

关于《离骚》，虽然课文只是节选，仍有1031个字。要背下这1031字，确实不容易。我的做法是：

①把诗分节，逐句逐节背诵；

②标出关键词（每句诗），把关键词写在草稿纸上，看着草稿纸复述原文；

③在背的过程中，哪一句想不起来了，不要着急去看原文，在旁边打个×，接着背下面的，背完了全部若还是想不起来，再去看原文背个两三遍，这样才能加深印象。

（有条件的同学可以对着手机录音，这样就知道自己有没有背漏背错，晚上睡觉前也可以听着自己的录音睡觉，记忆效果棒棒哒~）

我们先来逐句背一下：

我是高阳氏的子孙，我的父亲叫伯庸→

帝高阳/之苗裔兮，朕皇考/曰伯庸。

我生于摄提贞处于孟陬处时，庚寅那年我出生了→

摄提贞/于孟陬兮，惟庚寅/吾以降。

父亲细细端详初生时的我，给我起了一个好名字→

皇览揆余/初度兮，肇锡余/以嘉名。

名叫正则，字叫灵均→

名余曰/正则兮，字余曰/灵均。

我做到了人如其名，在日常中又注重修能→

纷吾/既有此/内美兮，又重之/以修能。

我是如何修能的？（佩戴高雅香草）→

扈江离与辟芷兮，纫秋兰以为佩。

我将以上句子划分为一节，红字是我认为的关键词（大家可以根据自己的理解标出关键词，总之能帮助你记忆就行）

。

然后把这些红字写在草稿纸上，看着关键字逐节背诵。注意：括号内的字可不写，因为每句诗的上下半句结构，语言类似，只要写其中半句的关键词就能回想起另外半句。

同学们手上若有纸笔，不妨现在就跟着我背一下全文哦~~

我们接着来逐句背一下下面的句子：

我孜孜不倦地学习，内外兼修。可是时间实在是过得太快了啊，我怕上天没有给我多少时间去实现我的理想抱负→

汨余/若将/不及兮，恐年岁/之不吾与。

于是我特别珍惜时间，早上去大坡采集木兰，傍晚去小洲摘取宿莽→

朝搴阰/之木兰兮，夕揽洲/之宿莽。

不管再怎么珍惜，时间依旧滚滚向前，太阳每天东升西落，春去秋来，从不停息→

日月忽其/不淹兮，春与秋其代序。

草木在春秋更替中由盛转衰，我担心楚怀王在未实现他的治国抱负之前就老去了→

唯草木/之零落兮，恐美人/之迟暮。

楚怀王你为什么不趁着年轻力壮时扬弃秽政，为何还不改变这些法度？

不抚壮/而弃秽兮，何不改乎/此度？

我将以上句子又划分为一节，这里讲的每一句都和时间的词

语分别是：年岁→朝夕→日月（春秋）→迟暮→抚壮。

有的同学可能会在背完“春与秋其代序”后忘词，这时候，你要这样想：春去秋来（季节的变换）对什么影响较大？是的，对草木的影响较大，草木在春去秋来中生长，凋零。

草木凋零让人很容易联想到美人迟暮，于是这些诗句不就连起来了吗？当你找到诗句间的联系之后，就能自然而然地回想起来。

大家把红字写在草稿纸上，看着这些字逐节背一下这几句诗。

Ps:这里的“美人”，百度译文将其译为屈原自己，结合《典籍里的中国——离骚》那一节内容，我认为理解为楚怀王更合适（强烈推荐大家有空时去看看，有助于理解屈原，也有助于理解这首诗）。

接着来逐句背诵以下诗句（大家要注意看我写的译文，很多句子上下句都是有逻辑关系的）：

那么要怎么改变法度呢？你（楚怀王）快乘着骐骥跟着我，让我来给你带路→

乘骐骥/以驰骋兮，来吾道夫先路！

我要把你带到三后面前，那时候众多人才环绕在三后身旁→

昔三后/之纯粹兮，固众芳/之所在。

包含申椒和菌桂这些低级人才，也包含纫夫蕙茝（这是对“众芳”的进一步说明）→

杂申椒与菌桂兮，岂惟纫夫蕙茝！

那时候的尧舜是多么贤德，他们沿着正道带领国家走上了正途→

彼尧、舜之耿介兮，既遵道而得路。

（与之相反），桀纣是多么狂妄邪恶，贪图捷径比走投无路→

何桀纣/之昌披兮，夫惟捷径/以窘步。

朝廷中那些小人结党营私，贪图享乐，他们使得国家的前途昏暗不明→

惟夫党人/之偷乐兮，路幽昧/以险隘。

难道我是怕直言进谏而给自己招来祸患吗？我是担心国家会因此葬送！→

岂余身之/殒殃兮，恐皇舆/之败绩。

所以我才鞍前马后为国家前途不断奔走，希望楚王能追上先王的脚步→

忽奔走/以先后兮，及前王/之踵武。

可是楚王您全然不察我的忠心耿耿，反而听信谗言而对我发怒→

荃不查/余之中情兮，反信谗/而齎怒。

我把以上句子又划

分为一节，现在让我们把红字写在草

稿纸上，

先路→三后（众芳）→申椒（人才）→尧舜→桀纣→党人→余身→前王→（楚王）
荃不察

上一节我是以时间为关键词的，这一节我是以什么为关键词的？同学们好好看看，我写的这些关键词有什么特点？

对，基本上是以“人”来串联起来的，词性一致这样就好背很多~大家看着红字，把这一节背诵一下~

让我们接着逐句背诵以下诗句：

我本就知道直言进谏会给我带来祸患，但我做不到袖手旁观→

余固知謇謇/之为患兮，忍而不能舍也。

我指着苍天发誓，我做的一切都是为了你（楚怀王）！→

指九天/以为正兮，夫惟灵修之故也。

可你倒好，那时候咱俩明明约好了黄昏为期，而你却中道改路→

日黄昏/以为期兮，羌中道/而改路。

明明一开始与我定下誓约，后来又反悔另有他求→

初既与余/成言兮，后悔遁而有他。

我不伤心和你分别，只是伤心于你的反复无常（我很难再相信你了）→

余既不难夫/离别兮，伤灵修/之数化。

以上句子又

划分为一节。逐句背下

之后，我们把红字抄写在草稿纸上，

謇謇→指九天→改路→有他→数化，然后看着红字把这一节背诵下来。

以上4节全部为第一大层，介绍了自己的生平和楚怀王的“交往”经过。屈原和楚怀王是有过“热恋”期的，那时候楚怀王一心求国家富强，收复商於之地。他看中屈原的德行才干，任命屈原为左徒大夫，改革朝政，推行新法。

可好景不长，屈原的改革触动了很多高层的利益，于是屡遭弹劾，到处说屈原的坏话。楚怀王听信谗言，远离屈原，将其贬到汉北。屈原的政治理想就此破灭，他与楚怀王这个“美人”就这样“分手”了。

“分手”之后，屈原过得怎么样呢？我们一起看接下来的原文：

让我们接着逐句背诵以下诗句：

（和楚怀王分手之后）我种了一大片（九畹）春兰和（百亩）香草秋蕙→

余既滋兰/之九畹兮，又树蕙/之百亩。

又小片分垄培植了留夷和揭车，还把杜衡芳芷套种其间→

畦留夷/与揭车兮，杂杜衡与芳芷。

我希望它们都枝繁叶茂，等待着我收割的那一天→

冀枝叶/之峻茂兮，愿俟时乎/吾将刈。

(如果它们不能枝繁叶茂，就算)它们枯萎死绝也没有什么可伤心的，真正使我痛心的是它们(人才)的根(心)都腐烂了!→

虽萎绝其/亦何伤兮，哀众芳/之芜秽。

(以下三句是芜秽的具体表现)这些人都拼命争着往上爬，利欲熏心又贪得无厌→

众皆竞进/以贪婪兮，凭不厌乎/求索。

他们宽以恕己，严于待人，个个心怀鬼胎心生嫉妒→

羌内恕己/以量人兮，各兴心/而嫉妒。

这些人啊铆足了劲儿争名逐利，名利都不是我想要的→

忽驰骛/以追逐兮，非余/心之所急。

以上句子

又划分为一节。同

学们逐句背下来之后，把红字写在草稿纸上，

九畹(百亩)→畦→峻茂→委(荒秽)→贪婪→嫉妒→追逐，把这一节背诵下来。

PS:以下为补充说明，这是我背诵时的具体思路，大家可以参考一下~

九畹是面积大小，与之相对的是百亩。所以记住了九畹就等于记住了百亩，“我”种了一大片春兰秋蕙(余既滋兰/之九畹兮，又树蕙/之百亩)，又种了一小片一畦一垄的留夷，揭车，杜衡和芳芷。(畦留夷/与揭车兮，杂杜衡与芳芷)

同学们从加粗的“一大片”和“一小片”中发现什么没有?是的，这暗示大家只要记住其中一句就能回想起另外一句。

当你背到余既滋兰/之九畹兮，又树蕙/之百亩

时，脑子里就要有一大片，一望无际的花花草草，由一大片马上联想到一小片，“

畦留夷/与揭车兮，杂杜衡与芳芷，不就脱口而出了吗？

“我”种下这些植物，结果是不是只有两种？要么长得枝繁叶茂，要么干枯死去。所以接下来的一句就是，冀枝叶/之峻茂兮，愿俟时乎/吾将刈。

这是植物长得好的情况，长得不好枯萎了呢？那也没关系，对我不构成伤害，我只是哀伤其发生了质变（变坏），虽萎绝其/亦何伤兮，哀众芳/之芜秽。注意，这里的“众芳”指代各色人才。

那么众芳（人才）是怎么变坏的呢？有哪些具体表现呢？作者说他们贪婪，嫉妒，追名逐利，这些不是

“我”追求的东西。对应的三句如下，由贪婪→嫉妒→追逐这6个关键词辅助记忆背诵。

众皆竞进/以贪婪兮，凭不厌乎/求索。

羌内恕己/以量人兮，各兴心/而嫉妒。

忽驰骛/以追逐兮，非余/心之所急。

接着来逐句背诵以下诗句：

我不追名逐利（非余心之所急），那么我追求的是什么呢？我是担心自己年岁渐长，仍然一事无成，不能建功立业，名垂青史→

老冉冉/其将至兮，恐修名/之不立。

早晨我饮木兰上的露滴，晚上我用菊花残瓣充饥→

朝饮木兰/之坠露兮，夕餐秋菊/之落英。

只要我的情感坚贞不易，形消骨立又有什么关系→

苟余/情其信姱/以练要兮，长顛（kan）颌亦何伤。

我用树木的根编结茝草，再把薜荔花蕊穿在一起→

擘（qian）木根/以结茝兮，贯薜荔/之落蕊。

我拿菌桂枝条联结蕙草，胡绳搓成绳索又长又好→

矫菌桂/以纫蕙兮，索胡绳/之纆（li）纆。

上面的5句怎么背呢？

之前说了“非余心之所急”，作者不喜欢追名逐利，他担心的是年华逝去，壮志难酬→老冉冉/其将至兮，恐修名/之不立）

，正是由于这种“恐”，

所以我抓紧时间修炼提升自己→朝饮木兰/之坠露兮，夕餐秋菊/之落英。

只
要我
的“情”

（人生理想）矢志

不渝，为伊（人生理想）消得人憔悴

也值得→苟余/情其信姱/以练要兮，长顛（kan）颌亦何伤。

我每天编织一些茝草蕙草，串一些落蕊挂身上，（以此警醒自己要坚守美好德性，不要与世俗同流合污）→擊（qian）木根/以结茝兮，贯薜荔/之落蕊。矫菌桂/以纫蕙兮，索胡绳/之纆（li）纆。

然后把红字写下来，

恐→朝饮（夕餐）→情→擊（贯）→矫（索取），看着这些字把这节背下来。

接着来逐句背诵以下诗句：

我向古代的圣贤学习啊，这不是世间俗人能够做到→

謇吾法夫前修兮，非世俗/之所服。

众人皆醉我独醒，显然，我与周围的人格格不入，但我愿意依照彭咸的遗教（舍身求仁）→

虽不周于/今之人兮，愿依彭咸/之遗则。

我揩着眼泪啊声声长叹，可怜百姓生活多么艰难→

长太息/以掩涕兮，哀民生/之多艰。

我虽爱好修洁严于责己，想当官给老百姓出一份力，可是早晨被辱骂晚上又丢官→

余虽好修姱/以鞿(ji)鞿兮，謇朝谇(sui)/而夕替。

(为什么丢了官呢？因为)他们弹劾我佩带蕙草啊，又指责我爱好采集菡兰→

既替余/以蕙纒(rang)兮，又申之/以揽茝。

这些香草(美好德行)是我心中追求的东西，不要说丢官，就是让我死一百次都无悔→

亦余/心之所善兮，虽九死/其犹未悔。

我把以上句

子又划分为一节，逐句

背下来之后，把红字写在草稿纸上，

前修→不同→哀民生→朝谇夕替→蕙纒→心之所善，把这一节背诵下来。

接着来逐句背诵以下诗句：

(我佩戴香草能有什么错？！)只怨恨楚怀王糊涂，他终究还是没能体察民心→

怨灵修/之浩荡兮，终不察夫民心。

(楚怀王糊涂就算了)可那些女人(代指佞臣)妒忌我的丰姿，造谣诬蔑说我妖艳好淫→

众女嫉余/之蛾眉兮，谣诼谓余/以善淫。

世上庸人坏人本来就善于投机取巧，背弃规矩而又改变政策→

固时俗/之工巧兮，偃规矩而改错。

违背是非标准追求邪曲，争着苟合取悦作为法则→

背绳墨/以追曲兮，竞周容/以为度。

(楚怀王，众女，时俗，颠倒是非，种种事情)使我忧愁烦闷失意不安，人生太难

！→

饨 (tun) 郁邑余侘 (cha) 僚 (chi) 兮，吾独穷困乎/此时也。

(尽管人生如此艰难，但我) 宁可马上死去魂魄离散，也不愿意干媚俗取巧之事→

宁溘(ke)死/以流亡兮，余不忍为此态也。

(我死也是死得其所，因为我知道) 雄鹰和燕雀是玩不到一块的，自古便是如此→

鸷鸟/之不群兮，自前世/而固然。

(除了雄鹰和燕雀，还有) 方和圆也不能够互相嵌合，(人也是如此) 志向不同何能彼此相安？→

何方圜/之能周兮，夫孰异道/而相安？

(我不愿同流合污) 我宁愿委曲心志压抑情感，宁把斥责咒骂统统承担→

屈心/而抑志兮，忍尤/而攘诟。

(就算是死) 我也要死得清清白白，这本为古代圣贤所称赞的 (死法) →

伏清白/以死直兮，固前圣/之所厚。

我把以上句子又划分为一节，我们把红字写下来，

怨

灵修

→众女嫉

→时俗→背绳墨→

郁邑→宁溘(ke)死→鸷鸟→方圜→屈心→清白，把这一节背诵下来。

接着来逐句背诵以下诗句：

现在我只后悔当初不曾看清前途，迟疑了一阵我又将回头→

悔相道/之不察兮，延伫乎/吾将反。

调转我的车走回原路啊，趁着迷途未远赶快罢休→

回朕车/以复路兮，及行迷/之未远。

我骑马在兰草水边行走，跑上椒木小山暂且停留→

步余马/于兰皋兮，驰椒丘/且焉止息。

既然进取不成反而获罪，那就回来把我旧服重修→

进不入/以离尤兮，退将复/修吾初服。

我要把菱叶裁剪成上衣，我并用荷花把下裳织就→

制芰荷/以为衣兮，集芙蓉以为裳。

（罢了罢了）没有人了解我就算了，只要我确保自己内心真正馥郁芳柔就好→

不吾知/其亦已兮，苟余情/其信芳。

我要把我的帽子加得高高的，把我的佩带弄得长悠悠→

高余冠/之岌岌兮，长余佩/之陆离。

虽然芳洁污垢混杂一起，只要品质纯洁就能出淤泥而不染→

芳与泽/其杂糅兮，唯昭质/其犹未亏。

我忽然回头举目四望→

忽反顾/以游目兮，将往观乎/四荒。

（我看到各处）佩着五彩缤纷华丽装饰，散发出一阵阵浓郁清香→

佩缤纷/其繁饰兮，芳菲菲/其弥章。

老百姓过日子乐趣各样，我还是最喜欢独自修身养性→

民生各有/所乐兮，余独好修以为常。

即使粉身碎骨也不能改变（我的志趣理想），又怎能挫败我的远大志向→

虽体解/吾犹未变兮，岂余/心之可惩。

以上句子为一节，我们把红字写下来，

反→回→步→进不入→制，集→不吾知→高余冠→杂糅→反顾→佩缤纷→民生→虽体解，把这一节背下来。

好了，全文就到这里了，大家可以看着草稿上的字，把全文都背一遍，哪里忘了就在哪里打个×，背完全部之后再返回头翻书。

然后不看草稿纸盲背，看看哪里记不清的，也可在白纸上写下来，坚持背完全文再返回头翻书。

哪里容易忘记就巩固哪里（找一下记不牢的原因，针对性解决），如是反复就能成诵了。

作者介绍

：语文老师，专注分享古诗文背诵技巧，以及各类有用又有趣的小知识。更多精彩干货，可移步主页翻阅哦[送心]！