文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

生成式 AI 工具在本科大学生求职择业中的应用研究

王晨思
黑龙江工程学院昆仑旅游学院
DOI:10.32629/er.v9i9.7369

[摘　要] 本科大学生在求职择业过程中面临信息过载、技能匹配度低、求职准备不充分等现实困境。生成式 AI 工具凭借其文本生成、语义理解和交互对话能力，在简历优化、模拟面试、职业规划等环节展现出较强的辅助价值。本文梳理当前本科大学生择业过程中面临的主要困境，分析生成式 AI 工具在求职择业中的应用价值，并从个体自主应用、高校服务嵌入和风险防控三个维度，探讨生成式 AI 工具融入本科大学生求职择业全流程的实践路径，对促进本科大学生就业有一定帮助。
[关键词] 生成式 AI 工具；本科大学生；求职择业；就业指导
中图分类号：G647.3 文献标识码：A

A Study on the Application of Generative AI Tools in Undergraduate Students' Job Hunting and Career Selection

Chensi Wang
Kunlun Tourism College, Heilongjiang Institute of Technology

Abstract: Undergraduate students face various real challenges during the job search and career selection process, such as information overload, low skill matching, and insufficient preparation for job hunting. Generative AI tools, with their capabilities of text generation, semantic understanding, and interactive dialogue, demonstrate significant auxiliary value in resume optimization, mock interviews, and career planning. This article summarizes the main challenges faced by undergraduate students in the job search process, analyzes the application value of generative AI tools in job hunting and career selection, and explores the practical paths of integrating generative AI tools into the entire process of undergraduate students' job search and career selection from three dimensions: individual autonomous application, university service embedding, and risk prevention. This will be helpful in promoting the employment of undergraduate students.
Keywords: Generative AI tools; Undergraduate students; Job search and career selection; Employment guidance

引言

我国高校毕业生已经连续 5 年超过千万，高校应届毕业生数量连年增长，导致本科大学生就业市场竞争日趋激烈。本科大学生就业难不仅与社会环境有关，也与自身的就业能力不高、信息获取有限等因素相关。部分本科毕业生在求职过程中表现出简历撰写能力薄弱、面试应对经验不足等问题。生成式 AI 工具 ChatGPT、文心一言、豆包、DeepSeek 等，具备自然语言理解、长文本生成和多轮对话交互能力，已逐步渗透到教育、办公和日常生活等多个领域。在求职场景中，生成式 AI 工具也具有多重价值。本文从本科大学生择业困境出发，探讨生成式 AI 工具在求职择业中的应用价值及其应用路径，为高校就业指导工作的数字化转型提供思路。

1 本科大学生求职择业困境分析

1.1 就业信息过载与有效筛选能力不足

当前，校园招聘会、各类招聘网站、社交媒体推送和校友内推等多种信息源并行，大学生可以获得大量的招聘信息。但大学生在短时间内面对海量岗位信息时，往往难以高效甄别与自身专业背景和职业期望相匹配的机会[1]。部分大学生花费大量时间浏览招聘信息，却因为缺乏有效的筛选方法，反而陷入选择焦虑。可见，信息过载反而增加了本科大学生求职过程中的心理消耗，陷入择业纠结的困境。与此同时，用人单位发布的岗位描述普遍存在表述笼统、要求宽泛的问题，招聘信息表述模糊、岗位要求界定宽泛，加之大学生对职业认知较为浅显、择业预期过于理想化，导致大学生简历投递缺乏针对性，极易出现入职后心理落差较大的问题。

1.2 职业规划能力薄弱与自我认知偏差

多数大学生对职业规划的关注起步较晚，在选择行业和岗位时容易受到同伴效应和短期薪资预期的影响，未结合自身专业优势、能力特长综合考量，择业目标摇摆不定。部分学生将公务员、事业单位作为唯一目标，忽视了市场化就业

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

机会的成长空间；也有学生盲目追逐热门行业，却未评估自身技能结构能否满足岗位要求。大学生的职业规划主要受家庭方面、学校方面与自我认知等因素的影响，部分普通家庭的大学生能力规划能力薄弱[2]。部分高校未提供专业的职业规划教育，部分普通家庭大学生缺乏专业的职业指导资源，职业规划能力薄弱，最终导致就业质量偏低。

1.3 求职材料准备质量参差不齐

简历是了解毕业生的第一道窗口，简历的内容质量影响毕业生面试机会的获取。然而，不少本科生在简历撰写中存在突出问题，如简历中的内容泛泛而谈，将课程名称、社团经历和实习内容简单堆砌，未能围绕目标岗位提炼出相关的能力证据；在成果撰写上，部分大学生习惯用“参与了”“协助完成了”等模糊表述代替，没有清晰表达自己在工作、活动组织中的具体贡献，用人单位无法评判求职者的真实能力与岗位适配度[3]。多数用人单位在简历筛选环节会直接淘汰此类问题简历。

1.4 面试应对经验匮乏与心理素质欠缺

面试是求职过程中最关键的筛选环节，也是本科大学生普遍感到紧张的短板[4]。多数应届毕业生面试经验有限，对结构化面试、无领导小组讨论和案例面试等不同形式的应对策略了解不多。在面试准备中，部分学生不了解面试官的考查维度，回答问题的逻辑性和条理性不足，无法用简洁有力的语言展示自身优势，回答内容空泛，缺乏个人特色。并且，部分大学生在求职失败后往往自信心会受到打击，甚至对求职本身产生回避心理。

2 生成式 AI 工具在本科大学生择业中的应用价值

2.1 降低职业信息获取与处理的门槛

生成式 AI 工具能帮助本科大学生了解职业具体情况，为大学生提供补偿性的信息支持。大学生将自身的专业背景、兴趣方向和技能特长输入 AI 工具后，即时获得个性化的岗位推荐和行业分析。大学生能通过与 AI 的多轮对话，了解特定行业的发展趋势、竞争格局和典型岗位的成长路径，获取传统渠道难以快速获得的背景信息。

2.2 提升求职材料的专业化水平

生成式 AI 工具具有出色的文本生成和语言润色能力，可作为本科大学生优化求职材料的辅助工具。大学生将个人学习经历和实习成果提供给 AI，生成式 AI 工具可以为其生成专业的简历内容，大学生自己再进行适当润色，进一步提高简历内容质量。并且，生成式 AI 工具可以帮大学生修改简历，学生不再需要在每次投递时从头修改简历，而是借助 AI 快速完成版本适配，将更多精力投入到面试准备和能力提升上[5]。

2.3 提供低成本高频次的面试训练机会

大学生可以利用生成式 AI 工具提升自己的面试能力。生成式 AI 工具可以模拟面试官角色，根据目标岗位生成结构化的面试题目，并对大学生的回答给予即时评价和改进建议。大学生可以不限次数地进行模拟练习，针对同一类问题反复打磨回答逻辑和表达方式，直到形成稳定的应答模式。部分 AI 工具还支持语音交互模式，模拟真实面试的对话节奏，帮助学生适应口头表达的临场感。虽然 AI 模拟无法完全还原真实面试中的人际互动张力，但作为基础训练手段，其便捷性和可及性可不断帮助大学生解决面试问题，提升能力。

2.4 辅助个性化职业规划

生成式 AI 工具的多轮对话能力帮助大学生进行职业规划。大学生可以将自己的专业、兴趣、实习经历和性格特点告诉 AI，由其推荐可能适合的职业方向，并给出每个方向所需的技能储备和阶段性目标，帮助学生筛选适合的择业方向。大学生还可以借助工具梳理行业发展现状，汇总自己有就业意向的某一行业岗位需要掌握的技能清单，以此对照找出自身能力缺口，明确在校阶段需要补充学习的内容，辅助完善个人职业规划框架。

3 生成式 AI 工具在本科大学生求职择业中的应用路径

3.1 个体自主应用：大学生主动运用 AI 赋能求职全流程

本科大学生作为求职择业的主体，可将生成式 AI 工具嵌入求职择业的各个环节。

在职业选择环节，大学生可以利用生成式 AI 工具进行自我认知与职业、行业分析。依托生成式 AI 工具的对话功能，大学生将自己的学习情况、实践经历、兴趣爱好等信息提供给 AI，输入详细的需求指令，如“依据我提供的信息帮我筛选适合的职业方向”等。在 AI 提供的职业建议方向基础上，要求 AI 进一步提供目标行业的发展趋势、岗位类型、能力要求等进行系统检索与归纳，帮助自己建立对目标领域的整体认知。这一过程可以帮助大学生突破个人经验与社交圈的局限，获得更为客观、全面的职业认知。

在简历准备环节，大学生可以利用生成式 AI 工具进行简历撰写或优化。大学生将个人经历输入 AI 系统，并要求其按照目标岗位的需求进行关键词提取、表述优化与结构重组，提高求职简历质量。需要注意的是，AI 仅为辅助工具，作用是助力求职者精准呈现个人真实能力，无法替代个人真实经历与独立思考，因此，AI 生成的内容应当经过人工审核与个性化调整，避免千篇一律的模板化表达。

在面试准备环节，大学生可以使用生成式 AI 工具反复进行面试训练。根据目标岗位需求，大学生给生成式 AI 工具提供具体指令，让 AI 生成针对性的面试问题，并进行模拟问答。面试结束后，认真分析 AI 提供的反馈报告，针对薄弱环节进行专项提升。多次训练之后，大学生可以将自己的回答与 AI 生成的标准答案进行对比，提升表达的逻辑性、专业性与感染力。大学生还可以利用生成式 AI 工具分析目标企业的面试风格与常见问题，做到知己知彼。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

在岗位筛选与决策环节，大学生可以利用生成式 AI 工具进行岗位匹配度评估与录用通知比较。将自己的能力画像与岗位要求输入 AI 获取匹配度分析与优化建议。面对多个录用通知时，可以让 AI 从薪资待遇、发展空间、地域环境等多个维度进行系统比较，辅助做出理性决策。

3.2 高校服务嵌入：将 AI 工具融入就业指导课程体系

高校作为大学生就业指导与服务的主阵地，应将生成式 AI 工具系统性地嵌入就业指导课程与服务体系之中，为大学生提供普惠化、智能化的就业支持。

高校可以开通“AI 辅助求职实务”专题模块通识课程，在现有就业指导课程中增加 2 至 4 个课时的内容，讲授如何规范、高效运用生成式 AI 工具开展简历优化、求职信撰写、面试模拟等求职实操工作。已有高校将 AI 大模型引入职业规划课程改革，数据显示学生对改革效果持基本满意态度以上的约占 97%，表明将 AI 工具融入就业指导课程具有广泛的接受度和良好的实践效果[6]。

高校可以自主搭建或引入生成式 AI 工具赋能的就业指导智慧平台，集成 AI 简历优化、AI 模拟面试、AI 职业测评、AI 岗位推荐等功能模块。例如，青岛理工大学构建了 AI 生涯规划与就业指导智慧平台，学生可依托平台获取行业发展、城市就业等相关数据，完成个人职业胜任力测评，获得精准的岗位匹配建议。在智慧平台搭建的过程中，高校可以与企业合作，整合来自合作企业的真实岗位信息，利用自然语言处理技术分析岗位要求与学生简历之间的匹配度，向学生推送高匹配度的岗位信息。学生上传简历后，平台基于用人单位的筛选标准给出评分和改进建议，学生可以根据反馈反复修改，直到简历达到投递标准。平台建设与运营需严格遵循个人信息保护相关法律法规。学生的简历信息、求职偏好和面试表现数据属于敏感个人信息，确保一人一账号，平台应设置数据存储期限和自动清除机制，在毕业生就业流程结束后及时注销相关数据。高校还可以邀请企业人力资源部门负责人分享在招聘中使用生成式 AI 工具的实际经验，帮助学生了解用人单位端的 AI 应用现状，从而更有针对性地准备求职材料。

3.3 风险防范强化：树立理性使用观念

生成式 AI 工具在为本科大学生求职择业带来便利的同时，也潜藏着不容忽视的风险。部分大学生过度依赖 AI 润色简历，盲目套用模板、堆砌同质话术，AI 生成的简历内容同质化，缺乏个性与真实细节，不仅难以在众多求职者中脱颖而出，虚构技能、夸大经历的内容还极易在面试追问中露馅，严重会导致大学生失去入职机会。大学生过度依赖生成式 AI 工具，也会削弱学生的独立思考能力与求职核心竞争力。并且，部分生成式 AI 工具还会提供虚假信息，其输出的行业发展趋势、岗位适配建议可能与实际情况存在偏差，误导学生职业决策，大学生盲目信任不利于自身就业。

生成式 AI 工具的价值，在于帮助大学生更清晰地认识自我、更精准地理解市场、更高效地呈现能力，而非替代大学生在职业发展中应有的独立思考与自主行动[7]。因此，大学生应树立理性使用的观念，明确 AI 的辅助定位，避免过度使用 AI 工具。在用 AI 生成简历初稿或面试回答框架后，大学生个人必须逐段核对，补充具体细节。在生成式 AI 工具输出的信息基础上，大学生个人也要主动核验，通过学姐学长、网络、辅导员等途径获取真实信息。

高校应补齐 AI 求职风险教育短板，在就业指导课程中增设 AI 工具合规使用、风险识别专题内容，结合典型求职诚信案例开展警示教育。同时通过个性化就业指导，引导大学生辩证看待新技术优势与弊端，帮助大学生建立科学的工具使用认知，规避技术滥用带来的求职风险。

4 结语

生成式 AI 工具为本科大学生的求职择业提供了技术支持，从信息获取的精准化、人岗匹配的智能化，到面试训练的个性化和职业决策的科学化，生成式 AI 正在重塑大学生求职择业的方式与效率。大学生可以利用生成式 AI 工具辅助自身择业求职，高校也可以利用生成式 AI 工具为大学生提供就业指导。但生成式 AI 工具既能带来便利，也存在风险，大学生应树立正确使用观，高校也应进行教育引导，将工具辅助与个人努力有机结合，助力本科大学生在激烈的就业竞争中提升求职竞争力，实现高质量就业。

[参考文献]

[1]毛清华.生成式AI赋能大学生就业指导工作的实践路径[J].经济师,2025(10):181-182.

[2]贺雨露.我校大学生职业生涯规划现状的调查分析[J].统计学与应用,2024,13(6):2396-2410.

[3]杨帆,潘依幸.人工智能赋能高校毕业生就业的创新路径研究——以简历优化、求职信撰写与面试场景为例[J].现代商贸工业,2025(24):53-56.

[4]李心豪,杨晓阳,张校业.论模拟面试在现实求职中的作用[J].人才资源开发,2020(22):63-64.

[5]潘永锋.生成式AI赋能下的大学生个性化就业指导模式重塑[J].在线学习,2026(5):70-72.

[6]王一行.基于人工智能大模型的职业规划课程改革探析[J].豫章师范学院学报,2026,41(3):59-66.

[7]郑岩.生成式人工智能赋能应用型本科高校精准就业路径研究[J].职业技术教育,2025,46(26):71-75.

作者简介：

王晨思（1994-），女，汉族，广东省惠州市人，硕士，研究方向：职业生涯规划与就业指导方向教学研究。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.