# 2024年舞蹈基本知识选择题(五篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-06-12

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。舞蹈基本知识选择题篇一一、教育活动实践活动基本知...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**舞蹈基本知识选择题篇一**

一、教育活动实践活动基本知识

1、主要内容：为民务实清廉。、切入点：贯彻落实中央八项规定。

3、“四风”：形式主义、官僚主义、享乐主义、奢靡之风。

4、总要求：照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病。

5、环节一：学习教育、听取意见。

6、环节二：查摆问题、开展批评。

7、环节三：整改落实、建章立制。

8、八项规定：改进调查研究；精简会议活动；精简文件简报；规范出访活动；改进警卫工作；改进新闻报道；严格文稿发表；厉行勤俭节约。

9、照镜子，主要是以党章为镜，在宗旨意识，工作作风，廉洁自律上摆问题、找差距、明方向。

正衣冠，主要是按照为民务实清廉的要求，从自己做起，从现在改起，端正行为。

洗洗澡，主要是以整风的精神开展批评与自我批评，深入分析发生问题的原因，清洗思想和行为上的灰尘。

治治病，主要是坚持惩前毖后、治病救人的方针，对作风方面存在问题的党员、干部进行教育提醒，对问题严重的进行查处。

10、民主生活会和组织生活会“五不开”原则，做到“六

要六不要”，达到“四个一”的效果：即坚持学习教育不深的不开，征求意见不广的不开，查找问题不准的不开，班子成员事先未沟通谈心的不开，没有准备发言材料的不开；要有主题不要偏离主题，要讲主观不要讲客观，要说实话不要说空话，要抓住要害不要纠缠枝节，要深刻剖析、触及思想不要纠缠旧账，要敢于批评不要无限上纲，最终达到有一个准确判断、有一个清醒认识、有一个深刻剖析、有一个清晰思路的“四个一”的教育效果。

11、教育系统“四项铁律”：学校出现乱收费和小金库，校长先免职后处理；学校中层领导不进课堂、不带本专业课一律免职；名师不带本专业课的，一律取消名师称号；局机关人员工作作风恶劣，造成不良影响的停职三个月。

12、教育系统“六不准”：不准盛气凌人，挖苦讽刺、训斥来办事或反映情况的人员；不准乱收费，向学校摊派报刊、教辅材料、教学用具；不准在工作时间利用网络进行游戏，观看娱乐性影视片；不准在公共场所、办公室随地吐痰，乱扔烟头和废弃物；对上级领导的决策部署，不准推诿扯皮，拖着不办，讲条件，打折扣。

13、教育系统校长“十不准”：不准乱收费。坚决杜绝学校擅自立项、提高标准和扩大范围的乱收费行为；不准玩忽职守。坚决杜绝发生重大安全责任事故，确保一方稳定；不准奢侈浪费。坚决杜绝用公款大吃大喝和高消费娱乐活动；不准参与黄赌毒。坚决杜绝在工作期间打牌，严禁酗酒；

不准徇私舞弊。坚决杜绝校务不公开的行为，不得利用权力谋取私利；不准大声训斥教师。坚决杜绝不尊重教师人格的行为；不准搞“家长制”。坚决杜绝“一言堂”的行为；不准擅离岗位，不履行职责。坚决杜绝上班期间私自外出的行为；不准违反财经纪律，坚决杜绝私设“小金库”的行为；不准选用教育部和自治区教育厅确定的普通中小学教学用书目录之外的教材。坚决杜绝强制学生购买教学辅助材料、书籍和各类商品的行为。

14、教育系统教师“十不准”：不准宣扬封建迷信和歪理邪说，传播有害学生身心健康的观点和思想；不准参与赌博、酗酒等违反社会公德的职业道德的不健康活动；不准讽刺挖苦歧视和体罚或者变相体罚学生；不准强制学生购买教学辅助材料、书籍和各类商品；不准公开排列学生的考试名次，打击排斥后进学生；不准弄虚作假、欺上瞒下、玩忽职守；不准用粗鲁言行对待学生家长；不准在教学活动中有使用通讯工具等影响正常教学的行为；不准在职教师从事有偿家教、有偿辅导活动；不准索要或变相索要学生及家长的钱物或参加谢师宴等。

15、教育“五评一访”：“学生评教师、教师评校长、家长评学校、学校评机关、社会评教育”，“走进家庭、走近学生”千名教师访万名家长。

**舞蹈基本知识选择题篇二**

2-2024-6-15（4）根据舞蹈的性质、体裁特点，划分为情节舞和情绪舞。

社交舞蹈又名“交际舞”或“交谊舞”。由民间舞蹈演变而成，主要有“华尔兹（三步舞）”、“布鲁士（慢四步）”、“狐步（快四步）”、“探戈”、“仑巴”等。

国际标准交谊舞简称“国标舞”。为分“摩登舞”和“拉丁舞”两大类．每一大类又分为五类。“摩登舞”部分包括：华尔兹、探戈、狐步、维也纳华尔兹、快步；“拉丁舞”部分包括：桑巴、伦巴、恰恰恰、帕索多布累、牛仔舞等。

㈡、舞蹈教学常用术语

1、基训：

指以舞蹈演员或学员基本能力的训练。如发展身体各部分肌肉的能力，训练关节的柔软性，控制身体活动的能力、灵活性和稳定性以及跳，转，翻等各种技巧。

2、主力腿：

指动作过程中，或者形成姿态时，支撑身体重心的一条腿，称主力腿。

3、动力腿：

指与主力腿相对而言，非重心支撑的一腿为动力腿，可做各种屈伸，摆动等动作。

4、起泛儿：

舞蹈俗语，指动作前的准备姿势，技巧前的准备动作，都称作“起泛儿”。

5、法儿：

指舞蹈时是否得法，即动作是否符合规律，是否有韵味。

6、韵律：

指在舞蹈动作中，人体运动的自然规律造成欲左先右，欲纵先收，以及动与静，上与下、高与低，长与短等辩证的规律，形成了舞蹈动作的韵律。

7、身段：

指演员在舞台表演或训练中，各种舞蹈的形体动作的统称。从最简单的比拟手势到复杂的武打技巧，如：坐、卧、行、走、甩袖、亮相等都称为身段。4-2024-6-15 表演过程．场记的记录内容应根据舞蹈作品的特点和实际的需要取舍。

5、舞台美术：包括服装、化妆、道具、布景、灯光等。它在舞蹈中，为舞蹈形象提供典型环境，显示时代特征，烘托舞台气氛，协助舞蹈更好地揭示主题和塑造典型。舞台美术可用图画、文字结合记录。

6-2024-6-15 ⑵芭蕾舞基本手位：一、二、三、四、五、六、七位 ⑶芭蕾舞基本脚位：一、二、三、四、五位

4、中国古典舞手臂的基本姿态和动作 ⑴手臂的基本姿态：

单山膀、双山膀、顺风旗、双托掌、托按掌、山膀按掌、斜托掌、冲掌、提襟 ⑵手臂的基本动作 ①单手基本动作：

撩掌、盖掌、切掌、分掌、穿掌、端掌、摊掌 ②双手配合动作：

晃手、摇臂、云手、小五花、盘手 ㈡舞蹈基本动作、技能训练

1、身体各部位中间活动训练

地面练习：勾绷脚、吸腿外开练习、软开度、力度训练等

2、把上基本动作训练 ⑴擦地勾绷脚练习⑵蹲的练习⑶小踢腿 ⑷腰的练习⑸吸撩腿的练习⑹控制练习

⑺压腿、耗腿、大踢腿 ㈢舞蹈基本技能的介绍与训练

1、转的练习

2、跳跃的练习

3、翻身的练习

㈣基本舞步的介绍与训练

8-2024-6-15 ㈡体态动律练习

1、基本体态：

上身略前倾，膝部稍屈。

2、动作韵律： ⑴压脚跟 ⑵屈伸：

单屈伸双屈伸软屈伸硬屈伸 ⑶上身动律： ① 左、右横摆身 ② 左右前后拧身 ③ 前后扭身 ㈢手巾花：

1、手绢拿法：

全把握巾、单指帖巾、握巾角

2、使用方法：

⑴挽花（里挽花、外挽花）⑵片花（里片花、外片花）⑶碎绕花（里碎绕花、外碎绕花）⑷小王花

3、常用手巾花： ⑴单臂花 ⑵交替花 ⑶双臂花 ⑷盖分花 ⑸十字花 ⑹展翅花 ⑺扁担花 ㈣基本舞步

1、后踢步 10-2024-6-15

二、教学内容：

㈠简介蒙族民间舞蹈的风格和动作特点

1、风格特点：

热情奔放、稳健有力、节奏欢快，具有粗犷、剽悍、质朴、庄重的特点。

2、动作韵律特点：

肩部动作丰富、灵活、富有弹性；腕部动作主要是在掌与腕平直的姿态上，以脆韧相间地上提、下压手腕来带动整个手臂的舞动。头要稳，上身端庄，身体多为摆身、推身和靠身的动律。做各种步伐时双膝的屈伸要沉而柔韧，双脚落地扎实，脚下稳重，强调下沉的力量。㈡体态动律练习

1、基本体态：

挺胸立腰，上身略后倾，后背略后靠。仰头，颈部稍后枕。

2、手形：

四指伸直、并拢、拇指稍翘自然旁开，五个手指在一个平面内，形成“板手”。叉腰为一字叉腰。

3、常用手位：

一位、二位、三位、四位、五位、六位、七位、八位

4、腿部动律：平屈伸

5、上身动律：摆身

6、上身动律：推身

7、上身动律：靠身 ㈢手、臂、肩基本动作

1、手腕的动作： ⑴硬腕 ⑵翻转腕

2、肩的单一动作 ⑴硬肩 ⑵耸肩 12-2024-6-15

1、风格特点：纯朴、健壮、粗犷、豪放

2、动作特点：颤、开、顺、舞袖

3、类型：果谐、堆谐（踢踏舞）、弦子舞、锅庄等。㈡体态动律练习

1、手式：叉腰五指并拢，指尖朝斜前下方。

2、动律特点：

膝关节分别有连续不断，小而快有弹性的颤动或连绵柔软的屈伸。而有颤动或屈伸的步法形成重心移动，带动了松弛的上肢运动，使手臂动作多系附随而动，不能有丝毫的主动。㈢基本舞步

1、踢踏舞基本动作 ⑴基本步 ⑵退踏步 ⑶抬踏步 ⑷七点抬踏步 ⑸横跺步 ⑹嘀哒步： ⑺平步： ⑻亮相：

2、弦子舞基本动作 ⑴连靠 ⑵三步一撩 ⑶进退步 ⑷平步退

⑸两个动作间的晃范动作。⑹长靠 ⑺退上步 ⑻长靠二 ⑼单靠 14-2024-6-15

3、托帽式：右手托在右耳后，左手指向8点上方。

4、手位：展翅位、山膀按掌位、扁担位、托按掌位 要点—在各种手位上都要注意压腕、立掌。

5、铃鼓拿法：

右手拇指扣住鼓边，三指在鼓面，小指抵住鼓边。㈣基本舞步

1、点步

2、换侧点步

3、旁点斜上步

4、点踏步

5、基本步

6、碾步

7、点退步

8、三步一抬 ㈤组合训练：

1、维吾尔族《手位韵律组合》

2、维吾尔族《舞姿步伐组合》

3、维吾尔族儿童舞蹈：《铃鼓舞》

第五章傣族民间舞

一、教学目的：

通过本章的学习初步了解并掌握傣族民间舞的风格动作特点、基本舞步、舞姿造型、动律特点等，及在幼儿舞蹈中运用。为今后的幼儿舞蹈表现、创编、教学打下良好基础。

二、教学内容：

㈠简介傣族民间舞蹈的风格和动作特点

1、风格特点：优美、灵活、朴实、矫健、含蓄 16-2024-6-15 ⑶点退步 ⑷点跳步

4、《孔雀舞》基本动作： ⑴走步：轻起重落 ⑵原地踏步掏手 ⑶踏掂步

⑷原地屈伸、提压腕 ⑸抖肩吸垫步 ⑹退点步 ⑺过渡动作

①圆场步后转，半圆蹲 ②吸水，抖肩，踏步翻身起 ⑻快板动作 ①姿态跳步 ②踏掂跑步 ③上步转身 ㈣组合训练

1、傣族《手位组合》

2、傣族《舞姿步伐组合——孔雀舞》

3、傣族儿童舞蹈：《美丽的小孔雀》

第六章朝鲜族民间舞蹈

一、教学目的：

通过本章的学习初步了解并掌握鲜族民间舞的风格动作特点、基本舞步、舞姿造型、动律特点等，及在幼儿舞蹈中运用。为今后的幼儿舞蹈表现、创编、教学打下良好基础。

二、教学内容： 18-2024-6-15 ㈢基本舞步

1、普通步

2、顿步

3、鹤步

4、滑步

5、盖土步

6、蹉步

7、丁字推移步

8、平转 ㈣组合训练

1、朝鲜族《古格里组合》

2、朝鲜族《安当组合》

3、朝鲜族儿童集体舞：《荡秋千》

幼儿舞蹈部分

一、教学目标：

通过幼儿舞蹈部分的理论与实践的全面学习，使学生全面的了解幼儿舞蹈教育教学的基本知识，掌握幼儿舞蹈表现的基本技能；初步学习、掌握幼儿舞蹈教学、创编的基本理论和技能，为适应开展幼儿园舞蹈教育活动服务。

二、教学内容： ㈠幼儿基本舞步

1、走类

2、跑类

3、跳类 ㈡幼儿律动 ㈢幼儿歌表演 ㈣集体舞 ㈤幼儿表演舞 20-2024-6-15 俄罗斯民间舞优美，富于表现力。女性的舞蹈是优美而朴实的，表现俄罗斯姑娘庄严的性格。男性的舞蹈是刚劲有力的，常有许多花样和离奇古怪的动作，它要求舞蹈者的动作要做的麻利而灵巧。

2、基本动作

3、组合训练

22-2024-6-15

印度的古典舞，由婆罗多、卡塔克、卡达卡利、曼尼普利、奥迪西和库契普迪六大传统舞系组成。其主要艺术特征是，舞蹈动作韵律鲜明，造型性强，具有丰富内涵的多姿多彩的舞蹈哑语手式和细腻的面部表情。

②民间舞：由广大人民群众在长期历史进程中集体创作，不断积累、发展而形成的，并在群众中广泛流传的一种舞蹈形式。它直接反映人民群众的思想感情、理想和愿望。由于各国、各民族、各地区人民的生活劳动方式、历史文化心态、风俗习惯，以及自然环境的差异，因而形成了不同的民族风格和地方特色。民间舞蹈是专业舞蹈工作者的创作基础。各国的宫廷舞和各民族的古典舞蹈与民间舞蹈都有不可分割的联系。世界上各个国家、各个民族都有各自不同风格特色的民间舞蹈。在欧洲芭蕾舞剧中的民间舞蹈，一般称作代表性舞蹈或性格舞蹈，它是经过舞蹈的专业加工，使其与芭蕾的风格相和谐、统一在一起。我国是一个历史悠久民族众多的国家，民间舞蹈特别丰富多彩。如：汉族的“秧歌”、“腰鼓”；蒙古族的“安代”；藏族的“锅庄”、“弦子”；傣族的“孔雀舞”等。

③现代舞：是19世纪末和20世纪初在欧美兴起的一种舞蹈流派，其主要美学观点是反对古典芭蕾的因循守旧、脱离现实生活和单纯追求技巧的形式主义的束缚，以合乎自然运动法则的舞蹈动作，自由地抒发人的真实情感，强调舞蹈艺术要反映现代社会生活。

④新创舞：舞蹈编导者根据表现社会生活内容和塑造人物的需要，不拘一格，借鉴和吸收各舞蹈流派的各种舞蹈风格、各种舞蹈表现手段和表现方法，兼收并蓄为我所用，从而创造出不同于已经形成的各种舞蹈风格的具有独特新风格的舞蹈。这种新风格的舞蹈，又以表现我国当代新生活题材为多。如：《战马嘶鸣》、《割不断的琴弦》、《踏着硝烟的男儿女儿》等均是。

第二类，根据舞蹈表现形式的特点来区分，可分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞剧等八种。

①独舞：又叫单人舞，是由一个人表演的完成一个主题的舞蹈。多用来直接抒发人物的思想感情和提示人物的内心世界。独舞可分为两大类：一类为结构完24-2024-6-15

**舞蹈基本知识选择题篇三**

人力资源管理专业基本知识：

业务培养目标：

业务培养目标：本专业培养具备管理、经济、法律及人力资源管理等方面的知识和能力，能在事业单位及政府部门从事人力资源管理以及教学、科研方面工作的工商管理学科高级专门人才。

业务培养要求：本专业学生上要学习管理学、经济学及人力资源管理方面的基本理论和基本知识，受到人力资源管理方法与技巧方面的基本训练，具有分析和解决人力资源管理问题的基本能力。

毕业生应获得以下几方面的知识和能力：

1．掌握管理学、经济学及人力资源管理的基本理论、基本知识；

2．掌握人力资源管理的定性、定量分析方法；

3．具有较强的语言与文字表达、人际沟通、组织协调及领导的基本能力；

4．熟悉与人力资源管理有关的方针、政策及法规；

5．了解本学科理论前沿与发展动态；

6．掌握文献检索、资料查询的基本方法，具有一定科学研究和实际工作能力。

主干课程：

主干学科：经济学、工商管理

主要课程：管理学、微观经济学、宏观经济学、管理信息系统，统计学、会计学、财务管理、市场营销、经济法、人力资源管理、组织行为学、劳动经济学。

**舞蹈基本知识选择题篇四**

创先争优活动的基本知识

1、创先争优活动的时间安排？

中央于2024年4月作出决定，在全国党的基层组织和党员中深入开展创先争优活动，活动大致分为三个阶段进行：思想发动、安排部署阶段。2024年7月上旬前。全面争创、扎实推进阶段。2024年7月至2024年7月，主要是围绕迎接建党90周年开展创先争优活动。巩固提高、深化提升阶段。2024年7月到2024年党的十八大召开前后，着重围绕迎接党的十八大召开开展新一轮创先争优活动。

2、创先争优活动的目标要求？

推动科学发展、促进社会和谐、服务人民群众、加强基层组织。

3、创先争优活动的主要内容？

创建先进基层党组织、争当优秀共产党员。

4、先进基层党组织的基本要求？

学习型党组织建设成效明显，出色完成党章规定的基本任务，努力做到“五个好”：一是领导班子好。二是党员队伍好。三是工作机制好。四是工作业绩好。五是群众反映好。

5、优秀共产党员的基本要求？

模范履行党章规定的义务，努力做到“五带头”：一是带头学习提高。二是带头争创佳绩。三是带头服务群众。四是带头遵纪守法。五是带头弘扬正气。

6、为民服务创先争优“三亮三比三评”的内容？

亮标准、亮身份、亮承诺；比技能、比作风、比业绩；群众评议、党员互评、领导点评。

7、松溪县创先争优主题实践活动及方式？

活动主题：“亮身份、做表率、比奉献、创佳绩”；

活动方式：①亮明身份；②公开承诺；③自励自省；④领导点评；⑤群众评议；⑥命名授岗；⑦多岗提升。

8、松溪县“十百千党员示范工程”指什么？

创建十个党员示范窗口、一百个党员示范岗、一千个党员示范户，并通过群众评议和组织考评的方式，评选表彰“最佳党员示范窗口”、“十佳党员示范岗”和“百佳党员示范户”，并予以授牌。

9、什么是“168”党建工作模式？

“1”就是建立一套村党支部领导下的组织“目标管理”、个人“设岗定责”机制； “6”就是村党支部带领各类组织和各支队伍围绕新农村建设，按照征求意见、议事决策、任务分解、公开承诺、组织实施、考评奖惩的“六步工作法”开展工作；

“8”就是发挥村级各类组织和各支队伍的“八个方面作用”，即：村党支部发挥领导核心作用、村委会发挥组织实施作用、党员队伍发挥先锋模范作用、群团组织发挥生力军作用、农村实用人才队伍发挥服务带动作用、农民专业合作组织发挥协作互助作用、各类协会发挥参与帮助作用，农民群众发挥主体作用。

10、什么是“五要工程”？

村里的事，村民要知道、要参与、要做主、要监督、要满意。

11、什么是“南平机制”？

1999年南平市以下派干部为载体，致力探索从整体上解决“三农”问题的新路子，经过多年不懈的努力，逐步形成了以“高位嫁接、重心下移、互动联运、一体运作”为主要内容，以科技特派员、下派村党组织书记、乡镇长流通助理、乡镇长及村主任金融助理、农业龙头企业和重点项目助理等五支队伍为主体的“南平机制”。

12、松溪县的“四个一”捆绑帮扶机制指什么？

指“一位县处级领导、一位乡镇领导、一个以上县直单位、一位科技特派员”捆绑帮扶一个下派村，明确工作职责，实行专项考评，建立奖惩措施，有效整合人才、技术、信息、资金等生产要素并直接导入农村，增强下派工作效果的机制。

13、松溪县核心建设工程“四强化一提升”工作格局指什么？

强化村党组织在农村发展中的领导地位，实现农村持续健康发展；强化村党组织在村级组织中的领导地位，实现村级组织团结和谐；强化村党组织在村务决策的领导地位，实现民主决策科学化；强化村党组织在民主监督中的领导地位，实现民主监督制度化；提升村党组织的自身建设，保持党组织和党员先进性。

14、社区党建“两增两创”指什么？

增强党员先进性，创造新型小康生活；增强党的活力，创建新型社区。

15、国有企业“四好”班子、“四强”党组织、“四优”共产党员分别指什么？

“四好”班子：政治素质好、经营业绩好、团结协作好、作风形象好；“四强”党组织：政治引领力强，推动发展力强，改革创新力强，凝聚保障力强；“四优”共产党员：政治素质优、岗位技能优、工作业绩优、群众评价优。

**舞蹈基本知识选择题篇五**

第一回

林和靖曾经沧海

潘梦空逍遥法外

诗曰：

自作新词韵最娇，小红低唱我吹箫。曲终过尽松陵路，回首烟波十四桥。

——姜夔《过垂虹》

唐朝末年群雄逐鹿，黄巢起义军叛徒出身的梁王朱温迅速崛起，挟天子以令诸侯。英勇善战的晋王李克用是他唯一忌惮的对手。沙陀人李克用虽兵力不如朱温，但他的儿子李存勖气吞万里如虎。两军对垒的时候，李存勖耀武扬威，而朱温的几个儿子却在府邸嬉笑打闹。绝望的朱温匆匆登上皇位，建立后梁，定都开封，史称“朱温灭唐”。因为祖父朱邪赤心被唐懿宗赐名李国昌，所以李存勖认为自己就是唐朝的亲王，他送给朱温一个猪头，誓言报仇雪恨马踏大梁。

公元910年，两军决战河北柏乡。赵王王镕派小将赵弘殷支援李存勖，却只给了他一支五百人的骑兵。在十几万大军厮杀的辽阔战场上，这五百骑的出现就像一条小溪汇入了大海，但令人称奇的是，赵弘殷一路拼杀，杀向了梁军中军帐。

赵弘殷一战成名。战争结束后李存勖把赵弘殷留下来做卫队统领。李存勖称帝后又让他指挥后唐禁军。俗话说铁打的营盘流水的兵，赵弘殷却正好相反，后唐、后晋、后汉和后周四朝你方唱罢我登场，但他一直是禁军大将。在后周更是和儿子赵匡胤共同执掌禁军，一时传为美谈。

赵弘殷为人谨慎，他的儿子赵匡胤和赵匡义却不甘心帮人看门。赵弘殷临终前嘱咐他们做人要本分，兄弟俩满口答应，可是在一代雄主周世宗柴荣病逝后，他们立刻发动陈桥兵变，黄袍加身建立了宋朝。

中国历史上有两个宋朝，一个是南北朝时期的刘宋，另一个就是产生宋词的赵宋，而赵宋又分为北宋和南宋。两个宋朝除了名字相同外，还有个巧合更有意思，那就是它们的开国皇帝刘裕和赵匡胤都是中国历史上屈指可数的武林高手，真正的万夫莫敌之人。世人往往因为“黄袍加身”认为宋朝的建立轻而易举，而忽略了赵匡胤曾经身经百战出生入死的传奇。

一个王朝的建立不能单纯依赖武力，必须让人相信这是天意，于是我们看到开国皇帝出生时往往传言其家中满室红光。有时为了神化得逼真，还要派一些群众演员提着水桶赶去救火。如果依然有人不信不服，那么还会有半人半神的世外高人继续忽悠，汉朝是商山四皓，唐朝是风尘三侠，宋朝则是陈抟老祖。

陈抟是名副其实的睡仙，他生活的唐朝末年到北宋初年，他大部分时间都在华山顶上面对清风明月酣眠。周世宗柴荣曾经召见陈抟，赐号白云先生。陈抟在皇家驿馆睡了一觉，醒来已是一个月之后，于是留下一首诗《归隐》不辞而别。

十年踪迹走红尘，回首青山入梦频。

紫陌纵荣争及睡，朱门虽贵不如贫。愁闻剑戟扶危主，闷听笙歌聒醉人。携取旧书归旧隐，野花啼鸟一般春。

当赵匡胤黄袍加身的消息传来之后，陈抟认为真命天子已降临人间，突然发出一声怪笑。陈抟早就看出站在柴荣身后的赵匡胤有不臣之心，不过接下来发生的事情却出乎他的意料。他那头习惯了主人昏昏欲睡的毛驴被他的笑声吓了一跳，以为主人要用它做驴肉火烧，毫不犹豫地把陈抟甩落街头。

世外高人陈抟拥护新朝的故事很可能是宋人自己虚构的，不过南北两宋真有几位神仙级词手，北宋的林逋、潘阆、苏东坡，横跨南北两宋的朱敦儒，南宋的张孝祥、姜夔、刘过都有过“神仙”称号，据说林逋和潘阆还曾向陈抟求学问道。

“最是仓皇辞庙日，教坊犹奏别离歌，垂泪对宫娥。”当李煜失去自由、忍受着宋军的辱骂凄凉北上的时候，林逋还是个十来岁的小孩，每天在西湖边游山玩水，完全不能理解李后主的悲哀。假如李煜知道林逋的存在，一定会羡慕这个钱塘少年的逍遥自在。

钱塘自古繁华，可是和林逋关系不大。他从小父母双亡，在西湖孤山的一间茅屋安家。他有个大哥住在杭州城里，多次请他回去并愿意供他读书考试，他过不了几天就又溜回湖边钓鱼。大哥只好听之任之。

那时西湖还在杭州城外，除了节假日游人很少。林逋习惯一边走路一边看书，见到美丽的花朵或新鲜的蘑菇，他会随手采撷放进书包。这天他 照例背着书包在湖边摇头晃脑，横穿白堤的时候被一辆华丽的马车挂倒了。马车停在路边，从车上下来了一位中年官员和他的家眷，其中有个少女清秀明朗，关切地询问林逋有没有受伤。本来认定自己迟早会出家的林逋怦然心动，瞬间感觉尘世好美。少女帮他收拾散落一地的杂物，随手拿起林逋的诗稿。“你叫林逋？” “是。”

“这首《孤山寺端上人房写望》是你写的？” “是。”

这首诗是林逋的名篇，因为文笔老成，看过的人都以为林逋已经人到中年。

底处凭阑思眇然，孤山塔后阁西偏。阴沉画轴林间寺，零落棋枰葑上田。秋景有时飞独鸟，夕阳无事起寒烟。迟留更爱吾庐近，只待春来看雪天。

少女脸上露出一丝笑意，随后翻到《点绛唇》，情不自禁地叫出声。“爸，这首《点绛唇》是他写的！”

《点绛唇》也是林逋的代表作之一。

金谷年年，乱生春色谁为主？余花落处，满地和烟雨。

又是离歌，一阕长亭暮。王孙去，萋萋无数，南北东西路。

“余花”即残花。南朝谢朓写过“鱼戏新荷动，鸟散余花落。”后来弘一法师李叔同的《送别》很可能受到这首词的启示。“长亭外，古道边，芳草碧连天”曾是中国最流行的歌曲之一。

林逋年纪轻轻其貌不扬，衣着打扮像个和尚，所以中年官员对林逋的诗人身份将信将疑，见林逋没有大碍，他立刻招呼家人离开。

“小梅，回去了。”

小梅不放心林逋，她说：“我们带你去看医生吧。我爸认识太医。” “不用不用，我没事。”林逋为了让小梅放心，挣扎着起来走路。“我家住在清河坊，你去看医生可以来找我爸要钱，我们不会赖账。”小梅悄悄对林逋说，“我们家有的是钱，欢迎你敲我爸竹杠，你可以把买书买零食的钱一起算上。”

林逋目送小梅登上马车离开，从此以后像练了轻功一样脚步轻盈，再也没有出现交通意外。他经常在清河坊附近逗留，希望能和小梅重逢。小梅从妆楼上远远望见这个呆子，不敢下楼找他，只是让侍女送了很多书、笔砚和零食。秋风萧瑟的时候看见林逋冻得发抖，她又让侍女拿些银钱给林逋买棉袄。

林逋知道自己只有通过科举考试才有可能抱得美人归，随即硬着头皮开始学他不感兴趣的四书五经。为了准备考试，他尽量不进城去找小梅，只是在自己的茅屋附近遍植梅花。

小梅过了十五岁，家里开始谈婚论嫁。小梅被逼无奈，只好告诉父母她喜欢林逋。父亲觉得自由恋爱伤风败俗，勃然大怒，威胁说如果她不听从家里的安排，就派人把林逋打死扔进西湖。小梅情急之下想跟林逋私奔，可是林逋迟迟没有出现。在她出嫁的那一天，林逋寄来了他的诗篇《山园小梅》。

众芳摇落独暄妍，占尽风情向小园。疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏。霜禽欲下先偷眼，粉蝶如知合断魂。幸有微吟可相狎，不须檀板共金尊。

新婚之夜，小梅向丈夫讲述了她和林逋的情缘，希望丈夫成全。她丈夫认为她不守妇道，把她软禁在家里不让出门。林逋得到小梅嫁人的消息后，立刻把所有的考试用书全扔进了西湖。他心灰意冷地躺在床上听天由命，幸亏来给他送米的大哥及时发现。大哥为了防范他轻生，派儿子林宥过来作伴。

小梅度日如年。街上流传林逋的《相思令》，小梅看后泪流满面。

吴山青，越山青，两岸青山相对迎。争忍有离情？

君泪盈，妾泪盈，罗带同心结未成。江边潮已平。

小梅借口回娘家，带着侍女来西湖找林逋。不巧那天正好林逋外出，小梅左等右等不见人，只好留下一支玉簪作为纪念。

林逋回家后看见玉簪立刻狂奔进城。

小梅回到娘家以后觉得自己和林逋的事千难万难，冲动之下决定以死抗争。林逋晚来一步，亲眼看见小梅从自己的妆楼坠落。

此后林逋自称“梅妻鹤子”，二十年不入城市。大哥知道他和小梅的故事，也不敢勉强他娶妻生子。在一个暗香浮动的黄昏，林逋念着小梅的名字平静地离开了人世。

林逋生前已经名扬四海，宋真宗命令地方官员岁时劳问。他去世以后官府上报朝廷，宋仁宗赐给他谥号“和靖先生”。南宋灭亡之后，有盗墓贼认为林逋大名鼎鼎，墓中陪葬品一定不乏奇珍异宝，于是掘开林逋的坟墓，结果只找到一方端砚和一支玉簪。

潘阆字梦空，自号逍遥子，他的老师陈转和同学林逋都是世外高人，可他却经常卷入政治斗争。为了不连累家人，他隐瞒了自己的真实身份，所以世人甚至分不清他是河北大名人还是江苏扬州人。

宋太宗太平兴国七年，宰相卢多逊想立秦王赵廷美为帝，在开封讲堂巷开药铺的潘阆背着药箱积极参与。卢多逊看上潘阆估计是因为潘阆深通药性、适合用毒药进行政治谋杀。政变失败后，潘阆拔腿就跑，先是假扮僧人逃进中条山，后来南下杭州、绍兴，继续以卖药为生。

潘阆歌咏西湖的名作《酒泉子》十首就写于这段时间。

一

长忆西湖，尽日凭阑楼上望。三三两两钓鱼舟，岛屿正清秋。

笛声依约芦花里，白鸟成行忽惊起。别来闲整钓鱼竿，思入水云寒。

二

长忆观潮，满郭人争江上望。来疑沧海尽成空，万面鼓声中。

弄潮儿向涛头立，手把红旗旗不湿。别来几向梦中看，梦觉尚心寒。

宋元两朝有不少词人和散曲作家写过西湖组词或西湖套曲，但是没有人能超越逍遥子。有好事者用轻绡为潘阆画像，谓之“潘阆咏潮图”。

在浙江期间，潘阆还写过名诗《岁暮自桐庐归钱塘晚泊渔浦》。

久客见华发，孤棹桐庐归。

新月无朗照，落日有余晖。渔浦风水急，龙山烟火微。时闻沙上雁，一一背人飞。

世人称赞潘阆的诗才，有人把他称为“谪仙”，认为他是“宋朝的李白”。和潘阆同时代的翰林学士宋白甚至说“宋朝归圣主，潘阆是诗人”，言下之意是潘阆可以离开宋朝单独存在，有一天即使改朝换代，潘阆依然东方不败。潘阆受之无愧，他说自己：“搜疑沧海竭，得恐鬼神惊。此外非头念，人间万事轻。”

谋反是十恶不赦的重罪，潘阆却不以为然。他在至道元年重新回到汴京，经宦官王继恩引荐得到宋太宗赵匡义的接见。潘阆施展三寸不烂之舌，愣是说服宋太宗把他赦免。宋太宗不但既往不咎，还赐进士及第并任命潘阆为国子四门助教。

潘阆是个很容易得意忘形的人，他在中条山做和尚的时候就写过“散拽禅师来蹴踘，乱拖游女上秋千”，主动把自己假和尚的身份揭穿。死里逃生并成为国子监最受欢迎的老师后，他故态复萌写了一首《扫市舞》词，其中有“出砒霜，价钱可。赢得拨灰兼弄火，畅杀我”的句子，大意是只要价钱合适我任何事都可以替你做，包括杀人放火。他的狂妄令朝野震惊。宋太宗愤而追还封赏，下令把潘阆赶出汴梁。

喜欢冒险的潘阆并没有走远。他听王继恩说宋太宗已经年老多病，立刻意识到自己又有机会挑战生命极限。潘阆是最早的极限运动高人。他们和参知政事李昌龄等人密谋立宋太祖之孙赵惟吉为帝。政变再次流产，宋真宗即位后把李昌龄等人一网打尽。逍遥子潘阆果然是逍遥派高手，又一次用凌波微步死里逃生。他故伎重施，穿上袈裟混进舒州潜山寺。舒州就是现在的安徽安庆，潜山就是天柱山。

咸平初年(998 年)，想吃开封王楼“山洞梅花包子”的潘阆偷偷回到汴京街头，被王楼的小二认出。宋真宗亲自审问。潘阆再次口吐莲花把自己说成大宋忠臣，参与谋反是因为忧国忧民，结果不但无罪释放，还被任命 为滁州参军。赴任途中，潘阆得意赋诗“高吟瘦马冲残雪，远看孤鸿入断云”。潘阆是宋朝厚待文人的最好例证。像他这种两次参与谋反的人，在其他朝代只有一种情况可以免死——他本来就是卧底，而且是老师陈抟预先安排的，师徒俩相约共扶宋室。听起来是不是有点像《封神演义》？

潘阆晚年烂醉狂歌，遨游大江南北，最后死在泗水一带。有个道士遵照他的遗愿，把他迁葬杭州西湖附近山上，和林逋隔湖相望。今天杭州还有“潘阆巷”。潘阆著有《逍遥词》。

除了林和靖和逍遥子，北宋初年还有几位词人的故事值得一提。徐昌图来自福建莆田，他是清源军节度使陈洪进的亲信，陈洪进派他奉表入宋称臣。宋太祖听过他的才名，把他留在汴京做国子博士、殿中丞。徐昌图的《临江仙》无论用什么标准衡量，都堪称经典。

饮散离亭西去，浮生常恨飘蓬。回头烟柳渐重重。淡云孤雁远，寒日暮天红。

今夜画船何处？潮平淮月朦胧。酒醒人静奈愁浓。残灯孤枕梦，轻浪五更风。

南唐都城金陵陷落之后，李后主被俘北上，江南诸郡随即放弃抵抗，唯独宣州节度使卢绛拒不投降。赵匡胤派人劝说卢绛。卢绛见继续抵抗毫无意义，只好放下武器。宋太祖任命他为冀州团练副使，但是对他当年英勇抵抗耿耿于怀，开宝八年终于找借口把他给杀了。

卢绛年轻时有一次得了疟疾，发烧时梦见一位美丽的白衣女子为他演唱《菩萨蛮》。

玉京人去秋萧索，画檐鹊起梧桐落。欹枕悄无言，月和清梦圆。

背灯唯暗泣，甚处砧声急。眉黛远山攒，芭蕉生暮寒。

那女子唱完后对他说：“妾耿玉真也，他日富贵相见于固子坡。”后来卢绛被绑缚法场的时候，看见旁边跪着一个白衣美女，容貌和他当年梦见的那个女子惟妙惟肖，于是和她闲聊。

“请问美女贵姓芳名？” “免贵，在下耿玉真。” “你犯了什么罪？” “长得太美招惹是非。” “你好像一点都不怕死？”

“怕有用吗？我只希望下辈子依然是美女。” “你不怕再次招惹是非？”

“女人长得不美或不注意修饰打扮才是犯罪。”

看着耿玉真满不在乎的样子，卢绛终于明白什么叫视死如归。他本来还担心自己面对死亡会失态崩溃，至此彻底看开。他们受刑的地方正是固子坡。

这个故事见于《南唐书》和《侯鲭录》。因为这首词意境凄美，而且问世过程扑朔迷离，所以人称“鬼词”。

唐宋两朝建立之后，开国元勋基本寿终正寝。汉明两朝恰恰相反，开国功臣大多死于非命。唐宋两朝的建立者都出身贵族或大将，而刘邦只是个小小亭长，朱元璋甚至做过乞丐和尚。很多人包括一些历史学家得出结论，贵族出身的开国皇帝心胸宽广，穷人出身的开国皇帝小肚鸡肠。这样的结论让我们草根阶层听了很不爽，不过刘邦和朱元璋的做法确实让人心凉。或许上天有好生之德，为奖励唐宋两朝开国皇帝的善行，分别把李白和苏东坡送给他们的后人。

上天对宋朝的奖励其实早就已经开始了，在林逋初遇小梅的那段时间，柳永、范仲淹、张先、晏殊相继出生，他们的年龄相差不到五岁，北宋迎来了第一个群星璀璨的时代。如果加上比晏殊小八岁的欧阳修，阵容之强 确实容易让人联想到王维、孟浩然、李白、杜甫、王昌龄同时出现的盛唐。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找