

共青团海南职业技术学院委员会文件

海职院团〔2018〕37号

共青团海南职业技术学院委员会 关于印发《海南职业技术学院第五届大学生 职业生涯规划大赛活动方案》的通知

各团总支：

为了引导青年学生科学规划职业发展，增强创新意识和提升就业竞争力，学校团委决定举办第五届大学生职业生涯规划大赛。

现将《海南职业技术学院第五届大学生职业生涯规划大赛活动方案》印发给你们，请充分利用专业教研室的师资资源，组织学生积极参赛。

附件：1. 海南职业技术学院第五届大学生职业生涯规划大赛活动方案

2. 海南职业技术学院第五届大学生职业生涯规划大赛日程安排
3. 海南职业技术学院第五届大学生职业生涯规划大赛报名表
4. 《个人职业生涯规划书》说明
5. 《职业生涯人物访谈报告》说明

共青团海南职业技术学院委员会

2018年10月31日



海南职业技术学院团委办公室

2018年10月31日印发

附件 1

海南职业技术学院

第五届大学生职业生涯规划大赛活动方案

一、大赛主题

规划精彩人生路 成就未来趣生活

二、大赛宗旨

通过职业生涯规划大赛活动，让学生进一步了解自己专业的相关优劣势，找准自我定位，认准就业岗位，做好职业规划，激发自我潜能，拓展自身素质树立，提高职业规划的意识和能力，引导学生树立正确就业观和择业观，提高学生的就业竞争力。

三、主办单位

主办单位：共青团海南职业技术学院委员会

承办单位：二级学院团总支、校学生会

协办单位：思政教学部、人力资源管理专业教研室

四、大赛时间和地点

(一) 比赛时间：12月13日 19:30 至 21:30

(二) 比赛地点：大礼堂

五、参加大赛对象

2017级全体在校生

六、大赛要求及注意事项

大赛分初赛、复赛、决赛三个阶段进行。

(一) 初赛阶段(11月1日至11月25日)

2017级全体学生要按大赛要求完成职业生涯规划作品，各班级推选1名学生参加二级学院的初赛，二级学院推荐

1-2 名选手参加学校的复赛。由各二级学院学生会将本学院参赛选手的《个人职业生涯规划书》（具体要求见附件 3）和《职业生涯人物访谈报告》（具体要求见附件 4），个人简历（以上文档统一 A4 纸规格打印，5 份，黑白、彩色均可）上交到校学生会，同时按要求提供电子版材料一份。

（二）复赛阶段（11 月 26 日至 12 月 5 日）

校团委根据二级学院报送的参赛学生作品，请校内外专家评委进行复审，综合评分推选 7 名选手进入决赛。

（三）决赛阶段（12 月 13 日）

决赛分三个环节进行，最后决出相应名次。

各环节内容及要求如下：

第一环节：规划作品预审（分值占 30%）

（1）专家预先审阅选手个人规划作品并评出分数。

（2）评审作品包括：《个人职业生涯规划书》、《职业生涯人物访谈报告》、个人简历。

第二环节：现场自我展示及答辩（分值占 40%）

参赛选手通过现场陈述（制作 ppt 辅助）展示个人规划作品，并回答评委提问。时间不超过 10 分钟（其中陈述 8 分钟，回答评委提问 2 分钟）。

第三环节：职业角色情境模拟（分值占 30%）

参赛选手根据自己的职业目标角色，选择该角色在实际工作情境中的一些特点片段进行展示，每人不超过 4 分钟。模拟结束后，每名选手做 1 分钟自述，阐明该模拟内容揭示的通用职业素质要点。评委点评 1 分钟。（模拟比赛中所有道具由选手自己准备）

七、奖项设置

选手按比赛三个环节的总分成绩排名取前 3 名，第一名 1 个、第二名 2 个、第三名 3 个，优秀奖若干，优秀组织奖 2 名，优秀指导老师 3 名。

附件 2

海南职业技术学院第五届大学生职业生涯规划大赛日程安排

比赛内容	时间安排	活动安排	地点安排
组织宣传	2018 年 11 月 1 日至 5 日	宣传动员 2017 级学生参赛	微信平台、校内宣传栏
初赛	2018 年 11 月 6 日至 25 日	各二级学院自行组织安排	各二级学院自定
复赛作品申报	2018 年 11 月 26 日	各二级学院组织推荐优秀作品	校学生会办公室
复赛评审	2018 年 12 月 5 日	集中评选	地点待定
决赛和表彰	2018 年 12 月 13 日	决赛、颁奖、表彰	大礼堂

附件 3

海南职业技术学院第五届大学生职业生涯规划大赛报名表

参赛学院：（盖章）

学院负责人及联系方式：

序号	选手姓名	年级专业	微信号	手机号	参赛宣言	指导教师	备注
1							
2							
3							

附件 4

《个人职业生涯规划书》说明

一、内容要求

(一) 参赛选手，结合自己的实际情况与社会需求，从专业、就业、职业等方面进行个人职业生涯规划设计、个人简历设计。

(二) 参赛作品要求内容完整、格式清晰，版面美观，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，能充分展现职场新人的职业形象。

(三) 本次大赛活动将邀请有关专家对职业生涯规划参赛作品进行评选，将以思想性、创新性、真实性为主要评比标准，淡化文学性和艺术性；参赛选手的个人简历作品，从简历的内容策划，自我风采与个人特色展现，版面创意、设计与美观等多方面进行评选。

(四) 职业生涯规划设计的撰写（包含但不限于以下内容）：职业生涯规划简而言之就是：知己、知彼，择优选择职业目标和路径，并用高效行动去达成职业目标！

1. 客观认识自我、有效准确定位

2. 参赛选手需充分认识自身条件与相关环境，并结合大学人才培养目标及专业发展要求，作为设定职业生涯目标和策略的基础。包括对自己的能力结构、职业兴趣、职业价值观、行为风格、个人特质等综合素质以及就业机会、职业选择、家庭和社会等外在环境的认识、评价。

3. 评估职业机会，确立个人志向并设定职业目标

4. 参赛选手需要考虑：我喜欢做什么？我能够做什

么？我合适做什么？我的职业价值观是什么？我想往哪一路线发展？能够往哪一路线发展？可以从哪一路线发展？以确定自己的职业目标，并在实践过程中不断优化目标。

5. 择优选择职业目标和路径

6. 根据客观自我认知和社会需求，选择最适合自己的职业目标和发展路径。例如：大学一年级学生可以根据客观自我认识，拟定初步的职业发展方向；大学二年级学生可以围绕职业目标选择提高自我基本素质，打好各项知识基础；大学三年级学生要为提高全面素质和能力，考取相关资格证书，并争取社会实践机会；大学四年级学生要注重求职技巧、职业技能的培养，要充分了解社会及用人单位的需求，为求职就业作好充分准备。

7. 制定实现职业目标的可行性计划和行动策略

例如：计划采用什么措施提高学习和工作效率？计划学习哪些专业知识、掌握哪些职业技能、提高哪些业务能力？采取什么方法开发自己的潜能等。

8. 职业生涯发展过程中如何根据客观变化进行动态调整

9. 根据自我发展变化与社会需求的变化，与时俱进，灵活调整，不断修正、优化职业生涯规划，主动适应各种变化，积极发展职业生涯规划。

二、作品形式及规格

（一）大赛不指定参赛模板，各参赛选手可自行设计。

（二）《个人职业生涯规划书》必须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、院系、班级、学号、指导教师（限1人）、

联系电话、手机、电子邮件地址。

(三) 《个人职业生涯规划书》电子版必须为 Microsoft Word 格式 (*.doc 文件)，文件大小不超过 5Mb。

附件 5

《职业生涯人物访谈报告》说明

一、主要内容

参赛学生要结合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。参赛选手在进行访谈之前，要列出访谈问题清单，确定访谈重点，在访谈结束后，要将人物访谈过程、搜集的资料及心得撰写成《职业生涯人物访谈报告》，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。

二、访谈要求

（一）访谈记录

要真实、全面记录访谈中的对话内容，并注明所访谈人物（最少 2 人）的职业信息，每份访谈记录所包含的问题不少于 8 个，字数 800-1500 字。

（二）访谈报告

要结合自我体验和访谈收获，写出目标职业生涯人物访谈报告，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、自身认识的变化、对自己就业和将来职业发展的帮助等。字数在 1500 字左右。