

部队度个人双争计划 部队个人双争工作计划(实用5篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

辞职报告正规格式篇一

尊敬公司领导、财务总监：

你们好！

感谢你们这么多年来在工作和生活上的指导和帮助，更感谢你们对我无微不至的照顾和给予我的信任。在公司工作了11年，11年里有我所有的青春和所有的美好时光，现在要离开她，说心理话十分不情愿，但是我却不得不对她说“再见”，这是为了我的身体、我的家人、为了公司的明天更美好！

11年前的9月，我有幸的成为公司的一名员工。我先后从事过开票、收款、出纳、销售会计、原料成本会计、以及现在的主办会计工作岗位，在每一个工作岗位上我都任劳任怨、兢兢业业地完成领导交给我的所有任务，并得到了各级领导的好评。

虽然我在公司工作了11年，所有的业务也都很熟悉，但是我只是一只“井底之蛙”，只懂得做账和公司的会计核算，对于公司的管理、市场信息、原料行情、宏观的、微观的等等一系列作为一个管理者应该具备的知识和技能我都没有；虽然我在做报表，可是我却常常记不住公司的经营指标；我想象以

前一样做好自己的本职工作，可是常常觉得时间不够、力不从心。结果是因为身体不好，工作没有做好，做细，管理也没有到位。现在公司财务部的同事们都能胜任她们自己的工作，作为一个财务人员，我尽到我的职责。我也可以扪心无愧地离开了。

各位领导，虽然我不是一个优秀的财务人员，可你们可以找很多很多比我优秀的财务人员，但是我的妈妈只有我一个女儿，我的女儿只有我一个妈妈，我的丈夫只有我一个妻子。为他们，也为了我自己，同时更为了公司的发展进步，特第四次向公司申请辞职，希望领导批准为谢！

申请人：

尊敬的公司领导：

您好！

经过深思熟虑，我决定辞去我目前在公司所担任的职位。此时我选择离开，并不是一时间的心血来潮，而是我经过长时间的考虑之后才做出的决定。我也相信您一定会在看完我的辞职报告之后批准我的申请。现实中有很多的无奈，每一人都会遇到这样情况。“家家有本难念的经”，事实就是这样，我在工作生活中都遇到了很大的问题，我需要换一个环境，换一种心情继续工作下去。

人还未走，却已泪流满心。仅仅是为了这曾经工作过半年多的地方？仅仅是为了未曾燃烧的青春？昨天做出这个决定后和几个朋友去痛痛快快地喝了几杯，大声嚷嚷着劝酒的、默默地一杯杯喝光的，酒是青春的象征，而那些最撕心裂肺的话，是刚刚喝醉的时候从心底里流出来的……感谢果敢的于总、感谢豁达而宽厚的齐总、感谢厚道的谷扬、感谢博才的孟爽姐、感谢较真的王海军先生、感谢直爽的李总、感谢忘我工作的徐霞、感谢真诚的张丹小姐、感谢睿智的王霜小姐、感

谢幽默的刘巍、感谢天真的周桂华小姐、感谢任劳任怨的王力江大哥、感谢善言其志的张承兵、感谢稳重的周涛大哥、感谢认真负责的周建小姐、感谢率真的于扬小姐、感谢伶俐的赵丹丹小姐、感谢博学的冀乐、……感谢!感谢各位的栽培、关心、鼓励、支持、帮助和照顾!

我非常重视在汉枫公司半年多的工作经历，也很荣幸自己曾是过公司的一员，我深信我这段经历，将对我的人生规划以及今后的职业发展产生巨大的影响。请允许我借此机会对于总给我提供了这样的工作机会表示衷心感谢……有一些话是我走之前不得不说的，虽然它可能并不那么“动听”。在公司工作的这段时间里，我注意到公司的员工不停地调动，刚刚熟悉了办公环境经常又要被无条件地派往陌生的城市;在公司，大家只忙着琢磨如何主送和抄送邮件，主送给谁，抄送给谁一直困扰着我(直到现在这封信该如何发送，依然很让我头疼);没有任何衡量业绩的标准，邮件和“报告”成了体现个人价值的手段。我刚到公司的时候，您给我的薪金承诺没有兑现，您也没有给我任何解释，我很遗憾。庸人在公司大行其道，不公平和双重标准让我渐渐失去了对公司制度的信任。公司的通知越来越多，真正形成书面制度的却没有一个;口头的制度和规定从来都是随意更改，没有人为员工着想;产品、物料种类越来越多，但真正了解的人却越来越少;新进人员越来越多，员工的工作主动性越来越小;无休止的加班却换来不负责任的批评…这些都是我不能够理解的。

说我站得低也好，说我高度不够也罢，但是我仍然要坚持我的观点，经商最重要的一点是“信”，这是我们中华民族的传统美德，无论在什么时候都不能够鄙弃，任何做大事的人无不遵循“先做人后做事”的道理，因为只有这样，事业才能够一步一步脚踏实地的发展，才能够建立起百年基业!借用电影里的一句话“21世纪人才最贵”，公司的文化理念当以人为本，因为毕竟为公司创造财富的是每一个辛勤付出的员工，而不是一个个的“报告”!节省成本应当是把好钢用在刃上，装潢漂亮的办公楼并不代表着成本的节约和资源的利用，

而是浪费!

现在的情况是我已经决定离开公司了，希望领导不要挽留，我在公司中并不是举足轻重的人物，也没有很强的工作能力，所以我坚信公司领导会放过我，我在以后的工作中，一定会更好的工作下去，牢记我在公司工作的情景，我相信我会做到的，继续不断的努力下去，相信每一人都会会有一个美好的未来。以往我一直在不断的努力，今后我也将会继续不断的努力下去!

此致

敬礼

2015年x月x日

辞职报告正规格式篇二

尊敬的领导:

您好! 首先感谢各位领导长期以来对我工作的关心, 支持与肯定。自进入中学这个大家庭以来, 我倍受“团结、务实、开拓、奉献”精神的鼓舞, 在为中学服务的同时, 自身也在各个方面得到好良好的发展。

今天我选择离开中学, 有很多原因:

一、工资收入低, 不足以养活妻儿老小。

每月xxx元的工资收入, 在这个物价飞涨的年代, 想用来养家口, 简直是痴人说梦, 买房更是成了传说中的神话。还曾记得xx年的那个夏天, 外面下着瓢泼大雨, 屋里则下着毛毛细雨, 如此情景, 令我黯然神伤。身为男子汉, 竟然叫自己最

爱的双亲生活在如此境况之下，每忆及此景，便如一场噩梦！如今生活境况虽稍有改善，但是我觉得作为一个儿子，一个男子汉，我有责任让我的家庭摆脱贫困，走向幸福的康庄大道。显然，这一切仅仅靠一份待遇微薄的工资是无法实现的。

还有我的女友，她跟我吃了那么多苦，几乎从没怨言，但是作为一个男人，我真的很羞愧，为了改变此种境遇，我不得暂时告别我心爱的教育事业。

说句心里话，我不喜欢钱，可是我又不得不为它奋斗。可能世界本来就是这个样子的吧：世界上有很多东西比钱重要，但是也只有钱才可以买到。

二、找不到自己的位置，失去了为人师的骄傲。

教师，处在貌似最高的峰巅，貌似为人父母，却得不到应有的尊重，忍辞职申请书辱负重。甚至大家都羞于让别人知道自己的职业。在别人的心目中，也许教师就成了“无能”、“软弱”等的代名词吧，至少我所认识的人中间，大部分人都是持这种看法。再加上教育界“各领风骚三五天”的改革，也叫我们迷茫，也许是自己有一些落后了，不能跟上专家们改革的步伐。既然自己不能跟上改革的步伐，那么我就不白浪费这个宝贵的职位，把它给予一个更适合这个职位的朋友。不能兼济天下只求独善其身，我想让我自己保留一份对此职业的美好幻想，唯一的途径便是暂时离开这个行业，也许等思想能够跟上社会前进步伐的时候，我还可能会再次步入这个行业，也许此一别便是永诀。

经过多个不眠之夜，我终于鼓起勇气写了这封辞职信，决定暂时退出这个行业，并将此职位留给更需要它的高层次人才。希望各位领导能同意我诚恳的请求。

三尺讲台，将我永远的怀念，不老的情节。

此致

敬礼

辞职人□xxx

x年x月x日

辞职报告正规格式篇三

尊敬的领导：

您好！

我因为诸多个人原因，经过深刻冷静的思考后，郑重的向学校领导提出辞职要求。

在过去的三年多时间里，学校给予了我良好的学习和锻炼机会，学到了一些新的东西充实了自己，增加了自己的一些知识和实践经验。学校的工作气氛很好，同事们工作都很努力，领导也很体谅下属，在学校我感受到了家的温暖。我对于学校长期的照顾表示衷心的感谢！

所有的前续工作在学校上下极力重视下一步步推进。也正是考虑到学校今后推进的合理性，本着对学校负责的态度，为了不让学校因我而造成的决策失误，我郑重向学校提出辞职，望学校给予批准。

祝学校推进顺利创造辉煌，祝学校的领导和同事们前程似锦鹏程万里！

此致

敬礼！

辞职人□xxx

x年x月x日

辞职报告正规格式篇四

你知道辞职报告标准基本格式是怎么样写的吗，很多人烦恼于这些问题，下列小编就这个问题给大家说明一下这个辞职报告标准基本格式是怎么样写的，还望参考。

1. 标题:在辞职报告第一行正中写上报告的名称。一般辞职报告由事由和文种名共同构成,即以“辞职报告”为标题。标题要醒目,字体稍大。

2. 称呼:要求在标题下一行顶格处写出接受辞职报告的单位组织或领导人的名称或姓名称呼,并在称呼后加冒号。

3. 正文:

正文是报告的主要部分,正文内容一般包括三部分。

首先要提出报告请辞的内容,开门见山让人一看便知。

其次申述提出报告的具体理由。该项内容要求将自己有关辞职的详细情况一一列举出来,但要注意内容的单一性和完整性,条分缕析使人一看便知。

最后要提出自己提出辞职报告的决心和个人的具体要求,希望领导解决的问题等。

4. 结尾:结尾要求写上表示敬意的话。

5. 落款:辞职报告的落款要求写上辞职人的姓名及提出辞职申

请的具体日期。

写辞职报告注意事项如下：

首先要考虑有没有申请的必要。辞职报告是辞掉工作的一种报告，报告人一定要事先考虑成熟后再作决定，不可仓促了事，事后后悔不已，造成不必要的烦恼和痛苦。

辞职报告要将报告的事项和理由写清楚，使对方能透彻了解你的要求和具体情况。

辞职报告语言要准确，文字要朴实。

辞职报告是个人离开原来的工作岗位时向单位领导或上级组织提请批准的一种报告。

辞职报告写作的几个原则：

辞职报告又称辞职信、辞职书、辞呈等。它是员工向所在单位或上级主管部门提交的请求解除劳动合同关系的实用文体，是国家机关、人民团体或企事业单位人才管理和人事工作环节中常用的一种事务性文书。《中华人民共和国劳动法》第24条明确规定：“当事人双方可以协商解除劳动合同”。这种“协商解除劳动合同”正常而便捷的方式就是递交辞职报告和批准辞职请求。由此可见，在现代人才流动的过程中，辞职报告的写作和求职信一样具有同样重要的意义。

辞职报告的写作强调以下几个方面的原则：

1、具体化的原则

从法律意义上说，辞职报告的写作和辞职请求的得以认可，决定着劳资双方现有的劳动合同关系的解除，体现出当事双方对《劳动法》的充分尊重，劳资双方的相关义务和责任都必须以

此为基础来承担或解除。

而且,尽管社会主义市场经济条件下的人才流动呈现出越来越自由、方便和多元化的特征,但“慎始善终”仍然是一种非常重要的道德准则。

因此,辞职报告坚持以法律为准绳,以道德为准则。虽然要求言简意赅,但它在写作时,对相关内容的表达强调具体、清楚、明白。比如,对自己“个性化”请辞理由的陈述就要写得具体明确。

这样既可以使自己的离开心安理得、不留遗憾,又是对自己曾经效力过的单位关心和负责的体现。又如,请求离开的时间安排要具体可行,而且要尽量从对方的角度出发来确定离开的时间,同时也注意给自己留下充分的回旋余地。可以由自己提出具体的时间,也可以采用征询对方意见的方式来确定。

此外,对自己离开前后的相关工作的安排要具体细致,尽量争取把因为自己的离开所带来的工作损失减少到最低程度。

例如,辞职报告的写作中要强调,在辞职请求未获批准以前,自己依然是单位的一员,会站好最后一班岗;会尽量清楚明白地做好相关业务的交接;还会做一回好老师,带一带接替自己工作的新人,把自己在任职期间积累的工作经验和业务资源,例如客户资源、业务网络资源等大方地留在这里等等。

2、情感化的原则

辞职报告的写作和辞职请求的得以认可,充分体现了人与人之间的相互尊重和相互关心。

对于情感化原则我们不能做庸俗化的理解,它实际上就是我们通常所说的人性化的原则。社会主义和谐社会的建设从某种意义上说就是呼唤人性的回归和人性的美好。“忠厚诚恳”、

“诚实守信”、“重情重义”、“善良宽厚”等永远都是美好人性中光彩夺目的内容。

因此,用规范化的辞职报告或国企辞职报告这种形式来解除劳动合同关系,实际上就是把一种冷若冰霜的人事更替行为赋予了更多的人性化和情感化的色彩。要达到这个目标,就需要在写作辞职报告的时候,做到以情驭文、以情动人。

这种“情”包括了辞职者对单位的感激之情、歉疚之情和关怀之情等等。纵使是一笔带过,也足以让对方感到温暖。

其中,“感激之情”主要针对单位给自己曾经提供的业务培训、自己在单位中积累的工作经验、自己在工作过程中所建立和形成的人际关系网络等。对于任何一个辞职者来说,相关的业务经验和人际关系作为一种永久性的“财富”,都是即将离开的单位所给予的,是一种“隐性”的收获,是自己“厚积薄发”的基础,可以使自己一生受益不尽。

因此,饮水思源,不管是出于什么原因提出辞职,借辞职报告的一角抒写自己的感谢之情始终是非常必要的;“歉疚之情”主要是对自己的离开为单位所带来的损失和不便表示由衷的歉意。原单位接受和认可自己的辞职请求,在很大的程度上出于被动,必须用很长的时间和努力来弥补自己的请辞所带来的损失。此外也包括对即将离开的单位的“关怀之情”。

不管自己今后要面临多少新的选择,曾经付出过的、曾经得到过的、曾经服务过的、曾经依赖过的,都曾是在自己的人生历程中所留下的足迹,岂有不关怀之理?比如说,自己对单位的现状有什么具体看法、对单位未来的发展有什么合理化的建议,以附件的形式写出来,也是体现自己忠厚诚恳和重情重义的好方式。

当然,情感的表现要注意把握好分寸,因为感激之情表达得过于热烈会让人觉得言不由衷,不舍之意表达过于缠绵又会让人

觉得虚假造作。

3、艺术化的原则

辞职报告的写作必然要面对“写什么”特别是“怎么写”的问题。因此,这种艺术化的原则首先体现于对辞职报告写作内容的选择。比如就辞职的原因来说,自己之所以请辞,一般都和所在的单位、部门有着或多或少的关系,有些可能还是令人不愉快的。而且对于对方来说,自己的辞职原因可能也是他最为关心的问题。因此,在写作的时候,有些“个性化”的原因不妨写得明确一点。比如在对自已的学识水平和业务能力进行评价的基础上,强调更进一步深造和锻炼的必要性;对自已生活上的困难或者其他方面的特殊情况,而且单位又不能有效地帮助解决的问题可以直言不讳。但有一些原因没有必要直截了当地写出来,比如自己和单位在价值观念上的不同、自己对单位的运作模式和经营方法的批判与反对意见,或者是自己和单位曾经有过的不愉快等。

其次,在具体写作的时候,态度要诚恳,措辞用语要使对方能够接受。如果想借辞职报告来发泄自己的不满或怨恨,那是一种不妥当、不明智的做法。不但会让对方不高兴,而且还可能给自己以后的名声和工作带来不利。如果你实在想一吐为快,可以考虑换一个环境和方式。措辞用语要简洁精炼、委婉动人。另外,在语体的选用上最好是白话语体,语言平实达意就可以了,没有必要堆砌辞藻,把辞职报告写成为文采出众的抒情散文,这样就难逃卖弄之嫌。

最后要强调的是,不是所有的人都会去选择这种规范的请辞的方式,但是,在结束一段工作经历的时候,尝试着写一份精彩的辞职报告递交上去。也许,自己会从中得到很多意料之外的收获。

敬爱的某医院:

我感谢两年多来医院给我这个学习进步的机会，也非常感谢院长对我的关心以及各科室同事们对我的工作、生活中的照顾，在此我非常衷心感谢大家！经过沉思熟虑，我现在决定辞职，重要理由有以下几点：

首先，我对我所做的工作以及在工作中所做的不足表现歉意，但我盼望领导们在我们手下工作过程中给予更多地懂得，在平时的工作中，不要因为病人有什么一点点地不满去你那里告状，就不会青红皂白地在病人面前把我们痛骂一顿，因为虽然在病人看来你是大公无私的，但你知道吗？病人有很多时候也是无理取闹，而你呢？在没有任何调查的情况下就这样全盘否定地批评我们，大大损害了我们的自尊，也打击了我们的积性其次，由于现在物价上涨很快，但工作强度没有降落，风险日益加大，医患关系日益紧张，而工资仍是五百块钱，却没有上涨，而加班费，值班费等却被取消，我们的生活很艰巨，连自己都难以赡养，我失去了积极性，如果我再这样上班，我怕难免会出医疗事故，或者是意外，给医院造成不必要的丧失，所以我辞职第三点，你以前曾经对我承诺，今年底你给我编制，但成果却让我深感意外，一个收费的来医院工作不够半年，却得到了编制，这让我心里很不爽，其实让医院每个人都很不爽，你这是大公无私吗？？我不知道你从中得到什么利益或是被什么权利所要挟，但你总得有个交待啊！！你这种说话都不算数的人，在大家面前没有什么威望可言，怎么会给医院带来发展，所以我深感危机，工作没动力，感到这个处所不再合适我发展，所以我决定向您辞职！

特下此决心，望体谅请给予批准！！

此致

敬礼！

申请人：.....

申请时间：.年.月.日

辞职报告正规格式篇五

尊敬的医院领导：

在递交这份辞职申请时，我的心情十分沉重。现在医院的发展需要大家竭尽全力，现在由于我的一些个人原因的影响，无法为公司做出相应的贡献。因此请求允许离开。当前医院正处于繁忙的阶段，同事都是斗志昂扬，壮志满怀，而我在这时候却因个人原因无法为医院分忧，实在是深感歉意。

我希望医院领导在百忙之中抽出时间商量一下工作交接问题。本人在20xx年x月xx日申请离职，希望能得到医院领导的准许！感谢诸位在我在医院期间给予我的信任和支持，并祝所有同事和朋友们在工作和活动中取得更大的成绩和收益！

此致

敬礼！

XXX

XXXX年XX月XX日

【格式二】

尊重的医院领导：

你好！首先感谢您百忙之中抽出时间，浏览我的辞职信。

我怀着非常庞杂的心境写这封辞职信，自从我加入医院工作以来，有你们的关怀、领导跟信赖，让我的医疗工作才能有

了很大的晋升，在此再次表现感激！

参加工作后，天天静心沉思，自责多于责人，总怕工作有半点松散，所以老是善意待人，诚恳为事，不敢有一丝旷废。然而目前的状况，让我很迷茫，起因重要有两点：

第一：自己虽未成家，来去自在，本不为世间俗事所羁，然家中二老岁数渐加，尚有弟妹须要照料，以我目前的状态发展，难认为续。

第二：本人虽诚心为事，但总感爱莫能助，若无实学，纵使有激情万丈，亦是举步维艰，不如退而求学，或有转折。

现病院正值轮科之际，为将影响降至最低，接下来的一段时光，我将服从部署，做好工作的交接。并请引导予以办理离任相干手续。

此致！

敬礼

辞职者：

【格式三】

敬爱的xx医院：

在此，我首先祝我们xx医院一切顺利，万事如意；其次我祝各位院领导身体健康，全家幸福，安康！

我感谢两年多来医院给我个学习进步的机会，也感谢院长对我的关心以及各科室同事们对我的工作、生活中的照顾，在此我非常衷心地感谢大家！

经过深思熟虑，我现在决定辞职，主要理由有以下几点：

首先，我对我所做的工作以及在工作中所做的不足表示歉意，但我希望领导们在我们手下工作过程中给予地理解，在平时的的工作中，不要因为病人有什么一点点地不满去你那里告状，就不会青红皂白地在病人面前把我们痛骂一顿，因为虽然在病人看来你是大公无私的，但你知道吗？病人有很多时候也是无理取闹，而你呢？在没有任何调查的情况下就这样全盘否定地批评我们，大大伤害了我们的自尊，也打击了我们的积极性！

其次，由于现在物价上涨很快，但工作强度没有下降，风险日益加大，医患关系日益紧张，而工资仍是五百块钱，却没有上涨，而加班费，值班费等却被取消，我们的生活很艰难，连自己都难以养活，我失去了积极性，如果我再这样上班，我怕难免会出医疗事故，或者是意外，给医院造成不必要的损失，所以我申请辞职！

第三点，你以前曾经对我承诺，今年底你给我编制，但结果却让我深感意外，一个收费的来医院工作不够半年，却得到了编制，这让我心里很不爽，其实让医院每个人都很不爽，你这是大公无私吗??我不知道你从中得到什么利益或是被什么权力所威胁，但你总得有个交待啊!!你这种说话都不算数的人，在大家面前没有什么威信可言，怎么会给医院带来发展，所以我深感危机，工作没动力，觉得这个地方不再适合我发展，所以我决定向您辞职！

【格式四】

尊敬的护士长：

从20xx年初至今，进入某某医院工作五年的时间里，得到了某某医院各位同事的多方帮助，我非常感谢某某医院各位同事。

在过去的五年里，我在某某医院里工作的很开心，感觉某某医院的气氛就像一个大家庭一样，大家相处的融洽和睦，同时在某某医院里也学会了如何与同事相处，如何与客户建立良好关系等方面的东西。并在某某医院的过去两年里，利用某某医院给予良好学习时间，学习了一些新的东西来充实了自己，并增加自己的一些知识和实践经验。我对于医院两年多的照顾表示真心的感谢！

在经过20xx年下半年的时间里，某某医院给予了很好的机会，让自己学习做市场方面的运做，但由于自己缺乏市场等方面的经验，自己没有能很好的为某某医院做好新的市场开发，自己身感有愧医院的两年的培养。

由于我个人感觉，我在过去的一段时间里的表现不能让自己感觉满意，感觉有些愧对医院这两年的照顾，自己也感觉自己在过去两年没有给某某医院做过点贡献，也由于自己感觉自己的能力还差的很多，在某某医院的各方面需求上自己能力不够。所以，经过自己慎重考虑，为了自己和医院考虑，自己现向某某医院提出辞职，望领导理解，给予批准。

辞职申请人：

【格式五】

尊敬的领导：

我于20xx年从黔南民族医科大毕业后被分配到本县县医院骨伤科工作。我感谢两年多来医院给我进步的机会，也感谢院领导对我的关心、帮助、以及同事们对我的工作、生活中的照顾，在此我非常衷心地感谢大家！因家中父母年老多病需人照料，又因我与爱人长期两地生活等实际困难，现向领导提出辞去现职，返回家乡工作的请求。

我的家乡在xx省xx县xx乡。父亲现年75岁，因长年辛劳，腰

椎疼痛，衣食不能自理；母亲现年70岁，除了耕田种地外，还要照料我父亲和打理整个家屋，再加上她也已是年过半百的人了，身体不太好且行动不便。我于结婚，爱人在家务农，现又怀有身孕，由于我在外地工作，家中照顾两位老人和其它轻重家务劳动都由爱人一人来担负，而这个时候爱人恰好是最需要休息、关心和照顾的人，在长期的操劳中，每当看到爱人累得上气接不着下气，双方父母都强烈要求我返乡参加考试上岗。

这些年以来，祖国的经济建设风风火火、蒸蒸日上，作为一名党培养出来的医务人员，应该以救死扶伤为己任，在医疗这一宏伟事业中多做贡献，但由于家庭实际困难的羁绊，不免时时分散精力。为了妥善安排生活，解决困难，全力以赴地投入经济建设之中，我特请求领导批准我的辞职，选择就近工作。

最后，我衷心祝愿xx县卫生事业越办越好。

此致

敬礼！

XXX

XXXX年XX月XX日