



早早就开始实习好吗 如何找到称心的实习？

大学生暑期实习攻略

羊城晚报记者 孙唯 实习生 邱家达

随着暑假来临,秋招将至,许多大学生都将“实习”列为自己的暑期活动之一,为未来就业提早布局,更有部分同学大一、大二便开始进行实习。与此同时,付费实习、虚假实习等事件亦常发生,成为大学生实习时要注意避开的坑。那么,实习的意义究竟是什么?大学生该如何对待实习?又如何找到相对称心的实习呢?

寻找方向、积累经验: 实习的意义在于未来

近日,DT财经发布的针对1315份有效样本调查的《2022实习态度调查报告》(以下简称“报告”)显示,超过七成在校生都有过实习经历,其中大多数人实习过1-2次。有3-4段实习经历的在校大学生占比7.9%,比已毕业的人高出3.3个百分点。从初次参加实习的时间来看,超过四成的本科生在大一、大二就开启实习计划,而已毕业的人当中,更多人在大三、大四才第一次实习。

“学生提早实习是社会发展的必然趋势,是由用人单位和学生需求共同决定的。学生提早实习的原因主要与学生改善自身经济条件的需要、学生探索自身对专业的喜爱程度、学生早点进入社会的想法等密切相关。”广东第二师范学院教务处副处长郑誉煌表示,就一般而言,实习越早,学生就越能提升自身对社会的了解,也可以积累一些社会经验。“但提早实习能否形成就业优势,

这主要是要看实习内容和就业岗位匹配程度。”

“我在大一时就开始了寻找实习的讯息,恰逢大一寒假刚好看到一家公司在招新媒体运营实习生,我就去尝试了一下。”就读于暨南大学的黄同学说。在她看来,当时也还没有明确的职业规划,早点实习能让她摸清一点未来方向。为期一个月的首次实习让她意识到新媒体运营的工作并不适合自己。“起初觉得浪费了一个月有点烦躁,但后来“学生提早实习是社会发展的必然趋势,是由用人单位和学生需求共同决定的。学生提早实习的原因主要与学生改善自身经济条件的需要、学生探索自身对专业的喜爱程度、学生早点进入社会的想法等密切相关。”广东第二师范学院教务处副处长郑誉煌表示,就一般而言,实习越早,学生就越能提升自身对社会的了解,也可以积累一些社会经验。“但提早实习能否形成就业优势,

己的简历增添一些内容。而且读了两年的理论,总得有个实践的机会”。

对于大学生而言,实习的意义是什么?2021年中国青年网对大学生就业情况展开调查,发现“缺乏时间和工作经验”成为多数人的困扰,比例达到76.29%。而根据麦可思研究院《2018年中国本科生就业报告》,有实习经历人群在专业相关度、职业期待吻合度、能力掌握水平、能力满意度等各项就业指标,均比无实习经历人群高出3-9个百分点。对于多数大学生,实习是积累实践经验、提高就业能力的最佳途径之一。

郭同学认为,实习是难得的实践机会,可以帮助她拓宽未来的选择。“一方面因为我的专业理论性较强,想要通过实习来弥补实践的不足,另一方面,我更喜欢从事能够体现自我价值、让自己感觉有意义的工作,所以想通过实习来验证一下自己究竟适合什么工作。”

时间冲突、任务难度: 实习之路还需有计划地走

对于“在实习过程中遇到的最大困难”,《报告》显示,有20%的受访者认为实习时间与课程安排冲突,没有足够时间实习。短期实习可能在尚未真正接触到任务,施展手脚的时候便已经结束,与“能学到东西”“积累实际工作经验”的愿望“背道而驰”,而多数单位招聘实习生的时间要求一般为“2个月以上”,因此许多大学生的实习期便会与课程学习有所重叠,时间计划成为不得不考虑的问题。

“我最近的一份实习跨越了整个学期,时间比较长,而且平时任务也比较重,因此占据了很多人学习的时间。”黄同学坦言自己是个“拖延症患者”,实习任务叠加繁重的学业安排,导致她难以平衡好两者,一学期都在“痛苦”地追赶各种任务和作业,熬夜变成常事,平时作业也很难花心思去好好完成。“由于自己时间规划能力不足,导致一学期都没有好好静下心来读书。”黄同学说。

郭同学则主要利用假期时间进行实习,“在学习方面,不要拖延,平时的作业以及考试复习都尽早完成。我都会利用零碎时间去做部分实习的任务,把时间都充分利用起来,才不会冲突。”

及“工作难度较大,有时超出能力范围”也是部分大学生实习遇到的问题。对此,罗昕建议:“积极主动向实习单位的老师虚心请教,善于和办公室其他老师沟通,争取更多的专业活来干。同时,学生也可以主动提出自己的策划方案想法,征求指导老师意见,获得项目通过的机会并能在项目开展中发挥积极作用,充分体现专业理论和业务实践相结合的能力。”

“付费内推”、无效实习…… 寻找实习要擦亮眼睛

大学生对实习的需求日益旺盛,但部分大学生在找实习过程中却并非“一帆风顺”。据《报告》,26.3%的受访者认为“求职难,实习机会少”,他们在寻找实习机会方面感到困难。“我一般都是在某些知名的平台找实习,比较方便,一般也会比较可靠。自己慢慢找实习,感觉会比较难。”梁同学说。

但还有部分同学在“入职”后才觉得“不对劲”。“大一找的那份实习其实是偶然在公众号看见的,那时没有想到它是一个线上运营的项目,可以一次性招上百个实习生,并不会针对性进行栽培。”黄同学回想大一那份“匆匆”的实习经历,认为自己没提前了解清楚单位和工作性质。“那一个月的期限只是纯粹完成绩效,而且公司的培训多是发几个网课链接,讲的内容都特别宽泛,只要仔细想想便会觉得那次实习有点不值。”黄同学说。

还有的学生甚至掉进“付费内推”的陷阱。据媒体报道,有机构推出了“付费内推”实习的项目,收费几千至上万元不等,实习竟也可以成为一门“生意”,字节跳动校园招聘负责人表示“并不鼓励这种行为”,因为在这个过程中,极大可能会遭遇到一些诈骗行为,最后导致钱财损失和心理伤害。

提醒

老师建议

对于部分大学生早早开始实习,暨南大学新闻与传播学院副院长罗昕教授认为:“大一、大

二是专业知识和能力结构形成的基础积累时期,如果过早介入到实习中,繁杂琐碎的实习事务可能会影响专业学习和上课效率,同时由于缺乏全面系统的专业能力和知识结构,难以承担更多重要的、有挑战、有创新的专业工作。”

因此,他建议学生在有一定专业基础后再去实习,如若想早点接触相关工作,“可以利用寒暑假去自己想去单位体验,以了解行业、岗位的基本现状与发展前景,知道接下来的学业该如何调整自己的努力方向,为毕业的职业选择作好前期准备。”

老师建议

“实习是专业学习的一个环节。学生要树立正确的学习观,也要充分认识到实习的重要性,要把实习和自身的专业发展联系起来。”郑誉煌说。

另外,“实习单位领导没有指导工作,需要自己摸索”以

居家防受伤 户外防走失

暑期幼儿陪护指南

羊城晚报记者 王沫依

暑期来临,“神兽”出动!在幼儿对世界充满好奇的阶段,家长要做的就是全力保驾护航。为此,羊城晚报记者特地梳理了幼儿暑期居家、户外以及日常注意事项,助力孩子拥有安全、健康的夏日时光。

居家: 从热水到插座,这些家用器具都是“烫烫小怪兽”

暑期幼儿的居家时间增加,也是幼儿烧烫伤的高发期。广东省工伤康复医院社会康复科主任邓文华在全民预防烧烫伤健康教育活动中接受采访时表示,医院每年都会收治很多烧烫伤的孩子,但烧烫伤并不可怕,只要加以留心,完全可以预防、减少伤害。

邓文华向记者展示了医院制作的烧烫伤科普动画,其中电饭锅、电熨斗、燃气灶、烤箱等需要

高温作业,且使用频率高,是居家期间幼儿烧烫伤事故发生的主要原因。

除了这些较为明显的热源,许多烧烫伤隐患并不起眼。例如洁厕灵,其主要成分是盐酸,且通常放置在地面,若不慎碰到极易造成烧烫伤;一些家用插座的位置也较低,幼儿好奇心强,一旦将手伸进插座或触碰到发热的电插头会引起电灼伤。

防护指南 避免接触是关键,急救牢记“冲脱泡盖送”

居家假期,如何防止儿童烧烫伤?对于八岁以下尚无民事行为能力能力的幼儿来说,家长首要做到的是避免儿童单独接触此类热源。在使用发热电器时远离儿童,将热水壶等电器放置在儿童接触不到的地方,在插座上安装保护盖,这些都是防止幼儿烧烫伤的有效方式。

在儿童接触热汤、热水等食物前,家长应先对温度进行“把关”,并留意蒸汽可能带来的烫伤。

同时,对于存在烧烫伤隐患

的家用器具,可帮助儿童建立认知,引导幼儿自觉远离。

即使在烧烫伤发生后,科学的急救处理也能降低伤害。邓文华介绍,烧烫伤急救五步骤为“冲脱泡盖送”:先以10℃-20℃流动冷水冲洗烫伤处15-30分钟,快速降低皮肤表面的温度;再用剪刀剪去衣物,并暂时保留粘住的部分;浸泡于10℃-20℃冷水中15分钟,以减轻疼痛;随后尽快用干净的衣物或毛巾、床单、纱布覆盖伤口,并尽快去邻近的医院进一步处理。

户外:小中班孩子易走失,多发于游乐场商场

假期来临,儿童户外活动也随之增加,但稍不留神就可能走失。海珠区为明幼儿园园长龚雪慧提醒,走失多发于3-4岁幼儿之间,家长在陪伴孩子的过程中要集中注意力,并在日常中培养孩子防走失的意识。

“小、中班的孩子已经萌发了自我意识,但缺乏行为告知的意识。就在上周,一个小班孩子在没有告知妈妈的情况下跑去朋友家玩,急坏了家长;还有小朋友在小

区里跑来跑去,也不会告诉家长跑去了哪里。”龚雪慧表示,3-4岁的幼儿尤其容易走失。

什么样的场合易走失?“商场等人多、复杂的环境里,家长注意力一分散,看一眼手机的间隙孩子就可能跑走,加上孩子也容易被新鲜的事物吸引,家长未必能及时跟上。”此外,游乐场是另一个需要注意的场合,“许多项目并不需要家长陪伴,家长与孩子分散后就可能走失。”

防护指南

家长陪伴要专心,日常教育走失不慌

“家长陪伴孩子时一定要专心!”龚雪慧提醒道,家长和孩子在一起时应尽量少玩手机,视线不离孩子,作为幼儿园园长,她特别提到,应有固定、可靠的人来接孩子,“有些家长会让孩子不同的亲戚或是培训机构的老师来接,虽然孩子认识,但在我们看来也存在走失的风险。”

走失应防患于未然,日常生活中家长应做好此类知识科普。龚雪慧表示,动画、绘本等都是孩子喜欢的方式,家长可以选择相关内容与孩子一起阅读,并让孩子尽早记住自己的联系方式。

一旦走失,应该怎么办?“对孩子来说,最好的选择是留在原地,家长要告诉孩子向保安、警察等人寻求帮助,不要随便找陌生人。”

日常: 检查+观察,利用暑期进行视力筛查

眼睛是心灵的窗户,更是孩子感知世界的窗口,但近年来,儿童视力情况并不乐观。南方医科大学第三附属医院眼科主治医师鲁志卿在接受记者采访时表示,目前的儿童近视有低龄化的趋势,数十年前五六年级才出现的近视高发期现已提前到了二三年级。

暑假时间充裕,且学习任务较轻,鲁志卿建议家长把握暑期时间,做到以下几点,为孩子视力的恢复和预防赢得时间。

防护指南 一增一减,这两点可有效预防近视

对近视来说,预防远大于治疗。鲁志卿提到了四个字:“一增一减”,其中“一增”是指增加户外活动时长,“一减”则是减少近距离用眼。

研究表明,阳光充足环境下的户外活动对6岁以下的儿童有着预防近视的预防作用,建议幼儿每天保证2小时的户外活动时长,夏季上午7-9时、下午4-6时的光线柔和且充足,是户外活动的理想时间。

对于电子产品,鲁志卿并不建议3岁以下幼儿接触,3-6岁的孩子也应尽量少用,并做到每隔20分钟休息一次,“一般来说,选择电子产品的优先顺序为电视、电脑、平板,最后才是需要近距离使用的手机。”

鲁志卿特别提到,在阅读时保持“眼离书本一尺远”的距离十分必要,并提醒家长避免为孩子选择反光度高、对比度高的纸张,减少对眼部的刺激。

本版插图视觉中国