**附件1：**

****

“献礼二十大 共赴新征程”

2022年大学生职业生涯规划大赛

职业生涯规划书

**姓 名：**

**学 号：**

**联系电话：**

**指导教师：**

**推荐学院：**

**说 明**

填写前请认真阅读说明，按要求填写。

一、参赛申报人须为石河子大学在校生。

二、指导教师限1-2人，其中需校内指导教师1名，校外指导人员可根据实际情况自行选择。

三、推荐学院请填写全称。

四、职业生涯规划书正文不超过5000字，字体为仿宋，四号字，行间距28-30磅。

五、《职业生涯规划书》上交必须为PDF版本，无须纸质版。

六、《职业生涯规划书》内容单元格可根据具体内容，自行调节行宽、增加页码。

七、《职业生涯规划书》所填内容必须合法、真实、有效。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 出生年月 |  | 彩色照片  （一寸照） |
| 性 别 |  | 民 族 |  |
| 籍 贯 |  | 生源地 |  |
| 专 业 |  | 年 级 |  |
| 兴趣、特长 |  | | | |
| 目标职业 |  | 目标城市 |  | |
| 目标职业  理由（100字以内） |  | | | |
| 备选职业 | 职业1： 职业2： | | | |
| 1.自我认知(主要从个人基本情况、个人兴趣、个人能力、个人性格、职业价值观等方面分析自我，并运用吉讯测评工具评估) | | | | |
| 2.职业探索(可从家庭、学校、专业、社会环境等角度分析整体就业趋势、目标行业的行业现状、发展趋势、工作内容等情况) | | | | |
| 3.职业决策(详细描述职业目标的选择过程、备选目标，要求职业决策符合外部环境和个人特质、正确运用SWOT或生涯平衡单分析模型)。 | | | | |
| 4.计划路径(个人近、中、长期的发展计划，要求符合逻辑和现实，具有可操作性） | | | | |
| 5.评估调整(要求科学设定评估方案，并制定调整方案，具有可操作性) | | | | |