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） |  | | | |
| 职业体验感悟（800字以内） |  | | | |
| 单位意见 | （盖章）  年月日 | | | |

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，例如通过[MBTI职业性格测试](https://www.so.com/link?m=bhRFGUwjJ83M11rRhdbX1Lc%2FgZ7Lug9aG7jZ2VJ5xwvR%2FnmzBXFHgmaSu0wPwFdCaWmHveMnCni%2B6ojt1Kc7zmOpumpXbh4XlYPMGPUesOXqiQOViXmU8ZQKgcIpeS082NhUml0V5laqc6FOYb7dSXxcXSQ3my951B9t5CrAg7wXiLLODoBieZ%2BPCHotxOmTW2b1yL%2Bnijno%3D)） |
| 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） |