

《对上不越位，执行不缺位》

向上对接：面对领导的敬畏与执行心态

主讲：赵燕老师

【课程背景】

向上对接是职场工作推进的核心环节，也是职场人能力与心态的重要考验，多数职场人却在此陷入双重困境：面对领导要么缺乏敬畏，沟通随意、敷衍指令，让领导失去信任；要么过度敬畏变成胆怯，汇报时紧张慌乱、请示时犹豫不决、执行时畏手畏脚，错失成长机会；更有甚者面对领导指令，要么盲目执行不辨方向，要么质疑抵触拒不落地，导致工作推进受阻、上下级关系紧张。**敬畏是向上对接的底色，执行是向上对接的核心**，敬畏让沟通有分寸、相处有边界，执行让指令落地、价值落地。本课程聚焦职场向上对接全场景，从敬畏心态塑造、执行心态打磨、心行融合落地三大维度，结合实战案例、场景演练与实操方法，帮助职场人找准敬畏与执行的平衡，打造科学的向上对接心态，实现从“怕对接、错执行”到“会对接、善执行”的蜕变，让向上沟通高效、指令落地到位。

【课程收益】

认知敬畏与执行心态对向上对接的核心价值，打破“过度敬畏怯沟通、缺乏敬畏失分寸、盲目执行无结果”的心态误区；

掌握 4 套敬畏心态塑造方法，做到敬而不畏、畏而不怯、沟通有分寸、相处有边界，建立良好的上下级信任关系；

打磨 5 种核心执行心态，实现指令吃透、高效落地、及时反馈、补位补漏、结果导向，让执行有速度、有质量、有结果；

学会将敬畏与执行心态融入向上对接全流程，精准把握汇报、请示、执行、反馈的节奏与方法，提升向上对接效率；

建立向上对接的心态成长体系，通过心态赋能能力，让向上对接成为职场成长的助力，获得领导认可与发展机会。

【课程对象】

企业各岗位基层员工、中层管理者、核心骨干，需高频向直属领导/高层领导汇报工作、承接指令的职场人

【课程时间】

1 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、认知重塑：向上对接，赢在敬畏，成在执行

1. 向上对接的 6 大核心心态痛点：

- ① 不敬：缺乏对领导的基本尊重，沟通随意、反驳直接，无视工作层级与沟通边界；
- ② 畏怯：过度敬畏变成胆怯，汇报紧张、请示犹豫，不敢表达真实想法与工作难点；
- ③ 盲从：接到指令不思考、不确认，盲目执行，结果与领导预期偏差巨大；
- ④ 敷衍：对领导安排的工作敷衍了事，只求完成不求做好，缺乏结果导向的执行意识；
- ⑤ 拖延：接到指令后拖延观望，迟迟不行动，导致工作进度滞后、错失时机；
- ⑥ 寡言：执行中遇到问题不及时反馈，只等领导追问，让领导陷入“信息盲区”。

案例：两名同岗员工，一人敬畏有分寸、执行有结果，快速获得领导认可并晋升；一人要么敷衍指令、要么怯于沟通，始终原地踏步，对比解析心态对向上对接的核心影响

2. 敬畏与执行心态的核心认知：敬畏是信任的基础，执行是价值的体现，二者缺一不可

- ① 向上敬畏的本质：不是“唯唯诺诺、卑躬屈膝”，而是对领导岗位、经验、决策的尊重，是沟通有分寸、做事有边界的职业素养；
- ② 向上执行的本质：不是“盲目服从、机械执行”，而是对领导指令的精准理解、高效落地、结果交付，是职场人核心价值的体现；
- ③ 核心逻辑：敬畏让领导愿意给你机会、愿意听你表达，执行让领导认可你的能力、愿意对你托付，二者结合是向上对接的核心法则。

3. 优秀职场人的向上对接心态特质：敬而不畏、顺而不盲从、行而有结果、馈而有及时

互动讨论：你在向上对接领导时，最困扰你的心态问题是什么？结合一次失败的对接经历，说说心态对结果的影响。

二、敬畏心态塑造：敬而不畏，守分寸有底气

1. 向上对接必须建立的4大敬畏认知：找准定位，把握边界

- ① 敬畏岗位：领导的岗位意味着责任与决策，敬畏岗位是职场基本的职业素养，而非对个人的盲从；
- ② 敬畏经验：领导的行业经验、管理经验远胜于己，其决策与指导往往是基于全局与经验的判断；
- ③ 敬畏决策：领导的决策代表着团队/公司的整体方向，即便有异议，也需以合理的方式沟通，而非直接抵触；
- ④ 敬畏沟通：向上沟通有层级、有分寸，直言不讳不等于随意放肆，坦诚表达需兼顾场合与方式。

工具：向上对接敬畏度自测表，精准识别自身敬畏心态短板（如缺乏边界、过度怯于沟通等），明确提升方向

2. 打造敬而不畏心态的4大核心方法，沟通有分寸、表达有底气

① 角色定位法：清晰界定自己的职场角色，明确“下属”的核心职责与沟通边界，不越位、不缺位、不错位；

② 底气打造法：深耕本职工作，做到业务精通、数据清晰、方案周全，让专业能力成为向上沟通的底气；

③ 沟通准备法：汇报/请示前充分准备，梳理核心内容、备好数据与方案、预判领导问题，做到心中有数、沟通不慌；

④ 心态调节法：面对领导时通过深呼吸、积极心理暗示，缓解紧张情绪，将“对领导的怯”转化为“对岗位的敬”。

现场演练：汇报场景心态调节，模拟向领导做工作汇报，现场练习心态调节与沟通准备方法，做到从容表达

3. 敬畏心态的落地：把握“敬”的尺度，做到不卑不亢

① 语言有分寸：不用随意化、口语化的表达，避免直接反驳、质疑，多用“请教、汇报、建议”等职业用语；

② 行为有边界：不越级汇报、不背后议论，工作问题当面沟通，私人话题适度规避，保持职场距离；

③ 表达有态度：即便对领导的指令有异议，也需先表达尊重，再以“事实+数据+方案”的方式提出建议，而非直接否定。

案例：某员工通过把握敬畏的尺度，以“尊重+专业”的方式向领导提出不同意见，不仅被采纳，还获得领导对其思考能力的认可。

三、执行心态打磨：行必有果，有速度有质量

1. 向上执行的核心心态原则：

① 结果导向：领导要的是结果而非过程，执行的最终目标是交付符合预期的结果，而非“做了”就行；

② 高效落地：接到指令后快速行动，不拖延、不观望，把握工作推进的最佳时机；

③ 及时反馈：执行中遇到问题、进度滞后、结果偏离时，第一时间向领导反馈，让领导掌握全局；

④ 主动补位：执行中发现指令的潜在漏洞或全局问题，主动思考解决方案，而非机械执行、坐等指示。

2. 向上对接必须打磨的5种核心执行心态，让执行有结果、有价值

① 吃透指令心态：不急于行动，先认真倾听、精准确认指令的核心要求、时间节点、预期结果，避免理解偏差；

② 高效行动心态：摒弃“拖延、观望”的负面心态，接到指令后快速制定执行计划，立即行动，提升执行效率；

③ 结果导向心态：始终以领导的预期结果为核心，所有执行动作都围绕结果展开，不做无意义的努力；

④ 及时反馈心态：建立“事事有反馈、件件有回音”的意识，执行的每个关键节点都向领导同步进度，不搞“突然袭击”；

⑤ 主动补位心态：执行中发现问题不推诿、不抱怨，主动思考补位方案，为领导分忧，体现自身的价值。

现场互动：执行心态反思，回顾一次未达领导预期的执行经历，分析自己的执行心态短板，总结核心问题

3. 执行心态的修炼技巧：在实战中打磨，让“行必有果”成为职业习惯

① 指令确认技巧：接到指令后用“复述+确认”的方式，向领导确认核心要求与预期结果，避免理解偏差；

② 计划制定技巧：快速制定执行计划，明确执行步骤、责任人、时间节点，让执行有方向、有节奏；

③ 反馈节奏技巧：建立“事前请示、事中同步、事后汇报”的反馈机制，让领导实时掌握执行进度。

四、心行融合：敬畏融于沟通，执行落于行动

1. 心行融合的核心原则：

① 敬畏融于沟通：将敬畏心态融入向上汇报、请示、沟通的全过程，做到分寸得当、表达专业，建立领导信任；

② 执行落于行动：将执行心态融入指令承接、落地、反馈的全流程，做到高效落地、结果交付，兑现职业价值；

③ 核心逻辑：以敬畏的心态做好向上沟通，让领导的指令精准传递；以坚定的执行心态落地指令，让沟通的价值最终体现，心行合一才能让向上对接高效落地。

2. 向上对接全场景的心行融合落地方法，覆盖从指令承接至结果汇报

场景1：承接领导指令——心态：敬畏岗位+吃透指令；行动：认真倾听、精准复述确认、明确核心要求与时间节点，不急于表态、不盲目答应；

场景2：向领导工作汇报——心态：敬畏经验+结果导向；行动：提前准备、数据支撑、重点突出、结论先行，客观汇报成绩与问题，不夸大、不隐瞒；

场景3：向领导请示问题——心态：敬而不畏+主动思考；行动：带着问题+2套以上解决方案请示，不做“甩手掌柜”，让领导做选择题而非问答题；

场景 4：与领导有意见分歧——心态：敬畏决策+理性表达；行动：先表达尊重与理解，再以“事实+数据+方案”提出建议，不直接反驳、不固执己见；

场景 5：执行中遇到问题/进度滞后——心态：及时反馈+主动补位；行动：第一时间向领导反馈，说明问题原因、当前进度，并提出解决方案与调整计划；

场景 6：向领导交付执行结果——心态：结果导向+谦逊敬畏；行动：清晰汇报结果、对比预期目标、总结经验教训，有成绩不邀功，有问题不推诿。

工具：向上对接全场景心行融合对照表，明确各场景的核心心态与配套行动，实现心行合一

3. 心行融合的核心关键：先修心，再笃行，心定而行果

① 承接指令前修心：调整敬畏心态，摒弃胆怯、敷衍的负面情绪，做到认真倾听、精准理解；

② 执行过程中笃行：坚守执行心态，克服拖延、畏难的情绪，做到高效行动、及时反馈；

③ 结果交付后复盘：复盘心态与行动的表现，总结经验、优化方法，持续提升心行融合能力。

五、向上对接常见问题破解：以心态破局，以行动落地

1. 向上对接的 6 大核心问题及心态根源：找准症结，精准破解

问题 1：汇报时紧张慌乱、逻辑混乱——心态根源：过度畏怯、准备不足，缺乏沟通底气；

问题 2：请示时无方案、只甩问题——心态根源：敷衍执行、缺乏主动思考，只想坐等指示；

问题 3：对领导指令理解偏差、执行走样——心态根源：急于行动、吃透指令心态不足，缺乏确认意识；

问题 4：执行中遇到问题不反馈、坐等问责——心态根源：怕担责、缺乏及时反馈心态，心存侥幸；

问题 5：与领导意见分歧时，要么直接抵触要么盲从——心态根源：要么缺乏敬畏，要么过度畏怯，无理性沟通意识；

问题 6：执行结果未达预期，只会找借口、推责任——心态根源：缺乏结果导向与担当，敷衍执行。

2. 六大核心问题的心态+行动双破解方法，扫清向上对接障碍

① 汇报慌乱：心态上做到**敬而不畏、胸有成竹**；行动上做好**充分准备、梳理逻辑、提前预演**，用专业准备缓解紧张；

② 请示无方案：心态上做到**主动补位、结果导向**；行动上坚持**带着问题找方案**，至少准备 2 套解决方案再向领导请示；

③ 理解偏差：心态上做到**吃透指令、耐心确认**；行动上用**“复述核心要求+确认预期结果+明确时间节点”**三步法，确保指令理解无偏差；

④ 遇事不反馈：心态上做到**及时反馈、勇于担当**；行动上建立**关键节点同步机制**，遇到问题第一时间汇报，不心存侥幸；

⑤ 意见分歧：心态上做到**敬畏决策、理性表达**；行动上遵循**“尊重+事实+方案+建议”**的沟通逻辑，不直接否定、不固执己见；

⑥ 执行无果找借口：心态上做到**结果导向、主动担当**；行动上先接受结果、再分析原因，以**“问题原因+改进方案+后续承诺”**的方式向领导汇报。

案例解析：针对六大核心问题，结合真实职场案例，解析心态调整与行动落地的具体方法，提炼可复用的实战经验

3. 向上对接问题的预判与规避：提前修心，提前行动，减少问题发生

① 提前预判：根据自身心态短板与向上对接的场景，预判可能出现的问题，提前调整心态、做好准备；

② 提前规避：在向上沟通、指令执行前，主动做好沟通准备、指令确认、计划制定，从源头规避理解偏差、沟通慌乱等问题。

六、心态赋能：建立向上对接心态成长体系，持续提升职场竞争力

1. 日常心态管理：持续打磨敬畏与执行心态，融入工作点滴

① 敬畏心态日常修炼：时刻保持职业素养，尊重岗位、尊重经验、尊重沟通边界，让敬畏成为一种职业习惯；

② 执行心态日常修炼：建立“事事有结果、件件有回音”的意识，做到今日事今日毕，不拖延、不敷衍；

③ 情绪管理：及时觉察并疏导向上对接中的负面情绪（紧张、胆怯、抵触），通过积极心理暗示、专业能力提升，保持良好心态。

2. 向上对接能力提升：以心态赋能能力，让能力落地心态

① 专业能力提升：深耕本职工作，提升业务能力、数据分析能力、方案制定能力，让专业能力成为向上沟通与执行的底气；

② 沟通能力提升：学习向上汇报、请示的沟通技巧，做到逻辑清晰、重点突出、表达专业，让敬畏心态通过专业沟通落地；

③ 执行能力提升：学习工作计划、时间管理、解决问题的技巧，提升执行效率与质量，让执行心态通过高效行动体现。

3. 获得领导认可的核心关键：

① 敬畏有分寸：让领导感受到你的职业素养与沟通边界，愿意与你沟通；

② 执行有结果：让领导看到你的工作能力与结果交付，愿意对你托付；

③ 反馈有及时：让领导掌握工作全局，感受到你的靠谱与担当；

④ 思考有深度：让领导发现你的独立思考能力与成长潜力，愿意给你更多发展机会。

七、场景化实战：向上对接的心态与行动融合演练

1. 核心场景全流程演练：模拟真实向上对接场景，实操打磨心行融合能力

演练场景 1：向领导汇报季度工作，包含成绩与未达预期的问题，做到从容表达、客观汇报；

演练场景 2：接到领导的模糊指令，通过精准确认，做到吃透指令、理解无偏差；

演练场景 3：对领导的决策有不同意见，以理性的方式提出建议，做到敬而不畏、表达专业；

演练场景 4：执行工作时遇到突发问题，进度滞后，第一时间向领导反馈并提出解决方案；

演练场景 5：向领导请示工作难题，带着 2 套解决方案，让领导做选择题。

分组 PK：以小组为单位，一人扮演领导（设置各种对接场景与问题），一人扮演下属，运用课程所学的心态与行动方法完成全流程向上对接，讲师全程指导点评，指出心态与行动的优化点

2. 真实案例解析：优秀职场人向上对接的成功案例

案例分析：某基层员工通过打造“敬而不畏、行必有果”的向上对接心态，从频繁被领导质疑，到成为领导的核心得力助手，最终获得晋升的全过程；

经验提炼：从案例中总结优秀职场人向上对接的核心心态、关键行动与实战技巧，为学员提供可复用的方法。

3. 向上对接困惑答疑：解决学员实际的职场向上对接问题

① 针对学员提出的“如何克服向领导汇报的紧张心态”“对领导的指令有异议该如何沟通”“执行中遇到问题该如何向领导反馈”等问题，现场拆解并给出落地的心态调整与行动解决方案；

② 汇总向上对接的高频困惑，形成《向上对接：面对领导的敬畏与执行心态实战指南》。

八、课程总结与行动规划

① 核心知识点复盘：

快速梳理敬畏心态打造的 4 大方法、5 种核心执行心态、向上对接全场景心行融合方法、六大核心问题的双破解方法等核心内容，强化学员记忆；

② 个人行动规划：

学员结合自身工作，制定《向上对接敬畏与执行心态提升行动计划》，明确以下 3 点：

① 我向上对接的核心心态短板是什么（如过度怯于沟通、敷衍执行、缺乏反馈等）？将运用哪种方法进行调整，明确落地步骤；

② 我当前向上对接的核心问题是什么？将运用哪种心态+行动的方法破解，制定具体的应对方案；

③ 制定每日/每周的心态修炼与行动练习计划，明确如何在日常工作中打磨敬畏与执行心态，提升向上对接能力；

③ 落地成果：

每位学员带走向上对接心态与行动工具包（电子版）+敬畏度自测表+心行融合对照表+向上对接问题双破解方法表+心态提升行动计划表+实战指南。