

新的一年，制定实用且有效落地的职场规划

# 让年度规划成为职业发展助推器

新的一年往往意味着新的开始和新的机会。对职场人来说，如何确立目标、制定实用且有效落地的职场规划，显得尤为重要。在职业规划指导师卞丽琴看来，职场规划就像一张“职业发展的航海图”，指引着我们前进的方向。她强调，这份规划不仅要包含清晰的目标，还要能跟上行业市场的变化，同时留出可以灵活调整的空间，并尝试运用AI等“职场助手”，让年度规划成为职业发展的助推器，而不是一张摆在那里的“空白清单”。

青年报记者 明玉君

## 职业发展路线图 指引前进方向

小贾于去年毕业，初入职场的他，对未来的职业方向非常迷茫。经过卞丽琴的指导和梳理，帮助他明确了自身年度目标，且从提升技能到积累项目经验，都一步步制订了具体的行动计划。最终，小贾从一名普通助理成长为项目的核心成员，用一年时间实现了职场质的飞跃。小袁作为公司部门经理，有着极强的目标和执行力，他通过重组团队和制定清晰的目标，把团队资源集中到几个核心项目上，同时优化了激励措施。结果团队在六个月内业绩提升了30%，职场规划的作用直观凸显了出来。

“对于基层员工而言，年度规划就是‘职业发展的路线图’；对于管理者来说，职场规划更像是‘团队的导航仪’，指引着大家前进的方向，同时帮助合理分配时间和资源。”卞丽琴结合多年职业指导案例和经验指出，职场规划的价值在于让每个人都有清晰的方向感和目标感，找到努力的方向，并一步步实现职场上的突破。

## 采用SMART原则 制定可量化的职场目标

怎样的职场规划不仅能落地执行，还能帮助适应未来的变化？在卞丽琴看来，关键在于实用性和前瞻性，即目标要清晰，不能模糊，“我们可以用SMART原则，设定具体、可量化、有时间限制的目标。比如，如果目标是升职，就不要笼统地说‘我要更努力’，而是具体到‘希望在年底之前成为团队主管’。目标越清晰，努力方向就越明确。”

与此同时，在制订计划时还要学会设立优先级。明确新的一年最重要的是什么？比如，是提升核心技能，还是扩展人脉资源？卞丽琴提醒职场人：制订计划时，要聚焦最能推动职业进步的事情，而不是什么都想做，结果反而容易分散精力。

俗话说：“计划赶不上变化”。面对计划的不可预测，还要留有一定的调整空间。张月（化名）原计划三个月内跳槽到新行业，但因为行业市场的变化，

她及时调整了计划节奏，决定先在公司内部转岗积累经验，为她下一步的职场转型打下了更稳固的基础。

“我们在制定职场规划时，还要紧跟行业趋势，把握未来技能需求。”在卞丽琴看来，现在数字化转型和远程工作是大趋势，所以云计算、数据分析、在线协作工具等相关技能的学习和提升，应该纳入到职场规划中，“当预测到行业发展对某些技能的需求增加时，我们可以提前行动，学习这些技能，让自己未来更有竞争力。”

## 运用AI赋能职场 将年度目标落到实处

当然，制定年度规划只是开始，真正的挑战在于执行和适时调整。卞丽琴坦言，规划写完不是放着不管，而是要定期检查和调整，即要抽时间回顾进展，哪些完成得好，哪些需要优化，通过这种动态调整，确保目标一直在正确的轨道上，“只有找到适合自己的方法，才能把年度目标一步步落到实处。”

让她欣喜的是，随着AI时代的来临，这一“职场助手”日渐渗透进职场中，不仅能帮助制订计划、优化时间管理，还能助力职场人快速学习新技能、提升工作效率，实现运用AI赋能职场。

张远（化名）是一名数据分析师，当职业发展遇到瓶颈且不知该如何规划时，他使用AI职业测评工具进行测试，发现自身在逻辑分析和解决问题方面比较擅长，且对趋势预测和商业策略有着浓厚兴趣。在AI的建议下，他尝试向数据产品经理转型，通过制定相应职场规划，且参与具体的跨部门项目，最后他成功转型，走上了更高的发展平台。“这样的案例不在少数，职场人关键要学会和AI高效互动，用好它的优势。在AI时代，谁能用好这些工具，谁就能走得更快、更稳。”卞丽琴坚定地说。

同时，她指出，除了AI工具之外，番茄工作法、方格笔记本、手账、电脑桌面日历等，都可以帮助职场人制定工作规划、提升效能，赋能职场，助力未来发展。

## 资讯

# 春风送岗促就业

金山区2025年稳岗留工专场招聘会圆满举行

青年报记者 明玉君

本报讯 “稳就业、保用工、优服务、促发展。”为积极做好劳动者稳岗留工、企业用工保障及困难群体就业帮扶工作，近日，金山区人社局联合区妇联、区残联共同开展“春风送岗促就业精准服务助发展”金山区2025年稳岗留工暨就业援助月专场招聘会。活动现场人头攒动，吸引了众多求职者前来咨询、求职。

主办方介绍说，本场招聘会借助金山万达商圈人流量，现场贴心设置了“生育友好岗招聘专区”“餐饮及平台服务招聘专区”“家政护理招聘专区”等多个区域，并在招聘会现场打造暖心服务区，为现场求职者提供就业创业指导、政策咨询、写春联等暖心服务。

当天，现场共有22家企业前来招兵买马，推出岗位84个，662人的招聘需求，其中生育友好岗6个，家政护理岗17个，餐饮及平台服务岗12个，以及其他企业紧缺岗位、困难对象急需岗位49个。

一番浏览、交流后，市民夏女士脸上露出了欣喜的笑容。“家里小孩才上幼儿园，平时也



金山区2025年稳岗留工暨就业援助月专场招聘会圆满举行。

受访者供图

没人带，我一直想找个弹性工作制的岗位，看到招聘会现场竟然设置了‘生育友好岗招聘专区’，其中有一个收纳整理岗位，我比较心仪，薪资待遇也还可以，已经跟企业人事面谈过了，说让我过几天去单位面试。”夏女士分享着此次参加招聘会的收获。

值得一提的是，在暖心服务区，除了就业、创业指导专家现场坐镇，为求职者提供暖心指导服务外，在春联书写区域，多名求职者在等候之余排队领取“福”字，现场洋溢着浓厚的节日氛围。

据统计，此次招聘会吸引了求职者200余人，收到个人简历

118份，其中生育友好岗收到简历12份，最终招聘会共有56人现场达成初步就业意向。

主办方强调，为积极做好2025年春季促进就业专项行动，金山区人社局还于近日携手多家区内企业面向云南省普洱市墨江、景东、镇沅、宁洱四县开展了“云山‘薪’满目 万里‘职’相邻”2025年东西部劳务协作直播带岗活动。直播在“金山就业”视频号上开展，上海双汇大昌有限公司、上海海韬机械有限公司等企业人事专员带来了数控操作工、食品技术员、汽车零部件操作工等岗位，为企业与求职者搭建供需互通平台。

# “新质职场·重构生长” 年度最佳雇主颁奖盛典举行

青年报记者 明玉君

本报讯 近日，“新质职场·重构生长”2024年度最佳雇主颁奖盛典顺利举行，来自高校的代表、企业代表等嘉宾来到现场，一同见证2024年度上海最佳雇主的诞生。

智联招聘上海分公司总经理金海龙为活动致开场辞，他强调在“技能驱动和技术赋能”的新质职场环境下，重构生长，更多是思考企业如何实现可持续发展。紧接着，智联招聘CTO王昊进行了“大模型时代”主题演讲，他分享了AI大模型在职场变

革中的独到见解，强调：AI大模型时代正在重塑招聘生态，融合新业态，面向未来赋能职场。

高校就业不仅关系到毕业生的个人发展和生活质量，也关系到国家的人力资源储备和经济发展。东华大学学生就业服务中心副主任李静受邀进行了题为《精诚合作 携手并进——东华大学就业相关工作情况介绍》的精彩分享，赢得了现场阵阵掌声。

优秀雇主代表中核五公司党委副书记范海平则进行了主题为《员工无忧体系 幸福企业建设》的分享，强调从选拔、管理、培训、绩效等多方面培养人

才，从身心健康关注人才。

当天，2024年度最佳雇主颁奖盛典揭晓了上海雇主TOP30。据悉，目前，中国年度最佳雇主评选活动已成为中国人力资本领域的权威风向标，智联招聘联合北京大学社会调查研究中心、北京大学国家发展研究院等机构，通过专业科学的调研与评选，发现中国雇主品牌标杆，从而为更多企业在管理及雇主品牌战略方面提供咨询和服务。同时，活动敏锐捕捉职场新动向，为求职者提供“好雇主”“好工作”的有效标准，推动雇主与雇员协作共赢。

# 中信银行与工信部中小企业发展促进中心签署战略合作协议

日前，为加强党建引领促业务发展，通过联学联建活动更好地落实支持中小微企业发展，中信银行联合工业和信息化部中小企业发展促进中心在北京理工大学举办党建学习暨战略合作协议签署活动。

中信银行始终坚守金融服务的初心和使命，认真贯彻落实中央金融工作会议精神，积极做好金融“五篇大文章”，持续为中小微企业提供高质量的金融服务，截至2024年末，中信银行小微企业贷款余额

达1.7万亿元，较2023年末增长1900多亿元，全力支持小微企业融资协调工作机制落到实处。中信银行表示，此次与工业和信息化部中小企业发展促进中心签署总对总战略合作协议，旨在进一步畅通中小企业融资通道，助力中小企业创新发展和转型升级。

本次联学活动邀请到中国国际经济交流中心副理事长、中央财经领导小组办公室原副主任杨伟民现场授课。课程以“贯彻落实党的二十届三中全会精神，科

技创新与产业创新深度融合”为主题，就当前宏观经济背景解读了全面建成高水平社会主义市场经济体制的核心目标和深刻内涵；阐述了下一步改革原则，以及科技创新与产业创新深度融合的重要性与紧迫性。会后，双方参会代表共同走进北京理工大学科技园，共同探讨如何充分整合各方资源，为园区企业提供配套政策和金融方案支持，助力高校科技成果转化，实现企业发展良性循环。

广告