

1194.5/1

魏书生

学生命题日记选

汤永军 编
宋玉珍



首都师范大学图书馆



21251901

漓江出版社

(桂)新登字 03 号

魏书生学生命题日记法

宋玉珍 选编
汤永军

*

漓江出版社出版

(广西桂林市南环路 159—1 号)

邮政编码:541002

广西新华书店发行

湖南省地质测绘印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张 9 插页 2 字数 207.000

1995 年 6 月第 1 版 1995 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—30000 册

ISBN 7-5407-1686-X/G · 493 .

定价:7.20 元

如有印装质量问题 请与工厂调换

愿青少年朋友都来写日记

(序)

魏书生

十多年来，我在外出讲课时，不止600次地向青年教师、向大中学生真心诚意地建议：坚持每天写日记。散了会，和老师们、同学们座谈，我又常常不厌其烦地建议青少年朋友都来写日记。

为什么总这样建议？因为我自己从写日记中获得了多方面的益处。

首先，日记能使我们记住自己做过的、见过的人、用过的物，记住自己的经验教训。人很奇怪，许多过去好的经验，好的做法常常忘记。我常想，人这一辈子如果不背叛自己童年、少年时心灵深处真善美的一面，坚持自己那时勤奋上进的好习惯，那么每个人都会成为杰出的人。遗憾的是，人常常善良一阵子之后又觉得恶人常有好报，于是便也学着做恶，但终于狠不下心来像恶人那样无耻，于是又回归自己的善良；人都有过勤奋的时刻，但又经受不住懒惰者的诱惑，向往无所事事又觉得问心有愧，于是又踱回勤奋。生命便在这善与恶、勤与懒的犹豫与踱来踱去中过去了一大半。写了日记，常翻一翻，人容易记住自己，不失去自己，忠实于自己真善美的一面。

其次，写日记有利于改变自己，超越自我。很少有人劝自己狭隘、损人、消极、懒惰。神经正常的人一般都在日记中劝自己，鼓励自己：要宽厚、要助人、要积极、要勤奋。这发自内心的劝说鼓励同来自外界的劝说鼓励相比，作用更大。

第三，写日记能磨炼人的毅力。写一篇日记容易，坚持下来难。特别是时间紧、任务重的时候，再坚持写日记就更难。而一旦坚持住了，便产生了心理惯性。如某人已坚持写了一年日记，某一天要他停止，他往往不甘心，觉得那是不忠实于自己，积累起来的惯性也不允许，于是他坚持极忙的时候也写。日久天长，磨炼出“一不做，二不休”，“不管千难万险，也要坚持到底”的毅力。

第四，写日记能提高分析和认识社会问题的水平。日记内容很大部分是对社会的观察分析。写出来，能认识更清晰。如社会超前消费问题，初写可能是罗列现象，表达不满，再写则可能寻找原因。过一年再写，就可能想出一两条控制超前消费的切实可行的措施来。

第五，写日记可以积累材料，提高写作水平。这一点，许多人早已认识到了。即使什么也不写，也不想恢复昨天那高涨的工作热情，单是翻看日记，就是一件十分愉快幸福的事情。我经常跟着我的日记到“昨天”去旅游，不知怎么，昨天那万般痛苦、惆怅的事，今天想来都觉得宝贵，觉得可亲。

写日记的好处，当然不止以上这些。

我管写日记叫做道德长跑。为什么叫道德长跑呢？我看到，春夏秋冬，年复一年坚持长跑的同学们都长得身体健康，强壮有力。能不能有那么一种锻炼方式，倘长年坚持不懈，就使人心灵健康、强壮、开阔呢？我觉得写日记就有这种作用。

从1979年3月起，我便引导学生写日记，除了健身长跑外，

每天还要参加道德长跑。

就这样，从那以来，凡进我班的学生都要写日记。写得最多的李琦同学，3年时间，32开的日记本写满了8本，有1095篇，共70多万字。我建议日记每天要写一个中心，最好拟一个题目(我常常自己或和学生商量，拟定一些题目，供大家挑选或参考)，写出来实际便是一篇小作文。漓江出版社的编辑朱新平同志认为有必要择选一部分，出版《学生命题日记选》，以便同更多的愿写日记的青少年朋友们交流，我觉得这是一件好事。从这些学生日记里，可以看到他们在心灵的原野上，朝着真善美的目标奔跑的足迹。

每一位坚持长年写日记的学生都有了多方面的收获，写得越认真的学生进步就越快，所以，我建议青少年朋友们都来写日记。我常想，如果我们近12亿中国人中有一半人坚持写日记，那我们民族的思想素质、文化素质真会提高得快一些。

目 录

愿青少年朋友都来写日记(序).....魏书生(1)

记 叙 文

- 1.我眼中的魏老师.....滕玉欣(2)
- 2.我敬佩的魏老师.....齐 岩(3)
- 3.我成长中的一件事.....谷 扬(4)
- 4.难忘的一课.....滕玉欣(5)
- 5.老节约.....滕玉欣(8)
- 6.刘宁宁.....吴 娟(9)
- 7.我和我的同桌.....谷 扬(10)
- 8.我的好朋友.....曲 静(12)
- 9.他进步了.....雷 蕾(13)
- 10.“小淘气”变了.....赵 平(14)
- 11.有心人.....陈洪芹(15)
- 12.回忆.....杨 颖(17)
- 13.童年趣事.....步智玲(18)
- 14.最幸福的一天.....杨 颖(20)
- 15.难忘的一天.....步智玲(21)
- 16.得失各半的星期天.....王 威(23)
- 17.课余之乐.....杨 颖(24)
- 18.我的课余生活.....刘 月(26)

19.真是乐死人·····	刘 娟(27)
20.进入胜利者的角色·····	杨 颖(28)
21.第一次替妈妈洗衣服·····	王 超(30)
22.妈妈的话语·····	赵 平(31)
23.走街串巷的小贩·····	刘 娟(32)
24.捐献·····	滕玉欣(34)
25.扫雪·····	滕玉欣(36)
26.一百分的故事·····	步智玲(37)
27.春天的踪迹·····	谷 扬(38)
28.游千山·····	滕玉欣(39)
29.缩写《小桔灯》·····	杨 颖(41)
30.二〇〇〇年的今天·····	陈洪芹(42)
31.有“学问”的苍蝇——寓言练习·····	王 威(44)
32.一朵小花·····	齐 岩(46)
33.手和脚·····	陈洪芹(47)
34.渔夫的故事(续集)·····	步智玲(48)
35.认干儿子·····	王 威(50)
36.难忘的一节课·····	滕玉欣(52)
37.选举·····	滕玉欣(54)
38.抓说话的·····	李冰凌(55)
39.保证一学期不犯错误·····	刘文强(56)
40.一定要跟紧他·····	谷 扬(57)
41.自习课,当我张开嘴的时候·····	齐 岩(58)
42.一本挂历·····	齐 岩(60)
43.一枝钢笔·····	齐洪波(61)
44.谢谢您,老师·····	曲 静(62)
45.墙上的手印·····	张士英(63)

46.我后面没长眼睛·····	王 威(64)
47.献书·····	刘 月(66)
48.二叔看电视·····	齐 峰(67)
49.跛足的女孩·····	刘 娟(69)
50.张大伯变了·····	步智玲(71)
51.奶奶跳起了迪斯科·····	王 娜(73)
52.教室里的“雪花”·····	曲 静(75)
53.买粮·····	滕玉欣(77)
54.校园巨变·····	齐洪波(79)
55.卖鱼的大学生·····	雷 蕾(82)
56.答“记者”问·····	齐 岩(84)

说 明 文

1.我·····	雷 蕾(88)
2.自我介绍·····	刘 娟(89)
3.雷蕾的性格·····	滕玉欣(90)
4.我的家·····	步智玲(91)
5.我的朋友简介·····	杨 颖(93)
6.我的榜样·····	步智玲(94)
7.分析我与我的追击目标·····	雷 蕾(96)
8.我的座右铭·····	齐 峰(97)
9.介绍海伦·凯勒·····	步智玲(98)
10.磨炼毅力的两种方法·····	滕玉欣(99)
11.磨炼毅力五法·····	蔡 乐(100)
12.磨炼毅力的几种方法·····	齐 岩(101)
13.介绍我的读书方法·····	张士英(102)
14.适合我的学习方法·····	李东昊(103)

15.使学习变得快乐的三种方法	徐 静(105)
16.实施快乐学习法的好处	刘 娟(106)
17.快乐的学习方法	赵 平(107)
18.介绍列宁的学习方法	张士英(109)
19.发挥自己长处的五种方法	齐 岩(110)
20.“边角余料”的利用	滕玉欣(111)
21.怎样提高效率	谷 扬(112)
22.我喜欢的一本书	王大利(113)
23.语文学习病历	杨 颖(114)
24.中华养身益智气功	吴 娟(116)
25.介绍《北京晚报》	刘 娟(117)
26.湖滨公园	步智玲(118)
27.紫罗兰	郭继仙(119)
28.凤尾花	齐 岩(120)
29.云	齐 岩(122)
30.兔	王 威(123)
31.猫	王 贻爽(124)
32.狗	杨 颖(126)
33.仙人掌	齐 岩(127)

议 论 文

1.人生	雷 蕾(130)
2.我,只有一个	雷 蕾(131)
3.我的理想	王海波(133)
4.我的角色	刘 娟(134)
5.要有自信心	曲 静(135)
6.要相信自己能做好	齐 岩(136)

7. 坚信我能成功·····	刘 娟(137)
8. 人无压力轻飘飘·····	滕玉欣(139)
9. 学会给自己施加压力 ·····	张士英(140)
10. 过多的不满足后是失落 ·····	杨 颖(141)
11. 少埋怨环境, 多改变自己 ·····	陈洪芹(143)
12. 要学会自我管理 ·····	雷 蕾(144)
13. 自我教育好 ·····	步智玲(145)
14. 提高自我教育能力 ·····	刘 娟(146)
15. 乐观——人生的彩霞 ·····	王海波(147)
16. 实现理想要有广阔的胸怀 ·····	曲 静(149)
17. 宽广心胸需要培养 ·····	徐 静(150)
18. 改变自己的不良情绪 ·····	刘 娟(151)
19. 如何培养好的情绪 ·····	曲 静(153)
20. 从人际关系的漩涡中解脱出来 ·····	陈洪芹(154)
21. 外理人际关系的窍门 ·····	王 威(155)
22. 尊人者, 人尊之 ·····	胡 晋(156)
23. 常思己过, 莫论人非 ·····	王 威(157)
24. 谈嫉妒 ·····	郭继仙(159)
25. 多看别人的长处 ·····	齐 岩(160)
26. 责己严, 责人宽 ·····	杨 颖(161)
27. 直接帮助与间接帮助 ·····	陈洪芹(162)
28. 谈择友 ·····	王贻爽(163)
29. 从此刻做起 ·····	宋 君(165)
30. 从小事做起 ·····	陈洪芹(166)
31. 今日增长本领, 明天才能弄潮 ·····	王 娜(167)
32. 多干活是占便宜 ·····	齐 峰(168)
33. 谈“一屋不扫, 何以扫天下” ·····	陈洪芹(169)

34. 非不能也, 是不为也	陈洪芹(170)
35. 学会全心全意做事	雷 蕾(172)
36. 谈毅力	陈洪波(173)
37. 毅力与吃苦	刘 娟(174)
38. 谈谈潜意识	曲 静(175)
39. 谈利用潜意识	齐 岩(176)
40. 如何越过困难障碍	刘 娟(177)
41. 丢脸也潇洒	雷 蕾(179)
42. 失败了怎么办	徐 静(180)
43. 超越自我	张海英(181)
44. 战胜自己	张海滨(182)
45. 忠实于自己	曲 静(183)
46. 培养自我评价的能力	齐 岩(184)
47. 让勤奋的自我战胜懒惰的自我	步智玲(185)
48. 勤奋与沉默寡言	曲 静(187)
49. 防止自我埋没	步智玲(188)
50. 要有毛遂自荐的勇气	齐 岩(189)
51. 从自己的实际出发	齐 岩(190)
52. 训练注意力	刘 娟(191)
53. 学习应该主动	赵 平(193)
54. 对“高效日”的看法	步智玲(194)
55. 抓住身边的每一分钟	刘 娟(195)
56. 坚持一分钟竞赛	齐 峰(196)
57. 控制“三闲”	陈洪芹(197)
58. 抓住追击别人的最好时刻	曲 静(198)
59. 一件事有百种做法	步智玲(199)
60. 自习课上借东西也是损人利己	谷 扬(200)

61. 由名次想到的 刘 娟(200)
62. 分数不能丢, 考题要改革 王大利(203)
63. “考场作弊现象”之我见 雷 蕾(204)
64. 要正确理解句子的寓意 李东昊(205)
65. 新班委名单公布后的评议 杨 颖(206)
66. “一个篱笆三个桩”小议 刘 娟(208)
67. 谈集体责任感 蔡 乐(209)
68. 反对乱读 吴 娟(210)
69. 电子游戏热应当降温 胡 晋(212)
70. “假”的忧思 刘 娟(213)
71. 泼街与骂街 杨 颖(214)
72. 做一个有利于人民的人 吴 娟(215)
73. 《孔乙己》中的笑 吴 娟(216)
74. 现在只有今天和明天 张士英(218)
75. 《罚款王国新加坡》读后 王 娜(219)
76. “这山望着那山高”新解 杨 颖(220)
77. 《救救她》读后 曲 静(221)
78. 谈气功 杨 颖(223)

散 文

1. 寻找春天的踪迹 杨 颖(226)
2. 观海 齐洪波(227)
3. 小草赋 王 威(229)
4. 奇异的小屋 曲 静(231)
5. 故乡巨变 赵 海(232)
6. 访日归来 郭继仙(234)
7. 中秋佳节倍思亲 曲 静(236)

8.小石子·····	刘 月(237)
9.校园的早晨·····	李东昊(238)
10.教室的窗户·····	滕玉欣(239)
11.操场上换位随想·····	郭继仙(241)
12.我崇拜戴高乐·····	杨 颖(242)
13.我们走向成熟·····	齐洪波(244)
14.再现自己最辉煌的时刻·····	刘 娟(245)

千篇日记总结

1.我尝到了记日记的甜头·····	吴 爽(248)
2.日记留给我美好的回忆·····	李笑岩(249)
3.写日记使我受益非浅·····	王海波(250)
4.日记是一本好书·····	罗亚南(252)
5.日记给我开辟了一片美丽的天地·····	杨 颖(253)
6.日记成了我不可缺少的朋友·····	马宏英(254)
7.写日记提高了我的语文成绩·····	徐宏慧(255)
8.写日记能培养我各种能力·····	盖 超(257)
9.我用日记来鼓舞自己进步·····	孟凡强(258)
10.通过写日记来进行自我教育·····	赵艳菲(259)
11.日记帮我克服了许多缺点·····	吴 冰(259)
12.日记是一笔无法估价的财富·····	杨 丹(261)

学生箴言录

后记·····	(271)
---------	-------

记
叙
文

一九九三年四月四日 星期日 天气晴

我眼中的魏老师

滕玉欣

魏老师是个名人，是个有成就的人。我认为魏老师之所以成名、成家，是因为他平凡得不能再平凡。

魏老师，从外表看是一个“其貌不扬”的中年人。人不可貌相，不平凡之处就在于他的“心”。魏老师曾有过一段曲折的过去，所以他才更珍惜现在，他把自己的满腔热血都投身于他心爱的教育事业中。魏老师不仅教给了我们知识，更重要的是他教给了我们做人的道理，使同学们懂得品味人生，珍惜时间，从此刻做起。老师不但教我们如何做一个正直、宽厚、上进的人，而且自己总是在悄悄地做着榜样，我佩服老师的毅力。老师教我们定了干，说了做，他每天也给自己下指标，定任务，有时老师办公室里灯火彻夜不息，他常常一写就是深夜，这种精神也让同学们佩服得五体投地。魏老师胸怀开阔，他的心似乎能容得下天地万物，从不因一点小事而斤斤计较，为人大度。魏老师曾把自己家的一台彩电送给学校一个将要结婚的生活困难的老师。魏老师就是这样一个处处值得我们学习的好榜样。

魏老师在我的眼中，永远是一座高大的塑像。

[简评]

教师应该为人师表，要求学生做到的，自己应该首先做到，时刻做学

生的榜样。魏老师就是这样一个典范。作者概括地介绍了魏老师教书育人的几件小事，这几个事例虽然很平凡，但平凡之中见伟大，“在我的眼中，魏老师永远是一座高大的塑像”，突出了中心。

一九九二年四月三十日 星期四 天气晴

我敬佩的魏老师

齐 岩

每当想起魏老师或看到魏老师时，我心里就有一种兴奋的感觉。不仅仅是老师那张慈爱的脸，给我以理解和信任，更重要的是魏老师的话语暖人心，能使人消除烦恼。短短半学期，记不清魏老师帮我解决了多少困难，因此，我每当望见魏老师的身影，心中便觉得无比亲近。

记得刚开学不久，由于家庭的矛盾，我整日忧郁，闷闷不乐，心里难受极了。一天上语文课，老师用了几分钟，给我们讲道理。其实老师并没有单独对我说，但听起来却好像是说给我听。“人啊，不能整日多愁善感，花这么大的力气去愁去感，甚至想去改变别人，不如先改变自己，让自己先振作起来。”听了这句话，我很受鼓舞，同时又很羞愧。只魏老师这一句话，我爱愁的毛病，就无影无踪了。

感谢您，我敬佩的魏老师！

[简评]

本篇日记是齐岩同学离开魏老师后写的。全文以深情的笔触，表达了