

# 职业院校成人继续教育数字化赋能心理健康教育的 路径探索研究

吴宁, 赵敬德, 李玉胜, 荣家浩  
芜湖职业技术大学, 安徽 芜湖 241006  
DOI: 10.61369/VDE.2025260003

**摘要**：在数字化转型与终身教育体系建设的双重背景下，职业院校成人继续教育的心理健康教育面临新的机遇与挑战。数字化技术为破解职业院校成人继续教育心理健康教育困境提供了有效支撑。基于此，本文针对职业院校成人继续教育数字化赋能心理健康教育的路径展开研究，系统剖析当前存在的问题，探讨数字化赋能的重要价值，提出具有针对性的实施路径，旨在为提升职业院校成人继续教育心理健康教育质量、促进成人学员全面发展提供理论参考与实践借鉴。

**关键词**：职业院校；成人继续教育；数字化赋能；心理健康教育；实施路径

## Exploration and Research on the Paths of Digital Empowerment for Mental Health Education in Adult Continuing Education of Vocational Colleges

Wu Ning, Zhao Jingde, Li Yusheng, Rong Jiahao  
Wuhu Vocational and Technical University, Wuhu, Anhui 241006

**Abstract** : Against the dual backdrop of digital transformation and the construction of a lifelong education system, mental health education in adult continuing education of vocational colleges is facing new opportunities and challenges. Digital technology provides effective support for addressing the dilemmas in mental health education of adult continuing education in vocational colleges. Based on this, this paper conducts research on the paths of digital empowerment for mental health education in adult continuing education of vocational colleges. It systematically analyzes the current existing problems, explores the important value of digital empowerment, and proposes targeted implementation paths. The purpose is to provide theoretical reference and practical experience for improving the quality of mental health education in adult continuing education of vocational colleges and promoting the all-round development of adult students.

**Keywords** : vocational colleges; adult continuing education; digital empowerment; mental health education; implementation paths

## 引言

随着我国职业教育体系的不断完善和终身学习理念的深入人心，职业院校成人继续教育作为终身教育体系的重要组成部分，承担着培养高素质技术技能人才、满足社会成员多样化学习需求的重要使命。成人继续教育学员群体具有年龄跨度大、社会角色多元、学习需求碎片化等特征，其心理健康问题呈现隐蔽性强、成因复杂等特点<sup>[1]</sup>。数字化赋能能够打破时间与空间的限制，整合优质教育资源，优化教育教学模式，提升心理健康教育的针对性与实效性。因此，探究成人继续教育数字化赋能心理健康教育的路径，具有重要作用。

## 一、职业院校成人继续教育数字化赋能心理健康教育的现存问题

### （一）教育理念较为滞后

当前职业院校成人继续教育阶段心理健康教育资源的投入明显不足，数字化转型进程也相对滞后，职业教育领域长期存在的“重技能、轻素养”倾向依旧很突出，心理辅导得不到足够重视，

其重要性还时常被当成附加任务而非重要内容。调查显示，58.3%的学校没有把心理健康课题研究作为学校心理健康教育工作的途径和方法。部分老师因为担心数据安全不愿意尝试新技术，在推进职业教育信息化建设时却表现出消极反应，从而限制了数字技术与教育教学深入融合进程<sup>[2]</sup>。

### （二）教育资源数字化建设不足

教育资源数字化建设是实现数字化赋能的基础，但职业教育

领域成人继续教育心理健康教育资源数字化转型困难重重。数字化资源稀少且缺乏系统规划，全国职业院校心理健康教育资源库中，针对成人继续教育的专项资源占比不足15%。教材内容多采用通用型材料，未针对目标群体的职业特点，年龄差异以及心理需求差异开展差异化设计，难以满足不同学习者的需求。资源整合机制尚不完善，各职业院校之间明显存在信息割裂现象，未建立统一的数据共享平台以促进优质资源的有效流通与协同利用，部分潜在价值较高的数据处于闲置状态<sup>[3]</sup>。

### （三）数字化教育机制缺失

职业院校成人继续教育领域里，数字化助力心理健康教育实践碰上诸多阻碍。当下制度设计明显存在缺陷，缺少健全的教学管理体系，隐私保护框架，质量评估标准等核心要素，教学管理系统缺乏会造成数字资源分配和课程实施不能系统整合，从而影响整体教学质量管控水平；信息安全防护手段薄弱，约65%的院校未建立数据安全应急预案，会造成学员认知顾虑，削减其参与积极性；评价反馈机制缺位，使得数字化成果没法得到量化衡量，也就无法持续改进并改善相关工作流程<sup>[4]</sup>。

## 二、职业院校成人继续教育数字化赋能心理健康教育的重要价值

### （一）有利于提升心理健康教育的针对性与实效性

通过数字化技术的手段，成人学习者心理特征的数据可以被精确地采集起来，这样就可以做到教育内容的个性化推送，让心理健康服务的效果和针对性都得到提高。在线测评工具可以让学员自主地完成相关的测试任务，系统会根据数据分析的结果，形成包含问题类型、严重程度以及演变趋势的心理评估报告，并推荐对应的学习资源或者干预方案<sup>[5]</sup>。数字化平台还可以实时地记录用户在平台上的交互行为轨迹和反馈信息，让教师可以依据大数据分析，动态地掌握个体的发展态势并及时调整自己的教学策略，以达到精细化管理的目标。

### （二）有利于丰富心理健康教育的资源与形式

数字化转型给心理健康教育更新赋予了契机，其实质就是把优质资源聚拢起来，拓展教学模式，依靠数字共享平台搭建，职业院校就能整合校外丰富的心理教育资源，包含专家讲座、专题视频、互动测试以及在线咨询等多种形式，进而塑造起系统化且多样化的知识架构以契合个性化学习需求<sup>[6]</sup>。利用VR、AR等前沿技术手段，教师可以营造出虚拟现实沉浸交互体验环境，在模拟场景当中让学员直观感受到情绪变化规律，进而增强自我调节能力和应对压力学习的效果。

### （三）有利于推动心理健康教育的规范化与科学化发展

数字化赋能有利于建立健全职业院校成人继续教育心理健康教育的规范化流程，提升教育的科学化水平。数字化平台可以实现心理健康教育全流程的标准化，从学员信息录入、心理测评、资源推送，到咨询干预、效果跟踪等环节都可以通过系统进行规范化操作，减少人为失误，保证教育过程的严谨性。数字化技术可以实现心理数据的精准采集与分析，教育工作者可以通过

对大量学员心理数据的挖掘，总结成人员心理健康问题的共性特征与形成规律，为心理健康教育政策制定、课程设计、干预策略优化提供数据支撑，推动心理健康教育从经验型向科学型转变。

## 三、职业院校成人继续教育数字化赋能心理健康教育的实施路径

### （一）更新教育理念，强化心理教育观念

理念更新是实现数字化赋能的前提，职业院校务必冲破传统教育模式的束缚，树立“技能培育与心理关爱并举”的现代成人继续教育理念。第一，提高重视程度。管理层要重视成人教育中的心理卫生健康问题，将其放在学校发展战略的整体布局中进行统筹安排，突出其关键地位，并给予充足的人力物力支持<sup>[7]</sup>。第二，加强对教育工作者的理念培训。学校要加大对一线教师的专业训练强度，采用专题研讨、线上交流、案例剖析等形式，促使他们深刻认识数字技术在推动个体心理健康方面的独特价值，消除对新技术存在的认知偏见，渐渐塑造符合新时代要求的新式教学观念体系，从而切实提高实践成果。第三，引导学员正确认识。学校可以通过线上平台推广、入学教育等方式向成年学员普及心理健康相关知识，帮助学员建立科学的心理健康知识体系，激发学员主动参与数字化心理服务的积极性。形成“高校主导、教师引领、学员主体”的互动模式，营造高校全员共同关注心理健康教育的良好氛围。

### （二）设计数字化场景，构建体验式教育体系

根据成年学习者的特点及其心理需求，学校要规划多种数字应用场景，构建沉浸式互动的心理健康教育模式。第一，搭建实验室。学校建立虚拟现实（VR）心理学实验室，配置相关的硬件及软件设备来构建沉浸式心理学适应、减压以及人际沟通等方面的模拟场景，成人学员可以通过佩戴头盔进入虚拟工作现场，在虚拟的情景中体验团队协作、客户沟通、应急处理等方面的情绪变化过程。教师实时记录下他们的心率、情绪波动等生理指标，并给出个性化评估报告；同时搭建人工智能测评预警平台，利用学生的行为轨迹、在线测验、社交行为的数据，建立动态心理学画像。该平台还可以采用算法监测其变化是否异常，并及时作出干预；同时开发移动版微课视频资源库，将心理调控行为和技术以及情绪调控方法制作成5~8分钟的微视频供碎片化学习，并针对互动性需求，设置互动问答、情景模拟等环节增强参与感。面向承受较大职场竞争压力的学员群体，设置职业发展模拟实训环节，帮助学员学习应对策略，改善心理状态。第二，开发个性化的在线学习环境。学校要联系学员的工作背景、年龄层次、潜在的心理问题等要素，搭建适合的学习平台，赋予学习者课程选择权、时间安排的灵活性、多路径探索的机会，还要利用大数据分析技术深入剖析个体的行为数据，精准推送个性化的心理健康资讯，情绪调节方案等内容，提高干预措施的针对性<sup>[8]</sup>。第三，搭建互动式交流场景。学校可以利用直播系统，在线讨论区和即时通讯工具达成师生之间、同学之间的实时互动，在线开展专题研

讨、案例解析、经验分享等活动，促使学员依靠同伴支持减轻情绪负担，切实认识自我调节技巧及其实际应用方法。

### （三）构建心理筛查机制，加强心理问题网络预警

建立科学完备的数字化心理健康监测和警报体系，其核心目的是早期察觉潜在风险并尽早介入干预。第一，搭建数字化心理筛查平台。学校要融合权威评定工具，针对成人特点改良指标设置，开发符合的在线评定系统，新生入学时要完成初次全面考察从而创建起始档案，在校期间要定时展开周期性追踪调查，及时更新数据记录，精准掌握个体心理改变趋向。第二，形成多维度的警报模型。学校要融合心理评定、行为表现、交互反馈等不同信息源，创建起包含情绪起伏、学业进展、社会适应在内的多层次监测架构，制订出分级警报触发标准。学员数据触发警戒阈值的时候，系统就会自动发出警报提醒，让教师及时干预。第三，完善预警响应机制。各类预警信号要确定详细处理流程和责任分配方案，教师收到预警信息之后应当及时干预，通过线上线下方式仔细评判学生的心理状况，对于那些轻微心理烦恼的学生，要及时给予心理调适帮助；针对心理危机严重的状况，务必立刻转介到专业医疗机构接受治疗，保证干预措施即刻见效，切实做到<sup>[9]</sup>。此外，学校还要加大隐私保护管理力度，利用加密算法和技术手段，限定访问权限，保障个人敏感信息的安全，维护师生权益。

### （四）推进预警干预体系，培养学员积极心理品质

按照数字化预警技术，塑造全方位、多层次的心理健康干预体系，推动成人学员心理素养成长。第一，开展分层分类干预。学

校应依照个体心理状态评估成果及实际问题特点，制订个性解决办法，对有轻度情绪波动的学员，采用在线咨询、讲座与演练之类的方式予以援助；针对严重心理问题学员，则务必形成校内外关联体制，配合专门医疗机构开展相应措施，时刻留意成效还得及时改进服务方法。第二，开发数字化心理干预资源。学校要搜集权威专家意见与实际体会，创建起包含压力控制、情绪调节等项目的教材库，搭建不同的教学媒介，类似音频讲座或者视频例子，引导学生积极投身实践，在真实生活的情形下提升自我调节能力<sup>[10]</sup>。第三，培育积极心理品质。学校通过数字化平台开展主题活动，比如“正向思维训练营”“感恩日志分享会”，促使学员关注自身优势与正面感受，塑造乐观、自信、坚韧的核心心理特质，利用数字媒介构建学员互助支持网络，促进成员之间相互鼓励、合作配合，营造健康向上的精神氛围。

## 四、结语

综上所述，数字化赋能为职业院校成人继续教育心理健康教育带来了新的发展机遇，是提升心理健康教育质量、促进成人学员全面发展的必然选择。在推进过程中，职业院校要注重更新教育理念，设计数字化体验场景，构建心理筛查预警机制，完善预警干预体系等，这样来充分发挥数字化技术的优势，推动心理健康教育的个性化、精准化、科学化发展。随着教育工作的不断推进，职业院校应持续加强数字化建设，不断优化数字化心理健康教育体系，为人才培养提供支撑。

## 参考文献

- [1] 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, 10(23): 143-146. DOI: 10.16681/j.cnki.wcqe.202423032.
- [2] 张艳艳. 数字化赋能高职学员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.
- [3] 郑志玲, 段立. 数字化趋势下高校心理健康教育发展策略研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(20): 159-161.
- [4] 郝江英. 教育数字化转型背景下高职心理健康教育质量提升路径分析[J]. 广东职业技术教育与研究, 2024, (09): 44-48. DOI: 10.19494/j.cnki.issn1674-859x.2024.09.007.
- [5] 孙炳海, 武莹, 孙长康. 中小学心理健康教育数字化平台建设评价标准的构建[J]. 中国教育信息化, 2024, 30(04): 41-50.
- [6] 古永司, 刘晓花. 教育数字化背景下高职学生心理健康教育“智慧与体验”教学探索[J]. 陕西开放大学学报, 2024, 26(03): 33-37.
- [7] 阮峥, 沈芳, 叶睿, 等. 心理健康教育数字化服务平台的区域实践——以浙江省龙游县“走心驿站”为例[J]. 江苏教育, 2023, (43): 18-20.
- [8] 陈正权, 史成君. 教育数字化背景下高校心理育人体系构建与实践研究[J]. 陕西教育(高教), 2024, (09): 57-59. DOI: 10.16773/j.cnki.1002-2058.2024.09.016.
- [9] 孙继红. 大学生心理健康教育的数字化转型: 线上平台的整合应用与挑战[J]. 黑龙江医学, 2024, 48(17): 2143-2145.
- [10] 张翀. 数字化环境下基于积极心理学视角的高职院校心理健康教育模式构建[J]. 现代职业教育, 2024, (26): 33-36.