

大学生大赛职业规划模板 9 篇

主办单位：*****建筑与城乡规划学院

承办单位：建筑与城乡规划学院 10 级年级分会

一、活动主题： 振翅现在，翱翔未来

二、活动背景：近年来，大学毕业生的就业压力不断加大，就业形势亦不容乐观。面临日趋严峻就业压力的大学生们，需要积极适应这种新变化，在努力学习文化知识的同时，改变思想观念，正确认识自己的优势与不足，化“被动就业”为“主动择业”，不断丰富实践经验，全面提高自身素质。

三、活动目的：本次活动旨在通过大赛的形式，引导 10 级学生以科学的态度规划自己的职业生涯，使职业规划理念深入人心，进而激发 10 级学生的学习热情和学习动力，化“被动就业”为“主动择业”，让 10 级学生提前树立职业规划意识，赢在职场的起跑线上，提高就业竞争力。

四、活动可行性分析：本次职业规划大赛着重使学生意识到职业生涯设计的重要性，熟悉如何进行职业生涯设计，做自己人生的总设计师，了解自我，了解社会需求，积极适应社会的发展。

五、活动对象：10 级全体在读学生

六、活动时间 10 月份

七、宣传工作：

宣传内容：由宣传部负责宣传大赛背景与宗旨、目标、活动对象、流程与内容及大赛成果。

宣传方式：

1、海报宣传。

2、网络宣传：

八、活动流程：

（一）、讲座——“给自己一个航标”

形式：自主上网测试

目的：让同学树立自我管理观念，利用网络资源搜寻相关信息，了解自己在职业生涯规划上的优势和不足以及能够从事或适合哪些方面的工作职务。

内容：各班级组织同学通过校园网进行测试，再将测试结果统计，以班级为单位上报学院。

（二）、组织班会——客观认识自我，畅想职业生涯

形式：由各班委组织各班级同学，以班会的形式认真讨论与学习《大学六业》等有关书籍，畅想职业生活。

目的：通过学习、了解有关职业的信息，针对自身情况，各抒己见，共同探讨，树立职业规划意识，从而尽快走向职业规划大道。

内容：以班级为单位进行交流和探讨

（三）、大学生职业规划大赛之个人职业规划书设计赛

形式：职业规划设计参赛作品评选

目的：本活动旨在普及职业规划知识，引导大学生学习掌握职业规划的基本方法，科学规划自己的职业生涯。

内容：以班级为单位，各班组织上交参赛作品，以个人为单位进行评比。

作品评比：

大赛设“评委会”，根据公平、公开、公正的原则评选各奖项；

评委会人员： 副书记、10级辅导员、院主席团成员 10级年级分会

比赛评分规则：（1）符合职业规划的主题和要求

（2）内容完整，简明扼要，格式清晰，版面美观大方，创意新颖

（3）文笔流畅，见解独到

（5）能充分体现个性而不落俗套，文如其人，能充分展现参赛大学生朝气蓬勃的精神风貌，能充分展现当代青年人的职业新人形象。

内容要求：职业生涯规划应结合主客观条件，而职业规划设计书更要结合自身，并要包括以下内容：

1、参赛选手根据自己的人才素质测评报告，结合自己的实际情况与社会需求，从专业、就业、职业等方面进行个人职业生涯规划设计。

3、确定志向。有了明确的职业发展方向是毕业生走向社会就业的第一要素。首先要确定自己想要什么，然后沿着这个方向去努力。

4、准确自我评估和分析客观条件。毕业生职业规划中，进行准确的自我定位非常重要。对自己的评估应包括：兴趣、性格、技能、特长、思维方式等，要将自我认识与他人评价相结合。外部要分析社会环境、各种

职业环境和组织环境，应注意环境条件的特点、发展变化情况、自己与环境的关系、环境对自己有利与不利的因素等等。

5、评估职业机会。通过多种途径，尽可能获得目标行业、目标职业的相关讯息，结合自己的专业情况、就业机会、职业选择、家庭环境、社会需求等因素，理性评估职业机会，以此作为设定自己职业目标的基础。

6、职业目标制订要合理。从目前的就业环境来看，选择职业发展目标时，切忌贪高贪快。要保证目标适中，同时也不可过高或过低，并将长期目标和短期目标结合起来，通过不断实现短期目标最终实现长远目标。

7、制定行动计划、考核措施，并进行评估、回馈、调整和修订。确定了职业发展目标后，要通过一系列发展规划措施来确保目标实现。职业生涯发展中，会经常发生变化，考虑到影响职业生涯规划的因素很多，对职业生涯设计的评估与修订也很必要。修订的内容可以包括职业的重新选择、职业生涯路线的重新选择、人生目标的修正、实施措施与计划的变更等。

比赛评分细则：

(1) 清晰性：考虑目标是否清晰明确，实现目标的步骤是否合理。

(10分)

(2) 变动性：目标是否具有弹性或缓冲性，是否依循环境的变化而做出调整。(10分)

(3) 实际性：现实生涯目标的途径是否考虑到求职者的特质、社会环境、组织环境以及相关的因素。(10分)

(4) 一致性：主要目标和分目标是否一致，目标和措施是否一致，个人目标与组织发展目标是否一致。(10分)

(5) 激励性：目标是否符合求职者的性格、兴趣和特长，是否能对求职者产生内在的激励作用。（10分）

(6) 具体性：生涯设计各阶段的路线划分与安排是否具体可行。（10分）

(7) 前景发展性：是否具有适应市场经济发展的前景可行性，设计是否具有事实依据。（10分）

(8) 持续性：人生每个发展阶段是否持续连贯。（10分）

(9) 可评估性：设计是否具有明确的时间限制或目标，能否随时掌握求职的执行状况，能否为设计的调整提供参考依据。（10分）

(10) 全程性：拟定生涯设计时是否考虑到生涯发展的整个历程，作全程的考虑。（10分）

九、奖励办法

1. 比赛由评委会从各专业评选出 1-2 名“职业规划之星”，颁发荣誉证书；

2. 评选出班级“优秀组织奖”，并颁发证书。

20xx 级信息工程学院大学生职业生涯规划大赛于 5 月 7 日圆满完成。通过举办大赛，帮助学生尽早树立职业生涯规划意识，引导大学生以科学的态度和理念规划自己的大学生活，变被动学习为主动学习，变被动就业为主动择业。通过大赛的活动帮助学生学习和掌握职业规划基本方法，树立正确的成才观和就业观，唤醒大学生的就业自助意识，提升大学生的职业素质，提高大学生的就业竞争能力。现就大赛的有关情况总结如下：

二、初赛阶段，共有 12 个专业的同学报名参赛，送交参赛作品 100 多份。参赛选手需同时提交书面文档和电子文档。初赛以“职业生涯规划设计参赛作品”为评选内容，共进行 1 天，期间由学习部和专业指导老师进行优秀作品评选。最后，初赛评选出 8 份优秀作品进入决赛。

三、决赛阶段，由于吸取了去年决赛时间过长而导致会场纪律欠佳的经验，最终确定了选手进入决赛现场个人展示和答辩环节，各位选手在答辩环节就参赛作品进行了展示并顺利回答评委的提问，决赛在两个小时就已顺利完成。

这次大赛有许多东西是值得我们思考和改进的。

首先我们这次活动在校学生会的积极邀请下，请到了咱们院书记和院长等众位领导，使这次活动的会场增添了许多生机，院长书记的激情演讲激发我信息学院莘莘学子的学习热情，和促使同学们能正确面对未来职业的抉择，更加有自信和勇气面对未来。

其次，这是我们今年第一次开办这样的活动，积累了丰富的经验。

还有学生会各位领导的积极参与使活动有序进行。

但是，因为时间仓促导致了本次设计大赛在决赛赛前场地布置上有所不足，下次定当加以改进。还有许多小细节没有注意到，尤其是会场卫生和秩序。

的确有许多不足，但我们有信心和能力，在以后会办的越来越好，我相信咱们学习部的每一位同学都有这个决心的。

总的来说，大学生职业规划大赛取得圆满成功。评选出一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 3 名，参与奖 2 名。

信息学院学生会学习部

20xx年5月9日

为了让学生了解大学生进行职业生涯规划的相关知识和基本要求，帮助学生在在学习以及求职过程中合理确立目标，不断提升自我，引导学生理性思考和科学规划未来的职业发展。吉林大学珠海学院招生与就业处、大学生职业发展协会协办共同举办的第三届大学生职业生涯规划大赛决赛，5月20日晚7时在第二教学楼E303教室举行。大赛由工商管理系副主任何练老师、学生处大学生心理健康教育中心王慧、珠海机场人力资源培训师谢德伟担任评委，招生与就业处副处长刘冰出席活动。

比赛伊始，进入决赛的六强选手通过个人VCR展示、PPT演讲、选手互问和评委提问答辩等环节展示了自己的风采。六位决赛选手通过自我分析、确定目标、环境分析、职业定位、实施策略等方面制作出了适合自己的职业生涯规划。比赛过程精彩非凡，各位选手不仅在比赛中积累了经验、锻炼了胆识，而且从其他选手的表现以及现场评委老师的点评中不断完善自我。刘冰为比赛进行点评，她强调“希望这次大赛能产生延续性的效果，同学们不仅此刻有职业生涯规划的想法，往后还要有切实且量身定制的行动。在实践中不断调节步伐，将自己的职业锚抛在真正适合自己的领域”。

赛后选手们表示这是一次非常有意义的活动，是一堂有触动有感觉的就业指导实践课，在这里学习到了如何科学合理地进行职业生涯规划，也发现了自己身上的缺点和不足，受益匪浅。

（通讯员：马巍白明玉）

昨日早上，广州市东涌中学高三的胡同学像往常一样到饭堂吃早饭，岂料一小时之后，胡同学就接连出现呕吐的现象。

学生：呕吐的都吃了炒饭

胡同学说，自己在东涌中学住校，昨日早上6时30分左右就前往饭堂吃早餐。当时有炒饭、炒粉、包子等可供选择，胡同学点了一份炒饭，“那份饭看起来比平时稀一点，味道却没有任何异常。”

胡同学认为，这不过是因为厨房师傅水放多了，并没有太在意，就继续吃了起来。

大约一个小时之后，“刚开始上第一节课不久，我就突然感到腹中不适，有疼痛的感觉”。向老师举手示意后，胡同学冲进了厕所开始呕吐，当时“连胆汁都吐出来了”。

回到课室后，胡同学惊讶地发现陆续有同学跑去厕所，而且几乎都是呕吐。一问才知道，呕吐的同学早上都在饭堂吃了炒饭。“当时就怀疑是炒饭有问题，同学们可能是食物中毒了。”

第二课时，胡同学又去厕所吐了一次，“胃里什么都没了，整个人很不舒服”。

多位学生呕吐，学校老师让不适的同学前往校医室。“医生也没说是食物中毒，给我们开了点止吐药，就让我们回宿舍休息。”当日下午，胡同学请假在宿舍睡觉，记者与其通话时，胡同学的声音有气无力。

以前曾有异味肉饼？

昨日下午，记者来到东涌中学，时值学校下午上学时间，记者随机访问了多位学生，多数人表示对同学出现呕吐事件有耳闻。

一位高一年级的男同学表示，自己班里有两个同学出现呕吐，至于全级乃至全校呕吐人数则并不清楚。与该男同学同行的一位女同学则称，自己中午放学后有帮助肠胃不适的同学买午饭，但不肯透露更多细节。

一位高三在读学生告诉记者，平日在学校吃早餐的多为住校生。他表示，这意味着中毒的大部分都是住校生。“我的一位同学从来不在饭堂吃饭，突然想尝尝饭堂的早餐，没想到不幸中招，他挺郁闷的。”该同学还了解到，有部分不适学生中午已请假回家休息。

据多名学生反映，这已不是学校饭堂第一次出状况。20xx年10月份左右，许多同学发现午饭中的肉饼有异味，向学校反映后，校方立刻将饭钱退还给学生。“但没有告诉我们肉为什么会发臭，这件事就这样不了了之。”一位男同学说。

校方作出情况说明—八人需服药七人自然好

经沟通，校方作出了学生肠胃不适的情况说明，声明中称—

“昨日早上9:30~11:00左右，我校有15位住宿同学先后出现恶心等肠胃不适症状，其中有12位同学出现呕吐症状，到校医室就诊。据这些同学陈述，早餐进食了食堂炒饭。诊治后，有8位同学服食了吗叮啉，7位同学呕吐后没有服食任何药物，症状自然消失，所有同学均回课室继续上课。到目前为止，均无出现呕吐恶心等症状。镇食安办接报后，立即派人到学校食堂取样送检。目前，正在调查中。”

为了让广大师生更好地了解新的《消费者权益保护法》，在日常生活中能更好地运用学到的法律知识保护自身的合法权益，5月22日16:00，吉林大学珠海学院在第一教学楼A306室举办了一场解读《消费者权益保护法》讲座，本场讲座由吉林大学珠海学院工会、共青团吉林大学珠海学

的九三专家讲坛，邀请了来自北京大成（珠海）律师事务所的执行主任唐宏杰来为学院师生详细解读消费者权益保护法。

根据新的《消费者权益保护法》的变动，唐宏杰律师分成十一个亮点为学生们讲解。亮点分别是：强制召回首次入法；举证责任倒置；七日“后悔权”；禁止泄露消费者信息；精神损害赔偿入法；惩罚性赔偿提数；霸王条款无效；明星代言人负连带责任；定位网络平台责任；消协可提公益诉讼；三包范围广。唐律师运用了许多现实生活中的案例，通过与旧法的对比，充分完成案例解读，让台下的听众即使没有接触过法律的相关知识也听得懂，让师生更深层次地了解到《新消费者权益保护法》的变革，加深了消费者对切身利益的保护意识。

参加本次讲座的老师和学生积极地向唐律师咨询一些法律上的问题，唐律师也帮他们分析了问题，做出一些提示，提出解决的方案。

此次活动让师生收获了许多法律方面的知识，在日常生活中能够运用法律知识保护自己的合法权益。

一、大赛背景

调查显示：在高校大学生群体中有不少人存在着学习兴趣不浓，人生目标不明确，缺乏职业规划意识。同时也有一部分同学拥有自己的远见，却没有展示自我的平台。然而对于这个就业压力日增不减的社会来说，各行各业对人才素质的要求已越来越高。作为一名大学生，如果不能从根本上提高自身的综合素质，有预见性地、科学地规划自己的学习生涯和职业生涯，很难在社会中立足，让自己的才华得到发挥与展现。

确立正确的奋斗目标，同时也提高同学们的创业、择业、就业能力。我们精心策划了此次“规划未来，成就梦想”法学院首届职业生涯规划大赛。

二、大赛目的

1、帮助广大同学明确学习目标，端正学习态度，增强学习动力，树立和提高职业规划的意识和能力。

2、提高同学们制作自荐书及参加职场应聘的技巧和能力。

3、创建一种学校和社会相结合的互动模式，给广大同学提供认识社会，认识职场的机会。

4、丰富同学们的课余生活，提供实践、交流和学习的平台。

三、大赛主题

培养规划理念，实现心中梦想

四、主办单位：

广东省广州华立学院青年创业者协会

五、参与对象及方式

1、参与对象：华立学院全体学生

2、参与方式：个人或者是团

10月13日晚，由湛江师范学院招生与就业处主办的第六届大学生职业生涯规划大赛总决赛隆重举行。

场舞台，看我的”和“群雄争霸”。每个环节，选手们都使出浑身解数，力求将自己最好的一面呈现出来。“我型我秀”里，选手们各显神通，脱口秀、快板说唱、真情表白等各类节目一一呈现，让人眼前一亮。

中国教育在线讯日前，香港理工大学在深圳首次向12名杰出校友颁授了“内地课程毕业生卓越成就奖”，中国青年政治学院的史柏年教授获此殊荣，成为获奖者中唯一一位教育界的理大校友。

史柏年教授是内地最早关注农民工子女教育的学者之一，二十多年来，史教授潜心从事社会工作的研究和教学，对社会工作的专业化、职业化和制度化有重大的建树。20xx年底，史教授促成了“北京青少年生命教育基地”的建立，提供青少年提供青少年心理咨询辅导和危机事件的干预。20xx年，史教授和香港理工大学应用社会科学系及青年发展基金合作，成立了“青少年成长向导计划”北京项目办公室，他以总干事身份组织北京市高校师生开展青少年成长向导服务项目。

史教授获得“香港理工大学内地课程毕业生卓越成就奖”时说，中央政府正在积极推动社会工作专业人才培养建设，香港理工大学的这批人才正好派上用场，他们在内地的社会工作的专业化、制度化等方面起到了很好的表率作用。他希望，香港理工大学培养的学生将来无论是在社会工作还是在继续教育方面都能够对社会有所贡献，内地的农民工群体尤其是他们的子女教育问题需要这些人才的关注。

“香港理工大学内地课程毕业生卓越成就奖”获奖者史柏年教授

农民工子女教育现状：回不去家乡却又难于融入城市

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/505122011231011221>