



中华传统经典诵读文本

『中华传统经典诵读等级考试』指定用书

宋词选

罗安宪 主编



人民教育出版社



中华传统经典诵读文本

『中华传统经典诵读等级考试』指定用书

宋词选

罗安宪 主编



人民教育出版社

责任编辑：钟金铃

图书在版编目（CIP）数据

宋词选 / 罗安宪 主编. —北京：人民出版社，2017.7

（中华传统经典诵读文本）

ISBN 978-7-01-017757-1

I. ①宋… II. ①罗… III. ①宋词-选集 IV. ①I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 124525 号

宋 词 选

SONGCI XUAN

罗安宪 主编

人民出版社 出版发行

（100706 北京市东城区隆福寺街 99 号）

涿州市星河印刷有限公司印刷 新华书店经销

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：9.25

字数：29 千字 印数：00,001-20,000 册

ISBN 978-7-01-017757-1 定价：26.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话：（010）65250042 65289539

版权所有 · 侵权必究

凡购买本社图书，如有印制质量问题，我社负责调换。

服务电话：（010）65250042

编辑委员会

顾问：张立文

委员：（按姓氏笔画排列）

王心竹 方国根 罗安宪 林美茂 段海宝

黄 锋 彭永捷 滕小丽

主编：罗安宪

出版策划：方国根

编辑主持：方国根 段海宝

责任编辑：钟金铃

封面设计：石笑梦

版式设计：顾杰珍

前 言

传统，是从历史上流传下来的、在历史上产生过重要影响、现今仍然存在并发生影响的文化信念、文化观念、心理态度及行为方式。经典是经过长期历史选择，而对本民族的文化传统产生重大影响，并最大限度地承载着本民族传统的文化典籍。经典之“经”有经久、恒常、根本的含义；经典之“典”有典章、典范、典雅的含义。传统经典既是在历史上长期流传、经久不衰的经典，又是承载、亘续传统的经典，是最有代表性、最为完美、最为精粹的经典。

中华文化源远流长，博大精深，中华民族在漫长的发展进程中，创造了无数璀璨的文化经典。经典之为经典，不是因为它是历史上产生的、是在历史上发生重要影响的文化典籍，而是因为它在历史的长河中一直持续发生影响，是因为它持续不断地影响着历史的发展，是因为它持续不断地塑造着民族精神，是因为它才是民族灵魂中永不磨灭

的因子，是因为它才是传统得以传承最为重要的载体。

我们提倡诵读经典。诵读经典，是要大声地“读”，而不是无声地“看”。古人强调读书，不是看书。在读书过程中，眼睛、嘴巴、耳朵、心灵，全部投入其中，是全身心地投入，是与古代先贤精神上的沟通与交流。诵读经典，不仅可以增长智慧，开拓视野，还可以涵养气质，陶冶情操。特别是在身体与思想的养成阶段，诵读经典、熟悉经典，对于人格的养成，具有重要的、无可限量的意义。

为推动中华传统经典诵读活动的进一步发展，中国传统文化促进会、中国人民大学孔子研究院联合 26 国学网，在全球范围内开展“中华传统经典诵读等级考试”。为配合“中华传统经典等级考试”，我们编选了“中华传统经典诵读文本”。该文本是“中华传统经典等级考试”的指定文本。

“中华传统经典诵读文本”，共 13 册，分别是：《周易》、《论语》、《老子》、《大学 中庸》、《孟子选》、《庄子选》、《春

秋左传选》、《诗经选》、《汉代文选》、《唐代文选》、《宋代文选》、《唐诗选》、《宋词选》。所选文本为中国传统经典中最为重要、最有影响、最为优美的篇章。

文本的主要功能是诵读，故对文字不作解释，只对生僻字和易混字作注音。

罗 安 宪

2017年4月10日

目 录



一	前言
一	渔家傲 塞下秋来风景异 范仲淹
二	苏幕遮 碧云天 范仲淹
三	一丛花 伤高怀远几时穷 张先
四	天仙子 水调数声持酒听 张先
五	破阵子 燕子来时新社 晏殊
六	浣溪沙 一曲新词酒一杯 晏殊
七	蝶恋花 槛菊愁烟兰泣露 晏殊
八	清平乐 红笺小字 晏殊
九	玉楼春 绿杨芳草长亭路 晏殊
一〇	踏莎行 小径红稀 晏殊
一一	生查子 去年元夜时 欧阳修
一二	蝶恋花 庭院深深深几许 欧阳修
一三	蝶恋花 谁道闲情抛弃久 欧阳修

- 一四 蝶恋花 几日行云何处去 欧阳修
- 一五 浪淘沙 把酒祝东风 欧阳修
- 一六 采桑子 群芳过后西湖好 欧阳修
- 一七 采桑子 轻舟短棹西湖好 欧阳修
- 一八 踏莎行 候馆梅残 欧阳修
- 一九 雨霖铃 寒蝉凄切 柳永
- 二〇 凤栖梧 伫倚危楼风细细 柳永
- 二一 采莲令 月华收 柳永
- 二二 满江红 暮雨初收 柳永
- 二三 玉蝴蝶 望处雨收云断 柳永
- 二四 八声甘州 对潇潇暮雨洒江天 柳永
- 二五 迷神引 一叶扁舟轻帆卷 柳永
- 二六 忆帝京 薄衾小枕凉天气 柳永
- 二七 桂枝香 登临送目 王安石

- | | | | |
|----|------|---------|-----|
| 二八 | 千秋岁引 | 别馆寒砧 | 王安石 |
| 二九 | 临江仙 | 梦后楼台高锁 | 晏几道 |
| 三〇 | 生查子 | 关山魂梦长 | 晏几道 |
| 三一 | 清平乐 | 留人不住 | 晏几道 |
| 三二 | 木兰花 | 秋千院落重帘暮 | 晏几道 |
| 三三 | 阮郎归 | 天边金掌露成霜 | 晏几道 |
| 三四 | 采桑子 | 年年此夕东城见 | 晏几道 |
| 三五 | 水调歌头 | 明月几时有 | 苏轼 |
| 三六 | 水调歌头 | 落日绣帘卷 | 苏轼 |
| 三七 | 蝶恋花 | 花褪残红青杏小 | 苏轼 |
| 三八 | 水龙吟 | 似花还似非花 | 苏轼 |
| 三九 | 江城子 | 老夫聊发少年狂 | 苏轼 |
| 四〇 | 江城子 | 十年生死两茫茫 | 苏轼 |
| 四一 | 卜算子 | 缺月挂疏桐 | 苏轼 |

四二 定风波 莫听穿林打叶声 苏轼

四三 念奴娇 大江东去 苏轼

四四 鹧鸪天 林断山明竹隐墙 苏轼

四五 永遇乐 明月如霜 苏轼

四六 临江仙 夜饮东坡醒复醉 苏轼

四七 贺新郎 乳燕飞华屋 苏轼

四八 采桑子 多情多感仍多病 苏轼

四九 沁园春 孤馆灯青 苏轼

五〇 水调歌头 瑶草一何碧 黄庭坚

五一 望江东 江水西头隔烟树 黄庭坚

五二 如梦令 莺嘴啄花红溜 秦观

五三 满庭芳 山抹微云 秦观

五四 满庭芳 晓色云开 秦观

五五 减字木兰花 天涯旧恨 秦观

五六

鹊桥仙

纤云弄巧

秦观

五七

江城子

西城杨柳弄春柔

秦观

五八

望海潮

梅英疏淡

秦观

五九

八六子

倚危亭

秦观

六〇

千秋岁

水边沙外

秦观

六一

点绛唇

醉漾轻舟

秦观

六二

水龙吟

问春何苦匆匆

晁补之

六三

洞仙歌

青烟幂处

晁补之

六四

临江仙

忆昔西池池上饮

晁冲之

六五

青玉案

凌波不过横塘路

贺铸

六六

忆秦娥

晓朦胧

贺铸

六七

琐窗寒

暗柳啼鸦

周邦彦

六八

风流子

新绿小池塘

周邦彦

六九

虞美人

疏篱曲径田家小

周邦彦

七〇

兰陵王

柳阴直

周邦彦

七一

满庭芳

风老莺雏

周邦彦

七二

过秦楼

水浴清蟾

周邦彦

七三

玉楼春

桃溪不作从容住

周邦彦

七四

蝶恋花

月皎惊乌栖不定

周邦彦

七五

西河

佳丽地

周邦彦

七六

苏幕遮

燎沈香

周邦彦

七七

武陵春

风住尘香花已尽

李清照

七八

醉花阴

薄雾浓云愁永昼

李清照

七九

一剪梅

红藕香残玉簟秋

李清照

八〇

蝶恋花

暖雨晴风初破冻

李清照

八一

如梦令

昨夜雨疏风骤

李清照

八二

渔家傲

天接云涛连晓雾

李清照

八三

声声慢

寻寻觅觅

李清照

八四

念奴娇

萧条庭院

李清照

八五

满庭芳

小阁藏春

李清照

八六

凤凰台上忆吹箫

香冷金猊

李清照

八七

清平乐

年年雪里

李清照

八八

永遇乐

落日镞金

李清照

八九

满江红

怒发冲冠

岳飞

九〇

鹧鸪天

家住苍烟落照间

陆游

九一

卜算子

驿外断桥边

陆游

九二

钗头凤

红酥手

陆游

九三

临江仙

鸠雨催成新绿

陆游

九四

鹊桥仙

一竿风月

陆游

九五

水调歌头

江左占形胜

陆游

九六

霜天晓角

晚晴风歇

范成大

九七

鹧鸪天

嫩绿重重看得成

范成大

九八

清平乐

茅檐低小

辛弃疾

九九

破阵子

醉里挑灯看剑

辛弃疾

一〇〇

西江月

明月别枝惊鹊

辛弃疾

一〇一

丑奴儿

少年不识愁滋味

辛弃疾

一〇二

贺新郎

绿树听鹈鴂

辛弃疾

一〇三

贺新郎

凤尾龙香拨

辛弃疾

一〇四

念奴娇

野棠花落

辛弃疾

一〇五

汉宫春

春已归来

辛弃疾

一〇六

摸鱼儿

更能消几番风雨

辛弃疾

一〇七

水龙吟

楚天千里清秋

辛弃疾

一〇八

永遇乐

千古江山

辛弃疾

一〇九

青玉案

东风夜放花千树

辛弃疾

一一〇

鹧鸪天

枕簟溪堂冷欲秋

辛弃疾

一一一

菩萨蛮

郁孤台下清江水

辛弃疾

一一二	八声甘州	故将军饮罢夜归来	辛弃疾
一一三	点绛唇	燕雁无心	姜夔
一一四	踏莎行	燕燕轻盈	姜夔
一一五	疏影	苔枝缀玉	姜夔
一一六	满江红	仙姥来时	姜夔
一一七	扬州慢	淮左名都	姜夔
一一八	暗香	旧时月色	姜夔
一一九	贺新郎	湛湛长空黑	刘克庄
一二〇	卜算子	片片蝶衣轻	刘克庄
一二一	沁园春	何处相逢	刘克庄
一二二	沁园春	一卷阴符	刘克庄
一二三	夜合花	柳暝河桥	吴文英
一二四	高阳台	宫粉雕痕	吴文英
一二五	点绛唇	卷尽愁云	吴文英

一二六

望江南 三月暮 吴文英

一二七

八声甘州 渺空烟四远 吴文英

一二八

鹧鸪天 池上红衣伴倚阑 吴文英

一二九

一剪梅 一片春愁待酒浇 蒋捷

一三〇

虞美人 少年听雨歌楼上 蒋捷

一三一

高阳台 接叶巢莺 张炎

一三二

八声甘州 记玉关踏雪事清游 张炎