附件1：

职业生涯规划书内容要求

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 职业规划设计书 | 内容 | 具体描述 |
| 自我认知 | 1.自我分析清晰、全面、深入、客观，能清楚地认识到自己的优劣势 |
| 2.将人才测评量化分析与自我深入分析综合客观地评价自我，职业兴趣、职业能力、职业价值观、个性特征分析全面、到位 |
| 3.从个人兴趣爱好、成长经历社会实践中分析自我 |
| 4.自我评估理论、模型应用正确、合理 |
| 职业认知 | 5.了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况 |
| 6.对目标职业所处行业的现状及前景了解清晰，了解行业就业需求 |
| 7.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 |
| 8.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 |
| 9.在探索过程中应用到文献检索、访谈、见习、实习等方法。 |
| 职业决策 | 10.职业目标确定和发展路径设计要符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），要符合实际、可执行、可实现 |
| 11.对照自我认知和职业认知的结果，分析自己优、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 |
| 12.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联系性 |
| 13.能够正确运用评估理论和决策模型做出决策 |
| 计划与路径 | 14.行动计划对保持个人优势、加强个人不足、全面提升个人竞争力有针对性、可操作性 |
| 15.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 |
| 16.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 |
| 评估与调整 | 17.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 |
| 18.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 |
| 19.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 |
| 职业道德 | 20.分析目标职业岗位的职业道德的内容、表现形式、调节范围、产生的效果等 |
| 参赛作品设计要求 | 作品完整性 | 内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，提出自己的职业目标、发展路径和行动计划 |
| 作品思路和逻辑 | 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 | 格式清晰，版面大方美观，创意新颖 |

《职业生涯规划书》必须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、院系、班级、学号、联系电话、手机、电子邮件地址。电子版必须为Microsoft Word格式（\*.doc文件）。