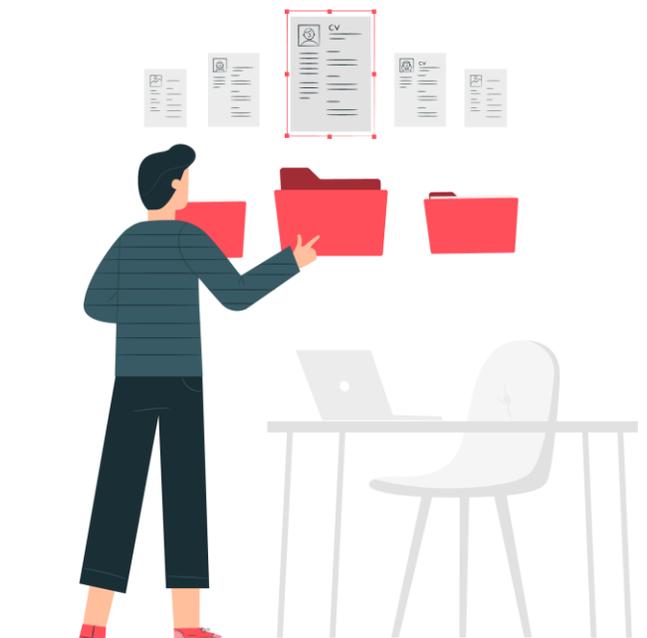


# ● 欢迎参加 2023 博世 未来新工匠项目!

## 《职业探索》 线上课

将在**5分钟**后正式开始!



评论区互动:

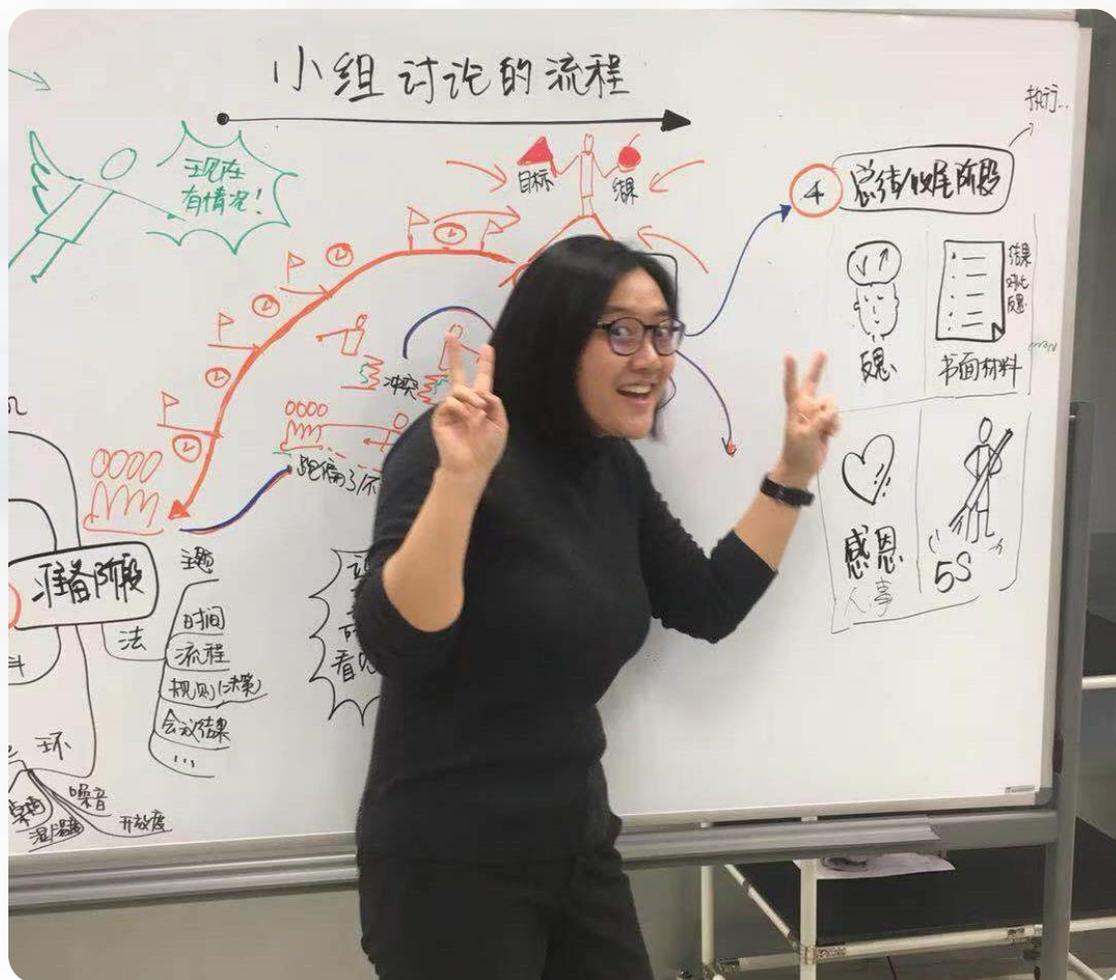
1. 打卡所在地
2. 你准备好笔记了吗?

准备好“1”，没准备好“6”



**未来新工匠**  
**博世职业教育人才公益培育计划**  
Future Craftsmen Bosch Vocational Education Talent  
Charity Cultivation Program

# ● 今日导游



庄琛 Jamie  
益优青年中心  
学习与发展经理

制造业领导力培训督导  
国家二级心理咨询师  
认证视觉引导师  
认证瑜伽老师  
即兴剧演员

# ● 课程体系

## 自我成长

- 1-职业探索
- 2-简历撰写
- 3-面试准备
- 4-压力管理

## 创新思维

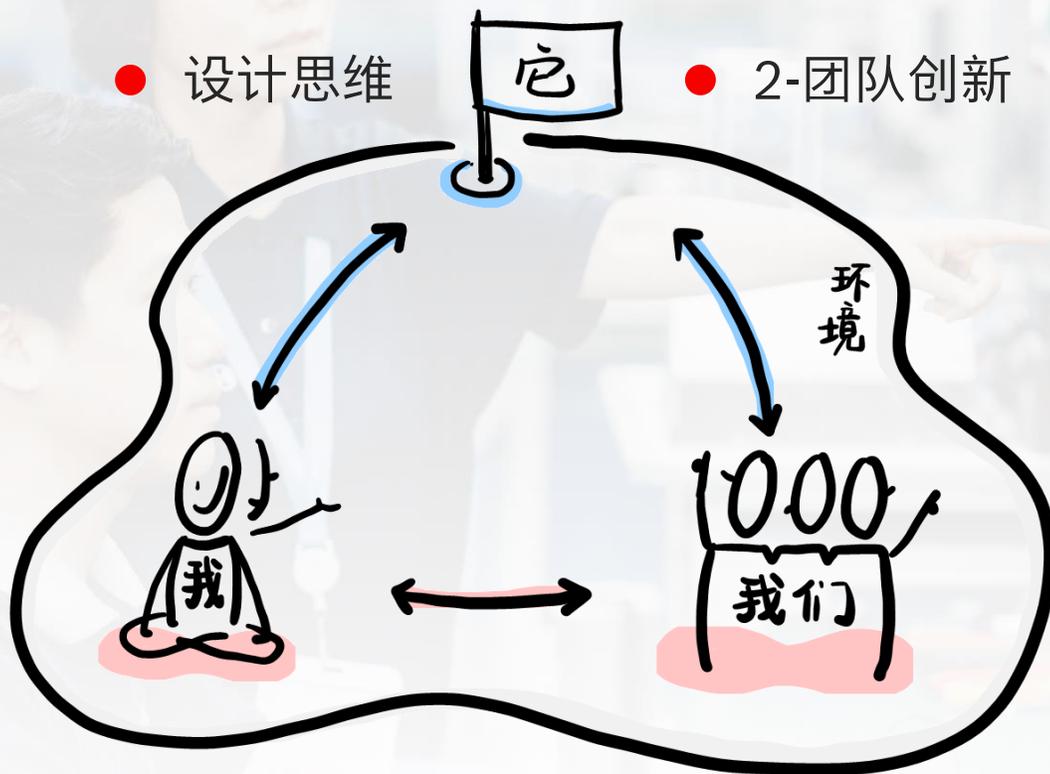
- 设计思维

## 问题解决

- 1-信息整理
- 2-团队创新

## 沟通表达

- 1-对话沟通
- 2-汇报展示



# 01

## 自我探索

- 职业探索 -

# ● 职业探索：你是自己的专属设计师



- 了解 人生设计的意义
- 定位 自己的人生状态
- 盘点 自己的人生能量
- 寻找 自己的人生路径
- 厘清 自己的人生现状
- 设计 自己的人生方向

01

关于设计人生

02

人生仪表盘+指南针

03

人生能量币

04

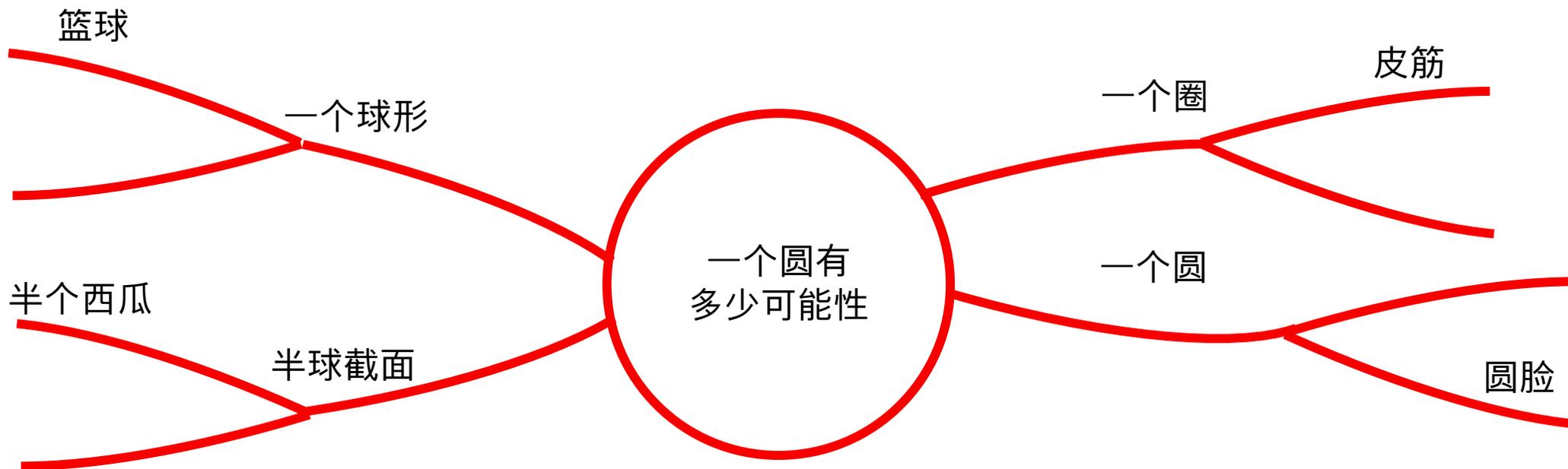
人生角色卡

05

总结实践

# 关于人生设计

# ● 人生，为什么要设计？



那人生又有多少种可能性呢？

# ● 其实，探索已经开始了

性格测试



找自己

特种兵旅行



找道路

星座佛祖



找意义

# ● 而你，一直在为自己设计

将良好的观察技能和优秀的设计原理结合起来，  
这是每个人都能使用的强大工具，即使你不是专业设计人员。

为什么？

因为**我们每个人都是设计师**，我们每天都在深思熟虑地  
设计自己的生活、自己的屋子、自己做事情的方式。

我们还能针对现有工具缺陷，设计出各种变通的法子。

——[美]唐纳德·A·诺曼



# ● 你，或多或少都有这样的心态



充满好奇



不断尝试



重新定义



保持专注



寻求帮助

# 我在哪里？

- 人生仪表盘 -

# ● 以终为始：人生设计的开始



创业 / 斜杠



职场晋升



我是谁？我在哪？要去哪？

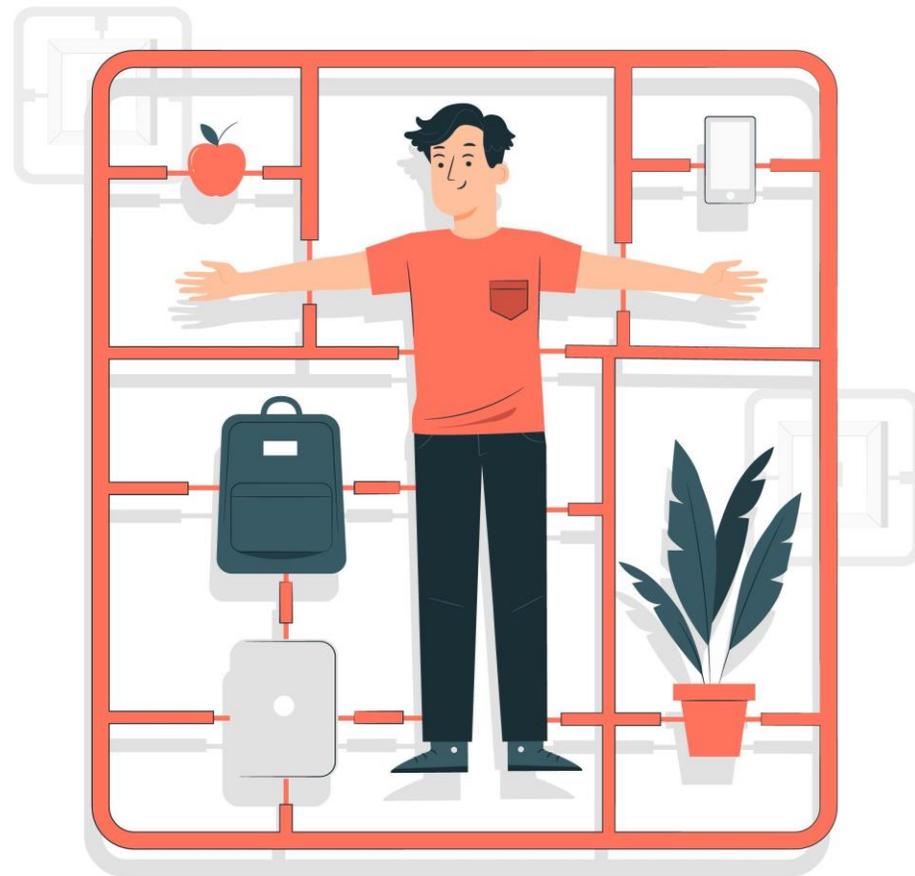
# ● 人生仪表盘：定位现在和设定未来



健康



工作

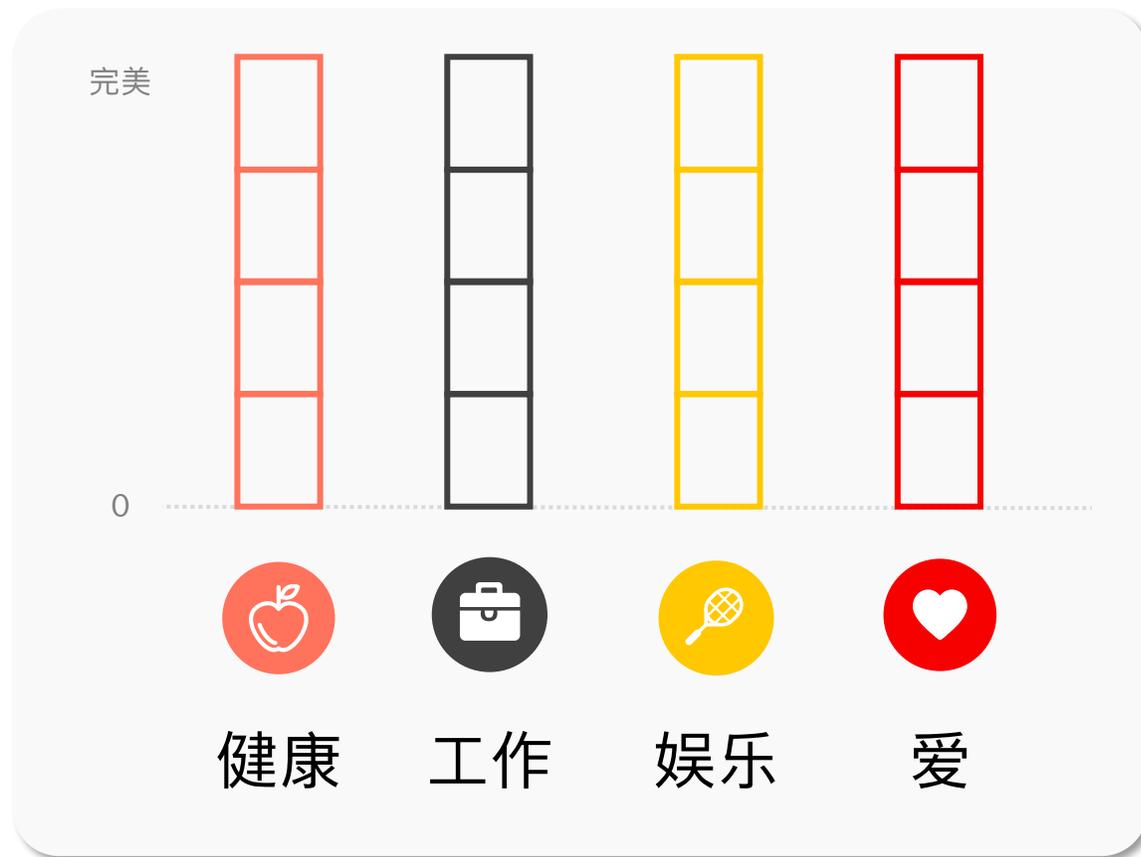
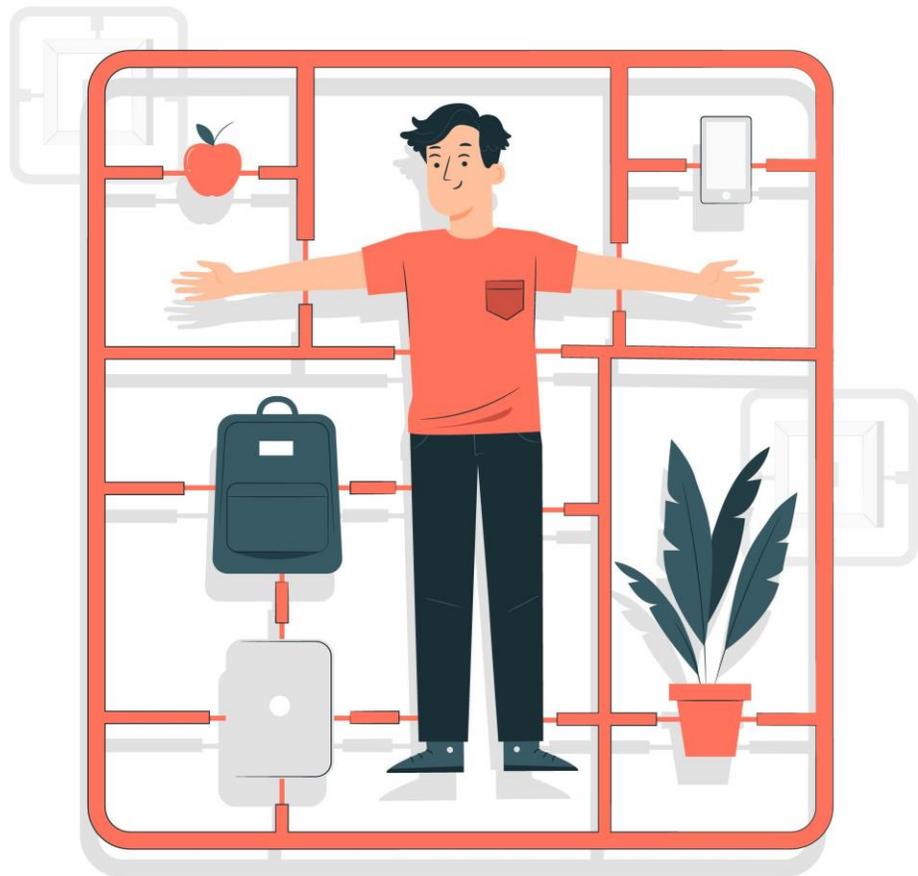


娱乐

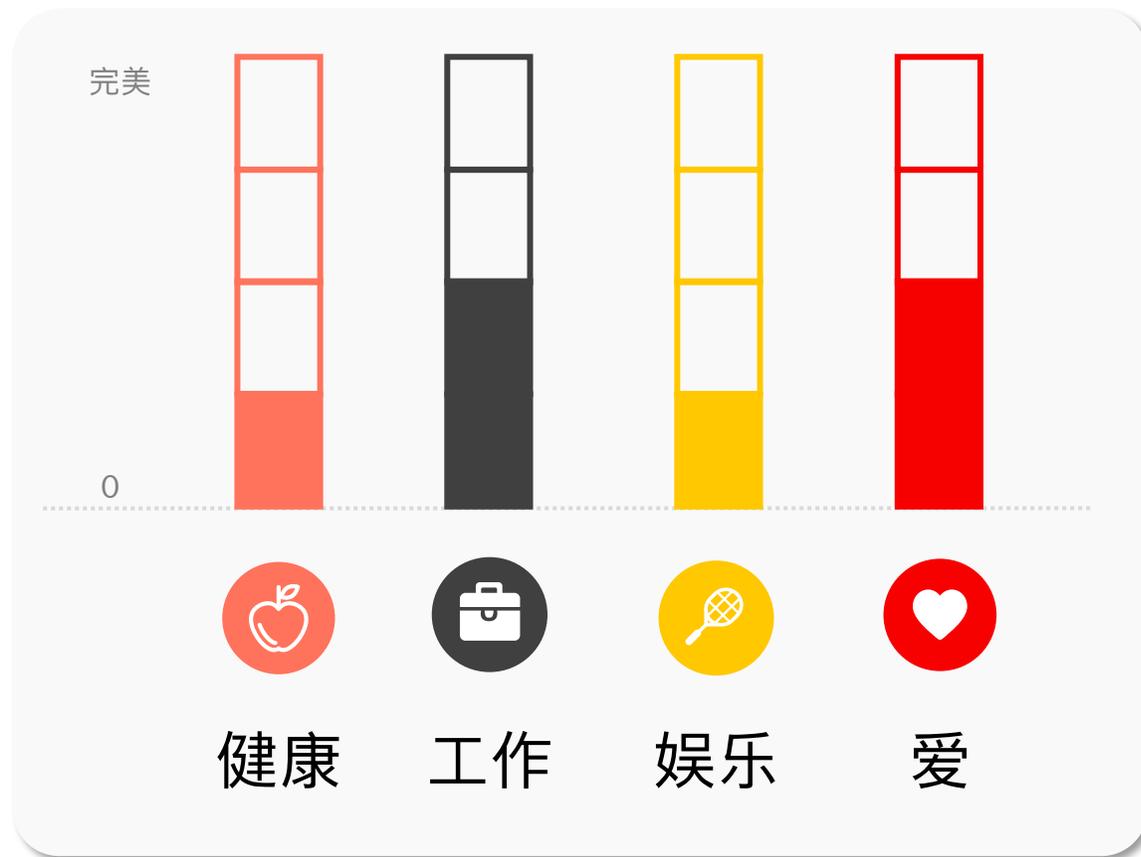
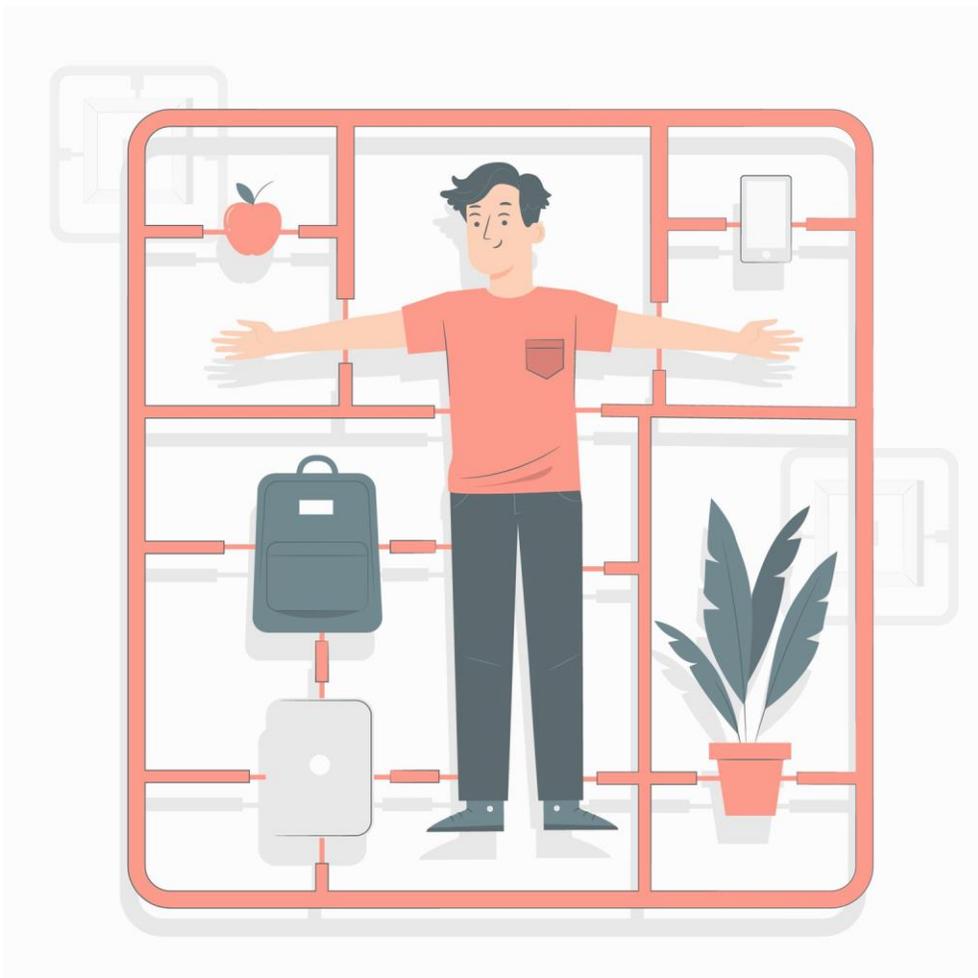


爱

# ● 人生仪表盘怎么用？



# ● 现状仪表盘举例

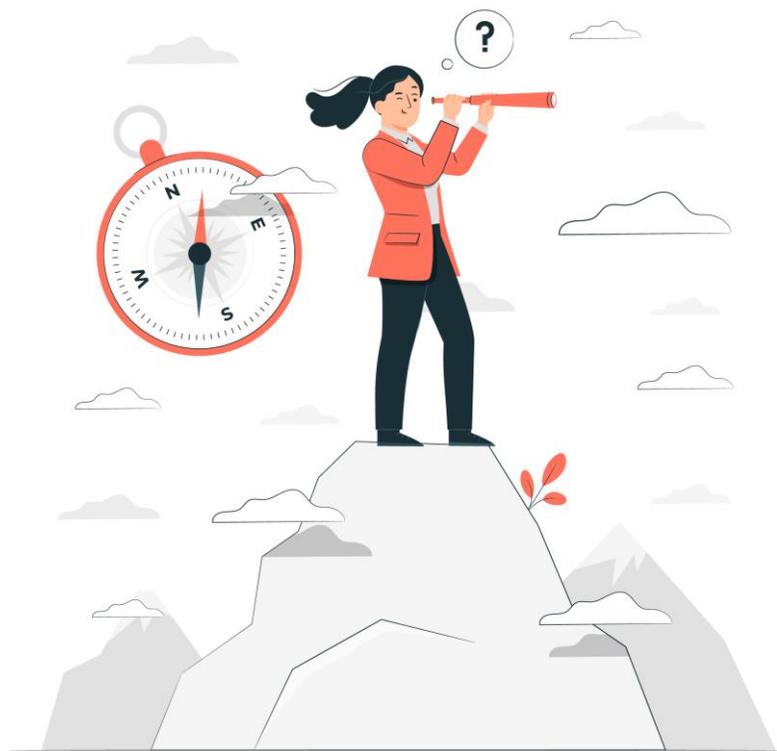


2

我要去哪？

- 人生指南针 -

# ● 人生指南针：两观助你找到方向

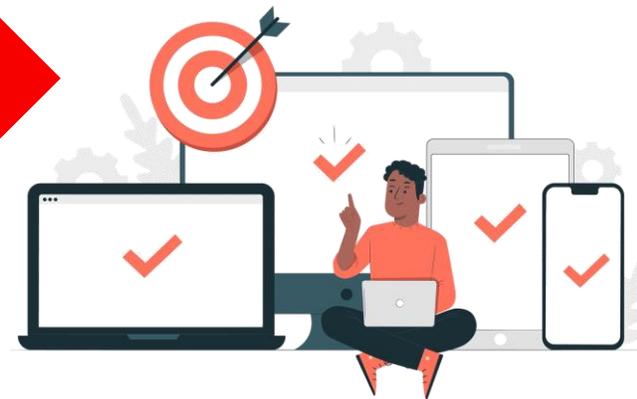


终点？ 方向？

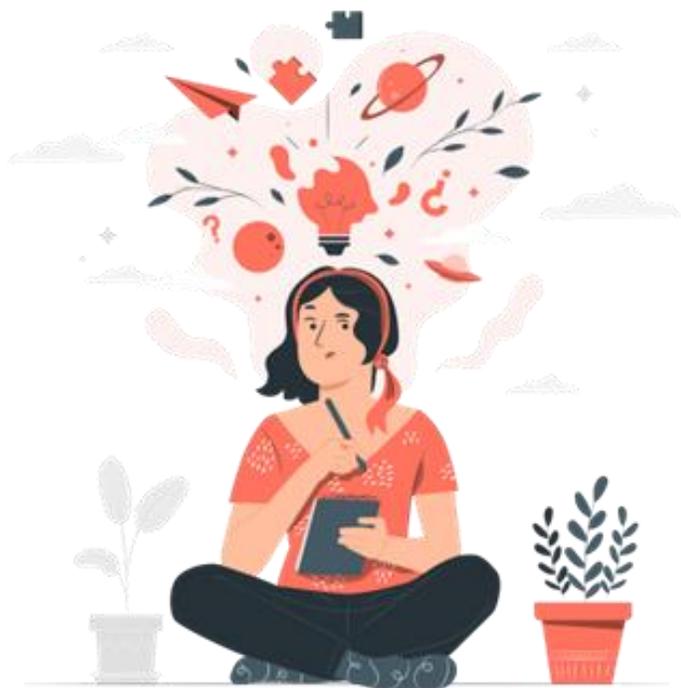
人生观  
生命中重要的事



工作观  
好工作的定义



# ● 人生观的250字小作文

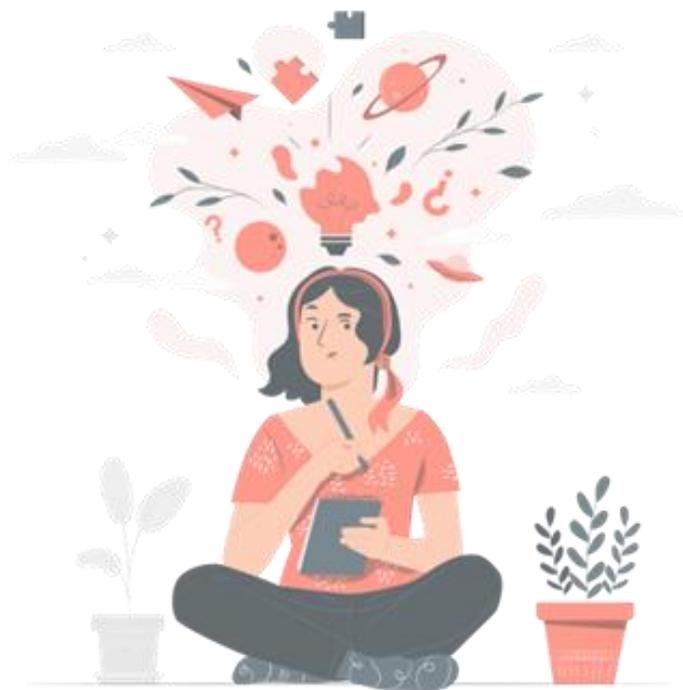


你看重什么？  
关于人生的想法是？

人生观可以参考但不限于以下问题：

- 我为什么在这里？
- 生活的意义或者目的是什么？
- 我和他人之间有什么关系？
- 家庭、国家和整个世界有什么共同点？
- 什么是善？什么是恶？
- 是否存在更高级的力量？如果存在，这将对你的生活产生什么影响？
- 在生活中，快乐、悲伤、公平、不公平、爱、和平以及冲突的作用是什么？

# ● 人生观小作文举例



你看重什么？  
关于人生的想法是？

## 我的人生观：

- 我是为了让更多人看到人生的美好而来，带着笑容穿越起起伏伏的人生。
- 我生命意义在于能够成为点亮别人的光，带领别人穿越人生的高高低低。
- 家庭、国家和世界就是一个放大缩小的关系。
- 善恶只是硬币的正反面，是想法、念头，也是行动和结果，是一个相对而言的状态。
- 如果存在更高的力量，也许我会知道哪些通过努力可以改变，哪些不行，要放下、释然。
- 生活中各种感受、情绪、情况的作用是对内心的考验，既考验我能否透过表面看到背后真正的含义，又保持内心坚定穿越所有挑战。

# ● 工作观的250字小作文

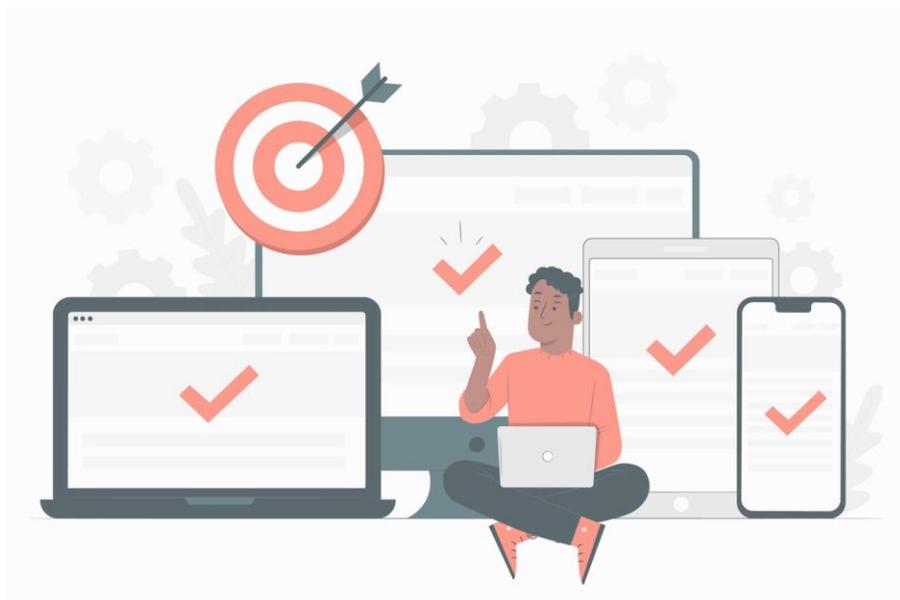


工作是什么？  
工作对你的意义？

工作观可以参考但不限于以下问题：

- 为什么工作？
- 工作是为了什么？
- 工作意味着什么？
- 工作与个人、他人以及社会的关联是？
- 好工作或者有价值的工作，是什么？
- 工作和金钱有什么关系？
- 一个人的经历、成长、成就感和工作有什么关系？

# ● 工作观小作文举例



工作是什么？  
工作对你的意义？

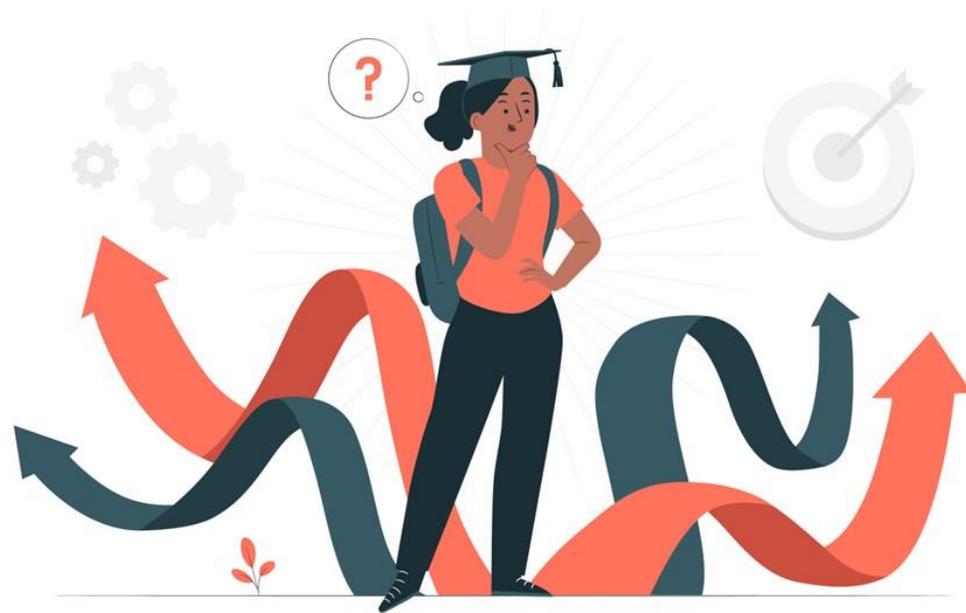
## 我的工作观：

- 我工作是为了帮助他人实现自己的价值，帮助成长。所以，工作对我来说是一个利用自己的能力为他人服务的机会。相较于我有多厉害，帮助他人变得很厉害更重要。
- 我希望通过工作，能让人们找到实现自己价值的方式方法，并增加自信心和创造力。
- 有价值的工作一定不轻松，它总会激发我去做更多、不一样、甚至有些痛苦的尝试。
- 通过工作可以获得一部分的金钱，但是钱生钱的方式还有很多；并且，对财富来说，金钱只是其中的一部分。
- 在工作中可以获得不同的经历、成长、成就感，但对于自己认定要做的事，就算暂时没有看到成长和成就感，也要坚持做完。

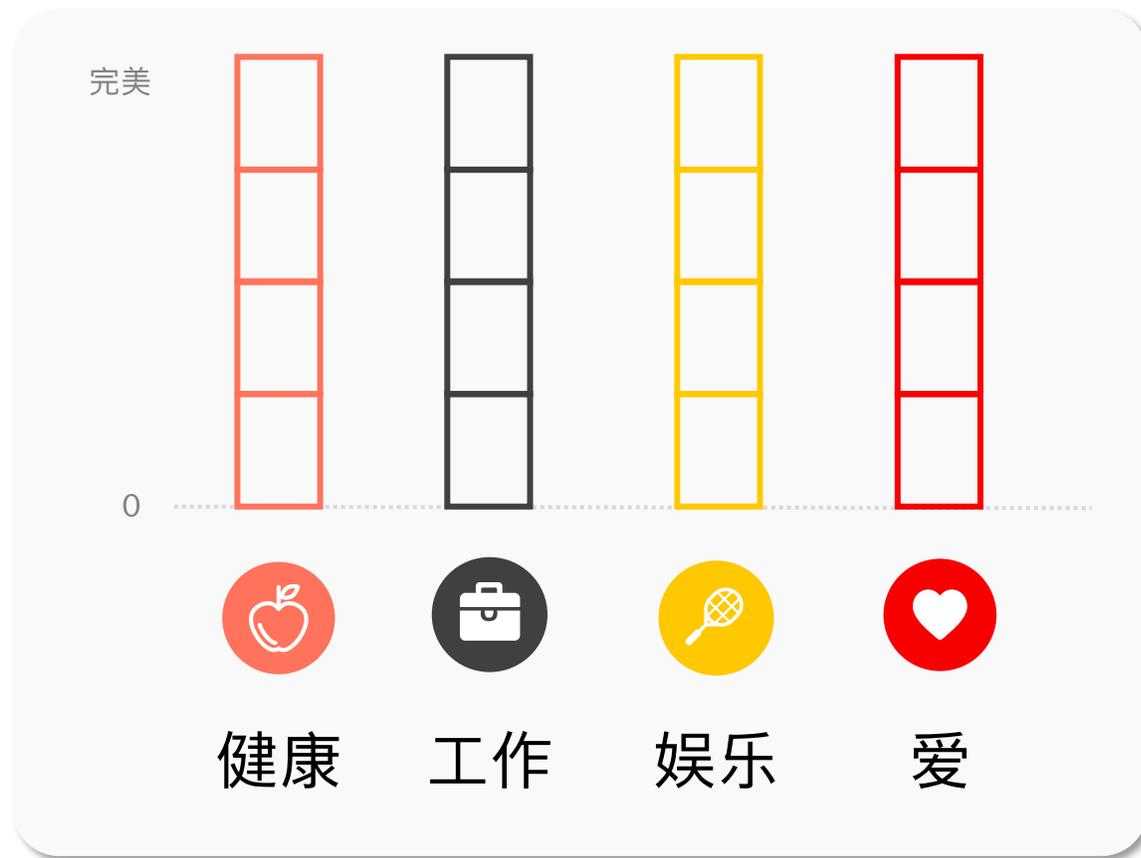
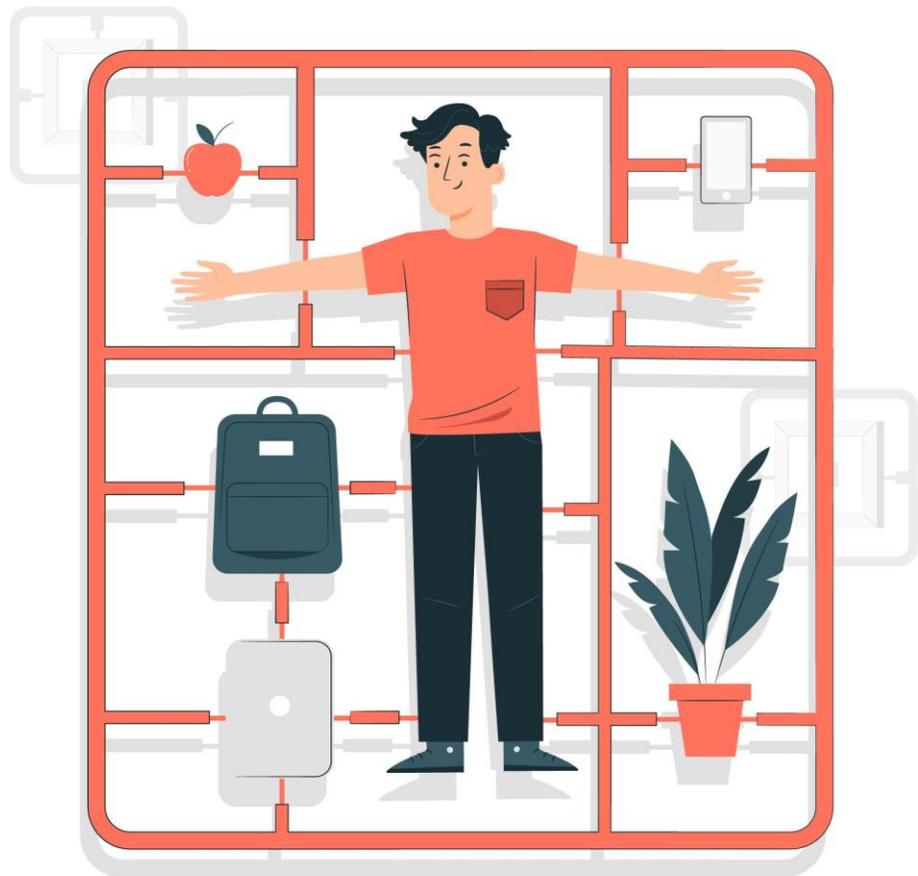
# ● 人生指南针：对比两观，找到方向

对比你的工作观和人生观，并回答以下问题：

- 两者是否存在互补的地方？
- 两者存在哪些冲突？
- 一方对另一方会有促进作用吗？
- 这种促进是如何实现的？



# ● 未来仪表盘：根据方向，预设未来



# ● 人生指南针举例

## 我的人生观vs工作观:

- 在帮助他人这一点上相同，并且技能可以共享。两者在人群上有互补。
- 冲突点主要在于精力分配，既要照顾到工作中的伙伴、服务对象，也要照顾到家人和自己。
- 工作中教授的技巧方法可以在自己的生活中实践，并不断优化。作为生活的实践者，在工作中会更有说服力。

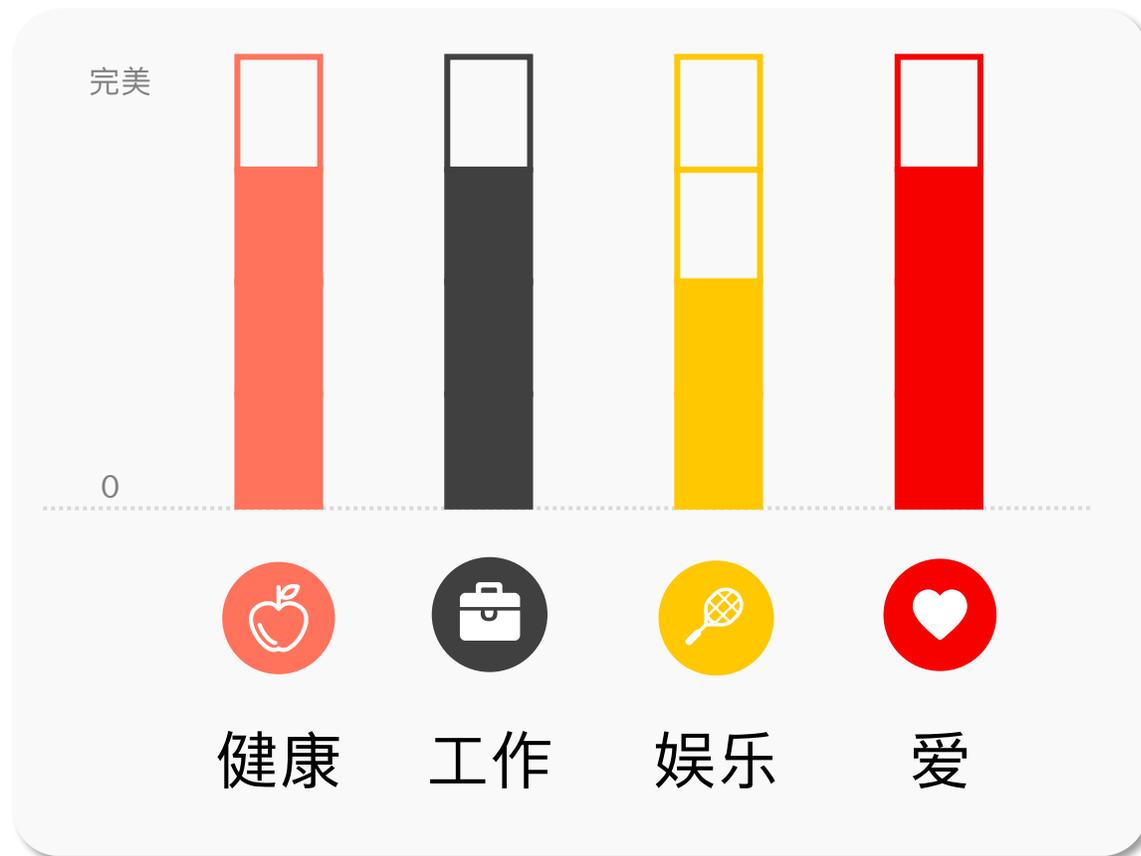
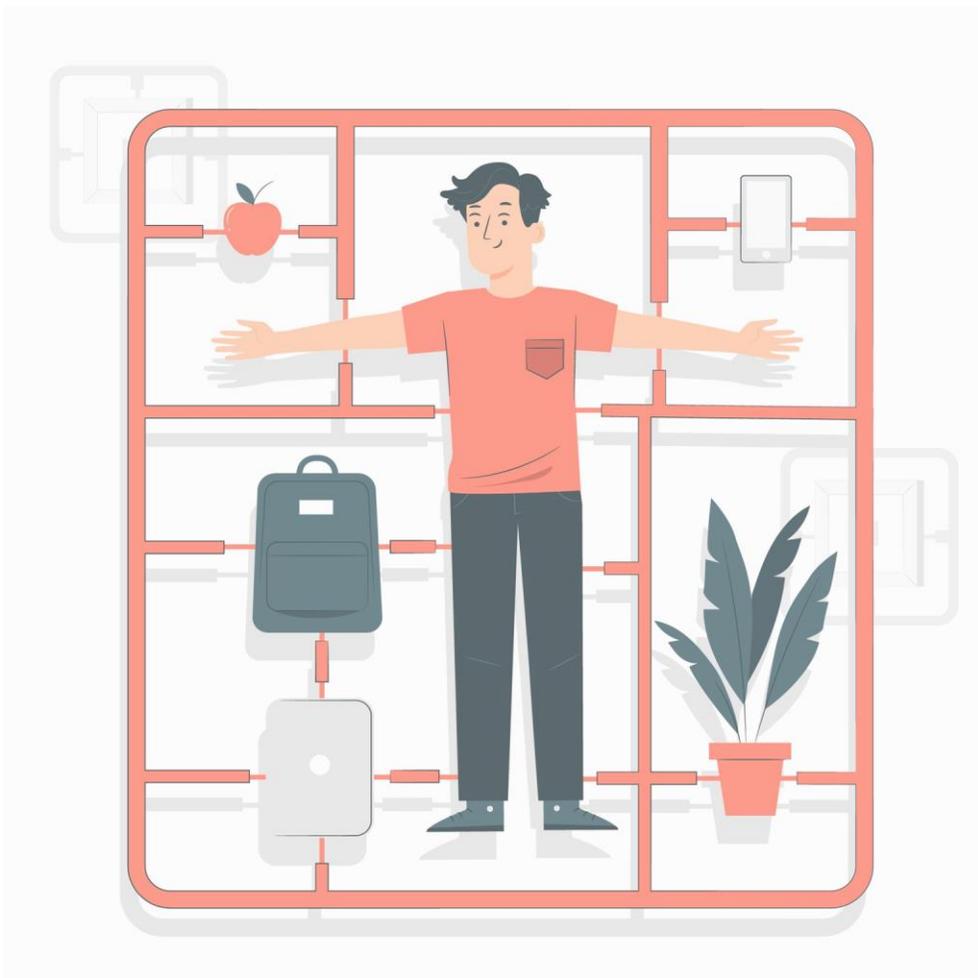
## 我的人生观:

- 我是为了让更多人看到人生的美好而来，带着笑容穿越起起伏伏的人生。
- 我生命意义在于能够成为点亮别人的光，带领别人穿越人生的高高低低。
- 家庭、国家和世界就是一个放大缩小的关系。
- 善恶只是硬币的正反面，是想法、念头，也是行动和结果，是一个相对而言的状态。
- 如果存在更高的力量，也许我会知道哪些通过努力可以改变，哪些不行，要放下、释然。
- 生活中各种感受、情绪、情况的作用是对内心的考验，既考验我能否透过表面看到背后真正的含义，又保持内心坚定穿越所有挑战。

## 我的工作观:

- 我工作是为了帮助他人实现自己的价值，帮助成长。所以，工作对我来说是一个利用自己的能力为他人服务的机会。相较于我有多厉害，帮助他人变得很厉害更重要。
- 我希望通过工作，能让人们找到实现自己价值的方式方法，并增加自信心和创造力。
- 有价值的工作一定不轻松，它总会激发我去做更多、不一样、甚至有些痛苦的尝试。
- 通过工作可以获得一部分的金钱，但是钱生钱的方式还有很多；并且，对财富来说，金钱只是其中的一部分。
- 在工作中可以获得不同的经历、成长、成就感，但对于自己认定要做的事，就算暂时没有看到成长和成就感，也要坚持做完。

# ● 未来仪表盘举例



# ● 路径也许会变，但方向在就不慌

我不可能一直知道自己前进的目标，  
但是我会清楚自己的方向是否正确。



# 我有什么优势？

- 人生能量币 -

# ● 其实，你一直在找自己的优势

兴趣活动



找热情

性格测试



找标签

星座佛祖



找意义

# ● 还有哪里能找到我的优势？

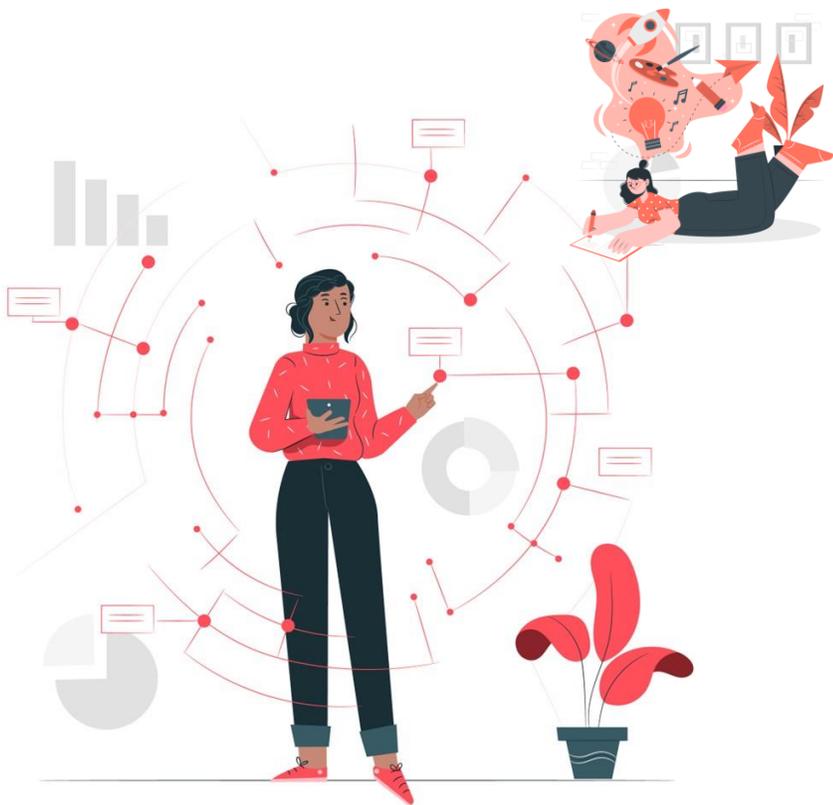


我眼中的自己



别人眼中的我

# ● 人生能量币：你眼中的巅峰体验



我眼中的自己

回想自己的生活片段，  
并写下1-2段这样的体验：

投入

一个你感兴趣的方面，或者能够真正投入的一项活动。

能量

一件让你在做的时候能够充满能量和活力的事情。

心流体验

完全投入、极度兴奋、内心知道如何做或者做什么、外表出奇的镇定冷静、感觉时间停止了。

# ● 人生能量币：他人眼中的高光时刻



请亲朋好友回忆你留在他们心中的高光时刻，并用STAR原则记录下1-2段这样的时刻：

**S 场景**

什么时间？什么地点？

**T 事件**

发生了什么事？

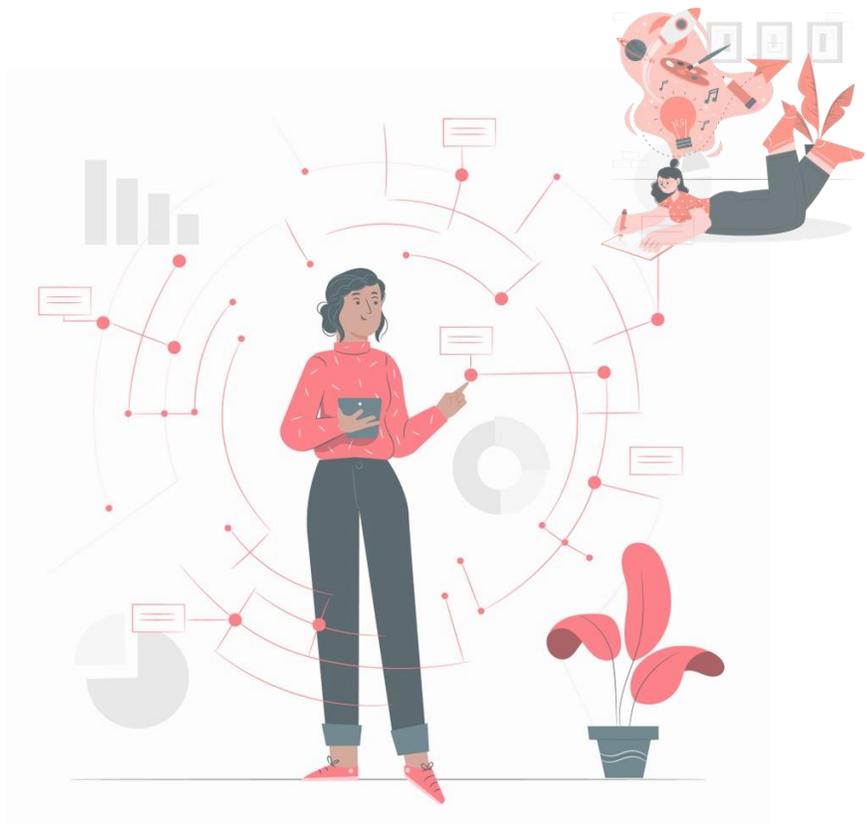
**A 行为**

当时你有哪些具体表现？

**R 结果**

你的表现产生了什么影响？  
或者对结果起到了什么作用？

# ● 人生能量币：自我举例



我眼中的自己



## 给别人做手工礼物

比如最近经常用东巴文画汉语姓名，构想、打样、然后画，连着4、5个小时都不觉得累。



## 制作视觉笔记

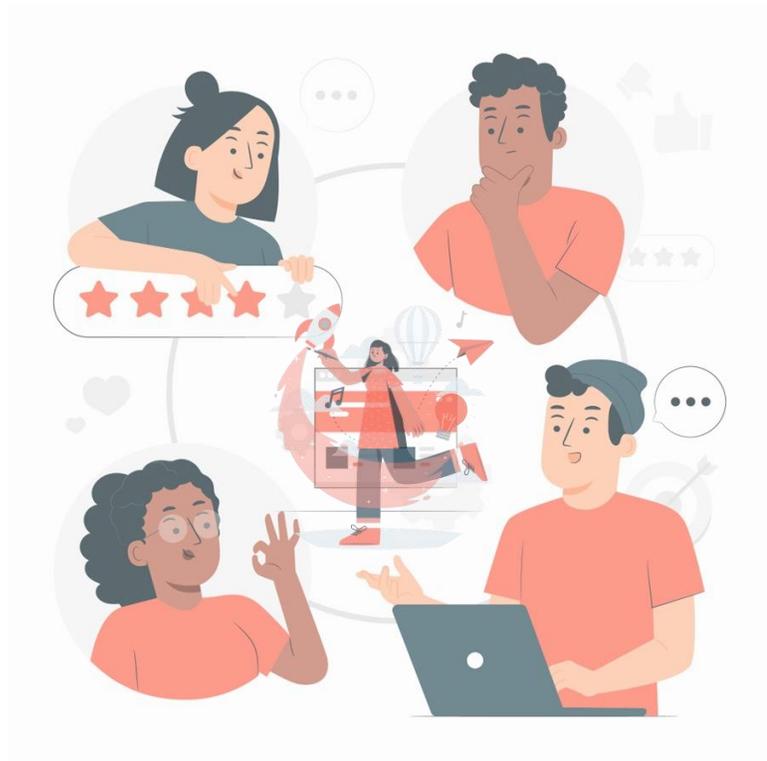
过去自己会写有趣的视觉笔记，现在会在课件最后整理视觉笔记，过程又苦又甜，但是每次做完，还是很有成就感。



## 整理收纳

特别是烦躁不安时，沉浸式整理完，看到物件按类别摆放整齐时，会平静下来，然后工作或者学习。

# ● 人生能量币：他人举例



## 培训时闪闪发亮的眼睛

同事A+B：“培训时，你会边画边讲，会关注所有人并带动他们跟着你的思路走，你肢体动作和表情都很丰富，眼睛也闪闪发亮，和在办公室里完全不一样！”



## 默不作声就做好气氛小旗帜

爸爸：“疫情期间，小区群里每天要交核酸图片，我想发点有趣的照片。结果，你一言不发立马就用边角料做了一堆小旗帜，上面还写了ALL IN(全阴)，邻居每天都夸我的照片有意思！”

# 我的选择

- 人生角色卡 -

# ● 拒绝设限，无限联想



作为人生设计师，你需要了解到：

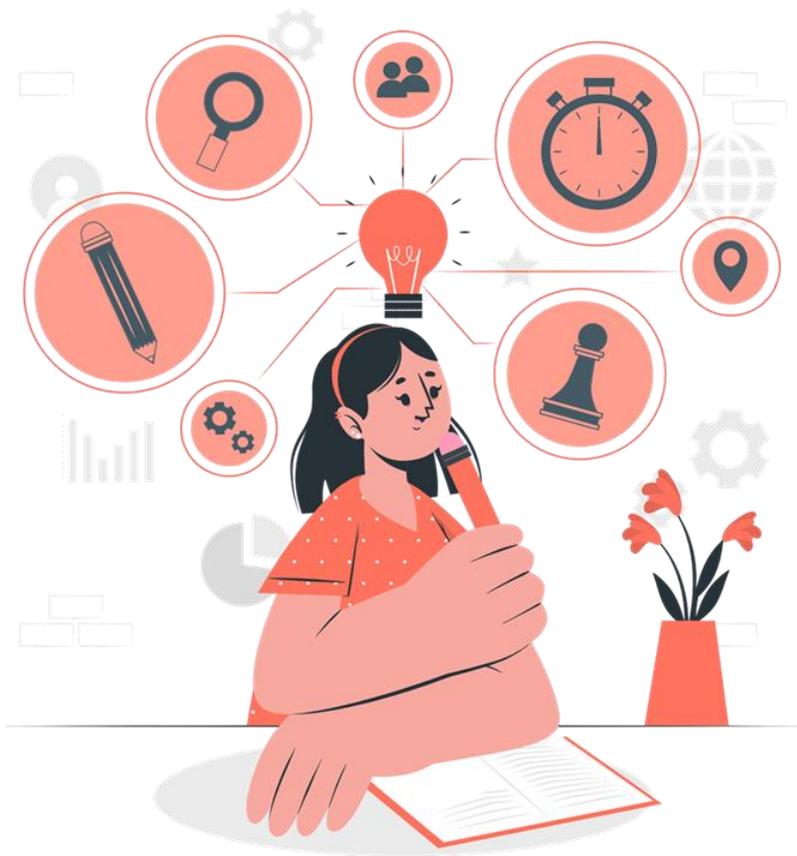
- **好点子要足够多**

点子多，才能从选出更好的

- **不选第一个方案**

任何问题，都不选择第一个想到的方案

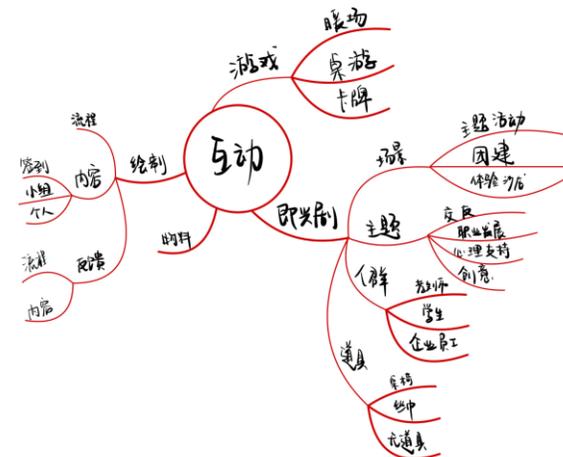
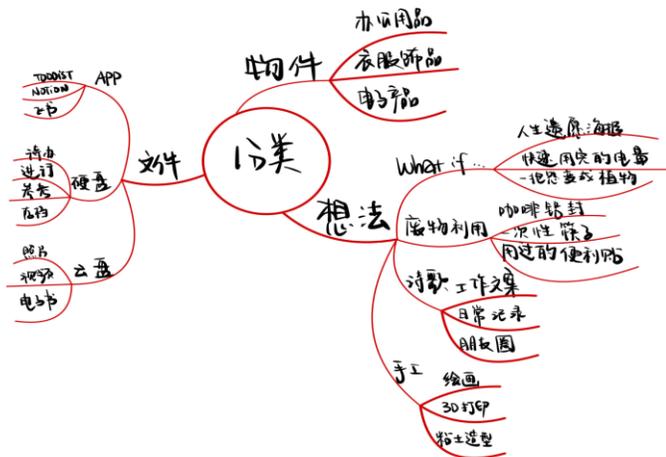
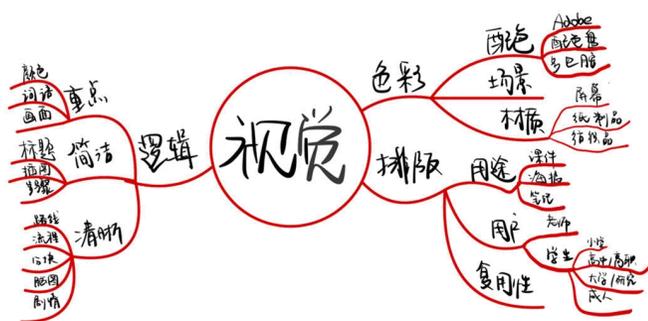
# ● 利用思维导图，进行优势联想



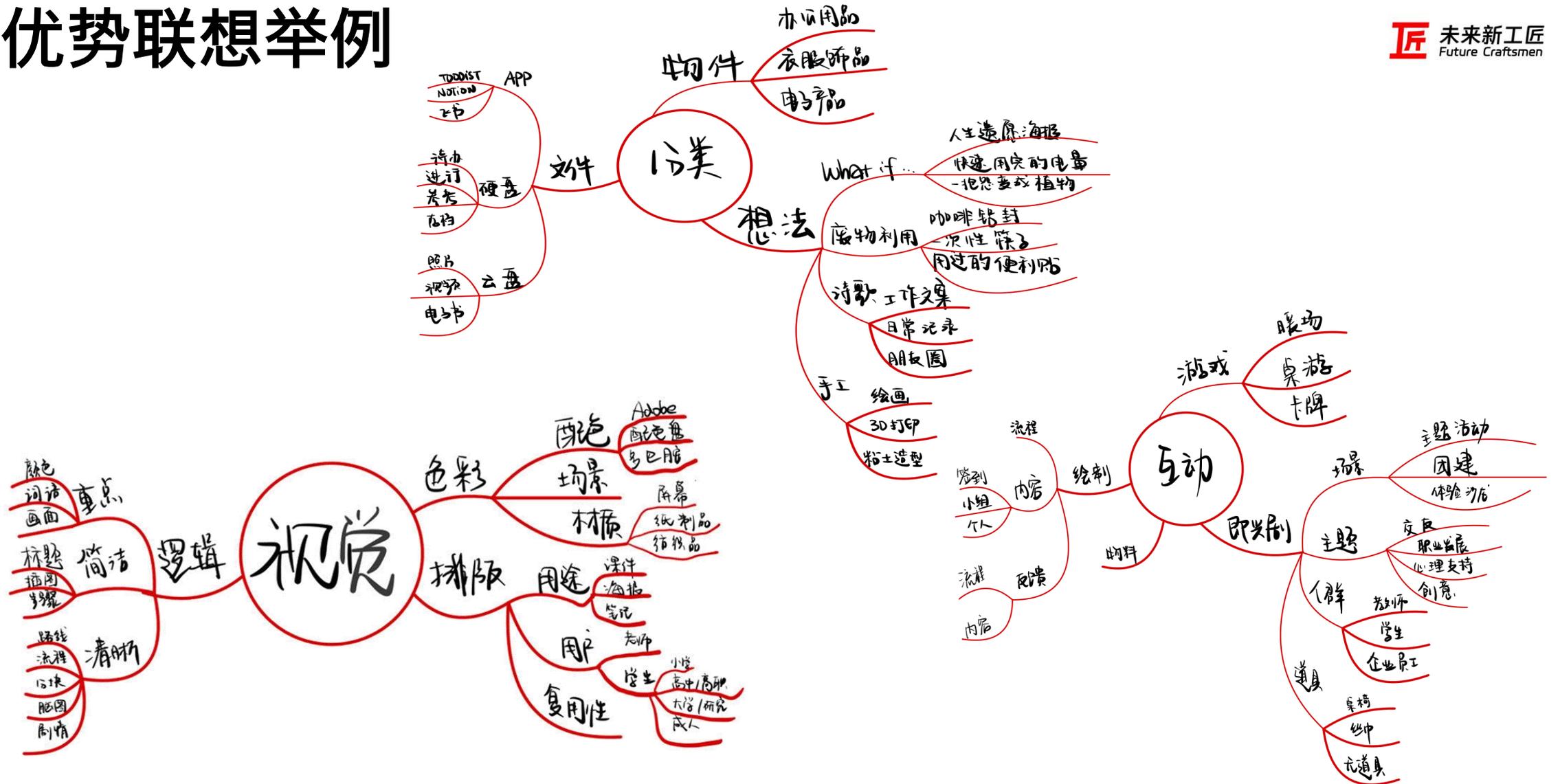
挑选3段巅峰体验/高光时刻，  
重复以下步骤：

- 从经历中找出1个关键词
- 第一层：围绕关键词写下3-4个相关词
- 第二层：围绕相关词写下3-4个联想内容
- 第三层或者第四层：联想内容继续畅想

# 优势联想举例



# 优势联想举例



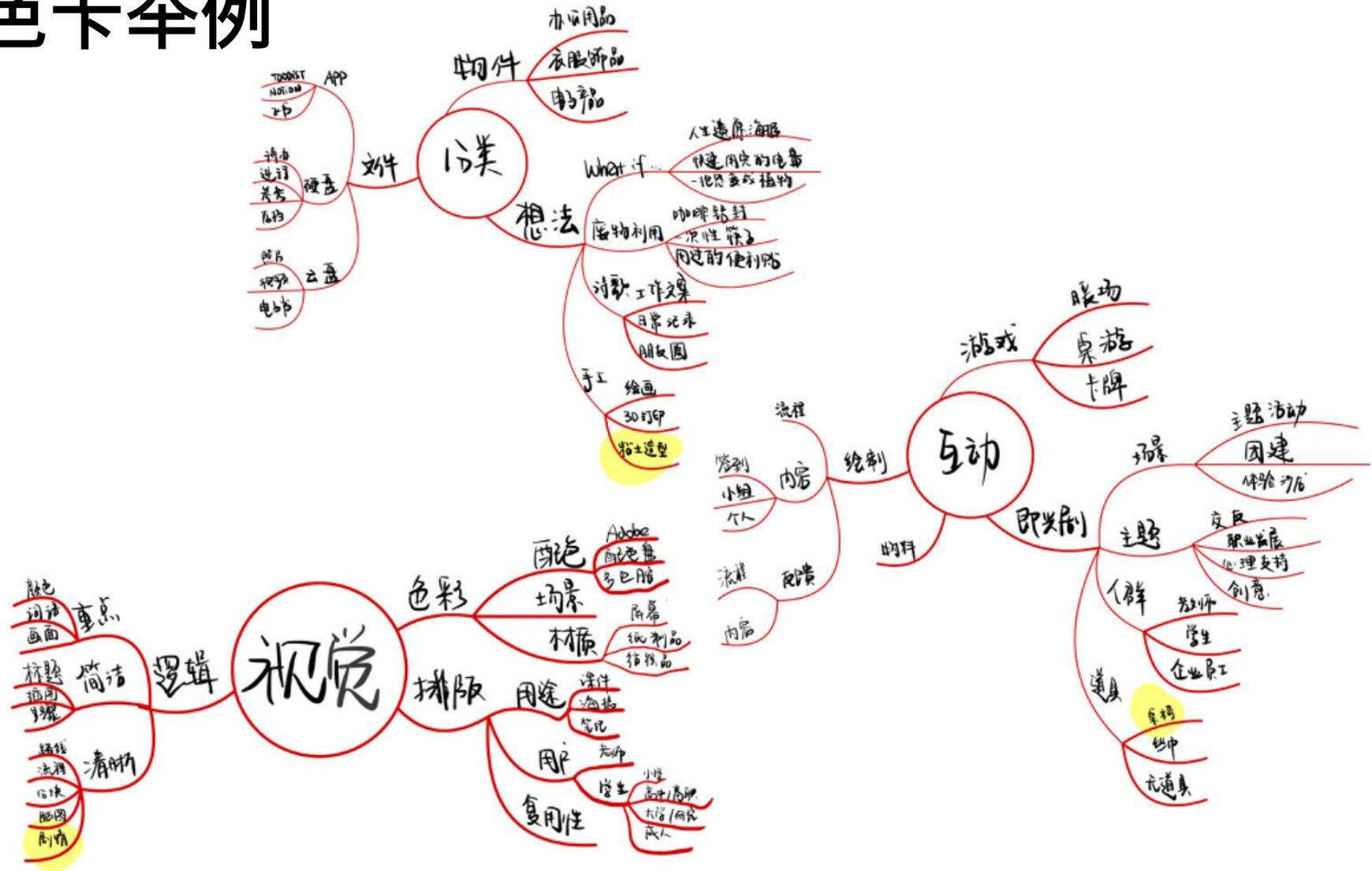
# ● 联想组合，创作角色卡



## 挑选3张思维导读中的联想词， 构建一个虚幻角色：

- 挑出3个引起注意且完全不相关的词  
从3张思维导图的最外层选出
- 使用3个词写1份简单的工作介绍  
同时用到这3个词，但这份介绍不一定实用、有趣
- 为角色命名，并快速画个草图  
这个角色大概的工作场景

# ● 绘制角色卡举例

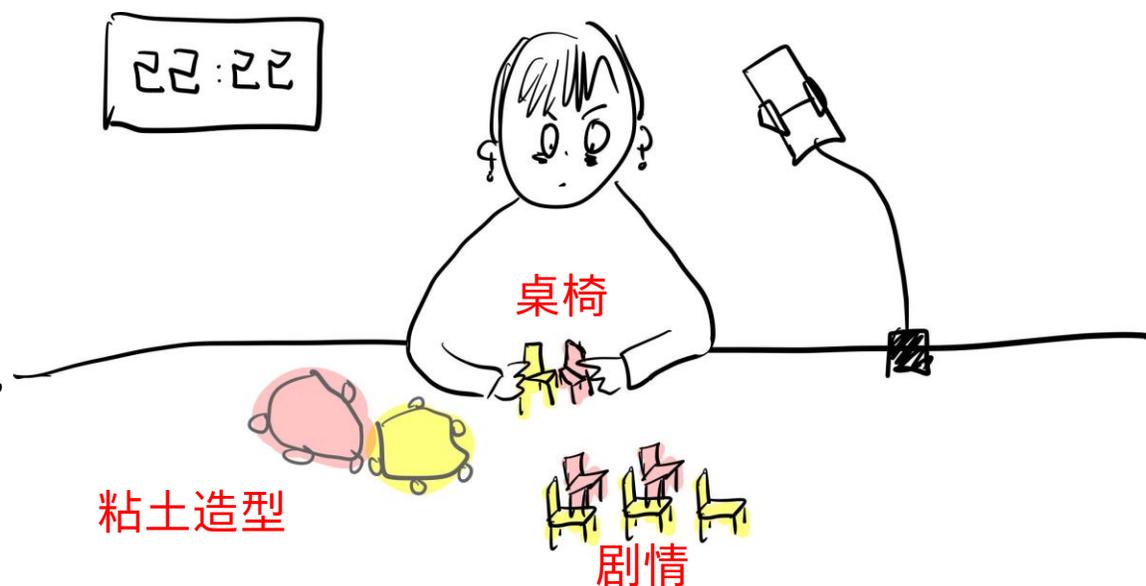


# ● 绘制角色卡举例

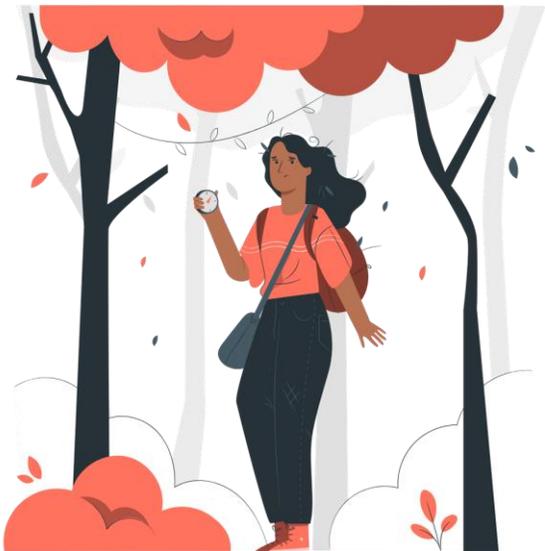
## 夜间粘土分镜师

她是一个上班族妈妈，每天夜间在直播间用粘土捏桌椅，还原自己一天的生活剧情。她工作的方式是：

- 每天22:22以后，等孩子睡着了，在抖音开设直播，然后用粘土捏各种各样的**桌子椅子**，并将一天的经历分割成一个个**剧情**片段，用**粘土造型**的桌子椅子拼成一个个画面。
- 精力不多，她就只拍分镜照片再写点标题文案，投放在社交媒体上。
- 精力充沛，她有时会做成定格动画，配音配乐再上传，但这种情况非常少。
- 从点赞数和小广告，她会有些收入来继续买材料，但收入不稳定，且只够买材料。作品第二天也会被孩子破坏掉。
- 而完成一套分镜作品的平均时长为3.5个小时，做的少，文案不精彩的少了点赞量不够可能就无法获得足够的收入。
- 她想通过一点一滴的努力，能入选流量推送和平台的“野生手工人大赛”。
- 她每天都咬牙完成，并尽可能不耽误白天的工作。因为她真的太热爱做手工了，但是目前的收入不足以支撑日常开销，她的手艺和名气也还不够好。



# ● 接触角色原型，了解真实情况



体验他们的日常



采访他们的历程



听听他们的建议

# ● 设计并调整你的职业探索之旅



制定规划  
1个月？3个月？  
1年？3年？



不断尝试  
不断调整



请教前辈  
分享经验

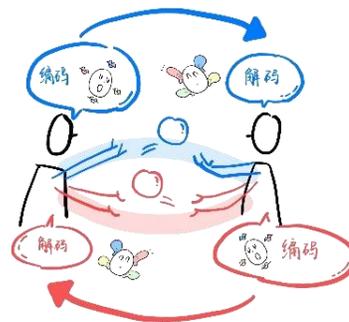
# ● 设计尝试调整举例



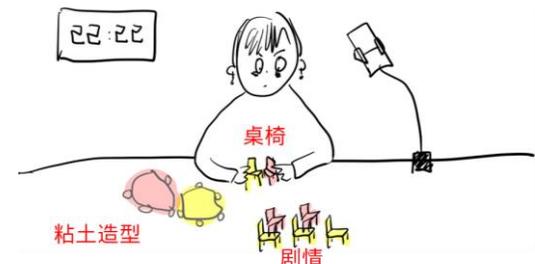
辞职后  
以画解愁



疫情和工作之余  
不断练习



## 夜间粘土分镜师



在工作中  
寻找机会  
不断拓展



# ● 请教他人：前辈分享

## 怎么选职业道路？会考虑哪些因素？

- 我选的是项目管理路线，同时在走技术路线。
- 考虑到技术员的天花板，为了能在职业发展道路上有更多可能和机会。
- 当然也和我自己的刚需有关，要挣更多的钱。

## 经历了哪些高光时刻？

- 给项目节省项目成本以及提前达到交付状态，未出现 Delay 情况。
- 当同事遇到困难领导人员安排不过来了，总能想到我，因为我总能帮领导解决燃眉之急。

## 又有哪些挫折或压力？

- 对项目管理的不了解，具体流程的规范操作，以及布置任务后自己未及时检查反馈。
- 手底下都是一些老员工，老师傅，有时候他们并不会听从我们的调遣，因为我的资历还不够

## 应对压力有效的缓解方法？

- 提升自己的工作能力才能让自己更有底气。
- 要想让其他人信服你，你就得比他们努力，有自己的见解，不能被他们带着走。



# 总结实践

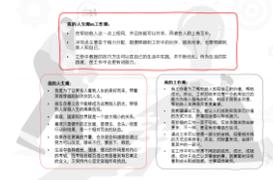
- 撰写 + 调整 -

5

# ● 设计你的人生初版

2

寻找人生指南针  
撰写两观小作文



预设人生未来  
调整人生仪表盘



设计旅程  
尝试调整



制定规划  
1个月? 3个月?  
1年? 3年?

不断尝试  
不断调整

请教前辈  
分享经验

采访原型  
了解实情

5



体验他们的日常    采访他们的历程    听听他们的建议

创建人生角色卡  
优势联合 自由组合

4



寻找人生能量币  
回忆收集巅峰时刻

3



确认人生现状  
测测人生仪表盘

1





人生不是轨道，  
而是一片可以尽情探索的荒野。

[加]玛格丽特·阿特伍德  
《荒野女士》

# ● 下节预告

## 自我成长

- 1-职业探索
- 2-简历撰写
- 3-面试准备
- 4-压力管理

## 创新思维

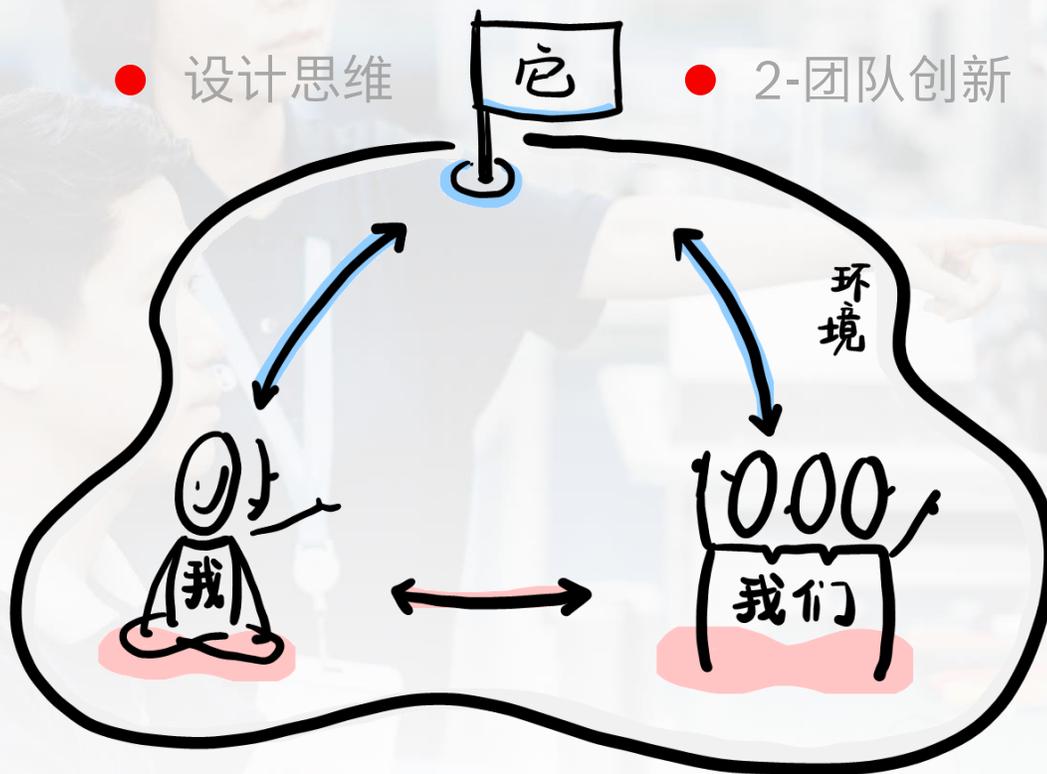
- 设计思维

## 问题解决

- 1-信息整理
- 2-团队创新

## 沟通表达

- 1-对话沟通
- 2-汇报展示



# 自我探索

- 简历撰写 -



**未来新工匠**  
**博世职业教育人才公益培育计划**  
Future Craftsmen Bosch Vocational Education Talent  
Charity Cultivation Program