

跳槽者必备的行动指南

5个关键点就像5团火焰,点燃你跳槽的激情!

5个关键点恰似5盏明灯,照亮你跳槽的道路!

越跳越高的青蛙

.....成功跳槽的5大关键点



◆ 慧君/编著

中国华侨出版社

跳槽者必备的行动指南

5个关键点就像5团火焰,点燃你跳槽的激情!

5个关键点恰似5盏明灯,照亮你跳槽的道路!

C913.2
30

越跳越高^的青蛙

.....成功跳槽的5大关键点



北方工业大学图书馆



00538830

◆ 慧君/编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

越跳越高的青蛙:成功跳槽的5大关键点/慧君编著.北京:中国华侨出版社,2003.9

ISBN 7-80120-744-0

I. 越… II. 慧… 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 078137 号

● 越跳越高的青蛙

——成功跳槽的5大关键点

编 著/慧 君

责任编辑/沙 子

封面设计/动力图文

责任校对/秦 真

经 销/新华书店

开 本/850×1168毫米 1/32开 印张/10.75 字数/219千

印 刷/北京市银祥印刷厂

版 次/2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

印 数/8000册

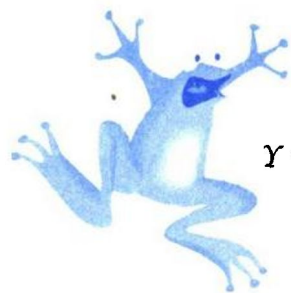
书 号/ISBN 7-80120-744-0/C·284

定 价/19.80元

中国华侨出版社 北京安定路20号院3号楼 邮编:100029

发行部:(010)64443051

传真:(010)64439708



YUETIAOYUEGAODEQINGWA

.....
你现在工作得顺心吗？

.....
现在的工作适合你吗？

.....
你是否想寻找到一份更令你满意的工作呢？

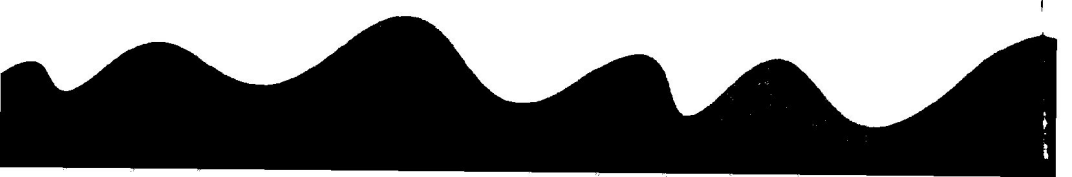
.....
你是否想找到一份更能使你施展才华的工作呢？

.....
你是否希望拥有一份理想中的高薪工作呢？

.....
.....

.....
看过这本书后，你会找到答案！
.....

在这个信息更多、变化更快的世界里让你拥有最
强的竞争力！让你掌握最有效的变通法则！



序 言

在这个日新月异的时代，生活中充满着竞争和挑战，也充满着机遇，人们的工作观念也发生了巨大的变化。几年前，如果说起某某人跳槽了，大家都会用羡慕的口吻议论；到了这几年，再说起某某人跳槽，大家更关注的则是，他跳槽成功了吗，是不是越跳越高了？跳槽之后有没有更大的发展？等等。也就是说，大家早已经对跳槽行为习以为常了，更关心跳槽的结果，而非这个行为本身。

俗话说“树挪死，人挪活。”换种方式生活、调整工作空间、永不满足现状、勇敢地追求实现自我价值的最大空间，是现代入普遍的跳槽心态。不过，对待任何事物都应该从两个方面分析，跳槽给跳槽者带来工作的新契机的同时，还会影响跳槽者的经验积累，也将面对新雇主“用人必疑”的挑战。对于越来越多想通过跳槽来激活自己的事业前景，真正实现自己价值的人来说，如何越跳越高，越跳越好才是最重要的问题。

当然成功并非仅仅取决于经验，更在于勤奋学习，善于学习。成功永远属于有准备者。在这个选择与放弃并存的时代，只有抓住跳槽的要点才能获得成功。

本书通过对以往跳槽者成功与失败经历的分析，总结出了达到成功跳槽的五个要点，希望能使你像一只善于跳跃的小青蛙那样，每一次起跳都不是对过去的简单重复甚至倒退，而是越跳越高，是对自己的又一次挑战和超越，从而实现你的美好人生梦想。

目 录

序 言

关键点

需要跳槽时一定要跳 /1



职场风云可谓变幻莫测，也许刚才还是艳阳高照，顷刻之间就是大雨倾盆……职场大环境变化无常，那么你自己呢？是不是已经感觉到事业危机四伏；往日的工作热情早已无影无踪；工作的压力令你焦虑而沮丧，甚至是手足无措……这时候你该怎么办？当然不能坐以待毙，尝试着主动出击吧！通过跳槽来彻底改变你的生活轨迹！用有效的行动去寻找新的发展空间吧，因为，需要跳槽时一定要跳！

1. 你是不是该跳槽了 /2

决定一个人工作成败的不确定因素太多，所以职场中稍有风吹草动，哪怕只是芝麻小事，也应该分析个透彻。

弄明白 5 大现实 /2

看清楚 6 个信号 /13

创造出奶酪人生 /18

2. 你跳槽的理由充足吗 /39

跳槽是人生的一件大事，所以一定不能草率为之。有了充分的理由才可以行动。

最充分的9点理由 /39

最重要的10个问题 /71

关键点二

必须规避跳槽的风险 /78



有些人跳槽太盲目，所以跳槽的结果不是“马到成功”，而是“马失前蹄”。人生的舞台可没有彩排，因此，当你下决心跳槽之前，一定要充分认识盲目跳槽的风险，做到慎重、慎重、再慎重！只有预知跳槽的风险、把握起跳的最佳切入点，才能适时起跳，并且安全着陆。请记住，绝对不能让自己承担不应有的跳槽风险！

1. 自我审视 /79

在跳槽之前，最重要的事莫过于充分地审视自己，只有看清楚你自己，了解自己到底需要什么，才能实现成功跳槽。

心态健康是基础 /79

解剖自己是前提 /94

2. 掌握规则 /128

选择职业是每个人的权利，但是任何一种社会



行为都有规则可循,跳槽也不例外。

跳槽法宝要牢记 /128

违规游戏玩不得 /135

跳来跳去不可取 /137

3. 购买跳槽保险 /147

跳槽必须保持头脑清醒,做到清清楚楚、明明白白地跳。给自己购买一份跳槽的“保险”是必不可少的。

预知跳槽风险 /147

咨询职业顾问 /168

选择起跳时机 /172

4. 寻找起跳点 /177

起跳点的“朝向”决定着你的跳槽的降落地点。要想跳槽成功,就必须有最佳的起跳点。

了解两个方向 /178

谨慎选择改行 /180

把握最佳切入点 /189

关键点三

掌握越跳越高的方法 /192

有句名言说得好:机会只给那些有所准备的人。一个人一生的职业发展,就好像是一张道路交错的地图,每一条路都通向不同的目的地。因此,当你站在事业的十字路口时,不能不慎重选择前进的道路。怎样才能越跳越高?起跳前要找准降落的地点,



然后再有针对性地准备好“干粮”。如今，职位的争夺战日趋白热化，只有激活你的潜能、打造你的个人品牌，才能赢得更高的职位。

1. 找准降落地点 /194

不盲目跳槽才不会以失败收场。所以，跳槽的最佳降落地点是事业成功最关键的元素之一。

搞清“高槽”的标准 /194

牢记找工作的方法 /200

识破招聘的陷阱 /206

2. 拿出最佳状态 /209

跳槽是人生新经历的开端，要以崭新的面貌登场。过去是否成功已不重要，把握现在才是关键。

自信才是第一动力 /209

野心应该更大一些 /213

3. 重视厉兵秣马 /218

事实上，跳槽之前的准备绝不亚于打一场硬仗的战前准备。所以，千万不可小看跳槽前的厉兵秣马。

记住你也是商品 /218

准备4种必备粮草 /223

打造最棒的简历 /227

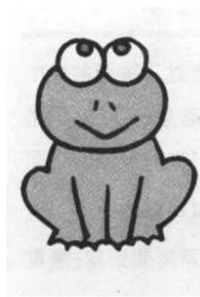
4. 临阵之时决胜 /229

你的跳槽行动已经进入面试的倒计时阶段，要想临阵制胜还要有所策划，因为机会不会凭空找上门。

精心设计开头 5 分钟 /230	
认真应答必问的问题 /232	
提出理想薪水 5 大秘诀 /236	
面试应特别注意的忌讳 /239	

关键点四

顺利辞职不要留遗憾 /243



一路上你过五关斩六将，相信一定已经接到新工作单位的录用通知了。找到降落地点的你面临着如何提出辞职给原工作单位一个交待的问题。辞职这件事看起来似乎很简单，只要能一走了之便可以了。其实，辞职的学问大得很，稍有不慎就可能得罪一大群人，尤其是那些曾经十分器重你的上司。因此，你必需学会轻松跳去的方法，不为将来的发展留下任何遗憾。

1. 暗渡陈仓 VS 大白天下 /244

跳槽的降落点已经找到，不过，怎样从“暗渡陈仓”的状态转变到“大白天下”的状态还有技巧可言。

秘而不宣才是高招 /244

辞职申请要有技巧 /251

离职协议必须慎签 /255

2. 抓住西瓜 VS 放弃芝麻 /257

跳槽要实现的目的是事业的成功，这远远比跳槽行为本身更重要。千万不可为了跳槽而跳槽。

你的本钱别带上 /257

档案千万不要放弃 /260

3. 君子之风 VS 小人之举 /262

留有职业污点的人在将来的职业生涯中很难翻身,因此跳槽辞职时,你要做君子,千万莫做小人。

摔门而去很不明智 /263

7种恶招万万使不得 /269

关键点五

学会适应新环境的妙方 /274



一分辛勤,一分收获。你已经度过了跳槽前忙忙碌碌的阶段,脱胎换骨般地得到了理想的职位。你是不是想就此松一口气呢?万万不可!你需要像一个职场新人那样,给新环境把一把脉,以良好的心态迅速融入新集体;你还有一堆的人际关系需要处理;最重要的是,你必须运用工作经验为你在新工作中拥有重要地位而增加砝码,让你的新上司对你刮目相看,让新同事对你尊敬有加。这样一来,跳槽这一人生关口,你才算是成功地跃过去了。

1. 度过适应期 /275

迅速、顺利地度过到新工作单位的适应期,对于使你取得跳槽的最后胜利非常重要。

重视后遗症 /275

常回家看看 /282

2. 融入新集体 /284

要想迅速融入新集体还有很重要的事情要做，最基本的要求是，努力做好手头的工作，从一点一滴做起，聚沙成塔。

第1天必须做到的要点 /284

第1个月应该完成的事情 /287

尽快适应新的工作 /291

努力显示未来潜力 /297

附 录

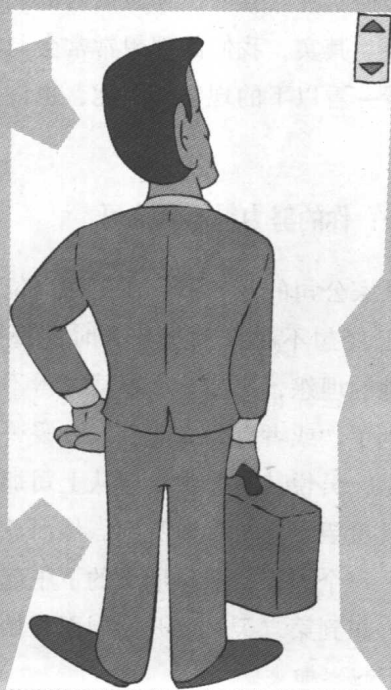
求职网址选编 /302

自我测试选编 /305

中华人民共和国劳动法 /314

关键点一

需要跳槽时一定要跳



1. 你是不是该跳槽了

弄明白5大现实

身处瞬息万变的职场，你渴望掌握自己的前途命运，并且高人一等，然而，枯燥、乏味、单一的工作早已将你刚刚步入社会时的工作激情打磨得所剩无几。处于事业的十字路口，你该何去何从呢？弄明白你所面对的现实对于回答这个问题至关重要。其实，我们的理想常常会与现实存在着十分大的距离。看一看以下的现实情况吧，也许这些事情正发生在你的身上。

现实之一：你的努力得不到认可

吴悦是某公司的业务员，在工作岗位上工作了近三年的她，几乎已经想不起来上司什么时候赞扬过自己了。不过，那些对她的埋怨，比如什么事情办得不够得体，或者哪一天上班迟到了，或者有什么业务没办妥……她倒是记得一清二楚。可是，吴悦其实非常希望从上司那里得到积极的反馈意见，而且希望不止一次地听到。然而总是没有，这使她很有挫折感。每个周末，从星期天的下午起她就开始闷闷不乐了，因为一想到第二天又要开始周而复始的工作，就觉得做什么提不起兴趣来。

工作中的各种不顺心的事情常期积淀起来，自己明明已

经很尽力了，有时工作也做得蛮漂亮的，可就是得不到上司的认可，久而久之，这种怨气就会演变成愤怒，有可能导致在某年某月某日，你在上司或者同事面前狂风暴雨般地大发作……有什么后果呢？只能使你处于更加被动的境地。那么如果忍气吞声又会怎么样呢？你可能就要同你的那些想出人头地、挣大钱、充分实现自我价值的梦想说“拜拜”了。

现实之二：你没有多大发展前景

你有多大的发展前景？或者说，你有可能被提升吗？你的事业前景是不是一条死胡同呢？面对自己的事业，你和其他人一样，总想知道能否得到它的一声意味深长的承诺。

蒋琳曾经是某个房地产公司的普通职员，她说：“我在那个公司做了两年普通职员，后来我看到一则招聘启事，于是就去应聘，没想到很顺利地通过了，而且他们答应给我更高的职位。不过，当时出于对以前公司的留恋，我再次询问主管上司我是否有升迁的可能。上司不无遗憾地说恐怕还要等上几年。这使我下定了决心跳槽，因为‘几年’也许三年，也许是五年，我可不想再等下去了，于是毅然辞职了。我绝不想一直呆在一个梦想无法实现或者很晚才会实现的地方。”

蒋琳是不是说出了你的心声呢？你也许应该学习她的勇气。

现实之三：你不能学到新知识

也许你会说，尽管你目前从事的的确是一个无望发展的

职业，但是它至少十分安稳。那么，就请你再回答一个问题吧：你能从目前的工作中不断学到新东西吗？

在这个时不我待的社会中，你身边的其他人正在不断地寻找发展的机会。当你停下学习的脚步时，当你对“充电”不再在意，你就会裹足不前。

只有不断地超越现有的自我，才能促使别人对你的能力进行新的评价。如果你不再要求进行某些职业技能培训，得不到新知识，缺乏新知识给你的事业带来的刺激，你在职业发展中一定落伍。你目前的工作能给你提供充电的机会吗？如果没有，当别人，包括你的潜在竞争对手在内的人们都向前冲的时候，你仍然安于现状，那么，你还敢说目前的这份工作很安稳吗？

现实之四：对于目前的工作你没有兴趣

有些人对于目前的工作完全没有兴趣，可是仍然在硬着头皮干，这样的例子比比皆是。比如说，某人由于性格比较内向，特别不愿意在公众面前讲话，可是他偏偏从事的是需要与他人充分沟通的职业，每当遇到这样的场合时，此人都觉得是在受刑；还有的人对所从事的工作感到能力不足，做起事来常常力不从心，因此整天处于无形的压力之中，十分痛苦。

丁伟以前从事过律师工作，而现在他是某家广告公司的文案编辑。在他做律师的时候，常常陷入一种自觉事业前途暗淡的悲观情绪之中，可是律师明明是被大多数人所看好的职业啊，他于是便反问自己为什么会这样呢。经过自我分

析，他终于找到了问题的症结所在：自己的性格根本不适合做律师。于是他重新选择了职业，实践已经证明，他当时跳槽的抉择不是错误。

在一个人的职业生涯中，对所从事的工作做一些小小的调整，往往能改变你原来的生活状态。你只能活一次，那么为什么不做一些适合你又容易有成绩的工作。像丁伟这样能及时重新给自己定位的人可能不多，但是如果你对于目前的工作完全没有兴趣，那么试着计划一下跳槽也是应该。

现实之五：你身在曹营，心在汉

你是否机械地完成目前的工作，并且对它的结果毫不关心呢？你是不是在完成了工作任务的最低标准后，哪怕再多干一点都怨气冲天呢？你是不是目光常常盯着本职工作以外的事情；时常给某些招聘广告投递简历；上网的第一件事就是看有没有新的招聘启事被登出来，或是看你发出的求职 E-MAIL 有无回复；甚至曾经偷偷地接受面试……？所有这一切，都说明你已经成为现在工作的叛徒了。到了这一步，除非突然提升你做总经理，否则恐怕已经不可能让你继续安于现状了。因为，你已经是身在曹营，心在汉。

如果，你的事业上不仅存在以上五个方面的理想与现实的巨大差距，甚至更多。你渴望追寻自己的理想，那么，你的确应该跳一跳了。

不过，你当然是一个对自己完全负责任的人了。所以，你可能在产生了跳槽的想法之后，又这样反问自己：你是否真的与现在的工作缘分已尽了呢？