

跳槽频繁怎么办

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1693917851723151.html>

范文网，为你加油喝彩！

进清华 入北大
与主席总理称兄道弟 同大家巨匠论道谈经

跳槽频繁怎么办

跳槽频繁怎么办

职场频繁跳槽怎么办呢？职场上面会遇到经常跳槽的情况，下面是帮大家整理的跳槽频繁怎么办，希望大家喜欢。

【跳槽频繁怎么办】

世界上本没有领导者，追随的人多了也便成了领导者；世界上本无追随者，因为心中有了梦想，才有了追随者。

跳槽分两种类型，一种是被迫跳槽，也就是被公司辞退；一种是主动跳槽，主动跳槽又包含两种

情况，一种是积极的，因为现在公司提供不了更大的发展空间和薪酬而选择离职跳槽，另一种是消极的，因自己发现无法承担责任而自我放弃。

有些求职者因为工作不好找，就随便与愿意接收自己的用人单位签约，工作了几个月，结果却发现工作并不适合自己，于是就仓促跳槽。可是他们并没有发现自己究竟有什么优势，自己适合做什么，所以导致跳槽屡跳屡败。因此建议各位年轻的求职者，在找工作之前就要对自己作认真的思考，看自己是不是喜欢这份工作，有没有能力做好它，有没有韧劲将它坚持到底。

另外，因为与老板关系不好就跳槽是不明智的。要明白，人际关系相处的好坏，并不是判断跳槽与否最重要的衡量指标。这家公司本身是否可以给你带来发展空间，才是你最需要去考虑的。如果仅仅因为与上司关系不好就冲动地跳槽，即使跳了，也只是换汤不换药。

为什么跳槽太频繁不好呢？其一，人的一生中，掐头去尾，实际工作的时间只有30-40年。在这段时期内，谁都希望干成几件事。但是如果你在年富力强的时候频频跳槽，在哪里也扎不下根，那成就从何谈起呢？其二，频繁跳槽会使人滋长投机取巧，华而不实的心理。其三，频繁跳槽会引起聘用单位的反感，认为你是这山看着那山高，在哪里也干不长久。

跳槽是为了寻找一个更适合自己的岗位，所以在选择单位时一定要慎重、认真，对自己力不胜任，引不起兴趣的岗位即使待遇诱人最好也别去，一旦选中了就要认真干一段，干出成效来。

跳槽到一个新环境，我们需要付出更多。离开一个熟悉的环境，融入一个新环境是需要付出很多心血和时间的。有一句谚语说得好：“常挪的树长不大。”而“下一份工作会更好”在很多情况下只是美好的愿望而已。

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是在整个人生规划的范围内作出的调整，而不是盲目的跳槽。可能新工作会使工资待遇有所提升，但若跳槽的出发点不是“为了个人能力和价值的提高”，而只是为了多一些金钱上的收入，那便是得不偿失了。当感到自己怀才不遇时，正确的态度是：立足于现实，调整好心态，将现有的工作做得更好，甚至最好。

时代在发展，社会在进步，今天我们拥有了相对自由的职场时代，作为职场中人应该珍惜这种自由，而不是浪费这种自由。不珍惜的结果必然是受到惩罚，使自己的职业之花过早地凋谢，职业青春期大大地缩短。

在这个职场相对自由的年代，最终能成大器的，一定是那些不浮躁、沉下心来做事情的人。作为职场中人，至少在一个优秀的组织当中要沉淀个四五年以上才有价值，才能学到一个优秀组织的精髓，不然浮光掠影，频繁跳槽，则什么也难学到，在未来社会的大厦中至多是砖瓦，而不可能是栋梁。

职场人频繁跳槽的六大危害

职场上有这样一些人，把跳槽当成了家常便饭，并且理由多多，企业环境不好呀，人际关系紧张呀，薪资待遇不满意呀，没有成长空间呀，反正只要有一点点的不顺心、不如意，就想用跳槽来解决自己的问题。频繁跳槽是职场人的大忌。今天我们就分析一下经常跳槽的的各种危害。

危害之一：对人脉圈子的影响

职场人作为一个社会人，不仅仅要面对单纯的工作，还要面对复杂的社会。通过工作可以建立自己的人脉，人脉的逐步发展，就成了自己的资源。这个资源不仅有利工作开展，也有利自己建立丰富的生活。人与人之间，从陌生到熟悉，从熟悉到了解，从了解到信任，都是需要时间的，对经常跳槽的人来讲，没有了这个过程，离开一个企业后，因为接触时间比较短，与过去同事也就慢慢断了联系。到一个新的企业，又要面对一个新的圈子，同样需要与新同事的彼此认识过程。如此下去，给自己留下的，只是一个个企业的短暂经历，而不会建立起与同事的牢固关系。尤其是跨地区的跳槽，不仅与过去同事难以联系，就是自己的朋友圈子也会变得越来越生疏。圈子越来越小，人脉越来越窄，对自己的工作和生活都会带来影响。

危害之二：对职业能力的影晌

职业能力的核心，是个人的专业能力，专业能力是一个职场人立足社会的根本。专业能力体现在两个方面：一是自己所学的专业是什么，一个是从事该专业时间的长短。作为职场人来讲，选择一个专业对口的企业十分重要，如果脱开了自己的所学专业，即使自己是高学历，但也未必赶得上一个高中生有竞争力。跳槽到另一家企业，尽管从事的工作仍是自己的专业，但因企业情况的不同，过去的积累不能与新岗位接续，对自己的影响也是相当大的。如果新企业的岗位与自己的专业不对口，就需要一切从头再来，等于从零开始，对自己的影响就更大。

危害之三：对职业心态的影响

职场人要保持良好的职业心态，对个人的成长极其重要。职业心态是什么？就是自己对职场的基本认识，对职场人际关系的基本态度，对职业发展的基本定位。很多经常跳槽的人，职业定位都存在问题，不清楚自己到底想干什么，也不清楚自己未来应该往哪个方向发展。经常跳槽的人，辞职过程中的无奈，重新选择时的无助，以及应聘新企业来回的奔波，都会极大地影响个人的情绪，内心深处会产生极大的焦虑，并慢慢对职场产生恐惧。尤其是跨地区跳槽，从一个熟悉的环境，到一个完全陌生的环境，单***匹马，举目无亲，虽有雄心壮志，但对未来的不确定性仍然会给自己带来巨大的心理压力。

危害之四：对个人发展的影响

对职场人来讲，在一个企业如果没有三五年的积淀和付出，你认为老板会信任你吗？你认为同事会认可你吗？这是不可能的。所谓的积淀，就是对企业方方面面的了解和掌握；所谓的付出，就是自己对企业贡献的大小。即使一个职场老手，进入一个企业，也有一个较高的管理职位，如果不按“一年打基础、两年出业绩、三年上台阶”的路径，一步一步做扎实，也难以巩固自己的地位。况且一些比较规范的企业，越来越少地从外部聘用空降兵，一些关键岗位也不会轻易交给不熟悉的人。一些不太规范的企业，大多经营状况比较糟糕，工作或业务开展难度很大，作为一个外来新手，想在较短时间内开创新局面，也是相当难的。没有业绩支撑，能力如何显现？能力不能显现，谁又会把你当回事呢？

危害之五：对薪资待遇的影响

职场上有个说法，叫做“跳槽穷半年，改行穷三年”，是有道理的。就目前这样的职场环境，就一般职场人来讲，不可能今天从这个企业离职，明天就能在另一个企业上班，总有一个重新择业的过渡期，而这个过渡期内是没有任何收入的。到了一个新企业，一般都有试用期、考察期，少则三个月，多则半年一年，这个过程待遇也是比较低的。这些都是跳槽的直接成本。也有的职场人想通过跳槽来提高自己的薪资待遇要求，不否认个别职场高手能够做到，但对大多数职场

人来讲，是不现实的，因为企业的薪资水平和企业规模、所处行业、所处地区有关，和个人职业经历、职业能力有关，同一地区、同等规模的企业的薪资水平，没有太大的差别。如果跨地区跳槽，可能薪资水平会高一点，但你必须考虑跨地区后的巨大间接成本，这间接成本就是不能照顾父母和家人。

危害之六：对个人信誉的影响

职场人的个人信誉，体现在三个方面：一是体现在职场上，二是体现在朋友圈子上，三是体现在家庭上。就职场来讲，经常跳槽的人，不管什么原因，企业都会对你不会轻易相信，职场信誉度会大大下降。就朋友圈子来讲，大家会认为你不定性，要么觉得你能力有问题，要么觉得你为人处事有问题，时间久了也会慢慢失去朋友的信任。就家庭方面来讲，家人会觉得你跳来跳去，不成熟，不定性，心浮气躁，这山看着那山高，没有责任感，不能给家人带来安全感。

总之，职场人对跳槽要慎重，不管是职场新兵，还是职场老手，不管普通职员，还是企业高管，经常跳槽都是不可取的。要耐得住性子，扛得住寂寞，经得住打击，容得下同事，卧薪尝胆，提升自己，在具备丰富经验和能力积淀后，再去考虑跳槽的问题。

【警惕频繁跳槽症】

何为频繁跳槽者？入职、离职、入职、离职……在职场中，如在很短的时间里将这两个过程不断重复，就为认定为是频繁跳槽者。深圳招聘

频繁跳槽的症状类型

如果你的跳槽是冷静后的理性抉择，那么，这样的跳槽对职场人来说，是漫长职业生涯中的一个台阶。如果你的跳槽没有深思熟虑，患上了以下几种频繁跳槽的症状，那么可要小心了。

好高骛远症：没想到现实的工作总是一些琐碎小事，甚至还要受气，于是感觉乏味、厌恶。

自以为是症：对自己估计过高，对工作总有破坏性的‘意见’，而没有建设性的意见，结果往往是脱离实际。

工作焦虑症：急于在领导和同事面前做出成绩，过分苛求自己，经常处于焦虑之中，导致心情不佳。

交际恐惧症：很清高。不愿意“奉承”领导，不愿意“讨好”同事，不愿意“取悦”客户，不能结交新朋友，只守住一份怀念，寂寞孤独。

高压恐惧症：在学校时“舒服”惯了，工作后对于每天打卡上班、加班加点的工作极不适应，度日如年。

繁华失落症：看到城市繁华的景色，感受着丰富的物质，甚至看到某些同事的潇洒生活，再想到自己眼下菲薄的薪水、脏乱的小屋和粗糙的生活，于是产生失落感。

频繁跳槽的症状的后果

有人可能认为这样做是一种个性的表现，可是殊不知，这样频繁的跳槽可能带来的后果是无尽的后悔。最明显的是这样频繁跳槽的后果是职场生涯到头来一场空，即职场能量“归零”。

跟一切物体一样，职业也积聚着特有的、无形的能量，这种能量包括了我们在职场中所积淀下来的精神、气质、眼光、胸怀、直觉等等无法用“经验”来代替的东西。在一次次跳槽和创业中，如果不小心就会让自己在以往的职业生涯中好不容易积蓄起来、沉淀下来的职场能量一次次地“归零”。多次的职场归零，便将会使你的职业生涯由于多次“地震”丧失能量，冲击力和抗击打力变得大大的弱化，再加上年龄、生活、环境等等诸多客观因素的干扰，你将会在消极情绪中，越来越同别人拉开差距。

所以，聪明的职场人一定要三思而行，冷静并客观地分析和制定自己的职场规划，只有这样你才会有无限的惊喜和收获。

【应届毕业生跳槽频繁源自缺少职业规划】

最近的一项针对大学毕业生的跳槽调查显示，届大学毕业生半年内的离职率分别为：“211”院校22%，非“211”本科院校33%，高职高专院校45%。“离职类型”分为主动离职、被雇主解职、两者均有（离职两次以上可能会出现）三类情形。其中主动离职的占到了88%。值得关注的是，越好的院校，毕业生的离职率越低。

专家认为，应届毕业生跳槽率如此之高，需先追溯毕业生工作不到半年即离职的原因：

最主要的原因是职业定位模糊、缺少职业规划

根据相关数据显示，有高达75%的大学生表示，就业时的信息十分不对称。一方面是学校提供的就业信息十分有限，大学生缺乏对企业以及从事职位的深入了解，稀里糊涂、随大流地就业；另一方面是招聘企业在前期将企业描绘得很好，以此来吸引人才，但等到大学生们真正进到公司后才发现，其实远不是自己想像的那般，现在中存在巨大的落差。

另外，有很多毕业生在求职时由于缺乏对自己的认识，根本不知道自己到底适合怎样的职业，从而丧失了一些较好的就业机会。因此一定要先弄清自己的优势与特长，劣势及不足，知道自己最适合做什么，从而取得竞争优势。同时准确的评估自己掌握的专业知识和技能，了解自己的个性特征，在充分了解职业信息的基础之上，才能更好地实现个人与职业之间的匹配。

“浅尝辄止”式跳槽是大学生求职路上的隐形杀手

很多大学毕业生都认为，尝试不同工作，积累各行业的工作经验，以后找工作会更容易。然而，研究发现大多数用人单位均不认同这个做法。“工作经验”并非以时间和数量判定，这种浅尝辄止式的工作经历太多，不仅不能为求职带来任何的加分，反而会令企业觉得没有安全感：“与其招聘这样的‘经验丰富者’，还不如招‘白纸一张’的应届生更好培养”。

一般来说跳槽后进入一个全新环境，这时往往容易产生现实震荡，即发现工作性质或工作量超出其能力或预估，还可能会与上司或同事不和，或觉得环境不如意等就产生懊恼。因为对新环境的不适应，一旦出现不如意后就常与原公司原职务进行比较，且越比越觉得自己此次的跳槽实属错误之举，并想到再次跳槽，最终导致“习惯性”跳槽，三天打鱼五天晒网地在职场中混沌度日。因此，有效阻止隐形杀手的侵入，是当前职场新人特别是应、往届大学生们亟待重视和解决的问题。

题。

那么，如何才能让当前职场新人特别是应届大学生们顺利迈过求职的第一道坎？

1、充分收集职业信息，做好科学的职业规划

作为刚毕业的大学生，选择合适自己的职业发展方向尤为重要。职业方向的确定必须结合个人特长，兴趣所在并综合考察行业前景来确定。求职时不可目标过高，太理想化。有不少大学生在求职时强调大城市、世界500强和高收入，甚至为此不惜放弃个人的专业特长，不顾个人的性格和职业兴趣，殊不知盲目的攀高追求不仅会错过当前的就业良机，还会对今后的职业发展造成不利的影响。因此，大学生在求职前务必要明确自己的定位，结合当前的职业机会来设定职业目标，并根据不同阶段的特有规律制定出短、中、长期的职业规划。

2、可以允许自己试错，但应把握适度及频率

学者舒伯曾指出，人的职业发展过程有五个阶段，即成长、探索、确立、维持、下降。14岁以前是成长阶段，15—24岁的时间段是处于探索阶段。而大学生毕业后1—3年，恰恰是职业生涯探索初期，通过过往的学习、生活体会以及对职业的理解，进行自我推敲与职业方面的探索，寻找最佳契合点。而当自己顺利找到了适合自己的工作时，便把已经开始的这份工作视为今后职业生涯的开端。因此，大学生在职业生涯发展初期，可以允许自己在“试错”中探索自己适合的职业，但一定要把握“度”和频率，那些一年换7家公司的“试错”跳槽肯定是不值得提倡的。

3、出现职业困惑或不适应，寻找专业机构帮助

大学生的职业规划因为没有充分的职场体验，所以大多是想当然，较盲目，凭感觉去找工作，即使在求职中赢得了offer，但在入职后也往往出现困惑和不适应，大大地增加了试错的概率。

对于大学生而言，因为对职场世界的盲目，往往在选专业时没方向，大学生活也缺乏科学的规划，面临毕业难以找到适合自己的工作，也就成了必然的结果。如果想要弥补职业规划的“先天不足”，应该加强实操能力的培养，充分参与实践，提升对职业的了解与体验，尽快适应职业的要求。

而对于已经进入职场的大学生而言，由于教育生涯的缺失导致不适应的后果，盲目性求职、想当然的问题很大，而此时若是出现了职业困惑和不适应，应该尽快到专业的机构寻找帮助。如果一味地盲目试错，不断跳槽，只会令自己错过最佳的就业机会，今后转型成本也会变大。

通常大学生对职业生涯的概念还很模糊，求职择业的随意性、自主性较强，缺乏职业生涯规划。但这对于涉世之初的职场新人来说，做好职业定位、加强职业规划又显得十分重要。大学生求职须在了解自我的基础上进行科学定位，并制定相应的规划，以避免就业的盲目性，走好职业生涯第一步。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发