

## 记录岁月沉淀心灵 带动老友共书人生 回忆录成老年人 “社交硬货”

在一次聚会上,青岛72岁的陈黎明把自己刚刚写好并印刷成册的《难忘我的青葱岁月》一书分发给她的6位好友。一次小范围的老友聚会,瞬间成了闺蜜们回忆过去、谈论写作、交流心得的思想碰撞。“过去的事情,有欢笑有痛苦,但所有痛苦,只要走过来了,痛苦也变得有价值了。”在陈黎明的回忆录里,并没有“只报喜不报忧”,她不仅写曾经的成功与幸福,也写那些曾令她痛苦不堪的失恋、挫折、辛劳。“我写着写着就笑了,哭着哭着就平静了。这才是真实的生活。”写回忆录,对陈黎明而言就像是“又活了一次”。这种感觉让她觉得日子是那样的踏实,“回忆过去,我觉得自己没白过。所有的痛苦都化作了后来生活的力量。这真是一笔精神财富。不写下来,太可惜了。”她的这番感悟,也让闺蜜们跃跃欲试想拿起笔。

陈黎明鼓励姐妹:“不用考虑那么复杂,也不要畏难情绪。就从最难忘的事情写起,就从单个的事件写起,写到一定字数,积累到一定的程度,再开始归类归档也不迟。”她的这番话让闺蜜卸下了思想包袱,有的已经在酝酿写回忆录了。

写回忆录不仅成为陈黎明个人情感的宣泄口,更是一种自我疗愈的过程。在写作过程中,她学会了与自己和解,接受生命中的不完美,同时也更加珍惜眼前的人和事。陈黎明感叹:通过文字记录下来的,不仅仅是过去的经历,更是对生活的深刻感悟和对未来的美好期许。

与陈黎明写回忆录不同,有些老人则是在开始带孙辈时,记录孙辈的成长过程。久而久之,日记本也写了厚厚的几本。“如果在孩子上中学时能整理成册,那将会是送给孙子最珍贵的礼物啊!”69岁的顾女士是一名退休教师,在帮带孙子的这些年里,她喜欢用“美篇”记录祖孙趣事,从孙子的第一次学步到上幼儿园,到上小学……每一个重要时刻都被她细心珍藏记录。

每一次与老友们相聚,大家从以前的“吃喝玩乐”不知不觉转变为“边吃边喝边聊聊写回忆录”。“人总是有精神交流的需求,而‘回忆录’就成了老年人社交场上最拿得出手的硬货。”陈黎明这样认为。她说她希望用自己的实际行动带动更多的同龄人拿起笔,“写作不仅丰富了晚年生活,更在书写与分享中,实现了自我价值的提升与心灵的慰藉。这不仅仅是一种文化的传承,更是一种对生命意义的深刻探索与肯定。” 记者 王丽洁



毛方杰校对书稿

“感谢老年生活报,我出书的心愿终于实现了,这也是送给我们结婚50周年最好的礼物。”8月4日上午,青岛市公交公司76岁退休干部毛方杰从工作人员手中接过刚印刷成册的回忆录《心路跋涉》,摩挲着淡雅的封面,老人眼里泛起了泪光。这部21万字的著作凝聚着他半生心血,既记录了一位共和国同龄人的成长轨迹,也是青岛公交系统改革开放历程的缩影。“写书不为别的,就是想记录传承,留下些经验材料。趁还能想、还能写,做点力所能及的事。”毛方杰告诉记者,他还打算把退休生活记下来,“保持学习和写作,让退休生活更充实、更有意义”。



毛方杰与爱人李淑玲拿到新书后合影留念



扫码观看  
精彩视频

## 本报助力退休干部毛方杰墨香留痕 半世纪不忘初心本色 一部书记载时代回响

记者 尚美玉

### ① 一笔一画,写尽半世纪风雨

“在公交公司这35年,我‘三进校门’充电,‘十次试点’破冰,在‘十个单位’历练。”毛方杰的话语中满是自豪。他见证了青岛第一条无人售票线路开通时的市民新奇,参与了山东省公交系统首个股份制公司的创立运作,甚至推动了全国公交系统首次以全国劳模名字命名线路的创新实践。这些珍贵的记忆,早已在他心中酝酿多年。

“2000年的时候我就

想,等到年纪大一些,一定要把这辈子走过的路写下来。”毛方杰说,最初的想法很纯粹:既是记录个人在党的关怀下的成长,也想把艰苦条件下的奋斗经历、积累的管理经验留给后代,让家风在文字中传承。这个念头一藏就是20多年,直到疫情期间,无法外出的他终于静下心来,正式动笔。

起初,毛方杰用钢笔在稿纸上书写,可修改起来费时费力。“老伴看我犯愁,

### ② 报社助力,编辑部架起圆梦桥

小组,从文字校对到排版设计,全程提供支持。“拿到书稿后,我们第一时间组织编辑逐字逐句审阅。”编辑部负责人介绍,团队严格遵循“三审三校”流程,大到篇章逻辑、史实细节,小到一个标点、一个错字,都反复推敲。编辑们还与毛方杰多次沟通,对文字进行润色。

“老人的原稿充满真情实感,但有些口语化表达需要调整。”参与校对的编辑回忆,仅是调整标点、梳理

字句,就前后修改了3个版本。毛方杰感慨:“编辑们改得太细致了,既保留了我的语气,又让文字更流畅,读起来特别舒服。”

封面设计环节同样倾注了心血。设计团队结合作者“突出公交元素”的想法,先后拿出4款方案:有的以老公交车为背景,有的融入青岛元素,最终选定了以浅米色为主色调,搭配复古公交剪影的设计,既体现时代感,又不失雅致。“看到

### ③ 墨香传递,一本书记载时代回响

立刻打来电话:“一定要给我留一本,我想通过你的书,再走一遍青岛公交的发展史。”就连亲家也在家庭聚会上念叨:“等书印出来,可得给我们几本,让孩子们好好学学。”

毛方杰的爱人李淑玲始终是他最坚实的后盾。“他写东西的时候,家里的活儿我全包了。”李淑玲说,老伴退休后爱旅游,但写回忆录的这几年,他几乎推掉了所有应酬,一心扑在书稿上,“忙了一辈子,能给自己的人生做个总结,挺好的,我

支持他。今年是我们结婚50周年,这本书就是最好的纪念。”

翻开《心路跋涉》的后记,毛方杰写道:“想起学生时代的彷徨、部队的磨砺、公交创业的艰辛,想起那些帮助过我的人……是你们让我在平凡的人生中充满激情。”这既是他的心声,也是无数同龄人共同的记忆。

“老年生活报助老出书的这个项目太有意义了!”毛方杰说,“希望有出书愿望的老同志都能联系他们,让我们这代人的故事留下

就教我用电脑。”毛方杰笑称自己是“一指禅”功夫——凭着一根手指,在键盘上一个字一个字地敲,历时三年,21万字的初稿终于成型。

“写的时候,往事像泉水一样涌出来。”毛方杰说,写到战友的互助、同事的支持、领导的提携时,他常常哽咽顿笔,“这些人是我人生路上的光,我必须把他们写进书里,道一声感谢。”

封面初稿时,我就知道‘是它了’,完全符合我心中的样子。”毛方杰说。

从文字打磨到封面敲定,再到联系印刷厂选用优质纸张——特别是照片插页采用铜版纸印刷,让老照片清晰如初——编辑部用专业与耐心,一点点将老人的梦想具象化。“他们做事一丝不苟,效率还特别高,短短几个月就完成了所有工作。”毛方杰说起这些,满是感激。

去,给后代留点精神财富。”

据悉,老年生活报公益助老出书项目已帮助多位老年人实现“著书梦”。“每一位老人的经历都是时代的切片,我们做的,就是帮他们把这些珍贵的切片小心收好,让记忆永不褪色。”编辑部负责人表示,无论是个人回忆录、诗歌散文集,还是绘画摄影作品集,有意向的老年人均可拨打公益助老出书热线(0532)66988698咨询详情,“每段人生都是一部史诗,我们愿做忠实的记录者。”

## 无声诗里颂千秋 偶像永在我心中

初中时看了小说《钢铁是怎样炼成的》,保尔·柯察金这个人物就走进了我的心田。

在党组织的指引下,在保尔·柯察金精神的影响下,我也走完了自己的工作历程,诠释了自己对祖国的热爱和对事业的追求。我虽然一生平凡,但我为岛城的公交事业作出了努力和贡献。

“善于学习,工作勤奋,锲而不舍,持之以恒”,我的人生印记为我不断进取的六十年作出了最好的回答。我的工作业绩为我人生六十年画上了圆满的句号。六十个春秋,从学生到军人,从军人到公交公司员工。我一直追逐年轻时的美好梦想,一直在心路上跋涉,对初心的坚守,对使命的忠诚,激励我在人生的路上不断奋进。

感谢自己政治上的定力,始终行走在健康成长的路上。

感谢自己已经得起物欲考验,不迷失前进方向。

感谢自己健康的体魄,给我

胜任一切工作的基础和能量。

六十个春秋,是我的老师、同学、部队战友、单位领导、同事、朋友和家人陪我走过,我庆幸成长在一个伟大的时代,庆幸一生碰到那么多好老师、好同学、好战友、好领导和敬业的公交员工,我奋笔疾书的时候,你们熟悉的面孔又浮现在我的面前。你们对我的谆谆教导,你们对我的期望,你们对我的帮助,让我不断进步,让我跟上了时代的步伐,让一个共和国的同龄人成为一名优秀的企业管理者。我感谢你们!

2009年,我的退休生活启程了。退休后,我发挥余热,做一些力所能及的社会工作,到全国各地去旅游,去拜访昔日帮我进步的战友。我还走出国门,去国外观光旅游……身心健康的我,退休后又一次活出了精彩,活出了洒脱,活出了别样的人生!

毛方杰

(本文摘录自本报助老出书项目毛方杰的《心路跋涉》)

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!

**一站式服务:** 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。  
**超低价起步价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。