

2023年大学生生涯规划班会策划书 大学生职业生涯规划(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学生生涯规划班会策划书篇一

时间是看不见也摸不到的，就在你不注意的时候，它已经悄悄的和您擦肩而过，我们的工作又迈入新的台阶，为了今后在工作中取得更大的进步，我想我们需要好好地做个职业规划了。那么一份好的职业规划是怎么样的呢？以下是小编帮大家整理的大学生职业生涯规划，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

大学生职业生涯规划依然还清晰记得爸爸妈妈对我说的话“一定要好好学习，考上大学以后就有出息了”。那是带着爸妈殷切的希望，带着对大学的五笔憧憬之情我努力的读着书，从小学到初中用了6年，从初中到高中用了三年，再从高中到大学用了三年，我整整用了12年的时间完成了父母的期望，可是似乎那期望已经不殷切了，那期望已不再是期望了。

现在我是大学生了，可是当我是个大学生的时候很多人也都是了。分配没有了，工作难找了，父母的期望变成了能让我找到一份好工作随着社会的发展和进步，我们的目标也将随之不断提高，以前大学生很少读个专科都是件非常了不起的事，还有工作分配。

就是我们现在耳熟能详的两个字“文凭”，有高的文凭就有

一个好的机会，证明自己的机会，这也就是大多数人所为之奋斗的。所以我们的目标不再是考个大学而是考个好大学或是考个研究生。

说了那么多就是想要说明我会考研，考研就是我目前的职业规划。我认识到我现在所在的院校以前是个专科院校，也就是说招以前父母对我要考大学的期望还没实现，所以我会努力想更高学位奋斗，而且对于像我这样在师院读经济专业的人来说出去找工作是很难的，与其在外瞎混三年倒不如抓住这个考研的机会，让自己爬的更高，争取更多的机会。

我现在是大一，我会放松一点，该玩的玩，该做事时就做，不要挂科，数学和专业课好好学，到了大二把该考的证给考了，大三安心准备考研，考上了边打工挣钱，积累工作经验边读研究生。我很可能在读研的这三年能碰到自己的王子，那我就会和他在一起生活，毕竟到那是我已经是二十七八的大姑娘了。

读完研究生就可以安安心心工作，不用因为女大愁嫁，生孩子而影响工作，至于我想要什么样工作我就知道了，比如某某公司的经济分析员啊什么的，只要有份薪水不错的工作就可以了，不想去创业，向往稳定的生活我的规划就是考研，我不会去想我没有考上会怎么样，我考上了找不到工作会怎样，我相信船到桥头自然直，车到山前必有路。或许以后有什么改变那是以后的事，我的规划就是这样，我也会努力按这个规划走下去，途中在那里改变了道路就再继续按照当时的情形按照自己的意愿再开始规划，走自己想走的路。

大学生生涯规划班会策划书篇二

西方发达国家一直比较重视职业生涯的设计，许多国家的学校教育中早就有职业设计辅导这一课程。职业生涯规划也是许多大公司的领导及人事干部为员工所做的一项主要内容。

在我国，职业生涯设计也开始成为现代人力资源管理学的核心内容之一。在美国，中学在孩子们上八年级(高中)时就要请专家给孩子们做职业兴趣分析。十几岁的孩子职业兴趣并没有定型，但通过职业日、职业实践活动，可以根据其暴露出来的特征进行有效引导，达到以兴趣定职业的目的。相比之下，我国高中生在懵懵懂懂时被分为文科生和理科生，上大学选专业也很少考虑到其职业兴趣和能力倾向。

与此同时，大学生对职业生涯设计普遍不重视，有人对北京人文经济类综合重点大学的在校大学生调查表明：62%的大学生对自己将来发展、工作、职业生涯没有规划，33%大学生不明确，只有5%大学生有明确的设计。事实表明，大学生毕业后无目的、无规划的盲目就业，将影响他们的长远发展。职业生涯设计作为大学生进入社会前应做好的关键一环，理应得到他们的重视。为帮助大家结合自己的人生目标和自身的资质条件，自主性地选择参加有主题的课外学习教育活动以及相关的社团活动，我会计划进行帮助会员进行职业导航和学业规划的设计活动。职业导航设计和学业进程设计，可以帮助会员降低成功的成本。

职业导航设计引导社员结合自己的兴趣爱好、家庭背景、价值追求和国情现实设计自己的职业道路和事业方向，帮助各位社员优化人生道路，减少和避免成功道路上的各种障碍；在职业导航设计的基础上，科学合理地安排在学校接受教育的内容、方式、途径和目标，帮助社员在大学校园里愉快、健康、积极地生活和学习，顺利完成学业。

俗话说：“女怕嫁错郎，男怕入错行。”不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。

职业理想：作为学网络工程的，的志向就是走向企业的队伍当中去。结合自身独有的特点，理想是进入网络工程行业，从底层做起，最终实现自己的管理梦。

人生理想：程度的实现自我价值，最终成为在社会上具有一定影响力的高素质复合性人才。

小时候的梦想，从来就不曾遗忘，做个世上最美的钢铁战士，在这个理想的激励下，我不断的努力，当我遇到困难和挫折的时候，是它给了我力量和自信。俗话说：“兴趣是的老师。”但是我知道，一个人如想做好一件事，只有兴趣是不行的，尤其是对我将来的目标，不仅需要兴趣，还要学会宽容和真诚。一个人在社会当中总会遇上不能称心如意的事情，有些时候只有宽容才能愈合创伤的奇妙的效果，宽容不仅仅是容忍缺点和错误，更是一种无言的教诲，宽容是一个人人格完善的体现，在宽容的过程中自己的心灵也会得到净化和升华。

真诚的力量是无穷的，人是有感情的动物，人的内心很容易被感动，引起人内心感动的因素很多，往往一句热情的问候，一个灿烂的笑容，就足以唤醒一颗冷漠的心。人的能力如同地下的煤，需要去发现它并开发出来，这样它才有机会发光发热，造福人类社会。世界上没有十全十美的人，每个人都有自己的缺点，我会在成长的过程中克服自己的缺点，作一个乐观、开朗、自信、宽容、真诚的人，有了这些朋友，在通向理想的道路上我在再大的困难面前也会信心百倍的。

平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，动手能力较强做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打渔，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。

对自己一个清楚详细的认识对我在职业选择的道路上起到一个导航的作用。

兴趣：特广，爱交友、听音乐、外出散步、聊天，还有上网，喜欢社交、娱乐、运动、书法、阅读、部分乐器，喜欢看小说、散文，尤其爱看杂志类的书籍，心中偶像是周恩来。如旅游、参加舞会、听歌等。对所有新鲜事物都喜欢去触摸，有一股去探索的劲。

性格：活泼、开朗、喜欢与人接触、给人一种亲和的感觉。同时，具有自己独特的个性，不喜欢循规蹈矩，在一定范围内展现自我！

学识：基础知识扎实、自学能力非常强，接触新鲜事物较快。

技能：网络的管理

每一个人都处在一定的环境之中，离开了这个环境，便无法生存与成长。身在职场，要时时分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求以及环境对自己有利的条件与不利的条件等等。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中避害趋利，使我的职业生涯更完美。

1、政治环境

目前中国正处于和平时期，政治环境稳定，人民安居乐业，没有什么大的波动，对我们的职业环境影响不大，职业前景良好。

2、社会环境

随着人民生活水平的提高，人们综合素质的改善，就业也随着出现了一定的危机。每年高校毕业生的不断增长与岗位供应不足的矛盾越来越明显。已经就业的也随时可能失业，所以个人职业的规划也及其重要。

大学生生涯规划班会策划书篇三

(一) 独立学院改革是就业发展的必经之路。20xx年全国高校毕业生高达749万，比20xx年727万增加了22万，创下历史新高，各高校面临着激烈的市场竞争。据相关教育法明文规定：高校有义务为其毕业生提供就业岗位和实习企业，使学生找到自身存在的特性，将其特性与专业相结合，尽快可以找到一条与自己职业规划相符合的岗位，为社会作出贡献。但据目前形势分析，大学生就业率低和企业招人难的现象尤为突出，所以，独立学院的大学生职业生涯规划的改革具有教育性意义。

(二) 独立学院改革是就业发展的必然要求。独立学院的学生相比于母体学校学生来说，他们志向高远，但文化课基础水平薄弱，意志力差；有坚强的自立认识，但自我控制能力差；个性张扬，但缺乏自信心。因此独立学院的学生不仅以职业生涯规划为主，更要重视学生的自身性格特点，大学生职业生涯规划改革，既能够帮助学生掌握自己的社会价值，又能激发学生的学习兴趣，挖掘自身潜力，增强核心竞争力，使学生全面发展。

(三) 独立学院改革是独立学院政治教育的需要。职业生涯规划课程改革，能够帮助学生思想政治理念符合独立学院学生的自身发展，使学生对自己的价值有更深层次的社会定位，充分掌握社会环境的变化，合理进行职业规划，适当调节知识结构使之与新时代的发展相吻合，实现自己的人生理想。

(四) 师资团队没有专业能力技巧。大学生职业生涯规划具有综合性较高的特点，其需要教师的专业能力技巧较高，专业程度涉及范围广。根据我国就业形势的发展，社会上对大学生个人能力的要求较高，这对教师专业知识、社会经验、逻辑思维等提出了挑战，实质上，独立学院的职业生涯规划课程应由专项的部门来做，而事实上，大多院校只是由院级或系级辅导员来做，使之没有较强的专业能力，更缺少时间和

精力来学习，使得在授课的过程中能力有限，教学效果参差不齐。

（一）职业生涯规划教师团队的创建。职业生涯规划中一个技能型强、专业化程度较高的教师团队是职业规划中的主体力量。独立学院需要根据自身院校的办学特点，从社会上召集大批人才，并使其成为重点发展对象，增强技能培训，巩固专业知识，为其师资团队的创建提供有力条件，在培训中，教师可以通过多种形式提高自身能力，如自主学习，课题研究或咨询专业人士等，以此增强教师专业技能，通过专业人士的点评，或参与竞赛的方式，教师增强课堂积极性，使教师在擅长的方面无限地发挥其潜力；通过教师不同的能力特点，可以将教师划分在不同的小组学习，通过一起探讨、分析、研究，根据每位学生的特点，教师进行手把手的教学，让教师在每位学生的职业生涯规划的道路起到辅助作用。

（二）完善职业生涯规划教育制度。根据不同时期的社会需求，独立学院应从自身的特点出发，对其学生进行调查分析，建立一个与大学生的职业生涯规划相符合的教育制度。在内容上，根据当前形势，由教师为主体，帮助学生分析就业导向，让学生能够从自身的角度出发，尽快提高自身的能力和综合素质；在形式上，打破传统形势的课堂教学，通过社会调查、研究报告、名人事迹等不同形式，提供给学生多元化的实践机会。独立学院也可以通过自身的发展与社会上的相关企业合作，提供给学生一个就业的平台，从而使学生的能力在实践中得到提升，在实践中让学生对社会有一个全面的认识。

（三）树立正确的择业观。树立正确的择业观，能够帮助学生规划出属于自己正确的人生职业目标，这成为独立学院大学生职业规划课程教学改革的主要任务，使之在职业规划教学里学生有正确的认识，可以根据当前的就业形势进行分析，通过观看相关视频等进行言传身教，使大学生对专业技能与职业规划之间的关系有一个明确的认识，就业观念的认识，

不仅要有理论知识的影响，更需要学生的实践体验，最后，独立学院可以通过招聘会的形式，让学生自主选择职业。

（一）进行社会调研，培养职业目标。近些年来，大学生职业生涯规划在独立学院相继开展，大学生职业生涯规划建设就成为重要的研究课题，那么要构建合理的大学生职业生涯规划首要任务就是根据独立学院的发展形势，以学生综合素质和学生成长为落脚点，展开调研活动，以培养学生成才的观念，将大学生的课堂理论知识转变成在实践中应用，以此提高学生就业创业热情，找到属于自己在社会中的就业岗位，以此培养大学生在心中形成正确的职业观念。

（二）创新教学模式，提高改革效果。大学生职业生涯规划具有实践性较强的特点，但由于受传统教学观念的冲击，更重视学生的理论知识，从而忽视了学生实践能力的培养，使学生被动学习，导致教学改革不能达到较好的效果。所以，各院校需要创新教学模式，适应时代的发展，根据学生的能力特点，实施多样化的教学方法，通过不断创新，使职业生涯规划这门课程更具有实践性。发展应用性教学，使学生通过应用性教学从中能够有所收获，而这种收获便于学生改变自身的不足。

（三）完善实践教学内容。在原来理论课程教学的基础上增加教学时间，完善教学内容，重视实践教育环节，以职业生涯规划计划为题进行竞赛，以此提高学生的积极性和动手能力，通过竞赛评价、就业调查、模拟考试等方式引导学生自主学习、专项研究，将课堂学习的知识技能与自身职业规划相结合，进行调研活动，在实践中发现自身的特点，制定一条适合自己的职业道路。

大学生职业生涯规划课程是一项系统的过程，需要学院相关部门的配合，实现共同发展。职业生涯规划改革的成功与否可以直接影响学生的学习效果和思想意识。目前，大学生职业生涯规划在各学院已经被普及，那么我们就把握住机会，

制定出一条符合自身院校的改革计划，尽快完成职业生涯的改革，目前，这项工作成为了新时期下独立学院的首要任务。

大学生生涯规划班会策划书篇四

面对现如今严峻的就业形势，大学生如何才能就业大军中脱颖而出？出色的综合素质和专业技能无疑是大学生成功就业的基础，而这些素质和能力的培养很大程度上来自大学生良好的职业生涯规划。职业生涯规划，指的是个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析、与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。对大学生而言，职业生涯规划就是在充分了解自己兴趣、爱好和个性的前提下，在认真分析当前社会需求和就业形势的基础上，结合自己的知识结构和专业特长，制定出科学且可行的职业生涯发展方向。

1、职业生涯规划可以增强大学生发展的目的性与计划性，从而更早地接触职业世界，较快地进入职业角色。我们每一个人都应该知道自己能够做什么、适合做什么以及社会需要我们做什么，而职业生涯规划将会引导大学生客观认识自身的个性和能力，主动探索未来的职业方向，准确进行职业定位，从而选择与自己条件最匹配的职业。中国就业促进会副会长陈宇认为，大学生就业难不是因为他在学校里学的知识少，而是他就业所需的东西没有学到。大学生在他们学习的现有知识上再加上四条：第一条是了解社会生活，第二条是熟悉职场规则，第三条是寻找自身位置，第四条是品尝从业滋味，这样他们就可以成功就业了。大学生只有科学地规划自己的职业生涯，使大学生活的每一个阶段都有明确的目标，才能将旺盛的精力投入到学习之中，不断培养未来从事的职业所需要的能力与素质。因此，进行职业生涯规划能够使大学生为今后的就业早做准备，毕业后进入目标职业时就无须再重新适应和磨合了。

2、职业生涯规划可以提高大学生成功就业的机会。近年来就业市场存在着一个矛盾的现象：一方面上百万高校大学生毕业后找不到适合自己的岗位，只好盲目就业；另一方面庞大的应聘队伍增加了用人单位选拔人才的难度，甚至使其招不到合适的人才。要想在激烈的竞争中找到自己的立足之地，大学生就必须设计好自己的职业规划，将自己的个性特质和社会需求相结合来确定自己的职业目标，进而有针对性地参加各种相关的培训与实践，并以职业要求规范自己，这样在求职时就可以选择能够发挥自己专长的行业和职业，从而提高就业竞争力，增加成功的机会。

1、全面认识自己。具体的工作岗位都要求从事这一职业的人具备一定的条件，因而并不是每个人都能适应任何一项工作的，这就要求大学生在全面认识自己的基础上结合自己的发展潜力，对自己进行合理的定位。大学生进行职业规划时要对自己的兴趣、性格、特长等有充分的认识，对诸如“我的人生需求是什么？什么对我最重要？我想干什么？能干什么？”等问题进行深入思考，并准确评估自己掌握的知识和技能，才能对自己的职业目标做出最佳选择，使自己的性格、兴趣、特长与职业要求相吻合。

2、清晰职业定位。在选择职业时大学生必须考虑清楚向哪一方面发展。因为发展路线不同，要求也就不同，因为每个人都有自己的能力优势和个性特征，不同能力优势的人适合从事的职业是有区别的，良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣等条件为依据的。大学生虽然在校学习没有步入社会进行工作，但是可以通过社会兼职、实习、参加招聘会等形式了解某项职业的工作内容、技能要求、性格要求、工作环境，在充分认识自己的同时考虑社会需要，才能找到适合自己的职业，因为个人期望与社会需求有效结合才是最合理的选择。

3、制订行动计划与措施。有了准确的定位和适当的目标以后，行动便成了关键的环节，因此大学生要制订与职业选择相应

的学习和培训计划，例如自己需要学习什么知识、培养何种专业技能、熟悉哪方面的外部环境等等，而且要有落实目标的具体行动措施，包括实现计划的步骤、方法与时间安排；同时大学生应当根据自身实际情况和社会发展趋势设定可操作的短期目标以及毕业当年的具体安排，包括怎样学习求职技巧、了解有就业意向用人单位的信息等等。方案的制订因人而异、因专业而异，同时还需要适时做出调整，以保证行动方案与计划相吻合，才能使职业理想顺利实现。

真正解决好大学生就业难的问题，高校就要积极开展大学生职业生涯规划教育，全方位地进行就业指导和培训，帮助大学生深入了解职业世界并掌握成功就业的方法和技巧。

1、加大职业生涯规划教育的工作力度，培养专业的指导队伍。职业生涯规划教育要从大学一年级就开始进行，高校应当为每位学生建立职业生涯规划档案，内容包括个人特征、家庭背景、成长经历、职业能力倾向等。以此进行动态辅导，鼓励和引导他们科学定位自己的职业发展方向，明确职业生涯规划每一个阶段的奋斗目标。参与学生职业生涯规划的制作，并因人而异地提出个性化的指导意见，使大学生逐渐树立正确的就业观和择业观，积极应对社会形势的变化，不断提高自身的综合素质和就业竞争力。

职业生涯规划教育能否有效落实的关键是建立一支职业化、专业化的师资队伍，不仅要有丰富的理论与职业实践经验，还必须充分了解当前就业形势、用人单位信息以及大学生的需求，才能对学生进行相关的职业知识教育，为大学生进行职业咨询、指导、推荐服务。同时，学校还可以聘请一些企业人力资源专家或成功人士做学校职业生涯规划教育的兼职教师，为学生提供科学的、高质量的职业生涯规划指导。

2、加强大学生职业生涯规划课程建设。课程教育是职业规划教育体系的重要环节，因此高校要从学生的实际出发，与学校的培养目标、市场的需求相结合，针对大学生不同年级的

心理特点，分年级有重点地设置具有鲜明特点的职业规划课程。例如对一年级学生，职业规划教育可以与新生入学教育结合，通过讲授“大学生就业指导”并辅以“大学生思想道德修养和法律基础”课程的相关内容引发学生对未来职业的思考，注重学生职业意识的培养，同时使学生认识到职业生涯规划的重要性，主动开展自我探索并结合自己现时的职业兴趣、能力、性格及价值观，对未来职业生涯进行规划和构想；对二、三年级的学生，可以开设“大学生就业形势”“大学生就业心理素质”等课程，注重引导学生通过参与与专业有关的社会实践活动来培养职业能力与素养，帮助大学生正确认识自己的同时了解社会需求，确定或调整自己长期发展的职业目标；对四年级学生，可以开设“大学生求职技能”等课程进行求职前的培训，帮助他们掌握正确的求职技巧和方法，并且通过各种形式为大学生提供丰富的就业信息与政策指导，还可以为毕业生提供个性化的指导服务。

3、搭建与社会接触平台，引导大学生参加社会实践。大学生专业能力培养的主渠道是课堂教学，但从知识到技能的转化必须通过社会实践，因此高校要加强大学生实践能力的培养，充分利用各方面的资源为学生提供必要的职业技能锻炼机会。大学生如果能结合个人职业生涯规划定向选择社会实践的内容和实习单位，不仅能够提高社会适应能力和实际动手能力，而且对其所学专业的应用以及将来可能从事的职业有一个比较清晰的感性认识，从而在了解本专业、本行业的发展趋势的基础上进行职业选择和机会评估。

每一位大学生都要重视自己的职业规划，学会正确分析就业环境和自己所学专业的发展前景，力争做到在择己所爱、择己所长的同时择社会所需，同时高校要把大学生职业生涯规划作为高校就业指导工作的核心内容，努力提升职业生涯规划教育的科学性和实效性。

大学生生涯规划班会策划书篇五

沈阳大学第三届大学生职业生涯规划设计大赛由招生就业处主办，校就业服务社团承办，大赛方案如下：

（一）促进学生进行个人职业生涯规划，提高职业规划的意识和能力，明确学习目标，端正学习态度，增强学习动力。

（二）明确学生就业意识，提高学生的文字表达和职场应聘能力。

（三）创建分析自我、了解职业、知晓环境的平台，为广大大学生提供认识职场、认识社会的机会。

（四）为《大学生职业发展与就业指导》课程实践教学提供平台，丰富课程实践内容。

20xx年9月29日至10月29日。

本次大赛采取学生报名，递交个人职业生涯规划书，学院组织初赛（或指导教师推荐），参加学校最终评选，确定学生获奖名单的程序进行。

（一）参赛报名

1、参赛对象

全校全日制本科学生均可报名参赛。其中，四（五）年制本科的大二学生必须参加比赛，其他年级的学生自愿参加本次大赛，大二学生参赛情况将作为评定《大学生职业发展与就业指导》课程实践考核的重要依据。

2、组织报名

必须参赛的学生由《大学生职业发展与就业指导4-1》任课教师负责组织报名，其他参赛学生由学院组织报名。

3、指导教师

指导教师可由讲授求职技能的任课教师、辅导员或其它有指导学生求职技能专长的老师担任。

（二） 递交作品

1、必须参赛的学生，将作品送交给承担《大学生职业发展与就业指导4-1》的任课教师。任课教师根据学生作品的水平，筛选并推荐报大赛组委会（人数为授课班级学生总人数的5%—10%）。

3、送交作品时间

参赛学生作品送交大赛组委会截止时间□20xx年10月14日

4、作品递交方法

本次大赛采用电子版递交参赛作品，大赛组委接收学生作品专用电子邮箱□sydx_zysy@□

经任课教师推荐的作品，由任课教师老师汇总并统一命名邮件主题后上交；主题命名格式为：参赛作品+学生姓名+班级+学院+指导教师姓名。

经学院推荐的作品，由学院指定专人汇总并统一命名邮件主题后上交；主题命名格式为：参赛作品+学生姓名+班级+学院+指导教师姓名（指导教师姓名为选填）。

5、作品要求

职业生涯规划设计书要求内容完整、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，文如其人，能充分展现参赛大学生朝气蓬勃的精神风貌。

(1) 参赛作品必须有封面（按照a4纸的尺寸设计），封面需要填写参赛者的真实姓名、性别、学院、班级、联系电话□e-mail等相关信息，同时须注明指导教师的姓名、所在院系(部门)和联系电话。

(2) 参赛作品封面下应有职业生涯规划书内容简介、具体内容，具体内容一般不少于2500字。

(3) 参赛选手可根据自己的个人职业素质测评报告，结合自身的实际情况与社会需求，从专业、就业、职业等方面，按照“自我认知、职业认知、职业规划设计”三大步骤来进行职业生涯规划设计，一份完整的职业生涯规划书，要附有简要的职业测评报告和生涯人物访谈报告。

(三) 表彰与颁奖

大赛将于10月下旬公布比赛结果并表奖优胜选手，具体时间和地点另行通知。

一等奖10名

二等奖20名

三等奖30名

单项优秀奖40名

优秀指导教师

优秀组织奖

(一) 参赛作品一律不予退还。

(二) 参赛者请在邮件中注明真实姓名、所在学院、年级、班级、详细通讯地址和联系方式，以便联系（若不注明，便取消比赛资格）。

(三) 大赛组委将优选部分参赛作品展示在学校就业微信平台、宣传栏，招生就业处就业网、校就业服务社团指定网页上。

八、联系方式

主办方招生就业处联系人：朱士奇、叶波、葛彦伟，； 承办方校就业社团联系人：朱济斌，李晓晴，季虹旭。

大赛交流qq群：（沈大生规大赛交*群）。

详情请点击：[进入就业网查询及](#)。

附件1：沈阳大学大学生职业生涯规划大赛评分标准

附件2：沈阳大学大学生职业生涯规划大赛参赛作品汇总表

招生就业处

20xx年9月29日