



根据教育部幼儿教育
指导纲要编写

千字文

戈艳娟 编著

guo xue jing dian qian zi wen guo xue jing dian qian zi wen



NLIC 2970699756

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

千字文/戈艳娟编著. —北京:中国人口出版社,
2010.9
(我的成长必备书·第3辑)
ISBN 978-7-5101-0510-4

I. ①千… II. ①戈… III. ①语文课—学前教育—教
学参考资料 ②汉语—古代—启蒙读物 IV. ①G613.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第151643号



我的成长必备书③

千字文

戈艳娟 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	沈阳美程在线印刷有限公司
开本	787×1092 1/40
印张	3.6
字数	100千字
版次	2010年10月第1版
印次	2010年10月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-0510-4
定价	82.80元(共6册)

社长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

千字文



戈艳娟 编著

中国人口出版社

编者的话

《千字文》是南朝梁武帝时期的员外散骑侍郎周兴嗣所作的一篇韵文，全文由一千个不重复的字连缀成篇，音韵和谐、前后连贯、条理清晰，涵盖自然、历史、政治、军事、教育、伦理等多方面的内容，历来被视为儿童识字的范本，是儿童启蒙教育的必修课。

为了便于诵读，我们对原文进行了详尽的注释和翻译，还编写了许多精彩的小故事，以增强其阅读性，让孩子在学习语言、文字的同时，接受醇厚的传统文化熏陶，从而提高他们的综合素质。



原文

天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列张。
寒来暑往，秋收冬藏。闰余成岁，律吕调阳。
云腾致雨，露结为霜。金生丽水，玉出昆冈。
剑号巨阙，珠称夜光。果珍李柰，菜重芥姜。
海咸河淡，鳞潜羽翔。龙师火帝，鸟官人皇。
始制文字，乃服衣裳。推位让国，有虞陶唐。
吊民伐罪，周发殷汤。坐朝问道，垂拱平章。
爱育黎首，臣伏戎羌。遐迩一体，率宾归王。
鸣凤在竹，白驹食场。化被草木，赖及万方。
盖此身发，四大五常。恭惟鞠养，岂敢毁伤。
女慕贞洁，男效才良。知过必改，得能莫忘。
罔谈彼短，靡恃己长。信使可覆，器欲难量。
墨悲丝染，诗赞羔羊。景行维贤，克念作圣。
德建名立，形端表正。空谷传声，虚堂习听。
祸因恶积，福缘善庆。尺璧非宝，寸阴是竞。
资父事君，曰严与敬。孝当竭力，忠则尽命。
临深履薄，夙兴温清。似兰斯馨，如松之盛。
川流不息，渊澄取映。容止若思，言辞安定。
笃初诚美，慎终宜令。荣业所基，籍甚无竟。



学优登仕，摄职从政。存以甘棠，去而益咏。
乐殊贵贱，礼别尊卑。上和下睦，夫唱妇随。
外受傅训，入奉母仪。诸姑伯叔，犹子比儿。
孔怀兄弟，同气连枝。交友投分，切磨箴规。
仁慈隐恻，造次弗离。节义廉退，颠沛匪亏。
性静情逸，心动神疲。守真志满，逐物意移。
坚持雅操，好爵自縻。都邑华夏，东西二京。
背邙面洛，浮渭据泾。宫殿盘郁，楼观飞惊。
图写禽兽，画彩仙灵。丙舍旁启，甲帐对楹。
肆筵设席，鼓瑟吹笙。升阶纳陛，弁转疑星。
右通广内，左达承明。既集坟典，亦聚群英。
杜稿钟隶，漆书壁经。府罗将相，路侠槐卿。
户封八县，家给千兵。高冠陪辇，驱毂振缨。
世禄侈富，车驾肥轻。策功茂实，勒碑刻铭。
磻溪伊尹，佐时阿衡。奄宅曲阜，微旦孰营。
桓公匡合，济弱扶倾。绮回汉惠，说感武丁。
俊乂密勿，多士寔宁。晋楚更霸，赵魏困横。
假途灭虢，践土会盟。何遵约法，韩弊烦刑。
起翦颇牧，用军最精。宣威沙漠，驰誉丹青。
九州禹迹，百郡秦并。岳宗泰岱，禅主云亭。
雁门紫塞，鸡田赤城。昆池碣石，钜野洞庭。
旷远绵邈，岩岫杳冥。治本于农，务兹稼穡。



俶载南亩，我艺黍稷。税熟贡新，劝赏黜陟。
孟轲敦素，史鱼秉直。庶几中庸，劳谦谨敕。
聆音察理，鉴貌辨色。贻厥嘉猷，勉其祗植。
省躬讥诫，宠增抗极。殆辱近耻，林皋幸即。
两疏见机，解组谁逼。索居闲处，沉默寂寥。
求古寻论，散虑逍遥。欣奏累遣，戚谢欢招。
渠荷的历，园莽抽条。枇杷晚翠，梧桐蚤凋。
陈根委翳，落叶飘摇。游鹄独运，凌摩绛霄。
耽读玩市，寓目囊箱。易辙攸畏，属耳垣墙。
具膳餐饭，适口充肠。饱饫烹宰，饥厌糟糠。
亲戚故旧，老少异粮。妾御绩纺，侍巾帷房。
纨扇圆絜，银烛炜煌。昼眠夕寐，蓝笋象床。
弦歌酒宴，接杯举觞。矫手顿足，悦豫且康。
嫡后嗣续，祭祀烝尝。稽顙再拜，悚惧恐惶。
笺牒简要，顾答审详。骸垢想浴，执热愿凉。
驴骡犊特，骇跃超骧。诛斩贼盗，捕获叛亡。
布射僚丸，嵇琴阮啸。恬笔伦纸，钧巧任钓。
释纷利俗，并皆佳妙。毛施淑姿，工颦妍笑。
年矢每催，曦晖朗曜。璇玑悬斡，晦魄环照。
指薪修祜，永绥吉劭。矩步引领，俯仰廊庙。
束带矜庄，徘徊瞻眺。孤陋寡闻，愚蒙等诮。
谓语助者，焉哉乎也。



tiān dì xuán huáng
天 地 玄 黄,
yǔ zhòu hóng huāng
宇 宙 洪 荒。

【注释】 ① 玄：黑色。 ② 洪荒：混沌的状态。

【译文】 苍天是黑色的，大地是黄色的，宇宙形成于混沌的状态中。

精彩导读

pán gǔ kāi tiān dì
盘 古 开 天 地

hěn jiǔ yǐ qián tiān hé dì shì lián zài yì qǐ de jiù xiàng shì yí gè hún
很久以前，天和地是连在一起的，就像是一个浑

zuó de dà jī dàn zài zhè ge dà jī dàn lǐ shuì zhe yí gè jiào pán gǔ de rén
浊的大鸡蛋。在这个大鸡蛋里睡着一个叫盘古的人。

tā zài dà jī dàn lǐ chén shuì le yí wàn bā qiān nián hòu tū rán xǐng le guò lái
他在大鸡蛋里沉睡了一万八千年后突然醒了过来。

xǐng lái hòu de pán gǔ yǎn qián yí piàn qī hēi kōng qì hún zhuó de lìng tā
醒来后的盘古眼前一片漆黑，空气浑浊得令他

yǒu xiē tòu bú guò qì lái yú shì tā shǒu chí jù fǎ yòng lì yí huī zhǐ tīng
有些透不过气来。于是，他手持巨斧用力一挥，只听

yì shēng jù xiǎng dà jī dàn bèi héng xiàng pī kāi le lǐ miàn qīng jìng de yáng qì
一声巨响，大鸡蛋被横向劈开了。里面清静干净的阳气

shàng shēng biàn chéng tiān hún zhuó de yīn qì xià chén xíng chéng dì pán gǔ pà tiān dì
上升变成天，浑浊的阴气下沉形成地。盘古怕天地

zài chóng xīn hé zài yì qǐ jiù yòng tóu dīng zhe tiān jiǎo tà zhe dì tā de shēn
再重新合在一起，就用头顶着天，脚踏着地。他的身

tǐ měi tiān zhǎng gāo yí zhàng tiān
体每天长高一丈，天

jiù shēng gāo yí zhàng dì yě jiā
就升高一丈，地也加

hòu yí zhàng
厚一丈。

jiù zhè yàng yòu jīng guò
就这样，又经过

yí wàn bā qiān nián tiān hé dì
一万八千年，天和地

zhōng yú wěn gù xià lái
终于稳固下来。



rì yuè yíng zè
日 月 盈 昃,
chén xiù liè zhāng
辰 宿 列 张。

[注释] ① 盈:月圆。 ② 昃:太阳西斜。 ③ 辰宿:星宿。 ④ 列:陈列。

[译文] 太阳有时正有时斜,月亮有时缺有时圆,星辰布满无边的天空。

精彩导读

hòu yì shè rì
后 羿 射 日

chuán shuō yáo zài wèi shí yǒu shí gè tài yáng yì qǐ chū xiàn zài tiān kōng zhōng
传说尧在位时,有十个太阳一起出现在天空中,

bǎ zhuāng jiā dōu shài kū le bǎ cǎo mù yě shài sǐ le zài jiā shàng měng shòu de qīn
把庄稼都晒枯了,把草木也晒死了,再加上猛兽的侵

rǎo lǎo bǎi xìng shēng huó jiān nán tiān dì tóng qíng rén jiān shòu kǔ de bǎi xìng jiù
扰,老百姓生活艰难。天帝同情人间受苦的百姓,就

pài shàn yú shè jiǎn de hòu yì dào rén jiān
派善于射箭的后羿到人间

wèi mǐn chú hài
为民除害。

hòu yì lái dào rén jiān hòu,
后羿来到人间后，

fā xiàn shí gè tài yáng de
发现十个太阳的

wēi hài yuǎn shèng guò
危害远胜过

měng shòu biàn jué dìng
猛兽，便决定

shè diào shí gè tài
射掉十个太

yáng tā lā gōng
阳。他拉弓



dā jiǎn xiàng tiān shàng de tài yáng shè qù zhuǎn yǎn jiān shí gè tài yáng bèi shè diào
搭箭，向天上的太阳射去。转眼间，十个太阳被射掉

le jiǔ gè dāng hòu yì yào shè dì shí gè tài yáng shí bèi yáo lán zhù le yáo
了九个。当后羿要射第十个太阳时，被尧拦住了，尧

rèn wéi liú xià yí gè tài yáng huì duì bǎi xìng yǒu yì jiù zhè yàng zài hòu yì
认为留下一个太阳会对百姓有益。就这样，在后羿

de bāng zhù xià bǎi xìng yòu guò shàng le xìng fú de shēng huó
的帮助下，百姓又过上了幸福的生活。

hán lái shǔ wǎng,
寒来暑往,
qiū shōu dōng cáng.
秋收^①冬藏^②。

[注释] ① 收:收割庄稼。 ② 藏:储藏粮食。

[译文] 季节循环变化,寒冬来到了,暑夏过去了,秋天人们忙着收割庄稼,冬天又忙着储藏粮食。

精彩导读

nóng shén hòu jì
农神后稷

gǔ shí hou yí gè jiào jiāng yuán de nǚ zǐ zài jiāo wài yóu wán shí cǎi dào
古时候, 一个叫姜嫄的女子在郊外游玩时踩到
le yí gè jù rén de jiǎo yìn huí jiā hòu bù jiǔ jiāng yuán fā xiàn zì jǐ jìng
了一个巨人的脚印。回家后不久, 姜嫄发现自己竟
rán huái yùn le yì nián hòu tā shēng xià yí gè nán yīng qǔ míng jiào qì
然怀孕了。一年后, 她生下一个男婴, 取名叫弃。

qì zài hěn xiǎo de shí hòu jiù xǐ huān zhòng zhǐ gāo liáng gǔ zi děng zuò wù
弃在很小的时候就喜欢种植高粱、谷子等作物，

zhǎng dà hòu tā gèng xǐ huān cóng shì zhè zhǒng shēng chǎn huó dòng yóu yú qì shàn yú xuǎn
长大后他更喜欢从事这种生产活动。由于弃善于选

zé féi wò de tǔ rǎng lái zhòng zhí wǔ gǔ suǒ yǐ tā zhòng de zuò wù jīng cháng huò
择肥沃的土壤来种植五谷，所以他种的作物经常获

dé fēng shōu rén men dōu kāi shǐ xiào fǎng tā de gēng zhòng fāng fǎ yáo dì zhī dào
得丰收，人们都开始效仿他的耕种方法。尧帝知道

zhè jiàn shì hòu jiù tuī jǔ qì zuò le nóng shī bìng fēng
这件事后，就推举弃做了“农师”，并封

tā hòu jì de míng hào cóng cǐ hòu
他“后稷”的名号。从此，后

jì dài lǐng rén men dà lì fā zhǎn nóng
稷带领人们大力发展农

yè jiā jiā hù hù dōu guò shàng le fù
业，家家户户都过上了富

zú de shēng huó
足的生活。

hòu jì qù shì hòu rén
后稷去世后，人

men shì shì dài dài jì sì tā
们世代祭祀他，

hái zūn chēng tā wéi nóng shén
还尊称他为“农神”。



rùn yú chéng suì lǜ lǚ tiáo yáng
 闰余成岁，律吕调阳。

yún téng zhì yǔ lù jié wéi shuāng
 云腾致雨，露结为霜。

[注释] ① 律吕：古代将一个八度分为十二个不完全相等的半音，从低到高排列，每个半音称为一律，其中奇数各律叫做“律”，偶数各律叫做“吕”。

[译文] 历法上把数年多余的时间并成一个月，放在闰年里，古人用六律六吕来调节阴阳。云气上升遇冷就形成了雨，夜里露水遇冷就凝结成霜。

精彩导读

yuè shī líng lún
 乐师伶伦

chuán shuō zài huáng dì shí jiù yǐ yǒu le yīn yuè dàn nà shí de yīn yuè bú
 传说，在黄帝时就已有了音乐，但那时的音乐不
 guò shì yòng mù bàng shí qì dǐng xiāng hù zhuàng jī ér chǎn shēng de shēng yīn ér yǐ
 过是用木棒、石器等相互撞击而产生的声音而已。

duì zhè yàng de yīn yuè huáng dì gǎn dào hěn bù mǎn yì yú shì tā mìng yuè shī
 对这样的音乐，黄帝感到很不满意。于是，他命乐师

líng lún qù zhì zuò néng zòu chū yōu měi xuán lǜ de yuè qì
伶伦去制作能奏出优美旋律的乐器。

líng lún jīng guò duō cì jiàn bié rèn wéi yòng zhú guǎn yǎn zòu chū de shēng yīn
伶伦经过多次鉴别，认为用竹管演奏出的声音

zuì dòng tīng yú shì líng lún kǎn
最动听。于是，伶伦砍

huí dà liàng de zhú zǐ
回大量的竹子

jìn xíng yán jiū tā fā
进行研究。他发

xiàn tóng yàng cū xì de
现同样粗细的

zhú guǎn yóu
竹管，由

yú cháng duǎn bù
于长短不

tóng fā chū
同，发出

de shēng yīn gāo dī yě bù tóng líng lún fǎn fù tiáo shì zuì zhōng zhì chéng le yī
的声音高低也不同。伶伦反复调试，最终制成了一

tào yóu shí èr gēn zhú guǎn zǔ chéng de yuè qì tā hái gēn jù fēng huáng de tí jiào
套由十二根竹管组成的乐器，他还根据凤凰的啼叫

guī lǜ bǎ yīn cóng dī dào gāo dìng wéi shí èr lǜ
规律把音从低到高定为十二律。



jīn shēng lì shuǐ yù chū kūn gāng
金生丽水，玉出昆冈。

jiàn hào jù quē zhū chēng yè guāng
剑号巨阙，珠称夜光。

[注释] ① 丽水：即丽江，又名金沙江，出产黄金。② 昆冈：昆仑山。③ 巨阙：越王命欧冶子铸造了五把宝剑，其中最好的是巨阙剑。

[译文] 黄金产在金沙江，玉石出在昆仑山。最有名的宝剑叫“巨阙”，最珍贵的明珠叫“夜光”。

精彩导读

suí hóu zhū
隋侯珠

lì shǐ shàng yǒu yí gè zhū hóu guó jiào suí guó yǒu yí cì suí guó guó
历史上有一个诸侯国叫隋国。有一次，隋国国

jūn suí hóu dài zhe suí cóng chū yóu zài lù shàng kàn jiàn yí tiáo shòu shāng de dà shé
君隋侯带着随从出游，在路上看见一条受伤的大蛇。

tā jué de dà shé hěn kě lián jiù xià mǎ wèi tā bāo zā shāng kǒu zhí dào dà
他觉得大蛇很可怜，就下马为它包扎伤口。直到大

shé màn màn de pá zǒu suí hóu cái fàng xīn de lí kāi
蛇慢慢地爬走，隋侯才放心地离开。

bù jiǔ hòu de yì tiān wǎn shàng zài suí hóu qīn gōng de mén qián tū rán lái
不久后的一天晚上，在隋侯寝宫的门前突然来
le yì tiáo dà shé kǒu zhōng xián zhe yì kē bǎo zhū yuán lái tā jiù shì suí hóu
了一条大蛇，口中衔着一颗宝珠。原来它就是隋侯



jiù guò de nà tiáo dà shé wèi
救过的那条大蛇，为

gǎn xiè suí hóu de jiù mìng zhī
感谢隋侯的救命之

ēn ér lái tā kǒu zhōng de bǎo
恩而来，它口中的宝

zhū yì yì shēng huī bǎ zhěng gè
珠熠熠生辉，把整个

yuàn zi dōu zhào liàng le hòu lái
院子都照亮了。后来

rén men chēng zhè kē bǎo
人们称这颗宝

zhū wéi suí hóu zhū
珠为“隋侯珠”。