



庞中华

古之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。”此第一境也。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”此第二境也。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”此第三境也。

[清]王国维

却在灯火阑珊处
里寻他千百度
柳黄金缕笑盈盈
玉壶光转一夜鱼龙舞
东风夜放花千树
更吹落
星如雨

宋词一首 庞中华书传二〇〇五年

宋词

欣赏

赏

楷书行书
钢笔字帖

众里寻他千百度
蓦然回首
那人却在灯火阑珊处



古之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。”此第一境也。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”此第二境也。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”此第三境也。

[清]王国维



庞中华

宋词

却里柳玉雨东
在寻黄壶宝凤
灯他金光马夜
火千缕转雕放
处百笑一车花
处度语夜香千
处暮盈鱼满树
然盈大落更
回暗楷凡吹
首香书屑落
那人去儿声星
欣众行力如
赏

钢笔字帖

众里寻他千百度

蓦然回首

那人却在灯火阑珊处



图书在版编目 (CIP) 数据

经典宋词欣赏 / 庞中华书. -上海: 上海
交通大学出版社, 2015.3

(华夏万卷)

ISBN 978-7-5387-4190-2

I. ①经… II. ①庞… III. ①宋诗—
欣赏 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第225615号

经典宋词欣赏

庞中华 书

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路951号 邮政编码 200030

开本: 889mm × 1194mm 1/16印张: 15

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5387-4190-2 定价: 58.00元

版权所有 侵权必究

目录

经典宋词欣赏·楷书·····	3
宋词小令欣赏·楷书·····	50
宋词导读欣赏·楷书·····	97
经典宋词欣赏·行书·····	144
宋词小令欣赏·行书·····	191

习字常识

一、用正确的书写姿势在良好的书写环境中练习

1. 坐姿

正确的姿势:正确的坐姿是写好字的首要条件。在书写时,身体坐正,腰背垂直,两腿自然分开。眼距纸一尺,胸距桌沿一拳,一手执笔一手按纸。这样才可使全身各部位感到舒展、灵活、轻松。

错误的姿势:在书写时,头歪、背弓、眼离纸太近、两腿相交,都是不正确的姿势,书写一会儿就会感觉身体不适,浑身酸痛。这样,不但字写不好,而且时间长了会影响健康,导致眼睛近视、脊背弯曲等毛病。

2. 执笔姿势

正确的姿势:用拇指、食指的指肚和中指的左侧面分别从三个不同方向捏住笔杆的下端,手指距笔尖一寸,使笔与纸面成约 45° 。这样的姿势更有利于把握笔的走向,使笔尖灵活而又不失稳定地听从手的指挥。



3. 在良好的书写环境中书写

除了掌握正确的姿势外,最好是在明亮、宁静的环境中书写,在光从左上方照入的环境练习效果会更佳,而且有助于保护视力。如果是在暗淡、喧闹的环境中书写,会影响练字的心情,心静不下来,练习效果自然会很差。光线从右方照入,对视力也有较大的影响,容易引起近视。

二、练字的基本概念

练字一定是要主动的,而不能是盲目被动的,要了解所做的每一步的意义所在,才可能有效果,并为下一步打下基础。因此,必须首先搞清楚以下几个概念。

笔画:笔画是构成汉字的基本零件,笔画写不好,习字就无法进行下去,笔画练习是习字的基础。

偏旁部首:偏旁部首是笔画与结构的简单组合,包括部分独体字和部分偏旁符号,构成上较容易掌握。汉字大多是合体字,即是由偏旁部首组成的,学好它是习字入门的一个突破口。

结构:结构是汉字构成的布局规律与法则,好比组装零件的说明图纸,有再好的零件,如果不按规律和要求组装,也成不了好产品,所以结构练习是习字的关键。

描红:描红是练字之初的最简单手法,就是在红色字模上描写一遍。“描”虽简单,作用却很大。试想,一个字如果描都描不好,怎么可能写好呢?因此,这一练习过程不容忽视。

摹影:摹影是描红的提高和进一步发展,就是用一张薄纸,盖在字模上摹写一遍。其作用与描红相同,只是难度稍大一些。摹影是为了培养习字者的意识,强化对范字的准确印象,即了解笔画的粗细变化,用笔的轻重和结字规律等。

临写:临是习字最主要、最直接、最关键的方法,描与摹都是为临而服务的。临是参照范



字来书写,是对自身观察力、用笔技巧、结构布局的集中训练。

范字:范字是指单个的供习字者描、摹、临写的例字,习字往往要从单字练习开始。

范帖:范帖是指大段成篇供习字者临习的字帖。初学者基本掌握单字的书写后,就可以临写篇章段落,接触更多单字的结构布局,并体会单字在大段文字中的布局及应用。临帖是习字的最终练习途径。

三、选择一本好的范帖

怎样才算一本好的范帖?简单地说,一是要有好的范字,二是要有好的方法。

一个不容忽视的现象是,在目前图书市场上众多的硬笔书法字帖中,真正好的、具有学习价值的只占一部分。因此,初学者如何鉴别和选择一本好的字帖是非常重要的。

首先,习字是否能很快取得成功,在于方法是否正确可行。而习字方法的根本又在于范字的优劣。只有具备了高水平的范字,才能谈到该字帖习字入门方法的好坏,否则,用再好的方法去练习一些平庸的字,花多大力气也是白费时间。

其次,学会辨别哪种方法才是行之有效的练字法。分辨优劣并不难,再高明的习字方法也是通过对汉字分析总结,以描、摹、临为手段,进行笔画与结构的练习。再怎么神奇有效的方法,也需要去踏踏实实地下一番苦练的功夫。可以明确地说,如果一本习字教材,不教你学习基础笔画和结构,范字又毫无美感,则多半有欺人之嫌。

四、科学的练字方法

如何才能把字练好?首先要选择一本好的字帖,然后还要掌握一套行之有效的使用字帖的方法。方法正确,练习才能事半功倍,反之则事倍功半。目前最佳的、最有效的方法就是对字帖进行临摹,学它的点画结构、运笔动作。但练习时,仍然有很多练习者效果不好,其原因主要在于:

(1)没有处理好临与摹的关系。初学者由于自由书写已成习惯,在字形大小、笔画粗细、间架位置、运笔动作等各方面都与原帖存在很大的差距,应提倡多摹少临。

(2)不定时。不能坚持每天临摹或不能保证临摹时间,断断续续,时多时少。

(3)不定量。贪多求快,浮光掠影,达不到长期记忆的效果。临摹要取得好效果,定量很重要,宁少毋多,少则得,多则惑。提倡一个范字写十次,不提倡十个范字写一次。

(4)书写速度太快。一般临摹不像范字的症结在于运笔速度太快,无节奏感。书写动作由生到熟,先慢后快,熟能生巧。慢求稳,快易乱。

(5)要注意调剂心情。练字的时候要心平气静、善始善终。如果心平气和,则能静下心来认真练字;如果心烦意乱,沉不住气,则效果甚微。

(6)不要轻易变换字体。

五、学习行书,应注意什么?

行书是最为实用的书体,其特点是方便快捷,书写者有自由发挥的余地,不像楷书那样过于强调规范标准,因此在学习行书时,应以学习其写法上的连带变化为主,掌握行书笔顺连接、简省替换等快写手法。学习的关键在于多临多写。由于行书行笔较快,某些笔画连带的形态有一定偶然性,所以在字形上不一定强调绝对相似,而应在行笔正确的基础上以神似为主,否则临写的行书显得呆板僵死。待运笔精熟以后,可多自行调整,寻找字形完美的感觉,这样才能写出具有自身风格的行书。

经典宋词欣赏·楷书

蝶恋花

晏殊



槛菊愁烟

兰泣露，罗幕轻寒，燕子双

飞去。明月不谙离恨苦，斜

光到晓穿朱户。昨夜西

风凋碧树，独上高楼，望尽

天涯路。欲寄彩笺兼尺素，

山长水阔知何处。晨

雾中的菊花脉脉含愁，兰

花沾着露珠似在流泪。罗

幕之间漾着一缕清寒，燕

子双双穿过帘幕飞走。明

月不知道离别的痛苦，斜

光到晓溜进我的窗口。

昨夜秋风吹落了绿叶，我
独自登上高楼。远眺天涯
的归路，路已望尽愁在心
头。想写封信儿给我的意
中人，山长水阔不知他在
何处滞留。

蝶恋花

柳永



伫倚危楼

风细细，望极春愁，黯黯生
天际。草色烟光残照里，无
言谁会凭阑意？ 拟把疏
狂图一醉，对酒当歌，强乐
还无味。衣带渐宽终不悔，
为伊消得人憔悴。 伫

立高楼倚栏杆，和风细细，
极目望春愁无际，黯黯暮
霭自天边涌起。夕阳斜照
里，青青草色映着烟霞的
光彩，无言与诉，谁领会我
凭栏的心意？打算疏放
狂荡，地图个痛快一醉，对
着美酒纵情高歌，强求一
乐反觉无趣味。纵然衣带
渐渐宽松也终生不悔，为
了她值得我刻骨相思人
憔悴。

青玉案
元夕

辛弃疾



东风夜放

花千树，更吹落，星如雨。宝马雕车香满路，凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。
蛾儿雪柳黄金缕，笑语盈盈暗香去。众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。  一夜春风
吹开了繁花千树，更吹落了满天星斗。晶莹似雨。华丽的马车香风弥漫一路。凤箫声韵悠扬，明月清光流转，整夜里鱼龙灯盏随风飘舞。 妇女们满头插

着蛾儿、雪柳、黄金缕，欢声
 笑语，体态轻盈，带着一缕
 暗香远去，在熙攘的人群
 里，我千百遍寻觅她的踪
 迹，忽然间回首一瞥，那人
 却在灯火稀疏、冷落的地
 方伫立。

破阵子

晏殊



燕子来时

新社，梨花落尽清明。池上
 碧苔三四点，叶底黄鹂一
 两声，日长飞絮轻。 巧笑
 东邻女伴，采桑径里逢迎。
 疑怪昨宵春梦好，原是今

朝斗草赢，笑从双脸生。



燕子飞来时还是春社
前后，眨眼间梨花飘落已
到了清明。池塘里浮动
着点点青苔，绿叶下传
来黄莺的叫声。暮春天
气，白昼渐渐延长，纷
飞的柳絮轻轻飘荡在
空中。东边邻居家的
姐妹喜笑盈盈，同采
桑的姑娘们在小路上
相逢。难怪昨夜里做
了个好梦，今儿个斗
草果然取胜。双颊上
露出愉快的微

笑。

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。

填一曲新词吟唱，斟一

杯美酒仔细品尝，非常惬意

而宠辱皆忘。时令气候

依旧，亭台池榭依旧，都与

去年一个模样。夕阳西下，

几时才能回转再放光芒？

无可奈何百花残落，似

曾相识，春燕又归画堂。美好的事物无法挽留，即使再现与先前也决非一模一样，只不过是似曾相识而已，想到这些怎不令人感伤。我独自在充满花香的小径里徘徊彷徨，思量又思量。

永遇乐
京口北固亭怀古

辛弃疾



千古江山，

英雄无觅，孙仲谋处。舞榭歌台，风流总被，雨打风吹去。斜阳草树，寻常巷陌，人道寄奴曾住。想当年，金戈



铁马，气吞万里如虎。元
嘉草草，封狼居胥，赢得仓
皇北顾。四十三年，望中犹
记，烽火扬州路。可堪回首，
佛狸祠下，一片神鸦社鼓。
凭谁问，廉颇老矣，尚能饭
否？  千古江山依旧，却
无处觅求英雄豪杰，像孙
仲谋一流。昔日繁华的歌
舞台榭，英雄的业绩风流，
总被历史的风雨吹得化
为乌有。一抹斜阳映着丛
密的草树，平常的街巷，人



们说刘裕曾在这里寄住。

想当年，他指挥着金戈铁

骑，气吞万里，威猛如虎。

元嘉年间刘义隆草草出

兵北伐中原，梦想如霍去

病在狼居胥山封坛祭天，

作为全胜的纪念，却不料

只落得惊慌败北狼狽逃

窜。隆兴北伐失败至今四

十三年，我遥望中原，扬州

路上烽火杀敌的情景历

历如在眼前，哪堪回首。而

今侵略中原的拓跋焘祠