

大学生假期实习重点面面观

通过实习，大学生可以初步完成从学生到职员的角色转换、从理想到现实的心理转换。在假期来临时，大学生要根据自身所处阶段，合理规划自己的实习生涯，为今后从容地应对职场打下坚实的基础。

文/耿圣雅

当我们告别了高中时期沉重的课业压力而步入大学的校门时，一段崭新而又新鲜的历程便拉开了序幕。大学校园提供了更为丰富的视野和更广阔的平台，大学生既能够学习专业知识，又可以培养自身素质修养。但由于大学教育侧重于知识的传授及学科特定的逻辑思维训练，大学生

在面对毕业求职时会呈现出茫然无措的状态，而校外实习的经历便可起到架起连接校园生活与就业创业之间桥梁的作用。

大学生平时的学习课程比较紧凑，难以抽出整块时间，因此可利用有大量闲余时间的寒暑假进行实习。通过假期实习，一方面可以了解当前的就业行情及就业要求，积累求职经验，另一方面，能够对自己今后的就业方向有所把握，对自己清晰定位，为未来的就业打下坚实的基础。而处于不同的大学学习阶段，伴随着的是不同的心态，也承载着不同的成长。在2019年已经到来的寒假，不妨一一分析从大一到大四的大学生在此期间的实习重点。



大一：拓展交际，思考兴趣

初入大学校园，一切都是陌生的，面对灵活自由的学习生活，新生充满了新奇感，生活和就业的压力并不算太大。因此，当寒假来临时，一定会有一部分大一新生选择去外地旅游、拓展视野，会有一部分同学过年期间走亲访友、联络感情。除此之外，应该还会有一部分同学选择与社会接触，但他们的目的主要是赚取外快。在这个层面上，并不能完全称之为“实习”，只能称其为“假期兼职”或“社会实践”，因为此时大学新生的兼职活动并没有针对其所学专业，充当的只是廉价劳动力的工作，专业实习对于他们来说还是一个较为模糊和遥远的概念。

那么大一新生在寒假期间可以做些什么来提高自己的专业实习能力呢？一方面，拓展自己的交际圈，掌握多种实习渠道来源。不少大学生在有

意向实习前总是愁苦于无处投递简历。因此，从一开始就了解获知实习的渠道是极其有必要的一件事情。对于很多大学生而言，他们的实习机会都是通过身边熟人特别是亲友老师的推荐而获得的。因此，利用寒假期间，大一新生可以有针对性地与亲朋好友进行沟通，向对方告知自己打算日后实习、希望其留意身边实习机会的想法，也可以与认识的学长学姐交流，了解自己所在专业的毕业就业情况和就业方向，为日后获得实习乃至就业机会打下坚实的基础。

另一方面，处于低年级阶段，大学生除沟通交流以外，需自己去思考兴趣点所在，并积极寻找与专业之间的对接点，这样才能在通过网络平台、高年级学生、校内外老师等资源获知实习信息的基础上事半功倍，积累自己的专业实习经验。总之，在积极主动的心态下，自己的需求也会受到他人的关注，很多潜在的实习机会便会在日后逐步出现。

大二：摆正心态，小试牛刀

当大二阶段的寒假来临之时，很多大学生会感觉到自己与大一相比时的成长：能够更有计划地完成课业，所学专业知识更为系统化，对于时间的掌控也更加游刃有余。这时，同学们难免会有些迫不及待，打算在寒假期间进行实习体验，试着慢慢踏入社会，积累些经验。此时实习的目的已不再是赚取更多的生活费用，反倒更像是专业学习的一块“试金石”，它能够在一定程度上帮助自己消化书本知识，同时也检验了自己是否能够有效地将所学知识运用至实践当中，从而在将来的求职简历上添上一笔区别于他人的色彩。

在此阶段，考虑到实习经验不足、实习时间并不充裕等多重不可调和的现实因素，很多大二同学通过多种渠道而获得的实习机会都来自于毫不起眼的小微企业，这必然与他们心目中预期的在大公司中进行实习锻炼的梦想形成了鲜明的落差。面对小公司发来的实习录取通知，不少实习生会滋生出自怨自艾、消极对待的不良情绪，甚至会因为这样的实习经历难以成为求职简历的闪光点而放弃实习的

机会。这些想法是很不正确的。因此，在大二寒假期间实习一定要调整好自己的心态，冷静分析，理性看待小公司的实习机会。

不少同学在投递简历时会因为自己身处名校而认为自己势在必得，无法摆正自己的位置，导致了眼高手低的现象。基于此，大二学生在寒假实习时，一定要适时地撇除学校荣誉、家庭背景等形成的高傲或是悲观的情绪，客观分析自己在专业知识、交际口才、思维逻辑等方面的优势和弱势，对收到的实习通知以一颗平常心来看待。成熟的大企业必然在制度和流程中都有其过人之处，鲜明的企业文化也会给大学生提供职业素质上的熏陶，而小微企业虽然处于起步阶段，各方面都没有很成熟，但几个人组成一个项目组为了企业运营而共同奋斗的历程也同样令人着迷，不仅能在职业能力上带来更大提升，甚至为未来有志于创业的大学生带去更多关于运营模式、团队文化等多方位的思考。总之，大二学生要明确地了解，不同的实习机会都能够带来能力的提升和素质的训练，关键是找到最适合自己发展的机会，进而做出选择。

三：做好选择，找准定位

大三应该可以称得上是大学生生活的分水岭，它在很大程度上决定了大学生未来几年的发展方向。不少同学已经开始有了危机感，面临着许多未知的选择。当寒假来临之时，明确自己的目标，并进行合理规划是很有必要的。

“凡事预则立，不预则废”。一个人能否成功，在很大程度上取决于有无确立适当的目标。树立了目标，才能明确奋斗方向，犹如海洋中的灯塔，引导你避开险礁暗石，走向成功。对于我们大学生来说，大学生涯目标的设定，是大学生涯规划的核心。在大三寒假，不论是计划毕业后直接找工作、还是考研、出国留学，抑或是自己创业，大学生有必要做好自己的选择，并在确立目标后，义无

反顾地贯彻执行。

就寒假实习而言，低年级时的课堂知识学习和与老师的沟通、外部的网络环境、相关书籍等都使大学生对于整个行业的现状有了基本认知，对于自身的要求也有了一定程度的提高。或许有的同学还缺乏明确的职业目标，但由于所学专业或所在的学校带有明显的行业特征，则可以通过实习来了解这个行业的真实状况，进一步找准自己的定位。一方面，大学生可针对自己的具体情况，制定切实可行的计划，然后逐步实施。实施的过程才是规划的落脚点，这个过程中，既要根据实际情况灵活调整，也要坚持不懈。在机遇来临时，把握机会。另一方面，可以把实习作为一次收集职业信息的过程，用心地观察和了解，接触在从事这个行业的人和事，对未来的求职方向有更进一步的思考。

大四：抓住机遇，展现自己

进入大四阶段，就意味着进入了最后的冲刺环节，大学生无论从知识获取层面还是心智角度都显得格外成熟，努力朝着自己追求的目标前行。在大四寒假实习时，抓住这样一次拓展人脉的好机会、展现自己的才华和能力是很有必要的，这会让公司认为该名实习生是适合的且不可或缺的人才。这样一来，如果恰好实习所在的公司有用人需求的话，那么获得正式职位的概率是很大的。退一步讲，即使不能如愿留在心仪的实习所在单位继续工作，说不定也会有被推荐到其他的公司任职的机会。

首先，应该学会选择一家合适自己的单位。在此前的几次实习过程中，大学生已经做到了对于多种就业领域的尝试，打下了一定的基础，因此确定一个与自己专业对口的，或是自己感兴趣的公司及职位并不是一件难事。同时，在选择之

前，应该适当了解一下该公司的发展前景和员工待遇，做到心中有数，预估好自己的工作内容和未来的提升空间。

其次，不断地加强自己的专业技能训练，争取公司的信赖。一个愿意接纳你的组织，总是期望你的所学能够对提升这个组织的绩效有所贡献。即使一开始缺少工作经验，但勤奋谦虚的态度、踏实可靠的人品同样是实习过程中的加分项目。一旦拥有了优秀的表现，他们会欣赏你，并给予你更大的表现空间。这同样也是一种核心竞争力。

最后，因为大四的实习或许会涉及到未来工作的敲定，所以一定要维护好自己的合法权利。在签订协议的时候，要逐条看清协议内容，有不理解，或者是觉得含糊其辞、有歧义的地方，一定要当场提出。不要随便地不看内容就签上自己的大名，万一有“坑”，吃苦的只能是自己。

总而言之，通过实习，大学生可以初步完成从学生到职员的角色转换、从理想到现实的心理转换。在假期来临时，大学生要根据自身所处阶段，合理规划自己的实习生涯，为今后从容地应对职场打下坚实的基础。