

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、社会变迁以及其他不可预测的因素，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