

你的降落伞 是什么 颜色？



求职跳槽实用指南

[美] 理查德·尼尔森·鲍利斯 著

李春雨 王鹏程 陈雁 译



全新
修订版

你的降落伞 是什么颜色？

[美] 理查德·尼尔森·鲍利斯 著

李春雨 王鹏程 陈雁 译

中国友谊出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

你的降落伞是什么颜色? / (美) 理查德·尼尔森·鲍利斯著; 李春雨, 王鹏程, 陈雁译. —北京: 中国友谊出版公司, 2018.8

书名原文: WHAT COLOR IS YOUR PARACHUTE?

ISBN 978-7-5057-4463-9

I. ①你… II. ①理… ②李… ③王… ④陈… 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 (2018) 第174867号

WHAT COLOR IS YOUR PARACHUTE-2017 Edition:

A Practical Manual for Job-Hunters & Career Changers by Richard N.Bolles

This translation published by arrangement with Ten Speed Press,an imprint of the Crown Publishing Group,a division of Random House LLC

Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Beijing Xiron Books Co.,Ltd.

All Rights Reserved.

书名 你的降落伞是什么颜色?
作者 [美] 理查德·尼尔森·鲍利斯
译者 李春雨 王鹏程 陈雁
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
印刷 三河市文通印刷包装有限公司
规格 700×980毫米 16开
18.25印张 242千字
版次 2018年12月第1版
印次 2018年12月第1次印刷
书号 978-7-5057-4463-9
定价 49.80元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676

如发现图书质量问题,可联系调换。质量投诉电话:010-82069336

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

评论

1923年《时代周刊》创刊以来，(英文非科幻类)最好、最有影响力的100本书籍之一。

——Time.com

我2008年大学毕业，彷徨无措地寻找工作。后来收到了人生中最好的职业生涯建议，这些建议就来自您的书《你的降落伞是什么颜色？》。现在，我拥有一份令同侪羡慕的工作，我的经历完全证明了这本书的力量，我愿意把它推荐给遇到的每一个人，尤其是刚毕业的学生。感谢您写了这本书，我无法描述对它的喜爱。

——惠特尼·莫瑞

我非常佩服他优秀的写作和推广能力，他催生了职业规划行业的建立，带动了它的发展。

——伯纳德·海德内

当你走进书店，在工作、职业或社交网络类区域，会看到很多书籍。这个区域得以存在，迪克·鲍利斯居功至伟，是他引领了职业规划的蓬勃发展。他的书《你的降落伞是什么颜色？》，帮助很多人找到了工作中的激

情。他是个伟大的人。

——吉勒·霍夫曼

这是改变美国职场的书籍之一，我必须把它放在这个位置。自1970年首次出版到1975年每年修订，不仅对美国那些求职者有深远影响，而且在全球被翻译成20多个版本，我们可以称之为“求职圣经”。

——美国劳动局

在1982~1983年我人生低谷的时候，我发现了《你的降落伞是什么颜色？》这本书，我的命运随之改变。我发自内心地感谢这本书中的职场经验带给我的生活转变。在随后的5年中，我的职业转变要远超过去30年的积累。这本书鼓励着我见到上帝给我开启的另一扇门后的礼物，而这是我以前根本无法发现的。

——伊芙琳·马林诺夫斯基

每一个正在寻找职业方向建议或者寻求工作实用信息的人，都该读读理查德·鲍里斯的经典书籍《你的降落伞是什么颜色？》。它被誉为史上最具影响力的图书之一是有原因的，除了《圣经》，它比其他书籍更深刻地改变了人们的生命历程。理查德每年更新书的内容，这保证了本书与现实的紧密联系。

——艾瑞克·温特沃斯

大爱您的《降落伞》，我手里的2012版，已经是30年职业生涯里买的第三本了。难以置信它一版更比一版好，及时与时代变化保持一致。

——安东尼·得利斯

我想说，我非常感谢您和您的书《你的降落伞是什么颜色？》。5月份我大学毕业，对于想干什么，或者怎么找工作毫无头绪。和别的学生一样，我知道该怎么做事，不需要别人的建议。可过了几个月没有工作的日子后，我才意识到这不对。爸爸买了本您的书送我，直到东闯西撞几个月，连面试机会都没得到后，我才认真阅读，做上面的练习，相信您在里面写的话。我不敢相信自己能找到“我的”工作，完美的工作。我成功地在一家非营利组织找到了我要的，这个组织致力于为中国和印度偏远地区患者提供唇腭裂手术。这份工作符合我列出的每项要求，如果不做书里的练习，我根本不知道自己希望在工作中获得什么。相信您每周都会收到几百封类似的邮件，那我长话短说——我在工作中获得了幸福，这完全得益于您的书和爸爸的推荐。我愿意把这本书介绍给所有人，包括陌生人。

——海瑟·斯密斯

在我的人生和职业规划里，理查德都举足轻重。他的贡献，比如生命的三个箱子的概念、花朵练习、驱动求职行动的三个问题等，都非常了不起。它们不仅改变了我个人，也改变了职业顾问和专家的工作。同时，这些概念也将影响组织里的人才发展工作。

——理查·费勒，美国职业发展协会（NCDA）前主席

我们管那些教员工和求职者如何找到理想工作（或职业）的人叫职业顾问或职业教练。一个好的教练应该买一批“降落伞”，给他们的付费客户人手一本。

——理查德·诺德尔，职业顾问和教练培训师

畅销求职书《你的降落伞是什么颜色？》又出新版了！除40年来给求

职者的那些靠谱建议外，迪克·鲍利斯在新版里增加了求职效率/求职俱乐部，以及如何管理求职等内容。这本书以26种语言发行，卖了1100万册，绝对是世界上最畅销的求职书。

这版和现实更为相关，鲍利斯站在求职领域的前沿，除了那些依然管用的经典建议外，他又给出了新的真知灼见。

——埃里森·杜勒

迪克·鲍利斯根本用不着我推荐，每个人都知道他对于职业发展领域的价值。我要写两句是出于友谊，他是个了不起的人，快乐、坚韧、慷慨。

——艾伦·杰克逊

我推荐迪克是因为他在作家和教练两个领域的辛勤工作。他对处于职业转型期的人的影响不可估量，包括我自己。当时身处互联网泡沫破碎期，他的睿智改变了我的人生。我坚信所有身处职场的人都该读读他的《降落伞》。

——德文·海志

我在职场前20年发现了您这本书，书中的内容指导我在数次转换工作时坚定内心选择。作为求职者和面试官的这些年，我无数次向朋友家人推荐这本书。今年我49岁了，感谢您写了这本通俗易懂并且有帮助的书以及与时俱进的修订。再次感谢您，让我找到了心仪的工作。

——谢丽尔·利恩

迪克聪明、机智，有很多超棒的点子……

——凯瑞·伊丽莎白·德威斯

提到自己的丈夫，梅尔·布鲁克斯，

优秀的演员安妮·班克罗夫特（1931—2005）说：

“每每听到他的钥匙转动门锁，

我便心花怒放。

我心想，哦，上帝啊，派对就要开始了。”

对我的妻子，

玛莎·加西亚·门德萨·鲍利斯，

我也有同样的情感。

她来自菲律宾，是上帝派来的天使，

我深深地爱着她。

2004年8月22日，我们注册结婚。

这是多么令人陶醉的婚姻啊！

译者序

永远的降落伞

——《你的降落伞是什么颜色？》终版译序

在翻译这本书时，得知本书的作者理查德·尼尔森·鲍利斯离世，我脑海中想到了《寻梦环游记》里的那句话——“The real death is that no one in the world remembers you.（真正的死亡是世界上再没有一个人记得你）。”

然而在过去20年间，几千万人通过《你的降落伞是什么颜色？》找到了他们热爱的职业，所以我相信鲍利斯先生并没有被人遗忘，而是化身为一个真正的降落伞，永远陪伴在我们身边。

2018年，也恰逢中国的准00后进入大学。如果把这本书当成一份成人礼，书中前半部分的职业认知会帮助他们洞察招聘、用人、留任的玄机，了解真实的职业规则，为寻求职业做准备；而后半部分的花图会帮助他们梳理好自己，找到自己的理想职业。

同时，如果你是一名有志于成为生涯规划师的职场

人士（企业HR、大学教师等），你也可以利用书里面的工具，帮助客户完成职业规划咨询和辅导，所以本书也是新精英生涯规划师的必备书之一。

与上一版本相比，最新版本有几个重要变化：（1）删减了大量的重复概念，阅读起来更加顺畅。（2）调整了内容的逻辑顺序，使用工具时更加方便。（3）整合了网络资源，重要内容可以通过线上的网络资源获得。

这本书可以是一本扫盲书，针对那些不了解企业、求职的读者；

这本书可以是一本梳理书，针对那些无法认清自己的读者；

这本书也可以是一本工具书，针对那些想要找到自己下一步的工作方向的读者。

当然，这本书也可以是一本魔法书，从今天开始改变你的人生。

再次感谢和我一起进行编译工作的王鹏程先生和陈雁女士，他们的辛勤翻译促成了本书的按时付梓。

最后，怀念理查德·尼尔森·鲍利斯先生，感谢您为我们准备的降落伞。

序一

求职的“九阴真经”

如果你喜欢看武侠，不可能不知道《九阴真经》。这部秘籍看到的人不多，练的人更少，但凡有缘目睹的，都成了一代大侠，如王重阳、周伯通、东邪，还有随便瞄了几眼就称霸江湖的梅超风等。由此衍生出一系列名字酷炫的武功——九阴白骨爪、摧心掌、白蟒鞭、移魂大法、蛇行狸翻之术……在此不表。

《你的降落伞是什么颜色？》一书就是求职界的“九阴真经”。从1970年第一版出版开始（那一年，比尔·盖茨小朋友还在自己家的车库里面写程序，6年后才创办的微软呢），这本书就成了求职界的真经。到2010年，这一真经已经被翻译成26种语言，销售量超过1100万册，影响了4代人，近1亿名求职者。美国有超过半数大学的职业发展中心用这本书的体系给学生作求职指导。我在2013年参加美国职业生涯发展协会举办的百年生涯大会时，看到该书作者理查德到现场讲了一个主题。他刚说完“Hi”，讲台上下所有人（讲台上都是美国职业规划界的大拿啊）都起立鼓掌，新任主席在后面也起立致敬。老先生不躲不闪，微笑，显得德高望重，有一代宗师的风范。你今天看到的大部分的教你求职的书籍，几乎都是这本书不同程度的改写版、扩充版，正如武林界的“九阴真经”。

出版了这么久，会不会内容太旧呢？答案是否定的。这也是我敬佩美国人做事情的地方。每隔几年，《你的降落伞是什么颜色？》工作室就会把最新的求职方法、所需能力和整体趋势整合进去，写成新的版本，这本书现在已经升

级到第40版。比如这个中文版本，就清晰地讲解了如何用互联网做简历，如何让自己的搜索结果更美观……所有内容都紧跟时代需求。

老外写的，会不会不接地气？这也是“新精英”组织大家翻译的原因。李春雨、王鹏程和陈雁老师在不改变原文精髓的基础上，将书中的资源、链接和例子，对接中国的本土资源，以期让读者学自书中的经验和知识也能应用于中国的职场。

每一个时代都有很多教人求职的书籍、课程和公司，如何区分“九阴真经”还是“九阴白骨爪”呢？我认为真正好的求职教育，应该从“让适合的人进入适合的地方”出发，帮助求职者更好地挖掘和发现自己的优势，用企业能够理解的语言清晰地表达自我，让求职者了解那些学校没有告诉你的求职渠道。而坏的求职教育往往从“如何求职就能进入……”出发，过度追求技巧和诀窍（如让公司的HR匿名授课，告诉你该如何应答某个类型的问题，你就可以得到什么机会）。这样的传授让企业的面试成本越来越高，也让求职者的准备工作越来越多，对自己的技术要求越来越高，却并没有让适合的人进入适合的地方。在我看来，这种求职培训如“九阴白骨爪”，久而必衰。

所以如果有人问我求职读什么书，我的回答是：读那些活了很多很多年的求职书，因为其中一定记录着在求职过程中，真正有价值的、重要的和不变的规则。

《你的降落伞是什么颜色？》就是这么一本“九阴真经”。

祝你早日练成自己喜欢的武功！

新精英生涯创始人

著名生涯规划师

古典

序二

你准备好空降的降落伞了吗？

最近有很多职业经理人跟我讨论关于职业发展机会的选择问题，这让我想起了自己当年创业的初衷。2003年，我进入宝洁成为一名职业经理人，在完善的培训与晋升体系下，我依然无法摆脱每个职业人士都不得不面对的职业困惑。于是，2008年我毅然决然地选择了创业，希望能够打造一个真正帮助中国经理人实现梦想和价值的职业发展平台。

今天，“80后”甚至“90后”都已经成为职场中的中坚力量，我身边的很多朋友都有更多更好的职业机会可以选择。特别是近两年，互联网思维席卷全行业，越来越多的传统行业的经理人正在进入新的领域迎接新的挑战。我看到原来在传统行业及外企的经理人，纷纷进入互联网公司的市场、销售、财务、人力资源等部门担任重要职务。他们中的很多人成功转型，但也不乏空降失败、后悔莫及的。

“空降兵”的生存问题似乎是一个老生常谈的问题了，但这是很多经理人在职业发展过程中无法绕过去的一道坎儿。职场中，每个人遇到的问题都不一样，很难有放之四海而皆准的原则与方法。我想这也是《你的降落伞是什么颜色？》一书特别的价值所在，它是一本你可以挑着阅读的书，挑那些你最需要的、对你最有帮助的部分去阅读。

理查德·尼尔森·鲍利斯是美国顶尖的职业专家，他的《你的降落伞是什么颜色？》也是全球最畅销的求职类书籍之一。本书的目标是让职场人

直面自己、直面自己所处的环境和遇到的问题，从而了解自己真正的价值所在，找到能真正实现自我价值的平台。

在这个不断变化的时代，我们每个人都必须不断学习、不断重新审视自己。在轻松阅读本书的过程中，我们能够从发生在身边的一个个问题、对话和故事中，思考出这个时代的不同。太多的时候，我们在职场中一直埋头工作，却忘记抬头看看这个世界。而这本书，恰恰给忙碌的职场人提了这个醒。

有时一个在职场中摸爬滚打多年的资深经理人，也会像初出茅庐的新人一样茫然无措。每个人在不同阶段都会有自己的迷惘与困惑，但也许一个小问题的解决会令我们恍然大悟、豁然开朗。我希望这本书可以在我们困惑的时候帮助我们更加真实全面地了解自己，从而选择一条正确的道路走下去。

从创业到现在，我始终坚持自己的梦想——为中国的经理人提供一个真正的职业发展平台，每个人都可以在这个平台上实现自己的职业梦想。当然，在实现梦想的过程中，也许你还需要一把“降落伞”，无论它是什么颜色的，是你的就好。

猎聘网创始人兼CEO

戴科彬

序三

愿每个人都能找到属于自己的降落伞

《你的降落伞是什么颜色？》一书，是美国作家理查德·尼尔森·鲍利斯根据自己的切身经验撰写的求职宝典。这本书，改变了数以百万计的人关于求职的思考方法和行事方式。

自1997年以来，我始终致力于推进大学生的职业生涯教育和求职就业指导工作，深知当代大学生在求职中面临许多困境和难题，诸如：缺乏有效的自我认知，不知道自己喜欢什么、能做什么、未来如何发展；缺乏足够的求职信息，不知道自己所学专业的未来方向在哪里；缺乏应有的求职能力，不知道如何有效求职；不了解招聘要求，不知道如何制作简历和进行面试；求职心态欠佳，缺乏就业能动性。我感到很欣慰，《你的降落伞是什么颜色？》一书的重新翻译出版，能解决求职中的自我、信息和能力等方面的问题，能提供有价值的基础知识和行之有效的解决办法。

对于高校学生，当你开始阅读《你的降落伞是什么颜色？》一书，并试着了解自己（哪怕只是精确度不高的尝试）时，当你试着掌握《你的降落伞是什么颜色？》一书传授的求职基本技能（哪怕只是最基础的要领）时，你就会有所改变，实现从学生到职场人的转变。

对于在高校从事教育指导的教师，当你拿到《你的降落伞是什么颜色？》一书时，它会帮助你真正了解求职的奥秘。你会更强烈地感到自己有义务将这些最基本的求职内容和方法告诉学生，让他们更快地完成某些转

变，更有效地求职就业。

自本书问世以来，其最精彩的关于了解自己、熟悉求职、在行动中收获的内容一直在延续。本次翻译的最新版，提及了网络兴起后的新求职方式，在移动互联网越来越普及的今天，无疑能帮助人们更好地掌握资源，获取更多的求职机会。

祝愿每个人，都能在这本书中找到属于自己的那个降落伞。

教育部高等学校创业教育指导委员会副主任
北京高校毕业生就业工作促进会专家委员会主席
中国青年政治学院副校长、教授
李家华

译者序 永远的降落伞——《你的降落伞是什么颜色？》终版译序 / 001

序一 求职的“九阴真经” / 003

序二 你准备好空降的降落伞了吗？ / 005

序三 愿每个人都能找到属于自己的降落伞 / 007

第一章 001

对于求职者，这是全新的世界

介绍 / 002

一个两分钟的“职业世界变迁速成课” / 003

第二章 017

Google就是你的简历

一、编辑 / 019

二、填写 / 020

三、扩展 / 023

四、增加 / 024

简历书写大纲 / 025

传统简历的替代品 / 032

给“前Google时代”简历的友情提示 / 033

简历发在哪儿，结果大不同 / 035