

一次成功的跳槽能激活一个人的职业生涯
一次失败的跳槽会毁掉一个人的精彩人生



BIERANG TIAOCAO
HUILENI

郑惠芝◎编著

别让跳槽 毁了 你

中国人事科学研究院研究员
中国人才研究会理事

李建钟

国家电网人才交流
服务中心副主任

马秀丽

中国人民大学组织与人力资源研究所
教授、博士生导师

吴春波

联袂推荐

跳槽是职场的“流行”行为，据北京96家用人单位的统计资料显示，大学生毕业后头3年内的跳槽率高达70%。对于年轻的职场人来说，想通过跳槽获得更好的发展前景或拿到更高的薪水，这本无可厚非。但职场专家认为，频繁跳槽并不利于专业经验和技能的积累。因此，面对跳槽，跳还是不跳？年轻的职场人要有个正确的看待，千万莫在跳槽中毁了自己。

石油工业出版社

👁️ 一次成功的跳槽能激活一个人的职业生涯 👁️
一次失败的跳槽会毁掉一个人的精彩人生



BIERANG TIAOCAO
HUILENI

郑惠芝◎编著

别让跳槽 毁了 你

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让跳槽毁了你/郑惠芝编著.

北京:石油工业出版社,2010.9

ISBN 978-7-5021-7963-2

I. 别…

II. 郑…

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 (2010) 第 158805 号

别让跳槽毁了你

郑惠芝 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523643 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

787×1092毫米 开本: 1/16 印张: 13.5

字 数: 195千字

定 价: 26.80元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

FOREWORD

美国智睿咨询有限公司（DDI）关于跳槽曾经做过一次调查，调查对象包括 215 位人力资源代表、862 位企业雇员，并针对其中 100 多人进行了一对一的电话访谈。调查结果发现，这些企业雇员的任职时间越来越短，换工作跳槽的频率越来越快。根据 DDI 的统计数据，年龄介于 25~30 岁的雇员，在一份工作上的平均任职时间只有 1~2 年。在这些被调查者当中，有 60% 的人已经做好了心理、技能学习、渠道了解等跳槽准备，只要有机会，他们就会跳槽。

过于频繁跳槽到底好不好？根据调查显示，60% 的跳槽者在跳槽后会产生失落感，认为自己的跳槽是失败的。相关专家认为从职业发展规划来看，频繁跳槽并不可取，它容易让自己产生焦虑、抑郁心情，严重者还可能形成孤僻的性格。这些对其今后的再次求职会造成不利影响，它会成为职业生涯发展的障碍。

但即便如此，跳槽的人还是一拨接着一拨跳，而且更让人哭笑不得的是，跳槽者的跳槽理由也五花八门，作家沈威风说：“……跳槽的理由越来越五花八门，真是为什么跳的都有。比如说家里离这家公司比较近，因此，就跳槽到这家公司这个是最常见的跳槽理由了；这个大厦的停车位比较便宜，或者停车位比较多，我原来那家公司停不了车，于是，选择了跳槽；或者说这家的老板不如那家的老板长得帅啊，我要去那家公司……”

这样的跳槽理由在常人看来是意气用事，可是它们却是跳槽者中常见的一大跳槽理由。他们想通过跳槽解决职场中遇到的一切问题和烦恼，可

事实是，他们越跳，问题和烦恼就越多，真是跳得个得不偿失。

其实，对于职场中的跳槽，应该说大部分的人只能是成功跳槽，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，然后不停地更换自己的工作岗位，却始终无法解决对现状产生的不满情绪。而跳槽成功才是解决对现状不满的最佳手段之一，才是让你产生稳固状态的最核心的保障。成功跳槽的结果是还不如不跳，因为在一系列的跳槽中，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丧失，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，他们一“跳”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，这也才是正确的跳槽。

职场就像一场游戏，跳槽本来也是游戏规则之一。在这场游戏中，只要你遵守游戏的规则，适度的跳槽是可以的，毕竟当我们在职场中因遇到那些非个人之力可以改变的情景而出现职场危机时，跳槽反倒是可以化危为机的手段。可事实是，很多人能够到达的高度无非是成功跳槽，这主要是他们对自己的职业生涯规划不够明确，对自己是什么、想要什么、要怎么做，缺乏基本的定位。

本书用职场中大量的真实的跳槽事例，汲取众多职场人的失败跳槽经验，深刻剖析了跳槽的利和弊，以此告诫大家：你跳，我跳，大家虽然都可以跳，但正确的跳槽应该是人生的一次华丽转身，而不是让职场积累的能量减少、归零，甚至成为负数，更不是让自己在跳槽中越跳越迷茫，越跳越杂乱无章，甚至是毁了自己。告诉职场人要想避免跳槽的失败，那就需要认认真真地做好跳槽的规划，比如，确定好跳槽的目标、做好跳槽的准备、规避好跳槽的风险、巩固自身的专业技能、把握跳槽的时机、控制好跳槽的频率等。针对职场人怎样才不会让自己跳槽跳砸、怎样才能实现

人生的飞跃，本书作者花费笔力做了详细的解剖。翻阅本书，你就能避免失败的跳槽，让自己可以越跳越高，并可以迈向一种更高质量的职业生涯和更高品质的个人乃至家庭生活。

第一章 跳槽要有目标

——没有目标去跳槽，越跳职业生涯的轨迹会越乱

每年的三四月份和九十月份都是职场的一个“波动期”，无论是大公司，或是小公司，员工跳槽的比例都大幅增加，大家把跳槽看成是晋升、加薪、提高的一种手段，认为想改变现状就得跳槽，但他们不知道频繁的跳槽，其实并不利于工作经验的积累，也不利于职业生涯的发展，有些人在跳槽中越跳越迷茫、越跳越杂乱无章，跳到最后竟然迷失了方向，连自己要找什么样的工作，能做什么样的工作都不知道了。由此，职场专家告诫职场人：在跳槽前，请先明确好自己的职业目标。有个目标，就不会让自己像个无头的苍蝇到处乱撞了。

- ◎ 正确对待跳槽，莫让跳槽毁了你/3
- ◎ 做好定位，完成漂亮跳跃/7
- ◎ 明确定位，才能找到职业的方向/11
- ◎ 定好风向标，警惕跳槽的“蝴蝶效应”/15
- ◎ 没有目标的跳槽，越跳越糟/18
- ◎ 冲动跳槽，毁了谁的职业生涯/21

测试：最适合干哪一行/24

第二章 跳槽要有准备

——不做足准备，换槽容易，加薪难如登天

现在职场存在这种现象：毕业的为寻找发展方向，找到方向的为巩固知识，有了作为就纯粹为了多挣钱，到达顶点则试图寻求稳定的安身之处。总之，大家就是不安心于一个职场，就是想跳槽。但跳过之后才发现不同的屋檐，却是相同的天地，有些甚至还不如原来的工作，职位虽然高了，但是薪水严重压缩了。于是，大家感慨：“跳了还不如不跳来得好。”为什么会这样？原因就是他们在跳槽前，没有做足跳槽的相关准备，最后才会落得个“竹篮打水一场空”的结局。

- ◎ 换“槽”要先有思想准备/29
- ◎ 时时充电，才能跳到好“槽”/33
- ◎ “我想”的跳槽可能会频失 offer/36



- ◎ “骑驴找马”，有准备才能找到好“婆家” /40
- ◎ 做好资本准备，让你的跳槽“复活” /43
- ◎ “四步曲”让你跳槽不“踏空” /47
- ◎ “六准备”让你变成职场“白骨精” /51
- ◎ 提高待遇要打有准备之仗 /55

测试：你最近能换好工作吗 /58

第三章 跳槽具有风险性

——跳槽的实际结果是“七赔二平一赢”

股市中流行这样一句话：“股市有风险，入市须谨慎。”虽然每个跳进股市的人都知道入股市具有风险，但大多数的人还是认为自己一定会是赢家，结果是七赔二平一赢。跳槽其实和股市情形相似，几乎每一个跳槽者都会坚信“天生我材必有用”，相信自己会越跳越高，越跳越好。但实际跳过之后，结果却与股市基本相同。某职业咨询公司有一份调查显示：60%的跳槽者在跳槽以后会产生挫败感，认为自己的跳槽是失败的，另外还有12%的跳槽者在新公司未能通过试用期，只有28%的跳槽者获得了较满意的成功。这份调查告诫职场人：其实跳槽是存在着风险的。职场人应该学会规避跳槽风险，这样才能为自己的职业生涯保驾护航。

- ◎ 跳槽平衡木：风险 VS 机遇 /61
- ◎ 盲目跳槽，难脱“布朗运动” /64
- ◎ 频繁跳槽，斩断了“高薪梦” /68
- ◎ 跳槽是把“双刃剑”，锋利但也伤人 /71
- ◎ 跨行跳槽：“馅饼” or “陷阱” /74
- ◎ 频繁跳槽：职场不能承受之痛 /78
- ◎ 向“前”看，不做职场“追薪族” /81
- ◎ 跳槽：左手风险，右手还是风险 /84

测试：你对职业了吗 /88

第四章 跳槽要有规划

——缺少具体规划，高调跳槽低效收获

美国职业规划师乔治·威尔斯说：“跳槽既不可怕，也不是件值得让人羡慕的事。跳槽要让自己的每一‘跳’都有价值，这样才是一次正确的跳槽。”对于职场人来说，通常跳槽容易，但换“高质”的槽却难如登天。对此，职场专家也发表看法，一致说：“跳槽不是说跳就跳，转行不是说转就转，在这之前需要你做好具体的规划才行。规划好，跳槽才容易成功，否则就是撞大运，万一没有撞好，不仅浪费时间，还会耽误职业发展的速度。”因此，职场的“跳蚤”们，在跳槽之前，一定要让职业规划先行。

- ◎ 跳槽之前，让职业规划先行/93
- ◎ 规划好了，以跳解“痒”/97
- ◎ 跳或留，一切从职业发展出发/100
- ◎ 职业规划第一步——准确定位/104
- ◎ 想跳槽要先储备好充足的“粮草”/107
- ◎ “四误区”跳槽者应跨越/110
- ◎ “五件事”跳槽者必考虑/113
- ◎ “五秘诀”让你的薪水越跳越高/116

测试：你以后会成为什么/119

第五章 加强专业修炼

——职业功夫不到家，到达“梁山”却成不了“英雄”

如果跳槽可以有更高的薪水谁不想？如果跳槽能有更大的发展空间谁不想？如果跳槽能找到自己认同的企业文化谁不想？但问题是你凭什么？你可以说，凭自信、凭激情、凭兴趣、凭学历等，但这些其实都不足以成为跳槽的资本。在职场专家看来，要跳槽成功，就必须具备：一，扎实的专业功夫；二，已经做出的漂亮成绩。你只有具备了这两大资本之后，才能换到一家更好的企业，否则你可以成功跳槽，但不代表跳槽成功。因此，想跳槽的人，在跳之前，不妨问问自己：“我是否具备了扎实的专业功夫？我是否已经给原单位做出了无法磨灭的成绩？”你只有清楚地回答这两个问题，才能实现完美的跳槽。

- ◎ 没有“金刚钻”，别揽“跳槽活”/123



- ◎有本钱，你才能跳得“薪”满意足/126
- ◎没有三两三，别想跳槽“上梁山”/130
- ◎业绩为王，好业绩才能有好“槽”/133
- ◎好的信誉，是你跳槽的“护身符”/136
- ◎带着你的“金子”去跳槽/139
- ◎做“白乌鸦”，不做“汉堡人才”/142

测试：你有没有领导才能/145

第六章 跳槽要切准时机

——抓不准跳槽时机，不同的屋檐相同的天地

在职场中，跳槽成功者有之，跳槽失败者亦不少。造成两者之间天与地的差别，关键的原因就在于你是否切准了跳槽的时机。只要抓准了时机，在合适的时间去跳槽，你就能顺势而为，借力起跳，然后让自己越跳越高，实现跳槽的质变。但要是抓不准时机，跳错了时间，那就会让自己越跳越糟，让自己职场积累的能量逐渐减少、归零，甚至成为负数，会让自己在跳槽中逐渐迷失自我，直至最后失业在家。

- ◎职业生涯出现“红灯”，你应该跳槽了/149
- ◎跳槽经：“金九银十”还是“金三银四”/152
- ◎谋时而动，顺势而为/155
- ◎“漂的一代”：华丽转身 PK 黯然收场/159
- ◎“八大信号”暗示你该起跳了/162
- ◎“职场越狱”，每一刻都是时机/166
- ◎跳槽需要等待时与机/169

测试：你是否该跳槽了/172

第七章 跳槽要控制频率

——跳槽过于频繁，企业不看好这样的员工

频繁跳槽对于职场人来讲，会带来很多的伤害，而且用人单位很烦频繁跳槽的人。一些大型企业的人力资源部门负责人认为：频繁地换工作，对单位和个人来说都是种资源的浪费。现在很多人频繁跳槽，而且缺少责任心，说走就走，手里的工作也不做交接，结果耽误了单位里的工作。对跳槽太频繁的人，很多招聘单位都心存芥蒂，把

心他们到公司后也干不长。不少企业认为，一年之内换两三次工作只能说明这个人能力不行或者不会处理人际关系。由此，这就告诫跳槽者，跳槽需谨慎，大家虽然可以跳，但千万不能给自己带来负面的影响。

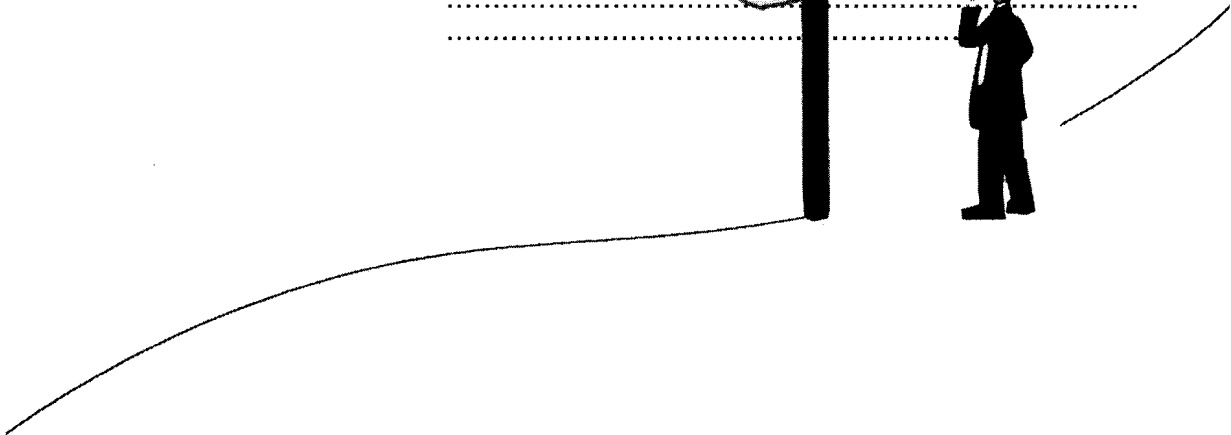
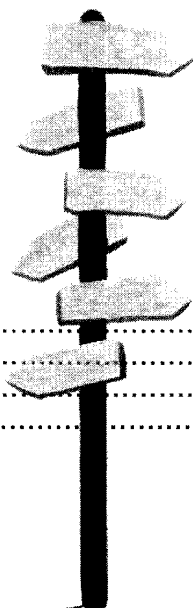
- ◎与其跳槽，不如让自己成为重要人物/175
- ◎加速成长，不做职场“闪跳族”/179
- ◎公司最需要的是忠诚度高的员工/182
- ◎不要频繁跳槽，要与老板同舟共济/185
- ◎老板不会重用“跳来跳去”的人/189
- ◎没有责任心，每一块跳板都会晃晃悠悠/192
- ◎增值30%，跳槽的最低尺度/196
- 测试：你是不是一个忠诚度高的员工/199**

第一章

跳槽要有目标



>>>——没有目标去跳槽，越跳职业生涯的轨迹会越乱





◎ 正确对待跳槽，莫让跳槽毁了你

这是一个频繁跳槽的时代，据北京 96 家用人单位的统计资料显示，大学毕业生毕业后头 3 年内的跳槽率高达 70%。而据某门户网站的一项随机调查显示，在受访的 2114 人中，有 49.19% 的人自工作以来跳槽 1~2 次，43.07% 的人跳槽 2~4 次，跳槽的次数在 4~8 次的人占 6.37%，至于跳槽 8 次以上的人则有 1.37%。

面对“多如牛毛”的跳槽事件，不禁让人们想起了狄更斯在《双城记》开头对法国大革命那个时代的评价：“那是最美好的时代，那是最糟糕的时代；那是智慧的年头，那是愚昧的年头；那是信仰的时期，那是怀疑的时期；那是光明的季节，那是黑暗的季节；那是希望的春天，那是失望的冬天……”

虽然，跳槽这个事没有碍着谁，也没有触犯任何法律法规，因此，大家可以想怎么跳就怎么跳，想什么时候跳就什么时候跳。但中山大学 MBA 中心副主任马绍壮博士说：“变换工作在这个时代虽然已是大势所趋，但换工作的次数应该有个度，过于频繁的跳槽这是不正常的现象。”另外，职业专家也常说，过于频繁的跳槽并不利于职业的发展。

吴慧是一所名牌大学毕业的高材生，在大学学的是新闻专业。2000 年



大学毕业之后被分配到一家商业银行工作，但很快她就厌倦了那种严谨重复的工作模式，加之这份工作和自己的专业完全不对口，要是一直干下去的话，吴慧认为自己的大学四年就要白读了。于是她放弃了这份稳定的工作，进了一家报社。由于报社刚刚成立，人少活多，而且管理混乱，很快她就熬不住跳去了一家小杂志社。然而就像染上了一种习惯性的疾病一样，在接下去的两年里她一口气换了四家杂志社，每次都呆不久，不是杂志社倒闭了，就是自己厌倦了。如今已经30岁出头，但她还在各家广告公司间漂移着。



对年轻的职场人来说，因为年轻，想有更好的发展，想拿更高的薪水，于是想通过跳槽来实现自己的目标，这本无可非议，但就像中山大学MBA中心副主任马绍壮博士所说什么事都应该要有个“度”才行，如果一味儿地跳槽，而忽视了自身素质的修炼，那么到头来，可能就是得不偿失的结局。

像吴慧一样，她工作几年下来，跳槽的次数可能连她自己都记不清



了，结果呢？30岁出头的人，在别人看来应该正是大展宏图的时候，可她还是个普普通通的小员工，漂浮不定于每个小公司中。

对于当今职场的频繁跳槽现象，某投资公司总经理说，员工有跳槽的想法是很正常的，因为现在年轻人竞争压力大，想多挣点钱，或者想在事业上有更好的发展，这些都是无可厚非的，是完全可以理解的。加之人人都想往高处走，对方既然能够满足他们的愿望，那么就尊重他们的选择，毕竟“留得住人，留不住心”。但是，他强调，跳槽应该要有个目标，而且只有将目标落实之后再去做，那成功的概率才会大一些。

玫琳凯（中国）化妆品有限公司高级人力资源经理袁纯认为，对于新毕业的大学生来说，一年跳一次还是可以理解的，因为他们在当初找工作的时候对自身的定位并不清楚，他们要通过不同的尝试来确定自己的职业定位。但是袁纯又说，对于一些已经有一段工作经历的人来说，他应该已经确定了自己的职业发展方向，频繁跳槽只能说明他们在其他方面存在问题。

尽管有人甚至包括公司的老总们都对跳槽者持包容态度，但是从整个职场来看，跳槽还是要冒很大风险的。

智联招聘职业顾问郝健在《财富非常道》这一档节目中说：“……说跳槽，它的风险体现在什么地方呢，比如说会对你职业的发展造成一定断层，我今天做财务，明天做销售，后天做媒体，当你的这些职业都发展不了你的积累，你也不知道自己的长项到底在哪里时，你就会有在频繁的跳槽中迷失职业的发展方向。另外一个，频繁跳槽会对你的信誉造成一定影响，特别是我们做猎头的时候，看候选人的简历时，一般都希望候选人至少在一个单位有个三年以上的稳定积累，要不然我就会认为这候选人的性格可能比较浮躁，如果把他放到下一个东家那里，你就得考虑到他在新公司会干多长时间的问题。”

某贸易公司陈总说，员工和公司的双向选择从道理上说不错，跳槽也



是很正常的事，但是从我个人的角度来看，我不喜欢履历表上太复杂的人，尤其是年轻人，这会让人感到他没有定性，不可靠。但凡求发展的企业老总都是喜欢稳定性高的员工。

某电脑公司赵总也说，可能我的性格比较古板、跟不上潮流了，总之，我的公司是不要跳槽太过频繁的人，即使他有过人的本事，我也会选择放弃！

要知道，许多企业在对求职者进行简历筛选时，都会很刻意地将工作变动频繁者从候选人中划掉。究其原因，不外乎跳槽者的稳定性、动机、能力乃至品行都值得怀疑。一些猎头公司也声称：“跳槽频繁者，不在考虑范围之内。”

因此，对于年轻的职场人，特别是想跳槽的职场人，到底是跳还是不跳，自己要有个正确的态度，千万莫让跳槽毁了你。