

北京高校毕业生就业指导中心 组织编写

大学生实习

实用手册 

MANUAL

FOR STUDENTS'
INTERNSHIP

主编 张 辉 王智丽

 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

大学生实习实用手册

Daxuesheng Shixi Shiyong Shouce

北京高校毕业生就业指导中心 组织编写

主编 张 辉 王智丽



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本手册以大学生了解实习、进入实习及完成实习的时间顺序为线索,根据学校及大学生需求选取最实用的实习常识。手册包括实习概述、实习的规划与前期准备、实习机会的获取、实习过程中需要注意的事项、实习结束后期的总结以及跟进、实习那些事儿六个部分,有助于大学生顺利完成实习,为成功求职打下良好的基础,同时也便于实习督导教师更好地为学生提供有效的指导。

本手册适用于即将毕业或正为求职做准备的大学生阅读使用,也可供实习指导教师参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生实习实用手册/张辉,王智丽主编. —北京:高等教育出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-04-033140-0

I. ①大… II. ①张… ②王… III. ①大学生—实习—手册
IV. ①G642.44-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 091550 号

策划编辑 吴勇 杨利平
版式设计 王艳红

责任编辑 杨利平 左宇晗
责任校对 陈旭颖

封面设计 张雨薇
责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 肥城新华印刷有限公司
开 本 850×1168 1/32
印 张 3.375
字 数 80 000
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011 年 6 月第 1 版
印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷
定 价 8.00 元

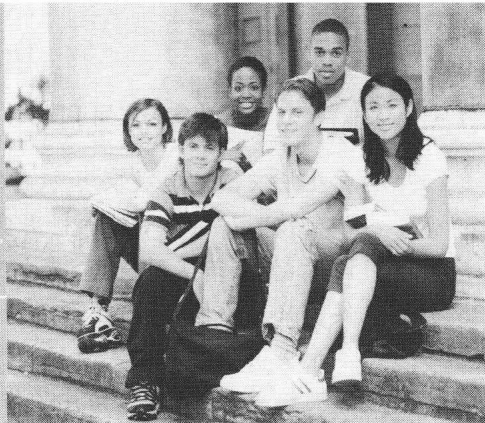
本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 33140-00

编委会名单

主 编	张 辉	王智丽		
副主编	陈永利	熊义志	韩 经	程 武
	林 林	刘 锐	张新国	

编 委	(以姓氏汉语拼音排序)			
	陈永利	程 武	高 斌	韩春光
	韩 经	韩 威	李晓塘	刘永印
	刘 锐	刘 妍	林 林	普 静
	任怀敏	苏秀丽	王智丽	王宏梅
	汪文明	熊义志	徐博函	解廷民
	叶必辉	张新国	张 辉	张 颢
	赵晓艳			

序 言



随着我国高等教育步入大众化阶段,每年大学毕业生人数不断增加,大学生就业形势日趋严峻,就业问题已成为全社会关注的焦点,党中央、国务院高度重视大学生就业工作,提出了一系列有利于大学生就业的方针政策。国办发〔2009〕3号文件明确提出:要大力组织以促进就业为目的的实习实践,确保高校毕业生在离校前都能参加实习实践活动。

参加实习实践活动,有利于增强大学生的就业竞争力,在当前就业难的社会大背景下,很多用人单位在招聘新员工的时候,更加看重学生社会实习实践经历,愿意录用具备相关工作经验的毕业生;其次实习有利于提升大学生的职业能力,在实习过程中,通过适应环境、磨练意志、承受压力、发展个性、完成任务等方面的实践锻炼,有助于培养大学生的团队合作能力、人际沟通能力以及踏实肯干的工作作风等;此外,实习也有利于大学生尽快认知自我、准确定位、积累工作经验、增加社会阅历,树立正确的职业观,促进大学生从校园人到职业人的较快转变。

实习对于促进大学生就业有着非常积极重要的作用,但目前市场上却鲜有指导大学生实习的书籍,为填补此项空白,对大学生实习提供切实有效的指导,2010年,北京高校毕业生就业指导中心联合北京近十所高校,在各校指导学生实习工作所取得的丰富经验的基础上,集思广益,历时一年多编写了这本《大学生实习实用手册》。该手册非常具有实用价值,主要从实习前的准备、实习机会获取、实习注意事项以及实习总结等几方面以问答形式对大



大学生实习实用手册

学生所关心的有关实习方面的问题进行了准确细致的解答,为大学生按“图”索骥,充分利用实习活动提高自身能力提供了方便。同时,为厘清实习概念、减少实习纠纷,尽量少走弯路,该手册还提供了来自不同高校、不同专业的9位大学生的实习案例,为高校大学生提供了宝贵的实习经验和借鉴素材。

该手册的编写,倾注了作者大量的心血和精力,但难免疏漏和不足之处。不过,它的价值不在于完美,而在于其原创性和实用性。真诚期望该手册能给即将和正在实习的大学生带来帮助,为他们的职业道路开启希望之门。

北京市教育委员会副主任

付志峰

2011年5月10日

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010)58581897 58582371 58581879

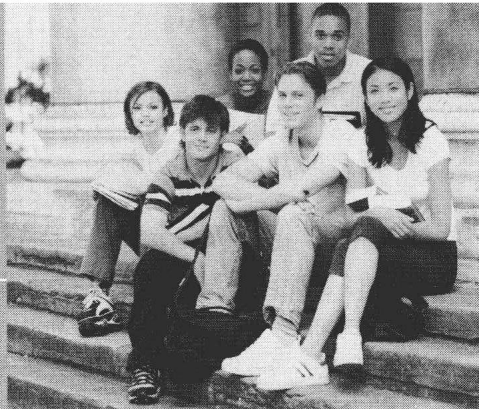
反盗版举报传真 (010)82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

目 录



一、实习概述	1
1. 国家对大学生实习是怎样规定的?	1
2. 如何界定大学生实习?	1
3. 参加实习有什么益处?	3
4. 如何处理实习与学业的关系?	5
5. 大学生实习什么时间开始最合适?	6
6. 在实习的过程中最应该看重什么?	6
7. 在选择实习单位的时候,应该考虑哪些因素?	7
二、实习的规划与前期准备	9
8. 参加实习需要规划吗?	9
9. 实习前,如何了解自我?	10
10. 实习前,如何去认识和了解自己所学的专业?	12
11. 如何进行职业探索?	13
12. 大学生实习前常见的心理状态有哪些?	14
13. 实习前该如何做好心理准备?	16
三、实习机会的获取	19
14. 到哪里寻找实习机会?	19
15. 可以使用哪些常用的、有效的求职信息资源?	20
16. 如何甄别与选择实习信息?	24
17. 什么是“好”的实习单位?	25
18. 找实习单位的时候都要靠关系搭人情吗?	26
19. 如何创造实习机会?	27
20. 如何撰写实习求职信?	28
21. 如何撰写实习简历?	29



- 22. 如何准备实习面试? 30
- 23. 面试通常有哪些类型? 33
- 24. 面试有哪些技巧? 33

四、实习过程中需要注意的事项 35

- 25. 实习中如何了解实习环境? 35
- 26. 实习中如何做好体能方面的适应? 35
- 27. 实习过程中如何克服理想化心态? 36
- 28. 实习中遇到心理困惑如何解决? 37
- 29. 实习对着装有要求吗? 38
- 30. 实习期间该注意哪些生活和工作细节? 38
- 31. 实习时,怎么称呼和自己年龄差不多的同事? 39
- 32. 实习生什么时候应该把自己看成是单位的主人?

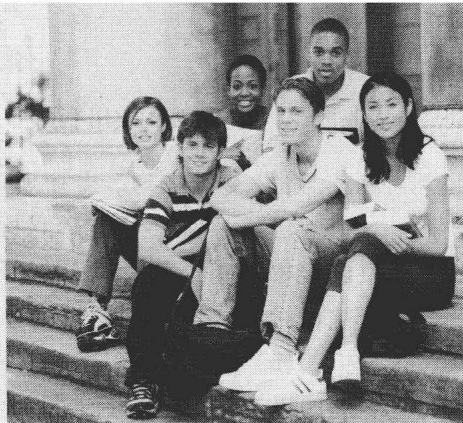
什么时候又应该把自己置身事外? 40

- 33. 实习中应具备什么样的职业素养? 40
- 34. 实习中要注意培养哪些职业意识? 40
- 35. 实习中人际关系真的有那么重要吗? 42
- 36. 对于实习中处理好人际关系有何建议? 42
- 37. 处理好人际关系对各类人群都是一样的原则吗? 45
- 38. 如何处理好与领导的关系? 45
- 39. 如何处理好与同事的关系? 46
- 40. 如何处理好与客户的关系? 47
- 41. 什么是职业素质? 实习中应具备哪些职业素质? 49
- 42. 实习中应具备什么样的工作态度? 49
- 43. 如何提高基础技能? 50
- 44. 如何提高特定技能? 50
- 45. 如何提高通用技能? 52
- 46. 决定实习效果好坏的主要因素有哪些? 52
- 47. 维护实习权益有哪些法律法规依据? 53
- 48. 实习期间必须签订劳动合同吗? 54
- 49. 实习期间有实习工资吗? 54
- 50. 实习期间如何处理伤害事故? 55
- 51. 在法律上关于实习的争议主要是什么? 55



52. 对保障实习权益有哪些建议?	56
五、实习结束后期的总结以及跟进	58
53. 什么是实习总结?	58
54. 如何撰写个人总结?	58
55. 如何撰写实习报告?	59
56. 实习对于将来的求职有何重要作用?	60
57. 实习结束后如何争取留任?	60
58. 实习结束后如何与实习单位继续保持联络?	61
59. 实习结束后应如何适时调整自己的发展目标?	62
60. 实习结束后如何解决求职问题?	63
六、实习那些事儿	65
1. 实习周记	65
2. 一场“文化之旅”	69
3. 暑期实习二三事	73
4. 沟通孕育无限可能	77
5. 从学生到酒店前台	80
6. 实习拾遗	82
7. 实习让我迈出创业第一步	85
8. 蜕变	89
9. 纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行	92

一、实习概述



1 国家对大学生实习是怎样规定的？

党和政府高度重视高校大学生就业工作，在实习方面，国办发[2009]3号文件中明确规定：“提升高校毕业生就业能力。大力组织以促进就业为目的的实习实践，确保高校畢業生在离校前都能参加实习实践活动。完善离校未就业高校毕业生见习制度，鼓励见习单位优先录用见习高校毕业生。见习期间由见习单位和地方政府提供基本生活补助。拓展一批社会责任感强、管理规范的用人单位作为高校毕业生实习见习基地。”

2 如何界定大学生实习？

大学生实习，是指在校或毕业大学生通过社会实践以及相关活动，将所学的理论知识在实际工作中加以运用和检验，以提高自身综合素质、增强就业能力的学习过程。一般而言，大学生实习可以按照目的（学业、就业、经济因素、社会因素）、方式（是否签订劳动合同或协议）、时间（在校期间或毕业后）、主导（学校、个人、用人单位）等不同因素分成以下几类：

(1) 就业实习。就业实习是大学生以解决就业为目的，个人与用人单位达成实习协议，在毕业前进行的工作实践。这也是本手册着重要谈的“大学生实习”。

(2) 专业实习。专业实习也称毕业实习,是大学生以完成学业为目的,按照专业培养目标和教学计划安排,由学校统一安排或者授权开展的实践性教学活动。特别是对于一些专科院校和高职院校,这是学校专业教学的重要组成部分。

(3) 社会实践。社会实践是指大学生在假期,特别是暑期开展的以文化、科技、卫生“三下乡”为代表的综合性实践活动,也泛指各种以社会体验、公益服务和素质提升为目的的大学生实践活动,通常由学校团委组织,也可以由学生自发开展,最终达到学生受教育、长才干、做贡献的目的。

(4) 勤工助学。勤工助学可上溯至革命时期留法青年“勤工俭学”传统,现多指学生在学校的组织下利用课余时间,通过劳动取得合法报酬,用于改善学习和生活条件的社会实践活动。当然随着大学生社会兼职以及自主创业现象的出现,勤工助学的概念也日益丰富起来,但其根本特征在于有偿性以及减轻学业负担,而不必与就业和专业教学直接相关。

(5) 岗前见习。岗前见习是指用人单位对聘用人员进行就业上岗前培训的实践体验,此时实习人员与用人单位建立了劳动合同关系,目的在于增强以后从事这些专业工作的熟练度,在此过程中学校一般不会参与。

(6) 就业见习。就业见习是指我国从 2006 年起新推行的有计划地组织未就业高校毕业生到相应单位和基地参加阶段性工作的制度,目的是为了帮助回到原籍、尚未就业的大学生尽快实现就业。这是毕业生正规就业前的过渡性就业形式,属于非正规就业劳动关系。

此外,传统意义上的“就业见习”是一种常态见习期内的见习,类似于试用期的见习期,包括在劳动合同期限内,属于正规就业劳动关系,见习期满且考核合格的转为正式职工。

可见,就业见习的主体是毕业生,不能与在校学生的实习混同。



3 参加实习有什么益处?

(1) **提高大学生就业竞争力。**在当前就业难的社会大背景下,大学生找工作的时间被一再提前,实习作为大学生就业的前奏也更加重要。很多用人单位在招聘新员工的时候,更加看重学生社会实习实践经历,愿意录用具备相关工作经验的毕业生。实习经历类似于一段工作经验,可以在求职应聘时吸引用人单位的注意,增强大学生就业竞争力。

(2) **提升大学生职业能力。**实习除了锻炼专业实践能力以外,更重要的功能是拓展大学生的综合素质,为大学生装备强大的“软实力”。在实习的过程中,通过适应环境、磨炼意志、承受压力、发展个性、完成任务等方面的实践锻炼,有助于培养大学生的团队合作能力、人际沟通能力以及踏实肯干的工作作风等。

(3) **促进大学生角色转变。**实习作为大学生适应职场的重要演练,是促进大学生就业以及适应从“学生”到“雇员”角色转变的关键阶段。这个阶段,实习能帮助大学生树立正确的职业自我概念,达到认知自我、准确定位、树立正确的择业观和立业观的目的。

(4) **有助于了解用人单位,获取求职信息。**到企事业单位实习,通过与用人单位的沟通交流,能帮助大学生积累工作经验、增加社会阅历,了解企业的招聘信息以及对人才的需求标准,从而为顺利就业做好准备。

由此可见,实习可以视为高校人才培养过程中的一个重要环节。让学生在实习中就业,是对高校人才培养模式的一种创新。即使学生在最后的实习中未能解决就业问题,但这种毕业前的实习锻炼,对大学生综合素质的提升也大有帮助。

小案例

暑假快到了,在某大学计算机系大二学习的小B同学开始思考自己未来的就业问题。到底将来做什么工作呢?在未来两年的学习生活中,自己又该重点学习哪些方面的知识,发展哪些方面的能力为将来做好准备呢?在和一些学长聊过之后,小B同学有了一个不小的困惑,有的学长告诉他,研发部门辛苦又枯燥,应该去做管理,如市场、销售一类的工作,可以有更多的经济收入,将来还可以管人;有的学长说,在学校里学的很多专业知识都没有什么用,工作时大部分专业知识都用不上。小B开始对自己的专业产生了怀疑,到就业中心向老师咨询。就业中心的咨询师在和 small B 交流后,建议他在暑期到企业去实习感受一下。

小B听取了咨询师的建议,开始寻找实习机会。他首先对自己进行了分析。专业方面,小B的成绩在班里属中上;社会实践方面,小B也做了不少学生工作,在活动组织、团队组织上有很好的表现。究竟是找相关专业实习,还是一般管理类实习呢?小B决定先从自己的专业入手,不管怎样,专业总是自己的一个优势,这也对顺利找到实习岗位有帮助。

结合自己的专业方向,小B先后申请了百度和英特尔公司的技术类实习岗位。通过简历筛选后,他研究了以往实习生留下的“面经”,并对这些公司的岗位描述和公司业务进行了仔细的考察,然后着重加强复习自己的技术知识。功夫不负有心人,虽然实习岗位的竞争激烈程度和正式招聘无异,但充分的准备帮助小B成功通过了笔试和面试,顺利获得了实习机会。两个月的实习结束,在老员工的指导下,小B的专业水平有了不少长进,特别是对学校专业学习和职场实际应用之间的关系有了更深的了解:学校专业学习并不是没有用,而是学习重点的不同。学校专业学习的是一



种思维,一种方法,这对于未来职场的实际应用是非常重要和必要的。同时,在优秀的 IT 企业实习,也让小 B 对专业领域的发展有了直观的认识和了解,更加明晰自己的专业发展方向。小 B 还感受到,在申请技术类实习时“硬实力”还是最为重要的,需要有过硬的专业素质,同时要具备较好的沟通合作能力。小 B 认为,这次实习最大的益处,就是通过实习进入某个行业和企业中去体验,发现自己到底喜不喜欢某个职业、某个行业。经历丰富了,就能更清楚地知道自己到底想要什么。

4 如何处理实习与学业的关系?

《高等教育法》第 56 条规定:“高等学校的学生在课余时间可以参加社会活动和勤工助学活动,但不得影响学业任务的完成。高等学校应当对学生的社会服务和勤工助学活动给予鼓励和支持。”因此,在处理实习与学业关系时需要把握以下几个原则:

(1) 要在保证学业的基础上,开展各项实习活动。学习是大学的首要任务,一定要把基础知识和专业知识学扎实,再去参加实习。没有理论,怎么与实践相结合呢?有的大学生为了实习,逃课,挂科,显然是本末倒置,最后的结果也是得不偿失,不但工作没找到,连获得学位都受影响。

(2) 在学业完成的基础上,应该参加实习。学习的目的在于应用,不能成为“书呆子”。在实习过程中可以巩固理论知识,把理论知识转化为能力,能在工作中发现新问题,然后再深度学习,从而提升对理论知识的理解和掌握,这是一个相互促进,共同提高的过程。

因此,大学生实习与学业的关系是相辅相成,有机统一的。学业是就业的基础,实习是实现就业的手段和途径,两者相互依存,相互促进,共同为就业服务。

5 大学生实习什么时间开始最合适?

大学生什么时间开始实习最合适?据中国青年报社会调查中心最新数据显示,共有 39.6% 的人首选“大三”;其次是“大四”,比例为 33.6%;而选择“大二”、“大一”的分别占 11.8%、5.9%。另有 9.1% 的人认为学校应根据专业需要合理安排课程和实习时间。

专家认为,实习与未来的职业规划息息相关,大学新生入学时便可未雨绸缪,开始考虑自己未来的职业方向,但并不提倡在大一、大二就开始实习。过早投入实习将分散精力,难以合理安排学习时间并保证学业质量。因此,大学前两年应以积累知识为上策,在大三、大四时开始实习为宜,不宜贪早。

6 在实习的过程中最应该看重什么?

有学生坦言,参加实习,其实是为了应付学校安排的暑期实践任务,找个单位签个字盖个章就可以,有“实习鉴定”就可以打发了;要是能赚到小钱,有点报酬那就更美了。

大学生实习的目的究竟是什么?大学生在参加实习的过程中,最应该看重什么?调查显示,“积累社会实践和工作经验”以 72.1% 的得票率排名第一。接下来的排序分别为:专业实践、获得就业机会、了解职场沟通技巧、了解用人单位的需求。但也有人认为大学生实习是“不得不去,走过场”,还有人认为实习是为了“赚钱”。

我们认为,大学生实习的主要目的应该是在理论应用于实践的过程中锻炼自己的实际工作能力,大学生在实习的过程中最应该看重的是自己社会工作经验的增加、综合素质的培养和职业能力的提升。认为“实习是‘不得不去,走过场’”,或者“实习只要拿



到实习鉴定或赚点小钱”的情况是典型的“假实习”。这种以牺牲学业为代价的实习得不偿失,只图实习鉴定、获取毕业证书及学位的想法更是值得警醒。

7 在选择实习单位的时候,应该考虑哪些因素?

大学时间宝贵而短暂,选择一个适合自己的实习单位,对未来职业发展会产生事半功倍的作用;反之,如果实习单位选择不当,则可能会耽误或浪费时间,难以达到预期效果。因此,大学生需要明确设定自己的实习目标,从专业能力、兴趣特长及社会需求三个方面考虑,选择适合自己的实习单位。

(1) 以专业能力为基础选择实习单位。大学生选择一份专业对口的实习机会往往能增加成功概率,毕竟通过专业学习已具备了一定的理论基础。从一定意义上说这是大学生最基本的竞争力。从用人单位的角度来看,一个人专业知识的掌握程度,在一定意义上也体现其学习能力的高低。因此,有些用人单位在招收实习生时,会列举出明确的专业背景、学历层次要求。根据现实经验,我们认为理工科学生实习可以多考虑企业单位,而文科则可以偏重事业单位。虽然有些工作岗位没有专业背景限制,但是考虑专业知识的应用性,还应该充分考虑专业适应力以及发展前景。此外,在学历层次方面,高职高专院校学生相对要考虑实践性强的工作岗位,而硕士、博士研究生则要考虑学术性强的实习单位。

(2) 以本人的兴趣特长为参照选择实习单位。实习本身就是对工作世界的探索,大学生可以根据个人性格、爱好选择自己感兴趣的实习岗位。同时,青年人自我意识明显,好恶感强,容易根据主观兴趣和个人爱好选择实习岗位。我们认为,只要个人能力可以胜任,大学生应该重点考虑自己喜欢的领域和方向进行实习,因为兴趣特长能为一个人提供创造的源泉和坚持的动力。有些大学生缺乏对自我的认识,不考虑自己内心的需求,爱慕虚荣,追求刺