

AI 回忆录走近普通百姓

每个平凡的生命， 都不可以忘记

曾几何时，撰写个人回忆录，向来被视作名人的专属。如今，随着人工智能技术快速发展，用 AI 为老人撰写回忆录，正成为越来越多长者记录人生的新方式。来自闵行区大零号湾科创基地的创业公司——“忆镜”AI 回忆录团队，成立两年多来，

已为上海 700 多位老人打造专属电子回忆录，并面向认知障碍老人、临终关怀群体开展公益服务，让那些未曾被书写的珍贵的人生片段，被命名、被珍藏。（本版图片除署名外由受访者提供）

◆记者 傅佩文



“忆镜师”团队在采访老人



每一本回忆录都经过精心设计 傅佩文/摄

AI 降低传统回忆录制作门槛

时间回到 2025 年 6 月 30 日。

在闵行区君莲养老院内，年过八旬的史妈妈郑重地穿上了一件新衣，从院长诸培红手中接过一本沉甸甸的册子。大屏幕闪过她年轻时的照片，播放着她的人生故事，音乐声中，史妈妈的 2 个女儿眼含泪水，上台紧紧抱住了母亲……

一个月前，面对着拿着智能设备前来采访回忆录素材的大学生时，史妈妈显得手足无措：“我只是个普通人，一生坎坷，没什么可写的。”在大家的耐心提问和认真倾听下，老人慢慢敞开了心扉……史妈妈是战争年代中的日本遗孤，被上海一个普通工人家庭救下并收养，家人为她取名为“胜利”，这个带有浓厚时代印记的名字，寄托着对新生活的渴望，对和平的祈愿。此后她在中国长大、上学、成家，进入上海昆剧团工作并逐渐走上管理岗位，如今过着安稳的晚年生活。曾因身世暗自神伤的她，在完整讲述完自己与艺术、责任相伴的一生后，内心终于释然了：“无论起点如何，这一生值得了。”

为史妈妈记录人生的，正是“忆镜”AI 回忆录团队。成立两年多，他们已为 700 余位老人留下了属于自己的生命记忆。

创始人徐宏震是土生土长的上海“70 后”，在多年的科技探索与商海历练中，他既做出过领先行业的项目，也经历过创业低谷。2023 年，ChatGPT 掀起 AI 革命，加之对自身健康问题的触动，他开始深刻思考生命、时间与存在的意义：人活一世，如何让“真正活过”的证据长久留存？“数字永生”的想法由此诞生，而为老人制作 AI 回忆录正是他“叩问生命”计划的第一步，“每位老人的人生故事，既是个人的经历，也是社会的宝贵财富，若不被及时记录，这些记忆终将随着时间消散”。

AI 技术降低了传统回忆录的创作门槛，老人对着 App 讲述，就能完成素材采集。但深耕 AI 领域多年的徐宏震深知技术的局限：“回忆录不是简单的语音转文字。大模型难免程式化，能梳理事件、理清时间线，却读不懂事件背后的情感。这些，只能靠人来完成。”

他将项目命名为“忆镜”，寓意“以心交心，照见人生”。团队采用 AI+ 人工双轨模式：AI 完成 60% 的基础整理，人工负责 40% 的灵魂创作。过去，一本 3 万字回忆录要耗费专业作者数月时间；如今，半天即可完成初稿，效率大幅提升，成本也显著下降。

徐宏震带着项目走进多家养老院与公益机构，AI 回忆录逐渐被老人和子女接受。有人把它当作送给父母的特殊礼物，有人希望为子孙留下一份念想，这项服务也以公益形式走进更多涉老机构。

与此同时，一支“忆镜师”队伍也组建起来，成员为来自复旦、华师大等高校的学生，社区工作者，以及退休写作爱好者，不少中小学生也加入公益行动。在大家的共同合作下，一本温暖的记忆之书，3 至 4 天就能成型。

“看不见”的真实老年世界

听涛年轻时是办公室文员，在结束了 10 年家庭主妇生涯后，她重回职场，在做养老推广时接触到了“忆镜师”团队。看见大学生志愿者们围坐在老人身边，一字一句听老人讲述人生，为老人修复模糊褪色的老照片，“AI 与银发的新组合，很有意思”。此后她加入“忆镜师”团队，每周固定三天走进养老机构，一共采访了 100 余位老人。

在采访中，听涛会根据 AI 的提示，带着老人顺着时间线往前走：童年怎么长大，少年读过什么书，青年吃过什么苦，中年的家庭生活是怎样的，晚年与儿女如何相处。“AI 的好处，是冷静、高效、客观、永不疲惫，而且绝不会漏掉重要的‘节点’。”有时听涛在采访中听得动情、聊得偏题，“AI 会提醒我，可以进行下一个问题了”，帮助她把采访拉回正轨。

参与 AI 回忆录的老人，以 80、90 岁居多，他们的一生经历过战争年代和特殊时期。“年轻学生往往缺乏对那段历

史的了解，因此对 AI 的提示依赖更深。”反而是人到中年的听涛，常常凭借自己的生活经验，能与老人聊得更深入。“忆镜”的 AI 程序也经过了几次迭代，“比如之前它只会根据时间流程进行线性的提问，但现在它会提示我，关于这个点，你可以多问几个问题。”

采访时，老人们常常会沉浸在过往的追忆中，AI 无法感受到他们泛红眼眶和哽咽声音中蕴含的复杂情感。这时候，听涛会适时停下问话，静静陪在他们身边，等待老人平复心情，“很多时候，老人需要的不仅仅一本册子，而是陪伴本身”。

在日复一日的倾听里，她看见了一个年轻人看不见、却无比真实厚重的老年世界。

快节奏的生活，让很多子女与父母之间缺少深度交流，甚至存在隔阂与误解。听涛见过不少子女在翻看父母的回忆录时，脸上流露出惊讶、佩服，甚至愧疚的神情，他们仿佛第一次真正走进父母内心，开始理解他们的选择，体谅他们的不易：“原来父母不是只会唠叨，而是没人愿意认真听他们痛痛快快地说一次。”

她也见过太多金婚老人互相支撑着走过岁月。有一对夫妻在特殊年代里受尽磨难，拉扯 4 个孩子长大，无数个漆黑的夜晚，夫妻俩依偎在一起轻声合唱一曲《满江红》，为自己打气。日子再难，精神不倒，那份几十年坚韧的相伴让人动容。

而在这些相伴相守的故事里，最动人的往往不是浪漫的情话，而是那些说不出口却刻进骨子里的心疼与感激。在一次访谈中，一位老先生吐槽妻子脾气暴躁，听涛打趣地问他，你生她气吗？没想到老先生淡淡地说：“不生气，见过她夏天满脸汗水做饭做菜的样子，我只想谢谢她。”这次，轮到听涛的泪水湿润了眼眶。

那些鲜活的时代切片

一个老人的故事，是人生，而一群老人的故事，是时代。

钱蒙恩老人出生于战火纷飞的年代，在天主教孤儿院长大。成年后，她凭借刻苦努力，从金山石化一线化验员成长为高级工程师，上世纪 90 年代她抓

住建设机遇，果断出手购入房产，在城市中心扎根。在爱人中风后的十几年里，她照护卧病在床的伴侣，同时成功培养外孙考入大学，完成了对家庭的责任与使命。这是一个关于女性知识分子如何在年代动荡与建设浪潮中抓住命运的深度自传。经过团队讨论，“忆镜师”为钱奶奶的回忆录定下标题《从蒙恩者到自主者》，精准概括了她一生的蜕变与成长。

99 岁杨立明老先生一生两次面临死神的挑战。1937 年 8 月，上海罗店成了淞沪会战的战场，当时 10 岁的杨立明被日本兵追赶，枪声响过，他胸口剧痛，翻身滚进了河里……子弹打穿了他的身体，没钱没药没医生，他居然奇迹般地生还下来。上世纪 40 年代，他靠着园艺技术，成了当时的大明星白杨、政治人物吴铁成等名人家中的园丁，见惯了社会名流进进出出，但老人说自己只恪守“弯腰修枝的本分”。2025 年，99 岁的老人因心律不齐再次遇上危机，医生给他装上了最新的无导线心脏起搏器，他也成为宝山该领域最高龄受益者。如今老人“又能打麻将了”，正等着过百岁生日。

拆迁、就业、迁徙、坚守、奋斗……老人口中的人生，既是私人记忆，也是时代回声，共同见证着一座城市、一个国家的发展。

写给当代青年的“人生启示录”

在徐宏震看来，老人们的回忆录，是一份鲜活的“大数据”，更是前辈留给年轻人的人生启示录。

老人们谈起成就倍感自豪，但说到“幸福的时刻”，往往都是微小瞬间：买菜路上手牵着手、包里被悄悄放进一个苹果、一家人围坐吃饭、有人把自己的话记在心上……“这说明，人间的情感是相通的，而用大数据的眼光来看，人类的命运 80% 是相同的，20% 的不同决定了人生走向。”徐宏震说道。

在“忆镜”团队采访过的老人中，不少人凭着一技之长改写命运：有人因写得一手好字获得被推荐的名额；有人靠着吹笛的才艺开启别样的军旅人生；还有人用拼尽全力永不放弃的精神感动了“贵人”，得到了主动栽培……

“AI 时代越发展，越凸显人的不可替代性——创造性、情感力、价值观、独特经历、独立思考，这些才是数字时代最核心的竞争力。”徐宏震说，对年轻人来说，盲目的躺平与内卷，都不足取，“尽早找到属于自己的特质，并把它表现出来，成为一个有价值的人，才能更好地度过这一生”。

如今，“忆镜”AI 回忆录已走进更多的社区，对认知障碍老人、临终关怀群体进行公益支持，让那些即将消失的记忆，以数字形式永久留存。

而徐宏震的“数字永生”计划也已迈入新的阶段——打造“个人第二大脑”：把个人的人生经历、知识笔记、日常感悟、收藏内容等用知识图谱连接，形成专属数字知识库；由 AI 完成整理、分类、关联、检索，成为大脑的延伸与补充，让记忆更可靠、思考更高效。

下一个阶段，会走向何方？徐宏震说暂时尚未有肯定的答案，但他坚信，这项事业一定会用更为独特的方式告诉世人——“我们来过、我们爱过、我们坚守过”。



徐宏震(右一)向老人展示 AI 回忆录的使用方法