

“招聘软件装了七八个，一个合适的实习机会也没找到”

如何让大学生迈好实习这一步？

“手机上装了七八个招聘软件，海投了无数岗位，一个合适的实习机会也没找到。”近日，在某社交平台上，一位网友留言称。

金三银四，各地招聘活动火热开启，不少用人单位发布了最新的招聘启事。在毕业季来临之前，准毕业生们精心打磨着求职简历，希望尽早找到一份心仪的工作。在简历中，实习实践经历成为大多数求职者的“必填项”和企业人事经理眼中的“加分项”。

然而，获得一份亮眼的实习经历和求职简历并不容易。很多大学生反映，找实习尤其是“高含金量”的实习很难，如果没有学校和师友亲朋的资源和介绍，自行寻找实习的成本很高，收获也很有限。受访专家表示，助力大学生就业，要先帮他们迈好“实习实践”这个踏上职场的第一步。

实习提前至大一、大二

“实习经历在求职简历里是‘必填项’，如果白纸一张，怎么说服用人单说用我呢？”20岁的左家齐对记者说，她从师兄师姐处得知，不少毕业生在找工作时，都会仔细罗列实习经历，以求匹配招聘单位的用人需求，这更让她感觉到提前实习的重要性。

在武汉读大三的左家齐，去年暑假就在一家媒体实习了一个多月。“对我认识实际工作很有帮助，接下来，希望能到‘互联网大厂’实习，感受与之前实习不同的工作内容和氛围，也想通过实习考量自己的工作能力，谋划自己的就业方向。”她说。

近两年来，在就业压力加大的背景下，实习“内卷”也在加速，很多大学

生已经将实习提前至大一和大二。参加实习实践是迈入职场的“先行棋”已经在大学生中形成共识。

某招聘平台发布的《在校生实习情况调查2022》显示，九成受访在校生认可实习对就业的实际帮助，47.4%的受访在校生在大一和大二阶段已经有了实习经历。

实习怎么找？不少受访大学生表示，渠道大致分为三类：靠师长亲朋等熟人介绍、学校和学院帮助联系、自行投递简历寻找。

“本科阶段的实习是学校介绍的，研究生阶段的实习是我自己找的。”在北京一所高校读博的李艳霞向记者介绍。在她看来，经学校介绍的实习，寻找成本较低且大多专业对口，对学生来说非常需要。

“实习经历是求职者重要的‘加分项’，尤其是在同等学力条件下，拥有丰富、扎实的实习经历者更有优势。”资深人力资源顾问蒋巧林在接受记者采访时说。

花了3万多元，只做了些“打杂”工作

实习经历虽然重要，但找到有“含金量”的实习不容易。

在吉林读大四的孟晓雨学习的是新闻传播专业，去年暑假时，家里人托朋友给她找到了一个在北京某电视台实习的机会。

“能来北京的大单位实习对我来说很不容易，我很珍惜这次机会。”孟晓雨说，她已经在北京住了半年，租房花费近2万元，加上路费、生活费，一共花了3万多元，收入也不及花费多，但基本就做些帮助收发文件、打印复印等“打杂”工作，没有真正接触到专业

内容。

记者发现，在社交平台上，不少大学生留下了与孟晓雨相似的感慨——“学校不推荐实习，需要海投简历等待面试，往往回应寥寥无几”“以往没有实习经验，在第一次找实习时，感觉更难”“一些实习没有工资，基本属于贴钱实习，劳动权益也得不到保障”……

还有大学生反馈，“一些好的实习岗位，需要托关系才能进。”有的同学为了履历漂亮些，会选择与所学专业不太对口的岗位。2022年《上海市大学生实习实践状况调查》也显示，超过七成的上海大学生需要自己找实习单位，实习方向完全与专业相关的仅为40.86%，六成学生能够接受与专业无关或者轻微相关的实习。

如何评估实习的“含金量”？蒋巧林指出，需要考量企业品牌力、求职者与所聘岗位的匹配度、实习的参与度与完成度等。

南开大学商学院教授刘俊振表示，目前，头部企业实习机会有限，小企业的实习保障不完善，学生自行找实习时容易出现“高不成、低不就”的现象。此外，劳动力市场中的中介机构存在的不规范经营、网络信息鱼龙混杂等因素，都增加了学生找到有“含金量”实习的难度。

多方出力解决实习难

采访中，不少受访学生表示，他们对就业市场信息了解有限，希望学校、企业、政府等能够更多介入，指导、帮助有需求的学生更好地获知实习信息，与有需要的企业对接。

“目前，校企合作满足了很多职校学生的实习需求，但对于普通高等学校来说，与企业之间的合作模式尚不成熟。”刘俊振认为，对企业来说，可能无暇专门设计、组织、安排大学生到岗实习，学校可以主动做一些工作。例如，邀请企业进校开展座谈，促进学生的实习需求与企业的用人需求对接；设计与企业关系更紧密的创新型合作模式，开设更多社会实践、企业实践类课程，让企业课题走进课堂，帮助大学生走出校门。

同时，有专家认为，产教融合需要更多支持，政府可以通过政策倾斜或给予补贴，鼓励企业建立更多实习岗位。

事实上，在2022年，为了给高校毕业生提供充足见习机会，提高就业见习的规范性和吸引力，人社部、教育部等十部门联合推出了“百万就业见习募集计划”。为了鼓励企业吸纳见习人员，每个月2500元的见习补贴由政府承担70%。

蒋巧林则认为，学校应关注行业趋势变化、加强就业市场研判，在课程设计等方面精准对接就业市场人才不足的情况。同时，企业应为实习生的培养做好规划，签订实习协议，确保他们能真正学到本领、提高能力。

“找准定位、主动出击。”蒋巧林建议，大学生要尽早明确自己的职业方向，通过参加线下招聘会、搜索线上信息等多种渠道积极寻找专业方向对口的实习，“不要过于迷恋大公司，可以适时选择中小企业实习，找到适合自己的锻炼机会。”

据《工人日报》

让“荒”山变“宝”地



昨日，鸟瞰仙居县上张乡一处光伏电站，山坡上一排排蓝色的光伏板在阳光照射下源源不断地输送着绿色能源。近年来，仙居县上张乡通过流转荒

通讯员王华斌 摄

中疾控专家： 本轮流感高峰 在部分省份 已开始下降

新华社北京3月20日电 针对近期公众关心的流感防治热点问题，中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕20日表示，继此前我国流感活动水平有所升高后，目前已监测到有几个省份流感活动高峰出现拐点，开始下降。

“今年较往年约晚2个月进入流感流行季，本次流行的流感病毒以甲型H1N1亚型流感病毒为主，其次为甲型H3N2亚型流感病毒。”王大燕表示，主要有两方面的原因，一是因为防控新冠疾病的措施同时对季节性流感防控也非常有效，使得流感等其他呼吸道病毒

流行受到一定程度压制；二是由于近3年甲型H1N1亚型流感病毒未在我国流行，导致人群对流感病毒的预存免疫力有所降低。

专家提示，面对流感流行，公众应坚持做好个人防护，勤洗手、戴口罩、勤通风，尽量避免去人群聚集场所。若出现流感样症状，应避免带病上班、上学，接触家庭成员时需戴口罩。对于尚未接种流感疫苗的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群，建议在流感疫苗可及的情况下积极接种，仍能起到很好的预防保护作用。

网暴到来时，如何及时自救与他救

一名高中生，因玩游戏被网友谩骂，感觉受到侮辱，就想跳楼轻生。这是资深危机干预专家宋娅茹不久前遇到的案例。

宋娅茹告诉记者，这个女孩学业压力大，父母也不理解，遭遇网络暴力后认为找不到活下去的理由。她和她的团队一起，成功挽救了这个试图轻生的女孩。

作为上海青少年法律与心理咨询热线(12355)心理专家，宋娅茹说，去年她本人接触了多例遭遇网暴的个案，“大多数是青少年，受到伤害不知如何应对。”

“人们在现实中受到侵害可以拨打110报警迅速得到帮助，在网络世界呢？”在接受记者采访时，多名专家表示，对网络世界正在发生的网暴事件，平台和管理部门应该建立能够立即干预的机制，长远考虑，须明确并压实各方责任，以法治手段建立完善的社会支持系统，制约网络暴力对人们的侵害。

与网暴脱离接触

“最好的回应就是不回应。”宋娅茹说，青少年在上网的过程中首先要有自我保护意识，如果在某网站经常被谩骂、恐吓，不要和网暴者辩论或对骂，“因为这样只会招来更多的围攻和羞辱，抵制网络暴力的最好办法是停止浏览或举报不良信息”。

青少年本人也要辨别是否真的遭到网络暴力、情绪是否被操控。宋娅茹说，网络暴力在国外一些地方被称为“网络欺凌”“网络霸凌”，从心理学角度，将网络暴力称为“网络攻击”比较合适，本质上是某些人群借机发泄内心不满，加上部分是无辨別能力较低的网民，“集体无意识”地对网络暴力推波助澜，跟随舆论引导波浪形一边倒，对当事人造成很大伤害。

青少年一旦感觉确实受到了伤害，可以求助家长、学校、12355平台，还可

以通过法律维权、专业的心理咨询师辅导。宋娅茹表示，家长如果发觉孩子正遭受网络暴力，要帮助他们保存相关记录凭证。

中国政法大学传播法研究中心研究员朱巍表示，平台应该实现“一键防护”功能，使受害者与网暴的评论、私信有效隔绝。

在此基础上，平台还应该实现“一键取证”，全国人大代表、台盟浙江省委专职副主委陶骏建议平台建立快速举报通道。

在一些国家，如遇到网络暴力，当地用户首先报告给平台，48小时之内，平台需要做出处理，提供帮助。如果48小时内没有得到有效处理，用户可以向政府部门设立的监督机构举报，监督机构会进行调查并要求平台删除有害信息。

“只要我们伸出援手拉他们一把，他们就有力量挣脱网暴的黑手。”宋娅茹说，学校和社会都应该制定相关方案，心理健康资源需要保障到位并正确有效，帮助被网络攻击的受害者尽快走出阴影，心理咨询师会根据受到网暴伤害程度进行“创伤治疗和包扎”，必要时固定证据，通过法律为其维权。

保护网络原住民

2月23日，湖南省桑植县一名高三女生在学校春季开学典礼暨高考冲刺誓师大会上作了激情澎湃的励志演讲：“早晨6点的校园真的很黑，但600多分的成绩真的很耀眼”“我们可以不成功但是我们绝对不能后悔”……视频传到网上，一些人开始对该女生的演讲内容和神态表情批评、谩骂。

桑植县教育局在2月28日回应称，“考虑到网暴信息对女生的影响，这几天在安抚学生”，并请了高级心理咨询师进行心理疏导。当地网信和公安部门介入调查，追踪散布负面信息的人员。100多个违规微博账号被平台禁

言。

在许多专家看来，该县多个单位的应对措施是比较及时、有效的。但针对网暴需要做的不止于此。在网暴形成、持续、惩治的不同阶段，中国传媒大学文化产业管理学院法律系主任郑宁和朱巍不约而同地提到源头遏制、加强事前预防的重要性。

一种观点认为，“遭遇网络暴力自杀的人本身就有心理问题、心理脆弱，早晚会上演”。对此，宋娅茹并不认同，大部分成年父母其实并不能真正理解从小触网的“网络原住民”进入网络空间后的心理反应，总是认为“至于吗”“没事找事”。

她表示，网络暴力具有特殊性，互联网本身的持续性和开放性，攻击行为可能无休止、无限放大。网暴与现实生活中的暴力事件不同，甚至比传统暴力行为表现得更强烈。当遭受辱骂、骚扰及人肉追踪时，受害者很难真正逃避。

进入移动互联网时代，网络世界这种特征表现得更为明显。《2022中国游戏产业未成年人保护进展报告》显示，截至2022年，我国14岁以下网民规模达1.86亿人，其中9岁及以上未成年人手机持有率达到97.6%。

“网暴的形成有复杂的心理机制，很多是人的负面情绪在网络上无序释放的结果。”中国社会学会网络社会学专业委员会常务理事、杭州市委党校研究员姜方炳在观察研究中发现，现阶段的网络暴力往往穿上了新的技术外衣，其风险后果的传播渠道更多、速度更快、范围更广，由此对当事人造成的伤害更大。

朱巍发现，在大规模的网暴形成过程中，平台如果受“流量指挥棒”影响，就容易忽视网暴苗头。在朱巍看来，公众讨论事件达到一定热度乃至被推上热搜之前，平台有责任进行初步审核，并作出判断：这一话题讨论是否违背了

事实？是否侵犯了公民个人权利？对事件的讨论是否出现了网暴？

人生被改写只需要9秒钟

近年，越来越多的事实证明，网暴往往起于“青萍之末”。苗头一旦被忽视，网暴的后续发展往往是事件越来越不可控，伤害越来越不容易被终止。

2020年7月，一位杭州的女士因为取快递被造谣成“寂寞少妇出轨快递小哥”，引发了大量低俗、淫秽评论，当女人遭遇网络暴力。谣言的起源，是一段9秒钟偷拍当事人取快递的视频，加上始作俑者在微信群里上传捏造的聊天记录截图，在网络社群疯狂扩散。

今年全国两会上，最高人民检察院工作报告中提到，最高检指导浙江检察机关办理的“取快递女子被造谣出轨案”，建议公安机关“以诽谤罪立案，推动自诉转公诉”。

“人生被改写需要多久？只需要短短9秒钟。”办案的杭州市余杭区检察院第四检察部副主任孔凡宇感慨，从发出检察建议起算，检察机关足足用了191天去抚平这段伤痕。而当事人陷入舆论漩涡，已长达10个月之久。

整个取证过程持续了将近一个月，最后形成案卷18卷、光盘76张。孔凡宇评价那份具有转折意义的检察建议：首次明确将恶劣的网络暴力界定为“严重危害社会秩序”，并且首次在当事人已经自诉的情形下，依然建议转为公诉程序。

刑法所规定的侮辱、诽谤罪一般是刑事自诉案件，按照“谁主张谁举证”原则，受害人需要向法院提交证据，但是面对数不清的匿名账号和海量网暴信息，受害人连最基本的信息——网暴者真实姓名都不知道。

因染了粉红色头发被网暴的女孩郑灵华就遇到了类似问题。该案代理律师金晓航表示，她在生前搜集证据中一遍遍遭受折磨，也通过多方打听同

样发生在杭州的“取快递案”是如何反转公诉的，希望能够借鉴。

寻亲男孩刘学州被网暴致死案的代理律师周兆成表示，在刑事自诉案件中，受害者获取网暴者信息一般需要先起诉平台，通过平台获得网暴者的个人信息，再追加被告人，“起诉的程序比较繁杂，对普通的网暴受害者来说，很难实现有效的维权。”

郑灵华案就是通过这种模式试图获取网暴者信息，但是，涉及的三家网络平台，只有一家在向法院回函中反馈了相关信息。

立法规制

网络暴力持续的整个过程中，伴随着许多违法犯罪的苗头。朱巍介绍，如网暴者曝光受害者的私人信息、实行线下骚扰，可能存在寻衅滋事，故意捏造并散布虚构的事实则可能涉嫌诽谤罪，网暴中的威胁恐吓可能涉及敲诈勒索，网民应及时报案。民事方面的侵权，可以提起诉讼。

朱巍持续呼吁尽快出台反网暴法。他认为，如今的互联网上，网暴已成为多发事件，对社会和网络传播秩序造成了严重损害，已成为侵害言论自由的重要表现方式，产生了巨大的寒蝉效应，让群体性的、非理性的因素增多。

但是现有的法律并不能涵盖网络暴力的多种形态，也缺乏具体的操作程序。“我们需要统筹立法，通过反网暴法的单独建立把网络暴力的多种形态、多种主体的责任以及执行程序说清楚。”朱巍说。

“法不责众”常常成为网暴者的施暴动因之一，而重要的是让他们知道“法是会责众的”。朱巍认为，对网暴者惩戒是治理网络暴力的关键之一，要让“每一根稻草”都承担相应的责任。

对于网暴者，平台方也应该对其进行惩戒。朱巍认为，平台责任不应当等同于公安机关、检察机关、法院得出结论

再履行，“司法程序需要一定时间，平台应该立即、有效地做出举措进行管理约束。”

跨平台追责也是惩戒网暴者、维护受害者权利的重要手段。对于受害者来说，多平台投诉取证大大提高了维权成本。朱巍建议，平台之间应当建立“黑名单共通制度”，如果能够真正建立平台之间的惩戒互通制度，可以进一步规范和约束网暴施暴者。

政府部门可以搭建针对个人的辟谣平台作为补充。郑宁介绍，被造谣者上传证据辟谣，官方帮助被造谣者发布声明作为背书，能在一定程度上弥补辟谣个体影响力小、不被信任以及辟谣信息传达广度不足等短板。

“很多机构单位，当员工遭遇网络围攻时，不问青红皂白先进行受理受害人。”全国政协委员、广西壮族自治区人民检察院第七检察部主任韦震玲建议，所有的用人单位都应该对网络暴力行为有全面、清晰的认识，不能只从舆情维稳角度出发，为了熄灭网络舆情，对发起网络暴力的群体直接妥协，不仅助长了不法分子的嚣张气焰，还使当事人受到双重打击，伤害从网络蔓延到工作。

“网络暴力实属违法行为。”韦震玲表示，网络领域出现了法治规制的空白和漏洞，失去应有的约束力，在行为失范又不受或者少受法律惩治的客观现实下，网暴者明知是违法行为却知不易被惩治、违法成本低、抱着法不责众心理而肆意妄为，一些营销号更是为了追求流量经济利用网络暴力制造热点赚取不义之财，令人深恶痛绝。

郑宁认为，从根本上来说，网暴的治理需要加强教育，提高全民的网络素养，将网络安全教育写入教科书是一个可行的措施，在孩子们接触网络时就引导他们正确看待网络上可能遇到的不良信息。

据《中国青年报》

路灯维修“电靓”城市霓虹



坏、照明显度不够等情况，虞南项目部召开路灯维修专项施工会议，并将会议方案首试于南北中心大道。

谢锦 周勇

磐安供电：“民呼我为”助茶农增收



了解情况后，大盘供电服务站决定组织人员上门服务。第二天，一人一桌，“移动营业厅”在村口正式上线，工作人员在茶农家门口为他们办理表计增容业务，并安装、绑定“网上国网”APP，对大家的用电问题一一解答。此外，公司还为村内炒茶作坊的配电线路、开关、插座以及加工机器进行特巡特查，力保春茶加工“不差电”。

陈梦雪 郑强威