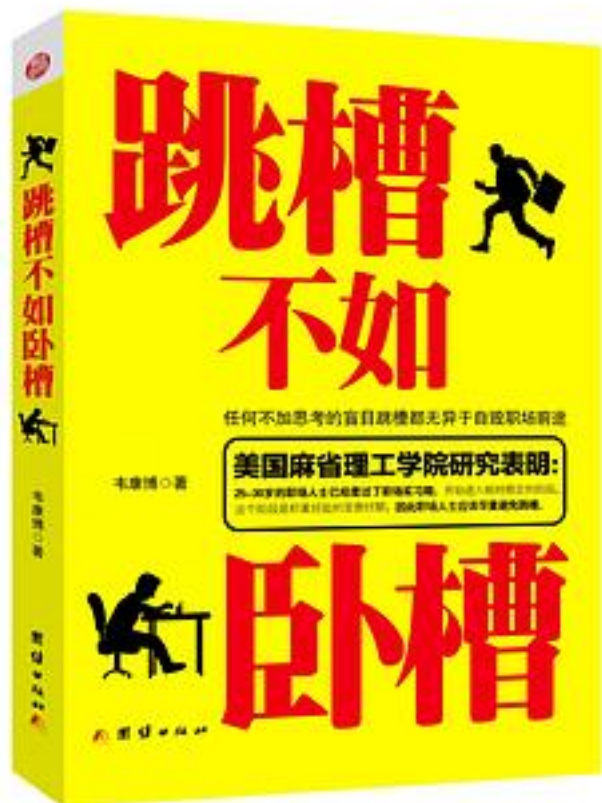


# 跳槽不如卧槽



[跳槽不如卧槽\\_下载链接1](#)

著者:韦康博

出版者:团结出版社

出版时间:2014-4-1

装帧:平装

isbn:9787512623743

《跳槽不如卧槽》针对人们所关心的跳槽还是卧槽的问题进行了详细的论述。从两者之间存在的不同差异角度，全面揭开了跳槽与卧槽的区别。本书最具特色同时也是最吸引人的地方是，从不同的角度分析跳槽和卧槽的差异，探讨两者对职场人的利害关系，从跳槽的原因、目的到给跳槽者提供合理的建议进行了梳理。通过真实且权威的数据客观性地进行阐述，为读者全面了解跳槽风险和如何跳槽提供必要的参考，相信读者读完这

本内容详实的书籍后，必将能启发他们规划好职业生涯，收获理想的人生。

作者介绍:

韦康博，原名王彦，中国商报新闻出版总社资深编辑，毕业于北京师范大学，主要从事财经、管理、社科类的图书策划和创作。先后出版过《穷人通胀，富人理财》、《日本核危机启示录》、《生财致富经济学书》等书。

目录: 第一章：跳槽是“试用期”，卧槽是“升职期”

1. 长期卧槽带来上升空间/003
2. 不事二主的人为什么都会得到老板的赏识/006
3. 为什么老板不喜欢重用频频跳槽的“能人”/009
4. 职场马拉松，卧槽成为最后的冠军/012

第二章：跳槽加薪是期望，卧槽加薪是现实

1. 跳得好不如卧得妙/019
2. 为什么说频繁跳槽是影响职场“钱途”的罪魁祸首/023
3. 白领跳槽如何做到两全其美/025
4. 跳槽与卧槽的风险究竟孰大孰小/028
5. 为何卧槽成了职场人的现实选择/032
6. 老板不予加薪，跳槽就一定会加薪吗/036
7. 跳槽不能使丑小鸭变成白天鹅/040
8. 没有准备好的跳槽是职位升迁的“阿喀琉斯之踵”/045
9. 现实与期望，加薪路上谁更优/049

第三章：跳槽是选择“初恋”，卧槽是经历“热恋”

1. 等翅膀硬了再“分家”/055
2. 在一家企业待上3年后，再说优秀/059
3. 先适应环境，再让环境适应自己/062
4. 跳槽须谨慎，频繁跳槽不可取/064
5. 为什么很多公司宁愿招50岁的技术工人，也不愿聘用频繁跳槽的人才/068
7. 与跳槽分手，与卧槽相爱/072
8. 与职场相爱，准备好了吗/075

第四章：跳槽有风险，卧槽更保险

1. 跳槽多的人为什么会觉得越跳越没有希望/083
2. “人挪活，树挪死”是真理，还是跳槽者的借口/086
3. 为什么很多大学生工作不足一年就想跳槽/089
4. 越跳越暗淡的职业前景/092
5. 频繁跳槽让前路更迷茫/096
6. 集体跳槽伤害的是公司的愿景/100
7. 如何建造员工与老板之间的共同愿景/103
8. 卧槽等不起，频繁跳槽伤不起/107

第五章：跳槽要寻找目标，卧槽可以坚守目标

1. 没有定位的跳槽，越跳越糟糕/113
2. “公司越跳越小，职位越跳越高”，真的如此吗/116
3. 为什么频繁跳槽不但没找到好工作，反而心气越来越高/119
5. 跳槽路上，你是要“钱途”，还是要“前途”/123
6. 为什么人们常说“宁做鸡头，不做凤尾”/126
7. 频繁跳槽是招臭棋，对个人和企业都不利/129
8. 频繁跳槽会带来“蝴蝶效应”/132

第六章：跳槽是承担压力，卧槽是平抑压力

1. “闪离族”易引发心理疾病/139
2. 为什么大多数“跳早族”会越跳越迷茫/141
3. 工作可能会越跳越好，心情可能会越跳越差/144

4. 辞职前后“压力山大”，想清楚再跳槽/146

5. 跳槽：N种心态要不得/149

6. 应届毕业生为何频繁跳槽/152

7. 跳槽是把“双刃剑”/155

8. 跳槽是职场人的阴雨天/159

第七章：频繁跳槽是赌博，安心卧槽才是生活

1. 金融风暴下，白领该跳槽还是卧槽/ 165

2. 盲目跳槽，受伤的总是自己/ 169

3. 为了跳槽而跳槽，传递的并非一种正能量/ 173

4. 职场青蛙：不要把跳槽当成人生的赌博/ 176

5. 职场女性：盲目跳槽换不来最终“归宿”/ 180

6. 职场新态度：卧槽也能卧出一片天/ 184

7. 频繁跳槽不被看好，安心卧槽备受青睐/ 188

第八章：跳槽失去安全感，卧槽带来幸福感

1. 为什么说跳槽跳得多了，幸福却少了/ 193

2. 跳槽，为何越跳越孤僻/ 197

3. 与其频繁跳槽，不如安心卧槽/ 201

4. 财富是赚来的，幸福是跳槽跳出来的吗/ 205

5. 卧槽可以给人们带来哪些益处/ 210

6. 跳槽路上，你幸福了吗/ 213

第九章：跳槽是单打独斗，卧槽是集体行动

1. 频繁跳槽无法培养团队精神/ 219

2. 以自我为中心的跳槽不可取/ 222

3. 集体跳槽等于抱团赴死/ 225

4. 单打独斗式跳槽，只会让自己离团队越来越远/ 229

5. 告别跳槽，成为团队里的重要角色/ 231

6. 危难时刻，和企业风雨同舟/ 234

7. 团队精神下的跳槽悲剧/ 237

· · · · · (收起)

[跳槽不如卧槽\\_下载链接1](#)

## 标签

职场

卧槽能为职场人士带来什么？

认识自己

成长

好书，值得一读

### 评论

工作经验、职业技能、人脉资源、口碑形象，都是在卧槽中慢慢积累起来的。卧槽并不意味着安于现状，也不代表着不思进取，更不是只要干完自己的本职工作就万事大吉，而是旨在提升自身竞争力，提高自己的综合素质。卧槽与跳槽并不完全对立。卧槽是为跳槽奠定丰厚基础的积累阶段，只有将这个基础夯实，才能够更加理性地跳槽，也才能够跳得更高更华丽！

---

警示：不要图便宜，之所以能便宜和免费，都是有原因的……  
这种书一篇公众号文章其实比较好，而且关键影响职位选择的因素太多太多，要学会拥抱变化，哈哈

---

《跳槽不如卧槽》光看这个书名，可能很多人会以为这本书是倾向于建议大家不要跳槽，尽量卧槽，会说很多跳槽的不好，卧槽的好。如果你这么想，那你就大错特错了。相反，这本书其实是非常理性的在做分析，更多的给你思路，当你想要跳槽的时候你应该做哪些思考。全书有9个大章节，每个章节平均有6个小节，每个小节中都会穿插真实案例进行分析，做到有事实根据，而不是空洞的阐述大道理。花了一周的时间看完了。虽然这本书中很多道理我也懂，但是有时候我们不太会那么辩证及理性的去看待跳槽还是卧槽这个问题，所以这本书也正是帮我理顺了思路，让我更加知道自己如果有想跳槽的想法，应该怎么去权衡，所以说在这次的阅读过程中，确实还是受益匪浅的。

---

[跳槽不如卧槽\\_下载链接1](#)

### 书评

畅销书已经没有什么底线了。现在是不好找工作，换工作也不如自己的期望。而且跟经济不大景气有很大关系。就让人感觉不变比变好的错觉。  
中文哲学都有个坚定的道理，就是除了变化是不变的，一切都在变化。  
如果你从改革开放算起，历经3代人，看看他们的职场生涯不变会怎么样？看...

-----  
[跳槽不如卧槽\\_下载链接1](#)