

第三届与第四届全国大学生职业规划大赛 规则与评分标准差异对比分析及对策

原创 赖凌云 职场云哥 2026年10月12日 15:16 广东 5人



职场云哥

职场云哥 | 职规赛赛事研究与实战，努力打造五位一体的视角，提升辅导老师的辅导质量...>

253篇原创内容

公众号

前两天刚公布第四届职规赛的规则，很多博主在第一时间分析了前四届职规赛规则的变化。

我为什么没有第一时间分析，两个原因，一是我有规划，前些天一直在写职业目标的选择与确定，不想中断，我按我的节奏来；二是因为做职规赛这个号纯粹是不务正业。

从赛事评价来说，主要有三点变化：一是越来越科学合理，比如成长赛道的评分变化，不仅强调目标还强调改进，两者地位对等；二是政策越收越紧，比如对地方赛事的管理规范；三强调对职业的爱——职业价值观，不再把职业仅仅是当作谋生的手段，强调三十六行行出状元。

那么，第三届和第四届到底有什么变化，具体如下：

一、总体结论（先看这 5 条）

第四届沿用第三届"两赛道、三级赛制"的骨架，成长赛道与就业赛道的比赛内容、比赛环节、参赛组别表述基本未变。真正的大变动集中在5处：

1. 主体赛事"砍掉"课程教学赛道：第三届有成长、就业、课程教学（教师）三个赛道，第四届只剩成长、就业两个赛道，教师赛道不再列入主体赛事。



Seedance 2.5, 不用排队直接用!

LibTV-official

了解更多

2. 成长赛道评分权重重构：职业目标 30 分 → 25 分，优化改进 20 分 → 25 分，学习实践行动维持 50 分；"差距分析^Q+制定计划"从职业目标项挪进学习实践行动项。这是两届之间

最实质的评分规则变化。

3. 就业赛道分值不动、口径微调：职业目标 10、岗位胜任力 80（综合素质40+专业技能40）、发展潜力 10 保持不变，但"综合素质"的表述明显更新（新增"数字素养^Q""职业使命感"）。
4. 材料要求收紧：两赛道的"可加入视频"表述被删除；就业赛道辅助证明材料上限由 50MB 降到 10MB；成长赛道生涯发展报告新增 10MB 上限。
5. 加了一条硬规则：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；并新增"原创""涉密脱密"指导教师实质参与""意识形态"等审查要求。

二、成长赛道：规则与评分差异

2.1 参赛材料

项目	第三届	第四届	变化
生涯发展报告	PDF，文字≤2000 字，图表≤5 张	PDF，不超过 10MB，文字≤2000 字，图表≤5 张	+10MB 文件上限
生涯发展展示	PPT≤50MB，可加入视频	PPT≤50MB	删除"可加入视频"

2.2 比赛环节（完全一致）

主题陈述 7 分钟 + 评委提问 5 分钟 + 天降实习offer 2 分钟，两届一字未改。

2.3 评审标准（★最大不同：分值重构）

指标	第三届分值	第四届分值	变化
职业目标	30	25	-5
学习实践行动	50	50	不变
优化改进	20	25	+5
合计	100	100	—

这几分的调整不是随意调整，它改变了备赛的重心：

- “优化改进”从 20 分涨到 25 分，“动态调整、应对变化”被抬到与“职业目标”同等重要的位置，评委更看“你在过程中改了没有、怎么改的”；

不是你选定了职业目标就是一成不变，更应该当目标发生变化时你能怎么改方能与时俱进。这里可以说明两点：一是社会环境变化太快，要能灵活应变；二是强调终身学习，终身学习是一种习惯，不是读完了大学就万事大吉。

- “职业目标”降5分，单纯“立意高、口号响”难得高分；
- 原属“职业目标”的“科学分析差距、制定成长计划”被并入“学习实践行动”，等于把“计划—行动”打通成一个连贯考察项。

指标内涵的措辞变化：

要点	第三届	第四届
职业目标 (调研口径)	结合所学专业多渠道了解……综合分析个人能力优势、兴趣特长、成长路径，合理设定职业目标或方向	结合学科专业，多渠道了解……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
职业目标 (差距分析)	第3条：基于职业目标……分析差距，制定合理可行的成长计划（属“职业目标”项）	移入“学习实践行动”项：基于目标的能力特征和要求，科学分析差距，制定学习、实践计划
学习实践行动	2条：围绕目标职业要求开展学习实践；取得阶段性标志性成果，接近职业目标要求	3条：新增“在学习实践行动中克服困难、灵活应变、积极进取，取得阶段性成果”，且强调“充分挖掘、利用学校、社会等各种资源”
优化改进	1段合并表述：自我评估反思+对目标和路径动态优化	拆为2条，新增“通过积极行动应对变化和挑战”

三、就业赛道：规则与评分差异

3.1 参赛组别与对象

组别	第三届	第四届
高教本科生组	不含“已通过推免等确定升学”的毕业年级学生	改为不含“已通过推免获得录取资格”的学生（口径更清晰）
高教研究生组	面向全体研究生	新增纳入：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	一致

3.2 参赛材料

项目	第三届	第四届	变化
求职简历	PDF	PDF	不变
求职综合展示	PPT≤50MB，可加入视频	PPT≤50MB	删除“可加入视频”
辅助证明材料	PDF 整合为单文件，≤50MB	PDF 整合为单文件，≤10MB	上限 50MB→10MB（明显收紧）

3.3 比赛环节（完全一致）

主题陈述 6 分钟 + 综合面试 6 分钟 + 天降offer 2 分钟，两届一致。

3.4 评审标准（分值不变，口径更新）

指标	第三届分值	第四届分值
职业目标	10（2 条）	10（2 条）
岗位胜任力·综合素质	40	40
岗位胜任力·专业能力	40	40
发展潜力	10	10
合计	100	100

就业赛道的分值结构与第三届完全一致，"最大不同"不在分值，而在考核口径的措辞升级：

要点	第三届	第四届	信号
综合素质	如思维认知、沟通协作能力和执行力等，具有敬业奉献的职业精神	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	新增“数字素养”；加入“职业使命感”
职业目标	准确把握……工作内容、基本流程和发展路径	准确把握……工作内容、业务流程和发展路径	“基本流程”→“业务流程”，更贴近真实岗位
专业能力	具备目标岗位所需专业知识和技能要求……	具备目标岗位所需专业知识和技能……	删去冗余“要求”，表述更实
发展潜力	应对不确定性挑战的潜质，适应……就业市场需要	应对不确定性挑战的能力，能适应……就业市场的变化	“潜质”→“能力”；“需要”→“变化”，要求更硬、更强调应变

解读：

1、数字素养，人社部9月9日发布的[职业11个新职业](#)^Q中，有5个是数字职业（后两期会和大家分享），两大部门同时发出数字相关的职业信息，说明本届职规赛中数字素养的含金量。



Workbuddy，指令即成果，开口就交付

workbuddy

立即体验

2、基本流程到业务流程，说明规则制定者也越来越深入基层，一切为业务服务。

3、潜质到能力，潜质的评估非常之难，虽然有很多模型，我个人的见解是，如果评潜质，需要更多的测评工具。而能力则可以通过结果进行实际测量。

4、从就业市场需要到就业市场变化。**培养大家不仅要看现在，还要懂得看未来。**比如第五届超级AI人才会紧缺吗？或许可能到第五届的时候AI大模型开发人才会无人问津，因为开发超级AI可能引发人类灾难，各个国家开始制定法律法规，限制AI开发，更多只是AI使用。有可能吗？当然有可能。

前面有一篇文章写过，为什么很多985学校土木工程类专业毕业的同学，20年后考入中医药大学开始学针灸专业？或许他们早已洞察市场的变化。

四、通知（赛制/共性规则）层面的差异

维度	第三届	第四届
主体赛事	成长、就业、课程教学（教师）三赛道	仅成长、就业两赛道，取消课程教学赛道
同期活动	校企供需对接、就业育人、以创促就、课程教学研讨交流	校企供需对接、校赛育人成果展、以创促就；新增“面向中学生开展职业启蒙活动”
校赛省赛依据	参照各赛道方案	新增《全国大学生职业规划大赛校赛省赛工作规范》作为附件 3
总决赛规模	学生选手约 750 人（成长约 400、就业约 350）；教师选手约 100 人	选手约 800 人（成长约 450、就业约 350）；不再设教师选手
名额分配依据	各地参赛人数、就业指导和招聘活动情况、用人单位数量	各地高等教育规模、校赛省赛组织成效
奖项设置	金/银/铜；地方和高校优秀组织奖；优秀指导教师奖	金/银/铜；优秀指导教师奖；地方优秀组织奖；校赛育人奖（新增）
晋级后信息	未明确	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
材料真实性	确保真实	确保真实、原创；涉密内容应脱密处理
资格审查	资格和材料审查	新增审查：指导教师实质参与情况、材料内容、意识形态
省级机构职责	组织实施、评审、推荐	增加“纪律监督”

解读：

1、新增面向中学生开展职业启蒙活动。

我们国家职业规划工作开展得比较晚，就目前而言，仅从大学开始，现在前置到中学生，我们觉得非常有必要，而且非常具有前瞻性。

2、工作规范和“纪律监督”

这两项工作的背后是确保职规赛的“公平与公正”，确保这项比赛的公信力。

3、为什么本届不设教学赛道？应该与下面三项内容相关

一是新增校赛育人奖，真正的育人是成果，而不是简单的比赛；二是审查老师实际参与情况；三是省赛结束上报国赛后指导老师不得更改。用这些来证明老师在实实在在的培养人、教育人，有人说教学赛道两年一届？当然，这只是我个人观点，会不会是减负？第五届会不会有？还得再看。

关于教学赛道，首届职规赛说的比较含糊，不够具体，只有第三届才足够具体。

4、确保真实

五、对备赛的三点启示与对策

- 成长赛道选手：把“动态调整”当成主线来写/讲。优化改进涨到 25 分，务必准备“遇阻—调整—应对”的具体故事，别再只堆成绩清单。

第三届国赛评分上已经体现，大部分高分选手不仅有成绩单，而且能把故事讲好。

- 就业赛道选手：简历与综合展示要在“数字素养、业务理解、职业使命感、应变能力”上给出可验证的细节，这些正是第四届三处措辞升级的落点。

这个要求不再是你做一些调研访谈能得到，而是要实实在在的深入实习或工作，才能对业务能有理解！！

- 指导老师/团队：注意材料合规新红线——原创与脱密、指导教师实质参与、晋级后信息锁定；这些在第三届是没有明确写出来的。

这份通知一出，也建议评委们好好学习一下，不再用惯性思维评价第四届的选手。

· THE END ·

职场云哥 | 职规赛五位一体备赛平台

聚焦选手、指导老师、HR评委、高校评委、协办方五大视角，免费分享备赛干货

初心：减少资源差距，让偏远省份学生也能公平竞争

每日日更 | 免费干货 |



分享、点赞、在看，3连3连

大学生职业规划大赛全系列 · 目录 ≡

< 上一篇 · 透露一个小秘密，不同的职业目标，材料的准备方向也有差异

作者提示: 个人观点, 仅供参考

阅读 635

广告



Q萌治愈，这游戏也太好玩了吧！

点击了解更多 >

Q萌治愈，这游戏也太好玩了吧！

 肥鹅美食街

[进入小游戏](#)

留言

作者已设置关注后可以留言

还没有留言