

附录:初赛“职业生涯规划书”撰写指导与格式要求

一、撰写指导

参赛选手根结合自己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(包括职业规划备选方案)。**以近期目标规划(大学期间和毕业后五年内的职业规划)为重点。**至少应包含以下内容:

(一)自我认知:

客观分析自己的职业兴趣、能力倾向、职业价值观、行为风格、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-岗是否匹配?(可以在北林就业<http://bjfu.careersky.cn> 进行一些职业测评与性格测评等测试)。

(二)职业认知:

通过多种途径(书籍、互联网、社会实践、专家咨询等)和方法(外部环境分析、目标职业分析、职业素质测评、SWOT分析等),全面了解目标行业、目标职业、目标企业(用人单位)的相关资讯,结合自己的性格特征、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。

(三)职业生涯规划设计:

选择职业目标和路径,在自我认知、职业认知的基础上,进行职业定位,选择最适合自己的职业目标,并确定相应的职业发展路径。

主要包含以下内容:

1、制定行动计划和策略。围绕职业目标的实现,制定具有针对性、明确性与可行性的行动计划(以近期目标规划为重点,近期目标规划指大学期间和毕业后五年内的职业规划),在制定计划时要注意区分轻重缓急。

2、与时俱进,灵活调整,拟定备选职业计划。为了更好地主动把握人生,主动适应、利用各种变化,我们需要定期评估、反馈、调整、优化自己的职业规划,从而拟定备选的职业规划方案都是非常必要的。

二、格式要求

1、参赛作品要求内容完整、简明扼要,格式清晰,版面美观大方。

2、电子版参赛作品必须以姓名、班级、学号、联系方式命名;字体大小合适,正文不得超过八页。