**附件：**

**经济学院第五届大学生职业生涯规划竞赛规则及说明**

**一、竞赛规则**

1．参赛选手可到相关网站进行人才素质测评，取得测评报告。结合自己的实际情况与社会需求，从专业、就业、职业等方面进行个人职业生涯规划设计。

2．个人职业生涯规划设计参赛作品必须有封面。封面填写参赛者的姓名、性别、院系、年级、专业、联系电话、电子邮箱等相关信息。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，能充分展现参赛大学生朝气蓬勃的精神风貌，具备职场新人的职业形象。

3．参赛者必须是参赛作品的原创作者，获奖作品如发现有抄袭、盗用等不法手段或不符合规定及违反他人著作权的，即予取消其获奖资格。

4.评委对本次职业生涯规划设计参赛作品进行评选，将以思想性、真实性、创新性、可行性等为主要评选标准，淡化文学性和艺术性。

**二、参赛作品设计与撰写要求**

1.《个人职业生涯规划书》（包含但不限于以下内容）：

（1）至少包括认识自我、自我定位、环境分析、短中长期职业生涯规划目标设定、实施行动计划制定、评估和反馈等。参赛者需充分认识自身条件与相关环境，并结合大学人才培养目标及专业发展要求，作为设定职业生涯目标和规划的基础。包括对自己兴趣爱好、价值观、优缺点、性格、能力、追求以及就业机会、职业选择、家庭和社会等外在环境的认识、评价。最好参加“性格、职业能力、职业倾向、职业潜能”等方面的人才测评。

（2）确立志向、设定目标。参赛者需要考虑：我喜欢做什么？我能做什么？我可以做什么？我将做什么？想往哪一路线发展？能往哪一路线发展？可以从哪一路线发展？确定自己的职业目标，并在实践过程中不断优化目标。

（3）设定职业目标，实现规划。即为实现职业生涯规划的目标而制定的可行性计划。例如：大学一年级学生可以根据自我认识拟定初步的职业方向；大学二年级学生可以围绕职业选择提高基本素质，打好知识基础；大学三年级学生要为提高全面素质和能力，考取相关资格证书而努力；大学四年级学生要注重求职技巧、工作技能的培养，要充分了解社会及用人单位的需求，为求职就业作好充分准备。

（4）制定详细的行动计划。例如：如何充分利用人才测评工具科学地认识自我？计划采用什么措施提高学习、工作效率？计划学习哪些知识、掌握哪些技能、提高哪些业务能力？采取什么办法开发自己的潜能等等。

2. 《职业生涯人物访谈报告》（包含但不限于以下内容）：

（1）主要内容：参赛者要结合自身规划选取与规划职业相同或者相似的职场人物进行职业生涯访谈，要突出选手访谈心得及自身对于职业认知方面的思考。参赛者在进行访谈前，要列出访谈问题清单，确定访谈重点；在访谈结束后，要将人物访谈过程，搜集的资料及心得撰写成《职业生涯人物访谈报告》。

（2）《职业生涯人物访谈报告》题目自拟，字数在2500字左右。内容包括：目标职业生涯人物的选取、目标职业生涯人物简介、访谈过程简介、访谈问题总结、对目标职业的分析、自身认识的变化、对自己就业和将来职业发展的帮助等。

（3）报告需附上访谈记录，要求客观真实、全面记录访谈中的对话内容，并注明所访谈人物的职业信息，每份访谈记录所包含的问题不少于8个，字数在2000字以内，但不少于800字。