

作文能力提高丛书

中学生日记指导

孟书成 张伯华 赵树卿



作文能力提高丛书

中学生日记指导

孟书成 张伯华 赵树卿

新华出版社

京新登字110号

(作文能力提高丛书)

中学生日记指导

孟书成 张伯华 赵树卿

新华出版社出版发行
新华书店经销
新华出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6印张 插页2张 157,000字

1991年12月第一版 1991年12月北京第一次印刷

印数：1—7,500册

ISBN 7-5011-1878-3/G·479 定价：3.80元

篇 首 语

朋友，当你结束了一天紧张而饶有意义的学习和工作。
坐在明亮的灯光下，打开心爱的日记本，记下自己的所见所
闻所思所感，该是一件多么惬意的事情啊！

日记，印下了你前进的足迹，

日记，录下了你对人生的思索；

日记，载着你的欢乐与忧伤，

日记，燃起了你的热情与理想。

在日记中，你倾诉着从未向人倾诉过的秘密；

在日记中，你象庄严的法官毫不留情地解剖着自己的灵
魂。

每一篇日记，都是你精神境界的升华；

每一篇日记，都是你搏击的鼓角。

纯属自用的日记，可以鞭策自我；

如果发表出来，便可以激励众人。

满怀豪情者记完日记，壮心不已，将更勇猛地跨上征
鞍；

愁眉不展者记完日记，心中的郁积有所渲泄，会毅然挺

身站起。

日记象一瓮老窖陈酿，保存得愈久，就愈芬芳馥郁；
翻阅以往的日记，宛如重温旧梦，可以得到许多新鲜的
启示。

俗语：文如其人。读日记，更如见其心。

政治家的日记，可供后人研究，许多历史之谜可以在日
记中找到答案；

学者的日记，可以使人窥见许多宝贵的学习方法，指引
着自学者成才的捷径。

常写日记的人，日日严肃地审视自己的言行，用文字躬
行了古训“三省乎己身”，在人生的旅途上，脚步会越来越
稳健；

常写日记的人，还会有一个“无心插柳柳成荫”的副产
品——文笔的提高，许多名篇佳作的雏型实蕴藏在那厚厚的
日记本中。

写日记的益处如此之大，难怪古往今来，吸引了那么多
的名人与更多更多的非名人；

既然日记如此为人们钟爱，难怪璀璨的文学宝库中，日
记的光彩是那么夺目，彻照千古。

朋友，你了解一下日记有趣的源流与卓越的功能吗？
你想学一点写好日记的技巧吗？

那么，请读一读这本小册子吧！

假如它能使从未写过日记的人从此拿起笔来，假如它能
使正在写日记的人从此妙笔生花，那将是我们最大的欢乐……

目 录

篇首语	(1)
第一章	日记溯源 (1)
第二章	日记妙用 (8)
	第一节 做人的明鉴 (8)
	第二节 作文的墨池 (16)
	第三节 备忘的锦囊 (26)
第三章	日记怎么写 (34)
	第一节 记过程——必经之门 (34)
	第二节 写细部——锦上添花 (69)
	第三节 说奥秘——洞彻事物 (105)
	第四节 讲道理——思想升华 (138)
	第五节 抒情怀——自我激励 (172)
	第六节 综合表达——升堂入室 (201)
第四章	日记怎样持之以恒 (236)

第一章 日记溯源

西汉刘向在他所撰的《新序·杂事一》中有这样一段记述：“昔者周舍事赵简子。立赵简子之门，三日三夜。简子使人出问之曰：‘夫子将何以令我？’周舍曰：‘愿为谔谔之臣，墨笔操牍，随君之后，司君之过而书之，日有记也，月有效也，岁有得也。’简子悦之以此。”其中“日有记也”便是后世所称“日记”一词的最早出处。

日记作为一种记事的体例，在中国历史上源远流长。晚清著名学者俞樾在《北行日记序》中说：“夫文章家排日纪行，始于东汉马第伯《封禅仪记》，而所记止登岱一事。”

《封禅仪记》记述的是建武三十二年（56年）正月二十八日至二月二十四日汉光武帝刘秀登泰山封禅经过。日期虽不连贯，但所述重要经历与仪式均具日、月，所以要把它看作历史上有文可查的第一篇日记恐不为过；但是在学术界被专家们所公认的最早日记还是唐宪宗元和三年（808年）李翱所写的《来南录》（亦称《南征记》）。这部现存的日记，距今已有1200多年了。它记述了作者去岭南的行程与见闻，历

时较长，所记较详，文笔简洁而古朴。

到了宋代，记日记的人更多。南宋学者周辉在《清波杂志》中写道：“元祐（宋哲宗年号）诸公，皆有日记……书之惟详。”大诗人陆游在《老学庵笔记》中亦说：“黄鲁直（庭坚）有日记谓之家乘，至宜州犹不辍书”。当时的大文学家周必大更有“旧迹时将日记开”的诗句。可见撰写日记在有宋一代已成为文人学士的时尚，并有不少日记传世。其中较为有名的有，欧阳修的《于役志》，陆轸的《陆轸日记》，王安石的《安石日录》，陆游的《入蜀记》，周必大的《亲征录》，范成大的《吴船录》，楼钥的《北行日录》，黄庭坚的《宜州乙酉家乘》等。

元代留有日记不多，为世所传诵的只有书画家郭昇的《云山日记》、徐明善的《安南行记》与刘敏中的《平宋录》几种。

到了明代，日记之风又盛，不仅作品如林，而且内容丰富多采，别具特色。写从军出塞的有金幼孜的《北征录》、《北征后录》，记清初社会变化及当时农业生产的有谈迁的《北游录》，考究明代典章制度沿革及其利弊的有叶盛的《水东日记》，揭露清军攻入扬州后屠杀与奸淫掳掠情况的有王秀楚的《扬州十日》，详述李自成农民军围攻开封战役的有李光璧的《守汴日志》，记游山川形胜的有徐霞客的《徐霞客游记》以及袁中道的《东游日记》、《南归日记》，记载农民刘六、刘七、白莲教马祖师起义等宝贵史料的有田艺衡的《留青日札》，此外如李清清的《南渡录》等，都是有较高文

史价值的日记著作。在这众多的日记中，最值得一提的是徐霞客游记》这部日记体的书。此书宏篇巨制，洋洋六十余万言，详尽地记录徐霞客毕生大部分行履所至，观察所得。《徐霞客游记》的内容是多方面的，自山川源流、地形地貌的考察，到岩石、洞壑、瀑布、温泉的搜奇剔胜；从动物、植物、生态品种比较到矿产、手工业、居民点物价的记录；从民情风俗的观察到民族关系、边陲防务的关注……其中所保存的有关我国西南地区石灰岩地貌的广泛深入的考察记述，尤其具有重大的科学价值。此书不仅是世界上最早的有关岩溶地貌的科学文献，也是日记文库中的瑰宝。

清代在我国历史上不仅继承发扬前代各种文艺形式，而且大有创新，日记数量尤为丰富。除刻本外，手稿本和手抄本为数众多。据专家不完全统计，传世者竟达千余种之多。其中不乏长篇巨制。许多有名学者，诸如顾炎武、王士禛、林则徐、李慈铭、曾国藩、翁同和、曾纪泽、薛福成、郭嵩焘等都是有名的日记大家。其中以顾炎武的《日知录》、李慈铭的《越缦堂日记》、郭嵩焘的《伦敦与巴黎日记》和薛福成的《出使英法比四国日记》影响最大。明清两代日记著述甚多，不仅是一笔丰富的文化遗产，也是研究明清两代政治、经济、文化的宝贵资料。

在我国文化史上，日记作为一种特殊的记事文学体裁，深受人们的喜爱。然而同其他著述相比，刊行于世的，却少得可怜，而且每种篇幅也很单薄。这到底是因为什么呢？老作家孙犁在《秀露集》中讲出了其中的原因：“这种文字，

以其是直接的实录、亲身的记载，带着个人感情，亦最易招惹是非，成为灾祸根源。古今抄家，最注意者即为日记与书信。记事者一怕触犯朝廷，二怕得罪私人。古人谈日记之戒甚至说：‘无事只记阴晴风雨。’”这真是一语中的。古人因日记招祸的历朝历代都有。晚清外交大臣郭嵩焘奉旨出使英国时，曾写过一部有关西洋人政务方面的日记，回国后由他本人整理后钞记总理衙门，以《使西记程》书名刻板印行。谁知这一两万字的小书，竟象一颗炸弹投入死水潭中，激起了轩然大波，遭到编修何金寿的参劾，最终以“有二心于英国”的罪名受到朝廷的申斥并将该日记毁版。不到一年，郭嵩焘即从公使任上被撤回，从此未再起用。直到庚子年间搜杀“二毛子”时，还有京官上疏：“请戮郭嵩焘、丁日昌之尸以谢天下”。郭氏只因为在日记中评述了一下西洋人在政务上的得失，就遭到罢官免职，如果里面有嘲讽时政的地方，必然会招来杀身之祸。正因为有这种危险存在，日记的撰写者多以手稿本珍藏箱底，很少以其示人，而这样的孤本在时代变迁过程中是极易散失亡佚的。惟其如此，留传后世的日记也就显得更加珍贵了。

同其他事物一样，日记也有一个产生发展的过程。这一过程可显示为如下三条轨迹。一是内容。如果我们将前人日记逐朝逐代加以比较，就不难发现，唐宋两代日记重在记述旅程，而且记述简约。到了明清，内容日趋丰富，从简单的记游逐渐发展为记名人轶事，考证经史，录载时事，抒写个人情怀，治学心得，品评书画，人事往还及生活见闻等。二是

表现手法。早期日记表现手法比较单一，以记叙为主，以后日趋多变，或描写或叙述，或议论或抒情，或几种手法交织综合运用，提高了日记的表现力和文学性。三是形式。早期日记多采用“排日纪行”方式，随着内容的不断丰富充实，“随手札记”这种形式逐渐占了上风，这种形式轻巧灵活，长短咸宜，挥洒自如，更利于表达个人的真情实感。

我国现代日记文学比封建社会时期有了空前的发展，它吸收了我国古典日记的优良传统和营养。鲁迅、胡适、叶圣陶堪称现代日记的先驱者，他们的日记展示了上自辛亥革命，下至三十甚至六十年代宏伟历史篇章，为现代日记文学的成长和发展做出了开创性的贡献。同时也为后人研究他们的生平、思想和创作，编撰年谱或传记，核查史实、事件，提供了宝贵的第一手资料。

1927年秋冬，在大革命失败后不久，中国文坛上出现了两部重要的日记著作。一部是郁达夫的《日记九种》，另一部是阿英（署名寒星）的《流离》。

郁达夫日记的巨大价值，是把这位举世瞩目的作家十几年来生活经历和思想变化，坦率真切地显露在读者面前。通过他的日记，我们不难了解作家充满矛盾的思想发展轨迹。既听到他对旧社会旧制度的呼号和呐喊，也看到他苦苦探求真理，追寻光明的艰难步履和感情上的创伤以至生活上的颓废。他的日记还为人们认识、了解当时文坛的动态，提供了活生生的记录。郁达夫的日记内容广泛充实，手法多变，风格多样，极富文学色彩，对现代日记文学的发展作出

了创造性的贡献。

阿英对现代日记的最大贡献是他丰富的日记写作实践。他以几十万字的日记作品，充实了中国现代日记宝库。日记《流离》从作者的个人经历出发映射出历史进程，真实地反映了大革命失败的历史风貌。他的另一部日记《敌后日记》是一部八十余万字、内容异常丰富的鸿篇巨作。日记起于1942年5月作者携家从上海进入苏北解放区，迄于1947年6月解放战争转入反攻前夕，时间长达5年，跨越抗日战争和解放战争两个历史阶段。日记忠实地表现了新四军，华东野战军和苏北、山东人民与日本侵略军、国民党反动派进行的伟大斗争。是现代日记中的一朵奇葩。

由于日记对于记录个人及时代风貌所具有的特殊作用，它除了受到大多数文人学者的青睐外，还深受戎马倥偬、政务繁忙的老一辈革命家及一些红军战士干部的重视和喜爱。毛泽东、瞿秋白、恽代英、林伯渠、谢觉哉、张隐韬、刘伯承、陈赓、吴虞、童小鹏、刘瑞龙等人都在工作之余坚持写日记，他们从不同角度，记述了自己亲闻、亲见、亲历过的近代、现代史上重大的历史事件及重要的历史人物，内容涉及政治、军事、经济、文艺、社会生活各个方面。这些记述翔实的日记既是中国近代、现代史研究中珍贵的第一手资料，又是对广大青少年进行革命传统教育的好教材。

新中国成立以后，在日记传统和语文教学传统的影响下，越来越多的人都养成了记日记的好习惯。特别是广大青少年，他们以日记为友，与其畅叙友情、交流思想、抒发感

情、谈论志向、辨析功过得失，使得日记这一文学体裁无论从形式上还是从内容上都得到进一步丰富和发展。

特别是一些英雄人物的日记，比如六十年代的《雷锋日记》、《王杰日记》，七八十年代的《张海迪日记》，以及最近发行、颇受广大青少年喜爱的《赖宁作文日记精选》，向人们展示了这些英雄人物丰富的内心世界和崇高的共产主义人生观。青少年阅读他们的日记对加强社会主义精神文明的建设、陶冶情操和净化心灵方面，裨益极大。

当然，一切事物都是在不断发展的。日记这种既古老而又年轻的文学体裁也不应当满足于它的现在成就而驻足不前。广大青少年朋友们为了使日记这朵艺苑奇葩在神州大地开放得更加鲜艳瑰丽，为了在人生旅途中更好地认识社会、思考生活、提高自己的道德修养、留下我们健康成长的足迹，为了培养写作能力，使之在我们的学习、工作乃至文艺创作方面发挥更大的作用，就请在日记的园地里不辍笔耕吧！

第二章 日记妙用

第一节 做人的明鉴

“外内表里，自相副称，意奋而笔纵，故文见而实露也。”这是东汉学者王充所著《论衡·超奇》中的一句话。意思是说作者的品德修养与作品的思想一致，意气奋发而文笔奔放，因此文彩显现而实质表露。

恽敬在《大云山房文稿》中也说：“本源秽者，文不能净；本源粗者，文不能细；本源小者，文不能大也。”这段话进一步阐述了作者思想品行与作品的意趣高雅、低俗之间的依存关系。

俗语说：言为心声，一个人的品行不端、思想猥琐，写出的文章又怎么能高雅而脱俗呢？鲁迅先生曾谆谆告诫青年作者，要想写革命文，就要先做革命人。纵观历朝历代文人学者的行止与著作，莫不证明此论之不谬。而鲁迅先生本人的道德文章均为举世楷模，更是一个明证。

一个人的思想，可以直接影响文章的表现内容，那么通

过文章自然就可以窥视作者的思想意趣。“观其文，可以知其人。”作品真可谓作者心灵的窗户。

一般来说，日记比其他形式的作品更能反映作者的真实面目。因为日记主要是写给自己看的，本意不在发表，自己对自己没有必要说假话。不象其他文章，因为要刊行于世，自然避讳禁忌的就要多些，不能随心所欲地表露真情。著名作家姚雪垠指出，日记是心灵的窗户，“这只说出了一面，还应该说日记是心灵的镜子。”他认为，“日记记下了自己的生活历程的全貌，保存了自己的生活历史和思想的历史。我们把这历史看做一面‘镜子’，不断地对照过去的我与现在的我的不同，从而更好地鞭策自己不断进步。”正因为如此，可以把日记看做是一本自我教育的教科书，它能净化人的灵魂，使精神不断升华。一个人的全部日记是作者一生的思想史和成长史，表现出他的人格和价值。通过别人写的日记，可以看到其人的真面目；通过自己写的日记，可以表现个人的内心世界。因此，把日记说成是做人的明鉴当不为过。

下面分几个方面来谈一下日记的镜子作用。

1、记日记可以映照作者的心灵， 是自我教育、自我完善的最佳途径。

常写日记，对每个人来说都能起到勉励的作用，能够促使自己在思想上不断进步。我国古代大教育家孔子曾经说过：“吾日三省吾身。”二千多年前的古人都提倡每天检

查、反省自己的为人处事，检查自己的学习和工作，那么我们生活在社会主义祖国的广大青少年，为了早日成才，担负起保卫祖国、建设祖国的重任，就更应当每天检查自己的所作所为，想想哪些做得对，哪些做错了，经常反省自己，并把感受认识写在日记里，以便时时鞭策自己，发扬优点，改正缺点，提高思想认识水平。

写日记，绝不能随便记流水帐，必须态度认真，写作严谨；无论是写人记事，状物绘景，还是生发议论，都要求真、不做假。这样，通过对诸多人或事物的记叙和评议，总会得到一些认识和启迪。而这些认识和启迪，无不影响到自己。比方说，可以通过对现实生活中诸多人物的记述和评价，总结出做人的准则；通过对诸多事物的对比认识，认识到做事的规则；通过对自身前前后后的反思，得到一个比较切合实际的自我评价。在此基础上，取人之长，补己之短，抑恶扬善，涤浊扬清，自我评判，自我教育，最后达到自我更新、自我完善的目的。

此外，日记还具有一定的美育价值。众所周知，美是全人类的财富，是客观存在，自然美与社会美组成了我们这个客观世界。在我们周围，每天都产生美好的事物。正如法国艺术大师罗丹所说：“美是到处都有的，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”我们写日记不应当只是简单地描摹这个客观世界，而要写出你对生活中最有感受的东西，它们是你社会理想和审美观念的寓体。在写日记中，通过对生活中一切美好的事物的发现、捕捉、追求与欣赏，你

的心灵会不断地得到陶冶，思想不断地得到净化，从而使你更加热爱生活，并为在生活中创造美而不懈地努力工作。长此下去，你会在日记中发现你的形象越来越美好，心灵越来越完美。

2、日记可以揭示英雄模范人物

崇高的思想境界，激励世人。

古往今来的日记佳作，真可谓卷帙浩繁，作品如林。其中相当一部分是出自不同时期的英雄模范人物之手。这些日记杰作，不仅反映出他们崇高的思想境界，也是对广大青少年进行思想品德教育的好教材。

伟大的国际共产主义战士白求恩在1938年8月21日曾写了如下一则日记：

“今天动手术，我的确累了，一共做了10个，其中5个是重伤。……尽管我的确很累，但我从来没有象今天这样高兴过。我十分满足，我尽了我的一份力量，我有什么理由不高兴呢？特别是看到自己的生活是如此充实，工作是如此重要，以至于从早上5点半到晚上9点钟，没有一分钟的时间白白度过。这里需要我。

我没有钱，也不需要钱。能和这样一些以共产主义的生活方式（我指的不是谈吐方式和一般所谓理性思维方式）生活的同志们生活在一起，是我毕生最大幸福。他们的共产主义是又简单、又深刻，象膝关节颤动一样的反射动作，象呼吸一样用不着思索，象心脏跳动一样完全出于自动。他们的