

不少大学生选择提前实习 实习路上如何避免“跑偏”?

“早上7点赶地铁去实习单位，中午啃着面包做带教老师要求的PPT，晚上回宿舍还要补白天落下的课程，这就是我最近的日常。”近日，北京某高校环境工程专业大一学生蒋林向记者分享着他的每日日程，语气里带着一丝疲惫。

“我是大一学生，目前简历上有3个行业的3段实习经历”“从大一开始实习，毕业有4年‘工作’经验”“大一，全班30个人一半去实习了”……记者在多个网络平台了解到，在

一些实习话题的帖子下面，“卷实习”成了热门话题。此前，一项面向以大学生为主的青年发起的问卷调查显示，82.58%的受访者有过一次或两次实习的经历，17.42%的受访者有过3次或3次以上的实习经历。

为何越来越多的大学生选择提前实习，甚至大一开始实习？如何兼顾学业与实习，真正实现两不误？《工人日报》记者就此采访了一些高校学生和人力资源等方面专家。



“怕落后”

选择提早实习

“看到室友大一下学期就拿到了互联网大厂的实习证明，我连夜改了3版简历。”上海某金融类大学会计学大二学生汪昕月坦言，“怕落后”是自己选择提早实习的直接动力。

“一方面是自己不擅长的专业，想拓展一下职业方向；另一方面是期望本科就业，早点工作。”满腔热情的汪昕月大一下学期就想办法扎进了一家外企实习。“现实比想象骨感”，实习的两个月里，她的主要工作是复印资料、做PPT、布置会议室，唯一一次参与核心业务是协助分析师撰写报告，也算是有了产出。“原本想积累职业经验，结果每天都在打杂，有时一整天没事干。”汪昕月说。

辽宁某医科大学牙医专业大一学生小易在一家口腔诊所实习，他能接触到的工作仅限于导诊、整理病历、给器械打包消毒等。“提前接触真正的诊疗还是有好处的。”可他刷到同班同学的微信朋友圈，发现对方在另一家诊所“帮着做了牙齿模型”，这让小易忍不住怀疑自己：“是不是我还不够积极，带教老师还没给我领进门？”

这种焦虑并非个例。记者采访发现，很多低年级实习生的实习内容都集中在打印文件、跑腿等边缘工作，核心业务参与率很低。“今年校招有不少单位要求有三段以上实习经历，我真怕找不到工作。”汪昕月的室友罗婷告诉记者，很多同学觉得“早实习=早占位”，哪怕只是“混经历”，也总比没有强。

北京某销售公司老板马先生透露，近年校招和录取实习生时，“有实习经历”已成为对学生简历照不宣的筛选标准，“我们确实觉得有过工作经验的学生上手更快”。

实习不是简单的经历堆积

“我应该是我们这届同学中最早‘上岸’的，在实习中看到自己的产出被采纳真的很有成就感，也确实积累了不少实践经验。”大学读了3年，也实习了3年，湖南产品设计专业学生张宇澄在升大四的暑假前收到上一家实习单位的正式录用通知。

张宇澄告诉记者，她一进入大学就开始实习了，总共进行了4段长期实习。“既然实习了，就要做好生活重心不在学校的准备。”为了坐班实习，她在校外租房，翘掉的课就抽空找同学抄笔记，期末靠刷题“水过”(勉强通过)考试。

对此，扬士盛邦总经理、人力资源资深顾问蒋巧林认为，目前很多用人单位的人才筛选窗口前移，一些头部企业通过大二、大三暑期实习项目提前锁定高校优质生源，比如一些会计师事务所的“早鸟计划”。同时，降本增效是当前不少企业的

经营重点，企业高度关注人才培养成本。相关调查研究显示，完成岗前培训的实习生留用后，企业可以节省30%~50%的培训成本。

此外，近些年的实习能力评估有了新变化。这方面，蒋巧林和超过20位头部企业的人力资源工作者沟通中了解到企业的共识：企业人力资源工作者看到很多应聘者的简历上有四五段实习经历，但每段都只有1~2个月，这样的实习经历价值有限。企业更看重至少3个月的深度实习，最好能参与完整项目。

“管中窥豹，我们可以看出，企业希望看到大学生在实习中有高质量的成长和收获，实习不是简单的经历堆积，而是高质量职业技能和素养的系统建设。”蒋巧林建议，利用寒暑假进行实习时，要有规划性，最好有一个高质量组合，即“1次行业认知+3次技能提升+1次目标岗位”的组合。

多方共同发力破解“供需错位”

“教材还在用2019年的案例，可现在产品设计的逻辑早就变了。”张宇澄认为，有些时候课堂学的知识与职场需要的技能属于“两张皮”，让她寄希望于用实习补差距。

这方面，小易也有同感：“一些教学内容，实际上在诊所里几乎淘汰了，比如龋坏制备洞形填充这方面，目前临幊上大多使用树脂等材料进行填充，但在学校里仍以银汞合金填充学习为主，并以此作为考核标准。”这种供需错位，让“实习前置”成了一些大学生的选择。

对此，中国劳动关系学院劳动关系与人力资源学院副教授、劳动关系系主任孟泉指出，大学生“过度实习、过早实习”的问题反映出两个方面的矛盾。一方面，高校人才培养效果与用人单位实际人才需求之间的不匹配。不少毕业生在工作岗位中的胜任力无法与岗位高度匹配，导致用人单位要付出更多的培训成本才能获得合格人才。另一方面，一些大学生所学专业知识与未来就业的

工作之间的错配矛盾。不少高校毕业生认为本专业未来对口就业的可能性较小，还不如积累实习经验，未来或许更容易获得工作机会。

孟泉建议，破解大学生“超前实习”现象，需要各方共同努力。首先，高校要将培养人才的重点从知识导向转变为能力导向，杜绝“讲水课”，增强学生学习中的获得感。其次，要积极推进复合型人才与实践型人才的培育工作，引进实务专家共建课程，帮助学生做好职业规划。再次，政府及相关部门也应强化监管责任，引导和督促用人单位为实习生营造安全、友好的实习环境，同时，不要为了获得低成本的劳动力甚至免费劳动力，制造焦虑、引导学生过早实习，破坏高校教育的完整性。

“作为学生还是应该以学业为重，珍惜校园时光，打好专业知识的‘地基’，不要盲目、跟风实习。”孟泉认为。