

# 为老人代写回忆录渐兴起

写作难以规模化，有需求的家庭也面临门槛，财力方面难题

山西普通农民福青，在生命最后数年里，用毛笔在家中的墙壁上留下密密麻麻的人生印记。从房屋建造到农作物生长，无一不被他细腻入微地记录下来。

80岁出书的杨本芬在《秋园》自序中写道：“如果没人记下一些事情，妈妈在这个世界上的痕迹将迅速被抹去。在不算遥远的那一天，我自己在这世界上的痕迹也将被抹去，就像一层薄薄的灰尘被岁月吹散。”

当下，有这样一群人，他们将注意力集中在老人身上，以文字记录他们的人生故事。老年人回忆录写作行业逐渐受关注，但此类写作难以规模化，同时有需求的老年人或家庭也面临写作门槛高、精力财力不足等难题。

## 封底故事

大众新闻客户端 师文静

### 每个生命都是一本书 老年人期待被聆听被记录

老年人拥有曲折波澜的人生，却鲜少有人愿意聆听他们的故事。现在，越来越多的写作者开始关注老年人，帮助他们留下生命的印记。

“每个人的人生都是一本精彩的书。但很多人的故事被遗忘在岁月的长河中。”回忆录制作者赵宇希称，外公去世后，他才发现对这位养育自己的长辈一无所知。“我总是在接受他对我的关怀和爱，但对他了解不多。这是非常大的遗憾。如果能够回到过去，我希望能把他的经历记录下来。”赵宇希萌生了帮老年人记录人生的想法。2021年，他与几个志同道合的小伙伴在成都开了公司，现在已为二三十位老人撰写了回忆录。

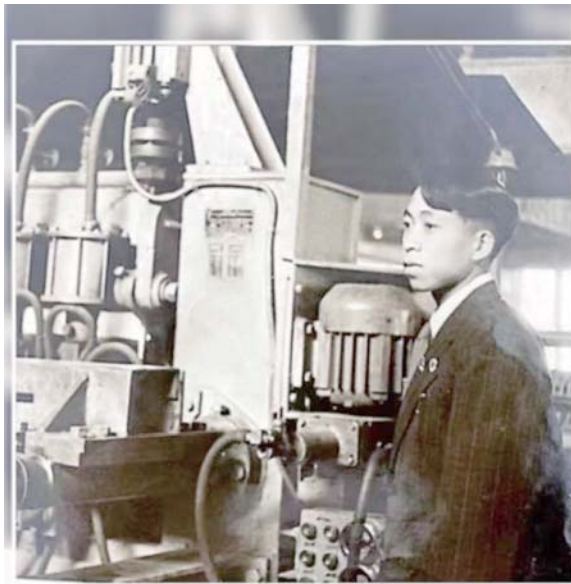
来自安徽的自由撰稿人花岸也对老年人有一种深深的亲近感，通过一个偶然的约稿机会，她开始为老年人写回忆录。作为留守儿童，花岸被老人们带大，懂得老年人那无处诉说的孤独：“我奶奶意外去世后，我就回到老家，一边码字工作，一边和82岁的爷爷聊天。雨天一起喝茶，晴天一起给庄稼除草、施肥，住了一个多月，直到他心情好了一点才离开。”她感觉到老年人很期待有人聆听他们的故事，“长辈其实很想跟你说说过去的事，但又怕后辈会嫌唠叨说教。”

赵宇希也认为给老年人写回忆录需要耐心和细致。“这是一个耗费时间的工作。跟老人第一次见面，我们会大致了解一下他的生平经历，确定老人回忆录的主题。写之前，需要对老人多次深入采访，了解更多主要故事的细节，人生高光时刻等，然后再根据老人口述整理素材，推敲撰稿，大概耗时一个月半月，最终整理成几万字成稿。”赵宇希说，回忆录除了老人的人生故事，还一定要穿插时代背景，才能让现在的人读懂老人当时的各种人生选择。

赵宇希正在给越来越多的老人记录下他们的人生轨迹，比如，一位参加过解放战争的老战士。“他从河南老家出发参军，一路走过陕西、甘肃、四川等地，足迹遍布半个中国。最终，他放弃了成都和西安相对安逸的生活，前往甘孜工作，加入当地建设中。”赵宇希感慨：之前总觉得历史离自己很遥远，但如果接触到一个个活生生的人，讲他们讲自己亲身经历的事情，给人的感触绝对是不一样的。他感觉每一次帮助老年人完成一本回忆录，就是陪他们穿越了时空，再次走完了他们波澜壮阔的一生。

### 后代为老人留存记忆 重新认识亲人，记载家族历史

对70岁的董老先生来说，将自己的人生经历留存到回忆录中，是一个萌生多年的心愿。他尝试自己动手，用笔和纸整理记忆，花了很长时间，但内容像流水账一样，自



### 我的回忆录

周泽林

被遗忘，被回忆，被翻阅，被一点一点拾起。  
被嵌入记忆的中心，所以过去的意义不仅在于回忆，更在于纪念和启示，纸质最是包容。  
用空白承载一切喜怒哀乐，流转再难磨灭的痕迹，彼时有感所留的图文印记，  
不应埋没在难以触及的过去，藉此往来，今念一步。

我的回忆录



家人帮90岁的周泽林老先生制作的回忆录。

己也觉得乏味。后来，董老先生的儿子董红伟主动伸出援手，帮助父亲完成心愿。

董红伟在南京忙自己的事业，一直没有太在意父亲想写回忆录的事情。他遗憾地说道：“以前我觉得他是我父亲，很畏惧其严厉，现在觉得他是老年人，从未真正以平等的心态看待他，没有去观察他、理解他，阅读他从小到老的人生过程。”

通过父亲的回忆，董红伟逐渐理解了他为何不善于表达对孩子的爱，是因父亲未真正体验过父爱。董老先生的母亲去世早，小时候与祖父母一起生活，一年中和自己的父亲相见的时间屈指可数。董红伟称，通过父亲的往事，他开始明白父亲不善表达，严厉中其实也有很多对家人的爱。“考虑到家人都在农村，父亲换了三次工作，每次都是为了离家人近一点。他不止一次为了家人重新开始自己的职业，这很感染我。”

董红伟还在与父亲的交谈中发掘出了许多家族历史：“我的爷爷、外公和外婆，以及外婆家祖上，都是开中药铺的。整个家族分散在蜿蜒的大运河沿岸的城镇和乡村，以药业为生。有人在医院行医，有人开药房，有人在卫生系统任职。”董红伟与出版界的朋友分享了这些故事，大家对大运河沿岸的药行

故事，抗战年代的医药家族传奇都很感兴趣。在出版社朋友的建议下，他借助父亲的回忆录，以家族历史为蓝本，穿插虚构元素，创作了长篇小说《云边之河》，该作品即将出版与读者见面。

想留下人生故事的人还有很多。90岁的周泽林老先生也拿起笔在草稿纸上写东西，当家人询问时，他说想把以前的一些事情写下来，分享给大家。

“我姥爷是从苏联留学回来的，学的是建筑专业。回国后，作为湖南人的他，却选择了支援边疆建设。我的姥姥是医生，他们一起为新疆建设事业奉献了大半辈子。”周泽林的外孙徐先生说，家人们觉得写回忆录很有意思，就帮老人实现这个心愿。“姥爷讲述往事，妈妈和姨妈帮他记录下来，她们不熟悉电脑操作，就把内容转述给在北京的妹妹整理成文字。我再添加一些老照片进行排版，最终制作成电子文档。这个过程相当复杂，花了我们近两个月时间。”

董红伟感慨地说：“回忆录，作为一个重要的载体，能够记载个人历史和家族历史，了解自己从哪里来，以及个人与时代之间的关联。老人的人生故事被记载下来，会成为后代人的宝贵财富。”

### 有门槛，耗费精力 代写回忆录兴起

董红伟称，借由回忆录，他和父亲的关系变得更紧密。如今，父亲的朋友纷纷委托董红伟帮忙写回忆录。“现在老人们的聚会方式变了，以前是喝点小酒，现在大家更多地畅谈往事，这让他们们的精神世界变得比以前更丰富了。写回忆录所得到的东西，远比带老人出国旅游一趟，给老人买一部新手机的意义大得多。”

通过给父亲写回忆录，董红伟发现这不是一件容易的事，需要花费一定精力、财力。他在社交媒体上分享父亲的故事，发现不少人有帮父母写回忆录的愿望，但苦于缺乏写作技能。做过记者的董红伟感

叹写回忆录其实有门槛：“回忆录需要写作的专业技巧。不然，很容易成为流水账。”他还称，给老人写回忆录还有不少费精力的事儿，比如，老人记忆力下降导致很多细节追溯难等。

董红伟决定完成父亲的回忆录后，通过线上分享的方式，讲解一些采访、写作技巧，以帮助更多人实现为亲人“留存记忆”的愿望。

赵宇希和花岸认为，代写回忆录的工作现在还处于起步阶段，未来会越来越受关注。因为随着人口老龄化加剧，更多老年人会寻求精神上的支持，需要别人聆听其精彩的人生故事。“回忆是老年人生活很大的安慰，会有更多人希望有属于自己的回忆录。”

目前，在社交平台上，不少写作者从事代写回忆录工作。好的写作者，需有良好的沟通能力、扎实的文字功底，以及耐心和责任感。写作者一般应老人需求，展开数天采访，半个月至一个月成稿，按字数收费，代写一部几万字的回忆录的费用为两三万元，字数越多，费用越高。因为费用高，出版难度大，绝大多数回忆录不追求正式出版成书，只作为家人记忆留存。

不过，这种写作也面临一些挑战，比如从采访到成稿常常花费一个月甚至更长时间，代写产业难以规模化发展等。有的机构尝试开发AI写作回忆录，以求抓住商机。但花岸认为，AI不能替代互动的温度，文稿也不能呈现人物的灵魂。“比起成稿本身，很多老人其实期待的是能有人与他互动、听他倾诉。”

根据中国科学院心理研究所数据显示，许多老年人需要精神关怀，人生回忆录，或许能慰藉他们的心灵。近年来，为了帮既不会写作又没钱请人代写的老年人留下人生故事，很多志愿者组织发起给社区老人、养老院老人撰写回忆录的项目，给他们带去心灵的抚慰。

正如董红伟所说，帮助老人留下生命轨迹，是一件很有意义的事情，用故事抵抗遗忘，“平凡的人生值得被看见。”

### 我给我爸写回忆录

连载1

世界从此不同

董老先生口述  
蒙蒙光时光旅行者 著

董红伟在网络分享父亲的回忆录。