

## 职场小白之实习篇|滴~你有一份实习指南，请查收！

Hello, 全体实习生宝宝们：

大家好！很快，大家就将迎来期盼已久的实习。实习是什么？是大家独立从事社会实践工作的初步尝试，也是从理论学习到实际应用的一条纽带，通过实习，可以不断提升你们的**就业竞争力**和**职业成熟度**，也会让你从职场小白一路乘风破浪直至C位出道。不过，目测在实习这条路上，还是隐藏了很多不易被发现的“坑儿”，同时在疫情防控期间还有一些注意事项，因此，贴心小就为宝宝们整理了一份**实习指南**，请大家查收。



自古深情留不住  
总是套路得人心  
机智的我早已看穿了一切  
下面将为你一一分解

## 防骗篇

1. 为了更好的用法律武器保障和维护自己的个人利益，宝宝们最好能提前学习和了解一些劳动法律和法规方面的知识，有些小伙伴儿是通过熟人牵线进入到单位实习，双方只是达成口头用工合同，要知道，这种口头合同对宝宝们是相当不利的。为了保障你们的个人权益，小就建议在正式进入到用人单位工作时，最好与用人单位**签订实习协议**，并注明协议期限、薪资待遇等。以便明确双方的义务关系。

2. 不轻信陌生人，警惕卷入任何形式的传销活动，若遇紧急情况第一时间报警求助。传销组织经常利用大家急于找工作的心理，以职业中介、知名中介等名义高薪招聘实习生，以要求网上投递简历等方式套取大家的通讯地址和联系方式，然后主动与同学们联系，以要求面试或到单位实习为由，将同学们骗到外地，没收证件，限制自由，强迫、诱拐毕业生假如非法传销组织。所以，如果看苗头不对，有传销嫌疑，一定第一时间报警。

3. 遇到要收费的情况要多留心。国家明确要求用人单位不得以任何名义向应聘者收取报名费、抵押金、保证金等费用，如果遇到用人单位违反规定收取各种费用，聪明的你应该断然拒绝。要知道，一个规范的企业首先应该是遵纪守

法的企业，如果招聘时都公然违反国家的规定收取费用，那么我们又有什么理由相信我们自己的权益能得到保障？



## 安全篇

### 人身及财产安全

1. 实习期间独自在外生活，宝宝们一定要妥善保管好自己的银行卡和各种证件；晚上不单独外出，如有急事需外出的拉上小伙伴儿们结伴而行；不轻信陌生人，不与网友奔现。

2. 外出时，最好不要携带大量现金和贵重物品，随身的包包也一定放在显眼的视野范围内，或者交给小伙伴们看管，一般不要将自己的行李交给不相识的人看管。

3. 在实习过程中，要尽可能避免接触与“财务”相关的事情或话题，以免被心怀不轨之心的人利用。

厉害厉害



佩服三连

## 租房安全

还有还有，外出实习的第一步就是有个落脚处，在单位不提供住宿，且预算有限，又要兼顾安全便捷，甚至时间也较为紧迫的情况下，首先要明白，你的目的不是要租最好的房子，而是所有因素综合下最合适的房子。下边的租房小tips 供宝宝们查看：

1. 要结合实际找合适的房子
2. 发动身边的朋友及学长学姐帮帮忙
3. 个人房东出租 / 个人转租优先考虑，价格不敏感租品质公寓，价格敏感的看房也要看人
4. 线下可以去小区布告栏 / 门卫处询问出租信息，线上贝壳、豆瓣租房小组找寻房源



## 交通安全

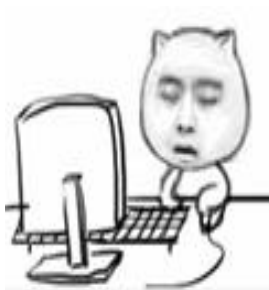
关于交通安全，小就再啰嗦下哦，宝宝们尽量不与陌生人拼车，上车前记下车牌号码，夜间记得打开车窗，随时注意行车路线。在出行、旅游选择包车服务时，应选择具有合法运营资质的车辆和驾驶人，不要乘坐私揽客源的“黑”客车。如对车辆情况有怀疑，可要求运输方出示相关证明，切勿因为贪小便宜去乘坐非法的“黑”客车。



给你个眼神  
自己体会

## 操作安全

实习期间，宝宝们要听从实习单位安排，遵守单位安全规章制度，虚心向前辈老师学习。严格按照操作规程进行操作，避免自己受到伤害。



## 防疫篇

宝宝们在外出实习时要记得随身携带足量备用一次性使用医用口罩或医用外科口罩。乘坐公共交通工具时，要全程佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品或部位；接触公共物品、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂在流水下洗手，或者使用免洗洗手液擦拭消毒；避免用手接触口、鼻、眼；打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘衣服遮住口鼻。避免在人员密集、通风不良的场所逗留。还有，一定要留意周围旅客状况，避免与可疑人员近距离接触。如果发现身边出现可疑症状者记得报告乘务人员。妥善保存旅行票据信息，记录乘车时间和登车地点，以配合相关密切接触者调查及作为学校审核依据。做好健康监测，自觉发热时要主动测量体温，若出现可疑症状，尽量避免接触其他人员，视病情及时就医。

实习期间，宝宝们一定要加强新型冠状病毒肺炎防控知识学习，最大限度减少外出，尤其避免进入疫情高风险和中风险地区，避免接触新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例与疑似病例；避免到人群集中场所，外出时请佩戴有效防护口罩，做好防护措施；养成良好卫生习惯，注意卫生，勤洗手、常通风，不随地吐痰、不乱扔乱倒垃圾。

若出现发热、乏力、咳嗽、气促等症状，不要犹豫，第一时间佩戴口罩上报实习单位，并按实习企业的“疫情就医流程”进行医治，同时，通知你们的辅导员老师哦！

**言尽于此 告辞**



注意了以上各种实习可能遇到的“坑儿”后，你就是未来职场里最靓的仔~

