# 2024年职业生涯规划大赛规划书设计(优秀11篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-01-13

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧职业生涯规划大赛规划书设计篇一...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**职业生涯规划大赛规划书设计篇一**

2、请在规定时间内（见大赛通知）将初赛作品（一份）交至指定地点（或者发到指定邮箱）。

3、参赛者必须是参赛作品的原创作者，并保证其拥有该作品的合法著作权。

4、报名表请填写清晰，联系方式应有效，常用（手机等常用联系方式变更请及时通知大赛主委会），日后有关文件（如获奖证书等）以报名表登记的人员及其姓名为准。

5、如参赛团队出现违规（如抄袭等）行为将被视为故意作弊，大赛筹备委员会将取消其继续参加比赛和评奖的资格。

6、所有参赛作品均不得涉及暴力、色情、非法宗教宣传等与国家相关法律、法规相抵触的内容。如遇此类投稿，主办方有权自行决定对其采取不予评审、不予发表或删除等措施。

7、参赛者若违反本规则的任何条款，主、承办方有权立即取消其参赛资格。

8、大赛主办方保留进一步补充本比赛规程的权利。如参赛者对此有异议，可选择退出大赛，并应及时通知大赛主办方。

9、除非另行规定，本比赛规程为参赛者和主办方就大赛的相关事宜达成的书面协议，受法律保护。

10、本届大赛的比赛规程如有未尽事宜，将及时修订，请参赛选手及时留意大赛相关通知。

11、决赛比赛选手需在正式比赛前30分钟到达赛场，抽签决定比赛顺序，导入ppt幻灯片文挡。

12、大赛组委会拥有本届大赛活动的最终解释权。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇二**

一、活动背景：

面对严峻的就业形势，希望举办职业生涯规划大赛，帮助同学们树立生涯规划知识，掌握职业生涯基本知识，树立正确的人生目标和就业观念，以科学的态度和方法规划自己的职业生涯，增强毕业生的就业竞争力，帮助就业生成功就业。

二、活动目的和意义：

三、活动主题：职业生涯我规划，未来之路更精彩。

四、活动时间：xx年11月2日

五、活动地点：阶二教室/13—206

六、活动对象：康复医学系大二各班代表

七、负责部门：康复医学系学生会实践部

八、邀请嘉宾：康复系领导和嘉宾

九、活动流程：

活动前期：

1、邀请嘉宾

2、借助宣传部的力量，在系部打版通知该比赛，扩大宣传度。

3、下达活动通知到大二，大三辅导员，有意参加比赛的学生到

导员处报名。

4、有各班辅导员及班委会对照条件组织初评，于（时间待定）前向系团总支学生会择优推荐一名候选人，进行第二轮评选，并交上个人职业生涯规划书和个人简历设计各一份。参赛选手需同时提交书面文档和电子稿。并请我系老师进行评选，参赛的前十名选手进入决赛。

活动中期：

比赛前实践部和宣传部的成员提前两个小时布置会场及检查音响，麦克风，并组织人员进常

1、主持人自我介绍，介绍嘉宾及参赛选手。

2、领导致辞

3、参赛选手进行演讲，每人限时5分钟，时间

提示方式：用手机，笔记本显示倒计时。

4、由嘉宾提问，指定选手回答

5、嘉宾评分，对获奖选手颁奖。

比赛后期：

1、由实践部打扫会场，总结此次活动中的不足，避免以后活动中出现同样的错误。

十. 奖项设置：

一等奖一名：荣誉证书和相册各一个

二等奖二名：荣誉证书和日记本各两个

三等奖三名：荣誉证书三个和签字笔各三个

十一 .经费：

奖品预算费用：

项目 单价(元) 个数 总计(元)

荣誉证书 3.5 6 21

相 册 15 1 15

笔记本 8 1 8

气 球 0.2 100 20

签字笔 1.5 3 4.5

矿泉水 1 6 6

打印一张评分表及复印7张:一元 横幅制作:20元

预算费用共计95.5元

十二 .备注：

1、准备一个扩音器

2、嘉宾未来齐，应核实情况，尽快通知并确定

3、若评分相等，评委根据参赛选手个人简历进行评分

附件（一）

活动说明：

（一）参赛作品提交作品提交要注明自己的个人信息。个人职业规划计以word文档格式制作，a4大校初赛选手需电子文档，题目字体是宋体小二加粗，内容是宋体小四，小标题是黑体三号，间距为24p。

（二）各参赛者必须认真结合自己的实际情况，进行科学合理的职业生涯规划。参赛作品主题是参赛者结合自己的实际情况，专业背景与社会需求，进行科学合理的职业定位，从专业、就业、职业等方面进行个人职业规划设计。

（三）大赛严禁抄袭、剽窃行为，一旦发现，将取消参赛资格。

（四）参赛作品要求：

1、个人职业生涯设计作品参考内容： a、认识自我，准确定位。 参赛同学通过各种途径全面、客观地对与职业有关的自我特征进行分析。从所学专业出发，分析该专业的性质、学好该专业应具有的知识储备和能力、将来有可能的职业方向、专业前景等。对就业机会、职业选择、家庭和社会等外在环境进行全面的认识和客观评价。b、确立志向，设定目标。 参赛同学根据自己的职业志向，拟定长期、中期、近期目标，认真考虑自己想要的是什么。确定自己的职业目标，并在实践过程中不断优化目标。 c、设定职业目标，实现规划。 在了解自我和分析所学专业的基础上，初步确定自己的职业方向，深入了解自己所选择的职业方向所需的专业技能、应具备的经验、素质等，评估职业机会，并制定切实可行的行动计划，还可以拟定相应的保障措施以及应付对各种变化的调整措施等等。为实现职业生涯规划的目标而制定的可行性计划。 d、制定详细的行动计划。 例如：如何认识自我、掌握自己自身的优势和不足，怎样提高学习、工作效率，计划学习掌握哪些技能、提高哪些能力？如何开发自己的潜能等等。

e、参赛作品的真实性:

必须如实的根据自己的学习生活等情况，结合专业背景和社会需求制定可实施的计划，鼓励创新，严禁抄袭，一经发现取消参赛资格。

2、评分细则：

a、稿件可以选用word文档进行制作。 b、参赛作品要求内容完整、简明扼要、格式清晰，版面大方美观，创意新颖，能充分展现参赛者的`大学生朝气蓬勃的精神风貌，充分展现职场新人的职业形象。

附件（二）

评分规则（满分50分）：

1根据规划内容评分。

2根据演讲能力评分。

3根据大体能力评分。

=

**职业生涯规划大赛规划书设计篇三**

实体经济的持续低迷，择业、就业，创业成为大学生最为苦恼的事情，为了让广大的大学生客观地认识自我，准确地进行职业定位，提高自己的职业素养和职场能力，我们有必要组织一次职业生涯规划大赛来磨砺自己、提高自我。

此次大赛的目的是通过比赛帮助学生尽早树立危机意识，引导学生以科学的态度规划自己的职业生涯，化“被动就业”为“主动择业”，让他们认识自我，有目标地发展自我，从而赢在职场起跑线。

关注就业，认识职业，成就事业！

xx工业职业技术学院大学生职业发展协会。

xx工业职业技术学院职业发展协会各部门。

xx财经大学职业发展协会。

xx邮电大学职业发展协会。

xx中医药大学职业发展协会。

xx大学紫金学院职业发展协会。

xx信息职业技术学院职业发展协会。

xx工业职业技术学院招生就业处。

12月16日下午1：30（时间有变另行通知）。

楼报告厅（地点有变另行通知）。

一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名，团队奖一名。

一等奖：奖杯，证书，mp4。

二等奖：奖杯，证书，摄像头。

三等奖：奖杯，证书，电脑键盘。

团队奖：奖杯，证书，u盘。

1、主持人开场白。

2、第一环节——展示ppt。

3、第二环节——情景模拟。

4、颁奖。

第一环节：展示ppt。

每位选手有五分钟的时间，通过ppt的展示和个人演说，将自己的职业生涯规划展示给大家。

第二环节：情景模拟。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇四**

合：下午好!

男：这里是\*大学“大学生职业生涯规划”大赛决赛现场。我是本次活动的主持人，我是。

女：大家好!我是。

男：大赛以“”为主题，以传播和普及职业规划理念，促进大学生学习与掌握职业规划的基本方法，唤醒大学生的就业创业自主意识，并推动我校毕业生就业创业工作的深入开展为宗旨。

女：本次大赛从开始，\*大学校区赛是由上百名参赛选手从学院初赛到校区初赛，从专家评审到复赛的层层选拔，历时一个多月时间，现有11名选手脱颖而出进入校区决赛。让我们拭目以待他们激烈而精彩的角逐!

女：请允许我为大家介绍今天莅临本次大赛的各位评委，

他们是：...

女：让我们以热烈地掌声欢迎各位领导的到来!

男：接下来，为大家介绍决赛流程：

决赛的评审共包括三个环节：

女：本次大赛设一等奖1名，二等奖4名，三等奖6名。

男：为了大赛公平，前三位选手展示完毕，评委统一为三位打分，以后选手依次打分。男：四月的车轮碾过了一道深深的痕迹，留下职场的收获。

女：五月的伊始传达着一种坚定的信念，播下规划的种子。

男：今天，我们将看到挥洒汗水的激情。

女：今天，我们将感受坚定信念的魔力。

女：现在开始!

男：首先有请一号选手来自\*\*学院的进行展示。

男：感谢1号选手的精彩展示，请评委提问。

女：感谢评委的精彩提问，接下来有请2号选手上场，大家掌声欢迎!

男：千里之行，始于足下。让我们勇敢选择自己未来的路，规划属于自己的职业蓝图。女：即使前面是荆棘抑或康庄，为了梦想，我们无怨无悔!

男：所有选手的展示环节到此结束。下面有请为本次大赛做点评。

有请为选手颁奖。

女：最激动人心的时刻到了。下面，我宣布，获得\*大学大学生职业生涯规划”大赛决赛一等奖的是：

有请为选手颁奖!

男：大学舞台上的职业生涯规划已经结束，人生舞台的职业生涯规划才刚刚开始。女：我们期待新一代大学生实现人生规划，走出更精彩的人生!

男：让我们再次以热烈的掌声感谢各位评委的到来，也感谢各位选手亲友团的精彩表现。下面，我宣布，\*大学大学生职业生涯规划”大赛暨决赛到此结束!

再会!

请各位领导上台与选手合影，请各位同学有序退场。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇五**

合：下午好！

男：这里是x大学“大学生职业生涯规划”大赛决赛现场。我是本次活动的主持人，我是。

女：大家好！我是。

男：大赛以“”为主题，以传播和普及职业规划理念，促进大学生学习与掌握职业规划的基本方法，唤醒大学生的就业创业自主意识，并推动我校毕业生就业创业工作的深入开展为宗旨。

女：本次大赛从开始，x大学校区赛是由上百名参赛选手从学院初赛到校区初赛，从专家评审到复赛的层层选拔，历时一个多月时间，现有11名选手脱颖而出进入校区决赛。让我们拭目以待他们激烈而精彩的角逐！

女：请允许我为大家介绍今天莅临本次大赛的各位评委，

他们是：......

女：让我们以热烈地掌声欢迎各位领导的到来！

男：接下来，为大家介绍决赛流程：

决赛的评审共包括三个环节：

女：本次大赛设一等奖1名，二等奖4名，三等奖6名。

男：为了大赛公平，前三位选手展示完毕，评委统一为三位打分，以后选手依次打分。男：四月的车轮碾过了一道深深的痕迹，留下职场的收获。

女：五月的伊始传达着一种坚定的信念，播下规划的种子。

男：今天，我们将看到挥洒汗水的激情。

女：今天，我们将感受坚定信念的魔力。

男：下面我宣布，x大学“大学生职业生涯规划”大赛决赛

女：现在开始！

男：首先有请一号选手来自xx学院的进行展示

男：感谢1号选手的精彩展示，请评委提问。

女：感谢评委的精彩提问，接下来有请2号选手上场，大家掌声欢迎！

男：千里之行，始于足下。让我们勇敢选择自己未来的路，规划属于自己的职业蓝图。女：即使前面是荆棘抑或康庄，为了梦想，我们无怨无悔！

男：所有选手的展示环节到此结束。下面有请为本次大赛做点评。

男：获得x大学大学生职业生涯规划”大赛决赛二等奖的是：

有请为选手颁奖

女：最激动人心的时刻到了。下面，我宣布，获得x大学大学生职业生涯规划”大赛决赛一等奖的是：

有请为选手颁奖！

男：大学舞台上的职业生涯规划已经结束，人生舞台的职业生涯规划才刚刚开始。女：我们期待新一代大学生实现人生规划，走出更精彩的人生！

男：让我们再次以热烈的掌声感谢各位评委的到来，也感谢各位选手亲友团的精彩表现。下面，我宣布，x大学大学生职业生涯规划”大赛暨决赛到此结束！

再会！

请各位领导上台与选手合影，请各位同学有序退场。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇六**

合：大家下午好！

女：我是主持人，

男：为普及大学生职业生涯规划知识，引导我校学生树立正确的成才观、就业观，科学合理地规划大学学习与生活，提高就业能力与实践能力，我校开展了职业生涯规划大赛。本次比赛从刚开始筹办，走过了系部的初选、预赛，一直到今天的复赛，始终得到了明校长的大力支持。在此，请让我们用热烈的掌声向那些为我们的大赛付出过辛勤汗水的人们表示最真诚的谢意。

女：20xx年是不平凡的一年，在这一年里，我们经历了无数的悲悲喜喜，走过了无数的离离合合，但是哭过，笑过之后，冷静下来的我们还是要去面对自己未知的未来。

男：恩，是的。无论过去的记忆是多么痛苦，多么的不堪回首，我们还是希望今天的比赛会让我们的同学振奋起来，重新燃起那黎明东方的片片曙光！

男：那么，下面请允许我向大家介绍今天到场的嘉宾及评委。

女：他们分别是。

专家评委。

汽车工程学院书记。

机电工程学院书记。

营销学院书记。

校团委书记。

公共教学部老师。

招生就业办副主任。

招生就业办老师。

女：让我们再次以热烈的掌声欢迎他们的到来。

男：本次大赛，本着公平公正的原则，选手们采取抽签的方法确定出场顺序。由于本次大赛时间相对比较紧凑，所以我们的打分环节，会在大赛的最后再做统计。才艺展示呢，可以根据个人情况简而言之。

女：那么下面让我们正式开始今天的比赛。

1男：恩！首先是本场一号选手————，他的目标是成为一名优秀的区域经理，而扎实的能力和踏实的态度，也将会成为他就业之路上的敲门砖，那么下面有请来自营销学院保险专业的李艳新，看他是如何向我们展示属于他的职业生涯规划。

2女：下面是本场2号选手，一个雷字，其实已经恰到好处的概括了我们的2号选手。稳重、理性。有请来自机电工程学院的雷鸣！

3男：不轻言放弃的精神，不轻易妥协的气魄，祝愿他的职业生涯之路能够像这春天一样，复苏，成长，茁壮。好了，下面我们将听到的是三号参赛选手汽车工程学院李祥泉的演讲，掌声欢迎。

4女：今天真的是个好日子呢，能够听到这么多优秀的演讲，看到这么多优秀的作品，我都有些迫不及待要欣赏接下来的杰作了。俗话说，巾帼不让须眉，下面是本场的一位女选手，不要被她柔弱的外表欺骗哦~，因为真实的她却满是豪情与理性。男接：：：：恩，是的，我在这儿接一句啊，周美妍也是广播站的一员，与她共事的日子里，我发现，从他的身上流露出的是一种坚韧，一种实干，话不多说，让我们共同进入她的规划与人生。有请来自机电工程学院的周美妍，掌声有请。

5男：刚刚这位选手的职业生涯规划相当的缜密和具体，希望它会顺利实现自己的梦想，早日走上自己的职业生涯之路。我们知道，鹰总是飞到最高的地方，以此来傲视群雄。满是浩然、霸气。所以我们五号选手的梦想便是成为那只飞的最高的雄鹰，成为一名区域的销售经理。下面让我们有请五号参赛选手来自汽车工程学院的陈立书，大家掌声欢迎。

7男：听了刚刚这位选手的演讲，你是否也为她的梦想蓝图而震撼呢，我想这就是信念的力量吧，让我们共同体验接下来的选手将带给我们的震撼表现。有请来自机电工程学院的张天一。

8女：挥洒青春的汗水，掌握自己的命运，这是我们的时代，更是所有人的未来，上一位参赛选手的精采表现是否会给接下来的选手带来压力呢，让我们拭目以待，欢迎八号参赛选手，来自营销学院的李楠。

9男：比赛似乎到了一个高潮阶段，每个选手都竭尽所能的发挥自己的能力，好吧，就让我们看看接下来的选手是如何表现的吧，有请九号参赛选手来自营销学院二手车专业的刘玉成。

10女：下面这位选手可不简单，她有着远大的理想，那就是成为一名销售总监，好了，话不多说，让我们拭目以待吧，欢迎十号参赛选手，来自营销学院的付玉仙。

11男：当下，机遇与挑战同时存在，就业形势非常严峻，年轻的我们无畏困难无畏失败，就是为了能够实现那个心中的梦想，让我们祝福这位选手能够实现他心中想要的未来，接下来上场的是11号参赛选手来自汽车工程学院的姜传旭。

掌声欢迎请12号选手做好准备。

车工程学院的郝志明，他的职业生涯生涯规划。

13男：职业生涯规划让我们较为清晰地认识了自己的特性、职业的特性和社会环境，可以说是我们职业起航的第一步，合理规划自己的人生道路，赢在起跑点。感谢12号选手的精采演说给了我们这样的启示。接下来请掌声欢迎13号参赛选手，来自机电工程学院的韩强。请14号选手做好准备。

14女：人生可以平凡，但不可以平庸；人生不一定伟大，但一定要崇高，让我们一起走进14号选手，深深地感悟一下这位未来的工段长，看看他是如何规划要求自己的，有请来自汽车工程学院的王志领，大家掌声欢迎。

17男：比赛即将接近尾声，前面几位选手的精彩表现我们都已经见识过了，那接下来这位作为压轴选手的17号参赛者来自机电工程学院模具专业的刘彦泽将带给我们怎样的视听盛宴呢，让我们拭目以待。

女：经过严格的选拔和考验，本次“大学生职业生涯设计及规划能力大赛”即将接近尾声，下面就是本次比赛的最高潮阶段，公布获奖选手名单。

男：接下来我宣布获得本次“大学生职业生涯设计及规划能力大赛”三等奖的选手是......

男：接下来是今天最激动人心的一刻了，即将揭晓的是获得本次”大学生职业生涯设计及规划能力大赛“一等奖的选手，他就是......

男：没有人说过实现梦想的路是容易的，但是我们都选择了这条路，那就让我们同所有的选手一起朝着自己的梦想努力吧！

女。下面我宣布，本次”大学生职业生涯设计及规划能力大赛”合。到此结束。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇七**

摘要：大学生职业生涯规划作为大学生职业指导教育的重要内容之一,得到了高等教育机构的普遍重视。文章通过对大学生职业生涯规划大赛选手的调查和走访,分析当前大学生在进行职业生涯规划时存在的现实问题及原因,并思考研究解决的对策。

关键词：大学生职业生涯规划大赛；探索；实践

为了帮助大学生规划好自己的职业生涯，笔者所在学校举办了首届大学生职业生涯设计大赛。在为期2个多月的比赛中，全院11个系部的681名大学生参加比赛并提交职业规划作品。通过大赛，大学生职业规划设计日趋理性，让他们对自身、对职业、对未来有明确的认识，对个人的职业目标和实施策略了然于心，从实际出发分析个人现状、社会环境，合理设计，展现了丰富多彩的职业生涯规划。

本次现状调查采用问卷调查和个别访谈形式，分别在赛前随机发放调查问卷和在赛后在参赛选手中发放调查问卷，问卷分发时候注意学生的学科分布。赛前随机发放问卷600份，实际回收587份，有效问卷553份；赛后在参赛选手中发放问卷550份，实际回收538份，有效问卷515份。另外，本人在11个系部开展个别访谈共21人次。经过对调查问卷和个别访谈的分析，我院大学生职业生涯规划大赛具有的特点如下：

由于大赛的宣传组织到位，参与率达到了在校生人数的23%。大赛一开始就得到广大学生的欢迎，很多学生纷纷前往咨询大赛的有关情况，踊跃报名参加。在随机问卷中，有43%的学生认为举办大赛非常有必要，49%的学生认为举办大赛有必要；有73%的学生表示会关注大赛，有61%的学生打算参加首届大学生职业生涯规划大赛。接受调查的学生普遍对于学校举办大学生职业生涯规划大赛表示充分的肯定和认同，由此可见，大学生职业生涯规划大赛在我校的大学生当中是具有较好的群众基础的。

在随机调查问卷中，大部分大学生对职业生涯规划的重要意义认识到位，有92%的学生认为职业生涯规划重要，有91%的学生认为职业生涯规划对个人职业发展来说重要；大部分学生了解职业生涯规划设计的内容，有82%的学生基本掌握职业生涯规划的知识，有81%的学生做过个人职业生涯规划；有89%的学生认为参加职业生涯规划大赛有意义；有78%的学生认为自己今后需要继续学习职业生涯规划的知识。

经过统计,参加职业生涯规划大赛的选手多为大二和大三的高年级学生，大一的只有8名学生参加比赛。了解得知,我院在大学二年级中开设了大学生职业生涯规划课，大二大三的学生经过课堂学习，掌握了职业生涯规划的知识，而大学一年级未开设大学生职业生涯规划课。在对参赛的大一学生的访谈中得知，他们是在高中的课堂上学习了职业生涯规划知识。在对参赛选手的调查问卷统计显示，学生学习职业生涯规划的情况是，64%的学生通过大学课堂学习，30%的学生通过中学课堂学习学习，4%的学生通过书本自学，2%的学生通过网上自学。

参赛大学生给予职业生涯规划大赛的意义充分认可的同时，也对大赛提出了较高的期待。在参赛选手调查问卷中，有93%的学生希望职业生涯规划大赛赛前应加强培训，在选择加强哪些方面的培训中，有41%的学生选择自我认识，37%的学生选择职业规划知识，20%的学生选择就业形势与政策和行业发展，2%的学生选择了其它方面；另外，100%的学生认为通过大赛可以提高职业能力、明确职业目标和更好地认识自我等。

职业生涯规划是一个长期动态的过程，要使职业生涯规划在个人的职业生涯发挥积极作用，就要不断提高个人的职业规划能力。[1]在本次大赛中我们发现，大学生通过参加大赛，进一步了正确的就业观念，实践了职业生涯规划知识。但是，要在短短的一个月的比赛和培训时间里面，使参赛的大学生能够迅速地提升职业生涯规划能力，显然是不太可能的。职业生涯规划能力和就业、职业能力的培养，更多的应该依靠他们在今后的学习和工作中根据周围的环境和对自我的认识，经过不断思考和付诸行动来逐步提升的。所以，在职业生涯规划大赛中应该着重培养大学生的职业生涯规划思维能力，传播和普及职业规划理念，帮助大学生通过对职业生涯规划知识的实践，在比赛中积累经验，掌握职业规划的基本方法，认识到职业生涯规划对自身的发展具有重要意义，需要不断地进行思考和调整。

课堂教学是是职业生涯教育的主阵地，主要指专业教师在课堂上介绍职业生涯规划基础知识、基本理论、操作与方法等内容为主的职业生涯规划课程。[2]学生参与课程和大赛有不同的体验，可以取得不同的收获，从目的性来看，在课堂教学中主要是教授理论知识为主，而在职业规划大赛中，主要是培养学生思考与动手规划的能力为主；从过程来看，在课堂教学中学生先学习职业生涯规划的理论知识，然后再进行职业生涯规划的实际操作，而在职业规划大赛中，学生先是动手进行个人职业生涯规划，递交作品后再经过指导和培训，进一步学习职业生涯规划的知识。所以，在课堂教学中应以为学生进行职业生涯规划打下坚实的基础为主，侧重培养学生的认知自我、认知社会的能力，教授目标确立、实施策略及评估修正的方法；在职业生涯规划大赛中应为学生提供展现自我、检验能力、学习交流的平台为主，侧重培养学生的自主思维、动手操作和创新能力，把课程教学和大赛有机结合起来，使学生得到深入全面的指导和培训，牢固掌握职业生涯规划知识。

职业测评有利于大学生在职业生涯规划中正确定位，充分发挥自己的专业技能和特长，找到适合自己发展的职业环境，进行合理的职业生涯规划。通过职业测评，让学生对自己的职业兴趣、职业气质和性格等有所了解，并以此为依据扬长避短，进行准确的自我定位和职业选择，设计自己的职业生涯。如果学生能对自己的职业能力作出恰当的评价，就可以在学习和工作中，不断提高自己的职业发展力，主动发展和补充自己相应欠缺的能力，不断思考并调整自己的职业生涯规划，使自己能够不断适应社会，发展和提升自我。

职业生涯规划大赛的指导培训主要是针对于参赛大学生在设计职业生涯规划作品过程中，主办方或指导老师有针对性地进行的以职业生涯规划内容为主的指导和培训。可以通过三个方面的工作来提高职业生涯规划大赛的指导培训作用，首先，实行指导老师对参赛大学生全程性指导，使学生在参赛过程中不断得到具有针对性的指导和帮助；其次，合理安排比赛过程中的培训课程，不流于形式，一方面，做好与学生的互动，另一方面，做好与课堂教学的有效对接，把培训平台做成大学生设计职业生涯规划的“加油站”和“维修站”；再次，充分利用社会与企业资源，请站在时代与市场前沿的专家讲授就业的形式与政策、岗位胜任能力要求等大学生鲜为人知的内容。

[2].时皓.基于岗位胜任特征的高职院校职业生涯教育体系的研究[d].河北师范大学，20xx.

作者简介:

欧雪婷，女，1980年11月出生，广东佛山人，助教，主要从事高校教育教学和园林设计工作。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇八**

女：前路漫漫，职业生涯规划大赛将为您剖析职业生涯策划的要点，为您敲开就业大门，迈向未来。

男：振翅飞翔，职业生涯规划大赛将让你找到职航的翅膀，翱翔于职业的苍穹，腾飞梦想。

女：时间过得真快啊，随着参与大赛的10选手都已经演示完毕，此次比赛也将落下帷幕，再次感谢我们的评委老师和10位参赛选手。

男：接下来有请肖珺老师对我们今晚的决赛做简单的点评。并宣布获奖名单。

感谢肖老师的点评，相信不仅参赛选手受益匪浅，在座的其他同学也一定有所收获。

女：有请获奖选手依次上台，请领导老师为他们颁奖。

男：让我们再次以热烈的掌声恭喜获奖选手，同时也由衷的感谢其他选手，正是因为有了你们的积极参与，才让本次比赛过程中精彩纷呈、高潮迭起。也感谢现场同学们的积极参与。

女：最后衷心祝愿大家在以后的日子里将自己的人生规划做到更好，成就美好的未来!

请领导老师上台与获奖选手合影留念!

**职业生涯规划大赛规划书设计篇九**

大赛以大学生励志、成才、就业、创业为主题，以提高职业素养，提升就业与创业能力为宗旨。

外国语言系。

外国语言系科技协会。

外语系全体学生。

比赛形式：大赛分为规划书征集初赛和现场展示决赛两个阶段，以“职业规划设计参赛作品”和“个人展示、现场问答”形式进行。

现场展示决赛:决赛阶段将邀请资深职业生涯规划老师进行评分，决赛现场进行个人展示和问答。决赛分为个人展示和现场问答两个部分，参赛者可以通过制作ppt及其他方式说明规划书的重要内容及可行性、合理性。现场答辩要求选手回答评委针对其设计书提出的问题。个人展示环节不超过十分钟，现场问答环节不超过五分钟。

优秀个人将获得院系荣誉证书。

1．作品评审将以合适性、合理性、真实性、逻辑性、创新性、可行性为主要评选标准，淡化文学性和艺术性。

2．本次大赛参赛作品的评选将以近期目标规划为评选重点，近期目标规划是指大学期间和毕业后五年内的`职业生涯规划。可自行选择就业或创业。

3．决赛评分标准：满分为一百分，其中参赛作品占30%，个人展示和现场问答占70%。

1．活动前期资料和宣传准备：外语系科协负责将职业生涯规划相关参考资料以电子档形式存储，并创建活动公共邮箱分享公布。

2．规划书征集：外语系10级以班为单位，各班班长负责指导和帮助各班同学制定职业生涯规划书，并于规定时间内及时上交给外语系科协。外语系其他年级由各班班长负责自愿征集规划书并于规定时间内上交。

3．作品遴选：由外语系科协负责邀请专业评审进行初评和复评，最终确定10份优秀作品。本着“自我评价、确立目标、环境评价、职业定位”的职业生涯规划基本步骤，公平审核，量化细化，统一评选准绳，做到客观准确。

4．现场展示决赛将邀请专业评审进行打分，问答。

比赛将评选出一等奖，二等奖，三等奖若干名并颁发荣誉证书。

宣传及作品征集时间：xx年9月21号到10月10日。

决赛时间：xx年10月15日。

参赛选手可以登录相关网站进行《大学生职业生涯规划测评》，根据自己的人才素质测评报告，结合自己的实际情况和社会需求，从专业、就业、职业等方面进行个人职业生涯规划设计。

参赛者必须是参赛作品的原创作者，如有盗用、抄袭等现象，取消其参赛资格。

证书印制：15元。

活动宣传制品及资料打印费用：10元。

奖品费用：35元。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇十**

（一）大赛主题：规划理想职业，成就精彩人生！

（二）大赛目的：通过职业规划大赛的活动形式，传播和普及职业规划理念，引领和示范职业规划实践，提升大学生职业素质和就业能力，帮助大学生学习与掌握职业规划的基本方法、树立正确的成才观和就业观，从根本上唤醒大学生的就业自助意识，并推动我院毕业生就业工作的\'深入开展。

（三）大赛举办单位。

主办单位：基础医学院学生工办。

（四）组织结构。

1、大赛组委会：负责大赛统筹与领导工作。

组委会主任：

组委会委员：

（五）活动形式。

1、大赛时间：20xx年4月7日—5月7日。

2、参赛对象：20xx级20xx级基础医学院学生。

3、大赛地点：多功能厅。

大赛阶段时间安排主要内容启动仪式20xx年4月7日。

1.学生代表出席大赛启动仪式。

2.启动仪式后举办职业规划撰写培训。

3.围绕大赛主题，主办方举办一场职业生涯规划专题讲座。大赛宣传20xx年4月7日到10日组委会下发大赛宣传单张、宣传海报至各阶梯并通过张贴栏、等对大赛进行宣传。

（一）学生报名参赛。

参赛学生在本阶梯报名。阶梯负责人统计好人数统一报到学工办。

（二）竞赛环节。

决赛包含三个竞赛环节：书面作品评比、现场ppt展示、职业角色模拟扮演。

（三）比赛规则与要求。

1．书面作品。

大赛作品以近期目标规划为主，即大学期间和毕业后5年内的职业生涯规划。书面作品为word文档格式，需包含自我认知、职业认知、目标确立、计划实施与反馈修正5个方面的完整内容。其中：自我认知部分，选手可通过大赛网站平台进行职业素质测评；职业认知部分，除作品中简述概况外，选手需另附《职业探索报告》；计划实施部分，应突出大学期间专业知识学习、职业技能提高的方案设计及可行性分析，并注重对各种资源（如知识资源、人脉资源、资金资源等）的积累方式和途径；反馈修正部分，应有合理的备选方案、分析及实施计划。此外，参赛作品须有扉页并附作品简本，扉页填写参赛者的姓名、院系、班级、联系方式等个人信息，作品简本简要介绍个人职业规划各步骤的方法、结论与亮点。

2．现场ppt展示。

ppt展示主要考察选手的规划思路、验证方法及对目标职业的理解程度。院决赛该环节每位选手限时10分钟，其中，展示限时7分钟，另余3分钟回答评委提问。

3．职业角色模拟扮演。

围绕“如何解决职场中可能遇到的问题”这一主题，选手自编时长8分钟以内的短剧。选手需扮演本人规划作品中的目标职业角色，模拟就业过程中会遇到的问题，可邀请其他同学或老师联合参演，但总上场人数不超过5人。扮演结束后，选手进行1分钟自述，阐明应对这些问题在大学期间应提升个人哪些职业能力与素质、该如何提升。此环节评委仅评分，不提问。

奖项设置：一等奖一名、二等奖两名、三等奖四名并颁发院级证书所有参与的同学都给予加分。

**职业生涯规划大赛规划书设计篇十一**

尊敬的各位评委老师：

下午好!

一个人四十岁前应强迫自己做应该做的事，四十后才能做自己喜欢做的事，在学习、工作、实践当中要敢于犯错误，但不要犯同样的错误。人与人之间的区别不在于上班，而是看他下班后干什么。看一个人的品格，你就观察他身边的朋友是什么样的人。近朱者赤，近墨者黑嘛！也有一句话是物以类聚，人以群居。

还是毛主席说的那句话：\"好好学习，天天向上\"。天天向下只有被淘汰。（掌声！）。

同学们想过没有\"家有良田万亩，不如一技随身\"。记住：容易得来的钱不是福是祸，杨总曾讲过的这句话是语重心长的。

职业走向设计第三点，工作意味着什么？工作意味着我们告别了大学里悠闲朗读诗句的日子，告别了在校园柳树下看着池塘鱼儿慢慢游的闲情逸致。工作意味着竞争，一个人的工作代表他成人的标志，社会的认可。同时工作是一个人生存的基本条件和资格。如果手停了，口也停了。

我们的各方面的`资本积累不够，必须去拼，这是我们的现状。你不工作有人去做，物竞天择，适者生存，优胜劣汰。

第四点是工作结果。工作结果就是人生的成果。每个人都有自己的人生结果，但人们要求证的是你为社会贡献多少。政治家谈统治的方法，企业家谈市场风云，慈善家谈救济了多少穷人，教育家谈多少桃李满天下。热爱工作，高尔基说过：\"工作快乐是天堂，工作痛苦是地狱。\"工作选择很重要，选择一定要在努力之前。找错方向刻苦也没有用，反而加速你的灭亡。

一个人奋斗总有一个结果，闭上眼就是结果，但是不是好结果，关键在于当初的选择。一位西方著名科学家曾向学生演讲时说道：\"我降临到这个世界时嚎啕大哭，周围的人哈哈大笑；但愿有一天我辞离世间时，能含笑而去，而周围的人是嚎啕大哭。\"（掌声！）。

这段话能让我们触及灵魂去深思，我们要对自己的选择负责！社会主义，社会就是这样，\"主义\"自己拿！（笑声！）。

下面，我分解一下人生职业素质的结构配置及组合干一行专一行，首先要了解基本的职业素质结构。竞争中，我们不是比谁读书读得多，而是比谁的知识应用多，效果好。--知识不是力量，知识只有被使用才有力量。读得多，用得少这是愚蠢；读得少用得多才是智慧。

说话站没站相，汇报工作不知所云，还有些人字写得像鸡爪爬的。基本素质会影响一个人以后的发展。世上有独特魅力的。

领导。

人不是他有钱，也不是他有势，是他能带给人希望。

。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！