附件1

项目编码：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（组委会办公室填写）

杭州师范大学大学生职业生涯规划大赛

职业生涯规划书

**作品名称：**

**作者姓名：**

**学院名称：（盖章）**

说明

填写前请认真阅读说明，按要求填写。

一、参赛者为在校学生（截止到当年6月30日学籍在册）。

二、《职业生涯规划书》空白表可从大赛官方网站下载。第二部分职业生涯规划书正文不超过5000字，字体为仿宋，四号字。

三、《职业生涯规划书》须A4纸黑白打印简单装订，文章版面尺寸为14.5cm×22cm。

四、《职业生涯规划书》所填内容必须合法、真实、有效。

五、《职业生涯规划书》由各高校统一寄送。

六、作品由组委会办公室统一编码。

一、职业生涯规划基本信息及职业体验感悟表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓    名 |  | 出生年月 |  | 照片 |
| 性    别 |  | 民    族 |  |
| 籍贯 |  | 生源地 |  |
| 专业 |  | 年级 |  |
| 兴趣、特长 |  | | | |
| 目标职业 |  | 目标城市 |  | |
| 目标职业理由（100字以内） |  | | | |
| 备选职业 | 1. 2. | | | |
| 职业体验单位 |  | | | |
| 职业体验时间 | 共计天 | 体验形式 | □实践 □ 观察 | |
| 职业体验感悟（800字以内） | **如无可不填** | | | |
| 职业体验感悟（800字以内） | **如无可不填** | | | |
| 单位意见 | **如无可不填**  （盖章）  年月日 | | | |

二、职业生涯规划书

|  |
| --- |
| 1、职业目标  （1）展示职业目标形成的动态性和合理性；职业目标体现积极正向的价值追求，能够将个人理想与 国家需要、经济社会发展相结合。  （2）充分调研职业目标在通用素质、就业能力、职业道 德等方面的要求；了解目标职业发展趋势，分析其与个人能力优势、兴趣特点和价值观的关系；职业目标匹配个人价值观、能力优势、兴趣特点。 |
| 2、行动成果  （1）准确认识目标职业在专业知识、通用素质、就业能力等方面的要求，科学分析个人现实情况与目标要求的差距，制定合理可行的计划。  （2）成长行动符合目标职业在通用素质、就业能力、职业道德等方面的要求。  （3）能够将专业知识应用于成长实践，提高通用素质和就业能力。  （4）成长事件对缩短目标差距的针对性强，成长行动内容丰富，有深度有质量，取得阶段性成果。 |
| 3、目标契合度  （1）及时对行动成果进行评估，对职业目标和行动有效性进行反思。  （2）总结分析成长行动中的收获，存在的不足和原因，对成长计划、行动策略和实施路径等进行自我评估和动态调整。 |