

陶妙如 主编

中华最美诗文选

最美 宋词

ZUIMEI
SONG CI



陶妙如 主编

中华最美诗文选

最美 宋词

ZUIMEI
SONG CI

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

最美宋词 / 陶妙如主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2015.7

(中华最美诗文选)

ISBN 978-7-5539-2437-3

I. ①最… II. ①陶… III. ①宋词—中小学—教学参考资料 IV. ①G634.303

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第107035号

书 名	中华最美诗文选 最美宋词
主 编	陶妙如
责任编辑	罗青山
装帧设计	熊玉心
责任校对	鲍艳玲
出版发行	湖南教育出版社(长沙市韶山北路443号)
网 址	http://www.hneph.com
电子邮箱	hnjybs@sina.com
微 信 号	多点学习
客 服	电话 0731-85486979
经 销	湖南省新华书店
印 刷	长沙市雅高彩印有限公司
开 本	787×1092 16开
印 张	7
字 数	80 000
版 次	2015年7月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5539-2437-3
定 价	24.00元

著作权所有, 请勿擅用本书制作各类出版物, 违者必究。
如有质量问题, 影响阅读, 请与湖南教育出版社联系调换。
联系电话: 0731-85486977 0731-85486723



主 编 的 话

中华优秀传统文化是中华民族的根，是中华民族凝聚力的核心，是中华民族几千年文明智慧的结晶，源远流长、博大精深。为了加强中华优秀传统文化教育与教学，2014年暑假，长沙高新区教育局罗和平先生、李征先生组织了本区70多位一线骨干教师进行国学培训，请我担任培训老师，并希望在此基础上，编写一套适合孩子们阅读的国学读本。

每一个中国人，都必须从小了解祖国悠久的历史文明，学习祖国灿烂的民族文化。但怎样才能让孩子们在繁重的课业负担之余，用较少的时间，更好地接受中华优秀传统文化的滋养？这是许多教育工作者正在思考的问题。在比较、借鉴了多种国学读本之后，我根据多年从事中华传统文化教学的经验，决定编写一套《中华最美诗文选》，以“美”作为传递的媒介，以文学和艺术的魅力引导孩子们领略和体味中华传统文化的精髓，在中华优秀传统文化的熏陶下，做有自信、懂自尊、能自强，高素养、讲文明、有爱心，知荣辱、守诚信、敢创新的中国人。

由此，我确定了这套读本的体例——“诗（文）、画、书”，即选一首诗（文），配一幅画，再将这首诗（文）用书法作品呈现。根据体裁和内容，我把这套读本分为12册，分别为《最美唐诗（五言绝句）》《最美唐诗（七言六言绝句）》《最美唐诗（律诗）》《最美唐宋元明清诗词》《最美两汉魏晋南北朝诗歌》《最美宋词》《最美论语》《最美诗经楚辞》《最美唐宋散文》《最美史记》《最美诸子散文》《最美易经》。一共收录了600首诗（文），600幅画作，600幅书法作品。

湖南、湖北、上海、四川、重庆、山西等多省市骨干教师近百人参与了

这套读本编写。

湖南省著名书法家何满宗先生、李再湘先生、谢兆岗先生、何朝阳先生以及多名一线书法教师无偿为我们的选本提供了书法作品。

现在，这套饱含着众多一线教师的深情，承载着无数长辈殷殷期待的选本终于面世了。

她很美，像一台时光记录器，穿越时空，刻下了先贤刚健笃实、辉光日新的文化历程，形成了一条生生不息的中华文脉。

她很美，或慷慨悲歌，或浅吟低唱，展示了古人千姿百态的情感世界，让我们在今天仍不断产生深沉共鸣，形成了一条仁爱共济的中华情脉。

她很美，文以载道，文道合一。细细品味，你便会发现，其中蕴含着生活的规律、幸福的本源、人生的至理，形成了一条厚德载物的中华理脉。

我们一边编写一边品读，时时感受着中华优秀传统文化之美，在感叹之余，也渴望着你能够和我们一起，沿着这文脉、情脉、理脉，携手漫步在灿烂的中华文化大道上，做最美中华文化的学习者，做最美中华文化的传播者，做最美中华文化的创造者！

让《中华最美诗文选》伴我们温暖旅行！

陶妙如

2015年5月



顾问：朱汉民
孙培文 柳理 黄耀红 冯辉梅

编委会主任：罗和平
副主任：李征 伍秋阳 吴孟军 侯舒广

主编：陶妙如
副主编：罗素娟 李雅云 向赞勋

本册主编：夏琴 李清江 薛建荣 鲁敏

本册书写：李再湘

编委：夏琴 李清江 薛建荣 鲁敏 杨丽 刘奕孜
祝心亮 陈芳 刘要 李娇艳 黄兰辉 雷曼
张卓 龚鸽飞 何如 曹欣 蔡青 叶娟
王大庆 殷亮 熊晓潋 左鹏 陈立军 吕芬芳
钟任凭 杨秀兰 邓伟 张明之 谭光明 张修明
向赞勋 周艳芳 周彩云 龚芳 石洪文 刘雪军
彭洪波 彭克森 周可可 易冠华 郭江林 朱凤林
周邓龙 刘清丽 黄双玉 王赛艳 袁墨凝 陶妙如



目 录

1	苏幕遮（碧云天）／范仲淹	2
2	渔家傲（塞下秋来风景异）／范仲淹	4
3	雨霖铃（寒蝉凄切）／柳永	6
4	蝶恋花（伫倚危楼风细细）／柳永	8
5	八声甘州（对潇潇暮雨洒江天）／柳永	10
6	望海潮（东南形胜）／柳永	12
7	天仙子（《水调》数声持酒听）／张先	14
8	蝶恋花（槛菊愁烟兰泣露）／晏殊	16
9	玉楼春（东城渐觉风光好）／宋祁	18
10	踏莎行（候馆梅残）／欧阳修	20
11	浪淘沙（把酒祝东风）／欧阳修	22
12	蝶恋花（庭院深深深几许）／欧阳修	24
13	桂枝香（登临送目）／王安石	26
14	临江仙（梦后楼台高锁）／晏几道	28
15	水龙吟（似花还似非花）／苏轼	30
16	水调歌头（明月几时有）／苏轼	32
17	念奴娇（大江东去）／苏轼	34
18	临江仙（夜饮东坡醒复醉）／苏轼	36
19	定风波（莫听穿林打叶声）／苏轼	38
20	江城子（老夫聊发少年狂）／苏轼	40
21	江城子（十年生死两茫茫）／苏轼	42
22	蝶恋花（花褪残红青杏小）／苏轼	44

23	和子由澠池怀旧（人生到处知何似）／苏轼	46
24	清平乐（春归何处）／黄庭坚	48
25	鹊桥仙（纤云弄巧）／秦观	50
26	踏莎行（雾失楼台）／秦观	52
27	横塘路（凌波不过横塘路）／贺铸	54
28	苏幕遮（燎沉香）／周邦彦	56
29	渔家傲（天接云涛连晓雾）／李清照	58
30	如梦令（常记溪亭日暮）／李清照	60
31	如梦令（昨夜雨疏风骤）／李清照	62
32	一剪梅（红藕香残玉簟秋）／李清照	64
33	醉花阴（薄雾浓云愁永昼）／李清照	66
34	永遇乐（落日熔金）／李清照	68
35	声声慢（寻寻觅觅）／李清照	70
36	满江红（怒发冲冠）／岳飞	72
37	钗头凤（红酥手）／陆游	74
38	卜算子（驿外断桥边）／陆游	76
39	诉衷情（当年万里觅封侯）／陆游	78
40	霜天晓角（晚晴风雪）／范成大	80
41	念奴娇（洞庭青草）／张孝祥	82
42	水龙吟（楚天千里清秋）／辛弃疾	84
43	青玉案（东风夜放花千树）／辛弃疾	86
44	清平乐（茅檐低小）／辛弃疾	88
45	西江月（明月别枝惊鹊）／辛弃疾	90
46	破阵子（醉里挑灯看剑）／辛弃疾	92
47	永遇乐（千古江山）／辛弃疾	94
48	南乡子（何处望神州）／辛弃疾	96
49	丑奴儿（少年不识愁滋味）／辛弃疾	98
50	扬州慢（淮左名都）／姜夔	100





1 苏幕遮

范仲淹

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

黯乡魂，追旅思。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。



元 赵孟頫《鹊华秋色图》（局部）

碧云天黄叶地秋色连



波上寒烟翠山映斜阳天

接水芳草无情更在斜阳外

黯乡魂追旅思夜除非好梦留

人睡明月楼高休独倚酒入愁肠

化作相思泪

范仲淹词一首

蘇幕遮·碧云天

范仲淹





2

渔家傲

范仲淹

塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意。四面边声连角起。千嶂里，长烟落日孤城闭。

浊酒一杯家万里，燕然未勒归无计。羌管悠悠霜满地。人不寐，将军白发征夫泪。



明 戴进《关山行旅图》

寒下秋来风景异衡阳



雁去无留意四面边声连

角起千嶂里长烟落日孤城闭

浊酒一杯家万里燕然未勒归无

计羌管悠悠霜满地人不寐将军

白发征夫泪

范仲淹渔家傲词

甲午年冬月

海内书于长沙





雨霖铃

柳 永

寒蝉凄切，对长亭晚，骤雨初歇。都门帐饮无绪，留恋处，兰舟催发。执手相看泪眼，竟无语凝噎。念去去，千里烟波，暮霭沉沉楚天阔。

多情自古伤离别，更那堪、冷落清秋节！今宵酒醒何处？杨柳岸、晓风残月。此去经年，应是良辰好景虚设。便纵有千种风情，更与何人说？



当代 洪子明《柳永词〈雨霖铃〉图》

寒蝉凄切。对长亭晚，
骤雨初歇。



都门帐饮无绪，留恋处、
兰舟催发。

执手相看泪眼，竟无语凝噎。念去

千里烟波，暮霭沉沉，楚天阔。多情自古

伤离别，更那堪冷落清秋节。今宵

酒醒何處？杨柳岸、晓风残月。此

情应笑，是良辰好景虚设。便纵

有千种风情，更与何人说。

柳永《雨霖铃》词二首

甲午夏月

书于





4

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，无言谁会凭栏意？

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。



清 费丹旭《仕女图》

仙倚危樓
尽細細望極



春愁黯黯生天際
草色烟

光殘照里無言誰會憑欄意

如飛燕狂因一醉對酒當歌強樂

還無味衣帶漸寬終不悔為伊

消得人憔悴

柳永蝶戀花初二首

甲子年冬月

