

主编 高桥 葛海燕



北京高等教育精品教材

BEIJING GAODENG JIAOYU JINGPIN JIAOCAI

大学生就业

指日可待

【第2版】



清华大学出版社



北京高等教育精品教材

BEIJING GAODENG JIAOYU JINGPIN JIAOCAI

主编 高桥 葛海燕

大学生就业 指导

【第2版】

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

目前,由于受高等教育大众化的影响,大学就业指导工作呈现新的机遇和挑战。在新形势下,本书针对大学生“就业指导”课程教学的实际需要,以引导大学生建立职业生涯规划意识、树立科学的就业观和劳动价值观,使学生获得可持续发展的择业知识、技巧,以及以职业价值观为着眼点设计内容。

本书共分十章,包括大学生就业与就业指导、大学生涯与职业准备、职业认知与职业选择、大学生求职择业心理、就业市场与就业政策、求职自荐材料的准备、面试与笔试、就业权益与法律保障、自主创业、职场适应与职业发展等内容。书中各章节前设“学习目标”和“案例引导”,节后有“实践训练”或“视野拓展”,体例活泼,针对实际,可读性强。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导/高桥,葛海燕主编. —2版. —北京:清华大学出版社,2009.4
ISBN 978-7-302-16395-4

I. 大… II. ①高… ②葛… III. 大学生-就业-基本知识 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027969 号

责任编辑:田梅 霍岩岩

责任校对:李梅

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:18.5 字 数:410 千字

版 次:2009 年 4 月第 1 版 印 次:2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:27.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:029316-01

《大学生就业指导》

主 编：高 桥 葛海燕

副主编：李九丽 窦秀明 桂溪涓

编 委：韩晨光 杨 飞 荣芳倩 杨奇红 尹福斌 权 力

罗旭华 郭开宇 刘春阳 常海斌

主 审：孙 权



序

□□□□□□□□□□□□□□□□
大学生就业指导(第2版)

选择职业是个大问题。有人说,选择职业就是选择一种生活方式,就是选择未来的自己。这么看来,就业问题也就不仅仅是找份工作,而是关乎人生走向的大事情了。

随着高等教育的快速发展,北京的高等教育已经进入普及化阶段,高等教育的终极目标是为社会培养高素质的建设者,使每一个毕业生都能充分实现其人生价值和社会价值。学生毕业面临的第一件大事就是择业和就业的问题。大学生就业问题不仅关系到毕业生及其家庭,关系到学校的声誉和发展,更关系到整个高等教育的健康发展和社会的和谐稳定。

目前社会的人力市场机制日趋成熟,用人机制更加灵活,而毕业生就业观念与学校的工作方法却略显滞后。由此产生了大学生就业政策制定、大学生职业生涯规划、大学生就业心理健康、大学生就业素质能力等一系列新的课题和问题。高校毕业生就业指导工作的重要性愈加明显,而编写一本优秀的大学生就业指导教材,则成了教育战线上做好大学生就业指导工作的当务之急。为此,北京联合大学组织精干力量,在2006年编写了《大学生就业指导》教材。

教材一经投入使用,就获得了广大师生的欢迎和社会的关注。2008年,这本教材被评为北京市精品教材。随着经济和社会的发展以及就业市场的风云变幻,我们对这本教材进行了与时俱进的改版。

在第一版的基础上,本次修订借鉴了大量国内外就业指导方面的文献资料,以及近几年出版的大学就业指导方面的专著和期刊。梳理了国内外职业生涯规划的理论渊源与实务,理性分析了我国当前大学毕业生的就业形势与发展,在理论研究的同时结合实际案例作深入的阐述,按照宏观联系具体、理论结合实际、时效性与连续性相统一、严谨性与可读性相统一的编写思路进行。并结合2008年颁布实施的“就业促进法”、“劳动合同法”、“劳动争议调解仲裁法”对就业指导产生的影响加以说明,具有现实的指导意义。

本书可作为本科院校和各类高职高专院校开设就业指导课程的教材,也可以作为就业指导工作人员、专门就业指导机构的培训教材,还可以作为需要接受就业指导人士的自学参考书。希望这本凝结了众多编写者心血的教材,能够为广大的读者所接受。



前言

□□□□□□□□□□□□□□

大学生就业指导(第2版)

目前,在我国高等教育大众化步伐的迈进中,大学毕业生人数逐年增加,伴随着全球经济的震荡和社会就业压力的增加,大学生就业面临着新的形势和新的挑战。由此,新时期的大学生就业指导也被赋予了更加重大的责任和新的内涵。

大学生就业难,难在了两点,一是学生难,二是企业难。毕业生找到满意的岗位难,用人单位要找到合适的人才也难。不难看到,在激烈的大学生就业市场竞争中,有成千上万的学子面对着各种困惑:顺利毕业,成绩优良,却不知道社会需要什么样的人而自己到底适合做什么;学历不高,不是名牌大学毕业,难以确立自信;面试屡屡遭拒,招聘市场上往来奔波却一无所获,茫然无助;面临若干选择难以取舍,高不成、低不就,不知何去何从。大学生就业难,难在了缺乏职业生涯规划、就业观念褊狭滞后、就业知识与技能匮乏……现在,我们的大学生更加需要全过程、全方位的就业指导。

而今,随着就业指导在中国的不断前行,人们越来越认识到,就业指导是关系着一个人的职业生涯,关系着人的生活出路的极为重要的领域,因此也把就业指导看做是“生涯指导”。2007年12月,教育部印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,提出:“大学生职业发展与就业指导课现阶段作为公共课,既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注学生的全面发展和终身发展。通过激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的就业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。”对于当今的大学生就业指导而言,树立以人为本的观念,结合学生个体特性有针对性地进行职业生涯规划教育是就业指导的必然趋势。

职业规划和就业指导的最终目的,是为学生服务。新的课程发展趋势,也对大学生就业指导工作提出了新的要求。当前的职业发展与就业指导教材尚处于探索阶段,总体来讲有待于进一步的提高。因此,编写有特色、适应时代要求的高水平大学生就业指导教材是十分迫切的。本书作为2008年北京市精品教材《大学生就业指导》的第2版,以“以人为本”和“可持续发展”的理念为指引,针对大学生“就业指导”课程教学建设的实际需要,将大学生学习生活指引、职业生涯规划教育与就业指导融会贯通安排章节内容。

具体来讲,书中阐述了当今大学生就业背景与就业形势,指导学生进行自我定位,认知职业世界,树立职业生涯规划意识和科学的就业观,引导学生珍惜大学时光,管理好学习、生活,全面拓展素质,提升职业能力;让学生了解当今的大学生就业市场和就业政策,学会求职择业中心理问题的自我调适;掌握求职材料准备、面试与笔试、收集和使用用人信息等

求职技巧,明确当今大学生就业权益与法律保障知识;树立创新、创业意识,掌握职业生涯管理知识,完善自我,适应职场,奋斗成才。

本教材改版的目的,一是为了更好地培养大学生积极上进的人生观、价值观,在此基础上积极探索个人的职业生涯发展,形成正确的、符合自身实际的就业观;二是为了更好地使大学生生活与职业规划结合起来,在日常的生活学习中自觉地为将来自我成才、贡献社会打下思想基础并积极做好准备;三是将职业生涯规划的最新理念、国家最新的就业政策法规更好地结合在大学生就业指导中,帮助大学生制订符合发展规律的个人职业规划。这个规划本身应该是符合实际而又激励人心的,在这个规划的指引下,让我们的大学生走向事业有成的明天。

当今,大学生职业规划和就业指导的理论和实践仍待丰富,还有许多开拓性的工作要我们去做。若读者在本书的阅读和使用过程中,能够得到有益的启示,促进形成科学的就业观念,最终对求职就业和职业生涯发展提供了实质性的帮助,则是我们努力工作的最大期望。

在本书的编写过程中,参考和引用了许多学者的著作和研究成果,我们尽可能地在书中作了说明或者列在了参考文献中。北京联合大学党委副书记孙权教授担任本书的主审,并对本书提出了宝贵的指导性意见。在此一并表示感谢!

由于作者水平有限,书中难免有疏漏及不妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2009年2月

第一版前言

□□□□□□□□□□□□□□□□
大学生就业指导(第2版)

大学生就业是时下社会关注的热门话题及难点问题。大学生就业问题不仅关系到毕业生本人、毕业生的家庭,甚而关系到学校的声誉和发展,更关系到整个高等教育的健康、持续发展及整个社会的和谐构建。面对当前大学生日趋严峻的就业形势,就业指导越来越显示出其重要作用。

本教材根据当前大学生就业的新形势和就业指导工作的客观需要,紧密结合大学毕业生的自身特点,在自己多年从事就业教育及指导的实践工作的基础上,组织编写了这本书。本教材希望能够帮助大学毕业生认清当前的就业形势,树立正确的就业观念,做好职业生涯规划,调整好就业心态,了解大学生就业政策、就业程序和就业维权知识,掌握求职择业的方法和技巧,为大学毕业生顺利求职择业、适应社会、走向成功提供必要的指导。

《大学生就业指导》是针对大学毕业生的一本通用教材读本。全书共分十章。第一章绪论;第二章大学生职业生涯设计;第三章就业制度与就业政策;第四章就业市场与就业程序;第五章大学生求职择业心理;第六章大学生求职自荐材料的准备;第七章面试与笔试;第八章自主创业;第九章就业权益与法律保障;第十章适应社会 走向成功。本教材设计了学习目标、案例点评、小资料、问题与思考等版块,以求教学更加生动、活泼,增强实效性。

本教材的编著,借鉴、参考了大量的国内外就业指导方面的文献资料,以及近几年出版的大学生就业指导方面的专著和期刊,北京联合大学孙权教授担任本书的主审,并对本书提出了宝贵的指导性意见,在此,一并表示感谢!

由于作者水平有限,书中难免有错漏不妥之处,敬请读者批评指正。

编 者

2006年6月



目录

□□□□□□□□□□□□□□
大学生就业指导(第2版)

第一章 大学生就业与就业指导	1
第一节 大学生毕业选择	2
一、即时就业	2
二、延时就业	3
三、自主创业	4
四、服务基层	4
五、深造学习	5
六、出国留学	5
第二节 社会主义市场经济与大学生就业	7
一、当代大学生就业背景	8
二、高等教育“大众化”与大学生就业	9
三、树立适应社会主义市场经济的择业观	10
第三节 大学生就业指导	13
一、大学生就业与就业指导	13
二、大学生就业指导的主要内容	14
三、大学生就业指导的主要方式	16
第二章 大学生涯与职业准备	19
第一节 大学生涯与职业准备	20
一、认知专业与职业准备	20
二、学会学习	23
三、生活管理与职业准备	25
第二节 自我成长与素质拓展	29
一、知识储备与职业准备	30
二、勤于实践	35
三、能力培养	37
第三节 大学生职业生涯规划	41

一、大学——职业规划的起点	42
二、大学生职业生涯规划概述	42
三、大学生职业生涯规划准则	46
第三章 职业认知与职业选择	49
第一节 什么是职业	50
一、职业的内涵与特性	50
二、职业认知	51
第二节 职业分类与胜任工作	54
一、职业发展趋势	54
二、职业分类	55
三、胜任工作	57
第三节 大学生职业选择	60
一、大学生职业选择	61
二、大学生职业选择的准则	65
三、大学生职业选择应注意的问题	68
第四章 大学生求职择业心理	71
第一节 良好的心理素质	72
一、心理素质	72
二、良好的心理素质标准	72
三、培养良好心理素质的重要性	74
第二节 大学生求职择业心理	76
一、个性心理特征与求职择业	76
二、大学生择业心理	78
三、正视现实 积极面对	81
第三节 调整心态成功求职	82
一、心理调适	83
二、消除紧张 耐受挫折	84
三、调整心态 成功求职	87
第五章 就业市场与就业政策	91
第一节 大学生就业市场	92
一、大学生就业市场的发展	92
二、大学生就业市场的特点	94
三、大学生就业市场的新变化	95
第二节 大学生就业政策	97
一、大学生的就业政策	98

二、具体的毕业生就业政策	100
第三节 大学生就业制度与就业程序	103
一、我国现行大学生就业制度	104
二、我国现行就业管理部门的工作程序	109
三、大学毕业生就业程序	111
四、用人单位的招聘程序	114
第六章 求职自荐材料的准备	117
第一节 个人简历的制作	118
一、简历的主要内容	118
二、如何撰写简历	119
三、简历的投送	120
第二节 其他自荐材料的准备	124
一、毕业生推荐表	125
二、求职申请表	127
三、求职信	129
第三节 就业信息的收集和应用	133
一、就业信息的特点和作用	134
二、就业信息的收集	136
三、就业信息的有效利用	141
第七章 面试与笔试	145
第一节 面试	146
一、面试概述	146
二、面试前的准备	149
三、面试的难点与应对方法	150
第二节 面试礼仪	153
一、面试仪表	153
二、举止得体	154
三、面试禁忌	156
四、面试后续礼仪	156
第三节 笔试	157
一、笔试的种类	158
二、笔试的准备	158
三、笔试的方法和技巧	159
第八章 就业权益与法律保障	165
第一节 认知就业权益 学会自我保护	166

一、大学生就业权益的主要内容	167
二、求职就业过程中个人权益的自我保护	167
第二节 掌握法律知识 明确维权保障	169
一、劳动新法与大学生就业	169
二、劳动合同与高校毕业生就业协议	170
三、《就业协议书》的签订	177
第三节 防范求职陷阱 反对就业歧视	179
一、求职陷阱的种类	181
二、如何防范求职陷阱	183
三、反对就业歧视 捍卫平等就业	184
第九章 自主创业	189
第一节 创业之路	190
一、了解创业	190
二、创业之路的选择	194
三、创业政策法规与创业程序	196
第二节 大学生创业准备	199
一、把握创业机遇	200
二、分析创业环境	201
三、培养创业品质	203
第三节 创业与创新	208
一、创新与创业	209
二、创新与创业的关系	209
三、创新素质培养	210
第十章 职场适应与职业发展	215
第一节 初入职场	216
一、初入职场认知	216
二、从大学生到职业人	218
三、做好本职工作	220
第二节 职业适应与重塑自我	222
一、职业适应	222
二、重塑自我	223
三、提升职业素养	227
第三节 毕业生职业发展规划与管理	231
一、毕业生职业生涯发展	232
二、毕业生职业发展中的规划原则	234
三、内职业生涯与外职业生涯	235

附录	241
附录 A 个体职业规划测量简表	242
附录 B 《中华人民共和国合同法》	253
附录 C 国家职业资格证书规定	265
附录 D 如何办理出国手续	266
附录 E 国内知名企业经理谈毕业生招聘	269
附录 F 招聘会怎么逛?	273
附录 G 大学生求职常用英文词汇(中英对照)	275
参考文献	279

C

CHAPTER ONE

大学生就业指导(第2版)

第一章 大学生就业与就业指导

学 / 习 / 目 / 标

- 认知大学生的毕业选择
- 了解当前大学生的就业形势
- 树立适应社会主义市场经济的就业观
- 了解大学生就业指导的主要内容和方式

第一节 大学生毕业选择

案例引导

我对农村并不陌生

2006年3月,有一大批年轻的大学生怀着对京郊农村的热爱之情,投身于农村的广阔天地,为那里的建设贡献一份力量。北京联合大学在校内举行了一场“村官面试招聘会”。来自北京市平谷区马坊镇十几个村的村干部在区领导的带领下走进了毕业生就业指导中心,分别与30多名应届大学生见面,挑选他们满意的人才。

该校机电学院的毕业生高浮图一进门,就赢得了村干部赞许的目光——他面带微笑,衣着整洁,阳光帅气。高浮图学的是汽车商务专业。面对村里领导的面试,他对自己充满信心。“你为什么想到我们农村来工作呢?你吃得了苦吗?”村里的领导这样问道。高浮图意气风发地说:“我对农村并不陌生,我有很强烈的愿望去农村工作,我的根本目的就是要带领村里的农民富起来。”“我看到你已经拿到了有关汽车维修的证书,那我们农民的大车坏了,你有这门技术,你肯钻车底下给他们修车吗?”一位村干部翻看着高浮图的求职资料笑着问道。“没问题。学这个就是为了用!”“那你不怕脏?”“怕脏还考这个证书做什么用!”高浮图爽快的回答让在座的村干部哈哈大笑起来。

点评:

2006年,北京开始实施在应届毕业生中招聘村支书助理、村长助理,毕业生反响热烈。“村官热”在校园内持续升温,许多毕业生踊跃报名。现在,正需要大量大学毕业生来建设社会主义新农村,农村是大学生施展才华的广阔舞台。青年人要敢闯敢干,立足基层,告别高不成、低不就的就业困惑。

目前,我国的大学毕业生已经走上了市场化就业的轨道,在社会主义市场经济条件下,大学生毕业后的选择主要有即时就业、延时就业、自主创业、服务基层、深造学习、出国留学等几种途径,呈现出多元化趋势。

一、即时就业

即时就业,即大学生毕业后就选择求职择业,走上社会。一般的程序是毕业生已完成学业,毕业前接受学校的就业指导,然后,参加校园招聘会等活动,通过“供需见面、双向选择”的方式与用人单位签订就业协议而就业,这目前是大多数毕业生毕业后的选择。

大学毕业生是国家培养的青年人才,大学生就业问题事关千家万户的切身利益,国家也非常重视高校毕业生的就业工作,把初次就业率(毕业生即时就业的比率)和就业质量作为考核学校办学水平和教育质量的重要指标。为此,各高校也积极培育就业市场,通过各种渠道向用人单位推荐毕业生,为毕业生提供更多的就业机会。对于毕业生来说,即时就

业也是毕业生自信自强、学有所成、贡献社会的重要途径。即时就业的好处主要包括以下几个方面。

（一）回报国家、社会和家庭

国家、社会、家庭为大学生求学提供了必要条件，大学生完成学业后应以自己所学的知识回报国家、社会和家庭。在现代社会中，对于有劳动能力的人来说，获得就业机会无疑是社会成员自食其力的前提。大学毕业生是国家培养的具有一定专业知识和技能的人才，只有实现就业，大学生才有可能依靠劳动和创造安居乐业，并获得自身的成长与职业生涯发展，从而回报家庭、贡献社会。

就业前，大学生是依靠家庭和社会十几年的经济支持来接受教育的，掌握了为社会作贡献的知识和技能。毕业后，大学生应尽快走上社会，自食其力，用所学本领为社会作贡献。特别是家庭经济困难的学生，更应该及时就业，偿还求学期间的贷款和债务，以自己的劳动所得为家庭分担经济负担，切莫因为“高不成、低不就”错失就业机会。

（二）充分利用就业良机

用人单位招聘大学生时一般会考虑应届毕业生。如果大学生毕业时有业不就或未能及时就业，错过了最佳的就业时机，等再择业时，用人单位就容易对其能力等方面产生疑虑，从而影响毕业生顺利就业。

二、延时就业

除去考研、出国深造等选择，毕业生在当年毕业前夕，由于暂时未能找到一个满意的工作单位或其他原因，未签订就业协议，延后就业时间即视为延时就业。选择延时就业，往往会失去不少有形或无形的利益。

造成延时就业的原因一般有以下几种。

（一）毕业生自身定位不准

有些毕业生对自身的定位不准确，导致难以找到合适自己的就业岗位。有些条件较好的毕业生在择业时，脚踩几只船，顾此失彼，以致错过最佳签约时机，悔之不及；有些毕业生不是从自身的特点和能力出发，而是在同学中盲目攀比，好像不找到一个比别人更好的单位就不能实现自身的价值，结果“高不成、低不就”；还有些毕业生缺乏自主意识和竞争思想，习惯于依赖家庭，未能及时步入社会。

（二）择业过程中受到挫折

有些大学生在择业过程中遇到挫折从而失去自信，甚至形成心理障碍，最终，自暴自弃，一蹶不振，对就业采取消极态度。也有些毕业生是因病和盲目备战考研及其他客观原因造成延时就业的。其实，择业本身是一场竞争，竞争必然存在优胜劣汰。因此，毕业生在择业过程中遇到一些挫折是很正常的事情，毕业生对此必须要有足够的心理准备，并掌握一定的心理调节方法，抱着豁达乐观的态度，坚信“天生我才必有用”，及时总结经验教训，调整好心态面对新的就业机会。

三、自主创业

六年前,大学刚毕业的姚超毅然“下海”。直到第四个月,他才赚到了自主创业的第一笔钱:1 000元。六年后的今天,姚超经营的深圳市科兰德实业发展有限公司,在业内已小有名气,他们生产的产品得到市场认可,年销售额达2 000多万元。

当今,像姚超这样选择自主创业的大学生不在少数。放眼世界,无论在被视为创业梦土的发达国家,还是在经济建设高速发展的中国,创业这个词,都在激励着大学校园里许多热切追求理想的人。比尔·盖茨创造了微软帝国,也创造了学生创业的神话。20世纪90年代末,全球性的学生创业热潮开始登陆中国。1998年5月,清华大学举行首届大学生创业计划大赛。1999年3月,清华大学学生科技创业者举办了第二届创业大赛,这次大赛诞生了“易得方舟”、“视美乐”等学生公司。在1998年到2000年间,许多学生创业者投身到网络产业中,并经历了一次泡沫破灭的洗礼。在那之后,大学生创业进入相对平稳的状态。如今,大学生创业已从瞄准高科技、大项目创业转向低成本、普通行业创业,大学生的创业空间也正在不断拓宽,逐渐趋于理性化。

创业不仅能解决个人的就业问题,还可以创造更多的就业岗位,实现就业的乘数效应。在社会主义市场经济条件下,大学生创业不是一个被动的“等、靠、要”和被动地受雇的过程,而是每一个有愿望、有条件、有能力的青年人通过创业实现积极主动就业的途径。日前很多高校开展创业教育,举办了形式多样的大学生创业活动,鼓励大学生毕业后通过科技创新、社会服务等多种形式,用自己所学知识进行自主创业。

大学生有人生追求的激情和梦想,然而理想和现实却总是存在着相当的差距,真正的创业之路必然是充满艰辛和曲折的。自主创业不同于一般意义上的就业,创业是有风险的。但是,创业是主动的,就业则是被动的。年轻人开创的事业能否真正生存下去,并得到稳定经营和有效发展,是人们所关注的焦点。总结这方面成功和失败的例子,其中有一个不争的事实和规律,即良好的心理素质、必备的专业知识技能和相应的经营管理知识,以及坚韧不拔和勇于奋斗的精神,是创业的首要条件。

四、服务基层

国家全面、大规模地倡导高校毕业生到基层就业始于2005年,政府人事部门采取了很多措施拓宽毕业生到基层就业的渠道,主要有实施西部计划、组织开展高校毕业生到农村基层支教、支农、支医和扶贫工作(三支一扶)活动;推进高校毕业生进村(选聘高校毕业生到农村任职的大学生当“村官”工作)、进社区工作;建立待就业毕业生见习基地等。

随着毕业生人数的逐年增加,毕业生在大城市就业的形势越来越严峻,但广大基层对大学毕业生却求贤若渴。我国是农业大国,要想全面建设小康社会,首先应考虑的是对农村的投入和开发。社会主义新农村建设,我国农业的发展,最终要依靠科技,才能实现现代化。许多农业科学技术的推广和普及,都需要高素质、懂科学的带头人,没有一批有知识、有文化的青年作为农村的骨干力量是不行的。我国经济发展的最大潜力在农村、农业,农村巨大的潜在市场为大学毕业生提供了年轻人成长的广阔舞台。青年大学生要敢闯敢干,立足基层,用自己的青春和知识贡献社会。