

如何有效回顾与展望 年终总结也要“奇思妙想”

■ 劳动报记者 陈宁



近期，职场人士们开始着手准备年终总结。这不仅仅是一份简单的文档，更是一次深刻的自我反思和未来的规划。一个有效的年终总结，不仅能够帮助个人或团队清晰地回顾过去，还能为新的起点提供动力。然而，不少职场人反应，年终总结怎么写都显得“循规蹈矩”，且流于形式。实际上，如若融入心理学、管理学，甚至经济学等领域的理论依据、思维导图，年终总结也能迸发出不少“奇思妙想”。

观点

年终总结也可以“自由命题”

90后

随着一年的尾声渐近，职场人进入年终总结阶段。然而，传统的年终总结往往遵循固定的格式和内容，容易流于形式，缺乏个性和深度。如果我们将年终总结视为一个“自由命题”的创作过程，那么它将变得丰富多彩，充满无限可能。

年终总结不仅仅是对过去一年工作的回顾，更是一个自我反思和未来规划的重要环节。在这个过程中，我们可以自由选择关注的焦点，从不同的角度审视自己的成长和进步。这种自由命题的方式，不仅能够让我们更全面地认识自己，还能激发更多的创造力和动力。

传统的年终总结往往局限于工作业绩和任务完成情况，忽视了个人情感、人际关系和成长经历等多方面的内容。然而，这些方面同样重要，甚至在某些情况下更为关键。通过自由命题，我们可以更加灵活地选择自己最想表达的内容，让年终总结变得更加个性化和真实。

■ 记者 陈宁

年终总结也是一场大戏

70后

有的人觉得年终总结只是走过场，有的人却把写年终总结视为一场大戏。

笔者的一位朋友有记日记的习惯，然后在每年的大年初一下午，都是他复盘一年得失的“固定节目”。做对了哪些，哪些需要改进……一幕幕都会在这一天的下午像放电影一样过一遍。

没有人逼着他这么做，但他告诉笔者，每年这样反思一下，还是收获很大。很大的错误、踩过的坑，可以在来年避免。

当然每个人小结的方式不一样，如此具有仪式感的做法也是个人的选择。

■ 记者 徐巍

绘制情感地图，记录情绪的起伏

想象一下，在一个以年为单位的巨大时间轴上，标注出这一年每一个关键时刻“你的心情事件”，如每项重要工作的启动、完成、获奖等，为每个事件添加情感标签，如“兴奋”“焦虑”“满足”等，并在每个情感标签旁边写下当时的

感受和后续的行动。你会收获一份怎样的年终总结？

在快节奏的工作环境中，人们往往容易忽略自己的情绪变化。然而，情绪是影响工作效率和团队氛围的重要因素。心理学家理查德·拉扎勒斯的情绪调节理论指出，情

绪不仅反映了个体对外界刺激的反应，还影响着个体的行为和决策。通过绘制情感地图，记录下一年中每个重要时刻的情感体验，可以更好地理解自己的情绪模式。

例如，当项目启动时，你可能感到无比兴奋，积极参与

前期策划，主动承担任务。而在项目中期，遇到困难时，你可能会感到焦虑和压力，但正是这些挑战让你学会了如何更好地解决问题。通过这种方式，你可以更全面地回顾过去一年的情绪变化，从而更好地迎接新的挑战。

建立360度反馈，多角度审视自我

每到年终，职场人通常会默默打开工作记录，独自一个人回忆并点评自己这一年的各种表现。不过，单一视角的自我评价往往带有主观性，而360度反馈则能从多个角度全面了解自己的表现。360度反馈的概念最早由美国心

理学家迈克尔·坎贝尔提出，他认为多角度的反馈可以提供更全面的信息，帮助个体更好地认识自己。

你可以设计一份详细的问卷，邀请同事、上级、下属及客户等不同角色的人参与反馈。问卷可以包含工作能力、

团队合作、沟通技巧等方面的问题。为了确保反馈的真实性和客观性，最好采用匿名提交的方式。收到反馈后，仔细整理和分析，找出共性和差异，制定具体的改进计划。

例如，如果同事反馈说你在团队合作中表现出色，但

有时过于追求完美，影响了项目进度，那么你可以制定一个改进计划，学会在保证质量的前提下，提高工作效率。通过这种方式，你不仅能够更全面地认识自己，还能不断提升个人能力和团队协作水平，成为更加优秀的职场人。

记录那些不成功的尝试，分析背后原因

在一份年终总结里，这一年的收获和成就往往是被记录的主角，然而，失败是成功之母，勇敢面对失败，从中吸取教训，也是个人成长中不可或缺的重要环节。

心理学家马丁·塞利格

曼的“乐观主义”理论指出，积极面对失败，从中寻找成长的机会，可以提高个体的抗压能力和适应能力。在年终总结中，不妨诚实地记录那些不成功的尝试，并分析其背后的原因。例如，某项任

务未能按时完成，可能是因为初期规划不够充分，导致后期进度延误。通过深入分析失败的原因，你可以找到改进的方法，避免在未来重蹈覆辙。

此外，分享这些失败经

历和教训，也可以帮助团队成员共同成长，形成一种积极向上的文化氛围。通过这种方式，你不仅能够从失败中汲取经验，还能增强团队的凝聚力和战斗力，共同迎接新的挑战。

列一份感恩清单，回顾一年人际关系

在职场中，良好的人际关系不仅能够提升工作效率，还能个人发展提供更多的机会。根据社会心理学家马克·格兰诺维特的“弱关系优势”理论，广泛的人脉网络能够带来更多的信息和资源。因此，年终总结时，不妨列一份感恩清单，回顾一年

中与你有过交集的人，感谢他们对你的帮助和支持。

在这一年里，你可能会发现，许多重要的进展和成就都离不开他人的支持和帮助。列一份感恩清单，不仅能够帮助你更好地认识到自己的成长和进步，还能增强你与他人的联系和感情。

回顾这一年，不妨花点时间思考那些在你职业生涯中起到关键作用的人。例如，你的部门经理在项目中给予你充分的信任，让你有机会承担更多的责任，从而提升了你的管理能力；你的同事们在日常工作中给予的帮助和支持，使你能够顺利完成

任务。此外，不要忘记感谢那些在你职业道路上给予你指导和帮助的导师。

列一份感恩清单，不仅是一种表达感谢的方式，更是一种自我反思的过程。你能够更加清晰地看到自己的成长轨迹，还能在新的一年里带来更多的机遇和动力。

明确明年目标和计划，清晰发展方向

一份有意义的年终总结除了有效回顾，也少不了对来年的展望。基于过去一年的经验与教训，为未来设定明确的目标和计划。管理学家亨利·明茨伯格的战略管理理论强调，明确的目标和计划是实现组织愿景的关

键。在年终总结中明确提出未来的发展方向，让每个人都清楚地知道接下来要朝着哪个目标努力。

例如，明年你希望在专业领域取得更大的突破，争取获得职位提升。为此，你可以制定详细的行动计划，如

参加专业培训、拓展业务知识等。同时，你也可以设定团队目标，如带领团队完成更多有影响力的项目，为公司创造更大的价值。通过这种方式，你不仅能够明确自己的发展方向，还能激发团队成员的积极性和创造力。

通过这些“奇思妙想”的角度来构思和撰写年终总结，能够从不同的维度展现个人或团队的成长与进步。希望每位职场人士都能通过这份年终总结，找到属于自己的价值和方向，迎接充满希望的新一一年。