

娄底市人力资源和社会保障局

娄底市人力资源和社会保障局 关于举办娄底市第三届大学生职业生涯规划 大赛的通知

在娄各高职院校、技工院校：

为贯彻落实《娄底市人民政府办公室关于印发<娄底市 2021 年充分就业“五促一建”行动实施方案>的通知》（娄政办函〔2021〕2 号）精神，普及大学生职业生涯规划知识，提升大学生就业创业技能，促进大学生就业创业，决定举办娄底市第三届大学生职业生涯规划大赛（以下简称“大赛”）。现将有关事项通知如下：

一、大赛主题

放飞梦想，创造未来。

二、比赛时间

2021 年 10 月—12 月。

三、组织单位

1. 主办单位：娄底市人力资源和社会保障局
2. 承办单位：娄底市就业服务中心

湖南人文科技学院创新创业学院

3. 成立大赛临时组委会，由娄底市人力资源和社会保障局党组成员、副局长曾春谷任组长，市就业服务中心主任刘博文、湖南人文科技学院创新创业学院院长刘红燃为副组长，刘盛愚、王小明、胡益龙、康杜娟、谢智、奉晓波为成员。组委会办公室设湖南人文科技学院创新创业学院，并具体负责大赛的指导、统筹、协调、组织实施等相关工作。全市半决赛和决赛将邀请职业咨询专家、创业就业指导专家、企业人力资源总监、用人单位代表等专业人士组成大赛评委会，按有关程序和要求进行评审。

四、参赛对象

娄底市范围内全日制普通高等学校专科及以上学历(含专科)在校大学生；技工院校高级工班、预备技师班学生。具体参赛名额：在校学生规模 5000 人以下的学校选送 2 人，5000 - 10000 人的学校选送 3 人，10000 - 15000 人的学校选送 4 人，15000 人以上的学校选送 5 人(学生数指的是专科及相当于专科层次以上的总人数)。

五、报名方式

以学校为单位填写《高校参赛报名回执表》(见附件 1)，于 2021 年 11 月 25 日前将扫描件和 word 文档报送至大赛组委会，不接受个人报名。

六、赛程安排

(一) 初赛(10 月下旬至 11 月中旬)。由各院校自行发动

和组织在校大学生积极参赛，并从中择优选送选手参加全市半决赛。同时，向大赛组委会提交推荐选手的参赛作品书面文档和电子文档（作品的具体要求见附件2）。

（二）赛前培训（11月下旬）。由大赛组委会组织半决赛参赛选手、指导老师召开会议，解读大赛有关规程；并对半决赛参赛选手进行集中培训。

（三）半决赛（12月上旬）。半决赛分书面文档评审、现场展示、职业水平测试三个环节。书面文档分为个人职业生涯规划书和《职业生涯人物访谈报告》两个部分（见附件2），作品由评委按照评分标准进行匿名打分；现场展示环节每位选手通过PPT进行不超过6分钟自我展示；职业水平测试环节由评委根据选手的展示进行提问，选手一一回答（评分标准详见附件3）。半决赛前8名的选手进入决赛，并由大赛组委会进行集中培训与个别指导。

（四）决赛（12月中旬）。全市决赛分为现场展示、职业角色情境模拟两个环节。现场展示方式与半决赛一致。职业角色情境模拟由参赛选手围绕“如何应对职场困惑”为主题自编时长6分钟以内的短剧，选手需扮演本人规划作品中的目标职业角色，可邀请其他同学或老师联合参演，总上场人数不超过5人。职业角色情境模拟结束后，选手进行1-2分钟自述。此环节评委仅评分，不提问。决赛成绩取两个环节的加权得分（评选标准详见附件

件3)。

(五)颁奖典礼。决赛结束后举行大赛颁奖仪式，由相关领导为获奖选手颁奖。

七、奖项设置

大赛设一等奖2名(奖金6000元/人)、二等奖6名(奖金4000元/人)、三等奖10名(奖金2000元/人);设优秀组织奖1名(奖金20000元)、优秀指导教师奖8名(奖金1500元/人)。

八、工作要求

(一)高度重视，加强领导。本次大赛是深入推进我市高校毕业生就业支持行动的重要举措，是深度挖掘大学生创新创业潜力的有效途径，是促进全社会关注支持创业就业的重要载体。各院校要高度重视，积极推动，密切配合，确保大赛按要求顺利开展。

(二)广泛动员，精心组织。各院校要广泛动员发动在校学生科学规划职业生涯，积极参与就业创业，精心组织初赛选拔，让更多的学生知晓并参与此次大赛。同时，于11月中旬初赛结束后向大赛组委会及时提交初赛有关照片(不少于10张，大小不低于1M)、视频(不少于5分钟，分辨率不低于1280×720)、文字等素材。

(三)强化宣传，营造氛围。各有关单位，要充分利用广播、电视、报刊、网站、微博、微信等媒体对大赛进行广泛宣传，扩

大活动影响，全面营造全社会关心大学生就业创业的良好氛围，促进我市“大众创业、万众创新”向纵深发展。

九、大赛组委会联系方式

联系人：奉晓波

电话：18573898888

E-mail: 4703412@qq.com

QQ号：4703412

- 附件：1. 报名参赛回执表
2. 书面文档作品规范
3. 娄底市第三届大学生职业生涯规划大赛评选标准

娄底市人力资源和社会保障局

2021年10月27日

附件 1

参赛报名回执表

学校名称			
负责部门			
负责人		职务	
联系电话		手机	
E-mail			
联系人		职务	
联系电话		手机	
E-mail			

请于 11 月 25 日前将回执电子稿发送至大赛组委会指定邮箱以免遗漏。

学校负责部门（公章）：

填表时间： 年 月 日

附件 2

书面文档作品规范

一、书面文档分为《个人职业生涯规划书》和《职业生涯人物访谈报告》两个部分。

1. 《个人职业生涯规划书》。参赛作品以参赛选手本人的职业规划为主题，以近期职业生涯规划为重点，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。职业规划目标为创业的选手仍然可以参赛，按选手学历层次归组，同样考察规划思路与实践体验，而非以创业计划书为评比标准。参赛作品应涵盖自我认知、职业认知、职业目标与路径设计、规划与实施计划、评估与备选方案等内容，适当运用人才测评等分析、决策工具及丰富的事实论据，对职业规划过程进行详尽阐述。

2. 《职业生涯人物访谈报告》。选手需结合自身职业规划选取与职业目标相同或者相似的职场人物进行职业生涯访谈。在选手进行访谈之前，要列出访谈问题清单，确定访谈重点。在访谈结束后，要将目标职业生涯人物的选取、目标职业生涯人物简介、访谈过程简介、访谈问题总结、以及对目标职业的分析 and 自身职业发展的认识变化、等撰写成《职业生涯人物访谈报告》，

报告要突出选手访谈心得及自身对于职业认知方面的思考。字数在 2500 字以内。参赛作品不得违反有关法律、法规以及公认的道德规范，不得侵犯他人知识产权，不得剽窃、抄袭他人作品。

二、书面作品规格要求。

1. 书面文档使用 A4 纸黑白打印装订，彩色拒收。
2. 书面文档必须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、笔名、性别、学校、院系、班级、学号、联系电话、电子邮件地址。规划书内不得出现涉及选手身份信息的内容，如必须出现时请以“*”代替。

三、电子版作品规格。

1. 参赛选手可以使用大赛支持系统中在线上传参赛作品功能提交电子版。
2. 电子版作品为 Microsoft Word 格式 (*.doc 文件)。
3. 电子版文件大小不超过 2Mb。

附件 3

娄底市第三届大学生职业生涯规划大赛评选标准

一、书面文档评分细则

评分要素	评分要点	具体描述
职业生涯规划 设计书内 容	自我认知 (10分)	1. 自我分析清晰、全面、深入、客观,能清楚的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 (10分)	1. 了解社会的整体就业趋势,并且了解大学生就业状况
		2. 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
		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、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. 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分)	1. 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
		2. 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
		3. 备选目标也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
		4. 能够正确运用评估理论和决策模型做出决策
	计划与路径 (10分)	1. 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
		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
	自我监控 (10分)	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		
参赛作品 设计思路	作品完整性、作品思路和逻辑、作品美观性(10分)	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。职业生涯规划报告思路清晰、逻辑合理,能准确把握职业生涯规划设计的核心与关键。格式清晰,版面大方美观,创意新颖。
职业生涯规划 人物访谈 报告	(40分)	目标职业生涯规划人物的选取、目标职业生涯规划人物简介、访谈过程简介、访谈问题总结、对目标职业的分析、自身的认识变化、对自己就业和将来职业发展的帮助等。

二、现场展示评分细则

评分要素	评分要点	具体描述
主题陈述	陈述内容 (15分)	1. 对职业规划的自我探索、职业探索、决策应对等环节的要素及分析过程陈述完整全面
		2. 在陈述中能够正确理解、引用、应用职业规划基础理论及各项辅助工具
		3. 对各项探索分析过程及规划结果表述准确，与职业规划设计作品内容吻合
		4. PPT设计精巧，重点突出，简明扼要，能够精确提炼职业规划设计作品要点
	陈述过程 (15分)	1. 整体设计合理，环节紧凑，调理清晰，层次分明，结论明确
		2. 详略得当，重点突出，人职匹配、职业路径论述充分
		3. 思路清晰，逻辑性强
		4. 表达自然、流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当，语言组织畅达
		5. 讲普通话，声音洪亮，口齿清晰，语速语调适中
		6. 富于激情，善于引导现场观众，肢体语言恰当、丰富，能够感染他人
	基本素养 (10分)	1. 衣着发型整洁、大方、朴素、得体
		2. 仪表端庄稳重，坐立行为大方、自然，表情丰富真诚，有良好的个人气质
		3. 言之有礼，情操高尚，谈吐文雅，富于思想内涵
		4. 精神饱满，有信心，有独立见解，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌和职场新人的职业形象
	即时效果 (10分)	1. 按时完成主题陈述
		2. 现场观众注意力集中，情绪高亢
个人特色 (10分)	1. 在职业规划和主题陈述中具有创造性	
	2. 特长特点鲜明	
回答问题	应答能力 (20分)	1. 能正确理解评委提问，作出有针对性的回答
		2. 在评委提出问题后马上作出反馈，及时作出回答
		3. 答题过程流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当，语言精炼
		4. 应变能力强，能够灵活的、创造性的应用职业规划知识作答
	回答内容 (20分)	1. 回答内容切合题意
		2. 答题过程调理清晰，层次分明，结论明确
		3. 回答内容准确精炼，重点突出，能够有针对性的就提问要点归纳阐述
		4. 回答内容真实可信，运用事实论据，论述有说服力

三、职业角色情境模拟评分细则

评分栏目	评分要点	具体描述
模拟职场 情景设计	职业把握 (20分)	1. 切合自身职业规划目标设计,能够准确把握职业目标角色的职业特性。
		2. 符合社会对于该职业角色的普遍评价,角色扮演亮点突出
	情境设置 (20分)	1. 虚拟场景现实化、具体化,不夸张、不过分虚构。情境真实可信,符合目标职业的典型性,
		2. 情境介绍简要,主要元素(人物设计、场景、事由等)表现到位。
		3. 情节连贯,具有逻辑性和叙事性,角色扮演与情境有机融合。
		4. 主题立意鲜明,积极向上。
	模拟过程 (50分)	1. 动作自然,语言流畅,感情真挚,模拟切合目标职业,富有特色。
		2. 表现力强,充分体现目标职业所需的职业素质和能力。
		3. 符合实际情况,过程表现完整,关键环节突出,有细节表现。
		4. 时间把控合理,突重点环节的时间分配。
	整体效果 (10分)	1. 服装、道具、场景等有形要素设计与运用恰当、合理。
		2. 投入,与配合对象默契度高,与现场观众互动效果良好。
3. 情节设计具有独创性、新颖性。		
4. 目标职业特性表现突出。		

