

DATE
5.18WEEK
—

WEATHER.



重新爱上书写日常 写日记为何又火了？

■ 海南日报全媒体记者 祁夏

从今年初开始，写日记热潮悄然席卷各大社交平台。元旦那天，作家马伯庸发文《一个中年人决定写日记》，坦言自己中年感怀又重新开始写日记。知识博主罗振宇等人用视频日记的形式分享日常。社交平台上，“用日记对抗遗忘”等话题持续升温，引发热议和效仿。

从纸质书写、电子文档到视频记录，日记近年来以多元形态重新进入大众视野，成为快节奏时代里一种独特的“心灵抚慰”。

在日记里与自己对话

“4月1日—4日，售出64本。”
“在特别炎热的夏天，书店冷气开足，聚集了很多来看书的朋友。”

这是海口“亲爱的苏”书店店主苏拉“书店日记”里的一则记录。没有华丽辞藻，没有刻意煽情，只有一间小书店的日常流水，以及店主的心情碎片。2024年底，苏拉在社交媒体上写下第一篇“书店日记”。每天卖了多少书，店里来了什么客人，哪段对话触动了她……这个账号渐渐变成一本包罗万象的记事本，既像日记，又像一个有温度的小店橱窗。

让她意外的是，有不少客人喜欢看她的“书店日记”。“他们会从中寻找自己想买的书。”苏拉说，她写“书店日记”随心所欲，只是想记录下当时的心情和感触，很少回头翻看。

“我在高中时偶尔写写日记，上大学后就不写了。今年听了罗振宇的分享，觉得写日记是最低成本的自我提升方式。”海南师范大学研究生王涵今年初重拾写日记的习惯。她将其当作情绪出口，记录日常趣事、排解学业压力，同时在文字中剖析自我。像王涵这样的年轻人不在少数，他们不再将写日记视为学生时期老师布置的作业，而是一种低成本、高回报的自我对话工具。

谈及“写日记”重掀热潮这个话题，暨南大学新闻与传播学院教授、博士生导师李红表示，“书写的过程能让人安静下来。写字的节奏是缓慢的，它让我们慢下来，进入一种‘辗转反侧，一咏三叹’的语言节奏。这正是日记的独特魅力所在。”

王涵也会在社交平台上浏览许多博主的日记，“人们在日记里分享自己的生活点滴，传递温暖与力量，无形中拉近了

彼此的距离”。

在书写中获得疗愈

“写日记看似突然走红，其实有迹可循。”海南大学马克思主义学院博士研究生郭泉岐认为，当下社会节奏快，海量信息充斥生活，人们的注意力被不断切割。日记成为人们梳理碎片化生活、留住珍贵瞬间的重要载体。此外，日记也能成为私密“文字树洞”，人们在里面可以自由倾诉烦恼、释放压力，成为极佳的情绪“出口”。

除了记录日常生活，写日记还成为许多职场人士的日常“充电”方式。在海口从事文创设计的田润卿，从去年开始坚持写日记。每天晚上，她都会在纸质日记本上回顾一天的生活，内容包括自我反思、每日复盘、旅游记录，以及对生活的观察和思考等。

“记录是为了更客观地认识自己，梳理内心诉求，让生活重心回归自身。”田润卿说。

李红认为，写日记意味着人们对自己的日常生活进行反思。“原本平淡的一天，由于日记的介入有了厚度、深度乃至‘回旋的余地’。人们常说时间是流逝的，但是日记中的时间是不会流逝的。至少，我们能用日记挽留它。”

田润卿认为，写日记走红，还与当下流行的疗愈趋势有关。许多心理咨询师推荐人们将写日记作为疗愈方式，“书写本身能让人冷静客观地进行复盘”。

“从心理学角度来看，写日记和与人倾诉的功能类似。”李红表示，例如，弗洛伊德的精神分析法，关键不在于咨询师的指导，而在于引导病人说出真实的生命体验。写日记，其实是最便捷、最自主的心理治疗方式。人们在日记中与自己对话、进行自我治疗，通过讲述来重构自我。同时，写日记也能规整看似杂乱无章的心理状态，从中获得一种秩序感。

“个人微型叙事”悄然兴起

写日记近期之所以能“火”起来，也与社交平台的分享属性有关。有传播学者认为，继“专业媒体叙事”和“自媒体叙事”之后，一种以“个人微型叙事”为特征的新传播浪潮正在兴起。普通人用质朴的文

字和影像，构建起一个充满温度与共鸣的传播新范式。

如今的日记，早已不是“今天做了什么”的流水账，而是衍生出多种类型：有人写情绪觉察日记，管理情绪、减少内耗；有人写复盘成长日记，不断提升自我；有人写感恩日记，记录生活中的小美好，培养感恩心态。相关研究证实，这种正面思考方式可以有效缓解焦虑情绪。

与此同时，日记的载体也在不断“更新”。纸质日记依旧受到青睐，不少人认为“手写的温度与质感无可替代”；电子日记则以手机备忘录、日记类APP为载体，支持图文、表情包、语音混合记录的多功能APP尤其受欢迎；视频或口述日记打破文字局限，在短视频平台掀起热潮，罗振宇等人的视频日记就是这种类型。还有人尝试把AI训练成“另一个自己”，每天告诉它一个想法，让AI帮忙分析、代写日记。

不过，热潮之下也需要冷思考。写日记这种方式，总体上是鼓励人们慢下来，与自己对话，在日常记录中完成“心灵修复”。有专家提醒，在社交媒体上“晒日记”，需警惕形式大于内容的倾向。日记并非“万能解药”，不应过度夸大其疗愈功效，保持理性平和的心态最重要。此外，在社交平台上分享电子日记，存在隐私泄露的风险，网友需要把握好私密记录与公开分享的边界。

回顾去年写的日记，田润卿发现自己经常将日常小事“灾难化”。如今，那些焦虑与不安已经逐渐消退，“内心多了许多踏实与安全感”。苏拉的“书店日记”仍在更新，没有固定频率，有想法就写两句，“写日记的时光是完全属于我自己的”。

或许，这就是写日记背后最朴素也最动人的感受：在一切都在加速的时代里，人们依然渴望拥有一小块完全属于自己的时间，用书写的方式留住日常的点滴。