

中国特色大学生就业指导新模式系列之三

大学生实习指导

内修外炼——实习打开职场高端之门

北京市教育委员会大学生职业适应力拓展项目研发成果

主编 任占忠

献给在路上的你……



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

013045863

G642.44
03

大学生实习指导

任占忠 主编



G642.44

北京交通大学出版社

· 北京 ·

03



北航

C1653773

内 容 简 介

《大学生实习指导》读者群体面向在校大学生，是高校开展职业规划课程、就业指导课程的有效参考用书。目前，大学教育与职业教育的鸿沟依然存在，大学生在知识学习的同时，对于职业的认知与职业的实践探索相对匮乏，对于职业适应中出现的种种问题还无力应对，或者需要较长时间的磨砺和适应。因此开展大学生实习指导，是帮助学生快速适应社会，适应企业用人要求的有效干预性指导，为避免就业过程中的迷茫、困惑、不适有较好的重要意义。

“适应”是一个人一生的重要课题，人不断地在适应中成长，在适应中寻找和实现自我价值，是一种人性的回归。大学阶段是一个人性格与个性稳定与成熟的阶段，急需积极正确的引导与训练。《大学生实习指导》以职业适应为核心，从第一人称叙述，贴合学生思维，激发学生的内在动力，更好更快地适应社会要求。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生实习指导 / 任占忠主编. — 北京: 北京交通大学出版社, 2012. 11
ISBN 978 - 7 - 5121 - 1236 - 0

I. ① 大… II. ① 任… III. ① 大学生 - 实习 - 教学参考资料
IV. ① G642.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 253060 号

责任编辑: 韩素华 特邀编辑: 秦 璇

出版发行: 北京交通大学出版社

电话: 010 - 51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号

邮编: 100044

印刷者: 北京泽宇印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 × 235 印张: 9.25 字数: 202 千字

版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5121 - 1236 - 0/G · 179

印 数: 1 ~ 3 500 册 定价: 29.00 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。

投诉电话: 010 - 51686043, 51686008; 传真: 010 - 62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

编 委 会

总顾问：李家华 方 伟

主 编：任占忠

副 主 编：尹文钰 姜思红 郑树青

主编助理：于 平

编 者：梁永存 陈长海 程伟岩 巩金波

韦青山 李 鑫 钟 霞 孙 艳

王宏波 于 平

序

当前，我国每年有近 700 万大学毕业生参与到就业竞争中去，与此同时，经济发展步伐加快、职业细分加剧，企业对大学毕业生的综合能力要求越来越高，就业压力已成为近几年乃至未来几年大学生面临的最大挑战。作为教育工作者，我们深感有必要帮助这一代大学生提高社会适应和职业适应力，希望能够通过本书，深入浅出地从社会需求与学生教育的角度去进行对接，以提高学生的思维、表达、人际、目标、道德、学习、健康等能力，增强学生在实习求职中的比较优势与竞争力。

为此，我们召集了一批社会一线资深人力资源工作者、大学就业指导教师、知名培训机构一同进行本书的编写。希望通过分享他们的经验，让在校大学生能够充分认知自我，同时感受到一个真实的职场环境。本书为广大学子提供了一系列行之有效的工具，能够帮助他们真实地看清竞争中自身的优势和劣势，抓住职业生涯中的第一个机会。本书同时也为大学生的实习研究和实践提供了有益的参考。

感谢本书的编者将他们若干年中积累的经验毫无保留地呈献给大家。期望本书能对广大师生起到指导与帮助作用。

前言

一、企业为什么要招实习生

最近总听到企业在抱怨人才难招，而作为求职者的大学生却又感到就业艰难。大学生多视实习为“苦差事”，而企业在缺人的同时，又多半不太愿意接受“廉价”的大学生“劳动力”。

事实上，回顾应届毕业生的求职情况，大学生通过实习最终找到工作的比例很大，实习的机会，就是就业的希望。

现今，大学生的社会实践活动被赋予了丰富的内涵：教学实践、公益活动、社会兼职、企事业单位实习等，都被涵盖其中。大学生通过社会实践来检验自己的学习成果和应用能力，这些实习主要集中在寒暑假和毕业年度。可是在过去相当长的一个时期里，实习并未被社会 and 大学生所真正重视。很多人把实习当做一项学习任务来完成，甚至敷衍了事，随便找一个单位盖个实习鉴定章就蒙混过关。

一位 IT 企业人力资源经理说，公司每年要招收几十名应届毕业生。在选择应届毕业生时，他们通常会通过观察学生在实习中处理各种事务的细节来判断学生的潜力，从而判断学生能否适应未来的岗位要求。如 2008 年公司引入的应届硕士生中虽然留下来的只有两位，但很快就成为了营销团队的精英骨干。不能良好适应职场环境的大学生，往往存在以下几方面问题：

(1) 心态上优越感强，盲目地与一同毕业的同学进行攀比，不从客观实际出发评估自身情况；

(2) 基础办公操作能力有待提升，如办公设备、办公软件的应用及公文写作、邮件发送等都需要进行特别辅导；

(3) 缺乏良好的人际交往能力，表达想法时过于简单直接，容易造成团队不和谐；

(4) 业务能力上容易走极端，一是过于敢想敢说敢做，二是生活在自己的空间里，怕暴露自己的不足，对能力范围之外的工作不敢问也不敢说，工作结果只能说是差强人意。以至于很多老员工不愿意带新来的大学生，劳心费力



还得不到好结果。

当大学生就业难成为一个社会性问题时，残酷的现实表明，企业需要的不单单是大学生的一份优异成绩单，而是更需要大学生拥有顺应时代发展、切合企业需求、能够较快融入企业发展的职场适应能力。而这，正是企业考核评估的重中之重。

二、实习对大学生的益处

（一）缩短容错期

1. 对毕业生而言，实习期是整个职业生涯中难得的容错期

很少有人在上大学选择专业时就已经考虑到了整个职业生涯，选择某个专业也许是凭一时兴趣，也许是考虑了未来的就业，也许是父母的建议，也许是有个在名校的表哥作参谋，也许是老师的推荐，也许是想进某所高校，也许是想来某个城市……无论是什么原因学了这个专业4年、5年、7年……就业前都必须要结合自己的专业考虑整个职业生涯。

对于整个职业生涯来说，给自己的容错期是多久？在这个时间段里，允许自己犯哪些方面的错误才不至于影响整个职业生涯？这些错误会使自己付出什么样的代价？

大学如果是一扇开阔眼界的大门，那么在进入这个大门后，如何让自己在选择第一家工作单位时不至于太“迷茫”？如何能够在前景未知的情况下作出理智的选择？薪资、发展前景、福利、规范程度、企业文化、学习机会等的先后该如何确定？

老话说：实践出真知。签订第一份劳动合同前有选择性地实习一段时间，就容易找到符合内心所需的最佳答案了。

5个月，历经三份工作

第一份工作：一家管道燃气公司；职位：总经理助理；工作时间：两个月；离职原因：认为工作内容单调乏味。

第二份工作：（因为男朋友在外地，跑到男朋友所在的城市找工作）一个刚成立的公司；职位：行政专员；工作时间：1个月；离职原因：两个老板都比较年轻，作为同龄人，受不了他们的颐指气使。

第三份工作：一家民营小企业；职位：行政人事；工作时间：1个半月；离职原因：自恃本科生，总觉得在这样一个小公司里干这么简单的事，有点大材小用。

这位同学给自己的容错期是5个月，但却在不停地更换工作，最终造成了自己毫无目标的就业历程。

我们应该珍惜自己的容错期，在容错期间不断地完善自我，让自己尽快地和工作事务、岗位、同事及公司乃至行业有机地融合起来，为自己未来的职业发展奠定良好的基础。

2. 对用人单位而言，允许新人有职业上的容错期

所有到新单位的人都需要一个容错期，即在试用期间互相了解和磨合的过程。毕业后的第一家单位是大学生迈入社会、迈入职场的第一站。对于毕业生个体的整个职业生涯来说，是一个新人，各个方面都需要适应和磨合。

很多公司不会给在岗实习超过3个月的应届生设定试用期，也就是大多企业在招聘中会承诺实习期抵试用期，毕业后直接签订劳动合同。因为在实习期间，双方已经充分了解并且在一定程度上磨合过，毕业上岗时企业不会有太多顾虑，双方都有把握进行长时间的合作。但是如果没有实习就直接签订劳动合同，就如同没谈恋爱直接领了结婚证。在试用期间双方的顾虑都会非常多，而且试用期间任何一方解除合同都会对双方不利：应届生错过了其他 Offer 和找工作的最佳时间，同样企业也错过了应届生招聘的最佳机会。如果涉及调档、迁户口、转党组织关系等，就会占用双方更多的时间和精力，还会直接影响到毕业生下一次的就业。由此可见，毕业前的实习无论是对于个人的整个职业生涯还是用人单位，都很重要。

（二）找到真正适合自己的职业方向

在实习接触实践的过程中，可以观察和实践多种不同的岗位，不同岗位代表了不同的职业方向，实习的过程是判断自己职业方向的最好途径。根据专业、兴趣、工资、培训和学习机会、发展等各种因素去考虑什么样的岗位最适合自己的。那么到底如何去选择一个职业生涯中的机会呢？

1. 社会因素分析

（1）政治因素：政治事件看似离生活很远，其实不然。在国内政策性导向非常强的体制下，尤其需要充分考虑行业的政治影响因素。如“十一五”规划、“十二五”规划会使某些行业快速发展，快速发展的行业职业发展的机



会就会更多。

(2) 经济环境：要了解世界经济的大趋势，分析自己准备选择的行业在大经济背景下是呈上升趋势还是下降趋势。例如，次贷危机发生后，外贸企业受到冲击时，最先选择的是裁员以降低成本，并收紧招聘。这个时候选择职业就需要考虑将求职方向向国内企业调整，若进入受经济影响严重的企业，则有可能因为整个经济环境的疲软带来职业发展的受挫。

(3) 社会环境：在社会人文环境中发现就业机会。通过媒体、网络、博客等手段，很容易发现目前乃至接下来一段时间人们最关注的问题是什么，或有哪些以前被人们忽视，现在却异常重视的事件，这些事件的影响足以带来整个行业的重大转变。例如，食品安全、绿色环保是近年来大众最关注的问题，因此这些行业会快速蓬勃发展起来，同样职业岗位机会也会增加。

2. 组织因素分析

(1) 组织特征：实习企业是什么类型的企业。国企、事业单位的特点：工作量相对小一些，稳定清闲按部就班，转为国家公务员编制比较难，晋升基本靠工龄。民营企业的特点：工作量大，加班多，每个人工作职责多样化，可以接触到多方面的知识和技能，压力大，但会带来能力的快速提升。家族企业的特点：大多打工者只能在外围，很难进入核心岗位，因此，选择就业时需要判断该家族企业的经理人是否开放，能否对家族以外的人员委以重任。

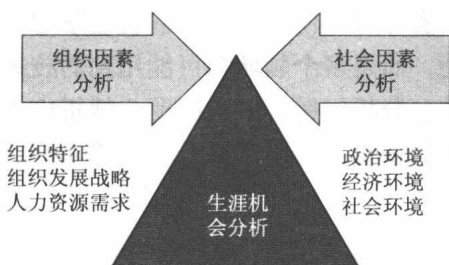
(2) 组织发展战略：通过公司网站及公司各类文件，了解这家公司近5年来的发展情况，以及后5年的发展规划，判断企业是否能够给自己在未来的发展上提供机会。例如，某公司在过去的5年中业务增长10%，公司准备上市。很明显，该企业对自己的定位不现实。从企业三到五年的发展方向，判断其在未来是否能够为自己提供更好的发展空间。“从企业的目前情况看机会，从企业的未来方向看发展。”

(3) 人力资源需求：首先了解组织历史，判定组织处在何种发展阶段。创业阶段的公司工资一般不高，工作没日没夜，企业文化以激情协作完成目标为主；企业在规模上快速扩张。处在这个阶段的企业很需要人才，因此选择这样的企业像赌博一样，企业创业成功，人才就跟着发展。

职业生涯机会分析模型如下图所示。

“鞋子合不合脚，穿了才知道”，亲身的体验才是最直接有效的信息来源。

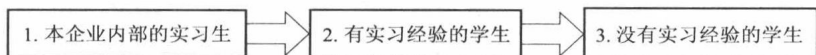
实习的学习和摸索过程,是了解自己职业发展方向的最好方法。好的实习导师将会是学生职业发展的启蒙老师,他们会在工作技能上帮助学生,还会客观地帮学生分析职业方向上的发展利弊。而置身于企业,周围的每一位同事都可能值得自己学习的闪光点,都有可能成为自己的职场榜样。如果幸运的话,实习生还会找到自己的职业“引路人”,对方用他现在的职场发展路径鼓舞和引导实习生未来的发展,会帮助实习生少走很多职场弯路。



职业生涯机会分析模型

(三) 快速就业的最佳途径

实习是大学生实现快速就业的最佳途径,实习将为毕业生就业提供最好机会。企业在招聘应届生时优先顺序如下:



实习经验本身就是一个增加就业竞争力的砝码,而更有价值的是从实习中获得的各类知识和信息,以便对将来的就业和事业发展有所帮助。

德国普罗克特尔·加姆布勒公司主管招聘人才的马蒂亚斯·恩德尔斯提出建议说,作为学习教育的一种补充,进行“自愿定向实习”的做法非常好。在这个时候,实习生应当利用足够的时间去熟悉社会、熟悉企业。为了熟悉自己新的工作环境,花2~3个月甚至更长的时间是必要的。特别是在主要的学习生涯结束之前应当进行实习,以便为就业做好准备。

一方面,学生在毕业前夕能够很好了解自己的专业领域,充实自己的专业知识学习内容。另一方面,当毕业生寻找工作时,实习时建立的社会关系,实习过程中留下的良好印象,可以增加就业机会。德国下萨克森主管微电子人才培训的经理维克弗里德·米埃说:“实习、写毕业论文和就业应当是三位一体的。实习将确定就业的方向。”据奥迪公司人事处处长因戈·博克说:“同求职者的谈话,或由评价中心作出的评价通常没有多少说服力,因为每个人只展示出他的好的一面。而实习就不一样了,可以全方位地体现出实习生的性格、气质、职业能力、兴趣、特长、职业价值观、工作计划性、执行力、人际交往等信息,供企业全面参考。”



实习可以使毕业生加强自己学习能力的培训与提升，不单单是专业领域的技能，而是多个领域都可能用到的技能和素质，包括自信心、沟通能力、团队合作、分析问题、解决问题、挫折应对、时间管理等方面的能力，这些技能和素质的增强，有助于提升求职成功率、职业适应程度等。



前言

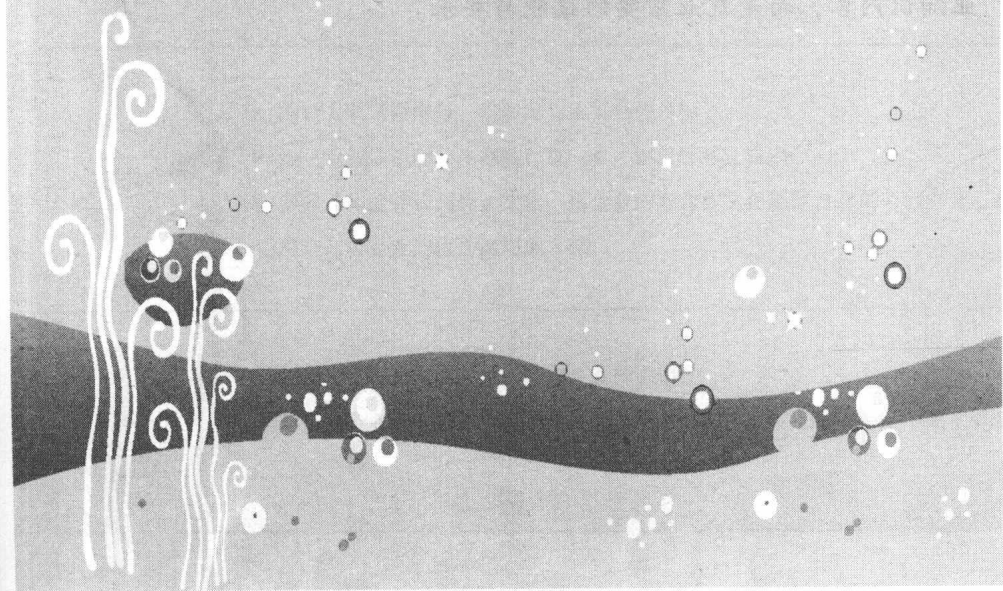
第一篇 我要去实习	(1)
一、自我认知	(3)
(一) 不同阶段的实习	(3)
(二) SWOT 分析	(4)
(三) 确定实习方向	(8)
(四) 多渠道获取实习机会	(11)
二、实习准备	(13)
(一) 心理准备	(13)
(二) 行为准备	(20)
第二篇 我在实习中	(47)
一、职业行为	(49)
(一) 职业形象	(49)
(二) 办公礼仪	(60)
(三) 职业生活礼仪	(64)
二、职业心态	(66)
(一) 阳光心态 (积极主动)	(66)
(二) 空杯心态 (放低姿态)	(69)
(三) 感恩心态 (应对挫折, 感谢折磨你的人)	(72)
(四) 敬业心态 (做自己人生的主人)	(74)



(五) 责任心态 (用真心回馈工作)	(76)
三、职业技能	(80)
(一) 办公技能	(81)
(二) 人际关系技能	(83)
 第三篇 我要归校了	(95)
一、实习总结	(97)
二、实习的意义	(100)
 第四篇 我要就业	(103)
一、实习对就业的重要性	(105)
(一) 提高择业目标的清晰度	(105)
(二) 求证职业发展所经历的阶段	(106)
(三) 扩展职业发展的人脉	(108)
(四) 增强职业发展的适应性	(109)
二、职业再规划——实习后对职业目标进行重新调整	(110)
三、我上班了	(112)
 附录 A 企业用人标准摘录	(113)
附录 B 实习中的权益——劳动权益的问题	(115)
附录 C 大学生就业网站参考	(118)
附录 D HP 大中华区总裁孙振耀退休感言	(120)
参考文献	(136)

第一篇

我要去实习





实习与实践有很大不同。实习，顾名思义，是在实践中学习，实践更多的是将理论的知识付诸实践的过程。实习也是实践的一种，实践的范围相对比较宽泛，如在校期间到企业参观、访问，志愿者活动等这些都是教学很好的补充，也是开阔眼界很好的形式。实习就是在实践中加上了学习行动，从而真正从行为转变上提升个人能力，因此实习比实践更能使知识的运用充分与现实环境或岗位相结合，所以更有利于为就业服务。

实习按阶段可以分为两个大的阶段：教学实习和就业实习。

教学实习主要是在在校期间教师授课过程中采取的一些理论与技能结合的实践活动，在教学实习过程中更多考虑专业知识的掌握、加深对专业知识的理解。

就业实习则不然，就业实习以提升就业能力为目的，将一些专业知识在就业实习过程中与行业、岗位直接进行练习运用。就业实习中也有一些跨专业的实习，这样的实习更多考虑的不是专业知识内容，而是就业需要的技能与要求。



一 自我认知

(一) 不同阶段的实习

大学生所处的学习阶段不同，其所对应的实习重点亦应不同。如何在不同阶段选择不同的实习方式呢？

学习阶段	实习建议
一年级	➤ 注重专业课学习 ➤ 尝试一些调查或体验式的实习机会
二年级	➤ 结合专业学习，考虑针对性强的实习 ➤ 突出基础工作技能的训练 ➤ 将实习与专业有效结合，有针对性地进行提高
三年级	➤ 为走入职场做准备，以确定职业机会为目标 ➤ 强化专业知识和专业技能，进一步了解目标职业特点 ➤ 学习、关注并认同企业文化，用企业的理念和文化规范自己的言行举止，提高自己对企业的信任度与融入感
四年级	➤ 找出自己的长处与不足，增加企业的适岗度 ➤ 从所学专业与实习单位所提供的岗位两方面作多维度分析，在实习期直接进入工作状态



在四年级阶段的实习，同学们不要过多考虑薪酬待遇，工作机会应该放在第一位。如果有机会拿下这个工作岗位，可以把一些低薪酬的基层工作岗位也当做为实习机会，但要拒绝“零薪酬”。先拿到“泥饭碗”再找“金饭碗”，骑着马找马也不失为一个精明的做法。

(二) SWOT 分析

一份《大学生实习就业方向》调查报告显示，很少有学生要求实习方向必须与本专业保持一致；而大多数学生参加实习的目的就是“获得一份实习证明和推荐信”。

正如求职前需要做职业生涯规划一样，实习前也要做好实习规划。其实，实习也可以看做职业生涯的一部分。与职业生涯规划类似，实习规划主要包括自我探索和职业探索，然后再根据自己的实际情况，选择适合自己的实习单位和岗位。

谁能及早地了解自己、认识自己，谁就能顺利地摆脱职业迷茫，明确人生的目标和职业定位。要深入、全方位地了解自己，就要对自己的职业兴趣、性格特点、职业价值观及擅长的职业技能等进行全面、系统的分析。客观地对自己与环境风险进行评估，有助于更清晰、更透彻地分析定位；有助于在准确分析的基础上，明确个人期望从事的岗位或职业与自己最适合岗位的差距在哪里；有助于弥补自己的劣势及跨越这段差距。

SWOT 分析法是探索自我的一种常用方法，已经广泛地应用于企业自身的竞争分析，以帮助企业在竞争中制定适合企业自身发展的竞争战略。现在越来越多的人开始借鉴这一方法来认识自我。

SWOT 为 4 个英文单词 Strength（优势）、Weakness（劣势）、Opportunity（机遇）、Threat（威胁）首字母的组合。通过 SWOT 分析，可以更好地了解自己的优势和劣势，也能更好地针对自己的优势、劣势来确定方向和做好自己的定位，同时可以让自己更加明确地面对环境中的挑战和机遇，选择最有利于自己的机会。

SWOT 分析是一种比较全面的分析工具，每个人都可以根据自己已有的硬件条件及性格特征等来为自己作一个 SWOT 分析，以便能够更好地认识自己。