如果學生評分長期在 1-3 分，老師應考慮與家長溝通，了解根本原因，而非單純加大教學壓力。

Q 學生總是從頭到尾彈，怎麼防止？

建議使用「**列印練習法**」：將需要重點練習的小節列印出來，放在譜架上。

- 1 將有問題的小節（例如第 3-5 小節）**列印出來**，剪下來放在譜架上。
- 2 要求學生「**只看這張小紙**」練習，不允許翻回完整樂譜。
- 3 當這小節完全掌握後，再將列印紙收起，回到完整樂譜練習。



這個方法能有效切斷學生「回到第一小節」的條件反射，強迫其集中注意力在真正需要修復的地方。

Q 遇到就是不肯改變的學生，老師該怎麼辦？

老師需要誠實面對一個現實：**有些學生在現階段就是無法改變**，而這不是老師的失敗。



接受學生的現狀，不代表放棄。老師可以繼續提供正確的方法和溫暖的環境，耗候學生自己內在的改變意願。強迫改變往往只會加劇學生的抗拒。

將目標調低：不要期望學生一下子完全改變，而是尋找「小小的進步」來累積信心。就算只有一個地方改善了，也是真實的進步。

Q 如何利用比賽和考試來推動學生改變？

比賽和考試是最有效的「外部危機感」來源。根據第 14 章所述，人在「改變的代價大於不改變的舒適」時，才會真正行動。比賽和考試正是這個機制的最佳觸發器。



比賽的力量

公開表演的壓力促使學生必須將每個筆記彈好。「不能在評審面前出丟人」的危機感，往往能在短期內將練習效率提升數倍。



考試的力量

考試有明確的日期和要求，能幫助學生建立短期目標。考試後的評語報告也能讓學生正視自己的弱點。



老師可主動建議學生參加適當的音樂活動，將它定位為「幫助學生突破舊有習慣」的機會，而非單純的考試或比賽壓力。適當的危機感，正是推動改變最有力的工具。

結語

音樂是生活的縮影



我們可以選擇放棄一首曲子，甚至可以選擇逃離音樂，但我們永遠無法逃離生活的本質。

很多時候，音樂只是一個媒介，它像一面放大鏡，將我們在生命中會遇到的問題——對改變的恐懼、遇到挫折時的逃避、缺乏耐心與專注——毫無保留地放大，並呈現在琴鍵上。你在練習時所展現的態度，往往就是你面對人生挑戰時的態度。

與其逃避困難，不如學會直接面對它，接納過程中的不完美，並與挫折成為朋友。這不僅是學好音樂的唯一途徑，更是面對人生最聰明的做法。

在練習鋼琴的過程中，我們所經歷的每一次「修水管」與「滅火」，其實都是在練習如何解決真實人生的難題。

