

写好八十字 通习

宋

代

史

张磊——编写
陈泊涵——绘
景喜猷 杨子实——书

习字通史



主编 张桂元

时代文艺出版社

视听读写一体书

好学 八十组书法视频扫码即看
好看 八十幅插图描绘汉字之美
好读 八十段故事串联宋代历史

写好八十字 通习

宋

代

史

张鑫——编写
陈泊涵——绘
景喜猷 杨子实——书

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

写好八十字, 通习宋代史 / 张鑫编写; 陈泊涵绘;
景喜猷, 杨子实书. -- 长春: 时代文艺出版社, 2022.2
(习字通史)
ISBN 978-7-5387-6519-9

I. ①写… II. ①张… ②陈… ③景… ④杨… III.
①汉字—书法史—中国—宋代 IV. ①J292-092

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第189195号

写好八十字 通习宋代史

XIEHAO BASHI ZI TONGXI SONGDAISHI

张鑫 / 编写 陈泊涵 / 绘 景喜猷 杨子实 / 书

丛书主编: 张桂元

出品人: 陈琛

责任编辑: 刘兮

装帧设计: 紫图设计

排版制作: 毛倩雯

出版发行: 时代文艺出版社

地 址: 长春市福祉大路5788号 龙腾国际大厦A座15层 (130118)

电 话: 0431-81629751 (总编办) 0431-81629755 (发行部)

网 址: weibo.com/tlapress (官方微博) sdwycbsgf.tmall.com (天猫旗舰店)

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 15.5

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2022年3月第1版

印 次: 2022年3月第1次印刷

定 价: 39.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

如遇二维码失效 可至官方网站<http://www.doread.cn/video/>搜索关键字观看书法教程
欢迎您的反馈 我们将在重印时及时更新

目 录

- ① 宋 大宋华章·····001
- ② 五 五代十国·····004
- ③ 周 周世宗柴荣·····007
- ④ 赵 赵匡胤大权在握·····010
- ⑤ 陈 陈桥兵变·····013
- ⑥ 祖 宋太祖“杯酒释兵权”·····016
- ⑦ 心 同心同德·····019
- ⑧ 主 南唐李后主·····022
- ⑨ 向 一江春水向东流·····025
- ⑩ 普 赵普失宠·····028
- ⑪ 辽 辽朝建立·····031
- ⑫ 敬 石敬瑭“认贼作父”·····034
- ⑬ 斧 斧声烛影·····037
- ⑭ 束 束手就擒·····040
- ⑮ 河 高粱河之战·····043
- ⑯ 胆 杨业威震敌胆·····046
- ⑰ 丹 契丹英后·····049
- ⑱ 争 第二次征辽战争·····052
- ⑲ 波 王小波起义·····055
- ⑳ 寇 机智的寇准·····058
- ㉑ 端 正直的吕端·····061
- ㉒ 敢 寇准直言敢谏·····064
- ㉓ 境 大军压境·····067
- ㉔ 之 澶渊之盟·····070
- ㉕ 平 咸平之治·····073
- ㉖ 来 万邦来朝·····076
- ㉗ 垂 刘太后垂帘听政·····079
- ㉘ 慈 仁慈之君·····082
- ㉙ 夏 李元昊建立西夏·····085
- ㉚ 好 好水川之战·····088
- ㉛ 面 面具杀神·····091
- ㉜ 青 狄青遭贬·····094
- ㉝ 庆 庆历新政·····097
- ㉞ 淹 文武全才范仲淹·····100
- ㉟ 修 欧阳修诗文革新·····103
- ㊱ 柳 柳永“奉旨填词”·····106
- ㊲ 包 包拯铁面无私·····109
- ㊳ 者 仁者无敌·····112
- ㊴ 醉 曹太后醉酒误事·····115

40	石	王安石变法图强	118
41	途	半途而废	121
42	资	《资治通鉴》	124
43	苏	苏轼遭贬	127
44	乐	苦中作乐	130
45	梦	《梦溪笔谈》	133
46	活	活字印刷术	136
47	哲	宋哲宗年少有为	139
48	艺	艺术家宋徽宗	142
49	京	蔡京专权	145
50	花	花石纲之祸	148
51	腊	方腊起义	151
52	鱼	头鱼宴风波	154
53	阿	阿骨打征辽	157
54	引	宋徽宗引狼入室	160
55	卫	李纲守卫京城	163
56	学	太学生请愿	166
57	康	靖康之耻	169
58	渡	宋高宗南渡	172
59	目	宗泽死不瞑目	175
60	照	李清照颠沛流离	178

61	钟	钟相、杨么起义	181
62	鼓	擂鼓战金山	184
63	荡	黄天荡之战	187
64	展	大鹏展翅	190
65	卖	卖国贼秦桧	193
66	城	郾城大捷	196
67	亏	功亏一篑	199
68	千	千古奇冤	202
69	海	海陵王完颜亮	205
70	允	虞允文书生退敌	208
71	陆	陆游壮志难酬	211
72	理	理学大师朱熹	214
73	凤	李凤娘祸乱宫闱	217
74	伐	韩侂胄北伐	220
75	铁	铁木真六征西夏	223
76	阔	窝阔台灭金	226
77	误	贾似道误国	229
78	祥	文天祥抗敌	232
79	汗	丹心照汗青	235
80	崖	崖山海战	238
	○	宋代历史大事年表	241

宋

大宋华章

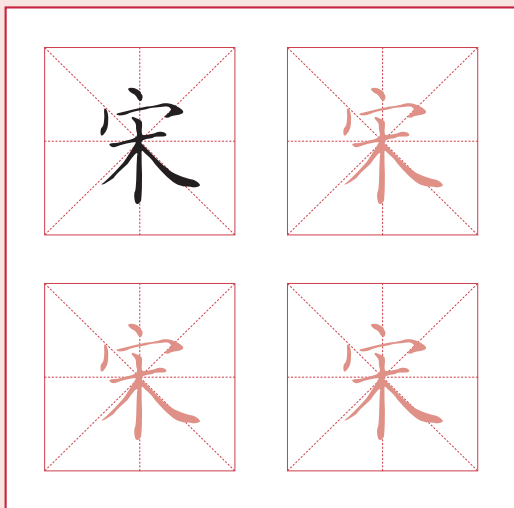
DASONGHUAZHANG



跟景喜猷写毛笔字



跟杨子实写硬笔字



书
写
提
示

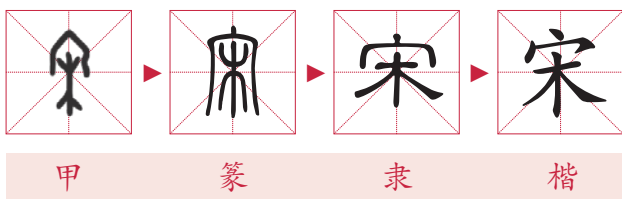
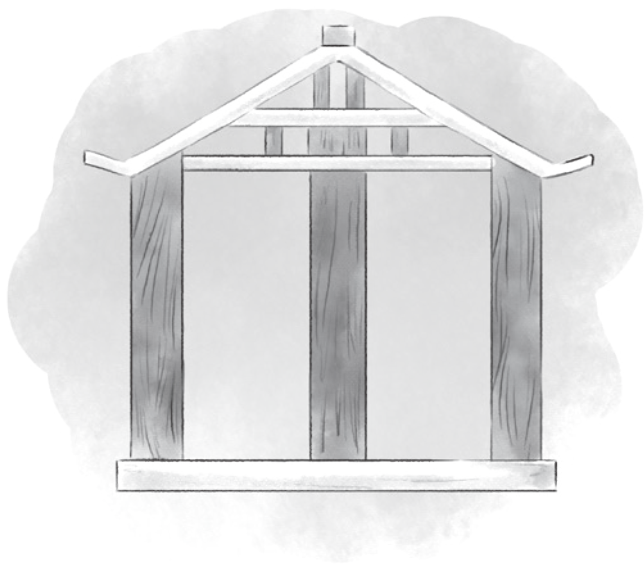
字形结构 | 上下

建议笔序 | 丶 宀 宀 宀 宀 宀 宀

☐ 扫码观看视频教程，名师讲解，逐笔演示



宋 字的演变



在甲骨文中，“宋”字上部的字形代表屋顶，这里指代房屋；下部的字形为“木”，代表树木。所以“宋”字的本义，指的是支撑房屋的木制立柱。“宋”字在古代多用于国名或姓氏。

在中国历史上，宋朝上承五代十国，下启元朝，分为北宋和南宋两个历史阶段，共历十八帝，享国三百一十九年。

公元960年，后周禁军大将赵匡胤自立为帝，定都开封，建立了宋朝。宋太祖赵匡胤登基后，为了避免唐末藩镇割据和宦官乱政的乱象再次出现，采取了重文抑武的施政方针，并强化了中央集权。

宋太祖死后，他的弟弟宋太宗赵光义基本统一了全国。可是由于宋朝一直无力收回幽云地区和长城屏障，再加上失去了对西域的控制权，导致宋朝一直无法有效抗击北方辽国的入侵。

后来宋真宗与辽国缔结了“澶渊之盟”，国家迎来了短暂的和平时期，从此宋朝经济文化快速发展，逐渐步入盛世。

公元1125年，在东北兴起的金国灭亡了辽国，随后大举南下入侵，导致北宋亡国。此后康王赵构南渡，并在南京即位，建立了南宋政权。在签订了“绍兴和议”后，南宋与金国以淮水、大散关为界，实行偏安统治，中国再次陷入了南北分裂的局面。

公元1234年，蒙古联合南宋灭金，第二年蒙古入侵南宋。此后南宋军民进行了长期艰苦的抗蒙斗争。公元1271年，忽必烈在大都建立元朝，五年后元军攻占南宋都城临安。公元1278年，崖山海战失利，南宋大臣陆秀夫背着小皇帝赵昺投海自杀，南宋政权宣告灭亡。

唐朝和宋朝是中国封建王朝发展的高峰期。可是，富庶文明的宋朝一直缺乏强大的国防和军事力量保护。在外敌的不断入侵下，南宋王朝只能靠签订合同来换取偏安，最终也没有逃脱灭亡的下场，给后人留下了惨痛的历史教训。

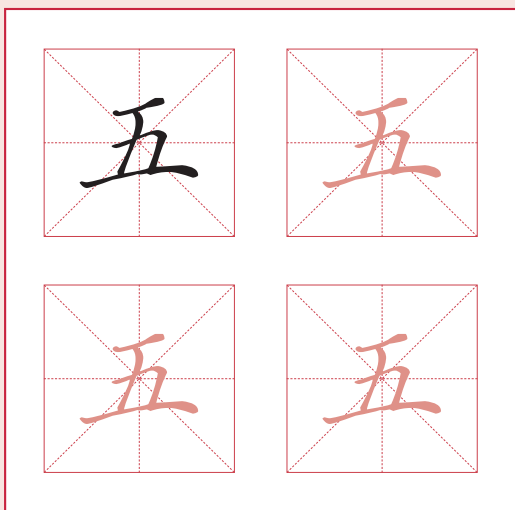
五

五代十国

WUDAI SHIGUO



跟景喜猷写毛笔字



跟杨子实写硬笔字

书写提示

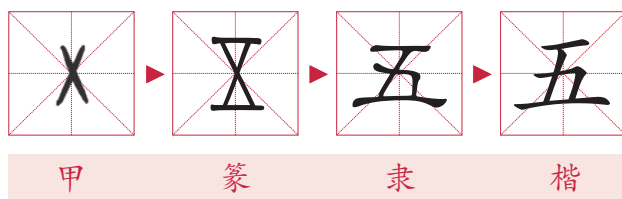
字形结构 | 独体

建议笔序 | 一 丿 五 五

▣ 扫码观看视频教程，名师讲解，逐笔演示



五 字的演变



古人造字通常采用直观象形的方式，比如要写的数字是几，就画几条横线来表示。可是从“五”这个数字开始，古人就改变了书写的方式，用两个相交叉的直线来表示数字“五”。

五

| 五代十国 |

“五代十国”是中国历史上一个大混乱、大分裂的特殊历史时期。其中“五代”指的是唐朝灭亡后，在中原地区依次建立的五个政权，分别为后梁、后唐、后晋、后汉和后周。

公元960年，禁军大将赵匡胤被手下的士兵们“黄袍加身”，公然篡夺了后周政权，登基称帝，定国号为宋，史称北宋，五代宣告结束。

而“十国”指的是在五代期间和北宋初年，在中原地区以外存在过的割据政权，具体包括南方的前蜀、后蜀、吴、南唐、吴越、闽、楚、南汉、南平九个政权，以及位于北方的北汉政权。

北宋建立后，一直到公元979年，宋太祖和宋太宗先后平定了十国，这才基本实现了全国统一。

这一时期，在边疆还有一些少数民族建立的政权，包括契丹族在东北建立的辽国、西北的高昌国、西南的吐蕃和大理等。

北宋能够结束五代十国的分裂局面，基本完成全国统一，主要有三个原因：

第一，从唐朝中后期开始，由于安史之乱、藩镇割据以及黄巢起义等因素，中国北方战乱不断，社会经济遭受到严重破坏，但是中国的南方地区一直比较安定；

第二，北方大批流民逃难南迁，带来了大量劳动力和先进的耕织技术，这使得南方经济得到快速发展，由此奠定了宋朝稳定的政治和经济基础；

第三，自秦汉以来，大一统思想已经是华夏民族主流的思想，从唐末到五代十国，由于国家长时间的分裂和动荡，人民从内心里渴望统一。

到了五代最后一个政权后周时，周世宗英明神武、志向远大，国家再度实现统一已经成了大势所趋。

周

周世宗柴荣

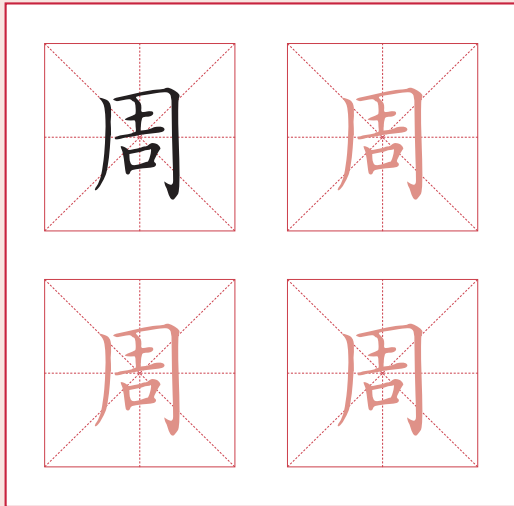
ZHOU SHI ZONG CHAI RONG



跟景喜猷写毛笔字



跟杨子实写硬笔字



书
写
提
示

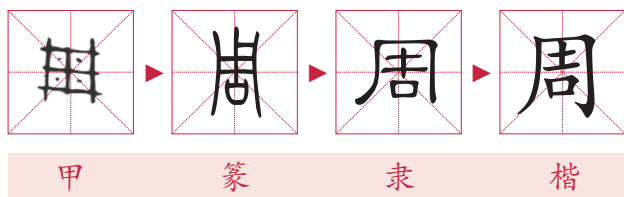
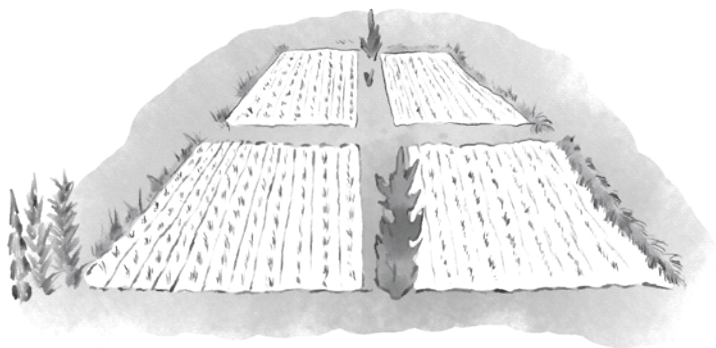
字形结构 | 半包围

建议笔序 | 丿 冂 冂 冂 冂 冂 冂 冂

☐ 扫码观看视频教程，名师讲解，逐笔演示



周 字的演变



在甲骨文中，“周”字的字形就像是一块平整划分的农田，里边种满了农作物。所以“周”字的本义，指的是平整的农田。后来又衍生出了圈子、周围等含义。

| 周世宗柴荣 |

后周政权是五代中最后一个朝代。后周的开国皇帝郭威本来是后汉的大臣，因为家族被后汉皇帝诛灭，郭威愤而起兵夺取帝位，建立了后周政权。

柴荣是郭威妻子柴氏的侄子，因家道中落，幼时便投奔柴氏，他从小聪明机智，办事谨慎，深得郭威倚重信任，被郭威收为养子。公元954年，郭威病逝，柴荣遵郭威遗命继位，史称周世宗。

周世宗即位后，立志结束分裂的局面，完成国家统一。因此他在政治、经济和军事等各方面都进行了大力整顿和改革。

在政治上，周世宗澄清吏治，赏罚分明，惩治腐败，厉行节约。在经济上，周世宗下诏减免各种苛捐杂税，并安置流民，垦荒屯田，兴修水利，疏通漕运。在军事上，周世宗严厉整肃军纪，淘汰老弱，选募壮勇，建立了一支强大精锐的中央禁军。

另外，周世宗还采取了一系列有效的措施打压、排斥佛教。五代时期，佛教再度兴盛，百姓因为躲避战乱而出家者大增，同时寺庙还占有大量的土地和财富。

周世宗出于政治考虑，下诏抑制佛教的发展，在全国共计取缔了寺庙三万多座，还俗的僧尼也达到六万多人。此外他还下令，把从寺庙收购的佛像和铜器用来铸造钱币，这样既减轻了人民的负担，又大大增加了国库收入。

此后周世宗开始全心致力于统一大业。他先是出兵后蜀，收回了四个州；接着讨伐南唐，经过三年苦战后，收回淮南、江北十四州六十余县。

后来周世宗又发动了对辽战争，收回了幽云十六州的三个州。周世宗在政治、经济、军事和文化上采取的多项改革措施，都为后来北宋的建立奠定了坚实的基础。

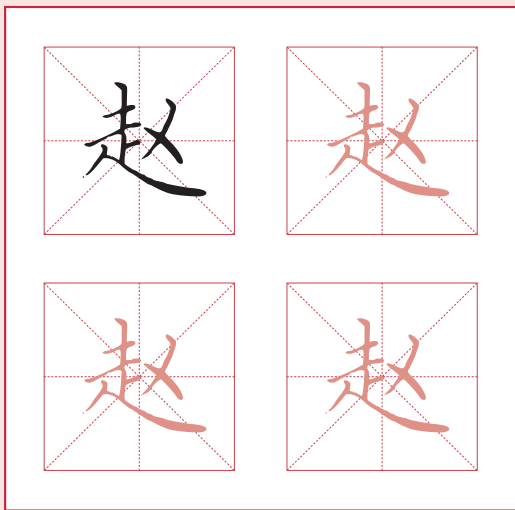
赵

赵匡胤大权在握

ZHAOKUANGYIN DAQUAN ZAI WU



跟景喜歡写毛笔字



跟杨子实写硬笔字

书
写
提
示

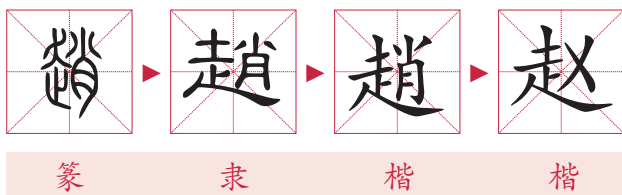
字形结构 | 半包围

建议笔序 | 一 十 土 牛 丰 走 走 赵 赵

▣ 扫码观看视频教程，名师讲解，逐笔演示



赵字的演变



在篆文中，“赵”字左边的字形为“走”；右边的字形为“肖”，是“消”的本字，表示消失。所以“赵”字的本义，指的是人快步行走，很快就消失不见。“赵”字在古代多用于国名和地名，现在多用于姓氏。

| 赵匡胤大权在握 |

赵匡胤出生于军人世家。他从小志向远大，武艺娴熟，二十岁的时候从军投靠郭威，后来又跟随周世宗柴荣一路南征北战，屡立战功。

周世宗即位后，北汉政权认为周朝政局不稳，就集中了三万人马，又向北方的契丹政权借了一万骑兵，大举进犯周朝。

周世宗得到敌人进犯的消息后，立刻决定御驾亲征。他亲率大军抵达高平，双方摆开阵势，就在战斗即将展开的时候，右军指挥使樊爱能突然临阵逃跑。

危急时刻，赵匡胤率领两千名禁军突然冲向敌阵，北汉军队无法抵挡，纷纷后退。后周兵士受到鼓舞，随后发起冲锋。赵匡胤身先士卒，一人杀死北汉数名大将，即使自己的左臂被流箭射中也不肯后退，反而越战越勇。

面对众志成城、斗志昂扬的后周士兵，北汉军队立刻土崩瓦解，后面的契丹骑兵见势不妙，也随即撤走了。

经过高平一战，赵匡胤的声望大大提高。周世宗回到京城后，立刻提拔赵匡胤为殿前都虞侯，领严州刺史。此后赵匡胤又跟随周世宗先后讨伐后蜀和南唐政权，战功赫赫，深得周世宗的信任和士兵们的爱戴。

周世宗英明果断，雄才大略，他一直想要像秦始皇、汉高祖那样建功立业，统一中国。早在登基之初，他就曾经对大臣们说过：“如果我还有一百年的寿命，就用十年平定四方，十年让百姓休养生息，再用十年打造一个汉唐盛世。”

可惜就在周世宗想要趁势完成统一大业的时候，他突然一病不起，去世时年仅三十八岁。临终前，周世宗任命自己最信任的赵匡胤为殿前都检点，让他辅佐太子柴宗训即位。