


作家日记



30 天引导式日记



混合格式



由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 从追踪开始：评估您的写作满意度、创造力，以及是否达到了目标
 - 至少自由写作15分钟，不编辑不停顿
 - 记录当天的观察、偶然听到的对话和感官细节
 - 素描一个人物或场景——即使是一小段也能提升技艺
 - 记录故事种子：假设问题、开头句、情节转折
 - 反思今天写作中什么有效、什么感觉卡住了



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

创造力水平: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

创造力水平: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

创造力水平: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

创造力水平: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

创造力水平: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

创造力水平: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

创造力水平: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)

日期: _____

写作满意度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

创造力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

写作目标是否达成:

每日自由写作 (写下脑海中浮现的一切——一个场景、一个想法、一段回忆。不要编辑, 让文字自由流淌)

观察与想法 (你今天注意到的事物——无意中听到的对话、一个生动的画面、一个故事灵感)

角色 / 场景草稿 (速写一个角色或场景——外貌、声音、举止、环境细节)

故事种子 (未来故事的种子: '如果……会怎样'的问题、开头第一句话、意想不到的转折)
