

摇策摇摇划 小摇摇雨  
摇责任编辑 谢凤岗摇摇昭富  
摇封面设计 思维工作室

中国传统文化经典·青少版  
宋 词 精 选

天津摇人民美街出版社摇出版发行  
(天津市和平区马场道 员圆号)  
邮编 猿园园零圆 摇电话:(园二二) 圆圆圆圆圆苑  
出版人 刘建平

摇北京楠萍印刷有限公司印刷

摇摇摇摇后年重 摇摇天津发行所经销

摇摇圆圆零年 员月第 员版

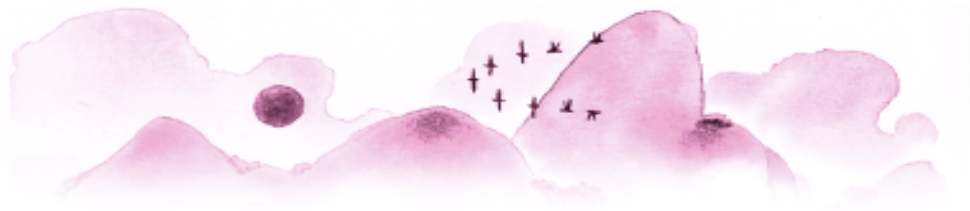
圆圆零年 员月第 员次印刷

摇开本 苑圆毫米摇摇摇摇员圆厘米摇摇摇摇印张 愿

印数 员原摇摇册

摇版权所有,侵权必究

全套十册定价 员圆圆元(本册 员圆元)



## 前 言

人的一生要学的东西很多，对每个孩子的一生来说，最重要的是通过教育培养他学习的兴趣以及思考解决问题的能力。经典是唤醒人的著作，能够深入人的心灵最深处，培养一个人优雅的性格和敦厚的性格。

“宋词”是中国传统文化的经典之作，是我国文学史上的一座高峰，汇集了古代圣贤的智慧，便于朗读，易于背诵。本书精选的宋词包含了人文、生活、道德等方面的知识，能够帮助孩子很好地了解历史，开启智慧之门，从小打下坚实的语文基础，是一本优秀的启蒙读物。

编 者

# 宋词精选

鹏羽 / 主编

天津人民美术出版社  
(全国优秀出版社)



## 目 录

|     |     |       |     |
|-----|-----|-------|-----|
| 渔家傲 | 范仲淹 | ..... | /1  |
| 苏幕遮 | 范仲淹 | ..... | /2  |
| 剔银灯 | 范仲淹 | ..... | /3  |
| 雨霖铃 | 柳 永 | ..... | /5  |
| 蝶恋花 | 柳 永 | ..... | /6  |
| 木兰花 | 张 先 | ..... | /8  |
| 浣溪沙 | 晏 殊 | ..... | /10 |
| 菩萨蛮 | 晏 殊 | ..... | /11 |
| 破阵子 | 晏 殊 | ..... | /12 |
| 桂花香 | 王安石 | ..... | /13 |
| 清平乐 | 王安石 | ..... | /14 |
| 阮郎归 | 欧阳修 | ..... | /16 |
| 生查子 | 欧阳修 | ..... | /17 |
| 玉楼春 | 欧阳修 | ..... | /18 |
| 念奴娇 | 苏 轼 | ..... | /19 |
| 蝶恋花 | 苏 轼 | ..... | /20 |
| 鹧鸪天 | 苏 轼 | ..... | /21 |
| 浣溪沙 | 苏 轼 | ..... | /22 |
| 望江南 | 苏 轼 | ..... | /23 |
| 少年游 | 苏 轼 | ..... | /24 |
| 浣溪沙 | 苏 轼 | ..... | /25 |
| 西江月 | 黄庭坚 | ..... | /26 |
| 定风波 | 黄庭坚 | ..... | /27 |
| 虞美人 | 黄庭坚 | ..... | /28 |



|       |     |     |
|-------|-----|-----|
| 画堂春   | 黄庭坚 | /29 |
| 清平乐   | 黄庭坚 | /30 |
| 望江东   | 黄庭坚 | /31 |
| 南乡子   | 黄庭坚 | /32 |
| 浣溪沙   | 秦观  | /33 |
| 南歌子   | 秦观  | /34 |
| 踏莎行   | 秦观  | /35 |
| 虞美人   | 秦观  | /36 |
| 行香子   | 秦观  | /37 |
| 鹊桥仙   | 秦观  | /38 |
| 水龙吟   | 秦观  | /39 |
| 玉楼春   | 周邦彦 | /41 |
| 苏幕遮   | 周邦彦 | /42 |
| 满庭芳   | 周邦彦 | /43 |
| 浣溪沙   | 周邦彦 | /44 |
| 声声慢   | 李清照 | /46 |
| 醉花阴   | 李清照 | /47 |
| 玉楼春   | 李清照 | /48 |
| 一剪梅   | 李清照 | /49 |
| 如梦令   | 李清照 | /50 |
| 武陵春   | 李清照 | /51 |
| 添字丑奴儿 | 李清照 | /52 |
| 点绛唇   | 李清照 | /53 |
| 如梦令   | 李清照 | /54 |
| 渔家傲   | 李清照 | /55 |
| 行香子   | 李清照 | /56 |
| 蝶恋花   | 李清照 | /57 |
| 卜算子   | 陆游  | /59 |



|      |     |       |     |
|------|-----|-------|-----|
| 谢池春  | 陆游  | ..... | /60 |
| 鹧鸪天  | 陆游  | ..... | /61 |
| 诉衷情  | 陆游  | ..... | /62 |
| 水调歌头 | 陆游  | ..... | /63 |
| 夜游宫  | 陆游  | ..... | /64 |
| 汉宫春  | 陆游  | ..... | /65 |
| 双头莲  | 陆游  | ..... | /67 |
| 长亭怨慢 | 姜夔  | ..... | /69 |
| 淡黄柳  | 姜夔  | ..... | /70 |
| 暗香   | 姜夔  | ..... | /71 |
| 西江月  | 辛弃疾 | ..... | /73 |
| 青玉案  | 辛弃疾 | ..... | /74 |
| 沁园春  | 辛弃疾 | ..... | /75 |
| 采桑子  | 辛弃疾 | ..... | /77 |
| 菩萨蛮  | 辛弃疾 | ..... | /78 |
| 破阵子  | 辛弃疾 | ..... | /79 |
| 忆秦娥  | 范成大 | ..... | /81 |
| 眼儿媚  | 范成大 | ..... | /82 |
| 霜天晓角 | 范成大 | ..... | /83 |
| 秋霁   | 史达祖 | ..... | /84 |
| 玉胡蝶  | 史达祖 | ..... | /85 |
| 八归   | 史达祖 | ..... | /86 |
| 一剪梅  | 刘克庄 | ..... | /88 |
| 卜算子  | 刘克庄 | ..... | /89 |
| 虞美人  | 叶梦得 | ..... | /90 |
| 念奴娇  | 张孝祥 | ..... | /91 |
| 青玉案  | 贺铸  | ..... | /93 |
| 感皇恩  | 贺铸  | ..... | /94 |



|      |     |      |
|------|-----|------|
| 浣溪沙  | 贺铸  | /95  |
| 蝶恋花  | 贺铸  | /96  |
| 天门谣  | 贺铸  | /97  |
| 薄幸   | 贺铸  | /98  |
| 石州慢  | 贺铸  | /100 |
| 天香   | 贺铸  | /101 |
| 望湘人  | 贺铸  | /103 |
| 绿头鸭  | 贺铸  | /104 |
| 浣溪沙  | 吴文英 | /107 |
| 风入松  | 吴文英 | /108 |
| 浣溪沙  | 吴文英 | /109 |
| 点绛唇  | 吴文英 | /110 |
| 社英台近 | 吴文英 | /111 |
| 三姝媚  | 吴文英 | /112 |
| 夜游宫  | 吴文英 | /113 |
| 齐天乐  | 吴文英 | /114 |
| 花犯   | 吴文英 | /116 |
| 澡兰香  | 吴文英 | /117 |
| 高阳台  | 周密  | /120 |
| 曲游春  | 周密  | /121 |
| 花犯   | 周密  | /122 |
| 满江红  | 岳飞  | /124 |
| 小重山  | 岳飞  | /125 |
| 酹江月  | 文天祥 | /127 |



## 【作者简介】

范仲淹(989—1052),字希文,苏州人,北宋著名文学家、政治家。著有《范文正公集》。词作不多,但风格明快。

## 渔家傲

范仲淹

sài xià qiū lái fēng jǐng yì héng yáng yàn qù wú liú yì  
塞下<sup>①</sup>秋来风景异。衡阳雁去无留意。

sì miàn biān shēng lián jiǎo qǐ qiān zhàng lǐ cháng yān luò rì  
四面边声连角起。千嶂<sup>②</sup>里。长烟<sup>③</sup>落日

gū chéng bì  
孤城闭。

zhuó jiǔ yī bēi jiā wàn lǐ yān rán wèi lè guī wú jì  
浊酒<sup>④</sup>一杯家万里。燕然<sup>⑤</sup>未勒归无计。

qiāng guǎn yōu yōu shuāng mǎn dì rén bù mèi jiāng jūn bái fà zhēng  
羌管<sup>⑥</sup>悠悠霜满地。人不寐。将军白发征

fū lèi  
夫泪。

## 【注释】

- ①塞下:指西北驻防要地。
- ②嶂:直立如屏障的山峰。
- ③长烟:长飘直上的烟气。
- ④浊酒:颜色混浊的米酒。
- ⑤燕然:山名,即今蒙古人民共和国的杭爱山。
- ⑥羌管:笛子。相传羌(古代西北少数民族名)人最先制作笛子,所以





古人常称笛子为“羌管”、“羌笛”。

### 【欣赏】

秋天到来,边塞的景象十分凄凉。南飞的大雁也不愿停留,急匆匆向衡阳飞去。号角声声,不觉从四面响起,在那层层峰峦的环抱里,暮霭苍茫,孤城紧闭。

喝一杯米酒想起家乡 远隔千里万里。抗敌还没有胜利,哪能随便想归去?羌笛悠扬响起,月色如霜铺满草地。这样的夜晚,怎能入睡,将军鏖战白发,战士思乡流泪。

这首词是作者戍边时的作品。格调悲壮苍凉,感情深沉郁抑。它一方面表达了作者要早日平息西夏统治阶级的叛乱,巩固边疆的强烈愿望,另一方面又流露出对久驻边地、怀念家乡的将士的深切同情。

## 苏 幕 遮

范仲淹

bì yún tiān huáng yè dì qiū sè lián bō bō shàng hán yān  
碧 云 天 , 黄 叶 地 。 秋 色 连 波 , 波 上 寒 烟  
cuì shān yǐng xié yáng tiān jiē shuǐ fāng cǎo wú qíng gèng zài xié  
翠 。 山 映 斜 阳 天 接 水 。 芳 草 无 情 , 更 在 斜  
yáng wài  
阳 外 。

àn xiāng hún zhuī lǚ sī yè yè chú fēi hǎo mèng liú  
黯 ① 乡 魂 , 追 ② 旅 思 , 夜 夜 除 非 , 好 梦 留  
rén shuì míng yuè lóu gāo xiū dú yǐ jiǔ rù chóu cháng huà zuò  
人 睡 。 明 月 楼 高 休 独 倚 。 酒 入 愁 肠 , 化 作  
xiāng sī lèi  
相 思 泪 。



## 【注释】

①黯然：内心凄怆的样子。

②追：紧随，这里有缠住不放的意思。

## 【欣赏】

蓝色天空漂浮着朵朵白云，金黄的落叶铺满了大地。流水中已注入了秋天的景色，看上去那波光上涌动着肃杀的苍翠，一抹斜阳照映着群山，高天无际，与流水融为一体，那不谙人情的葱茏野草，却好像被抛在斜阳不照的远处。

身在异乡已经很久，怎不令人黯然神伤，羁旅之苦，苦在情结，更使人无法排遣。每天深夜，辗转难眠，除非是梦中回到故乡，才使得我得以片刻的安睡。明月当空，高楼耸立，我独倚栏杆，哀思更甚。在这愁肠百结的时候，想要借酒浇愁，谁知酒入肠中，顷刻化作了相思的眼泪！

## 剔银灯

范仲淹

zuó yè yīn kàn shǔ zhì xiào cáo cāo sūn quán liú bèi

昨夜因看蜀志<sup>①</sup>。笑曹操、孙权、刘备。

yòng jìn jī guān tú láo xīn lì zhī dé sān fēn tiān dì qū zhǐ

用尽机关，徒劳心力，只得三分天地。屈指

xì xún sī zhēng rú gòng liú líng yī zuì

细寻思，争<sup>②</sup>如共、刘伶<sup>③</sup>一醉。

rén shì dū wú bǎi suì shǎo chí aí lǎo chéng wāng cuì

人世都无百岁。少痴騃<sup>④</sup>、老成尪悴<sup>⑤</sup>。

zhī yǒu zhōng jiān xiē zǐ shào nián rěn bà fú míng qiān xì yī

只有中间，些子<sup>⑥</sup>少年，忍把浮名牵系。一

pǐn yǔ qiān jīn wèn bái fà rú hé huí bì

品与千金<sup>⑦</sup>，问白发，如何回避。



### 【注释】

- ①蜀志：即晋陈寿撰《三国志·蜀志》。
- ②争：怎么。
- ③刘伶：西晋狂士，“竹林七贤”之一，以嗜酒著称。
- ④骀：呆傻。
- ⑤尪悴：衰弱的样子。
- ⑥些子：一点儿。
- ⑦一品与千金：即功名富贵。

### 【欣赏】

昨天晚上看了陈寿写的《三国志·蜀志》后，对曹操、孙权、刘备感到可笑。他们机关算尽，枉费心机，只取得三分天下的成绩。屈指细寻思，（他们）怎么比得上刘伶的尽情欢饮，一醉方休。

人生没有百岁的，少一些呆傻，老来衰弱的样子。一些少年仍把功名利禄牵系，功名富贵可得。问人生衰老如何回避？

这首词是作者借读史对人生发的感慨。作者因“庆历新政”受到众人的攻击，在与志同道合的老友欧阳修对酌的酒席上，写下了这些牢骚满篇的醉话。全词有若哈哈镜，映出了扭曲的词人形象，但扭曲中又不乏有血有肉的个性。无法抗拒的青丝变白发的自然规律背后，隐括着词人积极入世的无畏精神。



## 【作者简介】

柳永(约908—约1053),字耆卿,原名三变,今福建崇安人,人称柳七或柳屯田。著有《乐章集》。

## 雨霖铃

柳 永

hán chán qī qiē duì cháng tíng wǎn zhòu yǔ chū xiē dū  
寒 蝉 凄 切 。 对 长 亭 ① 晚 , 骤 雨 初 歇 。 都  
mén zhàng yǐn wú xù fāng liú liàn chù lán zhōu cuī fā zhí shǒu  
门 帐 饮 无 绪 ② , 方 留 恋 处 、 兰 舟 催 发 。 执 手  
xiāng kàn lèi yǎn jìng wú yǔ níng yē niàn qù qù qiān lǐ yān  
相 看 泪 眼 , 竟 无 语 凝 噎 ③ 。 念 去 去 ④ 、 千 里 烟  
bō mù ài chén chén chǔ tiān kuò  
波 , 暮 霭 沉 沉 楚 天 阔 。

duō qíng zì gǔ shāng lí bié gèng nǎ kān lěng luò qīng qiū  
多 情 自 古 伤 离 别 。 更 那 堪 、 冷 落 清 秋  
jié jīn xiāo jiǔ xǐng hé chù yáng liǔ àn xiǎo fēng cán yuè cǐ  
节 ! 今 宵 酒 醒 何 处 , 杨 柳 岸 , 晓 风 残 月 。 此  
qù jīng nián yīng shì liáng chén hǎo jǐng xū shè biàn zòng yǒu  
去 经 年 ⑤ , 应 是 良 辰 、 好 景 虚 设 。 便 纵 有 、  
qiān zhǒng fēng qíng gèng yǔ hé rén shuō  
千 种 风 情 , 更 与 何 人 说 ?

## 【注释】

①长亭:路旁供人休息、送别的场所。

②无绪:没有欢乐的情绪。

③凝噎：因悲伤或激动而说不出话来。

④去去：越去越远的意思。

⑤经年：年复一年。

【欣赏】

清凉萧瑟的初秋时节，寒蝉叫得哀婉凄切。正当傍晚，一场大雨刚刚下过，你在长亭间为我饯别，离别的酒使我满心苦涩。正在这依依难舍的时候，船上的梢公又催促我登舟，紧紧地握着你的双手，泪眼相对，竟然说不出一句话，只听得那令人心碎的哽咽，想到你我今日一分别，千里烟波送我南行，去到那暮霭沉沉的楚天楚界，再相逢又不知在何年何月！

自古而今多情之人最怕离别伤怀，更何况是在这秋风萧瑟的清秋时节！想今夜酒醒当在哪里？只会见到隋堤古柳、晓风残月。此一去恐怕是要经年不归，没有你的日子里，良辰美景也形同虚设。即便有万种柔情，又能向何人诉说？

这是一首描写别情的词作。上片写景，渲染别离的氛围。下片设想别后相思。全词层层铺叙，善于转折，点染结合，情景交融。

## 蝶恋花

柳 永

zhù yǐ wēi lóu fēng xì xì wàng jí chūn chóu àn àn  
伫倚①危楼风细细。望极②春愁，黯黯③

shēng tiān jì cǎo sè yān guāng cán zhào lǐ wú yán shéi huì píng  
生天际。草色烟光残照里。无言谁会④凭

lán yì  
阑意。

nǐ bǎ shū kuáng tú yī zuì duì jiǔ dāng gē qiáng lè hái  
拟把疏狂⑤图一醉。对酒当歌，强乐还



wú wèi yī dài jiàn kuān zhōng bù huǐ wèi yī xiāo dé rén qiáo  
 无味。衣带渐宽终不悔。为伊消得<sup>⑥</sup>人憔悴。

## 【注释】

- ①伫：久立。危：高。  
 ②望极：极目远望。  
 ③黯黯：神情沮丧的样子。  
 ④会：理解。  
 ⑤疏狂：磊落豪放，不受拘束。  
 ⑥消得：值得。

## 【欣赏】

久久地凭倚高楼，风儿细细似水流。望着无尽的春愁，弥漫在遥远的天尽头。草色烟光混合在夕阳残照里，谁人能理会我登临的意思？

真起陶然一醉，酒后狂歌、手舞足飞。唉！强作欢乐到底还是没有什么滋味。衣带日渐一日地宽松，却矢志不悔，为了她的情意不怕憔悴。

这是一首怀人的词作。词人把飘泊异乡的落魄感同思恋情人的缠绵结合起来，情景相生，感情真挚。篇末点睛之笔尤为精妙。





### 【作者简介】

张先(990—1078),吴兴人,著有《张子野词》。因有词在三处巧用“影”字,被人戏称为“张三影”。

## 木 兰 花

张 先

lóng tóu zé měng wú ér jìng sǔn zhù qiū qiān yóu nǚ bìng

龙头舴艋<sup>①</sup>吴儿竞。笋柱秋千游女并<sup>②</sup>。

fāng zhōu shí cuì mù wàng guī xiù yě tà qīng lái bù dìng

芳洲拾翠<sup>③</sup>暮忘归,秀野踏青来不定<sup>④</sup>。

xíng yún qù hòu yáo shān míng yǐ fàng shēng gē chí yuàn jìng

行云去后遥山暝。已放<sup>⑤</sup>笙歌池院静。

zhōng tíng yuè sè zhèng qīng míng wú shù yáng huā guò wú yǐng

中庭月色正清明,无数杨花<sup>⑥</sup>过无影。

### 【注释】

- ①舴艋:竞赛用的小龙船。
- ②并:成双成对。
- ③拾翠:捡拾翠鸟的羽毛。
- ④来不定:指游春的人们来往不停。
- ⑤放:停止。
- ⑥杨花:指柳絮。

### 【欣赏】

吴兴的少年划着龙头小船在竞赛,踏春的少女在竹架秋千悠闲地荡来荡去。芳草地上妇女们采拾翠羽天晚忘了回家,在秀丽的原野上踏青来来往往好高兴。

游人如行云般飘散后远山也被暮色遮掩,乐歌声停住后寂静笼罩了



池边宅院。皎洁的月光在院中洒下,无数的杨花飞过池塘却不将身影留在池面。

这首词是作者退隐后的作品。描绘了男女青年赛舟游春的欢娱场景和热烈气氛,并通过由热闹转为宁静的强烈对比,突出地表现了春夜的清幽之美。其中关于月空中无影的杨花的描写,最为出色。





### 【作者简介】

晏殊(991-1055),字同叔,抚州临州人。北宋著名词人,著有《珠玉词》。其词闲雅婉丽,极富韵味。

## 浣溪沙

晏殊

yī qǔ xīn cí jiǔ yī bēi qù nián tiān qì jiù tíng tái xī  
一曲新词酒一杯。去年天气旧亭台。夕

yáng xī xià jǐ shí huí  
阳西下几时回？

wú kě nài hé huā luò qù sì céng xiāng shí yàn guī lái xiǎo  
无可奈何花落去，似曾相识燕归来。小

yuán xiāng jìng dú pái huái  
园香径<sup>①</sup>独徘徊。

### 【注释】

①香径：落花飘香的小路。

### 【欣赏】

一曲新词细细欣赏，一杯美酒慢慢品尝。池塘楼阁与明媚的春光，都和去年一个样。可就是一轮夕阳冉冉下落，到什么时候才能够艳阳高照重放光？

眼看着春残花儿败，深深惋惜却无奈。燕子呢喃把窝盖，好像是去年的那双又回来。触景伤情。小园花径弯又窄，独自一人长久徘徊。

这首词表现了作者对时光流逝的怅惘和对春意衰残的惋惜。“无可奈何花落去，似曾相识燕归来”两句，寓工巧于自然浑成，寄闲情于景物描绘，是传诵的名句。