

生成式 AI 赋能心理健康课的教学创新实践

刘明明

郑州航空工业管理学院, 河南 郑州 450046

DOI: 10.61369/SDME.2026040034

摘 要 : 将生成式人工智能引入心理健康课堂, 是响应教育数字化战略、创新心理育人形式的积极探索。本文构建了“从投射到对话”的三阶教学模式, 通过“AI 的我”、“多场景交互体验”和“房树人与 AI”三项创新举措, 分别回应自我意识唤醒与人格整合、现实情境预演与应对效能提升、求助意识培养与社会支持感知三大心理育人目标。文章详细阐述了各模块的设计理念、实施路径与引导策略, 并通过学生作品分析、课堂观察记录等质性材料呈现教学效果, 为数字化时代心理健康教育的改革创新提供实践参考。

关 键 词 : 生成式人工智能; 心理健康教育; 教学设计; 自我意识; 求助意识

Teaching Innovation and Practice of Mental Health Course Empowered by Generative AI

Liu Mingming

Zhengzhou University of Aeronautics, Zhengzhou, Henan 450046

Abstract : Introducing generative artificial intelligence into mental health classrooms is a positive exploration to respond to the educational digitalization strategy and innovate the forms of psychological education. This paper constructs a three-stage teaching model of "from projection to dialogue". Through three innovative measures: "AI Me", "Multi-scene Interactive Experience" and "House-Tree-Person and AI", it responds to the three major psychological education goals of awakening self-awareness and integrating personality, pre-realizing scenarios and improving coping effectiveness, and cultivating help-seeking awareness and perceiving social support respectively. The paper elaborates on the design concept, implementation path and guidance strategy of each module in detail, and presents the teaching effect through qualitative materials such as analysis of students' works and classroom observation records, so as to provide practical reference for the reform and innovation of mental health education in the digital age.

Keywords : generative artificial intelligence; mental health education; teaching design; self-awareness; help-seeking awareness

引言

2026年2月, 教育部等九部门联合印发的《关于加快推进教育数字化的意见》明确提出“推动思政、科学教育、美育、心理健康等领域专题大模型垂直应用”^[1]。这是首次在国家层面提出将“心理健康”与人工智能大模型相融合。

2026年政府工作报告明确提出“加强体育、美育、劳动教育和心理健康教育, 促进学生身心健康、全面发展”。此前, 《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)》强调要“充分利用现代化技术, 创新心理健康教育形式”^[2]。这些政策部署已经表明, 借助人工智能等新技术提升心理健康工作质量正在成为国家层面的战略要求。

人工智能技术的突破为教育创新打开了广阔空间, AI 已经从被动的“工具”升级为主动的“协作者”^[3], 能够在特定场景中扮演同伴、老师、镜像等多种角色^[4]。对于心理健康教育而言, 这意味着可以借助 AI 创设低防御性的表达空间、可预演的安全情境以及即时响应的个性化支持, 从而回应传统课堂难以解决的深层痛点。因此, 本文尝试将生成式 AI 融入心理健康活动课, 探索数字化时代心理育人的新路径。

一、高校心理健康课的困境与生成式 AI 的介入契机

(一) 当前高校心理健康课的现实困境

近年来, 高校心理健康课程愈加受到国家的重视, 心理育人

理念逐步得到落实。然而, 高校的心理健康课程在促进学生心理成长方面仍面临若干现实困境。

第一, 认知与行为脱节。知识传授依然是当前心理健康课程的主要方式, 学生能够通过课程学习心理健康理论, 但在真实情

境中往往难以有效调用，这反映了从知识掌握到行为转化之间缺乏有效的过渡环节^[5]。

第二，自我探索的深度不足。当前课程多采用量表、讨论等手段来帮助学生认识自我。然而，这些方式需要依赖学生对课程的高度投入以及对自我暴露的高度配合，而且往往停留在理性层面的自我描述。

第三，情境体验的真实性不足。心理健康课堂常用的角色扮演、情境模拟等方式在实际操作中存在明显局限，课堂上的扮演和模拟往往会因为学生的投入度不足而差强人意。

第四，求助意识的培养不足。部分学生对求助存在心理顾虑或对心理困惑的认识存在误区，这使得学生在面临心理困扰时往往选择独自应对，错过了及时获得支持的机会。

（二）生成式 AI 与心理课堂的深度契合

随着生成式人工智能的功能被不断扩展，AI 的技术特征与心理健康课堂的内在需求之间存在一定契合：

第一，AI 具备内容生成与情景设置的能力。AI 不仅能回答问题，还能生成图像、模拟情境。这种生成能力，为心理课堂的自我表达、情境演练和外部视角获取提供了新的载体。

第二，AI 能够提供即时个性化的回应。基于学生的输入，AI 可以生成个性化的内容。无论是模拟对话，还是心理辅导，AI 均能做到因人而异，并且能够立即回复，这一定程度上弥补了课堂统一教学难以兼顾个体的局限^[6]。

第三，AI 具有低防御性的对话特征。学生与 AI 互动时，通常是与手机或其他设备进行交互，这种交互方式下有助于降低心理状态的防御，使那些在人际互动中不愿表达的真实想法得以呈现。

综上，本文尝试将生成式 AI 融入心理健康课程，构建从自我表达到情境应对再到外部视角获取的三阶教学模式，以“AI 的我”“多场景交互体验”“房树人与 AI”三项活动为主要载体，从而探索数字化背景下心理健康教育的新路径。

二、生成式 AI 辅助心理教学的理论基础

（一）投射理论

投射理论认为投射是个体将自身的情感、愿望、冲突等内在心理内容无意识地赋予外部对象的普遍心理过程。当个体面对模糊、开放的刺激时，往往会将自己内心的想法和感受投射到对外部世界的解读中^[7]。

在本研究的教學實踐中，投射理論主要應用在兩個層面。“AI 的我”環節中，學生面對 AI 生成的自我形象時，能夠站在客觀角度重新看待自我。“房樹人與 AI”環節中，學生通過 AI 對繪畫進行分析，幫助他們覺察那些可能未被意識到的心理信息^[8]。

（二）社会学习理论

社会学习理论中的观察学习、替代性经验和情境预演能够有效地支撑 AI 对课程的赋能。

在本研究的教學實踐中，課前通過 AI 圍繞教學內容為學生提前建立好低風險的認知演練空間。課中引導學生通過自己的 AI 分

身在虚拟情境中尝试不同的应对方式，这一过程融合了观察学习与情境预演的双重机制。当学生在模拟中成功处理某一情境时，替代性经验便开始发挥作用。

（三）求助行为理论

求助行为理论认为求助行为的发生需要经历“意识到需要帮助、形成求助意识、信任求助对象、积极预期求助后果、克服求助心理障碍”这一过程。求助行为理论认为，让个体以较低的心理成本体验到借助外力的积极效果，有助于打破求助障碍，逐步唤醒和培养求助意识^[9]。

求助行为理论主要支撑“房树人与 AI”环节的设计。AI 对房树人绘画的分析，为学生提供了一种低心理负担的求助体验。通过这种初体验，帮助学生建立向外求助的基础认知，进而引导学生觉察现实人际支持网络。

三、三阶教学设计的实践路径

本研究以生成式 AI 为辅助工具，构建以“AI 辅助 + 教育引导”的三阶育人路径。第一阶“AI 的我”，聚焦自我认知的澄清与整合；第二阶“多场景交互体验”，聚焦现实应对的演练与迁移；第三阶“房树人与 AI”，聚焦求助意识的唤醒与延伸。三个环节之间依次推进，共同服务于学生心理素养的提升。

（一）构建数字化形象“AI 的我”

通过构建数字镜像，帮助学生唤醒自我意识，获得更为清晰的自我认知，促进其对自身特质、情感和需求的觉察，为自我意识的深化和人格整合创造条件。

第一环节：撰写自我介绍。要求学生根据自己的性格特点、兴趣爱好、情绪状态、未来期待等方面尽量完善地写一份自我介绍，要求内容真实具体。学生在自我介绍的撰写过程中能够进一步启动对自我的关注和思考。

第二环节：AI 形象与课堂讨论。引导学生将自我介绍输入大模型，要求大模型根据文字内容生成一个“AI 的我”。通过 AI 生成形象与自己的比对，引导学生将 AI 生成的形象作为参照，展开对自我的再认识。

第三环节：自我认知的整合。面对 AI 呈现的自我形象，教师引导学生进行整合性思考。通过这一环节，帮助学生将 AI 形象带来的觉察转化为对自我成长的现实思考，促进自我认知的丰富与整合。

（二）构建多场景的交互体验

通过创设模拟情境，帮助学生在模拟情境中尝试不同的应对方式，积累应对经验，提升面对现实挑战的信心和能力。

第一环节：情境设计。基于真实性且冲突性的原则，根据课程内容，设计能够引发学生的思考和情感参与的典型情境。每个情境均提供简要的背景信息和起点设定，由学生与 AI 共同推进后续发展。

第二环节：人机交互演练。由 AI 扮演情境中的另一方，学生以第一人称身份与 AI 进行对话，尝试处理当前情境。交互过程中，学生可多次尝试不同的应对方式，观察其带来的不同结果。

第三环节：经验迁移引导。交互结束后，教师组织学生进行反思讨论。通过引导帮助学生将虚拟情境中的经验与现实生活建立联系，将模拟演练中获得的认识转化为实际的心理资源。

（三）引入 AI 心理辅助“房树人与 AI”

将 AI 以分析视角引入，帮助学生体验借助外部视角理解自己的过程，初步建立“向外寻求看法是有价值的”这一认识，为主动向现实人际网络求助创造条件。

第一环节：房树人绘画。教师在课堂上发放白纸和铅笔，引导学生按照房树人测验的基本要求绘画。绘画完成后，学生可在画作背面简要记录绘画时的感受或想法，为后续讨论提供参照。

第二环节：AI 对绘画的分析。学生将绘画作品以文字描述或拍照上传的方式输入 AI 工具，并附上设计好的提示词。AI 生成分析后，学生阅读并记录自己的第一反应。

第三环节：从 AI 分析到人际求助的引导。在 AI 分析的基础上，组织学生进行课堂讨论。通过将学生对绘画内容的感受引导至对朋友、家人、心理老师等现实人际支持的关注，帮助学生认识到真实的情感支持和深度交流，需要在现实人际关系中实现。

四、教学效果与反馈

教学实践结束后，根据学生反馈发现，部分学生有了更深入的自我认知思考，认识到不同环境应对策略的效果差异，还有部分学生对向外寻求看法的顾虑有所降低。在课堂实施过程中，学生的参与度较传统教学模式有所提升，对具体问题逐渐产生深入思考。

五、AI 应用边界与教师角色定位的反思

（一）AI 分析的局限性

生成式 AI 的回答本身并不具备临床心理诊断的专业资质，因此教师在课堂中必须向学生说明 AI 分析的局限性，尤其是当 AI 生成的内容存在明显偏差或不恰当时，教师应及时进行澄清和引导。

（二）数据隐私保护

在与 AI 互动过程中，学生同样需要注意数据隐私的保护。因此，在教学实施中，应当要求学生使用匿名互动，避免使用自己或他人的个人隐私信息^[10]。

（三）教师角色的重新定位

在 AI 辅助的教学模式中，教师需要从知识传授者转变为意义建构的促进者。具体而言，AI 可以生成形象、创设情境、提供分析，但如何理解这些内容、如何将其与自身生活联系起来、如何转化为实际成长动力，这些需要教师的引导和支持。

六、结语

本研究构建了“AI 辅助 + 教育引导”的三阶育人路径，通过“AI 的我”“多场景交互体验”“房树人与 AI”三项举措，分别回应自我认知深化、现实应对演练、求助意识培养三个层面的育人目标。实践表明，AI 的引入能够为学生提供自我表达、情境模拟和外部视角获取的支持性条件，有助于提升学生的课堂参与度和自我探索的深度。

参考文献

- [1] 教育部, 中央网信办, 国家发展改革委, 等. 教育部等九部门关于加快推进教育数字化的意见 [J]. 中国教育信息化, 2025(4).
- [2] 郭顺清. 多元并举, 推进新时代学生心理健康教育体系建设——《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)》解读 [J]. 江苏教育, 2023(52): 7-10. DOI: 10.3969/j.issn.1005-6009.2023.52.006.
- [3] 洪保麟, 罗瑶, 李靖涛, 等. 人工智能时代高校人文学科教师促进学生思维能力发展的教育教学方式探究 [J]. 创新教育研究, 2025, 13(12): 166-174. DOI: 10.12677/ces.2025.1312947.
- [4] 冉龙彪, 赵小青, 周姗. “大学生心理健康”课程教学创新与实践 [J]. 学术与实践, 2024, (01): 146-151.
- [5] 陈亚玲. 浅论当代大学生认知与行为的偏离 [J]. 乌鲁木齐成人教育学院学报, 2002, (02): 44-45. DOI: 10.16455/j.cnki.65-1281/g4.2002.02.013.
- [6] 李盛竹, 郝国良, 姜金贵. 高校课程思政教育数智化转型的时代价值、现实困境与实践策略 [J]. 黑龙江教育(高教研究与评估), 2025(11): 35-39.
- [7] 陆小峰. 积极心理学视角下, 绘画投射技术在心理辅导中的运用 [J]. 中小学心理健康教育, 2012(3): 3. DOI: 10.3969/j.issn.1671-2684.2012.03.004.
- [8] 赵鑫玺, 李婷. 基于 LMMLs 构建的初中生房树人心理筛查系统 [J]. 信息与电脑, 2026, 38(04): 214-216.
- [9] 于涛, 许百华. 基于计划行为理论的大学生专业性心理求助行为研究 [C]// 第十一届全国心理学学术会议. DOI: ConferenceArticle/5aa1237ac095d72220881f34.
- [10] 任思璇. 人工智能赋能高校心理健康教育场景探讨 [J]. 中国学校卫生, 2025, 46(04): 611-612.