

第十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

一、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 2024 年 9 月 23 日-11 月 10 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

本项赛事设全国一、二、三等奖若干名（视实际参赛规模而定），并根据各校报名和获奖情况，面向各组织单位颁发组织奖，面向指导老师颁发优秀指导教师奖等。

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：2024 年 9 月 23 日-11 月 10 日

作品提交：2024 年 10 月 10 日-11 月 17 日

作品初审：2024 年 11 月 18 日-12 月 8 日

奖项公示：2024 年 12 月 10 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

QQ 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），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

