

一、登录

1. 在全国大学生职业规划大赛官网首页处，点击“[报名参赛](#)”或“[登录](#)”进入登录页面。

网址：zgs.chsi.com.cn



2. 选择学生用户登录



3. 登录后，选择生涯闯关，点击“去闯关”



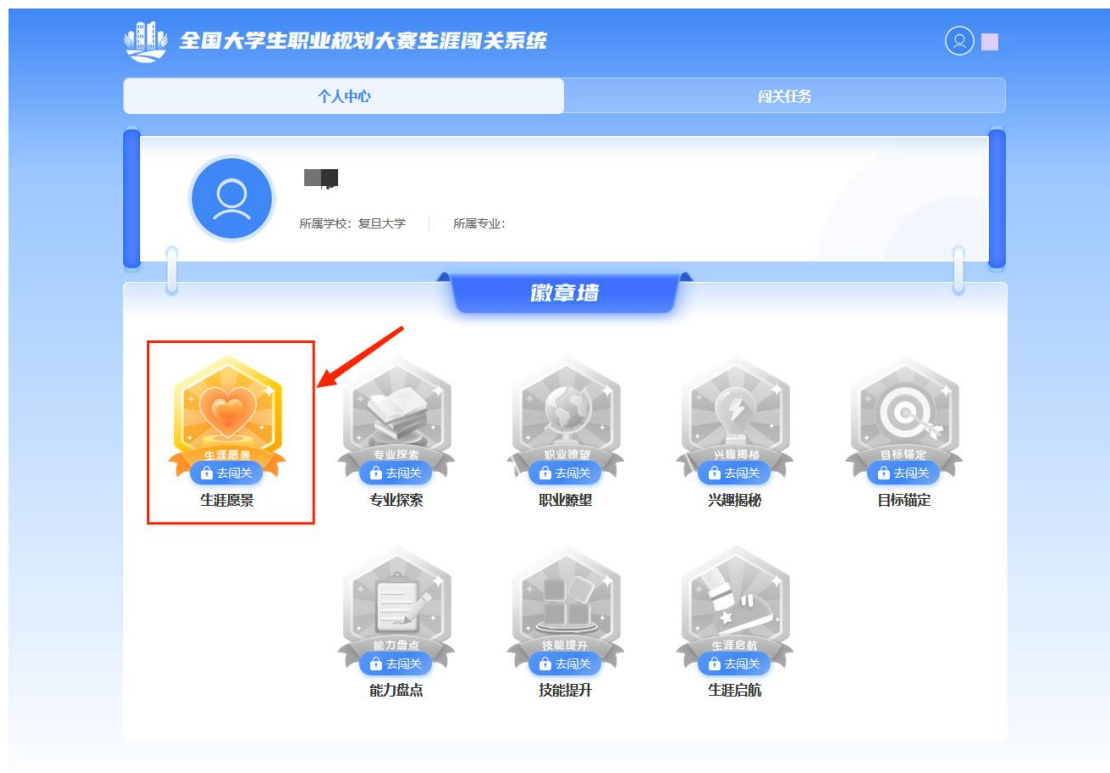
4. 勾选“我已阅读了解上述内容后”，点击确定按钮。



二、板块

(一) “生涯愿景” 板块

1. 点击 “生涯愿景” 板块



2. 点击 “新知”



3. 阅读“新知”内容

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

< 返回

新知

青春由磨砺而出彩，人生因奋斗而升华。生涯楷模是我们奋斗征程中的引路人，是我们探寻人生意义路上的领航员。他们的故事，他们身上所闪耀的担当力量，是指引我们生涯发展的点点炬火，是陪伴我们奋勇前行的精神宝藏。

我们可以通过多渠道的信息收集，多维度的人物分析，找寻自己的良师与榜样，走进生涯楷模的故事，总结选择TA作为楷模的原因，以及带给自己的思考与启发。

生涯楷模可以是行业精英、高光人物，也可以是身边的榜样。不同行业、不同工作年限的生涯楷模，将有助于带给你不同的认知体验。

Progress bar: >>>>

4. 点击“笃行”

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

< 返回

引导语

01 生涯愿景

“吾生也有涯，而知也无涯”，“生涯本漫漫，神理智超超”。你想成为怎样的人？你的生涯梦想是什么？你期待追求怎样的人生？

过去的每一个当下造就了现在，现在的每一个当下决定了未来。机会，常常留给有准备的人；于生涯发展而言，机会总是更加青睐“早规划、早探索、早知道”的同学。生涯规划是我们一生都需要修习的人生功课，能够帮助我们找到更适合的志业方向，将个人的选择与国家、社会... [展开更多](#)

Progress bar: >>>>

Flowchart: 新知 → 笃行 → 领悟

The '笃行' (Duxing) button in the flowchart is highlighted with a red border and a red arrow pointing to it from the text above.

5. 依次点击内容，按要求填写内容并提交，部分内有参考材料（需点击外部链接）





7. 根据要求填写内容，完成后点击提交

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

< 返回 领悟 >

生涯愿景

生涯楷模的榜样力量定能成为你追寻梦想途上的明灯和导航。畅想未来，你的生涯愿景是什么？你希望拥有怎样的人生？

请输入内容 (100 - 500字)

提交

▶▶▶▶▶ ●

- (二) “专业探索” 板块
1. 点击 “专业探索” 板块



2. 点击 “新知”



3. 阅读“新知”内容

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

< 返回

新知

探索专业的方法

1、专业探索的三种方法：

- 资料查阅法**
通过网站、公众号、书籍等资料，如：学职平台-专业洞察、各校就业质量报告、院系网站及人才培养方案、教学计划等，获得专业介绍、主修课程、就业去向等方面信息。
- 访谈法**
通过向职业咨询师、院系专业教师、辅导员、学长学姐等人请教，获得专业相关信息。
- 实践法**
通过参加专业类研究实践、学术沙龙与讲座、学术会议、创新创业论坛等专业实践活动，全面深入地了解专业内容。

信息获取难度

2、专业探索锦囊：

访谈方法与注意事项

4. 点击“笃行”

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

< 返回

引导语

02 专业探索

专业是校园和职场的初步链接，也在一定程度上决定着未来的求职方向。你了解自己的专业吗？知道它承载的社会价值与意义吗？我们将从该专业收获什么呢？将会获取到哪些核心技能和发展优势呢？

新知 → 笃行 → 领悟

5. 依次点击内容，按要求填写内容并提交，部分内有参考材料（需点击外部链接）



6. 完成“新知”与“笃行”后，点击“领悟”



7. 根据要求填写内容，完成后点击提交



(三) “职业瞭望” 板块
1. 点击 “职业瞭望” 板块



2. 点击 “新知”



3. 阅读“新知”内容

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

< 返回 新知

职业世界全景

首先让我们通过全方位的资料来了解一下职业世界的样子。

1. 初识职业世界:
【[学职平台-职业探索](#)】
2. 请通过全方位的资料来了解职业世界:
 - (1) 国家重点领域行业和各类职业的介绍
【[学职平台-就业指导课](#)】 【[学职平台-职业微视频](#)】
 - (2) 国家基层就业项目介绍
【[24365平台-就业政策](#)】 【[24365平台-基层就业政策](#)】 【[学职平台-《我与基层的距离》专题](#)】
 - (3) 学习“专业榜样”和“行业先锋”事迹
【[学职平台-职业人物](#)】

▶▶▶▶

4. 点击“笃行”

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

提交成功

< 返回 引导语

03 职业瞭望

欢迎来到职业世界！每个职业不仅仅是一个简单的名词，而是由行业、组织、职位等建构成的。它们承载着你最初的梦想，更在国家发展和社会运转中起着重要作用。在这里，让我们打开心中职
业梦想大门，看看你心中的心仪职业是什么样子？你对他们的期待是怎样的？在情怀和热爱之间，让我们尽情挥洒青春、大展才华，去迎接未来的挑战！

新知 → 笃行 → 领悟

▶▶▶▶

5. 依次点击内容，按要求填写内容并提交，部分内有参考材料（需点击外部链接）

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系系统

< 返回 > 笃行

职业方向探索

通过微课和相关资料的学习，相信你对于职业世界有了较为全面的了解，也产生了新的好奇。接下来，你可以通过以下方式继续探索你的专业和其他心仪专业有可能的职业去向。

- 1、查阅你所在高校/院系/相关专业的就业质量报告，了解本专业和其他心仪专业的职业发展数据概况。
[【部分本科院校查询入口-24365平台-就业质量报告】](#)
- 2、你还可以访谈辅导员老师、院系专业教师、学校就业指导中心老师、生涯规划咨询师等，了解专业相关的职业方向，获取相关信息，并将访谈成果记录下来。（可添加1~10份）

+ 探索职业方向 ←

提交

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系系统

返回

职业方向探索记录1

🔗 被访谈人职务/职位:

🔗 探索专业:

🔗 专业可能的职业去向 (含行业/职业/岗位):

🔗 你有哪些启发和收获?

提交

6. 完成“新知”与“笃行”后，点击“领悟”

The screenshot shows the '领悟' (Insight) stage of the career planning process. At the top, there is a navigation bar with a '返回' (Return) button on the left and a '引导语' (Introduction) button on the right. Below the navigation bar, the title '03 职业瞭望' (03 Career Outlook) is displayed. The main content area contains a paragraph of text: '欢迎来到职业世界！每个职业不仅仅是一个简单的名词，而是由行业、组织、职位等建构成的。它们承载着你最初的梦想，更在国家发展和社会运转中起着重要作用。在这里，让我们打开心中职... 业梦想大门，看看你心中的心仪职业是什么样子？你对他们的期待是怎样的？在情怀和热爱之间，让我们尽情挥洒青春、大展才华，去迎接未来的挑战！' Below the text is a flow diagram with three boxes: '新知' (New Knowledge) in a green box, '笃行' (Dedication) in a blue box, and '领悟' (Insight) in a yellow box. Arrows point from '新知' to '笃行' and from '笃行' to '领悟'. The '领悟' box is highlighted with a red border, and a red arrow points to it from the right. At the bottom of the page, there is a blue navigation bar with three yellow arrows pointing right and a yellow circle on the right side.

7. 根据要求填写内容，完成后点击提交

The screenshot shows the '初步确定可能的职业方向' (Preliminary determination of possible career directions) form. At the top, there is a navigation bar with a '返回' (Return) button on the left and a '领悟' (Insight) button on the right. Below the navigation bar, the title '初步确定可能的职业方向' is displayed. The main content area contains a paragraph of text: '通过以上探索，你认为自己所在专业（包括心仪专业）有可能的职业去向有哪些？请列出2-5个职业（含行业/职业/岗位）。' Below the text are two input fields for '职业1' (Career 1) and '职业2' (Career 2). Each field has a placeholder text '请输入 (2-30字)' (Please enter (2-30 characters)). Below the input fields is a dashed box containing a button with a plus sign and the text '添加职业方向' (Add career direction). At the bottom of the page, there is a blue navigation bar with three yellow arrows pointing right and a yellow circle on the right side. A red arrow points to the '提交' (Submit) button at the bottom center.

(四) “兴趣揭秘” 板块

1. 点击 “兴趣揭秘” 板块



2. 点击 “新知”



3. 阅读“新知”内容

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系系统

< 返回 新知

兴趣

兴趣是对一件事情持久的动力，对一件事情的兴趣通常源于人们认为自己能够胜任、并且预估到行动能产生有价值的结果。兴趣是个体内心动力和快乐的最终来源，而不仅仅只是无所事事或单纯的享乐游玩，也会直接影响一个人的职业目标，个人的幸福感、满足感往往来自从事某种活动，这也正是工作的意义所在。因此，兴趣与工作满意度、职业稳定性和职业成就感之间都存在明显关联。培养工作兴趣，提升工作技能，就是一种工作适应能力。大学生职业兴趣中存在的常见问题包括，兴趣过于宽泛而无法聚焦。对什么都感兴趣也不排斥、对本专业找不到兴趣点等，而兴趣的弥散或丧失都会导致学习动力不足或迷茫。

一、兴趣的定义

兴趣是一个心理学名词，它是指人认识某种事物或从事某种活动的心理倾向，以认识和探索外界事物的需要为基础，是推动人认识事物、探索真理的重要动机。兴趣可以是个体在生活中长期形成的，也可以是在一定的情景下由某一事物偶然激发出来的。兴趣会对人的认识和活动产生积极影响，但却不一定有利于提高工作的质量和效果。兴趣具有社会制约性，人所处的历史条件不同，社会环境不同，其兴趣就会有不同的特点。简而言之，兴趣就是无论能力高低，也无论外界评价如何，个体依然会乐此不疲的事情。所以，兴趣是我们可以持续投入做某件事的内在动力，是内心动力和快乐的最终来源。

4. 点击“笃行”

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系系统

< 返回 引导语

04 兴趣揭秘

知之者不如好之者，好之者不如乐之者。兴趣是推动人认识事物、探索真理的重要动机；是无论能力高低，也无论外界评价如何，个体依然会乐此不疲的事情。将理想职业与个人兴趣动态匹配的过程，可以帮助个人更好地进行方向选择。请你结合自身成长经历和相关职业兴趣测评等方法，梳理自身的职业兴趣要素，思考兴趣和专业、职业之间的关系。

```
graph LR; A[新知] --> B[笃行]; B --> C[领悟]
```

▶▶▶▶

5. 依次点击内容，按要求填写内容并提交，部分内有参考材料（需点击外部链接）



您选择的兴趣类型是:

提交

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

返回

职业兴趣探索 (2)

请对照第三关探索的职业，按照兴趣匹配程度，将职业依次排序（@为最匹配，以此类推；可拖动职业名称调整排序）；并参考下方兴趣探索结果，填写各职业选择背后所满足的兴趣，反思这些职业是否满足了自己的兴趣倾向？

兴趣探索结果 (点击词条标签可复制词条中的文本)

兴趣类型: 实际型

兴趣词条: 情绪稳定 有耐性 喜欢讲求实际、动手操作

1

请输入职业满足兴趣因素 (50~100字)

2

请输入职业满足兴趣因素 (50~100字)

想要更详细了解自己的兴趣类型，去学职平台参与【职业兴趣测评】

提交

6. 完成“新知”与“笃行”后，点击“领悟”

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统 提交成功!

< 返回

< 引导语

04 兴趣揭秘

知之者不如好之者，好之者不如乐之者。兴趣是推动人认识事物、探索真理的重要动机；是无论能力高低，也无论外界评价如何，个体依然会乐此不疲的事情。将理想职业与个人兴趣动态匹配的过程，可以帮助个人更好地进行方向选择。请你结合自我成长经历和相关职业兴趣测评等方法，梳理自身的职业兴趣要素，思考兴趣和专业、职业之间的关系。

新知 → 笃行 → 领悟

▶▶▶▶▶

7. 根据要求填写内容，完成后点击提交

 全国大学生职业规划大赛生涯闯关系系统 

[< 返回](#) [< 领悟](#)

思考并填写下方内容

[1、](#) 兴趣是职业选择的重要依据，是职业发展的重要动力，也是影响职业稳定的重要因素。下方文本框中展示了你的兴趣词条，请结合个人经历，撰写你的兴趣分析报告。 (100-500字)

实际型
情绪稳定 有耐性 喜欢讲求实际、动手操作

[2、](#) 请进一步思考兴趣，并反思个人兴趣是怎么影响现在的专业和未来的职业选择?

请输入 (100-500字)

(五) “目标锚定” 板块

1. 点击 “目标锚定” 板块



2. 点击 “锚定”



3. 完成“锚定”内容

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

< 返回 锚定

锚定职业方向

首先，请将你最想从事的第一和第二职业写下来。
(提示：请对之前关卡所填内容进行认真思考后确定职业1和职业2。)

职业1:
请输入名称 (2~50字)

职业2:
请输入名称 (2~50字)

职业方向不明确? 去学职平台查看[我的职业推荐清单](#)

提交

Progress bar at the bottom with 4 steps, the first step is active.

4. 点击“笃行”



5. 依次点击内容，按要求填写内容并提交，部分内有参考材料（需点击外部链接）

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

< 返回 < 笃行

职业目标探索

锚定一个当前向往的职业目标，可以开始对你感兴趣的职业进行深入的探索和信息搜集。与专业探索相似，更为深入的探索同样有以下几种途径：

推荐探索资料：[【学职平台-职业探索】](#) [【学职平台-职业人物】](#) [【学职平台-职业微视频】](#) [【学职平台-就业指导课】](#) [【24365-实习岗位】](#)

下一步

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

返回

职业目标探索

请综合运用各种方法围绕职业目标进行全面、系统的职业探索

一、资料搜集

1、请填写所查阅信息平台的名称及链接：

请输入 (2~500字)

2、请上传与目标职业相关的真实招聘简章（可上传1~5份）。

点击上传 支持pdf格式文件，单个文件不大于50M

3、请认真阅读至少一本与目标职业相关的书籍，并填写阅读体会（可添加1~5份）。

添加阅读体会

保存并下一步



返回

职业目标探索

请综合运用各种方法围绕职业目标进行全面、系统的职业探索

二、访谈实践

1、请结合以下指导内容，针对每个职业目标完成生涯人物访谈，并上传生涯人物访谈报告。

生涯人物访谈流程与注意事项

访谈流程

- 1.访谈准备：思考并结合目标职业信息设计访谈问题。
- 2.选取并预约访谈对象：在感兴趣的目标职业领域选取有经验的访谈对象，如家人、亲密朋友、针对性访谈对象等。提前联系告知访谈目的、访谈形式和时间等信息。
- 3.开展访谈：结合访谈提纲对访谈对象进行访谈，并做好记录，如需录音等需提前征求访谈对象意见。
- 4.访谈内容整理与总结：及时对访谈内容进行梳理总结，认真思考访谈带给自己的启发。
- 5.致谢、印证与反馈：对访谈对象表示感谢。如有未解决的问题可以进行求证或补充。

注意事项

- 1.目的：获得从大众传媒得不到的深入信息、个性化信息。
- 2.访谈人数：2~3位，在本领域工作3年以上。
- 3.访谈方式：面对面（最佳）、电话、邮件、社交媒体。

保存并下一步



返回

职业目标探索

请综合运用各种方法围绕职业目标进行全面、系统的职业探索

2、实习实践包括企业参访、社会实践、工作跟随、工作实习等方式，请写出你准备通过怎样的实习实践方式探索感兴趣的职业，并填写实习实践记录（可添加1~5份）。

实习实践报告提纲（供参考）

- ▶ 实习实践单位情况简介
- ▶ 实习实践岗位简介
- ▶ 实习实践工作主要内容
- ▶ 实习实践工作具体安排
- ▶ 实习实践工作反思与建议
- ▶ 实习实践工作收获与体会

⊕ 添加实习实践记录

跳过

保存并下一步



6. 完成“锚定”与“笃行”后，点击“领悟”



7. 根据要求填写内容，完成后点击提交

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

< 返回 领悟 >

思考并填写下方内容

1、围绕职业目标，经过系统的职业探索，你对目标职业有哪些新的认识？（提示：可以尝试从国家、社会、个人等多个层面阐述，不做硬性要求）

请输入（100-500字）

提交

▶▶▶▶▶ ●

(六) “能力盘点” 板块
1. 点击 “能力盘点” 板块



2. 点击 “新知”



3. 阅读“新知”内容

The screenshot shows a page titled "技能认知与表达" (Skill Recognition and Expression) within the "全国大学生职业规划大赛生涯闯关系系统" (National University Student Career Planning Competition Career Exploration System). The page is divided into three sections, each with a concept explanation and typical examples:

- 专业知识技能 (Knowledge):**
 - 概念解析: 描述需要通过教育或者培训获得的特别的知识或技能, 需经过有意识的、专门的学习才能掌握。
 - 典型描述: XX专业知识背景、XX资格认证、XX软件、XX专业技术、XX外语...
- 可迁移技能 (Skill):**
 - 概念解析: 描述一个人能做、会做的事, 是在多种职业中运用的技能。
 - 典型描述: 沟通合作、组织协调、学习、调研、项目管理、团队管理...
- 自我管理技能 (Trait):**
 - 概念解析: 描述人具有的某些特征、品质, 影响个体在不同的环境下如何管理自己。
 - 典型描述: 乐于奉献、吃苦耐劳、乐于助人、团结合作、创新精神...

4. 点击“笃行”

The screenshot shows a page titled "06 能力盘点" (06 Ability Inventory) within the same system. It contains a paragraph explaining the difference between "能力倾向" (ability inclination) and "技能" (skill), and a call to action to identify skills for further development. Below the text is a flow diagram with three boxes: "新知" (New Knowledge), "笃行" (Dedication/Action), and "领悟" (Insight). The "笃行" box is highlighted with a red border and a red arrow pointing to it from the text above.

能力, 是指顺利完成一项活动任务的个性心理特征, 按照其获得的方式可以分为“能力倾向”和“技能”两类。“能力倾向”是指每个人先天展示的才能特长, 如音准、运动能力等, 它是与生俱来的。“技能”则是人们后天通过实践习得的能力。本关聚焦探索在后天实践中可提升的能力——技能。

确认自己现在拥有的技能, 发现自己需要进一步拓展的技能, 是职业生涯规划中的关键环节, 大家快来挑战吧!

新知 → 笃行 → 领悟

5. 依次点击内容，按要求填写内容并提交，部分内有参考材料（需点击外部链接）



全国大学生职业规划大赛生涯闯关系系统

返回

意向专业及职业的技能需求

根据充分的探索，意向专业及职业需要你具有以下技能，是否还需要补充？

1 专业知识技能：(必填)

2 可迁移技能：(必填)

3 自我管理技能：(必填)

提交

提交成功

返回

笃行

技能探索

成就故事

▶▶▶▶▶



< 返回

< 笃行

成就故事

使用STAR法则撰写成就故事，分析已具有的技能（可添加1~3个）。

回忆自己取得的成就，也就是那些自己做过的、自认为比较成功或是感觉不错的事情。只要它们符合以下两条标准，它们就可以被视为“成就”：（1）你喜欢做这件事时体验到的感受。（2）你为完成它所带来的结果感到自豪。

+ 记录成就故事



提交



返回

成就故事1

成就故事的背景(Situation): (必填)

请输入 (20~200字)

成就故事中我的任务/目标(Task/Target): (必填)

请输入 (20~100字)

成就故事中我的行动/态度(Action/Attitude): (必填)

请输入 (50~200字)



提交

6. 完成“新知”与“笃行”后，点击“领悟”

The screenshot shows a blue-themed interface with a top navigation bar containing '< 返回' and '引导语'. The main content area is titled '06 能力盘点' and contains text about '能力' (ability) and '技能' (skills). Below the text is a flow diagram with three boxes: '新知' (green), '笃行' (blue), and '领悟' (yellow). The '领悟' box is highlighted with a red border and a red arrow points to it from the text above. At the bottom, there are navigation arrows and a yellow dot.

7. 根据要求填写内容，完成后点击提交

The screenshot shows a blue-themed interface with a top navigation bar containing '全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统' and a search icon. The main content area is titled '思考并填写下方内容' and contains a question: '这里展示了你希望提升的各项技能，相信你的成就故事已经证明你具备了其中一些技能，但仍有许多技能需要在实践中提升，对标需要提升的各项技能，你有何提升思路呢？ (100-500字)'. The text '(100-500字)' is highlighted with a red box. At the bottom, there is a text input field.

(七) “技能提升” 板块
1. 点击 “技能提升” 板块



2. 点击 “新知”



3. 阅读“新知”内容

The screenshot shows the 'New Knowledge' page of the National University Students Career Planning Competition System. The page title is '各类技能典型的提升途径' (Typical Improvement Paths for Various Skills). It lists three categories of skill improvement:

- **专业知识技能提升途径:** 可以通过在校教育、自学相关课程、相关竞赛、科研项目、专业会议、讲座、研讨会、资格认证考试培训、岗位实习、在职教育培训等途径收获并提升。
- **可迁移技能提升途径:** 可以通过参加学生活动、岗位实习、社会实践、科研活动等途径收获并提升。
- **自我管理技能提升途径:** 是在实践中通过领悟，随时随地进行培养。

The page includes a navigation bar with '返回' (Return) and '新知' (New Knowledge) buttons, and a progress indicator at the bottom.

4. 点击“笃行”

The screenshot shows the 'Guidance' page of the National University Students Career Planning Competition System. The page title is '07 技能提升' (07 Skill Improvement). The text reads: '实践出真知，实践长真才。只有在不断的实践中提升个人技能，才能真正让青春之花绽放在祖国最需要的地方，在实现中国梦的伟大实践中书写别样精彩的人生。未来，你将通过哪些实践提升个人技能？需要何种资源支持？又该如何应对变化呢？'

Below the text is a flow diagram with three boxes: '新知' (New Knowledge), '笃行' (Dedication), and '领悟' (Insight). The '笃行' box is highlighted with a red border and a red arrow pointing to it from the text above. The flow is indicated by arrows between the boxes: '新知' → '笃行' → '领悟'.

The page includes a navigation bar with '返回' (Return) and '引导语' (Guidance) buttons, and a '提交成功' (Submission Successful) notification. A progress indicator is at the bottom.

5. 依次点击内容，按要求填写内容并提交，部分内有参考材料（需点击外部链接）



全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

返回

探索技能提升途径

你希望提升的技能类型: (必填)

请选择

你希望提升的技能名称: (必填)

请输入技能名称 (2~20字)

能够提升该技能的典型事件: (必填)

手动输入新事件

你需要做的具体行为: (必填)

请输入 (50~200字)

该事件的预期成果: (必填)

请输入 (50~200字)

提交

6. 完成“新知”与“笃行”后，点击“领悟”

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

提交成功

< 返回

< 引导语

07 技能提升

实践出真知，实践长真才。只有在不断的实践中提升个人技能，才能真正让青春之花绽放在祖国最需要的地方，在实现中国梦的伟大实践中书写别样精彩的人生。未来，你将通过哪些实践提升个人技能？需要何种资源支持？又该如何应对变化呢？

新知 → 笃行 → 领悟

▶▶▶▶▶

7. 根据要求填写内容，完成后点击提交

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

< 返回 领悟 >

思考并填写下方内容

这里展示了你希望完成的典型事件，大学生涯充满不确定性，职业目标及生涯规划均在不断变化调整中，如果职业生途径发生了变化，你将以何种策略应对？（100-500字）

请输入内容 (100~500字)

推荐参考资料：[【学职平台-《哪个才是我的选择》专题】](#) [【学职平台-职业决策风格测评】](#) [【学职平台-生涯适应力测评】](#)

提交 

▶▶▶▶▶ ●

(八) “生涯启航” 板块
1. 点击 “生涯启航” 板块



2. 点击 “新知”



3. 阅读“新知”内容

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

< 返回

新知

职业规划书基本内容

- 前言
- 个人信息
- 自我认知
 - 个人优势
 - 个人成长经历
 - 兴趣
 - 性格
 - 价值观
 - 技能
- 职业探索
 - 职业方向
 - 就业形势
 - 环境分析
- 行业分析
- 职业路径
 - 宏观计划
 - 短期计划

职业规划书

4. 点击“笃行”

全国大学生职业规划大赛生涯闯关系统

< 返回

引导语

08 生涯启航

一份完整、切实可行的职业规划书是职业规划的指南针，它可以帮助我们确立职业目标，厘清规划路径，制定行动策略，快来了解职业规划书的基本内容吧！

新知 → 笃行 → 领悟

▶▶▶▶▶

5. 生成“我的生涯探索成长单”，下载 Word 版本



6. 点击“领悟”板块，提交相关文件后，完成职业生涯闯关



