

大学要不要去社会实践？ 学长学姐这样说

不知不觉，距离大学新生入学已满一个月，如何让大学时光不虚度？一群优秀的重庆高校学长学姐分享了他们的“成长密码”：跳出课堂，投身社会实践。

他们有的从局外人折腾成了咖啡店副店长，有的从自卑新生到销售主管，有的从“倒贴”实习到拥有理想工作……

他们以亲身经历证明——早一步走进社会这所“大学”，并非不务正业，而是为专业学习装上“加速器”，为职业发展校准“导航仪”。

这份在真实社会环境中锤炼出的勇气、能力和眼界，正成为他们脱颖而出的核心竞争力。

把专业“折腾”进咖啡馆里

银开穗 20岁 视觉与新媒体专业



学弟学妹们，你们也经历过刚入大学时的迷茫吗？我同样如此。作为视觉与新媒体专业的学生，我一直在寻找一个能让我尽情“折腾”的舞台。直到在学校官网看到“咖啡椰”项目招募合作伙伴，我的心一下子被击中了！

当时，面试现场来了五六十人，团队只需要15人。作为大一新生的我，似乎没有什么竞争力。但我有个优势——性格外向，我主动和老板聊经营理念、谈学生市场，最终从局外人变成了项目组建者，还被店员内部推选为副店长。

我主要负责宣传工作，做海报、写文案、策划新品推广……这些看似与课本无关的“杂事”，恰恰成了我专业知识的“练兵场”。当课堂理论在实践中变得鲜活，我发现，原来“出圈”的秘诀就藏在这些最接地气的尝试里。

大二时，我的“战场”拓展到了每周五的“盘淘会”。支起小摊，那里就是我的新舞台。课余时间，我依然在咖啡馆兼职，感受着另一种人间烟火。

有人问我如何平衡学业与实践？我的秘诀是：把实践当成另一种学习，让时间管理成为必修课。的确辛苦，但当你把在咖啡馆学到的用户心理洞察用在专业创作上，把团队协作经验用在小组作业中，你会发现它们不是负担，而是相辅相成的翅膀。

在我看来，社会实践要趁早，不是因为能赚多少零花钱，而是它能让我尽早看清自己热爱什么、擅长什么，从而更精准地投入专业课学习。回首从“咖啡椰”到“盘淘会”的旅程，我收获了副店长的头衔和兼职收入，更收获了直面挑战的勇气、解决问题的能力 and 一群并肩作战的朋友。

大一起步，在新闻一线加速奔跑

晓雨 20岁 新闻学专业



别看我年纪不大，但我的实习经验可能比一些大四的学长学姐还丰富。大一下学期，我就来到重庆一家新闻媒体实习，至今已一年有余，还获得了媒体颁发的“年度优秀实习生”称号。

你可能会好奇，为什么这么早就走出“象牙塔”？在我看来，新闻学是一个实践重于理论的专业。理论知识具有滞后性，只有摒弃纸上谈兵，亲自实践，才能领悟其中的真谛。

出于热爱，我为自己规划了未来的职业道路，这就需要提前摸清行业，积累经验。丰富多彩的媒体活动，形形色色的采访对象，不同节点的新闻策划……实习让我受益匪浅：我学会了高效利用时间，增长了见识，也学到了为人处世之道。

实习也像一面镜子，照见了我的短板（比如文字功底需加强）和优势（比如摄影构图比较好），让我能趁早在实习平台和学校课堂中针对性补强。

总之，这段经历不仅丰富了我的大学生活，更让我看到了世界的多面性。我相信，持续历练下去，待我毕业之时，定会有更多选择的空间和被看见的机会。

“倒贴”实习，为未来铺路

小蒋 21岁 网络与新媒体专业



我今年刚毕业，毕业前夕，我在一家餐饮企业的品牌部实习。一个月的实习补贴是500元——是的，你没有看错，500元。单算每月的交通费、生活费等基本开支，就得花1000多块。

许多朋友知道后的反应跟我预想的一样：“你是不是傻？‘倒贴’工资还去？”但对我这个初出茅庐的“职场小白”而言，实习收入的多少我并不在乎，重要的是我要有所“获”，有所“得”。

我读的是一所普通的本科院校，四年里学了不少知识技能：视频剪辑、拍摄、文案脚本创作、新闻理论学习……但我深知，仅凭学校所学不足以解决未来工作中遇到的问题。我曾对职业规划感到迷茫：是回压力小的县城老家找安稳工作，还是留在机遇更多的重庆？

当我选择了后者，我意识到，我需要尽快从“求职萌新”转变成符合职场要求的“行业专人”。因此，这场“倒贴”实习，我格外珍惜——无论大小工作，难易事务，我都积极参与。除了完成本职工作，我还主动帮助人事部查看简历，了解用人要求；帮运营部收集数据，学习平台规则……

我还十分注重人际关系的建立。高质量的人脉是职场上的加速器，能为我们的发展提供更多资源和更好机会。

而现在，我如愿在重庆中心城区找到了一份还不错并且专业对口的工作，上手速度也很快。这一切，都让我由衷感谢那段“倒贴”却超值的实习经历。

自卑新生蜕变为团队主管

张英 20岁 现代通信专业



和许多同学一样，初入大学时我也曾感到迷茫，每天教室、宿舍两点一线，生活单调缺乏方向。为了改变，我尝试过超市促销、酒店服务等实践，但渐渐意识到这些不能带来真正的成长。

大一时通过学长介绍，我接触到芒果寝饰。实地考察后，我决定尝试做校园销售。

2023年暑假，我正式加入团队，从普通销售做起。2024年暑假，我独自奋战，一个月赚了6000元；今年暑假，我成为校园团队主管，带领92人的团队，个人收入突破6万元，团队销售额提升至60多万，在公司排名第三。

这两年于我而言是真正的蜕变。从独自销售时的胆怯，到现在带领团队的从容；从对产品一知半解，到能精准说出产品卖点，游刃有余地应对客户疑虑。更重要的是，经济上的独立让我有了敢想敢做的底气，团队管理实战让我掌握了管理知识，公司培养让我懂得了感恩。

在实践中，我一步步克服了自卑与焦虑，变得自信、大方、情绪稳定。这些成长还促进了我的学业：让我更珍惜时间，学习目标更加明确，专业课成绩始终保持前十。

校园知识与社会需求之间存在差距，唯有亲身实践，才能明白社会运转的真实逻辑。就像西安交通大学前校长王树国所言：“在真正的实践环境中，学历不等于能力，真正的能力是在实战状态下磨炼出来的。”勇敢走出舒适区，你会在探索中找到明确的方向。

重庆晚报-厢遇首席记者 王薇 实习生 赵欣怡 受访者图

重庆晚报 登报热线13657624557

●彭水苗族土家族自治县岩东乡山村村民委员会遗失公章(编号5002221001645)，声明作废
●重庆市九龙坡区皮皮汽车汽车销售行遗失公章壹枚(编号5001078433680)，声明作废
●重庆青杏科技园科技有限公司遗失公章5003817160216、财务专用章5003817160217、发票专用章5003817160218、法人章5003817160219，声明作废
●重庆东佳品贸易有限公司遗失公章壹枚，编号5002381006793 声明作废

●重庆市江北区扶溪镇长榜村村民委员会遗失公章(编号5002221001645)，声明作废
●重庆市九龙坡区皮皮汽车汽车销售行遗失公章壹枚(编号5001078433680)，声明作废
●重庆青杏科技园科技有限公司遗失公章5003817160216、财务专用章5003817160217、发票专用章5003817160218、法人章5003817160219，声明作废
●重庆东佳品贸易有限公司遗失公章壹枚，编号5002381006793 声明作废

重庆聚力智联科技有限公司于2025年10月5日遗失长安深蓝SL03新能源汽车合格证、车辆一致性证书、机动车环保信息随车清单、车架号：L59C3E16XSA568612、L59C3E252SA560202、L59C3E252SA569680、L59C3E252SA569741，声明作废。2025年10月9日
●重庆吉元佳果有限公司遗失财务专用章壹枚(编号5003817032838)，声明作废
●兹有西南药业股份有限公司1份购销合同，合同编号：0082224因合同遗失，特此声明作废 5788)，财务专用章(5001078185789)声明作废
●重庆东佳品贸易有限公司遗失公章壹枚，编号5002381006793 声明作废

注销公告：经重庆市南岸区台球协会(统一社会信用代码：51500108MJ4269005)研究决定，本单位拟将注销。根据《社会团体登记管理条例》及其有关规定，须登报予以公告，本协会无任何债权债务。特此公告。
●重庆唐铭装饰工程有限公司(统一社会信用代码：5001078185789)声明作废
●重庆初雪网络科技有限公司(统一社会信用代码：91500112MA5YX38M62)遗失公章，声明作废
●岳国华遗失身份证：5102121953028504X22 声明作废

公告
重庆公共交通运营有限公司西部公共交通分公司拟进行混合动力公交车启动动力电池回收处置(第二次)竞争性比选。凡有意愿参加者，请于2025年10月11日下午16时前到重庆市南岸区海棠溪路56号总库城A区1号楼1207室报名领取比选文件。报名需持本人身份证、营业执照、非法人章、公章、授权委托书及受托人身份证复印件。
联系人：梁先生 联系电话：023-68800414

“皇家湾棚户区平替路(高唐组团至高铁站快速路)工程”环评征求意见稿公示：1.项目环境影响评价报告书征求意见稿全文、公众意见的网络链接为：<https://pub.baid.com/for/1b0c8A8JbmyrARdwMCCCA7pwel=2csz>。2.查阅纸质报告书的方式和途径：通过建设单位“蜀山区交通运输局开发有限公司”联系：13802257367可查阅。3.征求公众意见的范围：项目周边企事业单位及社会公众。4.公众提出意见的方式和途径：填写公众意见表或建设单位或致电建设单位。5.公众提出意见的起止时间为：报告书征求意见稿10个工作日公示期间为2025年9月10日至2025年10月10日

蜀山区中医学管中小企业集聚区规划补充环境影响报告书征求意见稿公示：1.环评报告征求意见稿全文、公众意见的网络链接为：<https://pub.baid.com/for/1b0c8A8JbmyrARdwMCCCA7pwel=2csz>。2.查阅纸质报告书的方式和途径：通过建设单位“蜀山区交通运输局开发有限公司”联系：13802257367可查阅。3.征求公众意见的范围：项目周边企事业单位及社会公众。4.公众提出意见的方式和途径：填写公众意见表或建设单位或致电建设单位。5.公众提出意见的起止时间为：报告书征求意见稿10个工作日公示期间为2025年9月10日至2025年10月10日

空港工业园区空港组团前设科技城片区(重庆7)规划环境影响评价公众参与第二次公示：1.环评报告征求意见稿全文、公众意见的网络链接为：<https://pub.baid.com/for/1b0c8A8JbmyrARdwMCCCA7pwel=2csz>。2.查阅纸质报告书的方式和途径：通过建设单位“蜀山区交通运输局开发有限公司”联系：13802257367可查阅。3.征求公众意见的范围：项目周边企事业单位及社会公众。4.公众提出意见的方式和途径：填写公众意见表或建设单位或致电建设单位。5.公众提出意见的起止时间为：报告书征求意见稿10个工作日公示期间为2025年9月10日至2025年10月10日