

本书是你最好的指导老师

帮你成功实现工作的转变。

寻找出路 招聘启示

跳槽

改变你工作和生活的最佳指南

[英] 萨利·隆森 (Sally Longson) 著

林克译

Changing

无论你现在做什么工作，

Your

本书都将是改变你工作和生活的最佳指南，

Career

成为你通过跳槽在职业生涯中步步高升的主臬。



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

招聘启示

寻找出路

跳槽

改变你工作和生活的最佳指南

[英] 萨利·隆森 (Sally Longson) 著

林克译

Changing
Your
Career



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

跳槽/(英)萨利·隆森著;林克译. —北京:中国经济出版社,2005.7

ISBN 7-5017-2982-4

I. 跳… II. ①萨… ②林… III. 职业选择—基本知识
IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 114726 号

Original English Language edition Copyrights Sally Longson, 2001, 2003

简体中文版由 Kogan Page 通过北京版权代理有限公司授权。版权所有。
著作权合同登记号图字:01-2004-6210

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑:刘 晨(电话:010-68300010)

责任印制:张江虹

封面设计:红十月工作室

经 销:各地新华书店

承 印:北京市地矿印刷厂

开 本:A5

印张:8 字数:166千字

版 次:2005年7月第1版

印次:2005年7月第1次印刷

书 号:ISBN 7-5017-2982-4/Z·425

定价:25.80元

版权所有 盗版必究 举报电话:68359418 68319282

服务热线:68344225 68369586 68346406 68309176

Changing Your Career

你对目前的工作已经变得全然没有感觉了吗？它已经不能带给你满足感了吗？你是否正在梦想着逃避这份工作，做一些更使你精神抖擞、充满激情且更有回报的事情？如果对这些感觉你不觉得陌生，那么，本书就是给你写的。无论你只是仅仅动了改变职业的念头，还是已经肯定自己下一步应该做什么。不要再浪费生命中的宝贵时间犹豫不决了，行动吧！这本书将告诉你怎么做，也将充分解释为什么更好的机会将不会再来。

萨利·隆森是英国著名的职业咨询师，专门在“职业”领域著书立说，她写过很多畅销书，包括《选择的职业》（Choosing Your Career）等。

责任编辑：刘 晨（68300010）

封面设计：红十月工作室  RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614

目 录

前 言/1

第一章 在职场上拼搏的你：现在还好吗/5

改变是可能的——现在比以前更容易/17

不要找借口固步自封/17

准备放弃过去，走向未来/23

总结练习/25

第二章 改行或跳槽切实可行/27

转变生活方式/40

有的人换工作是为了迎合家庭环境、个人原因
的需要，例如健康状况不允许/44

究竟为什么要工作/46

摘要/50

总结练习/50

第三章

万事俱备,只待跳槽/53

职业上的平坦大道不复存在/54

就业模式和工作方法在不断变化/56

在事务管理和个人服务上的社会需求一直在增长/57

工作方式的变迁/58

对很多人来说,工作—生活间保持平衡已经比较重要了/59

在工作中可以转换、移植的技能/71

相信变化是可能的——你可以促成变化/76

摘要/76

总结练习:提高对变化的警惕性和感知力/77

第四章

魔镜魔镜告诉我,将来你想要什么/79

深思熟虑,找出:什么最能让你争分夺秒地工作/82

摘要/116

总结练习/116

第五章 未雨绸缪——自己先做调查研究/117

- 得到确切的事实/120
- 找出有关“参与进来”的信息/128
- 其他的接触方式/131
- 人才招聘的代理人/132
- 媒体和新闻界/134
- 关于培训和课程的信息/139
- 更多的建议和指南/143
- 总结练习/147

第六章 该跳走时就跳走/149

- 是下决心的时候了/150
- 还没被说服吗？还不确定吗/162
- 总结练习/170

第七章 把跳槽进行到底/173

- 着力于重要的东西/174
- 行动计划/175
- 组织你的后备团队/184
- 为什么人们抵制变化/187

	提高你的收入和理财水平/189
	保持专注,一心一意/191
	总结练习/192
第八章	提升技能基础,消除知识鸿沟/193
	而最后……/208
	经营自己的生意/209
	摘要/210
	总结练习/210
第九章	卓越的个人经营/211
	向前走/234
	什么东西阻挡住了你/235
	摘要/237
	总结练习/238
第十章	起点——终点——新的起点/239
	安全着陆/240
	消除疑虑/241
	期盼下一个变化并且享受人生/249
	总结练习/250
	跳 槽/251

前言

你目前的工作是否已经变得全无灵魂、徒有其表？它已经失去意义并不能带给你满足感了吗？你是否梦想过逃避这份工作，做一些更有回报、更有成就感、更使你精神焕发的事情？对你来说，如果这些感觉似曾相识，那么，本书就是给你写的，无论你对工作刚刚萌生去意，还是已经百分之百肯定地知道自己的下一步计划，按蓄谋已久的既定方针——改行或跳槽。不要再浪费生命中的宝贵时间去考虑了，行动吧！这本书将告诉你怎么做，也将充分解释为什么不会等来更好的机会。

你在考虑改行或跳槽，这是你给自己的一个极好的机会，借此，你可以停一停匆匆的脚步，认真思考一下自我，盘点一下资源，反思一下自己就业生涯内外的需求和价值观。当你阅读本书时，我强烈要求你能全面展现生活本质，敢于换种活法。因为职业和生活方式联系紧密、相互影响，编织成缜密的关系网，彼此影响比以前更深刻。这种过程会让你在各个方面发现自我，形成智慧之光，使你在日益变得复杂、发展迅速的职场中找到自己的正确位置。它可能意味着：你只是倾听你的下意识、本能的诉求，它告诉你“打住！扔掉这份工作！做点别的！”相比之下，你认识的人会说，“哎，每种工作都有这样或那样的缺憾或不足，

说实在的，以后可能会好一些。”但此时在你心里明明知道目前的工作以后不会变好了。本书将帮助你描述出一个细节详尽的自画像，以便你在职场中准确地找到新的角色。

职场是由很多领域、很多部门组成的，这些部门、领域在内部紧密联系着，就像一台结构复杂的大型机器，而且似乎变得越来越复杂，因为其部件（也就是机会）越来越多，因此从中间找到一个正确的切入点进到这个系统，与系统一起和谐地工作似乎很难。为帮你解决这个问题，这本书将为你画一个清晰的自画像；在别人强烈地提出，他们认为值得遵循、更安全、更容易接受的其他建议之前，用画像来鼓励你自己去反思过去生活中的经验，让你的记忆鲜活起来，回忆起你感受强烈、保持激情的事。

读这本书时，你会遇到“扪心自问”这样的方框，这些方框会帮你断定你想从新行业里得到什么，因此这些方框在本书前半部分频频出现。如果信息使用得好，它是独一无二的力量。而“下一步”方框将帮你利用对自我的了解，来推动你的思路向前深入，到达理想的彼岸。“下一步”方框在书的下半部里较多。每章后的“总结练习”将帮你更上一层楼。从总体上说，这个信息将帮你决定：职业生涯的下一个时期将是什么主题。

拿出一个笔记本，记下你在回答书中各种问题、练习时的答案，以便能对自己有个更全面、更综合的了解，转向一个适合你的新职业。你的笔记将帮你提高对自己的信心，并坚信自己做的是对的；而且当你向将来的用人单位推销自己时，也能让你产生坚定的信念。

改行或跳槽是件大事，就像一次重大的探险。我可以肯定

地告诉你，“下决心并开始新职业”这样的机会一定会给你带来巨大的感受：充实感、满足感、激情感和挑战感。它给你强大的力量，强大得超出你的想像。有时它也可能使你困惑、担忧，这本书将帮你消除所有的“我应该这样做吗？我不应该这样做吧”和“我是不是疯了”等疑惑。我希望，这本书能更有人情味地关怀你。

就像在足球比赛之前一样，我们要记住以下规则：

- 无论过去是成是败，要全盘接受；从过去挖掘信息，向前看。你虽然不能改变过去，但你可以用它来影响未来的发展和方向。
- 当你从自己的过去历史中挖掘信息时，要追溯到童年时代。童年时代的限制即我们要迎合他人的期望——父母的、学校的、朋友的——经常阻止我们去做自己想做的事情。
- 对自己要诚实，善于聆听自己的本能。
- 给自己充足的时间来把改行或跳槽的事情想清楚，但要限定时间，否则你会在咽下最后一口气的时候仍在考虑而没有行动。
- 不要害怕找个具有娱乐性质、游戏味道的工作。
- 挑战自我，使自己思路开阔、好奇好问。
- 一个新行业就意味着一个新工作，即被别人聘用。尽管如此，新行业也可以意味着自己给自己做老板。



你要寻找的是机会，不仅仅是个饭碗。

- 做些训练准备工作或接受培训，多学些相关知识。
- 不要浪费精力去抱怨目前的工作。把精力放在做实事上来。
- 如果你决定改行或跳槽时，要向自己许诺：把这一变化看透彻、看全面。记住，那些改了行的人只有一个悔恨，就是：“几年前我为什么不早点改行或跳槽呢？”你的很多朋友，在旁边看着你的进步和成功，可能也希望跟你走同样的道路。

规则讲完了，现在开始比赛……



在职场上拼搏的你：现在还好吗

- 改变是可能的——现在比以前更容易
- 不要找借口固步自封
- 准备放弃过去，走向未来



有时不经意地，在理发店内、酒馆里或在火车上，我曾和别人谈起他们的工作，发现改过行的人很多很多，其人数令我吃惊。也许他们的第一份工作不是他们真正想要的；也许是他们想换个活法——这就意味着他们不得不要换个工作。有人是受了某些特殊职业、工作的强烈吸引，或因为什么人生变故迫使他们坐下来，真正地重新思考现在的工作状况。有的人则在觉得自己还有资源（这些资源是：精力、交际面、学习能力、市场营销方面的自信）去做事业的时候，献身于他们坚信的公益事业，来“回报”社会或家乡。他们的故事很鼓舞人心，因为他们有“站起来就干”的劲头使人生的改变成为现实。大部分人是通过纯粹的工作调动、职位申请去做公益事业的。无论怎样，他们都找到了一个求变的方式：从一个他们觉得没有意义的工作转到了他们认为有价值、喜欢的职业上来。他们中几乎没有人为这种改行或跳槽后悔过。

改行或跳槽的快乐是：这一过程是你从自己的利益出发亲自设计和驱动的，并通过自己的努力而达成。你自己拥有这个过程，并控制事情的进展（除非你要为这个专业领域做些准备，

去主动接受培训，那时在时间安排上可能更多的要受各个专业团体和学术机构的摆布）。如果你成功了，你会觉得更开心、更自由、更强大，更有自我实现的成就感，因为是你自己完成了这一壮举——你为自己做了件大事。它会使你在职场中更加心情开朗，并提高了自己进一步就业的可能性。它会扩展你的技能基础，延伸关系网、扩大交际圈，大大提升处理变化的学习技巧和能力。

当然，人们也有别无选择的时候，只好重新评估自己的职业生活，重新定位自己。期刊、报纸的大标题每天都在提醒我们：政治、经济、社会潮流、社会趋势对人才市场产生巨大影响，同时相伴的是技术产业、通讯产业带来的巨大飞跃。例如，随着金融机构继续进行着合并、洗牌，专业人员不断发现他们今天刚上了岗，明天就可能失业。为找到工作，那些失业者要么背井离乡，到那些昔日行业还存在的地区就业，要么就要进行再培训做点别的工作。另一些人改变工作是因为个人环境或生活的变故，这些变故迫使他们不得不重新考虑现在的工作方式。这些变故有：也许是家里有人得了大病；或是在照顾孩子或年事已高的父母上有了麻烦。在农村，有这种情况：许多务农家庭转向新的行当，如做早点来维持生计、增加收入。所以，一种积极的、头脑开放的、富于创造性的“能做”的方式，对那些被迫重新评估其职业生涯的人来说，显得尤为重要。

现在，你有必要重新思考、重新定位。但首先，抽出时间考虑一下：这种改变的欲望是否真正来自自己想改行或跳槽的愿望——还是由于你生活中有其他事情需要改变，是哪些事情令

你不快,并希望以某种方式改变一下。

扪心自问

我的生活出了什么乱子?

我要改变的仅仅是职业吗?

在你下决心改行或跳槽之前,全面审视一下你的生活。除职业外,还有其他问题需要处理吗?确认一下,是否只是你的职业方面需要关注,还是其他什么东西——是一种人际关系、你的形象、你的休闲方式,还是一种渴望:有更多时间跟朋友,家人在一起;或是经济收入状况、健康水平。如果另有原因,它们是否会影响你对自己、对生活的感受?

也要想一想你究竟要达到什么样的目标,看看你自己“生活的蓝图”。也许你处在人生关键的阶段:已经到了开始问自己“你为什么来到人世上”、“你活着的意义是什么”或“唉,自从大学毕业后,我在自己选择的专业里工作得实在太辛苦,现在我想放松一下,在工作中找到更多乐趣、腾出更多时间做其他事”的时候了。所以想一下:

- 你想追求的、你认为重要的东西在过去五年里发生着什么样的变化?
- 你能描述出,一天中有多少时间在做着自己真正想做的事情?