

常州工程职业技术学院 2025 年大学生职业规划 大赛的通知

各二级学院：

为传播生涯成长理念，增强我校学生职业规划意识，引导广大学生树立正确的成长成才观和择业就业观，科学合理规划学业与职业发展，指导其通过学习实践提升综合素质和就业能力，进一步增强学校育人成效，促进高质量充分就业，根据部省通知要求，经研究，定于 2025 年 10 月至 11 月举办大学生职业规划大赛（以下简称大赛）。现将有关事项通知如下。

一、大赛主题

筑梦青春志在四方，规划启航职引未来。

二、大赛组织

本次大赛由学工部、心理中心、招就处联合举办，全面负责大赛的组织协调和实施等工作。本次大赛由化工与制药工程学院承办。

三、参赛对象

1.成长赛道。面向 2024、2025 级学生，考察其树立生涯发展理念并合理设置职业目标、围绕实现目标持续行动并不断调整的成长过程，通过学习实践提升综合素质和专业能力，体现正确的择业就业观念。（详见附件 1）

2.就业赛道。面向 2023、2024 级学生，考察其求职实战能力，个人综合素质、专业能力与目标职业的契合度，个人发展路径与就业市场需求的适应度。（详见附件 2）

四、奖项设置

1.两个赛道根据参赛人数分别设置一等奖、二等奖、三等奖若干名。

2.同时设优秀组织奖、优秀指导教师奖若干。

五、大赛时间及流程

大赛赛程包括宣传启动、初赛遴选和校赛展演三个阶段：

（一）宣传启动阶段（10 月 30 日前）

1.各二级学院要充分结合实际，面向全体学生开展生涯规划教育，帮助同学们把握学生时代各个阶段的生涯发展规律，进行自我发展潜能分析和能力培养，进而提升职业观念和就业意识，不断提升学生职业素养与能力。

2.所有学生须登录全国大学生职业规划大赛平台（网址：zgs.chsi.com.cn）进行闯关及测评。2025 级学生须完成成长赛道生涯闯关，2024 级学生须完成成长赛道生涯闯关或就业赛道职业适配度测评，2023 级学生须完成就业赛道职业适配度测评。

（二）初赛遴选阶段（10 月 31 日—11 月 10 日）

各二级学院应按要求做好初赛组织工作，并及时安排专人负责，确定指导教师，组织选手辅导培训、组织参赛书

面作品评选等。成长赛道书面递交作品分为《生涯发展报告》和生涯发展展示 PPT 两个部分，就业赛道递交作品个人简历和就业能力展示 PPT 两个部分，参赛规则见附件 1 和附件 2。二级学院要重点选拔优秀书面作品参加学校决赛，并于 11 月 7 日前将参赛作品电子版提交给化工学院刘铭老师 OA。

作品命名方式：

XX 学院成长赛道 XXX 生涯发展报告；

XX 学院成长赛道 XXX 汇报 PPT；

就业赛道以此类推。

推荐名额见下表。

序号	单 位	成长赛道作品名额	就业赛道作品名额
1	化工学院	3	2
2	智造学院	4	3
3	建工学院	2	2
4	检测学院	3	2
5	经管学院	1	2
6	设计学院	2	1
7	体育学院	1	1
8	双创学院	1-2	
9	团委	1-2	

（三）决赛展演阶段（11 月 10 日后）

1.校赛展演具体举办时间及其他事宜另行通知。

2.获奖选手择优推荐参加省赛。

六、注意事项

1.各二级学院须秉持“全员参与、重点培育”原则，扎实推进大赛宣传动员工作，确保学生参与率不低于 80%。要将大赛作为强化生涯教育、促进高质量充分就业的核心载体，统筹联动就业指导、实习实践、校园招聘、朋辈典型事迹宣传等各类活动，凝聚工作合力，广泛动员大学生主动了解、积极参与大赛。

2.大赛成长赛道、就业赛道参赛选手须为学校全日制在校学生，每名选手应结合自身实际情况，选择符合报名要求的单一赛道参赛。选手需按规定在大赛平台准确填报报名信息，提交的参赛材料须真实有效，不得包含违法违规内容。若存在信息不实、材料违规等情况，将取消其参赛资格及所获奖项，并由本人承担相应法律责任。

3.初赛作品将提交专家评审团进行专业评审，按赛道择优遴选选手进入校赛展演环节。参赛选手提交的作品须为本人原创，且已依法取得该作品的著作权，严禁抄袭、盗用他人成果。

4.各二级学院须指定 1 名赛事负责教师，专门对接大赛各项工作推进、信息传达及选手统筹管理事宜，并于 10 月 27 日前将负责教师信息报送至化工学院刘铭老师处。

本通知所涉及各项内容的最终解释权，归大赛主办方所有。

附件 1：成长赛道方案

附件 2：就业赛道方案

党委学工部、心理中心、招就处

2025 年 10 月 21 日

附件 1

成长赛道方案

一、比赛内容

考察学生树立生涯发展理念并合理设定职业目标、围绕实现目标持续行动并不断调整的成长过程，通过学习实践提升综合素质和专业能力，体现正确的择业就业观念。

二、参赛对象

参赛对象为高职（专科）一、二年级学生。

三、参赛材料要求

参赛选手在全国大赛平台（网址：zgs.chsi.com.cn）提交以下参赛材料：

1. 生涯发展报告：介绍职业目标的确立过程、实现职业目标的具体行动和成果、成长过程中发现的不足、职业目标及行动的动态调整等（PDF 格式，文字不超过 2000 字，如有图表不超过 5 张）。

2. 生涯发展展示（PPT 格式，不超过 50MB；可加入视频）。

四、比赛环节

1. 主题陈述（7 分钟）：选手结合生涯发展报告作陈述。
2. 评委提问（5 分钟）：评委结合选手陈述和现场表现提问。

五、评审标准

指标	说明	分值
职业目标	职业目标能够将个人理想与国家需要、经济社会发展相结合，体现正确的择业就业观念 结合所学专业多渠道了解相关行业发展趋势和就业市场需求，综合分析个人能力优势、兴趣特长、成长路径等，合理设定职业目标或方向 基于职业目标对综合素质和专业能力等方面要求，科学分析个人现实情况与职业目标间的差距，制定合理可行的成长计划	30
学习实践行动	围绕目标职业要求，结合学校育人特色和所学专业，利用学校及社会资源开展学习实践 学习实践行动取得阶段性标志性成果，接近职业目标要求	50
优化改进	及时对学习实践行动成效进行自我评估和反思，总结分析收获、不足和原因，在成长过程中对职业目标和学习实践行动路径进行动态优化	20
总分		100

就业赛道方案

一、比赛内容

考察学生求职实战能力，个人综合素质、专业能力与目标职业的契合度，个人发展路径与就业市场需求的适应度。

二、参赛对象

就业赛道参赛对象为高职（专科）二、三年级学生。

三、参赛材料要求

参赛选手在大赛平台（网址：zgs.chsi.com.cn）提交以下参赛材料：

1. 求职简历（PDF 格式）。
2. 求职综合展示（PPT 格式，不超过 50MB；可加入视频）。
3. 辅助证明材料，包括实践、实习、获奖等证明材料（PDF 格式，整合为单个文件，不超过 50MB）。

四、比赛环节

就业赛道设主题陈述、综合面试环节。

1. 主题陈述（6 分钟）：选手结合求职综合展示 PPT，陈述个人求职意向和职业准备情况。
2. 综合面试（6 分钟）：评委提出真实工作场景中可能遇到的问题，选手提出解决方案；评委结合选手陈述自由提问。

五、评审标准

指标	说明	分值
职业目标	能够结合就业市场需求和个人所学专业、能力及兴趣等特点，合理设定职业目标	10
	深入调研并准确把握目标职业的任职要求、工作内容、基本流程和发展路径等	
岗位胜任力	具备目标岗位所需综合素质，如思维认知、沟通协作能力和执行力等，具有敬业奉献的职业精神	40
	具备目标岗位所需专业知识和技能要求，具有相关实习实践经验，具备解决实际问题的专业能力	40
发展潜力	具备持续学习能力、创新精神和应对不确定性挑战的潜质，适应未来职业发展要求和就业市场需要	10
总分		100