# 如果你要找实习单位（最终定稿）

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-07-23

*第一篇：如果你要找实习单位如果你想找实习单位，我可不可以帮你现在很多企业不招大学生，原因就是大学生没工作经验，有了这些，你会很有经验！首先，确定你的行业，和最关注的企业，把自己的简历放到人家的官方网站上（如IBM的官方招聘网址为），然后定...*

**第一篇：如果你要找实习单位**

如果你想找实习单位，我可不可以帮你

现在很多企业不招大学生，原因就是大学生没工作经验，有了这些，你会很有经验！

首先，确定你的行业，和最关注的企业，把自己的简历放到人家的官方网站上（如IBM的官方招聘网址为），然后定期去心仪企业的网站察看最新职位，并申请！其次，大多数的著名外企都会在以下最权威网站（如果时间有限就看这五个就够用了）发布自己的招聘职位和申请流程，-?r=34892易登兼职频道(兼职实习信息较多，更新快)3，http://job.xsup.cn/ 学生新势力(注册会员免费,信息更新还不错)4，http:///广州子凡兼职网(需要注册为会员才能查看信息。注册会员免费)5，http://scc.pku.edu.cn/sub.asp 北大就业信息网实习频道（可直接访问）6，http:///job/index.asp 广州学生网兼职7，http://.cn/bbs/index.asp广州高校论坛兼职8，http:/// 人脉招聘网（找实习人脉还是很重要的9，http:// 中国大学生就业见习网10，http://bbs.pku.edu.cn/ 未名的实习版11，http:/// 中国实习网（竟然重名了，呵呵，广东地区信息较多）12，http:/// 搜职网（自动搜索招聘信息，实习职位偏少）13，http://.cn/中国兼职网

14，http:///index.php 大学生兼职网15，http:///index.asp广州家政网17，http:///index.asp 大学生实习网

另可参考以下渠道：

毕业生必须知道的就业信息渠道！！

现在向大家介绍毕业生必须知道的就业信息渠道校就业指导中心－－校就业网,bbs-走向社会2 院系学工办 －－信件，电话通知等方式3 各班班长－－通知本人4 北京大学就业网－只可以看到目录－将目录输入到“百度”搜索5除北京大学、人民大学无法直接进入查看信息外，其他大多数大学就业网都可以直接进入，如清华大学就业网－－可以随意进入请大家注意保留，以下就业网可以随便进入不需要身份验证！

同济大学：http://tj91.tongji.edu.cn/index.portal#

西北大学：http://news.nwu.edu.cn/nwujobcizi/

哈工大 ：http://som.hit.edu.cn/glxyxgb01/sub.asp?no=7

东南大学：http://xsc.seu.edu.cn/bf/introCo...Key2=&Post=Post

华东师范：http:///commonpage/inｆｒｏｍation.aspx

北京大学：http://scc.pku.edu.cn/sub.asp?id=8

http://scc.pku.edu.cn/sub.asp?id=8

北京师大：http://202.112.92.112/

offer收割机：http://offer.xyzp.net

北京高校毕业生信息网：http://scc.cau.edu.cn/Zp/zpxx.aspx

长三角人才网：http:///

天津人才网：http://.cn/

江苏人才：http:///

南京人才：http:///

浙江人才

杭州人才

中华英才：

智联招聘：

前程无忧：

校园招聘一网打尽，好多学校bbs的招聘信息：http:///

中聘网：http:///

中国青年人才网：http:///

中国校园招聘网：http:///t\_index.asp

中国企业人才网：http:///default.asp

中国校园网：http://.cn/

研究生人才网：http://

全国性的有： 51job： http:// 信息较多的是北京、上海、深圳、广州 智联招聘：http:// 全国，但以北京信息最多

中国招聘网：http:// 500强企业招聘大型人才网，外企招聘和校园 招聘都有，以北京，上海，广东信息最多中华英才网：http:// 同上校园招聘网http:// 全国，北京上海为主；

上海人才网：http:// 广州及周边

128人才网：http:// 广东、北京

北京科技人才网：http:// 北京

苏州的人才新干线 http:/// 多数在苏州园区

**第二篇：如何找实习单位**

如何找实习单位（经验之谈）

春天快到了，许多大学生也开始忙碌起来。这个时候，也就是每个学年的下个学期，毕业生们就开始为找工作忙的焦头烂额了。而另一厢，许多尚未毕业的大学生们，也 开始四处奔波找起了实习单位。原因何在？就在于大学生实习已经不仅仅是学而“实习”之这么单纯的目的了，而是以多积累一些社会实践经验，为将来找工作添点砝码 为主要目的。现在的大学生就业压力越来越大，如果能把简历上的“社会实践”一栏

点缀得鲜明夺目，自然能把就业成功率提升好几个百分点。

话虽如此，但从目前的形势看来，找一个好的实习单位居然和找一个好的工作一 样的难。客观上的因素，是有许多单位出于这样那样的顾虑，不敢要实习生，比如担 心商业机密外泄、实习生不能保证全勤以及实习生的人身安全等；主观上的因素，则 是一旦有好的实习单位，大家都会一拥而上，这样命中率自然比较低。那么如何在最 短的时间内，以最低的成本找到一个满意的实习单位呢？在这里笔者就提供一些心得

和经验，以供大家参考。

找实习单位，首先是要明晰自己的实习意向。为什么要实习？你最希望从实习中 收获什么？是要见见世面、锻炼自己的能力，还是积累社会经验，抑或是要直接为将 来的工作做铺垫？随波逐流，乱跟风是找不到适合自己的实习岗位的。笔者有一位朋 友，学新闻的，一心只想着去实习，他到发行量小的报纸实习过，到名声不响的行业 报实习过，甚至还到社区小报实习过，一直没有定位好自己的目的。结果大四找工作 的时候，拿着在小报发的文章去新京报面试，对方看了一眼，把他劝退了，并和他说： 以后不要拿这种报纸的文章去参加面试了。可见找实习单位必须有一个准确的定位，宁缺勿滥。

确定自己的实习意向之后，必须对自己所能付出的时间精力和期望的收益有一个 合理的估算。实习既不能耽误学业，也不能让单位感觉你只是在混日子。每个星期计 划用几天去实习单位，投入多少时间在实习上，这些都要好好考虑。其次是待遇，虽 然实习和兼职性质不一样，但是毕竟付出了劳动，你是否希望在实习中得到一些经济 上的收益，也要有一个自己的主意。在和实习单位初次接触的时候，这两个方面必须

和对方协商好，以免将来引起不必要的麻烦和矛盾。、不仅要会在寻找实习信息，也要懂得发布自己的求职信息。时常在各大bbs、求职网站上发布、刊登自己的求职信息，主动出击，往往能够收到意想不到的效果。此外，平时多多看看这些版面，可以收集到很多相关的经验，增长很多见识，这些都是要慢慢积累的。

2、利用求职网站的电子邮箱业务。许多求职网站（如chinahr、528等）推出了

定期发送职位到注册者个人邮箱的服务项目，这个资源不能浪费。定制好这些网站的电邮服务，可以节省下不少时间，免去了到求职网站反复进行职位搜索的过程。

3、敢于挑战，直面实习单位。如果你对实习单位确实很感兴趣的话，不妨直接打电话或者上门询问，要求面谈。笔者有一位朋友申请一大型门户网站的公关助理实习生职位，简历发出后一周仍未见回复。他就打电话到该网站总机，请求转接到具体部门。该部门主管接到电话后非常诧异，电话询问了他几个问题后就让他到公司面试，最后这位朋友顺利地被该网站接纳了。可见直接找具体部门，只要提前做好准备，表现得体，往往能给对方留下深刻印象，给你一个面谈机会。另外，如果有些单位没有发布招聘实习生的通告而你又对其非常感兴趣的话，也可以发简历或者电话咨询。

4、日常的人际关系积累。这是接着上边的途径五来说的。对人脉关系的使用不能有临时抱佛脚的想法，对那些感觉能对你有所帮助的同学、亲戚、朋友，在平常就要经常联系。这样说虽然有些功利，但是在必要的时候往往能提供让你意料不到的帮助。院系的老师和外界的沟通也是很广泛的，所以有空也要经常跑跑，和老师们处好关系，这样他们有实习机会的时候就容易优先考虑你。

以上是个人的一些粗浅的建议。总而言之，寻找实习信息要明确自己要通过这份 实习得到什么，然后不要拘泥于单一的途径，要光撒网，一定能有所收获。此外，笔 者认为，在找实习单位的同时，一些充分的准备和小技巧也是必要的，它们往往能够 起到事半功倍的作用：

1、标准的简历。一份让人“赏心悦目”的简历可以让招聘者很快地了解你的概况，以争取进一步的沟通。笔者认为，简历不能单单准备一份，而是应该中英文皆有，简单的和全面的皆有。也可以针对相应的单位调整简历，笔者有个朋友，在申请不同的单位时，就把该单位的logo加到简历中，比如到南方日报面试，就把南方日报的报头放到简历首页左上角。这确实是一种引起共鸣的好方法。关于简历的制作，hiall社区已有详细的指导，这里就不再赘述。

2、三分钟的自我介绍。也是中英文各准备一份，未雨绸缪，以备实习单位突然联系你面试。自我介绍同样可以针对申请的单位和职位而调整，比如你申请实习文秘，就可以着重介绍自己在写作方面的才能，发表过什么文章，获过哪些好的评价等等。

3、接到实习单位的面试通知后，先到网上全面了解一下该单位的情况，以便在面试时能以最短的时间缩短自己和单位的距离，回答提问也能更有针对性。

4、至少一身稍微正式、得体的服装。简洁、清爽的着装就是半张脸，这就不用说了吧。

说了这么多，各位也可以看出来找实习单位是一个系统工程了吧。平时要广撒网，多多阅览把各个环节都考虑到、处理好，工程质量就能评优，一个让你中意的实习单 位迟早会成为你的囊中之物。机遇总是垂青于有准备、有头脑的人，天道酬勤，只要 敢找，敢问，敢于超越自己，好运气终将惠顾到你:)

**第三篇：如何找实习单位（范文模版）**

如何找实习单位(2024-07-06 03:39:42)

转载▼

标签：分类： Club园丁氧

吧（专业）

求职

就业

职场人脉

霍兰德

杂谈

暑期将至，很多大学生开始找工作、找实习单位、找暑期工等等，最近我公司旗下的植涯（职涯）俱乐部（年轻人成长发展的服务平台）也收到不少学生们的需求甚至是种渴望。其中，我虽然感受到了些许无奈，但更多的是孩子们的朝气，孩子们越来越积极和主动了。

但是，学生们努力了很久，却找不到单位录用。不少同学开始找原因，有些归结于本科前两年绩点不高，转而投向考研，希冀“重新来过”；有的归咎于证书不多，于是盲目考证，英语六级低了一两分，也硬要重考；有的归咎于兼职或实习经历太少，于是不求质量只求数量地实习。

因而，更多的同学开始努力寻找实习单位，预通过实习敲开就业之门。那么，到底应该如何找实习单位、如何把握实习机会？

职业规划：找实习，先从找自己开始

如果不知道自己究竟有哪些优势、适合做什么工作，求职必然是盲目的海投。

关于职业规划的五个问题

一、我在哪方面具有优势，让我胜于其他人？

二、我有哪些兴趣？这些兴趣适合做哪些行当？

三、我的性格是怎样的？和人、事、概念、数据有关的事情，我更喜欢哪一类？

四、我的价值观是怎样的？什么样的目标才是我追求的？

五、我的优势、性格、兴趣、价值观，适合哪些行业、雇主、职位？它们具体是做什么的？

首先，怎样确定自己的核心优势？可以先盘点一下所有过往的“好经历”，生活、学习、工作上的都可以，目的是要从这些“好经历”中提炼出引领你成功的“因子”，那就是你的优势。有了“好经历”，就要对它们进行提炼：用一个短语概括该经历体现的技能，例如良好的口头交流、自主性强、有胆识、创造性等。再对这些短语按照“人、事、数据、概念”四个维度进行归类，你会发现自己的优势集中在某几块领域。

第二，如何判断自己的职业兴趣？推荐国际上通用的霍兰德职业兴趣测评，完成测评后会得到一组代码，比如“R（现实型）-A（艺术型）-S（社会型）-E（企业型）-C（常规型）-I（思考型）”中的一至三位字母的组合，代表了你的职业兴趣类型，这又指向了一个职业族群。

按照美国大学考试中心开发的“工作世界地图”，把工作系列分成12个区域。一个工作系列的位置是基于其首要的工作任务：数据、概念、物、人。六种职业类型（霍兰德分类）在地图的边缘标了出来，并细分出26类职业族群。选择何种职业族群并没有严格的界限，相邻的职业也可以参考。

应聘岗位：参与其中，先熟悉游戏规则

大型企业在招聘实习生时会专门做一个实习生项目，例如IBM的蓝色之路。除常规的收简历、单面外，也会采取笔试、群面等，形式不亚于常规岗位的招聘。要参与其中，必须先熟悉游戏规则。

先说群面。群面通常有两种类型：角色扮演和案例分析。前者更注重求职者在团队中的角色，后者更侧重逻辑分析能力和商业敏感度。通常来讲，群面是职场中团队合作的一个缩影，是“竞合”的体现。

同学们首先要了解自己适合扮演的角色。角色没有好坏之分，关键要对应自己的性格，和团队中的相对位置。两个原则：做真实的自己，并且对团队的最终方案作出较大的贡献。

还有一些忌讳。比如面试者要懂得控制时间、掌握分寸。根据BruceTuckman的团队发展阶段理论，一个团队的演变一般经历四个阶段——组建期、激荡期、规范期、执行期。那么在小组讨论刚开始，就提议进行投票表决是不恰当的，应当让组员进行充分讨论，在脑

力激荡之后僵持不下的情况下再进行表决。在小组讨论的最后阶段，当大家快形成结论时再提出方向性的异议，也显得不合适。如果有异议，最好在前期就提出，这样有利于团队的效率。

群面的技巧：

1.仔细倾听别人的想法并给予反馈

2.及时对别人正确的想法予以支持

3.适时提出观点，并设法得到小组成员的支持

4.对别人的方案提出创造性的改进

5.在混乱中引导讨论走向正确的方向

6.在需要妥协的时候妥协，以便小组在截止时间前达到结论

7.能够对整个讨论进行领导

忌讳的行为：

1.完全忽略别人的论述

2.不友好地打断别人

3.啰嗦

4.太负面的语言表述

5.搬出教条的模型以期压服别人

6.否定一切，过于激进

积累经验：在实习中，找到你的职场贵人

美国就业部门曾作过一项联合调研，结果显示企业招聘的渠道和求职者的求职策略呈反比状态，也就是说企业80%的招聘渠道，只有20%的求职者会使用。当大多数求职者还停留在网上海投时，大多数企业招聘通常先考虑内部招聘或内/外部推荐，因为成本较低并且可信任度高。

找实习单位也是一样。这里来说说一位上外女同学的例子。刚入校时，她加入了学校的一个国际学生社团，为了在邀请HR和职业经理人来校做讲座时便于沟通，就印了自己的第一套名片。后来，她打听到在市区有各种白领聚会、商业论坛、海外商学院举办的校友活动等，她觉得那里能结交更多的职场贵人，便积极参与其中。在此期间，她有了第一套正装、学会了社交的商务礼仪，更重要的是越来越有职业素养，每次活动结束后的第一件事，就是给所有新认识的人发一封跟进信。在今后的日子里，注意与他们保持联络，比如约他们喝咖啡，向他们了解职场信息，也让这些潜在的贵人更加了解她。到大三找实习时，她很轻松地获得不止一个实习机会。这就是职场人脉的作用。

在新加坡、美国，不少大学就业中心给学生开设的求职技巧课程中，都有一门叫“建立职场人脉”。我见过很多外国学生大一时就有了自己的名片。所以，我的建议是，同学们先印一套名片，没有工作称谓也没关系，重要的是这张小卡片是你在社交场合的自我象征。然后参加一些职场新人和职业经理人的聚会，例如商业论坛、校友聚会、商会举办的酒会等。

接下来，你要做的就是“打开你自己”，勇于和陌生人交流。记住，这个过程不能太急于求成，从认识到深入了解，再到给你帮助和机会，是一个自然的过程，要避免过于功利。

最后，祝愿同学们顺利找到实习单位或者理想工作。也欢迎大家关注“植涯”俱乐部（Career Club），希望它能带给大家更多的帮助。

**第四篇：大学生如何找实习单位**

暑期将至，很多大学生开始找工作、实习单位、暑期工等来锻炼自己，那么如何找实习单位，大学生在找工作的过程中该注意哪些？最近妖精阁(yaojingge.com)也收到不少大学生们的需求甚至是渴望，因此妖精阁的编辑们特地为大家整理编辑了下列文章，希望对大家有所帮助。

职业规划：找实习，先从找自己开始

如果不知道自己究竟有哪些优势、适合做什么工作，求职必然是盲目的海投。

关于职业规划的五个问题

一、我在哪方面具有优势，让我胜于其他人?

二、我有哪些兴趣?这些兴趣适合做哪些行当?

三、我的性格是怎样的?和人、事、概念、数据有关的事情，我更喜欢哪一类?

四、我的价值观是怎样的?什么样的目标才是我追求的?

五、我的优势、性格、兴趣、价值观，适合哪些行业、雇主、职位?它们具体是做什么的?

首先，怎样确定自己的核心优势?可以先盘点一下所有过往的“好经历”，生活、学习、工作上的都可以，目的是要从这些“好经历”中提炼出引领你成功的“因子”，那就是你的优势。有了“好经历”，就要对它们进行提炼：用一个短语概括该经历体现的技能，例如良好的口头交流、自主性强、有胆识、创造性等。再对这些短语按照“人、事、数据、概念”四个维度进行归类，你会发现自己的优势集中在某几块领域。

第二，如何判断自己的职业兴趣?推荐国际上通用的霍兰德职业兴趣测评，完成测评后会得到一组代码，比如“R(现实型)-A(艺术型)-S(社会型)-E(企业型)-C(常规型)-I(思考型)”中的一至三位字母的组合，代表了你的职业兴趣类型，这又指向了一个职业族群。

按照美国大学考试中心开发的“工作世界地图”，把工作系列分成12个区域。一个工作系列的位置是基于其首要的工作任务：数据、概念、物、人。六种职业类型(霍兰德分类)在地图的边缘标了出来，并细分出26类职业族群。选择何种职业族群并没有严格的界限，相邻的职业也可以参考。

应聘岗位：参与其中，先熟悉游戏规则

大型企业在招聘实习生时会专门做一个实习生项目，例如IBM的蓝色之路。除常规的收简历、单面外，也会采取笔试、群面等，形式不亚于常规岗位的招聘。要参与其中，必须先熟悉游戏规则。

先说群面。群面通常有两种类型：角色扮演和案例分析。前者更注重求职者在团队中的角色，后者更侧重逻辑分析能力和商业敏感度。通常来讲，群面是职场中团队合作的一个缩影，是“竞合”的体现。同学们首先要了解自己适合扮演的角色。角色没有好坏之分，关键要对应自己的性格，和团队中的相对位置。两个原则：做真实的自己，并且对团队的最终方案作出较大的贡献。

还有一些忌讳。比如面试者要懂得控制时间、掌握分寸。根据BruceTuckman的团队发展阶段理论，一个团队的演变一般经历四个阶段——组建期、激荡期、规范期、执行期。那么在小组讨论刚开始，就提议进行投票表决是不恰当的，应当让组员进行充分讨论，在脑

力激荡之后僵持不下的情况下再进行表决。在小组讨论的最后阶段，当大家快形成结论时再提出方向性的异议，也显得不合适。如果有异议，最好在前期就提出，这样有利于团队的效率。

群面的技巧：

1.仔细倾听别人的想法并给予反馈

2.及时对别人正确的想法予以支持

3.适时提出观点，并设法得到小组成员的支持

4.对别人的方案提出创造性的改进

5.在混乱中引导讨论走向正确的方向

6.在需要妥协的时候妥协，以便小组在截止时间前达到结论

7.能够对整个讨论进行领导

忌讳的行为：

1.完全忽略别人的论述

2.不友好地打断别人

3.啰嗦

4.太负面的语言表述

5.搬出教条的模型以期压服别人

6.否定一切，过于激进

积累经验：在实习中，找到你的职场贵人

美国就业部门曾作过一项联合调研，结果显示企业招聘的渠道和求职者的求职策略呈反比状态，也就是说企业80%的招聘渠道，只有20%的求职者会使用。当大多数求职者还停留在网上海投时，大多数企业招聘通常先考虑内部招聘或内/外部推荐，因为成本较低并且可信任度高。

找实习单位也是一样。这里来说说一位上外女同学的例子。刚入校时，她加入了学校的一个国际学生社团，为了在邀请HR和职业经理人来校做讲座时便于沟通，就印了自己的第一套名片。后来，她打听到在市区有各种白领聚会、商业论坛、海外商学院举办的校友活动等，她觉得那里能结交更多的职场贵人，便

积极参与其中。在此期间，她有了第一套正装、学会了社交的商务礼仪，更重要的是越来越有职业素养，每次活动结束后的第一件事，就是给所有新认识的人发一封跟进信。在今后的日子里，注意与他们保持联络，比如约他们喝咖啡，向他们了解职场信息，也让这些潜在的贵人更加了解她。到大三找实习时，她很轻松地获得不止一个实习机会。这就是职场人脉的作用。

在新加坡、美国，不少大学就业中心给学生开设的求职技巧课程中，都有一门叫“建立职场人脉”。我见过很多外国学生大一时就有了自己的名片。所以，我的建议是，同学们先印一套名片，没有工作称谓也没关系，重要的是这张小卡片是你在社交场合的自我象征。然后参加一些职场新人和职业经理人的聚会，例如商业论坛、校友聚会、商会举办的酒会等。

接下来，你要做的就是“打开你自己”，勇于和陌生人交流。记住，这个过程不能太急于求成，从认识到深入了解，再到给你帮助和机会，是一个自然的过程，要避免过于功利。

最后，祝愿同学们顺利找到实习单位或者理想工作。也欢迎大家关注“妖精阁”(yaojingge.com)，希望它能带给大家更多的帮助。

妖精阁：在线大学生购物分享平台，百万大学

生与您一起发现美与时尚，分享淘宝购物乐趣、穿衣打扮技巧心得，在这里您可以自由的交流时尚、购物、淘宝，上传搭配图片，互相分享、相互帮助、发现折扣、享受优惠;同时我们每天都会给你推荐一些适合在线女大学生穿衣打扮的技巧及美妆技巧，当然，我们更欢迎你来参与建设，同时也可以把你想购买的衣服上传上来，让大家共同评价，给你参考建议。

**第五篇：大二要实习吗\_怎么找实习**

大二要实习吗\_怎么找实习

一般来说，到了大三的暑假，临近大四，大家都会想着该去找一份实习工作了。但大二升大三的暑假则不然，很多小伙伴在这个时候会很纠结，大二要实习吗？怎么找实习呢？

关键词：大二要实习吗,怎么找实习

-匿名P-

小编你好，我现在大二马上大三了。原本打算暑假做些实习，投了简历却一个都没回音。真的很想问如何找到第一份实习？是不是第一份实习不该投特别有名的企业像百事、lv这种？是不是实习时间的长短也是重要的因素？因为自己平时真的很努力学习，参加各类活动，而有个室友成绩不太好又没责任心却因为有学姐要离职就直接拿到实习机会了，真的很难过。然后本身开学了大三了课真的很多，平均一天四门课（8节课），如果翘课实习最后绩点就会很低，好纠结啊，望回复，谢谢。

-小编回应-

不哭么么哒。第一，不要跟别人比，不管其他人事因为运气还是因为家境，比你先找到实习或者说找到了更好的，这都与你无关，不要怨天尤人，也不要沮丧难过，自己尽最大的努力就是啦。

说到实习，如果学校不够好、校园经历不够丰富，第一份实习去大企业的可能性比较低。小编建议你曲线救国，先去一般的企业实习，积累经验。

-王紫微霍霍霍-

萌萌哒小编好在福建读书找上海的实习工作是不是比本地的更难呀？而且暑期实习要求一半那么长是不是只能把学校这边的课放着了？还有就是想问一下，大二升大三的暑假有必要去实习吗

-小编回应-

当然有必要去实习啦。其实正规的暑期实习招聘就是暑假两个月的呀，每年4-6月份要多留意哦。如果你在福建找上海的实习当然会有点难，所以在投简历时一定要在求职信写明你去上海实习没问题，或者在简历里直接写“所在地：上海”。（实习僧加油站）

大二要实习吗\_怎么找实习http://cv.qiaobutang.com/knowledge/articles/568b704d0cf2799660e48c8a

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找