

# 关于举办东南大学第十一届职业规划大赛 暨省赛选拔赛的通知

各院系：

为加强生涯教育和就业指导工作，增强大学生生涯规划意识，促进高校毕业生高质量充分就业，经研究，定于 2025 年 8 月启动东南大学第十一届职业规划大赛暨江苏省第二十届职业规划大赛校内选拔赛。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

本次活动由东南大学学生处就业指导中心主办，经济管理学院、化学化工学院承办。

## 三、赛道设置

本次大赛分设学生成长赛道和就业赛道。

### （一）成长赛道

面向我校 2025-2026 学年本科一、二、三年级学生，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）就业赛道

面向我校 2025-2026 学年本科三、四年级（部分专业五年级）学生（不含已通过推免等确定升学的毕业年级学生），全体第二学士学位学生和全体研究生，考察其求职实战能力，对照目标职业及岗位要求，个人综合素质和专业能力等

方面的契合度，个人发展路径与就业市场需求的适应度。

#### **四、赛程安排**

本次大赛赛程包括启动、初赛、复赛和决赛四个阶段。

（一）启动阶段（9月16日前）。组委会公布比赛的赛程赛制。各院系组织报名参赛。

（二）初赛阶段（9月17日-9月28日）。组委会负责评委采用网络评审方式进行，选出优秀选手进入复赛。

（三）复赛阶段（9月29日-10月15日）。复赛由大赛组委会负责组织，参照决赛评审规则，采用线下评审，选出晋级决赛的选手。

（四）决赛阶段（10月16日-10月31日）。决赛由大赛组委会负责组织，采用现场比赛形式进行。

#### **五、奖项设置**

（一）决赛奖项。

成长和就业赛道各设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，两个赛道优胜奖共3名。设优秀指导老师奖。

（二）奖励。决赛各奖项的获奖选手由就业指导中心颁发证书和奖品，获奖指导教师由就业指导中心颁发证书。并从获奖选手中择优推荐，参加江苏省第二十届职业规划大赛的复赛，比赛后续事宜另行通知。

#### **六、参赛办法**

（一）请各院系认真做好宣传、组织、培训工作，指定专人负责。其中小院系至少推荐4人（其中成长赛道至少1名，就业赛道至少1名本科生），大院系至少推荐6人（其

中成长赛道至少 2 名，就业赛道至少 1 名本科生）。

（二）9 月 16 日 12: 00 前，参赛选手、各院系填写并提交材料如下：

成长赛道：

1)生涯发展报告：介绍设定职业目标的过程；实现职业目标的具体行动和成效；职业目标及行动的动态调整等(PDF 格式，文字不超过 2000 字，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）。

3)《东南大学第十一届职业规划大赛报名表》（附件 2）、《东南大学第十一届职业规划大赛报名汇总表》》（附件 3）。

就业赛道：

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（采用 PDF 格式，整合为单个文件，不超过 50MB）。

《东南大学第十一届职业规划大赛报名表》（附件 2）、《东南大学第十一届职业规划大赛报名汇总表》》（附件 3）。

以上材料请学院打包，邮件名和附件名均为“第十一届职规比赛 XX 学院报名材料”，提交电子版至邮箱：**3026398549@qq.com**；纸质版材料无需递交。

（三）初赛评委按照评审规则对参赛选手电子材料进行评分，择优选拔选手参加复赛。

（四）复赛评委按照评审规则对通过初赛选手的文字作品和线下临场表现进行评分，择优选拔选手参加决赛。

（五）决赛的评选包括文字作品评审、陈述展示及问答三个环节，具体形式及其他事宜将另行通知。

（六）其他。未定事宜解释权在组委会。联系方式：52090274（阎老师）、52090716（郑老师）、52091501（何老师）。

附件：

1. 参赛规则；
2. 《东南大学第十一届职业规划大赛报名表》；
3. 《东南大学第十一届职业规划大赛报名汇总表》；
4. 生涯发展报告参考大纲。

东南大学就业指导中心

2025 年 8 月 28 日

## 附件 1

# 参赛规则

## 一、参赛作品要求

### 成长赛道：

- 1) 生涯发展报告：介绍设定职业目标的过程；实现职业目标的具体行动和成效；职业目标及行动的动态调整等（PDF 格式，文字不超过 2000 字，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)。
- 3) 《东南大学第十一届职业规划大赛报名表》(附件 2)、《东南大学第十一届职业规划大赛报名汇总表》(附件 3)。

### 就业赛道：

- 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（采用 PDF 格式，整合为单个文件，不超过 50MB）。
- 4) 《东南大学第十一届职业规划大赛报名表》(附件 2)、《东南大学第十一届职业规划大赛报名汇总表》(附件 3)。

## 二、各奖项评选办法

### (一) 选手奖

1. 从计划、执行、展示等方面对参赛选手进行综合评比；

2. 需提交的文字作品要求参见一。要求作品内容完整，格式清晰，版面美观，亮点突出，人职匹配，规划方案操作性强。

3. 决赛现场陈述和问答环节。成长赛道考察职业发展规划的科学性和围绕实现职业目标的成长过程，通过学习实践持续提升职业目标达成度，以及综合素质和能力。就业赛道考察求职实战能力，个人发展路径与经济社会发展需要的适应度，就业能力与职业目标和岗位要求的契合度等。

决赛评审标准如下：

### 成长赛道

| 指标     | 说明                                                    | 分值 |
|--------|-------------------------------------------------------|----|
| 职业目标   | 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、兴趣特长等，合理设定职业目标  | 10 |
|        | 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 | 10 |
|        | 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                | 10 |
| 学习实践能力 | 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                | 30 |
|        | 学习实践行动取得阶段性标志性成果，接近职业目标要求                             | 20 |

|      |                                              |    |
|------|----------------------------------------------|----|
| 动态调整 | 及时对学习实践行动成效进行自我评估，总结分析收获、不足和原因，对职业目标和学习实践行动路 | 20 |
|------|----------------------------------------------|----|

## 就业赛道

| 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          | 5  |
|       | 准确把握目标职业的任职要求、工作内容、基本流程和发展前景等                | 5  |
| 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 |
|       | 具备目标岗位所需的专业知识和技能要求，相关实习实践经历丰富，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；符合就业市场需 | 10 |

### （二）优秀指导教师奖

1. 有扎实的职业规划理论基础和丰富的实践经验；
2. 有较强的敬业精神，为推进活动开展做出了积极贡献；
3. 辅导的参赛选手进入决赛。

## 三、注意事项

- （一）所有参赛作品概不退稿，请自行保留底稿。

（二）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。

（三）获奖作品如发现有抄袭、盗用、作弊等不法手段，或有出售、商业推广及直接或间接商业目的的，或不符合规定及违反他人著作权的，即予取消其参赛资格并追回奖励，所产生的一切法律责任由参赛者自行负责。

（四）所有获奖作品的著作权归主办方所有，即每位参赛者在作品被公布和被告知获奖的同时即被视为已明确同意大赛主办方及其被许可人永久性地、免费地以任何方式使用，在任何媒体上使用、发表参赛作品。主办方可以将所有入选作品汇集成册出版发行，参赛者不得有任何异议。任何机构与个人（包括获奖作品的作者）刊登、转载这些作品均需获得主办方的书面许可。获奖作品的作者拥有该作品公开发表的署名权。

（五）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，情节严重者将提交司法机关处理。

（六）参赛者若违反本规则的任何条款，主办方有权立即取消其参赛资格，或取消其已获得的奖项并要求退还奖励，同时保留进一步追究损害赔偿的权利。

（七）由于突发事件或其它主办方无法控制的原因，影响大赛的管理、安全、评审或公正性的情况下，主办方有权单方面推迟或取消部分或全部比赛。



（八）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，并及时通知主办方，但无权要求主办方返还因参赛发生的任何费用。

（九）主办方不承担因参赛作品所致的包括但不限于肖像权、名誉权、隐私权、著作权、商标权等纠纷而产生的法律责任