

吉首大学创新创业学院
共青团吉首大学委员会
吉首大学招生就业处
吉首大学党委学生工作部

校团联〔2026〕1号



关于举办第三届吉首大学生涯人物访谈
大赛的通知

各学院：

为加强大学生生涯规划教育，帮助大学生深入了解各职业的基础情况、技能要求及行业现状，明晰对职业的认知，掌握学业与职业发展方向、科学有效地规划行动路径、切实提高自身的就业竞争力，促进毕业生高质量充分就业，经研究，决定开展第三届吉首大学生涯人物访谈大赛。现将有关

事项通知如下：

一、活动主题

访生涯人物，谈职业梦想

二、活动时间

2026年1月——2月

三、活动对象

全体在校学生（含预科生、研究生）

四、举办单位

主办单位：吉首大学创新创业学院、共青团吉首大学委员会、吉首大学招生就业处、吉首大学党委学生工作部

承办单位：吉首大学通信与电子工程学院、生涯北斗工作室

五、活动内容

组织大学生到目标职业的生涯榜样人物所在工作单位进行实地访问、交流或通过网络平台开展线上访谈互动，了解他们的职业选择、职业规划、职业生涯关键转折点及职业体会与感悟、所在行业的发展前景、所从事职业的素质能力要求、所在公司的企业文化与工作氛围以及对大学生的生涯规划建议等。大赛分为文本赛道和视频赛道，选手可自行选择任意赛道参加。

六、活动要求

（一）参赛形式。以个人或团队形式参赛，团队不超过

5人，鼓励同学科、同专业、同职业目标学生组队。

（二）访谈要求。根据生涯人物访谈指南（详见附件1“生涯小北”微信公众号）做好访谈准备，访谈目标职业的生涯榜样人物，团队形式参赛需访谈5位及以上人员，个人形式参赛需访谈3位及以上人员。选定的生涯人物职业类型要统一或相近，避免随机访谈不同行业不同职业的生涯人物。

（三）访谈内容。结合目标职业，从被访谈人基本情况、职业介绍、职业获取路径、职业现状与发展、职业感悟与建议等方面设定不低于10个访谈问题。结合自身职业规划现状设定访谈重点内容，并进行深入访谈。

（四）作品要求。

1. **文本赛道。**撰写并提交生涯人物访谈报告一份，内容如下：

（1）标题：主题鲜明，高度聚焦，不建议直接使用“生涯人物访谈报告”等过于宽泛的标题；

（2）访谈对象简介：言简意赅陈述访谈对象姓名、单位、职位、获奖荣誉、职业发展轨迹等基本情况；

（3）访谈过程：结合访谈者自身职业现状和困惑，确定本次访谈目的，简要呈现访谈时间方式地点、精心设计的访谈重点问题等内容；

（4）访谈内容：重点撰写该部分，不要简单罗列访谈

问题及回答，要认真梳理问答并进行重新排列组合，优化文字表述，结合访谈目的重点呈现 3-5 个核心问题；

(5) 访谈启示：重点撰写该部分，通过访谈主发现了行业、职业、岗位中的什么问题（职业认知），反思到自身条件与职业目标之间的差距、短板（职业能力），以及接下来的具体改进策略、行动路径（职业规划）。

报告要求 Word 格式，字体为宋体，标题字号为三号，正文为四号，内容篇幅不超过 3000 字，书写规范、排版统一，严禁抄袭、造假，AI 查重率不超过 10%。另附高清图片不超过 5 张，图片备注简洁明了，画面能直观反映访谈场景，注意构图、光线、人物表情等图片细节。

2. 视频赛道。制作并提交呈现生涯人物访谈主题的视频一份，内容要求同文本赛道。要求 MP4 格式，时长不超过 7 分钟，分辨率不低于 720P，画面比例为 16:9（或 9:16），主题鲜明、内容突出、画质清晰、流畅无卡顿。

3. 提交要求

(1) 各学院自行组织初赛，如实统计并报送初赛参赛名单信息（见附件 2）；

(2) 认真筛选并做好校赛作品指导和打磨，以学院为单位每个专业每个赛道提交 1-3 份优秀作品参加校级评审，可参考《吉首大学 2025 年生涯实践案例集（上册：生涯人物访谈）》，详见“生涯小北”微信公众号推文；

(3) 作品统一以“姓名(队长)+班级+联系方式”命名,提交截止时间为2026年3月9日,提交邮箱为:2905622541@qq.com。

七、奖项设置

(一) 参与活动,提交相应赛道要求作品即可视为完成吉首大学寒假社会实践活动,由学院统一认定“第二课堂”积分。

(二) 根据校赛作品数量30%的比例设置奖项,另评优秀指导老师10名,发放证书及奖金。评分标准见附件3。

(三) 参赛作品如获官方推荐发布后,可按照院级及以上宣传平台报道另加综合测评分数。

附件1:“生涯小北”微信公众号二维码

附件2:(XX学院X人)生涯人物访谈大赛参赛信息一览表

附件3:第三届吉首大学生涯人物访谈大赛评分标准

吉首大学创新创业学院
共青团吉首大学委员会
吉首大学招生就业处
吉首大学党委学生工作部
2026年1月12日

附件 1:

“生涯小北”微信公众号二维码



生涯小北

附件 3

第三届吉首大学生涯人物访谈大赛评分标准

第三届吉首大学生涯人物访谈大赛评分标准（文本赛道）

观测维度	评分项目	分值	评分要点与具体指标	核心考察点
报告结构与规范性 (20分)	1. 标题与格式	5分	标题(2分): 主题鲜明、聚焦, 能体现访谈核心与个人思考, 避免空泛。	基础格式不符合要求可酌情扣分。
			格式规范(3分): 严格按照通知要求(字体、字号、篇幅、图片等), 排版整洁美观。	
	2. 访谈对象与过程描述	10分	对象简介(5分): 信息完整、精炼, 能清晰反映人物职业轨迹与成就。	核实访谈人数是否符合要求(个人3人/团队5人), 职业类型是否统一。
过程描述(5分): 访谈目的明确, 时间、方式、地点等要素齐全, 访谈问题设计有逻辑、有重点。				
3. 文本质量	5分	语言流畅, 表达清晰, 无错别字及语法错误; 结构层次分明, 逻辑严谨。	文字功底与报告整体观感。	
访谈内容深度与价值 (35分)	1. 内容组织与提炼	15分	问题设计(5分): 问题紧扣目标职业, 具有针对性、层次性和启发性。	反对“流水账”式记录, 强调信息的加工与重组能力。
			内容梳理(10分): 不是简单的一问一答罗列。能对访谈素材进行有效整合、归纳与提炼, 围绕3-5个核心问题展开深度叙述, 重点突出。	

	2. 信息价值与认知广度	20分	<p>行业/职业洞察（10分）：能通过访谈，清晰、准确地呈现该职业的工作内容、技能要求、行业现状、发展前景、企业文化等关键信息。</p> <p>人物感悟呈现（10分）：能生动、真实地传递生涯人物的职业体会、关键转折点、成功经验与挫折教训，具有参考价值。</p>	考察信息获取的全面性和真实性，以及对职业世界认知的拓宽程度。
访谈启示与个人规划（35分）	1. 职业认知反思	15分	<p>差距分析（10分）：能基于访谈信息，客观、深刻地对比分析自身现状（知识、技能、素质、经验等）与目标职业要求之间的差距与短板。</p> <p>问题发现（5分）：能提炼出行业、职业或岗位中存在的 key 问题或挑战，体现独立思考。</p>	自我认知的深度和客观性是本项重点。
	2. 行动规划与可行性	20分	<p>改进策略（10分）：针对发现的差距与问题，提出具体、个性化的学业与能力提升策略（如课程学习、证书考取、实践锻炼等）。</p> <p>行动路径（10分）：规划路径清晰、步骤明确、时间节点合理，具有较强的可操作性和可实现性。</p>	规划是否具体、可行，是区分优秀作品的关键。
原创性与真实性（10分）	1. 原创与诚信	10分	<p>原创度（5分）：报告为个人或团队原创，观点独特，思考深入。AI 查重率符合要求（$\leq 10\%$）。</p> <p>真实性（5分）：访谈过程、人物信息、引用内容真实可信，无杜撰造假。</p>	一经发现抄袭或严重造假，取消评奖资格。

第三届吉首大学生涯人物访谈大赛评分标准（视频赛道）

观测维度	评分项目	分值	评分要点与具体指标	核心考察点
视频内容与主题表达 (50分)	1. 主题与结构	10分	主题鲜明 (5分)：视频紧扣“访生涯人物，谈职业梦想”主题核心突出。	整体观感是否紧扣大赛主题。
			结构完整 (5分)：视频叙事流畅，包含必要的导入、主体（访谈核心）、启示总结等部分，逻辑清晰。	
	2. 访谈内容价值	25分	内容深度 (15分)：同文本赛道“访谈内容深度与价值”要求。能提炼核心信息，呈现职业关键认知和人物深刻感悟，避免片段堆砌。	重点考察视频所承载的“内容”本身，是否具有启发性和参考价值。
			信息呈现 (10分)：通过画面、字幕、旁白等多媒体手段，有效、准确地传达访谈获得的高价值信息。	
	3. 个人启示与规划	15分	启示呈现 (10分)：同文本赛道“访谈启示与个人规划”要求。能清晰展示访谈者对职业认知的反思、自我差距的分析。	考察视频的“思想性”和“指导性”。
			规划表达 (5分)：能将个人后续的行动规划通过视频形式（如旁白、字幕、图表）生动、明确地表达出来。	
视频制作与技术质量 (30分)	1. 画面与声音	15分	画质 (5分)：分辨率达标，画面清晰、稳定，构图合理，光线适宜。	技术基础直接影响观看体验。
			音质 (5分)：声音清晰，音量均衡，无过多环境噪音，访谈对话可辨。	

			镜头语言（5分）：镜头运用（景别、角度）恰当，能增强表现力；访谈场景、人物表情等细节捕捉到位。	
	2. 剪辑与创意	15分	剪辑流畅（10分）：节奏把控得当，转场自然，字幕清晰准确，音画同步。 创意与包装（5分）：片头片尾、图表动画、背景音乐等运用得当，能提升视频的吸引力和感染力，形式为内容服务。	反对过度炫技，强调剪辑服务于内容叙事。
整体效果与规范 (20分)	1. 观看体验与感染力	10分	视频整体观感舒适，能吸引观众持续观看，并能引发对职业规划的思考与共鸣。	综合主观感受。
	2. 规范性	10分	时长格式（5分）：严格符合通知要求（≤7分钟，MP4格式，分辨率等）。 原创真实（5分）：作品原创，访谈真实，无版权纠纷。AI生成内容需符合规定。	基本要求，不符合可酌情扣分或取消资格。

一审、一校：朱姗姗

二审、二校：杨川

三审、三校：周礼