

从 零 开 始 学 写 作

个人增值的有效方法

弘丹
著

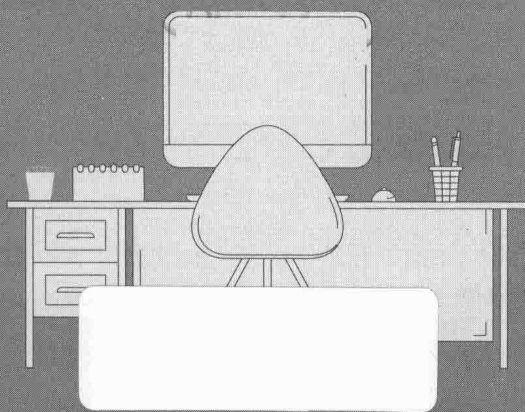
写作可以提升自我 持续输出影响力 让你在网络时代占有一席之地

本书带你克服写作的五大障碍 快速入门 养成写作习惯 并爱上写作

从 零 开 始 学 写 作

个人增值的有效方法

弘丹
著



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学写作：个人增值的有效方法/弘丹著. —北京：电子工业出版社，2018.5

ISBN 978-7-121-34160-1

I. ①从… II. ①弘… III. ①写作学 IV. ①H05

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第088232号

策划编辑：于 兰

责任编辑：康 霞

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15.5 字数：220千字

版 次：2018年5月第1版

印 次：2018年5月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zits@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ1069038421, yul@phei.com.cn。

前言

随着各大自媒体平台兴起，加入自媒体写作浪潮的人越来越多，我们进入了“写作时代”。在“写作时代”，每个人都应该学会清晰、简洁地表达自己的思想。写作不是作家的专属，是每个人都应该掌握的基本技能。

可能很多人觉得，写作是件遥远的事，和自己没有多大关系。有些人甚至妄自菲薄，觉得自己肯定没有写作的能力，进而丧失了一次跨越升级的机会。根据我的经验，只要你有自己的特长、爱好，都可以写作。比如，你擅长摄影、绘画、编程，或者是一位经验丰富的心理咨询师、育儿专家等。这些都需要实践才能做好，而实践中会有独到的心得体会，这是很珍贵的经验，可以通过写作来传播自己独一无二的经验。

在我看来，坚持写作是个人增值的有效方法，至少可以从三个方面实现个人增值。

- 提升思考能力，完善知识体系。写作是思考的呈现，坚持写作，能够不断提升自己的思考能力。写作的过程也是隐性知识显性化的过程，能够完善自己的知识体系。
- 提升个人品牌，扩大自己的影响力。写作是提升个人品牌的非常好的方式，一些人原本是行业内默默无闻的人，通过写作被更多人认识，甚至有些人通过写作成为自媒体大咖或行业内的领军人物。通过写作，你可以用文字跟成千上万人沟通，也有机会与全国各地甚至全世界的人交朋友。
- 通过写作，提升收入。在自媒体时代，通过写作提升收入并不是一件很难的事情。有些人甚至辞去全职工作，成为自由写作者，还有一些大咖通过写作实现了财富自由。

为了帮助写作爱好者克服写作障碍，成为出色的写作者，本书全面阐述了写作的各个过程。从心理层面讲述了如何克服写作的五大障碍、如何度过写作瓶颈期、如何克服写作拖延症；从技巧层面以标题、开头、结尾、框架等详细解剖了一篇文章的各个部分；从创作方法层面介绍了写作六步法、自媒体创作十法，以及修改文章五步法；从写作日常积累层面介绍了如何收集素材、如何丰富词汇量；从工具层面介绍了写作六大工具；从习惯养成层面介绍了培养习惯的三个阶段、斜杠青年写作时间和精力管理。

本书特色

1. 内容全面。本书涵盖了写作的方方面面，从写作的心理层面、技巧层面、创作方法层面、写作日常积累层面、写作工具层面，以及时间精力管理层面等方面做了详细介绍。

2. 可操作性强。本书由浅入深地介绍了写作各个层面的技能和方法，帮助初学者从零开始写作，爱上写作，并不断精进写作技能。

3. 克服写作障碍。大多数写作初学者首先需要解决的是写作的自信心问题，然后才是解决写作技巧的问题。本书运用心理学知识，帮助初学者克服害怕写作的障碍，真正动笔写起来。

4. 案例众多。书中列举了上百个案例，在写作初期，即使模仿操作，也能获得不错的效果。

本书读者对象

本书实用性强、案例丰富，既是写作爱好者的写作宝典，又是写作教练及语文老师的手册。

- 写作初学者。
- 有一定写作基础，想要精进写作技能的人员。
- 各类写作培训的学员。
- 未来从事自媒体写作方向的人员。
- 从事写作培训和语文教育的老师。
- 想通过写作提升个人品牌的人员。
- 梦想出版一本書籍的人员。
- 需要写作入门工具书的人员。
- 其他对写作有兴趣爱好的各类人员。

致谢

本书的完成，离不开在各方面给予我支持和帮助的人们，请允许我在这里向他们表示感谢。

首先，我要感谢“21天爱上写作训练营”的学员们，是你们对写作的热情深深感染了我，你们对精进写作技能的渴望，让我萌生了写作本书的念头，你们的提问激发了我写作的灵感。同时，我要感谢“青橙学院”的小伙伴们一起帮我实现“影响10万人从零开始写作”的愿望，我们都相信写作带来的力量，希望更多人加入写作的行列，因为写作是通往精神的自由之路。感谢我的先生徐超，感谢他的陪伴和支持。在我遇到写

作瓶颈时鼓励我，在我写作痛苦时无条件地陪伴我。他在2018年3月出版了《React进阶之路》一书，深深鼓舞了我。感谢我腹中的宝宝小豆豆，他的到来让我变得更加坚强和勇敢，也让我更热爱生活。还要感谢我的编辑们，正是缘于他们的主动联系，才让我写书的念头变成行动。他们给本书提出了非常宝贵的修改意见，让本书更加完善。他们认真负责的工作态度，保证了本书的顺利问世。最后，我要感谢阅读本书的你，感谢你的信任及对写作的热爱。让我们一起爱上写作，一生笔耕不辍！

弘丹

2018年2月10日于上海

自序

写作本书时我正在 10056 米的高空，坐在上海飞往旧金山的飞机上。机舱的照明系统已关闭，客舱里漆黑一片，人们要么在睡觉，要么在看电影。少数灯亮着，有人拿着纸质书阅读，有人拿着 Kindle 阅读。而我，在写这篇自序。

在写这篇自序之前，我刚刚写完 5300 字的自由书写。写到最后，我的身体充满了能量，我感受到自己生命的活力。我想到这句话：“写作，释放生命的能量。”

我的写作分为两部分：一部分是自由写作，另一部分是公开写作。自由写作，释放生命的能量，找回生命的热情。公开写作，建立与这个世界的互动，传达自己的思想，提升自己的影响力。

我爱自由写作，自由写作让我找回生命的能量。

我们生命的内核本身是充满能量、充满活力的，有着强大的生命力。不知为何，我们用重重的铠甲包裹起那个充满能量的自己，我们变得麻木，甚至行尸走肉。小时候那个活蹦乱跳、喜欢问十万个为什么、走在路上跟小花小草打招呼、充满好奇心的我们，如今却行色匆匆地走在路上，看不见路边的梧桐树，也看不到盛开的樱花，焦急地奔向下一个目的地。

曾经的我也是如此，总是陷入沮丧和无力的状态。写作仿佛是我的救赎，让我一层层脱下铠甲。过去的几年，我每年写几百万字，不断地书写，不断地自我反思，写着写着，把自己写明白了。我看到自己鲜活跳动的生命，它在召唤着我，呼喊着我，挣扎着想要从铠甲里出来，它想要带我拥抱这个充满能量的世界。我一点点地找回自己的本心，我“看见”了盛开的鲜花，我也“看到”一个个鲜活的生命。我的身体有

了能量，我渐渐地有了生活的掌控感。

我感受到自己的变化，未曾写作之前的自己与现在的自己判若两人。我的容颜不曾变化，我住在同一个地方，在同一家公司工作，心境却发生很大改变。真正的改变是由内而外的。写作会引导着你由内而外地发生改变，成为你真正想要成为的人。

写作，也可以帮助你实现梦想。任何事物都需要经过两次创造：一次在大脑中构思，另一次在现实中实践。写作，可以帮助你在大脑中构思你的梦想，然后在现实中实现梦想。

如果你未曾尝试过自由写作，我强烈推荐你去尝试一下。通过自由写作，你会发现自己的人生使命；通过自由写作，你能够找回生命的力量；通过自由写作，你会爱上写作。

写作，也不应该止于自由写作。自由写作更多的是与内心世界的对话。除了与内心世界对话外，我们也该学会跟这个世界对话。每个人都应该为自己发声，甚至为自己所在的群体发声，写作是发声的一种途径。学会公开写作，让世界听见你的声音，让世界了解你的思想，让世界知道你的故事。

通过公开写作，你的思想可以传达到更远的地方。生命终有尽头，而文字却可以穿越时空。你和你的读者虽然未曾谋面，但他们可以通过阅读你的文字认识你、信任你。

如果不是公开写作，我只是一家500强外企的普通上班族，每天除了上班外，就不知道该干点什么，生活特别单调和无趣，又特别焦虑和迷茫，不知道未来的发展方向在哪里。是写作让我的人生发生了巨大改变。我的第一本书——《时间的格局》出版后，我成为真正意义上的作者，这是我本职工作之外的另一重身份。这个新的身份也给我带来更多机会。我有幸被古典老师邀请参加第七届做自己论坛“遇见作者”版块，我有机会在中央人民广播电台录制“品味书香”节目，介绍《时间的格局》一书……这些机会，对于未曾写作的我是根本无法想象的。

因为我自己是写作的受益者，所以我希望更多的人加入写作的行列。在业余时间，我一直在组织“21天爱上写作训练营”，目前已经是第13期，带领2000多名小伙伴从零开始写作，并爱上写作。他们中有的人的文章被收录到出版的纸质书里；有的人成为专栏作者，收获几万粉丝；还有的人参加写作训练营，每周给儿子写信，成为网红，上了电视节目；还有的人签了出版合同，正在书写自己的第一本书……更重要的是，写作带给他们力量，让他们的生活发生了很多正向的改变。

写作不是作家的专属，在这个时代，每个人都应该学会写作，学会简洁、清晰地表达自己的思想。写作，会开启全新的生命，会带给你意想不到的收获。

开始写吧，你的思想值得被看见。

写于2018年1月28日上海飞往旧金山的10056米高空

修改于2018年2月8日上海青橙学院

目 录

第1章**人人都应该写作的时代**

- 1.1 写作时代, 写作是最好的投资 **003**
- 1.2 出书, 不再是遥不可及的事 **004**
- 1.3 你该开始写作的十大理由 **006**

第2章**从害怕写作到提笔就写**

- 2.1 写作的五大障碍 **015**
- 2.2 自由写作, 让你爱上写作 **025**
- 2.3 毫不费劲写作的方法 **032**
- 2.4 让写作成为一种生活方式 **035**
- 2.5 写作的六大工具 **036**

第3章**解密自媒体写作全过程**

- 3.1 从3个维度提升写作能力 **044**

3.2 解密写作全过程 047

3.3 解密文章发布全过程 054

3.4 写作的困难是与成千上万人沟通 057

第4章

自媒体创作十法

4.1 如何把生活中的小事创作为文章 063

4.2 4种训练方法 074

4.3 你的人生经历是宝贵的写作素材 080

4.4 追热点的7个方法 081

第5章

写出爆款标题的10种方法

5.1 自媒体时代的标题特征 088

5.2 标题的四大作用 089

5.3 取标题的四大原则 091

5.4 写出爆款标题的方法 092

5.5 取标题的七大误区 101

第6章

如何写出精彩的开头和结尾

- 6.1 开头的四大作用 106
- 6.2 精彩开头的八大写作手法 107
- 6.3 精彩结尾五大写作手法 113

第7章

如何搭建文章的框架

- 7.1 常见的写作框架 120
- 7.2 逻辑混乱怎么办 133
- 7.3 段落之间的衔接 135
- 7.4 开头和结尾照应 136

第8章

如何修改文章

- 8.1 如何修改文章 140
- 8.2 语言的修改和润色 144
- 8.3 跟鲁迅学修改文章的技巧 148

第9章

如何写出精彩的书评

- 9.1 明确书评的写作目的 152
- 9.2 如何写出爆款读后感 154
- 9.3 如何写出爆款书评 160

第10章

如何收集素材

- 10.1 如何收集素材 174
- 10.2 如何整理素材 182
- 10.3 如何搭建自己的素材库 184

第11章

如何丰富词汇

- 11.1 词汇的重要性 190
- 11.2 你不缺词汇，缺的是使用词汇的技巧 191
- 11.3 如何积累词汇 195
- 11.4 如何建立自己的词汇库 196

第12章

斜杠青年的写作习惯养成记

- 12.1 培养习惯的3个阶段 201
- 12.2 斜杠青年的写作时间和精力管理 210
- 12.3 如何面对他人的质疑 218

第13章

如何度过写作瓶颈期

- 13.1 度过写作瓶颈期的5个方法 223
- 13.2 写作总是拖延怎么办 225
- 13.3 写作时痛苦得写不下去怎么办 228
- 13.4 如何保持写作的热情 229

结语 来吧！动手写本属于你自己的书 231

人人都应该
写作的时代

随着各大自媒体平台兴起，加入自媒体写作浪潮的人越来越多。有一些写作者，甚至辞去全职工作，成为自由写作者。我们进入了人人都应该写作的时代。

其实，美国著名社会学家阿尔文·托夫勒早在1980年出版的《第三次浪潮》一书中就预言了“写作时代”：新的经济要求掌握符号形象抽象的技巧，要求合乎逻辑地说明和表达问题的能力，以及其他方面的能力。在可以预见到的时期内，所有这些技能和特征都必须伴随最起码的若干基本技能，如“阅读技能”、“写作技能”和“一些（未必是大量的）数学”

我们现在所处的时代正是托夫勒描述的“写作时代”，在这个时代，“阅读技能”和“写作技能”是人们所必备的技能。