

# 怎样写日记

付友梅 编著



金盾出版社

ZENYANG XIE RIJI

# 怎样写日记

付友梅 编著

金盾出版社

## 内 容 提 要

本书对写日记的意义、日记的特点、日记的类别及其写作方法,如何提高日记的质量和保持记写热情等,都结合实际,有针对性地作了具体的论述与指导,而且有论有据,重点突出,文字通畅。此书既对青少年记写日记具有指导意义,也可作为中小学教师对学生进行作文指导的参考书。

### 图书在版编目(CIP)数据

怎样写日记/付友梅编著. —北京:金盾出版社,2002.5  
ISBN 7-5082-1812-4

I. 怎… II. 付… III. 日记—写作—中小学—教学参考资料 IV. G634.343

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 005853 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京外文印刷厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.75 字数:106千字

2002年5月第1版第1次印刷

印数:1—15000册 定价:5.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 前 言

许多人都可能有过这种体验，每当不经意中看到自己的影集时，总会情不自禁地打开翻看下去。而且常常是一发不可收拾，置身其中，竟忘了一切：小学的、中学的……个人的、合拍的……学习、工作、郊游的……那一个个尘封了的人物、故事、情境会立即跳出纸面，向我们扑来。它让我们激动、感慨，深思、遐想！过去的岁月，有平坦，有峥嵘，有欢愉，有辛酸，可今天重温起来，却一律都是温馨甜美的……难怪那么多年轻人都喜爱留影，难怪那么多老年人都喜欢忆旧。原来，收藏起来的自己才是最真实的自己，收藏过的岁月才是最甘醇的岁月！

然而，有人也许还不知道，收藏自己和岁月，还有一个比拍照更传真、更有效的方法，那就是记写日记。据说经常有青年朋友向作家余秋雨询问一些有关人生的问题，而作家往往告诉他们：“你其实已经有一位最好的人生导师，那就是你自己。”他希望“世间能有更多的人珍视自己的每一个脚步，勤于记录，乐于重温，敢于自嘲，善于修正，让人生的前前后后能够互相浇灌，互相滋润。”而要做到这些，到目前为止，最好的方法莫过于记写日记了。有人说：“当我们已经领悟生活的时候，我们已经失去了生活。”这是一种多么沉痛的人生遗憾啊！可是他不知道，记日记正可以弥补这一遗憾。日记不仅可以一笔一笔、真真切切地记录下自己的人生足迹，更重要的是它还可以让我们及时反思过去，重温历史。它能让我们清楚地看到过来的路，哪一步踏得深，哪一步踩得浅，哪一步迈得正，哪一步

走得偏,从而了解自己有多高、多重,自己据有多少资本;十字路口上,自己有没有抉择方向的能力,泥泞的山野中,有没有识别陷阱的慧眼;风雪载道,能否坚定迈步,风和日丽,是否贪恋迷失。试问,有了这样及时的重温和修正,还会有什么人生遗憾不可弥补呢?

当然,日记对人生的收藏,不是雾里看花,水中捞月,而是体现在许多具体可感的方方面面。它可以帮助我们锤炼思想,陶冶情操,学习知识,积累经验,培养生活的能力,铸炼一生的资本。

青少年时期,正是人生起步的美好时期,一开始就应该让日记相伴而行。目前,许多中小学生在老师的倡导、鼓励下,积极记写日记,养成了良好的记写习惯,甚至有不少优秀的篇章还在各种报刊上公开发表,受到有关人士的关注和赞许。这是极好的开端和热情,我们应该为之祝贺!

也许还有人从未记过日记,现在可能正为无从开始而发愁。这并不要紧,我们这本《怎样写日记》正可为你提供尝试的方便。本书不仅介绍了日记的特点和作用,还较系统地阐述了记写日记的各种方式方法,特别是在最后一部分里,还针对初学者常会遇到的困难或问题,较具体地谈了解决的办法和途径。相信大家读后定会受到启发,而一展眉宇的。

朋友,如果你愿意收藏自己,愿意使自己拥有一个更充实、丰富、美好的人生,同时也愿意磨练自己的写作能力的话,那就请从写日记开始吧!

编著者

2001年9月

# 目 录

前言	(1)
一、日记的特点和意义	(1)
(一) 日记及其特点	(1)
(二) 写日记的意义	(5)
1. 写日记可以帮助记忆	(5)
2. 写日记益于身心健康	(6)
3. 写日记可养成言之有物的文风	(14)
4. 写日记益于训练活泼洗练的文笔	(19)
5. 写日记可以捕捉到新鲜的写作素材	(21)
二、日记的类别及写作方法	(26)
(一) 备忘日记	(26)
(二) 思想日记	(38)
(三) 见闻日记	(47)
(四) 随感日记	(62)
(五) 观察日记	(74)
1. 科学的观察	(75)
2. 文学的观察	(84)
(六) 读书日记	(111)
三、提高日记质量,保持记写热情	(124)
(一) 如何提高日记质量	(124)
1. 要努力求真	(124)
2. 要努力向善	(127)

3. 要努力创新 .....	(132)
4. 要追求简捷 .....	(135)
(二) 如何保持记写热情 .....	(136)
1. 热爱生活, 积极进取 .....	(137)
2. 注重开始, 养成习惯 .....	(139)
3. 善于总结, 不断提高 .....	(142)

# 一、日记的特点和意义

## (一) 日记及其特点

日记，顾名思义，就是把自己一天之中的所见、所闻、所思、所感如实地记录下来，它是一种实用性很强的文体。

在我国，很早就有人写日记了。唐代李翱的《南来录》一般被认为是日记的起源。到了南宋，陆游的《入蜀记》诞生了，较《南来录》，它的内容大大丰富了。它不仅记了旅程，还对途中景物作了生动描述，具有很强的可读性，对后代日记的写作产生了深远的影响。明清以后，日记这种文体发展很快，日记著作不断涌现。较有名的就有《徐霞客日记》（徐宏祖）、《欧堂日记》（周兴誉）、《采硫日记》（郁永和），以及《出使四国日记》（薛福成）和《三述奇》（张德彝）等几部。它们或记天文历史，或记科学发明，有的还记述了海外见闻，内容极为丰富，形式不拘一格，读之确能使人大开眼界，耳目一新。此外，这个时期还特别值得一提的是曾国藩日记，其中不仅记录了大量的军政大事，还有许多是写个人修养问题的，这便又从一个方面开拓了日记的内容。后世，许多日记都把修身自励作为记写的内容，像“五四”以后的鲁迅、郁达夫、冰心、王统照等文化名人的日记，都在这方面有所发展。至于解放后的《雷锋日记》、《张海迪日记》等新一代人的日记，更以其独特的风格和思想、语言，记录了他们在党的培养教育下，在新中国的土地上健康成长的



思想历程，开创了日记写作的一代新风。今天，不论是普通群众，还是学者名流，许多人都把写日记作为自己人生中不可或缺的内容之一，用来记写工作、追踪见闻、寄托情感、砥砺精神。这除了时代的感召和生活的需要外，看来也是对我国传统文化的一种继承了。

从日记的形成和发展的过程中我们不难看到，日记从它诞生的那一天起，到今天成为一种较完备的独立文体，始终没有离开它的纪实性和灵活性，这是日记内容和形式的两大特点。今天我们不论是了解认识日记，还是要学写日记，都必须首先把握日记的这些特点。

什么是日记内容的纪实性呢？

当代作家梁立真曾这样题写过日记：“自述、通俗、简便、随意，是日记的艺术风格；手迹、心声、本色、实录，是日记的历史价值。”这里的八个词语，可以说是对日记内容和形式特点的高度概括了。形式上暂且不谈，仅“手迹”、“心声”、“本色”、“实录”四个词语，就从不同角度道出了日记内容上的独特之处。所谓“手迹”，就是亲笔书写，所谓“心声”，就是写内心之言，至于“本色”、“实录”，就是所写内容毫无做作、绝非虚假之意。这就是日记的纪实性。惟其如此，日记才有价值。

那么，日记形式的灵活性又该如何理解呢？仍用作家梁立真的话概括，就是上文已提及的“自述”、“通俗”、“简便”和“随意”四个方面的特点。其中，“自述”是人称问题，它规定了日记必须是自己写自己的事，联系上文的“手迹”，就应是亲自记下自己的见闻和感受，自己怎样感受的就怎样记下来，这就是自由记写的基础和前提。“通俗”，是就语言表达而言的。日记是写给自己看的，所以语言不必过分考究和铺张，只要能够达到记述事实、自我理解的目的就够了，这既便于当时记写，又便

于日后查阅，是日记写作目的所决定的。“简便”和“随意”这两点，都是从表达的方式方法上讲的。日记的篇幅、格式没有限制，表达方式也没有严格的规定，或长或短，或叙或议，完全可以随意挥洒，是不拘一格的。正因如此，日记才显出它的灵活、自由、清新、纯朴的特色。

总之，正是日记内容和形式的这些特点，为日记写作开辟了丰富多彩的领域，也为不同层次的记写者提供了广阔的写作空间，使日记这块园圃，百花齐放，各显风采。特别是那些具备了较强的文字功底和文学素养的作者，这样信笔写出的东西往往会更加清新、美好，独具一格。陆游的《入蜀记》中多有这样的笔迹。从下面的几则日记可见一斑：

（七月）十四日，晚，晴。开南窗观溪山。溪中绝多鱼，时裂水面跃出，斜日映之，有如银刀。垂钓挽罟者弥望，以故价甚贱，僮使辈日皆饔飧。土人云，此溪水肥，宜鱼。及饮之，水味果甘，岂信以肥故多鱼邪？溪东南数峰如黛，盖青山也。

（八月）十四日，晓，雨。过一小石山，自顶直削去半，与余姚江滨之蜀山绝相类。抛大江，遇一木筏，广十余丈，长五十余丈。上有三四十家，妻子鸡犬臼碓皆具，中为阡陌相往来，亦有神祠，素所未睹也。舟人云，此尚其小者耳，大者于筏上铺土作蔬圃，或作酒肆，皆不复能入夹，但行大江而已。是日逆风挽船，自平旦至日昃才行十五六里。泊刘官矶，旁蕲州界也。儿辈登岸，归云：“得小径，至山后，有陂湖渺然，莲芰甚富。沿湖多木芙蓉，数家夕阳中，芦藩茅舍，宛有幽致，而寂然无人声。有大梨，欲买之，不可得。湖中小艇采菱，呼之亦不应。更欲穷之，会见道

旁设机，疑有虎狼，遂不敢往。”刘官矾者，传云汉昭烈入吴尝权舟于此。晚，观大鼋浮沉水中。

（九月）九日，早，谒后土祠。道旁民屋，苫茅皆厚尺余，整洁无一枝乱。挂帆，抛江行三十里，泊塔子矾，江滨大山也。自离鄂州，至是始见山。买羊置酒。盖村步以重九故，屠一羊，诸舟买之，俄顷而尽。求菊花于江上人家，得数枝，芬馥可爱，为之颓然径醉。夜雨，极寒，始覆絮衾。（高级中学选修课教材《文言文选读》第二册，人民教育出版社，2000年5月）

《入蜀记》是陆游入蜀途中的日记，共六卷。这次入蜀是陆游于南宋孝宗乾道五年（1169），奉命赴任夔州通判。作者从山阴（浙江绍兴）起程，乘船由运河、长江水路前往，行时五个多月，几乎天天有日记。其中最多、最出色的是记写沿途景物及其观感的。我们所选录的三则就是其中的代表作。

按理说，记写沿途景物及观感，应属游记一类的文体，但由于是日记，作者并没有刻意追求游记体的写作规范，而是选材由兴，涉笔依趣，既如实记述，又活泼自如，着实地体现了日记的独有特色。比如第一则，作者在如实地交待了时间、天气之后，立即起笔直叙“开南窗观溪山”的情景，极简略而生动地记写了溪中多鱼之趣及其原因，景物有声有色，笔调灵活自如，真个别具一格。第二则重点记写了江中木筏上的独特世界和刘官矾山后的幽美景象。第三则又写了一场别开生面的重阳之庆，文字通俗，又流光溢彩，其新奇之趣难以言表。

总之，这三则日记虽不是游记，又胜过游记，数百年来，被人们叹为观止，备受读者喜爱。

## (二)写日记的意义

日记从唐代的《南来录》发展到今天,不仅内容、形式不断丰富和完善,而且写日记的人也越来越多,这也说明日记与我们的生活越来越贴近,日记的意义和价值越来越明显。那么,写日记对我们究竟有哪些意义呢?下面仅就其中较突出的谈几点看法:

### 1. 写日记可以帮助记忆

有人说,日记是记忆的留声机,与其拼命地思索过去,不如翻看一遍日记。的确,从某种意义上说,日记的记忆功能,到目前为止,还真无可替代。

首先,写日记可使我们记下应该和必须记住的事。我们有许多工作、学习、生活是需要这种记忆的,比如科研工作就是这样。科学是来不得半点的虚假和错误的,所以,科研工作者在研究过程中一般都要留有准确详细的记录,包括时间、地点、现象、变化以及结果等等。这就离不开日记。《古埃及探秘——尼罗河畔的金字塔世界》一书中,就有这样一篇发掘日记,叫做《考古学家的一天》。据有人概括,这则日记有三详:一是天气记录详。如:“星期一,气温:6点,13℃;19点,25℃。天气宁静暖和,风力比昨天稍强……”。二是工作细节详。在几乎以每小时为单位的日记上,记着工作的细节、发掘过程中的阶段和详细内容。如骸骨,既记了数目保存情况,又写了骸骨周围的其他发现。三是资料详。所有的发掘都有全景图、剖面图和摄影,而且辅以文字说明。如:“14点到17点,誊清发掘日记,编制卡片,每件物品一张,写上说明文字,注明尺寸、等级,边上附有草图等等。”(《青少年日记》2001年第1期,《有

特色的发掘日记：〈考古学家的一天〉》，作者元元）这些详尽的记录，对日后的研究和考察显然是十分重要的。除此之外，像公安干警的侦破工作，医务人员的治疗和护理工作，一些重要的国事及外交活动等等，都少不了准确科学的记录，这里日记都大有用武之地。当然，除这些重要的工作岗位外，就是平凡的日常学习、生活，有时也须留有备忘记录。比如我们要做一项研究性阅读，就少不了要作书名或内容索引，要考察一项工作或学习进展，也少不了要作记录，甚至家庭主妇要节约花销，也少不了作支出记录等等。总之，凡是需要我们留下详尽记录的地方，日记都会大显身手的。俗话说，好记性不如烂笔头，白纸黑字是最可靠的记忆。

其次，留下详尽的备忘日记还可在日后唤醒我们对具体情境的追忆。好的日记，不仅像一部留声机，更像一本相册。它锁住了时间，锁住了形象，更锁住了情境。当我们翻阅着那白纸黑字的时候，就像浏览着那一个个历史镜头一样，透过古板的平面立刻便可进入立体的世界。那其中尘封了多年的人、事、景物、悲欢离合，都会像发生在昨天一样历历在目。而且，它是属于作者自己的一部书，随着人生阅历的增长，它会常读常新，永远不会让人感到雷同和腻烦。正像女作家匡文留所说：“日记是灵魂的星空，情感的湖泊，每一次闪烁，每一缕波光，都韵味无穷。”对作者来说，日记的确是一笔人生享用不尽的财富，兴奋时读它是一种激励，失意时读它是一种安慰，茶余饭后读它又是一种消遣。所以，许多人都把日记当作自己的第二记忆，爱它、用它、珍藏它。

## 2. 写日记益于身心健康

我们知道，一个人的身心发展需要多方面的培养和训练，而一个人思想情操的培养更是极其复杂的，它需要客观环境的影响

和陶冶,更需要自己的砥砺和鞭策。荀子说:“木受绳则直,金就砺则利,君子博学而日参省乎己,则知明而行无过矣。”(《劝学》)这里既讲了“博学”的重要,又强调了“参省”的意义。一个人只有学会不断地省察自己,砥砺自己,才有可能使自己不断进步,而坚持写日记,就是省察和砥砺自己的一个极好方法。一天匆忙地过去了,如能在入睡之前,静下心来,想想一天的生活和工作,思考一下功过得失,辨析一下是非曲直,然后用心地将它记写下来,这是多么有意义的一件事情啊!事实上,许多名人、学者,英雄、模范人物,他们的人生都是踩着自己的日记迈步的,反过来,他们的日记又是他们人生业绩的真实见证。

已故著名儿童文学作家杨臻先生,一生命运多舛,但却以辉煌告终。他19岁正值青春妙龄之际,就被错误地打成了右派,流放于西北、东北等地,被强制监督劳动,失去人身自由长达22年。这期间,他还几次受过疾病的折磨,但他都坚强地挺过来了。在落实政策、恢复名誉之后,他白手起家,克服了重重困难,创办了中国小天鹅少年儿童文学函授学校,以“跑步人生”的忘我精神投入到工作中去,培养了一大批少年作家,为中国少年儿童的健康成长,也为中国文学事业的发展作出了重大贡献。是什么力量使他具有如此的人生呢?多少年后,他曾作过这样深情的总结:几十年中自然的与人间的风刀霜剑都没有摧毁我。是日记塑造了我,将我斗志的锋芒磨砺得更加犀利。没有日记,我的骨头早已变成黄土。他始终认为:日记是人生的编年史。写好日记,就是写好一部人生的壮丽史诗。不屑于写好人生日记的人,他也不可能写好人生全部的历史。因此,他常常告诫青少年朋友“应视写日记为人生成长的神圣而严肃的事业”,每个人都应“认真写好日记,认真书写你人生正直的气节!”(以上材料出自朱翔的《作家杨臻和他的日记》)

的确这样，杨臻先生之所以把日记看得这样重要，这并不是他心血来潮，作一时的夸张，而是他一生中的真实感受和体验。人在磨难的时候，最需要的是要有一种精神和勇气，而写日记就可以与自己的心灵对话，就可以砥砺自己的精神，鼓舞自己的勇气。难怪许多知名人士都有同样见解。

山西省政界、学界的知名人士李蓼源先生，也是个日记迷。他出身于书香门第，父亲是位辛亥革命的志士，母亲是位熟读诗书的贤明女子。李老从懂事起就开始读父亲的日记体著作《戊戌记变》、《辛亥记事》，并经父亲指点，于1936年开始记日记，至今已有60多年的历史。他的日记积累成40多册，有几百万字，其中80多万字的《双萱斋日记选录》及《续录》已发表。他的日记内容丰富，涉猎广泛，特别是从他与一些统战对象、文史名流及新老同事交往的记录中，我们不难看出他的人生轨迹，更能看出他待人真诚炽热、严于律己的品质。他从不以人的地位高低而定亲疏，更不因对己的利害而分远近，他的日记充分显示了他的人格魅力。正如他自己所记：“我的日记俚语芜句，无人大雅，乃为自乐、自遣、自检、自律，稍留人生痕迹耳。”这里去掉李老谦虚的成分，我们可分明地见到他一生以日记为伴，自我陶冶、自我砥砺、自我修养的事实。可以说，正是日记中的经常“自检”、“自律”，才铸就了李老高尚的品格和光辉的形象。面对青少年，他也常这样说：“日记是青少年成长的记录，敦品励学的镜子，也是海阔天空任己遨游的乐园。青少年养成记日记的习惯真是好处多多……”（以上材料来自杨亚宁的《天道酬勤——李蓼源与他的日记》）

老一辈名人、学者是这样，新一代青年中也不乏其例。

雷锋，是新时代的英雄，是我们学习的榜样。他短暂的人生道路，却步步闪烁着人类高尚精神的光华。他的成长，当然

离不开党的培养，离不开人民军队大熔炉的冶炼，而读过《雷锋日记》的人，有谁会否认他的自我严格要求和自我激励呢？下面选几则雷锋的日记来品味一下：

9月×日

授奖大会上的发言：我这样一个孤苦伶仃的穷孩子，今天能够参加这样光荣的大会，心中感到十分光荣，万分感激党对我的教育和培养。我的一切都是党给我的。光荣应该归于培养教育我成长的党，应该归于热情帮助我进步的同志们。

我懂得一朵花打扮不出春天来，只有百花齐放才能春色满园的道理。

一花独秀不是春，百花齐放春满园。

6月5日

要记住：

“在工作上，要向积极性最高的同志看齐；在生活上，要向水平最低的同志看齐。”

10月19日

有些人说工作忙，没有时间学习。我认为问题不在工作忙，而在于你愿不愿意学习，会不会挤时间。

要学习的时间是有的，问题是我们善不善于挤，愿不愿意钻。

一块好的木板，上面一个眼也没有，但钉子为什么能钉进去呢？这就是靠压力硬挤进去的，硬钻进去的。

由此看来，钉子有两个长处：一个是挤劲，一个是钻劲。我们在学习上，也要提倡这种“钉子”精神，善于挤和



善于钻。

8月9日

今天我看了一位科学家对青年讲的一段话，对我的启发教育很大。他说：“你们在任何时候，也不要以为自己什么都知道。不管别人怎样器重你们，你们都要有勇气对自己说：‘我没有学识！’决不要陷于骄傲。因为一骄傲，你们就会固执起来；因为一骄傲，你们就会拒绝别人的忠告和友谊的帮助；因为一骄傲，你们就会丧失客观方面的准绳。”

这些话好得很，我不但要永记，而且要贯彻到言语行动中。（以上几篇日记均选自《雷锋故事新编》，上海交通大学出版社，1990年1月）

雷锋同志短暂的一生，给我们留下了大量的日记篇章。从记日记的日期看，他几乎是天天留有日记。以上所选是出自1958~1962年间的日记。这几年中，雷锋同志由工人到军人，由普通一兵到光荣的共产主义战士，是他的日记记下了他光辉的成长历程。这些日记从政治到思想，从工作到学习，无不表现着一位战士对自己的严格要求和砥砺。在某种意义上说，正是这一篇篇短小而又真挚的文字，向我们展现了一位伟大的战士、时代的英模是怎样造就的。

被称为当代保尔、20世纪80年代“活雷锋”的张海迪，也是这样一位时代青年。她身残志坚，永不言败，不论是学习、工作等各个方面都超过了一般正常青年，终于成为新时代青年的楷模。而她的成长，也是与她的自我要求、磨砺分不开的，她写的大量日记就是最好的证明。下面仅从1981~1982年她写的日记中选择几则，供大家品味：