

给父母的 100 个回忆录问题

按人生阶段分成 8 组。挑爸妈有感觉的问，不用问全，也不用按顺序；问过的在方框里打个勾，下次接着问。

小提醒：手机开着录音，别边听边打字；一次聊一组，四十分钟左右就停；先翻老照片再提问。

讲述人 _____ 记录人 _____ 开始日期 _____

一、出生和老家

- ☐ 1 您是在哪儿出生的？是在家里生的，还是在医院？
- ☐ 2 您的名字是谁起的？有没有小名？小名是怎么来的？
- ☐ 3 老家是个什么样的地方？村子（或者街道）叫什么名字？
- ☐ 4 老家门口有什么？一条河、一口井，还是一棵大树？
- ☐ 5 小时候家里几口人？是谁当家？
- ☐ 6 爷爷奶奶、外公外婆是做什么的？您对他们还有什么印象？
- ☐ 7 家里靠什么过日子？种地、做手艺，还是在厂里上班？
- ☐ 8 老家过年有哪些规矩？年夜饭一般吃什么？
- ☐ 9 小时候最爱吃的一样东西是什么？现在还吃得到吗？
- ☐ 10 老家有什么说法、什么叫法，是外地人听不懂的？
- ☐ 11 您最后一次回老家是哪一年？变化大不大？
- ☐ 12 要是带孙辈回老家，您最想领他们去看哪儿？

怎么追问：地名一出来就往下问，“那条河叫什么？夏天能下去游泳吗？”名字和地方越具体，后面的事越容易想起来。

二、小时候的家

- ☐ 13 小时候住的房子是什么样的？几间屋，谁跟谁睡一屋？
- ☐ 14 家里做饭烧的是什么？柴火、煤球，还是别的？
- ☐ 15 冬天怎么取暖，夏天怎么乘凉？
- ☐ 16 您小时候要干哪些家务？挑水、带弟弟妹妹、喂鸡喂猪？

- ☐ 17 小时候挨过最重的一次打（或者骂），是因为什么？
- ☐ 18 您的父亲是个什么脾气？他常挂在嘴边的一句话是什么？
- ☐ 19 您的母亲最拿手的菜是什么？她是怎么做的？
- ☐ 20 兄弟姐妹里，您跟谁最亲？小时候为什么事吵过架？
- ☐ 21 小时候玩些什么？跟谁一起玩？
- ☐ 22 家里最值钱的一样东西是什么？
- ☐ 23 您记得的第一件新衣服或者新鞋是什么样的？是什么时候穿上的？
- ☐ 24 小时候生过什么大病吗？是谁照顾您的？

怎么追问：问到一样东西，就问“后来它去哪儿了？”一口锅、一张床的去向，常常牵出一次搬家、一回分家。

三、上学那些年

- ☐ 25 您几岁上的学？第一天是谁送您去的？
- ☐ 26 学校离家多远？每天怎么去，路上要走多久？
- ☐ 27 教室是什么样子的？桌椅是学校的，还是自己从家里带？
- ☐ 28 书包里装些什么？用什么写字？
- ☐ 29 哪位老师您到现在还记得？为什么记得他？
- ☐ 30 您哪门课最好，哪门最头疼？
- ☐ 31 上学那会儿中午吃什么？有没有饿着肚子上课的时候？
- ☐ 32 最要好的同学叫什么？后来还有联系吗？
- ☐ 33 学费多少？家里交得起吗？
- ☐ 34 有没有因为什么事停过学，没能接着念？
- ☐ 35 毕业的时候，您想过以后要干什么吗？
- ☐ 36 要是能回到上学那会儿，您最想改哪件事？

怎么追问：别问“学习好不好”，问“考得最好的一次是哪门？拿回家，您爸妈说了什么？”

四、参加工作

- ☐ 37 您的第一份工作是什么？是怎么得来的？
- ☐ 38 第一天上班是什么情形？穿的什么衣服？
- ☐ 39 带您的师傅，或者第一个领导，是什么样的人？
- ☐ 40 第一个月工资多少？拿到手先干了什么？
- ☐ 41 那时候一天干几个钟头？一个月歇几天？
- ☐ 42 住过集体宿舍吗？一间屋住几个人？
- ☐ 43 工作上最累的是哪一段？
- ☐ 44 最让您自豪的一件事是什么？
- ☐ 45 受过的最大委屈是什么？后来是怎么想通的？
- ☐ 46 换过几次工作？每次是为为什么换的？
- ☐ 47 单位的食堂、澡堂、发的电影票，您还记得哪些？
- ☐ 48 评过先进、得过奖状吗？奖状还留着吗？
- ☐ 49 退休那天是什么心情？退休后头一个月都干了些什么？
- ☐ 50 要是给刚参加工作的年轻人说一句话，您会说什么？

怎么追问：数字最能勾起细节。“第一个月三十几块”说出来之后，接着问“那时候一斤肉多少钱？”

五、恋爱和成家

- ☐ 51 您和我爸（我妈）是怎么认识的？是谁介绍的？
- ☐ 52 第一次见面在哪儿？对方穿的什么？
- ☐ 53 第一印象怎么样？什么时候觉得“就是这个人”了？
- ☐ 54 谈对象的时候去哪儿玩？一起看过什么电影？
- ☐ 55 家里人一开始同意吗？
- ☐ 56 哪一年结的婚？办了几桌？桌上有什么菜？
- ☐ 57 彩礼、嫁妆都有些什么？当时时兴的“几大件”置齐了没有？
- ☐ 58 结婚照在哪儿拍的？现在还在吗？
- ☐ 59 刚结婚住在哪儿？房子是怎么来的？

- ☐ 60 过日子吵得最凶的一次是为为什么？后来谁先低的头？
- ☐ 61 这么多年，对方做过的最让您感动的一件事是什么？
- ☐ 62 您觉得两个人能过一辈子，靠的是什么？

怎么追问：这组问题，爸妈单独问和两个人一起问，答出来往往不一样。可以分开问一遍，再凑一起聊。

六、当爸妈的日子

- ☐ 63 我出生那天，您在哪儿？当时是什么心情？
- ☐ 64 我的名字是怎么起的？有没有别的备选？
- ☐ 65 我小时候最让您操心的是什么事？
- ☐ 66 那时候又上班又带孩子，白天孩子交给谁带？
- ☐ 67 家里最紧巴的是哪几年？钱是怎么安排的？
- ☐ 68 我小时候说过、做过什么事，让您一直记着？
- ☐ 69 您打过我、骂过我吗？现在想起来后不后悔？
- ☐ 70 我上学、找工作、成家，哪一件您最放心不下？
- ☐ 71 有没有哪句话，您一直想跟我说，又没说出口？
- ☐ 72 当了这么多年父母，您觉得最难的是什么？
- ☐ 73 带孙辈跟当年带我们，有什么不一样？
- ☐ 74 您希望我们以后怎样过日子？

怎么追问：这组最容易讲到动情处。别急着接话、别急着安慰，等一等，后面往往还有话。

七、那些年的大事

- ☐ 75 您记得的第一件“大事”是什么？那时您多大，在哪儿？
- ☐ 76 用粮票、布票那些年，家里一个月的口粮是怎么安排的？
- ☐ 77 您下过乡、当过兵、进过厂吗？头一天是什么样的？
- ☐ 78 您第一次坐火车（或者坐船、坐飞机）是去哪儿？为了什么事？
- ☐ 79 您第一次看电视是在哪儿？看的什么？
- ☐ 80 家里第一台电视（或者冰箱、洗衣机）是哪年买的？花了多少钱？

- ☐ 81 恢复高考、改革开放那几年，您身边有什么变化？
- ☐ 82 您有没有下过海、做过小买卖？
- ☐ 83 这辈子搬过几次家？哪一次最难忘？
- ☐ 84 遇到过洪水、地震这类灾害吗？当时是怎么过来的？
- ☐ 85 您第一次用手机是什么时候？还记得是什么样的吗？
- ☐ 86 这辈子走过最远的地方是哪儿？
- ☐ 87 您觉得这几十年，变化最大的是什么？
- ☐ 88 有什么老物件您一直留着？它背后有什么故事？

怎么追问：课本上的一行字，在爸妈那儿是一整段日子。别问“您怎么看那段历史”，问“那天早上您在干什么”。

- ☐ 90 最近最让您高兴的一件小事是什么？
- ☐ 91 现在最常联系的老朋友是谁？
- ☐ 92 有没有一直想学、还没学成的东西？
- ☐ 93 有没有想去、还没去成的地方？
- ☐ 94 有没有想见、还没见着的人？
- ☐ 95 这辈子最想感谢的人是谁？想对他说什么？
- ☐ 96 最遗憾的一件事是什么？
- ☐ 97 您最希望孙辈们记住您什么？
- ☐ 98 家里有哪些规矩、手艺、菜谱，您想传下去？
- ☐ 99 要是写一本关于您的书，您希望书名叫什么？
- ☐ 100 这本书的最后一页，您想留一句什么话？

怎么追问：“想去的地方”问出来了，不妨真的陪他们去一趟，回来再讲一段。

八、现在和以后

- ☐ 89 现在一天是怎么过的？几点起，几点睡？



问完了，怎么变成一本书？

微信扫码打开「小智回忆录」小程序，在“自己写题目”里填上这些问题，爸妈对着手机讲就行：讲完一段，写成书里的一页。自己记录和保存一直免费。

更多方法：www.memor.cn/guide/questions-for-parents/