附件1

大赛选手推荐表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学院联系人 |  | 联系电话 |  | 单位及职务 |  |
| 参赛选手姓名 |  | 性别 |  | 赛道 |  | 出生年月 |  | 照片（像素：295\*413;大小不超过200KB） |
| 籍贯 |  | 民族 |  | 学历 |  | 政治面貌 |  |
| 联系方式 | 手机号码+邮箱 | 年级 |  |
| 所在学院 |  | 所学专业 |  |
| 指导老师 | 姓名+手机号码 | 指导老师职务、职称 |  |
| 职业目标 |  |
| 主修课程 |  |
| 所获荣誉 |  |
| 个人特长 |  |
| 个人简历 | 起止时间 | 在何地何校学习（或服役） | 任何职务 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 社会实践经历 |  |
| 参赛宣言 |  |
| 自我简介 | 宣传用，200字内 |

注：1.以上表格，没有可填“无”；2.另附近期正装照和生活照各一张，照片格式须为JPG\PNG

附件2

大赛比赛规则

**一、初赛规则**

由各学院自定并负责组织

**二、复赛规则**

大赛包括个人职业生涯规划书（60分）、职业生涯规划书展示视频（40分）

（一）职业生涯规划书

根据参赛选手提交的职业生涯规划书（PDF版）进行评选。

（二）职业生涯规划书展示视频

参赛选手通过视频展示自身职业规划、职业形象、职业素养等内容。

**三、网络评选**

将参赛选手职业生涯规划书和视频投放到微信公众平台展示，评选出最佳人气奖。

职业生涯规划书评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评比项目** | **评分要点** | **满分值** | **要求描述** | **细分值** | **选手得分** |
| 作品撰写 | 结构与行文 | 6 | 1．结构完整，包含职业生涯规划五大步骤内容。 | 2 |  |
| 2．思路清晰，逻辑严谨，围绕个人职业困惑进行有针对性的分析和规划。 | 2 |
| 3．格式清晰，段落分明，行文流畅，语句通顺，结论突出。 | 2 |
| 作品内容 | 自我认知 | 12 | 1．自我分析全面、客观，从职业个性、兴趣、能力、价值观等方面清晰地认识自我。 | 4 |  |
| 2．善于合理、有效运用各种正式和非正式测评工具。 | 4 |
| 3．能利用个人成长经历或处事方式，对测评结果进行佐证或澄清，分析总结自我在职业发展中的影响。 | 4  |
| 职业认知 | 9 | 1．外部环境（社会、经济、学校、家庭等）分析准确、全面。 | 3 |  |
| 2．高度概括职业探索方法与结果，简洁精炼，重点突出。 | 3 |
| 3．《职业探索报告》采用多种方法收集信息，准确把握与目标职业相关的关键要素。 | 3 |
| 目标确立 | 11 | 1．正确运用评估理论和决策模型做出职业方向选择（如升学、就业、创业等）。 | 4 |  |
| 2．对照自我认知和职业认知的结果，合理阐述职业目标的选择过程，逻辑清晰。 | 4 |
| 3．职业目标实现路径能结合个人实际情况，分析透彻，具有较强的可操作性。 | 3 |
| 计划实施 | 16 | 1．运用科学的方法指导计划的制定、实施、管理与评估。 | 4 |  |
| 2．职业素质与能力培养与目标职业要求相一致，思路清晰，针对性强，重点突出。 | 4 |
| 3．学业生涯计划详尽清晰、可操作性强，平衡专业学习与社会实践，注重资源积累。 | 4 |
| 4．中期计划清晰并具有灵活性；长期计划具有方向性。 | 4 |
| 反馈修正 | 6 | 1．自我监控、评估手段科学合理。 | 2 |  |
| 2．风险控制或危机应对措施明确。 | 2 |
| 3．备选方案思路清晰，分析严谨，关联性强，可行性高。 | 2 |
| **合计** | **60** |  | **得分：** |

评委签字：年月