# 跨出舒适区工作计划表(精选12篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-01-31

*跨出舒适区工作计划表1A.描述统计分析（7天）B.使用Excel进行数据分析3天（目前数据分析水平是能掌握基本的Excel技巧能做基本函数、数据透视，Vlookup，计划花三天时间再次深度学习掌握）C.可视化和PPT商业报告制作 7天D.业...*

**跨出舒适区工作计划表1**

A.描述统计分析（7天）

B.使用Excel进行数据分析3天（目前数据分析水平是能掌握基本的Excel技巧能做基本函数、数据透视，Vlookup，计划花三天时间再次深度学习掌握）

C.可视化和PPT商业报告制作 7天

D.业务知识 7天（了解目标岗位的业务知识）

E.使用SQL进行数据分析 7天（通过SQL对目前工作的业务数据进行分析，输出一些项目成果）

**跨出舒适区工作计划表2**

留着各式教程在收藏夹里

默默吃灰

在那天心血来潮的状态下

点开尘封的收藏夹

却发现

连教程链接都已经失效了

**跨出舒适区工作计划表3**

你是否经常可以看到这样的标题，比如>“她年薪25万，拥有一套房，却只想逃离这座城市\_，>\_名校的农村孩子可以混的有多差\_...

那你为何总>被这样的标题吸引？

为什么>“贩卖焦虑”会对你这么有效？

产生焦虑的原因之一就是：>你已经意识到自己别无选择，必须做点不一样的事情。

如果你可以一边看《20\_年我30岁，攒够第一个100万》的理财课软文，一边坦然面对自己这个月202\_的花呗账单;

一边阅读《会这个技能的毕业生，正在偷偷超越同龄人》的爬虫技能课，一边安心躺下蒙头大睡;

**跨出舒适区工作计划表4**

改变的行为被画成了一个圆，而>『恢复原状』与>『准备改变』这两个阶段互相衔接。

**跨出舒适区工作计划表5**

瞬间完成清单内容，

转眼就能>跟过去再见，拥抱新生活

又或者是

在连续几个月的暴饮暴食之后

受良心上的谴责的刺激

（体重计上的数字）

高喊着要一个月减下30斤

每天吃着计划好的减脂食谱

天天跟着美丽芭蕾教程打卡

梦想着拥有>直角肩、天鹅臂

却因为没有在几天之内就出现的显著效果

**跨出舒适区工作计划表6**

就像《最小阻力之路》中写到的：>“所有的物体都是向着阻力最小的道路运行的”，包括你自己。

就像小蚂蚁每当无法接受自己的混沌状态，想做些什么来改变自己天天混吃等死的现状的时候。

每次都会去买了一大堆书，添加了好多课程，加入各种各样的学习社群，野心勃勃的想要从中吸取巨量的养分，好让自己快速成长。但是，三天过后，激情消耗殆尽，一切又回归了原样。

**跨出舒适区工作计划表7**

坚持吃减肥餐一个星期，周六突然想吃火锅，虽然吃的时候也是边吃边受到良心谴责，但就是忍不住。

坚持每天读书打卡，第三天就因为加班，导致今天的计划全部流产。

这些防不胜防的意外，就像>白衬衫上的那个油点，让人十分气馁。>一次计划外的突发事件，就能够让你失去继续坚持的欲望，瞬间打回原形，成为那个化不了形的妖怪。

**跨出舒适区工作计划表8**

本人20\_年从英国国际物流与供应链专业研究生毕业后就进入现在的公司工作，公司是一家上市环保集团在上海的互联网子公司，目前担任运营部经理岗位，负责公司除产品技术、人事、销售外的所有业务工作，下设业务数据分析、用户运营、调度管理、第三方承运商管理、客服等岗位。从今年下半年开始，公司遇到集团层面的干预，不得不调整业务寻求继续运转下去，人员被裁掉了一大半。虽然我“有幸”被留了下来，但岗位和工作内容的调整对我影响非常大，部门与工作彻底变成了配合业务部门的执行部门，没有数据分析预测，用户运营，产品方案解决等原先我觉得还有意义可以得到学习提升的工作内容，薪资一年半没有涨，只有8000/月，远低于同等级人员，与学历、职级非常不匹配。基于猴子老师提到的个人兴趣、个人能力与社会需求的模型，我也做了自我分析，目前的状况的反馈非常低，几乎没有职业发展前景了。通过一段时间的考虑，我想寻求进入研究生学习的供应链领域，采用供应链+互联网+数据分析的模式，因为供应链是我学术时期的方向，两年的工作也为我积累了互联网项目经验和业务运营经验，具备了跨界互联网和传统行业供应链的基础。互联网和供应链对数据分析能力都有要求，供应链对生产、运输、库存、销售等数据需做好分析和预测，才能得到成本最优，效益最高，互联网也需要数据分析不断反馈产品运营的情况。所以我需要继续提高数据分析的能力，填平现状与理想工作要求之间的差距。

**跨出舒适区工作计划表9**

明明处在不上不下的尴尬状态，为什么还是无法付诸行动呢?

这里涉及到一个概念：>“额外收益”

即使最自暴自弃的行为，都会带来一定的收益，而这些>成本极低的好处，又日复一日的强化了你的行为。

就拿早起举例

好处：

但是————

赖床的好处：

赖床真的很舒服，低成本低付出，就能收获简单的快乐。

而事实上往往就是因为这么鬼扯的理由，你就抛弃了高付出高收获的早起选项，转头拥向了低付出低收获的赖床选项。

那到底如何改变呢？

**跨出舒适区工作计划表10**

由于对销售统计报表没有经验，没有可靠的数据源，参照了一些社群同学的作业经验来摸索。第一次分析从供应链的电商销售渠道着手，以欧莱雅集团旗下各品牌的商品在天猫渠道的销售为数据源，统计商品的销售与库存情况。数据我通过后羿采集器从天猫网站上搜索关键词抓取，后羿采集器官网 后羿采集器\_真免费！导出无限制网络爬虫软件\_人工智能数据采集软件，下载打开软件后，在搜索框复制得到搜索结果的天猫网页链接即可得到数据，通过深入采集功能采集出相关详情数据。

计划采集202\_条商品数据，整理后主要字段包括产品线、品牌、类型、价格、当月销量、总销量、现有库存、用户评价等。想分析的问题有集团产品的总销售情况，不同产品线例如高端化妆品、大众化妆品的销售情况，哪一类型的化妆品销售最好，哪种价格区间的化妆品销售最好；通过当月销售与库存情况分析当前库存是否合理并做销售预测。

**跨出舒适区工作计划表11**

如果你在为自己尝试改变却失败的经历而烦躁，解决方法真的很简单：>不要烦躁。

要相信自己一定会成功，但也接受自己在成功之前可能会失败，而>你也要允许自己失败的发生。

**跨出舒适区工作计划表12**

正确的心态，合适的方法都已经具备啦，改变可以随时开始~

但不要急，还有>一个小小的催化剂。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！