教育研究
Education Research
第 9 卷◆第 1 期◆版本 1.0◆2026 年
文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

GAI 时代大学生职业生涯规划面临的机遇与挑战

卢娥
兰州文理学院
DOI:10.12238/er.v9i1.6753

[摘　要] 生成式人工智能（Generative Artificial Intelligence, GAI）的迅猛发展正深刻重塑劳动力市场结构与个体职业发展轨迹，对高校大学生的职业生涯规划构成了系统性影响。本文旨在深入剖析 GAI 时代为大学生职业生涯规划所带来的多维机遇与潜在挑战，并从高校教育革新与学生个体赋能两个层面提出体系化的应对策略。
[关键词] 生成式人工智能（GAI）；大学生；职业生涯规划；技术赋能；教育对策
中图分类号：G647.3 文献标识码：A

Opportunities and Challenges Faced by College Students ' Career Planning in the GAI Era

E Lu
Lanzhou University of Arts and Science

Abstract: The rapid development of Generative Artificial Intelligence (GAI) is profoundly reshaping the structure of the labor market and individual career development trajectories, posing a systematic impact on the career planning of college students. This article aims to deeply analyze the multidimensional opportunities and potential challenges brought by the GAI era to college students' career planning, and propose systematic coping strategies from the perspectives of university education innovation and individual empowerment of students.
Keywords: GAI; college student; career planning; technology empowerment; educational strategies

引言

GAI 不仅作为一项前沿技术而存在，更作为一种革命性的赋能要素与变革动力，在重构产业生态与经济模式的同时，亦对人力资源市场需求与职业胜任力模型产生了颠覆性影响。在此宏观背景下，高校职业生涯教育体系与大学生个体的职业准备均面临前所未有的适应压力与发展契机。对于大学生而言，如何精准识别并把握 GAI 带来的职业发展新机遇，同时理性应对其伴生的诸多挑战，成为决定其未来职业成败的关键。

1 GAI 时代大学生职业生涯规划的发展机遇

1.1 职业图谱的拓展：新兴职业的涌现与结构升级

伴随着 GAI 技术的融入和应用，当前市场经济中诞生了一系列新兴职业，如此便为大学生就业提供了更多可选择职业和岗位[1]。除了传统的 AI 研发专业岗位之外，在 GAI 的影响下，很多行业都开始设置了与之相关的岗位。比如，AI 训练师，即主要是通过标注数据以及优化模型参数等来提升 GAI 的性能，该岗位在人工智能企业中需求量很大。再比如，prompt 工程师，主要负责高质量提示测的设计，引导 GAI 生成符合需求的内容，这是当前诸多领域开设的热门岗位。这些新型职业和岗位不仅与 GAI 技术有着紧密关联性，而且薪资待遇相对优厚，发展前景不可限量。

1.2 规划效能的提升：GAI 赋能精准职业探索与决策

深入了解当前高校所组织开展的大学生职业生涯规划工作，不难发现越来越多 GAI 技术被引入和应用其中，为大学生职业生涯规划提供了强有力的工具支持，大学生可以在此工具的助力下更精准科学地进行职业探索和决策。以职业测评为例，以往高校里所使用的职业测评工具更多局限于量表或者模型当中，测评结果是比较单一的，但是以 GAI 作为驱动的职业测评系统实现了与大学生多维度数据的高度结合，会充分了解大学生的学习能力、兴趣爱好等方面内容，如此便可以为学生的职业规划与发展提供更具针对性的建议。还有，在获取职业信息方面，大学生可以借助 GAI 技术在短时间内了解并整合海量招聘信息以及行业报告等内容，与此同时，大学生也可根据自身需求来做出精准筛选，GAI 技术也向学生们精准推送相关职业信息，由此不仅可以帮助大学生了解最新市场动态变化情况[2]。

1.3 能力结构的重构：学科交叉催生复合型人才新需求

GAI 的交叉性特征推动了高校多学科教学的融合发展，即不同学科、不同领域之间实现了更深度融合，如此便为培育复合型人才创造了条件，大学生不再局限于自身所学专业，而是在学习专业的同时同步接受和了解多学科多领域的知识和技术。比如，学习汉语言文学专业的学生可以同步学习

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

计算机科学，掌握更多 GAI 技术，最终成长为兼具文学素养与 GAI 技术的复合型创作者，而学习机械工程专业的学生也可以学习相关 GAI 技术及知识，为未来从事智能装备研发类工作奠定基础。

2 GAI 时代大学生职业生涯规划的现实挑战

2.1 技术迭代的压迫：持续学习压力与能力发展焦虑

众所周知，GAI 技术更新迭代速度非常之快，需要大学生始终保持学习心态，并付出时间和精力去提升自己的综合能力。这种持续学习的状态很容易致使大学生产生所谓的能力焦虑。首先，GAI 技术发展一直在不断催生新的技能需求，精准掌握和利用一系列技能技术已然成为其进入 GAI 相关领域的必备条件[3]，但事实上高校课程体系中与该系列技能教学的内容占比并不高，大学生需要拿出更多时间去自主学习和探索，或者需要参加正规的培训来学习和掌握相关技能。其次，GAI 技术的冲击力不容小觑，因为 GAI 技术的应用致使很多传统专业技能的生命周期在不断缩短，很多热门技能在很短时间内就因为抵抗不住 GAI 技术的冲击而被时代所淘汰，这种技术淘汰频率会给大学生产生很严重的压力，大学生一方面要学习专业知识内容，另一方面还要不断追赶 GAI 技术的脚步，去持续学习新技能，久而久之，一旦陷入跟不上、学不完的能力焦虑之中，大学生很容易出现职业生涯规划的迷茫情绪。

2.2 就业市场的重构：职业替代风险与竞争格局加剧

GAI 技术的强势来袭使得越来越多的传统职业遭遇到了被替代的命运，在新兴职业和岗位出现的同时，传统职业空间也迅速缩减，尤其是一些规则性强、重复性高的职业已然被 GAI 所替代，如客服人员、数据录入员、基础文案撰写者等等，这些传统职业以往恰恰是大学生步入社会参与工作的主要选择方向。除此之外，这种就业竞争压力在一些专业技能不突出、缺乏核心竞争力的大学生身上体现得更为显著，很多情况下，这些大学生都面临着毕业即失业的现状，与综合实力强的同专业学生相比，他们并不具备实力去竞争更高更好的岗位，而一些基础岗位也在被 GAI 技术所取代，如此他们的就业空间会被大幅度缩减。

2.3 伦理规范的失序：技术应用引发的职业伦理与法律困惑

近年来，GAI 技术的广泛应用的确为各行各业注入了新的活力，但与此同时也带来了一系列伦理和法律问题，这也在一定程度上给大学生的职业发展带来新的困惑。比如，站在伦理角度，GAI 生成内容带来的数据隐私保护问题、版权归属问题等日益显著，由 GAI 技术生成的文本图像等是否被版权保护，其知识产权应归属创作者还是 GAI 工具提供商等均未有明确的规定。再比如，在法律层面，与 GAI 相关的法律法规并不完善，伴随着 GAI 技术的应用而诞生的诸多新兴职业的权利义务规定以及法律地位等界定还处于模糊状态，大学生未来如果从事 GAI 相关职业，那么将会面临的法律风险要比常规或者传统职业高出很多。如此在伦理和法律层面的诸多不确定性必然会加剧大学生在职业生涯规划选择中的困惑，也会影响到大学生对 GAI 的认可度[4]。

2.4 自我认知的迷思：信息过载下的职业定位偏差

GAI 时代，大学生每时每刻都会接收到海量信息，职业选择也越发多元化，在此环境中大学生很容易被一些错误信息或者职业规划所诱导从而产生自我认知偏差。如 GAI 带来的选择过载问题，海量的职业信息，众多的职业方向很容易使得大学生迷失其中，难以分辨哪些职业是真正适合自己的，导致在职业选择上盲目跟风。还有，GAI 技术发展速度非常之快，也会在一定程度上使得部分大学生对自身价值产生怀疑，在强大的 GAI 技术面前变得越来越不自信，认为自己的能力过低，从而不断降低自己的职业期望，去选择一些低于自身能力水平的职业，造成自身价值的浪费。

3 GAI 时代大学生职业生涯规划的优化路径

3.1 高校层面：构建“GAI+生涯教育”的融合育人新生态

首先，课程创新：开设融合性课程，实现对大学生职业认知的前瞻性引领。立足当前大学生职业生涯规划教学方面的实际情况，尝试性构建起 “AI + 职业规划” 融合课程体系。打破以往传统理论教学模式的局限，开设特色课程。与此同时，密切结合大数据分析技术来实时更新热门职业图谱内容，确保学生们可以对不同行业、不同职业、不同岗位的人才需求建立清晰认知，并了解 AI 对各行各业的真实影响。其次，平台搭建：深化校企协同，创设沉浸式实践场景。积极致力于搭建校企协同的实践平台，如联合一些科技企业为学生们共同打造 AI 职业实验室，在实验室里创设招聘、岗位见习等活动场景，让学生们可以在具体的活动场景中去感受和体验 AI 的实际应用价值[5]，与此同时，也借助 AI 驱动相关系统来培养大学生的求职意识，提高求职技巧，或借助职业测评算法精准匹配职业方向，避免规划盲目性。还有，以赛促学：激发内生动力，培育复合型创新能力。组织开展一系列与 AI 相关的竞赛活动，以竞赛形式来吸引学生积极参与，引导学生去主动拥抱 AI 技术变革，借助竞赛活动来培养和增强大学生群体的“AI+专业”复合能力。

3.2 学生层面：形成“动态-复合-批判”的个体调适新范式

首先，确立动态规划理念，提升职业适应性。引导学生树立动态职业生涯规划理念，主动去调适和提高自身的职业适应能力。如可结合自身学习情况定期对自身的职业规划进

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

行评估，密切关注 GAI 技术的发展趋势来做灵活调整，及时修正自身的职业目标以及发展路径，如有必要可主动与教师、同学进行沟通互动，让自己时刻保持积极向上的心理状态。其次，构建“专业+GAI”知识体系，锻造核心竞争优势。主动迎合社会发展需求，构建“专业+GAI”的复合型知识体系，在夯实自身专业核心支持基础的同时主动学习 GAI 技术，并愿意投入更多的时间和精力去多了解 GAI 相关的知识和技能，可大胆尝试将自身所学专业与 GAI 技术结合探索，形成独特的竞争优势。还有，强化批判性思维，积极应对技术伦理挑战。注重培养创新意识和能力，主动参与创新创业类实践活动，勇敢提出新想法。同时提升辨别与评估能力，面对 GAI 生成的信息内容要保持理性态度，不盲目跟风轻信，关注 GAI 技术的伦理与法律问题，树立正确的职业伦理观念，在职业实践中遵守伦理规范和法律规定，积极参与 GAI 伦理建设，推动 GAI 技术的健康发展。

4 结语

GAI 时代的大学生职业生涯规划，其本质是一个在动态复杂环境中持续进行目标调适、能力构建与价值重塑的过程。本文系统地论证了 GAI 所赋予的拓展性机遇与所带来的结构性挑战，二者共同构成了当代大学生职业发展不可回避的时代语境。未来的生涯教育必须从静态的、一次性的“规划”转向动态的、终身化的“管理”。高校需扮演好赋能者与引导者的角色，通过教育生态的系统性变革，帮助学生筑牢职业发展的基石；而大学生个体则需焕发主体性，以开放的心态、终身学习的习惯以及审辨性的思考，主动驾驭技术浪潮，而非被动应对。唯有教育系统与个体行为的协同进化，方能在人与技术共生的未来图景中，开辟出丰盈而富有意义的职业道路。

[参考文献]

[1]孟想,马郑芬,张莹,等.新质生产力视域下高校大学生职业生涯规划路径探索[J].大众文摘,2025(8):69-71.

[2]袁靖华,况尉娜.再造智能:GAI 时代实现社会“智理”的挑战和对策[J].传媒论坛,2024,7(21):3-9.

[3]范娜.数字化变革中的职业生涯规划:机遇与挑战[J].现代商业,2025(9):129-132.

[4]王禹晰.生成式人工智能的知识产权法律因应及制度创新探讨[J].楚天法治,2024(20):0010-0012.

[5]应好,蔡飞扬,杨雪倩.人工智能赋能大学生职业生涯规划教育的路径探索[J].中国高等教育，2023(11):35-38.

作者简介：

卢娥（1994.05-），女，汉族，甘肃会宁，硕士研究生，讲师，兰州文理学院，研究方向为信息技术与教育应用。

基金项目：

甘肃省教育科学“十四五”规划 2025 年度“大学生职业规划与就业指导”专项课题“生成式人工智能对应用型大学学生的职业生涯规划影响及教育路径研究”（课题编号：GS[2025]GHBZX0211）。

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