

# 济源职业技术学院党政办公室文件

党政办〔2022〕64号

签发人：黎明

## 济源职业技术学院党政办公室 关于举办2022年大学生职业生涯规划大赛的通知

为进一步贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面落实立德树人根本任务，教育引导学生树立正确的成才观、职业观、就业观，自觉将个人发展和国家需要相结合，科学合理做好大学学习和未来职业生涯规划，实现更高质量更充分就业。学校决定举办2022年大学生职业生涯规划大赛，并择优推荐优秀选手参加全省大学生职业生涯规划大赛。现将有关事项通知如下：

### 一、大赛主题

追梦青春 职击未来

### 二、组织单位

## **(一) 主办单位**

招生就业处（创新创业学院）

## **(二) 承办单位**

### 1. 高新校区（专科）

承办单位：机电工程学院

参赛单位：机电工程学院 医学护理学院 汽车工程学院

### 2. 沁园校区（专科）

承办单位：经济管理学院

参赛单位：建筑工程学院 材料工程学院 教育艺术学院 文化与旅游学院 艺术设计学院

人工智能学院 经济管理学院

### 3. 沁园校区（本科）

承办单位：建筑工程学院

参赛单位：建筑工程学院 机电工程学院 人工智能学院

## **三、参赛对象**

全日制在校大学生（五年制后两年）。

## **四、大赛内容**

（一）比赛内容。个人职业生涯规划设计及展示、职业角色模拟，主要包含：参赛选手结合自身实际，运用职业生涯规划专业知识，撰写《职业生涯规划书》和《职业生涯人物访谈报告》，并进行PPT展示）、回答评委专家提问，大赛评分参考标准（详见附件3），职业生涯规划书内容要求（详见附件4），现场比赛环节每个选手比赛时间12分钟，其中5分钟PPT展示，4分钟职业角色模拟，3分钟回答评委专家提问。

(二)《职业生涯规划书》。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6个方面，以近期目标规划为主，即大学期间和毕业后5年内的职业生涯规划。

(三)《职业生涯人物访谈报告》。由选手根据自身规划选取与规划职业相同或者相似的职场人物进行职业生涯访谈。访谈报告内容结合访谈收获和个人职业规划目标撰写，题目自拟。内容包括：目标职业生涯人物的选取、目标职业生涯人物简介、访谈过程简介、访谈问题总结、对目标职业的分析、自身的认识变化、对自己就业和将来职业发展的帮助等。文字在2000字左右，《职业生涯人物访谈报告》作为《职业生涯规划书》的附件。

(四)职业角色情景模拟。要求选手根据自身职业目标设计，模拟自己的目标角色在某一具体工作情境中的表现，选手需扮演本人规划作品中的目标职业角色，可以使用简单道具，可邀请2至3名其他同学或老师联合参演。内容真实、生动、鼓励独创性、杜绝雷同。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。

## 五、大赛流程

本届大赛分为学院选拔赛、学校决赛。具体流程：

### (一) 承办单位选拔赛（2022年5月21日-9月30日）

各学院做好职业生涯规划大赛的宣传、动员、组织。各承办单位按照文件要求于2022年9月30日前完成选手的选拔赛，按名额推荐参加学校决赛。具体名额分配：

专科生：高新校区择优推荐8名参加学校决赛、沁园校区择优推荐10名参加学校决赛。

本科生：建筑工程学院参加分赛区学生 4 名，机电工程学院参加分赛区学生 5 名，人工智能学院参加分赛区学生 1 名；经比赛共择优推荐 4 名参加学校决赛。

## **（二）学校决赛（2022 年 10 月 20 日）**

学校决赛采用线下比赛方式进行，时间为 2022 年 10 月 20 日。决赛按比赛名次评选出 10 名 2022 年度校级规划之星。根据 2022 年河南省职业规划比赛文件安排，对参赛选手进行轮训，择优推荐选手参加全省职业规划大赛。

## **六、奖项设置**

### **（一）专科生**

学校决赛的基础上，依次评出一等奖 3 名，二等奖 7 名，三等奖 8 名，并评选优秀组织奖。

### **（二）本科生**

学校决赛的基础上，依次评出一等奖 1 名，二等奖 1 名，三等奖 2 名。

**（三）优秀指导教师：**一等奖获得者的指导教师。

## **七、大赛要求及注意事项**

（一）各学院要高度重视、精心组织，覆盖各专业班级，动员全体在校生积极参赛。各学院要成立大赛组织机构，明确大赛负责人和联络人，做好大赛的宣传、动员及组织工作，安排老师全程指导选手参赛，每名选手的指导教师不超过 2 人，每名教师只能参与指导 1 个选手。

(二) 招生就业处教师在校赛比赛时不担任指导老师，只对学生作品进行指导。校赛结束后，将结合实际参与选手的集训营活动，对选手进行指导。

(三) 本次大赛是开展大学生职业发展教育的有效载体，以大赛为契机，大力推动学校职业生涯规划教育的开展、普及和提升，帮助学生转变就业观念、明确职业目标，树立正确的择业观、就业观，将个人的发展和国家需求结合起来，志存高远、脚踏实地，面向基层就业，用奋斗成就青春之我。

(四) 参赛作品须为参赛者原创，并保证其拥有该作品的合法著作权。参赛作品概不退稿，底稿请自行保留。并将参加学校决赛选手的职业生涯规划书（不少于 30 页）、职业生涯规划 PPT、2022 年大学生职业生涯规划大赛报名汇总表（见附件 2）、职业生涯人物访谈报告等材料由承办单位于 2022 年 10 月 10 日前报送至招生就业处陈彦晓老师处，邮箱：245605366@qq.com。

(五) 《职业生涯规划书》须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、职业目标、联系电话，电子版须为 Word 格式 (\*.doc 文件)，文件大小不超过 2M。

## **八、各承办单位负责人及联系人**

### **(一) 高新校区（专科）承办单位**

负责人：郑铁明

联系人：朱洪凯

### **(二) 沁园校区（专科）承办单位**

负责人：段丽娜

联系人：梁晓阳

### **(三) 高新校区（本科）承办单位**

负责人：李 杰

联系人：崔鑫鑫

### **(四) 主办单位**

负责人：丁 鹏

联系人：陈彦晓 冯又一

- 附件：1. 2022 年大学生职业规划大赛报名分配表  
2. 2022 年大学生职业生涯规划大赛报名汇总表  
3. 评分参考标准  
4. 职业生涯规划书内容要求

2022 年 5 月 23 日

## 附件 1

2022 年高职大学生职业生涯规划大赛分配表

系部	负责人	联系人	各学院推荐参加分赛区选拔赛 选手人数	分赛区选拔赛 选手人数	参加学校决赛 选手人数
医疗护理学院	卢鑫	王小光	10	(高新校区) 14	8
机电工程学院	郑铁明	申艺方	2		
汽车工程学院	朱喜霞	程燕	2		
教育艺术学院	李晓	李文文	3	(沁园校区) 18	10
文化与旅游学院	付中联	原哲	3		
材料工程学院	赵丰	程焕	1		
经济管理学院	段丽娜	梁晓阳	3		
建筑工程学院	李杰	崔鑫鑫	2		
艺术设计学院	王文东	张晨光	3		
人工智能学院	王锐利	王峰	3		
合计			32	32	18

注：各学院参加分赛区的选拔赛选手人数占 2021 级学生总人数的 5%。小数点后取值可四舍五入。

## 2022 年本科职业生涯规划大赛分配表

系部	负责人	联系人	各学院推荐参加分赛区 选拔赛选手人数	参加学校决赛选手人数
机电工程学院	郑铁明	赵博深	5	4
建筑工程学院	李 杰	张亚飞	4	
人工智能学院	王锐利	王 峰	1	
合计			10	

注：参加分赛区选拔赛选手人数占本学院 2019 级、2020 级、2021 级学生总人数的 2%。小数点后取值四舍五入。



## 评分参考标准

### 一、书面作品

#### (一)《职业生涯规划书》

评分要素	评分要点	具体描述
职业生涯规划书内容	自我认知	1. 自我分析清晰、全面、深入、客观，能清楚的认识到自己的优劣势
		2. 将人才测评量化分析与自我深入分析相结合，客观地评价自我，职业兴趣、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
	职业认知	1. 了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况
		2. 对目标职业所处行业的现状及前景了解清晰，了解行业就业需求
		3. 熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式，了解目标职业的待遇、未来发展
		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。
	职业决策	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. 对照自我认知和职业认知的结果，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分析确定，备选目标职业发展路径与首选目标发展路径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做出决策
计划与路径	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
	评估与调整	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做出评估，并制定切实可行的调整方案
		3. 调整方案的制定充分根据个人与环境的评估进行分析确定，充分考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性
职业道德	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	
设计思路	完整性	作品内容要求真实、完整，分析透彻，运用职业生涯规划相关知识理论，结合自身，合理运用相关测评工具，客观准确地规划职业生涯
	科学性	要基本体现人职匹配的思路，目标确定、路径设计要符合自身和外部环境实际，正确处理职业生涯规划与测评工具的关系，避免主观臆想
	操作性	作品要求思维缜密，目标明确，分析有深度，可操作性强，要有一定的分阶段目标，尤其是近期（大学至毕业后五年）目标规划，分析要具有说服力
	逻辑性	作品逻辑清晰、组织合理，准确把握职业规划设计的核心和关键
	创新性	创意新颖，充分体现个性而不落俗套，充分展示当代大学生朝气蓬勃的精神风貌

## （二）《职业生涯规划人物访谈报告》

评分要点	具体描述
内容完整	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
重点突出	报告要突出选手访谈心得及自身对于职业认知方面的思考
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

## 二、现场比赛

评分要素	评分要点	具体描述
PPT制作及展示	PPT制作	制作美观，条理清晰。
	表达的完整性	能够准确表达作品内容，准确把握职业规划设计的核心和关键。
	自我表达力	选手必须脱稿陈述，普通话要标准清晰，语言流畅，语速适中，表达简洁。
	表达生动性	表现力强，有感染力，控场灵活有效，能够调动观众气氛，现场互动效果优良。
	仪态	着装得体，仪态端庄、大方、美观。
职业角色情景模拟	作品内容	准确理解职业角色的特点；准确再现职业性格，角色亮点突出；切合自己的职业规划目标设计；符合社会对于该职业角色的普遍评价。
	情境理解	把虚拟场景现实化、具体化，不夸张、不过分虚构；情境介绍简要，突出主要因素（人物、场景、事由）；准确把握角色与情境的交融；情境主要因素表现到位。
	过程模拟	内容生动，主题鲜明，设计新颖，充分体现职业素养、行业要求、岗位标准、职业道德等；动作流畅、语言平实、道具安排合理，表现自然，富有特色；时间把控合理，突出展示重点的时间分配；感情真挚。
	情节表现	风格鲜明，切合职业角色；情节连贯，具有逻辑性和叙事性；情节设计具有独创性、新颖性；现场观众或配合对象互动效果好。
	基本素质	衣着整洁，仪表端庄，谈吐文雅，精神饱满。
现场答辩	准确性	准确回答专家所提出的问题，内容完整。
	条理性	逻辑清晰，语言组织能力强。
	把控性	思路敏捷，现场把控能力强。

## 附件 4

### 三、职业生涯规划书内容要求

	内容	具体描述
职业生涯规划书	自我认知	1. 自我分析清晰、全面、深入、客观，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深入分析综合，客观地评价自我，职业兴趣、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。
	职业认知	5. 了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况。
		6. 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。
		7. 熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式，了解目标职业的待遇、未来发展。
		8. 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。
		9. 在探索过程中应用到文献检索、访谈、见习、实习等方法。
	职业决策	10. 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。
		11. 对照自我认知和职业认知的结果，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。
		12. 备选目标要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，备选目标职业发展路径与首选目标发展路径要有一定相关联系性。
		13. 能够正确运用评估理论和决策模型做出决策
计划与路径	14. 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。	
	15. 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。	
	16. 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。	
评估与调整	17. 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？	
	18. 能够对行动计划实施过程和风险做出评估，并制定切实可行的调整方案。	
	19. 调整方案的制定充分根据个人与环境的评估进行分析确定，充分考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性。	
职业道德	20. 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。

	作品美观性	格式清晰，版面大方美观，创意新颖。
--	-------	-------------------

