附件1：

职业规划大赛参赛要求

1.书面作品占50%，要求为A4纸打印稿一份，含个人职业生涯规划书、生涯人物访谈报告、职业体验报告（三部分装订成书面作品，同时提交电子文档，文件大小不超过10M），须有扉页。扉页填写参赛者的真实姓名、性别、学校、学院、班级、学号、联系电话以及指导教师的姓名、所在学院（部门）、联系电话。**职业生涯规划书：**要求作品内容完整，格式清晰，版面美观，规划方案操作性强。正文部分不超过一万字。**生涯人物访谈报告：**由三部分组成，即背景介绍（包含受访人所在的单位简介、受访人简介、参与人员、访问时间、地点、方式等基本信息）、访谈记录、小结（包含撰稿人对访谈的感想和访谈内容的总结提炼），不超过3000字，随稿可附1~2张访谈照片。**职业体验报告：**是以参赛选手的职业意向为探索目标，要求对意向职业的实际工作岗位有两个星期以上的深层次实践和体验后，描述岗位典型的工作任务，总结探索感悟。

1. 现场陈述和问答环节占50%,要求：制作通过职业规划书陈述、职业感悟陈述，表现参赛选手的个人素质，突出实用性和可操作性；能准确领悟专家提问内容，全面、清晰作答。现场展示，限时6分钟；评委与选手互动问答，限时2分钟；职业感悟陈述，限时3分钟。