

超八成受访大学生大一大二就开始实习——

“早鸟”先飞:大学生实习赛道的提前起跑与理性导航

中青报·中青网记者 卞心怡 王军利
实习生 何 烨 杜小雨

作为河海大学播音与主持艺术专业学生，王成哲在大二下学期便主动寻找实习机会，通过自主投递简历和面试，成为江苏省广播电视台总台的实习生。

“我所在的文物保护与修复专业比较看重实操经验，因此老师非常鼓励我们多多参与到实习中。”就读于中央美术学院的贾思杨在大一升大二的暑假便开启了第一段实习，到现在，故宫博物院、山西博物院、西安云居寺等都留下了她实习的足迹。

在一些大学生眼中，实习履历是提升求职竞争力的重要砝码，一些大学生选择在大一大二就开始实习。中国青年报·中青校媒针对大学生“实习前置”的相关情况展开调查，共回收高校学生填写的有效问卷8122份，结果显示，84.44%受访者在大一大二就有了第一段实习经历。

当“实习前置”成为大学生的选择

中青校媒调查显示，75.38%受访者认为在大学阶段需较早开始实习。来自安徽工业大学机械工程学院的余森即将步入大二，在上一暑假，她前往上海一家社会服务类组织实习，主要工作是上海各个街道打造专属文化IP。在她心中，这项工作很独特，可以让每一条街道拥有属于它的独特气息。

“半夜和同事去做场地安检，清晨看着人们有序进场——那种并肩作战的经历，很多年后都会历历在目。”回忆起大一时参与成都大运会安保工作的40多个日夜，就读于四川警察学院的魏超语气中仍带着兴奋。作为机动组成员，他轮番体验了车辆安检、人身安检、场地保卫等多项基础工作。

即将进入香港大学深造的张俐，在大二时开启了第一段实习。张俐的实习经历颇为丰富，从政府部门到国际组织，再到互联网大厂，她都勇于尝试。张俐的第一段实习是政务实习，令她印象颇深的是整理会议纪要的经历。“最初处理文本时我手忙脚乱，但在一段时间的锻炼后，我处理事情的条理性和对政策背景的敏锐度都有了很大提升。”

不过，“实习前置”并不是所有大学生的选择。基于跨专业发展的规划，吉林大学财务管理专业的张文治在大一大二阶段并未参与到实习之中。“相较于实习，我倾向于把空闲时间花在对知识和技能的学习中。”在他看来，“在我低年级能找到的实习大部分是机械劳动，我觉得相比于‘为了实习而实习’，不如利用好假期时间提升能力。”

在没有选择较早开始实习的受访者中，60.47%受访者希望专注学业、打好基础，50.27%受访者是因为未找到合适实习机会，44.32%受访者缺乏实习信息渠道，29.90%受访者认为自己时间精力不足。

胡灵是山西中医药大学护理学专业



的大四学生，她也没有在大一、大二期间主动寻找实习机会，而是在专业课程学习到一定阶段后，才进入临床实践。

关于不同年级的实习重点，福州新东方学校招聘高级主管姚建建议，大一大二学生可侧重“职业兴趣”的探索。“可以尝试基础性的短期实习，在实际的工作岗位中校准想象与现实的差距。”而到了高年级（大三、大四或研二、研三），姚建建议为应转向更明确的职业规划，“做一个完整的职业规划，找一份与之匹配的实习工作，这对于未来走向职场、未来参加面试都会提供比较好的保障和经验。”

寻找职业兴趣点、感知社会需求……受访大学生“实习前置”原因多元

在周围同学仍专注于学业或对职业方向感到迷茫时，王成哲选择尽早实习，是源于他对行业实践的强烈兴趣和清晰的自我规划。他认为，大二暑假是一个“试错成本低且机会窗口明显”的阶段。在决定到电视台实习前，他仔细权衡了学业与实习的平衡性，还综合考虑了实习机会的“含金量”，自己对传媒行业幕后工作的探索需求。最终，他选择了去争取这次实习机会。

在江苏春晚剧组，王成哲的工作聚焦于艺人统筹。他需要整理核对艺人信息、协调行程、准备接待物料，并在彩排、录制现场协调艺人需求等。这些工作看似琐碎，却让他直观地体会到大型晚会

一样，习惯对着讲义、PPT讲课。后来在一些前辈老师和督导老师的指导下，他开始改进上课方式。有一次讲青铜器时，他突发奇想带学生们去了博物馆。站在西周的青铜鼎前，他讲纹饰里藏着的铸造工艺，古代工匠们如何调整合金配比，用于制造不同的青铜器，学生们听得入了迷。“那天我突然明白，材料不是冷冰冰的标本，它有温度，有故事。”

有了这次经验，他又琢磨起更多新法子。选课人少的时候他带学生做陶艺，用陶土捏出仰韶文化的典型器尖底瓶；选课的人多了就改做石膏模型，用模具翻出小动物，并作为小礼物送给每位学生。看着石膏在半小时内在粉末变成坚硬的模型，学生们总忍不住惊叹。同济大学材料科学与工程专业的高玉洁回忆：“第一次知道‘固化’不是课本上的词，是能摸到的变化。”

“为什么有的菜刀拍蒜会断？”张任远上课时经常抛出一些跟日常生活息息相关的问题。他指着两种菜刀进行讲解：“这把碳含量高，硬但脆，拍蒜就像用玻璃砸核桃；那把碳含量低，韧但软，切菜行，剁骨头不行。”台下哄堂大笑时，他趁机讲起熟铁、钢、生铁的区别，“就像做菜调盐，多一点少一点，味道差远了。”

这种“段子手”风格，是他下功夫打磨的教学技巧。“学生当久了，知道听理论有多累。”李新博至今记得张任远讲的玻璃为什么可以透过可见光的例子。张任远在讲解时介绍了量子力学中的中能级知识，他用“演唱会门票”打比方：“玻璃就像演唱会的VIP区，可见光能量不够，就像买了普通票，进不了VIP区；紫外线能量够，就像买了VIP票，射入玻璃后就被留了下来。”“张老师的幽默每次都出现得恰到好处，既提神，又把知识‘裹着趣味’送进脑子，让人很

部分受访大学生希望尽早开始实习的原因：

充分探索职业意向	70.77%
准确感知社会需求	61.56%
积累丰富工作经验	60.03%
及早补足能力短板	57.68%
丰富个人履历	55.45%
促进实践能力提升	46.11%
其他	0.47%

制作的复杂性和团队协作的重要性。

从大一开始，张俐身边的一些同学就开始积极实习。“我曾经经历了一段比较迷茫的时期，不知道未来何去何从。”于张俐而言，早早迈出实习的第一步，既是为了找寻自己的发力点，也和周围一些同学、朋友在决定到电视台实习有关。“最初我有实习念头时没有设想太多，只是希望生活充实一点，希望和同龄人的步调基本一致。而我在实习中实际体会到的内容，无论是喜悦还是苦涩，这些经历是远超我预期的。”

在实习的过程中，张俐早早接触到了一些单位的用人导向。“以我在某互联网大厂的实习为例，现在大厂倾向于招募有多段垂直工作经历的应聘者，因此尽早摸索个人发展路径，提早为未来做打算就显得比较重要。”在明确自己的“人才画像”的同时，张俐也逐步发掘出了自己对于广告销售等细分领域的兴趣。

中青校媒调查显示，70.77%受访者认

为较早尝试实习可以充分探索职业意向。准确感知社会需求（61.56%）、积累丰富工作经验（60.03%）、及早补足能力短板（57.68%）、丰富个人履历（55.45%）、促进实践能力提升（46.11%）都是受访者认为较早开始实习可以帮助他们提升的方面。

“文物保护与修复领域的工作比较考验从业者的定力，因此大一、大二阶段的实习可以帮助我们确认自己是否愿意长期从事这项事业。”目前贾思杨接触的保护修复工作以中国古代书画、壁画等门类的文物为主要对象，这些文物材质较为脆弱，因此格外要求从业者小心操作、耐心调整。“修复书画非常磨练心性，总是能让我内心变得更加宁静平和。”

“我觉得自己之前一直在校园中，缺少与不同的人交流的机会，因此我想走出校园去提升自己的社交能力。”余森选择在大一暑假开始实习。她笑称：“我小时候和陌生人说话，声音都会颤抖，我一直很想成为一个自信的人，所以主动去找实习，也是在突破自己的舒适圈。”同时，她一直在探索自己适合什么类型的工作，“在大学阶段多去接触不同的行业，试错成本较低，对未来确定就业方向有好处。”

理性规划实习，避免“跟风”与“盲从”

姚建建长期从事校园招聘工作，针对部分学生追求积累实习数量的现象，姚建建提醒，“实习的质量”同样关键。“数量的多少并不能代表能力的提升，在一段实习中有多少对岗位的思考和对行业的观察，

同样也能反映出求职者的工作能力。这种‘成长性’和‘思考力’是职业素养中非常重要的竞争力。”

基于自身经验，王成哲鼓励低年级学生勇敢尝试实习，即使起点较低：“不要轻视基础工作，它们是接触行业核心的跳板。”他鼓励学弟学妹主动关注招聘信息、保持开放的学习心态，并在实习中多观察、多提问。同时，他也提醒，低年级实习可能面临知识储备不足的局限，需提前规划学业与实习的时间分配。

余森认为在较低年级实习确实也有一定的局限性。“比如学生的知识储备还不是很足，很多资格证需要到一定年级才可以考，因此可能会找不到心仪的实习工作。”她坦言，在低年级阶段，学生可能还没有深入学习专业的核心课程，缺乏一定的理论基础，没有完全掌握工作所需技能。“有些行业，哪怕是找到实习了，也可能会被分配去做一些辅助性的工作，接触不到核心业务。”

调查显示，业内经历相对匮乏、难以取得实习资格（71.63%）、业务基础不够扎实、工作参与度有限（65.17%）、缺少社交经验、不适应职场氛围（57.03%）、实习目标不明确、缺乏系统提升（48.68%），难以在学习、工作与日常生活等维度间实现平衡（45.49%），都是大学生认为较早尝试实习可能面临的困境。

基于自身经验，胡灵对尚未实习的护理专业学生给出几个小建议：“要扎实自己的理论知识，这样就不至于在实习过程中显得手足无措。还有就是在实习中多听、多看、多问、多写，很多前辈们的经验都是在不经意间传达出来的，所以我们需要多记。”

在张俐看来，提早实习绝非终极目的，其作用也远不止于丰富简历，而是一种路径探索。“我想无论我们选择什么道路，最重要的是保持对环境的感知、适应与运用。”

姚建建曾面试过一位应聘教培岗位的学生，实习经历看似不多，但通过有阶段、有规划的实习安排，对所在岗位所需的知识和能力都有了系统性的认知。“在我们看来这个经历就非常重要，未来在这一岗位上工作，我们也觉得他会比别人适应得更快、更强、更好。”姚建建议，“即便有同学在整个大学期间的实践项目并不多，但是如果能在一个实践项目里全流程参与并且有所收获，也能成为优势。”

谈及对于当前大学生提早实习的看法，贾思杨希望高校和企业之间能够进一步搭建就业桥梁，让更多同学有机会从校企合作这一渠道受益。“我觉得比较幸运的是，我所在的领域有许多院系、导师推荐的实习机会，否则靠自己‘海投’找到合适的实习是比较困难的。”

调查显示，高校优化培养体系、使其与社会需求密切衔接（77.57%），强化企校衔接、增加在校生实习实践机会（67.69%），企业完善入职培训机制，为实习生提供明确工作指南（65.01%），社交媒体优化算法机制，减少“信息茧房”带给青年人的误导或桎梏（54.38%）等，都是受访者认为社会力量可以为迈入职场的实习生提供的帮助。

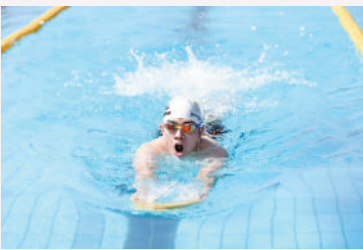
（应受访者要求，文中张文治、胡灵为化名）

令人心动的社团



中国石油大学（华东）弦歌汉服社

中国石油大学（华东）弦歌汉服社成立于2012年，是一支专注于传统文化研究和普及的学生社团。社团打造了一系列品牌项目和活动，如课程“汉服形制与历史”持续分享汉服相关知识的同时，配合汉服配饰、竹编扇、缠花发簪制作等手工实践；“穿汉服，拍美照”的快闪活动已连续举办6年，涵盖簪花、投壶等特色游戏。社团曾多次登上社团文化节晚会、地方文化节表演。



海南大学游泳与救生协会

海南大学游泳与救生协会精心策划一系列精彩纷呈的活动，包括泳池竞速比赛、游泳教学、水球对决等。社团以“水”为媒，让青春在碧波荡漾中尽情绽放。在这里，同学们在运动中拥抱健康，结识一群志同道合的挚友，共赴一场与水的浪漫之约。



四川大学博士科技创新协会

四川大学博士科技创新协会成立于2000年，是一个面向全校研究生，尤其是博士生群体的学术型、研究型学生社团，秉承“促交流、融智慧、长才干、谋发展”的宗旨，为不同学科类别的川大学子搭建沟通交流平台，开展“博士学长沙龙”学术分享活动、“研途共进·朋辈领航”经验分享活动、研究生科技成果转化与创新实践讲座等跨学科、综合性、精品化的学术交流活动，促进川大学子把研究做在祖国大地上。



浙江工商大学旅游学会

浙江工商大学旅游学会积极打造助盲旅游、乡村振兴与非遗传承等品牌项目。社团通过“视障旅游体验官”等活动，开展面向视障群体的旅游志愿服务，让8000余位视障者感受有温度的旅行，项目荣获中国青年志愿服务项目大赛金奖。此外，社团每年组织60余支团队赴浙江各地乡村调研，组织“行走非遗”实践，开展项目多次获得国家级、省级奖励。



青岛大学大学生职业发展协会

青岛大学大学生职业发展协会于2007年成立，通过“四大赛事”激发实践热情，“四项培训”夯实成长基础，“四方服务”搭建校、企、生沟通桥梁，“四心团建”凝聚团队力量。从赛事赋能到职场导航，从能力提升到资源对接，以专业服务助力青年绘职业蓝图，与追梦者共赴理想。

梅从政/整理

这门课带学生逛博物馆、做陶器、演小品——

张任远：让材料“活”起来

实习生 贾明皓
中青报·中青网记者 毕若旭

同济大学嘉定校区的一间教室里，20多个学生正围在讲台旁。张任远手里捏着一段弯成“S”形的金属材料，放进盛着热水的烧杯里——原本扭曲的金属材料像苏醒的毛毛虫，迅速变成笔直的一根。“这就是形状记忆合金。”他看着学生们瞪大的眼睛说，“阿波罗登月时，雷达天线就是靠它在太空‘变身’的。”教室里爆发出一阵惊叹，有人伸手想摸，他顺势把金属材料递过去：“传下去，每个同学都玩玩。”

这是“改变世界的材料”课堂上的寻常一幕。自2016年开设这门通识公选课以来，已有超过1000名学生上过张任远的这门课，不管是自然科学还是人文社科专业的学生，都在他的课堂上找到了材料科学的乐趣。同济大学通信工程专业的李新博说：“原本以为材料科学课会是满屏公式、纯理论推导，结果一上课，发现老师用好多生活里的例子、趣味活动来讲，和我想象中‘枯燥硬核’的风格完全不同。”

段子里的材料学：把知识裹进趣味里

张任远2015年到同济大学材料科学与工程学院任教后，有个念头总在他心里打转：材料是人类文明的基石，从青铜器到芯片，人类的每一次进步都离不开材料的突破。他想开一门课，让更多非材料专业的同学感受到材料的“魅力”。于是，他在2016年申请开设了“改变世界的材料”这门公选课。

刚开始上课时，张任远像很多新老师

一样，习惯对着讲义、PPT讲课。后来在一些前辈老师和督导老师的指导下，他开始改进上课方式。有一次讲青铜器时，他突发奇想带学生们去了博物馆。站在西周的青铜鼎前，他讲纹饰里藏着的铸造工艺，古代工匠们如何调整合金配比，用于制造不同的青铜器，学生们听得入了迷。“那天我突然明白，材料不是冷冰冰的标本，它有温度，有故事。”

有了这次经验，他又琢磨起更多新法子。选课人少的时候他带学生做陶艺，用陶土捏出仰韶文化的典型器尖底瓶；选课的人多了就改做石膏模型，用模具翻出小动物，并作为小礼物送给每位学生。看着石膏在半小时内在粉末变成坚硬的模型，学生们总忍不住惊叹。同济大学材料科学与工程专业的高玉洁回忆：“第一次知道‘固化’不是课本上的词，是能摸到的变化。”

“为什么有的菜刀拍蒜会断？”张任远上课时经常抛出一些跟日常生活息息相关的问题。他指着两种菜刀进行讲解：“这把碳含量高，硬但脆，拍蒜就像用玻璃砸核桃；那把碳含量低，韧但软，切菜行，剁骨头不行。”台下哄堂大笑时，他趁机讲起熟铁、钢、生铁的分别，“就像做菜调盐，多一点少一点，味道差远了。”

这种“段子手”风格，是他下功夫打磨的教学技巧。“学生当久了，知道听理论有多累。”李新博至今记得张任远讲的玻璃为什么可以透过可见光的例子。张任远在讲解时介绍了量子力学中的中能级知识，他用“演唱会门票”打比方：“玻璃就像演唱会的VIP区，可见光能量不够，就像买了普通票，进不了VIP区；紫外线能量够，就像买了VIP票，射入玻璃后就被留了下来。”“张老师的幽默每次都出现得恰到好处，既提神，又把知识‘裹着趣味’送进脑子，让人很

难忘！”李新博说。

课堂上的互动更是花样百出。演小品的小组作业是保留项目，有的学期是以材料发明故事为主题，有的学期是以公益广告为主题。李新博所在的小组演过“硫化橡胶的诞生”：“有人扮发明家固特异，边咳嗽边搅拌药液，有人演债主上门催债，最后用一块‘橡胶’道具演示弹性。演的时候觉得好笑，演完才发现，固特异欠债几十年还在坚持，原来材料背后都是活生生的人。”

动手实验也颇受欢迎。水果电池实验当中，学生们把铜片、锌片插入苹果、柠檬里，用导线连起来，点亮LED灯，同学们感觉非常神奇。“有的同学比较较真，上课做完还觉得不够尽兴，下课后问我要了一套实验工具，回去试了几种水果，用万用表测电流电压的变化。”张任远笑着说，“这就是好奇心被点燃的模样。”

张任远的课件永远带着“热乎气”。2020年10月13日，他在课上讲氢化物超新材料，当晚《Nature》刊登了室温超导的新研究，第二天上课，他的PPT里就多了这篇论文的截图。“学生们觉得我像追更小说，其实我每天都在刷最新文献。”张任远的课程中既包含“历史中的材料”，也有材料界最前沿的进展，近几年塑料回收领域的十来篇发表在《Nature》和《Science》上的论文，让学生从科学热点中明白材料家的社会责任；中国制造“新三样”和中国科学院院士张海的“单原子催化”概念，让学生们了解到中国科学发展中的原始创新和使命担当。

较真藏在张任远的教学细节里。讲古代陶瓷时，他特意请教复旦大学博系的

严与柔：课件里的“绣花功夫”

张任远的课件永远带着“热乎气”。2020年10月13日，他在课上讲氢化物超新材料，当晚《Nature》刊登了室温超导的新研究，第二天上课，他的PPT里就多了这篇论文的截图。“学生们觉得我像追更小说，其实我每天都在刷最新文献。”张任远的课程中既包含“历史中的材料”，也有材料界最前沿的进展，近几年塑料回收领域的十来篇发表在《Nature》和《Science》上的论文，让学生从科学热点中明白材料学家的社会责任；中国制造“新三样”和中国科学院院士张海的“单原子催化”概念，让学生们了解到中国科学发展中的原始创新和使命担当。

较真藏在张任远的教学细节里。讲古代陶瓷时，他特意请教复旦大学博系的

朋友，学习各类文博知识，如最早陶器的用途、小口尖底瓶器型的设计缘由，宋代五大名窑的特征，雍正乾隆时期瓷器艺术风格的差异等，力求在讲述材料的同时，融入原汁原味的历史和文化。

对知识和自己格外严的张任远，对学生却格外“柔”。高玉洁记得，第一次做石膏模型时，她紧张得手发抖，石膏浆洒了一地。张任远没批评，反而蹲下来帮她收拾：“你看，液体灌入模具，会在底部留有气泡，所以需要排气，你试试震荡模具，看会不会有很多气泡出来？”后来她成了课堂志愿者，总带着新同学做实验：“老师让我知道，犯错不可怕，怕的是不敢动手实践。”

课堂上，他常讲科学家的故事，努力为学生展示“科学的另一面”。在讲纳米材料的发光量子点时，他提起长期从事纳米材料研究的浙江大学教授彭笑刚：“有一次彭老师去英国出差，没办签证，到英国人关时才发现，因此被安排在等待遣返的地方。海关领导巡查时，看见他正拿着纸推导，证明爱因斯坦扩散方程的热力学自治性——原来他回去还要给学生上物理化学课，趁这工夫备课呢。”张任远说：“在教学中穿插这样的小故事，是希望拉近学生与科学研究的距离，也让同学们认识到，在科研中对科学纯粹的热爱是最为重要的。”

材料之外：被点燃的不只是兴趣

同济大学法学院的史乐怡高中时对化学课最为头疼，在上过张任远的课后，她发现原来难如天书的化学可以这样通俗易懂，这门课让她感慨，自然界原来如此神奇。张任远曾在课上给同学们布置过一份

作业，请大家在生活中寻找不同的塑料材料。为了找齐“1号”到“7号”这7种塑料，她连续两周拉着室友到处找，找遍了学校里的教育超市和可以买到很多建筑材料的建筑图文超市，一一查看各种亚克力板、胶水的商品标签上有没有她要找的塑料标识。

这门课像个无形的纽带，把不同专业的学生连在一起。史乐怡和其他学院的同学组队进行小品演绎，为了还原“3M便签纸的发明故事”一起努力：大家来自不同学院，一开始互不认识，先通过聚餐破冰，之后一起选角、排练，还手工制作人物立牌、准备幻灯片和音乐旁白，甚至为了还原场景做了实验室相关的道具。史乐怡说：“整个过程让我们从陌生到熟悉，为了呈现更好的效果都很上心，最后一起完成的汇报，比课本知识还让我记忆深刻。”

高玉洁曾是个比较社恐的人，以前很少在课堂上发言。但在张老师的课上，她更愿意主动回答问题。“张老师的课堂氛围很轻松，大家都愿意参与讨论。”在活跃氛围的带动之下，高玉洁逐渐开始每节课都会回答老师的问题，大胆提出自己的想法。

有学生在课程感受里写：“以前觉得材料就是钢筋水泥，现在发现，手机屏幕是玻璃和金属的‘合作’，衣服是高分子材料的‘魔术’，连牛肉里面的牛肉泛绿光，都是结构色的小把戏——原来我每天都在和材料‘对话’。”

开设这门课程之后，张任远收到了不少同学的反馈，一些理工科专业的同学对本专业与材料科学之间的交叉研究更起劲了。对于人文社科专业的同学而言，也打开了一座“材料魔法世界”的大门。

“我希望学生们都能成为改变世界的魔法师”，这正是他开设这门课的初心。“这门课的目标不是要培养多少材料专家，只想播一颗种子，让学生知道，材料能改变世界，而这种改变的力量，掌握在他们每个人的手中。”

课程还在持续改进，张任远最近则在思考怎么用AI辅助教学。教室里的掌声依旧，形状记忆合金还在学生手里传递，就像那些被点燃的好奇心，在校园里慢慢生长，静待花开。