

习近平、奥巴马、普京……

他们20岁时都在干什么？

年轻人努力奋斗要趁早，那么，20岁晚不晚？20岁离梦想还有多远？来，现在让我们重返他们的20岁！

20岁的习近平

和上万知青在农村插队干活

青少年时期的习近平，时间多是在农村度过。1969年，年仅16岁的习近平和上万名北京知青一起下放到延安安塞县梁家河大队。其他人一开始都很不适应，年少的习近平却“很能吃苦”，他和当地农民一样住窑洞、下地干农活，老百姓对他印象很好。直到22岁时，习近平才被推荐回到北京读大学。

20岁的奥巴马

酗酒抽烟为了忘掉烦恼

1983年，22岁的奥巴马从哥伦比亚大学取得政治学学位毕业。在此之前，他因为自己的多种族背景，很难取得社会认同，十分自卑。奥巴马过了一段荒唐的日子，比如逃学、酗酒、抽烟等，成了一个不折不扣的“叛逆”青年。

回忆过往，他曾说：“（做那些事是为了）将‘我是谁’的问题挤出脑袋。”一年后，奥巴马前往芝加哥做社区组织者工作，之后在哈佛法学院深造。

20岁的普京

放弃练柔道决心考大学

青年普京也曾陷入两难抉择：他的柔道启蒙教练坚持推荐他去高等技术学校继续练习柔道，但普京却决心考大学，即使考不上就要去服兵役。1971年，19岁的普京考上了列宁格勒大学（今圣彼得堡国立大学）法律系。

普京回忆说：“这是我人生的一个重要关头，它要求我孤注一掷做出抉择：要么一切我都自己做决定，从而走向我所期望的人生新阶段；要么我认输，听别人摆布，既定计划全部落空。”

心机学

□毕淑敏

人不可能不生气。完全不生气，和死人差不多。但又不能总生气，那样真真会被气死。

如果生气是一匹野马，我们要驾驭它。

先做个小测验。请您一路看下来我写在下方的这些字词：生气、负气、赌气、愠气、不满、动火、发怒、愤慨、冒火、震怒、恼羞成怒、怒火中烧、火冒三丈、气急败坏、怒气冲冲……

怎么样？您会不会不由自主地呼吸加快，心跳增强，情绪开始动荡，负面感觉聚集……

瞧，这还不是真遇到了让您生气的事儿，只是看了一些描写我们生气程度渐增的词语，我们的身体就做出了不愉快的反应。可见，生气能显著影响我们的生理指标，粗暴地干涉身体各个系统的正常运作。

20岁的袁隆平

在西南农学院农学系读书

1950年，20岁的袁隆平就读于西南农学院，1953年毕业后，被分配到湘西雪峰山麓的安江农校教书，开始了长达18年的教学生涯。直到34岁时，袁隆平才开始利用教学后的业余时间进行杂交水稻研究。

20岁的爱因斯坦

找不到工作靠做家教谋生

1900年，21岁的爱因斯坦从苏黎世工业大学毕业。由于他对某些功课不热心，以及对老师态度冷漠，被拒绝留校。他毕业后一直都找不到工作，靠做家庭教师和代课教师过活。1902年，在同学父亲的帮助下，爱因斯坦被介绍到瑞士联邦专利局去工作，才有了相对稳定的生活。

20岁的马云

三次高考后勉强考上大学

1984年，20岁的马云经历了第三次高考，勉强被杭州师范学院录取。1988年，马云毕业后，任教于杭州电子工业学院。直到1995年初，31岁的马云偶然去了美国，在朋友的帮助和介绍下，才开始认识互联网。

20岁的扎克伯格

在宿舍创办了Facebook

2004年，20岁的扎克伯格是哈佛大学一名大二的学生。当时，他开发了一个程序，据他的室友回忆：“起初他创建一个网站，放上两张男生和女生的照片，浏览者可以选择哪一张最‘辣’，并且根据投票结果来排行。”在大受好评后，扎克伯格和两位室友用了大概一周时间，建立了Facebook网站，作为哈佛同学联系交流的平台。

20岁的赫本

刚接过一些广告和小配角

1948年，19岁的奥黛丽·赫本进入著名的玛莉·蓝伯特芭蕾舞学校学习，其间曾因缴不上高额学费而返回荷兰，经过数月训练，赫本却被告知不适合做芭蕾舞。面对家庭的经济压力，她成为了一名兼职模特，并参与一些歌舞团演出。20岁的她，仅仅出演过一些电影的小配角。

20岁的托尔斯泰

厌倦平庸投身军旅

列夫·托尔斯泰生于俄罗斯一个贵族家庭。16岁时进入喀山大学，但因对该校刻板的教学感到失望，1847年，19岁的托尔斯泰返回亚斯纳亚波利亚纳，经营他的庄园并自行安排学业。

托尔斯泰在两方面均无所成，遂又投身莫斯科和圣彼得堡碌碌纷扰的社交圈中去。由于对平庸生活的厌倦，1851年，他随兄长前往高加索当兵。从此，托尔斯泰开始尝试写作，并开始分析自己过往的行为。次年，他参加了一场战斗，表现勇敢，且发表了小说《童年》。

20岁的莫言

工厂临时工报名参了军

1975年，20岁的莫言在棉花厂当合同工，进厂登记时，谎报了学历，说自己是初中一年级，但很快被邻村的小伙子揭穿，弄得他抬不起头来。1976年，莫言入伍，开始发表作品；1984年秋，29岁的莫言考了解放军艺术学院文学系，进入冲向文坛的跑道。

不论20岁时怎样迷茫、困顿、坎坷，离梦想有多遥远，但是凭借着各自的努力，终于成就了自己不可复制的今天。对于我们每个人来说：梦想还是要有的，万一实现了呢？



名家言

从商人到居士

□刘武

他没有想到一件事做了7年多了，还没有完结。7年前，他是个纯粹的商人，而现在他皈依佛祖，成了居士，那到底是什么改变了他？

命运有时候真的不可捉摸，而且经常不按常理出牌。

他是我的大学同学，大学学的是文学，毕业后本来在出版社工作，但鬼使神差却让他转向经商。要说经商也没什么，他算小有成就，大概8年前感觉生意不太好做，他将杭州的别墅一概卖掉，将自己的产业转到北京，全家人也一起北上。但是没有过多久，绍兴的一件事又把他拉回了南方。

当时绍兴县有意将会稽山旁的一处国家4A级景区激活，并继续开发周边风景，想找能人来经营策划。我这位朋友出了一个方案，提出投资2亿元，在会稽山顶建一座弥勒天官。这个方案得到了当地的认可，但因为涉及佛教文化，很多人并不懂，就决定找我朋友去主管此事。

他一开始当然是把这件事当做一件大生意去做，原来估算大概两年就能把天官建好。此前，他从来没有涉足过工程建设领域，但这一上手，他才发现没有想的那么简单。单是修建上山的盘山公路，就花了3000万元。接下来还要将山顶削平，然后用钢筋混凝土打在岩石上，建起一座高达80多米的佛教建筑。此外，相关的地方还要建设一个寺庙群落、一片临水景观。

施工的难度不用说，工期也遥遥无期，预算更是远远超出原来的想象。更难的是资金链一度中断，工程难以为继，而且当地领导都换了三四轮，谁都觉得这是个大工程，但谁都觉得跟自己没有多少关系。

其实，要不要把这项超乎寻常的工程建下去，要不要继续往这个看似无底的洞里投钱，谁都不好说。关键是，投了这么多钱，将来如何收回本钱，这也是个问题。不用说，各种困难都在折磨着我这位朋友，这期间他经历了多少周折、费了多少口舌、与有关部门打了多少交道、给领导做过多少汇报，简直都难以计算。

不说别的，这7年多他每个月只能回一次北京，与妻子、孩子团聚几天，光飞机来回就坐了近200次，加上工程外出考察、谈判等等，飞行次数超过200次，飞行距离超过30万公里，相当于绕地球飞行七八圈。

另外，他在山上每天爬上爬下，事无巨细都要亲自过问，光走山路每天都要走二三十公里。7年多下来，至少走了四五万公里，比两万五千里长征还多出一倍。这样每天步行的好处就是，7年前他稍稍有些发福的身体，现在变得结实、精瘦，将近60岁的人走起山路来依然健步如飞、轻松自如。

几年前，他还喝酒、吃肉，但现在他已经不再喝酒，基本吃素；几年前，他还陪客户进出酒吧、歌厅、洗脚屋，现在他每天打坐、读经、冥想；几年前，他同时做了好几块生意，现在他把很多事情推掉，专心打造自己的梦想天堂；几年前，他的孩子刚上小学，现在都快上高中了。

他跟我说，等天官建好以后，他要写一本书，一是讲讲整个天官的建设过程，二是写写他自己的心路历程。他已经想好了，再等两年，他的孩子去上大学了，他就把妻子接到山里来，在那里一起享受泉上之清风与山间之明月。

如今，那片庞大的佛教寺院已经建好，天官正在整体装修，至少还要一年，这项工程才会完成。八年，他笑道：整整打了一个抗日战争。八年，将他从商人改变为居士。

他姓潘。我说，你的名字会与天官一起流传下去。

（本文作者为央视电影频道导演，作家）

驾驭生气这匹野马

容易被诱发，听凭本能支配行动，造成反应过度。

第二个因生气受伤的，非心脏莫属。心脏任劳任怨不分昼夜地为全身服务，是个既守规矩又勤勉的劳动模范。它又是敏感感情的，一有风吹草动，它就会未雨绸缪地加快跳动，以备紧急需要时输送更多的氧气到全身。经常生气，心脏总是加班加点，就像常年处于春运高峰的火车头，容易积劳成疾，出现心血管系统的病象。

经常生气的人，内分泌系统也会不堪重负。这个系统是幕后英雄，默默地维系着整个机体的正常运转，紧急时刻会“招之即来，来之能战”，顷刻分泌出大量激素，以帮助身体战胜危难。不过，若是总生气，它就一次又一次全力以赴地动员所有能调动的力量来辅佐你。不堪重负的系统，就会一步步紊乱，直至崩溃。

生气还会令我们生机枯萎，容颜可憎。因为人对这世界经常横眉立目，久而久之，脸上

就挂了凶相。大家会觉得这是一个苛刻严酷的人。生气的时候脸色气得不是发红就是发白，这都是微血管扩张的不良反应。长此以往，肯定会造成皮肤营养不良，当然让人面容憔悴，双眼浮肿，皱纹丛生。

生气的坏处还有很多，看到这里，我猜您一定会说，知道了害处，可我们怎样才能不生气呢？我认为绝对的不生气，其实做不到。人间百态，世态炎凉，怎么会总如深潭古井，永是波涛不兴呢！所以，偶尔的生气，也并没有什么了不起。力求做一个完全不生气的人，就是因噎废食。除了极个别的人，我们的身体也没有那样娇气，连一次义愤填膺的奋起都经受不住。不过，若是长久地沉浸在生气中，终日气患难平，就要找找原因，想想对策，让自己摆脱生气的控制，让自己成功地控制住生气。

驾驭生气最重要的前提，是要认识到生气并不是解决问题的方法，而只是我们的情绪

在向自我发起攻击的愚蠢之举。从根本上来讲，这是一种对现实状况无补且有害的对应方式。出了问题，总要解决，生气是最简单无能的举措。它的矛头不是指向如何解决问题，而是一厢情愿地发泄内心怨怼。人在什么时候思考最有成效？当然是心平气和冷静缜密之时。只有在这样的时刻，我们所有的意识和潜意识都活跃而高效，集思广益群策群力，才有好对策浮现出来。如果一味被生气这匹无缰之马牵着鼻子走，办法想不出来，局面无法彻底改变，身体大受其伤，一旦出了昏招，也许会雪上加霜。

所以，你可以生气，但不能让它成为常态。你要做生气马背上的好骑手。生气的时候，拉紧缰绳，小步策马，徐徐缓进，让火气渐渐消弭于无形，让理智重新升帐把控局面。从此，做生气的主人，而不是它的奴隶。

（本文作者是著名作家、心理医生，北京作家协会副主席，国家一级作家）