

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，只要走过去了，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



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

毛方杰的人生，与新中国的发展同频共振。1949年出生的他，20岁应征入伍，在部队熔炉中淬炼成长；25岁复员后，他与青岛公交事业结下了35年的不解之缘。从修理工到工会干事，从车队队长到场长，再到青岛巴士股份公司总经理、党委书记，他的足迹遍布公交系统的各个角落，更亲历了青岛公交从传统运营到现代化转型的关键节点。

“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，

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，他常常哽咽辍笔，“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。”

② 报社助力，编辑部架起圆梦桥

书稿完成后，如何让它真正成为一本“书”，成了毛方杰的新难题。今年2月，他在《老年生活报》上看到了“公益助老出书”项目的报道，抱着试试看的心态拨通了编辑部的电话。“当时就是想，专业的人做专业的事，或许能帮我圆这个梦。”

3月中旬，毛方杰带着厚厚的文稿来到老年生活报编辑部。让他没想到的是，编辑部工作人员不仅热情接待，更当即成立了专项

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

书籍即将付印的消息经《老年生活报》报道后，在毛方杰的亲友圈、老同事中掀起了不小的波澜。“每天都有人打电话来要书，说想看看我们那代公交人的故事。”毛方杰笑着说，原本计划印刷100册，后来加到120册，最后索性加到150册，“还是供不应求”。

最让他感动的是一位老同事的经历。那位同事没有订阅报纸，听其他同事说毛方杰要出书后，特意跑到青岛市图书馆翻阅往期《老年生活报》，找到报道后

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

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

项目毛方杰的《心路跋涉》



为您“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。