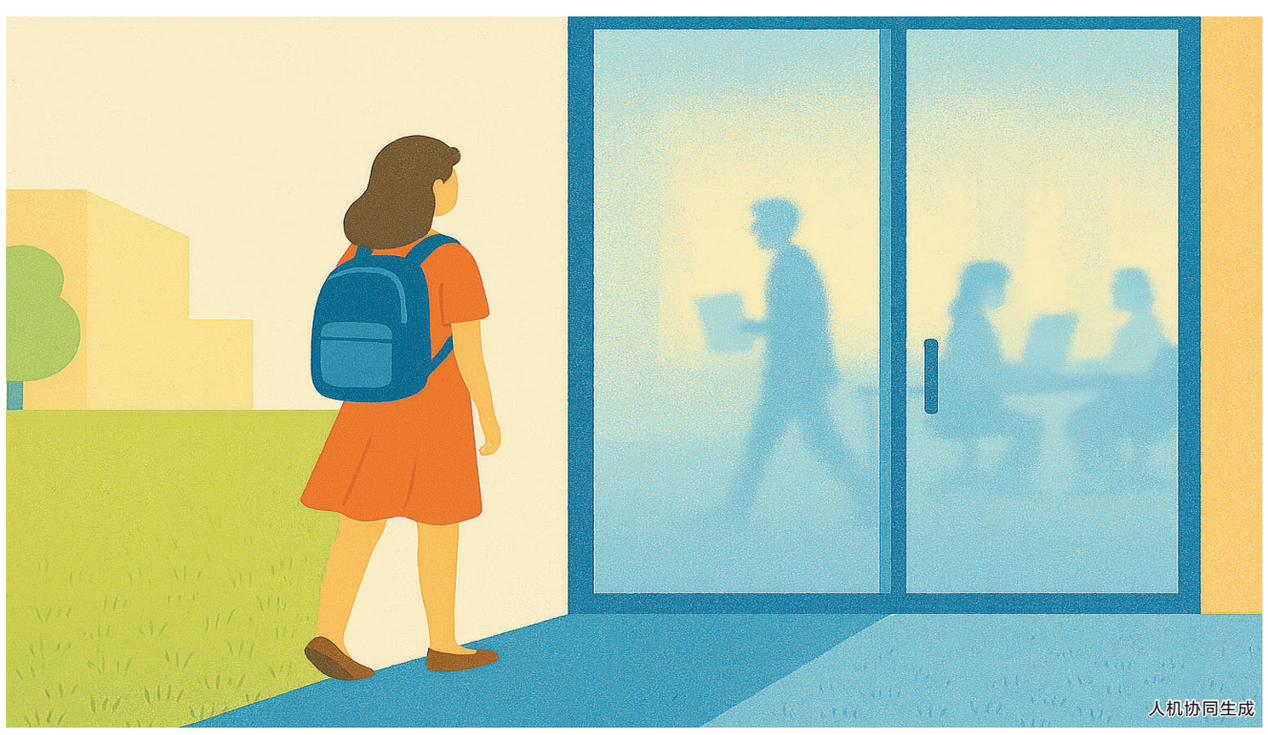
实习生：你的角色该由自己定位

编者按

进入暑期，用人单位里又添了许多实习生青涩的身影。他们带着对成长的憧憬与忐忑，在职业初体验中展现出百般姿态。是一头扎进“卷履历”的洪流，还是沉下心来打磨真本领？是只想着从实习中索取机会，还是与团队共赴一场“双向奔赴”的成长之约？实习既需要实习生以踏实态度做好每件小事，也需要用人单位给予成长空间。希望每一段实习不仅是大学生职业选择的试金石，更能成为人生道路上的扎实铺垫。



实习要有含金量 而非“为了实习而实习”

□ 高 远

我供职于一家消费领域大型企业，至今已有10年。从入职第二年起，我便开始接触招聘工作，从投递简历的一方变成了阅览简历的一方。这些年里，我看过成千上万份应届生简历，也与很多初入职场的年轻人面对面交流过。他们在一页纸上尽可能详尽地罗列自己的实习经历，希望展现出最具竞争力的一面。在招聘者眼中，这些“浓缩”的经历究竟意味着什么？我想谈谈自己的一些观察，希望借此为正在寻找实习或筹备求职的大学生提供一些建议。

首先需要澄清一个常见的误区：实习经历写得越多、越“高大上”，不等于在招聘中就越有优势。对用人单位而言，简历只是初筛工具。在实际工作中，我们通常会在几十秒甚至更短时间内完成对一份简历的浏览，重点是其中是否有岗位匹配的信息，而不会对每段经历细读详解。哪怕应聘者花了很多心思去打磨，也难以抵消招聘环节对效率的现实要求。

这几年应届毕业生面临的形势更加严峻。一方面，受宏观环境影响，许多行业的招聘需求持续收缩；另一方面，不少学生的实习机会因客观因素受限，真正能深入一线、接触实际业务的岗位并不多。于是，“海投”“乱投”成了常态，简历上的实习经历虽不少，却常常缺乏内在逻辑，甚至暴露出方向不明的问题。

在这种背景下，实习的“数量”早已不是关键。我们更关注的是，实习内容是否真实、具体，能否反映出应聘者的能力与思考。真正有价值的简历，不是堆满了项目名称，而是能呈现出对工作的理解与投入。

我当年大学毕业找工作时，就在这方面吃过亏。当时，我在简历上写了参加某项广告大赛的经历，并列出团队获得的奖项。到了面试现场，面试官接连追问我在项目中具体负责了哪些内容、取得了怎样的经验，我却答不上来。因为那次比赛我只是辅助角色，并未真正参与核心环节。这让我意识到：哪怕经历写得再光鲜，如果你讲不出实际参与的内容与收获，那它对你的面试表现和个人成长，其实都没什么帮助。

在招聘中，我们尤其看重这一点——不要把团队或组织的成绩直接当成自己的成就来写。比如“运营的公号涨粉数万”“负责的展会到场千人”，听上去亮眼，但如果你只是整个流程中的一环，实际贡献有限，那这些数字并不能证明你的能力。只要能讲清楚做了什么、如何做，遇到什么问题、怎么解决，一段看似普通但承担过真实工作任务的实习反而更能赢得认可。

因此，我想给大学生3条实用建议：

第一，不要“为了实习而实习”。有的同学习惯性海投岗位、密集安排实习，希望靠数量让简历“更好看”。但实习经历并非越多越好，真正有价值的，是那些能帮助你认识职业方向、判断行业适配性的经历。如果每段实习都只是浅尝辄止、内容雷同，反而容易显得动机不清、方向不明。与其追求数量，不如把握住一两次深入参与、认真投入的机会，从中沉淀出对工作的理解。

第二，实习的关键不在于进哪家公司，而在于是否真正参与了有实质内容的工作。有些岗位名头响亮，实则内容高度重复、机械，比如打印表格、端茶递水、跟在别人身后做些辅助性工作。你虽然是项目成员的一部分，但职责有限，缺乏锻炼空间，也难以对项目成果产生实际影响。一段真正有价值的实习，不一定非要在大公司完成。关键在于你是否有独立思考和解决问题的机会。

第三，要主动沟通，善于总结。在实习过程中，不仅要完成好分内工作，更要尽可能地与导师、上级、同事建立交流，通过反馈不断调整与反思。这不仅能帮助你更快适应职场节奏，也有助于你建立对工作的认知体系。实习期短并不意味着无法建立联系，相反，它可能是你职业网络的起点。

简而言之，一段实习的好坏，不在于你参与了什么项目、进了什么公司，而在于你是否真正做过事、动过脑、总结过经验。那些表面光鲜、包装出来的“经历”，往往经不起深入追问；而那些实实在在做出来的成果，哪怕不起眼，却能让招聘者看清你的能力、判断你的潜力。

希望每一位正在寻找实习机会的同学都能真正从中获益，而不是止步于简历上的一行字。

为了与不确定性共处 我决定开始实习

□ 符文迪

浏览完BOSS直聘、微信智联等招聘平台的信息后，时间已经到了11点，但是，我的朋友小马仍然不打算休息。她继续点开小红书，输入“实习继任”的字样，打算再碰碰运气。

在过去的一学年中，无论是小马还是我，都陷入了一种强烈的“实习焦虑”。在社交媒体上，我们总能刷到坐拥多段优质实习的高校博主；打开群聊，也总能看见各种招收继任实习生的信息；甚至连取个外卖，都能在电梯间遇到向家长汇报实习近况的同学。社会的时钟在我们的耳边发出尖锐的爆鸣，它刺耳的铃声无时无刻不在提醒我们：要是再不实习，我们就要完蛋了。于是，我们别无选择，急切地开始找起了实习。

我们的经历并非个例。此前，有财经媒体发布的“实习态度调查报告”显示，超过八成大学生认可实习的重要性，超过七成在校生都有过实习经历。在社会时钟的催促下，无论是主动出击还是被动裹挟，每年都有千万份实习简历飞入各大公司的招聘邮箱，默默等待着对方的挑选。为实习简历调表述、改格式，成为无数年轻人必须经历的日常。

但是，有时我们也会自问：当实习从大学生活的可选项变成必选项时，我们除了能在投递实习简历的忙碌中获得心理安慰，还希望获得什么？我们对未来的迷茫，又是否能在实习中变得更加清晰呢？

说实话，我起初并没有想清楚这一点，甚至没怎么认真想过。我总觉得，相比于弄清自己不确定的人生究竟该走向何处，尽快找到一份像样的实习来增加自己的竞争优势会重要得多。2025年，中国高校毕业生人数首次突破1200万，白热化的竞争让我顾不上那么多。在最初开始实习的那一段日子里，我能把各部门的业务分工弄清楚、把策划的流程搞明白，就已经很不错了。有时出了错误，我要安慰自己好几遍“宝宝你只是个实习生”后，心情才能平复。

在焦虑的控制下，我几乎来不及思考未来的人生方向，事实上，这也很难在短时间想明白。在当下社会，年轻人的选择是有限的还是无限的？对个体的评价标准是固定的还是多元的？这些问题的答案似乎都是模棱两可的。我们毕业后可以选择“体制内稳定”，也可以追求“自由职业灵活”，还可以尝试自主创业，但每种选择背后的风险与回报，都没有明确的参照系，个中风险与对策，只能由我们自己探寻。

每每想到这里，我总会扪心自问：“小符，那你未来该怎么办呢？”而正是在这样一次次的追问中，我才逐渐理解了实习于我而言的意义——相比于谋取劳动市场的竞争优势，实习的魅力，或许更在于它为年轻人提供了一种与不确定性共处的可能。

在充满不确定性的社会中，当旧的认知框架已经难以成为预测未来的依据，敢于试错的勇气，便显得弥足珍贵。实习这种“小成本试错”恰恰给了我们验证现实、排除错误选项的便利。那些为了完成任务在各大官网犄角旮旯扒拉文件的瞬间，那些大改稿件到深夜的破防时刻，都曾一度让我不知所措，但区别于校园生活的快节奏的工作风格与模式，让我与社会和时代有了更深的连接。当人生原本局促的轨道猛然变为无垠的旷野，四顾茫然之际，我们通过实习小心翼翼地探出触角，去感知行业陌生的气候，逐步明确自己的选择。

抛开对既定答案的追求，与不确定性共存，或许才是人生的常态。目前，我才刚刚开启第一段实习，而我理想中的实习过程，应该是一种“小步试错－反馈调整”的循环，在未知中把握可控变量。在一次次的小步试错中，我会抓住那些让我有所成长的瞬间，记住自己的志趣之所在。实习中积累的经验，则是让我能不再畏惧不确定性的盾牌。

到机关实习 没写在流程表上的瞬间最令人触动

□ 徐铭兼

到党政机关实习，对我来说是触摸基层治理脉搏的契机。在京沪两地的学习生活中，我目睹了超大城市日新月异的发展过程，一直想着有机会能亲身参与到城市治理之中。“人民城市人民建，人民城市为人民”，只有走进基层，才能真正读懂这句话的分量。

2021年，我通过硕士就读学校的“人民城市”青春实践团政务见习项目，成为上海某街道团工委的学生挂职书记助理。街道的基层工作，处处洋溢着社区里的烟火气。其中，一项任务是撰写宣传疫苗接种的新媒体文案。我需要把“接种禁忌”“预约流程”这些相对专业的内容，转化成居民看得懂的版本——给老人看的版本调大字号，配上社区医院的照片；给年轻人的版本加上表情包，新闻传播学的专业训练在这时派上了用场。

同样是政务实习，不同层级的岗位，带来的是不一样的收获和体验。我曾经在市级12345市民热线服务中心做过接线员，在我的经验中，诉求工单最重要的是实事求是地记录并准确派发，似乎只要这两步做得到位，事情就能得到解决。今年，我通过博士就读学校的“治国理政”实岗锻炼项目，成为北京某乡镇市民诉求处置中心的实习生。这次实习，让我感受到基层工作更具体的模样。在科室具体工作中，我常常需要盯着12345工单从派单到结案的全部流程，跟着相关工作人员一起开调度会，甚至到诉求现场核实情况。

有一次，在跟进某村游商占道投诉时，一开始我以为只要劝离商贩就行，直到在诉求调度会上听大家讨论才明白，事情没这么简单——镇综合行政执法队的师傅说“都是本村老人卖自种的水果，硬撵不合适”，镇工业办主任建议说“每村每年有20万元专项经费，要不搭个棚子让他们规范摆”，12345科室人员则盯着考核表担心“诉求人联系不上，回访时说‘没解决’可怎么办”。那阵子，我们白天跟着去村里调研，看到底有多少家游商，其中多少是村民，多少是职业商贩；晚上对着《不计入评价事项清单》，琢磨这种情况能不能剔除，连证明材料需要哪些、办理录音需要哪些必备要素都需要一一核对。

现在回想起来，政务实习经历最触动我的，都是那些没写在流程表上的瞬间。在上海某街道，看到“青年三进”的志愿者在小区里发疫苗宣传卡，有个阿姨说不知道在哪儿接种，马上就有人掏出手机帮她查最近的点位；在北京某乡镇地铁站附近调研非机动车管理时，其中一位执法人员向我们大吐苦水，“市民把我们当成义务挪车的了”。这些瞬间让我慢慢改变了对政务工作的印象——以前认为这里只有文件和流程，其实处处都是怎么让群众更方便的琢磨；以为政府机关只会按规定办事，却看到办事各方在调度会上争论一个小时，只为找到既合规又能让村民接受的办法。

大家总说基层工作得接地气，现在才逐渐明白，所谓接地气，就是不把为民服务当任务，而是当成稀松平常的习惯。党政机关的实习氛围没有想象中那么刻板，科室里的老师们都很平易近人，没有架子，耐心地回答实习生在业务上略显幼稚的各种问题。

随着大学生进入党政机关工作的意愿不断提升，实践渠道也不断拓宽。有的学校会联合地方政府推出专项实践项目，以基层历练为核心，让学生深度参与社区服务、政策宣传等工作。也有的机关单位主动开放业务岗位实习，能帮助有体制内就业规划的学生提前熟悉业务流程。如果大学生想找一份政务实习，可根据自身需求，关注学校通知或地方政务平台发布的招募信息。

无论是在街道写宣传稿时想着怎么让更多目标群体看见，还是在乡镇调度会上旁听讨论怎么既让路人好走又让村民能卖菜，这些经历都让我对基层工作的理解从“黑箱”走向具体，不仅破除了对体制内工作的刻板印象，更明确了自己的择业意向——投身能切实回应社会问题的岗位。形成这样的认知，也让我对学业有了更清晰的目标：不再局限于书本知识，更注重加强实践本领、解决实际问题。

实习生活，我的角色由自己定位

□ 李康尼

时值暑期，不少大学生都开启了自己的实习旅程，年轻人对于实习的定位和心态也各有不同。有人目标明确，精准而高效地进行“定制化努力”，希望通过实习经历帮自己提前“锁定”目标岗位；有人随遇而安，更愿意根据自身兴趣和现有机遇进行体验；还有人虽然对实习本身不太“感冒”，却因就业竞争压力的驱动，随大流加入“卷实习”的大潮……

相应地，诸多深层次问题也随之而来：一次次实习经历，除了能用来“填满”履历表，究竟能为个人成长带来什么？当不少实习单位对实习生的期待只是“代劳”初级工作时，后者如何避免陷入重复性劳动的倦怠旋涡，在这段历程中真正有获得感？从长远的职业发展来看，在追逐名企“光环”与真正适合自己的实习岗位之间，怎样抉择才更为明智？在实习过程中，不少大学生都会面临类似的纠结与迷茫。

作为一名实习“过来人”，我曾在求学期间体验过六七份实习，也在工作过程中接触过不少实习生，有些还成为彼此时常聊天的好友。通过亲身体验和观察，对于“实习生定位”这个话题，也有了一些新的思考。

在实习生期待与用人单位需求之间，往往有一重天然的矛盾：实习生总是希望多参与重要项目、多一些自我发挥，避免在履历上介绍这段经历时毫无亮点、乏善可陈；可对很多企业而言，对实习生的定位就是“职场初阶人士”，很难在缺乏了解的情况下直接让实习生“挑大梁”。破解这一困境的最佳思路，便是多些耐心，给信任基石多一点慢慢累积的时间。

很多时候，指导老师是否放心交给实习生更重要的工作，关键正在于后者能否把普通的小事做好。比如，同样是负责内容排版，很多实习生只是按部就班地“复制－粘贴”，顺便在一次次重复中吐槽自己只是“排版工具人”。而我接触的一位实习生则令人印象深刻，她根据文章定位提供了几种美编“改造”思路，最终选定的风格令人耳目一新。她出色的执行力和创造力，也使自己在一众实习生中脱颖而出，有机会进一步参与更重要的工作。

当然，用心付出总是相互的，实习单位和指导老师也要承担起自身责任，注重为实习生提供成长机会和空间，不能一味将他们视为随意差遣的“廉价劳动力”。只有彼此信任、相互给予的实习关系，才是真正的“双向奔赴”。

对于“堆叠漂亮简历”的迷思，我也曾经历从盲目“卷”实习到理性抉择的认知变化。电影《实习生》的海报上，有这样一句宣传语：经验是永不过时的履历。步入职场后就会发现，很多光环和头衔并不像自己当初想象的“绝对重要”。真正关键的，是能否让自己处于“打开”的状态，充分历练实践能力、结识优秀前辈、学会以小见大地了解行业整体状况，最终锚定未来的发展方向。否则，哪怕是在名企实习，如果只是形式化地“走过场”，也很容易被经验丰富的面试官用两三个问题“看穿”，最终只给自己留下简历上几排空洞的文字。

其实，不论处于何种岗位，踏实做事、用心思考都是迈向成功的重要前提。在这个过程中，我们有机会深入认识行业，能够更好地认识自己。比如，一些政务实习生看似在做接线员等枯燥的工作，可是，如果从了解基层治理和老百姓普遍的急难愁盼问题、提高惠民政策的可及性等视角来看，则大有研究空间；对于在民营企业实习的学生来说，以自身岗位为基点，一步步掌握相关行业的上下游产业链条、发展阶段和困难瓶颈，也有助于找到自我职业方向的突破口。

实习为每个人提供了相对包容的试错空间。或许有人实习前认为自己能多线程工作，尝试后才发现没有“三头六臂”，更适合承担内容纯粹、让人专注的任务；有人曾对某个行业具有过于美好的幻想，近距离接触后才能知晓一些鲜为人知的艰辛；有人勇敢地试水大学专业领域外的行业，从此打开了新的“人生副本”……以实习为契机，每个人都有机会进一步认识社会、了解自己。

总之，实习是在探索更多可能性，而非被履历表中的条条框框所“指挥”。对实习角色的定位，主动权还应放在自己手中。

大学生如何避开“实习陷阱”

□ 柯锦雄

暑假来临，不少在校大学生都在考虑找份实习，以开阔视野、提升专业技能，为未来的就业增加竞争力。但是，大学生希望获得实习机会的迫切心理，加上社会经验的缺乏，极易导致他们遭遇骗局，严重时还可能违法犯罪。

据《检察日报》报道，今年以来，北京、上海、江苏、浙江、安徽等地检察机关陆续办理了多起利用实习期大学生实施犯罪的案件，“实习陷阱”现象令人警惕。“实习陷阱”是指一些企业在招聘实习生时，利用学生缺乏社会经验、急于积累工作经历的心理，设置不公平、不合理，甚至违法的合同条款或工作条件。一些违法犯罪分子打着“高薪”“轻松挣快钱”的幌子，让法律意识淡薄的大学生遭遇财产损失，甚至成为犯罪链条上的一环。

如何避免跌入这些“实习陷阱”？首先，从找实习开始，找寻实习信息应尽量通过企业官网或正规的招聘网站，对所谓的“付费实习”“付费内推”要保持警惕。此前媒体就报道过类似骗局，一些中介机构声称可以帮助进入央企国企或互联网大厂实习，甚至有机会留用，以“咨询费”的名义向大学生或家长收取高昂费用。一般而言，正规的用人单位不管是招聘正式职工还是实习生，都会严格按照人事流程对外发布招录信息，明确岗位要求。

其次，可以向师兄师姐咨询，或者通过社交平台了解实习的主要内容，判断能不能提升实践能力，避免无效实习。实习的目的在于提升职业技能，但有些企业对实习生可能采取“放养”的态度，不会安排具体任务，整个实习期间，实习生可能只干些拿快递外卖、复印合同、端茶倒水的工作。这样的实习，看似有实习经历，实则属于无效实习，有经验的面试官用几个问题就可以问出来。

再次，实习之前，应当与实习单位签订正式的“实习协议”，明确约定实习内容、工作时间、报酬待遇、是否提供实习证明等。虽然实习不属于劳动法规定的劳动关系，但实习生与实习单位之间依然是平等的民事关系，存在一定的管理和被管理的关系，因而需要明确双方之间的权利和义务。一旦实习单位违反协议约定，可以要求其赔偿损失。

签订实习协议不仅是保障实习生权益的重要方式，也可以识别出虚假实习岗位。2022年有媒体报道，高校一研究生假冒券商分析师骗多人实习，有大学生被忽悠写了近百万字研报。如果直接与实习单位签订实习协议，就可以有效防范此类骗局。当然，有些实习单位可能是人力部门口头告知实习生实习的主要内容以及报酬安排，并未签署书面实习协议，实习生也应当注意留存相应沟通记录。对于无法办理门禁卡或者远程实习的情况，一定要保持警惕，通过公开渠道查询实习单位人力部门电话，咨询实习生项目是否真实存在。

作为成年人，大学生具备完全民事行为能力，可以独立签署协议。在签署实习协议时，一定要认真阅读协议内容，对于不明白不了解的地方，及时要求实习单位明确解释，特别是工作内容、协议有效期以及违约条款部分。有些协议虽然名为“实习协议”，但可能暗藏陷阱，对大学生科以较高的义务，并且规定高昂的违约金。

最后，还未走入社会的大学生要对市场的工资水平有初步的了解，不应当盲目自信，也不应当对市场有太高的乐观估计，对于薪酬与行业平均水平不匹配的实习工作要注意甄别。越是钱多活少的工作，越是应当警惕企业从事的业务是否合法合规。有些大学生因为轻信高薪实习，误入传销组织。对于一些不知名的电商或者互联网公司，要注意工作是否涉及刷单或者电子诈骗等违法犯罪行为，特别是在实习单位要求提供身份证、银行卡、手机卡时，一定要注意防范帮信犯罪的风险。

如果说找工作是大学生走入社会的第一步，那么找实习则是其走入社会的预演，要以找工作的标准和要求去找实习。学校在关注学生就业率的同时，可以通过发动自身资源，比如校友企业、毕业校友等，提供正规可靠的实习信息，避免学生因为经验缺乏而被骗。当然，企业如果能够提供更多的实习机会，也可以极大地缓解大学生的实习焦虑。相关部门可以出台相应的鼓励政策，明确实习协议的相关要求，平衡企业与实习生之间的权利和义务，为大学生创造更好的实习条件。

（作者系律师）