

怎样写日记

付友梅 编著

目 录

前言.....	(1)
一、日记的特点和意义.....	(1)
(一) 日记及其特点	(1)
(二) 写日记的意义	(5)
1. 写日记可以帮助记忆	(6)
2. 写日记益于身心健康	(7)
3. 写日记可养成言之有物的文风.....	(16)
4. 写日记益于训练活泼洗练的文笔.....	(21)
5. 写日记可以捕捉到新鲜的写作素材.....	(24)
二、日记的类别及写作方法	(29)
(一) 备忘日记.....	(29)
(二) 思想日记.....	(42)
(三) 见闻日记.....	(52)
(四) 随感日记.....	(69)
(五) 观察日记.....	(82)
1. 科学的观察.....	(83)
2. 文学的观察.....	(93)
(六) 读书日记	(123)

三、提高日记质量，保持记写热情·····	(138)
(一) 如何提高日记质量 ·····	(138)
1. 要努力求真 ·····	(138)
2. 要努力向善 ·····	(142)
3. 要努力创新 ·····	(147)
4. 要追求简捷 ·····	(150)
(二) 如何保持记写热情 ·····	(152)
1. 热爱生活，积极进取 ·····	(152)
2. 注重开始，养成习惯 ·····	(155)
3. 善于总结，不断提高 ·····	(158)

前 言

许多人都可能有过这种体验，每当不经意中看到自己的影集时，总会情不自禁地打开翻看下去。而且常常是一发不可收拾，置身其中，竟忘了一切：小学的、中学的……个人的、合拍的……学习、工作、郊游的……那一个个尘封了的人物、故事、情境会立即跳出纸面，向我们扑来。它让我们激动、感慨，深思、遐想！过去的岁月，有平坦，有峥嵘，有欢愉，有辛酸，可今天重温起来，却一律都是温馨甜美的……难怪那么多年轻人都喜爱留影，难怪那么多老年人都喜欢忆旧。原来，收藏起来的自己才是最真实的自己，收藏过的岁月才是最甘醇的岁月！

然而，有人也许还不知道，收藏自己和岁月，还有一个比拍照更传真、更有效的方法，那就是记写日记。据说经常有青年朋友向作家余秋雨询问一些有关人生的问题，而作家往往告诉他们：“你其实已经有一位最好的人生导师，那就是你自己。”他希望“世间能有更多的人珍视自己的每一个脚步，勤于记录，乐于重温，敢于自嘲，善于修正，让人生的前前后后能够互相浇灌，互相滋润。”而要做到这些，到目前为止，最好的方法莫过于记写日记了。有人说：“当我们已经领悟生

活的时候，我们已经失去了生活。”这是一种多么沉痛的人生遗憾啊！可是他不知道，记日记正可以弥补这一遗憾。日记不仅可以一笔一笔、真真切切地记录下自己的人生足迹，更重要的是它还可以让我们及时反思过去，重温历史。它能让我们清楚地看到过来的路，哪一步踏得深，哪一步踩得浅；哪一步迈得正，哪一步走得偏，从而了解自己有多高、多重，自己据有多少资本；十字路口上，自己有没有抉择方向的能力，泥泞的山野中，有没有识别陷阱的慧眼；风雪载道，能否坚定迈步，风和日丽，是否贪恋迷失。试问，有了这样及时的重温和修正，还会有什么人生遗憾不可弥补呢？

当然，日记对人生的收藏，不是雾里看花，水中捞月，而是体现在许多具体可感的方方面面。它可以帮助我们锤炼思想，陶冶情操，学习知识，积累经验，培养生活的能力，锤炼一生的资本。

青少年时期，正是人生起步的美好时期，一开始就应该让日记相伴而行。目前，许多中小学生在老师的倡导、鼓励下，积极记写日记，养成了良好的记写习惯，甚至有不少优秀的篇章还在各种报刊上公开发表，受到有关人士的关注和赞许。这是极好的开端和热情，我们应该为之祝贺！

也许还有人从未记过日记，现在可能正为无从开始而发愁。这并不要紧，我们这本《怎样写日记》正可为你提供尝试的方便。本书不仅介绍了日记的特点和作用，还较系统地阐述了记写日记的各种方式方法，特别是在最后一部分里，还针对初学者常会遇到的困难或问题，较具体地谈了解决的办法和途径。相信大家读后定会受到启发，而一展眉宇的。

朋友，如果你愿意收藏自己，愿意使自己拥有一个更充实、丰富、美好的人生，同时也愿意磨练自己的写作能力的话，那就请从写日记开始吧！

编著者

2001 年 9 月

一、日记的特点和意义

（一）日记及其特点

日记，顾名思义，就是把自己一天之中的所见、所闻、所思、所感如实地记录下来，它是一种实用性很强的文体。

在我国，很早就有人写日记了。唐代李翱的《南来录》一般被认为是日记的起源。到了南宋，陆游的《入蜀记》诞生了，较《南来录》，它的内容大大丰富了。它不仅记了旅程，还对途中景物作了生动描述，具有很强的可读性，对后代日记的写作产生了深远的影响。明清以后，日记这种文体发展很快，日记著作不断涌现。较有名的就有《徐霞客日记》（徐宏祖）、《欧堂日记》（周兴誉）、《采硫日记》（郁永和），以及《出使四国日记》（薛福成）和《三述奇》（张德彝）等几部。它们或记天文历史，或记科学发明，有的还记述了海外见闻，内容极为丰富，形式不拘一格，读之确能使人大开眼界，耳目一新。此外，这个时期还特别值得一提的是曾国藩日记，其

中不仅记录了大量的军政大事，还有许多是写个人修养问题的，这便又从一个方面开拓了日记的内容。后世，许多日记都把修身自励作为记写的内容，像“五四”以后的鲁迅、郁达夫、冰心、王统照等文化名人的日记，都在这方面有所发展。至于解放后的《雷锋日记》、《张海迪日记》等新一代人的日记，更以其独特的风格和思想、语言，记录了他们在党的培养教育下，在新中国的土地上健康成长的思想历程，开创了日记写作的一代新风。今天，不论是普通群众，还是学者名流，许多人都把写日记作为自己人生中不可或缺的内容之一，用来记写工作、追踪见闻、寄托情感、砥砺精神。这除了时代的感召和生活的需要外，看来也是对我国传统文化的一种继承了。

从日记的形成和发展的过程中我们不难看到，日记从它诞生的那一天起，到今天成为一种较完备的独立文体，始终没有离开它的纪实性和灵活性，这是日记内容和形式的两大特点。今天我们不论是了解认识日记，还是要学写日记，都必须首先把握日记的这些特点。

什么是日记内容的纪实性呢？

当代作家梁立真曾这样题写过日记：“自述、通俗、简便、随意，是日记的艺术风格；手迹、心声、本色、实录，是日记的历史价值。”这里的八个词语，可以说是对日记内容和形式特点的高度概括了。形式上暂且不谈，仅“手迹”、“心声”、“本色”、“实录”四个词语，就从不同角度道出了日记内容上的独特之处。所谓“手迹”，就是亲笔书写，所谓“心声”，就是写内心之言，至于“本色”、“实录”。就是所写内

容毫无做作、绝非虚假之意。这就是日记的纪实性。惟其如此，日记才有价值。

那么，日记形式的灵活性又该如何理解呢？仍用作家梁立真的话概括，就是上文已提及的“自述”、“通俗”、“简便”和“随意”四个方面的特点。其中，“自述”是人称问题，它规定了日记必须是自己写自己的事，联系上文的“手迹”，就应是亲自记下自己的见闻和感受，自己怎样感受的就怎样记下来，这就是自由记写的基础和前提。“通俗”，是就语言表达而言的。日记是写给自己看的，所以语言不必过分考究和铺张，只要能够达到记述事实、自我理解的目的就够了，这既便于当时记写，又便于日后查阅，是日记写作目的所决定的。“简便”和“随意”这两点，都是从表达的方式方法上讲的。日记的篇幅、格式没有限制，表达方式也没有严格的规定，或长或短，或叙或议，完全可以随意挥洒，是不拘一格的。正因如此，日记才显出它的灵活、自由、清新、纯朴的特色。

总之，正是日记内容和形式的这些特点，为日记写作开辟了丰富多彩的领域，也为不同层次的记写者提供了广阔的写作空间，使日记这块园圃，百花齐放，各显风采。特别是那些具备了较强的文字功底和文学素养的作者，这样信笔写出的东西往往会更加清新、美好，独具一格。陆游的《入蜀记》中多有这样的笔迹。从下面的几则日记可见一斑：

（七月）十四日，晚，晴。开南窗观溪山。溪中绝多鱼，时裂水面跃出，斜日映之，有如银刀。垂钓挽罟者弥望，以故价甚贱，僮使辈日皆饕餮。土人云，此溪

水肥，宜鱼。及饮之，水味果甘，岂信以肥故多鱼邪？溪东南数峰如黛，盖青山也。

（八月）十四日，晓，雨。过一小石山，自顶直削去半，与余姚江滨之蜀山绝相类。抛大江，遇一木筏，广十余丈，长五十余丈。上有三四十家，妻子鸡犬臼碓皆具，中为阡陌相往来，亦有神祠，素所未睹也。丹人云，此尚其小者耳，大者于筏上铺土作蔬圃，或作酒肆，皆不复能入夹，但行大江而已。是日逆风挽船，自平旦至日昃才行十五六里。泊刘官矶，旁蕲州界也。儿辈登岸，归云：“得小径，至山后，有陂湖渺然，莲芰甚富。沿湖多木芙蓉，数家夕阳中，芦藩茅舍，宛有幽致，而寂然无人声。有大梨，欲买之，不可得。湖中小艇采菱，呼之亦不应。更欲穷之，会见道旁设机，疑有虎狼，遂不敢往。”刘官矶者，传云汉昭烈入吴尝权舟于此。晚，观大鼉浮沉水中。

（九月）九日，早，谒后土祠。道旁民屋，苫茅皆厚尺余，整洁无一枝乱。挂帆，抛江行三十里，泊塔子矶，江滨大山也。自离鄂州，至是始见山。买羊置酒。盖村步以重九故，屠一羊，诸舟买之，俄顷而尽。求菊花于江上人家，得数枝，芬馥可爱，为之颓然径醉。夜雨，极寒，始覆絮衾。（高级中学选修课教材《文言文选读》第二册，人民教育出版社，2000年5月）

《入蜀记》是陆游入蜀途中的日记，共六卷。这次入蜀是

陆游于南宋孝宗乾道五年（1169），奉命赴任夔州通判。作者从山阴（浙江绍兴）起程，乘船由运河、长江水路前往，行时五个多月，几乎天天有日记。其中最多、最出色的是记写沿途景物及其观感的。我们所选录的三则就是其中的代表作。

按理说，记写沿途景物及观感，应属游记一类的文体，但由于是日记，作者并没有刻意追求游记体的写作规范，而是选材由兴，涉笔依趣，既如实记述，又活泼自如，着实地体现了日记的独有特色。比如第一则，作者在如实地交待了时间、天气之后，立即起笔直叙“开南窗观溪山”的情景，极简略而生动地记写了溪中多鱼之趣及其原因，景物有声有色，笔调灵活自如，真个别具一格。第二则重点记写了江中木筏上的独特世界和刘宫矾山后的幽美景象。第三则又写了一场别开生面的重阳之庆，文字通俗，又流光溢彩，其新奇之趣难以言表。

总之，这三则日记虽不是游记，又胜过游记，数百年来，被人们叹为观止，备受读者喜爱。

（二）写日记的意义

日记从唐代的《南来录》发展到今天，不仅内容、形式不断丰富和完善，而且写日记的人也越来越多，这也说明日记与我们的生活越来越贴近，日记的意义和价值越来越明显。那么，写日记对我们究竟有哪些意义呢？下面仅就其中较突出的谈几点看法：

1. 写日记可以帮助记忆

有人说，日记是记忆的留声机，与其拼命地思索过去，不如翻看一遍日记。的确，从某种意义上说，日记的记忆功能，到目前为止，还真无可替代。

首先，写日记可使我们记下应该和必须记住的事。我们有许多工作、学习、生活是需要这种记忆的，比如科研工作就是这样。科学是来不得半点的虚假和错误的，所以，科研工作者在研究过程中一般都要留有准确详细的记录，包括时间、地点、现象、变化以及结果等等。这就离不开日记。《古埃及探秘——尼罗河畔的金字塔世界》一书中，就有这样一篇发掘日记，叫做《考古学家的一天》。据有人概括，这则日记有三详：一是天气记录详。如：“星期一，气温：6点，13℃；19点，25℃。天气宁静暖和，风力比昨天稍强……”。二是工作细节详。在几乎以每小时为单位的日记上，记着工作的细节、发掘过程中的阶段和详细内容。如骸骨，既记了数目保存情况，又写了骸骨周围的其他发现。三是资料详。所有的发掘都有全景图、剖面图和摄影，而且辅以文字说明。如：“14点到17点，誊清发掘日记，编制卡片，每件物品一张，写上说明文字，注明尺寸、等级，边上附有草图等等。”（《青少年日记》）2001年第1期，《有特色的发掘日记：〈考古学家的一天〉》，作者元元）这些详尽的记录，对日后的研究和考察显然是十分重要的。除此之外，像公安干警的侦破工作，医务人员的治疗和护理工作，一些重要的国事及外交活动等等，都少不了准确科学的记录，这里日记都大有用武之地。当然，除这些重要的工作岗位外，就是平凡的日常学习、生活，有

时也须留有备忘记录。比如我们要做一项研究性阅读，就少不了要作书名或内容索引，要考察一项工作或学习进展，也少不了要作记录，甚至家庭主妇要节约花销，也少不了作支出记录等等。总之，凡是需要我们留下详尽记录的地方，日记都会大显身手的。俗话说，好记性不如烂笔头，白纸黑字是最可靠的记忆。

其次，留下详尽的备忘日记还可在日后唤醒我们对具体情境的追忆。好的日记，不仅像一部留声机，更像一本相册。它锁住了时间，锁住了形象，更锁住了情境。当我们翻阅着那白纸黑字的时候，就像浏览着那一个个历史镜头一样，透过古板的平面立刻便可进入立体的世界。那其中尘封了多年的人、事、景物、悲欢离合，都会像发生在昨天一样历历在目。而且，它是属于作者自己的一部书，随着人生阅历的增长，它会常读常新，永远不会让人感到雷同和腻烦。正像女作家匡文留所说：“日记是灵魂的星空，情感的湖泊，每一次闪烁，每一缕波光，都韵味无穷。”对作者来说，日记的确是一笔人生享用不尽的财富，兴奋时读它是一种激励，失意时读它是一种安慰，茶余饭后读它又是一种消遣。所以，许多人都把日记当作自己的第二记忆，爱它、用它、珍藏它。

2. 写日记益于身心健康

我们知道，一个人的身心发展需要多方面的培养和训练，而一个人思想情操的培养更是极其复杂的，它需要客观环境的影响和陶冶，更需要自己的砥砺和鞭策。荀子说：“木受绳则直，金就砺则利，君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。”（《劝学》）这里既讲了“博学”的重要，又强调了

“参省”的意义。一个人只有学会不断地省察自己，砥砺自己，才有可能使自己不断进步，而坚持写日记，就是省察和砥砺自己的一个极好方法。一天匆忙地过去了，如能在入睡之前，静下心来，想想一天的生活和工作，思考一下功过得失，辨析一下是非曲直，然后用心地将它记写下来，这是多么有意义的一件事情啊！事实上，许多名人、学者，英雄、模范人物，他们的人生都是踩着自已的日记迈步的，反过来，他们的日记又是他们人生业绩的真实见证。

已故著名儿童文学作家杨臻先生，一生命运多舛，但却以辉煌告终。他 19 岁正值青春妙龄之际，就被错误地打成了右派，流放于西北、东北等地，被强制监督劳动，失去人身自由长达 22 年。这期间，他还几次受过疾病的折磨，但他都坚强地挺过来了。在落实政策、恢复名誉之后，他白手起家，克服了重重困难，创办了中国小天鹅少年儿童文学函授学校，以“跑步人生”的忘我精神投入到工作中去，培养了一大批少年作家，为中国少年儿童的健康成长，也为中国文学事业的发展作出了重大贡献。是什么力量使他具有如此的人生呢？多少年后，他曾作过这样深情的总结：几十年中自然的与人间的风刀霜剑都没有摧毁我。是日记塑造了我，将我斗志的锋芒磨砺得更加犀利。没有日记，我的骨头早已变成黄土。他始终认为：日记是人生的编年史。写好日记，就是写好一部人生的壮丽史诗。不屑于写好人生日记的人，他也不可能写好人生全部的历史。因此，他常常告诫青少年朋友“应视写日记为人生成长的神圣而严肃的事业”，每个人都应“认真写好日记，认真书写你人生正直的气节！”（以上材料出自朱翔

的《作家杨臻和他的日记》)的确这样,杨臻先生之所以把日记看得这样重要,这并不是他心血来潮,作一时的夸张,而是他一生中的真实感受和体验。人在磨难的时候,最需要的是要有一种精神和勇气,而写日记就可以与自己的心灵对话,就可以砥砺自己的精神,鼓舞自己的勇气。难怪许多知名人士都有同样见解。

山西省政界、学界的知名人士李蓼源先生,也是个日记迷。他出身于书香门第,父亲是位辛亥革命的志士,母亲是位熟读诗书的贤明女子。李老从懂事起就开始读父亲的日记体著作《戊戌记变》、《辛亥记事》,并经父亲指点,于1936年开始记日记,至今已有60多年的历史。他的日记积累成40多册,有几百万字,其中80多万字的《双萱斋日记选录》及《续录》已发表。他的日记内容丰富,涉猎广泛,特别是从他与一些统战对象、文史名流及新老同事交往的记录中,我们不难看出他的人生轨迹,更能看出他待人真诚炽热、严于律己的品质。他从不以人的地位高低而定亲疏,更不因对己的利害而分远近,他的日记充分显示了他的人格魅力。正如他自己所记:“我的日记俚语芜句,无入大雅,乃为自乐、自遣、自检、自律,稍留人生痕迹耳。”这里去掉李老谦虚的成分,我们可分明地见到他一生以日记为伴,自我陶冶、自我砥砺、自我修养的事实。可以说,正是日记中的经常“自检”、“自律”,才铸就了李老高尚的品格和光辉的形象。面对青少年,他也常这样说:“日记是青少年成长的记录,敦品励学的镜子,也是海阔天空任己遨游的乐园。青少年养成记日记的习惯真是好处多多……”(以上材料来自杨亚宁的《无道酬勤——李

蓼源与他的日记》)

老一辈名人、学者是这样，新一代青年中也不乏其例。

雷锋，是新时代的英雄，是我们学习的榜样。他短暂的人生道路，却步步闪烁着人类高尚精神的光华。他的成长，当然离不开党的培养，离不开人民军队大熔炉的冶炼，而读过《雷锋日记》的人，有谁会否认他的自我严格要求和自我激励呢？下面选几则雷锋的日记来品味一下：

9月×日

授奖大会上的发言：我这样一个孤苦伶仃的穷孩子，今天能够参加这样光荣的大会，心中感到十分光荣，万分感激党对我的教育和培养。我的一切都是党给我的。光荣应该归于培养教育我成长的党，应该归于热情帮助我进步的同志们。

我懂得一朵花打扮不出春天来，只有百花齐放才能春色满园的道理。

一花独秀不是春，百花齐放春满园。

6月5日

要记住：

“在工作上，要向积极性最高的同志看齐；在生活上，要向水平最低的同志看齐。”

10月19日

有些人说工作忙，没有时间学习。我认为问题不在工作忙，而在于你愿不愿意学习，会不会挤时间。

要学习的时间是有的，问题是我们善不善于挤，愿不愿意钻。

一块好的木板，上面一个眼也没有，但钉子为什么能钉进去呢？这就是靠压力硬挤进去的，硬钻进去的。

由此看来，钉子有两个长处：一个是挤劲，一个是钻劲。我们在学习上，也要提倡这种“钉子”精神，善于挤和善于钻。

8月9日

今天我看了一位科学家对青年讲的一段话，对我的启发教育很大。他说：“你们在任何时候，也不要以为自己什么都知道。不管别人怎样器重你们，你们都要有勇气对自己说：‘我没有学识！’决不要陷于骄傲。因为一骄傲，你们就会固执起来；因为一骄傲，你们就会拒绝别人的忠告和友谊的帮助；因为一骄傲，你们就会丧失客观方面的准绳。”

这些话好得很，我不但要永记，而且要贯彻到言语行动中。（以上几篇日记均选自《雷锋故事新编》，上海交通大学出版社，1990年1月）

雷锋同志短暂的一生，给我们留下了大量的日记篇章。从记日记的日期看，他几乎是天天留有日记。以上所选是出自1958~1962年间的日记。这几年中，雷锋同志由工人到军人，由普通一兵到光荣的共产主义战士，是他的日记记下了他光辉的成长历程。这些日记从政治到思想，从工作到学习，无不表现着一位战士对自己的严格要求和砥砺。在某种意义上

说，正是这一篇篇短小而又真挚的文字，向我们展现了一位伟大的战士、时代的英模是怎样造就的。

被称为当代保尔、20世纪80年代“活雷锋”的张海迪，也是这样一位时代青年。她身残志坚，永不言败，不论是学习、工作等各个方面都超过了一般正常青年，终于成为新时代青年的楷模。而她的成长，也是与她的自我要求、磨砺分不开的，她写的大量日记就是最好的证明。下面仅从1981～1982年她写的日记中选择几则，供大家品味：

……英国作家莎士比亚曾说过：“生命短促，只有美德使它留传到辽远的后世。”（一九八一年九月二十四日）

……今天在杂志上看到了贝多芬的一句话，他是一个极热爱生命的人。

“我要扼住命运的喉咙。它决不能使我完全屈服——噢！能把生命活上千百次真是多美！”（一九八一年九月二十八日）

……晚上翻了翻最近的青年杂志，突然又受到了新的启发。看来我脑子还是空洞的，必须经常用新鲜的知识去充实它。大脑需要营养，除了在生理上需要血液的供应，在精神上还需要广博的知识去营养。否则，还是一个“低能儿”。而我们青年一代如果不努力，出现“低能儿”的可能性是有的，那便是一些不学无术的寄生虫。（一九八一年十月十九日）（以上三则日记选自苗得雨、王

光明的报告文学《光辉的路——记张海迪》

1982年4月15日

我为爸爸推荐了《中国青年》上刊登的海伦·凯勒的故事。海伦也是残废人，但她以惊人的毅力克服了盲聋哑的缺陷，毕业于美国哈佛大学。读着海伦的故事，我感到羞愧。论条件，我比海伦强得多，因为我有眼睛和耳朵，还能很好地讲话。然而，我比海伦的毅力却差得多。她居然学习了五种外语，而我为什么就不能呢？看了揭示海伦思想的章节，我感动得掉泪了。我对爸爸说：“这是世界上第一个伟大的女性。”我更加坚定了这个念头：等我有时间，一定要把自己从小到大的事情写一写。我不禁想起我识字的事来：我把带提手旁的字都理解成用手做，把带木字旁的字都理解成木头做成的，或是一种什么树，这样做很有趣。有一次在北京住院时，没有笔给妈妈写信，竟独具心裁地用剪刀裁成了一个字，真有意思。

1982年4月19日

一个人只有为别人而忙碌，才能忘记自己的痛苦，才是幸福的。若人人都能无私地贡献自己，该有多好！

1982年6月2日

今天记者让我回忆自己的成长过程，我把以前的许多事情都想起来了。可以这样说，我的思想根基是建立

在这样一块土地上的，那就是人民。

1982年6月4日

今天收到出版社退回的译稿，但我决不气馁。这点事儿算什么呢？何况这是第一次译书。不过现在我决心要把第二本译好。如不能用，我将要再译第三本。（以上几则选自《阅读、理解、运用——〈语文报〉专号精华》）

从以上所选的几则日记中，我们不难探出张海迪不断成长的足迹。她是怎样地严格要求自己啊！生活中，她最敏感的是先进人物的闪光思想；学习中，她最羡慕的是刻苦自律的青年；思想上，她最靠近的是无私奉献的崇高精神。她见人思齐，从不满足，用写日记的方式从多方面不断地省察自己，磨练自己，使自己逐步形成了共产主义人生观，终于成为时代青年的光辉典范。

当然，日记对人生的影响不一定都是一本正经地自我批评、反省和教育，有时它还起到自娱、自解、自警、自慰的作用。人生的道路是曲折而漫长的，生活又是丰富复杂的，人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，风风雨雨、苦辣酸甜总会难免。人的思想情感有些可以诉之于同学、同事和朋友，也有一些往往是不便公开诉之于人的，但这些不便公开的东西有时又非宣泄不可，否则内心就无法平衡。这个时候，记日记就是可采取的最好方法之一。有些日记之所以不能公开，甚至成为私人秘密，大概就是这个缘故。

当人们记写这种日记的时候，常常独处一方天地，将自

己与外面的世界暂时隔离，自己面对自己进行心灵的交流。这时陂在心田的情感就会像毫无遮拦的溪流，涓涓不断地流淌出来。或喜或悲、或恩或怨，一无顾虑，任意挥洒。每当这个时候，往往也是人们最痛快、最欢愉、最自由自在的时候。心理学认为，这种排解和陶醉是一种极为有益的心理卫生活动，是利于人的身心健康的，有时它甚至会产生某些生理或心理上的奇迹。

20 世纪末，中国的上海出现了一个轰动新闻媒体的人物，他叫陆幼青。成为人夫、人父不久，三十几岁的他竟患上了绝症。面对死亡，他没有怨天尤人，也没有消极等待，而是选择了写日记的方法来度过自己最后的日子。他虽直言不讳地承认癌症给人带来的脆弱——“它坚定不移、日积月累、聚沙成塔地对你侵削剥蚀，从肉体到精神”，但他希望自己能用地日记给“苦苦地跟癌症作战的人”以帮助。正是这样一种力量，使他在最后一百天中竟写了一百天的日记，并结集成《死亡日记》出版了。这种精神和毅力来自哪里？请听他自己的话：“真的，我对日记拥有如此巨大的力量感到惊讶。”“我应该是躺在病床上的一具痛苦的肉体，须臾不能离了麻醉药的支持，然后焦虑地打听还有没有什么被忽略了药品，或向家人提一些合法而不合理的要求……但，上帝，我没有。我奔向了湖边、山间、林中，我写作、交友、打牌、笑。不是我天生异数，只是日记的神力使然。”的确，正是日记的神力的鼓舞，使一个垂死的人能从容地、有意义地走完他人生最后的时刻，并用出版日记的方法使自己永留人间。

当然，我们每个人不可能都会有陆幼青这样的遭际，所

以也不会完全体会到他对日记神力的感受。但是，生活中的苦难总会有的。即使不是苦难，在当前紧张而喧嚣的社会生活条件下，日记也是我们调解心境、平衡心态、自我解放的一剂良药。

3. 写日记可养成言之有物的文风

上文说到日记的内容是不拘一格的，不论是作者的所见所闻，还是所思所感，只要认为值得一记的，都可以随手记下来。这也从一个方面告诉我们，日记中所写的东西具有两个特点：一是作者亲自经历或耳闻目睹的，二是触发了作者情思、有感而发的。从写作动机上看，是作者想写、愿写、且急于表达、不吐不快的。用叶圣陶先生的话说，就是产生了写作的机会。而这一切，从写作的角度来说，正是我们求之不得的，对初学写作者就显得尤其可贵。因为只有在这个时候，这样的情境下写出来的东西，才是真诚的东西，这样地练习写作，才能养成言之有物的文风。

翻开中学生的作文，最令人头痛的就是千篇一律的人物、事件，千人一致的思想情感。空言套话，矫情饰意，让人难以下读。造成这种现象的主要原因，就是写作者不能从生活实际出发，而是只从某种规律、某种概念出发。所以，一写妈妈，就只是勤劳善良，一写老师，就只有辛苦、清贫；一谈奋斗，就只想起爱迪生和张海迪，一论成功，就只剩下牛顿和居里夫人……这也很难怪，因为即使妈妈和老师是最亲近的人，他们也从未留心观察过，即使奋斗、成功是挂在嘴边的话，他们也从未真正体验过。所以，写起来他们也只能凭概念、凭想当然了。特别是很多作文都不是他们情愿去作

的，这就更加陷入了写作的大忌。而写日记就不同。它能写自己所会写，言自己所想言；议的是动情事，抒的是真挚情。这就使写作训练走上了正轨，找到了根本的方法和途径。

同样是学生习作，打开周记和日记，我们就可以看到另一番景象：记叙描写生动活泼，议论抒情感人至深。虽然思想仍有不成熟之处，但让我们看到的是少年一颗颗纯洁美好的重心；虽然文笔仍然不够洗练，但不是老气横秋和矫揉造作。让人读着，如同走进春天长满秧苗的田野，迎面扑来的是一种清新，一种旺盛，一种回避不了、挥之不去的希望！下面的两则日记就是这样的：

1998年10月2日 晴

今天母亲同事的孩子结婚，我与母亲一同前往贺喜。

也许因为我们的桌号为“8”，也许是因为只有老人才信“财源通达八开路”，整个饭桌只有我和马威两员壮儿郎。上菜了。“油炸大虾”、“红烧鲤鱼”、“四喜丸子”……立足“中原”的我和马威的“四路青竹”霎时间做起了光速运动。而各位“元老”定是忘了带假牙，那几块蒸得稀烂的猪肉便与他们打起转来。我和马威超越时间、跨跃空间，以迅雷不及掩耳之势一举平定了“中原”。当我俩撤退之时，蓦然回首，但见“元老”们仍待执其筷，唇齿嚙动，细细倒持……

行于路上，顿生惭愧：人总会老的，几十年后，我们也会变成“元老”，风烛残年……特书其事以告：多关心老人，从“小”做起，从“吃”谈起。（河北抚宁一中王辉显）

“路 友”

1983 年 1 月 7 日

今天是 1 月 7 日，是我走这条路的第三个年头的开始。

每天骑车上学，路上至少要花去半小时，而且还要紧赶慢赶的，紧张极了。但是我喜欢这种紧张和匆忙，觉得自己一时一刻也离不开它。人们不就是在这紧张之中创造着新生活吗？你看马路上的人，无论是骑车的、坐车的，还是步行的，都在匆忙地赶路，奔向各自的工作岗位。人们好像在追逐着时间，与时间赛跑。

一条不宽的、长长的柏油路，把许许多多陌生的人联系在一起。我每天就是在这条路上往返，渐渐地，我熟悉了他们——我上学路上的“路友”们。我熟悉了他们的身影、他们的面庞，我还常常猜测着他们的工作，想像着他们内在的情感。每当我看到他们，心中总是升起许多兴奋、欢乐和敬慕。

今晨寒风凛冽，我骑车上学提前了三十分钟，可我在路上还是遇到了她。虽然我们每天见面的时间不足半分钟，但已有七百多次了，而且是近在咫尺。那红润的脸庞，那明澈的双眸，一辆黑色“二六”自行车载着一个健美的身躯，从我对面一闪而过时，我总不自觉地要问：她在哪里工作？为什么这样急急忙忙？

我也经常看到他。他好像有想不完的事，在自行车上也在不停地思考。他看去年纪并不很大。不知是他头

上冒的热气在头发上凝结，还是那不断的思考而留下的烙印，灰白色已经覆盖了他的两鬓。也是在一天早晨，一个小伙子从他身后悄悄赶上来，用响亮的声音叫道：“吴老师，上班啊？”他回过头惊喜地说：“哟，上班啦？有空去小学校看看。”啊！他，一位小学教师，此时是否又赶去参加学生的早自习呢？老师，多么美好的称呼啊！不单是作为学生的我对老师有着特殊的爱，全社会的人们都尊敬他们——辛勤的园丁！

我还常碰上他们和她们，我们在固定的地方相遇，在那小小的岔路口，在那路旁有座幼儿园的地方，还有那儿、那儿……我们在那些地方会面，都恪守时间，也同样匆匆忙忙。

人们都这样紧张，是为了什么？不用说，都是为了赢得时间。但人们将怎样安排它们呢？这八小时的内与外，人们又做了些什么？要知道，在祖国振兴的时代，“时间”又有了新的含义，它意味着钢材、粮食、机械，以及科学、知识、成就和胜利。当然，时间对于每一个人来说，也意味着衰老和生命走向终结。但是如果我们每个人都以高效率去工作、学习，那么时间就将成为建设四化的最可宝贵的财富。

早晨，清新的、繁忙的早晨，火红的太阳从建筑群背后升起，照耀着人流、车流、马流，建设者的行列在向前进，人们在阳光下开始了一天的紧张工作。我爱早晨，我爱繁忙的生活，我爱这普普通通的四化建设者们！（北京市丰台区岳各庄中学初三苏蕾。转引自《中学生日

记评选》》

这两篇日记，一是记事，一是写人，但又不纯是记事写人。前一篇在生动记述的同时引发了应如何对待老人的思考；后一篇在形象的描写之中寄寓了对繁忙而紧张的新生活的热爱和憧憬之意，表达了对“普普通通的四化建设者们”的崇敬和赞美之情。

通过写人叙事，阐发对生活的一定的思考，这是中学作文课中经常训练的项目。但是，一般同学为了应付写作任务，常常是从概念出发，或者为一种思想编造故事，或者是为一种人、一件事贴上一个“闪光”的标签，以致几十篇、几百篇的作文都大同小异、如出一辙。而这两则日记却完全不是这样。作者能够从生活出发，写自己亲自经历、亲身感受的事情，事件记得具体生动，人物写得活泼可爱，思想情感也表达得自然得体。特别是取材角度的新鲜独特是那种从概念出发而“作”出的文章难以比拟的。

叶圣陶先生在谈到写作时，总是说“写作是极平常的事”。他说：“写作就是说话，为了生活上的种种需要，把自己要说的话说出来；不过不是口头说话。各人有他要说的话，我写作是我说我的话，你写作是你说你的话。并没有话而勉强要说话，或者把别人的话拿来，当作自己的话，都是和写作的本意相违背的。写成的文字平凡一点，浅近一点，都不妨事，胸中只有这么些平凡的经验和浅近的情思。如果硬求其奇特深远，便是勉强了。最要问清楚的是：这经验和情思是不是自己胸中的？把它写出来是不是适应生活上的需要？如果是的，那就做到了一个‘诚’字了；写作和说话一样，‘立

诚’是最要紧的。”（《写作是极平常的事》）叶老这段话虽不仅仅是针对写日记所言，但是与写日记的要求是多么地贴近啊！而且，我们可以说，在所有的写作训练中，日记是最能体现叶老这种“立诚”说的好方法，好途径。正像叶老在另一篇《日记与写作能力》中所说的一样：“……我们写日记，写作这件事就跟生活发生了最密切的关系……我们从日记练习写作，这就跟现代语文教学同其步趋。由此锻炼得来的写作能力，必然深至着实，决不会是摇笔展纸写几句花言巧语的勾当。”这话说得多么深切啊！愿我们每个初学者一开始都能谨记叶老的这些经验之谈和谆谆教导，通过日记的记写养成言之有物的良好文风。

4. 写日记益于训练活泼洗练的文笔

任何语言形式都是受内容决定的，正是日记内容的丰富多彩，情感的无拘无束，才又决定了它的语言形式的挥洒自如。坚持写日记，不仅可以培养出言之有物的文风，久而久之，也定能训练出活泼洗练的文笔来。下面的几则日记就可说明这个问题。

1999年9月15日

黄昏了。我刚刚放学，悠然自得地骑着车，观看夕阳下的一切。

在天空中，映着红红的火烧云。树那边有几只麻雀的鸣叫声，大概也是赶着归巢吧。

猛抬头，看见几缕袅袅的轻烟，在冉冉地升腾——家就要到了。门前的柳树正恋恋地将高枝上的叶子甩下，啊，这便是“落叶归根”吧！

开门了，父亲走了出来，见我便喊“快回家吧，吃饭了”。好哩，立马加速，啊，家在呼唤着我。

劳累而充实的一天又过去了，家是多么的温馨啊

.....

1999年9月19日（阴冷）

人生活在凡尘之中，常常伴随着诸多苦闷和烦恼。烦恼是什么？我将如何面对？

以前，烦恼是因为打碎了盘子，而担心遭到父亲的责罚。它使我流下恐惧的泪。

接着，烦恼是学习的失利，是朋友的分离。它使我头虽枕席却彻夜难眠。

现在，烦恼是压缩的弹簧，是腾跃前的助跑，是我人生的加油站——

艰难坎坷、任何倒霉的事都不会使我蹉跎岁月，我会高昂着头，向天而笑，在风中、雨中，寻找自由！

坚韧铺就了我生命的底色——永不褪色的底色！

1999年10月3日（晴）

已是秋风瑟瑟、荻草茫茫的时节，蜻蜓、螳螂，苍蝇、蚊子都将死去。但是，在以后的日子里，人们还会记起它们，不过记起的原因会大不一样：人们记住蜻蜓、螳螂，是因为它们生前曾竭力奋斗，与蚊蝇之类搏斗，维护了大家的生命健康；人们不忘记苍蝇、蚊子，是因为它们的生存曾给大家带来痛苦和烦恼。由此我想到了人。

人也像昆虫一样，只不过人活一世，虫生一载罢了。一种人信奉他“活着，是为了更多人更好地活着”，以奉献为荣；一种人却敬仰“人不为己，天诛地灭”，以享乐为幸。当他们离开人世的时候，人们也同样还会记起他们的。不过一种如蜻蜓、螳螂将“流芳百世”，一种如苍蝇、蚊子会“遗臭万年”。

你打算做哪种人呢？

——中午进门，见一苍蝇在窗前作垂死挣扎状，故引起上面的思考。（以上三篇作者均为河北抚宁一中王辉显）

以上三则日记同出一人之手。我们这样选，是让大家看一看日记文笔的活泼性。这三则日记都很短小，但由于取材角度不同，文体和表达方式不同，其风格也就各有不同。9月15日的那一则，写的是傍晚放学回家时所见的一番景象，写的景是淡雅的、恬静的，抒的情是温馨的、悠远的，如轻风拂面，如野花飘香，其清新的笔调让人回味不已。9月19日的那一则，是对自己成长道路的一种反思，是自我心灵历程的一种揭示。小作者采用诗一般的言语和段式，高度浓缩而又具体形象地展示了自己十几年的生活经历和成长历史，豁达乐观的生活态度与夸张浪漫的语言风格达到了和谐的统一，这又表现了这位同学驾驭语言的另一种本领。而10月3日那一则与前两则又有所不同。作者虽从“秋风瑟瑟、荻草茫茫”写起，但却没有把笔墨放在景物描写上。当其创设了一种“肃杀”的氛围之后，立即将笔锋转到了对两类昆虫的描写与评议之上。接着，作者又由两类不同的昆虫自然巧妙

地联想到了两类具有不同生活态度的人。最后通过类比归纳，得出“流芳百世”和“遗臭万年”的结论。文笔深沉冷峻，结构清晰严谨，富有较强的逻辑性。三篇日记，同样是写自己的所见所感，但由于内容不同，感受各异，所采用的思维方式不同，所表现的语言风格也不同。这三篇在不经意中随手留下的短文，恐怕比那些“精心构造”、正经八百地写出的“长文”更有价值，更具可读性。

可见，写日记可以打开生活的源泉，引进一股清流，让初学者在书写鲜活的内容的同时，练就一手活泼洗练的、具有个人特色的文笔。

5. 写日记可以捕捉到新鲜的写作素材

我们知道，对于一个写作者来说，最关键的是要有素材，没有素材，就等于无米之炊。而“素材”的优劣之最重要的一点，就是它的真切性，泥土味儿。时过境迁，失了“鲜”的材料是没有多大价值的。记日记就是保持素材的这种“鲜活”特性的极好方法与途径。古今中外很多成名的作家都有写日记的习惯。俄国的列夫·托尔斯泰、普希金，印度的泰戈尔，日本的小林多喜二，中国的鲁迅、冰心、王统照等等，他们之所以都成了大作家、大文豪，不能不说日记帮了他们的大忙。当然，这种帮忙是多方面的。比如对笔力的训练就是一个重要方面。正如作家王统照所说，天天写日记，“这等于逼迫自己每天交出一篇文章来。写日记既可以记事，又能够抒情，还可以发表议论，这无异为自己打下写散文的基础，也为写小说做好准备”。但是这还不是写日记的“专利”，日记的“专利”还应在它能保持材料的原汁原味上。很多成功

的作品就是独占了这一点的。列夫·托尔斯泰 19 岁开始写日记，连续写了 51 年，其中记载了大量的人、事、景物等生活中的第一手材料。正是这些带着阳光雨露、鸟语花香，带着新鲜泥土味儿的生活，丰富了这位渴求者的头脑、思想，滋补了他的一部部醉人的作品；有的作品甚至是直接脱胎于他的日记，比如他早年的著名短篇小说《昨天的事》就是这样的。

我国唐宋散文八大家的“亭台斋院”记那样感人，其中最重要的原因之一，也是因为大多源于亲临目睹，而手记及时。凡属所记景致、情思全是俱真俱切的，所以，人们称这些作品为“游记日记”。像柳宗元的《游黄溪记》（元和八年五月十六日记）、韩愈的《新修滕王阁记》（元和十五年十月某日记）、苏轼的《记承天寺夜游》（元丰六年十月十二日夜记）、曾巩的《墨池记》（庆历八年九月二十日记）、欧阳修的《丰乐亭记》（庆历丙戌六月某日记），以及苏辙的《东轩记》（元和三年十月初八记）等，都是著名的作品。尤其值得一提的是其文“以精悍胜人”（朱自清语）的王安石还有日记专著《钟山日录》，其中一篇写于至和元年七月某日的《游褒禅山记》是大家熟知的力作。从这些作品所记的真实年月上我们不难看出，唐宋八大家的这些佳作与其身临其境地观察、体验是分不开的。这样不分长短、多少，有境必真，有情必切地手记，当然是十分生动感人的，即使不能独立成文，也可为日后写作其他作品积累丰富的素材，其价值可谓“珍贵有加”了。下面就是苏轼的《记承天寺夜游》，我们不妨欣赏一下：

元丰六年十月十二日，夜。解衣欲睡；月色入户，欣然起行。念无以为乐者，遂至承天寺，寻张怀民。怀民亦未寝，相与步于中庭。

庭下如积水空明，水中藻、荇交横，盖竹柏影也。

何夜无月，何处无竹柏，但少闲人如吾两人耳。

（《中国古代文学》下册，上海教育出版社）

本文写于元丰六年（1083年），是苏轼谪居黄州时所作。当时作者虽挂名为黄州团练副使，但实同罪人，过着失意的闲居生活。文中所提到的张怀民是苏轼的朋友，也是被贬黄州的，初到时寓居承天寺，二人可谓同命相怜了。本文就是在这种人事、环境下偶成的。由于本文所记全属作者亲临，故而虽并不经意，信手拈来，却逼真地呈现出一幅清新俊美的月夜图，清冷的月影与孤寂的人儿自然融与，其情其境，如诗如画，让人回味不已。其中“何夜无月，何处无竹柏，但少闲人如吾两人耳”一句也成了独特情境下的“千古名句”了。这则记游被胡宏泽先生列入苏轼日记之中，足见记真写实的特点。

在我国现、当代很多作家中，其创作成就也有不少是得益于日记的积累的。比如20世纪50年代就发表作品的老作家里扬（孙冰轮）就曾仿冰心的《寄小读者》写了很多日记和散文；写出了《哦，香雪》等名著的作家铁凝于1975年高中毕业后就去插队，三年农村生活中，她写下了百余万字的日记、札记，这笔宝贵的财富为她的文学创作积累了丰富的生活素材与经验；还有发表了《夏》、《淡淡的雾》等优秀小说的张抗抗，是令世人瞩目的杰出作家，但也许有人不知道

她从小开始就写日记，这不就揭示了她写作成就的一个奥秘吗？

当然，日记对新鲜素材的捕捉，不仅仅有助于文学创作，从广义上说，任何文章或著作都离不开活生生的自然和社会。日记以它包罗万象的特点，储存着各种写作所不可或缺的材料，这一点是其他应用文所望尘莫及的。正因如此，不论是文学家、政治家，还是思想家、哲学家、科学家，都十分青睐它，把它作为生活、工作的一部分。比如大哲学家黑格尔，在学生时代，就很喜欢日记和笔记。他的日记，除了记录日常所见的周围事物之外，还记与同学、老师的谈话，记读书心得等，其内容也是十分丰富的。而他尤其喜欢的是留心观察与记载各种矛盾现象。如1785年7月3日的日记中记到：“每一件好事都有它坏的一面。”6月28日的日记又从年轻人对樱桃垂涎三尺，而老年人却无动于衷的现象中，记下了从中悟出的道理：“年轻之时，想吃不得吃；年老之时，有吃不想吃。”“同一样东西可以给各个不同的人以各种不同的印象。”1787年1月3日的日记，又记下了这样一个趣谈：孩子们借口看星宿，夜间在校外玩耍。警察来干涉，说孩子们晚上应该回家睡觉，到白天才来看星宿。从这些矛盾现象的记录中，我们看到了黑格尔遇事爱动脑筋、善于思考的优秀品质，特别是他能把思考的结果及时记录下来的良好习惯，这对成就他的哲学著作，使他成为伟大的哲学家，无疑是不可缺少的。

台湾著名的儿童文学作家桂文亚说：“写日记有很多好处，可以练笔，可以记要，可以与自己对话，更可以抒发内

心的感情和感觉。也许有一天，日记写成了习惯，还可以引爆你成为作家的导火线！”如果写日记真能成为这种“导火线”的话，那么，“积累新鲜素材”这一点应是这“导火线”中的重要因素。所以，立志从事写作的年轻朋友，尤其是中小學生，应从写日记入手，坚持观察生活，积累素材，到了一定程度，说不定会有意想不到的收获。作家古华说：“当你写（日记）到一定程度的时候，你就能把一件平平常常的事，一个普普通通的人，或是一片森林，一道山溪，一眼清泉，一弯新月等等，写得头头是道，栩栩如生，充满了生活的色彩和情趣，你便进入了一种语言的艺术境界了。具备了一定的语言表达能力了，这时你写起散文、小说来，就会便利多了，文思泉涌了。”只要有坚持的毅力，我们也一定会体验到这种成功的快乐的。

二、日记的类别及写作方法

日记发展到今天，不仅种类多样，方法也各具特色。为方便初学者，下面介绍几类常见日记的写作。

（一）备忘日记

备忘日记是以帮助记忆为宗旨的，一般包括两种：一是对日常琐事的记述。这种日记因纯属帮助记忆，故常常三言两语，自己明白即可，不必过多考虑是否具有可读性。如鲁迅先生所写的日记大部分都属于这一类。二是对自己所亲身经历的重大政治、历史事件或重要生活场面的记述。这种事件往往是有珍贵的史料价值或对自己的生活有特殊纪念意义的，所以比前一种往往记得更具体、详尽，更富于色彩、情味，因此也往往具有很强的可读性。比如陈赓同志的两篇《渡江日记》就属于这一类：

渡江日记

4月23日

晨光熹微，鱼贯入船，微风南送，疾驶如飞。不一

时，舫登彼岸，踏上了江南大地。当时满怀兴奋，不可言喻。十时过香口，到附近一村庄，满地狼藉，恶臭难当，一望而知为匪军过境而致。今日秦军可望全部过江，周军亦可渡完，李军明日可渡。至德、东流、彭泽、马当、石门之敌，全部逃跑。当均为我占领，并在下隅坂附近歼敌一部，俘人数百，获武器一部。

4月24日

大雨倾盆中，部队仍以无比英姿源源向南前进。

昨晚东路军进入南京。原定我们攻占南京的任务已不需要我们了。想不到国民党一点抵抗也没有，呜呼哀哉！

我们又奉命向浙赣路进军，决定明日开始。

得悉攻占太原，全歼守敌，令我欢欣若狂，几乎流出眼泪。（选自《阅读、理解、运用——〈语文报〉专号精华》）

陈赓同志是我国著名的无产阶级革命家，1922年加入共产党，是黄埔军校第一批毕业学员。他一生参加中国人民的解放事业，出生入死，屡建战功，是一位了不起的将军和英雄。《渡江日记》所记是他一生中诸多战役中最重要、最辉煌的一次。短短两则日记，不仅真实地记录了百万雄师过大江时，作者的见闻和感受，让人看到了人民解放军以摧枯拉朽之势，剿灭蒋家王朝的历史画面，同时，也让人真切地感受到了作者作为一名将军，也作为人民解放战士的一员，为胜利在即而欣喜若狂的独特心情。今天读来，实感弥足珍贵。

人的生活中，有些经历是十分有价值的，而这些经历又往往是可遇不可求的，所以，及时地用日记的形式把它记下来，可保持细节的真切或过程的完整，是日后重温情景，寻求事实的最好依据。

比如，建国前夕，我国文艺界召开的第一次文代会是个划时代的会议，其政治意义和史料价值在中国当代文学史上可以说是无与伦比的。但是，在一般有关教科书上，我们对此只能有个大概的了解，诸如会议召开的时间、地点，到会成员以及会议主要精神、意义等，要了解其中的某个细节是难以办得到的。而阿英同志的一组日记却意外地为我们填补了这一空白。这次会议，按文学史记载，应是在1949年7月2日至19日在北京召开的。但阿英的日记却从6月24日一直到8月2日，对会议从筹备到结束以至许多的善后工作，都作了较详细的记录，是我们认识研究这次会议不可多得的参考资料。当然，对阿英自己来说，也是回顾这段重要的工作、生活实绩所不可多得的珍品。下面，我们从中选录几则以资共享：

六月二十四日

上午八时，到大华审查三野演出《大翻身》剧本，至十二时完。

二时，去文代会开党组会，至夜十时完。讨论项目为大会主席团、各代表团组织、章则、及《大翻身》问题。

巍峙代领到军衣两套、衬衣两套。

晤见赵树理同志等。

六月二十六日

七时，至华东代表团，辞不获。

晚，九时，与周扬同志等去中南海，向周副主席汇报，至晨四时许完。

六月二十七日

一时半，与周扬同志等去车站，接上海代表团，尚滞天津，未开车。

晚饭后，复至车站，七时三刻顷车到，中原代表团亦来。在站间闲谈许久，即与少其同志漫步归。

收到万美同志等留书，约负华东代表团责，拟明晨往辞之。

六月三十日

今日文代会预备会。

八时，到怀仁堂。

大会至十二时结束。同去一菜馆吃饭——主席团——。然后复回怀仁堂开主席团会议。毕，续开主席团常委会。至三时半毕。

与周扬同志同去市府，开文代会党员大会，由周扬报告，至七时许完。

复与周扬、周文同去文代会晚饭。

七月一日

三时半，至楼下，开新史学研究会筹备会，晤范文

澜同志。

毛主席发表《论人民民主专政》一文。

七月二日

文代大会开幕式。

上午约九时开幕，至下午一时结束。

午饭后，续开主席团常委会。

七月三日

大会第二日。

沫若同志报告，丁玲主席。

中间，柯仲平朗诵新作诗。一男工、一女工讲话。

十二时许会完。

修改章程完毕。看各方提案。

午后，主席团常委小会。

姚警尘同志来转告，毛主席要代搜集七一文件意见。

七月四日

七时半，去中南海怀仁堂开会。

大会第三日，茅盾同志报告国统区十年间的文艺情况。

有小学生来献花。

午饭后开主席团常委会。

三时回，参加戏剧提案讨论会，程砚秋、周信芳、叶盛章、叶盛兰、李少春均到。

七月五日

大会第四天。

八时开会，由周扬同志报告。

七时半复至怀仁堂，听周副主席报告，解释各党派七七联合宣言，凡三小时而毕。毛主席均到。

毛主席允明日来文代会。

.....

八月一日

早饭后，往中央组织部，为小惠、厚祥取介绍信，并与乃超谈伯奇事。

华东代表团今日回去。

八月二日

八时半往车站送行，与雪峰、巴金、子展、家璧等话别。

二时去文代会，开指导部会议。未成。

晚饭后，许姬传先生来访，谈梅先生事。（以上 11 则日记均选自《阿英散文选》，百花文艺出版社，1981 年 6 月第 1 版）

从以上所选的一组日记中，我们可以看到第一次文代会的概貌。从六月二十四日到七月一日的几则是大会的前期准备情况；从七月二日到七月五日的几则是会议进行情况；而八月一日和二日的两则则又是会议结束后的善后工作。对这三个部分的日记，我们都没有全选，特别是会议进程的部分，

阿英同志几乎是天天有记录，从七月二日一直记到会议闭幕，而我们只选录了包括开幕在内的前五天的记录。但仅从这前五天的记录中，就可见到会议涉及的许多细节问题，包括每天会议的具体议程，开会的时间安排，到会人员，以及报告、发言等一系列具体情况，读后真有身临会议之感。如果谁想详细地了解第一次文代会的情况，那就请来阅读阿英同志的这部分日记吧，肯定会有满意的收获的。

阿英同志一生作过许多这样有意义的日记。仅在同一本《阿英散文选》中我们就可看到他的三个阶段的日记。这些日记分别记录了他在1927年流亡飘泊的生活、1942年6月到9月的敌后斗争生活和1949年4月到8月的平津工作情况。这三个阶段的生活，他几乎天天留有日记。读着这些日记，就犹如把当年的生活过一场电影，枝枝叶叶，历历在目。正像作家柯灵在本书的序言中所概括的：“题为《流离》的1927年日记选，以‘我们今天第二次逃出了虎口’始，以‘我要继续我的飘泊生活去，东西南北处处在我都是栖息的地方，处处都是我埋骨的处所’终，朴实无华地记录了一段不平常的日子：缙骑的追逐，星夜的逃亡，滂沱的大雨，泥泞的田埂，蹇驴、小舟、荒鸡、村犬，密林中的会议，风暴中心的武汉，逮捕，杀人，挨户的搜查，随时随地的盘问，‘人人恐怖，人人自危’，紧急的通知，仓皇的撤退。但在辗转流迁中，依然不忘湖畔的晚霞，窗前的明月，山径的野花，老农村姑口中的神话与民歌，不废读书与写作。这差不多可以作为拓荒者的生活速写来看。”的确，这艰苦卓绝而又丰富、壮丽的斗争生活，都一幕幕地原汁原味地尘封在日记当中。今天，当我

们拂去尘灰，它又像“西洋景”一样，多姿多彩地展示出来了。试想，这种珍藏的功能是别种文体能比拟的吗？

当然，每个人的生活时代和生活环境不同，不可能人人都有陈赓将军“百万雄师过大江”的经历，也不可能都有阿英同志这样惊心动魄的遭际，但不论是谁，生活中都可能遇有相对“峥嵘”的日子或刻骨铭心的事情，如能用日记将它记录下来，也是极有价值的。

下面是江苏如皋市如城一中高一（1）班孙鹏同学记写的一组军训日记，这里我们转录一下，可供初学者参考：

令行禁止

8月20日 星期日

大雨将至，乌云布满天空，雷鸣紧跟着闪电，一声高过一声。最后的鸽群在空中绕了个圈子，匆匆地赶往它们温馨的木舍中去。

一阵闷热，我们在跑道上继续“齐步走”和“跑步走”的训练。“立正！向右看齐，向前看，齐步走！”教官下令……“排面不整齐，重来！”……“步调不一致，重来！”……“靠脚声要响，要整齐！”……“大声喊：一、二、三——四！拿出气势来。”汗水浸透了我们的衣裤，可谁也不叫苦，脸上的汗水往下滴，谁也不去擦一下；头上蚊蝇飞舞，谁也不去理会。

大颗大颗的雨滴往下掉，砸在我们的身上，但训练没有停下来。

“令必行，禁必止……一切行动听指挥，步调一致得胜利。”不知是谁唱起了《严守纪律歌》，大家开心地笑

了。

友爱互助

8月21日 星期一

今天，太阳公公为我们送上迟到的军训祝福，探出那张明亮炽热的脸，恩赐着它热情似火的笑容。烈日当头，同学们铭记着“不许乱动乱摸”的纪律。双手紧贴裤缝，昂首挺胸，双眼平视前方。

忽然，一位女同学经不住骄阳的炙烤，晕倒在地。在教官的关心下，同学们立刻跑过去：有的递过手巾，为她擦汗；有的倒来茶水，给她喝下；有的则挽着她，送她回到教室……一举一动，都像炎炎夏日里一杯冰凉解渴的汽水，凉爽之感流入心底，使她迅速恢复了体力……

另一位同学才得到军训的消息，今天上午匆匆赶来，刚刚“入伍”，训练进程比大家落下了一大截。老师和同学们为了使她尽快跟上队伍，便不顾炎热，不厌其烦，为她讲解动作要领，教她更正错误的方法。不到半天的时间，她便掌握各项科目的练习方法了。

会操的时间到了，大家动作一致，步调整齐，受到了领导的表扬。

如果集体是座大楼，那么友爱互助便是粘合砖块的水泥。如果没有友爱互助，集体这座大厦再高也要倒塌。

磨练意志

8月22日 星期二

短短的6天军训生活已经过去了一大半，充满酸甜

苦辣的日子那么令人难忘，因为这次军训活动使我们这群孩子得到了一次磨练意志、强身健体的机会。

不论是小小的稍息，还是简单的靠腿，即使我们煞费苦心，也不能整齐化一。于是大家拼命练习：稍息时，迅速伸出左脚，然后立即向右脚靠拢立正；靠腿时，迅速退出右脚，然后用力取捷径靠腿……地上的泥沙被脚掌带起，原地则渐渐地陷下一个坑，有的人脚上磨起了血泡。大家终于能整齐化一地做好各项训练科目。

烈日当头，树叶打起了卷儿，昆虫无力地低飞，知了烦躁地叫着。一滴滴汗水从脸上、手上滴落，但训练热情却丝毫没有减退；精神更加饱满，动作更加敏捷，排面更加整齐，靠腿更加有力，呼声更加高昂！

大家都有决心有信心在每天的会操时勇夺第一！

这时，我想起教官说过的两句铿锵有力的话：“掉皮，掉肉，不掉志气。流血，流汗，不流眼泪。”这不正是我们训练的真实写照吗？

接受检阅

8月23日 星期三

下午，我们接受了市教育局领导和人武部首长的检阅。

教官一声令下，我们第一方队首先接受检阅。大家身着军装，腰束皮带，昂首挺胸，英姿飒爽地齐步前进，俨然是一支训练有素的军队。走到主席台前，大家在迅速把头转右45度向首长行注目礼的同时，改齐步为正

步，并高喊口号：“提高警惕、保卫祖国！好好学习，天天向上！一——二——三——四——”通过主席台后，大家立即改正步为跑步……十一个方队相继通过主席台前，那威武雄壮的气势，简直不亚于一次大阅兵！

检阅结束后，我们（一）班和（九）班的同学又进行了列队表演，出色地完成了“进行间的‘三大步伐’互换”等科目的表演，受到了首长的赞扬！

短短六天的军训生活结束了，它增强了我们的爱国主义思想和国防意识，赋予了我们军人的“三八”作风，磨练了我们的意志，提高了我们的政治素质、军事素质、心理素质和身体素质，培养了我们集体主义精神。军训，将使我们终身受益！（《中学生的日记》2001年第1期）

一般念过中学或大学的同学都有过军训经历。对青年学生来说，能过几天军事生活，既是一种锻炼，又弥补了不能参军入伍的遗憾，应是一生中值得纪念的事情。但可惜的是有些人只兴奋一时，时过境迁，就把它丢掉了。而孙鹏同学却不是这样，他用日记的形式，认真、具体地记录了短短6天军训中具有代表性的几个事件和镜头，使这短暂的几天生活成了一生中永久的记忆。孙鹏同学年仅14岁，尽管由于知识、阅历等方面的局限，日记中还有一些不足，比如，第二、三两则日记中就有语言较松散、用词不够准确等问题，但能够以14岁的年龄所特有的能力和感受记下这段生活，就是很值得赞许的了，甚至连一些不足的本身也是有纪念价值的。因为这也是一种真实，是人生道路上的特定一步。

写备忘式日记，特别是后一种形式，绝不仅仅是为了记

住一些时间、地点、过程、状况等死的东西，每次日记重点需要记什么，这要取决于记述的动机和目的。比如，同游一处景点，有人可能记花草树木，有人可能记文物古迹，而有的人也可能只记行程的时间、地段、线路以及游客的情况等等，这些都体现了日记的应用性、实用性特点。对读者来说，读这样的日记也并不是为了提高多少文学修养，而更多的是从实录中，从许多当事人的第一手材料中获得一些知识和见闻，以弥补自己不能亲历的遗憾与不足。

这一点常常会令一些人误解。比如有人认为读名家日记与读名著一样，硬要在思想和艺术方面挖出点什么名堂来，结果读后，未免有些失望。比如，作家祝大同曾写过一篇日记，叫《去吐鲁番》，如果当作游记来读，肯定是要觉得无多少滋味，但作为一篇纪实日记，却价值颇高。下面我们不妨读读。

去吐鲁番

1998年7月29日 乌鲁木齐

今天去吐鲁番。

北京时间6点出发，乌鲁木齐时间与北京时间相差两个小时，乌鲁木齐时间还是凌晨4点。向东，穿过天山一处宽阔的谷地，进入吐鲁番，路北侧便是所谓的火焰山，山体赤裸，寸草不生。先看千佛洞，下面的山谷间有一涧溪水，据说这就是《西游记》中记述的通天河，如今只有一条极小的流水。

然后去葡萄沟。葡萄沟是火焰山的一道山沟，因为有水，所以成为绿洲，由于盛产葡萄而成为旅游胜地。路边有汹涌的天山雪水沿人工渠道泄下，水流湍急，水色

如天山深谷中的一样，仍旧呈灰白色。到了葡萄沟才知道葡萄干的品种之多，品质与价格相差之大。中午在这里吃手抓饭。

出葡萄沟，去古高昌国的交河故城遗址，遗址在一片非常强烈的阳光照射下，空气清纯，极晒，极热，一千多年以前用黄土垒成的墙垣、土台，给我印象深刻。游人稀少，苍茫之至。同行中多数只简单地看了一个角落，便躲进空调大巴，只有我、福亮、作品杨、小说赵几个人深入进去看得认真一点儿。

傍晚返回乌市，远远看过去，山口北边似乎有雨，进入北疆果然在下雨，先小雨，后中雨，再大雨，而吐鲁番则无雨，天山阻断了降雨层南下，吐鲁番年平均降水只有不足二十毫米，整个吐鲁番盆地都处在海平面之下，最低处是盆地中心的艾丁湖，从地图上看湖面很大，其实现在已干涸，博乐的艾比湖，也早干了，真是人与自然的大悲哀。

进入市区已经是北京时间晚 10 时，当夜无话。
(《青少年日记》2000 年第 7 期)

这则日记，如果按游记散文要求，就可见到有许多不必要和不得体的地方。比如开头对出发时间 6 点与 4 点的比较，就没啥必要，结尾对吐鲁番年降水量的说明也似乎是画蛇添足，特别是“人与自然的大悲哀”的评议，更与前文记述不甚和谐。从全文看，记述没有高潮，也没有统一的中心思想。所以，用游记散文的标准来衡量，的确不尽如人意。但作为一篇纪实日记，特点就十分突出了：它不仅让我们了解了乌

鲁木齐与北京的时间差，乌鲁木齐的气候、地理情况，还让我们领略了吐鲁番周围的山谷、溪流，古城遗址等自然风光和人文景观。同时还见识了葡萄干、手抓饭等特产、风味。这些都是极有价值的知识和资料。如实地记下它们，无论是对作者日后享用，还是读者开阔视野，都是十分有意义的。至于结尾部分，作者由两湖干涸而情不自禁地发出的议论、感慨，也是日记兴之所至、随意挥洒的灵活自由的写法所允许的。而且这种对真情实感的记录也是很有意义的。这些都是纪实日记的特点，也许我们只有这样认识它，阅读它，才算是摸到了门径。

（二）思想日记

上文我们说过，如实地记述自己的生活经历是一件有意义的事情。但经历只是人的生活的一种外在表现，而人在生活和成长的过程中往往会遇到某种思想的交锋，某些情感的纠葛，如实地将这些内在的东西记下来显然是更加必要的。平时我们所说的日记是心灵的对话，是情感的放飞，大概多数是指的这种日记吧。因为这里所记的是人性中最隐蔽、最神秘、也是最圣洁的一方天地，要认识自己和别人，这种日记恐怕是最可靠的。

青少年在成长的过程中，经常遇到的是求学、择业、交友、恋爱等问题。比如，爱情之神就曾叩击过张海迪的心扉，这使她一度极为痛苦和矛盾。但是，经过激烈的思想斗争，这

些矛盾和痛苦终于都化成了一股股细流，涓涓地流淌出来了，这就是她的一系列心曲：

朋友，你是同情我病残不幸的遭遇？还是怜悯我生活的艰难？你想过没有，同情和怜悯决不是爱情；你知道不知道，友谊也绝不等于爱情。友谊需要的是热情，爱情需要的是冷静。爱情是专一的，永久的。爱情意味着要组织家庭，一旦家庭建立起来了，朋友间能够接受的，夫妻间不一定能够容忍。

——心曲之一

你向我表白，你爱我向命运挑战的勇气，爱我刻苦自学的进取心，爱我战胜疾病的毅力，更爱我无私无畏的献身精神……你引经据典，用古希腊大哲学家柏拉图的话来为自己的这一行动辩护：“爱人至少在心灵方面没有缺陷，如果是身体的欠缺，那还不失其为可爱。”嗨，口气好肯定，攻势好凌厉……

——心曲之二

呵，又是那恼人的柏拉图，再一次给你提供了理论依据，你说，“为了品德眷恋一个情人，总是一件很美的事。”你援用这句话再一次发起猛烈的攻势。糟糕，这个可爱的希腊老头儿，怎么会在两千年之前，为今人遗留下了这么多的“武器”。

——心曲之三

折断的玫瑰也要开花，受伤的小草也要结籽，生活上我有求于人，事业上也需要有人帮助，志同道合，可以结为伴侣，啊，啊，莫非爱情的冰河到了解冻的时候

了……

——心曲之四

不，不，爱情不能停留在神交上，如果组织成一个家庭，我首先带给对方的是繁重的家务劳动，结婚只想从对方获取点什么，这是自私，这是不道德的行为。随着结婚，把个人的痛苦，转嫁给另一个人，这太不应该了。痛苦，应该属于我自己，谁要也不给。用爱情的绳索，把我和别人捆绑在一起，理所当然地会夺走我的一份痛苦，这对别人来说，尽管是很高尚的行为，但作为我，应该理智些，再理智些……

——心曲之五

……辩论，变成了吵架，吵得很伤心，也很痛快，哭得很悲痛，也很愉快。对相爱的人来说，眼泪可真是威力强大的炸弹，把对方的心田，轰成一片火海，一片凄凉……

——心曲之六

好，好极了，我终于找到了车尔尼雪夫斯基帮忙，我让这位俄国大师对你说，“爱一个人意味着什么呢？这意味着为他的幸福而高兴，为使他更幸福而要去做需要做的一切，并从这当中得到快乐。”主意拿定，你有千条妙计，我有一定之规……

——心曲之七

（以上选自报告文学《光辉的路——记张海迪》，作者：苗得雨、王光明。见《十月》1983年第3期）

这里的七支“心曲”唱出了海迪对爱情的独特思索与态度，面对对方的“强大攻势”，她有兴奋、激越，更有冷静和

理智……字里行间洋溢着种种欢欣与痛苦，让感情的潮水，毫无遮拦地自由流淌着。正像作家郑云云所形容的那样：写这种日记“就像在精神的草原上放马独行，面对浩浩夜空下无处不在的神秘和深邃，无依无傍，因而，也自由自在，终于能将自己的感动忘情地大声地抛洒，一吐胸中悲欢”。的确，一个人“生活在这个纷繁的世界上，拿起笔来，记录下你自己心灵的轨迹，就像用清水沐浴一次心灵，是一件很快乐的事”。海迪吐露的爱情心曲其实也正是自我心灵的洗礼。

目前，由于我国教育现状的局限，许多中学生都承受着升学的重负，思想压力很大，记写这方面的思想感受也是中学生日记的一个重要内容。下面以“走出低谷”命名的三则日记就属这一类：

走出低谷

7月19日 星期日 晴

今天从学校看分数回来，我没有同爸妈说一句话，一个人默默地坐着，真想哭一场。爸妈也没有问我考得如何，我的表情已给了他们失望的答案。爸妈为了我的学业省吃俭用，甚至连治病的钱都给了我，而我回报他们的竟是这个。我是多么地惭愧呀！

泪水如断线的珠子，打湿了日记本。

7月21日 星期二 阴

今天早饭时，爸爸问我还想不想念书，我咬着牙摇摇头。其实我内心多么渴望再读一年呀！可是我不能说。再读一年又要花几千元，爸爸从哪儿给我弄这么多钱呢！

整个下午，我都在流着泪整理书本。想起三年来苦读的情景，内心忍不住狂喊：“一辈子就这样完了吗？不，不能！我还要奋斗！”狂喊过后，内心舒畅了许多。

我擦干了眼泪，小心翼翼地把所有书本放在书桌上。

7月22日 星期三 晴

今天，我本想对爸爸说我还想继续读书，可看着爸爸那满头的灰白发，满腹的话儿又说不出口。

爸爸看出了我的心思，对我说：“趁假期调整一下，开了学再去念吧！”我的泪又来了。“要有信心。一次落榜没什么，振作起来，再努力去求成功！”爸说。

是呀！爸说得对，我应该振作精神，重新开始，为了心中的理想，也为了爸妈的希望。（河南鹿邑县二高“活力”文学社刘艺。选自《中学生作文》2000年第8期）

这三则日记像三幅连环画，形象深切地记述了一位中学生因高考落榜而产生的一段思想经历。读过以后，我们的面前仿佛真的出现了一个中学生在求学的低谷中艰难攀登的形象，相信这三则日记一定会为小作者摆脱思想包袱，鼓起攀登的勇气助一臂之力的。

当然，中学生的心理历程也并不都是从低谷开始，有的也记录着他们成长道路上的自强自立，记录着他们思想的闪光与成熟。下面一篇《父母的钱别乱花》就是这样的：

1999年1月3日 阴

远在乡下的父亲跑了大老远的路到县城来看我，临

走时留下了 20 元钱，并嘱咐我：“家里没钱了，这点儿钱别乱花。”听了这句沉重的话，我心里有种说不出的滋味。

作为一名中专生，一年的学费和生活费要不少于 2000 元，正在上初中的弟弟每年至少也需要几百元。这对于全靠种几亩地来维持生计的父母来说，无疑是个沉重的担子。为了一家人的生活，父母在地里起早搭黑，平时连点肉都舍不得买，一双凉鞋都舍不得穿。农闲时，父亲还常到邻村打小工，靠卖苦力争一两个小钱。即使这样，辛苦一年得来的收入有时还不够我和弟弟交学费。大多时候，父母不知要求多少亲戚朋友，不知要给人家说多少好话，才能凑够我弟兄俩的学费。

去年，我考上了中专，一入学就需要一千多块钱。家里卖了全部的花生、豆子、剩余的麦子和那头还不足 60 公斤的猪，爸爸又东找西借借了 200 多块，才勉强凑够了学费。自入学以来，我除了买点必需的用品外，从来没乱花过一分钱，因为，我知道我的父母不像别人的爸爸妈妈那样，每月有几百块钱的收入。

在我们学校里，有许多同学“穿着跟着名牌走，打扮跟着明星走”，他们花钱似流水，对父母的血汗钱不知道珍惜。我的一个同学一次过生日就花了 400 多块，班上几个女生嫌学校的伙食不好，每天都要到外面吃凉皮，喝胡辣汤，不少同学有时把好端端的白馍和饭菜毫不可惜地倒进泔水缸。看到这些浪费现象，我心中很不是滋味，便劝他们不要这么浪费。然而，我遭到了嘲讽：“这

是我家的钱，我想怎么花就怎么花，你哪里管得着？”

其实，不光是我的父母，有许多家长也像我的父母一样，他们省吃俭用，把裤带勒紧，供孩子上学。我说这些，只是为了说明家里供我们上学实在不容易，作为子女，应对父母的血汗钱倍加珍惜，把它用到学习上，这才无愧于含辛茹苦的爹娘。（作者为河南延津县职业中等专业学校 98 级吴广明。选自《青少年日记》2000 年第 9 期）

家庭是孩子成长的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。青少年思想的启蒙和成熟都离不开家庭环境的熏陶浸染，而对父母的体恤，对家庭的责任感，又代表着青少年的成长步伐。吴广明同学的这篇日记正可说明这一点。同样年龄的同学，有的花钱如流水，有的泼米撒饭，不知珍惜父母的血汗，更不懂柴米的珍贵。吴广明却能对此看在眼里，痛在心上，作出“父母的钱别乱花”的呐喊。这不仅是对同龄人的一种呼吁，也是对自己的一种鞭策。

著名儿童文学作家萧道美老师曾说过：“一篇篇日记是人生向上的一级级台阶。”的确，每一篇思想日记都是写作者思想成熟的一个见证，如果沿着这条阶梯走上去，那么，每一个人的思想和人生都将会走向辉煌。

当然，要使思想日记成为人生向上的阶梯，写作者必须拥有一种积极健康的思想心态和较良好的道德素养，特别是要能正确对待生活中的种种挫折与不快。这样才能正确认识自己，正确对待他人，而不是一遇到困难就悲观失望，或怨天尤人。一些青少年的日记中常反映出某些消极悲观的情绪，或

对周围环境、对他人的某些仇视与不满，这都是写好思想日记的障碍。这样的思想日记不仅不能成为向上的阶梯，反而会拉后腿，使人的思想停滞或倒退。从日记中反映的情况看，青少年不健康的思想情绪多是因为争强好胜、互相攀比造成的，由于不能正确对待而产生种种妒嫉与怨恨。青少年不论是在求学，还是处事等方面，都要注意培养自己豁达大度的心胸和气量，养成从容淡泊的心态，避免过度的争逐。当代著名学者、作家余秋雨先生在《漠视争逐》一文中曾这样说过：“过度的争逐是一种貌似清醒的迷失。清醒在争逐的意志力和权术上，迷失在对自己生命的控制力和人生的终极目标上。有的当事人在争逐中节节胜利，而实际上却陷入了一个越缠越紧的魔圈，培植了一大串仇恨，绷足了防范的警觉，欠下了无数笔人情……”这些话说得多好啊！这都是人生经验的结晶，我们青少年的确应该认真汲取。

写思想日记本来是我们陶冶情操，培养良好品性的一个好方法、好途径，如果不能如此，反而利用这个园地培植怨恨，让荆棘丛生，那岂不毁坏了我们记写这种日记的美好初衷吗？

除了要避免过分争逐的做法之外，青少年还应具备科学的思想方法和态度。生活中总会有许多的不如意，这是任何人都无法逃脱的，关键是我们应用什么态度来对待它。美国著名学者奥里森·马登在《管理自己的情绪》一文中这样说过：“真正伟大的人往往能主宰自己的性情，统治自己的心灵。富有化学性心灵的人——也就是善于管理自己情绪的人，能消除忧虑，解除烦闷，正如同化学家以碱性来中和酸性一样。”

在本文中他还讲了著名的“替代”原理。他说：“大部分人不知道以善美的思想来替代恶念，他们认为只要把恶念驱逐了就行了，他们不知道，用善美的思想来驱逐恶念将更有效。”对此，他还作了形象的比喻，他说：“人们无法驱逐屋里的黑暗，然而，只要让光亮进来，黑暗便自然消失了。”“如果在怒气填膺的时候，要立即转到友爱和平的思想上，这样怒气自然就消除了。有了友爱的思想，仇恨便不会存在。有了爱人如己的思想，便会消除妒忌和报复的恶念。”这是多么好的一种替代方法啊！我们应该让日记成为这种替代的桥梁。事实上很多青少年的日记中都实践着这种替代。他们在日记中冤也诉了，苦也讲了，但最后却能以善和美作结，使自己的思想、心灵受到一次洗礼。下边这篇日记就是这样的：

青春无敌

张翊奇

1999年12月26日 阴

这个平凡的日子，我的生命悄悄掀开了23个页码，逝去的岁月留下了些什么？在灯下独自翻阅那浸透喜乐悲欢的记忆，不禁心潮起伏。

古人曾用“白驹过隙”形容时光易逝，先哲孔子也曾唱叹“逝者如斯”。多少往事，仿佛就在昨天，二十多个春秋，回首时竟只是一刹那。我无端涌起一种恐惧，害怕青春一眨眼就溜走，而自己还一事无成。

同届的同学几乎都结婚生子了，可我依然孑然一身苦苦挣扎。记得我曾在一首《逝水》的诗中写道：他们是美丽的鱼群/在水里不断变换舞姿/我禁不住要嫉妒他们的幸福/却又不敢接受请柬/逃离水面也许会更残酷

.....

不错，那种千篇一律复制般乏味的日子，于我而言，没有比这更痛苦更可怕的了。虽然，我现在“混”得实在太差——一位同学对我说的原话，在这所偏僻的乡村学校里，的确有种活得窝窝囊囊的感觉。

母亲早逝，清贫的家境，我无缘去体味“潇洒走一回”的浪漫。每日放学回家后，我得煮饭，砍猪草，还得帮白发苍苍的老父打点农活。望着相依为命的父亲日渐佝偻的背，我常常黯然伤神，愧为人子啊！

现实如此，我甚至不敢去奢望爱情，好几次与她擦肩而过，我都没有勇气挽住她的手臂。这并非胆怯，我在想：如果真正爱一个人，能忍心让她跟自己受苦？这未免太自私了吧！而买书、写诗就成了我最大的爱好，耕耘数载，已有五十余篇文章见诸报刊，也算一种心灵的慰藉吧。

但生活中总有些人不理解，“写诗？写诗能有什么出息？”“喂，你写诗又赚了多少钱哪？”诸如此类的冷嘲热讽常迎头泼来，让我心痛。我想起海子的诗：“灵魂啊，不要躲开大地，不要躲开这大地的尘土。”是啊，也许并不是每颗心都长满荆棘，面对生活，要多些洒脱、宽容。心存善良，多少荣辱得失都只不过是过眼云烟。因为生活毕竟不是诗，而活着没有梦想是可悲的。

新年的钟声即将敲响，广告上说有好多青年人准备举行世纪婚礼，在崭新的千年的门槛上，我不住默诵着：青春无敌。年轻，就是拼搏的资本啊，我要挥霍蓬勃的

梦想和激情，青春作伴，在生日的夜晚起程，相信明天会更好——面朝大海，春暖花开。（《青少年日记》2001年第2期）

“青春无敌”是多么响当当令人振奋的字眼。可这句话的背后又隐藏着张翊奇同学多少痛楚与艰辛：母亲早逝，家贫如洗；身处偏僻的穷山村，忍受着复制般乏味的日子；甚至不敢奢望爱情，不敢施展本该引以骄傲的诗文才情……这一切可谓命运多舛。但日记中我们却没有看到多少不满与怨恨。对父亲，他未嫌无能，而是发出“愧为人子”的自责；对他人，他不怀抱怨，而是以“洒脱”、“宽容”自慰。他懂得，“心存善良，多少荣辱得失都只不过是过眼云烟”，“而活着没有梦想是可悲的”。所以，面对新年的钟声，他喊出了“青春无敌”的响亮口号。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，我们只有正确对待生活，才会写出真正催人奋进的思想日记，而只有这样的日记，才能写一篇上一个台阶。

（三）见闻日记

见闻日记和前两种日记的不同，在于它不侧重写个人经历和思想深处的东西，而是重在记录外界的所见所闻。记录的价值也不在砥砺思想，鞭策进步，而是为了开阔视野，丰富知识，或积累素材，以便帮助工作、学习和写作等。所以这种日记范围较广，或者探亲访友、郊游旅行，或者身边日常生活，只要是自己认为有价值的都可收入笔端。细分起来，

这类日记，又有两种。这里先说第一种，就是纯客观地记述，不夹杂作者任何观感和评述。下面一篇《犹太人的婚礼》就是这样的：

犹太人的婚礼

摩尔人和犹太人站在入口处。有两名乐师。一个琴师的一个拇指高翘于天空中，另一只手的下部在暗影中，背后有光；包在他头上的“海克”（阿拉伯人披在头上及身上的外衣或披巾——译注）有几个窟窿；袖子是白色的；背影在暗影中。另一个琴师盘坐在坐毯上。他们两人之间的部分，大半在暗影中。吉他琴的匣子横躺在乐师的膝上；腰部很暗，背心是红色的，上有褐色的镶边，脖颈后面是蓝色。影子成直角地自左臂投来，射到外衣膝盖以上部分。衣袖高卷，一直卷到肘部以上，在他旁边有绿色的家具；颈上有瘤，鼻子很小。

在琴师旁边，还有个漂亮的犹太姑娘，背心和袖子是金紫二色。她站着，一半靠门，一半倚墙。在靠近前边的地方，有个老妇人一身白色，差不多把她整个人都掩住了。暗影里充满了反射光，其中有白色。

有一根深色的柱子立于前景中，左边的妇女们站得一人比一人高，犹如一簇花一样，金色和白色居多；头巾是黄色，孩子们坐在前面地上。坐在吉他琴演奏者旁边的一个犹太人在击手鼓。他的面部是一副黑色影像，把弹吉他那人的手也遮住了一部分。头的下半部往外凸出，坐垫的一头在弹吉他琴的人的下边。在他前面，有个年轻的犹太人盘腿而坐，手中拿个盘子，衣服是灰色。靠

他肩膀站着的是个犹太小孩，大约有十来岁。

普瑞西阿达站在楼梯口，头上和颈间包着紫色的头巾，两个犹太人坐在门口的台阶上，朝门口望去隐约可见；他们鼻子上的光特别强；一个犹太人站在楼梯级上，影子清晰地投在墙上，反光很好，呈浅黄色。

楼上，犹太姑娘们依凭看台的栏杆往下看。左边的那个未包头巾，很暗，衬着阳光强烈的墙，成了一个黑影。右角里的是一个长满了弯弯胡子的老摩尔人，他的“海克”是毡毛之类的东西做的，头巾戴得很低，直至前额，白“海克”上衬着灰色的胡子。另一摩尔人鼻子较短，很结实，头巾戴得稍高，一只脚亮在拖鞋外面，穿着水手式的上衣，袖子也是水手式的。

在前面的地上，老犹太人在击手鼓。头上包一块脏头巾，但还能看见他的黑帽。坐毯已破了，外衣也破了，破在领子那儿。

门边阴影里有几个妇女，反光很多。

晚间：犹太姑娘的服饰。尖帽子的形状。老妇人的哭叫声。画她的脸。在人家给她上装的时候已婚的青年妇女手里拿着蜡烛。脸上罩着面纱。女孩站在床上。

白天：新近结婚的妇女们靠墙站着，她们的至亲在旁边作陪温。新娘从床上下来。她的同伴们还留在床上。红面纱。新娘们到达时，都穿戴着“海克”。美丽的眼睛。

父母来了，蜡制的火炬；两把火炬的颜色涂得不一樣。喧闹声。火光照亮了脸。摩尔人混杂其中。犹太新娘两旁有人扶着，还有人在后面扶着那顶尖帽子。（作者

为法国德拉克罗瓦。选自《〈语文报〉专号精华》)

德拉克罗瓦是法国著名画家,本篇见闻是他1832年1月去摩洛哥旅行途中所记。作者以画家特有的观察力,客观、准确、有条不紊地记录了犹太人举行婚礼的情景,浓浓的异域风情给人留下了深刻的印象。据说,后来作家据此创作了一幅世界名画——《犹太人的婚礼》,足见这篇日记的价值。

一篇见闻日记究竟记什么,何为关注点,这与作者的观察能力、阅历、修养等有直接关系,也与作者的观察目的、记述动机相联。比如本文作者本身是画家,而且观察记述的目的恐怕就是为了积累绘画方面的创作素材,所以,他观察的角度就往往落在与绘画有关的细节上。比如全文中不管写人还是记物,都特别注重记下线条、光线和色彩,以及人与物的距离和分布等情况,这无疑都是为了绘画的需要。这一点只要大家上眼一看,是不难发现的。而同样是一种意外见闻,下面的一篇就有所不同了:

利赫曼和雷电 [俄国] 罗蒙诺索夫

(1753年)

1753年7月26日下午一点钟左右,北方升起了一大片雷电乌云。我和利赫曼正出席一个科学院的会议,于是匆匆告别,想赶回家去观察“雷电器”。

不多工夫,雷声大作,但没有一滴雨。我看了看所装置的雷电器,丝毫没有发现电力的征兆。但当饭菜摆在桌子上的时候,我终于看到铁丝发生特别的电火花,我的妻子和另外几个人也都跑到这里来了。我们大家一再看了铁丝和吊起来的铁条,因为我希望有几个目击火花

的各种颜色的见证人。利赫曼教授曾和我争论，他不以为会有各种颜色。就在我把手伸到铁丝边、火花噼啪噼啪地四散爆发的当儿，突然霹雳一声巨雷。他们都从我身边跑开了。我妻子也要我走开，好奇心仍把我吸引住二三分钟，直到他们对我说菜汤凉了，并且电力也几乎停止了。我刚刚在桌旁边坐了一会儿，利赫曼的仆人突然把门打开了，他满面泪痕，吓得喘不过气来。当他向我走来时，我想，莫不是有人在路上打了他？他勉强地说出了几个字：教授被雷击倒了。

我尽快地跑去看他。等我跑到后，我看见他已停止呼吸。他的可怜的妻子和岳母，也和他一样面无血色。我虽幸免于死亡，但我的密友的惨白的尸体以及他的妻子儿女全家老幼的哭声，使我感到那么难受，以至我对聚集在那儿的许多人说不出一句话来，也作不出一句回答，只望着这个一小时前曾和我一起开会、一起讨论我们未来的公开演讲会的人的面孔。从吊起来的铁丝发出的第一次打击击中了他的头部，在他的额上留下了一个红色的、樱桃似的斑点；而雷电力则经他的脚部，通过地板而远逸。（《〈语文报〉专号精华》）

罗蒙诺索夫是“俄罗斯科学之父”。作为科学家，他对科学现象的观察显然又有独特之处。首先，作者特别关注的是“雷电”变化的时间性和过程的完整性。比如“1753年7月26日下午一点钟左右”、“不多工夫”、“但当饭菜摆在桌子上的时候”以及“就在……当儿”、“好奇心仍把我吸引住二三分钟”、“我刚刚在桌旁边坐了一会儿”等记述，十分清晰、细

致地记录了事件发生的全部过程及其变化的各个阶段。这显然是分析考察这种科学现象不可缺少的或者说最重要的细节之一。其次，是对各阶段呈现出来的各种自然现象的精细记述。比如“北方升起了一大片雷电乌云”、“雷声大作，但没有一滴雨”、“我终于看到铁丝发生特别的电火花”以及“就在我把手伸到铁丝边、火花噼啪噼啪地四散爆发的当儿，突然霹雳一声巨雷”等描述就是如此。这些显然也是进行科学考察所必需的。就连对利赫曼教授被雷电所击，“额上留下了一个红色的、樱桃似的斑点”的描述也是有科学意义的。所以，这篇记录既可以看作一篇见闻日记，又可以称作一篇科学考察报告，其价值取向是很明晰的。

见闻日记中这种纯客观地记述生活和事物的内容往往带有某种职业性。除上面的两篇外，我们还可从许多职业作家的日记中见到，这常常是与他们为了积累写作素材的目的相联系的。

但一般人所写的见闻日记并不多以这种形式见长，而更多的是记述那些搅动了自己情思的人、事、景物的，所以，这样的日记往往更生动感人，更具有可读性。这是见闻日记的第二种形式。下面我们先读读萨空了的两则日记：

1941年12月11日^① 星期四

……这两天敌人的大炮长天不息的吼着，炮弹时时落在香港的各地，毁屋伤人。大家公认的恐怖地段，是

^① 日军从1941年12月8日起进攻香港，25日占领香港。作者于1942年1月25日逃离香港。

由中环走向弯仔必须的咽喉要路——海军船坞那一带，因为已有不少的炮弹在那里爆炸。坐在电车的上层，经过海军船坞，等于自己想作炮靶，不过心里又想也许不至于如是之巧，依然坐在原处未动。电车转过海军船坞的转角，炮声依然在吼，车显然的开快了，这表示电车司机也在慌张。突然一声巨响爆发，电车也陡然煞住，使全车乘客身体都失掉了平衡，几乎扑在前面乘客的身上。等大家来得及辨出是在电车前10码左右地段，一个炮弹爆炸，恰巧将驾着一辆摩托车经过的A、R、P打翻时，电车内起了更大的骚动。乘客都向车下奔逃，我不知道自己如何由电车的上层跳到下层，等我下车回头看那辆电车时已连司机售票员完全逃掉，成为一辆空车。马路过往的人都在跑，因为炮声显得愈来愈紧，随着人的洪流我被拥进了一个防空洞，外面写着第56号洞……

26日 星期五

早晨还未起床，听到门外有喊卖报纸的声音，忙到门外去买，买到了华侨日报和国民日报，在华侨日报上证明了敌人已于昨日占领香港。我就知道他们是抱着“谁来给谁纳粮”的意念，打算继续出下去的。他们记载敌军占领香港这条消息时，写的真够冷静，冷静到人会怀疑他们的血也是冷的。

……一个老妇人由西向东走，敌军以预备放的姿势拿着枪，阻止她前进，她忙跪下叩头，叩头后站起，敌军仍以手作势令其蹲下，她显然不懂他的意旨，便想冲

过，敌军开枪，老妇倒在了街心，以同样的情形，我还看见他打倒了一个男人，枪弹打在臂部，因为他跑的快一点。这简直是以人在作枪靶，以残杀无辜作游戏。在楼上看着，血在我全身内沸腾起来，可是又有什么办法！……（《〈语文报〉专号精华》）

据史书记载，日军从1941年12月8日起进攻香港，25日占领了香港。这里选的两则日记正是作家萨空了耳闻目睹的香港沦陷的事实。作者以独特的观察力，朴素而细腻的文笔记述了日军轰炸和占领香港时的两处场面。它不仅真实地再现了敌人的凶残屠戮，百姓的惊恐不安及其惨遭杀害的具体情景，同时也情不自禁地抒发了作者极其悲愤的情感。“这简直是以人在作枪靶，以残杀无辜作游戏。在楼上看着，血在我全身内沸腾起来，可是又有什么办法！……”此等义愤之言今天读来仍令人感同身受，十分挚切而动人。除此之外，这种见闻同时又具有历史资料价值，记下实为有益。

记写这样充满情感的见闻日记最多的，在中国现代文学史上要数冰心了。她的《寄小读者》可以说篇篇都是这样的日记。下面让我们从中选出三则重温一下：

一九二三年八月二十日 神户

二十日早晨就同许多人上岸去。远远的看见锚山上那个青草栽成的大锚，压在半山，青得非常的好看。

神户街市和中国的差不多。两旁的店铺，却比较的矮小。窗户间陈列的玩具和儿童的书，五光十色，极其夺目。许多小朋友围着看。日本小孩子的衣服，比我们的华灿，比较的引人注意。他们的圆白的小脸，乌黑的

眼珠，浓厚的黑发，衬映着十分可爱。

几个山下的人家，十分幽雅，木墙竹窗，繁花露出墙头，墙外有小桥流水。我们本想上山去看雌雄两谷，——是两处瀑布，往上走的时候，遇见奔走下山的船上的同伴，说时候已近了。我们恐怕船开，只得回到船上来。

上岸时大家纷纷到邮局买邮票寄信。神户邮局被中国学生塞满了。牵不断的离情！离国刚三日，便有这许多话要同家人、朋友们说么？

回来有人戏笑着说：“白话有什么好处！我们同日本人言语不通，说英文有的人又不懂。写字罢，问他们哪里最热闹？他们瞠目莫知所答。问他们何处最繁华？却都恍然大悟，便指点我们最热闹的去处，你看！”我不觉笑了。

二十一日 横滨

黄昏时已近横滨。落日被白云上下遮住，竟是朱红的颜色，如同一盏日本的红纸灯笼，——这原是联想的关系。

不断的山，倚栏看着也很美。此时我曾用几个盛快镜胶片的锡筒，装了几张小纸条，封了口，投下海去，任他漂浮。纸上我写着：

不论是哪个渔人捡着，都祝你幸运。我以
东方人的至诚，祈神祝福你东方水上的渔人！

以及“我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒！”

等等的話。

到了横滨，只算是一个过站，因为我们一直便坐电车到东京去。我们先到中国青年会，以后到一个日本饭店吃日本饭。那店名仿佛是“天香馆”，也记不清了。脱鞋进门，我最不惯，大家都笑个不住。侍女们都赤足，和她们说话又不懂，只能相视一笑。席地而坐，仰视墙壁窗户，都是木板的，光滑如拭。窗外荫蔽，洁净幽雅得很。我们只吃白米饭，牛肉，干粉，小菜，很简单的。饭菜都很硬，我只吃一点就放下了。

二十四日以后 舟中

四围是海的舟岛生活，很迷糊恍惚的，不能按日记事了，只略略说些罢。

同行二等三等舱中，有些人会弹琴，每天夜里，我在最高层上，静听着他们在底下弹着琴儿。在海波声中，那琴调更是凄清错杂，如泣如诉。同是离家去国的人呵，纵使不同文字，不同言语，不同思想，在这凄美的快感里，恋别的情绪，已深深的交流了！

那夜月明，又听着这琴声，我迟迟不忍下舱去。披着毡子在肩上，聊御那泱泱的海风。船儿只管乘风破浪的一直的走，走向那素不相识的他乡。琴声中的哀怨，已问着我们，这般辛苦的载着万斛离愁同去同逝，为名？为利？为着何来？“问君何事轻离别，一年能几团圞月？”我自问已无话可答了！若不是人声笑语从最高层上下来，搅碎了我的情绪，恐怕那夜我要独立到天明！

同伴中有人发起聚敛食物果品，赠给二等三等舱里那些穷苦旅客的孩子。我们从中国学生及别的乘客之中，收聚了好些，送下二等三等舱去。他们中间小孩子很多，女伴们有时抱几个小的上来玩，极其可爱。但有一次，因此我又感到哀戚与不平。

有一个孩子，还不到两岁光景，最为娇小乖觉。他原不肯叫我抱，好容易用糖和饼，和发响的玩具，慢慢的哄了过来。他和我熟识了，放下来在地上走。他从软椅中间，慢慢走去，又回来扑到我的膝上。我们正在嬉笑，一抬头他父亲站在广厅的门边。想他不能过五十岁，而他的白发和脸上的皱纹，历历的写出了他生命的颠顿与不幸，看去似乎不止六十岁了。他注视着他的儿子，那双慈怜的眼光中，竟若含着眼泪。小朋友，从至情中流出的眼泪，是世界上最神圣的东西；晶莹的含泪的眼，是最庄严尊贵的画图！处女或儿童，悲哀和义愤的眼泪，妇女或老人，慈祥 and 怜悯的泪眼，两颗莹莹欲坠的泪珠，竟要射出凜然的神圣的光！小朋友，我最敬畏这个，见此时往往使我不敢抬头！（《冰心作品选》，中国少年儿童出版社）

1923年冰心赴美留学。沿途写了许多见闻日记，集为《寄小读者》，这里选的几段就出自其中。

“神户”一节中，作者由远及近，写了所见“锚山”上那青草栽成的大锚，压在半山，青得非常可爱；写了神户的街市和市中穿着华灿的日本小孩子，甚至他们圆白的小脸、乌黑的眼珠、浓厚的黑发都记得清清楚楚。特别是写到山下人

家，木墙竹窗、繁花流水的幽雅环境，十分细腻可感，景色历历在目。“横滨”一节中虽景致不多，但情意缠绵，而在旅馆吃日本饭的情景又十分真切。最新鲜的见闻应是“二十四日以后，舟中”所见了。文中不论是对海波声中那凄美如诉的琴声的描写，还是对二等三等舱里那些穷苦旅客以及他们衣食不足的孩子们的可怜境况的诉说，都十分感人。特别是对那个不到两岁光景，最为娇小乖觉的孩子和他父亲的描写，简直就如细致的雕刻了。孩子在“我们”中间由生到熟的嬉戏，父亲慈怜的眼光中饱含的泪水，真令人久久挥之不去。这里不仅让人体味到作者去国怀乡的淡淡哀愁，同时也让人看到了她那一颗悲天悯人的爱心。读着这样的见闻日记，除却领略到的那一幅幅异国风情之外，还时时感到心灵上的那一份洗礼和净化，的确受益匪浅。

当然，我们不一定都具备以上画家、科学家和文学家的那种敏锐的观察力，也不一定都有他们那样的机会去一览异域风光，但只要我们留心在意，身边可写的东西也有很多。下边是广东关佩华同学写的一篇观游日记：

大年初一

关佩华

2月5日

今天是正月初一，我和爸爸在澳门度过了新千年第一个农历佳节。太阳刚露出笑脸，我们信步来到了澳门海市博物馆。

爸爸带着我兴致勃勃地一边观赏一边指点。10分钟后，我惊奇地发现一位“老爷爷”稳稳当当地坐在一张很古老的椅子上，穿一身又旧又破的衣服，手里还拿着

一只很旧的筐，筐里好像有些晒干了的虾。那“老爷爷”正埋着头，弯着腰，全神贯注地从筐里挑一些东西出来似的。我足足看了两分钟，见他那伸进筐里的手一动也不动，我觉得很奇怪，就问爸爸：“为什么那位‘老爷爷’坐在那儿一动也不动呀？”爸爸笑了笑说：“什么‘老爷爷’啊，那是个蜡像！他反映了澳门人民以前的生活是很艰苦的。”原来如此！

看完蜡像后，我们又饶有兴趣地来到故事厅。爸爸神秘地要我拿起左手旁边的电话筒，我把电话筒放到耳朵上一听，嘿！电话里正在播放音乐，还有人讲故事哩！听着听着，我完全被故事吸引了。原来这故事是围绕一位神圣人物——“妈祖”写的。从前，有一位善良的妇女在“天狗食月”中生下了一个女孩子，女孩子长得又聪明又可爱，心思细腻，心地善良，8岁就能看透未来，经常帮助渔民预测天气。女孩到了18岁的时候，她又上山拜师，学会了神仙本领。后来她远离家乡，到了茫茫的大海上，专门帮助有困难的人逃出海魔的掌心。每当有人得救后，总会有一颗红星升上天空，放出耀眼的光彩。这就是“妈祖行善”的奇迹。听完故事，我心里一热，觉得“妈祖”这样不求回报地帮助别人，正是中国人的优秀品质。

在澳门过大年初一，收获真不少！（《青少年日记》2000年第7期）

过大年初一，是年年经历的事，如不留心，是没有什么好写的。但关佩华同学却能抓住在澳门观游海市博物馆时的

独特见闻，写成一篇饶有趣味的日记，这就是小作者留心观察和思考的结果。在澳门过大年初一，肯定不是光游了海市博物馆，在博物馆里肯定也不是仅看了那位“老爷爷”，仅听了那个“妈祖”的动人的故事，但作者却能取有舍地选择这两点记录下来，共同表现了澳门的文化和历史，展示了澳门人民勤劳、善良的精神传统，的确是很有意义的。作者说“在澳门过大年初一，收获真不少！”足见不是虚言。

中学生的生活圈子，虽相对狭窄一些，但学校和家庭生活中也有许多事情值得记写。下边的《班长住院以后》和《抢奶奶》就写得很好：

班长住院以后

陆宏阳

4月7日

早自习刚开始，班主任宁老师面带愁容，疾步走进教室。两眼有点红肿，同学们以为又是班主任“挑灯夜战”的结果。宁老师扫视了一下教室，略带忧伤地对同学们说：“告诉大家一个消息：我们的班长张志标得了急性阑尾炎，昨夜已送进县人民医院。”大家不约而同地调转目光，果然，班长的位置上空空的。“阑尾炎需要动手术，需要一千多元钱，而志标家里……”

“捐！”“对！捐款。”教室沸腾了！“那我先代表志标向大家说声感谢！”班主任激动了。“请团支书登记一下吧。”

于是，同学们掏衣袋、翻课桌。就在这短暂的忙碌之间，我看到班主任掏出一张50元的人民币默默递给了团支书。又默默地站到一边。顷刻，同学们一拥而上，把

团支书里三层外三层地包围起来。一只只有点发抖的手紧紧握着人民币伸了过来。人越来越多，班主任忙叫学习委员帮助登记一下。于是，又一股暖流把学习委员包围起来。

从同学们脸上可以读出两个词来：焦虑与同情。两位干部一边用手擦着额头上的汗水，一边摇动着飞转的笔——忙得不亦乐乎。

令我意外的是：平时几个与班长有点“势不两立”的大顽童凭着高大有力的身躯，递过几张“大团结”；平时精打细算的女生此刻也不顾“古训”和男生挤在一起，把从生活费中挤出来用于解馋的零食钱一股脑儿全捐了出来。

“借 20 元钱可以吗？”

原来，我们 110 室的“总裁”正在向同桌借钱。其实，他家中比班长家还清贫。此刻，只见他把借到的 20 元钱和平时节省下来的 20 元钱一起交给了团支书。

“噢，这里还有 5 元钱。”

同桌无意中又发现了 5 元钱，又奔向团支书……

不能不让人感动：一个月才 100 来元钱的生活费，而此时，同学们名字后出现的竟大都是两位数。

捐款活动结束了，同学们陆续回到自己的座位上，教室里重新安静下来，我分明看见宁老师的眼里闪着激动的泪花。这时，文娱委员走上讲台：同学们，让我们一齐歌唱——《爱的奉献》！

“死亡也望而却步，幸福之花在处处开放……”教室

里到处充满了家的温暖。（《青少年日记》2001年第2期）

抢奶奶

熊 娟

2000年11月12日 晴

今天是周末，我和爸爸妈妈一起去看奶奶，想把奶奶接到我家里来住。刚一进门，就看见大伯、姑姑、婶婶、阿姨都早就到了，没料到，她们也都是来接奶奶的。

我们吃着丰盛的晚餐，在气氛最浓的时候，大伯咳了咳，发言了。他对奶奶说：“我们这次来的目的，就不用说了，依我看，我们家条件好，您应该到我们家去住。”大伯的话一说完，姑姑似乎有点不高兴了，她敞开大嗓门说：“大哥，你们家虽不错，可是你们工作忙，又住在闹市区，这对妈的身体和生活都不利，还是我们农村空气好，适宜老年人生活啊！”姑姑又向奶奶使了个眼色说：“您还是去我们家吧。”平素不喜欢说话的婶婶在一边急了，忙说：“妈，您一定得去我家，您不能说话不算话呀，您不是最喜欢看京剧吗？我一有空时就陪您去看。”

“别争了，哥哥家的几个儿女们在外地读书，负担很重；小弟的店铺又刚开张，生意很忙；大嫂，您又刚盖起房子，还有很多事要做；我看去我家最合适。”一直坐在一旁的妈妈拿出了她那总经理的架式，下起了命令。

几位长辈你一言，我一语，争得面红耳赤。这时，忽然发现奶奶眼里噙满了泪水。奶奶挥了挥手，制止了大人們的争论，她一边拭着泪水，一边说：“你们谁也别争

了，我现在身体很好，想自力更生，今天，我谁家也不去。”

说完这几句话，奶奶脸上又有了笑容，笑得那么开心，那么欣慰。（《青少年日记》2001年第3期）

《班长住院以后》是校园见闻之一。作者身在事件其中，将亲眼所见的为班长捐款的场面记述得十分生动感人。文章先写大场面：在班主任的发动下，全班同学踊跃捐款的情景；再写小镜头：班主任默默递过去的50元、几个“大顽童”、“平时精打细算的女生”、家庭比班长家还清贫的“110室的‘总裁’”，以及同桌意外“发现了5元”等，像一个个特写镜头依次展示给我们，点面结合、条分缕析地表现了当代青年学生崇高的精神境界和师生团结友爱的美好校园生活。看来作者的观察、提炼以及运笔布局的能力都是很强的。

《抢奶奶》记的是发生在家庭里的事。母亲年纪大了，儿女们想接过去与自己同住，这本来是很平常的事，可作者目光敏锐，能透过几个儿女争抢老人与自己同住的平常现象，看到了里面蕴含着的中华民族孝敬老人的传统美德。而结尾时“奶奶”的话语，更从一个侧面歌颂了“母亲”体谅儿女、坚韧自强的典型性格。这种“母亲”的风范，也是中华民族传统风范之一。能及时捕捉到这些生活浪花，记录下来，无论是对提高作者本身的认识水平、思想道德修养，还是对向读者宣扬这种精神风范，都是很有意义的。

总之，见闻日记是日记中最丰富多彩、最富有生活气息的一部分，初学者应从这方面入手，多观察生活，多捕捉闪光点，并把它及时地用日记记录下来。

（四）随感日记

所谓“随感”，就是随时产生的感受、联想、情感。五光十色的生活，不仅可以时时赋予我们新鲜的见闻，还常常能激发我们的思想情感，使我们随时随地都能产生这样或那样的新思想、新感受。随感日记记的就是这些新思想和新感受。

人的感受多数是受某种事物的内容激发而产生的，所以，多数随感日记都是将感受和激发过程一同记录下来，使人体体会到情感产生的来龙去脉，因而也更具有真实感。下面两篇随感日记就是这样的：

风

吕苗苗

4月24日 星期一 阴

今天老师教了一首诗：《咏春风》，作者是这样写的：“可闻不可见，能重复能轻。镜前飘落粉，琴上响余音。”把柔和、轻盈的春风描绘得细致入微！可今天的风特别大，虽然也是春天，与诗中描绘的相差十万八千里，那风声仿佛几百头雄狮在一起咆哮。

于是，老师让同学们仿照《咏春风》写窗外的风，特别选出其中写得较好的一首诗《怨春风》读给大家听：“可闻又可见，能重复能轻。前古宇混浊，世间万物穷。”的确，今年的春风太厉害了，旗杆倒了，电线也断了……

我不禁想：今年的春风为什么这么疯狂呢？这与近年来人们对自然环境的破坏有密不可分的关系，不少人

为了谋利，对森林乱砍滥伐，为风开辟了畅通无阻的道路，它能不威风吗？

保护环境就是保护人类自己，破坏自然，最终会遭到自然的“报复”，为了蓝天、绿水，为了青山、红花，我们应赶快行动起来，保护环境，保护家园！

如此，“镜前飘落粉，琴上响余音”这样的情境还会远吗？（《青少年日记》2001年第3期。作者为山西离石市吴城中学69班学生）

将眼界放开

李倩

10月10日 星期二 晴

漫步学校，心里暗暗哀伤这秋冬之际的萧条，春夏时万花齐放的情景已不复存在，有的只是枯黄的野草。

下了几场雨，已经快走到生命尽头的野草被秋雨浇得奄奄一息。在教室里闷得慌的我本想出来散散心，以驱散心中的烦忧，可没想到只有这些无味的景象，让我更加不快。

走着走着，在我正准备打道回府时，无意间眼前豁然一亮：一簇鲜艳的野花！它那红红的花朵在风中摇摆，似乎有点害羞，但又顽强地挺立着，准备迎接严冬的洗礼。它们在大雨的肆虐之后，显得更加鲜亮，和旁边枯黄的颓败的野草形成鲜明对比。

它让我心中重新充满了阳光。我怀着希望到处寻找，渴望看见更多的花。可是我在草丛里找得越仔细，就越不容易找到它。我不由得焦虑起来。

一好友过来关心地问：“你在找什么？”我便将事情说给他听，他抬起手指着远处说：“你看那是什么？”我迟疑地抬起头，顺着他指的方向望去。哦，那里竟有那么多生机勃勃的花，像一片片红云从地平线上升起。

我明白了，我没有发现它们，是因为我没有将自己的眼界拓宽。将自己的眼界放开，便可以看见美好的事物，使自己身心愉悦。人生何尝不是如此呢？（《青少年日记》2001年第4期。作者为湖北天门市横林中学二·6班学生）

感悟常需物的触发，而联想的翅膀又常使触发得到升华。前一则《风》，就是靠联想作为触发的契机的。作者由《咏春风》想到“今天”的风，又由“今天”的风特别大想到自然环境的被破坏，于是心生一种责任感：“保护环境就是保护人类自己，破坏自然，最终会遭到自然的‘报复’，为了蓝天、绿水，为了青山、红花，我们应赶快行动起来，保护环境，保护家园！”《将眼界放开》也是这样，作者在漫步校园时，先因眼前的枯草而不快，后因见着鲜亮的花朵而心中充满了阳光，继而又为寻不到更多的花朵而焦虑起来。但这些都未使自己有所感悟，直到在同学的指引下，望见那一片生机勃勃的花时，内心才萌动了一种思想：“我明白了，我没有发现它们，是因为我没有将自己的眼界拓宽……人生何尝不是如此呢？”这也是一种联想，与前文相比，不过是联想的形式不同。前者为由此及彼的横式联想，这里是由浅入深、由个别到一般的纵式联想。可见，联想是产生随感的重要因素。而要产生联想，就必须有丰厚的蓄积。所以，一般阅历宽广、知识

深厚的人所写的随感日记，往往也更富于价值。

除了联想之外，善于总结思考、严于律己、严于解剖自己的人也往往容易见微知著，产生新感。比如下边一则军人日记就体现了这一点：

1998年6月19日 星期五 晴

上午，我担任营门卫兵。午饭时，全队人都去吃午饭了。此刻，突然来了一个电话找袁伟分队长，而我错听成找唐伟教导员——这是我第一次接听部队的电话——我风风火火跑到饭堂告诉了唐伟教导员。

事后，我难以原谅自己的过错，遇事手忙脚乱乃兵家大忌，假如真正在战斗前线，通讯人员传错一个命令或指示，就可能让不少战友作无谓的牺牲，这种血淋淋的事实谁能担负得起？

我们要正视自己的错误，正确面对自己，不可以去轻视自己做的每一件小事，否则就有可能在轻视中忽略，在忽略中轻浮，在轻浮中无知，在无知中铸成大错。小事不小啊！（海军某部左运权。《青少年日记》2000年第8期）

接电话上的一点差错本是生活小事，但作为一名战士的左运权同志却不轻易原谅自己，而且他能把这平常小事与军人的素质联系起来，与严峻的战争联系起来，从而使人看到小事不小的深刻道理。特别是结尾处“……在轻视中忽略，在忽略中轻浮，在轻浮中无知，在无知中铸成大错”的顶真推理，更是发人深思，令人信服。这篇随感之所以这样短而有力，显然是与作者的严于律己、善于分析思考的品格素

质分不开的。

当然，有些感受并不依赖眼前人、事、景物的触发，而是经过一段时间的酝酿而自然流露出来的。这样的随感往往因为心存日久，吐出的情思更敦厚、芬芳。比如，邓贵军同学的《不要为打翻的牛奶而哭泣》就是这样一则日记：

不要为打翻的牛奶而哭泣

2000年10月7日 星期六

生命是件很随意的事情，冥冥之中注定每一个人都不会是十全十美的。我没能拥有一个英俊的模样，也无法把自己打扮得潇潇洒洒，总难以排解自卑的心理阴影。人生面临着诸多残酷的抉择，面对不理想的专业，我学会了默默承受。生活的种种打击，还有茫茫不可知的前程，成为我心中永远无法抚平的伤痛。

直到有一天，一张秀丽的面孔跃入眼帘，我仿佛被深深吸引。待我从恍惚中醒悟过来，发现她拖着一条跛脚走路，但走得那么执著、那么义无反顾。我投以一个友善的微笑，她似乎用明媚的笑脸来回报理解的馈赠，尔后飘然而去。这一次相逢在我灵魂深处定格成一帧美丽的风景，使我受到莫大的震撼。那些残障者，他们虽肢体不健全，但他们拥有迎厄运的自强不息的精神。从来不怨恨什么，不需要悲悯的同情，演绎着生动的命运交响曲。

人们常说：“一个人最大的敌人就是自己。”我们不应抱怨生活，“不要为打翻的牛奶而哭泣”。在生命的旅途中，我们首先要接纳自己，超越与生俱来的弱点，创

造独特的风格，任何时候都需抱有乐观的心态，任何时候都不要丧失坚定的信念。

一个人无法选择出身和环境，但可以利用环境。我们要守住自己的精神家园，努力挖掘自身的潜能，塑造一个最好的自己。人生一世，当以青春作伴，放歌百年。我们更要用同情、宽容、友爱的胸襟去接纳别人，这样周围的世界将会变得更加美好。

我不经意地踢着一块无名的小石头，伴着优美的音乐徜徉于校园的林阴道，似有心事的样子。北方的秋天是一个令人心旷神怡的季节，空气暖暖的，仿佛能闻到阳光的味道。我抬起头，发现天很蓝，蓝得能让最悲观的人感叹活着真好……（《青少年日记》2001年第4期。作者单位为山西运城高专政法系）

法国作家伏尔泰在《必然》一文中说过这样一句话：“我们非常清楚：能否拥有许多优点和杰出才能并不取决于我们自己，就如同能否拥有一头秀发和漂亮的手不取决于我们自己一样。”（《智慧日记》第三卷第230页）是的，人生有很多事是不能强求的，如果强求，就会陷入无穷的烦恼之中。

邓贵军同学的这则日记反映的就是这类问题。一度，他为自己没能拥有一个英俊的外表而苦恼，也为自己没有理想的专业和茫茫不可知的前程而伤痛。但是苦恼、伤痛能解决问题吗？不能。而使他挣脱痛楚的是生活的启发和自我的反思。正是那位虽有着一张秀丽面孔，却有一条跛脚的姑娘触动了他的灵魂，使他翻然醒悟：“超越与生俱来的弱点，创造独特的风格，任何时候都需抱有乐观的心态，任何时候都不

要丧失坚定的信念。”这就是他反省的结论。这一结论并不是从伏尔泰那里借来的，也不是任何名人导师教导的，而是他从自己的生活经历中深深感悟到的。这种感悟不是一时一事的触发，而是经过相当一段时间酝酿的结果。记下这则日记是对自己一段思想经历的保存，是很有价值的。

生活中，有很多时候，一股情思的产生如同创作中的灵感一样，长期积累，偶然突发，袭来时十分凶猛，退却时又稍纵即逝。这就需要我们及时捕捉，哪怕三言两语，也要将其记录下来，这样记下的日记往往更耐人寻味。下面这则日记大概就是这样产生的：

独自走

4月1日 星期二 晴

独自走，有更多的时间光顾来往的行人，那神情、那动作、那衣着……都在显示着什么。此时，穿梭的车辆把整幅的画面也带动起来，热闹纷繁。

独自走，心是平静的。静静回想一天来的事情，路旁的灯光水影、草青鸟鸣也成了自己心灵的依托。想哭就哭，想笑就笑，心中的感情可以自由充分地显现，一点儿也不用去顾忌别人的眼光。

独自一个人走，有许多感受在心头。（《青少年日记》2000年第7期。作者为河南新乡市十三中初二·3班许世帆）

“独自走”，是生活中最平常的事了，有谁没独自走过呢？但小作者许世帆同学却从多次的独自走中产生了一种感受，一缕情思。而这种感受和情思又似明似暗，似花似雾，难以

言传，颇类陶渊明的“此中有真意，欲辨已忘言”的境界。“独自一个人走，有许多感受在心头”，这结尾的一句，真让人产生无限的遐思，无比的憧憬。这样小小的一则日记如同一朵小小的浪花，点缀着五光十色的生活，慰藉着人们的心灵，不也是很好、很美吗？所以，日记不在长短多少，尽短不妨，只要是真情实感，就是有价值的。

随感日记也不仅仅是感。好的随感往往是情、智、感的结合。它的情应该是从心底喷涌而出的真情，它的感应是来自于现实人生而又具有独特个性的感，而托着这情与感的基石往往又是我们称作智慧的哲学思考。所以，一篇有价值的随感，应该像蓝天上的一片白云，像崇山间的一弯小溪，洋洋洒洒，活活泼泼，具有哲理散文的气韵。读后如饮一杯文化快餐，真有一种充饥解渴之妙。下面两篇随感堪称精品，让我们一睹为快：

我的第二故乡

沈从文

1934年1月18日

我坐到后舱口日光下，向着河流清算我对于这条河水这个地方的一切旧账。原来我离开这地方已16年。16年的日子实在过得太快了一点。想起从这堆日子中所有人事的变迁，我轻轻地叹息了好些次。这地方是我第二故乡。我第一次离乡背井，随了那一群肩扛刀枪向外发展的武士生存而战斗，就停顿到这个码头上。这地方每一条街，每处衙署，每一间商店，每一个城洞里作小生意的小担子，还如何在我睡梦里占据一个位置！这个河码头在16年前教育我，给我明白了多少事，帮助我作过

多少幻想，如今却又轮到它来为我温习那个业已消逝的童年梦境来了。

望着荡荡的流水，我心中忽然彻悟了一点人生，同时又好像从这条河上，新得到了一点智慧。的的确确，这河水过去给我的是“知识”，如今给我的却是“智慧”。山头一抹淡淡的午后阳光感动我，水底各色圆如棋子的石头也感动我。我心中似乎毫无渣滓，透明烛照，对万汇百物，对拉船人与小小船只，一切都那么爱着，十分温暖地爱着！我的感情早已融入这第二故乡的一切光景声色里了。我仿佛很渺小很谦卑，对一切有生无生似乎都在伸手，且微笑的轻轻地说：

“我来了，是的，我仍然同从前一样的来了。我们全是原来的样子，真令人高兴。你，充满了牛粪桐油气味的小小河街，虽稍稍不同了一点，我这张脸，大约也不同了一点。可是，很可喜的是我们还互相认识，只因为我们过去实在太熟悉了！”

看到日夜不断千古长流的河水里石头和砂子，以及水面腐烂的草木，破碎的船板，使我触着一个使人感觉惆怅的名词。我想起“历史”。一套文字写成的历史，除了告诉给我们一些另一时代的另一群人在这地面上相斫相杀的故事以外，我们决不会再多知道一些要知道的事情。但这条河流，却告诉给了我若干年来若干人类的哀乐！小小灰色的渔船，船舷船顶站满了黑色沉默的鱼鹰，向下游缓缓划去了。石滩上走着脊梁略弯的拉船人。这些东西于历史似乎毫无关系，百年前或百年后皆仿佛同

目前一样。他们那样忠实庄严的生活，担负了自己那份命运，为自己，为儿女，继续在这世界中活下去。不问所过的是如何贫贱艰难的日子，却从不逃避为了求生而应有的一切努力。在他们生活爱憎得失里，也依然摊派了哭、笑、吃、喝。对于寒暑的来临，他们便更比其他世界上人感到四时交替的严肃。历史对于他们俨然毫无意义，然而提到他们这点千年不变无可记载的历史，却使人引起无言的哀戚。

我有点担心，地方一切虽没有什么变动，我或者变得太多了一点。（见沈从文散文集《湘行散记》）

沈从文，是我国现代著名作家。生于湖南凤凰县一个行伍家庭。15岁便参加了地方土著部队，在沅水一带驻防。这期间，他走遍了湘黔川边界各县，了解了社会生活状况，这使他养成了沉思默想、深入体察人生趣味的习惯。本文虽是他后期的作品，但却依然体现着他的这种习惯。

正如这篇日记的开头所说的那样，从他“第一次离乡背井，随了那一群肩扛刀枪向外发展的武士生存而战斗”开始，到这次重返第二故乡，已过去了16年，但作者依然深深眷恋着它，因为这是他离乡背井向外发展的第一站。文中的河水就是指他的第二故乡——湖南辰州的辰河。这则日记记的就是他重返第二故乡时沿途的所见所感。

从文题上看，本文应属一篇见闻日记，笔墨重心应是沿途风光。但实际上并非如此。日记一开始就说，“我坐在后舱口日光下，向着河流清算我对于这条河水这个地方的一切旧账”，一下子就把人带到作者情感的漩涡中去了。果真，下文

不仅处处语带情思，而且还集中地、公开地用了两大段文字记写了自己的所感所悟：“望着荡荡的流水，我心中忽然彻悟了一点人生，同时又好像从这条河上，新得到了一点智慧。……”“看到日夜不断千古长流的河水里石头和砂子，以及水面腐烂的草木，破碎的船板，使我触着一个使人感觉惆怅的名词。我想起‘历史’。……”最后作者又说：“我有点担心，地方一切虽没有什么变动，我或者变得太多了一点。”字里行间充满了沧桑之感和悲天悯人的情怀。有人说沈从文的作品在结构上不是谨严的而是疏放的，色味上不是浓烈的而是清淡的，意境上不是切实的而是超逸的，气势上不是博大的而是精巧的。的确如此。不用说他的小说、散文，就是这篇日记又何尝不是如此呢？“它不属如霆如电的阳刚之作，而有如云如烟的阴柔之美”，读后给人无尽的思索与回味。有如清代姚鼐所形容的那样，“如鸿鹄之鸣而入寥廓”，虽渐渐远去，渐渐淡去，但仍清丽可闻，久久挥之不去。这样的随感，就不仅是对现实生活的一点反馈，而是充满了文化底蕴的哲学思考，闪烁着思想的光辉。显然，日记写到这种程度，就可称作一种深邃的境界了。

如果说沈从文的这篇随感日记因时代的差异，其思想情怀与我们还有些距离的话，那么丁家桐先生的《题句赘言》就更贴近我们的思想和情感，读后你定会产生一种亲切之感的：

题句赘言

那一天心血来潮，在别人的纪念册上多写了两句，想不到惹来了麻烦。给一位年轻人赠言，我是这样写的：

钱不宜多，书不宜少；屋不宜大，量不宜小；

酒不宜醉，宴不宜饱；情不宜滥，婚不宜早；
金不宜贴，名不宜炒；手不宜长，脸不宜老；
过不宜掩，嘴不宜巧；人不宜骄，官不宜跑。

年轻人不说话，年老的人说话了。电话那头说：钱不厌多，你说是钱不宜多，是不是故作高深呢？有一笔意外的奖金，你去不去领呢？彩票中了头奖，你要不要呢？看来，自找麻烦，需要多说几句了，于是姑妄言之。

钱不宜多，不是钱不宜有。从前有位教书先生问他的学生：一个人钱多，一个人知识多，谁快乐？一般的学生说：钱多的快乐；某一优秀学生说：知识多的快乐。结果，先生肯定了后来回答的那个学生。我的看法和那位先生不一样，如果我回答，我便说，又有知识，又有钱，才更快乐。试想，没有钱，知识从哪里来？读高中、读大学还有出国读书，学费谁来付？清茶一杯，在风景区读读书最快乐，但是碧螺春多少钱一两？客舍多少钱一天？一部钱钟书的文集，要花多少钱才能买到？没有钱，能快乐吗？“一簞食，一瓢饮”，不改其乐，当然很清高，只是简单的饮食也还是要花钱的。钱是生存与发展的基础，衣不遮体又饥肠辘辘，“采菊东篱下”，见到南山也是没法子“悠然”的。

经济是基础。有了基本的生活保障，才能谈得上快乐不快乐。人类的快乐，还没有听说过“饥饿的快乐”。我说的“钱不宜多”，不是说不要钱，应该属于自己的钱，生存与发展所必需的钱，养家糊口的钱，劳动与智慧应得的钱，总是要的。

“钱不宜多”，是指本不该属于自己的钱。

钱是恩物，钱也是毒物。君不见蜀中垮桥案里那位年轻干部，在狱中一夜之间愁得白了头吗？说来说去，就是为了垂涎于一点意外财。钱的色彩与图案是很美丽的，钱币带菌，侵入肌骨，也足以致人死命。“女人变坏便有钱，男人有钱能变坏”，这里的钱，不是汗水换来的劳动所得，也不是和老百姓同步增加的那一点合法收入，而是不敢公布在光天化日之下的意外财。“人无外财不富，马无夜草不肥”，外财也不等于尽是不义之财，但接钱那只手伸不伸出来，应该慎之又慎啊！

文人耻于言钱，不愿提钱，称之为“阿堵物”，传为佳话。其实，耻于言钱的书生，心理也未必正常。该要的钱，理直气壮地要，这也是自我保护意识。只是，生存与发展的必需之外，余钱的追求不可过于计较，过于着意。用不着的钱聚得太多，要忙藏钱、储钱，要防人家偷钱、抢钱，要计算将来如何花钱、分钱，也实在是件劳神的事。倒不如多买两堆书，没事时读书自娱，自得其乐。

钱是恩物，在一定的条件下，钱也会变成赘物，变成毒物。在金钱面前，人的感情是很复杂的。题句危言耸听，戒人也是戒己，彼此共勉吧。（1999年丁家桐《桑梓笔记》，长征出版社）

这篇随感，看似因偶发之事而引起的偶感，但读后却觉它的分量很重。文章围绕“钱不宜多”这一话题，有分有寸、有斤有两地谈了对金钱的看法和认识。“我说的‘钱不宜多’，

不是说不要钱，应该属于自己的钱，生存与发展所必需的钱，养家糊口的钱，劳动与智慧应得的钱，总是要的”，“‘钱不宜多’，是指本不该属于自己的钱”，“钱是恩物，钱也是毒物”……句句铿锵作响，毫不含糊。全文运笔从容，又锋芒毕露；像是闲话，又触及社会热点。很富有时代特色，很有些教育意义。常写这样的随感，无疑对己、对人都有价值。正像本文结尾处所说：“戒人也是戒己”，此言是真情，诚恳感人！

我们生活在丰富多彩的世界里，每时每刻都不免会有些感触、困惑及领悟，如果能将这些感触、困惑及领悟作为自己灵魂的某一阶段的属性及时地记录下来，不仅是一笔财富，时间长了，积累多了，你很可能就成了一个智者，一个“思想家”。这不是危言耸听，也并不夸大其词，事实上许多智者和思想家就是这样逐步形成的。

（五）观察日记

日本作家川端康成在《发现花未眠》一文中曾深有感触地说：“花未眠这众所周知的事，忽然成了我发现花的机缘。自然的美是无限的，人感受到的美却是有限的。……人感受美的能力，既不是与时代同步前进，也不是随年龄而增长……感受美的能力发展到一定程度是比较容易的。但光凭头脑想像是困难的。美是邂逅所得。是亲近所得。这是需要反复陶冶的。比如惟一一件古代美术成了美的启迪，成了美的开光，

这种情况确实很多。所以说，一朵花也是好的。”

川端康成一次睡在某旅馆里，凌晨四点醒来，发现海棠花一夜未眠，它盛放着，含有一种哀伤的美。于是突生感悟，说了上边这些话。细细体会这些话，不难看出它包含着两层意思：一是自然的美是无限的，人类是感受不尽的；二是人对自然的美的感受，与人所处的时代和人的年龄大小没有必然联系，关键是人要主动接触自然，观察自然，亲近自然，这样，说不定在什么时候，就会有所感悟，有所获得。这里谈的虽是针对自然，但对人类社会、对人本身又何尝不是如此？只要我们做个有心人，对周围的一切都抱有一份热切的兴趣，那么，就会获得许多意想不到的东西。许多优秀的观察日记就是这样诞生的。那么，写观察日记，究竟应该怎样观察呢？观察的形式和方法又有哪些呢？下面分两类来谈这个问题：

1. 科学的观察

人类从事科研和生产，需要观察，许多科学成果都离不开科学的观察。所以，写观察日记是许多科研工作者的专能和专利。比如我国卓越的气象学专家竺可桢，一生创造了辉煌的成果，这与他勤于观察，勤于记录是分不开的。他23年如一日，每逢春季，都借上班路过的方便到北海公园观察物候，写下了大量的观察日记。这种日记因是科研的需要，所以他记得总是一丝不苟。比如1964年2月6日的一则日记是：

温度 1°C — 4.4°C ，气压 764 毫米，地上积雪半寸。

1973 年 12 月 31 日的日记又写道：

苏联气象界又在宣传地球变冷的消息，说列宁格勒

近年比 1940 年左右低 1°C 。我在《中国近五千年来气候变迁的初步研究》中早已指出，这类 1°C 上下的变迁，过去 5000 年中极为普遍，算不了地球变冷的证据。

1974 年 2 月 6 日，这是他临终前的一天，还写下了这样一则日记：

气温最高零下 1°C ，最低零下 7°C ，东风 1—2 级，晴转多云。（以上三则日记均引自《卓越的科学家竺可桢》一文，作者：白夜、柏生。见初中课本《语文》第二册）

当时，他已不能到室外亲自观察，这是依气象局的报告记录的，所以还注上了“局报”二字。

从这三则特殊的有代表性的日记中，我们不难感到写科学观察日记所需的严谨性、准确性。不论是观察的数据，还是援引的材料以及材料的来源，都一是一、二是二，不可含糊。这样写出的日记，才有科研价值。青少年写日记虽不能与竺老这样的科学研究相比，但作为一种训练，写这样的观察日记也应学习这种科学求实的态度，养成严谨的作风。下边三则观察日记就很不错：

7 月 10 日 晴

我家喂了几只家兔，我便时时注意它们的生活习性。经过一段时间的观察，我发现兔子有两种粪便。一种是白天的粪便，这种粪便是它排出的废物。另一种是夜里的粪便，这种粪便不是废物，而是进行了一次消化处理的食物，兔子还要吃掉它。听大人说这种粪便中含有很丰富的营养，对促进兔子生长有很大作用。

8月3日 晴

蜘蛛每天傍晚织网，那么旧网到哪里去了呢？我两天就看出了结果。原来每天太阳刚出来的时候，蜘蛛就把网吃掉了，只留下几根起连接作用的线。这几根线留下的目的是为了傍晚再织时方便一些。后来我又发现有个别的网没有被吃掉。我想这可能是蜘蛛夜里捕的食物多，吃得过饱的原因吧！

8月30日 晴

有一天，我发现猫在吃草。我回想了一下，猫是不吃草的。那么今天为什么吃起草来了呢？于是我决定去目的地看个究竟。我发现：猫吃过草后，就跑到一个僻静的地方，用前爪刨一个小坑。过了一会儿，它便呕吐起来，随后又用爪子把坑填上。哦，原来猫吃草是为了呕吐。当它的肠胃不舒服时，吃了草便可以刺激肠胃，引起呕吐，把草连同食物一起吐出，达到治肠胃不舒服的目的。（以上三则日记均引自《小学生日记起步》，广东省语言音像出版社，1998年版）

家兔、蜘蛛和猫都是人们常见的，似乎并没有什么新奇，但小作者却能从它们身上发现极不寻常的奥妙。兔子的粪便有两种，各有其用；蜘蛛的网每天都会被蜘蛛吃掉；特别是小猫，还能用吃草的方法，自治其病。这些新奇的发现显然是需要一种认真求实的态度的。

科学观察同其他观察一样，是有多种形式的。有目的观

察，有机遇观察，有一次性观察，也有连续性观察。而现实中很多事物的发展都是有一个过程的，所以，学会连续观察，记写跟踪日记是很有意义的。请看下面的系列观察日记。

四季豆系列观察日记

3月22日 星期三 晴

今天天气很晴朗，我在家没事干，便动了种四季豆的念头。于是，我拿了一颗四季豆和一根棒冰棍下了楼，来到了院子里，我先用棒冰棍松土，再挖了一个小洞洞，把四季豆放了进去，把土盖上，浇上水。

3月29日 星期三 多云

今天，我再次来到院子里。四季豆长得可真快呀！这么几天工夫，就长出子叶来了。两瓣子叶合着，像一个羞答答的小女孩，可爱极了。

4月10日 星期一 晴

今天，我来到院子，只见子叶中间夹着两片小小的叶子，我连忙回去报喜，并问妈妈：“妈妈，子叶中间长出了小叶子，是什么叶啊？”妈妈回答说：“中间的小叶子叫真叶，真叶长大子叶就会干瘪掉的。”于是，我又跑到楼下，去观察四季豆了。

4月30日 星期日 晴

今天，我又来到四季豆前，发现茂密的叶丛中，绽出一朵小小的紫色的小花。远看，真像一只美丽的小蝴蝶。

蝶。我高兴极了，四季豆果真开花了。

5月27日 星期六 晴

今天，我再次来到院子里，意外地发现了四季豆已结出长长的豆荚。豆荚长得很饱满。我仔细一数，真不少，一共有18个豆荚呢！我把它们摘下来，用双手捧回家，让妈妈给我炒着吃！啊！我终于吃到自己的劳动果实了。（《小学生日记起步》）

连续观察是培养持久耐力的一种好方法，同时由于看到了事物发展的全过程，会使我们对自然科学产生浓厚的兴趣。这几篇对四季豆生长的观察日记，先后经历了将近70天的时间，能够坚持下来，这对一个孩子来说是难能可贵的。同时，从每篇观察日记中我们都看到了观察者的新奇和喜悦，这说明连续观察本身给人带来的鼓舞，作这种观察是很有趣味的。

需要注意的是，作连续观察，也需根据对象不同，分别对待，有的须天天观察，有的须间断观察。观察时要注意抓住每天或每个阶段不同的特点以及它们之间的连续性，这样记下的东西才有价值。比如，这篇对四季豆的观察日记就很好。几个阶段的观察，基本反映了四季豆的生长变化过程，由子叶到真叶，再到茂密的叶丛，直至开花结果，让人看得十分清楚。特别是对紫色的小花和18个豆荚的交待，更是十分准确科学。读了这几篇连续日记，让人对四季豆的生长有了较具体明白的了解，这对增长知识来说不是很有价值吗？

当然，写观察日记不一定都如前文一样，需要拿出一段时间专门作一项观察，只要我们留心，身边处处都有科学现

象。请看下边的一则日记：

短竹竿为什么先倒地

1998年6月4日

今天课外活动时间，我和几个同学在操场上玩。走到百米跑道附近，忽然捡到了两根竹竿，一支约五六尺长，另一支只有它的一半。于是我们将它们拾起来，边走边用手指顶着玩儿。我们几个轮流着顶，看谁顶的时间长。开始，我们都抢短的，以为短的好顶些，可没一会儿，我们就发现，不论是谁顶，那支长的总是后倒地，而短的总是先倒地。这是什么原因呢？李明总是最聪明的，当我们几个正在纳闷的时候，他突然说：“长的好顶，因为长的好找平衡，短的不好找！”这句话引起了大家的兴趣，大家纷纷议论，虽然最后没有定论，但对李明的看法基本同意。

晚自习的时候，我发现李明在那里埋头翻书，不知在翻什么。下课铃刚响，李明就捧着一本书急急地冲我走来，兴奋地说：“我找着答案了！”我一看，“顶竹竿的奥秘”几个字的标题赫然出现在我面前。原来这是《少年百科丛书》中的一个小实验。其中讲的就是用手指顶竹竿和铅笔哪个容易顶的问题。这和我们操场上遇到的不是一个问题吗？“快看看哪个先倒！”“当然铅笔先倒了！”李明不无自豪地说。闻声几个同学也围了过来，我们几双眼睛不约而同地集中在揭示其中“奥秘”的那一段：“……这个实验揭开了一个秘密，那就是任何物体要‘跌倒’，总是需要一定的时间的，物体要跌倒的时间和

重心的高度有关。如图（这里省略了），长竹竿的重心跌倒在地要经过一段长弧，而短铅笔的重心只要经过比较短的一段弧就落地了。很明显，重心高的物体跌倒的时间要长一些。”看到这里张磊忽然高声说：“这不是平衡问题啊！”李明忙接着话茬说：“你往下看啊！”果然下边还有一段：“顶竹竿的技巧在于手的动作。人发觉了竹竿倾倒的方向就要及时移动手指的位置防止竹竿倾倒。调整手指的位置需要一定时间，由于长竹竿跌倒的时间比较长，所以人来得及完成找平衡的动作；而短铅笔跌倒的时间很短，人还来不及完成平衡的动作，铅笔已经跌倒了。”果然与平衡有关，大家不禁又对李明伸出了大拇指。

啊，生活处处有科学，只要有心就有收获！（河北抚宁一中王辉显）

正像这篇日记的结尾处所说的，生活处处有科学，关键是要有心。“短竹竿为什么先倒地”，这是从玩耍中发现的问题。不同的是，这位同学发现问题后，善于追踪探索，而没有把它轻易地放过，所以，才有这一篇可嘉的观察日记。

这则观察日记还提示我们，对科学现象的记录不比一般日记，要在真实的基础上，特别注意它的客观性、精确性。法国生理学家贝尔纳说：“走进实验室时，要摆脱你的想像力，就像脱掉你的大衣一样。”的确，写科学现象的观察日记，不得掺有任何主观想像的因素。这篇观察日记就做到了这一点。从全篇内容来看，有说明、有记叙，甚至还有描写；有操场上的活动，也有晚自习的探讨和争议，同时还有对《少年百

科丛书》上所讲科学道理的学习和摘录。内容丰富，表达灵活。但作者始终没有忘记“客观性”和“准确性”，特别是对涉及到的有关科学现象及其所含原理的剖析，更注重了语言的分寸，使所记内容具有较强的科学性，保持了科学日记应有的特点和规范。

对科学现象的观察，除了准确客观之外，还应做到精细和完整。

精细，常常体现在数量的精确和对关键之点的细致描述之上。我们进行观察时，头脑中必须具备捕捉这些细节的观念。平时我们见到的许多科普读物之所以写得既通俗又生动，都是因为作者在这方面具有较深的功夫。比如，选入中学课本的《一次大型的泥石流》和法布尔的《蝉》都是这方面优秀的代表作。许多中学生写的观察日记也不乏典范之例，下面这篇日记就很不错：

1980年10月15日 星期三

晚上，我和哥哥一边吃着糖块，一边看电视。哥哥摆弄着一张酸三色糖的玻璃糖纸，在桌子上做什么游戏。我看电视新闻已经播完，就关了电视机来看哥哥玩什么花样。只见他把糖纸卷成拱形的，放在桌上，长方形糖纸的两个长边贴桌面，两个短边中间凸起，和桌面约有五个毫米的距离。哥哥指着桌面与糖纸间的那个空隙对我说：“我往这个空里吹气，糖纸能翻过去吗？”我不假思索地回答：“当然能。”他说：“那就试试吧！”说着，他下巴挨着桌子，向纸下的空处猛吹了一口气。那糖纸并没有翻过来，整张糖纸都贴了一下桌子后，就顺着他吹

气的方向，飘到了桌子的另一边。咦，这是怎么回事呢？

我把糖纸拿过来，放在离桌子边较近的地方，又照样做出空儿，猛地往里一吹气。糖纸照旧是凸起的地方平了。整张纸像被吸了一下似的，贴了贴桌子，随后又变为拱形——不过没有先前那样弯得那么厉害，只是中间稍稍离开了桌面而已——跟着，就顺我吹气的方向飘了几下，又落在桌子上，并没有翻过来。我又试了几次，依然如此。

真奇怪，这是为什么呢？我问哥哥，他却不肯告诉我，只说：“你往空气压力上想想吧！”我一边仔细观察着，一边一步步地推想。纸又做成拱形摆在桌子上了，它为什么不变形？是因为纸上的空气压力和纸下的空气压力是相同的。一往纸底下吹气，纸变形了。变化的顺序是：纸的中间凸起部分先好像被桌面吸了一下，变平了，贴一下桌面，然后又重新略微凸起来，并且顺吹气的方向飘移过去。这一串现象说明：造成变化的原因不在纸的上面，那里的空气压力没有明显变化。显然，是由于吹气，纸底下的空气压力突然发生了变化，而且是变小了，所以，纸的突出部分受不住上头的压力了，才向桌面贴过去。后来，纸底下的空气压力又恢复了，纸才又变回原来的样子。那么，吹气怎么就会使纸底下的空气压力发生变化呢？我又试着吹了一次，发现猛一吹气，纸就猛地一贴桌面。这肯定是吹气使空气的流动速度突然增大，空气压力突然变小，一口气吹过去了，空气流动速度缓下来，气压又恢复了原来的样子。而且，由于气

流的变化，纸又很轻，就顺气流移动的方向移过去了。

我写完了上面这段观察日记，拿给哥哥看，哥哥笑了，还说：“你真会观察呀！将来准能学好物理课。”我也心满意足地笑了。（转引自《教学研究》第一册，高原、刘肱肱编）

这则日记所记的科学现象是由玩糖纸引起的。文中对现象的观察记述得非常详细，从“哥哥”第一次吹气表演到“我”的实验，先后三次表演同一现象，虽然详略不同，但每一次对关键的细节问题都做了重点的、突出的交代。比如第一次写“哥哥”的吹气表演，作者虽处于不经意状况下，但却看清楚了“糖纸”的质地（玻璃糖纸）、卷曲的形状（拱形的）以及它摆放在桌面上的样子（长方形糖纸的两个长边贴桌面，两个短边中间凸起，和桌面约有五个毫米的距离），而这些细节都与后文“表演”有直接关系，所以交代得很有必要。对于“吹气表演”，作者对细节动作和动态也观察得十分仔细。比如说“他下巴挨着桌子，向纸下的空处猛吹了一口气”，这里的一个“挨”、一个“猛”就是实验的关键细节；吹气过后，又写“那糖纸并没有翻过来，整张糖纸都贴了一下桌子后，就顺着他吹气的方向，飘到了桌子的另一边”。这是吹气后糖纸的反应，观察得也非常仔细，特别是“整张糖纸都贴了一下桌子”这一动态细节非常关键，它为后文分析这种现象所包含的原理打下了基础。

第二次“我”作的吹气表演，文中除了用“照样”、“照旧”两个字样进一步强调与第一次同样的细节之外，还特意说明了不同之处：“不过没有先前那样弯得那么厉害，只是中

间稍稍离开了桌面而已。”这也说明作者当时观察得十分细致，而这种细致也是后文分析原理的必要准备。

至于第三次试验表演，由于作者有了寻根求底的目的，作了充分的思想准备，所以观察的步骤就更加仔细完备：“纸的中间凸起部分先好像被桌面吸了一下，变平了，贴一下桌面，然后又重新略微凸起来……”到这里，先后三次对同一现象的观察，使作者把握了一定的规律，这就为后文一步步推想出科学原理打下了坚实的基础。可见，细致地观察现象的发生过程，把握住其中关键性的细节特征，的确是我们观察科学现象所不可忽略的。做不到这样精确的观察，就保证不了观察的客观性，因而也就达不到科学性，揭示不出客观事物的自然属性。

由上边几篇日记我们可以看出，经常写科学观察日记，不仅可以提高写作者的观察、分析、思考、创造的能力，而且还可以提高语言表达能力，训练语言的分寸感和准确性，这对日后写作科技说明文和科技论文无疑是个基础训练。

2. 文学的观察

如上所述，科学观察重在客观性、精确性，目的是为了揭示客观事物的自然属性。文学观察则不同。它虽然也要仔细观察事物的外在表现和形式，但更重要的是探讨人和事物的内在品性，并融入观察者本身的情感因素，因此，这样的日记也就别有一番情味。文学观察，因对象的不同，又可分为以下三种类型：

(1) 对动植物的观察

对动植物的观察，上文已谈到了。但同样是对动植物的

观察,下边两则日记就与上文记写的科学观察有明显的不同:

蜘蛛吃麻雀 广西 李政达

7月25日 星期二 晴

上午,去同学家玩。走到半路,忽然看到一张悬在大树上的蜘蛛网。这张蜘蛛网大得好似卫星天线的“大锅”,图案像八卦图,一圈、两圈、三圈……足足有近百圈,每条丝粗得像钓鱼线!在最里层有一只核桃般大的大蜘蛛。这只大蜘蛛,长着一双灰溜溜的眼睛。黑黑的身子,还长着八条毛绒绒的腿,上面还“绣”着金黄的颜色,看起来给人一种毛骨悚然的感觉。

这时候,不远处的一只麻雀向这儿飞来,也许是眼神不好,只见它跌跌撞撞闯入蜘蛛布下的“天罗地网”。此时此刻,麻雀像触了电似地,没头没脑地拼命挣扎起来,还不住地发出“唧唧唧”的呼救声。在一旁守候了多时的大蜘蛛见麻雀掉入了自己的“洞穴”,便疯狂地扑向它,并以惊人的速度吐出许多丝来把它粘住,捆好。

在一旁的我,被这场突如其来的“战争”给吸引住了,看着看着,竟忘记了去同学家。当蜘蛛把麻雀“安置”好之后,便回到自己的“营房”休息——也许是累了吧。体力恢复之后,大蜘蛛便磨磨蹭蹭地走到麻雀身边,用嘴不时地往它身上“点”。就这样,过了好长时间,麻雀的头、脖子、羽毛、爪子等都陆续坠地。时间又过去一会儿,麻雀渐渐被大蜘蛛消化了,我也逐渐从动物迷宫中走了出来。(《小学生分类日记精编》,内蒙古人民出版社)

米 兰 吉林 关 宇

2月6日 星期一 晴

前年孙阿姨出差到广州，带回两棵米兰，送给我们家一棵。当时，我看到这棵不起眼的小苗苗，枝叶单薄，心想：有什么好看的！大老远带回来干嘛？

可是，现在我家的米兰却由“丑小鸭”变成了“白天鹅”，那才好看呢！你看，它枝叶茂密，远看像大型盆景中的一棵劲松。近看它的主干已经长到二尺多高了，分出了数不清的枝杈。米兰叶子的形状，跟公园里种植的冬青差不多，近似圆形，中间还有一道不深不浅的小沟。这些叶子有的肥厚浓绿，有的娇嫩青翠，都闪着亮光。米兰的花非常奇特，像葡萄那样一串一串的。中间有一根嫩绿的主枝，大约有一寸来长。主枝又分出无数的小枝，每个小枝上都长了一个小黄球，它们的香气却非常浓郁。我家放在三楼窗台上的米兰，开花时从楼下经过的人，都可以闻到一股沁人心脾的清香。

米兰花不像月季那样绚丽，不像荷花那样高洁，不像菊花那样多姿，不像牡丹那样华贵。然而，米兰朴素、常青。它能生活在南国的沃野，也能生长在北方的花盆里。它精心酿制着馨香，并且尽量把这馨香送到远远的地方……

生活中最美、最漂亮的，难道应该属于那些缤纷的色彩和堂皇的外表吗？本质的朴素，意志的顽强，青春的常在，才是最美好的。米兰不正是具有这些特点吗？

（《小学生分类日记精编》，内蒙古人民出版社）

《蜘蛛吃麻雀》对蜘蛛与麻雀的这场大战观察得可谓仔细，描述得可谓精彩了。但读后，我们并未觉得有什么科学发现或增长了什么知识，而是仿佛亲临了一场战斗，有惊心动魄之感。而且细细品味，还会发现小作者在蜘蛛身上倾注了一种情感，不然，一只不起眼的蜘蛛，何以能给人悚然的形象和机敏的性格这样一种印象呢？整个描述又似乎是个寓言，它启示人们“庞然大物”的麻雀并不可怕，看似弱小的蜘蛛也并不一定就软弱可欺……真是耐人寻味啊！

《米兰》也是这样，小作者虽也观察了米兰的生长，描写了它的枝、叶、花朵，甚至让人嗅到了它沁人心脾的清香。但读后，我们也并没有感到是获得了植物学上的某种知识，相反，却对米兰的品格有了更深的认识：“本质的朴素，意志的顽强，青春的常在……”一种美的形象被塑造出来了，一种审美观点也揭示出来了，这就是一种文学的味道。

有些观察日记所记，虽没有明显的情感色彩，但读完也可分明地断定是为文学创作而作的准备。许多文学大师都留有这样的日记。请看奥地利作家卡夫卡的一则日记：

光和影 [奥地利] 卡夫卡

1911年10月4日

傍晚，在一片昏暗中躺在我房间里的长沙发上。人们为什么需要用较长的时间来认识一种颜色，但在理解发生关键性的转折之后，总是很快就确认这种颜色。如果前厅和厨房的灯光从外面同时投在玻璃上，那么就有一种带绿色的——或说得更准确些，以不削弱肯定的印

象，——绿色的光在玻璃上一泻而下。如果前厅的灯关上了，只剩下厨房的灯光，那么靠近厨房那扇玻璃就是深蓝色的，而另一扇则蓝得发白，白得连这扇毛玻璃上的画（以简单线条勾勒出的罂粟球、卷须、一些方块和叶子）也全都化去了。

下面马路上和桥上的电灯投在墙上和天花板上的光和影是乱七八糟的，有些被破坏了，互相重叠，难以分辨。人们在安装下面的弧形电灯和建造这个房间时没有考虑到，在这个时候，在没有自己房间里照明的条件下，我的房间从长沙发上看去会是什么样子的。

由下面驶过的电车投在天花板上的光，白糊糊地、朦朦胧胧地、机械般一停一顿地沿着一边的墙和天花板移动，在边缘处折断。——在于上端被照得发绿的五斗橱上的地球仪在刚被街上的灯光照到时显得新鲜，放出一片反光，圆球上有一个光点，看上去就好像它嫌灯光太亮了似的，但这灯光很快就从它光滑的表面掠过，使它又变成近于褐色的。像个皮制的苹果。（叶延芳、黎奇/译，《〈语文报〉专号精华》）

卡夫卡是奥地利伟大的作家，被称为西方现代派文学的鼻祖。他以天才的想像力闻名于世，但有谁知道他的令人叹服的想像力是以何等的观察和积累作为基石的呢？这则观察日记也许能给我们一些线索。晚上，房间或什么地方的灯光和影象是生活中常见的事物，可作者却能抓住时机，及时捕捉，写出常人所未尝见的独特景象，实在让人佩服。但在这里我们要说的还不止这些，而要着重认识的是，本文虽对光

与影的观察如此细致，却不在科学的角度上，全篇描述了那么多的光色和光彩，却无一是为了表明物理学的概念，而着力表现的是在某一特定时空下，特定的灯与影给人留下的生动景象。读着这样的景象会使人产生许多美好的遐思和联想，这就是文学观察的特点，也是文学观察的分量。

（2）对人物的观察

写文学观察日记，除了动、植物外，还常常要更多地涉及到对人物、景物的观察。

人是万物之灵长，是自然和社会的主宰，我们热心观察自然和社会，就不能不热心于对人的观察。作家杨朔说：“我是经常观察人的活动，也观察人所在的自然环境的特点和变化，以及牲畜、禽鸟、甲虫、花草等的特征，但最注意的还是人。”我们天天生活在人当中，跟各种各样的人打交道，所以，人的言行举止，品格精神都可走进我们的日记，作为一种积累。当然，这种积累不仅仅是为了写作，同时，也是为了更好地了解人、认识人，提高我们与人相处的能力和素养，这一点也是一个人在社会生存所必备的素质之一。所以，经常写写人物观察日记是很有意义的。

那么，怎样观察人呢？一般地说，观察任何事物都应遵循由表及里的原则，观察人也不例外。对一个人，应首先观察他的外貌和言行举止，由此入手，再去分析、认识他的思想品行、精神世界。因为，任何人的思想品行、精神世界都必须依赖于他的外貌和言行表现出来。如果我们观察了半天，并不知道一个人是什么样子的，他是怎样说话和办事的，那就不能说是观察了这个人，更不能说是认识了这个人。当然，观

察时不能将人的外貌和表现不分巨细地样样看个仔细，写日记时更不能记流水账似的样样记下来，而是要有所分析、思考和选择。下面我们看看作家们是怎样观察人和怎样写人物观察日记的：

雨果印象 [法] 龚古尔

1875 年 12 月 27 日 星期一

晚上，我在雨果家吃饭。

八点钟的时候，他穿着一件带天鹅绒衣领的晚礼服，脖子上挂着一根宽松的白绸带。他坐在壁炉旁边的沙发上，谈论着他预备在集会上演出的剧本的角色。他说他不是个温和主义者，因为他的理想与温和主义者不同，而他是个“平静者”，一个经受过生活的磨练而没有野心的人。

随后，圣·维克多进来，介绍了达洛兹。这位《导报》的负责人开始发表他进步主义的保守党人的政治观点——好比一条行进中的腿——在它向前走的时候，把它的支撑点放在后腿上，他“精彩”的演说可悲地陷入了泥潭，越讲越糊涂。这人是个汇集了底层世界和旧的印刷版面上的思想杂烩的垃圾堆。

我们走进饭厅，晚餐像是本堂神甫款待主教的宴席，先是一道白葡萄酒烩兔肉，然后是一道烤牛肉，接着又上了一道烤子鸡。餐桌旁坐着邦维尔，他的妻子和他的儿子，达洛兹，圣·维克多，朱利埃特夫人，夏尔·雨果夫人，两边一边一个坐着他们迷人的小女儿和生着天鹅绒般的眼睛的温柔的儿子。

雨果兴致盎然，他天真而迷人的谈话不时地被笑声打断，因此，他常把他的话说两遍。“没有真正的仇恨”，他说：“只有文学上的仇恨，政治上的仇恨什么也不是。人们并没有把同情的信仰带到这一领域，而仅仅只是抱着他们文学上的主义，而这些主义只是些确立的信条和性格的产物。”说到这儿，他停顿了一下，扫了一眼屋里的人：“瞧，这间屋里我们五个人的想法绝对不同，啊，不过我可以肯定我们彼此之间的爱胜过埃马纽埃尔·阿拉戈对我的爱。”（王以培译，选自《〈语文报〉专号精华》）

龚古尔兄弟是法国19世纪著名作家，他们合写的《龚古尔日记》是一部驰名世界文坛的经典著作，内容极其丰富，其中多为拜访、会见、奇闻、轶事等，这则《雨果印象》就是拜访、会见作家雨果所得。文中写的主要人物是雨果。作家借与雨果会见同餐的机会，留心观察了他的言谈举止，极生动、有趣地展示了这位大作家的声容形貌，给人留下了深刻的印象。特别值得注意的是，在观察人物时，作者没有面面俱到，而是抓住人物身上具有独特个性的地方加以细致描述。比如对外貌的描写，虽只写了穿着，但却让人看清了那是一件带天鹅绒衣领的晚礼服，还特意点出脖子上佩挂着的一根宽松的白绸带，这就进一步突出了它的特征；写语言除了概述他的谈论话题之外，还特别强调了他重复两遍的细节：“没有真正的仇恨……”并描写了他讲这些话语时的神态和兴致。这样从对他的穿戴到语言的简洁勾画中，就使人看到了大作家独特的才情和风貌，甚至还可从中窥见其独特的人格魅力。

此外，文中对其他人物，比如达洛兹、雨果夫人及一双儿女等人的描写，虽仅只言片语，却又都栩栩如生。这些都说明作者高超的洞察力和表现力，这是写好人物日记的重要条件。

老作家巴金在《观察人——随想录廿六》中说：“五十年来我在小说中写人，我总是按照我的观察、我的理解，按照我所熟悉的人，按照我亲眼看见的人写出来的。我从来不是按照书本、照什么人的指示描写人物。倘使我写人写得不好，写得不像，那就是因为我缺乏观察，缺乏生活，不熟悉人物。不管熟悉或者不熟悉，我开始写小说以来就不曾停止观察人；即使我有时非常寂寞，只同很少的人来往，但我总有观察人的机会。我养成了观察人的习惯。”（《巴金近作》第二集）的确，我们读着巴金笔下的人物，无不感到个个活灵活现，呼之欲出，这与他从不从书本、概念出发，而时时注意从生活出发，时时注意观察活的人物的习惯是分不开的。写日记记人物就应该学习这样地观察人、理解人，养成这种良好的观察、写作习惯。

认识人物，从外表入手是对的，但外表有时有“虚假”现象，所以，观察人最终还应把握他的内心世界。这一点，巴金先生也曾有过深刻的体会。他说：“我不大注重人的举动和服装，我注意的是他们在想什么，他们有着什么样的精神世界。”“文革”期间，巴金被造反派无理地关进了“牛棚”，但即使在这种境遇下，他也没有忘了对人的观察。他说：“从各个省市来向我进行‘外调’的人，尽管他们装模作样，虚张声势，有时甚至张牙舞爪，发脾气骂人，或者说假话骗人，尽管他们降低身份拼命学习传统戏里坏人干的那些栽赃陷害和

‘逼供信’的把戏，他们却没有想到我暗暗地在观察他们。他们的坏心思并没有逃过我的眼睛，即使他们自称是‘工宣队’或‘军代表’。”可见作家们是多么善于把握观察人的时机，多么善于透过纷繁复杂的表现来把握人的内心世界。这不是巴金先生一个人的作法和习惯，是所有作家的共同品质和风格。比如，当代优秀青年作家赵丽宏就是这样的，也许是他受巴金影响太深了，他对人物的观察习惯、善于把握时机透视人的心理，几乎是与巴金异曲同工的。下面我们看看他携子访问巴金时留下的一则日记，或许从中可以悟出点什么。

2月9日 晴天

巴金背对阳光坐在阳台里，阳光把他的一头银发照得闪闪发亮。他正在向李小棠口授一封给日本作家的信。巴金见到小凡很高兴，说他长高了。又问他几岁了。听小凡回答他9岁时，他笑着说：“我比你大81岁。我很羡慕你，你还可以活很长很长时间，可以做很多事情。”小凡把自己画的一幅画送给他，画的题目是《雪天里的童话》，画面上有雪人，有积雪的小木屋，屋子里有一个圆脑袋老人用惊诧的表情望着窗外。巴金指着圆脑袋老人问小凡：“这是谁？”小凡说：“这是个小老头，他正在等待春天到来呢！”巴金笑起来。

.....

在回家的路上，小凡问我：“巴金爷爷的头发一直是这么白的吗？”我回答他：“他年轻时头发也是黑的。这些黑发，已经变成了深刻的思想，变成了许多动人的故

事，变成了一本又一本的书，永远留在了世界上。巴金把他对人，对生活的爱都倾吐在他的文章里。所以大家也都爱他。”小凡对这些话似乎没有什么不理解，像大人似的点着头。我想，和巴金在一起的谈话和感受，应该铭刻在他的记忆中不会消失了。（节选自《〈语文报〉专号精华》）

从赵丽宏日记中节选的这两段文字，前一段是对巴金的观察与描写，其中对外貌，只写了阳光下闪闪发亮的一头银发，而着重写的是他与“小凡”的对话。在简短的对话中，不仅让人见到了老作家的音容笑貌，更让人感受到了他那风趣乐观的性格和对人生一如既往的关爱与认识。后一段是写“我”和“小凡”的对话，这一段紧紧围绕上一段所描写的那一头白发而展开话题，通过“我”的巧妙回答，从侧面展示了老作家一生的辉煌，让人见到了他那丰富充实的内心世界。两段文字一正一侧，互相呼应与补充，十分简捷而又生动地刻画了老作家巴金的形象，文笔清丽，情感真挚，读来极为感人。

人物观察和其他观察一样，有机遇观察和目的观察两种，所以，反映到日记上也有两种形式。

机遇观察所得，往往是不经意中见到的，然而，正是这种“不经意”所得，才更能见出作者潜意识中的深厚储备。一是情感储备，一是生活经验的储备，这两点是很重要的。上文我们提到的对作家雨果和巴金的观察都属这一类。中学生的人物观察日记中，较出色的也往往属于这一类。请看下面这篇中学生的日记：

1999年4月25日 晴

阳光是和煦的，但刚一出教室还是有点冷，我紧了紧衣服。忽然，一个声音传入我的耳朵——小操场边上有一个人在刨树坑。啊，又是学校雇来的小工！

只见那人使劲地扬着镐，一镐一镐地刨下去，半天也没停一下——可我的脚步却不由地停了下来。

不知过了多久，终于，他停住了镐，走过来几步，坐在一块石头上休息。我看到了他的脸是又干又老，额头上布满了皱纹，花白的头发蓬乱而干枯，一双眼睛在那土汗结合的脸上凹陷下去，但却含有快乐的光芒——我觉察得到的！

他拍了拍衣上的土，又跺了跺脚——我看见他那双球鞋是打了补丁的——然后从衣兜里掏出一张卷烟纸，拿出些烟叶卷了起来。忽然他不动了，目视着远方，似乎陷入美好的憧憬之中：儿子有出息了，自己的汗水没有白流……

是的，他一定在想这些，一定的！不然，在这样的人的脸上是很难见到这般欣慰的笑的。不是吗？中国不是有千千万万个父亲在为儿子的一切而任劳任怨，付出自己的一切吗？

“一定要争气！”不知怎的，往宿舍走的路上我反反复复对自己说着这样的话。（河北抚宁一中陈刚）

这篇日记出自河北抚宁一中高一年级一位男同学之手。小作者以敏锐的眼光，及时捕捉到了这一人物活动镜头，用速写的方法，简单的几笔就为我们勾勒出了一位“劳动者”的

形象，一位“父亲”的形象，其形、其神，可谓写活了。特别感人的是，作者边刻画、边抒情，将自己对这位“劳动父亲”的浓浓情意悄悄地融入到了字里行间，让人读后深受感染。那么，我们不禁要问：是什么原因使这篇机遇观察写得如此可人呢？是这位同学有多么了不起的写作本领吗？其实不然。我们当然要承认这位同学有不错的观察、认识和文字表达基础，但是最根本的原因，还是小作者的生活基础。可以想见，那天和他同时走出教室路过这里的人肯定会很多的，可是为什么只有他才听到了那刨坑的声音，看到了那刨坑的人，而且还情不自禁地驻足观看，看得那样仔细，那样动情呢？这其中的答案我们可以从文章的结尾看得出来：“一定要争气！”作者为什么要反反复复对自己说这样的话呢？这显然是由眼前这位“父亲”想到了自己的父亲，他的父亲一定和眼前这位父亲十分相像，不论是形象、感情，还是精神，所以，作者才想到了他对自己的砥砺，作者看到眼前这位劳动者的闪着光芒的眼睛，才会那样肯定地说：“他一定在想这些，一定的！”事实也正是如此，小作者在其他的一篇日记中，曾不只一次地写到自己的劳苦的父亲，写到自己艰难的家境。正是这样的生活基础才使他具有独特的眼光，能及时发现生活中的这一闪光镜头，并将它摄制下来，成为永久的记忆。可见，机遇的确是特别垂青那些有准备的头脑的，没有一定的情感和生活储备，是诞生不了这样的日记的。

与此不同，目的观察所得就另具特色了。目的观察，又叫定向观察，它是事先有所准备的观察，而且往往目标明确，过程完整。下面就是这样一篇观察日记：

语文老师的循循善诱

1999年9月13日 晴

新学期开始了，我们又要结识一批新的老师。早就听说一中有位非常好的语文老师，今年能分到她教的班里可真是幸运啊！今天，她要为我们上第一节语文课，我的心在急不可耐地等待着……

“铃——”，伴着清脆的铃声，教室的门被推开了，只见语文老师迈着轻盈的步子走向了讲台。班长的一声“起立”，全班同学齐刷刷地站了起来。只见她目视大家，微笑着点了一下头说：“请坐！”不知怎的，一个“请坐”，便觉老师与我有了沟通，心中十分舒畅。

这时，语文老师回过身去，在黑板的左上方写了一行十分清秀而干净的字：“尊其师，信其道；爱其生，笃其教。”然后微笑着对大家说：“同学们，今天这节课，是你们进入抚宁一中的第一节语文课。首先让我以一位语文老师的名义向你们表示热烈的欢迎！”哗——教室里响起了热烈的掌声。这掌声立刻拉近了我们之间的距离，大家的脸上明显地流露着一种激动和感奋。等掌声稍稍平息，她立即说：“同学们，要学好语文这门课程，很不容易，它需要我们做多方面的努力，首先需要我们的师生互相配合，‘相知相爱’，古人说……”她用手指着黑板上那一行字，轻轻地读了一遍，然后说：“哪位同学能把这句话解释一下呢？”她那含笑的眼睛扫视着每个同学。当眼神与我相碰时，我分明地感到了那是一种鼓舞和激励，于是，我立刻站起来说：“就是老师要爱学生，学生要尊

敬老师!”我脑子里嗡嗡作响,仿佛这话不是我发出的。可她却显得十分高兴地说:“说得很好,有创造!”我正在想,有什么创造呢?只听她说:“你们看,这位同学把‘尊其师’、‘爱其生’换了个位置,是啊,老师应该先爱学生,然后学生才能尊敬老师,看来古人不大懂得这个道理……”同学们都笑了,我也笑了。心想,慌里慌张说出的话,竟歪打正着,受了一番表扬。心便沉静了不少。可她并没有叫我坐下,而是指着其中的一个“道”、一个“笃”字对我说:“这两个词你能具体地解释一下吗?”我一看似懂又非懂,支支吾吾说不上来。她一面示意我坐下,一面说:“这两个词的意义现在不常用,让你们说是有些困难,说着,使用右手托起了一个小黑板,啊,真不知她啥时放到这里的,仿佛变魔术变出来的。只见上面清晰地写道:

- | | | |
|---|---|-------------|
| 道 | { | ①路,引为途径、方法。 |
| | | ②规律、道理。 |
| | | ③主张、思想、学说。 |
| 笃 | { | ①忠诚、全心全意地。 |
| | | ②坚定,引申深、甚。 |
| | | ③(病)沉重。 |

她说:“这是‘道’和‘笃’的几个义项,看看可以选择一个吗?”我一看,便选出来了,刚想站起来说,被一个女同学抢了先。她说:“‘道’选③、‘笃’选①!”老师一听笑着说:“对吗?”“对!”同学们异口同声地说。老师一边示意那位同学坐下,一边不无兴奋地说:“看来,

同学们在语境中选择词意的能力很强，这说明你们的语文基础不错啊！”我以为万事大吉了，可老师又提了一个问题：“那么，谁能再完整、确切地解释一下这句话呢？”教室很静，几十双眼睛都对着黑板在思考。片刻，老师指定一位前排的男同学说：“你能试试吗？”他站了起来说：“我认为……我认为……”同学们都笑了，老师也笑了。她说：“这位同学说话很有分寸，在发表自己的看法之前，先说‘我认为’，这很好，既不武断，又显得很谦虚……”大家又都笑了，可这笑里更多的是对老师的爱戴。接着，老师面对那个同学说：“你认为什么，能试着说出来吗？”“我认为‘尊其师，信其道’，就是学生要尊敬老师，信任他的思想、主张和学说；‘爱其生，笃其教’，就是老师要热爱他的学生，并且全心全意地教导他。”老师听后，说：“嗯，说得不错，把这两个词意都带进去了。不过，你再想想，这四个短句之间是什么关系，能不能用初中学过的关联词语，把它们表达得更清楚一些？”说着，她使用粉笔描着原有的标点，嘴里轻轻地说：“尊其师，信其道……这‘尊’和‘信’之间是并列的，还是因果的？”大家很快都明白了：“因果的！”下边有很多同学喊出声来。那位男同学也肯定地说：“因果的！”“好！那你再说一遍吧！”……很快地，大家便都明白了这句话的含义。最后，老师又补充说：“当然，老师要赢得学生的尊敬和信任，必须要有真才实学，有较高的素养；同样，学生要受到老师的赏识和热爱，也要做出学生的样子来。希望我们在新的学期里，大家都努力

做出点样子来，把我们的语文学习搞得更好！”大家听后都会心地笑了。

这只是这节课的一个开头，后来，我们又搞了师生相互自我介绍，老师又让我们谈了对语文课的认识和看法，并针对我们的实际，就如何学好语文问题做了精要的指导。几个环节环环紧扣，50分钟很快就过去了，我们学得十分充实而愉快。啊，语文老师的循循善诱可真是名不虚传啊！（河北抚宁一中王耀显）

上边这篇观察日记是一位刚刚升入高中学习的学生写的。由于小作者观察目的明确，观察对象和重点选得准确、适当，所以使本篇所记内容充实、集中，选材重点突出，组材详略得体，显示了定向观察的良好效果。比如，在对语文老师的观察中，作者没有因为是一位新老师而处处好奇，特别是避免了一般同学的容易把注意力集中在外貌上的老套，而是自始至终紧扣“循循善诱”这一教学方法，作着有条不紊的观察。随着对“尊其师，信其道；爱其生，笃其教”这句话意义的揭示，通过三个同学的典型答问和全班同学的多次呼应，点面结合地展示了课堂的独特氛围，多方面、多角度地再现了语文老师独特的教学风范：她讲课不急不躁，教态从容温馨；她善于发现学生发言中的闪光点，并能适时适度地给予肯定和鼓励，让每个发言的同学都有成功的喜悦；她有备而来，对学生有充分的估计，小黑板“魔术”般的出现，对学生回答遗漏和错误的恰到好处的点拨……这一切都从不同方面解释着“循循善诱”的含义，揭示着“循循善诱”的效果。同时，一位和蔼可亲的语文老师的形象也出现在了

们面前。正如日记中所说的那样，以上这一环节只是那节语文课的一个开头，可是作者却像用了放大镜一样，把它详细地展示了出来，而其他环节却都是一带而过，这就使本文的中心得以突出，收到了预期的观察效果，达到了预定的观察目的。还由于观察的专注、仔细，本日记中也出现了不少生动得体的词句，是一次很好的练笔实践。

定向观察由于目的性很强，有时为达到一定的观察结果，需要一个较长的过程，观察的视野也相对较宽，这就需要我们有一定的耐力。请看上海一位中学生写的一组日记：

男生余方觉

张宇

奇怪的他

2000年3月1日 星期三 多云

刚进学校时，一下子见到这么多新同学，还真把我吓得一愣一愣的，但对我这样外交能力超级的“交际王”来说，还不足为怪。我走近前排的一个男生。他看上去很老实，他叫余方觉，做事有些手忙脚乱，平时沉默寡言，最奇怪的是他说话声音细细的、轻轻的，好像压抑在了喉咙里吐不出来，第一次小试我没能同他说上几句就上课了：“你喜欢做什么？”“嗯，画画。”“你的声音怎么回事？”“不知道。”“叮铃——”

这就算是第一次接触，总体来说，这个人给我的感觉：怪！

重大新闻

3月8日 星期三 雨转阴

不久，我就不再注意他了，他这么特殊，给我一头

雾水的感觉，再者，此乃中庸之士，不必惊得学习委员我的注意。直到有一天——

我和后座的雅丫不知不觉把话头转到了余方觉头上，“你知道吗？金方觉的妈妈，是我妈妈的同事呢。”“是吗？”我漫不经心地说，“听我妈说，他过去是小学里的三条杠哩！”“会是他？”我差点笑弯了腰，雅丫也笑了，“他是大队长，我也不相信呢！”“哈哈……”不过笑声过后，我心里却有种惊讶，对这个险些被遗忘的人刮目相看了。

我又观察了几天，他不仅学习成绩好，人缘也不错。我暗暗心想：此人非等闲之辈。

换座以后

3月18日 星期六 多云

这么个大队长沦落到今天这种群众地步还真可怜，我不禁又升起了怜悯之心。现在他把“官儿”都扔了，看上去倒是有一种无官一身轻的感觉。

这一阵子，班主任调换了座位，把金方觉调到了第二组，就在和我隔条走廊的那个位置。

我暗暗庆幸。这样，我们的距离微微有些近了，我发现了他更多的事情。

他上课不太专心，喜欢在桌板上乱涂抹，然后，把桌板画成大花脸才甘心，再把这些全擦掉，有些傻乎乎的；他看的书很多，上至天文，下至地理，包罗万象；他的自学水平很高，常常从图书馆借来初中数学、高中地

理看得入迷，打了一桌子的草稿；他在体育方面也不逊色，他跑起来飞快，很轻盈，弹跳力极佳；在美术方面就更别说了，全是他一人出风头。但因为他太用功了，使得眼前的圆玻璃一点点加厚、加重。

一鸣惊人

4月27日 星期四 阴

别看他平时不抛头露面的，一到考试可临危不惧。成绩单发下来后不能说令全班沸腾，起码，我和雅丫全目瞪口呆：我堂堂一个学习委员和另个一班之长竟还不如个毛头小子，余方觉竟挤进总分前三强了！他把考试卷塞进桌内，不闻不问地捧起《数学巧解题》读起来，“他心里肯定在窃喜呢！”我不满地说道。

我借来了他的考卷细查，本打算找出几个错误，却毫无收获；而他的一手楷书和完美的答案也多少给了我几分震撼。

瞧，他做事没条理性，桌板里乱糟糟的简直像鼠窝，丢三落四、主次不分的样子怎么可以和一个细心的优等生联系在一起？

我没有去讨教他的经验，因为我已经预感到了结果，像他这样自我封闭，怎么可能传授经验？

还有一件事：上周的《少年报》上竟刊登了余方觉的文章，显然他连风声也没透露便投稿了，简直不把老师、同学放在眼里嘛！我发现后，仔细阅读了，其实文章马马虎虎，竟也能上报，我真佩服他，我好心告诉余

方觉，他连瞅都不瞅我，便曰：“没什么。”好狂妄的家伙。

胆小鬼

5月15日 星期一 多云

外语课上要作对话，余方觉说他来策划，我也无所谓，随他去。

今天，我一大早便向他索取内容，他却说：“我要根据你的内容来编！”顿时，我差点晕过去！在我的万般催促下，他总算拿起了笔。对话编写完了，接着就是配合着说。匆匆忙忙临时抱佛脚，勉强还混得过去。外语课上，开始表演对话，余方觉却在这时退缩了。我刚打算举手，他一把接回来我的手说：“我……我还没背出来。”这是借口，我心里明白，平时上课，他从不主动举手的。就这样，已准备好的对话便中途夭折。下课后，我便气急败坏地训斥道：“你这个胆小鬼，真没出息，真不是男子汉……”我用尽了脑中所有的贬义词，他却哑口无言。

“最后的阴谋”

5月26日 星期五 晴

我自以为自己的作文水平在班里可谓“鹤立鸡群”，可几次的作文排行榜都让我大跌眼镜——竟然有和我并列第一的，又是他！每一回合我俩都平手，这使我有些愤愤不平：即使他赢了，我也会甘拜下风，再接再厉，为什么总没有个“了结”？

这次的作文完成后，我便策划着一个“阴谋”——

作文开始互评了，我主动要求评改余方觉的文章。这下他可要栽在我手里了，余方觉又显出手忙脚乱地惊愕表情。

回到家，我打算仔仔细细地对余方觉的文章进行大扫荡。连我自己也不敢相信：他的文采令我如此信服。一篇篇的习作，时而抒情，时而激昂，他有独特的思想、远大的抱负，仿佛在向我叙述另一面的余方觉，一个幽默、豁达的他。此时，我的心里也泛起一丝丝惭愧，过去总是片面地误解他。

今天，我诚恳地把作文本归还给他，我并不了解他看了我的评语之后会是怎样的心情，也不清楚他会不会承认这迟来的信任。不过，我感到了无比欣慰，我看清了一个男生，不能说很彻底，但给我的永久启示却很多……（作者为上海市兰田中学初一·6班学生。以上选自《青少年日记》2001年第2期）

少男少女，同学同游，常会产生了解异性的念头和兴趣，从而产生观察和认识的行为，这种行为可以使青少年的生活更加丰富，视野更加开阔，将其记在日记里，便会储存下青春美好的一页。《男生余方觉》就是具有这种价值的一组日记。张宇同学由初识余方觉，到对他有了较深入全面的认识，是下了一番观察的苦心的。“重大新闻”、“换座以后”、“胆小鬼”、“最后的阴谋”，像电影镜头一样，一幕幕展示出来。随之，一个具有鲜明个性的男生余方觉也便活灵活现地站在我们的面前了。同时，随着观察的进展，小作者或惊、或喜，或

自责、或惭愧，情感的波澜也真切地显现出来，让人看到一位青春少女纯洁细腻的情感、积极向上的风貌。可见，写这样的日记对培养能力，砥砺思想，促进自己进步是多么有意义啊！一位经常写日记的同学曾经这样评价日记：日记既是心理医生，又是眼科医生，它不仅可以抚平我的心灵创伤，还可以擦亮我的双眼，“它牵着我的手，散着步，仔仔细细地观察周围的景色、人物、事情等……真是家事、国事、天下事，事事关心。”这体会的确是中肯之言，相信写过观察日记的人都会有同感的。

（3）对自然景物的观察

自从有人类那一天起，自然景物就作为一种环境陪伴着人们，它不仅以阳光、空气、水土、生物等为人们提供丰富的生存资源，还以那风雨雷电、花草树木以及山川河流等奇异景象招引、感染和熏陶着人们，使人们受到启迪，获得智慧，身心得到滋养。所以从古至今许多优秀的日记中都少不了对自然景物的观察和记录。前文我们提到的陆游的《入蜀记》就有很多篇是这样的日记，而且正是因为这些篇什才使这部日记作品流传至今，具有经久不衰的魅力。与此有异曲同工之妙的日记作品还有清代洪亮吉的《遣戍伊犁日记》。伊犁，地名，在今新疆西部。洪亮吉任翰林院编修时，曾在嘉庆四年八月二十四日上书批评时政，触怒了已禅位的太上皇乾隆，被判处充军伊犁。在前往戍所的路上，洪亮吉每天都记写日记，《遣戍伊犁日记》就是这些日记的集结。这些日记，文字虽长短不一，但多写得简练翔实，有血有肉。特别是对途中所见自然景物的观察和描写极具特色，是我们今天了解

和认识当时特定地域风物所不可多得的材料。同时，由于作者当时特定的心境和独有的才情，又给这些风物染上了独特的色彩，使得今天读来，仍觉意境开阔，情味悠长。下面几则日记可见一斑：

（十一月）初三日——行一百二十里，宿。迂道至金县，新月已上。县僻无逆旅，寄宿野人家。见禾黍满阶，纺车盈侧，觉田庐之乐矣。卧，甚适。

（十二月）二十六日——平明入南山。一路老柳如门，飞桥无数，青松万树，碧涧千层，云影日辉，助其奇丽，忘其为塞外矣。过岭，风色顿殊，雪飘如掌，阑于千尺，直下难停，岭头一外委率十余兵助挽始下。至晚，雪已盈丈。是日行七十里，宿松树塘，已无径路，望夹道松株方克前进。抵旅舍，已定更矣。

（嘉庆五年一月）十五日——五鼓行。四十里过阜康县。又七十里抵黑沟，日平西。重车至定更方到，因分饷酒肉。是日寒不可耐，篝火亦不温，然饭后尚南北行各半里许。山光四面扑人，冰雪中爆竹一两声，惟见山禽桀桀、村犬狺狺而已。是夕，寒不能寐。

（二月）初六日——稍晴复雪。待重车至，日晡方到。是日仅食炒米数撮。屋前后左右皆松涛声。吴越中得此一二株即以为佳树，至此则断作槽，析为薪，铺作道，皆百丈青松也，又不止屈作屋材而已。（高级中学选修课教

材《文言文选读》第一册。人民教育出版社语文二室编)

观察日记，重在观察，自然景物不是单一的、静止的东西，而是一种多方位、多层次的境界，所以，要观察，就须走入这个境界，调动耳眼鼻舌身的官能，全身心地拥抱这个境界。洪亮吉的这四则日记就是这样，长的十句八句，短的三言两语，但却物物生动，景景逼真，无不给人留下深刻的印象。第一则写庄野人家，只有新月下“禾黍满阶，纺车盈侧”一语勾勒，境界全出，其独特的田园风光悦人耳目，喜人心头。而第二则记过南山所见，岭之南北，风景迥异，又历历如在眼前。特别是岭内之景，“老柳如门，飞桥无数，青松万树，碧涧千层，云影日辉，助其奇丽……”作者选用齐整的四字句式，一句一景，节奏紧促，其景致令人应接不暇，真个有美不胜收之感。

有些景物，不仅见其形貌，还显其声色，使意境更加真切近人。比如第三则中对爆竹声的捕捉，对“山禽桀桀、村犬狺狺”的点染，虽寥寥几字，就将人带入了“黑沟”里元宵夜的独特境界——冰雪、严寒、寂静，让人如置其中。而第四则的屋的“前后左右皆松涛声”只一句交待，就又使人如同身在万顷的林海之中，涛声阵阵、四野茫茫，真又别有一番滋味。可见，观察，只有全方位的摄取，全身心的投入，才能写出形声兼备、动静得宜的景物境界来。而且，也只有这样的自然景物才有记录的价值。初学者记这样的日记，不仅可以借此陶冶情操，增长见识，更主要的是可以学习观察方法，训练敏锐的观察能力。这不论是对从事文学创作还是

科学研究，都是十分必要的品质。据说大发明家爱迪生在研制灯泡时，他手下有 21 个助手。这些助手每天都要从灯泡厂到研究室往返几次，可是有一天，当爱迪生出一道考题，问他们每天往返的路上有几颗什么样的果树时，他们竟没有一个人能答得出来。这耐人寻味的事实启示我们，对观察能力必须有意识地培养和训练，否则，即使再熟悉、再生动鲜活的景物，也可能是视而不见的。

另外，写观察日记，还应该注意选择自己感受深刻或能寄托自己当时的思想情感的景物，这样记录下的景物才更有保存的价值。洪亮吉的这几则日记，所记景物无不如此。其中前三则中或吟“田庐之乐”，或叹雪深、天寒之艰，无不流露出一一个远离亲人、往戍边塞者的独特心境。而第四则中对百丈青松“断作槽，析为薪，铺作道”，“屈作屋材”的感慨，又分明是一个怀才不遇者的愤慨之言。这样既写景，又寄情，情景巧妙融合的记录不仅对作者自己有珍藏的意义，就是我们后人如今读起来也觉得是在享受一笔精神财富。这样的日记谁不爱读呢？这一点大概也是文学观察日记较科学观察日记更具可读性的一个重要原因吧。

当然，写日记不同于文学创作，日记中对景物的观察记录不一定要像小说、散文中对景物描写得那样规范，那样主旨鲜明。日记还是强调一个真字，只要是真实所见，真情所感，记下来就不会没有价值。前文我们曾提到过著名作家阿英。他的日记，不论是记 1927 年的“流离”，还是 1942 年的敌后生活，都是十分真实感人的。其中在记录艰苦卓绝的革命斗争生活的过程中，他也没有忘记对优美自然景观和淳朴

民风民俗的观察。那湖畔的垂柳、山前的明月、动人的山歌、奇妙的神话，自然成趣地穿插在恐怖的逃亡、仓皇的转徙之中，真是别有一种情味。下边两篇日记就出自其中，也都具有这么一种情味，我们来欣赏一下：

这一千里的艰苦的旅途

四月二十日 雨

我们今天第二次逃出了虎口。

在下午，连续着一个星期的大雨就已停止，但田埂上泥深过尺，仍旧是不能行走。晚饭后，我们正在书房里谈天，突然稼轩的夫人来了，遍身被污泥涂满了，脸上满布着恐慌的神情。她通知我们即刻就要离开这村庄，说地址已经被敌人侦悉，逮捕的火轮就要开来。她是冒雨乘着划船过江的。上岸后，走了八里的烂泥埂。她这时还在病中。……

于是，经过一个短时间的讨论，我们各人便又换上草鞋，匆匆地把比较不重要的文件焚毁了，跳上系在屋后小湖旁的小划船。船中的雨水已由裕家的庄伙弄干了。在乡村，这时已是深夜，不能远行，今夜决计移住离这里五里的吴庆。吴庄在圩心，是一个很秘密的地方。我们什么都没有带，五六个人只有一床行李，一个箱子，还有几件极重要的公文。

我们挤满了一船。这时，四野静默，明月在乌云层中，微微的露出光芒。我们的船沿湖划行，恐怕被人看见，不敢燃灯。垂柳时时拂着额角。芦苇中还有许多野鸭，船到了他们栖息的地方，总是扑蚩的飞去，村犬听

见圩心有人说话，隐隐的吠着。这样，我们连话都不敢说了。

忽然，明月突破乌云走了出来，光明撒遍了大地，乡村景物如画，回想西湖泛舟的风趣也不过如是。可惜我们是在逃亡，不能叩舷狂歌，我们真是辜负了这良宵。

我们想省略掉几里的弯曲的水路。把小船曳过三个隔着水道的支堤，约一点钟的光景，到了吴庄。吴庄四面环水，遍植垂柳，高逾数丈。明月的光辉斜射，透过丛树而沐浴着庄里两家的茅屋，妩媚得不可言喻。从来住在城市中的我们，骤入此境，虽在逃亡中，也觉得是无限的欢快。

于犬声中相将登岸。主妇出来欢迎我们。殷勤款待，意殊可感。先洗了一回脚，又吃了些炒米，这时已有十一点钟了。没有被床，把稻草铺了许多在土地上。大家商议着今后的计划。因为经济等等无一不缺乏，一时不能够到湖北去，决定先去夏阁。再着人回乡取款项。

襄追踪至，带来很多的文件，看过立即焚烧了。同时，我们商定途中改用假名，并确定了几个人的相互关系，然后便睡了。几个人睡成圆形，彼此抵足，上覆一被。这一天便这样的过了。

我们终夜不曾入寐……

四月二十三日 晴

清晨，到岱峰的山腰间坐了一些时。早饭后，泽纯到合肥，任昆因事到巢县城。我们闲着没有事，便相约

到青龙涧去。这地方狼很多，我们带着羊叉。山路崎岖，形势陡险，难于行走。用羊叉支持上进，约一点钟，到了山顶。山很高，风景非常壮美，四周群山，都在目底。巢湖当前，远望茫茫一片，风帆数点，来往其间。……

山前有“百岁窟”，是对径约一丈的大石，在山腰。土人相传，能跨过去的可以活到百龄。又有两口井，土人称做“龙眼”。山顶有“辞云阁”，现在已经毁去；土人相传，说巢湖来云，辄为此阁辞回，因此在阁的后面的含山县往往得不着水。所以，他们要求巢县人把阁拆去了。这当然是一则神话。

同样的还有一则神话。在巢湖的右边是黄山。巢湖和黄山曾有过辩论，它们各炫所长。黄山说：“山有三百六十凹，凹凹有人家。”巢湖说：“湖有三百六十汊，汊汊好行船。”各不相下，湖山遂相颉颃。

山顶有小庙，建筑很坏，和尚待客颇周到。我们各人在那里吃了一碗面。然后沿山脊回家，跨过两峰，沿途野花甚多，略采数朵。抵家后，到山涧中洗足。又到林中听刈草的妇女们唱民歌。征得她们同意，写录下几首，好的很少，因为比较好的，她们都不肯让我们记录。歌词大都关于两性爱。

饭后，一个人觉得无聊，跑出去睡在广场中，默观星斗，兼听山风；每当大风起时，总是疑为狼来。十点就寝。

任昆在城未回。（《阿英散文选》，百花文艺出版社）

这两篇日记都出自《流离》，是阿英同志 1927 年在“逃难”中所写的日记。1926 年岁暮，国民革命北伐军占领了武汉。阿英同志回到故乡安徽芜湖，和李克农等同志一起参加了党领导的准备起义以及后来的政权工作等活动。但由于国民党指使的流氓帮会的进攻和破坏，阿英不得不率领一组同志取道皖北，千里步行到武汉。后来汪精卫在武汉叛变，他们又不得不突破包围，前往上海。《流离》记的就是 1927 年作者阿英一行由故乡辗转武汉这一千里艰苦旅途中的所见所感。这一千里的旅程，并非游山玩水之行，而是一种名副其实的逃难。缙骑的追剿，风霜的侵蚀，饥寒交迫，仓皇至极，但作者不仅留心记下了转徙中的革命形势和工作，还记下了山光水色和乡土民情。四月二十日这则日记，写的是雨夜逃难，但作者却极为生动细腻地记述了清风、明月、垂柳和芦塘，其中还伴有野鸭飞动、村犬的吠声，此时此境，使人一时如入画中。到了吴庄，作者又纵笔描绘了“妩媚得不可言喻”的吴庄风景，那静谧的月夜下的水中茅舍，真会使人忘掉一切苦难，仿佛融进它的美妙之中。这不仅表明了作者高妙的观察、捕捉以及描述自然景物的水平和能力，同时也反映了革命者那种不惧困难、乐观坚定的精神品质和亲民爱乡的美好情怀。四月二十三日这一则也是如此。在紧张危难的生活中，作者还能“偷闲”游山，并能记录下那么多的神话传说，倾听到那么多的妇女们的吟唱，还在沿途上采摘野花，到山涧中纵情洗足。但是，也许这些还不够尽兴，不然，晚上何以又跑出去睡在广场上，观星斗、听山风呢？也许这就是革命者特有的豪气和才情，或是革命者在特定的年代所表

现出来的特有风貌吧。而我们今天之所以能有机会领略和欣赏这一切，还是应该感谢日记这一载体，否则时过境迁之事，怎能历历如在眼前呢？看来观察日记中，适时记下自然风景，不仅可以展示自然之趣，还能从一个方面反映出特定情境下特定人物的风采和品格，这也许又是日记中观察记录自然风景的一点独特之处吧！

叶圣陶先生在《作文论》一文中曾说过这样一段话，他说：“不论愚者和智者，一样在生活着，所以各有各的自得的经验。各人的经验有深浅广狭的不同。所谓愚者，只有很浅很狭的一部分，仅足维持他们勉强的生活；除此以外就没有什么了。这个原因当然在少所接触；而接触的多少不在外物的来不来，乃在乎主观的有意与无意；无意应接外物，接触也就少了。所以我们要经验丰富，应该有意地应接外物，常常持一种观察的态度。”他还说：“随时随地留意观察，是扩充经验的不二法门。”人生需要多种经验，不论是对自然、社会还是人本身，我们都有留意观察的必要，而写观察日记是进行这方方面面经验积累的极好途径之一。从这一点上说，写好观察日记应是每个人生活中必备的一种良好习惯，我们坚信，有了这种习惯，生活会更丰富绚烂，人生也会更充实美好。

（六）读书日记

作家方方在《有好书的岁月何其美丽》一文中曾有过这

样一段论述：“一个人心理的健康和明朗，与他的阅读生活密切相关。……而这些书籍，对于成长中的一个人来说，它是雨露和甘泉，它让每一个小小的心灵滋润，而不是干涩。一个被滋润过的心灵和一颗干涩的心灵，成人之后拥有的心态和性格，所采取的为人处事的方式，是全然不同的。”的确如此，青少年时期养成良好的读书习惯对一生的成长都是十分有利的。而读书之后能将所识所感及时地记录下来，学会记读书日记又是保证阅读不走过场、获得实效的极好方法。所以，在一些优秀的日记作品中，我们经常会看到、读到很好的读书日记。比如清代著名作家李慈铭的《越缦堂日记》中就有很多篇是记写读书体会的。特别是由近人云龙从中辑录出来的《越缦堂读书记》更是他读书日记的精华。下面选录的三则可供大家体会：

同治丁卯，九月十六日

阅《订讹杂录》，青浦胡鸣玉著，前有沈归愚序。共十卷，凡三百七十四条。其书随事考证，多限于闻见，尚沿误说。惟持论平慎，无凭私逞辨之谈，一知半解也时有可取。其后有自跋，谓“是编之成，仅五阅月，即付枣梨，未暇点勘。其中有袭前人说而不必存者，有事近于俗而不足辨者；字音字划亦多疵纇（lèi 类；疵纇，缺点）。订讹而仍蹈于讹，每一展卷，内愧于怀。”则故虚心自知之士也。

鸣玉，字廷珮，号亭杯，乾隆时诸生（秀才）。萧山陈春以此书与宋人王观国《学林》并刻入《湖海楼丛书》中，其学识亦正相亚。

同治甲戌，正月二十八日

夜阅《燕子笺》。大钺柄用南都时，尝衣素蟒服誓师江上，观者以为梨园变相。然此曲情势宛转，辞悒（同“旨”）清妙，殊似读书人吐属。予于戊申之秋观之甚熟，时年二十岁耳，今日观之，历历如昨日事。而所读之《四书》诸经，则往往迷其句读，郑声艳曲，入人之深固如是也。

其《春灯谜》，予亦于癸丑春从王孟调借观之。其事极曲折，而曲文简略，远不及矣。

光绪甲申，十一月二十二日

《双槐岁钞》有《陈御史断狱》一条云：武昌陈御史孟机（智）按闽。有张生者，杀人当死，其色有冤。询之，生曰：“邻居王姬许女我，已纳聘矣。父母歿，我贫无资，彼遂背盟。女执不从，阴遣婢期我某所，归我金币，俾成礼。谋诸同舍杨生，杨生力止我，不果赴。是夕，女与婢皆被杀。姬执我送官，不胜考掠，故诬服。”即遣人执杨生至，色变股栗，遂伏罪。张生获释。人以为神智，有声宣正间。至右都御史。

案此即梨园院本《钗钏记》也。小说之《聊斋志异》有《胭脂》一事，云是施愚山为山东提学道，辨济南诸生秋隼冤狱，又弋腔演剧有《拾钏记》，亦曰《法门寺》，谓刘瑾所出冤狱者，疑皆由此附会。（高级中学选修课教材《文言文选读》第二册。人民教育出版社语文

二室编)

这三则日记都是写读书所得，但内容旨趣又各有不同。第一则是读胡鸣玉著的《订讹杂录》的体会。作者先是联系书的内容和书后的“自跋”，高度赞许了胡鸣玉著书的谨慎持平的态度，后又概括介绍了作者情况，并说其学识与宋人王观国相亚，给予了适当的评价。第二则是读阮大铖的《燕子笺》所感。阮大铖是明末人，他投靠太监魏忠贤曾做了不少坏事，可以说是个无耻的小人，但作者并未因此否定他的作品，而是如实地记录了自己的观感：“此曲情势宛转，辞旨清妙，殊似读书人吐属”，给予了高度的评价。随后并与阮大铖的又一剧本《春灯谜》作了比较，突出了《燕子笺》在“曲文简略”方面的高妙。此外，文中还谈到了戏曲易于深入人心等特点。这种不因人废文的读书态度和言其真实感受的写作作风，极鲜明地代表了读书日记的特点。第三则又与前两则不同，作者详实地记录了所读书中平冤狱的一段故事，然后举出小说《聊斋志异》中的《胭脂》一事和戏曲《拾钗记》中的《法门寺》之故事，说明三者情节相类，有承袭关系。这又带有实事求是的考证意味。

当然，读书日记不一定都如李慈铭所读所记，不同的读者，因其职业、爱好、知识、素养的不同，对书的选择肯定是不一样的，产生的感想、体会也会千差万别，各具特色。当代著名作家贾平凹的《关于散文的日记》就是一组独特的读书、写作相结合的日记。这组日记乍看起来是些有关散文的写作杂谈，但其中有不少是他平时的读书所得。如有一则日记这样写道：“读文学史，研究几次的‘古文运动’，顿开茅

塞。原来散文的兴衰是情的存亡的历史。散文是人人皆可做得，但不是时时便可做得；是情种的艺术，纯、痴，一切不需掩饰；甚至暴露、解剖自己，也是成功的一条秘诀。”不错，这则日记谈的是散文创作的经验，但这经验从何而来？是从“读文学史，研究几次的‘古文运动’”之中得来的，这实际上就是读书的体会。再如又一则日记：“……昨晚的音乐会太妙了，使我生平第一次大受感动。品味，歌词平淡如话，并不押韵，旋律亦不高亢，演唱者始终温柔，似与听众作促膝谈。我明白，它的成功是台上台下的平等的心的交流。它不拿架子，所以它不隔一层。”这里作者借品味音乐会，特别是品味歌词来谈散文创作的一条规律，那就是散文创作也要像这“歌词”一样，台上台下平等交流，作者读者心心相印。从广义上讲，这实际上谈的也是一种读书心得，是语言赐于作者的一种灵感和体验，所以也应归于读书日记之中。贾平凹的这组日记多为短章，有的甚至只有一句话：“看书画，老想：为什么名书画家的字画越到后来越稚拙了呢？”这虽是一句问句，但答案却在其中了：返朴归真，大美若拙，这些艺术的真谛不是包含于其中吗？但这一真谛不是来自别处，是来自作者对书画的品评和体味，因此仍属读感之作。贾平凹是一位作家、艺术家，故而他的读书阅历非同一般，读文谈史，品诗论画，甚至欣赏音乐，对他来说都是一种阅读，因此，他的读书日记也就如此地丰富，如此地富于艺术的深邃和灵气。特别是他能将读书与写作巧妙地结合起来，犹如一个硬币的正反两面，既为一体，又有不同，这更是一个作家的读书日记的独特之处了。

写好读书日记，关键是读好书。初学者无论是对书的思想内容或是艺术形式，都可能理解得不那么深刻、全面，但只要是自己读出来的，只要是发自内心的感受，就尽可以将它记录下来。这样坚持长久，定有收获。下边这篇《可敬的气魄》就写得不错：

可敬的气魄

凌 晨

——《“文明”与“野蛮”》读后

3月4日 星期日 晴

读完法国伟大作家雨果《“文明”与“野蛮”》一文，我从心灵深处为雨果那爱憎分明、仗义执言的气魄强烈地震撼着。

我曾读过雨果的《巴黎圣母院》，如果说《巴黎圣母院》非常有力地揭露了副主教克罗德披着宗教的外衣，专干摧残人性的勾当的虚伪面目的话，那么，《“文明”与“野蛮”》一文则撕下了英法殖民主义者文明的伪装，揭露了侵略者野蛮的丑恶嘴脸。“在世界的某个角落，有一个世界奇迹。这个奇迹叫圆明园。”作者深情地赞誉圆明园是一座“语言无法形容的建筑，某种恍若月宫的建筑”，“这座大得犹如一座城市的建筑物是世世代代的结晶”，“这是某种令人惊骇而不知名的杰作，在不可名状的晨曦中依稀可见，宛如在欧洲文明的地平线上瞥见的亚洲文明的剪影”。作者在对“野蛮”人创造这一世界文明进行热情称颂的同时，也对自认为是“文明”人的英法殖民主义者火烧圆明园的野蛮行为给予无情的谴责。“两个强盗闯进了圆明园。一个强盗洗劫，另一个强盗放

火”。这一“属于人类的”文明，却被所谓的“文明”人无情地蹂躏了。“这就是文明对野蛮所干的事情”，“将受到历史制裁的这两个强盗，一个叫法兰西，另一个叫英吉利”。什么是“文明”，什么是“野蛮”，作者一针见血，爱憎分明，读者也心领神会，为之慨叹不已。

作为一个法国人，敢于抗议和谴责本民族给人类文明犯下的罪行，实在是难能可贵的。这使我想到日本右翼的一些人，对自己民族曾经侵略别国、烧杀抢掠、给亚洲国家造成深重灾难的历史，总是遮遮掩掩，不予承认。更有甚者，将曾经震惊世界的“南京大屠杀”说成子虚乌有。最近又在教科书上做文章。继续否认历史，蒙骗日本的下一代。比起雨果来，这些人连敢于面对自己的历史的勇气都没有，更别说像雨果那样去控诉本民族的强盗行径了。从这点说，雨果不愧是一位正直的人，敢于直面本民族、本国政府丑陋的人。当然，说真话是要有勇气的。为了说真话，他不顾被拿破仑政府通缉的危险，敢于把强盗的罪名归于英法政府，而不是人民。正由于他不畏强暴、仗义执言的气魄，雨果才赢得了中国人民和世界人民的普遍尊敬。（《青少年日记》2001年第6期。作者为北京市66中学初二·4班学生）

这篇读书日记出自北京一位初二年级的学生之手，而评的却是雨果的作品，可谓小读者品评大作家了。但是，读后我们并未觉得所评有什么艰难与不妥。小作者读得从容，评得得体，将“文明”与“野蛮”的内涵揭示得清清楚楚，明明白白，并从中读出了大作家雨果的精神品格，盛赞一声

“可敬的气魄”。特别是小作者还能联系到当前日本国内右翼分子在教科书上大做文章，企图歪曲历史，蒙骗日本下一代的作法加以评论，在对比中，热烈颂扬了雨果的正直和勇敢，抨击了日本右翼分子的邪恶用心和本质，富有很鲜明的时代特色和强烈的正义性。这种将读书与感时谈史相结合的手法显然是青少年学写读书日记的一种好方法，也很有意义。

一般地说，青少年写的读书日记除了感时谈史之外，更多的是联系自己的生活思想实际谈感受、发议论，以修正自己的言行，提高自己的修养和素质。张海迪的许多读书日记就是这样的。她在1975年6月29日的日记中就这样写道：

……今天看了《马克思传》。马克思夫妇在那艰苦的岁月里为共产主义事业进行了卓绝的斗争。有时马克思家里甚至连吃的东西都没有了。他的小儿子就是那时死的。可是马克思和夫人燕妮仍然保持着斗争的信心。我们青年人生在新中国，更不能消极，要上进，要努力。不然我们是对不住先烈们的。

她在1981年10月1日的日记中又这样写道：

……今天读了一本书，上面有介绍英国大诗人雪莱的文章，还引了他的一首小诗：

“过去属于死神，
未来属于你自己。”

雪莱的诗很有意思，总是乐观的。我喜欢他的诗，并且从中吸取了生活的力量。困难的时候我总会想起雪莱的那句名诗：

“冬天到了，

春天还会远吗？”

（《光辉的路——记张海迪》，苗得雨、王光明）

从这些简短的日记中，我们不难看出张海迪那坚持从书中吸收营养，不断补充滋养自己的自觉性和主动性。而书对她之所以有如此的滋补，是与她能够经常及时地将书中的营养记录下来，储存起来，以备急需的行为和方法分不开的。作家朱苏进在《书与我》中说过：“一部好书能使人产生巨大冲动，恨不得立刻写点什么或者做点什么，甚至在很长时间内无法再读其他的书。但是，如果你在那冲动之中并没有写点什么或者做点什么，冲动之后，书和你都将死去。”（《面对无限的寂寂》，上海人民出版社）的确，我们每个人都有过这样的体验，一些青年学生也常常会向师长提出这样的问题：我读了不少的书，为什么就不见长进呢？这原因当然是多方面的，也许是书选得不对头，也许是读的方法不得当，而很重要的一个方面就是没能及时记录下当时的新鲜感受，更不必说付之行动了。读书那当儿，也曾为其中睿智的思想所燃烧，或为精妙的语言而激荡，但时间一长，便一切都如过眼烟云，不复存在，于是“书到用时方恨少”的遗憾就产生了。如果我们能够养成记读书日记的好习惯，这种憾事还会有吗？

写读书日记不像评论家写书评那样，要负有社会责任，因而落笔需十分斟酌运作。日记是自己的精神家园，书是自己家园中的花草树木，怎样欣赏完全可凭自己的感觉而定；而且愿意看花则选花，愿意赏柳则品柳，无需顾及路径和方法，这为初学者扫平了很多障碍，只要愿意动笔，谁都可办得到。这么说是不是就意味着读书日记一定赶不上那些公开发表的

书评那样深刻完美呢？也不尽然，有的甚至可以超过某些书评。林语堂在《论趣》一文中曾说过这样一段话：除了名利色权之外，“还有一种知其然而不知其所以然的行动动机，叫做趣。袁中郎叙陈正甫会心集，曾说到这一层。人生快事莫如趣，而且凡在学问上有成就的，都由趣字得来”。他还说：“青年人读书最难是动了灵机，能够知趣。灵机一动，读书之趣就来了。”（《未能忘情》，陈子善编，上海教育出版社）读书是如此，写读书日记也是如此。因为日记记的是自己的知趣之处，所以，写起来一定会更动情，更顺畅，写出来的东西也一定更生机勃勃。

另外，我们这里所说的读书日记中所读的书是广义的，它不仅包括可读的各种各样的书，还包括可观看的各种各样的影视和戏剧表演等。看了一场电影，听了一场歌剧，若有感受了，将其及时地记录下来，也是很好的读书日记。著名电影演员潘虹的《解读辛德勒》就是一篇这样的日记：

解读辛德勒

4月17日 星期日

今天又是星期天，惺惺忪忪地起床，心里已想着下午的电影了。回上海六年来，这已成了每周例行的“功课”。把自己泡在上海影城，认认真真看上一天电影，有种特别惬意的感觉。从影十七载，当小演员时渴望成为明星，真的做了明星又被过多的羁绊所束缚，各种应酬铺天盖地，而我天生又不是那种会应酬的人。也只有星期天，不必找什么借口拒绝别人的邀约，独自去享受电影。

上海影城绝少放映国产片和合拍片，大多都是供观摩用的国外资料片，尤其是近期国外电影大师的杰作。这使我心中留着对国内同行不甚了了的遗憾外，还有一份能及时领略世界电影动态的喜悦。

户外阳光灿烂，绿色的树蓬蓬勃勃地生长，春天的气息涌动着，是近日连绵雨季里难得的艳阳，我就是在这样的好天气里看了一部如此残酷又如此人道的电影，片名叫《辛德勒的名单》。

整整一天，眼前的图景在生活中的明媚阳光和电影里残忍无比的大屠杀中闪回，是《辛德勒的名单》让我懂得什么是战争，懂得战争其实就是让彩色的世界变成黑白，让黑白的世界变得一片漆黑。

三个多小时的电影在我想细细回忆的时候渐渐淡去，只有那个在人群中缓缓而行的红衣女孩在我的眼前永远地走着，走出一汪苦涩的眼泪。

斯蒂尔·斯皮尔伯格是好莱坞现今极富才华的导演，他所拍摄的影片历获奥斯卡奖。因为有他的电影而顿使美国影坛的其他佳作黯然失色，常常是以他的一部大制作而囊括几乎所有奥斯卡金像奖中最重要的奖项。你很难对他的导演风格进行概括，当人们还沉浸在《侏罗纪公园》那个充满神奇、科幻色彩的恐龙时代，这部为追求真实而不惜重新复制战争规模的《辛德勒的名单》又以其极端的真实和现场感呈现在观众面前。在我们无法尽述斯皮尔伯格的风格时，正是他艺术魅力的熠

熠生辉之际。现在，电影制作成本越来越高，而盈利的希望却越来越渺茫，电影业已经不再是一个具有吸引力的投资场所。经营电影像一场残酷的赌博。因此摆在制片人和导演面前的问题是如何制作出一部赚来大钱又不失水准的片子。用巨额资金进行大制作，再用大制作推动卖座率，这是美国电影的良性循环。斯皮尔伯格的大手笔就是不惜巨资营建一个属于影片的真实。《辛德勒的名单》的成功不仅在于他对历史的理解和把握，还在于他对历史的再现是用钱来铺展的。那个红衣女孩在黑白片中如此突现，顿时使人们对这娇弱柔嫩的生命产生无限的怜爱。然而就是这点被处理的红色，在电影制作上则耗资巨额。

有不少人问我：对中国的电影如何看？我说相对于斯皮尔伯格，中国的电影只是小品而已，我们的制作费用不过是美国人的一个零头，甚至还没有，我们怎么可以制作出恢宏的影片，电影是用钱堆砌起来的艺术。

也有人问我：如何看待被称为“探索片”的电影？对这个敏感问题我常不置可否。但我一直认为电影是大众艺术，电影的功能就是大众，因而电影中所反映的人物和事件也应该是被大众接受的，这就是我们平日所说的市场。

影片中舒缓的音乐让人难以忘怀。斯皮尔伯格一反《野战排》中的音乐风格，没有在紧张激烈的场面运动中夸张地配以急遽而惊悚的音乐，相反，影片中音乐始终

低沉，缓慢，带着美丽的忧伤和无尽的愁绪，让人梦牵魂萦，悲戚不已。

某种程度上说，音乐所给予观众的震颤更胜于电影本身，辛德勒在救出 1100 名犹太人后，除去“凡救一命，即救全世界”之外的话，我大都记不真切了，但那些类似话剧舞台上的大段台词诵读表演后，婉约的小提琴却如泣如诉地回荡在我心里。

我不爱读哲学是因为那些津津乐道于哲学，卖弄哲学术语的人在我看来青春已逝，他们的人生中已打上了年轮，与其说深邃睿智，不如说是心态苍老的辩解。哲学不是用言语来阐述，而是用心灵来体验的。我想我是能理解斯蒂尔·斯皮尔伯格在影片即将结束的时候的那一段彩色画面所蕴含的意义的。被辛德勒救出的犹太人祭扫辛德勒的灵魂，他们在辛德勒的坟墓上每人放上一块被岁月吹打、被人们忽视的极普通的石头。那已是几十年后的事了，然而他们依旧如辛德勒救出他们时的模样，这种艺术的夸张正是斯皮尔伯格想告诉我们的哲学：生存状态的改善，将使人们在很长的一段时期里保持他们的容颜，精力……所以珍惜自由珍视爱。

翻着报纸，看到有关文化讯息，才知道《辛德勒的名单》已囊括奥斯卡 12 项大奖，这是斯皮尔伯格艺术上的又一次巨大成功。（名人日记《潘虹独语》，潘虹著，上海人民出版社）

作为电影演员，潘虹看电影就如读书，大概各种各样的电影，就像作家手头多姿多彩的书卷，使她留连忘返，也使她观后往往能作独抒新见的品评。这篇《解读辛德勒》就写得洋洋洒洒又见解独特。从文中的自然分行中，我们就可见到《辛德勒的名单》这部电影引发了作者至少四方面的感受：一是电影使作者认识了什么是战争。她说：“战争其实就是让彩色的世界变成黑白，让黑白的世界变得一片漆黑。”二是对目前以美国大片为代表的电影的认识。她认为电影是用金钱堆砌的艺术：“《辛德勒的名单》的成功不仅在于他对历史的理解和把握，还在于他对历史的再现是用钱来铺展的。那个红衣女孩在黑白片中如此突现，顿时使人们对这娇弱柔嫩的生命产生无限的怜爱。然而就是这点被处理的红色，在电影制作上则耗资巨额。”三是谈对电影功能的认识。她说：“我一直认为电影是大众艺术，电影的功能就是大众，因而电影中所反映的人物和事件也应该是被大众接受的，这就是我们平日所说的市场。”最后作者还谈到了影片中想告诉大家的一种哲理：“生存状态的改善，将使人们在很长的一段时期里保持他们的容颜，精力……所以珍惜自由珍视爱。”这些丰富又新颖的见解不是一般观者所能品评得到的，让人读后深受启发。所以这样的影评日记和一般读书日记一样，写出来既可润己又能泽人，是很有价值的。未来社会科技将极大发展，读书的形式也会多种多样，读书日记也必然随之丰富多彩起来。只要我们能随机学习，相信日记也会越来越精彩！

以上我们谈了日记的六种类型及其记写方法。划分这几种类型来谈，是为了初学者学习和训练的方便。其实真的写

起日记来，这六种类型的日记又不是截然分开的。比如随感日记和读书日记、思想日记等，从内容上往往有交叉，纪实和观察日记，其内容的来源也往往相同。所以，大家记写时切不可拘泥其类型而影响了思维和表达。另外，从日记的形式上说，这六种类型也尚未穷尽，随着现代职业的细致分工，工作岗位日记越来越多，像哨卡日记、科研日记、播音日记、采访日记等等，难计其数。由于科学的启发和诱惑，在一些作家和青少年日记中又出现了灵感日记和科幻日记等，这些日记带有奇妙的想像色彩，又不失日记记录奇思妙想的真实性，是日记发展的一种势头。总之，随着社会的发展，科技的进步，生活的不断丰富，日记的种类肯定也会不断增多，记写方法也会更加灵活多样。有志者如能在这方面勇于开拓创新，定会有所作为的。

三、提高日记质量,保持记写热情

日记虽属个人收藏,又不拘于形式,但也并非写了就有价值,更不是随随便便就可以写好的。只有好的日记,才有珍藏的意义。只有坚持不懈,才能收到好的效果。这就又涉及到两个问题:一是如何提高日记质量,二是怎样保持记写热情。下面分别谈谈这两个问题。

(一) 如何提高日记质量

提高日记的质量,需要多方面因素。这里不准备多方展开细谈,只依据日记的特点、作用和初学者常爱出现的问题谈几点意见。

1. 要努力求真

日记以纪实写真为生命,所以要写好日记必须保持“真”的本色。其他文体的写作也需要求真,但相比之下,日记的真要求得更具体,更强烈。其一,它不仅要求内容真、情感真,就连所写事件的时间、地点以及具体过程都必须与事实毫发不爽。因为只有这样,才能保证所记内容的本来面貌,

从而具有收藏的价值。然而有些初学者的日记，由于种种原因往往违背这一原则。举个突出的例子，就是小学生日记常出现的内容雷同。在同一个星期日内，全班竟会有几个甚至十几个人都捡了钱包归还给了失主，或帮助盲人过马路。中学生稍高明一些，虽内容不再雷同，但情感往往虚假。像同一天的日记中常可见到夜晚爬进宿舍的月光引起的对故乡亲人的思念。有的虚假得竟然写出月末还有如盘的月亮升在中天，这实在让人啼笑皆非。这样写日记怎能达到应有的训练目的，实现日记本身的价值呢？所以，要写好日记，首先必须保证时空、情境、人事、情感的真实，也就是要求事实的真。如果没有可写的，宁可暂时停笔，千万不能乱编。

其二，要求规律的真。什么是真？按美学原理讲，合乎规律性便是真。所以，真正意义上的真，便不仅仅是事实的真，同时还应是事物中某种规律的体现，生活中某种真理的反映。这一点对于初学者来说虽然要求未免太高了一些，但从提高日记质量的角度来考虑，又是非常必要的。写日记要能反映时代，记录人生，砥砺精神，催人向上，就必须透析事物的本质，咀嚼出其中的精华，否则只满足于流水账式的记录，即使再真实又有多大用处呢？好的日记都应是闪着思想的睿智、情感的光华的。前文我们所举的许多日记都属这样的好日记，比如潘虹的《解读辛德勒》一文，看了一部电影，谈了四方面的感受，每一点感受都是对某种规律或哲理的揭示，充满着智慧的火花。

当然，这种好日记的标准是与记日记的目的有关的。有些纪实备忘式日记就不需一定这样，只把事实记清楚就够了。

而随感式、观察式、读书式等日记就应在这方面下些功夫。下边一篇《边走边想》，就是在这方面下了些功夫的：

边走边想

赵 英

2000年5月20日 星期六

日子踏着夏日的脚步悠悠地来，恍然发现，它又要匆匆地走。芽发草长、莺啼燕飞、水流云穿、花红叶绿、你往他来……还没来得及好好注意呢。摘一朵花儿，询问夏讯；倚一棵柳树，体味绿意。一切的一切都不由使我静下心来。

人来人往，人往人来，到处都很热闹。不知什么时候已经忘记了独处，忘记了思考的趣味。我们这个时代，它已经明明白白地告诉你应该做些什么，该怎么做。如果你要在人群中有所作为，那么，你就不得不推销自己，高声叫卖，做这些事的时候，还别忘了在脸上挂满阳光般的微笑。林妹妹的智慧与心思人们是不会再费心思去猜了。而且就连她自己也在忙着抡胳膊抬腿，不甘寂寞。这个世界不许人寂寞，它喜欢热闹。

然而，正好比累了需要休息，盛宴归来需要卸妆一样，我们需要一个自己的空间去独处，去享受自己。就像乏了、倦了会大展四肢，打着哈欠倒在床上一样，我们需要解放自己。当然，最重要的是留一些时间给自己，随便想点儿什么，或做点儿什么，别像一首歌中所说的那样“迷失了自己”。

人类的步伐越迈越快，快餐店于是乎如雨后春笋般出现。现在的人们是否连友情也可打包，爱情也可自助，

大吃精神快餐呢？我不禁想起古代雅人之所谓“素交”。他们以“无所求”要求自己、要求自己的友谊，认为如果给朋友有所求，那么维系友谊的纽带便不干净了。他们要的是彼此流通的心。故人相见，执手无语。

“枯藤老树昏鸦/小桥流水人家/古道西风瘦马/夕阳西下/断肠人在天涯。”体味了人生苍凉的马致远写下了这首流传不朽的《越调天净沙·秋思》。而我们若要真正有所为，也是要耐得住寂寞的。（作者单位：太原理工大学经济管理学院。《青少年日记》2000年第8期）

面对穿梭般的岁月，面对外面种种浮躁的人群，作者心中似有感悟，但他没有把所有感悟到的东西一古脑儿地记下来，而是尽量耐住性子，梳理它们：先写“草长莺啼”的自然变化，再写纷纷攘攘的市井人情，最后又写到“精神快餐”对人的思想、情感的迷失。经过一系列的梳理、思考，作者的感悟终于找到了归宿：“而我们若要真正有所为，也是要耐得住寂寞的。”这就是人生的一条规律，没有寂寞营建，没有扎实脚步，而一味盲目地随潮流而跑，最终会被社会大潮所扬弃的。这篇日记，相信会对作者的人生产生极为积极的影响，这样地“边走边想”，他的人生步履将是十分稳健的。

日记，不论是语言，还是思想，要达到真，都必须富有真情。著名画家、作家刘墉先生在一篇《说出心里话》的杂谈中说过：“我也建议老师和家长，不要希望在孩子的作文上见到‘课本中的古人’，而要盼望在纸上作心灵的沟通。”他还说：“品评文章很容易——/在你对别人说话之前，你应该先问问自己，信不信你说的道理。/在你写完文章之后，你应

该先自己读一遍，你想说的事情说清楚了吗？/在你想用文章感动别人之前，你应该自问：‘有没有先感动自己？’”写日记虽不是给别人看，但写之前后也不妨作如此之问，这样的问，可问出诸多的是非真假。如果自己真能经得起这几个层次的问，回答时可斩钉截铁，毫无胆虚，那我们的日记就算求到了真，写出了真。求物之真是一切好的文章之生命，日记尤其如此。

2. 要努力向善

前文已经说过，合乎规律性便是真。那么，什么是善呢？善，在美学上的定义就是一种目的性，一种功利性。但这种功利不是个人的名利，而是益于大家、益于社会的功利。谈写日记为什么要谈到这些呢？因为我们看到初学者的一些日记中，尤其是某些中小学生的日记中常常充斥着种种敌视和怨恨的思想情绪。这些怨恨有来自社会的、家庭的，也有来自学校的。有的同学的日记简直篇篇都是不满：或指责社会不公，或埋怨家长无能，更多的是与同学、老师的斗气。他们也许认为反正日记是写给自己看的，有什么情绪就发呗，说了痛快才是真的。其实这样很不好。发愤诉怨，是文学的一大功能，日记也不排斥这种功能，但这要看愤从何起，怨为谁生。面对虚伪、自私、卑鄙、懦弱等丑恶行为，我们发其愤怨，是正义之举，是勇者的表现，在日记中抒写这样的情感，不仅是可以的，而且是应该的。但可惜的是，我们看到一些日记中所抒的怨恨并非如此。一些同学往往站在一己的私利上，个人稍有不如意，就怨天尤人，指东骂西，满腹牢骚。如一位同学写到父母的下岗，造成家庭经济暂时的困难，

就说：“我天生的没好命，赶上这样的时代、这种无能的家长，我这一辈子难以翻身了……”还有一名同学写到自己没能评上三好学生时，不从自身找原因，却怀疑某某同学因忌妒他而从中捣了什么鬼，说：“我恨死他了，将来有一天我要报‘一箭之仇’……”种种情况，令人惊悚。青少年正在成长时期，如果胸中太多地堆积着这种思想情绪，将来怎能形成正确的世界观和人生观呢？又怎能有积极、健康的人生呢？所以，我们应视这样的日记为低劣的、不可取的日记。

要变这种低劣的日记为高尚的日记，关键是要培养自己积极向善的心态。一事当前，应多为集体和他人着想，少为自己打算。出了问题，要多从自身找原因。处人要心地善良，待人要诚恳忠厚，分析问题要客观全面。美国作家奥里森·马登在《善良的丰碑》一文中曾十分肯定地说过：“善良、诚恳、坦率、慷慨，都是宝贵的财富，这种财富要比千万的家产有价值得多。而且有这种财富的人，没有一分钱的资本，也能做出伟大的事业。”他还说：“如果一个人能够大彻大悟、尽力去为他人服务，他的生命将来也必定有惊人的发展。人生的美德没有再比和气、善良，来得更宝贵了。”所以，青少年学写日记，应努力在日记中培养自己大公无私、趋善弃恶的思想品质，使自己能够沿着健康美好的人生之路成长起来。

其实，不论是过去还是现在，我们崇拜的许多知名人士，他们都具有知人、爱人、帮人、助人的美好品质，而且他们的这种品质也常常在他们的作品或日记中显露出来。比如，著名作家冰心的散文和日记中就常常充溢着博大而又温馨的爱：母爱，友爱，对祖国、人民的爱，以及对周围大自然的

爱，都无不打动着读者的心扉。特别是她写给少年儿童的作品，在富有诗情画意的笔墨中无不洋溢着积极乐观、爱美向善的思想情感，使多少小朋友伴着这些美好的情感成长起来。著名电影演员潘虹也是这样一个“行善者”。多少年来，在演艺圈她从一个无名小辈一步步登上了名星的阶梯。名声大了，地位高了，但她的爱心和善意却丝毫没有退减，而是随着她拍戏的旅程，走到哪里就在哪里发扬光大之。而且，她还常常将这种善行和感受写在她的日记中。下边的《善意是人性的美》，就是其中一篇有代表性的日记。

善意是人性的美

10月20日 星期四

黄昏的街口，一个小女孩在卖白兰花。

她不叫卖，只是急切、渴望地看着在她面前匆匆而过的人流。天暗下来了，天边又飘起了小雨，高大豪华的商厦把小女孩衬得更加弱小、孤单。

我走过去，问她，为什么在卖花？

女孩说，她没有爸爸，妈妈又没了工作，病在床上。

于是，我买下所有的花，给她一些钱，让她赶快回家照顾妈妈。

女孩不说一句话，望着我，两行泪挂在她忧伤的小脸上。

我的举动，也许会被一些人认为无意义，因为我终究不能彻底改变小女孩的生存状况；再说，我即使改变了这个小女孩的生活，我又怎么能把第二个、第三个乃至无数个这样的小女孩拯救出苦海呢？

想起那次在北方拍戏，当我把自己满腔同情和善意给一个因为父母离异而流浪街头的男孩时，一个和我隔了一代的戏校女生说：“潘虹，其实，你行善更大程度是为了你自己，为了自己能够得到一种心灵安慰，并为自己的善良而感动，而快乐。”

真像跌入了一条幽暗的心灵隧道。有一阵，我真的很怀疑自己行善的动机，我甚至不知道自己是不是做错了。

确实，我将我的善意给不幸的人们，并不能改变所有的一切。那么问题便是：行善为谁？

可是，面对苦难和不幸，心安理得的视若无睹，喝自己的酒，唱自己的歌，过自己的快乐日子，这日子是不是有了一点丑恶？

爱心和善意是不能创造奇迹，所向无敌地战胜一切，但爱心和善意会让人感到人间的温暖。就像在一个飘着雪花的寒冷冬夜，你把一个无家可归的流浪汉留宿在家，也许，天晴了，他依然四处流浪，可是在他熬不过去的寒夜，他至少看见了温馨的火苗，红红地闪烁。他活了下来。

不幻想爱心和善意改变一切，也不以行善来成就自己的崇高感。我愿意行善，只因为我觉得善不仅是一种人性的美，更应该是一个真正的人肩上的一份责任。每一个人都不应丢失它，否则便无异于禽兽。

所以，今晚，我仍然要做一个心灵温暖的人。我想，把我的温暖给卖花的小女孩，让她在长长的人生路上抵

挡一段风雪……（名人日记《潘虹独语》，潘虹著，上海人民出版社）

潘虹女士的这篇日记不亚于一篇善的宣言。她不仅记写了自己“行善”的种种经历，还深刻地阐释了自己对善的行为的理解与认识。行善为谁？真的是像有些人说的那样，只为自己得到一种心灵上的安慰吗？或是为了成就自己的崇高感吗？当然不是。不错，任何人当他做善事的时候，只要他是真心的，他的内心深处都会产生一种自我感动、自我欣慰，使自己在帮助别人的同时，身心也得到一种洗礼和净化。这是行善者应得到的美好回报。但是，如果将助人、爱人的言行仅仅定位在这一目标上，那未免又太卑微了。在潘虹看来，自己坚持行善，是因为“善不仅是一种人性的美，更应该是一个真正的人肩上的一份责任”。这就是这篇日记的精华，就是一种善的宣言。

现代生理学无数的实验证明：“一切健全、愉快、和谐、友爱的思想，都有益于全身的细胞，都有益于增进细胞的活力。至于那种相反的思想，如偏激、绝望、悲伤等，都有损于细胞的活力。”“良好的情感对人生有着全面的有益影响。脑神经中的每一个思想，都因细胞的组织而更改，而这更改是属于永久的。”（奥里森·马登《管理自己的情绪》）可见，良好的思想情绪，不仅益于培养美好的道德情操，也益于身心的健康发展。所以，青少年写日记，要有意识地、积极主动地向善驱恶，趋美弃丑，以积极乐观的心态对待周围的一切，这样的日记才会益于塑造美好的人生，这样的日记也才算高水平的日记。

3. 要努力创新

一位名人说过：“要知道，创造才是力量，才是生命，而模仿就是死亡。”的确，我们这个时代是呼唤创造、呼唤更新的时代。今天，不论做什么，都将讲究效率，讲究创新。既然写日记是为了记录生活、总结人生经验、鞭策我们前进的，那么，写日记也必须力求摆脱庸碌和烦琐，寻求新鲜而有用的东西。时下，我们常看到一些中小学生的日记，也许由于为完成教师或家长交的任务而写的，常常记些鸡毛蒜皮、无关痛痒的小事，致使内容空洞，文笔乏味，死气沉沉。试想，这样的日记写虽写了，又有多大价值呢？

当然，我们不是说日记不能写平凡小事，这要看有没有。如果为了赶某趟火车，记个时间也不算平凡，因为它很关键；但是如果没有什么目的地记上一天的吃穿住行，就没有必要了。比如，一位中学生的日记中记了这样几句话：“今天早上六点起床，听了半小时英语，然后洗漱吃饭，上学，又是一天过去了。”如果这一天不是什么特殊的日子，那么这篇日记恐怕没什么价值。我们不是说吃穿住行没啥可记，关键是要有目的，要记出意义。今天六点起床，有什么说道，是一贯这样，还是一个新的开始？今天早饭有什么特色，是母亲做的，还是自己动手？有什么感想？今天上学，一天下来有什么收获？有没有该汲取的经验和教训？如果有新鲜的想法、变故、特色就记下来，没有就不必硬记。

还有一些同学的日记喜欢模仿，看见别人写踢球，他也写踢球，看见别人写考试的烦恼，自己也大诉苦闷。或者从报刊上读了什么文章，见了什么人、事，自己就套一下，凑

上一些文字。结果因为没有真实感受，自然也就苍白无味。

也许有人会说，整天过的就是平凡的日子，有什么新奇可写？其实不然。有没有新奇可写，全在我们自己。应该说生活每天都是新的，就连每天东升西落的太阳都不会完全没有变化，关键是我们有没有独特的慧眼，独特的思想和观念。同样在教室坐一天，有人收获大，有人收获小，这里有没有学问？做同一种生意，有人挣得多，有人赚得少，有的甚至本利全亏，这里有没有道理？我们周围，每天每时都有种种事情在更新着、发展着，关键是我们善不善于观察和思考，只要观察和思考了，可写的东西实在太多，没有必要无病呻吟或模仿他人。

未来世界，是创造者的世界，未来生活，需要时时更新。今天的青少年，应该利用日记逼迫自己观察社会，思考环境，培养机智勇敢的才能。

记得《上帝的笑》这本书中记过这样一位青年的故事。他叫佛瑞迪，当时 16 岁。那年暑假，他从广告上寻到一个适合自己的工作，准备应聘去打工。可是当他到达地点时，前边已经有 20 个男孩排在那里，他是第 21 位。面对严峻的竞争，他没有放弃，而是动了脑筋进行了思考：他写了一个纸条，折好恭恭敬敬地递给秘书小姐，并说：“请你马上把这张纸条转交给你的老板，这非常重要。”他的举止气质赢得了秘书小姐的好感。于是这张纸条得到了顺利的转交。老板看了大笑起来，原来纸条上写着：“先生，我排在队伍中第 21 位，在你看到我之前，请不要做决定。”他得到了这份工作了吗？当然得到了，因为这样机智的、富于创造的青年有谁不喜欢呢？这

个故事也许扯得太远了，它与写日记有什么关系呢？其实是有很大大关联的。这个男孩的机智肯定不是一日之功，只有平时善于思考，注意分析，勇于开创，不轻易随俗从众，才会有处变不惊、急中生智的举动。青少年应该很好地利用日记这块园地，多多积累自己见闻或经历中闪烁出的智慧火花，训练自己开拓创新的思维能力，为未来步入社会打下坚实的基础。据说西方许多企业上的成功人士都做过这样的智慧积累。而且像拿破仑·希尔、奥里森·马登等人还都把他们的这些积累编成了书，公之于众，使许多青年深得其教，受益无穷。今天，我们的有志青年何不对此试一试呢？

另外，这里还要指出一点，青少年要培养自己的创新意识，写出智慧日记，还必须有吃苦耐劳、不怕挫折的精神。逃避困难，畏首畏尾的人是永远培养不出个性，创造不出辉煌的。美国纽约哥伦比亚大学博士、著名画家和作家刘墉先生在总结自己的人生经验时说：“今天，每当我遇到挫折，便感恩。因为我的成功都是从挫折中产生的，我的良机常是对手给予的。当前面的山路塌方，我所获得的是找另外一条出路，而在那里常见到别人未曾看过的风景，所以在我的字典里没有‘挫折感’这个词！”（《台面都上不了，怎么成功？》）的确，人生之路往往到了山穷水尽的时候，才会显出柳暗花明来。许多人只有到了帮助自己的外力全部失掉后，他才会发现自己潜伏着的巨大能量和创造力。很多名人的日记都是在苦难生活中诞生的，而正是那种种的苦难和艰辛，才使那篇篇日记闪烁着人生智慧的光芒。翻开鲁迅、郭沫若、郁达夫、杨沫等现代著名作家的日记，无不给我们如许的感叹。有

人说《青春之歌》中的林道静就是以作家杨沫自己为原型的。的确，读过杨沫日记的人，无不为作者经历的革命斗争的火热生活所感动。她所走过的革命道路，正是千万个林道静式的青年所走过的道路的缩影。正是那严酷而又激动人心的斗争生活哺育了她，给她以生动、丰富的积累，给她以深刻、隽永的思想和智慧，才使她的《青春之歌》成为不朽，成为几代青年永唱不衰的歌。

今天的青年虽远离了战火纷飞的岁月，但新的挑战又层出不穷。经济振兴、科技革命、教育竞争如一阵阵浪潮不断地激荡着我们的生活。有志于在新的浪潮中创造美好生活的青年，就应该像老一辈革命者那样积极地投入到这火热的生活中去，并用日记的形式如实地、富于创造地记下自己奋斗的足迹。相信当我们的后辈翻阅我们的日记的时候，也会如我们翻阅前辈的日记一样，受到莫大的鼓舞和震撼。为了那一天，让我们珍视今天的每一篇日记，写好每一篇日记吧。

4. 要追求简捷

早在多年以前，有些文学青年向鲁迅先生求问作文秘诀，鲁迅先生回答十二个字：“有真意，去粉饰，少做作，勿卖弄。”这算不算秘诀呢？其实鲁迅先生是最反对所谓秘诀之说的，他认为做文章没有什么秘诀，只要有真意，不粉饰，不做作，不故意卖弄，就可以写好作文，这也许就是不叫秘诀的秘诀吧。

写一般的文章是这样，写日记尤其如此。可是，有个别同学在写日记之前，不认真体察生活，动笔之时，不仔细考虑我要写什么、为什么要写的问题。结果，东拉西扯、漫无边际，写出的东西如杂草丛生的荒地，既无实际意义，又无

任何美感，实现不了日记的价值。为此，我们应来一个大清扫，删繁就简，去芜存真，还日记本来的面貌。

就时代发展来看，目前以至未来的时代，都要求我们说话办事具备简捷的品质。所谓简，就是简洁干净，毫无啰嗦；所谓捷，就是敏捷迅速，毫无拖沓。据说美国一家大公司的门口就写着这样几个大字：“要简捷！所有的一切都要简捷！”这说明，出入该公司的人，不论说话办事都必须迅捷敏锐，不可拖泥带水，空耗时间和精力。这不仅代表了该公司的风格，而且也代表了未来社会对人才的新的要求。所以刘墉先生也一再向青年指出：“不重形式，重内容，这必然是时代的趋势。”他还说：“这是个重效率的时代，你能用三百字讲清楚的事，何必用六百字去说？你能用人人易懂的文词说明的事，何必用艰深的词语？你文章再长、词藻再美，如果不能感人、服人，又有什么用处？”他还特别强调让青年从写日记开始。他说：“你应该由平实做起。先用自己最有把握的文字，尽量把心中的道理说清楚，再进一步求形式和风格的变化。/你应该每天写日记。时间多，写几百字；功课忙，写三五十字。既练习长篇的严谨，也锻炼小品的精简。/最重要的，因为那是写日记，你只求记下事情、写出心声，所以必定是真实，也最能接近你的心灵。”他还说：“‘吊书袋’、‘喊口号’的时代过去了，每个人都该做他自己的事，走他自己的路，说他自己的话。”（《攀上心中的高峰》，刘墉著，接力出版社）让我们遵循导师的这些教导，从日记入手，扎扎实实培养我们简捷的作风和文风，在成为时代人才的路上，让日记助我们一臂之力。同时也让我们手下的日记，成为真理的日记，智

慧的日记，创新的日记和简捷明快的日记。

（二）如何保持记写热情

如果说提高日记质量是目的，那么，保持记写热情就是手段或条件。任何高水平的东西都需长久的训练，日记更是如此。坚持写下去，这不仅关乎提高质量水平问题，更是日记独特的收藏价值的一种保障。而要做到这一点，就要求每个记写者都能保持一份长久不衰的热情，日日记，月月记，年年记，让日记伴随一生。但我们常常看到有些人不是这样。他们看到别人写日记，或读了几篇名人日记，自己也突发奇想，雄心勃勃地准备了一个厚厚的本子，开始写日记了，结果没写几篇就又丢到了一边，只不过是心血来潮一阵子。有的虽非如此，但没有长远打算，写一篇丢一篇，时间一长，等于没有。这些都是缺乏记写热情的具体表现。

要保持经久不衰的记写热情，当然首先必须明确目的，端正态度，具有较顽强的精神毅力和一定的书面表达能力。这些都是基本前提。但根据一般初学者常常遇到的困难和问题，我们还有必要提醒大家在以下几个方面下些功夫：

1. 热爱生活，积极进取

写日记虽不是一种正规的写作训练，但作为一种书面表达方式，它也具备一般写作训练的规律。它的写作，从根本上说，还是源于一种表达欲望，而欲望往往来源于生活的撞击。“情随物迁，辞以情发”，没有生活，就不会产生情思，没

有情思，哪有表达要求？因此，要保持写日记的热情，从根本上说，还是要热爱生活，投身生活，随时接受生活的馈赠。

对于一个热爱生活的人，生活的馈赠是多方面的。

生活可以使我们获得许多新鲜的知识 and 感受，就是这些知识和感受，促使我们放下可以放下的一切而欣然命笔，一吐为快。事实上很多好的日记就是这样诞生的。下边这篇日记就足以说明这个问题：

带路人 辽宁 陈悦

3月3日 星期二 雨

今天，春雨淅淅沥沥地下个不停，落在地上，屋上，溅起了朵朵雨花。在密密的雨帘中，街上的人渐渐稀少了。

我低头向前跑着，突然我把一个人撞了一下，我急忙抬起头来，只见他踉跄了一下，扶住了墙。“对不起，对不起！”我忙道歉。“噢，不要紧的。”

在朦胧的雨雾中，只见他中等个儿，瘦削的脸上——双木然的眼睛直直地盯着前方。他是个盲人，我心里很难受：“大伯，我扶您回去吧！”“谢谢你，小姑娘。”

我搀扶着他向前快步走着，我望着他那木然的眼睛，唉，真可怜。突然，我被绊了一下，差点儿摔倒。我低头一看，是一块下水道板，我便嚷了起来：“是谁把下水道板拿开了，也不放好。噢，大伯您走这边，小心绊倒。”他迈了一步，又停下了，把手中的拐杖放在一边，蹲下去一边摸索，一边说：“说不定还会有人经过这儿，会绊倒的。”他终于摸到了那块下水道板，小心翼翼地把它盖

好。然后，他站了起来，伸手到口袋里摸手绢。这时，我的眼睛湿润了，我赶紧拿出自己洁白的手绢，放在他手中。他说了些什么，我没听见。我只见他那沾满泥水的手在那块洁白的手绢上擦着，我湿润的眼睛似乎亮了。我从他心灵的窗口，看见了他那纯洁透亮的心，那是一颗时时想着他人的心。我感到，我浑身的血都在沸腾。

雨仍然淅淅沥沥地下个不停。我搀扶着他继续向前走着，走着……在通往回家的路上，是我给他带了路；而在生活的道路上，这位盲人伯伯，却是我的带路人。（《小学生分类日记精编》，内蒙古人民出版社）

出门遇雨，本是一件平常的小事，但是对一个热爱生活、关注生活、积极向上、善于思索的人来说，平凡中往往能生出奇迹来。如果陈悦同学雨中撞见盲人之后，说声“对不起”就扬长而去，那就没有扶盲人同行的故事，没有这个故事，也就没有二人对待一块下水道盖板的不同言行的对比；而面对这种对比，作者如果无动于衷，那么同样也就不会有结尾那富于哲理性的思考与总结了。总之，这些巧遇奇思，无疑都与小作者的思想基础，与她对生活的积极态度有着直接的关系。可见，生活对于一个关注它、热爱它的人来说，就是思想情感的发源地，它随时随地都会给你以新鲜的感受，闪光的思想。而当这些感受、思想不断地、激烈地撞击你的心房的时候，你就不能不动笔写作了。一篇好的日记，往往就是这样诞生的。

苏霍姆林斯基在《给儿子的信》中说过这样一段话：“对一个人来说，最可怕的是，变成一个睁着眼睛睡觉的人，他

有眼睛能看，却什么也没看见，就是看见了，也不去想他所看到的东西。善与恶在他看来都是无所谓。面对邪恶与虚伪无动于衷，这是最可怕的。”这里所说的“睁着眼睛睡觉”的人，其实就是不懂得关注生活的人，不辨善恶，“面对邪恶与虚伪无动于衷”，就是缺乏起码的正义感和上进心。作为初学者，特别是广大青少年，应把自己记写日记的训练与自己的思想素质的训练、道德情感的训练结合起来，使自己成为一个能憎能爱、敢憎敢爱的热血青年。这样，生活才会特别关爱你，馈赠你，你才会永葆写作热情，永远有话要说。不然，再火热的生活，再激动人心的场面，也不会引起你的兴趣和思考，当然也就难以产生任何写作动机了。所以，我们把热爱生活、积极进取，视为保持记写日记热情的第一条件。

2. 注重开始，养成习惯

叶圣陶教育理论中最重要的思想之一，就是强调养成教育。他在《〈大学国文〉序》中说：“所谓能力不是一会儿就能够从无到有的，看看小孩子养成走路跟说话的能力多麻烦。阅读跟写作不会比走路跟说话容易，一要得其道，二要经常的历练到成了习惯，才算有了这种能力。”他在《改变字风》一文中又说：“大凡传授技能技巧，讲说一遍，指点一番，只是个开始而不是终结。要待技能技巧在受教的人身上生根，习惯成自然，再也不会离谱走样，那才是终结。”这里叶老谈的虽是读书和写字的技能技巧问题，但就习惯的养成来说，是具有普遍意义的。写日记能否持之以恒，永葆不衰的兴致，虽主要取决于一个人的意志品质，但能否养成一种动笔的习惯也是非常重要的。我们熟悉的许多著名人士，如鲁迅、郭沫

若、冰心、郁达夫以及张海迪、雷锋等，都有坚持写日记的良好习惯。特别是鲁迅先生，他从1911年5月5日开始，一直到1936年10月19日逝世的前一天，整整坚持了25年。如果没有一种习惯，能做得到的吗？雷锋同志的一生，生命虽短暂，但却给我们留下了大量的光彩照人的日记。每个读过他的日记的人都会觉得日记陪伴了他一生，写日记已经成为他生活中不可或缺的一部分。

要像先辈、名人那样养成写日记的良好习惯，必先从“历练”开始。对于初写者，关键是要把握开始，坚持不懈。俗话说，万事开头难。开始写日记了，要有一种信心和毅力，督促自己，坚持下去，直至养成习惯。

督促自己，要克服三种困难：一是时间紧，二是没话说，三是写不好。

有很多人中断写日记，是因为工作、学习忙、累，时间太紧张。时间紧、工作累这是事实，但要做成点事情，就要勇于克服这些困难。对待时间，首先要像雷锋那样，发扬“挤”和“钻”的钉子精神。有人说时间就像海绵里的水，只要挤总会有的。的确如此，雷锋同志经常利用早晚或出行期间读书学习，他的许多日记也都是在这些零散时间里写出来的。另外，现代生活纷繁复杂，社会上的确“精彩”太多，作为上进的青年，应该有所选择和克制，应该把精力多多用在有益的事情上。而且工作要有条理，生活要有目的。埃及作家A·阿明对此有过高论，他说：“人们发现，工作最多的人往往时间最富裕。这是因为他们有明确的目标。”他还说：“珍惜时间并不意味着不停地工作，或干脆放弃休息，而是指

很好地利用休息和空余的时间……”坚持在业余时间读书写作，记日记，这就是对空余时间的一种很好的利用。

写日记的最好时间是每天入睡之前，特别是夜阑人静之时。这时，抽出几分钟时间，静下心来，想想一天的事情，对一天的工作、学习以及交往等情况过一下电影，捋一捋头绪，然后将有意义、感受深的一点、两点记下来，难道这不是度过了一段美好的时光吗？如果能天天如此，常常如此，就必然会感到乐趣无穷，时间再紧，也不再会放弃了。

刚开始写，也许觉得没事可写，或虽有事，却感到头绪纷乱，不知从何下笔。这也不可怕。叶圣陶先生对此种情况曾作过这样的分析，他说：“提笔真是一件非常艰难的事情吗？你胸中真个没有一点东西可以写的吗？并不。你所以不会写作，只因为你没有养成写作的习惯。”他还说：“养成习惯的方法并不难，不过是要写就写，不要错过机会而已。你如果抱定宗旨，要写就写，那你的写作机会一定不少，几乎每天可以遇到。读一本书，得到了一点意思，经历一件事情，悟出了一个道理，与朋友谈话，自己或朋友说了有意义的话，参加一个集会，那景状给予自己一种深刻的印象，参观一处地方，那地方的种种对自己都是新鲜的有兴味的，这些时候，不都是你的写作机会吗？若把这些并在一起，通通写下来，便是日记。”（《写作是极平常的事》，《叶圣陶教育文集》（3））叶老这段话十分详尽地告诉我们写日记是怎么一回事，日记的内容来源于哪里。他还特别告诉我们要养成写的习惯，就必须写就写，莫要错过机会。这些忠告对我们初学者是多么的亲切而中肯啊！

总之，我们可以利用日记这种灵活的表达形式，放手大胆地写。开始可以有话则长，无话则短，想到哪里写到哪里，文笔笨拙一些也没有关系。只要写下去，你定会发现话越说越多，越说越流畅，到时候有信心了，写作的兴趣与欲望也定会愈加强烈起来。写日记并不是多难的事儿，关键是要有个好的开端，只要开始能坚持住，那么养成习惯是不成问题的。

3. 善于总结，不断提高

总结，是做好任何一项工作不可缺少的。做总结的目的有两点：一是通过总结，明确自己的成功之处，总结经验，再接再厉；二是找出缺点或不足，分析根源，以资弥补。初学者要不断提高自己写日记的水平，也必须常回头、勤总结，特别要重点总结成功的经验，用成功的喜悦鼓舞自己，不断增强写作兴趣，从而求得更大的发展与提高。

日记总结的形式和方法是多种多样的，对初学者来说，最常见而有效的方法有两点：

(1) 回读和修改

对自己写过的日记要经常回过头来读一读，特别是写过若干篇后，要抽一个时间集中读读。这样阅读中可有个比较，比较中可看出一些问题。比如，思想认识是否有所提高，生活视野是否有所开阔，语言表达是否越来越准确、畅达，甚至篇幅长短、文字书写等方面都可以做些比较。如果发现的确越来越好，各方面都有进步，就会使自己增强写作信心，以后会更加勤勉认真，使记写水平不断提高。如果觉得进步不明显，甚至有后退现象，那就要检查毛病出在哪里。比如文

字书写越来越潦草了（这是初学者常出现的问题），就应该寻找原因，是时间紧，还是重视程度不够？然后有针对性地加以改进。

回读时还可以做些圈点和修改。将自己觉得优秀的地方，比如闪光的思想、深刻的认识、生动优美的言辞……勾画出来，反复咀嚼品味。还可以追忆当时写作场景，分析总结成功的原因，从而使个别上升到一般，提高自己的认识水平。如果发现思想认识或表达上有明显错误，可就原文加以修改，也可写一篇“追补日记”，记录、说明自己新的认识和感受。这样查漏补缺，会很快地提高自己的综合水平。另外，查漏补缺的同时，会清楚地看到自己的进步，从而又增加了信心。

（2）写总结体会

写总结体会可以有两种形式，一是单项总结，二是综合总结。不管哪一种，都必须抓住自己体会最深的一点或几点来写。特别是单项的，要做到感受真实，内容具体集中，并力求带有一定的规律性。下边这篇总结就写得不错：

生活是写作的源泉

自记观察日记以来，我遇见什么事，总愿凑上去仔细看一看。哎，你还别说，这一看还真有效，我竟然像换了一个人似的。过去的作文课，我常常是瞪着题目干坐着，有时整整两节课都白白地坐过去，头脑里一片空白，真正尝到了“无米之炊”的苦头。现在我不同了，一个学期下来，我写了一大本观察日记，有人有事、有景有物，真是个万宝囊。而且，由于写的都是亲身观察所得，所以篇篇都很“鲜活”，真实可信又感人。现在，我

一闭上眼睛，那里边的人、事、景、物就历历在目，想忘都忘不了，平时写作文的时候，再也不用搜肠刮肚了。上学期期末考试，40分的作文，我竟得了38分，真是破天荒啊！我真得感谢我的那些篇观察日记，是它让我真正体会到了“生活是写作的源泉”。今后，我要继续扑到这个“源泉”之中，让我的文情思绪永不枯竭，说不定日后我也会成为一个“孙犁”或“艾青”呢！（1999年8月18日）（河北抚宁一中王辉显）

这篇总结是对自己一个学期以来写观察日记的体会的综合总结，但它没有面面俱到，而是抓住其中最有价值的一点，也是自己体会最深的一点加以总结。“生活是写作的源泉”，从题目到全文贯穿始终，而且有分析、有对比，不枝不蔓，具体集中，给人的印象是真实的、可信的。另外，文章最后说：“今后，我要继续扑到这个‘源泉’之中，让我的文情思绪永不枯竭，说不定日后我也会成为一个‘孙犁’或‘艾青’呢！”从这句不无幽默之感的“戏谈”中，我们分明看到了小作者成功的喜悦和满怀的信心。

当然，要保持、巩固写作热情，不只限于以上几点，像经常把一些日记读给同学、朋友听听，或交给老师看看，得到他们及时真诚的评价和指导，都可以不同程度地激发自己写作的欲望，增强写作信心。总之，只要我们端正态度，认真对待，就会不断尝到写日记的甜头，写作热情也将会经久不衰。