第十一届全国应用型人才综合技能大赛

“职场秀”职业生涯规划大赛比赛说明

1. 目的

1.引导大学生树立正确的职业观和就业观，明确职业发展目标。

2.提升大学生的职业规划能力和综合素质，增强就业竞争力。

3.搭建大学生与企业、社会沟通的桥梁，促进大学生更好地就业创业。

二、比赛形式

1.比赛形式为个人作品赛，每个队伍由一名学生和

1-2位指导老师组成。参赛队伍在规定时间内扫码报名，

获取队伍编号。

2.参赛学生在指定时间内按要求完成作品，并将作品的所有材料上传至大赛官网。由专家评审委员会对作品进行评审，并公布获奖队伍名单。

三、参赛对象

面向全国全日制在校生（包括大中专、本科、研究生）专业不限。

四、参赛说明

（一）大赛主题

点亮职业梦想，规划精彩人生。

（二）评委组成

1.专家评审委员会；

2.知名企业HR。

（三）比赛环节

大赛共分为两个部分：线上竞赛答题、简历作品。

1.线上竞赛答题

（1）报名成功后，在“个人中心”-“参赛管理”-“我的队伍”-“管理操作”中，点击“支付”进行缴费。费用为10元。缴费成功后，会自动提示竞赛网址、登录账号及密码，请务必妥善保存。

（2）参赛选手于2025年9月25日-11月17日登录竞赛网址进行赛前练习及比赛答题。

（3）登录账号为身份证号码，密码为身份证后六位。

（4）答题网址：examc.uec.org.cn。题型为客观题，共50题，每题2分，共100分；答题时间30分钟。

注意事项：

（1）报名时务必填写正确身份证号码，否则无法参与此环节。

（2）练习机会共10次，竞赛答题机会只有1次。每次答题结束后，竞赛系统会自动显示成绩及本次答题情况。
 （3）各参赛选手登录竞赛网址后，务必先点击“进入练习”模块，进行赛前练习。如因个人操作失误而直接点击了“进入考试”，组委会概不负责。

2.简历作品

（1）提交内容：

1）个人简历；

2）职业生涯发展规划书；

3）生涯人物访谈视频。

（2）内容要求：

1）个人简历需为学生本人撰写制作，内容真实完整、格式清晰、版面美观大方。内容要突出个人专业及特长，明确求职意向（行业、岗位），与目标职位及专业贴合，符合个人情况。

2）职业生涯发展规划书要内容完整，包括自我认知、职业认知、职业目标、实施计划、评估调整等方面。分析客观准确，结合自身实际情况进行规划，具有可行性和可操作性。格式规范，排版整齐，语言流畅。

3）生涯人物访谈，寻找本行业或目标行业相关人物（行业专家、企业高管、学长学姐等），了解行业发展前景、用人需求、薪资待遇等跟未来就业相关的内容，录制视频。

（3）格式要求：

1）简历可使用或参考各类简历模板，内容在2页以内，以PDF格式提交。

2）职业生涯发展规划书文体不限，字数不限，可配图，以PDF格式提交。

3）生涯人物访谈视频，要求图像清晰、声音清楚，分辨率在720P以上，时间控制在3分钟以内，以MP4格式提交。

（四）评审规则

线上竞赛答题、参赛作品、分数总计100分，其中线上竞赛答题占比30%，参赛作品占比70%。

五、奖项设置

全国一等奖、二等奖、三等奖

指导教师荣誉：优秀指导教师奖

组织奖项：优秀院校组织奖

另外，大赛组委会将向各大名企推送优秀简历作品，为大学生提供合适的实习机会和就业岗位。

六、附注

1.大赛流程

在线报名：2025年9月25日-11月12日

作品提交：2025年10月10日-11月17日

网络投票：截止到2025年12月15日15:00

作品初审：2025年 11月18日-12月18日

奖项公示：2025年12月18日

如时间、形式调整，大赛组委会将另行通知。

2.联系方式

联系人：王秀秀，010-66083178，83121560

Q Q 群：教师群834343310 259243574

学生群592022858 562735277

3.注意事项

（1）本次大赛只接受网上报名，所有参赛选手需注册成为万企千校网用户（[www.qxwq.org.cn](http://www.uec.org.cn)），进行大赛报名并上传作品；

（2）所有参赛作品概不退稿，请自行保留底稿；

（3）本次活动最终解释权归大赛组委会所有。

及时了解大赛动态，请扫描下方二维码。

 就业创业平台 大赛动态

