

3步搞定你的年度落地计划

百味博客

第 1步：找出一张空白的纸张，A4纸即可。



(1) 绘制出一个圆形，平均分成8等份，在每一个空白处分别标注出相应的内容：职业发展、财务状况、个人健康、家庭生活、重要他人、娱乐休闲、个人成长和自我实现（内容解释见下表）。

如果你觉得内容太多，也可以六等份、五等份、四等份，你也可以换掉平衡轮里面的内容，只要是你自己想做的方向即可。

(2) 内容解释:

| 序号 | 内容 | 成就事件 |
|----|------|------------------------------------------------------------|
| 1 | 职业发展 | 在我们目前的岗位上，如何精进和成长 |
| 2 | 财务状况 | 很简单，就是管理好自己的收支情况，投资理财等方面 |
| 3 | 个人健康 | 比如运动、饮食、生活作息等身体方面的事情，心理健康也包括 |
| 4 | 家庭生活 | 对亲人的陪伴是家庭下一年度的大事。如果你已经结婚，就是指你的小家庭（丈夫/妻子及孩子）；如果还没结婚，就是指和父母的 |
| 5 | 重要他人 | 闺蜜、兄弟等不是亲人却是不可失去的人，都可以纳入这个范围，看看与他们相处的情况如何；若你已结婚，父母也在这个范围内 |
| 6 | 娱乐休闲 | 就是业余的爱好，吃喝玩乐等，让自己特别放松的事情 |
| 7 | 个人成长 | 比职业发展的范围更广，指的是通用能力和综合素质的提升，如读书、写作、学英语、参加培训课程等 |
| 8 | 自我实现 | 这是关于梦想的，也许和工作有关也许无关，但能发挥我们的天赋，实现价值的事情。如完成全程马拉松、八块腹肌等。 |

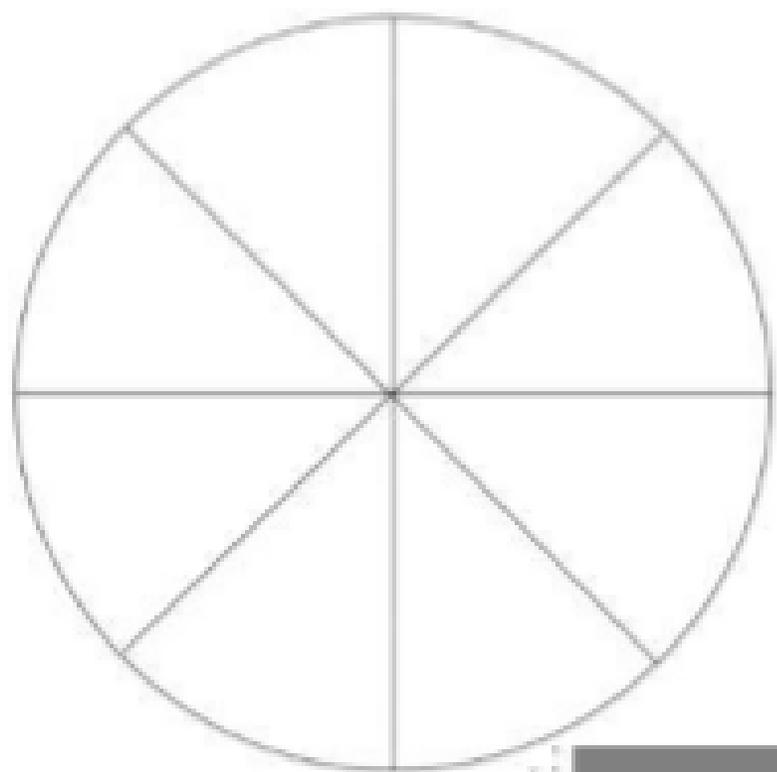
(3) 开始填写目标平衡轮，样表见下。请根据以下指导语进行：



- ✓ 评估你当下在这些方面的满意度，从1-10打分，分数越高代表越满意
- ✓ 设定你对这些方面的期待程度，每个领域你期望提升到几分，建议不要每个方面都提升，因为精力有限

- ✓制定具体的计划，写下为了实现想要的状态，你要做的事情有哪些。
- ✓每个维度只填写最重要的3件事情，不要贪多；如果你觉得重要的事情超过3项或者只有2项，也都可以，但注意永远不要超过5项

第 2步： 将年度目标分解到每个月完成，列出每个月的目标。



如你在“个人成长”方面想要完成月度20本书籍的计划，那么1月份你要完成几本书籍阅读计划呢，这是计划落地的重要步骤。

同时注意，月计划里面的每个维度需要完成的事情也不要超过5项，否则精力顾不过来。

第 3 步：每周开始的时候，打开自己的月计划，形成周计划表。

| | | | |
|---------|----|-------|-------|
| 本周关键词： | 周一 | 周二 | |
| 重要合作伙伴： | | | |
| 周三 | 周四 | 周五 | |
| | 周日 | | |
| 周六 | | 本周心情： | 本周难点： |
| | | 本周收获： | |

注：①要留白不要全部排满；②与他人合作的先安排；③轻松的事情后安排。

Thanks!