

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 2 มิถุนายน 2551 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 1: “เตรียมตัวสมัครงาน”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ ในสัปดาห์นี้ อาจารย์ สันทัต พรประเสริฐฐิมา นิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝากเรื่อง “เตรียมตัวสมัครงาน” มาคุยกับคุณผู้ฟังนะคะ</p> <p>การสมัครงานถือเป็นจุดเปลี่ยนผ่านครั้งสำคัญของชีวิต ในบางครั้งก็ได้ตำแหน่งงานดังใจหวัง ขณะที่บางครั้งไม่ได้ หลังจากได้งานแล้ว ชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงไปหลายสิ่งหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิต การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม การทำงานกับบุคคลที่แตกต่างไปจากเดิม ด้วยเหตุนี้เอง คุณผู้ฟังจึงควรให้ความสำคัญกับการสมัครงานอย่างมาก</p> <p>ก่อนที่จะสมัครงานได้นั้น จะต้องพิจารณาก่อนว่าจะสมัครงานอะไร แนวทางอาชีพของตนเป็นอย่างไร ปัญหานี้อาจเป็นปัญหาในตอนวัยรุ่นของใครหลายคน แม้กระทั่งผู้ใหญ่ที่ทำงานแล้ว ก็ยังพบปัญหาเช่นนี้จำนวนมาก ในวันที่ ผมจะแนะนำวิธีการค้นหาแนวทางอาชีพของตนเอง</p> <p>ก่อนอื่นต้องตระหนักก่อนว่า ถ้าตนเองยังไม่รู้ว่าชอบอะไร ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ไม่ใช่เรื่องแปลก คนบางคนหาความสนใจของตนเองไม่ได้ตลอดชีวิตก็มี หากตนเองยังทุกข์ใจมากเท่าไร การค้นหาตนเองก็จะเต็มไปด้วยความรำรอนรน และส่งผลให้คำตอบที่ได้ จะเป็นคำตอบที่ได้มาด้วยความรำรอนรน และอาจผิดพลาดได้ในอนาคต การค้นหาตนเองไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับคนอื่น แม้คนอื่นจะรู้ว่าตนเอง</p>

	<p>ชอบอะไรแล้ว ตนเองก็ไม่ต้องไปทุกซั้วอน เพราะคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน</p> <p>ในการหาแนวทางอาชีพ ให้ลองสำรวจดูว่าตนเองชอบสิ่งใดเป็นพิเศษหรือไม่ หากท่านไม่สามารถหาได้ ให้ลองมองให้กว้างขึ้นว่า สิ่งใดเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตคุณ เช่น ความร่ำรวย ความท้าทาย ความมั่นคง ความสุข การช่วยเหลือผู้อื่น ฯลฯ เมื่อได้แล้ว ลองถามตนเองอีกครั้ง ว่าใช่หรือไม่ ถ้าไม่ใช่ให้ตรวจสอบใหม่อีกครั้งหนึ่ง แต่หากใช่ ให้ลองดูว่าอาชีพใดบ้างที่สามารถตอบสนองของสิ่งนั้นได้</p> <p>หากท่านยังไม่สามารถตอบคำถามนี้ได้ อาจลองถามตนเองว่า เรามีลักษณะอย่างไร มีกิจวัตรประจำวันอย่างไร สิ่งเหล่านี้อาจเป็นสิ่งสะท้อนทำให้ท่านเห็นแนวทางอาชีพในอนาคต เช่น ท่านชอบพูดคุยโทรศัพท์กับผู้อื่นหรือไม่ ท่านทำให้เพื่อนหัวเราะ มีความสุขเมื่ออยู่กับท่านได้หรือไม่ ท่านเป็นผู้นำกลุ่ม ชอบกระตุ้นเพื่อนหรือไม่ ท่านมีงานอดิเรกอะไร สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ท่านหาอาชีพที่เหมาะสมกับท่านได้ ในวันพรุ่งนี้ มาคุยกันว่าเมื่อหาแนวทางอาชีพได้แล้ว เราจะทำอย่างไรต่อไป สวัสดิ์ค่ะ</p>
เพลง	20 วินาที

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 3 มิถุนายน 2551 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 2: “เตรียมตัวสมัครงาน”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันทัต พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “เตรียมตัวสมัครงาน” ต่อนะคะ</p> <p>เมื่อวานนี้ ได้กล่าวไว้แล้วว่าก่อนที่จะสมัครงานได้นั้น จะต้องหาความสนใจด้านอาชีพของตนเอง หากตอนนี้ยังไม่พบ ให้สำรวจตนเองโดยมองให้กว้างขึ้นว่าจุดมุ่งหมายของชีวิตตนเองคืออะไร หากยังไม่แน่ใจ หรือยังไม่พบ ให้ถามตนเองว่า ในกิจวัตรประจำวัน เราชอบทำอะไร เมื่อทำอยู่ร่วมกับเพื่อน ทำเป็นอย่างไร มีงานอดิเรกอะไร สิ่งเหล่านี้จะทำให้ท่านหาแนวทางอาชีพของตนเองได้ วันนี้จะมาคุยกันว่า เมื่อได้แนวทางอาชีพแล้ว จะทำอย่างไรต่อไป</p> <p>เมื่อได้อาชีพหรือมีอาชีพที่มีแนวโน้มว่าจะใช่แล้ว ให้ตัดสินใจลองทำ ลองค้นคว้าเลย เช่น หากพบว่าตนเองอยากเป็นทนาย ให้ไปพูดคุยกับทนายว่าต้องทำงานอะไรบ้าง มีความยากลำบากอย่างไร ลองอ่านหนังสือเกี่ยวกับนิติศาสตร์ดู อย่าเสียเวลาพิจารณานาน เพราะถ้าหากไม่ลองสัมผัสด้วยตนเอง ก็จะไม่ทราบว่าอาชีพนั้นเป็นอย่างไร และจะเป็นการตัดสินใจผ่านจินตนาการของตนเองเท่านั้น</p> <p>เมื่อพบคำตอบที่ชัดเจนแล้ว ให้เริ่มพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มโอกาสที่จะได้เข้าทำงานในสิ่งที่ท่านคาดหวังไว้ในอนาคต ซึ่งจริงๆ แล้วทุกบริษัทจะต้องการพนักงานที่มีลักษณะที่คล้ายกัน ลักษณะ</p>

	<p>เหล่านี้อาจแบ่งออกได้เป็น 2 มิติ คือ 1) ความรู้ ทักษะ ความสามารถ และ 2) อุปนิสัย</p> <p>ด้านที่หนึ่ง ความรู้ ทักษะ ความสามารถ สิ่งที่ท่านควรพัฒนา คือ ภาษา โดยเฉพาะภาษาอังกฤษ ทักษะทางคอมพิวเตอร์ ส่วนด้านที่สองคือ อุปนิสัย ซึ่งมักจะมีลักษณะอุปนิสัยของพนักงานที่บริษัทต้องการคล้ายๆ กัน และถ้าท่านสามารถพัฒนาสิ่งเหล่านี้ให้ตนเองได้ จะทำให้มีโอกาสเข้าทำงานในบริษัทที่ท่านต้องการในอนาคตได้มากขึ้น เช่น สั่งได้ทำได้ ทักษะการแก้ไขปัญหาที่ได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ความรับผิดชอบ การทำงานเป็นทีม การเรียนรู้ตลอดชีวิต ความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ง่าย เป็นต้น เมื่อพิจารณาถึงลักษณะเหล่านี้แล้ว เหมือนว่าจะเป็นไปได้ที่จะมีลักษณะดังกล่าวทุกอย่าง แต่ไม่ใช่ที่เราจะละทิ้งไม่พัฒนาสิ่งเหล่านี้ให้แก่ตนเอง ท่านควรวางแผนเริ่มต้นตั้งแต่ปัจจุบันนี้ วิธีการพัฒนาสิ่งเหล่านี้ทำได้ อย่างง่ายๆ คือ ให้เพื่อนประเมินว่าท่านมีลักษณะเหล่านี้มากน้อยเพียงใด และสถานการณ์หรือพฤติกรรมใดบ้าง ที่ทำให้เพื่อนของท่านดูว่าท่านมีลักษณะเหล่านี้น้อย ให้นำสถานการณ์หรือพฤติกรรมนั้น มาแก้ไขตนเอง และประเมินกับเพื่อนคนดังกล่าวเป็นระยะ</p> <p>ในวันพรุ่งนี้ เราจะมาคุยกันต่อว่าจะเลือกบริษัทที่จะไปสมัครงานอย่างไร สวัสดีค่ะ</p>
เพลง	20 วินาที

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 4 มิถุนายน 2551 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 3: “เตรียมตัวสมัครงาน”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันหัต พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “เตรียมตัวสมัครงาน” ต่อนะคะ</p> <p>ครั้งก่อนหน้านี้ได้พูดถึงการพัฒนาตนเองในระยะยาว โดยการพัฒนาความรู้ ทักษะ ความสามารถ ที่บริษัทต้องการในที่ทำงาน ซึ่งทักษะที่สำคัญก็คือ ภาษาและคอมพิวเตอร์ และพัฒนาลักษณะอุปนิสัยตนเอง ให้เป็นพนักงานที่ทุกบริษัทต้องการ</p> <p>ถึงแม้ว่าตนเองจะมีแนวโน้มเป็นพนักงานที่ดีแล้ว แต่หากได้อยู่ในบริษัทที่ไม่เหมาะสมกับตัวท่าน อาจทำให้ท่านไม่มีความสุข และส่งผลให้ต้องลาออกในอนาคตได้ ดังนั้น การเลือกตำแหน่งงาน และบริษัทจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ในกระบวนการสมัครงาน</p> <p>อันดับแรก คือ การเลือกตำแหน่งงาน ให้เลือกตามทักษะ ความสามารถ ความสนใจ และให้ตรวจสอบว่าตำแหน่งงานนี้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองหรือไม่ เช่น ทำงานเป็นพนักงานขายต่างจังหวัดเพราะว่าชอบ แต่อยากมีครอบครัว ถ้าเป็นเช่นนี้ให้ลองเลือกว่า มีงานอื่นที่เหมาะสมหรือไม่ เช่น ฝ่ายการตลาด พนักงานขายในกรุงเทพฯ</p> <p>อันดับที่สอง คือ การเลือกบริษัท ให้ตรวจสอบว่าบริษัทดังกล่าว มีลักษณะอย่างไร เช่น กฎระเบียบ บรรยากาศในการทำงานของบริษัท บางบริษัทมีลักษณะการทำงานแบบสบายๆ แบบ</p>

	<p>พี่น้อง แต่บางบริษัทบอกว่าพนักงานเลิกงานห้าโมงเย็น แต่ถึงเวลาจริงยังไม่มีใครออกจากงาน บางบริษัทต้องมีการเลี้ยงหลังเลิกงานบ่อยๆ และหลีกเลี่ยงไม่ค่อยได้ สิ่งเหล่านี้ควรตรวจสอบก่อนสมัครเข้าทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บริษัทที่มีอัตราการลาออกสูงๆ</p> <p>ทัศนคติที่ท่านต้องระวังอย่างมากในการสมัครงาน คือ ขอให้ได้งานก็พอ ทำงานเพื่อเงินก็พอ ความคิดเหล่านี้ ทำให้ท่านเสี่ยงที่ต้องทำงานในบริษัทที่ท่านไม่ชอบ ส่งผลให้ท่านไม่มีความสุข ความทุกข์เหล่านี้อาจไม่ได้ส่งผลต่อท่านเพียงอย่างเดียว แต่อาจส่งผลต่อคนรอบข้างของท่าน เช่น ครอบครัวและเพื่อน โดยอาจเกิดการทะเลาะหรือไม่เข้าใจกัน และส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ไม่ดีได้</p> <p>วันพรุ่งนี้ จะมาคุยกันต่อ ถึงเอกสารที่ท่านจะต้องเตรียมตัวก่อนการสมัครงาน สวัสดีค่ะ</p>
เพลง	20 วินาที

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 5 มิถุนายน 2551 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 4: “เตรียมตัวสมัครงาน”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันต์ พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “เตรียมตัวสมัครงาน” ต่อนะคะ</p> <p>ครั้งก่อนหน้านี้ได้พูดถึงการเลือกตำแหน่งงาน และการเลือกบริษัท ว่าต้องเลือกให้ดีกว่าก่อน ที่ท่านจะสมัครงาน เพราะบริษัทบางที่อาจไม่เหมาะสมกับลักษณะนิสัยของท่าน อย่างไรก็ตาม อย่าเลือกบริษัทมากเกินไป จนเสียโอกาสสมัครงานที่ดีไป</p> <p>หลังจากที่ตัดสินใจได้แล้วว่าจะสมัครงานที่ใด ท่านจะต้องเตรียมเอกสารเพื่อสมัครงาน สิ่งแรกที่ขาดไม่ได้เลย คือ ประวัติแนะนำตัว หรือที่เรียกกันย่อๆ ว่า เรซูเม่ (Resume) รูปแบบการเขียนเรซูเม่มีผลอย่างมากต่อการคัดกรองผู้สมัครในขั้นต้น การทำให้เรซูเม่ของท่านอ่านง่าย ดูสะอาดตา ย่อมทำให้ผู้คัดเลือกได้ข้อมูลจากตัวท่านได้เร็วกว่า มีความสนใจในการหยิบขึ้นมาอ่าน มากกว่าเรซูเม่ที่ไม่สะอาดตา</p> <p>ในที่นี้ จะกล่าวถึงเทคนิค การเขียนเรซูเม่อย่างคร่าวๆ สิ่งที่ท่านจะต้องตระหนักไว้ คือว่า ผู้คัดเลือกจะอ่านเรซูเม่ของท่านประมาณ 30 วินาทีเท่านั้น ดังนั้นท่านต้องทำให้เรซูเม่ของท่านอ่านง่ายและเตะตามากที่สุด</p> <p>คำถามแรก คือ จะใส่อะไรลงไปไหนเรซูเม่ ให้ท่านใส่ข้อมูลส่วนบุคคล คือ ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ และอีเมลล์</p>

	<p>ใส่วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ทำงาน อย่าเขียนว่าท่านทำตำแหน่งอะไร แต่ให้เขียนว่าท่านทำหน้าที่อะไรบ้าง มีงานชิ้นใดบ้างที่เป็นผลงานของท่าน นอกจากนี้ให้ใส่ ความสนใจ กิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำ ความรับผิดชอบที่ท่านเคยได้รับในการทำกิจกรรมต่างๆ ทักษะอื่นที่เอื้อต่อการทำงาน เช่น คอมพิวเตอร์ ภาษา และบุคคลที่ทางบริษัทสามารถสอบถามเกี่ยวกับท่านได้ จากสถานศึกษา 1 คนและจากที่ทำงานเก่าอีก 1 คน ท่านจะต้องติดต่อบุคคลที่ท่านอ้างถึงก่อนที่จะส่งเรซูเม่ไป เพื่อให้มั่นใจได้ว่าบุคคลเหล่านั้นรับรู้ว่าคุณใส่ชื่อเขาลงในเรซูเม่ และให้มั่นใจว่า เขาจะสามารถอ้างอิงคุณสมบัติที่ดี ภายในตัวของท่านได้</p> <p>วันพรุ่งนี้ จะมาคุยกันต่อว่าจะทำรูปแบบของเรซูเม่อย่างไร รวมถึงข้อแนะนำและข้อควรระวังในการเขียนเรซูเม่ สวัสดิ์ดีค่ะ</p>
เพลง	20 วินาที

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 6 มิถุนายน 2551 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 5: “เตรียมตัวสมัครงาน”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันทัต พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “เตรียมตัวสมัครงาน” ต่อนะคะ</p> <p>ก่อนหน้านี้ได้พูดคุยถึงการเขียนเรซูเม่ ว่าข้อมูลใดบ้างที่ควรจะให้ใส่ลงในเรซูเม่ วันนี้จะกล่าวถึงลักษณะรูปแบบของเรซูเม่ที่อ่านง่ายและสะดวกตา</p> <p>เรซูเม่ที่อ่านง่าย สามารถทำได้โดยใช้กระดาษ A4 แบบหน้าหลัง สำหรับผู้ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาไม่ควรมีความยาวเกิน 1 แผ่น เพื่อเป็นการจำกัดตนเองให้เขียนเฉพาะสิ่งที่สำคัญเท่านั้น และพยายามให้มีพื้นที่ว่างเยอะๆ เพื่อให้สิ่งที่ท่านเขียนโดดเด่นมากขึ้น หลีกเลี่ยงการใช้ย่อหน้ายาวๆ ควรทำให้เป็นประโยคสั้นๆ ลำดับการเขียน ควรเขียนประสบการณ์ล่าสุดหรือนำสิ่งที่สำคัญที่สุดขึ้นก่อน เพราะผู้อ่านมักจะอ่านบรรทัดแรกของแต่ละย่อหน้าเสมอ และควรทำให้เนื้อหาประเภทเดียวกันอยู่บนหน้าเดียวกัน เช่น ประสบการณ์ทำงานอยู่บนหน้าเดียวกัน ประสบการณ์เรียนอีกหน้าหนึ่ง และให้เขียนว่าท่านทำอะไรสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรายละเอียดของงานที่ท่านได้ร่วมเป็นทีมงานในการออกสินค้าตัวใหม่ หรือท่านสามารถเพิ่มยอดขายให้แก่บริษัท เป็นต้น หากมีข้อมูลจำนวนมาก ให้ใส่เฉพาะสิ่งที่สำคัญ ซึ่งเรซูเม่ที่ดีอยู่ที่คุณภาพของสิ่งที่ประสบความสำเร็จ ไม่ใช่ปริมาณงานที่ท่านทำสำเร็จ</p>

	<p>สิ่งที่คุณควรหลีกเลี่ยงในการเขียนเรซูเม่ คือ การเว้นเวลาว่าง เช่น ไม่ระบุว่าช่วง 2 ปีที่ผ่านมาทำอะไร ซึ่งควรอธิบายด้วยว่าช่วงนั้นทำอะไร ไม่ควรให้ข้อมูลที่เป็นเท็จ เพราะบางครั้งทางบริษัทสามารถตรวจสอบข้อมูลได้ เช่น ผู้คัดเลือกผู้จ้างคนที่อยู่บริษัทที่คุณเคยทำงานมาก่อน หลีกเลี่ยงการส่งเรซูเม่ให้แก่บริษัทผ่านทางแฟกซ์ (Fax) เพราะคุณภาพของตัวอักษรไม่ดี ส่งผลให้การประเมินไม่ดี นอกจากนี้เรซูเม่ของคุณไม่ควรมีสีเส้นมากเกินไป ควรจะมีสีเส้นเพียงเพื่อช่วยให้ผู้คัดเลือกอ่านง่ายขึ้นเท่านั้น</p> <p>นอกจากเรซูเม่แล้ว เอกสารอื่นๆ ที่ต้องเตรียมไว้ก่อนสมัครงาน คือ ใบรับรองผลการศึกษา หรือที่เรียกว่าทรานสคริปต์ (Transcript) ผลการสอบภาษาอังกฤษ เช่น โทอิค (TOEIC) ใบรับรองการฝึกงานหรือใบรับรองการทำงานจากบริษัทต่างๆ การเตรียมเอกสารเหล่านี้ ให้เตรียมไว้หลายชุดพร้อมๆ กัน เพื่อให้สะดวกในการสมัครงานหลายที่ ไม่ต้องไปเดินเรื่องเอกสารบ่อยๆ</p> <p>ในวันจันทร์ จะกล่าวถึงขั้นตอนต่อไปหลังจากการคัดกรองแล้ว คือ การเตรียมตัวทำข้อสอบ แบบทดสอบต่างๆ ในตอนสมัครงาน สวัสดิ์ดีค่ะ</p>
เพลง	20 วินาที

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 9 มิถุนายน 2551 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 6: “เตรียมตัวสมัครงาน”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันทัด พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “เตรียมตัวสมัครงาน” ต่อนะคะ</p> <p>ครั้งก่อนหน้านี้ได้พูดถึงการเขียนเรซูเม่เพื่อใช้ในการสมัครงาน ว่าจะต้องใส่ข้อมูลใดบ้าง และจัดรูปแบบอย่างไร ในวันนี้จะกล่าวถึงวิธีการเตรียมตัวทำข้อสอบ แบบทดสอบต่างๆ ระหว่างการสมัครงาน</p> <p>บริษัทต่างๆ สร้างข้อสอบ หรือแบบทดสอบต่างๆ เพื่อประเมินความรู้ที่จำเป็นต่อการทำงาน ความฉลาด ความสามารถในการตัดสินใจ บุคลิกภาพที่เหมาะสมต่อตำแหน่งงานหรือบริษัท เป็นต้น</p> <p>ในขณะที่ท่านเข้าไปสอบ สิ่งแรกที่ต้องคำนึง คือ หากท่านทำข้อสอบไม่ได้ ก็ไม่ได้หมายความว่าท่านจะไม่ผ่าน หรือถ้าท่านทำข้อสอบได้ ก็ไม่ได้หมายความว่าท่านจะผ่าน การตัดสินใจจะขึ้นอยู่กับคะแนนของการสอบ หากคะแนนของท่านสูงเมื่อเปรียบเทียบกับผู้สมัครคนอื่น โอกาสที่ท่านผ่านการคัดเลือกก็มีมากขึ้น</p> <p>วิธีการเตรียมตัว ให้ท่านลองสอบถามบริษัทที่จัดทำว่าแบบทดสอบมีลักษณะอย่างไร จากนั้นให้หาหนังสือที่มีตัวอย่างแบบทดสอบเหล่านั้นมาลองทำดู เพื่อให้ท่านเข้าใจในแบบทดสอบและไม่ตื่นตระหนกในเวลาที่ทำแบบทดสอบจริง สำหรับแบบทดสอบวัด</p>

	<p>ความสามารถทางคณิตศาสตร์ หรือวัดความคิดในเชิงเหตุผล ให้ท่านลองทำแบบฝึกหัดเหล่านั้นก่อนไปทดสอบจริง เพื่อให้ท่านกลับมาคุ้นเคยกับทักษะเหล่านี้อีกครั้งหนึ่ง ส่งผลให้คะแนนที่ได้ เป็นคะแนนสูงสุดตามศักยภาพที่ท่านมี</p> <p>สำหรับแบบวัดบุคลิกภาพนั้น ผมแนะนำให้ท่านตอบตามความเป็นจริง เนื่องจากว่าแบบวัดบุคลิกภาพนั้น จะประเมินว่าท่านมีบุคลิกภาพแบบใด และเหมาะสมกับที่ทำงานนั้นหรือไม่ หากท่านตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงแล้ว ท่านอาจไม่เหมาะสมกับที่ทำงานนั้นหากได้รับการคัดเลือกไป และส่งผลให้ท่านไม่มีความสุขในการทำงาน</p> <p>ก่อนเข้าสอบ ให้ท่านเตรียมอุปกรณ์ไปให้พร้อม เช่น เครื่องเขียน นาฬิกา เครื่องคิดเลข เมื่อเข้าสอบแล้ว ให้อ่านให้รอบคอบว่าแบบวัดดังกล่าวต้องการให้ทำอะไร มีเวลาให้มากน้อยเพียงใด</p> <p>วันพรุ่งนี้ จะมาคุยกันต่อ ในเรื่องของการสัมภาษณ์เพื่อสมัครงาน ว่าควรมีการเตรียมตัว และมีการตอบอย่างไร สวัสดิ์ดีค่ะ</p>
เพลง	20 วินาที

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 10 มิถุนายน 2551 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 7: “เตรียมตัวสมัครงาน”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันทัด พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “เตรียมตัวสมัครงาน” ต่อนะคะ</p> <p>ครั้งก่อนหน้านี้ได้พูดถึงการเตรียมตัวเพื่อทำข้อสอบ หรือแบบทดสอบต่างๆ แล้ว ว่าควรสอบถามบริษัทว่าข้อสอบมีลักษณะเป็นอย่างไร หากเป็นข้อสอบเพื่อวัดทักษะ ความสามารถ ควรเตรียมตัวก่อน เพื่อให้ไม่ตื่นตระหนกในตอนสอบ และทำให้คะแนนที่ได้ เป็นคะแนนสูงสุดตามความสามารถที่ท่านมี แต่หากเป็นข้อสอบวัดบุคลิกภาพ ความสนใจ ให้ท่านตอบตามความเป็นจริง เพื่อให้บริษัทประเมินอย่างถูกต้อง</p> <p>ในวันนี้ จะกล่าวถึงการเตรียมตัวสัมภาษณ์ จะมีข้อแนะนำทั้งหมด 8 ข้อด้วยกัน ข้อแรกคือ ทำการบ้าน โดยศึกษาว่าองค์กรการทำงานเกี่ยวข้องกับอะไร วัฒนธรรมในองค์กรเป็นอย่างไร ลักษณะงานในตำแหน่งงานที่ท่านสมัครเป็นอย่างไร ท่านมีจุดเด่นอย่างไรในการทำงานตำแหน่งนั้น นอกจากการเตรียมข้อมูลเพื่อไปตอบคำถามแล้ว ท่านจะต้องเตรียมข้อมูลเพื่อถามคำถามอันชาญฉลาดต่อผู้สัมภาษณ์ด้วย ข้อมูลเหล่านี้สามารถหาได้จากอินเทอร์เน็ต รายงานทางการเงินที่บริษัทแสดง หรือจากเพื่อนหรือคนรู้จักทำงานอยู่</p> <p>ข้อที่สอง คือ ตรวจสอบสถานที่สัมภาษณ์ล่วงหน้า ว่าใช้เวลามากน้อย มีสถานที่จอดรถหรือไม่ จะต้องติดต่อกับใคร เบอร์</p>

	<p>โทรศัพท์อะไร ห้องสัมภาษณ์อยู่ที่ใดในบริษัท เมื่อไปสัมภาษณ์ควรไปก่อนเวลานัดสัมภาษณ์อย่างน้อย 15 นาที เข้าห้องน้ำ ตรวจสอบการแต่งตัวให้ดี บอกผู้ประสานงานว่าตนเองได้มาแล้ว และปิดโทรศัพท์มือถือ อย่าให้เวลามาทำให้ท่านเร่งรีบ ทำให้ผลการสัมภาษณ์ออกมาไม่ดี</p> <p>ข้อที่สาม คือ สุขภาพ การแต่งตัวควรแต่งตัวในลักษณะสุภาพไม่ว่าบริษัทของคุณจะเป็นอย่างไร มีลักษณะการแต่งตัวแบบสบายๆ แต่สุภาพไว้ก่อนดีกว่า อย่าลืมตัดผม ตัดเล็บ โกนหนวดเคราให้เรียบร้อย นอกจากนี้บริษัทบางแห่งเชื่อว่าการใส่ชุดนิสิตนักศึกษาไปสัมภาษณ์งาน แสดงให้เห็นถึงการไม่พร้อมทำงาน ถึงแม้ว่าข้อความนี้จะจริงหรือไม่เป็นจริงก็ตาม ก็ควรใส่ชุดทำงานไปสัมภาษณ์ดีกว่า</p> <p>ข้อที่สี่ ติดต่อบุคคลที่คุณอ้างถึงไว้ก่อน ไม่ว่าจะป็นหัวหน้าจากบริษัทเก่า อาจารย์ที่เคยเรียน เพื่อให้พวกเขาได้รับรู้ว่าตนเองได้รับการอ้างถึง และบุคคลเหล่านี้จะได้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านในทางที่ดีได้ถูกต้อง ในวันพรุ่งนี้จะมากล่าวถึงข้อแนะนำในการสัมภาษณ์อีก 4 ข้อนะค่ะ สวัสดีค่ะ</p>
เพลง	20 วินาที

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 11 มิถุนายน 2551 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 8: “เตรียมตัวสมัครงาน”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันทัด พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “เตรียมตัวสมัครงาน” ต่อนะคะ</p> <p>ครั้งก่อนหน้านี้ได้พูดถึงข้อแนะนำในการเตรียมตัวเข้าสัมภาษณ์จำนวน 4 ข้อจากทั้งหมด 8 ข้อด้วยกัน คือ ทำการบ้าน หาสถานที่สัมภาษณ์ก่อน สุภาพ และติดต่อกับบุคคลที่คุณอ้างถึง วันนี้จะมากล่าวถึงข้อถัดไปค่ะ</p> <p>สำหรับข้อที่ห้า คือ การข้อมตอบคำถาม จากงานวิจัยพบว่า ผู้ที่ข้อมตอบคำถามสัมภาษณ์มาก่อนถูกประเมินในทางที่ดีมากกว่า ผู้ที่ไม่ได้เตรียมพร้อม คำถามในแต่ละองค์การจะมีคำถามที่ซ้ำกัน เช่น ทำไมถึงเข้าองค์การนี้ จุดเด่นและจุดที่ต้องปรับปรุงภายในตัวท่านคืออะไร จงอธิบายว่าตัวของท่านเป็นอย่างไร เป็นคนลักษณะใด คุณสนใจทำงานอะไร คุณคาดหวังว่าที่เข้าทำงานตำแหน่งนี้จะทำอะไร วิชาที่คุณเรียนมาสามารถช่วยงานอะไรได้ คุณมีความประทับใจอะไรในองค์การของเรา คุณได้ยื่นบริษัทของเรามาจากไหน</p> <p>คำถามบางคำถามให้ตอบอย่างระมัดระวัง ถ้าถามว่าคุณแผนชีวิตอย่างไร ให้บอกให้ชัดเจนเห็นภาพ ถ้าจะไปเรียนต่อ ก็บอกเลยว่าจะไปเรียนต่อภายในกี่ปี ถ้าถามว่าทำไมเราต้องเลือกคุณ บอกไปเลยว่าคุณสามารถช่วยงานอะไรเขาได้บ้าง หรือว่าคุณมีบุคลิกภาพเด่นอย่างไร ถ้าถามว่าคุณสมัครงานไว้กับที่ไหนบ้าง ให้</p>

	<p>บอกเขาตามตรง เนื่องจากว่าบริษัทต่างๆ อาจตรวจสอบข้อมูลนี้ได้ ถ้าถามว่าคุณลาออกจากที่ทำงานเก่าทำไม ให้บอกเหตุผล ห้ามใช้อารมณ์ในการตอบเด็ดขาด เช่น ผมกับเจ้านายไม่สามารถทำงานเข้ากันได้ เจ้านายมักเป็นคนต้องการงานละเอียด แต่ผมไม่ค่อยใส่ใจกับรายละเอียดมากนัก จนบางครั้งเราเกิดขึ้นปากเสียงกัน ผมรู้สึกทรมานไม่ได้จึงออกจากบริษัทเก่า ระวังห้ามต่อว่าและใช้อารมณ์ในการตอบเป็นอันขาด</p> <p>ข้อที่หก คือ เตรียมสิ่งของให้พร้อมก่อนไปสัมภาษณ์ ท่านควรเขียนเป็นรายการเพื่อตรวจสอบเลย ว่าต้องนำอะไรไปบ้าง แล้วใส่สิ่งของเหล่านี้ไว้ในที่เดียวกัน เช่น บัตรประชาชน ใบสมัคร ระเบียบการศึกษา ใบรับรองการผ่านงาน เป็นต้น ในวันพรุ่งนี้ จะมาคุยกันต่อในข้อแนะนำในการสัมภาษณ์งานอีกสองข้อที่เหลือนะคะ สวัสดีค่ะ</p>
เพลง	20 วินาที

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 12 มิถุนายน 2551 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 9: “เตรียมตัวสมัครงาน”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันทัด พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “เตรียมตัวสมัครงาน” ต่อนะคะ</p> <p>ครั้งก่อนหน้านี้ได้พูดถึงข้อแนะนำในการเตรียมตัวสมัครงาน 6 ข้อจาก 8 ข้อ คือ ทำการบ้าน หาสถานที่สมัครงานก่อน สุภาพ ติดต่อกับบุคคลที่คุณอ้างถึง ซ่อมสมัคร และเตรียมสิ่งของให้พร้อม อีก 2 ข้อที่จะกล่าวถึงในวันนี้ คือ การเตรียมคำถาม และข้อแนะนำหลังสมัคร</p> <p>ข้อที่เจ็ด คือ การเตรียมคำถาม โดยปกติหลังผู้สมัครสอบถามเรียบร้อยแล้ว จะเปิดโอกาสให้ผู้สมัครถาม การเตรียมคำถามไปล่วงหน้า จะทำให้รู้รายละเอียดเกี่ยวกับงานมากขึ้น และสร้างความประทับใจให้แก่ผู้สมัครมากขึ้นด้วย คำถามที่จะถามไม่ควรเป็นคำถามที่ทางผู้สมัครตอบไว้แล้วในเอกสาร หรือเว็บไซต์ คำถามที่ควรเตรียม อาจเป็น คำถามเกี่ยวกับงานของตน หากได้รับตำแหน่งแล้วท่านจะได้อะไร จะต้องทำงานกับใคร ตำแหน่งนี้เปิดขึ้นมาเพื่ออะไร เส้นทางอาชีพ การเติบโตภายในองค์กรของคุณจะเป็นอย่างไร มีการฝึกอบรมก่อนเข้ารับตำแหน่งงานหรือไม่ วิธีการทำงานจะต้องทำตามกระบวนการที่เขากำหนดไว้ หรือคิดขึ้นมาเอง</p> <p>ข้อที่แปด คือ หลังจากสมัคร ให้ลองตรวจสอบตัวเองดู</p>

	<p>ว่าคำถามอะไรบ้างในการสัมภาษณ์ที่ท่านตอบไม่ได้ ตอบไม่ดี หากมีเวลามากกว่านี้ท่านจะตอบอะไร ลองตรวจสอบดูว่า หากต้องการให้การสัมภาษณ์ดีกว่านี้ ท่านจะทำอะไร และรอผลการสัมภาษณ์ หากผลการสัมภาษณ์ล่าช้าเกินกว่า 1 สัปดาห์ให้ท่านลองส่งอีเมลล์หรือโทรศัพท์ไปสอบถามอีกครั้งหนึ่ง</p> <p>การสัมภาษณ์เป็นเหมือนการนำเสนอรูปแบบหนึ่ง ถึงแม้ว่าคุณจะมีความสามารถมากเพียงใด แต่หากรูปแบบการนำเสนอไม่ดี ผู้สัมภาษณ์ก็ไม่รู้จักคุณ ไม่เข้าใจความสามารถที่อยู่ภายในตัวคุณ การนำเสนอให้นำเสนอตามความเป็นจริง อย่านำเสนอเกินความเป็นจริงไป เพราะจะส่งผลให้ผู้ทำงานร่วมกับคุณมีความคาดหวังเกินจากความเป็นจริง และตอนทำงานจริงจะทำให้ท่านทำงานได้ลำบาก</p> <p>วันพรุ่งนี้ จะมาคุยกันต่อ ว่าควรจะทำอย่างไรเมื่อผลการสมัครงานได้ออกมาแล้ว สวัสดีค่ะ</p>
เพลง	20 วินาที

บทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความยาว 3 นาที

ออกอากาศ ณ สถานีวิทยุจุฬาฯ 101.5 เมกกะเฮิร์ต

วันที่ 13 มิถุนายน 2551 เวลา 9.55-9.58 น.

ตอนที่ 10: “เตรียมตัวสมัครงาน”

เพลงเปิดรายการ	7 วินาที
ผู้ดำเนินรายการ	<p>สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง รายการจิตวิทยาเพื่อคุณ มาพบกับคุณผู้ฟังอีกครั้งนะคะ ในวันนี้ อาจารย์ สันทัด พรประเสริฐมานิต จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาคุยกับคุณผู้ฟังเรื่อง “เตรียมตัวสมัครงาน” ต่อนะคะ</p> <p>ครั้งก่อนหน้านี้ได้พูดถึงการเตรียมตัวสมัครงานทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการหาความสนใจของตนเอง การเตรียมเอกสาร การเขียนเรซูเม่ การเตรียมตัวทำแบบทดสอบ ข้อสอบต่างๆ การเตรียมตัวสัมภาษณ์งาน วันนี้จะกล่าวถึงการเตรียมตัวรับผลการสมัครงาน</p> <p>การสมัครงานจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ว่าจะต้องมีบางครั้งที่ผิดหวัง บางครั้งที่สมหวัง สำหรับคนที่ผิดหวัง ไม่ต้องเสียใจ ไม่ต้องกล่าวโทษว่าตนเองไม่มีความสามารถ การสมัครงานจริงๆ แล้วเป็นการเลือกผู้สมัครที่เหมาะสมกับงาน บางครั้งผู้คัดเลือกพิจารณาว่าคุณอาจไม่เหมาะสมกับงาน บางครั้งสาเหตุที่บริษัทต้องปฏิเสธคุณเป็นเพราะว่าคุณมีคุณสมบัติสูงเกินไป บริษัทไม่สามารถจ้างได้ หรือถ้าจ้างมาแล้ว คุณอาจจะไม่มีความสุขในการทำงานต่อ ให้คุณสมัครงานต่อไป บางครั้งอาจมีงานที่ดีกว่ารออยู่ข้างหน้า</p> <p>หากท่านรู้สึกท้อแท้ หหมดหวังจริงๆ ลองคิดถึงสิ่งดีๆ ที่คนอื่นช่วยเหลือท่านในขณะที่เตรียมตัวสมัครงาน ลองโทรศัพท์ไปคุยกับเขา ขอบคุณกับเขา หาสิ่งดีๆ ให้กับตนเอง สร้างพลังใจกลับมาให้พร้อมสู้ต่อไป</p> <p>สำหรับผู้ที่ประสบความสำเร็จ ท่านได้ประสบความสำเร็จขั้น</p>

	<p>แรกในการสมัครงาน แต่บันไดขั้นต่อไปยังมีอีกมากมาย ท่านอย่ามองว่าการทำงานจะเต็มไปด้วยสิ่งที่ดี ทุกคนตั้งใจทำงาน รักสามัคคีกัน มีโอกาสได้แสดงความสามารถเต็มที่ ได้ใช้สิ่งที่ตนเองเรียนมาจริงๆ แล้วอาจไม่เป็นเช่นนั้น ทุกที่ทำงานมีปัญหา สิ่งที่เราเรียนมาอาจไม่ได้ใช้อย่างเต็มที่ ให้ท่านอดทน รอโอกาส อย่ารีบร้อนตัดสินใจไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงสามเดือนแรก ช่วงนั้นท่านจะยังปรับตัวเข้ากับที่ทำงานใหม่ไม่ได้ หากรีบตัดสินใจไป จะเป็นการตัดสินใจที่ไม่ดีนัก</p> <p>ในการแสดงความคิดเห็น ให้ท่านกล้าแสดงออก กล้าถาม แต่อย่าคาดหวังว่าคนอื่นจะต้องทำตามที่ท่านบอก บางครั้งหัวหน้าอาจให้ทำสิ่งที่ท่านเห็นว่าไม่ดีมากนัก ให้ลองทำไปก่อน เพราะอาจเป็นไปได้ที่สิ่งที่ท่านคิดไม่ถูกต้อง แต่หากสิ่งที่ท่านคิดถูกต้อง ผลงานที่ออกมา ก็จะเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงความถูกต้องเอง</p> <p>สุดท้ายนี้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัย ดลบันดาลให้ท่านประสบความสำเร็จในการสมัครงาน ให้ท่านหาเส้นทางอาชีพที่ท่านชอบได้ ใด้งานในบริษัทที่เหมาะสมกับตัวท่าน สวัสดิ์ค่ะ</p>
เพลง	20 วินาที