

首发！第四届全国大学生职业规划大赛全解读

原创 喵喵学姐 喵喵学姐职业规划大赛辅导 2026年10月10日 20:05 浙江 9人

教育部官方文件深度解读

第四届全国大学生 职业规划大赛全解读

6处关键变化 完整赛程表与评分表

10月8日，教育部印发《关于举办第四届全国大学生职业规划大赛的通知》（教学函〔2026〕2号），第四届全国大学生职业规划大赛正式启动。教育部关于举办第四届全国大学生职业规划大赛的通知。大赛于**2026年10月至2027年4月**举办，**全国总决赛落户重庆**。与上一届相比，主题、赛道格局、组别设置都没有变，但里子动了——这6处变化，直接决定你这一年的备赛策略。



一、关键信息

大赛主题

筑梦青春志在四方
规划启航职引未来

赛期

2026年10月—
2027年4月

报名平台

zgs.chsi.com.cn

报名截止

不晚于2027年1月31日

主办：教育部、重庆市人民政府 | **总决赛承办：**重庆市教委、重庆大学、重庆师范大学

赛道：成长赛道（高教组、职教组）；就业赛道（高教本科生组、高教研究生组、职教组）

赛制：校赛—省赛—全国总决赛三级赛制 | **总决赛名额：**约800人，各组别每所高校入围不超过1人

二、三个“没变”

- 1 主题没变。**四届如一——“筑梦青春志在四方，规划启航职引未来”，价值引领的主线没有动摇。
- 2 赛道格局没变。**学生赛道仍是成长、就业两条，成长赛道给“实习机会”，就业赛道给“岗位录用意向”。
- 3 组别设置没变。**成长赛道设高教组、职教组；就业赛道设高教本科生组、高教研究生组、职教组。

三、六处关键变化（重点）

变化一

成长赛道评分权重调整

职业目标

30→25

↓ 降低5分

学习实践行动

50

→ 不变

优化改进

20→25

↑ 提高5分

解读：大赛从“你规划得好不好”，进一步转向“你行动得怎么样、反思迭代得怎么样”。“优化改进”不再是结尾一句客套话，而要有“评估→反思→修正”的完整链条和证据支撑。

变化二

材料提交加了硬门槛

生涯发展报告：PDF格式，**不超过10MB**（新增容量上限），文字**不超过2000字**，图表**不超过5张**。

生涯发展展示：PPT格式，不超过50MB——不再出现“可加入视频”的表述。

就业赛道辅助证明材料：PDF整合为单个文件，**不超过10MB**（上一届为50MB）。

解读：材料“轻量化、精准化”。评审更看结构清晰、证据有效，不看素材堆砌；删去“可加入视频”，意味着陈述与材料的表达要更克制、更硬核。

变化三

就业赛道高教研究生组范围扩大

第四届高教研究生组面向“**全体研究生**，以及本硕（博）连读学生、直博生中，已获得本科学历的学生”。

高教本科生组面向本科三、四年级（部分专业五年级）学生，不含已通过推免获得录取资格的学生，全体第二学士学位^Q学生。

解读：长学制学生的职业发展被更早纳入就业赛道视野——**读研不等于推迟思考职业。**

变化四

奖项新增“校赛育人奖”，本届不设课程教学赛道

全国总决赛设金奖、银奖、铜奖、优秀指导教师奖，以及地方优秀组织奖、**校赛育人奖**——“校赛育人奖”是本届的新提法。同时，本届主体赛事仅设成长、就业两个赛道，通知附件为成长赛道方案、就业赛道方案、校赛省赛工作规范三个文件，不含课程教学赛道方案。

解读：学生赛道与校赛质量被摆到更突出位置——校赛办得好不好，会以“校赛育人奖”的形式被看见；总决赛同期活动新增“**校赛育人成果展**”，同样指向一个信号：大赛要办成育人工程，而不是单纯的选拔工程。

变化五

晋级总决赛后，信息锁定

**选手晋级总决赛后
指导教师、目标职业、目标行业
等信息不得修改**

解读：这条最容易被忽略，却最影响策略。它意味着职业目标与行业定位必须从报名起就经得起推敲，“先报名、后改方向”的路已经堵上。职业目标的调研深度，要在提交材料之前完成。

变化六

首次配套《校赛省赛工作规范》

本届通知的附件3是《全国大学生职业规划大赛校赛省赛工作规范》，这是大赛举办四届以来第一次以专门规范的形式，对校赛省赛的组织、审核、监督作出系统要求。核心要点如下：

责任主体

各省级毕业生就业工作部门是省赛主办单位，对省内校赛指导监督；各高校是校赛主办单位。

承办制度

省赛承办高校须评估择优，原则上同一高校不得连续承办三届。

办赛导向

破除“唯奖项”，禁止简单将获奖与学生综合评价、推荐免试研究生、免试专升本、教师职称评聘直接挂钩；不鼓励重金奖励；节俭高效廉洁办赛。

赛事纪律

不得以“内部集训”“定向培优”等代替比赛，不得摊派参赛指标。

审核要求

推荐至省赛的名单与材料须经选手所在高校盖章确认；推荐至总决赛的名单须经省级部门盖章确认、材料须经高校盖章确认。

专家管理

严格资格审核与回避，签订承诺书；徇私舞弊、借机牟利、泄露评审细节者，依规永久取消专家资格。

企业参与

鼓励设置企业心选团；不得委托第三方商业机构承办赛事，严禁教育培训类企业参与评审、企业心选团等工作。

监督机制

省、校两级成立纪律与监督机构，对抽签、现场比赛、成绩评判与发布全程监督，赛后归档。

解读：这是四届以来对“办赛”最具体的一次规范。对学生，最大的利好是**公平**；对指导教师，指导要“实质参与”，审核环节会查；对校外机构，合规边界被划得很清楚。

四、完整赛程表



参赛报名

2026年10月—2027年1月

通过大赛平台（zgs.chsi.com.cn）报名；截止时间不得晚于2027年1月31日；登录页可下载操作手册。



校赛

2026年10月—2027年3月上旬

各高校组织；设校级管理员，用组委会分配的账号登录平台管理赛事与查看信息；平台开放“生涯闯关”（成长赛道）、“职业适配度测评”（就业赛道）功能。



省赛

须在2027年3月15日前完成

各地组织；省赛选拔后择优推荐全国总决赛选手，专科生、本科生、硕士研究生、博士研究生须保持合适比例。



全国总决赛

2027年4月

现场比赛决出各类奖项；同期举办校企供需对接、校赛育人成果展、以创促就等系列活动；晋级后指导教师、目标职业、目标行业等信息不得修改。

五、赛道与组别速查

成长赛道

可获得实习机会

高教组

普通本科非毕业年级学生

职教组

职教本科、高职（专科）非毕业年级学生

就业赛道

可获得岗位录用意向

高教本科生组

本科三、四年级（部分专业五年级，不含已通过推免获得录取资格者）、全体第二学士学位学生

高教研究生组

全体研究生，以及本硕（博）连读学生、直博生中已获得本科学历的学生

职教组

职教本科三、四年级，高职（专科）二、三年级学生

注：每名选手结合自身条件选择符合要求的一个赛道报名参赛；往届大赛全国总决赛获金奖、银奖的选手，不得再次报名原赛道比赛。

六、评审标准全文

成长赛道（总分100分）

25

分

职业目标

职业目标将个人理想与国家需要、经济社会发展相结合，体现正确的择业就业观念；结合学科专业，多渠道了解行业发展趋势与就业市场需求，综合分析个人价值追求、能力优势、兴趣偏好，确定职业发展方向或目标。

50

分

学习实践行动

基于职业目标的能力特征和要求，科学分析差距，制定合理可行的学习、实践计划；结合学校育人特色和所学专业，充分挖掘利用学校、社会等各种资源开展学习实践；在行动中克服困难、灵活应变、积极进取，取得阶段性成果。

25

分

优化改进

及时对学习实践行动成效进行自我评估和反思，总结分析收获、不足和原因；在成长过程中对职业目标和学习实践行动路径进行动态优化，通过积极行动应对变化和挑战。

就业赛道（总分100分）

10

分

职业目标

结合就业市场需求和个人所学专业、能力及兴趣等特点，合理设定职业目标；深入调研并准确把握目标职业的任职要求、工作内容、业务流程和发展路径等。

80

分

岗位胜任力

具备目标岗位所需综合素质，如逻辑思维、沟通表达、团队协作、数字素养等，具有职业使命感和敬业奉献的职业精神；具备目标岗位所需专业知识和技能，有相关实习实践经历，具备解决实际问题的专业能力。

10

发展潜力

七、材料清单与格式要求

成长赛道 **生涯发展报告** — PDF格式，不超过10MB，文字不超过2000字，图表不超过5张

成长赛道 **生涯发展展示** — PPT格式，不超过50MB

就业赛道 **求职简历** — PDF格式

就业赛道 **求职综合展示** — PPT格式，不超过50MB

就业赛道 **辅助证明材料** — PDF格式，整合为单个文件，不超过10MB（含实践、实习、获奖等）

比赛环节时长（供备赛排演参考）：

成长赛道——主题陈述**7分钟**、评委提问**5分钟**、天降实习offer **2分钟**

就业赛道——主题陈述**6分钟**、综合面试**6分钟**、天降offer **2分钟**

八、给不同角色的备赛建议

成长赛道选手：把优化改进当主科来备

- ① 建立“目标→行动→证据→反思→修正”闭环。25分里最值钱的，是两次以上真实的路径调整，以及调整前后的对比证据。
- ② 反思要落到具体动作：改了哪门课、加了哪段实习、换了哪个方向、为什么换——**不要写“我会继续努力”**。
- ③ 材料做减法、证据做加法：2000字、5张图，意味着每张图都要有信息量；每项成果按“官方认定 > 第三方背书 > 现场实证 > 传播影响”四层备佐证。

就业赛道选手：职业目标要经得起锁定

- ① 晋级总决赛后目标职业、目标行业不得修改，因此报名前必须完成行业调研与岗位认知^Q，把“我想做什么”变成“我为什么适合做这个”。
- ② 岗位胜任力占**80分**，成绩单、实习证明、作品与案例是主证据；辅助材料只有10MB，要学会取舍。
- ③ 用**STAR法则**^Q清晰呈现实战成果，把学生工作转化为综合素质证明。

给指导教师：把指导前移，把过程做实

- ① 规范要求指导教师“实质参与”，并在审核环节核查——校赛阶段就要介入，避免省赛前突击包装。
- ② 把校赛指导计入教育教学工作量是明确导向，指导过程要留痕（指导记录、修改版本、过程材料）。

给院校：校赛要办成“育人工程”

- ① “校赛育人奖”和总决赛同期活动中的“校赛育人成果展”都在传递同一信号：参与面、课程结合度、指导服务覆盖面都会被纳入评价。
- ② 可结合“生涯闯关”“职业适配度测评^Q”平台功能组织班级、院系赛，让低年级学生先参与、后竞争。

九、红线清单（务必避开）

不得以“内部集训”“定向培优”等代替比赛，不得摊派参赛指标。

禁止简单将获奖与学生综合评价、推荐免试研究生、免试专升本、教师职称评聘直接挂钩。

不得委托第三方商业机构承办赛事；严禁教育培训类企业参与评审、企业心选团等工作。

参赛材料须真实、原创，不得含有违法违规内容；涉密内容须进行脱密处理^Q。

往届大赛全国总决赛获金奖、银奖的选手，不得再次报名原赛道比赛。

每名选手只能选择一个符合要求的赛道报名；晋级总决赛后指导教师、目标职业、目标行业不得修改。

备赛路上，我们为你准备了这些

职规赛PPT模板

成长/就业双赛道，20+页专业框架，可直接编辑，含案例参考。省时省力，快速搭出评委认可的PPT。

拧好每一颗螺丝

做新能源时代的“汽车医生”

全国大学生职业规划大赛·成长赛道 >>>>

姓名: XXX
学校: XXX
专业: 新能源汽车技术/汽车维修
职业目标: 新能源汽车维修技师

智能诊断 精密检测, 快速定位故障
三电系统检测 电池·电机·电控专业维护
高压系统维护 安全规范, 精益求精
新能源未来 绿色出行, 技术驱动未来

公众号: 喵喵学姐职业规划大赛辅导
参赛组别: 成长赛道 | 指导教师: XXX

生死竞速

——以专业铸急救防线，以仁心护万家安康

姓名: XXX
学校: XX学院
专业: XXXXXXXX专业
求职岗位: XXXXXX
参赛组别: XXX组

多一个人学会急救，就多一个家庭免于破碎

全国红十字 应急救援师资
国家应急 救援员（三级）
全国医疗 急救技术能手
全国急救讲师
全国红十字 应急救援员

公众号: 喵喵学姐职业规划大赛辅导

扎根兵团 铸魂育人

做边疆孩子的“引路人”

扎根边疆 响应国家号召 投身兵团教育事业
立德树人 用心用情育人 点亮成长之路
铸魂育人 厚植家国情怀 培育时代新人
逐梦未来 深耕思政课堂 助力青春远航

姓名: XXX
学校: XXX
专业: 思想政治教育
职业目标: 新疆生产建设兵团 初中道德与法治教师

公众号: 喵喵学姐职业规划大赛辅导
参赛组别: 成长赛道 | 指导教师: XXX

🔑 高校线上讲座

面向院校，系统讲解赛制、目标定位、材料撰写、答辩技巧。可定制，覆盖成长/就业赛道，预约即讲。



一对一线上咨询

目标诊断、材料打磨、模拟答辩，个性化指导。往届获奖导师，助你避开雷区，冲刺省国赛。

阅读 2176

留言

写留言



还没有留言，来写首评

