2018-10-22

**陳如月**

**求職時間比預期長？克服求職疲倦的9種方法**

找工作花的時間比你預期的長嗎？你是否因為沒有得到想要或需要的那種薪資或回應而感到沮喪？求職疲勞是真實的，當你處於緊張的求職狀態中時，「網絡、求職、面試、吃飯、睡覺、重複」的日常工作會讓最有信心、自恃的求職者失望。

但是，這裡的關鍵不是讓你感到絕望或開始懷疑自己，這兩種負面的情緒都會給潛在的雇主印象，使他們遠離你的候選人資格。或者更糟的是，你最終可能會接受一份你真的不想讓自己從就業市場中脫身的工作。不管怎樣，不要陷入一個惡性的、自我挫敗的自我懷疑的週期，這可能來自於連續在就業市場好幾個月。

反而是找到健康的方法來對付你的挫折。這些策略不僅可以提高你的士氣水平，讓你更有活力繼續求職，而且其中的一些也會對你的候選資格產生立竿見影的正面影響，甚至提高找到合適工作的機會，使所有的辛勤工作和等待值得：

如果長期的求職讓你感到疲倦，或許可以考慮…

* **參加一些社交活動**

 沒有比你參加專業活動、學習新事物，並與志同道合的同行建立聯繫更能讓你的領域或行業重新煥發活力的方法。如果你對尋找或是你的領域感到沮喪和不安，那麼就去參加專業會議或談話，在社交活動或雞尾酒會上露面，或者去任何一種專業聚會，在那裡你會碰到你的領域裡的人，聽到有趣的或令人振奮的想法交流。

* **改造你的申請資料**

如果你已經在就業市場工作了幾個月，你應該花些時間更新你的求職資料。首先，你可能會有新的東西添加到你的簡歷，但是看著當初建立的文檔內容，你會覺得有點距離，你可以用新的眼光檢視它們，甚至可能有更多的見解，根據你在面試時的討論或反饋，增修內容。

* **與導師交談**

如果你還沒有一個專業的導師，現在是時候開始尋找一個並培養這種重要的專業關係了。在求職的時候，你可能需要做一些調整，導師可以給你ㄧ個非常需要的觀點，使你更成功地尋找工作。在你需要打起精神的時候，他們也可以給你有意義的鼓勵。你也更有可能重視他們的意見和鼓勵 (而不是，比方說，一個家庭成員或朋友可能只是說「你做得很好！堅持下去！」   ) 因為他們知道你的領域，使他們的支持和意見更具權威性。

* **重新評估你的方法**

在許多情況下，擴展求職無法找出你做的任何「錯誤」的根源。然而，在某些情況下，你可能會發現需要採取不同的方法。也許市場目前充斥著專業人士，他們都有和你相同的資質？你是在「淡季」找工作嗎？你是否可以將搜尋範圍擴展到不同的區域或組織類型，這些組織對具有你個人資料的人員提供更多機會？研究你的行業和你的領域，看看你是否忽略了任何潛在的機會和需要擴大搜尋範圍，以得到你想要的工作。

* **稍作休息**

即使只是幾天或一個星期，從找工作刻板的和精神上或情緒上做短時間的休息，都會為你的士氣帶來神奇效果。有時候，我們只是需要暫時抽離以便恢復精神，並準備繼續。請考慮這只是從你的搜尋工作做短暫的「暫停」，並真正利用休息，強迫自己在這段時間停止任何和求職有關的活動。

* **學習一項新技能**

如果你正在學習一些新的東西或者自己的專業發展的工作，你不僅會覺得你正在完成某件事 (這反過來從某種意義上說，會給你一種滿足感和成就感，有助於提升你在就業市場的信心水準。) ，而且更重要的是在你的兵工廠增加一項新的技能，也會讓你自己成為ㄧ個更強大的求職者。這是雙贏！

* **整理**

看著你在試算表或是時間表中所規劃的，你就可以更具體、更有條理地瞭解到目前為止所取得的成就以及你的方向。它使整個過程更具策略性 - 而且，坦白說，更容易管理。長達數週或數月的長時間工作搜尋很快就會失控（思考不同版本的履歷、簡歷、求職信、申請日期、時間表、截止日期、待辦事項清單、跟催等）。花些時間「清理」你的求職，這反過來幫助你更加專注於你的方法（結果，更成功！）雖然你真正需要的是一個簡單的Excel 試算表或google doc.，但是像JibberJobber[[1]](#footnote-1)這樣的線上求職搜尋組織工具也可以是一個很好的資源。

* **參加比賽**

你根本不需要參加比賽（除非，這是你的「事情」），但這裡的想法是從事某種有ㄧ點挑戰性的活動，一旦你完成它，它也會給你一種真正的成就感。這可能和興趣相關，甚至是某種有形的成果或專業。重要的是實際活動的重要性，更多的是你能夠從中獲得成就感。

* **去度假**

如果你能協調一個假期 - 即使是三天連假 - 從找工作期間休息，那就更好了。重點是要有一些樂趣，就這麼簡單，讓你從緊張的求職轉移注意力。如果你精神飽滿、快樂和輕鬆自在（幾天適時度假的結果），你更可能在面試中給人留下好印象。有時從工作中休息實際上是你能做的最好的換工作。

(取材自BioSpace)

–End–

1. JibberJobber是為求職者、求職人員、招聘人員和人力銀行求職和管理專業網路的工具。 [↑](#footnote-ref-1)