

对外经济贸易大学

第一届职业生涯规划大赛

参赛作品要求

在初赛阶段，选手需提交一份个人简历及一份职业生涯规划书

# 一．个人简历

个人简历应包括但不限于：

1. 选手基本信息（姓名、性别、专业、年级、学历、邮箱、联系电话、爱好特长、照片等）
2. 教育情况
3. 技能水平
4. 个人经历（学生工作、实习或工作经历）
5. 获奖情况
6. 个人评价

# 二．职业生涯规划书

（一）格式：以论文格式对自己的职业生涯规划做全面、详细的分析和阐述。

## （二）基本内容要有

1、扉页：包括题目、目录、姓名及基本情况介绍、年限、起止日期等。

### 2、自我分析：

借助相关职业测试工具（如MBTI职业性格测试、职业锚定位测评、DISC行为模式测试、霍兰德SDS职业兴趣测试等）及他人评价对自我形成一个较为全面客观的认识，

客观分析自己的职业兴趣(喜欢干什么)、职业能力(能够干什么)、个人特质(适合干什么)、职业价值观(最看重什么)等

### 3、职业分析：

（1）家庭环境分析（如家庭经济状况、家人期望、家族文化等对本人的影响）

（2）学校环境分析（如学校特色、专业学习、实践经验等对本人的影响）

（3） 社会环境分析结果：包括对政治环境、经济环境、法律环境、职业环境的分析。

（4）组织分析结果：包括对行业、组织制度、组织文化、组织运行机制、发展领域等的分析。

（5） 角色及其建议：记录对自己职业生涯影响最大的一些人的建议。

### 4、职业定位

（1）个人职业发展内外部环境SWOT分析

（2） 职业方向及总体目标

1. 目标定位以及目标的分解和组合：发展策略、发展路径。

（4）成功的标准（如何衡量）

（5） 差距：即自身现实状况与要实现的目标之间的差距。

5、职业规划（缩小差距的方法及实施计划和方案）

（1）短期（现在——大学毕业）

（2）中期（大学毕业——毕业后五年）

（3）长期（毕业后十年）

以上各阶段规划均包括:时间段、主要目标、细分目标、主要行动、备注

### 6、评估调整预测与预备方案

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实际的情况以及环境的变化进行及时的评估与修正。

如果发生何种情况，个人需要考虑重新选择职业？规划调整的原则是什么？个人职业发展的备选方案是什么？为什么？

### 7、职业生涯规划小结

## （三）． 撰写的基本要求

（1）资料翔实，步骤齐全

（2）论证有据，分析到位

（3）言简意赅、结构紧凑，重点突出、逻辑严密

（4）目标明确，合理适中

职业生涯目标不能过于理想化，应“择己所爱”、“择己所长”、“择世所需”、“择己所利”。职业生涯规划书撰写是否成功，在很大程度上取决于有无正确适当、切实可行的目标。

（5）分解合理，组合科学，措施具体

格式清晰，图文并茂。

作品模板参考

1. 个人简历模板参考
2. 职业生涯规划书参考模板

**个人简历**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名: | |  | 性 别: |  |  |
| 专 业: | |  | 学 历: |  |
| E-mail: | |  | 电 话: |  |
| 兴趣特长: | |  | | |
|  | | | | | |
| **教育情况** |  | | | | |
|  | | | | | |
| **技能水平** |  | | | | |
|  | | | | | |
| **个人经历** |  | | | | |
|  | | | | | |
| **获奖情况** |  | | | | |
|  | | | | | |
| **自我评价** |  | | | | |
|  | | | | | |
| **求职意向** |  | | | | |



对外经济贸易大学

第一届职业生涯规划大赛

**姓名：**

**院系：**

**手机：**

**E-mail:**

年 月 日

目录

**一、自我分析**

**注：通过对自己进行全方位、多角度的分析，进行自我认知。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 职业兴趣  (喜欢干什么) | |  |
| 职业能力  (能够干什么) | |  |
| 个人特质  (适合干什么) | |  |
| 职业价值观  (最看重什么) | |  |
| 胜任能力  (个人优势、劣势) | |  |
| 个  人  经  历 | 教育（培训）经历 |  |
| 工作（兼职）经历 |  |
| **自我分析小结：** | | |

**二、职业分析**

**注：通过对影响职业选择的相关外部环境进行较为系统的分析，进行职业认知。**

|  |
| --- |
| 家庭环境分析（如家庭经济状况、家人期望、家族文化等对本人的影响） |
| 学校环境分析（如学校特色、专业学习、实践经验等对本人的影响  ） |
| 社会环境分析(如就业形势、就业政策、竞争对手等对本人的影响) |
| 职业环境分析  1.行业分析（如xx行业的用人需求情况、发展状况）        2.职业分析（如xx岗位的工作内容以及对员工的基本要求）        3.地域分析（如xx城市的工作发展前景、文化特点、气候水土等） |
| **角色及建议** |
| **职业分析小结：** |

**三、职业定位**

**注：根据以上第一部分、第二部分的主要内容，进行个人职业定位。**

 （一）**个人职业发展内外部环境SWOT分析**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 内部环境分析 | 个人优势（S） | 个人劣势（W） |
|  |  |
| 外部环境分析 | 发展机会（O） | 职业威胁（T） |
|  |  |

**（二）个人职业发展定位**

|  |  |
| --- | --- |
| 个人职业目标 | 例：希望将来从事xx职业 |
| 职业发展策略 | 例：希望进入xx地区、xx类型的组织（如：政府、学校、国企、私企等） |
| 职业发展路径 | 例：希望从事的工作类型、职位、职称等 |

成功的标准

现状与目标的差距、（怎么缩短）**四、职业规划实施计划**

|  |  |
| --- | --- |
| **名  称** | **短期计划（现在——大学毕业）** |
| **时间段** | 从 年 月~ 年 月 |
| **主要目标** | 如：毕业时要达到… |
| **细分目标** | 如：大一要达到…大二要达到...  或：在xx方面要达到… |
| **主要行动** |  |
| **备注** |  |
| **名  称** | **中期计划（大学毕业——毕业后五年）** |
| **时间段** | 从 年 月~ 年 月 |
| **主要目标** | 如毕业后第五年时要达到… |
| **细分目标** | 如：毕业后第一年要…第二年要…  或：在xx方面要达到… |
| **主要行动** |  |
| **备注** |  |
| **名  称** | **长期计划（毕业后十年或以上计划）** |
| **时间段** | 从 年 月~ 年 月 |
| **主要目标** | 如：退休时要达到… |
| **细分目标** | 如：毕业后第十年要…第二十年要… |
| **主要行动** |  |
| **备注** |  |

**五、评估调整与备选方案**

**职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实际的情况以及环境的变化进行及时的评估与修正。如果发生何种情况，个人需要考虑重新选择职业？个人职业发展的备选方案是什么？为什么？**

**（可用表格）**

**六、职业生涯规划小结**