

# 温州大学数理学院文件

学工【2020】12 号



## 关于举办数理学院 2020 年 大学生职业生涯规划比赛的通知

为增强大学生职业生涯规划意识，引导广大学生合理规划大学学习与生活，科学设立求学和求职择业目标，提高就业技能与实践能力和能力，为学校同类赛事选拔参赛苗子，数理学院特举办 2020 年度大学生职业生涯规划比赛。有关事项通知如下：

- 一、比赛主题：创新放飞梦想 创业成就人生
- 二、参赛对象：数理学院在校学生（含研究生）
- 三、主办单位：温州大学数理学院
- 四、承办部门：数理学院学生会就业与校友工作部
- 五、赛事类别

比赛设两个类别，分别为职业规划类和创新创业类。职业规划类以培养生涯规划能力为目的，以选择具体职业就业为目标，创新创业类以培养创新意识和创新思维为目的，以科技创新、文化创意为导向。

## 六、赛程时间安排

1、组织报名（3月15日—3月28日）。参赛选手在3月29日前先提交报名表（见附件1）至比赛专用邮箱：1678891053@qq.com，联系人：田同学，联系电话：15058025086。邮件名称定为“班级+姓名+职规赛报名表”。在此期间，报名选手可以先思考如何撰写职业生涯规划书。

2、培训讲座（3月29日）。学院计划在3月29日晚上18:30邀请浙江师范大学全球职业生涯规划师祝伟华老师对参赛同学进行线上专题培训，线上会议渠道另行通知。同时利用此机会，组织全院研一学生参加学习，加强研究生的职业生涯规划教育。

3、提交作品（4月1日—4月20日）。参赛选手须于4月20日前提交参赛作品，并将作品电子版（PDF格式）发送至数理学院学生会就业与校友工作部田同学邮箱：1678891053@qq.com，联系电话：15058025086。邮件名称定为“班级+姓名+职规赛作品”。

4、文本评审（4月20日—4月30日）。学院组织评审团对参赛作品文本进行初审，筛选出若干优秀作品进入现场比赛。

5、现场比赛（时间待定）。待学生返校后，学院适时举行现场比赛，依据下列评选办法评出相关奖项，并择优推荐参加校级比赛。

## 七、参赛作品（项目）要求

1、参赛作品（项目）必须符合比赛的主题和范围，不得与国家相关法律、法规和科技伦理相抵触；

2、参赛作品（项目）必须是原创作品或获得合法授权，不能侵犯他人知识产权如著作权、版权、肖像权、名誉权、隐私权等，不能存在任何法律纠纷。

## 八、其他说明

1、参加本次比赛的选手须配备指导教师一名，指导教师可以是我校教师或校外导师，指导教师由学生本人邀请。

2、晋级校赛学生可获课外教育项目学分充抵公选课或专业选修课的成绩。  
欢迎我院本科生、研究生积极参赛！

附件 1、2020 职业生涯规划比赛报名表

附件 2、职业生涯规划书（省赛 2019 模板）

附件 3、创新创业项目申报书（省赛 2019 模板）

附件 4、书面作品评分标准（省赛 2019 标准）

附件 5、决赛评分标准（省赛 2019 标准）

温州大学数理学院

2020 年 3 月 14 日

附件 1

## 温州大学数理学院 2020 职业生涯规划比赛报名表

姓 名		性 别		班 级	
手机号码		电子邮箱		指导教师	
参赛类别					
自我评价					
曾获奖项 (日期、名称、颁奖单位)					
社会经历					
备 注					

温州大学数理学院制表

附件 2

# 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：\_\_\_\_\_

学校全称：\_\_\_\_\_（盖章）

组别：☐1.本研    ☐2.高职高专

# 说 明

填写前请认真阅读说明，按要求填写。

一、参赛者为我在校学生（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	<input type="checkbox"/> 实践 <input type="checkbox"/> 观察	

<p>职业体验 感悟（800 字以内）</p>	
<p>单位意见</p>	<p>（盖章） 年 月 日</p>



## 二、职业生涯规划书

1、自我认知（主要从优劣势、个人兴趣等方面分析自我，并运用人才测评工具评估）

2、职业认知（应用文献检索等方法介绍整体就业趋势、目标行业的行业现状、工作内容、对生活的影响等情况）

3、职业决策（详细描述职业目标的选择过程、备选目标，要求职业决策符合外部环境和个人特质，正确运用评估理论和决策模型）

4、计划与路径（个人近、中、长期的发展计划，要求符合逻辑和现实，具有可操作性）

5、自我监控（要求科学设定评估方案，并制定调整方案，具有可操作性）

### 附件 3

项目编码：\_\_\_\_\_（组委会办公室填写）

## 大学生职业生涯规划大赛 创新创业项目申报书

项 目 名 称：\_\_\_\_\_

负责人姓名：\_\_\_\_\_

学 校 全 称：\_\_\_\_\_（盖章）

组别：☐1.本研    ☐2.高职高专

## 说 明

填写前请认真阅读说明，按要求填写。

一、参赛者为学生（截止到当年6月30日学籍在册），以个人名义或者团队名义参赛均可。

二、项目可以是科技创新，也可以是文化创意，要求有原创性和新颖性，具有较好的创新创意点，项目负责人拥有创新创意点的所有权，且未在工商等部门注册登记或注册登记一年内的，可申报此类。

三、若有专利，项目负责人须与专利所有人姓名一致，佐证材料可附后。

四、《项目申报书》空白表可从大赛官方网站下载。正文不超过2500字，字体为仿宋，四号字。

五、《项目申报书》须A4纸黑白打印简单装订，文章版面尺寸为14.5cm×22cm。

六、《项目申报书》所填内容必须合法、真实、有效。

七、《项目申报书》由各高校统一寄送。

八、申报书由组委会办公室统一编码。

## 一、项目基本信息

负 责 人 情 况	姓名		性别		出生年月	
	学校		院（系）专业			
	班级		学制		入学时间	
	项目名称					
	通讯地址				邮政编码	
					联系电话	
其 他 成 员 情 况	姓名	性别	专业		学校名称	
学校学籍管理部门 意见		<p>截至 2019 年 6 月 30 日，项目负责人是否为正式注册的全日制在校学生。<input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p style="text-align: right;">（盖章）</p> <p style="text-align: center;">年 月 日</p> <p>（学院说明：本栏可以先空着，有机会晋级省赛再填）</p>				

## 二、项目来源

（简要描述项目创意来源，300 字左右）

## 三、应用领域认知

（重点描述项目应用领域或相关行业现状、竞争对手与发展趋势等，600 字左右）

## 四、项目创新创意点

（介绍项目概况，分析项目设计理念、思路和方法，创新创意亮点、特色、可行性和前景等，1000 字左右）



## 五、项目依据

（阐述项目所依据的科学原理和学科（专业）知识等，300 字左右）

## 六、项目成果

项目类别

☐ 科技创新     ☐ 文化创意

项目有无相关专利（若有，请附证书复印件）

☐ 无     ☐ 有

项目有无成果的实物样品或效果图（若有，请附相关图片或照片）

☐ 无     ☐ 有

七、项目组承诺

承 诺 书

以上所填内容真实可靠，本参赛组承诺：该作品符合参赛要求，并且是本人（团队）原创作品，不存在盗版或侵犯版权的情况。

参赛组全体成员（签字）：

年      月      日

八、专家组（学校）审核意见

推荐评语：

专家组组长签章：

年      月      日

## 附件 4

# 书面作品评分标准（职业规划类）

评分要素	评分要点	具体描述
职业生涯规划书内容 (60 分)	职业体验感悟	能准确描述目标职业的工作任务，了解目标职业对职业人素质要求，职业感悟真实可信，单位意见具体中肯
	自我认知	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
作品设计 (40 分)	作品完整性	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
	作品逻辑性	职业规划设计报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键

## 书面评分标准（创新创业类）

评审要点	评分要点	具体描述
创新创业 项目内容 (80 分)	来源分析	1.能合理描述项目的由来，结合自身分析，真实可信
		2.应用领域或行业认知分析到位，从现状、竞争对手和发展趋势等方面进行全面分析，具有时效性
	创新创意点	1.项目的创新创意点明晰，具有原创性和新颖性
		2. 项目理念、思路、设计方法清晰合理，具有前瞻性
		3. 项目具有可实施性或者技术可实现性，在现有基础上能实现
		4. 项目具有良好发展前景，能解决研发、生产、物流、销售、管理、生活等方面“痛点”
		5、能灵活运用所学科学原理、学科知识，解决实际问题，体现专业素养
	成果影响	体现大学生的创新创意思维水准，具有较高的应用价值和较好的发展前景
项目设计 (20 分)	完整性	项目内容完整，分析全面，创新创意内容明确
	逻辑性	项目整体设计思路清晰、逻辑合理，能准确描述分析项目的核心与关键

附件 5

## 决赛评分标准（职业规划类）

评分要素	评分要点	具体描述
主题陈述 (40 分)	基本素养	1.仪表端庄稳重、朴素，社交礼仪大方得体，表情丰富真诚，有良好的个人气质
		2.言之有理，谈吐文雅，富于思想内涵
		3.精神饱满，有信心，有独立见解，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌
	陈述内容	1.对职业规划的自我探索、职业探索、决策应对等环节的要素及分析过程陈述全面、完整、准确
		2.在陈述中能够正确理解、应用职业规划基本理论及各项辅助工具
		3.对各探索分析过程及结果表述准确，且与作品吻合
		4.PPT 设计重点突出，简明扼要，条理清晰，结论明确，能够准确提炼职业规划设计作品的主要内容
	即时效果	1.按时完成主题陈述，思路清晰，措辞恰当，表达自然、流畅
		2.有感染力，能吸引评委注意力，调动观众情绪
职业体验 感悟 (20 分)	感悟内容	1.条理清晰，切合主题，内容完整，语言流畅
		2.能准确描述目标职业的工作任务
		3.了解目标职业对职业人的素质和要求
		4.结合自身条件，明晰就业努力方向
现场答辩 (40 分)	针对性 说服力	1.能正确理解评委提问，回答有针对性
		2.回答问题重点突出，真实可信，运用事实论据，论述有说服力
		3.答题过程流畅、无明显停顿，条理清晰，及时作答，措辞恰当，语言精炼
		4.应变能力强，能够灵活地、创造性地应用职业规划知识作答

## 决赛评分标准（创新创业类）

评分要素	评分要点	具体描述
主题陈述 (70 分)	基本素养	1.仪表端庄稳重、朴素，社交礼仪大方得体，表情丰富真诚，有良好的个人气质
		2.言之有理，谈吐文雅，富于思想内涵
		3.精神饱满，有信心，有独立见解，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌和创新创业达人的内在形象
	陈述内容	1.能合理描述项目的由来，结合实际分析，真实可信
		2.应用领域或行业认知分析到位，从现状、竞争对手和发展趋势等方面进行全面分析，具有时效性
		3.能准确提炼创新创业点，项目理念、思路、设计方法阐述清晰合理，特色鲜明
		4.项目具有可实施性或者技术可实现性，在现有基础上能实现
		5.项目具有良好发展前景，能解决研发、生产、物流、销售、管理、生活等方面“痛点”
		6.能灵活运用所学科学原理、学科知识，解决实际问题，体现专业素养
		7.项目成果可视化，能体现大学生的创新创意思维水准，具有较高的应用价值和较好的发展前景
	即时效果	1.按时完成主题陈述，思路清晰，措辞恰当，表达自然、流畅
		2.有感染力，调动观众情绪
现场答辩 (30 分)	针对性 说服力	1.能正确理解评委提问，能够有针对性的就提问要点归纳阐述，及时准确
		2.回答问题重点突出，真实可信，运用事实论据，论述有说服力
		3.答题过程流畅、无明显停顿，条理清晰，语句通顺，措辞恰当，语言精炼
		4.应变能力强，能灵活运用所学专业知