

高效

培养终身受用的写作力

Efficient Writing

28天学会高效写作方法
找到书写的感觉

突破写作瓶颈，写出有质感的文章
用文字打造个人影响力

写作

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

刘主编 著

刘主编

著

高效写作

培养终身受用的写作力

Efficient
Writing

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

高效写作：培养终身受用的写作力 / 刘主编著. —
北京：人民邮电出版社，2019.5
ISBN 978-7-115-50696-2

I. ①高… II. ①刘… III. ①写作—方法 IV.
①H052

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第020262号

-
- ◆ 著 刘主编
责任编辑 牟桂玲
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市祥达印刷包装有限公司印刷
 - ◆ 开本：720×960 1/16
印张：16.25
字数：185千字 2019年5月第1版
印数：1—4000册 2019年5月河北第1次印刷
-

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

内容提要

提笔就怕，写东西没思路，写着写着就卡壳，写得没有条理……这是不少人在写作中常遇到的问题。如何才能高效写作，培养终身受用的写作力？

本书的答案是：不仅要掌握行之有效的写作方法，更要有科学的写作力训练。为此，按照写作者成长的一般路径，本书精心设计了六章内容，分别是：抓住写作原力——会说话就会写作；找到书写的感觉——从提笔就怕到流畅书写；训练系统写作力——写作就像盖房子；找到提升写作力的方法——写出有质感的文章；写出爆款文案——从“自陶醉式”写作到内容创作；从0到1——写作者的进阶之路。即便是刚刚接触写作的人或者是一直没有找到写作方法的人，也可以按照这个路径，循序渐进地掌握写作技巧，成为真正会用文字表达的人。

阅读本书的方法是“学习—体会—练习”三步法。首先学习书本中的知识点，了解写作方法和技巧，然后通过阅读书中的例子，了解方法的具体应用，最后通过随堂作业和课后作业再次巩固所学知识。每节后面都有针对本节内容的“写作宝典”，这有助于读者归纳、回顾本节的内容。

本书适合写作初学者、工作中需要与文字打交道的人以及写作爱好者阅读。除了基本的写作方法辅导外，本书还涉及职场写作、新媒体写作、爆款商业文案写作、随笔写作、写作疗愈、个人出版等话题，这些内容有助于读者了解应用写作的各个维度。

从零开始，培养你的超级写作力

当你打开这本书的时候，我猜你要么是对写作有兴趣，要么是已经被写作折磨了一段时间。

提到“写作”二字，你会想到什么？

小学作文课中用的方格稿纸？作家在昏黄的台灯下奋笔疾书？文艺青年酸倒牙的文章？纠结了半年的毕业论文？还是刚工作时老板安排你写的讲话稿？“写作”这个简单的词语，在不同的时期、不同的场景下，被赋予了不同的含义。

很早以前，写作与作家联系在一起，写作是一种职业，似乎只有作家才会写作。后来有一段时间，会写作的人很容易被冠上“文艺青年”的称号，它多半带有讽刺的意味。现在，会写作成为一种让人羡慕的本事，因为这意味着更强的说服能力、更好的表达能力和更厉害的沟通技巧。

写作也被认为是“未来最不容易被机器取代的工作”。因为它完全没有套路可循，只能借助想象力和创造力。几万个汉字可以随意组合，同一个意思可以有不同的表述方式；甚至同一个题目，不同人以不同的角度切入，写出的文章也完全不同。

正因为它的多变和不可捉摸，读者对写作这件事也有着截然不同的态度。有的人认为写作特别简单，想到什么就写什么，信手拈来，一气呵成，随随便便能写出一篇好文章。而有的人认为写作特别麻烦，没有思路，找不到合适的词，前言不搭后语，最后写出来的文章一塌糊涂，惨不忍睹。

会写作的人好像天生就能写，根本不用学，而不会写作的人总是找不到入门的办法，只能怪爹妈没给自己好基因。那么写作究竟能不能学会？

学写作到底难在哪里呢？

一般来说，不会写作的人有三大困扰。

第一是“没词”。一个想法，明明想得很清楚，下笔的时候就是找不到合适的词。或者明明写出了一句话，却总觉得不是心里想表达的意思。

第二是“手生”。很多人从学校毕业后就没再动过笔，一个技能长期不用肯定就荒废了。很久不写东西的人，往往连个句子都说不全，更别说写作了。

第三是“幼稚”。按说写作水平应该跟年龄相匹配，而很多成年人只会写简单的句子，写出的文章就像小学生的作文，自己都觉得拿不出手。

学习写作其实就是解决上述三个问题。试想一下，一个人可以自由地记录自己的想法，可以流畅地书写，可以有层次地表达，这不就是我们梦寐以求的“下笔如有神”吗？所以，写作能力完全是可以靠后天学习和培养的，只是我们要找到正确的方法。

何谓正确的方法？其实就是应对上述三个问题的三维学习法。

没词怎么办？——通过学习，梳理思路，学会用文字系统记录突如其来的想法。

手生怎么办？——进行大量刻意的练习，每次练习都扫除写作技能的一个盲点。

幼稚怎么办？——写完文章之后，寻找老师批改，也要多去看别人的作品，以人为镜。

以上就是写作的三维学习法：学习+练习+互动。

关于学习，美国作家科伊尔在《一万小时天才理论》这本书里提出了一个观点，他认为：“哪怕是一件非常复杂的事，如果你可以把它分解成若干个小模块，并在每个模块中高频次地练习。用不了多久，你就可以获得巨大的提升。”

同样，写作也是如此。写作技能其实是由很多小模块构成的，比如搜集素材的方法、文章构思、叙事手法、内容的节奏感、细节描写、修辞、词语搭配、内在逻辑等。如果你了解每个模块的内容并勤加练习，你就有可能一步步攻下写作这座堡垒，成功晋级。

不过，在开始这段旅程之前，你还需要做一些准备。

首先，你需要空杯心态。也许之前你的写作理念和方法都是有问题的，什么打卡写作、三段式写作、爆款写作，这些“偏方”都不能解决你的写作问题。从今天起，你需要从头开始，从最基本的文字表达开始练习，不要带着过去的思维模式。

其次，你需要高强度地输入。写作是输出，是往外倒，但谁都明白，肚里没东西的话，怎么倒都倒不出来。所以，在接下来的学习中，你需要注意两个方面：第一，你需要多看书，如果你之前不喜欢读书，那么可以先从培养阅读习惯开始；第二，你需要从现在开始训练自己的觉知力，觉知力包括对当下的觉知（注意身边的人和事，有一双发现美的眼睛）和文字世界的觉知（注意借鉴别人文章里的长处，并发现自己文章中的问题）。

再次，你需要有开始学习的仪式感。学写作跟学游泳一样，不是你在岸上就能看会的，所以从现在起，你需要准备一个写作便笺本或者一台可以用于写作的电脑。如果可以，也建议你加入某个学习写作的社群，与更多爱好写作的朋友一起交流。一个人可以走得快，但一群人可以走得更远。学写作“不怕慢，就怕站”，一旦有了这种仪式感，你就能克服很多学习上的阻力。

最后，你需要一颗柔软且敏感的心。有一句话叫作“我手写我心”，写作说到底就是一种不吐不快的表达。熟练掌握写作方法的人不会觉得写作是任务，相反，每次写作对他们来说都是一次释放和疗愈。以敏感之心、真诚之心、勇敢之心、细腻之心面对写作，那么写作一定会回馈给你成就感、满足感、安全感和愉悦感。

格物致知，诚意正心，当你开始认真对待写作这件事，你就找到了得其门而入的钥匙。从提笔就怕到流畅书写，如果你找到了打开这本书的正确方式，也就找到了快速提升写作能力的捷径。

刘主编

于北京中关村 2019年3月

第1周

抓住写作原力

会说话就会写作

第1天

我们每天都在写作——沟通式写作..... 001

沟通式写作的三个要点：避免歧义、避免误伤、别犯忌讳。

随堂作业1 写告别短信..... 003

写作宝典1 沟通写作..... 004

课后作业1 用五种方法写一封辞职短信..... 004

第2天

用口语还是书面语，你说了算..... 005

从念头到思维，从大脑知觉到书面表达，这就是写作的全过程。

随堂作业2 发表评论..... 012

写作宝典2 写作中的语言..... 012

课后作业2 命题作文“我的母亲”..... 012

第3天

不吐不快的時候，就是最适合写作的时候..... 013

写作的四种场景：传递信息、表明立场、陈述观点、抒发情感。

随堂作业3 随便写点想到的东西..... 018

写作宝典3 写作的灵感..... 019

课后作业3 话题作文“关于养孩子，我有话说”..... 019

第4天

请开始你的文字表演..... 020

定思路，找话头，巧引入，才能最终实现写作目标。

随堂作业4 故事接龙..... 024

写作宝典4 用文字“表演”..... 025

课后作业4 话题作文“我的小时候”..... 025

第5天

想写成什么样就写成什么样..... 026

形成写作风格有三个步骤：学词语、学逻辑、学价值观。

随堂作业5 换种方式来说话..... 032

写作宝典5 写作模式..... 032

课后作业5 命题作文“爱国，不能停留在口头上”..... 032

答疑解惑

文笔到底要怎么练？..... 033

找到书写的感觉

从提笔就怕到流畅书写

第 1 天

会阅读，写作更进一步..... 036

阅读对写作有两个层面的帮助：丰富写作词汇量，丰富知识库。

随堂作业 6 从读书中获得素材..... 037

写作宝典 6 写作的素材..... 038

课后作业 6 写一本书的读后感..... 038

第 2 天

学会叙事你就学会了写作..... 039

叙事方法解决3个问题：讲清楚、说明白、合理化。

随堂作业 7 写写你的家乡..... 043

写作宝典 7 写作中的叙事..... 044

课后作业 7 话题作文“棍棒底下真能出孝子？”..... 044

第 3 天

文章最重要的是节奏感..... 045

体现文章节奏感的三个元素：快慢、详略、起伏。

随堂作业 8 写出细节..... 051

写作宝典 8 写作中的节奏..... 051

课后作业 8 话题作文“老友记”..... 051

第 4 天

写作高手都是用词高手..... 052

好的写作要用最准确的词、用最生动的词、用最有想象空间的词。

随堂作业 9 词汇大爆破..... 057

写作宝典 9 写作中的词汇..... 057

课后作业 9 话题作文“当时我想跟他说……”..... 057

第 5 天

别让病句害了你..... 058

常见的病句类型：语序不当、搭配不当、成分残缺、结构混乱、含混不清、逻辑错误。

随堂作业 10 语病医院..... 065

写作宝典 10 写作中的语病..... 066

课后作业 10 话题作文“那些年说错的话”..... 066

答疑解惑

怎么才能变成会写作的人？..... 067

训练系统写作力

写作就像盖房子

第 1 天

第一步：画出蓝图 071

从审题到念头，再到规划，做好写作前的设计工作。

随堂作业 11 文章构思 081

写作宝典 11 写作中的框架 081

课后作业 11 话题作文“认知” 081

第 2 天

第二步：搭好框架 082

找好连接词就可以处理好“砖瓦式”写作；把握好三种结构——并列结构、金字塔结构、剥洋葱结构，就可以学会结构化写作。

随堂作业 12 文章框架 093

写作宝典 12 写作中的框架 094

课后作业 12 话题作文“熊孩子” 094

第 3 天

善用材料 095

用好数据材料、示例材料和金句材料。

随堂作业 13 找材料，写文章 105

写作宝典 13 写作中的材料 105

课后作业 13 话题作文“如何说话” 106

第 4 天

修饰装点 107

可以用三种方法修饰装点出好文章：通顺语句、强化重点、挖掘亮点。

随堂作业 14 修改文章 117

写作宝典 14 写作中的修饰 118

课后作业 14 话题作文“情商” 118

第 5 天

盖出好房子的秘密就这三个字 119

写作的三个秘诀：叙述、议论和抒情。

随堂作业 15 叙、议、情的练习 129

写作宝典 15 写作的元素 129

课后作业 15 话题作文“这几件事告诉我一个道理” 130

答疑解惑

你的文章到底差在哪？ 130

找到提升写作力的方法

写出有质感的文章

- 第 1 天**
- 好文章都是经过设计的** 133
 你的文章也可以有逻辑性、趣味性、整体性。
- 随堂作业 16 有设计感的好文章** 139
- 写作宝典 16 写作中的内容设计** 139
- 课后作业 16 命题作文“我的家乡”** 139
- 第 2 天**
- 写好细节，让你的文章具备“画面感”** 140
 学会外貌描写、场景描写、动作描写、心理描写，文章会更有画面感。
- 随堂作业 17 写出有画面感的文字** 148
- 写作宝典 17 写作中的细节** 149
- 课后作业 17 命题作文“难忘的经历”** 149
- 第 3 天**
- 几句话就能救活一篇文章** 150
 用好“引用”“对话”“独白”，为你的文章增色。
- 随堂作业 18 写出精彩的人物语言** 157
- 写作宝典 18 写作中的人物语言** 157
- 课后作业 18 命题作文“印象深刻的一次对话”** 157
- 第 4 天**
- 动情，是文章中最高级的形态** 158
 有真情实感融入的文章才能打动人。一般常用的感情融入方法有两种——单一情感和多元情绪。
- 随堂作业 19 学习预设情绪框架的方法** 165
- 写作宝典 19 写作中动情** 165
- 课后作业 19 写一则品牌故事** 166
- 第 5 天**
- 告别凑字数，写出真正有价值的内容** 167
 系统思考、多维阐述、宕开一笔，让文章言之有物。
- 随堂作业 20 如何言之有物** 172
- 写作宝典 20 写作中的字数** 173
- 课后作业 20 命题作文“如何写出好文章”** 173

写出爆款文

从“自我陶醉式”写作到内容创作

第 1 天

写出有感染力的随笔 177

随笔写作，入门容易精通难。练习时，可以先写“简单随笔”，再写“目标式随笔”，循序渐进地写出好文章。

随堂作业 21 写一篇简单随笔 186

写作宝典 21 随笔的写法 186

课后作业 21 命题作文“教养” 186

第 2 天

写的书评和影评总是泛泛而谈，怎么办 187

书评和影评，如果不是有感而发，往往就会陷入空谈。可不少人说：“我‘有感’了，却‘发不出来’，怎么破？”那就试试从这四个方面有感而发：内容概括+细节评论+结合实际+逸闻趣事。

随堂作业 22 写短评 194

写作宝典 22 书评和影评的写法 195

课后作业 22 写一篇书评或影评 195

第 3 天

职场写作如何出彩 196

相对而言，要写好职场文章，修炼的重点不是“文笔”，而是“问题解决能力”。不同的职场文章对写作者的问题解决能力亦有不同的要求。为此，我们规划了职场写作的进阶路径：初级职场写作→中级职场写作→高级职场写作。

随堂作业 23 新媒体广告效果调查 204

写作宝典 23 职场写作的方法 204

课后作业 23 写一篇官方回应 205

第 4 天

爆款商业软文可以这样写 206

商业软文的营销目的性比较强，而要做成“爆款”，就需要使产品或是品牌牢牢占据消费者的心智。常用的行文思路有转折式、干货式、人物式、热点新闻式……

随堂作业 24 给缓解失眠的枕头写一篇软文 210

写作宝典 24 商业软文的写作方法 211

课后作业 24 写一篇自我推销的商业软文 211

从0到1

写作者的进阶之路

第1天

写作，到底会带来多少种可能？ 216

“文以载道”，学习写作，不仅仅是锻炼使用文字的能力，更是锻炼思考力和表达力。打开写作之门，你会发现你的人生自此精彩纷呈。

随堂作业 25 规划一下自己的写作发展方向 224

写作宝典 25 写作者自我成长 225

课后作业 25 话题写作“不会写作的你正在失去职场竞争力” 225

第2天

如何一步步成为能写的人 226

事实上，写作是“功夫在诗外”。唯有多听、多练、多看、多想，才能让自己“肚里有货”，下笔如有神。

随堂作业 26 找到自己写作上的优势和劣势 229

写作宝典 26 写作者自我成长 230

课后作业 26 修改自己的文章 230

第3天

写作完全可以疗愈自我 231

书写即疗愈、完成即疗愈、直面即疗愈、社群即疗愈。

随堂作业 27 完成即疗愈 237

写作宝典 27 写作的疗愈作用 238

课后作业 27 话题写作“我自己想明白的事” 238

第4天

如何出版自己的第一本书 239

确定写作方向、完成目录、撰写主体内容、修改完善，四步带你写出自己的第一本书。

随堂作业 28 系统化思考 244

写作宝典 28 如何写一本书 244

课后作业 28 命题作文“我的第一本书” 244

•• 第1周

抓住写作原力

会说话就会写作

第1天

我们每天都在写作——沟通式写作

沟通式写作的三个要点：避免歧义、避免误伤、别犯忌讳。

说到写作，很多人觉得这是专业人士才会做的事情，跟自己没什么关系。其实不然，我们每个人每天都在写作，只是没有意识到罢了。

比如下面这几个生活和工作中常见的场景中都有写作。

1. （微信消息）我今天单位团建，就不回家吃饭了，不用等我了。
2. （春节祝福）尊敬的领导，感谢您在过去的一年对我的照顾，愿新的一年，继续在您的手下工作，帮您分忧解难，共创更大的事业。
3. （邮件沟通）小王，活动的海报你要跟进一下，现在设计还有一些问题，你注意把这些错误改正过来。

这是写作吗？

相信很多人可能会不屑一顾，这哪里是写作，这不就是日常沟通吗？

是的，写作最开始就是日常沟通。文字沟通弥补了语言沟通的不足，比如你发给家人的微信消息，你给领导发的拜年短信，你跟同事沟通的邮件……你会发现这些内容变成文字之后可能更便于准确传播了。

手机、电脑和网络让即时沟通成为可能，这也促使人们要掌握文字沟通的方法。相比于过去，现代人使用文字沟通的情况大大增加了。过去我们需要面对面交谈的事情，需要打个电话才能解决的问题，现在大部分都可以用文字搞定，这样的文字沟通非常便捷。比如，过去打电话说不回家吃饭，整个过程需

要一两分钟，现在发个微信消息，几秒就解决了。

但问题是，这种沟通好像并没有什么技术含量啊？

是的，大部分文字沟通都是很简单的，一般就是想到哪说到哪，只要你识字就可以完成。即使有一点语病和错字也没关系，别人也能看懂。而且日常生活中的文字沟通也不需要中心思想，有时候，为了让别人更好地理解我们的意思，讲完一段话，我们还会补充说明，或者额外解释。这样的文字表达看似很啰唆，也没有文采，但是不要紧，文字沟通的目的是让别人接收到你的意思表示，只要对方最后懂了，你的目的就达到了。

比如，你安排一个部门员工去预订举办会议的酒店，你发给他的第一条微信是这样的：

“这个会议是高标准，所以酒店必须选最好的，要安静、宽敞、气派，最好配套设施齐全。价格可以先不考虑，这次会议要不计成本，开出效果，开得让大家满意。”

突然，你想到与会者的一些情况，又补发了一条微信：

“对了，这次的来宾中有些抽烟，有些不抽烟，安排的时候注意安排好楼层。”

之后，你还是不放心，又补了一条微信：

“尽量从咱们之前合作过的供应商中选，我还是比较担心酒店的服务质量。最好是对咱们公司有点了解的，这样他们会知道每个环节要怎么安排。你要不先问问五洲酒店，他们跟我们的合作超过5年了，对他们比较放心，熟人也方便处理一些突发状况。”

以上就是典型的文字沟通的全过程，三段文字没有什么中心，甚至在后面还推翻了前面的设定。看得出来，会议的安排者在发送这些文字的时候，一刻不停地在思考，考虑各个方面的问题，不断调整内容，但这并不影响理解，相

信具体操办的人在这三个来回中已经明白了领导的要求。

文字沟通看起来很简单，只要你会说话，会写字，你就能写下来，但在实际应用中，你需要特别注意三个方面的细节。

第一方面，尽量不要有歧义。“歧义”就是一个句子可以有多种理解。比如“你不知道，他刚走了一个多小时。”看起来这句话很简单，但它可能有三种理解：①“刚走了一个多小时”，可理解为离开了一个多小时；②“走了多一个小时”，可理解为走路走了一个小时；③“刚走”是去世的意思，可理解为刚去世一个多小时。所以，如果你的前言后语讲得不清楚，这句话就很容易让别人误解。

第二方面，不要用双关语误伤别人。“双关语”就是在明显的所指之外，还有隐含的意思。比如给领导的微信中说：“听闻您刚调到新的岗位，也祝福您平安，多加小心。”本来平安和多加小心都是客套话，但是领导可能会多心，觉得你意有所指。

第三方面，尽量别犯忌讳。有时候，特定的字词可能让人感觉不舒服。比如，你跟手中股票正在亏损的人说：“你最近做事真是一路绿灯啊！”（炒股的人最忌讳别人说“绿”），这可能就会引起别人的反感。

以上是沟通式写作的三个注意事项。其实，用文字沟通远比我们想象得复杂，因为不是面对面说话，文字沟通很容易引发误解，所以，字斟句酌就显得格外重要。真正的写作高手，都会把沟通式写作作为一个日常练习的好机会，保证每一次沟通都写到位、写出水平。



随堂作业 1：写告别短信

你是一个公司的中层，直属领导待你不错，你要辞职了，需要给公司CEO发个短信。（注意：你心里的想法是，外面混不好还回来，所以要在这里做个铺垫……）

作业提示 ▼

你可以分别用下面的几句话作为开头来写你的辞职短信，注意体会每一种写法背后细微的差别。

1. 因为事业发展的原因辞去现有的工作，几多不舍……
2. 在这里的1239天，承蒙您的关怀照顾……
3. 公司虽好，却容不下我的梦想，一马平川，却不是我想要的草原……
4. 趁年轻，想去闯闯，青山不改，江湖再会……



写作宝典 1：沟通写作

沟通写作是面对特定对象的写作，你需要在写作前搞清楚三个问题：

1. 我是谁？

“我是谁”帮助你设置好自己的身份定位。如果你是领导，你的语气应该是什么样的？如果你是孩子的家长，你说话的语气应该是什么样的？

2. 他（她）是谁？

“他（她）是谁”是找准沟通对象的特点。他（她）的喜好是什么？怎样能影响到他（她）？他（她）跟你的关系如何？哪些可能会引起他（她）的反感？

3. 你希望把气氛调节成什么样？

“希望的气氛”帮你设置好说话的调性。到底是活泼的、热情的、诗意的，还是有哲理的？这取决于你希望这些文字所传达的意义。



课后作业 1：用五种方法写一封辞职短信

根据上文的提示，用五种不同的方法编写辞职短信，注意每种表达风格的差异，理解为什么不同的文字会给人带来不同的感觉。短信没有字数限制。