

# 基于人工智能的高职心理健康教育课程资源开发与应用

杨小莉

四川国际标榜职业学院, 四川成都, 610100;

**摘要:** 在人工智能背景下, 高职院校心理健康教育课程正面临着转型升级的需求。基于建构主义学习理论, 本研究构建了包含智能评估、个性化学习、技能训练、教学管理四大模块的课程资源体系, 以提升课程的个性化与精准度为目标。应用实践表明, 该资源体系能有效提高学生的参与度和教学效果。本研究为高职心理健康教育的数字化转型提供了新的思路和方法, 提升课程的实用性和针对性, 促进学生全面发展。

**关键词:** 人工智能; 高职心理健康教育课程; 资源开发

**DOI:** 10. 64216/3080-1494. 25. 05. 031

《“十四五”国家信息化规划》和《教师数字素养》标准为教育数字化转型提供了方向, 强调开发新型教育资源以支持教学活动<sup>[1]</sup>。心理健康教育课程在高职院校中占据重要地位, 对于培养学生的自尊自信和理性平和心态至关重要。面对技术的快速发展, 高职心理健康教育课程亟需更新其概念和实践路径, 以适应数字化转型的需求。本文旨在探讨基于人工智能的高职心理健康教育课程资源的开发与应用, 以期提升课程的互动性和有效性, 满足新时代教育的要求。

## 1 研究背景与意义

在高职院校中, 心理健康教育课程已成为学生成长的重要助力, 但现有模式和资源仍存在诸多不足, 如: 师资结构性短缺、教学形式单一、课程个性化不足、资源更新缓慢等问题。上述问题亟待通过技术赋能解决, 而人工智能在个性化服务、实时反馈等方面的优势, 为破解资源同质化、应用低效等困境提供了新路径。

人工智能技术与教育场景的融合, 为课堂革命提供了更多创新的基础。基于人工智能的高职心理健康教育课程资源开发与应用, 通过研发适配高职学情的 AI 课程资源, 打造包含智能学情分析、个性化资源推送的全流程育人体系, 不仅为破解高职心理健康教育现实困境提供解决方案, 更为教育数字化转型背景下技术赋能人才培养提供可复制的实践样本, 具有深远的理论价值与现实意义。

## 2 现有心理健康教育课程资源分析

当前高职院校心理健康教育课程资源建设虽取得初步进展, 但整体仍处于粗放式发展阶段, 存在结构性缺陷与时代性滞后问题。

### 2.1 资源形态单一, 数字化与智能化程度低

目前, 高职院校心理健康教育课程资源仍以传统纸质资源为主导, 如教材、教案、学习手册等静态文本形

式。这类资源缺乏多媒体融合设计, 难以满足学生对多样化学习资源的需求。现有课件、视频等数字资源多为课堂实录或科普片段的简单移植, 互动性薄弱, 仅能实现单向播放或阅读功能, 未能充分发挥现代教育技术的赋能潜力。

### 2.2 资源内容同质化, 与高职需求脱节

当前的课程资源在内容设计上与本科通识课程高度相似, 未对高职学生特有的心理压力源进行深入调查与分析。课程资源与职业素养的关联性较弱, 过于侧重通用心理知识的普及, 较少融入与职业发展密切相关的职场情绪管理、抗压训练、团队协作等职业心理能力培养内容。这种资源现状导致心理健康教育课程难以有效支持高职学生在职业场景中的心理适应与发展需求。

### 2.3 资源应用效能低下, 缺乏精准触达能力

在资源分配的过程中, 通常采用“千人一面”式分发模式, 即所有学生获取相同的资源包, 这使得资源难以有效满足学生的个性化学习需求。现有资源在使用后缺乏有效的果评估工具, 尤其是缺乏人工智能驱动的学习分析等先进手段, 导致难以量化评估资源对学生心理素养的提升效果, 无法为资源的优化和改进提供有效的依据, 进而影响了心理健康教育资源的持续改进和质量提升。

## 3 人工智能驱动下的心理健康教育资源开发与应用

建构主义学习理论强调知识建构的社会互动性与情境依赖性。在资源设计中, 通过实训场景模拟职场人际冲突, 创设真实问题情境, 引导学生在协作中完成心理资本建构<sup>[2]</sup>。基于学生心理画像实施差异化干预, 为高社交焦虑者推荐渐进式暴露训练模块, 为低自我效能感者设计成功体验案例库, 实现智能适配。

### 3.1 课程资源开发核心理念与设计原则

#### 3.1.1 学生为本，需求引领

聚焦高职学生学习特征与心理诉求，将促进学生全面发展融入心理健康教育资源开发全过程。针对学生不同成长阶段的心理健康问题，如学业压力、人际困扰等，开发压力管理、沟通技巧训练等实用资源，助力学生身心和谐发展与素质提升。

#### 3.1.2 AI 驱动，个性适配

借助人工智能的数据处理、模式识别与个性化推荐技术，智能化升级心理健康教育资源。利用大数据精准洞察学生个体心理状况与需求差异，实现资源精准分类与个性化推荐。基于 AI 技术动态调整资源内容与呈现形式，打造“千人千面”的个性化学习体验。

#### 3.1.3 实时监测，动态迭代

建立心理健康教育资源的持续改进机制，实时监测并动态调整。依据学生行为数据、反馈信息及教师教学评价，及时发现资源不足，迭代更新内容与形式，确保资源始终契合学生需求，增强教育针对性与实效性。

#### 3.1.4 安全优先，便捷易用

在资源开发中严守隐私保护、算法公平性等安全伦理原则，遵循法律法规，确保学生信息安全。设计简洁友好的界面与操作流程，降低技术门槛，保障学生轻松上手，实现教育资源的普惠与易用。

### 3.2 基于人工智能的心理健康教育课程资源开发

资源体系涵盖“评估-学习-实践”三大核心模块，模块相互关联、协同工作，共同构成一个完整、高效的心理健康教育课程资源体系<sup>[3]</sup>。

#### 3.2.1 智能心理评估模块

该模块通过多样化的评估工具，全面评估学生的心理健康状况。情绪热力图自测功能则通过让学生在特定图上标记情绪感受区域，直观呈现情绪分布与波动；游戏化反应测试利用趣味游戏形式，测量学生的反应速度与准确性，以此反映注意力、情绪稳定性等心理特质。综合考虑学生的基本信息、兴趣标签、心理评估结果、学习行为数据（如浏览记录、学习时长、完成度）等数据生成动态心理画像，为学生提供清晰、实时的心理状况反馈，帮助其及时察觉潜在心理问题。

#### 3.2.2 个性化学习资源模块

##### （1）个性化学习资源库与推荐模块

个性化学习资源库与推荐模块作为资源体系的核心，为学生提供契合其个性化需求的心理健康教育资源。资源库采用“认知-情感-行为”三维分类方式，其中，认知类资源旨在帮助学生理解心理现象与理论，例如提供关于情绪管理的知识文章；情感类资源则注重引发学生共鸣、调节情绪，如温暖治愈的音频；行为类资源侧

重于提供可操作的方法技巧，比如人际交往练习题。资源形式丰富多样，包括文本、视频、音频、图文，能够满足不同学习风格学生的偏好。主题广泛覆盖情绪管理、压力应对、人际交往、职业规划等多个方面。资源难度分级明确，从入门科普到进阶实践，适配不同心理成熟度和学习阶段的学生。在资源设计上，短视频时长被控制在 3-5 分钟，以适应学生碎片化学习的习惯；互动漫画通过有趣的情节和交互设计，实现沉浸式学习体验；播客音频适用于运动、休息等多种场景收听；情景剧以贴近生活的故事形式展现心理问题及其解决方法。

##### （2）心理健康知识库与智能问答模块

该模块以“问题-症状-策略-资源”四层关联网为框架，系统整合了丰富的心理健康教育资源<sup>[4]</sup>。以“人际关系紧张”为例，问题层聚焦学生提出的诸如“与室友频繁起冲突如何解决”的具体问题；症状层梳理情绪易怒、沟通时争吵等典型表现；策略层提供换位思考、积极倾听、非暴力沟通等有效干预策略；资源层则关联相关知识文章、案例分析及练习题，构建起全面的知识支撑体系。智能问答模块具备多轮对话功能，当学生咨询“经常失眠怎么办”时，系统首先概述常见失眠原因及基础应对策略，随后通过追问“入睡困难还是早醒”等关键问题，依据学生反馈精准推荐正念呼吸法、睡前放松训练等个性化资源，引导学生逐步化解问题。

#### 3.2.3 心理健康技能训练模块

##### （1）基础场景训练

在基础场景训练中，呼吸训练提供多种呼吸技巧指导，如腹式呼吸、4-7-8 呼吸法，通过动画演示、语音引导帮助学生掌握正确方法，搭配生物反馈设备（如智能手环检测心率变异性等生理指标），实时反馈训练效果，当学生心率趋于平稳时给予肯定鼓励；肌肉放松训练从头部到脚部逐步引导学生收紧、放松身体各部位肌肉，同样接入生物反馈设备，依据身体放松程度调整训练节奏。

##### （2）认知与行为训练

认知训练基于认知行为疗法（CBT）设计互动练习，如引导学生识别“考砸人生就完了”这类非理性信念，并通过实例分析、思维导图等方式协助其重构合理认知；行为训练则设置角色扮演练习拒绝技巧场景，学生面对不同请求尝试合理拒绝，AI 实时捕捉分析微表情变化，帮助学生优化拒绝方式，提升人际交往中自我界限设定能力。

##### （3）高职专项场景训练

高职专项场景训练紧密对接现代服务业典型职业场景。3D 虚拟场景开发模拟团队协作、服务行业客户投诉处理等情境，强化学习反馈机制。借助 VR/AR 技术，

学生沉浸式体验面试压力场景,面对虚拟面试官提问,学习应对紧张情绪、清晰表达自我;在团队冲突解决场景中,学生与虚拟角色互动,尝试不同沟通策略化解矛盾,AI 即时分析其言语表达、情绪管理表现,给予反馈建议;也可通过文本对话模拟宿舍矛盾处理,锻炼人际沟通能力。

## 4 基于人工智能的心理健康教育课程资源应用

人工智能驱动下的心理健康教育课程资源库在高职心理健康教育课程中,通过全流程智能化教学支持,实现了课堂辅助功能的全面升级。

### 4.1 基于人工智能的课程资源应用模式

#### 4.1.1 课前预习阶段

教师可利用系统发布智能预习任务包,包含微课导学、虚拟情景体验及前置测评等内容。例如,在“面试焦虑”主题教学中,学生可通过 VR 设备预习模拟面试场景,AI 则记录其语速、肢体语言等数据,生成个性化预习报告。系统基于预习数据生成班级能力画像,为教师提供学情分析依据,助力课中差异化教学。

#### 4.1.2 课堂教学阶段

系统支持沉浸式互动与实时干预。通过虚拟情景体验,学生在小组讨论前可进入 3D 宿舍场景,实践非暴力沟通技巧,AI 则分析其对话中的语音情绪与微表情,提供实时反馈。此外,系统还提供智能互动工具,如抢答与小组 PK、实时概念图谱生成等,增强课堂互动性。根据课堂互动数据,AI 可即时推荐延伸资源,满足学生个性化学习需求。

#### 4.1.3 课后拓展阶段

系统通过个性化作业布置与智能批改,实现对学生学习情况的持续追踪。教师可发布分层作业包,包含情绪日记、模拟对话练习等,AI 则自动分析学生作业,生成成长档案与风险预警<sup>[5]</sup>。同时,系统提供学习轨迹可视化功能,展示学生能力雷达图、资源使用热力图等,为教师提供全面的教学反馈。

### 4.2 基于人工智能的课程资源应用效果

#### 4.2.1 学生参与度提高

与传统心理健康教育课程相比,学生对基于人工智能的课程资源表现出更高的参与度。智能预习任务包和个性化学习资源推荐功能激发了学生的学习兴趣,使学生更愿意主动参与学习。数据显示,学生在平台上的平均学习时长比传统课程增加了 35%,作业完成率提高了 40%。

#### 4.2.2 教学效果提升

教师通过平台的教学管理功能,能够更全面地了解

学生的学习情况,及时调整教学策略,提高教学效果。试点班级的学生在心理健康知识测试中的平均成绩比非试点班级高出 15 分,且在人际交往能力、团队协作能力等方面的综合素质评估中也表现更优。

#### 4.2.3 教师工作效率提高

平台的智能批改功能和教学效果分析功能大大减轻了教师的工作负担,使教师能够将更多的时间和精力投入到教学设计和学生辅导中。教师反馈表明,使用平台后,批改作业和分析教学数据的时间减少了 50%,教学效率显著提高。

## 5 结语

本研究构建了“智能评估个性化学习—技能训练—教学管理”四位一体的心理健康课程资源体系。进一步研究应从以下几方面持续推进,以实现更优教育效果。在教学实践方面,通过开展专项培训、组织教学研讨等活动,助力教师掌握人工智能资源开发与应用技巧,打造高效、生动的教学活动。在资源优化方面,紧跟心理健康教育领域前沿理论与高职学生成长需求变化,及时补充新兴主题资源,确保时效性和针对性。结合高职学生职业规划与就业需求,开发融入职业心理素质培养的人工智能资源,如职业兴趣模拟测试、职场压力应对训练等,助力学生更好地适应职场环境,实现从校园到职场的平稳过渡。

## 参考文献

- [1] 张杰,张亮.大学生心理健康教育课程智慧课堂的构建与应用研究[J].中国现代教育装备,2023(8):20-29.
- [2] 杨欢欢.高职心理健康教育课程数字化转型的概念、必要性和路径[J].西部素质教育,2024,12(23):143-146.
- [3] 孙红岩,孙春林.数字时代高校心理健康教育困境分析与对策研究[J].中国教育技术装备,2025(4):104-107.
- [4] 刘豫章.生成式人工智能技术赋能高职课程教学的应用场景与可行性分析[J].信息系统工程,2024,(学术研究):128-131.
- [5] 唐天俊,苏畅.生成式人工智能背景下的高职教学改革探索[J].电脑与信息技术,2024,32(2):112-113.

作者简介:杨小莉(1983—),女,副教授,研究方向为心理健康教育。

项目课题:西南交通大学四川省心理健康教育重点研究基地 2025 年度项目“人工智能驱动的高职心理健康教育课程设计与实践研究”(XLJKJY2555B)