

新概念阅读书坊

# 宋词三百首

SONG CI SAN BAI SHOU



知书达礼

zhishudali 伊文 编

(清)上彊村民



吉林出版集团 JILIN PUBLISHING GROUP  
吉林美术出版社 | 全国百佳图书出版单位



# 宋词三百首

吉林出版集团 JILIN PUBLISHING GROUP  
吉林美术出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首 / (清) 上疆村民编.—长春: 吉林美术出版社, 2011.3


(新概念阅读书坊 / 崔钟雷主编)

ISBN 978-7-5386-5352-6

I. ①宋… II. ①上… III. ①宋词—青年读物②宋词—少年读物 IV. ①I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 039864 号

书 名: 宋词三百首

作 者 [清]上疆村民  
策 划 钟 雷  
主 编 崔钟雷  
副 主 编 张校华 石冬雪 王江梅  
出 版 人 石志刚  
责任编辑 栾 云  
装帧设计 稻草人工作室   
开 本 880mm × 1230mm 1/32  
字 数 230 千字  
印 张 8  
印 数 1-6000 册  
版 次 2011 年 3 月第 1 版  
印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林美术出版社  
发 行 吉林美术出版社图书经理部  
地 址 长春市人民大街 4646 号  
邮编: 130021  
电 话 图书经理部: 0431-86037896  
网 址 www.jlmspress.com  
印 刷 延边新华印刷有限公司

ISBN 978-7-5386-5352-6 定价: 19.90 元





|            |     |     |
|------------|-----|-----|
| 宴山亭 .....  | 赵 佶 | 009 |
| 渔家傲 .....  | 范仲淹 | 010 |
| 苏幕遮 .....  | 范仲淹 | 012 |
| 御街行 .....  | 范仲淹 | 013 |
| 菩萨蛮 .....  | 张 先 | 015 |
| 千秋岁 .....  | 张 先 | 016 |
| 青门引 .....  | 张 先 | 017 |
| 醉垂鞭 .....  | 张 先 | 019 |
| 天仙子 .....  | 张 先 | 020 |
| 一丛花令 ..... | 张 先 | 021 |
| 浣溪沙 .....  | 晏 殊 | 023 |
| 浣溪沙 .....  | 晏 殊 | 024 |
| 清平乐 .....  | 晏 殊 | 025 |
| 清平乐 .....  | 晏 殊 | 026 |
| 玉楼春 .....  | 晏 殊 | 027 |
| 木兰花 .....  | 晏 殊 | 028 |
| 木兰花 .....  | 晏 殊 | 030 |
| 踏莎行 .....  | 晏 殊 | 031 |
| 踏莎行 .....  | 晏 殊 | 032 |
| 木兰花 .....  | 宋 祁 | 034 |
| 采桑子 .....  | 欧阳修 | 035 |
| 诉衷情 .....  | 欧阳修 | 037 |
| 踏莎行 .....  | 欧阳修 | 038 |
| 蝶恋花 .....  | 欧阳修 | 040 |
| 蝶恋花 .....  | 欧阳修 | 041 |
| 蝶恋花 .....  | 欧阳修 | 042 |
| 玉楼春 .....  | 欧阳修 | 043 |
| 浪淘沙 .....  | 欧阳修 | 045 |

宋  
词  
三  
百  
首

目  
录





宋  
词  
三  
百  
首

目  
录

|            |     |     |
|------------|-----|-----|
| 青玉案 .....  | 欧阳修 | 046 |
| 曲玉管 .....  | 柳 永 | 048 |
| 雨霖铃 .....  | 柳 永 | 049 |
| 采莲令 .....  | 柳 永 | 051 |
| 蝶恋花 .....  | 柳 永 | 053 |
| 浪淘沙慢 ..... | 柳 永 | 054 |
| 定风波 .....  | 柳 永 | 056 |
| 少年游 .....  | 柳 永 | 058 |
| 戚氏 .....   | 柳 永 | 059 |
| 夜半乐 .....  | 柳 永 | 062 |
| 八声甘州 ..... | 柳 永 | 063 |
| 迷神引 .....  | 柳 永 | 065 |
| 竹马子 .....  | 柳 永 | 066 |
| 桂枝香 .....  | 王安石 | 068 |
| 临江仙 .....  | 晏几道 | 069 |
| 蝶恋花 .....  | 晏几道 | 071 |
| 蝶恋花 .....  | 晏几道 | 072 |
| 玉楼春 .....  | 晏几道 | 073 |
| 鹧鸪天 .....  | 晏几道 | 074 |
| 生查子 .....  | 晏几道 | 076 |
| 清平乐 .....  | 晏几道 | 077 |
| 木兰花 .....  | 晏几道 | 078 |
| 阮郎归 .....  | 晏几道 | 080 |
| 阮郎归 .....  | 晏几道 | 081 |
| 虞美人 .....  | 晏几道 | 082 |
| 御街行 .....  | 晏几道 | 084 |
| 留春令 .....  | 晏几道 | 085 |
| 六么令 .....  | 晏几道 | 086 |



|             |     |     |
|-------------|-----|-----|
| 思远人 .....   | 晏几道 | 088 |
| 水调歌头 .....  | 苏轼  | 089 |
| 念奴娇 .....   | 苏轼  | 091 |
| 水龙吟 .....   | 苏轼  | 093 |
| 永遇乐 .....   | 苏轼  | 094 |
| 洞仙歌 .....   | 苏轼  | 096 |
| 卜算子 .....   | 苏轼  | 097 |
| 青玉案 .....   | 苏轼  | 099 |
| 临江仙 .....   | 苏轼  | 100 |
| 贺新郎 .....   | 苏轼  | 102 |
| 江城子 .....   | 苏轼  | 103 |
| 木兰花令 .....  | 苏轼  | 105 |
| 定风波 .....   | 苏轼  | 106 |
| 望海潮 .....   | 秦观  | 108 |
| 八六子 .....   | 秦观  | 109 |
| 减字木兰花 ..... | 秦观  | 111 |
| 满庭芳 .....   | 秦观  | 112 |
| 满庭芳 .....   | 秦观  | 113 |
| 浣溪沙 .....   | 秦观  | 115 |
| 阮郎归 .....   | 秦观  | 116 |
| 清平乐 .....   | 赵令時 | 117 |
| 卜算子 .....   | 李之仪 | 118 |
| 瑞龙吟 .....   | 周邦彦 | 120 |
| 兰陵王 .....   | 周邦彦 | 122 |
| 六丑 .....    | 周邦彦 | 124 |
| 夜飞鹊 .....   | 周邦彦 | 125 |
| 满庭芳 .....   | 周邦彦 | 127 |
| 过秦楼 .....   | 周邦彦 | 128 |

# 宋词三百首

## 目 录





宋  
词  
三  
百  
首

目  
录

|             |     |     |
|-------------|-----|-----|
| 花犯 .....    | 周邦彦 | 130 |
| 解语花 .....   | 周邦彦 | 132 |
| 蝶恋花 .....   | 周邦彦 | 133 |
| 解连环 .....   | 周邦彦 | 134 |
| 拜星月慢 .....  | 周邦彦 | 136 |
| 关河令 .....   | 周邦彦 | 138 |
| 绮寮怨 .....   | 周邦彦 | 139 |
| 尉迟杯 .....   | 周邦彦 | 140 |
| 西河 .....    | 周邦彦 | 142 |
| 瑞鹤仙 .....   | 周邦彦 | 144 |
| 浪淘沙慢 .....  | 周邦彦 | 145 |
| 应天长 .....   | 周邦彦 | 147 |
| 夜游宫 .....   | 周邦彦 | 149 |
| 青玉案 .....   | 贺 铸 | 150 |
| 感皇恩 .....   | 贺 铸 | 151 |
| 减字浣溪沙 ..... | 贺 铸 | 152 |
| 石州慢 .....   | 贺 铸 | 153 |
| 蝶恋花 .....   | 贺 铸 | 155 |
| 天香 .....    | 贺 铸 | 156 |
| 石州慢 .....   | 张元幹 | 157 |
| 兰陵王 .....   | 张元幹 | 159 |
| 虞美人 .....   | 叶梦得 | 160 |
| 临江仙 .....   | 陈与义 | 162 |
| 临江仙 .....   | 陈与义 | 163 |
| 苏武慢 .....   | 蔡 伸 | 164 |
| 柳梢青 .....   | 蔡 伸 | 166 |
| 踏莎行 .....   | 周紫芝 | 167 |
| 满江红 .....   | 岳 飞 | 168 |



|            |     |     |
|------------|-----|-----|
| 六州歌头 ..... | 张孝祥 | 170 |
| 念奴娇 .....  | 张孝祥 | 172 |
| 六州歌头 ..... | 韩元吉 | 173 |
| 好事近 .....  | 韩元吉 | 175 |
| 剑器近 .....  | 袁去华 | 177 |
| 瑞鹤仙 .....  | 袁去华 | 178 |
| 卜算子 .....  | 陆 游 | 180 |
| 忆秦娥 .....  | 范成大 | 181 |
| 眼儿媚 .....  | 范成大 | 183 |
| 霜天晓角 ..... | 范成大 | 184 |
| 贺新郎 .....  | 辛弃疾 | 185 |
| 念奴娇 .....  | 辛弃疾 | 187 |
| 汉宫春 .....  | 辛弃疾 | 189 |
| 贺新郎 .....  | 辛弃疾 | 191 |
| 水龙吟 .....  | 辛弃疾 | 192 |
| 摸鱼儿 .....  | 辛弃疾 | 194 |
| 永遇乐 .....  | 辛弃疾 | 197 |
| 祝英台近 ..... | 辛弃疾 | 198 |
| 青玉案 .....  | 辛弃疾 | 200 |
| 鹧鸪天 .....  | 辛弃疾 | 201 |
| 菩萨蛮 .....  | 辛弃疾 | 203 |
| 点绛唇 .....  | 姜 夔 | 204 |
| 鹧鸪天 .....  | 姜 夔 | 205 |
| 踏莎行 .....  | 姜 夔 | 207 |
| 琵琶仙 .....  | 姜 夔 | 208 |
| 扬州慢 .....  | 姜 夔 | 210 |
| 长亭怨慢 ..... | 姜 夔 | 212 |
| 暗香 .....   | 姜 夔 | 214 |

# 宋 词 三 百 首

## 目 录





宋  
词  
三  
百  
首

目  
录

|            |     |     |
|------------|-----|-----|
| 淡黄柳 .....  | 姜夔  | 216 |
| 点绛唇 .....  | 姜夔  | 218 |
| 一萼红 .....  | 姜夔  | 219 |
| 绮罗香 .....  | 史达祖 | 222 |
| 双双燕 .....  | 史达祖 | 223 |
| 木兰花 .....  | 刘克庄 | 225 |
| 江城子 .....  | 卢祖皋 | 227 |
| 浣溪沙 .....  | 吴文英 | 228 |
| 点绛唇 .....  | 吴文英 | 229 |
| 祝英台近 ..... | 吴文英 | 231 |
| 澡兰香 .....  | 吴文英 | 232 |
| 高阳台 .....  | 吴文英 | 234 |
| 瑞鹤仙 .....  | 吴文英 | 236 |
| 夜游宫 .....  | 吴文英 | 237 |
| 贺新郎 .....  | 吴文英 | 238 |
| 风入松 .....  | 吴文英 | 240 |
| 高阳台 .....  | 吴文英 | 241 |
| 八声甘州 ..... | 吴文英 | 243 |
| 兰陵王 .....  | 刘辰翁 | 245 |
| 摸鱼儿 .....  | 刘辰翁 | 247 |
| 醉花阴 .....  | 李清照 | 249 |
| 声声慢 .....  | 李清照 | 250 |
| 念奴娇 .....  | 李清照 | 252 |
| 永遇乐 .....  | 李清照 | 254 |



# 宋词三百首

吉林出版集团 JILIN PUBLISHING GROUP  
吉林美术出版社 全国百佳图书出版单位



## 新概念阅读书坊

回首过去,且看今朝,那些逝去的朝代已与我们渐行渐远,我们不能身临其境去亲受那古朝气息,却可以手捧古书再现韶光之美。先辈们为我们留下的文化遗产,不仅是华夏民族生命之火的延续,也是华夏儿女为之奋斗的不竭动力。音乐之美,在于感同身受,身处其境;古文之美,在于细细咀嚼,回思其味。那些历史的文人骚客,留下的鸿篇佳作好似春风拂面,古色古香,值得我们去细细品味与斟酌。

演绎经典,传承文化,在新时代的背景下,我们以全新概念诠释经典文化,让你汲取先贤哲人之所长,培养经典文化之修养。为此,我们精心甄选了本套新概念阅读书坊系列丛书,包括《唐诗三百首》、《论语孟子》、《中华上下五千年》、《中华成语故事》、《三字经百家姓千字文》、《三十六计孙子兵法》、《歇后语谚语大全》、《宋词三百首》、《唐宋八大家文集》、《白话史记》、《千家诗增广贤文》、《曾国藩的智慧》、《古文观止》、《周易》、《三国志》、《诗经》、《中国通史》、《资治通鉴》、《老子庄子》、《黄帝内经》共二十本,我们为你打造一个全新的再现历史经典的平台,为你创造一片享受历史文化的新天地。

本套系列图书,延承权威经典,不失历史本貌,并加入全新时尚元素,版式新颖,文字准确,内容充实,涵盖广泛,有风云战事,有美文佳句,有历史变迁,有智慧哲学,为你展现中国传统文化的最大魅力!

# 宋 词 三 百 首

## 前 言





|            |     |     |
|------------|-----|-----|
| 宴山亭 .....  | 赵 佶 | 009 |
| 渔家傲 .....  | 范仲淹 | 010 |
| 苏幕遮 .....  | 范仲淹 | 012 |
| 御街行 .....  | 范仲淹 | 013 |
| 菩萨蛮 .....  | 张 先 | 015 |
| 千秋岁 .....  | 张 先 | 016 |
| 青门引 .....  | 张 先 | 017 |
| 醉垂鞭 .....  | 张 先 | 019 |
| 天仙子 .....  | 张 先 | 020 |
| 一丛花令 ..... | 张 先 | 021 |
| 浣溪沙 .....  | 晏 殊 | 023 |
| 浣溪沙 .....  | 晏 殊 | 024 |
| 清平乐 .....  | 晏 殊 | 025 |
| 清平乐 .....  | 晏 殊 | 026 |
| 玉楼春 .....  | 晏 殊 | 027 |
| 木兰花 .....  | 晏 殊 | 028 |
| 木兰花 .....  | 晏 殊 | 030 |
| 踏莎行 .....  | 晏 殊 | 031 |
| 踏莎行 .....  | 晏 殊 | 032 |
| 木兰花 .....  | 宋 祁 | 034 |
| 采桑子 .....  | 欧阳修 | 035 |
| 诉衷情 .....  | 欧阳修 | 037 |
| 踏莎行 .....  | 欧阳修 | 038 |
| 蝶恋花 .....  | 欧阳修 | 040 |
| 蝶恋花 .....  | 欧阳修 | 041 |
| 蝶恋花 .....  | 欧阳修 | 042 |
| 玉楼春 .....  | 欧阳修 | 043 |
| 浪淘沙 .....  | 欧阳修 | 045 |

宋  
词  
三  
百  
首

目  
录





宋  
词  
三  
百  
首

目  
录

|            |     |     |
|------------|-----|-----|
| 青玉案 .....  | 欧阳修 | 046 |
| 曲玉管 .....  | 柳 永 | 048 |
| 雨霖铃 .....  | 柳 永 | 049 |
| 采莲令 .....  | 柳 永 | 051 |
| 蝶恋花 .....  | 柳 永 | 053 |
| 浪淘沙慢 ..... | 柳 永 | 054 |
| 定风波 .....  | 柳 永 | 056 |
| 少年游 .....  | 柳 永 | 058 |
| 戚氏 .....   | 柳 永 | 059 |
| 夜半乐 .....  | 柳 永 | 062 |
| 八声甘州 ..... | 柳 永 | 063 |
| 迷神引 .....  | 柳 永 | 065 |
| 竹马子 .....  | 柳 永 | 066 |
| 桂枝香 .....  | 王安石 | 068 |
| 临江仙 .....  | 晏几道 | 069 |
| 蝶恋花 .....  | 晏几道 | 071 |
| 蝶恋花 .....  | 晏几道 | 072 |
| 玉楼春 .....  | 晏几道 | 073 |
| 鹧鸪天 .....  | 晏几道 | 074 |
| 生查子 .....  | 晏几道 | 076 |
| 清平乐 .....  | 晏几道 | 077 |
| 木兰花 .....  | 晏几道 | 078 |
| 阮郎归 .....  | 晏几道 | 080 |
| 阮郎归 .....  | 晏几道 | 081 |
| 虞美人 .....  | 晏几道 | 082 |
| 御街行 .....  | 晏几道 | 084 |
| 留春令 .....  | 晏几道 | 085 |
| 六么令 .....  | 晏几道 | 086 |



|             |     |     |
|-------------|-----|-----|
| 思远人 .....   | 晏几道 | 088 |
| 水调歌头 .....  | 苏轼  | 089 |
| 念奴娇 .....   | 苏轼  | 091 |
| 水龙吟 .....   | 苏轼  | 093 |
| 永遇乐 .....   | 苏轼  | 094 |
| 洞仙歌 .....   | 苏轼  | 096 |
| 卜算子 .....   | 苏轼  | 097 |
| 青玉案 .....   | 苏轼  | 099 |
| 临江仙 .....   | 苏轼  | 100 |
| 贺新郎 .....   | 苏轼  | 102 |
| 江城子 .....   | 苏轼  | 103 |
| 木兰花令 .....  | 苏轼  | 105 |
| 定风波 .....   | 苏轼  | 106 |
| 望海潮 .....   | 秦观  | 108 |
| 八六子 .....   | 秦观  | 109 |
| 减字木兰花 ..... | 秦观  | 111 |
| 满庭芳 .....   | 秦观  | 112 |
| 满庭芳 .....   | 秦观  | 113 |
| 浣溪沙 .....   | 秦观  | 115 |
| 阮郎归 .....   | 秦观  | 116 |
| 清平乐 .....   | 赵令時 | 117 |
| 卜算子 .....   | 李之仪 | 118 |
| 瑞龙吟 .....   | 周邦彦 | 120 |
| 兰陵王 .....   | 周邦彦 | 122 |
| 六丑 .....    | 周邦彦 | 124 |
| 夜飞鹊 .....   | 周邦彦 | 125 |
| 满庭芳 .....   | 周邦彦 | 127 |
| 过秦楼 .....   | 周邦彦 | 128 |

宋词三百首

目  
录





|             |     |     |
|-------------|-----|-----|
| 花犯 .....    | 周邦彦 | 130 |
| 解语花 .....   | 周邦彦 | 132 |
| 蝶恋花 .....   | 周邦彦 | 133 |
| 解连环 .....   | 周邦彦 | 134 |
| 拜星月慢 .....  | 周邦彦 | 136 |
| 关河令 .....   | 周邦彦 | 138 |
| 绮寮怨 .....   | 周邦彦 | 139 |
| 尉迟杯 .....   | 周邦彦 | 140 |
| 西河 .....    | 周邦彦 | 142 |
| 瑞鹤仙 .....   | 周邦彦 | 144 |
| 浪淘沙慢 .....  | 周邦彦 | 145 |
| 应天长 .....   | 周邦彦 | 147 |
| 夜游宫 .....   | 周邦彦 | 149 |
| 青玉案 .....   | 贺 铸 | 150 |
| 感皇恩 .....   | 贺 铸 | 151 |
| 减字浣溪沙 ..... | 贺 铸 | 152 |
| 石州慢 .....   | 贺 铸 | 153 |
| 蝶恋花 .....   | 贺 铸 | 155 |
| 天香 .....    | 贺 铸 | 156 |
| 石州慢 .....   | 张元幹 | 157 |
| 兰陵王 .....   | 张元幹 | 159 |
| 虞美人 .....   | 叶梦得 | 160 |
| 临江仙 .....   | 陈与义 | 162 |
| 临江仙 .....   | 陈与义 | 163 |
| 苏武慢 .....   | 蔡 伸 | 164 |
| 柳梢青 .....   | 蔡 伸 | 166 |
| 踏莎行 .....   | 周紫芝 | 167 |
| 满江红 .....   | 岳 飞 | 168 |

宋  
词  
三  
百  
首

目  
录





|            |     |     |
|------------|-----|-----|
| 六州歌头 ..... | 张孝祥 | 170 |
| 念奴娇 .....  | 张孝祥 | 172 |
| 六州歌头 ..... | 韩元吉 | 173 |
| 好事近 .....  | 韩元吉 | 175 |
| 剑器近 .....  | 袁去华 | 177 |
| 瑞鹤仙 .....  | 袁去华 | 178 |
| 卜算子 .....  | 陆 游 | 180 |
| 忆秦娥 .....  | 范成大 | 181 |
| 眼儿媚 .....  | 范成大 | 183 |
| 霜天晓角 ..... | 范成大 | 184 |
| 贺新郎 .....  | 辛弃疾 | 185 |
| 念奴娇 .....  | 辛弃疾 | 187 |
| 汉宫春 .....  | 辛弃疾 | 189 |
| 贺新郎 .....  | 辛弃疾 | 191 |
| 水龙吟 .....  | 辛弃疾 | 192 |
| 摸鱼儿 .....  | 辛弃疾 | 194 |
| 永遇乐 .....  | 辛弃疾 | 197 |
| 祝英台近 ..... | 辛弃疾 | 198 |
| 青玉案 .....  | 辛弃疾 | 200 |
| 鹧鸪天 .....  | 辛弃疾 | 201 |
| 菩萨蛮 .....  | 辛弃疾 | 203 |
| 点绛唇 .....  | 姜 夔 | 204 |
| 鹧鸪天 .....  | 姜 夔 | 205 |
| 踏莎行 .....  | 姜 夔 | 207 |
| 琵琶仙 .....  | 姜 夔 | 208 |
| 扬州慢 .....  | 姜 夔 | 210 |
| 长亭怨慢 ..... | 姜 夔 | 212 |
| 暗香 .....   | 姜 夔 | 214 |

# 宋 词 三 百 首

## 目 录



宋词三百首

目录

|            |     |     |
|------------|-----|-----|
| 淡黄柳 .....  | 姜夔  | 216 |
| 点绛唇 .....  | 姜夔  | 218 |
| 一萼红 .....  | 姜夔  | 219 |
| 绮罗香 .....  | 史达祖 | 222 |
| 双双燕 .....  | 史达祖 | 223 |
| 木兰花 .....  | 刘克庄 | 225 |
| 江城子 .....  | 卢祖皋 | 227 |
| 浣溪沙 .....  | 吴文英 | 228 |
| 点绛唇 .....  | 吴文英 | 229 |
| 祝英台近 ..... | 吴文英 | 231 |
| 澡兰香 .....  | 吴文英 | 232 |
| 高阳台 .....  | 吴文英 | 234 |
| 瑞鹤仙 .....  | 吴文英 | 236 |
| 夜游宫 .....  | 吴文英 | 237 |
| 贺新郎 .....  | 吴文英 | 238 |
| 风入松 .....  | 吴文英 | 240 |
| 高阳台 .....  | 吴文英 | 241 |
| 八声甘州 ..... | 吴文英 | 243 |
| 兰陵王 .....  | 刘辰翁 | 245 |
| 摸鱼儿 .....  | 刘辰翁 | 247 |
| 醉花阴 .....  | 李清照 | 249 |
| 声声慢 .....  | 李清照 | 250 |
| 念奴娇 .....  | 李清照 | 252 |
| 永遇乐 .....  | 李清照 | 254 |