

怎樣寫日記

寫日記最大的好處是可以培養作文的能力，可以了解自己，可以宣洩自己的感情，也可以作為備忘錄。

一、日記的格式：

日記的第一行紀錄年、月、日、星期、氣候等幾個項目。在月、日後空一格或兩格寫星期幾，然後再空一兩格寫天氣：晴、陰、雨、雪、風、霧、寒、暖、多云……。

從第二行開始起寫日記的正文，這是日記最主要的部分，格式和一般作文都一樣，開頭空兩格，寫完一段要從另一段開始的時候，同樣要空兩格。

二、日記的內容：日記正文內容一般只須記下當天發生的、令自己產生特別感受的重要事情，其他生活瑣事不用記下來。

完整記錄一件事情，應該包括以下五個方面內容：

- ①. 事件涉及的人物
- ②. 事發原因
- ③. 事情經過（可以包括周圍環境）
- ④. 結果
- ⑤. 自己的感受

三、寫日記的注意事項：

- ①. 在第一行寫明日期和天氣情況。
- ②. 以第一人稱(我)的立場寫作。
- ③. 記述一天內發生的難忘事情。
- ④. 寫出自己的感受。

四、日記範文：

範文一：演出日記

提示：邰麗華是一位聾啞姑娘，她氣質優雅、善良自信，積極樂觀地對待生活。在 2005 年中央電視臺春節聯歡晚會上，由她與另外二十位聾啞演員表演的舞蹈《千手觀音》征服了億萬中國觀眾的心。本文是 2003 年她應邀與世界小姐同台演出期間寫下的日記。

2003 年 11 月 21 日 星期五 晴

今天我在北京人民大會堂見到了來自土耳其的世界小姐冠軍。我真沒想到能有機會親眼看到她本人！

我們應邀參加香港電視台舉辦的“美麗的眼睛看中國”的慈善晚會，我們的節目——孔雀舞將與世界小姐們的節目同台演出。人民大會堂的大廳裏有來自 110 個國家和地區的參加世界小姐比賽的選手，真是美女如云啊！當輪到她們彩排時，大家忘掉了一路上的疲勞，拿著相機到處拍照，留下她們美麗的身影及動人的笑容。我也特意跑到台下中間的位置看那位土耳其小姐。她們在台上展示的是青春美麗；而我們將要在台上展示的是特殊的藝術之美。大家彩排後，增加了信心，想把我們的節目表演得更好。

晚會開始了，台下特別熱鬧。當輪到我們表演時，台下的人們都安靜了下來。開始我還以為是自己的助聽器沒電了，後來李老師告訴我們，大家都在安安靜靜地看我們表演。我們是用心靈去跳的，給觀眾們展示的是一種特殊的美麗，是一片真誠的祝福。當我們表演結束時，那位土耳其世界小姐朝我們走來，大家感到又驚訝又高興。當時有很多人要和她合影，她對大家說要和我們見面並合影，她竟然笑著用中國手語對我們說：“真美！”

雖然只是一個簡單的手語，但我們都感到很興奮。我們之間似乎不需要更多語言來溝通，大家都通過微笑和眼神來傳達心中的友好情誼。

範文二：記者奧運會工作日記

提示：這是一名中國記者在雅典參加奧運會採訪時的日記。作者寫出了自己對一名母親運動員獲得冠軍的感受，同時也分析了中國隊員在決賽中未能正常發揮的原因。

2004年8月24日 星期二 晴

今天我觀看了女子跳水10米跳台的決賽。賽前澳大利亞女子跳水選手永貝麗說：“我知道自己的目標是什麼，明天我會拿出自己的最佳水平-----我兒子在家裏等著我的好消息呢！”當時大概誰也不會相信，這位已經作了媽媽的選手在決賽中真的能奪取一枚金牌，可是她做到了。

作為一名中國記者，我為中國隊沒有得到這枚金牌感到十分遺憾，但是我對這位母親運動員卻充滿敬意。她最近幾年已經退役回家，過著家庭主婦的生活。去年重返跳台以後，她一直沒有取得過突出的成績，但她堅持不懈，終於在這次奧運會上奪冠。

我覺得永貝麗身上特別可貴的是堅定的信心和勇氣。在幾天前進行的女子雙人三米跳板比賽中，她與隊友獲得了第三名，當時很多人都認為，這枚獎牌已經是她運動生涯的最後榮譽了。然而，永貝麗自己並不這麼想，她說獲得第三名極大地鼓舞了她的自信，而對於將要參加的10米跳台的決賽，她已經從心理到技術都做好了充分的準備，一定要爭取冠軍。從她身上，我看到了一個老運動員永不放棄的拼搏精神。

相比之下，中國的運動員在決賽中就顯得過分緊張，李婷連續出現兩個動作失誤；勞麗詩也沒有發揮出自己的正常水平。我想，這兩位小運動員在國內比賽中很少遇到真正的對手，所以面對國際大賽的激烈競爭，沒有做好充分的準備。

比賽結束後，兩位小選手似乎有點失落。我想，與這位媽媽冠軍相比，她們還有很多機會。只要她們有信心、有勇氣，將來一定能夠奪得金牌。

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