

人工智能背景下高校心理健康教育创新路径研究

陆钊方

广东工商职业技术大学, 广东 肇庆 526000

DOI: 10.61369/RTED.2025190021

摘 要 : 在信息技术持续演进的背景下, 人工智能已从工具性应用扩展至教育场景的核心环节, 推动高校学生的学习与生活方式向智能化转型。将人工智能技术系统融入高校心理健康教育, 不仅有助于传统教学模式的优化升级, 还可提升心理风险识别与干预的精准性与个性化水平。本文主要探讨人工智能在心理健康教育中的应用价值, 并进一步分析其实现路径, 旨在推动高校心理健康教育向智能化、精准化方向发展。

关 键 词 : 人工智能; 高校; 心理健康教育; 创新路径

Research on Innovative Pathways for Mental Health Education in Universities in the Context of Artificial Intelligence

Lu Fangfang

Guangdong University of Business and Technology, Zhaoqing, Guangdong 526000

Abstract : Against the backdrop of continuous evolution of information technology, artificial intelligence has expanded from instrumental applications to the core of educational scenarios, driving the transformation of learning and lifestyle of college students towards intelligence. Integrating artificial intelligence technology systems into mental health education in universities not only helps optimize and upgrade traditional teaching models, but also enhances the accuracy and personalized level of psychological risk identification and intervention. This article mainly explores the application value of artificial intelligence in mental health education, and further analyzes its implementation path, aiming to promote the development of intelligent and precise mental health education in universities.

Keywords : artificial intelligence; universities; psychological health education; innovation path

引言

人工智能技术已经随着大数据、机器学习和自然语言处理等技术的不断成熟, 而变得越发能够适用于各行各业和各种复杂的场景, 在学生心理健康教育领域中也体现出了非常独特的优势。尤其是在心理问题的早期识别与干预方面, 人工智能技术能够通过分析学生的语言表达、行为轨迹和情绪变化等各种数据信息来识别学生群体中的潜在风险, 能够进一步提升教师在整个教育过程中的及时干预效率。同时人工智能系统还能够凭借个性化辅导系统深入分析学生的心理特征和需求, 从而为他们提供定制化的心理支持方案, 最终实现心理健康教育的精准化服务。

一、高校心理健康教育实施现状分析

随着社会的不断发展和进步, 高校越来越受到来自于社会各界的关注, 而高校学生所面临的社会环境和校园环境也变得越来越复杂。从现实需求来看, 高校学生群体规模持续扩大, 心理问题呈现多元化、复杂化趋势, 如学业压力、就业焦虑、人际关系困扰等问题频发。在此背景下, 传统高校心理健康教育模式逐渐显露出诸多亟待破解的局限性^[1]。第一, 现行的高校心理课程仍以教材讲授为主, 内容更新滞后于学生发展需求, 对学业倦怠、社交焦虑、生涯迷惘等学生高发议题缺乏精准指向, 致使教学供给与心理需求存在结构错位; 第二, 教学形式仍以教师为主导, 课

堂情境缺少具身体验与同伴互动, 知识难以迁移为情绪调节、压力管理等核心心理能力; 第三, 当前心理健康教育评价体系较为滞后, 过多将重心放在理论知识考核, 忽视学生心理素质能力提升的发展。当前, 强化高校心理育人工作已成为落实立德树人根本任务的关键环节^[2]。

二、人工智能背景下高校心理健康教育创新的重要性

(一) 通过人工智能实现精准识别

现行的部分高校培养范式仍显现出“重技能—轻心理”的局面, 教师倾向以职业胜任力为核心组织教学, 致使心理健康教育

作者简介: 陆钊方 (1995—), 女, 汉族, 河南南阳人, 硕士, 广东工商职业技术大学, 研究方向心理健康教育。

处于边缘化状态。在高校心理健康教育中引入人工智能，可构建“数据驱动—算法感知—精准干预”的闭环系统，对整合后的多源数据进行深度挖掘和分析，实时描摹学生心理图谱，从而准确地识别出学生的心理状态和潜在的心理问题，实现风险早筛与分类干预，从而提升心理育人效能。凭借高效的数据处理与自学习机制，人工智能为高校心理育人创设了新的可能^[9]，使教师能够及时掌握学生的整体心理动态，实现对异常心理状态的早期预警和精准干预。

（二）弥补高校心理健康教育的实施短板

在当前高校心理健康教育实施过程中，面临心理师资薄弱的局面，由此导致无法满足学生日益增长的心理健康需求。学业、就业与社交的多重挤压使学生的心理困扰更趋复合与隐匿，建立危机预警系统遂成为守护学生心理健康的核心环节^[4]。人工智能技术的引入可有效弥补这一短板，通过大数据和实时跟踪系统能够实现对学生心理状态的动态监测与分析，提升问题识别的时效性与准确性。而这种方式也能够将心理健康素养的培养融入整个学生的培养过程中，实现全员覆盖与全程关注，同时也能够使未来的教师群体普遍具备分别学生心理需求、分析学生需求敏感度、实施基础心理辅导的相关能力^[5]。借助人工智能的技术优势，通过为不同心理状况的学生提供个性化的干预服务，体现出高校心理健康教育的时效性。

三、人工智能时代背景下高校学生心理健康教育创新路径分析

（一）推动人工智能创新心理健康教育课程体系

在人工智能的时代发展背景下，高校学生的心理健康教育需要从教学根基入手，将传统的课程体系进行创新和优化。在传统的高校心理健康课程教学实施过程中，其相关的教学内容存在一定的同质化现象，教师的教学手段也比较单一化，该模式使得所有专业学生的心理健康课程教育呈现出相似的教学模式，导致很难满足不同专业不同学生个性化的心理发展需求。而人工智能能够通过心理需求分析模型来对学生群体的心理特征进行动态捕捉与归类，并基于个体差异为每个学生生成个性化的学习路径，从而实现更加具有针对性的心理健康教育服务。在课程体系构建方面，教师需要结合人工智能技术设计分层分类的教学模块，从基础认知、自我调适和危机干预等三个方面搭建递进式的课程结构，确保不同心理发展水平的学生都能获得适配的教育资源^[6]。具体来说，基础认知模块主要是为了让学生能够掌握关于心理健康的相关基础知识并且了解情绪调节的基本方法和心理问题的常见表现，从基础层面来提升他们对自身和他人心理状态的觉察能力。自我调适模块则会更加侧重于引导学生进行实践应用，教师可以利用人工智能技术生成的虚拟心理训练引导学生在更加真实的环境中进行情绪管理和压力应对的模拟训练，从而不断提高他们对于自我调节的熟练度与应变能力^[7]。危机干预模块则是充分运用人工智能的预警机制与即时响应系统来实时监测学生的心理状态变化，通过及时推送干预方案、联系心理教师或启动在线

咨询通道等方式来确保学生能够及时获得必要的心理支持与专业援助。

（二）融合人工智能丰富心理健康教育教学方法

在课程教学过程中，高校需要结合学生的实际心理发展需求来灵活调整教学方法的运用方式，结合智能化教学手段实现引导学生心理状态的正向发展，推动人工智能技术和心理健康教育课程的深度融合，从而为学生打造出更加具有针对性和系统性的教学载体^[8]。第一，构建智能心理健康教育平台，构建“评估—干预—追踪—反馈”全流程智能平台，实现学生心理状态的动态评估与预警。根据评估结果为学生推送适配课程及辅导资源，对于存在学习压力的学生，平台推荐时间管理、学习方法指导等相关课程；对于社交困难的学生，推荐社交技巧培训课程和团体辅导活动；平台还可以根据学生的学习进度和反馈，动态调整推荐内容，确保推荐的资源始终符合学生的实际需求。第二，借助智慧教育平台等网络平台充分整合实现资源的共享，以此来为学生提供更加丰富的教学资源，不同类型的教学资源能够拓宽教学视野。推动课程资源形式多样化，例如视频讲座、动画演示、案例分析等，满足不同学生的学习风格和需求；学生还可通过在线论坛、讨论区等与教师和其他学生进行互动交流，分享学习心得和经验。第三，教师可充分运用人工智能技术为学生整理并生成教学案例库，保证学生能够通过访问教学案例库中所蕴含的资源来有针对性地提升自身的能力，该方式在一定程度上可以提高教学的个性化和学生学习的自主性；第四，可利用大数据技术分析学生学习行为，优化课程设计，如根据学生的学习进度与反馈，自动调整课程难度与内容，提升教学效果^[9]。

（三）利用人工智能赋能心理健康教育宣传

高校、家庭和社会在大学生心理健康教育中都扮演着重要角色，构建协同育人模式能够整合各方资源，形成教育合力。因此，高校心理健康教育工作应当积极响应高校、家庭、社会协同育人机制，以数字化、智能化手段驱动高校心理育人，整合优质资源、精准匹配需求，提升干预效率与服务品质，实现育人目标^[10]。首先，高校作为心理健康教育的主阵地，应加强心理健康教育课程建设，完善心理健康教育服务体系；开设丰富多样的心理健康教育课程，将心理健康教育纳入人才培养方案，确保每个学生都能接受到系统的心理健康教育；加强心理健康教育师资队伍，提高教师的专业素养和教学水平；建立健全心理健康教育服务机构，配备专业的心理咨询师，为学生提供及时、有效的心理咨询和辅导服务。其次，高校可通过发挥主导作用，构建家校联动智能心理服务平台，向家长推送当代大学生心理状况现状分析与家庭教育建议，引导家长参与心理健康教育，向家长传授心理健康知识和教育方法，提高家长对学生心理健康的重视程度和关注能力，鼓励家长积极配合高校的心理健康教育工作，关注孩子的学习和生活情况，与孩子保持良好的沟通，及时发现孩子的心理问题，并与高校共同采取措施加以解决。最后，高校应积极与社会心理健康服务机构、专业心理咨询师、企业等合作，邀请他们参与高校心理健康教育工作，利用人工智能技术搭建区域协同平台，引入专业心理咨询资源，如邀请社会机构专家参与

线上咨询、线下讲座等；促进与企业间的合作，为学生提供实习和实践机会，让学生在社会实践中锻炼自己的心理素质和应对能力。

（四）人工智能技术赋能高校心理教师团队

高校心理教师作为心理健康教育的主要推动者，人工智能技术的学习与实践同样不容忽视，为教师提供技术培训是提升教师人工智能技术应用能力的重要举措。通过培训，教师能够掌握基本的人工智能技术操作方法，学会利用这些技术开展心理健康教育工作。例如，教师通过学习大数据分析技术，能够对学生的心理健康数据进行深入分析，挖掘数据背后的潜在信息，为心理健康教育决策提供依据；积极参与人工智能学术交流活动，有助于拓宽教师的视野，了解行业最新动态和研究成果，推动学校心理

健康教育工作的创新发展。

四、结语

在人工智能技术的背景下，高校心理健康教育需要紧跟时代发展的步伐，将传统的课程体系和教学模式与智能化的教学手段进行深度融合，借助大数据优势实现心理健康教育走向数字化、个性化、科学化，进而为学生搭建起一个更加安全、智能、精准且富有温度的心理健康教育新环境。通过不断深入研究和实践探索，高校心理健康教育将进一步发挥人工智能的优势，为高校心理育人的创新提供有力支撑。

参考文献

- [1] 徐苗. 基于人工智能时代的高校学生心理健康教育创新路径[J]. 数字通信世界, 2025, (08): 250-252.
- [2] 李刁. 大学生心理健康教育与危机干预工作优化[J]. 思想政治工作研究, 2025, (06): 59-60.
- [3] 地力努·库尔班. 人工智能时代高校心理健康教育模式创新与实践探索[C]// 河南省民办教育协会. 2025年高等教育发展论坛创新教育分论坛论文集(下). 新疆科技学院, 2025: 49-51.
- [4] 李善姬. 大数据时代下高校学生心理危机预警机制实践与探索[C]// 北京大学出版社. 2025年高校辅导员队伍建设研讨会论文集. 延边大学, 2025: 88-91.
- [5] 唐亚辉, 谭梦瑶. 高校辅导员开展学生心理健康教育工作的策略研究[C]// 北京大学出版社. 2025年高校辅导员队伍建设研讨会论文集. 湖北经济学院, 2025: 160-162.
- [6] 戚家斌. 高校心理教育的重要性分析[J]. 才智, 2025, (04): 109-112.
- [7] 刘乔溪, 白智群, 王胜利, 等. 新形势下高校大学生心理健康教育问题对策研究[J]. 山西青年, 2024, (23): 104-106.
- [8] 贾健鹏. 积极心理学视角下高校学生心理健康教育创新探索[J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2025, 43(04): 154-156+165.
- [9] 韩金起. 人工智能时代高校学生心理健康素养的提升策略研究[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(07): 1125-1126.
- [10] 张艳艳. 数字化赋能高职学生心理健康教育的研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(22): 159-160+163.