

最新职业生涯规划大赛规划书设计 职业生涯规划大赛策划书(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

职业生涯规划大赛规划书设计篇一

深入贯彻落实教育部新颁发的《中等职业学校职业指导工作的规定》教职成〔2018〕4号文件精神，进一步加强职业指导工作，增强职业指导的针对性、实效性。使职业指导服务于学校人才培养，服务于学生职业精神的培育，服务于学生职业生涯的可持续发展。

中职学生群体中存在着学习兴趣不浓，学习动力不足，人生目标不明确，缺乏职业规划，求职经验和自信心不足的现象。同时也有一部分同学拥有自己的创意，却没有展示自我的平台。在当今知识大爆炸、科学技术发展一日千里的时代，各行各业对人才素质的要求已越来越高。作为学生，如果不能从根本上提高自身的综合素质，科学地规划自己的学习生涯和职业生涯，很难跟得上时代的步伐。

为了更好地帮助广大同学树立正确的人生观、学习观、成才观，确立正确的奋斗目标，同时也提高同学们的创业、择业、就业能力，精心策划本次“规划人生，成就梦想”职业规划设计大赛。

通过职业规划设计大赛的活动形式，积极引导树立正确的就业观念，全面认识自己，了解人才市场需求，传播和普及职业规划理念，帮助学生学习和掌握职业规划的基本方法，树立正确的成才观和就业观，促进毕业生就业工作。

主办单位：招生安置办公室

协办单位：学校团委

大赛时间□20xx年6月

一、参赛对象：

全体在校学生

二、竞赛内容：

“职业生涯规划”方案评选。

大赛要求选手在指导老师的指导下撰写出“职业生涯规划”方案（方案必须包括确定个人志向、自我评估和职业生涯规划机会或前景评估、职业的选择、确定职业生涯规划路线、设定职业生涯规划目标、制定个人行动计划与措施等六个方面内容，方案标题自拟，要求具备可行性、适时性、适应性和持续性），并由评委评选出12名优秀方案参加现场展示决赛。

有关“职业生涯规划”方案包括六个部分：

1、确定个人志向：立志是人生的起跑点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就，志向是事业成功基本前提，没有志向，事业的成功也就无从谈起，所以，在进行生涯规划时，首先要确立志向，这是制定职业生涯规划的关键，也是生涯规划最重要的一点。

2、自我评估和生涯机会评估：自我评估是对自己做全面分析，通过自我分析，认识自己、了解自己。只有认识了自己，才能对自己的职业作出正确选择，才能选定适合自己发展的生涯路线，才能对自己的生涯目标作出最佳抉择，因此，自我评估是生涯设计的重要步骤之一，通常包括自己的兴趣、特

长、性格、学识、技能、智商、情商以及组织管理、协调、活动能力等。生涯机会的评估主要分析内外因素对自己生涯发展的影响，每一个人都处在一定的环境之中，离开了这个环境，便无法生存与成长，所以，要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求以及环境对自己有利条件和不利条件等等。环境因素评估包括组织环境、政治环境、社会环境和经济环境。

3、职业的选择：通过自我评估、生涯机会的评估，认识自己、分析环境，在此基础上对自己的职业做出选择。

4、确定职业生涯路线：在职业选择后，还须考虑向哪一路线发展。即是走行政管理路线，还是走专业技术路线，向业务方面发展等等。

5、设定职业生涯目标：生涯目标的设定，是职业生涯规划的核心，它是在继职业选择、生涯路线选择后，人生目标的抉择。其抉择是以自己的最佳才能、最佳性格、最大兴趣、最有利的环境等条件为依据。通常目标分短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。短期目标又分日目标、周目标、年目标、中期目标一般为三至五年，长期目标一般为五至十年。

6、制定行动计划与措施：在确定生涯目标后，行动便成了关键环节，这里所指行动是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达成目标，大工作方面，你计划采取什么措施，来提高你的工作效率？在业务素质方面，你计划如何提高你的业务能力？在潜能开发方面，采取什么措施开发你的潜能等，都要有具体的计划与明确的措施。

参赛选手根据自身的特点和兴趣爱好，规划自己的职业生涯，并设计合理且可行的职业生涯发展方向，并围绕自己将来想要从事的职业，提出可以完善自己，实现目标的有效途径和

具体方法后，由于影响生涯规划的因素很多，在此状况下，要使生涯规划行之有效，就须不断对生涯规划进行评估与修订，通过外部的环境分析和内在的素质分析，找出威胁实现职业目标的因素，并提出若干解决方案。

三、评分细则：

- 1、清晰性：是否正确准确了解个人特质，考虑目标、措施是否清晰、明确（15分）。
- 2、变动性：设计是否适应社会发展变化目标或措施是否具有弹性缓冲性（15分）。
- 3、一致性：主要目标和分目标是否一致，目标和措施是否一致，个人目标和组织发展目标是否一致（15分）。
- 4、适应性：目标是否符合被个人个性、兴趣特长和社会环境等相关因素，是否能对个人产生内在激励作用（15分）。
- 5、适时性：目标时间和时序安排是否妥当，顺序是否合理（10分）。
- 6、可评估性：设计是否具有明确时间限制或标准，能否随时掌握求职的执行状况，能否为设计的调整提供参考依据（10分）。
- 7、持续性：设计是否具有适应市场经济发展的前景，拟定生涯设计的每个发展阶段是否连贯全面地考虑到生涯发展的整个过程（10分）。
- 8、创新性：是否有独到的见解，职业生涯选择是否有时代气息（10分）。

四、评奖办法及奖励办法：

评委根据选手“职业生涯设计”方案的科学性、合理性和可行性以及选手场上表现进行综合评审，评出一等奖2名，二等奖4名，三等奖6名，优秀奖若干名，并颁发证书及奖品。

五、参赛须知：

1、所有参赛者均需准确、完整填写“参赛报名表”，填写不完整或填写错误、内容虚假等奖不被接纳，由此而发生的任何争议将由参赛者自行负责。

2、所有参赛作品概不退稿，请自行保留底稿。

3、参赛者必须是参赛作品的原创作者，并保证其拥有该作品的合法著作权。

4、获奖作品如发现有抄袭、盗用、作弊等不法手段，即予取消其参赛资格追回奖励。

5、参赛者若违反本规则的任何条款，主、承办方有权立即取消其参赛资格，或取消其已获得的奖项并要求返还奖品，同时保留进一步追究损害赔偿的权利。

6、大赛主办方保留进一步补充本比赛规程的权利。如有未尽事宜，将及时修订。

职业生涯规划大赛规划书设计篇二

男：亲爱的同学们

合：大家下午好！

女：我是本次大赛的主持人xxx

男：我是主持人xxx

女：五月微风，青草飘香，青春激荡

男：五月xx□草碧天蓝，激情飞扬，

女：青春激荡在这个微风送爽、瓜果飘香的日子

女：为推进创业服务活动的深入开展，提高人才培养质量，引导

广大学生树立正确的就业观，挖掘自己的潜力，实现自身的价值，由xx第二届大学生职业生涯规划大赛历时一个多月，经过初赛、复赛的层层选拔，12位选手胜出，参加本届大学生职业生涯规划大赛的决赛。

男：（一人介绍一个）下面请允许我为大家介绍莅临本次比赛的各位嘉宾和评委：

□

女：让我们再一次以热烈的掌声欢迎他们的到来！

男：下面，我宣布——第二届大学生职业生涯规划大赛决赛正式开始！

女：本届比赛的决赛分为三个环节。30秒自我介绍、3分钟ppt

展示、3分钟职场情景模拟、2分钟回答问题。计时从选手上台开始，到选手展示完毕结束计时。

男：好的，接下来有请我们的2号选手为我们展示他的职业规划作品……。

男：蔚蓝色的天空，总有一群雄鹰在自由翱翔，那是为了追求梦中的理想。而每年的这个季节也总有一批学子背起行囊，去展翅蓝天开拓四方。

女：将职业规划根植于校园，而校园就是指点江山激扬文字的人

文之都。下面让我们有请31号选手，大家掌声欢迎。

男：将职业规划根植于校园，校园就是落瑛缤纷，莺啼燕语的尘世桃源。有请下一位选手20号选手。

女：职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，将会造成时间和生命的浪费。让我们来看看33号选手的职业生涯规划。

……宣读前四名选手得分情况……

男：俗话说，欲行千里，先立其志。我校开展职业规划大赛目的就是为同学们搭建一个树立职业目标的平台，让同学们在未来的人生道路上少一些荆棘，多一些红花。让我们一起来了解23号选手的职业生涯规划。

女：是花就要欣然绽放，是树就要撑出绿荫，是鹰就要搏击长空。成功，只垂青于有准备的人。下面继续有请22号带来她的职业生涯规划作品，我们掌声有请。

男：当明朗的阳光沐浴着灿烂的笑脸，当丰收的喜悦跃然于我们眼前，这个世界除了生命和岁月的永恒之外，还有我们年复一年，永不凋零的职业梦想，我们无法选择抗拒职业梦想的腾飞，所以我们选择为之努力奋发图强。下面有请28号。

女：生命的崇高在于跋涉者勇于承担生命的责任；生命的价值在于搏击者不停息的创造；下面有请30号选手。

……宣读第五位至第八位上场选手的得分……

男：职业信念是成功的阶梯，是战胜艰难的力量，走在大学这条路上，怎样才能让未来职业永放光芒呢？下面让我们一起来听一听29号选手的看法。

女：职业规划的制定，为我们提供了一个不断调整不断完善未来职业的过程，让前方的路走的更加平坦，接下来有请7号选手。

男：那你能给我们大伙儿说说吗？

女：这个当然能，不过……今天的舞台是属于十二位选手的，还有最后一位选手的职业规划还没有跟我们分享呢！

女：12位选手的展示都相当精彩，各具特色，下面有请xx进行点评……让我们用热烈的

掌声欢迎！

……宣读后四位选手得分情况

男：激动人心的时刻就快到了，让我们有请xx(宣布获奖名单，大家掌声欢迎。

（下面进行颁奖仪式：

a.请获得最佳人气奖的选手上台（选手名单）

b.有请xx为最佳人气奖获得者颁发获奖证书和奖品；

结尾：

女：每个人的心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求

和抱负。

男：每个人的心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意和磨砺。

女：拥抱心中的灿烂理想，为理想插上腾飞的翅膀！

男：紧握时代的前行步伐，为人生画上美丽的图画！

女：亲爱的朋友们！伴随着大家热烈的掌声，本届比赛就进入尾声了，让我们明年再相会！

男：在这里，衷心感谢各位领导嘉宾的到来和同学们的精彩表现！

第二届大学生职业生涯规划大赛决赛到此结束！

女：朋友们，再见！

男：再见！

女：有请各位嘉宾、评委和选手合影留念。

职业生涯规划大赛规划书设计篇三

男：尊敬的老师，师兄和师姐。

女：亲爱的同学们。

合：大家晚上好！

女：欢迎大家莅临本次“20xx年数学与统计学院‘速度规划，激情上职’职业规划设计大赛”的现场，我是主持人江小梅。

男：我是主持人刘敬恩。

女：为普及大学生职业生涯规划知识，引导我校学生树立正确的成才观、就业观，科学合理地规划大学学习与生活，提高就业能力与实践能力，我院举办了此次职业生涯规划设计大赛。

女：好的。那么，下面请允许我们向大家介绍今天到场的评委及嘉宾。他们分别是数学与统计学院团委书记—孙钊老师。

男：数学与统计学院20xx年职业生涯规划设计大赛亚军得主—林佳培师兄。

女：文学院职业生涯规划设计大赛冠军得主—张晓敏师姐。

男：数学与统计学院学生会主席—张东杰师兄。

女：数学与统计学院团委副书记—张俊炯师兄。

男：数学与统计学院学生自律委员会主任—张朝宣师兄。

女：数学与统计学院健康促进委员会会长—梁锦霞师姐。...
以及各二级学院学生会生活部的代表。

男：让我们以热烈的掌声欢迎他们的到来。

女：本次大赛，本着公平公正的原则，选手们采取抽签的方法确定出场顺序。本次大赛主要分为五个环节：1. 主持人开场白2. 选手比赛3. 评委点评4. 观众提问5. 颁奖环节。

男：现在我宣布，今天的比赛正式开始！

（男台下）

男：恩！首先是本场的一号选手陈妙，她的目标是成为一名优秀的数学教师，而扎实的能力和踏实的态度，也将会成为

她就业之路的敲门砖，那么接下来有请来自14数本班的陈妙，看她是如何向我们展示属于她的职业生涯规划，掌声欢迎。... 有请二号选手做好准备。（选手ppt演讲完后。台下：请评委提问，下同）

（女台下）

女：人生可以平凡，但不可以平庸；人生不一定伟大，但一定要崇高，让我们一起走进2号选手，深深地感悟一下这名选手对自己未来的规划，有请来自14数本班的陈凤，大家掌声欢迎。有请三号选手做好准备。

（男台下）

男：不轻言放弃的精神，不轻易妥协的气魄，祝愿她的职业生涯之路能够像这夏天一样，充满勃勃的生机。好了，下面我们将听到的是三号参赛选手14数本班许秀静的演讲，掌声欢迎。有请四号选手做好准备。

（女台下）

女：今天真的是个好日子呢，能够听到这么多优秀的演讲，看到这么多优秀的作品，我都有些迫不及待要欣赏接下来的杰作了。俗话说，男儿当自强，下面是本场的一位男选手，不要被他的斯文的外表欺骗哦，因为真实的他却满是激情与理性。有请四号选手，来自14统计2班的许俊坛，掌声有请。有请五号选手做好准备。

（男台下）

男：刚刚这位选手的职业生涯规划相当的缜密和具体，希望他会顺利实现自己的梦想，早日走上自己的职业生涯之路。我们知道，鹰总是飞到的地方，以此来傲视群雄。满是浩然、霸气。所以我们五号选手的梦想便是成为那只飞的的雄鹰，

成为一名统计专员。下面让我们有请五号参赛选手来自14统计2班的黄嘉欣，大家掌声欢迎。有请六号选手做好准备。

（女台下）

女：感谢五号选手，刚才我们看到的是一个理性、沉稳的五号。那么在迎来六号选手的演讲前，让学生会文娱部的周琦带来一首动听的演唱，缓解一下在座各位激动的情绪。

男：这个周琦，人长的帅就算了，没想到连唱歌也那么好听。让我们有请周琦为我们带来一首（男女下台）

（女台下）

女：感谢周琦带来的美妙歌声，相信在座的各位已经陶醉了吧。先别醉，比赛还在继续。让我们共同体验接下来的选手将带给我们的怎样的震撼表现。下面有请六号选手，来自14金融1班的杨志鸿。有请七号选手做好准备。

（男台下）

男：挥洒青春的汗水，掌握自己的命运，这是我们的时代，更是所有人的未来，上一位参赛选手的精采表现是否会给接下来的选手带来压力呢，让我们拭目以待，欢迎七号参赛选手，来自14数本班的许健娴。有请八号选手做好准备。

（女台下）

女：当下，机遇与挑战同时存在，就业形势非常严峻，年轻的我们无畏困难无畏失败，就是为了能够实现心中的那个梦想，让我们祝福这位选手能够实现她心中想要的未来。现在，请我们的工作人员发一下观众的选票。在所有选手比赛结束后，每名观众可以选出自己心目当中秀的三名选手。好的，接下来上场的是八号选手，来自13数本班的胡玮。有请九号

选手做好准备。

（男台下）

男：比赛即将接近尾声，前面几位选手的精彩表现我们都已经见识过了，那接下来的九号参赛者，来自14数本班的郑晓林将带给我们怎样的视听盛宴呢，让我们拭目以待。

（男、女台下）

女：感谢九号选手带来的精彩演讲，果然没有让我们失望啊。那么这些选手将得到我们哪些评委的青睐呢，他们又存在着哪些不完美呢，让我们有请为我们的选手做出一点评，请所有选手上台。同时，有请我们的评委将手中的评分表交给我们的工作人员，观众也将手中的投票交给我们的工作人员。

男：感谢评委简洁而深刻的点评，相信我们的选手已经受益匪浅了。那么在公布本次比赛结果之前，让我们进入有趣的观众有奖提问环节。每名观众可以选择我们的任何一位选手提出一到两个问题。观众可以问出自己想问的问题，或从我们工作人员手里的抽题箱里抽取问题。有请我们的选手上台。

女：台下有哪些观众想提问我们的选手呢？好的，有请这名观众，是自己问还是抽题呢？（如果抽题的话）有请我们的工作人员递抽题箱（下同）

女：继续找观众提问，自由发挥，不用太随意就好。

男：同上。

女：由于我们今天的时间有限，有奖提问环节就到这里。再次感谢观众们热情参与。请我们的选手先到台下等候。

（男、女上场）

男：经过严格的选拔和考验，本次“20xx年数学与统计学院职业

生涯规划设计大赛”即将接近尾声，下面就是本次比赛的最*阶段，公布获奖选手名单以及颁发奖状。

女：接下来我宣布获得本次“20xx年职业生涯规划设计大赛”优秀奖的选手分别是请念到名字的获奖选手上台，有请张东杰师兄为他们颁奖让我们用热裂的掌声祝贺这三名选手。好的，请我们的获奖选手先下台等候。

男：获得本次“20xx年职业生涯规划设计大赛”三等奖的选手分别是请念到名字的获奖选手上台，有请张晓敏师姐为他们颁奖让我们用热烈的掌声祝贺这三名选手。好的，请我们的获奖选手先下台等候。

女：获得本次“20xx年职业生涯规划设计大赛”二等奖的选手分别是请念到名字的获奖选手上台，有请林佳培师兄为他们颁奖让我们用热烈的掌声祝贺这两名选手。好的，请我们的获奖选手先下台等候。

男：接下来是今天最激动人心的一刻了，即将揭晓的是获得本次“20xx年职业生涯规划设计大赛”一等奖的选手，他就是请上台，有请孙钊老师为他颁奖让我们用最热烈的掌声祝贺这名选手。好的，请我们的获奖选手先下台等候。

男：让我们再次以热烈的掌声对我们的获奖选手致以最真诚的祝贺！

女：每一句话就是一个诺言，要实现诺言就要付出很多很多，但是为了能够实现那些我们在梦里都惦念着的诺言，我们从不畏惧。

男：没有人说过实现梦想的路是容易的，但是我们都选择了

这条路，那就让我们同所有的选手一起朝着自己的梦想努力吧！

女：下面我宣布，本次“20xx年数学与统计学院职业生涯规划大赛”

合：到此结束！

（女：请各位观众有序离场，评委请留步。请所有选手与评委进行合影留念）

职业生涯规划大赛规划书设计篇四

女 尊敬的各位嘉宾、评委 男：亲爱的同学们，大家 合：上午好！

男- “规划理想职业 成就精彩人生”

女：为了正确引导大学生树立职业规划意识，进一步认识自我和了解就业环境，树立正确的职业目标。从根本上唤醒大学生的就业自助意识，并推动我院毕业生就业工作的深入开展，我院特举办本次大学生职业生涯规划大赛。

男：首先，请允许我介绍出席本次比赛的评委及嘉宾，他们分别是…… 女：……

男：让我们再一次以热烈的掌声感谢他们的到来！

女：师兄啊，我要在这里考考你了，你知道什么事职业生涯规划么？

女：不错，正如你所说，当今，大学生的职业生涯规划是个时髦的话题，许多大学开设了相关的课程或是专题报告与讲座，网络上也大肆炒作，一时间职业生涯规划成了大学毕业

生最为关注的热点之一，大学生首先要认识到生涯规划的重要意义，职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。

男：好啦好啦玉月，今天的这个舞台可是属于通过了层层选拔，脱颖而出的20名优秀选手的，咱们可别再抢他们的镜头咯。

女：好吧，那么下面就由我来宣读一下比赛的流程吧，本场比赛分为作品展示□ppt现场解说、评委提问和观众投票四个环节，每位选手有7分钟的时间上台做ppt演讲，同时书面作品会下发到每位评委手中，接下来就是一分钟的评委提问，在所有20位选手展示完毕之后，会由我们的工作人员收集并统计每班下发的投票表，所以这张表大家要妥善保存哦。

男：本次决赛设立一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，最佳人气奖一名，最佳台风奖一名，所有的获奖选手会颁发奖状，并且一二三等奖还会有丰厚的奖金哦。

女：那我们就话不多说，将舞台交给我们的一号选手，来自…..的…..，她的职业生涯规划题目是………，男：让我们共同期待他的出色表现，掌声有请……！
…………….

女：经过了紧张激烈的比赛环节，我们20位选手都已经展示完毕，看完了选手们的表现，我不得不说，每一位选手都很有实力，从他们的身上，我也学到了很多很多。

男：是啊，作为当代的大学生，就要做一个有理想，有抱负的有志青年，20为选手也为在座的师弟师妹们起到了很好的表率作用，大家再给选手们最热烈的一次掌声，好吗！

女：现在我们的工作人员已经开始收集投票表并且紧张的进

行着总分统计工作了，比赛的结果也马上就会揭晓，但是大家先不要心急，听听我们的评委老师对本次比赛有什么看法吧，下面请……对本场比赛做点评，掌声有请。

男：感谢……的精彩点评，相信……的一席话，让在场的每一位选手和观众都受益匪浅，不虚此行啊。恳请大家再一次将掌声献给我们的……老师！

女：本次比赛的最终结果已经在我的手上了，大家是否很期待呢？我也不卖关子了，首先宣读的是本场决赛的最佳台风奖得胜是：……恭喜……。

男：领导总结

女：感谢……老师的精彩讲话。

男：我们今天的比赛即将接近尾声，再次衷心的感谢所有的评委以及嘉宾，还有各位选手和观众，再一次将掌声献给自己好么！

女：在此，我们衷心祝愿大家在以后的日子里将自己的人生规划做到更好，成就美好的未来！

男：我们宣布，化学化工学院第四届职业生涯规划大赛决赛合：到此结束！

职业生涯规划大赛规划书设计篇五

女：亲爱的同学们。

合：大家晚上好！

女：欢迎大家莅临本次，20xx年数学与统计学院‘速度规划，激情上职’职业规划设计大赛’的现场，我是主持人江小梅。

男:我是主持人刘敬恩。

女:好的。那么，下面请允许我们向大家介绍今天到场的评委及嘉宾。他们分别是数学与统计学院团委书记—孙钊老师。

男：数学与统计学院20xx年职业生涯规划设计大赛亚军得主—林佳培师兄。

女：文学院职业生涯规划设计大赛冠军得主—张晓敏师姐。

男：数学与统计学院学生会主席—张东杰师兄。

女：数学与统计学院团委副书记—张俊炯师兄。

男：数学与统计学院学生自律委员会主任—张朝宣师兄。女：数学与统计学院健康促进委员会会长—梁锦霞师姐。... 以及各二级学院学生会生活部的代表。

男：让我们以热烈的掌声欢迎他们的到来。

女：本次大赛，本着公平公正的原则，选手们采取抽签的方法确定出场顺序。本次大赛主要分为五个环节：1. 主持人开场白2. 选手比赛3. 评委点评4. 观众提问5. 颁奖环节。

男：现在我宣布，今天的比赛正式开始！