话题卷

嗨！20年前的自己

如果能与20年前的自己对话，你会说些什么？近日，演员倪虹洁在一档节目中，通过特效技术“遇见”了20年前的自己，展开了一场温馨又感慨的对话，引发无数人共鸣。20年时光流转，世界巨变，人生起伏，那些曾以为永恒的誓言、遗憾的瞬间、重要的转折，都成为生命的印记。此刻，不妨停下脚步，回望来时路，也展望未来。本期邀请大家“与20年前的自己对话”，分享你的故事，让我们一同在时光里找寻答案。

□本报记者 张沁 张敏

慧颖（45岁 寒亭区） 我活出了自己想要的模样

大学学的医学专业，21岁那年通过自己的努力留在北京工作，从普通民办医院到北京的三甲医院，我努力了十多年时间。现在，我成为了一名基层医务工作者。从事护理工作的24年时间里，我的确付出了常人无法想象的艰辛。2023年，因为父母身体的原因，我果断辞职回老家做了一名基层医务工作者，如果要跟20年前的自己对话，我想会是这样的——

25岁的我：“你辞掉了大医院的工作，不觉得可惜吗？”

45岁的我：“确实可惜，但职业的意义从来不只是平台和职称。当父母需要时，能用自己的专业守护他们，我觉得不后悔。”

25岁的我：“基层工作条件一般，收入也不高，这样的选择值得吗？”

45岁的我：“值得。在基层，一个简单的健康指导或许就能改变一个家庭的命运，我觉得很有意义。”

25岁的我：“兼顾工作和照顾父母，一定很辛苦吧？”

45岁的我：“辛苦，但我愿意。每天能为父母测血压、配药，看着他们安稳入睡，这种踏实感是任何成就都无法替代的，而且女儿和爱人也都非常理解和支持我的决定。”

25岁的我：“看到昔日的同事事业有成，你会觉得失落吗？”

45岁的我：“人生是长跑。他们收获了事业的高度，我收获了生命的厚度。能照顾父母，见证孩子的成长，我很幸福。”

25岁的我：“如果能重来一次，你还会作出同样的选择吗？”

45岁的我：“会的。因为每个选择都塑造了现在的我——一个既能救死扶伤，又能守护家人的我。这条路，我走得心安理得。”

25岁的我：“你现在幸福吗？”

45岁的我：“幸福。虽然少了些鲜花掌声，但多了人间烟火。能用自己的双手照顾至亲，用专业知识服务乡邻，这就是最好的生活。”

25岁的我，可以确定的是，我现在真的很幸福，每天过得很充实。人生没有标准答案，真正的成功是活出自己想要的模样，始终心怀热爱，脚踏实地过好每一天。

一起聊个天

20年的隔空对话，承载着无数选择与坚守。所谓成长，就是在岁月的淬炼中，逐渐看清自己的内心；所谓幸福，并非追逐外界定义的成功，而是在热爱与责任的交织里，找到属于自己的生命节奏。愿我们都能带着这份对过往的释怀与对未来的期许，继续勇敢前行，在时光的褶皱里书写更多温暖而独特的篇章。

腾先生（39岁 安丘市） 目的地重要，沿途的风景同样珍贵

我是一名程序员，目前在上海工作。从18岁那年考到上海的大学，后来又读研、工作，在成长的道路上，我一直努力地奔跑着。如果要跟20年前的自己对话，我想会是这样的——

19岁的我：“你从一个小镇到了上海读书、工作，这一路走得辛苦吗？大城市竞争这么激烈，压力是不是特别大？”

39岁的我：“确实不容易。可以说，我走的每一步都充满挑战，但每一步都算数。那些挑灯夜读的日子，不仅助我打开了知识的大门，也让我在异乡站稳了脚跟。说到压力，无论做什么都有压力，但也正是因为有压力，才促使我不停地学习和进步，虽然累，但我也得到了相应的回馈，我感到无比满足。”

19岁的我：“有的朋友选择了小镇安逸的生活，你有没有想过回到家乡呢？毕竟那里的生活节奏慢得多。”

39岁的我：“每个人的选择都值得尊重。对我来说，追求梦想的路上虽布满荆棘，但我收获了丰富的经验和宽广的视野，实现了内心的目标。我时常想念家乡的宁静，但在上海，我有更多机会实现自我价值。而且，通过我的努力，我也给父母带来了更好的生活条件。”

19岁的我：“如果重新选择一次，你还会选择学计算机专业，走‘码农’之路吗？”

39岁的我：“当然会，因为热爱，所以坚持。编程于我而言，不仅是谋生手段，更是探索未知世界的钥匙。它带给我成就感，也赋予了我改变自己的力量。”

我想说，人生就像一场旅行，目的地固然重要，沿途的风景同样珍贵。无论身处何方，只要心中有梦，眼中有光，终能找到属于自己的那片天。在不断前行的路上，愿我们都能成为更好的自己。

莹莹（46岁 奎文区） 听从自己内心的呼唤，勇敢追梦

我现在经营着三家汽车美容店。曾经，我是一名体制内的公职人员。30岁那年，父母身体状况不好，孩子也小，为了照顾他们，我选择了辞职创业。我的选择曾遭到亲朋好友的质疑，一路走来，虽然困难重重，但是我觉得很幸福。如果要跟20年前的自己对话，我想会是这样的——

26岁的我：“辞去体制内的工作创业，你后悔过吗？创业加上要照顾父母和孩子，你是怎么坚持下来的？”

46岁的我：“刚辞职时确实有过犹豫和不安，但看着父母因为我的照顾而身体好转，孩子因为有我的陪伴而绽放笑容，我知道这是正确的选择。创业很艰辛，但我不是一个人在战斗，老公非常支持我。我们共同面对困难，共同承担起家庭的责任，我觉得很幸福。”

26岁的我：“从体制内到自己创业，你是如何面对这种转变的？你事业成功后，又是如何平衡工作与家庭的？”

46岁的我：“生活就是在不断变化的，正是这种变化和挑战让我学会了很多，也成长了很多，感谢有这么多体验，让我的生活变得如此丰富。平衡事业与家庭其实不是我一个人的事，老公和父母的理解，孩子的懂事，这一切都让事情变得水到渠成。遇到事情我和家人能够保持良好的沟通，所有的困难变得不再难。”

26岁的我：“如果再给你一次机会，你还会作出同样的选择吗？”

46岁的我：“会的，因为我相信每个时期的每个决定都有其价值。这段旅程不仅教会了我如何更好地经营企业，更让我明白了家庭的重要性。现在的我，既能为社会创造价值，也能给予家人最好的关爱，何乐而不为。而且，我很满意现在的生活状态，事业稳步发展，家人平安健康，我对生活充满热情。这种通过双手创造出的生活，是最真实的幸福。”

人生不是轨道而是旷野，重要的是要听从自己内心的呼唤，勇敢追求自己的梦想。愿我们都能珍惜当下，活出精彩的自己。