

中国中学生

ZHONGGUO  
ZHONGXUESHENG

RIJI ZHOULI  
XIEZUO DAQUAN

林峻 主编  
桑行之

日记  
周记  
写作  
大全



上海远东出版社

中国中学生  
日记周记写作大全

藏书专用章  
林峻 桑行之 编写

上海远东出版社



## 中国中学生日记周记写作大全

林峻 桑行之 编写

上海远东出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码:200233)

新华书店发行 上海市印刷七厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 12.25 千字 282

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1 - 11000

ISBN 7 - 80613 - 829 - 3/G·645 定价: 14.00 元

## 前 言

日记的历史悠久，西汉刘向《新序·杂事》中就有“司君之过而书之，日有记也”的记载；东汉马笃伯以日记的形式逐日记录了自己登临泰山的见闻；明代徐霞客的著名游记，事实上也是一种日记形式的文体；到了清代，文人崇尚理学，为追求道德上的自我完善，大多有每日记载自己言行，以时刻反省、校正自己行为的习惯，这一时期，日记大盛于世，并成为知识阶层的每日必修功课。

及至近代，日记的普及范围更加广泛，形式也日趋多样。在写作思想上，日记不再简单等同于前清旧儒道貌岸然式的道德文章；白话文及散文的普及，又使日记在表现形式上摆脱了桎梏，为真实反映写日记者本人的见闻和思想创造了条件。一些大学问家如鲁迅、胡适等人的日记，都是大名鼎鼎，足可借以研究主人生平的第一手资料。

尽管日记记载的是写日记者个人每天的经历和所思所想，但由于人与社会环境密不可分的特性，决定了个人的言行不可避免地从一个侧面反映了社会的现状及其发展变迁。尤其是在社会动荡的年代，个人日记相

推动人的成长进步。这些触动和思考如果只是因事而起,不作深入的推究,常常会流于表面,而一旦付诸文字,则会在记录的同时,作更多的理性分析,根据事物内在的逻辑关系,不断地深入发掘思想深处的辨别和判断能力。

与此同时,日记记录每天言行的特质,也在客观上保留了个人的历史档案。年轻人思维敏锐,行动活跃,常常在行动的过程中不假思索。年轻的心情使他们更多偏重于向前进取。他们不容易领会到青少年时期其实是一个人最丰富多彩的时期,许多的事件以及许多最细微的感觉常常在一生中不复再有。许多少年人终于长大成人,他们在欣喜自己成熟的同时,总会为没有保留下成长的足迹而遗憾。日记是弥补这一缺憾的有效手段。虽然文笔可能稚嫩,思想可能浅薄,但在世事练达的时候回首,这份稚嫩和浅薄都会是弥足珍惜的个人历史。日记是人生的镜子,它可以通过从前的客观真实的记载,反映出每个人今天的成绩渊源和进步。

从单纯的写作训练的角度看,日记也极有利于中学生写作水平的提高,不仅那些专门的观察日记如此,就是最普通的记录个人言行和所思所想的随笔式日记,也在无形中成为写作的锻炼途径之一。日记的最基本的要求之一是叙事条理的清晰,这一要求,客观上促使日记作者必须在记日记的时候,时刻注意自己文笔和文字的合理成章。尽管不一定是有意为之,但有此准绳,就是一种无形的约束,是下意识的规范,天长日久,在不自觉中,达到了提高写作水平的目的。这种提高是无形和缓慢的,但只要坚持记日记,成效是显而易见的。从这个意义上说,不同年级不同年龄段的日记,可以看成是一种阶梯。中学生朋友的语文写作能力,就在每天记日记的短暂时刻,一步一个台阶地提升了。著名作家刘白羽说:“我觉得这是文学生活中勤学苦练的一

为了给学生朋友提供日记写作的参考和借鉴,我们选编了这本《中国中学生日记周记写作大全》,收录了全国各地的中学生日记、周记 150 篇左右。本书具有以下几个特点。

一、选材范围广。本书所选择的日记、周记来源于全国各地的中学生作品。编者在大量的日记、周记中经过比较、筛选,选择了具有代表意义的、能够反映当前中学生精神风貌和写作水平的优秀文字,希望它们能够对广大中学生朋友的日记、周记写作起到切实有效的帮助作用。

二、时间跨度短。本书所选编的中学生日记、周记,一般都是 90 年代以后的作品。由于时间接近,所选作品在反映时代气息、贴近当代中学生生活方面具有鲜明的特点,不仅可以得到青少年朋友的认同,引为日记、周记写作的好参谋,而且也是老师、专家了解当代青少年精神世界的好助手。

三、点评简约中肯。本书所选每一篇日记、周记后面,都附有编者对该篇选文的点评,或从文章的写作手法,或从文章的结构布局,或从文章的中心思想,从不同的视角对选文进行了热情中肯的评析。这些文字能够帮助加深对优秀选文的理解和赏析,使中学生朋友在参考、借鉴选文长处的同时,能够举一反三,获得更多的写作知识和技巧方面的收益。

当然,范文的作用仅仅是提供学习借鉴的样本,写

作水平的真正提高还需要青少年朋友不断地练习和进取。日记、周记正是这样一种必须经常动笔的文体,如果能够持之以恒,认真对待,并注意汲取本书所提供的范文优点和评析要点,相信用不了多久,你的写作水平就会得到显著的提高。

在选编过程中,我们曾努力与各地小作者取得联系,以求得他们的支持。然由于其中部分作者的地址不详或原求学单位发生变化未能联络上。本书出版后,我们除保留他们的合法权益外,仍会积极设法和他们取得联系。另在编选过程中,为全书体例风格统一,我们对一些选文作了部分改动,在此向原作者表示歉意。

由于编选时间仓促,编者水平有限,选编中恐有不当之处,热忱欢迎广大读者批评指正,以便再版时修正。

编者

1998年12月

## 谈谈日记的写作

中学生是全面成长的时期,在身体发育的同时,人生观、价值观的意识逐步形成。这一时期的年轻人,爱对社会、人生提出各种各样的疑问,发表各种各样的观点。由于社会阅历的匮乏和生活历练的欠缺,他们提出的看法常常存在这样那样的不足,容易引发争论和被成年人轻视。而与此同时,在观察社会、了解社会的过程中,许多现象又与年轻人通过书本和老师教育所得来的价值标准不相符合甚至大相径庭,所有这一切,都在客观上造成年轻人的苦闷和彷徨。他们无从排遣这种因为成长而带来的心灵折磨,这一年龄段所普遍存在的自视过高又使他们不屑与同龄人作深入的交流,在很多时候,他们宁愿独自思考,然后以隐秘的方式保存自己的所思所想,在通常情况下,日记是这种方式的最好选择。

### —

日记是每天生活的真实记录。《荀子·劝学》云:“吾日三省乎己,则知明而行无过矣。”在传统的观念中,日记是记录自己每天一言一行,观察自己的所作所为,以端正自己的人生态度,求得“日日新”的工具。记日记在很大程度上是出于自律的要求。

每个人的成长变化都是在潜移默化中不自觉地完成的,生活中的细微末节都会在人的思想中引起触动,产生思考,并进而



对正式的史家记载,具有更真实、更形象的特点,是历史研究的宝贵资源。著名的《安妮日记》就是犹太女孩安妮在纳粹血腥统治之下躲藏在夹缝中苟且偷生的辛酸记录,是对纳粹暴行的有力控诉。而《雷锋日记》则真实记录了一个共产主义战士光辉的思想和崇高的境界,同时,它也是五六十年代举国上下热火朝天进行社会主义建设的真实写照。

青少年时期是一个人思想渐趋成熟,对社会人生产生许多看法和观点的时期。通常情况下,这些看法观点不尽完善,甚至可以说相当浅薄。但是,“不积跬步,无以致千里”,正是这些不成熟的想法的积累和质变,才有可能在几年之后,造就成熟练达的社会栋梁。积累是质变的前提,质变是积累的结局。青少年朋友养成每天记日记的良好习惯,不仅能够提高语文写作水平,而且,通过在记日记过程中对事物或事件的观察和思考,可以培养自己发现问题的技巧和分析问题的能力,对自己的尽早成熟和更完满的成熟有着不可忽视的作用。

日记从体裁上分,可以分成观察日记、叙事日记和思辨日记等几大类;从内容上分,则可以分成记人、记事、读后感和问题思辨等不同类别。日记的体例有一定程规,写作手法则可以多种多样。为逐步改善在初写日记时经常发生的“无事可记”的情况,中学生朋友不妨可以在最初阶段放低些要求,从“流水帐”开始,循序渐进,逐步提高。

种好办法。天天动笔，愈练愈熟。一个人一旦养成了记日记的习惯，又不敷衍行事，长期认真工作下去，写作水平必然会提高。”

日记需要作者观察问题、分析问题的能力，越是观察入微，越是能够感觉到事物的精妙和复杂之处，对问题的分析理解也就越能深入透彻。年轻人恣肆放任，习惯于粗放型观察和思维，而成熟的思维模式应该是精到细微、入木三分。达到这一标准的基础是细心的观察，而日记则是培养这种观察能力的有效工具。生活中可思可感的内容无处不在，要将它落诸文字，就必须体察入微，一篇优秀的日记多半总是这样体察的结果。在这种悉心体察的同时，实际也是提高了少年朋友观察问题的能力。随着记日记的习惯的养成，细致观察也会逐渐成为性格的一部分，这种能力，对一个人的处事识见有极大的裨益。

## 二

日记的体例有一定之规。通常的情况下，第一行用来写明月、日、星期等，在年份转换或更换日记本的时候，则要在首篇日记开头增加年份显示，以避免混淆。天气的记载标准没有统一要求，如果能在月、日附近注明当天情况，当然也是一种不错的格式。

日记的内容正文需要另起一行，一篇日记可以分段记叙，如果一天事件较多，又不便混记在一个中心下，则可以用空开一行的格式表示上下两段分属不同的事件。有些特殊的内容或作者自认为重要的需要特别注明或单独另列的内容，可以在当天日记最后，以“\*”号或“附”、“又”的格式着重显示，以利自己在日久之后方便检索。

从类别上看，一般可以将日记分成观察日记、记事日记和思

辨日记三类。

所谓观察日记,是指那些仅止于对事物或事件做外在的客观描述的日记,其写作目的,通常是为了提高写作水平而进行的练笔。观察日记写作动机的单纯,并不表明写成后的文字水平没有高下之分。一篇优秀的观察日记,需要作者有细致的观察能力,要能够在纷繁的表象中抓住事物的本质和内在规律,既使之区别于别类事物,又使之迥异于同类事物。要写活“这一个”,不是一件容易的事情。与此同时,日记作者应注意选择与被描述事物相贴切的文字风格,以形式服务于内容,通过各种修辞手法的运用,有效地表达出被描述事物的风貌和精神特质。

所谓记事日记,是指以记录事件过程或者某个特定场景事态的日记。这类日记的写作,应特别注意时间发展顺序的把握,要在整个叙事过程中抓住事件的精髓或某个能够统领整个过程的主体。单纯的以时间为序或以空间转换为序固然不失为一种有效的方法,但从更高的要求出发,应在写作中努力寻找更加合适、更能反映事件性质的顺序。这种日记的写作不同于作文,不以分数高低作为优劣的评判标准。学生朋友可以将日记视作写作手法的实验场,以推动自己不断试验、实践各种写作手法。

所谓思辨日记,是日记最常见的内容和最广泛的题材形式。这一类日记内容并不停留在事物或事件的浅表叙述上,而是要透过事件来表述作者的观点和看法。同样是有感而发,与作文不同的是,后者更多的是机械论证,不一定有发自内心的真实感受,而日记则多半是以思辨为目的,具有强烈的抒发作者自己个人观感的要求;作文是被动地围绕题目论述,而日记则是主动地发表看法。一般情况下,日记容易被某种情绪所左右,带有较重的感情色彩。因此,在思辨日记的写作过程中,作者应注意时刻提醒自己以冷静客观的态度看待事件事物,在清晰阐述引起思

辨的事件的基础上,保证自己论证的合情合理,不矫枉过正,不偏激,应视记录事件、发表看法为自己整个成长过程中的一个环节,对事件负责,也对自己负责,从而真正使日记起到提高自己人生修养的作用。

日记的内容可以无所不包,上至国家大事,下到生活细节,都可以拿来入文。常见的中学生题材有:对一本书(一场电影)的读(观)后感、对某个人物(老师、同学、家长)的品评、对某件事物的观察体验、对某项活动的过程记载,以及最多见的对世事人生观察与思考。在一些偶然的时候,一两句发人深省的名句格言也可以算作日记的内容之一,当然,这样的内容如果能加上日记作者个人的感想,效果会更好些。

读(观)后感类日记的写作,应注意避免对原书内容的过多叙述。因为日记写作的目的在于谈谈自己的观感,过多转述原作内容既无必要,也浪费笔墨。这类日记的写作通常是选择给自己留下深刻印象或自己有所领悟的某一部分内容加以评点。手法上可以采取点面、详略结合的技巧,抓住关键部分评说,然后在必要的地方兼顾原作全文。文章的中心思想应该明确,究竟原作的什么内容打动了自己,要实事求是、明白无误地予以阐明,不能含糊其辞或人云亦云。

人物品评类日记要注意抓住被描写人物的精神风貌。这种精神风貌可以通过人物本身行为反映,也可以是通过某一与人物有关的事物以形象化的手法表现出来。在下笔之前就应该有对人物的认真揣摩和基调的把握,在写作中,注意将一基调巧妙地贯穿于人物描写整个过程,外貌、语言的描写尤要与基调相符。人物形象的丰满与否,取决于典型事例的选择。要选择那些与人物基调相符,能够反映人物性格的事例,真正做到人物形象的鲜明和丰润。

日记的表达方式没有一定之规,通常以记叙为主,若杂以抒情、说明的手法也未始不能写成一篇出色的日记。有的朋友文思敏捷,以诗歌入文,也可以是一种别具特色的尝试。

初记日记,有时会感觉无事可记。这是由于在观念上把日记看得过于郑重所致。事实上,日记如穿衣吃饭一般,只是生活中寻常事项,并不需要正襟危坐如临大“事”。日记是作者自己最私密的朋友,可以无话不谈,可以不拘一格,过于严肃认真,会破坏了这种随意性,更加重对记日记的畏难心理。因此,在初始阶段,青少年朋友不必刻意回避“流水帐”的记日记方法。“流水帐”记多了,偶尔发表一两句对事物的看法,积少成多,就会从细缝开始,最终摧毁对自由思辨的堤防,而在一定时日之后,写出恣肆汪洋的上佳日记。这有一个过程,要持之以恒,要多给自己鼓励。

### 三

中学生的日记,一个很大的特点就是思辨内容的增多。他们不再过多地流连于对事物外在部分的观察与描写,而总是试图突破表象,寻求被掩盖着的事物的本质和规律。哪怕是一件简单的事情,年轻学生们也能从中发掘出异乎寻常的哲理和意义。在这一时期的日记中,记人不再是外貌和神情的简单描摹,而是努力在音容笑貌中凸现人物的精神实质,咏物也不再是局限于风花雪月,被咏颂的事物通常总是能与人生理想和奋斗目标有着或多或少的联系,叙事则更是能反映年轻人思维方式思想深度发展的日新月异,他们已经懂得选择和剪裁那些有益于说明自己观点的素材和内容。而所有这些体题材,无不在一定程度上褪去了单纯描写或转述的稚嫩文笔,显示出青少年学生独立思考的能力和努力。

在中学生的日记中,倾诉自己对社会人生的看法是常见内容之一。传统的正面的道德尺度是他们衡量、判断事件的主要标准,在可能的情况下,少年朋友多是将对事件的诠释和理解归附到传统的价值体系中去,寻找出事件的意义。同时,由于日益感受到社会的纷繁复杂,日记中也经常会表现出迷茫惶惑的情绪和心情,这种迷茫惶惑未必就会导致偏激甚至错误的世界观,正相反,真实地反映、表现出迷茫才是真正有利于中学生的成长和成熟。因此,在日记的写作中,少年朋友应该力戒虚假和“道学气”,要展露自己真实的思想和看法,以对人生的积极态度为基本判断标准,把亲眼所见、亲身经历作为发表对事件看法的第一要求,既要在判别事件真假时避免道听途说,又要在衡量事件是非时防止人云亦云。

应该注意的是,正处于生长发育阶段的青少年学生,有一个普遍的渴望和追求与众不同的心理特点。这种追求一方面有利于年轻人张扬个性,免于世故,另一方面,当这种追求被片面夸大,也会产生标新立异,以否定社会既有价值标准相标榜的浮躁作风。反映在日记中,就是对事物的评判好走极端,言辞偏颇,观点偏激。应该承认,任何人,尤其是青少年学生,都有在日记中谈论社会人生的自由,但是,无论是从有利于社会还是有利于个人的角度看,评判事物的首要标准,还是应该建立在真实观照事物的本来面目和规律的基础上的。片面强调事物的某一方面,观其一点,不计其余,不是科学的对待事物的态度,对青少年学生而言,也不是成熟的人生态度。年轻人应该合乎事物本来规律地理性地观察事物分析事物,进而合情合理地提出自己的独到观点,切不可仅仅为了追求与众不同而罔顾事实真相,仅仅在技巧上为了“独到”而“独到”,这与学生日记真实记录自己人生轨迹的初衷是相违背的。

学生时代是人生的黄金时代,学生生活的丰富多彩是人生任何阶段都无法企及的。记录自己身边每天每时每刻都在发生的生活琐事,既是收藏历史的方式之一,又能够通过所记录的这些点滴小事的前后比较,看到自己成长的轨迹,随时总结成长的经验,以利于自己能够在已有的基础上有更大的进步。事实上,中学生的日记中记事的内容占有大量的篇幅,许多观点的抒发也常常是由一天或几天内发生的一件或几件事情所引发而来。

相对小学生而言,中学生的日记记事已不再停留于简单地记录事件过程,记事的目的在于发表自己对事件的看法,并进而引出一些宏观的态度和观点。在日记中,事件过程的详细描述已无必要,为了帮助下文论点的确立和论证的顺利进行,记事常常只需要记录事件的大致情况,在整个事件叙述部分中,应着重记录事件的“关节点”,亦即对阐述论点有用的部分。从技巧上看,除了在文章开始叙述事件外,也可以采取夹叙夹议的方法,在议论的同时叙述事件,以作为论点的佐证,使观点和事件融为一体,增加文章的完整性。也可以采取在基本观点已定的情况下按时序叙述的方法,即首先论述观点,定下全文基调,然后引入事件以为佐证,接着深入分析强化论点。这种“总——分——总”的写作手法有条理清晰的优点,是议论与叙事的结合,也是日记写作的常见手法之一。

对大多数中学生来说,日记是一个记录心情的地方,同时也是锻炼自己写作水平的场所。前者多见于高中学生,后者则是初中学生的最佳选择。

就像演员需要做形体和小品练习一样,文章的写作,也常常需要做一些片段的技巧练习,以体味文字的感觉,熟练得当地运用文字。要想恰当地组合文字,表达出自己想要表达的意思,仅

仅依靠一个学期 10 来篇作文是远远不够的,这是一个日积月累、不断训练的过程,既要有对范文的揣摩领会,又需要经常练笔,以习作作为水平提高的阶梯。日记正是这样一个有效的习作载体。

同样是描写、抒情,中学生的日记练笔,应该有别于小学生,而有一个较高层次的起点。可以选择一些具有典型意义的复杂场面或情感片段,锻炼自己准确描述和表达的能力。在这些习作中,未必需要深刻的主题或确凿的价值判断,可以纯粹是技巧的表现,在遣词造句、结构条理上悉心推敲,既培养抓住事物本质的能力,也培养将这种本质准确表达出来的能力。相当多的中学生有自己明确的观点态度,却每每拙于语言文字的表达,在日记中,可以充分利用其每日记事的特点,循序渐进,逐步有意识地加以改善。

总之,大到人生观、价值观的形成发展,小至文字表达能力的提高改进,日记都有其不可忽视的功用。日记作为一个工具,应该受到中学生朋友的足够重视。

在日记的写作过程中,首先应该强调真实性,既要注意叙事的真实,又要注意表达自己的真情实感,以避免主题的虚妄不实和人云亦云;其次,在日记中分析事物探询事理,应该注意冷静客观,防止过于情绪化而影响自己的判断能力,得出错误的结论;第三,应在阐述观点表白心迹的同时,考虑文字的雅驯和结构的完美,要利用日记每日记载的特点,锻炼和提高自己的文字表达能力。



## 谈谈周记的写作

周记是一周记事,它可以起到记事的作用,又不必占用中学生每天已经“密不透风”的时间,在课业学习紧张繁忙的情况下,它常常是大多数中学生朋友在日记之外“退而求其次”的选择对象。

相对日记而言,周记的题材内容显然要宽泛得多。每天发生的大量事情积累一周,使周记写作不存在内容缺乏的担心,在通常的情况下,一篇优秀的周记是作者素材剪裁得当的结果。

从写作训练的角度看,不同层次的学生写作周记所能达成的训练目标各不相同。写作能力较强的学生,可以有意识地在周记中提高自己串联素材、优化结构、突出主题的水平;写作基础较弱的学生,则可以通过周记,培养自己发掘内容、选择主题的能力;而对大多数学生而言,周记写作在记录事件的同时,也在相当的程度上有益于逻辑思维和发掘事物内在规律并合理加以组织的能力的培养。

在周记写作过程中,除与日记一样,要坚持真实、客观等原则外,更多的应注意技巧方面的要求。题材内容的丰富,不仅为写作提供了便利,更多的情况下,也为写作增加了难度。一周之内发生的事情林林总总数以十计,如何删繁就简,如何区分轻重缓急,都是周记有别于日记,甚至比日记写作要求更高的方面。