

新编宋词三百首



河北大学出版社

主编 习毅 任文京 张国岚

新编宋词三百首

主 编 习 毅 任文京 张国岚

河北大学出版社

(冀)新登字 007 号

策 划：习 毅

责任编辑：文 羽

封面设计：李 欣

版式设计：刘景坤 聂云岭

《诗经》三百首

主编：任文京 张国岚

河北大学出版社出版发行

(保定合作路4号河北大学院内)

邮政编码：071002 电话：518523

全国新华书店经销

河北保销印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：10.5

字数：260千字

1995年1月第1版

1995年1月第1次印刷

印数：1—10000册

ISBN7-81028-257-3/I·92

定价：12.00元

目 录

一 蓑烟雨任平生——话豪情

范仲淹	渔家傲（塞下秋来风景异）·····	（ 3 ）
苏轼	念奴娇（大江东去）·····	（ 4 ）
	念奴娇（凭高眺远）·····	（ 5 ）
	定风波（莫听穿林打叶声）·····	（ 6 ）
	浣溪沙（山下兰芽短浸溪）·····	（ 7 ）
	江城子（老夫聊发少年狂）·····	（ 8 ）
	临江仙（夜饮东坡醒复醉）·····	（ 9 ）
	水调歌头（落日绣帘卷）·····	（ 10 ）
黄庭坚	念奴娇（断虹霁雨）·····	（ 11 ）
	定风波（万里黔中一漏天）·····	（ 12 ）
叶梦得	水调歌头（霜降碧天静）·····	（ 13 ）
朱敦儒	鹧鸪天（我是清都山水郎）·····	（ 14 ）
李清照	渔家傲（天接云涛连晓雾）·····	（ 15 ）
岳飞	满江红（怒发冲冠）·····	（ 16 ）
张孝祥	水调歌头（雪洗虏尘静）·····	（ 17 ）
辛弃疾	贺新郎（老大那堪说）·····	（ 18 ）
	永遇乐（千古江山）·····	（ 19 ）
	破阵子（醉里挑灯看剑）·····	（ 20 ）
	南乡子（何处望神州）·····	（ 21 ）
陈 亮	水调歌头（不见南师久）·····	（ 22 ）
刘 过	西江月（堂上谋臣尊俎）·····	（ 23 ）
	沁园春（万马不嘶）·····	（ 24 ）
崔与之	水调歌头（万里云间戍）·····	（ 25 ）

戴复古	满江红（赤壁矶头）	（26）
刘克庄	沁园春（一卷《阴符》）	（27）
	贺新郎（湛湛长空黑）	（28）
	清平乐（风高浪快）	（29）
吴 渊	念奴娇（我来牛渚）	（30）
文天祥	念奴娇（水天空阔）	（31）
	沁园春（为子死孝）	（32）

淡月疏烟忆君容——话友情

柳 永	玉蝴蝶（望处雨收云断）	（35）
	诉衷情近（雨晴气爽）	（36）
苏 轼	满庭芳（三十三年）	（37）
	归朝欢（我梦扁舟浮震泽）	（38）
	永遇乐（长忆别时）	（39）
	虞美人（波声拍枕长淮晓）	（40）
	八声甘州（有情风万里卷潮来）	（41）
舒 亶	虞美人（芙蓉落尽天涵水）	（42）
晁冲之	临江仙（忆昔西池池上饮）	（43）
曹 组	忆少年（年时酒伴）	（44）
王以宁	水调歌头（大别我知友）	（45）
辛弃疾	谒金门（山共水）	（46）
	鹧鸪天（聚散匆匆不偶然）	（47）
	雨中花慢（旧雨常来）	（48）
	水龙吟（只愁风雨重阳）	（49）
陈 亮	鹧鸪天（落魄行歌记昔游）	（50）
刘 过	柳梢青（泛菊杯深）	（51）

姜 夔	探春慢 (衰草愁烟)	(52)
张 炎	甘州 (望娟娟一水隐芙蓉)	(53)
	台城路 (薛涛笺上相思字)	(54)

心似双丝网，中有千千结——话恋情

寇 准	踏莎行 (春色将阑)	(57)
柳 永	昼夜乐 (洞房记得初相遇)	(58)
	蝶恋花 (伫倚危楼风细细)	(59)
	忆帝京 (薄衾小枕凉天气)	(60)
张 先	千秋岁 (数声鶯鶯)	(61)
	更漏子 (锦筵红)	(62)
	诉衷情 (花前月下暂相逢)	(63)
晏 殊	玉楼春 (绿杨芳草长亭路)	(64)
欧阳修	南歌子 (凤髻金泥带)	(65)
	渔家傲 (近日门前溪水涨)	(66)
司马光	西江月 (宝髻松松挽就)	(67)
晏几道	临江仙 (梦后楼台高锁)	(68)
	临江仙 (斗草阶前初见)	(69)
	鹧鸪天 (彩袖殷勤捧玉钟)	(70)
	长相思 (长相思，长相思)	(71)
魏夫人	卷珠帘 (记得来时春未暮)	(72)
苏 軾	蝶恋花 (花褪残红青杏小)	(73)
	蝶恋花 (记得画屏初会遇)	(74)
李之仪	卜算子 (我住长江头)	(75)
秦 观	鹊桥仙 (纤云弄巧)	(76)
	千秋岁 (水边沙外)	(77)
贺 铸	青玉案 (凌波不过横塘路)	(78)
张 耒	秋蕊香 (帘幕疏疏风透)	(79)

李清照	点绛唇 (蹴罢秋千)	(80)
	蝶恋花 (暖雨晴风初破冻)	(81)
	一剪梅 (红藕香残玉簟秋)	(82)
宋淑真	清平乐 (恼烟撩露)	(83)
陆 游	钗头凤 (红酥手)	(84)
唐 琬	钗头凤 (世情薄)	(85)
赵长卿	更漏子 (烛消红)	(86)
辛弃疾	青玉案 (东风夜放花千树)	(87)
	鹧鸪天 (晚日寒鸦一片愁)	(88)
	念奴娇 (野棠花落)	(89)
刘 过	醉太平 (情高意真)	(90)
姜 夔	踏莎行 (燕燕轻盈)	(91)
戴复古	木兰花慢 (莺啼啼不尽)	(92)
戴复古妻	祝英台近 (惜多才)	(93)
吴文英	瑞鹤仙 (晴丝牵绪乱)	(94)

弯环正是愁眉样——话闺情

陈 亚	生查子 (相思意已深)	(97)
柳 永	甘草子 (秋暮, 乱洒衰荷)	(98)
张 先	菩萨蛮 (忆郎还上层楼曲)	(99)
	浣溪沙 (楼倚春江百尺高)	(100)
晏 殊	浣溪沙 (玉碗冰寒滴露华)	(101)
	诉衷情 (东风杨柳欲青青)	(102)
宋 祁	蝶恋花 (绣幕茫茫罗帐卷)	(103)
晏几道	蝶恋花 (初捻霜纨生怅望)	(104)
	更漏子 (柳丝长, 桃叶小)	(105)
苏 轼	阮郎归 (绿槐高柳咽新蝉)	(106)
	蝶恋花 (蝶懒莺慵春过半)	(107)

秦 观	画堂春 (东风吹柳日初长)	(108)
周邦彦	浣溪沙 (雨过残红湿未飞)	(109)
	一落索 (眉共春山争秀)	(110)
谢 逸	蝶恋花 (豆蔻梢头春色浅)	(111)
	菩萨蛮 (暄风迟日春光闹)	(112)
李清照	浣溪沙 (淡荡春光寒食天)	(113)
王之道	如梦令 (一饷凝情无语)	(114)
朱淑真	眼儿媚 (迟迟春日弄轻柔)	(115)
	菩萨蛮 (山亭水榭秋方半)	(116)
李 吕	鹧鸪天 (脸上残霞酒半消)	(117)
陆 游	鸟夜啼 (金鸭余香尚暖)	(118)

渡头杨柳青青，枝枝叶叶离情——话别情

林 逋	相思令 (吴山青)	(121)
	点绛唇 (金谷年年)	(122)
夏 竦	鹧鸪天 (镇日无心扫黛眉)	(123)
范仲淹	御街行 (纷纷坠叶飘香砌)	(124)
柳 永	雨霖铃 (寒蝉凄切)	(125)
	采莲令 (月华收)	(126)
张 先	一丛花令 (伤高怀远几时穷)	(127)
	江南柳 (隋堤远)	(128)
晏 殊	采桑子 (时光只解催人老)	(129)
	蝶恋花 (槛菊愁烟兰泣露)	(130)
	喜迁莺 (花不尽)	(131)
欧阳修	诉衷情 (清晨帘幕卷轻霜)	(132)
	踏莎行 (候馆梅残)	(133)
	浪淘沙 (把酒祝东风)	(134)
	玉楼春 (别后不知君远近)	(135)

	蝶恋花 (谁道闲情抛弃久)	(136)
晏几道	鹧鸪天 (醉拍春衫惜旧香)	(137)
	清平乐 (留人不住)	(138)
王 观	卜算子 (水是眼波横)	(139)
苏 轼	江城子 (翠蛾羞黛怯人看)	(140)
	少年游 (去年相送)	(141)
	水调歌头 (明月几时有)	(142)
	青玉案 (三年枕上吴中路)	(143)
秦 观	满庭芳 (山抹微云)	(144)
	江城子 (西城杨柳弄春柔)	(145)
	八六子 (倚危亭)	(146)
周邦彦	蝶恋花 (月皎惊鸟栖不定)	(147)
	兰陵王 (柳阴直)	(148)
	夜飞鹊 (河桥送人处)	(149)
毛 滂	惜分飞 (泪湿阑干花著露)	(150)
惠 洪	青玉案 (绿槐烟柳长亭路)	(151)
李清照	凤凰台上忆吹箫 (香冷金猊)	(152)
张元干	贺新郎 (梦绕神州路)	(153)
辛弃疾	祝英台近 (宝钗分)	(154)
	贺新郎 (绿树听鹈鴂)	(155)
姜 夔	长亭怨慢 (渐吹尽枝头香絮)	(156)
吴文英	风入松 (听风听雨过清明)	(157)
	唐多令 (何处合成愁)	(158)
周 密	高阳台 (照野旌旗)	(159)
	玉京秋 (烟水阔)	(160)
王沂孙	高阳台 (残雪庭阴)	(161)
蒋 捷	梅花引 (白鸥问我泊孤舟)	(162)

雨打梨花深闭门——话凄情

钱惟演	玉楼春（城上风光莺语乱）	（165）
张先	天仙子（《水调》数声持酒听）	（166）
王安石	千秋岁引（别馆寒砧）	（167）
晏几道	蝶恋花（醉别西楼醒不记）	（168）
	玉楼春（东风又作无情计）	（169）
王 诜	忆故人（烛影摇红）	（170）
苏轼	西江月（世事一场大梦）	（171）
	南乡子（怅望送春杯）	（172）
秦 观	鹧鸪天（枕上流莺和泪闻）	（173）
	望海潮（梅英疏淡）	（174）
	如梦令（遥夜沉沉如水）	（175）
	踏莎行（雾失楼台）	（176）
曹 组	品令（乍寂寞）	（177）
万俟咏	昭君怨（春到南楼雪尽）	（178）
朱敦儒	临江仙（直自凤凰城破后）	（179）
	水调歌头（当年五陵下）	（180）
李清照	醉花阴（薄雾浓云愁永昼）	（181）
	声声慢（寻寻觅觅）	（182）
	武陵春（风住尘香花已尽）	（183）
李重元	忆王孙（萋萋芳草忆王孙）	（184）
岳 飞	小重山（昨夜寒蛩不住鸣）	（185）
朱淑真	蝶恋花（楼外垂杨千万缕）	（186）
陆 游	鹊桥仙（茅檐人静）	（187）
	卜算子（驿外断桥边）	（188）
辛弃疾	摸鱼儿（更能消几番风雨）	（189）

	水龙吟（老来曾识渊明）	（190）
	丑奴儿（少年不识愁滋味）	（191）
姜 夔	扬州慢（淮左名都）	（192）
蒋 捷	虞美人（少年听雨歌楼上）	（193）
张 炎	高阳台（接叶巢莺）	（194）

满院落花帘不卷——话怨情

柳 永	曲玉管（陇首云飞）	（197）
	少年游（长安古道马迟迟）	（198）
晏几道	鹧鸪天（一醉醒来春又残）	（199）
	虞美人（曲阑干外天如水）	（200）
赵令畴	浣溪沙（水满池塘花满枝）	（201）
贺 铸	减字浣溪沙（闲把琵琶旧谱寻）	（202）
	杵声齐（砧面莹）	（203）
	陌上郎（西津海鹢舟）	（204）
李清照	点绛唇（寂寞深闺）	（205）
朱淑贞	减字木兰花（独行独坐）	（206）
黄 机	忆秦娥（秋萧索）	（207）
陈东甫	长相思（花深深）	（208）
许 棐	喜迁莺（鸠雨细）	（209）
黄 昇	清平乐（株帘寂寂）	（210）
陈允平	清平乐（凤城春浅）	（211）
江 开	菩萨蛮（春时江上廉纤雨）	（212）
朱嗣发	摸鱼儿（对西风）	（213）
无名氏	生查子（只知眉上愁）	（214）

头白鸳鸯失伴飞——话哀情

晏几道	阮郎归（天边金掌露成霜）	（217）
-----	--------------	-------

苏 轼	江城子（十年生死两茫茫）	（218）
贺 铸	鹧鸪天（重过阊门万事非）	（219）
周邦彦	满庭芳（风老莺雏）	（220）
朱敦儒	相见欢（金陵城上西楼）	（221）
赵 佶	燕山亭（裁剪冰绡）	（222）
蒋兴祖女	减字木兰花（朝云横度）	（223）
陆 游	诉衷情（当年万里觅封侯）	（224）
辛弃疾	水龙吟（楚天千里清秋）	（225）
	菩萨蛮（郁孤台下清江水）	（226）
姜 夔	点绛唇（燕雁无心）	（227）
史达祖	秋霁（江水苍苍）	（228）
刘辰翁	兰陵王（送春去）	（229）
	宝鼎现（红妆春骑）	（230）
周 密	一萼红（步深幽）	（231）
王沂孙	长亭怨慢（泛孤艇）	（232）
	眉 妩（渐新痕悬柳）	（233）
	齐天乐（一襟余恨宫魂断）	（234）
张 炎	月下笛（万里孤云）	（235）
	绮罗香（万里飞霜）	（236）

梦为蝴蝶亦还乡——话乡情

范仲淹	苏幕遮（碧云天）	（239）
柳 永	安公子（远岸收残雨）	（240）
张 先	惜琼花（汀蘋白）	（241）
苏 轼	望江南（春未老）	（242）
秦 观	阮郎归（湘天风雨破寒初）	（243）
周邦彦	苏幕遮（燎沉香）	（244）

	浣溪沙 (楼上晴天碧四垂)	(245)
	琐窗寒 (暗柳啼鸦)	(246)
曹 组	青玉案 (碧山锦树明秋霁)	(247)
万俟咏	诉衷情 (一鞭清晓喜还家)	(248)
朱敦儒	雨中花 (故国当年得意)	(249)
	采桑子 (扁舟去作江南客)	(250)
李清照	鹧鸪天 (寒日萧萧上琐窗)	(251)
	菩萨蛮 (风柔日薄春犹早)	(252)
吕本中	南歌子 (驿路侵斜月)	(253)
洪 皓	江梅引 (天涯除馆忆江梅)	(254)
鲁逸仲	南浦 (风悲画角)	(255)
陆 游	南乡子 (归梦寄吴樯)	(256)
	渔家傲 (东望山阴何处是)	(257)
赵长卿	临江仙 (过尽征鸿来尽燕)	(258)
	阮郎归 (年年为客遍天涯)	(259)
辛弃疾	鹧鸪天 (一片归心拟乱云)	(260)
	满江红 (点火樱桃)	(261)
程 垓	水龙吟 (夜来风雨匆匆)	(262)
姜 夔	浣溪沙 (雁怯重云不肯啼)	(263)
史达祖	夜行船 (不剪春衫愁意态)	(264)
高观国	玉蝴蝶 (唤起一襟凉思)	(265)
吴文英	祝英台近 (采幽香)	(266)
	鹧鸪天 (池上红衣伴倚栏)	(267)
周 密	扫花游 (江蓠怨碧)	(268)
王沂孙	扫花游 (商飙乍发)	(269)
蒋 捷	一剪梅 (一片春愁待酒浇)	(270)
	虞美人 (丝丝杨柳丝丝雨)	(271)
无名氏	一剪梅 (漠漠春阴洒半酣)	(272)

稻花香里说丰年——话闲情

张先	木兰花（龙头舴艋吴儿竞）	(275)
晏殊	浣溪沙（一曲新词酒一杯）	(276)
	清平乐（金风细细）	(277)
	踏莎行（小径红稀）	(278)
	浣溪沙（小阁重帘有燕过）	(279)
	破阵子（燕子来时新社）	(280)
宋祁	木兰花（东城渐觉风光好）	(281)
欧阳修	采桑子（群芳过后西湖好）	(282)
苏轼	浣溪沙（细雨斜风作晓寒）	(283)
	浣溪沙（照日深红暖见鱼）	(284)
	浣溪沙（旋抹红妆看使君）	(285)
	浣溪沙（麻叶层层蕊叶光）	(286)
	浣溪沙（簌簌衣巾落枣花）	(287)
	浣溪沙（软草平莎过雨新）	(288)
	西江月（照野弥弥浅浪）	(289)
	鹧鸪天（林断山明竹隐墙）	(290)
黄庭坚	水调歌头（瑶草一何碧）	(291)
晁端礼	浣溪沙（清润风光雨后天）	(292)
仲殊	诉衷情（清波门外拥轻衣）	(293)
周邦彦	浣溪沙（翠葆参差竹径成）	(294)
谢逸	千秋岁（楝花飘砌）	(295)
毛滂	踏莎行（拨雪寻春）	(296)
	临江仙（闻道长安灯夜好）	(297)
朱敦儒	好事近（摇首出红尘）	(298)
李清照	如梦令（昨夜雨疏风骤）	(299)
	如梦令（常记溪亭日暮）	(300)

范成大	蝶恋花（春涨一篙添水面）	(301)
杨无咎	柳梢青（茅舍疏篱）	(302)
杨万里	好事近（月未到诚斋）	(303)
张孝祥	念奴娇（洞庭青草）	(304)
	西江月（问讯湖边春色）	(305)
张 抡	踏莎行（秋入云山）	(306)
辛弃疾	清平乐（柳边飞鞚）	(307)
	清平乐（茅檐低小）	(308)
	清平乐（连云松竹）	(309)
	鹧鸪天（陌上柔桑破嫩芽）	(310)
	鹧鸪天（春入平原荠菜花）	(311)
	鹊桥仙（松冈避暑）	(312)
	西江月（明月别枝惊鹊）	(313)
姜 夔	念奴娇（闹红一舸）	(314)
吴文英	扫花游（水园沁碧）	(315)
黄 昇	酹江月（玉林何有）	(316)
周 密	闻鹊喜（天水碧）	(317)
	木兰花慢（觅梅花信息）	(318)
	曲游春（禁苑东风外）	(320)
张 炎	南 浦（波暖绿粼粼）	(322)

一蓑烟雨任平生

——话豪情

豪情是对人生的积极彻悟，是对理想信仰的情感肯定。豪情是悲壮不是纤巧，豪情是人生奋进的呐喊，不是碌碌无为的平庸。诚然，豪情皆有感而发，或功名未就，或身处逆境，虽然寓有孤寂悲凉，却是生命深沉的表现，是心灵不屈的抗争。理性的洞若观火与颓废的看破红尘判若霄壤，前者是于有限中寻求无限，把握人生真谛；后者则遇挫万念俱灰，年少老态龙钟。人生如一次艰难的长途跋涉，信念是一泓甘冽的清泉，豪情是吹拂心灵的清风。时序轮回，生命不可轮回，人生易老，就更需重视生命的密度。不以物喜，不以己悲，忧乐皆系于天下。困厄不遇，相信天生我材必有用；面对悲愁，百年须笑三万六千场；虽遇挫折，依然慷慨激昂唱大风。穷达进退不失本色，一任风云变幻，始终直面人生。

