

# 上海杉达学院文件

杉达内(学)〔2020〕11号

---

## 上海杉达学院关于举办 2020 年大学生幸福生涯规划大赛 暨联盟大学生幸福生涯规划大赛预选赛的通知

各学院：

因受疫情影响，大学生未来的发展面临着当下就业困难、未来发展不确定性等局面。为了应对这种局面，贯彻落实好《关于加强上海大学生职业发展教育的实施意见》，引导大学生树立正确的成才观、就业观，科学合理地规划大学学习、生活和实践，由上海杉达学院主办，学生教育处承办的“2020 年上海杉达学院大学生幸福生涯规划大赛暨联盟大学生幸福生涯规划大赛预选赛”将于 2020 年 5 月开展。有关事项通知如下：

大赛以立德树人为指导，引导学生树立以新时代大学生幸福美好生活为追求的世界观、价值观、人生观，将大学生自身规划与国家社会发展大格局的“幸福社会、幸福工作、幸福家庭愿景”相结合。大赛借助互联网平台进行宣传、推进和管理，使比赛活动进一步联动同时携手新精英生涯（北京）教育科技有限公司及其企业导师为参赛者

创造全新的展示平台，提供感知职场、展现自我的机会，能够锻炼实践能力、加强心理素质、提高危机意识、重视生涯发展，为进入职场做好准备，以应对日趋激烈的就业竞争。

### **一、大赛时间**

2020 年 5 月

### **二、大赛主题**

幸福花开 拉近梦想

### **三、组织架构**

(一)主办单位：上海杉达学院

(二)承办单位：上海杉达学院学生教育处

(三)合作企业：新精英生涯（北京）教育科技有限公司

### **四、参赛对象及方式**

(一)参赛对象：上海杉达学院学生

(二)参赛方式：学生自主报名、班级推荐

### **五、赛事流程**

(一)赛事报名（5 月 1 日-5 月 10 日）

校内官网、公众号等平台积极宣传，广泛发动，鼓励各年级学生提交《幸福职业生涯规划书》或个人简历（仅限应届毕业生），参与赛事海选。

(二)校区初赛（5 月 1 日-5 月 15 日）

评审根据海选选手提交的《幸福职业生涯规划书》/《个人简历》，筛选出 30 位选手进入校区决赛。

(三)决赛赛前准备（5 月 16 日-5 月 20 日）

1. 决赛学生完善《幸福职业生涯规划书》/《个人简历》；

2. 决赛学生准备比赛现场 30 秒自我介绍；

3. 决赛学生准备 3 分钟个人展示（内容以“为了心中的幸福社会、幸福工作、幸福家庭的美好愿景，我将在大学里……”为主题），视频、PPT 配讲解均可，具体内容形式不限。总时间在 3 分钟以内；

4. 决赛选手将《幸福职业生涯规划书》、个人展示内容 5 月 20 日前发送至组委会指定邮箱。邮箱地址：921189753@qq.com，联系人：陈厢玉，请用“姓名+学号+手机”的方式命名邮件名称。

#### (四) 校区决赛（5 月 21 日-5 月 31 日）

评审将对所有选手的《幸福职业生涯规划书》《个人简历》进行打分，并通过线上视频会议的方式依次对选手的自我介绍及个人展示进行打分和现场意见反馈。决赛将评选出各奖项并推荐优秀选手代表学校进入联盟赛决赛。各项评分标准如下：

1. 《个人简历》评选标准：求职目标清晰（20%）、符合用人单位需求（50%）、符合生涯规划（30%）；
2. 《幸福职业生涯规划书》评选标准：幸福职业生涯规划书结构完整（20%）、逻辑性强且内容丰富（40%）、富有创意或特色（40%）；
3. 个人展示（含自我介绍）评分标准：展示展示内容（50%）、主题贴切（10%）、语言表达（15%）、临场发挥（15%）、综合印象（10%）。

#### (五) 联盟决赛赛前准备（6 月 1 日-6 月 10 日）

#### (六) 联盟总决赛（6 月 11 日-6 月 20 日）

### 六、奖项设置

此次大赛设立一等奖 1 名、二等奖 3 名、三等奖 6 名以及优胜奖若干。

上海杉达学院  
2020 年 5 月 15 日