

附件 1

大学生职业生涯规划书

xxx 学院 xxx 班级 姓名: xxx 学号: xxxxxxxx

【前 言】（300 以内）

【自我分析】

（书写说明：自我分析主要是指在依据心理学的测评系统对自己的心理素质、人格特征等进行测评的基础上，结合自己的兴趣、爱好及以往的经历等加以综合评价，给自己“画像”。自我分析包括以下四个方面的内容。）

一、家庭背景及经历、学校因素分析

二、兴趣分析

三、性格分析

四、价值观分析

五、技能分析

（一）专业知识技能分析

（二）可迁移技能分析

（三）自我管理技能分析

小结：（书写说明：根据自我分析测评结果，进行自我分析小结。）

【职业分析】

一、对专业的认识

(一) 专业背景

(二) 专业课程

(三) 专业就业方向

二、职业环境分析

(一) 行业环境分析

(书写说明：职业的特点和要求，现有从业人员的情况，所在行业的发展情况、前景与趋势及其对从业人员的要求，未来有哪些行业可能会对你的目标职业有需求)

(二) 社会环境分析

(书写说明：社会经济环境、文化环境、人们的价值观念、就业环境和社会政治制度。)

小结：

【职业目标】

（书写说明：职业目标的设定是指在自我剖析及对职业环境进行分析的基础上，确立自己明确的职业定位。综合第一部分自我分析及第二部分职业分析的主要内容来进行设定。）

一、本人职业定位的 SWOT 分析（表 1）

表 1 职业定位的 SWOT 分析

内部环境因素	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.

二、学业生涯目标

三、职业生涯目标（见表 2）

表 2 职业生涯目标

职业目标	将来从事（××行业的）××职业.....
职业发展策略	举例：进入××类型的组织（到××地区发展）.....
职业发展具体路径	举例：××→××→××→××→.....

【行动方案】

（书写说明：目标实现策略即行动计划，即通过各种积极的具体措施与行动去争取职业生涯目标的实现，也就是说，在职业生涯规划书中，对如何实现自己的职业生涯发展目标制订一个比较详细而又切实可行的行动计划和策略方案。）

一、实施计划一览表（见表3）

表3 实施计划一览表

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容（参考）	策略和措施（参考）	备注
短期计划 （大学期间 职业规划）	2020— 2024年	如大学毕业时 要达到……，要 从事什么岗位	如：大一 要达到…… 大二要达 到……，或 在××方 面要达 到……	如专业学习、职 业技能培养、职业 素质提升、职业实 践计划等	如大一以适应大 学生活为主，大二 以专业学习和掌握 职业技能为主，或 为了实现××目 标，我要……	大学期间职 业规划的重点
中期计划 （毕业后五 年左右时间 职业规划）	2025— 2030年	如毕业后第一 年要……，第二 年要……，或在 ××方面要达 到……	如：大一 要达到…… 大二要达 到……，或 在××方 面要达 到……	如职场适应、三 脉积累（知脉、人 脉、钱脉）、岗位 转换及升迁等。		大学生职业 规划的重点
长期计划 （毕业后十 年左右或更 长时间职业 规划）	2035— 2045年	如退休时要达 到……，要从事 什么岗位	如：毕 业后第十 年要……， 第二十年 要……	如事业发展，工 作、生活关系，健 康，心灵成长，子 女教育，慈善等。		方向性规划

大学一年级：

大学二年级：

大学三年级：

大学四年级：

【评估调整】

（书写说明：职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化进行及时的评估与修正。）

1.评估内容

职业目标评估（是否需要重新选择职业？）假如一直.....，那么我将.....

职业路径评估（是否需要调整发展方向？）当出现.....的时候哦，我就.....

实施策略评估（是否需要改变行动策略？）如果.....，我就.....

其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及基于、意外的及时评估）

2.评估时间

一般情况下，我定期（半年或一年）评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

3.规划调整的原则

【结束语】

黑河学院第八届职业生涯规划大赛书面文档评分标准

评分要素	评分要点	具体描述
职业规划 设计书内 容	自我认知 14分	1. 自我分析清晰、全面、深入、客观，能清楚的认识到自己的优势和劣势
		2. 将人才测评量化分析与自我深入分析综合客观地评价自我，职业兴趣、职业能力、职业价值观、个性特征分析全面、到位
		3. 从个人兴趣爱好、成长经历、人生规划中分析自我，利用自己的优势塑造良好就业形象
	职业认知 14分	1. 了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况
		2. 对目标行业发展前景及现状了解清晰，并且了解行业中的就业需求以及薪资待遇
		3. 熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式，了解目标职业的未来发展
		4. 对目标职位的进入途径、胜任标准了解清晰，深入了解目标职业对生活、对社会的影响，以及对职业操守的认知
	职业目标 路径设计 14分	1. 职业目标确定和发展路径设计要符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），要符合实际，可执行、可实现、可以胜任，并设立切合实际的职业目标
		2. 职业发展路径符合逻辑和现实、对实习目标而言具有可操作性和竞争力，对竞争对手有一定的优势
		3. 要用长远的眼光设定职业目标，并将总目标划分成几个阶段性目标来实现，确保一步一个脚印，切实落实职业目标
	规划与实 施计划 14分	1. 行动计划清晰、逻辑性强、可操作性强
		2. 行动计划对保持个人优势、加强个人不足、全面提升个人竞争力，针对性提高个人不足、弱项
3. 近期计划详尽，中期计划清晰、有灵活性，长期计划确保大方向		
评估与备 选方案 14分	1. 对行动计划和职业目标设定评估方案，如要达到什么标准，评估的要素是什么	
	2. 对职业路径进行可行的、与时俱进地灵活调整，备选方案也要充分根据个人与环境评估进行分析确定，备选路径设计与主路径要有相关联系性	
参赛作品 设计思路	作品完整 性 10分	1. 有自我及环境分析。
		2. 职业认知与决策。
		3. 有目标设定及岗位分析。
		4. 有短期，中期，长期计划。
		5. 有具体实施方案。
		6. 有目标及策略校正调整环节。
	作品路逻辑和科学性可实施 10分	1. 职业规划思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键。
		2. 能对自身及外部环境进行全面，科学，客观的分析。
		3. 具体实施方案切实可行，具有可操作性。
作品美观 性 10分	4. 能结合自我分析及外部环境设立合理的职业目标。	
	1. 格式清晰，版面大方美观，创意新颖。	
	2. 作品完整，逻辑清晰，文字流畅。	
		3. 视角新颖，见解独特，具创新性。

黑河学院第八届职业生涯规划大赛视频陈述评分标准

评分要点	具体描述
基本素养 (30分)	1. 衣着整洁大方、仪表端庄稳重，言谈行为举止大方、自然，表情丰富真诚，有良好的个人气质
	2. 言之有礼，情操高尚，谈吐文雅，富于思想内涵
	3. 精神饱满，有信心，有独立见解，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌和职场新人的职业形象
陈述内容 (50分)	1. 对职业规划的自我探索、职业探索、决策应对等环节的要素及分析过程陈述完整、全面、准确
	2. 在陈述中能够正确理解、引用、应用职业规划基础理论及各项辅助工具
	3. 各项探索分析过程及规划结果表述准确，与职业规划设计作品内容吻合
即时效果 (20分)	1. 按时完成主题陈述，思路清晰，措辞恰当，表达自然、流畅
	2. 有感染力，能吸引评委注意力，调动观众情绪

黑河学院第八届职业生涯规划大赛 ppt 评分标准

评分要点	具体描述
内 容 (30分)	主题突出，简明扼要，条理清晰，内容完整；作品内容能够清晰的提炼职业规划设计作品要点
	结构合理、逻辑顺畅、幻灯片之间过渡具有层次性和连贯性、过渡恰当、顺畅。
	内在素材符合主题，ppt 背景、图片、音乐、视频等运用恰当
艺术视觉 (30分)	整体界面美观布局合理，层次分明视觉效果好，表现力和感染力强。 字体设计恰当，文字清晰，风格引人入胜
技术运用 (20分)	作品中对各种工具的运用如：文本、图片、表格、图表、动画、音频、视频等表现工具的运用，作品中可使用超链接。整部作品的播放流畅，运行稳定、无故障
创新 (20分)	表意新颖，构思独特，设计巧妙，具有想象力和表现力，具有较大的创新，原创成分高，具有鲜明的个性。

附件 3

_____学院第八届职业生涯规划大赛初赛人员名册

院内负责人：

电话：

序号	年级	专业	姓名	性别	联系方式	题目	备注
1							
2							
3							
4							

注：表格不够可在后面添加。

附件 4

_____学院第八届职业生涯规划大赛决赛人员名册

院内负责人：

电话：

序号	年级	专业	姓名	性别	联系方式	题目	备注
1							
2							
3							
4							

注：推荐学校参加决赛，按照院内名次排序。