

老年人流行写回忆录和传记 普通人的生有了更多文字注脚

一日,去公园遛弯儿,遇到一个抱着电脑的小伙子,被一帮老人围着。老人们七嘴八舌地跟小伙子交流着什么。凑上前听了一会儿,才明白过来:原来小伙子专做代写回忆录和传记的工作,而那些正在咨询的老人对此表现出浓厚兴趣。



▶ 普通人的一生也值得记录

在我们的习惯认知中,名人和公众人物才是回忆录和传记的主角。他们凭借在政治、商业、文化、艺术等领域的卓越成就和广泛影响力,吸引着大众的目光。他们的人生经历、成功秘诀、思想理念等,对社会有着示范和启迪作用,所以值得记录下来,以传后人。而普通人的一生有什么值得记录的呢?

如今,普通人成为回忆录和传记的主角,说明人们越发看重自我。过去,普通人可能更多地将自己视为社会的普通一员,生活围绕着生存和家庭运转,很少有机会和意识去审视自己的人生。随着社会的发展、教育水平的提高以及信息传播的便捷,普通人开始有了更多的思考空间,逐渐意识到自己的人生同样独一无二、充满价值。这就促使他们拿起笔或者委托他人帮自己回忆记录过去的生活——他们想要成为自己人生故事的讲述者。

清晨菜市场的讨价还价,邻里间的嘘寒问暖,一顿

精心准备的家常便饭,这些曾被忽视的日常点滴,如今成为普通生活中值得记录的宝贵财富,承载着他们对生活的热爱。

情感历程更是普通人人生的重要组成部分。从青涩的初恋,到相濡以沫的婚姻,再到家人间的深厚亲情,这些情感故事中包含着欢笑与泪水,是人生最柔软的部分,也是人们想要展现给世界和后人的独特经历。

成长同样值得铭记。普通人在面对工作上的挫折,如失业、项目失败时,是如何重新振作、提升自我的;在生活中遭遇困难,如亲人生病、经济拮据时,又是怎样咬牙坚持、克服困境的。这些在宏大历史叙事面前或许显得微不足道,但对个体而言,意义重大且独特。

孩子们爱畅想未来,老年人爱回忆过去。通过回忆录或传记的形式,将自己的人生经历、人生故事留存下来,不仅是对自己人生的深度回溯,也是对自己人生价值的重新确认。

▶ 回忆录是给后代的精神遗产

老人们的回忆录和传记,不仅对自己一生的总结,也给子孙后代留下了一份独特的精神遗产。那些文

字是维系家族情感与传承家族文化的纽带。子孙后代通过阅读先人的回忆录和传记,能够更加深入地了解家族的历史,感受先辈们的奋斗精神与人生智慧。那些故事如同基因一般,流淌在家族成员的血脉中,能够增强家族成员的凝聚力与认同感。家族的传统与价值观也在代代相传中得以延续。

从社会层面看,让更多普通人的故事在文字中留存,能够为这个时代留下更多温暖而真实的记忆。众多普通人的回忆录和传记构成一部生动的社会史。每一个个体的人生轨迹都是时代发展的缩影,通过他们的故事,我们可以看到不同历史时期的社会风貌、经济状况、文化变迁。

那些回忆录和传记,还能为社会学、历史学等的研究提供丰富的一手资料,从微观角度补充和印证宏观历史的发展脉络,让后人对过去的社会有更全面、更真实的认识。

当然,老年人中流行起写回忆录和传记,也反映出人们物质生活的丰裕。代写回忆录或传记,往往收费不菲。今天老年人的物质生活越来越好,因此才能够支撑他们写回忆录和传记的需求。当老年人从曾经为基本物质生活奔波的状态中解脱出来,而去追求更高层次的精神文化需求,我们在欣慰之余也应思考:如何更好满足他们的这种需求。

韩业庭

写回忆录能增强人的免疫力

有研究显示,写回忆录,哪怕是写了只给自己一个人读也是一种自我修炼的过程,回顾经历过的创伤,记录各种有趣的事件,可以使写的人更好地理解生活的涵义。

但如果写了是为了发表,或者公开给亲友看,这种效果往往就没有了。这是因为你考虑给别人阅读,写的时候一定会做一定程度的修饰,这就降低了回忆录的可信度。还有一种情况,比如说你一生中遭遇过不少挫折,或者是有充满痛苦的经历,写的时候你就需要有宽容心,要客观地来解读这些事件。有研究显示,如果写的时候聚焦于感恩、还愿或者叙述如何战胜逆境,那就对写的人最有益处。

有一位 84 岁的老太太

写了回忆录,说这是对自己一生的自我肯定,她在回忆录中表达了感恩。在被丈夫抛弃后她一个人抚养 5 个女儿长大,她描写了被抛弃时无比的痛楚,慢慢地,她结交了朋友,报名参加读书班,发现了生活中的真爱。她原谅了前夫并和他又成了朋友。研究认为,人在写自己过去的创伤时心情会松弛,较少抑郁,还会增加自我认知感,还会增强人的免疫力。

写回忆录实际上是把自己过去的情感、场景转换成文字的一个过程。写的时候作者先要对记忆,特别是那些难于接受,甚至带有苦涩的记忆进行梳理,再把片段的回忆、孤立的事件联系起来,这是回忆录成功的关键所在。写得精彩的回忆录,

它的作者一定是一个勇于面对事实,正视自己的经历并且能够做自我解剖的人。

不容置疑的是,写回忆录是给自己看,还是给读者看(哪怕是很小范围的读者),写法是有很大的不同的。当有读者时,作者往往会省略掉一些细节,甚至对故事做一些改动,对一些敏感、尖锐的问题做一些妥协。即使是这样,读者还是可以通过读回忆录知道作者是怎样的一个人,以及,他(她)是如何成为这样一个人的。

许多年长者一生坎坷、阅历丰富,把这些经历用朴素的语言写下来,让孙辈们读到你们插队落户时曾在内蒙古放过牛,在安徽喂过猪,他们会多么兴奋激动!而你也会有一种成就感和自豪感。

周炳揆

回忆录写作班开班啦

本报讯 2月28日,本报首次“回忆录创作班”将正式开班,我们特别邀请到了青岛市文物局原局长、山东省作家协会成员、青岛市文艺评论家协会顾问魏书训老师作为主讲嘉宾。据了解,回忆录创作班将持续

开展活动,旨在为更多怀揣文学梦想、有意撰写回忆录的朋友们提供一个提升自我、展示才华的平台。我们诚挚地欢迎更多热爱文学、渴望记录生活的朋友们积极参与,共同书写属于自己的精彩人生。(记者 尚美玉)

为您“出书”我们更专业更实惠

每一位老年朋友心中都藏着丰富的故事与深厚的情感,无论是珍贵的回忆录,还是精美的书画集,都是时间的见证,是人生智慧的总结。

为减轻广大中老年读者的经济负担,本报特别推出优惠价格:凡由本报编辑部协助制作的书籍,起步价仅需 3500 元,具体价格将根据每本书的内容、篇幅及设计需求进行适当调整。

除了资金支持,我们还将在文稿整理、编辑校对、设计排版、印刷出品等各个环

节提供全方位的专业服务。此外,本报近日推出的“代写回忆录”服务备受广大中老年人的青睐,本报承诺以专业服务代写书稿,保证让每一部回忆录都成为一次精准的私人订制。

如果您热爱文学,渴望用文字记录生活的点滴;如果您想为家人、为社会留下一份珍贵的文字史料;或者您所在的文学、绘画、摄影等兴趣班有出版内刊、合集的需求,请抓紧时间拨打本报编辑部热线电话(0532)66988698。

完成“回忆录写作”的老人现身说法—— 写回忆录,就是打开心结的过程

因为义务培训老年人写回忆录,上海“福智公益机构”受到外界关注。“人生回忆录”公益课堂有百余人次参与,钱松雪等第一批学员陆续写出了属于自己的人生回忆录。写回忆录,对钱松雪来说,更像是打开心结的过程。

在回忆录里 重新审视原生家庭

用现在的眼光来看,钱松雪的父亲就是网上批判的那类“绝对不能嫁的男人”——弟弟妹妹在农村,自己的工资全寄回家养弟弟,供弟妹读书。

在钱松雪眼中,父亲家庭的有些需求是有点过分的。“我外公外婆家经济条件比较好,每个月补贴我们,所以父亲觉得有靠山。我母亲性格比较懦弱,她在外公外婆家哭,最后还是外公资助。我从小身体弱,其实家里一点不宽裕,我也跟我爸抱怨过,你怎么把我们家弄得这么紧,帮别人的前提是自己能生活啊……”

高考时,因为父亲的一句话,钱松雪读了卫校,因为找不出原因的疾病,工作后,她错过了提拔、升迁。这些人生的失意,她一一写入回忆录,在手机备忘录上,“写了一个,满了,又新建第二个,一

共写了三个。怕手机丢了,赶忙找志愿者帮忙转移到电脑。”最后,足足两万字。

这份回忆录钱松雪给子女看了,“希望他们更了解我。”至于丈夫,“写他的坏话,他不肯看。我们结婚时,他 25 岁,玩性大,其实现在还是这样。一个人的本性不会变,你要觉得,他 60 岁了,应该懂事了,那是不可能的。”

写回忆录 对自己是一种反思

想要什么就说出来,想做什么就去做,这是钱松雪在 60 岁后的领悟。“写回忆录可能是一种触动,我反思了自己的一生。”

“写下来有不如意,行动上全是积极向上。”为钱松雪整理回忆录的志愿者杨淇尧说,“不管遇到什么困难,她始终没有放弃学习,报了很多课程,提升自己的能力。看她的回忆录,会感到人生就像正弦波,可能有时你处于低谷,但只要再努力一下,就能重新上去。”

“我们身边的老人都是‘宝藏’,少的可能是听他们说话的人,让他们说出自己故事的机会。”“福智公益机构”工作人员王英透露,今年春天,“人生回忆录”课堂将继续开设。施晨露