

共青团山东现代学院委员会文件

鲁现代团字〔2023〕7号

★ 山东现代学院关于开展第一届大学生职业生涯规划大赛活动的通知

各二级学院团总支：

为深入贯彻党的二十大精神，落实人才强国战略，坚持尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造，引导广大人才爱党报国、敬业奉献、服务人民。充分发挥“以赛促学、以赛促教”的积极作用，推动我校职业生涯规划教育与思想政治教育紧密结合、与专业教育深度融合，积极创新人才培养机制，进一步提升大学生职业生涯规划能力，帮助大学生树立发展目标，培养就业能力，激发创新意识，培养创新思维，增强综合素质，促进我校学生高质量就业创业。经研究决定，现举办山东现代学院“生涯明选择·领航助成长”第一届大学生职业生涯规划大赛，大赛具体通知如下：

一、大赛名称

“生涯明选择·领航助成长”第一届大学生职业生涯规划大赛

二、大赛组织

主办单位：共青团山东现代学院委员会

承办单位：校团委学生联合会秘书处

协办单位：各二级学院

三、参赛范围

本次比赛分为本科组和专科组两个赛道，山东现代学院在校本科生、专科生均可申报作品参赛。

四、时间安排

初赛：2023年5月9日—2023年5月20日晚上21:00

复赛：本科组：2023年5月24日中午13:30—17:30

专科组：2023年5月25日中午13:30—17:30

决赛：本科组：2023年5月29日中午12:30—15:00

专科组：2023年5月30日中午12:30—15:00

五、活动地点

初赛地点：各二级学院

复赛地点：知新楼204会议室

决赛地点：图书馆报告厅

六、活动流程

本次大赛以各二级学院为单位，分初赛、复赛、决赛三个阶段：

1. 初赛阶段：（时间：2023年5月9日—5月20日）

各二级学院有意向参加本次活动的学生于5月9日—5月20日晚上21:00前向所在二级学院提交《职业生涯规划书》，由各二级学院统一上交至学生社团活动中心团员活动室。

初赛由各二级学院自行组织实施，进行优秀选手选拔、指导推荐大赛组织工作；

2. 复赛阶段：（时间：2023年5月24日—5月25日）

由各二级学院主席团与校团委学生联合会主席团共同评选，晋级者参与决赛；

复赛流程：

（1）参赛选手须在时限内（十分钟）完成主题演讲；

（2）评审小组对选手作品和现场表现进行综合评定。

3. 决赛阶段：（时间：2023年5月29日—5月30日）

决赛选手根据个人特点结合指导老师的修改意见完善参赛作品，于5月26日下午5：30前将个人最终作品（纸质版职业生涯规划书及电子版PPT）提交到学生社团活动中心团员活动室。

决赛流程：

（1）参赛选手须在时限内（十分钟）完成主题演讲；

（2）评审小组对选手作品和现场表现进行综合评定。

七、作品要求（包含但不限于以下内容）

1. 所有参赛作品不得与国家相关法律法规和科技伦理相抵触，必须符合大赛主题和范围；

2. 所有参赛作品须原创，不能侵犯他人知识产权如著作权、版权、肖像权、名誉权、隐私权等，不能存在任何法律纠纷；

3. 作品内容至少包括前言、自我分析、解决自我分析中的劣势、专业就业方向及前景、职业分析、具体行动计划、结语等；

4. 作品内容完整、简明扼要，格式清晰，版面大方美观，创意新颖，能充分体现个性而不落俗套，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌，能充分展现职场新人的职业形象；

5. 所有参赛作品须有封面，封面填写参赛者的学校、真实姓名、性别、所在学院、专业、年级、班级、指导老师（限1人）及联系方式等相关信息；

6. 每位指导老师最多可以指导两名学生；

7. 职业生涯规划书正文字体为三号仿宋-GB2312，不加粗；文章大标题为二号方正小标宋简体，居中、不加粗；一级标题使用三号黑体、不加粗；二级标题使用三号楷体-GB2312、不加粗；全文行间距1.5倍；页面布局上、下、左、右均为2.5cm，插入页码格式为“第1页，共X页”，位于页脚中间，全文首行缩进2个汉字符，字数不得低于1500字；

8. 如若插入图片，图片须清晰，图片高度为9.73厘米、宽度为13.16厘米，居中；

9. 职业生涯规划书选用Word (*.doc文件) 进行制作，Pdf (*.pdf文件) 进行提交；

10. 进入复赛的学生需准备职业生涯规划PPT，用于现场主题演讲，演讲时长不得超过十分钟，若超时则扣除相应分数（每超时一分钟扣一分）。

11. PPT第一页应当写明参赛者的参赛主题、姓名、所在二级学院、班级（年级+层次+专业+班号）、指导老师（限1人）等相关信息；

12. PPT内容作为复赛辅助阐述内容，应当尽可能的详细、明了、美观；

13. PPT字体为三号仿宋-GB2312，字体大小可根据实际情况进行调整，但必须清晰；

14. 若插入图片必须清晰。

八、评审原则

1. 评审工作分初审、复审、终审三个阶段进行。各二级学院评审老师对本学院参赛作品进行初审，评审委员会对参赛作品进行终审，评出获奖作品。

2. 初审阶段，由各二级团总支对本学院参赛作品进行评审打分后，将本学院本科组和专科组前三名优秀作品推送至校级参与评审。

3. 复审阶段，各二级学院学生会主席团和校团委学生联合会主席团对推送作品进行评审，选出本科组和专科组各前九名参与决赛。

4. 终审阶段，由校团委书记牵头各二级团总支书记组成评审小组，选手进行现场阐述，并进行打分。

九、参赛奖励

经终审评审小组打分并设立一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名与优秀作品奖三名。

获奖作品的指导老师将颁发相应奖项“优秀指导教师”荣誉称号。

十、注意事项

1. 参赛者要根据自身实际情况，进行科学、合理的职业生涯规划，参赛作品主题要结合个人实际与社会需求，从专业、职业、就业等方面进行个人职业规划设计。

2. 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、盗用或不符合规定及违反他人著作权的，立即取消获奖资格。

3. 请各二级团总支高度重视本次大赛，认真做好动员宣传、选拔指导工作，积极推荐选手参加比赛。

4. 为确保大赛组织工作顺利开展，请各二级团总支指定专人负责此项工作。

十一、联系方式

联系人：张小琤 联系方式：18234868682

联系人：臧士清 联系方式：15191696156

征集邮箱：3107075539@qq.com

附件1：大学生职业生涯规划书

附件2：职业生涯规划书评分细则

附件3：职业生涯规划书作品评分表

本次活动的最终解释权归共青团山东现代学院委员会所有。



主题词：大学生职业生涯规划 规划大赛

抄 送：二级团总支

共青团山东现代学院委员会

2023年3月24日印发

共印7份

附件 1



山东现代学院

大学生职业生涯规划书

学校：_____

院系：_____

专业：_____

年级：_____

班级：_____

学号：_____

姓名：_____

指导教师：_____

目录

前言

第一章 自我分析

1. 性格特点
2. 个人兴趣
3. 个人能力

第二章 解决自我分析中的劣势

第三章 专业就业方向及前景

1. 专业就业方向
2. 专业就业前景

第四章 职业分析

1. 家庭环境分析
2. 学校环境分析
3. 社会环境分析
4. 职业环境分析
5. 职业选择分析
6. SWOT 分析

第五章 具体行动计划（未来 5 至 10 年规划）

1. 基本目标
2. 具体规划

（1）即日起至大学毕业

（2）大学毕业后 5 年内

(3) 大学毕业后 10 年内

结语

附件2

职业生涯规划书评分细则

评分要素	评分要点	具体描述
职业生涯规划书内容	自我分析	1. 自我分析清晰、全面、深入、客观，能清楚认识到自己的优势。
		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、自我认知职业能力、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。
	解决自我分析中的劣势	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作出评估，并制定切实可行的调整方案。
		3. 调整方案的制定根据个人与环境的评估进行分析确定，充分考虑是否具有可操作性。
	专业就业方向及前景	1. 了解社会的整体就业趋势，并且了解该专业的就业状况。
		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，了解目标职业对生活的影响。
		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。
	职业分析	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. 对照自我认识和职业认知的结果，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确定，备选目标职业发展路径与首选目标发展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作出决策。
	具体行动计划	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。
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。

