

書かずに文章が
うまくなるトレーニング

如何写出一篇好文章

不动笔就能学会写文章的训练法



为写作菜鸟量身打造的写作进阶宝典

日本读者公认的
易读易实践的
写作指南

18年写作经验

从动笔前的热身，
到下笔后的修订，
全方位写作指导



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



書かずに文章が
うまくなるトレーニング

如何写出一篇好文章

不动笔就能学会写文章的训练法

[日]山口拓朗



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何写出一篇好文章：不动笔就能学会写文章的训练法 /

(日)山口拓朗著；黄悦生译.

—北京：中国青年出版社，2019.7

ISBN 978-7-5153-5600-6

I. ①如… II. ①山… ②黄… III. ①写作—方法 IV. ①H052

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第086386号

KAKAZUNI BUNSHO GA UMAKUNARU TRAINING

BY TAKURO YAMAGUCHI

Copyright © Takuro Yamaguchi, 2015

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

All rights reserved.

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2019 by China Youth Book, Inc. (an imprint of China Youth Press)

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

如何写出一篇好文章： 不动笔就能学会写文章的训练法

作 者：〔日〕山口拓朗

译 者：黄悦生

责任编辑：胡莉萍

策划编辑：刘 吉

美术编辑：张燕楠

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwt.small.com www.diyijie.com

印 刷：北京诚信伟业印刷有限公司

版 次：2019年7月第1版

印 次：2019年7月第1次印刷

开 本：880×1230 1/32

字 数：120千字

印 张：8.5

京权图字：01-2018-9152

书 号：ISBN 978-7-5153-5600-6

定 价：49.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。



扫码免费听

《高效能人士的七个习惯》有声书

| 目 录 |

前 言	007
-----	-----

第1章 全面提高写作能力的训练	015
-----------------	-----

- 1 写文章要“以读者为中心”——赠送礼物的训练 / 017
- 2 充分调动记忆，向外“输出”——说和写的训练 / 026
- 3 多问自己，文章就会有质的飞跃——自问自答的训练 / 033
- 4 形成“习惯动作”，能提高专注力——发现开关的训练 / 045
- 5 设定“截稿时间”，能提高写作速度——设定最后期限的训练 / 052
- 6 充实表达方式的弹药库——列举近义词的训练 / 056

第2章 写出通俗易懂的文章的训练	063
------------------	-----

- 7 要明确地提出结论，才能清楚、更好地传达——确定尺度的训练 / 065
- 8 冗长的文章不会有人看——把文章删减一半的训练 / 074
- 9 一定要具体化——“抽象→具体”的训练 / 082
- 10 与读者形成共识——简单明了地说明的训练 / 090

- 11 准确地描述事物和传达信息——比较&设定范围的训练 / 096

第3章 写出有说服力的文章的训练 ————— 103

- 12 防止信息遗漏——5W3H的训练 / 105
- 13 获得读者的共鸣和赞同——目的&目标的训练 / 112
- 14 信息不足会导致文章内容薄弱——信息+原因的训练 / 120
- 15 通过具体事例来增强说服力——举例的训练 / 126
- 16 区分事实与判断——分辨是否是事实的训练 / 131
- 17 “事实→结论”模式能加强文章的逻辑性——用“所以”导出结论的训练 / 137
- 18 用“总而言之”传达最重要的信息——总结别人话语的训练 / 143
- 19 运用比喻，写出通俗易懂的文章——比喻的训练 / 149

第4章 写出有深度的文章的训练 ————— 157

- 20 增加不同视角，使文章更有深度——收集视角的训练 / 159
- 21 深挖某种情绪的来由——“为什么”的训练/喜怒哀乐的训练 / 168
- 22 通过描写细节来吸引读者的兴趣——描写细节的训练 / 177
- 23 提高“发现力”，就能找到取之不尽的素材——“乘法”的训练 / 185

第5章 写出吸引读者的文章的训练 ————— 195

- 24 开头就要打动读者——领会广告词的训练 / 197
- 25 用引号增加临场感——表达心情的训练 / 206

- 26 要有诚实表达的勇气——认可他人的训练 / 212
- 27 用自己的话谈体验——唤起体验的训练 / 219
- 28 以故事打动人心——讲故事的训练 / 226
- 29 要有“自信”和“决心”——斩钉截铁的训练 / 235
- 30 合理地运用“逻辑”与“情感”——区分“逻辑派”和“情感派”
的训练 / 241
- 31 用灵活的表达方式增加现场感和活力——用拟声拟态词进行会
话的训练 / 249

第6章 通过写文章改变你的世界和人生 ————— 255

- 32 为你的文章增添光彩的七个建议 / 257

结 语 ————— 271

書かずに文章が
うまくなるトレーニング

如何写出一篇好文章

不动笔就能学会写文章的训练法

[日]山口拓朗



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何写出一篇好文章：不动笔就能学会写文章的训练法 /

(日)山口拓朗著；黄悦生译.

—北京：中国青年出版社，2019.7

ISBN 978-7-5153-5600-6

I. ①如… II. ①山… ②黄… III. ①写作—方法 IV. ①H052

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第086386号

KAKAZUNI BUNSHO GA UMAKUNARU TRAINING

BY TAKURO YAMAGUCHI

Copyright © Takuro Yamaguchi, 2015

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

All rights reserved.

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2019 by China Youth Book, Inc. (an imprint of China Youth Press)

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

如何写出一篇好文章： 不动笔就能学会写文章的训练法

作 者：〔日〕山口拓朗

译 者：黄悦生

责任编辑：胡莉萍

策划编辑：刘 吉

美术编辑：张燕楠

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwt.s.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：北京诚信伟业印刷有限公司

版 次：2019年7月第1版

印 次：2019年7月第1次印刷

开 本：880×1230 1/32

字 数：120千字

印 张：8.5

京权图字：01-2018-9152

书 号：ISBN 978-7-5153-5600-6

定 价：49.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

| 目 录 |

前 言	007
-----	-----

第1章 全面提高写作能力的训练	015
-----------------	-----

- 1 写文章要“以读者为中心”——赠送礼物的训练 / 017
- 2 充分调动记忆，向外“输出”——说和写的训练 / 026
- 3 多问自己，文章就会有质的飞跃——自问自答的训练 / 033
- 4 形成“习惯动作”，能提高专注力——发现开关的训练 / 045
- 5 设定“截稿时间”，能提高写作速度——设定最后期限的训练 / 052
- 6 充实表达方式的弹药库——列举近义词的训练 / 056

第2章 写出通俗易懂的文章的训练	063
------------------	-----

- 7 要明确地提出结论，才能清楚、更好地传达——确定尺度的训练 / 065
- 8 冗长的文章不会有人看——把文章删减一半的训练 / 074
- 9 一定要具体化——“抽象→具体”的训练 / 082
- 10 与读者形成共识——简单明了地说明的训练 / 090

- 11 准确地描述事物和传达信息——比较&设定范围的训练 / 096

第3章 写出有说服力的文章的训练 ————— 103

- 12 防止信息遗漏——5W3H的训练 / 105
- 13 获得读者的共鸣和赞同——目的&目标的训练 / 112
- 14 信息不足会导致文章内容薄弱——信息+原因的训练 / 120
- 15 通过具体事例来增强说服力——举例的训练 / 126
- 16 区分事实与判断——分辨是否是事实的训练 / 131
- 17 “事实→结论”模式能加强文章的逻辑性——用“所以”导出结论的训练 / 137
- 18 用“总而言之”传达最重要的信息——总结别人话语的训练 / 143
- 19 运用比喻，写出通俗易懂的文章——比喻的训练 / 149

第4章 写出有深度的文章的训练 ————— 157

- 20 增加不同视角，使文章更有深度——收集视角的训练 / 159
- 21 深挖某种情绪的来由——“为什么”的训练/喜怒哀乐的训练 / 168
- 22 通过描写细节来吸引读者的兴趣——描写细节的训练 / 177
- 23 提高“发现力”，就能找到取之不尽的素材——“乘法”的训练 / 185

第5章 写出吸引读者的文章的训练 ————— 195

- 24 开头就要打动读者——领会广告词的训练 / 197
- 25 用引号增加临场感——表达心情的训练 / 206

- 26 要有诚实表达的勇气——认可他人的训练 / 212
- 27 用自己的话谈体验——唤起体验的训练 / 219
- 28 以故事打动人心——讲故事的训练 / 226
- 29 要有“自信”和“决心”——斩钉截铁的训练 / 235
- 30 合理地运用“逻辑”与“情感”——区分“逻辑派”和“情感派”
的训练 / 241
- 31 用灵活的表达方式增加现场感和活力——用拟声拟态词进行会
话的训练 / 249

第6章 通过写文章改变你的世界和人生 ————— 255

- 32 为你的文章增添光彩的七个建议 / 257

结 语 ————— 271



扫码免费听

《高效能人士的七个习惯》有声书

| 前 言 |

你也有写文章的才能。

正是为了向大家传达这一点，我才下决心写这本书的。

也许，你不相信自己会写文章。

也许，你以为我在胡说八道。

但是，请你相信我——你也有写文章的才能。

以前一直写不好，只是因为没人教你写文章的方法而已。

如果你不相信，不妨回想一下小时候的语文课——

怎样才能写出传情达意的文章？

怎样才能写出引人入胜的文章？

怎样才能写出打动读者的文章？

有哪位老师教过你这些方法吗？

——答案恐怕是“没有”吧？！

在日本，国语课侧重于培养阅读理解能力。虽然也有机会写作文和读后感，但有哪位老师会对每个学生都进行深入指导

的呢？——恐怕大多数人又会回答说“没有”。即使把问题替换成“大学时期的小论文”，答案应该还是一样。

为什么老师不对学生写的文章进行深入指导呢？因为他自己也从来没有学过写文章的方法。没错，老师并不是“不指导”，而是“不会指导”。老师能给出的建议，充其量也就是“写自己的感想”而已。至于老师修改作文的水平，则更是良莠不齐。在这种情况下，孩子们的“写作才能”是不可能开花结果的。

不过，请不必再担心，因为你现在已经有这本书在手，只要愿意学，有心不怕迟。

在社会上摸爬滚打的这十八年里，我当过编辑、记者、文案设计者、作家，靠笔杆子为生。在这本书里，我会把在学校绝对学不到的“写文章的方法”倾囊相授。

作为一个职业撰稿人，我为什么要把写文章的方法告诉别人呢？——因为我自己也曾经有一段时期为写文章而感到苦恼。

我当初刚跳出来做自由职业者的时候，一下扩大了业务范围，每个月要给十到十五家杂志写稿。随着媒体数量的增加，我也和越来越多的编辑开始打交道。令我感到意外的是，各位编辑对我提出批评和建议的机会竟然也多了起来。

“你把简单的东西写得太复杂了。”

“你有考虑过读者的感受吗？”

“挖掘得不够深刻。”

“没有说服力。”

“视点不够新颖。”

“你自己对这件事持什么观点呢？”

我好歹也算是个靠笔杆子为生的人，对于写文章一向颇为自负。然而，在编辑们的质疑声中，我锐气大挫，甚至动摇了当职业作家的信心。

我向编辑们恳求说：“（关于写作方法）如果有可供我学习的文章，请一定让我拜读一下。”从那之后，我尽自己所能地阅读了大量被公认为“有趣”“通俗易懂”“深刻”“犀利”的文章，想知道自己写的文章到底差在哪里。

有一天，我忽然意识到：我和这些作家之间的最大差别，也许不在于“写作技巧”，而在于“思考”和“准备”。

从那之后，我开始改变自己的写作方式，从“随心所欲地写”，变成了“思考之后再动笔”“动笔前先做好准备工作”——没错，就是注重“思考”和“准备”。也正是从那时候起，我开始进行美其名曰“自我钻研”的独特思考训练，并取得了超乎想象的显著效果，各位编辑对我的评价也逐渐发生了变化。

“通俗易懂”“有趣”“有用”“有节奏感”“观点犀利”“洞察力强”“分析透彻”“有说服力”……他们用这些褒奖之词来夸

赞我写的文章，并认为我的文章有一种独特的“个人风格”——当然，是指褒义上的“风格”。

“不动笔就能学会写文章”——我对此有切身感受。正是动笔（或敲键盘）前的“思考”和“准备”，使我的写作能力实现了飞跃式的提高。

最近几年，我除了写作之外，还有越来越多的机会通过演讲、研修、研讨会等向一般大众讲授写文章的方法，其间，我发现很多人对于写文章有一种畏难情绪。

我想，现在正是一个好时机，可以把自己掌握的秘诀传授给这些写作途中的“迷途羔羊”。我并不喜欢把“武林秘笈”自己藏着掖着，而愿意毫无保留地与大家分享——分享自己在提高写作能力方面的心得，以及“不动笔就能学会写文章”的训练方法。

“之乎者也？”“起承转合？”“关联词？”“倒装句？”……有的人一见到这些写作术语就头疼，打心眼里觉得厌烦——请你们放心，这本书所传授的，并不是繁琐的写作技巧，而是写文章时的“思考”和“准备”。当然，这并非“放羊式的指导”，我也不会忽悠你说“反正你就抄写名篇吧”。我不是说“写作技巧”和“抄写名篇”毫无意义，只不过，比起“思考”和“准备”而言，它们并没那么重要。