



课堂上的刘鹏。

受访者供图

“如果人生可以重来，你会选择怎样过完这一生？”

这不是影视剧里的桥段，而是中国人民大学“大学生涯与个人成长”课堂上的真实追问。

保研、大厂、“上岸”……课程主讲人、中国人民大学心理健康教育与咨询中心副主任刘鹏清晰意识到，越来越多的年轻人被困在“标准答案”的迷宫里，深陷迷茫、焦虑、痛苦。

除了分数，还有哪些衡量自我价值的“标尺”？保研之外，难道再无出路？“脱轨”之后，又该如何生存？

“人生不是只有一种活法。”刘鹏告诉《中国科学报》，他决定开启新的尝试：带领 60 多名学生共同踏上一场“穿越”之旅，以游戏的方式进行自我探索，在不确定的世界里，点亮自己的“主角光环”。

### 一场“奇幻漂流”

“你们即将前往‘霍兰德’的世界。”

刘鹏话音刚落，学生们就开始了热烈讨论。不用考虑任何现实因素，这支 60 多人的探险小队，目的地是 6 座风格迥异的岛屿。

这是经典的职业测试工具——霍兰德兴趣岛测试。美国心理学家约翰·霍兰德认为，职业兴趣可分为 6 种类型：实际型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。

而 6 种兴趣类型又对应着 6 座岛屿，每座岛上都有截然不同的生活节奏、工作模式与价值取向。选择哪座岛屿、承担怎样的角色与分工，往往映射出一个人的职业倾向和内在动机。

不过，登岛并不是最终目的，“只是认识自我的第一步”。刘鹏加入了独创的“升级玩法”：上岛之后，学生们还要通过自由竞聘，选择心仪的岗位，组建“公司”。

农业、医疗、教育、工业……通过集体投票，学生们共同选出了社会运行所必需的八大行业。然而，有的行业无人问津，有的行业门庭若市；有人志在必得却遗憾落选，有人阴差阳错被调剂到心仪岗位。

“求职择业的核心逻辑永远是人职匹配。”这也是刘鹏的良苦用心。常常有学生来找他诉苦：“我没有被录取，是不是不够优秀？”

答案是否定的。

“失败只意味着你所展现的个人特质和岗位不匹配。”刘鹏告诉记者，这也是职业心理学的基本原理。

## 这所西部高校为何与航天“国家队”共建空天学院

■本报记者 叶满山

7 月 5 日，兰州大学空天科学与工程学院正式揭牌，这是西北地区首个由高校与国家级航天院所共建的空天学院。这所胡焕庸线以西唯一教育部直属重点综合性大学，携手兰州空间技术物理研究所(以下简称航天 510 所)打造西部空天科教融合新平台的消息，迅速引发广泛关注。

空天科学与工程学院因何成立？校所共建模式有哪些独特优势？人才培养体系有哪些创新发展？报考学子将获得怎样的发展平台？带着一系列问题，《中国科学报》专访了中国工程院院士、兰州大学校长杨勇平。

### 多重条件叠加下的“优势互补”

《中国科学报》：兰州大学为何决定成立空天科学与工程学院？

杨勇平：设立空天科学与工程学院是学校立足国家战略、服务地方发展、完善自身学科布局、发挥校所协同优势作出的重大决策，多重条件叠加，可谓恰逢其时、势在必行。

从国家层面看，空天科技是科技强国核心制高点。党的二十大明确部署航天强国建设，“航天强国”纳入“十五五”规划重点任务，低空经济被划定为战略性新兴产业，国家对空天领域核心技术、高层次复合型人才需求持续激增。

作为扎根西北的重点综合高校，我们拥有物理学、力学、核科学、材料科学、信息等一批全国优势学科，具备发展空天交叉学科的扎实基础。同时，航天 510 所是我国空间技术领域的骨干单位，是西部空天科学技术研究领域的创新高地。我们通过强强联合、科教融汇、校企合作共同建设一流的空天交叉学科，共同培育高水平人才、

最终，经过激烈竞争，每个人都有了自己的岗位，并拿到了一笔分红——100 万元的“猫猫币”。

长寿而无大病痛、挣大钱、和喜欢的人永不分离……一场特殊的人生价值竞拍就此开始。

是向往波澜起伏的一生，还是渴望细水长流的温馨？看着在竞价中纠结的学生们，刘鹏会心一笑。“人生没有大满贯。”他在游戏后点评，“关键是如何分配有限的资源，去兑换一种虽不完美但可以接受的人生状态。”

确定“人生目标”后，“公司”就要走上常态化运行的轨道了，但怎样才能把“公司”做大做强？

刘鹏想到了盖洛普优势才干卡牌。这是一套经典的识别个人天赋才干的工具，涵盖执行力、影响力、关系建立、战略思维四大才干领域。

通过循环摸牌的方式，每名同学都拥有了自己最为突出的才干，并要充分发挥自身优势，帮助“公司”应对后续的各种风险和挑战。

“一支优秀的队伍不是千人一面，而是各展所长。”在刘鹏看来，真实的职业生涯更看重“长板效应”，“不要总盯着自己不擅长的能力长吁短叹，而是要将自己擅长的能力整合精进”。

从洞察自我到认识社会，从竞争上岗到分工合作，这堂课的游戏设计，每一步都契合职业心理学的理论坐标。

“我不希望这门课仅仅停留在‘好玩’。”相反，刘鹏更希望以一种新颖、有趣的形式，让学生主动探索自我、了解职业世界。

### “你要过怎样的人生？”

“你要过怎样的人生？”对刚刚迈入大学校园的学生们来说，这个问题太过遥远，但刘鹏却希望能让学生们直面这个“遥远”的问题。

他将这门课定位为“生涯教育”，课上所有游戏环节的设定也都指向同一个关键词——生涯。

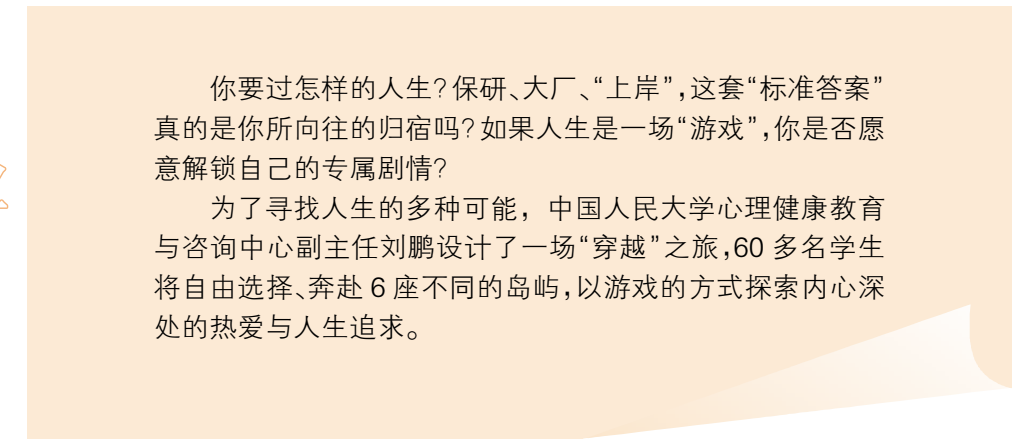
1953 年，美国心理学家唐纳德·舒伯提出“生涯发展理论”，认为人的生涯发展就像一场有节奏的“成长旅程”。职业发展会伴随年龄增长，呈现出不同的阶段特征，每个阶段都有对应的核心任务。

“学业和职业都只是实现人生价值的手段，而非终极目标。”刘鹏说，生涯教育的目标正是让人明白该如何度过有限的一生。

相较西方，我国生涯教育起步较晚。尽管 2007 年教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》中，已明确面向全体本科生开设职业发展与就业指导课程，但近年来才在就

## 在人大，这门课自带“主角光环”

■本报记者 赵宇彤



业指导基础上引入“生涯教育”的概念。

在刘鹏看来，要想让学生们懂“生涯”，关键是找准自己的“赛道”。

他参考了明尼苏达工作适应理论，即当个人能力与环境要求相匹配，且环境回馈能够满足个人需求时，个人与环境能互相适应、良性互动，并在此基础上进一步提出“赛车模型”。

“对于学生而言，需要互动的环境不光是学校，还包括未来的职业、国家与社会。”刘鹏具体介绍道，前行的驱动力来自内在还是外在？什么样的职业能承载对理想生活的期待？国家和社会对这一职业提出了哪些要求？学校又该提供哪些帮助、锻炼哪些相关能力和素质？

驱动轮、承重轮、导向轮、助推系统……他以赛车为例，逐一拆解个人职业生涯的关键要素。

“如果‘小卡’遇到这种困难，他会怎么做？”刘鹏坐不住了，他也开始积极搜集身边的养料与资源，和朋友共同成立了“爱思青年汇”。

在这里，他们定期交流学习，分享最新的资讯与知识。队伍慢慢地从 3 个人扩展到五六十人。

2016 年，刚满 30 岁的刘鹏开始系统学习职业生涯规划。“它能教你怎么探索自己，甚至怎么过好这一生。”他开始思考，如何将职业心理学、生涯发展理论与学生的日常生活相结合，帮助他们应对迷茫与焦虑。

### 寻找“主角光环”

“老师，听完了你的故事，我们的精神内耗治好了。”

每当讲解“生涯”相关理论知识时，刘鹏总会结合自身经历：大学一年级学分绩点只有 2.64、硕士期间科研成果并不突出、工作后还遭遇了创业失败……

刘鹏的职业生涯同样经历了焦虑、迷茫以及自我探寻。

2012 年，刚毕业的他开始担任本科生班主任，发现很多学生“不知所措”：为什么要学习？我不知道自己适合什么？毕业后要去向何方？

“去做你适合、擅长的事情。”刘鹏想为学生提供帮助，但这些空泛的“正确的废话”并不能真正为他们答疑解惑。

彼时，移动互联网的蓬勃发展也让深陷重复琐碎工作的刘鹏倍感困顿和迷茫。

“刚毕业几个月，再跟同学们聊天时就已经听不懂他们谈论的内容了。”这给了他深深的危机感，“我的未来又会是怎么样？”

他想到了“小卡”——普鲁士军事理论家卡尔·冯·克劳塞维茨，也是刘鹏硕士论文的研究对象。

“我很好奇，为什么他的同龄人都成了著名的军事家、战略家，只有他成了军事理论家。”由此，刘鹏走进了“小卡”的世界。

从出身平凡、晋升受限，到作战惨败、沦为俘虏，再到改革理想受挫、长期受到冷落，最后意外沾染恶疾突然身亡，只留下了在战乱与失意中草就的《战争论》手稿……

“纵观他的一生，无论被不确定性丢到多么贫瘠的环境中，他都在力所能及地汲取周围的养料和资源，积极调整状态。”这种精神打动了刘鹏，也启发了身处低谷的他。

“游戏和学习的本质相同，都是获取信息、投入资源、解决问题。”同样，在刘鹏看来，这门课并不是单纯的就业指导，还需要通过“打怪升级”，逐渐增进对自我和社会的探索。

刘鹏布置了硬性作业，让大家每节课后都反馈自己的感受，他和助教再根据这些意见，反复打磨游戏设定。最终经过 8 轮迭代，课程形成了完备的游戏体系，并取得了理想的效果。

而出于“私心”，刘鹏也将“小卡”的故事做成剧

情互动游戏，让同学们化身年轻的“小卡”，在每个重要的岔路口作出选择，走跌宕起伏的一生。

“放下‘只要努力就会成功’的应试心态，勇于以‘做实验’的心态去付出努力。”刘鹏总会勉励大家，怀揣理智、勇气与激情，寻找属于自己的“主角光环”。

### 一堂“包售后”的课

“我的未来真的掌握在自己手里，不应该无意识地追随大众，也不再因为最终梦想太过遥远而不敢规划。”

“理想生活里不只有成绩和工作，生活质量与个人兴趣的平衡才更重要。”

“要能去爱，爱图书馆窗外那棵笨拙的老树，胜过爱成绩单上精确到小数点后两位的数字”……

每节课后，看着学生们发来的一条条感受，刘鹏的心中也百感交集，这些话语同样给予了他无限力量。

而当这场特殊的“穿越”之旅接近尾声，又该如何画上句点？刘鹏有自己的考量。

“本次考试采取‘电子开卷’的方式。”他将真实案例改编成 5 道习题，涵盖求学、就业、婚育等人生阶段，让学生尝试用所学的生涯理论知识进行分析。

刘鹏只提了两点要求：禁止说话、禁止随意走动，而对网路搜索、查阅资料，甚至询问人工智能等方式都不做任何限制。

“没有标准答案，目的就是考查学生能否灵活运用所学的知识。”刘鹏告诉记者，而这些工具的应用，也是学生们日后面对职场时需要掌握的关键能力。

其中，他还隐藏了一个“彩蛋”——考试期间，学生可以通过微信向老师和助教求助。

“在真实的职场与生活场景中，很少有人要求你们完全依靠独立思考或记诵，回答统一的问题，反而可以通过各种方式寻求帮助。”这是刘鹏留给学生们们的最后一个“知识点”。

这一灵感来自他和已毕业助教的沟通。“对学生来说，做对题、考高分才是证明自己能力的方式。”而刘鹏想告诉大家，人与人的差距并不是由成绩好坏、学历高低、院校优劣、智力强弱而决定的。

“最核心的生涯能力和职场竞争力，其实是打破自我设限、向外界求助的能力。”在课程群中，他写道，“真正的强者不介意求助，而求助也恰恰是强者的表现”。

因此，这也是一门“包售后”的课程。刘鹏鼓励学生，未来生涯发展的任何阶段，无论遇到任何问题，都可以向他求助。

而这些年里，刘鹏也确实收到了不少学生的反馈：保研失败、找不到实习单位、不知道适合干什么工作……

焦虑、恐惧、迷茫……任教的 10 多年来，刘鹏清晰感知到，每一代年轻人都有自己的烦恼。

“这门课不能保证大家一帆风顺，但至少让学生在遇到困难和挫折时，不会陷入绝境，会积极寻找破局的办法。”在刘鹏看来，生涯教育就像“时代的解药”，帮助大家把握命运。

“生涯教育不是把水灌满，而是把火点燃。”课程最后，刘鹏寄语每位学生，“你们宝贵而狂野的生命只有一次，愿每个人都能兼具理性、勇气和激情，活出无悔的一生！”

按照双方实际贡献协商分配，加速实验室基础理论成果落地并转化为航天工程实用技术。

### 从根源上解决脱节问题

《中国科学报》：学院聚焦深空探测、低空经济两大核心方向，在人才培养体系上有哪些创新设计？

杨勇平：学院围绕两大核心赛道，搭建“基础理论 + 前沿科技 + 全流程工程实践”一体化特色育人体系，构建完整的本硕博贯通培养链条。本科阶段设立空天科学与技术专业。研究生阶段开设空间科学与技术、低空技术与工程一级交叉学科，完整覆盖深空航天器研发、深空探测、低空飞行器、低空产业应用产业链。与此同时，同步推行本硕博贯通培养、航天总师特色班、“学位 + 领域”定制化培养三类模式，打破传统单一学科分割局限；教学全过程强化理工交叉训练，一方面夯实数理、空间物理、材料等底层理论功底，另一方面嵌入航天系统设计、工程实操、重大项目攻关等实战训练，同步塑造学生系统工程思维，从根源上解决高校人才知识体系与产业实际需求脱节的问题。

《中国科学报》：相较于国内其他高校航空航天相关专业，该学院的人才培养模式有哪些差异化核心优势？

杨勇平：我们的办学模式与普通高校独立开设航空航天专业有明显区别。不同于高校单独办学，学院由兰州大学与“国家队”航天 510 所全程共建共管，既拥有综合性大学深厚的基础理科积淀，又深度绑定航天院所完整工程研发、重大任务落地资源，真正实现“基础理论学习 + 一线工

程实践”同步培养。

同时，学院跳出传统按单一学科划分专业的固有模式，采用“学位 + 领域”定制化培养方案，课程体系、实践项目直接对标空间站、探月工程、深空探测、商业航天、低空经济等国家重大工程与市场化产业，毕业生理论功底扎实、实战经验充足、行业适配能力更强。

最终，作为西部高校与航天院所深度协同的标杆，学院要培养学生的家国情怀，将航天精神、家国情怀融入全流程思政教育，引导青年学子扎根西部、投身空天事业，培育德智体美劳全面发展的航天事业建设者。

《中国科学报》：对于有意报考该学院的考生，未来发展路径、实习就业平台有哪些优势？

杨勇平：报考该学院的学生将拥有多元发展通道、稀缺的国家级实践平台、校所双重就业资源三重核心利好。学生可根据自身规划自主选择三大发展赛道：在学术科研方向，依托双方国家级重点实验室参与前沿交叉课题、国家级重大航天项目，继续深造攻读博士；在工程研发方向，学生可以进入航天 510 所及各大航天系统单位，深度参与航天器、空间设备研发攻关；在产业创新方向，对接甘肃本地商业航天、低空经济企业，参与技术成果转化、航天产业创新项目。

最重要的是，学生将有机会全程参与空间站、探月工程、深空探测等国家级重大航天任务，获得普通高校学生难以接触的一线工程实战经历。毕业生既满足航天系统事业单位招录标准，也适配商业航天、低空产业企业技术岗位。同时，享受兰州大学、航天 510 所双向就业推荐渠道，就业范围覆盖航天院所、科研事业单位、航天科技企业、低空产业、科研管理部门等，职业发展空间广阔。