

Beisen北森生涯

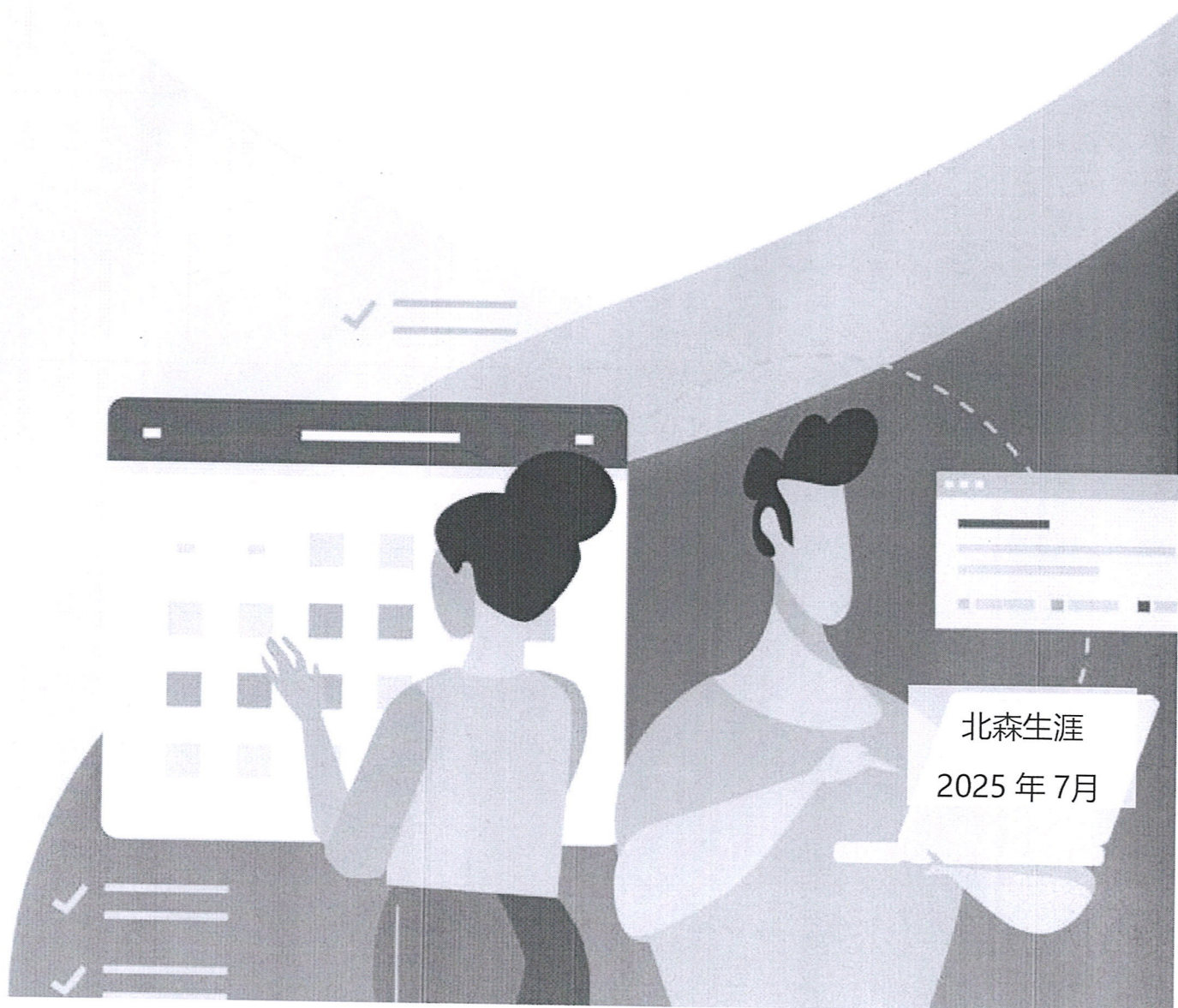
致湘潭大学

生涯嘉年华

CAREER CARNIVAL

合作方案

239735
同公司



北森生涯
2025 年 7 月

一、工作背景

首届全国大学生职业规划大赛通过创新形式引导大学生树立科学的择业观，优秀案例的示范作用显著。然而，赛事仍暴露学生参与动力不足、生涯规划意识薄弱、传统宣导方式收效有限等问题，反映出生涯教育的紧迫性与长期性。

在 AI 技术迅猛发展的当下，为深化赛事引领效应，激发学生自主探索热情，提升生涯教育实效性，本次活动以大学生职规大赛为指导思想，创新融合最新AI大模型技术，打造“智慧生涯”主题体验。

通过AI 驱动的个性化测评、职业路径生成与智能推荐系统，助力学生高效完成自我认知、职业探索与路径规划，突破传统模式的单向灌输局限。活动基于赛事闯关环节，与 AI 互动关卡结合，以数据化、趣味化形式降低参与门槛，推动生涯启蒙从“被动接受”转向“主动探索”，为构建数字化生涯教育体系提供实践范本。

为充分发挥赛事引领作用，营造智能化、个性化的生涯活动体验，借助 AI 技术激发学生自主探索兴趣，促进广泛参与大赛并提升参赛作品质量，健全数字化生涯发展教育体系，北森生涯拟协助湘潭大学开展“生涯启航嘉年华”主题校园活动。具体活动介绍与合作方案如下。

二、活动简介与亮点

“生涯嘉年华”是北森生涯结合大赛线上闯关平台，对成长赛道的评分维度进行深入分析的基础上，结合后现代建构理念与本土生涯研究成果，开发的兼具体验感与获得感、提升学生覆盖面与参与积极性的校园主题活动。学生通过参与专业职业探索、职业兴趣探索澄清、能力梳理和目标确立等模块，在妙趣横生的生涯探索之旅中认知并践行自己的生涯规划。

活动亮点包括：

AI赋能成长，创新生涯教育形式。本次活动创新引入AI个人成长辅助工具，基于大模型技术，通过AI驱动的个性化测评、职业去向生成与智能推荐系统，为学生提供职业解读、技能评估和发展路径建议参考，助力学生高效完成自我认知、职业探索与路径规划。

赛活深度融合，提升学校组织效能。大赛关卡融入活动，增强学生探索体验与实践感知，以赛促学、以赛促就，提升学生赛事参与度与作品质量，调动学生生涯发展的内生动力，为每位学生提供个性化的个人生涯报告，便利学生参赛，有助于提升高校教师赛事组织工作效能。

数据驱动，精准赋能成长。基于学生活动参与数据，生成个性化个人报告精准定位优势短板，为每位学生提供定制化发展指引；同时整合活动前、中、后全周期数据，生成多维团体报告，为教学优化与管理决策提供科学依据。

丰富第二课堂，提升个性化精准化。校园活动助力学校实现生涯发展教育的全覆盖，有力补充课堂教学，为不同学科背景、发展阶段的学生提供自主进行生涯发展探索的活动与途径。

坚持价值引领，回应就业育人时代课题。促进学生树立正确的择业观、就业观，增强职业发展的自驱力，提升就业竞争力（社交能力、职业素养、实践能力等）。

赋能育人体系，打造校本化育人亮点。除了作为大赛期间的配套活动外，也可协助高校与实习双选会等相关工作联动，促进地区间、兄弟院校间的生涯教育交流，推动本项活动成为每年新生开学期间或就业促进月期间的经典活动，打造校本化生涯育人工作亮点。

三、活动内容

1. 活动环节概览（环节剪影详见附件5）

本方案设计设计了9大板块，涵盖生涯闯关的8个环节外，更有实际能力提升与落地促进，共含11个体验活动，赋能学生进行生涯发展探索体验，提升学生参与覆盖面，促进生涯行动成效。

环节	形式	活动名称	内容简述
生涯愿景	线上+线下	生涯指明星	探索榜样职业发展历程与成功经验，激发内在动力，并深度思考职业价值取向，探索并明晰自身的职业价值观
专业职业探索	线上+线下	探秘学职去向	基于大模型技术，帮助学生系统学习并掌握结构化的专业和职业探索方法，全面了解其在不同行业领域、不同发展阶段下可能衍生出的多元职业发展方向。
职业兴趣澄清	线上+线下	玩转兴趣星球	引导参与者深度探索个人职业兴趣，系统分析不同职业的工作内容与技能要求，从而精准锚定契合自身职业兴趣的职业发展方向。
能力梳理	线上+线下	闪亮能力之星	引导参与者回顾过往经历，深度挖掘在学习、生活、实践活动中已获得的能力，并结合具体事例加以梳理总结，从而清晰认知自身优势及对未来发展至关重要的技能。
目标落地	线上+线下	绘制意义之花	整合内外探索，确立个人目标，明确未来方向。
	线上+线下	设计生涯蓝图	立足家国、他人与自我，书写个人的生涯故事，指引未来行动。
	线下	SMART 大学生	借助案例分析、模拟演练等形式，系统训练参与者运用SMART方法，深度理解并掌握目标拆解的技巧与落地执行的策略，提升目标管理能力。
能力充电	线下	1分钟记忆大考验	锻炼参与者的专注力、记忆力、反应力以及思维敏捷性，实现个人通用素质的全面提升。

环节	形式	活动名称	内容简述
	线下	珠行万里	锻炼沟通协调能力，提升团队凝聚力、默契度与策略规划能力，实现团队协作技能的全方位进阶。
行动促进	线下	生涯帮帮手	引导学生主动探索并识别自身在学业、职业规划、个人成长等方面的困扰，协助其精准定位涵盖校内资源、社会机构及网络平台等在内的解决渠道，同时找到具有针对性的应对方案，实现学生的自我赋能与全面发展。
	线下	目标狙击大师	沉浸式体验目标达成的喜悦与失败的懊恼，唤醒内在驱动力，同时广泛了解多元毕业去向，拓宽职业与学业发展视野。

现场布置示意图：

a. 操场—沿操场其中一条边一字排开



b. 宽阔的矩形广场—广场两侧分列活动



d. 非常规广场/空间—实地考察设计



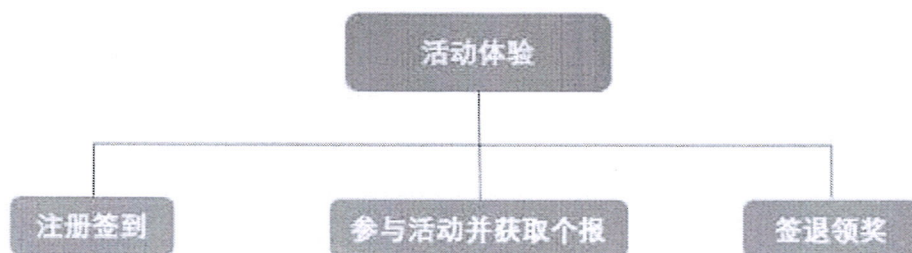
c. 小广场—展板背幕幕放置于广场中线



e. 室内大堂—沿四周边依次摆放



学生参与流程：



2. 配套资源服务

(1) 学生骨干志愿者培训讲座

活动开展前一天，为活动志愿者提供专业培训讲座一次（60 分钟）。

培训内容涵盖工作方法、职业规划、自我管理等方面，帮助志愿者同学们掌握活动开展方法，更好地支持本校同学参与体验，并更好地利用这次实践机会，在行动体验中收获与成长，助人达己，展现本校学子风采。

(2) 活动前后测评调查

基于线上平台，在活动前、中、后对学生的整体情况进行测评调研，帮助学生了解自己的生涯意识现状的同时，助力校方掌握学生生涯发展现状、各二级学院差异，并基于提供的专业报告，精准开展后续育人工作。

(3) 个体增值服务

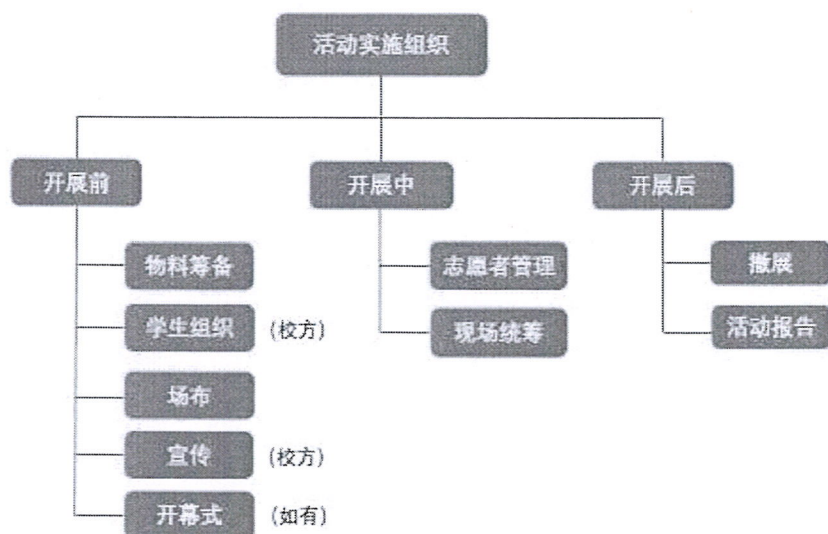
除了上述的 B 端整体报告，可以给学生每人出具一份电子版个人生涯报告，帮助学生自主进行生涯探索。学生可据此了解自己的生涯发展意识、霍兰德职业兴趣代码及解读、技能能力解读、未来目标方向、生涯行动现状和未来可提升的方向指引等内容，以进一步提升自我认知，做好行动准备。

(4) 与校方生涯教育衔接

学校可以在生涯嘉年华活动的框架内，进行学生就业服务中心的相关宣传，扩大本单位的学生知名度与影响；组织校内生涯咨询室老师设置个体咨询台，方便有困惑的学生进行个体咨询与辅导；以及提供咨询室宣传的相关资料，方便学生后续的预约咨询；与实习双选会、招聘会等校园活动相结合，扩大相关活动影响力，营造良好生涯就业校园氛围等。

四、工作计划

1. 活动实施组织流程总览



2. 实施计划及细节分工

阶段	事件	截止日期	负责方	备注
开展前	确定举办时间及安排	提前 14 天	校方	· 确定活动对接老师 · 确定活动场地（提供照片和地址）情况及物料储藏室等 · 确定是否有启动仪式 · 确定参与活动的学生年级及数量 · 确定是否需要转场，转场需预留 1 天时间 · 确定宣传物料需求
	会务内容沟通	提前 10 天	校方 北森	· 主背景设计信息确认 · 确定校内宣传安排 · 讨论风险预案 · 确定组织学生参与方式 · 确定志愿者招募及相关工作安排 · 确定物料细节 · 沟通其他需求
	校内宣传	提前 7 天	校方	基于北森提供的宣传物料，校方通过海报、公众号推文和横幅等进行宣传

阶段	事件	截止日期	负责方	备注
开展中	布置活动场地并核实物资、志愿者培训	提前 1 天	北森	志愿者培训可以线上或线下方式开展。线下需 1 间含投影的培训教室。
	活动开始	活动实施时间持续5天	校方 北森	校方进行现场活动的组织协调工作 北森实施人员全程现场指导支持
开展后	物料撤离	实施最后 1 天	北森	北森安排人员撤离全部物料，清场
	反馈沟通	活动结束后2 个工作日	校方 北森	针对活动中涉及的细节部分进行沟通
	提供活动总结报告	活动结束后 15 个工作日	北森	团体参与报告

3. 活动组织建议

(1) 活动开放时间 & 人员覆盖量

为避免活动人流量过于密集，保证活动效果，同时实现较大范围覆盖，建议每天开放 6-8 小时活动，每人参与用时约 40 分钟，每小时进场 260 人，则 3-5 天活动可实现 4000-8000 的参与人次覆盖。

(2) 活动场地要求

室外：靠近人流的大型广场、校园道路、操场；室内：教学楼大厅、体育馆。场地位置需方便布展工作人员车辆进出，便捷施工。场地周围有便捷的教室/区域存放物资，且足够安全，保证物资不丢失。

注：如在户外进行，则需做好天气预案，可与北森实施人员具体沟通确定。

(3) 活动志愿者组织管理

活动志愿者人数需达到同一时间段至少30名，具体人数根据实际排班安排确定。志愿者培训前，需完成志愿者分工安排，以保证培训效果。

五、报价

项目总价 56600 元

北森生涯（武汉）教育科技有限公司

2025 年 7 月



附件 1：北森生涯公司简介

北森生涯成立于 2002 年，是中国生涯教育行业的缔造者和创导者，也是国内位居行业领军地位的高校泛生涯教育解决方案提供商。二十余年来，北森生涯始终致力于生涯教育理念的普及与传播，只为点亮中国人的生涯之路。

目前，公司已与 1800 余所高校合作，累计开办 4500 余期培训，为超 19 万名学员（高校教师占比 82%）提供了体系化、专业化的培训服务，并为高校提供贴合工作场景、解决学生各类生涯困惑、促进高质量就业的服务。

北森生涯聚焦高校职业生涯教育体系的科学建设，坚持将每年营收的25%甚至更高比例投入研发，不断丰富建设体系打造高校职业生涯教育核心竞争力，拥有自主知识产权的生涯产品超 30 种，是生涯行业较具创新力的企业之一。

我们相信，高校职业生涯教育体系的科学化能为国家社会的产业结构升级和全面、快速、和谐发展提供强有力、基础、深远的动力，高校是社会发展最重要的环节，高校职业生涯教育体系是高校的核心竞争力。因此，我们每年投入百万用于公益教育活动，长期持续的公益教育活动。

“点亮中国人的生涯之路”的使命持续驱动着我们不断超越自我，披星戴月，步履不停。

期望我们共同携手，促进学生拥有更美好的未来。

附件2：物料明细

说明：以下为标准物料，可据实际情况进行增删

模块	项目名称	配套物料标准参数	数量
活动展板	活动主题背景墙	4*8m	1 个
活动内容	活动展板	3*2.4m	11 个
	活动打卡地图	25.5*18.5m	按需
	活动道具	大型地布、闯关题卡、活动贴纸等	按需
	通关印章	数字 1-12 彩色印章	1 套
	办公用品	彩笔、签字笔、手提袋等	若干
志愿者	志愿者岗位说明书	塑封纸	1 套
	志愿者工作证	铜版纸、卡套	30 份
奖品	活动奖品	各类小奖品	按需
现场氛围	注水道旗	3m 高道旗	8 个
	活动指引立牌	2.4 米高	1 个
帐篷桌椅	帐篷	3*0.4m	12 顶
	帐篷条幅	活动名称条幅	12 条
	长桌及桌布	1.5*0.6m+桌布	13 套
	折叠椅	28 把	28 把
全包总预算：56600 元			

附件3：学生报告内容说明及示例

说明：学生个人的反馈报告可由学生个人在公众号平台查看并下载，或导出全体学生的图片形式个人报告。若学校有更细致、全面的学生个人情况统计分析与报告需求，建议学校可以让学生体验完活动后在“北森生涯教育一体化平台”结合生涯正式评估工具，再次做专业系统的生涯测评。



CAREER PLANNING

个人生涯报告

榜样人物就像一座灯塔，找到自己的生涯榜样，有助于我们确立自己的职业方向、树立正确的职业价值观，并能不断激励我们朝着理想目标前行。

通过探索，我确定自己的职业生涯榜样人物是任正非，我认为榜样的职业乐趣/幸福感来自：

成就感	完成一项任务或项目后，尤其是那些具有挑战性的任务，能够带来巨大的满足感。
工作内容	工作本身有趣、吸引自己，与个人的兴趣和爱好相匹配。
认可和尊重	从同事、上级和客户那里获得认可和尊重。

我认为榜样对他人或社会的贡献主要是：

帮助弱势群体，促进社会公平和谐
提高人们的生活效率和品质

明确自己的生涯榜样以及榜样的职业乐趣和社会贡献，这帮助我更加清晰个人的职业兴趣与价值所在。

我自己的职业兴趣类型是艺术型，这个类型的特点是你是一个典型的Creator，天生就能创造出新点子、新生活和新世界，创造就是你的生活主题。你的直觉敏锐、善于表达和创新。你可能会倾向于借助文字、声音、色彩或形式来表达创造力和美的感受，爱好艺术性、创造性的活动，特别是喜欢从事想象力较强的活动，关注内在感受，乐于表现。你喜欢独立完成某个任务，希望无拘无束地表达出内心的美，但同时也希望得到别人的关注。对你而言，生活的目的就在于创造不平凡的事与物，不喜欢管人和被人管。你和朋友的关系比较随兴，你的情感非常细腻，在参与各种活动及与朋友交往过程中容易情绪化，常常被情感支配，也会以理想主义和唯美化的方式来看待和规划生活，活动具有很大惯性，不能自己；喜欢创造性活动，不喜欢条条框框，有强烈的自我独特价值表现欲。基于自己的职业兴趣类型，结合我所学的专业测试专业，我目前最希望从事的职业是作家。

回顾往昔，我想到在过往的成长中，与理想职业相关的一个经历是：每天都写日记，还想之后写小说发表。

这些经历帮助我认识到，我对职业的兴趣不是“叶公好龙”，而是“有迹可循”。我并不缺乏针对目标职业的经验，已经进行了相应的尝试和行动。

继续回顾自己的成长过程，我意识到自己也曾成功做成很多事情，这些事情中，让我最有成就感的是以下这5件：

CAREER PLANNING

个人生涯报告



对于表面信息或权威观点，不轻易相信
擅长提取关键信息，做出总结
面对选择，能做出合理决策
在公众面前自如地发表讲话
通过一段文字清晰表达自己内心的想法

通过这些经历，在专业学习之外，我发现自己已经发展了以下这些技能：



CAREER PLANNING

个人生涯报告

自我管理技能	主动：主动寻找问题并提出质疑，不满足于表面答案，深入探究事物本质。 谨慎：在得出结论前，谨慎评估证据和逻辑，避免仓促下判断。 独立：独立思考，不盲目跟随他人观点，形成自己的见解。 理性：在面对争议时保持理性，以逻辑和证据为依据，避免情绪化判断。
	有序：将复杂信息分类整理，保持条理清晰，确保总结内容有逻辑、有层次。 主动：主动寻找关键信息，不依赖他人整理，独立完成归纳总结。 清晰：用简洁明了的语言表达总结内容，确保他人能够快速理解。 系统：构建完整的知识框架，将零散信息整合为系统化的总结，便于记忆和应用。
	理性：基于事实和逻辑进行分析，避免情绪化决策。 灵活：根据情况变化及时调整决策方向，适应新环境。 主动：主动收集信息，提前做好决策准备，不被动等待。 谨慎：在做出决策前仔细权衡利弊，避免盲目行动。 开放：愿意倾听他人意见，从不同角度思考问题，避免固执己见。
	自信：在演讲中展现出自信，清晰表达观点，增强说服力。 冷静：在面对观众和突发情况时保持冷静，避免因紧张影响演讲效果。 清晰：用简洁明了的语言表达观点，确保观众能够轻松理解。 反思：及时反思表现，总结经验教训，持续改进。
	有条理：可以合理规划写作结构和内容框架，使文章层次分明、条理清晰，让读者易于理解。 自律：能够坚持按照写作计划进行创作，克服拖延和外界干扰，按时完成写作任务。 耐心：面对写作过程中的反复修改、润色不急躁，认真打磨每一个细节，力求作品更加完美。 专注：在写作过程中保持高度专注，减少外界干扰，提升写作效率。

CAREER PLANNING

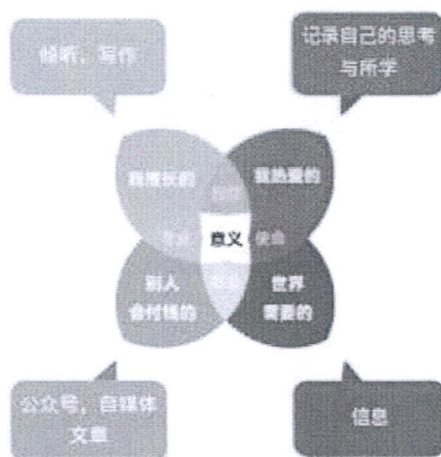
个人生涯报告

可迁移技能	批判性思维：分析并评估信息以做出判断。
	归纳总结能力：从信息中提炼关键点、发现事物规律、简化复杂问题并用简洁语言表述。
	决策能力：在综合分析各种信息和因素后，做出合理选择并承担相应后果。
	公共演讲能力：在公众面前清晰、自信、有感染力地表达观点和信息。
	写作能力：运用文字清晰、准确、生动地表达思想、情感和信息的能力。

以上是我目前具有的优势，不过，相对于我的理想职业目标，我认为自己还需要提升下列能力、技能：

表达	新媒体运营	时间管理
----	-------	------

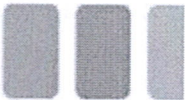
基于前面的内外探索，从“世界需要的”、“我热爱的”、“我擅长的”等角度综合评估自己的生涯目标，我绘制了自己的“生涯之花”，希望进一步探索、澄清自己的人生意义：



通过对自己的专业、热情、使命和职业进行分析，我对自己的生涯目标有了更清晰的认知。基于这些探索，我目前确定的符合自己特点、未来可能从事的领域是自媒体工作者。

CAREER PLANNING

个人生涯报告



将小我融入大我，书写我的个人的生涯故事，我这样构想：我希望通过提升个人的专业能力和自媒体运营能力，来帮助自己过上想要的生活。。

对照个人目标，评估自己过往的学习成长经历，我感到一般。我认为，过去已经做到的令自己比较满意的方面是：

较好的自我认知	了解自己的兴趣、能力、价值观和个性特点，并能够将这些认知应用于日常生活和行动决策中。
明确的目标设定	根据自我认知和外部信息设定具体的职业目标。
持续的自我提升	通过学习和实践不断提升职业技能和知识。

我认为未来可以提升的方面及行动规划是：



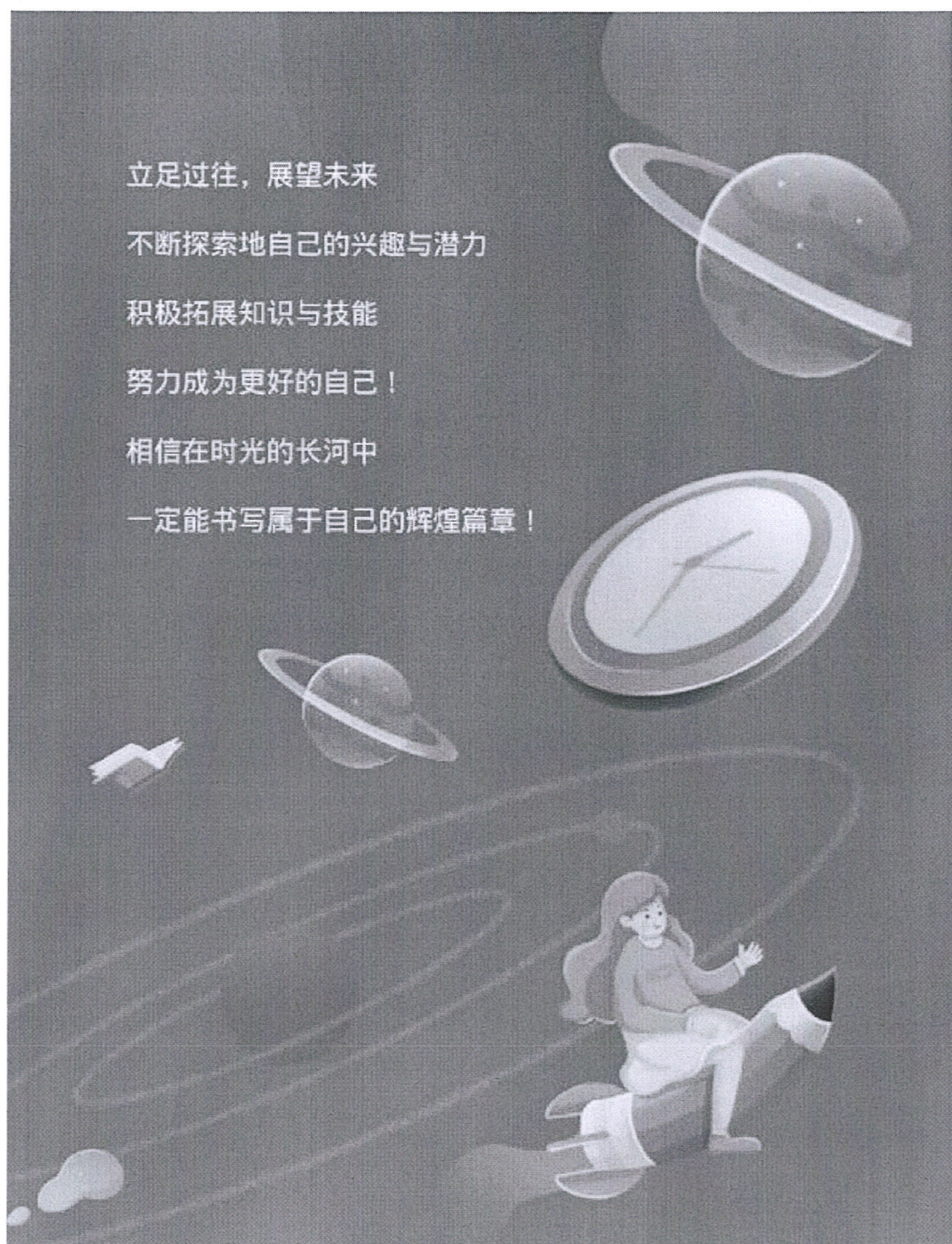
CAREER PLANNING

个人生涯报告

提升维度	具体内容	行动规划
职业目标	明确职业发展目标	1. 职业兴趣测试：参加霍兰德职业兴趣测试等专业测试，了解自己的兴趣类型和适合的职业方向。 2. 职业访谈：与目标职业的从业者进行访谈，了解职业的日常工作内容、发展前景和所需技能等。 职业规划课程：参加学校或线上的职业规划课程，学习如何设定职业目标并制定实现路径。
	探索个人兴趣、能力优势	1. 自我反思：定期记录自己的兴趣爱好和擅长的活动，分析自己在学习和生活中的优势和不足。 2. 参与社团活动：加入兴趣相关的社团或俱乐部，通过实践发现自己的兴趣和能力优势。 职业咨询：利用学校的职业咨询中心，进行一对一的职业咨询，获取专业建议。
	更充分认知所学专业	1. 专业课程学习：认真对待专业课程，尤其是核心课程，深入理解专业知识体系。 2. 专业导师交流：主动与专业导师或教授交流，了解专业前沿动态和未来职业方向。 专业讲座与研讨会：参加学校组织的专业讲座和研讨会，拓宽对专业的认知。

职业生涯的规划不仅是一份静态的路线图，更是伴随个人成长的动态指南。通过系统的自我剖析与职业探索，我们能认识到：只有将个人特质、专业能力与社会需求精准对接，才能在时代浪潮中锚定发展方向。

面对充满不确定性的未来，以“知行合一”为行动准则，既保持对行业前沿的敏锐洞察，又注重实践能力的持续提升；以“仰望星空”的创新思维开拓职业边界，以“脚踏实地”的务实精神夯实发展根基。在规划与现实的动态调适中，相信我们都能实现个人价值与社会价值的双向奔赴！



立足过往，展望未来
不断探索地自己的兴趣与潜力
积极拓展知识与技能
努力成为更好的自己！
相信在时光的长河中
一定能书写属于自己的辉煌篇章！

附件4：活动总结报告目录

一、 活动成效总体反馈	4
1. 学生参与情况	4
2. 实际成效评估	7
二、 活动内容详情与分析	11
(一) 生涯探索情况	11
1. 专业探索	11
2. 职业探索	13
3. 自我探索	14
(二) 决策与行动辅助	18
1. 学生的生涯故事	18
2. 毕业去向规划	19
3. 过往投入分析与未来规划	20
4. 对学校生涯教育的需求	22
二、 基于活动实施进行的未来展望	24
1. 学校生涯教育体系方面的未来展望	24
2. 第一课堂授课方面的未来展望	24
3. 学生外部世界探索（专业+职业）的未来展望	26
4. 深度介入咨询相关的未来展望	27
三、 附件	28
(一) 生涯嘉年华项目简介	28
(二) 开展生涯嘉年华的价值	28
(三) 专业名词解释	29
1. 霍兰德职业代码（单代码）简介	29

附件5：近期合作部分高校列表

时间	高校名称
2023 年	北京大学
	中国人民大学
	北京科技大学
	北京服装学院
	河北艺术职业学院
	长治医学院
	西安建筑科技大学
	西安理工大学
	郑州电力高等专科学校
	山东艺术学院
	东北财经大学
	东北石油大学
	延边大学
	长春金融高等专科学校
	辽宁中医药大学
	遵义医药高等专科学校
	成都工业职业技术学院
	宜宾学院
	川北医学院
	上海大学
	广西工商职业技术学院
	闽西职业技术学院
	甘肃民族师范学院
	新疆工程学院
	青海民族大学
2022 年	北京科技大学
	北京中医药大学
	南京农业大学
	常州大学
	常州工学院
	昆明城市学院
	兰州城市学院

时间	高校名称
	浙江旅游职业学院
	宁波诺丁汉大学
	重庆工业职业技术学院
	重庆工程学院
	湖南大众传媒职业技术学院
	湖南体育职业学院
	贵州经贸职业技术学院
	遵义医科大学
	遵义师范学院
	遵义职业技术学院
	泉州职业技术大学
	阳光学院
	北京师范大学珠海分校
	广西师范大学
	巴音郭楞职业技术学院
2021 年	北京大学
	中国传媒大学
	北京中医药大学
	北京第二外国语学院
	北京信息职业技术学院
	北京印刷学院
	长春中医药大学
	西安工程大学
	山东师范大学
	青岛科技大学
	山东轻工职业学院
	江苏农林职业技术学院
	常熟理工学院
	苏州农业职业技术学院
	淮阴师范学院
	上海大学
	上海外国语大学
	宁波诺丁汉大学
	浙江财经大学

时间	高校名称
	遵义医科大学
	贵州经贸职业技术学院
	贵州师范大学
	湘南学院
	湖南工艺美术职业学院
	湖北文理学院
	川北医学院
	四川护理职业学院
	西南林业大学
	重庆工程学院
	重庆工业职业技术学院
	西南政法大学
	广东第二师范学院
	广州铁路职业技术学院
	广西工商职业技术学院
	泉州职业技术大学
	柳州工学院

附件6：活动现场剪影



附件7：视觉设计示例

