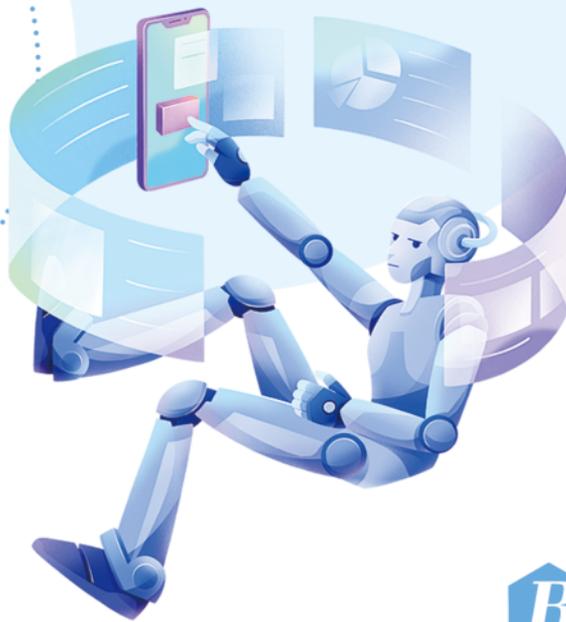


职业生涯教育 有了AI“助教”

认识自己的优缺点、规划职业生涯、写简历、准备面试……从校园走向就业岗位的年轻人，面对这些“关隘”，人人都是第一次。不少高校在改革、更新专业与课程的同时，在就业指导教师数量有限的条件下，也在尝试运用AI帮助毕业生找到适合自己的工作。“如果用得好，AI就是在解放生产力。”一位受访的高校教师说，“AI可以帮助我们做很多重复性、事务性的工作，比如梳理信息、优化简历、模拟面试，从而更好地配置资源，让教师真正能做到‘一生一策’，为学生提供个性化、针对性的建议。”



AI帮教师把职业生涯课上成“金课”

高校助力大学生高质量就业，职业生涯发展课是一个关键抓手。

华东师范大学《职业认知与生涯发展》课程小组负责人蒋瑾告诉记者，上学期，这门课将AI引入课堂教学与互动、激发学生探索核心兴趣点与交叉融合点、学生评价等环节，不但开放选课即报满，结课后还获得了超出预期的好评。

从2024年开始，昆明理工大学开始尝试用AI赋能就业指导课，引导学生使用学校的AI简历、AI面试和AI生涯系统。

昆明理工大学就业指导中心就业教育科科长陈桂荣向记者介绍，过去的就业指导课多聚焦于教会学生使用搜索引擎查找、整理行业信息做求职准备，难点是教师难以覆盖所有学生，一对一指导学生将海量信息有效转化到具体求职环节中。如今，教师的教学重心转向指导学生掌握与AI高效对话的技巧，借助智能工具更精准地匹配适合学生自身的行业、企业及岗位，在此基础上开展针对性求职准备，效率大幅提升。

“求职过程中不仅要掌握方法，更重要的是行动起来，看到自己身上的闪光点。”陈桂荣观察到，许多学生在求职时感到困惑，根源在于对进入新阶段的未知和自我认知的模糊。而AI的加入为解决这一问题提供了新路径——它可以帮助学生梳理在学习、实践中体现出的能力和优势，并将这些优势清晰映射到目标职业所需的核心能力上，帮助学生建立更明确、更具信心的求职路径。

2024年从昆明理工大学信息工程与自动化学院计算机科学与技术专业毕业的小黄，初入大学时对专业认知和人生规划都较为模糊，他主动参加各类讲座、社团活动，并积极与老师交流，最终明确了大学毕业后就业的方向。在求职季来临之前，他参加了学校的“宏志助航计划”，在培训中学会充分运用AI工具提升求职竞争力，最终成功收获满意的offer，入职杭州一家高新技术企业担任Java开发工程师。

山东大学在2024年着手开发建设“山小芽”AI生涯发展助手，依托大数据算力分析，挖掘学生在考研、保研、出国（境）、求职、考公、创业等方面的成长发展需求并进行分析，帮助学生构建就业大数据画像；学生可以在平台上对接到专业教师、朋辈导师、业内同行、行业专家、国际组织专家等，预约一对一匹配指导。

山东大学学生就业创业指导中心工作人员窦尚孝告诉记者，2024年9月起，学校将《生涯发展：学业职业目标养成》列为大一新生必修课，并对内容进行“校本化”“院本化”升级改造，推动课程高质量建设。这门课共20学时，12个学时的理论课围绕各学院学科特色，讲解近3年到5年的就业数据、就业信息搜集、就业能力提升、创新意识培养等；实践课鼓励学生通过“山小芽”平台，完成生涯困惑咨询或生涯人物访谈等，并将其作为考核选项。

截至目前，“山小芽”已覆盖17000多名学生，会聚专家资源2700多人，月均咨询量1000多次。山东大学还与南京大学、同济大学等15所重点高校和百度、科大讯飞、浪潮等企业成立AI赋能·生涯发展联盟，运用大数据精准匹配资源，探索AI赋能生涯教育新范式。

据《中国青年报》

“成长型简历”帮助学生建立认知

一份精炼且清晰的简历，是毕业生求职的第一块“敲门砖”。AI工具除了能优化简历文字、针对不同岗位调整重点，还能提醒学生从简历“反推”，认识自己的长处与不足，从而找到努力的方向。

不少高校都在尝试引入AI“助教”，提高工作效率。比如，温州大学正在推进“人工智能+”课程改革，引入简历会诊系统及知识图谱课程；昆明理工大学在就业指导课上引入大模型，帮助学生筛选求职信息、定位目标岗位、优化简历；华东师范大学正在试点、推广“成长型简历”AI工具，这套工具的灵感来源于一线辅导员的实践。

华东师范大学心理与认知科学学院辅导员陶洁负责管理学院三个年级近200名硕士生，针对学生的生涯发展，她请学生在入学时制作一份简历，把本科阶段的学习情况、课外实践都呈现出来，然后每年更新一次。她说：“我在和学生谈话的时候，都会把这份简历带上，以此为依托分析他们的成长轨迹。这种阶段性的记录，让我和学生之间的交流更加可视化。”

后来，陶洁借助AI工具，指导学生将自己的“成长型简历”电子化，并按照成长的各个方面分模块梳理。“有了电子记录，辅导员可以更好地了解学生动态。如果有学生一直没有更新简历，系统筛查出来了，我就知道这个学生需要重点关注了；学生可以在系统里和我互动、提问，我能在线上予以简单回应”。

陶洁发现，虽然学生有时候会用完成作业的心态去准备简历，但到了求职季，有这份简历就能做到“手中有粮，心中不慌”。

除了记录和复盘，AI还能为学生提供新思路。陶洁举例：“有位学生在读硕士期间一直埋头做科研，没有实习经历，不知道怎么去应聘产品经理。这时AI会提示：科研能力是一种可迁移的能力，和产品经理的工作逻辑类似。把这项内容写进简历，就是一种很好的补充。”

陶洁强调，虽然电子化的手段能节省人力资本，但主题班会、定期一对一咨询等线下交流仍是必要的。“我不认为人的工作可以完全交给AI，它只是一个很好的辅助工具。我们在改进这套工具的过程中，始终保留了辅导员工作中人性化、有温度的部分，即面谈时辅导员对学生的人文关怀、价值观引领”。

2025届毕业生小钱在求职季主动找陶洁进行职业咨询，起初她很焦虑，一方面觉得自己擅长做心理教师，另一方面又不甘心从事一份稳定但收入不多的工作，同时还要考虑和男友留在同一个城市。陶洁在咨询过程中借助“成长型简历”，帮助小钱梳理优势与方向，建立自信、制定计划。最终，小钱在两个offer中选择了更适合自己的高中心理教师岗位。

AI面试舱等促进学生高质量就业

除了打造成体系、多功能的AI平台，一些高校还利用线下场地，引入了AI面试舱、AI面试辅导室等硬件设备。

华东师范大学学生职业发展中心主任张剑鸣介绍，近10个月来，学校在教学楼、图书馆、学生活动空间等位置陆续安装了12个AI面试舱，目前已经服务超过5000人次。“学校的‘青年百问智能体’也有AI面试功能，安装硬件设备的作用，一是让学生有个安静私密的小空间，不用担心打扰别人，大胆锻炼自己；二是提高AI可见度，让大家在多个地点感知到它，积极地去使用”。

温州大学打造了面积超过3000平方米的就业服务一体化中心，包含多功能面试室、AI线上面试厅、面试辅导室等空间，学生既可以扫码使用线上平台，也可以随时到中心使用这些功能空间。就业导师、职业生涯咨询师平时就在中心“待命”，学生可以就简历优化、面试辅导等问题找就业导师询问，也可以预约职业生涯咨询师进行深层次的探讨。

温州大学招生与就业处副处长魏晓晓告诉记者，几年前，受疫情影响，招聘面试经常采用线上远程的方式，于是学校采购了AI设备与线上平台。近两年，随着AI应用越来越多元，学校将AI设备、平台改革升级，增加了简历优化、AI面试等功能，并整合到就业服务一体化中心。

今年6月从温州大学毕业的小赵是计算机学院人工智能专业的学生，成绩不错的他性格内向，在求职时缺乏自信，不太懂得在简历、面试等细节上包装、推销自己。学校关注到了小赵的情况，就业指导教师指点他面试技巧，引导他使用AI优化简历，用AI面试官进行循环面试练习。后来，小赵收到两个技术岗位的offer，最后选择了上海一家科技企业的Python开发岗位，转正后可以拿到10000元月薪，实现了自己的就业目标。

魏晓晓表示，在就业指导方面，高校过去是“等着学生上门”的状态，而如今越来越多学生需要指导老师给出意见、帮助理顺就业的流程和方向。她认为，AI的推出非常及时：“现在学生获得信息的渠道非常广泛，遇到问题第一反应就是上网查，但不一定能找到靠谱的信息。学校有了就业指导平台，学生知道官方提供的信息一定是准确的，而且可以在初步了解后进一步去找老师沟通。总的来说，AI可以赋能学生，实现高质量就业。”