附件5

**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）

联系电话：（二号宋体）

参赛组别：（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）。