# 2023年上海理工大学大学生职业生涯规划大赛参赛作品具体要求

参赛选手根据提供的模板进行职业生涯规划书的填写，亦可自由撰写完整的职业规划书。职业生涯规划书主要包含自我认知、职业认知、职业决策、计划制定与实施、反馈修正、个性化目标6个方面，可根据自身情况完善。  
1、职业生涯规划书的封皮版式统一如下：

（1）封面：上部为“2023年上海理工大学大学生职业生涯规划大赛”和“职业生涯规划书”字样，字体要求为28号，楷体，加粗，居中；中下部需注明院系、专业、姓名、性别、联系方式及指导老师姓名，字体要求为四号，宋体，加粗。封面不能做任何设计修饰，不能透露出任何其他与报告有关的信息。正文部分不超过10000字。

（2）封底：留空白。

2、职业生涯规划书正文填写字体要求为宋体、五号、黑色、单倍行距。

3、评分参考标准

（1）作品结构与行文：结构完整，逻辑严谨，格式清晰，结论突出。

（2）作品内容：自我认知和职业认知全面客观，评估手段科学合理，职业目标确定和路径设计能结合个人实际情况，具有较强的可操作性，中期计划清晰并具有灵活性，长期计划具有方向性，充分体现个性，贴合时代发展与国家战略需要。

4、参考学习资料  
职业测评：1、登录welink——学工系统——生涯一体化——测评

2、PC端信息门户——学生服务——生涯一体化——测评

5、职业生涯规划书模板：

**上海理工大学职业生涯规划大赛**

**生涯规划报告书**

**学院：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**专业：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**联系方式: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**指导老师: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**年 月 日**