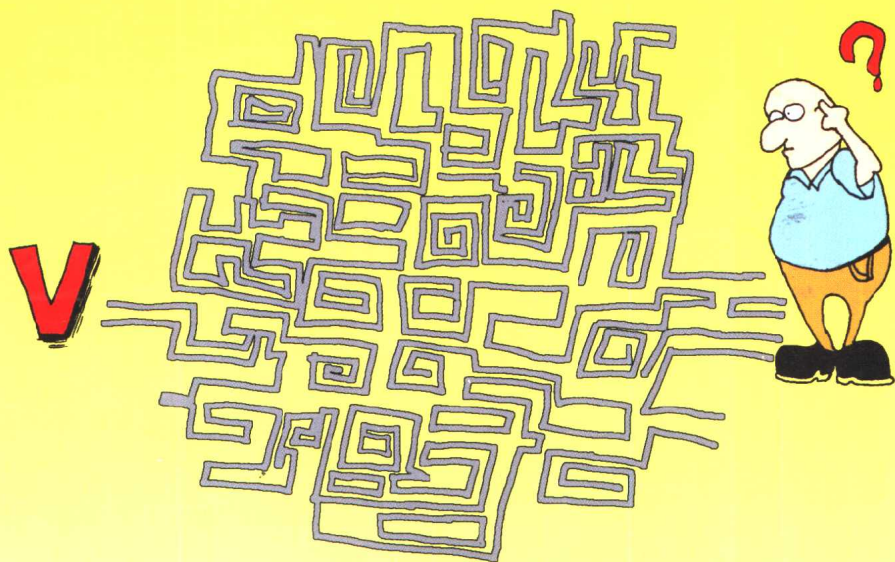


职业人生

30多岁的跳槽求职智慧

[日] 田野道夫 / 著



- 一部就业导航书
- 人力资源专家
- 为人生最关键几步做参谋

中央编译出版社

职业人生

多岁的跳槽求职智慧



〔日〕 田野道夫 / 著

赵永梅 / 译

中央编译出版社

京权图字:01-2003-5704

© Michio Tano 2002

First Published in 2002 by ZENNICH PUBLISHING Co., Ltd, Tokyo

Chinese translation rights arranged with ZENNICH PUBLISHING CO., Ltd, Tokyo
through China National Publications Import & Export Corporation

图书在版编目(CIP)数据

职业人生: 30多岁的跳槽求职智慧/(日)田野道夫著; 赵永梅译. —北京: 中央编译出版社, 2003. 12

ISBN 7-80109-737-8

I. 职… II. ①田…②赵… III. 职业选择—基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 107388 号

职业人生——30多岁的跳槽求职智慧

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话: 66521270 66521152(编辑部) 66171396(发行部)

网 址: <http://www.cctp.com.cn>

E-mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 110 千字

印 张: 5.5

版 次: 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 32.00 元(全二册)

目 录

序言 现在 30 多岁人所处的状况 1

1. 30 多岁的人，需要重新审视

“工作” 3

- ◆ 职业人生 50 年的时代
- ◆ 终身雇用对于公司以及个人来讲都已不再可能
- ◆ 现在正处于精力旺盛期，可以选择跳槽
- ◆ 认识自我负责的时代背景

2. 30 多岁的人，不划算?! 6

- ◆ 工资制度对于 30 多岁的人来说较为苛刻
- ◆ 实现自我还是领取终身工资
- ◆ 深入思考，快速决断

3. 裁员逐步趋向低龄化，30 多岁的人也成为被裁对象 8

- ◆ 尽管是中坚力量，但并不意味着稳定
- ◆ 不能依赖公司而生存
- ◆ 不断磨练自己



职业人生

1

现在 30 多岁的人，你需要具备什么？ 11

1. 尝试着从束缚中解放自己 13

- ◆ 新旧价值观交错的一代
- ◆ 从“偏差值万能”的束缚中解放出来
- ◆ 从“成名主义”的束缚中解放出来
- ◆ 严酷的现实同时也意味着机遇的来临

2. 商务能力（经验 + 知识 + 体力）的充实期 19

- ◆ 30 多岁是一个废寝忘食埋头工作的时期
- ◆ “扩展”“深化”“构筑核心”
- ◆ 学习自我主张以及自我负责的生活方式

3. 过去的延长线上所没有的“未来” 22

- ◆ 真切感受价值观的崩溃
- ◆ 未来不是过去的延长

4. 跳槽并不意味着所有 24

- ◆ 考虑四种方向性
- ◆ 努力做好本职工作，也会有利于将来的跳槽
- ◆ 随着裁员的进展，状况也会有所变化
- ◆ 现在跳槽合适吗？

5. 30 多岁要立志于积极的跳槽 29



◆拥有较高的志向和视点

◆掌握目的达成型的领导方式

◆加油啊！30多岁的一代人

6. 有利的跳槽有可能是最后的机会 31

◆把握企业所需要的人才标准

◆职务达成能力、问题发现能力以及交流沟通能力的重要性

◆能够胜任实际业务是理所应当的

7. 坚持原职和决意跳槽各有利弊 35

◆再次环顾整个公司

◆因为目的不明确，所以很迷惘

◆跳槽是最后的手段

决定跳槽，首先要“探寻自我” 41

1. 认识“探寻自我”的重要性 43

◆“自我分析”重要性的再认识

◆“经历”是什么

◆考察“经验”的市场价值

2. 不盘点自己，就不能重新开始 46

◆将自己所做过的工作全都写出来

◆不要仓促行事，花点时间是必要的

◆用自己的视点，区分轻重

◆从竞争力的角度，对所做过的工作进行再整理



3. 明确地区分“能做的工作”和“想做的工作” 50

◆“能做的工作”与“想做的工作”的区别

◆“能做的工作”的延长线上有的“想做的工作”和延长线上所没有的“想做的工作”

4. 生活计划以及职业梦想的必要性 53

◆没有生活计划，就没有职业计划

◆拥有明确的职业理想

◆“展望未来”式职业理想的形成

◆自我分析的好坏决定职务履历书的优劣

5. 自我网络的再整理 58

◆人际关系网就是财富

◆从整理名片开始整理自己的人际关系网

◆明确地告诉别人你想要做什么

战略和日程在跳槽活动中的必要性 63

1. 何为跳槽战略？ 65

◆最初考虑工作计划的战略

◆区分长期战略和短期战略

◆长期战略要以自我开发为中心

◆短期战略要有明确的执行计划



2. 跳槽活动要按照具体的日程展开 71
 - ◆ 跳槽活动日程由三个时期构成
 - ◆ 制作应聘材料时期
 - ◆ 信息收集和应聘时期
 - ◆ 不要忘记回顾
 - ◆ 以周为单位作出日程安排
3. 最大限度地收集跳槽的信息 77
 - ◆ 跳槽信息杂志的使用方法
 - ◆ 人才招聘会的使用方法
 - ◆ 互联网的使用方法
 - ◆ 人才中介公司的使用方法
 - ◆ 自我“推销”的方法
4. 选择公司时不应抱有偏见 83
 - ◆ 不要被表象所迷惑
 - ◆ 公司的录用选拔考试也是你对公司的
选择考察
 - ◆ 上班后不会后悔的公司选择法
5. 确认从招聘到录用的整体流程 88
 - ◆ 企业变，基本立场不变
 - ◆ 面试时间有变长的倾向
 - ◆ 总经理面试不再只是仪式
 - ◆ 决定录用后的日程安排



有卖点的应聘材料的制作方法 93

1. 了解应聘材料三组合的作用 95

◆应聘材料中的自荐信、简历和职务履历书

◆从“简历”中是看不出差距的

◆职务履历书才是重中之重

2. 自荐信、简历无非是“基本”当中的“基” 97

◆自荐信要简明扼要

◆文字量以占 A4 纸的一半为宜

◆简历要认真填写

3. 具有魅力的职务履历书是跳槽成功的关键所在 104

◆使用电脑制作职务履历书

◆用 A4 纸 2—3 页

◆要注意职务履历书的易读性

◆根据不同应聘单位提交不同的职务履历书

◆用人企业要求什么

4. 30 多岁的人要尽情展示自己的管理能力 112

◆领导能力对于 30 多岁人的必要性

◆不一定非做部门负责人不可



5. 职务履历书是确认本人经历的根据 114

◆ 应聘材料中没有写到的工作事项不会被问到

◆ 简历中要注意时间的连贯性

5 赢得“录用”的面试技巧 117

1. 面试的准备 119

◆ 尽可能地多收集信息

◆ 关于时事性、社会性题目的探讨

2. 不能轻视面试时的基本礼节 121

◆ 是否具备基本礼节

◆ 由于忽略而造成的失礼

◆ 坐在沙发上进行面试时的注意事项

3. 面试的必问题目 125

◆ 必然要问的四个问题

◆ 如何回答“请自我介绍一下”

◆ 印象深刻的自我介绍

◆ 如果回答“辞去原有工作的理由”

◆ 当被问到“你有什么问题？”时，要积极提问

◆ 避开关于待遇的问题

4. 面试需要一致性，需要始终如一地展现自己 131

◆ 数次面试都需要保持一致性



◆对前一次面试的内容进行复习

5. 待遇、条件的问题交给公司 133

◆人事部面试时，会涉及到待遇的问题

◆将工资问题全权委托给公司

6. 面试时不能这样做 136

◆绝对禁止使用手册上的语言

◆不要谎报原职工资

◆优点和缺点的比例为 3:1，树立改正缺点的目标

◆冗长的说明容易造成坏印象

◆不要给面试官留下疑惑

附录 巧妙的辞职方式 141

1. 在职的时候，要充分利用公司 143

◆选择现在马上跳槽还是选择将来再跳槽

◆充分利用公司的教育制度

◆为自己积累实际业绩

◆扩展人际关系网

2. 既然已决意要辞职，就别再发泄不满 148

◆出于不平或不满等原因的跳槽会失败吗？

◆辞职的公司也可以成为人际关系网的



一部分

◆ 不能做对不起客户的事

3. 至少要在 2—3 个月之前表明辞职

意愿 150

◆ 首先以商谈的形式向直属上司说明

◆ 避免流言先行

◆ 认真思考辞职原因

◆ 如果辞职申请得到了批准，就要制定
辞职日程◆ 在公司内部公布辞职的时机让上司来
决定

4. 辞职的相关手续 155

◆ 辞职申请书的写法

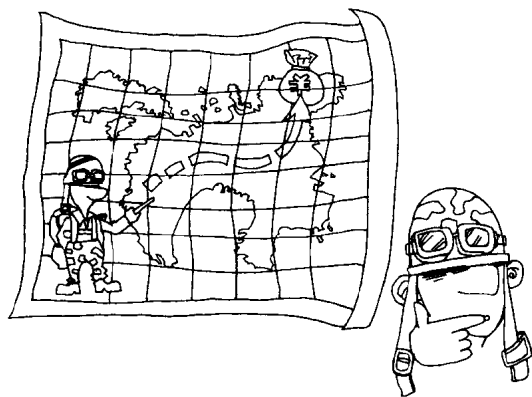
◆ 将公司配备物品与私人物品分开

◆ 顺利地进行业务交接

5. 跳槽实例 157

序言

现在 30 多岁人所处的状况





1. 30 多岁的人，需要重新审视“工作”

◆职业人生 50 年的时代

现在是一个所谓人生 80 年的时代。如果处于人生 50 年的那个时代的话，30 岁也就意味着已经处于人生的后半期。在现在的这个时代，30 岁尚属于人生的前半期，甚至可以说得上是职业人生的起步阶段。

公司的退休年龄一般是 60 岁左右，然而过了 60 岁，能够悠然进入闲适生活的人并不多见。与其说是不多见，倒不如说是稀少更为恰当。只要你的身体足够健康，你可以工作到 70 岁，甚至是 80 岁，现在选择这种方式生活的人很多，只是他们的工作方式有所改变。处于这个年龄阶段的人，往往会选择将自己的能力、社会关系以及经验返还给社会的工作方式。

假设一个人能够工作到 70 岁的话，就是说从他 20 岁大学毕业开始工作直到 70 岁，也就意味着他将拥有 50 年的职业人生。

在过去，50 年就意味着人的一生，而现在，50 年仅仅代表着作为职业人所要经历的时光。



◆终身雇用对于公司以及个人来讲都已不再可能

作为职业人的时间逐渐变长以及社会环境急剧变化，使得人们对于终身雇用制度的意识也日趋淡漠，所谓的“在一家公司干一辈子”的想法无论对于公司还是个人来说都已经不再占据主导地位。

公司的运营战略以及个人职业观的变化，加快了人才流动的速度。

这种状况并不随人们年龄的不同而有所改变，这是从 20 多岁到 50 多岁的人都需要面对的实际情况。

面对今后的时代，我们有必要对自己的生存方式以及与此相应的职业人生展开认真而严肃的思考。

大企业就意味着安定，进入名牌企业就代表着安心，这样的时代已经一去不复返了。

◆现在正处于精力旺盛期，可以选择跳槽

处于 30 多岁这个年龄段的人，在工作方面具备了一定程度的专业知识，同时也积累了丰富的工作经验，可以说是企业运作的核心所在。

30 多岁的人度过了在上司以及前辈的指挥下开展工作的 20 多岁的年龄阶段，开始承担一些有责任性的工作，他们的意见开始受到某种程度的重视，他们已经处于能够独立推进某



项工作的位置之上。由于拥有自己的部下，他们的管理能力、领导能力以及开展业务的能力也得到了一定程度的培养。

另外，作为职业人，他们也可以称得上正处于精力旺盛的时期。

但是，正是因为处于精力旺盛的时期，就难免会产生“现在这样行吗？”“现在的工作可以吗？”诸如此类的疑问。

◆认识自我负责的时代背景

如果你对现有的工作抱有疑惑，那么，头脑中闪现出“跳槽”这两个字眼就是理所应当的，因为现在已经处于人才急速流动的时代了。

然而，从“对于现有工作的疑惑”直接联想到“跳槽”的想法却未必能说是完全妥当的。

尽管“跳槽”本身已经不再有过去的那种“负疚感”，现在正处于一个相对“容易跳槽的环境”当中，这一点也是毋庸置疑的。

但是，与此同时“跳槽意味着人生的一大转机”的事实也是不可否认的。不要因为贪图安逸而跳槽。

现在的社会是一个多元化的社会，无论是继续现有的工作，还是跳槽，最终都是由自己来决定的。但是在享受着自由度的同时，自己也必须承担相应的责任与后果。

姑且不论单身者的想法会如何，对于拥有家庭的人来说，考虑一下“对于家庭的责任”却是很有必要的。