附件:2

**《我的职业生涯规划书》说明**

1. **封面封底设计**

建议简洁大方为原则，插图和警示格言贴近求职方向，封面中包括姓名，院系，专业，年级、班级，联系方式（电话及QQ），指导教师等基本信息；

1. **目录**

根据内容编辑有效页码。

1. **引言**

根据比赛主题“放飞梦想 成就未来”，谈谈自己对职业生涯规划的认识理解，结合自身经历简单表明职业生涯规划的学业目标及职业目标。

1. **主体内容**

**第一部分 认识自我**  
1.个人基本情况  
2.职业兴趣  
3.职业能力及适应性  
4.个人性格  
5.职业价值观  
6.胜任能力  
**自我分析小结**

**第二部分 职业生涯环境分析**

1. 家庭环境分析
2. 学校环境分析
3. 社会环境分析
4. 职业环境分析

**职业生涯环境分析小结**

**第三部分 职业目标定位及其决策分析**  
1.职业目标的确定  
2.职业目标的决策分析

**第四部分 具体执行计划**

**第五部分 评估调整**  
1.评估的内容  
2.评估的时间  
3.规划调整的原则

**结束语**

**五、字数及字体要求**

全文要求3000字以上，正文字体宋体小四号，大标题黑体小2号加粗，建议参考论文字体排版，以WORD\PDF格式提交电子版发送至附件1：各院系指导老师邮箱，进入决赛选手需准备PPT（辅助演说）。