

共青团烟台市委 烟台市人力资源和社会保障局 文件

烟青发〔2025〕36号

关于举办 2025 年“中公杯”驻烟高校学子 职业生涯规划大赛的通知

各驻烟高校：

为深入学习贯彻习近平总书记关于青年工作的重要思想，贯彻落实党中央、国务院关于高校毕业生就业工作的决策部署，根据工作安排，现启动 2025 年“中公杯”驻烟高校学子职业生涯规划大赛。现将有关事项通知如下。

一、工作目标

坚持公平、公正、公开、绿色的办赛理念，充分发挥职业生涯规划大赛的示范作用和育人价值，持续加强高校生涯教育和就业指导，增强大学生职业规划意识，引导各驻烟高校大学生树立

正确择业观、就业观，吸引更多驻烟高校大学生留在烟台、扎根烟台，为全市绿色低碳高质量发展凝聚更多青春力量。

二、大赛主题

筑梦青春 “职” 引未来

三、参赛范围及比赛形式

面向驻烟高校在校学生举办，分为成长赛道和就业赛道。

1. 成长赛道：面向大一、大二在校生，主要围绕大学生自我认知分析、职业目标规划和推动职业目标实现等方面进行考察评比。

2. 就业赛道：面向大三、大四和研究生在校生，围绕个人综合能力（专业能力）与职业目标及岗位的匹配度、求职实战能力等方面进行考察评比。

四、赛程安排

（一）大赛启动及线下配套活动

1. **大赛启动**。于9月下旬至10月上旬以线上直播形式启动，面向全体驻烟高校在校生分阶段开展赛事介绍（企业类就业指导）和公职类就业指导。企业类就业指导主要包括个人评估与多种就业形势的选择、国企招聘专项指导、简历制作与面试技巧等；公职类就业指导主要包括各类公职考试政策和考情介绍。线上直播链接及时间另行通知。

2. **线下配套活动**。于10月至12月期间，赴各高校开展线下职业生涯规划课堂，同步组织开展我市重点产业发展宣传及人才政策推介进校园活动，各驻烟高校需配合做好学生组织发动及场

地保障等工作。具体时间地点及报名方式另行通知。

（二）初赛

比赛形式：根据职业规划书筛选。其中，职业规划书须采用word格式，主要内容按照成长赛道及就业赛道考察要求展开。可从以下方面重点展开，**自我分析**（可借助性格测试软件或者个人性格兴趣分析进行自我定位和职业分析）、**职业分析**（可借助当下就业环境或自身的思考进行展开）、**目标职业分析**（围绕自己感兴趣的方向结合就业环境、行业背景等进行分析）、**如何执行**（目标、实现路径、阶段具体规划）等维度。命名格式为“XX赛道—XX学校XX院XX专业XX年级XX班级姓名”，示例：就业赛道—鲁东大学外国语学院英语专业2025级1班张三。未按照要求命名的，视为无效作品。提交方式链接为“腾讯文档—2025年‘中公杯’驻烟高校学子职业生涯规划大赛初赛报名表”
<https://docs.qq.com/form/page/DZVBXeWJpRmdGaGxK>。



作品提交时间：9月26日—10月31日。

结果公布时间：11月14日。

注：每位参赛选手仅1次提交机会，务必按照要求准确填写，

一经提交无法修改。

复赛名额：成长赛道和就业赛道总计选拔 80 人。

（三）复赛

复赛时间：暂定 11 月下旬，具体时间另行通知。

复赛方式：暂定腾讯会议，房间号另行通知。

复赛形式：以 5 分钟以内的自我展示（可采用 PPT 及配乐等增强展示效果）+ 评委提问开展。选拔出前 30 名，其中第 21—30 名颁发优秀奖，前 20 名进入决赛。

抽签规则：复赛前一周线上抽签。

评分标准：100 分制（言语表达、思维逻辑、自我认知、职业规划情况等）。

（四）决赛

决赛时间：暂定 12 月上旬，具体时间另行通知。

决赛地点：另行通知。

决赛形式：自我展示 + 抽题演讲。

抽签规则：自我展示赛前一周线上抽签；抽题演讲决赛当日线下抽签。

评分标准：100 分制（展示表现与演讲表现各占 50%）。

五、奖项设置

（一）选手奖项

此次赛事为参赛选手设置特等奖、一等奖、二等奖、三等奖及优秀奖，进入复赛的选手均能获得伴手礼。其中成长赛道特等

奖奖品为冠军奖杯 + 获奖证书 + 富士拍立得 + 盲盒；就业赛道特等奖奖品为冠军奖杯 + 获奖证书 + Ipad + 盲盒。

一等奖：获奖证书 + Nike 书包 + 盲盒；

二等奖：获奖证书 + 华为手环 + 盲盒；

三等奖：获奖证书 + 学习礼盒 + 盲盒；

优秀奖：获奖证书 + 伴手礼。

（二）组织单位及指导教师奖励

对组织学生报名多、作品质量高、入围复赛决赛选手多的高校，将择优发放相应奖励及奖品。为进一步提高参赛作品质量，鼓励参赛学生结合实际邀请相关领域老师进行指导，对进入决赛选手的指导老师参照选手获奖情况，将视情予以发放相应奖励及奖品。

（三）参赛福利

所有参赛选手在比赛群均可获得电子学习资料和备考网课。

五、活动要求

（一）各驻烟高校要广泛发动、精心组织，认真做好线上线下活动技术保障及场地保障工作，扎实做好安全工作，确保相关活动师生人身安全，建议各高校为参加线下赛事活动的师生购买人身意外伤害保险。本次大赛不收取任何费用，线下比赛参赛选手及教师往返交通费、食宿费由各参赛单位自行承担。

（二）所有参赛者均需准确、完整填写个人信息，填写不完整或填写错误、内容虚假等将不被接纳，因此而发生的任何争议

将由参赛者自行负责。

（三）参赛者必须是参赛作品的原创作者，并保证其拥有该作品的合法著作权。作品如发现有抄袭、盗用，或有出售、商用目的的，将取消其参赛资格并追回奖励，一切法律责任由参赛者自行负责。

联系电话：中公教育孙老师、13953519943。

监督电话：共青团烟台市委张栩祥、6269949；

烟台市人力资源和社会保障局刘东辉、6647767。

