

# 2023年个人行动计划表IAP 高中个人学习行动计划(汇总8篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。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。

## 个人行动计划表IAP篇一

这个题目究竟用到了哪些物理量，你都要把它们标注在这个示意图上，大小，方向，施受性质，都要给出来。当然方向一般是假定的，你可以在最后求的结果中数值的正负来判断方向。

### 三、多导公式

公式在计算中是至关重要的，根据定理，还有刚才标注的物理量，列出方程，计算得到结果。但是有时候的最终计算公式实际是你自己推导出来的，这个就需要你理论基础比较扎实，其实只要多加练习，这个是没什么问题的。

### 四、少想当然

学习物理，千万不要自以为是，想当然的就得到什么结论，虽然我们现代的好多定理都是那些著名科学家猜，也可以说是蒙出来的，然后经过实验验证符合，就拿出来发表，但是我们毕竟是物理的初学者，还没这个本事，所以我们要老老实实的，按部就班的推导计算，不要自己乱猜。

### 高中个人学习计划篇三

多数学生最后能够完整走完这高中三年，最后考上了一个自

己满意的大学，然而也有不少的学生这三年或者说最后高三一年走得异常艰难，在高考这场硬仗中败下阵来。从一个老师的角度来讲，我们希望每个学生都能在高考中脱颖而出，然而整个高中的学习是由不同的科目组成的，要获得最后的成功，各个科目都要齐头并进。北京新东方中小学一对一沈霖老师其他不谈，就谈谈我们高中物理的学科特点以及一些学习规划。

## 高中物理，不容小觑

考察今年北京市的中考物理卷，虽然不能得出很精深的见解，但是有一点新东方一对一沈霖老师想大家都能赞同：初中物理很注重生活体验。力学中的载重车轮、热学中的蒸发、声学中的高架隔音墙、光学中的彩虹，这些都是建立在一些可以实证的现象之上的知识。而到了我们高中阶段，很多知识就要从简单的生活体验中剥离出来了，比如电场磁场的描述，万有引力的计算，这些都是看不见摸不着的东西，需要我们去进行大量的抽象思考，而不是简单的情境体验。甚至还有一些知识虽然与我们的生活很接近，但是如果利用生活体验来描述的话，却会得到错误的结论，例如在电梯超重失重问题研究中，很多学生就会不明白，为什么在向上的电梯里面也会失重。

从定性分析到定量分析是高中物理学习的另一个难点，光几十个基本公式就可以让很多学生倒不过来了，更别说将这些公式定理推广运用，考察他们的适用条件了。但是高中物理就是这样，不仅仅要求学生去对物理现象进行一个描述，还要进行定量的计算，利用数学工具，进行分类讨论等等，计算能力也是很多高中学生的痛苦之处。北京高考对计算能力的考察没有其他省份那么重视，因此很多学生学习的过程中都是手机“一机两用”，下课用来刷朋友圈，上课用来摁计算器。这就导致了很多学生对一些关键算式或者特殊数据的不敏感，例如不知道科学计数法 $5 \times 10^{-4}$ 就是0.0005，例如看到125就不会联想到这是 $1000 \div 8$ 的结果。

甚至还有学生有这样的感觉，高中物理一开始感觉还凑合，但突然有一天，一觉醒来就发现，连物理题目都读不懂了。和文科不同，物理是一门需要大量抽象思维和逻辑推理的学科，这就决定了物理语言跟生活语言是有一定差别的，而我们就像是学习外语一样，需要不断地训练来适应这种差别。

## 规划在初，胜利在终

我们不得不承认学生之间的思考能力、知识转化能力的差别，然而我们也知道，最终影响学习结果的还有很多非智力因素，例如动机——学下去的冲动和学更多更好的渴望；例如情感——特别喜欢某一个老师或学科；再例如约束——必须完成老师或者家长规定的学习任务。对于多数没有学习主见或者自我约束不强的学生来讲，最理想的情况，就是从高中一开始就设立一个学习规划，让他按照这个进度走，一步一个脚印，三步一回头。科学的计划、严格的监督、持续的激励，三位一体，按照计划学习，可以说，最终想不成功都不可能。

以理科物理为例，高中教材包含七本教材五大模块，通常情况学校会在第一学年把两本必修再加选修的部分章节讲完，进度快的可以讲四本教材，而每周的物理课会在三到四次，因此如果按照这个进度的话，别说课后消化，很多学生连课堂内容都听不进去。高中物理第一章，运动的描述，从一开始就引入矢量的概念，等于将学生初中物理的世界观打碎了重构一遍，很多学生到最后高三都没有把矢量的概念搞清楚，这个非常可怕，直接影响我们三年的学习。因此我们强烈建议学生要在课堂之前预习，避免一堂课听不懂，几堂课没法听的多米诺骨牌效应。

## 学习链条，必须完整

最理想的理科学习过程是：课前预习-专心上课-及时复习-独立做题-系统总结-课外学习。以一周三节课为例，上课当天完成当天的作业，不上课的那天进行预习。每个月为一个小

单位，再进行一个小范围巩固记忆。以一个学期为一个大单位，以期末考试为契机进行深度理解。书本上的定理定律公式是一定不能放过的，黑体字部分也是需要着重记忆的，但更重要的是对这些内容的理解，尤其是公式定理的使用条件，以及将物理模型与相关知识点一一对应联系起来，到最后脑子里必须要有一套完整的知识体系，再以此为基础进行一些拔高训练。高中物理需要着重训练的学习能力和品质包括：类比与模仿的能力，读题与空间想象的能力以及数学能力——函数的思想，用图像来解决问题，比例关系的衔接。在此基础上，再辅以一些良好的学习习惯，例如整理错题集，例如及时寻求老师解答疑惑，等等。

如果按照这条学习链学习的话，我们多数学生就会面临这样一个问题，就是平时时间根本不够，连基本的学习时间都不够，更不用说给自己的学习做规划了。如果把人生看成一场比赛，能取胜的人无非就是两种，一种是愿意大量付出的人，另一种就是掌握资源的人。放到高中物理学习，面对这个窘境，学生可以进行一个选择，要么我在别人没有学习的时间自己学，领先于别人，例如寒暑假周末，这个投入时间成本；另一种则是依靠外力，让学校或者其他教育机构的老师对自己的学习过程进行规划管控，自己只管完成进度，用投入最少的时间获得最好的学习效果。

学生把最青春最宝贵的时光献给了高中学习，如果从这种角度来看的话，我们投入的成本是不可计量的。因此，作为新东方一对一的老师，唯一的期望就是让我们学生的付出得到最丰厚的回报，所以我们要在这三年过程中，早做准备，严格执行，事半功倍，步步为营，最终让我们的高中物理学习在平稳中顺利度过，获得理想的成绩。

## 个人行动计划表IAP篇二

学习是人类生存和发展的重要手段，教师专业发展，不仅是

时代的呼唤，教育发展的要求，也是教师教学自我提升的需要，来看看教师是如何制定个人发展计划的吧！下面是本站小编收集整理的教师个人再发展计划，欢迎阅读。

## 一、个人分析：

20xx年毕业于师范大学体育学院体育教育专业，在国家第一批免费师范生工作包分配的政策下，通过xx县教体局的安排，很荣幸的被分配到xx镇中心小学任教，心中充满了喜悦更多地是兴奋。初出茅庐的自己深知21世纪新教师具备崇高的师德、广博的知识、精湛的教艺，还有健康的心理、强健的体魄。作为一名体育教师更应该具有扎实的基本功和各项项目的基本技能。为了能让自己能更好的工作，更好的发展，对自己的成长制定了计划，并在计划中不断完善自己，不断提高自身各方面的素质。（个人发展计划如下）

## 二、个人专业发展目标

我必须努力学习比较系统的专业知识、教育科学知识，不断提高自己的师德修养，丰富自身的人文底蕴；积极投入教育科研，探索规律，提高自身的教育教学水平。

### (1) 现代教育教学理论学习

我想：作为一名合格的教师，必须具有先进的教育理念和教学思想，系统扎实的掌握教育理论和学科专业知识，因此我会在近两年时间里看一些与教育教学有关的书籍，边学习边反思，认真做好学习笔记和反思，结合自身工作实际，积极撰写教育教学论文一篇。主动了解相关学科的国内外发展动态，积极探索并逐步形成凝聚现代教育理念、富有个性的教学风格和教学方法，努力成为研究型、专家型教师。（虽然这个期望很高，但是我会努力一搏）

### (2) 教学基本功学习

基本功对于一名从事教育的老师非常重要，如果没有过硬的基本功，很难教好学生。我一定会结合学校要求，努力在备课、教学流程设计、上课等方面提高。

### (3) 教学研究

“严谨笃学，与时俱进，活到老，学到老”是教师应有的终身学习观。时代在发展，社会在进步，只有把握时代脉搏，紧跟时代潮流，开拓进取，努力创新，勇立潮头。只有不断加强理论、业务学习和继续教育，才能经受住“极限”的考验，在超越自我的同时，实现自己人生价值。

研究内容：

- 一、重视学生学习过程的有效性。
- 二、重视学生学习方式的有效性。
- 三、重视学习情感的有效性。
- 四、注重学生在学习过程中的安全性。

山里的孩子，有了放眼世界的可能。肩上的责任，让我不能背叛自己的誓言。在教学中自我学习，在学习中不断发展自己，提高自己。为夏履镇中心小学的体育教育事业奉献自己的光和热。

学年具体目标：

师德目标

- 1、加强学习，提升自身素质。认真阅读教育专著，学师德规范，学师德先进个人事迹，提升自身的理论素养，彻底转变师德观念。注重个人素质的培养，不贪名利，切实提高自身理论水平和业务水平，力求为学生创造最好的教育。从为应

付考试到为有利于学生今后的发展提供方便。

2、以诚相待，面向全体学生。树立现代学生观，学会以发展的眼光看待每一个学生。相信学生的巨大潜能，并努力去探索发掘；在教育教学活动中发扬学生的主体精神，促进学生的主体发展，努力做到因材施教。

3、为人师表，热爱本职工作。自觉遵守《公民道德规范》，做一名好公民。自觉遵守《中小学教师职业道德规范》，做一名师德高尚、行为规范的好教师。在言行举止方面处处作学生的表率。努力敬业爱岗，丰富内涵，提高修养。

### 理论学习目标

1、关心国内外教学改革的动态，不断学习教育教学理论和相关知识，如阅读《班主任兵法》、《魏书生文集》等专著，丰厚自己的积淀，使自己在思想上、业务上适应时代的发展需求，能够与时俱进。做好学习笔记和摘录，完成一定数量的心得体会，从而不断充实和提高自身的文化素养。

2、认真参加每一次教学理论或实践学习的活动，并作好相应的准备工作。争取学有所得，学有所思。积极参加各级各类的培训，使自己在科研方面有所进步。

### 教学方面的目标

1、在认真备好每一堂课的前提下，为不同程度的学生选择不同的学习难度，使学生都能学有所得，最终能取得他们自己满意的成绩。

2、学习先进的教育理念，结合教学工作，总结、归纳和提升教学经验。深入学习贯彻新《语文课程标准》精神，树立新的教育观念，从本班学生的实际水平、经验出发寻求相匹配的教育目标、内容、组织形式及方法，并切实落实到日常工

作中，如安排学生或自己，每日讲一个哲理故事或推荐一篇精美文章，结合学校情感教育特色，对学生在日常活动中加强情感教育。

共2页，当前第1页12

## 个人行动计划表IAP篇三

3、认真参加各类教研活动，虚心向其他老师学习优秀的教学方法和手段，并在具体的教学实践中尝试、调整。及时进行教后反思，以提高自己的教学水平。

4、积极参加校、市的教学技能竞赛，并以此为契机磨砺自己，提高语文教学水平。

5、针对自己的教学特点拜名师学艺，使自己的教学水平逐步提高，教学经验日益丰富，寻找出一条适合自己的发展之路，争取逐步形成自己的教学特色。

### 教育和班级管理方面的目标

1、虽然担任过两年的班主任，但自己觉得管理水平还有待提高，我想争取在下一轮回的工作中能够有机会实践。而在此之前，我会主动学习有关理论知识，并从其他班主任平时的管理中学习经验，为自己以后的工作打好基础。

2、对于教育学生这方面，我尽心尽力，但是总觉得还有很多不足的地方，希望在不断地学习与实践中，能够做到游刃有余。

教育科研方面的目标 我应在教育科研方面有所进取：每一个学期为自己确定一个科研目标，至少写出一篇有质量的论文，并及时总结教育教学工作中的心得。

总之，我相信有眼界才有境界，有思路才有出路，在自己的规划之中，使自己在各方面有一个长足的发展，这也是作为一个青年教师应有的责任和态度。

### 一、指导思想：

认真学习《教师法》、《教育法》、《义务教育法》、《教师职业道德规范》及《未成年人保护法》等相关法律法规，使自己对各项法律法规有更高的认识，做到以法执教。忠诚于党的教育事业，立足教坛，无私奉献，全心全意地搞好教学工作，做一名合格的人民教师。

### 二、个人发展目标：

1、遵纪守法，遵守学校的规章制度，继续保持严谨的工作态度，工作兢兢业业。

2、加强自己的专业知识，提高教育教学水平，努力使教学成果显著。

3、坚持与书为友，定期阅读《小学英语教学法》、《中小学英语教学与研究》等刊物，并做好读书笔记，尤其写好深刻的读后感□

4、学习先进的班级管理理念。

### 三、具体内容：

1、作为一名教师，我时刻告诫自己要不断追求，注重自身创新精神与实践能力和情感、态度与价值观的发展，使自己真正成长为不辱使命感、具备历史责任感的优秀教师，把自己的知识奉献给教育事业、把爱心播撒给学生们，让他们健康快乐地成长。

2、充分发挥自己的特长来吸引学生，培养和激发学生学习兴趣，使学生喜欢自己的课，并能在自己的课堂上得到发展。不断地丰富自己的教学方式方法，学习优秀教师的方式方法，弥补自身的不足，以达到最好的教育教学效果，做一个有思想的新形势下的教师。

3、坚持教学相长，在师生交往中发展自己。遵循“以人为本”的管理原则，增强自己的管理能力。

4、自己在工作中曾得到过很多教师的帮助，他们良好的师德带动了我，因此当身边的老师有困难或需要帮助时，我定会竭尽所能，在帮助别人的同时提高自己的水平。

5、继续坚持使用普通话，书写规范字，达到一定的语言表达能力，能熟练使用现代化教学技术手段辅助教学，并不耻下问，多向高水平的同行请教、学习，努力成为教学骨干。

6、培养学生自主管理能力，逐步使自己所教班级形成“团结、向上、踏实、奋进”的良好班风；不断更新教学方式、增强自己的教育教学能力，努力发展自我，超越自我，使自己成为学生心目中具有亲和力、轻松、快乐、幽默的老师，形成清新自然，轻松活泼的教学风格。

7、不断培养自己多种兴趣爱好，到图书馆博览群书，不断扩充知识面，为教学内容注入新鲜血液。

共2页，当前第2页12

## 个人行动计划表IAP篇四

在课程改革的浪潮推动下，摆在我面前的是要重新塑造自己，将自己融入到教育改革领域中去。在实践中进行教学研究、课题研究；创造性地进行班主任工作；形成自己独特的教育教学方法。为了进一步促进自身专业发展，提高教育教学实践

能力和班级管理的能力，为了更好地完成本学期培训的各项任务，我特制定个人学习研修计划：

## 一、指导思想

班主任是班级工作的组织者、管理者、指导者，是实施素质教育的重要力量。加强班主任培训是新时期贯彻党的教育方针，加强和改进未成年人思想道德建设的迫切需要，是实施素质教育，提高教育质量的必然要求。

## 二、学习目标

通过培训学习，加强理论学习，增加理论书籍阅读，不断提高个人的教育理论素养；不断开拓进取，切实加强管理能力，不断提升班级管理的技能；发扬拼搏精神，时刻关注教育动态，加强自己的教科研水平进一步提高个人班级管理水平，努力使自己达到班主任工作的科学化、规范化、专业化，提高德育的实效性，促进学生全面健康和谐的发展，争取做一个思想素质好、专业水平高、奉献精神强、个性特征明显的优秀班主任。

## 三、学习形式

- 1、充分利用现代教育技术和手段，利用网络平台，进行认真收看教学视频，完成必修课程和选修课程。
- 2、参加在线专题研讨。
- 3、撰写个人学习心得。

## 四、学习措施

- 1、认真观看专家的教学视频和相关的教育书籍，并做好学习笔记。

2、积极参加培训，潜心学习研讨，认真参与小组活动，相互交流，共同进步。积极向专家请教，解决教学中存在的问题和困惑。利用好每次的学习机会。

3、深入开展校本课题研究。以实践活动为载体，将培训心得渗透在具体的教学之中。充分利用团队优势，开展集体备课，集体研讨。互相学习提高教学实效。立足学校实际，解决当前农村语文教学难题，以研促教。

4、经常反思自己的教学行为和管理行为，不断地总结经验，找准不足之处，写好教学反思和案例，促进自己的不断进步。

5、认真听课评课，积极备课做课。利用观摩学习的机会，见贤思齐，学习提高。通过实践反思再实践的的教学活动，研修提高教学能力，优化教学模式，丰富教学艺术。

完成情况

正在进行中

自我评价

按计划会达到预期的效果。

## 个人行动计划表IAP篇五

20xx年8月28日我荣幸的加入了《品德与生活》骨干研修团队。在这个组织中有我熟悉的老朋友，也有我面熟的未曾相识的朋友，无论是新朋友还是老朋友在他们的脸上都传递给我一种自信、进取的积极信息。有点自闭的我仿佛看到了一缕希望的'曙光，我相信在这个组织中一定能找回那个开朗自信的我。

这个组织中的成员无论是我们的教研员冯主任，还是我的队

友都那样谦逊、那样有亲和力，让我那样的崇拜和喜欢她们。因为喜欢，所以我很快的融入了这个集体。虽然只有4个月的时间，在这个团队里我却有很多的收获。

收获友谊。我记得有人说“人可以没有钱，但不能没有朋友，朋友是你人生中最大的财富。”在我们团队中我就结实了一些好朋友。我加入了我们团队的群，建了自己的博客，我经常更新日志，我们在那里交流思想；在论坛里我每月都发几篇主题贴和队友互相学习，互通有无。在学习与交流中我们成为好朋友，在收获知识和经验的同时我收获了财富和友谊。

收获知识。加入这个团队后，慵懒的我开始学习了。除了参加团队组织的学习和活动，认真记录外；我每天都要上网学习1小时和我们学科相关的知识，认真记笔记，还经常和我的队友在论坛里交流，我收获了很多知识。

水平提高。在冯主任和队友的帮助下，通过我自己的努力，我的讲课水平提高了。9月份我接受了我们团队观摩课的任务，我精心准备，征集队友意见，较好的完成了讲课任务。在队友的评议中和冯主任的点评和指导中我又学到了很多。我把“活动化教学策略”确立为自己的研究主题，把所学到东西用于我的教学，我在平时的授课中关注学生，注重对学生的评价，把学习的课堂变成生活化的课堂，收到了较好的教育效果。

未知的成果。本学期我参加了骨干教师评选、上交了两篇教学设计和一份教学经验。虽没有结果，但我相信有耕耘就会有收获，一定会有好结果在等待我。

半学期的时间是短暂的，盘点一下收获也是颇多的，我幸福我是一名品的教师，能成为骨干研修团队的一员我更幸福。

文档为doc格式

## 个人行动计划表IAP篇六

前记：

友说：“大宝，我要辞职了”

我说：“为什么？”

友说：“没有个人发展空间，本来那个位置应该是我的，但是现在被其他人占了”

对于个人发展空间，我们常常狭隘的理解为：哪个当官的位置我可以作？哪个重要的职位我可以升？但是，一个团队中，官位总是有限的，你坐了，人家便没了机会，而人家坐了，你也肯定没了机会。如果我们仅仅把个人发展空间理解为官位，那确实是非常有限的。

到底什么才是所谓的“个人发展空间”？是不是，只有当了官，才叫拥有了个人发展空间？

这是一篇有关“技术人员个人发展”的作团队感悟，其核心思想是：只有一起想着把产品这块饼作大了，个人才能谈得上更大的发展，在想着索取之前，先想想自己可以为产品作好作大贡献什么。一个技术出身的人，如果想要更广阔的发展空间，除了基于本职的相关技术技能外(这是基础)，还必须要掌握一些跨专业、跨公司甚至是跨行业的能力(更多的可能是非专业能力)，有了这些能力，无论将来从事什么行业，从事什么工作，心里都不会慌，因为你已经找到了正确作事的感觉、方法和状态。在我看来，所谓的“个人发展空间”，是说你是不是有足够的自由度去拓展自己想拓展的能力，这些能力可能包括：分析问题的能力，解决突发事件的能力，组织能力，协调能力，进度把控能力，与人交流能力，时间规划能力等等等等。如果给了你充分的自由度，让你可以去充分拓展这些方面的能力，那要不要那个官位又有什么区别

呢？难道仅仅为了一点点虚荣心，就非要谋个一官半职吗？再者，只要把这些“当官”的能力锻炼出来了，即使在当前项目中没有发挥的空间，那在项目发展壮大以后，或者，干脆在别的项目里，也早晚可以派上用场。所以，重要的，不是能不能当官，而是在于有没有机会去锻炼自己各方面的能力，有没有自己通过个人成绩去争取过这样的机会。在我看来，个人发展空间，是自己通过成绩争取来的，而不是别人恩赐给你的，“当官”，是能力发展到一定阶段、产品作到一定阶段之后的必然结果，而不应该成为追求的目标。

引入正题：

，我大学毕业，7年的时间里，先是在一个学校老师办的公司里作网络教学软件开发，后来创了一次业并最终失败，再后来，从成都北上，想在北京寻找自己的未来，但几经辗转，最终到了广州。我想，如果用一个词来描述我的经历，“走南闯北”，也许真的蛮合适。

但是，也正是因为自己经历过这许多，自己内心的感悟才会更深刻。我想，我心中从不放弃的一个信念就是：我相信，而且，是当成信仰一样的相信，明天一定会更好，我也一定会亲手创造出一个更好的明天。

每个人，都有选择更美好生活的权利，所以，我从不避讳与团队成员谈及跳槽、创业乃至个人发展的问题，如果真的是一个很好的机会，我绝不阻拦，特别是团队核心人员，也绝不挽留，就象我曾经的一位老大哥对我一样，他把我从北京放走，跟我说的也是同样的话，我至今感激他。

个人发展，从方向上来看，可以分为在内部发展和在外部发展两种。前者是说在当前团队和项目内的发展，后者是说离开现在的团队，跳槽出去或者创业自己干。不到万不得已或者水到渠成，我不赞成轻易离开现在的团队。因为，每个公司，每个团队，每个项目，都会有自己不完美的地方，与其

花时间去寻找另一个不完美，不如在现在的环境中尽自己的力量去把当前的东西作得更完善。换工作，绝不能仅仅只看薪水多少，更大程度上，还要考虑你在现在的公司已经积累的同事信任，上下级关系这些人脉资源以及你的项目经验等等，一旦换了一个新环境，这所有的东西，都需要重新积累。

现在，我明白了：

一个人，只要把自己的能力真正的锻炼出来了，无论到什么时候，在什么单位，都有用武之地。这里所说的“能力”，不只是狭隘的专业技能，它更大程度上，还包括了“分析问题，解决问题，与人交流，与人沟通，细致观察，缜密思考，把握人的心理”等等与技术无关的能力，而这些能力，常常是跨专业、跨公司甚至是跨行业的。只要真正的学会了这些能力，将来即使是去开个小面馆当个小老板也同样能派上用场，作得很好。

但是，很可惜的是，我们当中的很多人，作技术作了很多年，却一直没有什么大的起色，因为他们只顾埋着头作技术本身，而忽略了去有意识的培养这些跨专业、跨公司或者跨行业的能力。应该说，作技术的人，都还是比较聪明的，他们之所以欠缺这方面的能力，并不是因为他们学不会，而是因为他们从不曾意识到，从不曾留意过，也从不曾努力过。

说到团队内部的个人发展，团队应该积极创造条件，尽可能让每个人都能在自己感兴趣的范围内去自主拓展自己的能力，比如，我们可以下意识的安排一些需要组织、协调的工作给一些想拓展团队组织方面能力的同事，还可以下意识的安排一些性能调优，架构优化等技术含量高的工作给专心研究技术本身的同事，等等。从团队成员来说，也应该主动表达自己感兴趣的方面，同时，要在平时的工作中努力证明自己具备这方面的基本条件，这样，在需要的时候，团队就会考虑到你。

说到创业，也许，是我现在作事太过务实了，我基本很反对只靠一腔热血就准备出去创业的观点。有的人，是因为发现了一个市场机遇而去创业；有的人，是因为受不了公司的氛围而去创业；有的人，甚至是因为见着自己的上司不爽而选择去创业。很多人，可能连“自己为什么要去创业”这个问题都没想清楚就去创业了，这就更不应该了。

如果连一点基本的隐忍都学不会，还想在复杂得多的创业过程中有所成就吗？创业不是儿戏，除了你自己，还需要考虑到家人和其他更多依靠着你的人。

我想说的是，创业，重要的，不在于年龄，不在于年龄大或者年龄小，而在于你自己可以把握的东西有多少，不能你认为一个创意好，就贸然决定创业，要知道，你认为的创意，于市场和用户而言，可能根本就没有你想像中的那么有用，而没有用的产品，又怎么能指望用户来喜欢呢？马云35岁才开始创业，还不是一样弄出了一个阿里巴巴？牛根生45岁时才开始创业，还不是弄出了一个蒙牛？他们之所以这么成功，是因为，他们在成功之前积累了很长时间，所谓“厚积薄发”。这样的例子，还有很多很多。

什么叫作事业？

什么又叫作创业？

是不是只有当自己拥有了一家独立的公司，才叫创业？

是不是只有完全按照自己的想法和规划来作，才叫事业？

不是，完全不是！

在我看来，一个人的事业，可以时时处处开始，只要你认为你是在作事业，你从现在开始就可以是在作事业，尽管那可能不是你的公司，不是你的产品，甚至，不是你的团队，但

你一样可以在这样的环境下去积蓄自己作事业所需要的各方面能力。这绝不是自欺欺人，这是一种非常务实的创业观。在我早前那篇有关“抛开技术作技术”的访谈中，我就曾经说过：带着作事业的心态去作你现在的事，有百利而无一害，也更容易成功。

这个公司不是你的，这个产品不是你的，这又有什么关系？纵使所有的东西都不是你的，人家也没有阻挡你在这个公司，在这个产品上发挥你的才能，积累你的经验呀！把可能并不是你的公司或者并不是你的产品当作你自己的事业，绝不是犯傻，在享受成功之前，每个人都必然要经历漫长的积累，各方面能力和资源的积累，都必然要经历失败、痛苦和彷徨的挣扎，这是一个创业者所必备的素质，多点耐心，多点韧性，一切，就会在不知不觉中沉淀并最终爆发。

话说回来，对于一个初出校门的学子来说，无论是基于经验，还是基于对行业的把握，都不应该奢求太多，要能潜下心去，用三四年的时间去积累，去沉淀，去观察，而且，最好是呆在同一个公司里，因为对一个公司和一个行业的理解，没有三四年的时间，是远远不够的。特别是，对于中国这一个非常特殊的市场来说，技术所起的作用，真的很有限，我们需要锻炼和把握的，往往是更多技术之外的东西，比如：与人交往的能力，对行业本质的分析，对中国国情现状的把握，以及，对所服务用户心理的把握，这些东西，没有一个与技术相关，但却是决定你产品是否成功的关键。

自己作老板，并不是一件轻松的事，虽然得到的更多，但可能失去的也不少，虽然表面光鲜，但是，真正的郁闷只有自己知道，那么，问一问你自己，那样的生活，是你想要的吗？无论是否假日，也无论是否周末，你的心里永远都得装着公司，装着产品，永远都得考虑下一步怎么走，永远都要考虑风险如何规避，并不是每个人都适合作老板的。当然，也并不是只有当了老板，才能作一些事的，有句话，说得很有道理：当老板的，是给公司所有员工打工。

当然，如果你非要坚持现在就去创业，那我有几句话送给你：

2慎用别人的投资，不用投资最好，特别是，当你已经具备了第1个条件后；

3不要让家人参与公司运作，否则，麻烦会比正事多；

4不要搞股权分立，要一个人可以把握公司核心资源，要拥有话语权和决策权；

创业要自主，要靠自己。

本文作者[]sodme

本文出处[]/sodme

声明：本文可以不经作者同意，任意复制，，但任何对本文的引用都请保留文章开始前三行的作者，出处以及声明信息。谢谢。

## 个人行动计划表IAP篇七

5月11日，我部策划已久的团队建设活动终于得以付之行动。围绕活动主题“熔炼团队、排解压力、促进交流、增进感情”开展了各类趣味竞技活动。本次活动的开展取得了显著的效果，并最终达到了团队建设的目的。现将活动开展情况总结如下：

### 1、前期策划、采购工作

距离上次部门活动开展至今，已有1个多月的时间。本次活动的前期策划运筹已久，但因工作时间无法安排而多次延期，因此，此次活动的开展各岗位人员都积极的参与。本次活动，户外活动地点我部门设在岳阳，分为两个大的行程：第一阶

段，去龙山爬山烧烤；第二阶段，去岳阳楼洞庭湖观光游玩吃大餐。参与人数27人(含：测试站全体职工，职工家属，中巴车司机以及导游)所包含的人数较多，开展活动的前期策划、经费的预支、烧烤所需食材的购买、其他物品的采购等都需要逐一完成。我部门此次户外活动地点设在湘潭市外一岳阳，且参与人数较多，因此安全工作也显得尤为重要，对此，我部门策划小组将安全工作也列入了策划范围之首，并安排相关工作人员在集合时，给员工讲解关于此次活动须注意的安全事项。

## 2、活动安排

因时间有限行程紧张，故大家早早在宿舍门前集合，7：00准时出发！

第一站：龙山。经过两个小时的车程大家早已饥肠辘辘，大家在龙山附近吃过早餐采买水果及其它所需物品后前往龙山。到达龙山大家从众多烧烤店中挑选了其中一家，预定好桌位后大家高高兴兴的往龙山峰顶进发，虽然有个迷路的小插曲大家还是风风火火的朝山上走着，一路上大家感慨着，笑闹着，山也高路也险可是大家依然陆陆续续的上到了山顶！从山上下来后大家直奔烧烤店，有人燃起了木碳架起了小铁锅，有人去车上搬食材以及小工具，大家忙活着，玩闹着，香味弥漫在大家的周围温馨而朴实。

第二站：洞庭湖岳阳楼。我们是分两波人前往岳阳楼，一波乘渡船去湖对岸，一波乘车去对岸，大家在车上汇合后开往岳阳楼。岳阳楼洞庭湖风景名不虚传，游客络绎不绝，小吃和小玩意更是琳琅满目，两个小时自由活动很快就结束了，大家缓缓的集合到了一起在导游的带领下我们前往此次活动的终点站一汨河小南方俏巴大酒店，丰盛的晚宴中，大家相谈甚欢！

都是大家关系在逐步融合的契机。活动结束后大家已经可以

彼此之间互开玩笑，主动交谈了，所以无法不承认，这次活动真的是大家友谊的润滑剂。

怀着一丝欣喜，带着一点留恋，随着夕阳西下，岳阳之旅也渐渐落下帷幕。此次活动既让大家身心得到放松，又提高了大家的集体荣誉感和团队意识。为营造部门同事间的团结、紧张、严肃的工作氛围起到了促进作用。

## 个人行动计划表IAP篇八

摘要篮球运动既是一项集体运动，又是一项综合运动。球队需要团结，需要目标一致。不仅要求比赛场上的五名队员协同合作，而且要求充分发挥教练员的督战才华和替补队员的作用，将全队作为一个整体来设计战术、制定战略。

关键词篮球运动个人能力团队协作能力

### 一、前言

在现代篮球比赛中，中锋队员处在进攻的核心区域、进攻最佳区域、对抗激烈的区域。世界优秀中锋都具备良好的力量素质和耐力素质、速度快、弹跳力好、爆发力强。中锋队员的个人攻击能力、防守能力、策应配合能力等对比赛胜负影响很大。美职篮—2013赛季开始之前，夺冠呼声最高的当属拥有纳什、科比、加索尔、霍华德的湖人队，但事实没有人们想象的那样一路高歌猛进，反而连败不止。霍华德是联盟里优秀的中锋队员，各个球队竞相追逐的球星。拥有超级中锋的湖人队，反而胜少负多，让球迷们难以理解。球队输球的原因出在哪里，众说纷纭。本文旨在分析霍华德的个人能力与团队协作能力的关系。

### 二、研究对象与方法

#### （一）研究对象