

毕业季，委员们给学子传递了什么？

人生不是百米跑，而是一场马拉松

全国政协委员 潘碧灵

人生远不是抬头就能看到终点的百米赛跑，而是一场集体力、智力、努力、心力于一体的漫长马拉松。

人生就是一场马拉松，要想飞得高，必须胸怀“俱怀逸兴壮思飞，欲上青天揽明月”的鸿鹄之志。宋代大文豪欧阳修有言：“得其大者可以兼其小，未有学其小而能至其大者也。”这句话告诉我们，人若没有高度，看到的都是鸡毛蒜皮、个人情绪和暂时名利。没有崇高理想、目标追求和志气骨气的人，注定成不了大气候。2019年感动中国年度人物钟扬，长期致力于生物多样性保护和研究，援藏16年，足迹遍布西藏最偏远、最艰苦的角落，长期面对高原反应、极寒天气，积劳成疾却从未退缩，为国家收集了数十万颗珍贵植物种子，把论文写在了青藏高原。离世前，双肩包里装着的是对国家事业的初心、誓言和未了的心愿。广大青年生逢百年未有之大变局，身处人生的起步和重要时刻，未来可期，一定要心怀国之大者，早立志、立大志、立长志，坚守道德底线和法律红线，不辜负父母和老师的培养，不辜负自我奋斗的初心，不辜负祖国和人民的期望，勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，努力成为中国式现代化建设的有用之才、栋梁之材。

人生就是一场马拉松，要想行得远，必须锻造“人如铁塔岿然立，力量澎湃全无比”的强健体魄。“无论过去、现在，还是未来，中国青年始终是实现中华民族伟大复兴的先锋力量”。这是习近平总书记对近现代以来中国青年所作出的光辉论断。广大青年如何正确、充分地发挥身上蕴含的巨大能量，成为挺立在时代潮头、中流击水的佼佼者？身体是第一的，身体不强，何谈栋梁？健康虽然不是一切，但没有健康就没有一切。经历过新冠疫情洗礼的同学们相信对此感同身受，在疫情面前，什么财力、能力、实力、魅力……都不如免疫力。人生的终极问题就是生死，每个人都终将面对，明天和意外总会在不期的一刻到来，但是，身体健康，便是最美的时刻。人生的路有多长，只有健康能丈量；岁月的风景有多美，只有平安能欣赏。身体是学习生活最重要的



六月二十六日，中国人民大学二〇二三年毕业典礼和学位授予仪式在北京举行，七千余名二〇二二届毕业生及部分二〇二〇—二〇二二届毕业生参加。新华社发

在这个百年未有之大变局中，一个国家需要定力，我们个人更需要有定力。世人学成一项事业，非定力不可。没有定力，便会为浮名近利所诱惑，被本能欲望所驱使，心有旁骛，意不在学，或半途而废，或止于小成。

清代画家郑板桥曾有一首题为《竹石》的诗是这样说的：

咬定青山不放松
立根原在破岩中
千磨万击还坚劲
任尔东西南北风

这首诗原意是赞扬竹子的挺拔气节和高贵品质，而在我看来也是在称赞竹子的定力。以竹来比拟人，令人深思。

定力来自信念的坚定。这里我想引用王坚院士喜欢说的一句话，这句话也被印在云溪工程院展示厅的墙上，“相信你所坚持的，坚持你所相信的”。他还说过一句话，“我不是一个根据外部标准判断我行为的人。”正是因为有这样的信念，王坚才可能在众说纷纭、莫衷一是的环境中保持定力，排除万难，率领团队成功研发阿里云。确立人生的目标、确信自己的选择的意义，这样才能够凝心聚力、持之以恒地朝着这个目标前进。

定力来自自我的超越。超越自我是很不容易的，马克思·韦伯曾经说过，一个人“需要与自己保持距离”。与自己保持距离，其实就是与各种世俗的诱惑保持距离，要学会看穿自己。尤其要时刻警惕自己的虚荣心，虚荣

很容易扰乱你的心态，会把你拽离初心。我们应该有荣誉感，但要有虚荣心。这两者的区别就在于荣誉感是要做一个值得别人称赞的人，就是认同别人对你的正确表扬，而远离谄媚；而虚荣心则只是不加分别地爱听别人的称赞。虚荣心是定力最大的敌人，因为虚荣，人会丧失对自我的清醒认识，也会丧失对事情正确的判断。被虚荣心控制的人，会定不下心，沉不住气，会过分在意外界的好恶，随波逐流，最终一事无成，虚度一生。

定力还来自适度的钝感。《红楼梦》第五回有一副对联“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。一个人在社会上混，需要世事洞明和人情练达，但如果一辈子要成就一番事业，就应该建立起一道能隔离社会影响的过滤网和防火墙。渡边淳一用“钝感力”去形容一个人的某种心理脱敏状态，比如，能够迅速忘却不快之事，能够接受失败继续迎接挑战，能够坦然面对流言蜚语，能够对嫉妒和嘲讽心怀感激……总之，“钝感力不等于迟钝、木讷，而是一种延迟伤害的技巧，面对浮沉世事的智慧。”从保持定力做成一件事的角度看，一个人对外界的评价不那么在意，其实是一种好品质。正是因为他不敏感或者故意不敏感，他才能保持内心坚定，不为外界所动。保持定力，要求我们能够承受得住痛苦、委屈和挫折的考验。

（作者系浙大城市学院校长。此文为作者在浙大城市学院2023届本科生毕业典礼暨学位授予仪式上的讲话节选）

定心而行 方能前程似锦

全国政协委员 罗卫东

我们一般讲定力是指心无旁骛、聚精会神地做事。古今中外有很多关于定力的名言，我们比较熟悉的就是在《四书·大学》里有这么一句话：“知止而后定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”“知止”就是知道自己的奋斗目标，你的心就能定下来，心定了人就能静下来，人静下来就可以进行认真和理性地思考，能理性地思考就能有收获。这主要是讲人在求真理的过程当中，应该先让自己的心“定”。“定”在佛教当中是一个很重要的词，佛学的三藏十二部经典的核心或曰总纲，乃“戒、定、慧”三学，其中“定”是佛法的中枢。

我们目前面临百年未有之大变局，外部世界风云变幻，在这个大背景下，一个“定”字，意义非同小可。我们怎样应对变化，怎么把握自己，应该有怎样的意志力来控制自己的欲望或行为，如何真正做到不为利所诱，不为名所累，不为情所困，不为难所压，不为危所乱，本着初心、朝着目标、专心致志地干事创业。最需要的是定心定力。

又到志愿选择时

比尔·盖茨给美国麦迪逊中学的同学回信中说，“在你最感兴趣的事物上，隐藏着你人生幸福和成功的秘密。”美国有心理学家做了相关的研究，他们找了20个刚大学毕业并决定做自己喜欢的工作的人；另外也找了同样学历和年龄的20个人，他们决定先投身热门行业，等赚到钱后再做自己喜欢的事情。20年后发现，在一开始就投入自己喜欢的工作的那20个人中，有18个成了百万富翁，而后者只有一个成为百万富翁。这也印证了《论语》中所说的：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”

现在又要进入高考填报志愿的阶段了，很多家庭、很多孩子都在为此苦恼，而对众多的学校和众多的专业，会出现选择恐慌。但请大家牢记，喜欢的就是最有前途的——应是最重要的考量标准。

曾经，我的来访者因为志愿选择问题，举家一起找我做心理咨询。女儿喜欢天文学且高考成绩很高，985高校的专业基本均可被录取。但父母反对孩子学习天文，原因是如此高分选择天文学这个冷门专业太亏了。为此我们做了职业兴趣、职业能力以及人格特征等相关测试，后来又进行了讨论，最后全家人支持女儿报考了天文学专业。多少年过去了，该来访

“职业锚”的概念由美国麻省理工学院终身荣誉教授埃德加·沙因提出，是指当一个人在作出职业选择的时候，无论如何都不会放弃的至关重要的东西或价值观，即人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心。锚，是使船只停泊定位用的铁制器具，用铁链连在船上，把锚抛在水底，可以使船停稳。而“职业锚”可以使我们的人生之舟行稳致远，乘风破浪。正是因为比尔·盖茨的职业锚与自己追求卓越和创新的价值观相匹配，才使得他取得成就。

当学生进行志愿填报时，考虑自己的“职业锚”可以帮助其更好地选择与职业目标和兴趣相匹配的专业。以下是基于“职业锚”理论的志愿填报建议：

职业目标：明确你的职业目标或感兴趣的领域。考虑希望从事的职业类型，以及该职业所需的相关学科或专业，这将有助于筛选适合的志愿填报选项。如果有一些职业选择相冲突，让你难以抉择，可以试想从事某个职业5年、10年后的你是不是依旧感到充实、幸福。如果还不能确定未来的职业目标，还可以通过心理测试来了解自己的职业倾向，比如霍兰德职业兴趣测试或MBTI职

紧张激烈的高考落下帷幕，志愿填报同样考验着学生和家长们智慧。面对众多的学校和专业，该如何作出不让自己后悔的选择呢？本期邀请两位心理学工作者给读者分析回答。——编者

高考只是个节点

最近两天，各地高考分数陆续公布，几家欢喜几家愁，有人高分上榜，却淡然处之，有人超出预期，全家喜极而泣，当然也有很多没有考出理想成绩的考生，只换来一声叹息，垂头丧气。

高考带来的悲欢，每年都在上演，故事还会继续。

对于每个拥有考生的家庭来说，高考在当下这一时段，确实是天大的事，但笔者想说，在人生漫长的旅程中，高考只是人生的一个重要节点，但并不左右孩子完整的人生。用一句比较流行的话说，高考不过是一场修行，只要你在一直前行，余生就还有很多可能。

对于考试不理想的孩子，首先，先思考一下，如今有哪些选择，比如复读抑或学一门职业技能。如果决定复读，思考一下为什么会失利，是平时学习得太粗糙，临场发挥不好，还是具体哪些科目学得不够扎实等等。在互联网时代，社会多元化发展带来了人才的多元化培养模式，上大学是一条不错的出路，时机错过，学一门喜欢的技能在如今的“互联网+”时代也不失为一个明智的选择。当然，如果决定学习技能，就要了解未来的就业机会和发展空间。定下方向，再想办法解决，摆好心态，做好规划。既然结果已然如此，不要总想结果，“做”永远比“想”重要得多。

对于金榜题名的考生来说，如果说高考以前是埋头苦读，高考以后就是抬起头来，好好地了解和拓展对世界的认知。很多人进入大学之后，反而失去了目标，对当下慌张，对未来迷茫。实际上，大学四年绝不意味着人生的解放。高考是一个新的开始，建议每一个即将迈入大学门槛的高中生都应该对自己的人生有一个合理的规划。

诚然，选择何种成才之路，因人而异，但异曲同工之处在于，都需要在青年时代努力拼搏，才能够成人成才。

2022年国务院新闻办公室发布的《新时代的中国青年》白皮书显示，有相当数量的青年在离开校园后选择继续深造、提升学历。2020年成人本科专业在校生超过770万人，网络本专科在校生超过840万人；受益于网络媒体迅猛发展，数千名青年通过“慕课”（大型开放式网络课程）等方式选修课程、获取知识。青年人热爱学习渐成风尚。

此外，无论是传统岗位，还是新业态、新领域、新职业，青年在各行各业把平凡做成了不起、把不可能变成可能，将奋斗精神印刻在一个个普通岗位上。

“人的一生只有一次青春，现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的。”高考只是人生的一个节点，奋斗却是青春永远的底色。

高考结束，人生才刚刚开始，加油吧，少年！（解桦华）

专业选择：做你喜欢的

陶新华

者已经获得天文学博士学位，在某大学就职，成就了自己天文学家的梦想。

一位公务员父亲和儿子也曾一起来咨询，“究竟如何发展，如何选大学”。经过测试和讨论我们发现，这个孩子喜欢田园生活，最后“现代农业工程师”成了他的理想追求，录取在某农业大学的工程管理专业。他自己开心，父母也觉得很好，爸爸说：“现在的孩子已经不需要为温饱而努力了，只要有兴趣、有理想就可以自由发展。”孩子所喜欢的，往往隐藏着他的生命宝藏和精神使命。

在这个世界上，每个人都在追求财富、成功、荣誉和幸福，然而仔细观察会发现，成功又幸福的人往往都是跟着自己的兴趣走的。因此孩子的兴趣是其人生之宝，财富，它往往比名利、地位更重要。综上，进行高考选择专业时，如下建议供参考：

锚定梦想

万金智

业性格测试，但需要注意的是测试本身测的是当下的状态，因此只能当作参考。

专业兴趣：思考你对不同学科的兴趣和喜好。“职业锚”一共有八种类型，分别为技术/职能型、管理型、自主/独立型、安全/稳定型、创造型、服务型、挑战型、生活型。如果你的职业锚是创造型，那么选择与创新、设计或创新相关的学科可能更适合你。如果你的职业锚是技术/职能型，那么选择与技术相关的学科或专业可能更合适。

选择自己感兴趣的专业，那么想要学好这个专业就成了你的内在动机，如郭晶晶所说：“因为喜欢，才会投入，才会愿意付出”，你会更愿意去学习相关知识，可能还会感到游刃有余，这里并不是说不会遇到困难，而是说经过学习，你会在自己擅长的领域内得到更快的发展，这种成就感会让个

体产生由内而外的自信，从而建立起一种良性循环。

如果对所选的专业不感兴趣，那可能很容易对专业学习感到厌倦，有些人甚至选择弃学，所以要谨慎地对待志愿填报，详细了解后再做选择。当然如果进了学校后发现专业并不是自己设想的那样，也不是没有挽回的机会，可以努力学习，凭借优异的成绩转专业或者通过考研争取专业选择的新机会。

价值观：考虑不同学科或专业与你的个人价值观是否匹配。如果你重视社会公益和人文主义关怀，那么选择与教育、医疗保健或环境保护相关的学科可能更符合你的价值观。比如，改变大山女孩命运的“萤火虫”张桂梅说，“只要我还有口气，我就要站在讲台上，倾尽全力，奉献所有，九死亦无悔。”他们的职业选择均与其价值观息息相关。

有些考生由于自我探索较少，对社会相关专业也不够了解，因此需要家长和老师提供更多信息以帮助他们做好自我决策。同时，寻求专业人员的帮助、做心理测试评估、做社会职业模范的拜访也是了解专业的有效途径。

第四，尊重每个考生的自我想法。家长和老师可以与学生讨论他喜欢什么，确认他们的爱好和特长，但绝不代替孩子决定。家长和老师总是会担心孩子会做出错误的决定，其实面对未来，大多数人都是所知甚少，只有年轻的勇气和创造力才是适应未来的最有效的资源，鼓励他们按照自己的思路想法勇敢地往前冲，就一定能拥有美好的未来。

第五，对年轻人来说，通向未来的成功之路没有平坦的，成就幸福人生的工作没有不需要辛勤付出的。认准了，就要百折不挠的勇敢走下去。（作者系苏州大学副教授）

职业前景：研究不同学科或专业的就业前景和行业需求。了解哪些领域或专业具有较好的职业发展机会，这可以帮助你志愿填报中作出更明智的选择。文章开头提到的比尔·盖茨就在得知第一台个人电脑问世的消息后，投身于计算机浪潮中，与好友创立微软公司，随后抓住机遇，为当时最大的计算机公司IBM提供操作系统。

资源和支持：考虑选择学科或专业时，评估学校提供的资源和支持。这就是“下锚”也要考查好合适的“锚地”。例如实验室设施、教授团队、实习或实践机会等。这些因素对于你在相关领域发展和学习中的支持至关重要。一些更强调实践经验的学科，可能需要利用假期时间寻找实习工作，这与学校、教师提供的资源密不可分。

综上所述，“职业锚”理论可以在志愿填报时提供一种框架，帮助个人确定自己的职业目标、兴趣、价值观、就业前景和资源，从而作出更明智的职业选择。不过也需要明白职业生涯规划是一个动态变化的过程，相应地，“职业锚”本身也可能发生变化。职业生涯会被重新锚定，但不变的还是围绕“锚”点，不迷失方向地展开自己的工作生活，从而奋楫扬帆。（作者单位：苏州大学）