

焦虑裹挟着实习 青春别耗给简历

从大一就开始卷实习,有人花钱买实习经历,这群大学生为何停不下来

从大一起就“卷”实习,花四万元从中介手里“买”一段大厂经历——这在部分大学生中已经不是秘密,更有甚者,三四段实习只是“打底”,有人四年攒下的经历多到“数不清”。

“2024年大学生就业力调研报告”显示,2024届应届毕业生中,78.4%有过实习经历,较上年进一步提升。近日,记者调查发现,部分学生的简历上已出现三四段,甚至更多。当实习从“体验职场”变成“堆砌简历”,这群年轻人在追赶什么?终点又在哪里?

记者 巩悦悦 实习生 虞美真
董淑婧 褚月 谢家怡 刘华悦
李哈婧 济南报道

实习越来越卷

肖欧是南京某民办高校英语专业的大三学生,从大一上学期到现在,已经攒下四段实习:新东方助教、电商运营助理、宠物公司新媒体、线上教育IP运营助理。不打算考研的他,一入学就想靠实习弥补本科学历的短板。至于专业是否对口,他并不在意:“我们专业有‘万金油’之称,不一定非要从事本领域工作。”

但真正开始实习,他才发现和想象中有很大差距,最后一段尤其典型。“招聘时的岗位是线上教育IP运营助理,实际干的却是各种杂活。”他之所以坚持做下去,原因很简单:“企业能开实习证明。”

记者在多个社交平台搜索“实习内推”“付费实习”等关键词,出现了大量声称可以提供大厂实习机会的卖家。

肖欧的实习大多安排在寒暑假和周末,当实习工作量大的时候,学业甚至还受到过影响。“上级要求非常模糊,我每天得花大量时间完成任务,感觉很消耗。”他承认,前三年积攒的四段实习是有点盲目。

杭州某高校大二学生杨阳的实习体验更为扎心。在某中小企业实习期间,他不仅要干杂活,上司还会变相地让实习生跑腿买咖啡、奶茶却不结账。入学一年半,他已完成两段集中实习,代价是“几乎牺牲了全部的寒暑假”。更主要的是,他感觉实习过程中收获并不大:“我们会展专业对实习经历要求高,身边不少同学通过找关系挂名,付费买实习经历来应付盖章,我觉得是个面子工程。”

为什么停不下来?

聊城大学学生工作处学生职业发展中心副主任陶珊珊观察这个现象已有多年。在她看来,学生“疯狂卷实习”的背后,是三重力量的叠加。

第一重来自对政策的误读。“教育部这两年一直在提‘强化实习,推进招培就一体化’。”陶珊珊分析,政策初衷是推动学生“动起来”,避免懒就业,通过职业体验加深对职场的了解,本意是“动起来”而非“堆简历”。但传到学生端意思被简化了——“动起来”变成了要“多段实习”。

当“大一就可以开始实习”“秋招要求三段垂直简历”等信息在社交平台被反复强化,大一就开始卷实习,成了越来越多人默认选项。

第二重来自弥漫的担忧。陶珊珊认为,学生可能不是热爱实习,而是担心落后。广东外语外贸大学大

二学生紫珊就是其中之一。她原本以为实习是大四课少了之后才需要做的事,但进入大学后,她发现校内的氛围完全不同——学长学姐公开分享实习经验,多数学生边上课边实习,“有人已经卷到不管他的学业了”。

她还从学校老师和师哥师姐那里了解到,将来如果想走秋招,需要在秋招之前有三段垂直长期的实习经验。于是,她从大一就开始卷,实习经历多到“自己也数不清”,曾在大二寒假独自跑到北京,在TikTok做了一个半月的电商运营。至于每一段实习的质量如何,是否真正匹配自己的方向,她承认,在焦虑面前,这些反而成了次要问题。

第三重来自学校的硬性考核。上海某高校大四学生刘青的大学生活被五段实习填满,她坦言,其中一段媒体机构的经历属于“相对无效”,因为自己很早就确定不会在媒体行业深耕,但这是学院的“规定动作”:大二暑假两个月,大三暑假至大四上学期四个月,两次硬性实习。真正驱动她的,是学院一条不成文的规定:“听前几届的师哥师姐说,如果去媒体实习,会助力绩点。”为保研,她不敢在任何环节丢分。刘青反映的情况并非个例。一位高校教师向记者透露,学校要求学生必须有实习单位的盖章才能毕业,但部分考研、考公的学生担心影响备考,最后只能托关系盖章了事,“最终学校审核也就是看实习报告和盖章,说白了最后就看那一枚章”。

这种情况在职业院校也较为普遍。某职业院校的大三学生小小向记者透露,自己报名了专升本考试,备考紧张,根本无暇实习,最后还是专升本机构老师帮他们这些



实习越来越卷,让大学生们感到很焦虑。 AI制图

备考的同学统一盖了章。

从职业院校到普通本科,再到“双一流”高校,不同层次的学生都被同一股力量裹挟着向前奔跑。有人为学分所迫,有人想弥补学历短板,有人为秋招铆足劲,但“停不下来”几乎是这些年轻人共同的感受。

实习真那么重要吗

学生拼命卷出来的实习经历,企业真的会买单吗?

聊城大学就业指导中心辅导员贾云超告诉记者,今年3月,学校举办的春季招聘会上,他和同事每两分钟就能帮学生修改一份简历,自己看了六七十份,现场三位老师总共得有200多份。从简历情况看,有过三段及以上工作实习经历的学生占比不高,大约只有10%,但相比往年也有明显增加。

“实习经历是非常重要的,我们一般希望学生把实习写在简历中最明显的区域,企业HR也比较看重学生是否有实习、实践等实操经历。”贾云超说,学校鼓励学生走出去实习,初衷是好的。但记者在调查中发现,实习在一定程度上已经变味了。

“实际上对企业来讲,不在于数量,而在于质量。”聊城某公司总经理、聊城市青年职业指导协会荣誉

会长吴俊松的回答很干脆。从2004年开始做人力资源,后来转做企业总经理,对比了不同时期的简历变化,他发现,十几年前的学生简历就是一张纸,讲清楚基本情况就行;现在的简历动辄二三十页,精美豪华,大量内容套用AI模板,“反而找不到核心信息”。“刚毕业的学生,写10段实习和写3段没多大区别。”吴俊松说,他面试时甚至“不大看简历”,更倾向通过开放式提问考察候选人:最成功的事是什么?最失败的事是什么?从回答中判断这个人的特质,“德才兼备,德一定在第一位,这个标准一直没变”。

人力资源部经理王哲表示:绝大多数被筛掉的简历有三个共性:体现不出个人竞争力,求职定位模糊,内容虚夸甚至造假,“很多AI生成的简历一眼就能看出来”。

真正打动面试官的往往不是实习经历的数量。“职业规划就三步:明确自己现在的位置,确定未来的目标,找到差距后针对性补足。其他包装类内容不重要。”吴俊松说。

2026届经济学专业毕业生杜明已经拿到录用通知。他的大学四年只有两段正式实习,都在银行。这两段经历让他的简历“更有竞争力”,但关键在于数量,“面试官更看重你学到了什么,而不是你去了几家。”

新闻延伸

实习经历竟可以花钱买,价格几千到几万元不等 大学生卷实习催生灰色产业链

记者 巩悦悦

当正规渠道无法满足学生对实习经历的需求时,一条灰色产业链悄然生长。

长期从事职业规划指导的老师蔡蔡观察发现,真正能提供高质量实习岗位的企业大多集中在北上广深杭,来自三线城市高校的学生投出的简历往往石沉大海,不是能力不够,而是机会不在那里。“当正规渠道走不通时,中介就来了,内推、直达、远程实习、官方证明,这些关键词精准击中了焦虑的学生群体,价格从几千到几万元不等。”蔡蔡说。

记者在调查中发现,付费买实习已在多个平台形成隐秘的

交易链条。在某社交平台搜索“实习内推”“付费实习”等关键词,会出现大量声称可以提供大厂实习机会的卖家。四川某大学生朱朱称,和那些沦为“打杂”的同学不同,他花38888元买来的实习体验“没那么糟糕”,导师不会让他做太多苦差事。“这段实习正常为3个月,我只干了两个月就离开了,单位不仅给盖了章,还出具了推荐信。”他这个在互联网大厂的实习机会是经中介转手获得的,价格远高于市场,“正常价两万元左右。”

并非所有的付费实习都能换来好体验。

“有人花3万块钱进去,结果每天工作就是打印文件、订会议室。”蔡蔡说,更麻烦的是,

有的实习记录在企业背景调查时根本查不到,“钱打了水漂,简历还涉嫌造假。”因此当大学生师妹向她求助,咨询该不该花两万块钱去一线大厂实习的时候,她给出的回答是,“别盲目迷信大厂光环。一家细分领域的优质中小企业,可能比在大厂打杂三个月更有价值,真正的竞争力永远来自于解决问题的能力。”

“说实话,考研考公的学生压力确实很大,学校不想因为实习来卡他们,最后双方各退一步,学生交个盖章材料,学校睁一只眼闭一只眼。”一位省属应用型大学老师认为,学校的这种“默许”,客观上给挂名实习和付费实习提供了空间。

王哲在筛选简历时,第一看的是“清晰的自我认知”,第二看“工作经历的成果,最好有数据支撑”,第三看“真实性,考察候选人真诚诚实的品质”。她表示,企业要的是一份写满实习经历的简历,而是一个知道自己是谁、能做什么的人。

让实习回归实习

既然企业看重的是质量而非数量,学生该如何对待不可避免的实习?

陶珊珊的建议是:关键在于自己怎么对待。她坦承道,单位确实不会把核心工作上就交给实习生,端茶倒水、跑腿打杂在所难免,“但如果学生去了只是端茶倒水,我觉得也不合适。”

她指出,首先要摆正心态:完全不干杂活不现实,这些基础事务里也有人情世故的部分。但更重要的是,端茶倒水不可能占据全部时间,“比如今天实习8个小时,端茶倒水加洗杯子拖地,可能也就一个小时。剩下的时间怎么用,决定了这段实习的质量。”陶珊珊给出了具体建议:第一,多观察,看看部门里那些成熟的职场人在做什么,他们的工作流程是怎样的,遇到问题如何处理。第二,从小切口学习。那些高技能的工作你可能暂时插不上手,但其中一定有基础性的部分是你能懂的。借助AI工具、B站等网络资源自主学习,把自己能掌握的部分先弄明白。第三,主动争取机会。当你某个小环节有了了解,可以主动跟带教老师沟通,“我最近关注到您工作中的某个部分,自己学习了一下,您看这方面我不能帮上忙?”

“一边观察,一边学习,一边积极争取,做好这三小步非常重要。”陶珊珊说。同样是端茶倒水的实习,有心人能从中看到职场运转的逻辑,无心人只留下一纸盖章证明。

紫珊在北京TikTok实习时的体验与此不谋而合。虽然干的活大多是辅助性质,但她摸索出了互联网自媒体的流程闭环,学会了方案撰写和数据分析,“这些技能都是被逼出来的,不是被教出来的。”她还透露,身边拿到好offer的同学,往往就是把一两段实习讲得很深入的。

个人努力之外,系统性改变同样不可或缺。陶珊珊认为:“需要就业环境、企业招聘标准、教育评价体系的系统性改变。”她特别指出,学校层面最应该做的是专业改革,“学生学到的应该是进入职场后真正能用到的内容,而不是学了四年,毕业之后还要重新学起。”

杨阳描述了他理想中的实习:“到一个比较大的企业或者外企,做一些简单的工作,学到知识,积累经验。”这听起来不算奢侈,可当大学生在简历上狂奔却离自己越来越远,是时候停下来想一想:实习的意义究竟是什么?

吴俊松说了四个字:“回归本质。”他指出,让实习回归实习,让大学回归大学,这需要学校的专业改革,企业的理性用人,学生的清醒定位,更需要整个社会对“成功路径”的重新审视。毕竟,青春只有一次。它不应该全部耗尽在一份越来越厚的简历上。(应受访者要求,部分人物为化名)