

## 实习带给我的“四大法宝”

◎陈诗茹

“事有必至，理有固然，惟天下之静者，乃能见微而知著。”在德威实习时光的历练中，我深刻领悟到了工作的真谛与个人成长的重要性，同时实习也带给我可贵的“四大法宝”——突破舒适圈、实现有效沟通、善于团队协作、提升执行力。这是一次卓越的机遇，让我感受到了职场的挑战与主动发展所需的勇气。现将一个月的实习体会与心得从以下几个方面进行总结，以此审视自身的明与暗，激发自身潜能，明确未来工作与努力的方向。

### 一、摒弃舒适自升华

置身于信息化爆炸且内卷严重的大环境，职场的浪潮朝夕奔涌，旋涡与暗礁沉潜深流，如若我们想在危险中站稳脚跟，就必须摒弃慵懒倦怠的工作态度，化被动于主动，勇于迈出舒适圈。在人力资源部门的实习期间，最引起我深刻共鸣的莫过于一次次看似简单却又复杂的招聘过程，一场场充实的面试体验。在前期

搜索简历的时候，由于我缺乏充足的经验，我时常碰壁，往往花了很多精力却无法筛选出内容匹配度高的简历。除此之外，如何实现双向选择、如何与面试者沟通、如何巧妙甄别出面试者的潜在价值等都是值得我思考的问题。在这之前我也时常



被舒适圈所困扰，有时候我习惯被动接受任务，也存在“躺平”等一系列佛性思想。我的专业对人力资源涉及不深，因此对于“招聘”——这项我之前从未接触过且有些棘手的工作，我必须突破舒适带来的局限，化被动于主动。在遇到不理解的知识模块，除了要在理论知识上下功夫，也要努力抓住每一次能旁听面试的机会，在一次次实践中总结经验。除了招聘，在每一次参与的会议中，我都领悟到“主动”“迈出舒适圈”的重要性。贪图安逸而不创新之人，常自限于固步自

封的退化里，被职场遗弃。所以无论是工作还是生活，我们都应该“摒却舒适自升华”，挑战新领域，开拓才华之径；主动担当，解锁潜能之门，不断实现自我蜕变。

## 二、发掘沟通的艺术

在这次实习中，我深刻体会到“听君一席话，胜读十年书”的真谛。每一次与李经理、带教同事们的学习与交流中，倾听他们的思想表达，都让我醍醐灌顶，茅塞顿开。在后期面试的过程中，作为一名 HR 实习生，初次承担旁听面试官



角色，以旁听者的视角审视整个面试流程，我意识到这不仅仅是一项评估职位适配性的过程，更是一种与来自不同背景的个体进行互动沟通的宝贵机遇。我注意到，当面试官以更真诚的态度去倾听应聘者的表达时，便可以

传递一种珍贵的信息：你的声音、你的思想是被重视和认可的。而这种尊重不仅能使面试进行得更加顺利，也能激发出应聘者的潜能，让他们更加敢于展现真正的自我。除此之外，面试官还要拥有强大的逻辑思维方式和应变能力，懂得沟通，只有这样才能临危不惧。

倘若深思不难发现，在工作中学会倾听与表达，我们更能与他人建立起深厚而持久的人际关系。沟通并非仅仅传递信息，而是建立起彼此之间的信任和共鸣。事实上，透过初步筛选候选人简历、熟悉面试流程，并深入学习和实践六种面试方法，以及综合总结面试情况问题表，我对“招聘”的理解更深入，也改变了以往我对此项工作轻描淡写的看法。想要成为一名优秀的面试官，不仅需要敏锐的判断力以及客观的判断力，还需要良好的表达沟通能力，其职责不仅是评判与选拔，更是引领和塑造。倾听至诚、准确表达和沟通协调，是这次实习带给我的宝贵精神财富。



我还意识到需要灵活应对，抓住机遇，学会主动，果敢决策，以此实现计划的最终目标。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，实习是校园学习成果的一次“练兵”，将理论与实践相结合，我深刻意识到掌握各类知识才能应对各种情况，实习带给我的感悟绝不仅仅只有上述四点。我还有许多需要挖掘和学习的地方，我也希望无论在校园、职场还是生活中，我都能不忘初心，砥砺前行。