付费实习与被贩卖的求职焦虑

2026年10月13日 07:37 来源：工人日报



据10月10日《中国青年报》报道，北京的郑同学想要申请某国外高校留学深造，留学规划机构老师表示需要有国内大厂实习经历，并向其推荐3万元换一段大厂实习履历。交钱后，郑同学目前已经开始实习，工作内容是将文档做成PPT。当下正值“金九银十”招聘季，一些大学生开始尝试“付费实习”：学生支付费用，由机构或公司提供实习岗位、实习证明、项目经历，甚至“内推”机会。

本来是提升能力、积累经验的实习，如今逐渐变成明码标价的“商品”，中介机构靠着包装岗位、售卖内推、伪造经历收割毕业生，形成了一条游走在灰色地带的产业链。

当下，一些企业招聘时，普遍要求求职者拥有相关实习经验，可毫无职场经历的在校学生，往往没有渠道获得大厂的实习机会。这使他们陷入“无经验就无岗位、无岗位就无经验”的死循环。于是，“付费实习”成了一些年轻人在求职困境里的无奈妥协。

这种困境让求职焦虑不断蔓延，而社交平台上光鲜的大厂实习招募帖，又进一步放大了“履历空白”的学生焦虑，也给了某些中介机构可乘之机。

然而，现实中，一些高价付费换来的实习大多是打杂、整理数据、制作PPT等工作，很难接触到核心业务，学不到专业技能。甚至有机构虚构岗位、挂靠空壳公司，只为售卖一纸注水的实习证明。这些所谓的实习经历，经不起职场核验。学生一旦遭遇骗局，维权难度极大，往往钱财落空、耗费时间，还可能错过最佳求职期。

“付费实习”乱象暴露了校园就业指导与市场需求的脱节。高校就业指导大多偏向于理论讲解，较少为学生提供适配专业、含金量高的实习岗位。企业的实习招聘信息分散杂乱，信息不对称让很多学生难以甄别真假，往往被动依赖各类中介机构。

本教材仅限天天中文内部使用

其实，实习的核心价值是提高能力、积累经验，而非堆砌光鲜亮丽的履历。真正的职场竞争，比拼的是个人专业实力和实操能力，而买来的一纸实习证明，撑不起长久的职业发展。在有条件的情况下，年轻人可以从中小型企业、校企合作项目起步，一步步积累经验。

整治“付费实习”灰色产业链需多方合力，让每一段实习都回归历练的本质，才能让年轻人的求职之路少一点套路、多一点踏实。

单词：

	shēnzào	lǚlì	nèituī	shènzhì
	深　造	履历	内　推	甚　至
	wěizào	shōugē	xúnhuán	tuǒxié
	伪　造	收　割	循　环	妥　协
	jiāolǜ	mànyán	zāoyù	zhěngzhì
	焦　虑	蔓　延	遭　遇	整　治

讨论：1.花钱买来的大厂实习，大多只是做 PPT、整理资料这类打杂工作，学不到核心本领，甚至还有虚假的实习证明。如果你的朋友为了漂亮的简历，打算花钱购买实习经历，你会劝他怎么做？请说说你的理由。

2.假如你是一名大学生，暂时得不到知名大企业的实习机会，你会选择哪些方式去积累自己的职场经验？

源新闻：https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/10-13/10712355.shtml

音声 URL：http://ttcn.co.jp/sound/text/files20261019179238316.mp3

本教材仅限天天中文内部使用