《职业生涯规划书》内容要求

职业生涯规划简而言之就是：知己、知彼，合理选择职业目标和路径，并用高效行动去实现职业目标。参赛选手依据自己的职业测评报告（登录大工就业网，进行“职业测评”），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。可以包含以下内容（但不限于以下内容）：

1、客观认识自我，准确职业定位（知己）

根据相关测评报告，客观分析自己的职业兴趣、个人风格、职业价值观、个性特征等，了解自己喜欢干什么？能够干什么？适合干什么？最看重什么？人与岗是否匹配？作为设定职业生涯目标和策略的基础，做出准确的职业定位。

2、评估职业机会（知彼）

通过生涯人物访谈、企业实践等多种方式，尽可能获取目标行业、目标职业、目标企业（用人单位）的相关资讯，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。参赛学生需要考虑：我想往哪一条路线发展？我能够往哪一条路线发展？我可以从哪一条路线发展？并在实践过程中不断优化职业目标。

3、择优选择职业目标和路径

在知己、知彼的基础上，选择最合适自己的职业目标，并确定相应的职业发展路径。

4、制定行动计划和策略

终生学习，高效行动围绕职业目标的实现，制定符合 SMART 原则的行动计划，特别是要详尽制定好在校期间和毕业后五年内的实施计划。在制定计划时要注意区分轻重缓急，在行动计划和策略制定完成后，要采取高效的行动，并学会时间管理和应对干扰。

5、与时俱进，灵活调整

根据自我发展、社会变迁以及其它不可预测的因素，主动适应各种变化，及时评估，灵活调整，不断修正、优化自己的职业生涯规划。

6、内容要求

本次大赛参赛作品以近期目标规划（指在校期间和毕业后五年内的职业生涯规划）为重点。

个人职业生涯规划设计参赛作品必须有扉页。扉页填写参赛者的姓名、性别、院系、专业、班级、联系电话、邮箱等相关信息。参赛作品要求内容完整、简明扼要、格式清晰、版面美观大方、创意新颖，能充分体现个性而不落俗套，展现参赛大学生朝气蓬勃的精神风貌，展现当代青年人的职业新人形象。