# 100字的生活日记真实5篇

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-07-09

*第一篇：100字的生活日记真实生活就像旅途，随波逐流一事无成，默默消失世间;智者深思熟虑成就辉煌，留下宝贵随波逐流一事无成，默默消失世间;智者深思熟虑成就辉煌，遗产。了解相关精彩内容，接下来请参考小编为大家精心准备的文章。100字的生活日...*

**第一篇：100字的生活日记真实**

生活就像旅途，随波逐流一事无成，默默消失世间;智者深思熟虑成就辉煌，留下宝贵随波逐流一事无成，默默消失世间;智者深思熟虑成就辉煌，遗产。了解相关精彩内容，接下来请参考小编为大家精心准备的文章。

100字的生活日记1

今天上午第四节课下课，老师让我领队去就餐。我听到时，心里很高兴。然后，我就洪亮的声音喊口令，组织队伍。吃完饭后，我看见我们班人来齐了，我又开始喊口令，组织同学们站队，准备回班。

我以后要更加严格要求自己，更加努力，争取每项工作都领先。

100字的生活日记2

妈妈给我买了4条小鱼，它们活泼可爱，有一次我把鱼食放进鱼缸里，3个小鱼争先恐后地游过来。突然，我发现另外一只小鱼睁着眼睛，一动不动。我迷惑不解，十分纳闷。这是怎么回事?我心想：难道这只小鱼生病了吗?

爸爸走来，看出了我的心思，连忙告诉我：这是小鱼在睡觉呢。因为它们没有睑，睡觉时也是睁着眼睛的。我听了恍然大悟。

100字的生活日记3

今天晚饭后，妈妈给我准备了200道数学题，我刚开始不想做。妈妈说：“你想做就做，不想做可以不做。”然后妈妈就去洗衣服了。过了一会儿妈妈来看我在干什么，发现我把所有的数学题都做完了，妈妈很吃惊地说：“哇!嘟嘟好棒呀!这么快就做完了，你去让你爸爸检查一下看做对了没有，行不行?”我说：“好。”

爸爸看过之后，说：“嘟嘟今天的题都做对了，希望以后继续坚持。”

100字的生活日记4

吃过饭以后，妈妈给我拿了一张数学卷纸，说是网上下载打印的，妈妈给我定了时间为10分钟做完，我拿着卷纸后，认真看了一下所有题，老师都讲过，所以我做的很快，而且全部做对了。妈妈告诉我，只要上课认真听讲，考试就会做好。

100字的生活日记5

今天中午，我们吃过饭就和姥姥、姥爷告别，回焦作了。

姥爷家的玉米还没收完，因为我和姐姐明天都要上补习班。姥爷说学习最重要，就让我们回来了。离开的时候，姥姥、姥爷千叮咛万嘱咐，回去一定要好好学习。带着姥爷的嘱托，我们走了，我一定要好好学习，不辜负姥姥姥爷的一片心。

走在路上，妈妈还是不放心，又拐到二姥爷和三姥爷家，让他们去帮姥爷收玉米，我们才安心的回来了。

100字的生活日记6

今天下午，体育老师教我们了一个游戏，传足球，游戏规则：第一个人把足球放到背后，不能看见，传给后边的一个人。

传到最后的一个人，然后，跑到最前面传给后面的一个人。女生一队，男生一队，哪队先传完哪队就算赢。

虽然我不能参加足球队，可是和同学们在一起玩。我也感到非常开心!

100字的生活日记7

今天上午，姥姥家打核桃。妈妈和姥爷拿着长长的杆子，往下敲核桃。姥姥不能多做活，捡核桃的任务就有我和姐姐负责了。

刚开始，我们俩认为很轻松。可一个上午一直不停地捡，真的好累啊!可看到站在树上的姥爷，姥爷可是快七十了，他都在一直在干。我和姐姐就捡捡歇歇，一直坚持到最后。

看着姥爷的手推车上满满的核桃，真的好开心，因为这里面也有我的劳动成果哦!

100字的生活日记8

今天，妈妈带我来参观安阳的文字博物馆。在馆外两边就陈列了好多甲骨，上面的字我只认识在学校学过的。进到馆里，到处都是文字，由甲骨文、金文、小篆.....好多文字。还有好多陶文，玉石器文字，钱币文......!妈妈也不懂，我们走马观花地转了一遍。

印象最深的，就是知道了中国四大发明，蔡伦前辈的古代造纸术的过程。

100字的生活日记9

今天妈妈干了一整天的活。走时候给我留作业，说：我如果不写完就不回家了。

我和爸爸在家，爸爸只带我玩了，我也把作业给忘了。

晚上，妈妈打电话问姐姐我写完没?我没写完作业。妈妈说：等我啥时候写完她啥时候才回来。我可不想妈妈不回家，我用最快的速度把作业写完。让姐姐给妈妈打电话回来了，妈妈回来说：“你如果每天再不能自觉完成一天的作业，就真的不回来了。

我知道错了，我以后每天一定自觉写完作业!

100字的生活日记10

今天做了两件有意义的事，我过的非常充实和开心。

第一件是，早上我们全家去姥姥家，在经过马村长途汽车站门口时，看到有许多实验学校的学长在卖自己的旧玩具和已经读过的书，爸爸带我去参加和学习，还给了我十元钱让我买了五件小东西。我在想，我再大一些的时候也要把自己不用的东西拿来卖。第二件是，下午我在市图书馆和太极体育中心分别参加了咱们班QQ群组织的阅读和踢足球活动。

**第二篇：生活日记400字要真实**

生活是一团麻，交织着人生的烦恼与快乐；生活是一幅画，描绘着人生经历的红绿蓝；生活是一团火，燃烧着人生的憧憬和梦想。想了解更多相关内容，接下来请欣赏：生活日记。

生活日记1

暑期中，我们全家，和另外9家伯伯、叔叔阿姨、哥哥姐姐们，坐着北上的快车，进行了为其10天的旅游。给我印象最深的就是游北戴河。北戴河真是一个好地方。刚到目的地，我们联系好住的地方，放下行李，就向盼望已久的北戴河奔去。

啊!北戴河真美呀!广阔无映，气势宏伟。天海之间连成一线，白云朵朵，白帆点点;海水清澈，沙软潮平。蓝天，绿水，金沙滩，红房，真是一个理想的、美丽的海滨浴场。

我看到许许多多的大人、孩子在海里游泳、嬉笑，立刻心情激动，恨不得立刻投入大海的怀抱。爸爸为了我安全，给我买了个游泳圈。海水好大呀，一个大浪接一个的大浪打过来。我不会游，爸爸不让我到海的深处，海水好凉，游玩了一会，我全身冻得都起了小疙瘩，嘴唇也变紫了。妈妈就在上面不住地喊，快上来，包一下，晒晒太阳，别冻感冒了。由于妈妈不敢下水，就在沙滩上坐着。爸爸把我抱上岸，我就躺在沙滩上，让妈妈用沙子，把我全身都覆盖了，只露出两只小眼睛，在一眨一眨地动。这时，我就赶快喊爸爸拿相机，把我此时的形象拍下来。玩会沙子我又下海玩，这时，海上起风了，海里翻起了大浪，我随着海浪的起伏，一会儿，爬上高山，一会儿又陷入低谷，好自在、好舒服、真有趣。眼看太阳就要落山了，海潮来了，海水涨起来了。正高兴时，一个水浪向我打来，我觉得天旋地转，不由自主地喝了一大口水，满身满头都沾满了沙子，爸爸忙跑过来抱起我。

太阳快落山了，我恋恋不舍地回到了住所。夜里，我做了一个梦，我变成了一条大鱼，自由自在地在大海里游。

生活日记2

今年暑假，我与小姨一起乘坐长途汽车来到曹操的大本营——许昌襄城县!

因为姨父上班忙，我在家看了《财神赵公明传奇》。

在周末，我和姨父一起上城墙瓮城是我们首先看到的，它有四个门，呈圆形。古时曹魏军守住三个门，留一个门让敌人进入瓮城，再堵住城门，城墙上的军队再用石头把敌人砸死，敌人就OUT了。

在城墙上，我们看到了汝河。姨父给我讲了个汝河传说——相传商纣年间，有一个叫赵公明的孩子交了由龙变人的朋友小白龙。有一天，一只大黑龙抢占了小白龙的地盘。赵公明得知后，买了一车馍和五袋石灰赶往河边。由小白龙在水下与大黑龙搏斗，赵公明和其他人在岸边向小白龙扔馍，向大黑龙撒石灰，最后大黑龙大败，大喊汝的河。现在的汝河已经成为了许昌人民的饮用水源地了。

还有一天，小姨、姨父和我来到了八七广场，广场中心有一尊高大的主席雕像。你看主席摘掉帽子挥着手，像是在说同志们好!后面还有正在建设中的题词和纪念馆。

许昌襄城县一个我忘不了的地方，忘不了城墙;忘不了瓮城;忘不了八七广场;更忘不了汝河！

生活日记3

暑假的一天，我和好朋友汪琳纳一起去了一家叫“猫屿”的咖啡厅。

一进门，就瞧见许多的猫咪悠闲的趴在地上，有的眯着眼睛在享受着午后休闲的时光，有的在咖啡厅里到处走动，伸着懒腰活动身体。每只都憨态可掬，可爱极了!

我认识了一只叫“泡泡”的加菲猫，它的眼睛圆溜溜的，眼睛上的长毛和嘴上的长毛让它看起来很威严，它雪白的长毛上隐隐有几丝灰线，像树上的积雪，十分美丽。等它懒洋洋地趴在地上的时候，我小心翼翼地试探了它一下，见它没有反抗，于是我就开始抚摸它的皮毛从头部一直到背部，手感就像摸棉花一样，又软又丝又滑，舒服极了!泡泡抬起了头，听说猫猫抬起头就表示很享受的意思，接着我又开始搔它脖子的痒，它好像露出了满意的微笑，眯着眼睛，抬起头望向天花板。

我们买了一种点心——“猫布丁”，主料是用鱼肉做的，我挤一点放在手心上，让泡泡舔，它舔的时候我感觉手上痒痒的，因为猫舌头上有倒刺，那样能更方便它舔到东西。我给每只小猫都喂了一点儿，有些聪明的小猫还知道咬破“猫布丁”的包装把布丁它吸出来，然后吃掉，真有趣!

时间过得飞快，一会儿就要与小猫们说再见了，离别的滋味真是郁闷......真是难忘的一天，希望下次再来看望这些可爱的小猫们!

生活日记4

暑假前的周末，我们一家四口开车出来游玩，爸爸提议去牛王滩游玩，我和妈妈都拍手叫好。因为我们曾经听过此地，但都没有见过它的“庐山真面目”。这次正好一睹它的芳容。

在高速上跑了一个多小时，下高速后，终于看到标有“牛王滩”的路标。爸爸跟着路标一路走着。终于，不一会儿就看到了一条蜿蜒的河流，而河岸两旁停满了车辆。那天是多云，淡淡的云，微微的风，凉爽宜人。等爸爸把车停好后，我们就奔向河流边，牛王滩有不少石头，一带沁河水缓缓流过。溪底便是大大小小的石头，大可坐人。石头的坚硬和水的柔软就这么融合成一处风景，我真真切切地看到一群牛悠然地在小溪边饮水，不知道是因为有了牛才叫牛王滩，还是因为这牛王滩引来了牛。

爸爸给我和弟弟一人买了一个渔网，因为河水较浅，我们站在凉爽的水里捞鱼。河水较清，小鱼都清晰可见。可是它们都很狡猾，当我下网后，捞上来的除了一些水草，什么都没有。它们是在和我们玩捉迷藏吧!我和弟弟在水里笑着、跳着，衣服湿透了，可是我们却很开心。我们玩得忘记了时间，尽情玩耍。

美丽的牛王滩，有机会的话，我还要投入你的怀抱。

生活日记5

新加坡是一个空气清新，绿树成荫的美丽国家，这个暑假我作为一名小记者跟着记者团去参加了一次有意义又快乐的夏令营，我非常高兴，因为这是我第一次出国。

要出发的第一天，我就兴奋的不得了。经过五个小时漫长的飞行，我们终于到了我期待已久的新加坡。开始了我们的新加坡之旅。

第二天吃完早餐，我们就集合来到了植物园，和来自天津的小记者举行了一场有意义的活动。我们交了新朋友，还互换了礼物，还一起做游戏，表演节目，我们都很开心!我们还一起参观了新加坡著名的国立大学。国立大学里有宽大的草坪，美丽的喷泉，明亮的教室和干净的宿舍，让人一看就很喜欢。

下午，我们又去了飞禽公园，里面有各种各样的鸟儿。有五颜六色的鹦鹉，凶猛的老鹰，警惕的猫头鹰，还有天鹅、鹈鹕等鸟类，我还在彩鹦谷里为了可爱的小鹦鹉呢!

接下来的几天，我们去新加坡著名的鱼尾狮公园，在这里，我还进行了采访。还去了滨海湾花园、SEA海洋馆、三大沙滩、圣淘沙岛和环球影城等一些有名的景点。这些地方让我最喜欢的就是环球影城了，里面有我最爱的过山车、4D电影等很多游乐项目，让我玩的不亦乐乎。

很快七天的行程就结束了，我又回到了合肥，虽然有点舍不得，但是这几天我收获了友谊，学到了知识，增长了见识，我觉很有意义。

生活日记6

今年暑假我第一次参加了军训夏令营，这也是我第一次独自离开家体验军队的生活，下面我就给大家说说其中一天的经历吧。

清晨5点30分，我就醒了，等到6点整，指导员让我们到228房间，刚一进门，我觉得我是今天醒得最早的，但是一问班长，真是“莫到君行早，还有更早人”，班长他竟然5点10分就醒了。

我们大家读了半个小时的书，6点30分到楼下集合，训练了一会儿向右看齐，又教了我们龙拳，老师说：“这套龙拳是用来强身健体的，可不是用来打人的”。龙拳打完后，我们走着军步，喊着“一二一、一二一”到了食堂吃早餐，我们班三下五除二就把早饭吃完了。

上午我们集中训练SVD狙击枪，这可是伙伴们最喜欢的项目了，我们都很认真地练习射击。

时间过得飞快，中午我们午休后写会儿作业，教官又带我们练习特种兵手语，把手比画“V”型放在胸前表明对手有手枪，高举手表示有长枪或冲锋枪之类的，用手掐着脖子表示有人质，手挽着手表明有犯人。大家对这种手语都很感兴趣，不知不觉都到了吃晚饭的时间了。

晚饭后，我们洗完澡，各自把自己的衣服洗干净，然后大家看完书，就睡觉了，愉快又紧张的一天结束了。

生活日记7

夏天的天气可真热啊!太阳火辣辣地照着大地，树上的树叶都被晒焉了，这种天气最适合去水上乐园玩了，我和小伙伴们约好了去北城水上乐园。

到了水上乐园，我跳到水里，感觉凉凉的，我们玩的第一个项目是“水上滑滑梯”，这个滑滑梯的速度可快了，我刚上去的时候还挺害怕的，看到伙伴们都从我身边嗖嗖地滑过去，我也开心地玩了起来。

过了一会儿，我们又转到“水世界”这个项目，这个项目上面有个超级大水桶，大桶里的水灌满后会自动往下倒，就像天降瓢泼大雨一样，我刚一进水池，正好大桶哗一声往下倒水，我被浇成了个“落汤鸡”，还有些小孩子们被大水浇得抱头鼠窜，水池里笑声一片。

第三个项目玩的是“时空隧道”，我们进了隧道一直往下滑，隧道里还有五彩的灯光，一会儿变红、一会变蓝……好像真的穿梭在时光隧道里，滑到隧道最下面，我直接漂进了一个水池里，特别好玩。

最后玩的是最刺激的一个项目“海啸”，大家穿过沙滩，都来到海啸区的深水池里，玩这个项目必须要穿上救生衣，否则会有危险，主持人在台上用扩音器大声喊：“准备好了吗?海啸就要来了”话音刚落，水波浪就疯狂地像我们扑来，幸好我和伙伴们手拉着手，不然就被水浪冲散了，第一波海啸结束后，水池里大家都喊“再来一次海啸”，这一次水浪更猛烈些，把我直接冲击得在水里弹了起来，我的防水眼镜也冲丢了，我和小伙伴们手拉着手上了岸。

不知不觉，天色已晚了，我们高高兴兴地回家了。

**第三篇：真实的生活**

心情

当香烟爱上火柴,就注定被伤害....不要轻易说爱,许下的诺言就是欠下的债....老鼠对猫说“我爱你”,猫说“你走开”,谁也没有看见老鼠走后猫也流了一滴泪,其实有一种爱叫做放弃......一只风筝一辈子只会为一根绳子冒险,.....女人善变的是脸,男人嬗变的是心,没有谁对不起谁,只有谁不懂得珍惜树....叶子的离开是因为风的追求,还是树的不挽留.....情人只是你的一个插曲,问世间情为何物,只叫人生死相许....曾经以为世界很美,没人掉眼泪!谁知哭过,笑过...才知道电话里的爱情还是结束的好!

责任

对自己负责是让自己开心愉悦的工作、生活……

生活中我们每天都会遇到很多烦恼的事情，也许也会碰到让你抓狂的人，面对这些如果你还能用自己那以不变应万变的浑身解数对它微微一笑，那么我觉得你就是对所有的一切负责了……这种责任看似很不明显，其实也正证明了你的个人涵养，为什么要为别人的过错惹得自己伤神费力呢？为什么不开心的生活？也许有人会说我为什么要忍着，为什么要那样做？可是我也是个真性情的人，我也会生气，可是那要看值不值得。退一万步来说，我们都是这个宇宙中的一小粒微尘，对彼此来说都是微不足道的，若干年以后，一切都将被时间所取代……假若你还能记得那个迁怒你的人，我想他已经不在这个世界上了，一起安息吧！

其实生活等于勤劳、勇敢＋吃、喝、玩、乐~~人生不过几十年

1.人之所以痛苦，在于追求错误的东西。

2.如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。因为你自己的内心，你放不下。

3.你永远要感谢给你逆境的众生。

4.你永远要宽恕众生，不论他有多坏，甚至他伤害过你，你一定要放下，才能得到真正的快乐。

5.当你快乐时，你要想这快乐不是永恒的。当你痛苦时，你要想这痛苦也不是永恒的。

6.今日的执著，会造成明日的后悔。

7.你可以拥有爱，但不要执著，因为分离是必然的。

8.不要浪费你的生命在你一定会后悔的地方上。

9.你什么时候放下，什么时候就没有烦恼。

10.每一种创伤，都是一种成熟。

11.狂妄的人有救，自卑的人没有救，认识自己，降伏自己，改变自己，才能改变别人。

12.你不要一直不满人家，你应该一直检讨自己才对。不满人家，是苦了你自己。

13.一个人如果不能从内心去原谅别人，那他就永远不会心安理得。

14.心中装满着自己的看法与想法的人，永远听不见别人的心声。

15.毁灭人只要一句话，培植一个人却要千句话，请你多口下留情。

16.根本不必回头去看咒骂你的人是谁？如果有一条疯狗咬你一口，难道你也要趴下去反咬他一口吗？

17.永远不要浪费你的一分一秒，去想任何你不喜欢的人。

18.请你用慈悲心和温和的态度，把你的不满与委屈说出来，别人就容易接受。

19.同样的瓶子，你为什么要装毒药呢？同样的心里，你为什么要充满着烦恼呢？

20.得不到的东西，我们会一直以为他是美好的，那是因为你对他了解太少，没有时间与他相处在一起。当有一天，你深入了解后，你会发现原不是你想像中的那么美好。

21.活着一天，就是有福气，就该珍惜。当我哭泣我没有鞋子穿的时候，我发现有人却没有脚。

22.多一分心力去注意别人，就少一分心力反省自己，你懂吗？

23.憎恨别人对自己是一种很大的损失。

24.每一个人都拥有生命，但并非每个人都懂得生命，乃至于珍惜生命。不了解生命的人，生命对他来说，是一种惩罚。

25.情执是苦恼的原因，放下情执，你才能得到自在26.不要太肯定自己的看法，这样子比较少后悔。

27.当你对自己诚实的时候，世界上没有人能够欺骗得了你。

28.用伤害别人的手段来掩饰自己缺点的人，是可耻的。

29.默默的关怀与祝福别人，那是一种无形的布施。

30.不要刻意去猜测他人的想法，如果你没有智慧与经验的正确判断，通常都会有错误的。

31.要了解一个人，只需要看他的出发点与目的地是否相同，就可以知道他是否真心的。

32.人生的真理，只是藏在平淡无味之中。

33.不洗澡的人，硬擦香水是不会香的。名声与尊贵，是来自于真才实学的。有德自然香。

34.时间总会过去的，让时间流走你的烦恼吧！

35.你硬要把单纯的事情看得很严重，那样子你会很痛苦。

36.永远扭曲别人善意的人，无药可救。

37.说一句谎话，要编造十句谎话来弥补，何苦呢？

38.白白的过一天，无所事事，就像犯了窃盗罪一样

39.广结众缘，就是不要去伤害任何一个人。

40.沉默是毁谤最好的答覆。

41.对人恭敬，就是在庄严你自己。

42.拥有一颗无私的爱心，便拥有了一切。

43.来是偶然的，走是必然的。所以你必须，随缘不变，不变随缘。

44.慈悲是你最好的武器。

45.只要面对现实，你才能超越现实。

46.良心是每一个人最公正的审判官，你骗得了别人，却永远骗不了你自己的良心。

47.不懂得自爱的人，是没有能力去爱别人的。

48.有时候我们要冷静问问自已，我们在追求什么？我们活着为了什么？

49.不要因为小小的争执，远离了你至亲的好友，也不要因为小小的怨恨，忘记了别人的大恩。

50.感谢上苍我所拥有的，感谢上苍我所没有的。

51.凡是能站在别人的角度为他人着想，这个就是慈悲。

52.说话不要有攻击性，不要有杀伤力，不夸已能，不扬人恶，自然能化敌为友。

53.诚实的面对你内心的矛盾和污点，不要欺骗你自己。

54.因果不曾亏欠过我们什么，所以请不要抱怨。

55.大多数的人一辈子只做了三件事；自欺、欺人、被人欺。

56.心是最大的骗子，别人能骗你一时，而它却会骗你一辈子

57.只要自觉心安，东西南北都好。如有一人未度，切莫自己逃了。

58.当你手中抓住一件东西不放时，你只能拥有这件东西，如果你肯放手，你就有机会选择别的。人的心若死执自己的观念，不肯放下，那么他的智慧也只能达到某种程度而已

59.如果你能够平平安安的渡过一天，那就是一种福气了。多少人在今天已经见不到明天的太阳，多少人在今天已经成了残废，多少人在今天已经失去了自由，多少人在今天已经家破人亡。

60.你有你的生命观，我有我的生命观，我不干涉你。只要我能，我就感化你。如果不能，那我就认命。

61.你希望掌握永恒，那你必须控制现在。

62.恶口永远不要出自于我们的口中，不管他有多坏，有多恶。你愈骂他，你的心就被污染了，你要想，他就是你的善知识。

63.别人可以违背因果，别人可以害我们，打我们，毁谤我们。可是我们不能因此而憎恨别人，为什么？我们一定要保有一颗完整的本性和一颗清净的心。

64.如果一个人没有苦难的感受，就不容易对他人给予同情。你要学救苦救难的精神，就得先受苦受难。

65.世界原本就不是属于你，因此你用不着抛弃，要抛弃的是一切的执著。万物皆为我所用，但非我所属。

66.虽然我们不能改变周遭的世界，我们就只好改变自己，用慈悲心和智慧心来面对这一切。

**第四篇：真实的生活**

真实的生活

———纪录片＜＜家在我心中＞＞的美学阐释

“美是生活――任何事物，凡是我们在那里看得见依照我们的理解应当如此的生活，那就是美的；任何东西，凡是显示出生活或使我们想起生活的，那就是美的。”车尔尼雪夫斯基这句关于美的定义，在电视记录片〈〈家在我心中〉〉里得到了完美的诠释。

电视记录片一个重要的美学原则和美学精神是生活美，而这种美是需要通过创作者对一种审美情境，也就是纪实情境的精心构筑与营造才能实现的。记录片审美情境的形成，一般取决于五个要素：

一、题材。必须来源于和观众日常意识紧密相连的现实生活（不至于引发观众审美心理流程的“短路”现象），必须具有个性色彩（如独特的地域环境和人文气息），隐含着激发观众观赏欲望的内在兴奋点，具有可进一步深入挖掘的深层的美学意蕴（包括哲学意蕴和文化意蕴）。

二、形式。画面的色调与构图、镜头焦距与景深的变换、剪辑的节奏、音响的同期实录等，必须按照审美的思维而运作，且具有内在的统一性、和谐性。

三、视觉空间。注重场面、动作的连续性，展现事件发生、变化、发展的自然过程和人物内在的心路历程。

四、情绪。浓郁，弥漫整个视觉空间，有起伏、有波动。

五、风格。纪实性——朴实、自然，不露导演痕迹，没有表演倾向。由这五个要素交融配合，才能形成一部优秀电视记录片的审美情境，就犹如一个审美的磁场，它能充分地激发和调动观众的观赏兴致，变被动的灌输为主动的投入，并最终让观众获得一种审美的满足。

那么，依据以上的五点要素，我们可以对〈〈家在我心中〉〉一片进行如下分析： 第一，〈〈家在我心中〉〉的选材角度非常成功。留学生题材的记录片早在十年前就进入了我们的视野，但其中的大多数创作者只把目光聚焦到了对这些留学生生活的社会层面上，却没有真正对这些或甜或苦、或喜或悲的生活所折射出的主人公的生存状态和精神状态作出全面的、深刻的剖析，不能让观众在观看的过程中理解和感受他们的内心世界，从而引发出强烈的共鸣。而〈〈家在我心中〉〉正是在这一点上做到了真正的“以人物之乐而乐，以人物之悲而悲”，把将故事和人物都展现得淋漓尽致、将人生真正的酸甜苦辣融进片中视为己任，而其中并过多地掺杂创作者的主观情感，从冷静、客观的角度来展现故事、展现人物。就此点来看，本片是十分难能可贵的。

第二，在欣赏本片的过程中，我们不难发现，为了把记录片还原于最真实的生活，〈〈家在我心中〉〉的创作者在画面、镜头、剪辑、音响等方面的处理上确实是颇具匠心的，一切都是为“达情”而生。首先值得称道的是摄像师在用光上的巧妙，例如在拍摄丁家母女在上海的老屋及丁尚彪在日本租住房的楼梯过道时，摄像师刻意迁就于当时环境的昏暗光线，思其用意，就是为了真实地再现主人公的日常生活，突显出身处异地的一家人生活的简朴和内心的孤寂，让观众在观看此处时，更增添了一份为“亲眼目睹”这长期饱受生离之苦的一家人而产生的“感同身受”。在镜头焦距与景深变换的把握上,摄像师同样拿捏得恰到好处，让我印象深刻的是丁氏父女在地铁站分离的场景，当父亲走出地铁后，摄像师取了一个斜角的镜头，把地铁内的女儿和窗外伫立着的父亲同时纳入镜头之内，然后通过焦距和景深的变化，时而突显窗外强忍分别之痛的父亲，时而突显窗内伤心痛哭的女儿，把这种骨肉分离的铭心之痛传递给了每位观众。而创作者再通过音响独具的煽情效果，在地铁开动的时候配以舒缓的音乐，加上用平稳流畅的剪辑节奏加工而成的画面镜头上出现的掩面哭泣的女儿以及那几位目睹此景的乘客的不同反应，更是将这种悲凉的意境渲染到了极至。

第三，全片的场景设计紧扣着事件发展的自然顺序，没有做丝毫主观的改动和编排，尽量地把故事的原貌呈现给观众。从记录丁尚彪在日本的打工及生活状况开始，到揭示他超负荷工作的动力所在——为了送远在上海正值高三的女儿去美国留学，以避免重蹈曾被上山下乡运动所耽误的自己和妻子文化水平不高的覆辙；然后时空转换到上海丁家母女的老屋，收看从日本带来的记录父亲工作生活的录影带，介绍女儿丁琳的学习生活情况，再到女儿被美国学校录取、上海日本两地的报喜、母女之间的饯行饭、机场分离等等生活点滴都被镜头一一记录下来；故事的地点又回到日本，叙述这对父女有限而宝贵的２４小时团聚；最后创作者把丁琳的留学地洛山机作为最后一个场景地点来对全片进行了收尾。如此颇费周折的辗转拍摄，目的只为创造一个最朴实的纪实情境，这可以说正是本片创作者忠实于生活的艺术态度的最佳体现。

第四，支撑〈〈家在我心中〉〉一片的支柱就是一个“情”字，观看此片，不得不佩服创作者善于从平凡生活中发现“闪光点”的才能。这些闪光点，有时是一顿饭（母亲与女儿在上海的“饯行饭”、父亲与女儿在东京的“团圆饭”）；有时是一首歌（远在日本的父亲为身在上海的女儿通过电台所点的生日歌：“因为爱着你的爱，因为苦过你的苦，所以快乐着你的快乐，幸福着你的幸福„„”）；有时是一本父亲为女儿写的日记、为女儿保存多年的一份检讨书„„总之，创作者正是本着这一份对于生活中真善美的理解和感悟，构筑出了本片中那芬芳馥郁的亲情意境，令观看此片的观众无一不为之动容。

最后，作为一部记录片，〈〈家在我心中〉〉也秉承了此类型片应有的强烈的纪实性，重点强调以“真”为本的记录片风格，这点无论是从其内在的叙事逻辑顺序和人物情绪起伏，还是外在的拍摄手法和剪辑设计上都是显而易见的。不仅如此，在一方面对“真”生活执着坚持的基础上，创作者在另一方面亦不放弃对生活“美”的挖掘和追求，通过对剧中主人公生活的客观真实再现引导观众产生各自的主观情感共鸣。我认为正是有了这些努力，才能够说在〈〈家在我心中〉〉一片里，不但反映出了创作者关心“人和人性”的创作理念，而且真正体现出了生活与美的高度和谐统一，达到了相较于其它留学生题材记录片更高层次的美学境界。

作者姓名：佟霏

作者单位：南昌大学人文学院

联系方式：\*\*\*

fionna-faye@yeah.net

**第五篇：生活日记：这三个字\_你说得出口吗**

“对不起”让下属说出来不容易，要想出自领导之口就更难。这三个字几乎也是当今老板使用频率最低的词之一。去年，我参加了我的一位教练对象的企业内部大会，会上有一位骨干在汇报最近带团出国考察的体会，介绍国外同行业一些值得借鉴的做法。老总听着听着，突然当众打断发言：“那公司我也去过，你根本不了解当地情况，凭什么还在台上讲？

公司白花了这笔差旅费！”此君当时如遭雷击，一下子乱了方寸。不过他缓过神后，还是结结巴巴地坚持讲了下去。慢慢地，大家发现，发言者是做了细致调研的，老板也察觉出刚才结论下得过早，实在是错怪他了。会议结束后，老板主动拉着这位胖胖的下属，搂着他的熊腰拍了张合影。据说年终老板还给他发了个“特殊贡献奖”。老板虽然嘴上不愿意承认，但用行动表示了道歉。

大人物有时也这样道歉。起初丘吉尔对杜鲁门的印象很坏，但后来找了个机会告诉杜鲁门，自己以前低估了他，用赞誉的方式表示了歉意。美国次贷危机发生时，格林斯潘几乎说出了这句话，但并不彻底。他承认：“是的，我已经发现了一个漏洞。我不知道这一漏洞有多大，或者会持续多久。”这三个字几乎到了喉咙口，最后还是吐不出来。

2024年，美国戴尔公司有半数员工打算跳槽，公司CEO迈克尔·戴尔下令调查出状况的原因。反馈上来的信息是，多数下属对他没有强烈的忠诚感，并认为戴尔不近人情、与人感情疏远。这让戴尔大感意外。经过反思再反思，一周之内，他决定向20名高级经理公开认错：承认自己过于腼腆，承认跟人相处时显得冷淡和难以接近，他承诺将和大家建立更加紧密的联系。那天当众认错的实况还做了录像，并发给了公司每一位经理。大家对“极度内向”的戴尔会公开检讨感到非常震惊，一场认知危机随着迈克尔·戴尔的真诚道歉悄然化解。腼腆也能算是错误吗？戴尔的回答是：如果员工说是，那就是！道歉有时看上去是一种认错的表现，其实更是一种对对方感受的尊重。

据美国《财星》杂志统计：与人争执或犯错后，年薪超过10万美元的高收入者道歉的比率是年薪2.5万美元收入者的一至两倍。在世界各地，或许只有成功的老板才会认错。2024年，美国的巴菲特在年终致股东的公开信中承认自己的五大错误。在中国，《总裁的20大失误》《鹰的重生》《一江春水向东流》也是一些老板的认错书。有一种说法，成功的老板是错误铸就的，假如换句话说，没有成功的老板，是否很少肯认错的呢？

“对不起”之所以难以启齿，对讲话者来说需要勇气、需要放下身段。不过，说声“对不起”并不可怕，或许还要讲点艺术：

直面问题，忌用“但是”。大部分道歉会这样：“对不起……是你没理解我”“也许看起来是我的错，但……”道歉者不像是为个人行为道歉，而像是在指责对方的挑衅行径。真正的道歉应该是“对不起，我……”或“对不起，我们……”。

兑现承诺。道歉者应承诺做出改变。这句话应该说得简洁、可行、具体。当你说这三个字的时候一定要发自内心，跟说“我爱你”一样虔诚。如果只是从牙缝里挤出来，人家还是会感觉得到的。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找