

基于生成式AI的大学生职业生涯规划创新路径研究

刘劲涛

大学生职业生涯规划教育是高等教育的重要组成部分,也是高校践行“为党育人、为国育才”使命的战略高地。然而,当前高校职业规划教育正面临着个性化指导匮乏、职业信息更新滞后、师资队伍专业能力薄弱、动态监测机制不完善等多重现实挑战。作为数智时代产物的人工智能,在应用过程中重塑了传统职业规划教育,为高校职业生涯规划教育带来了新的机遇与挑战,为破解传统职业规划教育“静态化、同质化、经验化”的深层困境开辟了全新的技术路径,同时也为构建“以学生发展为中心、以数据智能为驱动、以真实场景为载体”的个性化职业指导体系奠定了坚实的技术基础^[1]。

一、传统职业生涯规划的现实困境

当前高校职业生涯规划教育存在显著短板,难以充分适应新时代人才培养的多元化需求。某高校就业质量年度报告显示,超过四分之三的大学生在毕业之际仍未形成清晰的职业定位,近六成的应届毕业生坦言职业生涯规划课程未能有效指导其就业决策。职业规划迷茫、就业核心竞争力不足、职业发展路径模糊等问题呈现出愈发严峻的态势。深入剖析其根源,主要体现为以下四个维度:

第一,教育内容与产业需求存在结构性脱节。曲希强等指出,很多高校开展的职业生涯规划课程局限于课堂,大学生缺少接触企业、岗位的机会,被动地吸收理论知识,不能掌握

就业实践中的技能^[2]。部分学生因信息不对称导致“热门行业扎堆”与“新兴领域无人问津”的结构性矛盾,造成人才资源错配。

第二,处于职业认知形成关键期的大学生,往往对自我兴趣、能力优势与职业匹配度缺乏系统探索,而传统“一对多”的指导模式无法满足学生差异化、个性化的发展需求。孙露通过分析AI技术在大学生职业生涯规划领域的应用方案,以期帮助大学生科学规划职业生涯,增强就业竞争力,以适应快速变化的就业市场^[3]。

第三,职业信息更新滞后。数字化时代行业迭代加速,毕业生在工业互联网、大数据、云计算、人工智能等新兴领域的从业比例逐年上升,但传统规划工具静态化、同质化,难以提供及时有效的行业动态与前沿资讯。

第四,长效跟踪机制匮乏。学生职业规划能力提升缓慢,缺乏贯穿大学全程的动态监测与调整机制,难以实现职业发展的持续优化。夏振华指出,职业生涯规划应建立动态校准个人能力矩阵的机制,以克服外部环境的不确定性^[4]。

二、生成式AI赋能职业生涯规划的优势

生成式AI技术带来了革命性变革。其核心优势体现在四个维度:其一,实现个性化精准指导。基于大语言模型的交互能力,AI能够根据学生的专业背景、兴趣特长、能力水平、价值观取向等多维数据,生成定制化的职业发展建议。其二,提供动态职业信息服务。实时抓

取行业招聘信息、岗位要求等海量数据,构建职业知识图谱。其三,支持沉浸式职业体验。通过虚拟仿真技术进行岗位“预演”,提升职业适应效率。其四,建立全程跟踪反馈机制。AI可持续监测学生职业发展轨迹,定期评估规划执行效果,及时调整发展策略,实现“规划—执行—反馈—优化”的闭环管理,确保职业发展的科学性与前瞻性。

三、生成式AI融入职业规划教育的实践路径

构建“以学生为中心、以数据为驱动、以场景为载体”的智能化职业指导体系,需从三个层面系统推进:

在课程建设层面,开发AI赋能的职业生涯规划模块化课程体系。将生成式AI工具融入自我认知、职业探索、决策行动等教学环节,引导学生利用AI进行职业兴趣测评、能力差距分析、模拟面试等实践训练操作,提升教学的互动性与实效性。

在平台建设层面,搭建一体化智能化职业指导服务平台。整合AI对话系统、职业数据库、虚拟仿真系统等功能模块,为学生提供24小时在线的职业咨询与指导服务。平台可基于学生行为数据,智能推送个性化职业资讯、培训课程与实习机会,实现精准化、全周期的职业服务。

在师资建设层面,全面提升教师的AI应用素养与人机协同能力。通过专题培训、工作坊等形式,帮助教师掌握生成式AI工具的使用方法,引导教师从知识传授者转变为学习引导者

与成长教练,重点培养学生批判性思维、数字素养与AI协作能力,确保技术应用与教育目标的有机统一。

四、结语

生成式AI技术的蓬勃发展为大学生职业生涯规划教育提供了系统性的数智化解决方案,有力推动高校职业指导工作向“全程覆盖、精准适配、动态优化、个性发展”的方向转型升级。面对技术变革浪潮,高校应积极拥抱人工智能带来的机遇与挑战,主动探索智能技术与职业教育的深度融合路径,构建人机协同的新型职业指导模式,为培养适应数字时代要求的高素质应用型人才提供坚实支撑,助力每一位学生实现更高质量、更加充分、更具幸福感的职业发展。

参考文献:

[1]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(20):35-38.

[2]曲希强,黄迎富,张丽娜.新形势下大学生职业生涯规划课程优化及创新策略研究[J].科学咨询,2024(12):24-28.

[3]孙露.AI技术在大学生职业生涯规划指导中的应用研究[J].公关世界,2025(8):182-184.

[4]夏振华.当议职业生涯规划对大学生就业能力的影响[J].就业与保障,2025(7):103-105.

作者单位:陕西理工大学

高职英语教学中课程思政融入路径与实践探索

张雪

一、高职英语教学中课程思政融入的核心意义

一是利于学生价值观塑造。高职学生价值观养成时期,在英语教学过程中融入思政教育元素,如家国情怀、文化自信、职业精神、习近平法治思想、责任担当等,可以潜移默化引导学生明大德、立长志,增强文化自信与民族认同感。二是符合高职学生培养定位。与普通高校英语教学相比,高职英语更注重英语应用,通过教学融入工匠精神、职业道德、诚实守信、敬业风气、团结协作、遵纪守法等内容,可以使学生未来更快适应工作岗位,更好适应全面发展需求。三是提升英语教学质量。打破英语只是一种语言的成见。教学融入课程思政元素,可以使得英语教学不仅仅包括单词、语法、听说读写等,而是包括人文素养、价值塑造,让学习更有温度与深度,提升学生跨文化沟通能力、人文辩证能力。

二、高职英语课程思政系统化融入路径

(一)深挖教材思政元素,搭建分层育人内容体系

教材是课程思政教育的主载体,教师应以高职英语教材的某个单元为载体,精准定位思政育人元素,构建“基础+职业+文化”阶梯式育人体系。基础部分,在生活交际模块和人际交往模块,挖掘诚信友爱、责任意识、规则意识、家国情怀等思政教育元素;职业部分,在职场沟通模块、职业规划模块、行业场景模块,挖掘工匠精神、爱岗敬业、团结协作、职业操守等职业思政教育元素;文化部分,在跨文化交际模块,挖掘中华优秀传统文化、红色文化、中国特色社会主义先进文化等文化思政教育元素,增强文化自信,引导学生辩证看待世界文化。

(二)优化教学全过程,实现各环节思政渗透

在课前、课中、课后三个不同学习阶段,全方位融入和拓展思政元素。课前,借助教学平台推送思政素材,如“英语工匠”人物事迹、中华优秀传统文化双语介绍、英文正能量职场故事等,先行向学生推送,为新课学习做好准备;课中,采用任务驱动、模拟实践、分组研讨、案例分析等多种教学方法,设置与思政教育相关的语言能力训练活动,如“英语工匠”情景模拟、职场诚信案例辩论、分组协作完成英文职业报告等,引导学生在做中学,深化思政学习;课后,布置思政拓展性实践任务,如英文志愿服务文案、中国文化英文小视频、英文职业规划演讲稿等,将思政教育延伸至课外,学以致用,知行合一。

(三)创新教学方法,贴合高职学生学习特点

基于高职学生爱实践、爱交流的特点,我们拒绝满堂灌的传统教学方式,采用沉浸式、互动式、实践式等教学,利用多媒体、微课、线上教学

平台等信息化资源,融入英文纪录片片段、双语时政生活片段、英文正能量影视片段等多样化的学习资源,使思政教育内容更直观、更贴近;采用项目式教学,结合专业特点,设计相关英文实践项目,如旅游类学生设计英文文旅解说词、商贸类学生设计英文涉外商务诚信谈判词,实现思政教育与实践任务、语言能力的深度融合;同时采用小组合作学习方式,培养学生的合作能力、交际能力、责任感,实现思政教育的互动实践、浸润落地。

(四)完善评价体系,构建多元育人考核机制

改变目前单一的评价方式,建立“形成性评价+终结性评价”“语言能力测试+思政测试”的评价方式。形成性评价。形成性评价注重过程性评价,关注学生课堂参与、小组合作、思政实践类作业、日常出勤、学习态度、职业素养表现等。终结性评价。在目前语言知识和技能测试的基础上,增加思政相关的主观题目,如文化自信、职业道德等英文论述题。改革评价方式,引入学生自评、互评、教师评价等多元评价方式,客观评价学生语言能力和思政素养的提升,发挥评价的导向作用,实现课程思政的长效落实。

三、高职英语课程思政教学实践优化策略

课程思政的长效落实,有赖于人员保障、教学保障、教研保障,要筑牢教学保障这个点。一是提升教师思政育人能力。开展多元教研活动,提升英语教师的思政理论水平和融合教学能力,开展英语教师与思政课教师、专业课教师联合教研,打造混合式教学团队。二是丰富课程思政教学资源。搭建校本思政资源库,以满足课程思政教学需要。三是注重不同学段、不同专业的学生思政融入内容和方式各有侧重,不能“一刀切”。例如工科类专业注重工匠精神、严谨务实,服务类专业注重文明礼貌、和善仁爱、诚信服务、诚信经营、廉洁从业、公平竞争等职业道德,使课程思政与专业人才培养目标紧密结合,增强课程思政的精准性和有效性。四是教师要以优良的师德师风、职业修养、家国情怀影响学生,身体力行、率先垂范,做到言教与身教相结合。

四、结语

高职英语课程思政融入是一个长期而系统的教学改革探索,关键在于两者的深度融合、同向同行。高职英语教师要增强育人为本的意识,挖掘教材,优化教学,方法创新,完善评价,充分发挥英语课程的思政育人元素,使学生成长成才,真正成长为具有过硬职业技能和素质,以及高尚人格情怀的高素质技术技能人才。后续将持续优化路径,助力职业教育高质量发展。

作者单位:锦州师范高等专科学校

婴幼儿出现呕吐、腹泻,很多家长第一反应是“着凉了”或“吃坏了”,但如果症状反复出现,尤其在喂奶后不久或者持续一段时间总不好,就不能只往普通肠胃炎上想了。牛奶蛋白过敏是婴幼儿常见的食物过敏之一,既可以表现为皮肤问题也可以主要表现在消化道,部分患儿反应出现得很快,部分则可能延迟数小时到数天,因此更容易被忽视。

一、牛奶蛋白过敏为何会引发宝宝呕吐腹泻

婴幼儿的肠道黏膜尚未发育成熟,屏障功能较弱,牛奶蛋白分子容易穿透肠道黏膜,触发免疫反应,损伤肠道黏膜细胞,导致肠道蠕动紊乱、消化吸收功能异常,这也是宝宝出现呕吐、腹泻的核心原因。过敏引发的呕吐大多发生在喂奶后不久,可能是轻微溢奶,也可能是剧烈喷射性呕吐,部分宝宝还会伴随拒奶、烦躁哭闹的表现。腹泻则主要表现为大便次数增多或大便性状偏稀,可能出现黏液便、稀水便,少数宝宝大便中还会带有少量血丝。不同于普通腹泻,牛奶蛋白过敏引起的消化道症状具有持续性,只要持续摄入普通配方奶或母乳妈妈摄入牛奶制品,症状就会反复出现,不会自行缓解。很多家长误以为是宝宝肠胃不好、消化能力弱,长期拖延干预,导致肠道损伤加重,甚至出现腹胀、腹痛、体重增长缓慢等问题,这也正是牛奶蛋白过敏容易被误诊、漏诊的关键所在。

二、如何区分普通肠胃不适与牛奶蛋白过敏

宝宝出现呕吐腹泻时,家长要准确判断症状特点、发病诱因和病程变化,避免将牛奶蛋白过敏和普通着凉、积食、病毒性肠胃炎混淆。普通肠胃不适大多有明确诱因,比如腹部受凉、一次性喂奶过多或者添加辅食不当等,症状大多为暂时性,调整饮食、做好腹部保暖或服用助消化药物后,1—3天内就能明显好转,且不会频繁反复。病毒性肠胃炎除了呕吐腹泻,还常伴随发热、精神萎靡,大便多为稀水样,具有一定传染性,病程通常在一周左右。牛奶蛋白过敏引发的呕吐腹泻没有

明显的受凉、感染诱因,却会在摄入牛奶相关食物后持续出现,部分宝宝还会伴随湿疹反复、皮肤发红瘙痒等皮肤过敏表现,或者是打喷嚏、咳嗽等呼吸道轻微症状。唯有停止接触牛奶蛋白后,不适症状才会慢慢减轻。尤其是纯母乳喂养的宝宝,如果妈妈食用牛奶、奶酪、蛋糕等含牛奶成分的食物后,宝宝就出现呕吐腹泻,停止食用后症状缓解,基本可以判断为牛奶蛋白过敏。家长不要仅凭单一症状判断,也不能盲目用药,出现持续不适时及时就医,利用专业检查明确病因才能避免错误护理加重宝宝病情。

三、宝宝确诊牛奶蛋白过敏后该如何正确应对

一旦宝宝被确诊为牛奶蛋白过敏,家长无需过度焦虑,核心应对原则是规避牛奶蛋白,同时保证宝宝正常的营养摄入,助力肠道修复。对于纯母乳喂养的宝宝,妈妈需要严格规避牛奶及所有含牛奶成分的食物,规避期间观察宝宝呕吐腹泻症状,通常2—4周后不适会明显缓解。妈妈在忌口期间要注意补充钙和蛋白质,避免自身营养缺乏,待宝宝症状稳定后可在医生指导下逐步尝试恢复饮食。对于配方奶喂养的宝宝需要立即停用普通配方奶粉,在儿科医生或临床营养师指导下更换为特殊医学用途配方粉,比如深度水解配方粉或氨基酸配方粉,这类配方粉将牛奶蛋白分解为小分子,不会触发免疫反应,能缓解过敏症状,满足宝宝生长发育所需营养。更换奶粉后,家长要持续观察宝宝呕吐、腹泻的频率,记录体重增长情况,待宝宝症状完全消失、肠道功能恢复后,再根据医生建议逐步过渡饮食。

婴幼儿时期的呕吐腹泻看似常见,却暗藏牛奶蛋白过敏这一隐性隐患,家长要摒弃“呕吐腹泻就是肠胃感染”的固有认知,学会辨别过敏相关症状,及时采取正确的干预措施。牛奶蛋白过敏并非疑难杂症,只要早发现、早规避、科学护理,就能快速缓解宝宝的不适,保护肠道健康。

作者单位:五河县人民医院儿科

宝宝莫名呕吐腹泻?当心是牛奶蛋白过敏

屈长飞