附件1

比赛规则

比赛分为书面作品评审、职业角色情景模拟、PPT现场展示与问答三个环节。

1. 书面作品分为《职业生涯规划设计书》和《职业生涯人物访谈报告》两个部分，分别占总分的20%和15%。
2. 《职业生涯规划设计书》须以参赛选手本人的职业规划为主题，涵盖自我认知、职业认知、职业目标与路径设计、实施计划等内容，适当运用人才测评工具，以及社会实践和相关社会活动为论据，体现未来就业目标和人生价值。

２、《职业生涯人物访谈报告》由参赛选手结合自身的职业规划目标和就业倾向，与同类职位的职场人士进行生涯访谈后总结成文。报告要体现受访人的单位和个人简介，访问的时间、地点、参与人员等基本要素，列出访谈提纲，确定访谈重点。报告要重点突出选手对于目标职业的直观体会和理性思考，以及访谈结果对于职业规划的正向反馈和修正作用。字数控制在2000字以内。

1. 职业角色情景模拟，占总分的15%。要求选手自编时长3分钟以内的情景剧，以播放视频的方式呈现。由本人扮演职业规划作品中的目标职业角色。如有必要，可以邀请２至３名协助人员参演。情景设定要紧扣规划的目标职业，体现职业特点和履职要求，展现选手的职业能力和性格特质。

三、PPT现场展示与问答，分别占总分值的40%和10%。要求通过PPT演示，对职业生涯规划设计书进行陈述。借助理论讲解和案例展现等形式，表现选手的综合素质，阐明职业规划的合理性、实用性和可操作性,PPT陈述时长控制在8分钟内，问答控制在2分钟以内。

四、选手的书面作品、PPT及职业角色情景模拟视频中，不得出现院校名称、指导老师姓名等具有高度辨识性的信息。