附件4：

**生涯规划作品与个人简历参赛要求**

**生涯规划书规范**

一、参赛内容

参赛作品以参赛选手本人的职业规划为主题，以近期职业生涯目标规划为重点，对自我和外部环境进行全面分析，提出自己的职业目标、发展路径和行动计划。可自行选择就业或创业。

参赛作品应涵盖自我认知、职业认知、职业目标与路径设计、规划与实施计划、评估与备选方案等内容，适当运用人才测评等分析、决策 程详尽阐述。

参赛作品不得违反有关法律、法规以及公认的道德规范，不得侵犯他人知识产权，不得剽窃、抄袭他人作品。

二、作品形式

参赛选手需提交《职业生涯规划书》电子文档。

三、电子版作品规格

电子版《职业生涯规划书》统一设定为Microsoft Word格式，纸张大小为A4，一级标题采用三号字宋体，二级标题采用四号字黑体，正文采用四号字仿宋，段间距设定为固定值28磅。

**简历设计规范及评分标准**

一、参赛内容：

求职简历应该浓缩体现大学生活的精华部分，可以是表格的形式，也可以是其他形式，个人简历一般应包括以下几个方面的内容：

(1)个人资料：姓名、性别、出生年月、家庭地址、政治面貌、身体状况，兴趣、爱好、性格等等；

(2)学业有关内容：就读学校、所学专业、学位、外语及计算机掌握程度等等；

(3)本人经历：入学以来的简单经历，主要是在班级或者学院担任何种职务或在社会上曾担任何种工作以及加入党团等方面的情况；

(4)所获荣誉；三好学生、优秀团员、优秀学生干部、各类奖学金，以及参加校园活动获奖情况等；

(5)本人特长：如驾驶、文艺、体育、写作等。

(6)求职意向：销售、研发等；

(7)以上内容为求职简历必备内容，除此可以增加其他体现个人魅力的简历内容。

二、作品要求：

（1）名称：所有涉及院校名称必须为：xx大学

（2）格式：如要使用学院图标和文字图形，必须使用xx大学图标及文字图形。

（3）内容：要求内容完整、文字准确、条理清楚、格式清晰、版面大方美观、创意新颖，能充分体现专业特色，能吸引用人单位的注意力，展现个性魅力。  
 （4）稿件类型：个性化电子简历(应用office，多媒体等软件制作)。

三、评分标准：

（一）封面和版面设计（40分）

1、构图、布局、文字与图片比例（15分）：符合静物的构图原理，画面均衡，具有较强的韵律和节奏感，形体比例准确，造型完整。

2、色彩搭配（10分）：色彩关系要准确，画面生动和谐。

3、质感与空间关系（10分）：画面要生动地表现质感与空间关系。

4、画面整体效果处理（5分）：画面整体生动，具有较强的节奏感。

（二）个人简历（30分）

1、个人基本信息（2分）

2、求职意向（2分）

3、教育背景（6分）：学历、成绩、外语水平、计算机水平及其他。

4、工作经历（6分）：曾任职务、创新创业实践、社团活动、义工活动、培训、社会实践、获奖状况。

5、其他（4分）

（三）自荐信（30分）

1、文字（6分）：写错别字、语法错误、语句不通顺、标点符号用法错误都扣分。

2、措辞（2分）

3、文风（6分）：文风平实、沉稳、严肃，以叙述、说明为主。

4、语气（2分）

5、礼仪（4分）：称呼、问候、祝颂要得体、真诚、热诚。

6、内容（5分）：有重点的从业经历、教育背景、技能等吸引读者。

7、技能关联职位（5分）：是否突出反映了技能与申请职位的关联。