

大一学生实习,是“加分项”还是“走过场”?

业内人士:文理实习有差异,收获全凭主动性

“我女儿大一就去实习,每天办公室坐着,实习结束还要上交千字实习总结。这能学到什么?”近日,宁波市民林先生的女儿刚刚在家附近的社区卫生服务中心完成十天的认知见习,但他对女儿“到底学到了多少”表示困惑。

以往攒实习、丰富履历是大四毕业生的专属节奏,如今就业竞争加剧,“卷实习”的风气持续前置,越来越多大一、大二学生趁着暑假走出校园,提前试水职场。但低年级实习的真实体验截然不同,两极分化十分明显:不少学生全程打杂旁观,沦为职场“透明摆设”;也有部分学生主动探索、积极深耕,早早摸清行业规律,为未来就业铺路。大一学生参加实习,究竟是求职加分的“敲门砖”,还是浪费时间的“走过场”,成为这个暑期师生、家长热议的话题。

□现代金报 | 甬派记者 赵烨



实习的收获大小,主动性是关键。AI制图

A 不少低年级实习生:全程旁观打杂,实习像“走过场”

在多数家长和学生的固有认知里,实习越早,积累越多,就业越稳,但很多大一学生的暑期实习,终究难逃“无效见习”的困境。

林先生表示,自己女儿在医学院读大一,现阶段仅学习了基础医学课程,孩子只能帮忙整理档案、登记基础信息,空余时间观摩医护人员接诊操作。林先生十分不解:大一阶段就外出实习,这样单

纯“坐着观摩”能收获什么?

相似的困惑在不少家长群体中存在。另一位家长向记者反映,自己的儿子是影视专业大一学生,这个暑假进入一家视频制作团队进行实习。实习单位没有给他分配带教老师,大多数时候他在拍摄现场旁观,“就像去一日游一样。”家长直言,全程缺少动手机会,很难感受到实习价值。

记者在社交平台留意到,“大一实习到底有没有用”不仅是家长疑惑的点,也是学生们暑期热议的话题。许多低年级学生发帖吐槽实习内容局限于基础打杂,接触不到核心业务;但也有不少过来人坦言求职竞争加剧,想要拿到优质企业 Offer,简历上缺少多段实习经历将会十分被动,因此实习“越早越好”。

B 主动深耕敢突破,早实习也能收获真成长

当然,低年级大学生实习并非全是“无效参与”,实习价值高低,从来不在于人行早晚,而在于个人的态度与行动力。

宁波财经学院播音专业学生刘煜祺,大一入学前,便在家乡的融媒体中心实习。这段经历补齐了他艺考后实景出镜经验匮乏的短板,也让他近距离摸清媒体行业真实运行状态。

“后来在学校上课,这些实践经历帮

我更好地理解理论知识。”刘煜祺以一堂现场报道课程举例,课堂上学到的专业要点,都能和他实习时的见闻相互印证,让他吸收课堂知识更加轻松高效。

入学之后,刘煜祺没有停下实践的脚步,每个寒暑假都主动寻找实践机会:从事少几口才教学、参与出镜采访,慢慢独立完成整套采访、剪辑流程,持续跳出舒适圈。辗转多个平台实习对

比,让他客观、清醒地认清行业生态,逐步理清契合自身的职业发展方向。

但刘煜祺认为,提早实习并非适合每一位学生,“只有职业目标清晰、愿意承受压力、主动突破舒适区的人,才能从实习中沉淀真正有用的收获。如果只是被动打杂,不愿主动思考、缺少复盘总结,即便早早外出实习,也很难获得成长”。

C 高校老师:文理实习有差异,阶梯式实践更科学

浙大宁波理工学院生化学院辅导员游旭彪老师是文科背景出身,如今在生化学院带理工科学生,这种跨学科的观察视角让他对文理科的实习差异感受颇深。在他看来,文科专业的岗位门槛相对宽松,“比如,传播学的学生大一开始做自媒体,哪怕没上完专业课,也能做得有模有样。”这类专业学生早点接触社会、建立职场感知,对就业有明显帮助。

但理工科则完全不同。游老师以生化学院为例,大一学生课表基本爆满,

还要完成大量实验课,“学生基本没有时间,也不一定有足够的能力胜任岗位”。他认为,对于化工、生物工程等专业,低年级打牢基础、提升专业能力,比盲目实习更重要。

记者走访了解到,理工科院校提前实习的学生较少,但学校通常会大二或大三的暑假为学生安排集中实习,作为经验积累。

宁波财经学院机械工程学院学工办负责人陈泓渊则提出了“阶梯式实习”的理念。他认为大一暑假的实习并

非全无价值。“大一主要是‘认知实习’,学生不一定非要学到硬核技能,最重要的是去感受企业氛围,了解专业对口行业到底在做什么,跟自己预设的认知是否匹配。”他提到,许多大学生存在“认知与实际脱节”的问题,“网上聊天很健谈,真到现实待人接物就容易害羞退缩。去企业实践之后,哪怕专业能力没提升多少,人际沟通与待人接物能力都会得到锻炼。到了大二大三,随着核心课程学完,再逐步深入专业实操层面,才是合理的成长路径”。

D 企业HR:低年级能力有限,实习收获全凭主动性

一家创意公司的HR沈女士的看法非常现实,她直言大一学生“比较清澈”,尚未形成任何专业能力。目前多数企业给大一实习生分配的工作,远离决策中心,以跑腿、传话、体力活居多。“对学生来讲,不管实习期结束留不留任,最重要的是培养能力。”她说,站在企业角度,教一个人的成本太高,教实习生还不如自己做一遍来得快。

不过沈女士也指出,实习效果并非完全取决于岗位本身,个体的主动性同样关键。“爱学、会学的人哪里都能总结出经验。有些学生虽然做着机械性工作,但会通过观察会议筹备、熟悉活动流程来举一反三;有些人则真的只是做一天和尚撞一天钟。”在她看来,同样的岗位,有没有用心观察、主动琢磨,收获可能天差地别。

业内人士表示,实习从不是“越早越好”,也不是“越多越好”。低年级学生无需跟风内卷、盲目抢跑,文科学生可适度提前试水,积累职场认知;理工科学生优先夯实专业基础,循序渐进实践。摒弃形式化、打卡式实习,结合自身专业找准节奏、主动深耕,才能让每一段实践经历真正发挥价值。