附件1

项目编码：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（由主办方填写）

2023年台州学院大学生职业生涯规划大赛

职业生涯规划书

**作品名称：**

**作者姓名：**

**指导教师：**

**选送单位： （盖章）**

**组别：** □1.本研 □2.高职高专

说 明

填写前请认真阅读说明，按要求填写。

一、参赛者为在校学生（截止到当年6月30日学籍在册）。

二、《职业生涯规划书》空白表可从学生处网站下载。第二部分职业生涯规划书正文不超过5000字，字体为仿宋，四号字。

三、《职业生涯规划书》须A4纸黑白打印简单装订，文章版面尺寸为14.5cm×22cm。

四、《职业生涯规划书》所填内容必须合法、真实、有效。

五、作品由主办单位统一编码。

一、职业生涯规划基本信息及职业体验感悟表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓    名 |  | 出生年月 |  | 照片 |
| 性    别 |  | 民    族 |  |
| 籍 贯 |  | 生源地 |  |
| 专 业 |  | 年 级 |  |
| 兴趣、特长 |  | | | |
| 目标职业 |  | 目标城市 |  | |
| 目标职业理由（100字以内） |  | | | |
| 备选职业 | 1. 2. | | | |
| 职业体验单位 |  | | | |
| 职业体验时间 | 共计 天 | 体验形式 | □实践 □ 观察 | |
| 职业体验感悟（800字以内） |  | | | |
| 职业体验感悟（800字以内） |  | | | |
| 学院意见 | （盖章）  年 月 日 | | | |

二、职业生涯规划书

|  |
| --- |
| 1、自我认知（主要从优劣势、个人兴趣等方面分析自我，并运用人才测评工具评估） |
| 2、职业认知（应用文献检索等方法介绍整体就业趋势、目标行业的行业现状、工作内容、对生活的影响等情况） |
| 3、职业决策（详细描述职业目标的选择过程、备选目标，要求职业决策符合外部环境和个人特质，正确运用评估理论和决策模型） |
| 4、计划与路径（个人近、中、长期的发展计划，要求符合逻辑和现实，具有可操作性） |
| 5、自我监控（要求科学设定评估方案，并制定调整方案，具有可操作性） |

附件2

书面作品评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评分**  **要素** | **评分**  **要点** | **具体描述** |
| 职业生涯规划书内容  （60分） | 职业体验感悟 | 能准确描述目标职业的工作任务，了解目标职业对职业人素质要求，职业感悟真实可信，单位意见具体中肯 |
| 自我  认知 | 1.自我分析清晰、全面、深入、客观，自身优劣势认识清晰 |
| 2.综合运用各类人才测评工具评估自己的职业兴趣、个性特征、职业能力和职业价值观 |
| 3.能从个人兴趣、成长经历、社会实践和周围人的评价中分析自我 |
| 职业  认知 | 1.了解社会整体就业趋势与大学生就业状况 |
| 2.对目标职业的行业现状、前景及就业需求有清晰了解 |
| 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、未来发展趋势 |
| 4.清晰了解目标职业的进入途径、胜任标准以及对生活的影响 |
| 5.在探索过程中应用文献检索、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符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），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，全面分析自己的优、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.行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足，具有可操作性 |
| 2.近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰、具有灵活性，长期计划具有导向性 |
| 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 |
| 自我  监控 | 1.科学设定行动计划和职业目标的评估方案，标准和评估要素明确 |
| 2.正确评估行动计划实施过程和风险，制定切实可行的调整方案 |
| 3.方案调整依据个人与环境评估分析确定，并考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性 |
| 作品设计  （40分） | 作品  完整性 | 内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，明确提出职业目标、发展路径和行动计划 |
| 作品  逻辑性 | 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 |