附件1：

《个人职业生涯规划书》评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| **评分要点** | **具体描述** |
| 自我探索（25%） | 1．全面梳理个人成长经历，并从中分析个人特质，挖掘个人生命主题。 |
| 2. 深入分析家庭与环境资源对个人的影响，并与个人选择相联系。 |
| 3. 充分探索学校资源，结合个人实践经历，从中探索未来发展方向。 |
| 4. 能结合科学测评工具，进一步认识自我。测评解读正确到位，有充分的事例验证。 |
| 5. 正确运用职业自我四维模型（兴趣、性格、能力、价值观）分析个人特质与职业选择的联系。 |
| 6. 通过个人反思、科学测评、他人评价、实践探索等多种方法探索自我，对自我的认识全面深入。 |
| 7. 自我探索后的职业方向应包含多种可能性和发展方向。 |
| 职业探索（25%） | 1．了解社会的整体就业趋势，了解当前大学生的就业状况。 |
| 2. 对目标职业所处行业现状、前景及行业就业需求了解清晰。 |
| 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、回馈及未来发展。 |
| 4．对目标职位的进入途径、胜任标准了解清晰，深入了解目标职业对生活的影响。 |
| 5．调查1-3个可能选择的职业，包含首选职业与备选职业，清楚不同职业的优势与挑战。 |
| 6．在探索过程中应用到文献检索、访谈、见习、实习等多种方法。 |
| 职业决策（15%） | 1．职业目标决策要紧密结合自我探索与职业探索结果，分析个人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。 |
| 2．首选职业目标制定要符合实际、可执行、可实现。 |
| 3．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。 |
| 计划路径（15%） | 1．行动计划对保持个人优势、加强不足、提升竞争力有针对性、可操作性。 |
| 2．近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰并具有灵活性，长期计划具有方向性。 |
| 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，具有可操作性和竞争力。 |
| 评估调整（10%） | 1．对行动计划和职业目标设定评估方案，如要达到什么标准，评估的要素是什么。 |
| 2．能够对行动计划实施过程和风险做出评估，并制定切实可行的调整方案。 |
| 3．调整方案的制定充分根据个人与环境的评估进行分析确定，充分考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性。 |
| 作品撰写（10%） | 1．作品内容完整，对自我和外部环境分析全面，提出自己的职业目标、发展路径和行动计划。 |
| 2．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。 |
| 3．报告格式清晰，图文并茂，文字流畅。 |

自我展示及答辩评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分要点** | **具体描述** |
| PPT展示（70%） | 作品陈述（15%） | 1．内容完整，对自我和外部环境分析全面，提出自己的职业目标、发展路径和行动计划。 |
| 2．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。 |
| 整体逻辑（15%） | 展示内容前后逻辑紧密，环节紧凑，设计合理。答辩内容与展示内容具有整体一致性，条理清晰，结论明确。 |
| 时间把控（10%） | 在规定时间内完成陈述回答评委提问，无拖延时间行为。 |
| PPT内容（15%） | PPT设计简洁大方，重点突出，简明扼要，能够精确提炼职业规划项目要点。 |
| 语言表达（15%） | 语言运用准确、简洁、流畅而富有逻辑的严密性。 表达具有说服力和感染力。语速适中，重点突出。 |
| 现场答辩（30%） | 回答内容（15%） | 回答内容准确、精炼，重点突出、切合题意 |
| 回答内容真实可信，运用事实论据，论述有说服力。 |
| 答题过程条理清晰，层次分明，结论明确。 |
| 回答能力（15%） | 能正确理解评委提问，作出有针对性的回答。 |
| 应变能力强，能够灵活的、创造性的作答。 |
| 答题过程流畅、无明显停顿。 |