

福州理工学院

福理工学〔2022〕47号

关于举办2022年福州理工学院大学生职业规划大赛的通知

各二级学院：

为贯彻落实全国、全省高校毕业生就业创业工作视频会议精神，强化职业规划教育与实践，提高大学生职业素养和能力，促进高校毕业生更加充分和更高质量就业，根据福建省教育厅《福建省教育厅关于举办第十五届福建省大学生职业规划大赛的通知》（闽教办学〔2022〕31号）文件精神，经研究，决定举办2022年福州理工学院大学生职业规划大赛，现将有关事项通知如下：

一、参赛对象

学校全体全日制在校生

二、大赛流程及时间安排

（一）学院初选

各二级学院要积极做好大赛活动组织领导和宣传发动工作，9月23日之前完成学院作品选拔，遴选3份作品（一式5份）参加校赛，填写2022年福州理工学院大学生职业规划

大赛参赛申报表（附件3），于2021年9月23日下班前报送学校招生就业办公室（联系人：李路生 联系电话：0591-62990020）。

（二）学校决赛

学校于2022年9月26日举办校级决赛，各学院遴选的作品参加现场自我展示及答辩，由评委现场打分，确定成绩。参赛选手按抽签顺序依次上台通过现场陈述（PPT辅助）展示个人规划作品，时间5分钟（4分钟时将给予提醒，展示时间到即停止演示）；展示结束后，进入每人2分钟的答辩环节，包括评委提问（1-2个问题）、选手应答。每人不超过8分钟。

三、奖项设置

设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，颁发荣誉证书。

四、活动规则及参赛作品要求说明

（一）参赛者要根据自身实际情况，进行科学合理的职业生涯规划。参赛作品主题要结合个人实际与社会需求，从专业、职业、就业等方面进行个人职业规划设计。参赛者必须是参赛作品的原创作者，获奖作品如发现有抄袭、盗用或不符合规定及违反他人著作权的，即取消获奖资格。

（二）参赛作品要求（包含但不限于以下内容）

1. 作品内容至少包括自我认知、自我定位、环境分析、短中长期职业生涯目标设定，以及实施行动计划制定、评估和反馈等。

2. 作品内容完整、简明扼要，格式清晰，版面大方美观，创意新颖，能充分体现个性而不落俗套，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌，能充分展现职场新人的职业形象。

3. 所有参赛作品须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、所在高校、院系、专业、年级、联系电话、电子邮箱、指导老师（限1人）及联系方式等相关信息。

4. 作品可选用 Word（*.doc 文件）、PPT（*.ppt 文件）、Pdf（*.pdf 文件）进行制作提交。

五、相关工作

各二级学院务必要认真做好大赛的组织领导和宣传动员工作，充分调动专、兼职就业指导老师、辅导员组建指导教师团队开展指导，广泛动员联系符合条件的参赛对象踊跃报名参赛，做好学院选拔组织工作，确保活动取得良好的成效。获奖选手择优推荐参加福建省第十五届大学生职业生涯规划大赛。

附件：1. 2022 年福州理工学院大学生职业规划大赛评分标准

2. 福建省大学生职业规划大赛平台操作说明

3. 2022 年福州理工学院大学生职业规划大赛参赛申报表

福州理工学院学生工作处

2022 年 9 月 16 日

附件 1

2022 年福州理工学院大学生职业规划大赛

决赛评分标准

决赛第一阶段：《个人职业生涯规划书》评审（占总决赛成绩 50%）

评分要点	具体描述
自我探索 (25%)	1. 全面梳理个人成长经历，并从中分析个人特质，挖掘个人生命主题。
	2. 深入分析家庭与环境资源对个人的影响，并与个人选择相联系。
	3. 充分探索学校资源，结合个人实践经历，从中探索未来发展方向。
	4. 能结合科学测评工具，进一步认识自我。测评解读正确到位，有充分的事例验证。
	5. 正确运用职业自我四维模型（兴趣、性格、能力、价值观）分析个人特质与职业选择的联系。
	6. 通过个人反思、科学测评、他人评价、实践探索等多种方法探索自我，对自我的认识全面深入。
	7. 自我探索后的职业方向应包含多种可能性和发展方向。
职业探索 (25%)	1. 了解社会的整体就业趋势，了解当前大学生的就业状况。
	2. 对目标职业所处行业现状、前景及行业就业需求了解清晰。
	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、回馈及未来发展。
	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的影响。
	5. 调查 1-3 个可能选择的职业，包含首选职业与备选职业，清楚不同职业的优势与挑战。
	6. 在探索过程中应用到文献检索、访谈、见习、实习等多种方法。
职业决策 (15%)	1. 职业目标决策要紧密结合自我探索与职业探索结果，分析个人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. 首选职业目标制定要符合实际、可执行、可实现。
	3. 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。

计划路径 (15%)	1. 行动计划对保持个人优势、加强不足、提升竞争力有针对性、可操作性。
	2. 近期计划详尽清晰、可操作性强,中期计划清晰并具有灵活性,长期计划具有方向性。
	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,具有可操作性和竞争力。
评估调整 (10%)	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. 能够对行动计划实施过程和风险做出评估,并制定切实可行的调整方案。
	3. 调整方案的制定充分根据个人与环境的评估进行分析确定,充分考虑首选目标与备选目标间的联系和差异,具有可操作性。
作品撰写 (10%)	1. 作品内容完整,对自我和外部环境分析全面,提出自己的职业目标、发展路径和行动计划。
	2. 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。
	3. 报告格式清晰,图文并茂,文字流畅。

决赛第二阶段：现场自我展示及答辩（占总决赛成绩 50%）

评分要素	评分要点	具体描述
PPT 展示 (70%)	作品陈述 (15%)	1. 内容完整,对自我和外部环境分析全面,提出自己的职业目标、发展路径和行动计划。
		2. 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。
	整体逻辑 (15%)	展示内容前后逻辑紧密,环节紧凑,设计合理。答辩内容与展示内容具有整体一致性,条理清晰,结论明确。
	时间把控 (10%)	在规定时间内完成陈述回答评委提问,无拖延时间行为。
	PPT 内容 (15%)	PPT 设计简洁大方,重点突出,简明扼要,能够精确提炼职业规划项目要点。
语言表达 (15%)	语言运用准确、简洁、流畅而富有逻辑的严密性。表达具有说服力和感染力。语速适中,重点突出。	
现场答辩 (30%)	回答内容 (15%)	回答内容准确、精炼,重点突出、切合题意
		回答内容真实可信,运用事实论据,论述有说服力。

		答题过程条理清晰，层次分明，结论明确。
	回答能力 (15%)	能正确理解评委提问，作出有针对性的回答。
		应变能力强，能够灵活的、创造性的作答。
		答题过程流畅、无明显停顿。

附件 2

福建省大学生职业规划大赛平台操作说明

【学生注册流程】

- 1、进入“福建 24365 大学生就业创业服务平台”（网址为 <https://24365.fj.smartedu.cn>）；
- 2、选择【第十五届福建省大学生职业规划大赛】进入报名；
- 3、请点击大赛通道中的【参赛团队注册/登录】进行【注册】；
- 4、注册完后，选择【参赛团队】登录，完善个人信息；
- 5、等待本校赛事管理员授权提交省赛项目；
- 6、授权通过后点击【提交省级项目】，按照大赛要求进行提交项目；
- 7、提交完成后，可以通过【我的项目】菜单查看项目审核情况。

【学校赛事管理员注册流程】

- 1、进入“福建 24365 大学生就业创业服务平台”（网址为 <https://24365.fj.smart.edu.cn>）；
- 2、选择【第十五届福建省大学生职业规划大赛】进行申请；
- 3、请点击大赛通道中【申请成为校级管理员】选择赛事填写信息进行提交申请；
- 4、等待省管理员审核后，查收包含管理员账号密码的手机短信；
- 5、选择【管理员快速登录】，输入短信中的校级管理员账号密码进行登录；
- 6、选择【授权/报送】 - 【报送管理】，输入学生手机号进行授权，已授权的学生可以提交省赛项目；

7、待学生登录平台提交省赛项目后，在【授权/报送】 - 【报送管理】进行【审核】并【报送】；

8、校管理员可以在【材料管理】 - 【材料提交】中完成“第十四届福建省大学生职业规划大赛作品申报表”。

附件 3

2022 年福州理工学院大学生职业规划大赛参赛申报表

学院名称: _____ (盖章)

填表时间: 2022 年____月____日

序号	参赛作品名称	姓名	身份证号	性别	年级	学院	专业	联系电话	电子邮箱	指导老师
1										
2										

填报人: _____

联系电话: _____

(此页无正文)