附件1

巫溪县“梦想100”人生规划大赛指南

一、主办单位

县委宣传部、县文明办、县教委、县人力社保局、县文化委、县国资监管中心、县新闻中心（电视台）、县总工会、团县委、县妇联

二、参赛对象

年满16岁的巫溪市民或外地在巫溪人士。

三、比赛项目

学业规划、事业规划、生活规划。

四、比赛环节

包括规划设计、规划展示两个环节。

（一）规划设计。规划设计文本应包括梦想描述、我的价值观、自我认知、行动规划、风险评估及调整方案等基本内容。规划设计文本不超过4000字，可以表格、图表等多种形式描述规划内容，不能以诗歌、小说等文学形式作为主要描述方式。规划应体现积极向上的人生态度，制定目标既科学理性、又符合实际，既体现创新精神、又富有内在激情，且不含违反法律法规和社会主义基本道德规范的内容。

1.梦想描述——对规划进行整体概述。包括梦想内容（梦想是什么）、梦想动因（为什么会有这个梦想）两部分，应体现时代主旋律，与自己的工作、生活、性格、兴趣等紧密结合起来，表述言简意赅、简洁明了。

2.我的价值观——对价值追求的高度凝练。应表达积极向上的价值理念，既可与中国梦、社会主义核心价值观保持契合，也可提炼出既打动人心又直观易记的简短口号。

3.自我认知——对主观、客观因素进行全面分析。包括由自身优势分析、自身弱势分析、外部有利因素分析、外部不利因素分析，可综合运用SWOT分析工作、360度认知法或其他分析表达方式，切实把内部因素和外部环境剖析到位、概括准确。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SWOT分析 | | |
| 内部因素  （能够做的） | 优势  （strength） | 弱势  （weakness） |
| 外部因素  （可能做的） | 有利因素 (opportunity) | 不利因素  （threat） |

4. 行动规划——实现梦想的思路举措。包括阶段目标、实现路径、具体举措三个要素。阶段目标：是行动规划的阶段性分解、原则上可分时间段指出近期、中期、远期的目标，各阶段目标之间应层层递进、环环相扣。实现路径：是行动规划的理性概括，就明确采取何种方式达到规划目标，与阶段目标相辅相成、有效对应。具体举措：是行动规划的详细措施和具体做法，是规划设计的核心内容，应着眼于规划目标进行合理回答、有效回应，表述要具体明确、科学合理、可以量化，具有较强的针对性、可行性和操作性。

5.风险评估及调整方案——应对各种挑战的简要调整预案。包括风险评估、调整方案两部分，风险评估是指基于实现规划存在的现实挑战、突发情况和潜在威胁，可概略分析判断；调整方案是指避免规划难得实现而应采取的调整措施或应变方案。

（二）规划展示。通过规划陈述、同步演示、情景模拟等方式，对规划进行说明和阐述。（共10分钟，其中情景模拟不超过4分钟）

1.规划陈述。以口头陈述为主，对规划的主要内容和核心理念进行重点说明。应做到结构清晰、规范简洁、流畅自然，肢体语言运用恰当，具有感染力、吸引力和说服力。

2.同步演示。每个参赛选手原则上应根据规划设计文本准备PPT课件，在规划陈述过程中同步进行演示。PPT课件应是规划作品再现和有益补充，展示要素和规划作品总体保持一致，宜多采用图片、音频、视频等形式，文字尽可能精简，做到简洁明了、形象直观、形式丰富、要素齐全。

3.情景模拟。结合规划内容，辅以短小精悍的情景再现、现场展示、才艺表演和VCR短片等多种形式，再现最能体现实施规划或实现规划的某个阶段的场景进行辅助展示，既可在规划陈述过程进行展示，也可在规划陈述结束后单独进行展示。情景模拟既可以是规划者本人独自展示，也可以请他人与规划者一起表演，以突出规划者本人为宜，助演人数原则上不超过3人，应做到特色突出、生动形象，但不过度表演、不喧宾夺主。

五、评分标准

规划设计占40分，规划展示占60分。其中，规划展示环节中，规划陈述占30分，同步演示占15分，情景模拟占15分。

六、注意事项

（一）所有报名、参赛作品概不退稿，请自行保留底稿。

（二）参赛者必须是参赛作品的原创人，并保证其拥有该作品的合法著作权。

（三）获奖作品如不符合法律法规规定、侵犯他人著作权或发现有抄袭、盗用、作弊等行为的，取消其参赛资格、追回奖励，一切法律责任由参赛者自行负责。

（四）获奖作品著作权归主办方所有，即每位参赛者在其作品被公布和被告知获奖的同时即被视为已明确同意大赛主办方及其被许可人永久性地、免费地、以任何方式使用、任何媒体上使用、发表参赛作品。主办方可以将所有入选作品汇集成册出版发行，参赛者不得有任何异议。任何机构与个人（包括获奖作品的作者）刊登、转载这些作品均需获得主办方的书面许可。获奖作品的作者拥有该作品公开发表的署名权。

（五）参赛作品不得涉及暴力、色情、非法宗教等与法律法规相抵触的内容。如遇此类规划文本，主办方有权采取不予评审、不予发表或删除等措施，情节严重者将提交司法机关处理。

（六）参赛者若违反本规则的任何条款，主办方有权取消其参赛资格，或取消其已获得的奖项并要求退还奖励。

（七）由于突发事件或其他主办方无法控制的原因，影响大赛的管理、安全、评审或公正性等，主办方有权单方面推迟或取消大赛部分或全部的比赛。

（八）所有获奖选手的奖金、奖品的个人所得税由获奖者自行申报缴纳。

（九）主办方保留进一步补充本比赛规程的权利。

（十）主办方不承担因参赛作品所致的包括肖像权、名誉权、隐私权、著作权、商标权等纠纷而产生的法律责任。