

最新年度能力发展计划 个人能力提升与 工作计划(精选8篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

年度能力发展计划篇一

忙碌而充实、疲惫却喜悦。是啊，我们的学习和生活又将在这忙碌、疲惫中充实、喜悦、收获着。我将吸取遗憾的教训、收获的经验，脚踏实地，不断学习。现根据个人的实际情景，制定如下计划：

一、思想道德素质

在本职工作上，注重个人道德修养，严于律己，关心同学的学习、生活，在与同学的相处中，注意加强团结，与同学相处融洽，合作愉快，心往一处想，劲往一处使，组成一个团结协作的大家庭。

二、个人学习素质

作为一名学生，除了要具备良好的思想品德，高尚的道德情操；还需要具备较高水平的知识水平和技能。本学年我将注重开拓视野，仔细研读各科知识，搜集最新的知识信息，争取在较短的时间内提高学习成绩。经常上网浏览教育教学相关网页，随时记下可借鉴的优秀案例等材料，以备参考。不断为自我充电，每一天安排必须的时间扎实提高基本功，努力使自我成为能随时供给别人帮忙的人。

三、课堂学习素质

1、注重日常教学常规的扎实与提升。

精心准备每一堂课，遵守各项规章制度和教学常规，做到课前有预习、不迟到、不提早下课、不挖苦讽刺同学等。

2、勤于反思，完善自我。

每堂课都应当有新收获新启发，课后及时反馈。记下学习中的成功点和失败点，及其改善方法。

3、练就自我扎实的基本功。

4、利用信息技术手段辅助学习。

四、心理素质

心理素质指表此刻每个人身上的那些经常的、稳定的、本质的心理特征。我要努力将自我的心理素质调整好，力争到达以下表现：

(1)广泛的兴趣。

(2)高尚的道德情感。

(3)坚强的意志。表现为明确的目的性；一贯的坚持性；处理问题的果断性；克服困难的勇气性。

(4)良好的性格特征。要热情开朗，耐心细致，沉着冷静，诚实正直，与人为善，温和宽厚。

(5)发达的认知本事。包括观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力等。

五、身体素质

健康标志可分为：(1)精力充沛，能应付日常生活和工作的压力；(2)身体各部分发育良好，功能正常；(3)随机应变的本事强，能适应外界环境的各种变化等。为了能更好的工作，我会努力提升自身的身体素质。

六、工作本事

1、提高应变本事。应变本事是当代人应当具有的基本本事之一。在当今社会中，我们每个人每一天都要面对比较过去成倍增长的信息，如何迅速地分析这些信息，是人们把握时代脉搏、跟上时代潮流的关键。它需要我们具有良好的应变本事。另一方面，随着社会竞争的加剧，人们所面临的变化和压力与日俱增，每个人都可能面临择业，下岗等方面的困扰。努力提高自我的应变本事，对坚持健康的心理状况是很有帮忙的。

2、沟通协调本事。沟通协调是经过情感、态度、思想、观点等各种信息的交流，来控制、激励和协调他人的活动，使之相互配合，从而建立良好协作关系。沟通协调贯穿于工作的各个环节，无论制定计划、做出决策，还是进行监督、控制和处理各种人际关系，都离不开沟通协调。沟通有利于我们在工作中获取信息，发挥出自身的最大潜能，而协调是一种黏合剂，也是一种组织力，有利于提高我们的工作效率，发挥出单位的整体效能。要提高沟通协调本事，一是要构建和谐的人际关系，仅有在简便和谐的氛围下，才能充分发挥职工的进取性，为各项工作开展供给强大的动力和支持。二是要提高语言表达本事，确保沟通协调的顺利进行。借助语言这一工具传递信息、表达情感，进行良好的沟通与协调。三是提高非语言表达本事，增强沟通协调本事。非语言表达本事也就是体态语言表达本事，经过自身的体态语言到达沟通协调的效果。四是提高行政沟通本事，就是提高理解别人的本事和增加别人理解自我的可能性。

3、改善表达本事。要想提高自我的表达本事，首先，要敢说

话。就是说在讨论问题中，无论你的回答的正确与否，都应当敢于说话；其次，要学知识。能不能善于表达，敢于表达，主要还取决于你的文化知识程度；第三，加强锻炼。平时应当多学习各种问题的表达方式，包括语气高低灵活运用。

说到底首先要全面提高个人的素质，仅有提高了个人的素质，才能更好地培养能适应社会，改造社会的创新人才。做为一名新时代的青年，我会有计划的努力提升自我的个人素养。

随着经济的发展和社会的不断提高，对我们的要求也越来越高。所以，我压力很大，但我将变压力为动力，无论工作还是学习中都坚持一种脚踏实地的作风，胜不娇、败不馁的健康心态，锐意进取、追求卓越的精神，我也坚信我的付出会有收获。在以后的工作当中争取做一个各方面全面发展新时代人才。

年度能力发展计划篇二

您好！来公司实习已经有快一个月了，时间虽然不长，但是从我个人角度来讲，在思想上似乎已经经历了很多次反复的琢磨、修正和重新定位。

上周五下午我看了两位就要通过转正的plc工作部员工的工作报告，触动了我写下今天的这份文稿，其中小杨写道：“在这几个月里，无论是工作还是生活上，……，因为对工作目标的不明确，所以在工作上存在一些失误，因为工作分工的不明确，所以对工作很迷茫，不知道究竟做什么，加上工作比较辛苦，所以工作态度不太认真，缺少了开始的那种责任感。……”我觉得这段话跟我有一段时间的感觉出奇的相似，所以如果我不想碌碌无为的混下去，想要做出点成绩来，我就必须好好计划一下。同时也是想做一些工作，以此来尽量避免今年4月份新员工到公司以后还会出现同类问题。

通过跟您的多次详谈和我自己长时间的思考，同时也为了能

够更好的发挥我个人的兴趣、爱好、特长，我想初步做出以下的一些20xx年工作计划和职责定位。

总的来讲，工作岗位还是定在总经理工作部，同时工作方向可以包含以下几个方面，同时也是我20xx年的工作目标：

5、 建立一个公司的书库。这一点我问过小罗，公司的藏书实在是太少了，想要学点东西都没有资料，每年公司都有专款用于买书，但是使用不到位，关键是没有周详的计划和专人督促，所以我想在明年新人入司之前建立一个较目前更好一些的书库，包括管理类当然主要是技术类的，象我们要学的书籍就可以包括office20xx 系列，网页制作三剑客等等。筹建方式我建议我们可以采取两种渠道，一种是公司出钱；另外一种号召全公司员工捐书，我想我们公司大部分员工都是名牌大学毕业，本科以上，手头没人肯定都会有很多藏书，有相当一部分其实作为个人都不会再看的了，比如以前的教科书等等，但是作为别人可能就刚好需要，因为没看过，同理，每人都捐一点，自然就多起来了。这里不光是节约钱的事，同时也是培养员工想公司所想，急公司所急，以实际行动回报公司的机会，这个活动一开展，也可以成为今年企业文化的一部分。当然相应的还有奖励政策，这又跟员工考评联系起来。这些东西都应该上网的。

以上，都是我的一些想法，可能有相对的片面性，甚至无法实现，但是我仅仅想为自己定下一些目标，让工作更有劲头，否则就松懈下来了。

年度能力发展计划篇三

“学而不思则罔”，作为一名中学数学教师，理应引导学生在课堂教学的各个环节进行不断反思，找准反思的途径，转变教学观念，查找存在的问题，不断积累经验、改进教学、提高教学水平。本文就教师如何在初中数学教学中进行反思谈一些自己肤浅的体会，以抛砖引玉。

一、教学反思的涵义

什么是反思？反思这一概念早在我国古代就已经出现，什么“反求诸己”、“反躬自省”、“扪心自问”、“闭门思过”、“吾日三省吾身”等都见证了古人的反思。《现代汉语词典》解释是：“思考过去的事情，从中总结经验教训。”而教学反思是教师自觉地把自已课堂教学实践作为思考对象，对已经或正在发生的教学活动以及教学活动背后的理论、假设，进行审视和分析的过程，其目的是使教学活动进入更优化的状态，使学生获得更充分的发展，使教师成长得更快、更专业。著名数学教育学家弗赖登塔尔曾断言：“反思是数学创造性思维的重要表现，它是一种高层次的数学创新活动，是数学活动的动力，必须教育学生对自己的判断与活动进行思考并加以证实，以便他们学会反思。”世界著名数学大师荷兰的弗赖登塔尔教授曾精辟指出：“反思是数学思维活动的核心和动力，通过反思才能使学生的现实世界数学化，没有反思，学生的理解就不可能从一个水平升华到更高的水平。”

二、教学反思的内容

（一）对教育观念的反思

观念是行为的灵魂，是教育实践的内在动力，直接指导着教师的教学行为。传统的教学观把学生当作接受知识的容器，关注的是知识的掌握、技能的训练、成绩的提高。对体验数学价值、体会数学精神、领略数学美感、感悟数学交流等很少重视。在这种传统的教学观指导下培养出来的学生只能是“背多分”式的高分低能者，不能适应社会的发展，不能经受时代的考验。而新课程呼唤具有创新意识和创新精神的人才。立足于“学生全面、持续、和谐地发展”，着力提供“现实的、有意义的、富有挑战性的”学习内容，提倡把“动手实践、自主探索与合作交流”作为重要的学习方式，关注“学生所处的文化环境、家庭背景和自身思维方式的不

同”，引导学生进入“生动活泼的、主动的和富有个性的”学习过程，评价则注重“帮助学生认识自我，建立信心”。这就要求教师要以人为本，以发展的眼光对待学生，在行动中逐步把自己的教育观念统一到新课程的方向上来。

（二）对教学环节的反思

教师要对教学环节进行反思，总结教学得失与成败，养成对教学过程进行回顾、分析和审视习惯，才能提高自我反思、自我监控、自我发展的能力，进而完善教学艺术。

第一，教师备课时要进行反思。古人云“智者千虑，必有一失”。作为教师要对自己过去的经验、新的教育理念、学生实际情况、当前教学条件与教学手段等进行反思，从而使新的教学设计建立在对过去经验、教训和现在教育理念、教学条件反思基础上。尤其是在设计教学方案时要自问：“学生已有哪些生活经验和知识储备”，“学生已经具备哪些能力”，“学生在接受新知识时容易出现哪些错误”等等，未雨绸缪，有备无患，不打无准备之仗。

第二，在教学过程中要注意反思。教学过程是师生交往、积极互动、共同发展的过程。在实际教学中，通过师生、生生互动，往往会遇到一些意想不到的情况。如学生回答不上来，答案五花八门事先没有预料到，师生间、同学间的争议，个性张扬的“群言堂”使局面无法控制，教学任务无法完成……教师要进行反思，要根据反馈信息随机调整，反思“为何出现这样的问题，如何调整教学计划，采取怎样有效的策略与措施”，确保教学过程沿着最佳的轨道运行。

第三，教学后要注意反思。“教然后而知困”。课后教师要反思教学内容是否得到充分展示，还需要在哪方面进行补充；反思知识的准备和课前教学设计方案是否合理，学生是否真正掌握；反思本节课的成功在哪里，失败在何处，如何改进；教学评价是否做到了激励与呵护；课件是否高、新、奇，思

路是否清晰；重点是否突出，主次是否分明，“三主作用”是否发挥好，目的是否达到……写好课后一得或教学日记，梳理得失，纠正问题，从而促使自己拜师求教，书海寻宝。不断探索教材内容崭新的表达方式，构建师生互动机制及学生学习新方式。

（三）对教学行为的反思

年度能力发展计划篇四

从近两年的查处情况来看，***的卷烟制假售假案件主要有以下几种形式。

卷烟制假窝点案件。制假窝点案的主要特征一是地理环境特殊，近两年来我们查处的多个卷烟制假窝点基本上都是分布在交通不便、人迹罕至的山区，隐蔽性极强；二是以一定的合法身份作掩护；三是组织人员一般都是外省人，他们以拍卖、租赁等形式在当地落实好场地后，从外地运进制假设备和原辅材料组织假烟生产，制假管理和生产人员一般也是从外地招来，除少数人员可以外出进行联络及采购生活用品外，其余人员一律实行封闭管理，组织较为严密。

非法运输假冒卷烟案件。此类案件的主要特征就是不法烟贩对假烟进行伪装后，通过货运部以零担托运的方式对假烟进行运输。在办理托运时，他们虚假的身份资料及联络方式与货运部签订运输协议，或是约定货到自提，所以一旦卷烟被查扣，往往无法找到真正的当事人。近年来国家治理公路“三乱”，规定除公安、交警外，其它部门不得上路设卡检查，所以目前利用这种形式非法运输假冒卷烟现象日趋频繁。

打假工作的思考及对策

全面建立和完善联合办案制度，健全卷烟打假的长效机制。

要杜绝假烟、净化市场，仅靠烟草部门的专卖执法是远远不够的，还要加强与公、检、法、工商等执法部门的联合力度，建立打假长效机制，制订具体的打假方案，实行目标管理。通过上下联动、内外联动、城乡联动等手段，真正达到统一指挥、快速反应、协同作战的目的。

年度能力发展计划篇五

1、熟练精通电源行业品质管理和项目管理，精通iso质量管理体系。

2、有较强的团队组织能力和部门间沟通能力，大局观强(凡事依公司的利益为第一原则，依维护公司形象和公司制度为基础)。

3、遇事积极主动，凡找自身不足，不推诿，有担当。

4、有较强的处理客诉能力，有丰富处理海外客户事务经验。

1、品质宣传不够，品质培训不够，公司体系制度推行不够，。

2、忍性不够，有时计划实施不能自始至终，造成结果不算完美。

3、表达能力有待加强。

4、制程监督不彻底，标准化推行不够。

5、问题追踪不彻底，品质纠正预防措施实施有待进一步提升，执行力还须加强提升。

6、部门工作品质有待进一步提升，人员素质提高、工作技能提升还需进一步加强。

自20xx春节后，待公司人员稳定，将计划安排2次/月的品质意识培训(含品质技能培训和品质体系推广实施)。

按管理循环pdca(计划-实施-检查-改进)体系推行公司品质提升计划实施，确保所有活动推行做到有始有终，和循序改善。

在工作中，自信、大胆、积极、主动地多与他人沟通交流，勤学好问，谦虚求教;熟练掌握思维的程序化策略，在工作生活中，把自己置身于问题之中，善于发现问题，多思考、多总结，多运用。

年度能力发展计划篇六

高举中国特色社会主义伟大旗帜，以_理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，深入学习落实科学发展观，深入开展群众路线学习实践活动，以提升教育内涵、开展有效课堂活动为中心，以提高教学质量为目的，进一步加强党的思想、组织、作风和党风廉政建设。全面贯彻党的教育方针，实施素质教育，为推进学校又好又快发展，进一步构建充满理解与爱的和谐校园提供坚强的组织、保障作用。

二、工作目标

1、认真学习领会精神，用科学发展观，武装全体教职工，提高理论素养。为学校促进学生全面和谐发展发挥政治核心作用，提供坚强的思想、组织保障。

2、充分发挥党员在学校各项工作中的先锋模范作用。

大力提升师德建设水平。加强学校德育工作，增强新形势下开展学校思想政治工作的能力。积极做好_员的发展工作，凝聚党外优秀人才。进一步推进党风廉政建设、加强行风建设，注重廉洁自律教育。

三、工作要点：

(一)以制度为保障，加强学习，努力提升理论素养

以学习宣传党的精神为主线，结合学校教育教学实际，进一步推进理论学习。

1、进一步落实科学发展观，深入开展群众路线学习实践活动。组织班子成员认真学习领会精神。通过集中学习、分散自学、听讲座、写心得等多种形式，要求班子人员多看、多听、多思、多省，全面领会精神实质和内涵。同时，要求领导干部注重理论和实践相结合，研读教育理论，学以致用，在教育实践中提高职业素养、和专业化水平，提高解决问题、解决难题的能力，增强服务水平。牢固树立“以人为本”的教育理念，一切以师生发展为本。不断锤炼成一支党性强、理论功底扎实、领导有艺术、群众信得过的干部队伍。

2、加强党员教师和积极分子学习的主动性，加强党性修养。通过多种形式学习精神，深刻领会内涵实质。不断树立正确的人生观、世界观和价值观。通过学习，要提升政治理论素养，善于把理论与实践相结合。强化“一个党员就是一面旗帜”的意识。把政治理论学习和认真学习教育教学理论相结合，不断用科学的发展观去思考教育的发展未来，以学生的全面发展为本，提高教学艺术，完善自我品格。

3、要认真组织广大教职工以与时俱进的时代要求和饱满的精神状态投入到学习中。要加强学习的针对性，注重有效性。以各种生动活泼的形式组织教职工学习党的精神。注重理论学习和社会实践相结合，倡导理论思考和教学实践相结合，在实践中形成自己的教育思想，使学习理论不空洞，工作实践有目标，工作业绩有实效。

(二)加强队伍建设，提高师德建设水平

1、干部队伍建设。要时刻牢记党的宗旨。围绕学校的中心工作，讲团结，讲奉献，识大局，谋发展。要一身正气、廉洁奉公、以身作则。要积极为教师的成长提供施展才华的舞台。切实做好教代会民主评议干部制度。坚持严格要求和爱护人才相结合。真正使干部队伍成为学校发展的排头兵。

2、加强师德建设，积极开展“仁爱之师”“增强自主意识，做创新型教师”活动，提高教师素质，引导教师确立“爱岗敬业、关爱学生、刻苦钻研、严谨笃学、勇于创新、奋发进取、淡泊名利、志存高远”的优良师风。学习宣传先进教师的典型事迹。尤其要注重挖掘身边优秀教师的先进事迹，进一步弘扬先进教师的优秀教育品质。杜绝有偿家教行为以及体罚或变相体罚学生、不尊重学生(尤其是后进生)等现象。坚持师德一票否决制制度。

3、注重后勤、以及服务人员的政治思想工作，不断提高服务保障意识，树立学校一盘棋的思想。

(三)加强党支部和党员队伍建设，增强凝聚力，切实发挥战斗堡垒作用

1、加强党建工作，提高党建水平。严格规范党内组织生活，认真执行“三会一课”制度。党支部要继续坚持“党员教育经常化、党员管理规范化、党内生活制度化、服务群众长期化、发挥作用具体化”的工作要求，落实党员责任区制度。继续推进党务公开，促进党内民主和学校民主的有序发展。

2、完善保持党员先进性教育活动成果的长效机制。进一步增强党组织的凝聚力，以“一名党员就是一面旗帜”为要求，充分发挥党员的先锋模范作用，做到困难面前有党员、危难时刻有党员、攻坚克难有党员的局面，切实发挥战斗堡垒作用。

3、进一步增强党组织的凝聚力。要积极开展行之有效的党组

织活动，在活动中进一步增强凝聚力。要及时挖掘身边先进党员的典型事迹。要不断鼓励优秀人才加入到党组织来。做到成熟一个发展一个。在发展党员过程中，坚持做到公示制和推行发展党员支部大会票决制度，使党组织永葆勃勃生机。

4、认真做好党支部目标管理考核工作和党员民主评议工作。把这一年年度的常规工作当作支部自身建设和党员自我学习、改进的重要契机。

(四)以构建和谐校园为载体，深入推进学校精神文明建设工作

1、根据教育局的文件精神，继续引导教职工深刻认识构建和谐校园的重要性，努力推进和谐校园建设。

2、以提升社会公德、职业道德、家庭美德为重点，以培养教师良好的执教习惯和学生的良好的行为习惯为切入点，不断提高教师素质，大力开展文明班级、文明组室的评选活动。积极发挥名教师、骨干教师的引领作用。大力提高师德、育德能力，不断提升教育内涵。

3、积极开展关心“贫困生”活动。党员要带头关注学困生和贫困生。积极发挥家长学校的作用。认真处理好学校与社会、教师与家长的关系，以良好的服务态度维护教育形象，为学校发展创造有利的外部环境。

(五)进一步加强党风廉政建设，确保学校健康发展

1、认真学习有关党风廉政文件精神，增强廉政意识。党支部要求领导干部特别是党政主要领导始终牢记党的“全心全意为人民服务”宗旨。要关心群众疾苦，积极为教职工排忧解难。要坚持以身作则，廉洁奉公；要经常“自省、自警、自重、自慎”，始终做到清正廉洁，浩然正气。

2、加强作风建设。党员干部和党员同志要转变工作作风，树立服务型学校意识。在工作中要勇于争先，乐于奉献，吃苦在先，享受在后。处处做群众的榜样。以扎实的工作作风、求真的工作态度、优良的做人品质赢得群众的满意。

3、加强监督力度。巩固行风建设成果。加强对财务、规范收费、招生、重大建设项目等群众关心、关注的热点、焦点问题的监督力度。

(六)合力推进学校发展，进一步做好群团、和其他工作

1、加强党对工会、团队的领导。支持工会按照章程开展工作，保障教代会正确行使职权，发挥教代会民主管理和监督作用，切实维护教职工的合法权益。大力支持工会开展一系列有利于教职工身心健康的大众活动。充分发挥团队作用，关心青年教师的成长，尽可能为他们搭建成功的舞台。积极支持团队活动。

2、整合教育力量，争取发挥离退休老同志的作用。关心离退休老同志的学习、生活，丰富他们的退休生活，尽力为他们排忧解难。继续发挥好老同志作用，为学校发展出谋划策。

在新的学期中，我们在上级党组织的正确领导下，团结带领全体党员和干部以及学校教职工，进一步解放思想，开拓进取，以昂扬向上、奋发有为的精神状态，围绕学校中心工作，狠抓工作有效落实，为学校的更大发展而努力。

年度能力发展计划篇七

202x年11月7日上午9点，公司组织了销售技巧培训讲座。这不仅是一次针对销售人员的技巧培训，对作为文职人员的我来说也是一次提升个人能力与素质的机会。

本次培训由从事销售行业10年时间，目前任职于时代的xx担

任讲师。此次讲座以客户销售——如何开拓市场为题，理论结合实际，将日常销售工作中应当注意基本问题深入浅出的分析讲解，让我受益良多，我在此次培训后感受最深的有以下几点：

要想顺利拿下下一个客户，事前的调查准备往往是不可或缺的。作为一名合格的销售人员，首先应对自己的产品或服务有着充分而细致的了解，能根据客户的不同需求提供最适合的产品或服务。其次，在接到一项销售任务后的第一件事应该就是要收集客户以及竞争对手的各类信息并加以分析，根据手头上所掌握的信息制定相应的策略。

不单单只是推销自己的产品，而是以客户的角度考虑问题，完成客户的要求，甚至是预见到客户未来的需求提出行之有效的解决方法，这才称得上是成功的销售。将销售的重点放在获得客户的信任、解决客户的问题上，将产品的优势与客户的需求联系起来，这远比泛泛的介绍产品或不断突出价格优势有用得多。

销售是一项辛苦的工作，坐在家里呆着是拿不下客户的。销售人员一定要不怕挫折，积极向上，在面对99位客户的拒绝后，仍然能走向第100位客户，这样坚持到底，才有机会获得最后的胜利。

年度能力发展计划篇八

没有计划的生活是盲目，凡事都务必有计划，只有那样事情才能够做得得心应手，井井有条。很有必要给自我制定一个个人发展计划，以使自我能更好适应自身主角。作为人事专员，我主要负责薪酬核算，结合目前工作特点，从以下几方面来谈我个人提升计划：

一、自身现状分析

(一) 优势分析

- 1、做事有耐心，有恒心，能够有序处理繁琐事情。
- 2、用心上进、学习潜力较强。
- 3、遇事沉着冷静、抗压潜力较强。

(二) 不足剖析

- 1、时间管理潜力较差。
- 2、Excel办公软件熟练程度一般。
- 3、逻辑思维潜力较差。
- 4、表达潜力较差，文笔一般。

二、个人潜力提升具体方案实施

(一)、合理安排利用时间，提高工作效率。

- 1、学会列清单，把自我要做每一件事情都写下来，这样做首先能让你随时都明确自我手头上任务。不要轻信自我能够用脑子把每件事情都记住，而当你看到自我长长清单时，也会产生紧迫感。
- 2、根据帕累托原则，就应对每一天要做事情分清轻重缓急，对每一天要做事情做如下排序：
 - a□重要且紧急：务必立刻做。
 - b□紧急但不重要：只有在优先思考重要事情后，再来思考这类事。

c□重要但不紧急：只要是没有前一类事压力，就应当成紧急事去做，而不是拖延。

d□既不紧急也不重要：有闲工夫再说。

3、每一天工作结束后对工作清单进行回顾与检查，透过回顾及检查所有清单并进行更新。

(二)关于e_cel应用技能提升。

1、每一天花1—2个小时在网上下载视频学习。

2、学习资料有以下几点：快捷操作与表单设计、常用函数、查找与比较、统计与汇总。

3、在工作中进行实践，不断检验学习成果。

(三)关于逻辑思维潜力提升

1、在记忆方面提升

(1)在工作学习中，将各种信息、知识分门别类、有序地加以储存(将短时记忆转为长时记忆)，经常性地对知识进行系统化地整理，使知识记忆牢固，知识有序储存，在具体思维过程中所需问题信息、背景知识就能被迅速检索、有效地激活运用。

(2)在对材料分析基础上，用列表、提纲树状图方式把知识条理化、系统化，从而强化对知识理解与记忆。

2、在思维程序与策略方面提升：

熟练掌握思维程序化策略，在工作生活中，把自我置身于问题之中，善于发现问题，多思考、多总结，多运用。

(四) 强化表达潜力，提高文笔水平

1、在工作生活中，自信、大胆、用心、主动地多与他人沟通交流，勤学好问，谦虚求教。

2、业余时间广泛阅读各类有益书籍，汲取各领域知识，丰富自身知识结构，将工作与思考相结合，尽可能创造性地开展工作。

3、用心收集素材，将优美文章或段落摘录下来，不断积累，多思考，多想象，多观察，勤写作，不断提升自身文化修养水平。

总而言之，在以后工作生活中，严格要求自我，把计划落到实处，不断提升个人潜力！