



# 00后求职，“刷实习”到底有多重要

实习生 万齐梦  
中青报·中青网记者 郭韶明

目前读新闻与传播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。“我之后的规划是研一把所有学分修完，到研二去找一些电商或产品方面的实习，把自己的简历丰富一下。”陈晓雨说。

近年来，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，甫一入学就投入“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？

## 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，我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了，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‘磨炼’。”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”？李枢看来，这个群体指的是那些就业压力极重的同学，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

如今的职场中，越来越多的大学生开始“刷实习”。他们的就业态度往往更积极，也更投入，他们不满足于毕业季正式签约工作前的实习，而是希望低年级时通过丰富个人履历，提高自己的职场竞争力。



本版图片均由视觉中国提供

入。此外，这可能与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以求职准备之中。

“‘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。

## 你为什么要求实习

厦门大学教育专业研二的杜玥，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”。

实习中一个项目是为某汽车公司做技术支持类工作，杜玥负责的工作是为汽车的数据分析能力、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。

学生获取职业信息的途径有正式和非正式之分。正式途径是通过官方资料的查询，强调严谨和准确的同时会有一些信息

实习工作，“大厂好像也没有那么大的光环”。陈晓雨认为自己是不做一件长久的事就会觉得无聊的人，进行不同方向的实习，更多是出于个人想去多尝试的心态。同时，陈晓雨也希望能够通过一段实习实现3个目的：对行业领域有更深入的了解、个人能力有所提升以及对日后的职业规划有启发意义。

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，先实习期间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。

学生获取职业信息的途径有正式和非正式之分。正式途径是通过官方资料的查询，强调严谨和准确的同时会有一些信息

被自动筛除。但在实习的时候，学生有大量机会和业内人士进行非正式的信息互换，其信息获取的有效性会大于正式渠道。

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”。

## 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运营，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，实习生的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过功利，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”。

耿依认为，实习的核心项目经历对择业的帮助固然重要，但从日常的基础工作中也能看出一个人的能力和态度。实习生可以在基础工作中给上司传递“我能胜任更好的工作”的信息，不要小看那些看起来比较繁琐或简单的工作，它们对于一个人养成良好的工作习惯、培养正确的工作态度都是有利的。

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。“我们现在的朝阳工作，之后也可能是未来的夕阳，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，大家都在‘卷’的工作之外，找寻其他角度破局。”李枢说。

## “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”。

耿依结合自身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，‘不要美化任何一个你没有走过的路径’，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”实习的催化劑。

实习具有两个功能：一是获得职业信息，让自己内心的方向明确；二是给自己增加竞争力，提供显性的证据。对职业规划尚处在盲目阶段的学生，李枢建议他们多关注实习工作和意向职业的相关性，同时通过实习的人脉积累明晰职业规划，或是向专业生涯咨询师进行咨询。

“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。”（应采访对象要求，陈晓雨、李婉婉、杜玥和耿依为化名）

# 别因一次失误就彻底否定孩子

实习生 邓嘉欣  
中青报·中青网记者 蒋肖斌

今年春天的一个下午，黑龙江省12355青少年心理咨询服务台（以下简称“黑龙江12355”）心理咨询师张艳吃完午饭不久，便接到了一位母亲的来电。她焦急地向张艳诉说着自己孩子的变化，不停问着“我该怎么办”。

这位母亲的儿子正读初二。据她所述，一向乖巧的儿子不知为何突然开始上课说话影响班级纪律，还经常跟老师顶撞，在家也不再主动学习，而是拖延磨蹭，玩手机，不自律。这让她感到非常忧心，却又不知该如何做。

张艳认真听完这位母亲的讲述后，问了她一些问题，和她一起寻找孩子变化的根源。在张艳的引导下，母亲回想起儿子开始出现变化是在一次考试失利之后。那天，儿子在学校被老师批评了一通，回到家她也跟老师一样，甚至更加严厉地批评了他，说了一些诸如“你从来没考好过”“每次考试都大意”之类贬低儿子的话。

了解情况后，张艳很快就理解了孩子突然“叛逆”的原因。她耐心地 and 这位母亲分析孩子的情况，“孩子就是想看被看见，他希望能得到老师和家长的认可。但是这一次没考好，你们都没陪着他，反而将他彻底否定了。这就使得他自尊心受挫，也丧失了学习的动力。”

听完张艳的分析，母亲大感后悔，觉得自己不该对孩子发脾气。张艳安慰之余也提出建议，让母亲与老师沟通，了解孩子的具体情况；并尽可能让孩子和她通一次电话，这样她可以更多地了解孩子的真实想法，更好地帮助孩子。

孩子的班主任非常配合，按照张艳的建议将孩子的座位调到了前排，并且多次在课堂上表扬他，这增强了孩子的自信心。一个多月后，这位母亲再次打来电话，只是这次的语气里再没了忧虑，而是满满的喜悦。“张老师，天天麻烦你都是不好的消息，给你反馈个好消息！孩子这次期中考试比以前进步了。”

孩子之前一直不愿意和张艳通电话，可能是因为成绩进步增添了一些自信，他终于在这一天接了电话。“一听到他的声音，我就夸他说‘你的声音这么有磁性，你很有主持人的天赋。’”张艳告诉记者：“他逐渐对我敞开了心扉，我也意识到他确实需要外界鼓励来增加自信。”

张艳在一年多的电话来访中，遇到了许多类似情况。她指出，往往是因为家长在和孩子沟通时没有控制好情绪，在语言表达上出现了问题。他们过于紧张和焦虑，把一点失误都无限放大，“其实家长应该放手，让孩子自己做主。孩子在松弛的情况下，他的创造力、想象力、学习效率是最高的，但很多家长都做不到这一点”。

黑龙江12355于2022年6月1日开通，依托黑龙江省公共法律服务中心，现共聘用了6名专业管理人员，38名心理咨询师和587名律师，在线接听热线电话咨询。由于电话量不断增多，黑龙江12355的工作时间由最初的5个工作日、每日8小时，调整为全年无休，每日9:30至21:30，12小时不间断接听来访者电话。

团黑龙江省委还通过多种形式，让更多的青少年和家委及家长了解黑龙江12355。比如，与《哈尔滨生活报》共同打造“你的心事我来听”12355专栏，分享咨询个案，呼吁全社会重视青少年心理健康；与黑龙江卫视合作99.3频道联合制作《同学会》直播间，进行专题访谈，咨询师讲述青少年心理问题的典型案例，提高在校大学生对心理健康的认知和理解；心理咨询师走进校园，与学生面对面交流，通过绘画等方式普及青少年心理自助常识，了解学生的心理健康状况；在寒暑假，印发心理健康指南，让更多的青少年知道12355热线，有一个心理倾诉的窗口，把焦虑和抑郁情绪消除在萌芽之中。

今年1-9月，黑龙江12355累计接听青少年求助电话4691通，服务时长2345.5小时，服务满意率达99.8%，接听率保持在99%以上，干预处置危机个案8例，保证了青少年心理疏导，充分发挥了12355热线小窗口解决大问题、为青少年的心理健康保驾护航的重要作用。

# 看完《我有一个朋友》，我有“亿”点想我朋友了

心理学研究发现，同伴在青少年生活中的重要性逐步凸显，同伴关系会超越亲子关系成为影响个人幸福感的最重要因素。

## 黄彬彬

古装欢喜剧《我有一个朋友》，是一部看了就不想让它糊的剧。

杂货店老板纪掌柜每次说放假都意味着连续加班让打工人们深感共鸣，催人泪下的诗歌《海娃和三丫》写尽青梅竹马被生活毒打的爱情悲剧，曾经想方设法离开的村庄或门派却成了人们在江湖摸爬滚打时最想念的地方……但最让我动容的还是主角梦三息、岩四方和叶五枝三人之间的友谊。梦三息之间的友谊不是普通的同伴关系，他们之间已经是一种同伴依恋。同伴关系区别于其他的关系主要表现在4个方面：亲密感寻求、安全基地行为、避风港行为和分离痛苦。

## 小月儿

青春是孩子对早年生活中的一些创伤经历最好的“翻盘”修复期，虽然很考验父母和老师，但如果善加对待，就能够助力他们未来成长为更好的自己，收获更丰盈的人生。

亲密感寻求指的是寻求和保持空间与心理距离上的亲近。虽然三人尊重彼此的秘密，但当叶五枝彻夜未归时，梦三息和岩四方会分析她的去向并立即去找她；他们不会主动询问彼此的过往，但是当有人遇到困难时，他们会敢于暴露自己脆弱的一面，结合个人经历为朋友指点迷津。江湖儿女，快意恩仇，侠客总喜欢展现飒爽的一面，因为自我暴露脆弱面无异于展示柔软，只有面对有信任感和安全感的人，人们才敢于做真实的自己。现代社会的我们亦是如此，我们习惯了向家人报喜不报忧，能有一位倾听和接纳自己隐藏侧面的朋友，是何其幸运的事！

安全基地行为是指感觉可靠，敢于探索世界。剧中武功尽失、树敌众多的“废物”梦三息，信任不会武功的岩四方，只要有岩四方在，梦三息就能大胆地制定计划，并相信岩四方能够利用机关、暗器、丹药保护好大家，他就能安心地冲锋陷阵，寻觅真相，达成目标。可能是父母，也可能是朋友、恋人，甚至是孩子，有这样一个人的存在会让你勇敢勇敢出发。

安全基地让人敢于直面风雨挑战，避风港则让人在遇到风雨时能暂时停靠。避风港行为指受到威胁时可以获得舒适和安心。

## 咨询手记

# 智商优秀的我，为何适应不了学校生活

以文化课没怎么在学校上过，每天大部分时间和精力都放在专业上。即便如此，我靠自学，毕业考试依然语数英三科都取得了优秀的成绩。”小格擦干眼泪告诉我。

“那你很棒啊！有这么强的学习能力，课堂上听不进去就不用着急了，课后只要稍微用点功就可以把学业完成得很好啊。”我回应他说。

“不行，老师。我所有的学习都必须在学校完成，包括课后作业，因为我回家后的时间都要用来学专业。上课听不懂我就没法在学校完成全部作业了。而且在学校，我也只想学统考的科目，他没这么强的我就不想浪费时间。还有一些活动我觉得没意义，我也不想参加。”小格坚定地告诉我。

“哦，听起来你是希望把学校的时间充分利用起来，效率最大化。这是个很好的想法。但你看你按照自己的意愿只学习统考科目，恐怕是不行的，毕竟学校有正常的教育教学管理规定。”我说。

“我最讨厌规则，讨厌别人控制我。我觉得很多规则都是没必要的，限制我们的自由。比如我们老师上课除特殊情况外，未经允许不准下座位随意走动，也不能在课堂上上厕所，我就不理解。万一真的是在课堂上想上厕所却听不见，很不好意思。”小格不开心地说。

“嗯，我理解你的心情。初中阶段的学生，完全有能力控制自己的生理需求，而且

心。叶五枝怕鬼，这曾是她的心魔，工地闹鬼的时候她只能缩在被窝里瑟瑟发抖。但是只要梦三息在她身旁，她就不再害怕。本来是梦三息担当的她身，可以安心待在武功尽失的梦三息身边，得到梦三息鼓励的她后来还能参与“捉鬼”。避风港的意义不仅是休息，短暂的停留也是扬帆远航的序曲。我有位好朋友是我的小学同学，虽然我们就读的初中、高中都不同，大学和工作都在不同的城市，但我们都习惯了假期约见，在尽情地玩耍与吐槽过后，重新点燃应对工作和生活挑战的热情。

分离痛苦是指出于非自愿原因与依恋对象分离时，感到痛苦和抗拒。发现岩四方即将出发去挑战武功高强的宗师，梦三息果断服下可以让自己恢复部分功力的珍贵药丸，阻止岩四方。因为他曾经失去了一位朋友北啸海，不希望再与岩四方分离。我每次与好朋友告别时，都觉得相处的时光过于短暂，恋恋不舍。但与车、马、邮件都很慢的古代不同，生于现代社会的我们可以利用便捷的通讯工具实现“海内存知己，天涯若比邻”，可以在一定程度上减缓分离焦虑。

除了符合上述四大特征，同伴依恋还

具有“治愈”功能。主角三人都有沉痛的过往，梦三息离开门派遇到的第一位好朋友被冤枉，岩四方是被父母抛弃的留守儿童，叶五枝长大的门派数度遭遇重创，成长经历中的挫折和逆境，让他们变得敏感，与身边人之间的关系变得不安全。但他们在悬崖边的初次相遇，在将信将疑中互帮互助，后来多次“共患难”，逐渐像家人一样相处、相互支持，他们也在在这个过程中变得更自信，更愿意接纳不完美的自己。内心强大、看起来阳儿郎当、总是在危急时刻出谋划策、为朋友两肋插刀的梦三息，变得敢于在朋友面前表达真实的患得失情绪；害怕连累身边人的叶五枝，也在朋友的宽慰中不再提心吊胆；岩四方以为是因为自己喝汤大声、抖腿、不穿鞋子的坏习惯被父母抛弃，但是朋友的接纳与包容让他能够勇敢大方地做自己。

心理学研究发现，同伴在青少年生活中的重要性逐步凸显，同伴关系会超越亲子关系成为影响个人幸福感的重要因素。而人们与父母之间的安全感，可以在与同伴的依恋关系中得到补偿。缺乏父母支持的青少年，拥有高质量的同伴关系可以减少孤独、焦虑、抑郁和问题行为的发

全也是不利的。所以规则首先是为了保障大家的安全制定的。从这个角度看，规则还是很有必要性的，对吗？”我说。

“对，您这么说，我还挺能接受的。老师一直都是只说规则，不解释这些，我就比较抗拒，不喜欢别人控制我。”小格说。

“那这个问题说明白了，来说说你的焦虑吧。你怎么理解你不愿意从学校教育教学安排呢？”我问他。

“我就是觉得上非统考科目浪费时间。”小格立刻说。

“那学校安排非统考科目，比如心理课，有其他什么意义吗？我希望你思考一下再回答我，这样才能体现你智商130+的水平。”我故意激他。

小格想了一会儿，说：“心理课可以促进我跟同学的交往，但我并不想跟同学交往，也不想有班级观念，我承认这样有些自私，但我觉得自己好了就可以了。”

“那让你不想交往的最大障碍是什么呢？”我问他。

“我说的他们不理解，有的甚至没听说过，就不想跟他们交流了。”小格说。

“说白了就是你们智商都比他高，看不上别人呗。”我说。

“嗯，的确是这么回事。”小格说。

“小格，你看你智商高本来是你的优势，可你偏偏把这个优势变成你人际关系方面的障碍。同学也许没有你智商高，但他们身