

# 福州理工学院

福理工学〔2023〕7号

## 关于举办 2023 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，为落实学校“五育创五 A、三全育人”551 育人体系，经研究，决定举办 2023 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

#### 1. 报名与各二级学院初赛（2023 年 2 月—3 月上旬）

本阶段主要进行宣传动员启动系列培训。报名完成后，各二级学院组织院级选拔，按要求选拔学院优秀项目参加校级决赛。各二级学院择优报送 3 项作品参加校赛。

## 2. 优秀项目集训（2023年3月下旬）

学校将组织评委专家对优秀参赛作品进行评审与指导培训，确定决赛名单。

## 3. 校级决赛（2023年5月—6月）

各二级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7分钟。校赛组委会组织开展培训和项目辅导，推荐优秀作品参加福建省大学生职业规划大赛。

## 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. 2023 年福州理工学院大学生职业规划大赛评分标准  
2. 2023 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  
2023年2月10日



## 附件 1

# 2023 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	在规定时间内完成陈述回答评委提问, 无拖延时

	(10%)	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，做出有针对性的回答。
		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 3

## 2023 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: 2023 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)