附件1

提交材料要求

一、成长赛道

1.生涯发展报告：介绍设定职业目标的过程；实现职业目标的具体行动和成效；职业目标及行动的动态调整等（PDF格式，文字不超过2000字，图表不超过5张）。

2.生涯发展展示：应为答辩者本人讲解 PPT 的 MP4 格式视频文件，建议编码方式为H264，大小不超过200 M，播放时长不超过 5 分钟(超时部分组委会将设置为停止播放)。文件必须由参赛者本人配音，不得采用专业配音，不得加入背景音乐。(带配音的\*.pps或\*.ppsx演示文稿可通过Powerpoint软件直接另存为\*.mp4格式)

二、就业赛道

1.求职简历（PDF格式）。

2.求职综合展示：应为答辩者本人讲解 PPT 的 MP4 格式视频文件，建议编码方式为 H264，大小不超过200 M，播放时长不超过 5 分钟(超时部分组委会将设置为停止播放)。文件必须由参赛者本人配音，不得采用专业配音，不得加入背景音乐。(带配音的\*.pps或\*.ppsx演示文稿可通过Powerpoint软件直接另存为\*.mp4格式)。

3.辅助证明材料，包括实践、实习、获奖等证明材料（PDF格式，整合为单个文件，不超过50MB）。