

# 青岛农业大学学生工作处

---

## 关于举办青岛农业大学 第八届大学生职业生涯规划大赛的通知

各学院：

为进一步普及大学生职业生涯规划知识，引导广大学生树立正确的成才观、就业观，提高就业技能与实践能力，同时选拔优秀人才参加胶东经济圈第二届大学生职业生涯规划大赛，学校将举办第八届大学生职业生涯规划大赛，具体通知如下：

### 一、大赛主题

成就梦想 职通未来

### 二、参赛对象

全日制本科及以上学历在校生，在往届胶东经济圈大学生职业生涯规划大赛获得一、二、三等奖的选手不得重复参赛。

### 三、大赛组织

1. 主办单位：学生工作处
2. 承办单位：管理学院

大赛将邀请高校就业与职业规划专家、用人单位人力资源专家、行业职业规划专家组成评委会，按不同阶段有关程序和

要求进行评审。

#### 四、大赛日程安排

##### （一）赛前宣传与学院初选（11月3日—11月18日）

1. 由各学院自行组织实施，做好本学院赛事的宣传发动及选手选拔。

2. 所有参赛选手登录学校就业网进行吉讯系统测评（<http://qau.ncss.org.cn/jixun/>），生成自己的生涯报告，并撰写《职业生涯规划书》。

3. 各学院及指导教师按照大赛相关要求对参赛选手书面作品进行指导。每位选手指导教师不超过3人，鼓励跨学院为选手选聘专业指导教师。

4. 各学院推荐2-5份作品，并对推荐作品评分排名，于11月18日前将选手参赛作品（一式三份）、《复赛推荐表》（附件2，加盖学院公章）交至管理学院（文经楼B403）。同时将两个材料电子版发送至 [jyzdfwzx2021@163.com](mailto:jyzdfwzx2021@163.com)。复赛作品的内容格式等具体要求参照《参赛作品格式要求》（附件3）执行。

##### （二）学校评审培训（11月19日—11月24日）

学校将组织评委对各学院推荐的参赛作品进行评审，评选出30强选手。对进入复赛的30强选手和指导教师，进行针对性指导培训，重点为如何探索工作世界，如何进行生涯人物访谈，完成生涯人物访谈，进一步修改完善参赛作品。

##### （四）复赛（11月25日—11月30日）

组织评委对修改完善后的参赛作品进行评审，并进行面试。其中，面试内容为参赛作品的自我认知部分，重在考察选手的语言表达力、舞台表现力、职业目标清晰度等，并根据作品及面试成绩选拔出进入决赛的 8 强选手。

#### （五）决赛（12 月上旬）

决赛环节由主题陈述、情景模拟、现场答辩四部分组成，每位选手参赛时间限时 20 分钟。

##### 1. 主题陈述（8 分钟）

主题陈述环节由参赛选手以 PPT 形式展示个人职业生涯规划书。

##### 2. 情景模拟（7 分钟）

情景模拟环节参赛选手围绕“目标职业的典型工作情景”主题自编短剧，选手扮演本人参赛作品中规划的目标职业角色。可邀请同学、老师等相关人员联合参演，总上场人数不超过 4 人。扮演结束后，选手进行 1 分钟自述，阐明应对这些问题在大学期间需提升哪些职业素质，该如何提升。扮演过程中可使用简单道具，道具摆放、表演和自述时间每人累计不超过 7 分钟，超时将扣分。

##### 3. 现场答辩（3 分钟）。

现场答辩环节由评委对参赛选手进行现场提问，全方面展示选手对目标职业的理解。

每位参赛选手三个环节展示完毕后，由评委根据《决赛评

分标准》(另发)进行现场打分,完成《决赛评分表》。

最终成绩 = 复赛环节得分 × 40% + 决赛环节得分 × 60%,按最终成绩排序分别评选出获奖选手。一、二等奖不设并列奖,若最终成绩出现相同分数时,以决赛环节得分排序。

## 五、奖项设置

### 1. 学生单项奖:

一等奖 1 名 (校级证书+价值 1000 元左右奖品)

二等奖 2 名 (校级证书+价值 600 元左右奖品)

三等奖 5 名 (校级证书+价值 300 元左右奖品)

优胜奖 22 名 (校级证书+价值 100 元左右奖品)

赛后将按照选手最终成绩排名情况推荐参加胶东经济圈第二届大学生职业生涯规划大赛,具体推荐数量将根据青岛市大赛组委会分配给我校的名额确定。

2. 最佳助演团队奖 (2 个): 由评委现场评定产生,并对团队成员予以表彰奖励。

### 3. 优秀指导教师

校级: 被推荐参加胶东经济圈第二届大学生职业生涯规划大赛选手的指导教师可直接评定为校级“优秀指导讲师”,并予以表彰奖励。指导所带学生获得青岛市职业生涯规划大赛一二三等奖的,将对照《青岛农业大学专职辅导员绩效考核与绩效工资发放办法(试行)》(以下简称辅导员绩效考核办法)分别予以加分。

省（市）级：由胶东经济圈第二届大学生职业生涯规划大赛组委会根据相关评选办法进行评选。获评“优秀指导讲师”学校予以表彰奖励，并按照辅导员绩效考核办法予以加分。

4. 优秀组织单位奖(6个)：在学院自行申报的基础上，学校将根据学院际组织成效，包括：校赛及青岛市大赛中的宣传成效、学生参与度、获奖情况。获评“优秀组织单位”的可在当年度就业工作考评中予以适当加权赋分。

## 六、相关要求

1. 请各学院要高度重视，认真做好本次大赛的宣传、组织、发动和指导培训工作，确保参赛选手水平及参赛作品质量。

2. 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。

3. 所有获奖作品使用权归主办方所有，即每位参赛者在其作品被公布和被告知获奖的同时即被视为已明确同意大赛主办方及其被许可人永久性地、免费地、以任何方式、在任何媒体上使用参赛作品，获奖作品的作者拥有该作品公开发表的署名权。

4. 参赛作品内容必须合法，不得涉及暴力、色情、非法宗教宣传等与国家法律、法规相抵触的内容。若出现此类稿件，主办方有权自行决定不予评审，情节严重者将提交司法机关处理。

大赛过程中日程若有调整，以调整通知为准。

学生工作处

2021年11月3日

附件：

1. 书面作品评分标准
2. 职业生涯规划大赛复赛推荐表
3. 参赛作品格式要求

## 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	从个人兴趣、成长经历、社会实践和周围人评价中分析自我	
	职业 认知 20分	5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 20分	职业 决策 20分	6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
			6分	对照自我认知和职业认知结果，全面分析优、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
			4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
			4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 20分	计划 与 路径 20分	5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 10分		4分	设定行动计划和职业目标评估方案，标准和评估要素明确	
		4分	正确评估行动计划实施过程和风险，制定可行的调整方案	
		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	
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 2:

\*\*\*\*

## 学院职业生涯规划大赛复赛推荐表

序号	姓名	专业班级	作品名称	联系电话	指导教师姓名 (请排序)
1					
2					
3					
4					
5					
6					

## 参赛作品要求

### 一、《职业生涯规划书》作品规格要求

#### 1. 书面作品规格：

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），一式三份，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）

学院：（二号宋体）

年级专业：（二号宋体）

联系电话：（二号宋体）

参赛组别：（二号宋体）

指导老师：（二号宋体）

#### 2. 电子版作品规格：

参赛选手提交职业生涯规划 PPT，文件名以“学院/姓名”方式保存，

其中涉及学院及个人信息部分（包括文字及图片）需做模糊处理。

## 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 and 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、人脉积累(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)。