

人工智能视角下大学生心理健康教育的发展路径

王洁 谢艺宁

江苏财会职业学院，江苏连云港，222061；

摘要：随着人工智能技术的迅猛发展，传统大学生心理健康教育的模式正面临着深刻的转型机遇。研究分析了当前大学生心理健康教育存在的现实困境，同时讲述了人工智能技术在心理健康教育应用中的显著优势和挑战。基于此提出大学生心理健康教育的发展路径，以期为推动大学生心理健康教育迈向数字化、智能化新阶段提供理论参考与实践指引。

关键词：人工智能；心理健康教育；发展路径

DOI：10.64216/3080-1494.26.02.036

当前，我国社会面临深刻转型与多元价值交融，人工智能的飞速发展在推动社会进步的同时，也为高校大学生的思想与心理健康带来了新的挑战。在此背景下，如何有效引导大学生形成健康心态，成为高等教育面临的一项重要任务。2025年，中共中央、国务院印发《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》，强调以教育数字化开辟发展新赛道，为高校心理健康教育指明了方向。面对新形势，将人工智能与心理健康教育深度融合，有助于破解传统模式下心理健康教育存在的困境。

1 大学生心理健康教育现状

1.1 需求攀升与供需失衡的结构性矛盾

当前，大学生普遍承受着学业竞争、就业压力、社交方式变迁及价值观念重构等多重挑战，心理健康问题的发生与检出率因此持续处于较高水平，但与此相矛盾的是，高校专业心理健康教育师资存在显著缺口。按照教育部等十七部门联合印发的《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）》要求，高校应按师生比不低于1:4000配备专职心理健康教育教师，但现实中许多高校仍难以达到这一基准配置。这种“供需失衡”导致有限的专业力量难以有效回应庞大且日益多元化的学生需求。

1.2 传统教育模式的效能瓶颈

当前，理论层面中，现有高校心理健康教育课程体系很大程度上固于对心理学基础知识的群体性传授模式，其难以形成对个体心理状态的动态化追踪与精细化干预。实践层面中，心理危机预警工作往往以辅导员、班主任等人员的日常观察为主，以周期性的标准化量表筛查为辅助。这种模式呈现出一些局限性，一是评估方式主观性较强，缺乏客观数据的持续监测，难以适应大学生心理状态的快速变化。二是依赖人工观察的覆盖范

围有限，周期性量表普测往往只能提供一个时间截面的静态结果，无法实现对学生心理风险的早期识别。

1.3 数字化转型的时代机遇

当前，国家战略正强力推动人工智能与高校教育的深度融合。2025年国务院印发《关于深入实施“人工智能+”行动的意见》，旨在将人工智能技术普及并深度融入经济社会各领域，这一政策为心理健康教育的范式革新指明了方向。与此同时，以自然语言处理、情感计算、大语言模型为代表的人工智能技术日益成熟，也为解决心理健康领域的难题提供了技术支持。近年来，人工智能与心理学的交叉研究呈现爆发式增长，这些前沿探索共同构成了将人工智能引入心理健康教育领域的学理支撑。

2 人工智能在大学生心理健康教育中的优势

2.1 突破时空限制，实现服务普惠化与即时性

基于人工智能的聊天机器人及智能心理助手等创新应用，能够提供全天候不间断的在线服务，有效突破了传统心理辅导所面临的时间与空间约束。

山东科技大学推出山东省高校首个自主研发的人工智能心理服务程序“心小料”，这款智能体小程序集信息检索、智能问答、情感支持、心理游戏等功能于一体，尤其在应对深夜失眠、考前焦虑等对即时情绪支持需求强烈的场景中发挥了重要作用。这种具备泛在性特征的心理支持网络，显著提升了心理服务的可及性与覆盖范围，其服务形态高度契合当代大学生的信息获取习惯与求助偏好。

2.2 整合多源数据，推动评估预警精准化与客观化

人工智能能够整合学生在学业、消费、社交网络、校园活动等多维度的行为数据，构建动态心理画像。通过机器学习算法，建立更精准的心理危机预警模型。有

高校通过分析校园卡消费异常、夜间活动规律等数据关联特征，成功识别出潜在风险个案，将危机识别响应时间从 72 小时大幅缩短至 6 小时。中山大学发布的“逸心”大模型，则能系统整合校内心理测评、课程学习等多模态数据，实现对学生心理健康状况的系统性、追踪式监测。与主观陈述性量表相比，基于客观数据分析的智能系统，更有助于发现学生自身未能觉察或不愿透露的风险信号。

2.3 提供个性方案，促进干预方案定制化与适应性

人工智能的核心技术优势，在于高效处理大规模数据，从而生成具有针对性的个性化反馈机制。在心理健康教育中，这一优势转化为个性化资源适配、干预路径定制以及学习适应调整等模式。通过构建并更新学生的“心理画像”，AI 系统能够实现精准的内容匹配。以

学业困难学生为例，对其学习行为进行分析，可以识别潜在的注意力分散、时间管理等行为，进而提供定制化的技能方案。此外，基于大语言模型的智能系统，也能在不同对话中，动态调整学生在规范性、情感支持、信息密度上的平衡，从而提供更为精准的对话支持。

2.4 辅助教育工作，达成管理流程智能化与高效化

人工智能在心理健康教育领域中扮演着“智能助教”的角色，其核心功能在于承接大量流程化的辅助性任务。通过处理初筛评估、生成方案、管理心理档案等工作，有效解放了专业教师的精力。有学者提出的“AI 赋能心理学”研究范式，正是将人工智能定位为一种增强心理学实践与研究效能的使能工具。这种构建于清晰角色分工基础上的人机协同模式，本质上实现了一种高效的资源配置优化。

表 1：传统心理健康教育模式与人工智能模式对比

对比维度	传统模式	人工智能模式
服务范围	受限于时间与地点 预约等待时间长	7×24 小时在线 即时响应，无处不在
评估方式	主要依赖主观量表与人工访谈，静态、片面	基于多模态行为数据 动态、客观、全面
干预特点	群体化教育为主 个性化实施成本高	个性化资源推送 自适应干预
预警机制	依赖人工观察 漏报率高	数据驱动模型预警 响应迅速
师资效能	教师陷于重复性事务 难以深耕复杂个案	承担基础工作

3 人工智能在大学生心理健康教育中的挑战

尽管前景广阔，但人工智能在心理健康这一高度敏感且复杂的领域中的应用，仍面临一系列技术、伦理和实践层面的严峻挑战。

3.1 信任缺失与责任模糊

研究表明，虽然大学生群体普遍认可人工智能心理服务的优势，但同时共情反应缺失与信任关系构建困难表达了深刻的忧虑。在专业心理助人工作中，治疗联盟被视为产生疗效的核心基础，而当前的人工智能作为“非人类行动者”，在模拟深度情感互动、提供基于人性理解与价值关怀的回应方面，仍存在难以逾越的本质性局限。这直接影响了其在处理复杂、高情感卷入个案时的适用性。此外，当人工智能系统在辅助心理评估、干预建议或危机识别中出现决策偏差，甚至由此引发不良后果时，责任归属问题将变得异常复杂。责任主体界定的模糊性，构成了人工智能应用于心理健康领域时无法回避的重大伦理与法律风险，对现有的责任框架与监管体系提出了严峻挑战。

3.2 数据与算法挑战

心理健康数据的敏感性极高。大规模、多维度采集学生行为数据，引发了学生对隐私泄露的广泛担忧。如何确保数据在采集、存储、传输、使用全流程中的安全，是必须解决的前提。同时，算法并非绝对客观。如果训练数据本身包含社会偏见，AI 系统可能会无意识地放大这些偏见，导致不公平的评估或建议。算法的“黑箱”特性也使得其决策过程难以解释，影响心理教师对其建议的采纳与信任。

3.3 效果与依赖挑战

现有研究表明，基于 AI 的心理干预在短期内可能显示出积极效果，但其长期疗效如何、改善效果能否持续，仍需更多纵向研究验证。另一个潜在风险是，过度依赖 AI 进行情绪宣泄和问题解决，可能会削弱学生自主发展情绪调节、人际问题解决等核心心理能力，反而不利于其长期心理成长。

3.4 能力与生态挑战

成功应用 AI 于心理健康教育，需要既懂心理学、教育学又懂人工智能技术的复合型人才。目前，这类人才严重短缺。高校心理教师普遍缺乏 AI 素养，而技术

人员又不懂心理学的专业伦理与规律,导致产品设计与实际需求脱节。从系统层面看,心理健康数据往往分散在教务、学工、宿管、医疗等不同部门,存在“数据孤岛”现象,难以有效整合利用,制约了AI模型效能的充分发挥。

4 人工智能视角下大学生心理健康教育的发展路径

4.1 构建人类主导、AI辅助的人机协同新范式

必须明确AI的辅助定位,构建清晰的人机协作框架。清华大学学者提出的三种研究范式中,“AI与心理学双向互构”及“心理学赋能AI”范式,为这种人机关系提供了理论指导。在实践中,应建立标准化的工作流程:AI负责完成初筛评估、风险预警、知识推送、常规训练和进展追踪等标准化任务;当系统识别出中度以上风险、复杂个案或学生明确要求时,必须无缝转介至人类心理咨询师。人类咨询师则专注于深度共情、建立治疗联盟、处理危机事件和进行复杂的临床判断。这种范式旨在形成“筛查-预警-干预-转介-追踪”的完整闭环,实现效率与深度的平衡。

4.2 筑牢数据安全,算法透明与伦理向善的治理根基

这是AI心理健康应用可持续发展的生命线。首先,必须建立严格的数据安全与隐私保护制度,采用联邦学习、差分隐私等前沿技术,在保障数据可用性的同时确保“数据可用不可见”。其次,大力推动可解释人工智能(X-AI)在心理领域的应用,使AI的决策依据对教师和学生而言是透明、可理解的,以建立信任。最后,将“以人为本、智能向善”的伦理原则贯穿始终,成立由伦理学家、心理学家、技术人员和法律专家组成的伦理审查委员会,对AI应用进行全周期伦理监管,确保技术发展始终以促进学生真实福祉为唯一目标。

4.3 深化多元场景,深度耦合的应用创新与融合

推动AI与心理健康教育在具体场景中的深度融合。在课程教学方面,开发“AI+心理健康”智慧课程,利用虚拟仿真、元宇宙技术创建沉浸式教学情境,使理论知识学习更具体验感。在咨询辅导方面,借鉴中山大学“逸心”大模型的经验,研发专门针对高校场景的心理健康垂类模型,提供更专业、更贴合的对话与干预支持。在预防干预方面,构建覆盖“校-院-班-舍”的智能化四级预警网络,将AI预警与线下朋辈互助、辅导员访谈紧密联动。在重点群体关怀方面,为留学生、学业困难生、经济困难生等群体开发定制化的AI支持模块,如跨文化适应辅导、学习力提升训练等。

4.4 加强跨学科人才培养,产学研用协同的生态共建

解决人才瓶颈,需从多维度发力。高校应设立“AI+心理”交叉学科研究项目,鼓励心理学与计算机科学专业的师生合作,如通过举办“AI+大学生心理健康”主题的创新大赛,激发学生的创造力与实践能力。同时,加强对在职心理健康教育工作者的AI技能培训,提升其数据解读、人机协同工作的能力。此外,应积极构建“高校-科研机构-科技企业-医疗机构”协同的创新生态。高校提供应用场景与专业理论,企业提供技术工程能力,共同研发、迭代真正符合教育规律与学生需求的AI心理产品。政府层面需加强算力等基础设施的统筹规划,避免低水平重复建设,并推动建立行业标准与产品评测体系。

5 结语

人工智能为大学生心理健康教育带来了范式革新历史性机遇。它通过普惠化、精准化、智能化服务,有效回应了传统模式的困境与新时代学生的需求。然而,技术的发展必须与深刻的伦理反思和稳健的治理框架同步前行。未来的道路并非是用机器取代人类,而是构建一个“人类智慧与机器智能和合而美”的共生系统。唯有坚持学生中心,明确技术边界,筑牢伦理基石,深化人机协同,我们才能真正驾驭人工智能这股强大力量,将其转化为滋养学生心灵、促进其全面发展的和煦春风,最终构建起一个更具韧性、更富关怀、也更智能高效的大学生心理健康教育新生态。

参考文献

- [1] 惠慧. 人工智能视域下大学生心理健康教育质量提升研究[J]. 科教导刊, 2025, (25): 93-95.
- [2] 黄鑫艺, 孙中雯. 人工智能视角下大学生心理健康教育的发展路径探析[J]. 行政科学论坛, 2025, 12(07): 32-34.
- [3] 韦淑亭. 人工智能背景下大学生心理特征的演变与心理健康教育方式研究[J]. 山西青年, 2025, (13): 97-99.
- [4] 刘梦仙, 刘中锋, 余龙. 生成式人工智能视角下大学生心理健康素养现状研究[J]. 知识窗(教师版), 2025, (06): 37-40.
- [5] 孟健男, 周惠玉, 杨玉赫. 生成式人工智能视域下大学生心理健康教育研究[J]. 黑龙江教育(高教研究与评估), 2025, (04): 89-92.

作者简介: 王洁(1997-), 硕士, 助教, 研究方向: 思想政治教育。