



跳槽

Career Chase

[美] 海伦·哈尼斯 著 张放 宋严 译

直接跳进一个崭新的职业领域，这个行动本身，可能并不困难，而成功地改变或重新找到新的职业方向，并且一劳永逸，才是最困难的。现在的我们一旦真想确定要跳槽，要改变自己的职业方向，摆在眼前的确实有更多的选择。因此，何时出手才最正确，选什么为自己的未来职业方向就成了一个问题。

直接跳进一个崭新的职业领域，这个行动本身，可能并不困难，而成功地改变或重新找到新的职业方向，并且一劳永逸，才是最困难的。现在的我们一旦真想确定要跳槽，要改变自己的职业方向，摆在眼前的确实有更多的选择。因此，何时出手才最正确，选什么为自己的未来职业方向就成了一个问题。

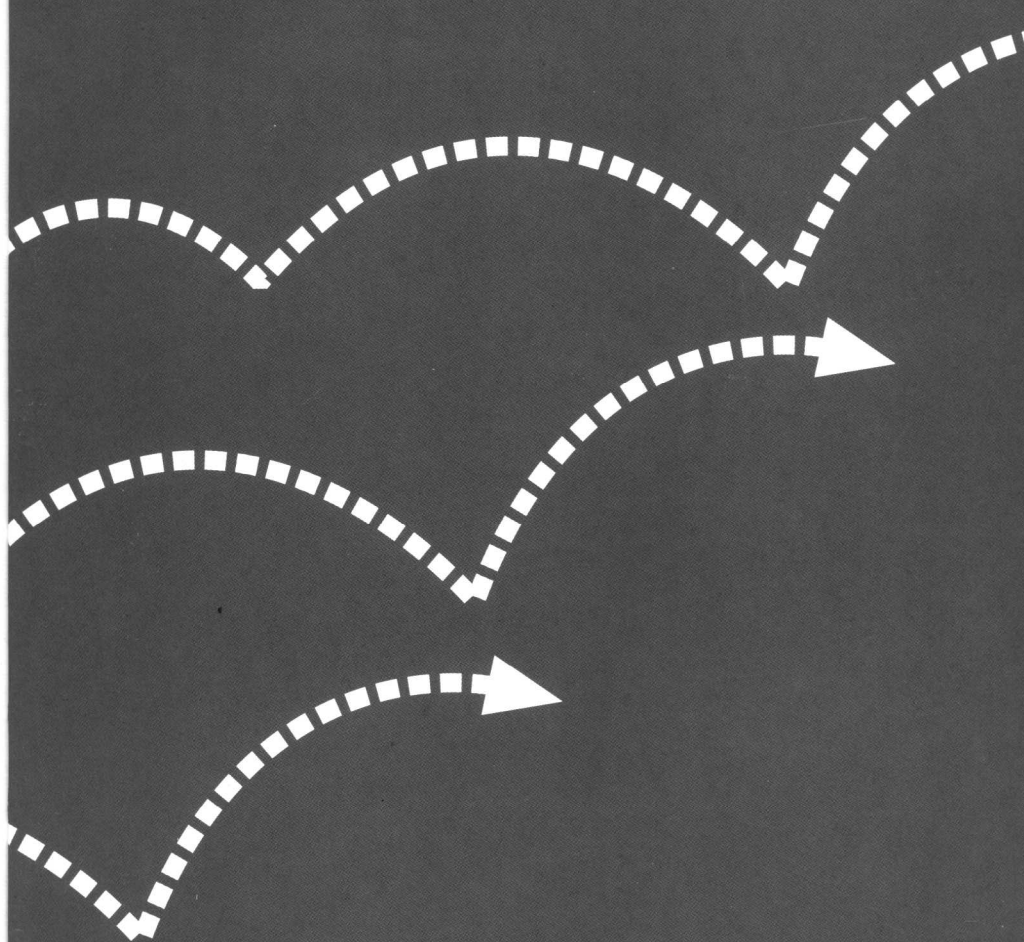


同心出版社

Career Chase

跳槽

[美] 海伦·哈尼斯 著 张放 宋严 译



职业领域，这个行业本身，可能并不难，而成功地改变重新找到新的职业方向，并且一劳永逸才是最困难的。现在的我们一旦真想确要跳槽，要改变自己的职业方向，摆在面前的确实有更多的选择。因此，何时出才最显正确，选什么为自己的未来职业向就成了一个问题。

直接跳进一个崭新职业领域，这个行业本身，可能并不难，而成功地改变重新找到新的职业方向，并且一劳永逸才是最困难的。现在的我们一旦真想确要跳槽，要改变自己的职业方向，摆在面前的确实有更多的选择。因此，何时出才最显正确，选什么为自己的未来职业向就成了一个问题。

直接跳进一个崭新职业领域，这个行业本身，可能并不难，而成功地改变重新找到新的职业方向，并且一劳永逸才是最困难的。现在的我们一旦真想确要跳槽，要改变自己的职业方向，摆在面前的确实有更多的选择。因此，何时出才最显正确，选什么为自己的未来职业向就成了一个问题。

直接跳进一个崭新职业领域，这个行业本身，可能并不难，而成功地改变重新找到新的职业方向，并且一劳永逸才是最困难的。现在的我们一旦真想确要跳槽，要改变自己的职业方向，摆在面前的确实有更多的选择。因此，何时出才最显正确，选什么为自己的未来职业



同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跳槽 / (美) 海伦·哈尼斯著; 张放, 宋严译.

—北京: 同心出版社, 2007

ISBN 978 - 7 - 80716 - 363 - 3

I. 跳... II. ①海... ②张... ③宋... III. 职业选择
—通俗读物 IV. C913.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 123369 号

著作权合同登记: 图字: 01 - 2006 - 6143 号

Copyright © 1997 Helen Harkness

Copyright licensed by Davies-Black Publishing arranged with

Andrew Nurnberg Associates International Limited

跳 槽

出版发行: 同心出版社

出 版 人: 刘霆昭

地 址: 北京市建国门内大街 20 号

邮 编: 100734

电 话: 发行部: (010) 85204603 (外埠)、85204612 (本市)

总编室: (010) 85204653

E-mail: txcszbs@bjd.com.cn

印 刷: 北京洲际印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 14.5 印张

字 数: 220 千字

定 价: 19.00 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

目 录

第一部分 跳槽必要性——职场冲突

第一章 职业震荡——时代流行病	3
职业震荡：“未来的震荡”中的一个痛苦碎片	5
追忆过去好时光：你目前的社会位置在哪里	7
旧有的职场规则已经失灵	8
职业震荡：冷静地评判自己所处的社会位置	9
西西弗斯综合症：何为自由？答：有诸多选择，是也	12
海神独特的原则	14
第二章 职场：既富工业时代特点，又处信息时代里	17
第三章 新时代，新技能	23
“CC 模式”的人格档案	25

第二部分 跳槽的痛苦：心灵的暗黑之夜

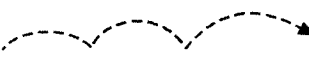
第四章 跳槽的挑战	51
抗拒变化	52
我们为什么会害怕变化	52
纷杂的信息	53
缺乏控制	53
对抗文化	54

负面的内心独白	55
快速解决	55
缺乏未来眼界	56
复杂性	56
人们对改变的原始想法	57
跳槽与混乱理论	60
第五章 从业不安症与不满情绪	63
“就这些了么？”以及其他令人困惑的问题	64
谁能帮助你？盲者帮助盲者吧	65
职业不安感：做任何职业都会让你有这种不安感	66
职业不安症的结果	69
身体与心理健康指数下降	70
增加患心脏病的因素	71
对心理健康的威胁	74
第六章 探明职业不安症的来源	77
诊断来源	78
找到职业不安与不满症状	80
我们究竟想从工作中要什么	82
公司与业界的动荡不安	83
职业满意度令人不安症状	87
技术性质的技能	87
功能性质的技能	88
功能性的/可转换的技能	89
适应性技能	89
反映适应性技能的人格特质	90
职业本身不安症状	92
承诺与意义	93
追求全部	95
自我失败行为	99
个人不安症状	102
一腔忧伤	103
假自我	104

第七章 谁在跳槽，为什么	107
工作，作为身份与自我概念的体现	108
对职业的界定	111
谁在跳槽	112
缩减规模，各年龄层都存在着失业现象	117
各个层面上的跳槽	117
完全彻底地转向	119
在某个领域内改变专业	119
改变环境	119
成为企业主	120
改变职业道路	121
第八章 现在职业里，几个致命性、摧毁性的虚拟神话	123
第九章 心灵的暗黑之夜	147
改变的混乱	148
第一阶段：熟悉的身份/外在的目前状况	150
第二阶段：触动神经的事件	151
第三阶段：身份	153
第四阶段：坍塌	155
第五阶段：瘫痪与地狱边缘	156
第六阶段：逃跑	157
泪水与暗黑之夜	158
第十章 面对并解决职业问题	161
朝着积极的或负面的命运前行	162
第五个F：为持久变化与成长，面对并解决问题	167
朝着新职业标准方向迈进	168

第三部分 改变的力量

第十一章 跳槽全过程总览	175
四步骤模式：跳槽全过程	178
第十二章 自我评估	179
职业评估工具	180



目 录

进行职业对话	181
回忆各种迷惑不解之谜，并使之浮上水面	182
找到技能与成功标准	185
回想并分析过去所获得的成就	185
真正找回归属感	188
列出具有个性化的成功标准清单	188
选择职业选项	189
第十三章 找寻职业	191
发现都有什么样的职业	191
练习如何发表晚宴感言	192
找寻职业的现实状况	194
回到学校	195
找寻职业信息	196
透过信息获得力量	197
第十四章 未来方向与锁定目标	199
你想变成什么样的人	202
早期远大抱负和白日梦	203
透过未来形象获取个人力量	204
第十五章 行动计划	207
第十六章 巅峰体验	215
莎拉的故事	216
跳槽的巅峰力量	220
成功跳槽者的几点生活须知	225

第一部分

跳槽

跳槽必要性——职场冲突

跳槽

第一章

职业震荡——时代流行病

“没有痛苦就不会有感知。”

——荣格

让我先讲个成功跳槽的故事，作为全书的开头吧。虽然这个故事包含了巨大的痛苦与不安。试想，如果一个人失去了洞察力、没有了创造性，也缺乏一个人所应有的智慧，那他会变成怎样一个人呢？C·荣格是19世纪最受尊敬、对人类最有影响力的心理学家。他在进入不惑之年，居然跳槽改了自己的职业！后来他这样描述自己的这一变化，他说，当时他在自己所处的领域里已经有一定声望，获得了不凡的成就。但他却一夜之间决定从自己从事了八年之久的领域中抽身而出，也由此，他患了我们今天所称的“身心交瘁症”。他说，他发表了自己的新书《无意识心理》之后，就连一本科学论著也读不下去了。他给自己这段时间起了个名，叫“荒芜时段”，因为他感到，自己的头脑被什么东西占领着，不能全神贯注于对自己领域里的研究。他更不能与先前自己所沉迷的知识界联系起来，以更新自己的知识。更为重要的是，他已经不能继续向学生讲解自己感到困惑的问题了。他的这种关于人生抉择的自我对话，很显然与我们今天所说的另寻高就的跳槽行为所产生的自我对话，

有非常一致的地方。摆在他面前的是两种抉择：正如他所看到的，要不就是继续在平淡无奇、有前人为其铺就好的学问研究道路上前行，要不就是改变一下自己，追寻“我内心深处人格需求，更高理性的需要……”于是，就摒弃自己的研究道路，因为我已经感受到更好更了不起的事情已经发生在我身上……我知道这个事情将充满我的生命，也就为着这个目标，我已经准备就绪，不怕一切艰难，并准备付出可能的代价。”

荣格的这一远见，正如他所说的，“我的这一令人感到惊奇的任务”是在无意识面前的真正挑战。就如同他所感受到的一样，对于未来图景的把握是成功跳槽的关键。但它同时也最大程度地搅扰着荣格，使他在放弃原来的领域时，变得非常艰难。在一锤定音之前，他经历了“心灵的暗黑之夜”。用他自己的话说，他“痛苦地站在了如暴风骤雨般的命运面前……但如果我们真正倾听了内心深处的人格所说的话，那么，这种灼伤似的感觉就会立即消失……那些情绪与感觉就都变成一时之苦，也因此就无所谓了。”

荣格的这种经历是最好佐证，说明在做出人生巨大变化的决定时，所产生出的痛苦与愉悦的双重感受。这种过程，用荣格的话说，可能会让人觉得孤独不堪，但最终却是有回报的。后来也确实证明，自从那以后，他也就没有什么太大的变化了。当然，当我们步入了21世纪时，跳槽的必要性显然是戏剧性地变得巨大了。但荣格所做的一切仍不失给我们提供了一个强有力的思想宝库，帮助我们解决面临情绪变化方面的诸多问题，我也因此将我的许多观点与观察写在这里，以供大家参考。

对于正在读这本书的您而言，跳槽的全过程可以成为您一生中最有回报的经历。我们都肯定在某个地方读到过成功跳槽人士的故事。他们是幸运的，我们羡慕他们——但若要我们自己有意去决定改变一下自己的未来，并亲手开启这一改变过程，我们就会感到自己是在蔑视传统，也绝对会感到极度不安。而人之所以要改变自己的未来，只是出于目前现状下所承受的痛苦已经远远高于做出改变未来决定时的痛苦。这种痛苦是源于内心深处的，但也正如荣格所说，亦源于外在因素，比如，跳槽机会已经不多等因素。因此，我在这里，给读者列出一个能创造性地进行跳槽的公式：

目前职业 = 痛苦 > 剧烈痛苦。

就是说，如果你在目前所从事的职业中感受到的痛苦并不是太剧烈

的话，那么，跳槽就不太有优势。

职业震荡：“未来的震荡”中的一个痛苦碎片

倘若我们能有效地把自己的职业命运掌控住，就必须对目前的现实有相当深刻的了解。成千上万的人目前都在职业的震荡之中，它是未来的震荡（见 20 世纪 80 年代，美国著名未来学者 A·托夫勒所著的《未来震荡》一书——编者）中的一个痛苦碎片。这已经成为一种流传甚广的病症，它源自职业冲突，源自对过去所从事职业的期待的坍塌，源自曾有过的梦想的破灭，源自期冀的彻底破灭，更源自在眼前混乱的职场中想大干一番却不得不面对现实的境遇。各行业中的人们，尽管文化背景不同，经济基础与受教育程度也不尽一样，更勿论是白领抑或是蓝领，有律师、金融家、传媒大腕、学者、企业领导者、工程师、教师、秘书、工人、软件编程者等等，虽然身处各行各业，但都在经历着职场中始料未及的混乱与无序。

“这一切真不应该是这样的，我也从来没有这么想过，职场中居然一下子就变成现在这种样子了”，这是那些 35 岁以上的人挂在嘴边的话，眼下的一切与他们先前工作的期望发生了冲撞。他们曾经那么兢兢业业、任劳任怨地在自己的本职岗位上工作着，却有一天，几乎没有任何预兆，这个岗位已经丢失，一切变化得那么快，这个岗位几乎面目全非不说，竟然还变得不受欢迎了。以前工作时，自然而然地期望，工作到一定的时候，工资就能增长一级，机会就会自然地落到自己身上。但这一切都因为传统职业成功法则开始不灵，而宣告失败。以往岁月职场上的全部希冀在进入 21 世纪时烟消云散。

过去也不用与大公司或大企业签什么劳动合同，大家都是默认的。但现在，人站在大公司或大企业面前，却变得一文不值。现在，连公司文化也在发生着剧烈变化，很多人都感到势单力薄，无力找到让自己满意又大有赚头的正确职业方向。过去的职业范例，就是那些我们亲自选出的工作道路、工作模范、工作法则以及工作技能，现在统统不再管用了。全国有成千上万的人被这种我称作“职业震荡”的东西给击跨。因此而产生的职业混乱现象也驱使人们重新审视一切、重新构建自己、重新开始考虑跳槽或改行。但在这一过程中，大家却几乎没有真正可以借

鉴的、也没有能力获得正确的指引，更不拥有全方位的资讯或可上手操作的工作策略。更可悲的是，能供参考的好书寥寥无几，能真正给您提供全面的劳动力市场分析的机构也不多，所能提供的帮助似乎非常有限。事实上，只是到了现在，才有人认识到，这的确是个大问题！在“职业震荡”中，我们确乎变成了“陌生土地上的陌生人”，身上带着一张残缺的地图，却要面对从未经历过的超现实状况！

说实在的，现在整个国家中，大约有一半以上的人缺乏经济压力下的脑力劳动的基本技能培训。但在政府领导下，每年也有几百万元的资金用于人员的职业培训，不过，这种培训班的生命力并不是很长。更为重要的是，这种培训班所传授的内容只能应用于很小的范围。许多相关培训项目与实际需求相去甚远，并不解决“职业震荡”所带来的诸多问题，即便对这种现象有关注，也是用老旧的办法解决新问题。在进入21世纪之后，这种无心的奢侈将成为我们新的负担。

那么，所谓“职业震荡”是什么呢？就是当直接体验全部问题，却看不到创造性或有效的解决办法时的感觉。

应该说，今天的人比历史上任何时期的人都有最大的选择自己职业的自由，同时，今天的人也比历史上任何时期的人都需要做出关于职业方面的许多紧迫的抉择。但在这个所谓的“信息时代”，有太多极富天赋受过良好教育的人都被耽搁了，都被缺乏职业观察力和正确方向感所严重局限，被缺乏他们职业领域之外的机遇信息所局限，被缺乏自身洞悉力、能力洞悉力、兴趣洞悉力以及人格洞悉力所局限，被缺乏有效改变职业的方向感所局限，也被缺乏自行改变自己的职业轨迹所需的勇气与弹性所严重羁绊。

那些年轻的未步入社会的大学生与他们的父母亲一样，也都十分困惑地发现，当全家为了他们的教育投入了巨大的资金以后，有的为此开始举债，毕业后能找到的不过就是一些工资微薄的工作——这些工作就是人们常说的“没有任何前途的工作”。现在可心的工作是要在小规模的年轻的公司里创造出来，而不是过去的那种大型公司。但因为没有事先策划好，也因为没有像以前那样有令人可信的信息，许多大学毕业生将步入并一生都呆在没有更好回报的低水准的工作上。

追忆过去好时光：你目前的社会位置在哪里

要在现在这个职业动荡的年代里生存并有更高的生活质量，就要求人们有更好的生存技能，而这种技能却没有被现在的大多数人所掌握。甚至更重要的是，许多人也只是到了今天，才开始意识到学习新的职业技能与策略的必要性，并抛弃旧有的传统技能。但我们怎么才能真正抛弃那些深藏在灵魂之中的，可能已经成为无意识的所学的东西呢？我们能快速地改变旧的模式或者说是旧的职业成功模式吗？过去的工业时代产生出的模式是，给人提供安全感、稳定感，并让人对被动的机制形成忠心，但那个模式现在看来不仅已经过时，而且对于今天的我们还有负面影响。

在旧的工业时代，我们对所从事的职业获得成功抱非常大的期望值。那时的口号是，埋头苦干，不用太聪明，就只是将成功法则加以学习并想办法激活这一法则就行，那样的话，我们就能自然而然地得到回报，工资就会自然上涨，大家都会对我们感到满意，并认可我们。对于我们这些人而言，当年做出的一生决定也是简单不过的事情，只要做对了事情，我们就可以确保以后衣食无忧了。

因此，我们就非常非常小心地、也非常无顾虑地追随着家庭与社会的价值和方向生活着。人们都认为，我们会通过受到更多的教育或得到更好的婚姻，以获取更高的社会地位和更多的物质享受。对于女人来说，所应该遵循的模式则是，保持贞洁，让自己有吸引力或很聪明，以便找到个非常有潜力的男人，然后与这个男人恋爱，结婚，至死不分开。当然也同时有教育出优秀孩子的职责，并能处理好邻里关系。这种婚姻的成功与教育出优秀孩子的责任就责无旁贷地落到女人的肩上。

男人则变成这美好家庭的生活费用的供给者，他的工作性质变得非常重要。为能在自己的工作中获得成功，这位生活费用供给者不可以整天婆婆妈妈地关注家庭。作为公司员工的一分子，这个男人对公司一定得忠心耿耿，没有二心地工作到退休年龄。到退休时，他就会积攒出一笔牢靠的退休金。不过，现实生活中，一般说来，公司里的男员工如果不是突然死于心脏病的话，就会发现退休之后的生活没有任何目的性。男人比自己的妻子要早死 15 年到 18 年，那么，他就会给自己的妻子留

下一笔稳定的生活费用。现今的社会以及好莱坞大片中所描述的一切，也给这种生活方式增加了令人可信的成分。假如我们不对这种现象好好过过脑，想一想的话，那么这种情况对于一些人而言就还应该算是可以。

但最后，我们还是发现这种生活模式是一种假象，有时可能是一种灾难，同时也是一种考验，没有人想让自己的下一代重复地接受这种考验。但身为父母，我们又都有些不自觉地把这种期望模式传给了自己的晚辈。因此，就不难理解，我们的孩子们，孩子的孩子们都在经历着困惑、不安，也感受到选择职业缺乏方向。60年代以及70年代以后出生的人对早期那种不切合实际的期望值最有感受。

旧有的职场规则已经失灵

过去的职场规则其实是个体体系，人们对这个体系认真追随并不进行任何评价，就认定这个体系是应该对我们加以关照的。而所谓职场规则，本应该是一种能帮助我们的指南针，既不限定我们的思维，也不界定我们的范围。人们开始对这一体系顶礼膜拜，那种被公认的成功方式就成了这种体系中的最重要规则。于是，我们也就不假思索地照单全收，并排除了其他一切可能性，这种规则因此也成了我们奋斗的目标，而不是成为职场上能帮助我们工作的一种工具。我们愈是信赖它，愈是接受它，就愈能感受到新的问题与它带给我们的创伤。我们不愿意把这种体系认定为是一种辅助工具，也不相信它能帮助我们在过去的岁月中管理好自己的生活与职业。

然而，今天却一切都变了。我们不得不调整自己，以适应不可思议的科技的飞速变化，让自己冷眼面对各种公司的重组。我们于是看到了，这个职场规则其实已经失败。由是，我们感到自己被抛弃了，在自己的职业或生活中感到了巨大的无奈。我们的内心深处，也几乎没有什么信仰体系来支撑自己，因为早年那些模式之所以能被造出来，是基于外在因素与规则。当科技进步促使社会产生巨变，也使各种公司开始发生变化时，我们当时抱守着的职场规则就戛然而止，带走了承诺与挑战，带走了竞争与勇气，甚至连人生的基本常识也被带走。可这些被带走的东西，都是今天有效掌控我们自己职业时所需的一切啊。过去，我们在外在的因素与规则之下工作着，并同时在评估着自己，而这些因素与规则

现在都不复存在，或者已经全部失灵。对于大多数人来讲，内心的信赖体系还没有被重新界定，大多数人还活在 20 世纪里，更没有新的规则可以提供，以帮助这一大群人。那么，怎么办呢？

现在，请有幸翻阅本书的读者们注意喽，我们只能相信我们自己，相信自身的力量：我们必须亲自动手创造出规则来。

过去那种简单的“一职走天下”的职业模式已经不能适应今天的生活了，一如我们现在生活在工业时代朝信息时代迈进的当儿一样。科学技术正在突飞猛进地发展着，而且看起来好像没有任何限定的空间。而此时所产生的变化与动荡，又仿佛将大家引领入一个夕阳西下的地方。不是吗？我们中间有很多人，当年都是不仅拿着高工资的生产工人，而且还有人高级专业人才呢。这些人现在还想当然地认为，他们一定能在专业技术上面，得到进一步的加强。公司稳定，不会人去楼空，自己的工作也非常稳定，经济上会继续获得成功。可是，眼前我们所感受到的却是困惑、无助和彻底惊呆。

来读我写的这本书吧，我为大家准备了能满足目前飞速发展形势所需的一切。有很多人将问及，我是不是有能力帮助他们将经济实力保持到最后。其实，问这话的人不仅缺乏必要的信息、策略和生存技能，更为重要的是，他们缺乏的是生存的斗志、人格与勇气，最后，他们也缺乏社会的祝福和相关的社会政策，以使其有能力带着自信与安全感步入新的世纪。

职业震荡：冷静地评判自己所处的社会位置

在读者早年的职业生涯中，你可能已经拥有过很成功的职业，遵循过很成功的职业规则，并得到过非常好的评判。你已经获取到相关证书、专业文凭，也拥有特别技能和不可估量的专业经验。你带着所有这些东西每天处理着相关的工作，并正在实现着自己的远大抱负和心中的最大愿望。你可能不仅仅能实现自己的职业目标，而且是已经远远超过了所定下的目标。你笃信并遵循着所有的规则——在你的职业个人简历中，没有缺口，从你五岁开始就是这样！但现在你已经知道，自己可能把什么东西给丢了。你已经感到自己落伍了，已经迷失，已经被人丢在一边，感到了焦虑、挫败，产生了一种害怕感觉。

下边是一些我提出来的问题，你好好读一下吧：

1. 你是不是越来越拼命工作，却更少地享受工作了？
2. 你是不是一到星期五就高兴，但从星期天晚上/星期一早晨就变得抑郁？
3. 你是不是已经丢了一份收入不错的工作，你已经怀疑这辈子是永远得不到这份工作了吗？
4. 你是不是已经掉进“世界末日来临的最后工作机会”的巨大陷阱里，不能看清一切，失去方向，或也没有了可选择的余地？是不是已经上了这个快车道，去哪儿却不知道，汽油也已经所剩无几？
5. 你是不是能看到自己有巨大潜力，但在所从事的工作中看不到能发挥出来的机会？
6. 你是不是总是大白天就梦想着“大笔大笔地进钞票”，总不集中精力做分内的事而忙别的，却不知道这个“别的”到底是什么？
7. 你是不是定期地感到自己未来的经济有种不稳定感和压抑感？
8. 你的工作会不会明天就没有了，却没有一点征兆提醒你？
9. 你一辈子所从事的这份工作是不是已经给你的个人生活/家庭生活都带来了太多问题？
10. 你在公司里往上爬的阶梯是不是已经变成“只往下走”的滚梯了？
11. 你这份具有“身份象征意义”的工作是不是已经变成了只是赚钱的工作了？
12. 你是不是认为你的这份职业已经不在自己掌控之中？
13. 你是不是已经被这份“金手铐”束缚住，与它仅仅是一种金钱的关系？
14. 你会不会很乐意地放弃你工资的一部分，来换取更多的业余时间？
15. 你的这份工作是不是已经不再给你提供一种生活的意义和使命感？

如果你的回答大部分都是“是的”的话，那你肯定患上了“职业震荡综合症”。

这一病症是当今的一种流行病，虽然显而易见，却没有人辨认得出来。无论从生理上看还是从心理上讲，“职业震荡综合症”都已经影响