



大学生测评与规划服务平台

Job168.com 第六届广东省大学生职业规划大赛
学生使用说明书

目 录

一、获取参赛账号和密码	2
二、登录大赛主页	2
三、参赛报名及登录	3
1. 填写报名资料	4
2. 输入参赛帐号及密码	4
四、上传或撰写作品	5
1. 直接上传	5
2. 引用规划	6
3. 在线填写	6
五、查看或修改作品	9
六、安全退出	9

平台简介

“大学生测评与规划服务平台”是广东省高等学校毕业生就业指导中心凭借多年大学生人才测评、职业规划、人才招聘、职业发展教育及网站开发的经验，联合心理学、人才测评学及软件工程学等多方专家，共同开发的新一代人才测评和职业规划网络服务平台。该平台包括人才测评、职业规划、规划大赛三大部分，为我省甚至全国大学生职业探索及企业招聘提供专业、权威和准确的评估，也为高校开展职业指导课程及举办职业规划大赛提供辅助系统。

人才测评：包括了“大学生个人素质测评体系”和“大学生职业适合度测评体系”。“大学生个人素质测评体系”包括 10 大模块，涵括了大学生职业规划、求职能力、心理健康等方面；“大学生职业适合度测评体系”包括 40 个模块，提供超过 40 类传统职业（内含 100 多个具体职业）测试，是大学生及用人单位进行人职匹配测试的理想工具。

职业规划：是大学生职业生涯规划自助导航系统，也是高校开展职业规划和就业指导服务、大学生进行自我职业规划的辅助工具。该部分可与《大学生职业发展与训练》（高校就业指导课基础教材，广东高等教育出版社出版）配套使用。

规划大赛：为参加“大学生职业生涯规划大赛”的学生提供参赛报名、作品撰写与指导等一系列服务。该部分从自我探索、职业探索、职业决策、评估与调整等方面引导大学生进行自助式的职业生涯规划，从而达到让大学生“简单参赛、合理规划”的目的。

此使用说明书专供参加“Job168.com 第六届广东省大学生职业规划大赛”的大学生使用。因此，只对“规划大赛”部分进行说明。



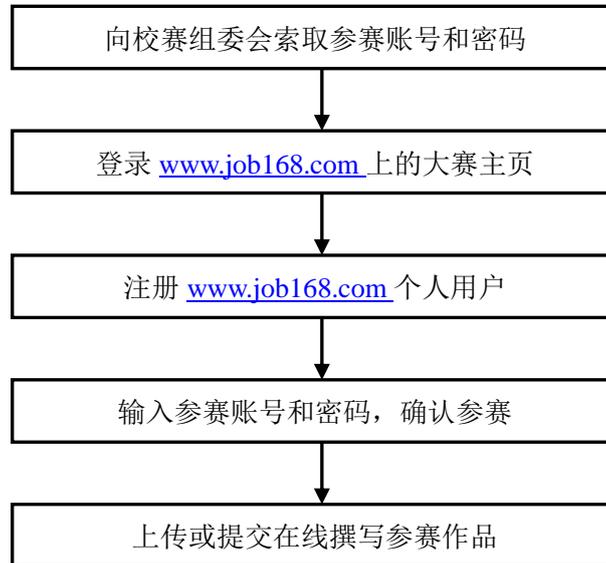
“大学生测评与规划服务平台”由以下单位联合研发：

- 广东省高等学校毕业生就业指导中心
- 广东省高等学校毕业生就业促进会
- 广东蓝天大学生就业市场经营有限公司
- 华南师范大学人才素质测评与考试研究所

如有疑问、意见及建议，请与本校大赛组委会或本校分平台管理人员联系。

学生参赛指南

请根据以下流程参加“Job168.com 第六届广东省职业规划大赛”。



一、获取参赛账号和密码

学生参赛账号为 16 位的数字；初始密码 6 位数，由英文字母和数字随机生成。两者均由本校大赛组委会统一向参赛学生发放。

注：在登录 www.job168.com 上的大赛主页前，必须先获得该参赛账号和密码，否则无法完成参赛报名。

二、登录大赛主页

本届大赛主页为南方人才网（www.job168.com）的二级页面，登录南方人才网首页，点击大赛“横幅”，即可登陆本届大赛主页。

想 100% 精准定位合适的职位信息吗? 请点击>> 南方人才网网站群: job168主站 | 软件动漫 | 南方猎头 | English | 职场形象馆

English 求职注册

今天您被“猎”了吗?

首页 招聘 求职 南方猎头 培训充电 校园招聘 报纸招聘 名企 高薪 HR俱乐部 兼职实习 E刊 论坛

快速职位搜索 精准职位搜索>>

请输入公司或职位名 关键字搜索

请选择职位类别

请选择地区

一个月内 组合查询

城市频道

广州 佛山 肇庆 东莞 深圳 江门

汕头 惠州 中山 珠海 粤东 粤北 粤西

省外招聘 湖南 湖北 江苏 浙江 福建 广西 其他地区

南方软件动漫人才网 IT.JOB168.COM

starwood 喜达屋 客户服务中心

上海财经大学

Panasonic Ideas for life

特别推荐 更多>>

- JOB168.COM 2011年广州大学城高校
- 入户广州, 档案挂靠, 职称办理, 人
- 南方人才JOB168.com招聘专刊逢周二
- 600万用户打造的商圈, 让你的产品在
- 广州市政府软件动漫人才配置交流平

2012届 实习生大招募

厦门太古发动机 服务有限公司

简柏特 中国

BODE 诚聘精英

中国南方人才市场 人事代理 现场招聘 人才租赁 大学生就业市场 国际人才市场

广州市场 南沙市场 人才测评 人才教育 《南方人才》HRM学会 客服中心 流动党员之家 大学城

汇丰环球客户服务(广东)有限公司 168团上线了! 1折优惠 立即进入 团购

Job168.com 第六届广东省大学生职业规划大赛 我要参加

湖北一企业招聘测试难度 35分钟做203道心理题 [E刊]专家称未来十年收入差距再扩大 职场新人游刃职场需理智 更多>>

Job168 维权声明

下图即为“Job168.com 第六届广东省大学生职业规划大赛”的主页：



三、参赛报名及登录

点击上图“我要参加”或“我要立即参赛报名”按钮，即可进入本届大赛的报名页面。学生参赛成功后，需再次登陆“大学生测评与规划服务平台”，上传参赛作品或继续撰写参赛作品，可直接在上图登录框输入已有的南方人才网用户账号和密码进行登陆。



如上图所示，报名资料的填写包括“填写报名资料”和“输入参数账号及密码”两部分。

1. 填写报名资料

如上图所示，如参赛学生已是南方人才网的个人用户，只需输入已有的账号和密码，点击“我要报名”，即可进行下一步操作。如参赛学生还不是南方人才网的个人用户，则需先填写南方人才网个人用户注册资料，才可进行下一步操作。

2. 输入参赛帐号及密码

输入已有南方人才网账号和密码，或填写报名资料完成后，点击“我要报名”，进入“输入参赛帐号和密码”部分。



Job168.com 第六届广东省大学生职业规划大赛 我要参加

首页 | 大赛介绍 | 教育厅通知 | 竞技指南 | 资源下载 | 上届回顾 | 赛事报道 | 联系我们 | 微博互动

Job168.com第六届广东省大学生职业规划大赛报名

1. 填写报名资料 2. 输入参赛帐号及密码

请输入大学生测评与规划服务平台学生用户账号（16位）和密码：

用户名：

密码：

在上图中，输入本校大赛组委会下发的参赛账号及密码，点击“我要报名”，进入主要个人报名资料确认界面：



中山大学 SUN YAT-SEN UNIVERSITY

大学生测评与规划服务平台 UNIVERSITY STUDENT CPGH SERVICE PLATFORM

大学生测评与规划服务平台 帐号信息 修改密码

个人信息管理

用户名：800001011001044
学校：中山大学
学院：文学院
专业：汉语言文学
年级：2010级
班级：1班
姓名：麦惠南 请填写真实姓名，2-5个中文。
性别：男
专业类型：工学
学历：本科
电话号码：13511111111
电子邮件：kam22@163.com
QQ号：

请确认您的个人资料。

在上图中，确认资料准确无误后，点击“提交”，即完成本届大赛的报名。

四、上传或撰写作品

点击“规划大赛”功能组下的“**作品撰写 hot!**”，进入职业规划大赛作品提交方式选择页面：



完成职业规划书有三种方法：引用规划、直接上传和在线填写，学生只能选择一种提交方式完成。提交方式已经选定，不能修改。

1. 直接上传

直接上传是指如果用户本地计算机上有现成的职业规划书，可以上传该规划书作为参赛的作品。未购买“大学生测评与服务平台”高校的学生，只能用直接上传方式提交作品。

在作品提交方式选择页面中，选中“直接上传”，点击“提交”按钮，进入直接上传职业规划书界面：



按照上图说明文字的要求，点击“浏览...”按钮，选中要上传的职业规划书，点击“提交”完成参赛作品的上传。

【说明】

- ◆ 直接上传的职业规划书，不能在平台上进行修改，只能是作为参赛作品提交，但能够进行多次上传，新上传的参赛作品会自动覆盖平台上原有的参赛作品；
- ◆ 上传文件的大小不能大于 2M，格式必须为 ZIP 或 RAR 格式；
- ◆ 上传的职业规划书，必须严格按照下面格式命名：[账号]+姓名+的职业规划书。如：[1000101011001001]李四的职业规划书.rar，否则上传的文件无效；
- ◆ “引用规划”、“在线填写”功能暂时只对已经购买了该平台高校的学生开放。

2. 引用规划

引用规划是指在用户的“规划历史”中有已经完成且符合参赛要求的规划书，参赛学生可以引用该规划书作为职业规划大赛的参赛作品。

选中上图中的“引用规划”，点击“提交”按钮，进入引用规划界面：



上图的职业规划书是从“规划历史”中引用过来的，“查看”此职业规划书是否能作为参赛作品，如果适合，选中该规划书前的“单选框”，点击“引用”，即可完成作品的提交。

3. 在线填写

在线填写是指如果用户没有现成或符合参赛要求的职业规划书，可以利用平台的规划导航，在线撰写参赛作品。

在作品提交方式选择页面中，选中“在线填写”，点击“提交”按钮，进入“职业规划自助导航”在线填写职业规划书界面：

用户功能

- > 会员首页
- > 人才测评
 - 模块介绍
 - 测评历史
 - 进入测评
- > 职业规划
 - 规划介绍
 - 规划历史
 - 进入规划
- > 规划大赛
 - 参赛历史
 - **作品撰写 hot!**
- > 安全退出

规划大赛 > 在线职业规划

为什么有些人看上去并不出众，却取得了常人梦寐以求的成就？为什么那些看上去并不差的人，却过着平庸甚至潦倒的生活？缘由可能有很多，但其中最重要的原因之一就是：是否规划过、有没有规划好自己的职业生涯。

那么，什么是职业生涯规划？职业生涯规划是指一个人对其一生中应承担职务的相继历程的预期和计划。简单地说，就是经由知己、知彼、抉择及行动等步骤，对自己的一生做有系统且具体的规划。当然，我们常常会对职业生涯的某一时间段进行规划，如2年、5年、10年。



就生涯发展历程的观点而言，大学阶段正处于生涯发展的关键阶段，正面临许多关乎未来发展的重大抉择，如学业、职业、人生价值、婚姻等。但是，无论处于职业生涯规划中的哪一阶段，一份完整的职业生涯规划书，都应该主要包括自我探索、职业探索、决策与计划、评估与调整四大部分内容。

下面，我们利用本平台的“职业规划自助导航”功能，逐步完成自己的职业生涯规划。



职业规划自助导航

 规划导言	<input checked="" type="checkbox"/> 规划导言
 自我探索	<input type="checkbox"/> 个性特征 <input type="checkbox"/> 职业兴趣 <input type="checkbox"/> 职业价值观 <input type="checkbox"/> 职业能力 <input type="checkbox"/> 自我探索小结
 职业探索	<input type="checkbox"/> 外部环境分析 <input type="checkbox"/> 职业目标分析 <input type="checkbox"/> 职业探索小结
 决策计划	<input type="checkbox"/> 职业决策 <input type="checkbox"/> 首选职业目标 <input type="checkbox"/> 备选职业目标 <input type="checkbox"/> 决策与计划小结
 评估调整	<input type="checkbox"/> 评估时间 <input type="checkbox"/> 评估内容 <input type="checkbox"/> 原因分析 <input type="checkbox"/> 方案调整 <input type="checkbox"/> 评估与调整小结
 规划总结	<input type="checkbox"/> 规划总结

注：

- 本导航只是对职业生涯规划进行一个简要的指引，用户还必须通过就业指导课和自学等途径，提高自身的职业生涯规划知识和技能，才能更科学、有效地进行职业规划。
- 本导航可与《大学生职业发展与训练》（高校就业指导课基础教材，广东高等教育出版社）配套使用。

在“职业规划自助导航”中，完成一份规划书，有六个步骤：1.规划导言、2.自我探索、3.职业探索、4.决策计划、5.评估调整、6.规划总结。每一步骤都有较为详细的指导说明文字，引导学生一步步完成整个职业规划书的撰写。因每步之间具有较强的逻辑关系，只有完成了上一步，才能进行下一步的填写。

如上图，点击“1.规划导言”或点击“ 规划导言”，进入规划导言指导页面：

用户功能

- > 会员首页
- > 人才测评
 - 模块介绍
 - 测评历史
 - 进入测评
- > 职业规划
 - 规划介绍
 - 规划历史
 - 进入规划
- > 规划大赛
 - 参赛历史
 - **作品撰写 hot!**
- > 安全退出

规划大赛 > 在线职业规划 > 规划导言

一、规划导言

“人最宝贵的是生命，但生命只有一次。因此，人的一生应该这样度过：当回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧……”

——摘自《钢铁是怎样炼成的》

21世纪，全球一体化与社会经济文化多元化的进一步发展，呈现给我们一个五彩缤纷的世界，带来了许多机遇，也引发了各种危机。升学、求职、创业等问题比以往任何时候都更为强烈和频繁地冲击着我们，而大学生更是首当其冲，不可避免地去面对和解决这些问题。

现在，是我们冷静下来，环顾四周的时候了。有多少人十年寒窗，却前路茫茫？有多少人埋头苦干，却无奈下岗？又有多少人忙碌一生，却碌碌无为？但是，有些人与我们一道走来，却又能一帆风顺、平步青云、硕果累累。这是为什么？原因很多。但可以肯定的是，这些“成功人士”都有明确的目标，并努力朝着自己的目标前进。

阿里巴巴CEO马云告诫我们，不要“晚上想想千条路，早上起来走原路”，让我们现在开始行动，把想法变成规划，把规划变成现实吧！

规划导言



阅读完该页面的指导文字后，点击“规划导言”按钮，进入规划导言撰写页面：



在该页面中，根据指导文字，填写规划导言即可。填写完成后点击“提交”按钮，系统保存填写的内容并返回到“职业规划自助导航”首页。

以此类推，一直填写到“6.规划总结”：



在上图中，填入你的规划总结后，点击“保存并提交”完成您的职业规划书的撰写。

【说明】

- 整个撰写过程中，必须按照从1到6的顺序进行，不允许跨步骤填写；
- 在2、3步骤中，你必须完成1个“大学生职业规划测评”模块和任意2个“大学生职业适合度测评体系”中的模块，可能需要花一定的时间；
- 在完成一个职业规划后，如发现点击“进入规划”不能新增另外一份规划书，很可能是您在前一份规划书的步骤“6.规划总结”中点击了“保存”，而不是“保存并提交”；
- 本导航只是对职业生涯规划进行一个简要的指引，用户还必须通过就业指导课和自学等途径，提高自身的职业生涯规划知识和技能，才能更科学、有效地进行职业规划；
- 本导航与《大学生职业发展与训练》（高校就业指导课基础教材，广东高等教育出版社）配套使用，效果更佳；
- 受页面限制，规划书版面的格式和内容可能不能尽显您的自我风格，您可以下载后再进行一定的调整和修改，如果是用做职业规划大赛的参赛作品，修改后可以再上传。

五、查看或修改作品

点击“规划大赛”功能组下的“[参赛历史](#)”，进入参加职业规划大赛的历史页面：



用户功能

- > 会员首页
- > 人才测评
 - 模块介绍
 - 测评历史
 - 进入测评
- > 职业规划
 - 规划介绍
 - 规划历史
 - 进入规划
- > 规划大赛
 - 参赛历史
 - **作品撰写 hot!**
- > 安全退出

参赛历史

比赛名	状态	报名时间	提交时间
job168.com第六届广东省大学生职业规划大赛	已提交 查看 编辑 下载规划书 上传	2010-05-28 10:47:00	2010-06-02 05:45:29

见上图，此记录为一个“已提交”的职业规划书，点击“[查看](#)”可以查看 web 版的职业规划书，点击“[编辑](#)”可进入职业规划自助导航对填写的内容进行修改，点击“[下载规划书](#)”可以下载 word 格式职业规划书的 rar 文档。点击“[上传](#)”可以上传新的或修改后的参赛作品。

若参赛学生要对参赛作品的封面、架构、样式进行较大的修改，需先将 word 格式职业规划书的 rar 文档下载到本地，再进行修改，修改后，学生能通过用户端把文档（压缩为 rar 或 zip 格式）上传到平台上，覆盖原来的规划书，作为参赛的作品。

注：上传的职业规划书会把在线填写或上次上传的职业规划书覆盖掉，每人只能有一份职业规划书，上传前请做好备份及仔细考虑。

六、安全退出

为保障您个人信息及相关资料的安全，在使用完本平台或在使用过程中需要离开时，请点击“安全退出”按钮，退出本平台。

如果您长时间不对平台进行操作，平台会自动为您安全退出本平台，继续操作时需要再次登陆。