附件1

项目编码：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（组委会办公室填写）

兰州大学第二届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：**

**指导教师：**

**推荐单位：**

**学历类别：** □1.本科生 □2.研究生

说 明

填写前请认真阅读说明，按要求填写。

一、参赛申报人须为兰州大学全日制在校学生。

二、指导老师不超过1人。

三、第二部分职业生涯规划书正文不超过8000字，职业世界探索部分不少于4000字，字体为仿宋，四号字。

四、《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。

五、参赛作品不得违反有关法律、法规以及公认的道德规范，不得侵犯他人知识产权，不得剽窃、抄袭他人作品。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓    名 |  | 出生年月 |  | 照片 |
| 性    别 |  | 民    族 |  |
| 籍 贯 |  | 生源地 |  |
| 院 系专 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. 自我认知（主要从个人能力、个人兴趣等方面分析自我，并运用人才测评工具评估 \*职业测评网址：https://job.lzu.edu.cn 快速通道-吉讯大学生职业测评系统或教育部学职平台）
2. 职业世界探索（介绍整体就业趋势、目标行业的行业现状、发展趋势、工作内容等情况）
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. 动态调整（要求科学设定评估方案，并制定调整方案，具有可操作性）
6. 总结
 |

**职业世界探索部分参考内容**

**一、该职业对工作者的要求**

1.背景要求

包括需要具备的教育背景（专业、学历）、职业技能证书、工作经验（有哪些经验的优先）、年龄要求。

2.技能要求

（1）基本技能：英语水平、计算机水平、普通话水平的要求。

（2）专业知识技能：专业水平程度，需要掌握的专业知识和专业技能。

（3）可迁移技能。

（4）自我管理技能。

3.工作任务要求

掌握工作相关的机器、工具和设备的使用方法。

**二、职业所在行业调研**

所在行业的发展现状、未来趋势、国家相关政策、龙头企业。

**三、该职业的工作环境**

1.该职业从事的主要工作内容。

2.该职业的组织环境。

3.该职业的空间环境。

**四、该职业工作者特征**

1.适合该职业的性格。

2.适合该职业的兴趣类型。

3.适合该职业的价值观取向。

**五、该职业工作者待遇及发展空间**

1.该职业工作者的薪酬（等级）。

2.该职业工作者的福利。

3.该职业工作者的职业生涯发展。