湖南师范大学招生与就业指导处
湖 南 师 范 大 学 研 究 生 院 文件

关于举办“新东方杯”湖南师范大学第四届大学生职业规划大赛的通知

各二级学院（部）：

为贯彻落实《教育部关于举办第四届全国大学生职业规划大赛的通知》（教学函〔2026〕2号）精神，加强大学生生涯教育和就业指导，帮助大学生增强职业规划意识，通过学习实践提升综合素质和能力，及早做好就业准备，以择业新观念打开就业新天地，促进高质量充分就业，定于2026年10月至11月举办“新东方杯”湖南师范大学第四届大学生职业规划大赛，并从中遴选优秀选手参加省赛和全国总决赛。现将有关事项通知如下。

一、大赛主题

筑梦青春志在四方，规划启航职引未来。

二、大赛时间

2026年10月至11月

三、参赛对象

湖南师范大学全日制本科生、研究生

四、组织机构

主办：招生与就业指导处、研究生院

承办：各二级学院（部）

协办：教务处（评建办）、学生工作部（处）（武装部）、校团委、教师教育学院

五、大赛内容

（一）主体赛事。包括学生成长赛道和就业赛道，其中就业赛道设本科生组和研究生组。

1.成长赛道。主要面向本科非毕业年级在校学生，考察其树立生涯发展理念并合理设定职业目标、围绕实现目标持续行动并不断调整的成长过程，通过学习实践提升综合素质和专业能力，体现正确的择业就业观念。（详见附件 1）

2.就业赛道。面向本科高年级计划求职学生（不含已通过推免获得录取资格的学生）和研究生，考察其求职实战能力，个人综合素质、专业能力与目标职业的契合度，个人发展路径与就业市场需求的适应度。（详见附件 2）

（二）同期活动。学校围绕主体赛事开展“木兰花开”就业大讲堂、职业发展沙龙、未来信箱、周招聘会、大型招聘会等就业指导和校园招聘活动。

六、赛程安排

（一）参赛报名（2026 年 11 月 8 日前）

参赛选手通过全国大学生职业规划大赛平台（简称大赛平台，网址：zgs.chsi.com.cn）报名。大赛平台登录页面可下载操

作手册。大赛平台开放成长赛道生涯闯关功能、就业赛道职业适配度测评功能，参赛选手可根据需要选择使用。

各学院(部)需指定一名了解职业规划有关知识并具备一定工作经验的专职老师担任专门联系人，具体负责与学校组织方对接、协调组织推进参赛事宜。

（二）学院初赛（2026 年 11 月）

各学院(部)参照大赛成长赛道、就业赛道制定本学院(部)比赛方案，自主确定比赛环节、评审方式和奖项设置等，遴选出参加学校复赛的选手，复赛推荐名额根据学院(部)学生在大赛平台完整提交参赛资料的总人数按比例分配。

（三）学校复赛（2026 年 11 月）

请各学院(部)于 11 月 10 日 16 点前将《复赛推荐表》(附件 3)发送至招生与就业指导处和研究生院相应邮箱。

请选手将参加学校复赛的参赛作品（成长赛道为生涯发展报告+PPT，就业赛道为求职简历+PPT+辅助证明材料）上传至复赛平台（具体另行通知）。

学校将组织评委进行评审，评选出参加决赛选手。

（四）学校决赛（2026 年 11 月）

决赛采用现场比赛形式进行生涯发展展示或就业能力展示，包含主题陈述、评委提问(综合面试)等环节，具体事宜另行通知。

（五）培优推荐（2026 年 11 月至 3 月）

根据校赛情况，学校将择优遴选部分获奖选手进行培育，并

推荐参加省赛和全国总决赛。

七、奖项设置

全国大学生职业规划大赛校赛、省赛、国赛获奖学生，按相关规定可纳入推免研究生和学生综合测评体系。

学校决赛按成长赛道、就业赛道本科生组、就业赛道研究生组分别评奖，设立个人奖项和组织奖项若干，对表现优异的选手、指导教师和组织单位予以表彰奖励。

八、注意事项

（一）每位选手结合自身条件选择符合要求的一个赛道报名参赛。往届大赛全国总决赛金奖、银奖选手，不得再次报名原赛道比赛。

（二）参赛选手应按要求在大赛平台准确填写报名信息，提交材料应确保真实、原创，不得含有违法违规内容，否则将被取消参赛资格及所获奖项等，并承担相应法律责任，涉密内容应进行脱密处理。

（三）各学院（部）应认真做好参赛选手资格审查和参赛材料审查工作，确保符合相应要求。

九、工作要求

（一）充分发动。各学院（部）要认真做好大赛宣传动员工作，把大赛作为加强和改进生涯教育、促进高质量充分就业的重要载体，发动更多大学生了解和参与大赛，积极举办院系、班级比赛，通过单独分组等方式吸引更多低年级学生参赛。学生报名情况将纳入到学院（部）年度就业工作绩效考评。

（二）精心组织。各学院（部）要高度重视、周密部署，为举办赛事和相关活动提供必要的场地、经费支持，确保安全有序推进，助力更多大学生在参赛过程中实现就业或成长。

（三）宣传总结。各学院（部）要充分利用多元传播渠道，全方位对赛事进行宣传推广，营造全社会关心支持大学生就业的良好氛围，并将学院（部）初赛的活动情况通过校院两级新闻网站以及微信公众号、视频号等媒体平台进行宣传。各学院（部）初赛结束后，将工作总结（图文形式，含基本情况、亮点特色、取得反响等）**于 11 月 20 日前**发送至招生与就业指导处和研究生院相应邮箱。

十、联系方式

成长赛道 QQ 交流群：1131818582

就业赛道本科生组 QQ 交流群：1131816352

就业赛道研究生组 QQ 交流群：1132605057

招生与就业指导处：王老师、戴老师　88872708

jyb@hunnu.edu.cn

研究生院：吴老师　88872116　3092385638@qq.com

附件：1.成长赛道方案

2.就业赛道方案

3.复赛推荐表

招生与就业指导处　　研 究 生 院

2026 年 10 月 30 日

附件 1

成长赛道方案

一、比赛内容

考察学生树立生涯发展理念并合理设定职业目标、围绕实现目标持续行动并不断调整的成长过程，通过学习实践提升综合素质和专业能力，体现正确的择业就业观念。

二、参赛对象

成长赛道参赛对象为全日制本科中低年级在校学生，主要面向全日制本科非毕业年级学生。

三、参赛材料要求

选手在大赛平台提交以下参赛材料:

（一）生涯发展报告: 介绍设定职业目标的过程; 实现职业目标的具体行动和成效; 职业目标及行动的动态调整等（PDF 格式，不超过 10MB，文字不超过 2000 字，图表不超过 5 张）。

（二）生涯发展展示（PPT 格式，不超过 50MB）。

四、比赛环节

成长赛道设主题陈述、评委提问和天降实习 offer（实习意向）环节。各环节时长根据实际情况适当调整。

（一）主题陈述：选手结合生涯发展报告作陈述。

（二）评委提问：评委结合选手陈述和现场表现提问。

（三）天降实习 offer：用人单位根据选手表现，决定是否给出实习意向，并对选手作点评。

五、评审标准

指标	说明	分值
职业目标	职业目标能够将个人理想与国家需要、经济社会发展相结合，体现正确的择业就业观念	25
	结合学科专业，多渠道了解相关行业发展趋势和就业市场需求，综合分析个人价值追求、能力优势、兴趣偏好等，确定职业发展方向或目标	
学习实践行动	基于职业发展方向或目标的能力特征和要求，科学分析差距，制定合理可行的学习、实践计划	50
	结合学校育人特色和所学专业，充分挖掘、利用学校、社会等各种资源开展学习实践	
	在学习实践行动中克服困难、灵活应变、积极进取，取得阶段性成果	
优化改进	及时对学习实践行动成效进行自我评估和反思，总结分析收获、不足和原因	25
	在成长过程中对职业目标和学习实践行动路径进行动态优化，通过积极行动应对变化和挑战	
总分		100

附件 2

就业赛道方案

一、比赛内容

考察学生求职实战能力，个人综合素质、专业能力与目标职业的契合度，个人发展路径与就业市场需求的适应度。

二、参赛组别和对象

就业赛道设本科生组和研究生组。本科生组面向学校全日制本科三、四年级（部分专业五年级）学生（不含已通过推免获得录取资格的学生），全体第二学士学位学生；研究生组面向全体全日制研究生，以及本硕（博）连读学生、直博生中，已获得本科学历的学生。

三、参赛材料要求

选手在大赛平台提交以下参赛材料:

（一）求职简历（PDF 格式）。

（二）求职综合展示（PPT 格式，不超过 50MB）。

（三）辅助证明材料，包括实践、实习、获奖等证明材料（PDF 格式，整合为单个文件，不超过 10MB）。

四、比赛环节

就业赛道设主题陈述、综合面试、天降 offer（录用意向）环节。各环节时长根据实际情况适当调整。

（一）主题陈述：选手结合求职综合展示 PPT，陈述个人求职意向和职业准备情况。

（二）综合面试：评委提出真实工作场景中可能遇到的

问题，选手提出解决方案；评委结合选手陈述自由提问。

（三）天降 offer：用人单位根据选手表现，决定是否给出录用意向，并对选手作点评。

五、评审标准

指标	说明	分值
职业目标	能够结合就业市场需求和个人所学专业、能力及兴趣等特点，合理设定职业目标	10
	深入调研并准确把握目标职业的任职要求、工作内容、业务流程和发展路径等	
岗位胜任力	具备目标岗位所需综合素质，如逻辑思维、沟通表达、团队协作、数字素养等，具有职业使命感和敬业奉献的职业精神	40
	具备目标岗位所需的专业知识和技能，有相关实习实践经历，具备解决实际问题的专业能力	40
发展潜力	具备持续学习能力、创新精神和应对不确定性挑战的能力，能适应未来职业发展要求和就业市场的变化	10
总分		100

附件 3

“新东方杯”湖南师范大学第四届大学生职业规划大赛复赛推荐表

学院（盖章）：　　学院负责人（签字）：　　联系人：　　联系电话：

序号	学　院	姓　名	学号	性别	年级	专　业	作品名称	联系电话	指导教师	赛道组别

注：请各学院（部）将《复赛推荐表》（按推荐排序）**电子版、签字盖章扫描版**于 **11 月 10 日 16 点前**以“职业规划大赛-XX 学院复赛推荐”命名，成长赛道和就业赛道本科生组发送至 jyb@hunnu.edu.cn，就业赛道研究生组发送至 3092385638@qq.com。