



如何在职业规划大赛中 脱颖而出

陈德明

2017/05/27



Hi, 我是CDM

- Career Development and Management
职业生涯发展与管理
- Career Development Mentor
职业规划师



Cash Deposit Machine

自助存取款机

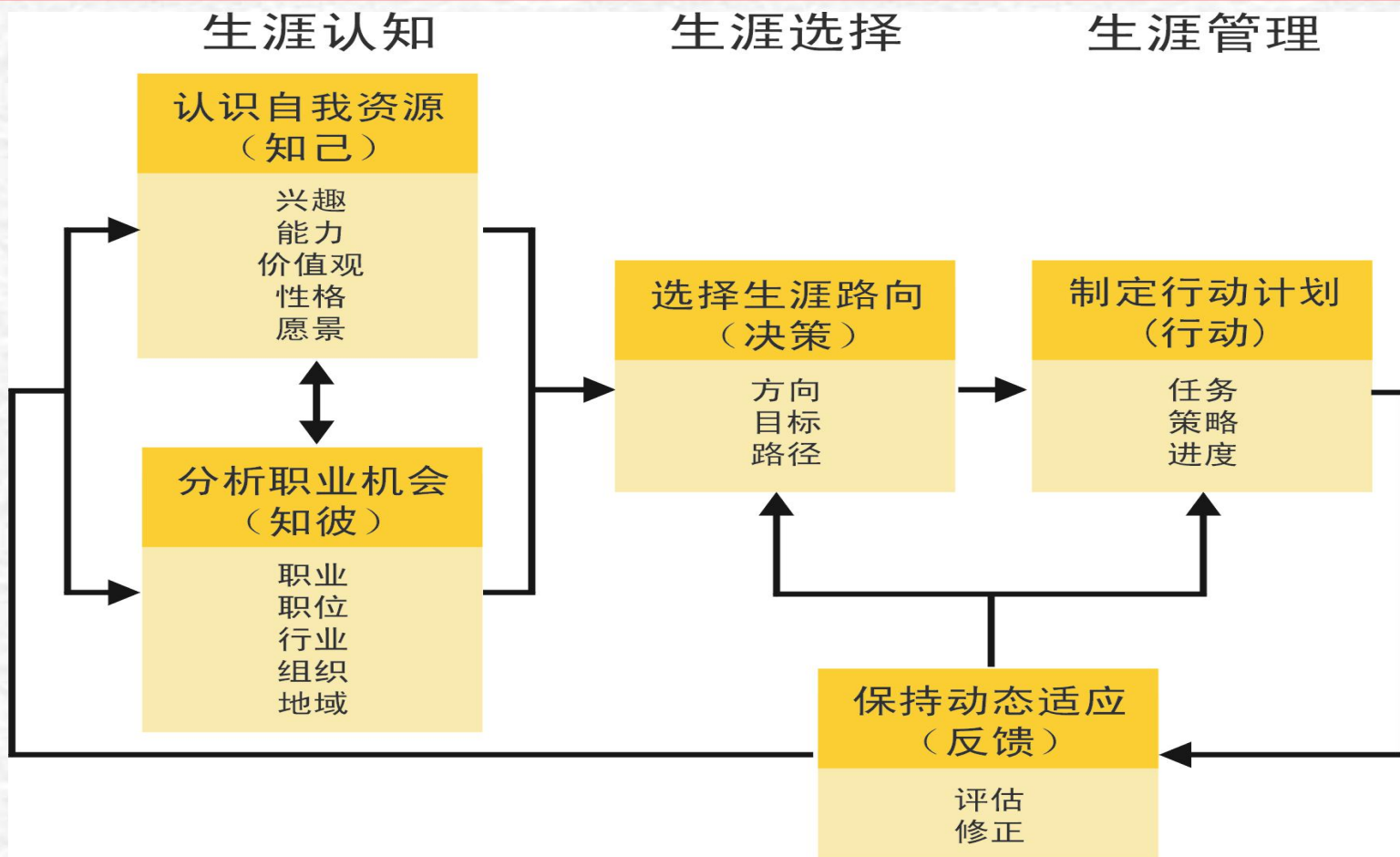
人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。

——莎士比亚

内 容

- 一、书面作品撰写
- 二、主题陈述
- 三、情景模拟
- 四、现场答辩

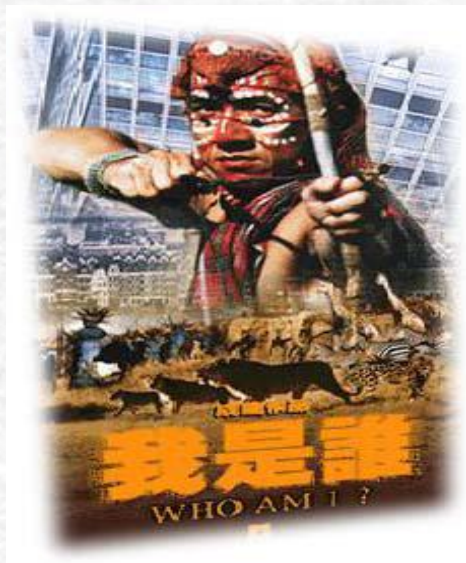
一、书面作品撰写



关键词：知己、知彼、决策、行动、反馈

职业规划书的评分标准

(一) 自我认知



1. 自我分析清晰、全面、深入、客观，自身优、劣势认识清晰
2. 综合运用各类人才测评工具评估自己的**职业兴趣、个性特征、职业能力和职业价值观**
(提示：请勿大段引用和解析测评报告，可适当使用图表)
3. 能从个人兴趣、**成长经历、社会实践（实践反思法）**和周围人的评价（备注：360度评估）中分析自我
4. 自我评估理论、模型应用正确、合理

职业规划的评分标准

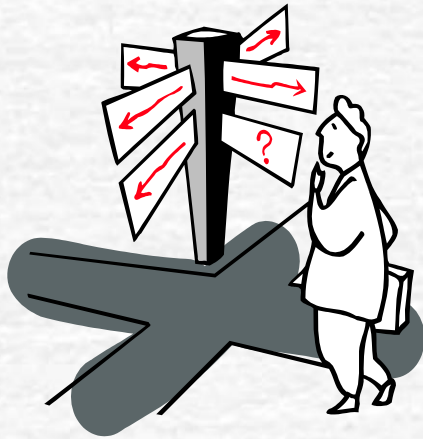
(二) 职业认知



1. 了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况
2. 对目标职业所处行业的现状及前景了解清晰，了解行业就业需求
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、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. 在探索过程中应用到**文献检索**、**访谈**、**见习**、**实习**等方法。（提示：不要过于依赖互联网和书籍来收集职业信息；访谈要与目标职业有关联性和指导性；还可使用行业协会调研、校友经验总结、招聘信息分析等方法）

职业规划书的评分标准

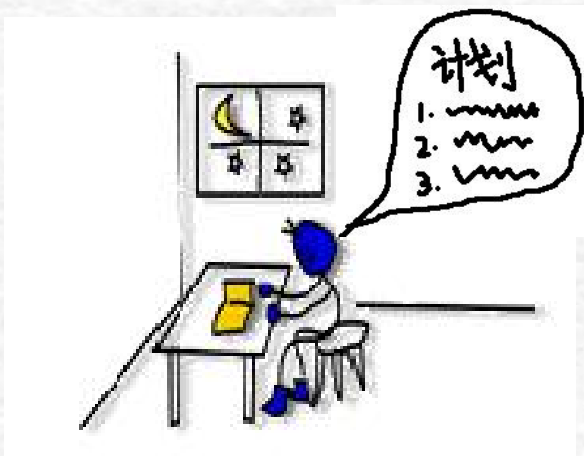
(三) 职业决策



1. 职业目标确定和发展路径设计要**符合外部环境和个人特质**（兴趣、技能、特质、价值观），要符合实际、可执行、可实现
2. 对照自我认知和职业认知的结果，分析自己优、劣势及面临的机会和挑战（SWOT法），职业目标的选择过程阐述详尽，**合乎逻辑**
3. 备选目标也要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，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（介绍：**TOP模式定位、MPS方法、“机会-能力-价值”法**）

职业规划书的评分标准

(四) 计划与路径



1. 行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足，具有可操作性（有相关**社会实践经验者**，应列明时间及证明人联系方式）

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**计划具有导向性（介绍：**目标管理法、时间管理法、倒推法、差距管理法、关键事件法**）

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

职业规划书的评分标准

(五) 自我监控



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（介绍**关键事件法**、**职业发展成功评价法**）
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**

参赛作品 设计思路	作品逻辑性	职业规划设计报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键
	作品美观性	结构清晰，版面大方美观，创意新颖（提示：不要豪华制作）

二、主题陈述（8分钟）

- 视觉统一（PPT风格与目标职业相匹配）
- 点面结合（既呈现全貌，又突出亮点）
- 情理交融（理性分析与感情投入相结合）

三、情景模拟（7分钟）

- 围绕“目标职业的典型工作情景”编剧
- 考察对目标职业的了解程度，以及是否匹配
- 筛选情景：有想象力；新颖
- 编剧：征求职场人士意见，现实性糅合艺术性
- 表演：与目标职业特征一致；有看头

四、现场答辩

- 礼貌（尊重评委，但不要问评委对回答是否满意）
- 诚恳（不要装，别死撑）
- 坚定（对目标职业的适当执着）
- 出彩（预先准备一些好词好句）

制胜关键词（点评获奖作品）

- **热点**（将自我规划与社会关注的焦点相结合）
- **感动**（在平凡中体现不平凡，用心灵打动人）
- **实践**（拥有针对性强、连续性好的实践经历）
- **独特**（与众不同的分析与设计）
- **信服**（让人相信你就是这样、你就能这样）
- **当代**（反映这个时代阶段的特点，有时代性）
- **临场**（能应对压力，应变能力好）
- **素质**（具备全能型的综合素质）

总结：优秀选手的共性

- 作品（现实性、独特性、时代性）
- 展示（角度、适度、灵活度）
- 扮演（新颖、吸引、恰当）
- 答辩（诚恳、坚定、出彩）



**谢谢大家
欢迎批评指正！**

陈德明

13699886656

