

# 员工竞业协议与限制协议(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 员工竞业协议与限制协议篇一

合同签订地： \_\_\_\_\_

甲方： \_\_\_\_\_

法定代表人： \_\_\_\_\_

乙方： \_\_\_\_\_

身份证号： \_\_\_\_\_

鉴于：

甲、乙双方根据《中华人民共和国劳动合同法》、《中华人民共和国反不正当竞争法》等有关规定，双方在遵循平等自愿、协商一致、诚实信用的原则下，就竞业禁止事项达成协议如下：

### 第一条 竞争业务

竞争业务指：

- (1) 公司或其关联公司从事或计划从事的业务；
- (2) 与公司或其关联公司所经营的业务相同、相近或相竞争的其他业务。

期限：指乙方受聘于甲方的期限和该期限终止后\_\_\_\_年的时间。

## 第二条 区域

指公司或其关联公司从事或计划从事其各自业务的地理范围。

## 第三条 乙方的义务

在期限内不直接或间接地劝说、引诱、鼓励或以其他方式促使公司或其关联公司：

1、任何管理人员或雇员终止该等管理人员或雇员与公司或其关联公司的聘用关系；

3、不泄漏、不使用、不使他人获得或使用公司的商业秘密；不传播、不扩散不利于公司的消息或报道；未签订过且不会签订任何与本合同条款相冲突的书面或口头合同。

## 第四条 对价及取得条件

雇员在此确认：

2、雇员在离开公司时未提出确认申请的，其离职后竞业限制义务自其离开在公司的工作岗位之日起自动开始，竞业限制期内该雇员可以向公司提出竞业限制确认申请，公司确认雇员有竞业限制必要并发给《竞业限制开始通知书》后，雇员可以开始领取竞业限制补偿金，但在此之前的竞业限制补偿金视为雇员主动放弃。公司确认雇员无竞业限制必要时应发给《竞业限制终止通知书》，雇员竞业限制义务终止，在此之前即使雇员履行了竞业限制义务也无权领取补偿金。

## 第五条 执行

双方同意在法律允许的范围内最大限度地执行本合同，本合

同任何部分的无效、非法或不可执行均不影响或削弱本合同其余部分的有效、合法与可执行性。

## 第六条 违约救济

雇员承认，其违反本合同将给公司和/或其关联公司造成无法弥补的损害，并且通过任何诉讼获得的. 金钱赔偿都不足以充分补偿该等损害。雇员同意，公司和/或其关联公司有权通过临时限制令、禁止令、对本合同条款的实际履行或其他救济措施来防止对本合同的违反。但本条的规定不应被解释为公司和/或其关联公司放弃任何获得损害赔偿或其他救济的权利。

## 第七条 其他

因履行本协议发生争议，双方首先应协商解决，如协商不成，任何一方提起的诉讼均由甲方所在地人民法院管辖。

本合同一式两份，合同双方各执一份，具有同等效力。

甲方：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

乙方：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

## 员工竞业协议与限制协议篇二

甲方：

法定代表人：

乙方：

身份证号码：

住址：

联系电话：

为保护甲乙双方的合法权益，就乙方竞业限制事宜，甲乙双方本着平等、自愿、公平和诚实信用的原则签订本协议。

## 一、定义

1、竞业限制或竞业禁止：指用人单位有条件的要求劳动者不能直接或间接从事自己存在竞争的业务，具体以本合同约定为准。

2、甲方公司：包括甲方及其所有分支机构、子公司、办事处和关联单位。

3、任职期间：是指乙方与甲方正式签订劳动合同或形成事实劳动关系之日开始到双方劳动关系结束(或消灭)为止的期间。如乙方到达退休年龄之后继续为甲方所聘用，则任职期间包括聘用期间，至聘用关系终止之日截止。

4、个人或组织：包括任何个人、公司、企业、合伙、协会、事业单位、社会团体或组织，即各类形式的个人或组织。

5、竞争性单位：指与甲方公司生产、经营、从事类似产品或提供类似服务的或对甲方公司业务构成现实或潜在竞争的个人或组织，包括但不限于：

(1)从事下列业务的个人或组织；

(2)下列公司或与下列公司经营范围存在重合的组织或个人：

(3)为上述竞争性单位提供支持，例如提供专业咨询或顾问服

务的个人或组织。

(4) 上述个人或组织的关联企业及机构。

6、竞争性业务：与甲方公司所提供的产品或从事的服务相同或类似的业务。

7、竞业行为：自己或与其它个人或组织合作，直接或间接的从事竞争性业务；或为竞争性单位提供服务或劳务，包括但不限于担任竞争性单位的合伙人、董事、监事、股东、管理人员或一般职员、代理人、顾问等。

上述行为之一即为竞业行为；此外本协议可另外对竞业行为作出补充。

8、乙方关联人：包括但不限于：

(2) 乙方担任管理人员或合伙人或直接或间接拥有10%或以上权益的机构。

## 二、在职期间的竞业限制

1、未经甲方事先书面许可，乙方在甲方任职期间，不得从事竞业行为。

2、除本协议中约定的竞业行为以外，在职期间的下列行为将视为乙方从事竞业行为：

乙方及乙方关联人从竞争性单位处直接或间接获得好处，包括但不限于财产性利益、旅游、消费、宴请，无正当理由的。

3、在职期间的竞业限制义务的履行，甲方无需向乙方支付额外补偿。

## 三、离职后的竞业限制

1、离职后的竞业限制期间内，乙方不得从事竞业行为。

2、离职后竞业限制期间：自乙方离职之日起两年。但是，甲方仍可通过下列方式之一缩短竞业限制期间：

(2) 离职之日前(含当日)，甲方书面通知乙方缩短直至取消竞业限制义务；

(3) 离职后竞业限制期间内，甲方至少提前一个月通知乙方终止竞业限制义务。

如有多次通知，则以最近的一次通知为准。

竞业限制义务到期或终止后甲方无需再支付竞业限制补偿。

甲方无需支付提前终止竞业限制义务的额外补偿。

3、竞业限制补偿：每月竞业限制补偿金标准为乙方离职前12个月内的月平均工资的30%。

(1) 计算月平均工资时，以乙方实发工资收入为准。与股权激励相关的分红、期权、股权等不计算在内。

(2) 发放时间：按月发放。

(3) 发放方式：甲方向乙方领取工资的银行卡(或双方书面确认的其它帐户)内支付。如因任何原因(包括但不限于储蓄卡被注销、银行系统故障等原因)未支付成功，不视为逾期未支付，乙方不得以此为由主张不再履行竞业限制义务。此时乙方可以到甲方处现金领取竞业限制补偿金，或书面确认乙方名下的其它收款帐户之后甲方再行发放。

4、在竞业限制期间内具有下列情形之一时，视为乙方违反竞业限制义务：

(2) 在竞争性单位缴纳个人所得税，或社会保险，或住房公积金；

(4) 乙方不能按本协议约定向甲方说明当下工作情况或所说明情况与实际不符的。

(5) 其它违反竞业限制义务的情形的。

## 5、特别要求：

(1) 如甲方提出要求，则乙方应在一周内通过电子邮件或其它书面形式向甲方说明当下的工作单位与工作情况。

(2) 乙方如新入职、变化工作单位、自己创业等，应在一周内主动通过电子邮件或其它书面形式向甲方说明当下的工作单位与工作情况。

6、无论乙方因何种原因从甲方离职，均不影响本协议约定的竞业限制义务的履行。

7、特别说明：有下列情形之一时，甲方可通知乙方暂停支付竞业限制补偿：

(1) 乙方从事竞业行为时；

(2) 乙方未按本协议要求说明当下工作情况时；

(3) 甲方有证据证明乙方有违反竞业限制义务的情形时；此种情形下，乙方仍应履行竞业限制义务。

## 四、违约责任

1、乙方在职期间，如有竞业行为，均视为严重违反规章制度与劳动纪律。甲方有权同时要求乙方承担下列责任：

(1) 解除劳动合同，且无需支付任何补偿；

(2) 乙方从事竞业行为所获利益应归甲方所有；

(3) 赔偿竞业行为给甲方造成的' 损失；

(4) 乙方应向甲方支付违约金，违约金标准为：乙方当时12个月内月平均工资的十倍。

2、乙方离职后，未履行双方约定的竞业限制义务的，应向甲方支付违约金。违约金的标准为：双方约定的竞业限制补偿金月标准\*双方约定的离职后竞业限制期间的月份数\*十倍。同时，乙方应将甲方在离职后支付的竞业限制补偿金全部返还给甲方。

如甲方要求乙方改正违反竞业限制的行为，而乙方收到甲方通知后在一个月内仍未改正的，继续从事竞业行为的，则甲方有权再次要求乙方按上款约定承担违约金。

3、乙方支付的违约金不足以赔偿甲方损失的，还应赔偿甲方损失。甲方损失包括但不限于甲方直接或间接的利润损失、商誉损失、业务机会损失及为制止违约行为所支付的合理费用(律师费、诉讼费、调查费用、公证费用等)。

4、本协议约定的违约责任是同时并列的，甲方可以要求乙方承担全部违约责任，同时，甲方向乙方主张其中的部分违约责任的，不视为甲方放弃追究其它违约责任的权利。

## 五、通知

1、在职期间，就本协议相关事宜，甲方可通过劳动合同或其它文件中乙方提供的地址进行送达。

2、离职后，甲方可通过下列方式之一向乙方进行通知或送达：



(1) 乙方电子邮箱：

(2) 通信地址：

(3) 手机短信。手机号为：

无论乙方是否实际查阅或拒收，甲方通过上述方式之一向乙方发出通知时，即视为乙方已经查阅。如乙方联系方式有变更，应立即书面告知甲方。

3、甲方的送达地址为：甲方办公场所。

4、双方同意本协议中所确认联系地址与联系方式作为有效司法送达地址。

## 六、争议解决

双方同意，与本协议有关的一切纠纷，由双方当事人协商解决，协商不成的，任何一方均应向甲方所在地有管辖权的劳动仲裁机构或人民法院提起劳动仲裁或诉讼。

## 七、附则

1、甲乙双方建立的关系性质(劳动关系、劳务关系、劳务派遣关系、聘用关系等)以双方签署的其它协议为准，但无论何种关系性质，本协议一经签署，即发生法律效力。

2、本协议一式二份，甲、乙双方各执一份，具有同等法律效力。

3、本协议自双方签署后生效。

签署时间：\_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日

甲方(签章)：

本人已经仔细阅读上述协议，特别是其中的违约责任、违约金条款，并同意履行上述协议。

乙方(签名确认)：

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

### 员工竞业协议与限制协议篇三

名称： \_\_\_\_\_

法定代表人： \_\_\_\_\_

住所： \_\_\_\_\_

经济类型： \_\_\_\_\_

联系电话： \_\_\_\_\_

乙方(职工)： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_

身份证号码： \_\_\_\_\_

住址： \_\_\_\_\_

在甲方职务： \_\_\_\_\_

联系电话： \_\_\_\_\_

鉴于乙方受聘/服务于甲方，乙方有获得甲方商业秘密的机会，有利用甲方物质条件进行创作/经商的机会，为切实保护甲方的商业秘密、技术秘密及其他合法权益，并确保乙方不与甲方竞业竞争，根据国家及天津市有关法律法规，遵循公平合

法、平等自愿、协商一致、诚实信用的原则，甲乙双方订立本协议，共同遵守：

## 第一条定义

除非文中另有说明，以下术语在本合同中具有下列含义：

1.1本协议提及的有竞争关系是指与该员工在职、离职时甲方及其关联公司已开展的业务有竞争关系。

1.2本协议提及的有竞争关系的单位，包括但不限于：与甲方及其关联公司直接竞争的单位；该竞争单位设立、直接/间接参股、控股、实际控制的单位；受同一公司控制的竞争单位的关联企业；其他与甲方有竞争关系的单位。

1.3本协议提及的有竞争关系的地域范围：\_\_\_\_\_（根据实际情况填写）。

1.4本协议提及的限制生产或经营的产品范围，包括但不限于（根据产品情况而定，此处可以详尽列明产品类别）。

1.5本协议提及的限制从事的业务范围，包括但不限于：\_\_\_\_\_（根据业务情况而定，自行填写）。

1.6乙方负有竞业限制义务，不得进行下列行为：

1.6.4乙方向与公司有竞争关系的单位直接或间接提供任何形式的咨询服务、合作或劳务。

1.6.5（可根据实际情况自行补充）。

1.7不论乙方因何种原因离开公司，均应在进入新用人单位就职前向公司书面说明新的用人单位的名称、性质和主营业务。

## 第二条甲方的权利与义务

2.1甲方提供正常的工作条件，为乙方的职务发明、科研成果提供应用和生产条件，根据乙方创造的经济效益给予奖励。

2.2甲方有权就乙方的竞业行为进行调查、索赔。

2.3甲方应按本协议约定支付乙方竞业限制补偿金。

### 第三条乙方的权利与义务

3.1乙方在甲方工作期间及乙方从甲方离职之日起两年内，乙方不得在与甲方及甲方关联公司有竞争关系的单位内任职或以任何方式为其服务；也不得自己生产、经营与甲方及甲方关联公司有竞争关系的同类产品或业务；不向上述单位提供技术、业务咨询和技术服务；也不组建或参与组建（包括委托亲友组建）、或参股竞争单位。但事先取得甲方书面同意的除外。此款义务的地域限制为有竞争关系的地域范围。

3.2乙方从甲方离职前应当与甲方确认其是否开始离职后的竞业限制义务。如乙方有竞业限制义务，乙方应向甲方索要《竞业限制开始通知书》（参见附件一），乙方根据该通知书取得竞业限制补偿金，乙方拖延/拒绝领取通知书导致甲方没有及时支付竞业限制补偿金的，不影响乙方竞业限制义务的履行；如因特殊情况乙方可以解除竞业限制义务，乙方必须取得甲方出具的《竞业限制终止通知书》（参见附件二），取得该通知书后，乙方方能解除竞业限制义务。

3.3乙方不辞而别离开甲方时，竞业限制义务自其离开在甲方的工作岗位之日起自动开始，此种情况下，甲方无法支付竞业限制补偿金，乙方不得以“甲方没有支付竞业限制补偿金”为由拒绝履行竞业限制义务。

### 第四条违约责任

4.1乙方在本协议期限内如违反本协议约定义务，乙方同意按

如下约定承担违约责任：

4.1.2乙方违约行为造成甲方损失大于4.1.1违约金计算总额的情况下，乙方赔偿标准：按本协议4.1.1条的计算的数额加上乙方或第三方获利数额/甲方直接与间接损失额计算违约金。

4.2乙方违反本协议竞业限制相关规定的，应立即停止违约，继续履行本协议。

## 第五条竞业限制期限

5.1竞业限制期限：本协议签署之日生效，甲乙双方劳动合同解除/终止日起满两年失效。

5.2关于涉及知识产权问题的劳动者义务，根据相关知识产权法律法规执行。

5.3甲乙双方劳动合同可能存在多次续签情况，本协议不必在每次续签劳动合同时另行续签，劳动合同期限内视为当然的竞业限制期。

## 第六条竞业限制补偿及其支付方式

6.1.1乙方的竞业限制补偿金由甲方按月向其支付，支付首日为解除/终止劳动合同次月日，以后每月日前支付相应款项，每月金额为元，共计个月，并由甲方代扣代缴个人所得税。（因法律无明确规定，此处补偿百分比可以自由选择一个额度，建议不低于劳动合同解除或者终止前十二个月平均工资的30-50%之间）

6.1.2乙方应在离职前向甲方书面提供其本人的银行账户用于甲方支付竞业限制补偿金，乙方未提供账户、提供账户错误、账户注销等各种原因导致甲方无法及时支付该等竞业限制补偿金的，因此造成的损失由乙方自行承担，且在此期间不免

除乙方的竞业限制义务。

6.1.3乙方拒绝接受、自行放弃、不领取竞业限制补偿金，或因乙方原因导致甲方无法正常发放竞业限制补偿金的，因此造成的损失由乙方自行承担，且不免除乙方的竞业限制义务。

6.1.4若本合同约定的竞业限制补偿金标准低于甲方所在地政府强制性规定的最低标准的，则甲方在竞业限制期限届满前予以补足到最低标准，在此之前，乙方仍应履行竞业限制的义务。

6.2乙方领取补偿金时，应向甲方出示当前的任职情况证明，经甲方向乙方工作单位确认后方可领取。乙方逾期一个月未能向甲方提交任职情况证明，视为放弃该月的补偿金。

6.3乙方被新单位录用后应在一周内将新单位的名称及乙方的职位通知甲方。同时乙方应将自己负有竞业限制义务的情况告知其工作单位。

6.4甲方如认为乙方已无竞业限制必要，有权随时通知乙方终止其竞业限制义务，此项通知可以邮寄送达，以乙方在本合同约定的地址为准(若乙方地址或联系方式有变更，应及时以书面形式告知甲方，否则通知以本合同约定的乙方地址或联系方式为准)，邮出七日后，乙方竞业限制义务自行终止，同时甲方不再支付任何补偿金。

6.5乙方可与甲方协商解除竞业限制义务，但乙方不得单方面终止自己的竞业限制义务。

## 第七条其他

7.1因履行本协议发生争议，双方首先应协商解决，如协商不成，任何一方提起诉讼均由甲方实际经营地人民法院管辖。

7.2 《竞业限制开始通知书》、《竞业限制终止通知书》是本合同的附件，与本合同不一致的，以本合同为准。

7.3 双方一致同意对本协议补充、修改时，以书面方式签订补充或者变更协议，该补充、变更协议与本合同具有同等法律效力。

7.4 本合同一式两份，甲乙双方各执一份，自双方签章之日起生效。

授权代表人(签字)： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

附件一： \_\_\_\_\_ 竞业限制开始通知书

姓名： \_\_\_\_\_，身份证号码： \_\_\_\_\_，  
自\_\_年\_\_月\_\_日起，从公司离职。其所负有的竞业限制义务  
自\_\_年\_\_月\_\_日，开始生效。

竞业限制合同履行期间的竞业补偿，自生效日起算，计算与  
发放办法按照双方签订的竞业限制协议中的相关条款执行。

日期： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

## 员工竞业协议与限制协议篇四

法定代表人或主要负责人： \_\_\_\_\_

住址： \_\_\_\_\_

邮编： \_\_\_\_\_

传真： \_\_\_\_\_

电话： \_\_\_\_\_

电子邮箱： \_\_\_\_\_

乙方： \_\_\_\_\_

身份证号码： \_\_\_\_\_

住址： \_\_\_\_\_

邮编： \_\_\_\_\_

电话： \_\_\_\_\_

电子邮箱： \_\_\_\_\_

鉴于：

1、员工在公司工作期间能够接触、掌握公司及其关联公司的商业秘密；

2、员工理解并确认，员工离职后从事与公司有竞争业务的工作，将会严重损害公司及其关联公司的经济利益或使公司及其关联公司处于非常不利的竞争地位。

现双方根据中华人民共和国和公司所在地有关法律、法规，在自愿、平等、协商一致的基础上订立本协议，共同遵照执行。

## 一、竞争业务

指与该员工离职时甲方及其关联公司已开展的业务有竞争关系；有竞争关系的单位包括与甲方及其关联公司直接竞争的单位及其直接或间接参股或控股或受同一公司控制的单位。



## 二、竞业的区域

区域：指甲方或其关联企业从事或计划从事其各自业务的地理范围。

## 三、乙方的义务

- 3、在与甲方签订本协议时，不受原单位竞业禁止协议的约束；
- 4、未经甲方同意，在职期间不得自己经营或者为他人经营与甲方同类企业；
- 6、乙方在离职之前不得抢夺甲方客户。

## 四、甲方承诺

解除或终止劳动合同后，竞业限制期内甲方按月给予乙方经济补偿金：每月人民币\_\_\_\_元。

## 五、义务的履行和解除

8、在员工完全履行竞业限制义务的情况下，公司未按本协议约定支付竞业限制补偿金超过三个月的，员工可以依法解除竞业限制协议。双方如因竞业限制补偿金发生争议的，在争议解决期间，员工继续履行竞业限制义务。

## 六、经济补偿金

10、竞业限制补偿金为员工离职前月平均工资的\_\_\_\_倍，公司按月支付，并代扣代缴个人所得税。

## 七、违约责任

11、员工违反本协议约定，公司将停止支付竞业限制补偿金，并有权利要求员工纠正违约行为。

12、负有竞业限制义务的员工如违反本协议，应当一次性向公司支付违约金，违约金为本协议约定的竞业限制补偿金总额的\_\_\_倍。如违约金不足弥补公司实际损失的，公司还有权要求员工按照实际损失向公司承担赔偿责任。

## 八、其他

因履行本协议发生争议，双方首先应协商解决，如协商不成，任何一方提起的诉讼均由甲方所在地人民法院管辖。

本协议一式两份，甲乙双方各持一份，具有同等法律效力。

## 员工竞业协议与限制协议篇五

合同签订地：\_\_\_\_\_

甲方：\_\_\_\_\_

法定代表人：\_\_\_\_\_

乙方：\_\_\_\_\_

身份证号：\_\_\_\_\_

鉴于乙方知悉甲方的商业秘密，为保护甲方合法权益不受侵犯，甲乙双方根据国家有关法律法规，本着公平、平等自愿、诚实信用原则，甲乙双方经协商达成下列条款，以资信守：

### 一、竞业限制

指甲方或其关联企业从事或计划从事的业务和与甲方或其关联企业所经营的业务相同、相近或相竞争的其他业务。

### 二、竞业限制的期限

竞业限制期限为员工与公司任何一方与对方终止或解除劳动合同之日起的\_\_\_\_个月内，员工不得自营或为他人经营与公司有竞争的业务。

### 三、竞业限制的`区域

指甲方或其关联企业从事或计划从事其各自业务的地理范围。

### 四、乙方的义务

1、与公司的客户发生商业接触。该种商业接触包括为其提供信息、提供服务、收取订单、直接或间接转移公司的业务的行为以及其他各种对公司的业务产生或有可能产生不利影响的行为，不论是否获得利益。

2、直接或间接引诱、要求、劝说、雇用或\_\_\_\_公司的其他员工离职，或试图引诱、要求、劝说、雇用、\_\_\_\_或带走公司的其他员工，不论何种理由或有无理由，不论是否为自身或任何其他个人或组织的利益。不得以其个人名义或以任何第三方名义怂恿或诱使公司的任何员工在其他单位任职。

3、向与公司有竞争关系的单位直接或间接提供任何形式的咨询服务、合作或劳务。

4、不论员工因何种原因离开公司，员工均应在进入新用人单位就职前向公司书面说明新的用人单位的名称、性质和主营业务。

### 五、义务的履行和解除

2、在员工完全履行竞业限制义务的情况下，公司未按本协议约定支付竞业限制补偿金超过三个月的，员工可以依法解除竞业限制协议。双方如因竞业限制补偿金发生争议的，在争议解决期间，员工继续履行竞业限制义务。

## 六、竞业限制经济补偿

负有竞业限制义务的员工，不论在任何情况下与公司终止或者解除劳动关系，在竞业限制期间内，员工应严格遵守本协议有关竞业限制的规定，公司则向员工支付竞业限制补偿金。

## 七、违约责任

1、员工违反本协议约定，公司将停止支付竞业限制补偿金，并有权利要求员工纠正违约行为。

2、负有竞业限制义务的员工如违反本协议，应当一次性向公司支付违约金。如违约金不足弥补公司实际损失的，公司还有权要求员工按照实际损失向公司承担赔偿责任。

3、员工依照本协议约定承担赔偿责任和其他民事责任后，公司仍保留提请司法途径追究员工刑事及行政责任的权利。

## 七、其他

因履行本合发生的争议，由争议双方协商解决，协商不成的，依法可以向合同签订地人民法院起诉。

协议经双方法定代表或授权代表签字并加盖公章后生效。本协议一式两份，具有同等法律效力，甲乙双方各执一份。

甲方：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

乙方：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日