

## 嘿，实习的你，是否也在远方悄悄长大？

嘿，正在实习的你，最近过得怎么样？

或许这是你第一次离开校园，正式踏入“半社会人”的角色。早晨挤进公交的人潮，办公室里此起彼伏的键盘声，晚上回到租住的小屋……这一切是否让你感到既新鲜又疲惫，既期待又偶尔迷茫？

作为你们的心理老师，我们懂这份夹杂着兴奋与不安的复杂心情。实习是成长的必经之路，而心理上的适应，往往比技能上的学习更需要时间和耐心。

### 一、面对“现实冲击”，接纳情绪的起伏

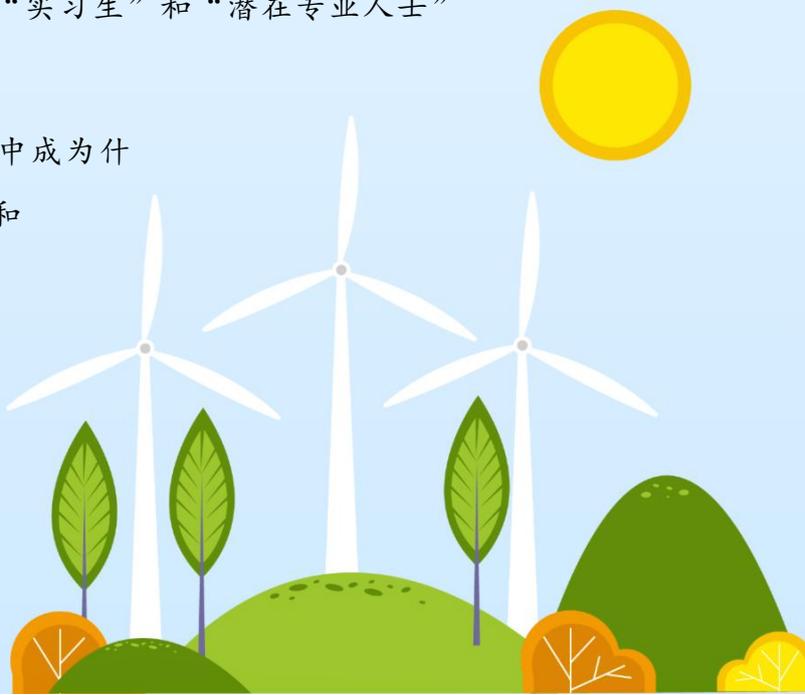
许多同学初入职场都会经历所谓的“现实冲击”——学校教的是理想模型，职场遇到的却是复杂多元的实际情境。你可能会发现工作内容重复琐碎，人际交往需要更多分寸感，甚至自己的能力似乎总不够用。

这些情况下，产生焦虑、失落或自我怀疑都是完全正常的。心理学中的“转型期压力”告诉我们，角色转换本身就会带来心理波动。重要的是接纳这些情绪，允许自己有一个适应的过程。

### 二、寻找“角色锚点”，建立新的自我认知

离开校园，意味着你暂时失去了“学生”这个熟悉的身份标签。在职场中，你需要重新定位自己，找到作为“实习生”和“潜在专业人士”的角色认同。

试着问自己：我希望在这段实习中成为什么样的人？我想发展哪些专业能力和个人特质？心理学研究表明，拥有清晰“角色锚点”（Role Anchor）的人，能更好地应对环境变化带来的不确定性。



不妨在实习中寻找一个你欣赏的榜样，观察他/她如何处事待人；也可以每天记录“今天学到的新东西”，哪怕是学会了使用一台复印机，或是听懂了一个行业术语。这些微小的成就都会帮你构建新的自我认知。

### 三、管理“能量账户”，保持身心平衡

实习期间，你需要同时处理工作、生活和可能存在的论文压力，能量消耗巨大。想象你有一个心理能量账户，每天的活动都在支出，而睡眠、营养、休闲和社交则是存款。

许多实习生陷入的误区是：过度压缩休息时间以求表现，结果反而因效率下降和情绪耗竭而事倍功半。认知心理学中的资源保存理论（Conservation of Resources Theory）告诉我们，当人们感到资源（时间、能量、支持）不断流失却得不到补充时，容易出现职业倦怠。

试着规划你的能量使用：在一天中高效工作后，给自己留出完全放松的时间；周末至少抽出半天做与工作无关的事情；保持规律的运动和睡眠——这些不是奢侈，而是维持心理健康的必需品。

### 四、搭建“支持网络”，你不必独自前行

实习期的孤独感往往容易被我们低估。离开熟悉的校园和朋友，在新环境中独自打拼，这种孤立感可能成为心理压力的放大器。

主动构建你的支持系统：与同期实习生建立联系，你们正在经历相似的挑战；与学校里的朋友保持定期通话，分享彼此的生活；也可以和信任的同事或导师共进午餐，聊聊工作和生活。

社会支持的心理缓冲理论指出，良好的支持网络能够减轻压力事件对身心健康的影响。记住，寻求支持不是软弱，而是智慧自我关怀

### 五、实践“认知重构”，转化挑战为资源

当你遇到困难时，尝试心理学中



的认知重构（Cognitive Reframing）技术，即换一个角度解读经历。

被指派琐碎任务？这可能是了解组织运作的基础机会；感到能力不足？这正好指明了需要学习的方向；遇到挑剔的同事？这是学习与不同人相处的契机。

每当你感到挫折，试着问自己：“这段经历可以如何帮助我成长？我能从中学到什么？”成长型思维（Growth Mindset）的研究表明，将挑战视为学习机会的人，最终表现更为出色。

### 【写给远方的你】

亲爱的同学，无论你此刻在哪个城市、哪个岗位实习，都请记住：学校永远是你依靠的港湾。实习是成长的重要一步，但不必要求自己完美地走好每一步。

允许自己偶尔想家，允许自己偶尔疲惫，允许自己需要帮助。真正的强大不是从不跌倒，而是每次跌倒后都能温柔地扶起自己，继续前行。

期待在校园重逢时，听到你们独一无二的成长故事。那时，你们带回来的不仅是实习证明，还有一个更加丰富、坚韧的自己。

最后，祝福你们在远方，悄悄地长成自己喜欢的模样。

如果你在实习期间遇到难以自行调适的心理困扰，欢迎通过学校心理中心咨询平台预约咨询，我们一直在这里为你提供支持。

### 【心理服务资源分享】

1.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；

心理热线：0871-65919822

2.云南省青少年服务热线：12355

3.云南大学心理健康教育中心AI心理咨询平台



网页版网址：<http://mhi-sei.ynu.edu.cn>

AI 心理咨询微信小程序：



4.学校心理健康教育服务平台：

QQ 咨询：670781363；

心理咨询预约热线：0883-8884488；

今日校园预约网址：<https://casp.wynu.edu.cn/default/index.html#/hall>

地址：学校致真楼附楼 219 室（亚洲微电影学院二楼）

心理咨询预约二维码：



来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬

终审/辛锡灿

