

陶妙如 主编

中华最美诗文选

最美

ZUIMEI

LIANGHAN WEIJIN NANBEICHAO SHIGE

两汉魏晋
南北朝诗歌



图书在版编目 (CIP) 数据

最美两汉魏晋南北朝诗歌 / 陶妙如主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2015.7

(中华最美诗文选)

ISBN 978-7-5539-2436-6

I. ①最… II. ①陶… III. ①古典诗歌—中国—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107041号

书 名	中华最美诗文选 最美两汉魏晋南北朝诗歌
主 编	陶妙如
责任编辑	陈慧娜
装帧设计	熊玉心
责任校对	曾朝晖
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	hnjychs@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 978-7-5539-2436-6
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: 0731-85486797 0731-85486723



编委会

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：向赞勋 张献辉 欧阳林泽

本册书写：文凯佳 张望 左辉 曹细军

编委：向赞勋 张献辉 杨丽 刘奕孜 祝心亮 陈芳
刘要 李娇艳 黄兰辉 雷曼 张卓 蔡青
何如 龚鸽飞 蒋娅娟 赵华 叶娟 左鹏
王大庆 熊晓潏 戴佩佩 殷亮 胡程平 王璐
陈立军 吕芬芳 钟任凭 杨秀兰 邓伟 张明之
谭光明 薛建荣 张修明 周艳芳 周彩云 龚芳
周可可 易冠华 郭江林 朱凤林 周邓龙 刘清丽
黄双玉 王赛艳 石洪文 刘雪军 彭洪波 彭克森
沈汝华 袁墨凝 欧阳林泽 陶妙如



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

这套读本的编写。

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



目 录

1	大风歌/刘邦	2
2	秋风辞/刘彻	4
3	迢迢牵牛星/古诗十九首	6
4	行行重行行/古诗十九首	8
5	涉江采芙蓉/古诗十九首	10
6	明月何皎皎/古诗十九首	12
7	生年不满百/古诗十九首	14
8	庭中有奇树/古诗十九首	16
9	孟冬寒气至/古诗十九首	18
10	青青陵上柏/古诗十九首	20
11	西北有高楼/古诗十九首	22
12	饮马长城窟行/汉乐府	24
13	长歌行/汉乐府	26
14	江南/汉乐府	28
15	十五从军征/汉乐府	30
16	上邪/汉乐府	32
17	陌上桑/汉乐府	34
18	白头吟/卓文君	36
19	怨歌行/班婕妤	38
20	赠从弟/刘桢	40
21	七哀诗(其一)/王粲	42
22	观沧海/曹操	44

23	龟虽寿/曹操	46
24	短歌行/曹操	48
25	蒿里行/曹操	50
26	七步诗/曹植	52
27	白马篇/曹植	54
28	野田黄雀行/曹植	56
29	燕歌行(其一)/曹丕	58
30	赠秀才入军(其十四)/嵇康	60
31	咏怀(其一)/阮籍	62
32	咏史/左思	64
33	短歌行/陆机	66
34	饮酒(其五)/陶渊明	68
35	归园田居(其一)/陶渊明	70
36	归园田居(其三)/陶渊明	72
37	杂诗·人生无根蒂/陶渊明	74
38	杂诗·忆我少壮时/陶渊明	76
39	读山海经(其一)/陶渊明	78
40	读山海经(其十)/陶渊明	80
41	拟挽歌辞(其三)/陶渊明	82
42	咏荆轲/陶渊明	84
43	西洲曲/南朝乐府民歌	86
44	子夜四时歌·冬歌/南朝乐府民歌	88
45	拟行路难(其四)/鲍照	90
46	登庐山绝顶望诸峤/谢灵运	92
47	登池上楼/谢灵运	94
48	晚登三山还望京邑/谢朓	96
49	木兰诗/北朝乐府民歌	98
50	敕勒歌/北朝乐府民歌	100





1

大风歌

〔西汉〕刘 邦

大风起兮云飞扬。
威加海内兮归故乡。
安得猛士兮守四方！



明 项圣谟《大树风号图》 北京故宫博物院藏

大风起兮云

飞扬威加海内兮归

故乡安得猛士兮守四

方录高祖刘邦大风歌

岁在甲午年仲冬月

张望书





2

秋 风 辞

〔西汉〕刘彻

秋风起兮白云飞，草木黄落兮雁南归。
兰有秀兮菊有芳，怀佳人兮不能忘。
泛楼船兮济汾河，横中流兮扬素波。
箫鼓鸣兮发棹歌，欢乐极兮哀情多。
少壮几时兮奈老何！



明 李在《归去来兮图——临清流而赋诗》

秋风辞 刘彻

秋风起兮白云飞
草木黄落兮雁南归
兰有秀兮菊有芳
怀佳人兮不能忘
泛楼船兮济汾河
横中流兮扬素波
箫鼓鸣兮发棹歌
欢乐极兮哀情多
少壮几时兮奈老何

甲午年吉月于长沙
文机佳书



3 迢迢牵牛星

古诗十九首

迢迢牵牛星，皎皎河汉女。
纤纤擢素手，札札弄机杼。
终日不成章，泣涕零如雨。
河汉清且浅，相去复几许！
盈盈一水间，脉脉不得语。



明 崔子忠《云中玉女图》 上海博物馆藏

迢迢牵牛星



迢迢牵牛星皎皎河汉女
纤纤擢素手札札弄机杼
终日不成章泣涕零如雨
河汉清且浅相去复几许
盈盈一水间脉脉不得语

歲在甲午年孟冬于長沙文凱佳書





4

行行重行行

古诗十九首

行行重行行，与君生别离。
相去万余里，各在天一涯。
道路阻且长，会面安可知？
胡马依北风，越鸟巢南枝。
相去日已远，衣带日已缓。
浮云蔽白日，游子不顾反。
思君令人老，岁月忽已晚。
弃捐勿复道，努力加餐饭。



清 崔鐸《秋闺思妇图》

行行重行行
行行重行行
行行重行行
与君生别离
相去万余里
各在天一涯
道路阻且长
会面安可知
胡马依北风
越鸟巢南枝
相去日已远
衣带日已缓
浮云蔽白日
游子不顾反
思君令人老
岁月忽已晚
弃捐勿复道
努力加餐饭

歲在甲午年孟冬于長沙文凱書





5

涉江采芙蓉

古诗十九首

涉江采芙蓉，兰泽多芳草。
采之欲遗谁，所思在远道。
还顾望旧乡，长路漫浩浩。
同心而离居，忧伤以终老。



宋 冯大有《太液荷风图》 台北故宫博物院藏