

日记起步

好帮手

赖庆雄 著



 新世纪出版社

序

赖庆雄

zài shí jiān mó fǎ shī de huī wǔ xià rén shēng qí shí shì cuǐ càn
在时间魔法师的挥舞下，人生其实是璀璨

duō cǎi de jīn guǎn rì chū rì luò yuè shēng yuè jiàng
多彩的，尽管日出、日落、月升、月降……

guī fàn le yǔ zhòu de shí kōng jīn guǎn hū xī shuì mián gōng
规范了宇宙的时空，尽管呼吸、睡眠、工

zuò zǒu lù huā qù le shēng mìng de dà bù fēn dàn shì
作、走路……花去了生命的大部分。但是，

zhǐ yào yòng xīn qù sī kǎo shēn rù qù tǐ huì yǒu xiàn de shēng
只要用心去思考，深入去体会，有限的生

mìng kuāng jià yī rán huì yáo yè chū jǐ jīng lǜ yè jǐ xǔ zuì rén
命框架，依然会摇曳出几茎绿叶，几许醉人

de tuó hóng
的酡红……

duì xiǎo xué shēng lái shuō qǐ méng xué xí gù rán pán shān kě
对小学生来说，启蒙学习固然蹒跚可

xiào chǒu tài bǎi chū dàn shì nà yí bù yí jiǎo yìn de tàn suǒ guò
笑，丑态百出，但是那一步一脚印的探索过

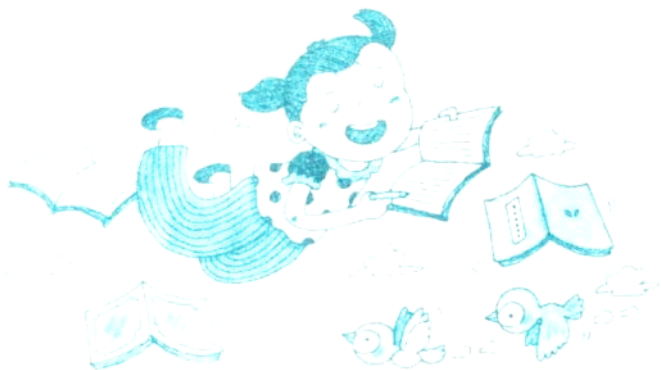
chéng què shì zuì chún pǔ kě ài de shēng mìng jì lù huā néng jiě
程，却是最纯朴可爱的生命纪录。“花能解

yǔ hái duō shì shí bù néng yǔ zuì kě rén hún hòu tiān chéng de shí
语还多事，石不能语最可人。”浑厚天成的石

kuài suǒ yǐ mí rén bú zhèng shì yóu yú tā bǎo cún le zuì yuán shǐ de
块所以迷人，不正是由于它保存了最原始的
xíng zhuàng zuì zì rán de zhēn shí
形状，最自然的真实？

zhǐ dǎo hái tóng xiě rì jì chú le qiáng huà wén zì de biǎo dá
指导孩童写日记，除了强化文字的表
gōng néng wài yě shì shēn huà sī wéi kè huà shēng huó zuì zhí jiē
功能外，也是深化思维、刻画生活最直接
de fāng shì yǐ wǎng fù mǔ shī zhǎng zài zhè fāng miàn suī rán fù
的方式。以往父母、师长在这方面虽然付
chū bù shǎo de xīn lì chéng xiào què shì yǒu xiàn zhè shì yīn wèi zhǐ
出不少的心力，成效却是有限。这是因为指
dǎo bù néng àn bù jiù bān xún xù jiàn jìn zì rán wú fǎ biān zhī chū
导不能按部就班，循序渐进，自然无法编织出
měi lì de jīn xiù
美丽的锦绣。

běn shū tè bié gēn jù hái tóng yǔ yán fā zhǎn hé xīn lǐ fā zhǎn de
本书特别根据孩童语言发展和心理发展的
tè diǎn jiāng rì jì zhǐ dǎo fēn wéi xiě jiǎn dān de rì jì
特点，将日记指导分为“写简单的日记”、
xiě jù tǐ de rì jì xiě lián xù de rì jì sān dà lèi měi
“写具体的日记”、“写连续的日记”三大类，每
yí lèi rì jì yòu yī jù tí cái nèi róng xì fēn wù shǐ tiáo fēn lǚ
一类日记又依据题材内容细分，务使条分缕
xī huà fán wéi jiǎn jiàng dī xué xí nán dù fù mǔ shī zhǎng zhǐ
析，化繁为简，降低学习难度。父母师长只
yào yī cǐ guī huà yǐn dǎo xiāng xìn hái zǐ bì kě zài yáo bǐ xiě zuò de
要依此规划引导，相信孩子必可在摇笔写作的
chū shǐ jiē duàn zǒu chū zì xìn chéng gōng de dì yī bù
初始阶段，走出自信成功的第一步。



目 录

一、写日记好处多	(1)
二、怎样写简单的日记	(12)
甲：一句话的日记	(13)
1. 我听到的	(13)
2. 我看到的	(18)
3. 我闻到的	(24)
4. 我学到的	(27)
5. 我摸到的	(32)
6. 我尝（吃）到的	(35)
7. 我心里想到的	(38)

8. 我做过的	(43)
9. 我感觉到的	(47)
乙：几句话的日记	(50)
1. 我听到的	(50)
2. 我看到的	(57)
3. 我闻到的	(63)
4. 我学到的	(69)
5. 我摸到的	(73)
6. 我尝（吃）到的	(75)
7. 我心里想的（感觉到的）	(79)
8. 我做过的	(85)

三、怎样写具体的日记

甲：家庭生活日记	(91)
1. 番石榴拔牙记	(91)
2. 煎蛋	(93)
3. 抽水马桶坏了	(94)
4. 妹妹的语病	(95)
5. 爸爸妈妈转呼拉圈	(96)
6. 早晨	(97)
7. 植物、宠物	(97)
8. 做功课	(98)
9. 亲子	(99)
10. 洗菜	(99)

11. 做家务·····	(100)
12. 爸爸喝酒·····	(101)
13. 玩具·····	(101)

乙：学校生活日记····· (102)

1. 我敢发言了·····	(102)
2. 忘了带卫生纸·····	(104)
3. 自作自受·····	(104)
4. 纠察队·····	(105)
5. 成语比赛·····	(106)
6. 我的老师·····	(107)
7. 我读《山行》·····	(108)

丙：休闲生活日记····· (109)

1. 动物园·····	(109)
2. 游泳·····	(110)
3. 吃西餐·····	(111)
4. 烤肉·····	(112)
5. 怪名字·····	(113)
6. 公园·····	(114)

四、怎样写连续的日记····· (116)

1. 软软的蛋·····	(117)
2. 鸡瘤的秘密·····	(119)
3. 含羞草睡了·····	(121)
4. 奇妙的七色光·····	(123)

5. 蚂蚁活动	(125)
6. 黄瓜	(129)
五、我的秘密花园	(133)

一、写日记好处多



rì jì shì xiě gěi zì jǐ kàn de tā shì wǒ men rén shēng zuì dà
日记是写给自己看的，它是我们人生最大
de jīn shén cái fù zhī yī tā yě xiàng yí bù jīng cǎi de diàn yǐng
的精神财富之一，它也像一部精彩的电影，
fàng yǐng zhe shǔ yú wǒ men de shēng huó bēi huān tā shì wǒ men zuì yào
放映着属于我们的生活悲欢；它是我们最要
hǎo de péng you bù guǎn bái tiān huò shēn yè dōu huì zài zhǐ shàng
好的朋友，不管白天或深夜，都会在纸上
hé wǒ men shuō huà fēn xiǎng shēng huó de xiǎo gù shì bìng qiě bǎo
和我们说话，分享生活的小故事，并且保
shǒu wǒ men de mì mì
守我们的秘密。

wěi dà de míng rén dà dōu yǒu xiě rì jì de xí guàn dāng tā
伟大的名人大都有写日记的习惯，当他
men chéng míng zhī hòu tā men de rì jì jiù chéng wéi hòu rén guān mó
们成名之后，他们的日记就成为后人观摩
xué xí de zī liào kě jiàn rì jì yě kě néng chéng wéi zhòng yào de
学习的资料，可见日记也可能成为重要的
wén huà cái chǎn
文化财产。

xiě rì jì dào dǐ yǒu shén me hǎo chù ne shǒu xiān tā kě yǐ
写日记到底有什么好处呢？首先，它可以

tí shēng wǒ men de zuò wén néng lì xiǎo péng yǒu men zǒng shì wèi le
提升我们的作文能力。小朋友们总是为了

zuò wén ér fán nǎo yì xiǎng dào zuò wén zǒng shì bù zhī dào yào xiě
作文而烦恼，一想到作文，总是不知道要写

shén me cóng hé chù xià bǐ yǒu le xiě rì jì de xí guàn zhè
什么、从何处下笔。有了写日记的习惯，这

ge wèn tí biàn yíng rén ér jiě le yīn wèi zuò wén gēn rì jì yí yàng
个问题便迎刃而解了。因为作文跟日记一样，

jiù shì xiě xià wǒ men suǒ kàn dào de tīng dào de xué dào de zuò
就是写下我们所看到的、听到的、学到的、做

guò de shì qing rì jì xiě duō le zì rán bù pà zuò wén shí zhǎo bú
过的事情，日记写多了，自然不怕作文时找不

dào tí cái rì jì jiù shì zuì hǎo de zuò wén zī liào kù zhǐ yào
到题材，日记就是最好的作文资料库，只要

xiǎng xiǎng zì jǐ měi tiān suǒ jiàn suǒ wén yì piān zuò wén de líng gǎn
想想自己每天所见所闻，一篇作文的灵感

jiù lái le tóng shí cháng xiě rì jì liàn xí duō le zì rán
就来了。同时，常写日记，练习多了，自然

shú néng shēng qiǎo zuò wén jiù xiě de kuài xiě de hǎo
熟能生巧，作文就写得快、写得好。

cǐ wài cháng xiě rì jì de rén nǎo jīn yí dìng dòng de bǐ
此外，常写日记的人，脑筋一定动得比

bié rén duō cháng sī kǎo nǎo dai guā zi bú huì zhǎng qīng tái zì
别人多，常思考，脑袋瓜子不会长青苔，自

rán biàn de cōng míng
然变得聪明。

rì jì yào zěn me xiě ne rì jì hái shì yǒu yì xiē jī běn gé
日记要怎么写呢？日记还是有一些基本格

shì de xiě rì jì zhī qián yí dìng yào jì de xiě shàng rì qī hé
式的，写日记之前，一定要记得写上日期和

xīng qī jǐ èr líng líng yī nián sān yuè bā rì xīng qī sì
星期几。例如：二〇〇一年三月八日星期四。

há yào xiě tiān qì bāng zhù wǒ men huí yì dāng tiān de qíng xíng chú
还要写天气，帮助我们回忆当天的情形。除

le qíng yǔ yīn zhī wài nǐ yě kě yǐ xiě de jù
了“晴”、“雨”、“阴”之外，你也可以写得具

tǐ xiē qù wèi xiē biàn huà xiē
体些，趣味些，变化些。

yuè rì xīng qī tiān hēi nēi xià yǔ le
× 月 × 日 星期 × 天黑黑，下雨了

yuè rì xīng qī tài yáng tàn chū tóu zhī hòu yòu bú jiàn
× 月 × 日 星期 × 太阳探出头之后又不见

le
了

yuè rì xīng qī
× 月 × 日 星期 ×

yuè rì xīng qī huā lā huā lā ~ ~
× 月 × 日 星期 × 哗啦哗啦 ~ ~

yuè rì xīng qī
× 月 × 日 星期 ×

yuè rì xīng qī wū yún mì bù
× 月 × 日 星期 × 乌云密布

xiě wán rì qī hé tiān qì zhī hòu jiù kě yǐ huàn háng xiě rì jì
写完日期和天气之后，就可以换行写日记

le nà me rì jì yòu yào xiě xiě shén me ne shén me dōu kě yǐ
了。那么，日记又要写些什么呢？什么都可以

xiě zhǐ yào shì kàn dào de tīng dào de mō dào de wén dào
写，只要是看到的、听到的、摸到的、闻到

de xué dào de dōu kě yǐ chéng wéi rì jì de tí cái xiǎng dào
的、学到的，都可以成为日记的题材，想到

shén me jiù xiě shén me yì diǎn ér yě bù shāng nǎo jīn
什么，就写什么，一点儿也不伤脑筋。例

例：

sì yuè wǔ rì xīng qī sì dà qíng tiān
四月五日 星期四 大晴天

dīng dōng dīng dōng diàn líng xiǎng le wǒ gǎn máng
“丁冬、丁冬”电铃响了，我赶忙

pǎo qù kāi mén yuán lái shì zhāng shū shu lái le tā hái sòng
跑去开门，原来是张叔叔来了。他还送

gěi wǒ yì hé qiǎo kè lì zhēn kāi xīn
给我一盒巧克力。真开心！

xiě rì jì jiù shì zhè me zì yóu zì zài jí shǐ yù dào bú huì
写日记就是这么自由自在。即使遇到不会

xiě de zì yě bié huī xīn zài rì jì lǐ nǐ kě yǐ xiě pīn yīn
写的字，也别灰心，在日记里，你可以写拼音，

yě kě yǐ yòng tú yā lái dài tì wén zì
也可以用涂鸦来代替文字。

bā yuè jiǔ rì xīng qī sì tái fēng lái le
八月九日 星期四 台风来了

jīn tiān shì tái fēng tiān wài miàn xià le yí zhěng tiān de yǔ
今天是台风天，外面下了一整天的雨，

nǎ lǐ yě bù néng qù léi shēng de yì
哪里也不能去。雷声 hōng lōng hōng lōng 地一

zhí xiǎng wǒ xià de duǒ zài mián bèi lǐ bù gǎn chū lái
直响，我吓得躲在棉被里不敢出来。

chú cǐ zhī wài nǐ yě kě yǐ jiǎn tiē bào zhǐ shàng yǒu qù de
除此之外，你也可以剪贴报纸上有趣的

wén zhāng huò nǐ jué de yǒu yì yì de zhào piàn huò shì zuò xiē xiǎo láo
文章或你觉得有意义的照片，或是做些小劳

zuò zhé zhǐ bǎ tā men tiē zài rì jì běn shàng jiā shàng yì xiē
作、摺纸，把它们贴在日记本上，加上一些

zì jǐ de huà zhè yàng jiù chéng le yí piān xīn xiān tè bié de rì jì
自己的话。这样就成了一篇新鲜特别的日记

le qiáo xiě rì jì bú dàn bù má fan hái shì jiàn hěn hǎo wán de
了。瞧，写日记不但不麻烦，还是件很好玩的

shì ne
事呢！

sì yuè èr shí qī rì xīng qī wǔ tài yáng gōng gong hā hā xiào
四月二十七日 星期五 太阳公公哈哈笑

jīn tiān ā yí sòng gěi wǒ yí zhī xiǎo gǒu tā zhǎng de zhēn tè
今天阿姨送给我一只小狗。它长得真特

bié wǒ jué dìng jiào tā ā dāi
别，我决定叫它阿呆。

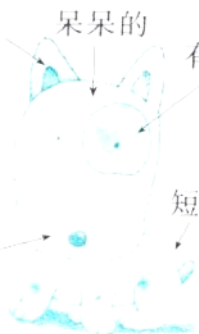
有一只耳朵黑黑的

呆呆的

有黑眼圈耶

为什么不会汪汪叫?

短短的尾巴



guān yú rì jì de qí tā fāngmiàn nǐ xiǎng zhī dào de hái
关于日记的其他方面，你想知道的还

yǒu
有：

● 一篇日记要写多少字，一定要写很多吗？

rì jì de zì shù méi yǒu yí dìng de biāo zhǔn yì piān rì jì kě
日记的字数没有一定的标准，一篇日记可
yǐ zhǐ xiě yí jù huà yě kě yǐ xiě hǎo jǐ jù huà bù bì xiě de
以只写一句话，也可以写好几句话，不必写得
cháng piān dà lùn bù fáng zài měi piān rì jì hòu mian jì lù nǐ jīn
长篇大论。不妨在每篇日记后面，记录你今
tiān xiě de zì shù hái yǒu zhè ge yuè lěi jī de zì shù bǎ měi ge
天写的字数，还有这个月累积的字数，把每个

yuè xiě de zì shù zuò gè bǐ jiào yě shì yí zhǒng qù wèi
月写的字数作个比较，也是一种趣味。

rì jì kě yǐ gěi bié rén kàn ma
●日记可以给别人看吗？

rì jì shì nǐ de xiǎo mì mì nǐ kě yǐ bù gěi rèn hé rén kàn
日记是你的小秘密，你可以不给任何人看，
nǐ yě kě yǐ gēn bié rén fēn xiǎng nǐ de xiǎo mì mì wán quán yóu nǐ
你也可以跟别人分享你的小秘密，完全由你
jué dìng hái kě yǐ ná gěi qīn rén huò péng you kàn zhī hòu qǐng tā
决定。还可以拿给亲人或朋友看，之后请他
men zài rì jì běn shàng dǎ fēn shù xiě píng yǔ huò shì jì xià tā
们在日记本上打分数，写评语，或是记下他
men kàn wán zhī hòu de fǎn yīng lì rú bà ba kàn wán hòu pín pín
们看完之后的反应。例如：爸爸看完后“频频
diǎn tóu xiǎo míng kàn wán hòu hā hā dà xiào zēng jiā xiě rì
点头”，小明看完后“哈哈大笑”，增加写日
jì de lè qù
记的乐趣。

rì jì yí dìng yào xiě dāng tiān de shì ma
●日记一定要写当天的事吗？

bù yí dìng rú guǒ nǐ huí yì qǐ yì xiē yǒu yì yì de shì
不一定。如果你回忆起一些有意义的事，
huò shì duì wèi lái de rèn hé xiǎng fǎ dōu kě yǐ xiě zài rì jì lǐ
或是对未来的任何想法，都可以写在日记里。

rì jì yí dìng yào shuì qián xiě ma

●日记一定要睡前写吗？

shuì qián xiě rì jì yì zhěng tiān de suǒ jiàn suǒ wén dōu néng
睡前写日记，一整天的所见所闻都能

chéng wéi tí cái zì rán bǐ jiào hǎo bú guò xiě rì jì de shí jiān
成为题材，自然比较好；不过写日记的时间

shì hěn tán xìng de zhǐ yào nǐ xiǎng dào yì xiē shì rèn hé shí hòu
是很弹性的，只要你能想到一些事，任何时候

dōu kě yǐ xiě xià lái
都可以写下来。

rì jì yí dìng yào měi tiān xiě ma

●日记一定要每天写吗？

jì rán chēng wéi rì jì zuì hǎo néng měi tiān xiě chí zhī
既然称为“日记”，最好能每天写，持之

yǐ héng bú guò rú guǒ bù xiǎo xīn wàng jì le yě bù bì kè
以恒；不过，如果不小心忘记了，也不必刻

yì bǔ xiě
意补写。

rú guǒ xiǎng bù chū lái yào xiě shén me kě yǐ xū gòu

●如果想不出来要写什么，可以虚构

ma
吗？

rì jì yí dìng yào zhēn shí suǒ yǐ péi yǎng rì cháng shēng huó
日记一定要真实，所以培养日常生活

de guān chá lì shì hěn zhòng yào de kě bié yīn wèi méi shén me hǎo
的观察力是很重要的，可别因为没什么好
xiě jiù biān zào yì tiān fā shēng de shì
写，就编造一天发生的事。



● 日记需要加上题目吗？

rì jì de tí mù kě jiā kě bù jiā bú guò jiā gè tí mù yě
日记的题目可加可不加；不过，加个题目也
yǒu hǎo chù ruò nǐ xiǎng xiě shǒu gōng kè zhēn hǎo wán nǐ jiù
有好处，若你想写《手工课真好玩》，你就
bú huì xiě chū xià wǔ cǎi dào xiāng jiāo pí shuāi le gè dà jīn dòu de
不会写出下午踩到香蕉皮，摔了个大筋斗的
shì zhè yàng yǒu zhù yú jí zhōng zhǔ tí
事。这样，有助于集中主题。

xiě rì jì yào jì xià dāng tiān suǒ yǒu fā shēng guò de shì
● 写日记要记下当天所有发生过的事

ma
吗？

bù xū yào de zhǐ yào tiāo yí jiàn huò jǐ jiàn lǐng nǐ yìn xiàng
不需要的，只要挑一件或几件令你印象
shēn kè de shì lái xiě jiù kě yǐ le kě bié xiàng liú shuǐ zhàng yí
深刻的事来写就可以了；可别像流水账一
yàng cóng zǎo shàng de qǐ chuáng shuā yá xǐ liǎn huàn yī
样，从早上的起床、刷牙、洗脸、换衣
fu xiě dào xià wǔ fàng xué huí jiā chī wǎn fàn shuì jiào nà kě
服，写到下午放学回家、吃晚饭、睡觉，那可
jiù méi yì si le
就没意思了。

rì jì běn shàng hái kě yǐ xiě xiē shén me
● 日记本上还可以写些什么？

chú le rì qī tiān qì yǐ wài nǐ hái kě yǐ jiā shàng měi tiān
除了日期、天气以外，你还可以加上每天
de xīn qíng jì lù nǐ měi tiān de xǐ nù āi lè lì rú
的心情，记录你每天的喜怒哀乐。例如：

jīn tiān xīn qíng kāi xīn
今天心情——开心

jīn tiān xīn qíng yǒu yì gǔ dàn dàn de āi chóu
今天心情——有一股淡淡的哀愁