

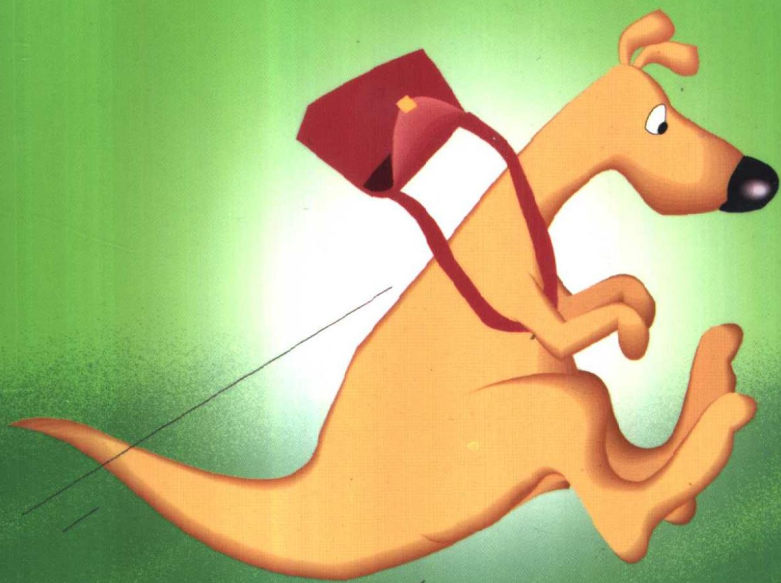
职场咖啡系列

ZHI CHANG KA FEI XI LIE

Tom的三级跳

成功跳槽潜规则

文浩/著



中国物资出版社

职场咖啡系列

ZHI CHANG KA FEI XI LIE

Tom的三级跳

成功跳槽潜规则

文浩/著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

TOM 的三级跳: 成功跳槽潜规则/文浩著. —北京:
中国物资出版社, 2003.9

(职场咖啡系列)

ISBN 7-5047-2009-7

I. T... II. 文... 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 (2003) 第 081247 号

责任编辑 黄虹

封面设计 耀午书装

责任印制 何崇杭

责任校对 黄虹

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100835

全国新华书店经销

中国纺织出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092mm 1/32 印张: 16.5 字数: 220 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-2009-7/F·0746

定价: 36.00 元 (全套共三册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



奔跑的袋鼠

(序)

日初升，澳洲，大漠无垠，偶有绿洲，稀树稀草。
露水还没有退去，阳光也很好。

大袋鼠 Tom 先生像往常一样，夹上文件夹，
早早就出发了。周围的一切似乎并没有什么能引起
他的兴趣，只是机械地运动着他的大腿，拼力向公
司奔跑。今天有什么与往常不一样呢？周围还是往
常那样，早晨的阳光也一如既往的刺眼。工作现在
已经毫无挑战性，日子变得单调而枯燥，而这本应
该是轻松惬意才对。想想昨晚好友 Dora 打来的电
话，Tom 先生心情变得更糟。



Dora 是 Tom 童年时在新南威尔士结识的一只小袋鼠，也是自己至今最知心的朋友。当时的 Dora 还十分怕羞，不大爱说话，可是昨晚电话里却欢快活泼，而且还谈到了她刚刚换过的令人羡慕的工作，以及未来的明朗的职业规划。然而，和 Dora 相比，当生时代的 Tom 可是个活跃分子，积极、上进、开朗。虽然昨天晚上和 Dora 通电话时聊得也很“阳光灿烂”，可现在回想起来，看看眼下自己的处境，Tom 不禁黯然神伤。为什么昨晚那种感觉好像只是很久以前有过？昨天一闪而过，摆在面前的却又是非常真实的现在。想想四年前刚进公司时意气风发，似乎每天出门上班都是带着用不完的激情。四年过去了，职位薪水也涨了两次，目前已做到部门的主管，可是原来的那种对事业的冲动却消失殆尽。每天过着和昨天一样重复单调的日子，明天呢？明天会不会过着和今天一样



重复平常的日子呢？Tom 的思绪越飘越远。这样下去青春岂不很快就会耗尽，当初的种种理想又在何时被磨灭、消耗，烟销云散了？

“不——，我要跳得更高，我是一只优秀的袋鼠！”Tom 越想越觉得可怕，忍不住大声喊出。

“我不要这样生活。我不能再这样生活下去了——”

然而，喊完了，该怎么办？Tom 又陷入了沉思之中。整整五分钟，Tom 已经不知不觉地站了五分钟。他脑子已经乱成了一锅粥。心理医生，医学博士，那个与自己一起玩大的 Dora……Dora？对，就找 Dora，她是个活生生的成功样板，她一定能给我一些启发，毕竟 Dora 是自己最知心的朋友。她一定能帮上忙的。

目录

序：奔跑的袋鼠 1

一级跳 明白的袋鼠

一、 重新认识环境 5

初升的太阳依然一如既往地普照着大地，为生命的成长提供积极的希望，然而世界变化太快了，如果你的进化速度不及你周边的环境，那么势必有被淘汰出局的危险。

放眼无垠大陆 7

拥抱明天的梦想 11

跳动的时代，跳动的心 15

二、 职业规划 21

作为白领一员的你，如果不重视最基本的职业原则培养，而去捕捉那些急功近利的所谓技巧，你可能终将得不偿失。

选择你的职业 29

TOM DE SAN JI TIAO

Tom 的三级跳

性格决定你的命运	26
人生的蓝图	29
把目标一步步分解	29
你的金字塔是什么	38
开始行动的原则	40

二级跳 聪明的袋鼠

三、	盘查自我	49
----	------	----

你了解自己吗？你有什么天赋吗？你正在有意无意地将它们应用于自己的工作之中吗？怎样才能发现自己的天赋？

盘查库存奶酪	51
赶快把自己归队	54
你已拥有和应该拥有的力量	57

四、	再学习	63
----	-----	----

地球霸主恐龙就是因为不善于学习，适应不了地球环境的改变而被淘汰。因此，我们必须学会学习，才能不断地适应环境的变化。

知识疯长的时代	65
齐备的“工具箱”	67
为再学习找个理由	69

TOM DE SAN JI TIAO

建立指导性学习计划 74

制定学习目标清单 79

依据自己的风格开始战斗 82

从工作中来 86

五、 成功轨道修正 89

在制定好成功的轨道规则并开始迈向成功的道路时，看看成功的先辈们的做法吧，用了解到的这些普遍法则和久经验证的技能去激活自己的内在动力，你就已经埋下了成功的种子！

告别过时的“旧习” 91

态度带来成功 94

积极态度提升人生高度 98

见习成功 102

三级跳 智慧的袋鼠

六、 重新寻找自己的钟爱 107

如果环境制约了你的发展，那么就要打破惯性思维，有敢于放弃的魄力，不要让自己本可以获得茁壮成长的生命之树，凋落于默默无为的尘埃里。

不要自我设限 109

问清自己三个问题 112

TOM DE SAN JI TIAO

Tom 的三级跳

钟爱的才是最好的	115
清理你的心理旧账户	118
完美交接	123
调高你的反应灵敏度	126

七、提高辨识能力 131

在我们寻找水草丰美、阳光灿烂的绿洲的过程中，会遇到许许多多的机遇和挑战。你可知道，哪些机会你该把握，哪些机会你该放弃？

阳光灿烂的绿洲	133
一份好工作的标准	137
防范心理陷阱	141

八、再次自省 143

成功的道理都是相通的。在你的心目中，你认为自己是什么，你就是什么。你有什么样的内心期望，就有什么样的做事态度和行为，接着也就有了什么样的结果。

结束语 把握瞬间，成功的感觉真好 149

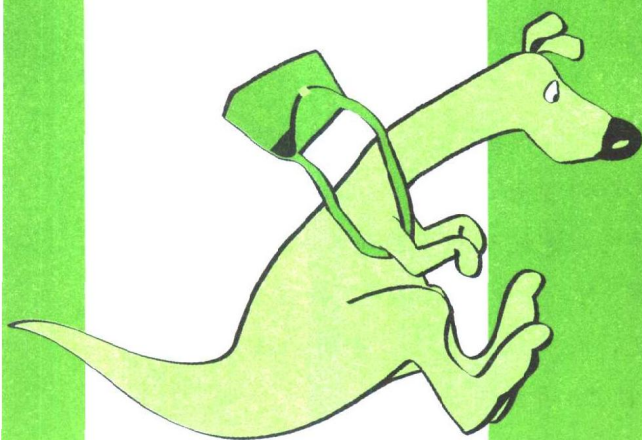
TOM DE SAN JI TIAO

Tom 的三级跳

成功跳槽潜规则

一级跳

明白的袋鼠



TOM DE SAN JI TIAO

成功跳槽潜规则

TOM DE SAN JI TIAO

“Hello Dora”电话里 Tom 尽量使自己的声音让对方听起来感觉愉悦。

“嘿!是 Tom 吧!我一听就知道是你!”Dora 的声音还像昨晚一样“阳光灿烂”。

“是我!Dora,我……”话到嘴边, Tom 吞吞吐吐。

“Tom,发生了什么事吗?昨晚我似乎就感觉到了点什么,这不是你的一贯风格,对吗?告诉我,也许我能帮得上忙!”Dora 热情地说。

“今天我……”在真诚的 Dora 面前, Tom 将近况全盘托出……

Dora 根据 Tom 的情况,给 Tom 详细分析起来……

为了能让 Tom 重新找回自我, Dora 为 Tom 量身定做了一套计划。通过三个步骤的实施让 Tom 轻松穿越三层境界,即:重新认识环境,职业规划;盘查自我,再学习,成功轨道修正;重新寻找自己的钟爱,提高辨识能力,再次自省。

“Tom,你还记得你刚迈入职场时的日子吗?那时候你简直是个活跃分子,要找回当时的激情,我们是不是应该从当时你选择这份工作谈起呢?”

Dora 将话题从四年前引入。

“哦,说到四年前我选择这份工作,的确有很多

理由。当时公司处于行业高峰期，薪水丰厚，工作富有活力，还能发挥专长。我当时几乎没有犹豫就选择了这份工作。”说到四年前，Tom话也多起来。“这四年来我几乎全身心地投入到工作中，用尽了我所有的精力，甚至完全牺牲了我所热爱的户外旅行。”

“问题就出在这里，Tom，你知道这四年可不是一个短时间，外面的世界已经发生了太多的变化。而你却没有及时了解自己的工作前景和接触一些新鲜的事物。你甚至牺牲了你的业余生活，你说生活能不单调乏味吗？”Dora一语中的。

“想想真是可怕，Dora，四年来我越来越觉得这份工作并不像当初想象的那么‘朝阳’，我当初的理想要在这里实现也真是难上加难。”Tom开始结合工作分析自己。

“是的，Tom，我结合现在的环境已为你设计好第一阶段的课程了。你要先跳出来从了解外面的环境开始，然后重新为自己进行一个全新的职业规划，而不仅仅是找一个眼下认为不错的工作，为了生活而了事。你知道，只有有了明确的职业规划，我们才能朝着目标前进而不至于迷失……”在Dora的指导下，Tom认真地开始了他的新课程。

一、重新认识环境



我们生活的大陆，广袤无垠，太阳每天散发着它的光和热，为生命的成长提供积极的希望。万物参差百态，安静祥和，我们的族群在生命的喜悦中奔跑跳跃，年轻又充满活力的你面对如此壮丽的世界必将展开无限的遐想。然而，在另一方面，世界每天都在发生着太多新奇的变化，工作是我们赖以生存的必然途径，我们如何跳出工作这个太小的环境，放眼无限，挑战变化？

Tom

放眼无限大陆

科技在推动着社会的发展和经济一体化的进程。它影响着我们生活的方方面面，这一点我们不得不承认。

然而，随着科技与我们的生活日益水乳交融，以至于很多时候我们都不会注意到它。我们不再着迷于电话机的工作原理——而在一百年以前，它却显得如此奇妙而不可思议。同样的，如今我们理所当然地使用着小巧玲珑的电脑，却不曾想到第一台现代电脑，是1944年才被制造出来的。而当时它有一间房子那么大，重达数吨。

经济一体化及科技共同带给我们的昭示是：惟一的不变就是变化。如果在世界上有一个比你更便宜或质量更好的袋鼠，你就会处于危险之中。达尔文的理论是正确的：如果你的进化速度不及你周边的环境，你必将被淘汰出局。

今天，我们应该更清楚地认识到科技发展的真正方向——“远离办公室”。这并不是一天里所发生的事情。但是，从工厂开始，继而进入办公室，每天