

“你愿意听听我的故事吗?”

为老人代写代拍回忆录渐成“银发经济”新赛道

“当时我们家住的房子门板缝隙较大,冬天呼呼来风。每当快过年时,爸爸就会把旧报纸带回家,我就配合他刷浆糊。新报纸上了墙,门缝来风小了,家里新崭崭也亮堂起来,有了过年的气氛。”今年70岁的李明阿姨回忆起早年在江苏镇江居住的场景,将它写进了个人回忆录。

作为“银发经济”赛道的一部分,为老年人写回忆录、拍微纪录片已经悄然出现。截至2024年底,我国60岁及以上人口达31031万,占全国人口的22.0%。当一代人逐渐老去,他们的“人生史诗”是否值得记录?

平凡人的回忆令人动容

近日,南京市江宁区一处河畔,91岁的徐锦荣老人正在散步。与往日不同的是,他身后跟着几位摄像师,正在为老人进行“人生回忆录”微纪录片的拍摄。

不久前看到回忆录拍摄招募公告时,徐锦荣有些迟疑。“本来是不想拍的,我太平凡了,又这么年纪,也没做过什么出色的事情。”但在老伙伴们的劝说下,他还是决定参与拍摄,“唤醒了记忆,好多原来的故事突然想起来了。”拍摄之前,徐锦荣认真回忆其人生过往,形成近5000字的文本回忆录,其间不乏人生的“高光时刻”——“1958年我转业到了运输公司,公司进了第一批解放牌汽车,我开上了国产新车,不知道有多神气。”“接任务修建伊始至淮安的硬面公路,各家各户拿着小铁锤从山上敲击石子,再背下山来堆码整齐,一条条路就建了起来。”“妻子被安排在汽车站当站务员,她十分珍惜这个机会,勤勤恳恳,吃苦耐劳,年年评上先进。”

……

这些故事,在徐锦荣眼中是如此“细碎”“平凡”,但他不知道的是,这些经历恰恰折射出了国家发展的“昨天”。相较于史书记载,个人回忆录就像河流中的一滴滴水,虽小却也折射出点点星光。

“老人们都很有生命力,很‘宝藏’,他们的故事充满精神力量。”徐锦荣所在社区的志愿者张

彦说,徐爷爷60岁开始学书法,坚持写书法超过30年,看到他就让年轻人觉得,学习什么时候开始都不晚,“我个人的生命有局限,但可以从这些老人的故事里获得力量。”

除了个人委托撰写回忆录,还有一部分委托来自老人的家人。不久前,南京市民张琴主动请写手为父母撰写回忆录。她说,父母年轻时的故事很丰富,对于家人来说,这些经历能让后辈从中汲取宝贵的能量。也有人在网上表示遗憾,如果早些年有这样的写作团队就好了,“当我想给长辈写一本回忆录时,他已经不在了。”

“每个人的人生都值得回忆”

“我们是南京较早开始为老人写回忆录的团体。”负责老人回忆录项目的负责人刘力告诉记者,两个月前,银发堂俱乐部联合新华报业传媒集团、南京智荟康养研究院发起了“100名长者计划”,收集100位老人的故事,记录他们的经历,让记忆永远留存。没想到,公告一发出,就有不少人发来报名表。徐锦荣和其所在社区的另外几位老人第一批报名成功。

绝大多数老人都是第一次面对镜头,甚至第一次向外人讲述自己的故事,这给记录者们带来一定的挑战。刘力和团队会先对老人进行细致的专访,再打磨拍摄脚本,还会利用老人家中的老物件、老照片,让回忆录视频更具历史感。

“对待老人,要把他们当作‘少年’。”刘力坦言,她深入接触老人之后,彻底打破了此前的“刻板印象”,“很多老人心态很年轻,行为也带有‘童真’的气息。”还有的老人,本身就有写作的习惯,已经积攒了丰富的回忆素材,寻求进一步完善成稿。

一位老人给记者展示其“人生回忆录”目录,童年的成长环境、青年工作时的“喜与忧”、回归家庭、加入志愿者队伍……如果给这部回忆录起个名字,怎么起?她答道:“就叫《笑看来时路》吧!一百个人有一百个故事,人生值得。”

程晓琳

92岁张秀栋回忆录成册:一段人生,映见一个时代

记者 尚美玉 视频 孙利峰



母女共同翻阅回忆录。

1 女儿的心愿:为九旬母亲留下时代记忆

今年3月,64岁的周萍走进本报编辑部,道出了她的心愿——帮92岁的母亲张秀栋写一本回忆录。“我们写作水平有限,能不能我们口述,由编辑部代笔?”周萍的话语里满是期待。

张秀栋是一名退休职工,她的人生轨迹,藏着一代人的共同印记。从战乱流离的童年,到起早贪黑的童工岁月,再到拉扯儿女的艰辛中年,晚年还以“小巷总理”的身份为社区服务了15年。“母亲的经历是一个时代的缩影,我希望将她的故事凝成文字,让后辈读懂什么是坚韧与善良。”周萍说,随着母亲年纪增长,记忆渐渐模糊,她想趁着母亲还能回忆,把那些跌宕起伏的往事记录下来,让这份珍贵的家庭记忆代代传承。

在周萍的讲述里,张秀栋的人生充满了坎坷与力量。4岁时,她跟着家人躲避“七七事变”的战火,父亲和爷爷推着小车,裹着小脚的母亲跟在后面,身后的炮声成了童年最深刻的恐惧。1944年,10岁的张秀栋遭遇人生至暗时刻,父母、哥哥先后因伤寒病离世,她自己也感染高烧,在生死边缘挣扎许久,最终奇迹般挺了过来。原本热闹的家,只剩大娘、堂哥堂弟和她四人,此后她跟着大娘生活,还改口喊大娘“妈”。

11岁那年,在邻居的帮助下,张秀栋进了卷烟厂当童工。每天天不亮就得起床,跟着其他人搞卫生、扫院子。冬天寒风刺骨,她穿着单薄的衣服,冻得鼻涕眼泪直流。工厂里,有“黑鬼子”的呵斥,也有烧锅炉大爷偷偷的庇护,让她早早尝尽了人间冷暖。解放后,她留在包装车间,从学徒干到检验员,“一天包十来大盒烟,手磨出茧子也不觉得苦”。

中年时,张秀栋经历了丧夫之痛,一个人扛起了抚养儿女的重担。1979年退休后,作为老党员的她没闲着,又在街道社区做了15年义务工作——调解邻里纠纷、帮困难家庭办残疾证、挨家挨户收电费,街坊们都喊她“红袖章里的热心肠”。60多岁中风、85岁患结肠癌,她都凭着“留得青山在”的信念挺了过来。如今92岁的她,还能自己注射胰岛素,常笑称“要当硬朗老太太”。

周萍明白,母亲的故事不只是一个家庭的回忆,更是中国女性在时代洪流中奋斗的缩影。“她经历过战乱、饥荒、改革,见证了国家从积弱到强盛,这些故事不该随岁月流逝。”也正因如此,她才找到报社,希望借助编辑记者的力量,把这份跨越世纪的人生记录成册。

“拿到这本书,心里特别高兴,看看当年的经历,觉得很亲切。”近日,青岛市92岁的张秀栋接过新书,脸上满是欣慰。这本由她口述、本报负责记录整理的回忆录《岁月如歌 家暖如春》正式印刷成册,为这位历经沧桑的老人留下了一份珍贵的记忆。



扫码看视频

2 编辑部助力:从口述到成册的温暖接力

接到周萍的委托后,本报编辑部高度重视,迅速启动专项采访,选派经验丰富的工作人员前往老人家中进行深度访谈。

令人惊喜的是,92岁的张秀栋耳聪目明,在两个女儿的轮流照顾下,身体状况和精神状态都相当好。每次工作人员到访,老人都早早做好准备,在女儿的陪伴下,开始娓娓道来。

工作人员回忆道:“张秀栋老人虽然年事已高,但记忆中的关键节点和细节都相当清晰。我们从她断断续续的叙述中,一点点还原出上世纪40年代青岛卷烟厂的生产场景、50年代工人家庭的生活细节、80年代街道工作的繁琐日常。”

记录过程并不轻松。工作人员需要从老人碎片化的叙述中梳理出完整的时间线,同时还要考证,确保每一个细节都真实可信。经过数月的努力,张秀栋的苦难童年、懵懂少年、青春岁月,以及结

3 家风传承:回忆录成全家精神财富



张秀栋手持回忆录,开心不已。

一次家风传承。”周萍看着母亲的回忆录,语气里满是欣慰:“当初想给母亲写回忆录,就是希望全家人都知道母亲的岁月,知道我们这个家是怎么一步步过来的。也想让孩子们学习,不管遇到什么困难,都要像外婆一样坚强。通过母亲那个年代和现在的对比,也能让他们感受到国家的变化,让我们这个家庭更加团结,越来越兴旺。”她还特意提到,因为家人写作水平有限,多亏了报社帮忙记录整理,“这本书会成为我们家的纪念,给孩子、子孙们留下一份美好回忆。”

婚生子、养育儿女、抚育孙辈、幸福晚年的难忘经历,被转化为一个个语言朴实却感人至深的小故事,串联起老人不平凡的一生。

回忆录的撰写过程中,张秀栋的家人也全程参与,让这份记录变得更加丰满。女儿专门为母亲的书籍写了序言,孙子、外孙则分别写下《回忆中的姥姥》《我眼中的奶奶》,字里行间满是对老人的敬爱。除此之外,编辑部还在回忆录里放置了张秀栋与家人的合影、外出旅游的照片、生日宴上的全家福,让这本书图文并茂,更有纪念意义。

最终成型的回忆录,共分为“乱世童梦”“军工邂逅”“育儿春秋”“银发余热”“儿孙满堂”“晚霞绮梦”6个章节。从躲避战火的童年,到与爱人相识相守的岁月,再到抚养儿女、服务社区的点滴,最后到如今儿孙绕膝的幸福晚年,每一个章节都承载着张秀栋的人生片段,也映照着时代的变迁。

周萍看着母亲的回忆录,语气里满是欣慰:“当初想给母亲写回忆录,就是希望全家人都知道母亲的岁月,知道我们这个家是怎么一步步过来的。也想让孩子们学习,不管遇到什么困难,都要像外婆一样坚强。通过母亲那个年代和现在的对比,也能让他们感受到国家的变化,让我们这个家庭更加团结,越来越兴旺。”她还特意提到,因为家人写作水平有限,多亏了报社帮忙记录整理,“这本书会成为我们家的纪念,给孩子、子孙们留下一份美好回忆。”

张秀栋的孙子孙媳看完回忆录后,更是感动不已:“写得真好,看了让人又心酸又暖心,五味杂陈,读着读着就流泪了。通过这本书,我们才真正了解了奶奶的一生。”他们说,捧起书就忍不住一口气读完,只觉得荡气回肠,“奶奶用一生的经历给我们留下了最宝贵的精神财富,那一代人赤胆忠诚、无私奉献、不怕辛苦的精神,值得我们永远记在心里。”

作品选登

致母亲:岁月里的光与暖 周萍

母亲的一生,像一本被岁月摩挲过的书,每一页都刻着坚韧的纹路,也浸着温软的光。她常说自己是“苦过来的人”,可在我们兄妹眼里,她分明是用苦难酿成了蜜糖,把一大家子的日子都焐暖了。

母亲的童年是不幸的,早早失去了双亲;中年时,又承受了丧夫之痛,独自为我们这个家操劳半生;步入老年,本该安享天伦,却再次遭受白发人送黑发人的沉重打击——我的大哥也离开了我们。母亲的一生,真可谓跌宕起伏。待到儿女们生活渐好,又痛失长子,其中的心碎与无奈,作为女儿,我感同身受。似乎世间所有的艰难困苦,她都一一尝遍。然而,面对命运一次又一次的严苛考验,母亲从未被击垮。她始终是家里那棵枝繁叶茂的大树,以她特有的坚韧和慈爱,支撑着整个家族。无论哪个孩子遇到困难,母亲总是第一个伸出援手。孙子、外甥们有需要,

她也倾力相助。每年家族的大小聚会,她都主动承担费用。在母亲心中,金钱的分量很轻,而家人间的情谊却重逾千斤。她让我们深切体会到:有妈就有家。母亲的关怀,永远是我们人生路上最坚实的后盾。

在她的庇护下,我们一家人学会了彼此包容,和睦团结,凝聚成一个温暖的港湾。前些日子在报纸上看到“助老出书”的项目,我心里猛地一动。母亲活到这把年纪,历经战乱、饥荒、改革,她的故事不仅是我们家的记忆,更是一个时代的侧影。我想把她从苦难里开出花来的人生写下来,让她在暮年时能捧着书,看看自己走过的路有多了不起;也想让我的孩子们、孙子们知道,他们的祖母曾如何在风雨里撑起一片天,那些关于坚韧、关于爱、关于“家”的意义,本该是代代相传的珍宝。(本文摘编自本报助老出书项目、张秀栋口述《岁月如歌 家暖如春》。)

出书

为健“出书”
我们更专业

时光沉淀智慧,笔墨记录永恒!无论您是想要出版个人回忆录、书画集,还是文学摄影合集,我们以专业、优质、实惠的服务,助您实现出书梦想!

—站式服务: 文稿整理、编辑校对、设计排版、印刷出品,全程专业支持;
代写回忆录: 量身定制,让您的故事跃然纸上。
超起步价3500元,价格透明,按需调整。

为家人留存温情记忆,为时代增添珍贵史料,我们用心成就每一本书的独特价值。即刻行动,留下属于您的传奇!

拨打热线 (0532) 66988698 开启您的出书之旅!
——专业编辑记者团队,品质保证,让文字与时光永驻。