

新年伊始

跟随“职场教练”制订工作计划

“凡事预则立，不预则废。”又到新的一年，制订工作计划的意义不言而喻。但也有很多职场人感叹“计划不如变化大”，每到年终必将“打脸”，所立的“flag”又没有实现……面对职场人的这些困惑和问题，多年深耕青年职业辅导的上海市就业服务专家志愿团成员、云梯商学院创始人、结构化复盘课程创始人虞莹表示，制订合理的工作计划，需要从一个一个小目标开始逐个完成，切莫好高骛远，要做到“年计划天天看”，不断结构化复盘，不断提升职场效能，进而追求更高的职业成就和社会贡献。

青年报记者 明玉君



制订年度工作计划 明确职场方向与目标

杨力是一家互联网公司的高管，在工作上，他的认真细致以及快速的行动力、较强的执行力，都给同事们留下了深刻的印象。其实，当他还是职场新人时，杨力就是一个“有心人”。每次公司开会，他都坚持做会议记录，并在上面附上自己下周将要执行的工作计划；每个月，他在做好总结的同时，也会及时制订下个月的行动计划和安排；到了年末，跟领导做当年工作汇报时，他还会带着自己花心思做的有关明年工作计划的展示内容。久而久之，他在工作上的积极主动、较强的规划性和前瞻性，为他赢得了更多的发展和晋升机会。

“其实，这也是对职场人制订工作计划的意义的一种很好的诠释。”分享职场案例的同时，虞莹指出，每年制订工作计划就是为了能够帮助人们更好更有效地达成预定的目标，帮助职场人在行动中建立方向感、目标感和全局观，这一点至关重要。具体说来，对企业而言，全年规划使得工作有行动追溯性，管理层可以通过员工们的年度规划方案，分析个人目标与公司整体发展方向是否匹配。从员工自身角度来说，个人在岗位上如果设立的目标与公司年度目标“同频率”，则更有利于提升个人工作成绩。“如果没有工作计划，就

好像在大海中航行，失去了方向，就容易随波逐流，缺乏方向感和行动力，很难在职场上获得发展。”

以小目标为单位 推进年度工作战略部署

然而，每当年终的时候，不少职场人都在感叹“计划不如变化快”。“在一定程度上，这与我们制订的工作计划是否合理有关，如何制订有效且可达成的工作目标，非常重要。”在虞莹看来，除了制订长期的年度目标之外，还要继续分解，制订上半年和下半年的目标，甚至细化到每个月的目标，具体再落实到每个星期要做哪些事情。她建议职场人，先从确立一个个小目标开始，这样既有一定的灵活性，方便适时调整，又不至于目标太高远，导致压力倍增、失去信心。“以小目标为单位，通过细致化的战略部署，有序推进，进而实现年终的总目标。”

如今，越来越多的企业要求员工撰写个人工作计划，并进行书面汇报。如何在个人工作计划制订与撰写上，避免千篇一律，突出个人特色？虞莹建议职场人，除了表达对工作的热情和事业心之外，还可以谈谈个人对于工作的见解，比如所观察到的市场情况、所思考的工作问题和改善建议、打算付诸的行动等，也可以在工作计划中有所体现。此外，还可以借此机会，向

领导请求更多的资源，如人力、资金预算等，来支持下一年工作计划的达成。“这些都可以有效地帮助职场人，完成整体的年度目标。”

“年度计划天天看” 在复盘发挥职场潜能

“其实，年度职场计划里还可以突出个人在学习和能力培养方面的计划、目标，这也是非常重要的职业生涯规划环节。”虞莹列举了让她印象深刻的文职人员小刘的例子。

入职事业单位不久，小刘主要负责日常对接、文件归档管理等工作，看似“平静如水”变化性不大的工作，该如何制订有效的年度计划？她一度陷入了迷茫。后来，在虞莹的指导下，小刘开始思考自己在职场上的追求以及职业发展的优势、特色等，并将有关自我学习、培训方面的需求和细化的目标融入年度工作中。经过考量，最终，公司为她提供了很多相关的展示机会和培训资源，她也在接下来的职场生涯中，获得了快速提升和成长。

在虞莹看来，接地气且“走心”的年度职场规划，才能真正激发职场人的内在驱动力，进而发挥潜能，通过规划推动职场发展。而在具体的执行过程中，则要做到“年度计划天天看”，不断进行结构化复盘，进而适时调整和优化计划，进一步挖掘和发挥职场潜能。

【互动问答】

问：不少职场人说，对比去年新年目标和年终成果，总是“被打脸”。那我为什么还要做新年计划呢？

答：职场人未能践行计划可能存在多重原因，比如目标难以实现、太宏大、无规划、未调整等，即便不能全部完成，做计划总比没有计划强，不能漫无目的。建议设定合理的目标，并坚持“年计划天天看”，以进度轴的方式，呈现出来，适时复盘检查与调整推进。当逐步实现后即可获得完成的愉悦感，从而取得进步与提升。

问：制订新年工作计划时如何避免好高骛远呢？

答：在设定每年工作目标时，确实要拒绝“喊口号”式的目标设定。如果一位工作较为忙碌的职场人设定今年读300本书的目标，很明显这从时间性、

可实现性来说都不太合理。因此，应该根据个人实际情况与可分配的时间角度来制订工作计划，既体现一定的突破性，又要可实现，即集中精力，聚焦某个目标，反而更容易达成。

问：在目标制订与实践方面，您有很多经验。可以分享一些吗？

答：在设定目标时，可以使用图表让规划一目了然，这样既方便在实践中调整，又能起到提醒督促的作用。同时，还可以根据所制订的年度目标，明确哪些工作内容更为重要，进而加大对这些工作的投入度和专业化，将会起到事半功倍的效果。在完成年度目标中的小型计划时，职场人还可以给自己富有仪式感的奖励，以增添动力。总之，职场人可以在实践中不断探索自己所需，并分步骤逐一实现。

【职场小妙招】

●不做清单

与其写一张长长的待办清单，其实我们更需要的是不做清单，毕竟想做的事情太多，时间却是珍贵且有限的。通过了解你不做的事情决定你能做什么，即先决定不做什么，才能决定要做什么。

通过逆向思维逆向操作，知道了哪些是自己不想要的，在做选择的时候，立马会变得更快和高效。职场人如果能够适时进行这样的梳理，将会慢慢从繁忙的状态中抽离出

来，头脑变得更加清醒，身上的担子也轻了，从而更加积极，充满能量。

●让行动互相产生联结

通常工作计划有很多，但对于职场人来说，尝试让这些计划和行动之间产生一定的关联，而不是一分割独立的。

一件事情做完，再去去做另一件事情，但如果再一件事情的结果，运用到下一件事情中，结果说不定会不一样。当打通行动与行动之间的关联时，就会发现行动效果又快又好。

职客创客体验活动助更多青年找到职业发展方向

青年报记者 明玉君 陈晓颖

本报讯 学习铜锣烧制作，近距离感受铜锣烧店员的日常工作，深入了解线下餐饮店铺就业创业动态，近日，由黄浦区就业促进中心指导，黄浦区半淞园路街道办事处主办的“职客创客体验”系列活动上，近10位参与者在章台柳铜锣烧晶耀店店主的带领下体验岗位，了解行业动态。现场提供的招聘岗位与职业指导咨询服务则为更多参与者提供就业机会，并答疑解惑，助力其职场启航。

当天，室外温度骤降，室内的职业体验氛围却异常浓厚，活动在如火如荼地开展着。参与者在章台柳铜锣烧晶耀店店主王程的讲解下，了解了店铺的发展历程，以及目前在招聘岗位的具体工作内容，并两两一组，积极体验、动手制作铜锣烧。

“最近正在求职状态，通过活动习得

技能的同时，还可以多多接触一些岗位，收获很大。”活动现场，参与者谢女士一边在店员的耐心指导下，练习制作铜锣烧，一边表达着她对于后续职业选择的诉求和期待。

此外，现场还邀请了职业指导师坐镇，为职业有困惑的青年提供咨询服务。“对于应届生来说，毕业前有职业发展困惑是正常的，当下要务是根据自己的兴趣点与发展方向，来思考今后的职场规划。”首席职业指导师的解读让应届生小田同学受益匪浅，他坦言对毕业后的发展方向更加清晰、明确了，少了些迷茫，多了些信心。

“在‘职客创客体验活动’中，青年实践、动手，了解岗位，认识行业，进一步感受不同职业的工作氛围。”主办方表示，希望通过职客创客体验系列活动，进一步帮助有就业创业意愿的青年走出迷茫，找到未来的职业发展方向。

公告专栏			
1. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	2. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	3. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	4. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
5. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	6. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	7. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	8. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
9. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	10. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	11. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	12. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
13. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	14. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	15. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	16. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
17. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	18. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	19. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	20. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
21. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	22. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	23. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	24. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
25. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	26. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	27. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	28. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
29. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	30. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	31. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	32. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
33. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	34. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	35. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	36. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
37. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	38. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	39. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	40. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
41. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	42. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	43. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	44. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
45. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	46. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	47. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	48. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
49. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	50. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	51. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	52. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
53. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	54. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	55. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	56. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
57. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	58. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	59. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	60. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
61. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	62. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	63. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	64. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
65. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	66. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	67. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	68. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
69. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	70. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	71. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	72. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
73. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	74. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	75. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	76. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
77. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	78. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	79. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	80. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
81. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	82. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	83. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	84. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
85. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	86. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	87. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	88. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
89. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	90. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	91. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	92. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
93. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	94. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	95. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	96. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。
97. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	98. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	99. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。	100. 上海浦东发展银行有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91310116MA1J9DUW32，声明作废。