# 最新职业生涯规划大赛规划书设计(优秀8篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-01-15

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。职业生涯规划大赛规划书设计篇一1．作品评审将以合适性、合理性、真实性、逻辑性、创新性、可行性为主要...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇一**

1．作品评审将以合适性、合理性、真实性、逻辑性、创新性、可行性为主要评选标准，淡化文学性和艺术性。

2．本次大赛参赛作品的评选将以近期目标规划为评选重点，近期目标规划是指大学期间和毕业后五年内的职业生涯规划。可自行选择就业或创业。

3．决赛评分标准：满分为一百分，其中参赛作品占30%，个人展示和现场问答占70%。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇二**

调查显示：在高校大学生群体中有不少人存在着学习兴趣不浓，学习动力不足，人生目标不明确，缺乏职业规划，求职经验和自信心不足的现象。同时也有一部分同学拥有自己的创意，却没有展示自我的平台。在当今这个知识大爆炸、科学技术发展一日千里的时代，各行各业对人才素质的要求已越来越高。作为一名大学生，如果不能从根本上提高自身的综合素质，有预见性地、科学地规划自己的学习生涯和职业生涯，很难跟得上时代的步伐。

为了能够更好地帮助广大同学树立正确的人生观、学习观、成才观，确立正确的奋斗目标，同时也提高同学们的创业、择业、就业能力。我们精心策划了此次“规划未来，成就梦想”——我的物流职业生涯规划大赛。

(一)帮助广大同学明确学习目标，端正学习态度，增强学习动力，树立和提高职业规划的意识和能力。

（二）提高同学们制作自荐书及参加职场应聘的技巧和能力。

（三）创建一种学校和社会相结合的互动模式，给广大同学提供认识社会，认识职场的机会。

（四）丰富同学们的课余生活，提供实践、交流和学习的平台。

传播规划理念、拓展职业空间、打造锦绣前程

淮安信息学院信息管理系物流教研室

1.参与对象：信管系物流管理专业07、08级学生。

2.参与方式：以个人为单位报名参加；参赛名单报至s2-519

第一阶段：筹备阶段4月10日―4月12日

第二阶段：宣传阶段4月13日―4月15日

第三阶段：征稿阶段4月16日―4月22日

第四阶段：评选阶段4月23日―4月26日

1、参赛作品以microsoftword文档格式制作，a4大小。

2、各参赛者必须认真结合自己的实际情况，进行科学合理的职业生涯规划。参赛作品主题是参赛者结合自己的实际情况，专业背景与社会需求，进行科学合理的职业定位，从专业、就业、职业等方面进行个人职业规划设计。

3、大赛严禁抄袭、剽窃行为，一旦发现，将取消参赛资格。

1、评委会必须本着“公平、公正、公开”的原则进行评判；

2、按照统一的标准，使用百分制及统一的评分表格进行评分；

职业生涯规划设计之星1名：荣誉证书、精美礼品一份

最具潜力奖2名：荣誉证书、精美纪念品一份

最佳创意奖3名：荣誉证书、精美纪念品一份

优秀奖若干名：荣誉证书、精美纪念品一份

300元

**职业生涯规划大赛规划书设计篇三**

尊敬的各位评委老师：

下午好!

时光荏苒，光阴似箭，转眼间步入大学已经过了两个春秋，时间总是这样在这不知不觉的安逸中飞速远离而去，回首这两年中，自己的过错与成长，刚步入大学的那份新奇，已经远去，步入社会的压力却感觉越来大，有的时候甚至喘不过气。我即将离开这里，步入社会。离开是为了一个新的开始，而我却并未为这新的开始做好准备。

再次站在这个舞台上，少了一分不情愿，少了一分年轻的轻浮鲁莽，增加了一分对自己的更深层次认识，一分对社会的认识，一分尚显青涩的稳重，一份对做好人生规划的渴望，或许这就是在大学中的成长。

面对现实的残酷，我的那些美好的理想已经近乎破灭，理想与残酷激烈的碰撞，我承认我懦弱了，我很无耻的抛弃了自己的理想，即将和很多很多人一样，成为证书奴，房奴，车奴，成为了生活最卑微的奴仆，成为验证残酷现实的一个活脱脱的例证。但哪里有压迫，那里就会有反抗，我不甘心拜倒在现实的淫威之下，我说过“我不奉天，不拜地，我只相信自己”，所以我再次站在了这个讲台，一的热情，倾尽全力为自己的未来勾画出一幅蓝图，更想取得一个优异的成绩，去更高层次的舞台展示自己，那里或许是一个机会，一个向整个社会推销自己的机遇，哪怕只有百分之一的希望，我都会付出的努力。

通过这一年的积累和沉淀，我将我的规划概括为：一个中心，两个基本点。

一个中心：以为社会创造价值并使自己的生活幸福为中心。

两个基本点：

1.全力提高自己的专业知识，广泛涉猎相关信息，紧随时代步伐。

2.提高自己的`职业道德素质，提升资历和价值，提高自己的行业竞争力。

（中间内容略）。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇四**

为深入贯彻落实科学发展观，做好毕业生就业工作，帮助我院学生树立正确的人生目标和就业观念，增强竞争意识、危机意识、职业规划意识，用科学发展观规划自己的职业生涯，变“被动就业”为“主动择业”，增强就业竞争力，用高效行动去实现职业目标。根据教育部有关文件精神，我院于4月25日—5月8日举办了“大学生职业生涯规划设计大赛活动”。

活动历经了报名海选预赛、复赛、培训期、院级决赛四个阶段。通过“人人参与，人人演讲”的形式，达到了全面提高同学们的自我认识，树立正确的成才观和就业观，发掘自身潜力，学会科学定位，从而提高就业竞争力的目的。现将本次活动作如下总结：

一、活动开展情况

1、成立职业生涯规划大赛活动领导小组，小组成员由院就业创业部和学习部全体成员组成。学院领导对此次活动高度重视，为本次活动的开展提供了有力的组织保证。

2、开展“早规划、早就业、早创业、早成才”宣传活动为了让学生们了解职业生涯规划，增强职业生涯规划意识，学院积极组织策划并召开活动启动会议， 4月24日至4月25日在全院开展以“早规划、早就业、早创业、早成才”为主题的职业生涯规划设计宣传活动，通过展板、海报等方式的宣传，引起了学生们广泛关注，在校园内兴起了人生理想设计和职业生涯规划的热潮。3、全院开展职业生涯规划主题班会，达到了“人人参与、人人演讲”的要求。

为了让每一个大学生都了解职业生涯规划的真正意义与内涵，增强职业生涯规划意识，本次活动于4月26日——4月27日在全院范围内铺开，全院大一大二各班级开展了 “设计精彩人生 描绘美好前程”主题班会，此阶段为本次活动的重点阶段，以班为单位，人人参与，人人演讲，同学们对人生规划书进行了大胆设计，积极展示自己的演讲才能。

3、海选初赛

经过前两个阶段活动的推进，全院形成了良好的职业生涯规划氛围。4月28日—4月29日各系开展了选拔赛，制定了严谨的工作程序和选评制度，通过宣传推广、培训咨询、辅导学生撰写作品、举办系级大赛、邀请专家评审等系列活动。此阶段活动精彩纷呈，亮点倍出，将大赛活动逐步推向高-潮。学院对各系活动开展情况进行了全面检查，效果良好。

4、举办院级复赛

5月8日—6月8日是院级复赛阶段，各系对参加院级复赛的选手进行了强化辅导。从参赛的10名选手中产生了6名选手参加下一阶段的决赛，由于前期准备及宣传工作扎实，参赛作品内容各有特点，作品质量较高，ppt制作精美，评审组老师给予了高度评价。

5、举办院级决赛

5月8日晚七点，机电工程学院大学生职业生涯规划大赛院级决赛在校二教报告厅举行。

出席决赛活动及嘉宾有：学校就业创业部老师李向阳，上届获奖的学哥学姐，院团委老师及学生会各执委等。

在现场演讲过程中，参赛选手也都发挥出自己的水平，镇定自若，自信大方，充分地展示了铜仁职业技学院大学生的精神面貌和青春风采。经过了初、复赛的选拔，选手们更为成熟，个个自信的走进赛场，比赛过程更加丰富、更加精彩，选手们富有逻辑的规划更是激起了同学们的阵阵掌声，对很多抱有同样梦想的同学给予了启发。最后经过评选，最终评选出一等奖一名，胡艳宁和王永胜小组；二等奖两名，王杰组：孙明翰组，三等奖三名，刘亚楠组，陈帅组，褚文雅组。学院进行了表彰并给予精神及物质奖励。

本届大赛涌现了众多的优秀作品，令评委难以取舍。在各系老师的指导下，参赛选手在作品中表现出来的\'规划思路更趋理性，规划目标更为现实，规划方法更加科学。

二、活动所得成绩

回顾职业生涯规划大赛系列活动的整个过程，有许多经验值得我们认真总结。 第一，学生树立了正确的就业观。活动很好地传播职业规划的理念，使全院同学充分认识了自己，学会了客观地分析环境，并且能够科学地树立目标，做出正确的职业选择，为以后就业奠定了基础。对促进我院毕业生就业工作具有积极的作用和深远的影响。

第二、学生制定了具体的职业目标。职能部门精心策划，通过活动前宣传、职业生涯规划主题班会、各系初赛、学院复赛及决赛几个阶段，使全院学生都参与到活动来，使同学们深入地了解职业规划的重要性，培养了同学们分析问题的能力，都能根据自己的实际情况制定了具体的职业目标，增加了同学们的自信心，从而达到预期效果。

第三、锻炼了学生的三种能力。

1、组织协调能力。通过活动学生能根据自己的实际情况，预见未来的要求、机会和不利因素，并做出职业生涯规划，规划切实可行，具有可操作性，组织实施严密，有条不紊，主次分明，而且合理调配、安置人财物等有关资源，做到人尽其才、物为其用、财尽其力，善于总结提高，把感性认识上升到理性认识，更好地开展工作。

《职业生涯规划大赛活动总结》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇五**

现代社会瞬息万变，生活在这个时代的每个人都要符合市场的需要。因此，高校的大学生也必须对自己的职业生涯有明确的目标，并且在能力和技术上做好充分的准备。

现在中国正有63所高校正在试点推行旨在提高学生综合素质的“大学生素质拓展计划”，其中大学生职业生涯策划（职业导航）就是其中重要的内容，这对于中国的高校来说，是一件崭新的工作。中国的大学一般都设有“就业指导中心”，用来帮助即将毕业的学生找工作，但是我们没有专门为一入校的学生提供的职业生涯策划方面的服务。

大学生的年龄一般都在17~24岁之间，他们面临专业和职业的选择。这对于学生来说是一个重要的时期，他们需要得到辅导和帮助。如果他们能够在职业发展中找到正确的路径，就能够比较容易地找到合适的工作并且有更多的机会获得成功。从这个角度讲，这对于学生来说是非常有意义的。另一方面讲，如果每个学生都能找到满意的工作并且获得事业的成功，学校也能够从高质量的就业率中得到声誉的提升和价值的体现。因此，很多高校都建立了帮助学生开发能力、适应工作岗位需要的工作体系，许多高校都设有类似“职业生涯服务办公室”、“发展部”或“职业生涯中心”等机构。例如：在麦克马斯特大学的商学院就设有“职业服务中心”，他们负责管理mba合作项目和国际商业项目，并且同时提供全时工作和暑期工作等服务。该机构承诺用自身的技术和工具帮助学生做自我职业生涯管理，并提供工作机会来帮助学生实现自己的职业目标。这些服务对学生时非常有用的。

职业生涯规划其实就是对自己一生的规划，对自己过去现在和未来的整理。我们规划的不仅仅是以后从事的某个职业，怎样从事某个职业，更重要的是我们对以后的人生作出了选择。我们为自己人生设定了起跑线，跑道，这也许是因为我们不想昏昏碌碌，没头没脑的过完这一生，我们想走的得更明确，所以职业生涯规划就成了一个捷径，这就是我们今后生活的目标，今后为之奋斗的目标、。为了能够更好地帮助广大同学树立正确的人生观、学习观、成才观，确立正确的奋斗目标，同时也提高同学们的创业、择业、就业能力。

职业生涯的发展路径对于每一个学生来说都是一件非常重要的事情，每个大学都希望自己的学生有能力并且成功。职业生涯策划是一个鼓励学生努力学习，多了解自己职业的好方法。我们必须对这方面的服务给予更大的关注，以便能够使学生和学校都能获得更大的收益。

活动内容：

活动主题：

“传播规划理念、拓展职业空间、打造锦绣前程”。

活动形式：

就业类、创业类分组比赛。

1、帮助广大同学明确学习目标，端正学习态度，增强学习动力，树立和提高职业规划的意识和能力。

2、提高同学们制作自荐书及参加职场应聘的技巧和能力。

3、创建一种学校和社会相结合的互动模式，给广大同学提供认识社会，认识职场的机会。

4、丰富同学们的课余生活，提供实践、交流和学习的平。

活动意义：

为了消除在择业中出现的和心理疾病，不仅要学会自我心理调适，更要以积极的心态面对择业。大学生要看到不管怎样，职业是自己生活的新起点，全身心地投入其中才能使自己不断成长、发展，并得到充实、满足，从而实现人生的目的。有理想、有抱负的青年学生，应该怀着一腔热血，到祖国最需要的地方去建功立业、奉献青春。我国人事制度也正在进行着较大的改革，首次择业未成功或未能如愿，还可以有第二次、第三次甚至更多的择业机会。越来越开放的人事流动制度，将为毕业生提供更为广阔的。就业前景。

活动对象：

平职学院机电工程系全体同学。

活动时间：

20xx年10月23号。

活动地点：

二号楼308室。

以班级为单位由班长推举，各专业班长相互结合，最终确定代表本专业参加初赛名单。

参赛人员要求：

1、具有良好心理素质、兴趣、情趣、性格、意志、价值观。

2、普通话标准、声音洪亮、语气语调适当、重音节奏恰当。

3、能够全面客观的认识自己，摆正自己的心态。

4、最好形象气质好，着装打扮得体。

5、还必须具有一定才艺。充分体现此次活动主题。

6、交课件、个人文档、电子演讲稿，如有辅导老师写上老师姓名。

1、所有参赛成员必须服从大赛组委会的统一安排；

2、所有的设计方案手写和电子稿形式交于活动举办方，必须写明标题、专业、姓名、设计方案。

3、每位选手演讲完毕后由评委亮分，去掉最高最低分，取平均分。

4、参赛选手不得抄袭他人作品，一经查处将取消其参赛资格。

1、评委会必须本着“公平、公正、公开”的原则进行评判。

2、比赛由相应的评委会进行评判。

3、按照统一的标准，使用百分制及统一的评分表格进行评分。

4、才艺展示可另行得分（最多10）。

5、互动环节与观众互动。

1、比赛均采用书面评审、现场演示、现场答辩相结合评选，现场演示ppt演示加陈词，就业类陈述6分钟，答辩2分钟；创业类陈述8分钟；答辩2分钟。

2、评委在现场演示前对选手的作品进行评分，现场对现场演示、答辩打分。

3、计分办法：选手得分=作品分+现场展示分+答辩分。

4、比赛顺序：现场抽签。

由机电工程系学生会成员组成。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇六**

参加广东省职业生涯规划大赛源于马xx老师，本来我是挺排斥做规划文案的，在我看来不仅冗长而且做了之后毫无意义，当时我一门心思备战六级，马老师还很郑重地开导我，六级可以以后再考，但是省大赛机会只有一次。当时我只是本着一颗感恩的心去做，只是因为马老师的赏识。在学习，生活上马老师都给予我极大的帮助。在我整个比赛过程中也是全程陪同，无微不至，我生病了，马老师比我还紧张，亲自跑去买药给我，还不厌其烦地叮嘱我怎么吃，像慈母一样。

在刚刚开始做得前两个月时间里我是特别郁闷的，非常消极地完成作品。现在想想当时真应该鼓起勇气一气呵成，不知道省多少事情呢。总是到交作品的前一两天我才无可奈何地做起作品，刚开始我也只是能毛躁就毛躁，能省事就省事吧，后来我发现我省不了事，我只能尽善尽美，因为谢老师觉得不满意绝对不会就此让我停手的，我是经受一连串打击后才明白的，今年的作品延迟上交也是我很大的一个机遇。我和协助我进行美化设计的甘炎华同学沟通有错误，他总是用我给他的第一份稿加工，我现在想想我应该在他修改的基础上修改不久得了吗，当时没有电脑用真是不方便啊，舍友的电脑都中了我u盘的毒了，而且中了三次，我也实在不好意思去使用人家的电脑了，在延迟的时间里我重新修正了作品，主动联系，亲自监工，才做到我满意的效果，也整整占用了人家一个晚上才修改到我满意的效果。

一个大型的比赛体现出来个人品质的绝对是综合素质。我的word，ppt的制造用陈燕升老师的话说，那真是糟糕啊！怎么那么差呢，全篇都是回车，我给你调整回车就调整了我整整两个小时！我当时很囧，坐在陈老师后面的老师的幽默道，“小莉啊，两个小时啊，两个小时啊！”我也开玩笑，我还真应该付您工资啊。这些方面的能力却是是我的劣势，通过这次活动，我学习到了挺多这方面的知识的。

动成果也得到了指导老师谢老师的认可，这一切的转变又增加了我的自信心，自然形成了一个良性循环。

当最后要交作品时，谢老师还“捉了”陈燕升老师帮我去修改，谢老师自己修改到凌晨两点多。这些多少让我觉得有点心虚，领完奖之后心里总是有点忐忑，毕竟不是一份完全由我自己完成的作品，深深体会到书到用时方恨少。

再后来我也全身心地投入我的高级营养师考证的备战中了，整整半个月我都没有看作品。星期六，其实是在星期天才开始准备ppt，演讲之类的，三天时间真是灰暗啊，除了灰暗我不知道我用什么样的语言来表达，周三就比赛了，周二的晚上才改写的稿子，我大脑严重堵塞，用马老师的话说，我都记住了，你还在那看，那ppt上啥都没有啊。周二晚上背稿到背到两点多才休息，周三也是高强度的练习训练。当后来在回来的路上谢老师切中要害地指出了我的疏漏之处，她说她最多给我75分，要我自己打分的话我也会给自己打这样的分，同时她也指出主要原因是时间过于仓促。

在比赛时间临近之时，两位指导老师的意见一致非常重要，马老师的意见和谢老师的意见有很多的分歧，我很迷茫不知道应该采取哪位老师的意见，时间又迫在眉睫，精力还得放一些在取舍两位指导老师的意见实在不是明智之举。

周三的演讲，我觉得在演讲环节我已经发挥了我0.8的水平了，可是在回答问题的时候我真的觉得是遗憾，我没有发挥出我的实力，评委开头恭维我的时候，我抢先回答了，后面让我回答时，我就讲了个结论，没有展开讲美容师，美容导师美容讲师三个目标职位的关系。艺之师妹说，师姐前面刚刚好像在和评委抢麦，后面真正需要我答的时候，我反而三言两语把评委打发了，可能是我对文案中的内容不够自信，我刚想补充的时候，评委说可以了，我现在想来还是对作品不熟悉，所以当时没有立刻展开，这是主要原因；其次，是因为我不懂评委的意图，劲没使在刀刃上，出现了啼笑皆非的尴尬场面；再者这是我实际的交际能力也确实如此，除了在大学两年参加一些小打小闹的活动外，我的世界非常单调，没什么精彩的元素，上高中时第一次见了电脑，在我上大学时，家里才有一台彩色电视机，生活阅历太浅了。直接原因是台紧张，脑袋空白一片。

《职业生涯规划大赛参赛总结》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇七**

“大学生职业生涯规划设计大赛”活动总结为提高我系学生综合素质，增强就业竞争力，帮助学生更好的明确学习目标，让同学们从观念、心态、知识、技能等方面做好应对竞争压力和职业挑战的全面准备，使他们能够更好的适应市场经济发展对人才的要求，团委决定举办第二届大学生“职业生涯规划设计大赛”

20xx年xx月xx日下午xx本次活动在大家的\'期待下在教学楼xx如期进行。本次活动分为四个环节，第一环节为主持人介绍评委组成员，并介绍演讲规则，与会的评委有团委书记王贡献老师和学工处徐晓刚等五位老师。第二环节进入比赛，参赛选手阐述自己职业生涯规划：在内容上，选手们主题鲜明、突出，观点正确、鲜明，角度新颖、得当。材料典型、充分，事、情、理交融，逻辑严谨，说服力强，充分借助了多媒体的优势，精心制作了ppt幻灯片，更加直观的向评委和大家描述了自己的观点。在演讲技巧上，普通话标准，口齿清晰，语言形象、生动，动作表情直观、灵活，感情饱满。在演讲效果上具较强的感召力和说服力以及激励性，整个态度亲切，精神饱满。第三环节为评委对参赛选手进行提问并给分，评委们具有针对性的对每一位选手作出提问，并且给他们以宝贵的建议，选手们则发挥充分才智一一作出回答。最后一个环节为主持人公布成绩与获奖名单。

我们学习部全体成员以及宣传部部分成员团结一心，各司其职，互相配合顺利完成了这次的活动。当然活动中也有美中不足的，部分参赛选手没有做到完全的脱稿，超时现象也较普遍，这都与我们的宣传不当有关，再有就是教室的领取也临时出了点小问题。

但总的来说这次的“大学生职业生涯规划设计|大赛”举办的还是很成功的，无论是参赛选手，现场观众还是我们举办者都在这次的活动中学到了许多许多。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇八**

面对严峻的就业形势，希望举办职业生涯规划大赛，帮助同学们树立生涯规划知识，掌握职业生涯基本知识，树立正确的人生目标和就业观念，以科学的态度和方法规划自己的职业生涯，增强毕业生的就业竞争力，帮助就业生成功就业。

xx年11月2日。

阶二教室/13—206。

康复医学系大二各班代表。

康复医学系学生会实践部。

康复系领导和嘉宾。

活动前期：

1、邀请嘉宾。

2、借助宣传部的力量，在系部打版通知该比赛，扩大宣传度。

3、下达活动通知到大二，大三辅导员，有意参加比赛的学生到导员处报名。

4、有各班辅导员及班委会对照条件组织初评，于（时间待定）前向系团总支学生会择优推荐一名候选人，进行第二轮评选，并交上个人职业生涯规划书和个人简历设计各一份。参赛选手需同时提交书面文档和电子稿。并请我系老师进行评选，参赛的前十名选手进入决赛。

活动中期：

比赛前实践部和宣传部的成员提前两个小时布置会场及检查音响，麦克风，并组织人员进常。

1、主持人自我介绍，介绍嘉宾及参赛选手。

2、领导致辞。

3、参赛选手进行演讲，每人限时5分钟，时间。

提示方式：用手机，笔记本显示倒计时。

4、由嘉宾提问，指定选手回答。

5、嘉宾评分，对获奖选手颁奖。

比赛后期：

1、由实践部打扫会场，总结此次活动中的不足，避免以后活动中出现同样的错误。

一等奖一名：荣誉证书和相册各一个。

二等奖二名：荣誉证书和日记本各两个。

三等奖三名：荣誉证书三个和签字笔各三个。

奖品预算费用：

项目单价(元)个数总计(元)。

荣誉证书：xx元。

相册：xx元。

笔记本：xx元。

气球：xx元。

签字笔：xx元。

矿泉水：xx元。

打印一张评分表及复印7张：一元横幅制作：xx元。

预算费用共计xxx元。

1、准备一个扩音器。

2、嘉宾未来齐，应核实情况，尽快通知并确定。

3、若评分相等，评委根据参赛选手个人简历进行评分。

附件（一）。

活动说明：

（一）参赛作品提交作品提交要注明自己的个人信息。个人职业规划计以word文档格式制作，a4大校初赛选手需电子文档，题目字体是宋体小二加粗，内容是宋体小四，小标题是黑体三号，间距为24p。

（二）各参赛者必须认真结合自己的实际情况，进行科学合理的职业生涯规划。参赛作品主题是参赛者结合自己的实际情况，专业背景与社会需求，进行科学合理的职业定位，从专业、就业、职业等方面进行个人职业规划设计。

（三）大赛严禁抄袭、剽窃行为，一旦发现，将取消参赛资格。

（四）参赛作品要求：

1、个人职业生涯设计作品参考内容：

a、认识自我，准确定位。参赛同学通过各种途径全面、客观地对与职业有关的自我特征进行分析。从所学专业出发，分析该专业的性质、学好该专业应具有的知识储备和能力、将来有可能的职业方向、专业前景等。对就业机会、职业选择、家庭和社会等外在环境进行全面的认识和客观评价。

b、确立志向，设定目标。参赛同学根据自己的职业志向，拟定长期、中期、近期目标，认真考虑自己想要的是什么。确定自己的职业目标，并在实践过程中不断优化目标。

c、设定职业目标，实现规划。在了解自我和分析所学专业的基础上，初步确定自己的职业方向，深入了解自己所选择的职业方向所需的专业技能、应具备的经验、素质等，评估职业机会，并制定切实可行的行动计划，还可以拟定相应的保障措施以及应付对各种变化的调整措施等等。为实现职业生涯规划的目标而制定的可行性计划。

d、制定详细的行动计划。例如：如何认识自我、掌握自己自身的优势和不足，怎样提高学习、工作效率，计划学习掌握哪些技能、提高哪些能力？如何开发自己的潜能等等。

e、参赛作品的真实性：

必须如实的根据自己的学习生活等情况，结合专业背景和社会需求制定可实施的计划，鼓励创新，严禁抄袭，一经发现取消参赛资格。

2、评分细则：

a、稿件可以选用word文档进行制作。

b、参赛作品要求内容完整、简明扼要、格式清晰，版面大方美观，创意新颖，能充分展现参赛者的大学生朝气蓬勃的精神风貌，充分展现职场新人的职业形象。

附件（二）。

评分规则（满分50分）：

1、根据规划内容评分。

2、根据演讲能力评分。

3、根据大体能力评分。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn