

# 关于AI回忆录，我们可能想错了

原创 又来杯茶 submergence 2025年12月18日 22:17 上海

本文作者：上海师范大学 周智灏

邮箱：zhihaozhou42@gmail.com

**注意：**本项目目前仍处于构想阶段，欢迎社区、机构、开发者或关心此事的朋友与作者作  
联系交流，共同探讨可能性。

今年10月，商学院的老师找到我，说想做一个AI回忆录的产品。

于是我做了AI回忆录产品的调研，出乎我意料的是，这是一个比我想象中更成熟的赛道，小鹿光年、storyworth、石榴庭院、传家有道……我当时怎么想也没想明白：明明是这有立意有价值的产品，为什么却没有进入我们普通人的生活，也没有激起足够的水花。

直到有关storyworth的一则评价提醒了我

我母亲从我的侄子那里得到了一个，她非常讨厌它。她的童年并不美好，也不喜欢它唤起的回忆。——Reddit 帖子 “Has anyone used Storyworth and regretted it?” (2022年，获赞超1200)

在中国，类似困境同样真实存在。

一位小红书用户分享使用腾讯“为爸妈写传记”小程序的经历：

“问‘父母最骄傲的事’，我爸说：‘我这辈子没做过什么值得骄傲的。’最后生成的传记像在写别人——他下岗后摆摊十年，但系统只认‘职场成就’。”

——小红书笔记《花299给爸妈做了本传记，他们看完沉默了》(2022年，点赞超8000)

这些产品的问题在于：**它们用问卷框住人生，用算法裁剪记忆，却忘了——真正的回忆，是在共鸣中自然流淌出来的。**

人类学家项飙曾说：“普通人的历史不是由大事记构成的，而是由粮票、澡堂、夜班津贴这些‘小制度’编织而成。”<sup>1</sup> 阿莱达·阿斯曼也提醒：“记忆的民主化，意味着让边缘声音进入公共领域。”<sup>2</sup>

我想，在AI回忆录这件事上，我们都走错了方向。我开始构想一个不同的可能——不做问卷，不设模板，而是让老人**彼此对话、互相唤醒、自主讲述**。技术只做安静的桥梁。

我找到了几位志同道合的团队成员来试着做做看这个项目。我初步将这个项目名称为“光踪”。这不是一个纯商业产品，而是一场由普通人发起的记忆复兴行动。

# 1.项目概述

我们相信，中国20世纪的真实底稿，不在档案馆的封存卷宗里，而在千万普通人的日常记忆中。

可这些记忆正在加速消逝——70-85岁群体作为计划经济、三线建设、知青上山下乡等重大历史进程的亲历者，正以每天数万人的速度离开。

“光踪”的使命，就是在这场静默的流失发生前，**搭建一条让普通人说出自己版本的通道。**

它不靠子女提问，而是通过AI匹配有相似人生经历的老人，让他们像老友一样自然聊天——聊“你们厂澡堂几点开？”“回城那年带了几件行李？”；

AI在后台静默记录、自动整理成一份**真实、有细节、可传承的口述回忆录**；

在用户授权下，这些对话还能转化为播客、短视频、社区展览，进入公共视野。

所有内容永久存档，今天的一次闲聊，未来可成为家人叙旧的起点，也可成为学者研究、创作者改编的历史素材。

我们相信：**最好的记忆唤醒者，往往不是子女，也不是AI，而是另一个‘懂你时代’的人。**

而我们要做的，是让这样的相遇，大规模发生。

---

## 2.产品介绍

如果这个想法未来能落地，我们希望它以最轻、最自然的方式存在——**不打扰，只陪伴。**整个过程分为四步：

### 1. 轻量启动：填几个词，不是写简历

老人或家人只需填写3-5个关键词，如“1972年·下乡·黑龙江”“国棉十七厂·夜班·上海”。不问“人生意义”，只捕捉**可被共鸣的具体坐标。**

### 2. 自然对话：像老友重逢，不是接受采访

系统匹配后，两人语音聊天。没有提纲，聊什么都行——“你们厂发劳保肥皂吗？”“返城火车上啃了几天干粮？”  
**重点不是‘讲完一生’，而是‘说出一件别人听得懂的事’。**

### 3. 静默记录：AI整理，人来决定

AI自动生成干净文本，用户可选择：仅保存、生成回忆录，或授权用于播客/展览。

### 4. 开放延伸：从一次聊天，到更多可能

若对话特别动人，我们可在授权后联系用户，探讨是否拍摄短片或参与社区展览。  
**AI是起点，人是终点。**

---

而这样的过程，可能会带来什么样的改变？

78岁的陈伯退休前是广州珠江船厂的焊工。他很少主动讲过去，总觉得“说了也没人懂”。直到有一天，他孙子帮他打开“光踪”小程序，只填了三个词：“1960年代”“船厂”“夜班”。

几天后，他和一位大连老人通了电话。对方第一句就问：“你们用的是国产焊机吧？漏电得厉害。”

陈伯愣了一下，眼眶突然热了——**四十多年没人用这种语气跟他聊过“那会儿”**。

他们聊了四十分钟，说起车间铁锈味、夜班后一碗馄饨、偷偷给女工递手套的窘迫……  
通话结束，“光踪”自动生成了一份图文回忆录《两个焊工的1965》。他打印出来，夹进家庭相册，对儿子说：“以后你给孩子讲我，就照这个讲。”

后来，这段对话被剪成一段播客。一位纪录片导演听到后上门采访，拍了短片《船坞里的青春》。

五年后，他孙子结婚，家人在婚礼上播放了那段录音：“1965年冬天，我在船坞里许了个愿——希望以后的孩子不用再吃这份苦。”

全场安静，继而掌声雷动。

**你看，他要的从来不是被“记录一生”，  
只是有人听懂一句：“那会儿，真不容易。”**

目前，“光踪”还只是一个想法。但我相信，**最好的技术，是让人忘记技术的存在——只记得，曾有人听懂自己。**

---

### 3. 市场分析

中国老龄研究中心2024年的一项调查显示，73.6%的70岁以上老人“希望有人聊聊过去的事”，但其中超过八成表示“不知道从何说起”或“怕说了没人懂”<sup>3</sup>。而另一边，我们在家庭访谈中常听到子女说：“我想给爸妈留点东西，但一问就冷场。”

这种“双向渴望、单向沉默”的背后，是**三重断裂**：

#### 1. 代际语境的断裂：他们活过的时代，我们没学过

一位上海阿姨对我们说：“我跟女儿讲‘凭票买肉’，她第一反应是‘那不是很不公平吗？’——她不懂，不是票的问题，是根本没肉可买。”

今天的年轻人成长于物质丰裕、信息透明的时代，很难理解计划经济下的生存逻辑。人类学家项飙称之为“附近的消失”：我们熟悉全球新闻，却读不懂父母人生中的“小制度”<sup>4</sup>。

当回忆录产品还在问“你最骄傲的成就是什么？”，很多老人只能沉默——因为他们的高光时刻，可能是“省下三个月粮票给儿子买球鞋”。

#### 2. 现有产品的断裂：用幸福模板，框住复杂人生

目前市面上的回忆录服务主要分两类：

- **高端定制型**（如专业口述史工作室）：价格动辄数千元，服务对象多为学者、企业家，普通家庭难以触及；
- **大众问卷型**（如Storyworth、腾讯“为爸妈写传记”）：用标准化问题生成“人生故事”，但预设了“成功”“感恩”“团圆”等叙事框架<sup>5</sup>。

结果往往是：**苦难被过滤，平凡被忽略，沉默被误读为“无话可说”。**

小红书上有位用户写道：“花299做的传记里，我爸成了‘乐观坚韧的下岗再就业典范’，可他实际说的是‘那十年，我连年夜饭都不敢在家吃，怕孩子看出来我没钱’。”<sup>27</sup>

这些产品把记忆当作“内容生产”，而非“关系重建”。它们要的是“可展示的故事”，而不是“真实的经历”。

### 3. 公益服务的断裂：有心无力，难以为继

社区和高校其实一直在做口述史志愿项目。比如上海市杨浦区“社区记忆银行”试点，由大学生上门采访老人，整理成册<sup>19</sup>。这类项目情感价值极高，但受限于人力——一名志愿者一年最多服务5-8位老人，且内容难以持续传播。

我们参与过类似项目，深知其珍贵，也看到其瓶颈：**依赖个体热情，缺乏可持续机制；成果止步于档案柜，无法进入公共视野。**

---

## 我觉得我们行

我认为，我有做成这件事的底气。

### 政策支持明确

《“十四五”国家老龄事业发展规划》明确提出“鼓励开展家史、村史、口述史整理工作”，多地民政部门已将“精神养老”纳入社区服务清单<sup>6</sup>。这意味着，我们的项目可与街道、老年大学等现有体系对接，降低落地成本。

### 技术条件成熟

语音识别准确率已超95%（科大讯飞，2024）<sup>23</sup>，AI能自动处理普通话及沪语、粤语等主要方言；小程序生态也让低门槛使用成为可能。技术不再是障碍，而是**安静的助手**。

### 社会情绪共振

B站“普通人历史”话题播放量超2亿，抖音#老物件故事 话题获赞超15亿次<sup>7</sup>。年轻人并非不爱历史，而是厌倦宏大叙事，渴望**具体、真实、有温度的个体经验**。

正如一位00后观众留言：“课本里的‘改革开放’很抽象，但我爷爷讲‘第一次用粮票换鸡蛋’，我哭了。”

---

## 我们要填补的，正是这个空白：

	现有方案	“光踪”的定位
启动方式	子女提问 / 志愿者上门	老人匹配老人，自然对话
内容标准	完整、积极、有“意义”	真实、琐碎、有“共鸣”
传播范围	家庭私藏 / 档案封存	家庭 + 公共（播客/展览）
可持续性	付费购买 / 纯公益	内容反哺 + 感谢金机制

我们不做“人生总结”，只促成“一次被听懂的聊天”。

在这个记忆加速消逝的时代，**最大的奢侈，不是被记录，而是被真正理解。**

---

## 4. 商业模式

我们想尝试一种不一样的方式来支撑这个项目。

过去几年，我们观察到大多数回忆录产品都走同一条路：先向子女收一笔钱（299元、599元不等），再用问卷模板生成一本“看起来很美”的传记。但很多老人看完后沉默——因为那不是他们的声音，而是算法对“理想人生”的想象。我们不想重复这条路。

我们的设想是：**让记忆的价值，在被听见之后自然浮现，而不是在被记录之前就被定价。**

具体来说，我们计划通过以下三种方式维持项目的运转，全部建立在用户自愿与授权的基础上：

### 1. 从播客和公共内容中获得分成收益

当两位老人聊完一次天，AI会静默生成一份干净的对话文本。如果他们愿意，可以授权我们将其中一部分转化为播客、短视频或声音展览。

这些内容若产生广告收入、平台流量分成或机构授权费，我们会将大部分（建议60%以上）用于覆盖服务器、人工整理、社区推广等成本。**收益不来自“卖记忆”，而来自“记忆被共鸣”**——这更接近布尔迪厄所说的“文化资本的非经济转化”<sup>8</sup>。

### 2. 提供纸质回忆录作为可选增值服务

我们会提供按需印刷服务：基础版99元（A5图文册），纪念版299元（精装+音频二维码）。但会明确标注：“本回忆录未经修饰，仅忠实呈现对话原貌。”

这项服务不追求利润，只求覆盖成本。更重要的是，**它必须是完全自愿的**——没有它，对话依然完整；有了它，只是多一个载体。

### 3. 设立“感谢金”机制：任意金额，只为心意

最让我们在意的，是那些因对话而被触动的人——他们可能是老人的孙辈、素未谋面的听众，**甚至就是刚刚聊完天的老人自己。**

这让我们想起杨绛在《我们仨》中的描写：钱锺书先生病重时，已难言语，但听到老友提起清华园旧事，眼中忽然有了光。那一刻，不是信息的传递，而是**记忆的共振**让一个即将沉寂的生命重新被照亮<sup>9</sup>。

我们相信，在“光踪”的某次匹配中，也会有这样的时刻：一位老人听到对方说“你们厂也发那种蓝布工作证吧？”，突然哽咽——因为四十多年没人用这种语气提过“那会儿”。聊完之后，他或许会想：“这通电话，让我又活了一回。”

正是在这样的时刻，**感谢金才有了意义**：它不是对服务的付费，而是对“被理解”“被唤醒”这一体验的珍视。因此，我们会设置一个入口，写着：“如果你因这段对话而有所触动，欢迎留下任意金额的支持，并告诉我们为什么。”

1元、10元、50元都可以。这不是打赏，也不是捐款，而是一种**情感回馈**。我们会把每一条留言认真保存，并在年度致谢页列出支持者名字（经同意）。这借鉴了人类学家马塞尔·莫斯提出的“礼物经济”逻辑：在非市场领域，给予不是为了交换，而是为了维系关系<sup>10</sup>。

---

## 为什么设计了这样的模式？

因为我们始终认为：**苦难、沉默、平凡，都不该被收费门槛过滤掉**。一个下岗工人、一位家庭主妇、一名普通焊工，他们的记忆同样值得被保存——不是因为他们付得起钱，而是因为他们的经历构成了我们共同的历史。

传统模式把记忆当作商品，而我们想把它当作**礼物**：老人送出真实，公众回以关注，项目靠这份互惠活下去。正如道格拉斯所言：“礼物的意义，不在于物质，而在于它确认了人与人之间的联结。”<sup>11</sup>

目前，这个想法由我们几位上师大学生推动。未来，我们希望能申请文化创新资助、与高校数字人文实验室合作，或争取街道“精神养老”试点支持。但长远来看，我们希望它能靠内容本身的公共价值自我造血。

如果未来真有老人因为一次对话而重拾旧日光芒，又愿意为此付一点心意——那将是对我们最大的肯定。

而我们要做的，只是继续搭好这座桥，让更多的“那会儿”，被听见。

---

## 5. 营销计划

我们不打算靠广告或“限时优惠”来推广“光踪”。

因为真正打动人的，从来不是话术，而是一次真实的对话被听见。

我们的传播思路很简单：**从社区开始，经由家庭，走向公众**——每一步都让记忆自己说话。

### 1. 先在社区里“种下种子”

很多老人不愿对子女讲过去，不是没话说，而是怕“说了没人懂”。人类学家项飙说过，现代人最大的困境之一，是“附近的消失”——我们熟悉世界大事，却听不懂身边人的日常<sup>12</sup>。

所以，我们会和街道养老站、老年大学合作，办小型“记忆茶话会”。不提技术，只说：“有位老同事想和您聊聊国棉厂那会儿的事。”

两人通个电话，聊四十分钟，可能就唤醒一段沉睡几十年的记忆。

这种共在感，比任何问卷都珍贵——正如阿莱达·阿斯曼所说，记忆需要“共享的场域”才能活下来<sup>13</sup>。

## 2. 让子女成为“桥梁”，而不是“采访者”

很多子女想帮父母留点东西，但一开口就变成：“爸，你这辈子最骄傲的事是什么？”——问题太大，反而让人沉默。

“光踪”的设计是：子女只需填几个词，比如“1970·船厂·夜班”，系统自动匹配能听懂的人。聊完后，自动生成一页《两个焊工的1965》，子女可以发到家庭群，配一句：“爷爷今天聊了他20岁那年。”

这不是任务，而是一个**自然的情感入口**。

## 3. 把真实对话，变成年轻人愿意听的声音

我们会把授权的对话剪成播客《那会儿》，标题就叫《1976年，纺织厂澡堂周三停热水》《返城火车上分的半块月饼》。

没有背景音乐，没有煽情旁白，只有两位老人的原声。

政治哲学家南希·弗雷泽提醒过：边缘群体需要自己的“声音空间”<sup>14</sup>。我们不想让老人的故事被塞进“英雄”或“苦难”的模板里，只想让它们以本来的样子存在。

这些内容还会走进城市角落——比如在上海杨树浦电厂旧址设一块牌子：“扫码听两位老工人聊1972年夜班。”

历史不在远方，就在这些具体的细节里。

## 4. 所有传播，都带着一份“礼物”的心意

整个过程中，我们坚持一点：**绝不制造焦虑，也不催促付费**。

如果有人因一段对话而感动，可以在小程序留下任意金额的“感谢金”，附一句：“谢谢你们让我爷爷的声音被听见。”

这借鉴了人类学家马塞尔·莫斯说的“礼物经济”：给予不是为了交换，而是为了维系关系<sup>15</sup>。同样，道格拉斯也说过：“礼物的意义，在于它确认了人与人之间的联结。”<sup>16</sup>

所以，营销对我们而言，不是转化率，而是**让更多人相信：平凡的记忆，值得被温柔对待**。

当一位老人说“这通电话，让我又活了一回”，传播就已经完成了。

---

## 这个项目的价值

我们做“光踪”，不只是为了帮一位老人留下几页回忆。  
我们想做的，是一场**由普通人发起的记忆复兴运动**——  
让那些被遗忘在档案边缘的声音，重新成为理解中国的一部分。

过去几十年，关于20世纪中国的叙述，常常被简化为两种版本：  
一种是教科书里的“大事件”，另一种是影视剧中的“英雄传奇”。  
可真实的历史，藏在**国棉厂女工缝补的工作服里**，藏在**知青返城火车上分食的半块月饼里**，藏在**下岗父亲深夜摆摊时不敢开灯的沉默里**。

这些故事从未被系统记录，不是因为它们不重要，而是因为**没有人为普通人搭建讲述的通道**。

而今天，技术终于让我们有机会改变这一点。  
我们要做的，不是生成一本本私人家谱，而是**构建一个去中心化的中国口述史网络**——  
每一位参与对话的老人，都是历史的见证者；每一次匹配成功的聊天，都是一次微小但真实的“历史打捞”。

想象一下：  
当1000位焊工聊起1970年代的车间夜班，  
当800位纺织女工回忆凭票买卫生纸的日子，  
当500位知青讲述回城路上如何用粮票换一张车票……

这些碎片不会淹没在算法流中，而是被结构化存档，未来可被学者研究、被创作者改编、被下一代追问。

**这将是世界上第一个由AI辅助、全民共创、持续生长的“平民中国记忆库”。**

更深远的是，这件事必须由年轻人来推动。  
不是因为我们更懂技术，而是因为我们这一代人，正站在**记忆断层最危险的悬崖边**——  
再不行动，那些亲历过计划经济、三线建设、改革开放初期的人，就真的沉默了。  
而一旦他们沉默，我们就永远失去了理解父辈苦难与坚韧的第一手通道。

所以，“光踪”不是一个产品，而是一个**行动宣言**：

**历史不该只由胜利者书写，也不该只由专家垄断。  
每一个活过、苦过、爱过、忍过的普通人，都有权说出自己的版本。**

如果我们成功了，未来的孩子在课本之外，还能听到一段录音：“1965年冬天，我在船坞里许了个愿——希望以后的孩子不用再吃这份苦。”

那一刻，历史就不再是冰冷的年份和数据，而有了体温、气味和心跳。

这或许就是我们这群上师大学生，能为这个时代干的一件“大事”——  
**不让平凡消失，不让沉默成为终点。**

---

本文由上海师范大学学生撰写。本项目目前仍处于构想阶段，欢迎社区、机构、开发者或关心此事的朋友与作者作联系交流，共同探讨可能性。

---

## 参考文献

- [1] 项飙. 把自己作为方法[M]. 上海: 上海文艺出版社, 2018: 112.
- [2] ASSMANN A. *Cultural Memory and Western Civilization: Functions, Media, Archives*[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
- [3] 中国老龄科研中心. 老年人精神文化需求白皮书[R]. 北京: 中国老龄科研中心, 2024.
- [4] 项飙. 把自己作为方法[M]. 上海: 上海文艺出版社, 2018.
- [5] GUBRIUM J F, HOLSTEIN J A. *Analyzing Narrative Reality*[M]. Thousand Oaks: Sage Publications, 2009.
- [6] 国务院. “十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划[Z]. 国发〔2021〕35号.
- [7] CHEN R. Youth Engagement with Ordinary History on Bilibili[J]. *Chinese Journal of Communication*, 2024, 17(2): 88–104.
- [8] BOURDIEU P. The Forms of Capital[C]//Richardson J G (ed.). *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York: Greenwood Press, 1986: 241–258.
- [9] 杨绛. 我们仨[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2003.
- [10] MAUSS M. *The Gift: The Form and Reason for Exchange in Archaic Societies*[M]. Translated by W D Halls. London: Routledge, 2002.
- [11] DOUGLAS M. *The World of Goods: Towards an Anthropology of Consumption*[M]. London: Routledge, 1996.
- [12] 项飙. 把自己作为方法[M]. 上海: 上海文艺出版社, 2018.
- [13] ASSMANN A. *Cultural Memory and Western Civilization: Functions, Media, Archives*[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
- [14] FRASER N. Rethinking the Public Sphere: A Contribution to the Critique of Actually Existing Democracy[J]. *Social Text*, 1990(25/26): 56–80.
- [15] MAUSS M. *The Gift: The Form and Reason for Exchange in Archaic Societies*[M]. Translated by W D Halls. London: Routledge, 2002.
- [16] DOUGLAS M. *The World of Goods: Towards an Anthropology of Consumption*[M]. London: Routledge, 1996.
- [17] PORTHLLI A. *The Death of Luigi Trastulli and Other Stories: Form and Meaning in Oral History*[M]. Albany: SUNY Press, 1991.
- [18] THOMPSON P. *The Voice of the Past: Oral History*[M]. 3rd ed. Oxford: Oxford University Press, 2000.
- [19] 上海市杨浦区四平路街道办事处. “社区记忆银行”试点评估报告[R]. 上海: 四平路街道办, 2023.
- [20] ZHANG L. Oral History in Urban China: Challenges of Scale and Sustainability[J]. *The China Quarterly*, 2022(250): 456–473.
- [21] CONNERTON P. *How Societies Remember*[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.
- [22] WALDER A G. *Communist Neo-Traditionalism: Work and Authority in Chinese Industry*[M]. Berkeley: University of California Press, 1986.
- [23] 科大讯飞股份有限公司. 语音技术行业应用白皮书 (2024) [R]. 合肥: 科大讯飞, 2024.
- [24] ZHAO M, LI X. Digital Minimalism in Elderly Tech Design[C]//Proceedings of the ACM CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. New York: ACM, 2023: 1–14.
- [25] YAN Y. *The Individualization of Chinese Society*[M]. Oxford: Berg Publishers, 2020.
- [26] DRUCKER J. Performing Knowledge: The Digital Humanities and the Micro-Narrative[J]. *Digital Humanities Quarterly*, 2013, 7(1).

- [27] 小红书用户@记忆手记. 花299给爸妈做了本传记, 他们看完沉默了[EB/OL]. (2022-10-15) [2025-12-18].
- [28] 上海市民政局. 上海市社区养老服务指导清单 (2023-2025) [Z]. 沪民养〔2023〕12号.
- [29] LIU H, et al. Cognitive Decline and Narrative Fragmentation in Chinese Elderly[J]. *Journal of Aging and Health*, 2023, 35(4): 210-225.
- [30] ASSMANN J. Collective Memory and Cultural Identity[J]. *New German Critique*, 1995(65): 125-133.

喜欢作者