

《百家讲坛》主讲人毛佩琦教授特别推荐

新课标
小学生版四库
彩图本

宋词百首

古人吟唱的美丽歌词

(清)上彊村民 编撰 王丹 编译

原汁原味 阅读经典
提升阅读 文言文与古诗词的能力



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

宋词百首

(清) 上彊村民 编撰 王丹 编译



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

WUJUAN PUBLISHING COMPANY

© 上疆村民 2011

图书在版编目 (C I P) 数据

宋词百首 / (清) 上疆村民编撰 ; 王丹编译. — 沈阳 : 万卷出版公司, 2011.8
(小学生版四库)
ISBN 978-7-5470-1572-8

I. ①宋… II. ①上… ②王… III. ①宋词—少儿读物 IV. ①I222.844

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第108790号

项目创意/设计制作/



宋词百首



责任编辑: 吕 威

封面绘制: 赵光宇

出版者: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

地 址: 沈阳市和平区十一纬路29号

邮 编: 110003

联系电话: 024-23284090

邮购电话: 024-23284050 23284627

电子信箱: vpc_tougao@163.com

经 销: 各地新华书店发行

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

版 次: 2011年8月第1版

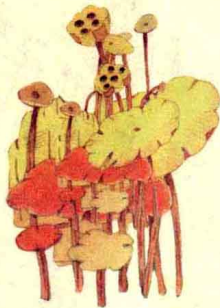
印 次: 2011年8月第1次印刷

开 本: 145mm×210mm 1/32 6.5印张

字 数: 130千字

书 号: ISBN 978-7-5470-1572-8

定 价: 12.80元



丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任
常年法律顾问: 李福 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284090
如有质量问题, 请与印务部联系。联系电话: 010-58572701



中国传统文化经典，就像地下的养分，一直滋养着我们的生活之树。前几年我们常提的“与时俱进”就是出自《周易》。近几年我们提倡的“和谐”社会就是出自于《诗经》。而我们常说的“小康”则是出自于《礼记》。

至圣孔子对人生三件大事的思考依旧是我们人生的指南。《论语》开篇第一句便是“学而时习之，不亦悦乎？”说的是人之所以能成为人，是通过不断的学习达成的。第二句“有朋自远方来，不亦乐乎？”是说一个人的社会性是他能融入社会的必要条件。第三句“人不知而不愠，不亦君子乎？”说明人应该具备与人交流的处事能力。种种这些，为我们的人生带来无法估量的助益。

现在我们提倡“科学技术是第一生产力”，但是科技的学习和经典的学习并不矛盾，因为经典带给我们的是“软能力”，是“磨刀不误砍柴工”。而且经典的学习必须要从少年开始。

古人也曾有言“凡人有记性，有悟性。自十五以前，物欲未染，知识未开，则多记性，少悟性。十五以后，知识既开，物欲渐染，则多悟性，少记性。故凡有所当读之书，皆当自十五以前使之读熟。”可见，越早接触经典、学习经典，越能让孩子在心智未明之时就汲取中国最优秀文化的精髓。

诺贝尔奖得主杨振宁从小就表现出非凡的数学才能，而杨振宁

的父亲却让他用几年的时间去学习中国的古典文学。杨振宁常谈到那几年阅读生涯对他人生和科学研究工作有着非常深刻的影响。

同样，温家宝总理的古典文学素养也令人称道，你会发现他的每一次演讲，都会信手拈来一些诗句作为开篇，为他清晰、严谨的讲话增添深情而动人的色彩——文化修养带来的不仅是知识本身，它还是完善的思维方式。

由此可见，学习经典是更加有利于小学生“学文”与“做人”。

我们编辑本套“小学生版四库”，就是希望小学生们能够把学习经典当成日常的一种习惯。继承优秀文化，让经典启智开蒙。我们以收录古籍最为丰富的《四库全书》总目为参考，从中选取最适合于小学生中高年级阅读的题材，并且去其晦涩难懂的部分。让小学生们所学的每一篇文章，每一句话都能对今后的人生路途有所裨益。

我们国人一辈辈，已经捧着这些经典走到了今天。同样，希望这些经典也可以为下一代传递精神的力量，让孩子们继续捧着中国人的经典走向未来。

巧用古典诗词，提高写作水平



宋词，继唐诗以后又一文学题材，与唐诗争奇，与元曲斗艳，现在通常与唐诗并称，但与唐诗相比，大唐气象逐渐转为缠绵婉弱的文人风致，更多添了几分曲转柔肠，那份柔情包含了“三十功名尘与土，八千里路云和月”的爱国热忱、“十年生死两茫茫，不思量，自难忘”的儿女情长、“谈笑洗尽古今愁”的豪迈还有“杨柳岸晓风残月”的诗情画意。千年的宋词，那种风韵，那种凝重，需要用真心去体会、去承载。这本由课内向课外延伸的宋词读本，精心选入100首篇目，其中包括新课标要求的必读篇目。这些词对少年儿童开阔眼界、丰富知识、陶冶情操极有好处，对他们提高写作水平，培养观察、思考和表现事物的能力也有辅助作用。本书还配有趣味实用的栏目、精美的插画，让孩子们在快乐阅读中，开发想象思维，开启人生智慧，培养成功素质，是献给孩子们一份最珍贵的礼物。

学习宋词的诀窍

第一步：想理解宋词，先从朗读开始

流利的朗读是理解词意的第一步，先小声默读，识记生字词的读音，再试着带入感情大声朗读，体会一下每首词的思想感情。

第二步：感受整首词的意境

用心去感受词人在作词时的心情与词中蕴含的感情，再

加上弄懂词人遣词造句的别出心裁之后，你会发现每一首宋词都有着很美的意境。

第三步：学会用典

适当运用典故可以增强文章的表现力，可以增加韵味和情趣，也可以使诗词委婉含蓄，避免平直。识记本书当中“国学典故”也是学习宋词的另一种方法，同学们不妨适当地将知道的典故运用到写作上去。

第四步：走进宋朝人文

宋词语言优美，读起来朗朗上口，其中可以窥探宋朝的一些人文情怀，本书当中那些“历史故事”更是教会同学们做人、做事的深刻道理。

第五步：让宋词成为提高写作的帮手

宋词优美的意境陶冶我们的情操，激发我们无尽的想象力，那些名句更是千古传诵，不妨把名句背诵下来，体会其中所蕴含的写作思想，并且试着运用到自己的写作当中。



渔家傲	(塞下秋来风景异)	9
千秋岁	(数声鶗鴂)	11
浣溪沙	(一曲新词酒一杯)	13
蝶恋花	(庭院深深深几许)	15
少年游	(长安古道马迟迟)	17
桂枝香	(登临送目)	19
清平乐	(留春不住)	21
蝶恋花	(醉别西楼醒不记)	23
蝶恋花	(小雨初晴回晚照)	24
水调歌头	(明月几时有)	26
念奴娇	(大江东去)	28
江城子	(十年生死两茫茫)	30
临江仙	(夜饮东坡醒复醉)	32
鹧鸪天	(黄菊枝头生晓寒)	34
望海潮	(梅英疏淡)	36
花样百出学宋词(一)		38
国学知识放大镜		39
八六子	(倚危亭)	40
鹊桥仙	(纤云弄巧)	42
蝶恋花	(欲减罗衣寒未去)	44
清平乐	(春风依旧)	46
秋蕊香	(帘幕疏疏风透)	47

水龙吟	(问春何苦匆匆)	49
国学知识放大镜		51
临江仙	(忆昔西池池上饮)	52
虞美人	(芙蓉落尽天涵水)	53
渔家傲	(小雨纤纤风细细)	55
惜分飞	(泪湿阑干花着露)	57
菩萨蛮	(赤阑桥尽香街直)	59
洞仙歌	(雪云散尽)	61
谢池春	(残寒消尽)	63
卜算子	(我住长江头)	65
花 犯	(粉墙低)	66
解语花	(风销焰蜡)	68
解连环	(怨怀无托)	70
青玉案	(凌波不过横塘路)	72
花样百出学宋词(二)		74
浣溪沙	(不信芳春厌老人)	75
石州慢	(寒水依痕)	76
贺新郎	(睡起啼莺语)	78
点绛唇	(新月娟娟)	80
喜迁莺	(晓光催角)	82
高阳台	(频听银签)	84
汉宫春	(潇洒江梅)	86
临江仙	(忆昔午桥桥上饮)	88
苏武慢	(雁落平沙)	89
柳梢青	(数声鶗鴂)	91
鹧鸪天	(一点残红欲尽时)	92
三 台	(见梨花初带夜月)	93
二郎神	(闷来弹鹊)	95
江神子慢	(玉台挂秋月)	97
蓦山溪	(洗妆真态)	99

贺新郎 (篆缕销金鼎)	101
烛影摇红 (霭霭春空)	103
薄 倖 (青楼春晚)	105
南 浦 (风悲画角)	107
满江红 (怒发冲冠)	109
烛影摇红 (双阙中天)	111
水龙吟 (夜来风雨匆匆)	113
六州歌头 (长淮望断)	115
花样百出学宋词 (三)	118
六州歌头 (东风着意)	119
好事近 (凝碧旧池头)	121
瑞鹤仙 (郊原初过雨)	123
安公子 (弱柳千丝缕)	125
瑞鹤仙 (脸霞红印枕)	127
卜算子 (驿外断桥边)	129
钗头凤 (红酥手)	131
诉衷情 (当年万里觅封侯)	133
水龙吟 (闹花深处楼台)	134
忆秦娥 (楼阴缺)	136
眼儿媚 (酣酣日脚紫烟浮)	137
霜天晓角 (晚晴风歇)	138
国学知识放大镜	139
贺新郎 (绿树听鹈鴂)	140
永遇乐 (千古江山)	142
祝英台近 (宝钗分)	144
青玉案 (东风夜放花千树)	146
摸鱼儿 (更能消)	148
菩萨蛮 (郁孤台下清江水)	150
国学知识放大镜	151
踏莎行 (燕燕轻盈)	152

齐天乐	(庾郎先自吟愁赋)	154
扬州慢	(淮左名都)	156
小重山	(柳暗花明春事深)	158
唐多令	(芦叶满汀洲)	160
花样百出学宋词(四)		162
木兰花	(春风只在园西畔)	163
风入松	(一春长费买花钱)	164
绮罗香	(做冷欺花)	166
双双燕	(过春社了)	168
江城子	(画楼帘幕卷新晴)	170
南乡子	(生怕倚阑干)	171
澡兰香	(盘丝系腕)	173
鹧鸪天	(池上红衣伴倚阑)	175
大有	(戏马台前)	176
青玉案	(年年社日停针线)	178
摸鱼儿	(对西风)	180
兰陵王	(送春去)	182
瑶华	(朱钿宝玦)	184
玉京秋	(烟水阔)	186
贺新郎	(梦冷黄金屋)	188
虞美人	(少年听雨歌楼上)	190
八声甘州	(记玉关)	192
眉妩	(渐新痕悬柳)	194
六丑	(似东风老大)	196
醉花阴	(薄雾浓云愁永昼)	198
一剪梅	(红藕香残玉簟秋)	200
花样百出学宋词(五)		202
宋词资料室		203
附录(习题答案)		204

渔家傲（范仲淹）

秋思

塞下秋来风景异，衡阳雁^①去无留意。四面边声^②连角起。千嶂^③里，长烟落日孤城闭。浊酒一杯家万里，燕然未勒^④归无计^⑤。羌管^⑥悠悠霜满地。人不寐^{mèi}，将军白发征夫泪。



注释

①衡阳雁：秋天南飞的雁。②边声：边地的各种悲凉之声。③嶂：像屏障一般的山峰。④燕然未勒：尚未建立大功。⑤归无计：无法回家。⑥羌管：笛本产于羌，故称羌管或羌笛。

翻译

秋色渐起，边塞的景色变得十分荒凉，与往日大不相同，南归的大雁毫不停留地飞去了衡阳。每当城头号角吹动，四面里就随之响起塞上特有的边声，让人听了顿生悲凉之感。群山环抱中，一缕长烟直上云天，一座孤城在夕阳映照下紧闭着城门。诗人守边数年，他看到这样苍茫而壮阔的塞上景象，不禁百感交集。

举起一杯浊酒，诗人思念起远在万里之外的家乡，可是边患未靖，戍边的人们终究有家难回。夜来寒霜覆盖了大地，远处传来悠扬而哀伤的羌笛声。作为一军主帅，他深知将士们在漫漫长夜里常常因

为思念家乡而难以入眠。诗人因此深叹征战无功，无论将军还是士兵，他们的头上已长出了白发，眼中都含着辛酸的泪水。



作者简介



范仲淹（989—1052），字希文，宋代政治家、文学家，苏州吴县人。其词流传不多，有《范文正公集》传世。

读解心得

这首词反映了边塞生活的艰苦。一方面，表现出作者平息叛乱、反对侵略和巩固边防的决心和意愿，另方面，也描写了外患未除、功业未建以及久戍边地、士兵思乡等复杂矛盾的心情。



历史故事

宋仁宗康定元年（1040），西夏赵元昊称帝，举兵进攻延州（今陕西延安），宋朝与西夏开始交兵，范仲淹被任命为陕西经略副使兼知延州，与韩琦等分管陕甘军政大事。范仲淹守边四年，颇有建树，西夏称“小

范老子胸中有数万甲兵”，不敢轻易来犯。

这首词即作于范仲淹守边期间。





千秋岁（张先）

数声鶗鴂^①，又报芳菲歇。惜春更把残红折。雨轻风色暴，梅子青时节。永丰柳^②，无人尽日花飞雪。莫把幺弦^③拨，怨极弦能说。天不老，情难绝。心似双丝网，中有千千结。夜过也，东窗未白凝残月。

注释

①鶗鴂：鸟名，即杜鹃，此鸟在春末啼鸣。②永丰柳：形容凄冷清凉的柳树。③幺弦：琵琶的第四根弦，因它最细，故称。

翻译

当杜鹃啼鸣的时候，就又到了芳菲凋零的暮春时节，诗人怀着惜春之情，轻轻摘下枝头的残花。人虽惜花，大自然却无情，毕竟到了雨疏风狂、梅子初长的时节，漫天飘舞着飞雪一般的柳絮，那长在无人之处的垂柳，就像永丰荒园里的柳树一样凄清寂寞。

只因心怀惆怅，诗人不愿拨起琵琶的幺弦，因为幺弦声激越哀怨，似乎在倾诉心中的忧愁，只会令人徒增伤感。苍天不会衰老，人的感情也不会灭绝，诗人感叹自己的心好似双丝织成的愁网，其中有千千万万的情结。情思百转之中，漫漫长夜已悄然过去，这时东窗未白，天边残月犹明，诗人又度

过了一个辗转不眠的夜晚。

作者简介

张先(990—1078),字子野,乌程人。善写乐府诗,其诗笔调清丽隽妙,因词中善用“影”字,人称“张三影”。有《安陆集》一卷、《张子野词》二卷传世。

读解心得

这首《千秋岁》写的是悲欢离合之情,声调激越,极尽曲折幽怨之能事,兼有婉约与豪放两派之妙处。



历史故事

张先的词作中有“云破月来花弄影”一句最为人称道,诗人宋祁时任工部尚书,前往拜访张先,称:“尚书欲见‘云破月来花弄影’郎中。”因宋祁有名句“红杏枝头春意闹”,张先回答:“莫非是‘红杏枝头春意闹’尚书吗?”两人一见如故,尽欢而散。





浣溪沙（晏殊）

一曲新词酒一杯，去年天气旧池台，
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。

翻译

赋一曲新词，饮一杯清酒，天气还同往年一样，诗人站在旧日的池台前，遥望着渐渐西下的夕阳。这些景象，在诗人看来依稀都还是从前的光景，然而物是人非，他不由得生起了离索之感。

春花花落，令人无可奈何；旧日相识的燕子回到旧巢，让人稍感安慰。可是故人不再，诗人只能在小园香径上独自徘徊（pái）徊（huái）。尽管通篇不着一句怀念之语，但从景物的描摹中，诗人已含蓄和委婉地表达出伤春怀人之情，更抒发了对人事变迁、光阴流逝的惆怅。

作者简介

晏殊（991—1055），字同叔，抚州临川人。晏殊七岁能属文，宋真宗景德二年（1005），以神童召试，赐同进士出身。他作词擅长小令，多表现诗酒生活和悠闲情致，语言婉丽，风格清丽疏朗，突破花间派浓艳浮靡之风，在当时词坛独具一格。

此词虽含伤春惜时之意，却实为感慨抒怀之情。词之上片绾合今昔，叠印时空，重在思昔；下片则巧借眼前景物，着重写今日的感伤。全词语言圆转流利，通俗晓畅，清丽自然，意蕴深沉，启人神智，耐人寻味。词中对宇宙人生的深思，给人以哲理性的启迪和美的艺术享受。

“一曲新词酒一杯”出自冯延巳《长命女》：“春日宴，绿酒一杯歌一遍。”



历史故事

晏殊赴杭州，途经扬州，住在大明寺。他在大明寺墙壁上读到一首诗认为写得不错，经询问是江都县尉王琪写的。晏殊便请王琪前来，饭后两人闲步池上，晏殊见到春风落花，便对王琪说自己有“无可奈何花落去”一句诗，多年对不出下句，王琪应声说道：“何不对‘似曾相识燕归来’？”晏殊大喜，将此句写入《示张寺丞王校勘》一诗中；后来又用在《浣溪沙》这首词中。王琪也因此受到晏殊的赏识和推重，于是得以升迁。