

河南职业技术学院关于举办 第九届大学生职业规划大赛的通知

校属各单位：

为贯彻党中央、国务院和省委、省政府关于做好高校毕业生就业工作的决策部署，落实《中共中央办公厅 国务院办公厅关于加快构建普通高等学校毕业生高质量就业服务体系的意见》精神，强化高校生涯教育和就业指导，增强大学生职业规划意识，指导其通过学习实践提升综合素质和能力，及早做好就业准备，以择业新观念打开就业新天地，促进高质量充分就业，根据《河南省教育厅办公室关于举办第三届全国大学生职业规划大赛河南省赛的通知》（教办学〔2025〕285号）要求，结合学校实际，决定举办河南职业技术学院第九届大学生职业规划大赛（以下简称大赛）。现将有关事项通知如下。

一、大赛主题

筑梦青春志在四方，规划启航职引未来。

二、大赛目标

通过举办大赛，更好实现以赛促学，引导学生树立正确的成长成才观和择业就业观，科学合理规划学业与职业发展，提升就业竞争力；以赛促教，促进我校强化生涯教育，做实做细就业指导服务；以赛促就，提升学生求职技能，全力促

进毕业生高质量充分就业。

三、大赛组织机构

大赛由河南职业技术学院主办，设立组织委员会(简称大赛组委会)，学校主要负责同志担任主任，分管负责同志担任执行主任。大赛组委会办公室设在招生就业处，各学院指定专人负责联络本次大赛（工作群见附件1）。

四、大赛内容

（一）参赛对象

2023、2024、2025 级全体学生

（二）大赛赛制

大赛采用各学院选拔赛，学校复赛、决赛三级赛制。

（三）参赛赛道

本次大赛分成长赛道与就业赛道：

1. 成长赛道。涉及个人职业规划设计及展示，主要包含：《职业规划书》撰写、主题陈述和答辩三个环节。主要考察学生树立生涯发展理念并合理设置职业目标、围绕实现目标持续行动并不断调整的成长过程，通过学习实践提升综合素质和专业能力，体现正确的择业就业观念（详情见附件2）。

2. 就业赛道。涉及个人求职简历设计及展示，主要包含：《求职简历》撰写、求职综合展示和答辩三个环节。主要考察学生求职实战能力，个人综合素质、专业能力与目标职业的契合度，个人发展路径与就业市场需求的适应度（详情见

附件 3)。

(四) 奖项设置

大赛设一等奖 3 名、二等奖 5 名、三等奖 7 名、优秀奖若干，设置优秀组织奖 3 个、优秀指导教师奖。组委会将根据各学院学生参赛率、报送的总结材料、初赛组织情况、大赛同期活动组织情况、校赛获奖情况等综合评判，确定优秀组织奖。

五、赛程安排

(一) 参赛报名

参赛学生需登录全国大学生职业规划大赛平台(简称大赛平台，网址: zgs.chsi.com.cn) 报名并根据赛道要求提交材料后方可认定为参赛选手。大赛平台登录页面可下载操作手册。参赛选手应按要求在大赛平台准确填写报名信息，提交材料应坚持真实性原则，不得含有违法违规内容，否则将被取消参赛资格及所获奖项等，并承担相应法律责任。大赛平台已开放，所有学生于 12 月 30 日前完成材料提交，各学院要积极组织学生应赛尽赛。

(二) 选拔赛

1. 各学院自行确定选拔赛的具体时间、比赛环节及评审方式，并于 11 月 20 日前完成院内选拔。

2. 各学院在选拔赛基础上，推荐 3 名选手进入学校复赛(同等条件，优先推荐大学生职业生涯规划导师助理)，曾

获得中华人民共和国职业技能大赛、中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛和“挑战杯”系列竞赛国家级银奖及以上学生参赛不占用学院推荐名额。每名选手最多可报2名指导教师。

3. 各院于11月22日前将《第九届大学生职业规划大赛复赛选手名单》（见附件4，加盖学院公章）、学生《个人职业生涯规划书》/《求职简历》（纸质版一式5份）报送至招生就业处一楼大厅参赛材料征集处；同时，将上述纸质材料的对应电子版、参赛选手的主题陈述/求职综合展示PPT电子版（整体文件夹以“学院名称”命名；为每位参赛选手单独建立子文件夹，命名格式为“学院名称+选手姓名”，PPT不得超过50M）打包发送至指定邮箱。

（三）大赛指导培训（11月中下旬）：各学院指导教师、选手参加职业生涯规划大赛指导培训。

（四）学校复赛（11月30日前）：大赛评审委员会采用现场赛的方式评出决赛名单。

（五）学校决赛（12月上旬）：由大赛评审委员会以现场赛方式，评出一等奖、二等奖、三等奖、优秀奖、优秀组织奖及优秀指导教师奖。

六、校赛评审规则

（一）《个人职业生涯规划书》/《求职简历》评审（40分）

《个人职业生涯规划书》主要包括自我认知、职业认知、职业决策、计划与路径、优化与改进、职业道德等 6 个方面。作品以近期目标规划为主，即大学期间和毕业后 5 年内的职业生涯规划。

《求职简历》要求概述梳理核心竞争力和岗位适配力，有科学精准求职岗位，同时单列辅助证明材料一份佐证岗位适配力（辅助证明材料全文不超过 2000 字，配图、表总数不超过 5 张）。

作品内容要求真实、完整，体现人职匹配的思路，目标明确，分析有深度，可操作性强，创意新颖，充分体现个性而不落俗套，充分展示当代大学生朝气蓬勃的精神风貌。

（二）主题陈述/求职综合展示（40 分）

PPT 制作精美，思路清晰。展示时间 5 分钟，选手必须脱稿陈述，普通话要标准清晰，语言流畅，语速适中，表达简洁。表现力强，有感染力，控场灵活有效，能够调动观众气氛，仪态大方得体。

（三）答辩（20 分）

校级复赛不设置答辩环节，校级决赛设置答辩环节，选手答辩时间 2 分钟。选手在回答评委提问时，要逻辑自洽，思路清晰，精准回答。

（备注：校赛各环节、比赛时长不同于国赛要求，但评价标准与国赛一致，校级复赛不设置答辩环节）

七、同期活动

(一) 举办系列主题活动

各学院要围绕大赛举办沙龙、讲座、优秀校友宣讲、供需对接等形式多样的职业规划及促就业活动，并以新闻形式发布在各学院官网或招生就业处官网。

(二) 开展“大学专业与职业性向评估”测评

各学院要积极组织 2025 级学生进行“大学专业与职业性向评估”测评活动，并将活动简讯发布在各学院官网或招生就业处官网。测评时间为 2025 年 11 月 20 日至 11 月 27 日，各学院要充分发动，要求每位 2025 级学生认真参加测评。学生的测评报告电子版各院留存，并以学院为单位于 11 月 28 日 17:00 前汇总电子版拷贝至招生就业处一楼大厅大赛材料征集处（具体流程见附件 4）。

(三) 遴选职业生涯规划导师助理

各学院要积极推荐职业生涯规划导师助理。各行政班需推荐 3 名候选人，最终每班确定 1 名导师助理；各学院需推荐 1 名学院负责人，统筹协调本院导师助理相关工作。请于 11 月 20 日 17:00 前，将《班级导师助理候选人推荐表》《二级学院负责人推荐表》（需加盖学院公章）报送至招生就业处一楼大厅大赛材料征集处，电子版同步发送至指定邮箱（具体通知详见附件 6）。

八、工作要求

各学院要认真做好大赛的宣传动员和组织工作，充分利用校园媒体及新媒体等多元传播渠道，全方位对赛事进行宣传推广，不断提升生涯教育与就业指导工作的覆盖面和影响力，营造全员关心支持大学生就业的良好氛围。各学院要认真总结梳理办赛经验，推出可复制推广的典型做法，并于11月27日前，在招生就业处网站发布简讯，电子版发送指定邮箱。

九、联系方式及联系人

王 林 杨媛媛 0371-69307066

邮 箱: eduwlin@163.com

- 附件：1. 校赛联络员工作群二维码
2. 第三届全国大学生职业规划大赛成长赛道方案
 3. 第三届全国大学生职业规划大赛就业赛道方案
 4. 河南职业技术学院第九届大学生职业规划大赛复赛选手信息表
 5. 大学专业与职业性向评估测评流程
 6. 关于选拔推荐大学生职业生涯规划导师助理团成员的通知

河南职业技术学院

2024年11月07日

附件 1

校赛联络员工作群二维码



群聊: 河南职院 26 职规校赛
联络群



该二维码 7 天内 (11 月 13 日前) 有效, 重新进入将
更新

附件 2

第三届全国大学生职业规划大赛 成长赛道方案

一、比赛内容

考察学生树立生涯发展理念并合理设定职业目标、围绕实现目标持续行动并不断调整的成长过程，通过学习实践提升综合素质和专业能力，体现正确的择业就业观念。

二、参赛组别和对象

成长赛道设高教组和职教组，参赛对象为普通高等学校全日制本、专科非毕业年级在校学生。高教组主要面向普通本科非毕业年级学生，职教组主要面向职教本科、高职（专科）非毕业年级学生。

三、参赛材料要求

选手在大赛平台（网址：zgs.chsi.com.cn）提交以下参赛材料：

（一）生涯发展报告：介绍设定职业目标的过程；实现职业目标的具体行动和成效；职业目标及行动的动态调整等（PDF 格式，文字不超过 2000 字，图表不超过 5 张）。

（二）生涯发展展示（PPT 格式，不超过 50MB；可加入视频）。

四、比赛环节

成长赛道设主题陈述、评委提问和天降实习 offer（实

习意向)环节。各环节根据实际情况可适当调整。

(一)主题陈述(7分钟):选手结合生涯发展报告作陈述。

(二)评委提问(5分钟):评委结合选手陈述和现场表现提问。

(三)天降实习 offer(2分钟):用人单位根据选手表现,决定是否给出实习意向,并对选手作点评。

五、评审标准

指标	说明	分值
职业目标	职业目标能够将个人理想与国家需要、经济社会发展相结合,体现正确的择业就业观念	30
	结合所学专业多渠道了解相关行业发展趋势和就业市场需求,综合分析个人能力优势、兴趣特长、成长路径等,合理设定职业目标或方向	
	基于职业目标对综合素质和专业能力等方面要求,科学分析个人现实情况与职业目标间的差距,制定合理可行的成长计划	
学习实践行动	围绕目标职业要求,结合学校育人特色和所学专业,利用学校及社会资源开展学习实践	50
	学习实践行动取得阶段性标志性成果,接近职业目标要求	
优化改进	及时对学习实践行动成效进行自我评估和反思,总结分析收获、不足和原因,在成长过程中对职业目标和学习实践行动路径进行动态优化	20
总分		100

附件 3

第三届全国大学生职业规划大赛 就业赛道方案

一、比赛内容

考察学生求职实战能力，个人综合素质、专业能力与目标职业的契合度，个人发展路径与就业市场需求的适应度。参赛学生可获得岗位录用意向。

二、参赛组别和对象

就业赛道设高教本科生组、高教研究生组和职教组，参赛对象为普通高等学校全日制本、专科高年级计划求职学生，以及全体研究生。高教本科生组面向普通本科三、四年级（部分专业五年级）学生（不含已通过推免等确定升学的毕业年级学生），全体第二学士学位学生；高教研究生组面向全体研究生；职教组面向职教本科三、四年级学生和高职（专科）二、三年级学生。

三、参赛材料要求

选手在大赛平台（网址：zgs.chsi.com.cn）提交以下参赛材料：

（一）求职简历（PDF 格式）。

（二）求职综合展示（PPT 格式，不超过 50MB；可加入视频）。

（三）辅助证明材料，包括实践、实习、获奖等证明材料（PDF 格式，整合为单个文件，不超过 50MB）。

四、比赛环节

就业赛道设主题陈述、综合面试、天降 offer（录用意向）环节。各环节根据实际情况适当调整。

（一）主题陈述（6分钟）：选手结合求职综合展示 PPT，陈述个人求职意向和职业准备情况。

（二）综合面试（6分钟）：评委提出真实工作场景中可能遇到的问题，选手提出解决方案；评委结合选手陈述自由提问。

（三）天降 offer（2分钟）：用人单位根据选手表现，决定是否给出录用意向，并对选手作点评。

五、评审标准

指标	说明	分值
职业目标	能够结合就业市场需求和个人所学专业、能力及兴趣等特点，合理设定职业目标	10
	深入调研并准确把握目标职业的任职要求、工作内容、基本流程和发展前景等	
岗位胜任力	具备目标岗位所需综合素质，如思维认知、沟通协作能力和执行力等，具有敬业奉献的职业精神	40
	具备目标岗位所需的专业知识和技能要求，有相关实习实践经历，具备解决实际问题的专业能力	40
发展潜力	具备持续学习能力、创新精神和应对不确定性挑战的潜质，适应未来职业发展要求和就业市场需要	10
总分		100

附件 4:

河南职业技术学院第九届大学生职业规划大赛复赛选手信息表

学院全称:

领队教师:

手机:

姓名	专业班级	作品名称	联系电话	指导教师

附件 5

职业性向测评系统操作流程

一、账号激活流程（如缴学费时已激活的同学，可以忽略，直接看“二”）



请使用微信扫描二维码激活账号

1. 用微信扫描二维码

This is a screenshot of a mobile application interface for 'User Activation'. At the top, there is a title bar with '用户激活' and a back arrow. Below the title bar, there are four tabs: '信息校验', '绑定手机', '设置密码', and '激活完成'. The '信息校验' tab is selected. The form contains four input fields: '姓名*' (Please enter name), '工号/学号*' (Please enter ID/Student ID), '身份证号码*' (Please enter ID number), and '验证码*' (Please enter image verification code). A CAPTCHA image with the letters 'RWHA1' is shown to the right of the last field. A blue '下一步' (Next Step) button is at the bottom.

2. 输入个人信息校验

This is a screenshot of the same mobile application interface, but at the '绑定手机' (Bind Mobile) step. The '绑定手机' tab is selected. It features two input fields: '手机号*' (Please enter mobile number) and '手机验证码*' (Please enter mobile verification code). A grey '获取验证码' (Get Verification Code) button is positioned to the right of the second field. A large blue '下一步' (Next Step) button is at the bottom.

3. 绑定个人手机号码



4. 设置新密码



5. 激活完成

二、登录大数据平台网站进行职业性向测评

电脑或手机浏览器输入网址：<https://zycp.hnzj.edu.cn>
或者微信扫码后填写分配的账号及密码后测试，测试前请完善个人信息，包括姓名、出生日期、性别、专业、手机号码需本人实名认证号码等，其中所在地区、学校、学院点击下拉框选择符合的选项（其他为非必填项），点击确定进入测评，测评题目没有标准答案，请根据自己第一直觉选择，请选择40分钟左右空闲时间段，一次性完成测试。

测评网址二维码



关于选拔推荐 大学生职业生涯规划导师助理团成员的 通 知

各学院：

为健全我校大学生生涯教育与就业指导体系，充分发挥学生主体作用，以思政为核，推进大学生生涯教育与就业指导体系高质量建设，依据《河南职业技术学院大学生职业生涯规划导师助理实施办法》（豫职院〔2023〕5号），启动导师助理团成员选拔推荐工作，具体事宜通知如下：

一、选拔推荐名额

各行政班需推荐 3 名候选人，最终每班确定 1 名导师助理；各学院需推荐 1 名学院负责人，统筹协调本院导师助理相关工作。

二、选拔推荐条件

候选人需满足以下要求：

1. 热心职业生涯规划相关工作，有服务同学的意愿；
2. 严于律己，遵守校规校纪，无不良记录；
3. 学习态度良好，具备一定的沟通与组织能力；
4. 做事公正公平，能客观反馈同学需求。

三、导师助理工作职责

（一）宣传与反馈工作

1. 协助落实“全过程人职匹配”及职业生涯规划信息的上传下达与反馈；

2. 推送职业生涯规划大赛、就业相关信息，组织班级职业规划沙龙；

3. 反馈班级学生职业规划及咨询需求，配合开展职业咨询与活动宣传。

（二）数据工作

在学校统一部署下，组织收取《大学专业与职业性向评估报告》《学生就业意向和学习导航报告》，按时按质上报数据。

（三）培训工作

按时参加学校组织的培训，并对班级同学开展职业规划讲座、专题教育等培训。

四、工作要求

各学院要高度重视选拔工作，严格对照条件筛选候选人，确保人员质量；学院负责人需具备较强的统筹协调能力，能对接招生就业处，推进本院导师助理工作。

请于11月20日17:00前，将《班级导师助理候选人推荐表》《二级学院负责人推荐表》（需加盖学院公章）报送至招生就业处办公室，电子版同步发送至指定邮箱（邮箱地址：eduwlin@163.com）

五、其他说明

导师助理聘期为一年，每学年聘任一次，由助理团颁发聘任证书，考核优秀者可获评“优秀大学生职业生涯规划导师助理”，并在综合测评中享受相应加分。

联系人：王林；联系电话：0371-69307066

- 附件：1. 《班级导师助理候选人推荐表》
2. 《二级学院负责人推荐表》

河南职业技术学院招生就业处

2025年11月 日

附件 6-1

班级导师助理候选人推荐表

学院： _____ (公章)

填表人： _____ 联系方式： _____

序号	姓名	班级	联系电话

附件 6-2

二级学院导师助理负责人推荐表

学院： _____ (公章)

填表人： _____ 联系方式： _____

序号	姓名	职务	联系电话