附件2

比 赛 规 则

比赛分为书面作品评审、现场比赛两个环节。

一、书面作品分为《职业生涯规划书》和《职业生涯人物访谈报告》两个部分，分别占总分的20%和15%。

1.《职业生涯规划书》包括自我认知、职业认知、职业决策、计划与路径、评估与调整、职业道德等6个方面，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。规划书须有扉页，扉页填写参赛者的学校、姓名、性别、职业目标、专业、指导老师、联系电话。电子版须为Word格式（\*.doc文件），文件大小不超过2M。选手可根据自身情况个性化完善。

2.《职业生涯人物访谈报告》由选手根据自身规划选取与规划职业相同或者相似的职场人物进行职业生涯访谈。访谈报告内容结合访谈收获和个人职业规划目标撰写，题目自拟。内容包括：目标职业生涯人物的选取、目标职业生涯人物简介、访谈过程简介、访谈问题总结、对目标职业的分析、自身的认识变化、对自己就业和将来职业发展的帮助等。文字在2000字左右，《职业生涯人物访谈报告》作为《职业生涯规划书》的附件。

二、现场比赛分为PPT现场展示、职业角色情景模拟和答辩3部分，分别占总分的40%、15%和10%。

1.PPT现场展示，要求通过PPT演示，对职业生涯规划设计书进行陈述。借助理论讲解和案例展现等形式，表现选手的综合素质，阐明职业规划的合理性、实用性和可操作性。

2.职业角色情景模拟，要求选手根据自身职业目标设计，模拟自己的目标角色在某一具体工作情境中的表现，选手需扮演本人规划作品中的目标职业角色，可以使用简单道具，可邀请2至3名其他同学或老师联合参演。内容真实、生动、鼓励独创性、杜绝雷同。要紧扣规划的目标职业，体现职业特点和履职要求，展现选手的职业能力和性格特质。

3.现场比赛环节每个选手比赛时间12分钟，其中5分钟PPT展示，4分钟职业角色模拟，3分钟回答评委专家提问。