

职场
必读书

求职 预备役

——精彩实习全攻略

QIUZHI YUBEIYI
JINGCAI SHIXI QUAN GONGLUE

高 美◎著



献给所有准备进入职场的人们。

分享实习经验，迈好求职第一步。

实习的目的是为日后的求职、就业做准备。做好了实习工作，
就等于为自己的未来抢得了先机。

北京工业大学出版社

求职 预备役

——精彩实习全攻略

高 美◎著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

求职预备役：精彩实习全攻略 / 高美著. —北京：北京工业大学出版社，2014.3

ISBN 978-7-5639-3803-2

I. ①求… II. ①高… 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 (2014) 第 025901 号

求职预备役——精彩实习全攻略

著 者：高 美

责任编辑：李 光 曹 媛

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：16.25

字 数：209 千字

版 次：2014 年 4 月第 1 版

印 次：2014 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3803-2

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

序

在大学阶段，很多同学都会选择去实习，以此提升自己的能力，为将来的工作打好基础。那么，对于大学生来说，应该怎么去寻找实习机会，选择什么样的实习单位，在实习过程中需要做些什么呢？

其实，实习的机会有很多，比如可以直接登录心仪公司的网站，或者登录学校网站的求职板块寻找。另外，现在有很多比较专业的实习生网站，可以去试试有没有机会。如果有老师或者亲朋好友能够介绍，也是不错的选择。

在找到实习单位后，该如何去选择实习岗位呢？首先一定要知道自己为什么要实习。实习主要是为了熟悉工作，为将来的正式工作打好基础。所以在选择实习岗位时，需要进行综合考虑，比如你可以获得什么样的经验，发展哪方面的能力。因为实习是短期的，你是去学习东西的，所以建议大家不要太过看重有无工资，如果是好的实习单位，就更不要计较有无工资了。

也许有的同学开始实习后会发现，这个职业与自己设想的有很大出入，自己并不喜欢，那是不是说这段实习经历就浪费了呢？答案是否定的，因为在实习期间发现自己对这份工作不感兴趣，比开始正式工作了再发现要好得多。而且，就算专业不对口，在实习

过程中收获的合作能力和团队意识也是一笔宝贵的财富。

在正式实习时，该怎么最大限度地提升自己的能力呢？我在实习的过程中，发现那些正式的员工交给我的都是些非常简单的工作，甚至是些杂事，不但没有什么技术含量，反而十分枯燥无味。对此，产生不满的情绪也是很正常的，因为大学生没有过社会经历，还没有足够的吃苦精神，因此，大家一定要认清自己：我是来学习的。

不管你的实习工作和你的职业规划有无关系，你都能从中获得一定的能力。

另外，对于经验和技能都有所欠缺的大学生来说，不能指望公司将特别重要的任务直接给你。在这个“打杂”的过程中，你可以慢慢建立起别人对你的信任。在我身边的同学中，不乏从“打杂”中成长起来，获得正式工作机会的。

实习是大学生活中一个重要的组成部分，如何利用实习的时间，获得最大的收获，是每个大学生都应该思考的。所以，我将我和同学们的经验写下来，希望大家有所借鉴，帮助大家找到适合自己的实习岗位。

目 录

	实习初体验 / 003
	怀揣目的去实习 / 007
	认识实习活动 / 012
第一章	大学生实习的七个基本步骤 / 016
知其然，知其所以然	解读实习过程中的两个基本问题 / 022
——关于实习那些事儿	端正实习态度，享受实习生活 / 026
	认知实习：认知什么 / 033
	自我认知：做好基本的自我定位 / 037
	岗位认知：你对这些职业了解多少 / 041
	何时：认识实习要趁早 / 045
	何地：确定实习岗位 / 048
第二章	所学非所爱：专业与职业的区别 / 052
知己知彼，百战百胜	所爱非所需：理想与现实的差距 / 056
——认知实习要到位	初探职场：尝试、认知、反思 / 059

	如何定义最佳职业 / 065
	怎样明确个人实习目标 / 069
	选择岗位过程中的常见问题 / 073
第三章	一“网”打尽：全面搜寻招聘信息 / 077
众里寻他千百度	慧眼识别招聘信息中的真与假 / 081
——寻找最佳实习岗位	岗位说明书，你看懂了多少 / 085
	了解应聘的一般程序 / 093
	简历不简单，怎样才精彩 / 097
	信念力：当简历遭遇石沉大海 / 101
	端正心态：避免眼高手低 / 105
	夯实基础：专业技能是根本 / 109
	能力训练：为个人魅力加分 / 113
	有备而来：清楚自身优势与目标 / 116
第四章	了解企业历史，体会企业文化 / 120
兵马未动，粮草先行	了解笔试：笔试题型知多少 / 124
——做好应聘准备工作	面面俱到：全面解读面试流程 / 128
	有良好形象，才有深刻印象 / 135
第五章	笔试中的小窍门 / 139
磨刀不误砍柴工	面试中的言行艺术 / 142
——应聘中的必杀技	敢于发问：面试是一场双向选择 / 146

巧妙地表现自我 / 150
放松心情，享受过程 / 154

关于 HR 的基本认识 / 161

拓聘评估的多重维度 / 164

如何进行自我介绍 / 167

面试题目全攻略 / 172

看清面试官的陷阱 / 176

第六章

兵来将挡，水来土掩

——与 HR 交流之道

实习生活也单调 / 183

如何在实习工作中锻炼自我 / 187

时间博弈：学习与实习的平衡之道 / 191

眼尖手勤，为机会做好准备 / 194

在实习过程中有所收获 / 198

通过实习加深自我认知 / 202

第七章

机不可失，时不再来

——抓住机遇，提升能力

反馈反思：不断修订职业生涯规划 / 206

重在参与，乐在其中 / 210

你会写实习报告吗 / 217

学会如何处理职场关系 / 227

认识社会，掌握基本社交礼仪 / 232

职场达人的着装理念 / 237

检验专业知识，提升专业技能 / 241

第八章

前事不忘，后事之师

勤能补拙，由体验得出经验 / 244

——总结经验，成功打造职业范儿

学会实习，实现职业梦想 / 248

第一章

知其然，知其所以然——关于实习那些事儿

什么是实习？字面理解很简单，在实践中学习。那么大学生实习有什么用处，又该怎样实习呢？如果拿这个问题去问大学各个年级的同学，那会得到不一样的答案。

实习两个字听起来没什么分量，但实际上并没有大家想的那么简单，更不是可有可无的。以目前国内的就业形势来看，就是很多个“萝卜”在抢一个坑。不管你有多么优秀，如果不能很快地进入工作状态，很可能被心仪的公司扫地出门。

对于现代的大学生来说，实习是毕业求职前非常重要的一环。实习不是为了拿到那点工资，而是为了让大学生们获得进入一家公司的“入场券”。只有顺利地拿到入场券并正式进入一家公司，这才能谈得上以后的发展。

实习初体验

在同学们眼里，小张是一个再平凡不过的同学，没有良好的背景，没有傲人的学习成绩，也没有社会实践经验。就是这样的一个人“三无”学生，在大四上学期的几个月里却发生了翻天覆地的变化，成了一个干练、优秀的人，实在是让人刮目相看。经不住同学们一再地追问，小张告诉了大家这半年发生在自己身上的一切。

大四刚开学的时候，小张在一家初具规模的公司里找到了一份实习的工作。去实习的第一天，小张觉得非常被动，因为自己一个人都不认识，也从来没有过实习经验。看到身边的同事一个个都在忙忙碌碌，而自己就像一个傻子一样

无所适从。整整一个上午，做的唯一的事情就是给老板倒了一杯水，之后就傻傻地待在自己的座位上，跟同事们也没有任何交流。小张觉得自己这一生从来没有经历过这么难熬的上午。中午的时候大家都出去吃饭了，由于自己是新来的，也没有人叫自己一起吃饭，小张就一个人坐在座位上，饭都没吃。看着偌大的办公室只剩下自己一个人，小张心里实在是有些难过。他马上就决心改变这种情况，主动“出击”，尽快融入新环境中。

中午大家吃完饭回来，小张主动向每位同事问好，还主动帮他们打印、倒水，希望可以给大家留个好印象。但是小张忙碌了一下午，却发现自己跟同事们的距离并没有拉近多少。

临下班的时候，老板出来告诉小张，第二天早上九点要开会，让小张去通知大家，并跟有关部门协调一下。小张想，通知倒是不难，不过这个“有关部门”到底是什么部门呢？由于小张第一天上班，一个人都不认识，而这会是第二天一早就要开的，时间紧任务重，到底是哪些部门，到底要通知哪些人，到底要印多少份资料，自己可是一点都不知道。眼看还有几分钟就下班了，小张终于鼓足勇气，拉住了经过自己身边的一位同事求助。在小张说完自己的处境之后，这位同事三言两语帮小张把问题都给解决了。就这样，这个不大不小的危机被轻松化解了。下班后，小张的心还在扑腾。工作其实就是成长，刚刚开始体验，每个人都是菜鸟，但是该亮剑的时候，就要有见血封喉的能力。

经过这第一天的考验，小张感觉实习比自己想象中要难得多了。实习中不但需要用上自己的专业知识，还要具备一定的应变能力。为了以后不再这么措手不及，小张打算笨鸟先飞，多了解公司的有关信息，做足功课。当天晚上，小张就在网上仔细搜索了关于这家公司的每一条消息，觉得有用的就记录下来，以备不时之需。每天上班前，小张都会掏出小本子研读一遍，让自己对公司的情况烂熟于心。为了磨炼自己，防患于未然，小张还经常给自己模拟一些突发

情况，考验自己的应变能力。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。”经过一段时间的努力，小张发现自己对公司的一些小事也能灵活处理了。除了学习，小张在公司一直很勤快，帮同事们做一些力所能及的事情，这样不仅能尽快了解公司情况，还能借机向同事们请教一些问题。

在一次会议中，老板让大家对目前公司存在的问题发表一些看法。大家一听到老板这个问题，一时间都哑火了。大家平时都忙于业务，自己的那一部分工作都要忙不过来了，根本没有时间和精力去关注公司的整体运营情况。再就是不知道老板此举有什么目的，非常担心自己提了建议以后被“穿小鞋”。有几个大胆开口的人，说的也都是一些无关痛痒的问题，看起来老板并不是很满意，这下大家更加沉默了。小张这段时间一直在学习研究公司的情况，脑子里有很多想法无处可说，现在见大家都不开口了，小张鼓足勇气说：“现在公司整体运作得虽然很好，但是不久以后就可能会遇到瓶颈，因为我们目前的业务面过于单一，而现在的经济形势又不是很景气，很容易受到影响。我觉得我们可以拓宽业务范围。我做了一份调查报告，希望能给各位一些参考。”老板仔细看了小张的调查报告，赞许地点了点头，说道：“很好。”这是小张工作以来第一次赢得老板的表扬和同事们的掌声，也正是小张的这次冒险让老板对他刮目相看，也为他赢得了最重要的机会。没多久，老板就安排小张参与做一个企划案。

之前小张每天都把时间花在研究公司资料、做分析、做调研上面，在一些人看来，他实在是傻得可以。只不过是小小的实习生，下那么多功夫根本没有必要，如果是想留在公司，还不如直接去讨好老板。但是小张自己知道，做这一切都是值得的，自己需要的就是一次展现自己的机会。功夫不负有心人，自己终于找到了这样的机会，并把它牢牢抓在手里。最终，小张没有辜负老板的期望，那个策划方案取得了出人意料的成功。有了这样的结果，所有的汗水

都是值得的。在整个实习过程中，小张都严格要求自己，一天假都没有请过，也经常工作到深夜。后来实习结束的时候，老板还很诚恳地邀请小张成为公司的正式员工。

故事到此，也许会有人觉得这只不过是小张运气好。与其说他是幸运的，倒不如说他是勤奋的。虽然这只是一次实习，而且是小张的第一次实习，但是一份工作就这么到手了。第一次实习，第一次企划，第一次掌声。这些第一次对于从未接触过社会的大学生来说是那么的刻骨铭心。实习带给大学生们的可能远远不止这些，去实习，就是走出象牙塔，走入社会。如果说大学是学生生活向社会生活的一个过渡，那么实习就是你进入社会前最后的锻炼。

“酒香不怕巷子深”的时代已经过去了，纵然有十八般武艺，如果不能上战场，那也只是白费。走出去，好好地认识你将要生活的社会吧。实习虽然不可怕，但是实习也不是游戏。你的态度将决定你的收获和前途。

有一份好工作，就有了好的开始，在工作岗位上不断提升自己，不仅可以为将来事业的成功和实现人生价值打下良好的基础，而且也会为自己一生的幸福奠定物质基础。为了这一辈子的幸福，你不该好好准备一下吗？

怀揣目的去实习

为什么要实习？实习做什么？

象牙塔虽然很圣洁，但是从某种意义上来说，它又像一个监狱，将大学生们和这个残酷而又现实的社会隔离开来。大学生们单纯地生活着，将来一旦进入这个纷乱复杂的社会，很可能会迷失自己，找不到人生方向。有了实习就不同了，实习会成为人生一个重要的转折点。通过实习，大学生们可以更好地找准前进方向，而不是将自己的未来“贱卖”出去。实习不是“钱”途无量，而是一次自我提升。因此，大学生们要抱着目标投入实习中去，切不可应付了事。在你下定决心实习之前，不妨先明确以下几个问题：

一、这份工作真的适合自己吗

大多数人在选择职业的时候总会在兴趣和收益上纠结，年轻的时候看着别人的成功总是羡慕不已，总想一步登天，想在短期内得到最大化的利益。虽然想法不错，但是这种想法总会伴随着很多问题，比如不稳定性。大家并不永远是血气方刚的年轻人，随着年龄的增长，总有一天会失去年轻时的拼劲和魄力，会更加向往安逸的生活。这时如没有一技之长，则很容易被社会淘汰。每个人都要被需要，不要被淘汰，所以要选择好适合自己的职业，切莫鼠目寸光，只顾及眼前的蝇头小利，忽视了以后的长远发展。选工作就像选鞋，只有适合你的，才会让你健步如飞，不然只会成为你人生中的绊脚石。

二、这份工作能发挥出自己的长处吗

如果你选了一份总是让自己受挫的工作，一定会感到痛苦不堪、度日如年，但是如果你在工作中顺风顺水，还会想逃离这工作吗？大家在面试时候总是会遇到这样的问题：“你的长处是什么？你有什么特长？”这时候，很多人的大脑总是会像短路一样说出千篇一律的答案：我能吃苦；我能和大家配合；我学习好……如果一个人两个人这么回答，还可以忍受，但是如果所有人都这么回答，那么考官或者用人单位是不会有眼前一亮的感觉的。为什么要问你的长处是什么呢？我想这与应聘者是否适合应聘的岗位有着重要的关系。在这里可以参考美国麻省理工学院一位教授提出的5种类型的职业定位：

1. 技术型

持有这类职业定位的人出于自身个性与爱好考虑，往往并不愿意从事管理工作，而是愿意在自己所处的专业技术领域发展。