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。

1. 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](mailto: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.职业规划设计的完整性。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.职业规划设计的科学性。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.职业规划设计的操作性。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.职业规划设计的逻辑性。作品逻辑清晰、组织合理，准确 把握职业规划设计的核心和关键。

5.职业规划设计的创新性。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 | 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 |  |
| 安阳（7 所） | 安阳师范学院、安阳工学院、安阳学院、河南护理职 | 河南师范 |
| 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 |
| 区（30 所 | 大学 |
| 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 | 洛阳（7 所） | 河南科技大学、洛阳师范学院、洛阳理工学院、河南 | 郑州大学 |
| 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 |
| 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 |
| ） | 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 |
| 区（31 所 |
| 部分郑州市高 校（22 所） | 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 | 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 |
| 区（30 所 | ） |
| 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 | 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 | 河南城建 |
| 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 |
| 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 |
| 区（30 所 | ） | 学院 |
| 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 |  |
| 学校参赛意见：  签章（学校公章）： | | |  |

— 14 —

