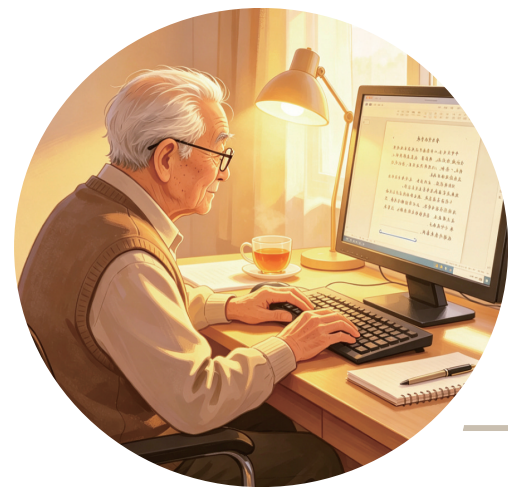


85岁退休干部日日伏案写回忆录—— 自学电脑写家史 笔墨留韵励后人



“只要父亲愿意动笔书写,我们全家人都支持他!”近日,青岛市李沧区85岁读者张志刚在女儿的陪同下,专程来到本报编辑部,咨询回忆录印刷成册事宜。据悉,八旬老人至今仍每天伏案写作,用笔尖记录人生。张志刚乐观自律的生活态度、醇厚向善的家风,也深深感染着全家晚辈。



2 八旬学电脑写书 动脑修身必修课

1 少年失学志不移 自学成才终为师

张志刚幼时入私塾读书,原本心怀求学深造、考取大学的梦想,奈何家中兄长外出求学后,他成了家中主要劳动力,繁重的家事让他无奈中断学业,早早扛起家庭重担。

虽无缘继续入校求学,但张志刚从未放弃读书追梦。白天干完农活,晚上他就买来书本自学。没有老师指导,没有系统教材,他就凭着一股倔劲,硬是把考大学的课程啃了下来。

凭借学识,他顺利投身教育事业,从乡村教师一步步成长为校长,后凭借严谨务实的工作作风、扎实的教学能力,被调入某教体局,担任教研室主任一职。任职期间,张志刚常年深入一线听课,发现并培养了大批优秀教师,其中不少后来走上了领导岗位。

“每次跟父亲通视频,他总是很忙。看他充实有事做,我们也很开心。”女儿笑着说。

退休后的张志刚从未停下学习的脚步。告别三尺讲台后,他潜心研习诗词、练习毛笔书法,不断丰盈精神世界。随着时代发展,年近八旬的他主动拥抱新生活,不惧学习新技能。

80岁高龄时,他自学电脑操作,熟练掌握文字输入,告别纸笔手写的单一方式,将手写文稿逐一录入电脑整理归档。如今,85岁的他还能熟练使用微信,主动和家人亲友沟通交流,思维清晰、心态年轻。

为留存人生记忆、定格岁月

温暖,老人近年开启了回忆录创作之路。每日坚持写作,一字一句梳理自己的求学之路、从教生涯、人生阅历,无论是年少的艰辛、奋斗的坚守,还是生活中的细碎感动,都被他细细记录。

“父亲的文字朴实无华,虽然没有华丽辞藻,却字字皆是真情实感。”女儿说,即便偶尔提笔忘字、思路卡顿,他也从不轻言放弃,反复回忆、细细打磨,始终坚持创作。

在旁人看来,八旬高龄本该安享清闲,但张志刚始终认为,动笔写作、坚持学习,既是动脑修身的方式,也是留存记忆的途径。

3 家风温润传亲情 笔墨留韵励后人

张志刚的终身好学、真诚善良,潜移默化影响着整个家庭,孝顺的儿女们也全力支持父亲的热爱与追求。“只要他愿意写、愿意学,我们全家人都全力支持。”女儿坦言,父亲一生勤学自律、待人赤诚,是全家人的榜样。

张志刚一生重情重义。对待亲友,他真诚热忱,与老友相交数十年,情谊深厚;对待相伴一生的妻子,他极尽温柔体

贴。妻子一生操劳、体弱多病,晚年失智卧床五年,张志刚悉心照料、不离不弃。为改善妻子身体状况,他晚年自学中医知识,潜心研究调理方法,耐心为妻子调理身体、照料起居。

“拿起笔吧,把自己的故事、家族的传承写下来。”张志刚说,人生不分年龄,岁月贵在坚守,无论平凡与否,执笔记录生活、用心热爱生活,便是最珍贵的人生收获。 记者 尚美玉

作家刘涛为老年人 写回忆录指点迷津 银发写作正当时



日前,2026第11届中国山东(青岛)国际康养产业博览会现场,青岛日报社银龄事业部特邀青岛日报社前资深记者、中国作协会员刘涛,就“老年人如何写好回忆录”这一话题作了主题分享。刘涛指出,写回忆录已成为当下流行的一种养老方式,其意义远超写作本身,更是一种精神寄托与人生总结。

针对许多老人“一生平凡,没什么可写”的顾虑,刘涛强调,平凡生活中同样蕴藏着精彩。他以自己的《看孙手记》为例——将六年照看孙辈的经历写成了六万字的书稿,说明吃喝拉撒睡的日常细节里也饱含人生哲理。他建议初学者不必追求鸿篇巨制,“五到十万字足矣”。

关于写作方法,刘涛总结了三种体裁:编年体、断代史和星点式(选取各人生阶段最具代表性的故事)。同时,他提醒老年写作者应避免三大误区:一是切忌写成“流水账”,要有选择性地记录;二是要注重故事性,增强阅读趣味;三是必须融入个人独特的思想感悟,这是回忆录的灵魂所在。

刘涛现场分享了一位部队转业干部的真实经历:这位农村出身的老人在退休后用九个月手写完成回忆录,直言这份精神收获“不亚于当年收到入伍通知书”。刘涛由此感叹,即便文字质朴,真实生动的记录就是珍贵的精神财富,既能慰藉自己,也能惠及子孙后辈。 记者 张磊



为您出书 我们更专业



【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。

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



扫码咨询详情