

# 湖南信息学院

---

湘信院通〔2022〕164号

## 关于举办湖南信息学院第四届大学生 职业生涯规划大赛的通知

各二级学院：

为进一步传播和普及职业生涯规划理念，帮助同学们学习与掌握职业生涯规划的基本方法、提高自身综合素质、树立正确的就业观和职业观，有预见性地、科学规划学习生活和职业生涯，推动我校就业指导工作深入开展，经研究，决定举办湖南信息学院第四届大学生职业生涯规划大赛。现将相关事项通知如下：

### 一、大赛主题

挑战梦想，创造未来

### 二、参赛对象

大学一、二年级在校学生，其中大学一年级学生需全员参与。

### 三、大赛组织

学校成立大赛组织工作委员会简称“组委会”，下设秘书组、二级学院工作组、评委组：

主任：姜佐澧

副主任：刘毅

成员：舒向阳、彭堃、石沅沅、各二级学院院长、党总支书记

### **(一) 秘书组**

组 长：刘 毅

副组长：舒向阳、彭 堃、石沅沅

组 员：黄始一、刘剑峰、田文君、朱利

负责组委会日常工作，制定学校大赛方案并组织实施，协调学校大赛相关事宜。

### **(二) 二级学院工作组**

组 长：党总支书记

副组长：就业专干

组 员：辅导员、指导老师

负责本学院大赛的组织实施与联络协调，评选并推荐优秀学生参加学校决赛，指导学生撰写职业生涯规划作品，开展咨询活动，完成大赛组委会分配的任务。

### **(三) 评委组**

由组委会聘请校内外职业导师，企业负责人，职业指导专家组成。主要负责大赛评审工作。

## **四、赛程安排**

大赛时间为 11-12 月份，分赛前宣传与动员、院级初赛、校级决赛三个阶段，具体赛程如下：

### **(一) 赛前宣传与动员(12 月 2 日前)**

1. 组委会通过网站和召开二级学院职业生涯规划大赛负责人会议等方式途径，广泛宣传部署大赛，明确赛事的注意事项和流程。

2. 二级学院召开大赛动员会以及主题讲座，配合组委会多平台、多渠道、多形式开展宣传。

3. 报名选手须微信关注“湖南信息学院云就业平台”，在

“就业帮”栏目完成职业测评。

## (二) 各二级学院初赛阶段(12月7日前)

1. 二级学院12月7日前组织报名, 全校参赛作品数 $\geq 6100$ 份, 其中电子科学与工程学院 $\geq 1088$ 份、计算机科学与工程学院 $\geq 1192$ 份、管理学院 $\geq 1202$ 份、国际商学院 $\geq 1200$ 份、艺术学院 $\geq 1419$ 份, 鼓励各二级学院多报, 参赛选手具体参赛方式如下: (1) 本次职业生涯规划大赛参赛作品不限形式, 文字、图片、音视频、交互型作品皆可。文字作品封面填写参赛者真实姓名、性别、学院、班级、指导老师、联系电话、E-mail等相关信息。(2) 作品上传格式: 以“班级-学号-姓名”命名的PDF格式; (3) 作品上传方式: 所有参赛选手通过登录学习通上传本人的作品, 学习通网站 <http://i.mooc.chaoxing.com/> 或下载超星学习通 app, 通过学生个人“学习通”账户, 进入各自学院所对应的班级号, 点击考试, 按照规定时间上传参赛作品。其中电子科学与工程学院班级号 88161037, 计算机科学与工程学院班级号 76686387, 艺术学院班级号 39373386, 国际商学院班级号 89481422, 管理学院班级号 30511561。

2. 二级学院自行组织初赛, 根据大赛评选规则和评分标准(见附件3), 各二级学院以最终参赛作品总数量的2%推荐参加校级比赛。

3. 二级学院就业干事于12月13日前将进入校赛的资料发送至创新创业学院彭堃老师。(1)《推荐校赛作品汇总表》纸质版及电子版(纸质版加盖学院公单, 见附件1); (2)《大学生职业生涯规划书》电子版(规划书不限格式, 基本要素见附件2), 参赛作品须以“学院-姓名-学号”命名后统一打包, 以学院为单位发送至邮箱 3139997161@qq.com。

### (三) 学校决赛阶段(12月14日-12月20日)

全校竞赛分两轮进行。

第一轮网络评审。学校于12月14日-12月16日举行校级网络评审，大赛组委会组织专家对参赛作品进行材料评审，专家根据《职业生涯规划书面作品评分标准》(见附件3)中评分标准，遴选前30名选手参加校级决赛。

第二轮现场评审。学校拟定于12月20日举行校级决赛，决赛环节分为现场陈述展示以及提问答辩，现场陈述展示时间不超过5分钟，提问答辩时间不超过3分钟。评委依据根据现场展示以及提问答辩环节给出综合得分，遴选出本次大赛的获奖作品。

## 五、奖项设置

### (一) 优秀选手奖

本次大赛设一等奖2名，二等奖5名，三等奖10名。

### (二) 优秀组织奖

本次大赛设立优秀组织奖1个，用于奖励竞赛组织工作出色的二级学院。评选要求：(1)组织得力，按时按量上交材料；(2)宣传到位，参赛面广；(3)成绩突出，参赛作品整体质量高，获奖作品多；

### (三) 优秀指导教师奖

本次大赛设立优秀指导教师奖7个，用于奖励工作突出、指导作品成绩优秀的教师，指导教师奖励依据我校《教学工作奖励办法》执行。

## 六、工作要求

### (一) 高度重视，加强领导

各二级学院应高度重视本次大赛，成立组织和协调机构，

安排专人负责大赛上下衔接与信息报送等工作，协同推进大赛各项赛事顺利进行。

### (二) 广泛宣传，全面动员

各二级学院要加大线上和线下宣传力度，组织召开动员大会，让学生理解职业生涯规划大赛的重要性，并积极参与比赛。

### (三) 结合专业，提升质量

各学院要结合专业特点，以赛事为契机，以赛促教，组织学生充分利用课堂学习、社会实践、实习实训等途径，进一步提高参赛水平和作品质量。

## 七、联系方式

1. 大赛工作 QQ 群为 122462614, 请组委会成员 (含二级学院工作组) 加入该群，方便赛事工作沟通和交流；

2. 大赛组委会办公室联系人：彭老师

联系电话：15387554277，QQ：3139997161

办 公 室：双创楼 206

邮 箱：3139997161@qq.com

附件：1. 《推荐校级参赛作品汇总表》

2. 《职业生涯规划书撰写及现场展示要求》

3. 《职业生涯规划书面作品评分标准》

湖南信息学院

2022 年 11 月 29 日

附件 1

第四届湖南信息学院大学生职业生涯规划大赛推荐校级参赛作品汇总表

学院:

联系人姓名:

手机号:

| 序号 | 作品名称 | 姓名 | 班级 | 联系方式 | 指导老师(限一名) | 备注 |
|----|------|----|----|------|-----------|----|
|    |      |    |    |      |           |    |
|    |      |    |    |      |           |    |
|    |      |    |    |      |           |    |
|    |      |    |    |      |           |    |
|    |      |    |    |      |           |    |
|    |      |    |    |      |           |    |
|    |      |    |    |      |           |    |
|    |      |    |    |      |           |    |
|    |      |    |    |      |           |    |

学院负责人签字: \_\_\_\_\_

学院名称(盖章): \_\_\_\_\_

## 附件 2

# 职业生涯规划书撰写及现场展示要求

1. 为最大化地发挥参赛选手的展示空间，本次职业生涯规划大赛参赛作品不限形式，文字、图片、音视频、交互型作品皆可。文字作品必须有封面，封面填写参赛者的真实姓名、性别、学院、班级、指导老师、联系电话、E-mail 等相关信息。其它形式的作品必须突出内容、形式的新颖和创新性。

2. 作品内容完整，简明扼要，格式清晰，版面大方美观，创意新颖，彰显自我，充分体现个性且不落俗套。文字、图片作品成稿用 A4 纸打印，黑白、彩色均可。

3. 无论采用何种作品形式，作品内容应都应包含“自我认知”、“职业认知”和“决策实施”及“调整”等部分，但不限于这些内容。正文部分限制在 5000 字至 10000 字之间，参赛学生可根据个人能力和自身条件独立完成职业生涯规划设计，也可在指导教师的指导下完成。（注：规划书中的自我分析部分可以关注“湖南信息学院云就业平台”在“就业帮”栏目完成职业测评，借助职业测评工具进行职业测评，其测评结果可作为自我认知的参考依据，但非绝对和唯一依据。）

4. 职业生涯规划作品如果涉及创业规划，可除职业生涯规划书外，另附一份完整的创业计划书。创业计划书应对项目基本情况、市场分析、经营管理、风险评估、财务预估、团队组建、组织架构等方面做具体分析，要注重创业计划与个人职业规划的有机结合。

5. 现场展示部分可通过演讲、面试、实例、视频展现等多

种形式，表现参赛选手的个人素质，突出实用性和可操作性等。

6. 才艺展示方面要与自身规划的职业相关，能充分展现参赛选手朝气蓬勃的精神风貌，以及职场新人的职业素养，且个人才艺应对达到自身的职业目标具有一定的促进作用。

## 附件 3

## 职业生涯规划大赛评分标准

| 评分要素                        | 评分要点      | 具体描述                                                      |
|-----------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------|
| 职业规划<br>设计书<br>内容<br>(60 分) | 自我<br>认知  | 1. 自我分析清晰、全面、深入、客观，自身优劣势认识清晰                              |
|                             |           | 2. 综合运用各类人才测评工具评估自己的职业兴趣、个性特征、职业能力和职业价值观                  |
|                             |           | 3. 能从个人兴趣、成长经历、社会实践和周围人的评价中分析自我                           |
|                             | 职业<br>认知  | 1. 了解社会整体就业趋势与大学生就业状况                                     |
|                             |           | 2. 对目标职业的行业现状、前景及就业需求有清晰了解                                |
|                             |           | 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、未来发展趋势               |
|                             |           | 4. 清晰了解目标职业的进入途径、胜任标准以及对生活的影响                             |
|                             |           | 5. 在探索过程中应用文献检索、访谈、见习、实习等方法                               |
|                             | 职业<br>决策  | 1. 职业目标确定和发展路径设计符合外部环境和个人特质(兴趣、技能、特质、价值观)，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，全面分析自己的优、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<br>径 | 1. 行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足，具有可操作性                              |
|                             |           | 2. 近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰、具有灵活性，长期计划具有导向性                  |
|                             |           | 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                       |
|                             | 自我<br>监控  | 1. 科学设定行动计划和职业目标的评估方案，标准和评估要素明确                           |
|                             |           | 2. 正确评估行动计划实施过程和风险，制定切实可行的调整方案                            |
|                             |           | 3. 方案调整依据个人与环境评估分析确定，并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<br>设计思路<br>(40 分)      | 作品<br>完整性 | 内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，明确提出职业目标、发展路径和行动计划                    |
|                             | 作品<br>逻辑性 | 生涯规划设计报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握生涯规划设计的核心与关键                       |
|                             | 作品<br>美观性 | 结构清晰，版面大方美观，创意新颖                                          |