附件1

一、职业规划比赛规则

职业规划比赛分为书面作品评审、职业角色情景模拟、PPT现场展示与问答三个环节。

1. 书面作品分为《职业生涯规划设计书》和《职业生涯人物访谈报告》两个部分，分别占总分的20%和15%。要求提交普通Ａ4纸黑色打印稿和电子稿。
2. 《职业生涯规划设计书》须以参赛选手本人的职业规划为主题，涵盖自我认知、职业认知、职业目标与路径设计、实施计划等内容，适当运用人才测评工具（推荐选用职迈网测评系统），以及社会实践和相关社会活动为论据，体现未来就业目标和人生价值，每位选手只需选定1个职业目标。

２、《职业生涯人物访谈报告》由参赛选手结合自身的职业规划目标和就业倾向，与同类职位的职场人士进行生涯访谈后总结成文。报告要体现受访人的单位和个人简介，访问的时间、地点、参与人员等基本要素，列出访谈提纲，确定访谈重点。报告要重点突出选手对于目标职业的直观体会和理性思考，以及访谈结果对于职业规划的正向反馈和修正作用。字数控制在2000字以内。

1. 职业角色情景模拟，占总分的15%。要求选手自编时长3分钟以内的情景剧，以播放视频的方式呈现（统一采用AVI或MPEG格式）。由本人扮演职业规划作品中的目标职业角色。如有必要，可以邀请２至３名协助人员参演。情景设定要紧扣规划的目标职业，体现职业特点和履职要求，展现选手的职业能力和性格特质。
2. PPT现场展示与问答，分别占总分值的40%和10%。要求通过PPT演示，对职业生涯规划设计书进行陈述。借助理论讲解和案例展现等形式，表现选手的综合素质，阐明职业规划的合理性、实用性和可操作性,PPT陈述时长控制在8分钟内，问答控制在3分钟以内。

二、《职业生涯规划设计书》评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分要素 | 评分要点 | 具体描述 |
| 职 业  规 划  设计书  内 容  (70分） | 自我认知  （15分） | 1．从个人兴趣爱好、成长经历、社会实践中全面客观分析自我，能清楚的认识到自己的优势和劣势 |
| 2．综合运用各类人才测评工具，评估自己的个性特征、职业兴趣、职业能力、行为风格、价值观等 |
| 职业认知  （15分） | 1．了解社会的整体就业趋势与大学生就业状况 |
| 2．对目标行业发展前景、现状及就业需求有清晰的了解 |
| 3．熟悉目标职业的工作内容、环境和典型生活方式，了解目标职业的待遇及发展趋势 |
| 4．了解目标职业的准入资格、胜任标准、发展路径以及对家庭、生活等方面的影响 |
| 5．职业道德阐释 |
| 职业目标  路径设计  （20分） | 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、性格、价值观），要符合实际，有可行性 |
| 2．职业发展路径符合逻辑和现实、对实习目标而言具有可操作性和竞争力 |
| 3．要用长远的眼光设定职业目标，并将总目标划分成几个阶段性目标来实现 |
| 规划与计划实施  （20分） | 1．行动计划清晰、可操作性强 |
| 2．行动计划对保持个人优势、全面提升个人竞争力有针对性、可操作性 |
| 3．近期计划详尽、中期计划清晰并具有灵活性、长期计划具有方向性 |
| 评分要素 | 评分要点 | 具体描述 |
| 参赛作品  设计思路  （30分） | 作品完整性  （10分） | 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  （10分） | 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  （10分） | 格式清晰，版面大方美观，创意新颖 |

三、职业人物访谈报告

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 学 校 |  |
| 目标职业 |  | 专 业 |  |
| 访谈时间 |  | 访谈单位 |  |
| 受访人 |  | 职 位 |  |
| 访谈提纲 |  | | |
| 访谈重点 |  | | |
| 访谈感悟  （2000字以内，可另附页） |  | | |
| 访谈成果 |  | | |
| 单位意见 | 受访人签字：  （单位盖章）  年 月 日 | | |

注：访谈成果，重点表述访谈对于原职业规划的反馈及修正作用。

四、职业角色情景模拟评分标准表

|  |  |
| --- | --- |
| 评分要点 | 具体描述 |
| 情景设计（20分） | 情景设计逼真、道具使用合理 |
| 模拟内容及效果  （40分） | 职业模拟真实感强，显现职场精彩亮点、内容和表现力丰富， |
| 基本素质（20分） | 衣着整洁，仪表端庄，谈吐文雅，精神饱满 |
| 个人特色（20分） | 职业符合自身鲜明特点，具有创造性 |

五、职业规划比赛PPT现场展示评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分要素 | 评分要点 | 具体描述 |
| 主题陈述  （100分） | 基本素养（20分） | 1.仪表端庄稳重、朴素，社交礼仪大方得体，表情丰富真诚，有良好的个人气质 |
| 2.言之有理，谈吐文雅，富于思想内涵 |
| 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 |
| 陈述内容  （50分） | 1.对职业规划的自我探索、职业探索、决策应对等环节的要素及分析过程陈述全面、客观、准确 |
| 2.在陈述中能够正确理解、应用职业规划基本理论及各项辅助工具 |
| 3.对各探索分析过程及结果表述准确，且与作品吻合 |
| 4.简明扼要，条理清晰，结论明确，能够准确提炼职业规划设计作品的主要内容 |
| 即时效果  （30分） | 1.按时完成主题陈述，思路清晰，措辞恰当，表达自然、流畅 |
| 2.有感染力，能吸引评委注意力，调动观众情绪 |

六、职业规划比赛评分表

选手编号：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 评委打分 （百分制） | 得分 （加权后） | 备注 |
| 《职业生涯规划设计书》 |  |  | 占比赛成绩的20% |
| 《职业人物访谈报告》 |  |  | 占比赛成绩的15% |
| 职业角色情景模拟 |  |  | 占比赛成绩的15% |
| PPT现场展示 |  |  | 占比赛成绩的40% |
| 现场问答 |  |  | 占比赛成绩的10% |
| 最终得分 |  | | |

评委签名：