

# 吉首大学招生就业处 共青团吉首大学委员会

校团联〔2025〕1号



## 关于举办第二届吉首大学生涯人物访谈 大赛的通知

各学院：

为落实共青团促进大学生就业工作要求，加强学生生涯规划教育，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，决定开展第二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

2025年1月10日——2025年2月28日

### 三、活动对象

全体在校学生

### 四、举办单位

主办单位：吉首大学招生就业处、共青团吉首大学委员会

承办单位：吉首大学就业指导教研室、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）报名方式。**关注“生涯小北”微信公众号（见附件），获取活动具体信息、相关材料并提交方式。

**（二）参赛形式。**以个人或团队形式开展，团队不超过5人，可跨学院、跨学科、跨年级组队。

**（三）访谈要求。**根据生涯人物访谈指南（见“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。

**（四）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（见“生涯小北”微信公众号）。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。

#### **（五）作品要求：**

1. 文本赛道：撰写并提交生涯人物访谈报告一份，内容包括标题、访谈对象基本情况（姓名、单位、职位等）、访谈过程（访谈重点内容、访谈方式、访谈地点等）、访谈启示（对自身职业规划的影响）等。要求Word格式，字体为宋体，标题字号为三号，正文为四号，篇幅不超过2000字，图片不超过10张，书写规范、排版统一。

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，主题鲜明、内容清晰、流畅无卡顿。

3. 作品统一以“姓名（队长）+班级+联系方式”命名。

### **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，纳入“第二课堂”积分认定范围。

(二) 根据参赛团队数量的 10%-15% 的比例设置奖项，发放证书及奖金。

(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：“生涯小北”微信公众号二维码

吉首大学招生就业处  
共青团吉首大学委员会  
2025 年 1 月 3 日

附件：

## “生涯小北”微信公众号二维码

