

## 怎样写日记

写日记最大的好处是可以培养作文的能力，可以了解自己，可以宣泄自己的感情，也可以作为备忘录。

### 一、日记的格式：

日记的第一行纪录年、月、日、星期、气候等几个项目。在月、日后空一格或两格写星期几，然后再空一两格写天气：晴、阴、雨、雪、风、雾、寒、暖、多云……。

从第二行开始起写日记的正文，这是日记最主要的部分，格式和一般作文都一样，开头空两格，写完一段要从另一段开始的时候，同样要空两格。

### 二、日记的内容：日记正文内容一般只须记下当天发生的、令自己产生特别感受的重要事情，其他生活琐事不用记下来。

完整记录一件事情，应该包括以下五个方面内容：

- ①. 事件涉及的人物
- ②. 事发原因
- ③. 事情经过（可以包括周围环境）
- ④. 结果
- ⑤. 自己的感受

### 三、写日记的注意事项：

- ①. 在第一行写明日期和天气情况。
- ②. 以第一人称(我)的立场写作。
- ③. 记述一天内发生的难忘事情。
- ④. 写出自己的感受。

#### 四、日记范文：

##### 范文一：演出日记

提示：邰丽华是一位聋哑姑娘，她气质优雅、善良自信，积极乐观地对待生活。在2005年中央电视台春节联欢晚会上，由她与另外二十位聋哑演员表演的舞蹈《千手观音》征服了亿万中国观众的心。本文是2003年她应邀与世界小姐同台演出期间写下的日记。

2003年11月21日 星期五 晴

今天我在北京人民大会堂见到了来自土耳其的世界小姐冠军。我真没想到能有机会亲眼看到她本人！

我们应邀参加香港电视台举办的“美丽的眼睛看中国”的慈善晚会，我们的节目——孔雀舞将与世界小姐们的节目同台演出。人民大会堂的大厅里有来自110个国家和地区的参加世界小姐比赛的选手，真是美女如云啊！当轮到她们彩排时，大家忘掉了一路上的疲劳，拿着相机到处拍照，留下她们美丽的身影及动人的笑容。我也特意跑到台下中间的位置看那位土耳其小姐。她们在台上展示的是青春美丽；而我们将要在台上展示的是特殊的艺术之美。大家彩排后，增加了信心，想把我们的节目表演得更好。

晚会开始了，台下特别热闹。当轮到我们表演时，台下的人们都安静了下来。开始我还以为是自己的助听器没电了，后来李老师告诉我们，大家都在安安静静地看我们表演。我们是用心灵去跳的，给观众们展示的是一种特殊的美丽，是一片真诚的祝福。当我们表演结束时，那位土耳其世界小姐朝我们走来，大家感到又惊讶又高兴。当时有很多人要和她合影，她对大家说要和我们见面并合影，她竟然笑着用中国手语对我们说：“真美！”

虽然只是一个简单的手语，但我们都感到很兴奋。我们之间似乎不需要更多语言来沟通，大家都通过微笑和眼神来传达心中的友好情谊。

## 范文二：记者奥运会工作日记

提示：这是一名中国记者在雅典参加奥运会采访时的日记。作者写出了自己对一名母亲运动员获得冠军的感受，同时也分析了中国队员在决赛中未能正常发挥的原因。

2004年8月24日 星期二 晴

今天我观看了女子跳水10米跳台的决赛。赛前澳大利亚女子跳水选手永贝丽说：“我知道自己的目标是什么，明天我会拿出自己的最佳水平-----我儿子在家里等着我的好消息呢！”当时大概谁也不会相信，这位已经作了妈妈的选手在决赛中真的能夺取一枚金牌，可是她做到了。

作为一名中国记者，我为中国队没有得到这枚金牌感到十分遗憾，但是我对这位母亲运动员却充满敬意。她最近几年已经退役回家，过着家庭主妇的生活。去年重返跳台以后，她一直没有取得过突出的成绩，但她坚持不懈，终于在这次奥运会上夺冠。

我觉得永贝丽身上特别可贵的是坚定的信心和勇气。在几天前进行的女子双人三米跳板比赛中，她与队友获得了第三名，当时很多人都认为，这枚奖牌已经是她运动生涯的最后荣誉了。然而，永贝丽自己并不这么想，她说获得第三名极大地鼓舞了她的自信，而对于将要参加的10米跳台的决赛，她已经从心理到技术都做好了充分的准备，一定要争取冠军。从她身上，我看到了一个老运动员永不放弃的拼搏精神。

相比之下，中国的运动员在决赛中就显得过分紧张，李婷连续出现两个动作失误；劳丽诗也没有发挥出自己的正常水平。我想，这两位小运动员在国内比赛中很少遇到真正的对手，所以面对国际大赛的激烈竞争，没有做好充分的准备。

比赛结束后，两位小选手似乎有点失落。我想，与这位妈妈冠军相比，她们还有很多机会。只要她们有信心、有勇气，将来一定能够夺得金牌。

Vocabulary: 《範文一》 / 《范文一》

Traditional	Simplified	Pinyin	English definition
晴		qíng	clear / fine (weather)
北京人民大會堂	北京人民大会堂	běi jīng rén mín dà huì táng	the Great Hall of the People in Beijing
土耳其		tǔ ěr qí	Turkey
冠軍	冠军	guàn jūn	champion
親眼	亲眼	qīn yǎn	with one's own eyes / personally
本人		běn rén	I (me myself) / oneself / in person / personal
應邀	应邀	yìng yāo	at sb.'s invitation / on invitation
慈善		cí shàn	benevolent
晚會	晚会	wǎn huì	evening party
節目	节目	jié mù	program / item (on a program)
孔雀		kǒng què	peacock
選手	选手	xuǎn shǒu	athlete / contestant
輪到	轮到	lún dào	take one's turn / in one's turn / in turn
彩排		cǎi pái	A dress rehearsal
動人	动人	dòng rén	touching / moving
笑容		xiào róng	smile / smiling expression
特意		tè yì	with the special intention of...
展示		zhǎn shì	to open up / to reveal
青春		qīng chūn	youth / youthfulness
特殊		tè shū	special / particular / unusual
藝術	艺术	yì shù	art
信心		xìn xīn	confidence / faith (in someone or something)
助聽器	助听器	zhù tīng qì	a hearing aid
心靈	心灵	xīn líng	heart / soul / spirit / mind
真誠	真诚	zhēn chéng	(adj) sincere

祝福		zhù fú	blessings / wish well
驚訝	惊讶	jīng yà	confound
竟然		jìng rán	unexpectedly
手語	手语	shǒu yǔ	sign language / dactylology
溝通	沟通	gōu tōng	communicate
眼神		yǎn shén	(n) expression or emotion showing in one's eyes
傳達	传达	chuán dá	convey
友好		yǒu hǎo	friendly (relations)
情誼	情谊	qíng yì	friendship / friendly sentiments

Vocabulary: 《範文二》 / 《范文二》

Traditional	Simplified	Pinyin	English definition
觀看	观看	guān kàn	to watch / to view
跳水		tiào shuǐ	(n) diving
跳台		tiào tái	a diving platform / a diving tower
決賽	决赛	jué sài	finals (of a competition)
目標	目标	mù biāo	target / goal / objective
最佳		zuì jiā	optimum / optimal / peak
水平		shuǐ píng	level (of achievement, etc.) / standard / horizontal
消息		xiāo xi	news / information
當時	当时	dāng shí	then / at that time / while
奪取	夺取	duó qǔ	to seize / to compete for
作為	作为	zuò wéi	accomplish / action / to regard (sth as sth) / to look upon (sth as) / conduct
遺憾	遗憾	yí hàn	regret / pity / sorry
充滿	充满	chōng mǎn	full of / brimming with / very full / permeated
敬意		jìng yì	(n) respect / tribute
退役		tuì yì	retire from the military
重返		chóng fǎn	return (to)
一直		yì zhí	continuously / always / from the beginning of ... up to ... / all along
取得		qǔ dé	to acquire / to get / to obtain
突出		tū chū	prominent / give prominence to
堅持	坚持	jiān chí	to remain committed to / persistence / to persist / to insist on
不懈		bù xiè	untiring / unremitting / indefatigable / without giving up
終於	终于	zhōng yú	at last / in the end / finally / eventually
可貴	可贵	kě guì	(adj) worthy of praise / commendable
堅定	坚定	jiān dìng	firm / steady / staunch
信心		xìn xīn	confidence / faith (in someone or something)

勇氣	勇气	yǒng qì	courage / valor
生涯		shēng yá	career
榮譽	荣誉	róng yú	honor
鼓舞		gǔ wǔ	hearten / boost (morale)
自信		zì xìn	confidence
心理		xīn lǐ	mental / psychological
技術	技术	jì shù	technology / technique / skill
充分		chōng fèn	full / abundant
準備	准备	zhǔn bèi	preparation / prepare
爭取	争取	zhēng qǔ	fight for / compete for (a prize) / to struggle
冠軍	冠军	guàn jūn	champion
放棄	放弃	fàng qì	to renounce / to abandon / to give up
拼搏		pīn bó	(v) struggle; wrestle
精神		jīng shén	vigor / vitality / drive / spiritual / mental / psychological
顯得	显得	xiǎn de	appear (to be) / seem
過分	过分	guò fèn	excessive / undue / overly
連續	连续	lián xù	continuous / in a row
出現	出现	chū xiàn	to appear / to arise / to emerge
失誤	失误	shī wù	lapse / miss / error
發揮	发挥	fā huī	bring to bear / bring into play / unleash
遇到		yù dào	to meet / to run into / to come across
對手	对手	duì shǒu	opponent / adversary / match
面對	面对	miàn duì	confront / face / facing
激烈		jī liè	intense / acute / fierce
競爭	竞争	jìng zhēng	to compete / competition
結束	结束	jié shù	termination / to finish / to end / to conclude / to close
似乎		sì hū	apparently / to seem / to appear / as if / seemingly
失落		shī luò	(v) lose