

职业生涯规划书

评分要点	评分细则
职业目标10	<ol style="list-style-type: none">1. 职业目标明确、具体；2. 职业目标形成清晰、合乎逻辑；3. 职业目标现实、可行。
个人特质10	<ol style="list-style-type: none">1. 个人特质（性格、兴趣、价值观）评估方法（正式、非正式评估）选用合理；2. 个人特质匹配职业目标；3. 个人特质有生活验证；4. 个人特质评估结果有自主思考。
职业探索30	<ol style="list-style-type: none">1. 综合运用静态（书面资料分析）、动态（生涯人物访谈、职业体验报告）方法探索职业；2. 目标职业对应岗位、单位类型、用人需求了解清晰；3. 目标职业进入途径、胜任标准把握明确；4. 目标职业典型工作内容描述清晰；5. 目标职业精神、物质所得及对生活的影响有所认知；6. 目标值也对应职位发展通道、对应行业发展趋势了解清楚。

职业生涯规划书

评分要点	评分细则
发展计划30	<ol style="list-style-type: none">1. 结合在校表现与个人特质评估，客观评价现有就业能力；2. 结合职业探索，职业胜任差距盘点准确；3. 能借助SWOT分析等手段，制定具体的提升策略；4. 计划制定能围绕职业胜任差距展开，无非理性生涯信念（考试进阶、证书至上等）干扰；5. 短期计划详尽清晰、可操作性强；6. 能结合职业、行业发展，对中长期职业生涯进行展望。
评估调整10	<ol style="list-style-type: none">1. 对未来可能出现的风险、挑战有一定预估；2. 对可能出现的风险、挑战有调整方案。
作品细节10	<ol style="list-style-type: none">1. 排版美观、简明扼要；2. 数据、资料来源引用呈现恰当；3. 无明显文字、表述错漏。

生涯人物访谈

评分要点	评分细则
访谈目的15	<ol style="list-style-type: none">1. 访谈前对目标职业初步了解；2. 对通过访谈要解决的问题清晰、明确。
生涯人物15	<ol style="list-style-type: none">1. 生涯人物选择与目标职业联系紧密；2. 生涯人物选择具有层次；3. 生涯人物选择能解决问题。
访谈内容35	<ol style="list-style-type: none">1. 访谈问题围绕职业了解展开，无关问题较少；2. 职业准入、工作内容、职业感受、职业发展与职业挑战呈现清晰、具体；3. 访谈提问轻松自然。
访谈感悟35	<ol style="list-style-type: none">1. 对访谈目的回应准确；2. 职业了解关键内容把握到位；3. 职业描述清晰、具体；4. 职业胜任差距有思考应对。

职业体 验报告

评分要点	评分细则
职业初步认知5	<ol style="list-style-type: none">1. 实践前对目标职业有基本认识；2. 职业实践需澄清问题有自主思考。
职业实践5	<ol style="list-style-type: none">1. 实践单位自主联系多、熟人介绍少；2. 实践过程、内容描述清晰。
职业描述10	<ol style="list-style-type: none">1. 职业岗位典型工作内容描述清晰、逻辑性强；2. 对职业岗位关键工作任务所对应能力阐述明确；3. 核心工作内容描述切中要点、清晰到位。
实践感悟10	<ol style="list-style-type: none">1. 对实践澄清问题回应准确；2. 对实践前后自身变化盘点深刻；3. 对职业胜任差距思考应对合理。

创业计划书

评分要点	评分细则
来源分析10	<ol style="list-style-type: none">1. 能合理描述项目的由来，结合自身分析，真实可信；2. 应用领域或行业认知分析到位，从现状、竞争对手和发展趋势等方面进行全面分析，具有时效性。
创新点50	<ol style="list-style-type: none">1. 项目的创新点明晰，具有原创性和新颖性；2. 项目理念、思路、设计方法清晰合理，具有前瞻性；3. 项目具有可实施性或者技术可实现性，在现有基础上能实现4. 项目具有良好发展前景，能解决研发、生产、物流、销售、管理、生活等方面“痛点”5. 能灵活运用所学科学原理、学科知识，解决实际问题，体现专业素养
成果影响20	体现大学生的创新思维水准，具有较高的应用价值和较好的发展前景
完整性10	项目内容完整，分析全面，创新创意内容明确。
逻辑性10	项目整体设计思路清晰、逻辑合理，能准确描述分析项目的核心与关键

视频

评分要点	评分细则
陈述设计40	<ol style="list-style-type: none">1. 围绕职业生涯主题，条理清晰、环节紧凑、层次分明；2. 陈述构思精巧、详略得当、重点突出；3. 职业生涯规划理论运用准确、合理；4. PPT制作简洁、美观。
陈述过程40	<ol style="list-style-type: none">1. 职业目标形成过程清晰、逻辑正确；2. 生涯探索分析表述准确、理解到位；3. 生涯计划切中要害、重点突出；4. 陈述内容连接自然、整合度高。
个人特色20	<ol style="list-style-type: none">1. 陈述表达口齿清晰、自然流畅、语速得当；2. 现场表现感染力强；3. 有与生涯目标相结合的个人经历、特点鲜明。