

工作计划书格式及(汇总9篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。相信许多人会觉得计划很难写？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

工作计划书格式及篇一

一、对销售工作的认识

1. 市场分析，根据市场容量和个人能力，客观、科学的制定出销售任务。暂订年任务：销售额100万元。
2. 适时作出工作计划，制定出月计划和周计划。并定期与业务相关人员会议沟通，确保各专业负责人及时跟进。
3. 注重绩效管理，对绩效计划、绩效执行、绩效评估进行全程的关注与跟踪。
4. 目标市场定位，区分大客户与一般客户，分别对待，加强对大客户的沟通与合作，用相同的时间赢取最大的市场份额。
5. 不断学习行业新知识，新产品，为客户带来实用的资讯，更好为客户服务。并结识弱电各行业各档次的优秀产品提供商，以备工程商需要时能及时作好项目配合，并可以和同行分享行业人脉和项目信息，达到多赢。
6. 先友后单，与客户发展良好的友谊，处处为客户着想，把客户当成自己的好朋友，达到思想和情感上的交融。
7. 对客户不能有隐瞒和欺骗，答应客户的承诺要及时兑现，讲诚信不仅是经商之本，也是为人之本。

8. 努力保持和谐的同事关系，善待同事，确保各部门在项目实施中各项职能的顺利执行。

二、销售工作具体量化任务

1. 制定出月计划和周计划、及每日的工作量。每天至少打30个电话，每周至少拜访20位客户，促使潜在客户从量变到质变。上午重点电话回访和预约客户，下午时间长可安排拜访客户。考虑北京市地广人多，交通拥堵，预约时最好选择客户在相同或接近的地点。

2. 见客户之前要多了解客户的主营业务和潜在需求，最好先了解决策人的个人爱好，准备一些有对方感兴趣的话题，并为客户提供针对性的'解决方案。

从招标网或其他渠道多搜集些项目信息供工程商投标参考，并为工程商出谋划策，配合工程商技术和商务上的项目运作。

做好每天的工作记录，以备遗忘重要事项，并标注重要未办事项。

5. 填写项目跟踪表，根据项目进度：前期设计、投标、深化设计、备货执行、验收等跟进，并完成各阶段工作。

前期设计的项目重点跟进，至少一周回访一次客户，必要时配合工程商做业主的工作，其他阶段跟踪的项目至少两周回访一次。工程商投标日期及项目进展重要日期需谨记，并及时跟进和回访。

前期设计阶段主动争取参与项目绘图和方案设计，为工程商解决本专业的设计工作。

8. 投标过程中，提前两天整理好相应的商务文件，快递或送到工程商手上，以防止有任何遗漏和错误。

9. 投标结束，及时回访客户，询问投标结果。中标后主动要求深化设计，帮工程商承担全部或部分设计工作，准备施工所需图纸(设备安装图及管线图)。

10. 争取早日与工程商签订供货合同，并收取预付款，提前安排备货，以最快的供应时间响应工程商的需求，争取早日回款。

11. 货到现场，等工程安装完设备，申请技术部安排调试人员到现场调试。

12. 提前准备验收文档，验收完成后及时收款，保证良好的资金周转率。

三、销售与生活兼顾，快乐地工作

1. 定期组织同行举办沙龙会，增进彼此友谊，更好的交流。(会议内容见附件)

客户、同行间虽然存在竞争，可也需要同行间互相学习和交流，本人也曾参加过类似的聚会，也询问过客户，都很愿意参加这样的聚会，所以本人认为不存在矛盾，而且同行间除了工作还可以享受生活，让沙龙成为生活的一部份，让工作在更快乐的环境下进行。

2. 对于老客户和固定客户，经常保持联系，在时间和条件允许时，送一些小礼物或宴请客户，当然宴请不是目的，重在沟通，可以增进彼此的感情，更好的交流。

3. 利用下班时间和周末参加一些学习班，学习营销和管理知识，不断尝试理论和实践的结合，上网查本行业的最新资讯和产品，不断提高自己的能力。以上是我这一年的销售工作计划，工作中总会有各种各样的困难，我会向领导请示，向同事探讨，共同努力克服，争取为公司做出自己最大的贡献。

2018工作计划模板【二】

当前，钢铁行业形势十分严峻，依靠科技进步推动企业可持续发展，成为钢铁企业的普遍共识。2018年，酒钢集团公司计划投入科技研发经费达到主营业务收入的1%以上，在资源利用研究、产品开发方面形成6项以上具备产业化条件的研究成果，推动企业进一步提升核心竞争力，为企业摆脱困境提供科技支撑。

今年，集团公司将以贯彻落实《关于全面提升企业技术创新能力的指导意见》为核心，发挥技术委员会策划引导和决策把关的功能，充分体现各产业特点和技术发展方向，确立了加强研发力量，改善研发条件；提高技术改进效果，逐渐形成酒钢的产品和成本优势等六项科技工作目标。

围绕各项目标的实现，2018年，在科技重大专项方面，集团公司计划安排实施科技重大专项13项；计划在资源利用、工艺技术研究等方面立项开展研究项目21项；计划开展新产品开发项目26项，计划新产品批量生产18.2万吨；计划各分子公司第一批具备立项条件的技术改进项目177项。在技术经济指标攻关方面，按照纵向比有进步、横向比有进位的原则，确定了56项主要技术经济指标攻关计划。

在实验室建设方面，计划针对表面分析、材料分析、资源研究和炼轧钢模拟试验等研究环节，增设电子探针、应力腐蚀装置等设施。在技术交流和人才培养方面，今年计划推荐甘肃省领军人才候选人5名，具备教授级高工评选资格的工程技术人员10名。在科技政策利用及科研平台建设方面，计划申报省级、市级各类科技项目30项以上，争取获得各级政府部门项目资金支持500万元以上，力争科技免税5000万元。在科技成果与专利方面，计划取得各类科技成果30项以上；计划专利申请受理量220项。

工作计划书格式及篇二

敬爱的团组织：

我是高一级的一名学生，我志愿能加入中国共产主义青年团，我盼望能成为一名光荣的共青团员。

加入中国共青团是我初中以来的愿望。随着阅历的丰富，我对团组织有了初步的认识：共青团是中国共产党的有力助手，是一座培养人才、锻炼人才的大熔炉。是许许多多人才成长的空间。我时刻以团员的标准来严格要求自己，在学习上，我以团员为学习榜样，以超越他们为目标。加强自身修养，努力学习。在生活上，我注意勤俭节约，我讨厌向父母伸手讨钱，所以我想努力学习各种知识，希望能早日独立自强，自力更生。我决心加入中国共青团，决心追求我的愿望，希望能够为社会作出更多贡献。

我在班级里担任体育委员一职，每天要管理好同学们做好课间操和眼保健操，还要协助老师上好体育课。担任体育委员以来，值得我骄傲的事是我曾带领我班同学取得全校对形队列操比赛的第一名。在校里，我曾是校运动员中的一员，虽未曾为校争光，但我已尽全力了。现在我是校初中篮球队副队长，现已为校赢得几场赛，将来将会有更多比赛，我会竭尽所能为校争光。

除此以外，我在高中的学习生活中取得了不错的成绩，无论是思想上还是作为一名学生的本职——学习上，都有了较大的提升。我的学习成绩基本可以稳定在班级前十名，同时对于那些学习上的问题都能够与老师一起解决，不在学习上打马虎眼。在与班级同学的相处过程之中，我积累了良好的同学友谊，这也帮助我在学生群体当中建立了较强的影响力，在学生们和老师的脑海中都对我有较好的印象。

如果团组织经过严格审查批准这一要求，我将更严格要求自己

己，更认真、更努力的学习科学文化知识，认真履，服从组织的要求，模范的做一名共青团员。行团员义务如果团组织经过严格审批，觉得我还不够资格，我将继续严格要求自己，争取能早日成为一名光荣的共青团员。

总之，我请团组织考验我，接受我加入中国共产主义青年团！

此致

敬礼！

申请人：申请书模板

__年__月__日

工作计划书格式及篇三

敬爱的团组织：

我是一名普通的高中生，经过为期几个星期的团校培训，我们已经了解了中国共产主义青年团的光辉历程，它是中国共产党领导的先进青年群众组织，是广大青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的学校，是中国共产党的助手和后备军。

我还学习到中国共产主义青年团坚决拥护中国共产党的纲领，以马克思列宁主义为行动指南，解放思想，实事求是，与时俱进，团结全国各族青年，为把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家，为最终实现共产主义而奋斗。

我要坚信马克思列宁主义重要思想；多多了解爱国主义、集体主义和社会主义思想教育，社会主义道德教育，近代史教育和国情教育，民主和法制教育，增强我们的民族自尊、自信和自强精神，树立正确的理想、信念和世界观、人生观、价

价值观。我们还要学习现代科学文化知识，吸收和借鉴人类社会创造的一切文明成果，抵御资本主义和封建主义腐朽思想的侵蚀，不断提高自己的思想道德素质和科学文化素质。

我承认并且愿意遵守团的章程，愿意参加团的一个组织并在其中积极工作、执行团的决议和按期交纳团费的。我会努力学习马克思列宁主义重要思想；我已经学习了一些团的基本知识，我会在这基础上进一步学习科学、文化和业务知识，不断提高为人民服务的本领。

我会宣传、执行党的基本路线和各项方针政策，积极参加改革开放和社会主义现代化建设，努力完成团组织交给的任务，在学习、劳动、工作及其他社会活动中起模范带头作用。我会自觉遵守国家的法律规范和团的纪律，执行团的决议，发扬社会主义新风尚，提倡共产主义道德，维护国家和人民的利益，为保护国家财产和人民群众的安全挺身而出，英勇斗争。

我现在申请加入中国共产主义青年团，如果很不幸这次落选的话，我还是会以团员的标准要求自己，争取全面进步，再接再厉！

此致

敬礼！

申请人：申请书模板

__年__月__日

工作计划书格式及篇四

下面是计划网小编为大家整理的2018年工作计划模板，欢迎大家阅读。更多相关内容请关注计划网工作计划栏目。

2018年工作计划模板

在这xx年的一年里，凭借前几年的蓄势，已具备步入了快车道，为实现了稳步的效益增长，以崭新姿态展现在客户面前，一个更具朝气和活力的、车间完善后，管理水平必将大幅度提高，这不仅仅是市场竞争的外在要求，更是自身发展壮大的内在要求。对于各部门来说，全面提升管理水平，与公司同步发展，既是一种压力，又是一种动力。为了完成公司20xx年的总体经营管理目标，厂部特制订20xx年工作计划如下。

一、根据本年度工作情况与存在不足，结合目前公司发展状况和今后趋势，人力资源计划从九个方面开展20xx年度的工作：

1、进一步完善公司的组织架构，确定和区分每个职能部门的权责，争取做到组织架构的科学适用，三年不再做大的调整，保证公司的运营在既有的组织架构中运行。

2、完成公司各部门各职位的工作分析，为人才招聘与评定薪资、绩效考核提供科学依据；

3、完成日常人力资源招聘与配置

4、推行薪酬管理，完善员工薪资结构，实行科学公平的薪酬制度；

5、充分考虑员工福利，做好员工激励工作，建立内部升迁制度，做好员工职业生涯规划，培养雇员主人翁精神和献身精神，增强企业凝聚力。

7、大力加强员工岗位知识、技能和素质培训，加大内部人才开发力度。

8、建立内部纵向、横向沟通机制，调动公司所有员工的主观能动性，建立和谐、融洽的企业内部关系。集思广益，为企业发展服务。

9、做好人员流动率的控制与劳资关系、纠纷的预见与处理。既保障员工合法权益，又维护公司的形象和根本利益。

二、增加人员配置：

(1)前台：前台增加至3名，分管不同区域。

(2)车间管理人员：车间行政主管1人、技术主管1人、所需机电维修组长约3名。

三、强化人员素质培训

春节前完成对各区域所需人员的招聘和培训，使20xx年新的管理制度实施过程中人员素质方面有充分的保障。认真选择和慎重录用基层管理人员，切勿滥竽充数。

四、加大人员考核力度

在人员配置、资源保证、业绩考核等方面作出实施细则规定，从制度上对此项工作作出保证。并根据各区域实际情况和存在的问题，有针对性地加以分析和研究，以督促其在短期内按规定建立和健全管理的工作。

五、加强市场调研，以业务部提供的信息量和公司在各区域的业务进展情况，将以专人(兼职)对各区域业务的发展现状和潜在的发展趋势，进行充分的市场调研。通过调研获取第一手资料，为公司在各区域开拓新的市场方面作好参谋。

六、品牌推广

1、为进一步打响“振兴”品牌，扩大振兴的市场占有率□20xx年乘公司车间乘改建的东风，初步考虑以宣传和扩大品牌，创造更大市场空间，从而为实现奠定坚实的市场基础上更上一层楼。

3、加强和外界接触人员的专业知识培训和素质教育工作，树立良好的企业员工形象和企业文化内涵，给每一位与我厂人员接触的人都能够留下美好而深刻的印象，从而对有更清晰和深层次的认识。

七、客户接待

客人接待工作仍是业务部工作的重点之一。做好客人接待工作是业务接洽的必要的`前提和基础。按照公司有关规定要求保质保量地做好客人接待工作是业务部必须进行认真研究和探讨的重要课题。表面上看起来接待工作比较简单，但实质上客户接待是一门十分深奥的学问。不去深入地研究和探讨就不能让该项工作做得完善。因此，业务部要在方法上、步骤上、细节上下一番功夫。

为了既少花钱，又不影响接待效果，需要更多地了解客人的生活阅历、为人禀性、处事方式、办事风格、企业价值取向、管理理念、产品特色、行业地位等。仔细研究分析和琢磨推敲日程的安排，让每一位客人在最短时间内有全面的、清晰的、有一定深度的了解，对振兴的产品表现出最大限度的认同感，对的管理模式和企业文化产生足够的兴趣。

把长期地、坚持不懈地认真对待每一批客人和每一客人，使他们对的接待工作满意作为业务部每一个接待工作人员的准则。从而以此来提高跟踪的成功率，达到提高企业经济效益的根本目的。

2018个人工作计划

转眼间又要进入新的一年-2018年了，又是一个充满挑战、机遇与压力开始的一年，是辞旧迎新、再次展现自己的又一开始。也是我非常重要的一年。出来工作快3个年头，面对竞争激烈而有现实的社会，生活和工作压力驱使我要努力工作和认真学习，让自己成为一个真正有实力的管理者，为自己创造一个美好的未来。在此，我订立了本年度工作计划，以便使自己在新的一年里有更大的进步和成绩。

一、熟悉公司新的规章制度和工程管理开展工作。公司在不断改革，订立了新的规定，作为公司一名工作人员，必须以身作责，在遵守公司规定的同时全力开展工程管理工作。

1. 明确职员工的职责和工作任务调度分派各职员工必须履行工厂员工应尽义务和《工程部管理职责》规定的职责，其工作任务可根据公司部门需要服从上级随时调配支持。

4. 工作方法改善：加强部门协作沟通，营造和谐进取的企业文化氛围，发生异常时第一时间到现场去了解问题，分析问题，解决问题，制订符合实情的工程及相关部门工作反馈改善方案和办法，建立培训计划，加强技能训练和心态教育，稳定人员流失。

5. 工程设计管理过程中要充分听取各方面的意见，发扬技术民主，对争议较大的问题，组成审查班子进行认真的论证，如还有疑义则寻求第三方的论证(客户或技术开发者)

二、明确自己的发展方向，正确认识自己，纠正自己的缺点。认真听取他人忠恳意见。更加勤奋的工作，刻苦的学习，努力提高文化素质和各种工作技能，充分发挥自己的能力，让自己真正走上管理道路。我也会向其它同事学习，取长补短，相互交流好的工作经验，共同进步。征取更好的工作成绩。

以上是我针对2018年的工作计划与发展方向，希望通过自己的努力及他人的协助能够成功的达成计划并突破□xx年取得更

好的成绩，全面提高自己。

工作计划书格式及篇五

尊敬的团支部：

我志愿加入中国共产主义青年团。我是一名初二的`学生，我学习优异，能和同学和睦相处，组织能力强。一直以来，我认识到中国共产主义青年团是中国共产党领导下的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习的共产主义的`大学校，是中国共产党的助手和后备军。所以我非常向往加入中国共产主义青年团！

中国共产主义青年团是一个具有优秀传统，严明纪律的先进青年集体。他领导培养出了一批批优秀的人才，团结了广大青年，为国家输送了新鲜的血液，为国家的繁荣。昌盛做出了不可磨灭的贡献。

这次有机会加入共青团，成为团员，能够让我能好的服务于同学，更可以学习建设有中国特色社会主义的理论，接受爱国主义、集体主义和社会主义思想教育。提高集体，个人荣誉感。能使我成为有现代气息的四有新人。帮助我们学习科学文化知识。道德文化品质。树立正确的人生观，价值观。建立信心。坚强毅力。从而更好为实现共产主义社会的目标而献身，奋斗。

无论团组织是否批准。我都将更加刻苦，勤奋学习。为团的建设，为国家的繁荣，做出自己应有的贡献。

此致

敬礼！

申请人： ____

__年__月__日

工作计划书格式及篇六

工作计划要怎么写?计划网小编为大家带来了工作计划范文模板大全，感谢阅读。

工作计划范文模板大全(一)

随着11月份的结束，也意味着进入下一步的实质性工作阶段，房产销售每月工作计划。回顾这一个月的工作，非常感谢公司领导和各位同事的顶力支持，使我掌握相关业务知识。基于本人是第一次接触房产销售行业，面临困难和压力较大，针对行业特点、现状，结合本人这一个月来对“房产销售”的理解和感悟，特对12月分工作制定以下房产销售工作计划。

本工作计划包括宗旨、目标、工作开展计划和计划评估总结，日计划，等五部分。

一. 宗旨

本计划是，完成销售指标100万和达到小组增员10人。制定本计划的宗旨是确保完成指标、实现目标。

二. 目标

1. 全面、较深入地掌握我们“产品”地段优势并做到应用自如。
2. 根据自己以前所了解的和从其他途径搜索到的信息，搜集客户信息1000个。
3. 锁定有意向客户30家。

4. 力争完成销售指标

三. 工作开展计划

众所周知，现代房产销售的竞争，就是服务的竞争。服务分为售前服务、售中服务和售后服务，而我们房产销售也是一种“服务”，所以前期工作即就是售前服务更是我们工作的重中之重。正是因为如此，我的工作开展计划也是围绕“售前服务”来进行。

1. 多渠道广泛地收集客户资料，并做初步分析后录入，在持续的信息录入过程中不断地提高自己的业务知识，使自己在对房产销售特点掌握的基础上进一步的深入体会，做到在客户面前应用自如、对答如流。

2. 对有意向的客户尽可能多地提供服务(比如根据其需要及时通知房原和价格等信息)，目的让客户了解房源和价格，在此基础上，与客户进行互动沟通。

其次给客户一种无形的压力，比如：房源紧张，价格要上涨，等。挑起其购买欲望。

3. 在用电话与客户交流的过程中，实时掌握其心理动态，并可根据这些将客户分类。

4. 在交流的过程中，锁定有意向的客户，并保持不间断的联系沟通，在客户对我们的“产品”感兴趣或希望进一步了解的情况下，可以安排面谈。

5. 在面谈之前要做好各种充分准备，做到对房源，面积，单价等。了如指掌

6. 对每次面谈后的结果进行总结分析，并向上级汇报，听取领导的看法。克服困难、调整心态、继续战斗。

7. 在总结和摸索中前进。

四. 计划评估总结

在一个月后，要对该月的工作成果、计划执行情况做一次评估，总结得失，为下个月的工作开展做准备。

工作计划范文模板大全(二)

为了进一步提高自己的工作效率及工作能力，特制定以下工作计划：

一、对销售工作的认识：

二、对销售工作的提高：

1、制定工作日程表；(见附表)

4、每天坚持打40个有效电话，挖掘潜在客户、每周至少拜访2位客户(此数字为目标，供参考，尽量做到)，促使潜在客户变成可持续客户：

7、提高自己电话营销技巧，灵活专业地与客户进行电话交流；

8、通过电话销售过程中了解各省、市的设备仪器使用、采购情况及相关重要追踪人；

三、重要客户跟踪：

1、江西萍乡市公路管理局供机科林科长、养护科曾科长；

2、山西、陕西、江西、河南各省市级公路局养护科；

3、浙江省临安市公路局、淳安县公路段、昌化县公路段、建

德县公路段的相关负责人；

4、山西省大同市北郊区公路段桥工程乐；

5、河南市政管理处的姚科长；

以上是我十月份工作计划，我会严格按照计划进行每一项工作；
敬请魏总对此计划不全的一面加以指点，谢谢！

工作计划书格式及篇七

敬爱的党组织：

你们好！

我是一个在党和人民哺育和关怀下健康成长的一名普通学生。

由于上了那次的团课，我初三五班_x真的是迫切等待考验的一只未来的小鸟，在蓝天中努力寻求一条能跟得上团的步伐的路，早日成为中国共青团的一份子，期待着组织能对我进行培养，训练，使我能用自己小小的身躯把明天的天空点缀的更美丽！

共产主义青年团是我们前进的方向，前进的目标，更使我迫切要求加入的组织。共产主义青年团是当领导下的先进青年群众组织，也是党的可靠的，得力的后备军，是党培养新一代革命人才的队伍，是培养青年学习共产主义具有“四有”，“五爱”品质的大学校。“铁不锻炼不成钢，人不磨练不健康”，要培养自己成为一个健康的新世纪青年，就要经过团组织的考验和自己的学习。因此，我迫切要求加入共青团。

我想加入共青团根本不是爱面子的事儿，更不是想在同学之间炫耀什么，而是为了磨练自己让我能更上一层楼，同时，我也一定会接受共产主义青年团组织的教导，做到遵守团的

纪律，执行团的决议，积极参加团体活动，做一个真正的好团员。

当今的中国不再像当年那么困苦不堪，但不可能像发达国家那样遍地黄金，随即本上没有人剥削人，人压迫人的社会风气，可是还是存在歧视，排斥现象。而这更需要我们这一代青年去改进，去实现四化，振兴中华，把祖国建设成为社会主义强国。所以加入共产主义青年团是我最破切的要求。

如果我暂时未被批准，我决不会泄气，为了加入团组织，我一定改善自己，成为一个“经过多次挫折而继续前进得胜利者。”——真正的世界栋梁！

此致

敬礼！

工作计划书格式及篇八

尊敬的领导：

您好！

我很遗憾自己要打出这份辞职报告，也很遗憾无法胜任这份保姆式的职责。千言万语，抵不得一个字：寒。

有一种深深的挫败感，我本来信心满满地以为我行，我能，我可以的，可是蓦然回首，才发现，原来，不是因为我的起点不对，也不是因为我努力不够，而是因为，我的目标错了。

上帝给了我双眼，本意是要我看清世界，可是我却用它来探索道路，上帝给了我双手，本意是要我摸索前进，可是我却用它来干涉别人的错误，上帝给了我唇舌，本意是要我成为一个完整的人，可是，我却用它来讨债！最不愿做的就是睁

只眼闭只眼，所有的事情都太过较真，一味地原则行事，一次次地问自己认真有错吗？我坚定地回答自己没错的，告诉自己，宁为玉碎，不为瓦全，天晓得到最后只落得惹人嫌的下场。仅有的一点自尊与气质，在工作中全部消磨殆尽，累了，身体上的累可以当作是上天的磨练，可是心理的累，又怎么能够当作人生的必经阶段！我十八岁生日还没过啊，怎么觉得自己现在倒像个三四十的更年期女人，为什么会这样，我不知道，怎么办？我也不知道。

此致

敬礼！

申请人：__

申请时间：__年__月__日

工作计划书格式及篇九

尊敬的'主管、经理：

你好！

首先致以我深深地歉意，怀着及其复杂而愧疚的心情我写下这份辞职信，很遗憾自己在这个时候突然向公司提出辞职，纯粹是出于个人的原因，不想继续做服务员这项单纯贡献体力价值的工作。我希望能有更适合自己的舞台！

离开这里，离开这些曾经同甘共苦的同事，确实很舍不得，舍不得同事之间的那片真诚和友善。但是我还是决定要离开了，我恳请单位原谅我的离开，批准我辞职。

总之，以目前我手上的工作和公司的状况来看，现在离职，目前对我和公司来说，可能都是一个比较好的机会。

同时，很荣幸成为这里的一员，能有机会在这里工作学习，不胜感激！衷心祝愿所有在__辛勤工作的员工工作顺利，事业有成！

申请人：__

__年__月__日