

New View  
新视觉文化

语文新课标必读经典

教育部《全日制义务教育语文新课程标准》推荐书目

青少年课外阅读  
优秀图书



# 宋词三百首

[清]上彊村民 编  
郭春艳 郑 婷 译注

在阅读中体验成长的快乐  
超越自我  
读好书工程

教育部指定青少年课外阅读书目  
教育专家联合百所名校鼎力推荐

全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
黄山书社

教育部《全日制义务教育语文新课程标准》推荐书目

语文新课标必读经典

YUWEN XINKEBIAO BIDU JINGDIAN

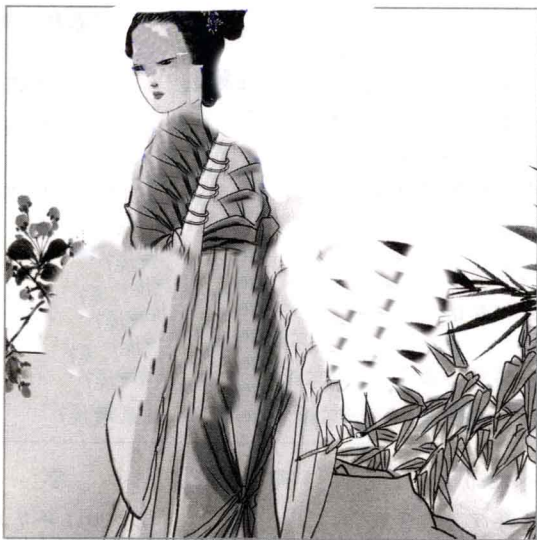


SONGCI SANBAI SHOU

# 宋词三百首

语文新课标必读经典丛书编委会 编

【清】上彊村民 编 郭春艳 郑婷 译注



全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司  
黄山书社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

宋词三百首 / (清) 上彊村民编; 郭春艳, 郑婷译注. —合肥:  
黄山书社, 2009.4

(语文新课标必读经典)

ISBN 978-7-5461-0423-2

I. 宋… II. ①上…②郭…③郑… III. 宋词—青少年读物 IV. I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038782 号

宋词三百首

(清) 上彊村民 编 郭春艳 郑 婷 译注

出版人: 左克诚

选题策划: 任耕耘

责任编辑: 余 玲

责任校对: 刘艳霞

责任印制: 戚 帅

装帧设计: 姚忻仪

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

黄山书社

合肥市政务区翡翠路 1118 号 230071

营销部电话: 0551-3533762

印 制: 北京鹏润伟业印刷有限公司 010-80261198

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开 本: 889×1280 1/32 印 张: 6 字 数: 120 千字

版 次: 2011 年 7 月第 2 版 印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5461-0423-2 定 价: 12.50 元

版权所有, 侵权必究

# 前 言

国学经典是中国传统文化中最重要、最具活力的部分，是中华优秀传统文化的精华。传承国学有利于提高民族的文化素质，陶冶国人的思想情操，提升他们的精神境界。如今，以“弘扬国学经典，传承民族文化”为目的的“诵读国学经典”活动正在全国展开，并越来越受到广大青少年朋友的喜爱。

为了满足青少年朋友阅读国学经典的愿望，我们精心选编了一系列最具代表性的国学经典篇目，力求为读者构建一个全面、系统的国学知识体系。

词是我国古典文学园地的一朵奇葩，在宋代达到鼎盛，因此，我们一提到词就会习惯性地想起宋词。

词又称长短句，原是配合乐曲而创作的歌词，所以作词也习称“填词”。词都有词牌名，词牌名一般规定词的音韵和格式，与词的内容则不一定有关系。

早期的曲子词，源于民间，是民间艺人或民间文人的作品；到中唐后，文人依乐填词者渐多；到晚唐五代，词得到了较好的发展；到了宋代，就进入了鼎

盛时期。宋代词人数目之多，作品之丰富，质量之高，都是独一无二的。

宋代词人，多如云霞，名家大家更是数不胜数。这些词人按照创作风格可以大致分为两类：一类是婉约派，代表词人有柳永、晏殊、李清照等；另一类是豪放派，代表词人有苏轼和辛弃疾。当然，也有些词人是婉约和豪放兼具的。

由于宋词历来受到人们的喜爱，所以宋词选本自宋代便已面世，但最具影响力的，当数清朝末年上疆村民编选的《宋词三百首》。

为了便于广大青少年读者阅读，我们在上疆村民编选的《宋词三百首》的基础上，保留了那些思想艺术成就较高而且语言浅显易懂的作品，删去了那些篇幅较长、词义晦涩以及内容消极的词作。同时，我们还给原文配上了注释、赏析以及精美的插图。

让我们跟随这本《宋词三百首》一起走进古典文学的殿堂，享受这身心愉悦的阅读历程吧！

编者



# 目 录

宴山亭 <small>北行见杏花</small> .....	1	蝶恋花 .....	12
木兰花 .....	1	木兰花 .....	13
苏幕遮 .....	2	采桑子 .....	14
御街行 .....	3	诉衷情 <small>眉意</small> .....	14
菩萨蛮 .....	4	踏莎行 .....	15
醉垂鞭 .....	4	蝶恋花 .....	16
天仙子 .....	5	蝶恋花 .....	17
浣溪沙 .....	6	浪淘沙 .....	17
浣溪沙 .....	7	青玉案 .....	18
清平乐 .....	7	雨霖铃 .....	19
清平乐 .....	8	凤栖梧 .....	20
木兰花 .....	9	采莲令 .....	21
木兰花 .....	9	少年游 .....	22
玉楼春 .....	10	八声甘州 .....	22
踏莎行 .....	11	玉蝴蝶 .....	23
踏莎行 .....	11	迷神引 .....	24





桂枝香 <small>金陵怀古</small> .....	25	临江仙 <small>夜归临皋</small> .....	41
千秋岁引 .....	26	定风波 .....	42
清平乐 .....	27	江城子 <small>乙卯正月二十日夜记梦</small> .....	43
临江仙 .....	28	贺新郎 .....	44
蝶恋花 .....	28	望海潮 .....	45
蝶恋花 .....	29	八六子 .....	46
鹧鸪天 .....	30	满庭芳 .....	47
生查子 .....	30	减字木兰花 .....	47
木兰花 .....	31	浣溪沙 .....	48
木兰花 .....	32	阮郎归 .....	49
清平乐 .....	32	蝶恋花 .....	49
阮郎归 .....	33	清平乐 .....	50
阮郎归 .....	34	水龙吟 <small>次韵林圣子《惜春》</small> .....	51
御街行 .....	34	忆少年 <small>别历下</small> .....	51
虞美人 .....	35	洞仙歌 <small>泗州中秋作</small> .....	52
思远人 .....	36	临江仙 .....	53
水调歌头 .....	37	虞美人 <small>寄公度</small> .....	54
水龙吟 <small>次韵章质夫《杨花词》</small> .....	38	渔家傲 .....	54
洞仙歌 .....	38	惜分飞 <small>富阳僧舍作别语赠妓琼芳</small> .....	55
卜算子 <small>黄州定惠院寓居作</small> .....	39	菩萨蛮 .....	56
青玉案 <small>送伯固归吴中</small> .....	40	菩萨蛮 .....	57

洞仙歌 .....	57	浣溪沙 .....	75
谢池春 .....	58	浣溪沙 .....	75
卜算子 .....	59	石州慢 .....	76
兰陵王 <small>柳</small> .....	60	蝶恋花 .....	77
琐窗寒 <small>寒食</small> .....	61	天门谣 <small>登采石蛾眉亭</small> .....	77
夜飞鹊 <small>别情</small> .....	62	天香 .....	78
满庭芳 <small>夏日溧水无想山作</small> .....	63	望湘人 .....	79
过秦楼 .....	64	石州慢 .....	80
花犯 <small>梅花</small> .....	64	兰陵王 .....	81
解语花 <small>上元</small> .....	65	贺新郎 .....	82
蝶恋花 <small>早行</small> .....	66	虞美人 .....	83
解连环 .....	67	点绛唇 .....	83
关河令 .....	68	喜迁莺 <small>晓行</small> .....	84
西河 <small>金陵怀古</small> .....	68	汉宫春 <small>梅</small> .....	85
瑞鹤仙 .....	69	临江仙 .....	86
浪淘沙慢 .....	70	临江仙 <small>夜登小阁，忆洛中旧游</small> .....	87
应天长 .....	71	柳梢青 .....	87
夜游宫 .....	71	鹧鸪天 .....	88
青玉案 .....	72	踏莎行 .....	89
感皇恩 .....	73	帝台春 .....	90
薄幸 .....	74	忆王孙 <small>春词</small> .....	90







江神子慢	91	摸鱼儿	109
贺新郎春情	92	永遇乐京口北固亭怀古	110
烛影摇红题安陆浮云楼	93	木兰花慢滁州送范侪	111
薄幸	94	祝英台近晚春	112
南浦	94	青玉案元夕	112
满江红	95	鹧鸪天鹅湖归病起作	113
烛影摇红上元有怀	96	菩萨蛮书江西造口壁	114
水龙吟	97	点绛唇丁未冬，过吴松作	115
念奴娇过洞庭	98	鹧鸪天元夕有所梦	116
好事近	99	踏莎行	116
瑞鹤仙	100	庆宫春	117
瑞鹤仙	100	齐天乐咏蟋蟀	118
卜算子咏梅	101	琵琶仙	119
秦月	102	八归湘中送胡德华	120
眼儿媚	103	念奴娇	121
霜天晓角	104	扬州慢	122
贺新郎别茂嘉十二弟	104	长亭怨慢	123
念奴娇书东流村壁	105	淡黄柳	124
汉宫春立春	106	暗香	125
贺新郎赋琵琶	107	疏影	126
水龙吟登建康赏心亭	108	翠楼吟	127

杏花天	128	夜合花	147
一萼红	129	霜叶飞 <small>重九</small>	148
霓裳中序第一	130	宴清都 <small>连理海棠</small>	149
木兰花	131	齐天乐	150
满庭芳 <small>促织儿</small>	132	花犯 <small>郭希道送水仙索赋</small>	151
绮罗香 <small>咏春雨</small>	132	浣溪沙	151
双双燕 <small>咏燕</small>	133	浣溪沙	152
东风第一枝 <small>春雪</small>	134	点绛唇 <small>试灯夜初晴</small>	153
喜迁莺	135	祝英台近 <small>春日客龟溪游废园</small>	153
三姝媚	136	祝英台近 <small>除夜立春</small>	154
秋霁	137	澡兰香 <small>淮安重午</small>	155
夜合花	138	风入松	156
玉蝴蝶	139	惜黄花慢	157
八归	140	高阳台 <small>丰乐楼分韵得“如”字</small>	158
贺新郎 <small>端午</small>	141	三姝媚 <small>过都城旧居有感</small>	159
贺新郎 <small>九日</small>	142	踏莎行	160
木兰花 <small>戏林推</small>	143	鹧鸪天 <small>化度寺作</small>	160
江城子	143	夜游宫	161
宴清都 <small>初春</small>	144	贺新郎 <small>陪履斋先生沧浪看梅</small>	162
瑞鹤仙	145	唐多令	163
渡江云 <small>西湖清明</small>	146	湘春夜月	164





青玉案	164	疏影	咏荷叶	174	
摸鱼儿	165	天香	龙涎香	175	
兰陵王	丙子送春	166	齐天乐	蝉	176
永遇乐	167	长亭怨慢	重过中庵故园	177	
摸鱼儿	酒边留同年徐云屋	168	高阳台	和周草窗寄越中诸友韵	178
高阳台	送陈君衡被召	169	疏影	寻梅不见	178
瑶花	170	凤凰台上	忆吹箫	179	
玉京秋	171	声声慢	180		
高阳台	西湖春感	172	念奴娇	181	
渡江云	172	永遇乐	182		
解连环	孤雁	173			

## 宴山亭 北行见杏花<sup>①</sup>

赵 佶

裁剪冰绡，轻叠数重，淡着燕脂匀注<sup>②</sup>。新样靓妆，艳溢香融，羞杀蕊珠宫女<sup>③</sup>。易得凋零，更多少、无情风雨。愁苦。问院落凄凉，几番春暮？

凭寄离恨重重，者双燕、何曾会人言语<sup>④</sup>？天遥地远，万水千山，知他故宫何处？怎不思量，除梦里、有时曾去。无据。和梦也、新来不做<sup>⑤</sup>。

### 【注释】

①北行：指作者被俘北上。

②冰绡：洁白的丝绸，此形容杏花的花瓣。燕脂：胭脂。

③靓(jìng)妆：美丽的妆饰。蕊珠宫：道家传说中的仙宫。

④者：同“这”。会：理解。

⑤无据：靠不住。和：连，甚至。

### 【赏析】

此词为北宋徽宗赵佶在 1127 年覆国被掳往北方五国城，途中见杏花而托物兴感之作。上片明写杏花，暗指自己的境遇，怜花怜己。下片抒写离恨哀情，借燕子与做梦层层深入，道出从期望到失望，再由失望而绝望的哀痛心情。全词托物咏怀，抒写故国沦亡之悲慨，幽咽委曲，伤感无奈。

## 木 兰 花

钱惟演

城上风光莺语乱，城下烟波春拍岸。绿杨芳草几时





休？泪眼愁肠先已断。

情怀渐觉成衰晚，鸾镜朱颜惊暗换<sup>①</sup>。昔年多病厌芳尊，今日芳尊惟恐浅<sup>②</sup>。

### 【注释】

①鸾镜：妆镜，据说鸾曾见镜中影而悲鸣，故称。朱颜：即红颜，这里指年轻时的面容。

②芳尊：精致的酒器，这里借指美酒。

### 【赏析】

这是钱惟演晚年遣怀之作。上片用明丽的景色来反衬自己凄凉黯淡的心情。下片前二句抒发了年光飞逝，生命无多的感伤。末二句以借酒浇愁来表现无奈的心情，又隐约暗示了对生命的留恋，尤其传神。以绮艳之语寓政治情怀，词格颇为委婉。

## 苏 幕 遮

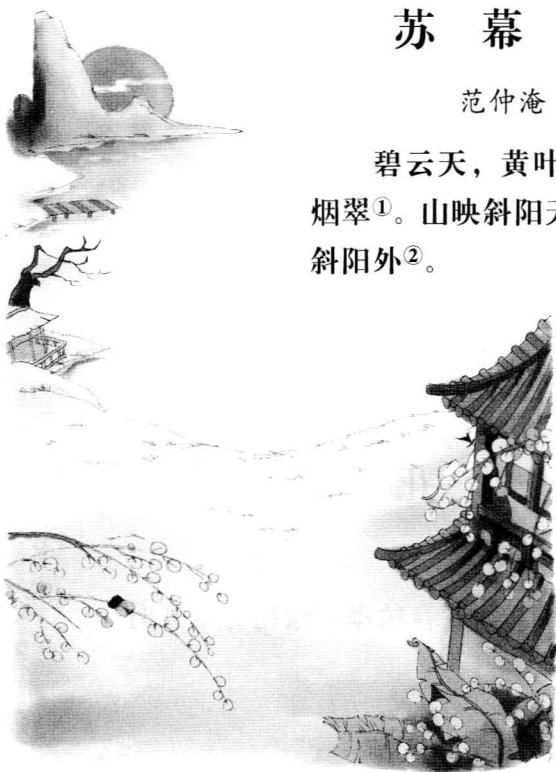
范仲淹

碧云天，黄叶地。秋色连波，波上寒烟翠<sup>①</sup>。山映斜阳天接水，芳草无情，更在斜阳外<sup>②</sup>。

黯乡魂，追旅思<sup>③</sup>。  
夜夜除非，好梦留人睡。  
明月楼高休独倚，酒入愁肠，化作相思泪。

### 【注释】

①寒烟翠：空翠的寒烟暮靄笼罩着水面。



②芳草：芬芳的青草。

③黯：心情悲伤。追：丢不开。旅思：旅中愁怀。

### 【赏析】

在许多人心目中，范仲淹总是忧国忧民的。然而，他也会有乡魂、旅思、愁肠和相思泪。而且正是由于这种坦荡的胸怀与气质，才使这首词虽然在主题上只是重复一般的乡愁，却能沉挚而不颓靡。上片写人对景怀思；下片尽写相思，表达对家园的思念。

## 御 街 行

范仲淹

纷纷坠叶飘香砌<sup>①</sup>。夜寂静，寒声碎。真珠帘卷玉楼空，天淡银河垂地<sup>②</sup>。年年今夜，月华如练，长是人千里<sup>③</sup>。

愁肠已断无由醉，酒未到，先成泪。残灯明灭枕头敲，谖尽孤眠滋味<sup>④</sup>。都来此事，眉间心上，无计相回避<sup>⑤</sup>。

### 【注释】

①香砌：台阶。

②真珠：珍珠。

③月华：月光。练：白色的绸。

④敲(qiāo)：同“倚”，倾斜。谖(yān)：熟悉，深知。

⑤都来：算来。此事：指相思这件事。

### 【赏析】

这首词写词人在秋月之夜的离愁别恨。上片以景寓情，境界疏阔，尤其“天淡银河垂地”一句，显得奔放激越，气象恢弘；下片径直抒情，一个“愁”字，层层递进，反复咏叹，语直情真，真挚动人。





## 菩 萨 蛮

张 先

哀箏一弄《湘江曲》，声声写尽湘波绿<sup>①</sup>。纤指十三弦，细将幽恨传<sup>②</sup>。

当筵秋水慢，玉柱斜飞雁<sup>③</sup>。弹到断肠时，春山眉黛低<sup>④</sup>。

### 【注释】

①弄：弹奏。

②十三弦：言箏有十三根弦。

③秋水：形容美目明澈如秋水。“玉柱”句：箏柱斜列，仿佛雁行姿态。

④春山：春日山色青黑，喻指妇人姣好的眉毛。

### 【赏析】

这首词描写一位弹箏女子的高超技艺，声情并茂，哀艳动人。同时刻画了她内心深处的哀怨，表现了她丰富而美好的感情，给读者塑造了一个内在和外貌一样美好的歌女形象。全词语辞清美婉丽，情感真挚凄婉，风格含蓄深沉。

## 醉 垂 鞭

张 先

双蝶绣罗裙，东池宴，初相见<sup>①</sup>。朱粉不深匀，闲花淡淡春<sup>②</sup>。

细看诸处好，人人道，柳腰身。昨日乱山昏，来时

衣上云<sup>③</sup>。

### 【注释】

- ①罗裙：丝织的裙子。东池：指与歌女初次相见之地。  
②粉：铅粉，均为化妆用品。深匀：指浓妆艳抹。  
③乱山昏：指群山昏暗的日暮时分。衣上云：衣服上的云霞彩纹。

### 【赏析】

这是一首酒筵中赠歌女之作。上片写其衣着华丽艳美的同时，又将歌女婀娜的舞姿展现于众人眼前；下片中的“人人道，柳腰身”又是对她风姿的补写，继续赞美她幽娴淡雅、气韵天成的风采。

## 天仙子

张先

时为嘉禾小倅，以病眠，不赴府会。

《水调》数声持酒听，午醉醒来愁未醒<sup>①</sup>。送春春去几时回？临晚镜，伤流景，往事后期空记省<sup>②</sup>。

沙上并禽池上暝，云破月来花弄影<sup>③</sup>。重重帘幕密遮灯，风不定，人初静，明日落红应满径<sup>④</sup>。

### 【注释】

- ①《水调》：曲调名，相传为隋炀帝所制，唐代很流行。  
②流景：指流逝的年华。后期：日后的约会。记省(xǐng)：很清楚地记得。  
③并禽：成对的禽鸟，此指鸳鸯。弄影：指花枝在月下摇曳。  
④落红：落花。径：小路。







### 【赏析】

此词的内容是描写词人在嘉禾做小官时的平常生活。上片写送春伤别、回顾往事的心绪；下片以周围环境和景物予以烘染。“云破月来花弄影”是千古传诵的名句，妙在“破”“弄”两字生动而形象。

## 浣溪沙

晏殊

一曲新词酒一杯，去年天气旧亭台，夕阳西下几时回？  
无可奈何花落去，似曾相识燕归来，小园香径独徘徊<sup>①</sup>。

### 【注释】

①香径：落花满地的小路。徘徊：来回走动。

### 【赏析】

这首词是写诗人在黄昏时分，手握一杯酒，听家姬歌唱新词，感叹着花开花落，冬去春来，一年的时光又过去了，不由得大为伤感和惆怅。他踏着落满香花的小径在院子里自个儿徘徊，愁绪无以排遣。

