第一图书网, tushu007.com

# <<精彩一跳>>

## 图书基本信息

书名：<<精彩一跳>>

13位ISBN编号：9787301158531

10位ISBN编号：730115853X

出版时间：2009-10

出版时间：北京大学出版社

作者：汤梦娟

页数：197

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

第一图书网, tushu007.com

# <<精彩一跳>>

## 前言

个人的职业生涯大约从20岁到60岁，差不多40年的时间。
这是人的精力、智力发展得最为饱满的时间。
它是一个常量，有的时间浪费在不适合也不合理的岗位上，有的时间则因为找到了合适恰当的工作，让自己的能力和智慧得到超乎寻常的发挥，个人也拥有了最大的财富、社会地位的回报。
职业生涯中的关键是选择，而跳槽是风险最高、机会也最大的选择。
每次跳槽都会改变一个人的工作环境、人际交往的圈子、职业技能、收入、未来职业发展方向、职业发展空间，甚至还会改变个人生活的其他方面，如婚姻、生育、家庭、健康、休闲娱乐等，它是个人职业生涯中的重要事件。
古人云：”凡事预则立，不预则废”，在跳槽之前把职业规划的”作业”做好是非常必要的。
我在大学研究心理学十几年之后，又在企业的人力资源岗位工作了十来年，我自己是一个跳槽者，更重要的是，这些年的工作经历，让我看到了太多错误的跳槽、冲动的跳槽，也有很多明智的跳槽、聪明的跳槽。
可以说，一次错误的跳槽，可能会让人消耗殆尽职业中五到十年的积累，甚至会将职业积累归零、成为负数，而一次明智的跳槽则会让自己的职业生涯腾飞。

第一图书网, tushu007.com

# <<精彩一跳>>

## 内容概要

根据DDI对中国在职人士的调查数据显示，在职人员中超过六成的人已经有了跳槽的打算。
也许你正是这跳槽大军中的一员，但你准备好了吗？
你能平稳落地吗？
　　在职业生涯中，有的跳槽是一场转机，有的是一次危机，有的甚至是一次职业生涯中的自残。
但是对跳槽这一门如此重要的功课，却较少有人做好充分的调研和准备。
很多人不论在是否跳槽的权衡，还是在跳槽谈判中，因为心态急切，准备不足，往往缺乏对跳槽的全程规划和未来风险的防范，这是存在大量不明智跳槽的根本原因。
　　这本书的作者是一位资深人力资源专家，她在十几年的工作经历中，看到了很多错误的跳槽的实例，也研习了很多成功跳槽的启示。
作者将跳槽的五个阶段深入解析，辅之以大量的真实跳槽事例分析，对一次成功的跳槽行为做出了全程策划：哪些情况是非跳不可的，哪些是一定不能跳的，在赌博式的跳槽中，哪些因素可以帮助你作出下一步的决策；如何评估新东家和新职位的价值，跳槽前如何了解新东家的客观面貌，如何评估自己与新职位的融合度，如何与新东家进行薪酬、待遇、未来空间等重要话题的谈判；如何避免与老东家翻脸；到了新的岗位如何度过微妙敏感的磨合期……　　跳槽是一个个人执行的项目，本书是针对项目的完整策划。
书中所附的多项测试也能帮认清自己真实的需求。

第一图书网, tushu007.com


## 作者简介

汤梦娟，心理学硕士，擅长个性分析与心理健康辅导。
曾在大学担任心理学教师，有十多年外企、上市公司人力资源管理工作经验，中文生活资讯网站_阿邦网_职业规划专栏作家。
已出版心理学教材及《人生十大规律》等心理学著作，《第一次做人力资源经理》、《管理优秀员工的39把金钥匙》等管理学著作。

第一图书网, tushu007.com

# <<精彩一跳>>

## 书籍目录

前言第一章　该不该跳　跳槽的水有多深？
　1.跳槽，加薪的重要途径　2.卧槽，把握现有的机会　五种最不理智的跳槽　1.仅仅为了收入　2.被情绪左右的跳槽　3.连续跳槽形成依赖症　4.目标不明，轻易转行　5.对新东家整体情况了解片面　非跳不可——八种必须要跳的情境　1.当企业的发展平台无法承载个人的职业成长　2.遇到玻璃天花板　3.遇到无法合作的老板或上司　4.寡妇岗位　5.无法做自己喜欢做的事情　6.遇到无法台作的同事　7.影响身心健康的工作环境　8.公司经营情况发生不可逆的变化　赌博式的跳槽——因为不可预知因素的跳槽　1.分清“贵人”与“拦路人”　2.看清猎头对跳槽的作用　3.不要让名人的光环照花了自己的眼睛　你该跳槽了吗？
　1.确立自己的人生目标　2.君子谋时而动，顺势而为　小结：跳槽之前的三思第二章　准备跳了　凭什么跳？
　1.给自己一个目标　2.使用MBA的分市斤工具——SWOT来分析自己　写出有“亮点”的简历　1.教育背景　2.企业背景　3.职位、能力与业绩　4.信誉　5.人际关系　年龄和跳槽　1.第一份工作是值得重视的“第一桶金”　2.学会选择　3.好的开始是成功的一半　4.大波浪上的小水花　5.“择业派”与“就业派”之争　主动跳槽和被动跳槽　1.主动跳槽　2.被动跳槽　创业型跳槽——你是那块料吗？
　1.创业意向　2.创业素质　3.创业行动计划　转行跳槽——争取把自己打造成“复合型人才”　1.社会发展较快，出现了新的行业、新的岗位　2.第一次择业时不了解情况，导致转行　3.行业或岗位有年龄要求　4.对原有职业、岗位产生厌倦　跳槽前的必要咨询　1.家人　2.朋友　3.同事　小结：自我分析的六个方面第三章　开跳了第四章　老东家的分手之道第五章　新起点　新面貌

第一图书网, tushu007.com



## 章节摘录

插图：第一章 该不该跳跳槽的水有多深？
1.跳槽，加薪的重要途径DDI（美国智睿咨询有限公司）发布的《2006-2007年中国留才报告》勾勒了白领跳槽的基本情况。
这次报告的调查对象包括215位人力资源代表、862位企业雇员，并针对其中100多人进行了一对一的电话访谈。
调查结果发现，这些企业雇员的任职时间越来越短，换工作跳槽的频率越来越快。
目前在职的员工中，超过六成的人已经做好了跳槽的准备。
这些准备包括心理准备、技能学习、渠道了解，只待合适的岗位出现空缺，就会跳槽。
DDI的调查统计数据显示，年龄介于25-30岁的雇员，在一份工作上的平均任职时间只有1-2年。
在被调查者中，七成以上的人刚刚从前一个工作单位辞职，近四分之一的人已经调换过3个以上的工作，超过两成的人可能在来年离开现在的公司。
这么高的跳槽率是什么原因导致的呢?DDI认为，主要是经济发展而导致的机会增加。
正是在这个意义上，就业指数与GDP的关联，已经成为经济学家所关注的重要指标。

第一图书网, tushu007.com


## 媒体关注与评论

这是一本具有指导意义的书，体现出了作者的良苦用心。
书中所述的跳槽方法，实质上是告诉读者怎么做职业生涯规划。
职业生涯规划是每一个职场人必做的却又最容易被忽视的功课，在经济动荡、跳槽频繁的社会状况下，还有什么比本书给出的指导更实用的呢？
——拜耳医药保健有限公司、高级人力资源经理 马重征“树挪死，人挪活”，跳槽会带给人新的机会；但是，“滚石不生苔”，频繁的跳槽会使人无法积累。
本书能够帮助你掌握好跳槽的“度”，从而为你带来不同的人生。
——微软（中国）有限公司产品经理 张俭本书是一本难得的跳槽指南，仔细感悟书中那些真实的故事、事件、案例和技巧，以及故事背后的思维方式与人生态度，必然会对未来职业生涯的发展产生促进作用。
——《中央企业负责人业绩考核办法》起草人、绩效考核专家巨澜影响跳槽的因素很多，因此，跳槽是一个变数很大的不确定事件，本书提供的大量真实案例，让读者看到其他人是如何处理这一问题的，他们成功或失败的经验，一定能为读者带来重要启示。
——甘肃省团省委副书记 张旭晨近两年的人才测评工作中，我们发现，“80后”的羽翼逐渐丰满，成为各大企业的中坚力量，同时也成为跳槽的主力群体。
翅膀硬了，飞还是不飞，如何飞得漂亮，又如何落地？
本书结合案例给出了明确的思路和方法。
——北京智鼎管理咨询有限公司董事长、首席咨询师、心理学博士 田效勋跳槽是人生的机遇，是命运的拐点，是联结过去与未来的桥梁。
人都有与过去难以割舍的情结和对未来风险的恐惧。
如何扬弃过去开创未来，本书将告诉你其中的奥秘！
——宁波大学教师教育学院副院长、心理学博士、教授 原献学

第一图书网, tushu007.com

# <<精彩一跳>>

## 编辑推荐

《精彩一跳·成功跳槽全程策划》：跳槽只有两种结果：要么跳对了，要么跳砸了，前者让你的职业生涯插上翅膀，后者让你的积累减少、归零，甚至成为负数。
无论你准备跳槽，还是正在跳槽，或者刚刚跳槽，你需要的是翻开这本《精彩一跳·成功跳槽全程策划》。
长舒一口气，翻开第一页，我们开始吧。

第一图书网, tushu007.com



## 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