

夯实工作机制 山西省基础工作计划(精选9篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

夯实工作机制 山西省基础工作计划篇一

医院成立消防安全领导小组，负责本单位火灾现场指挥。

组长□xxx

顾问□xxx

副组长□xxx

成员：其他院领导班子成员及有关科室成员

医院消防安全领导小组职责：指挥协调各工作小组和义务消防队开展工作，迅速引导人员疏散，及时控制和扑救初起火灾；协调配合公安消防队开展灭火救援行动。

组长：具体负责指挥抢救伤员、疏散人员、物资、救护等协调全院消防工作。

副组长：具体负责组织伤员救治、抢救、转移等工作；负责向县公安消防大队火场总指挥报告灾情，按统一步骤，组织职工贯彻执行，做好安全工作；负责指挥疏散人员，看管好抢救出来的物件，协调各科室抽调人员组织灭火、抢救。

1、灭火行动组：由医院保安、义务消防队员及现场工作人员组成，义务消防队长任组长，并兼任火场临时指挥员，灭火行动组主要负责本院初期火灾的扑救工作。

2、通信联络组：由行政总值班、各重点要害部位负责人组成，院办公室主任任组长，负责通信联络、车辆调配及各部门工作的统一协调。

3、疏散引导组：由发生火灾的科室负责人、护理部人员组成，科室主任（护士长）任组长，负责火灾时人员的安全疏散及财产的安全转移。

4、医疗救护组：由医务科、护理部及各临床科室骨干人员组成，业务院长任组长，负责火灾时紧急救护、护送转移伤员。

5、现场警戒组：由医院保安工作人员组成，保安队长任组长，负责控制各出口，无关人员只出不进，维持火场秩序，保护现场。

6、后勤保障组：后勤科人员组成，后勤科主任任组长，负责所需物资供应，道路通畅、供电控制、水源保障。

7、办公室职责：负责上传下达，通知科室参加灭火，转移设备，到一线参加灭火，指引群众疏散等工作。

8、机动组：其余工作人员，由领导小组具体指挥，负责各组增援行动。

1. 报警：工作人员、值班人员发现火情后应立即向院长和院分管领导报警，根据火情可直接报“119”火警。

2. 接警：院长和院分管领导接警后，应立即通知各工作小组和义务消防队，启动应急预案，同时向卫生局报告。

3. 处置：指挥各工作小组、义务消防队迅速集结，按照职责分工，进入相应的位置开展灭火救援行动。

4. 清点：处置结果后或在公安消防队到场后，及时清点人员和已疏散的重要物资，查清有无人员被困于火场中以及有哪些重要物资需要疏散，并将情况及时告知火场指挥员。

线、电路、门窗等情况。

2. 日常巡查中应重点检查消防栓、灭火器、消防通道情况，如发现问题，应仔细观察分析，找出原因，及时解决，并汇报分管领导。同时应在登记表中做好记录。

3. 任何人发现火灾应立即报警，报警人员在报警时应同时说清着火地点、部位、燃烧物品、火灾状况等。同时报告院总值班及院长、院安全工作领导小组成员，通知相关部门负责人，做好灭火前的必要准备工作，及时记录火灾情况。

4. 接到报告后，本单位在场人员必须无条件及时赶赴现场，参加救火行动。在领导小组指挥下，疏散救护工作要有条不紊，责任到人。首先进行引导护送，向安全区（消防通道、消防楼梯）疏散，同时要查清现场是否有遗漏人员，疏散次序按现场通知办。医护人员及时对伤员进行处理或转送安全处进行救治。

5. 现场成立灭火救灾指挥部，由院领导及事发部门负责人组成，院长任总指挥。其主要职责是：负责查看火情，掌握火势发展情况，随时向119指挥中心通报火情，根据火情指挥切断电源、可燃性和助燃性气体源，指挥工作人员灭火，指挥抢救伤员，疏散物资，及时控制火势蔓延。在向119报警后，及时派出人员接应消防队和清除通道障碍，疏散围观群众，做好警戒工作。公安消防大队到达后，应及时向公安消防火场总指挥报告灾情，按统一步骤，组织员工贯彻执行，做好安全工作。

6. 现场指挥员有权根据扑救火灾的需要，决定如下事项：使用各种水源，限制用火用电直至停止使用，划定警戒区，封锁道路等。

7. 根据现场具体情况划分安全警戒线，安全警戒线分为建筑物外围警戒和火灾现场警戒。外围警戒要及时消除路障，劝阻无关人员、车辆离开现场，维持好建筑物外围秩序，为公安消防大队到场展开灭火创造有利条件。负责火灾现场警戒人员要及时指挥疏散人员，看管好抢救出来的物件。

火灾扑灭后，由医院协助公安消防部门：

1. 保护火灾现场；

2. 查明火灾原因；

3. 调查火灾损失。

1. 当班人员人为引起火灾，当班人员负全责。当班人员未能及时发现火情或者发现火灾但未及时报告、未立即扑救，当班人员负主要责任。

2. 日常巡查中未发现问题或发现问题未及时上报和未及时采取救急措施，属当事人责任。

3. 因平时未认真维修保养，导致消防用水、用电、灭火器材不完好，影响灭火行动，当事人负主要责任，院分管领导、院长负领导责任。

4. 紧急状态时，未及时调集人力、物力及时救急，院长、院分管领导负主要责任。

5. 医院及科室负责人的手机无故关机，致使火灾事件不能顺利上传下达，均要追究各自的责任。

1. 轻伤事故的报告不超过20小时，重伤以上重大事故的报告不超过1小时(从发现起计算)。
2. 发生事故的次日，应将事故基本事实情况、结果及责任人的处理意见，书面报县卫生局。
3. 发生事故医院负责人在事故后，应及时总结经验教训，并在本单位进行警示教育，杜绝再次发生类似事故。
4. 事后组织重建、医院工作秩序等，由院领导小组提出具体意见经县卫生局批准后负责实施。

夯实工作机制 山西省基础工作计划篇二

- 1、明白常用木材的种类和基本性能；
- 2、熟知木工常用工具正确使用和保养；
- 3、会木工刨刃、凿子的磨制；
- 4、木工角尺的熟练使用；
- 5、熟练划割各种常用玻璃；
- 6、酒店各种家具的特点和结构工艺；
- 7、常用木工工具的熟练使用；
- 8、房间板材的修补和更换，要求标准：更换后1—米看不出；
- 9、熟练对门和门框进行修整；
- 10、能够对抽屉进行修整，
- 11、懂得沙发的修补；

12、可以进行墙洞的修补；

13、可以对天花龙骨的修整。

夯实工作机制 山西省基础工作计划篇三

二是扎实做好残疾人扶贫帮困工作。残疾人是社会群体中最弱的群体，因此，各社区对残疾人实行最低生活保障优先、困难救济优先。在生活上，将困难残疾人纳入低保；对特困残疾人，动员党员干部结对帮扶，已结对帮扶了6位残疾人，不仅在资金上给予扶持，而且还不定期上门服务，及时帮助其解决困难。如城北社区肢体残疾人叶小娣，靠摆鞋摊维持生计，但去年因家中不幸被盗，这对本身困难的残疾家庭来说，无疑是雪上加霜。该社区了解到这一情况，立即与电信局团委联系，送上了结对帮困款500元，解了她的燃眉之急。每逢春节，社区都开展走访慰问活动，为残疾人免费送对联，并送去慰问金和慰问品。

三是开展扶残助残活动。为了使残疾人能够得到更具体的帮助和服务，社区残协开展“一助一”结对服务活动。社区青年志愿者也在为残疾人服务中塑造了新形象，至今社区已有10多位残疾老人得到他们常年的扶持和帮助。社区卫生服务站每年免费为残疾人体检一次，并建立健康档案。各社区都对社区的重度残疾人逐一进行了解，并走访其左邻右舍，耐心地向邻里们宣传，促成了残疾人与其邻里结对子，做到了残疾人的困难有人帮。为特困残疾人办好事、办实事，已成为社区精神文明建设的重要组成部分。

四是积极鼓励残疾人自强自立。残疾人虽然在身体上有缺陷，但他们不能完全依赖于政府和社会，他们也应通过自身的努力，平等地参与社会。社区残协通过召开座谈会的形式，教育残疾人乐观进取，树立“自尊、自信、自强、自立”精神，自觉遵守“公民基本道德规范”，积极参与各种社会活动。

同时，对残疾人进行《残疾人保障法》和就业方面的培训，鼓励和帮助残疾人自谋职业，扶持残疾人个体就业和自愿组织起来就业，优先安排残疾人到社区服务网点和公益性服务岗位上就业，并帮助他们解决一些就业、经营方面的实际困难。

五是丰富残疾人的文体生活。社区在创建精神文明的活动中，把社区文明宣传教育和残疾人教育、扶残助残教育结合起来，把社区各类讲座和残疾人工作讲座结合起来，把社区的兴趣小组活动和残疾人协会的活动结合起来，为残疾人提供了丰富的精神食粮。一批残疾人文体人才脱颖而出：肢残人陈军的书画作品在省市书法比赛中多次获奖，并参加了省残联组织的中日书法交流，出访日本。肢残人饶伟民在举重项目上夺得市首届残运会金牌和省第六届残运会铜牌的可喜成绩。在文体活动方面，组织适合残疾人身心特点的联谊或小型文体活动，如城南社区组织残疾人参观福利企业和本县的一些旅游点，并为他们拍照留影。

六是为残疾人提供法律援助服务，依法维护残疾人的合法权益。法律援助，是政府为经济困难的公民和某些特定当事人免费提供法律服务，以保证其合法权益得到实现的法律制度，它是国家保障司法人权和司法公正的重要手段。随着残疾人的自我保护意识和依法维权意识不断增强。但与正常人相比，残疾人在遇到麻烦事需要解决时，他们的困难显得更多。由于受教育的局限和生理、身体结构上的缺陷，行动、沟通的不便和自我保护能力的不足，他们更需要来自外界的帮助与服务。今年，城中社区值《法律援助条例》颁布之际，向辖区的残疾人每人发放了一张法律援助联系卡，为残疾人当事人提供方便、快捷的法律服务。

夯实工作机制 山西省基础工作计划篇四

一、严格落实安全责任制

1. 市教育局与各区县教育局、市直各学校签订安全工作责任书，完善安全工作“一岗双责”要求，落实安全责任制。年初召开学校安全工作会议，总结20xx年学校安全工作，表彰第四批“*安和谐校园”创建工作先进单位和个人，部署20xx年工作任务。

2. 按制度定期召开学校安全工作会议，调度安全工作情况，部署工作任务。对各区县安全工作每季度调度一次，对市直学校每两个月调度一次。学校每个月至少召开一次安全工作专题会议。

二、加强安全教育和培训

3. 大力开展安全教育活动。督促各中小学严格按照《中小学公共安全教育指导纲要》的要求和省教育厅的统一规定，认真征订安全教育课本，明确任课教师，开足安全教育课时，并不断提高开课质量。深入开展“安全教育日”、“安全教育月”、“防灾减灾日”、“消防宣传日”等活动，围绕饮食卫生、交通安全、消防安全、防雷击、防溺水、防踩踏等教育重点，通过开展安全知识竞赛、征文、手抄报比赛等形式，增强安全教育效果。

4. 加强*安校园文化建设。加大安全工作宣传力度，充分发挥学校宣传阵地、媒体作用，提高全体师生的安全意识和安全素质，营造全员抓安全的良好氛围。

5. 组织开展安全管理培训。对各区县分管局长、安全科长和市直学校分管校长、安全科长进行一次安全管理知识培训，提高管理水*。

三、加强学校安全管理

6. 按照市委、市*开展“安全生产基层基础巩固年”活动的要求，组织开展全市教育系统的“安全生产基层基础巩固年”活动，落实学校安全工作主体责任，继续抓好“齐抓共管、划块负责”管理模式的落实，做好抓基层、打基础的文章。

7. 建立全市校园安全管理信息*台，做好校园安全信息库信息完善工作。继续开展隐患排查治理活动，进一步完善隐患整改台帐，实行整改销号制度。对学校无力解决的提出整改意见，落实防范措施，并及时上报上级部门帮助解决。

8. 开展学校及周边治安秩序综合治理活动。组织两次综合检查，重点治理整顿学校周边治安秩序、清查不健康书籍、清理非法流动摊点等。

9. 加强校车管理。贯彻实施国家《校车安全条例》和省*《实施办法》，建立日照市校车安全管理联席会议制度，探索适合我市的校车配备、使用、管理办法，健全校车管理工作机制。教育局要做好校车使用许可申请的受理、分送、审查和上报工作，指导学校与校车服务提供者签订校车安全管理责任书，落实校车运行安全管理措施。全面掌握学生上下学和现有校车状况以及校车需求，做好过渡期的相关工作。建立校车安全管理系统信息*台，对校车运行情况进行实时监控，确保接送学生车辆行驶安全。

10. 深入开展学校安全大检查。重点检查管理上的漏洞、安全设施配备、教育教学设施存在的重大隐患等。定期组织开展对消防、安全保卫落实情况的专项检查。

四、加强应急体系建设

11. 完善基础设施建设。加大投入，不断完善人防、物防、技防建设。继续加强校园警务室或报警点建设，对学校重点部

位、重点区域严密监控，严防各类破坏活动。

夯实工作机制 山西省基础工作计划篇五

一、工程完成情况

(一)20__年基建工程完成情况：

(1)：救护站综合楼已竣工，达到使用条件；

(4)：车库主体工程完工，门窗，暖气在12元25日全部安装完毕，可解决车辆存放和防冻问题。

(二)20__年成本维修工程完成情况

根据矿领导的指示，结合各科室、队组的使用要求，基建科排查摸底的方式，对需要维修的工程：联建办公楼，副井井口房，二级泵站，围墙等23项工程逐一制定了专项施工措施和维修计划，采用了使用部门及矿相关部门统一验收签字认可的方式，圆满的完成20__年制定的23项成本维修计划。

(三)20__年专项资金工程完成情况

(2)：热风炉及辅机拆除工程完成；

(3)□4t锅炉及辅机拆除工程完成；

(6)：岚县龙凤山环境治理工程已竣工。

二、现场施工管理情况：

三、工作中存在的不足

回顾一年来的工作，虽然取得了一定的成绩，但在某些方面

还存在着不足，如业务知识还不够丰富，工作还不够细致、扎实，开展工作时创造性思路不多，管理水平有待于进一步提高。今后更要加强理论学习，特别是基建工开工后所需专业知识，不断提高专业素养，为我矿的建设建言献策，把好质量关。在实践中学习，以学习指导实践，扩展思路，树立超前意识，不断完善制度建设，建立基建项目的信息采集、近一步做好档案管理工作，做好各项常规工作和管理工作。

四、20__年工作思路

20__年主要工程有：车库室内外抹灰及装饰装修工程；办公区低温热源供热系统二期工程(土建)；综合楼；职工培训中心；再生水输水工程；高山水池；排矸公路；工业场地绿化硬化等工程。

(一)总体工作思路

紧紧围绕“安全、质量”，细化目标责任，狠抓现场施工安全管理，抓质量标准，进一步提高部门的执行力，全面提升工程建设安全质量水平，同时抓住关键环节，确保全年任务顺利完成。

(二)主要措施

- 1、强化责任落实，保证有令必行。进一步提高部门执行力，为顺利开展各项工作做好保障。
- 2、抓好工程质量，控制施工进度。在工程质量上，与专项整治相结合，严格按验收标准验收；在施工进度上，与公司下达的任务相结合，合理分解到月，保证按计划完成每项任务。
- 3、加强内部管理，做好安全保障。把责任分解落实到具体责任人，做到各项工作有人抓、有人管，打好安全基础。
- 4、严谨技术工作，恪守管理制度。对图纸、规程等仔细审查，

及时向设计单位反映有疑问，有出入的地方，确保施工正确、合理。

4、坚持业务学习，提高专业水平，完善知识结构，更新知识内容，总结新的工作方法，互相学习，提高我科室的整体工作效率。

以上工作是基建科的工作总结，有不对之处，请领导和同仁提出批评指正，我们一定虚心接受，不断提高我们的各项管理水平。

夯实工作机制 山西省基础工作计划篇六

本学期以全省基础教研工作会议精神为指导，以我县教育工作会议精神为统领，深入贯彻“创新、协调、绿*、开放、共享”五大发展理念，以课程改革为切入点，以提高教学质量为落脚点，大力推进教研创新，补齐教研短板，重视课题研究和综合实践活动课程，加大教学质量监测力度，创新考试评价方式，促进教研内涵发展。

二、工作要点

- 1、健全机制，强化管理，保障教研工作规范运行。加强教研队伍自身建设，通过理论学习和培训等形式，不断提升专（兼）职教研员的教学研究和教学指导能力。
- 2、典型引领。努力打造一批教研工作示范校，适时召开观摩会、研讨会，扎实推进教研创新。
- 3、认真抓好“听、评”课活动和毕业班工作。组织好高三联考、九年级中招模拟考试。
- 4、创新教学评价方式，完善改进考试评价方案，做好教学质量监测工作。

6、抓好课题研究和综合实践活动。以研促教，研教结合，让课题研究和综合实践活动的实效*充分发挥出来。

7、充分发挥“普通高中教研中心”作用，引领和强化高中阶段教学教研工作，切实加强过程管理，促使高中教学管理更加科学化、规范化。

8、*抓中小學生群文阅读课程建设项目，提高语文课堂教学效率。

夯实工作机制 山西省基础工作计划篇七

实行分管院长领导下的质量管理监控体系，全面组织落实护理质控措施，加强专项检查、督导、整改，达到护理质量持续改进，确保患者安全。

（一）补充完善护理质量、安全管理体系，培养一支素质良好的护理质量管理队伍。

（二）进一步完善护理质量标准与工作流程。

1. 结合临床实践，不断完善护理规章制度，进一步完善护理质量考核内容及评分标准，如特、一级护理；基础护理；消毒隔离；护理文件的书写；供应室、手术室、患者十大安全目标等质量评价标准；修订护理技术操作流程。

2. 组织护士学习规章制度、新标准、加强医疗护理法律法规的培训，以提高护理人员的法律意识，依法从护，保护病人及护士的自身合法权力、加强护士安全意识、全员质量管理意识。

3. 发挥护理部、科室二级质量监控小组及护理骨干的作用，注重环节质控和重点问题的整改效果追踪。实行科室平时检查与护理部督导相结合，重点与全面检查相结合的原则。护

理部每月召开护理质量分析会一次，对每月护理质量检查情况通报，分析产生原因，提出整改办法。

4. 把每月质量分析会存在安全隐患问题作为下月质量检查重点内容，加大检查、督导力度，注重实际整改效果。并有检查记录、分析、评价及改进措施记录。

5. 加强重点环节，重点时段的管理：如合理排班、交接班、夜班、节假日的、新上岗人员的科学管理。

6. 做好危重病人、大手术后病人的基础护理与专科护理，加强健康教育，提高病人生活质量。

7. 组织学习《患者十大安全目标》，制定质量评价标准，每月进行对十大安全目标内容进行检查、督导；对跌倒、压疮等高危因素进行不间断的评估，及时跟进护理措施。

8. 加强对护理缺陷、护理纠纷的管理工作，坚持严格督查各工作质量环节，发现安全隐患，及时采取措施，使护理差错事故消灭在萌芽状态。护理部对护理缺陷差错及时进行讨论分析。

9. 建立并健全安全预警工作，及时查找工作中的隐患，并提出改进措施。

（三）加强护士业务技能培训，确保患者安全

1. 护理部派干事专门负责护理技能培训工作、拟定年度各层级护理人员培训工作计划，采取先示教、后科室护士长组织培训，护理部抽考和必考相结合的原则。

2. 护理部按照“二甲”达标标准细则，每月组织1~2次护理理论学习，并进行考核，注重规章制度在临床工作中的落实。

3. 加强专科护士培训与护士进修：拟定8名护士参加伤口、康复、重症、新生儿等专业的专科护士培训。选3~4名护理骨干到省医院、华西医院进修学习3月。

夯实工作机制 山西省基础工作计划篇八

1. 负责主导/协助项目的招投标工作(承包方、监理、主材采购等)；
2. 负责钢结构项目现场的进度、质量、安全、材料、施工的管理；
3. 负责项目(甲方)相关土地、施工、等手续的材料整理和办理；
4. 负责对项目监理的管理；
5. 组织竣工验收及移交；
6. 负责施工过程中各单位的协调和突发事件的处理。

1. 独立项目管理经验(土木工程、建设项目)；
2. 具备招标材料的编写、组织、评标、合同管理的能力；
3. 具备工程进度、质量、成本、安全的甲方管理能力
4. 良好的沟通、协调能力和突发事件的合规处理能力。

夯实工作机制 山西省基础工作计划篇九

在执行每个任务的时候，分心很多，无法进入专注状态。

计划死板，一个任务和一个任务之间没有空隙，并且每个任

务本身的规划和实际所需时间不匹配。更遑论有一些特殊情况出现。

人一般是比较散漫的，一下子就完全按照计划来操作，会浑身难受，如果前几次不能很好的按照计划执行，后面很容易就放弃了。

人有惯性，喜欢跟着自己的潜意识走，经常会有惯性，不会去反思，潜意识跟着自己已经执行好的计划走。（为什么要改革，还不是阶段性进步，不适应，每天盯着几个东西做，需要blcok一个大段时间，周计划里面的东西去做）

一般来说，我们的工作学习生活，可以进行一个简单的分类，创造性事务和习惯性事务。

例如跑步，健身，背单词等这种不太需要动脑子或者低强度输入的行为，可以分类为习惯性事务，关键是通过每天的坚持，形成肌肉记忆或者大脑记忆。

例如代码开发，设计架构，写作这种需要动脑子或者高强度输入输出的行为，可以分类为创造性事务，关键是要有一大段不受干扰的时间（因人而异，有人喜欢吵闹），进入心流状态，深度学习，深度工作。

根据这一点，我们可以得出：

对于习惯性行为，我们可以以30分钟到1小时为单位，来设置每日计划。甚至像背单词这种行为，可以灵活机动，在任何有空闲的时候，都可以操作。

对于创造性行为，我们必须要有一大段时间，所以在制定计划时，要至少以1小时为单位，最好是3个小时左右，不受打扰的情况下，完成主要工作。一般来说，这种工作，更具有创造性，对于有些人，甚至可以持续8个小时这样。往往是学

习的效果更好或者工作的输出质量更高。

另外一点就是，最好不要频繁看手机，看邮件等，都是会打断状态的。这是另外的细节，可以下次讨论。

附：有的人喜欢番茄时钟，以30分钟为基准，问题在于对于创造性活动，会存在刚进入状态，就被打断。进入心流状态，也是需要一定时间的。

心流：定义是一种将个人精神力完全投注在某种活动上的感觉；心流产生时同时会有高度的兴奋感及充实感。

原则：一份好的计划，是指导你的一天，而不是框死你的一天。

类似于这样一份日常计划，先不说内容是否合理，最关键的就是每一个项目之间的衔接，你能保证刚好1h学习结束吗？你能保证只睡15分钟吗？完全限定死了，如果有一个临时任务呢？很有可能第一天你就会发现前半部分都无法执行，你是接着继续执行呢，还是放弃呢？无论怎么样，都不是一个好的选择，会让你的心态受到影响。

这里我们可以使用一个松耦合的办法，不需要把每一个时间段如此细分，可以采用相对大块的时间，做一件主要而连续的事情（创造性）或者做一系列相对短小，杂碎的事情（习惯性），如果时间有剩余，再把根据剩余时间的长短，看选择继续做一件创造性事情或者习惯性事件。

同时你可以保持一张check list(waiting list)用于记录一些临时时间，譬如报税/申请/买票/预约这些，如果在计划执行的间隙有空闲时间，就可以从这张waiting list中获取事件进行处理，既保证了时间模块之间的连续性，又保证了自己的对每个时间模块的主导性。

day 08/02/2019:

1、预约报税

2、询问身份问题

3、买营养品

1、背30单词

2、提出一个问题

6:00 - 8:00 完成feature 1

8:00 - 10:00 完成feature 2

如果在7点半就完成了，可以利用剩余的半小时完成预约报税/买营养品，或者直接开始feature2, 如果能提前在9点完成feature2[]这时候没有其他主要任务，就可以利用剩余的`1小时，处理这些杂事。

还是这个计划，明显发现，不管是习惯性任务还是创造性任务，都没有一个衡量标准。

如果可以量化的指标，则一定需要量化。否则你并不知道自己做到什么程度才算够。

如果不可以量化的指标，则尽量用一定的语言描述所需完成程度，譬如完成框架设计。

对于最初开始执行计划而言，往往是想象很美好，现实很残酷，不过这并不是问题，完全可以根据之前的量化，将数字调低，直到找到自己当前适应的节奏。

这里的调低，既可以是减少每日任务种类，也可以是降低每个种类的要求。

奖赏，是为了实现一个正向反馈。

一般意义上来说，人们会给自己定一个目标，譬如一个月时间，看完一本书后，奖励自己一段大餐，这种是可以的。

但我个人觉得，如果能将每日的成长，记录下来，以一种可视化或者数字化的形式，会更有动力。

就好比，你每天健身，每天看着体重秤的数字变化，或者自拍看身体的形体变化，你就会很有动力。

然而对于背单词，阅读这种，往往没有办法留下实体，所以您可以通过单词记录器，读书笔记这种形式，是一种更高层次的精神奖励。

所以，可以在每天结束之后，有选择的进行简要记录。每天随手的事情，却能带来极大的正向反馈。

不行，还是需要反思。

就像我们的五年计划一样，每年还要开大会调整。

在计划的具体执行中，执行的不好，需要反思调整。执行的好，也需要一段时间的反思调整。

对于习惯性事务，一段时间后，往往可以到下一个层次。譬如健身，用更大的器材，背单词，可以每天多背10个单词。如果你一直以同样的难度来要求自己，很容易陷入舒适区，就得不到成长了。我自己的感受是，自己还会有倾向，对于可有可无的习惯性事务，如果漏掉几次，后面就都不会做了。

可以很明显的看到，在这里□ted视频，复习单词等，就没有

进入过我的日常事务中。

另一个问题是，每一个阶段，最主要的关注点不一样，需要灵活机动调整。合理调配自己的时间。永远要保证自己的大块时间要拿去做最主要的事情。譬如1月最主要的三件事及比重是是[]spring学习（80%），健身（10%），炒股软件（10%），二月可能就是[]spring学习(60%)，炒股软件（30%），经济书籍（10%）。

增大难度

调整时间重点

不要低估自己的惰性和习惯性，这样的计划本身就有可能让你陷入到另一种习惯性的盲目中。

即使有一份日常计划，也不是万事大吉，你需要一份适合自己节奏的日常计划。

即使有一份适合的日常计划，仍不失万事大吉，你需要一个好的执行力。

即使有好的执行力，还不是万事大吉，你需要不停的调整和记录反馈。