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）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，合理确定求职目标。（2）通过各类职业探索行动，深入认识目标行业和岗位的现状和发展趋势；匹配个人价值观、能力优势、兴趣特点。（3）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、通用素质（1）职业精神，具有家国情怀，有爱岗敬 业、忠诚守信、奋斗奉献 精神等（2）心理素质，具备目标岗位所需的意志 力、抗压能力等。（3）思维能力，具备目标岗位所需的逻辑 推理、系统分析和信息处 理能力等。（4）沟通能力，具备目标岗位所需的语言 表达、交流协调能力等。（5）执行和领导能力，能够针对工作任务制定计划并实施，具备目标岗位 所需的团队领导、协作、激励和执行能力等。 |
| 3、岗位能力（1）岗位认知程度，在学习、理解、运用岗位所需的知识和技能方面形成的相对全面的专业能力结构；全面了解目标行业现状、发展趋势和就业需求，准确把握目标岗位的任职要求、工作流程、工作内容等。（2）岗位胜任能力，通过在目标岗位或者相关领域的实习实践经历，具备解决岗位实际工作问题的能力。 |
| 4、发展潜力以长远发展为导向，主动迎接挑战，具备面向未来的适应性。 |