

职规赛备赛指南⑥ | 就业赛道材料怎么写？简历+PPT撰写干货

原创 职导匠 启航职南针 2026年10月9日 12:06 山东 [听全文](#)

全国大学生职业规划大赛备赛系列·就业赛道材料撰写篇

就业赛道的材料准备和成长赛道完全不同。成长赛道做的是“求解题”，探索职业目标、展示成长过程；就业赛道做的是“证明题”，证明你已经具备了目标岗位需要的能力。这个区别决定了你所有材料的组织逻辑。今天把简历和PPT的撰写方法一次讲清楚。

一、评审标准：分值决定材料重心

就业赛道总分100分，三个维度的权重差异很大：职业目标占10分，评的是能否结合就业市场需求和个人特点合理设定目标；岗位胜任力占80分（综合素质40分+专业能力与实习实践40分）；发展潜力占10分，评的是持续学习能力和创新精神。

关键结论：你提交的简历和PPT必须把绝大部分篇幅用来证明“我能胜任这个岗位”。明确这一点，下面的撰写方法才有方向。



国家开放大学自考本科（2026）招生

开放大学·尚学教育

[查看详情](#)

二、求职简历：人岗匹配，而非经历堆砌

1. 核心思路

就业赛道的简历是**针对目标岗位的定制化匹配证明**，不是通用求职简历。备赛培训中强调的核心方法是：通过精准挖掘岗位需求，结合绩点排名、资格证书展现专业硬实力，用**STAR法则**清晰呈现实战成果，将学生工作转化为综合素质证明。

筛选经历的标准有三条：（1）**相关程度**，和目标岗位越贴近的越优先；（2）**是否有“解决问题”的过程**，而不是只有笼统的岗位职责描述；（3）**是否有可验证的结果**，哪怕结果不算特别显著，真实具体也比模糊的“表现良好”更有说服力。

2. 每段经历怎么写

一个有说服力的经历描述，通常包含四个要素：**（1）背景交代清楚**，问题出现的情境是什么，涉及哪些相关方；**（2）问题定位准确**，不要笼统说“遇到了困难”，要说清楚具体卡在哪个环节；**（3）解决过程体现思路**，说清楚你尝试过哪些方法、为什么选择了最终方案；**（4）结果可验证**，问题最终解决到什么程度，有没有具体的量化结果。

用一个对比来说明差距。弱写法：“在XX公司实习，负责数据整理和报表制作。”这是工作日志。**强写法**：“在XX公司实习期间，发现部门周报数据汇总依赖人工操作、平均耗时4小时且出错率较高。主动学习Python自动化工具，设计数据清洗与报表生成脚本，将汇总时间压缩至30分钟，出错率降至零，该脚本被部门沿用。”后者才是在证明“我能解决这个岗位的真实问题”。

量化成果是拉开差距的关键。不要写“参与了XX项目”，要写“在XX项目中负责XX模块，使XX指标提升了XX%”。简历建议控制在1页内，内容真实、规范、简洁。

3. 内容筛选原则

与其塞进五六段实习经历、每段都写得很浅，不如挑出一到两段最贴合目标岗位的经历，用“**情境—任务—行动—结果**”的结构写深写透。每一条岗位要求，在简历中都要有对应的经历来回应，这样才能让评委看到“人岗匹配”。

三、PPT：三层框架定结构

备赛培训中反复验证的PPT逻辑框架是“**职业认知—岗位胜任—未来发展**”三层结构。PPT要遵循“逻辑清晰、重点突出、视觉简洁”的核心原则。

► 第一层：职业认知（对应10分，篇幅约1到1.5分钟）

可遵循“**政策导向—个人经历—榜样影响—职业选择**”的逻辑展开。这一层不需要长篇大论，但必须让评委感受到你的调研是扎实的，岗位的任职要求是什么、工作内容是什么、发展路径是什么，都要用具体信息呈现。同时要说明你对目标职业所在行业的发展趋势和前景有充分了解。

► 第二层：岗位胜任（对应80分，篇幅占整体70%以上）

这是PPT的“重头戏”。岗位胜任力模块的设计分为四个层面，建议按以下结构组织：

岗位胜任力模型^Q：对目标岗位所需能力进行分析，为后续能力匹配做锚点。可以锁定具体公司岗位，也可采用行业通用胜任力模型。

核心专业能力：通过成绩单、科研成果、奖学金、职业等级证书、实习经历向评委展示专业知识及技能。这部分可以通过串联各科专业成绩、期刊发表、专利等佐证，快速让评委了解你已经掌握该岗位的专业知识。

综合能力：围绕组织协调能力、问题解决能力、团队协作能力、沟通能力等展开。可通过校内任职（学生会干部、班长等）、竞赛获奖（团队赛突出综合能力）、活动组织经历来证明。

实践能力与成果论证：通过行业代表性企业实习经历、工作成果、科研成果展现将知识转化成实操的能力。拿到企业offer是最有力的客观佐证。

撰写时的关键原则：紧扣评分细则。职业目标需真实合理、贴合个人专业、具备可实现性；岗位胜任力要充分展现专业能力、综合素质与岗位适配优势；发展潜力部分制定长远、清晰、可行的职业发展规划。

第三层：未来发展（对应10分，篇幅约1分钟）

制定短期、中期、长期目标，拆分细化指标。短期胜任岗位，中期积累经验实现阶段性晋升，长期成为行业骨干。要体现出你有通过持续学习来提升与目标岗位相关知识和技能的能力，以及面对不确定性和挑战时的适应能力。

PPT排版与视觉要点

PPT文件不超过50MB，可嵌入视频增强展示效果。排版上要注意：可通过直观图表、数据及案例增强表现力，保持图文搭配合理，避免视觉杂乱，让展示工具成为参赛“加分项”。每页PPT只承载一个核心信息，用图表、时间轴、对比图等可视化方式呈现，不要用大段文字堆砌。

阅读 224

广告



点击了解更多 >

建议业主们别冲动买家具😂索菲亚全屋定制才23800起，超高性价比

 索菲亚全案定制

查看

留言

写留言



还没有留言，来写首评