

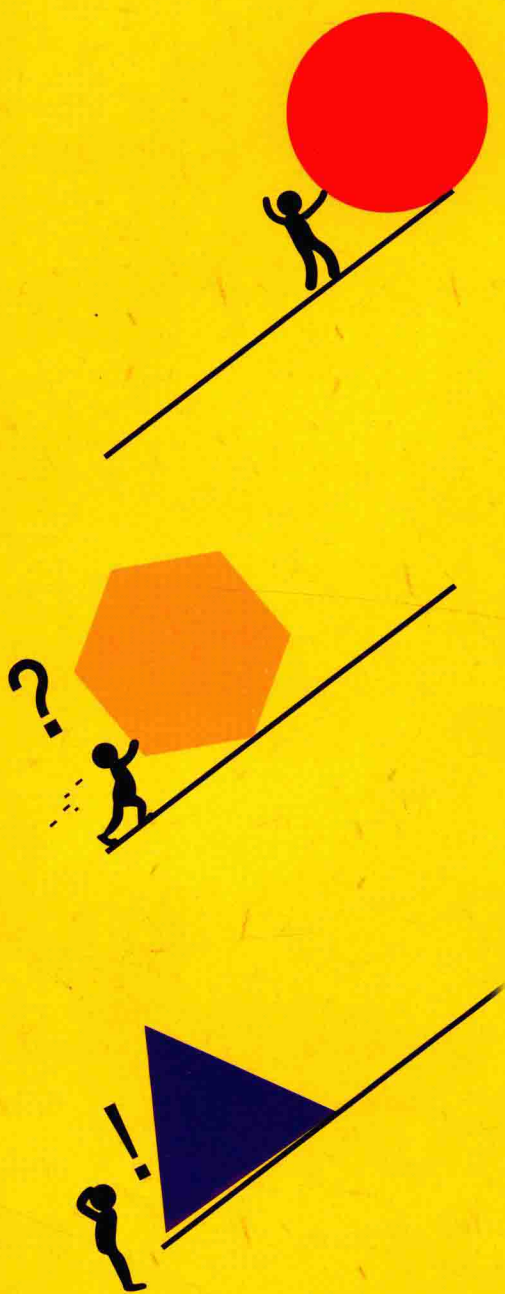
完美跳槽

蒋巧林◎著

职业生涯的完美规划，跨行业的完美转身！

跳槽不纠结，办公室「禁」书！

跳槽
宝典



清华大学出版社



I, AND YOUR DREAM JOB

完美跳槽

蒋巧林◎著

清华大学出版社
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

完美跳槽 / 蒋巧林著. — 北京：清华大学出版社，2017

ISBN 978-7-302-46547-8

I. ①完… II. ①蒋… III. ①职业选择 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 030387 号

责任编辑：张立红

封面设计：邱晓俐

版式设计：方加青

责任校对：李跃娜

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：15.75 字 数：208 千字

版 次：2017 年 5 月第 1 版 印 次：2017 年 5 月第 1 次印刷

定 价：48.00 元

产品编号：065518-01

蒋巧林



英文名Amy，浙江人，毕业于南京师范大学，热爱诗歌和旅游，在海外工作期间曾游历多个国家。资深人力资源顾问、资深职业规划师，有十几年知名企业中高端人才猎头经验和人力资源管理工作经验；曾在世界五百强任仕达服务，服务客户包括各种跨国企业和中国企业；创办管理咨询公司多年，带领团队为上百家企业成功招聘中高管如中国区总经理、首席运营官等职位，同时为多家知名公司员工提供人力资源管理培训和员工职业规划培训，业余时间为清华大学和北京师范大学等知名高校学生讲授职业规划，获得好评。现任北京扬士盛邦管理咨询有限公司董事长。

LAND YOUR DREAM JOB

LAND YOUR DREAM JOB

《完美跳槽》“务实求真”，无论职场观点、切入角度，还是跳槽案例，都令人耳目一新，定是笔者多年来的经验凝聚和心得提炼！笔者勇破保守，无畏无私，与读者互通有无，贵在共享，同进步，必有时；《完美跳槽》接近完美！

——荣丰控股房地产集团公司前副总裁 刘铮

科学合理的职业规划对职场人士非常重要，此书值得广泛传阅、推广和学习。

——海航-天海投资董事总经理 朱伟

跳槽是每个人的一段人生，《完美跳槽》陪你一起跳！

——Amy



序

在科技高速发展的时代里，产业调整瞬息万变。这样的时代给了我们很多重新开始、重新再来、重新分配的机会。对职场人士来讲，跳槽已经成为无法避免且必须面对的难题。2004年9月，我离开了服务十三年之久的摩托罗拉，正式加入AMD，从下游消费电子厂商到上游芯片厂商的转换，是我个人职业生涯中的一次“逆流而上”。在选择AMD之前我对自己、公司、大环境进行了认真的分析和思考。“AMD是能创新、有活力、敢挑战的跨国公司。”这是我选择AMD的一个重要原因。回想十三年奋斗历程，无限感慨！今天看来，我可以把自己的选择定义为完美跳槽。职场中机遇与挑战并存。如何游刃有余地适应大时代的变化，实现完美跳槽，需要我们每一位职场人士科学系统地进行职业规划并与时俱进地学习和实践。

科学系统的职业规划需要理论和实际有机地结合。市场上关于职业规划、跳槽的书籍可谓多如牛毛，但是Amy的独特视角令人耳目一新。《完美跳槽》以一位猎头顾问的专业视角，从六个维度——如何抽丝剥茧地分析跳槽动机，如何发现、防范和规避跳槽风险，如何创造有利的跳槽条件和环境，如何将所有有利于跳槽的资源为我所用，如何平稳落地新平台，如何与新平台心心相印，与读者倾情分享跳槽经验。书中大量的真实鲜活案例来源于Amy十余年来为多家世界五百强企业和跨国企业客户（包括摩托

罗拉、诺基亚、GE、IBM、AMD，华为、联想控股集团、复星集团、万达集团等）挑选中高管候选人的工作，同时曾任职世界五百强企业的猎头公司多年的Amy在书中给出了很多基于数据和经验提炼的职业规划和发展思路。

创新是企业前进的基石，也是个人前进的基石。无论是处在顺境中还是在逆境中奋斗的同仁，在职业发展遇到困惑的时候都可以通过阅读本书，按照Amy的建议和方法对标自己的职场人生，认真思考自己在职场的昨天、今天和明天，不断完善自我、发展自我，尽其所能地成就今日，启迪未来！

潘晓明

AMD全球副总裁，大中华区总裁



先和读者分享本书提到的三个小故事。

故事1：闺蜜Cindy已跟随了7年的直线老板Wely跳槽去了更好的大平台，前不久邀请Cindy加入他的新团队。新领域、新职位，有挑战，也有很大的发挥空间。Cindy已经在目前的公司服务了7年，职位不错，和同事、领导都很熟悉，公司发展也挺好。是该走还是该留呢？Cindy陷入了深思。

故事2：Leo最近刚升职了，接替他前领导Kevin的位置。Kevin拿到风投去创业了。昨天Leo接到Kevin一个电话，Kevin有个和Leo专业领域特别吻合的职位，所以诚邀他加盟。Leo纠结了。

故事3：Marry的直线领导Megan跳槽去了一个相对中等的平台，职位和薪酬都得到很大的提升。Marry服务的是一家五百强的跨国公司，培训的机会多，工作环境也比较舒适，管理人性化，但职位比较低，升职空间比较小。Megan在一次聚会中向她抛出了橄榄枝。Megan提供的职位和薪酬都不错，而且可以提升Marry的管理能力。Marry应该义无反顾跳槽吗？

工作对每一位职场人士而言，毋庸置疑都是非常重要的。权威调查公司曾经做过一个调查——平均每位职场人士一生要跳槽六次。所以，作为职场人士，做好专业的职业规划至关重要！华为前副总裁徐家骏离职前曾说过：“我要离开公司了，准备去开始新的事业，接受全新的挑战，我将要做的事情风险很大，很有可能是九死一生，九死后还能不能有一生，也难说。”一滴水折射一个职场。那么，在职场中我们如何才能走好“跳槽”这一步，真正做到步步为“赢”呢？

作为猎头，我每天见到的很多候选人都是没有认真做过职业规划的，其中绝不仅包括刚步入职场的新人和工作几年仍然奋斗在基层的普通员工，还包括一些企业的中高管。当谈到未来的职业生涯时他们表现更多的是一脸茫然。专业的职业规划可以让我们在职场中游刃有余，天时、地利、人和的环境能够让我们发挥更大的创造力，让工作成为我们热爱的事业，让我们活在快乐的世界里。Twitter联合创始人比兹·斯通（Biz Stone）对机遇的看法我认为值得借鉴，“我认为你必须成为促成这种机缘的建筑师，机遇不是等来的，而是构建出来的。”同样，专业的职业规划也需要匠心独运地构建。

我总结了近十年与候选人和客户沟通的真实案例和心得，希望通过一本书结缘不一样的你，无论你是初入职场一脸迷茫还是初生牛犊不怕虎、一路春风得意，无论你是辛勤耕耘职场多年却深陷职场困境还是久经沙场、一路叱咤风云，在这本书中都有为你倾情特供的职场锦囊。书中每一个案例、每一点心得都来源于你们，或者是你们身边的同仁。正是因为和你们近十年的亲切互动，我收获良多：收获了大量鲜活生动的案例，收获了候选人和客户的鼓励和肯定，收获了很多友谊，收获了很多自我成长的心得。这些让我感知做一位专业猎头顾问的价值所在。

无数次，当我放下和候选人刚刚聊完的电话的时候，当我目送候选人离开咖啡馆的背影的时候，我总会想一个问题：“还有多少和候选人一样困惑的职场同仁？我能为同仁们做点什么呢？”众所周知，职场跳槽是很

敏感的事情，职业规划是很专业的事情，身在职场的我们想找到一个真正可以和我们倾情沟通、为我们做专业辅导的人士并不容易，有时我们面对职场危机，面对突如其来的被动跳槽会倍感孤单！如果我能把自己的心得写成一本书送给大家，给大家带来职场的一缕阳光的温暖，一缕星光的美好，这将是一件非常开心的事情，这也是本书的缘起。《完美跳槽》不是鼓励大家跳槽，是希望大家在不完美的世界里通过自己专业的职业规划实现完美跳槽！如果本书能给读者职场生活带来启发和帮助，那么我会倍感荣幸！

今天是一个特别的日子，因为我们见证了中国女排夺冠的辉煌，我看完比赛时心潮澎湃、热泪盈眶！顽强拼搏的力量是无穷的！永不放弃的力量是无穷的！美好团队的力量是无穷的！亲爱的读者们，让我们一起携手来构建自己职场中的金牌团队！

最后，我要诚心诚意感谢所有关心爱护和帮助辅导我的金牌团队——清华大学出版社的张立红老师、李跃娜老师，我亲爱的爸爸妈妈，Ivan，我所有的客户候选人。亲朋好友们，谢谢你们！有一种美好叫做——有你们真好！

Amy

写于2016年8月21日下午



第1章 是否跳槽 次

想清楚是否跳槽比跳槽本身更重要。

01	公司政治	2
02	老板走了	4
03	奖金太少	6
04	基薪太低	7
05	公司调岗	8
06	老板画饼	9
07	公司搬家	9
08	频繁出差	11
09	公司文化	12
10	老板换了	13
11	天天加班	14
12	公司风险	14
13	为了孩子	16
14	名企情结	17
15	朝朝暮暮	18
16	跳槽频率	19

17	职业发展	21
18	尽职调查	21
19	跳槽时间	23
20	跳槽成本	24

第2章 咸鱼翻身 ㊟

公司并购重组的人事震荡或者公司升迁论资排辈的陈旧管理机制等各种客观原因导致升职加薪遥遥无期，抑或自己的综合能力跟不上企业快速发展的步伐而惨遭淘汰。

坐而谈不如起而行！如何做好职业规划，化被动为主动、反败为胜、咸鱼翻身是值得我们探讨的。

01	接受现实	28
02	审视自己	29
03	寻求外力	30
04	规划方向	31
05	出身草根	32
06	大家闺秀	33
07	我在乙方	35
08	职业女性	36
09	职业男性	39
10	发挥优势	42
11	居安思危	43
12	冯唐不老	44

13	冯唐易老·····	45
14	拒绝诱惑·····	46
15	放空心灵·····	46

第3章 风险职位 ㊦

高风险职位是求职路上的绊脚石。
我们一起给自己设定求职红灯！

01	特别时期·····	50
02	薪酬过高·····	51
03	前任异常·····	52

第4章 完善简历 ㊦

好的简历是你面试的第一张名片。
不管你是否考虑好跳槽，都需要认真准备一份漂亮的简历。
凡事有备无患。

01	何时准备·····	56
02	简历页数·····	57
03	简历照片·····	57
04	简历内容·····	58
05	高管简历·····	59

第5章 猎头交流 ㊟

专业的猎头会成为你终身受益的顾问。珍惜与专业的猎头顾问交流的机会，他可能是你的伯乐，而每一位千里马都需要一位职场伯乐！

- 01 猎头电话..... 62
- 02 猎头约见..... 63
- 03 见面礼仪..... 63
- 04 见面地点..... 64
- 05 见面沟通..... 65
- 06 前世今生..... 65
- 07 见面之后..... 66

第6章 面试准备 ㊟

面试准备时可以找找去约会的感觉。某种程度上讲，面试就像一场别样的相亲。对方是你心仪的公司，不妨通过各种渠道去了解对方的信息，整合分析你收集到的信息，再为你所用。

凡事预则立，不预则废。

- 01 面试时间..... 68
- 02 面试形象..... 69
- 03 客户背景..... 69

第7章 面试方法

在有限的时间内我们一起认真准备，尽可能在面试中展现最好的自己。因为抓住一个好的机会，可能就是不一样的人生了！

01 面试开始	72
02 面试演练	72
03 和HR沟通	73
04 面试心态	74
05 面试表现	74
06 面试问题	75
07 面试结束	76
08 谈offer阶段	76
09 背景调查	77

第8章 面试案例

本章是笔者和同仁们在工作中遇到的各种面试真实案例，它们就像一面面镜子，我们可以见贤思齐，见不贤而内自省。每一篇后面都有我送给大家的锦囊，有备无患。

01 “送奶先生”	80
02 “对对先生”	81
03 “八卦先生”	81
04 “我我先生”	82

05	“关系先生”	83
06	“糊涂先生”	84
07	“啰嗦先生”	84
08	胸无城府	85
09	惜字如金	86
10	只认衣裳	86
11	“抬杠先生”	87
12	“含糊先生”	88
13	功劳苦劳	89
14	廉颇已老	89
15	“抱怨先生”	90
16	野心勃勃	91
17	主次不分	92
18	溜须拍马	92

第9章 薪酬谈判 ㊟

Offer就在眼前，却需要我们擦亮双眼去迎接一场充满智慧的谈判，很有趣，也很有挑战。我们一起来探讨这个复杂的课题。

01	先别张口	96
02	委托猎头	96
03	搜集信息	97