附件2

比 赛 规 则

比赛分为书面作品评审、现场PPT展示与答辩三个环节。其中，书面作品占40%，PPT展示占40%，答辩占20%。

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：

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现场展示和答辩2部分：

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.现场比赛环节每个选手比赛时间8分钟，其中5分钟PPT展示，3分钟回答评委专家提问。