山东科技大学外国语学院

外语学﹝2016﹞19号

**外国语学院首届大学生**

**职业生涯规划比赛实施方案**

为切实增强大学生职业规划意识、创业意识和竞争意识，帮助大学生学习、掌握职业规划的基本方法，引导广大学生自觉树立正确的成才观、择业观和就业观，从观念、心态、知识、技能等方面做好应对职业挑战的全面准备，特举办本次职业生涯规划大赛。

**一、比赛主题**

规划现在，赢得未来

**二、参赛对象**

外国语学院全日制在校本科、研究生

**三、比赛组委会及成员**

比赛成立组委会，由外国语学院党委副书记、学院团委学生辅导员组成，负责统筹协调、组织实施比赛的各项工作。

**四、比赛组织流程**

比赛开展时间为６月２日-6月15日。具体安排如下：

（一）赛前宣传-召开比赛宣传动员大会

召开学生干部会布置比赛工作，各班级配合比赛组委会做好宣传工作，鼓励学生踊跃报名参赛。

（二）赛前指导-举办赛前培训班

组委会组织具有职业规划理论知识的教师对班级和个人进行职业规划方面的指导，提高参赛作品的质量和比赛的整体水平。

（三）学院开展大学生职业生涯规划比赛

学院按照《山东科技大学大学生职业生涯规划比赛实施方案》的要求，举办院级大学生职业生涯规划比赛，按照比赛相关要求进行指导并完成参赛作品。

（1）网上报名（6月5日17:00前）：各班组织班级同学登录：<http://www.qdhrss.gov.cn/pages/ztzl/dxsghds/yindao.html>，“我要参赛”注册报名。报名成功后可享受一次免费职业测评。班级报名及参加测试人数应不少于班级人数一半。

（2）本学期选修“大学生职业生涯规划”课的班级（2014级本科、2015级研究生）将比赛作品《职业生涯规划书》作为课程考核作业，未开课班级根据班级的实际情况自行组织班级比赛。

（3）2014级本科、2015级研究生全部提交比赛作品，其它班级每班选拔推荐3—4位优秀选手参加学院比赛。

（四）作品评选：

各班级统一将推荐的参赛选手的纸质书面作品（《职业生涯规划书》）一式两份，A4纸打印简装，具体格式参照《参赛作品格式要求》（附件1）于6月12日下午16:00前报送到学院团委（3#331）。

比赛组委会将组织专家进行评审，由评委对作品逐一评分,书面作品评审完成后，按照分数由高到低选出前3名代表学院参加学校比赛。

**五、奖项设置**

1.比赛设置一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名。获奖选手将获得山东科技大学外国语学院颁发的获奖证书及奖品，前3名代表学院参加学校比赛。

2.优秀组织奖：根据各班级参与的积极性（网上报名数量）以及作品质量设4个优秀组织奖，奖金100元。

**六、评选办法**

评委秉承“公开、公平、公正”的原则进行评判，按照比赛统一评分标准，以百分制核算，由3位评委对该组书面作品逐一评分，取平均分数作为选手该环节得分。

**七、其他**

（一）各班级要高度重视，认真做好本次比赛的宣传、组织、发动和培训工作，以保证参赛的水平。积极鼓励学生参与、组织与职业规划及本次比赛相关的培训，通过这次比赛真正达到以赛促学的目的。

（二）参赛选手提交的作品及相关电子版资料必须保证是本人原创作品，并保证拥有该作品的合法著作权。所有参赛作品不退原稿，请自行保留底稿。

附件：1. 《职业生涯规划书》要求

2. 书面作品评分标准

3. 书面作品评分表

外国语学院

2016年6月1日

附件1

**《职业生涯规划书》要求**

一、《职业生涯规划书》作品规格要求

1、参赛作品使用A4纸打印简装（封面仅限一张，且需单页打印，正文正反面打印）,一式两份，黑白、彩色均可

2、页面设置：页边距：上、下为2.5cm；左、右为3cm

3、文字规格：【一级标题 】 1. 2. 四号黑体

【二级标题 】 1.1 2.1 小四黑体

【三级标题 】 1.1.1 2.1.1 小四宋体

【正 文】 小四宋体

【行 间 距】 1.5倍行距

4、封面格式：

标题（一号宋体）

姓名：（二号宋体）

学校：（二号宋体）

联系电话：（二号宋体）

参赛组别：（二号宋体）

二、《职业生涯规划书》作品内容建议

形式自由选择，如文字、图表等，建议包含以下部分：自我认知、职业认知与决策、计划与路径，但不局限于该内容，可根据作品实际需要采取多种形式。具体如下：

1、PART A. 自我认知

(1)自我描述,自我定位

对自己的评估应包括：兴趣、性格、技能、特长、思维方式等，要将自我认识和他人评价相结合。对外要分析社会环境、各种职业环境和组织环境，应注意环境条件的特点、发展变化情况、自己与环境的关系、环境对自己有利与不利的因素等等。谈谈自己对自己的认识，包括自己的性格、自己现在具备的能力、自己兴趣爱好、价值观等。

(2)自我盘点（SWOT分析）

SWOT分析描述自己的四个项目:strength优势、weakness劣势、opportunity面临的机遇、threaten受到的威胁或环境影响等。学习、生活、工作中的成功经验和失败教训。

2、PART B. 职业认知与决策

(3)你对就业前景的看法

了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况和对目标职位在社会中的需求认知。

(4) 你想从事的行业或岗位并谈谈该行业或岗位对人才的素质要求

根据自己现在所学的专业、自己的追求以及社会的需要，考虑自己想从事的行业或岗位，明确自己想朝哪一个方向发展。选择的发展方向对自身来说需要哪些要求或自己应具备什么样的素质以符合该行业或岗位的要求。

(5) 如何解决自身在竞争目标岗位时的劣势或缺点

解决自身在竞争目标岗位时的劣势或缺点需要利用哪些资源、应该朝什么方向过渡或改变、具体的解决方法如何。可以在分析完自身后，结合所选的职业，阐述一下选择的理由、优势、劣势、机遇、风险。

3、PART C. 计划与路径

(6) 现在开始，你如何为你想从事的行业或岗位做求职准备

从现在开始，接下来的大学学习生活，你怎样去为你的期望做准备，你需要做哪些事情?例如所需要的专业技能水平及相关证书。

(7)你的生涯发展目标

分三个阶段：大学目标(现在至毕业)、短期目标（毕业后5年内）、中长期目标(毕业5年后)。以现在至毕业后5年内为主。

大学目标(现在至毕业)：201X年～20XX年,如大学毕业时要达到…如：大一要达到…大二要达到...或在XX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XX目标，我要…。大学目标是大学生职业规划的重点。

短期目标(至毕业后5年)：20XX年～20XX年,如毕业后第五年时要达到…如毕业后第一年要…第二年要…或在XX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、求学深造等。

中长期目标（毕业5年后）。

附件2

**书面作品评分标准**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分要点** | **具体分值** | **具体描述** |
| 职业  规划  设计  书内  容  80分 | 自我  认知  10分 | 5分 | 自我分析清晰、全面、深入、客观，自身优、劣势认识清晰 |
| 3分 | 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 |
| 2分 | 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  25分 | 10分 | 有目标职业职场人物访谈内容，且对目标职业认知具有良好的指导性与针对性 |
| 3分 | 对目标职业的行业现状、前景及就业需求有清晰了解 |
| 5分 | 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 |
| 3分 | 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 |
| 2分 | 在探索过程中应用文献检索、访谈、见习、实习等方法 |
| 2分 | 了解社会整体就业趋势与大学生就业状况 |
| 职业  决策  12分 | 4分 | 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 |
| 4分 | 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 |
| 2分 | 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 |
| 2分 | 能够正确运用评估理论和决策模型做出决策 |
| 计划与  路径  25分 | 10分 | 行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足，具有可操作性（有相关社会实践经验者，应列明时间地点及证明人联系方式） |
| 10分 | 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 |
| 5分 | 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  8分 | 3分 | 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 |
| 3分 | 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 |
| 2分 | 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 |
| 参赛作品  设计思路  20分 | 作品逻辑性  10分 | | 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 |
| 作品美观性  10分 | | 结构清晰，版面大方美观，创意新颖 |

附件3

**书面作品评分表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 要素  编号 | 参赛作品设计思路 | | 职业规划设计书内容 | | | | | 总分 |
| 逻辑性  10分 | 美观性  10分 | 自我认知  10分 | 职业认知  25分 | 职业决策  12分 | 计划路径  25分 | 自我监控  8分 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评委签名： 日期： | | | | | | | | |