

完整书稿 • 2026

找实习宝典

带你从0经验找到第一份实习

濠杰万事屋 著

这本书要解决什么问题？

很多人第一次找实习时，都会遇到这些问题：

- 不知道自己该投什么岗位
- 看不懂招聘信息
- 不知道简历怎么写
- 没有项目、没有经历、不敢投
- 投了很多简历却没有回应
- 不知道该怎么准备面试
- 害怕自己能力不够
- 信息太乱，越看越焦虑

这本《找实习宝典》，不是讲空话套话，而是基于过往我帮很多同学找实习的经验，带着你一步步解决：**该投什么** → **怎么准备** → **怎么投递** → **怎么拿到 Offer**。

我会用尽可能通俗、你能理解的方式，带你建立完整的找实习认知与执行路径。让普通大学生，也能靠正确的方法找到第一份实习。

我是谁？

我是濠杰，喜欢鼓励人，希望让你有勇气。

专注于帮大学生找到第一份实习，手把手带过 40+ 零经验的同学找到第一份实习，全网 7.5k 粉。

这些问题我尤其擅长解决：

- 找不到实习方向，不知道自己能做什么
- 不知道怎么包装自己，简历写得很普通
- 不知道从哪开始行动

- 面试准备不充分
- 感受到信息壁垒，不知道如何突破信息差

我写这本书的目的很简单：希望更多普通大学生，少走一些弯路。

CONTACT

联系入口

想看更多找实习内容，或者需要进一步沟通，可以从这里找到我。

微信

hjwsw10000

网站

找实习宝典

小红书

濠杰万事屋

抖音

濠杰万事屋

微信公众号

濠杰万事屋

目录

1. 第一章：心态认知
 2. 第二章：简历
 3. 第三章：渠道
 4. 第四章：面试
 5. 第五章：投递操作
 6. 第六章：工具箱
-

心态认知

你不必什么都会才能找到第一份实习，抱着学习的心态做这件事你总能学到东西。

心态认知 · 第 01 篇 / 共 03 篇

“我什么都不会，公司为什么要招我？”

我碰到的绝大多数同学第一次找实习时，都会有一个问题：

“我什么都不会，公司为什么要招我？”

这个点卡住了很多人，所以这一篇文章，不是先教你怎么找实习，而是先帮你建立一个最重要的认知：

实习岗位，本来就不是给“什么都会的人”准备的。

你只要明白这一点，后面的很多事情都会轻松很多。

一、公司为什么会招实习生？

先从公司角度思考。公司存在的核心目的，其实很简单，也就是赚更多的钱。要实现这个目的有两种方式：

- 挣更多的钱
- 降低成本

而一家公司的工作，通常像一个金字塔。最上层，是少部分高难度工作，需要经验丰富的人完成。但更多的，其实是底层大量基础工作。这些工作并不是毫无难度，而是：

- 更标准化

- 更重复
- 更容易通过短时间学习上手

问题来了。

这些基础工作，公司可以让一个有两三年经验的人做，也可以让实习生做。那公司会怎么选？

答案很简单，**用实习生，因为成本更低。**

一个正式员工的工资，可能等于 3 到 5 个实习生。而很多基础工作，实习生经过两周到一个月学习后，也能逐渐上手。

所以对公司来说：

招实习生，本质上是在用更低的成本解决基础工作。

二、公司并不期待你“什么都会”

很多同学会担心：

- “如果工作太难怎么办？”
- “我不会，公司会不会嫌弃我？”

但现实是：**公司本来就知道你不会。**

所以正常情况下，公司不会把特别重要、特别复杂的工作直接交给实习生。而且，公司其实比你更怕事情被搞砸。

大部分实习岗位，都是能够边做边学的。

很多工作，**少则两周**，**多则一个月**，就能掌握基础操作。

你**绝对不能等到“完全准备好”才开始投递**，因为很多能力，本来就是进入公司之后才学会的。

三、大部分人其实都和你差不多

大多数大学生都没有真正的行业经验。很多人甚至连岗位要求都不完全匹配，那为什么他们还能找到实习？

因为公司招实习生时，看重的往往**不是**你已经会多少东西。

而是：

- 你能不能学
- 你能不能做事
- 你有没有执行力
- 你愿不愿意成长

很多人其实都是**先进去，再学习**。

我自己刚开始时，也是什么都不会。学校普通、绩点倒数、没有比赛、论文、实验室、部门活动，什么都没有，办公软件都不会用。

后来我工作了甚至发现我的一些同事，他们很多也是跨专业，从 0 开始进入到一个全新的行业，而且专业跨度很大。

像是**金融专业**、**英语专业**、**风景园林专业**，最后都进入了双碳行业。他们一开始同样没有相关经验。所以其实工作的本质都是：

边工作，一边学习。

四、公司也很难招到“理想实习生”

很多同学会默认：“公司一定只想要特别优秀的人。”

并不是这样。

真正 经验丰富、能力成熟、完全匹配岗位 的大学生，其实非常少。市场上更多的，都是普通大学生。

可公司的业务还要继续，简单的任务还必须有人来完成。所以很多时候，公司也只能：

退而求其次

意思其实是，即使你和岗位要求有差距，你依然有机会。你不需要 100% 符合岗位要求。很多时候你只需要让公司觉得 你能培养 就已经够了。要求没有你想象的那么严苛。

五、找实习最容易出现的误区

很多人会觉得：“等我能力够了再去找实习。”

但问题是：很多能力，本来就是实习过程中学会的。如果一直等自己“完全准备好”，往往会：

- 一直拖延
- 一直焦虑
- 一直不敢行动

最后反而错过很多机会。所以你一定要记住：

实习不是结果，而是学习过程本身。

你不是因为“已经会了”才能去实习。

而是因为“不会”，才需要去实习。

六、普通大学生的第一次实习机会主要在中小企业

很多同学找实习时，眼里只有 大厂。但现实是：中小企业才是实习岗位真正最多的地方。

如果把所有公司的分布看成金字塔：

- 顶端的大厂很少
- 底部的中小企业非常多

而且，中小企业通常还有几个特点：

- 更缺人：很多中小企业长期缺实习生，他们更需要有人做事。
- 门槛更低：相比大厂，中小企业通常不会要求你背景完美。
- 竞争更小：大厂岗位少，但竞争极度激烈。

前段时间，[中国广核集团](#) 秋招收到上百万份简历，就是典型例子。但很多中小企业，甚至长期招不到合适的人。

所以对于大多数普通大学生来说，更现实的策略是：

主攻中小企业，保底拿经验（90% 以上的时间精力分配）；大厂作为冲刺，随缘攒履历。

把精力放在门槛更低、数量更多、更缺人的中小型企业上，快速拿到第一份实习，完成“从 0 到 1”的突破。有了这段经历，你的简历就会变得有分量很多，作为后续跳槽或冲刺大厂实习或者工作的敲门砖才有足够的分量。

找实习是一场双向选择，**不是你在乞求机会，而是市场在寻找能干活的人。**

- 公司需要你：去处理基础工作，去补充人力缺口。
- 你不需要完美：短期能上手、态度靠谱、愿意学习，就足够敲开大门。
- 机会遍地都是：放下对大厂的执念，中小企业是你积累经验的最佳练兵场。

当你真正接纳“从 0 起步是常态”这一事实，你的心态就会从“**我不配**”转变为“**我能学**”。心态对了，接下来就是我测试过几十次 [真正有效的找实习方法论](#)。

第一次找实习的 3 个雷区

第一次找实习时，很多人不是输在能力不够，而是卡在几个常见误区里。先把这些雷区看清楚，后面的行动会更务实。

一、雷区一：小公司不值得去，学不到东西

很多人都会这么觉得，甚至拿到了 offer 也不想去。

这里有个巨大的问题，在你能力有限的时候，你能拥有的选择其实并不多。

有的同学就是觉得小公司不值得去，所以在找第一份实习的时候卡了很久。而同期的同学早就在小公司实习了，学到了很多东西，甚至都已经开始找第二份更好的实习了。

如果说你非某个大公司不去，你只会消耗更多的时间。我并不是不推荐你去大公司，而是说时间有限的情况下，让自己能够先进入公司学习，比其他事情更重要。

小公司能够存活，必然已经存在着能够盈利的商业模式，以及业务框架。而你作为一个什么都不懂的学生，却觉得自己在这里学不到东西，这肯定是不对的。

实习，尤其是第一份实习，尽可能不要非大公司不去。稳扎稳打更实际一些，也能更快拿到成果。

二、雷区二：觉得有些岗位要求很高就不投

实习生做的工作，本质上很多都是机械、重复、简单的工作。

有些岗位写得很花里胡哨，让你看不懂，你就觉得自己做不到。千万不能这么想，也不要给自己设限。

99% 以上的实习生做的事情，都是你能做的。

可能你现在不会，但你进去了，都是能通过学习实现的。

有些岗位写要求研究生、要求四六级，或者要求有经验，这些岗位要求看起来很高，但你也应该去投。

实际上很多岗位都找不到理想的实习生，有的时候就算那些条件不满足，也会招进去。

就比如我的第一份实习，岗位要求是研究生，但我是本科生，也照样进去了。我辅导过很多学生也都是这样。所以你得先去投，投了才有机会。

三、雷区三：只看岗位名字，不看岗位介绍

实际求职市场，岗位的名字和简介不是固定的。

世界是个很大的草台班子。

有的时候，一些岗位明明是销售，它却把名字写成产品。

有的岗位简介完全相似，也就是做的工作完全一致，但它们的岗位名称却完全不一样。

所以真正重要的是：

看岗位内容，而不是岗位名称。

重点看：每天做什么、用什么工具、有没有明确目标。

心态认知 · 第 03 篇 / 共 03 篇

如何确定自己该投什么实习岗位？

很多大学生第一次找实习时，都会卡在一个问题：

“我到底该投什么岗位？”

不是不想找，而是：

- 不知道有什么岗位可以投
- 不知道自己适合什么
- 看不懂那些岗位具体是做什么的
- 怕自己根本干不了
- 怕选错方向

我们一个问题一个问题地解决。

首先你得知道：

第一份实习，不是“终身职业选择”，而是你的第一次探索，是你未来的敲门砖。

第一份实习，仅仅只是作为过渡。让你：

- 快速建立行业认知
- 知道真实岗位在做什么
- 找到自己相对适合的位置
- 清楚自己不要什么
- 获取下一次实习的筹码

这个点确定了，就可以正式往下走。

一、先解决“信息不足”的问题，再考虑做决定

很多人一开始的问题，不是“不会选”。

而是：

根本不知道自己有哪些选择。

你看到的岗位，往往只是自己认知范围内的那几个。但真实世界里的岗位种类数量，远比你想象得多。所以第一步不是立刻做决定，而是：**大量调研**。

(1) 调研方法一：用 AI 快速打开认知

很多大学生的问题是不知道行业、不知道岗位、不知道专业能做什么。这时候，AI 能帮你快速打破信息壁垒。

你可以直接把自己的情况告诉 AI：

- 专业
- 性格
- 擅长什么
- 不喜欢什么
- 对什么行业感兴趣
- 做过什么，比如比赛、部门、兼职、项目

然后让 AI 推荐适合你的岗位、解释岗位每天做什么、分析行业发展、说明成长路径、对比岗位竞争难度。

重点不是：

“AI 给出的答案一定对。”

而是：

AI 能快速给你很多你原本根本不知道的可能性。

尤其适合 **完全没方向**、**对职场毫无概念**、**信息获取能力弱** 的人。

查找自己能投什么岗位的 AI 提示词

你是最顶尖的职业规划师，请针对我的情况为我提供清晰、可行性高的建议。答案采取结构化方式回答，要求逻辑清晰。

任务一：

我是xx专业的大学生，（擅长xx，不太喜欢xx），（做过xx事情/参加过xx活动），请列举出至少10个适合我的实习岗位，分为专业对口和专业不对口的岗位，并用未进入职场的大学生能够理解的方式精简说明。

任务二：

把刚才提到的实习岗位的市场需求量做一个汇总对比，分为三个等级，并简要解释原因，方便我判断“卷不卷”“好不好找”。

具体用哪些 AI 工具放在第六章。

（2）调研方法二：在互联网冲浪，了解真实工作

你可以从内容平台、小众社区、微信生态和线下资源四个方向找信息。

内容平台可以看小红书、抖音、哔哩哔哩、视频号，直接搜索“xx 实习怎么样”“xx 岗位好不好”“xx 专业 实习岗位选择 推荐”“专业关键词 + 岗位体验 / 职场 vlog”等关键词。

小众社区也很有用。知乎适合搜专业和实习经验，脉脉可以找学校专业相关的学长学姐，豆瓣有实习内推和校招信息墙，即刻也有不少求职交流圈子。

微信生态里，可以关注分享实习经验、岗位信息的公众号，也可以进入实习交流群、学校实习群、系群和社团群。

线下资源不要忽略。校友群、系群、企业微信、老师、辅导员、学生组织和校友资源，都可能带来真实机会。

（3）调研方法三：问已经实习过的人

千万不要忘记去问身边的朋友、师兄师姐，甚至是老师。因为他们的背景条件可能和你差不多，他们能选的实习岗位和公司，其实也是你的参考范围。

你可以重点问：

- “你当时怎么找到这个实习的？”
- “你做的工作内容都包括什么？”
- “我基本上什么都不会的话，应该从哪方面学起才能胜任这个岗位？”
- “你当时学的专业和现在这个岗位有关系吗？”

- “你实习过程中最喜欢 / 最不喜欢的部分是什么？”
- “这个岗位的挑战和有趣的点是什么？”
- “这个岗位有前景吗？薪资和发展如何？”

二、如何决定“自己现在该投什么岗位”？

当我们经过大量调研，得出来自己能投的很多岗位，就可以再做选择了。

优先考虑自己目前能做得比较好的岗位，自己的能力稍微够得着的岗位。

要综合考虑以下几个要素：**匹配度**、**市场需求量**、**成长性**。

匹配度：岗位跟自己的经历匹配度越高越好，越容易成功。自身的性格、工作偏好如果也更匹配岗位，会更好。

市场需求量：有些岗位受制于行业和地理原因，本身机会很少。如果某个方向岗位数量太少，要灵活一些，可以尝试往类似岗位去找。

成长性：第一份实习不管去到哪里都能学到东西，但如果你本身能力更强，也可以尝试往更高水平的实习岗位走。

举个例子，我辅导过一个 211 研 0 的学生。她在学校主要做过毕业论文，考研时也学了一些药学、化学、生物学方面的基础知识。她找实习时拿到了很多 offer，其中一个文献岗，主要查文献整理数据；另一个是基因检测助理岗，会涉及实验操作、调研和业务。综合来看，后者难度更高、成长性更大，我更推荐第二份实习。

强调：

找第一份实习尤其需要务实，请勿好高骛远。有的时候你能力经验有限，能找的实习岗位真的不多。

这个时候就需要你从能做的岗位做起，从简单的、基础的实习岗位做起。虽然短期来看，这份实习没有那么高的含金量，但长期来看，有了这份实习，才能够去找更好的实习。

第一份实习通常是过渡的作用，是下一份实习的敲门砖。

简历

简历的目标不是写满经历，而是让招聘方快速判断你和岗位是否匹配。

能找到实习的简历不需要你的经历非常优秀，但它们都有相似的共性。

简历 · 第 01 篇 / 共 01 篇

简历不是自我介绍，是广告

广告的目的很明确，就是最短时间内吸引到别人的眼球。现在的简历也是如此。

你需要在大约 30 秒之内，通过简历上的 **岗位关键词**、**数据** 来吸引 HR 的眼球，以通过筛选获得面试机会。

简历不是写得越多越好，而是足够精简，并且相关性足够高，而且有容易看到的数据和成果。

举个例子，你要去面试厨子，你不可能在简历上大幅说自己做过摄影、会剪辑，而是要说自己会做什么菜，服务过多少人，拿到过什么荣誉。

你写的内容，要能够呈现出对别人的用处。也就是，别人看了会知道，你来到这个岗位，大概率能干好什么事情。

一、简历上能写哪些经历？

(1) 课程实践 / 设计 / 作业 / 课题

课程是每个人都可以写的，但只有当你真的没有任何东西可以写的时候，才把它写成一个课程项目放在简历里凑数。我第一份行业 top 企业实习就是靠课程找到的，当时简历除了课程什么都没有。

原理是：这些内容有真实的专业知识，很大程度跟工作行业相关，能用得上。比如做气候金融行业需要一定的化学、物理、气候、金融等方面的知识；做化工行业需要化工方面的知识。

课程中做的某份调研报告、数据分析、设计、作业等等，只要涉及产出内容，而且这个内容和你的岗位之间有关联，那就很值得写在简历上，也是你能力的证明。

选择写课程的话，**优先写有实践技能的、和实习岗位有关联的课程**。比如数据分析岗位，可以写 Python 课程，而不是写网页设计课程。

(2) 比赛

很多同学觉得自己没有拿到什么成绩，或者没有参加比较有名的比赛，就觉得没必要写。

但其实不是。你在大学参加过的活动，很多都具备**可迁移的能力**，能够让你用到职场上。比如你参加过比赛，做过数据调研，使用过一些特定工具，知道团队协作，解决过一些棘手问题，这些写出来都是加分的。

别人通过这些比赛可以看到，你在大学里面实际干了事情，而不是什么都没有做。而这个事情是什么，其实并不重要，因为大学生能干的事情，除了实习之外都差不了太多。

(3) 部门、社团活动

有些公司比较看重部门社团活动，因为经常和人打交道的人，沟通能力通常不会特别差，这是考核的一个很关键的标准。

比什么都不做、沟通能力为零的人更有优势。

(4) 兼职项目 / 经手项目

项目指的就是一个事情，不用担心它很高大上。设计了个海报就是一个事情，也是一个项目。

如果你在校园内有兼职，或者帮身边的人做了一些事情，那这段经历就可以成为你写在简历上的项目，而且很加分。前提是这个项目和你的岗位之间有联系，有相关性的能力才加分。

这个部分在写的时候，能够加上**公司的名称**，其实是很加分的。因为它和实习经历的含金量基本没有区别。这段经验能够证明你已经具备社会化的合作能力，而这点很加分。

二、简历的具体格式

简历上写哪些经历，具体取决于你要去的岗位需要什么能力。

(1) 篇幅

这里强调的是第一份实习，简历篇幅控制在一页之内即可，不需要写得很多。有了充足的经验之后，可以把简历写得更长。

并且最终简历上呈现出来的一般**不超过 4 段经历**，最多 5 段。

(2) 基本信息

- 基本信息：姓名、电话、微信、邮箱
- 教育背景：学校、年级
- 实习 / 项目经历
- 校园经历
- 技能 / 证书
- 荣誉

(3) 几个经历的格式参考

兼职经历可以用上该公司的全称 + 作用或职能：

XX有限公司 | 品牌运营实习生 时间

- 独立完成 **14+** 张品牌宣传海报设计及 **14+** 篇公众号推文编辑，用于实际活动宣传、朋友圈推广及企业展示场景
- 参与公司品牌视觉内容输出，包括推文封面、宣传物料及企业介绍 PPT 制作，提升品牌内容呈现统一性
- 根据活动需求进行宣传素材整理与内容排版，协助品牌传播内容的日常更新与运营

个人电商店铺 | 电商运营 时间

1. 内容策划：基于特点用户痛点输出商品标题与文案，并使用醒图完成封面设计，累计发布 **60+** 条商品内容
2. 用户服务：负责用户咨询回复、订单处理及售后问题跟进，累计完成 **25+** 订单

课程经历可以写全课程名称，也可以当成实际项目来写：

认证流程与标准体系课程 | 学员 时间

1. 体系知识学习：学习认证认可行业基础概念、主要业务类型（体系认证 / 产品认证 / 实验室认可），建立行业基础认知
2. 行业调研：通过查阅行业研究报告、政策文件及公开资料，梳理第三方检测认证机构、认证审核机构及认可体系的业务分类，分析行业主要服务场景及职能，输出 5000 字简易调研报告
3. 业务流程理解：围绕文件管理、资料审核、流程合规及可追溯要求，整理常见业务流程，形成资料提交 - 审核复核 - 归档的流程认知框架

实习经历要用上该公司的全称 + 作用或职能：

XX公司 | TOB 销售助理 时间

1. 客户开拓：参与 20+ 次企业客户陌生拜访及前期触达，通过电话沟通、线下拜访等方式挖掘客户需求，协助拓展潜在合作客户资源
2. 方案输出：独立输出 5 版商务方案及会议策划书（含场地、议程、报价等），并根据客户需求调整方案，参与多场项目提案与商务谈判
3. 商务转化：跟进客户从需求沟通、方案讲解到合作签约的完整流程，针对合作异议进行沟通推进，成功推动 2 场大型会议落地

比赛经历写比赛全称 + 角色：

三创赛 | 负责人 时间

1. 项目策划与执行：完成市场调研、竞品分析、定价策略及盈利模型设计，输出商业计划书，项目累计完成 50+ 订单，实现营收 5000+ 元，获校级三创赛一等奖
2. 团队协作：负责 5 人团队任务分工与项目推进，协调拍摄安排、客户沟通、交付及售后环节，保障项目稳定运行
3. 对外沟通：担任项目路演主讲人进行 PPT 方案展示，负责现场答辩与问题回应

部门经历写部门全称 + 作用或职能：

校传媒中心 | 技术部部长 时间

- 负责学校官方公众号视觉设计与宣传物料输出，包括十大新闻封面、节日海报、网站首页图及易拉宝等内容
- 策划校媒原创栏目“秋冬养生”图鉴推文，负责选题、插画、排版及跨部门协调推进，推文阅读量达 5400+
- 参与公众号选题策划及校报排版工作，内容创意性获得师生较好反馈

宣传部 | 视频摄影组组长 时间

1. 视觉内容生产：负责学校活动的全程摄影，累计主导 15+ 场校级活动拍摄，产出高质量照 300+ 张、推送 3 篇
2. 团队协作：带领 5 人小组完成拍摄任务，制定拍摄 SOP，通过现场指导解决新人拍摄视角单一问题，提升团队出片效率

三、让简历更加优质的建议

- 整体排版看起来很简洁，字不多，有适当留白。
- 内容上匹配岗位特质、能力，更多使用行业关键词、岗位关键词。
- 有量化意识，能写上数据的尽可能写上数据，这很重要。
- 讲的内容务实不务虚，能够让人清晰地知道你做了什么。
- 主次分明，对应聘岗位有利的点重点呈现，内容篇幅占主体。
- 头像、正装照要阳光积极，尽可能避免 AI 味过重的照片或生活照。
- 排版注意细节，包括字体大小、字体种类、文字间距、文字行距。

四、如何结合 AI 调整出高质量的简历

针对目标岗位生成高质量简历的 AI 提示词

你是一名有多年招聘经验的简历优化专家。

现在我会提供：

- 1) 学生的原始经历描述（可能很零散、不完整）
- 2) 目标岗位名称或岗位 JD

你的任务是：

第一步：信息梳理

- 从学生描述中提取有效信息
- 判断可能缺失的关键要素（背景、目标、行动、结果）
- 在合理范围内进行推断式补全（不得夸大、不得虚构核心成果）

第二步：结构重建

- 使用 STAR 法则重构经历
- 但简历版本必须精简成 3-4 条项目式表达
- 每条控制在 1-2 行
- 以“动作 + 方法 + 结果”结构呈现

第三步：岗位匹配优化

- 融入岗位相关关键词、行业关键词、专有名词
- 使用行业专业表达
- 避免“参与、协助、负责”等弱动词
- 强调业务价值或能力体现

第四步：输出内容格式如下：

【优化思路说明】（简要说明你如何补全逻辑）

【STAR 完整版本】（完整逻辑版本，用于理解）

【简历精简版本】（可直接写入简历，3-4 条）

【关键词匹配说明】（体现了哪些关键词）

以下是学生原始描述：

【粘贴】

以下是目标岗位：

【粘贴岗位名称或 JD】

原始描述的意思，就是你用自己的话，把你做过的事情、实现的成果以及数据，尽可能全面地描述出来。

然后 AI 会根据你给出的信息，优化成你能写在简历上的内容。AI 通常给出来的东西不是能直接用的，需要结合我们自身的判断来选择哪些内容最终放在简历上。

在这里我推荐大家**尽可能多地使用几个 AI 工具，多试试才知道哪个得出来的效果最好。**

我个人推荐 Claude 或者 GPT，没有梯子的就用 QWEN 就可以。

最后 AI 给出了结果，你可以按照上面的简历格式，把内容放进自己的简历当中。

渠道

好的机会不只来自一个平台，渠道管理决定了你能看到多少真实岗位。

渠道 · 第 01 篇 / 共 02 篇

我推荐你用这样的方式使用渠道

以下是我推荐的使用渠道优先级。

1. 学校 + 就业信息网
2. 常规招聘渠道 + 垂直招聘渠道
3. 公众号
4. 其他平台
5. AI 搜索
6. 求职机构整理的岗位信息表

花 90% 以上的时间在第 2 类渠道，是比较合理的时间分配方式。

一、学校 + 就业信息网

就业信息网上的资源，有一部分是自己学校的师兄师姐的单位，对本校学生认可度高。有的时候找到优质的单位实习，真的就是隔一层纱。

直接搜 “**自己学校的名字 + 就业信息网**” 就可以，点进招聘岗位信息那里去找。

很多学校都有优质的企业资源，要珍惜用好。

如果投递链接是邮箱，命名就用：**XX实习生，可实习六个月，学校专业，名字**。

二、通用招聘网站 + 垂直招聘网站

这些网站是目前大学生找实习最常用的网站。市场份额大，用的人自然也就多。

不同专业岗位在不同网站上的分布数量不同，具体要一个个搜，才会知道哪个岗位最多。

1. **BOSS 直聘**：BOSS直聘
2. **拉勾招聘**：拉勾招聘
3. **牛客**：牛客网
4. **猎聘**：猎聘
5. **前程无忧**：前程无忧
6. **智联校园**：智联校园
7. **实习僧**：实习僧
8. **应届生求职**：应届生求职网
9. **国家大学生就业服务平台**：国家大学生就业服务平台
10. **全职招聘网**：全职招聘网

垂直招聘网站是针对某个行业的招聘网站。比如：

- 环保行业有北极星招聘：北极星招聘
- 医疗行业有丁香人才网：丁香人才网
- 国央企有国聘网：国聘

具体到你的岗位有什么垂直招聘网站，直接问 AI 即可，在此不一一列出。

三、公众号

搜索“城市 + 实习岗位 + 实习 / 招聘”

公众号是很多人都会忽略的一个很好用的求职工具。因为它区别于商业化招聘网站，公众号对于企业来说招聘是不花钱的，所以有相当一部分公司会使用公众号作为招聘工具。

如果查到的投递岗位信息是邮箱，而不是直接投递的程序，邮箱命名就可以用：**XX实习生，可实习六个月，学校专业，名字**。

部分特殊行业，会主要用公众号去招聘，比如心理咨询行业。

四、其他平台

- **小红书 app**：搜“实习继任”“内推”。
- **即刻 app**：进大学生求职圈子看岗位信息。
- **豆瓣 app**：搜实习相关小组，找对应实习岗位信息。
- **脉脉 app**：很多你学校的师兄师姐在上面都会有联系方式，是内推实习的路径之一。

五、AI 搜索实习岗位信息

全面搜索目标实习岗位的 AI 提示词

请帮我搜索并整理【城市名称】及周边地区，关于【实习大方向关键词】相关的所有实习岗位信息。

要求：

1. 搜索范围包括岗位名称多样，涵盖该大方向下的相关岗位，比如如果大方向是“市场营销”，就包含“市场助理”、“品牌推广实习生”、“内容运营实习生”等相关岗位。
2. 岗位信息必须是近 12 个月内发布的，当前仍可申请的。
3. 输出岗位的完整名称和招聘公司名称。
4. 包含岗位主要职责、技能要求、学历和经验要求。
5. 给出实习的时间周期、工作地点（是否远程）以及薪资福利等信息（如果有的话）。
6. 请提供招聘信息来源链接或招聘平台名称，确保信息可核实。
7. 输出格式为条目或表格形式，方便阅读和筛选。
8. 尽量提供数量充足、覆盖该领域各类岗位，帮助我全面了解实习机会。

请根据以上要求，给出详细且丰富的实习岗位列表。

有的时候 AI 能够帮你搜到一些互联网角落里的优质实习信息，所以多搜搜准没错。

六、求职机构整理的岗位信息表

以下这些是求职机构整理的岗位信息表，通常是一线城市的热门岗位。其中有些岗位是在网上搜不到的，所以在最后找实习的时候，可以仔细看看有没有合适的。

- OfferShow 求职福利—27/28 届社群用户专属求职投递表格
 - OfferShow 求职福利—26 届名企内推汇总表
 - 实习网申汇总表
 - 校招 / 春招岗位网申汇总表（持续更新中）
-

渠道 · 第 02 篇 / 共 02 篇

小众行业岗位该如何调整找实习的渠道？

这里所指的小众岗位，指的是市场上需求较小的，或者因为行业特殊性没有太多实习生的岗位，还包括一些新兴行业。

比如：娱乐行业、心理行业、碳中和行业、元宇宙行业等等。

不同的行业，招聘信息渠道分布其实是不一样的。

比如**心理行业**，主要在公众号、小众网站上，我们常用的招聘网站上相对较少。心理咨询助理大多从小型工作室当助理开始。

娱乐行业更多是靠更近的人脉联系，招聘信息大部分在圈子内流通。更多的还是在微信群、微信公众号上，像常用招聘网站基本上能搜到的很少。

碳中和行业主要信息就在主流招聘软件上，只是北上广深岗位会多一些，二线城市很少有实习岗位。

元宇宙行业也是同理，一方面是在主流招聘软件，另一方面微信公众号上也常有一些岗位放出。

一、小众岗位渠道调整方法

总的来说，找小众岗位的实习：

1. 优先在大平台和垂直招聘网站上寻找机会。
2. 在微信公众号上查找看看目标岗位多不多。
3. 用AI 整合搜索一下这些岗位，大致看看渠道分布情况如何，再在不同渠道上搜索关键词，验证岗位数量分布情况。

这就相当于一步步验证、排除，最后就能得到相对真实有效的答案。

二、举个例子：新疆大学生想找央国企实习

第一步是去主流招聘网站以及垂直招聘网站上查找，发现并没有多少岗位。

其实经济欠发达地区，大多数公司用的不是主流招聘软件，更多的是依托于政府所建立的招聘网站和微信公众号，毕竟招聘成本更低。

第二步是在微信公众号上面查找相关岗位信息，发现有少量岗位放出。

第三步去用 AI 查看招聘信息分布，发现新疆地方政府的一个人才招聘网上有相对更多的岗位信息。

通过三步查询，得出初步结论：

A 想找到目标实习，优先使用地方人才招聘网，以及微信公众号。在主流招聘网站和垂直招聘网站上机会相对少一些，要把大部分时间放在前两个渠道上。

面试

面试是让别人知道你能做好一件事、能把话讲清楚、好相处的过程，同时也能看看对方是不是你想去的公司。

面试 · 第 01 篇 / 共 01 篇

面试的常规流程

实习面试有分线上和线下。

- 线上面试：通常就是约一个时间，然后对方开一个在线会议，你就在会议里进行面试。
- 线下面试：约好时间，到对方指定场所，通常是对方所在的公司地点进行面试。

负责面试你的人员通常有 1 到 5 个人，一般不会有比这更多。通常是两个人居多，一个是 HR，另一个可能是你的直系领导或带教老师。

面试的轮数通常有 1 到 3 轮。中小企业通常就面 1 次，比较大一些的公司可能会面 2 到 3 次。

面试的时间通常在 10 到 30 分钟左右。

面试的流程：一开始会让你做个基础的自我介绍，然后会进一步问各个经历的详细情况。接着还会考察你的专业功底、岗位认知和行业认知。最后可能会问到生活、职业规划方面的信息。结束前，面试官可能会问你有什么想问的问题，让你自由提问，然后面试就真正结束了。

面试的结果不一定当天就知道，一般会在一周之内给出答复。

一、面试前需要知道的 5 件事

(1) 公司为什么要招实习生？

招你，不是因为公司要“培养你”，而是因为公司需要便宜的劳动力，做相对简单、重复性的任务，协助项目，帮忙调研或写材料。

所以你要展现：**能快速上手、愿意干活、态度稳定。**

(2) 岗位要解决什么问题？

每个 JD（岗位描述）都在暗示：团队缺的是什麼。

- 要求会 Excel = 团队要人帮忙做数据。
- 要求沟通能力 = 要你对接客户或部门。

这些事情通常不会很难，**都是相对简单的。**

你的准备要围绕岗位的**核心需求**，而不是一味强调你的 GPA、奖学金，或者任何公司不需要的东西。别人关心的是你过去的经验当中哪些事情有可迁移能力，或者就算你什么都不会，你的态度和热情也很能打动人。

(3) 面试官最关心的三点是什么？

- **能不能干活**：有没有基础技能，能不能学得快。
- **靠不靠谱**：态度、出勤、抗压。
- **合不合群**：能不能融入团队氛围。

所以答题时，不要讲“我多优秀”，要强调“我愿意学习 + 能跟大家合作”。

(4) 你和竞争者的差距在哪里？

大多数同学经历差不多，而且绝大多数的人都是没经验的，不用觉得自己低人一等。

面试官要的是：**谁讲得更清楚，更靠谱，更像马上能用的人。**

(5) 面试不是考试，是匹配

考试是“对错题”，面试是“匹配度”。你要做的不是完美回答，**你需要的不是完美！不是完美！不用完美！**

- **展现出学习意愿**：不会也敢想办法补。
- **表达出对岗位的兴趣**：而不是“随便投的”。

你进到面试了，说明你的**纸面能力、学习能力已经过关了**，所以你是有很大机会进入实习的。

二、准备好面试的 3 个部分

(1) 第一部分：通过岗位介绍搞清楚你需要做什么

以前的我在没实习前，总觉得很多事情都没接触过，很多事情都很高级，怕实习岗位的事情我做不来。

但实际上，**实习岗位做的事情其实大多数都是很简单**的。而现在就算你不清楚实习岗位做什么，也可以用 AI 给你解释清楚。

帮你搞清楚那些看不懂的岗位简介的 AI 提示词

你是一位职业岗位讲解员，请用零行业经验的小白也能听懂的方式，向我介绍【岗位名称】的日常工作。

要求：

1. 一句话概括岗位核心目标。
2. 带我走一遍“一天的工作时间线”。
3. 解释每个任务的目的和行业运行逻辑。
4. 用生活化类比说明。
5. 给出 3 个真实场景示例。

限制：

- 禁止使用未经解释的行业术语。
- 解释必须具体、生活化，避免空洞概念。

举个例子，我之前实习面试的公司岗位介绍当中写了：“协助完成碳排放报告，数据调研，资料整合。”

那么我应该做的是：

- 搞清楚什么是碳排放报告。
- 可能会调研什么数据，搜索什么资料，用什么工具来做。
- 资料整合指的是什么，可能用到什么方法。

搞清楚**岗位介绍中的细节和名词**，你并不需要一清二楚，你需要的只是大概知道这个是什么东西就可以。

最根本来说，你搞清楚了**这个岗位跟公司赚钱有什么关系**，就可以了。

搞清楚岗位介绍当中的所有名词，列出你可能需要做的事情。

这个时候你就知道了这个岗位需要什么样的能力，**列出这个岗位的三个核心能力，思考你的经历当中有哪些跟这个能力匹配。**

比如一个岗位的核心能力是：会 Excel、调研能力、沟通能力。同步去思考，自己的经历当中有哪些跟这个相对匹配的。

就算你现在不会，在小红书上刷三个 Excel 小技巧视频，然后上手做半个小时，也可以了。

(2) 第二部分：自我介绍

实习面试，其实你自我介绍完之后，面试官基本心里就决定要不要你了，剩下的时间只是演戏。所以这个地方是重点。

自我介绍模板

1. **第一段：简洁个人信息**：面试官您好，我叫 XX，毕业于 XX 学校 XX 专业。
2. **第二段：展示与岗位匹配的核心能力**：我认为这个岗位核心需要 ABC 三种能力，而我正好具备并有证明。
3. **第三段：表达对公司 / 岗位的热情**：我了解到 XX 的业务和结果，并且觉得和我的兴趣、能力都非常匹配。

时间要求限制在**1 分半内**，在这个范围内讲完通常是最简洁的，也能引导面试官往你的强项问。

(3) 第三部分：4 个高频问题

问题 1：为什么选择我们公司

这里其实是想判断你是否真的了解公司。回答思路是先调研这家公司的业务、产品、荣誉、行业位置，然后提出自身与岗位的匹配点。

问题 2：为什么选择这个行业 / 岗位

主要从行业认知、兴趣、自身经历匹配性入手回答，让自己听起来很适合这个行业。

问题 3：你未来的职业规划

避免说“没想过”，也不要说“我要转行”。回答要结合行业，体现成长心态。

问题 4：你还有什么想问的吗？

不要回答“我没有问题了”，也不要一上来直接问薪资、福利、加班情况。高价值问题可以准备 2 到 3 个：

- “如果我有幸加入公司，需要提前学习哪些技能或者提高自己哪些方面的知识储备呢？”
- “您认为在这个岗位上最需要培养的核心能力是什么？”
- “实习生在这个岗位上，前三个月最重要的成长目标是什么？”
- “我想知道，刚刚我的岗位理解与实际工作有出入吗？具体在哪些点呢？”

三、结合 AI 深度准备面试

深度思考准备面试的 AI 提示词

我即将参加【公司名】的【岗位名称】面试，岗位简介如下：【岗位简介】。

请你扮演一名资深的职业教练，帮我准备面试。请输出以下内容：

1. 岗位核心职责和所需能力的拆解
2. 面试中最常见的 10 个问题（含专业问题 + 行为问题）

3. 每个问题的高质量示范回答（结合岗位特点和我作为学生实习生的身份）
4. 公司及行业的基本背景知识（重点产品、市场位置、竞争情况）
5. 面试中我可以展示的亮点（例如：软技能、过往经历的转化表达）
6. 面试可能的追问和应对策略
7. 建议我提前准备的案例 / 作品

请内容具体、可直接应用，并尽量模拟真实面试场景。

全面调查公司的 AI 提示词

我想全面调查【xxx有限公司】的情况，请联网帮我收集并整理以下信息，并且用通俗易懂的方式告诉我，方便我判断是否适合申请实习。

1. 基本信息：公司全称、成立时间、总部位置、注册资本、主要业务、所属行业。
2. 财务与规模：公司规模、营收利润、融资历史。
3. 办公场所与环境：办公地址、周边环境、员工分享。
4. 企业文化与工作氛围：员工评价、薪酬福利、管理风格、加班文化。
5. 最新动态：最近一年重大新闻、招聘职位、负面新闻或潜在风险。
6. 综合建议：适合什么类型的人去，对实习生的优劣势分析，需要注意的坑点。

输出要求：

- 数据和信息要尽量来源于最新公开资料。
- 重要信息要附上来源链接。
- 语言要简单易懂，不用生硬的财经术语。
- 如果有员工评价，请提炼重点，不要整段复制。

投递操作

有效投递是很多细节堆积在一起的结果，量变引发质变。

投递操作全流程

以下是所有的操作细节，认真看完之后再去执行，能明显提高找实习的效率。

一定能找到第一份实习！ (濠杰万事屋)

明确岗位

确定自己想要投哪些岗位，一个方向提炼出5~10个关键词（可以用AI整合出关键词）。

更重要的是留意实际找实习过程中的高频关键词，确保有最多的岗位搜索结果。

投递渠道

投递的岗位数量一定要大于三百个！

根据你所在城市针对性选择渠道，明确优先级，节约时间。

用最多的渠道和关键词，搜出最多的岗位结果。

投递岗位的时候，看起来很难的一些岗位也要去投。

（这四种方式基本上覆盖了99%的目标实习岗位，详见《2026找实习工具包》。第一是招聘渠道类。第二类是大学的就业信息网。第三是公众号。第四才是选择用AI搜集岗位信息。）

面试准备

需要用AI调查公司、行业、岗位，针对性的去做准备。

简历优化

简历的部分，可以用AI先优化出一版。

格式记得是PDF版本的。

简历命名也要记得针对性修改。

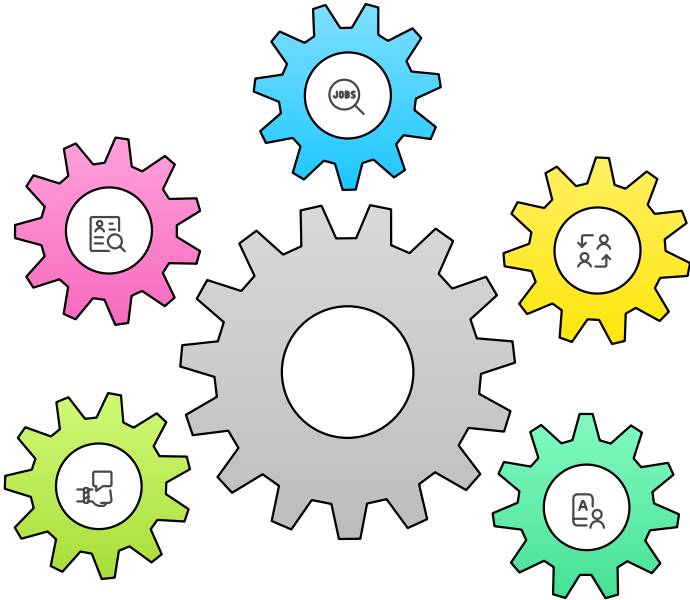
在招聘软件上要有一份在线简历，一份附件简历。

投递时间可适当留意，不做强求。

沟通细节

就算自己只能短期实习，也一定要跟HR说自己能长期实习。

一定要把默认打招呼用语改了，设置针对性打招呼内容，包含开头和介绍主体。



这样投递，才不会被别人忽视

投递不是把简历发出去就结束了。真正有效的投递，是让对方在很短时间里知道：你是谁、你能不能来、你和岗位有没有关系、是否值得进一步沟通。

一、这样打招呼，才不会让别人忽视你

称呼记得尽量加上对方的姓氏。

也不要称呼对方为 X 小姐、X 先生，这并不正式。

称呼对方为 X 总，能显出你的职场素养，也能让对方感受到被尊重。

自我介绍的部分可以尽可能简洁一些，说明自己的优势、匹配经验或者态度。

示范模板：

- X 总您好！我可立即上岗，实习半年，一周 3 到 5 天。目前就读于 XX 大学大三阶段，有项目推广、采购和活动协作经验，熟练 Word 等办公软件，沟通能力扎实。看到贵公司 XX 岗位的招聘需求，非常希望争取这个机会，期待与您进一步沟通。

二、实习时间要提前想清楚，再去表达

很多公司会优先考虑三个月、半年甚至更长期的实习生，所以你的投递话术里要尽量突出：**可尽快到岗、每周可稳定出勤、能持续投入、学习速度快**。

但不建议为了获得机会而随口承诺自己做不到的实习时长。更稳妥的做法是：

- 如果你确实能长期实习，就明确写出来，比如“可实习 6 个月，每周 4 天”。
- 如果你时间不完全确定，就表达可协调空间，比如“目前可稳定实习 3 个月，后续可根据学校安排继续沟通”。

- 如果岗位明确要求半年以上，而你只能做两个月，就优先找更匹配的岗位，不要把后续离职变成一场消耗。

你真正要传递的是：**我不是随便投的，我能尽快进入状态，也愿意认真完成工作。**

另外，实习证明没有你想象的那么重要。只有在极少部分事业单位、国企、大厂等场景，才可能会要求你提供相应证明。大多数情况下，实习更重要的是学到东西、做出能证明能力的项目，而不是一纸证书。

工具箱

能帮你提高效率、增长见识的资源合集。

工具箱 · 第 01 篇 / 共 01 篇

求职工具与资源清单

工具箱不是让你把所有工具都用一遍，而是在你需要改简历、查行业、找信息、做调研时，有一个可以快速打开的资源入口。

一、AI 工具

名称	网址	备注
ChatGPT	chatgpt.com	用来改简历的效果比较好
DeepSeek	DeepSeek	综合效果不错
Kimi	Kimi	设计和回应逻辑很清晰
豆包	doubao.com	搜索资源一把好手，解释东西则表现一般
腾讯元宝	yuanbao.tencent.com	腾讯的 AI 产品，直接用在公众号上
Qwen	chat.qwen.ai	阿里的，用来做岗位调查和搜索相当不错
通义千问	tongyi.com	用来帮你理解某个行业的逻辑有奇效，很容易理解
Gemini	gemini.google.com	用来深度调研行业报告很不错，注意调研的信息需要选国内的

名称	网址	备注
Grok	Grok	可用来做某个搜索结果的 AB 测试

二、AI 简历

- 1. 职徒简历: <https://www.52cv.com/>
- 2. 全民简历: <https://www.qmjianli.com/>
- 3. 职达 AI 简历: <https://www.offerdow.com/>
- 4. YOO 简历: <https://www.yoojober.com/>

三、行业报告、公司研究信息来源

严谨一些来说，相对可靠的信息来源有以下这些：

- 1. **官方统计机构**：例如国家统计局、中央银行等。
- 2. **行业协会网站**：发布行业研究报告和市场分析。
- 3. **知名商业信息服务提供商**：例如 Bloomberg、Thomson Reuters、Statista、IBISWorld 等。
- 4. **证券公司研究报告**：如高盛、摩根士丹利等。
- 5. **咨询公司报告**：如麦肯锡、BCG、贝恩公司等。
- 6. **学术数据库和期刊**：例如 JSTOR、Google Scholar 等。
- 7. **政府和公共部门出版物**：白皮书、年度报告和其他公共资料。

不过对于我们刚入行想要了解某个行业，其实查看一些科普性强一些的报告已经足够了。

(1) 研究报告分享平台

- 36 氪研究院: <https://36kr.com/research>
- 艾瑞咨询: 专注于互联网、新经济、消费、金融等领域的市场研究。
- 易观智库: <https://www.analysys.cn/>
- 萝卜投研: 提供上市公司研报、券商研报、行业研报等。
- 烽火研报: <https://fhyanbao.com/>
- 慧博投研资讯: <https://www.hibor.com.cn/>
- 研报之家: <https://www.yblook.com>

(2) 企业官方研究机构网站

- 阿里研究院: <http://www.aliresearch.com/>
- 腾讯研究院: <https://research.tencent.com/>
- 京东消费及产业发展研究院: 可在京东官网相关板块找到。

(3) 咨询公司网站

- 麦肯锡全球研究院: <https://www.mckinsey.com/insights>
- 波士顿咨询公司 (BCG): <https://www.bcg.com/publications>
- 贝恩公司: <https://www.bain.com/publications/>

四、优质求职信息导航

- 编程导航求职: 编程导航求职指南
- 运营人必备资源库: 运营人必备资源库
- AI 研究报告: AI 研报资料库
- 商业营销: 见世: 向世界顶尖企业家和创作者学习

- 优质 AI 知识库：优质AI知识库&博客
- AI 产品经理：一站式AI产品经理入门指南
- 开发算法银行计算机面经：腾讯文档面经汇总

WORK WITH ME · 与我合作

如果你需要有人手把手带着你找实习

这本书基于我过往带同学找到实习的真实经验，讲的是如何从0经验开始找到第一份实习。如果读完你想找人手把手带你找实习，下面是我正在提供的服务。

CASEBOOK

濠杰 | 学员实习上岸案例录

查看真实学员找到第一份实习的过程和结果



7天集中训练

7天实习冲刺小班课

7天集中训练 · 跟着完成任务

499元/位

适合：

- 不知道从哪开始行动
- 岗位方向迷茫
- 简历没有竞争力
- 投递后没有面试机会

✓ 明确适合自己的实习方向

✓ 学会岗位调研与信息搜集

✓ 带着你优化简历

✓ 获取AI找实习工具包

✓ 7天执行监督与答疑

一个月举办1次，限制10人，提供社群答疑。4节直播会议课程，配备文档与视频回放。

不是听课，而是带你在7天内真正完成：定方向 → 改简历 → 投递岗位 → 准备面试。

1v1深度辅导

1对1找实习辅导

1v1深度辅导 · 针对个人情况

1280元/位

适合：

- 急需找实习的同学
- 希望获得个性化建议与方案
- 完全不知道从哪开始
- 极度缺乏信心与执行力

✓ 个人求职行动计划

✓ 实习方向调研与定位分析

✓ 帮你优化简历

✓ 投递策略制定

✓ 面试准备深度指导

不是泛泛而谈的建议。而是根据你的背景和需求，帮你制定一套真正能一步步执行的找实习方案，手把手带着你找实习。

不确定哪个适合你？

可以围观我的朋友圈，看看其他同学的评价与成果，可能你会有新的启发。如果你有问
题，可以问濠杰，濠杰会给你一些真诚的建议。但进一步的咨询，是要收费的哦~

微信：hjsw10000

公众号：濠杰万事屋