附件1

参赛规则

一、参赛作品要求

1．电子材料。

提交至邮箱的材料电子文档包含院系报名汇总表、报名表、职业生涯规划书。

2．材料要求。

职业生涯规划书需有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、院系、联系电话以及指导教师的姓名、所在单位、联系电话。作品内容完整，格式清晰，版面美观，规划方案操作性强。正文部分不超过一万字。

二、各奖项评选办法

（一）选手奖

1．从计划、执行、展示等方面对参赛选手进行综合评比；

2．需提交的文字作品要求如下。**个人简历与职业生涯规划书（初赛提交）**：要求作品内容完整，格式清晰，版面美观，规划方案操作性强。正文部分不超过一万字。**生涯人物访谈报告（决赛阶段提交）**：由三部分组成，即背景介绍（包含受访人所在的单位简介、受访人简介、参与人员、访问时间、地点、方式等基本信息）、访谈记录、小结（包含撰稿人对访谈的感想和访谈内容的总结提炼），不超过3000字，随稿可附1~2张访谈照片。

3．决赛现场陈述和问答环节。要求：通过职业规划书陈述、职业感悟陈述，表现参赛选手的个人素质，突出实用性和可操作性；能准确领悟专家提问内容，全面、清晰作答。

（二）优秀指导教师奖

1．有扎实的职业规划理论基础和丰富的实践经验；

2．有较强的敬业精神，为推进活动开展做出了积极贡献；

3．辅导的参赛选手在决赛中获奖。

（三）最佳组织奖

1．学院高度重视，对在校生开展了系统的职业生涯规划教育；

2．按照组委会要求，做好院内宣传和赛事组织工作，能鼓励、引导学生在所学及相关专业领域内进行职业探索；

3．认真组织院内报名，参赛人数占在校生总数的比例高。院内初赛人数以院系发送汇总表、报名表并提交作品的学生数为准；

4．决赛现场院系观摩观众人数较多；

5．院系参赛选手在比赛中获得较好成绩。

三、注意事项

（一）所有参赛作品概不退稿，请自行保留底稿。

（二）参赛者必须是参赛作品的原创作者，并保证其拥有该作品的合法著作权。

（三）获奖作品如发现有抄袭、盗用、作弊等不法手段、或有出售、商业推广及直接或间接商业目的的、或不符合规定及违反他人著作权的，即予取消其参赛资格并追回奖励，所产生的一切法律责任由参赛者自行负责。

（四）所有获奖作品的著作权归主办方所有，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、以任何方式使用、任何媒体上使用、发表参赛作品。主办方可以将所有入选作品汇集成册出版发行，参赛者不得有任何异议。任何机构与个人（包括获奖作品的作者）刊登、转载这些作品均需获得主办方的书面许可。获奖作品的作者拥有该作品公开发表的署名权。

（五）所有参赛作品均不得涉及暴力、色情、非法宗教宣传等与国家相关法律、法规相抵触的内容。如遇此类投稿，主办方有权自行决定对其采取不予评审、不予发表或删除等措施，情节严重者将提交司法机关处理。

（六）参赛者若违反本规则的任何条款，主办方有权立即取消其参赛资格，或取消其已获得的奖项并要求退还奖励，同时保留进一步追究损害赔偿的权利。

（七）由于突发事件或其它主办方无法控制的原因，影响大赛的管理、安全、评审或公正性的情况下，主办方有权单方面推迟或取消部分或全部的比赛。

（八）主办方保留进一步补充本比赛规程的权利。如参赛者对此有异议，可选择退出大赛，并应及时通知主办方。

（九）主办方不承担因参赛作品所致的包括但不限于肖像权、名誉权、隐私权、著作权、商标权等纠纷而产生的法律责任。

附件2

职业生涯规划书建议大纲

引言

一、自我认知

（一） 成长小事大盘点

（二）众人眼中的我

（三）现状测评

1. 霍兰德职业兴趣测试

2. MBTI职业性格测试

3. 职业价值观

（四）自我认知小结

二、职业认知

（一） 外部环境分析

1. 社会环境分析

2. 家庭环境分析

3. 学校环境分析

（二） 目标职业分析

1. xxx（目标职业）基本情况

2. xxx（目标职业）考试要求或申报条件

3. 目标职业要求

（三）职业认知小结

三、职业目标定位

（一） 自身SWOT分析

1.优势因素（S）

2.弱势因素（W）

3.机会因素（O）

4.挑战因素（T）

（二）职业目标定位

四、职业生涯目标

（一）目标职业与自身

（二）短期计划（时间规划如：2021—2023硕士毕业）

（三）中期计划（2023—2026年）

（四）长期计划（2026-未来）

五、职业规划设计

（一）职业目标与达成路径

（二）行动计划

1.学习科研

2.事务工作

3.个人修养

（三）动态分析调整

1.分析调整时间

2.分析调整内容

（四）备选方案

结束语

附件3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 东南大学第八届职业规划大赛报名汇总表  院系： 院系负责老师： 联系方式： | | | | | | | | | | | | |
| 序号 | 姓名 | 学号 | 性别 | 民族 | 职业目标 | 社会工作和社会实践  科研情况及成果 | 获奖情况 | 手机电话 | QQ号 | 指导老师 | 是否学院推荐 | 备注 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

附件4

东南大学第八届职业规划大赛报名表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性别 |  | 学号 |  |
| 学院 |  | | | 专业 |  |
| 电子邮箱 |  | | | 手机 |  |
| QQ号 |  | 指导老师姓名 |  | 指导老师  联系方式 |  |
| 个  人  简  介 | **示例**（正文请用黑色不加粗宋体五号字，排版整齐，填完后请删除示例及批注）  要包含大学期间以下几方面内容：  1.社会实践经历（包括岗位实习、志愿服务、创业活动等）；  2.社会工作、社团活动经历（包括参与班级工作、学校社团活动等的经历)  3.大学期间所获荣誉奖项（校级及以上）  4.专业技能、证书（例如雅思，托福，计算机等方面的专业证书；也包括PS，摄影等技能，可做简单描述。）  5.个人特质爱好 | | | | |