

欢迎参加 博世 未来新工匠项目!

《压力管理》线上课

将在**19:00**正式开始!

评论区互动:

1. 最近让你压力最大的一件事是?

期末考试?

期末作业?

假期实习?

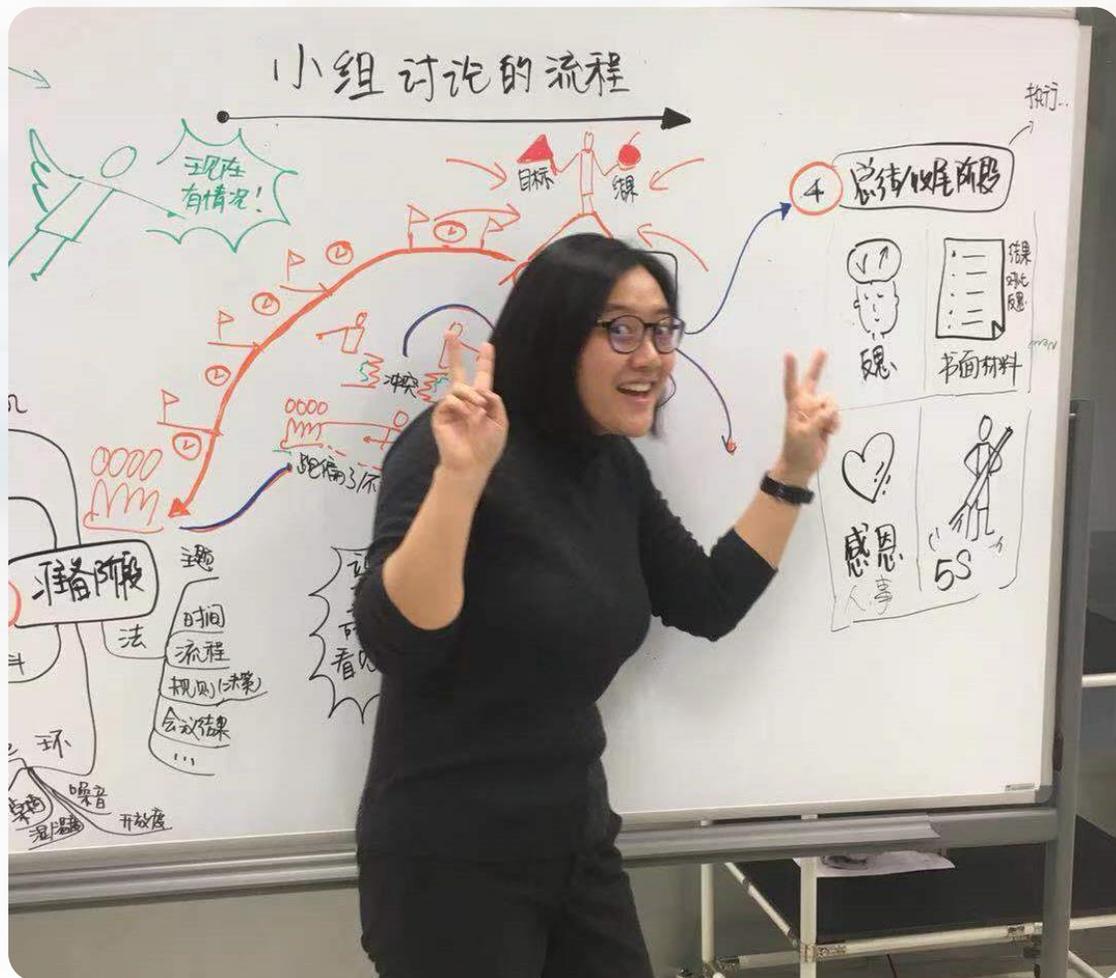
...





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

自我探索

· 压力管理 ·

● 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

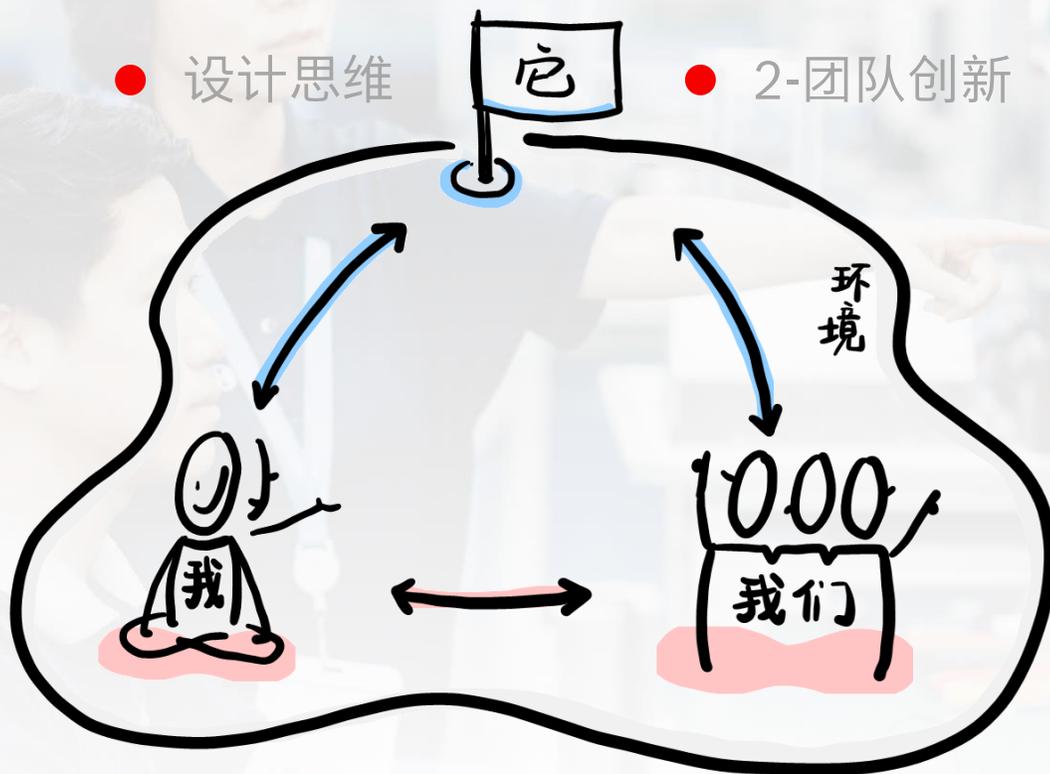
- 设计思维

问题解决

- 1-解决问题
- 2-团队创新

沟通表达

- 1-对话沟通
- 2-汇报展示



● 压力管理：一辈子形影不离的朋友



压力朋友长什么样？

- 压力来源
- 压力源的进化
- 压力的定义



压力给你带来哪些体验？

- 压力时的表现
- 压力对生理的影响
- 压力对大脑的影响



如何和压力和平相处？

状态 + 技巧 + 支持：

- 短期措施
- 长期措施

压力的定义

- 好朋友长什么样？ -

你的压力从哪里来？

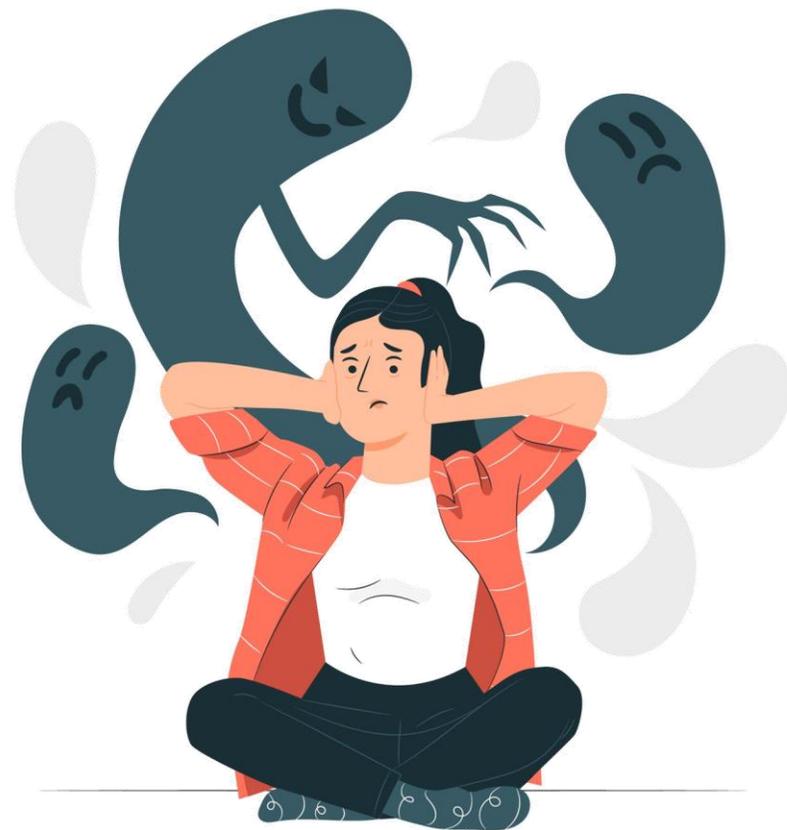
让你感觉到焦虑的人、事、物
具体有哪些？

同样人、事、物会让每个人都
产生压力吗？

压力状态下你的身体和心理状态如何？

这种情况下，你通常会采取哪些行动？

所有压力源的
都是突发状况吗？



技术发展了为什么压力还那么大？

人类的进步让压力变得越来越抽象和复杂



原始社会

寻找食物
躲避猛兽



农耕社会

自然灾害
丰收不足



工业社会

工业事故
城市生活
社会公平



信息社会

信息安全
社会压力
心理健康

压力到底是什么？

压力是一种古老的自然反应

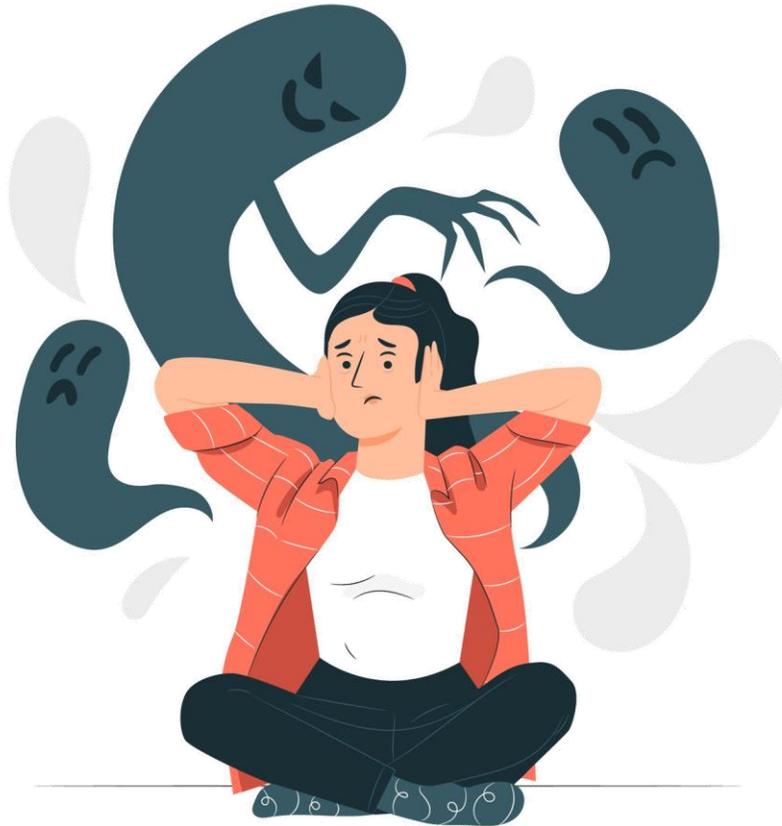


陌生



威胁

压力源



生理



心理



行动

紧张状态

压力的影响

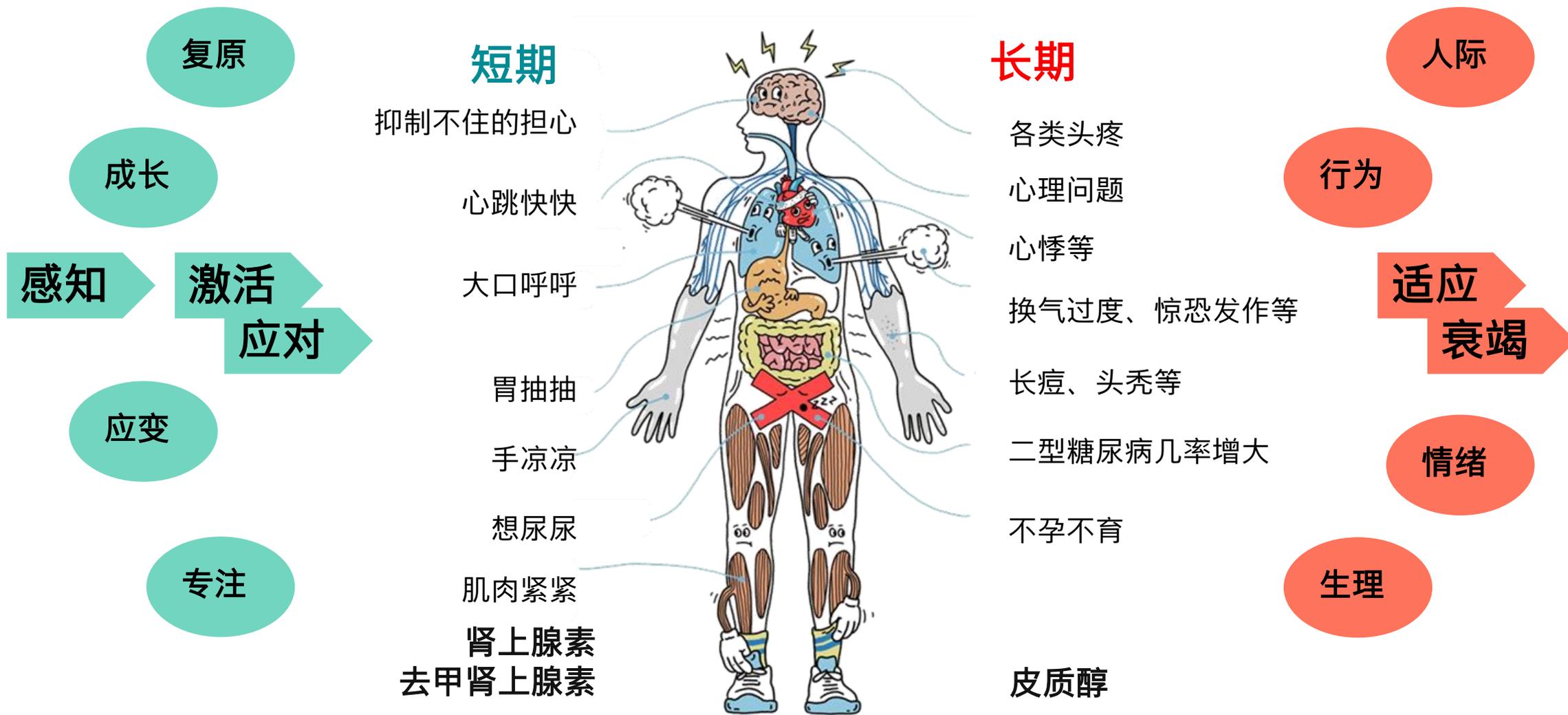
- 好朋友给你带来哪些体验？ -



stress is a hardwired physical response
that travels throughout your entire body.

它还是一种穿行在我们体内的身体反应，就像电路板上的电流那样。

压力是怎么影响我的身体的？



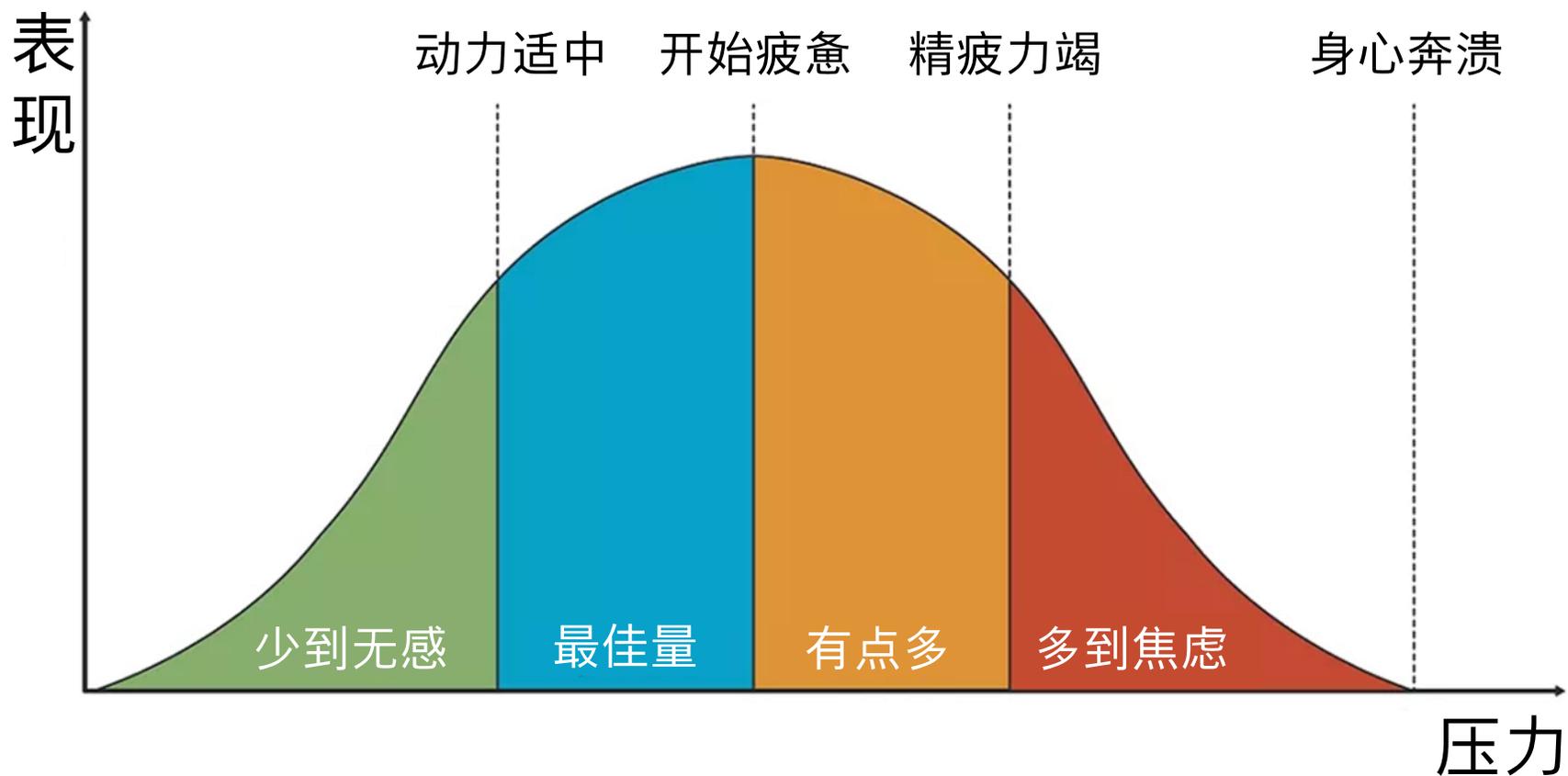
图片来源互联网



It also leads to fewer new brain cells being made in the hippocampus.
这意味着慢性压力可能使您难以学习

压力就是喜欢一条道走到黑？

压力不够、太多都不行~



压力的应对

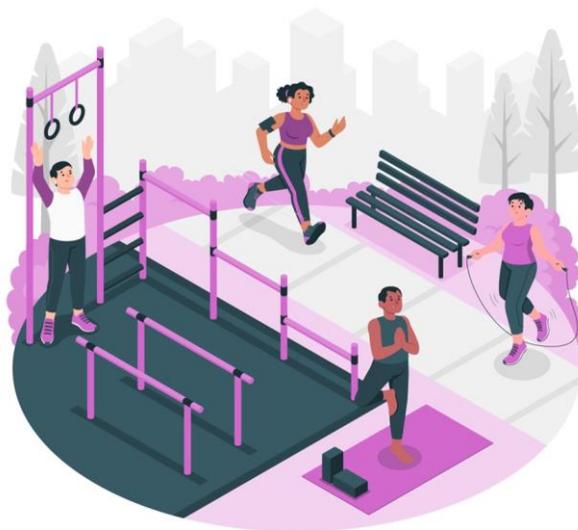
- 如何与好朋友和平共处？ -

短期调整状态

保护大脑



闻香味
感官舒适



运动
出汗代谢



深呼吸
专注高效

短期使用技巧

计划性复习

第1天学习

短期记忆复习周期:

15分钟

30分钟

12小时

长期记忆复习周期:

复习1: 第2天

复习2: 第4天

复习3: 第7天

复习4: 第15天

复习5: 1个月后

复习6: 3个月后

序号	日期	学 习 内 容	短期记忆复习周期			长期记忆复习周期（复习后打钩）						
			5分钟	30分钟	12小时	1天	2天	4天	7天	15天	1个月	3个月
1			1	1	1	-	-	-	-	-	-	-
2			2	2	2	1	-	-	-	-	-	-
3			3	3	3	2	1	-	-	-	-	-
4			4	4	4	3	2	-	-	-	-	-
5			5	5	5	4	3	1	-	-	-	-
6			6	6	6	5	4	2	-	-	-	-
7			7	7	7	6	5	3	-	-	-	-
8			8	8	8	7	6	4	1	-	-	-

短期使用技巧

锻炼大脑

25分钟



番茄学习法
小步前进



艾宾浩斯遗忘曲线
计划性复习



模拟训练
压力适应

短期寻求支持

从群体中获得支持和鼓励



小组氛围
专注学习



互相打气
鼓励前进

长期调整状态

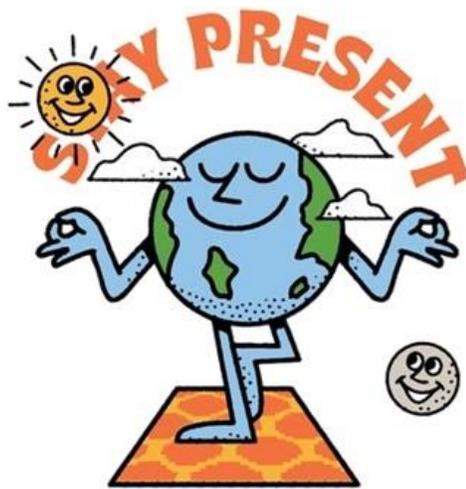
照顾好精力回血的4个充电宝



食物
新鲜蔬果
少糖



睡眠
早睡睡饱
熬夜伤脑



呼吸正念
20分钟/天
稳定专注



运动
3次/周
充满活力

长期使用技巧

博世前辈用理论、案例带大家走出舒适区



舒适区



学习区



恐惧区

自我探索

请教他人：博世前辈分享

为什么我们总是难以克服焦虑感呢？

- 焦虑的起因多种多样，但在技术领域，考虑对技术的关注度，为了能在职业发展道路上有更多可能性。
- 当然也和自己的期望有关，要接受更多的挑战。

我们有哪些高光时刻？

- 通过自学项目成本以及提前达到交付状态，来展现自己的潜力。
- 当同事遇到困难时，你主动站了出来，总能想到，因为你是最值得信赖的团队成员。

还有哪些提升能力？

- 对设备管理的不了解，具体流程的现场操作，以及有难度的零件加工时的设备调整。
- 下班后都是一些老员工、老师傅，有些他们讲不会影响到你的成长，因为他们的经验不够。

提升自我的进阶方法：

- 提升自己的工作能力才能让自己更有底气，要想让别人佩服你，你得像他们努力，有自己的见解，不能盲目崇拜。

博世的建议 - 内容

教育履历

- ✓ 以高中后经历为主
- ✓ 可增加上预计毕业时间

岗位匹配

- ✓ 仔细读岗位描述
- ✓ 针对岗位要求能力优势
- ✓ 除了实习经历，可补充活动、比赛、社会实践和学习等相关经历，帮助面试官快速全面了解你的个人亮点。

描述具体

- ✓ 经历参考STAR原则
- ✓ 经历要有定性描述
- ✓ 成果要有定量数据

博世的建议 - 内容

教育履历

- ✓ 以高中后经历为主
- ✓ 可增加上预计毕业时间

岗位匹配

- ✓ 仔细读岗位描述
- ✓ 针对岗位要求能力优势
- ✓ 除了实习经历，可补充活动、比赛、社会实践和学习等相关经历，帮助面试官快速全面了解你的个人亮点。

描述具体

- ✓ 经历参考STAR原则
- ✓ 经历要有定性描述
- ✓ 成果要有定量数据

沟通表达

周五下午，某生产线上某设备旁...

澄清问题

遇到设备故障维修技术，以这种案例内完成设备，而少你可以自己下其维修设备有维修案例，为其他同事生产。

分析原因

遇到设备故障维修，我们目标明确，我们实施一个共同目标，我想我们可以在一起合作完成。

导入改善措施

我们维修的目标都是为了生产交付，上周设备一高维修时设备没有保存造成了设备故障维修，造成生产进度不小不小有影响，所以我想我们保证至少10个零件。

沟通前

这台设备今天维修下来维修，一方面要设备手和车夫，另一方面要有维修了设备。

你的听众是什么类型的？

沟通前

支配型

- 期待工程师展示
- 期待工程师展示
- 期待工程师展示

表现型

- 期待工程师展示
- 期待工程师展示
- 期待工程师展示

分析性

- 期待工程师展示
- 期待工程师展示
- 期待工程师展示

支持型

- 期待工程师展示
- 期待工程师展示
- 期待工程师展示

博世案例：工作汇报

每个月底，你作为设备技术员需要向直接上级汇报当前一个月份的设备表现。

在前几个月的汇报中，上级都反馈不是很满意，这一次你打算如何进行汇报？

问题解决

向制造业学习解决问题的魔法吧！用PSS先缓解状况

澄清问题

1. 收集基本信息

分析原因

2. 分析事实情况

导入改善措施

3. 采取改善措施

用PSS再解决根本问题

分析原因

4. 分析数据
5. 分析根本原因
6. 采取纠正措施

博世应用案例

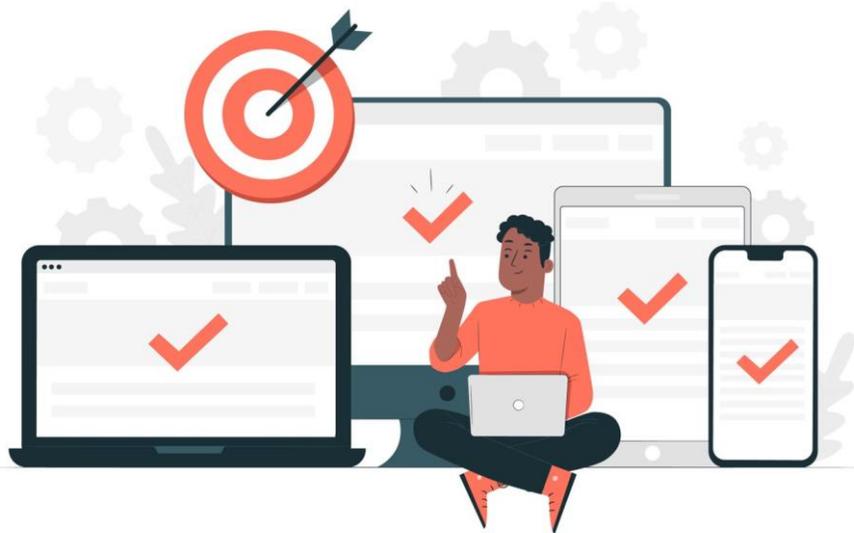
问题解决的难题有时并不在技术本身，而在于通过沟通如何他人的获得支持。

可以帮帮忙...吗？从投入/产出比来，这样更有效...

规划师 设备工程师 确定方案+制定SOP 维修工程师 操作工 收集维修数据 工艺工程师 主导问题的解决过程 维修主管 主导问题的解决过程

长期使用技巧

用有限的精力保持学习、关注点滴成就



目标/精力管理
优先、计划



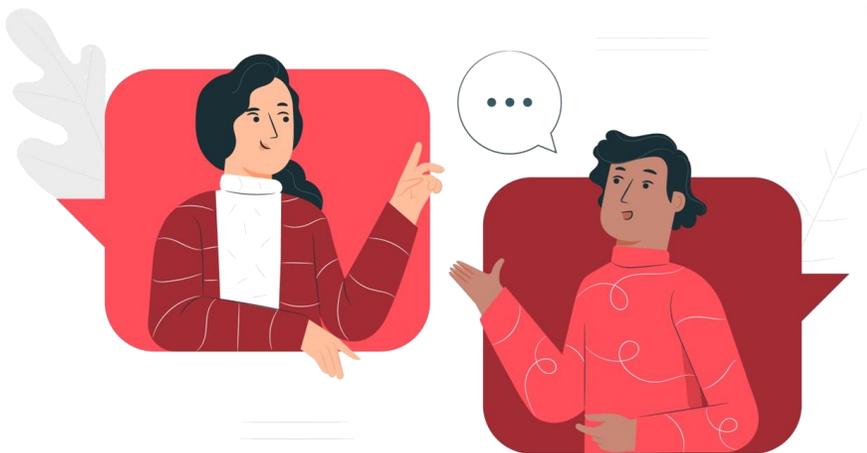
永远学习
保持适度压力



成功日记 5x/天
关注每日进步

长期寻求支持

让支持你的人围绕在身边



专业人士
寻求帮助



亲朋好友
精神支持



远离
“出气包”

实践总结

压力管理

压力定义

压力到底是什么？
压力是一种古老的自然反应



技术发展了为什么压力还那么大？
人类的进步让压力变得越来越抽象和复杂



短期策略

短期调整状态
保护大脑



短期使用技巧
锻炼大脑



短期使用技巧
计划性复习

第1天学习

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

日期	复习内容	复习时间	复习地点	复习效果
第1天	新知识	15分钟	教室	良好
第2天	新知识	30分钟	教室	良好
第3天	新知识	12小时	教室	良好
第4天	新知识	15分钟	教室	良好
第5天	新知识	30分钟	教室	良好
第6天	新知识	12小时	教室	良好
第7天	新知识	15分钟	教室	良好
第8天	新知识	30分钟	教室	良好
第9天	新知识	12小时	教室	良好
第10天	新知识	15分钟	教室	良好
第11天	新知识	30分钟	教室	良好
第12天	新知识	12小时	教室	良好
第13天	新知识	15分钟	教室	良好
第14天	新知识	30分钟	教室	良好
第15天	新知识	12小时	教室	良好
第16天	新知识	15分钟	教室	良好
第17天	新知识	30分钟	教室	良好
第18天	新知识	12小时	教室	良好
第19天	新知识	15分钟	教室	良好
第20天	新知识	30分钟	教室	良好
第21天	新知识	12小时	教室	良好
第22天	新知识	15分钟	教室	良好
第23天	新知识	30分钟	教室	良好
第24天	新知识	12小时	教室	良好
第25天	新知识	15分钟	教室	良好
第26天	新知识	30分钟	教室	良好
第27天	新知识	12小时	教室	良好
第28天	新知识	15分钟	教室	良好
第29天	新知识	30分钟	教室	良好
第30天	新知识	12小时	教室	良好

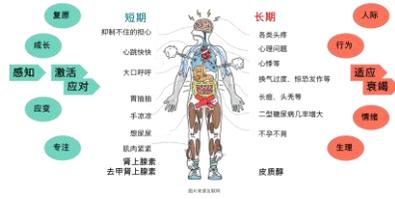
短期记忆复习周期:
复习1: 第2天
复习2: 第4天
复习3: 第7天
复习4: 第15天
复习5: 1个月后
复习6: 3个月后

短期寻求支持
从群体中获得支持和鼓励

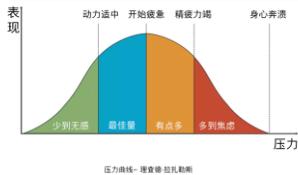


压力影响

压力是怎么影响我的身体的？



压力就是喜欢一条道走到黑？
压力不够，大多都不行-



长期策略

长期调整状态
照顾好精力回血的4个充电宝



长期使用技巧
用有限的精力保持学习、关注点滴成就



长期使用技巧
博世前辈用理论、案例带大家走出舒适区



长期寻求支持
让支持你的人围绕在身边



课后实践

和压力做朋友，偶尔有点受挫也不怕！

✓ 一周短期缓解：

- 每天练习15分钟呼吸
- 使用25分钟番茄法学习
- 找到能让自己舒缓的香味

✓ 长期训练：

- 制定学习和休闲计划
- 调整饮食睡眠
- 积极锻炼身体
- 多与家人朋友沟通



图片来源互联网

● 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

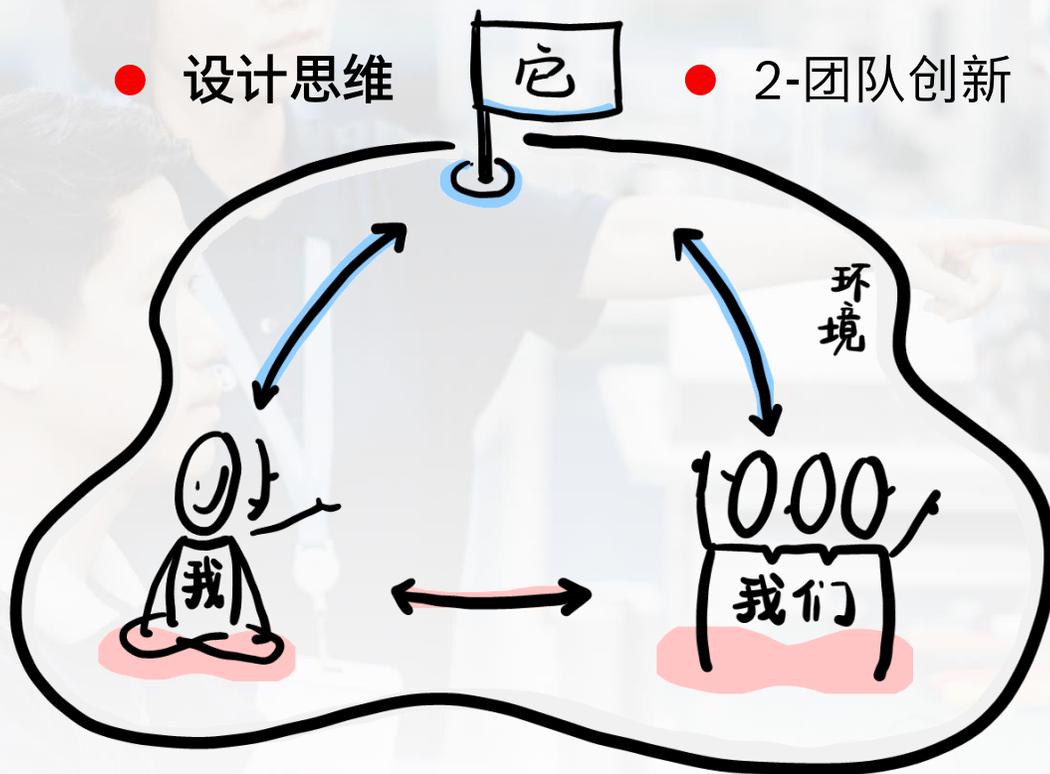
- 设计思维

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



《压力的礼物》

Mary Oliver

压力是一份无形的礼物，
它雕刻我们的灵魂，
让我们在磨砺中闪耀。
在每一个压力之下，
都藏着一个成长的机会。



图片来源互联网



“四有”新工匠：
眼有远见
思有策略
手有本领
心有信念

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