

赵锋 李牧 编著



专业不对口?
工作不顺心?
没有晋升机会?
待遇不好?
工作氛围很糟糕?
……怎么办?

跳槽!

跳一跳，更健康!

哪一条更适合自己的?

真的是跳槽成功。

本书给你最实用的跳槽谏言。

清华大学出版社

跳 槽

赵 锋 李 牧 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

也许你对目前的工作越来越感到心烦,也许你感到自己与主管的关系日益紧张、越来越不合拍,也许你正为自己选择目前的这一职业而感到迷茫……这些迹象都已表明你该主动采取行动了,那就是该跳槽了。

跳槽是一般人在职业生涯中都要经历的事情。正确的跳槽,会将你带入职业成长的快车道,而错误的跳槽,则会将你带往职业生涯的停车场。那么,在跳槽中我们应注意一些什么问题呢?本书将着眼于跳槽这个话题,从跳槽的意义入手,介绍什么情况下应该选择跳槽,如何选择跳槽目标、跳槽方式,如何把握跳槽时机,完成完美跳槽。最后,为读者提供一些过来人的跳槽谏言,希望对广大职场人士有所启示,帮助他们解除目前的职业困境,本书适合面临跳槽、想要跳槽、对现有工作不太满意的社会在职人士,参考阅读,进而实现自己的人生梦想。

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

跳槽/赵锋,李牧编著. —北京:清华大学出版社,2011.7

ISBN 978-7-302-25920-6

I. ①跳… II. ①赵… ②李… III. ①职业选择—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 115736 号

责任编辑:李春明 陈立静

装帧设计:杨玉兰

责任校对:周剑云

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

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 刷 者:北京四季青印刷厂

装 订 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:169×230 印 张:12.25 字 数:172 千字

版 次:2011 年 7 月第 1 版 印 次:2011 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:26.00 元

产品编号:040779-01

前言

跳槽、转行是职场中屡见不鲜的现象。那么多人跳来跳去，大多是为了找寻职业发展的方向，希望能做自己想做的工作，获得更好的发展。

跳的过程，是一个艰苦的找寻过程。然而根据调查显示，大多数的跳槽者在跳槽中会对自己显得过分自信，会对自己做出偏高估计，觉得自己的能力肯定能胜任那个职位，然后想都不想、义无反顾地去了，有些只能是铩羽而归。

从职业发展规划来看，盲目频繁地跳槽并不可取，时间久了，会让自己的自信心逐渐减弱，从而产生焦虑、抑郁心情，严重者还可能形成孤僻性格。这些对其今后的再次求职会造成不利影响，也将会成为其职业生涯发展的障碍。

即便如此，跳槽者还是多如过江之鲫。跳槽者的跳槽理由也是众说纷纭：看重物质的，以薪水、福利作为指标；看重环境的，以公司条件、规模、名气作为标准；看重个性发展的，以兴趣爱好、职业性格为重要指数；看重职业发展的，以提高职业含金量及有助于达到职业目标为准则……

其实，对于职场中的跳槽，应该说大部分的人只是成功跳槽，但并非跳槽成功。

成功跳槽只是从一家企业跳到另一家企业，不同的屋檐，相同的天地。这样的跳槽，跳槽者每次都是走马观花，不停地更换自己的工作岗位，却始终无法消除对现状产生的不满情绪。而跳槽成功才是跳槽要实现的预定目标，才是让你产生稳固状态的最核心保障。成功跳槽的结果还不如不跳，因为在一系列跳槽中，金钱成本、时间成本、机会成本等众多成本都会在你的每一次起跳中减少，而且由于频繁跳槽导致的职场能量归零更是无法弥补的损失。而跳槽成功的结果，才是跳槽者希望的结果，他们的“跳槽”提高了自己的薪水，找到了自己职业发展的平台，获得了好的工作环境。应该说，这才是正确的跳槽。

本书内容共分8章，分别从跳槽还是卧槽、跳槽前的准备、如何完美跳槽、



跳槽后如何融入新的工作团队等几部分，为准备跳槽、面临跳槽的读者提供参考。本书内容新颖、针对性强，引用了大量实际案例，具有很强的实际指导意义。

本书主要由赵锋、李牧执笔，参与本书编写和资料搜集工作的还有黄阳、李建学、张倩、苏鹏、丁菲等。我们力求把本书写得完美，但由于水平有限，书中难免存在不当之处，恳请广大读者批评指正。

编者

目 录

第一章 跳槽之上下左右 1

第一节 听别人的故事，想自己的 前程 2

第二节 跳槽是一种选择 5

一、跳槽的身前后事 5

二、三地跳槽大比拼 6

三、当跳槽与红包相遇 7

四、逆流而上，发现自我 8

第三节 热门职位扫描 10

一、硬件工程师 10

二、软件工程师 11

三、网络工程师 13

四、记者 16

五、网络编辑 17

六、理财规划师 17

七、职业规划师 18

八、注册会计师 18

九、保险精算师 19

十、证券分析师 20

十一、电子商务师 22

十二、动漫绘图师 23

十三、对外汉语教师 23

十四、心理咨询师 24

第四节 职场压力的解读 24

一、形成正确认知 25

二、调整自我心态 26

三、善于应对工作 27

四、尽情享受生活 28

五、掌握减压技术 29

六、三种主体的协同 31

第二章 完美规划，漂亮跳槽 33

第一节 职业发展与生涯规划的

基本概念 34

一、职业生涯设计的概念 34

二、职业生涯设计的

发展阶段 37

第二节 跳槽者该如何规划职业 38

一、职业生涯扬帆于选择 40

二、价值观之于职业规划 42

第三节 职业规划的选择 43

一、地域首当其冲 43

二、行业选择要有内在

连续性 45

三、企业选择要合适 46

第四节 如何确立职业目标 47

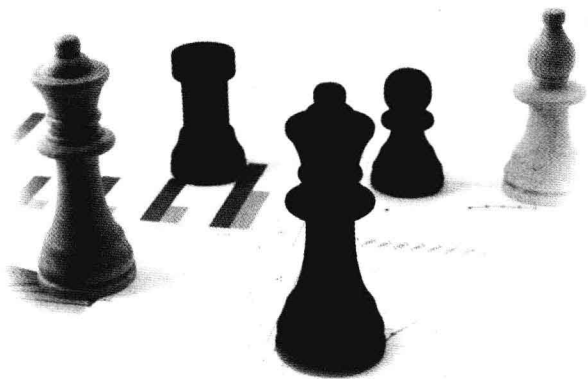
第五节 专业与职业生涯 48

一、专业和职业生涯之间的关系	49	五、跳槽与职业发展的关系	82
二、不同专业的分类	51	六、跳槽成败用数据说话	83
第六节 职业生涯设计的步骤	54	七、“卧”是卧薪尝胆	84
一、职业生涯的最佳规划		八、卧槽——着眼长远，	
时间	55	充实自我	85
二、职业生涯规划书的撰写	56	九、卧是越卧越宽	85
三、职业生涯规划的要点的		十、跳槽和卧槽哪个更实际	86
把握	60		
四、职业生涯规划			
适当调整	62		
第三章 卧槽与跳槽	65	第四章 跳要跳得更高	87
第一节 跳槽，短线还是长线	66	第一节 跳要跳得合适	88
一、选择比努力更重要	66	一、跳槽，你想好了吗	88
二、别轻易放弃	68	二、凭什么要跳槽	89
三、你有职业规划吗	69	三、该往哪里跳槽	90
第二节 跳槽的利与弊	73	四、向哪家跳槽	90
一、跳槽的理由	73	五、何时跳槽	91
二、跳槽的弊端	74	六、怎样跳槽	92
三、跳槽的好处	76	第二节 跳得远不如跳得高	93
四、跳槽应注意的问题	77	一、转行是一门学问	93
第三节 跳槽好还是卧槽好	77	二、案例解剖	94
一、“跳”是鲤鱼跳龙门	78	三、选择要心脚同步	100
二、跳槽的风险何在	79	第三节 跳槽要量力而行	101
三、跳槽中面临的问题	79	一、如何规划你的跳槽	102
四、跳槽资本，决定收入		二、跳槽中的禁忌	103
差别	81	三、频繁跳槽，警惕	
		“职场能量”归零	104
		第五章 学好法律，轻松跳槽	107
		第一节 跳槽法律问题大汇总	108

一、提前 30 日通知用人	第四节 跳槽者如何运用劳动法119
单位的解除 108	一、解除劳动合同需要
二、符合法定情形的随时	什么条件119
通知用人单位的解除 109	二、离职违约金是否要交纳119
三、员工提出的双方协商	三、试用期限有什么规定 121
一致的解除 110	第六章 不跳无准备之槽 123
四、跳槽者如何赔偿	第一节 知己知彼，有备而战 124
公司损失 110	一、跳槽前的三个问题 124
第二节 跳槽存在的四大法律	二、职场跳槽的游戏规则 125
误区 111	第二节 跳槽也需要技巧 128
一、交了辞职报告立刻	一、跳槽的核心在于积累 128
“闪人” 111	二、跳槽前的准备 129
二、企业半死不活，不如自动	三、八大信号暗示跳槽时机 .. 130
离职另谋生路 113	四、如何把握跳槽的时机 131
三、辞职之后，又要求	第三节 辞职是一门艺术 134
补偿 113	一、辞职前要慎重 134
四、找好下家接手，再从上家	二、辞职时的准备 137
索要补偿金 115	三、辞职方式的选择 137
第三节 跳槽者，莫撞法律红灯 116	四、怎样写好辞职信 138
一、未提前通知即炒老板	五、辞职中需注意的问题 139
鱿鱼 116	六、辞职中需解决的问题 140
二、未炒老东家即签约	第七章 跳槽只是一个新的开始 ... 143
新东家 117	第一节 读懂新工作单位 144
三、提前解约却拒付培训	一、理解公司的企业文化 144
费用 117	二、领会公司的规章制度 145
四、解除合同却忘记保密	
义务 118	

三、掌握初到公司的 处事原则	146	二、敌友是变化的	160
第二节 敬业务实是职场新人的 资本	147	三、旧识并不都是朋友	160
一、迅速进入状态	147	四、平常心是避免麻烦的 法宝	161
二、从点滴做起	148	第八章 跳槽谏言	163
三、热情投入工作	149	第一节 盲目跳槽不可取	164
四、培养工作兴趣	149	一、随便乱跳槽， 技术难提高	164
五、富有责任感	150	二、随便乱跳槽， 工资涨不了	165
六、乐于承担额外工作	150	三、随便乱跳槽， 晋升轮不到	165
第三节 低调融入新团队	151	四、随便乱跳槽， 信誉会更糟	165
一、为什么受伤的总是我	151	第二节 勿跳来跳去跳晕自己	166
二、欲速则不达， 要逐步来	153	一、频繁跳槽，实不足取	166
三、要给工作任务排个队	155	二、成绩是做出来的， 不是“跳”出来的	167
四、职业形象要和团队特点 相匹配	155	三、捡了“芝麻”， 丢“西瓜”	167
第四节 跳槽失败了，怎么办	157	四、将一口井挖深	168
一、坚持做满三个月，确定 新岗位是否真的适合	157	五、可“跳槽”， 忌“频繁”	168
二、寻找内部跳槽机会	158	第三节 频繁跳槽是一种 职业病症	169
三、下下之选，理性规划后 二次跳槽	158	一、理清缘由——频繁跳槽	
四、跳错槽要保持信心， 吸取教训	159		
第五节 跳槽后，谁是敌谁是友	159		
一、拿什么标准来判断敌友 ...	160		

对症下药	169	捷径	176
二、追根溯源——跳槽疗治		第五节 聪明跳槽，人走茶不凉 ...	179
三部曲	174	一、争吵“拜拜”，无异于给	
第四节 跳槽时，如何获取		前程埋下“地雷”	179
高薪职位	176	二、完美交接，滴水不漏	180
一、为什么总与高薪无缘	176	三、忘掉不快，与旧老板	
二、专家解读，寻求高薪		冰释前嫌	180



第一章 跳槽之上下左右

在职海中，无论是随波逐流还是引领潮流，完美的职业都是不存在的，工作中的不如意终究会暴露出来。遭遇职场寒流后，事关切身利益，人们很难冷静地分析问题产生的症结所在，是行业瓶颈还是企业弊病，是体制问题还是人治问题，是管理问题还是沟通问题，是自己的问题还是他人的问题，是心态问题还是方法问题……他们的思考模式会因此而短路，执著于“我应该离开还是留下”而不能自拔。

成功并不能用一个人达到什么地位来衡量，而是依据他在迈向成功的过程中，到底克服了多少困难和障碍。

—— 布克·华盛顿

第一节 听别人的故事，想自己的前程

跳槽的理由很多：在原公司工作不顺利、遇到小人的迫害、薪水太低、没有发展前途……一旦有了跳槽的念头，心就会越来越痒痒，无意中成为跳槽预备员。

为了那个令人兴奋的工作目标，我们做着跳槽前一级准备，寻找跳槽单位；跳槽前二级准备，争取更好的福利和薪水；跳槽前三级准备，不放弃自己应得的任何利益，交上辞职信。最后就是“人间大炮，发射”——跳去新公司！

【案例 1】

1. 很不幸我被发现了

刘先生 26 岁 准备第一次跳槽

在这两年，重新找工作远没有想象中那么容易，人才市场上明显地供大于求。表面上看选择很多，而事实上每个选择都有其缺点：外企，工作很累，压力很大；民企，往往是家族式管理，管理层水平低，管理模式混乱；国企，没有动力和激情。再回头看看目前的工作，收入应该算不错，而工作也比较轻松。就这么放弃真有点舍不得。但再看看周围的朋友和同学，有些都在工作中独当一面，就觉得不甘心。还是要跳出目前的单位。

可能是没有跳槽经验吧，频频地面试、请假，虽然没有什么请假扣钱的烦恼，但是周围同事和领导也明显看出我目前的行动意味着什么。领导找我谈话，同事也对我保持了一定的距离。而面试下来，要么是对方单位不满意我，要么是我对对方单位不满意。很明显地压力就增加了。

到目前为止，我还没有找到适合自己的新单位。不过，我已经决定要跳槽了，虽然阻力重重，但我会坚持下去的。

2. 趁年轻还可以闯荡

徐先生 28 岁 第一次决定跳槽

我不知道是不是我还年少气盛。公务员，这本是一个稳定又吸引人的职位。

我也一直努力想把工作做到最好，可是这在同事之间永远没有办法达成共识。我曾经主动提出减少每月的住房补助，因为从客观来讲，我们的住宿条件已经很好，补助太高了，这样一来，我身边的同事的补助也就减少了。很多人笑我傻，也气愤我影响了他们的利益。两个月前，我被小人陷害，我明显感受到了上司和同事对我的排挤和抵触。

现在我正在积极准备我的跳槽计划，我面试了一些公司，决定9月正式离开现在的部门。利用现在的空余时间，我开始每星期坚持做运动，希望把自己调整到最佳状态。现在我要离开的决定已经成为部门里公开的秘密，因此我也不需要掩饰什么，我想我现在的心情是坦然的，我希望可以带着我重现的腹肌投入到一个崭新的工作环境中去。趁我还年轻，还可以选择和闯荡一番。

3. 老板出差我面试

张先生 30岁 犹豫不决中

在有工作的情况下想跳槽，最重要的法则就是千万不要让别人感觉到你有这个想法，包括你身边的同事，更不能让你的老板察觉到。老板一旦发现你的想法，只有两种可能性，一是提出加薪，希望挽留住你，事实上这种可能性是很小的；二是提前“炒”了你。但是无论是哪一种，老板都会因为你的“背叛”而将你的工作重心转移。我在公司工作了7年，现在担任管理职位，是否要跳槽其实是我已经考虑了很久的问题。几年中，我也参加过几份面试，每次都是趁老板出差的时候偷偷参加的，但是到目前为止都没有遇到满意的工作。我想跳槽最主要看的一方面是薪水，另一方面就是对自己的职业发展有没有帮助，有没有发展前途。对于这7年来在公司建立的地位，要我一下子放弃，我也是十分舍不得的，也不知道是否能够适应新环境，因此一直犹豫不决到现在。

4. 享受假期冷静选择

陶先生 27岁 第二次跳槽

世界上究竟有没有完美无缺的工作存在？毕业后工作了三年多，两份工作都是和房地产行业相关的。两个月前，我在还没有找到“下家”的情况下，交上了辞职信，想给自己换一个工作环境，朋友都说这样的风险比较大，但是我觉得自

己需要一段时间来调整自己的身心。

其实辞职的原因很简单，就是薪水不及我的期望值。对于自己一年多工作奠定的基础，放弃多少有点可惜，但一想到自己还很年轻，而房地产行业的圈子本来就很小，再加上自己对于这一行业的人际关系又很熟悉，因此想要跳槽到一个更好的公司，应该说不是一件很难的事情。

事实验证，找到更好的工作也并不是很难。我自己投了四五十份简历到各大房地产公司，另外还通过人际关系的介绍，一个月内参加了六七次面试，目前拿到了3个公司的OFFER。其中一次面试比较特别，因为我是浙江人，但是一直在上海工作，投简历的时候我都把所在地写成了上海。面试的时候老板问我，为什么要骗人呢？我的回答是，这不是骗人，这只是给自己争取和老板见面的机会，为自己寻找机会。至于做生意，浙江人一点不比上海人差，温州老板都很会做生意。老板听了之后非常开心，给了我他们公司的OFFER，我想面试需要技巧，如何为自己争取有利的条件也是十分重要的。我的心态很平和，好不容易来的假期为何不好好享受呢？跳槽是为了得到更好的OFFER，我还要冷静地选择。

5. 我还在等消息

邱小姐 27岁 等待机会

第一次跳槽工作到现在两年多，其实一直都在投简历，平时看到招聘信息上好的职位，我都会投上一份简历。总共投了多少自己也记不清了，就是希望给自己寻找更多的机会。上星期接到一家大型跨国公司的电话，要求我去面试，面试时间是正常工作日的上午9点，这就意味着我又必须请假才能去面试。接到这样的电话不止一次，通常我都会有所选择，如果公司条件不错，职位比较适合我，我都会想尽办法请假去面试。毕竟我不能频繁地请假，同事之间也是心照不宣，私底下也会交流一些面试心得。我想跳槽是一门学问，也应该有一种策略。首先要明确自己是不是真的有必要跳槽，有了跳槽的意愿之后再做选择也不迟。我之所以一直投简历，是因为从我进公司到现在薪水都没有调整过。为了最直接的利益，我要跳槽。我做了很充分的准备，查阅了与目前公司签订的劳动合同，为了保护不会受到违约金等条款的影响，也了解了关于离职手续办理的事宜，我

想这些都要做到心中有数。每次去面试之前,我都尽可能地收集该公司的信息以及可能要求自己提供的项目,力求做到有备无患。用休假换来的面试机会,我不想随便浪费掉。

虽然我到现在都还没有得到合适的工作,但是我想我会继续等待的,等待更多的面试机会,也等待让人满意的面试结果。

(资料来源:新浪网, <http://edu.sina.com.cn/l/2004-08-17/79928.html>)

第二节 跳槽是一种选择

身边的许多朋友,有的始终在一个单位坚守并享受成长的乐趣,有的因为各种原因在尝试着新的行业或者岗位,试图有所突破。跳槽已经成为一些人必须面对的选择。当然,在一个开放的和多元化的社会中,跳与不跳、何时跳、跳到哪里去,终归是自己的选择,跳槽的成与败都需要自己“买单”。

一、跳槽的身前后事

跳槽原因可能多种多样,综合起来离不开以下几个方面:对薪资福利不满,寻求个人职业发展机会,对行业和公司发展前景不满,原工作学习机会不够等。据调查,“出于个人职业发展考虑”而跳槽的占了第一位。“对原公司薪资福利不满”是跳槽的第二大动因。“对公司发展前景不满”、“抱怨原公司没有足够的学习和培训机会”是引发个人跳槽的第三、第四大因素。

1. 按年龄来分

随着年龄的增长和职场经验的积累,求职者的跳槽原因也有所变化。调查显示,23~29岁这一年龄段的求职者跳槽原因主要集中在“出于个人职业发展”和“公司的薪资福利”上。公司本身的发展前景与培训学习机会等排在第三、第四位。而年龄在30~35岁的求职者在离职原因的选择上显示了其成熟性,他们在关注自己职业发展的前提下,会注意公司的发展前景对个人的影响,薪资福利



等因素被排在了后面。在竞争激烈的职场中，有很多招聘单位设限 35 岁的现象，也使许多年轻人产生了要跳槽趁年轻的想法。

2. 按性别分

性别不同在看待跳槽的动因上也显示出不同的结果。男性求职者对公司薪资福利的关注度要高于女性；相对而言，女性在考虑薪资福利的同时也没有忽略公司发展前景的作用。

3. 按行业分

行业的冷热或多或少也会影响到行业中跳槽人群的决策。IT、房地产、加工/制造、广告等行业中的跳槽者把“个人职业发展”作为跳槽的最大动因，而物流行业的求职者却把公司发展作为跳槽的最大动因。据业内人士分析，随着物流行业近年来业务的不断扩大，新公司的不断增长，物流人才从高端到低端都十分缺乏。在这样的一个行业成长过程中，求职者把公司的发展前景看得重一些也是理所当然的。金融行业的跳槽者把“原工作学习机会不够”排在了跳槽动因的第一位，显示出这一行业的专业性要求和行业资格认证在这一行业内的影响力。IT 业复苏已是不争的事实，这个行业历经了两年的沉浮终于走向了成熟，而 IT 人也渐渐成长起来。据调查数据显示，IT 行业的求职者在“个人职业发展”、“公司发展前景”和“公司薪资福利”这三项离职原因的选择上，占有重要的比例，与此同时，企业的负责人也始终在为居高不下的跳槽率而感到忧虑。

二、三地跳槽大比拼

京沪穗一直是职位需求的热门城市，也是全国各地人才纷纷涌入的城市。由于不同的城市文化，不同的城市经济发展战略，使得各城市中求职者的跳槽动因也不尽相同。北京地区的求职者似乎更在意薪资福利，调查显示，在北京地区因公司的薪资福利不好而跳槽的占第一位，对于公司发展前景表示担忧而跳槽的列位第二，出于职业发展考虑而跳槽的仅排在第三。从调查数据看，上海人显得更



关注公司本身的发展前景，而把公司的薪资福利排在第二位，出于职业发展而跳槽的排在第三。再来看看广州，从调查数据看，广州人对于职业发展的关注度要远远胜于前面两个城市，这是广州人跳槽的主要原因，然后才是薪资福利和公司发展前景。

另外，在对三大城市“最近一次跳槽的时间长度”的调查显示，广州人颇为活跃，有 30% 的广州人在半年内跳过槽，而北京和上海在半年内跳过槽的比例稍低一些，占了 25.62% 和 23.83%。上海人在 1~3 年内跳槽的比较多，有 38.32% 的上海求职者跳槽时间间隔是 1~3 年。另外，5 年以内没有跳过槽的人中上海人占的比例也比较高。

在最近一次的跳槽方式调查中，通过社会招聘是最主要方式。除此项外，北京以朋友介绍而跳槽居多，三地中，上海人通过猎头而跳槽的占最多。在对关于“跳槽收获”的调查中，三地的求职者都有同样的结果，首先是绝大多数人表示工资收入有所提高，其次是工作环境有所改善，位列第三的是个人有了更多的学习机会。

三、当跳槽与红包相遇

有一个非常有趣的小问题：在年底双薪/红包之前有一个合适的新机会，你会选择什么？有 50% 的人认为机会比金钱更重要，有 29.3% 的人认为具体情况具体分析，也有 20.7% 的人选择拿完双薪/红包再考虑。

其实这个看似简单的问题细究之下却大有学问。S 先生就是在年底前跳的槽，他认为跳槽也是要计成本的，红包损失就是其中一项；另外，就职于新职位时的试用期薪资、新的人际关系的建立、新的工作内容的适应等都要在跳槽前考虑清楚。当未来可见的个人发展前景盖过目前的跳槽成本时，就可以大胆地“赌”一下，好机会不会那么多。

当红包与跳槽不能两全时，个人必须懂得有所取舍，眼光也要放长远些。红包也好，双薪也好，只是一个眼前可见的利益(而且会有缩水的可能性)，而能否加强自身的职场竞争力才是个人职业发展的关键，孰轻孰重，不言而喻。