

非 虚 构

写 作 指 南

李梓新 / 主编

《智族GQ》
总主笔
何韬

知名
战地记者
周轶君

《人物》
前副主编
张卓

网易非虚构写作
平台负责人
关军

《正午故事》
主笔
郭玉洁

带你找到属于自己的写作法

中信出版集团

非 虚 构

写 作 指 南



李梓新 / 主编

中信出版集团 | 北京

图书在版编目(CIP)数据

非虚构写作指南 / 李梓新主编. -- 北京: 中信出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5217-0394-8

I. ①非… II. ①李… III. ①写作—指南 IV.
①H05-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第071089号

非虚构写作指南

主 编: 李梓新

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 12.5 字 数: 269千字

版 次: 2019年6月第1版 印 次: 2019年6月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5217-0394-8

定 价: 58.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

序

每个人都可以进行非虚构写作

“非虚构写作”这一概念自 2015 年前后在中国广泛兴起，成为一种写作现象。事实上，它脱胎于媒体的特稿写作，更有三十年前报告文学的遗迹，并不是一种全新的现象。但时至今日，“非虚构写作”之概念尚未完全厘清。在我看来，仍然存在“窄义”和“广义”之分。

“窄义”的非虚构写作，仍然大多数为专业媒体机构所生产，讲求特稿体例，重视多方信源，通常需要较长的操作时间。而“广义”的非虚构写作，则把这一写作类型开放给更多普通写作者，也更与国际上的非虚构写作概念接轨：只要无主观意义上的虚构或者加工，无论日记、书信、散文、回忆录等文字，均可视为非虚构写作。

我认为，将非虚构写作权利开放于大众，在当下中国有巨大意义。

首先，中国普通大众的写作，基本被局限于中小学的作文训练，毕业后便迅速与社会现实生活形成断层，仅有一小部分“文学爱好者”进行小说、诗歌等写作，散文这种文体也逐渐不受欢迎。而当代中国有太多生动精彩的真实故事，特别是个人故事，没有得到很好的记录和整理，殊为可惜。

其次，传统媒体的衰落已经呈大势所趋。越来越多的媒体机构无法承担特稿生产的巨大成本和投入，而砍掉了调查报道或者特稿部门。这使“狭义”的非虚构写作进一步凋零。同时，传统媒体的特稿写作方式，也面临着读者口味变化的挑战。近年来，随着新媒体发展，读者对内容的要求已经比较多地倾向有写作者个人化的痕迹，即使在非虚构作品中亦然。

在这种情况下，大众的非虚构写作已经超越了媒体记录的功能，而成为一种与社会学、文学、历史学、心理学等多种学科跨界交叉的尝试。对于个人而言，其意义更远超写作本身。越来越多的写作者认为，写作对于心灵疗愈、连接他人，传播知识以及当下所流行的社群组织，都有不可替代的作用。在这个喧嚣的时代，写作是一种令人沉静的表达方式，它也在逐渐成为一种生活方式。

所以，如果以“广义”的非虚构写作来定义，成立八年的“中国三明治”早在2011年便开始倡导普通人的非虚构写作，号召各行各业、各种身份的写作者来写下发生在他们身上或者周边的真实故事。

但正如我们在几年的非虚构写作过程中遇到的那样，很多人想写却不知道如何动笔。这也是我们开设“三明治写作学院”的目的。我们认为，写作技巧肯定是可以习得的。一方面是参考名家作品和写作心得，另一方面当然是不辍的练习。

在这本书中，我们邀请到了非虚构写作领域的专业导师，比如关军、郭玉洁、周轶君、覃里雯、张卓、何瑶、张春等，结合他们多年的写作生涯，从题材、结构、人物、语言风格、故事细节等方面，为非虚构写作爱好者提供指导。这些导师代表了当今中国尝试非虚构写作的前沿力量，希望可以给对非虚构写作有兴趣的普通读者带来

启发。

为了让读者更清楚地了解“非虚构写作能不能教”这个问题，本书还收录了我们自2015年开始发起的非虚构写作计划——“破茧”计划——中普通人的优秀作品。16个故事来自身份各异的写作者，有医生、大学教师、边防军嫂、公司白领、学生等等。他们所带来的故事，其题材和震撼力，比起专业媒体，有非常接地气的独到之处，更具有独特的表达力。

每当我到美国或者英国的书店选书时，总能在入口不远处的书架上看到一大排的“non fiction”（非虚构）书籍。它是图书的重要门类。其中，“memoir”这种个人化的真实故事写作，更是产生出大量书籍。而在中国，还没有合适的词语来翻译这种文体，通常只能译成“回忆录”。这个字面带来的意思似乎是要到老年才能写作，但事实上，memoir更强调的是一段个人独特的经历故事，能对他人有启发意义即可。而中国的非虚构题材的书籍，总体上比例还是偏低。

三明治写作学院在做的事，就是让更多的中国人把自己的真实故事记录下来。如果这些努力能够启发更多人写作，这就是我们这本书，以及所做事情的价值。

李梓新

（“三明治”创始人）

目 录

序 每个人都可以进行非虚构写作 / III

第一章 如何寻找故事？什么是值得写的非虚构题材

写作是一件很个人的事情 / 003

发现可写的故事主题 / 015

偷拍父母的 390 天 / 019

这个患儿的母亲，拯救我麻木的医生日常 / 028

第二章 开始你的采访，找到你的故事素材

特稿记者如何找选题、做采访、写作 / 045

采访是非虚构写作的关键 / 060

网络女主播的爱恨江湖 / 065

我问在缅甸的华人，这七年生活有什么变化？ / 080

第三章 如何写好人物？

如何写好一个人物故事 / 097

挖掘人物的欲望、细节和冲突 / 111

在中国，为 iPhone 镀金的美国人 / 117

我的外婆是龚自珍家族的后人 / 131

的哥父子，“卖手腕子”的两代人 / 141

第四章 文章结构的魔力

我是怎么判断和编辑稿件的 / 155

好结构成就好故事 / 168

一个家庭的下岗人生：1998—2017 / 173

当美国老年人在写作，中国老年人在做什么？ / 196

第五章 建立你自己的语言风格

寻找自己的语言，先从清理开始 / 219

好的语言风格应该符合三个原则 / 227

望明蛇馆 / 233

一场由杜蕾斯引发的教育风波 / 248

第六章 什么是好的故事细节

散文写作的视野和想象的读者 / 267

好的细节可以让人身临其境 / 279

逃避计生三十年 / 283

试管婴儿的造人工程 / 302

第七章 如何修改自己的文章

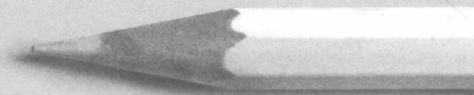
关于文章的修改和写作者的价值观 / 319

好文章是改出来的 / 334


江夏里：一座上海老房子见证的知青两代 / 338

两位西方 85 后，把中国乡村清朝宅邸打造成“老家” / 358

抛下一切，到新疆当军嫂 / 371



第一章



如何寻找故事？

**什么是值得
写的非虚构题材**



写作是一件很个人的事情

周轶君（著名战地记者）

我觉得写作是一件很个人的事情。就是说，你喜欢写作这件事情确实是天生的，但这并不意味着如果有这一点点天赋之后，就一定可以写作，或者一定可以写得好。下面我聊一聊我自己的经历，以及背后写作的故事。

我不是学新闻的，大学时我选择了阿拉伯语专业，这当中有一个曲折的故事。在学外语之前，其实我最感兴趣的是中文。我小的时候，我们很少能够接触英语的东西，我这个年纪的话，一开始接触中文还是比较多。有一段时间我完全着迷于中文的文学。

一开始的时候，我的志向是去考北大的中文系。那年特别巧，或者说也不太巧，我毕业的那一年，北京没有在上海招第一批录取的学校，有一些比较好的学校根本不在上海招生。那时候上海实行自主招生，因为希望把优秀人才留在上海，所以把北大、清华、人大这些比较好的学校，都放在第三批录取，这导致了后来那些学校撤走了所有在上海的招生名额。

我自己还给北大招生办写过一封信，希望他们在上海增设一个招生名额，看我能不能考过那个分数线。对方居然给我回了一封手写的信，信上当然是说，很抱歉，没有办法增设。但是那个年代的机构，还是比较尊重个人，真的会手写一封信来回答。

不管怎么说，我因为没有机会去念中文系了，数学又很差，所以就读外语，才会很偶然地选中了阿拉伯语系。因为它是四个字嘛，其他英语、法语、德语都是两个字。

那个时候学阿拉伯语，其实完全没想到将来要干什么，当时最大的动力是想去北京。所以我三批志愿报的都是北京的学校。那时我父母挺伤心的，因为他们希望我留在上海。

20世纪90年代北方的文化非常兴盛，有王朔、窦唯、张楚等，可能对你们当中很多人来说太遥远。但北方的文化对我有着致命的诱惑。所以不管学什么学科，都想去北京。那时候的北京跟现在完全不一样。

现在的北京，我不太敢认了。那个时候的北京，至少天还是蓝的。而且在北京第二外国语学院，那时候靠近郊区，有很多让人觉得时间很慢的地方。

从新华社到凤凰卫视

我是比较幸运的，大学毕业时，因为综合排名比较高，所以有机会考外交部。但我一直知道自己不是那块材料。因为去外交部，比较好的选择是去做高级翻译。我知道自己不是特别好的翻译，翻不好别人的话，但很想讲自己的话。

大家当时都特别惊讶，后来就谣传我在新华社一定认识什么人，才敢这样放弃去外交部的名额。后来我就去新华社，国际部也不要我，因为我是女生，做国际新闻他们觉得没有什么前途。因为国际新闻的话，通常要去比较动荡的地方，一个女生不太合适。

那时候，驻外女生一般会被派到人比较多的大站、大分社。当

时我听说加沙只有一个名额，本来要去的男生好像不是特别愿意。我就主动请缨。我其实没有太多的考虑，因为学阿拉伯语之后，对那个地区会有比较多的了解，听了很多那个地区的传说以及来自战地记者的经验，就特别会有血液涌动的感觉，非常想去。

那个时候巴以冲突还比较激烈，那个地方永远上演着生与死的故事。我特别想去这个极端的环境，去看看人的生活状态。所以当时去的最初目的不是跟任何所谓国际政治、国际关系有什么关系，我是想去看人的状态。那个时候自己又喜欢拍照，所以觉得一个人的分社，既可以做文字，又可以兼做摄影，很有意思。

对于生死危险的话，这种事情我考虑的确实不是特别多。我刚刚到加沙的第一天晚上，跟前任记者交接的时候，就经历了一次空袭。那对我来说确实是挺震撼的。但我当时就一个想法，不会那么倒霉嘛，你刚去，你想看的一切都还没有展开。所以我当时还是比较相信自己会有运气继续下去。

在加沙的那两年，对我来说是非常宝贵的经历。一方面就是从人生的阅历上来讲，你经历的那种孤独，见证的各类冲突、各种主义，各种人的理想也好、谎言也好，你都会看得更清楚一些。另外一方面，在写作、做记者的技能方面也确实有了很大的提高。

当时我的状态，差不多就是白天出去拍照，晚上回来写文字。那时候20多岁，精力也好，就会写得比较快。那时候给新华社写东西，其实有好几个“婆家”——就是给好几份刊物供稿，还有好几个频道等着要稿件。那时候，人的精力真的是使不完，我可以持续写到很晚。我记得有一次，我连续工作了38个小时，经历一次空袭，整个晚上没有睡觉，在发稿，白天还要再写特稿，其间真的可以不睡觉。还有一次，我一直工作到早上7点钟，想去睡觉了，然后一想不

如看个电影吧，就自己拿着DVD光盘在那儿看。那个时候，人好像真的不需要休息。现在是不行了。

我不知道大家有没有看过李安的电影《比利·林恩的中场战事》，那部电影，很多人都说拍得没那么好。我也承认，可能跟之前的那些电影比起来，不大容易理解。但对我来说，却是特别能感同身受。

因为我在加沙期间回过一次北京，以及后来回来的时候，都有那种感觉，完全在两个世界里面。比利·林恩的那种孤独感，和他想说回到战场，那里对于他们来说更安全。那种感觉在我身上也非常强烈。但是很快，我就适应了重新在北京生活。

机缘巧合，当时我和凤凰卫视有一些联系，他们希望我去那里工作。而且按照他们的模式，我可以短期地去不同的地方。我当时一心想再回去那些地方，所以就觉得这个机会很有吸引力。

但电视表达并不是我最好的表达方式。所以我刚开始做电视的时候，用了比较长的时间去习惯。而且可以说，电视表达对写作是有破坏力的。因为如果你讲的跟你写的是一样的话，那你的写作就是失败的。

你写的，一定是那些你讲不出来的东西。

战地记者经历对写作的影响

我的战地记者经历，与其说对写作有影响，不如说是对观察有影响。

我想我们写作之前，最重要的事情还是观察。你会训练自己看待一些问题的方式。我当初跟差不多同龄的记者做分享的时候，他们

也来问我写作方式。其实我那时候没有受过什么训练，就是凭自己的感觉去写，拍照也是一样。

我常常提出一个问题：“什么是有效细节？”别人会觉得我写的东西里有很多细节，场景的描述，人物的相貌、穿戴等，当他们同样这么去做的时候，为什么就不对了呢？就是因为有的细节是无效的。通过这个细节你想传递什么？我所有的场景、人物的描写，背后都是有信息在里面的，而不是单纯的“太阳落了，金光万丈”。段落过渡也好，别的也好，都是有一定的安排在里边。你哪怕是为了调整写作节奏，也是一种安排。如果跟你想表达的整件事情无关，那这个细节就是无效的，它只会让你的文章变得拖沓。所以学会使用有效细节是件重要的事情。

怎么才能找到有效细节呢？还是观察。我要写这件事情，那么整件事情的框架想表达什么？我观察到的这个细节是不是在框架之内？如果在，这个细节就是有效的；如果没关系，可能就是另外一回事了。

在改别人的稿件时，我觉得最重要的事情就是，“简洁、简洁、简洁，准确、准确、准确”。

“简洁”容易理解。很多时候，我不能忍受同一个句子里面有两个“的”。我发现，年轻作者写东西，习惯用自己的口语或者脑子里想的话。我改稿做得最多的事情是合并同类项。

所谓“准确”，就是你表达一种意思，描述一个物件，讲述一件事情、一个情感等都要做到准确。当然，表达准确的情感比较难。有一个例子就是使用动词的不准确。我不知道是不是互联网的关系，因为写评论也好，写别的也好，口语化的问题都非常严重。口语当中使用的动词常常是不准确的。比如“我有什么什么”，那一个句子里他

都会写成“这所大学有多少多少人”“这个国家有一些什么什么”。

“有”字是非常弱的动词，它可以改变成其他的动词，比如“这个国家设立了多少多少机构”，总会有一些更加精准的动词去表达。我们现在对动词的使用非常弱，经常是用一些口语、常用词、通俗词带过。但是一个句子里没有动词，就跟人没有骨头一样，不好看。

我有次在节目当中推荐《古文观止》，当时一起做节目的人觉得我有点装，为什么拿出这种书来说。我只是想要表达，中文的动词是非常有意思的。我曾经跟一个法国的汉学家讨论，有什么是非要用中文来表达的？他是法国人，中文非常好。我一直不明白外国人为什么要学汉语？他就说你们中文的动词非常有意思，比如“托”和“握”一个杯子。这两个词在法语和英文中都没有办法去表达，他就认为这个动词是非常精准的。还有“想”，即“**think**”，英文当然对照的有不同的“想”，但是中国人的“想”，有“念”“掂量”等，这种表达的层次是非常丰富的。

当然，是不是为了那么丰富、精致的东西，就要下很多苦功学中文？这是另外一个话题了。我只是想说，我们现在常常忽视了动词的使用。动词的使用会使你整个句子变得有骨头，会跟别人的看起来不一样。它能够撑得起来，非常有力，而简洁有力的表达才是最好的。

关于写作的困扰

我近几年写作频次稍微少了一点，是因为我有些困扰。

现在写东西、写评论的人太多，大家都有意见，满天飞的都是意见。那我常常会觉得，还会缺我一个人去说吗？因为我的原则是，

我不懂的东西，我是不会去说的。哪怕是在我的领域里面，只要有一点不懂，我都很怕去写。

我之前在剑桥上学的时候，有一位教美国历史的老师，他是非常厉害的专家，一辈子研究美国历史。我问他，能不能跟我聊聊中美关系？他说，这怎么可以，我是研究美国历史的，中美关系不在我的研究范围内。你看就这一条界线他都不可以过。他的意思就是说，聊天可以，但你不可以把我的意见当作观点去发表。他说，我真的不懂。所以对他来说，在学术里边，楚河汉界是很清楚的。

在我们今天，我觉得这一点非常难得。大家跨界，随便评论，意见满天飞。我常常觉得，是不是大家都满足于这种二手知识？

很多人说，这种现象是因为老百姓喜欢听这样的意见，觉得浅显易懂。我常常怀疑这种说法。因为真正的观点，其实并不见得是大家听不懂的。而且如果是真正懂的人，他看问题的框架就已经跟业余者是不同的。所以我常常觉得现在其实比较喧嚣。我也写得比较少了。

当然有很多朋友跟我说，你不能够放弃写作，你还是要继续去写。

2014—2016年间，我一直在尝试非虚构写作。这一块，其实对我来说是很累的，你需要去采访，去经历，你写的时候更累。有时候写一篇文章，真的就要几个月，而且是每天固定的时间，去图书馆里面坐下来。最痛苦的是刚开始要写的时候，从一张白纸开始建构。那个时候就是抓耳挠腮，特别痛苦，不知道怎么继续下去。有时候对着一张空白的屏幕，真的不知道自己坐多久。而且必须要把网络切断，不然的话，你一定会干一些其他无关的事情，然后时间就过去了。那个过程是非常痛苦的，真的像蜕皮一样。