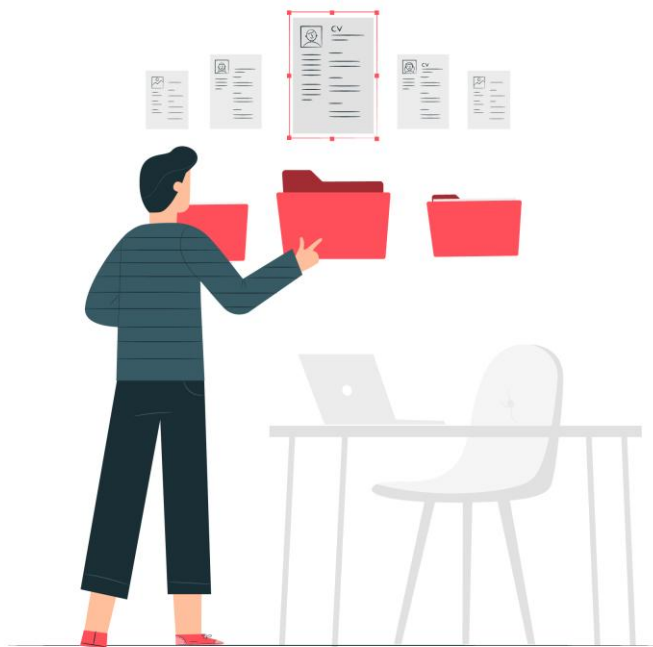


欢迎参加 2025 博世 未来新工匠项目!

未来新工匠
Future Craftsmen

《职业初探索》线上课

将在**5分钟**后正式开始!



评论区互动:

1. 你体验过多少种不同的职业?
兼职/家里帮忙/摆摊/代购/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

● 课程体系

职业发展

个人发展

线上直播课
- 知识普及 -

- 1-职业初探索
- 2-简历准备和面试技巧
- 3-AI的基础和专业应用

- 1-沟通表达
- 2-问题解决与团队协作
- 3-人际关系与情绪处理

线上实战营
- 技能提升 -

● **简历准备**
如何写好你的第一份简历

● **人际交往**
如何建立一段积极的人际关系

● 课程体系

职业发展

个人发展

线上直播课
- 知识普及 -

- 1-职业初探索
- 2-简历准备和面试技巧
- 3-AI的基础和专业应用

- 1-沟通表达
- 2-问题解决与团队协作
- 3-人际关系与情绪处理

线上实战营
- 技能提升 -

- 简历准备
如何写好你的第一份简历

- 人际交往
如何建立一段积极的人际关系

01

职业发展

- 职业初探索 -

职业探索：获得更多主动选择的机会

01

人生，为什么要设计？

- 了解 设计的意义
- 定位 人生状态
- 盘点 人生价值观

02

原来，我还挺厉害的！

- 通过自己，了解自己
- 通过别人，了解自己
- 盘点 能力优势



03

设计我的职业角色

- 组合 能力优势
- 了解 角色任务
- 采访 现实人物

04

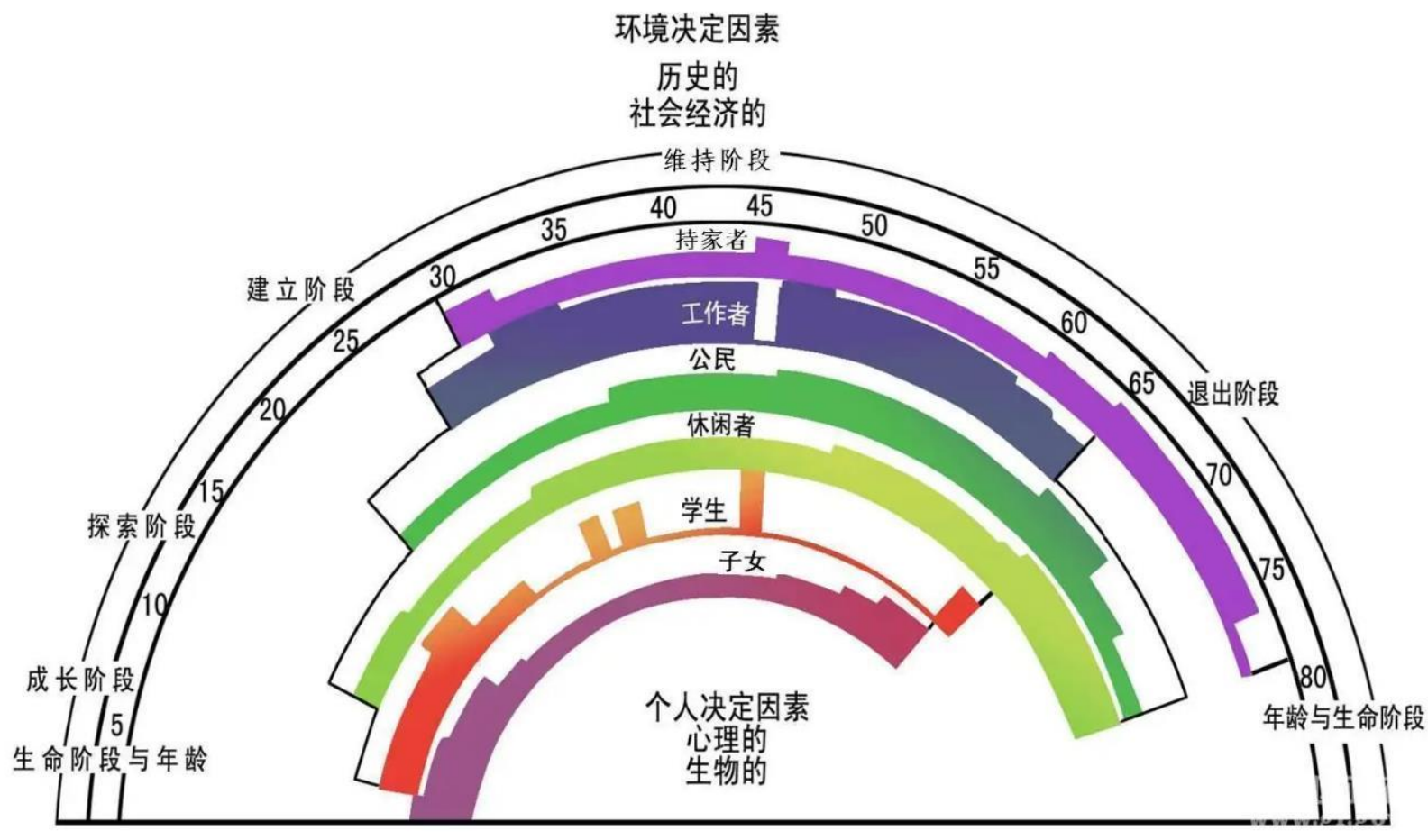
总结实践

- 角色套卡
- 课后实践

人生，为什么要设计？

- 价值卡 -

在不同的人生阶段，有不同的角色和责任



生涯彩虹图

- 你在哪个阶段？
- 即将进入哪个阶段？
- 角色有增加吗？

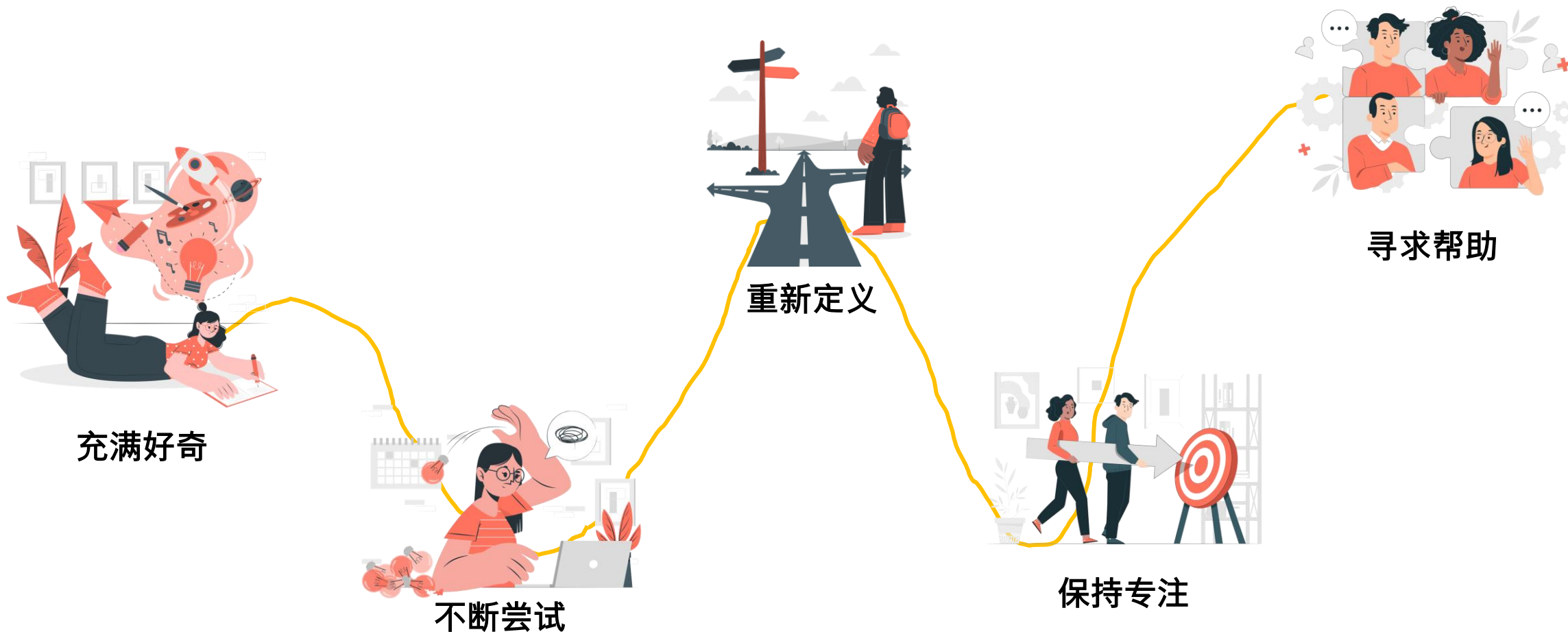
而你，一直在为自己设计

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



作为设计师的你，或多或少都有这样的心态



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？

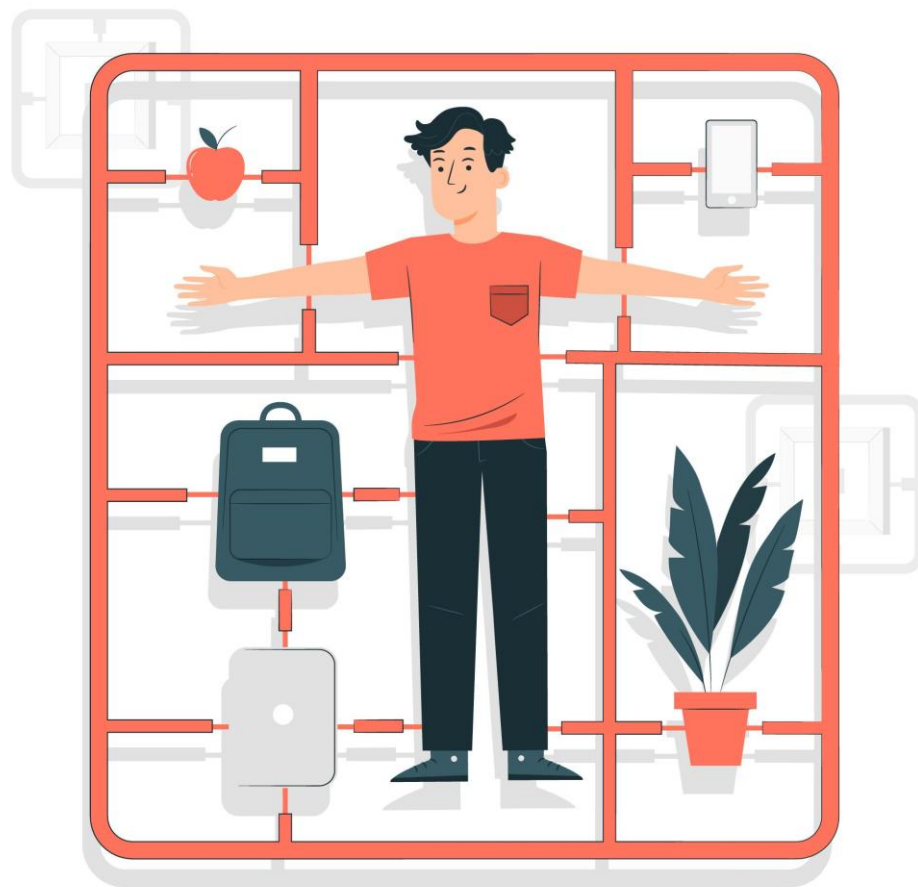
人生仪表盘：定位现在和设定未来



健康



工作

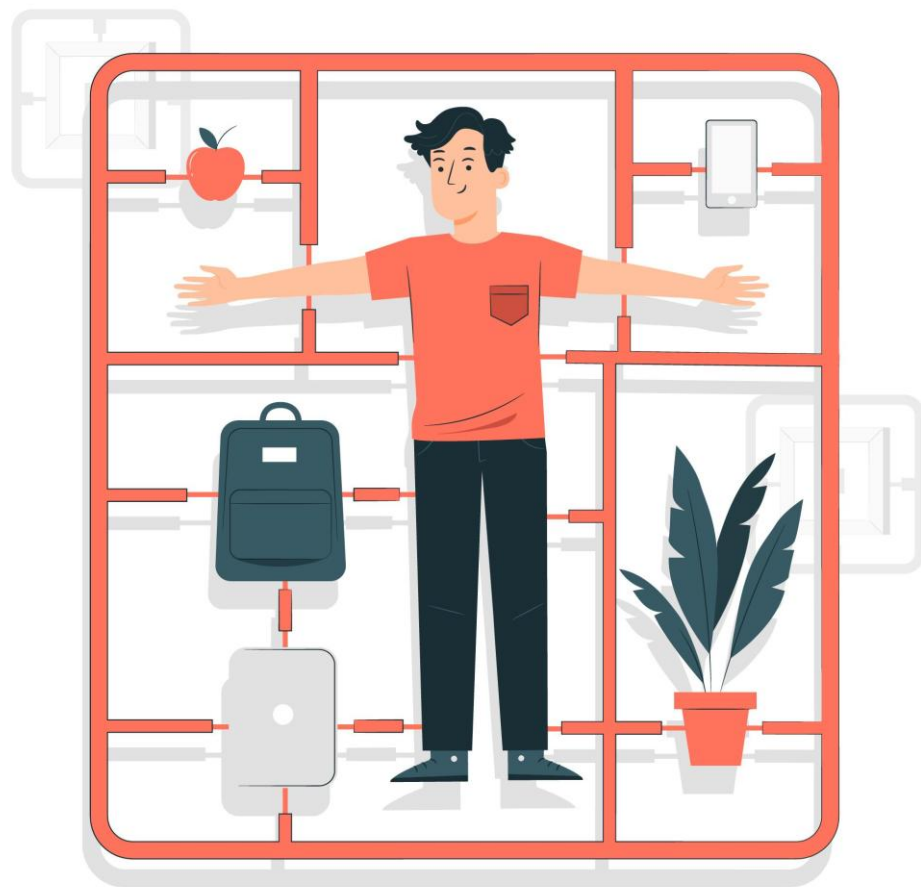


娱乐

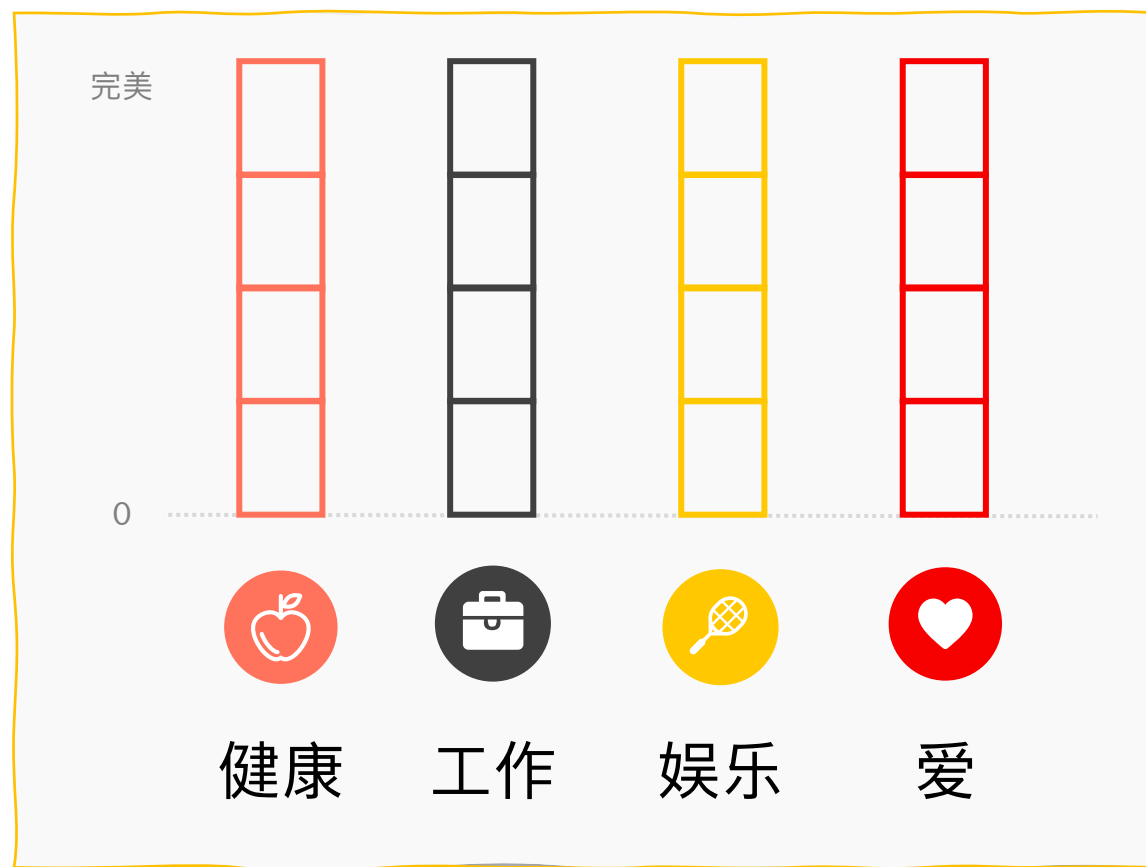


爱

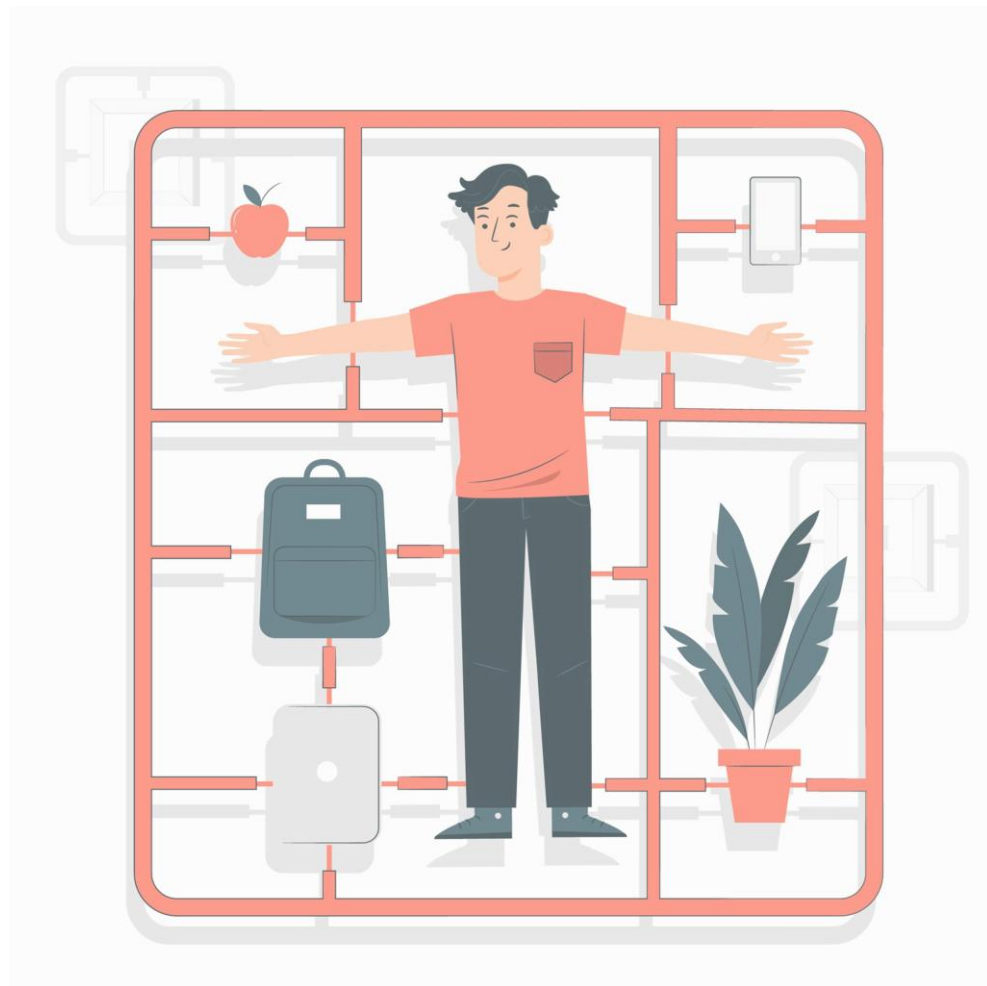
人生仪表盘怎么用？



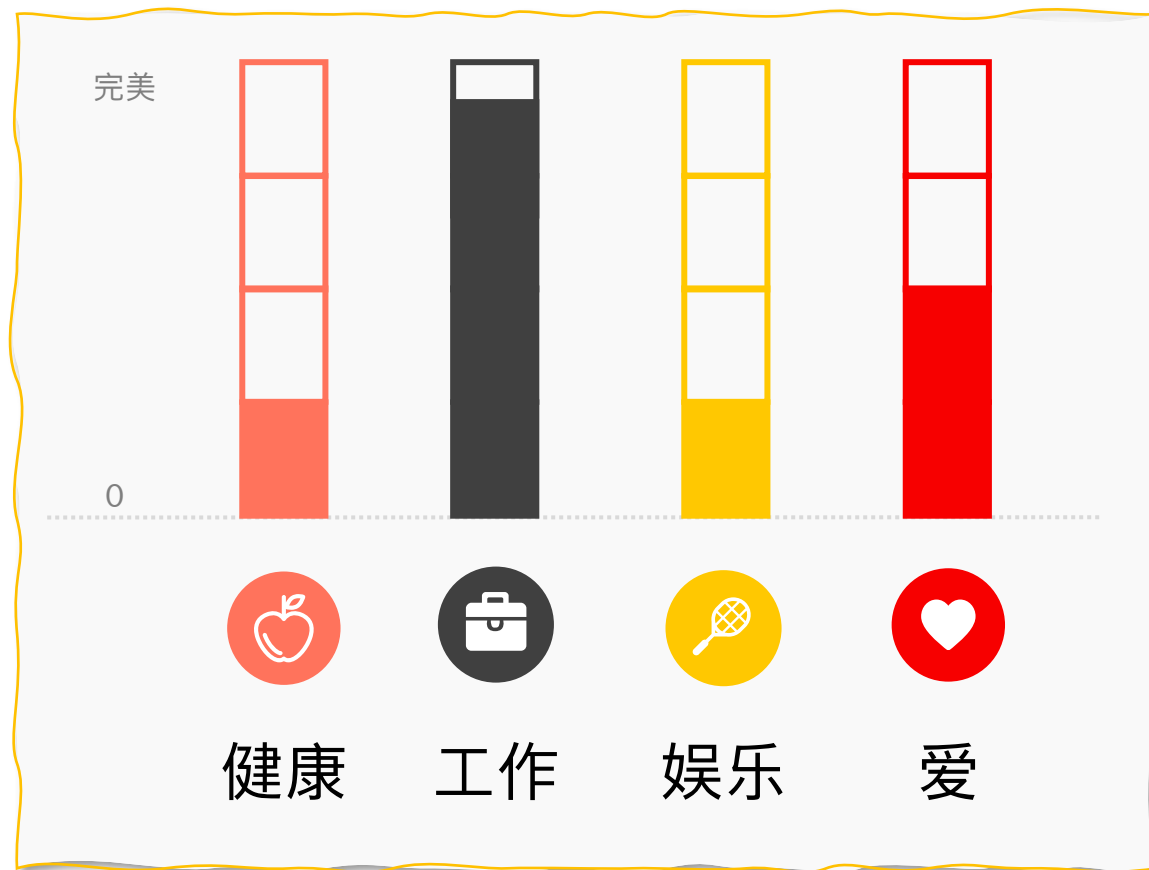
现在的我



举例：人生仪表盘之现状



30+岁的我



人生指南针：价值观助你找到方向

未来新工匠
Future Craftsmen

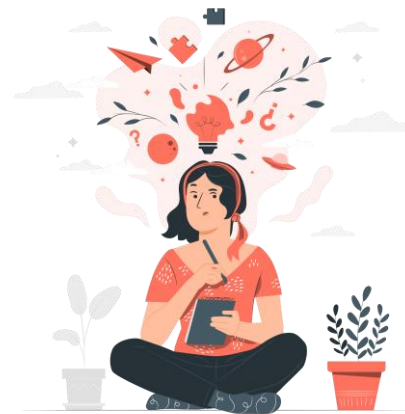
人生观

不能放弃的底线



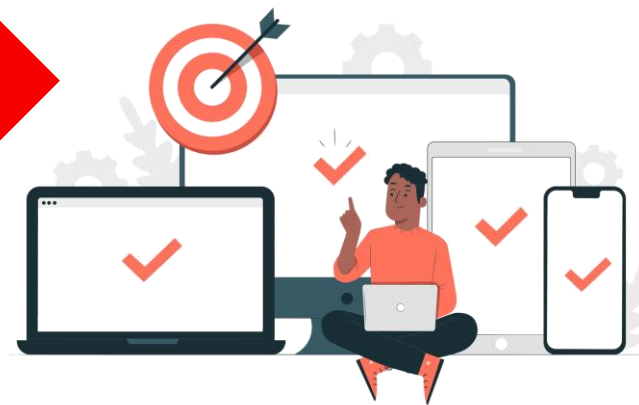
生活观

生命中重要的事



工作观

好工作的定义

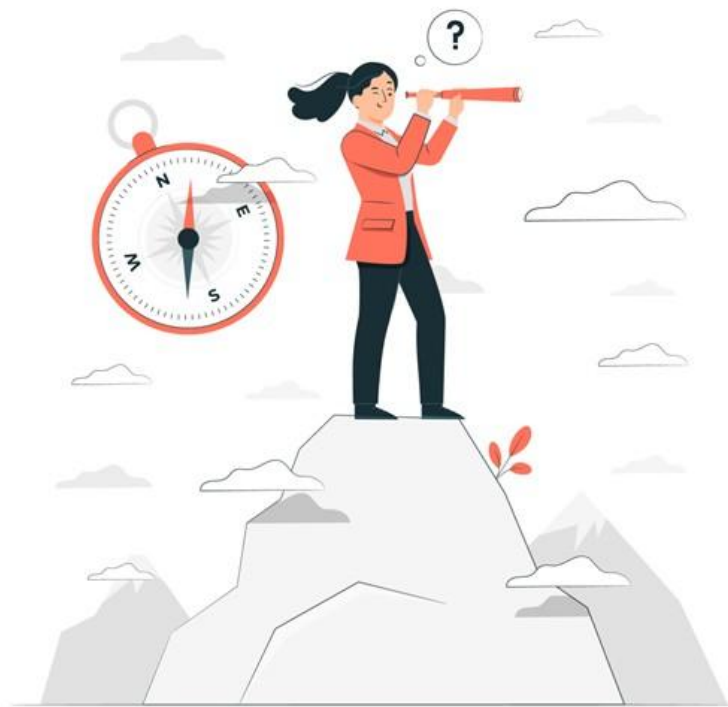


人生观：不能放弃的底线

人生观

在你心里，什么事是：

“无论别人怎么说，都不能违背”的？



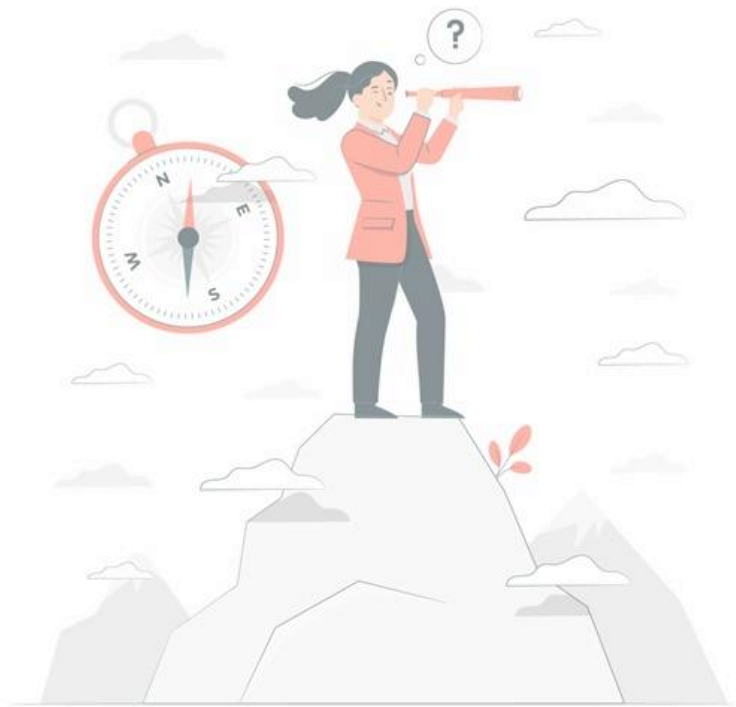
举例：人生观

人生观

在你心里，什么事是：

“无论别人怎么说，都不能违背”的？

为了自己的利益，故意伤害他人



生活观的三个问题

生活观

在生活中，三个对你来说最重要的

(人 / 事 / 物 / 关系 / 体验 / 感觉) 是？

1. _____
2. _____
3. _____



举例：生活观

生活观

在生活中，三个对你来说最重要的
(人 / 事 / 物 / 关系 / 体验 / 感觉) 是？

1. 家人身体健康
2. 互相支持的家庭关系
3. 有自己休闲、学习的时间和空间

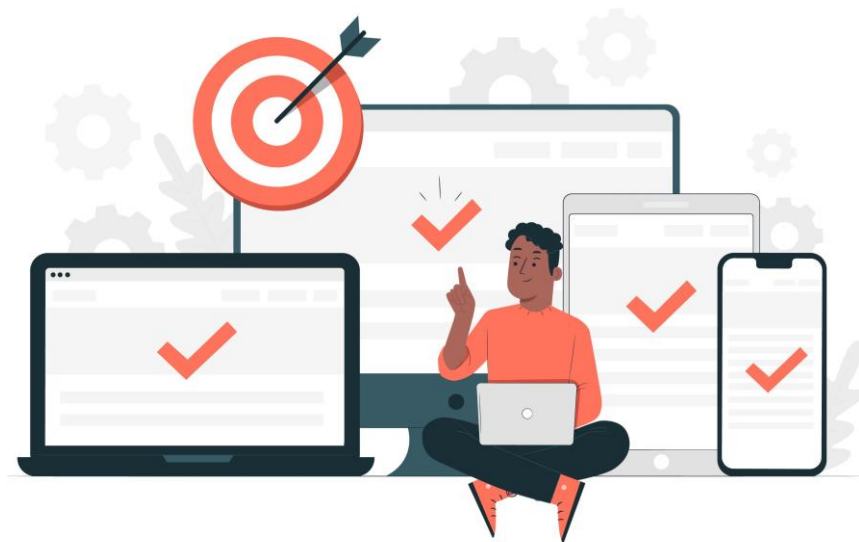


工作观的三个问题

工作观

你觉得在一份工作中，最不能缺的三件事是什么？

1. _____
2. _____
3. _____



举例：工作观

工作观

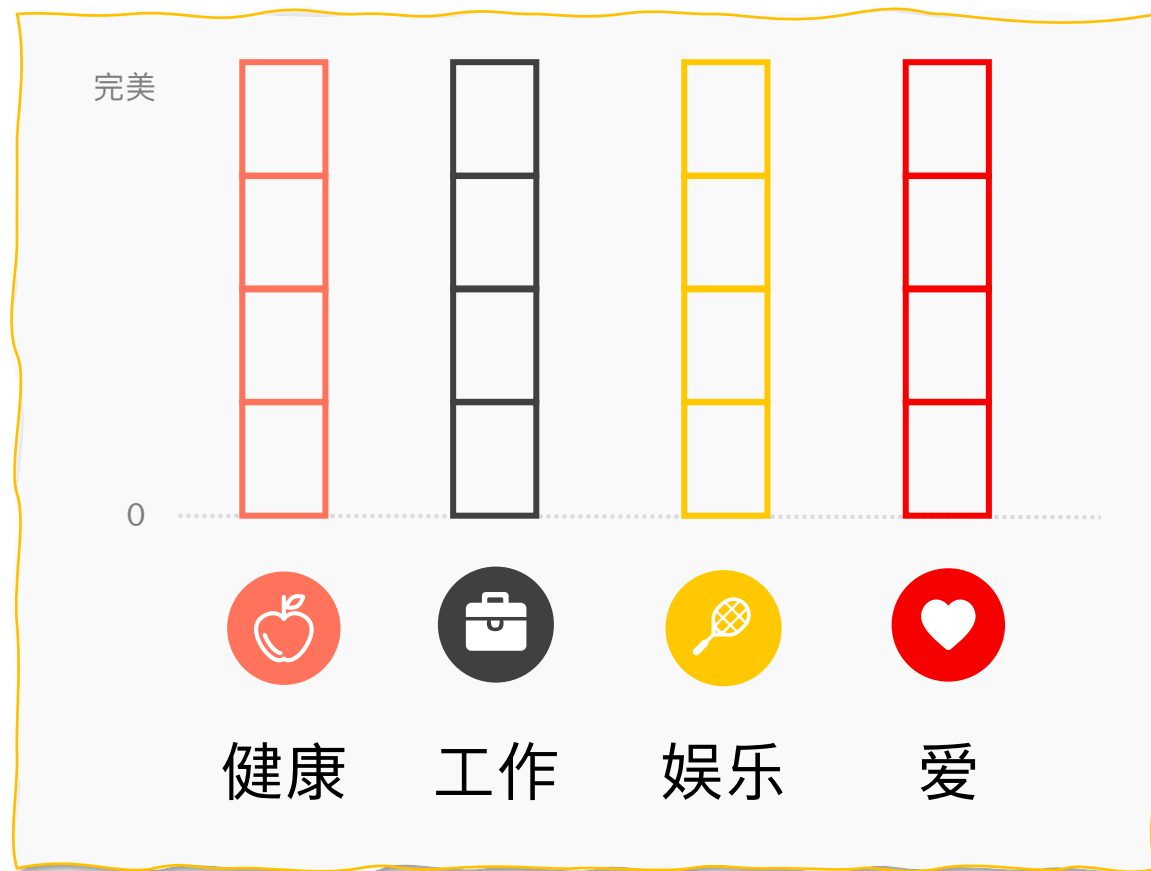
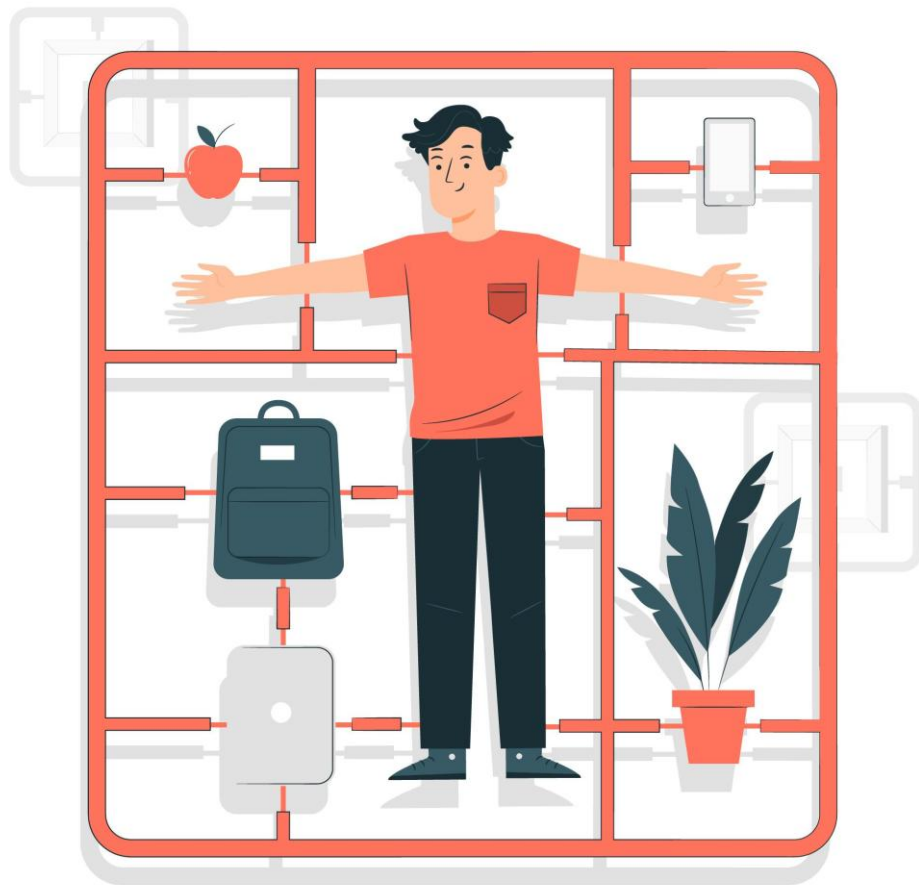
你觉得在一份工作中，最不能缺的三件事是什么？

1. 和劳动付出相匹配的收入
2. 有志同道合/工作理念一致的同伴
3. 有创意、有挑战 and 美感的工作内容

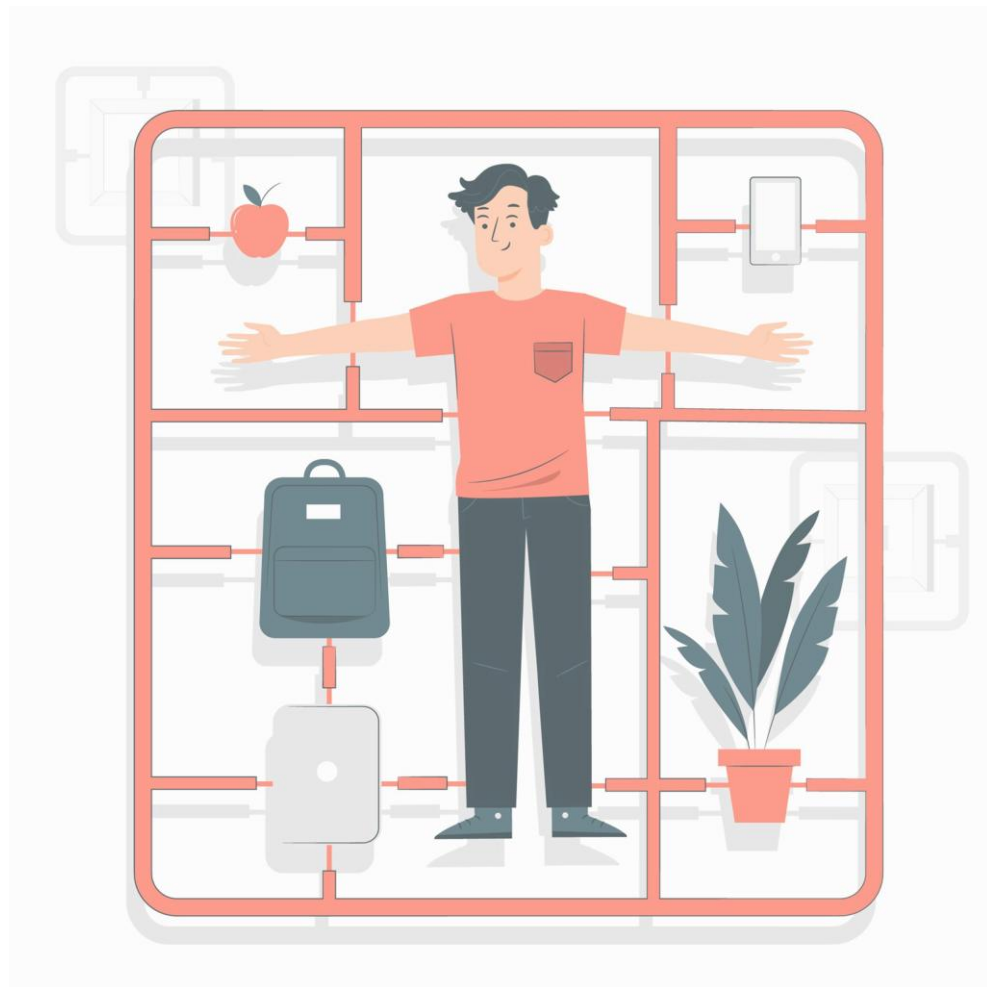


未来仪表盘：根据方向，预设未来

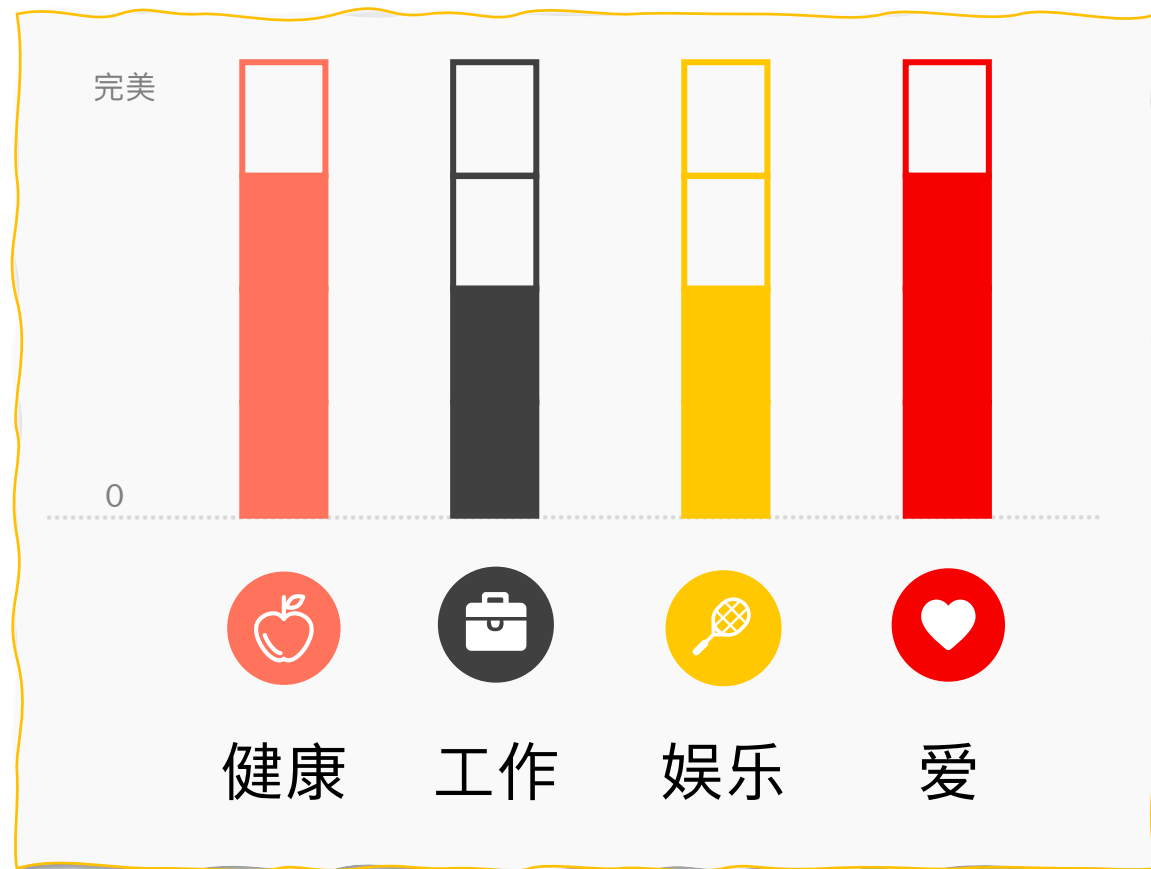
未来的我



举例：人生仪表盘之期待



40+的我

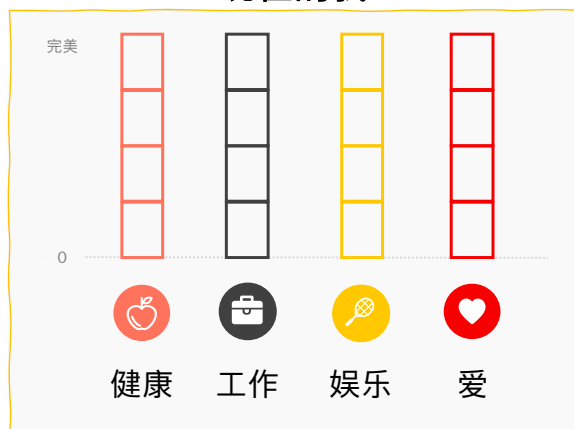


我的价值卡

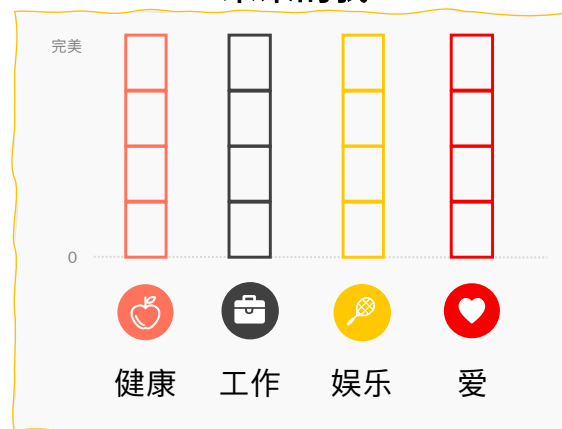
价值卡



现在的我



未来的我



人生观

在你心里，什么事是：

“无论别人怎么说，都不能违背”的？

生活观

在生活中，三个对你来说最重要的

(人 / 事 / 物 / 关系 / 体验 / 感觉) 是？

1. _____
2. _____
3. _____

工作观

你觉得在一份工作中，最不能缺的三件事

是什么？

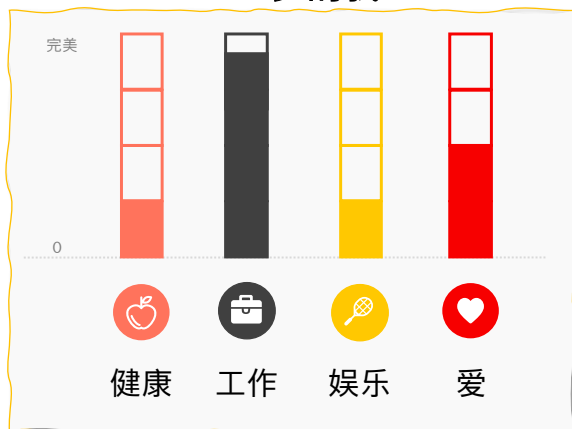
1. _____
2. _____
3. _____

举例：价值卡

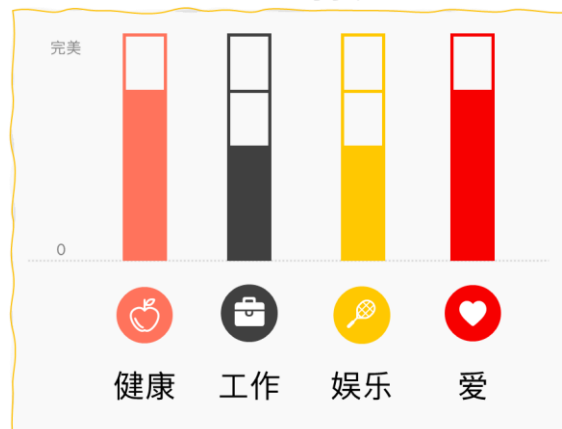
价值卡



30+岁的我



40+的我



人生观

在你心里，什么事是：

“无论别人怎么说，都不能违背”的？

为了自己的利益，故意伤害他人

生活观

在生活中，三个对你来说最重要的

(人 / 事 / 物 / 关系 / 体验 / 感觉) 是？

1. 家人身体健康
2. 互相支持的家庭关系
3. 有自己休闲、学习的时间和空间

工作观

你觉得在一份工作中，最不能缺的三件事是什么？

1. 和劳动付出相匹配的收入
2. 志同道合/工作理念一致的同伴
3. 有创意、有挑战和美感的工作内容

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。



2 原来，我还挺厉害的！

- 能力卡 -

其实，你一直在找自己的能力优势

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？



我的巅峰体验



我眼中的自己

巅峰体验

从以下三个方面，回顾你曾经最投入、忘我、做完特别有成就感的一次经历：

- 事件：你当时在做什么？
- 感受：做完以后，你的感受是？
- 能力：从中你发现自己有哪些突出的方面？

举例：巅峰体验



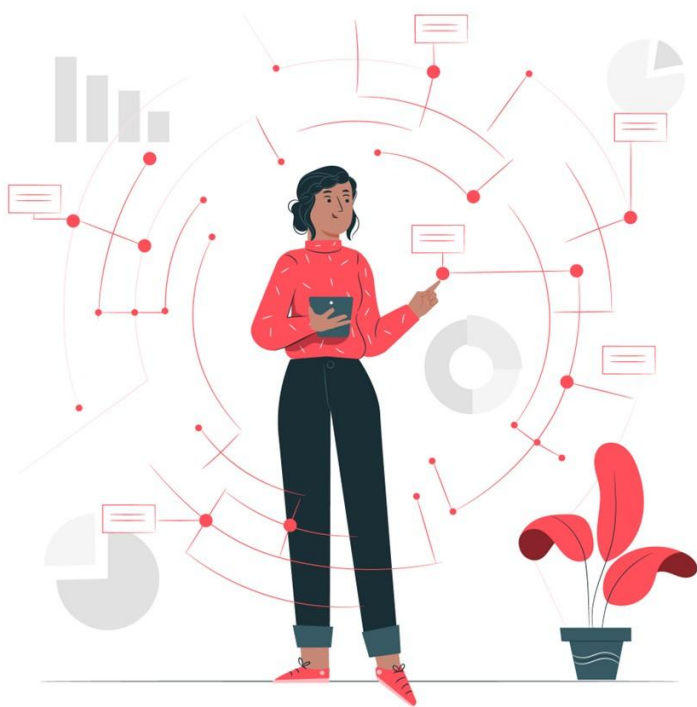
我眼中的自己

巅峰体验

- 事件：过年前三个月一口气做了9节科普课程，从故事线构思、资料检索、大纲编制、课件制作、讲师手册制作到视频录制，几乎都是一个完成的。
- 感受：做完觉得自己的非常不容易，身体很疲惫，大脑却很兴奋，不仅要学习新内容并转化成课件，还对课程进行了游戏化的设计。
- 能力：学习、创新、抗压、独立工作



一次技能变现的经历



我眼中的自己

技能变现

试着从以下三方面，回忆一次你用自己的技能或能力帮到别人的经历：

- 事件：你当时帮谁？做了什么？结果如何？
- 回报：你因此获得了什么？如：金钱/机会/认可
- 能力：从中你发现自己特别厉害的地方是？

举例：技能变现

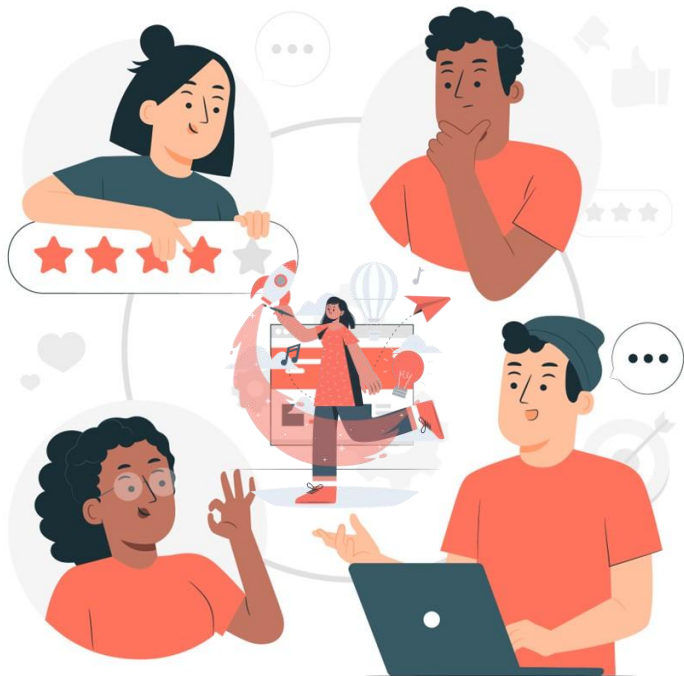


技能变现

- 事件：2023年，帮儿子的幼儿园圣诞节义卖筹款。手绘了木质圣诞树和中英文对照的故事小册子，并进行了公开宣讲。共计卖出了全场最高的1800元。
- 回报：学校对于筹款数目的认可；家长和孩子们都知道我很会做手工，有些甚至是提前预定了想要的好图案，还有孩子会说“他妈妈什么都会做！”。
- 能力：手工、创意、韧性、演讲



他人看到的高光时刻



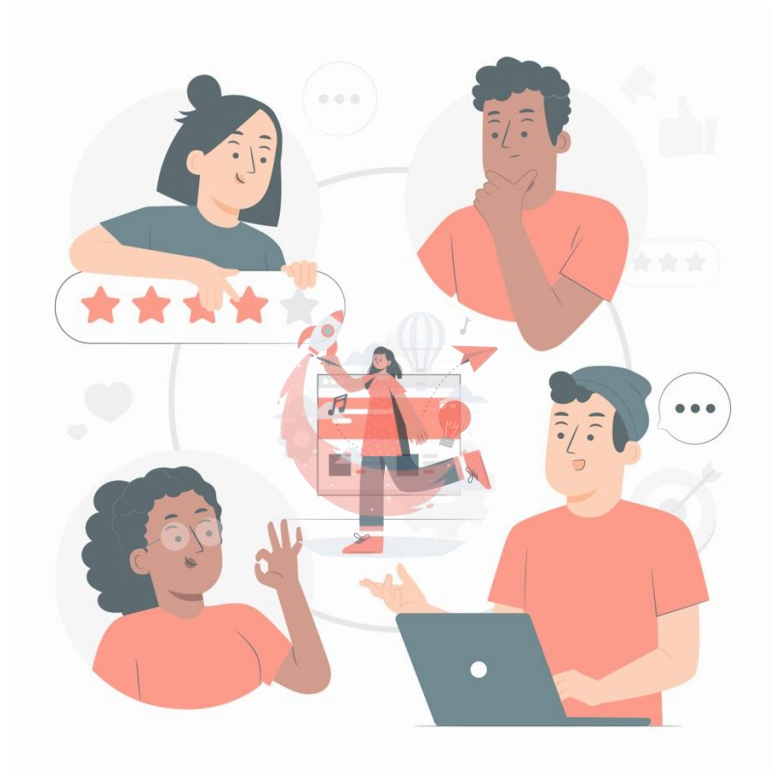
别人眼中的我

他人看到的高光时刻

请找亲朋好友，回忆你在他们眼中特别出彩的一次经历，并从这三个方面进行记录：

- 事件：你当时在做什么？他们印象深刻的是？
- 亮点：他们看到你的闪光点是什么？有哪些具体表现？
- 能力：听完他们的描述，你觉得自己哪些方面真的非常厉害？

举例：他人看到的高光时刻



别人眼中的我

他人看到的高光时刻

- 事件：同事A+B说“你在现场培训的表现和在办公室完全不一样！”
- 亮点：“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！”
- 能力：现场互动、现场记录、引导



我的能力卡

能力卡



巅峰体验

从以下三个方面，回顾你曾经最投入、忘我、做完特别有成就感的一次经历：

- 事件：你当时在做什么？
- 感受：做完以后，你的感受是？
- 能力：从中你发现自己有哪些突出的方面？

技能变现

试着从以下三方面，回忆一次你用自己的技能或能力帮到别人的经历：

- 事件：你当时帮谁？做了什么？结果如何？
- 回报：你因此获得了什么？如：金钱/机会/认可
- 能力：从中你发现自己特别厉害的地方是？

他人看到的高光时刻

请找亲朋好友，回忆你在他们眼中特别出彩的一次经历，并从这三个方面进行记录：

- 事件：你当时在做什么？他们印象深刻的是？
- 亮点：他们看到你的闪光点是？有哪些具体表现？
- 能力：听完他们的描述，你觉得自己哪些方面真的非常厉害？

举例：能力卡

能力卡



巅峰体验

- 事件：过年前三个月一口气做了9节科普课程，从故事线构思、资料检索、大纲编制、课件制作、讲师手册制作到视频录制，几乎都是一个人完成的。
- 感受：做完觉得自己的非常不容易 身体很疲惫，大脑却很兴奋，不仅要学习新内容并转化成课件，还对课程进行了游戏化的设计。
- 能力：学习、创新、抗压、独立工作



技能变现

- 事件：2023年，帮儿子的幼儿园圣诞节义卖筹款。手绘了木质圣诞树和中英文对照的故事小册子，并进行了公开宣讲。共计卖出了全场最高的1800元。
- 回报：学校对于筹款数目的认可；家长和孩子都知道我会做手工，有些甚至是提前预定了想要的好图案，还有孩子会说“他妈妈什么都会做！”。
- 能力：手工、创意、韧性、演讲



他人看到的高光时刻

- 事件：同事A+B说“你在现场培训的表现和在办公室完全不一样！”
- 亮点：“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！”
- 能力：现场互动、现场记录、引导



设计我的职业角色

- 角色卡 -

拒绝设限，无限联想



作为人生设计师，你需要了解到：

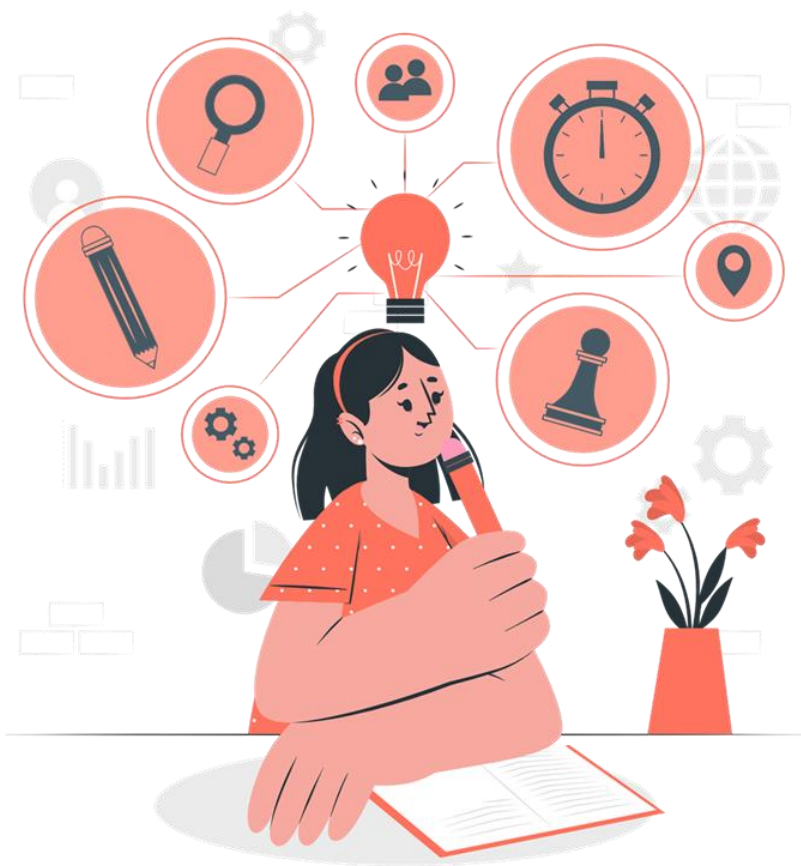
- **好点子要足够多**

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

组合能力，设计职业角色



角色设计

请从至少3张能力卡中，选出3-5项能力，结合以下五个方面，设计一个属于你的职业角色：

1. 能力组合：这些能力会组成怎样的“技能包”？可以大胆为角色取个职业名称！
2. 适合场景：这个角色通常在哪里工作？
3. 角色任务：主要做什么？服务谁？解决什么问题？需要和别人合作么？
4. 收入方式：靠工资、项目提成，还是创作变现？
5. 挑战与成长：可能会遇到什么困难？可以提升哪些方面来面对？



角色设计（AI辅助）

请结合自己的价值卡和能力卡，把下面这段内容补充完整，发给AI，让它辅助生成一张职业角色卡：

“我是一名（年龄）的（学生/职场新人），我擅长____、____、____，我希望工作能满足____、____、____这几个条件。请给我推荐（1-3）种适合我的职业角色，并说明这个角色适合的工作场景、需要的技能、主要的工作任务、收入方式、可能遇到的挑战和应对方法。”

举例：AI助力角色设计



角色设计（AI辅助）

我是一名39岁的课程研发人员，我擅长创意、手工、视觉化引导，我希望工作能满足和劳动付出相匹配的收入、有志同道合/工作理念一致的同伴和有创意、有挑战和美感的工作内容这几个条件。请给我推荐（1-3）种适合我的职业角色，并说明这个角色适合的工作场景、需要的技能、主要的工作任务、收入方式、可能遇到的挑战和应对方法。

举例：AI助力角色设计

博物馆叙事工程师（DS）

【适配场景】

- 合作机构：城市文化地标/非遗保护中心/儿童博物馆
- 创新方向：

1. 开发可触摸的历史文物复刻教具
2. 设计剧情式探索学习手册（结合解谜元素）
3. 制作AR增强型参观引导装置

【价值创造点】

- 将展品信息转译为多感官体验
- 设计家庭用户的协作探索任务
- 开发可带走的微型文化记忆盒

【收入组合】

- 项目制设计费（5-8万/展项）
- 文创产品销售额提成（长尾收益）
- 研学活动溢价分成（周末特别场次）

【进阶建议】

建立「文化符号元件库」，积累可复用的视觉元素模块，既能提升创作效率，又能形成个人风格标识。同步运营设计师品牌自媒体，展示创作过程纪录片，吸引理念契合的博物馆策展人主动对接。

这三个方向都强调：1) 将抽象知识实体化 2) 构建可触摸的学习体验 3) 创造兼具功能与美感的解决方案。建议从现有课程研发工作延伸，先以副项目形式试水，待验证市场反馈后逐步转型。关键要建立作品案例库，通过沉浸式作品集（如可交互的PDF手册+实物样品箱）直观展现价值，这比传统简历更能吸引理念契合的合作伙伴。

品牌体验设计师（豆包）

- 行业：消费品牌（如珠宝、时尚、家居）、广告公司、活动策划机构
- 典型项目：奢侈品线下快闪店设计、品牌周年庆主题活动、产品发布会视觉体系搭建
- 团队构成：品牌策略师（30%）、三维设计师（25%）、项目执行团队（45%）

技能要求：

1. 核心能力：

- 三动态呈现（C4D/Blender 建模 + Midjourney 生成概念图）
- 品牌视觉体系搭建（如范玮琪珠宝案例中需主导交互体验系统^⑧）
- 手工艺转化（将实体手作元素融入数字设计）

2. 延伸技能：

- 基础编程（HTML+CSS 实现简单交互）
- 项目管理（Jira/Trello 工具使用）

典型任务：

1. 全链路设计：从品牌定位推导体验策略，设计从线下装置到线上 H5 的完整视觉体系
2. 跨媒介执行：
 - 实体物料：手工制作的品牌图章雕塑（如亚克力材质切割）
 - 数字内容：动态海报（AE+C4D 制作）
3. 用户验证：通过焦点小组测试设计方案，根据反馈迭代视觉语言

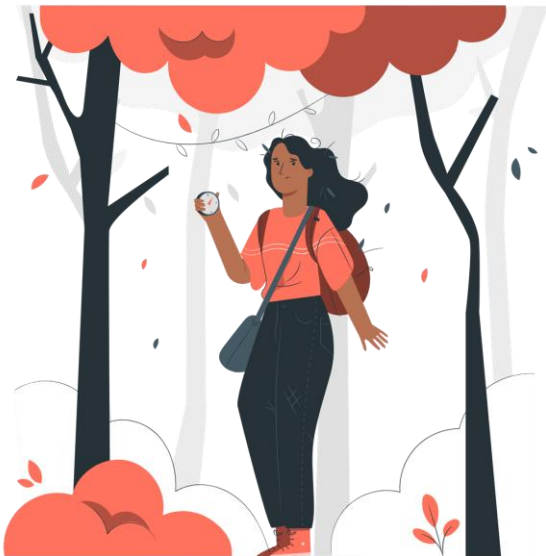
收入结构：

- 薪资范围：上海 5 年经验者月薪 25-40K（猎聘数据显示小红书同类岗位达 40K^⑧）
- 项目奖金：大型活动项目提成可达项目总额的 5-10%
- 自由职业溢价：独立承接品牌私单时，日薪可达 3000-5000 元

挑战与应对：

1. 需求模糊：客户常提“要高级感”等抽象要求
 - 应对：建立需求确认框架（如视觉情绪板 + 关键指标量化）
2. 技术迭代快：AIGC 工具（如 Midjourney）快速更新
 - 应对：加入设计工具社群（如 Dribbble Pro），每周投入 8 小时专项学习
3. 多角色协作：需协调技术、市场、生产多方意见
 - 应对：建立跨部门沟通 SOP，每周固定对齐会 + 阶段性 Demo 评审

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

观察+访谈前辈，了解工作的真实模样



体验真实工作场景
采访从业前辈

职业访谈提纲

提前联系一位从业前辈，征得对方同意后，进行访谈，并做好记录或录音。访谈结束后，记得真诚地向对方表达感谢！

1. 工作概况：具体工作内容？日常的一天大概什么样？
2. 职业体验：工作成就感来自于？高光/至暗时刻？如何应对工作压力和负面情绪？
3. 职业技能：做好这份工作需要的能力或特质？如何培养或提升能力？
4. 成长和学习：如何进入这个行业的？需要哪些准备？
5. 收入回报：收入结构？除了收入，还有哪些收获？
6. 建议和鼓励：对正在职业探索的我，有什么建议/鼓励？

举例：博世前辈分享

怎么选择职业道路？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。



我的角色卡

角色卡



角色设计（AI辅助）

请结合自己的价值卡和能力卡，把下面这段内容补充完整，发给AI，让它辅助生成一张职业角色卡：

“我是一名（年龄）的（学生/职场新人），我擅长____、____、____，我希望工作能满足____、____、____这几个条件。请给我推荐（1-3）种适合我的职业角色，并说明这个角色适合的工作场景、需要的技能、主要的工作任务、收入方式、可能遇到的挑战和应对方法。”

职业访谈提纲

提前联系一位从业前辈，征得对方同意后，进行访谈，并做好记录或录音。访谈结束后，记得真诚地向对方表达感谢！

1. 工作概况：具体工作内容？日常的一天大概什么样？
2. 职业体验：工作成就感来自于？高光/至暗时刻？如何应对工作压力和负面情绪？
3. 职业技能：做好这份工作需要的能力或特质？如何培养或提升能力？
4. 成长和学习：如何进入这个行业的？需要哪些准备？
5. 收入回报：收入结构？除了收入，还有哪些收获？
6. 建议和鼓励：对正在职业探索的我，有什么建议/鼓励？

匠 未来新工匠
Future Craftsmen

我是一名39岁的课程研发人员，我擅长创意、手工、视觉化引导，我希望工作能满足和劳动付出相匹配的收入、志同道合工作理念一致的同伴和有创意、有挑战 and 美感的工作内容这几个条件。请给我推荐（1-3）种适合我的职业角色，并说明这个角色适合的工作场景、需要的技能、主要的工作任务、收入方式、可能遇到的挑战和应对方法。

- 【实施场景】
- 合作机构：城市文化地标/非遗保护中心/儿童博物馆
- 创新方向：
 1. 开发可触摸的历史文物复制教具
 2. 设计剧情式探索学习手册（结合解谜元素）
 3. 制作AR增强型参观引导装置
- 【价值创造点】
- 将展品信息转译为多感官体验
- 设计家庭单元的协作探索任务
- 开发可带走的微型文化记忆盒

- 行业：消费品(汽车、服装、时尚、家居)、广告公司、通信设备制造商
- 典型应用：奢侈品线下门店设计、品牌展示店体系搭建、产品发布会视觉系统设计
- 团队构成：品牌策略师 (30%)、三维设计师 (25%)、项目经理/团队 (45%)

技术需求：

- 核心能力：
 - 三维渲染引擎 (CAD/render 渲染+Midjourney 生成式AI)
 - 品牌视觉体系搭建 (如材质库/品牌的中高端交互体系等...)
 - 手工工艺转化 (将实体手工艺融入数字设计)
- 软件技能：
 - 基础编程 (HTML+CSS 实现落地交互)
 - 项目管理 (Jira/Tea 工具使用)

- 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。

- 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。

- 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

- 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。



4

总结实践

- 设计 + 实践 -

匠 未来新工匠
Future Craftsmen

年龄： 价值卡

30+岁的我

健康 工作 学习

40+岁的我

健康 工作 学习

品牌体验

品牌：品牌是消费者对一个企业及其产品和服务的总认识，是消费者对品牌名称、标志、口号、视觉识别、行为识别、语言识别、文化识别等要素的总认识。

品牌：品牌是消费者对一个企业及其产品和服务的总认识，是消费者对品牌名称、标志、口号、视觉识别、行为识别、语言识别、文化识别等要素的总认识。

品牌定位

品牌：品牌是消费者对一个企业及其产品和服务的总认识，是消费者对品牌名称、标志、口号、视觉识别、行为识别、语言识别、文化识别等要素的总认识。

品牌：品牌是消费者对一个企业及其产品和服务的总认识，是消费者对品牌名称、标志、口号、视觉识别、行为识别、语言识别、文化识别等要素的总认识。

他人眼中的高光时刻

品牌：品牌是消费者对一个企业及其产品和服务的总认识，是消费者对品牌名称、标志、口号、视觉识别、行为识别、语言识别、文化识别等要素的总认识。

品牌：品牌是消费者对一个企业及其产品和服务的总认识，是消费者对品牌名称、标志、口号、视觉识别、行为识别、语言识别、文化识别等要素的总认识。

[illegible]

我的角色套卡

现在的我

完美

0

健康

工作

娱乐

爱

未来的我

完美

0

健康

工作

娱乐

爱

人生观

在你心里，什么事是：
“无论别人怎么说，都不能违背”的？

生活观

在生活中，三个对你来说最重要的
(人/事/物/关系/体验/感觉)是？
1. _____
2. _____
3. _____

工作观

你觉得在一份工作中，最不能缺的三件事
是什么？
1. _____
2. _____
3. _____

价值卡

巅峰体验

从以下三个方面，回顾你曾经最投入、忘我，做完特别有成就感的一次经历：
• 事件：你当时在做什么？
• 感受：做完以后，你的感受是？
• 能力：从中你发现自己有哪些突出的方面？

技能变现

试着从以下三方面，回忆一次你用自己的技能或能力帮到别人的经历：
• 事件：你当时帮谁？做了什么？结果如何？
• 回报：你因此获得了什么？如：金钱/机会/认可
• 能力：从中你发现自己特别厉害的地方是？

他人眼中的你

请找亲朋好友，回忆他们在他们眼中特别出彩的一次经历，并从这三个方面进行记录：
• 事件：你当时在做什么？他们印象深刻的是？
• 亮点：他们看到你的闪光点是？有哪些具体表现？
• 能力：听完他们的描述，你觉得自己哪些方面真的非常厉害？

能力卡

角色设计 (AI辅助)

请结合自己的价值卡和能力卡，把下面这段内容补充完整，发给AI，让它辅助生成一张职业角色卡：
“我是一名(年龄)的(学生/职场新人)，我擅长____、____、____，我希望工作能满足____、____、____这几个条件。
请给我推荐(1-3)种适合我的职业角色，并说明这个角色适合的工作场景、需要的技能、主要的工作任务、收入方式、可能遇到的挑战和应对方法。”

职业访谈提纲

提前联系一位从业前辈，征得对方同意后，进行访谈，并做好记录或录音。访谈结束后，记得真诚地向对方表达感谢！
1. 工作概况：具体工作内容？日常的一天大概什么样？
2. 职业体验：工作成就感来自于？高光/至暗时刻？如何应对工作压力和负面情绪？
3. 职业技能：做好这份工作需要的能力或特质？如何培养或提升能力？
4. 成长和学习：如何进入这个行业的？需要哪些准备？
5. 收入回报：收入结构？除了收入，还有哪些收获？
6. 建议和鼓励：对正在职业探索的我，有什么建议/鼓励？

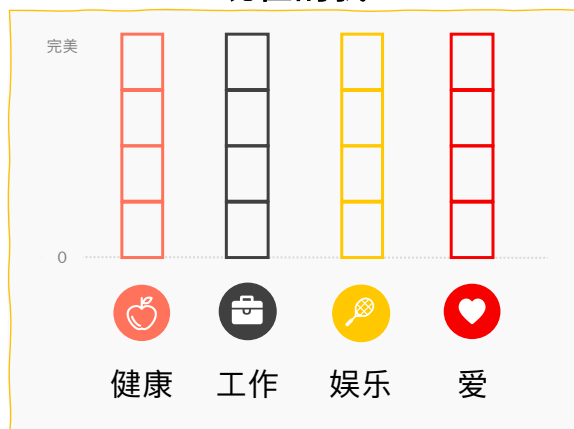
角色卡

我的价值卡

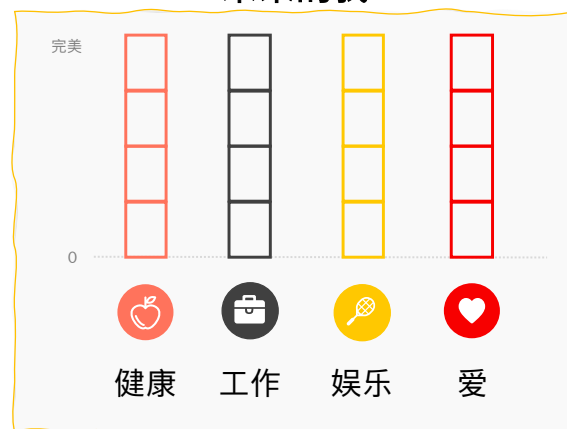
价值卡



现在的我



未来的我



人生观

在你心里，什么事是：

“无论别人怎么说，都不能违背”的？

生活观

在生活中，三个对你来说最重要的

(人 / 事 / 物 / 关系 / 体验 / 感觉) 是？

1. _____
2. _____
3. _____

工作观

你觉得在一份工作中，最不能缺的三件事

是什么？

1. _____
2. _____
3. _____

我的能力卡

能力卡



巅峰体验

从以下三个方面，回顾你曾经最投入、忘我、做完特别有成就感的一次经历：

- 事件：你当时在做什么？
- 感受：做完以后，你的感受是？
- 能力：从中你发现自己有哪些突出的方面？

技能变现

试着从以下三方面，回忆一次你用自己的技能或能力帮到别人的经历：

- 事件：你当时帮谁？做了什么？结果如何？
- 回报：你因此获得了什么？如：金钱/机会/认可
- 能力：从中你发现自己特别厉害的地方是？

他人看到的高光时刻

请找亲朋好友，回忆你在他们眼中特别出彩的一次经历，并从这三个方面进行记录：

- 事件：你当时在做什么？他们印象深刻的是？
- 亮点：他们看到你的闪光点是？有哪些具体表现？
- 能力：听完他们的描述，你觉得自己哪些方面真的非常厉害？

我的角色卡

角色卡



角色设计（AI辅助）

请结合自己的价值卡和能力卡，把下面这段内容补充完整，发给AI，让它辅助生成一张职业角色卡：

“我是一名（年龄）的（学生/职场新人），我擅长____、____、____，我希望工作能满足____、____、____这几个条件。
请给我推荐（1-3）种适合我的职业角色，并说明这个角色适合的工作场景、需要的技能、主要的工作任务、收入方式、可能遇到的挑战和应对方法。”

职业访谈提纲

提前联系一位从业前辈，征得对方同意后，进行访谈，并做好记录或录音。访谈结束后，记得真诚地向对方表达感谢！

1. 工作概况：具体工作内容？日常的一天大概什么样？
2. 职业体验：工作成就感来自于？高光/至暗时刻？如何应对工作压力和负面情绪？
3. 职业技能：做好这份工作需要的能力或特质？如何培养或提升能力？
4. 成长和学习：如何进入这个行业的？需要哪些准备？
5. 收入回报：收入结构？除了收入，还有哪些收获？
6. 建议和鼓励：对正在职业探索的我，有什么建议/鼓励？

设计还在继续...

我的角色套卡



现在的我

未来的我

健康 工作 娱乐 爱

健康 工作 娱乐 爱

人生观

在你心中，什么事是：
“无论别人怎么说，都不能改变”的？

生活圈

工作圈

价值卡



巅峰体验

技能突围

他人眼中的你

能力卡



角色设计 (AI辅助)

职业访谈提纲

角色卡

✓ 继续制作角色套卡

✓ 体验不同的职业经历

✓ 采访真实的从业者



不是所有的鱼都要生活在
同一片海里。”

——村上春树

● 课程体系

职业发展

个人发展

线上直播课 - 知识普及 -

- 1-职业发展初探索
- 2-简历准备和面试技巧
- 3-AI的基础和专业应用

- 1-沟通表达
- 2-问题解决与团队协作
- 3-人际关系与情绪处理

线上实战营 - 技能提升 -

- 简历准备
如何写好你的第一份简历

- 人际交往
如何建立一段积极的人际关系

02

职业发展

- 简历准备和面试技巧 -



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