附件2

**《职业生涯规划书》撰写要求**

**（一）序言**

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，并以最优的策略、高效的行动去实现职业目标的过程。学生应明确为什么要规划自己的职业生涯，规划职业生涯的必要性和作用，规划职业生涯存在的风险,规划职业生涯应具备的条件。

**（二）客观认识自我，准确职业定位(知己)**

客观分析自己的职业兴趣、职业能力、职业性格特征、职业价值观等。了解自己喜欢干什么？能够干什么？适合干什么？最看重什么？人与岗位是否匹配？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。

**（三）职业认知，评估职业机会(知彼)**

通过多种途径，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：我想走哪一条路线发展？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。

**（四）择优选择职业目标和路径**

在知己、知彼的基础上，选择最适合自己的职业目标，并确定相应的职业发展路径。

**（五）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，制定具有针对性、明确性与可行性的行动计划，特别是要详尽制定大学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，学会时间管理和应对干扰。

**（六）与时俱进，灵活调整**

根据自我发展、社会变迁以及其他不可预测的因素，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。

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，体现个性而不落俗套，充分展现当代大学生朝气蓬勃的精神风貌和职业新人形象。

**（七）格式要求**

《职业生涯规划书》格式为Word，页面设置为左、右、上边距2.8cm，下边距2.5cm；标题为小2号黑体加粗；正文为4号宋体。