

人工智能赋能大学生心理健康教育:应用价值、现实困境与实践探索

张春妹

(河北师范大学,河北石家庄 050024)

[摘要]大学生心理健康教育是高校立德树人的重要方面,但是当前高校心理健康教育仍面临诸多现实困境,如教育内容与实际需求脱节、教育方式多样性与实效性失衡、心理危机干预机制精细化不足、心理咨询资源利用率偏低等。为解决这些问题,人工智能可通过以下路径赋能大学生心理健康教育:在健康教育方面,以多样化、个性化的方式传播心理健康知识;在监测预警环节,利用大数据和机器学习精准识别潜在心理问题;在咨询服务层面,提供即时、便捷的心理支持;在干预处置阶段,协助制定科学有效的干预策略。通过人工智能技术的深度赋能,力求实现高校心理健康教育模式创新与优化,为培养身心健康、全面发展的大学生提供支持保障。

[关键词]人工智能;大学生;心理健康教育;应用价值;实践探索

[中图分类号] TP18; G444

[文献标识码] A

[文章编号] 2096-711X(2025)18-0160-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.18.054

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

在我国教育现代化发展进程中,人工智能为高等教育深度赋能已成为推动高质量发展的重要趋势,也是迈向教育强国的关键路径。根据中共中央、国务院印发的《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》中指出要建设学习型社会,以教育数字化开辟发展新赛道,塑造发展新优势。促进人工智能助力教育变革,打造人工智能教育大模型,建立基于大数据和人工智能支持的教育评价和科学决策制度。大学生心理健康教育是高等教育重要组成部分,促进大学生心理健康、全面发展,是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。在《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》中指出要加强学生心理健康工作体系建设,全方位强化学生心理健康教育,健全心理问题预测和监测机制,主动干预,增强学生心理健康工作科学性、针对性、有效性。

随着2025年春节前后DeepSeek生成式人工智能软件迅速走红,以豆包、文心一言、通义千问等为代表的国内生成式智能软件,紧密结合我国国情,已然成为当代年轻人学习与生活的得力辅助工具。从学术理论与实践应用的角度来看,人工智能软件能够为大学生心理健康教育增效赋能。在健康教育方面,能够以多样化、个性化的方式传播心理健康知识;在监测预警环节,凭借强大的数据处理与分析能力,精准识别潜在心理问题;在咨询服务层面,提供即时、便捷的心理支持;在干预处置阶段,协助制定科学有效的干预策略。由此可见,人工智能在大学生心理健康教育中扮演着重要角色,为提升心理健康教育水平提供了新的技术手段与方法路径。

一、人工智能深度赋能大学生心理健康教育的应用价值

人工智能(Artificial Intelligence,简称AI)是一门多领域交叉的前沿科学,旨在计算系统中重现或超越人类要执行这些任务所需的“智能”这些智能包括:学习和适应能力、感官理解和互动能力、推理和计划能力、编程和参数优化能力、自治能力、创造力、从大小不同的数字数据中提取知识的能力以及预测能力。人工智能的主要内容包括:让计算机通过数据学习模式和规律,从而实现未知数据的预测和分类的机

器学习;专注于实现人与计算机之间用自然语言进行有效通信的自然语言处理;使计算机能够理解和解释图像和视频信息的计算机视觉等方面。目前,以DeepSeek为代表的AI产品对大学生心理健康教育领域的应用价值主要体现在以下几个层面:

(一)提供个性化心理健康教育

结合大学生独特的心理需求和心理特点,人工智能可以根据学生的学习成绩、社交行为、上网习惯等多源数据,构建学生的心理精准画像,从而为其提供个性化的心理健康教育方案。例如,对于社交活跃度较低且学习压力较大的学生,人工智能系统可以推荐针对性的心理调适课程和放松活动。

(二)实现心理问题的早期预警

传统的心理健康监测方式往往存在滞后性。人工智能借助大数据分析和机器学习算法,能够实时监测学生的行为和情绪变化,及时发现潜在的心理问题并发出预警。例如,通过分析学生在社交媒体上的言论和情绪倾向,若发现学生连续一段时间表达消极情绪,便可及时通知学校心理健康教育部门进行心理干预。

(三)丰富心理健康教育资源和形式

人工智能可以提供多样化的心理健康教育资源,如虚拟现实心理咨询场景、沉浸式心理训练游戏等。通过新颖的形式能够吸引学生的参与兴趣,提高心理健康教育的效果。例如,学生可以在虚拟场景中模拟应对各种心理压力情境,提升自身的心理调适能力。

(四)提升心理健康教育的效率和质量

人工智能可以自动处理大量心理健康数据,减少以往靠人工统计和分析的工作量,让心理健康教育工作者能够将更多精力投入到专业的咨询和辅导中。同时,人工智能辅助的心理健康评估工具更加客观、准确,有助于提高心理健康教育的质量。

二、高校大学生心理健康教育的现实困境

大学阶段是个体发展、身心成长、知识储备、健康素养培养的关键时期。随着我国高等教育的普及,大学生群体人数

收稿日期:2025-3-7

基金项目:本文系2022年度河北省社会发展研究课题“人工智能在河北省大学生心理健康服务中的应用探析”(项目编号:20220303126)的成果之一;2022年度河北师范大学校内人文社会科学研究基金项目“人工智能在大学生心理健康服务中的应用探析”(项目编号:S22RZ013)的成果之一。

作者简介:张春妹(1990—),女,河北黄骅人,河北师范大学数学科学学院讲师,主要从事大学生心理健康教育研究。

日益庞大。大学生的心理健康是他们发挥潜能,培养专业技能的保障,但是,受到生活的不确定性、升学就业和恋爱等问题的影响,大学生容易遭受心理问题的困扰。近年来,国家高度重视大学生的心理健康问题。《中国国民心理健康发展报告》指出,16.54%的学生存在轻度抑郁风险,38.26%的学生存在轻度焦虑风险。随着社会竞争加剧与学业压力攀升,大学生的心理健康问题日益受到关注。基于此,本文结合学生对心理健康教育的评价与需求,撰写问卷《人工智能与大学生心理健康教育调查问卷》,共发放并回收346份有效问卷,从而总结出当前大学生心理健康教育面临的现实困境。

(一)教育内容与实际需求存在结构性脱节

调查显示,学生对心理健康教育的核心需求集中在学业压力应对(73.12%)、人际关系处理(77.75%)、职业规划与发展(70.23%)等方面,但现有课程内容与这些需求的匹配度仍有不足。尽管33.53%的学生认为课程“完全针对”常见心理问题,但仍有54.34%认为仅“大部分针对”,且19.08%的学生认为现有活动“针对性不强”。这一矛盾表明,教育内容虽覆盖基础领域,但对学生迫切需要的实践性指导,例如压力管理技巧、沟通技能训练等方面的教育内容渗透不足。

此外,学生认为学校需加强心理健康教育内容,其中包括心理危机干预方法、积极心理学等方面,具备迫切需求,但现有教育更多停留在知识普及层面,缺乏对具体问题解决能力的培养。这种“重理论、轻实践”的结构性脱节,导致部分学生即便参与课程,仍难以将知识转化为实际应对策略。

(二)教育方式多样性与实效性失衡

学校采用了课程、讲座、团体辅导等多形式教育方式,68.5%的学生认为“方式多样且有效”。然而,仍有23.41%的学生评价“方式较多但效果一般”,7.8%认为“方式单一”。这一反差反映出教育方式在覆盖面与深度上的失衡。例如,心理健康讲座的参与率虽高,但12.43%的学生认为“印象不深”;团体辅导活动中,9.83%的学生从未参与,部分学生反馈“效果一般”。

基于此,学生希望学校能够多组织心理健康社团活动、主题班会、线上平台等更贴近日常生活的活动形式。可见,现有教育方式虽种类丰富,但部分活动流于表面,缺乏持续性与互动性,难以满足学生个性化需求。

(三)心理危机干预机制精细化不足

调查显示,学校在心理危机干预中取得了一定成效:47.11%的学生认为现有机制“非常有效”,62.43%认可跟踪回访工作。然而,仍有36.13%的学生认为学校对危机因素的评估“不够深入”,且13.87%的学生“不太清楚”如何报告心理危机。

因此学校虽关注学业压力等主要因素,但对家庭变故、情感挫折等个性化危机的识别机制尚不完善。部分学生缺乏对危机上报渠道的清晰认知,可能导致潜在问题未能及时干预。与此同时,干预后的持续支持体系仍需加强。

(四)学生心理咨询资源利用率偏低

尽管学校提供了心理咨询中心等服务,但学生在遇到问题时,首选与朋友或家人倾诉(81.21%)、自我调节(76.88%),仅49.71%选择求助心理咨询中心。这一现象反映出学生对学校资源的信任度与利用率不足,可能由于心理咨询服务的知晓率与可及性未被充分推广,部分学生担心隐私泄露或对“心理问题”存在不正确认知,传统咨询方式(如面对面谈话)难以满足学生偏好,而AI心理咨询等创新形式尚未完全普及。

三、人工智能深度赋能高校师范生心理健康教育的实践探索

在人工智能技术快速发展的背景下,高校心理健康教育可以通过人工智能技术深度赋能,实现教育模式的创新与优化。结合前文所述的人工智能在大学生心理健康教育中的

应用价值以及当前高校心理健康教育的现实困境,从健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置四个方面,提出人工智能赋能高校大学生心理健康教育的具体实践探索。

(一)健康教育:以多样化、个性化的方式传播心理健康知识

心理健康教育课程是高校师范生心理健康教育的基础环节。传统的课程模式往往以单向传授为主,缺乏个性化和互动性,难以满足学生的多样化需求。人工智能技术的引入为心理健康教育课程的创新提供了新的可能。

1. 个性化学习资源推荐

人工智能可以通过智能推荐系统,根据学生的学习兴趣、认知水平和心理状态,推送个性化的心理健康教育内容。例如,基于学生的学习行为和心理学测评数据,智能系统可以自动生成适合其需求的学习资源,如心理健康知识视频、互动式心理测试、虚拟现实(VR)心理体验等。这种个性化推荐不仅能够提高学生的学习兴趣,还能增强心理健康教育的针对性和实效性。

2. 智能化课程设计与评估

人工智能可以通过自然语言处理和机器学习技术,分析学生的学习反馈和课程效果,动态调整课程内容和教学方式。例如,通过分析学生在课程中的互动数据,智能系统可以识别出学生对某些心理健康知识的理解难点,并自动生成补充教学材料或调整教学策略。同时,人工智能还可以对学生的学习效果进行实时评估,帮助教师及时了解学生的学习进展和心理状态。

3. 虚拟现实与沉浸式学习体验

人工智能结合虚拟现实技术,可以为学生提供沉浸式的心理健康教育体验。例如,通过虚拟现实场景模拟,学生可以在安全的环境中体验和应对各种心理压力情境,如公开演讲、人际冲突等。这种沉浸式学习不仅能够增强学生的心理调适能力,还能提高心理健康教育的趣味性和参与度。

(二)监测预警:凭借强大的数据处理与分析能力,精准识别潜在心理问题

心理健康问题的早期发现和干预是高校心理健康教育的重要任务。传统的监测方式往往依赖人工观察和问卷调查,存在滞后性和主观性。人工智能凭借其强大的数据处理与分析能力,可以实现对学生心理状态的实时监测和精准预警。

1. 多源数据融合与分析

人工智能可以通过整合学生的学习成绩、社交行为、上网习惯、心理健康测评等多源数据,构建学生的心理精准画像。例如,通过分析学生在社交媒体上的言论和情绪倾向,智能系统可以识别出学生的情绪变化和心理压力来源。同时,结合学生的学业表现和社交活动数据,人工智能可以更全面地评估学生的心理健康状况。

2. 实时情绪监测与预警

人工智能可以通过自然语言处理和情感计算技术,实时监测学生的情绪状态。例如,通过分析学生在在线学习平台上的文字交流和语音记录,智能系统可以识别出学生的情绪波动,并及时发出预警。此外,人工智能还可以通过可穿戴设备监测学生的生理指标(如心率、睡眠质量等),进一步评估其心理状态。

3. 心理危机早期识别与干预

人工智能可以通过机器学习算法识别出学生的心理危机信号。例如,通过分析学生的行为模式和心理学测评数据,智能系统可以预测学生出现心理危机的可能性,并自动生成预警报告。学校心理健康教育部门可以根据预警信息及时采取干预措施,防止心理危机的发生。

(三)咨询服务:提供即时、便捷的心理支持

心理咨询服务是高校心理健康教育的重要组成部分。然而,传统的心理咨询服务往往受限于时间和空间,难以满

足学生的即时需求。人工智能可以通过智能咨询系统,为学生提供即时、便捷的心理支持。

1. 智能心理咨询助手

人工智能可以通过自然语言处理技术开发智能心理咨询助手,为学生提供24小时在线的心理支持。例如,学生可以通过智能助手进行情绪倾诉、压力管理咨询等。智能助手不仅能够提供即时的情感支持,还可以根据学生的需求推荐相关的心理健康资源或建议。

2. 虚拟心理咨询场景

人工智能结合虚拟现实技术可以为学生提供虚拟心理咨询场景。例如,学生可以在虚拟环境中与心理咨询师进行互动,模拟面对面的咨询过程。这种虚拟咨询不仅能提高学生的参与度,还能缓解面对面咨询的紧张感。

3. 隐私保护与数据安全

在提供智能心理咨询服务的过程中,人工智能需要严格遵守隐私保护和数据安全规范。例如,通过数据加密和匿名化处理,确保学生的个人信息和心理数据不被泄露。同时,智能系统还可以根据学生的隐私偏好,提供不同层次的心理支持服务。

(四) 干预处置: 协助制定科学有效的干预策略

心理问题的干预处置是高校心理健康教育的关键环节。传统的干预方式往往依赖心理咨询师的经验和判断,存在一定的主观性和局限性。人工智能可以通过数据分析和智能算法协助制定科学有效的干预策略。

1. 个性化干预方案生成

人工智能可以通过分析学生的心理测评数据和行为模式,生成个性化的干预方案。例如,对于存在焦虑情绪的学生,智能系统可以推荐认知行为疗法(CBT)或正念训练等干预方法。同时,人工智能还可以根据学生的干预效果,动态调整干预策略,确保干预的科学性和有效性。

2. 智能跟踪与反馈机制

人工智能可以通过智能跟踪系统,实时监测学生的干预进展和心理状态。例如,通过分析学生的行为数据和心理测评结果,智能系统可以评估干预效果,并生成反馈报告。学校心理健康教育部门可以根据反馈信息,及时调整干预策略,确保干预的持续性和有效性。

3. 多维度干预资源整合

人工智能可以通过整合学校、家庭和社会资源,构建多维度干预支持体系。例如,智能系统可以根据学生的需求,推荐相关的心理健康资源(如心理咨询师、心理支持小组等),并协调各方资源,确保干预的全面性和系统性。

人工智能技术的快速发展为高校大学生心理健康教育提供了新的技术手段与方法路径。通过在健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置四个层面的深度赋能,不仅能够提高心理健康教育的针对性和实效性,还能为学生提供更加个性化、便捷化的心理支持服务。未来,随着技术的进一步成熟和应用,高校大学生心理健康教育将迎来更加广阔的发展空间,为培养身心健康、全面发展的大学生提供有力支持。

参考文献:

[1] 中共中央国务院. 教育强国建设规划纲要(2024—2035年)[EB/OL]. (2025-1-19). https://www.gov.cn/zhengce/202501/content_6999913.htm.

[2] 教育部等十七部门. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划[EB/OL]. (2023-5-11). http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.

[3] 安东尼·塞尔登, 奥拉迪梅吉·阿比多耶. 第四次教育革命——人工智能如何改变教育[M]. 北京: 机械工业出版社, 2019: 81, 98-110.

[4] 傅小兰, 张侃. 中国国民心理健康发展报告[M]. 北京: 机械工业出版社, 2023: 75-77.

[5] 梁朋, 郭玲, 李秋雨. 生成式人工智能视角下大学生心理健康教育研究[J]. 佛山科学学院学报, 2024(7): 97.

[6] 王蔚蔚. ChatGPT在大学生心理健康教育中的应用价值、潜在风险及应对策略[J]. 锦州医科大学学报, 2023(10): 82.

[7] 郭怡, 侯晨雨. 人工智能在中小学心理健康服务中的应用探新[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(8): 1126.

[8] 李瑶, 杨琳. 人工智能应用于心理健康服务的相关问题思考[J]. 医学与哲学, 2022(3): 49-52.

[9] 李敬荣, 赵然, 张玉. 人工智能心理咨询的发展与应用[J]. 心理技术与应用, 2022(10): 296-304.

Mental Health Education for College Students Empowered by Artificial Intelligence: Its Application Value, Practical Challenges and Exploratory Practices

ZHANG Chun-mei

(Hebei Normal University, Shijiazhuang Hebei 050024, China)

Abstract: Mental health education for college students is a vital aspect of fostering moral and intellectual development in higher education. However, current mental health education in universities still faces numerous practical challenges, such as a disconnect between educational content and actual needs, an imbalance between the diversity and effectiveness of educational methods, insufficient refinement in psychological crisis intervention mechanisms, and low utilization rates of psychological counseling resources. To address these issues, artificial intelligence (AI) can empower mental health education for college students through the following approaches: in health education, disseminating mental health knowledge in diverse and personalized ways; in monitoring and early warning, leveraging big data and machine learning to accurately identify potential psychological issues; in counseling services, providing immediate and accessible psychological support; and in intervention and management, assisting in the development of scientific and effective intervention strategies. Through the deep integration of AI technology, the aim is to achieve innovation and optimization in university mental health education models, providing robust support for cultivating mentally and physically healthy, and well-rounded college students.

Key words: artificial intelligence; college students; mental health education; application value; practical exploration

(责任编辑: 范新菊)