

3年 不辞职

毕业3年决定你的一生

李 阳◎著

三年决定未来三十年的人生路

为何应届生就业后难过三年之痒？

工作头三年，为何有的人颗粒无收，有的人硕果累累？

成功的人，他们在头三年都做了什么？

。 成功是坚持 。
成功是坚韧不拔，成功是熬出来的！

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

3年 不辞职

毕业3年决定你的一生

· 陈永发 ·

陈永发 著

中国出版集团 中国出版传媒股份有限公司

中国出版集团 中国出版传媒股份有限公司

成功从早打

成功是坚持到底，成功是勇敢面对

中国出版集团 中国出版传媒股份有限公司



3年 不辞职

毕业3年决定你的一生



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

3 年不辞职: 毕业 3 年决定你的一生/李阳著. —北京: 北京理工大学出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5640 - 4333 - 9

I. ①3… II. ①李… III. ①职业选择 - 通俗读物 IV. ①C913. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 036245 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷 / 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 13.5

字 数 / 161 千字

版 次 / 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

责任校对/周瑞红

定 价 / 26.00 元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

有这么一个寓言故事：一只鸽子老是不断地搬家。一次，斑鸠看见了，问：“你不是刚搬来几个月吗？”

鸽子说：“我每次新窝住了没多久，就有一种浓烈的怪味，让我喘不上气来，不得已只好一直搬家。”

斑鸠说：“你搬了这么多次家根本没有用啊，因为那种让你困扰的怪味并不是从窝里面发出来的，而是你自己身上的味道啊。”

如今，一份工作做满3年，对于很多职场人来说，是一个巨大的挑战。热衷于频繁跳槽的年轻人，正如这只不断搬家的鸽子，不去从自身找原因，在能力有限或者社会化还不充分的情况下，盲目地跳来跳去，就像鸽子在搬家一样，越来越困惑。

究其原因，大多数人安排职业的时候要么跟着生活的惯性，要么遵循社会的热点，在最初工作的时候对职业规划没有任何概念，没有对自己职业兴趣、职业能力、职业生涯规划进行深入剖析和设计，仅仅凭着既有的认知体系和传统的就业模式，以一种随波逐流的方式在职场中漂。在跳槽疲惫之后才开始重视自己职业发展的问题，这时候发现曾经浪费的沉没成本如此惊人，而未来却越发茫然。

从职业角度看，一个人一生中难免要调换几份工作，但是跳槽必须在具备跳槽资格的前提下才有意义。专家指出，大学毕业后第一个3年中出



3年不辞职

——毕业3年决定你的一生

现的跳槽经历根本不能为自己加分，即使被录用也只能当新手培训，公司不可能信任地把工作交给他；而毕业后干满3~5年以后再跳槽，才能被列为初步有经验的人员，可以作为熟手录用。因为，一般来说，在一个岗位上干上3年，才能很好地掌握本岗位所需要的关键能力，包括知识和经验的积累、技能的提高，才能熟悉本行业及本企业的业务流程。在一个企业工作3年以上，才能对企业的经营管理及战略、企业文化等有较深入的了解。在此基础上工作起来才会游刃有余，人的潜能才会最大限度地释放出来，才可能有更多的晋升机会。

成熟的职场人都应该有这样的信念：没有百分百令你满意的公司，也没有会糟糕到让你待不下去的公司。当你纠结于“实在待不下去”的时候，如果你有潜伏的决心，你所呈现的状态就会完全不一样，就没有人会让你遭遇“被辞职”。当你彷徨于“这家公司不适合我”的时候，要想到如果待在一家公司足够长的时间，任何公司都会对你职业生涯产生正面的影响，帮助你实现职业化，帮助你成长，最终帮助你实现职业目标。

对企业来说，3年，象征着你通过了稳定度与抗压性的考验。因此，作为职场新人，要有耐心经过这样一个过程：一年学习，两年适应，三年有所贡献。毕竟，一份工作是否做到了3年，是你在职场创造个人价值的门槛，与其在新职位、低收入的领域内原地踏步式地位移来位移去，不如索性留守一处，积累经验、知识、能力，韬光养晦到足够强大。

目录

Lesson 1 三年不过岗：“撑下去”的意义 1

在流行跳槽的今天，一份工作做满3年，已经成为上班族的“职场天险”。很多年轻人都习惯于把跳槽作为提高个人价值的途径。实际上，频频跳槽未必就真的如愿。专家指出，一份工作至少做3年，这是非常重要的，因为它是工作者在职场创造个人价值的门槛。工作第一年是“瞎子摸象”；第二年才能上手；第三年后，才有机会在工作中创造价值，让用人单位看到你的晋升资本。

- ◎ 一、每一块跳板都晃晃悠悠 3
- ◎ 二、职业目标的“阶段性偏离” 7
- ◎ 三、忠诚，畅行职场的通行证 11
- ◎ 四、大多数公司的高位很排外 14
- ◎ 五、自己是个半吊子，哪来的贵人？ 18
- ◎ 六、个人品牌是可持续发展的保证 22

Lesson 2 理性审视：现在的公司真的没有前途吗？ 27

每个人在职场中生存，不可避免地要涉及前途问题。在企业里我们可



3年不辞职

——毕业3年决定你的一生

以通过职位的升迁来了解一个人的前途发展情况。年轻人跳槽的一个主因就是：“现在的公司让我看不到前途，做下去实在没有意思。”真的如此吗？事实未必。每个人都必须从低层次的岗位做起，随着你的能力和贡献递增，公司自然会做出相应的调整；有时候可能与能力无关，纯粹是信任度问题，即便你再有能力，任何公司也不会立马就让你接触核心业务……应该用一种什么样的眼光和态度来看待这个问题呢？

- ◎ 一、下一家一定更好吗？ 29
- ◎ 二、多出三五百就有前途了吗？ 32
- ◎ 三、你在错过最佳经验学习期吗？ 35
- ◎ 四、你“心理毕业”了吗？ 39
- ◎ 五、你能正确对待“职业倦怠”吗？ 42
- ◎ 六、别人阻碍你的前途了吗？ 46
- ◎ 七、位子越高越好吗？ 49
- ◎ 八、公司越大越好吗？ 53
- ◎ 九、你让公司感觉到你的存在了吗？ 57

Lesson 3 逃避不是办法：不要被人际潜规则吓退 63

跳槽的一大主因就是人际关系：“现在的公司人际关系太复杂了，明争暗斗太多了，我觉得自己适应不了。”有一句俗语叫做：天下乌鸦一般黑。现在的公司在你的眼中是阴暗的，下一个公司亦如此。职场就像江湖，理所当然充满纷争。大家为了一个共同的目标——利益走到了一起，自然会因为利益而冲突。人际关系说复杂就复杂，说简单就简单，关键在于你自己。你没有必要卷入是非中，你也没有必要逃避，你所要做的是适应。

◎ 一、隔板间里的“孤独地狱”	65
◎ 二、从 45°、135°到 180°	69
◎ 三、心腹与大患 & 靠山与火山	73
◎ 四、圈子与圈套 & 友谊与利益	77
◎ 五、傲慢与偏见 & 嫉妒与偏狭	81
◎ 六、你无法选择谁做你的同事	85
◎ 七、在办公室政治夹缝中生存	89

Lesson 4 潇洒的代价：你在误会公司要 fire 你吗？

“与其坐等公司 fire 我，不如我先炒了公司！”潇洒归潇洒，但我们也不得不承认，很多时候，正是因为多想和猜忌形成的傲慢与偏见，导致冲动辞职失去大好前程的悲剧。当你的“公司要开我”第六感来的时候，你要问自己一个问题：我干得好好的，公司怎么会辞掉我呢？这是不是公司在考验我呢？

◎ 一、漠视型考验：“蘑菇陷阱”	95
◎ 二、鸡肋式观察：职位调整	98
◎ 三、隐蔽式考验：机遇总爱打扮成麻烦	101
◎ 四、没有企业愿意随便开除人	105
◎ 五、没有一个新人会从不犯错	109
◎ 六、新上司不会无缘无故大清洗	113
◎ 七、远离居心叵测的特殊说客	117

Lesson 5 “不职业”是硬伤：你在坑自己吗？

作为职场新人，经常会好心犯错误，这种良性出发点遭遇“不公平”



结果的挫败感，也是年轻人“待不下去”的一个主要原因。你有没有想过，问题出在你身上呢？你怀才不遇，你积极热情，你原则性十足，你经验丰富，你感性率真……你是如此的“正常”，如此的完美，但是有时候正因为这些优点，断送了你的职业前程。

- ◎ 一、怀才不遇多半是自己造成的 123
- ◎ 二、炸弹杰克 VS 橡胶超人 126
- ◎ 三、积极表现要把握一个度 130
- ◎ 四、完美主义是一种畸形美 133
- ◎ 五、别因为原则而格格不入 136
- ◎ 六、别让个性阻碍职业发展 139
- ◎ 七、自尊是职场发展的绊脚石 142
- ◎ 八、“不职业”是新人的硬伤 145

Lesson 6 定性修炼：远离跳槽这种传染病 149

每个人都会遭遇职业上的心理断乳期，总会有自觉干不下去的时候；当身边的“跳跳族”用跳槽换来涨薪的时候，定力不强的人就会受到影响。这个时候，要唤起理性，让自己那颗浮躁的“驿动的心”渐渐平息下来。

- ◎ 一、别人跳得好与坏与你无关 151
- ◎ 二、不要因为义气追随上司跑 154
- ◎ 三、不要用跳槽来证明能耐 158
- ◎ 四、公司动荡时刻要保持冷静 161
- ◎ 五、不要为公平问题而辞职 165
- ◎ 六、别人的离开是一种机会 169

Lesson 7 原地跳高：遇见心想事成的自己 173

人往高处走，没有错。但也不必通过改变平台的高度来实现，完全可以通过同一个平台原地跳高来实现。不是简单的找份工作或换个环境，就一定“高”了，很多人跳来跳去，转了一圈，终点又回到了原点。通过一个平台让自己在各个层面都有所拔高，这才是工作的意义。

- ◎ 一、带着地图去工作：做好职业规划 175
- ◎ 二、适者生存而非大者、强者、智者生存 179
- ◎ 三、提高“自燃性”，增加贡献值 182
- ◎ 四、争取到核心岗位，做核心员工 186
- ◎ 五、修炼相对不可替代性的专业优势 190
- ◎ 六、经营人脉增加职业机会 194
- ◎ 七、工作的本质是带薪学习 197
- ◎ 八、进退有据，谈出“加薪” 201

Lesson 1

三年不过岗： “撑下去”的意义



在流行跳槽的今天，一份工作做满3年，已经成为上班族的“职场天险”。很多年轻人都习惯于把跳槽作为提高个人价值的途径。实际上，频频跳槽未必就真的如愿。专家指出，一份工作至少做3年，这是非常重要的，因为它是工作者在职场创造个人价值的门槛。

工作第一年是“瞎子摸象”；第二年才能上手；第三年后，才有机会在工作中创造价值，让用人单位看到你的晋升资本。

对大企业来说，3年也象征着你通过稳定度与抗压性的考验。除了经历外，大企业最重视过去工作的稳定性，因为从企业的角度，前一两年都是新人训练与适应期的投资，之后才可能真正带给公司回馈。

熟悉一个行业，在某个领域做出一些成就，这必须付出时间成本，很多人总是因为各种各样的借口和诱惑“撑不下去”，根本上是缺乏明确的工作目标。

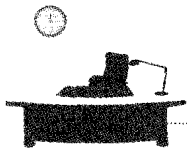
一、每一块跳板都晃晃悠悠

俗话说得好：“人往高处走，水往低处流。”跳槽在今天已经变得越来越频繁。国内高等教育领域调查机构的调查显示，在 2010 届大学毕业生中，便有近四成的人在工作半年内离职，其中近九成属于主动离职的“跳蚤族”。

A 小姐是一个典型的“跳跳族”。毕业 3 年来，她跳槽达 16 次之多，有私企、国企和外企，时间短的只有 6 天，待得最长的一家是 8 个月。毕业后在家人托关系帮助下，进了一家国企单位，A 小姐觉得稳定而单调的生活不适合自己，于是决定闯一闯；当辞职后到一家私企工作的时候，她嫌公司太小，忙的时候累死人，闲的时候要看老板的脸色；经熟人介绍，从私企跳槽到了外资公司，发现那里的规矩多得离谱，节奏快得令自己喘不过气来，大压力之下终日战战兢兢，自然干了没多久……在稀里糊涂中 A 小姐不断重复着求职——辞职——再求职的恶性循环，她先后进入过广告、服装、培训、厨具、期货、化妆、眼镜、物流、保险、企业管理、房产中介等跨度很大的行业，而从事过的职位也不尽相同，有外贸跟单、销售、前台、行政、培训专员、招聘专员、部门助理。

一份工作干满 3 年，对于今天的年轻人来说，似乎已是“职场天险”。“上半年换工作、下半年撑着领年终奖，领完年终奖立马闪人”，这是很多职场新鲜人的就业实态。

跳槽时髦，却又是一把双刃剑。过于频繁地更换单位或者工作，并不



利于职业的发展。跳槽往往意味着新的开始，你可能又有了一张好去尽力描绘的白纸，但同时你过去尽力描绘的东西也有可能被一笔勾销，要重新开始再一个创业的过程。对用人单位而言，大学毕业生频繁进出，不仅增加了培养成本，而且可能打乱整体的人力资源规划及工作计划。盲目跳槽的最大受害者是跳槽者本人，长此以往职业生涯难以获得突破性发展。

就拿 A 小姐来说，每次跳槽，学到的除了一些浅显的工作经历外，很少能够提炼出高价值的工作经验；朋友认识了很多，但深交的却没有几个；工作换了一沓，薪金原地踏步，有时甚至越跳越低；每次辞职后都免不了心情郁闷，自己越来越害怕求职，甚至想永远逃开职场，不想面对新环境。最重要的是，很多大公司因为她的频繁跳槽和职业空白期而婉拒了她。

管理学上有一个著名的蝴蝶效应，最早由气象学家洛伦兹于 1963 年提出：一只南美洲亚马逊河流域热带雨林中的蝴蝶，偶尔扇动几下翅膀，两周后可能在美国德克萨斯引起一场龙卷风。其原因在于：蝴蝶翅膀的运动，导致其身边的空气系统发生变化，并引起微弱气流的产生，而微弱气流的产生又会引起它四周空气或其他系统产生相应的变化，由此引起连锁反应，最终导致其他系统的极大变化。

在职场也是如此，凡走过必留下痕迹，过往的就业表现，将会影响到未来的职业生涯。招聘人员看履历表时最关心的是现在的工作，在他们看来，现在的工作是过去职业生涯的产物。前一份工作、学历以及之前的所有经历共同造就了现在的工作。因此，之前的职场经历以及学历等因素会直接影响到目前的职业生涯。

中国有句俗语叫做：滚石不生苔。换工作太过频繁的人，往往得不偿失。因为工作能力的培养，需要经过一个相对长的时间才能真正掌握。很多频繁跳槽的人都有这样一个共性：最初的时候不知道自己应该在哪个领域开始自己的职业生涯，稀里糊涂地跳来跳去，公司换了一家又一家，回

过头来才发现，只是积累了不同行业、不同职能方向不成功的丰富经验。事实上，越是学历高、个人能力强的人越容易产生这样的问题。各种各样“蜻蜓点水”式的工作经验并没有给自己带来沉甸甸的收获，反而造成了自己缺乏专长、缺乏核心竞争力的局面。最关键的是他们永远都难以结束低薪长跑，白白浪费了上天赋予他们的才智。

对于什么都会一点，但什么都不精通、不专业的“万金油”员工，企业并不欢迎。有一位企业主就这样明确对招聘中介讲：“跳来跳去的人我们一概拒绝。要熟悉某个行业，至少需要3年的时间，那种还没有看清楚就贸然下结论说自己不适合这份工作的人，其实是对自己不负责任，我们当然不会聘用。”

其实，猎头公司评估一个人的职场生涯的时候会非常注重其跳槽的频率，如果在企业待够3年以上，猎头公司才会认为这个人的韧性是好的，是能够承受压力，能够持续不断的被企业推荐的。

关于频繁跳槽的问题，《纽约时报》曾经开过一个专栏，刊登了专家们的忠告。对于“可以经常跳槽吗？最多跳几次槽才能不给企业留下整天跳槽印象？”的问题，专家是这样回答的：“重要的不是跳槽多少次，而是为什么要选择跳槽。为了单纯的升职机会和高收入或者为了增加自己的阅历而跳槽都是不明智的。一年以下的工作经历会降低企业对你的信任，也可能让别人怀疑你能否适应公司，或你是一个注意力和韧性不足的人。如果你所处的行业比较适合自己，那么在一个单位工作到一段时间，有助于积累你的实战经验。”

对于职场新人而言，参加工作的时间不长、经验不足、能力不高，在这种情况下频频跳槽，是欠妥的，很容易顾此失彼。初涉职场就要养成良好的职业习惯，若刚开始工作就总是“3分钟热度”，形成定势的话，不利于职场进步。对于初入职场者来说，最重要的事情就是做好眼前的工作，打好基础，多学习知识和积累经验。否则，对你来说，每一块跳板都晃晃



悠悠，跳槽只会变成“跳槽”。

“三百六十行，行行出状元”绝非一句空话，通常在人才市场上令自己成为“卖方市场”、在雇主面前有“定价权”的人，都至少在自己的行业打拼了8年，而成功的企业家创业更是注重厚积薄发。

HR专家指出，大学毕业后第一个3年中出现的跳槽经历根本不能为自己加分，即使被录用也只能当新手培训；毕业后干满3~5年以后再跳槽，才能被列为初步有经验的人员，可以作为熟手录用，在一线独当一面；毕业后干8~9年的工作可为你加分不少，跳槽后一般经历6个月的考察期就可以升为主管。

稍作留意，我们不难发现，频繁离职者往往一直在基层徘徊，拥有的只是“伪自由”，反而具备一定年资的成熟型人才拥有更大的选择权。因为，大多数企业倚重的往往是资深的内部员工。所以，不要因为不满意现在的单位就轻率地决定跳槽，如果认为自己的工作适合自己，并且有意义，那么应挑战自己的忍耐力。

HR智谏：

从职业角度看，一个人一生中难免要调换几份工作，但做出转换前，必须考虑到这种转换对整个职业生涯的影响，不可盲目地跳槽。在工作中，跳槽的次数越少越好！频繁地跳槽对一个人的发展很不利，每到一个新公司，都意味着要从一个新的起点开始做起，面临新的工作环境和人际关系，最后要达到在原来公司的地位就需要相当长的时间和努力。