

# 给父母写回忆录的年轻人 在家族往事里阅读人生看清自己

近几年,养老话题大热,创新的养老机构、老年生活方式,屡见不鲜。

如何充实老人们的精神世界成了难题。有国外心理学教授发起了一个研究项目发现,通过对长辈进行访谈,记录下他们漫长人生中的重要记忆,对老人的心理健康和社会参与感都有显著帮助。

在国内,已经有一批人实践了这一方式,为自己的父母、祖辈书写“人生回忆录”。我们和其中几位聊了聊,他们在未曾听闻的家族往事中理解亲人,也看清了自己。

## 我帮父亲写下10万字回忆录

叙述者:董红伟,80后



1977年的董红伟父亲(左)

今年三月初,我开始给年过七旬的父亲做访谈,用几个月时间为他写了一本自传,总计十万字。

我的父亲曾经是一个风风火火、走南闯北的人。到了六十多岁,我发现他过上了我最不希望他经历的那种老年生活,整天无所事事,喜欢喝酒,贪小便宜。

他特别喜欢和朋友们喝酒,他们聚在一起的时候,还会称呼对方以前的头衔,比如董经理、张局长、李处长,或者用年轻时候的照片当头像。我就觉得特别俗气,都退休这么多年了,关注当下的日子不好吗?

有一天,父亲的朋友送了他一本自己写的小自传,他拿回来之后爱不释手,尤其是中间提到他的段落,恨不得能够背下来。那段时间我发现他也不出去喝酒了,经常在房间里写写画画,问他干什么,他说他在整理自己的履历,打算也写一本回忆录。

我突然开始明白,他喜欢聚会,并不是真的要喝酒,而是想和朋友一起拼凑他们的共同回忆,回到属于他们的那个时代。我决定帮助他实现这个心愿。

从那之后,每天晚饭之后,我都会抽出两个小时,对父亲进行采访。从拘束到连相亲的隐私也愿意讲述,我越来越来了解父亲的青春。

我印象很深的一件事是,我的奶奶去世之后,我爷爷再婚了,我爸爸从小见到父亲的次数非常少。在他16岁的时候,他的父亲得了绝症。那个时候他每个周末都要租一辆自行车,沿着大运河骑几十公里的路,到他父亲所在的城市去。再到当地租一辆板车,和他的继母一起推着他的父亲去医院看病,每周如此。

他和我讲,当时他就想把板车推得慢一点,再慢一点,因为这是他人生当中有限能陪伴父亲的时候。

我听父亲讲这一段故事的时候,当着他的面不好哭,但是写回忆录的时候,我是泪流满面的。

我感觉我越写越过瘾,越写越带劲。我也更加理解我自己是从哪里来的,我的性格里有很多我祖辈的影子。

后来,家族里面的很多长辈也参与了进来,大家集体创作,最后其实写成了一本我们的家族史。

那段时间,父亲每天都非常充实。尤其是看到初稿之后,他经常主动和我说,有一段什么事儿我忘了说,你一定要给我加进去。他觉得自己的生命被延续了,日子过得也更有劲儿了。

我把父亲的回忆录连载到网上,很多人都在追更。和我父亲同年代的人会在里面找到共鸣,年轻人通过这些故事了解历史。

每个人其实都是自己的编剧,也是自己的读者。先把自己当成一本书好好去阅读一下,你就知道自己从哪里来的,能到哪里去。

## 一群80后90后,为20多位老人立传

叙述者:杨培东,为老人写回忆录项目发起人,36岁



杨培东兄妹和父母

我们是一个专门为个人代写和创作回忆录的团队,2023年初项目成立运营,到现在一年半的时间,已经为20多位老人定制了个人回忆录。

2022年,我离开北京,来到离家更近的城市,创办了公司,结合社会老龄化程度加深的现状,几经讨论,聚焦文化和老年心理健康领域,我们开始慢慢尝试为个人创作、代写回忆录的服务。

这里面也有我的个人因素。当时我爸妈正好到六十岁的关口,在传统思想里,六十岁代表步入了老年。加上退休之后,他们突然闲了下来,不知道如何充实时间,缺失了社会身份,还会有不被重视、缺少关注的感觉。

那段时间,我经常和他们聊起他们年轻时候的事,想从中找到一些未竟的事业或爱好,鼓励他们趁现在时间自由,大胆地去尝试。

随着父母的讲述,我了解了很多以前从未听过的经历,也被他们的故事感动。最后我有了一个想法,何不将我的父母也当作我们的“客户”,为他们制作一个回忆录当作60岁的生日礼物。

因为我的父母从结婚之后一直在同一单位工作,几乎所有事都共同经历,我决定将他们的故事写在一起。我慢慢引导他们每天讲一些小故事,从最初的拒绝,到后来老两口也会争相分享。

从2023年10月开始采访,到最终完成这本回忆录,团队花了两个多月时间,完稿八万多字,书名就叫《岁月同行》,讲述他们相扶相携走过近四十年的过程。

父母拿到书之后,很激动,也很欣慰,而我自己也开始明白,不管回忆录里记下的故事是大是小,对故事中的人和

写它的人来说,一定是动人的。

经过这个“打样”的过程,也坚定了我们为老人定制回忆录的信心。

于是我们正式开启了“人生忆”这个项目,目前团队一共有8个人,5位作者,2位设计和1位客服,都是85后、90后。

我们原来以为会有老人主动找上来,但是大部分来咨询的客户都是85后、90后,作为子女或者孙辈,在某个节日或者生日之际,想给长辈一份特别的礼物。

每次采访,我们都会鼓励子女一起参加,配合子女的时间,把采访安排在周末,或者等到他们下班之后晚上再进行。我们内部把它定义为一次“家庭单位的团建”,一家人深入了解彼此的机会。

每当老人收到自己的回忆录,更多的是不相信自己平凡的一生,竟然真的能填满这一本厚厚的书。

其实每个人的人生都是独一无二的。不是说只有名人才可以书写历史,普通人把经历过的事情写下来,既是对自己的一个交待,也是留给后代的一个精神财富。



回忆录里记载了杨培东父母的婚姻故事

评论互动区:

- dontknow 期待更新 04-29 回复
- 蒙蒙光(时空旅行者) 作者 好,我一直在等有人说愿意看,哪怕只有一个人 04-29 回复
- 独钓寒江雪 父亲的故事,何尝不是我们人生的又一次经历?后人总是在重复着前人的生活 04-18 回复
- 蒙蒙光(时空旅行者) 作者 我感觉比我的精彩的多哈哈 04-29 回复
- Happy 我也有此意,老爸85岁了,奈何我还在上班,抽不出时间,打算两年后退休跟老爸一起回忆。 04-27 回复