

宋词三百首

何燕 编著

青少版

名师导读

多位专家倾心推荐

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》

《宋词三百首》



崔雷

中国教育学会小学语文教学专业委员会理事长

长期从事语文课程、教材研究与小学语文教材编写工作。提倡“加强自学，大量阅读”，改进阅读教学方法，把课外阅读引进课内，以使阅读教学增量、增效。



杨合鸣

教授、博导、中国诗经学会常务理事
享受国务院特殊津贴学者

主编《诗经词典》《实用成语词典》《历代诗词曲名言荟萃》《实用现代汉语词典》等图书，并发表多篇关于国学及古汉语方面的论文，广受好评。



方圆

全国著名特级教师
中小学阅读教育专家

引起广泛关注的“民族兴亡，语文有责”命题的提出者。致力于中小学语文教学研究20多年，先后编写出版各类教育书籍200余册。获首届“中国杰出教师孺子牛金球奖”。

国学书院典藏

宋词 三百首

- 丛书策划：张铎耀
- 丛书主编：杨合鸣
- 本书编著：何 燕
- 专 家 团：崔 峦
方 圆



图书在版编目 (CIP) 数据

宋词三百首 / 何燕编著. — 武汉: 湖北美术出版社, 2012.8

(国学书院典藏)

ISBN 978-7-5394-5516-7

I. ① 宋…

II. ① 何…

III. ① 宋词—少儿读物

IV. ① I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 201066 号

责任编辑: 刘嘉鹏 龚 黎

技术编辑: 程业友

装帧设计: 张 明

宋词三百首

出版发行: 湖北美术出版社

地 址: 武汉市洪山区雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座

电 话: (027) 87679520 87679521 87679522

传 真: (027) 87679523

邮政编码: 430070

网 址: www.hbapress.com.cn

电子邮箱: hbapress@vip.sina.com

印 刷: 孝感三环印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 10

印 数: 10000 册

版 次: 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

版权所有, 翻印必究。如有质量问题, 由承印厂负责调换。

宋词与唐诗同为我国古代文苑上的两朵奇葩，千百年来一直都为中国人民所传诵。其中许多名篇佳句，家喻户晓，脍炙人口。

词的产生可以追溯到汉乐府，直到晚唐五代才逐渐摆脱按曲谱词的束缚，发展成为一种独立的新诗体，所以词也被称为“曲子词”或“长短句”。在形式上，每首词都有一个曲牌，叫词牌。词牌规定了这首词的字数、句数和声韵，词作者必须按固定的格式填词。词根据篇幅长短可以分为小令、中调和长调，最短的小令仅十几个字，长调在九十一个字以上，中调则介于小令和长调之间。

《宋词三百首》的选本宋朝就已有之，然而最有影响力的，当数清末朱祖谋选编的。朱祖谋，别号“上疆村民”，光绪年间进士，清末词坛之大家。编选中数易其稿，出版后又三作增删，从两万余首宋词中精选了近三百首。

本书在三个版本的基础上，为读者提供了将近三百篇的读本。同时还选取了《全宋词》中收录的部分优秀词作。广泛吸取各种版本的长处，加以注释译文和赏析，以期读者对每首词都有一个正确的理解。

本书是青少年和广大诗词爱好者学习古典诗词理想的阅读材料和必备读物，有助于广大读者汲取丰富的古典文化知识，提高文学鉴赏能力，陶冶性情。希望这本《宋词三百首》能为广大读者所喜欢。



目 录

寇 准

- 江南春 1
踏莎行·春暮 2

钱惟演

- 木兰花 3

潘 阆

- 酒泉子 4
酒泉子 5

林 逋

- 长相思 7
点绛唇 8

范仲淹

- 苏幕遮 9
渔家傲 10
御街行 11

柳 永

- 蝶恋花 13
雨霖铃 14
少年游 16
采莲令 17
八声甘州 18
望海潮 20

张 先

- 天仙子 21
木兰花 23
青门引 24
千秋岁 25
醉垂鞭 26

晏 殊

- 清平乐 27
踏莎行 28
浣溪沙 29
蝶恋花 30
破阵子 31
玉楼春 33

宋 祁

- 木兰花 34

欧阳修

- 采桑子 36
采桑子 37
生查子 38
浣溪沙 39
踏莎行 40
蝶恋花 41
玉楼春 42

韩 缜

风箫吟 43

王安石

桂枝香 45

渔家傲 47

浣溪沙 48

千秋岁引 49

王安国

清平乐·春晚 50

晏几道

临江仙 51

蝶恋花 52

生查子 54

鹧鸪天 55

阮郎归 56

思远人 57

长相思 58

王 观

卜算子 59

张舜民

卖花声 61

苏 轼

水调歌头 62

念奴娇·赤壁怀古 64

定风波 66

江城子 67

江城子·密州出猎 68

蝶恋花 69

卜算子 70

鹧鸪天 71

临江仙 73

江城子 74

浣溪沙 75

青玉案 76

李之仪

卜算子 78

谢池春 79

舒 亶

虞美人·寄公度 81

黄庭坚

定风波 82

清平乐 84

鹧鸪天 85

晁端礼

绿鸭头 86

朱 服

渔家傲 88

时 彦

青门饮 89

秦 观

鹊桥仙 91

浣溪沙 92

- 画堂春 93
- 如梦令 95
- 李 甲
- 帝台春 96
- 赵令畤
- 蝶恋花 97
- 蝶恋花 98
- 清平乐 99
- 贺 铸
- 鹧鸪天 101
- 夜捣衣 102
- 杵声齐 103
- 菩萨蛮 104
- 青玉案 105
- 天门谣 106
- 减字浣溪沙 107
- 浣溪沙 108
- 晁补之
- 水龙吟 109
- 忆少年 111
- 洞仙歌 112
- 周邦彦
- 浣溪沙 113
- 苏幕遮 114
- 关河令 116
- 花 犯 117
- 瑞龙吟 118
- 晁冲之
- 临江仙 120
- 毛 滂
- 惜分飞 121
- 叶梦得
- 贺新郎 123
- 虞美人 124
- 刘一止
- 喜迁莺·晓行 126
- 曹 组
- 蓦山溪·梅 128
- 田 为
- 江神子慢 129
- 徐 伸
- 转调二郎神 131
- 陈 克
- 菩萨蛮 133
- 菩萨蛮 134
- 朱敦儒
- 临江仙 135
- 鹧鸪天·西都作 136
- 卜算子 137
- 相见欢 138
- 周紫芝
- 鹧鸪天 140

踏莎行·····	141
赵 佶	
燕山亭·····	142
廖世美	
烛影摇红·····	144
李清照	
如梦令·····	145
如梦令·····	146
声声慢·····	147
醉花阴·····	149
点绛唇·····	150
渔家傲·····	151
一剪梅·····	152
凤凰台上忆吹箫·····	153
永遇乐·····	154
吕本中	
采桑子·····	156
蔡 伸	
长相思·····	157
苍梧谣·····	158
苏武慢·····	159
柳梢青·····	160
李重元	
忆王孙·春词·····	162
李 玉	
贺新郎·····	163

陈与义

临江仙·····	164
临江仙·····	165

岳 飞

小重山·····	167
满江红·····	168
满江红·····	170

韩元吉

好事近·····	171
----------	-----

朱淑真

蝶恋花·····	173
眼儿媚·····	174

袁去华

瑞鹤仙·····	175
剑器近·····	177
安公子·····	178

陆 淞

瑞鹤仙·····	180
----------	-----

陆 游

钗头凤·····	181
秋波媚·····	183
卜算子·咏梅·····	184
夜游宫·····	185
诉衷情·····	186
谢池春·····	187
诉衷情·····	188
定风波·····	189

范成大

- 鹊桥仙·七夕 191
 秦楼月 192
 霜天晓角·梅 193
 眼儿媚 194

杨万里

- 昭君怨 195
 昭君怨·咏荷上雨 196
 好事近 197

张孝祥

- 念奴娇·过洞庭 199
 西江月 200
 六州歌头 202

辛弃疾

- 南乡子 204
 好事近 205
 菩萨蛮 206
 清平乐 207
 西江月·遣兴 208
 生查子·独游西岩 209
 贺新郎·赋琵琶 210
 汉宫春·立春日 212
 贺新郎 213
 水龙吟 214
 摸鱼儿 216
 永遇乐 218
 木兰花慢 219
 祝英台令·晚春 221
 青玉案·元夕 222

鹧鸪天 223

章良能

小重山 224

张 铉

满庭芳·促织儿 226
 宴山亭 227

刘 过

糖多令 229

姜 夔

点绛唇 230
 齐天乐 231
 淡黄柳 233
 疏影 234
 翠楼吟 236

俞国宝

风入松 237

史达祖

绮罗香·春雨 239
 双双燕·咏燕 240
 东风第一枝·咏春雪 242
 喜迁莺 243
 秋 霁 244
 八 归 246

卢祖皋

江城子 247
 宴清都 249

刘克庄

- 生查子 250
 贺新郎·端午 251
 贺新郎·九日 253
 玉楼春 254

黄孝迈

- 湘春夜月 255

吴文英

- 宴清都·连理海棠 257
 花犯 258
 点绛唇 260
 祝英台近·除夜立春 261
 高阳台·落梅 262
 踏莎行 263
 鹧鸪天·化度寺作 264
 夜游宫 265

刘辰翁

- 永遇乐 267
 摸鱼儿 268

周密

- 高阳台 270
 瑶花慢 271
 玉京秋 273
 曲游春 274
 花犯·赋水仙 276

王沂孙

- 天香·咏龙涎香 277
 眉妩·新月 279
 齐天乐·蝉 280

- 长亭怨慢 281
 高阳台 283
 法曲献仙音 284

张炎

- 高阳台 286
 渡江云 288
 八声甘州 289
 解连环·孤雁 290
 疏影·咏荷叶 292
 月下笛 293
 忆旧游·登蓬莱阁 295

潘希白

- 大有·九日 296

黄公绍

- 青玉案 298

韩 鶚

- 高阳台·除夜 299

彭元逊

- 疏影·寻梅不见 301
 六丑·杨花 302

姚云文

- 紫萸香慢 304

郑文妻

- 忆秦娥 306

刘将孙

- 沁园春 307

徐一初

- 摸鱼儿 310

词人简介

寇准（961~1023），北宋政治家、诗人。字平仲，华州下邽（guī）（今陕西渭南）人。太平兴国五年进士，授大理评事，皇佑四年，诏翰林学士孙抃（biàn）撰神道碑，帝为篆其首曰“旌忠”。寇准善诗能文，七绝尤有韵味，今传《寇忠愍（mǐn）诗集》三卷。

江南春

寇 准

波渺渺，柳依依。孤村芳草远，斜日杏花飞。江南春尽离肠断，蘋满汀洲人未归^①。

注释

①蘋：浅水生植物。汀：水边的平地。

译文

暮春的江南，春水上烟波渺渺，两岸杨柳依依。芳草连天尽，孤村落日斜。孤零零的村落寂静无人，只见夕阳下凋残的杏花因风而落，满地萧然。春尽江南，这个多情的少女啊！在白蘋汀洲驻足低眉，空自怅惘。满腹愁肠欲断，却仍盼不到久别的他策马归来。

赏析

此词以清丽宛转、柔美多情的笔触，抒写了女子怀人伤春的情愫。全词开篇勾勒出一幅江南暮春图景：春水、杨柳、芳草以及夕阳下的杏花，含有丰富的意蕴和情思。最后两句承前面写景的层层渲染铺垫，直抒胸臆，情深意挚，将女主人公的离愁抒写得淋漓尽致。

踏莎行·春暮

寇 准

春色将阑，莺声渐老，红英落尽青梅小。画堂人静雨蒙蒙，屏山半掩余香袅。

密约沉沉，离情杳杳^①，菱花尘满慵将照。倚楼无语欲销魂，长空暗淡连芳草。

注释

①杳（yǎo）杳：形容深远、渺茫的样子。

译文

春天快过去了，黄莺的歌声不在嘹亮，落花满地，梅树已结出了青果。画堂里静悄悄的，只听得见外面蒙蒙细雨声。屏风遮住了室内大半边，只看得见尚未燃尽的沉香，余烟袅袅。

过去的约定犹如石沉大海，到如今没有一点音讯。离别后的相思之情深远无边。懒得梳妆打扮，镜匣上沾满了灰尘。心情极度郁闷，魂都快消失了，于是去倚楼望远，可看到的，只有长空暗淡，芳草连绵。

赏析

这是一首伤春之作，通过描写女主人公对红英落尽、芳歇春去的感伤，表达出一种青春易逝、美人迟暮的情绪。词的上片写景，运用了一种从一般到具体的写作手法，动静互见，而尤显其静。下片抒情，环境是极其安静的，但是人的内心却不平静。这首词虽是写“儿女情长”，但写得疏淡清丽。

词人简介

钱惟演（977~1034），北宋大臣，西昆体骨干诗人。字希圣，钱塘（今浙江杭州）人。吴越忠懿（yì）王钱俶第十四子。从俶归宋，历右神武将军、太仆少卿、命直秘阁，预修《册府元龟》，累迁工部尚书，拜枢密使，官终崇信军节度使，博学能文，所著今存《家王故事》《金坡遗事》。

木兰花

钱惟演

城上风光莺语乱，城下烟波春拍岸。绿杨芳草几时休，泪眼愁肠先已断。

情怀渐觉成衰晚，鸾镜朱颜惊暗换^①，昔时多病厌芳尊，今日芳尊惟恐浅^②。

注释

①鸾镜：镜的美称。 ②方尊：指酒杯。

译文

城上眺望，风光大好，黄莺儿的叫声乱成一片。城下湖面上烟波浩渺，春水不断地拍打着堤岸。这令人伤怀的青青杨柳和绵绵芳草啊，你们什么时候才能变得没有呢？我眼中充满泪水，愁绪袭来，先就使我肝肠寸断了。

我觉得自己的情怀渐渐像个老人，没有生气了。还吃惊地发现镜子中昔日红润的容颜，在不知不觉中改换了，已变得如此憔悴苍

老。往年，我体弱多病，讨厌去碰那美酒金杯，如今杯儿在前，却唯恐酒斟得不满。

赏析

这是一首借景抒怀的词。词中用清丽的语言描绘了春声、春色。首句的“乱”字用得极好，将春景渲染得十分生动热闹，而群莺乱啼已是暮春天气，这里也暗含春光将尽之意。作者又用明丽的景色来反衬自己凄黯的心情，以及对于年华飞逝，生命无多的感伤。末二句以借酒浇愁来表现他无可奈何的心情，又隐约地显示了他对生命的留恋，尤其传神。以绮艳之语寓政治情怀，词格颇为委婉。

词人简介

潘阆（？~1009），宋初著名隐士、文人。字梦空，一说字逍遥，号逍遥子，大名（今属河北）人，一说扬州（今属江苏）人。性格疏狂，曾两次坐事亡命。真宗时释其罪，任滁（chú）州参军。有诗名，风格类孟郊、贾岛，亦工词，今仅存《酒泉子》10首。

酒泉子

潘 阆

长忆观潮，满郭人争江上望^①，来疑沧海尽成空，万面鼓声中。

弄潮儿向涛头立^②，手把红旗旗不湿。
别来几向梦中看，梦觉尚心寒。

注释

①满郭：全城。 ②弄潮儿：指敢于在浪尖戏弄潮头，向潮头挑战的人。

译文

常常想起以前观潮的时候，全城的人都抢着去看江上的景色。现在再想起来，总怀疑那都是虚幻的。我就好像身处在万面鼓敲打出来的嘈杂声响中。

想起当年弄潮儿面向潮水的峰头站立，手上举着的红旗都没有被潮水弄湿。现在我已与这样的情形告别了，只能在梦中反复回想，从梦中醒来还觉得心里凄寒。

海水潮汐现象的原因

海水白天涨落叫潮，夜间涨落叫汐，所以海水涨落也叫潮汐。潮汐现象是海水在月球和太阳等天体的引潮力作用下所产生的周期性运动，随着地球、月球和太阳的相对位置发生周期性变化，这种力的作用也呈周期性变化。于是，这种周期性的潮汐现象就出现在了人们面前。

赏析

此词对于钱塘江涌潮的描绘，可谓匠心独远，别具神韵。词中“来疑”一句采用夸张手法，感染力极强。上片的“争”“望”二字，生动地表现了人们盼潮到来的殷切心情，从空间广阔的角度进行烘托与大潮的壮观结合得甚为密切。梦醒后心有余悸，更深化了潮水的雄壮意象。前后的烘托与中间的夸张手法配合紧密，使全词的结构浑然一体。

酒泉子

潘 阆

长忆西湖。尽日凭阑楼上望^①：三三两

两钓鱼舟，岛屿正清秋。

笛声依约芦花里^②，白鸟成行忽惊起。

别来闲整钓鱼竿，思入水云寒。

注释

①尽日：整天。 ②依约：隐隐约约。

译文

经常想起美丽的西湖，我整日在楼上倚着栏杆远望，只见三三两两的小渔船划来划去，湖中的岛屿秋色正浓。

开花的芦苇丛中隐约传来笛声，白色的水鸟被惊起，飞到空中。自从离开西湖后，我几次抽空整理渔竿，思绪早已飞往水寒云淡的西湖去了。

赏析

此词是作者回忆杭州西湖旖（yǐ）旎（nǐ）风光之词。全词情景交融，先写西湖风景，后写忆者之情。词中正面描写与侧面描写并用，景中寄情，情中寄景，选景高洁，情调闲雅，用笔淡练，纯用白描，艺术手法甚为高超。“闲整钓鱼竿”不仅应上片之“钓鱼舟”，而且以收拾鱼竿、急欲赴西湖垂钓的神情，衬托忆西湖忆得不能忍耐、亟想归隐湖上的念头。以景寓情，寄托了词人的“出尘”思想。

