四川轻化工大学

关于举办首届“点亮生涯”大学生职业生涯规划大赛的通知

致各学院：

为强化我校职业指导工作，增强大学生科学规划职业生涯的 思想意识，引导大学生理性思考和科学规划未来的职业发展，推 动实现更高质量就业。根据川人社函〔2020〕673号《关于举办全省首届“点亮生涯”大学生职业生涯规划大赛》的通知，经研究，我校决定开展四川轻化工大学首届“点亮生涯”大学生职业生涯规划大赛。现将有关事项通知如下。

**一、大赛目的**

引导大学生树立正确的择业、就业观念，明确自己的奋斗目标和努力方向，努力提升就业能力。

**二、大赛组织**

主办单位：四川轻化工大学招生就业处

承办单位：四川轻化工大学美术学院

**三、赛制规则**

四川省首届“点亮生涯”大学生职业生涯规划大赛设 1 个主赛道、2 个专项赛道。各学院组织初赛，推荐2-3名学生参加学校决赛。其中至少推荐1名专项赛道选手。

（一）主赛道。参赛人员为我校 2022 年毕业的大学本科 生、专科生。

（二）专项赛道

1.退役士兵大学生赛道。符合主赛道参赛条件、且已退役的 大学生。

2.残疾大学生赛道。符合主赛道参赛条件、且持有第二代《中华人民共和国残疾人证》的大学生。

**四、赛程安排**

（一）个人报名

参赛大学生向所在学院报名，并提交个人 参赛的职业生涯规划书（PDF 版，含相关证明材料<附件1>）和个人展示视 频（不超过 3 分钟）。（**机械学院学生报名材料请于2021年3月1日前提交至学生会学习部邮箱**）

（二）学院初赛

2021年3月底前，由各学院负责组织初赛， 并于2021年3月30日前推荐并报送参赛选手个人的职业生涯 规划书（PDF 版）、个人展示视频（不超过3 分钟）和选手推荐表（见附件 1）OA发送至美术学院郭化丽处。

（三）学校决赛

1.评委初选。包括个人职业生涯规划书评审、视频展示、网络投票。选出12名选手参加现场决赛。

2.2020年4月中旬组织现场决赛。决赛分 五个流程：一是集体亮相；二是才艺展示；三是现场路演；四是选手互动点评；五是 答评委问。

**五、奖项设置**

一等奖2名（证书+奖品）

二等奖4名（证书+奖品）

三等奖6名（证书+奖品）

优秀奖若干（证书）

优秀组 织学院颁发奖牌

**六、工作要求**

（一）强化宣传引导。各学院利用新媒体平台广泛宣传赛事，扩大 知晓度和影响力，积极支持和鼓励符合条件的大学生报名参赛。

（二）落实疫情防控措施。各学院要按照疫情防控的 相关要求，在常态化疫情防控前提下，做好防疫工作，确保大赛安全有序进行。 学校组织的决赛视疫情情况，具体安排另行通知。

附件：1.首届“点亮生涯”大学生职业生涯规划大赛选手推荐

2.首届“点亮生涯”大学生职业生涯规划大赛比赛规则

四川轻化工大学招生就业处

四川轻化工大学美术学院

2020年12月21日

附件 1

四川省首届“点亮生涯”大学生职业生涯规划大赛选手推荐表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 参赛选手姓名 |  | 性别 |  | 年龄 |  | 出生年月 |  | 照片  （像素：295×413；  大小不过200KB） |
| 籍贯 |  | 民族 |  | 学历 |  | 政治面貌 |  |
| 联系方式 | 手机号码+邮箱 | | | 年级 | | |  |
| 所在学院 |  | | | 所学专业 | | |  | |
| 指导老师 | 姓名+手机号码 | | | 指导老师职务、职称 | | |  | |
| 职业目标 |  | | | | | | | |
| 主修课程 |  | | | | | | | |
| 所获荣誉 |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 个人特长 |  | | |
| 个人简历 | 起止时间 | 在何地何校学习（或服役） | 任何职务 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 实习经历 |  | | |
| 参赛宣言 |  | | |
| 自我简介 | 宣传用，200 字以内。 | | |

注：1.以上表格，没有可填“无”；

2.另附近期正装照和生活照各一张，照片格式须为 JPG\PNG。

附件 2

首届“点亮生涯”大学生职业生涯规划大赛

比赛规则

**一、评委初评**

初赛包括个人职业生涯规划书（45分）、个人展示视频（45分）、网络评选（10分）三个环节。

（一）职业生涯规划书

根据参赛选手提交的职业生涯规划书（PDF版）进行评选。

（二）个人展示视频

参赛选手通过视频展示自身职业规划、职业形象、职业素养等内容。

（三）网络评选

将参赛选手职业生涯规划书和视频投放到微信公众平台展示，根据网络投票数来确定网络评选分值。

**二、现场决赛**

现场决赛包括个人才艺展示（15分）、现场路演（50分）、选手互动点评（15分）、评委提问（20分）四个环节。

（一）个人才艺展示

选手进行个人才艺展示，形式不限，主要展现参赛选手朝气蓬勃的精神风貌，以及职场新人的形象。才艺展示时间在3分钟以内。

（二）现场路演

参赛选手通过PPT展示，对职业生涯规划进行现场路演。

（三）选手互动点评

每5名选手为一组，根据才艺展示和现场路演的情况，以结构化小组面试中的相互点评和回应的模式，依次进行。每人点评 发言和回应发言的时间，各控制在2分钟内。现场专家观察团队根据选手综合表现进行评分。

（四）评委提问

评委根据选手的综合表现进行提问，选手作答。

职业生涯规划书评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评比项目** | **评分要点** | **满分值** | **要求描述** | **细分值** | **选手得分** |
| 作品撰写 | 结构与行文 | 6 | 1．结构完整，包含职业生涯规划五大步骤内容。 | 2 |  |
| 2．思路清晰，逻辑严谨，围绕个人职业困惑进行有针对性的分析和规划。 | 2 |
| 3．格式清晰，段落分明，行文流畅，语句通顺，结论突出。 | 2 |
| 作品内容 | 自我认知 | 9 | 1．自我分析全面、客观，从职业个性、兴趣、能力、价值观等方面清晰地认识自我。 | 3 |  |
| 2．善于合理、有效运用各种正式和非正式测评工具。 | 3 |
| 3．能利用个人成长经历或处事方式，对测评结果进行佐证或澄清，分析总结自我在职业发展中的影响。 | 3 |
| 职业认知 | 9 | 1．外部环境（社会、经济、学校、家庭等）分析准确、全面。 | 3 |  |
| 2．高度概括职业探索方法与结果，简洁精炼，重点突出。 | 3 |
| 3．《职业探索报告》采用多种方法收集信息，准确把握与目标职业相关的关键要素。 | 3 |
| 目标确立 | 7 | 1．正确运用评估理论和决策模型做出职业方向选择（如升学、就业、创业等）。 | 2 |  |
| 2．对照自我认知和职业认知的结果，合理阐述职业目标的选择过程，逻辑清晰。 | 2 |
| 3．职业目标实现路径能结合个人实际情况，分析透彻，具有较强的可操作性。 | 3 |
| 计划实施 | 8 | 1．运用科学的方法指导计划的制定、实施、管理与评估。 | 2 |  |
| 2．职业素质与能力培养与目标职业要求相一致，思路清晰，针对性强，重点突出。 | 2 |
| 3．学业生涯计划详尽清晰、可操作性强，平衡专业学习与社会实践，注重资源积累。 | 2 |
| 4．中期计划清晰并具有灵活性；长期计划具有方向性。 | 2 |
| 反馈修正 | 6 | 1．自我监控、评估手段科学合理。 | 2 |  |
| 2．风险控制或危机应对措施明确。 | 2 |
| 3．备选方案思路清晰，分析严谨，关联性强，可行性高。 | 2 |
| **合计** | | **45** |  | **得分：** | |

评委签字： 年 月 日

个人展示视频评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分**  **要点** | **总分值** | **评分内容** | **细分项** | **选手**  **得分** |
| **展示主题** | **与自身职业规划主题有关** | 40 | 1．个人展示的内容紧扣自身规划的职业 | 10 |  |
| 2．个人展示内容对职业规划能力提升有促进作用 | 10 |  |
| 3．个人展示的内容彰显正能量， 体现积极 向上的价值观 | 10 |  |
| 4．个人展示中能反应良好的职业形象和职业素养 | 10 |  |
| **整体表现** | **表现力** | 5 | 1．现场表现力和感染力 | 5 |  |
| **合计** | | **45分** |  | **得分：** | |

评委签字： 年 月 日

个人才艺展示评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分**  **要素** | **评分**  **要点** | **总分值** | **评分内容** | **细分项** | **选手**  **得分** |
| **现场表现** | **表现力** | 15 | 1．才艺展示的内容积极向上 | 5 |  |
| 2．才艺展示中能反应良好的精神风貌 | 5 |  |
| 3．才艺展示富有现场表现力和感染力 | 5 |  |
| **合计** | | **15分** |  | **得分：** | |

评委签字： 年 月 日

现场路演评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分**  **要素** | **评分**  **要点** | **具体描述** | **分值** | **选手得分** |
| **现场路演** | **路演内容**  **10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 | 2.5 |  |
| 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 | 2.5 |  |
| 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 | 2.5 |  |
| 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 | 2.5 |  |
| **路演过程**  **12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 |  |
| 2．详略得当，重点突出，人职匹配、职业路径论述充分 | 2 |  |
| 3．思路清晰，逻辑性强 | 2 |  |
| 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 | 2 |  |
| 5．讲普通话，声音洪亮，口齿清晰，语速语调适中 | 2 |  |
| 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 | 2 |  |
|  | **基本要素**  **8分** | 1．衣着发型整洁、大方、朴素、得体 | 2 |  |
| 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 | 2 |
| 3．言之有礼，情操高尚，谈吐文雅，富于思想内涵 | 2 |
| 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 | 2 |
| **即时效果**  **10分** | 1．按时完成主题陈述 | 5 |  |
| 2．现场观众注意力集中，情绪高亢 | 5 |
| **个人特色**  **10分** | 1．在职业规划和主题陈述中具有创造性 | 5 |  |
| 2．特长特点鲜明 | 5 |
| **合计** | **50分** |  | **得分：** | |

评委签字： 年 月 日

选手互动点评的评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分要点** | **具体描述** | **细项分值** | **选手得分** |
| **互动点评** | **分析和点评**  **6分** | 1．语言组织具有逻辑性 | 2 |  |
| 2．点评全面透彻、观点清晰、角度新颖 | 2 |
| 3．答题过程流畅、无明显停顿，语句通顺， 措辞恰当，语言精炼 | 2 |
| **倾听能力**  **4分** | 1．点评区别于辩论和吵架， 存在求同存异， 能耐心倾听别人意见 | 2 |  |
| 2．相互尊重，在别人发言时不强行插嘴 | 2 |
| **回应能力**  **5分** | 1.根据别人意见，不断完善自己观点 | 2 |  |
| 2.阐述自己观点， 列举充分理由说服他人赞同  并支持自己观点 | 2 |
| 3．不过于固执，关注点评形势 | 1 |
| **合计** | **15分** |  | **得分;** |  |

评委签字： 年 月 日

评委提问的评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分要点** | **具体描述** | **细项分值** | **选手得分** |
| **回答问题** | **应答能力**  **10分** | 1．能正确理解评委提问，作出有针对性的回答 | 2.5 |  |
| 2．在评委提出问题后马上作出反馈，及时作出回答 | 2.5 |
| 3．答题过程流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当，语言精炼 | 2.5 |
| 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**  **10分** | 1．回答内容切合题意 | 2.5 |  |
| 2．答题过程调理清晰，层次分明，结论明确 | 2.5 |
| 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 | 2.5 |
| 4．回答内容真实可信，运用事实论据，论述有说服力 | 2.5 |
| **合计** | **20分** |  | **得分：** | |

评委签字： 年 月 日