

人生故事访谈问题清单（轻松对话版）

童年

- 你是在哪里长大的？小时候周围的环境是什么样的，有哪些让你印象深刻的童年记忆？ ①
- 童年时期的你是个怎样的孩子？有没有做过什么淘气或有趣的事情，现在想起来还会让你发笑？
- 能聊聊你小时候的家庭吗？比如父母是怎样的人，他们对你的成长有什么影响吗？
- 小时候你有过什么梦想？那时候你最想长大后做什么？ ②

教育

- 上学的时候你是个怎样的学生？你喜欢学校生活吗？ ③
- 在求学过程中，有没有哪位老师或同学对你影响特别大？能说说他们的故事吗？ ④
- 学生时代你参加过什么课外活动或者比赛吗？有没有哪段经历让你特别难忘？
- 那时候你对未来有什么打算吗？比如毕业后想从事什么职业，或者希望过怎样的生活？

事业

- 第一次走出校园开始工作时，你还记得当时的情景吗？当时你的心情怎么样，有发生什么难忘的事吗？
- 你当初是怎么选择进入现在这个行业的？其中有什么契机或故事吗？
- 在工作中有没有遇到过特别大的挑战或低谷？当时你是怎么挺过来的？ ⑤
- 职业生涯中有没有哪个成就或时刻让你特别自豪？能跟我分享一下那个故事吗？
- 在事业的发展过程中，有哪些重要的转折点？比如跳槽、升职或者创业，这些经历对你意味着什么？
- 回顾这一路，有哪些人对你的事业帮助最大或者影响最深？有没有特别想感谢的贵人或伙伴？

家庭

- 可以聊聊你和你伴侣的故事吗？你们是怎么认识的，又是什么让你决定与他/她携手一生？ ⑥
- 孩子在你的生活中意味着什么？做父母的过程中，有没有让你特别骄傲或者难忘的瞬间？
- 在家庭生活中，有没有什么传统或者特别的习惯，让你感到温馨和快乐？ ⑦
- 平时你和家人喜欢一起做些什么？周末或假日你们通常会怎么度过？
- 你觉得家庭在你的人生中扮演了一个怎样的角色？
- 工作和家庭要怎么兼顾呢？你是如何平衡事业和家庭的？在两边兼顾的时候有没有遇到困难，后来又是怎么克服的？ ⑧

信念

- 你人生中有没有一些一直坚守的信念或者座右铭？这些信念给了你怎样的力量或者影响？
- 对你来说，哪些价值观是最重要的？这些价值观是受到哪些人或经历的影响而形成的呢？ ⑨
- 当你遇到困难和低谷的时候，是什么支撑着你坚持下去？
- 你如何看待“成功”和“幸福”？对你来说它们分别意味着什么？

人生总结

- 回顾你走过的路，你觉得这一生中最重要的经验或教训是什么？ 9
- 在你的生活中，你最感激的人和事有哪些？有没有特别觉得自己很幸运的地方？
- 如果能对年轻时候的自己说几句话，你会想告诉他/她什么？
- 展望未来，你还有什么愿望或目标吗？有没有一直想尝试但还没来得及做的事情？
- 最后，你希望家人和后代记住你是一个怎样的人？ 10

1 5 8 9 10 向老年人询问人生故事的热门问题 - Storii

<https://www.storii.com/zh/blog/top-questions-to-ask-seniors-for-life-stories>

2 3 4 6 7 Great Questions - StoryCorps

<https://storycorps.org/participate/great-questions/>