



大学生实习手册

黑苹果青年◎作品
袁岳◎监制

这样实习就对了

13 位实习达人
3 个月的深度访问
24 名人力资源咨询师
企业CEO和律师



袁岳：实习已经不可或缺

一个人是否能够成事，很多时候和年龄无关。

看果儿的实习故事，一起“恋”上实习！



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

014024648



G642.44
04

大学生实习手册

黑苹果青年◎作品
袁岳◎监制

这样实习 就对了



13 位实习达人
3 个月的深度访问
24 名人力资源咨询师
企业CEO和律师

F642.44
04



北航

C1712051



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

这样实习就对了 / 黑苹果青年著. — 北京 : 北京时代华文书局, 2013. 12
ISBN 978-7-80769-191-4

I. ①这… II. ①黑… III. ①大学生—实习—通俗读物
IV. ①G642.44-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 294091 号

这样实习就对了

黑苹果青年 / 著

出版人 田海明 周殿富

项目策划 林少波 责任编辑 张彦翔 责任校对 张彦翔
责任印制 瞿敬 封面设计 天天 版式设计 王艾迪

出版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼 邮编: 100011

发行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397
印制 北京卡乐富印刷有限公司 (010) 60200572 转 8007

规格 710mm×1000mm 1/16

印张 15

字数 187 千字

版次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80769-191-4

定价 36.00 元



序言：实习已经不可或缺

袁岳

前几天，在我们黑苹果青年项目中的“高管一日助理”闪聚上，大家一起分享了跟随高管们一天受到的影响与观察到的发现，都非常兴奋与开心。这个项目之所以受欢迎，就是因为大家眼中看到的高管工作方式与自己感受的一般知识之间有鲜明的反差，因此这样的反差能给自己留下很深的印象。

除此以外，我们也鼓励大学生去做2~3个月的常规实习。对于很多职业来说，这样一个长度的实习足以让你了解这个行当是干什么的、主要特点、主要岗位的工作内容以及自己是否愿意尝试将这个职业作为自己的正式工作。

在很大程度上，今天中国教育中的专业与社会上的职业是基本脱节的，因为无论是教育大纲的制定者还是教学者，都并不很了解也并不想了解职业的真相，因此这就让校园学习无可避免地脱离了职业的实际需要，而让学生很难形成准确的职业认识。

大部分的大学生在毕业以后就要走向职场，因为大学是进入职场前的最后一站。在这个时候，实习扮演了5个功能：

(1) 初步认识职业内容，进行职业熟悉与职业选择；

(2) 初步了解职场专业人士的行为模式，进行职业行为的基本认识；

(3) 获得属于自己的职场人脉，便于进一步的职业选择与探索；

(4) 倒过来影响校园知识学习的方式，开始建立专业学习与职业认识之间的互动；

(5) 使得职业规划拥有了一定的务实基础而非纸上谈兵。

参与实习的同学，很多人在实习初期的时候有挫折感与适应困难，不少同学的实习机会可能是一些很传统的服务岗位，但在这个过程中，大部分同学对于社会职业机会的认识与利用能力会有很大的提高。

这本书，正是来自于黑苹果青年大学生实习计划的实际案例与经验，与同学们分享实习机会的获得、把握、提升以及企业在管理实习生过程中遇到的典型问题的处理。

通过这本书，实习就不再是一件那么神秘、可怖与复杂的事情，而变成一件可管理、可掌握的事情。我当年在上大学的时候做过实习，也曾经在公司中管理过很多实习生，在发起黑苹果青年后又帮助很多公司安排实习生与鼓励很多同学去做实习。因此，在为大家奉献这样一本书的时候，我们不仅觉得有必要，更觉得非常紧迫，因为在很大程度上今天大家看到的大学生就业中的部分困境，正是与实习机制发育不够、大家对于实习这一途径使用不充分有关。如果这本书可以改善想实习者与用实习者这两部分人群的疑虑，提升实习的使用频度与质量，那么就功莫大焉。

在此，我要特别感谢我的同事和为本书的出版付出辛勤工作的团队：曲晨、马云馨、何帆和章渝，他们基于实地访问和黑苹果的项目工作经验撰写了书稿的相应章节；戴勋彦、凌婧、刘素云、熊

雯娜和李姝媛等在黑苹果大学生实习计划中做了案例研究和大量实习达人及企业的深度访问，为本书的完成提供了翔实的一手资料；沈旻和唐晨为本书的最终完稿进行了认真的编辑工作；而来自西安美术学院的益新妍则用她的艺术天赋为本书创作了动人可爱的漫画插图，凡人ART团队的设计师章迁为本书设计了果儿漫画形象。此外，我们还非常有幸得到广州易动文化传播有限公司的设计师为我们专门设计了“Master包强”的形象与果儿对话。

尽管他们当中的大多数还非常年轻，但正是因为他们在统一的目标管理下各尽所能、各擅其长，才有了这本书的诞生，而这正是我和大多数“黑苹果们”的共识：一个人是否能够成事，很多时候和年龄无关。

如果你心怀热忱并笃信自己工作的价值，并有能力将你的智识和行动力统一起来，那么你总会让大家见证：这个世界因为你的存在而不同。



引言：为什么要实习

你第一次听到“实习”这个词是什么时候？

也许是在小的时候，听爸妈说“××家的孩子在我们单位实习呢”，你继续写自己的家庭作业，谁知道实习是“神马玩意儿”？

也许是刚进入大学的时候，有来和你相认的大三、大四的老乡学长学姐们，说到自己最近开始实习了，你茫然地点点头，想接话又不知道该说什么，心里嘀咕道：这么多课，哪有那个闲工夫啊？

也许是到了大三，辅导员开会时忽然宣布：这学期大家要进行专业实习，不然没学分，毕不了业。What? 晴天霹雳，为了两个学分，心怀怨念地在学校分配的单位耗了俩月，我的暑假都被毁了！

无论这些是不是你的写照，今天我们都来说说道道实习这件可大可小的事儿。不同的人怀揣着不同的目的去实习，又满载着不同的收获归来。Anyway，Master包强帮你盘点下实习的四大诱惑！

诱惑一：学习人情世故

果儿有些困惑，自己从小乖巧、惹人喜爱，可是上大学后，却有长辈或者学长学姐说自己“不懂事儿”、“情商低”……果

儿委屈极了：我家教良好，知书达理，怎么能跟这几个词儿沾上边儿呢？

后来，有要好的学姐指点果儿：你现在也是大学生了，为人处世要注意门道。“什么门道呢？”果儿迫不及待地问。“你要学习‘人情世故’——简单点说，和师长一起吃饭应该谁点餐？室友的妈妈来访，你应该做些什么？初次见面，应该如何做自我介绍……”学姐滔滔不绝地讲了很多，果儿才发现，她一直觉得自己只是小孩子，没有意识到自己已经成年啦，不再依靠父母家人的庇护，要适应这个社会的规则。果儿好奇地问学姐：“你是从哪里学到这些的呢？”

答案只有两个字：实习。

果儿了解到，学姐在去实习之前，其实和自己差不多，从小大大咧咧被宠惯了，什么也不在乎。到了实习单位，接触了职场，感受到社会，才知道原来要通人情、懂世故。

要懂得人，要懂得事，就叫做人情世故。此语出自清代黄小配《廿载繁华梦》第三十回：“正是人情世故，转面炎凉。”总的来说，人情世故是我们日常生活中积累的约定俗成的行为规则，属于社会知识的范畴。它是人与人在交往互动中逐渐积累沉淀下来的“潜规则”，熟悉人情世故，可以在一定程度上帮助你适应社会环境，促进与他人交往或缓和与他人间的紧张度。

果儿也跃跃欲试地准备去实习啦，她想模拟体会在真实的职业岗位上，其他人对自己做人做事的要求，培养基础的人情世故，为自己以后的职场生活做好准备。

实习后，果儿才发现，原来世界有大不同！实习生暂别象牙塔，以社会人的身份在职场生存，需要注意的事情有很多：入职后主动向大家做自我介绍、每天提前10分钟到办公室烧好开水、积极

主动地去询问不懂的问题、在空闲时主动分担同事的工作等等。但让果儿印象最深刻的则是这样一个任务：订盒饭。

果儿接到这个任务后，牢骚满腹：我可是堂堂211大学的毕业生，成绩又好，怎么让我做这些“粗活”？本想张口Say No，又想起学姐曾嘱咐过自己的：要懂人情通世故，不可任性莽撞，于是生生地把No给吞了回去。果儿想：这点儿小事儿，肯定难不倒我。可是部门有10个人，每个人口味有什么不同？每个人能接受的价位是多少？怎样的午餐既营养又划算？果儿细心动起了脑子：先到前台取了大家经常使用的各饭店菜单，大致了解了一下附近午餐的平均价位；又和关系比较好的同事姐姐私聊了一会儿，询问了大家有无忌口及喜爱的口味。果儿选了两家餐厅的4份午餐，用5分钟的时间快速征求了大家的意见，15分钟后，午餐上桌，大家对果儿的工作非常满意。果儿也意识到：原来小小的订盒饭任务也暗藏玄机。

以后的工作中，果儿还学到了很多职场上的人情世故：如与领导一起进电梯，应该先进后出；见人应先请教尊姓大名，被问到尊姓或贵姓时则要答免贵姓×或免贵叫我×××，而不是直接蹦出自己的全名；有客来访，即使不是自己接待，果儿也会在同事接待时帮访客斟茶倒水，热情周到，让同事也显得倍儿有面子。

诱惑二：发展人际关系

什么是人际关系？社会学将人际关系定义为人们在生产或生活活动过程中所建立的一种社会关系。心理学将人际关系定义为人与人在交往中建立的直接的心理上的联系。

简单来说，人际关系就是你和周围人之间的关系。比如说，大娃和二娃之间的关系很好；或者说，小可的人际关系特别好——意思就是他的朋友特别多，与很多人都能建立良好的关系。

在人生的前18年中，人际关系对于果儿们来说，是非常单纯的，身边的人无非父母、老师、同学、邻居……果儿们忙着学习、考试、升学，身边只有与亲缘群体或同辈群体建立起的人脉网络，用一个短语概括就是：熟人圈子。大家的生活中，好像没有那么多的陌生人，即使有，也能通过中间的熟人联络起来：比如那个人虽然没见过，但是一聊天发现他是你二舅的小姨子的同学，瞬间倍感亲切，立马熟络了起来。

可是到了大学后，尤其是到外地去求学的果儿们，会猛然发现，原来的熟人圈子瞬间不存在了。走在路上也不再像在家的時候，左拐碰到姑姑单位，右拐看见姐姐学校。除了能参加几次老乡会，勉强攀几个同市同县的老乡，其他人对于果儿们来说，都是新的，是陌生的。有的果儿性格开朗，会慢慢开始建立自己的小圈子，比如进入社团寻找和自己兴趣相投的朋友，参与各种省级或全国的比赛，认识其他学校、其他城市的朋友，等等；而有的果儿则比较害羞，一抬头瞅见满眼都是陌生面孔，索性就窝在宿舍建造一个只有自己的世界，就这样一个人自由自在地度过四年。有调查表明，大学生中除同乡与同学之外，在社会上很少有能说得上话的人，超过50%的同学甚至连一个也没有。大家可能会与电子产品为伍，社交现状令人堪忧。

有这么一群果儿，他们喜欢与比自己年长、社会经验丰富的人交往：比如家里工作了的长辈们或者学校的师兄师姐们，他们喜欢听这些过来人的故事，试图在他们的经历中找寻自己的未来。这些前辈们在与果儿们分享时，都会不约而同地提到：要勇敢地去社交，建立自己的人脉。

果儿们才了解到，社交的概念由来已久：实际上，如果没有社交，就没有欧洲的文艺复兴，就没有被我们熟知的贝多芬、莫扎

特、爱尔维修、卢梭等人物；如果没有社交，就不会有奢侈品的销售，就不会有现在生活中的大小圈子，就很难组织社会活动与家庭派对；如果没有社交，人们获得各类资源的成本要大得多……原来社交的益处有这么多？

对于果儿们来说，锻炼社交能力，积累人脉的最直接途径，就是实习咯！在职场上，你与同事、领导建立的是一种正式的组织关系，是在一个特殊的社会场景中的交往，你会慢慢体会到，不同的地点、时间的不同场景中，社交的技巧各有不同。在每一种场景中，找准自己的位置，变换自己的角色，通过合适的社交技巧来认识更多的人，将他们变为自己的熟人圈子。很多果儿们在实习中认识的工作伙伴，在离职后仍会保持联络，在生活上与今后的就业中，多少都会得到他们的指点，甚至接到他们抛出的橄榄枝哦。

当然，实习只是你扩大社交半径、建立人脉网络的途径之一，你还可以通过参与黑苹果闪聚、四季会等大小型社交Party来寻找志同道合的同伴，或是通过高管一日助理、黑苹果职业访问等项目来认识职场前辈与企业高管们。这样的渠道有太多太多，关键要看最适合你的是哪一个咯！

诱惑三：明确职业路径

在从学习到就业的道路中，其实说白了就是回答两个问题：我是谁？我的选择指向的对象是什么？

如果对这两个问题都有了清晰明确的答案，那么恭喜你，你一定非常了解自己：知道自己爱什么、想什么，选择职业的路途也一定顺风顺水；如果你只有一个答案，那么也恭喜你，你成长的确定性有了一定的保证，至少你可以利用已知的答案去探索未知的那个。不用多久，另一个答案就会浮出水面，助你一臂之

力；如果对于以上两个问题，你都摇摇头，说我“不太确定”的话，那么，啊哦，你可能遇到麻烦了。“迷茫”、“郁闷”也许会成为你的口头禅，你羡慕那些明确知道自己想去做什么的人，不停鄙视自己；然后不自信，然后鄙视自己，然后不自信……就这样陷入一个恶性循环。

果儿们不知道自己该去创业，还是去就业；该去找工作，还是该继续深造。归根结底，是有太多的不确定性：不太确定这个学科学什么，不太确定这个专业能做什么……

其实，不确定也分为主观不确定与客观不确定。

所谓的主观不确定主要是爱好的不确定、技能的不确定与获得爱好与技能的途径的不确定；而客观不确定则表现在大家只知道一般性的书本知识，而职业岗位在不同行业间、不同性质的企业间、不同创业者与管理者间、不同规模与成长能力的企业间、不同文化与透明度水平的企业间有哪些不同，则一无所知。而这些不确定性，恰恰是父母、老师、朋友与教科书都无法帮我们回答的。

“不知为不知”，这个“不知”直接影响了自己的人生选择啊！怎么办？！

保罗·柯艾略在《牧羊少年的奇幻之旅》一书中，借着炼金术士的口对牧羊少年说：“要想学到本事，只有一种方式，那就是行动。你需要学习的东西，这次旅行都教给你了，只缺少一样——倾听你的心。”所谓行动承诺未来，没有实际的行动，你如何从迷茫中探索出一条清晰的职业路径呢？

有的果儿学新闻，她说：“其实我去实习，说到底，就是为了解答我的一个疑惑：记者到底是干嘛的？采访？写稿？我需要具备哪些素质才能做一名优秀的记者？”

有的果儿学服装设计，她说：“学了专业课后发现服装设计行

业的大方向有很多，比如服装杂志媒体、摄影师、设计师、展示陈列等。我暂时不明确我想去做哪个模块，但是我想先去奢侈品店实习，我想知道奢侈品的客户是怎样的，奢侈品精细在哪些点，为什么能卖那么贵，什么样的客户群体会购买？这是我想攻克的第一方向。”

有的果儿学财务，她说：“我觉得财务学起来有点枯燥，但我不知道实际工作起来是不是这样。所以我想去实习，看看做一名财务人员是不是真的日复一日单调机械地和票据打交道，然后考虑我毕业后要不要从事财务工作。”

通过实习，果儿们基本可以获得两种收获：一种发现自己具备从事某行业工作的潜质，另一种则发现自己完全无法融入这个行业，坚决地要与它“再见”。

事实上，这两种收获都是极好的。

前一种果儿们在实践中坚定了职业志向，调整了专业学习与扩大知识面结合的学习方法。通过实习，了解到自己在专业中的不足，进一步学习、弥补，就业时一定可以具备一身硬功夫；而后一种果儿也不用慌张，你可能因为不了解、被调剂等原因学习了不喜欢的专业，实践了一回发现和自己的梦想中的职业定位相差甚远。那就换个自己喜欢的专业，或者读研时选择自己更为喜欢的专业，一切为时不晚哦！

总而言之，实习能够帮助你在理想与现实中搭起一座桥，拒绝迷茫，拒绝神秘感。在行动中回答那个“干一行，爱一行”还是“爱一行，干一行”的老问题。

诱惑四：丰富职业感知

所谓职业感知，即感受某一行业所需的知识技能、职业素养、

生存法则等体验式行动。实习就是丰富职业感知的一个非常有效的途径。

从知识技能上来讲，在学校课堂上学到的知识都是很宏观与系统的，但却不是那么接地气的。也许你学的是建筑工程专业，但是走到工地里，你能比工头更了解每个阶段应该做什么、分配多少人员、计划多长周期吗？不一定。也许你学的是社会学，你觉得自己有洞察社会问题的独特视角，你能剖析每个国家政策带来的影响与改变，可是你能比一个普通的菜农更熟悉每一个政策对于他的生产或经验所带来的冲击或机遇吗？也不一定。

但是当你有了相关的实习经验后，一切又不一样了。学习社会工作的到了基金会，才知道我国公益行业的现状如何，一个公益组织如何运作，自己学到的知识如何运用在公益项目的管理中；学习广告学的到了企业，才知道电视上花里胡哨的各类广告背后付出了广告人的多少心血，书本上学到的营销知识如何与最新潮流相结合，自己的笔头优势如何在撰写文案或软文时得到最大发挥……这些都只有你在体验的过程中，才能够了解到的最接地气的东西啊！了解一个行业所需的知识技能，明确自己的优势与不足，并加以发挥或弥补，假以时日你必然是这个行业的领军人物哇！

其实，能转化为工作当中知识技能的资源不仅来源于书本，也可以来源于生活——你是生活中的砍价高手，为什么不能成为职场上的谈判高手呢？你是生活中的无数个圈子的中心，为什么不充分发挥领导力，成为一个好的管理者呢？每个人在生活中都有各种各样的优势，能够把这些“技能”融入到你的职业生涯中，才是获得职业成就感与生活幸福感的最完美的途径。

从职业素养上来讲，你会发现，原来上班和上学，真的是太不一样……

你可以穿着大裤衩、凉拖、背心去上课，你可以和同学在某选修课上轮流答到、互相照应，你可以偷偷逃课去血拼或Dota，但是这一切在实习或上班后都会由三个字来替代：想得美。

职场如战场，即使你以实习生的身份在职场混迹，也要遵守公司或机构的各项规章制度。当然啦，也不排除有的地儿氛围宽松，允许你拖鞋、背心上阵，或是中午与同事联机Dota一把。但是，这毕竟是个例。在职场上，职业素养非常重要。

所谓素养，即人做事的基本知识，待人接物的基本礼仪，见人阅人的基本能力等。职业素养则是你在职场之中以上特点的表现。例如你需要守时，不迟到不早退；你需要具备团队合作精神，力所能及之时帮同事分担一定的工作；你需要具备良好的沟通能力，在对方第一次交代给你某任务的时候就要快速梳理出一二三要点，并询问反馈时间与汇报人；你需要具备一定的时间管理能力，象牙塔里带出来的拖延症赶紧治好吧，不要因为自己的拖延给整个部门带来麻烦；你需要生活在现实中，而不是通过影视文学作品把职场幻化成后宫，以为自己是甄嬛娘娘，处心积虑地防备着每个人，看所有人都一副想整死你的样子……拜托，你只是实习生而已啊，娘娘的故事是不可复制的啊……所有这些看似微小的细节，都能反映你的职业素养，直接影响到用人单位对你的评价。

当你在实习中接触到了这些在学校时完全没有人教你的“潜规则”，在求职时的表现一定与那些没有实习过的同学们有天壤之别哦！你知道穿什么衣服合适，知道如何与HR沟通并留下好印象，知道在部门面试时如何简要表达自己的优势并适时提出想问的问题……所有人看你的眼光都会不一样，脱颖而出的必然是你哦！

看到这里，你还质疑实习的重要性吗？

只有实习，才能感受一个真实工作的需要，才能确定你喜欢做

研究还是去单位工作，选择考研还是就业就有了实际的经验依据；

只有实习，才能辨别你对于一个工作是虚拟的幻想还是真实的喜欢，便于你进行职业方向的选择，也可以在几个实习体验之后选择相对比较喜欢的职业岗位；

只有实习，才能模拟体会在真实的职业岗位上其他人对于你做人做事的要求，才能培养基础的人情世故，才能得到一些非常有价值的行为矫正；

只有实习，才能知道知识的用处与知识的缺乏，才能在学校选课、课程听讲与理解方面有了新的角度，学习的觉悟性会有相当的提高；

只有实习，才能发展初具规模的校园以外的人际关系，这些人际关系对于帮助你懂得社会知识、接触社会机会、包括职业机会提供的帮助非同小可；

只有实习，才能让你对于老师、同学提供的知识与其他书面的知识有辨别与辩证的能力，才有了质疑的底气，也可能有了形成自己主见的依据，甚至直接帮助你比其他不实习的同学更快成熟。

对于大部分大学生来说，长期实习可以安排在暑假，短期零散实习则可以安排在课业不太繁重的学期或周末；每一次实习尽量选择不同单位、不同岗位、不同行业、不同地区甚至不同国家，充分借助实习机会扩大接触面与体验深度，并使人脉关系类型多样化。

也许第一次实习，你会觉得摸不到门，但第二次实习能明显地在第一次实习的经验教训的基础上做得更好，到第三次、第四次实习的时候就显得非常成熟老练，职业素养得到了极大的提升。而这个时候被实习单位留下的几率也会大大提升。在实习中非常有心、认真积累、积极反思、寻求自我突破的同学，往往会让那些人力资源主管另眼相看，给予特别的机会。

所以，实习吧，少男少女们。

无论你的学校有名，或没名；无论你的专业吃香，或冷门；无论你的考试成绩优异，或糟糕；无论你是学士、硕士，还是博士……

实习机会就在那里，不远，不近，不离，不弃。

一个人实习觉得没劲？我们也鼓励大家在高校成立实习联盟，组团寻找实习机会；另外，具备以上诱惑的渠道并不止实习一种：黑苹果的高管一日助理项目、社会访问项目、黑苹果社团等等，都承载着满满的诱惑，等你来体会。本书中会有专门的章节对这几个渠道进行详细介绍。

现在，随“果儿”一同开启神秘的实习之旅吧！