



所谓“金三银四”，每年春节过后，人才市场都会迎来招聘求职的高峰。很多企业春节后都有招聘计划，还没有找到工作的高校应届毕业生和想跳槽的职场人士要抓住节后求职黄金期，提前做好充分准备。求职者如何找到称心的工作、企业又如何能招聘到合适的人才呢？本报记者采访了相关人力资源专家，为各位准备了招聘季的求职招聘秘籍，将分为求职篇和招聘篇连续推出。

招聘季来袭，你会为求职备课吗？

□本报记者 闵丹 文/摄

【求职篇】

求职前： 列好求职计划做好定位

一般而言，不管是即将毕业的大学生还是想要换工作的“跳槽人士”，在求职前都需要做好一些准备工作。首先，要对自己及社会有一个比较清晰的认识。通过素质测评或其他方法，对于自己的技能特长、兴趣爱好、性格特点等与求职有关的东西，在心里有个底。另外，要对社会上各种职业的供求状况有一个大概的了解，知道市场上需要哪一类型的人才，并结合自身的素质特征，制定一个求职计划，确定自己的位置。

在这个制定求职计划的过程中，通过认识自己，认识社会，树立科学的职业理想。求职者在求职前一定要进行自我评估和定位，然后根据定位调整自己的职业期望与规划。只有明确职业定位，才能有的放矢，才能让用人单位对你更有信心。

节后的各种招聘会很多，提供的岗位类型也很多，求职者在求职前应该先做好行业和岗位定位，这样到了现场招聘会之后才

能进行快速筛查和选择想要面试的企业，提高求职成功率。

此外，应及早做好材料上的准备，学历、技术等级证书、个人简历等求职资料。这些资料有助于用人单位对你工作技能的了解，以便用人单位根据你的技能量力而用。

求职中： 保持乐观心态敢于竞争

“过年很多亲戚朋友都很关心我有没有找到工作，压力好大。”应届毕业生小琳告诉记者，“身边有些同学在过年前已经找到工作，但是我到现在还没有找到满意的工作，希望节后能够尽快找到工作。”

在就业压力较大的当今社会，遇到挫折、求职失败是非常正常的事。因此，专家建议求职者，在求职过程中要有一个正确的求职心态。要增强信心、坚定意志。要正视求职中遇到的问题，学会正确地与他人进行比较，正确地看待自己的弱点和缺陷，也要学会正确地分析成功或失败的原因，准确定位，你迟早会获得求职与择业的成功。

打算在节后找工作的周小姐表示，现在的这份工作工作氛围不好，又没什么发展前景，如果节后有好的机会她就会跳槽。春节后是招聘旺季，不少打算跳槽的职场人士都会在这个时候找工作，而那些还没找到工作的高校应届毕业生也希望在节后求职旺季尽快找到工作。专家建议，求职者要保持乐观的心态。她指出，不少企业在春节后都有新的工作计划，因此正是吸纳新员工的最佳时机，所以这时求职机会也会多很多，求职者们要调整心态，牢牢把握这个良好机会。

面试前： 多方收集岗位信息主动出击

在求职应聘时，一般情况下得先收集下企业的用人信息。收集信息必须有针对性，收集一些适合你自身特点的岗位信息。收集用人信息可以通过许多渠道：留意电视、报刊杂志等媒体上刊登的招聘广告；到公共就业服务机构，进行求职登记、信息查询，或参加这些机构举办的各类招聘洽谈会；通过网络进行信息查询、求职登记；委托熟人帮你

介绍、推荐等。这些方式、渠道可以同时使用，也可以交叉使用。在求职的过程中，收集岗位信息在时间上宜早不宜迟，就业信息的时效性特别强，谁获得信息越早，谁就越主动。收集信息要准确无误，对用人单位的办公

【相关链接】

什么样的简历让人“眼前一亮”

求职过程中，简历的制作是关键的一环，许多单位利用Email收集简历，什么样的简历能让人眼前一亮、脱颖而出？专家提醒，三个关键点一定要注意！

简历标题要言简意赅

有人发送Email时，标题会写“我的简历；我是某某；感谢您的阅读”，这都是不合适的。其实，企业的招聘人员只是想知道“你是谁，你想干什么”。所以只需要写上“应聘岗位与姓名”即可。

应聘岗位的对应性

邮件标题所写“应聘岗位”要与单位公布“招聘岗位”的名称一致。因为有时在你印象当中

地点、环境、待遇、发展前景、岗位要求等情况要了解，以避免求职的盲目性。

通过各种渠道收集到用人信息后，就开始同有关单位、部门进行主动联系，以争取到面试的机会，最终实现求职成功。

相同的两个岗位，在实际当中并不同。一定要根据企业公布的招聘岗位“对症下药”，才能提高简历的“命中率”。

对附件形式说NO!

现今文字编辑软件较多，如果你使用的软件版本过高，或者无法与单位HR电脑中的软件相兼容，那么您的简历将无法打开，所以请尽量避免以附件形式发送简历。另外，企业的招聘人员每天阅读简历的工作量很大，不断以附件形式下载再阅读额外增加了巨大的工作量，所以尽量把简历以文本形式粘贴到邮件中，排版后发送，也许会更快地获得好印象。

宣武医院专家团队 层级预约三月启动

重磅推出就诊五大新举措

□本报记者 黄葵

为了提高医疗服务质量、营造公平有序的就医秩序，近日，宣武医院重磅推出就诊5大新举措。

举措一：知名专家团队层级预约诊疗

为了让有限的专家资源更好地为疑难重症患者服务，宣武医院推出知名专家团队层级预约诊疗服务。目前，医院设置四个知名专家团队门诊，分别为癫痫疾病知名专家团队门诊、帕金森病知名专家团队门诊、脑血管病知名专家团队门诊、脑和脊髓知名专家团队门诊。每个团队门诊由一名知名专家和若干名主治医师以上成员组成。患者首诊实名制挂知名专家团队专科号，团队成员接诊后，根据病情及时转诊到该知名专家的门诊。

举措二：神经内科专家门诊预约有新规

1、首诊在宣武医院对口社区的患者，可通过社区转诊预约宣武医院神经内科专家门诊。患者持社区转诊预约单取号。

2、首次来院患者，建议挂神经内科专科、专病门诊号。专

科、专病门诊医生将疑难复杂病例转约相应专家门诊。患者持门诊预约单取号。

3、专家根据诊疗情况，可开具电子复诊预约单。患者持复诊预约单取号。

举措三：规范患者建档信息
来院就诊患者需持本人身份证或社保卡注册建档。一旦发现信息不符者，拒绝接诊。

举措四：取消医生手工加号条

随着自助挂号机的增多，宣武医院将从窗口抽出一部分人力，将服务前移，走到自助挂号机旁做引导，并留一些窗口为老年人、需要帮助的群体提供便民服务。

举措五：严禁从号贩子手中买号

宣武医院为了保护患者利益，加强宣传力度，告知患者通过正规途径挂号，不要从号贩子手中买号。上述新政策可以帮助患者比较顺利地挂上号，无需再给号贩子多掏钱，同时医院有权拒绝接诊从号贩子手中购买的号。



五个妙招让钱“追”你

□张耀文

马云曾说过一句话，不要想着去追钱，要让钱追你。事实上，要想做到让钱追你，很难。但你的眼光要放长远，并从现在开始合理规划，注意一些生活和理财的小细节，慢慢也能让你在未来实现“钱追你”的目标。

拥有一只下金蛋的鸡

拥有一座金山银矿，不如拥有一只能持续下金蛋的鸡。赚多少钱都不是很重要，关键在于钱能赚多久，以及不工作后全家生活是否能继续维持。有些人靠炒股或买彩票一夜致富，也能达到

致富的目的。想要致富，其实没那么困难，问题是是否能拥有持续性、不间断的收入和财富，才是最重要的，就好比40岁不到失业了，就没有了持续性的收入。

把自己变成“印钞机”

不少人一生就两个追求：一个是让自己有钱，另一个就是让自己值钱。怎么体现你值钱呢？就比如你跳槽，公司给你百万年薪；你策划一套营销方案，别人给你10万元。值钱的人要有自己的一技之长，可以凭借此特长安身立命，把自己变成“印钞

机”，久而久之“钱追你”，财富自然增多。

把负债变成“资产”

一般，成功人士都不会做自己范围以外的事情，奢侈品往往是最后才想去购买的。同时，富人会将自己的收入变成不断再产生收入的资产，资产就犹如滚雪球一样，越积越多，成为了可持续性的资产，钱来追你，最终就积累成用之不竭的巨大财富。要告别负债，把负债变成“资产”。

把自己的健康放首位

健康就是财富，一定要自己的健康放在首位。有了健康的身体，你可以努力赚到更多财富；有了健康的身体，看病钱也少了；有了健康的身体，朋友也多了；自然也是财富；有了健康的身体，家人更加幸福；自然，钱也会来追你。

注重自己的诚信

“以诚为本，以信为天。”在如今数据化的时代，诚信更为重要。有了诚信，银行贷款会为你开通绿色通道；有了诚信，谈生意水到渠成，事业工作顺风顺水；有了诚信，朋友就会很多，自然是财富；有了诚信，钱也跟你讲诚信，必然来追你。