

无障碍阅读
学生版

宋词三百首

积累文史知识 培养鉴赏能力
提高学习、考试成绩



程帆 主编

- 文学史上的璀璨明珠，吟咏生命的心灵之歌。
- 多角度解读宋词，实现无障碍阅读。
- 用丰富的资料性图片，全方位展示宋词的艺术魅力。

宋词以其完美的艺术形式成为中国文学史上一颗璀璨的明珠，彰显了强大的艺术生命力，千百年来凝聚成一座丰富灿烂的民族文化宝库。本书针对学生的实际需要，详细注释，深入赏析，展示宋词的发展全貌，提高学生的艺术审美能力。



宋词三百首



无障碍阅读
学生版

宋词三百首

程帆 主编



CIS 湖南教育出版社

图书在版编目（CIP）数据

宋词三百首：学生版 / 程帆主编. —长沙：湖南教育出版社，2011.5

ISBN 978-7-5355-7838-9

I. ①宋… II. ①程… III. ①宋词—选集 IV. ①I222.844

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第099155号

宋词三百首·学生版

主编：程帆

编者：康顺韬 魏东慧

责任编辑：曹有鹏

湖南教育出版社出版发行（长沙市韶山北路443号）

网 址：<http://www.hnepn.com>

电子邮箱：postmaster@hnepn.com

湖南省新华书店经销 北京中振源印务有限公司印刷

920mm×1300mm 超32开 印张：15.25 字数：437千字

2011年5月第1版 2014年5月第2次印刷

ISBN 978-7-5355-7838-9

定 价：17.80元

本书若有印刷、装订错误，可向承印厂调换

前言



中国是一个古老的诗词王国，诗词曲赋构成了绚丽多彩的百花园。词是中国文学史上一种重要的文学形式，最初被称为“曲子词”或“曲子”，是一种以乐为主，以乐谱填词歌唱、字数固定、格律化的长短句抒情诗。最初的起源可以追溯到南北朝时期，而两宋时期则是词创作的鼎盛期。宋词作为文学艺术王国里的一颗璀璨明珠，以其完美的艺术形式与唐诗、元曲相互辉映，成为我国古代文苑中的奇葩，它是时代精神的凝聚与升华，拥有强大的艺术生命力，千百年来一直吸引着广大读者。现在可考知的宋代词人就有一千四百余家，共计作品两万三百余首。

宋词的风格流派历来被分为婉约、豪放两大派。这是最基本的分法，符合宋词的实际，也符合古人阴阳刚柔的世界观。婉约派香软艳丽，柔到极处，最善娱宾遣兴，写男女幽怨，曲折隐微，诗文之不可道者，皆以词出之；豪放派则词如诗文，举凡伤情离别，吊古怀今，社会生活，政治风云，无不入词，雄放慷慨，动人心魄。

宋词作者更是遍布社会各阶层，既有晏殊、苏轼一干庙堂重臣，又有柳永、姜夔诸多下层文人，更有李清照、朱淑真等女性词人，欧阳修、柳永、宋祁、张先、苏轼、黄庭坚、秦观、周邦彦、岳飞、辛弃疾、陆游、姜夔、吴文英、文天祥……这一串闪光的名字，为我们缔造了中国最美的宋词殿堂。

为了普及宋词知识，帮助广大学生和所有文学爱好者更好地欣赏宋词佳作，我们精心编撰了这本《宋词三百首·学生版》，本书共收宋代词人近百位，词三百首。旨在以通俗、简洁、精要的方式介绍三百首宋词作品，力求言简意赅、深入浅出。全书分为作者小传、注释和鉴赏三部分。小传主要介绍作者生平、经历、创作概况、代表作、艺术风格、文学史地位等，力求使读者一目了然；注释包括字音、解词、释义等，力求简明，疏通词义；鉴赏则包含写作背景、内容，主要艺术手法，对理解全词能起到关键作用的重点词语的解析以及作者的思想感情等，力求以简练、精要的艺术分析，解释历史背

景，阐释词作的意象、情蕴和表现技法等。

针对广大学生读者，本书在编写过程中特别注意了以下几点：注意文学赏析性和工具性并重，融宋词鉴赏读物与工具书为一体，使学生能够在增加宋词积累的同时提高鉴赏审美能力；知识性与艺术性并重，既有对词作字音、释义、内容、艺术手法的解读，又有图片的穿插，实现词画一体，使学生在阅读过程中，既能够掌握知识，又能受到艺术的熏陶；整体与细节并重，所选之词数量多、质量精，使学生能够宏观把握宋词艺术发展脉络。

在编写全书的过程中，我们参阅了大量有关宋词的注本和赏析类著作，这些著述给了我们很大的帮助，但因学识有限，错误在所难免，还望广大读者和专家学人，不吝赐教。

目 录

赵 佶	
宴山亭(北行见杏花)	1
王禹偁	
点绛唇(雨恨云愁)	3
潘 阆	
酒泉子(长忆观潮)	4
寇 準	
江南春(波渺渺)	6
踏莎行(春暮)	7
钱惟演	
木兰花(城上风光莺语乱)	8
林 逋	
长相思(吴山青)	10
范仲淹	
苏幕遮(碧云天)	11
御街行(纷纷坠叶飘香砌)	12
渔家傲(塞下秋来风景异)	14
张 先	
千秋岁(数声鶗鴂)	15
菩萨蛮(哀筝一弄《湘江曲》)	17
醉垂鞭(双蝶绣罗裙)	18
一丛花(伤高怀远几时穷)	19
天仙子(《水调》数声持酒听)	20
青门引(乍暖还轻冷)	21
晏 殊	
浣溪沙(一曲新词酒一杯)	23
浣溪沙(一向年光有限身)	24
清平乐(红笺小字)	25
清平乐(金风细细)	27
木兰花(燕鸿过后莺归去)	28
木兰花(池塘水绿风微暖)	30
木兰花(绿杨芳草长亭路)	31
踏莎行(祖席离歌)	32
踏莎行(小径红稀)	34
蝶恋花(槛菊愁烟兰泣露)	35
韩 缜	
凤箫吟(锁离愁)	37
宋 祁	
玉楼春(东城渐觉风光好)	39
欧阳修	
采桑子(群芳过后西湖好)	41



诉衷情(清晨帘幕卷轻霜)·····	42
踏莎行(候馆梅残)·····	43
蝶恋花(庭院深深深几许)·····	45
玉楼春(尊前拟把归期说)·····	46
蝶恋花(几日行云何处去)·····	48
木兰花(别后不知君远近)·····	49
浪淘沙(把酒祝东风)·····	50
生查子(去年元夜时)·····	51
朝中措(送刘仲原甫出守维扬)·····	52

柳 永

曲玉管(陇首云飞)·····	54
雨霖铃(寒蝉凄切)·····	56
蝶恋花(伫倚危楼风细细)·····	57
采莲令(月华收)·····	59
浪淘沙慢(梦觉透窗风一线)·····	60
定风波(自春来)·····	62
少年游(长安古道马迟迟)·····	63
迷神引(一叶扁舟轻帆卷)·····	65
竹马子(登孤垒荒凉)·····	66
望海潮(东南形胜)·····	68

王安石

桂枝香(登临送目)·····	69
千秋岁引(别馆寒砧)·····	71

王安国

清平乐(留春不住)·····	73
----------------	----

晏几道

临江仙(梦后楼台高锁)·····	74
蝶恋花(梦入江南烟雨路)·····	76
蝶恋花(醉别西楼醒不记)·····	77
鹧鸪天(彩袖殷勤捧玉钟)·····	78
生查子(关山魂梦长)·····	79
木兰花(东风又作无情计)·····	80
木兰花(秋千院落重帘暮)·····	81
清平乐(留人不住)·····	83
阮郎归(旧香残粉似当初)·····	84
阮郎归(天边金掌露成霜)·····	85
六幺令(绿阴春尽)·····	86
御街行(街南绿树春饶絮)·····	88
虞美人(曲阑干外天如水)·····	89
留春令(画屏天畔)·····	90
思远人(红叶黄花秋意晚)·····	91

苏 轼

水调歌头(明月几时有)·····	93
水龙吟(次韵章质夫《杨花词》)·····	95
永遇乐(明月如霜)·····	96
洞仙歌(冰肌玉骨)·····	98
卜算子(黄州定惠院寓居作)·····	99
青玉案(和贺方回韵送伯固归吴中)·····	100
临江仙(夜饮东坡醒复醉)·····	102
定风波(莫听穿林打叶声)·····	103



江城子(己卯正月二十日夜记梦) ……	105
贺新郎(乳燕飞华屋) ……	106
念奴娇(赤壁怀古) ……	107
江城子(老夫聊发少年狂) ……	109
蝶恋花(花褪残红青杏小) ……	110
八声甘州(有情风万里卷潮来) ……	111
浣溪沙(簌簌衣巾落枣花) ……	113

秦 观

望海潮(洛阳怀古) ……	114
八六子(倚危亭) ……	116
满庭芳(山抹微云) ……	117
满庭芳(晓色云开) ……	119
减字木兰花(天涯旧恨) ……	120
浣溪沙(漠漠轻寒上小楼) ……	121
阮郎归(湘天风雨破寒初) ……	123
江城子(西城杨柳弄春柔) ……	124
鹊桥仙(纤云弄巧) ……	125
踏莎行(雾失楼台) ……	127

黄庭坚

清平乐(春归何处) ……	128
--------------	-----

晁元礼

绿头鸭(晚云收) ……	130
-------------	-----

赵令時

蝶恋花(欲减罗衣寒未去) ……	132
-----------------	-----

蝶恋花(卷絮风头寒欲尽) ……	133
-----------------	-----

清平乐(春风依旧) ……	134
--------------	-----

晁补之

水龙吟(次韵林圣予《惜春》) ……	136
-------------------	-----

忆少年(别历下) ……	138
-------------	-----

洞仙歌(泗州中秋作) ……	139
---------------	-----

晁冲之

临江仙(忆昔西池池上饮) ……	141
-----------------	-----

舒 亶

虞美人(芙蓉落尽天涵水) ……	143
-----------------	-----

朱 服

渔家傲(小雨纤纤风细细) ……	144
-----------------	-----

毛 滂

惜分飞(富阳僧舍作别语赠妓琼芳) ……	146
---------------------	-----

陈 克

菩萨蛮(赤栏桥尽香街直) ……	147
-----------------	-----

菩萨蛮(绿芜墙绕青苔院) ……	148
-----------------	-----

李元膺

洞仙歌(雪天散尽) ……	150
--------------	-----

时 彦

青门饮(寄宠人) ……	152
-------------	-----



李之仪

- 谢池春(残寒消尽) 153
卜算子(我住长江头) 155

周邦彦

- 瑞龙吟(章台路) 156
风流子(新绿小池塘) 158
兰陵王(柳) 160
琐窗寒(寒食) 162
六丑(蔷薇谢后作) 163
夜飞鹊(别情) 165
满庭芳(夏日溧水无想山作) 167
花 犯(梅花) 168
大 酺(春雨) 170
解语花(上元) 172
蝶恋花(早行) 173
解连环(怨怀无托) 174
拜星月慢(秋思) 176
关河令(秋阴时晴渐向暝) 178
尉迟杯(离恨) 179
西 河(金陵怀古) 180
瑞鹤仙(悄郊原带郭) 182
应天长(寒食) 184
夜游宫(叶下斜阳照水) 185

贺 铸

- 青玉案(凌波不过横塘路) 187

- 感皇恩(兰芷满汀洲) 188
薄 幸(淡妆多态) 189
浣溪沙(不信芳春厌老人) 191
浣溪沙(楼角初消一缕霞) 192
石州慢(薄雨收寒) 193
蝶恋花(几许伤春春复暮) 195
天门谣(登采石蛾眉亭) 196
天 香(烟络横林) 197
望湘人(厌莺声到枕) 199
绿头鸭(玉人家) 200
鹧鸪天(重过闾门万事非) 202
六州歌头(少年侠气) 203

朱敦儒

- 鹧鸪天(西都作) 206
相见欢(金陵城上西楼) 207

张元幹

- 石州慢(寒水依痕) 209
兰陵王(春恨) 210
贺新郎(送胡邦衡待制赴新州) 212

叶梦得

- 贺新郎(睡起流莺语) 214
虞美人(雨后同干誉、才卿置酒来禽花下作) 216

吕本中

- 采桑子(恨君不似江楼月) 217



汪藻
点绛唇(新月娟娟) …………… 219

刘一止
喜迁莺(晓行)…………… 220

韩 轸
高阳台(除夜)…………… 222

李 邴
汉宫春(潇洒江梅) …………… 224

陈与义
临江仙(高咏楚词酬午日) …………… 225
临江仙(夜登小阁忆洛中旧游) …… 226

蔡 伸
苏武慢(雁落平沙) …………… 228
柳梢青(数声鶗鴂) …………… 229

周紫芝
鹧鸪天(一点残红欲尽时) …………… 231
踏莎行(情似游丝) …………… 232

李 甲
帝台春(芳草碧色) …………… 233

李重元
忆王孙(萋萋芳草忆王孙) …………… 235

万俟咏
三台(清明应制) …………… 236

徐 伸
二郎神(闷来弹鹊) …………… 239

田 为
江神子慢(玉台挂秋月) …………… 240

曹 组
蓦山溪(梅) …………… 242

李 玉
贺新郎(春情)…………… 243

廖世美
烛影摇红(题安陆浮云楼) …… 245

吕滨老
薄 幸(青楼春晚) …………… 247

鲁逸仲
南 浦(旅怀)…………… 248

岳 飞
满江红(怒发冲冠) …………… 250
小重山(昨夜寒蛩不住鸣) …… 252

张 抡
烛影摇红(上元有怀) …………… 253

程 垓
水龙吟(夜来风雨匆匆) …… 255



张孝祥

- 六州歌头(长淮望断) 257
念奴娇(过洞庭) 259
水调歌头(闻采石矶战胜) 261

韩元吉

- 六州歌头(桃花)..... 263
好事近(凝碧旧池头) 264

袁去华

- 瑞鹤仙(郊原初过雨) 266
剑器近(夜来雨) 267
安公子(弱柳千丝缕) 269

陆 淞

- 瑞鹤仙(脸霞红印枕) 270

陆 游

- 卜算子(咏梅)..... 272
钗头凤(红酥手) 273
诉衷情(当年万里觅封侯) 274
谢池春(壮岁从戎) 276

陈 亮

- 水龙吟(春恨)..... 277

范成大

- 忆秦娥(楼阴缺) 279
眼儿媚(酣酣日脚紫烟浮) 280
霜天晓角(梅) 282

辛弃疾

- 贺新郎(别茂嘉十二弟) 283
念奴娇(书东流村壁) 285
汉宫春(立春)..... 287
贺新郎(赋琵琶) 288
水龙吟(登建康赏心亭) 290
摸鱼儿(更能消) 292
永遇乐(京口北固亭怀古) 295
木兰花慢(滁州送范倅) 297
祝英台近(晚春)..... 299
青玉案(元夕)..... 300
鹧鸪天(鹅湖归病起作) 302
菩萨蛮(书江西造口壁) 303
水龙吟(过南剑双溪楼) 305
西江月(夜行黄沙道中) 307
破阵子(为陈同甫赋壮词以寄之) ... 308
丑奴儿(书博山道中壁) 310
沁园春(叠嶂西驰) 311
清平乐(村居)..... 313

姜 夔

- 点绛唇(丁未冬过吴松作) 315
鹧鸪天(元夕有所梦) 316
踏莎行(燕燕轻盈) 318
齐天乐(庾郎先自吟愁赋) 319
琵琶仙(双桨来时) 321



念奴娇(闹红一舸)	323
扬州慢(淮左名都)	325
长亭怨慢(中吕宫)	327
淡黄柳(空城晓角)	328
暗香(旧时月色)	330
疏影(苔枝缀玉)	332
翠楼吟(月冷龙沙)	334
杏花天影(绿丝低拂鸳鸯浦)	335
一萼红(古城阴)	337
霓裳中序第一(亭皋正望极)	339

章良能

小重山(柳暗花明春事深)	341
--------------------	-----

刘过

唐多令(芦叶满汀洲)	343
------------------	-----

严仁

木兰花(春风只在园西畔)	345
--------------------	-----

俞国宝

风入松(一春长费买花钱)	346
--------------------	-----

张镃

满庭芳(促织儿)	348
----------------	-----

宴山亭(幽梦初回)	349
-----------------	-----

史达祖

绮罗香(咏春雨)	351
----------------	-----

双双燕(咏燕)	353
---------------	-----

东风第一枝(咏春雪)	354
------------------	-----

喜迁莺(月波疑滴)	356
-----------------	-----

三姝媚(烟光摇曳瓦)	358
------------------	-----

秋霁(江水苍苍)	359
----------------	-----

夜合花(柳锁莺魂)	361
-----------------	-----

玉蝴蝶(晚雨未摧官树)	362
-------------------	-----

刘克庄

生查子(元夕戏陈敬叟)	364
-------------------	-----

贺新郎(端午)	365
---------------	-----

贺新郎(九日)	367
---------------	-----

木兰花(戏林推)	369
----------------	-----

卢祖皋

江城子(画楼帘幕卷新晴)	370
--------------------	-----

宴清都(春讯飞琼管)	372
------------------	-----

潘昉

南乡子(题南剑州妓馆)	373
-------------------	-----

陆叟

瑞鹤仙(湿云黏雁影)	375
------------------	-----

吴文英

渡江云(西湖清明)	377
-----------------	-----

夜合花(自鹤江入京泊葑门有感)	379
-----------------------	-----

霜叶飞(重九)	380
---------------	-----

宴清都(连理海棠)	382
-----------------	-----

齐天乐(烟波桃叶西陵路)	384
--------------------	-----



浣溪沙(门隔花深旧梦游)·····	385
浣溪沙(波面铜花冷不收)·····	386
点绛唇(试灯夜初晴)·····	388
祝英台近(春日客龟溪,游废园)···	389
祝英台近(除夜立春)·····	390
风入松(听风听雨过清明)·····	392
惜黄花慢(送客吴皋)·····	393
高阳台(落梅)·····	395
三姝媚(过都城旧居有感)·····	396
八声甘州(灵岩陪庾幕诸公游)·····	398
踏莎行(润玉笼绡)·····	400
瑞鹤仙(晴丝牵绪乱)·····	401
鹧鸪天(化度寺作)·····	403
夜游宫(人去西楼雁杳)·····	404
唐多令(何处合成愁)·····	405

黄孝迈

湘春夜月(近清明)·····	407
----------------	-----

潘希白

大有(九日)·····	409
-------------	-----

黄公绍

青玉案(年年社日停针线)·····	411
-------------------	-----

朱嗣发

摸鱼儿(对西风)·····	412
---------------	-----

刘辰翁

兰陵王(丙子送春)·····	414
宝鼎现(春月)·····	417
永遇乐(璧月初晴)·····	420
摸鱼儿(酒边留同年徐云屋)·····	422

周密

高阳台(送陈君衡被召)·····	424
瑶花慢(朱钿宝玦)·····	425
玉京秋(烟水阔)·····	428
曲游春(禁苑东风外)·····	429
花犯(水仙花)·····	431

蒋捷

虞美人(少年听雨歌楼上)·····	433
贺新郎(梦冷黄金屋)·····	435
女冠子(元夕)·····	437

张炎

高阳台(西湖春感)·····	439
渡江云(山空天入海)·····	440
八声甘州(记玉关)·····	442
解连环(孤雁)·····	444
疏影(咏荷叶)·····	445

王沂孙

天香(龙涎香)·····	447
眉妩(新月)·····	450



齐天乐(蝉) 451

彭元逊

疏影(寻梅不见) 453

姚云文

紫萸香慢(近重阳) 455

僧 挥

金明池(天阔云高) 457

李清照

凤凰台上忆吹箫(香冷金猊) 459

醉花阴(薄雾浓云愁永昼) 461

声声慢(寻寻觅觅) 463

念奴娇(萧条庭院) 464

永遇乐(落日熔金) 465

渔家傲(天接云涛连晓雾) 468

武陵春(风住尘香花已尽) 469

如梦令(常记溪亭日暮) 470



作者小传

赵佶（1082—1135），北宋徽宗皇帝。在位时期荒淫腐败，以至于奸臣当道，民不聊生。靖康二年（1127）与儿子钦宗一起沦为亡国之君，死于五国城（今黑龙江依兰）。他虽在政治上无能，但却多才多艺。书法上首创“瘦金体”，山鸟画生动传神。其词在被俘前多写宫廷游乐，精艳富丽；被俘后词风转为哀婉凄切。



宴山亭

北行见杏花

裁剪冰绡^①，轻叠数重，淡着燕脂匀注^②。新样靓妆^③，艳溢香融，羞杀蕊珠宫^④女。易得凋零，更多少、无情风雨。愁苦。问院落凄凉，几番春暮？

凭寄离恨重重，者^⑤双燕，何曾会人言语？天遥地远，万水千山，知^⑥他故宫何处。怎不思量，除梦里、有时曾去。无据。和^⑦梦也、新来不做。

注释

①冰绡（xi' o）：薄而透明的丝绸。②燕脂：即胭脂。匀注：均匀涂抹。③靓（jìng）妆：粉黛妆饰。④蕊珠宫：道教传说中的仙宫。⑤者：通“这”。⑥知：意为不知；古诗中多有这种用法，如“枯桑知天风，海水知天寒”。⑦和：连。



鉴赏

靖康二年（1127），宋徽宗赵佶与儿子钦宗一起为金人俘虏，押往北方，途中赵佶看到杏花开放，触景伤情，写下了这首沉痛哀伤的词作。全词通过描写杏花的凋零，巧妙地传达出了自己横遭摧残、孤苦无告的人生感慨。

上片描写杏花。它的花瓣像是用薄而洁白的丝绢裁剪而成，重叠起来，均匀地涂抹着淡淡的胭脂。“新样”三句又把杏花比喻为一位装扮入时的绝色美人，她艳光四溢，香气撩人，就连天上蕊珠宫中的仙女也自愧不如，充分表现了杏花盛开时的动人风姿。接下笔势急转，像杏花这样美好的事物本身就很容易凋零，更何况还要经受许多无情风雨的摧残。可叹暮春时分，花落枝空，满院凄凉，怎不让人惆怅惋惜。“问”字极好，表面写落花飘零，“我”见犹怜，暗里反衬出了自己沦落他方，却无人顾惜的愁苦之情。

下片词人用层层推进的笔法抒发离恨。词人看到天空双燕飞过，想让它们寄去自己对故国的无尽思念，可转念一想，燕儿又怎么会理解自己的满腔愁苦之情呢！接着写自己在金人的押送下跋山涉水，向北而行，与故国已是天遥地远，回望中原，再也看不到汴京故宫，这怎不让人思念！思念难禁，却又不能回归中原，只好想象在梦中归来，然而梦毕竟是虚幻无据的。最后就连这一点微薄的幻想都破灭了，近来连梦也做不成了。真是千回百折，感伤沉痛之极。

此词上片写景时连用比喻，贴切自然，语言精丽；下片抒情时层层推进，千回百转。词人精通绘画，他把绘画中的细笔勾勒与色彩表现的方法融入词的创作中，描写杏花生动传神，如在目前，再加上血泪至情，从而使这首词历来被推为绝唱。

作者小传

王禹偁（954—1001），字元之，济州巨野（今山东巨野）人。宋初著名文学家，自编《小畜集》。他为官清廉，关心民间疾苦；秉性刚