

AI 赋能大学生心理健康教育的路径探索

朱梦茹

淮北理工学院 教育学院

摘要: 传统心理健康教育由于种种限制,无法满足学生个性化的心理需求。各高校可通过大学生心理健康教育课程数字化、心理咨询与辅导的个性化、心理健康教育的先行策略等路径,完成 AI 赋能大学生心理健康教育的技术革新,推进教育数字化进程,为大学生带来个性化的心理健康教育。

关键词: AI; 心理健康教育; 大学生

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.029

引言

党的二十大报告明确提出,要推进“教育数字化”^[1]。随着科学技术的迅速发展, AI 技术在机器学习、自然语言处理、言语识别、图像识别、大数据、语音处理、人机交互等方面与教育的融合不断深入,呈现出智慧校园、智能教室、教育机器人、智能导学、智能答疑、智能测评、学情监测和智能教育决策系统等诸多应用形态^[2], 为学生学习带来巨大变革。以 ChatGPT、WPS AI、文心 AI、豆包、DeepSeek 为代表的新型生成性人工智能工具受到广大师生的青睐。人工智能是新时期高素质人才培养的重要载体,将成为推动教育发展的重要力量^[3]。

我国近 30% 的在校大学生存在不同程度的心理问题或困惑,其中存在较严重心理问题的大学生占 10%^[4]。低心理健康水平的大学生容易产生焦虑、抑郁等心理疾病^[5]。大学生心理健康教育能针对学生心理问题开展专业辅导,并提升学生应对心理困惑、问题的能力,其已基本被当作公共课程纳入到高等教育体系中。面向学生广泛、师资力量不足等问题,导致大学生心理健康教育无法有效满足学生的个性化心理需求。随着 AI 大模型的迅速发展,教师可使用 AI 技术筛选、定位、分析大学生解决自身心理问题的能力,针对学生自身能力基础与心理需要,进行适时、恰当地引导与帮助。基于此,本研究将探索 AI 赋能大学生心理健康教育的路径,为传统心理健康教育焕发生机。

一、AI 赋能大学生心理健康教育的意义

(一) 定制心理健康教育方案

通过大量的数据投喂及训练, AI 能够根据国内外前沿的研究成果,构建大学生心理健康数据模型,海量分析大学生心理健康数据,并建构个性化的心理测评模型。AI 可根据不同个体的成长教育背景、人格特点及日程行为模式,为学生提供个性化的心理咨询与

辅导服务,为大学生定制不同的心理健康教育方案。例如, AI 大模型可以根据学生过往数据信息,引导内向学生进行自我探索,给外向学生提供更多增强其人际交往能力的可能性,为学生进行个性化的指导。此外, AI 还能实时监测大学生的在线学习行为、社交行为等数据,并根据大模型分析学生心理状态,监测问题心理。一旦检测出学生的心理危机, AI 将会即时报告给相关工作人员,确保相关工作者能实时关注该学生的心理状态,及时进行危机干预。此种 AI 预警能有效提升大学生心理健康教育工作的个性化、精准化,改变了传统心理健康教育的“一刀切”现象,对大学生进行心理健康教育具有重要意义。

(二) 丰富心理健康测评渠道

教育部要求高校在入学期间对学生进行心理健康普查,采用专业的心理量表进行施测,将量表得分与常模比较得出学生相应的心理状况,并将结果反馈给各二级学院。AI 融入大学生心理测评环节,通过网络面向学生及其家长开展问卷调查,做到全面获取学生家庭状况、所在地区社会环境等数据,能够快速便捷达到心理普测效果。使用 AI 软件快速处理问卷信息,系统分析各项数据,确定学生心理状态,及可能受到的家庭、社会等各方面因素影响,为高校研究各类大学生心理和有针对性地开展育人工作提供支持。AI 大模型的数据库中拥有丰富的心理健康知识,可根据学生的实际心理状况及需求,为其提供专业的分析及建议。此外, AI 技术还可以模拟相应的心理情境,为学生提供自主解决轻微心理问题的途径,减轻了后期排查的工作量。在 AI 通入高校心理健康教育过程中, AI 技术可以与“全员、全方位、全过程”育人机制相结合,帮助高校建立与家长、社会等各方协同育人机制,有效拓宽大学生心理健康教育路径,丰富大学生心理健康测评渠道。

（三）优化心理健康教育资源配置

AI融入大学生心理健康教育能够推动育人资源融合、共享,为优化地区资源配置提供有力支持。“AI心理咨询师”通过模仿人类心理咨询师的对话模式,能为大学生提供24小时的心理支持服务。大学生向AI倾诉遭遇的心理困扰及问题,AI能够倾听大学生的情绪和心理需要,在分析其情绪和心理需要的基础上,给予鼓励、支持与建议。AI以文字交流、语音对话甚至虚拟现实场景体验等多种形式呈现服务,满足不同学生的需求。此外,AI还能整合大量的心理健康知识和资源,使学生可以便捷地获取所需的信息,来进行自我学习和提升。这种智能辅导与情感支持服务,不仅缓解了专业心理咨询师资源不足的问题,还提高了心理健康服务的可及性和便捷性。

二、AI 赋能大学生心理健康教育的路径分析

（一）大学生心理健康教育课程数字化

作为公选课,任课教师的讲授是传统大学生心理健康课程的主要形式。随着AI融入大学生心理健康教育课程的进程,智能化教学平台的应用日益广泛。在智能化的教学平台上,通过对学生学习行为及进度深度分析,AI可为其定制个性化的学习计划。如,学生在教学平台上完成课程作业、在线测试等任务,AI助教可直接进行批改,同时利用算法分析学生在任务中的表现,为其推送相适应的学习资源及辅导材料。

在课前准备环节,教师可借助AI备课、搜集资料、制定大学生心理健康课程计划等,通过AI技术的辅助,推进大学生心理健康教育课程教学资源、教学方法、教学环境的数字化进程,拓宽教师教学信息采集的渠道,建构“AI+教学”的大学生心理健康教育课程新模式,让大学生心理健康课程“活”起来。

此外,AI技术还能模拟虚拟的心理情境,让大学生亲身体验、经历心理问题发生、发展及解决的过程,教师可在虚拟的情境进行教学,提升大学生的心理适应能力和应对技巧。例如,利用VR等技术,让学生通过便捷的穿戴设备进行提前构建虚拟的环境,进行可交互地、沉浸式地学习,实现多屏同步教学与多人协同学习;还可以构建逼真的心理团辅场景,利用沉浸式的心理实训系统加强对大学生的心理辅导与治疗。在课堂教学过程中,AI可以捕捉并识别学生的表情,及时向教师反馈学生的学习效果及情绪状态,以便随时调整教学节奏,提高教学效果。

（二）大学生心理咨询与辅导服务个性化

心理咨询在大学生心理健康教育中起到十分重要的作用。AI可根据学生性格特点、咨询需求等,为其推荐适合的心理咨询师,制定相应的心理辅导方案。通过AI技术的辅助作用,心理咨询师可对来访学生进行更为精准的心理评估,制定科学、高效的心理干预策略,促进咨访关系,提升心理咨询的效果。实际使用时,要结合来访学生与咨询师的实际情况,保护数据安全与来访学生隐私,避免技术滥用和误判等问题。

此外,AI赋能大学生心理健康教育还可以利用AI技术开发虚拟心理咨询师,解决高校心理健康教育师资问题,在为学生提供个性化、专业化的心理健康服务方面。为了给用户提供即时的心理支持与干预,一些心理健康平台利用生成式AI开发了智能聊天机器人^[6]。以来访用户为中心,拥有倾听、共情等能力的情感大模型Emohaa,能够精准评估来访用户的情感状态及危机程度,还可实时检测来访用户的言论,并按需转接适宜的心理援助服务。Emohaa在中国最大互联网精神科医院的“好心情”平台提供了超50万次的服务;在清华大学的“清心伙伴”平台上,为超过1.2万来访学生提供心理咨询服务,咨询时长超10万小时。此种聊天大模型,能为来访学生提供24小时服务,实时解答学生们的心理困惑、问题等,提高了学生获得心理帮助的便利性。

各高校也可基于AI技术及大模型,构建集聊天与情绪反馈为一体的虚拟心理咨询师。首先,根据学生心理需要,采用AI图像合成技术,生成“完美”心理咨询师的形象;其次,在虚拟心理咨询师与学生对话时,利用大模型与学生进行实时交互,提取学生语言关键词,识别其情绪与意图,及时对学生进行倾听、共情和无条件积极关注;接着,使用Chat GPT进行对话训练,根据学生与虚拟心理咨询师间的交互数据,不断优化数据模型,识别学生心理需求,并生成自然语言文本,提高来访学生对虚拟咨询的参与度,使其切实从虚拟咨询中获得心理支持;最后,学生可根据自身心理需求,定制专属的虚拟心理咨询师,活动个性化的心理健康咨询服务,提高其自己解决心理问题的能力。

（三）大学生心理健康教育的先行策略

由于大学生因心理问题诱发的危机事件逐渐增加,因此除了常规的大学生心理健康教育课程与咨询外,各大高校也应建立常态化的心理健康预警机制,即大学生心理健康教育的先行策略。

大学生心理健康教育的先行策略应坚持预防大于治疗的原则,通过开展心理科普、心理讲座等活动引导学生合理认识心理健康,改善其心理健康状况。为深入了解、评估学生的心理健康状态,AI可根据算法及大模型,提取并分析大学生在社交媒体行为数据和心理测试数据等心理信息,并在此基础上结合历史数据模型,综合考虑多种数据的行为特征,评估大学生的心理健康水平,预测大学生的心理健康问题^[7]。最后,AI输出大学生心理健康状况分析结果,并将数据转化成书面的报告与图表,从而使高校心理健康教育工作者实时掌握学生的心理健康状况,有目的、有计划地实施个性化的心理干预。

基于此,各高校可利用AI搭建大学生心理健康预警系统。大学生入学之初便可在该系统可建立心理档案,并利用AI对大学生进行全面心理普测,根据结果将学生档案按照危机等级分类,并在系统中将相应结果反馈给辅导员。利用AI技术检测学生的在线学习表现、社交状态等信息,一旦监测出学生的心理危机情况,系统会立即给出预警信号,自动向学校心理咨询师、学生辅导员及相关管理人员等发送信息,提醒相关人员实时关注危机个案的心理状态。此外,该预警系统还能根据学生的心理状态,为其提供相应的心理干预资源,助学生自助。有相同心理困惑的学生也可自由发帖,交流各自的心得体会,增强朋辈辅导的作用。同时,AI通过数据的收集,进一步丰富其大模型,辅助高校心理辅导人员进行更精准、更高效的个性化干预。

结语

大学生心理健康教育的目的是普及心理健康知识,并为需要帮助的大学生提供专业的心理辅导,解答其在大学生阶段常见的心理困惑,并帮助其解决心理问题,自我成长。但由于心理健康师资力量有限、学生人数众多、课程形式单一等问题,导致大学生心理健康教育的与人效果不佳。AI赋能大学生心理健康教育不仅能优化大学生心理健康教育资源配置,节省人力、物力,丰富心理健康测量的渠道,还能为学生定制个性化的心理教育方案。

AI赋能大学生心理健康教育的进程中,首先要做到大学生心理健康教育课程数字化。AI可帮助教师在课前进行充分备课、在课中监测学生的学习情况并根据课后练习分析其学习效果,基于此,教师可充分了解学生的学习情况,并及时反馈,为学生推送针对性的学习资源。其次,还要做到大学生心理咨询与辅导的个性化。AI可深度分析来访学生的心理需求,为其推定适宜的心理咨询师,制定恰当的心理咨询方案与计划。各高校还可以

利用AI构建心理咨询聊天平台或虚拟心理咨询师,为学生提供24小时不间断的心理咨询服务。最后,还应利用AI搭建大学生心理健康预警平台,即大学生心理健康教育的先行策略。在此系统中,AI将根据学生的在线行为,结合其历史数据,分析并预测其心理健康状态,一旦出现心理危机情况,将层层响应,通知各部分相关人员。

AI赋能大学生心理健康教育的革新并不代表对传统心理健康教育的全盘否定,而是为学生提供更高效、更个性化心理健康教育的探索。心理健康教育的核心是以人为本,以来访者为中心,所以在AI赋能心理健康教育的过程中,更要主动去寻求机器与人文间的平衡。AI大模型的丰富性,能提高个性化干预的效率;而传统心理健康教育中的人文特质,能为学生带来情绪与情感共鸣及更深层次的沟通。因此,AI技术只是手段,AI与传统心理健康教育的有机结合,才是大学生心理健康教育革新的关键。

参考文献

- [1] 党的二十大报告文件汇编[M]. 党建读物出版社,2022.
 - [2] 李欢冬,樊磊.“可能”与“不可能”:当前人工智能技术教育价值的再探讨——《高等学校人工智能创新行动计划》解读之一[J]. 远程教育杂志,2018,36(05):38-44.
 - [3] 李宏堡,袁明远,王海英.“人工智能+教育”的驱动力与新指南——UNESCO《教育中的人工智能》报告的解析与思考[J]. 远程教育杂志,2019,37(04):3-12.
 - [4] 黄希庭,郑涌,罗鸣春,等.中国大学生心理健康服务需要调查与评估[J]. 西南大学学报(社会科学版),2011,37(03):1-5+198.
 - [5] 昌敬惠,袁愈新,王冬.新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析[J]. 南方医科大学学报,2020,40(02):171-176.
 - [6] 齐元沂,王腊梅.生成式人工智能应用于开放教育:机遇、挑战和应用场景[J]. 成人教育,2024,44(06):56-61.
 - [7] 杨彦平.学校心理健康教育课程一体化建设的实践与思考[J]. 现代教学,2024,(12):26-29.
- 基金项目:2024年度安徽省高等学校省级质量工程项目“教学创新团队”:教育学教学创新团队(项目编号:2024cxt187);2024年度安徽省高等学校省级质量工程项目“教学研究项目”:基于“对分课堂”的高校教学改革理论与实践研究——以师范类专业课为例(项目编号:2024jyxm0625)。