

AI时代下的生涯探索：学会提问，才能找到属于你的答案

——中山纪念中学AI生涯探索教育沙龙活动

2025年12月27日
主讲人：纬英科技生涯研究员 胡晓晴



分享流程

01 AI时代下的生涯探索困境

02 回归生涯探索三步骤

03 生涯探索方法赋能

04 AI生涯探索的体验与反思

分享环节

01 AI时代下的生涯探索困境

02 回归生涯探索三步骤

03 生涯探索方法赋能

04 AI生涯探索的体验与反思

大家的担忧……

- 1、未来所从事的职业与大学所学专业无关怎么办？
- 2、大学专业千千万，如何确定自己真正感兴趣并想学习的？
- 3、比较适合文科女生的专业？
- 4、如何找到自己感兴趣的专业，感觉对每个专业的情况、要求不是很了解？
- 5、学文学如何赚大钱？
- 6、学历史如何赚大钱？
- 7、学文除了考公、律师、老师、会计何解？
- 8、文学、戏剧类在国外or国内深造(读研/读博)更有前景？
- 9、学文哪些专业、哪所大学的专业比较好长期就业？
- 10、有哪些新兴、有前景的文科专业？
- 11、考公到底有多难？考上了可以辞职吗？有无升级空间？
- 12、在真正的职场生涯里(能说会道/情商高/专业能力过硬/领导能力强)哪个重要？
- 13、学文的人越来越少，以后是否会有更多机会？
- 14、文科生如何找到自己的舒适区？

这些问题难以回答。不是没有答案，而是问题不够精准，缺少了“你”的信息。

生涯困惑分析1:

自我认知模糊

用外部标签如“文科、女生”等标签内代替自我觉察，缺乏对自身兴趣、能力、价值观的系统梳理，导致**选择依赖他人经验或刻板印象**。

- 2、大学专业千千万，如何确定自己真正感兴趣并想学习的？
- 3、比较适合文科女生的专业？
- 4、如何找到自己感兴趣的专业，感觉对每个专业的情况、要求不是很熟悉，不知道该报什么？
- 14、文科生如何找到自己的舒适区？

生涯困惑分析2:

外部信息缺失或碎片化

对专业路径、行业趋势、职业真实状态缺乏结构化了解，仅凭道听途说做判断，易陷入“**信息焦虑**”或“**非黑即白**”思维。

- 3、比较适合文科女生的专业？
- 8、文学、戏剧类在国外 or 国内深造（读研/读博）更有前景？
- 9、学文哪些专业、哪所大学的专业比较好长期就业？
- 10、有哪些新兴、有前景的文科专业？
- 11、考公到底有多难？考上了可以辞职吗？有无升级空间？
- 12、在真正的职场生涯里（能说会道 / 情商高 / 专业能力过硬 / 领导能力强）哪个重要？

生涯困惑分析3:

价值焦虑与现实导向明显

将“成功”狭隘定义为
“高薪”“稳定”“热门”，
忽视个人适配性与长期成长性，
反映出对生涯不确定性的恐惧。

- 5、学文学如何赚大钱？
- 6、学历史如何赚大钱？
- 7、学文除了考公、律师、老师、会计何解？
- 9、学文哪些专业、哪所大学的专业比较好长期就业？
- 13、学文的人越来越少，以后是否会有更多机会？

生涯困惑分析3：今天的“热门”，可能是明天的“陷阱”

2020年：专家推荐土木工程

理由：城镇化+房地产=长期需求

现实背景：房地产繁荣、基建扩张

VS

2024年：毕业生集体反思

现实：行业调整、岗位缩减、薪资下行

现实背景：房企暴雷、投资收缩、岗位锐减

真正的风险不是专业“冷”或“热”，而是把人生押注在一个会变的标签上。

生涯困惑分析4:

对专业与职业关系的误解

认为“专业=职业”，
未理解现代职场中可迁移能力（如沟通、写作、项目管理）和跨界整合才是核心竞争力

1、未来所从事的职业与大学所学专业无关怎么办？

1 AI时代下的生涯探索困境

同是中文系毕业，发展路径大不同

张三：自媒体达人，年入百万

- 兴趣：写作
- 能力：故事创作
- 价值观：追求高收入和影响力

李四：出版社编辑，月薪6千

- 兴趣：编辑
- 能力：文字校对
- 价值观：注重工作稳定性

专业≠职业≠发展前景

决定发展前景的核心变量：

- **可迁移能力**（如沟通、写作、批判性思维、项目管理）；
- **行业选择**（如金融、互联网、文化创意、咨询）；
- **个人策略**（是否跨界、是否打造个人品牌、是否持续学习）。

生涯困惑总结

自我认知模糊

外部信息缺失或碎片化

价值焦虑与现实导向明显

对专业和职业关系的误解



需要系统性的生涯探索

1 AI时代下的生涯探索困境

问大家一个问题：去“石岐的兴中广场”要多久？

从哪里出发？

决定路程

什么时候出发？

工作日上午，还是节假日傍晚？是否遇上高峰期

怎么去？什么交通工具？

地铁、打车，还是骑共享单车？决定速度

1 AI时代下的生涯探索困境

生涯规划跟使用导航规划路线很像，缺失了个性化的信息，就像导航没有输入起点，也没有选择交通方式。



起点不同、方式不同、时间不同，答案就完全不同。

生涯困境破局——找到个性化参数，定制你的专属路线

需要先搞清楚：

- 我的起点在哪里？（兴趣、能力、价值观）= **我是谁？**
- 我的目的地是哪里？（专业、大学、职业）= **我要去哪？**
- 我可以选择哪些交通方式？（升学路径、技能储备）= **我可以怎么去？**

分享环节

01 AI时代下的生涯探索困境

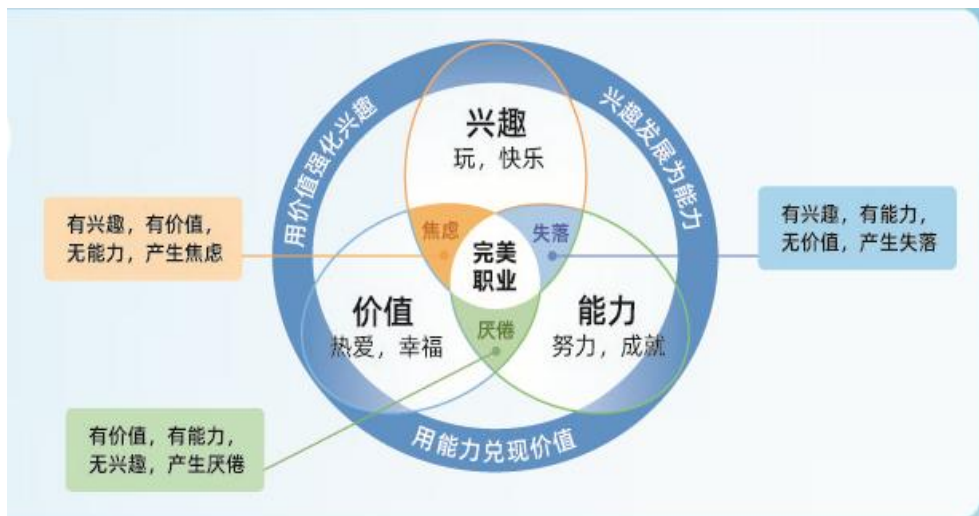
02 回归生涯探索三步骤

03 生涯探索方法赋能

04 AI生涯探索的体验与反思

2 回归生涯探索三步骤

内部探索：认识自己



外部探索：了解外部世界

专业、大学、职业、
高考资讯等……

澄清目标
进行决策与行动

选科、大学专业、学校、升学路径等

AI时代下需要借助数字化的力量来提升生涯规划的效率

2 回归生涯探索三步骤

象导·知途

高考升学AI助手



一起来聊聊你的理想大学吧!



查大学

全国高校综合信息查询



查专业

高校招生专业信息查询



职业库

全国职业信息查询



本查询

量表测评

中小学生心理生涯测评量表

生涯工具

中小學生生涯探索数智化工具

你是谁，你可以帮我做什么？

你好！我是你的生涯规划师，专注于帮助高中生进行选科和多元升学准备。我的核心方法是“以终为始”，从你的梦想和目标出发，反向规划出最适合你的升学路径。

我可以帮助你：

1. **明确目标：**探索你的理想未来，设定清晰的升学目标。
2. **自我探索：**通过价值观、兴趣、能力等多个维度了解自己。
3. **路径匹配：**将你的目标与广东省内常见的多元升学路径（如综合评价、强基计划等）进行精准匹配。
4. **行动建议：**提供具体的行动计划和关键步骤，帮助你实现目标。

如果你还没有明确的目标或问题，我们可以从探索你的升学目标和兴趣开始。你觉得怎么样？



2 回归生涯探索三步骤

借助AI提高生涯探索的效率——个性化信息的输入

```
{  
  "role": "user",  
  "content": "如何更好的准备强基计划"  
},
```

```
{  
  "role": "assistant",  
  "content": "【多元升学】\n\n了解如何更好地准备强基计划是一个很好的问题！为了给你提供更具体的建议，我需要先了解一下你的基本信息。请问你能告诉我你所在的省份、目前就读的年级以及你的性别吗？这样我可以更好地帮助你规划适合的准备策略。"  
},
```

```
{  
  "role": "user",  
  "content": "如何更好的准备强基计划"  
},
```

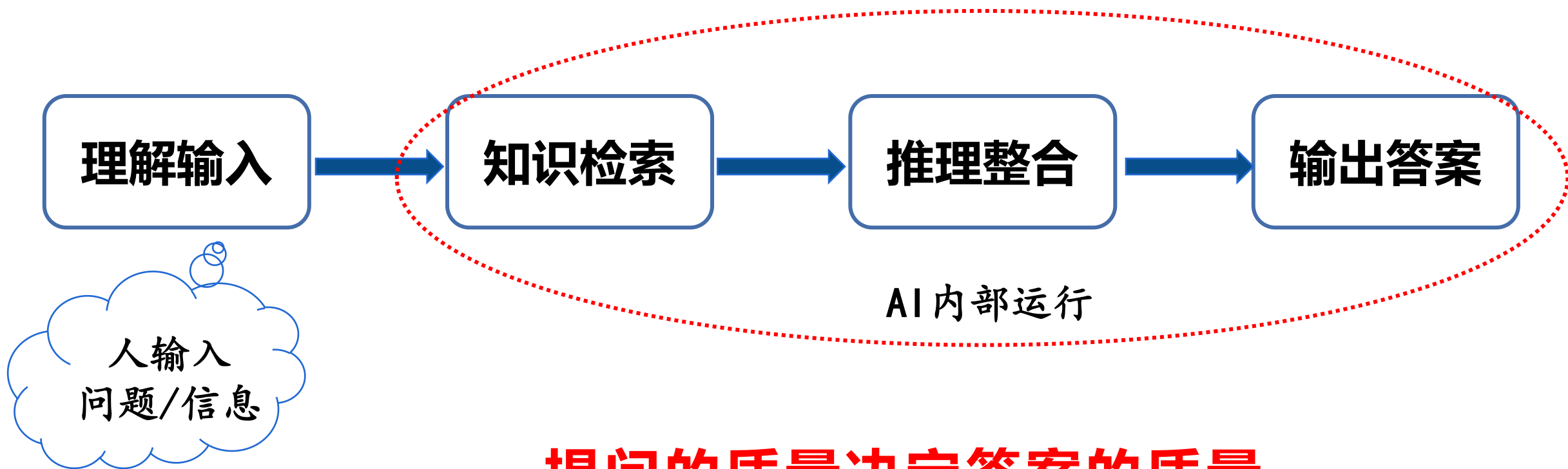
```
{  
  "role": "assistant",  
  "content": "【多元升学】\n\n了解如何更好地准备强基计划是一个很好的问题！根据你之前提供的信息，你是来自广东的高一女生。为了给你提供更具体的建议，我需要确认一些信息：\n\n- 你是否已经完成了选科？如果完成了，请告诉我你的选科组合。 \n- 如果还没有完成选科，你有没有初步的意向科目或目标院校？ \n\n这样我们可以更有针对性地讨论如何更好地准备强基计划。"
```

AI并不知道你的你的选科、成绩水平、专业意愿等基本情况，无法根据具体情况提供针对性的建议。

“如何更好的准备强基计划”太宽泛，AI已经建议用户提供基本信息，**但受到忽略**，导致AI无法提供更进一步的建议。

2 回归生涯探索三步骤

AI不是“全知大脑”，而是一种语言推理系统



提问的质量决定答案的质量

分享环节

01 AI时代下的生涯探索困境

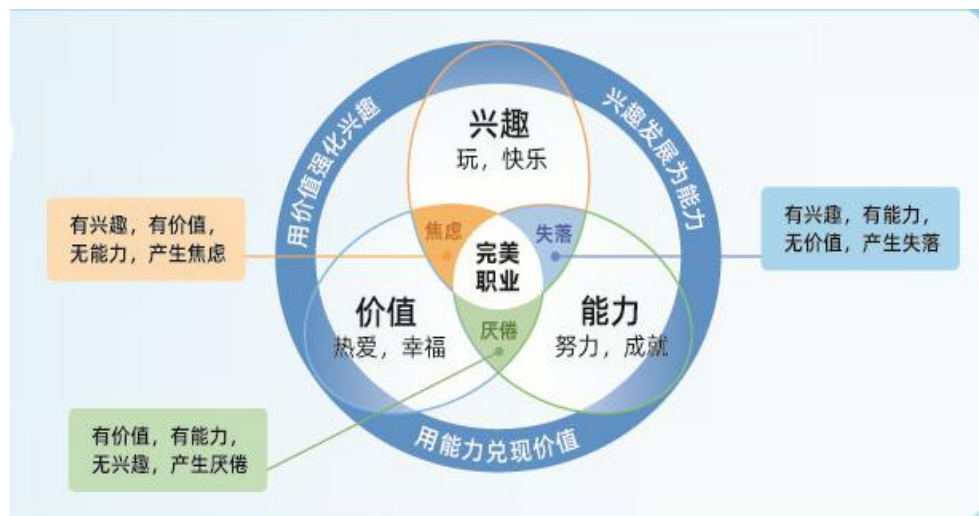
02 回归生涯探索三步骤

03 **生涯探索方法赋能**

04 AI生涯探索的体验与反思

3 生涯探索方法赋能

①利用生涯三叶草模型，构建你的个人画像——让AI知道你是谁



➤ 已知：直接输入

➤ 未知：利用测评工具初步探索



✓ 兴趣：霍兰德职业兴趣测评

✓ 能力：八大智能量表

✓ 价值观：职业价值观量表

大家还记得自己小时候的理想职业吗？

现在还一样吗？

以前觉得“酷”的职业，现在可能发现并不适合自己；曾经没考虑过的方向，可能因为一次社团活动、一本小说、一段实习，突然变得有吸引力

因此，兴趣、能力和价值观可能会根据自身的成长和社会的需求不断调整，所以要用发展的眼光看待自己和世界。



任何自我探索的测评结果只是参考。未来你的能力是可以提升的，兴趣是可以培养的，价值观也可能转变

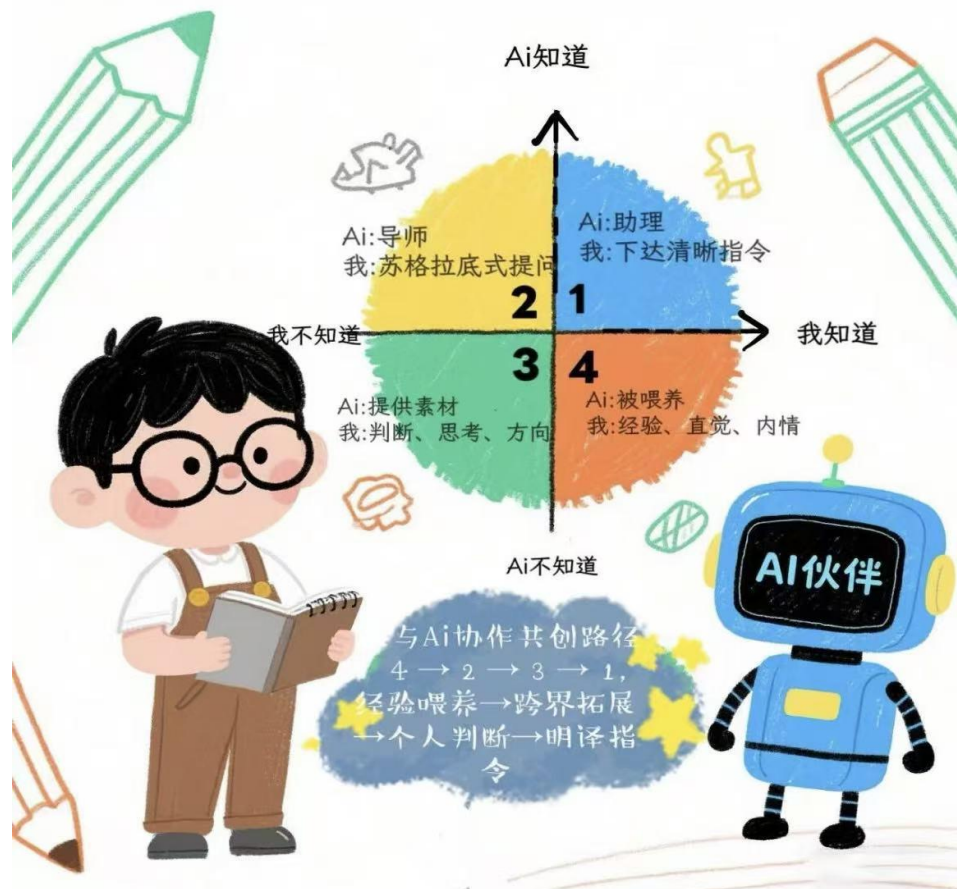
②利用生涯规划AI，提高探索效率

从乔哈里视窗看沟通的底层逻辑



	自己知道	自己不知道
AI知道	开放区（已知）	盲区（反馈）
AI不知道	隐藏区（私密）	未知区（潜能）

与AI对话的本质就是不断调整4个区域的大小



- **扩大开发区**：尽量告知自己的情况、想法、困惑。越坦诚，AI越能给你有用的建议。
- **探索盲区**：巧妙提问能引导AI成为我们的知识向导，拓宽我们的视野。
- **挖掘未知区**：通过互动提问，AI可依据经典生涯规划步骤，提供素材与思路，助力你探索自我和外部世界，实现自我觉察。

提问在对话过程中起着引导和反馈的关键作用。

提问技巧1：精准狙击（获取具体信息）

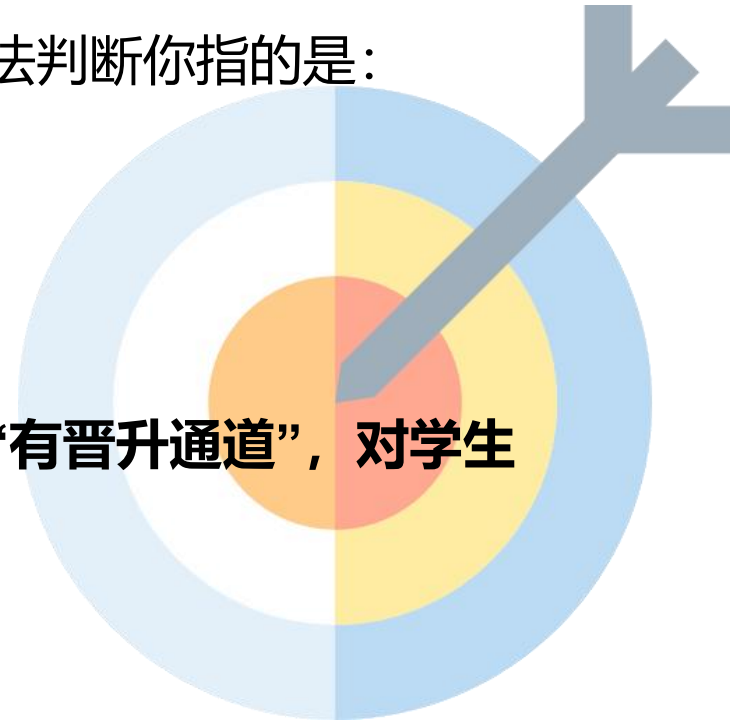
原始问题（模糊、泛化）：

“考公到底有多难？考上了可以辞职吗？有无升级空间？”

这个问题看似具体，实则包含多个维度，且**缺乏关键限定条件**。AI无法判断你指的是：

- 哪个地区？（国考？广东省考？深圳公务员？）
- 哪类岗位？（行政执法？税务？街道办？）
- 什么学历层次？（本科？硕士？）

因此，AI只能给出笼统回答，比如：“**竞争激烈**”“**一般可以辞职**”“**有晋升通道**”，对学生**决策帮助有限**。



提问技巧1：精准狙击（获取具体信息）

核心： 用“何时、何地、何人、何事、如何”来细化问题。

例子：

一般提问：“什么是强基计划？”

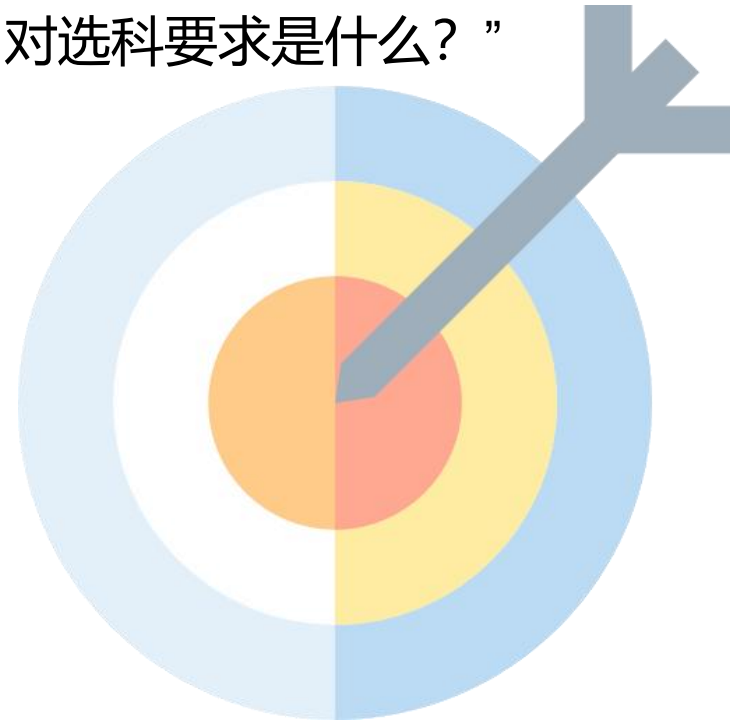
精准提问：“清华大学2025年强基计划在广东招生的专业有哪些？对选科要求是什么？”

其他示例：

“浙江大学综合评价招生的**报名截止日期**一般是什么时候？”

“高校专项计划通常要求考生具备**什么样的户籍和学籍条件**？”

“上海纽约大学综合评价的**流程**怎样？面试重点是什么？”



提问技巧2：横向对比（分析优劣）



原始问题（缺乏对比维度）：

“文学、戏剧类在国外 or 国内深造（读研/读博）更有前景？”

问题缺陷：

- “前景”定义不清（是学术成就？就业薪资？创作自由？）
- 未限定国家/学校层级（英美顶尖 vs 东南亚普通院校？ 985 vs 普通一本？）
- 未说明个人目标（想当大学老师？进剧院？做文化策展？）

因此，AI只能给“平衡式回答”，无法支撑决策。

提问技巧2：横向对比（分析优劣）



核心：明确下达“对比”指令，指定对比的维度。

例子：

一般提问：“强基和综评哪个好？”

对比提问：“请从培养目标、专业范围、选拔方式三个方面，对比‘强基计划’和‘综合评价’。”

更多示例：

“对比强基计划和学科竞赛保送在**培养模式、专业限制、升学确定性**上的主要区别。”

“从**录取难度、专业优势、校园文化**三个方面，对比中大和华工的计算机专业。”

提问技巧3：个人定位（生成个性化建议）

核心：提供你的“个人画像”（成绩、兴趣、选科、奖项等）。

空泛提问：“我能参加哪些综评？”

个性化提问：“我的选科是物化生，预估高考分数在特控线左右，获得过省级竞赛奖项，请推荐几种适合我的升学路径。”

更多示例：

“我物理数学强，语文英语弱，除了高考，有哪些路径能发挥优势？”

“我对人工智能感兴趣，通过强基、综评或高考分别能报哪些大学的AI专业？”



AI更希望我们这样输入自己

如果我直接一句话告诉你我的画像，你希望按照什么模板告诉你

你好！如果你希望用一句话来描述你的画像，可以参考以下模板：

“我是一名高一学生，来自广东，选科为物理。我的目标是【具体目标】，我对【兴趣爱好/特长】非常感兴趣，并且我在【某方面的能力或经历】方面有一定的基础。我希望通过【升学路径】实现我的目标。”

你可以根据这个模板填写具体的信息。
例如：

具体目标：冲刺顶尖名校、追求职业稳定、掌握一技之长等。

兴趣爱好/特长：科研、艺术、体育、语言等。

某方面的能力或经历：参加过科研项目、有艺术比赛获奖经历、英语口语流利等。

升学路径：综合评价、强基计划、春季高考等。

提问思路：

我是谁（性别、选科、成绩水平、专业目标等） + **你希望AI帮你做什么**

分享环节

01 AI时代下的生涯探索困境

02 回归生涯探索三步骤

03 生涯探索方法赋能

04 **AI生涯探索的体验与反思**

4 AI生涯探索的体验与反思

AI生涯探索体验

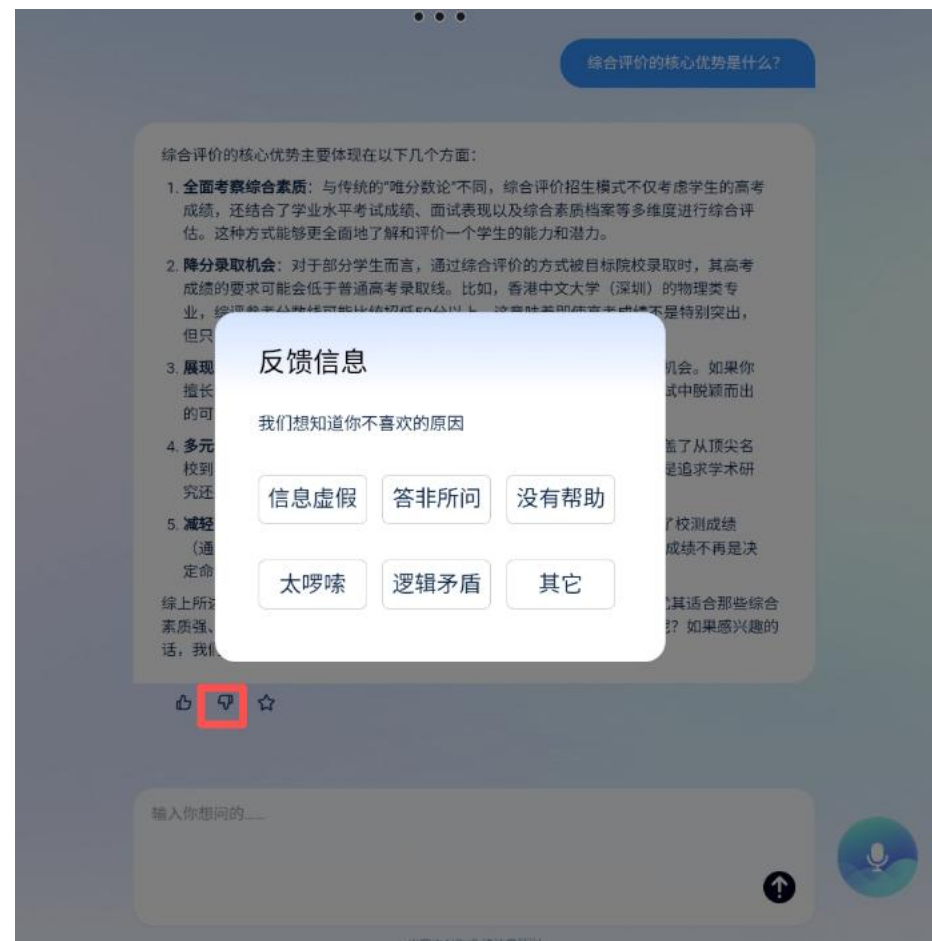
请大家拿起平板，跟随**探索指南**，运用刚才学到的提问技巧，与AI进行对话并记录探索结果。你可以：

- 跟随AI的引导做深度的自我探索，了解自己；
- 输入**“信息库模式”**，着重探索外部资讯；
- 填写多元升学画像卡，探索多元升学路径；
- 提供你的个人画像（职业兴趣、学科成绩、职业价值观等），让AI为你定制升学建议。



4 AI生涯探索的体验与反思

反馈



辩证看待 AI 的答案输出

AI 给出的答案虽然很有参考价值，但也不是绝对正确的。

- **AI 答案的优点：**AI 拥有海量数据和强大分析能力，能快速整合信息，给出全面客观建议，如问“计算机专业未来 10 年发展趋势”，可结合数据给出大致预测。
- **AI 答案的局限性：**AI 知识基于已有数据，来源广泛且质量参差不齐，可能存在误差，无法考虑突发、个性化因素。

对于 AI 输出的答案，要结合自身情况以及现实发展审慎判断！



分享

- 在你看来，AI最有价值的地方是什么？
- 最需要改进的是什么？
- 如果由你来设计，这个AI还应该增加哪些信息或功能？

今天我们没有给大家的问题提供标准答案——因为生涯
于你的创作题。别人的答案，可能是你的陷阱。

真正的生涯智慧，要用发展的眼光看待自己，社会在变，AI在变，你也在变。

今天我们给大家分享了：

- ✓ 一套方法：三叶草 + 精准提问 + 主体判断
- ✓ 一种思维：在不确定中持续探索
- ✓ 一个信念：你，才是自己生涯的规划者

AI时代下的生涯探索，需要先学会问出“有你”的问题，辩证、动态地看待内外部
的信息，最终做出适合自己的决策。