

在五年规划引领中实现个人发展

——访经济学家、国研新经济研究院创始院长朱克力

□ 本报记者 付朝欢

“要像建设新中国一样建设自己!”2025年国庆节以来,很多人被这句话上了社交媒体热搜的话鼓舞到。

经济独立、思想解放、内在秩序、对外开放、五年规划——这些国家建设的战略方向,引发公众特别是年轻人对自我建设的思考。有网友说,“个人是国家的微观缩影,所以,努力去成为自己的靠山。”

国家编制实施五年规划的智慧,如何迁移至个人? 哪些领域可以规划,哪些领域需要留白? 年轻人如何通过国家的五年规划,来抓住未来一段时间的产业风口和发展机遇? 记者近日就此专访了经济学家、国研新经济研究院创始院长朱克力。

规划思维,国家智慧迁移至个体成长

记者:在您看来,国家制定实施五年规划的智慧和经验,如何迁移至个人,帮助个体实现更好的发展?

朱克力:国家制定和实施五年规划的智慧,核心在于立足长远、统筹兼顾、动态调整,这些经验完全可以迁移到个人发展层面,为个体成长提供系统化的方法论。

首先,个人可以借鉴规划的“顶层设计”思维,制定属于自己的“五年计划”。如同国家规划锚定战略目标,个人计划也要明确核心发展方向,比如职业晋升、专业深耕、创业突破等,避免碎片化的努力。制定目标时,要和国家规划一样兼顾“硬指标”与“软任务”。“硬指标”可以是考取职业资格证书、实现特定收入目标、掌握核心技能,“软任务”则包括拓展行业人脉、提升沟通协作能力、培养创新思维,让个人发展既有量化标准,又有素质支撑。

其次,国家实施规划的“统筹兼顾”思路,对个人发展同样具有指导意义。国家在规划中平衡经济发展与民生改善,个人则需要平衡工作与生活、主业与副业、短期利益与长期成长,比如在专注职业提升的同时,兼顾身心健康和家庭关系;在深耕本专业的同时,适当拓展跨界知识,避免“单打一”导致的发展瓶颈。同时,还要借鉴国家规划的“分级落实”方法,将五年目标拆解为年度计划、季度任务、月度安排,把宏大愿景转化为可落地的具体行

动,避免目标悬空。

最后,国家规划并非一成不变,而是会根据实际情况“动态调整”,个人计划也需要保持弹性。在实施过程中,要定期复盘目标完成情况,根据行业变化、个人能力提升及时优化调整方向,比如当所在行业出现技术变革时,及时调整学习重点,补齐能力短板。这种立足长远、动态优化的规划思维,能帮助个体在复杂多变的环境中稳步前行,实现更高质量的发展。

自由探索,非线性成长跃迁无法规划

记者:有本Open AI研究员写的书,叫《为什么伟大不能被计划》。作者认为,对于很复杂的、不确定性很强的、难以衡量的创新型的任务,我们没有办法去定目标。您觉得,在做个人规划时,哪些是可以规划的? 哪些是不能规划的?

朱克力:《为什么伟大不能被计划》揭示了创新领域的一个核心规律:突破性的成就往往诞生于不可预测的探索,而非精密的规划。这不是说合理的规划毫无价值,而是强调需要分清哪些内容可以规划,哪些内容需要留给探索和机遇。

可以规划的,是实现目标的路径框架、资源配置和基础能力。从国家层面看,五年规划能明确产业发展的方向、基础设施建设重点、资源投入的领域,这些都是支撑发展的基础框架;迁移到个人层面,我们可以规划自己的知识体系构建路径,比如在五年内分阶段掌握某一领域的核心课程和实践技能;可以规划资源分配方案,比如将时间、精力、资金合理分配到学习、工作、社交等不同板块;可以规划基础能力的培养目标,比如提升逻辑思维、语言表达、数据分析等通用能力。这些内容具有较强的确定性,通过科学规划和持续投入,能够稳步达成预期效果。企业发展也是如此,生产流程的优化、市场渠道的拓展、人才梯队的建设,这些具体的运营环节都可以通过规划提高效率,减少试错成本。

不能规划的,是突破性的创新成果、偶然性的机遇和非线性的成长。伟大的科学发现、颠覆性的技术创新,往往不是按部就班规划出来的。青霉素的发现源于一次偶然的实验失误,人工智能的突破



“筑基强国路——中国制造‘十四五’成就展”近日在北京开幕。展览通过高端制造、产业基础、智能制造、绿色制造、融合发展、美好生活等六部分、300余件(套)展品,全景呈现“十四五”期间中国制造蓬勃发展的历程,为公众直观呈现中国制造的硬核实力与民生温度。图为展出的智能家居模型。

新华社记者 金良快 摄

性进展也常来自跨界思维的碰撞。这些成果的诞生,需要宽松的探索环境和包容试错的氛围,而非精密的步骤设计。对个人而言,我们无法规划自己会在何时遇到改变职业轨迹的机遇,无法规划自己的某个创意突然引爆市场,无法规划那些非线性的成长跃迁。这些“伟大”的时刻,往往是在持续积累和不断探索中,由量变到质变的突然爆发。

因此,规划的价值在于为探索搭建平台,为创新积累基础。无论是国家发展还是个人成长,既要做好基础性、框架性的规划,筑牢发展根基,也要给不确定性留出空间,拥抱探索过程中的惊喜,这样才能在规划与机遇的平衡中实现长远发展。

抓住机遇,将个人发展融入集体叙事

记者:青年人如何通过国家的五年规划,更好地填报专业、择业创业,来抓住未来五年甚至更长一段时间的产业风口和发展机遇?

朱克力:国家五年规划是锚定未来发展方向的行动纲领,清晰勾勒出战略新兴产业、民生短板领域的发展蓝图,为青年人填报专业、择业创业提供了最具权威性的风向标。

填报专业阶段,应紧扣规划明确的重点领域,比如人工智能、先进制造、低空经

济、绿色能源、生物医药等赛道,这些领域既是国家战略布局的核心,也是未来人才需求的高地。可以重点关注与这些领域直接相关的专业,如智能装备与系统、新能源科学与工程、大数据管理与应用等,避免盲目追逐短期热门却与规划方向脱节的专业。同时,也要重视基础学科的价值,比如数物化等基础专业是高端产业创新的“根基”,在规划实施过程中,这类人才往往能在产业链上游占据相对优势。

择业阶段,青年人要瞄准规划中明确的产业升级方向和区域发展布局。比如,聚焦制造业高端化、智能化、绿色化转型的企业,投身京津冀协同发展、长三角一体化、粤港澳大湾区建设等重点区域的产业项目,这些领域政策支持力度大、发展空间广。创业则可以紧盯规划中的“留白”领域和民生痛点,比如围绕乡村振兴的智慧农业服务、面向银发经济的适老化产品研发、助力“双碳”目标的节能环保项目,将个人创业方向与国家需求紧密结合,既能享受政策红利,又能实现长远发展。

更重要的是,青年人要动态跟踪规划实施的进度和配套政策,关注相关产业的技术突破和市场需求变化,在专业学习和职业选择中保持灵活性,将个人发展融入国家发展大局,才能真正抓住时代赋予的产业风口。

应链合理有序跨域布局。高质量共建“一带一路”,强化合作规划统筹管理,完善立体互联互通网络布局,提升中欧(亚)班列发展水平。

六是优化区域经济社会布局。发挥区域协调发展战略、区域重大战略、主体功能区战略、新型城镇化战略叠加效应,构建优势互补、高质量发展的区域经济社会布局国土空间体系。鼓励和引导各地找准在全国发展大局中的功能定位,立足自身资源禀赋、产业基础,合理设定目标,找到最佳路径,实现新质生产力差异化发展。促进区域联动发展,健全区域间规划统筹、产业协作、利益共享等机制,形成发展新质生产力的区域协同网络。

七是加快经济社会发展全面绿色转型。新质生产力本身就是绿色生产力,我们将积极稳妥推进和实现碳达峰,实施碳排放总量和强度双控制度,推动煤炭和石油消费达峰,建立健全绿色低碳标准体系。加快建设新型能源体系,持续提高新能源供给比重,强化化石能源清洁高效利用。加快形成绿色生产生活方式,推动重点领域绿色低碳转型,促进循环经济发展,健全绿色消费激励机制,推广绿色低碳生活方式,形成崇尚生态文明的社会氛围。

八是扎实推进全体人民共同富裕。注重在发展中保障和改善民生,在满足民生需求中拓展发展空间,加大投资于人的力度,促进人的全面发展。就业方面,完善就业支持和公共服务体系,稳定和扩大高校毕业生、农民工、退役军人等重点群体就业,推动灵活就业、新就业形态健康发展。教育方面,健全与人口变化相适应的教育资源配置机制,扩大学龄人口净流入城镇的教育资源供给,推动高等教育提质扩容。医疗方面,促进优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局,实施医疗卫生强基工程,支持创新药和医疗器械发展。人口方面,健全覆盖全人群、全生命周期的公共服务体系,促进人口高质量发展。

(原载于2026年1月6日《人民日报》)

要闻速递

北京新举措支持卓越工程师队伍建设

本报讯 记者安宁报道 选派高校教师赴企业担任“科技副总”;创新外籍卓越工程师来京工作许可办理流程;鼓励工程硕博与联合培养企业提前签订就业意向协议,在毕业当年优先办理应届毕业生引进落户……北京市委教育科技人才工作领导小组办公室近日印发的《关于加强卓越工程师队伍建设的若干措施》明确,从产教融合载体搭建、后备人才培养、人才引进集聚等多方面出台18条新措施。

在打造产教融合新载体方面,措施明确,对符合重点产业发展方向的创新联合体按规定给予建设资金支持,择优推荐申报国家卓越工程师创新研究院、国家卓越工程师实践基地;鼓励工程硕博与联合培养企业提前签订就业意向协议,在毕业当年优先办理应届毕业生引进落户,在企实训年限可计入司龄。

在培养后备人才方面,措施要求,推动高校完善学科专业动态调整机制,重点培育建设新工科与交叉学

科;支持高校设置微专业、联合学位等模式,加大复合型人才培养力度;将工程新技术研究、重大工程设计、新产品或新装置研制等作为工程硕博学位授予的重要依据。

在引进集聚海外优秀人才方面,支持企业通过学术交流、项目合作引进关键核心技术攻关人才,重点奖励在急需领域引才成效突出的猎头机构。创新外籍卓越工程师来京工作许可办理流程。

此外,措施指出,对具备独特专业技能和卓越贡献的高层次人才、急需紧缺人才、特殊特艺人才,建立职称评审绿色通道。探索向符合条件的产教融合创新联合体、用人单位下放职称自主评审权。选派高校理工科教师赴重点企业担任“科技副总”,全流程参与企业技术研发,将企业服务经历作为职称晋升、岗位聘任与评优评先的评价指标。遴选企业技术领军人才担任高校“产业教授”,支持其在高校开设前沿短课。

港珠澳大桥出入境客流量破1亿人次

本报讯 记者程晖报道 1月6日上午,随着一名旅客经边检智能快捷通道完成“刷脸”通关,经港珠澳大桥珠海公路口岸往来粤港澳三地的旅客突破1亿人次。

港珠澳大桥边检站站长陈发球说:“突破第1个5000万人次花了超过5年,而突破第2个5000万人次,仅过了1年8个月。”

港珠澳大桥全长55公里,是世界最长的跨海大桥,历经6年筹备、9年施工,数万名建设者披荆斩棘,创造了世界桥梁史上的奇迹。2018年10月,大桥正式建成通车,香港到珠海、澳门的车程从3个小时缩短至约45分钟,大大缩短三地时空距离。随着“澳车北上”“港车北上”“粤车南下”等政策相继实施,大桥见证了粤港澳大湾区融合的加速度。

数据反映了港澳居民奔赴内地的高涨热情。自口岸开通以来,出入境港澳居民已超过5873万人次,占口岸客流总量的58.7%,2025年出入境港澳居民数量近1800万人次,较2019年增长近300%。经港珠澳大桥边检站查验港澳单牌车数量已超过840万辆次。驾车通过大桥“北上”,正成为港澳居民的日常生活方式。

与“北上”交相辉映的,是涌动的“南下”热潮。自口岸开通以来,经港珠澳大桥边检站查验内地旅客数量已超过3938万人次,仅2025年就超过1257万人次,创历史新高。最近随着“粤车南下”政策实施,内地居民更是可以驾车经大桥前往香港,截至目前,已有超800辆广东私家车完成“粤车南下”边检备案。

《1版

“五大长江”绘就人与自然和谐共生新画卷

王昌林表示,有关部门和沿江省市坚持保护传承弘扬长江文化,全面推进长江文物和文化遗产系统保护,建好用好长江国家文化公园,推动优秀传统文化创造性转化、创新性发展——良渚古城遗址成功列入世界文化遗产名录,三星堆考古发掘震撼世界,都江堰不仅灌溉着千万亩良田、更彰显了“天人合一”的治水理念……一批具有历史人文内涵的滨江城市、美丽乡村与灵秀山水和谐相融,“春水碧于天,画船听雨眠”的诗意景象,已成为长江的靓丽名片。

面对“十五五”,王昌林强调,“长江文化是长江经济带的精神纽带,我们将继续加强长江文化内涵研究阐释,加快建设长江国家文化公园,推进文旅深度融合,推出一批长江主题旅游线路,同时推动文化多出精品力作。”

“幸福长江”品质持续提升

“十年来,‘人民保护长江、长江造福人民’的良性循环在长江经济带生动实践,‘幸福长江’品质持续提升。”

王昌林表示,有关部门和沿江省市坚持提高沿江人民群众的获得感、幸福感和安全感,推动岸线腾退复绿,形成了一批市民游客亲水休闲的网红打卡地;完善长江流域防洪减灾体系,132座水利工程实现联合调度,有力保护了人民群众生命财产安全;南水北调工程累计输水超840亿立方米,润泽沿线48座城市、1.95亿人;居民人均可支配收入从2.3万元提高到4.4万元、增长了91%……沿江人民不仅拥有了清洁的水源、宜居的环境、安澜的保障,也在“绿水青山”中找到了产业升级、文旅融合的“金山银山”。

“长江经济带是我国重要的农产品产区、清洁能源富集区。”王昌林透露,“十五五”时期的“幸福长江”建设的重点任务主要有,着力提高沿江省市农业综合生产能力和质量效益,在保障国家粮食安全方面提供更大支撑;同时,深入推进安澜长江建设,持续推进群众增收、高质量就业,不断提升民生福祉。

《1版

第二,创新生态优势。一是创新要素全,人才、技术、资本、数据等各类先进生产要素向发展新质生产力加速集聚。我国人才资源总量、研发人员总量稳居世界第一,高研发投入、高成长属性的科技企业获得资本市场更多青睐,数据市场快速成长、数字经济成为重要经济形态。二是创新主体活,各类创新主体迸发活力、协同创新,不断增强发展新质生产力的集成效应、乘数效应。在人工智能领域,科创团队、企业与各个行业深度合作、融合发展,不仅发布了多个领跑全球的通用大模型,还发布了一大批行业模型。三是创新环境优,支持全面创新的基础制度和政策体系不断完善,推动全社会形成鼓励大胆创新、勇于创新、包容创新的良好氛围,为发展新质生产力搭建更大舞台、创造更多机会。

第三,产业体系优势。在传统产业方面,加强基础能力建设和重大技术攻关,通过发展新质生产力,推动传统产业从中低端迈向中高端、从量变转为质变,不断焕发新的活力。在新兴产业和未来产业方面,面向世界科技前沿、创新前沿加速突破,新动能快速成长,部分产业已经实现从跟跑到并跑、再到领跑的跨越,推动新质生产力加速发展。在服务业方面,一头托举产业发展,一头托举民生改善,呈现规模大幅跃升、质效不断提升的良好发展态势,通过将专业化服务嵌入产业链各环节,为发展新质生产力提供了越来越多的机遇。在现代化基础设施体系方面,国家综合立体交通网主骨架“6轴7廊8通道”基本贯通,交通“毛细血管”也更发达,拉近了时空距离,畅通了人流物流,支撑新质生产力发展需要的要素顺畅流动、融合集聚。

第四,增长空间优势。从国内市场来看,我国拥有14亿多人口的超大规模市场和全球最完备的制造业体系。从高铁、核电、移动通信、平台经济,到智能汽车、智能手机、智能家居,再到人工智能、低空经济,发展新质生产力将庞大的市场需求与丰富的应用场景、强大的生产能力、多

元的商业模式结合起来,将催生更多先进技术,形成更多产业应用,培育更多世界一流企业。从国际市场来看,我国出口结构正在加速升级,机电等高附加值产品已经占据主导,2025年前11个月机电产品出口额同比增长8.8%、占出口总值比重达到60.9%。同时,“走出去”的中国企业,科技含量和竞争实力明显提升,以品质更高的商品、服务与技术,持续为全球市场“上新”,进一步增强了我们发展新质生产力的底气。

“十五五”时期,围绕发展新质生产力、推动高质量发展要重点做好八方面工作

记者:党的二十届四中全会和中央经济工作会议对因地制宜发展新质生产力作出系统部署,下一步将重点开展哪些工作?

郑栅洁:我们将深入学习贯彻习近平总书记关于发展新质生产力的重要论述,不折不扣贯彻落实好党的二十届四中全会精神和中央经济工作会议部署,坚持全国一盘棋,因时因地制宜、因业分类施策,不断提高发展新质生产力的实践本领和能力,全力以赴推动经济社会高质量发展。

一是加快高水平科技自立自强。强化基础研究战略性、前瞻性、体系化布局,强化科学研究、技术开发原始创新导向,优化有利于原创性、颠覆性创新的环境。完善新型举国体制,采取超常规措施,全链条推动重点领域关键核心技术攻关取得决定性突破,部署实施一批国家重大科技任务。推进科技创新和产业创新深度融合,加快重大科技成果高效转化应用,强化企业科技创新主体地位,建设北京(京津冀)、上海(长三角)、粤港澳大湾区国际科技创新中心。

二是建设现代化产业体系。优化提升传统产业,巩固提升化工、机械、船舶等产业在全球产业分工中的地位和竞争力。加快新能源、新材料、航空航天、低空经济等战略性新兴产业集群发展,推动量

子科技、生物制造、氢能和核聚变能、脑机接口、具身智能、第六代移动通信等成为新的经济增长点。实施服务业扩能提质行动,分领域推进生产性服务业向专业化和价值链高端延伸,促进生活性服务业高品质、多样化、便利化发展。加强基础设施统筹规划,优化布局结构,促进集成融合,提升安全韧性和运营可持续性。

三是健全发展新质生产力的体制机制。对标对表“十五五”规划建议,组织起草规划纲要草案及专项规划,将“十五五”规划建议中关于发展新质生产力的部署要求细化为务实举措。实施更加积极有为的宏观政策,将各类经济政策和非经济政策、存量政策和增量政策纳入宏观政策取向一致性评估,健全预期管理机制,形成有利于新质生产力发展的宏观政策环境。构建支持全面创新的体制机制,一体推进教育科技人才发展,加快完善要素市场化配置体制机制以及重大科技创新组织机制、科技成果转化机制、财税金融体制等。

四是建设强大国内市场。深入实施提振消费专项行动,扩大优质消费品和服务供给,优化“两新”政策实施,以放宽准入、业态融合为重点扩大服务消费,推动商品消费扩容升级。优化政府投资结构,提高民生类政府投资比重,高质量推进“两重”建设,不断提高投资综合效益,完善民营企业参与重大项目长效机制。坚决破除阻碍全国统一大市场建设卡点堵点,统一市场基础制度规则,规范地方政府经济进行行为,坚决破除地方保护和市场分割,综合整治“内卷式”竞争,充分释放我国超大规模市场红利。

五是扩大高水平对外开放。稳步扩大制度型开放,对接国际高标准经贸规则,扩大高标准自由贸易区网络,高标准建设海南自由贸易港。推动市场多元化和内外贸一体化,大力发展服务贸易,支持跨境电商等新业态新模式发展。拓展双向投资合作空间,缩减外资准入负面清单,促进外资境内再投资,引导产业链供