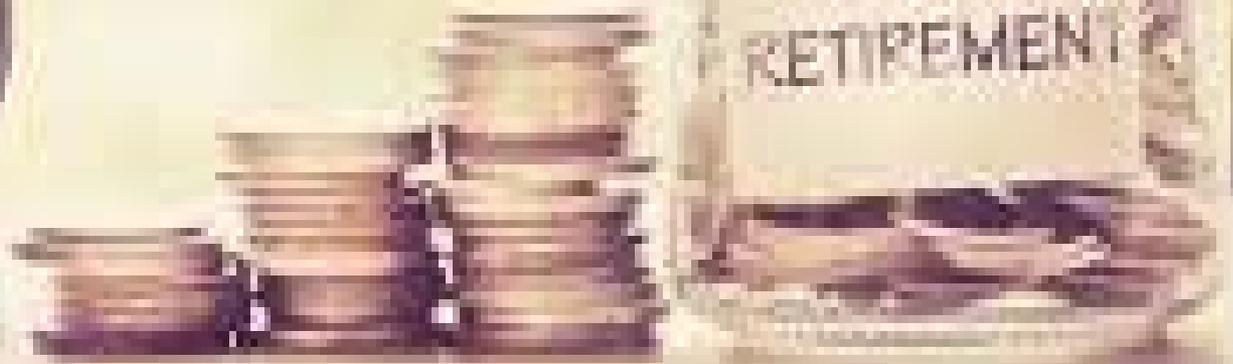


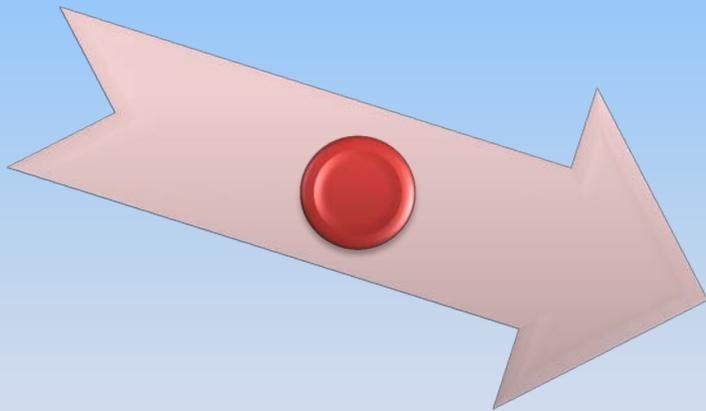
多久換一次工作會扣分？

人資專家解答

2022.04.12



不滿意工作環境、發現新公司很雷，  
工作做沒多久就換下一份，在求職時會  
扣分嗎？



人資專家解答

# 頻換工作有幾個原因

發現工作內容與之前說法不同

工作與生活不平衡或筋疲力竭

# CareerBuilder在2021年的調查發現 平均做一份工作



在一間公司從年輕做到老的日子或許過去了，但負責雇人的主管對於換工作這件事是怎麼想的呢？

Relay Payments 人資長琪萊曼 (Amy Zimmerman)

一般對跳槽的接受度比以前更大，但一份工作做不到一年就轉換跑道，還是「太快」。

「這等於送出幾個負面訊號：  
第一，欠缺承諾  
第二，欠缺毅力  
這告訴我，若工作變得棘手，你就會離職。」

換工作的「甜蜜點」是每2到3年一次

新加坡與馬  
來西亞負責  
人達斯

- 一份工作最短做18個月是可以接受的，若能持續3到5年就太好了。

薇蓮絲

- 年輕時換工作成功經驗不少，不過確實也曾面試時遇到雇主的疑問。她說：「他們擔心我做一做就辭職，背叛他們，這也合理因為雇人有金錢成本。他們擔心我浪費他們的時間。」

業界專家

- 肯定每2年多跳槽也是有好處，像是代表求職者很機靈、擅長快速適應新環境，但也強調「思考的深度」需要更長的在職時間來培養。

琪萊曼

- 儘管跳槽有機會換來快速加薪，提醒太常跳槽會影響知識的深度，影響求職者對未來雇主的價值，「短期的好處不如長期的風險高」。

薇蓮絲推薦大家多多跳槽，因為現在求職市場火熱，願意給不錯的薪水和福利，但也提醒假如10年來都一直頻繁換工作並不好，履歷會被毀掉，必須常常在面試解釋為什麼一直換工作。專家提醒，想常換工作，該注意以下3點：

1

注意履歷中太長的空白期間

2

太常跳槽可能扣分

3

跳槽不是長遠之計

# 注意履歷中太長的空白期間

如果都沒有空白期，雇主會認為跳槽是好事，代表你在市場上炙手可熱。若有更高的薪資和更好的職缺，跳槽是人之常情。

但若有很長的空白期，代表這個人可能習慣用離職逃避困難工作。

# 太常跳槽可能扣分

假如離職原因是職場環境很糟糕，一般來說她不會因為求職者太快離職而扣分。

但如果這種情形太頻繁，面試官可能會懷疑你判斷力真的有问题，或者你跳槽總是別有動機。

若只有1、2次，會善意假設你說是事實，至少給你個機會聊聊真實狀況。但假如你連續不斷因這個原因跳槽，就會扣分，很難挽回。

# 跳槽不是長遠之計

建議求職者「好好做功課，找到適合的地方」，讓跳槽次數最小化。

「若你真的鬥志高昂、雄心壯志又很容易無聊，確保你要挑選到對的公司，走在寬廣成長軌道上的公司，這種公司才能跟上你的成長步調。」

「建議求職者先決定你想要什麼，因為跳槽無法持久，你過陣子會厭倦一直換來換去。」

能夠利用跳槽進行自我反思與自我發現，安頓在一份工作2到5年。  
「很多時候，還不曉得過去沒找到的是什麼，以及未來想要的是什麼。花點時間坐下來寫清單，釐清工作提供什麼能夠讓你快樂、留下來。」