附件1

**武汉理工大学第十五届大学生职业规划设计大赛参赛作品规范**

**1. 参赛作品设计与撰写要求**

⑴职业生涯规划设计参赛作品必须有扉页。扉页填写参赛者的真实姓名、性别、学校、班级、联系电话、E-MAIL等相关信息。参赛作品要求内容完整、简明扼要，格式清晰，版面美观大方，创意新颖，能充分体现个性而不落俗套，文如其人，能充分展现参赛大学生朝气蓬勃的精神风貌，能充分展现当代青年人的职业新人形象。文字作品不得进行豪华包装。

⑵ 参赛选手根据自己的《职业生涯规划》测评报告，结合自己的实际情况与社会需求，从专业、就业、职业等方面，按照“自我认知、职业认知、决策与应对、自我监控”四大步骤来进行职业生涯规划设计（包括职业规划备选方案）。不得委托他人代写。

**3. 参赛作品内容要求**（包含但不限于以下内容）

 简而言之，职业生涯规划就是：知己、知彼，合理选择职业目标和路径，并以最优的策略、高效的行动去实现职业目标的过程。

⑴ 自我认知（知己）：根据“职业生涯规划测评”、“360度评估”等方法，客观分析自己的职业兴趣、能力倾向、职业价值观、行为风格、个性特征等，了解自己喜欢干什么？能够干什么？适合干什么？最看重什么？人-岗是否匹配？

⑵ 职业认知（知彼）：通过多种途径（书籍、互联网、社会实践、专家咨询等）和方法（外部环境分析、目标职业分析、职业素质测评、SWOT分析等），全面了解目标行业、目标职业、目标企业（用人单位）的相关资讯，结合自己的专业情况、就业机会、职业选择、家庭环境、社会需求等因素，理性评估职业机会。

⑶ 决策与应对：选择职业目标和路径：在自我认知、职业认知的基础上，进行职业定位，采用决策平衡单、SWOT分析等工具选择最适合自己的职业目标，并确定相应的职业发展路径。制定行动计划和策略：围绕职业目标的实现，制定具有针对性、明确性与可行性的行动计划，在校大学生要重视大学期间和毕业后五年内的实施计划。在制定计划时要注意区分轻重缓急，在行动计划和策略制定完成后，要加强学习、要高效行动，学会时间管理和应对干扰，确保行动计划的顺利完成。

⑷ 自我监控：与时俱进，灵活调整。由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，主动适应、利用各种变化，我们需要定期评估、反馈、调整、优化自己的职业生涯规划，包括拟定备选的职业生涯规划方案都是非常必要的。

**4.比赛评选办法**

 本次大赛将分成三个部分，初赛选手提交电子版职业生涯规划书，评分排名于前30的选手入围复赛；复赛分为精英训练营和现场答辩两个环节，总分排名前八的选手晋级决赛；决赛分为规划展示和大咖互动两个环节。

评选活动将邀请资深的职业咨询专家、企业人力资源总监等专业人士对职业生涯规划设计参赛作品进行评选，将以合适性、合理性、真实性、逻辑性、创新性、可行性为主要评选标准，淡化文学性和艺术性。

**5.评分标准**

5.1作品评分细则

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分要点** | **具体描述** |
| **职业规划设计书内容** | **自我认知** | 1．自我分析清晰、全面、深入、客观，能清楚的认识到自己的优劣势 |
| 2．将人才测评量化分析与自我深入分析综合客观地评价自我，职业兴趣、职业能力、职业价值观、个性特征分析全面、到位 |
| 3．从个人兴趣爱好、成长经历社会实践中分析自我 |
| 4．自我评估理论、模型应用正确、合理 |
| **职业认知** | 1．了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况 |
| 2．对目标职业所处行业的现状及前景了解清晰，了解行业就业需求 |
| 3．熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式，了解目标职业的待遇、未来发展 |
| 4．对目标职位的进入途径、胜任标准了解清晰，深入了解目标职业对生活的影响 |
| 5．在探索过程中应用到文献检索、访谈、见习、实习等方法。 |
| **职业决策** | 1．职业目标确定和发展路径设计要符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），要符合实际、可执行、可实现 |
| 2．对照自我认知和职业认知的结果，分析自己优、劣势及面临的机会和挑战，职业目标的选择过程阐述详尽，合乎逻辑 |
| 3．备选目标也要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，备选目标职业发展路径与首选目标发展路径要有一定相关联系性 |
| 4．能够正确运用评估理论和决策模型做出决策 |
| **计划与路径** | 1．行动计划对保持个人优势、加强个人不足、全面提升个人竞争力有针对性、可操作性 |
| 2．近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰并具有灵活性，长期计划具有方向性 |
| 3．职业发展路径充分考虑进入途径、胜任标准等探索结果，符合逻辑和现实，具有可操作性和竞争力 |
| **自我监控** | 1．对行动计划和职业目标设定评估方案，如要达到什么标准，评估的要素是什么 |
| 2．能够对行动计划实施过程和风险做出评估，并制定切实可行的调整方案 |
| 3．调整方案的制定充分根据个人与环境的评估进行分析确定，充分考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性 |
| **参赛作品****设计思路** | **作品完整性** | 内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，提出自己的职业目标、发展路径和行动计划。 |
| **作品思路和逻辑** | 职业规划设计报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键。 |
| **作品美观性** | 格式清晰，版面大方美观，创意新颖。 |

5.2 现场展示评分细则

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分要点** | **具体描述** |
|  | **现场答辩** | 1.衣着发型整洁、大方、朴素、得体 |
| 2.仪表端庄稳重，坐立行为大方、自然，表情丰富真诚，有良好的个人气质 |
| 3.精神饱满，有信心，有独立见解，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌和职场新人的职业形象 |
| 4.表达自然、流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当，语言组织畅达 |
| 5.整体设计合理，环节紧凑，调理清晰，层次分明，结论明确 |
| 6.详略得当，重点突出，人职匹配、职业路径论述充分 |
| 7.体现专业性 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **现场展示** | 1.衣着发型整洁、大方、朴素、得体 |
| 2.仪表端庄稳重，坐立行为大方、自然，表情丰富真诚，有良好的个人气质 |
| 3.过程流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当，语言精炼 |
| 4.回答内容切合题意 |
| 5.应变能力强，能够灵活的、创造性的应用职业规划知识作答 |
| 6.回答内容准确精炼，重点突出，能够有针对性的就提问要点归纳阐述 |
| **大咖互动** | 1.面试过程流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当，语言精炼 |
| 2.有较好的情绪稳定性和较强的抗压能力 |
| 3.应变能力强，能够较好应对面试者的提问 |
| 4.有自己的思考与见解，体现自己的专业能力 |