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。](mailto:参赛者在指定时间内按要求完成作品的设计，并将作品的详细资料及相关文档以压缩包的形式发送到组委会指定邮箱（wangxiuxiu@uec.org.cn），压缩包以)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

