

职场“早鸟票”有必要抢吗？

1 实习就像“滚雪球”

2024年春天，正在读大一的于佳，几乎每天花一个多小时“泡”在各类招聘软件里。

刚入学时，她的目标是“争取获得保研名额”。大一上学期期末，她数学考试失利，“挂科”意味着失去保研资格。

“我的计划被打破了。”那晚，这名985高校文学类专业的女生独自在房间里流泪，不敢告诉父母。她一边哭一边重新规划出未来的3条路径：留学、考研、工作。

于佳想去香港读研，她了解到的情况是，香港高校认可有含金量的实习经历，“对就业也有帮助”。

为避免每年五六月与找实习的大二大三学生“正面竞争”，于佳在第二学期开学后就一头扎进了招聘软件里。两个月里，200多份简历石沉大海，HR（人力资源管理人员）的拒绝理由也大同小异，“年级太低”。偶尔遇到不卡年级的岗位，却要求“立即到岗”，于佳看看密密麻麻的课表，只能作罢。

因为频繁检索“实习”信息，于佳的社交媒体首页几乎被相关内容占据。

转机来自一条偶然的社交媒体回复。一次不抱希望的私信投递，在一个月后换来一句：“可先线上，暑假转线下。”这成了她的救命稻草。

6月底，期末考试一结束，她就满怀憧憬地飞往实习城市，租了房，准备大干一场。

与于佳被动提前实习不同，2024年暑假，刚结束大一的曾熙雅主动选择进入一家知名美妆公司实习。团队中“年纪最小”的她不得不反复回答同一个问题：“你为什么大一就跑出来实习？”

“我想体验一下上班是怎样的。”她通常这样回答。

曾熙雅回忆，在陕西某县城高中的三年“磨掉了对学校和课堂的兴趣”。她愿意学习，但想在课堂之外学。

考入一所211高校的汉语国际教育专业后，她便清楚地意识到，“走升学这条道路，以后的发展也会很好”，但她想走另一条路。

一名网络与新媒体专业的大四学生告诉记者，她通过观察社交媒体发现，如今大一就去实习的学弟学妹变多了。另一名新闻传播学专业的大三学生也观察到，身边不少同学大一暑假就开始实习，“看到周围人都在实习时，没有人心不会起波澜”。

这名学生坦言，同学们要做“八爪鱼”，在竞赛、实习、论文、绩点之间多线作战。

多名受访者将实习比作“滚雪球”，认为实习经历的公司品牌、业务部门、实习岗位的含金量“会一段更比一段好”。

智联招聘《2024年大学生就业力调研报告》显示，78.4%的应届生拥有至少一次实习经历，其中32.7%有过两次及以上，该比例较去年也有所上升。求职时间也在提前，2024届毕业生中

60.3%在2023年就已启动求职，比2023届高出10个百分点。

今年4月，大二的曾熙雅进入另一家美妆公司实习，这份新工作需要她负责品牌海外社交媒体账号的视频内容。

曾熙雅自初高中起就会拍摄和剪辑，在她和其他几名实习生共同努力下，往常“三四千播放量”的账号，突然出现了一条播放量达到50万的视频，她得到了相关负责人的认可，“特别开心”。

那段时间，她和同校一位“学姐”一起实习，“沟通顺畅，合作效率高”，曾熙雅感受到一种平等的工作氛围，感受不到学校里“大二”和“研二”的差距。

她从带教老师那里了解到，自己能够获得这个机会，正是因为上一段实习积累的美妆视频拍摄经验与岗位需求高度契合。对方明确表示，他们需要的是“进入公司后可以直接跳过教学流程，直接产出内容”的人选，这样“公司能省事”。

她坦言：“这种要求对一个大学生来说，不太合理。”

某985高校大三学生叶文智担任一家互联网公司招聘工作的“校园大使”。在学生和用人单位的双重视角下，他清晰地感受到了“实习前置”带来的压力。

据他介绍，企业今年3月就启动面向2026届毕业生的秋招预热，首批简历投递在3-5月进行，6-8月的暑期实习将决定转正名额，能给用人单位带来稳定的预期。

叶文智直言，能听懂互联网“黑话”是简历上的“核心竞争力”，企业对绩点、专业课成绩等并没有那么重视，“不管是实习还是正职，企业希望人进来就能用”。

叶文智观察到，非技术专业学生的简历上，一至两段实习已是常态，且大多拥有知名单位的实习经历。

他解释：“那些期待本科毕业后就业，并在暑假第一轮‘上岸’的人，在大三下学期开始时，手里就得有一两段足够‘垂直’（与岗位密切相关）的实习经历。这意味着他们大二暑假就必须开始实习，否则根本来不及。”

“如果你希望大三下学期获得的实习岗位在‘大厂’，那么你在大二升大三的暑假至少也得有‘中厂’实习经历；大一升大二的暑假就得去个‘小厂’。”叶文智总结道，“这是身边很多打算本科毕业就就业的同学走的‘路’。”

不过，叶文智也注意到，对计算机、机械、电气等专业的学生而言，“实习没有那么重要，他们课业学得越好、学术成果越多，单位给的待遇就越优厚。”

作为校园大使，若能将有大规模型、机器学习算法、多模态等方向背景的学生“引荐”至企业简历库，叶文智还能获得较高“提成”。“HR会亲自和他们聊，而不是投了简历后被面试，他们是有（薪资）议价权的。”他说，“只要学术够强，是企业求着他们来。”



从高三毕业到大一暑假，一年里李欣悦已经完成了4段实习。她去过硬体、外企、科技类公司……总能听到有人感叹她“年纪这么小”。

刚刚结束一段人力资源岗位的实习后，这个在某高校读工商管理专业的学生总结“企业要的是你能够创造价值”。

此类“求职金句”李欣悦还能说很多，比如“学生思维和社会人思维之间有区别”“不要‘闷头苦想’而要‘解决问题’”“精准定位双方的需求点和利益点”……这个还不到20岁却拥有长长简历的姑娘并非个例，近年来，越来越多的大学生开始更早、更频繁地闯进职场。

一家市场机构2022年的调查显示，在“985”和“211”大学应届生中，大一或大二就开始实习的学生占比达到41.1%，普通高校学生的这项比例更高，有59.5%。而在2019年，各高校毕业生中会在低年级时就开始实习的比例还是21%。



10月15日，浙江工业大学招聘会现场。新华社发

2 前置的起跑线

两年初入大学时，新闻传播学专业的叶文智就注意到，从布告栏到校园论坛，校园招聘会的广告随处可见。因为好奇，他攥着一份特殊的简历来到招聘会现场。

这份简历上标注着“2025年应届生”的身份，还列入了多项并不存在的经历——叶文智不是为了欺骗用人单位，而是为了确认这些经历是否符合岗位要求。

与各家企业的招聘人员交流时，叶文智得到不少“干货”，比如，哪些岗位需要哪些专业知识、抗压能力，是否要求掌握数据分析技术等。一些人还会指出他这份“虚拟简历”中存在的不足。

叶文智还会去家乡城市在学校办的专场招聘会，带着简历咨询当地的人才引进政策。2024年秋招时，他曾以“新闻传播学专业博士”的身份，询问家乡某二本院校的人才引进标准与安家费等具体待遇，获取第一手信息。

根据这些信息，叶文智不断调整未来规划，也修改着自己的真实简历。

去过多次招聘会，他发现，企业“给出的有效信息越来越少”；那些“叫得出名字的企业”和实习热门单位，几乎从不在校

园双选会上出现。

“招聘我们新闻传播专业最多的，竟然是土木类的单位！”他感叹。

一所高校的大四学生何羽雯从大一暑假开始，就把精力都放在了实习上”。她说，这是因为自己“学校不是名牌，成绩也没有名列前茅”。此外，她听一位学姐说，早点开始实习，不仅能开阔眼界、结识优秀的人、学习实用技能，更能“增加简历的优势”。

凭借多项实习经历，这位学姐在毕业后成功进入一家知名互联网公司。何羽雯相信，实习是一条被验证过的、通往更好工作机会的有效路径。

尽管如此，2024年春天投递简历时，已经实习过3次的何羽雯没有等到腾讯、阿里巴巴、京东等多家知名互联网公司回复。她忍不住想，之前为实习付出的努力，是不是“竹篮打水一场空”。

那段时间，她总是难以入睡，反复盘算着“还需要做什么”。

去年10月，在有针对性地给30余家企业投递简历后，何羽雯得到了不少面试机会，最终被一家知名家电企业录用。

收到通知时，她仍在“实

习”，等到连三方协议的邮寄细节都确认无误后，她才敢和实习单位提出离职。

“双非二本如何进入大厂实习”“零经验大一拿下大厂offer”……在社交媒体上，关于大一实习的网帖常年热度不减，配文常强调“学历越低，越要实习”。其中，不少帖子的发起者自称有超过4段实习经历，向大家分享着简历撰写、投递渠道、面试经验等信息。

某高校大四学生林君有8段实习经历。她坦言，自己正是受这类内容影响，曾一心想“刷”够互联网大厂的实习履历，即开行业大门，获得一份高薪的工作。

林君看到，不少同学和网友私信求教如何“在大一找到一份实习”。尽管她个人并不主张过早实习，但问的人多了，她便尝试着写了一篇分享帖。

这篇帖子的流量“比想象的还多”。随后，她又陆续撰写了多篇专门面向大一学生的实习经验分享。

“岗位就那么多，捷径被分享出来，大家都去走，这条路就不可能是一条好路了。”林君说——拥有很多实习经历的人，其实又站在了同一条“起跑线”。

3 “小孩窥探大人的世界”

中国劳动关系学院副教授孟泉曾在接受媒体采访时指出，大学生“过度实习、过早实习”的现象，揭示了高校人才培养效果与用人单位需求间的矛盾、学生所学知识与未来就业工作之间的错位。

面对日益普遍的“实习前置”现象，不少企业的态度比较审慎。有企业人力资源部负责人对记者表示，通常不会优先考虑大一、大二学生，其课业繁重、难以满足稳定的实习时长要求。

“稍有规模的公司一般不会接受只来一两个月的实习生，除非是特定短期项目。”在某车企物流供应链岗位工作超过10年、带过不少实习生的凌颖指出，过短的实习期容易使工作流于“打杂跑腿”，难以深入业务。

在筛选简历时，凌颖发现，即便有的应聘者实习经历丰富，但当被问及具体细节时，“看不出有什么收获”。

她认为，理想的实习应是“双向获益”：企业通过实习生获得新鲜视角，实习生也在实践中认识职场、获得成长。“我常对他们说，我希望听到你们的想法——但那通常是在3个月之后，等你真正理解这份工作之后。”

曾熙雅把自己大一实习的经历比作“小孩窥探大人的世界”，以“观察者”的身份提前了解企业运作、行业工作内容、公司架构等“学校不会教，上班都需要”的职场知识。

为了在大一下学期满足“每周到岗3天”的要求，曾熙雅摸索出一套方法：开学第一周先摸清各门课程老师的风格和考勤与计分规则，评估每门课程缺课可能造成的分数损失。在此基础上，她会选择缺席一些课程，从而确定每周实习的具体时间。

这种现象并不罕见，凌颖坦言：“在职场这么多年，我特别不建议逃课去实习。”她曾经也认为学校的书

本理论“不落地”，后来意识到，这种“割裂”也有个体缺乏主动关联意愿与能力的原因。

凌颖总是试图引导实习生看见琐碎工作背后的逻辑，即便是检查发票，通过分析“哪个部门发票多”“是什么类型”，并与上月对比，也能洞察一个部门的运营状态。她认为，将所有看似无意义的工作与理论关联，虽然痛苦，却至关重要。

林君终于带着丰富的实习履历进入心仪的互联网公司实习，然后她看见，同事周五下午请假飞往日本短途旅行，周一清晨便准时返岗。除了飞机起降的短暂时刻，这位同事旅途中一直在回复工作信息。

林君坦言，“这份工作的强度超出预期”。

另一名大一学生梁恺桐已经实习过4次。她发现，一些办公室文员类实习岗位的时薪低至“10元钱”，远低于当地“法定非全日制工作的薪资”。

找实习找了一个月后，她咨询了一个标价“15元一小时”的岗位，HR描述的工作内容需要兼顾文书、行政甚至财务——实际上是“一人多职”。与此同时，梁恺桐还在社交媒体发现该公司员工发布的“避雷帖”。

在另一家公司，她遇到了隐性的职场霸凌，日薪被以各种理由扣去近一半。

实习市场的乱象需要制度性规范，事实上，教育部在2019年7月10日印发的《教育部关于加强和规范普通本科高校实习管理工作的意见》中曾对实习报酬和时长有明确规定：“除临床医学等相关专业及实习岗位有特殊要求外，每天工作时间不得超过8小时、每周工作时间不得超过44小时，不得安排加班和夜班。要保障顶岗实习学生获得合理报酬的权益，劳动报酬原则上不低于相同岗位试用期工资标准的80%。要保障未成年人的合法权益，不得安排未满16周岁的学生顶岗实习。”

今年6月12日，江苏省教育

厅副厅长杨树兵在解读《江苏省高等学校学生企业实习管理规定》时明确表示：“大学生实习本质上是劳动参与行为，尽管其身份具有‘学生’和‘准劳动者’双重属性，但其基本劳动权益理应得到保障。”

一些高校正在努力拉近课堂与职场距离，通过多元路径将就业导向融入培养全程。清华大学开展“校友导师计划”，邀请具有丰富行业经验的中青年校友为在校生提供一对一的行业咨询；中国人民大学与各地党政机关、企事业单位合作共建400余个就业实习实践基地，覆盖全国50余城；西安交通大学与央企合作设立“5G无线通信菁英班”，配置学校、企业“双导师+双平台”的联合培养机制……

“企业应该和大学有更紧密的对接。”凌颖呼吁，无论是企业走进校园，还是安排职场人士与学生进行“最好是一对一”的深入交流，都能更有效地帮助学生消除对职场的困惑。

2025年夏天，何羽雯正为“秋招”焦虑时，她的一位同班同学因病猝然离世，她的心态因此发生了变化：“只要自己和家人身体健康，没有什么过不去的坎。”

大四寒假，她用实习攒下的钱带父母去旅行，并决定把这变成家里的一项传统。在大学的最后一个学期，她也终于有时间学自己喜欢的事情。

进入大二的梁恺桐最近决定放缓脚步。“与其那么着急去找实习，或许应该先沉淀一年，冲一冲奖学金。”

她如今后悔为了实习去旷课，但实习的经历也让她找到了“真正的热爱”。今年4月的广交会期间，当实习单位同事为意大利客商的口音头疼时，她顺利完成了翻译。这份成就感让她确定未来从事翻译或涉外类工作的想法。

“我就没有必要再靠实习、兼职去浪费时间（刷简历）了，只需要提高我自身的含金量。”梁恺桐说。

（应受访者要求，文中于佳、林君、叶文智、李欣悦、凌颖为化名）