

00后求职，“刷实习”到底有多重要

如今的职场中，越来越多的大学生开始“刷实习”。据中国青年报报道，目前读新闻与传播专业研究生一年级的陈晓雨在本科期间有过6段实习经历，其中包括两段媒体方向、1段金融方向和3段互联网快消方向。

大学生个人简历的行数逐渐增加，有些人已不满足毕业前的一次实习经历，反而一入学就投入“刷实习”的浪潮之中，奔走于学校和公司之间。那么，如今大学生“刷实习”究竟为哪般？



资料图片

1 求质还是求量

某文学专业研二的李婉婉对自己的职业有着明确规划，她希望毕业后做互联网运营相关工作。研一那年，李婉婉已经有了4段运营实习经历，但在她眼中，其中两段是较为失败的。

“入职后我被培训了一周，我意识到这个工作很机械化，自己是流水线上的一颗螺丝钉。”李婉婉在入职某“大厂”的实习岗位一周后，发现在岗位上学不到多少，于是离职。在这之前，李婉婉还在某中型企业进行过短暂的实习，感受到组里气氛存在问题之后，她也提前“跑路”，“现在我实习主要是为了试错，试错成本也要算在实习经历里”。

有了确切的就业方向，李婉婉把自己的实习当成一种体验，而不是盲目的、走量不走质的实习。李婉婉觉得周围同学都比较清醒，大家知道自己要干什么，所以不存在为了走量而去实习。“如果你做的都是高质量实习，或许不应该用‘刷’这个字，而应该用‘精炼’。”李婉婉说。

团中央公益咨询师李枢认为，大学生的实习大概分为两个阶段：第一个阶段是低年级阶段；第二个阶段是求职阶段，即在毕业季正式签约工作前可能会有一段实习。目前在校生的“刷实习”更倾向于第一阶段的实习，学生希望低年级时通过丰富个人履历，提高自己的职场竞争力。

什么样的学生会“刷实习”？在李枢看来，这个群体指的是那些就业更积极的同学，当他们必须直面进入社会的事实时，状态会更容易被调动，对实习会更重视、更投入。此外，这可能和他们过往的人生经验有关。曾经的刷题经历帮助学生在考试中获得了更高的分数，在各类竞争中取得了优势，因此，这种习得且有效的人生经验被学生沿用于求职准备之中。

“刷”本身隐含了对数量的追求，背后也有一种逻辑悖论，那就是质量应该比数量更重要。”李枢说。

2 为什么要实习

厦门大学教育学专业研二的杜玥，本硕阶段一共有6段实习，其中不乏知名的互联网大厂和“四大”公司。到某咨询岗位实习之后，她发现“咨询真的没有那么光鲜亮丽”。

在杜玥看来，实习是一个“祛魅”（可以简单理解为“去神秘化”）的过程，“其实就是要放低期待，对工作、对自己的学历、对专业、对权威都祛魅”。在一次次实习中，杜玥逐渐学会用平常心去看待生活和实习，“大厂好像也没有那么大的光环”。

陈晓雨“现身说法”，认为带有

目标的“刷实习”对简历的优化作用很大。她曾经面试某互联网公司的电商运营实习，毫无电商经验的她被选上了，先前实习中培养的数据分析能力、热点发掘能力等，都是这段实习需要的。“实习最重要的一个意义在于不管你要跳槽，或者去新平台，它总能给你的旧工作和新工作一个连接点。”陈晓雨说，“你没有刻意培养某一种能力，但无形之中它已经存在了。”

李枢认为，在这个充满了营销、动员和观点的时代，互联网和大量的

社会学习为学生提供了一定的间接经验。学生可以通过实习获取关于行业的直接经验，进而印证先前获取的信息，快速地做出判断。

此外，李枢觉得实习的“祛魅”除了是在祛除职业光环、弥合信息差，“祛”的还是学生对陌生职场不了解的恐惧，以及畏难心理”。有一位即将毕业的女孩向李枢倾诉，认为自己还没有准备好就要被学校推向社会。当她实习完，对于求职也变得更加自信，“实习为她带来了正向的激励经验”。

3 最好考虑“长期主义”

在寻找适合自己的职业时，有的学生目标明确一往无前，有的学生带着疑惑寻找方向，有的学生努力实践探索机会，但这其中，迷茫和焦虑是每个人的心理底色。

杜玥的第三段实习是在某互联网公司做营销，因为不甘于每天完成既定的重复性任务，她曾有一次特意预定会议室，做好PPT向上司汇报，以争取更核心的工作内容。汇报结果对于杜玥来说是一种正向反馈，也被她称为实习中的“高光时刻”。

根据某德企HR耿依的观察，随着职场上00后的实习生占比越来越

多，其整体特点也发生了一些变化。优点是年轻的实习生会更直接地表达想法，创造力可圈可点，有的实习生愿意打破原有的工作规则。从另一个角度来看，耿依也希望实习生不要太急功近利，不要眼高手低，“发挥自己的想象力和创造力，但是一定要听劝，要服从，如果你的工作流程是既定的，那就效率至上，按照规定去做就好”。

在做行业转换的时候，杜玥也在做着岗位转换。在数段实习之后，她发现一些行业发展的趋势，担心自己因为公司的降本增效方针被裁掉。

4 “要低头赶路，更要抬头看路”

“不得不承认，现在的就业环境就是你至少有两段强相关的实习经历比较好。”从一开始的探索到后续的反思，杜玥发现求职中的个人竞争力确实需要一定的实习数量加持。但她也意识到，并不是刷了更多强相关的实习就会有更高的薪资。薪资一方面是由供需决定的，另一方面是由岗位的含金量和个人的不可替代性决定的，“当然会通过你面试的表现定薪，但有基本的上限和下限”。

耿依结合自己筛选简历的经验

表示，比起很多段实习经历，她更看重一个人的职业规划是否明确。“‘刷实习’可以，但你要有的放矢，带着反思和权衡的思维去实习，毕竟它会占用你学习的时间，而不是一味盲从。”

大四的时候，陈晓雨因为在某互联网大厂的实习表现出色，接到了直属上司的转正邀约，她纠结了很久，还是选择了保研。当时陈晓雨总觉得身边去工作的同学生活得都不错，且比自己多了两年职场上升时间，“但有一句话是这样说的，‘不要美化

“我们现在的朝阳工作之后也可能会有是未来的夕阳，因为时代是不断变化的。”杜玥说。

如何看待求职过程中的迷茫，怎样正确对待“刷实习”伴随的焦虑？在李枢看来，“长期主义”或许是一个不错的解决思路。拿一个人35年的职业生涯作为标尺，学生可以将眼光放得长远一些，用5—10年的时间段来看待自己的职业发展。“一些短期消息会给大家带来焦虑，如果不那么短视，就更容易捕捉一些趋势性信息，在大家都在‘卷’的工作之外，找寻其他角度破局。”李枢说。

任何一条你没有走过的路径’，已经选择了，就不要想太多”。

李枢表示，从经济层面来看，最近几年受大环境影响，受欢迎的就业岗位竞争激烈。从学生层面来说，就业积极性高的学生感受到了求职压力的加剧，正在努力提升个人竞争力。这些因素都变成了高校生“刷实习”的催化剂。

“刷”是一个后续行为，你要先把方向找到。”李枢说，“要低头赶路，更要抬头看路。”（郭韶明 万齐梦）（陈晓雨、李婉婉、杜玥和耿依为化名）