

學習音樂 學習鋼琴 自學古典音樂，談心流

王準明 2025- 6

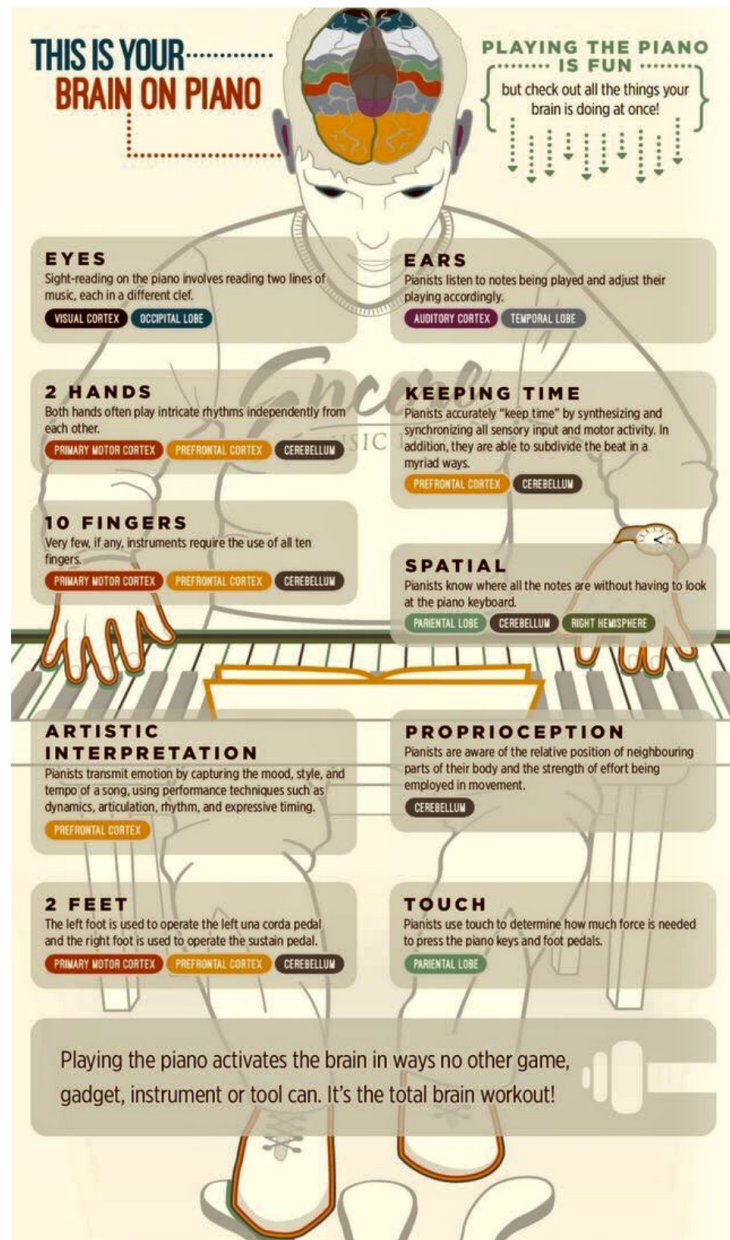
自己彈鋼琴的快樂，是一種「主動的快樂」，要學會彈一首曲子，不只要動腦還要動手，是一件勞心又勞力的活動。

這種快樂，乍聽之下既辛苦又難以實現。怎麼樣都比不過買一台高級音響或一台高級自動演奏三角鋼琴，躺在沙發上，按一下播放鍵，來得有效率。

但這種「主動的快樂」，是一種巨大而持久的快樂，這種快樂不是在「練好之後」發生，而是發生在專注投入練習的每分每秒。尤其是「每天進步一點點，發現新大陸，又多認識一點，體驗多一點」的感覺，會讓你渾身熱血沸騰，充滿鬥志，有時徹夜欲克服它不可。

從學鋼琴或其他樂器的過程中，體會到一種你從未想像過的快樂，一種巨大而持久的快樂，一種永遠在進步的快樂。

學樂器是最好的大腦訓練工具。當我們拉琴彈琴玩琴的時候，全腦神經突觸連結 (synaptic connections)，訊號就像過年101大樓放煙火一樣，燦爛奪目。拉琴、彈琴時間也是我最快樂的時候；全神貫注，渾然忘我，永遠有個目標自我挑戰，永遠有進步的空間，最容易進入心流 (Flow) 狀態。Flow 是心理學家Mihaly Csikszentmihalyi 提出的，他長期研究什麼是快樂？認為Flow 就是最快樂的狀態。Google 一下，Flow, the secret to happiness，可找到他的影片及相關討論。下圍棋、下象棋、玩電腦遊戲及看小說等等活動都很容易進入心流狀態。但很少有一樣活動像彈奏樂器，是腦部及四肢肌肉全面性的活動。玩樂器可能是最好的防腦退化最好的工具之一；大提琴家Rostropovich 快80 歲時還可以開演奏會，雙手速度、靈巧度不輸年青人。 https://youtu.be/83wY_legKqU?si=X6zhUhodgrG8q-TL



自己彈鋼琴的時候，會進入了一種手腦合一的「心流體驗」，在那當下會感受到一種渾然忘我，廢寢忘食的感覺。心流，是心理學家公認「最高品質的幸福體驗」，在心流體驗的狀態下，會經歷「愉悅」和「平靜」綜合起來的快樂。

這種快樂的感受，會維持很長一段時間，當在鋼琴前面，不知不覺中過了兩小時、三個小時，結束之後，會感受到一種「充實感」和「自我肯定」。因為你會感受到這些美好都是「自己的」，是別人搶不走的，會讚嘆自己，今天過了充實的一天。

學樂器是心流之寶，快樂之源，好處多多，一舉數得。



以下介紹一些自學鋼琴的資源：

好和弦 官大為，特別是他早期的YouTube影片，強力推薦。

好和弦官大為：中文界面，介紹樂理、介紹音樂最棒的一位音樂老師，Wiwi Kuan，YouTube上面有幾百部他的影片，可從下面先入手。大概有關學音樂、學鋼琴、學樂理，該知道的他都涵蓋了。

學鋼琴完全指南

https://youtu.be/esllyLyIj7Q?si=qZSprfE9_TVus3N0

五線譜：一次搞懂你該知道的、基本的事情

https://youtu.be/qkt5X_4FJBY?si=JKEKk_Yr2Rg-Dge2

好和弦的「鋼琴視譜」完全指南！

<https://nicechord.com/post/sight-reading-guide/>

認識和弦，基本的樂理

[https://youtube.com/playlist?](https://youtube.com/playlist?list=PLyOZ9k1YSA9T7xn3yEjXPqYAgRwQXMPPK&si=srdu9YAqWtE7HOHp)

[list=PLyOZ9k1YSA9T7xn3yEjXPqYAgRwQXMPPK&si=srdu9YAqWtE7HOHp](https://youtube.com/playlist?list=PLyOZ9k1YSA9T7xn3yEjXPqYAgRwQXMPPK&si=srdu9YAqWtE7HOHp)

NiceChord 好和弦 480部影片

https://youtube.com/@nicechordwiwi?si=ChtKwAocmT1TwQ_8

<https://youtube.com/@wiwi10191019?si=1jNOh1E5ZfcYImcp>

<https://nicechord.com/nicechord-family-pack/>

好和弦家庭號大包裝 - 完整珍藏版

https://youtu.be/Sf_Z5xQVn0E?si=wRUZNjXL-pGKPDiF

檸檬卷教鋼琴

<https://youtube.com/@lemonjanet?si=YeI76KiV8-rHRN4J>

https://youtu.be/qrVET6JeWI0?si=Zak4oH4M47f_r0wW

" 鋼琴小曲集 " 全冊67首

英文 piano 教學

<https://youtu.be/Ud9CpGOG1GE?si=i40PwMtFhflItchF>

Complete piano theory ，鋼琴基礎課程及理論

<https://youtu.be/H8pB4zJch88?si=nasV2T2zr9Mv6WFg>

最基礎教學

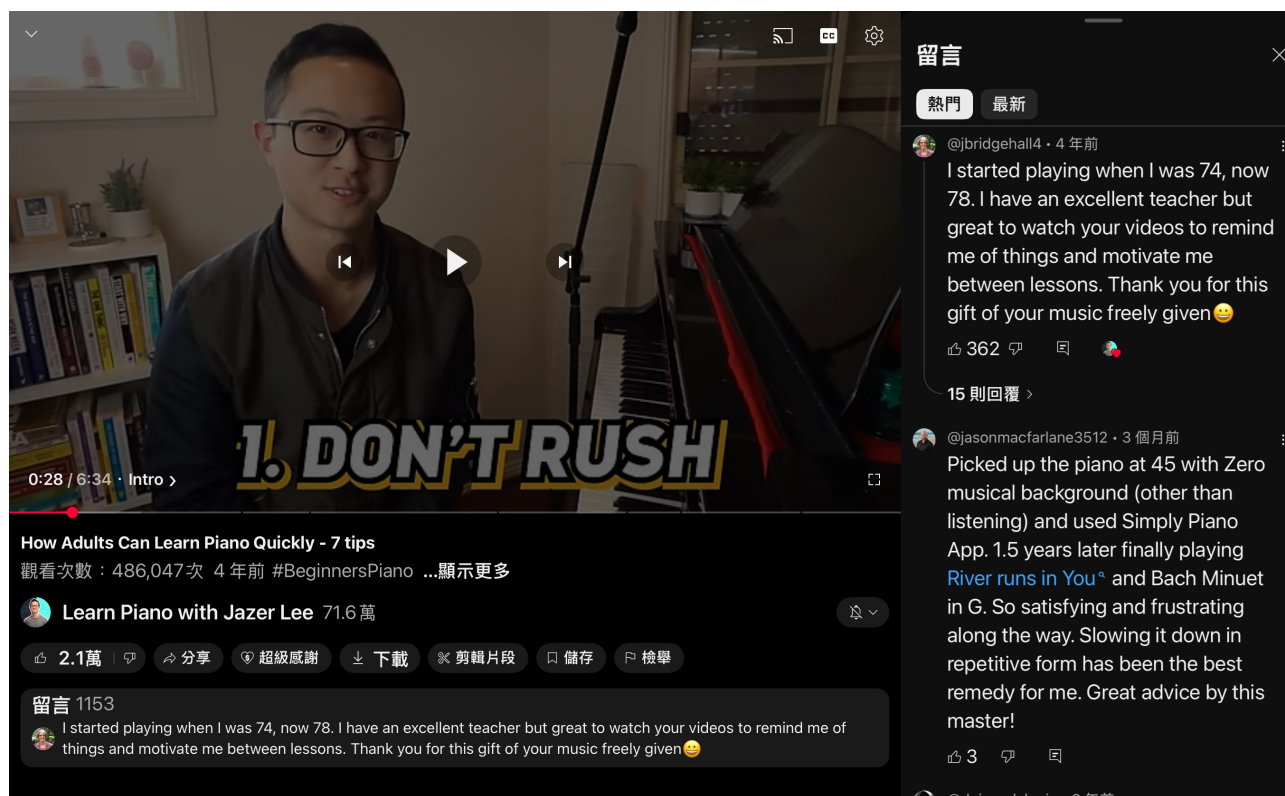
<https://youtu.be/E1lqLF7guI0?si=tSXtSfltlGAGENwS>

JazerLee piano teaching, a good piano teacher with a lot of useful courses.

[https://youtube.com/playlist?](https://youtube.com/playlist?list=PL2jtpWLaxwI4eTxRWKQSbRz6mmCMEa6Dg&si=i4XHnm8f06FBFaJs)

[list=PL2jtpWLaxwI4eTxRWKQSbRz6mmCMEa6Dg&si=i4XHnm8f06FBFaJs](https://youtube.com/playlist?list=PL2jtpWLaxwI4eTxRWKQSbRz6mmCMEa6Dg&si=i4XHnm8f06FBFaJs)

<https://youtu.be/zOI0tW3wZYI?si=-g8Q43bz8LrIfiKy>



For Adult beginner

<https://youtube.com/@creativepianoacademy?si=Xq7RuuhsbX4kBp7F>

Creative piano academy

<https://youtu.be/tQh3-WBzaKY?si=cT2U4DOFhsvtXsim>

For beginners

PianoCareer

<https://youtube.com/@pianocareer?si=WTpiRzANtGebiziD>

The Piano pro / Kate Boyd

<https://youtu.be/76YEZkM6aLU?si=eaaClc976AFneO9A>

林有龍 流行音樂 鍵盤教學

https://youtube.com/@dancepiano?si=xilMOV_8y9ZM_yjw

<https://youtu.be/4hD99rDbWFg?si=F1V0oJERoLqZCDub>

https://youtu.be/kUIJjNmZbf0?si=VXPhMxi8_ZuZ6LuP

<https://youtu.be/vSgoWFauosM?si=JrWskF5fP4UgCpZ6>

成人學琴

<https://youtube.com/channel/UCgOFMEug70cbqcpZEVsPmbw?si=crffHVVmCjTd2oZr>

理科生講音樂

若只為欣賞古典音樂，更深入了解音樂，下列是很棒的youtuber

中文界面, 聊古典音樂

音樂家的無聊人生 <https://youtube.com/@musicianseacow?si=WULPSaF7AfW5K8gu>

安迪老師

<https://youtube.com/@teacherandy?si=zmYi9ZGgk5YjqmOd>

德國漢堡大學音樂老師，台灣女婿，師大中文系畢業。

英文界面，聊古典音樂

Sonata Secrets

<https://youtube.com/@sonatasecrets?si=wWARwP7kQKwG4m8c>

YouTube Pianist 個人最喜愛的幾位鋼琴演奏家

Juja Wang 王羽佳

Khatia Buniatishvili

Paul Barton

透過NotebookLM，AI，將它總結，合成輸出一語音檔。

錄音檔轉成文字

今天咱們來聊一個嗯，挺有意思的話題。嗯。是從王準明先生的一篇文章說起的，關於彈鋼琴或者說彈奏樂器吧。

帶來的那種獨特的快樂。他稱之為主動的快樂。沒錯主動的快樂，文章說呀，這種要動腦、要動手，看起來挺費勁兒的事兒。

反而能帶來那種特別深刻和持久的幸福感。是有點反直覺對吧，平時我們可能覺得放鬆就是被動享受。是啊，所以咱們今天就是想跟你一起琢磨琢磨為什麼這種投入，這種看著勞心勞力的活動能讓人感覺這麼好。嗯，我們會聊聊它跟大腦活動的關係，還有一個很關鍵的概念心流。對心流，那我們就直接開學吧，文章裏首先就對比了主動的快樂和被動的快樂。聽音樂當然舒服，按個播放就行，這就是被動的，但彈琴呢，你得自己創造聲音，全身心投入。

不過說實話，學琴的過程挫敗感肯定少不了，那這個主動的快樂它到底在哪兒呢？什麼時候能感覺到？這個問題文章強調說這種快樂它不光是等你彈好一整首曲子，那個結果當然也開心，但更重要的是快樂就發生在那個那個專注練習的過程裏頭。就是你磕磕絆絆終於把一段彈順了，或者突然懂了一個和弦那個‘啊哈’的瞬間。哦，那種我搞定的感覺。

沒錯，就是那種每天進步一點點的小小的成就感，這種快樂是你自己努力掙來的，實實在在的，這個比喻確實很生動背後有什麼科學道理嘛？

嗯，這不完全是比喻，它其實點出了彈奏樂器的一個核心特點，它是一種非常複雜的全身心的活動。對是腦部和四肢肌肉全面性的活動，你想想，你要看譜、要聽聲音、手指要精確運動，還要記住樂譜，甚至要融入情感。的確調動的感官和能力非常多，是的，這種可能更全面性的，文中還舉了個例子，大提琴家羅斯特羅波維奇年紀很大了，還能開演奏會，技巧不減。

呃，有這事。這種持續的高強度的腦力和身體結合的活動，也許只是也許啊。有助於建立所謂的認知儲備。

嗯，有道理，這種全身心投入的狀態文章後面也提到了，就是那個心理學家叫米哈里切克森米哈賴，他提出了就是那種彈著彈著，感覺手腦合一，渾然忘我的狀態。沒錯，就是心流。

為什麼說這種狀態是最高品質的幸福體驗呢？聽起來很玄，乎恰。其中一點讓你得集中精神，但又不是難讓你實際挫敗。

哦，就是那種挑戰一下，能夠到的感覺。哎，差不多就是這個意思，當你完全投入進去的時候，你會忘記時間、忘記煩惱，甚至忘記自己這種體驗，它混合了很深的愉悅感。還有一種特別的平靜和自定。因為你知道這種感覺是你通過自己的努力和專注，創造出來的，是內在的，誰也拿不走。這個確實很吸引人，那如果正在聽的，你覺得這種主動快樂和心流挺不錯的，想試試看，比如就從鋼琴開始。

文章有沒有給點實際的建議。文章考慮到了他推薦的幾個線上的資訊挺實用的，youTube上的我知道那個官大為，基礎及和弦怎麼回事啊，講的都挺清楚。

這個適合自學。另外還提到了一個叫 JazerLee，好像有專門給成人初學者的課。啊選擇還挺多。

是的，這些資源算是給你搭了個橋，讓你能從理解，到認真開始去實踐、去體驗一下。嗯，提供一些具體的入口。

好，那我們稍微總結一下，今天我們通過王準明先生的文章聊了聊學樂器，特別是鋼琴。帶來的不僅是愛好，更是一種獨特的主動快樂，這種快樂藏在專注練習的過程中，而且能帶我們進入心流狀態。那是一種深度滿足的幸福體驗。

對，而且還可能順便鍛煉了大腦，建立了認知儲備。是的，一舉多得。文章說，還有沒有別的什麼事，也許是寫作、編程、做飯、園藝或者就是工作裏，那些有挑戰的任務。有沒有可能通過類似的這種主動投入，這種刻意練習，你也能找到屬於你自己的心流時刻，找到那種持久的成長快樂，和內心的充實感的。嗯，這個問題問的很好，值得每一個人都想一想。

<https://youtu.be/kohDMDEcqRA?si=0JTUBK3LZmp3gLc>

YouTube ;

I'm 72 and been playing every day since I started piano at age 65. I believe we are all so different that there are many ways we can learn the instrument and get joy from it. ... The only rule that I believe must be obeyed above all others : **You must always enjoy it! If that is true, no time was ever wasted in your old age, whatever level you finally get to.**

So true - I'm 82 and took up music again 10 yrs ago. I've been doing what he recommends and it works!