

# 江西省教育厅

---

## 关于举办 2022 年江西省大学生 职业生涯规划大赛的通知

各高校:

为大力加强就业思政建设,充分发挥就业工作在落实立德树人和“三全育人”的重要作用,推进就业工作和思想政治工作相融合,深入贯彻落实全国普通高校毕业生就业创业工作网络视频会议精神,加强大学生职业生涯教育和就业创业指导工作,促进高校毕业生更加充分更高质量就业。省教育厅决定举办 2022 年江西省大学生职业生涯规划大赛。现将有关事项通知如下。

### 一、大赛主题

梦想未来 “赣” 出精彩

### 二、总体目标

聚焦主题,加强就业育人,通过“以赛促教、以赛促学、以赛促就业”,推动就业思政建设,让学生了解江西、热爱江西,增强服务江西的意愿,促进我省高校毕业生更加充分更高质量

---

就业，为全面建设“六个江西”提供强有力的人才和智力支撑。

### 三、组织机构

#### (一) 主办、承办、协办及技术支持单位

主办单位：江西省教育厅

承办单位：江西省教育评估监测研究院

协办单位：华东交通大学（省级决赛、冠亚季军争夺赛）

南昌师范学院（分组复赛）

江西工业贸易职业技术学院（分组复赛）

技术支持单位：弘方教育

#### (二) 大赛组织委员会

主任：郭杰忠

副主任：刘小强、丁国华、刘静俭

成员：罗文俊、谢晓国、肖德征、杜侦、雷筱芬、贾鹏、

罗运锋、吴小湖、杨溢

大赛组织委员会职责是统筹协调大赛组织实施工作,下设大赛评审组、仲裁组、宣传组、协调组。

### 四、参赛对象

参赛对象必须是江西省普通高等学校全日制在校生。参赛项目以团队的形式报名（每个团队成员不超过5人），每个项目指导教师不超过3人。

### 五、赛制设计

大赛设本科高校和高职高专两个赛道。分校级选拔赛、分

组复赛、省级决赛、冠亚季军争夺赛四个阶段进行。

## 六、奖项设置

本次大赛共设置四大类奖项，所有奖项均由省教育厅颁发获奖证书。奖项设置具体如下。

**(一) 参赛项目奖项：**参赛项目奖共设置金奖 10 名、银奖 20 名、铜奖 60 名。其中：本科高校赛道设金奖 6 名、银奖 12 名、铜奖 30 名、优胜奖若干名；高职高专赛道设金奖 4 名、银奖 8 名、铜奖 30 名、优胜奖若干名。

**(二) 个人奖项：**最佳风采奖、最佳口才奖、最佳创意奖。

**(三) 优秀组织奖：**本科赛道 10 个、高职高专赛道 15 个。

**(四) 优秀指导教师奖：**获金、银奖指导教师。

**(五) 优秀工作者若干。**

## 七、赛程安排

### **(一) 校级选拔赛（2022 年 6 月）**

各高校要结合分组复赛和省级决赛内容，立足学校学科建设和学生求职就业特征，开展特色鲜明的校级选拔赛。校级选拔赛应于 6 月 29 日前全部结束。各高校按照《分组复赛名额分配表》（附件 1）选拔推荐参加分组复赛项目，并于 7 月 1 日前在“江西省大学生职业生涯规划大赛”平台（[www.jxdxsjy.com](http://www.jxdxsjy.com)）注册报名，上传《分组复赛参赛表》（附件 2，须加盖学校公章并扫描成 PDF 文件）、《职业生涯规划书》（附件 3）和项目展示 PPT。

## （二）分组复赛（2022年7月）

### 1. 分组复赛规则。

分组复赛分为线上评审、线下评审两个部分。

线上评审由大赛组委会评审组依据《书面评分标准》（附件4）对各高校上传《职业生涯规划书》进行网上评审。线上评审占复赛总分的权重为20%。

线下评审分项目展示、职业探索、现场答辩三个部分，评审组根据参赛对象每个部分的表现分别进行评分（线下评审占复赛总分的权重为80%）。

（1）项目展示（3分钟）。项目展示部分要求参赛对象结合PPT对职业生涯规划进行演讲。

（2）职业探索（4分钟）。职业探索部分要求参赛对象结合目标职业，通过职业模拟等形式展现对目标职业具体工作情景的理解和自身优势的匹配，参赛对象需扮演目标职业角色，可以邀请2至3名助演，使用简单道具。

（3）现场答辩（3分钟）。现场答辩部分要求参赛对象就评审专家提出的问题进行现场答辩。

大赛组委会组织各小组评审组依据《分组复赛评分标准》（附件5）进行评审，按得分高低遴选出本科高校赛道和高职高专赛道共90个获奖项目，并从中提出拟晋级决赛项目名单报大赛组委会，大赛组委会根据分组复赛情况进行审核，决定晋级省级决赛项目名单（40名）。

## 2. 复赛的分组与赛事组织工作。

### (1) 分组

本科高校赛道由南昌师范学院协办，设本科高校组（一）和本科高校组（二）。高职高专赛道由江西工业贸易职业技术学院协办，设高职高专组（三）、高职高专组（四）和高职高专组（五）。

### (2) 协办高校主要任务

确定1名校方总联络人（需处级以上领导担任），负责与大赛组委会协调组对接复赛组织、协办的有关事宜；

负责协助大赛组委会组织好本赛道高校参加分组复赛；

提供复赛场地、设施设备或其它必要的赛事条件；接待本赛道评审专家及参赛团队来校参赛；

负责做好本赛道复赛阶段的疫情防控工作；

协助大赛组委会确定参加省级决赛项目名单，并于7月29日前将《省级决赛推荐表》（附件6）上传至赛事平台，通知有关高校参加省级决赛。

### (三) 省级决赛（2022年8月）

省级决赛分线上评审（权重20%）、线下评审（权重80%）两个部分。

线上评审由大赛组委会评审组依据《书面评分标准》（附件4）对《职业生涯规划书》进行网上评审。

线下评审包括情景路演和现场答辩。情景路演（5分钟）要

求参赛对象进行项目介绍和职业情景模拟，通过路演充分展示对职业生涯规划的理解和创新创意达人的内在形象。现场答辩（3分钟）要求参赛对象就评审专家提出的问题进行现场答辩。

大赛组委会评审组根据《省级决赛评分标准》（附件7）进行现场评分。各赛道按得分高低依次评选出金银铜奖，获奖名单现场公布。

#### **（四）冠亚季军争夺赛（2022年8月）**

参赛对象为获得金奖的项目团队，冠亚季军争夺赛要求参赛对象通过情景路演和现场答辩两个环节（8分钟）进行竞演，通过目标职业情景展现，进一步展示对目标职业的理解，竞演要求主题突出、特色鲜明、可观性强。大赛评审组进行现场评分，按得分高低评选出冠军、亚军和季军。

### **八、参赛要求**

（一）参赛项目必须符合大赛的主题和范围，不得与国家相关法律、法规相抵触；符合立德树人导向，项目必须是原创。

（二）参赛对象要结合个人实际与社会需求，进行科学的职业生涯规划。

（三）大赛坚持公益原则，学校及承办、协办单位不得以任何形式向参赛对象收取任何费用。

### **九、工作要求**

（一）**加强疫情防控。**严格落实属地防疫管控措施，细化赛事活动疫情防控应急预案，确保赛事安全有序顺利实施。协

办分组复赛和省级决赛的高校在赛事期间，要严格落实戴口罩、测体温、查验健康码、行程码及48小时内核酸检测阴性证明等疫情防控措施。各高校要积极配合做好分组复赛和省级决赛参赛团队的疫情防控工作。

**（二）加强组织领导。**各高校要设立校赛组委会，制定校赛实施方案和赛事奖励政策，指定赛事联络员和赛事领队各一名，于5月27日前将校赛方案、奖励政策、联络员名单和领队名单报省教育厅。

**（三）广泛宣传动员。**通过线上线下多种方式加强宣传，广泛动员，鼓励和引导更多大学生参与到大赛中来，在参赛实践中得到锻炼。

**（四）筹备参加国赛。**大赛组委会将从参加省赛的项目团队中，择优推荐参加今年下半年举行的全国各赛道比赛，参加全国赛的具体事项另行通知，各高校要积极做好相关筹备工作。

联系人：省教育厅高教处，吴小湖，0791-86765176；

省教育评估院，杨溢，0791-86765900；

华东交通大学，黄文昌，13870886476；

南昌师范学院，钟岑，13907918088；

江西工业贸易职业技术学院，项琳静，13397083225；

附件：1.《分组复赛名额分配表》

2.《分组复赛参赛表》

3. 《职业生涯规划书》
4. 《书面评分标准》
5. 《分组复赛评分标准》
6. 《省级决赛推荐表》
7. 《省级决赛评分标准》



(此文件主动公开)



附件 1

## 2022 年江西省大学生职业生涯规划大赛 分组复赛名额分配表

分组	序号	学校名称	名额
本科高校组 (一)	1	南昌大学	10
	2	江西科技师范大学	7
	3	南昌航空大学	6
	4	江西理工大学	6
	5	南昌工学院	5
	6	赣南师范大学	5
	7	景德镇陶瓷大学	4
	8	上饶师范学院	4
	9	江西中医药大学	3
	10	江西应用科技学院	3
	11	江西农业大学南昌商学院	3
	12	江西师范大学科学技术学院	3
	13	江西财经大学现代经济管理学院	3
	14	赣南医学院	3
	15	萍乡学院	3
	16	江西工程学院	3
	17	南昌医学院	2
	18	豫章师范学院	2
	19	景德镇学院	2
	20	赣东学院	2
	21	赣南科技学院	2
	22	景德镇艺术职业大学	2
	23	南昌职业大学	1
	24	江西软件职业技术大学	1

分组	序号	学校名称	名额
本科高校组 (二)	1	江西师范大学	7
	2	九江学院	7
	3	华东交通大学	6
	4	江西财经大学	6
	5	江西科技学院	6
	6	江西农业大学	5
	7	南昌理工学院	5
	8	东华理工大学	5
	9	宜春学院	5
	10	井冈山大学	5
	11	南昌工程学院	4
	12	南昌交通学院	4
	13	江西服装学院	3
	14	南昌大学科学技术学院	3
	15	南昌航空大学科技学院	3
	16	南昌师范学院	4
	17	新余学院	3
	18	江西警察学院	1
	19	南昌应用技术师范学院	1
	20	南昌大学共青学院	1
	21	赣南师范大学科技学院	1
高职高专组 (三)	1	九江职业技术学院	6
	2	江西旅游商贸职业学院	5
	3	九江职业大学	5
	4	江西机电职业技术学院	4
	5	江西财经职业学院	4
	6	江西科技职业学院	3
	7	南昌理工学院	3
	8	南昌职业大学	3
	9	江西软件职业技术大学	3

分组	序号	学校名称	名额
高职高专组 (三)	10	江西电力职业技术学院	3
	11	江西交通职业技术学院	3
	12	江西司法警官职业学院	2
	13	江西工程学院	2
	14	江西应用科技学院	2
	15	南昌工学院	2
	16	共青科技职业学院	2
	17	南昌大学	1
	18	华东交通大学	1
	19	东华理工大学	1
	20	江西艺术职业学院	1
	21	南昌工程学院	1
	22	九江学院	1
	23	江西服装学院	1
	24	豫章师范学院	1
	25	九江理工职业学院	1
26	江西枫林涉外经贸职业学院	1	
高职高专组 (四)	1	江西现代职业技术学院	4
	2	江西外语外贸职业学院	4
	3	江西信息应用职业技术学院	4
	4	江西工业职业技术学院	4
	5	江西生物科技职业学院	4
	6	江西制造职业技术学院	4
	7	江西工业工程职业技术学院	4
	8	江西科技学院	3
	9	江西医学高等专科学校	3
	10	江西建设职业技术学院	3
	11	江西应用工程职业学院	3
	12	江西工程职业学院	3
	13	江西传媒职业学院	2

分组	序号	学校名称	名额
高职高专组 (四)	14	抚州职业技术学院	2
	15	江西中医药高等专科学校	2
	16	抚州幼儿师范高等专科学校	2
	17	上饶幼儿师范高等专科学校	2
	18	上饶职业技术学院	2
	19	萍乡卫生职业学院	2
	20	江西青年职业学院	2
	21	江西经济管理职业学院	1
	22	江西婺源茶业职业学院	1
高职高专组 (五)	1	江西环境工程职业学院	5
	2	江西应用技术职业学院	5
	3	江西陶瓷工艺美术职业技术学院	4
	4	宜春职业技术学院	4
	5	江西工业贸易职业技术学院	4
	6	江西卫生职业学院	3
	7	江西师范高等专科学校	3
	8	江西农业工程职业学院	3
	9	赣西科技职业学院	3
	10	宜春幼儿师范高等专科学校	3
	11	江西航空职业技术学院	2
	12	江西泰豪动漫职业学院	2
	13	江西工商职业技术学院	2
	14	江西水利职业学院	2
	15	江西新能源科技职业学院	2
	16	江西冶金职业技术学院	2
	17	赣州师范高等专科学校	2
	18	吉安职业技术学院	2
	19	赣南卫生健康职业学院	2
	20	南昌影视传播职业学院	1
	21	南昌健康职业技术学院	1

分组	序号	学校名称	名额
高职高专组 (五)	22	鹰潭职业技术学院	1
	23	景德镇陶瓷职业技术学院	1
	24	江西洪州职业学院	1
	25	赣州职业技术学院	1
	26	和君职业学院	1

附件2

## 2022年江西省大学生职业生涯规划大赛分组复赛参赛表

学校:

学校领队:

联系电话:

联络员:

联系电话:

序号	项目名称	项目负责人姓名	项目负责人专业	团队成员姓名	团队成员专业	指导教师姓名	赛道

备注：1. 赛道分为：本科高校赛道和高职高专赛道；2. 各类项目按校级选拔赛成绩或学校推荐顺序排序（仅供分组复赛评委在项目得分相同或相近时作取舍参考）。

附件 3

## 2022 年江西省大学生职业生涯规划大赛 职业生涯规划书

项目编码： \_\_\_\_\_

项目名称： \_\_\_\_\_

负责人姓名： \_\_\_\_\_

学校全称： \_\_\_\_\_ (盖章)

赛道： 1. 本科高校 2. 高职高专

# 说 明

填写前请认真阅读本说明，按要求填写。

一、参赛对象为在校学生（当年6月30日前学籍在册）。

二、各高校按要求对参赛项目进行编码，编码规则：  
3602022+学校代码+序号，360为江西省代码，2022为年份，学校代码为教育部给学校招生的统一代码（5位），序号为学校参赛项目编号（001、002、003、...以此类推），例如：南昌大学第8个项目编码为360202210403008。

三、生源地填参赛对象参加高考所在省（市、自治区）。

四、第二部分职业生涯规划书正文5000字左右，字体为仿宋，三号字，文章版面尺寸为14.5cm×22cm。

五、《职业生涯规划书》所填内容必须合法、真实、有效。

六、《职业生涯规划书》由各参赛高校报送。

七、务必严格按照《职业生涯规划书》格式和要求报送，格式不规范、超出规定字数等将影响得分。



## 一、职业生涯规划负责人基本信息及职业体验感悟表

姓 名		出生年月		照片
性 别		民 族		
籍 贯		生源地		
学 院		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	1.		2.	
职业体验单位				
职业体验时间	共计	天	体验形式	<input type="checkbox"/> 实践 <input type="checkbox"/> 观察
职业体验感悟 (800 -1000 字)				
单位意见	( 盖章 ) 年    月    日			

## 二、职业生涯规划书（样表）

<p>1、自我认知（主要从优劣势、个人兴趣等方面分析自我，并运用人才测评工具评估，1000字左右）</p>
<p>2、职业认知（应用文献检索等方法介绍整体就业趋势、目标行业的行业现状、工作内容、对生活的影响等情况，1000字左右）</p>
<p>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，正确运用评估理论和决策模型，1000字左右）</p>
<p>4、计划与路径（毕业后 5 年内的发展计划为主，要求符合逻辑和现实，具有可操作性，1000字左右）</p>
<p>5、自我监控（要求科学设定评估方案，并制定调整方案，具有可操作性，1000字左右）</p>

## 附件 4

# 书面评分标准

评分要素	评分要点	具体描述
职业生 准规划 书内容 (60分)	职业体 验感悟	能准确描述目标职业的工作任务，了解目标职业对职业人素质要求，职业感悟真实可信，单位意见具体中肯
	自我 认知	1. 自我分析清晰、全面、深入、客观，自身优劣势认识清晰
		2. 综合运用各类人才测评工具评估自己的职业兴趣、个性特征、职业能力和职业价值观
		3. 能从个人兴趣、成长经历、社会实践和周围人的评价中分析自我
	职业 认知	1. 了解社会整体就业趋势与大学生就业状况
		2. 对目标职业的行业现状、前景及就业需求有清晰了解
		3. 熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式，了解目标职业的待遇、未来发展趋势
		4. 清晰了解目标职业的进入途径、胜任标准以及对生活的影响
		5. 在探索过程中应用文献检索、访谈、见习、实习等方法
	职业 决策	1. 职业目标确定和发展路径设计符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），符合实际、可执行、可实现
		2. 对照自我认知和职业认知的结果，全面分析自己的优、劣势及面临的机会和挑战，职业目标的选择过程阐述详尽，合乎逻辑
		3. 备选目标要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，备选目标职业发展路径与首选目标发展路径要有一定相关性
		4. 能够正确运用评估理论和决策模型做出决策

评分要素	评分要点	具体描述
职业生 准规划 书内容 (60分)	计划与 路径	1. 行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足，具有可操作性
		2. 近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰、具有灵活性，长期计划具有导向性
		3. 职业发展路径充分考虑进入途径、胜任标准等探索结果，符合逻辑和现实
	自我 监控	1. 科学设定行动计划和职业目标的评估方案，标准和评估要素明确
		2. 正确评估行动计划实施过程和风险，制定切实可行的调整方案
		3. 方案调整依据个人与环境评估分析确定，并考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性
项目设 计 (40分)	项目 完整性	内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，明确提出职业目标、发展路径和行动计划
	项目 逻辑性	职业规划设计报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键

## 附件 5

## 分组复赛评分标准

评分要素	评分要点	具体描述
项目展示 (30分)	基本素养 (10分)	1. 普通话标准清晰，言之有理，谈吐文雅，富于思想内涵
		2. 仪表端庄稳重、朴素，社交礼仪大方得体，表情丰富真诚，有良好的个人气质
		3. 精神饱满，有信心，有独立见解，有感染力，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌
	陈述内容 (20分)	1. 展示的项目具备真实性、科学性和实用性，对职业规划的自我探索、职业探索、决策应对等环节的要素及分析过程陈述全面、完整、准确
		2. 在陈述中能够正确理解、应用职业规划基本理论及各项辅助工具
		3. 对各探索分析过程及结果表述逻辑严密，结果准确，主线突出，且与项目吻合
职业探索 (40分)	项目内容 (10分)	1. 规定时间内完成，对题目的内容能准确理解，条理清晰，切合主题，内容完整，语言流畅
	过程模拟 (20分)	2. 能准确把握角色与情景的交融，展现目标职业的工作任务
		3. 充分体现目标职业职业素养、行业要求、岗位要求、职业道德等
		4. 结合自身条件，明晰就业努力方向，自立意识，就业观，自身未来发展规划，职业规划设想，就业能力，生涯管理能力。
	情节表现 (10分)	5. 风格鲜明，有感染力；情节创新、新颖；能吸引评审专家、调动观众情绪

评分要素	评分要点	具体描述
现场答辩 (30分)	准确性 (14分)	1. 正确理解评委所提问题，及时准确应答，切合题意，结论陈述准确
		2. 回答问题重点突出，真实可信，运用事实论据，论述有说服力
	条理性 (8分)	3. 答题过程流畅、无明显停顿，条理清晰，及时作答，措辞恰当，语言精炼
	把控性 (8分)	4. 应变能力强，能够灵活地、创造性地应用职业规划知识作答

## 2022年江西省大学生职业生涯规划大赛省级决赛推荐表

赛道:

联系人:

联系电话:

序号	项目名称	项目负责人 姓名	团队成员 姓名	复赛得分	学校名称	指导教师 姓名	领队姓名	领队电话

备注：1. 赛道分为：本科高校赛道和高职高专赛道；2. 各类项目应按分组复赛成绩排序推荐。

## 附件 7

# 省级决赛评分标准

评分要素	评分要点	具体描述
情景路演 (60分)	基本素养 (10分)	1. 规定时间内完成,对题目的内容能准确理解,条理清晰,切合主题,内容完整,语言流畅
		2. 普通话标准清晰,言之有理,谈吐文雅,富于思想内涵
		3. 仪表端庄稳重、朴素,社交礼仪大方得体,表情丰富真诚,有良好的个人气质;精神饱满,有信心,有独立见解,有感染力,能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌
	陈述内容 (15分)	4. 展示的项目具备真实性、科学性和实用性,对职业规划的自我探索、职业探索、决策应对等环节的要素及分析过程陈述全面、完整、准确
		5. 能够准确提炼职业规划设计项目的主要内容。重点展示个人创新精神,自我认知,责任心和敬业精神,学历背景,专业技能、特长,个人发展潜力及展望,职业规划设想,明确的生涯志向,形成职业目标,职业认知提升,职业素养积累,获得相应的实习机会,实践经验。
	过程模拟 (25分)	6. 能准确把握角色与情景的交融,展现目标职业的工作任务
7. 充分体现目标职业职业素养、行业要求、岗位标准、职业道德等		
8. 结合自身条件,明晰就业努力方向,自立意识,就业观,自身未来发展规划,职业规划设想,就业能力,生涯管理能力。		
情节表现 (10分)	9. 风格鲜明,有感染力;情节创新、新颖;能吸引评审专家、调动观众情绪	
现场答辩 (40分)	准确性 (20分)	1. 正确理解评委所提问题,及时准确应答,切合题意,结论陈述准确
		2. 回答问题重点突出,真实可信,运用事实论据,论述有说服力
	条理性 (10分)	3. 答题过程流畅、无明显停顿,条理清晰,及时作答,措辞恰当,语言精炼
	把控性 (10分)	4. 应变能力强,能够灵活地、创造性地应用职业规划知识作答