

# 高校“AI+心理”育人活动模式的实践探索

刘昕彤

上海理工大学, 上海 200093

DOI: 10.61369/RTED.2025260044

**摘要:** 在人工智能技术浪潮与大学生心理健康需求日益多元化的双重背景下, 探索技术与育人深度融合的新范式成为高校心理健康教育工作的重要课题。本文以上海理工大学光电信息与计算机工程学院“智联心域, 赋能成长”系列实践活动为研究对象, 采用案例分析法, 系统梳理了其构建的“AI+心理”四维应用模式, 打造以“学生主体性发展”为核心、以“伦理框架”为边界、以“情感温度”为底色的智慧育人生态, 为高校利用前沿科技赋能心理育人工作提供可资借鉴的实践路径。

**关键词:** AI; 心理育人活动; 高校心理健康教育; 实践探索

## Practical Exploration of the "AI + Psychology" Education Activity Model in Colleges

Liu Xintong

University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai 200093

**Abstract:** Against the backdrop of the artificial intelligence (AI) technological wave and the increasingly diverse mental health needs of university students, exploring new paradigms for the deep integration of technology and education has become a significant focus in university mental health education. This paper takes the "Intelligent Connection, Empowering Growth" series of practices at the University of Shanghai for Science and Technology as a case study. By utilizing case analysis methodology, it systematically examines the four-dimensional application model of "AI + Psychology" constructed by the school. This paper argues that the future of "AI + Psychology" education should move towards deep human-machine collaboration, constructing an intelligent educational ecology centered on "student subjectivity development," bounded by an "ethical framework," and underpinned by "emotional warmth." It aims to provide practical pathways and theoretical reflections for universities to leverage cutting-edge technology in empowering psychological education.

**Keywords:** AI; psychological education; value guidance; practice model

随着生成式人工智能 (AIGC) 技术的突破性进展与社会生活的全面数字化, 当代大学生作为“数字原住民”, 其认知方式、情感表达与人际互动模式均呈现出新的时代特点。一方面, 高校心理健康教育工作面临着传统模式与新兴需求间的高要求: 专业师资的有限性与学生需求的广泛性存在矛盾, 危机干预的滞后性与问题发生的瞬时性形成冲突, 单一咨询服务的深度与群体性心理素养提升的广度难以兼顾<sup>[1]</sup>。另一方面, 国家近年来颁布的政策, 也积极倡导技术创新赋能。《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)》及教育部相关《十条措施》均明确提出, 要利用人工智能等现代信息技术赋能学生心理健康工作, 探索开发智能心理助手、拓展服务方式<sup>[2]</sup>。在此背景下, 如何将前沿 AI 技术有机、有效、有伦理地融入高校心理育人体系, 实现从“工具理性”到“价值理性”的跨越, 成为一项兼具实践紧迫性与理论前瞻性的课题。

现有关于 AI 在心理健康领域应用的研究, 多集中于临床诊断辅助或基于社交媒体数据的心理预测模型构建<sup>[3][4]</sup>。这些研究大多侧重于技术路径的可行性或单一工具的干预效果, 而将 AI 技术作为系统性育人要素, 嵌入高校心理教育的全过程和全环节, 并着重于激发学生主体性成长的实践探索相对匮乏。尤其缺少从高校一线心理健康教育工作者视角出发开展的实践活动, 因此, 本文对“AI+心理”融合的模式构建、内在逻辑、现实挑战与优化路径进行的深度剖析。

### 一、“AI+心理”的实践案例背景

上海理工大学光电信息与计算机工程学院 (以下简称“光电

学院”)自2025年起, 系统开展了以“智联心域, 赋能成长”为主题的“AI+心理”系列育人实践活动。该实践依托学院工科专业背景, 充分发挥学生对技术的亲近感, 设计并实施了一系列兼

具科技感与心理内涵的教育活动，累计覆盖学生数千人次，形成了可观察、可分析、可复制的实践经验集群。<sup>[5]</sup>本研究旨在以光电学院的实践为典型案例，通过系统梳理与学术化提炼，回答以下核心问题：高校“AI+心理”育人可构建哪些具体的、层次化的实践应用模式？这些实践如何超越技术表层应用，实现对学生的深度心理赋能与价值引领？在此过程中，面临哪些关键性的伦理与实践挑战？未来应朝向何种范式发展？通过对这些问题的探讨，本研究期望为同类高校，特别是理工科院校，开展技术赋能的心理育人工作提供理论参与与实践借鉴。

本研究主要采用质性案例研究法与行动研究反思法。研究资料包括：（1）学院申报“心理工作先进‘阳光先锋’”的两份核心总结材料（学生团体与教师团体），其中详细记载了活动的设计理念、实施过程、学生反馈与成效总结；（2）材料中提及的5项主打“AI+心理”主题活动的具体描述与图片记录；（3）学院构建的“网格式”心理育人体系、医教结合机制等工作基础描述。笔者对这些一手实践文本进行系统编码、归类与主题提炼，结合心理健康教育、教育技术学等相关理论，进行案例的分析与模式建构，从而从实践经验中萃取学术观点。

## 二、“AI+心理”育人的四维应用模式构建

本文基于前期实践活动，围绕“认知自我-表达情感-探索潜意识-思辨价值”这一连贯的心理成长线索，构建了一个层层递进、相互支撑的“AI+心理”互动矩阵，具体体现为以下四个维度。

### （一）情绪识别的多模态感知训练

情绪识别是人际互动与自我觉察的基石。传统情绪教育多依赖于理论讲解或主观分享，而“AI辨情绪真假谜团”活动，创新性地引入了多模态人机对比学习的方法。<sup>[6]</sup>活动选取了富含微妙情感的素材（如影视剧《甄嬛传》中的经典表情、带有复杂语调的语音片段），首先让学生进行人工辨识与讨论，随后将相同素材输入AI情绪识别系统，获取AI基于面部肌肉微动作（如嘴角弧度、眼角细纹变化）或声学特征（如声波频率、语调起伏）的分析报告。

由此一来，AI并非作为权威的“答案发布者”，而是充当了一面“高精度放大镜”和“客观参照系”。<sup>[7]</sup>学生通过对比自身的判断与AI的精细化分析，得以“恍然大悟”：原来情绪不仅存在于宏大的叙事中，更编码于0.1秒的表情颤动和细微的语音变调里。这种体验实质上是一次生动的元情绪认知训练，它引导学生超越对情绪标签的简单记忆，转而关注情绪发生的生理与行为微观线索，提升了情绪观察的敏锐度与客观性，为发展更精准的共情能力与自我监控能力奠定了基础，完成了从“直觉猜测”到“精准观察”的学习。

### （二）情感隐喻的可视化生成表达

情感通常是内隐、抽象且难以言传的，尤其是对于擅长逻辑思维理工科学生而言，日常生活中表达情感并非易事。“AI人文体验馆”之“文心画境”活动，巧妙地利用AI绘画技术，搭建了

一座连接情感与图像的“翻译桥梁”。活动鼓励学生将内心感受写成比喻式的情绪小诗（如“焦虑是拧成结的耳机线，藏在深夜的书桌角”），并输入AI绘画平台生成对应画作。

该活动完成了两次关键的转化，首先，学生将模糊的情感转化为具象的文字隐喻，这是一次初级的情绪概念化；继而，AI将文字隐喻再转化为视觉图像。当学生看到自己笔下的“拧成结的耳机线”在屏幕上化为缠绕着星光的暗色网格时，所产生的震撼是一种深刻的“被看见”与“被理解”的体验。<sup>[8]</sup>这并非简单的娱乐，而是一种表达性艺术治疗的数字化变体。AI在此扮演了“共情性协作者”的角色，它将个体私密的情感体验，以富有创意和美感的视觉形式客观呈现出来，极大地降低了艺术表达的门槛，帮助学生完成了情感的外化、具象化与再理解，实现了积极的情感宣泄与自我整合。

### （三）经典投射工具的智能化解构

在心理学领域，“房树人”（HTP）绘画测验是经典的投射工具，但在传统语境下，其解读往往带有专业神秘色彩，易引发学生的疑虑或过度解读。“AI解码房树人绘画”活动，对此进行了大胆而审慎的革新。学生在放松状态下完成自主绘画后，将作品上传，获得一份由AI生成的初步人格特质与心理状态分析报告。这一实践的核心价值在于“去神秘化”与“安全化”。AI的解读基于海量数据训练的模式识别，它提供的是概率性的、描述性的“初步参考”而非“终极诊断”。这有效卸下了学生对于“被评判”的心理负担，将活动定位为安全、有趣的“自我探索游戏”。<sup>[9]</sup>AI报告中的描述（如“房屋元素可能反映对安全感的看法”）成为了激发学生自我反思的“镜子”。学生在与指导教师讨论报告时，不再是被动接受解读，而是主动结合自身绘画细节进行验证与追问。技术在此处的作用是将高门槛的专业工具转化为低门槛的自我探索启蒙工具，激发学生的好奇，引导其走向更深度的自我觉察，并为后续可能需要的人工咨询提供了有价值的谈话素材。

## 三、“AI+心理”育人的价值引领

基于对前期系列实践活动的总结和归纳，AI不仅仅作为技术赋能，在引入科技手段开展心理健康教育活动时，更重要的是对学生的价值引领，具体可在教育目标、学生角色、价值观塑造三个维度着力。

### （一）目标升华——从“兴趣吸引”到“能力培养”

初始阶段，AI技术的新奇性与互动性，是吸引学生尤其是理工科学生参与心理活动的有效“钩子”。但活动的设计不能仅仅停留在“玩一下”的层面。无论是情绪识别中对观察力的训练，情感可视化中对表达力的锻炼，还是在人机思辨中对批判性思维的激发，其核心目标都指向了学生基础心理素养与核心认知能力的提升。<sup>[10]</sup>技术是载体，能力成长才是归宿。

### （二）角色升华——从“单向接收”到“主动创造”

开展活动时需摒弃将学生视为被动技术体验者的固化定位。在“AI人文体验馆”中，学生是提供创意源头（情绪小诗）的

“内容生产者”；在“房树人”活动中，学生是创作绘画并主动验证解读的“探究者”；在故事对比中，学生是进行比较与思辨的“评论者”。这种角色转变，使学生从教育过程的终端，走向了人机协同创作循环的起点和中心，极大地激发了其主体性与能动性。

### （三）价值升华——从“技术体验”到“价值引领”

所有活动的最终落脚点，都超越了技术本身，指向了更深层的价值观塑造。通过对情绪复杂性的了解，引导学生理解自我与他人；通过情感的可视化，倡导积极的情感表达与自我关怀；通过对 AI 能力的思辨，最终强化对人类情感独特性、创造性和伦理责任的认识。这一过程，实则是在技术语境下开展的一场生动的生命教育与人文精神教育，回应了“培养担当民族复兴大任的时代新人”的根本育人目标。

## 四、构建“人机协同”的智慧心理育人生态

基于上述实践与反思，未来高校“AI+心理”育人应朝向构建一个以人为核心、以技术为羽翼、以伦理为护栏的协同生态发展。

### （一）坚定“育人为本，技术为用”的核心立场

必须明确，AI 是服务于学生心理成长与人格完善的“赋能型助手”，而非目的本身。所有的技术应用，都应以能否有效促进学生的自我认知、情感发展、人际关系与价值形成为最终检验标准。坚持心理育人的教育属性与人文底色。

### （二）深化“人机优势互补”的阶梯式服务模型

构建“AI 广泛覆盖、初步响应 + 人工深度聚焦、精准干预”

的分工体系。AI 可承担心理健康知识普及、常态化情绪监测、轻量化互动支持、提供自我探索工具等基础性、普及性工作，从而释放专业人力，使其更专注于深度咨询、复杂危机干预、团体辅导以及那些需要高度共情和伦理判断的复杂情境。

### （三）提升育人队伍的“数字素养”与“算法批判力”

加强对心理健康教育工作者、辅导员乃至心理委员的培训，不仅要教会他们使用 AI 工具，更要培养其“数字素养”——理解技术的基本原理与局限，以及“算法批判力”——能够审慎评估 AI 输出的合理性与潜在偏差，保持独立专业的判断。这是实现有效人机协同的关键人力保障。

### （四）建立校本化的“AI 心理应用伦理指南”

建议成立跨学科（心理学、计算机科学、法学、伦理学）的伦理审查小组，制定明确的实施细则。内容应涵盖学生数据全生命周期管理规范、AI 工具引入的评估标准、算法透明性与可解释性要求、对学生知情同意权的保障流程，以及防止技术依赖与异化的教育引导原则。

上海理工大学光电学院的“AI+心理”育人实践表明，将人工智能技术融入高校心理健康教育，是一条具有巨大潜力与创新空间的可行路径。“AI+心理”的概念不在于追求技术的尖端性，而在于能否设计出以学生心理成长逻辑为经、以人机协同理念为纬的系列化、生态化教育活动。必须在拥抱可能性的同时，对数据隐私、情感异化、主体性消解等风险保持高度警惕。最终，我们追求的智慧心理育人新生态，不应是冷冰冰的技术乌托邦，而应是一个科技闪耀着人文光辉、机器助力于人心成长的温暖场域。

## 参考文献

- [1] 俞国良, 李自强. 新时代学生心理健康教育的现状、问题与发展路径 [J]. 中国教育学报, 2023(1): 81-87.
- [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 (2023—2025 年) [Z]. 2023.
- [3] Torous, J., Bucci, S., Bell, I. H., et al. The growing field of digital psychiatry: current evidence and the future of apps, social media, chatbots, and virtual reality. World Psychiatry, 2021, 20(3): 318-335.
- [4] 高雯, 刘俊升. 人工智能在心理健康服务中的应用: 现状与展望 [J]. 心理科学进展, 2022, 30(2): 229-243.
- [5] 戴海燕. AI 技术在技工院校学生心理健康工作中的创新研究 [C]// 郑州市社会学学会, 郑州大学社会工作系. 2025 年社会学研讨会学科发展分论坛论文集 (上册). 中船澄西高级技工学校; 2025: 111-112.
- [6] 韩成. AI 助力学生心理防线建设应用探索 [J]. 信息与电脑, 2025, 37(12): 167-169.
- [7] 李森羽, 赵晓营. "AI+ 艺术设计" 视域下大学生心理问题疏解探索 [J]. 上海服饰, 2025, (06): 109-111.
- [8] 王兰文, 文永龙. 人工智能在少数民族传统艺术与心理咨询融合中的应用探析 [N]. 山西科技报, 2025-05-13(B15).
- [9] 王俊琳, 周晓优. 大学生对 AI 心理咨询的态度调查分析 [J]. 国际公关, 2024, (13): 116-118.
- [10] 王婧, 夏瑾. AI 心理服务机器人: 帮人们自助解决心理问题 [N]. 中国青年报, 2023-10-17(012).