



权威版本  
必读经典

# 宋词300首

新课标·小学生语文课外必读经典 II

改编：李津

吉林大学出版社

# 宋词300首

新课标·小学生语文课外必读经典 II

改编：李津

吉林大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

宋词300首/李津改编.-长春: 吉林大学出版社, 2009.4

(新课标·小学生语文课外必读经典. 第2辑/李津主编)

ISBN 978-7-5601-4279-1

I. 宋… II. 李… III. 汉语拼音-儿童读物

IV. H125.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第048525号

---

书名: 新课标·小学生语文课外必读经典 (第 II 辑)

宋词300首

作者: 李津/改编

责任编辑、责任校对: 王世林

封面设计: 亚晖时代

吉林大学出版社出版、发行

北京鑫海达印刷有限公司 印刷

开本: 880×1230 毫米 1/32

2009年7月 第1版

印张: 60 字数: 1110千字

2009年7月 第1次印刷

ISBN 978-7-5601-4279-1

定价: 108.00元 (全10册)

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路421号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: [jlup@mail.jlu.edu.cn](mailto:jlup@mail.jlu.edu.cn)

---

# 前言

Qian Yan



古典文学是我国珍贵的精神财富，它们历经了时间的锤炼，散发着永恒的光芒和经久不衰的魅力，它们能够引发你的情感共鸣，充实你的生命，陶冶你的性情，培养你的气质。

正在成长的孩子好奇心强烈、求知欲旺盛，是学习的最佳阶段。如果孩子得到很好的引导，就会朝着正确的方向前进，拥有一个光明的未来。因此，为孩子们选择一些精美的精神食粮，就显得非常重要。

这套《新课标·小学生语文课外必读经典》正是为此而编写，我们从古人长期积累下来的文学精华中进行挑选，选出那些适合儿童阅读的诗、词、成语，加以详细的解释，并配上精美的插图，把那些难懂的古籍变成轻巧的小册子。让孩子们在短暂的时间内，轻松地沐浴在中国古典文化的光芒之中。

《宋词300首》一书，就是我们在缤纷的宋词花海中采摘的可爱花朵。词，这种文学体裁起于唐代，兴盛于宋代。在宋代的三百多年历史中，涌现出许多我们耳熟能详的词人。

宋初的词人如晏殊、欧阳修等人，承袭唐代“花间”词风，风流雅致，多有富贵之气；到了柳永这里，词的变革开始。他是一个落魄文人，深入民间

# 前言

Qian Yan



生活，吸取民间歌词的营养，有力地扩大了词的外延，为宋词的发展奠定了基础。

苏轼的出现，则让宋词大放光彩。他的词风格豪放，不拘一格，“无意不可入，无事不可言”。他和柳永的词作，引导着创作的潮流，让词坛最终形成以“豪放派”和“婉约派”为主，多种风格竞相发展的繁荣局面。

南宋社会动荡不安，也影响了词人的创作。在乱世之中，造就了像李清照这样的优秀词人，还有至死不忘故土的爱国词人陆游；壮志难酬的辛弃疾，把一腔无处可泄的忠愤之情化为沙场之声；姜夔以江西诗派的诗法入词，别具风格，也有较高的艺术成就。

词作都有相应的曲来应和，因此有着美妙的韵律和节奏；词的形式长短不一，是最适合抒发情感的文体。“青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归”，这是一幅多么优美的垂钓画面；“过尽千帆皆不是，斜晖脉脉水悠悠”，这是何等无奈的一种等待。“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”，诉说着历史的过往；“怒发冲冠，凭栏处，潇潇雨歇”，呼喊的是勇士的豪情……

阅读此书，相信它会为你带来一次纯净的精神之旅。



Mulu



菩萨蛮/李白	9	渔家傲/范仲淹	33
清平乐/李白	10	苏幕遮/范仲淹	34
渔歌子/张志和	11	菩萨蛮/张先	35
点绛唇/林逋	12	千秋岁/张先	36
调笑令/戴叔伦	13	一丛花/张先	37
忆江南/白居易	14	玉楼春/晏殊	38
忆江南/白居易	15	蝶恋花/晏殊	39
浪淘沙/刘禹锡	16	破阵子/晏殊	40
竹枝词/刘禹锡	17	浣溪沙/晏殊	41
浪淘沙/刘禹锡	18	清平乐/晏殊	42
杨柳枝/温庭筠	19	踏莎行/晏殊	43
望江南/温庭筠	20	木兰花/宋祁	44
梦江南/黄甫松	21	诉衷情/欧阳修	45
菩萨蛮/韦庄	22	采桑子/欧阳修	46
南乡子/欧阳炯	23	采桑子/欧阳修	47
南乡子/李珣	24	蝶恋花/欧阳修	48
点绛唇/王禹偁	25	蝶恋花/欧阳修	49
清平乐/冯延巳	26	浪淘沙/欧阳修	50
相见欢/李煜	27	青玉案/欧阳修	51
忆江南/李煜	28	生查子/欧阳修	52
虞美人/李煜	29	渔家傲/欧阳修	53
浪淘沙/李煜	30	雨霖铃/柳永	54
乌夜啼/李煜	31	蝶恋花/柳永	55
酒泉子/潘阆	32	少年游/柳永	56

# 目 录

## MuLu



采莲令/柳永	57	如梦令/秦观	81
定风波/柳永	58	捣练子/贺铸	82
清平乐/王安石	59	诉衷情/仲殊	83
水龙吟/苏轼	60	浣溪沙/周邦彦	84
临江仙/苏轼	61	少年游/周邦彦	85
浣溪沙/苏轼	62	点绛唇/周邦彦	86
昭君怨/苏轼	63	关河令/周邦彦	87
阳关曲/苏轼	64	夜游宫/周邦彦	88
蝶恋花/苏轼	65	减字木兰花/蒋兴祖之女	89
如梦令/苏轼	66	点绛唇/叶梦得	90
水调歌头/苏轼	67	醉花阴/李清照	91
念奴娇/苏轼	68	念奴娇/李清照	92
菩萨蛮/苏轼	69	点绛唇/李清照	93
浣溪沙/苏轼	70	武陵春/李清照	94
渔父/苏轼	71	浣溪沙/李清照	95
定风波/苏轼	72	如梦令/李清照	96
江城子/苏轼	73	渔家傲/李清照	97
江城子/苏轼	74	声声慢/李清照	98
卜算子/李之仪	75	一剪梅/李清照	99
卜算子/王观	76	如梦令/李清照	100
诉衷情/黄庭坚	77	点绛唇/李清照	101
望海潮/秦观	78	相见欢/朱敦儒	102
减字木兰花/秦观	79	满江红/岳飞	103
浣溪沙/秦观	80		

# 目 录

MuLu



霜天晓角/韩元吉·····	104	辛弃疾·····	125
西江月/张孝祥·····	105	西江月/辛弃疾·····	126
夜游宫/陆游·····	106	清平乐/辛弃疾·····	127
鹧鸪天/陆游·····	107	清平乐/辛弃疾·····	128
卜算子/陆游·····	108	永遇乐·京口北固亭怀古/辛 弃疾·····	129
鹊桥仙·夜闻杜鹃/陆游·····	109	破阵子/辛弃疾·····	130
秋波媚——七月十六日晚登 高兴亭望长安南山/陆游···	110	青玉案·元夕/辛弃疾·····	131
钗头凤/陆游·····	111	丑奴儿·书博山道中壁/辛弃 疾·····	132
诉衷情/陆游·····	112	踏莎行/周紫芝·····	133
钗头凤/唐琬·····	113	烛影摇江·上元有怀/张抡 ·····	134
木兰花/钱惟演·····	114	唐多令/刘过·····	135
霜天晓角/谢懋·····	115	蝶恋花·送春/朱淑真·····	136
醉落魄/范成大·····	116	鬲溪梅令/姜夔·····	137
浣溪沙/范成大·····	117	点绛唇/姜夔·····	138
忆秦娥/范成大·····	118	唐多令/吴文英·····	139
霜天晓角/范成大·····	119	减字木兰花/卢炳·····	140
清平乐/赵令畤·····	120	谒金门/李好古·····	141
点绛唇/汪藻·····	121	虞美人/蒋捷·····	142
好事近/杨万里·····	122	一剪梅/蒋捷·····	143
菩萨蛮/辛弃疾·····	123	清平乐/张炎·····	144
鹧鸪天/辛弃疾·····	124	清平乐/张炎·····	145
南乡子·登京口北固亭有怀/			



# 目 录

MuLu



柳梢青/张炎·····	146	忆故人/王诜·····	170
临江仙/晏几道·····	147	渔家傲/朱服·····	171
鹧鸪天/晏几道·····	148	长相思/林逋·····	172
桂枝香/王安石·····	149	渔家傲/王安石·····	173
汉宫春/李邕·····	150	清平乐/晏几道·····	174
章台柳/韩翃·····	152	卜算子/苏轼·····	175
调笑令/韦应物·····	153	长相思/万俟咏·····	176
梦江南/温庭筠·····	154	眼儿媚/赵佶·····	177
长相思/白居易·····	155	采桑子/吕本中·····	178
忆江南/刘禹锡·····	156	踏莎行/吕本中·····	179
酒泉子/司空图·····	157	醉花阴/李清照·····	180
杨柳枝/司空图·····	158	减字木兰花/淮上女·····	181
梧桐影/吕岩·····	159	望江南/金德淑·····	182
一叶落/李存勖·····	160	长相思/无名氏·····	183
捣练子/李煜·····	161	月上瓜洲/张辑·····	184
醉花间/毛文锡·····	162	卜算子/石孝友·····	185
采桑子/晏殊·····	163	昭君怨/杨万里·····	186
踏莎行/欧阳修·····	164	长相思/吴淑姬·····	187
好事近/胡铨·····	165	卜算子/高观国·····	188
少年游/苏轼·····	166	破阵子/李煜·····	189
贺圣朝/叶清臣·····	167	阮郎归/周密·····	190
清平乐/黄庭坚·····	168	临江仙/陈与义·····	191
盐角儿·毫社观梅/晁补之·····	169	好事近/胡铨·····	192



pú sà mán

## 菩萨蛮

李白

píng lín mò mò yān rú zhī<sup>①</sup> hán shān yí dài shāng xīn bì<sup>②</sup>  
平林漠漠烟如织<sup>①</sup>，寒山一带伤心碧<sup>②</sup>。

míng sè rù gāo lóu<sup>③</sup> yǒu rén lóu shàng chóu yù jiē kōng zhù lì<sup>④</sup>  
暝色入高楼<sup>③</sup>，有人楼上愁。玉阶空伫立<sup>④</sup>，

sù niǎo guī fēi jí<sup>⑤</sup> hé chù shì guī chéng cháng tíng gēng duǎn tíng<sup>⑥</sup>  
宿鸟归飞急<sup>⑤</sup>。何处是归程？长亭更短亭<sup>⑥</sup>。

## 【注释】

① 漠漠：云烟密布的样子。

② “平林漠漠烟如织，寒山一带伤心碧”这两句写傍晚时从楼上看到的野景，带有几分寒意的秋山，显出一派看了叫人伤心的绿色。

③ 暝色：夜色。

④ 玉阶：玉石般的台阶。

⑤ 宿鸟：回巢的鸟。

⑥ 长亭、短亭：古代大路边给行人歇脚的亭子，相传隔十里一个长亭，隔五里一个短亭。

## 【说明】

这首词描写了诗人心中的空寞惆怅的情绪。上阕描写傍晚时的景色，一阕平坦而广阔的树林，在云雾中时隐时现，夜色渐渐笼罩着高楼，有人在楼上悲愁。下阕写宿鸟急归，引发出“何处是归程”的疑问和感叹。整首词借景抒情，反映了词人在现实生活中找不到人生归宿的无限愁怀。



qīng píng yuè

# 清平乐 lǐ bái 李白

huà táng chén qǐ lái bào xuě huā zhuì gāo juǎn lián lóng kàn jiā  
画堂晨起<sup>①</sup>，来报雪花坠。高卷帘栊看佳  
ruì hào sè yuǎn mí tíng qì shèng qì guāng yǐn lú yān sù cǎo  
瑞<sup>②</sup>，皓色远迷庭砌<sup>③</sup>。盛气光引炉烟，素草  
hán shēng yù pèi yīng shì tiān xiān kuáng zuì luàn bǎ bái yún róu suì  
寒生玉佩<sup>④</sup>，应是天仙狂醉，乱把白云揉碎。

## 【注释】

①画堂：有雕刻和彩绘的房间。

②帘栊：窗帘。佳瑞：美好，指雪。

③皓：洁白。砌：石阶。

④玉佩：玉琢的首饰。

## 【说明】

这是一首富有生活情趣的赏雪词篇。早晨在画堂起床，仆人进来报告外面下雪了。高高卷起窗帘看去，只见庭院外一片白色，寒气和火炉上的青烟混在一起，素白色的草木浑身挂满了玉佩般的冰雪。这场大雪，应该是天仙狂饮醉酒，胡乱揉碎白云造成的。

小小的片段，轻淡的笔触，展示在读者面前的却是一副情趣盎然的雪景图画。





yú gē zǐ  
渔歌子 zhāng zhì hé  
张志和

xī sài shān qián bái lù fēi ①, táo huā liú shuǐ guì yú féi ②。  
西塞山前白鹭飞①，桃花流水鳜鱼肥②。

qīng ruò lì ③, lǜ suō yī xié fēng xì yǔ bù xū guī  
青箬笠③，绿蓑衣，斜风细雨不须归。

【注释】

①西塞：即道士矶，在今湖北大冶县长江边，四周风景优美。

②桃花流水：南方桃花盛开时，因雨水多，使河水上涨，故称“桃花水”。鳜鱼：一种大口细鳞、黄褐色的鱼。

③箬：青竹叶。

【说明】

西塞山前白鹭飞，桃花水里鳜鱼肥。渔夫头戴竹笠，身穿蓑衣，冒着斜风细雨捕鱼。

这是一首千古流传、脍炙人口的著名词作。作者因之而传名后世。全词以色彩绚丽的画笔，描绘了西塞山畔的渔人在春汛时期捕鱼的情景，为我们展示了一幅优美的山水画。



diǎn jiàng chún

点绛唇 lín bù  
林逋

jīn gǔ nián huá ①, luàn shēng chūn sè shéi wéi zhǔ? yú huā luò

chù mǎn dì hé yān yǔ。 yòu shì lí gē, yí què cháng tíng mù ②。

wáng sūn qù ③, qī qī wú shù ④, nán běi dōng xī lù。

【注释】

①金谷：园名，晋时石崇所建，在河阳（今河南孟县西），以豪华著名。

②一阙：歌曲或词一首叫一阙。

③王孙：指行人。

④萋萋：草盛。

【说明】

金谷园中，年年有繁华的春色，谁是这春色的主人呢？到暮春，百花相继凋谢，残花遍地，烟雨迷茫。又有人唱起告别的歌曲，行人们离开金谷园。只有茂盛的青草，铺满了通向四方的路。

这首词全篇咏草，作者只略施淡墨，立见雅洁的神韵和隐寓其间的凛傲风骨。





tiáo xiào lìng

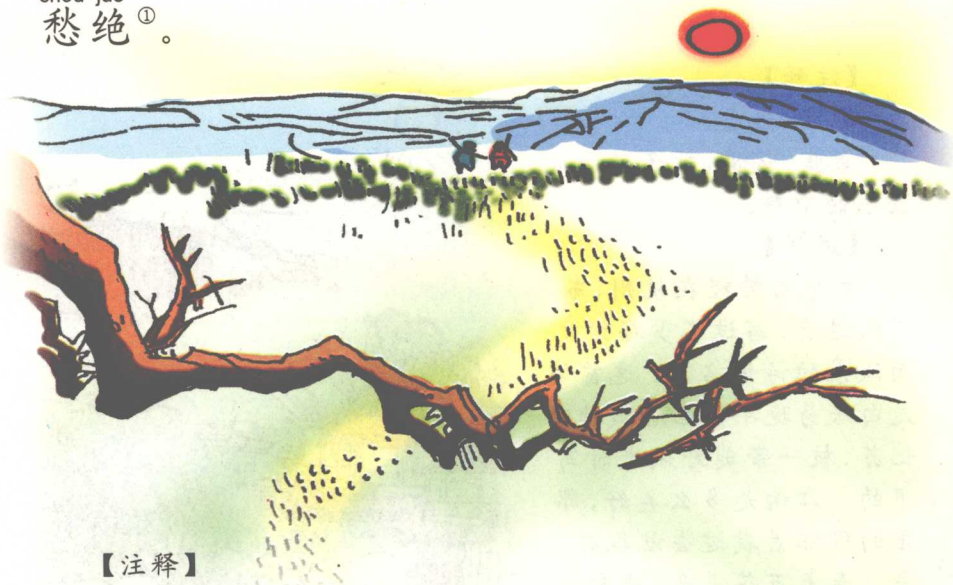
## 调笑令

dài shū lún  
戴叔伦

biān cǎo biān cǎo biān cǎo jìn lái bīng lǎo shān nán shān běi  
边草，边草，边草尽来兵老。山南山北

xuě qíng qiān lǐ wàn lǐ yuè míng míng yuè míng yuè hú jiǎ yì shēng  
雪晴，千里万里月明。明月，明月，胡笳一声

chóu jué  
愁绝<sup>①</sup>。



## 【注释】

①胡笳：古代北方民族的一种乐器，类似笛子。

## 【说明】

边塞的草原茫茫无际，草木零落了，士兵也变老了。高山南北都铺满白雪，征途千万里，只有一轮明月相伴。在明朗的月光里，一声胡笳传来，顿时兵士们的愁苦到了极点。

这首词以悲郁苍凉的笔调，写出了边塞生活的艰苦和士兵思乡而未能还的愁烦与愤懑。全词乐景哀情，情景相生，给人以丰富的联想。

yì jiāng nán  
忆江南 bái jū yì  
白居易

jiāng nán hǎo fēng jǐng jiù céng ān ① rì chū jiāng huā hóng shèng  
江南好，风景旧曾谙①。日出江花红胜  
huǒ chūn lái jiāng shuǐ lǜ rú lán ② néng bú yì jiāng nán  
火，春来江水绿如蓝②，能不忆江南？

【注释】

① 谙：熟悉。

② 蓝：蓝草，叶子可制成蓝色的染料。

【说明】

白居易曾经在杭州、苏州做过官，写过不少描绘江南风景的诗词名篇。这首诗是白居易晚年住在洛阳时回忆苏、杭一带美好风光时写下的。江南是多么美好，那里的风景我过去就很熟悉。春天百花盛开，非常鲜艳，太阳照耀下，比火还红。而春天的江水却绿得像蓝草，我怎能忘记这美好的江南啊。

全词小巧玲珑，清新明丽，一气呵成，使人爽心悦目。





yì jiāng nán

忆江南 bái jū yì  
白居易

jiāng nán yì , zuì yì shì hángzhōu 。 shān sì yuè zhōng xún ① guì

zǐ , jùn tíng ② zhěn shàng kàn cháo tóu ③ 。 hé rì gèng chóng yóu ?

## 【注释】

①山寺：指杭州附近的庙寺。桂子：桂花。

②郡：春秋至隋唐时的地方行政区划名。

③潮头：钱塘江秋潮。

## 【说明】

上篇是一个“好”，本篇是一个“忆”字，开头两句在回忆中点题，又深化了热爱之情。接着是具体、生动的描写：在庙寺里月光之下观赏桂花；枕靠在亭子的栏杆上，观望钱塘江大潮壮丽的景象。啊！什么时候能够再去重游杭州？

这首词写了杭州最有代表性的“浙江潮”、“月中桂”。全词写景写人，动、静相随，意与境会，诗意优美而生动。





làng táo shā

# 浪淘沙

liú yǔ xī  
刘禹锡

jiǔ qū huáng hé wàn lǐ shā ①, làng táo fēng bō zì tiān yá ②。  
九曲黄河万里沙①，浪淘风簸自天涯②。

rú jīn zhí shàng yín hé qù, tóng dào qiān niú zhī nǚ jiā。  
如今直上银河去，同到牵牛织女家。

## 【注释】

①九曲：形容弯弯曲曲的地方很多。

②簸：摇荡。天涯：天边。

## 【说明】

这是一首豪放壮观富有浪漫主义色彩的词章：吼声如狂风。河水一直流向天际，直接流到住在银河两边的牛郎织女的家门前。

上阕写黄河的壮丽景观，把读者带到一个汹涌澎湃的场面。下阕以夸张的手法，写实写虚，写动写静，极为大胆的想象，造就了一种美的艺术境地，给人以美感。