职业生涯规划书内容要求

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **职业生涯规划书** | **内容** | **具体描述** |
| 自我认知 | 1.从个人兴趣爱好、成长经历、社会实践中分析自我，能清楚地认识到自己的优劣势。 |
| 2.将人才测评量化分析与自我分析综合，客观地评价自我，职业兴趣、职业能力、职业价值观、性格特征分析全面、到位。 |
| 3.自我评估理论、模型应用正确、合理。 |
| 职业认知 | 4.了解社会整体就业趋势，并且了解大学生就业状况。 |
| 5.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。 |
| 6.通过对优秀校友进行生涯人物访谈了解目标职业的工作内容、工作环境、进入途径、胜任标准等。 |
| 职业决策 | 7.职业目标和发展路径切合实际、可执行、可实现。 |
| 8.结合自我认知和职业认知的结果，运用科学的职业生涯决策方法进行分析，详尽阐述职业目标的选择过程。 |
| 9.正确运用评估理论和决策模型做出决策。 |
| 计划与路径 | 10.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。 |
| 11.近期计划详尽，中期计划灵活，长期计划方向明确。 |
| 12.职业发展路径充分考虑进入途径、胜任标准等探索结果，具有可操作性和竞争力。 |
| 评估与调整 | 13.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。 |
| 14.对行动计划实施过程和风险做出评估，并根据个人与环境的评估分析制定切实可行的调整方案。 |
| 职业道德 | 15.分析目标职业岗位的职业道德的内容、表现形式、调节范围、产生的效果等。 |
| **参赛作品设计要求** | 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 | 格式清晰，版面大方美观，创意新颖。 |

注：《大学生职业生涯规划书》必须有扉页，扉页填写参赛者的姓名、性别、学院、班级、学号、联系电话、电子邮件。电子版必须为Microsoft Word格式（\*.doc文件）。

作品要求

1.参赛选手书面作品包括个人职业生涯规划书、生涯人物访谈报告两部分，其中规划书不低于4000字。

2.职业生涯规划设计内容要保证真实性、完整性（主要包括自我认知、职业认知、职业决策、计划与路径、评估与调整、职业道德等方面），体现创新性、科学性、可行性、逻辑性、匹配性。选手应阐述个人对于大学生涯的规划与设计，充分表现出个人对社会需求的认知，及在校期间应掌握的知识、能力、素质，突出个人特色，展示当代大学生朝气蓬勃的精神风貌和个人未来职业形象。

3.生涯人物访谈需访谈1-2位与目标职业相关的人物或本院往届毕业生，要列出访谈问题，做好记录，写出访谈总结，内容要真实、完整。

4.书面作品封面包含“2020年信阳师范学院大学生职业生涯规划大赛”字样和作品题目、参赛者基本信息（扉页应含姓名、所在学院、专业班级、性别、联系电话、QQ、E-mail等）。参赛作品原则上A4纸黑白打印，正文字体为仿宋，字号为小四，标题字体为黑体、字号三号。要求美观、简洁、大方。

5.参赛作品一律不退稿，请各人自留底稿。