

超级实习生

——入职前不可错过的最佳机遇期

蔡艳丽 ◎ 著

毕业才择业有点OUT，实习期你便开始了与未来职业的双向选择！

掌握主动权，才能赢在起跑线！

知名职场作家秋叶老师倾情推荐，

随书附赠秋叶老师网易云课堂课程优惠码！



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

超级实习生——

入职前不可错过的最佳机遇期

蔡艳丽 ◎ 著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

超级实习生：入职前不可错过的最佳机遇期 / 蔡艳丽著. — 北京：人民邮电出版社，2015.5
ISBN 978-7-115-38906-0

I. ①超… II. ①蔡… III. ①大学生—职业选择—基本知识 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第071056号

内 容 提 要

毕业才择业？晚了！在大三、大四选好助跑线——实习，才能在毕业之际顺利起跑——入职。本书作者曾任职智联招聘7年，作为人力资源招聘经理和职业生涯规划师，亲历众多招聘并培养实习生的一线案例。本书从心态、技能、交往、问题等实习生遭遇的常见疑难入手，分别从实习必要性、如何寻找合适的实习职位、实习中的工作方法、心理修炼、行业选择自我保护、职业规划等方面向在校学生们系统而深入地介绍了“实习是怎么回事儿”“怎样实习才不亏”，针对在校生的常见疑难问题进行了一一阐释，并提出了具体可行的解决方法。

-
- ◆ 著 蔡艳丽
 - 责任编辑 张慧芳
 - 责任印制 彭志环
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
 - 开本：700×1000 1/16
 - 印张：16 2015年5月第1版
 - 字数：130千字 2015年5月河北第1次印刷
-

定价：36.00元

读者服务热线：(010)81055488 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315



序

找到一份心仪的工作，如同开始一段美满的婚姻，如果你不想隔三差五地跳槽，最好在正式进入职场之前，提前见识一下不同的工作环境，多经历几段不同职位中的亲身感受，历练一下和不同老板同事相处的能力，再积攒一些毕业后让自己能度日的本钱，在和工作谈几场恋爱后，再平稳地开始你的职业生涯。

《超级实习生——入职前不可错过的最佳机遇期》一书写的就是找到工作之前最关键的试爱之旅——“实习”。

现实中有许多毕业生没有认真经历实习就仓促开始工作，因为他们常常认为实习不过是种尝鲜的经历，也有的人认为实习只是混学分，或者是给人当免费低级劳动力，当然还有的人认为实习耽误赚钱。这些人在正式工作后常常会出现各种职业不适。与其等到工作后碰得头破血流才知道这些道理，不如向职场专家取经，看看那些有丰富实战经验的“过来人”怎么说、怎么做。

本书作者曾经在知名招聘网站从事过七八年的求职指导内容运营工作，在她的职业生涯中，调研了大量以大学生群体为对象的求职经历，深刻了解了大学生在实习期间遇到的各种问题。同时，作为国家认证的职业生涯规划师，她对实习问题的分析，不仅是经验上的指导，同时也结合了经典生涯理论来探讨大学生遇到职场问题背后的玄机。

《超级实习生——入职前不可错过的最佳机遇期》这本书，提炼出了每个实习生都会遇到的问题。这里不仅有道理，还有鲜活的案例和一个个小故事，通常都是大学生在实习过程中遇到的具体问题；除了对问题的分析，还有详细的解决方案，教你如何四两拨千斤化解实习危机；不仅有个性，而且还有共性，你会在许多案例中发现自己的问题；不仅有技法，教你怎么培养技能，学会与人相处和沟通，而且有心法，教你该怎么摆正心态。

作为一个教育工作者和生涯规划师，在和大学生接触的过程中，我常听到实习生提出各种问题。这些简单、真诚和幼稚的问题犹如鞋里的小石子，对于经常走路的人来说很好解决，但对于职场新兵而言，稍不注意，就会在前行的路上举步维艰。

所以非常感谢《超级实习生——入职前不可错过的最佳机遇期》对这个话题的深入讨论，把那些职场老兵都知道但只可意会不可言传的战前规则，以生动有趣的语言和真实的案例呈现在大家眼前。让你在进入职场之前先给自己扫扫盲，避免无谓的失误，并且学会站在雇主的角度了解职场，完成从学生身份到职业人的转变。所以本书是实习生提早进入工作角色的“加速器”。

在阅读本书前，请谨记以下几点说明，会更好地帮助你学以致用。

第一，实习是你进入工作之前最好的尝试方式，没有之一，所以请在开

始前认真对待。

第二，请务必弄清实习的“游戏”规则，因为在你来之前，职业世界已经按照这些规则运行很多年。

第三，在实习过程中你一定会犯错，而且还可能错得简单粗暴，但遵循“每个人都是从白痴到大师”的经典法则，这些失误会是你成长的最好方式。

第四，如果你发现现实和本书有不同之处，学会更新你的“数据库”，保持最新版本。

再次感谢作者能把这些带给还未开始或者即将开始实习的大学生，期待本书获得读者的青睐。

如果你现在还没有开始或者即将开始实习，本书将是你路上、床上、马桶上的必备神器。还等什么，赶紧翻看吧。

李春雨

新精英生涯高校事业部总监 知名生涯规划师

2015.3.6



目录

I 心态篇：拿实习工资，像正式员工一样工作

- 即使寄快递贴发票，也要干得漂亮 004
- 抢着干活不是缺心眼 012
- 低头拉车还要抬头看路 019
- 抱怨其实是一种病 024
- 如果团建没有你，也别失落 031
- 被人指使是个人价值的体现 037
- 从等事情做到找事情做 044
- 工作被批，只能说明你“孺子可教” 050
- 做事多想一步，才能脱颖而出 057
- 别耍小聪明，大家都知道 064

II 技能篇：实习，主要学什么

- 开会都该干什么 070
- 你真的会写邮件吗 076
- 怎么向领导汇报工作 083

目录

如何与财务部门打交道	091
怎么和人力资源部门打交道	097
知道部门中的每个岗位都要做什么	101
公司有哪些不成文的规定	107
清楚自己还欠缺什么工作技能	113

III 交往篇：多干活少说话

先学会聊天，秘诀是嘴甜	120
部门小团体？知道就好，切勿参与	126
每个人都是你的“老师”	132
遇到刁难怎么办	137
工作中遇到阻力怎么办	143
怎么和陌生同事沟通	149
实习期发生误会怎么办	156
重视碎片时间的社交	161
什么时候该表现	166

IV 问题篇：实习常见问题

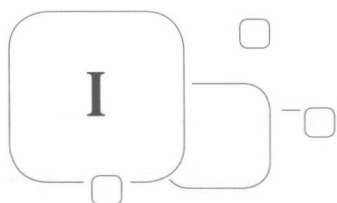
- 该选择大公司还是小公司实习 172
- 度过实习期，试用期内如何转正 177
- 第一份工作应该优先选择和自己专业相关的吗 183
- 实习期如何树立个人职业品牌 188
- 实习生思维转变不过来怎么办 193
- 实习期间没有学到东西，该换一家实习单位吗 199
- 实习简历怎么写 205

V 移动互联网时代的实习生：如何对待你的与众不同

- 代沟的根源是心态 213
- 克服手机依赖症 218
- 彰显个性分场合 223
- 学会正确合作，而不是抱成一团 228
- 上班时间，你的任务只有工作没有自拍 233

公司不是朋友圈，不会人人人为你点赞 238

后记 245



心态篇：
拿实习工资，像正式员工一样工作

关于心态，已经是老生常谈，好的心态究竟对成功有多大的作用，很多人也专门写书论证，微信朋友圈中也充斥着关于调整心态的各种“鸡汤”。“鸡汤”有营养，但不是每个人都能吸收。不管你信不信，心态很多时候就是一种习惯。

做了这么多年的HR，见多了“你方唱罢我登场”的各色实习生，也就了解了实习生的几种心态。在现实生活中，很多到企业或者公司实习的同学普遍认为，实习就是打杂，未必能为以后的工作带来什么有用的实用技能，甚至更多的是为了拿到一份实习证明好回学校交差，所以很多人选择随便找个地方混一段日子就打道回府；靠了各种关系到实习单位点个卯就一去无影踪的人也不少。但其实这几种行为模式也是一种习惯，它可以是你实习期间的习惯，也可以成为你正式工作后的习惯，因为习惯都是日积月累形成的，无论是好习惯还是坏习惯。

所以，想要求得一份好的工作，未来还能有好的发展，一定要在进入工作之初就开始培养自己好的职业习惯。很多人在找实习工作的时候，心里想的是：只不过是一份实习，能应付过去就行，我未来不一定做这个行业，做这个行业也未必留在这个公司，留在这个公司也要等入职了再拼，趁着现在还自由，好好享受一段时光才好！所以，一旦主管要求

过多，此类实习生就会牢骚满腹：这么点儿钱，给我派这么多工作，侵犯了我的人身权利，我是不是可以说不？其实人人都有说不的权利，只是如果你想让自己的工作有一个漂亮的起点，有一个扎实的基础，那就暂且把份内的、份外的、领导派的、同事给的各种你能接触到的工作做个遍，等你做遍了且做得漂亮之后才会明白，今后什么样的工作你能胜任且该胜任，什么样的工作你能胜任但也可以说不。这就是为什么有的实习生在实习期结束时能够顺利转正，而有的实习生却不得不继续奔波在各大招聘会上。用实习生的身份做正式员工的工作，这就是你给自己的机会！所以，即使拿实习生的工资，也要对自己严格要求，让自己的心态和正式员工一样。这样，你才有转正的机会，拿到正式的职业入场券。

即使寄快递贴发票，也要干得漂亮

很多大学生在找实习单位的时候，都会有一种心理落差——满心欢喜地穿起职业装去公司报到，结果却被告知，自己实习的工作内容只是些看上去很琐碎的“体力活”。相信很多人都有过这样的经历和感受。但是，能把这些琐碎的活做得漂亮，又何尝不是一个人实力的最佳佐证。能从这些琐碎的活中学到东西，就更需要超人的能力。别不信，因为这些细小的、看似毫无技术含量的工作其实是探路石，既是你在为自己探路，也是别人在探你的“路”——通过这些工作，你的领导就可以看出你是一个什么样的人，或许会因此决定要重点培养你也说不定。

一般来说，像寄快递、贴发票之类的工作领导通常会安排给实习生来做。我在曾经就职的公司就遇到过两个同届同学校的实习生，他们在对待寄快递和贴发票这种工作时截然不同的态度和方法，让大家开始对

他们区别对待、另眼相看。

先说他们寄快递的方式。寄快递看起来很简单，在快递单上填写一个地址，把东西放进快递信封，封好了贴上单子放到前台。我曾经给两个实习分别安排了这个活，且叫他们小A和小B。

小A拿了我给他的一串快递名单，埋头一通写，写完就过来交差。

我问他：所有地址、名单、联系方式和填好的快递单你都核对过一遍吗？

他恍然说：啊！没有，那我现在检查一遍。

过了片刻，小A又过来告诉我说，他都检查了一遍，没有发现问题。但是这个时候，我心里其实已经有点不放心了，于是我拿过来自己核对了一遍，果然还是发现了两处地址填写错误。这时候我已经没有耐心和时间叫小A过来再修改一遍，只能自己赶紧动手修改完之后让他拿给了前台。

而另一个实习生小B，我也给了他另外一串需要寄快递的名单，他完成过来汇报的时候，我也问了他同样的问题。

他回答说：“我都检查了一遍，有些地名我不确定的，在网上查了

一下，确实有这个地名。我一共填写了 35 个快递单，其中有 10 个是北京本地的，10 个上海的，3 个天津的……”

最后当两个人去前台放快递的时候，我们可想而知，小 A 需要临时将本地和外埠的快递挑出来分类放置——这是公司发快递的常见要求。而小 B 已经提前做好好了这一步。

看到这里，领导和同事会喜欢哪个实习生，一目了然。

再来说说贴发票这个工种，这也是实习生经常做的事情。每个公司的财务工作流程上都写明了贴发票的方法。有的公司要求简单，直接按发票时间贴上就可以，也有的公司财务要求严谨一些，比如要求把发票和报销单对应上编号。我们公司的要求就是后者。

安排小 A 做这件事的时候，他拿过发票就回到自己的工位上开始往 A4 纸上粘贴，10 分钟就过来交差。我拿过来一看，票据贴得七长八短，刚开始的几张隔得很远，后来可能因为地方不够，最后的那几张又挤成了一团；而小 B 做这个事情的时候，虽然慢了点，大概花了将近半个小时，但是他的票据粘贴得非常整齐，日期编号也排列得非常清楚，甚至

有一张票据是上个月的，他也帮我甄别挑选了出来。虽然是很小的事情，但是他做到这一点让我心里有点吃惊。

从上面的例子我们就能够看出这两个实习生的特点，如果以后有相对重要一点的工作，领导当然会首选小 B 来做。小 B 也就自然能够接触和掌握到越来越多的工作技能和工作项目。因为他做事靠谱，让人心里踏实，所以可以放心地把一些工作交给他。而小 A 自然只能继续做一些基础类的执行工作，即使如此，交代他工作的人或许还要操心结果的正确性，因为他太不细心、也太不上心了。

可想而知，两个实习生的工作之路，从这一刻起就有了区别。

当小 B 慢慢熟悉了部门的业务之后，他的主管开始安排更多的工作给他，带他深入接触了部门的核心项目。虽然只是做一些辅助性的工作，但小 B 的加入让团队的很多琐事都变得井井有条，比如他搜集整理的资料都进行了分类标注，然后分别交给负责不同板块的同事，让他们不用花时间从海量的资料中寻觅自己需要的那一部分；他为项目组成员订的自助午餐，解决了以前统一模式盒饭导致的众口难调的问题，同时小 B 找来的送餐公司会在大家用餐结束后把所有的卫生问题一并解决；