

<<跳槽>>

图书基本信息

书名：<<跳槽>>

13位ISBN编号：9787302259206

10位ISBN编号：7302259208

出版时间：2011-7

出版时间：清华大学

作者：赵锋//李牧

页数：181

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<跳槽>>

前言

跳槽、转行是职场中屡见不鲜的现象。

那么多人跳来跳去，大多是为了找寻职业发展的方向，希望能做自己想做的工作，获得更好的发展。

跳的过程，是一个艰苦的找寻过程。

然而根据调查显示，大多数的跳槽者在跳槽中会对自己显得过分自信，会对自己做出偏高估计，觉得自己的能力肯定能胜任那个职位，然后想都不想、义无反顾地去了，有些只能是铩羽而归。

从职业发展规划来看，盲目频繁地跳槽并不可取，时间久了，会让自己的自信心逐渐减弱，从而产生焦虑、抑郁心情，严重者还可能形成孤僻性格。

这些对其今后的再次求职会造成不利影响，也将会成为其职业生涯发展的障碍。

即便如此，跳槽者还是多如过江之鲫。

跳槽者的跳槽理由也是众说纷纭：看重物质的，以薪水、福利作为指标；看重环境的，以公司条件、规模、名气作为标准；看重个性发展的，以兴趣爱好、职业性格为重要指数；看重职业发展的，以提高职业含金量及有助于达到职业目标为准则……其实，对于职场中的跳槽，应该说大部分的人只是成功跳槽，但并非跳槽成功。

成功跳槽只是从一家企业跳到另一家企业，不同的屋檐，相同的天地。

这样的跳槽，跳槽者每次都是走马观花，不停地更换自己的工作岗位，却始终无法消除对现状产生的不满情绪。

而跳槽成功才是跳槽要实现的预定目标，才是让你产生稳固状态的最核心保障。

成功跳槽的结果还不如不跳，因为在一系列跳槽中，金钱成本、时间成本、机会成本等众多成本都会在你的每一次起跳中减少，而且由于频繁跳槽导致的职场能量归零更是无法弥补的损失。

而跳槽成功的结果，才是跳槽者希望的结果，他们的“跳槽”提高了自己的薪水，找到了自己职业发展的平台，获得了好的工作环境。

应该说，这才是正确的跳槽。

本书内容共分8章，分别从跳槽还是卧槽、跳槽前的准备、如何完美跳槽、跳槽后如何融入新的工作团队等几部分，为准备跳槽、面临跳槽的读者提供参考。

本书内容新颖、针对性强，引用了大量实际案例，具有很强的实际指导意义。

本书主要由赵锋、李牧执笔，参与本书编写和资料搜集工作的还有黄阳、李建学、张倩、苏鹏、丁菲等。

我们力求把本书写得完美，但由于水平有限，书中难免存在不当之处，恳请广大读者批评指正。

编者

<<跳槽>>

内容概要

也许你对目前的工作越来越感到心烦，也许你感到自己与主管的关系日益紧张、越来越不合拍，也许你正为自己选择目前的这一职业而感到迷茫……这些迹象都已表明你该主动采取行动了，那就是该跳槽了。

跳槽是一般人在职业生涯中都要经历的事情。

正确的跳槽，会将你带入职业成长的快车道，而错误的跳槽，则会将你带往职业生涯的停车场。

那么，在跳槽中我们应注意一些什么问题呢？

由赵锋和李牧编著的《跳槽》将着眼于跳槽这个话题，从跳槽的意义入手，介绍什么情况下应该选择跳槽，如何选择跳槽目标、跳槽方式，如何把握跳槽时机，完成完美跳槽。

最后，为读者提供一些过来人的跳槽谏言，希望对广大职场人士有所启示，帮助他们解除目前的职业困境，《跳槽》适合面临跳槽、想要跳槽、对现有工作不太满意的社会在职人士，参考阅读，进而实现自己的人生梦想。

<<跳槽>>

书籍目录

第一章 跳槽之上下左右

第一节 听别人的故事，想自己的前程

第二节 跳槽是一种选择

- 一、跳槽的身前后事
- 二、三地跳槽大比拼
- 三、当跳槽与红包相遇
- 四、逆流而上，发现自我

第三节 热门职位扫描

- 一、硬件工程师
- 二、软件工程师
- 三、网络工程师
- 四、记者
- 五、网络编辑
- 六、理财规划师
- 七、职业规划师
- 八、注册会计师
- 九、保险精算师
- 十、证券分析师
- 十一、电子商务师
- 十二、动漫绘图师
- 十三、对外汉语教师
- 十四、心理咨询师

第四节 职场压力的解读

- 一、形成正确认知
- 二、调整自我心态
- 三、善于应对工作
- 四、尽情享受生活
- 五、掌握减压技术
- 六、三种主体的协同

第二章 完美规划，漂亮跳槽

第一节 职业发展与生涯规划的基本概念

- 一、职业生涯设计的概念
- 二、职业生涯设计的发展阶段

第二节 跳槽者该如何规划职业

- 一、职业生涯扬帆于选择
- 二、价值观之于职业规划

第三节 职业规划的选择

- 一、地域首当其冲
- 二、行业选择要有内在连续性
- 三、企业选择要合适

第四节 如何确立职业目标

第五节 专业与职业生涯

- 一、专业和职业生涯之间的关系
- 二、不同专业的分类

第六节 职业生涯设计的步骤

<<跳槽>>

- 一、职业生涯的最佳规划时间
- 二、职业生涯规划书的撰写
- 三、职业生涯规划的要点的把握
- 四、职业生涯规划的适当调整

第三章 卧槽与跳槽

第一节 跳槽，短线还是长线

- 一、选择比努力更重要
- 二、别轻易放弃
- 三、你有职业规划吗

第二节 跳槽的利与弊

- 一、跳槽的理由
- 二、跳槽的弊端
- 三、跳槽的好处
- 四、跳槽应注意的问题

第三节 跳槽好还是卧槽好

- 一、“跳”是鲤鱼跳龙门
- 二、跳槽的风险何在
- 三、跳槽中面临的问题
- 四、跳槽资本，决定收入差别
- 五、跳槽与职业发展的关系
- 六、跳槽成败用数据说话
- 七、“卧”是卧薪尝胆
- 八、卧槽——着眼长远，充实自我
- 九、卧是越卧越宽
- 十、跳槽和卧槽哪个更实际

第四章 跳要跳得更高

第一节 跳要跳得合适

- 一、跳槽，你想好了吗
- 二、凭什么要跳槽
- 三、该往哪里跳槽
- 四、向哪家跳槽
- 五、何时跳槽
- 六、怎样跳槽

第二节 跳得远不如跳得高

- 一、转行是一门学问
- 二、案例解剖
- 三、选择要心脚同步

第三节 跳槽要量力而行

- 一、如何规划你的跳槽
- 二、跳槽中的禁忌
- 三、频繁跳槽，警惕“职场能量”归零

第五章 学好法律，轻松跳槽

第一节 跳槽法律问题大汇总

- 一、提前30日通知用人单位的解除
- 二、符合法定情形的随时通知用人单位的解除
- 三、员工提出的双方协商一致的解除

<<跳槽>>

四、跳槽者如何赔偿公司损失

第二节 跳槽存在的四大法律误区

- 一、交了辞职报告立刻“闪人”
- 二、企业半死不活，不如自动离职另谋生路
- 三、辞职之后，又要求补偿
- 四、找好下家接手，再从上家索要补偿金

第三节 跳槽者，莫撞法律红灯

- 一、未提前通知即炒老板鱿鱼
- 二、未炒老东家即签约新东家
- 三、提前解约却拒付培训费用
- 四、解除合同却忘记保密义务

第四节 跳槽者如何运用劳动法

- 一、解除劳动合同需要什么条件
- 二、离职违约金是否要交纳
- 三、试用期限有什么规定

第六章 不跳无准备之槽

第一节 知己知彼，有备而战

- 一、跳槽前的三个问题
- 二、职场跳槽的游戏规则

第二节 跳槽也需要技巧

- 一、跳槽的核心在于积累
- 二、跳槽前的准备
- 三、八大信号暗示跳槽时机
- 四、如何把握跳槽的时机

第三节 辞职是一门艺术

- 一、辞职前要慎重
- 二、辞职时的准备
- 三、辞职方式的选择
- 四、怎样写好辞职信
- 五、辞职中需注意的问题
- 六、辞职中需解决的问题

第七章 跳槽只是一个新的开始

第一节 读懂新工作单位

- 一、理解公司的企业文化
- 二、领会公司的规章制度
- 三、掌握初到公司的处事原则

第二节 敬业务实是职场新人的资本

- 一、迅速进入状态
- 二、从点滴做起
- 三、热情投入工作
- 四、培养工作兴趣
- 五、富有责任感，
- 六、乐于承担额外工作

第三节 低调融入新团队

- 一、为什么受伤的总是我
- 二、欲速则不达，要逐步来
- 三、要给工作任务排个队

<<跳槽>>

四、职业形象要和团队特点相匹配

第四节 跳槽失败了，怎么办

- 一、坚持做满三个月，确定新岗位是否真的适合
- 二、寻找内部跳槽机会
- 三、下下之选，理性规划后二次跳槽
- 四、跳错槽要保持信心，吸取教训

第五节 跳槽后，谁是敌谁是友

- 一、拿什么标准来判断敌友
- 二、敌友是变化的
- 三、旧识并不都是朋友
- 四、平常心是避免麻烦的法宝

第八章 跳槽谏言

第一节 盲目跳槽不可取

- 一、随便乱跳槽，技术难提高
- 二、随便乱跳槽，工资涨不了
- 三、随便乱跳槽，晋升轮不到
- 四、随便乱跳槽，信誉会更糟

第二节 勿跳来跳去跳晕自己

- 一、频繁跳槽，实不足取
- 二、成绩是做出来的，不是“跳”出来的
- 三、捡了“芝麻”丢“西瓜”
- 四、将一口井挖深
- 五、可“跳槽”，忌“频繁”

第三节 频繁跳槽是一种职业病症

- 一、理清缘由——频繁跳槽对症下药
- 二、追根溯源——跳槽疗治三部曲

第四节 跳槽时，如何获取高薪职位

- 一、为什么总与高薪无缘
- 二、专家解读，寻求高薪捷径

第五节 聪明跳槽，人走茶不凉

- 一、争吵“拜拜”，无异于给前程埋下“地雷”
- 二、完美交接，滴水不漏
- 三、忘掉不快，与旧老板冰释前嫌

章节摘录

版权页：工具类专业特点是专业本身只是一种工具，其行业性特点不强。

例如说语言类专业、管理类专业等。

对于这类专业，要想获得比较好的职业发展，最关键的选择是要入行，否则想获得职业的可持续发展非常难，职业之路也会越走越窄。

以英语专业为例，这种类型的其他专业都可以作参考。

大学生毕业的时候有个英语六级证书就觉得算是个有含金量的证书了，但是在今天这个人大学英语、人人会英语的年代，英语说得好的人已经是随处可见了，很多非英语专业的人也能够操着熟练的英语进行工作和交流了，所以英语作为一种工具的特征越来越明显。

因此对于英语专业的人来说，第一个选择是走精深之路，例如做英语方面的研究者或者老师，就是单纯地凭借英语吃饭，这注定是少数人的选择，因为这个领域容纳的人本身很有限；第二个选择是要迅速地进入一个行业，例如利用英语的优势进入外贸行业或者机械行业，例如利用英语的优势去做销售或者人力资源，例如利用英语的优势去做导游等。

这个应该是大多数人的选择。

工具类专业的人如果不入行很难做到职业生涯的可持续发展。

一般意义上的翻译做个小白领还绰绰有余，但要想有大的发展还是要入行，而且入行之后要逐步成为主战场的一分子。

另一个和这个类似的例子就是管理。

管理似乎是个非常高尚的工作，很多人说不清道不明的时候往往就来一句“我是从事管理工作的”。

为数不少的人上大学读企业管理专业，好像还很热门；至于管理的升级版MBA的热度更是一直有增无减。

但是我们在组织中进行工作的，无论是企业还是政府部门，无论从事哪个具体职位，都是需要了解管理知识的；现实中也很少有哪个企业设置专门的管理职位（除了一些综合性的企业偶尔设置这样的职位）。

管理一定是和具体的行业、企业和职能联系在一起的，它们是皮而管理是毛，如果失去了具体的行业和职能本身，管理就会浮在上面，就像我前面所讲的，你就会成为“职场骷髅人”。

<<跳槽>>

编辑推荐

《跳槽》：专业不对口？

工作不顺心？

没有晋升机会？

待遇不好？

工作氛围很糟糕？

怎么办？

跳一跳，更健康条条大路跳罗马，哪一条更适合自己的？如何跳得更高、更稳？不仅要成功跳槽，重要的是跳槽成功《跳槽》给你最实用的跳槽谏言。

<<跳槽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>