

宋词三百首

按词牌与主题整理，含注释与赏析

共 400 首

古诗仓 · gsc.net.cn

本资料原文取自公有领域古籍，译文与注释由古诗仓整理。

个人学习授权：仅限个人自用，不可用于店铺经营或转售。

忆江南·江南好

〔唐〕白居易

江
南
好
，
风
景
旧
曾
谙

。

日

译文

江南的风景多么美好，那景色我从前就非常熟悉。
太阳出来时，江边的花红得胜过火焰；春天到来时，江水碧绿得如同蓝草染成。

怎能叫人不怀念江南呢？

江

注释

谙：熟悉。

蓝：蓝草，一种植物，它的叶子可以用来提取青绿色的染料，这里指深绿色。

花

红

胜

火

，

春

来

。

默写练习

江城子·密州出猎

〔宋〕苏轼

酒 老

酣 夫

胸 聊

胆 发

尚 少

开 年

张 狂

， ，

鬓 左

微 牵

霜 黄

译文

老夫我姑且抒发一下少年的豪情狂态，左手牵着黄犬，右臂托着苍鹰，头戴华美帽子，身穿貂皮大衣，率领千骑人马席卷平坦的山冈。为了报答全城百姓跟随太守出猎的盛情，我要亲自射杀猛虎，让大家看看孙权的英姿。

又 右

酒意正浓，胸怀胆气依然开张豪迈，鬓角虽已微白，又有什么关系！什么时候朝廷能像汉文帝派遣冯唐去云中赦免魏尚那样，派人来重用我呢？
何 擎 定 檠 立 开 雕 弓 如 满 月， 朝 着 西 北 方 向， 射 向 那 贪 婪 的 天 狼 星。

妨 苍

注释

老夫：作者自称，当时苏轼四十岁左右。

聊：姑且，暂且。…

！ ，

持 锦

节 帽

云 貂

中 裘

默写练习

渔歌子·西塞山前白鹭飞

〔唐〕张志和

青 西
箬 塞
笠 山
， 前
绿 白
蓑 鹭
衣 飞
， ，
斜 桃
风 花

译文

西塞山前，白鹭展翅飞翔，
桃花盛开，江水上涨，鳊鱼正肥美。

头戴青色的箬笠，身披绿色的蓑衣，
斜风细雨中，不必回家。

注释

西塞山：地名，在今浙江省湖州市西面。

白鹭：一种水鸟，羽毛白色，腿长，捕食鱼虾。

鳊鱼：一种淡水鱼，肉质鲜美。

箬笠：用箬竹叶或竹篾编成的斗笠，用来遮雨。○… ○

细 流
雨 水
不 鳊
须 鱼
归 肥

默写练习

望江南·梳洗罢

〔唐〕温庭筠

梳
洗
罢

，
独
倚
望
江
楼

。

过
尽
千
帆
皆
不
是

，

斜
晖

照

译文

梳洗完毕，独自倚靠在望江楼上。
无数船只驶过，都不是我等待的那一艘。
夕阳余晖含情脉脉，江水悠悠流去。
那长满白蘋的水中沙洲，令人肝肠寸断。

注释

望江南：词牌名。
梳洗罢：梳洗完毕。罢，完毕。
帆：借代船。
斜晖：傍晚的日光。
脉脉：含情凝视的样子，这里形容夕阳余晖含情。

默写练习

声声慢·寻寻觅觅

〔宋〕李清照

满 寻
地 寻
黄 觅
花 觅
堆 ，
积 冷
。 冷
憔 清
悴 清
损 ，

译文

苦苦地寻寻觅觅，却只见冷冷清清，怎不让人凄惨悲戚。
秋天总是忽然变暖又转寒，最难保养休息。如凄
喝三杯两杯淡酒，怎么能抵挡得住傍晚的寒风？
一行大雁飞过，更让人伤心，因为都是旧时的相识。今惨

园中菊花堆积满地，都已经憔悴不堪，如今还有谁怜惜？
守着窗子，独自一个人怎么熬到天黑？
梧桐叶上细雨淋漓，到黄昏时分，还是点点滴滴。
这般情景，怎么能用一个“愁”字了结！
谁 戚
堪 戚
摘 。

默写练习

					？	乍					
					守	暖					

着 还

苏幕遮·燎沉香

〔宋〕周邦彦

故 燎

乡 沉

遥 香

， ，

何 消

日 溽

去 暑

。 。

家 鸟

住 雀

吴 呼

译文

焚烧沉香，来消除夏天闷热潮湿的暑气。

鸟雀鸣叫呼唤着晴天，拂晓时分我偷偷听它们在屋檐下的“言语”。

初出的阳光晒干了荷叶上昨夜的雨滴，水面上的荷花清润圆正，迎着晨风，每一片荷叶都挺出水面。

， ，

（看到这风景）我想到遥远的故乡，何日才能回去呢？
我家本在吴越一带，长久地客居长安。

五月，我故乡的小时候的伙伴是否在想我，划着一叶扁舟，在我的梦中来到了过去的杭州西湖荷花塘。

久 慢

作 晓

长 窥

安 檐

旅 语

。 。

五 叶

默写练习

卜算子·咏梅

〔宋〕陆游

无 驿
意 外
苦 断
争 桥
春 边
， ，
一 寂
任 寞
群 开
芳 无

译文

驿站之外的断桥边，梅花孤单寂寞地绽放，无人过问。
已是黄昏时分，她独自忧愁，又遭受风雨的摧残。。

她无心费力去争夺春光，任凭百花嫉妒。
即使凋零飘落，被碾作泥土尘埃，只有清香依旧如故。

注释

驿：驿站，古代传递公文的人或官员途中歇息的地方。

无主：无人照管，没有主人。

著：遭受，承受。

一任：任凭。…

妒 主
零 已
落 是
成 黄
泥 昏
碾 独

作 自
尘 愁

默写练习

南乡子·登京口北固亭有怀

〔宋〕辛弃疾

年 何

少 处

万 望

兜 神

鳌 州

， ？

坐 满

断 眼

东 风

南 光

战 北

未 固

休 楼

。 。

天 千

下 古

英 兴

雄 亡

谁 多

敌 少

千 古

译文

什么地方可以看见中原呢？在北固楼上，满眼都是美好的风光。
千百年来，有多少朝代兴亡的大事？真是遥远而漫长啊。
就像那无穷无尽的长江水，滚滚向东流去。

孙权年轻时就统率着千军万马，占据东南一方，坚持战斗，从不停止。
天下的英雄谁是他的对手呢？只有曹操和刘备。
生儿子就应当像孙仲谋那样。

注释

神州：指中原地区，当时被金人占领。
北固楼：在今江苏镇江北固山上，下临长江。...

默写练习

					年	何					
					少	处					
					万	望					
					兜	神					
					鳌	州					
					，	？					
					坐	满					
					断	眼					
					东	风					
					南	光					
					战	北					
					未	固					
					休	楼					
					。	。					
					天	千					
					下	古					
					英	兴					
					雄	亡					
					谁	多					
					敌	少					
					千	古					

如梦令·常记溪亭日暮

〔宋〕李清照

争 兴 常
渡 尽 记
， 晚 溪
争 回 亭
渡 舟 日
， ， 暮
惊 误 ，
起 入 沉
一 藕 醉
滩 花 不

译文

经常记起在溪边的亭子游玩直到日落的时候，沉醉在美景中不知道回家的路。
玩得尽兴了，天色已晚，才划船返回，却不慎划进荷花丛的深处。
拼命地划呀，拼命地划呀，惊起了满滩的鸥鹭。

注释

常记：经常记起。
溪亭：溪边的亭子。
日暮：傍晚，太阳落山的时候。
沉醉：大醉，这里指陶醉在游玩中。
兴尽：游兴得到满足。
藕花：荷花。…

默写练习

卜算子·送鲍浩然之浙东

〔宋〕王观

才 水
始 是
送 眼
春 波
归 横
， ，
又 山
送 是
君 眉
归 峰
去 聚

译文

水像美人流动的眼波，山像美人蹙起的眉峰。
想问远行的人要去哪里？去那眉眼盈盈的地方。

刚刚送走了春天，又要送你归去。
如果你到江南还能赶上春天，千万要和春天住在一起。

注释

眼波横：形容水波像美人流动的眼神。
眉峰聚：形容山峰像美人皱起的眉头。
盈盈：美好的样子，这里形容山水秀丽。
才始：刚刚。…

默写练习

破阵子·春景

〔宋〕晏殊

巧 燕

笑 子

东 来

邻 时

女 新

伴 社

， ，

采 梨

桑 花

径 落

里 后

逢 清

迎 明

。 。

疑 池

怪 上

昨 碧

宵 苔

春 三

梦 四

何 上

译文

燕子飞来的时候，正赶上春社。
梨花落尽之后，就是清明时节。
池塘上浮着三四点碧绿的苔藓。
树叶底下传出一两声黄鹂的啼叫。
白昼渐渐变长，柳絮轻轻飘飞。

东邻的女伴笑得十分甜美。
在采桑的小路上与她相遇。
怪不得昨夜做了个好梦。
原来是今天斗草赢了。
笑容从她两颊上绽开。

默写练习

					昨	碧					
					宵	苔					
					春	三					

相见欢·无言独上西楼

〔五代〕李煜

剪 无
不 言
断 独
， 上
理 西
还 楼
乱 ，
， 月
是 如
离 钩

愁。

译文

默默无言，独自一人登上西楼，抬头望天，一弯新月如钩。
寂寞的梧桐树，深深的庭院，锁住了一片清冷的秋。

想要剪断却剪不断，想要理顺却越理越乱，这别是离别的愁绪。
别有一番滋味，久久留在心头。

注释

西楼：西边的楼阁，古人常借以指代登高望远、引发愁思之处。
月如钩：形容新月弯弯，像钩子一样，暗示不圆满。
锁清秋：把清冷的秋色关锁在庭院之中，“锁”字写出人被囚困、秋意难遣的感觉。
离愁：离别的愁苦。…

默写练习

					滋	院					
					味	锁					
					在	清					

心 秋

八声甘州·对潇潇暮雨洒江天

〔宋〕柳永

不 对
忍 潇
登 潇
高 暮
临 雨
远 洒
， 江
望 天
故 ，
乡 一

译文

渺 番
。 洗
清

面对着潇潇暮雨从天空洒落在江面上，经过一番雨洗的秋景，分外寒凉清朗。
凄凉的霜风一阵紧似一阵，关山江河一片冷清。落日的余光照耀在高楼上。
到处红花凋零翠叶枯落，一切美好的景物渐渐地衰残。
只有那滔滔的长江水，不声不响地向东流淌。

不忍心登高遥看远方，眺望渺茫遥远的故乡，渴求回家的心思难以收拢。
叹息这些年来的行踪，为什么苦苦地长期停留在异乡？
想起佳人正在华丽的楼上抬头凝望，多少次错把远处驶来的船当作心上人回家的船。
怎么知道我，倚着栏杆的时候，正这样的愁思深重？

难 渐

收 霜

。 风

叹 凄

年 紧

默写练习

醉花阴·薄雾浓云愁永昼

〔宋〕李清照

东 薄

篱 雾

把 浓

酒 云

黄 愁

昏 永

后 昼

， ，

有 瑞

暗 脑

香 消

金

兽

。 。

莫 佳

道 节

不 又

销 重

魂 阳

译文

薄雾弥漫，浓云笼罩，这漫长的白天让人发愁，龙脑香在金兽炉中渐渐燃尽。
又到了重阳佳节，玉枕纱帐里，半夜的凉意刚透进来。

在东篱边饮酒，直到黄昏以后，有淡淡的幽香满袖。
不要说不会让人黯然神伤，西风卷起门帘，人比那菊花还要清瘦。

注释

瑞脑：一种香料，即龙脑香。

金兽：兽形的铜香炉。

重阳：农历九月初九，重阳节，有登高、赏菊、饮酒的习俗。

纱橱：纱帐。橱，通“厨”，这里指帐子。...

默写练习

					不 又						
					销 重						
					魂 阳						

西江月·夜行黄沙道中

〔宋〕辛弃疾

七 明

八 月

个 别

星 枝

天 惊

外 鹊

， ，

两 清

三 风

点 半

雨 夜

译文

明月升起，惊动了枝头的喜鹊；半夜里清风吹来，传来阵阵蝉鸣。
稻花的香气里，人们谈论着丰收的年景；耳边响起青蛙的叫声。

天边挂着七八颗星星，山前落下两三点雨。前 蝉
往日社庙树林边的茅草店，转过溪桥，忽然就出现在眼前。

注释

别枝：离开枝头，指鹊因月明而惊飞。
社林：土地庙周围的树林。社，指土地神及祭祀土地神的地方。
见：同“现”，出现。

默写练习

					茅 香						
					店 里						
					社 说						

林 丰

沙 色

浣溪沙·一曲新词酒一杯

〔宋〕晏殊

无 一

可 曲

奈 新

何 词

花 酒

落 一

去 杯

， ，

似 去

曾 年

相 天

识 气

燕 旧

归 亭

来 台

。 。

小 夕

园 阳

香 西

径 下

处 只

译文

听一曲新填的词，饮一杯美酒，天气还是去年的天气，亭台也还是旧日的亭台。夕阳向西落下，什么时候才能回来？

花儿凋落，我无可奈何；燕子归来，仿佛似曾相识。我独自在小园的花径上徘徊。

注释

无可奈何：没有办法，无法挽回。

似曾相识：好像曾经见过。

香径：落花飘香的小路。

徘徊：来回走动。

默写练习

					小	夕					
					园	阳					
					香	西					

破阵子·为陈同甫赋壮词以寄之

〔宋〕辛弃疾

马 醉

作 里

的 挑

卢 灯

飞 看

快 剑

， ，

弓 梦

如 回

霹 吹

雳 角

弦 连

惊 营

。 。

了 八

却 百

君 里

王 分

天 麾

下 下

下 下

译文

醉梦里挑亮灯火端详宝剑，梦醒时听见军营里号角声连成一片。
把烤熟的牛肉分给部下享用，让乐器奏起雄壮的军乐。
这是秋天在战场上检阅军队。

战马像的卢一样跑得飞快，弓箭像霹雳一样惊响，弓弦震动。
完成君王收复失地的大业，赢得生前身后的英名。
可惜白发已经长出来了！

注释

八百里：指牛，典出晋代王恺有良牛名“八百里驳”，这里代指供分食的牛肉。
麾下：部下，指军队将士。…

默写练习

					君	里					
					王	分					
					天	麾					

水调歌头·明月几时有

〔宋〕苏轼

转 明 丙

朱 月 辰

阁 几 中

， 时 秋

低 有 ，

绮 ？ 欢

户 把 饮

， 酒 达

照 问 旦

无 青 ，

眠 天 大

译文

丙辰年中秋节，欢畅饮酒直到天亮，喝得大醉，写下这首词，同时怀念弟弟子由。

。 。 醉

明月是从什么时候开始有的？我端起酒杯询问青天。不知道天上的宫殿，今晚是哪一年。我想乘着风回到天上去，又担心那美玉砌成的楼宇，高高在上，寒冷得让人受不了。起身舞蹈，玩赏着清朗的月影，哪里比得上在人间呢？

应 知 作

月光转过朱红色的楼阁，低低地照进雕花的窗户，照着睡不着的人。月亮不该有什么怨恨吧，为什么总在人们离别的时候圆呢？人有悲伤、欢乐、离别、团聚，月亮有阴暗、明亮、圆满、残缺，这种事自古以来就难以周全。只希望人能长久平安，即使相隔千里，也能共同欣赏这美好的月光。

恨 上 篇

默写练习

， 宫 ，

何 阙 兼

事 ， 怀

长 今 子

武陵春·春晚

〔宋〕李清照

闻 风

说 住

双 尘

溪 香

春 花

尚 已

好 尽

， ，

也 日

拟 晚

泛 倦

轻 梳

舟 头

。 。

只 物

恐 是

双 人

溪 非

舴 事

舴 事

舴 事

译文

风停了，尘土里还带着落花的香气，花已经凋谢完了。天色已晚，我却懒得梳头。景物依旧，人事已变，一切事情都算了，想说点什么，眼泪先流了下来。

听说双溪的春色还不错，我也打算去划划小船，只怕双溪那小小的船，载不动我这么多的愁。

注释

尘香：落花碾入尘土后留下的香气。

物是人非：景物依旧，人事已变。

双溪：水名，在今浙江金华一带。

拟：打算。

舴艋舟：小船。…

默写练习

雨霖铃·寒蝉凄切

〔宋〕柳永

多 寒
情 蝉
自 凄
古 切
伤 ，
离 对
别 长
， 亭
更 晚
那 ，

堪 骤

译文

寒蝉叫得凄凉而急切，面对着长亭，正是傍晚时分，一阵急雨刚刚停歇。
在京城门外设帐饯别，却没有心情畅饮，正留恋不舍的时候，船夫已催促着要出发。
握着对方的手相互凝望着满眼泪水，竟哽咽得说不出一句话来。
想到这一去，将远隔千里，烟波浩渺，傍晚的冷雾初几笼罩着辽阔的南方天空。

自古以来多情的人就为离别而伤感，更哪能忍受在萧瑟冷清的深秋时节！
今夜酒醒时身在何处？恐怕是杨柳岸边，面对晓风残月。
这一去要经过一年又一年，良辰美景恐怕都形同虚设。
即使有千种风情，又能向谁去诉说呢？

秋 都
节 门

！ 帐
今 饮

宵 无

默写练习

					！	帐					
					今	饮					

宵 无

浣溪沙·簌簌衣巾落枣花

〔宋〕苏轼

酒 簌 徐

困 簌 门

路 衣 石

长 巾 潭

惟 落 谢

欲 枣 雨

睡 花 ，

， ， 道

日 村 上

高 南 作

译文

簌簌落下的枣花飘落在衣服和头巾上，村南村北都响起了缫丝车的声响，穿着粗布衣裳的人在古柳树下叫卖黄瓜。

酒后困倦，路途漫长，只想睡觉；太阳升高人响舌燥，不由得想喝茶。于是敲开一户农家，试着讨杯茶喝。

注释

徐门：指徐州。

石潭：地名，在徐州城东二十里。

谢雨：因降雨而祭祀感谢神灵。

簌簌：形容枣花纷纷落下的声音或样子。...。

默写练习

					酒 簌 徐					
					困 簌 门					
					路 衣 石					
					长 巾 潭					
					惟 落 谢					
					欲 枣 雨					
					睡 花 ，					
					， ， 道					
					日 村 上					
					高 南 作					
					人 村 五					
					渴 北 首					
					漫 响 舌					
					思 缫 潭					
					茶 车 在					
					， 城					
					敲 牛 东					
					门 衣 二					
					试 古 十					
					问 柳 里					
					野 寺					

踏莎行·郴州旅舍

〔宋〕秦观

驿 雾

寄 失

梅 楼

花 台

， ，

鱼 月

传 迷

尺 津

素 渡

○ ○

译文

雾气弥漫，楼台消失在视野中；月色朦胧，渡口也迷失难辨。望向远方，桃花源那样美好的地方怎么也找不到。

怎能忍受独自住在客馆里，紧闭门窗，春寒料峭；杜鹃鸟声声悲啼，夕阳西下，暮色苍茫。

驿站送来梅花，书信传递情意，这些反而堆砌成我心中数不清的愁恨。

郴江本来好好地绕着郴山流淌，可它究竟是为谁流，向潇湘去的呢？

注释

津渡：渡口。

桃源：桃花源，出自陶渊明《桃花源记》，指理想中的美好地方。

可堪：哪堪，怎能忍受。…

默写练习

					○	○					
					郴	可					

浣溪沙·游蕲水清泉寺

〔宋〕苏轼

谁 山 游
道 下 蕲
人 兰 水
生 芽 清
无 短 泉
再 浸 寺
少 溪 ，
？ ， 寺
门 松 临
前 间 兰

译文

游玩蕲水的清泉寺，寺庙靠近兰溪，溪水向西流淌。

山脚下的兰草嫩芽浸在溪水中，松林间的沙路干净得没有泥土，傍晚细雨中杜鹃鸟声声啼叫。

谁说人生不能再回到少年时光？门前的流水尚且能向西流去！不要因为年老就对着白发感叹时光流逝。

注释

蕲水：地名，今湖北浠水一带。

兰溪：溪水名，在蕲水附近。

子规：杜鹃鸟，啼声哀切。…

默写练习

					谁 山 游						
					道 下 蕲						
					人 兰 水						
					生 芽 清						
					无 短 泉						
					再 浸 寺						
					少 溪 ，						
					？ ， 寺						
					门 松 临						
					前 间 兰						
					流 沙 溪						
					水 路 ，						
					尚 净 溪						
					能 无 水						
					西 泥 西						
					！ ， 流						
					休 潇 。						
					将 潇						
					白 暮						
					发 雨						
					啼 子						

清平乐·村居

〔宋〕辛弃疾

最 大 醉 茅
喜 儿 里 檐
小 锄 吴 低
儿 豆 音 小
亡 溪 相 ，
赖 东 媚 溪
， ， 好 上
溪 中 ， 青
头 儿 白 青
卧 正 发 草

译文

茅草屋的屋檐又低又小，溪边长满了青青的草。

含着醉意的吴地方音，听起来温柔又美好，那满头白发的是谁家的公婆？

大儿子在小溪东边的豆田里锄草，二儿子害怕编织鸡笼。

最讨人喜欢的是顽皮的小儿子，他趴在溪头剥着刚摘下的莲蓬。

注释

吴音：吴地方言，这里指作者当时居住一带的方言。

相媚好：互相逗趣、取乐，形容老两口亲热融洽。

翁媪：老翁和老妇，即老公公和老婆婆。

亡赖：同“无赖”，这里指顽皮、淘气，是亲昵的说法，并非贬义。…

默写练习

				通							
				：							

无

古诗仓 · gsc.net.cn

渔家傲·秋思

〔宋〕范仲淹

浊 塞

酒 下

一 秋

杯 来

家 风

万 景

里 异

， ，

燕 衡

然 阳

未 雁

勒 去

归 无

无 留

计 意

羌 四

管 面

悠 边

悠 声

不 治

译文

边塞的秋天来了，风景与中原大不相同，大雁飞往衡阳，毫无留恋之意。

四面八方的边地声响随着号角声响起，在层层叠叠的山峰里，一缕长烟直上，落日下孤零零的城门紧闭着。

一杯浊酒下肚，想起万里之外的家，可燕然山还没有刻上功名，回家的事无从谈起。

羌笛声悠悠传来，寒霜铺满大地，人们无法入睡，戍军的头发白了，士兵们流下了眼泪。

注释

塞下：边塞地区，这里指西北边疆。

衡阳雁去：大雁飞往衡阳。传说大雁南飞，到衡阳回雁峰就不再南飞。

边声：边塞特有的声音，如风声、马嘶声、号角声等。…

默写练习

					羌 四						
					管 面						
					悠 边						

水龙吟

〔宋〕程垓

待不如 算柳愁夜
繁怕今恨 好困多来
红逢但星回 春花愁风
乱花有星首 长慵极雨
处瘦，、池在，，匆
，，看不南，杏等匆
留只花堪旧好青闲，
云愁老重事花梅孤故
借怕眼记。长小负园
月、，。见，，定
，老伤 ，对一是
也来时 元人年花

译文

夜里风雨来得匆匆，故乡园中的花一定没剩下多少了。
愁绪太多、愁到极点，轻易就辜负了一年中美好的春意。
柳树困倦、花朵慵懒，杏子青了、梅子还小，它们对人总是那么容易变化。
想来美好的春天长久存在，好看的花也常能见到，原来只是、人自己憔悴了。
。
回想池南的旧日往事。
可恨两鬓花白，实在不忍重新记起。
如今只剩下，看花的昏花老眼，感伤时世的清泪。
不怕遇到花消瘦，只愁怕、老来的心境滋味。
等到繁花红乱之处，留住云、借来月，也一定要拼却一醉。

默写练习

念奴娇

〔宋〕姜夔

田 高 只 青 嫣 翠 三 闹
田 柳 恐 盖 然 叶 十 红
多 垂 舞 亭 摇 吹 六 一
少 阴 衣 亭 动 凉 陂 舸
， ， 寒 ， 日 ， ， 人 ，
几 老 易 情 暮 冷 玉 未 记
回 鱼 落 人 。 香 容 到 来
沙 吹 ， 不 飞 销 ， 时
际 浪 愁 见 上 酒 水 、
归 ， 入 ， 诗 ， 佩 尝
路 留 西 争 句 更 风 与
。 我 风 忍 。 酒 裳 鸳

译文

花南凌 菰无鸯
一船喧闹的红荷，记得来时曾与鸳鸯为伴。
三十六处池塘人迹未到，无数荷叶如水中佩饰、风中衣裳。
翠绿的荷叶吹来凉意，荷花如玉的香容消退了酒意，更有菰蒲上的雨洒落。
荷花嫣然摇动，清冷的香气飞入诗句。
。 。 。 。

天色已晚。

青青的荷叶亭亭如盖，情人不见，怎忍心踏着水波离去。

只恐怕舞衣般的花瓣容易在寒风中凋落，愁绪随西风飘入南浦。

高高的柳树垂下绿荫，老鱼吹起波浪，留我在花间住下。

荷叶田田有多少，几次在沙边寻找归路。

默写练习

清平乐·别来春半

〔五代〕李煜

雁 ' 别
来 柔 来
音 ' 春
信 肠 半
无 断 ,
凭 触
, 一 目
路 作 柔
遥 : 肠
归 愁 断

译文

离别以来，春天已经过去一半，映入眼中的景象让我柔肠寸断。台阶下的落梅像雪一样纷乱，拂去一身又落满一身。

大雁飞来，却没有带来你的音信；路途遥远，归乡的梦也难以做成。离别的愁恨正像春天的野草，越走越远，它越是生长。

注释

砌：台阶。

凭：凭借，依靠。音信无凭，指没有音信可以依靠。

更行更远还生：越走越远，还是不断生长。更，越。

默写练习

					雁	别					
					来	柔	来				
					音	春					
					信	肠	半				
					无	断	,				
					凭	触					
					,	一	目				
					路	作	柔				
					遥	:	肠				
					归	愁	断				

梦 肠 。
难 断 砌

成 下
离 梅
恨 如

恰 雪
如 乱
春 ,
草 拂

青玉案·年年社日停针线

〔宋〕黄公绍

春 年
衫 年
著 社
破 日
谁 停
针 针
线 线

。 。

点 怎
点 忍

行 见

行 、

泪 双

痕 飞

满 燕

。 。

落 今

日 日

解 江

鞍 城

落 在

译文

年年社日停针线。
怎忍见、双飞燕。
今日江城春已半。
一身犹在，乱山深处，寂寞溪桥畔。

春衫著破谁针线。
点点行行泪痕满。
落日解鞍芳草岸。
花无人戴，酒无人劝，醉也无人管。

默写练习

					日	日					
					解	江					

踏莎行

〔宋〕晏殊

祖席离歌，长亭别宴。
香尘已隔犹回面。
居人匹马映林嘶，行人
画阁魂消，高楼目断。
斜阳只送平波远。
无穷无尽是离愁，天涯

译文

在饯行的酒席上唱起离别的歌，在长亭边摆下送别的宴席。
路上扬起的香尘已经隔断了视线，送行的人还频频回头张望。
送行的人独自骑着马，马在树林边嘶鸣；远行的人乘船离去，船桨随着水波转动。
在华美的楼阁里，我因离别而黯然神伤；登上高楼极目远望，也望不到你的身影。
夕阳只把平静的水波送向远方。
无穷无尽的都是离别的愁绪，哪怕走到天涯海角，这份思念也萦绕不尽。

注释

祖席：饯行的宴席。
长亭：古代设在路旁供行人休息、送别的亭子。…

默写练习

生查子·新月曲如眉

〔五代〕牛希济

终 新

日 月

劈 曲

桃 如

穰 眉

， ，

人 未

在 有

心 团

儿 圆

里 意

译文

新月弯弯像眉毛，却没有团圆的意思。红豆让人不忍心看，满眼都是相思的泪水。

整天劈着桃核，人儿藏在心里。两朵隔着墙的花，[○]早晚会结成连理枝。

注释

团圆：团圆。

红豆：古人常用来象征相思。

桃穰：桃核里的仁，谐音“人”。

连理：两棵树的枝条连在一起，比喻夫妻恩爱。

两 红

朵 豆

隔 不

墙 堪

花 看

默写练习

晚 眼

人 恨

西江月·顷在黄州

〔宋〕苏轼

可 照 顷
惜 野 在
一 弥 黄
溪 弥 州
风 浅 ，
月 浪 春
， ， 夜
莫 横 行
教 空 蕲
踏 隐 水

译文

不久之前我在黄州，春夜里行走在蕲水之中，路过一家酒家饮酒，喝醉了，趁着月色来到一座溪桥上，解下马鞍，弯曲手臂醉卧着稍作休息。等到天明时已经天亮了，杂乱的山峰簇拥在一起，流水发出铿锵的声音，怀疑这不是人间。写下这些话在桥柱上。

月光照在旷野上，水波缓缓荡漾；横亘天空，隐约可见层层云霄。马鞍下的障泥还没有解下，玉骢马却已经骄躁不安，我想要醉卧在芳草地上。

可惜这一溪清风明月，不要让马儿踏碎了这美好的月色。解下马鞍，斜靠着枕头躺在绿杨桥上，只听见杜鹃一声啼叫，春天已经破晓。

默写练习

碎 隐 中
琼 瑶 过
瑶 霄 过
。 。 酒
解 障 蒙
鞍 泥 饮
欹 未 ，
枕 解 酒
绿 玉 醉
杨 骢 ，
轻 蹄 弄

清平乐·年年雪里

〔宋〕李清照

今 年
年 年
海 雪
角 里
天 ，
涯 常
， 插
萧 梅
萧 花
两 醉
鬓 。

译文

每年下雪的时候，我常常插着梅花、喝得沉醉。
把梅花揉搓尽了，心里却没有好情绪，只落得满衣襟泪。

今年我漂泊在天涯海角，两鬓已稀疏地生出白发。
看这傍晚的风势，想来怕是难以看到梅花了。

注释

掣：揉搓。

无好意：没有好心情。

赢得：落得、剩得。

海角天涯：形容漂泊远方，与家乡相隔遥远。

默写练习

					晚 好						
					来 意						
					风 ，						

势 赢

得

琵琶仙·自度曲

〔宋〕姜夔

想千都又十春歌双
见万把还里渐扇桨
西楼一是扬远轻来
出、襟、州、约时
阳藏芳宫，汀飞，
关鸦思烛三洲花有
，细，分生自，人
故柳与烟杜绿蛾似
人，空，牧，眉、
初为阶奈，更正旧
别玉榆愁前添奇曲
。尊荚里事了绝桃

译文

双桨划船来时，有人像旧曲中的桃根、桃叶。
歌扇轻轻约住飞花，蛾眉正奇绝。

春渐远，汀洲自绿，更添了几声啼。
十里扬州，三生杜牧，前事休说。

又还是宫烛分烟，无奈愁里匆匆换时节。
都把一襟芳思，交给空阶榆荚。
千万缕藏鸦细柳，为玉尊起舞回雪。
想见西出阳关，故人初别。

、。、休、。根
起勿说几桃
舞匆。声叶
回换啼。
雪时。
节
。

默写练习

水调歌头·秋色渐将晚

〔宋〕叶梦得

念 秋

平 色

昔 渐

， 将

空 晚

飘 ，

荡 霜

， 信

遍 报

天 黄

涯 花

译文

秋色渐渐深了，寒霜的消息报知菊花开放。小小的窗户低矮的门户被深深掩映，小路弯弯曲曲绕着倾斜的山坡。试问山中的老翁为了什么事，坐着看时光轻易流逝，甘愿让两鬓都变白。徘徊着眺望大海，天空明净水面映着明丽的晚霞。

归 小

回想从前，白白地四处飘荡，走遍了天涯。归来后重新打扫庭院中的小路，松树竹子本来就是我的家。却恼恨悲凉的秋风不时吹起，云间缓缓飞过新学的大雁，边地的战马哀怨地伴着胡笳声。谁能像东山的谢安那样，谈笑之间就平定了胡人的战乱。

来 窗

三 低

注释

霜信：霜降的消息，指秋天到来。黄花：菊花。山翁：作者自称，指隐居山中的老人。拚却：甘愿，豁出去。徙倚：徘徊，来回走动。三径：指归隐后所住的田园，典出汉代蒋诩隐居时在院中开三径。东山老…

徙 户

默写练习

重 深

扫 映

， ，

松 微

竹 路

解语花·上元

〔宋〕周邦彦

因 风
念 消
都 绛
城 蜡
放，
夜 露
。 浥
望 红
千 莲
门，

如 灯

昼 市

光 盈

嬉 相

笑 射

游。

冶 桂

。 华

钿 流

车 瓦

照

译文

风停了，红烛的烟消散，露水沾湿了红莲灯，灯市上灯光相互映照。

月光洒在屋瓦上，像流水一般。

淡淡的云彩散去，明亮的月亮仿佛要降下来。

女子们衣裳素雅，看那楚地女子的纤纤细腰，盈盈一握。

箫鼓声喧闹，人影参差错落，满路飘着麝香的芬芳。

于是想起京城开放夜禁的元宵夜。

望见千门万户亮如白昼，人们嬉笑游玩。

装饰华美的车子和罗帕。

相逢的地方，自然有暗中扬起的尘土随着马儿飞扬。

时光还是这样的时光。…

默写练习

烛影摇红

□ 廖世美

数 断 催 塞 紫 霭
峰 悄 肠 促 鸿 记 薇 霭
江 无 晚 何 年 难 当 惆 登 春
上 人 霁 必 光 问 日 怅 览 空
, 、 波 更 , , 、 相 最 ,
芳 舟 声 残 旧 岸 朱 思 关 画
草 横 带 阳 来 柳 阑 迟 情 楼
天 野 雨 , 流 何 共 暮 , 森
涯 渡 。 极 水 穷 语 。 绝 耸
, 。 目 知 , 。 妙 凌
参 伤 何 别 夸 云
差 平 处 愁 能 渚
烟 楚 。 纷 赋 。

译文

暮春的天空云雾迷蒙，华丽的楼阁高耸入云，矗立在江中小洲旁。
当年紫薇郎登楼观赏，最是触动情怀，写下绝妙辞赋令人夸赞。
满怀惆怅，相思之情到暮年更加深沉。
记得当日，我们曾一同倚着朱红栏杆谈心。
边塞的鸿雁难以传书问讯，岸边的柳树无穷无尽，离别的愁绪如纷飞的柳絮。

时光被催促着流逝，往日的流水如今又流到了何处？
伤心断肠又何须再面对残阳，极目远望，平坦的原野更令人悲伤。
傍晚雨过天晴，水波声里还带着雨意。
静悄悄无人，一叶小舟横在荒野渡口。
江上几座山峰，天涯处处芳草，烟雾中树木高低错落。

默写练习

青玉案

〔宋〕苏轼

春衫犹是，
，
曾湿西湖雨。
莫惊鸥鹭，
，
老子经行处。
若遣黄耳犬，
，
，
三年枕上吴中路。
松江、
，
，
呼小渡。
，
，
，
四桥尽是，
，
，
常记高人王右丞，
，
，
看春暮。
期人上，
，
，
天右丞句，
，
，
许。

译文

三年来，我枕上梦里都是通往吴中的路。
我派黄耳犬，跟随你一同前去。
如果你到了松江，呼唤那小渡口，
不要惊动鸥鹭，四桥一带，都是我当年走过的地方。

在辋川图上看春色将暮。
常常记起高人王右丞的诗句。
定个归期，上天已经应许。
春衫还是小蛮的针线，曾经沾湿过西湖的雨。

默写练习

临江仙·夜饮东坡醒复醉

〔宋〕苏轼

长 夜

恨 饮

此 东

身 坡

非 醒

我 复

有 醉

， ，

何 归

时 来

忘 仿

译文

夜里在东坡饮酒，醒了又醉，醉后又醒，回来时仿佛已是三更时分。家童的鼾声已经响得像打雷一样。我敲门都没有人答应，只好拄着拐杖听江上流水的声音。

常常怨恨这个身体不属于我自己，什么时候才能忘却那些忙忙碌碌的追求呢。夜深了，风停了，江面上细小的波纹平静如绡纱。真想乘着小船从此远去，在江海之间寄托我的余生。

注释

东坡：苏轼被贬黄州时开垦的荒地，在黄州城东，他因此自号“东坡居士”。

三更：古代夜间计时，约相当于现在半夜十一点到凌晨一点。

营营：忙碌、奔走钻营的样子，这里指为功名利禄而奔忙。

縠纹：绡纱似的细波纹。縠，有皱纹的纱。...

默写练习

阑 童

风 鼻

静 息

縠 已

少年游·并刀如水

〔宋〕周邦彦

低 并
声 刀
问 如
向 水
谁 ，
行 吴
宿 盐
， 胜
城 雪
上 ，

译文

并州出产的剪刀锋利如水，吴地的盐洁白胜过雪，纤细的手剖开新鲜的橙子。
锦缎帐幕刚刚暖热，兽形香炉的烟袅袅不断，两人相对而坐调试笙管。

低声询问你今晚到哪里住宿，城头上已经敲过更鼓，路上马滑霜重，不如不要走了，实在是路上行人稀少。

注释

并刀：并州（今山西太原一带）出产的剪刀，以锋利著称。
吴盐：吴地（今江苏一带）出产的盐，以洁白细腻著称。
锦幄：锦缎做的帐幕。
兽烟：兽形香炉中升起的烟。…

默写练习

					霜	锦					
					浓	幄					
					，	初					

不 温

玉楼春

〔宋〕晏几道

东风又作无情计。
艳粉娇红吹满地。
碧楼帘影不遮愁，
还似去年今日意。
谁知道我错管了春残的事。
到处登临曾经费眼泪。
此时金盏直须深，
看尽落花还能醉几回。

译文

东风又做出无情的打算。
娇艳的花朵被吹落满地。
碧楼帘影遮不住我的愁绪，还像去年今日一样的心意。
谁知道我错管了春残的事。
到处登临曾经耗费眼泪。
此时金杯正应该斟得深，看尽落花还能醉几回。

注释

艳粉娇红：指娇艳的花朵。
碧楼：华美的楼阁。…

默写练习

扬州慢

〔宋〕姜夔

念 二 纵 杜 渐 自 过 淮
桥 十 豆 郎 黄 胡 春 左
边 四 蔻 俊 昏 马 风 名
红 桥 词 赏 ， 窥 十 都
药 仍 工 ， 清 江 里 ，
， 在 ， 算 角 去 ， 竹
年 ， 青 而 吹 后 尽 西
年 波 楼 今 寒 ， 荠 佳
知 心 梦 ， ， 废 麦 处
为 荡 好 重 都 池 青 ，
谁 、 ， 到 在 乔 青 解
生 冷 难 须 空 木 。 鞍

译文

淮左一带的著名都会，竹西亭那样的好地方，我解下马鞍，在旅程刚开始时稍作停留。走过当年春风十里的繁华街道，如今满眼都是青青的荠菜和野麦。

自从金兵南侵渡过长江以后，荒废的池苑和高大的树木，至今还厌恶谈起战争。渐渐到了黄昏，凄清的号角吹来寒意，这寒意都弥漫在空荡荡的城里。

杜牧那样卓越的鉴赏力，料想他今天若重来此地，也一定会吃惊。

纵然他有写“豆蔻”的工巧词句，有“青楼梦”的美好情怀，也难以再写出当年的深情。

二十四桥依然还在，水波荡漾，冷月无声。

想到桥边的红芍药，年复一年，不知道是为谁而开放。

默写练习

捣练子令·深院静

〔五代〕李煜

无 深

奈 院

夜 静

长 ，

人 小

不 庭

寐 空

， ，

数 断

声 续

和 寒

月 砧

到 断

帘 续

枕 风

○ ○

译文

深院一片寂静，小庭空空荡荡。

断断续续的捣衣声，断断续续的寒风。

无奈夜太长，人无法入睡。

几声砧声伴着月光，传到窗帘边。

注释

寒砧：砧，捣衣石；寒砧指寒夜中捣衣的声音，常用来表达思乡怀人。

帘枕：窗帘和窗棂，代指窗户。

默写练习

点绛唇·蹴罢秋千

〔宋〕李清照

见 蹴

客 罢

入 秋

来 千

， ，

袜 起

划 来

金 慵

钗 整

溜 纤

。 纤

和 手

羞 头

走 露

， 浓

倚 花

门 瘦

回 ，

首 薄

， 汗

， 纤

译文

荡完秋千，站起身来懒洋洋地揉搓着纤细的手。
露水浓重，花儿显得清瘦，薄薄的汗水湿透了和薄的衣裳。

看见有客人进来，顾不上穿鞋只穿着袜子就羞头。头上的金钗也滑落了。
含着羞怯跑开，却又靠在门边回头张望，假装把青梅来嗅。

注释

蹴：踢，这里指荡秋千。

慵整：懒洋洋地整理、揉搓。

袜划：只穿袜子着地，没穿鞋。划，只，光着。

金钗溜：头上的金钗滑落。溜，滑落。…

默写练习

					见						
					蹴						
					客						
					罢						
					入						
					秋						
					来						
					千						
					，						
					，						
					袜						
					起						
					划						
					来						
					金						
					慵						
					整						
					溜						
					纤						
					。						
					纤						
					和						
					手						
					羞						
					头						
					走						
					露						
					，						
					浓						
					倚						
					花						
					门						
					瘦						
					回						
					，						
					首						
					薄						

， 汗

， 纤

水调歌头·送章德茂大卿使虏

〔宋〕陈亮

尧 不

之 见

都 南

， 师

舜 久

之 ，

壤 漫

， 说

禹 北

之 群

封 空

译文

很久没见到南宋的军队了，人们随便就说南方没有人才。
在谈判的场合独自应对，终究还是显出我们万夫不当的英雄气概。
自己笑堂堂的汉家使臣，难道能像那浩荡的黄河水，依旧只是向东流去？
姑且再向敌人的帐篷下拜，总有一天会在藁街与他相逢！

尧的都城，舜的土地，禹的疆域。
在这中间应当有，一个半个耻于向敌人称臣的人！
万里土地如此腥膻污浊，千古以来的英灵在哪里，磅礴的正气什么时候才能贯通？
敌人的命运何须问，我们如烈日正当天空！

中 场

应 真

有 手

默写练习

东风第一枝

〔宋〕史达祖

恐寒旧料行谩巧
凤炉游红青故天凝沁
靴重忆欲未园入碧兰
、暖着断了、镜瓦心
挑，山、、不，难，
菜便阴杏柳卷做留偷
归放，开回重弄，黏
来慢厚素白帘出信草
，春盟面眼，、知甲
万衫遂。。误轻暮，
一针妨了松寒东
灞线上乍纤轻风
桥。苑来软浅欲

译文

春雪巧妙地沁入兰花花心，偷偷地黏附在草芽的种皮上，东风想要阻挡刚刚到来的暖意。徒然凝结在碧瓦上却难以久留，确实知道傍晚的寒意轻微浅淡。雪花飘行天空、落入镜面般的水中，做出轻松纤细柔婉的姿态。料想故乡，不卷起重重的帘幕，耽误了刚飞来的双燕。

青色还未褪尽，柳树已翻出白眼般的芽苞。

红色将要断绝，杏花绽开素白的面容。

回忆旧日游历山阴的往事，深厚的盟约于是妨碍了去上苑赏花。

重新暖起寒冷的火炉，便放慢了缝制春衫的针线。

恐怕穿着凤靴、挑菜归来时，万一在灞桥相见。

默写练习

菩萨蛮

〔宋〕陈克

笼 赤
午 醉 日 黄 花 金 街 阑
香 眼 日 衫 晴 碧 细 桥
吹 不 青 飞 帘 上 柳 尽
暗 逢 楼 白 影 青 娇 香
尘 人 下 马 红 空 无 街
。 。 。 。 。 。 力 直
。 。

译文

赤阑桥的尽头，飘香的街道笔直延伸。
笼罩着街道的细柳，娇柔得仿佛没有力气。
金碧辉煌的楼阁直上青天。
花光明媚，帘影映出一片红色。

穿黄衫的人骑着白马飞驰而过。
天天出入在青楼之下。
醉眼朦胧，看不见旁人。
正午的花香随风飘散，吹起了暗处的尘土。

默写练习

大有

□ 潘希白

几强秋砧 一帘恰戏
回整已杆 片枕归马
忆帽无动 红 宋昨来台
、檐多微 萸 玉夜、前
故侧，寒 佩 情听南，
国，早， 空 怀风山采
莼曾是暗 对 雨翠花
鲈经败欺 酒 十，色篱
，向荷罗 分都依下
霜、衰袖 卫不旧，
前天柳。 郎似。问
雁涯。 清、岁

译文

在戏马台前，在采花篱下，问起一年时光，又到了重阳佳节，
恰好归来时，南山的翠色依然如旧。
昨夜在帘枕边听风雨，都不像登高归来的那个时候。
一片宋玉般的悲秋情怀，十分卫玠般的清瘦。
佩戴着红色的茱萸，空自对着酒杯。
捣衣声传来微微寒意，暗暗侵袭着罗袖。
秋天已经所剩不多，早已是败荷衰柳的景象。
勉强整理一下歪斜的帽檐，曾经在天涯搔首感叹。
几次回忆起故乡的莼菜鲈鱼，在霜降之前、大雁飞过之后。

默写练习

女冠子·四月十七

〔唐〕韦庄

不 四
知 月
魂 十
已 七
断 ，
， 正
空 是
有 去
梦 年
相 今

译文

四月十七日，正是去年的今天，我与你分别的时候。
强忍泪水，假装低下头；含着羞怯，微微皱起眉头，

哪知我的魂魄早已断裂，只剩下梦境空自追随。
除了天边的那轮明月，再没有人知道我的心事。

注释

女冠子：词牌名，原为咏女道士之作，后用作词调。

佯：假装。

低面：低下头。

敛眉：皱眉。…

随 日
除 别
却 君
天 时
边 。
月 忍
， 泪
没 佯
人 低

默写练习

清平乐·雨晴烟晚

〔五代〕冯延巳

黄 雨

昏 晴

独 烟

倚 晚

朱 。

阑 绿

。 水

西 新

南 池

新 满

月 。

眉 双

弯 燕

。 飞

砌 来

下 垂

落 柳

花 院

风 ，

起 小

河

译文

雨停天晴，暮霭中升起淡淡烟霭。
碧绿的池水涨满了新池。
一双燕子飞进垂柳掩映的庭院。
小阁上的画帘高高卷起。

黄昏时独自倚着朱红的栏杆。
西南方一弯新月像眉毛般弯弯。
台阶下落花被风吹起。
薄薄的罗衣格外感到春寒。

默写练习

惜黄花慢

〔宋〕 吴文英

正试霜夜冷，枫落长桥。
望天不尽，背城渐杳，离亭
翠香零落，红衣老，暮愁锁、
念瘦腰。

沈郎旧日，曾系兰桡。

仙人凤咽琼箫。
怅断魂送远，九辨难招。
醉鬟留盼，小窗翦烛，歌云
素秋不解随船去，败红趁、
梦翠翘。

怨鸿料过南谯。

译文

在吴地水边送别客人。
正赶上霜降时节，夜里寒冷，枫叶飘落在长桥上。
遥望天边望不到尽头，背对城池渐渐模糊，离亭暗淡无光，离恨如流水般绵长。
翠绿的香气消散，红花凋零衰老，暮色中的愁绪锁住了残柳的眉梢。
想起那瘦削的腰身。
沈郎当年，曾在这里系过兰木船桨。
仙人吹奏凤箫，声音呜咽。
惆怅送别远行的人，魂魄欲断，像《九辩》那样也难以招回。
醉酒的歌女留下眷恋的目光，在小窗下剪烛夜谈，歌声载着离恨，追上银色的云霄。
清秋不懂得随船离去，凋败的红叶趁着、一叶寒舟在波涛中漂流。…

默写练习

忆少年

〔宋〕晁补之

刘郎重鬓如、此，况桃花颜
算重来、尽成陈迹。
南山人，
画园林、溪绀碧。
尚相送，只高城人，
无穷官柳，无情画舸，
隔无

译文

无穷无尽的官道柳树，无情无义的彩绘画船，无根无凭的远行游子。
南山尚且为我送行，只有高高的城墙将人隔开。

如画的园林里溪水青碧。
料想他日重来，一切都会变成旧迹。
刘郎的鬓发已如此斑白，更何况桃花的颜色呢。

注释

官柳：官道旁的柳树，古人常折柳送别。
画舸：装饰华美的船。
罨画：色彩鲜明的图画，形容园林景色如画。…

默写练习

念奴娇·赤壁怀古

〔宋〕苏轼

人故羽遥江乱故大
生国扇想山石垒江
如神纶公如穿西东
梦游巾瑾画空边去
，，，当，，，，
一多谈年一惊人浪
尊情笑，时涛道淘
还应间小多拍是尽
酹笑，乔少岸，，
江我檣初豪，三千
月，櫓嫁杰卷国古
。早灰了。起周风

译文

大江浩浩荡荡向东流去，浪涛淘尽了千百年来英雄人物。
旧营垒的西边，人们说，那就是三国时周瑜大战曹操的赤壁。

陡峭的乱石直插云天，惊人的巨浪拍打着江岸，激起千堆雪白的浪花。
江山美得像一幅画，那一时之间涌现了多少英雄豪杰。

遥想周瑜当年，小乔刚刚嫁给他，他姿态英俊，意气风发。

手摇羽扇，头戴纶巾，谈笑之间，强敌的战船灰飞烟灭。

神游故国，多情的人应该笑我，早早生出了花白的头发。

人生像一场梦，还是举起酒杯，把酒洒向江中的明月吧。

：櫓

人

默写练习

				间	一					
				；	作					
				尊	：					

六么令

〔宋〕晏几道

闲都昨前新 一晚绿
 云待夜度翻 寸来阴
 归笙诗书曲 狂翠春
 后不歌有多妙画心眉尽
 ，消散回隐，帘未宫，
 月红了纹语暗遮说样飞
 在蜡，，，许币，，絮
 庭。记韵意闲。已巧绕
 花取险浅人 向把香
 旧留还愁带 横远阁
 阑时慵难偷 波山。
 角霎押答掏 觉学

译文

绿树成荫春天将尽，飞絮缭绕着芳香的楼阁。
 傍晚时她描出宫中样式的翠眉，灵巧地把远山眉来学。
 一寸炽热的心意还未说出，已从她流转的眼波中察觉。
 画帘低垂遮住了内外。
 新谱的曲子精妙，暗暗允许闲人偷学去。
 上次的来信多有隐语，意思浅显却愁难以作答。
 昨夜的诗用了回文，韵脚太险还懒得去押。
 只等笙歌散尽之后，记住留下时的那一刹那。
 不必点红蜡烛。
 闲云归去之后，月亮照在庭院花丛旧栏杆的角落。

默写练习

曲玉管

〔宋〕柳永

每登山临水，惹起平生心事。
暗想当初，思凭京，忍凝眸。
断雁无神，凭京，忍凝眸。
立陇望关，云飞，江边千里晚清，
秋烟波满。

译文

陇山山头云雾纷飞，江边夕阳西下，满眼烟波浩渺，我倚着栏杆久久伫立。
久久站立，遥望关山河谷一片萧条冷落，千里大地都是清冷的秋色。

怎忍心凝神远望。

遥远的京城啊，那位体态轻盈的女子，分别以来连书信都难以相见。

失群的大雁没有音信可凭，缓缓飞下秋水沙洲。

我的思念绵长无尽。

暗暗回想当初，有多少幽会欢聚的美好时光，哪里料到聚散难以预料，反而变成了云雨般的愁恨。

阻隔了追寻同游的路。

每次登山临水，都会勾起平生的心事，难场黯然消魂，整日默默无言，只好走下高楼。

默写练习

			无	，						
			言	翻						
			，	成						

却雨

点绛唇

〔宋〕吴文英

卷尽愁云，素娥临夜新梳洗。
暗尘不起。酥润凌波地。
辇路重来，仿佛灯前事。
情如水。小楼熏被。
春梦笙歌里。

译文

卷尽了满天愁云，嫦娥在夜晚刚刚梳洗打扮好。
飞扬的尘土不再扬起。
地面酥软湿润，像是凌波微步走过的地方。

重新来到帝王车驾经过的道路，仿佛又看到当年灯前的往事。
情感如水般绵长。
小楼里熏香被子。
春日的梦境在笙歌之中。

默写练习

卜算子·我住长江头

〔宋〕李之仪

此 我

水 住

几 长

时 江

休 头

， ，

此 君

恨 住

何 长

时 江

已 尾

译文

我住在长江的源头，你住在长江的末尾。天天思念你却见不到你，但我们共同饮用着长江的水。

这江水什么时候才能停止流淌，这份离愁别恨什么时候才能了结。只希望你的心像我的心一样，一定不会辜负我这份相思的情意。

注释

长江头：长江的源头，指上游一带。

长江尾：长江的末端，指下游一带。

休：停止。

已：结束，了结。

定：一定。…

只 日

愿 日

君 思

心 君

似 不

我 见

心 君

默写练习

					我	见					
					心	君					

生查子

〔宋〕晏几道

真 归 两 关
个 梦 鬓 山
别 碧 可 魂
离 纱 怜 梦
难 窗 青 长

， ， ， ，
不 说 只 鱼
似 与 为 雁
相 人 相 音
逢 人 思 尘

好 道 老 少

译文

关山阻隔，魂牵梦绕的路途多么漫长，书信音讯却越来越少。
两鬓可怜还是一片青黑，只因为相思而变老。 。 。 。

梦中回到碧纱窗下，把心里话一一说给她听。
真真切切感到离别太难，怎么也不如相逢美好。

注释

关山：泛指关隘山川，指遥远的路途。

鱼雁：指书信。古人用鱼腹藏书、雁足传书的传说代指书信。

音尘：音信，消息。

可怜：可爱，这里指两鬓乌黑可爱。…

默写练习

燕山亭·北行见杏花

〔宋〕赵佶

凭 裁
寄 剪
离 冰
恨 绡
重 ，
重 轻
， 叠
者 数
双 重
燕 ，

译文

仿佛是用洁白的丝绸裁剪而成，轻轻叠起几层，淡淡地抹上胭脂，涂抹均匀。
新潮美丽的妆扮，艳丽四溢，香气融融，羞死蕊珠宫里的仙女。
这样娇美的花却容易凋零，更何况还有多少无情的风雨摧残。
愁苦啊。
空闲的院落一片凄凉，几番春去春来。

想托这双飞燕寄去我重重的离愁别恨，可它们哪里懂得人的话语。
天遥地远，隔着万水千山，谁知道我那故国的宫殿如今在哪里。
怎么能不思念呢，除非在梦里，有时才能回去。
可是近来连梦也没有凭据，连梦也做不成了。

默写练习

鹧鸪天·座中有眉山隐客史应之和前韵即席答之

〔宋〕黄庭坚

身 黄
健 菊
在 枝
， 头
且 生
加 晓
餐 寒
。
舞 人
裙 生
歌 莫

译文

黄菊枝头透出清晨的寒意。人生在世不要让酒杯空着。
在风中横吹笛子，斜斜地吹着雨丝，醉意中把板插到头上，帽子倒着戴。

身体还健康，就多多吃饭。歌舞欢娱，尽情享受清雅的欢乐。
黄花和白发相互牵挽，任由世俗之人冷眼相看。

注释

史应之：人名，眉山隐士，黄庭坚的朋友。…

板 放
尽 酒
清 杯
欢 干

默写练习

					○	○						
					黄	风						
					花	前						

白 横

宝鼎现

〔宋〕刘辰翁

便当日、亲见霓裳，天上人。
等多断、看月浸、葡萄十里子。
帘影冻、散红光、成绮。
还抱铜仙、清泪如水。
父老犹记宣和事。
箫声断、约彩鸾归去，未怕金吾呵斥。
望不尽、楼台歌舞，习习香尘莲步底。
甚辇路、约彩鸾归去，未怕金吾呵斥。
听得念奴歌起。止。去。习。未。怕。金。吾。呵。斥。

译文

盛装女子骑着马春游。
踏着月影，旗竿穿过街市。
望不尽楼台上的歌舞，香气阵阵，莲步轻移。
箫声停歇，相约乘彩鸾归去，不怕金吾卫呵斥醉态。
为何御街上喧闹忽然停止。
只听得念奴般的歌声响起。

父老还记得宣和年间的旧事。
抱着铜仙，清泪如水。
回头望，沙河一带多么美丽。
水光荡漾，连着府邸宅第。…

默写练习

千秋岁·水边沙外

〔宋〕秦观

忆 水
昔 边
西 沙
池 外
会 。
。 城
鹄 郭
鹭 春
同 寒
飞 退
盖 。

译文

水边沙外，城郭的春寒已经消退。
花影纷乱，莺声细碎。
飘零在外，酒也喝得少了；离别之后，人瘦得衣带都宽松了。
思念的人见不到，只有傍晚的碧云合拢，空自对影。

回忆当年在西池的聚会，像鹄鹭一样排列同行在车马。
曾经携手的地方，如今还有谁在？
日边的清梦已经断了，镜中的红润容颜也已改变。
春天过去了，万点落花飞舞，愁绪像海一样深。

。 花
携 影
手 乱
处 ，
， 莺
今 声

默写练习

					谁	碎					
					在	。					

。 飘

三 五

眼儿媚

〔宋〕范成大

溶溶春困
溶溶慵人
泄泄恰天
泄泄似色
, 春, 妍
东风塘醉
风水人
无, 花
力一
气
, 片, 。

酣酣日脚
紫烟浮
。

译文

暖融融的阳光从云缝间洒下，紫色的雾气浮动。
明媚和暖的天气，让人热得解开了薄衣。
这使人困倦的天色，这令人陶醉的花香，午间一觉睡去，头昏沉沉的像喝醉了酒。

春天的慵懒，正像那一池春水，泛起一片细密的波纹般的愁绪。
水波缓缓荡漾，东风软弱无力，想要皱水面，却又停了下来。

注释

日脚：指从云缝中射下来的阳光。

妍暖：明媚和暖。

轻裘：轻暖的皮衣。…

默写练习

三姝媚

〔宋〕史达祖

记可又记 玮倦锦望
取惜入翠 道出瑟晴
崔东铜箔惆相犀横檐
徽风驼张怅思帷床多
模，，灯南，，，风
样将遍，楼偷频想，
，恨旧枕遥理梦泪柳
归与家肩夜绡见痕花
来、门歌。裙、尘如
暗闲巷罢，王影洒
写花，。自孙，。
。俱首 惊骄凤

烟
光
摇
缥
瓦
。

译文

烟雾般的光影在淡青色的瓦上晃动。
望着晴日屋檐下风多，柳絮像洒下来一样。
锦瑟横放在床上，想来上面有泪痕和灰尘的影子，琴弦常常松落。
懒得走出犀皮帐幕，频频梦见心上人骑着骄马。
嘴上不说相思，偷偷整理薄绸裙子，自己惊觉腰身瘦了。

惆怅南楼那遥远的夜晚。
记得翠色帘幕张灯，枕着肩膀唱完歌。
又进入铜驼街，走遍旧日人家的门巷，首先打听她的消息。
可惜东风，把怨恨和闲花一起吹谢了。
记住崔徽的模样，回来暗暗画下。

默写练习

宴清都

〔宋〕吴文英

叙凭连人障东芳红
旧谁鬟间滟风根情
期为并万蜡睡兼密
、歌暖感、足倚，
不长，幽满交，腻
负恨同单照枝花云
春，心，欢，梢低
盟暗共华丛正钿护
，殿结清，梦合秦
红锁，惯嫠花，树
朝、向浴蟾、锦。
翠秋承，冷瑶屏

绣
幄
鸳
鸯
柱

译文

绣花帐幔上绣着鸳鸯，帐柱成双成对。
红花情意浓密，柔腻的云鬟低低护着秦地的花树。
芳香的根须相互依倚，花梢上钿盒相合，锦屏后的人用了心生妒忌。
东风中睡足了觉，交错的枝条上，正做着梦，梦见瑶钗和燕尾般的发饰。
遮住滟滟的烛光，满照着欢乐的花丛，孤寂露嫦娥冷落地羞于度过。

人间万般感触，幽独孤单，华清池中惯于沐浴，春意盎然在风露之中。
发鬟相连并暖，同心结共结，向着承受恩宠的地方。
凭谁去唱那《长恨歌》，暗殿紧锁，秋灯下夜语。
叙说旧日的期约，不辜负春天的盟誓，红朝翠暮相伴。

默写练习

玉楼春

〔宋〕欧阳修

池塘水绿春微暖。
记得玉真初见面。
从儿歌韵响铮鏦，
入破舞腰红乱旋。
玉钩帘下香阶畔。
醉后不知红日晚。
当时共我赏花人，
点检如今无一半。

译文

池塘里的水碧绿，春天微微转暖。
记得第一次见到那位如玉的美人。
她从头唱起，歌喉清脆如金属撞击，
进入“入破”段落，舞腰飞旋，红裙乱转。

玉钩挂起帘子，在飘香的台阶旁。
醉后不知不觉红日已西沉。
当时和我一起赏花的人，
清点一下，如今已不到一半。

默写练习

高阳台

〔宋〕吴文英

莫飞怕伤自东山修
重红舫春销风色竹
来若游不凝紧谁凝
，到船在，送题妆
吹西，高能斜，，
尽湖临楼几阳楼垂
香底流上花下前杨
绵，可，前，有驻
，搅奈在，弄雁马
泪翠清灯顿旧斜，
满澜臞前老寒书凭
平、。敲相、。阑

译文

修长的竹子像盛妆的美人，低垂的杨柳下有人驻马停留，倚着栏杆望去，眼前浅浅的景色就像一幅画。

这山色由谁来题写呢？楼前正好有一大雁斜斜飞过，像在空中写字。
东风紧紧地把斜阳送下山去，撩弄着旧日的寒意，傍晚时酒醒之后，余味还在。
独自黯然神伤，还能有多少次在花前流连？转眼间人就像司马相如那样老去了。

伤春的情绪并不在高楼上，而是在灯前斜靠着枕头时，在雨声里守着熏炉时。
怕的是把游船靠岸，面对流水，怎能忍受自己这般清瘦。
落花如果飘到西湖水底，搅动碧绿的水波，那水中的鱼儿也总是满怀愁绪。
不要再来这里了，等到柳絮被风吹尽，泪水洒满长满野草的平野。

默写练习

拜星月·拜星月慢

〔宋〕周邦彦

怎奈向、一
缕相思，隔
溪山不
断。
重门闭、
败壁秋虫
叹。
念荒寒、
寄宿无人
馆。
眷恋雨润
云温，苦
惊风吹
散。
谁知道、
自到瑶
台畔。
画图
中、
旧识春
风面。
水眇
兰情，
似总
平生
稀见。
笑相
遇、
似觉
琼枝
玉树
相倚。
竹槛
灯窗，
，
，
清
尘
收
露
，
小
曲
幽
坊
月
暗
。
暖
日
明
霞
光
烂
。
。

译文

夜色催促着更鼓，清冷的尘土收住了露水，小小的曲折幽深的街坊里月色昏暗。
竹栏杆、灯窗户，我认出了秋娘的庭院。
笑着相逢，仿佛觉得像琼枝玉树相依相偎，又像暖日明霞光彩灿烂。
她眼波如水、气质如兰，总算是平生少见。

在画图中，早已认识她那春风般的面容。
谁知道，自从来到这瑶台般的她身边。
眷恋那雨润云温的欢爱，却苦于被惊风吹散。
想如今我荒凉寒冷，寄宿在无人的馆舍。
重门紧闭，破败的墙壁外秋虫哀叹。
怎奈何，一缕相思，隔着溪水山峦也割不断。

默写练习

鹤冲天·黄金榜上

〔宋〕柳永

烟 黄

花 金

巷 榜

陌 上

， ，

依 偶

约 失

丹 龙

青 头

屏 望

障 。

译文

在黄金榜上，我偶然失去了考中状元的期望。

政治清明的时代暂时遗漏了贤才，我该怎么办呢？明

没能赶上风云际会的好时机，怎能不纵情放荡？

何必去计较得失呢？

才子词人，本来就是平民中的卿相。

幸 代

有 暂

在烟花巷陌中，隐约可见丹青画屏。

幸好有心中的人，值得去寻访。

姑且这样依偎在红翠之间，风流韵事，是平生最畅快的事。

青春都只有片刻时光。

忍心把浮名，换成浅斟低唱！

意 遗

中 贤

人 ，

， 如

堪 何

寻 向

默写练习

唐多令·惜别

〔宋〕吴文英

年 何

事 处

梦 合

中 成

休 愁

。 。

花 离

空 人

烟 心

水 上

流 秋

译文

怎样的组合才能合成一个“愁”字？是离别之人的心上加个秋。纵然是秋雨停歇，芭蕉不雨也飕飕作响。人们都说晚来凉爽天气好，可我却怕见明月而登楼。

往事如烟，在梦中消逝。花已凋谢，烟水空自流。燕子已辞归，我却仍滞留他乡。垂柳不能系住她的裙带，却总是系住我的行舟。

注释

心上秋：“愁”字由“秋”与“心”组成，此处拆字成句。

飕飕：形容风声。

年事：指往年的情事。

淹留：停留、滞留。…

辞 芭

归 蕉

、 、

客 不

尚 雨

淹 也

留 飕

默写练习

					客	不					
					尚	雨					
					淹	也					

三台·清明应制

〔宋〕万俟咏

正乍见

轻莺梨

寒儿花

轻百初

暖啖带

漏断夜

永续月

， ， ，

半燕海

阴子棠

半飞半

译文

看见梨花刚刚染上夜月的清辉，海棠半含着清晨的雨露。皇家园林里的春色，关不住地越过青门，御沟的水涨起来，暗暗通向南浦。东风安细来，垂下轻色的丝缕。遥望宫阙，笼罩在非烟非雾的祥云里。好时代，朝野上下都欢乐，遍布京城街道，是太平的箫鼓声。

黄莺忽然百啖千声，断断续续，燕子飞来飞去。靠近绿水，台榭映着秋千，斗草游戏聚在一起，是一双双游春的女子。饴糖香气更浓，酒已暮，踏青的路上。暗中能认出那天桃盛开的朱门。傍晚时，宝马雕鞍疾驰，醉意沾襟，惹上乱花飞絮。

正是轻寒轻暖、漏声悠长的时节，半阴半晴，云色向晚。禁火天里，已经试着换上新妆，一年好景到了三分佳处。清明时看，汉宫传出蜡炬，散开翠烟，飞入槐府。收起兵卫，闾阖门大开，停止传宣，又还休务。

默写练习

					火	绿	苑						
					天	水	春						
					、	、	、						

已台不

只谢禁

浪淘沙·借问江潮与海水

〔唐〕白居易

相 借

恨 问

不 江

如 潮

潮 与

有 海

信 水

， ，

相 何

思 似

始 君

觉 情

海 与

非 妾

深 心

。 ？

译文

请问江潮和海水，哪里比得上你的情意和我的心意？
怨恨你不如潮水那样守时有信，相思起来才觉得海水也不算深。

注释

妾：古代女子自称。

潮有信：潮水涨落有固定时间，称为“信”。

何似：哪里比得上。

默写练习

风入松

俞国宝

明画红玉
日船杏骢
重载暖香
扶取花风
残春压十
醉归髻里
，去丽人天
来，。骄嘶
寻余情。影
陌寄上里
花、过
钿湖千沽
水。酒

译文

整个春天常常花费买花的钱。
天天醉倒在花丛边。
骏马早已熟悉西湖的道路，骄傲地嘶鸣着经过卖酒的酒垆前。
红杏花香中传来箫鼓声，绿杨树影里荡着秋千。
暖风十里，正是美人出游的好天气。
花朵压得发髻偏斜。
画船载着春天归去，剩下的情意寄托给湖水湖烟。
明天还要带着残余的醉意，来寻找路上遗落的花钿。

默写练习

临江仙·夜登小阁忆洛中旧游

〔宋〕陈与义

二 忆

十 昔

余 午

年 桥

如 桥

一 上

梦 饮

， ，

此 坐

身 中

虽 多

译文

回忆当年在午桥桥上饮酒，在座的多是英雄豪杰。长长的河沟里流水映着月光，悄无声息地流去。在杏花稀疏的影子里，吹着笛子直到天明。

二十多年如同一场梦，我这个人虽然还在，却堪人豪。闲来登上小阁，看雨后初晴的景色。古往今来多少事，都化作三更时分渔人的歌唱。

注释

午桥：地名，在洛阳，唐代裴度的别墅所在，是文人雅集之地。

豪英：英雄豪杰，指杰出的人物。

长沟：长长的河道。

流月：月光随流水而动，也指映在水中的月亮。

惊 英

闲 长

登 沟

小 流

阁 月

看 去

新 正

默写练习

六州歌头

〔宋〕韩元吉

前 度 刘 郎 梦 佳 期 。	春 长 好 。	人 自 老 。	旧 日 堂 前 燕 ， 和 烟 雨 ， 又 双 飞 。	泪 空 垂 。	只 花 知 。	凭 谁 问 。	消 瘦 损 。	怨 春 迟 。	红 随 步 。	香 如 雾 。	共 携 手 处 。	恨 依 依 。	绣 户 曾 窥 。	认 蛾 眉 凝 笑 ， 脸 ， 薄 拂 燕 支 。	草 软 莎 平 跋 马 ， 垂 杨 渡 、 玉 勒 争 嘶 。	夹 城 西 。	斜 桥 转 。	云 日 暖 。	春 将 半 。	隐 映 新 妆 ， 面 临 水 岸 。	记 年 时 。	倚 朱 扉 。	娇 如 粉 。	红 粉 腻 。
--------------------------------------	------------------	------------------	--	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	-----------------------	------------------	-----------------------	---	--	------------------	------------------	------------------	------------------	--	------------------	------------------	------------------	------------------

译文

东风有意。
先吹上小桃枝。
红粉细腻。
娇媚如醉。
倚着朱红门扉。
记得当年时。
隐约映着新妆，面临水岸。
春天将近一半。
云日温暖。
斜桥转弯。
夹城西边。…

默写练习

蝶恋花·庭院深深深几许

〔宋〕欧阳修

雨 庭

横 院

风 深

狂 深

三 深

月 几

暮 许

， ，

门 杨

掩 柳

黄 堆

昏 烟

， ，

无 帘

计 幕

留 无

春 重

住 数

。 。

泪 玉

。 。

译文

庭院深深，究竟有多深呢？

杨柳茂密如堆起的烟雾，帘幕一层又一层数不

他骑着玉饰的马鞍，在游乐的地方流连，

我登上高楼也望不见那通往章台的路。

暮春三月，雨猛风狂，

黄昏时掩上门，却没有办法把春天留住。

含着泪问花花不回答，

纷乱的落花飞过秋千去。

默写练习

贺新郎

〔宋〕刘克庄

深院榴花吐。
画帘开、练衣纨扇，午风清暑。
儿女纷纷夸结束，新样钗符艾虎。
早已有了、游人观渡。
老大逢场慵作戏，任陌头、年
溪雨急，浪花舞。
灵均标致高如许。
忆生平、既纫兰佩，更怀椒糈。
谁信骚魂千载后，波底垂涎角
又说是、蛟馋龙怒。
把似而今醒到了，料当年、醉
聊一笑，吊千古。

六丑

〔宋〕周邦彦

恐 终 似 静 但 乱 为 愿 正
断 漂 不 残 牵 蜂 点 问 春 单
红 流 似 英 衣 媒 钗 花 暂 衣
、 处 一 小 待 多 钿 何 留 试
尚 、 朵 、 话 情 堕 在 去 酒
有 莫 ， 强 ， 惹 为 处 无 春
相 趁 钗 簪 别 谁 遗 迹 归 恨
思 潮 头 巾 情 叩 香 如 客
字 汐 颤 帨 窗 柳 过 里
， 。 裛 。 极 隔 陌 。 翼 、
何 ， 。 光
由 向 葬 阴

译文 见 人

正是穿单衣品新酒的时节，可恨客居他乡，光阴白白流逝。
希望春天能暂时留下，可春天归去像飞鸟掠过一样迅疾。
一去就没有踪迹。

试问花儿在哪里，昨夜一场风雨，埋葬了如楚国美人般的花朵。
像钗钿坠落的地方，还残留着香气。

落花乱纷纷点缀在桃树小路上，轻轻翻飞在柳荫道中。

多情的人为谁去追念惋惜。

只有蜜蜂和蝴蝶，时时叩打着窗格。

东园里寂静无声。

渐渐草木茂密，一片暗绿。…

默写练习

醉垂鞭

〔宋〕张先

来 昨 细 闲 朱 双
时 日 柳 人 看 花 粉 初 东 蝶
衣 乱 腰 人 诸 淡 不 相 池 绣
上 山 身 道 处 淡 深 见 宴 罗
云 昏 。 。 好 春 匀 。 。 裙
○ ○ ○ ○ ○ ○

译文

她穿着绣有双蝶的罗裙。
在东池的宴会上。
初次相见。
脸上的脂粉没有涂得很浓。
像闲花一样带着淡淡的春意。
仔细看，处处都好。
人人都说。
她有着柳条般柔美的腰身。
昨天乱山间天色昏暗。
她来时衣上还带着云气。

默写练习

一剪梅·舟过吴江

〔宋〕蒋捷

何 一
日 片
归 春
家 愁
洗 待
客 酒
袍 浇
？ 。
银 江
字 上
笙 舟

译文

一片春愁等待着用酒来浇灭。
江上小船摇摇晃晃，楼上的酒帘在招引客人。
经过秋娘渡和泰娘桥，风又飘飘地吹，雨又萧萧地下。

什么时候才能回到家里洗去客袍上的尘土？
调弄起银字笙，点燃心字香。
时光容易把人抛下，樱桃红了，芭蕉绿了。

注释

吴江：地名，在今江苏苏州南，是词人乘船经过的地方。
秋娘渡、泰娘桥：吴江一带的地名，以唐代歌女秋娘、泰娘命名。…

默写练习

					。	。					
					流	秋					

双双燕·咏燕

〔宋〕史达祖

芳 过
径 春
。 社
芹 了
泥 ，
雨 度
润 帘
。 幕
爱 中
贴 间

地 ，
争 去
飞 年
， 尘

竞 冷
夸 。

轻 差

俊 池

。 欲

红 住

楼

译文

春社日已经过去了，燕子穿过帘幕之间，去年的巢穴已积满冷尘。
燕子张开双翅想要停下，试着飞进旧巢并排栖。
又仔细打量雕花的屋梁和彩绘的天花板。
又软语呢喃，商量不定。
忽然轻快地拂过花梢，翠绿的尾羽分开红花的身影。

芬芳的小路上，芹泥被雨水润湿。
燕子爱贴着地面争飞，竞相夸耀轻盈俊俏。
回到红楼时天色已晚，看够了柳色昏暗、花朵迷蒙。
想必它们正安稳地栖息在香巢中。
便忘记了、天涯传来的芳信。…

默写练习

夜游宫·记梦寄师伯浑

〔宋〕陆游

睡 雪
觉 晓
寒 清
灯 筋
里 乱
。 起
漏 。
声 梦
断 游
、 处

译文

雪后清晨，凄清的胡笳声纷乱响起。梦中游历的地方，不知是哪里。铁甲骑兵悄然无声，望去像流水一样。想那关山河塞，在雁门关以西，直到边海处。

醒来时只有寒灯相伴。漏声已断，月影斜照在窗纸。我自信能在万里之外建功封侯。有谁知道，我鬓发虽已稀疏，雄心却还未死。

注释

清笳：凄清的胡笳声，古代军中乐器。

铁骑：披挂铁甲的骑兵。

关河：关塞与河防，指边境。

雁门：雁门关，在今山西，古代边防重地。...

默写练习

					许	铁					
					封	骑					
					侯	无					

瑞鹤仙

〔宋〕吴文英

寄试流又正对
残挑红争惹旗沧
云灯待凭千知相思兰亭烟垂江晴
、欲信浪、吟、情冷杨斜丝
剩写，尘，凄断骨春蕙，暗日牵
雨，还凝缺，月。萦根盼，河苑，绪
蓬依分。孤销酒。桥风飞乱
菜不钿。
，忍，总把。暖人远
应，
梦笺难旧

译文

晴天的游丝牵动我纷乱的思绪。
面对青苍的江水、西斜的落日，落花纷飞，思念的人却远在天涯。
垂柳掩映着吴地的园林，一片幽暗。
正当旗亭中烟雾清冷，河桥上春风和暖。
她含着兰蕙般的情意，投来深情的目光。
惹起我相思，在春意萌发之时、在酒边。
她又怎会知道，我吟诗苦思，身心消瘦，渐渐把旧衫重新裁剪。
凄然肠断。
落花随千重波浪流去，残缺的月亮照着孤零零的高楼，总难留住那飞燕。
歌女留下的尘灰凝结在扇上。
想凭借书信传情，甘愿把定情的钿盒分拆。…

默写练习

木兰花·玉楼春

〔宋〕晏几道

紫
骝
认
得
旧
游
踪
，
嘶
过
画
桥
东
。
应
作
襄
王
春
梦
去
，
朝
云
信
断
知
何
处
，
墙
头
丹
杏
雨
馀
花
，
彩
笔
闲
来
题
绣
户
，
秋
千
院
落
重
帘
暮
，
门
外
绿
杨
风
后
絮
。

译文

秋千所在的院落里，层层帘幕垂到暮色中。
闲来无事，拿起彩笔在绣房的门上题写诗句。
墙头的红杏是雨后残留的花朵，门外的绿杨是风吹后的飞絮。
早晨的云彩断了音信，不知飘向何处。
她应该像楚襄王梦中的神女一样，化作春梦离去了。
紫骝马还认得从前游玩过的路径，嘶鸣着跑过画桥东边的路。

注释

彩笔：南朝江淹曾梦得五色笔，后以“彩笔”指有文采的笔，这里指题诗的笔。
绣户：雕绘华美的门户，多指女子居处。…

默写练习

解佩环·疏影

□ 彭元逊

有汀事日尽风远江
白洲阔晏孤烟道空
鸥窈心山城雨荒不
淡窈迢深、雪寒渡
月馀，闻落阴，，
，醒交笛木晴婉恨
微寐淡，萧晚婉靡
波，媒恐萧，流芜
寄遗劳他，更年杜
语浮，年日何，若
，沉蔓流夜须望，
道泮草落江，望零
遥浦沾，声春美落

译文

江面空阔，无法渡过，可恨那芦苇和杜若，已经零落无数。
远方的道路荒凉寒冷，美好的年华缓缓流逝，望了又望，美人已到迟暮之年。
风烟雨雪，阴晴不定，天色已晚，又何必再提春风临开千树繁花。
只剩下孤城一座，落叶萧萧，日日夜夜江水流去。

。露同。树暮。

天色已晚，山深之处听到笛声，恐怕他年流落漂泊，与你一同写下这首词。
世事辽阔，心愿相违，交情淡薄，媒人徒劳，蔓生的野草沾湿了衣裳，露水很多。
汀洲上窈窕的身影，酒醒梦回，留下浮沉在泮水之滨。
有白鸥、淡月，微波传递话语，道遥自在，从容安适。

默写练习

一萼红

〔宋〕姜夔

待记朱南野翠池有
得曾户去老藤面官
归共黏北林共冰梅
鞍，鸡来泉、胶几
到西，何，闲，许
时楼金事故穿墙，
，雅盘，王径腰红
只集簇荡台竹雪萼
怕，燕湘榭，老未
春想，云，渐，宜
深垂空楚呼笑云簪
。杨叹水唤语意。

古城阴

译文

古城的背阴处。

有几株官府的梅花，红色的花萼还小，不宜摘来簪戴。

池面上结着冰，像胶一样凝住；墙腰的旧雪已经陈旧，云层的意又变得沉沉低压。

翠绿的藤蔓一同穿过小径的竹林，渐渐传来笑语声，惊起了卧在沙上的水鸟。

乡野老人、山林泉石，旧时王侯的榭亭都呼唤着他们来临。

南来北去是为了什么事，漂泊在湘江楚水之间，极目远望，令人伤心。

朱红大门上黏着鸡形饰物，金盘里推着春燕形状的食品，空自叹息时序渐渐流逝。

记得曾经一同在西楼雅集，想那垂杨，还应袅娜地垂着万缕金丝。

等到骑马归来的时候，只怕春天已经深了。

默写练习

关河令·清商怨

〔宋〕周邦彦

酒 但 伫 秋
已 照 更 听 阴
都 壁 深 寒 时
醒、人 声 晴
， 孤 去， 渐
如 灯 寂 云 向
何 相 静 深 暝
消 映。 无，
夜。 雁 变
永 影 一

译文

秋日阴云时晴时阴，渐渐接近黄昏，庭院变得一片凄冷。
久立倾听寒秋之声，云层深厚不见大雁的身影。

夜深了，人已离去，四周寂静。
只有照着墙壁的一盏孤灯与我相映。
酒意已经全醒，这漫漫长夜该如何消磨。

注释

暝：日暮，黄昏。

伫：长时间站立。

寒声：秋风中草木摇落等凄寒的声响。…

默写练习

贺新郎

□ 李玉

嘶 月 遍 帘 芳 醉
骑 又 满 天 外 渐 草 沈
谁 不 只 西 涯 云 残 玉 王 沈
伴 来 恐 楼、 江 鬟 红 枕 孙、 篆
我 银、 凭 寻 乱 春、 知 庭 缕
， 烛 瓶 栏 消 事 休 阴 销
对 暗 沈 久 问 重 转 金
鸾 镜， 金， 息 省 午 鼎。
枉 井 依， 整， 春， 惟，
教。 旧 断 无。 有 画
人 归 鸿 聊 杨 堂
、 期 难、 花 人

译文

篆香在金鼎中渐渐燃尽。
醉意沉沉，庭院树荫转过正午，画堂里寂静无人。
芳草萋萋，心上人如今在哪里？只有杨花散落在小径上。
渐渐从玉枕上昏昏沉沉地春睡醒来。
帘外残花飘落，春意已尽，终日百无聊赖，病恹恹地厌厌饮酒。
云鬟散乱，也懒得梳理。

江南的旧事不必再回想。
走遍天涯，想打听他的消息，连传书的孤雁也难以托付。
月满西楼，独自倚栏许久，他的归期依旧没有定准。
又只怕，像瓶沉入金井一样音信全无。…

默写练习

永遇乐

〔宋〕刘辰翁

空江 緜 宣 谁 香 禁 壁
相 南 帙 和 知 尘 苑 月
对 无 流 旧 道 暗 娇 初
， 路 离 日 ， 陌 寒 晴
残 ， ， ， 断 ， ， ，
无 州 风 临 烟 华 湖 黛
寐 今 鬟 安 禁 灯 堤 云
， 夜 三 南 夜 明 倦 远
满 ， 五 渡 ， 昼 暖 澹
村 此 ， ， 满 ， ， ，
社 苦 能 芳 城 长 前 春
鼓 又 赋 景 似 是 度 事

译文

壁月刚刚放晴，青黑色的云远远地淡去，春天的景象谁来主宰。
皇家园林里娇嫩的寒意，湖堤上令人疲倦的暖意，从前的情景怎么一下子变成了这样。
芳香的尘土暗暗地弥漫在街道上，华美的灯火把夜晚照得像白天，我却总是懒得携手同游。
谁知道，断断续续的烟火，禁止夜行的禁令下，满城都像在愁风愁雨。

。 。 故 。 去 。

宣和年间的旧日时光，南渡到临安以后，美好的景色还像从前一样。
书卷流离失散，风尘中度过三五元宵，能写词的人最是痛苦。
江南已无路可走，今夜在这州城，这种苦又有谁知道呢。
空自相对，残灯下无法入睡，满村响起社日的鼓声。

默写练习

木兰花·玉楼春

〔宋〕晏殊

劝君莫作独醒人，
长于春梦几多时，
闻琴解佩神仙侣，
细算浮生千万绪，
燕鸿过后莺归去，
醉花秋云无觅处，
烂醉似秋云，
应无觅处。

译文

燕鸿飞过之后黄莺也归去了。
细细思量这浮浮沉沉的一生，千头万绪。
它比春梦能长多少时间呢，消散时就像秋云一样无处可寻。
像闻琴解佩那样神仙般的伴侣。
扯断罗衣也留不住。
劝你不要做独自清醒的人，在花间醉倒也该有个限度。

注释

燕鸿：燕地的大雁，泛指候鸟。
浮生：指短暂虚幻的人生。…

默写练习

小重山·昨夜寒蛩不住鸣

〔宋〕岳飞

白 昨

首 夜

为 寒

功 蛩

名 不

。 住

旧 鸣

山 。

松 惊

竹 回

老 千

， 里

阻 梦

归 ，

程 已

。 三

欲 更

将 。

心 起

事 来

何 处

译文

昨夜蟋蟀不停地鸣叫。把我从千里之外的梦中惊醒，已经是三更天了。起身独自在台阶上徘徊。四周静悄悄的，帘外月色朦胧。

头发白了还在为功名奔波。故乡的松竹已经老去，梦归的路被阻隔。想把心事寄托在琴声里。可懂我的人太少，就算弹断琴弦又有谁来听。

注释

寒蛩：秋天的蟋蟀。蛩，读qióng。

三更：古代夜间计时，约半夜十一点到凌晨一点。

胧明：朦胧、模糊的样子。

白首：头发白了，指年老。…

默写练习

定风波·南海归赠王定国侍人寓娘

〔宋〕苏轼

万 常
里 羨
归 人
来 间
颜 琢
愈 玉
少 郎
， ，
微 天
笑 应

译文

常常羡慕这世间如玉雕琢般丰神俊朗的男子，连上天也怜惜他，赠予他柔美聪慧的佳人。人人都道那女子清亮的歌声从皓齿间传出，风起时，歌声如雪片飞过炎热的南海，让酷暑之地变得清凉。

她从万里之外的岭南归来，容颜却愈发年轻，微微一笑，笑容里仿佛还带着岭南梅花的清香。我试着问她：岭南的日子应该很不好过吧？她却回答：这颗心安定的地方，就是我的故乡。

注释

琢玉郎：形容男子丰神俊朗，如美玉雕琢而成，这里指王定国。

点酥娘：形容女子肌肤柔美如凝酥，这里指寓娘。

皓齿：洁白的牙齿，代指歌喉。

炎海：指南方炎热之地，即岭南一带。...

默写练习

水龙吟·春恨

〔宋〕陈亮

寂 闹

寞 花

凭 深

高 处

念 层

远 楼

。 ，

向 画

南 帘

楼 半

、 卷

译文

繁花深处有一座高楼，画帘半卷着，东风轻柔地吹。春天回到翠绿的小路上，平坦的莎草长出细嫩的芽，垂柳的枝条泛着浅浅的金色。春日迟迟，催着花开，淡淡的云层挡住了雨意，天气微微有些寒冷又微微有些温暖。可恨这芳菲美好的世界，游人还没有来欣赏，都交给了黄莺和燕子。

声 风

寂寞中登高凭栏，思念远方的人。面向南楼，听到一声归雁的鸣叫。想当年，女子们用金钗斗草嬉戏，男子们用青丝勒住马缰，那些风流乐事都如软般消散。罗绶上还留着香气，翠绡上相对流泪，有多少幽怨。正令人销魂的时候，又是疏烟淡月，子规的叫声凄断。

雁 。

注释

闹花：繁盛的花。

迟日：春日。语出《诗经·豳风·七月》“春日迟迟”。

春

默写练习

金 归

钗 翠

斗 陌

草 ，

下

女冠子

〔宋〕 蒋捷

笑待但问况不是春风
绿把梦繁华江城年来暗尘飞到雪
鬟旧里隐剔谁解心明月到晴
邻家吴笺银粉隐残红，钿车。罗帕。公借。与夜蛾。
女风景，倚写。成闲帕。天公借。与夜蛾。
，景，写。成闲帕。天公借。与夜蛾。
倚，写。成闲帕。天公借。与夜蛾。
窗，写。成闲帕。天公借。与夜蛾。
犹成闲帕。天公借。与夜蛾。
唱闲帕。天公借。与夜蛾。
，话。夕。阳。西。下。楼。上。一。片。笙。箫。光。射。

译文

蕙兰花散发着芳香。
雪后初晴，池边的馆舍美得像一幅画。
春风飞进宝钗楼，
楼上一片笙箫乐声，琉璃灯的光芒四射。
如今灯笼随意地挂着。
不再是当年那个暗尘飞扬、明月当空的元宵夜了。
何况近年来，我心灰意懒，
羞于和那些戴蛾儿首饰的女子争着游玩。
江城人声寂静，刚打初更。
问谁能懂得这繁华，再向天公借来？
剔去烧残的红烛灰。…

默写练习

渔家傲·小雨纤纤风细细

〔宋〕朱服

九 小
十 雨
光 纤
阴 纤
能 风
有 细
几 细
？ ，
金 万
龟 家

译文

小雨细细地飘，微风轻轻地吹，千家万户的杨柳笼罩在青色的烟雾里。
留恋树枝的湿花贴在上面飞不起来，那愁绪万端无柳连同春天一起交付给向东流去的江水。

九十天的春光能有多少呢？把金龟都解下来换酒也留不住它。
传话给东阳卖酒的地方，索性拼上一醉，如今的快乐事到将来都会变成眼泪。

注释

纤纤：形容细雨绵绵的样子。

青烟：指春天杨柳嫩绿如烟的景象。

九十光阴：指春季三个月约九十天，代指春光。

金龟：古代官员佩戴的金质龟形饰物，这里指贵重物品，用李白“解金龟换酒”的典故，表示不惜代价…

默写练习

					寄 恋					
					语 树					
					东 湿					

摊破浣溪沙·菡萏香销翠叶残

〔五代〕李璟

细 菡

雨 萏

梦 香

回 销

鸡 翠

塞 叶

远 残

， ，

小 西

楼 风

吹 愁

彻 起

玉 绿

笙 波

寒 间

。 。

多 还

少 与

泪 韶

珠 光

。 。

译文

荷花香气消散，翠绿的叶子也已凋残，西风在碧绿的水波间吹起，令人心生愁绪。这美好的时光和容颜一同憔悴，实在不忍再看。

细雨中从梦中醒来，更觉边塞遥远，小楼上吹遍玉绿寒意袭人。多少泪珠，多少怨恨，只能倚着栏杆。

注释

菡萏：荷花的别称。

韶光：美好的时光，也指春光。

鸡塞：鸡鹿塞，汉代边塞名，这里泛指边塞、远方。

吹彻：吹遍，吹完一套曲子。…

默写练习

安公子

□ 袁去华

唤 闲 念 独 料 曾 问 寒
 觉 傍 永 立 静 画 燕 入
 来 枕 昼 东 掩 楼 子 罗
 厌 、 春 风 云 窗 来 衣
 厌 百 闲 弹 见 春 尚
 ， 啖 人 泪 个 浅 啼
 残 黄 倦 ， 许 绿 处
 照 鹂 如 端 水 一
 依 语 何 聚 桥 边
 然 。 烟 聚 路 番
 花 度 波 危 路 番
 坞 。 东 柱 。 雨
 。 去 。 雨

译文

柔弱的柳枝垂下千丝万缕。
 嫩黄的柳色均匀地染遍了乌鸦啼叫的地方。
 寒意侵入丝绸衣裳，春天还浅，刚经过一番风雨。
 问燕子飞来的时候，在那绿水桥边的路上。
 可曾在画楼中，见到过那个人吗？
 想来她静静地掩着云纹窗子，灰尘落满了哀怨的琴弦和高高的弦柱。
 庾信那样的愁绪有多少。
 为了谁全都聚在眉梢。
 独自站在东风里弹泪，把泪寄给烟波向东流去。
 想到漫长的白昼春日闲闷，人已疲倦，如何度过。
 闲来靠着枕头，听黄鹂百啖啼鸣。…

默写练习

紫萸香慢

□ 姚云文

尽紫记 向正问近
乌萸长 只尊自秋重
纱一楸 愁 座前羁香阳
歌、枝走 不肯 浅 上、怀浓、
罢便传马 醉 凄、又多未偏
涕随赐， 与 还情已忆感，多
零风，雕 醒。无洒，待风
。去梦弓 平。老酒怕携雨
，谁竿 。 兵插荒客，
要到柳 。 花台、绝
天、， 人高出怜
知汉前 。 处西此

译文

临近重阳节，偏偏多风多雨，格外喜爱这一天的温暖晴朗。
问秋花的香气是否浓郁，打算带着客人，走出西城。
我正客居他乡，心中多有感慨，怕登上荒台高处，更承受不住这份情绪。
面对酒杯，又想起当年洒洒插花的人。
只是座席上，已经没有那位老兵了。

心中凄然。 如 情
浅浅地醉去又醒来。 此
愁绪不肯，与诗情一同平息。 。

记得在长楸道上跑马，用雕弓射柳，从前的事不必再评说。
一枝紫萸曾蒙传赐，梦里谁能回到汉家陵墓。…

默写练习

			。							

尉迟杯

〔宋〕周邦彦

有如冶因等无阴
何今叶念行情阴
人向倡旧人画淡
、、条客、舸月
念渔俱京醉，笼
我村相华拥都沙
无水识，重不，
，驿，长衾管还
梦，仍偎，、宿
魂夜惯傍载烟河
凝如见、将波桥
想岁、疏离隔深
鸳、珠林恨南处

渐日晚、隋堤路生。深树。

译文

隋堤的大路上。

天色渐渐晚了，浓密的雾气从深林中升起。

暗淡的月色笼罩着沙地，船还停泊在河桥深处。

无情的画船，全然不管烟波把南浦隔断。

等着行人，醉后拥着厚厚的被子，独着愁恨归去。

想起从前客居京城，常常依偎在疏林小栏边相聚。

那些歌女舞女都相识，也看惯了珠歌翠舞。

如今却来到渔村水驿，夜长得像一年，独自焚香自语。

有谁念及我孤单，梦魂凝结思念着鸳鸯伴侣。

默写练习

梦江南·兰烬落

〔唐〕皇甫松

兰
烬
落

，

屏
上
暗
红
蕉

。

译文

灯花已经落下，屏风上暗红色的美人蕉图案也模糊不清。
闲来入梦，梦见江南梅子成熟的时节，夜里在船中吹笛，雨声萧萧。
驿站边的桥上传来人们说话的声音。

注释

兰烬：灯花。蜡烛或油灯燃烧后结成的花状物，烧尽落下。
红蕉：红色的美人蕉，这里指屏风上画的图案。
梅熟日：梅子成熟的时节，即江南初夏梅雨季节。
萧萧：形容雨声。
驿：驿站，古代供传递公文的人或来往官员途中歇宿、换马的处所。

默写练习

					兰						
					烬						
					落						
					，						
					屏						
					上						
					暗						
					红						
					蕉						
					。						
					闲						
					梦						
					江						
					南						
					梅						
					熟						
					日						
					，						
					夜						
					船						
					中						

兰陵王

〔宋〕刘辰翁

人叹正
生神江
流游令
落故国恨
，顾，别
孺花，庾
子记信
，前愁
共度赋
夜。
雨。

苏堤尽日风和雨。
尚来否。
春去。
斜日未能度。
咸阳送客屡回顾。
想玉树凋土，泪盘如露。
但箭雁沉边，梁燕无主。
杜鹃声里长门暮。
乱鸦过，斗转城荒，不见来时试灯处。
秋千外、芳草连天，谁遣风沙暗南浦。
依依甚情绪。
漫忆海门飞絮。
春去。
最谁苦。

译文。

送春天离去。

春天离去后，人间再没有它的归路。

秋千之外，芳草一直连到天边，是谁让风沙遮暗了南浦。

依依不舍，心中是怎样的情绪。

徒然回忆海门飘飞的柳絮。

乱鸦飞过，北斗转向，城池荒凉，再也看不见当初试灯的地方。

春天离去了。

最苦的是谁呢。

只有边塞上中箭的大雁沉落，梁间的燕子失去了主人。

杜鹃的啼声里，长门宫一片暮色。…

默写练习

玉楼春

〔宋〕刘克庄

年年跃马长安市，
客舍似家家似寄。
青钱换酒日无何，
红烛呼卢宵不寐。
易挑锦妇机中字，
难得玉人心下事。
男儿西北有神州，
莫滴水西桥畔泪。

译文

年年骑着马在京城繁华的街市上奔走。
客居的旅舍像家一样，而家反倒像暂时寄住的地方，
用青钱买酒，天天无所事事地消磨时光；红烛下呼喊赌博，通宵不睡。
轻易就能挑出妻子在织锦中寄来的诗文诗字句。
却难以猜透美人心里的真实想法。
男子汉大丈夫要想着西北还有沦陷的神州故土，
不要在水西桥边为儿女情长滴泪。

注释

长安：这里借指京城，即南宋都城临安。
青钱：古代钱币，此处泛指钱。…。

默写练习

八声甘州

〔宋〕吴文英

连水问宫时箭幻渺
呼涵苍里鞞径苍空
酒空波吴双酸崖烟
，、无王鸳鸯风云四
上阑语沉响射树远
琴干，醉，眼，，
台高华，廊，名是
去处发倩叶腻娃何
，，奈五秋水金年
秋送山湖声染屋、
与乱青倦。花，青
云鸦。客腥残天

译文

空旷的烟雾向四方弥漫飘远，不知是哪一年，从青天上坠落下一颗长星。
幻化出苍翠的山崖和云雾中的树木，还有美人居住的金屋，以及残破霸业的宫城。
采香径上酸冷的秋风刺眼，脂粉腻水沾得花香都带了腥气。城星
当年这里时时响着绣鞋双鸳鸯的脚步声，如今只有廊下落叶的秋声。

宫中的吴王沉醉在歌舞享乐里，却请那泛舟五湖的倦客，独自垂钓保持清醒。
问苍茫的水波，它默默无语，满头白发奈何青丝依旧青青。
水光映着天空，站在高高的栏杆边，且送纷乱的乌鸦、斜阳落在打鱼的沙洲上。
连声呼唤拿酒来，登上琴台去，秋色与云平齐。

。

默写练习

菩萨蛮·书江西造口壁

〔宋〕辛弃疾

青 郁
山 孤
遮 台
不 下
住 清
， 江
毕 水
竟 ，
东 中
流 间

译文

郁孤台下流淌着清澈的江水，这江水中溶进了多少行人的眼泪。
我向西北遥望故都长安，可惜只看见无数青山遮住少

青山终究遮挡不住，江水毕竟还是向东流去。江 行
傍晚的江边正使我满怀愁绪，深山里又传来鹧鸪的啼叫声。

注释

郁孤台：古台名，在今江西赣州，因树木葱郁、山势孤独而得名。
造口：即造口镇，在今江西万安西南，赣江边。
长安：这里借指北宋故都汴京（今河南开封），代指沦陷的中原故土。
可怜：可惜。…

默写练习

					余	西					
					，	北					
					山	望					

谒金门·风乍起

〔五代〕冯延巳

斗 风
鸭 乍
阑 起
干 ，
独 吹
倚 皱
， 一
碧 池
玉 春
搔 水
头 。

译文

春风忽然吹起，吹皱了满池的春水。
在花间小路上闲散地逗引鸳鸯，手里揉搓着纤柔的柳蕊。

独自倚靠在斗鸭的栏杆旁，碧玉簪子斜斜地垂落。
整天盼望你归来，你却始终不来；抬起头来，听见喜鹊的叫声，心中又生出一丝欢喜。

注释

乍：忽然。
皱：这里指春风吹过水面，泛起波纹。
引：逗引，招引。
香径：落花飘香的小路。…

默写练习

					斗	风					
					鸭	乍					
					阑	起					
					干	，					
					独	吹					
					倚	皱					
					，	一					
					碧	池					
					玉	春					
					搔	水					
					头	。					
					斜	闹					
					整	引					
					。	鸳					
					终	鸯					
					日	香					
					望	径					
					君	里					
					君	，					
					不	手					
					不	手					

菩萨蛮·劝君今夜须沉醉

〔唐〕韦庄

须 劝

愁 君

春 今

漏 夜

短 须

， 沉

莫 醉

诉 ，

金 尊

杯 前

满 莫

。 话

遇 明

酒 朝

且 事

呵 。

呵 珍

， 重

人 主

生 人

第 一

译文

劝你今晚一定要喝个痛快，醉倒也无妨。
在酒杯前不要谈论明天的事情。
请珍重主人这份心意，酒倒得深，情意也深。

该愁的是春夜太短，时光易逝。
不要推辞说金杯已经斟满。
遇到有酒就且呵呵一笑，人生能有多长呢。

注释

尊：酒杯。
春漏：春夜的漏刻，指春夜的时间。漏，古代计时的漏壶。…

默写练习

					呵	珍					
					，	重					
					人	主					

半死桐·重过阊门万事非

〔宋〕贺铸

原 重

上 过

草 阊

， 门

露 万

初 事

晞 非

。 。

旧 同

栖 来

新 何

垆 事

两 不

依 同

依 归

。 。

空 梧

床 桐

卧 半

听 死

声 滴

译文

再次经过阊门，一切都已经面目全非。当初一同来这里，为什么不能一同回去。梧桐树在寒霜之后半死半生，白头鸳鸯失去了伴侣独自飞翔。

原野上的草，露水刚刚晒干。旧日的居所和新寓的两处都让人依依不舍。空荡荡的床上躺着听南窗外的雨声，还有谁会为我挑亮灯芯，在夜里缝补衣裳。

注释

阊门：苏州城西门，此处代指苏州。

何事：为什么。

梧桐半死：比喻丧偶。

晞：晒干。…

默写练习

青玉案·元夕

〔宋〕辛弃疾

蛾 东

儿 风

雪 夜

柳 放

黄 花

金 千

缕 树

。 。

笑 更

语 吹

盈 落

译文

东风在元宵夜吹开了千树繁花般的灯火。又吹落了满天如雨点般洒落的烟花。华贵的马车驶过，满路都是香气。凤箫的声音响起，玉壶般的明月盈转着清光，鱼龙形的花灯舞了一整夜。

女子们戴着蛾儿、雪柳、黄金缕等头饰。她们笑语盈盈地走过，留下淡淡的幽香。我在人群中寻找她千百次。忽然一回头，却发现她正站在灯火稀落的地方。

香 如

去 雨

。 。

众 宝

里 马

寻 雕

他 车

注释

元夕：元宵节，农历正月十五。

花千树：形容灯火像千树繁花一样多。

星如雨：形容烟花像雨点般洒落。

宝马雕车：装饰华美的车马。…

默写练习

					众	宝					
					里	马					
					寻	雕					

眼儿媚·迟迟春日弄轻柔

〔宋〕朱淑真

午 迟

窗 迟

睡 春

起 日

莺 弄

声 轻

巧 柔

， ，

何 花

处 径

唤 暗

译文

春日缓缓，阳光和暖，轻轻抚弄着柔嫩的柳枝，花间小路上暗暗飘流着幽香。
清明时节已经过去，往事不堪回首，云雾笼罩着红色的楼阁。

午间在窗下睡醒，黄莺的啼声婉转巧妙，它在何处唤起我心中的春愁？
在那绿杨的影子里，在海棠亭的旁边，在红杏的枝头上。

注释

迟迟：形容春日阳光和暖、缓缓移动的样子。

弄轻柔：指春风抚弄着柔嫩的柳枝。

朱楼：红色的楼阁，指女子居住的华美楼房。

莺声巧：黄莺的叫声婉转动听。

默写练习

暗香·旧时月色

〔宋〕姜夔

江 旧 辛
国 时 亥
， 月 之
正 色 冬
寂 ， ，
寂 算 余
， 几 载
叹 番 雪
寄 照 诣
与 我 石

路 ， 湖

译文

辛亥年冬天，我带着雪去拜访石湖。住了一个月，他给我纸笔索要词句，并且征求新的曲调，我作了这两首曲子，石湖反复把玩不已，让两位歌妓反复练习，音节和谐婉转，于是给它们取名叫《暗香》、《疏影》。

， 边 止

旧时的月色，算来有多少次照着我，在梅花边吹笛？唤起美人，不顾清寒去攀摘梅花。何逊如今渐渐老了，都忘记了春风般的词笔。只是奇怪竹外和疏的寒朵，冷香飘入华美的宴席。

夜 吹 既

江南水乡，正寂静无声，叹息寄信路途遥远，夜雪刚刚积起。翠玉酒杯容易让人哭泣，红梅无言耿耿相忆。长记得曾经携手的地方，千树梅花压着西湖寒碧的水面。又一片片被吹尽了啊，什么时候才能再见？

初 ？ ，

积 唤 授

默写练习

。 起 简

翠 玉 索

尊 人 句

只

金缕歌·贺新郎

〔宋〕吴文英

后重步华战访
不此唱苍邀枝表旋舰中
如心梅苔头露月小东兴
恨今与边、小上明筑风、乔木
，非、吸寻簇，归、怪英生
，昔东度幽行，夜吴借雄云
，君曲别春清鹤宫便陈气
醉两同，坞队泪，叹地梦，。
。言。发问。当。断暗
、寒梅时神追
相梢开、州前
对冻未花故事
沧蕊竹里。
恨。今。
水。如。
此。

译文

高大的树木升起云雾之气。
寻访中兴的英雄遗迹，暗自追忆从前的事。
战舰本可借东风之便，却偏偏未能如愿，收复神州故里的梦想就此断绝。
于是在吴宫闲置之地，随即建起小小的居所。
明月之夜，华表上归来一只仙鹤，感叹当年的花竹如今如成了这般模样。
枝上的露水，溅落如清泪。

出游的队伍小小地聚集成群。
踏着青苔，探寻幽静的别处园坞，询问梅花开了没有。
在梅树边重新唱起吸度曲，催促寒枝上冻结的花蕊开放。
我的心意与春神相同。…

默写练习

石州慢

〔宋〕张元干

到心辜画 不天溪寒
得期负楼 尽涯梅水
却切枕深 眼旧晴依
相处前闭 中恨照痕
逢，云，情青，生，
，更雨想切，试香春
恰有，见。是看，意
经多尊东 愁几冷渐
年少前风 来许蕊回
离凄花， 时消数，
别凉月暗 节魂枝沙
。 ， 。 销 。 ， 争 际

译文

寒冷的水面依着旧痕，春天的气息渐渐回归。沙岸边烟雾辽阔。
溪边的梅花在晴日映照下散发香气，几枝冷艳的花蕊争相开放。
天涯漂泊的旧恨，试问有多少令人黯然销魂。长亭门外山峦重叠。
眼中望不尽的青色，正是愁绪涌来的时节。

情意深切。

画楼深深关闭，想见那东风，暗暗消损了如雪的肌肤。
辜负了枕前的欢会，尊前的花月美景。
心中期盼最迫切的地方，更有多少凄凉，殷勤地留到归来时诉说。
等到终于相逢，却恰好是经过了一年的离别。

默写练习

夏云峰

〔宋〕仲殊

纵争乍都悔闲
留知厌深品几匆阶
得道厌深得怨起日匆静晚
莺、意态情入来阴、、日寒
花梦、、怀双韶沈过杨生
，里终无，眉华，却花轻
东蓬羞非看都连清渐晕
风莱人自承尽宵明少。
不，间许全。慵，，。
住待。。近困旋朱
，忘。占门
也了得掩

译文

天空辽阔，云层高远，溪水横流，水波流向远方。
傍晚的太阳带着寒意，生出淡淡的晕光。
空闲的台阶上一片寂静，杨花渐渐稀少，朱红的大门紧闭，黄莺的叫声还带着稚嫩。
后悔匆匆忙忙地度过了清明，随后占得的残余春光，已经变成了深深的遗憾。
连日来天色阴沉，整夜都慵懒困倦。
起来时美好的春光都已消尽。
怨恨聚入双眉，白白地蹙损了眉头。
刚刚品味到这种情怀，看待承受全都相近。
深深的情态，无非是自己期许。
恹恹的意绪，终究羞于被人间知晓。…

默写练习

齐天乐

〔宋〕吴文英

可梦素华但渺古烟
惜不骨堂有烟柳波
秋湿凝烛江磧重桃
宵行清冰暗花飞凉攀叶
，云尊，送，帆颺，西
乱，未柔客共，乍轻陵
蛩漫洗葱，临暮起鸥路
疏沾。蘸眼秋山。聚，
雨残雪波镜横别十
里泪，回照翠，年
。。犹盼憔。陈断
忆处悴迹魂
分，。危潮

译文

烟波笼罩着桃叶渡和西陵路，十年来在潮水尽头黯然伤魂。
重新攀折古老的柳枝，看轻鸥聚散离合，独自倚靠在留有旧迹的高亭上。
凉风忽然吹起。
烟霭中的沙洲上飞帆远去，暮色里青山横亘一片苍翠。
只有江边的花朵，和我一同面对秋日的江意，流见我憔悴的容颜。倚

华堂里烛光暗淡送别客人，她眼波回转顾盼之处，芳艳如流水般动人。
洁白的肌肤如凝冰，柔嫩的手指如蘸雪，还记得当初分瓜时的深情厚意。
清酒樽还未洗。
梦里行云不曾沾湿，却空自沾满了残泪。
可惜这秋夜，在纷乱的蟋蟀声和稀疏的雨声中度过。

默写练习

南柯子·十里青山远

〔宋〕仲殊

白 十
露 里
收 青
残 山
月 远

， ，
清 潮
风 平
散 路
晓 带

霞 沙

译文

十里青山在远处绵延，潮水涨平了，路上带着泥沙。几声鸟啼，仿佛在埋怨年华易逝。又是一个凄凉的时节，我独自漂泊在天涯。

白露收起了残月，清风吹散了朝霞。在绿杨堤畔，数问荷花：还记得当年买酒的那户人家吗？

注释

南柯子：词牌名。

潮平：潮水涨满，水面与岸齐平。

年华：时光，年岁。

白露：秋天的露水，也指白露节气。

残月：天将亮时形状残缺的月亮。…

杨 声
堤 啼
畔 鸟
问 怨
荷 年
花 华

默写练习

采桑子·恨君不似江楼月

〔宋〕吕本中

恨 恨

君 君

却 不

似 似

江 江

楼 楼

月 月

， ，

暂 南

满 北

还 东

亏 西

， ，

暂 南

满 北

还 东

亏 西

待 只

得 有

回 恨

译文

恨你不像江边楼头的月亮，南北东西，南北东西，无论走到哪里都紧紧相随，从不分离。

恨你却又像江边楼头的月亮，刚圆又缺，刚圆又缺，要等到团圆究竟要到什么时候？

注释

君：对对方的称呼，这里指词中女子思念的人。

江楼月：江边楼头所见之月。

暂满还亏：刚圆了又缺。暂，刚刚；满，月圆；亏，月缺。

待得：等到。

默写练习

秋波媚·七月十六日晚登高兴亭望长安南山

〔宋〕陆游

多 秋
情 到
谁 边
似 城
南 角
山 声
月 哀
， ，
特 烽
地 火

暮 照

译文

秋天来到边城，号角声听起来格外悲哀，烽火映照着高高的楼台。
我像古人那样悲歌击筑，登高把酒洒在地上祭奠，那份兴致多么悠远豪迈。

多情的有谁比得上南山上的明月，它特意为我推开傍晚的云层。
灞桥边如烟的柳树，曲江池畔的楼台馆舍，应该都在等待我回去吧。

注释

秋波媚：词牌名。

高兴亭：亭名，在当时的边城附近。

长安南山：指长安（今西安）南面的终南山。

击筑：筑是古代一种弦乐器，击筑是古人送别或抒发悲壮之情的方式。…

默写练习

烟 击

柳 筑

， ，

曲 凭

河 立

江神子慢·江城子慢

田为

恨落消教此楼金
伊尽魂人恨外莲
不庭处红对孤衬
似花、太销语鸿、
馀春画情翠犹声
香去咽角切减难
，也。昏切，远
惹，时。觉那，
鸳鸯节衣堪远
鸯蟾时节宽更山
结迴。金寄外
。、缕书、

铅素浅玉
台挂秋月
梅花传香雪。

译文

玉台之上挂着一轮秋月。
淡雅的妆容浅浅的，梅花妆饰着香雪般的肌肤。
冰清玉洁的姿态。
金莲鞋衬托着、小小的凌波罗袜。
雨刚刚停歇。
楼外孤雁的叫声渐渐远去，远山之外、行人的音信断绝。
这份离恨面对面都难以诉说，更何况还要寄信去说。
叫人红颜消瘦翠眉减色，觉得金缕衣都变宽了，都因为轻易的离别。
太情深意切。
最令人销魂的地方、是黄昏时画角吹响的时节。
声音呜咽。…

默写练习

永遇乐·彭城夜宿燕子楼

〔宋〕苏轼

天 明 彭

涯 月 城

倦 如 夜

客 霜 宿

， ， 燕

山 好 子

中 风 楼

归 如 ，

路 水 梦

， ， 盼

望 清 盼

译文

月光像霜一样洁白，凉风像水一样清爽，清幽的景色无边无际。
弯曲的港湾里鱼儿跃出水面，圆圆的荷叶上露珠滚落，这寂寞的景象没有人看见。
三更鼓声咚咚响起，一片落叶铿然落地，把我从黯淡的梦境中惊醒。
夜色茫茫，想重新寻回梦境却无处可寻，醒来后把小园走了一遍。

漂泊天涯的疲倦游子，望着山中回家的路，望穿眼，想回故园。
燕子楼已经空了，那位佳人如今在哪里？只白白锁着楼中的燕子。
古今都像一场梦，什么时候真正梦醒过？只有旧日的欢乐和新添的愁怨。
将来有人面对黄楼的夜景，也会为我深深叹息。

眼 曲 词

。 港 。

燕 跳

子 鱼

楼 ，

。 。

默写练习

摸鱼儿

〔宋〕辛弃疾

休君千长算见惜
去不金门只说春更
倚见纵蛾事有道长匆能
危闲、君买眉，殷怨、春恨匆消
楼愁玉相曾准勤春天且花春、
，最环如拟，不涯开又几
斜苦飞赋人佳画语芳早归番
阳。燕，妒期檐。草，去风
正皆脉。又珠迷何。雨
在尘脉误网归况。
，土此。，路落
烟。情尽。红

译文

还能经受得住几番风雨的摧残呢？

匆匆忙忙地，春天又回去了。

爱惜春天，常常怨恨花开得太早，更何况如今落花纷纷无数。

春天啊，你暂且留下吧。

听说天涯芳草已经遮住了你的归路。

怨恨春天默默不语。

算来只有屋檐下殷勤的蜘蛛网，整天招惹着飞舞的柳絮。

长门宫里的旧事，本打算好的佳期又被耽误了。

美人曾经遭到别人的嫉妒。

纵然用千金买来司马相如的辞赋，这脉脉深情又能向谁倾诉？…

默写练习

乌夜啼·昨夜风兼雨

〔五代〕李煜

世 昨
事 夜
漫 风
随 兼
流 雨
水 ，
， 帘
算 帟
来 飒
一 飒

译文

昨夜风雨交加，帘幕被风吹得飒飒作响，传来阵阵秋声。蜡烛将尽，漏壶水已滴完，我频频斜靠枕头，起来坐下都心神不宁。

世间的事都随流水逝去，想来人生就像一场梦。醉乡的路平稳，应该常常去，除此之外的路都走不通。

注释

帘帟：帘子和帐幕。

飒飒：形容风雨声。

漏断：漏壶的水滴完了，指夜深或天将明。漏，古代计时器。

欹枕：斜靠着枕头。欹，倾斜。…

默写练习

					路 断						
					稳 频						
					宜 欹						

南歌子·天上星河转

〔宋〕李清照

翠 天
贴 上
莲 星
蓬 河
小 转
， ，
金 人
销 间
藕 帘
叶 幕
稀 垂

译文

天上的银河在缓缓转动，人间的帘幕低低垂落。
枕席上生出凉意，泪痕不断浸润。
起身解开罗衣，姑且问一声：夜到什么时候了？

翠色贴绣的莲蓬很小，金线绣的荷叶已经稀疏。
还是从前的天气，还是从前的衣裳。
只有我的心绪情怀，不再像从前在家时那样了。

注释

星河：银河。
帘幕垂：帘子低垂，表示夜深人静。…

默写练习

					旧	泪					
					时	痕					
					衣	滋					

剑器近

□ 袁去华

去却寒暄彩笺无数。见江头、故看人风絮。
断肠落日千山暮。夜来雨。海棠正妖饶处。吹住。
重帘未卷，乍睡起、寂寞看风絮。为言憔悴如许。
偷弹清泪寄烟波，见江头、故看人风絮。
试分明、听莺啼燕语。怕春天、去。佳树。
且留取。庭院悄、人愁绪。语。

译文

夜里下起了雨。
全靠请得东风把雨吹停。
海棠正开得娇艳动人。
且把它留住。
庭院里静悄悄的。
试着细细听那莺啼燕语。
分明和人一样满怀愁绪。
怕春天离去。

美好的树木。
翠绿的树荫刚转到正午时分。…
许

默写练习

青玉案·凌波不过横塘路

〔宋〕贺铸

碧 凌 飞 凌

云 波 云 波

冉 不 冉 不

冉 过 冉 过

蘅 横 蘅 横

皋 塘 皋 塘

暮 路 暮 路

， ， ， ，

彩 但 彩 但

笔 目 笔 目

译文

她轻盈的脚步没有越过横塘路，我只能目送她像芳尘一样离去。这锦瑟般美好的青春年华，谁能与她共度？月下的桥、花间的院落，雕花题窗、朱红题门，只有春天知道她的去处。

飞云缓缓飘动，长满香草的水边高地在断芳渐断芳，我提起彩笔新写下令人断肠的诗句。试问我的闲愁究竟有多少？就像那满川的烟草，满城飞舞的柳絮，还有梅子黄时连绵不断的细雨。

注释

凌波：形容女子步态轻盈，典出曹植《洛神赋》“凌波微步，罗袜生尘”。

横塘：地名，在苏州附近，贺铸当时居住于此。

芳尘：指女子走过时扬起的尘土，代指女子本人。

锦瑟华年：比喻美好的青春年华，出自李商隐《锦瑟》。..o

默写练习

				试 锦 试 锦				
				问 瑟 问 瑟				
				闲 华 闲 华				

愁 年 情 年

， ， ， ，

疏影

〔宋〕姜夔

等 还 莫 犹 想 昭 客 有
恁 教 似 记 佩 君 里 翠
时 一 春 深 环 不 相 禽
、 片 风 宫 、 惯 逢 小 苔
重 随 ， 旧 月 胡 ， 小 枝
觅 波 不 事 夜 沙 篱 ， 缀
幽 去 管 ， 归 远 角 枝 玉
香 ， 盈 那 来 ， 黄 上 。
， 又 盈 人 ， 但 昏 同
已 却 ， 正 化 暗 ， 宿
入 怨 早 睡 作 忆 无 。

小 、 与 里 此 、 言

译文

苔藓斑驳的梅枝上点缀着如玉的梅花。
有小小的翠鸟，在枝上同宿相伴。
我在客途中与梅花相逢，黄昏时分在篱笆角落，它默默地倚着修长的竹子。
昭君不习惯胡地风沙的遥远，只是暗暗思念着江南江北的故土。
想来她佩环叮咚，在月夜归来，化了幽娥的梅花。

还记得深宫里的旧事，那人正在睡梦中，梅花飞近了她翠绿的眉黛。
不要像春风那样，不管梅花轻盈美好，就该早早为它安排金屋珍藏。
还让一片花瓣随波流去，却又埋怨玉笛吹奏的哀怨曲调。
等到那时，再去寻找那幽香，它已经进入小窗上的横幅画中了。

默写练习

渔家傲·平岸小桥千嶂抱

〔宋〕王安石

午 平
枕 岸
觉 小
来 桥
闻 千
语 嶂
鸟 抱

。 。

欹 柔
眠 蓝

似 一

听 水

朝 萦

鸡 花

早 草

。 。

忽 茅

忆 屋

故 数

人 间

个 字

译文

平坦的岸边，小桥被层层山峰环抱。
一湾柔和的碧蓝水色，萦绕着花草。
几间茅屋，窗户幽深美好。
尘世的喧嚣到不了这里。
时时自有春风来打扫。

午睡醒来，听见鸟儿在啼叫。
斜靠着枕头，仿佛听到早朝时的鸡鸣。
忽然想起老朋友，如今都已老了。
贪恋这梦中的美好。
茫茫然忘记了那条通往邯郸的路。

默写练习

					忽	茅					
					忆	屋					
					故	数					

浣溪沙·一向年光有限身

〔宋〕晏殊

满 一

目 向

山 年

河 光

空 有

念 限

远 身

， ，

落 等

花 闲

风 离

雨 别

更 易

伤 销

春 魂

， ，

不 酒

如 筵

怜 歌

取 席

唱 花

译文

人生时光有限，身体也有限。
寻常的离别也容易让人极度伤感。
所以面对酒宴歌舞，不要推辞，要频频参与。

放眼山河，只是白白地思念远方。
落花时节又逢风雨，更让人为春天逝去而伤心。
不如珍惜眼前的人。

注释

一向：一向，即一向来、从来，这里指时光一向如此短暂。
等闲：寻常、随便。…

默写练习

蝶恋花

〔宋〕晏几道

斜	恼	隔	蝶	今	新	坠	卷
阳	乱	水	去	春	酒	粉	絮
只	层	高	莺	不	又	飘	风
与	波	楼	飞	减	添	红	头
黄	横	，	无	前	残	，	寒
昏	一	望	处	春	酒	日	欲
近	寸	断	问	恨	困	香	尽
。	。	双	。	。	。	成	。
		鱼				阵	
		信					
		。					

译文

卷起柳絮的风吹着，寒意快要消尽了。
 坠落的花粉、飘零的红花，天天香气阵阵。
 新酒喝下又添上残酒的困倦。
 今年的春天并不比去年少些愁恨。

蝴蝶飞走了，黄莺也飞走了，无处可问。
 隔着水的高楼，望断了捎信的双鱼。
 纷乱的心绪像层层水波横在心头一寸。
 斜阳只是和黄昏越来越近。

默写练习

菩萨蛮·红楼别夜堪惆怅

〔唐〕韦庄

劝 琵 残 红
我 琶 月 楼
早 金 出 别
还 翠 门 夜
家 羽 时 堪
， ， ， 惆
绿 弦 美 怅
窗 上 人 ，
人 黄 和 香
似 莺 泪 灯

译文

红楼分别的夜晚真让人惆怅，香灯映照着半卷的流苏帐。
残月当空我走出门时，美人含着泪与我告别。。

琵琶上装饰着金翠羽毛，弦上弹出黄莺般的啼鸣。
她劝我早些回家，绿纱窗下有人美如花。

注释

红楼：泛指华美的楼房，这里指女子居住的地方。
流苏帐：挂着流苏穗子的帐子。
金翠羽：琵琶上的装饰，用金和翠鸟羽毛制成。
绿窗：绿纱窗，代指女子居处。

默写练习

酒泉子·长忆观潮

〔宋〕潘阆

弄 长
潮 忆
几 观
向 潮
涛 ，
头 满
立 郭
。 人
手 争
把 江

译文

常常回忆起观看钱塘江潮的情景，满城的人都争着到江边去观望。潮水涌来时，让人怀疑大海的水都被卷空了。在万面鼓声般的轰鸣中。

弄潮的健儿迎着浪头站立。手里举着红旗，旗却一点也没被水打湿。离别以来，多少次在梦中看见这景象。梦醒之后，心里还感到阵阵寒意。

注释

长忆：常常回忆起。

满郭：满城。郭，外城，这里指城。

沧海：大海。

弄潮儿：指在钱塘江潮中游泳、表演技艺的人。...

红 上
旗 望
不 来
湿 疑
。 沧
别 海
来 尽
几 成
向 空

默写练习

摊破浣溪沙·手卷真珠上玉钩

〔五代〕李璟

青 手

鸟 卷

不 真

传 珠

云 上

外 玉

信 钩

， ，

丁 依

香 前

空 春

结 恨

雨 锁

中 重

愁 楼

。 。

回 风

首 里

绿 落

波 花

二 没

译文

我用手卷起珍珠帘，挂上玉钩。
和从前一样，春天的愁恨锁住了重重高楼。
风里飘落的落花，谁是它的主人？
我的思绪悠悠不尽。

青鸟没有传来远方的音信，
丁香在雨中空自结着愁怨。
回头望去，暮色中的三楚大地绿波荡漾，
一直连接到天边流淌。

默写练习

花犯

〔宋〕吴文英

料熏临湘送
唤炉砌娥晓
赏畔影化色
、、，作、
清旋寒此一
华移香幽壶
池傍乱芳葱
馆枕、，茜
，，冻凌，
台还梅波才
杯又藏路知
须见韵，花
满、。古梦
偷

译文

小小的身姿轻盈美好，脸上敷着清淡的铅粉，额间蜂黄色的妆饰暗暗透出红晕。
翠玉的首饰斜插在鬓发上。

昨夜庭院中寒冷，月光下与她相认。

睡得正浓时更苦于凄冷的寒风紧吹。

惊醒后心神还未安定。

送来拂晓的天色，一壶葱绿鲜美的花，才知道花梦是准的。

湘水女神化作了这幽静芬芳的花，凌波微步的路上，古岸边云沙间留下遗憾。

台阶旁的影子，寒香纷乱，冻梅藏着风韵。

熏炉旁边，随即移近枕头，又看见玉人垂着青黑色的浓发。

料想会唤人来欣赏，清华池馆中，酒杯须要满满地斟饮。

默写练习

西江月·遣兴

〔宋〕辛弃疾

只 昨 近 醉
疑 夜 来 里
松 松 始 且
动 边 觉 贪
要 醉 古 欢
来 倒 人 笑
扶 ， 书 ，
。 问 。 要
以 松 信 愁
手 我 著 那
推 醉 全 得
松 何 无 工
曰 如 是 夫
去 。 处 。

译文

醉里且贪欢笑，要愁那得工夫。
近来始觉古人书。信著全无是处。

昨夜松边醉倒，问松我醉何如。
只疑松动要来扶。以手推松曰去。

注释

著：通“着”，表示动作的持续，这里可理解为“完全、确实”。

信著：确实、真的。

全无是处：没有一点对的地方。

何如：怎么样。…

默写练习

						通					

江城子·西城杨柳弄春柔

〔宋〕秦观

韶 西

华 城

不 杨

为 柳

少 弄

年 春

留 柔

， ，

恨 动

悠 离

悠 忧

译文

西城的杨柳在春风中摆弄着柔美的枝条，触动了我的离别的忧伤，泪水止不住地流。还记得当年多情的杨柳，曾为我系住归来的小船。碧绿的原野、红色的桥，那些往日的情景，如今人已不见，只有河水空自流淌。

几 泪

美好的青春不会为少年人停留，心中的怨恨悠悠不断，什么时候才能停止？在柳絮飘飞、落花纷纷的时候，我独自登上了高楼。就算把一江春水都化作泪水，也流不尽我心中这许多的愁苦。

时 难

注释

弄春柔：在春风中摆弄柔美的姿态。

系归舟：拴住归来的船，指当年杨柳曾为作者系住归舟，暗含送别、盼归之意。

碧野朱桥：碧绿的原野和红色的桥，指当年与友人（或恋人）同游之地。…

休 收

默写练习

飞 犹

絮 记

落 多

花 情

贺新郎

〔宋〕蒋捷

彩扇怕把芳
空红不是眉、
掩牙是横、
袖今、都在
倚寒竹，恨束。
无。上翠
人。生钗
、。难
解画卜
听幅
并。
元。
曲。

此恨正作秦
难过雨莺、
平君、飞斜
知否，如，
似菽犹，
琼。认素
台。纱弦
、。窗尘
涌旧扑
起绿。
弹。
棋。
局。

叹秦筝、斜鸿阵里，
素弦尘
窗旧绿。

译文

梦里那华美的居所已变得冷清。
可叹那秦筝，在斜飞的雁阵般的弦柱间，素白的琴弦已积满灰尘。
我化作娇莺飞回去，还认得纱窗上旧日的绿意。
正逢一场雨后，荆桃长得像豆粒般大小。
这心中的愁恨难以平息，你知道吗，就像琼台上涌起的棋棋棋局。
我消瘦的身影，连明亮的烛光都嫌它太刺眼。
鸳鸯楼上，美酒从东西两侧的玉杯中倾泻而出。
问那美好的情意，何时才能再次舒展，翠钗占卜也难测吉凶。
想把这宫眉画成横云的样式，描在生绡画幅上。
只怕这已不是近来时兴的妆束了。
彩扇和红牙拍板如今都还在，只恨没有人能听懂那开元盛世的曲子。…

默写练习

眼儿媚·杨柳丝丝弄轻柔

〔宋〕王雱

而 杨

今 柳

往 丝

事 丝

难 弄

重 轻

省 柔

， ，

归 烟

梦 缕

绕 织

秦 成

楼 愁

。 。

相 海

思 棠

只 未

在 雨

： ，

丁 梨

千 蕊

译文

杨柳丝丝弄轻柔，烟缕织成愁。
海棠未雨，梨花先雪，一半春休。

而今往事难重省，归梦绕秦楼。
相思只在：丁香枝上，豆蔻梢头。

注释

眼儿媚：词牌名。
烟缕：像烟雾一样的柳丝。
未雨：还没有经过雨打。
先雪：先像雪一样飘落。…

默写练习

清平乐·独宿博山王氏庵

〔宋〕辛弃疾

平 绕
生 床
塞 饥
北 鼠
江 ，
南 蝙蝠
， 蝙蝠
归 翻
来 灯
华 舞

译文

饥饿的老鼠绕着床窜来窜去，蝙蝠围着昏黑的油灯上下翻飞。
屋上松林间吹来的风裹着骤雨，破纸窗在风雨中发出自言自语般的声响。

我一生走遍塞北江南，归来时已是白发苍苍、容颜衰老。
秋夜里盖着布被从梦中醒来，眼前浮现的是万里江山。

注释

博山：地名，在今江西广丰西南。

庵：小草屋。

翻灯舞：绕着灯飞来飞去。

塞北江南：泛指作者一生奔波的地方。...

默写练习

					宵	雨					
					梦	，					

清平乐·春归何处

〔宋〕黄庭坚

春 春

无 归

踪 何

迹 处

谁 。

知 寂

。 寞

除 无

非 行

问 路

取 。

黄 若

鹂 有

。 人

百 知

啭 春

无 去

人 处

能 。

解 唤

译文

春天回到了哪里？
到处一片寂寞，找不到它离去的路。
如果有人知道春天的去处，
就请把它唤回来，和我们同住。

春天的踪迹谁能知道？
除非去问那黄鹂鸟。
黄鹂婉转啼叫，却没有人能听懂，
它趁着风势，飞过了蔷薇花丛。

默写练习

伴云来·天香

〔宋〕贺铸

好伴云来，还将梦去。
流浪谓动眠映络
惊不烛烟
赖幽征东当天思帘横
明幽征东当天思帘横
月恨骖君年涯妇枕林
曾无北、酒倦，，，
，知人道已狂宦齐蛩山
旧晤，春自，应催沈
游语客相负岁和机远
处。墙付。华、杼照
。南。行几，，
浦暮声共迥
。砧苦迥

译文

烟雾缭绕横展的树林，远山沉浸在落日余晖中，黄昏的钟鼓声绵延不断，
烛光映照窗帘，蟋蟀声催促着织布机，共同忍受清秋的风露之苦。

不眠的思妇，一齐应和着几声捣衣的砧杵。

惊动了天涯漂泊的倦客，一年将尽。

当年饮酒狂放自负。

以为春神已将春天交付给我。

如今流浪在北去的征途，客居在南浦的墙边。

幽深的怨恨无人可以倾诉。

全靠明月曾知道我旧日游历的地方。

好伴着云来，还将梦带去。

默写练习

清平乐·红笺小字

〔宋〕晏殊

斜 红
阳 笺
独 小
倚 字
西 。
楼 说
。 尽
遥 平
山 生
恰 意
对 。

译文

红笺上写满细细的小字，说尽了平生的心意。
鸿雁高飞在云里，鱼儿潜游在水里，可这份情却难以寄出，令人惆怅。

夕阳西下，我独自倚在西楼上，远处的山恰好对着雁钩。
当年的人面不知去了哪里，只有碧绿的水波依旧向东流去。

注释

红笺：红色的信纸，多用于题写诗词或书信。
鸿雁在云鱼在水：古人认为鸿雁和鱼都能传书，这里说它们一个在天上、一个在水里，都难以托付，所以情意难寄。
帘钩：卷帘所用的钩子。…

默写练习

					不	在					
					知	水					
					何	。					

〔宋〕柳永

桂 钱

绿_子的帐_幕塘

十 古

鱼的老翁里

荷 华

花，

烟。

羌 柳

管 画

丁巳

烟。

羌 柳

管 画

丁巳

浣溪沙

〔宋〕吴文英

江
西
风
梧
井
叶
先
愁
，
水
花
红
减
似
春
休

月
明
池
阁
夜
来
秋

玉
人
垂
钩
理
纤
钩

波
面
铜
花
冷
不
收

。 。 。 。

译文

水面上铜镜般的月影泛着冷光，收不回去。
美人垂下钓丝，整理着细细的鱼钩。
月光明亮，池边楼阁中，夜里已透出秋意。

江上的燕子呢喃着归去，到天亮时便成了离别。
水中的红花渐渐凋零，好像春天已经结束。
西风吹过梧桐和井栏，树叶最先感到愁苦。

注释

铜花：指铜镜，这里比喻水面平静如镜，映着冷月的光。
玉人：容貌美丽的女子。…

默写练习

好事近

〔宋〕韩元吉

惟杏多凝
有花少碧
御无梨旧
沟处园池
声避声头
断春在，
，愁，一
似，总听
知也不管
人傍堪弦

译文

凝碧池旧日的池边，一听到管弦之声就感到凄切。
多少梨园旧曲还在流传，却总让人不堪忍受这烟头华发。

杏花无处躲避春日的愁绪，也依傍着野外的烟头开放。
只有御沟的流水声断绝了，仿佛知道人在低声呜咽。

注释

凝碧：指凝碧池，唐代洛阳禁苑中的池名，这里借指旧时宫廷池苑。

管弦：管乐器和弦乐器，泛指音乐。

梨园：唐玄宗时教练宫廷歌舞艺人的地方，后泛指宫廷乐舞机构或乐工。

华发：花白的头发。…

默写练习

绿头鸭·多丽

〔宋〕晁端礼

人共料最念瑶露玉莹烂晚
强凝得关佳台坐露无银云
健恋来情人冷久初尘盘收
，、宵、，，，零、、，
清如，漏音栏疏，素来淡
尊今清声尘干莹金娥从天
素别光正别凭时风淡海一
影后未永后暖度未伫底片
，，减，，，，凜，，琉
长还，暗对玉乌，静皓璃
愿是阴断此下鹊一可色。

相隔晴肠应迟正年数千

译文

随年天、解迟南无、里

傍晚的云彩散去，淡淡的天色像一片琉璃。
一轮皎洁的银盘，从海底升起，洁白的月色千里澄澈光辉。
晶莹得没有一丝尘埃，嫦娥淡雅地伫立，静思可以数清月中参差的丹桂。
白露刚刚降下，秋风还不凛冽，一年中没有比这更好的时节。
久坐露天，稀疏的萤火时时飞过，争鹊偷向南飞。
瑶台清冷，栏杆被凭倚得温暖，玉绳星缓缓低垂。
思念佳人，自从分别后音信断绝，相对这月色应该懂得相思。
最牵动情怀的，是漏声正长，暗暗断肠，花影悄悄移动。
料想明晚，清光不会减少，可阴晴天气又怎能预知。
共同凝望眷恋，如今分别后，还是要等到隔年相会。
但愿人身体健康，清酒素月，长愿相伴相随。

默写练习

八声甘州

〔宋〕柳永

争想叹不惟是渐对
知佳年忍有处霜潇
我人来登长红风潇
、、踪高江衰凄、
倚妆迹临水翠惨暮
阑楼，远，减，雨
干望何，无，关洒
处，事望语苒河江
，误苦故东苒冷天
正几淹乡流物落，
恁回留渺。华，一
凝、。邈——休残番

译文

面对着潇潇暮雨从天空洒落在江面上，经过一番雨洗的秋景，分外寒凉清朗。
凄凉的霜风一阵紧似一阵，关山江河一片冷清萧条，落日的余光照耀在高楼上。
到处红花凋零翠叶枯落，一切美好的景物渐渐地衰残。
只有那滔滔的长江水，不声不响地向东流淌。

不忍心登高遥看远方，眺望渺茫遥远的故乡，渴求回家的心思难以收拢。
叹息这些年来的行踪，为什么苦苦地长期停留在异乡？
想起佳人，正在华丽的楼上抬头凝望，多少次错把远处驶来的船当作心上人回家的船。
怎么知道我，倚着栏杆的时候，正这样的愁思深重。

默写练习

虞美人·春花秋月何时了

〔五代〕李煜

雕 春
栏 花
玉 秋
砌 月
应 何
犹 时
在 了
， ？
只 往
是 事

译文

春花秋月什么时候才能了结？往日的事情知道有多少。小楼上昨夜又吹来了东风，在这明月之夜实在不忍回首故国。

雕花的栏杆和玉石般的台阶应该还在，只是宫人们的容颜已经改变。要问我心中能有多少愁？正像那一江春水滚滚向东流去。

注释

了：结束，了结。

故国：指南唐，李煜原来的国家。

雕栏玉砌：雕花的栏杆和玉石般的台阶，指代故国宫殿。

朱颜改：红润的脸色改变了，指宫女们容颜衰老，也暗指江山易主。…

默写练习

					能	昨					
					有	夜					
					几	又					

多 东

种 只

大

〔宋〕周邦彦

红 未 怎 最 奈 邮 润 墙 对
 惨 怪 奈 先 愁 亭 逼 头 宿
夜 况 平 向 极 无 琴 青 烟
游 萧 阳 、 顿 人 丝 玉 收
共 索 、 客 兰 惊 处 ， 旆 ，
谁 青 ， 成 流 意
秉 芜 双 潦 妨 速
烛 荆 泪 车 。
。 桃 落 ， 毂
如 。 、 卫 。
菽 笛 清
。 中 羸
哀 ， 怜 困 吹 嫩 鸣

译文

夜里的雾气已经消散，春日的鸟儿也安静下来，飞落的雨点不时敲打着高高的屋檐。
墙头的嫩竹像青玉做的旗子，表面的白霜都被雨水洗净，柔嫩的竹梢互相触碰。
潮湿的气息逼近琴弦，寒意侵入枕席屏障，蜘蛛网被风吹起，沾挂在帘外的竹子上。
邮亭里空无一人，听着屋檐滴水声不断，我困倦中刚刚睡熟。
无奈愁到极点猛然惊醒，梦境轻浅难以记时，只能独自怜惜这份幽独。
远行的人归心似箭。
最先想到的，是路上的积水会阻碍车轮。
怎奈何像庾信那样憔悴，像卫玠那样瘦弱，平常时候也容易伤心触目。
难怪那平阳客，双泪落在笛声吹出的哀曲中。
何况眼前萧瑟冷落，遍地青草荒芜。
红花碎瓣铺满地面，门外的樱桃小得像豆粒。…

默写练习

				目						
				。						

踏莎行·候馆梅残

〔宋〕欧阳修

寸 候

寸 馆

柔 梅

肠 残

， ，

盈 溪

盈 桥

粉 柳

泪 细

○ ○

译文

楼 草

旅舍旁的梅花已经凋残，溪桥边的柳枝细嫩轻柔。春草散发着香气，暖风轻轻吹拂，远行的人摇动着马缰。离别的愁绪随着行程渐远而越来越无边无际，绵延不断就像那一江春水。

思念的人柔肠寸断，泪水盈盈挂满粉脸。高楼高处，千万不要靠近那危险的栏杆去倚望。平坦的草地尽头是春天的山峦，而远行的人还在那春山之外。

注释

近 暖

候馆：旅舍，驿站。

危 摇

征辔：远行马匹的缰绳，这里代指远行的马。

阑 征

迢迢：形容遥远、绵长的样子。

危阑：高处的栏杆。危，高。…

倚 辔

默写练习

					○	○					
					平	离					

芜 愁

只 渐

临江仙·梦后楼台高锁

〔宋〕晏几道

记 梦

得 后

小 楼

蘋 台

初 高

见 锁

， ，

两 酒

重 醒

心 帘

字 幕

罗 低

衣 垂

。 。

琵 去

琶 年

弦 春

上 恨

说 却

相 来

只 对

译文

梦醒后楼台高高锁闭，酒醒时帘幕低低垂落。去年春天的离愁别恨又涌上心头。落花中我独自站立，细雨中燕子双双飞舞。

记得初次见到小蘋，她穿着两重心字图案的罗衣。垂弦上弹奏出相思之情。当时的明月还在，曾经照着如彩云般归去。

注释

小蘋：歌女名，即词中思念的女子。

两重心字罗衣：指罗衣上有两个心字相连的图案，象征深情。

彩云：比喻小蘋，形容她像彩云一样美丽轻盈。

默写练习

芳心苦·杨柳回塘

〔宋〕贺铸

返 杨
照 柳
迎 回
潮 塘
， ，
行 鸳
云 鸯
带 别
雨 浦

○ ○

译文

杨柳环绕着曲折的池塘，鸳鸯嬉戏在分流的浦口。绿色的浮萍涨满水面，阻断了采莲小舟的去路。绝没有蜂蝶来爱慕这幽微的清香，红衣般的花瓣落尽后，莲心满是苦味。

夕阳返照迎着潮水，流动的云带着雨意。那荷花似依偎摇曳，仿佛在与诗人低语。当年不肯在春风中开放，无缘无故却被秋风耽误了。

注释

回塘：曲折回环的池塘。

别浦：水流分支的浦口。

绿萍涨断莲舟路：浮萍涨满水面，遮断了采莲船通行的水路。

红衣：指荷花红色的花瓣。…

默写练习

					○	○					
					当	断					

瑞鹤仙

□ 袁去华

念 纵 邮 到 映 见
沈 收 亭 而 尚 浓 败
沈 香 深 今 岩 愁 叶
、 藏 静 ， 花 来 浅 斜 零 郊
小 镜 无 聊 ， 唯 、 时 黛 阳 乱 原
阁 ， 倦 下 语 有 娇 旧 挂 初 过
幽 他 旅 马 。 溪 黄 路 遥 树 雨
窗 年 。 还 边 半 。 山 眉 定 犹
， 重 寻 流 吐 眉 妩 舞
有 到 ， 水 。 妩 舞
时 ， 旧 ， 。 。
梦 人 曾 见

译文

郊外的原野上刚下过一场雨。
只见枯败的落叶零乱散落，风停了还在飞舞。
夕阳斜挂在茂密的树梢上。
远山映着淡淡的黛色，像含着浓浓的愁意，又像美人微蹙的眉峰。
这是来时走过的旧路。
还记得山岩上的花儿，娇嫩的黄色才吐出一半。
到如今，只有溪边的流水，见了人还像从前一样。
默默无语。
邮亭里幽深寂静，我下马后还在寻找，从前题字的地方。
旅途无聊又疲倦。
感伤离别的愁恨，最是痛苦。…

默写练习

鹊踏枝·几日行云何处去

〔五代〕冯延巳

泪 几

眼 日

倚 行

楼 云

频 何

独 处

语 去

。 ？

双 忘

燕 却

来 归

译文

这几天飘动的云彩都飘到哪里去了？忘了回家，也不管春天将要过去。寒食节的道路上百草千花盛开，你那华美的车子系在了谁家的树上？

时 来

我含着泪倚在楼上频频自言自语。双燕飞来的时候，在路上能遇见他吗？撩乱的春愁像柳絮一样纷飞，在依依的梦里也找不到他的踪迹。

陌 不

注释

行云：飘动的云，这里比喻远行不归的人。

上 道

不道：不管，不顾。

寒食：寒食节，在清明前一二日，古代有禁火、踏青等习俗。

惜 春

香车：用香木做的车，泛指华美的车子，这里指所思之人的车。…

默写练习

逢 将

否 暮

？ 。

撩 日

丝 花

解语花

〔宋〕周邦彦

清 相 望 箫 纤
漏 唯 逢 千 鼓 看 云 风
移 只 处 门 因 喧 楚 散 销
， 见 年 ， 钿 如 念 ， 女 衣 ， 桂 焰
飞 、 光 自 车 昼 都 人 、 裳 耿 华 蜡
盖 旧 是 有 罗 ， 城 影 纤 淡 耿 流 ，
归 情 也 暗 帕 嬉 放 参 腰 雅 素 瓦 露
来 衰 。 尘 。 笑 夜 差 一 。 娥 。 烘
， 谢 随 游 。 ， 把 欲 炉
从 。 马 冶 满 。 下 。
舞 。 。 路 。
—— 休 —— 飘 ——

译文

歌

香

风把蜡烛的火焰吹得渐渐熄灭，露水打湿了香炉。
花市上灯火辉煌，光芒相互映射。
月光如流水般倾泻在屋瓦上。
淡淡的云彩散去，明亮的月亮仿佛要降下人间。
女子们穿着淡雅的衣裳。
看那楚地的姑娘，腰肢纤细，盈盈一握。
箫鼓声喧闹，人影参差错落，满路飘散着麝香的芬芳。

于是想起京城里元宵节解除宵禁的夜晚。
望见千门万户灯火通明如同白昼，人们嬉笑游玩。
装饰华美的车子和罗帕。…

默写练习

千秋岁·数声鶗鴂

〔宋〕张先

莫 数

把 声

么 鶗

弦 鴂

拨 ，

， 又

怨 报

极 芳

弦 菲

能 歇

说 。

译文

几声杜鹃鸟的啼叫，又在报告春天即将结束。

怜惜春光，更把枝头残留的花瓣折下。

细雨轻飘，风势却很猛烈，正是梅子青青的时节。

永丰坊的柳树，无人理会，整日里柳絮如雪花般飞舞。

不要把琵琶的细弦拨动，哀怨到极点，弦声也不能诉说。
天不会衰老，情意难以断绝。

心像一张双丝织成的网，中间有千千万万个结。
黑夜过去了，东窗外天还没亮，凝结着一弯残月。

， 残

情 红

难 折

绝 。

雨

默写练习

青门引·春思

〔宋〕张先

楼 乍

头 暖

画 还

角 轻

风 冷

吹 。

醒 风

。 雨

入 晚

夜 来

重 方

门 定

译文

天气刚刚转暖，还带着轻微的寒意。风雨到傍晚才停歇。庭院和长廊一片寂静冷清，临近清明时节，对着残花饮酒，又犯了去年那样的病。

楼头画角的声音被风吹来，把我从醉中惊醒。静夜后，重重门户一片寂静。更让人难以忍受的是，明月还隔着墙，把秋千的影子送了过来。

注释

乍暖还轻冷：天气刚转暖，却还带着轻微的寒意。

庭轩：庭院和长廊。

中酒：饮酒过量而身体不适，如同生病。

画角：古代军中或城楼上的管乐器，声音凄厉，常用来报时或警众。…

默写练习

					更 寞						
					被 近						
					明 清						

月 明

钗头凤·世情薄

〔宋〕唐婉

人 世
装 成 情
各 薄
欢 ， ，
， 今 人
非 情
通 昨 恶
： ， ，
妆 病 雨
） 魂 送

译文

世态炎凉，人情淡薄，黄昏时的雨送走了春光，花儿容易凋落。清晨的风吹干了脸上的泪痕，只有残留的痕迹。想写下心中的事，却只能独自倚着栏杆自言自语。难，难，难！

人已各自分离，今天已不是从前，病中的魂魄常如秋千的绳索一样飘荡不定。号角声凄寒，夜色将尽。怕人询问，只能咽下泪水强装欢笑。瞞，瞞，瞞！

注释

笺：写信，这里指写下、表达。

斜阑：斜倚着栏杆。阑，栏杆。

角声：古代军中或城楼上的号角声。

阑珊：将尽、衰落，这里指夜色将尽。…

默写练习

					人	世					
					装	成	情				
					各	薄					
					欢	，	，				
					，	今	人				
					非	情					
					通	昨	恶				
					：	，	，				
					妆	病	雨				
					）	魂	送				
					常	黄					
					似	昏					
					秋	花					
					千	易					
					索	落					
					。	。					
					角	晓					
					声	风					
					寒	干					

满庭芳

〔宋〕张镃

今 携 任 儿 争 静 土 月
休 向 满 时 求 听 花 洗
说 花 身 ， 侣 寒 沿 高
， 堂 花 曾 ， 声 翠 梧
从 戏 影 记 殷 断 ， ，
渠 斗 ， 得 勤 续 萤 露
床 ， 犹 ， 劝 ， 火 溲
下 亭 自 呼 织 微 坠 幽
， 台 追 灯 ， 韵 墙 草
凉 小 寻 灌 促 转 阴 ，
夜 、 。 穴 破 、 。 宝
伴 笼 ， 晓 凄 钗

译文

月光如水洗过高大的梧桐，露水浓重地沾湿了幽暗的草丛。宝钗楼外已是深秋时节。苔藓沿着翠绿的墙根蔓延，萤火虫坠落在墙角的阴影里。

静静听着寒秋的虫声断断续续，细微的鸣声转折，变得凄切呜咽，悲凉低沉。它急切地寻求伴侣，殷勤地劝人纺织，一直催促到破晓，仿佛操碎了织机般的心。

小时候，曾记得，呼喊着重提灯去灌蟋蟀的洞穴，放轻脚步追寻它的鸣声。

任凭满身都是花影，仍然自顾自地寻找。

把它带到花堂里戏耍斗弄，亭台虽小，笼子却精巧，还装饰着金色。

如今不必再提了，任由它在床下，在凉夜里陪伴我独自吟咏。

默写练习

湘春夜月·近清明

〔宋〕黄孝迈

空 近

樽 清

夜 明

泣 。

， 翠

青 禽

山 枝

不 上

语 消

， 魂

残 。

译文

临近清明时节。翠鸟在枝头叫得令人黯然神伤。可惜那一片清亮的歌声，都交付给了黄昏。想和柳花低声倾诉，又怕柳花轻薄，不懂得伤春之情。想到在楚地他乡旅居，满怀柔情别绪，谁来给我温存。

当 惜

空酒杯在夜里仿佛哭泣，青山默默不语，残月照在门前。翠玉楼前，只有那一波湘水，摇荡着湘云。天长梦短，问什么时候，能重新见到桃根。这情形，算来人间没有一把并州剪刀，能剪断心上的愁痕。

。 片

注释

翠禽：翠鸟。

消魂：形容极度伤感。…

翠 清

玉 歌

默写练习

					楼	，					
					前	都					

， 付

满庭芳·山抹微云

〔宋〕秦观

销 山
魂 抹
。 微
当 云
此 ，
际 天
， 连
香 衰
囊 草
暗 ，

解 画

远山抹上一缕淡淡的云彩，天空连接着枯黄的野草，城楼上的画角声已经吹过，余音断续。
暂且停下远行的船桨，姑且一起举起离别的酒杯。
多少蓬莱阁的往事，白白地回头追想，只见烟雾弥漫、纷纷扰扰。
夕阳之外，寒鸦万点，流水环绕着孤独的村庄。

罗 声

令人极度悲伤。在这个时候，暗暗解下香囊，带轻断开罗带。
只落得个青楼中薄情郎的名声留存。

这一去什么时候才能再见呢，衣襟衣袖上，白白地沾满了泪痕。
伤心的地方，望断高城，灯火已经黄昏。

分 门

默写练习

					○	○					
					漫	暂					
					赢	停					

得 征

贺新郎

〔宋〕辛弃疾

啼 易 向 马 啼 更
鸟 正 水 河 上 算 到 那
谁 还 壮 萧 梁 将 看 琵 未 春 堪 绿
共 知 士 萧 、 军 燕 琶 抵 归 、 树
我 如 、 西 回 百 燕 关 、 无 鹧
， 许 悲 风 战 ， 人 寻 鸪
醉 恨 歌 冷 万 送 处 声
明 未 ， 里 归 黑 间 住
月 ， 料 彻 满 ， 更 别 苦 ，
。 不 。 座 故 。 。 长 。 恨 杜
啼 衣 人 门 芳 鹃
清 冠 长 、 菲 声

译文

绿树间听着鹧鸪的啼叫。
更哪能忍受，鹧鸪的叫声刚停，杜鹃的叫声又凄切。
啼到春天归去无处可寻，只恨百花都已凋谢。
想来这还比不上人间的离别。
马上弹着琵琶，关塞一片昏黑，更想起长门宫里，翠辇辞金阙。
看那燕燕，送别归去的妾。

将军身经百战却身败名裂。
在河梁上回头遥望万里，与故人永远诀别。
易水萧萧，西风寒冷，满座衣冠如雪。
正是壮士悲歌未停。…

默写练习

卜算子·黄州定慧院寓居作

〔宋〕苏轼

惊 缺

起 月

却 挂

回 疏

头 桐

， ，

有 漏

恨 断

无 人

人 初

省 静

译文

一弯残月挂在稀疏的梧桐树上，夜深了，计时的漏壶声已停，人们刚刚安静下来。
时常看见一位幽居之人独自往来，像那缥缈的孤雁身影。

孤雁受惊飞起却又回过头来，心中有怨恨却无耐
它挑遍了所有寒冷的树枝都不肯栖息，甘愿在寂寞冰冷的沙洲上受苦。

尽 见

注释

漏断：漏壶里的水滴完了，指夜深。漏，古代计时的漏壶。

幽人：幽居之人，这里可指作者自己，也可指孤鸿。

省（xǐng）：理解，明白。

沙洲：江河中泥沙淤积而成的小块陆地。

寒 幽

枝 人

不 独

肯 往

栖 来

默写练习

					不	独					
					肯	往					
					栖	来					

瑞龙吟

〔宋〕周邦彦

断肠院落，一帘风絮。
归骑晚，纤纤池塘飞雨。
断肠院落，一帘风絮。
探春尽是，官柳低金缕。
事与孤鸿去。离意绪。
知谁伴、笔名犹记。
吟笺赋笔，秋娘犹记。
唯前度、刘郎重到，
侵晨浅约宫黄。
因念个人痴小，乍窥门户。
暗凝伫。燕子桃花，来归处。
还见褪粉梅梢，试萼桃树。
芳讯望两度，凭新吴东，
步同盈时，歌笑语。

译文

章台路上。
还看见梅花褪去粉色的枝头，桃花初绽的树。
街巷人家，筑巢的燕子，飞回旧处。
暗自凝神久立。
因想起那个痴憨娇小的人，初次偷看门户。
清晨淡淡地涂了宫黄，挡风时衣袖映面，盈盈笑语。
前度刘郎再次来到，访邻寻里，当时一同歌舞的人。
只有旧家的秋娘，声价依然如故。
吟诗作赋的笔，还记得燕台的诗句。
谁知道谁陪伴，名园中露天饮酒，东城闲步。
往事随孤鸿飞去。…

默写练习

鹧鸪天

〔宋〕吴文英

池塘上红
衣伴倚
阑。栖鸦常带
夕阳还。明月
生凉意，
宝扇掩
秋山。吴鸿
好为传
归信，杨柳

译文

池塘上的荷花陪伴着我倚靠栏杆。

归巢的乌鸦常常带着夕阳一起飞回。

浓云带来一阵雨，稀疏的梧桐叶飘落，明月升起带来凉意，宝扇闲置不用。

回乡的梦太短太窄，水天却那么宽阔。

小窗前，愁眉淡淡，像秋天的远山。

吴地的鸿雁啊，请替我传递归乡的音信，那杨柳掩映的阊门边，有几间我的屋子。

注释

红衣：指荷花。

倚阑：靠着栏杆。阑，同“栏”。

默写练习

水调歌头

〔宋〕苏轼

但 人 不 转 起 我 不 明
愿 有 应 朱 舞 欲 知 月
人 悲 有 阁 弄 乘 天 几
长 欢 恨 ， 清 风 上 时
久 离 ， 低 影 归 宫 有
， 合 何 绮 ， 去 阙 ，
千 ， 事 户 何 ， ， 把
里 月 长 ， 似 又 今 酒
共 有 向 照 在 恐 夕 问
婵 阴 别 无 人 琼 是 青
娟 晴 时 眠 间 楼 何 天
。 圆 圆 。 。 玉 年 。

译文

明月是从什么时候开始有的呢？我端起酒杯询问青天。
不知道天上的宫殿，今晚是哪一年。
我想乘着风回到天上去，又担心那美玉砌成的楼宇，高高在上，寒冷得让人受不了。
起身舞蹈，玩赏着清朗的月影，哪里比得上在人间呢。

月光转过朱红色的楼阁，低低地照进雕花的窗户，照着睡不着的人。
月亮不该有什么怨恨吧，为什么总在人们离别的时候圆呢？
人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，这种事自古以来就难以周全。
只希望人能长久平安，即使相隔千里，也能共同欣赏这美好的月光。

默写练习

凤凰台上忆吹箫·香冷金猊

〔宋〕李清照

明 香 休 香
朝 冷 休 冷
， 金 ， 金
者 猊 这 猊
回 ， 回 ，
去 被 去 被
也 翻 也 翻
， 红 ， 红
千 浪 千 浪
万 ， 万 ，

译文

香冷金猊，被翻红浪，起来慵自梳头。
金猊香炉里的香已经冷了，红锦被翻卷得像波浪一样。起来后懒洋洋地不想梳头。
任宝奁尘满，日上帘钩。
任凭华贵的梳妆匣落满灰尘，太阳已经升到帘钩那儿去了。
生怕离怀别苦，多少事、欲说还休。
最怕的是离别的情怀和痛苦，多少事情想说却咽了回去。
新来瘦，非干病酒，不是悲秋。
最近消瘦了，不是因为喝酒生病，也不是因为悲叹秋天。

休休，这回去也，千万遍《阳关》，也难留。
罢了罢了，这次他走了，就算唱千万遍《阳关三叠》，也终究难以留住。…

默写练习

				难	。	也	。				
				留	任	则	任				
				。	宝	难	宝				

念 奁 留 奁

我 记 一 生

解连环

〔宋〕周邦彦

拼水漫料
今驿记舟
生春得依汀
，回、岸洲
对，当曲渐
花望日，生
对寄音人杜
酒我书在若
，、，天。
为江把角
伊南闲。

尽
是
旧
时
，
想
移
根
换
叶
种
红
药
。

燕信嗟
子妙情
楼手人
空、断怨
，能绝怀
暗解，无
尘连信托
锁环音。
、，辽
一似邈
床风。

落梅语
泪萼闲
言
待
总
烧
却
。

弦散
索雨
。收
，
雾
轻
云
薄
。

译文

怨怀无托。
嗟情人断绝，信音辽邈。
信妙手、能解连环，似风散雨收，雾轻云薄。
燕子楼空，暗尘锁、一床弦索。
想移根换叶。
尽是旧时，手种红药。

汀洲渐生杜若。
料舟依岸曲，人在天角。
漫记得、当日音书，把闲语闲言，待总烧却。
水驿春回，望寄我、江南梅萼。…

默写练习

瑞鹤仙

〔宋〕蒋捷

怕劝蓬漫放渐
人清壶将念冰断
间光，樱菓身乡蜍鼓
、，桃浸、关琼飞到风繁
换乍，在柯，欢化、瑰暗，背寒
谱可，梦罢花极鹤霜泣，壁
伊幽难弈院。归芜。似。丝
凉窗觅。梨来。织窗隙
，相。溶，忘。隙
素伴，醉却。
娥，
未休连旧

译文

青黑色的烟雾遮住了大雁的踪迹。
渐渐听到断断续续的更鼓和零落的钟声，街市的喧闹刚刚平息。
风中的灯架背对着寒冷的墙壁。
让那月亮飞到窗前，透过丝丝窗缝照进来。
美玉般的泪水暗暗滴落。
思念故乡，霜打的荒草像织成的布一样密。
空自将身子化作仙鹤归来，却忘了旧日游历的究竟。

欢乐到了极点。
蓬莱仙壶中荷花浸泡，花院里梨花融化，醉意连着春天的夜晚。
柯云停止了下棋。…

默写练习

鹧鸪天·一点残红欲尽时

〔宋〕周紫芝

调 一

宝 点

瑟 残

， 红

拨 欲

金 尽

貌 时

。 。

那 乍

时 凉

同 秋

译文

一点残红的烛光将要燃尽的时候。突然变凉的秋气充满了屏风和帐帟。梧桐叶上落着三更的雨，每一片叶子、每一声雨响都像是在诉说离别。

拨动宝瑟，拨弄金貌香炉。那时我们一起唱着《鹧鸪天》。如今在这风雨交加的西楼夜晚，即使不听清亮的歌声，也忍不住泪流满面。

注释

残红：指快要燃尽的烛火。

屏帟：屏风和帐帟，指室内陈设。

宝瑟：珍贵的瑟，一种弦乐器。

金貌：狻猊形的铜香炉，狻猊是传说中的一种猛兽。

默写练习

					如 梧						
					今 桐						
					风 叶						

雨 上

西 二

帝台春

□ 李甲

又拼漫
还则伫
问而立
鳞已、
鸿今遍
，拼倚
试了危
重，阑
寻忘，
消则尽
息怎黄
。生昏

到忆暖芳
今得絮草
来盈乱碧
，盈红色
海拾，
角翠也萋
逢侣知萋
春，人遍
，共、南
天携春陌
涯赏愁。
为、无

译文

芳草呈现碧绿的颜色，茂盛地长满了南边的小路。
温暖的柳絮和纷乱的落花，也懂得人因春愁而无力。
回忆起那轻盈美好的拾翠伴侣，一起携手游赏京城寒食节。
到如今，在海角遇到春天，在天涯做客。

愁绪刚刚消散。
却又像织布一样缠绕。
暗暗擦拭眼泪。
又偷偷滴落。

徒然地久立，倚遍高高的栏杆，直到黄昏，也只是暮云凝结成碧色。
拼就拼了吧如今已经拼了，忘又怎么能就这样忘得掉。…

默写练习

				碧						
				。						

绣鸾凤花犯·花犯

〔宋〕周密

幽梦觉，涓涓清露，一枝灯影。
小窗净、沈烟熏翠袂。
春相思远，谁叹赏、国香风味。
冰弦写得，怨更多、宫仙掌，亭明。
漫记得，香云随步起。
空独倚东风，芳思谁寄。
楚江湄，湘娥乍见，无言洒清泪。
淡淡春意，空自独倚东风，芳思谁寄。
凌波路冷秋无际。
香云随步起。

译文

楚江边，湘水女神忽然出现，默默无言洒下清泪。
淡淡的春意。

空自独倚东风，芳心思绪能寄给谁。

凌波微步的路上秋意寒冷无边无际。

香云随着脚步升起。

徒然记得，汉宫仙掌，亭亭玉立在明月底下。

冰弦弹奏出哀怨更加多情，骚人的遗恨，白白赋写芳兰幽芷。

春思遥远，谁来叹赏、国香的风味。

将要共同、做岁寒的伴侣。

小窗明净、沉烟熏染翠袖。…

默写练习

唐多令

〔宋〕刘过

欲买旧江山，
桂花同载酒，
终不似、少年游。
黄鹄断矶头，
故人今不在。
柳系舟、
犹未稳，
能几日、又中秋。
塞沙带浅流。
芦叶满汀洲。

译文

芦叶落满了水中的小洲。
边塞的沙地上，流淌着浅浅的溪流。
二十年过去，我重新经过南楼。
柳树下系好小船，还没停稳，
能过几天，又到中秋。

黄鹤矶的断崖边。
老朋友如今已不在。
旧日的江山，全都化作了新的愁绪。
想买来桂花，一同载酒泛舟，
终究不像，少年时那样畅游。

默写练习

破阵子·四十年来家国

〔五代〕李煜

一 四

旦 十

归 年

为 来

臣 家

虏 国

， ，

沈 三

腰 千

潘 里

鬓 地

清 山

磨 河

。 。

最 风

是 阁

仓 龙

皇 楼

辞 连

庙 霄

。 。

译文

四十年的家国基业，三千里的辽阔山河。

华美的楼阁高耸入云，珍贵的花木茂密如烟雾，什么时候见识过战争呢？

一旦归为臣虏，沈腰潘鬓消磨。

最是仓皇辞庙日，教坊犹奏别离歌，垂泪对宫娥。

注释

四十年：指南唐建国至灭亡约三十九年，举其成数。

三千里地：指南唐疆域辽阔。

凤阁龙楼：指帝王宫殿的华美建筑。

霄汉：云霄和天河，形容极高。…

默写练习

西河

〔宋〕周邦彦

入 夜 空 怒 山
寻 想 深 馀 涛 围
常 燕 依 月 旧 莫 断 寂 故 南
、 子 稀 过 迹 愁 崖 寞 国 朝
巷 不 、 女 郁 艇 树 ， 打 绕 盛
陌 知 王 墙 苍 子 孤 清 事 佳
人 何 谢 来 苍 曾 城 江 谁 丽
家 世 邻 赏 雾 系 倒 倚 地
， 。 里 。 心 沈 。 樯 鬟
相 。 东 半 遥 对
对 望 垒 度 起
如 淮 。 天 。
说 水 际

译文

这地方风景秀丽。
南朝的那些繁华往事还有谁记得。
群山环绕着旧都，清清的江水绕城流过，两岸山峰像女子的发髻相对耸立。
汹涌的波涛寂寞地拍打着孤零零的城池，远行的帆船驶向天边。

，
断崖上的树木，依然倒挂斜倚。
莫愁女的小船曾经在这里系泊。
只留下旧日的遗迹，草木郁郁苍苍，雾气沉沉笼罩着半截营垒。
夜深时月亮越过城墙上矮墙照来，我怀着赏心东望淮水。
酒旗招展、戏鼓喧闹，那是哪里。
依稀想见，那是王谢等豪门大族居住的街坊。…

默写练习

千秋岁引

〔宋〕王安石

别馆寒砧，孤城画角。
东归燕子从海上去，南来雁向沙头落。
楚台风，庾楼月，宛如昨。
无奈被些名利缚，无奈被情勾引却。
当初白留下华表语，如今误我秦楼约。
梦阑时，酒醒后，思量着。
。我。向。沙。头。落。

译文

客馆里传来捣衣的寒砧声，孤城中响起画角的悲鸣。
一片秋天的声响，散入空旷辽阔的天际。
东归的燕子从海面上飞去，南来的大雁向沙头落下。
楚王的兰台风，庾亮的南楼月，仿佛还像昨天一样。

无奈被那些名利束缚。
无奈被那情意耽搁。
可惜风流韵事总是被闲置。
当初白白留下华表上的话语，如今耽误了我秦楼的约会。
梦醒的时候，酒醒之后，反复思量着。

默写练习

暗香

〔宋〕姜夔

又长叹，但何唤算。
片片记，怪逊起几番。
片片曾，得而玉照旧。
、携手，今人我时。
吹手处，竹渐，不，月。
尽也，疏，管梅色。
，千忆。花都清边。
几树。，忘寒吹。
时压积，香却与笛。
见、。冷、攀。
得西入春摘。
。湖瑶风。

译文

旧时的月色。
算来曾多少次照着我，在梅花边吹笛。
唤起那如玉的美人，不顾清冷寒气去攀折梅花。
何逊如今渐渐老了，都忘却了春风般的词笔。
只是奇怪，竹林外稀疏的梅花，冷香飘入华美的宴席。

江南水乡。
正一片寂静。
可叹想寄梅相赠却路途遥远，夜雪刚刚积起。
翠玉酒杯容易引人落泪。
红梅默默无言，耿耿于心相互思念。…

默写练习

卜算子·不是爱风尘

〔宋〕严蕊

去 不

也 是

终 爱

须 风

去 尘

， ，

住 似

也 被

如 前

何 缘

住 误

！ 。

若 花

得 落

山 花

花 开

插 自

满 有

头 时

译文

不是我生来就喜爱这风尘生活，
大概是被前世的因缘所误。
花开花落自有一定的时节，
终究都要依靠司春的东君做主。

要走终究是要走的，
要留下又怎么能留下！
如果能将山花插满头上，
就不要问我归向何处。

默写练习

					去	不					
					也	是					
					终	爱					
					须	风					
					去	尘					
					，	，					
					住	似					
					也	被					
					如	前					
					何	缘					
					住	误					
					！	。					
					若	花					
					得	落					
					山	花					
					花	开					
					插	自					
					满	有					
					头	时					

洞仙歌

□ 李元膺

蚤到一年更雪
占清年风云
取已明春约流
韶失时好略多
光春候处嘏处
，风，，轻，
共一百不笑一
追半紫在浅点
游。千浓。梅
，红芳心
但花，、
莫正小相
管乱艳映
春。疏远
寒香。
，最
一年春好处，不在浓芳，小艳疏香最娇软。
到清明时候，百紫千红花正乱。醉
已失春风一半。
蚤占取韶光，共追游，但莫管春寒，醉红自暖。
自
暖

译文

雪云散尽，放晓晴池院。
杨柳于人便青眼。
更风流多处，一点梅心、相映远寒
约略嘏轻笑浅。
，
一年春好处，不在浓芳，小艳疏香最娇软。
到清明时候，百紫千红花正乱。醉
已失春风一半。
蚤占取韶光，共追游，但莫管春寒，醉红自暖。
自
暖

默写练习

			。								

思帝乡·春日游

〔唐〕韦庄

妾 春
拟 日
将 游
身 ，
嫁 杏
与 花
一 吹
生 满
休 头

○ ○

译文

春日里出门游玩，杏花被风吹落，落满了头。
田间小路上，是谁家的少年，如此风流潇洒？

我想就这样把自己嫁给他，一生一世就此了无谁
纵然将来被他无情抛弃，我也不觉得羞耻后悔。

注释

陌上：田间小路上。

年少：指少年。

足风流：十分潇洒俊美。足，足够、非常。风流，指风度翩翩、举止潇洒。

拟：打算。…

默写练习

					不	足					
					能	风					
					羞	流					

踏莎行

〔宋〕周紫芝

情似游丝，人如飞絮。
泪珠阁定空相觑。
一溪烟柳万丝垂，无因
雁过斜阳，草迷烟渚。
如今已是愁无数。
明朝且做莫思量，如何

译文

离别的情绪像空中飘荡的蛛丝一样缠绵，人却像随风飞舞的柳絮一样漂泊不定。
泪水含在眼里停住不落，只能白白相对凝望。
满溪烟雾笼罩的柳树垂下千万条柳丝，却没有一条能系住那即将远行的船。

大雁飞过夕阳，青草迷蒙了烟雾中的小洲。
到如今心中已是愁绪无数。
明天姑且不去想它了，可今晚这一夜又该怎么熬过去呢。

注释

游丝：空中飘荡的蛛丝，常用来比喻缠绵不断的情思。
阁定：同“搁定”，停住、含着不落。阁，通“搁”。…

默写练习

长亭怨·长亭怨慢

〔宋〕王沂孙

但望 怎 自欲展 尚 泛
数不想 知 约寻齿 记 孤
点尽忘 流 赏前莓 当 艇
红、了天水 花迹阶 日 、
英苒、涯外水人，， 、
，苒绮梦，远，空酒 东
犹斜疏短却。别惆痕 绿
识阳雕。是 后怅罗 阴
西，槛 乱 总、袖 门
园抚。 山 、成事 掩
凄乔 尤 风秋何 。
婉木 远 流苑限 。
 云。。

译文

我乘着一叶孤舟，把东皋一带都游遍了。
还记得当年，绿树成荫，门扉紧闭。
木屐的齿痕印在长满莓苔的台阶上，酒渍沾在罗袖上。这样的往事有多少啊。
想要寻找从前的踪迹，却只能空自惆怅，这里已变成一片秋日的荒苑。
当初相约赏花的人，分别之后都像风流云散一样各奔东西。
流水遥远。
怎知流水之外，还有更远的乱山。
天涯路远，梦也太短。
想来她已忘了那雕花的窗格和栏杆。
望不尽那缓缓西下的斜阳，手抚乔木，感叹年华将晚。
只有几点残红，还认得西园的凄婉。

默写练习

霓裳中序第一

〔宋〕姜夔

漂零漫久，而今何意，醉卧酒垆。
笛里关山，柳下坊陌。
动庾信、乱蛩幽寂。壁似织。
人何在，一帘淡月，仿照颜色。
况纨扇渐疏，罗衣初索。
乱落江莲归未得。
多病却无气力。

译文

站在水边高地上极力远望。
江中莲花零乱飘落，我却回不去。
身体多病，竟没有一点力气。
何况团扇渐渐被疏远，罗衣刚刚开始贴身。
时光像从缝隙中闪过一样飞快。
可叹杏木梁上的双燕，也像客居的过客。
心上人在哪里？一帘淡淡的月光，仿佛照着她的容颜。

幽深寂静。
杂乱的蟋蟀在墙边鸣叫。
触动了我像庾信那样细密交织的清愁。…

默写练习

浪涛沙·浪淘沙

〔宋〕周邦彦

恨春去、不与人人期，弄夜色。
怨歌永、琼壶敲尽缺。
连环解、旧香顿歇。
罗带光销纹衾叠。
凭断云、留取未西楼。残月。
嗟万事难忘，唯有轻别、耿耿寒漏咽。
向露冷望中，情切无处，人阔。
念汉浦离鸿去何许，经时信音绝。
正拂面、垂杨缆结。
昼阴重、东南陌、脂车待发草，雾隐城堞。

译文

白昼天色阴沉，寒霜使岸边的草凋零，雾气遮蔽了城上的矮墙。
南边道路上有涂了油脂的车子等待出发。
东门外设帐饯行的酒宴刚刚结束。
正是拂面的垂柳可以系住船缆的时候。
她掩着红泪，满用玉手亲自折下柳枝相赠。
想那汉水之滨离群的大雁飞去了哪里，经过这么久音信断绝。
情意深切。
遥望中大地遥远天空辽阔。
在露冷风清、无人之处，心中不安，寒夜的漏声呜咽。
可叹万事难离，只有轻易的离别最难忘。
翠玉酒杯中的酒还未喝尽。…

默写练习

	。										

贺新郎

〔宋〕辛弃疾

贺 推 琐 马 最 自
老 千 手 窗 上 记 苦 开
弹 定 古 含 寒 离 出 浔 元
到 场 事 情 、 驿 解 塞 阳 、 凤
此 无 、 还 轻 使 , 语 三 、 江 尾
为 消 云 却 拢 恨 万 黄 头 龙
鸣 息 飞 手 慢 里 云 客 香
咽 , 烟 , 拈 难 堆 罢 拨
想 灭 一 , 说 雪 画 , 。
沉 。 抹 泪 昭 。 舸 几
香 梁 珠 阳 亭 番
亭 州 盈 、 亭 风
北 哀 睫 宫 待 月
繁 彻 。 殿 发 。
华 。 孤
敬 没

译文

凤尾形的琵琶槽上，龙香柏做的拨子拨动琴弦。
自从开元年间《霓裳羽衣曲》奏罢，已经经历了多少番风月变迁。
最苦的是浔阳江头那位听琵琶的迁客，画船亭亭停泊正待出发。
还记得昭君出塞时，黄沙漫天如堆雪。
马上的离愁绵延三万里，回首昭阳宫殿，孤雁消失在天鸿没。
辽阳的驿使音信早已断绝。
雕花窗前寒意袭人，轻轻拢弦慢慢捻弦，泪珠挂满睫毛。
推手含情又收回手，一抹《梁州》曲调哀伤彻骨。
千古往事，如云飞烟灭。…

默写练习

点绛唇·丁未冬过吴松作

〔宋〕姜夔

第 燕
四 雁
桥 无
边 心
， ，
拟 太
共 湖
天 西
随 畔
住 随

译文

北来的大雁无心停留，沿着太湖西畔随着云朵飞去。
几座山峰显得清冷愁苦，仿佛在商量着黄昏时下一场雨。

在第四桥边，我打算和天随子（陆龟蒙）同住。
如今他在哪里呢？

倚着栏杆怀念古人，只见残败的柳枝参差不齐地飞舞。

注释

燕雁：北方来的大雁。燕，指北方。

商略：商量、酝酿。

第四桥：吴松（今江苏吴江）的甘泉桥，因排行第四而得名。…

默写练习

					第						
					四						
					桥						
					无						
					边						
					心						
					，						
					，						
					拟						
					太						
					共						
					湖						
					天						
					西						
					随						
					畔						
					住						
					随						
					。						
					云						
					今						
					去						
					雨						
					何						
					。						
					评						
					数						
					。						
					峰						
					凭						
					清						
					。						
					阑						
					苦						
					怀						
					。						
					古						
					商						
					。						
					略						
					。						
					略						
					。						
					略						

浪淘沙令·帘外雨潺潺

〔五代〕李煜

独 帘
自 外
莫 雨
凭 潺
栏 潺
， ，
无 春
限 意
江 阑
山 珊

译文

帘外雨声潺潺，春天的气息快要消尽了。丝绸被子挡不住五更天的寒冷。梦里不知道自己是客居他乡的人，贪恋着片刻的欢乐。

独自一人不要倚靠栏杆，那无限的江山，离别时容易再见却很难。像流水落花一样，春天已经离去，一个是天上，一个是人间。

注释

潺潺：形容雨声。

阑珊：衰残、将尽。

罗衾：丝绸被子。

五更：天快亮的时候。…

默写练习

					时	更					
					难	寒					
					。	。					

望海潮·洛阳怀古

〔宋〕秦观

西梅
园英
夜疏
饮淡
鸣，
筵冰
。 渐
有溶
华泄
灯，
碍东

译文

梅花稀疏淡雅，冰块融化流泄，东风暗暗换了年华。
金谷园中的俊美游赏，铜驼巷陌之间，新晴时细细踩过平坦的沙地。
长久记得误随了别人的车。
正是柳絮翻飞蝴蝶飞舞，芳心思绪交织，
柳树下桃花小径，纷乱地把春色分送到各家。

西园夜里饮酒吹筵。
有华美的灯妨碍了月色，飞驰的车盖妨碍了赏。
兰苑还未空，行人渐渐老去，重来时事事都令人叹息。
烟雾昏暗酒旗斜挂。
只能倚楼极目远望，时时看见栖息的乌鸦。

默写练习

玉京秋

〔宋〕周密

玉 翠 一 衣 碧 高
骨 扇 襟 湿 砧 林
怨 歌 客 桐 度 弄
西 恩 思 阴 韵 残
风 疏 长 露 照
楚 箫 吟 冷 银 烟
箫 咽 琼 床 飘 水
恨 衣 香 采 叶 阔
最 恨 暗 凉 凋
、 褪 缺 花 凄
闲 切
却 翻
新 成
凉 消
时 歇
秋 雪

译文

烟雾笼罩的江面空阔辽远。
高高的树林间，夕阳的余晖在摇曳，傍晚的蝉鸣凄切悲凉。
碧色的捣衣石上传来有节奏的砧声，井栏边飘落着枯叶。
梧桐树荫下露水寒凉，打湿了衣裳，我采摘着秋日的凉花，不时吟咏那如雪的白花。
可叹那轻易的离别。
满怀的幽深情事，只有台阶下的蟋蟀能替我诉说。

客居他乡的愁思，吟唱起凄凉的商调更觉胆怯。
哀怨的歌声悠长，玉壶暗暗地残缺了。
翠绿的团扇被冷落疏远，红莲的香气已经消退，转眼间都凋零消歇。
西风里我清瘦如骨，最恨的是，白白辜负了这新凉的时节。…

默写练习

苏幕遮·怀旧

〔宋〕范仲淹

黯 碧

乡 云

魂 天

， ，

追 黄

旅 叶

思 地

。 。

夜 秋

夜 色

除 连

非 波

， ，

好 波

梦 上

留 寒

人 烟

睡 翠

。 。

明 山

只 斗

译文

碧蓝的天空飘着白云，枯黄的树叶铺满大地。
秋天的景色连接着江波，水波上笼罩着寒凉的暮色烟霭。
远山映着斜阳，天空连接着江水。
无情的芳草，一直延伸到斜阳照不到的天边之外。

思乡的魂魄黯然神伤，羁旅的愁思缠绕不休。
每天夜里，除非有好梦才能让人安睡。
明月照高楼时，不要独自倚栏远望。
酒喝进愁肠，都化作了相思的泪水。

默写练习

摸鱼儿·更能消几番风雨

〔宋〕辛弃疾

长 更 淳
门 能 熙
事 消 己
， 、 亥
准 几 ，
拟 番 自
佳 风 湖
期 雨 北
又 ， 漕
误 匆 移

译文

淳熙己亥年，我从湖北转运副使调任湖南，同僚王正之在小山亭设酒为我送行，因此写下这首词。

还能经受几番风雨，匆匆忙忙春天又回去了。

爱惜春天，常常害怕花开得太早，更何况落花又无数。

春天暂且留下吧，听说天边的芳草已经长满，没有回去的路了。

怨恨春天不說話。

算来只有殷勤的画檐蛛网，整天招惹飘飞的柳絮。

长门宫的事情，本打算好的佳期又耽误了。

美人曾经被人嫉妒。

纵然用千金买来司马相如的赋，这脉脉深情又能向谁诉说？…

默写练习

					。 春 之					
					千 长 置					

金 怕 酒

惜 春 人

贺新郎

□ 潘汾

嘶 月 但 门 芳 翠
骑 便 满 天 外 正 草 沈
谁 不 只 西 涯 残 玉 王 沈
伴 来 恐 楼、 江 南 云 髻 篆
我 银、 凭 寻 旧 事， 未 整 缕 销
， 烛 瓶 阑 消 问 息 重 省。 香 鼎
对 暗 沈 久 问 息 重 省。 香 鼎
镜， 金 井 依， 断 人 归 鸿
。 教。 旧 断 人 归 鸿
人 归 鸿 聊 杨 堂
、 期 难 酒 糝 静
立 未 倩 酒 糝 静
尽 定 厌 径。

译文

篆香在香炉中燃尽。
庭院绿荫沉沉，时已过午，画堂里寂静无人。
芳草萋萋，心上人如今在哪里？只有杨花散落在小路上。
我正从玉枕上昏昏沉沉地初醒。
门外落花飘零，春天已经过去，整日百无聊赖，病恹恹地烦饮酒。
如云的鬓发，还没有梳理。

江南的旧事不必再回想。
只是远隔天涯，想打听他的消息，连传书的孤雁也难以托付。
月满西楼，我倚着栏杆久久伫立，可他的归期依旧没有定准。
只怕就像瓶子沉入金井，音信全无。…

默写练习

鹧鸪天·小令尊前见玉箫

〔宋〕晏几道

春 小

悄 令

悄 尊

， 前

夜 见

迢 玉

迢 箫

。 。

碧 银

云 灯

天 一

共 曲

楚 太

宫 妖

遥 娆

。 。

梦 歌

魂 中

惯 醉

得 倒

。 。

译文

在酒席前听小令，见到了歌女玉箫。
银灯下她唱了一曲，姿态实在太妖娆。
歌声中醉倒，谁又能怨恨呢？
唱完回到住处，酒意还没有消散。

春夜静悄悄，夜晚漫长遥远。
碧云满天，和楚宫一样遥远。
梦魂向来不受拘束。
又踏着杨花，走过了谢桥。

默写练习

					梦	歌					
					魂	中					
					惯	醉					

望江南·天上月

〔先秦〕佚名

天
上
月
，
遥
望
似
一
团
银

译文

天上的月亮，远远望去像一团白银。
夜深了，更漏将尽，风渐渐刮得紧了。
风啊，替我吹散月亮旁边的云。
好让月光照见那个负心的人。

注释

更阑：更漏将尽，指夜深。更，古代夜间计时的单位；阑，尽、晚。
奴：古代女子自称，相当于“我”。
负心人：背弃情义、变心的人。

默写练习

祝英台令

〔宋〕辛弃疾

是罗试断怕
却他帐把肠上
不春灯花片片层
解带昏卜鬓柳分
、愁，心边飞，宝
将来呜期红十钗
愁，咽，。日暗，
归春梦才都九桃
去归中簪无风叶
。何语又人雨渡
处。重管。
。
数，

译文

宝钗分作两股，在桃叶渡分别。
烟雾笼罩的柳树使南浦显得昏暗。
害怕登上高楼，十天里有九天是风雨。
令人断肠的一片片落花，都没有人管，请谁去唤流莺的叫声停下来。
、
对着鬓边的花偷看。
试着用花来占卜心中的期盼，刚插上又反复数花瓣。
罗帐里灯光昏暗，梦中呜咽着说话。
是春天把愁带来了，春天回到哪里去了。
却不懂得把愁也带回去。

默写练习

						。					

渔家傲·天接云涛连晓雾

〔宋〕李清照

我 天

报 接

路 云

长 涛

嗟 连

日 晓

暮 雾

， ，

学 星

诗 河

漫 欲

有 转

千 帆

人 帆

句 舞

。 。

九 仿

万 佛

里 梦

风 魂

踏 浪

译文

天幕连接着云涛，又连着清晨的雾气，
银河将要转动，千百只船帆在风中飞舞。
仿佛在梦里，我的魂魄回到了天帝的居所。
听到天帝在说话，他殷切地问我：你要回到哪里去？

我回答说：路途漫长，可叹天色已晚，
我学写诗，空有惊人的句子，却没有什么用。
九万里的长风啊，大鹏正乘着它高飞。
风啊，不要停下，把我的小船吹到三座仙山去吧！

默写练习

					九	仿					
					万	佛					
					里	梦					

齐天乐

〔宋〕王沂孙

漫甚病铜镜怪乍一
想独翼仙暗瑶咽襟
薰抱惊铅妆佩凉馀
风清馀秋泪残流西柯恨
，高音，似，空窗，宫
柳，更枯洗为，过还魂
丝顿苦形，谁玉雨移断
千成。阅叹娇箏。暗，
万凄世携鬓调叶年
缕楚，盘尚柱，年
。。消去如。重翠
得远许把阴

译文

满怀亡国的遗恨，像宫女的魂魄般哀断，^{阳难}年年在庭院的绿树荫中^{秋树}悲鸣。
忽而在清凉的枝头呜咽，忽而又移到暗处的叶间，重新把离愁深深倾诉。
西窗下刚下过一场雨。
令人惊怪的是，那声音像玉佩在空中流过，又像玉箏在调弦定柱。
镜已昏暗，妆已残损，你为谁还把娇美的^{几贮}发髻持得这样美好？^{深。}诉
铜人流下的铅泪像被洗过一样，可叹它带着承露盘被搬走已远，再难贮存那零星的露水。
病弱的翅膀惊觉秋天已到，枯槁的身形经历^{度零}世事，还能消受几度斜阳？
剩下的鸣声更加凄苦。
为什么独自抱着清高，却顿时变得如此凄楚。
空自怀想那和暖的南风，和千万缕飘拂的柳丝。

默写练习

祝英台近

〔宋〕吴文英

有绿因 自斗采
情暗甚 怜草幽
花长天 两溪香
影亭也 鬓根，
阑，怪 昼 清，巡
干归春 闲 霜沙古
，梦，度 印苑
莺趁轻 。 一小，
声风阴 年莲竹
门絮便 寒步冷
径。成 食。翠
，雨，微
解。又路

译文

采摘幽香的花草，漫步在古老的园林，竹林清冷，翠绿掩映着山路。
在溪边玩斗草游戏，沙地上印着小小的莲步。

自怜两鬓已生白发，又是一年寒食节，我却又身在云山深处。

白昼闲闲地度过。

为什么老天也吝惜春光，天色稍阴就下起雨来。

绿荫浓暗的长亭边，归乡的梦随着风中柳絮飘飞。

多情的花影映在栏杆上，黄莺的啼声萦绕门径，仿佛懂得挽留我，让我短暂地驻足凝望。

凝 深
伫 处

默写练习

				。		。					

钗头凤·红酥手

〔宋〕陆游

春 红

如 酥

旧 手

， ，

人 黄

空 滕

瘦 酒

， ，

泪 满

痕 城

红 春

浥 色

蛟 宫

， ，

锦 楼

透 柳

。 。

桃 东

花 风

落 恶

译文

你红润酥软的手，为我斟上黄封的美酒，满城都是春色，宫墙外垂着绿柳。
东风多么可恶，把欢情吹得那样淡薄。
满怀都是愁绪，几年离别的孤独。
错、错、错。

春色还和从前一样，人却白白地消瘦，泪水带满胭脂把薄纱手帕都湿透了。
桃花飘落，池阁空闲。
山盟海誓虽然还在，可锦书再也难以托寄。
莫、莫、莫！

默写练习

					桃	东					
					花	风					
					落	恶					

扬州慢·淮左名都

〔宋〕姜夔

杜 淮 淳

郎 左 熙

俊 名 丙

赏 都 申

， ， 至

算 竹 日

而 西 ，

今 佳 予

、 处 过

重 ， 维

到 解 扬

译文

淳熙丙申年冬至这天，我经过扬州。夜里下雪，刚刚放晴，放眼望去，满眼都是野生的荠菜和麦子。进入城中，只见四处萧条冷落，寒冷的水波自泛着碧色，暮色渐渐升起，军营的号角声悲凉地吹响。我心中悲伤，感慨今昔变化，于是自己创作了这首曲子。千岩老人认为它有《诗经·黍离》那样的故国之悲。

惊 少 夜

淮水东边的著名都城，竹西亭这样的好地方，我一下马，在旅程刚开始时稍作停留。走过当年春风十里的繁华街道，如今尽是青青的荠菜和麦子。自从金兵窥视长江离去之后，荒废的池苑和高大的树木，至今还厌恶谈起战争。渐渐到了黄昏，清冷的号角在寒风中吹响，这一切都回荡在这座空城之中。

豆 程 霁

杜牧那样卓越的鉴赏力，料想他今天若重游此地，也一定会吃惊。纵然他有写“豆蔻”的精巧词…

蔻 。 ，

默写练习

， 风 弥

青 山 间

锁窗寒·琐寒窗

〔宋〕周邦彦

到想旗正 似洒桐暗
归东亭店 楚空花柳
时园唤舍 江阶半啼
，，酒无 暝，亩鸦
定桃，烟 迟宿夜，，
有李付， 暮，阑静单
残自与禁 。风未锁衣
英春高城 灯休一伫
，，阳百 零，庭立
待小俦五 乱故愁，
客唇侣。 ，人雨小
携秀。 少剪。帘

译文

暗柳上乌鸦啼叫，我穿着单衣久久站立，面前是小帘和朱红的门户。
半亩桐花静静开放，把满院的愁雨锁住。
雨洒在空荡的台阶上，夜深了还在停歇，我多想和故人剪烛西窗下共话。
像在楚江夜宿，风中灯火零乱，那是少年时的漂泊羁旅。

我已到迟暮之年。
想起当年嬉游的地方。
正是店舍没有炊烟，京城里过寒食节的时候。
旗亭里呼唤买酒，就交给那些高阳酒徒般的伙伴吧。
想那东园里，桃李自顾自地开在春天，那樱桃小口、秀美酒窝的人如今还在吗？
等我回去时，一定还有残花，等着我带着酒食去赏。

默写练习

夜游宫

〔宋〕吴文英

向长安，对秋灯，几人老。
细织就、霜丝多少。
说与萧娘未知道。
雨外蛩声早。
听啼乌，立河桥，话未了。
云澹星疏楚山晓。
叙别梦、扬州一觉。
人去西楼雁杳。

译文

人已离去，西楼空空，连大雁的影子也望不见了。
梦中叙说离别之情，仿佛扬州一梦醒来。
云淡星稀，楚地山间天已破晓。
听那乌鸦啼叫，我站在河桥上，话还没有说完。

雨声之外，蟋蟀的鸣声早早响起。
细细地织就了多少如霜的白发。
想说给心上人听，她却无从知道。
面向长安方向，对着秋夜的孤灯，有多少人在这思念中老去。

默写练习

渡江云

〔宋〕张炎

书纵远，如何也都无。
常空荒，犹新一山，
疑自洲，记烟帘空
即觉古，得禁鸠天
见、溱、柳外入
桃围，愁当，雨海
花羞断余年想，，
面带梗。深如几倚
，减疏，隐今处楼
甚，萍，、闲望
近影，门绿田极
。来怯更掩到，，
、灯漂两西隔风

译文

山峦空寂，远天仿佛没入大海，我倚着高楼极力远望，风势急骤，傍晚的潮水刚刚涌起。帘外传来斑鸠的啼叫，帘内一片雨意，几处闲置的田地上，隔着江水有人在挥动春锄。新生的烟雾笼罩着禁苑的柳树，想来如今，那绿色已经蔓延到西湖。还记得，当年我深深隐居的地方，门儿掩映着两三株柳树。

我满怀愁绪。

荒凉的沙洲，古老的水边，断折的草茎，稀疏的浮萍，还要漂流到何处去呢。

徒然自己觉得，因羞愧而衣带渐宽，身影怯怯，孤灯独对。

常常怀疑就要见到那桃花般的面容，可为什么近来，反而笑我连书信也没有。

书信即使遥远，又怎能全都没有呢。

默写练习

离亭燕·一带江山如画

〔宋〕张昇

云 一
际 带
客 江
帆 山
高 如
挂 画
， ，
烟 风
外 物
酒 向

译文

一带江山如画般美丽，风光景物到了秋天更显爽朗萧疏。
碧绿的江水浸染着青天，不知在何处断开？雨晴风冷与清冷波光相互映照。
长满蓼草的小岛和开满荻花的沙洲，掩映着竹篱茅舍。

旗 秋
低 潇
亚 酒

天边的客船高高挂起风帆，烟雾外的酒旗低低垂挂。
多少六朝兴亡盛衰的往事，都成了渔夫樵夫的闲谈。
惆怅地倚在高楼上远望，寒冷的太阳默默无言地向西沉落。

注释

风物：风光景物。
潇洒：此处指爽朗、萧疏，不指洒脱不拘。...

多 水
少 浸
六 碧

默写练习

					朝	天					
					兴	何					

废 处

有 断

贺新郎

〔宋〕刘克庄

若 常 到 白 老 更
对 把 恨 而 少 追 发 看 眼 那
鸿 黄 破 今 年 往 书 浩 平 堪
北 花 帽 人 、 自 事 生 荡 生 、 湛
去 孤 、 新 春 负 去 神 、 空 斜 湛
， 负 年 意 华 凌 州 千 四 风 长
日 酒 年 少 落 云 泪 崖 海 细 空
匿 ， 拈 ， 尽 笔 无 秋 ， 雨 黑
。 怕 出 爱 ， 。 。 尽 色 赖 ， 。
黄 。 说 满 凄 。 有 乱
花 南 怀 凉 高 愁
、 朝 萧 、 楼 如
也 狂 瑟 不 百 织

译文

深黑的天空一望无际。
更哪能忍受，斜风细雨，纷乱的愁绪像织布一样交织。
我这双老眼平生白白看遍了四海，幸好还有百尺高楼可以登临。
看那浩荡的、千山万崖的秋色。
白发书生为神州流下的泪，全是凄凉，却不肯像古人那样在牛山上滴落。
追忆往事，都已消逝无迹。

少年时自负有一支凌云健笔。
到如今，春花落尽，满怀萧瑟。
常常遗憾世人新意太少，爱说南朝狂客。
把那破帽，年年拿出来。…

默写练习

宴清都

〔宋〕卢祖皋

更 啼 新 料 江 风
那 算 春 来 黛 醉 城 日
堪 犹 离 细 雁 眉 梦 溶 次 薄
、 有 肠 雨 阔 重 里 溶 第 、 春
芳 、 未 ， 云 锁 、 涧 ， 度 讯
草 凭 语 笼 音 隋 年 绿 笙 墙 飞
连 高 先 愁 ， 堤 华 冰 歌 啼 琼
天 望 断 澹 鸾 ， 暗 泮 翠 鸟 管
， 眼 。 月 分 芳 换 。 合 声 。
飞 。 ， 槛 心 。 ， 乱
梅 恁 影 还 绮 。
弄 时 ， 动 罗

译文

春天的讯息随着玉管飞灰传出。
风和日暖却还带着微寒，[°]越过墙头传来纷乱的鸟啼声。
江城里的春意渐次浓起来，笙歌与翠色交融，[°]绡罗衣裳飘着暖香。
山涧里清澈的绿水溶溶流动，冰已消融。
沉醉在梦里，年华暗暗地更换了。
料想她黛眉紧锁，正望着隋堤，芳心又为梁苑的春色而悸动。
近来雁飞云阔，音信稀少，鸾镜中身影分离，无法再相见。
细雨中啼春，淡月笼罩着愁绪，那时的庭院。
离别的愁肠还未开口就已先断。
算来还有登高远望的双眼可以寄托。
更哪堪芳草连天，飞落的梅花在暮色中飘舞。

默写练习

瑞鹤仙

〔宋〕周邦彦

叹西园、已是花深无地，东风何事又恶。可怜销尽、几多红，化作春光过却。犹喜洞天自乐。任流光、匆匆暗换，人间好物，容易逐风，旋落。斜阳映山落。叹客去车尘漠漠。离魂无力，销魂未了，此情难学。不似长亭短亭，更不似、别时言约。谁念处、恨东风吹散，朝来窗箔。有流莺过。短亭嫩绿，正长杨、舞细柳、恁时间、绮阁。还记那时度。离别处、画楼何处。想故人、会甚时分，且无销却。不似长亭短亭，更不似、别时言约。谁念处、恨东风吹散，朝来窗箔。有流莺过。短亭嫩绿，正长杨、舞细柳、恁时间、绮阁。还记那时度。离别处、画楼何处。想故人、会甚时分，且无销却。

译文

郊野静悄悄，紧挨着城郭。
路途漫长，客人离去，车马扬起的尘土迷蒙一片。
夕阳映照着山峦缓缓落下。
收敛起残余的红光，仿佛还留恋着孤城的栏杆一角。
她步履轻盈柔弱。
经过短亭，哪里用得着事先约定。
有流莺劝我，重新解下绣花的马鞍，慢慢举起春酒来饮。
不记得归来时是早是晚，上马时是谁搀扶，醒来时睡在朱红的楼阁中。
狂风突然吹动帘幕。
我扶着残余的醉意，绕着红芍药徘徊。
可叹西园里，已是花木深密得没有空地，东风为什么又这般凶恶。…

默写练习

蝶恋花·早行

〔宋〕周邦彦

执 月

手 皎

霜 惊

风 乌

吹 栖

鬓 不

影 定

。 ，

去 更

意 漏

徊 将

徨 残

， ，

别 辘

语 轳

愁 牵

难 金

听 井

。 。

楼 唤

人 归

译文

月光皎洁，惊得乌鸦栖息不安定，
更漏将要滴尽，辘轳转动着从金井中汲水。
把她从睡梦中唤醒，她双眼清澈明亮。
泪珠落在枕上，红绵枕已经冰冷。

双手紧握，霜风吹动鬓边的发影。
离去的脚步徘徊不定，告别的话语满是愁绪，令人不忍听。
楼上栏杆外，北斗的斗柄横斜低垂，
露水寒冷，人已远去，鸡鸣声此起彼伏地相应。

默写练习

长命女·春日宴

〔五代〕冯延巳

春
日
宴

，
绿
酒
一
杯
歌
一

遍

。

再
拜
陈
三
愿

：

一

愿

却

译文

春日里摆下宴席，
饮一杯绿酒唱一支歌。

拜了又拜，说出三个心愿：
一愿郎君长寿千岁，
二愿我身体永远康健，
三愿我们像梁上的燕子，
年年都能相见。

默写练习

蝶恋花·槛菊愁烟兰泣露

〔宋〕晏殊

昨 槛

夜 菊

西 愁

风 烟

凋 兰

碧 泣

树 露

， ，

独 罗

上 幕

高 轻

译文

栏杆外的菊花笼罩着愁烟，兰花上沾着露珠像在哭泣。
罗幕之间透进轻微的寒意，燕子成双成对地飞了寒
明月不懂得离别的痛苦，斜斜的月光直到天亮还穿过朱红的窗户。

， ，

昨夜西风凋零了绿树。

我独自登上高楼，望尽了通向天涯的道路。望 燕
想寄去彩笺和书信，可山高水远，又知道人在何处呢？

尽 子

注释

槛：栏杆。

罗幕：丝罗做的帷幕。…

天 双

涯 飞

默写练习

路 去

。 。

欲 明

空 月

菩萨蛮·枕前发尽千般愿

〔先秦〕佚名

白 枕

日 前

参 发

辰 尽

现 千

， 般

北 愿

斗 ，

回 要

南 休

面 且

译文

在枕前发尽了千般誓愿，要分开除非等到青山烂掉。
要等水面上秤锤浮起来，要一直等到黄河彻底干枯。

要等白天参星和辰星同时出现，要等北斗星转到南面。
要分开也不能分开，还要等到三更天看见太阳出来。

注释

休：分开、断绝关系。

参辰：参星和辰星，一在西方，一在东方，此出彼没，白天不可能同时出现。

北斗：北斗星，永远指向北方，不可能转到南面。

三更：半夜，此时不可能见到太阳。

默写练习

休 水

， 面

且 上

待 秤

洞仙歌

〔宋〕苏轼

但试起绣冰
屈问来帘肌
指夜携开玉
、如素、殿骨
西何手一点风，
风，，来暗自
几夜庭明月清凉
时已户月窥。
来三无窥无
，更生人汗

译文

冰一样的肌肤玉一样的骨，自然清凉没有汗。
水殿里风吹来，暗暗的香气充满四隅。
金时人
绣帘掀开，一点明月偷看人，人还没有睡，斜靠着枕头，钗横鬓乱。

道波见未
起身牵着洁白的手，庭院门户寂静无声，不时看见稀疏的星星渡过银河。
试问夜怎么样了，夜已经三更，月光淡淡，玉盘星斗低转动。
只是屈指计算，西风什么时候来，却没料到，流水般的年华在暗中偷偷更换。

注释

冰肌玉骨：形容女子肌肤洁白润泽，像冰玉一样。
水殿：建在水边或水上的宫殿，这里指凉爽的临水居处。...

默写练习

				暗	绳	河	枕				
				中	低	汉	钗				
				偷	转	。	横				

换。鬓

浪淘沙令·伊吕两衰翁

〔宋〕王安石

汤 伊

武 吕

偶 两

相 衰

逢 翁

， ，

风 历

虎 遍

云 穷

龙 通

译文

伊尹和吕望两位老人，历尽了困顿与显达。一个是钓鱼的老翁，一个是耕田的雇工。如果当时他们没有遇到明主，英雄也就白白老去了。

商汤和周武王偶然与他们相逢，君臣如风从虎，云从龙般相合。开创王业只在谈笑之间完成。直到如今千年之后，谁又能与他们争夺功绩呢！

注释

伊吕：伊尹和吕望（姜太公）。伊尹辅佐商汤灭夏，吕望辅佐周武王灭商。

衰翁：年老的人。

穷通：困顿与显达。

钓叟：钓鱼的老人，指吕望。…

默写练习

贺新郎

〔宋〕辛弃疾

啼 易 向 马 啼 更
鸟 正 水 河 上 算 到 那
谁 还 壮 萧 梁 将 看 琵 未 春 堪
共 知 士 萧 、 军 燕 琶 抵 归 、 绿
我 如 、 西 回 百 燕 关 、 无 鹧 树
， 许 悲 风 头 战 ， 塞 人 寻 鸪 听
醉 恨 歌 冷 万 身 送 黑 间 处 声 鹈
明 未 ， 里 名 归 离 ， 住 。
月 料 彻 满 ， 更 别 苦 ，
。 不 。 座 故 。 。 长 。 恨 杜
啼 衣 人 门 芳 鹃
清 冠 长 、 菲 声
泪 似 绝 翠 都 切

译文

绿树间听着鹧鸪的啼叫。
更哪能忍受，鹧鸪的叫声刚停，杜鹃又声声凄切。
啼到春天归去无处可寻，只恨百花都已凋谢。
想来这还比不上人间的离别。
马上弹着琵琶，关塞一片昏黑，更有长门宫里，翠辇辞别金阙。
看那燕子，送别归去的妾。
将军身经百战，落得身败名裂。
在河梁上回头，万里之遥，与故人永别。
易水萧萧，西风寒冷，满座衣冠洁白如雪。
正是壮士悲歌未停的时候。
啼鸟尚且知道这么多恨，料想它不啼清泪而长啼血。…

默写练习

过秦楼

〔宋〕周邦彦

但谁梅空叹人闲水
 明信风见年静依浴
 河无地说华夜露清
 影，潏、一久井蟾
 下为，鬓瞬凭，，
 ，伊虹怯，阑笑叶
 还才雨琼人，扑暄
 看减苔梳今愁流凉
 稀江滋，千不萤吹
 星淹，容里归，，
 数，一销，眠惹巷
 点情架金梦，破陌

译文

月光映在水面，像被水洗过一样清亮，树叶在凉风中沙沙作响，街巷里的马蹄声刚刚消失。
 闲来倚在露天的井边，笑着扑打飞动的萤火虫，不小心把画着花纹的轻罗小扇弄破了。
 夜深人静，久久地靠着栏杆，满怀愁绪不想回去睡觉，一直站到更漏将尽。
 可叹年华转瞬即逝，如今人隔千里，梦也沉沉，书信也遥远难通。

。伤舞镜沈立画马

只听说她鬓发稀疏，怕用玉梳梳理，容颜消瘦，怕照金镜，渐渐懒得按时梳妆打扮。
 黄梅时节的风吹得地面潮湿，雨后彩虹映照，苔藓滋生。满架飞舞的红花都已变了模样。
 谁能相信我没有为她而才思减退，像江淹那样，也没有为她而伤情，像荀倩那样。
 只是在银河的影子里，还看着那几点稀疏的星星。

匀

染

默写练习

					。						

蹋莎行·踏莎行

〔宋〕吴文英

润玉笼绡，檀樱倚扇。
绣圈犹带脂香浅。
榴心空叠舞裙红，艾枝
午梦千山，窗阴一箭。
香瘢新褪红丝腕。
隔江人在雨声中，晚风。

译文

润泽如玉的肌肤笼着薄纱，浅红的樱桃小口倚着团扇。
绣花的圈饰上还带着淡淡的脂粉。石榴花心空自叠成舞裙般的红色，艾草枝应压着散乱的愁鬟。

午间一梦越过千山，窗下光阴如箭飞逝。
腕上红丝褪去，留下新消的香瘢。隔江的人立在雨声中，晚风吹动孤叶，生出秋日的愁怨。

注释

润玉：形容肌肤润泽如玉。
绡：薄纱。…

默写练习

留春令

〔宋〕晏几道

画屏天畔，梦回依约，
手拈红笺，寄人书约。
无，限十洲伤云水。
别浦高楼曾漫倚。
对江南千里。楼下分流
水声中，有当日凭高
泪。

译文

画屏上绘着天边的景色，梦醒后仿佛还依稀看见十洲的云水。
手拈着红色的信笺写信寄给人，写下无限伤春的心事。

离别的水边高楼上，我曾随意地倚靠凭栏。
面对着江南千里风光。
楼下分流的水声中，有我当日登高凭高流下的泪水。

注释

十洲：传说中神仙居住的十处海岛，泛指遥远缥缈之地。
红笺：红色的精美信纸，多用于题诗或写信。
别浦：分别的水边。浦，水边、水滨。○…○

默写练习

清平乐·春晚

〔宋〕 王安石

小 留
怜 春
初 不
上 住
琵 琶
， 尽
晓 莺
来 儿
思 语

绕。

译文

想留住春天却留不住，黄莺儿费尽了口舌啼叫。满地落花像宫锦被玷污，原来是昨夜南园刮风下雨。

小怜刚刚弹起琵琶，清晨起来思绪就飞绕天涯。她不肯留在画堂朱户里，宁愿像春风中自在飘飞的杨花。

注释

宫锦：宫廷中织造的锦缎，这里比喻落花。

小怜：北齐后主高纬的宠妃冯小怜，善弹琵琶，这里借指歌女。

画堂朱户：彩绘的厅堂和朱红的门户，指富贵人家。

默写练习

					画	锦					
					堂	污					
					朱	，					

点绛唇·新月娟娟

〔宋〕汪藻

新月娟娟，夜寒江静山衔斗。
起来搔首。梅影横窗瘦。
好个霜天，闲却传杯手。
君知否。乱鸦啼后。归兴浓于酒。

译文

一弯新月美好可爱，夜色寒冷，江面平静，远山仿佛衔着北斗星。
我起身来，挠着头。
梅花的影子横映在窗上，显得清瘦。

好一个霜天，却闲放着传杯饮酒的手。
你知道吗。
乱鸦啼叫之后。
归乡的兴致比酒还浓。

默写练习

念奴娇·过洞庭

〔宋〕张孝祥

应 洞
念 庭
岭 青
表 草
经 ，
年 近
， 中
孤 秋
光 ，
自 更

译文

洞庭湖与青草湖相连，临近中秋时节，湖面上没有一丝风。
三万顷湖面像玉镜琼田般澄澈，只载着我这一叶扁舟。
皎洁的月亮洒下清辉，银河与湖水交相映照，里里外外都一片澄澈。
我悠然心领神会，这妙处却难以对你言说。

回想在岭南度过的这些年，只有孤月照着我，
如今短发稀疏，襟袖生凉，却安稳地泛舟在这空阔的沧浪之水上。
我要舀尽西江之水当酒，细细斟在北斗星做的酒杯里，邀天地万物作宾客。
敲着船舷独自长啸，竟不知今夜是何夜了。

默写练习

蓦山溪

〔宋〕曹组

孤 结 月 黄 竹 洗
芳 子 边 昏 外 妆
一 欲 疏 小 一 真
世 黄 影 院 枝 态
， 时 ， ， 斜 ，
供 ， 梦 无 ， 不
断 又 到 处 想 作
有 须 消 着 佳 铅
情 着 魂 清 人 华
愁 、 处 香 、 御

译文

洗去妆容露出本真的姿态，不施脂粉来修饰。

竹林外一枝斜斜伸出，让人想起佳处。天寒日暮风时寒。

黄昏的小院里，无处安放那清香，微风细细，雪花低垂，更何况江头那条路。

月光边稀疏的影，梦到令人消魂的地方。

将要结子变黄的时候，又须要蒙上细雨。

孤高的芬芳一世，供尽了有情的愁苦，消瘦了，像东阳那样，试问花知道吗。

注释

铅华：妇女化妆用的脂粉。

御：使用、施用。…

默写练习

试 何

玉楼春

□ 严仁

宝奁明月不欺人，明日归来君试看。
冰池晴绿照还空，香径落花红。吹已断，
荠菜花开繁胡蝶乱。春。风。只。在。园。西。畔。
意。长。翻。恨。游。丝。短。
尽。日。相。思。罗。带。缓。
。

译文

春风只吹到园子西边那一带。
荠菜花开得繁盛，蝴蝶纷乱地飞舞。
晴日下，碧绿的池水空明澄澈，映照得一片空灵。
花香的小路上，落花已被风吹尽。
情意深长，反倒怨恨那飘荡的游丝太短。
整日相思，衣带都宽松了。
梳妆匣里明亮的镜子不会欺骗人，明天你回来时，请试着看一看。

默写练习

蝶恋花

〔宋〕贺铸

帘	影	灯	昏	竟	日	微	吟	长	短	句	。
数	点	雨	声	风	约	住	。	。	。	。	。
朦	胧	淡	月	云	来	去	。	。	。	。	。
杨	柳	清	阴	，	偏	碍	游	丝	度	。	。
几	许	伤	春	春	复	暮	。	。	。	。	。
天	际	小	山	桃	叶	步	。	。	。	。	。
白	苹	花	满	湔	裙	处	。	。	。	。	。

译文

多少回伤春，春天又到了暮时。
杨柳清阴，偏偏妨碍游丝飘度。
天边小山，仿佛桃叶走过的脚步。
白苹花开满，那是湔裙的地方。

整日低声吟咏长短句。
帘影灯昏，心寄托在胡琴的言语里。
几点雨声，被风约住。
朦胧淡月，云来云去。

默写练习

满江红·写怀

〔宋〕岳飞

靖 怒
康 发
耻 冲
， 冠
犹 ，
未 凭
雪 栏
。 处
臣 、
子 潇

恨 潇
雨
何 歇
时 。

灭 抬
！ 望

驾 眼
长 ，
车 仰
， 天

译文

气得头发直竖，顶起了帽子，独自靠在栏杆上，一阵急雨刚刚停歇。
抬起眼睛望向远方，对着天空大声长啸，满腔壮志激荡澎湃。
三十年来建立的功名，不过像尘土一样微不足道；八千里的征战路途，只有天上的云和月与我相伴。
不要白白地虚度光阴，等到少年的头发都变白了，再来独自悲伤后悔！
靖康年间蒙受的耻辱，到现在还没有洗雪。
做臣子的仇恨，什么时候才能消除！
我要驾着战车，踏破贺兰山的隘口。
壮志满怀，饿了就吃敌人的肉，谈笑之间，渴了就喝敌人的血。
等到重新收复了旧日的山河，再去朝拜天子。

默写练习

虞美人

〔宋〕晏几道

犹				长			
有	一	罗	向	初	曲		
两	春	衣	月	将	阑		
行	离	着	圆	明	夜	干	
闲	恨	谁	时	月	还	外	
泪	懒	教	候	比	曾	天	
、	调	改	、	佳	倚	如	
宝	弦	在	望	期	。	水	
箏	。	。	人	。		。	
前			归				
。			。				

译文

曲阑干外天色如水般清澄。

昨夜我还曾在这里倚栏。

当初曾把明月比作美好的相会之期。

常常在月圆的时候，盼望心上人归来。

罗衣穿得破旧了，从前的香气还在。

旧日的情意是谁让它改变的呢。

整个春天都因离愁别恨而懒得调弦弹箏。

在宝箏前，还空自流下两行无端的泪水。

默写练习

高阳台

□ 韩

残雪楼台，恁登临、
迟日园林。
朱颜那有年年好，
芳心未减青春。
勾引东风，
吹皱池边水。
邻娃已试春妆了，
更无蜂蝶撩人。
多谢梅花，
伴我微吟。
老来旧约新筓，
惯新宵、能消几度。
频听银签，
重燃绺蜡，
待刻、华灯凉夜。

译文

频频听到漏壶银签的滴答声，重新点燃红色的蜡烛，年华滚流逝令人心惊。
送走旧年迎接新春，能消磨多少片刻光阴，
年老之后怎能习惯通宵饮酒，想要不睡，又怕寒气侵袭。
只好掩上清酒杯。
多谢梅花，陪伴我低声吟咏。

邻家女孩已经试穿春装，更用蜂腰般的翠饰簇拥，燕尾般的金钗横插。
她们勾引着东风，也知道芳春的情思难以抑制。
青春容颜哪能年年美好，尽情艳游，只赢得如今这一刻。
恁意登高临远。
残雪点缀的楼台，春日迟迟的园林。

默写练习

翠楼吟

〔宋〕姜夔

晚来还卷，西山外，一帘秋霁。
仗酒清愁，花销英气。
玉梯凝望久，此地素云黄鹤，
宜有词仙，拥素云黄鹤，
看栏曲、紫红檐牙飞翠。
新月翻胡部曲，听毡幕、
粉香吹下，人姝丽。
新翻胡部曲，听毡幕、
看栏曲、紫红檐牙飞翠。
新月翻胡部曲，听毡幕、
粉香吹下，人姝丽。

译文

月光清冷地照着边塞沙漠，尘土轻轻落在防敌的虎落上，今年朝廷初次颁赐犒赏。
新改编的胡地乐曲，听那毡帐中主帅的歌声和吹奏。
层层高楼高高耸立。
看栏杆曲折处萦绕着红花，屋檐翘起如飞翠色。
美人娇艳美丽。
脂粉香气随风飘下，夜风寒凉，风丝细细。

这个地方。
应该有词中仙人，乘着素云黄鹤，与你一同游乐。
在玉梯上凝望许久，叹息芳草萋萋绵延千里。
天涯漂泊的情味。…

默写练习

诉衷情·当年万里觅封侯

〔宋〕陆游

胡 当
未 年
灭 万
， 里
鬓 觅
先 封
秋 侯
， ，
泪 匹
空 马

译文

当年我万里奔波，想要建功立业、博取封侯，单枪匹马戍守梁州。边关山河的往事如今梦断何处？旧日的貂裘已积满灰尘、颜色暗淡。

胡人还没有消灭，我的鬓发却已先白如秋霜，此水边流淌。这一生谁能料到，我的心还留在天山前线，人却已老死在沧洲水边。

注释

觅封侯：寻求建功立业、博取封侯的机会。
梁州：古代地名，在今陕西汉中一带，南宋时为抗金前线。
关河：指边关山河，代指前线战事。
貂裘：貂皮做的皮衣，这里指当年从军时穿的战袍。

默写练习

					，	梦					
					心	断					
					在	何					

竹枝词·山桃红花满上头

〔唐〕刘禹锡

花 山

红 桃

易 红

衰 花

似 满

郎 上

意 头

， ，

水 蜀

流 江

无 春

限 水

似 拍

依 山

愁 流

○ ○

译文

山上的桃花开得红艳艳，开满了山头，
蜀江的春水拍打着山崖，滚滚奔流。

花的红艳容易衰败，就像情郎的心意，
江水的奔流无穷无尽，就像我的忧愁。

注释

竹枝词：唐代巴渝一带的民歌体诗歌，刘禹锡曾作多首。

上头：指山头上。

蜀江：泛指四川一带的江水。

依：我，古代吴地、巴渝一带的自称。

默写练习

菩萨蛮

〔宋〕晏几道

声 哀
春 弹 玉 当 细 纤 声 箏
山 到 柱 筵 将 指 写 一
眉 断 斜 秋 幽 十 尽 弄
黛 肠 飞 水 恨 三 湘 湘
低 时 雁 慢 传 弦 波 江
。 。 。 。 。 。 绿 曲
。 。

译文

弹奏一曲哀伤的箏，奏出湘江的曲调。
每一声都写尽了湘江碧波的绿意。
纤细的手指拨动十三根琴弦。
细细地把深藏的幽怨传递出来。
筵席上，她眼波如秋水般缓缓流转。
箏柱斜斜排列，像一行飞雁。
弹到令人肝肠寸断的时候。
她那双如春山般的眉毛低低垂下。

默写练习

减字浣溪沙·浣溪沙

〔宋〕贺铸

笑 玉 淡 楼
东 拈 人 黄 角
风 粉 和 杨 初
寒 香 月 柳 销
似 归 摘 暗 一
夜 洞 梅 栖 缕
来 户 花 鸦 霞
些 户 花 鸦 霞
，
更 垂
帘
幕
护
窗
纱

译文

楼角上刚刚消散了一缕晚霞。
淡黄色的杨柳枝间，暗暗地栖息着乌鸦。
美人伴着月光采摘梅花。

她笑着拈着带粉香的梅花回到内室，又放下帘幕遮护窗纱。
东风带来的寒意比昨夜更冷一些。

注释

玉人：指美貌的女子。
洞户：内室的门户，指女子居住的幽深房间。
些：语气助词，无实义，用于句末表示轻微的语气。

默写练习

临江仙

〔宋〕陈与义

高咏楚词酬午日，天涯节序匆匆。
榴花不似舞裙红。
无人知此意，歌罢满帘风。
万事一身伤老矣，戎葵凝笑墙东。
酒杯深浅去年同。
试浇桥下水，今夕到湘中。

译文

高声吟诵楚辞来度过端午，漂泊天涯只觉节序匆匆。
石榴花不如当年的舞裙鲜红。
没有人能理解我此刻的心意，唱完歌后满帘都是风吹动。

万事集于一身，感伤自己已经老了，墙东的蜀葵仿佛凝着笑意。
酒杯里的深浅和去年一样。
试着把酒浇到桥下的流水，希望今夜它能流到湘中去。

注释

午日：端午节，农历五月初五。
楚词：楚辞，这里指屈原的作品，屈原是楚国人。…

默写练习

太常引·建康中秋夜为吕叔潜赋

〔宋〕辛弃疾

乘 一
风 轮
好 秋
去 影
, 转
长 金
空 波
万 ,
里 飞
, 镜

译文

一轮秋月洒下金色的波光，像一面重新磨亮的飞镜。
端起酒杯问嫦娥：白发这样欺负人，该怎么办呢？重

我想乘风飞去，在万里长空中，俯看祖国山河。
砍去月宫中婆娑的桂树，人们说，那样清光会更多。

注释

金波：形容月光。
飞镜：比喻月亮。
重磨：重新磨亮。
姮娥：嫦娥。…

默写练习

					去	姮					
					桂	娥					

满庭芳

□ 张

今 携 任 儿 争 静 土 月
休 向 满 时 求 听 花 洗
说 花 身 ， 侣 寒 沿 高
， 堂 花 曾 ， 声 翠 梧
从 戏 影 记 殷 断 ， ，
渠 斗 ， 得 勤 续 萤 露
床 ， 犹 ， 劝 ， 火 幽
下 亭 自 呼 织 微 坠 草
， 台 追 灯 ， 韵 墙 ，
凉 小 寻 灌 促 转 阴 宝
夜 、 。 穴 破 、 。 钗
伴 笼 ， 晓 凄 楼
孤 巧 敛 机 咽 外

译文

月光如水洗过高大的梧桐，露水沾湿了幽暗的草丛，宝钗楼外已是深秋。
苔藓沿着翠绿的墙根蔓延，萤火虫坠落在墙角背阴处。
静静听着寒秋的虫声断断续续，细微的鸣声一阵，变得凄切呜咽、悲凉低沉。
它争着寻求伴侣，殷勤地催促人纺织，一直叫到破晓，费尽了机杼般的心。
音 。 音 。 音 。
小时候，曾记得，提着灯呼喊着重水找蟋蟀，轻手轻脚地循着声音追寻。
任凭满身都是花影，仍然自顾自地寻找。
把它带到花堂里戏耍斗蟋蟀，亭台小巧，笼子精巧还装饰着金色。
如今不必说了，任凭它在床下，在凉夜里陪伴我独自吟叹。

默写练习

鹊桥仙·华灯纵博

〔宋〕陆游

轻 华

舟 灯

八 纵

尺 博

， ，

低 雕

篷 鞍

三 驰

扇 射

， ，

占 谁

译文

华灯下纵情博戏，雕鞍上奔驰射猎，谁还记得当年的豪迈举动。酒徒有一半取得了封侯，我却独自去做了江边的渔父。

断 记

八尺长的小船，三扇低矮的船篷，占尽了长满野草的小洲上的烟雨。镜湖本来就属于闲人，又何必需要君王的恩赐呢。

幸 当

洲 年

注释

纵博：尽情博戏。博，古代的一种棋戏。

雕鞍：雕刻精美的马鞍，指代骏马。

驰射：骑马射箭。

取封侯：取得封侯的功名。…

烟 豪

雨 举

○ ○

镜 酒

湖 徒

无 一

年 当

默写练习

六州歌头·长淮望断

〔宋〕张孝祥

念 长

腰 淮

间 望

箭 断

， ，

匣 关

中 塞

剑 莽

， 然

空 平

埃 。

译文

站在长淮边极目远望，关塞一片草木丛生、苍茫平坦。
征战的尘土昏暗，霜风猛烈，边境悄然无声。
心神黯淡，凝神沉思。

追想当年往事，大概都是天意，不是人力所能挽回。
洙水、泗水一带，本是弦歌不绝的礼乐之地，如今也充满了膻腥之气。
隔着淮水，是金人的毡帐之乡，落日下牛羊归，嘶纵横交错。
看那金人的名王夜间出猎，骑兵的火把把整条河川照得通明。
胡笳和战鼓发出悲鸣。
让人心惊。

成 霜

想我腰间的箭、匣中的剑，白白地积满尘埃、被虫蛀蚀，终究一事无成。…

默写练习

。 风

时 劲

易 ，

失 悄

风入松·听风听雨过清明

〔宋〕吴文英

西 听

园 风

日 听

日 雨

扫 过

林 清

亭 明

。 。

依 愁

旧 草

赏 瘞

新 花

晴 色

。 。

黄 楼

蜂 前

频 绿

扑 暗

秋 分

平 携

古 路

译文

听着风声雨声度过清明时节。愁绪中写下葬花的铭文。楼前绿荫浓暗，那是当初分别的道路，一丝柳条，一寸柔情。料峭春寒中饮酒致醉，清晨更加听到帝莺声惊醒了残梦。

西园里天天打扫林间亭子。依旧来欣赏新晴的景色。黄蜂频频扑向秋千的绳索，那上面还凝着当时她纤手的香气。惆怅她不再到来，幽暗的台阶一夜之间长满了青苔。

注释

瘞花铭：瘞，埋葬。指葬花的铭文，此处借指伤春惜别的文字。

分携：分手，离别。

料峭：形容春天的微寒。

中酒：饮酒过量而醉。…

默写练习

鹧鸪天·西都作

〔宋〕朱敦儒

诗 我

万 是

首 清

， 都

酒 山

千 水

觞 郎

。 ，

几 天

曾 教

着 分

眼 付

看 与

侯 疏

王 狂

？ 。

玉 曾

楼 批

金 给

阙 雨

啼 水

译文

我是清都山水郎，天教分付与疏狂。
曾批给雨支风券，累上留云借月章。

诗万首，酒千觞。
几曾着眼看侯王？
玉楼金阙慵归去，且插梅花醉洛阳。

注释

清都：神话传说中天帝居住的宫阙。
山水郎：作者自称，意为掌管山水的郎官。
疏狂：狂放不羁，不受拘束。…

默写练习

					玉	曾					
					楼	批					
					金	给					

临江仙·未遇行藏谁肯信

〔宋〕侯蒙

才 未

得 遇

吹 行

嘘 藏

身 谁

渐 肯

稳 信

， ，

只 如

疑 今

远 方

表 迹

蟾 名

宫 踪

雨 无

馀 端

时 良

候 匠

夕 画

阳 彩

译文

未遇行藏谁肯信，如今方表名踪。

没有遇到好时机的时候，我的行踪有谁肯相信呢？如今才显露出名声和踪迹。

无端良匠画形容。

没来由地，好画匠把我的模样画了出来。

当风轻借力，一举入高空。

趁着风势轻轻借力，一下子飞上了高高的天空。

才得吹嘘身渐稳，只疑远赴蟾宫。

刚刚得到吹捧，身子渐渐稳当，还怀疑自己要远远地飞向月宫。

雨馀时候夕阳红。

雨停之后，夕阳红艳艳的。…

默写练习

					才 未						
					得 遇						
					吹 行						
					嘘 藏						
					身 谁						
					渐 肯						
					稳 信						
					， ，						
					只 如						
					疑 今						
					远 方						
					表 迹						
					蟾 名						
					宫 踪						
					雨 无						
					馀 端						
					时 良						
					候 匠						
					夕 画						
					阳 彩						

齐天乐

〔宋〕姜夔

写笑候为曲正露
入篱馆谁曲思湿
琴落迎频西屏妇铜凄
丝呼幽秋断窗山无哀铺凄
，灯诗，续又，眠音，更
一，漫离，吹夜，似苔闻
声世与宫相暗凉起诉侵私
声间。吊和雨独寻。石语
更儿月砧。自机井。
苦女，杵甚杼，
。 。 别 。 情 。 都
有 绪 是
伤 。

庾郎先自吟愁赋。

译文

庾郎本来就已在吟咏愁苦的辞赋。
凄凉之中又听到蟋蟀的私语。
露水打湿了铜铺首，青苔侵上了石井栏，这些都是曾经听到它的地方。
哀怨的声音像在倾诉。
正逢思妇难以入眠，起身寻找织布的杼。
屏风曲折如山，夜气寒凉，独自一人是什么心情。

西窗又吹来暗夜的雨。
它为谁频频断续地鸣叫，与捣衣的砧杵声相应和。
客舍迎来秋天，离宫凭吊月色，另有无数的伤心事。
《豳风》里的诗句随意写成。…

默写练习

长相思·一重山

〔五代〕李煜

菊 一

花 重

开 山

， ，

菊 两

花 重

残 山

。 。

塞 山

雁 远

高 天

飞 高

人 烟

未 水

还 寒

， ，

一 相

帘 思

风 枫

月 叶

还 只

译文

一重山，两重山。
山远天高烟水寒，相思枫叶丹。

菊花开，菊花残。
塞雁高飞人未还，一帘风月闲。

注释

烟水：雾气笼罩的水面。

丹：红色。

塞雁：从边塞飞来的大雁。

风月：清风明月，指美好的景色。

默写练习

					帘	思					
					风	枫					

定风波·自春来

〔宋〕柳永

早 自
知 春
恁 来
么、
， 惨
悔 绿
当 愁
初 红
、 ，
不 芳

译文

自从春天到来，绿叶红花都显得凄惨忧愁，我心中对什么事都提不起兴致。
太阳升上花梢，黄莺在柳条间穿梭，我却还旧愁香衾躺着。
温暖的肌肤消瘦了，浓密的头发散乱下垂，整天懒洋洋地厌倦梳妆打扮。
无可奈何。
恨那薄情郎一去，连个音信都没有。

早知道这样，后悔当初没有把他的马鞍锁住。
让他在书房里，只给他纸笔，拘束着他读书吟诗。
整天相随，不要躲避，闲来拿着针线陪他坐着。
和我在一起，免得让青春年少，白白虚度。

把 心
雕 是
鞍 事
锁 可
可
向 。

默写练习

					鸡 日						
					窗 上						
					， 花						

浣溪沙

〔宋〕吴文英

落絮无声春堕泪，行云有影月含羞。
东风临夜冷于秋。
玉纤香动小帘钩。
夕阳无语燕归愁。
门隔花深梦旧游。

译文

门扉阻隔，花丛深处，我梦见旧日同游。
夕阳默默无言，燕子归来也带着愁意。
她纤细的手指拂动帘钩，留下淡淡香气。

柳絮无声飘落，像是春天在掉泪；行云投下影子，月亮也仿佛含羞。
东风在夜里吹来，竟比秋天还要寒冷。

注释

玉纤：指女子纤细洁白的手指。
帘钩：卷帘所用的钩子。
落絮：飘落的柳絮。…

默写练习

一丛花令·一丛花

〔宋〕张先

沈 梯 嘶 离
恨 横 骑 愁 伤
细 画 双 正 无 高
思 阁 南 鸳 遥 引 物 怀
, 黄 北 池 , 千 似 远
不 昏 小 沼 征 丝 情 几
如 后 桡 水 尘 乱 浓 时
桃 , 通 溶 不 , 。 穷
杏 又 。 溶 断 更 。
, 还 , 东
犹 是 何 陌
解 、 处 、
嫁 斜 认 飞

译文

登高远望、伤怀思念，什么时候才是尽头。
没有什么东西能比感情更浓烈。

离别的愁绪正牵动着千万条纷乱的思绪，更何况东池小路旁，还有纷飞的柳絮。
嘶鸣的马儿渐渐远去，一路扬起的尘土不断，到哪里才能辨言情郎的踪迹。

成双的鸳鸯在池水中游动，水波荡漾。

池水南北有小船相通。

黄昏之后，画阁上梯子横放着，又还是那一弯斜月照在帘枕上。

深深思量这沉积的怨恨，觉得还不如桃花杏花，它们还懂得嫁给东风。

默写练习

点绛唇·感兴

〔宋〕王禹偁

天 雨

际 恨

征 云

鸿 愁

， ，

遥 江

认 南

行 依

如 旧

缀 称

。 佳

平 雨

生 。

事 水

。 村

此 渔

时 市

凝 。

睇 一

。 缕

。 新

译文

雨绵绵下个不停，云层厚重，仿佛带着愁怨，但江南的景色依然称得上美丽。
水边的村庄，打鱼人聚集的集市，一缕细细的炊烟零零地升起。

天边飞过的大雁，远远望去，排成一行，像缝缀在一起似的。
我一生经历的事情，此刻都凝神注视着。
又有谁能理解我倚着栏杆时的心情呢？

注释

征鸿：远飞的大雁。

行如缀：排成行列，像用线连缀在一起。

凝睇：凝神注视。睇，看。…

默写练习

					天	雨					
					际	恨					
					征	云					
					鸿	愁					
					，	，					
					遥	江					
					认	南					
					行	依					
					如	旧					
					缀	称					
					。	佳					
					平	雨					
					生	。					
					事	水					
					。	村					
					此	渔					
					时	市					
					凝	。					
					睇	一					

。 缕

。 新

相见欢·林花谢了春红

〔五代〕李煜

胭 林
脂 花
泪 谢
， 了
相 春
留 红
醉 ，
， 太
几 匆
时 匆
重 。

译文

树林间的红花已经凋谢，春红匆匆离去。
无奈早晨的寒雨和傍晚的风摧残着它。

胭脂般的泪水，留人醉饮，何时才能重逢。
自然是人生长恨，水长东流。

注释

胭脂泪：指女子的眼泪，因胭脂而红。
相留醉：留人醉饮。
几时重：何时才能重逢。
自是：自然是。

默写练习

					恨	晚					
					水	来					

瑞鹤仙

□ 陆淞

问待残恨但睡
因归灯无燕眉觉
循来云雨朱人交峰来
、，阳幌，飞堂压脸
过先台，与、深翠霞
了指路淡省说风昼，红
青春花迴月。相帘永泪印
春梢教。纱窗，思露。珠枕
，看，近。井弹。还是
怎生，那日。粉不整
意却时带。

译文

脸颊上的红霞印在枕上。
睡醒起来，帽子还是歪斜不整。
屏风间的麝香煤已经冷了。
只见双眉紧锁如压着翠色，泪珠冲落了脸上的脂粉。
厅堂深幽，白昼漫长。
燕子交飞，风吹帘幕，露水滴落井边。
可恨没有人，能听我诉说相思，近来衣带宽松，人都瘦尽了。

重新回想。
残灯映着红帐，淡月照着纱窗，那时的风景。
通往阳台的路那么遥远。…

默写练习

夜合花

〔宋〕吴文英

故

人

楼

上

，

凭

谁

指

与

，

芳

草

斜

阳

溪

雨

急

，

岸

花

狂

。

重

来

万

感

，

依

前

唤

酒

银

罍

。

似

西

湖

燕

去

，

吴

馆

巢

荒

。

共

追

游

处

，

凌

波

翠

陌

，

连

棹

横

塘

。

当

时

夜

泊

，

温

柔

便

入

深

乡

。

柳

暝

河

桥

，

莺

晴

台

苑

。

短

策

频

惹

春

香

。

词韵窄，酒杯长。

译文

柳色昏暗笼罩着河桥，黄莺在晴日下的台苑啼鸣，我频频挥动短鞭，惹得一路春香沾衣。
当时夜里停船靠岸，温柔乡中便深深沉入梦乡。
词韵狭窄难押，酒杯却长饮不尽。
剪着烛花，壶中箭漏声声催促着时光匆忙。
共同追游的地方，有凌波微步的翠绿小路，有并船同游的横塘。

十年过去，恍如一梦，凄凉无限。
像西湖的燕子飞去，吴馆的巢穴已经荒废。
重来此地，万般感慨，依旧像从前一样唤人拿酒来银罍。
溪上雨急，岸边花狂。
趁着残鸦，飞过苍茫暮色。…

默写练习

绮寮怨

〔宋〕周邦彦

歌声未尽处，先泪零。
尊前故人如旧，
何须渭城，想念我、
敛愁黛、与谁听。
江陵旧事，
去来、题、题、题、
念去来、题、题、题、
当去来、题、题、题、
映水曲、扶残醉、
朱檐晓、风吹未醒、
墨、。

译文

骑上马时人还扶着，带着未醒的残醉，清晨的风吹来也没能把我吹醒。
水边曲折处，倒映着翠绿的瓦、朱红的檐，在垂杨掩映里，忽然看见渡口的亭子。
当年曾在破败的墙壁上题过字，如今蛛丝罩着，淡墨上长满青苔的晕痕。
想这离去与归来，岁月像流水一样逝去，久久徘徊，叹息中愁思满怀。
走了又走，已厌倦再问路程。
江陵的旧事，哪里还曾再去问杨琼。
旧日的曲子凄清。
她皱着含愁的眉黛，又能唱给谁听。
酒樽前的故人如果还在，想念我，最是关情。
哪里需要唱那《渭城曲》。…

默写练习

宴山亭·燕山亭

□ 张

怎 犀 苔 空 未 竹 幽
直 得 奩 径 望 有 槛 梦
到 伊 黛 追 极 人 气 初
老 来 卷 忆 霓 行 寒 回
、 留 ， ， 曾 旌 无 ， ， ，
不 住 花 凤 游 ， 绪 才 蕙 重
教 。 雾 枕 ， 锦 。 半 畹 阴
归 绕 云 念 书 启 声 未
去 、 孤 谁 难 、 摇 开
。 小 ， 伴 据 回 ， ，
堂 应 、 。 廊 新 晓
深 也 秋 朱 绿 色

译文

幽梦初醒，层层阴云还未散开，清晨的天色被风吹成了稀疏的细雨。
竹栏杆边寒气袭人，蕙草田里风声摇动，新生的绿意暗暗通向城南的水边。
还没有人来，回廊的朱红门户才半开着。
心绪无聊。
白白地望到天边那云霞般的旗帜，书信却难凭以寄信。

长满青苔的小路上，追忆曾经同游的情景，想是谁陪伴着荡秋千，拉着彩绳、倚着芳柱。
犀角妆匣里黛眉卷起，凤纹枕上云鬓孤单，想必也已多次凝神久立。
怎样才能让她来到，在花雾环绕的小堂深处。
留住她。
一直到老，也不让她回去。

默写练习

鹊桥仙·纤云弄巧

〔宋〕秦观

柔 纤

情 云

似 弄

水 巧

， ，

佳 飞

期 星

如 传

梦 恨

， ，

忍 银

译文

纤薄的云彩变幻出精巧的图案，飞驰的流星传递着离愁别恨，银河辽阔，他们悄悄渡过。
秋风白露中一年一次的相逢，就胜过人间无数。

顾 叔

柔情像流水一样绵长，美好的相会像梦一样短暂，怎么忍心回头看那鹊桥归路。
只要两情长久不变，又何必非要天天厮守在一起。

鹊 迢

桥 迢

注释

纤云弄巧：纤细的云彩变幻出巧妙的形状。

飞星：流星。

银汉：银河。

迢迢：遥远的样子。…

归 暗

路 度

默写练习

。 。

两 金

情 风

若 玉

御街行

〔宋〕晏几道

落 晚 北 树
花 春 楼 头
犹 盘 阑 闲 街
在 马 上 花 南
, 踏 , 艳 雪
香 青 疏 杂 满
屏 苔 帘 娇 游
空 , 高 云 春
掩 曾 卷 树 路
, 傍 , 底 。
人 绿 直 人 絮
面 阴 见 家 。
知 深 街 朱
何 驻 南 户

译文

街南的绿树在春天里挂满了柳絮，
像雪一样落满了游春的道路。
树梢上的花朵艳丽，与娇美的云霞相杂，
树底下是朱红大门的人家。
闲来登上北楼，稀疏的帘子高高卷起，
一直能望见街南的绿树。
倚遍栏杆还是懒得离去。
几番黄昏时下起了雨。
晚春时节骑马踏过青苔，
曾经在绿荫深处久久停留。
落花还在，香屏空自掩着，
那如花的人面如今在哪里呢。

默写练习

一剪梅·红藕香残玉簟秋

〔宋〕李清照

花 红

自 藕

飘 香

零 残

水 玉

自 簟

流 秋

。 。

一 轻

种 解

相 罗

思 裳

， ，

两 独

处 上

闲 兰

愁 舟

。 。

此 云

古詩集 · gscnet.cn

三 月

译文

荷花已经凋谢，余香消散，玉席透出秋的凉意。

轻轻解开罗裙，独自登上小船。

云中谁会寄来书信？

大雁排成“人”字飞回时，月光洒满西楼。

花儿自顾自地飘落，水自顾自地流淌。

同一种相思，牵动两处的闲愁。

这份情感无法排遣消除，

刚刚从眉间落下，又涌上心头。

默写练习

					。	。					
					此	云					

情 中

三 月

迷神引

〔宋〕柳永

佳 芳 帝 异 旧 天 烟 水 孤 一
人 草 城 乡 赏 际 敛 茫 城 叶
无 连 除 风 轻 遥 寒 暮 泊
消 空 ， 物 程 抛 山 林 角
息 阔 ， 忍 ， 劳 ， 小 簇 ， 楚
， ， 秦 楼 年 到 黛 画 引 江
断 残 阻 萧 此 眉 屏 胡 南
云 照 索 光 成 展 笳 岸
远 满 旅 、 晚 游 浅 怨 。
。 。 魂 当 。 宦 。 惊 。
乱 愁 。 散 。
。 眼 。

译文

一片树叶般的小船，轻帆卷起。
暂时停泊在楚江南岸。
孤零零的城头传来傍晚的号角声，引出胡笳的哀怨。
江水茫茫，平沙上的大雁，旋即受惊飞散。
烟雾收敛，寒林簇聚，像画屏展开。
天边的远山显得很小，如淡淡的黛眉。

从前赏心乐事轻易抛下，到如今成了漂泊的游宦。
感到客旅行程劳顿，一年时光已晚。
异乡的风物，怎忍心萧条冷落，对着愁眼。
京城遥远，秦楼阻隔，旅人的心魂纷乱。…

默写练习

庆宫春·高阳台

〔宋〕姜夔

如酒垂采伤那呼双
今醒虹香心回我桨
安波西径重归盟莼
在远望里见去鸥波
， ， ， 春 ， ， ，
唯政飘寒依荡翩一
有凝然，约云翩蓑
阑想引老眉雪欲松
干、去子山、下雨
， 明 ， 婆 ， 孤 ，
伴素此娑黛舟背暮
人袜兴，痕夜人愁

译文

双桨划开莼菜般的清波，一蓑衣上洒落松间的细雨，暮色中的愁绪渐渐充满空旷辽阔的天地。
呼唤我那些盟约的鸥鸟，它们翩翩飞来想要落下，却又背对着人飞过树梢。

那次归去，荡开云雪，孤舟在夜里出发。难谁。木空
伤心再次相见，隐约如眉的山影，青黛色的痕迹低低压着。

遏答 末阔

采香径里春寒料峭，我老汉婆娑起舞，自己唱歌谁来应和。
向西遥望垂虹桥，飘飘然引身离去，这种兴致平生难以遏止。
酒醒后水波遥远，正凝神回想，明月下素白的袜子。
如今在哪里呢，只有栏杆，陪伴人片刻。

默写练习

西江月·世事一场大梦

〔宋〕苏轼

酒 世

贱 事

常 一

愁 场

客 大

少 梦

， ，

月 人

明 生

多 几

被 度

云 秋

妨 凉

。 ？

中 夜

秋 来

谁 风

与 叶

共 已

孤 鸣

当 空

译文

世间万事都像一场大梦，人生能经历几度秋日的凉意？夜里风吹落叶，已在走廊上发出声响。看那紧锁的眉头和斑白的鬓发。

酒价便宜，却常愁客人稀少；月亮明亮，却多病云层遮挡。中秋之夜，谁能与我共赏这孤独的月光？我端起酒杯，凄然向北遥望。

注释

看取：看，观察。取，助词，无实义。

妨：阻碍，遮挡。

孤光：孤独的月光。

把盏：端起酒杯。盏，小杯子。…

默写练习

					谁	风					
					与	叶					
					共	已					

如梦令·昨夜雨疏风骤

〔宋〕李清照

昨
夜
雨
疏
风
骤
，
浓
睡
不

消
残
酒

。

试

问

卷

帘

人

译文

昨夜雨点稀疏，风却刮得急骤，
沉沉睡了一夜，酒意还没有全消。
试着问那卷帘的侍女，
她却说海棠花还是原来的样子。

你可知道，你可知道？
应该是绿叶更肥厚，红花更稀少。

注释

雨疏风骤：雨点稀疏，风声急骤。疏，稀疏。骤，急猛。
浓睡：睡得沉、睡得熟。…

默写练习

永遇乐·京口北固亭怀古

〔宋〕辛弃疾

元 千

嘉 古

草 江

草 山

， ，

封 英

狼 雄

居 无

胥 觅

， ，

赢 孙

得 仲

刘 裕

曾 在

这 里

住 过

想 当

年 ， 他 兵 强 马 壮 ， 气 势 如 猛 虎 ， 仿 佛 要 吞 下 这 万 里 江 山 。

元 嘉 年 间 草 率 出 兵 ， 想 封 狼 居 胥 建 功 立 业 ， 结 果 只 落 得 仓 皇 北 逃 。

四 十 三 年 过 去 了 ， 遥 望 中 原 ， 还 记 得 扬 州 一 带 烽 火 连 天 的 情 景 。

怎 忍 回 首 ， 佛 狸 祠 下 ， 乌 鸦 啄 食 祭 品 ， 社 鼓 咚 咚 作 响 。

靠 谁 来 问 ？ 廉 颇 老 了 ， 饭 量 还 好 吗 ？

顾 舞

榭

四 歌

十 台

译文

千古江山依旧，却再也找不到像孙仲谋那样的英雄了。
当年的舞榭歌台，那些英雄的风流业绩，都被风吹散，一去不返。
夕阳照着荒草杂树，那些普通的街巷，人们说刘裕曾在这里住过。
想当年，他兵强马壮，气势如猛虎，仿佛要吞下万里江山。

元嘉年间草率出兵，想封狼居胥建功立业，结果只落得仓皇北逃。
四十三年过去了，遥望中原，还记得扬州一带烽火连天的情景。
怎忍回首，佛狸祠下，乌鸦啄食祭品，社鼓咚咚作响。
靠谁来问：廉颇老了，饭量还好吗？

默写练习

六丑

□ 彭元逊

点欲共日瓜他扇但有情似
点何待飞下洲家底忆情东
抔人化雨归帐庐曾万相逢痴不风
作念、丰春上好在，千回指望老
，、丰春上好在，千回指望老
雪流乐心如草春睡
绵落楼前腻青无。
松无前腻青无。
润几，青地。
，。青地。
为门。
君都
泪废

译文

东风仿佛已经衰老，哪里还有当初那种气势。
它有情却不肯收留我，江山虽大，我此身只是寄居。
这浩荡世间，如今是什么时代？
只记得曾靠近官道，短暂停留没能久住，便出门远行千里。
痴心地盼着回风把落花吹坠。
在扇底相逢，在钗头微微点缀。
别人家有千万条柳丝，懂得遮护长亭、屏障驿站，却隔不断江水。
曾在瓜洲停船靠岸，年年等待行人。
夕阳落在长秋宫，城上乌鸦夜里惊起。
帐幕房屋里正好春睡。
一同飞回湖上，青草无边无际。…

默写练习

江城子

〔宋〕卢祖皋

载天酒买花年，少事，浑不似。
阔云闲，无觅处。
对拥春醒醒。
空自感飘零。
暗坠粉飘香，晓寒轻。
数十年湖上路，日日唤愁生。
画楼帘幕卷新晴。

译文

画楼的帘幕卷起，展现出雨后初晴的景色。
掩上银色的屏风。
清晨的寒意轻轻袭来。
落花飘散着香气，每天都唤起愁绪滋生。
暗自数着十年来在湖上路上的经历，能有几次，遇到那美丽的女子。

年华空自感叹飘零。
拥着春日的醉意。
对着谁醒来。
天空辽阔云朵悠闲，无处寻觅那箫声。
载酒买花的年少往事，完全不像，旧时的心情。

默写练习

凤凰台上忆吹箫

〔宋〕李清照

凝 记 念 明 今 生 任 香
 眸 取 武 朝 年 怕 宝 冷
 处 楼 陵 ， 瘦 闲 奁 金
 ， 前 春 这 ， 愁 闲 貌
 从 绿 晚 回 非 暗 掩 ，
 今 水 ， 去 干 恨 ， 被
 更 ， 云 也 病 ， 日 翻
 数 应 锁 ， 酒 多 上 红
 ， 念 重 千 ， 少 帘 浪
 几 我 楼 万 不 事 钩 ，
 段 、 。 遍 是 、 。 起
 新 终 阳 悲 欲 来

译文

香炉里的香料已经冷却，锦被翻卷着红色的波浪，起床后还没有梳头。
 任凭华贵的镜匣闲置掩闭，太阳已经升上帘钩。

生怕那无端的愁绪和暗暗的怨恨，多事事情，也说却又咽了回去。梳
 今年人瘦了，不是因为喝酒伤身，也不是因为悲叹秋天。

。 即 。 头
 明天，这次他离去啊，即使唱千万遍《阳关三叠》，也终究难以挽留。
 想到武陵的春色已晚，云雾笼罩着重重楼阁。难。

请记住楼前那一江绿水，它应该会惦记我，整日凝神远望。
 在那凝望的地方，从今以后又要添上，几段新的愁绪。

。

默写练习

夜半乐

〔宋〕柳永

凝泪眼，断鸿声、远长天暮。
惨离怀，空恨岁晚归期阻。
到此因念，绣阁轻抛，浪萍难驻。
避行客、含羞笑相语。
败荷零落，衰杨掩映，岸边萍两两、数行。
望中酒旆闪闪，一簇烟村，数树霜霜、两两、数行。
泛画鹢、翩翩过南浦。
怒涛渐息，旂竿高挂，风乍起，更闻商旅相呼。
渡万壑千岩，越溪深处。
冻云黯淡天气，扁舟一叶，乘兴离江渚。

译文

寒云冻结，天色暗淡，我乘一叶小舟，兴致勃勃地离开江边。
穿过万道山谷千座山岩，来到越溪的深处。
汹涌的波涛渐渐平息，顺风忽然吹起，又听到商人和旅客互相呼唤。
一片船帆高高扬起。
画着鹢鸟的船轻快地驶过南浦。
望见酒旗闪闪飘动，一簇烟雾笼罩的村庄，几行经霜的树木。
夕阳下，渔人敲着船舷归来。
残败的荷花零落，衰枯的杨柳掩映，岸边三三两两，是浣纱的游女。
她们避开行人，含着羞意笑着互相说话。
到这里便想起，轻易抛下闺阁，像浮萍般漂泊难以停留。…

默写练习

					女						
					。						

花犯

〔宋〕周邦彦

但相吟今更疑粉
梦将望年可净墙
想见久对惜去年洗低
、、，花，冰年铅露，
一脆青最雪盘胜华痕梅
枝丸苔匆中同赏，轻花
潇荐上匆高宴曾缀照
洒洒、，树喜孤限。眼
，，旋相，佳，
黄人看逢香丽依
昏正飞似篝。然
斜在坠有熏旧
照、。恨素风

译文

粉白的矮墙低矮，梅花映入眼帘，依然是旧日的风姿韵味。
露水的痕迹轻轻点缀在花瓣上。
仿佛刚刚洗净了脂粉，呈现出无限美好的容颜。
去年我曾在花下独自倚靠，尽情赏玩。
那时用冰盘盛着果品一同宴饮欢愉。
更令人惋惜的是，雪中高高的梅树，像熏笼熏着素白的被子般散发着清香。
今年对着梅花却最为匆匆，相逢时仿佛带着怨恨，依依不舍又愁苦憔悴。
我久久地吟咏凝望，青苔上，随即看到花瓣纷纷飞落。
将要看到，青梅如脆丸般可以荐酒的时候，人却正在空阔的江面烟波里漂泊。
只能在梦中想象，一枝潇洒的梅花，在黄昏的斜阳中映照水面。

默写练习

摸鱼儿·东皋寓居

〔宋〕晁补之

青 买
绫 陂
被 塘
， 、
莫 旋
忆 栽
金 杨
闺 柳
故 ，
步 依

译文

买下一片池塘，随即在岸边栽上杨柳，那景致仿佛淮河岸边、长江水滨。
东边高地上的好雨过后，新涨的池水留下痕迹，沙滩尖端有白鹭飞来、鸥鸟聚集。
最可爱的地方，是满川夜色中月光流淌在水中小洲上。
没有人相伴，我独自起舞。
任凭翠绿的树荫像帐幕张开在天上，柔软的草地铺在地上作垫，酒喝完了仍舍不得离去。
不要再去回想那青绫被的官场生活，不要追忆在朝廷任职的旧日足迹。
读书做官曾经耽误了我这一生。
带着弓刀、率领千骑又能成就什么事，反倒荒废了像邵平那样的瓜圃田园。
你试着看一看。
满镜中，斑白的鬓发如今已经这样了。…

默写练习

					误 东						
					。 皋						
					弓 嘉						

喜迁莺

〔宋〕史达祖

怕旧柳老，最自翠望。
万情院了，无怜眼玉。
一拘灯杜，赖诗圈壶。
，未疏郎，酒花天月
误定，，漫踪是瘦，近波
玉，梅忍记迹随，冰，疑
人犹厅听。香难丝了滴
、自雪东。趁应织无。
夜学在风，烛接练尘
寒、，笛，、，隔
帘当谁。曾许黄。
隙年与伴多道

译文

月光仿佛要滴落下来。
仰望天空，仿佛离那明月很近，没有一点尘埃阻隔。
翠色的眼圈映着花影，冰丝织成的白绢，与黄道上的宝光相互辉映。
自怜因诗酒而消瘦，难以应接这许多春色。
最无奈的是，随着香气追逐烛光，碧经陪伴狂放的朋友。直

踪迹。
徒然回忆。
老了杜郎，怎忍听东风的笛声。
柳院中灯火稀疏，梅厅里积雪还在，谁与我细细倾谈春日的碧酒。
旧日情事拘束未定，还学着当年的游历。…

默写练习

临江仙·饮散离亭西去

〔五代〕徐昌图

今 饮

夜 散

画 离

船 亭

何 西

处 去

？ ，

潮 浮

平 生

淮 长

月 恨

译文

在离亭饮完送别酒，我向西而去，人生漂泊不定，常恨像随风飘转的蓬草。回头望去，烟雾笼罩的柳树渐渐一层层变得模糊。淡淡的云边一只孤雁飞飘远方，寒冷的落日下暮色中的天空一片通红。

胧 蓬

今夜我的画船停泊在何处？潮水涨平，淮河上的月色朦胧。酒醒之后，四周人声寂静，无奈愁绪更加浓重。残灯照着孤枕，我做起孤独的梦，五更时分，轻浪上吹来阵阵风。

注释

离亭：古代设在路旁供人休息、送别的亭子。

浮生：指短暂而漂泊不定的人生。

飘蓬：随风飘飞的蓬草，常比喻漂泊无定的生活。

酒 回

醒 头

人 烟

静 柳

奈 渐

愁 重

默写练习

解连环

〔宋〕张炎

未暮想谩料写自怅
羞雨伴长因不顾离
他相侣门谁循成影群
、呼、夜怜误书、万楚
双，犹悄旅了，欲里江
燕怕宿，愁，只下，空
归蓊芦锦荏残寄寒恍晚
来地花箏苒毡得塘然。
，、，弹。拥、，惊
画玉也怨雪相正散
帘关曾。，思沙。

半重念故一净
卷见春人点草

译文

楚江上空寂寥的傍晚。
惆怅离群万里，恍然间惊散。前心。枯
自顾身影、想要飞下寒塘，正是沙净草枯，水平天远，
写不成书信，只寄得、相思一点。
料想因循误了，残毡拥雪，故人的心去。水

谁怜旅愁荏苒。程平
空自长门夜悄，锦箏弹怨。应天
想伴侣、还宿在芦花，也曾念春前，去程应转。
暮雨中相呼，怕蓊地、玉关重见。转远
未羞他、双燕归来，画帘半卷。

默写练习

诉衷情·眉意

〔宋〕欧阳修

思 清

往 晨

事 帘

， 幕

惜 卷

流 轻

芳 霜

。 。

易 呵

成 手

伤 试

。 梅

妆 收

歌 。

先 都

敛 缘

， 自

欲 有

笑 离

还 恨

题

译文

清晨卷起帘幕，上面还带着薄薄的霜。呵着热气暖手，试着画梅花妆。都是因为心中自有离别的愁恨，所以把眉画成远山那样细长。

回想往事，惋惜流逝的美好时光。容易让人感伤。想要唱歌却先收敛神情，想要笑却还皱着眉，最让人肝肠寸断。

注释

梅妆：梅花妆，古代女子在额上画梅花形的一种妆容，相传起于南朝宋寿阳公主。

远山：远山眉，形容女子眉毛画得细长弯曲，如远山轮廓。

流芳：流逝的美好时光。

颦：皱眉。

默写练习

巫山一段云·古庙依青嶂

〔五代〕李珣

云 古

雨 庙

朝 依

还 青

暮 嶂

， ，

烟 行

花 宫

春 枕

复 碧

秋 流

译文

古老的庙宇依傍着青翠的山峦，行宫紧靠着碧绿的水流。水声和山色环绕锁住了梳妆楼。往事令人思绪悠悠。

。 。

云雨从早到晚变幻，繁花似锦的春景年复一年，猿声何必非要靠近孤独的小舟啼叫。远行的人本来就已满怀愁绪。

啼 猿 声

何 山

必 色

近 锁

孤 妆

舟 楼

注释

青嶂：青翠的山峦。

行宫：古代帝王出行时居住的宫室。

妆楼：女子梳妆的楼阁，这里指行宫中女子居住的地方。

云雨：用宋玉《高唐赋》中巫山神女“旦为朝云，暮为行雨”的典故，指男女情爱或世事变幻。…

默写练习

三姝媚

〔宋〕吴文英

伫舞绣但 对紫又溃
 久歇屋怪 语曲客春
 河歌秦得春东门长衫
 桥沈箏、梦邻荒安、
 欲，，当人，，，啼
 去花傍年间犹沿叹痕
 ，未海梦须是败断酒
 斜减棠缘断曾井襟痕
 阳、偏能。巢、零无
 泪红爱短，风袂限
 满颜，。谢摇，。
 。先夜堂青浣

湖
山
经
醉
惯

译文

湖光山色间，我早已习惯了醉中度过。
 春衫上沾满了泪痕和酒痕，一片斑斑渍迹。
 我又客居京城，感叹衣衫破旧零落，充满尘垢，有谁来洗。
 紫曲门一带荒凉，沿着破败的水井，风吹动着青色的藤蔓。
 与东邻相对而语，那还是从前筑过巢的、谢家堂前的双燕。
 人间的春梦终究要醒断。
 只是奇怪，当年的梦缘为何那样短。
 绣屋中弹奏秦箏，依傍着海棠，偏偏喜爱夜深时开设宴席。
 舞停了，歌歇了，花儿还未减色，红颜却已先变。
 久久站在河桥上想要离去，斜阳下泪水满面。

默写练习

绿意·疏影

〔宋〕张炎

喜盘恋回恐鸳鸯犹向
静心恋首怨鸯有浅
看清青当歌密遗洲
、露衫年、语簪远碧
匹如，汉忽同，渚圆
练铅犹舞断倾不，自
秋水染，花盖展亭洁
光，枯怕风，秋亭。
，又香飞，且心清
倒一，去碎莫，绝
泻夜还、却与能。
半、叹漫翠、卷

译文

碧绿的荷叶天生洁净。
在浅浅的沙洲、远远的水边，它亭亭玉立，清雅到了极点。
还有那遗落的荷茎，像一支未展的簪子，卷着秋晨的心事，能卷走多少炎热呢。
鸳鸯在荷叶下亲密地说话，同撑着如伞盖的荷叶，且不要告诉浣纱的人。
怕那哀怨的歌声忽然被风吹断，吹折了层层叠叠的翠一般的荷叶。
回想当年汉宫中的舞蹈，怕它飞去，徒然皱折了留仙裙的裙褶。
依依不舍地恋着这青色的衣衫，还沾染着枯荷的香气。又叹息鬓发已如飘雪般白了。
荷叶中心清亮的露水像铅水一样沉重，又一夜，被西风吹折了。
喜欢静静地看那如白练般的秋光，倒泻出半湖明月。

默写练习

鹊踏枝·谁道闲情抛掷久

〔五代〕冯延巳

河 谁
畔 道
青 闲
芜 情
堤 抛
上 掷
柳 久
， ？
为 每
问 到

译文

谁说我的闲愁已经被抛下很久了？每到春天来临，惆怅的心情还是和从前一样。天天在花前饮酒，常常喝得病酒伤身，又怎敢推辞镜中红润容颜已渐消瘦。

河畔的青草和堤上的杨柳，我想问这新生的愁绪，为什么年年都有？独自站在小桥上，风吹满了衣袖，平原上的树林上空升起一弯新月，人们都已归去之后。

注释

闲情：这里指闲愁，即无端而来的愁绪。

抛掷：抛弃、丢下。

病酒：因饮酒过量而身体不适。

敢辞：怎敢推辞。一作“不辞”，意思是不推辞、不逃避。…

默写练习

					年	依					
					有	旧					
					？	。					

虞美人·风回小院庭芜绿

〔五代〕李煜

笙 风

歌 回

未 小

散 院

尊 庭

罍 芜

在 绿

， ，

池 柳

面 眼

冰 春

译文

春风回到小院，庭院里的杂草已经变绿，柳树初生的嫩叶像眼睛一样，春色接连不断。我靠着栏杆，独自默默无言地站了半天，依旧是那竹叶吹出的声声和弯弯的新月，和当年一样。

笙歌还没有散去，酒器还在，池塘的水面冰刚消融，烛光明亮，香气暗淡，画堂幽深，我满头白发如霜雪，这愁思实在难以承受。

注释

庭芜：庭院里的杂草。

柳眼：柳树初生的嫩叶，形状像眼睛，故称。

凭阑：靠着栏杆。阑，同“栏”。

尊罍：古代酒器，尊和罍都是盛酒的器具，这里泛指酒器。…

默写练习

					香 半						
					暗 日						
					画 独						

堂 无

还 心

忆王孙·春词

〔宋〕李重元

萋

萋

芳

草

忆

王

孙

。

柳

外

楼

高

空

断

魂

。

杜

宇

声

。

译文

茂盛的芳草让我思念起远行的人。
柳树外的高楼上，我白白地伤心断肠。
杜鹃鸟一声声啼叫，我实在不忍心听。
天色快要黄昏了。
雨点打在梨花上，我紧紧关上了门。

注释

萋萋：形容草木茂盛。

王孙：这里指远行在外的人，多指思念的对象。

杜宇：杜鹃鸟，叫声凄切，古诗词中常用来表达悲苦、思归之情。

欲：将要，快要。

默写练习

霜天晓角

〔宋〕范成大

脉脉花疏天淡，云来去、数枝雪。
一夜春折威。晚晴风歇。
惟有两行低雁，知人倚、画楼月。
此情谁共说。愁亦绝。

译文

傍晚天放晴，风也停了。
一夜之间，春天的威势被折损。
花朵稀疏含情，天色清淡，云朵飘来飘去，只有几枝像雪一样。

美到了极点。
愁也到了极点。
这份心情能跟谁诉说。
只有两行低飞的大雁，知道有人倚在画楼上，望着月亮。

默写练习

定风波·莫听穿林打叶声

〔宋〕苏轼

料 莫 三
峭 听 月
春 穿 七
风 林 日
吹 打 ，
酒 叶 沙
醒 声 湖
， ， 道
微 何 中
冷 妨 遇

译文

三月七日，在沙湖道上遇到了下雨。拿着雨具的仆人先走了，同行的人都觉得很狼狈，只有我不这么觉得。不久天就晴了，所以我写了这首词。

莫要听那穿过树林、打在树叶上的雨声，不妨吟诗长啸，慢慢前行。拄着竹杖、穿着草鞋，比骑马还要轻快，怕什么？披一身蓑衣，在烟雨中也无妨。

略带寒意的春风把我的酒意吹醒，感到有些微冷，但山头斜阳却迎面照来。回头看看刚才风雨萧瑟的地方，回去吧，既没有风雨，也没有晴天。

注释

沙湖：地名，在今湖北黄冈东南。

雨具：这里指拿着雨具的仆人。...

默写练习

， 吟 雨
山 啸
莫 听 穿 林 打 叶 声
不 妨 吟 诗 长 啸
拄 着 竹 杖 穿 着 草 鞋
比 骑 马 还 要 轻 快
披 一 身 蓑 衣
在 烟 雨 中 无 妨
略 带 寒 意 的 春 风
把 我 的 酒 意 吹 醒
感 到 有 些 微 冷
但 山 头 斜 阳 却 迎 面 照 来
回 头 看 看 刚 才 风 雨 萧 瑟
的 地 方
回 去 吧
既 没 有 风 雨
也 没 有 晴 天
照 行 先
却 。 去
相 竹 ，
迎 杖 同
。 芒 行
回 鞋 皆
冷 何 中

蝶恋花·春景

〔宋〕苏轼

墙 花

里 褪

秋 残

千 红

墙 青

外 杏

道 小

。 。

墙 燕

外 子

行 飞

人 时

， ，

墙 绿

里 水

佳 人

人 家

笑 绕

。 。

笑 枝

渐 上

译文

花儿凋谢了，残存的红色褪去，枝头结出小小的青杏。
燕子飞来飞去的时候，碧绿的河水环绕着人家。
枝上的柳絮被风吹得越来越少。
天涯之大，哪里没有芳草呢！

围墙里面有人在荡秋千，围墙外面是一条道路。
墙外的行人路过，听见墙里佳人欢快的笑声。
笑声渐渐听不到了，四周慢慢安静下来。
多情的人却被无情的人（或事）惹得烦恼。

默写练习

风流子

〔宋〕周邦彦

天问最遥欲绣羨
便甚苦知说阁金
教时梦新又凤屋
人说魂妆休帏去
，与，了，深来
霎，今，虑几，
时佳宵开乖许旧
厮音不朱芳，时
见密到户信曾巢
何耗伊，，听燕
妨，行应未得，
。寄。自歌理土

风
帘
动
新
绿
小
池
舞
塘
斜
阳
。

译文

新绿的春水涨满了小池塘。
风吹动帘幕，细碎的影子在斜阳中舞动。
羡慕那金屋中飞来飞去的旧时巢燕，
还有那苔藓缭绕的、从前长满青苔的墙。
，
绣阁里凤纹帷帐深有多少层，曾经在那里听她弹奏丝竹。
想说却又停下，怕违背了美好的约，
还没唱歌先已哽咽，愁绪逼近清酒。
远远知道她已梳妆完毕，打开朱红门户，应该独自西厢等待月亮。
最苦的是梦魂，今夜到不了她身边。
问什么时候才能告诉她，佳音密信，寄去秦镜，偷偷换得韩香。…

默写练习

				。		。					

瑶花慢

〔宋〕周密

记杜韶金消淮江天
少郎华壶几山南上
年老正翦番春江飞
，矣好送、晚北琼
一，，琼花，，，
梦想应枝落问曾比
扬旧自，花谁未人
州事喜看开识见间
，、、一，、，春
二花初骑老芳谩别
十须识红了心拟。
四能长尘玉高梨

朱
钿
宝
。

译文

朱红色的花钿般珍贵美好。
像是天上飞来的仙子，和人间春色相比别有不同。
江南江北，都不曾见过，空自化作梨花飘云一梅落似雪。
淮山一带春意已晚，问谁能懂得它芳心的高洁。
消磨了多少次花落花开，老去了玉门关外的豪杰。

用金壶剪下琼枝相送，看那一骑红尘，香气飘度瑶阙。
美好年华正好，应该自己欢喜，初次认识长安的蜂蝶。
杜郎已经老了，想那些旧事，花应该还能述说。
记得少年时，一梦扬州，二十四桥明月。

默写练习

更漏子·柳丝长

〔宋〕晏几道

雪 柳

香 丝

浓 长

， ，

檀 桃

晕 叶

少 小

。 。

枕 深

上 院

卧 断

枝 无

花 人

好 到

春 红

思 日

重 淡

， ，

晓 绿

竹 烟

译文

柳丝细长，桃叶小巧。深深的庭院里静悄悄，没有人来到。
红日的光淡淡的，绿树间的雾气在晴光里浮动。黄莺偶尔传来三两声啼叫。

脸上的香粉涂得浓，眉上的红晕却淡了。枕头上绣着的花枝很好看。
春天的情思太重，早晨梳妆也迟了。还在回想那未做完的梦。

注释

雪香：指女子脸上涂的香粉，色白如雪。

檀晕：指女子眉上或脸颊上晕染的浅红色。檀，[○]浅红色。

卧枝花：枕上绣着的横斜花枝图案。

默写练习

					思	日					
					重	淡					
					，	，					

薄幸

□ 吕渭老

腰 尽 如 怎 便 记 乍
支 无 今 忘 角 年 听 昼
渐 言 但 得 枕 时 得 寂
小、 却 暮、 题、 、 寂 青
， 闲 谁 雨 回 诗 偷 鸦、 楼
心 品 拘， 廊， 掷 啼 梳 春
与 秦 管 蜂 下 宝 春 莺 匀 晚
杨 箏。 愁， 钗 心 弄 又。
花， 蝶 携 贯， ， 懒
共 泪 恨 手 酒 花 惹。
远 满 ， 处， 间 起
。 参 小、 共 隔 新

译文

青楼中春色已晚。
白昼寂静无声，梳妆整齐后又懒得动弹。
忽然听到乌鸦啼叫、黄莺婉转，惹起我无边的新愁。
记得当年，偷偷地抛掷出一颗春心，在花丛间隔着薄雾远远地相见。
便在角枕上题诗，用宝钗换酒，一起醉倒在长满青苔的深院里。
怎能忘记，在回廊之下，携手同行的地方，花儿明艳、月亮正圆。
如今只有黄昏的雨，蜂儿发愁、蝶儿含恨，我闲对小窗看芭蕉舒展。
却又有谁来拘束管束。
尽是无言，闲来弹奏秦箏，泪水洒满参差的箏柱。
腰肢渐渐瘦小，心儿与杨花一同飘向远方。

默写练习

江城子·乙卯正月二十日夜记梦

〔宋〕苏轼

夜 十
来 年
幽 生
梦 死
忽 两
还 茫
乡 茫
， ，
小 不
轩 思

窗 量

译文

你我夫妻诀别已经整整十年，纵然不去刻意想念，也自然难以忘怀。你的孤坟远在千里之外，我没有地方能向你诉说心中的凄凉。即使你我相逢，你恐怕也认不出我了，我已风尘满面，两鬓如霜。

正 自

夜里忽然在幽梦中回到了故乡，看见你正在小窗前对镜梳妆。你我相视无言，只有泪水流下千行。想来每年让我肝肠寸断的地方，就是那明月照不到的长着小松树的山冈。

梳 难

妆 忘

注释

十年：指苏轼妻子王弗去世到写这首词时已过十年。

千里孤坟：王弗葬在四川眉山，苏轼当时在山东密州，相隔遥远。

幽梦：梦境。…

相 千

顾 里

无 孤

言 坟

默写练习

谢池春

〔宋〕李之仪

且 为 不 频 着 乳 花 残
 将 问 见 移 人 正 燕 径 寒
 此 天 频 又 带 滋 佳 穿 敛 销
 恨 不 相 思 眼 味 庭 馀 尽
 ， 老 见 量 ， ， 户 红 ，
 ， ， ， 空 真 ， ， 疏
 分 人 何 见 只 个 仍 飞 风 雨
 付 未 似 了 恁 浓 晚 絮 沼 过
 庭 偶 长 还 、 如 昼 沾 紫 、
 前 。 相 依 厌 酒 。 襟 新 清
 柳 。 守 旧 厌 。 袖 皱 明
 。 。 瘦 。 。 后

译文

残留的寒意已经消散，稀疏的雨下过，正是清明之后。
 花间小路上聚集着落花的残红，风吹池塘泛起新的波纹。
 小燕子穿过庭院门户，飘飞的柳絮沾上衣襟衣袖。
 正是美好的时节，却仍是漫长的白昼。
 这撩人的滋味，真像酒一样浓烈。

衣带频频移孔，人却白白地这样精神不振地消瘦。
 不见面时又思念，见了面还是和从前一样。
 请问频繁相见，哪里比得上长久相守。
 天不会老，人却未能成双。
 姑且把这遗憾，交付给庭前的柳树。

默写练习

忆江南·衔泥燕

〔唐〕牛峤

衔
泥
燕
，
飞
到
画
堂
前

。

占
得
杏
梁
安
稳
处

，

体
轻

译文

衔着泥的燕子，飞到彩绘的厅堂前。
占据了杏木房梁上安稳的地方，

身体轻盈只有主人怜爱它，
真羡慕这美好的缘分。

注释

画堂：彩绘装饰的厅堂，泛指华美的房屋。

杏梁：杏木做的屋梁，泛指精美的房梁。

因缘：缘分，这里指燕子与主人之间和谐相伴的关系。

默写练习

喜迁莺

〔宋〕刘一止

这怨翠追叹泪迤听
情月幌念倦痕迺宿
味恨娇，客带烟鸟
，花深人、霜村未晓
望烦，别悄微，惊光
一恼曲后不凝马，催
成，屏，禁，嘶邻角
消不香心，酒人鸡。
减是暖事重力起先
，不，万染冲，觉
新曾争重风寒残。

来经念，尘犹月

还着岁难京弱尚

译文

拂晓的晨光催促着号角声响起，
听那栖息的鸟儿还未被惊醒，邻家的公鸡却已先察觉。
炊烟缭绕的村庄连绵不断，马儿嘶鸣，人们起身，一弯残月还挂在山林树梢间。
泪痕带着霜气微微凝结，酒力抵挡不住寒冷，仍显得微弱。
可叹我这疲倦的旅人，暗自承受不住，泊要上京城洛阳那风尘仆仆的路途。

追想往事，自从与人分别后，心中万千愁绪，却难以找到一只孤雁为我传书。
那翠色帷帐中娇柔温馨，曲折屏风内香气暖人，她怎会想到我在寒冬中四处漂泊。
怨月恨花的烦恼，不是没有经历过。
这种滋味，本指望能渐渐消减，可近来反而更加难受了。

默写练习

人南渡·感皇恩

〔宋〕贺铸

兰芷满芳洲，游思横路。
 罗袜尘生步。迎顾。
 整鬟颦黛，脉脉两情难语。
 细风吹柳絮。
 回首旧游，人南渡。
 花底深朱户。
 何处。
 半黄梅子，向晚一帘疏雨。
 断魂分付与。
 春将去。

译文

兰草白芷长满了芬芳的水洲，游子的思绪纷乱地横在路上。
 她穿着罗袜，脚步轻移，扬起了细细的尘土。
 她迎上前来回头顾盼。
 她整理发鬟，皱起眉头，含情脉脉，两人心中情意却难以说出口。
 微风吹拂着柳絮。
 人儿向南渡江而去。
 回头遥望旧日同游的地方，只见无数重重叠叠的山峦。
 花丛深处有朱红的大门。
 如今她在何处呢？
 梅子半黄时节，傍晚时分，一帘稀疏的细雨飘落。
 这令人断肠的离愁别恨，都交付给——…

默写练习

绿头鸭·多丽

〔宋〕贺铸

青凤记住翠回绣麝燕托玉
门城取兰钗廊屏蜡堂微人
外远明舟分影掩烟开风家
，，年、、，、浓、、，
祇楚，载银疏枕，艳彩画
凭梅萼将笺钟鸳玉妆箫楼
芳香薇离封淡相莲丛流珠
草嫩谢恨泪月就漏里怨箔
，，后，，，短，，临
寻先，转舞几香，调断津
访寄佳南鞋许气更琴肠。

郎一期浦从销渐衣思马

译文

君枝应、此魂瞰不、上

那美人的家，画楼里珠帘垂挂，正对着渡口。
托微风送去彩箫的幽怨，那断肠的曲调我在马上曾听过。
华美的厅堂里摆开宴席，在盛装的歌女丛中，我调弄琴弦寄托情思，辨认她歌唱时蹙眉的模样。
麝香蜡烛烟气温重，玉莲花漏计时短促，还未等酒意初醉就更换衣衫。
绣屏掩上，与鸳鸯枕相就，香气渐渐暖融地弥漫。
回廊下人影绰绰，稀疏的钟声、淡淡的月色，有多少令人销魂的时刻。

翠钗分作两半，银笺上封着泪痕，舞鞋从此积满灰尘。
停下兰木舟，载着离愁别恨，转往南浦，背对西下的夕阳。
记住明年，蔷薇凋谢之后，相会的佳期应不会误了行云之约。
京城遥远，楚地梅花香气清嫩，先寄一枝春梅给你。…

默写练习

玉楼春

〔宋〕 欧阳修

燕鸿过后春归去。
细算浮生千万绪。
来如春梦几多时，去似
闻琴解珮神仙侣。
挽断罗衣留不住。

译文

燕子和鸿雁飞过之后，春天就归去了。
细细想来，这浮浮沉沉的一生有千万绪。
来时像春梦一样，能有多久呢？
去时像早晨的云彩，再也找不到踪迹。

像闻琴声便解下玉佩相赠的**神仙骨**。
就算扯断了罗衣也留不住。
劝你不要做那独自清醒的人，
在花丛中烂醉一场，也该有个**定数**。

朝云无觅处

○

○

默写练习

高阳台

〔宋〕吴文英

最离细问 半南古宫
愁魂雨谁 飘楼石粉
人难归调 寿零不埋雕
，倩鸿玉阳，恨香痕
啼招，髓空庭吹，，
鸟清孤，理上横金仙
晴些山暗愁黄笛沙云
明，无补鸾昏，锁堕
，梦限香。，恨骨影
叶缟春瘢 月晓连，
底衣寒。 冷风环无
青、。 阑、。人

译文

宫粉般的花瓣留下雕琢的痕迹，仙云般的花影坠落，在这无人问津的野水荒湾。
古老的石头下埋着花香，金沙般的花瓣像锁骨连环。

南楼上不怨恨吹奏横笛，只恨那晓风，吹过千里关山。
一半已经飘零，庭院上黄昏时分，月光冷冷照着栏杆。

寿阳公主空自对着鸾镜发愁。

问谁能调和玉髓，暗暗修补香瘢。

细雨中归来的鸿雁，孤山上有无限春寒。

离魂难以请人招回清些，梦中穿着白衣，在溪边解下玉佩。

最愁人的是，清明时节啼鸟声声，叶底青圆的果实。

默写练习

六州歌头·少年侠气

〔宋〕贺铸

似 少

黄 年

梁 侠

梦 气

。 ，

辞 交

丹 结

凤 五

。 都

明 雄

月 。

共 肝

。 胆

漾 洞

孤 。

篷 毛

。 发

官 耸

冗 。

從 立

译文

少年时一身侠气，结交五都的英雄豪杰。

彼此肝胆相照，毛发直竖。

站着交谈片刻，便生死与共。

一句承诺重于千金。

推崇勇武，自负豪放不羁。

轻车相拥，并马飞驰。

在斗城东。

在酒垆前轰然饮酒，春色浮在寒冷的酒瓮上。

像吸海垂虹般豪饮。

闲时呼鹰唤犬，从雕弓上摘下白羽箭。

狡兔的巢穴顷刻被扫空。…

默写练习

长相思·汴水流

〔唐〕白居易

思 汴

悠 水

悠 流

， ，

恨 泗

悠 水

悠 流

， ，

恨 流

到 到

归 瓜

时 州

方 古

始 渡

休 头

。 。

月 吴

明 山

人 点

倚 点

楼 种

译文

汴水不停地流，泗水不停地流，一直流到瓜州那古老的渡口。远处的吴山点点，仿佛也含着愁。

思念绵长悠远，怨恨也绵长悠远，这离恨要到人归来时才会罢休。月光朗照，人独自倚在楼上。

注释

汴水：古河名，在今河南、安徽一带，是唐宋时连接南北的重要水道。

泗水：古河名，发源于今山东，南流注入淮河。

瓜州：古镇名，在今江苏扬州南面的长江北岸，是古代重要的渡口。

吴山：泛指今江苏、浙江一带的山，因春秋时属吴国而得名。

悠悠：形容绵长不断的样子。

方始：才。

默写练习

					月	吴					
					明	山					
					人	点					

楼 种

烛影摇红

□ 张抡

满 今 驰 五 去 双
怀 漫 宵 隙 云 拥 年 阙
幽 惆 可 谁 流 深 群 玉 元 中
恨 怅 是 念 年 处 仙 殿 夜 天
, 、 尘 泣 , , 、 珠 奉 ,
数 华 缘 孤 恍 万 蓬 帘 宸 凤
点 胥 未 臣 如 烛 壶 尽 游 楼
寒 梦 断 , 一 光 阆 卷 , 十
灯 短 。 回 瞬 中 苑 。 曾 二
, 。 首 星 , 。 侍 春
几 长 霜 揭 瑶 寒
声 安 换 天 池 浅
归 远 。 丝 宴 。

译文

双阙高耸入云，凤楼十二重春寒尚浅。
去年元宵夜侍奉皇帝出游，曾陪侍瑶池般的宴席。
玉殿上珠帘全部卷起。
簇拥着群仙，如入蓬莱阆苑。
在五彩祥云深处，万烛光辉之中，丝竹管弦之声震天。

光阴如白驹过隙，恍惚间一瞬星霜已换。
今夜谁还念及我这泣泪的孤臣，回首长安已远。
难道是尘缘还未了断。
空自惆怅，华胥美梦太短。
满怀幽深的怨恨，只有数点寒灯，几声归雁。

默写练习

蝶恋花·暖雨晴风初破冻

〔宋〕李清照

乍 暖

试 雨

夹 晴

衫 风

金 初

缕 破

缝 冻

， ，

山 柳

枕 眼

斜 梅

译文

暖融融的雨、晴和的春风，刚刚化解了冰冻。

柳树绽出嫩芽像睁开的眼睛，梅花泛红像女孩子的脸，已经让人感到春天的情意萌动。

这饮酒的兴致、作诗的情怀，能同谁一起分享呢？

泪水冲淡了脸上的残粉，花钿也显得沉重。

， ，

刚试着穿上金线缝制的夹衫，斜靠在枕头上，
把头上的钗头凤都压坏了。

独自怀着浓浓的愁绪，做不成好梦，
夜深了还在剪弄灯花。

损 觉

钗 春

头 心

凤 动

。 。

独 酒

恹 恹

默写练习

南浦

□ 孔夷

算为故好送酒投风
翠问国在数市宿悲
屏暗梅半声渐征画
应香花胧惊闲骑角
是闲归溪雁灯，，
，艳梦月，火飞听
两，，，下，雪单
眉也愁到离正满于
馀相损如烟敲孤、
恨思绿今水窗村三
倚、罗、，、。弄
黄万裙无嘹乱落
昏点。处唳叶 谯

译文

寒风悲鸣，画角声哀，听那单于曲吹奏了三遍，回落在谁门上。
赶路的人投宿歇息，飞雪落满了孤零零的村庄。
酒市渐渐冷清，灯火稀疏，正是落叶纷飞、敲窗寒的时候。
送走几声惊飞的雁鸣，它们离开烟水迷蒙的地方，嘹亮凄厉地穿过寒云。
好在还有半弯朦胧的溪月，到如今，处处都令人黯然销魂。
梦中回到故国看梅花，愁绪折磨着穿绿罗裙的人。。
试问那暗香浮动的闲花艳蕊，是否也在相思，把万点泪痕都交付出来。
想来那翠屏后面的人，应是双眉含着余恨，独自倚靠到黄昏。

默写练习

法曲献仙音

〔宋〕王沂孙

但纵萑况 记过层
殷有苒凄 唤眼绿
勤残一凉 酒年峨
折花枝、 已寻华峨
取，春近 销芳，，
，洒，来 黯处动纤
自征恨离 。 人琼
遣衣东思 盈幽皎
一、风， 盈意皎
襟铅、应 褪，，
幽泪人忘 妆相倒
怨都似却 晚逢压

译文

层层绿叶高高堆叠，纤细的白花皎洁明亮，倒映在水中压着清浅的波纹。
眼前流逝的年华，触动人心深处的情思，相逢之后已经几度春去春来。
记得当年唤人饮酒、寻访花草的地方，她盈盈的身影在傍晚卸去妆容。
已经黯然消魂。

何况近来凄凉，离别的思念萦绕，应该早已忘夜，那明月深夜归来，
时光荏苒，一枝春花依旧，可恨东风无情，人却像天边一样遥远。
纵然还有残花，洒在远行的衣上，泪水如铅水般满面。 。 。
只能殷勤地折下一枝，独自排遣满怀的幽怨。

归

辇

。

默写练习

长亭怨慢

〔宋〕姜夔

算第韦望 树阅远 是渐
空一郎高 若人浦 处吹
有是去城 有多紫 尽
并、也不 情矣回 人
刀早，见日时，，家
，早怎，暮，谁暮，枝
难归忘只。不得帆 头
翦来得见 会似零 香
离，、乱 得、乱 絮
愁怕玉山、长向。
千红环无 青亭何
缕萼分数 青树许
。、付。如。

译文

渐渐地，枝头的香絮都被风吹尽了。
到处是人家，绿荫深深掩映着门户。
远处的水滨曲折回环，暮色中帆船零乱，不知驶向何处。
见过的人多了，谁能比得上长亭边的柳树。
树如果有感情，就不会这样青青如故。

天色已晚。
遥望高城却看不见，只看见乱山无数。
韦郎离去了，怎能忘记玉环的叮嘱。
最要紧的是早早归来，怕那红花无人做主。
就算有并州快剪刀，也难剪断千缕离愁。

默写练习

潇湘神·斑竹枝

〔唐〕刘禹锡

斑
竹
枝

，
斑
竹
枝

，
泪
痕
点
点
寄
相

译文

斑竹枝啊，斑竹枝，
点点泪痕寄托着相思。

楚地游子想听那瑶瑟的幽怨，
就在潇湘深夜月明的时候。

注释

斑竹：一种有紫褐色斑纹的竹子，又称湘妃竹，传说斑纹是舜的妃子娥皇、女英的泪痕所化。

楚客：客居楚地的人，这里指漂泊在潇湘一带的游子。

瑶瑟：用美玉装饰的瑟，泛指精美的瑟。

潇湘：潇水和湘水，在今湖南境内，常用来指代南方水乡，也常与悲怨、相思的传说联系在一起。

默写练习

					楚					
					客					
					欲					

西江月·阻风山峰下

〔宋〕张孝祥

明 满

日 载

风 一

回 船

更 秋

好 色

， ，

今 平

宵 铺

露 十

宿 里

何 湖

妨 光

？ 。

水 波

晶 神

宫 留

里 我

奏 看

霓 斜

光 照

译文

满载着一船的秋色，湖面平铺着十里的波光。
水神有意留我欣赏这斜阳，特意放起鱼鳞般的波浪。

明天风向回转，景色会更加美好，今夜就在船上露宿又有何妨？
仿佛水晶宫里奏起了《霓裳羽衣曲》，我打算明天登上岳阳楼去眺望。

注释

波神：水神，这里把风浪拟人化，说成是水神有意留客。
鳞鳞：形容水波像鱼鳞一样细密排列。
霓裳：即《霓裳羽衣曲》，唐代著名的乐曲，这里形容水声美妙如仙乐。
准拟：打算、准备。…

默写练习

玉胡蝶·玉蝴蝶

〔宋〕史达祖

楚香罗袖，
故园晚、
一笛当楼，
啼蛄搅夜，
无端，
想幽欢、
土花庭、
漏短、
初景未归、
晚雨摧宫树，
长归未摧、
秋摧宫树，
梦吟思，
魂难禁，
又接人愁，
难思，
又可怜，
禁又接人愁，
又可怜，
渐边叶，
老，
犹

译文

傍晚的雨还没有摧折宫中的树木，
不致寒蝉抱风抱凉。
短暂的日光回归秋日，
吟咏的情思又接到愁绪边上。
更漏刚开始变长，
梦魂难以禁受，
渐渐老去，
风月都变得寒冷。
想起幽会的欢乐。
长满苔藓的庭院，
蛛网挂满栏杆。
寒蝉俱寒。
啼叫的蝼蛄搅扰夜晚，
怨恨随着团扇，
苦楚接近秋莲。
一声笛音在楼上响起，
谢娘含着泪站在风前。
故园的傍晚，
勉强留住诗酒，
新来大雁飞远了，
不带来寒暄问候。
隔着苍茫的烟雾。
楚地的香罗衣袖，
谁来陪伴这美好的女子。

默写练习

惜分飞

〔宋〕毛滂

泪湿阑干花着露。
愁到眉峰碧聚。
此恨平分取。
更无言语。
空相觑。
短雨残云无意绪。
寂寞朝朝暮暮。
今夜山深处。
断魂分付。
潮回去。

译文

泪水打湿了栏杆，花朵上沾着露珠。
愁绪涌上眉头，双眉紧蹙如碧峰聚集。
这份离恨你我各分一半。
再也说不出话。
只能空自相看。
短暂的欢会像雨散云收，毫无心绪。
寂寞地度过朝朝暮暮。
今夜我身在深山之中。
把破碎的心魂交付给。
那潮水带回去吧。

默写练习

杏花天

〔宋〕姜夔

绿丝低拂鸳鸯浦。
想桃叶、当时唤渡。
又将愁眼与春风，待去。
倚兰桡、更少驻。
金陵路、莺吟燕舞。
满汀芳草不归人，最苦。
更移舟、向甚处。

译文

绿柳丝低垂轻拂着鸳鸯栖息的水滨。
想起桃叶，当年在这里呼唤渡船。
又把含愁的双眼交付给春风，想要离去。
倚着木兰船桨，再稍作停留。

金陵的路上。
黄莺啼唱，燕子飞舞。
想来潮水，最懂得人的愁苦。
满汀的芳草让人无法归去，天色已晚。
再移动船儿，又该驶向何处。

默写练习

虞美人·听雨

〔宋〕蒋捷

而 少
今 年
听 听
雨 雨
僧 歌
庐 楼
下 上
。
。
鬓 红
已 烛

译文

年少的时候在歌楼上听雨。红烛映着昏暗的罗帐。
壮年的时候在客船上听雨。江面辽阔，云层低垂，断雁在西风中哀鸣。

如今在僧庐下听雨。两鬓已经斑白如星。
悲欢离合总是那样无情。任凭台阶前的雨点，一点一滴落到天亮。

注释

断雁：失群的孤雁。
星星：形容头发花白，像星星一样点点斑白。
僧庐：僧人住的房舍，即寺庙。
一任：任凭。

默写练习

丑奴儿·书博山道中壁

〔宋〕辛弃疾

而 少
今 年
识 不
尽 识
愁 愁
滋 滋
味 味
， ，
欲 爱
说 上

译文

年少时不懂得愁的滋味，喜欢登上高楼。喜欢登上高楼。为了写新词勉强说些愁苦。

如今尝尽了愁的滋味，想说却又停下。想说却又停下。却只说天气凉爽，好一个秋天。

注释

丑奴儿：词牌名，又名“采桑子”。

博山：地名，在今江西广丰西南。

层楼：高楼。

强：勉强。

识尽：尝遍、深知。

欲说还休：想说却又停住不说。…

还 层
休 楼
。 。
欲 爱
说 上
还 层
休 楼

默写练习

却 为
道 赋

满庭芳

〔宋〕秦观

凭 豆 渐 行 东 舞 古 晓
阑 蔻 酒 乐 风 困 台 色
久 梢 空 处 里 榆 芳 云
， 头 金 ， ， 钱 榭 开
疏 旧 榼 珠 多 朱 自 ， ，
烟 恨 ， 钿 情 门 落 飞 春
淡 ， 花 翠 。 映 ， 燕 随
日 十 困 盖 柳 秋 蹴 人
， 年 蓬 ， ， 千 红 意
寂 梦 瀛 玉 低 外 英 ，
寞 ， 。 簪 底 、 。 骤
下 屈 红 按 绿 雨

译文

拂晓天色中云散开，春光随着人的心意而来，一阵急雨刚过又放晴。
古老的台榭旁花草芬芳，飞燕踏落片片红花。
榆钱像跳倦了舞似的自己飘落，秋千外，碧绿的春水与桥面齐平。还
东风里，朱红大门掩映着柳树，低低地弹奏着小秦筝。
。 。 。 晴

多么多情。

在行乐的地方，有珠玉镶嵌的钿饰、翠羽装饰的车盖，玉饰的纒绳、红色的帽纒。

渐渐地金酒杯里的酒喝空了，花也像困倦在蓬莱瀛洲般的仙境中。

豆蔻梢头般的旧日愁恨，十年如梦，屈指一算令人心惊。

久久倚着栏杆，稀疏的烟雾、淡淡的日光，寂寞地落下芜城。

默写练习

醉中真·浣溪沙

〔宋〕贺铸

巧笑艳歌皆我意，
惜春人几度送春归。
物情惟有醉中真。
花颠酒拼君嗔。

译文

我不相信美好的春天会厌弃老人。
老人已经多少次送别春天归去。
爱惜春光、及时行乐，不要推辞频频举杯。

美妙的笑容和艳丽的歌声都合我的心意，
为花烦恼、因酒癫狂，甘愿让你嗔怪。
世间万物的真情，只有在醉中才最真实。

注释

芳春：美好的春天。
厌：厌弃、嫌弃。…

默写练习

祝英台近

〔宋〕吴文英

可归玉有残翦
怜梦纤人日红
千湖曾添东情
点边擘烛风，
吴，黄旧西，裁
霜还柑尊窗不绿
，迷，俎，放意
寒镜柔。不岁，
销中香眠华花
不路系侵去信
尽。幽晓。上
，素，钗
又。笑股

译文

剪裁红花的情意，缝制绿叶的心意，花信风已吹上钗头。
夕阳下东风劲吹，不肯让一年的时光离去。
有人在西窗下添烛，彻夜不眠直到天亮，笑声转为新年黄莺般的啼鸣。

旧日的酒席。
纤纤玉手曾剥开黄柑，柔和的香气牵系着幽深的情愫。
归乡的梦在湖边，却还迷失在镜中的路上。
可怜满头如千点吴霜的白发，寒意消不尽，又相对着落梅如雨。

默写练习

				。		。					

玉楼春·春景

〔宋〕宋祁

浮 东

生 城

长 渐

恨 觉

欢 风

娱 光

少 好

。 。

肯 穀

爱 皱

千 波

金 纹

轻 迎

一 客

笑 棹

。 。

为 绿

君 杨

持 烟

酒 外

。 。

译文

漫步东城，渐渐觉得春光美好。

水面上皱起细密的波纹，仿佛在迎接客人的船。

绿杨笼罩在薄雾中，清晨的寒意已经很轻微。

红杏开满枝头，春意热闹非凡。

漂泊的人生常常遗憾欢乐太少。

怎肯吝惜千金而轻视一次欢笑？

我为你端起酒杯劝说斜阳：

暂且留在花丛间，多留一会儿傍晚的余晖。

默写练习

天门谣

〔宋〕贺铸

牛渚天门险。
限南北、七雄豪占。
清雾敛。
与闲人登览。
待月上潮平波滟滟。
塞管轻吹新《阿滥》。
风满槛。
历历数、西州更点。

译文

牛渚和天门山地势险要。
这里划分南北，七国英雄曾争相占据。
清冷的雾气渐渐散去。
让我这闲人登高观赏。

等到月亮升起，潮水平静，波光闪闪。
边塞的管乐轻轻吹奏新曲《阿滥》。
风灌满栏杆。
清清楚楚地数着西州的更鼓声。

默写练习

唐多令·芦叶满汀洲

〔宋〕刘过

黄 芦 安

鹤 叶 远

断 满 楼

矶 汀 小

头 洲 集

， ， ，

故 寒 侑

人 沙 觴

今 带 歌

在 浅 板

否 流 之

译文

芦苇的叶子落满了水中的小洲，寒冷的沙滩边流淌着浅浅的溪流。二十年之后我重新经过这座南楼。柳树下系着的小船还没有停稳，能过得了几天，又到了中秋。

黄鹤矶头已经断裂，老朋友如今还在吗？旧时的江山都化作了新的愁绪。想要买来桂花、一同载酒去游玩，终究不像，少年时那样畅快地出游了。

注释

汀洲：水中的小洲。

南楼：即词序中所说的安远楼，在武昌。

黄鹤断矶头：指黄鹤矶，在今武汉蛇山，矶头临江。断矶头，指矶头断裂处。

浑是：全是。…

江 十 其

山 年 姓

浑 重 者

是 过 ，

新 南 乞

愁 楼 词

默写练习

踏莎行·自汴东来丁未元日至金陵江上感梦而作

〔宋〕姜夔

别 燕

后 燕

书 轻

辞 盈

， ，

别 莺

时 莺

针 娇

线 软

， ，

离 分

译文

燕子般轻盈的身影，黄莺般娇柔的声音，分明又在梦中见到了她。长夜漫漫，她怎么知道我这薄情人的思念？春天刚来，我就已经被相思染透。

魂 明

分别后寄来的书信，离别时缝制的针线，她的魂魄又暗暗地随着情郎远行。淮南的皓月冷冷地照着千山，她就这样在昏暗中归去，无人照管。

暗 又

逐 向

注释

华胥：传说中的梦之国，后用来指代梦境。…

郎 华

默写练习

行 胥

远 见

。 。

淮 夜

燕山亭

〔宋〕赵佶

怎天凭闲 易新裁
和 不遥寄院 得样翦
梦 思地离落 凋靚冰
也 量远恨凄 零妆绡
、无，，重凉愁，，，
有 据除万重，苦更艳打
时。梦水，几。多溢叠
不 里千这番 少香数
做、山双春、融重
。有，燕暮 无，，
时知，。情羞冷
会他何 风杀淡

译文

裁剪下洁白如冰的薄绢，叠成重重花瓣，淡淡地匀染上胭脂。
新颖别致的美丽妆饰，艳丽四溢、香气交融，羞煞了蕊珠宫里的仙女。
这样娇美的花却容易凋零，更何况还有多少无情的风雨摧残。宫匀
愁苦啊。
空闲的院落一片凄凉，几番春去春来。处言 女注
想托双燕寄去重重的离恨，可这双燕哪里懂得人的言语。
天遥地远，隔着万水千山，谁知道故国的宫殿如今在哪里。。。
怎能不思念，除非在梦里，有时才能回去。
可梦也没有凭据。
连梦啊，有时也做不成。

默写练习

虞美人

〔宋〕叶梦得

我亦多情、无奈酒阑时。
惟殷勤有、落花流水、
美人更勤游。来又花
不尽、花丝庭院、黄作
用、杯下千丈、半昏风
敛中、同携手、残雨前
蛾眉。手晴红。舞
空。

译文

落花已经在风中飞舞。
又送走黄昏时的一场雨。
清晨起来，庭院里一半是残落的红花。
只有千丈长的游丝，飘在晴空中。

在花下殷勤地携手同游。
再把杯中的酒喝干。
美人不必皱起眉头。
我也是多情的人，只是无奈酒宴将尽的时候。

默写练习

生查子·元夕

〔宋〕欧阳修

不 今 月 去
见 年 上 年
去 元 柳 元
年 夜 梢 夜
人 时 头 时
， ， ， ，
泪 月 人 花
湿 与 约 市
春 灯 黄 灯
衫 依 昏 如
袖 旧 后 昼

译文

去年元宵节的夜晚，花市上的彩灯亮得如同白昼。
月亮升上了柳树的梢头，我和心上人相约在黄昏之后见面。

今年元宵节的夜晚，月亮和花灯还和去年一样。
却再也见不到去年的那个人，泪水打湿了春天的衣衫袖子。

注释

元夜：元宵节的夜晚，即农历正月十五。
花市：集中卖花、赏灯的集市，这里指元宵节热闹的灯市。
如昼：像白天一样明亮。
黄昏后：黄昏之后，指天黑以后。…

默写练习

				:							

夜游宫

〔宋〕周邦彦

有谁知，为萧娘，书一纸。
不恋单衾再三起。
听几片、井桐飞坠。
立多时，看黄昏，灯火市。
桥上酸风射眸子。
卷轻浪、沈沈千里。
叶下斜阳照水。

译文

树叶飘落，斜阳映照着水面。
卷起轻轻的波浪，深沉地流向千里之外。
桥上的寒风刺入眼中。
站立了很久，看着黄昏时分的灯火集市。

古老房屋的寒窗底下。
听着几片井边梧桐叶飞落的声音。
不贪恋单薄的被子，再三起身。
有谁知道，是为了萧娘，写一封信。

默写练习

宫中调笑·团扇

〔唐〕王建

弦 玉 团

管 颜 扇

， 憔 ，

弦 悴 团

管 三 扇

， 年 ，

春 ， 美

草 谁 人

昭 复 病

阳 商 来

路 量 遮

断 管 面

弦 。

译文

团扇啊，团扇，美人病后用它遮住脸。

美丽的容颜憔悴了三年，还有谁来和她商量弹管弦。

弦管啊，弦管，春草长满昭阳宫，那条路已经断绝。

注释

团扇：圆形有柄的扇子，古代宫中常用，也常用来比喻女子被冷落。

商量：这里指商议、一起弹奏。

管弦：管乐器和弦乐器，代指音乐。

昭阳：昭阳殿，汉代宫殿名，这里借指宫中受宠女子居住的地方。

路断：道路断绝，指再也无法回到受宠的地位。

默写练习

青门饮

□ 时彦

甚料醉长雾星古胡
时有里记浓斗木马
跃牵秋晓香横连嘶
马情波妆鸭幽空风
归处，才，馆，，
来，梦了冰，乱汉
，忍中，凝夜山旗
认思朝一泪无无翻
得量雨杯烛眠数雪
迎、，未，、，，
门耳都尽霜灯行形
轻边是，天花尽云

译文

北方的马在风中嘶鸣，汉家旗帜在雪中翻卷，阴云又散开，一缕残阳照下。
古树连天，乱山无数，走遍了黄昏的沙地和衰败的野草。

北斗星横斜在幽静的馆舍上空，夜里睡不着，梦花白白地燃尽，
浓雾中香鸭炉香烟缭绕，蜡烛凝结着冰一样的泪，霜天难以等到天亮。

常常记得她清晨梳妆才完，一杯酒还没喝完，离别的愁绪有多少。
醉眼里的秋波，梦中的朝雨，都是醒来后的烦恼。

料想有牵动情思的地方，怎忍心去思量，她耳边曾说过的话。
什么时候能跃马归来，让她认得我迎门轻笑的样子。

残

照

默写练习

望湘人

〔宋〕贺铸

不 青 认 奈 记 泪 厌
解 翰 罗 云 小 竹 莺
寄 棹 袜 和 须 江 痕 几 声
、 木 无 再 信 、 鲜 许 到
一 临 踪 鼓 鸾 风 ， 伤 枕
字 皋 飞 白 佩 春 春
相 飞 处 曲 易 佳 兰 春
思 观 弄 终 断 时 香 晚
， 。 弄 人 。 ， 老 。
幸 波 远 屡 ，
有 清 。 约 湘
归 浅 非 天 醉
来 。 烟 浓 魂

译文

厌倦了黄莺的啼声传到枕边，花的香气飘动帘幕，醉意与秋梦各占一半。
被子还留着残余的熏香，衣带让人惊觉腰身又瘦了一圈。
多少伤春的情绪，在这春末时节。
斑竹上的泪痕还新鲜，佩带的兰花香气已老，湘地的天空浓密温暖。
记得在小江边，风清月好的时候，多次约了像非烟那样的游伴。

应该相信鸾胶做的琴弦容易断。
无奈重新弹起云和瑟，曲子终了人已远去。
辨认罗袜的踪迹已无处可寻，旧日戏水的地方水波清浅。
青翰舟停靠在白苹洲畔。
尽可登临高处的飞观。…

默写练习

贺新郎·送胡邦衡待制赴新州

〔宋〕张元干

凉 梦
生 绕
岸 神
柳 州
催 路
残 。
暑 怅
。 秋
耿 风
斜 、

河 连

营

疏 画

星 角

残 ，

月 故

， 宫

断 离

云 黍

微 。

空 空

译文

梦里总萦绕着中原故土的道路。

在萧瑟的秋风中惆怅，军营里画角声声，故都宫殿已成废墟，长满禾黍。

为什么昆仑山的天柱倾倒，九州大地洪水乱流？

千万村落聚集着狐兔。

天意从来高远难以询问，何况人老了容易悲伤，愁苦难以倾诉。

更在南浦，送你离去。

岸边柳树凉意生，催促残暑消退。

明亮的银河斜转，疏星残月，断云微微飘过。

万里江山不知你在何处？

回想当年对床夜话。…

默写练习

秋霁

〔宋〕史达祖

但 露 还 谁 废 江
可 蛩 又 是 阁 水
怜 年 悲 岁、 先 苍
处 少 俊、 晚 脰 苍
, 清, 鲈 江 望
无 游 灯 瘦 骨 汉 倦
奈 浑 冷 临 未 柳
苒 断 屋 风 归 愁
苒 得, 翻, 客 荷
魂 书 夜。 雁,
惊 愁 闻 程 共
, 愁 闻 程 共

译文

江水苍茫一片，望着疲倦的柳树和含愁的蓼花，共同感受这秋色。
废弃的楼阁最先透出凉意，古老的帘幕空对暮色，大雁的行程最怕风力阻挡。
故乡的消息。
喜爱那映入眼帘的南山一片碧绿。
思念京城。
谁是那、在江汉之地想吃莼羹鲈脍却未能归乡的游子。

又到了岁末，瘦弱的身骨迎着秋风，夜里听到秋天的声音，吹动了心中的寂寞。
露水中的蟋蟀悲鸣、清灯照着冷清的屋子，翻书时愁绪涌上，鬓发已白。
年少时的俊逸游历全都断绝了。
只是可怜之处，无奈时光渐渐流逝让人心惊，在南浦采香草，在烟驿剪梅花。

默写练习

			驿							
			。							

苏武慢

〔宋〕蔡伸

尽两书忆望楼青雁
迟地盈旧碧上山落
留离锦游云黄隐平
、愁轴、空昏隐沙
凭，，邃暮，，，
仗一恨馆，片败烟
西尊满朱佳帆叶笼
风芳金扉人千萧寒
，酒徽，何里萧水
吹，，小处归，，
干凄难园，程天古
泪凉写香梦，际垒

译文

大雁落在平坦的沙洲上，烟雾笼罩着寒冷的水面，古旧营垒中胡笳的声音已经断绝。
青山隐隐约约，枯败的树叶萧萧作响，天边黄昏的乌鸦零乱飞过。

楼上已是黄昏时分，一片孤帆驶向千里之外的行程，年华将要老去，
遥望碧云布满傍晚的天空，心中的佳人如今在哪里，连梦魂都离我遥远。

遍怨想。晚乱断

回忆从前同游的地方，幽深的馆舍、朱红的门户，小小的花园、芬芳的小径，还能想起那桃花般美丽的容颜。

书信写满锦轴，怨恨充满琴弦，也难以写出心中深藏的幽怨。

两地分离的愁苦，一尊芳香的美酒，凄凉中倚遍了高高的栏杆。

久久地停留，只能依靠西风，吹干我流泪的双眼。

面

默写练习

					。						

应天长

〔宋〕周邦彦

市桥强带酒，柳细寻前迹，犹自相
见记汉宫传烛，飞烟五侯宅。外
乱花过笑，梁间燕子，前社客。
正是夜堂无月，霏雾弄晴暗，寒池
食塘。遍

译文

春风送来温暖，弥漫的雾气在晴光中飘动，池塘边到处是春天的景色。
正是夜晚堂前没有月光，沉沉地昏暗，又逢寒食节。
梁间的燕子，是春社前飞来的旧客。
它们好像在笑我，闭门独坐，忧愁寂寞。
乱花飞过，隔着院墙飘来芸草的香气，落花满壁，一片零乱。

常常记得那一次，偶然相逢，在郊外停下油壁车。
又看见像汉宫传烛那样，轻烟飘入五侯的宅院。
青青的春草，遮迷了道路。
勉强带着酒，细细寻找从前的踪迹。
市桥遥远，柳树下的人家，仿佛还认得我。

默写练习

临江仙

〔宋〕晁冲之

忆昔西池池上饮，年年
别来不寄一行书。
寻常相见，犹道不如
安稳锦屏今夜梦，月
明好如初。
相思休问定何如。
落花无

译文

回忆当年在西池池边饮酒，年年有多少欢乐。
分别以来不曾寄来一行书信。
平常相见时，还说不如当初。

今夜锦屏之内安稳入梦，月光明亮正好渡过江湖。
相思不必问究竟如何。
明知春天过去后，还管得了落花有没有呢。

注释

西池：指汴京金明池，北宋时著名的游赏之地。
一行书：一封书信。…

默写练习

秦楼月·忆秦娥

〔宋〕范成大

片 一
时 罗 隔 天 阑
春 帏 烟 风 干
梦 灯 暗 催 露 东 影 楼
， 花 淡 漏 ， 厢 卧 阴
江 结 灯 金 杏 月 东 缺
南 。 花 虬 花 。 厢 。
天 结 咽 如 月
阔 。 。 雪 。
。 。

译文

楼阁的阴影缺了一角。
栏杆的影子横卧在东厢房，映着月光。
东厢房的月光。
满天是风露，杏花洁白如雪。

隔着烟雾，漏壶中金虬的滴水声呜咽催促。
罗帐里光线暗淡，灯芯结成了灯花。
灯花结成。
片刻的春梦，梦见了江南辽阔的天空。

默写练习

永遇乐

〔宋〕苏轼

异 古 燕 天 夜 统 曲 明
时 今 子 涯 茫 如 港 月
对 如 楼 倦 茫 三 跳 如
， 梦 空 客 ， 鼓 鱼 霜
黄 ， ， ， 重 ， ， ，
楼 何 佳 山 寻 铿 圆 好
夜 曾 人 中 无 然 荷 风
景 梦 何 归 处 一 泻 如
， 觉 在 路 ， 叶 露 水
为 ， ， ， 觉 ， ， ，
余 但 空 望 来 黯 寂 清
浩 有 锁 断 小 黯 寞 景

译文

明月洁白如霜，好风清凉如水，清幽的景色无限美好。
曲折的港湾里鱼儿跳跃，圆圆的荷叶上露珠倾泻，这寂寞的景象无人看见。
三更鼓声咚咚响起，一片落叶铿然落地，黯黯的梦境被惊断。
夜色茫茫，想重新寻回梦境却无处可寻，醒来后在小园中走遍。
怨。眼。断。
漂泊天涯的疲倦游子，望着山中归家的路，望断双眼思念故园。
燕子楼已空，佳人如今在哪里？空自锁着楼中的燕子。
古今都像一场梦，何曾有人梦醒？只有旧日的欢愉和新添的怨恨。
将来面对黄楼的夜景，也会为我深深叹息。

默写练习

蝶恋花

〔宋〕欧阳修

		对		望	
		酒		极	独
况	衣	当	也	离	倚
伊	带	歌	拟	愁	危
销	渐		疏		楼
得	宽	，	狂	，	风
人	都	强	得	黯	细
憔	不	饮	凭	黯	细
悴	悔	还	阑	生	
。	。	无	意	天	。
		味		际	
		。		。	

译文

独自倚靠在高楼上，微风细细吹来。
望到极远处，离别的愁绪从天边暗暗涌起。
青草和山色都笼罩在夕阳残照里。
没有人能理解我倚栏远望的心意。

也想放纵一下，图个一醉解愁。
对着酒唱歌，勉强喝下去还是觉得没有滋味。
衣带渐渐宽松也毫不后悔。
更何况为了她，值得让人消瘦憔悴。

默写练习

瑞鹤仙

陆叡

望征路愁迷，离绪难整。
但疏钟催晓，乱鸦啼暝。
许多情、相逢梦境。
便行云、都不归来，也合寄
盟鸾心在，跨鹤程高，后期
翻惹得，旧时恨。

怕天教何处，参差双燕，还
对菱花、与说相思，看谁瘦

高阳台

〔宋〕周密

最东投酒纵秦宝照
关风老酣英关带野
情渐残应游汴金旌
，绿年对，水章旗
折西，燕叠经，，
尽湖江山鼓行尊朝
梅柳南雪清地前天
花，谁，笳，茸车
，雁念正，想帽马
难已方冰骏登风，
寄还回河马临。平
相、。月名、沙

译文

旌旗映照着原野，朝见天子的车马浩浩荡荡，平坦的沙原万里无边。天空显得格外低垂。
身佩宝带金章，酒樽前茸帽被风吹动。

秦关汴水都是我经历过的地方，想当年登临之际，都把感慨写成了新诗。
纵情快意地游乐，鼓声叠起，清笳悠扬，骏马奔驰，名姬相伴。

酒酣之时面对燕山的飞雪，正是冰河冻结、月色清冷，拂晓的陇上白云飞渡。
我已到了衰老的残年，身在江南，又有谁惦记着我这方回呢。

东风渐渐吹绿了西湖的柳树，大雁已经北归，人却还不能回到南方。
最牵动情怀的是，折尽了梅花，也难把相思寄出去。

。

默写练习

薄幸

〔宋〕贺铸

厌正 几自便记便
 厌春 回过翡画认更
 睡浓 凭了翠堂得的
 起酒约双收屏、、的艳
 ，暖何燕灯开斜琴，真
 犹，时，后，月心频多
 有人再丁，芙蓉相回态
 花闲。宁都蓉胧许眇。
 梢昼 深不帐，，睐
 日永 意见掩轻与。
 在无 ，、，顰写
 。聊 往踏与微宜

译文

她艳丽动人，姿态万千。
 更频频回眸顾盼，眼波流转。
 便认定彼此琴心相许，为她写下宜男双带。
 记得画堂里，斜月朦胧，她轻皱眉头微笑，娇柔得令人无奈。
 便打开翡翠屏风，掩上芙蓉帐，偷偷解开重罗带。

自从收灯节过后，再也见不到她踏青挑菜的身影。
 几次想托双燕传信，叮咛深深的情意，燕子往来却恨重重帘幕阻碍。
 约定何时才能再相见。
 正是春意浓、酒意暖，人闲昼长，百无聊赖。
 懒懒地睡起，花梢上还有日影徘徊。

默写练习

兰陵王·柳

〔宋〕周邦彦

凄 闲 柳
恻 寻 阴
， 旧 直
恨 踪 ，
堆 迹 烟
积 ， 里
！ 又 丝
渐 酒 丝
别 趁 弄
浦 哀 碧

译文

萦 弦 。

柳树的阴影笔直地投在地上，烟雾笼罩中，千万条柳丝摆弄着碧绿的颜色。

在隋堤上，我曾见过多少次，柳枝拂着水，飘着柳絮，送别远行的人。

登高远望故乡，有谁理解我这个厌倦京城生活的游子？

长亭路上，年复一年，送别时折下的柳条恐怕早已超过一尺了。

， 灯 堤

闲来寻找旧日的踪迹，又想起当年在哀怨的柳丝中饮酒，灯光照着送别的宴席。

梨花开放、榆火新取，寒食节就要到了。

发愁的是船像箭一样飞快，半篙深的温暖水波中，回头一望，已经远远地过了好几个驿站，望不见送行的人，人已在天的北边。

岑 席 曾

心中凄凉悲伤，离恨堆积！ …

寂 。 见

默写练习

， 梨 几

斜 花 番

阳 榆 ，

也 上 堆

生查子

〔宋〕王观

真 归 两 关
个 傍 鬓 山
别 碧 可 魂
离 纱 怜 梦
难 窗 青 长

， ， ， ，
不 说 一 塞
似 与 夜 雁
相 人 相 音
逢 人 思 书

译文

关山阻隔，魂牵梦绕的思念悠长，边塞的大雁捎来的书信却很少。
两鬓可怜地还是乌青，一夜相思就让人变老。 。 。 。

归来依傍在碧纱窗边，说给心上人听。
真个是离别太难，不像相逢那样好。

注释

关山：泛指关隘山川，指遥远的地方。

塞雁：边塞的大雁，古人有雁足传书的说法，这里指书信。

音书：音信、书信。

可怜：可爱、令人怜惜。…

默写练习

八六子·倚危亭

〔宋〕秦观

无 倚
端 危
天 亭
与 。
娉 恨
婷 如
。 芳
夜 草
月 ，
一 萋

译文

倚靠着高高的亭子。心中的怨恨像芳草一样，茂盛地割尽了还会再生。想起在柳树外骑着青骢马分别之后，在水边穿着红袖衣衫分手之时，心中幽伤暗自惊痛。

无缘无故上天赐予她美丽的姿容。夜月下共度春宵，春风中享受十里柔情。怎奈何，欢乐渐渐随着流水逝去，素弦的声音断了，翠绡的香气消减了，更哪堪片片落花傍晚飞舞，蒙蒙残雨笼罩着晴空。正在黯然凝神。黄鹂又啼叫了几声。

注释

划：同“铲”，割除。

青骢：青白相间的马，这里指骑马离去的人。

红袂：红色的衣袖，代指穿红衣的女子。…

默写练习

					十	念					
					里	柳					
					柔	外					

八归

〔宋〕姜夔

归想渚长最送无芳
来文寒恨可客端莲
后君烟相惜重抱坠
、望淡从、寻影粉
翠久，未一西销，
尊，棹款片去魂蔬
双倚移，江路处桐
饮竹人而山，，吹
，愁远今，问还绿
下生，何总水见，
了步缥事付面筱庭
珠罗缈，与、墙院

译文

芳香的莲花坠落花粉，稀疏的梧桐吹动绿叶，庭院里一场暗雨刚刚停歇。
没来由地独自抱着影子黯然销魂，又看见竹墙边萤火暗淡，苔藓台阶上蟋蟀声凄切。
送别客人重新寻找向西去的路，在水面上，是谁在拨动琵琶。
最可惜的是，一片大好江山，总是交付给啼哭。

玲 珑 叶 风 拨 薜 歇
闲 看 离 别 阶 翠 切
月 。 。

常常遗憾相处从来不够亲密，如今为什么，又对着西风离别。
水边小洲寒冷烟雾淡薄，船桨移动人已远去，隐隐约约的行船像一片叶子。
想那文君盼望已久，倚着竹子忧愁地移动穿着罗袜的脚步。
归来以后，用翠玉酒杯两人对饮，放下珠帘，悠闲地看玲珑的月亮。

默写练习

莺啼序

〔宋〕吴文英

伤殷暗危青长别幽暝倚溯十念画燕残
心勤点亭楼波后兰堤银红载羈船来寒
千待检望彷徨妒访旋空屏渐西情载晚正
里写、极佛盼、老，、、湖游、、欺
江，离，，，六，轻春招，荡清飞病
南书痕草临遥桥杜把宽入傍，明入酒
，中欢色分山无若斜梦仙柳随过西，
怨长睡天败羞信还阳窄溪系风却城掩
曲恨，涯壁黛，生，，，马化，，沉
重，尚，题，事，总断锦，为晴似香
招蓝染吹诗渔往水还红儿趁轻烟说绣
，霞蛟鬓，灯花乡鸥湿偷娇絮冉春户

译文

断辽销侵泪分委尚鹭、寄尘。冉事。
残寒正欺病酒，掩沉香绣户。
燕来晚、飞入西城，似说春事迟暮。
画船载、清明过却，晴烟冉冉吴宫树。
念羈情游荡，随风化为轻絮。
否过风。澹江玉。金。。树。
十载西湖，傍柳系马，趁娇尘软雾。
溯红渐、招入仙舟，锦儿偷寄幽素。
倚银屏、春宽梦窄，断红湿、歌纨金缕。
暝堤空，轻把斜阳，总还鸥鹭。

漫，记，
幽兰旋老，杜若还生，水乡尚寄旅。
相破当几

默写练习

	思	鸾	时	番					
	、	慵	、	风					
	弹	舞	短	雨					

入。楫。

贺新郎

〔宋〕叶梦得

万里无浪，宝吹掩
谁里但限黏江惊扇渐尽青
为云怅楼天南旧重暖残苔
我帆望前、葡萄梦恨寻霭花、
，何、沧波萄断，遽如许睡
唱时兰舟意涨横江渚许起
金到舟意涨横江渚许啼
缕，容，绿，晚
。送与谁，惟，
孤。采半尘。有乱
鸿苹空侵垂红
、花烟、杨无

译文

睡醒时听到黄莺啼叫。

青苔掩映，窗户临近傍晚，落花纷乱无数。

残花被风吹尽无人看见，只有垂杨独自飘舞。

暖雾渐起，初夏的暑气刚刚回来。

重新寻找宝扇上明月般的影子，暗尘侵入，上面还有乘鸾的仙女。

惊起旧日的怨恨，竟如此强烈。

江南的梦在横江小洲中断。

波浪黏着天空，江水涨成葡萄般的绿色，半空烟雨迷蒙。

楼前无限沧波的情意，谁能采苹花寄去。

只能惆怅地望着兰舟缓缓移动。…

默写练习

眉妩

〔宋〕王沂孙

看 太 叹 最 画 便 渐
云 试 液 慢 堪 眉 有 新
外 待 池 磨 千 爱 未 团 痕
山 他 故 犹 玉 古、 稳 圆 悬
河、 山 在 斧 盈 一， 意 柳
， 窥 夜， ， 亏 曲 料， ，
还 户 永 凄 难 休 银 素 深 澹
老 端。 凉 补 问 钩 娥 深 彩
尽 正 处 金。 小、 拜 穿
、 。 、 镜 ， 犹 ， 花
桂 何。 宝 带 相，
花 人 帘 离 逢 依

译文

一弯新月渐渐升起，悬挂在柳梢之上，淡淡的月光穿过花丛，隐约划破了初降的暮色。新月便已带着团圆的意味，我深深地拜月祈愿，可在这香径之上，能同谁相逢呢。

新月如眉尚未画好，想来那月中嫦娥，还带着离别的愁恨。最令人喜爱的是，那一弯小小的银钩似的月牙，像宝帘般挂在清冷的秋空。

千古以来月亮的圆缺不必去追问。

可叹的是慢慢磨利玉斧，也难以修补那残缺的圆月。

太液池依旧还在，可在这凄凉之处，还有谁来重新赋写那清朗的月色美景。故乡的夜晚漫长。

且等待那月亮转过方向，端正地照进窗户。

看那云外山河，连月中的桂花影，也都要衰老殆尽了。

默写练习

浣溪沙·漠漠轻寒上小楼

〔宋〕秦观

自 漠
在 漠
飞 轻
花 寒
轻 上
似 小
梦 楼

， ，

无 晓
边 阴

译文

漠漠的轻寒漫上了小楼，清晨的阴云惹人厌烦，仿佛已是深秋。淡烟流水映在画屏上，显得格外幽静。

丝 无
雨 赖

自在飘飞的落花轻得像梦，无边无际的细雨细得像丝，珠帘悠闲地挂在小银钩上。

注释

漠漠：弥漫、笼罩的样子。

无赖：这里指令人厌烦、无可奈何。

穷秋：深秋。

宝帘：对帘子的美称。

如 穷
愁 秋

。 。

宝 淡

帘 烟

闲 流

挂 水

默写练习

摸鱼儿

〔宋〕刘辰翁

叹看深君问但少怎
 一白杯且前细雨年知
 笑发欲前住度雨裊他
 论临尊空共宵，桃东断裊、
 文分前眉歌更草花风桥天春
 ，把，皱声恁草，似，回首涯归
 清手已滑时留刘旧憔恨何
 狂。似，候君郎。悴，处
 顾人翻。翦能人长，
 曲人湿韭记归结相
 ，有春。花后西逢
 此。衫花。湖且

译文

怎么知道他，春天回到了哪里，既然相逢就暂且喝干杯中酒。
 少年时缠绵的天涯遗恨，长久地系在西湖的烟柳上。

不要回头。

只见细雨中断桥边，憔悴的人归来之后。

东风还像从前一样。

问从前的桃花，刘郎还能记得，花还认得刘郎吗。

您暂且留下，匆匆忙忙留您一起剪韭菜。

前一夜更是那样的时候。

深杯想和着歌声一起滑下，反而打湿了春衫的半边袖子。

白白地皱起眉头。…

默写练习

石州引·石州慢

〔宋〕贺铸

枉欲已画 还烟长薄
望知是楼 记横亭雨
断方经芳 初水柳初
天寸年酒 关际色寒
涯，，，将来，缠，
，共杳红发，映黄斜
两有杳泪。恰带，照
厌几音清 而几远弄
厌许尘歌 今点客晴
风清多， 时归一，
月愁绝顿 节鸦枝春
。 ， 。 成 。 ， 先意

译文

芭蕉清东折空
小雨刚停，天气微寒，夕阳的余晖拨弄着晴光，春天的意味显得空旷辽阔。
长亭边的柳枝上，柳色刚刚泛出嫩黄，远行的人已先折下一枝。
烟雾横在水边，映衬着几只归巢的乌鸦，东风把边塞的积雪都吹化了。
还记得当初出关来到这里，恰好也是现在这个时节。

将要出发时。

画楼里摆着美酒，歌女流着红泪唱着清歌，转眼间就成了凄清的离别。
已经过了一年，音信渺茫，多半断绝。
要想知道我心中，共有多少清愁，就像芭蕉卷着叶子不展开、丁香结着花蕾不开。
白白地望断天涯，两人都恹恹无缘，辜负了这风月。

默写练习

行香子·树绕村庄

〔宋〕秦观

远 树

远 绕

围 村

墙 庄

， ，

隐 水

隐 满

茅 陂

堂 塘

○ ○

译文

绿树环绕着村庄，春水溢满了池塘。
我迎着东风，满怀豪情地漫步游赏。
小小的园子没有多大，却收尽了整个春光。
园里有粉红的桃花，雪白的李花，金黄的菜花。

远处有一道围墙，隐约可见几间茅草屋。
流水桥边，青色的酒旗随风飘扬。
我偶然来了兴致，信步走过东边的山冈。
正看见黄莺啼叫，燕子飞舞，蝴蝶奔忙。

飏 倚

青 东

旗 风

、 、

流 豪

水 兴

桥 徜

旁 徉

○ ○

默写练习

偶 小

第 二

水龙吟

〔宋〕晁补之

纵世那算吹幽问
樽上知忍春尽葩春
前功自轻春常繁细何
痛名是辜恨不红萼苦
饮，，、十老，，匆
，老桃芳常，占小匆
狂来花醪八人春园，
歌风结经九愁长低带
似味子口。春久槛风
旧，，。老，，伴
，春不，不壅雨
情归因愁如培如

译文

问春天为什么这样匆匆离去，带着风伴着雨像奔驰一样急速。
幽静的花朵细小的花萼，在小园的低矮栏杆旁，培土养护还没有完成。
风吹尽了繁盛的红花，要论占得春光长久，还不如垂柳。
想来春天是永远不会老的，是人发愁春天老去，这愁只是人间才有。

春恨十次里常有八九次。

怎么忍心轻易辜负了美酒，不让她经过口唇。

哪里知道本来就是，桃花结出果实，并不是因为春天消瘦了。

世上的功名，年老时的滋味，都像春天归去的时候。

纵然在酒杯前痛快饮酒，狂放高歌还像从前一样，心情却难以依旧。

默写练习

生查子

〔宋〕刘克庄

人 浅 物
散 画 色
市 镜 旧
声 中 时
收 眉 同
， ， ，
渐 深 情
入 拜 味
愁 楼 中
时 西 年
节 月 别

戏 繁
鼓 灯
侵 夺
明 霁
发 华
。 。

译文

繁盛的灯火盖过了雨后晴空的月光。
戏鼓声一直响到天亮。
眼前的景物和从前一样，
人到中年，心境滋味却已不同。

对着镜子淡淡地描画眉毛，
在楼西深深拜祭明月。
人群散去，街市的喧闹声也停了，
渐渐进入令人忧愁的时节。

默写练习

月下笛

〔宋〕张炎

恐只半谩连寒万
翠愁零惊昌窗里
袖重此落回约梦孤
、洒时天，凄略里云
正西心涯依张悄无，
天州事倦依绪，多犹清
寒泪良旅断。相柳记游
，，苦。桥看，经渐
犹问。鸥烛第行远
倚杜鹭影一旧，
梅曲。，是时故
花、拥、路人

译文

万里长空飘着一片孤云，我清雅的游历渐渐远去，老朋友如今在哪里。
在寒窗下的梦里，还记得当年走过的旧路。

连昌宫一带大约没剩多少柳树了，最让人难受的，是夜里听那雨声。
徒然惊醒，凄清寂静，相对只有烛影，裹着被子又能和谁说话。

张绪啊，你为什么回来得这么晚。

当年断桥边的鸥鹭，已经大半零落，只余依依难舍。

我已是天涯倦游的旅人。

此时心中的愁苦实在深重。

只愁再洒下西州那样的伤心泪，问一问杜曲的人家还在不在。

恐怕那翠袖佳人，正在天寒时节，还倚着那株梅花树。

默写练习

蝶恋花·送春

〔宋〕朱淑真

绿 楼

满 外

山 垂

川 杨

闻 千

杜 万

宇 缕

。 。

便 欲

做 系

无 青

情 春

译文

楼外垂着千万条柳丝。想要拴住青春，让它稍作停留，春天还是离去了。柳絮还在风前飘飞。跟着春天，且看它归向何处。

山川间绿意满眼，听到杜鹃啼叫。就算人无情，难道不也为愁苦所困吗。端起酒杯送别春天，春天却不说话。黄昏时却下起了潇潇细雨。

注释

青春：这里指春天，不是指人的年少时期。

杜宇：杜鹃鸟，啼声凄切，古诗词中常用来表达思归或悲愁。

便做：即使、就算。

莫也：莫非也、难道不也。…

莫 少

也 住

愁 春

人 还

苦 去

。 。

把 犹

默写练习

蝶恋花·伫倚危楼风细细

〔宋〕柳永

拟 伫

把 倚

疏 危

狂 楼

图 风

一 细

醉 细

， ，

对 望

酒 极

当 春

歌 愁

， ，

强 黯

乐 黯

还 生

无 天

味 际

。 。

衣 草

惜 色

译文

我久久地倚靠着高楼，微风细细地吹着。
望到天边，春天的愁绪暗暗地从天际升起。
草色和烟霭都笼罩在夕阳的余晖里。
我默默无言，谁能理解我凭栏远望的心意？

本想放纵一下，求得一醉。
对着酒唱歌，勉强作乐却还是觉得没有滋味。
衣带渐渐宽松，我也始终不后悔。
为了她，我甘愿变得消瘦憔悴。

默写练习

菩萨蛮·小山重叠金明灭

〔唐〕温庭筠

照 小
花 山
前 重
后 叠
镜 金
, 明
花 灭
面 ,
交 鬓
相 云

译文

画屏上小山重重叠叠，晨光在屏上明暗闪烁。
如云的鬓发轻轻掠过，雪白芬芳的脸颊。
慵懒地起身，描画细长的蛾眉，
摆弄妆容，梳洗得慢慢悠悠。

对着前后两面镜子，照看头上的花饰，
花与人面在镜中交相辉映。
刚熨帖好的绣花罗袄上，
绣着一双双金色的鸂鶒。

映 欲
。 度
新 香
帖 腮
绣 雪
罗 。
襦 懒

默写练习

双 蛾

鹧鸪天·彩袖殷勤捧玉钟

〔宋〕晏几道

从 彩
别 袖
后 殷
， 勤
忆 捧
相 玉
逢 钟
， ，
几 当
回 年

译文

你穿着彩袖的衣裳，殷勤地捧着玉杯向我敬酒，当年我甘愿喝得满面通红，一醉方休。
舞到楼心那轮明月低垂，歌到桃花扇底的风都停了。

自从分别以后，我常常回忆我们相逢的情景，多少酒在梦里与你相聚。
今晚我一次次举起银灯照看，还怕这相逢又是一场梦。

注释

彩袖：指歌女彩色的衣袖，代指歌女。

玉钟：玉制的酒杯。

拚却：甘愿，不顾惜。

舞低杨柳楼心月：跳舞跳得楼心明月低垂，指夜深。

默写练习

					今 舞						
					宵 低						
					剩 杨						

菩萨蛮·平林漠漠烟如织

〔唐〕李白

玉 平
阶 林
空 漠
伫 漠
立 烟
， 如
宿 织
鸟 ，
归 寒
飞 山

译文

平展的树林迷迷蒙蒙，烟雾像织成的布一样浓密。
一带寒冷的山峦，呈现出令人伤心的碧绿色。
暮色渐渐进入高楼，楼上有人正在发愁。

在玉石台阶上白白地久站，归巢的鸟儿飞得那样急。
哪里才是回家的路呢？
只看见长亭接着短亭，一程又一程。

注释

漠漠：迷蒙、广布的样子。
暝色：暮色，傍晚的天色。…

默写练习

					玉	平					
					阶	林					
					空	漠					
					伫	漠					
					立	烟					
					，	如					
					宿	织					
					鸟	，					
					归	寒					
					飞	山					
					急	一					
					带						
					何	伤					
					处	心					
					是	碧					
					归	。					
					程	暝					
					？	色					
					长	入					
					亭	高					
					台	楼					

霜叶飞

〔宋〕吴文英

漫 小 聊 记 半 关
细 早 蟾 对 醉 纵 壶 心
将 惊 白 斜 旧 蹋 凄 玉 秋 事
、 飙 发 影 节 南 凉 勒 水 ， 断
茱 从 转 传 屏 谁 轻 荐 斜 烟
萸 卷 东 杯 ， 吊 飞 黄 阳 离
看 乌 篱 ， 彩 扇 花 红 绪
， 纱 万 ， 尘 咽 迅 ， 隐 。
， 去 缕 夜 笺 羽 香 霜
约 。 。 冷 蠹 、 。 西 树
明 残 管 寒 风 。
年 蛩 ， 蝉 雨
， 语 断 倦 。

译文

断断续续的烟雾，离别的愁绪。
心中牵挂的事，是夕阳的红色隐没在经霜的树林里。
半壶秋水般的酒，献上菊花，香气在西风中飘散。
纵然有玉勒雕鞍的骏马，能轻快地飞驰如迅疾的鸟羽。
凄凉之中，谁来凭吊那荒台古迹。
记得醉后踏游南屏山，彩扇呜咽，寒蝉倦怠如梦，不知道蛩素。
姑且对着旧日的节令传杯饮酒，尘封的信笺，被虫蛀的笔管，断了的词阙经年懒得再赋。
小月斜影转过东篱，夜冷中残存的蟋蟀在鸣叫。
早已白发，因为愁绪万缕。
狂风卷着乌纱帽飞去。…

默写练习

阮郎归

〔宋〕晏几道

梦 衾 一 旧
那 魂 愁 凤 秋 春 人 香
堪 纵 肠 冷 来 犹 情 残
和 有 待 ， 书 有 恨 粉
梦 也 酒 枕 更 数 不 似
无 成 舒 鸳 疏 行 如 当
。 虚 。 孤 。 书 。 初
。 。 。 。

译文

旧日的香气和残存的脂粉还像当初一样。
可叹人的情意却不如从前。
整个春天还能收到几行书信。
到了秋天，书信就更加稀少了。

绣着凤凰的被子冷冷清清，绣着鸳鸯的枕头孤孤单单。
满怀愁绪只能等酒来舒解。
就算梦里能相见，也终究是虚幻的。
更何况连梦也没有呢。

默写练习

蝶恋花·醉别西楼醒不记

〔宋〕晏几道

衣 醉
上 别
酒 西
痕 楼
诗 醒
里 不
字 记

。 。

点 春
点 梦

行 秋
行 云

， ，

总 聚
是 散
凄 真
凉 容

意 易

。 。

译文

醉别西楼醒来后已不记得当时情景。
像春梦秋云一样，聚散真是太容易。
斜月照进半扇窗，我仍难以入睡。
画屏悠闲地展开，上面是吴山的翠色。

衣上沾着酒痕，诗里写着字句。
一点点一行行，总是凄凉的心意。
红烛自怜没有好办法。
夜寒中空自替人垂泪。

默写练习

菩萨蛮·人人尽说江南好

〔唐〕韦庄

垆 人

边 人

人 尽

似 说

月 江

， 南

皓 好

腕 ，

凝 游

霜 人

雪 只

。 合

未 江

老 南

莫 老

还 。

乡 春

， 水

还 碧

乡 于

何 不

译文

人人都说江南好，
漂泊的游子只应该在江南住到老。
春天的江水碧绿得胜过天空，
在画船上听着雨声入眠。

酒垆边的女子像月亮一样明丽，
洁白的手腕像凝结的霜雪。
没有年老就不要回到故乡，
回到故乡一定会悲伤断肠。

默写练习

相思令·吴山青

〔宋〕林逋

君 吴

泪 山

盈 青

， ，

妾 越

泪 山

盈 青

， ，

罗 两

带 岸

同 青

心 山

结 相

未 送

成 迎

， ，

江 争

边 忍

潮 有

已 离

不 停

译文

吴山青翠，越山青翠，两岸的青山送走行人又迎来行人，怎么忍心让人有离别之情？

你泪水满眼，我泪水满眼，罗带上的同心结还没有打成，江边的潮水已经涨平了。

注释

吴山：泛指钱塘江北岸的山，春秋时属吴国。

越山：泛指钱塘江南岸的山，春秋时属越国。

争忍：怎忍，怎么忍心。

罗带同心结：用丝带打成同心结，象征男女相爱、永不分离。

潮已平：潮水涨满，暗示船将启航，离别在即。

默写练习

					江	争					
					边	忍					
					潮	有					

不 停

采莲令

〔宋〕柳永

更 万 一 千 翠
回 般 贪 叶 娇 娥 西
首 方 行 兰 面 执 征
、 寸 色 舟 、 手 客
重 ， 、 ， 盈 送 、
城 但 岂 便 盈 临 此
不 饮 知 恁 伫 歧 时
见 恨 离 急 立 ， 情
， ， 绪 桨 ， 轧 苦
寒 脉 。 凌 无 轧 。
江 脉 波 言 开
天 同 去 有 朱
外 谁 。 泪 户

月
华
收
，
云
淡
霜
天
曙
。

译文

月光收敛，云色淡薄，霜天里天色破晓。
西行的旅人，此时心情凄苦。
翠娥握着我的手送到岔路口，轻轻地打开朱红门户。
千娇百媚的面容，盈盈地立，无言只有泪，断肠时怎忍回头再看。
一叶兰舟，就这样急桨凌波而去。
贪恋赶路，哪里知道离别的愁绪。
万般心绪，只能饮恨，脉脉深情同谁诉说。
再回头，重重城郭已看不见，寒江天外，隐隐约约两三棵烟树。

默写练习

			。		。					

西江月·问讯湖边春色

〔宋〕张孝祥

世 问

路 讯

如 湖

今 边

已 春

惯 色

， ，

此 重

心 来

到 又

处 是

悠 然

三 年

寒 东

光 风

亭 吹

下 我

水 过

如 湖

三 年

译文

问候湖边春天的景色，再次来到这里已经是三年之后。
东风送我乘船渡过湖面，杨柳细长的枝条轻轻拂过脸颊。

世间的道路如今已经习惯，这颗心无论到哪里都悠然自在。
寒光亭下的湖水清澈如天空，忽然飞起一片沙鸥。

注释

问讯：问候、探望。

世路：人世间的道路，指人生经历、仕途坎坷。

悠然：闲适自在的样子。

寒光亭：地名，在今江苏溧阳三塔寺附近。...

默写练习

					亭	吹					
					下	我					
					水	过					

凤箫吟·锁离愁

〔宋〕韩缜

消 锁

魂 离

。 愁

池 ，

塘 连

别 绵

后 无

， 际

曾 ，

行 来

处 时

译文

离愁紧紧缠绕，连绵不断无边无际，来的时候路上芳草刚刚散发出香气。绣帐中的人思念远方，暗暗流下珍珠般的眼泪，哭泣着送别远行的车轮。长陌总是出现在眼前，更有重重叠叠的远水和孤云。只能登上高楼极目远望，整日望到天尽头也看不见远行的人。

绿 上

令人伤心啊。池塘分别之后，曾经走过的地方，绿草都嫉妒她轻盈的衣裙。那时牵着洁白的手，在纷飞的落花柳絮中，缓缓走在芳香的草地上。妒春颜白白地改变，而年年花草的春意却总是常新。走遍绿色的原野，尽情游玩醉倒安眠，不要辜负美好的青春。

轻 熏

注释

陌上初熏：路上的草刚刚散发出香气。熏，香气。
绣帟：绣花的帐幕，指女子居住的内室。...

裙 。

。 绣

恁 帟

时 人

携 念

在 远

默写练习

高阳台

〔宋〕王沂孙

更 如 怎 江 但 相 小 残
消 今 得 南 凄 思 帖 雪
他 处 银 自 然 一 金 庭
， 处 笺 是 ， 夜 泥 阴
几 生 ， 离 满 窗 ， ，
度 芳 殷 愁 树 前 不 轻
东 草 勤 苦 幽 梦 知 寒
风 ， 与 ， 香 ， 春 帘
， 纵 说 况 ， 奈 在 影
几 凭 年 游 满 个 谁 ，
度 高 华 骢 地 人 家 霏
飞 、 。 古 横 、 。 霏

译文

庭院背阴处还残留着积雪，帘幕间透进微微寒意，玉管中飞出的笛灰纷纷扬扬，报告着春的消息。

小小的金泥帖子，不知春天已到了谁家。归天春
相思中一夜窗前入梦，无奈那人被水隔天遮，难以相见。
只觉凄然，满树幽香浮动，满地梅影横斜。雁遮葭

江南本就让人尝尽离愁之苦，何况骑着马走在古道上，看归雁落在平沙。
怎样才能得到银笺，殷勤地诉说年华流逝。
如今处处都长满芳草，纵然登高远望，也看不见天涯。
更哪堪忍受，几度东风吹过，几度落花飘飞。

默写练习

淡黄柳

〔宋〕姜夔

燕 强 看
燕 携 尽
飞 酒 马
来、 明 上 吹
， 朝 正 单 入 空
问 桥 岑 衣 垂 城
春 宅 寂 寒 杨 晓
何， 食。 恻 陌 月
在 怕 。 恻 。
， 梨 江
唯 花 南
有 落 旧
池 尽 相

译文

空荡荡的城里，拂晓的月亮还挂着。
月光和晨风吹进垂柳成行的小路。
我骑在马上，单薄的衣裳挡不住阵阵寒意。
看遍了那鹅黄嫩绿的新柳，都是我从前在江南就认识的旧相识。

正是寂寞冷清的时候。
明天又到了寒食节。
勉强带着酒，来到小桥边的宅院，只怕梨花落尽之后，眼前就变成一片秋日的萧瑟。
燕子飞来了，问春天在哪里，只有池塘依旧碧绿。

默写练习

桂枝香·金陵怀古

〔宋〕王安石

念 登
往 临
昔 送
， 目
繁 ，
华 正
竞 故
逐 国
， 晚
叹 秋

译文

登上高处放眼远望，正是故都金陵的晚秋时节，天气开始变得萧瑟清冷。
千里长江澄澈得像一条白色的绸带，青翠的山峰簇拥在一起。
夕阳里，来来往往的船帆穿梭不停，背着西风，酒旗斜斜地高挂着。
彩绘的船只仿佛浮在淡淡云间，银河般的水面白鹭飞起，这美景连图画也难以完全描绘出来。

回想往昔，这里的人们争相追逐繁华。
可叹那门外楼头的旧事，悲伤和遗恨接连不断。
千百年来，人们登高面对这景色，空自感叹兴亡荣辱。
六朝的旧事已随流水逝去，只剩下寒烟中衰败的野草凝结着一片暗绿。
直到今天，歌女们还时时唱着那首《后庭花》的遗曲。

头 初
外 天
楼 气
头 初
悲 。

默写练习

恨 千
相 里
续 澄

曲游春

〔宋〕周密

正轻映看燕楚
满奈暝帘画沸约苑
湖蝶怨笼底船十里莺东
、怨寒宫新，里漠漠期风
碎、管，眉烟柳尽、香，外
月良酬怕，凝陌入乱恼，
摇宵寒梨堤碧。西弦丛芳暖
花岑食云上。泠丛情丝
，寂。梦游，笛偏情
怎。冷勒闲。在絮
生，。却，，
去杏半翠春
得香湖深思

译文

楚地的园林外吹着东风，暖融融的游丝和柳絮飘飞，春天的思绪像织布一样密密交织。
燕子相约、黄莺有约，可恼人的春情偏偏藏在绿叶深处、红花缝隙之间。
弥漫的香尘隔断了视线。
十里之内沸腾着杂乱的弦声和丛集的笛声。
看那画船，全都驶入西泠桥那边，把半湖春色闲置了下来。

柳树成行的小路上。

新生的烟雾凝聚成碧色。

映照着帘幕下美人的宫样眉黛，和堤上骑马游春的人。

轻薄的暮色笼罩着寒意，怕梨花如云的梦会冷，杏花的香气也带着愁意笼罩。

歌声和管乐酬答着寒食节。…

默写练习

玉楼春

〔宋〕宋祁

东城渐觉风光好。
。皱波纹迎客棹。
。绿杨烟外晓寒轻，
。红杏枝头春意闹。
浮生长恨欢娱少。
。肯爱千金轻一笑。
。为君持酒劝斜阳，
。且向花间留晚照。

译文

东城渐渐觉得风光美好。
皱起波纹的水面迎接客船。
绿杨烟霭外清晨的寒意轻微，红杏枝头春意喧闹。

浮生常常遗憾欢娱太少。
怎肯吝惜千金而轻视一笑。
为你端着酒劝说斜阳，暂且向花间留下晚照。

注释

棹：船桨，这里代指船。
浮生：短暂虚幻的人生。…

默写练习

三五七言 / 秋风词

〔唐〕李白

早 长 入 相 落
知 相 我 思 叶
如 思 相 相 聚
此 兮 思 见 还
绊 长 门 知 散
人 相 ， 何 ，
心 忆 知 日 寒
， ， 我 ？ 鸦
何 短 相 此 栖
如 相 思 时 复
当 思 苦 此 惊

秋
风
清
，
秋
月
明
，

译文

秋风清冷，秋月明亮。

落叶聚在一起又被吹散，寒鸦栖息在树上又被惊起。

相思的人要相见，不知要到哪一天？此时此夜，实在让人难以承受这份情思！

走进我相思的门，就知道我相思的苦。

长久地相思啊长久地回忆，短暂的相思也没有尽头。
早知道相思这样牵绊人心，还不如当初就不要相识。

注释

寒鸦：秋冬时节的乌鸦。

栖复惊：栖息了又被惊动。复，又。°…，

默写练习

小重山

□ 章良能

无 身 迟 小
寻 旧 闲 迟 雨 阑 柳
处 游 时 往 日 馀 红 暗
， 无 序 事 ， 风 芍 花
惟 处 好 莫 犹 软 药 明
有 不 ， 沉 带 碎 ， 春
少 堪 且 吟 一 鸣 已 事
年 寻 登 。 分 禽 抽 深
心 。 临 阴 。 簪 。
。 。 。 。

译文

柳色深绿，花色明艳，春意已经很深了。
小小的栏杆边，红色的芍药花已经抽出了花苞，像簪子一样。
雨后风儿轻柔，传来细碎零星的鸟鸣声。
太阳缓缓移动，天色还带着一分阴翳。

往事不要再反复思量了。
如今身得清闲，时节又美好，姑且登高望远吧。
从前游玩过的地方，没有一处不能重新找到。
只有一样再也找不回来，那就是少年时的心境。

默写练习

水调歌头·游览

〔宋〕黄庭坚

坐 瑶
玉 草
石 一
， 何
倚 碧
玉 ，
枕 春
， 入
拂 武
金 陵
徽 溪

译文

瑶草多么碧绿，春色来到武陵溪。
溪上桃花无数，枝头上有黄鹂啼鸣。
我想穿过花丛寻找路径，一直走进白云深处，让浩然之气化作彩虹。
只恐怕花丛深处，红露沾湿了人的衣裳。

谪 溪

坐在玉石上，倚着玉枕，拂拭金徽琴。
谪仙人哪里？没有人陪我举白螺杯饮酒。
我为的是灵芝仙草，不是为了红唇粉脸，长啸有什么用呢？
醉舞着下山去，明月追随着人归来。

仙 上

何 桃

处 花

？ 无

无 数

人 ，

伴 枝

默写练习

贺新郎·别茂嘉十二弟

〔宋〕辛弃疾

将 绿 别
军 树 茂
百 听 嘉
战 鹧 十
身 鷓 二
名 。 弟
裂 更 。
。 那 鹧
向 堪 鷓
河 、 、

译文

绿树间听着鹧鸪的啼叫。更哪能忍受，鹧鸪的叫声刚停，杜鹃又声声凄切。啼到春天归去无处可寻，只恨百花全都凋谢。算来这还比不上人间的离别。马上弹着琵琶走向关塞，天色昏黑，更想起陈皇后乘翠辇辞别金阙。看那燕子，送别归去的妾。

将军身经百战却身败名裂。在河梁上回头遥望万里，与故人永远诀别。易水萧萧，西风寒冷，满座送行的人衣冠如雪。正是壮士悲歌还未唱完，啼鸟若也知这么多恨，料想它不啼清泪而长啼血。谁与我共醉明月。

注释

鹧鸪：鸟名，即鹧鸪，一说指杜鹃。

鹧鸪：鸟名，叫声凄切。…

默写练习

踏莎行·春暮

〔宋〕寇准

密 春
约 色
沉 将
沉 阑
， ，
离 莺
情 声
杳 渐
杳 老

， ，

译文

春天的景色将要结束了，黄莺的叫声渐渐变得苍老。红花已经落尽，青梅还很小。
画堂里寂静无人，细雨蒙蒙地下着，屏风半掩着，残留的香气袅袅飘散。

深密的约会已经遥远模糊，离别的情思也渺茫难寻。落花镜上落满了灰尘，我也懒得去照。
倚在楼上默默无语，几乎要伤心断魂，辽阔的天空暗淡阴沉，一直连接到远方的芳草。

注释

阑：将尽，快要结束。

红英：红花。

画堂：装饰华美的厅堂。

屏山：屏风，因屏风上常画山水，故称。…

默写练习

					。	。					
					倚	画					

摸鱼儿

□ 朱嗣发

悔 君 奈 浑 紫 对
不 不 雨 不 丝 西
早 见 覆 记 罗 风
荆 一、 枉 了 月 愁 云 安、 带、
钗 时 长 玉 痕 压 空 翻 花 漫 鸳 鬓
, 左 门 消 犹 照 云 着 手 鸯 摇
暮 计 青 香 照 云 蒂 织 结 烟
天。 草 碎 无 寐 坠 宽。 回, 碧
修 春 意 。。 分 文 的,
竹 风 。。 窄, 的 参
, 泪 。。 上 几 镜 差
头。 。。 石 度 盟 前

译文

面对秋风，鬓发如烟云般青碧摇曳，往事参差如流水般涌上心头。
紫色的丝罗带上系着鸳鸯结，那是我们明明白白的镜盟钗誓。
如今却全然不记得了，我徒然亲手织着回文诗，多少次心都要碎了。
想要安放好花蒂。
无奈雨覆云翻，情意虽宽却缘分太窄，就像石上的玉簪一样脆弱易断。

朱楼之外。
愁绪压着空中的云，仿佛要坠落下来。
月痕还照着无眠的我。
阴晴也只能随天意。
白白地玉消香碎。…

默写练习

花非花

〔唐〕白居易

去 来 夜 花
似 如 半 非
朝 春 来 花
云 梦 ， ，
无 几 天 雾
觅 多 明 非
处 时 去 雾
。 ？ 。 。

译文

说它是花，又不是花；
说它是雾，又不是雾。
半夜时分悄悄到来，
天亮时分又离去。
来的时候像一场春梦，能有多久呢？
去的时候像清晨的云彩，再也无处寻觅。

注释

朝云：早晨的云彩。觅：寻找。

默写练习

调笑令·边草

〔唐〕戴叔伦

千 边
里 草
万 ，
里 边
月 草
明 ，
。 边
明 草
月 尽
， 来

译文

边地的草啊，边地的草，边草枯尽的时候，守边的士兵也老了。
山南山北，雪后初晴，
千里万里，月色通明。

明月啊，明月，胡笳一声吹响，让人愁到极点。

注释

边草：边地的野草。

兵老：守边的士兵因久戍而衰老。

雪晴：雪后放晴。

胡笳：古代北方民族的一种吹奏乐器，声音悲凉，常用来表现边塞的愁思。…

默写练习

					千	边					
					里	草					
					万	，					
					里	边					
					月	草					
					明	，					
					。	边					
					明	草					
					月	尽					
					，	来					
					明	兵					
					月	老					
					，	。					
					胡	山					
					笳	南					
					一	山					
					声	北					
					愁	雪					
					绝	晴					

相见欢·金陵城上西楼

〔宋〕朱敦儒

中 金
原 陵
乱 城
， 上
簪 西
纓 楼
散 ，
， 倚
几 清
时 秋
收 。

译文

我独自登上金陵城的西楼，倚栏面对清冷的秋色。
万里长空下夕阳低垂到地面，长江滚滚向东流。

中原大地战乱纷起，士大夫们四处流散，什么时候才能收复失地？
试着请悲凉的秋风吹送我的泪水，越过扬州。

注释

金陵：今江苏南京。

簪纓：古代官员的冠饰，这里代指做官的士大夫。

收：收复失地。

倩：请、央求。…

默写练习

					泪，						
					，大						

天香

〔宋〕王沂孙

漫惜馀熏，空篝素被。
荀更。一红讯孤。
令好翦。缕瓷远峤。
如今故春。紫候槎蟠。
今溪灯。帘火风烟。
顿飞、几回娇半醉。
老雪夜寒花碎。
，，小窗深。
总忘窗碎。
却深。
、闭。
樽。云玉作宫。
前。气指断夜。

译文

孤峤蟠烟，层涛蜕月，骊宫夜采铅水。
孤独的山峰上盘绕着烟雾，层层波涛中月亮像蜕皮般升起，仿佛在骊宫深夜采集铅水。
讯远槎风，梦深薇露，化作断魂心字。
远方的消息随着木筏的风传来，深沉的梦里沾着蔷薇的露水，都化作了令人断魂的心字香。
红瓷候火，还乍识、冰环玉指。
红瓷香炉守着火候，忽然又看见那冰凉的玉环和纤纤玉指。
一缕紫帘翠影，依稀海天云气。
一缕香烟萦绕在帘幕上，留下翠绿的影子，依稀像是海天之间的云气。

几回娇半醉。
多少次娇柔地半醉着。…

默写练习

忆秦娥·箫声咽

〔唐〕李白

乐 箫

游 声

原 咽

上 ，

清 秦

秋 娥

节 梦

， 断

咸 秦

阳 楼

古 月

译文

箫声呜咽悲凉，秦娥从梦中惊醒，只见秦楼上空挂着一轮明月。
秦楼上空的那轮明月，年年照着柳色青青，也照着灞陵桥上令人伤心的离别。

乐游原上正是清秋时节，通往咸阳的古道上却听不到秦人的音信。
音信断绝，只有萧瑟的西风、如血的残阳，映照出汉代留下的陵墓和宫阙。

注释

箫声咽：箫声呜咽，形容声音悲凉。
秦娥：泛指秦地（今陕西一带）的女子，这里指思念远方亲人的女子。
灞陵：地名，在今陕西西安东，附近有灞桥，古人常在此折柳送别。
乐游原：地名，在今陕西西安南，唐代是登高游览的胜地。…

默写练习

音 年

尘 年

绝 柳

， 色

正

卜算子·片片蝶衣轻

〔宋〕刘克庄

朝 片

见 片

树 蝶

头 衣

繁 轻

， ，

暮 点

见 点

枝 猩

头 红

少 小

译文

一片片花瓣像蝴蝶的翅膀那样轻盈，一点点红色花朵小巧玲珑。
说是老天不爱惜花，可它却把花造得百种千般精巧。

早上还看见枝头花朵繁密，傍晚就看见枝头花变道了。
说是老天果真爱惜花，可花却被雨水冲洗、被风吹落了。

注释

蝶衣：蝴蝶的翅膀，这里比喻花瓣轻薄如蝶翼。

猩红：像猩猩血那样的红色，指深红、鲜红。

天公：老天爷，指上天。

惜：爱惜、怜惜。…

默写练习

					惜	惜					
					花	花					

洞仙歌·冰肌玉骨

〔宋〕苏轼

起 冰 仆
来 肌 七
携 玉 岁
素 骨 时
手 ， ，
， 自 见
庭 清 眉
户 凉 州
无 无 老
声 汗 尼

译文

（她）肌肤如冰似玉，自然清凉没有汗。水边宫殿里风吹来，暗暗的香气弥漫。
绣帘掀开，一点明月偷偷照人，人还没有睡。斜看北斗，金钗横斜，鬓发凌乱。

起身牵着洁白的手，庭院门户寂静无声，不时看见稀疏的星星渡过银河。
试问夜怎么样了？夜已经三更，月光淡了，玉绳星低低转动。
只是屈指计算西风什么时候来，却没料到凉爽的风华在暗中悄悄更换。

注释

眉州：地名，今四川眉山。
蜀主孟昶：五代时后蜀的君主。
花蕊夫人：孟昶的妃子。…

默写练习

试 绣 九

洞 仙 歌

柳梢青

〔宋〕蔡伸

自 丁 满 可
是 香 院 怜
休 露 东 又 数
文 泣 风 是 声
， 残 ， ， 鶗
多 枝 海 春 鴂
情 ， 棠 归 。
多 算 铺 时
感 未 绣 节
， 比 ， 。

译文

几声杜鹃鸟的啼叫。

可叹又到了春天归去的时候。

满院东风吹拂，海棠花落满地，像铺开的锦绣，梨花飘飞，像纷纷的白雪。

丁香花在残枝上沾着露水，像在哭泣，但想来也比不上我心中郁结的愁肠。

我本来就像沈约一样，多情善感，这春风秋月又有什么关系。

注释

鶗鴂：即杜鹃鸟，常在春末啼叫，古人常用来表示春将归去。

休文：南朝文人沈约的字。沈约体弱多病、多情善感，后人常用“沈腰”“休文”指代因愁苦而消瘦多情的人。…

默写练习

鹧鸪天·有客慨然谈功名因追念少年时事戏作

〔宋〕辛弃疾

追 壮
往 岁
事 旌
， 旗
叹 拥
今 万
吾 夫
， ，
春 锦
风 襜
不 突

译文

我壮年时率领着上万兵马，举着旌旗，穿着锦绣的短衣，骑着骏马，刚渡过长江。
金兵在夜里整理着银色的箭袋，我们的军队清晨就骑出金仆姑箭。

追想往事，感叹如今的自己，春风也染不黑我的白发颠了。
却把洋洋万言的平定敌寇的策论，换来了东边邻居家种树的书籍。

注释

壮岁：壮年时期。…

髭 江
须 初

默写练习

					○	○						
					却	燕						
					将	兵						

万 夜

贺圣朝·留别

〔宋〕叶清臣

花 满
开 斟
花 绿
谢 醕
、 留
都 君
来 住
几 。
许 莫
。 匆

译文

斟满绿色的美酒，请你留下来。不要这样匆匆忙忙地回去。三分的春色里，有二分是离愁，更有一分是风雨。

花儿开了又谢，总共能有多少时光。还是放声唱歌去，不要诉说离别的愁苦。不知道明年牡丹盛开的时候，我们又能相逢在哪里。

注释

绿醕：绿色的美酒。醕，美酒。

都来：算来，总共。

休诉：不要诉说（离别的愁苦）。

且 匆
高 归
歌 去
休 。
诉 三
。 分
不 春
知 色
来 二
罗 分

默写练习

清平乐·留人不住

〔宋〕晏几道

渡 留
头 人
杨 不
柳 住
青 ，
青 醉
， 解
枝 兰
枝 舟
叶 去

译文

想留住他却留不住，他醉中解开兰舟的缆绳离去。一桨划开碧波，驶上春水之路，一路经过晓莺啼叫的地方。

渡口的杨柳青青，一枝一叶都含着离情。从此后棹再寄书信来了，画楼里的欢情旧事已无凭据。

注释

兰舟：木兰木造的船，诗词中常作船的美称。

棹：船桨，这里作动词，指划桨。

锦书：书信的美称，典出前秦苏蕙织锦为回文诗寄给丈夫的故事。

云雨：用宋玉《高唐赋》中巫山神女“旦为朝云，暮为行雨”的典故，指男女欢会。…

默写练习

					锦	水					
					书	路					
					休	，					

寄 过

青玉案

□ 无名氏

不枉东风吹客泪，相思难表，
又争似家山桃李。
绿杨庭院，暖风帘幕，
买花载酒长安市。
早过了春事都来几。
绿暗红嫣，浑可事二。

译文

一年的春光总共能有多少。
早早就已经过去了三分之二。
绿叶浓密红花鲜艳，都还算赏心悦目。
绿杨掩映的庭院，暖风吹动帘幕，却有一个人面容憔悴。

在长安街市上买花载酒。
又怎比得上在家乡看桃李花开。
不枉东风吹落游子的眼泪，相思之情难以表达，梦魂无所依托，只有回到家乡才是正理。

，
惟
有

默写练习

				归							
				来							
				是							

竹马子·竹马儿

〔宋〕柳永

南 极 向 览 渐 对 登
楼 目 此 景 觉 雌 孤
画 霁 羸 凭 成 想 一 霓 垒
角 霭 得 高 追 前 叶 挂 荒
, 霏 消 尽 感 欢 惊 雨 凉
又 微 魂 日 , , 秋 , ,
送 , 无 凝 新 指 , 雄 危
残 暝 语 伫 愁 神 残 风 亭
阳 鸦 。 。 易 京 蝉 拂 旷
去 零 积 , 噪 槛 望
。 乱 , 非 晚 , ,
 , 故 雾 , 微 静

译文

登上孤零零的荒凉营垒，在高高的亭子上放眼远望，静静地面对着烟雾笼罩的水中小洲。看那雌霓挂在雨后天空，雄风吹拂着栏杆，稍稍收去了令人烦躁的暑气。

渐渐觉得一片落叶让人惊觉秋天已到，残存的蝉在傍晚时啼鸣，正是秋令时节。观赏景物想起从前的欢乐，遥指京城，在那非雾非烟的深远之处。

面对此景生出追怀之感，新的愁绪容易堆积，老朋友却难以相聚。

登高凭栏整日凝望伫立。只落得黯然销魂、默默无语。

极目远望，雨后云气迷蒙，暮色中乌鸦零乱飞过，江城傍晚一片萧索。南楼传来画角声，又把残阳送走了。

默写练习

澡兰香

〔宋〕吴文英

但念薰萸为银盘
 怅秦风唱梦当瓶丝
 望楼燕江光时露系
 、乳南阴、井腕
 一也，古渐曾，
 屡拟暗调老写彩巧
 新人雨，榴云篆
 蟾归梅怨汀裙窗垂
 ，黄抑洲，簪
 随应，难烟伤往，
 人翦午招箬心事玉
 天菖镜，红少隐

译文

五彩丝线缠绕在手腕上，精巧的篆字垂挂在发簪下，玉一般的人隐在青纱帐中刚刚睡醒。
 银瓶打来井边的露水，彩绘的窗子映着云霞，少年时的往事依稀如在眼前。
 因为当时，曾在石榴裙上题写诗句，如今伤心的是红绡裙的花瓣已经褪色凋落。
 黄粱一梦般的光阴里人渐渐老去，汀洲上烟雾笼罩着箬竹。

。幕魄。觉

不要唱江南的古曲，那哀怨低沉的调子难以招回沉入楚江的魂魄。
 暖风中燕子哺育雏鸟，阴雨里梅子渐渐黄熟，正午的镜台和沐浴盥汤的帘幕。
 想那秦楼中的她，也料想我该回去了，应当剪下菖蒲独自饮酒。
 只能惆怅地望着，一弯新月随着人走到天边。

默写练习

天仙子·水调数声持酒听

〔宋〕张先

沙 水

上 调

并 数

禽 声

池 持

上 酒

暝 听

， ，

云 午

破 醉

月 醒

译文

听着几遍《水调》的曲子，端着酒杯细细听，中午醉后醒来，愁绪却还没有醒。送走春天，春天离去后什么时候才能回来？傍晚对着镜子，感伤流水逝去的光阴，往事和日后的约定都白白地记在心里。

花 愁

沙滩上的鸟儿成双成对，池边天色渐渐昏暗，云层裂开，月亮露出，花儿在月光下摆弄着自己的影子。重重帘幕密密地遮住灯光，风不停地吹，声音刚刚安静下来，明天落花应该会铺满小路。

弄 来

注释

水调：曲调名，即《水调歌》，是隋唐以来流行的乐曲。

流景：像流水一样逝去的光阴。景，日光，这里指时光。

后期：日后的约会、约定。…

影 醒

重 送

重 春

帘 春

幕 去

帘 去

默写练习

夜飞鹊·夜飞鹊慢

〔宋〕周邦彦

但兔何迢华相铜河
徘徊意递骢将盘桥
徊燕重路会散烛斜送
班麦红回意离泪月人
草，满清，会已远处
，向地野纵，流堕，
欹残，，扬探尽馀凉
酹阳遗人鞭风，辉夜
酒、钿语、前霏。何
，欲不渐亦津霏其
极与见无自鼓凉。

望人，闻行，露

译文

在河桥送别友人的地方，这清凉的夜晚是多么漫长。
斜挂的月亮远远坠落，只剩下一点余晖。
铜盘里的蜡烛已经燃尽，泪水般的烛油流干，纷纷扬扬的凉露沾湿了衣裳。
送别的宴席将要散去，我们一同探看风前渡口的鼓声，还有树梢上的参旗星。
那匹花马似乎懂得人的心意，即使扬起鞭它，它走得也很慢。

漫长的道路绕过清旷的原野，人的说话声渐渐听不到了，我空自带着满怀愁绪归来。
哪里想到再来时满地落红，她遗落的钿饰已不见，斜斜的小路都辨认不清了。
兔葵和燕麦长得茂盛，对着残阳，几乎要和人一样高。
我只能在草地上徘徊，把酒洒在地上祭奠，久久地望着天边西边。

默写练习

木兰花·玉楼春

〔宋〕晏殊

池塘水绿风微暖，
记得玉真初见面。
重头歌韵响铮琮，
入破舞腰红乱旋。
玉钩阑下香阶畔，
醉后不知斜日晚。
当时共我赏花人，
点检如今无一半。

译文

池塘里水色碧绿，微风带着暖意。
记得初次见到那位如玉般美好的女子。
她唱起“重头”曲调，歌声清脆如金石相击；
奏到“入破”乐段，舞动的红裙旋转纷乱。

玉钩栏杆下，飘香台阶旁。
醉后竟不知夕阳已西斜、天色将晚。
当时和我一同赏花的人，
如今一一数来，已不到一半。

默写练习

清平乐·候蛩凄断

〔宋〕张炎

暗 候
教 蛩
愁 凄
损 断
兰 ，
成 人
， 语
可 西
怜 风
夜 岸
夜 。

译文

秋虫的鸣声凄凉断续，西风岸上传来人的话语。
月亮落下，沙洲平坦，江水像一条白练，望尽关河也不见一只大雁。

暗暗地让愁苦损伤了庾信，可怜夜夜都牵动情。落
只有那一枝梧桐叶，不知承载了多少秋天的声音！

注释

候蛩：候，时节；蛩，蟋蟀。这里指秋虫。

练：白色的熟绢，常用来形容江水洁白平静。

兰成：南北朝文学家庾信的小字。庾信滞留北方，写有《哀江南赋》等，后世常借以指代羁旅愁思、身世飘零之人。…

默写练习

					暗						
					候						
					教						
					蛩						
					愁						
					凄						
					断						
					兰						
					，						
					成						
					人						
					，						
					语						
					可						
					西						
					怜						
					风						
					夜						
					岸						
					夜						
					。						

水龙吟·次韵章质夫杨花词

〔宋〕苏轼

不 似

恨 花

此 还

花 似

飞 非

尽 花

， ，

恨 也

西 无

园 人

、 惜

落 从

红 教

难 坠

绪。

。 抛

晓 家

来 傍

雨 路

过 ，

。 困

译文

像花又好像不是花，也没有人怜惜，任凭它飘落。
离开枝头，落在路旁，细想起来，看似无情却有情思。
它愁思萦绕，柔肠受损，困倦的娇眼想睁开又闭上。
梦中随风飘到万里之外，去寻找情郎的去处，却又被黄莺的啼叫惊醒。

不恨这杨花飞尽，只恨西园里落花难以重新连理枝。
清晨一阵雨过后，杨花的踪迹在哪里？原来已化作一池碎萍。
春色若分三份，两份已归尘土，一份随流水而去。
仔细看来，那不是杨花，一点一点都是离人的眼泪。

默写练习

					晓	家					
					来	傍					
					雨	路					

。 困

定风波

〔宋〕苏轼

也 回 山 料 一 竹 何 莫
无 首 头 峭 蓑 杖 妨 听
风 向 斜 春 烟 芒 吟 穿
雨 归 来 照 微 风 雨 谁 怕
也 去 萧 却 冷 吹 任 怕
无 瑟 相 酒 平 胜 徐 叶
晴 处 迎 醒 生 马 行 声
。 。 。 。 。 。 。

译文

不要去听那穿过树林打在树叶上的雨声。
不妨一边吟诗长啸，一边慢慢前行。
拄着竹杖，穿着草鞋，比骑马还要轻快。
有什么可怕的？
披着一身蓑衣，在烟雨中任凭一生风雨。

略带寒意的春风把我的酒意吹醒。
感到有些微冷。
山头的斜阳却迎面照来，像是在欢迎我。
回头看看刚才风雨萧瑟的地方。
回去吧。…

默写练习

水龙吟·过南剑双溪楼

〔宋〕辛弃疾

峡 举

束 头

苍 西

江 北

对 浮

起 云

， ，

过 倚

危 天

楼 万

， 里

欲 领

飞 长

还 剑

傲 。

人

元 言

龙 此

老 地

矣 ，

人 言

译文

抬头望西北方向，天上浮云飘动，真想手持一把倚天长剑，横扫万里长空。
人们说这个地方，夜深时常能看见，斗宿和牵牛宿间闪耀着宝剑的光芒。
我却觉得山势高峻，水潭空阔，潭水寒冷，月亮明亮而星星暗淡。
想要点燃犀角下潭去看个究竟，靠着栏杆却又害怕，风雷震怒，鱼龙凄惨。

峡谷紧束着青苍的江水，两岸山峰相对耸起，过这高楼时，想要飞腾却又收敛了气势。
陈登那样的人已经老了！不妨高卧楼上，伴着冰壶和凉席消暑。
千古以来的兴亡盛衰，百年间的悲伤欢笑，一时间都涌上登楼人的心头。
试问是谁又卸下了船帆，停靠在沙岸边，把缆绳系在斜阳里？

默写练习

					元	言					
					龙	此					
					老	地					

人 言

满庭芳

〔宋〕周邦彦

歌 樵 且 如 凭 人 地 风
筵 悴 莫 社 栏 静 卑 老
畔 江 思 燕 久 乌 山 莺
， 南 身 ， ， 莺 近 雏
先 倦 外 飘 年 黄 自 ， ，
安 客 ， 流 年 芦 乐 衣 雨
簟 ， 长 瀚 。 苦 ， 润 肥
枕 不 近 海 竹 小 费 梅
， 堪 尊 ， ， 桥 垆 子
容 听 前 来 拟 外 烟 ，
我 、 。 寄 泛 、 。 午
醉 急 修 九 新 阴

译文

春风使雏莺渐渐长大，雨水滋润得梅子肥硕，正午时嘉树的树荫清凉而圆润。
地势低洼又靠近山，衣服潮湿，费了炉烟来熏干。

人声寂静，乌鸦和老鹰自得其乐，小桥外，新绿的流水溅溅作响。清
倚着栏杆很久，看着黄芦苦竹，打算乘船去九江。

年复一年。

像社燕一样，飘流在浩瀚的大海上，来寄居在长椽上。

暂且不要想身外之事，还是常常靠近酒杯。

憔悴的江南倦客，受不了听那急促的管弦乐声。

在歌筵旁边，先安放好竹席和枕头，容我醉时好眠。

默写练习

诉衷情·永夜抛人何处去

〔唐〕顾夔

争 永

忍 夜

不 抛

相 人

寻 何

？ 处

怨 去

孤 ？

衾 绝

。 来

换 音

我 。

心 香

， 阁

为 掩

你 ，

心 眉

， 敛

始 ，

知 月

相 作

译文

漫长的夜晚，你抛下我去了哪里？一点音信也没有。
香阁的门关着，眉头紧锁，月亮快要落下去。

怎么忍心不去寻找你？只怨自己孤零零地守着被子，
把我的心换成你的，你才会知道我思念你有多深。

注释

永夜：漫长的夜晚。

绝来音：完全没有音信传来。

香阁：女子居住的闺房。

眉敛：眉头紧皱，形容愁苦。…

默写练习

夜合花

〔宋〕史达祖

把芳曾向轻柳
闲是机在销早衫锁
言当人扶瑞歌风凝春未莺
语初醉锦边丝里窥揽魂
,、,惹一,、,花
谁,月如恨寸梅酥犹
敢依何,柔开雨将
疏墙未烛肠半池泪
久狂织底。面塘点
,。鸳鸯,。偷梦
各鸯香情藏自
自。徐愁
思量妆染

译文

柳丝缠绕着黄莺的魂魄，花瓣翻飞着蝴蝶的梦境，我自己知道愁绪已染白了潘岳那样的鬓发。
轻薄衣衫还未披上，仍偷偷把泪痕掩藏。
回想从前的事，害怕时光流逝。
早春时窥见，细润的雨洒落池塘。
在黯然凝神中，梅花半开，情意如徐妃的半面妆般满溢。

风中的游丝像一寸柔肠。
曾在歌声旁惹起愁恨，在烛光下萦绕香气。
芳香的织机与祥瑞的锦缎，为何还没织出鸳鸯。
被人搀扶着醉归，月亮依着墙。
当初，谁敢这样疏放狂荡。…

默写练习

高阳台

〔宋〕张炎

怕见飞花，怕听啼鹃。
无心再续愁筇，歌梦
当年燕子，知何处在也，
但鸥苔深、。韦曲
浅，春斜
东能接，几番游莺，平波卷絮，
断桥
风且伴，蔷薇住，又是明年，
斜
能几番游莺，平波卷絮，
断桥

译文

浓密的树叶间有黄莺筑巢，平静的水波上卷着飘飞的柳絮，断桥边夕阳斜照，归来的船只缓缓而行。

还能再游几次呢？再看花就要等到明年了。草堪归
东风暂且陪伴着蔷薇留住吧，等到蔷薇花开时，春天已经让人怜惜了。
更加凄然的是，西泠桥边万树浓绿，眼罩着暗抹荒凉的烟霭，船

当年的燕子如今飞到哪里去了？只看见韦曲那里苔藓深深，斜川一带野草昏暗。
听说新添的愁绪，如今也蔓延到了鸥鸟身边。
再也没有心思继续那笙歌欢梦，关上重重门户，浅浅地醉着，悠闲地眠卧。
不要拉开帘子。
怕看见飘飞的花瓣，怕听见杜鹃的啼鸣。

默写练习

浪淘沙·把酒祝东风

〔宋〕欧阳修

聚 把

散 酒

苦 祝

匆 东

匆 风

， ，

此 且

恨 共

无 从

穷 容

译文

端起酒杯向东风祈祷，请它暂且留下来，我们一起从容地享受春光。

洛阳城东的垂柳下，是那条紫陌大道。

那里都是当时我们携手同游的地方，我们曾一起游遍了那芬芳的花丛。

人生聚散总是这样匆匆，这遗憾无穷无尽。

今年的花开得比去年还要红艳。

可惜明年的花会开得更好，却不知道那时能和谁一同欣赏？

注释

把酒：端起酒杯。

祝：祈祷，祝愿。…

默写练习

					年	杨					
					红	东					
					。	。					

甘州·八声甘州

〔宋〕张炎

空向折戟一短傍
怀寻芦取字梦枯
感常花白无依林
，野赠云题然古
有桥远归处江道
斜流，去，表，
阳水零，落，长
处，落问叶老河
，待一谁都泪饮
却招身留愁洒马
怕来秋楚。西，
登、。佩——州此

记玉关、踏雪事清游。
寒
气、
脆
貂
裘
。

译文

记得在玉门关外踏雪清游。
寒气冻得貂皮裘衣发脆。
沿着枯林古道，在长河边饮马，这份情意悠悠绵长。
短暂的梦境依然停留在江南。
年老的我泪洒西州。
没有一字可以题写的地方，落叶都带着愁意。
载着白云归去，问谁留下楚地的王佩，在中洲弄影。
折一枝芦花赠给远方的人，零落一身秋意。
走向寻常的野桥流水，等待招来的，已不是旧时的沙鸥。
空自感慨，有斜阳的地方，却怕登楼。

默写练习

阮郎归

〔宋〕秦观

衡 乡 谯 湘
 郴 阳 峥 梦 迢 吹 深 天
 阳 犹 嵘 断 迢 罢 沉 风
 和 有 岁 ， 清 《 庭 雨
 雁 雁 又 旅 夜 小 院 破
 无 传 除 魂 徂 单 虚 寒
 。 书 。 孤 。 于 。 初
 。 。 》 。
 。

译文

湘地的天空风雨交加，正是寒冬刚过的时候。
深深的庭院里空寂无人。
城楼上的更鼓已经吹奏完《小单于》的曲调。
漫长的清冷夜晚就这样一点点过去。

思乡的梦被打断了，旅居在外的魂魄多么孤单。
不平凡的岁月又到了除夕。
衡阳还有大雁可以传书。
郴阳连大雁也没有啊。

默写练习

八归

〔宋〕史达祖

应只一须想冷烟秋
难匆鞭信半眼蓑江
奈匆南风属尽散带
，眺陌流、归响雨
故远，未渔图惊，
人，几老市画诗寒
天早篙，樵上思沙
际觉官凭村，，紫
，闲渡持，认还水
望愁，酒欲隔被，
彻挂赖、暮岸乱人
淮乔有慰竞、鸥瞰

译文

秋日的江面带着雨意，寒冷的沙洲萦绕着江水，人在画阁上俯瞰，满怀愁绪，独自一人。
披着蓑衣的渔人散落的声响惊动了我的诗思，又被纷乱的鸥鸟飞走打断，秀美的诗句难以接续。
冷眼看去，这一切都归入图画之中，辨认对岸，隐约可见云雾中的房屋。
想来多半属于渔市和樵村，天色将晚，人们争相燃起竹火。

思绿心屋秀独
应当相信风流并未老去，凭借持酒来安慰这凄凉的心与眼。
在南边的小路上挥鞭而行，在官渡上撑几篙，早有歌女舒展翠眉。
只是匆匆眺望远方，早已觉得闲愁挂在高大的树木上。
实在难以忍受，故人在天边，望尽淮山，相思却无雁足传书。

足

续

默写练习

绮罗香

〔宋〕史达祖

记临隐沈最惊尽做
当断约沈妨粉日冷
日岸遥江它重冥欺
、 、峰上、 、迷花
门新，望佳蝶，，
掩绿和极约宿愁将
梨生泪，风西里烟
花时谢还流园欲困
，，娘被，，飞柳
翦是眉春钿喜还，
灯落妩潮车泥住千
深红。晚不润。里

译文

春雨带着寒意，仿佛故意欺负花朵；它又化作烟雾，把柳树笼罩得困倦无力；它悄悄地从千里之外赶来，暗暗催促着春天走向迟暮。

整日里天色昏暗迷蒙，春雨在愁绪中像是要飘飞而逝，却又停住不落。

它惊动了粉蝶，因为翅膀沾了湿重的花粉，只好停歇在西园；它也令燕子欢喜，因为泥土湿润，燕子便飞回南浦衔泥筑巢。

最妨碍人的，是它耽误了美好的约会，使那华美的车子无法来到杜陵路上。

在沉沉江面上极目远望，又被傍晚急促的春潮所阻，难以找到官家的渡口。

远处隐约的山峰，就像含泪女子那秀美的眉峰。

来到断岸边上，新绿刚刚生出的时候，正是落花带着愁绪漂流而去的地方。

记得当日，门掩着梨花，我们深夜剪亮灯烛，细细交谈。

默写练习
