

关于举办上海海洋大学第八届

职业生涯规划大赛的通知

各学院、各同学：

为贯彻落实教育部《关于加强上海大学生职业发展教育的实施意见》文件的精神，提高学生生涯自我管理能力和创业精神，进一步推动高校毕业生就业工作的深入开展，现举办我校第八届大学生职业生涯规划大赛预选赛活动，现将大赛有关事项通知如下：

一、大赛宗旨

放飞梦想 创造未来

二、参赛对象

全体在校普通本专科生和研究生

三、大赛组织

主办：学生处、教务处

承办：信息学院

四、大赛日程安排

2019 年 11 月 1 日—2019 年 12 月 10 日

阶段	时间	对象	相关工作要求
预赛	2019 年 12 月 2 日前	参赛人员	各参赛选手在 12 月 2 日前提交参赛作品到大赛指定邮箱 wcloud666@163.com。组委会将组织相关专家对参赛作品进行评审，确定约 15 个作品晋级决赛。

决赛	2019 年 12 月 10 日前	决赛选手	入围的 15 名决赛选手提交 1 分 30 秒自我展示 VCR 和修改后的《职业生涯规划书》，经过 PPT 展示及演说+职业生涯规划视频展示、组委会组织相关专家对入围复赛作品进行评审，确定名次，并上报参加上海市比赛。
----	-------------------	------	--

五、参赛须知

（一）参赛作品提交方式：只需提交电子文档。

《个人职业生涯规划书》必须为 Microsoft Word 格式 (*.doc, *.docx)，文件大小不超过 5Mb。《个人职业生涯规划书》必须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、学校、院系、指导教师（限 1 人）、联系电话、电子邮件地址。全文固定值 28 磅行距排版，标题用二号、小标宋，一级标题用三号黑体，二级标题用三号、楷体，正文用三号、仿宋。

进入决赛的选手需提交“1 分 30 秒自我展示 VCR”不限形式，可以自主创作，全方位展示参赛者的风采，格式为 avi, rm, rmvb 格式。12 月 5 日前提交邮箱 wcloud666@163.com。

（二）参赛作品必须是参赛者的原创。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。一经发现即取消其参赛资格。

（三）本次大赛活动规程若有未尽事宜，将及时修订，请及时留意本次活动各类通知。详情可咨询大赛组委会办公

室。

咨询电话：021-61900615，联系人：尹朝晖

六、奖项设置及产生办法

赛程	奖项	名额	奖励	评选办法
决赛	“创想未来之星” 金银铜奖	金奖 1 名， 银奖 2 名， 铜奖 3 名， 优胜奖 4 名	奖品、证书	由评审专家团根据提交作品 PPT 展示及演说+1 分 30 秒的视频展示（每人 5 分钟）进行打分排序产生。 评分标准：采用现场分 100 分进行统计。 1、《职业生涯规划书》占 50% 3、表达应变能力占 30% 4、个人职业形象占 10% 5、评委综合印象占 10%
指导	优秀指导 奖（个人）	10 名	证书	凡指导学生获得决赛名次的老师均有机会获得该奖。
备注	1、大赛组委会可以根据选手报名参赛的具体情况对获奖名额、奖项、奖励、晋级名额等事项做出相应调整。 2、指导奖以覆盖面、参与度、工作效率与效果为主要评选指标。			

七、参赛作品设计与撰写要求

（一）客观认识自我，准确职业定位（知己）。相关测评可登陆“职前教育网络学堂”（可进入校园网—就业信息网查找滚动画面，或直接进入 <http://sso.njcedu.com/login.htm?domain=shou.njcedu.com>。登录名：shou-学号，原始密码 123456）进行，客观分析自己的职业兴趣、职业能力职业价值观和个性特征等作为

设定职业生涯目标和策略的基础，做出准确的职业定位。

（二）评估职业机会（知彼）。通过多种途径，尽可能获取目标行业、目标职业、目标企业（用人单位）的相关资讯，结合自身专业情况、就业机会、职业选择、家庭环境、社会需求等因素，理性评估职业机会，以此作为设定自己职业目标的基础。

（三）择优选择职业目标和路径。在知己、知彼的基础上，选择最合适自己的职业目标，并确定相应的职业发展路径。

（四）制定行动计划和策略。围绕职业目标的实现，制定具有针对性、明确性与可行性的行动计划，特别是要详尽制定大学期间和毕业后五年内的实施计划。在制定计划时要注意区分轻重缓急，在行动计划和策略制定完成后，要采取高效的行动，学会时间管理和应对干扰。

（五）与时俱进，灵活调整。根据自我发展、社会变迁以及其它不可预测的因素，主动适应各种变化，及时评估，灵活调整，不断修正、优化自己的职业生涯规划。

信息学院

2019 年 11 月 1 日