# 如何写自传

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-06-01

*一、什么是自传 自传是一种常见的以记述自己的人生经历、成果和感悟的应用文体。一般是自己写成，因而常用第一人称。别人给自己写传称传记，一般用第三人称。因为自传是应用文体，所以真实性为它的本质特征，不能虚构不能夸张;语言也相应的以朴实为主...*

一、什么是自传

自传是一种常见的以记述自己的人生经历、成果和感悟的应用文体。一般是自己写成，因而常用第一人称。别人给自己写传称传记，一般用第三人称。因为自传是应用文体，所以真实性为它的本质特征，不能虚构不能夸张;语言也相应的以朴实为主。结构以时间为序的，平铺直叙较为常见;以事件为序的，一般有一条暗线，也是以发生前后为顺序的，也经常被使用。以书面用语写成的称自传，以口语式写成的称自述，以事件为序的称回忆录，不是自己写自己的称传记。但是，这也不是金科玉律，自己用第三人称给自己写传记的也有，只是不多见。

二、怎样写自传

自传是以记述自己的人生经历的文体。从写作的对象上来讲，是写人的文章。但是，写人除了肖像描写以外，要写出人的性格秉性品德，还是通过记事表达出来。同时，我们要清楚自传的体例，仅仅通过记事表达出人的性格品行和品德，还只是纪实不是自传。自传是自己人生经历的记录，要有源头出处、家庭环境、地域和社会环境、成长过程、从事的职业和取得的成果或感悟，这样才是一部完整的自传。

自传的第一个要求是要交代清楚自己的姓名籍贯、家庭环境，由此就把自己的人生起点交代清楚了。因此才有以后走什么路、有什么样奋斗，有什么样的人生。

自传的第二个要求就要怎样写出一个真实的、活生生的“我”来。这个“我”应该就是生活中自己的真实样子，而不是与生活中真实的自己隔着一层，让人看了之后觉得那不是你，或者不是完全真实的你。

要写出一个真实的自我，就要先正确认识自我。也许你要问了，我自己还能不认识自己吗?是的，我们每个人从出生到成长，走过的每一天每一步都在塑造着自己。在一贯的生活中，往往是看自己的长处多短处少，认识上出了偏差当局者而迷旁观者清;或者由于环境的左右自己成了自己不希望的样子，自己对自我的认识也渐渐有了偏差。写自传的过程是一个寻找、发现自我的过程。需要静下心来，重新审视一下自己，顺着时间这条线上串着的对的、不对的过去，把自己给追回来，再审视再分析，达到最终真正地认识自己目的。

完成正确认识自己的过程后，怎样在自传中真实地、生动地表达出自己是写自传的第三个要求。让我们来想一想，问一下自己：我是谁?我是一个什么样的人?我是什么样的性格?我赞成什么、反对什么?我的理想是什么，又是怎么实现的?我为什么会有以上的爱好与想法?在我成长的过程中，谁对我的影响比较大?哪些事给我留下的印象比较深?这么问下去，回答出来记录整理后，一个较为真实的自己就会从文字中间走出来了。

自传中的自己要个性鲜明，要紧扣自己的性格特点来写。我爱静还是爱动?内向还是外向?喜欢雷厉风行还是拖泥带水?都要通过事件、对话、是非爱憎，准确而又生动地表达出来。 自传中含有自己感情的流露和对事情的看法，也要写生活中的经验教训。但这些非同于其他文艺作品中的直接抒情、议论，而是寓情理于叙事之中，让读者从中感觉出来，即间接表露出来。

自传还要向别人明确传递出自己的外貌特征，使人读后留有印象，甚至一见到你本人就能根据你自传中的描写认出你。这也需要运用外貌描写的技巧，把自己写好写活。

三、写好自传应处理好的几个问题。

写自传不是件难事，我手写我心而已。老老实实地记载自己的经历，不要重复又不漏掉有价值的，用一件事来说明一个意思，完整的记录自己的经历就算得上是自传了。但是，写好一部自传就不容易了，就要处理好一下几种关系。

1、真实性与文学性的关系。自传是一种应用文体，不是文学作品。因此，就决定了它的核心特质是真实，不能虚构、不能演义、不能进行文学性描述，事实是什么样就准确记叙而已。然而，自传又是一种承载着某种思想、感悟、经验、教训希望传给后人的应用文，写的干瘪枯燥，让读者味同嚼蜡影响交流。所以，在不失真实的前提下，也需要讲究布局谋篇在结构上体现文学性;记叙中采用文学性语言，把富有生命力的生活展现得活灵活现，用语言体现文学性;要善于使用对话来刻画人物的性格，个性化的语言是特定人物特定性格的生动体现，有时一句特定的对白成就了一件传世作品，文学性给自传增色添彩。因此说：自传的真实性不排斥文学性，而是真实性与文学性的统一，关键在于作者对文学性的驾驭。

2、要正确处理好经验与教训的关系。写自传需要静下心来梳理自己的过去，既不是批判自己的过失，也不是表扬自己取得的成绩。而是客观的记录和评价这一段历史，总结某件事对你人生的影响。既然要评价就要涉及到褒贬，怎样处理这个褒贬?对有结论的事，经过时间检验这个结论是对的，又和自己的认识是一致的，服从这个结论没有问题。往往是结论是客观的，与自己的认识不一致，不愿意服从这个结论。怎么办?客观的记录这个事实的全过程，包括结论形成的过程，再把自己的认识原原本本记录下来，留给后人去评判。是正确的后人自然赞成，不对的后人自然会接受教训。站得更高的人，会把经验教训不夸大也不缩小的记录下来，给后人当作一个参照物、当做阶梯，都是留给后人的不可多得的精神财富。有这样胸怀的人，淡泊名利，对经验讲得够，对教训讲得透，是最好的处理方法。

3、处理好自传与自传体小说的关系。小说是文学作品，自传体小说是以自传为素材进行艺术加工后的文学作品。文学创作的任务是通过故事情节塑造人物形象，这个人物形象来源于生活，有真实性的一方面;它又高于生活，又有虚构、融合的另一面，这叫做文学真实。因此，写自传不能用写小说的思维来写，这样即使对自己的不负责任，也是对历史不负责任。

四、自传的技巧

1、怎样取舍材料，避免写成流水账。人生都有丰富的内容，从家庭环境、社会环境、到自己童年、青年、壮年，一路写下来一定是一部厚重的大书。然而，这就给后人留下了非常繁重的阅读任务，以至于失去读下去的信心，使你精心设计的“传帮带”初衷落空。怎样写好这部自传呢?那就有对材料进行选材、取舍的必要。这就要求挑一件最能说明你想法的事写在自传里，同类的事就不要重复了。否则，凡是必录就成流水账，就失去自传的价值。

2、怎样把平凡小事写得有价值。平凡人的自传自然都是平凡的小事。然而，唯有小事才能体现人本性，是成就大事前的铺垫，大事才能顺理成章让人信服。所以，无论是鸿篇巨制，还是千字小文，都注重细节的描写。可是，怎样才能把小事写得有价值呢?首先，要挑选最能体现人的性格的小事来写。因为，一生中的小事多如牛毛又各有不同，这就要进行取舍，挑选最有代表性的那一件。同时，在记录这件小事时，又要写得生动，写出小事给自己的感悟、给人的启迪。同时，又和大事有因果关系。那么，这件小事就成为有意义、有价值的小事了。

3、怎样坚持下去写出有分量的自传。做好一件事都不是一蹴而就的，毅力是做好一件事的基础。同样，要写好一部自传，就要求作者有毅力。但是，没有毅力就不能写自传了吗?也不是，这里面是有技巧的。

首先编好提纲，把计划做好。编提纲才能把握全盘，保证结构完整。才能按着计划写作，不至于想到哪里写到哪里，写出的作品杂乱无章。哪里写什么，哪里表达什么意思都设计好。编好提纲是写好自传的前提和条件，尤其是上了年纪的人记忆力下降了，自传又不是一天可以完成的，原有的思路被临时打断了回来又忘了，或第二天想不起来了，写不下去了。因此，编好提纲按提纲写是基本的技巧。

其次每天只写三五百字。人到老年还有许许多多的事需要处理，定力不强的毛病也找来了。怎么办?按提纲每天只写三五百字，不耽误日常生活，不耽误娱乐锻炼;每天完成写作任务，安心办别的事也心情舒畅。

第三每一都写出一个高潮，品味成功的乐趣。创作是一个最容易产生快乐的工作，每创作一段都有一种成就感，尤其是在自传网上发表后，看一遍还想再看第二遍。因此，每天写出一个小高潮，使写自传成为一种乐趣，内心慢慢滋长出积极性，想不写都不行。用兴趣转换成毅力，坚持下来一部自传在你手里就会有条不紊的诞生。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找