

美国华尔街
就业指导专家为你
寻找事业第二春

CAREER

COMEBACK

职场 东山再起 8个步骤

[美] 布拉德利·G.理查德森 著
(Bradley G. Richardson)
白卫涛 姚英 译



世界知识出版社

职场 东山再起 8个步骤

[美] 布拉德利·G.理查德森 著
(Bradley G. Richardson)
白卫涛 姚英 译



世界出版社

出版

Chinese translation copyright © 2004 by WORLD AFFAIRS PRESS. Original English language edition copyright © 2004 by Bradley G. Richardson. Simplified Chinese characters edition arranged with Broadway Books through Numberg, and Beijing International Rights Agency.

All rights reserved

图书在版编目(CIP)数据

职场东山再起 8 个步骤 / (美) 理查德森著; 白卫涛, 姚英译. — 北京: 世界知识出版社, 2005. 2

书名原文: Career Comeback

ISBN 7 - 5012 - 2505 - 2

I. 职 ... II. ①理 ... ②白 ... ③姚 ... III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 014103 号

图字 01 - 2004 - 1960 号

著 者	[美] 布拉德利·G. 理查德森
责任编辑	张光勤 周长志 侯奕萌
封面设计	耀午书装
责任出版	唐 萍
责任校对	何 莉

书 名	职场东山再起 8 个步骤
出版发行	世界知识出版社
地址邮编	北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)
印 刷	保定市西城胶印有限公司
经 销	新华书店
开本印张	880 × 1230 1/32 9 印张
字 数	200 千字
版 次	2005 年 5 月第一版 2005 年 5 月第一次印刷
印 数	8000 册
定 价	20.00 元
版权声明	版权所有 侵权必究

致谢

写作往往是个独立完成的任务，但是在一本书出版之前，还是有很多人参与其中。

我要感谢很多人，特别是我深爱的妻子和孩子们。梅雷迪斯，我真诚的伴侣，一直给我支持和爱，在我找工作和写书的过程中，表现出坚强（和耐心），谢谢你的陪伴。我还要特别感谢我的女儿萨曼莎、儿子斯凯拉和泰勒，我接连几个月到哪儿都带着电脑和打印件，而他们总是耐心等待。他们总是向我微笑，给我拥抱。（好了，现在我们可以出去吃点冰淇淋了。）

如果没有我的经纪人帕蒂·穆斯布鲁格，这本书（还有我个人事业上的转机）是不可能完成的。我最爱看《甜心先生》这部电影。我与帕蒂的关系与这部电影所描述的有许多相似之处。她是我的大救星，是个出色的支持者、宣传者、教练和伙伴。谢谢！

这是我的第四本书，每本书的经历各不相同。大多情况下，我自己干几个月，然后把稿子交上去。但这次不同，我要感谢我的编辑，百老汇图书公司的克里斯·波波洛。我在出版上就像是中彩一样，得到了克里斯的最好指导，使这本《职场东山再起8个步骤》的写作成为我们出色的合作经历。她不仅是位优秀的编辑，将这本书删繁就简（要不是她，你手上的这本书恐怕有十二磅重），而且注重商业上的效果，把可能发生的事情都预想到了。非常感谢。我还要感谢她的助手贝丝·海梅克，她关注每个细节，总是那么不厌其烦。

我要感谢我的家人，我母亲朱迪·理查德森，杰克和简·英特里盖特夫妇，佩奇和泰特·史密斯夫妇，克雷格和吉米·英特里盖特夫妇，他们一直支持我，帮我实现梦想，还有我们的好朋友史蒂夫和莎娜·杰维里夫妇和布拉德和丽贝卡·维普林夫妇。

感谢我的导师、同事和朋友，他们当中有安德鲁·瓦伊塔尔、迈克尔·戈德伯格、查林杰—格雷—克里斯马斯公司的丹尼斯·西蒙、引导我走上写作生涯的鲍勃·戈登，在本书写作过程中给予我指导的 ACS 公司的金杰·谢里莫（她也是我们“失业后的人生”活动的合伙人）、*Solomon Speakers Bureau* 的乔迪·所罗门，还有信义房产的辛迪·科兰杰洛（她一直是我的支持者和朋友）。

我还要感谢北得克萨斯州立大学的杰瑞·迪肯森，他给我很大的支持，几年以来一直把《*Job Smarts for Twenty Somethings*》作为教材使用。另外要非常感谢俄克拉荷马大学就业指导中心主任贝特·斯科特，不管她知道与否，早在我还是个在求职方面一无所知的学生的时候，她就给我以灵感。感谢我在《华尔街日报》工作的朋友和同事，他们是黛比·克诺尔、吉姆·格拉夫、马蒂·加拉尔多，特别是《华尔街日报》求职网站的总编托尼·李，他对我说：“我有个主意，你想过这个吗……”这对我的再就业起到了关键作用。

我要感谢得克萨斯州达拉斯市犹太家庭服务社的伙伴们，他们帮忙宣传我要写的这本书，并且在全国范围内介绍求职者给我认识，告诉我他们的故事。感谢其他给我指导和帮助的朋友、同事、作者和演讲者。最后我还要感谢多家大学和职业指导中心的主任和活动专家，多年来他们非常慷慨地邀请我去他们的学校做演讲。

布拉德利·G. 理查德森
得克萨斯州达拉斯

前言：当你无路可退时

想象一下吧：在一个阳光明媚的日子里，你心情愉快地驾车走在回家的路上。你已经多次走过这条熟悉的路了，简直像是在自动驾驶。摇下车窗，任风吹过你的发梢；调大音量放上你心爱的CD，放飞你的心情：“我应该到那个刚发现的餐厅去尝试一下”，“今年夏天我们应该去坐坐游艇”，“该理发了”，“孩子们需要……”

砰！另一辆车猛烈地撞了过来，你被一种难以置信的力量向前抛去，你的头撞到了气囊然后又被重重地弹了回来。你的头发上、衣服上、整个车里到处都是玻璃碎片。车，旋转着，让你失去了方向感，当它终于停下来的时候，呈现在你面前的是烟雾和寂静。

你不知道出了什么事，你根本没看见那辆车。不知道它从哪儿窜出来，搞得你如此狼狈。上下看看，虽然自己没受什么大伤，可是当时头脑一片空白，茫然不知所措，吓得不轻。爬出车子后，你赶紧看看情况，心中飞快地算计起来：“撞得到底有多厉害？”“我怎么回家？”“是我的错吗？”“保险费率再涨我可受不了了。”“这家伙早干什么来着！”“伤着别人没有？”“幸好孩子没在车上！”“这事我得花多少钱啊？”

最起码，你肯定有财物上的损失，更别说要搭进去时间，

半天也缓不过神来。前一分钟你还开得好好的，可一下子你平静的生活就被打破了。没有任何先兆，原有的安排被打乱，之后的生活也无可挽回地改变了。

如果你问我为什么用描述一次车祸的经历来作为这本职业指导书的开篇，答案很简单。因为工作上的挫折与失败和我刚刚描述的场景很相象。你丢了工作，或者商场失意，不管原因是什么，这些变故都像是突如其来的车祸，让你恐慌战栗，让你无所适从，继而一腔怒火，也有无尽的委屈。你思前想后，难以排解。

当然，一次职场挫折不一定就会糟到丢饭碗的地步。有时候，工作的失败好比是高峰时刻繁忙高速公路上的一次抛锚。你停在路边动弹不得，身边的车流疾驶而过，却根本见不到拖车或救援的踪影。你的职业已然像是鸡肋，让你备感受挫，却又万般无奈，进退维谷。

如此想来，职场挫折与交通事故或是中途抛锚的确大有相似之处。只不过对于前者而言，无所谓事故责任在不在你，也无所谓谁吃罚单；无所谓是你被挡住了视线还是你虽然看到对方来车但是躲闪不及；无所谓是你查看地图误了出口还是你忘了检查轮胎、更换机油。唯一重要的是，你乍经人生重大挫折、失意或是损失，而如今当务之急是修好手里的车，重新上路，也就是调整你的事业和生活，让一切回复正常。

你挑这本书来读一定有自己的原因。也许你已察觉到在工作生活中似有所失，可不知道究竟是什么，也不知道怎么去搞明白。也许你生意刚刚垮掉，正意欲东山再起。也许你生平第一次未能马到成功，或是人生第一次遭遇败绩和失意。也许下面的事情刚刚发生在你身上：机构精简、裁员、结构重组、业务调整、规模收缩、冗员剔除、人员缩编等等，或者干脆你就是给解雇

了，或是美其名曰“非自愿离薪”也好，总之，在这些时候，你觉得无能为力，感到命运不再由自己掌握。不管你的原因是什么，你的生活和事业处在时下这种状况，是由于某些地方出了问题（可能会是你自己），而改变对你来说是很有必要的。

最近几个月，新闻报道，千百万人的脑海里，都充斥着就业这个问题。就算你现在没失去工作，工作也适合你的专长，在近期也没有接到解雇通知的担忧，十有八九你或家人也会认识一两个因下滑的就业形势而受影响的人。

每条新闻标题之外都有一张面孔

《华盛顿邮报》有个标题是这样的：世通公司（MCI World-Com）裁员一万七千人。接下来的文章报道了在其后一季度中该公司承担的裁员支出，裁员出于经济上的考虑，以及组织精简对客户和公司的未来发展的影响。然而除了干巴巴、冷冰冰的商业话题，文章没能传达出故事之外的影响：

有一万七千个梦想破灭。

有一万七千个男男女女将要考虑如何支付房租或房贷。

有一万七千个家庭但求在他们找到工作以前，存款足够维持生活。

有一万七千个男男女女后悔没有未雨绸缪、多存些钱。

有一万七千个母亲、父亲、兄弟、姐妹、儿女不得不面对所爱的人，告诉他们自己丢了工作。

心理学家把失业、工作上的重大挫折或者生意上的失败看成是相当于失去至亲或经历离婚一样改变人生的事件。一旦你失去工作，或是发现自己陷入了职业的死胡同，一切都可能由此走下坡路……诸如职业、经济、情感、社会角色等等的改变。

你的家庭、人际关系、自尊、甚至健康都会遭受难以承受的打击。

当你变成了“别人”

人们都认为，失业总是发生在别人身上，因此当你变成了“别人”时，事情就会变得令人不安起来。如今没有什么人对失业是有免疫力的。整个职场突然间坍塌，有上百万人正在感到生活失控，无计可施。按小时计酬的零售业工人和电信公司年薪六位数的执行副总裁有着同样的担心和焦虑。

他们每个人都在和配偶讨论钱、未来以及下一步该干什么这样的问题。同时，他们也默默地与自我怀疑、焦虑、恐惧、愤怒、辛酸、沮丧和绝望等等念头进行斗争。尽管源自工作，但是这些担忧影响着你生活的方方面面。职业对你的意义远远大于你朝九晚五所做的工作。

在人们离职的时候，不管是自愿，还是出于无奈，他们都会问自己一些严肃的问题：接下来该怎么办？我现在该做什么？为什么会轮到我？哪家公司会要我？我做错什么了吗？我下一步怎么走呢？我怎么熬过去呢？我过了巅峰期了吗？我是不是一块废料？钱用完了以后怎么办？会失去房子吗？家人和其他人会怎么看我？这些问题其实可以坐下来谈，但是在人们选择独自承受、独自求解的时候，更多的是自问自答。

我们这个社会习惯从职业来判断自己和他人。我们在自己扮演的许多角色里，最常见的是以职业来自我定义。“我是律师。”“我是工程师。”“我是教师。”“我为某某公司工作。”当这样的身份被改变或被动摇的时候，我们感到茫然和失落，有些时候还会觉得自己不那么有价值了。对于我们大多数人来说，工作带给我们荣誉、社会地位、力量和存在的意义。因此

当你丢了工作，或者事业脱轨时，有人就认为这是你职业上、社会上或者个人无能的一种表现。人们不愿意和别人，包括他们的家人，谈论其中的情感代价和个人生活所受的影响。我们愿意表现出一切尽在掌握和成功的一面。所以，当突然之间车轮从原本运转顺利的事业之车飞脱的时候，这些代价和影响就变成了无人提及也没人愿意公开承认的个人秘密，朋友、家人、神父、求职专家和职业辅导师，甚至是陌生人，都愿意倾听，或努力帮你保持乐观，或提供工作上的线索、推荐和联系方式，或是帮忙写份简历。实际上，再笨的人，那怕是大猩猩，随便谁都可以教他如何写简历，教他使用哪一个求职网站，教他在面试时不要抠鼻子。关于求职或职业管理的要点和实践等方面的东西讲得的确非常多。可是问题在于，还没人彻底地阐明失业或职场挫折对个人生活造成怎样的损失，给身边人带来怎样的影响。

本书致力于使你重新开始生活。我的目的是帮你经历一次东山再起，一次重生，给你提供工具，让你重新站立起来，拍拍身上的灰尘，再次阔步向前。

这本书保证会和你以前看到的同样主题的书有很大的区别。它提供的建议和信息，和你以前从求职专家和职业辅导师那儿听到的，从任何一次讲座上听到的都不一样。这是因为在接下来的几百页书中，我们探讨在经历重大挫折和失意后，使你振作起来的情感上和实践上的元素，并且我们会缩小这两者之间的差距。

尽管有大量关于求职的图书、磁带和教程存在，但它们提供的观点和建议常常走极端。信息要不就是分析性的、机械的，要不就是偏向“如何去做”的。它们偏重具体的操作，或提供禅学一样的理论，教你选个能转变世界的职业，或是简简

单单告诉你“想做什么就去做，钱自然会来的”。

这一类职业辅导材料往往会提供一些不切实际的例子，比方说，有些人在45岁才发现他们真正适合干的，就是丢掉现有的工作，开个羊驼牧场，或是小旅馆。这些信息都是有价值、有市场的，但是在中间却断了档，而大多数人都属于这个中间档。同样的问题也出现在求职专家和职业辅导师那儿。别误会我，的确有许多优秀的专业人士，但是整体来说，在求知专家和他们服务的人群之间有一条让人难以至信的鸿沟。很少有求职专家根据他们自己提供的指导去实践，然后找到工作，或是克服职业上的困难。我怎么知道他们完全没有实际经验？简单来说，我是他们中间的一员，我经历过这些。在长达八年多的时间里，我被认为是北美顶尖的就业指导专家之一。我工作中接触了无数的求职者和雇主，后者包括西南航空公司。在这一领域我写作、指导、演讲、提供咨询。和其他人一样，我也是从分析和技术的角度来看待这个问题的，认为找工作和职业管理是个过程。我成功地开了一家公司，从没想过自己还要再找工作。

但在2000年，我决定再开一家公司。这家公司倒闭后，我经历了重大的挫折，被迫自己也得找工作。如果你认为我作为专业人士，拥有“特别的业内知识”，会比较轻松，那你就完全错了。虽然我有那么多经验，也比一般人会找工作，但我仍然经历了每一个找工作的人都会经历的挫折和恐慌。我有与其他试图推销自己的人一样的感受：压力、担忧、焦虑、紧张、兴奋、脆弱、绝望、愤怒乃至最终的快乐和满足。“老师重新当起了学生。”

在这个过程中，我和家人经历了几乎世间所有可能存在的情感。我把我知道的应聘和招聘方面的技巧都应用了一遍，还

学会了很多新的招数。我重新发现了“成功的诀窍”，并且找到了自己的立足点。我的技术和技巧日臻成熟，但再就业的过程中，也发生了其它的事情。我在工作和家庭上找到了新的中心，也对工作（或失业）对你和你周围的人身体上和心理上造成的影响，有了一个全新的认识。

最终，我成功地做到了事业上的东山再起。我利用这本书里写到的工具，在职业上和情感上重新站稳脚跟。现在，我的个人和家庭生活处在最好的状态。我在《华尔街日报》有份成功的工作，还继续通过指导、演讲和讲座帮助求职者。但这一次我立足于现实。

本书成书于我个人的职业经历和多年来为千百万应聘者 and 雇主提供帮助的经验。我们将先讨论一旦发现工作有问题、有危机，你应该怎么做。然后，我给你提供一个简单有效的八个步骤的计划。

1. 打下坚实的基础
2. 弄清楚发生了什么事
3. 了解他人对你的需要
4. 建立你的支持系统
5. 明白什么对你更重要
6. 找出下一步的行动方向
7. 找到新的工作
8. 大步向前、步入正轨

想情况有所好转吗？买票吧！

我最喜欢的一个笑话是这样讲的。有个人祈祷自己能中大奖。每周，他都做相同的祷告：“上帝呀，让我中奖吧。”然

而他从未如愿过。有一天，这个人再次祈祷：“上帝啊，让我中奖吧。”最终天国里传出一个低沉的声音，上帝对他说：“我满足你的愿望，但是你首先得买张彩票啊。”

让我们进入正题，你希望有个更好的将来。你能改变你的态度和世界观。你可以企盼一份新的工作，祈祷电话铃响起，给你带来就业机会。但事实却是这样：你不是站在那里，想它发生它就发生的。那样你就像那个不买彩票却想中奖的人一样。

像一句谚语所说的：“重要的不是你是否摔倒，而是你是否能够重新站起来。”你是不是正处于这样一个情形：你被击倒了，除了站起来或放弃，再也别无选择？你准备掌握你的工作，还是让你的工作（或失业）来控制你？你准备好往新的方向前进，并且有前进的战略吗？你准备好停止让别人决定你的未来、学习游戏规则，从而不再处于同样的境地了吗？你准备好看着镜子里的自己，并且喜欢你看到的人了吗？你准备好要昂首面对你的朋友和家人，重新享受生活了吗？如果是这样，这本书就是你的彩票。

当你无路可退时

“时刻准备着。”

——童子军口号。

那些诚实、忠心耿耿、乐于助人、友好、礼貌、善良、懂事、快乐、节俭、勇敢、干净、受人爱戴的童子军说得对，他们的口号是“时刻准备着”。如果你把它作为座右铭，那是个明智的举动，至少在职业上是这样。

人们说运气就是在机会来临时有所准备。你有所准备，就对发生在你身上的事有更多的选择、影响和控制。你也许仍然不能控制某些结果，但如果你知道要注意哪些问题，你就能在最坏的事情发生的时候至少有所准备。

人们为退休、假期、周末做安排，他们甚至安排死后财产的归属。但令人遗憾的是，人们对他们是否会失业，或事业上是否会走入死胡同，却没有做足够的计划。如果你还没有为事业上的挫折做打算，也不要感到不好意思。就像人们觉得婚前财产公证令人不悦一样，人们也不愿为失业做打算。他们觉得这样做，无异于从一开始就承认自己会输。

你期待成功，但这就好像你登上一架飞机，机长和乘务员当然不期望有空难，但他们仍然告诉你紧急出口在哪，并且告诉你座位可以用作水上救生工具。坏事发生之前，你也许预计不到。也许你处在毫无防备的状态，或者面临一种你必须迅速离开的处境。是什么使你不早点做准备呢？是傲慢、自负、懒惰还是害怕？“这事不会轮到我”，“我会没事的”，“我认识的人多”，还有那句我们用来安慰自己的最大的谎言：“他们需要我。”

如果你现在有工作，下面几个步骤能够帮你在需要（或被迫）离开的时候能有所准备。

给所有的资料备份

给所有的资料备份，这是你在这一章里能够学到的最重要的知识。这对你非常重要！做好备份，把它放在家中、保险箱里或其他地方，只要不在办公室就行。

如果你被解雇，最好的情况是，你可能有几分钟时间取出

你的文件。但别指望有这种可能。他们也许叫你立即走人，其后才把你的东西寄给你。你没机会再回到办公室。你没有时间查看文件、发送和接收电子邮件，也没有时间做备份。你电脑里的文件可能会被统统删除。

如果你被解雇，在你被带到会议室，得知你的命运的时候，公司也许会取消你进入系统的权限，并且修改你的密码。公司认为你在得知被炒的消息之后，也许会怒火中烧。他们不愿意你重新进入电脑系统，怕你毁坏设备、文件和信息来报复。你的邮箱有可能会被立即取消，以免你给公司里的员工或你的客户散发怒气冲天的邮件。

要尊重公司的专利和商业机密。但除此而外的，例如计划书、信件、推荐意见、数字和数据统计，你都应该立即做备份。复制可能对你未来找工作有用的目录和名单。复制你的个人资料和业绩评估。

公司情况良好的时候，每月备份一次。形式不妙的情況下，你每周就应该备份一次。

复制你的记事本和通讯录

事业的成功取决于能力和人际关系。有人认为，就某些职业来说，人际关系更为重要。取得这些姓名、号码、地址和重要数据不仅对业务重要，而且有助于寻找下一份工作。

特别重要的是，给所有的联系人、数据库和重要的目录做备份。这包括客户和联系人的姓名、地址、电子信箱地址和电话号码。保留一份打印件，另一份保存在远程服务器、网页或磁盘上。

现在就更新你的简历

把信息和联系方式备份后，最重要的就是这件事了。你绝对不愿意在疲惫不堪、压力重重、需要马上递交简历的时候，再花时间来打造出一份完美的简历。这就像出发前先给车加满油一样。你正开着车，眼看开会就要迟到了，你肯定不愿意这时候停下来，去路边加油。现在就做好，免得以后烦心。

建立一个私人电子邮件账户

你不仅应该把备份的文件传到这个邮箱去，而且可以用它来联系雇主和提供工作线索的人。在你的简历和所有应聘信函中使用新的邮箱地址。Hotmail 和雅虎都提供免费邮箱，你可以通过任何一个浏览器进入。尽量选择和你名字接近的邮件地址。有些人也选择能反映他们职业的名字，像 Super salesman@XYZ.com（超级销售）和 Great Designer@XYZ.com（大设计师）。这些名字虽然俗气，但也比那些反映个人爱好和兴趣的名字，像 Born2rock@XYZ.com（天生摇滚手）和 Superdad@XYZ.com（超级爸爸）要强。

建立一个记录业绩的文档

建立一个文档，记录你在自己的位置上取得的成就和业绩以及成功的案例。每次有了业绩，用一两段话来概括这个任务，写上具体的结果、你从中学到了什么、或是用什么方法取得成功的。把它保存在家中。当你需要更新简历、或者需要突出你的业绩（在公司内部或是找工作的时候），你的业绩文档

会为你提供准确而具体的信息，这样你就不用依靠不完整的记忆了。

整理库存

在失业这种天仿佛要塌下来的情况下，你不可能有心情去反思你的工作。所以现在你就应该留点时间，迅速把你的工作情况检查一遍。分析你最近的工作成果。你学到了什么？职业上是怎样成长进步的？有这样的经验，你能够胜任什么新的工作呢？如果你辞职，你下一步可能怎么走？你能够很容易地在现在公司的竞争对手那找到工作吗？你还想继续在这个行业做吗？你能给别人带来什么技能和经验呢？

更新你的成员资格

现在就续订你的刊物，更新协会成员资格、证书和一切公司现在支付的、有助于你职业发展的待遇。这样你在离开公司之后，仍然能够享受到它们带来的好处。

保持行业内的人际联系

你要联系的人包括客户、你在交易会和行业协会上结识的人，甚至还有你的竞争对手。不一定要很深的关系，可以简简单单打一个电话，留个语音信息，或者发个电子邮件说“最近怎么样啊”？目的是为了在他们有了不错的工作机会时，会立刻想到你。不至于在你找工作需要帮助时，他们想：“这人是谁啊？哦，是他啊，一年多都没信了。”要早做准备，放出话