

河南省教育厅办公室文件

教办学〔2020〕221号

河南省教育厅办公室 关于举办 2020 年全省大学生职业生涯规划 大赛的通知

各普通高等学校：

为普及大学生职业生涯规划发展教育，进一步提升大学生职业生涯规划能力，按照《河南省人民政府办公厅关于应对新冠肺炎疫情影响做好 2020 年高校毕业生就业工作的通知》（豫政办〔2020〕15 号）部署，根据《河南省教育厅关于做好 2020 年全省普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》（教学〔2020〕157 号）要求，我厅将举办 2020 年全省大学生职业生涯规划大赛，现将有关事项通知如下：

一、大赛组织

（一）大赛主题

规划精彩自我，成就靓丽人生

（二）组织机构

主办单位：河南省教育厅

承办单位：河南省大中专学生就业服务中心、郑州大学、河南大学、河南师范大学、华北水利水电大学、河南城建学院

（三）大赛组委会

大赛组委会由主办单位、承办单位共同组成，负责大赛的领导、统筹和全省总决赛的组织、实施工作；5个分赛区承办高校承担所在片区复赛的组织、实施工作；各普通高等学校负责本校校内选拔赛的组织、实施工作。

（四）参赛对象

全省各普通高校在校大学生

二、大赛内容

（一）比赛内容为个人职业生涯规划设计及展示，主要包含：参赛选手结合自身实际，运用职业生涯规划专业知识，撰写《职业生涯规划书》（40分），并进行PPT展示（40分）、回答评委专家提问（20分）。

（二）《职业生涯规划书》包括自我认知、职业认知、职业决策、计划与路径、评估与调整、职业道德等6个方面，以近期目标规划为主，即大学期间和毕业后5年内的职业生涯规划。

（三）《职业生涯规划书》须有扉页，扉页填写参赛者的真

实姓名、性别、所在城市、学校、院系、班级、学号、联系电话、手机、电子邮件地址。电子版须为 Word 格式 (*.doc 文件), 文件大小不超过 2M。选手可根据自身情况个性化完善。

(四) 现场比赛环节每个选手比赛时间 7 分钟, 其中 5 分钟 PPT 展示, 2 分钟回答评委专家提问 (详见附件 1)。

三、大赛流程

本届大赛实行三级联赛制度——校内选拔赛、全省分赛区复赛和全省总决赛三个阶段。具体流程:

(一) 校内选拔赛。各高校要广泛宣传动员广大学生进行职业生涯规划实践, 组织实施好校内选拔赛。2020 年 11 月 8 日前各高校完成校内选拔赛, 并推荐 1-3 名选手参加全省分赛区复赛。

(二) 全省分赛区复赛。全省设豫东、豫西、豫南、豫北和郑州等五个分赛区 (详见附件 2)。各分赛区承办高校负责具体组织、实施, 大赛组委会统一制定评分标准和比赛规程, 2020 年 11 月 23 日前完成分赛区复赛工作。各分赛区评出一、二、三等奖、优秀奖若干名 (详见附件 3), 一等奖获得者进入全省总决赛。具体比赛相关事宜另行通知。

(三) 全省总决赛。2020 年 11 月底在郑州举办全省总决赛, 具体时间地点另行通知。全省总决赛将评选出全省大学生职业生涯规划之星·金奖、银奖、铜奖, 最佳指导教师奖 (金银铜奖获得者指导教师, 每名选手指导教师不超过 3 人), 以及

优秀组织奖、先进工作者奖若干。

四、大赛系列活动

（一）深入开展大学生职业生涯规划月等系列活动

各高校要积极开展就业政策咨询周、职业生涯规划月、名师讲座、优秀企业家及杰出校友专题报告会等系列活动，进一步普及大学生职业发展教育，引导大学生强化职业生涯规划意识，提高职业生涯规划能力。

（二）开展专题讲座

各承办单位及高校要适时邀请企业人力资源、大学生职业生涯规划与就业指导等省内外知名专家，开展高校就业指导教师职业生涯规划专题培训班，举办大学生职业生涯规划、职场技能等方面的专题讲座，提高就业指导教师职业指导能力，提升大学生职业生涯规划意识和水平。

（三）开展分赛区专题研讨会

各分赛区承办高校要加强与片区高校的沟通和联系，适时召开后疫情时代就业形势、职业生涯规划指导等方面专题研讨会，提高各高校对大学生职业生涯规划以及就业工作的认识。

（四）开展大学生就业创业指导名师进校园活动

大赛期间，我厅将组织全省大学生就业创业指导名师进入校园，对大学生就业创业政策以及职业生涯规划设计、规划书撰写、职业指导等方面进行近距离指导咨询服务。

五、有关要求

（一）高度重视。各高校要高度重视，精心组织，以大赛为契机，大力推动学校职业生涯规划教育的开展、普及和提升，帮助学生转变就业观念、明确职业目标，树立正确的择业观、就业观，将个人的发展和国家需求结合起来，主动服从国家和我省发展战略，志存高远、脚踏实地，面向基层就业，用奋斗成就青春之我。

（二）积极宣传。各高校要认真做好校内宣传，广泛动员学生参加比赛。要切实做好校内选拔赛的组织实施工作，按规定时限完成校内比赛。各参赛高校要于2020年11月9日前向我厅报送《高校参赛回执表》（见附件4）、学校报名参赛花名册、规划书、校内选拔赛及职业生涯规划月等系列活动开展情况，届时将作为大赛优秀组织奖评选参考条件。

（三）相关事项。大赛期间，河南省毕业生就业信息网、微信公众号将开设活动专栏，大赛相关文件及通知等各种信息将在网上及时更新，各高校要及时关注并下载有关信息，如无特殊事宜，不再逐个通知。同时，高校和参赛学生均可积极投稿，内容围绕此次大赛，可包含校内、片区赛事组织、宣传、评选情况，以及参赛感想、建议等，形式新、质量高的优秀文章将在大赛专栏上展播。

联系人：李玉伟、钱鹏俊 0371-65798638

文正建、杨媛媛 0371-65795552

电子邮箱：jyzxjycy@163.com

大赛负责人微信交流群：



地 址：河南省大学生就业创业综合服务基地 A608 室（郑州市郑东新区相济路 81 号）

- 附件：1. 评分参考标准
2. 分赛区设置情况
3. 大赛奖项设置
4. 高校参赛回执表

2020 年 9 月 30 日

附件 1

评分参考标准

一、书面作品（40 分）

《个人职业生涯规划书》主要包括自我认知、职业认知、职业决策、计划与路径、评估与调整、职业道德等 6 个方面，选手可根据自身情况个性化完善。作品以近期目标规划为主，即大学期间和毕业后 5 年内的职业生涯规划。

1. 职业规划的完整性。作品内容要求真实、完整，分析透彻，运用职业生涯规划相关知识理论，结合自身，合理运用相关测评工具，客观准确地规划职业生涯。

2. 职业设计的科学性。要基本体现人职匹配的思路，目标确定和路径设计要符合自身和外部环境实际，正确处理职业生涯规划与测评工具的关系，避免主观臆想。

3. 职业设计的操作性。作品要求思维缜密，目标明确，分析有深度，可操作性强，要有一定的分阶段目标，尤其是近期（大学至毕业后五年）目标规划，分析要具有说服力。

4. 职业设计的逻辑性。作品逻辑清晰、组织合理，准确把握职业设计的核心和关键。

5. 职业设计的创新性。创意新颖，充分体现个性而不落俗套，充分展示当代大学生朝气蓬勃的精神风貌。

二、PPT 制作及展示（40 分）

1. PPT 制作。PPT 制作美观，条理清晰。

2. 表达的完整性。能够准确表达作品内容，准确把握职业规划设计的核心和关键。

3. 自我表达力。选手必须脱稿陈述，普通话要标准清晰，语言流畅，语速适中，表达简洁。

4. 表达生动性。表现力强，有感染力，控场灵活有效，能够调动观众气氛，现场互动效果优良。

5. 仪态。着装得体，仪态端庄、大方、美观。

三、现场答辩（20 分）

1. 准确性。准确回答专家所提出的问题，内容完整。

2. 条理性。逻辑清晰，语言组织能力强。

3. 把控性。思路敏捷，现场把控能力强。

附件 2

分赛区设置情况

分赛区	地区名称	参赛高校	承办单位
郑州分赛区(30所)	部分郑州市高校(30所)	华北水利水电大学、河南农业大学、河南财经政法大学、河南中医药大学、郑州航空工业管理学院、河南牧业经济学院、河南财政金融学院、铁道警察学院、河南警察学院、黄河科技学院、河南职业技术学院、河南司法警官职业学院、河南经贸职业学院、河南交通职业技术学院、河南应用技术职业学院、郑州信息科技职业学院、河南信息统计职业学院、河南轻工职业学院、河南测绘职业学院、郑州职业技术学院、郑州财税金融职业学院、郑州卫生健康职业学院、郑州商贸旅游职业学院、郑州黄河护理职业学院、郑州亚欧交通职业学院、河南女子职业学院、郑州电子商务职业学院、河南对外经济贸易职业学院、郑州轨道工程职业学院、郑州体育职业学院	华北水利水电大学
豫北分赛区(30所)	新乡(10所)	河南师范大学、河南科技学院、新乡医学院、河南工学院、新乡学院、新乡医学院三全学院、河南科技学院新科学院、河南物流职业学院、新乡职业技术学院、长垣烹饪职业技术学院	河南师范大学
	安阳(7所)	安阳师范学院、安阳工学院、安阳学院、河南护理职业学院、安阳职业技术学院、安阳幼儿师范高等专科学校、林州建筑职业技术学院	
	鹤壁(3所)	鹤壁职业技术学院、鹤壁汽车工程职业学院、鹤壁能源化工职业学院	
	濮阳(3所)	濮阳职业技术学院、濮阳医学高等专科学校、濮阳石油化工职业技术学院	
	济源(1所)	济源职业技术学院	
	焦作(6所)	河南理工大学、黄河交通学院、河南工业和信息化职业学院、焦作大学、焦作师范高等专科学校、焦作工贸职业学院	

豫西分赛区(31所)	洛阳(7所)	河南科技大学、洛阳师范学院、洛阳理工学院、河南推拿职业学院、河南林业职业学院、洛阳职业技术学院、洛阳科技职业学院	郑州大学
	三门峡(2所)	三门峡职业技术学院、三门峡社会管理职业学院	
	部分郑州市高校(22所)	郑州大学、河南工业大学、郑州轻工业大学、中原工学院、河南工程学院、郑州师范学院、郑州工业安全职业学院、郑州科技学院、郑州工业应用技术学院、郑州升达经贸管理学院、郑州商学院、郑州财经学院、郑州西亚斯学院、郑州经贸学院、河南工业贸易职业学院、河南建筑职业技术学院、河南机电职业学院、河南医学高等专科学校、郑州工业安全职业学院、嵩山少林武术职业学院、郑州澍青医学高等专科学校、郑州城市职业学院	
豫东分赛区(30所)	商丘(6所)	商丘师范学院、商丘学院、商丘工学院、商丘职业技术学院、商丘医学高等专科学校、永城职业学院	河南大学
	周口(3所)	周口师范学院、河南科技职业大学、周口职业技术学院	
	开封(6所)	河南大学、河南大学民生学院、开封大学、黄河水利职业技术学院、开封文化艺术职业学院、兰考三农职业学院	
	部分郑州市高校(15所)	河南师范大学新联学院、郑州工商学院、郑州电力高等专科学校、郑州铁路职业技术学院、河南检察职业学院、河南农业职业学院、河南艺术职业学院、河南水利与环境职业学院、河南地矿职业学院、郑州旅游职业学院、郑州幼儿师范高等专科学校、郑州电力职业技术学院、郑州电子信息职业技术学院、郑州信息工程职业学院、郑州理工职业学院	

豫南分赛区(30所)	平顶山 (7所)	河南城建学院、平顶山学院、平顶山工业职业技术学院、河南质量工程职业学院、平顶山职业技术学院、汝州职业技术学院、平顶山文化艺术职业学院	河南城建学院
	信阳 (6所)	信阳师范学院、信阳农林学院、信阳学院、信阳职业技术学院、信阳涉外职业技术学院、信阳航空职业学院	
	驻马店 (3所)	黄淮学院、驻马店职业技术学院、驻马店幼儿师范高等专科学校	
	南阳 (7所)	南阳师范学院、南阳理工学院、河南工业职业技术学院、南阳医学高等专科学校、南阳农业职业学院、南阳职业学院、南阳科技职业学院	
	漯河 (3所)	漯河职业技术学院、漯河医学高等专科学校、漯河食品职业学院	
	许昌 (4所)	许昌学院、许昌职业技术学院、许昌电气职业学院、许昌陶瓷职业学院	

附件 3

大赛奖项设置

赛程	奖项	名额	奖励办法	
分赛区 复赛	一等奖	10%	颁发分赛区荣誉证书	
	二等奖	20%		
	三等奖	30%		
	优秀奖	40%		
	每个赛区一等奖晋级全省总决赛			
全省总 决赛	规划之星·金奖	15%	奖金人民币 3000 元/人	总决赛荣 誉证书
	规划之星·银奖	30%	奖金人民币 2000 元/人	
	规划之星·铜奖	55%	奖金人民币 1000 元/人	
	优秀指导教师奖	金银铜奖获得者 指导教师	荣誉证书	
	优秀组织奖	若干	优秀组织单位奖牌	
	先进工作者	若干	先进工作者证书	
备注	1、各参赛高校可自行决定对本校的获奖者给予其他奖励。 2、网站大赛专栏将按比赛阶段对获奖者名单进行公布。			

附件 4

高校参赛回执表

参赛学校		拟参赛人数	
负责人		职 务	
手机号码		电子邮箱	
联系人		任职部门	
手机号码		电子邮箱	
<p>学校参赛意见：</p> <p>签章（学校公章）：</p>			

