

AI 在技工教育《心理健康与职业生涯规划》教学中的探索与实践

赵晓云

广东省岭南工商第一技师学院，广东 广州 510800

DOI:10.61369/ECE.2026020043

摘 要：在 AI 技术与职业教育越发紧密结合的当下，技工院校公共基础课《心理健康与职业生涯规划》面临教学内容适配性不足、师资专业性薄弱、教学模式单一的难题，无法匹配学生的个性化发展需求。本文结合技工院校课程的实际情况，探讨 AI 技术在该课程教学中的应用实践。教学设计上，AI 可以根据教师给出的要求优化活动方案，创设沉浸式教学情境，还能结合不同专业学生特点，生成差异化教案；在教学资源搭建上，AI 可以自动生成 PPT 文稿和虚拟智能体，让课程互动形式更多样；在学习评价环节，AI 可以自动批改客观题，完成开放式作业情感分析，生成针对性的教学反馈和辅导建议。研究表明，AI 技术有效地解决了传统教学中的不少问题，推动课程向个性化、实践化、全程化发展。未来，应坚守教育伦理，坚持人机协同，进一步深化 AI 与课程的融合，帮助技工院校培养出心理素质健康，职业生涯规划清晰的高素质技术技能人才。

关 键 词：AI；技工教育；心理健康与职业生涯；课程教学

Exploration and Practice of AI in the Teaching of "Mental Health and Career Planning" in Technical and Vocational Education

Zhao Xiaoyun

Guangdong Lingnan Industry & Commerce First Technician College, Guangzhou, Guangdong 510800

Abstract：With the increasing integration of AI technology and vocational education, the public basic course "Mental Health and Career Planning" in technical and vocational colleges is facing the problems of insufficient adaptability of teaching content, weak professional quality of teachers, and a single teaching model, which cannot meet the personalized development needs of students. Combining the actual situation of courses in technical and vocational colleges, this paper explores the application practice of AI technology in the teaching of this course. In terms of teaching design, AI can optimize activity plans according to the requirements put forward by teachers, create immersive teaching scenarios, and generate differentiated teaching plans combined with the characteristics of students in different majors; in the construction of teaching resources, AI can automatically generate PPT documents and virtual agents, making the forms of course interaction more diverse; in the learning evaluation link, AI can automatically correct objective questions, complete emotional analysis of open-ended assignments, and generate targeted teaching feedback and tutoring suggestions. The research shows that AI technology has effectively solved many problems in traditional teaching and promoted the course to develop in the direction of personalization, practicality and full-process. In the future, we should adhere to educational ethics and human-machine collaboration, further deepen the integration of AI and the course, and help technical and vocational colleges cultivate high-quality technical and skilled talents with healthy psychological quality and clear career planning.

Keywords：AI; technical and vocational education; mental health and career; course teaching

引言

随着《新一代人工智能发展规划》出台，以及《职业教育法》完成修订，职业教育提质培优将深入推进实施。AI 技术与职业教育深度融合，是技工教育实现高质量发展的必然趋势。技工院校是国家培养技能型人才的重要基地，不仅要培养学生的专业技能，取得相关技能等级证书，还应培育学生的综合素养，为国家培育大国工匠奠定基础。《心理健康与职业生涯规划》课程是落实立德树人根本任务的公共基础课程，能帮助学生养成健全的人格，支撑后续职业发展，直接影响学生心理韧性的培育，职业认知的树立和就业适应能力的

提升。

当前社会依然存在“重学历轻技能”的现象，不少技校毕业生得不到社会的认可。因此，大部分来技校就读的学生普遍存在文化基础不牢，自我认同感偏低，职业规划意识不强，自我控制力较弱、学习效能不高等特点。而传统的教学模式以教师讲解为主，难以适配技校生特点，教学实效性也会大打折扣。AI 工具具备大数据分析，智能体对话，情感计算和生成式交互等技术优势，可以根据学生性格特点、专业属性生成个性化定制的教学活动，将抽象知识转化为学生感兴趣诸如剧本杀、真心话大冒险、小组竞猜等沉浸式、互动式的教学形式；还可以针对不同专业学生的认知习惯和性格特征，优化教学设计，有效提升课堂吸引力，真正实现因材施教与个性育人。

一、《心理健康与职业生涯规划》课程教学的现状

（一）教学内容与技工院校学生适配性不足

2023 年开始，心理健康教育课程不再是各个学校根据自己的实际情况选用教材，而是将心理健康教育课程和职业生涯规划两门课程合二为一，纳入思想政治课中，统一采用高等教育出版社出版的《心理健康与职业生涯规划》这本书。教材内容偏思政化、理论化、普适化，缺乏针对技工学校学生针对性的内容，对学生的低自尊感、高实践能力不匹配。

（二）师资力量薄弱

根据人社部《关心关爱学生方案》要求，每个技工院校专职心理教师配比为 1:4000。而根据思想政治课教学要求，在新生入学的第二个学期各个班级必须开设《心理健康与职业生涯》这门课程。可见，专职心理教师数量严重不足，多由思想政治课教师担任这门课的教学任务。这类教师缺乏系统的心理学、职业生涯规划等专业培训。

（三）教学模式传统单一，互动体验感薄弱

课程教学仍然以教师单向讲授、PPT 展示为主，缺乏沉浸式、互动式、游戏化教学手段，无法匹配技校学生轻理论重实践的特点。学生被动接受知识，课堂参与度低、抬头率不高，教学效果难以保障。

二、AI 赋能《心理健康教育与职业生涯规划》课程教学应用实践

（一）教学设计生成，共创引人入胜的学习体验

AI 辅助教学设计，是指利用人工智能工具来辅助教师进行课程规划、活动设计、学习路径构建以及评估方法构思的过程。教师通过在 AI 工具中输入一段指令，AI 工具按照教师意愿进行教学设计。

1.AI 助力教学活动优化，将课堂创意落地实施

教师在进行教学设计时，可能有一些教学活动想法，但是如何将这个教学活动更好地实施，贴近学生，达到预期的效果。这可以利用 AI，将教学活动设计不断优化。如：

在《认识自我，完善自我》一课中，教师想将比较火的真心话大冒险游戏融入课堂当中，让学生通过游戏，探索自我。教师可在 AI 工具中输入指令：设计一个课堂活动，课程主题是“认识自我，完善自我”，活动形式是真心话大冒险，适用于技校生。AI 就会根据指令要求生成一份活动设计方案，包含活动主题、

主动对象、活动时长、活动目的、活动准备、活动规则、卡片内容设计、活动流程、教师引导话术、活动亮点等内容。教师还可以根据自己的需要进行适当的修改，如增加真心话和大冒险的内容，将真心话和大冒险的内容变成卡片式排版等等。

AI 工具的运用，大大缩减了教师备课的时间，并可以将教师上课的想法变成现实。

2.AI 辅助生成教学设计方案，破解情境创设难题

根据上文所说，目前各技工院校心理健康教育教师多由思政课教师兼任，专业性不足，不能很好地设计出符合学生需要的课堂活动。而 AI 工具可以弥补这个不足。现在很多 AI 工具，可以依托强大的数据模型和庞大的算力，根据教师给出的指令设计教学过程，有效助力心理健康教师突破心理健康教育课情境创设的困境和难点。如：

在《和谐校园，共同维护》一课中，涉及目前热门话题——学生欺凌。

教师想利用剧本杀作为教学情境，贯穿这个教学内容，以激发学生学习的兴趣。但是如何设计剧本杀，如何让学生在玩剧本杀的过程中学习到书本的知识。这可以利用 AI 设计整个剧本杀内容。教师将课本的内容上传至 AI，并输入指令：请结合上传的课本内容设计一个剧本杀，时长为 90 分钟，技校学生。AI 先阅读了上传的课本内容，然后结合课本内容设计剧本杀全，还生成了与之对应的角色卡、线索卡、剧本、工作清单、角色成长手册等与之相配套的课堂素材。

AI 工具，凭借强大的数据模型和算力支撑，有效地解决了当前技工院校心理健康教育多由思政教师兼任、专业教学设计能力薄弱的现实困境，成为破解教学难题的抓手。

3. 根据不同专业学生特点，形成差异化教学内容

目前，有些学校会采用集体备课的方式以减轻教师的负担，同时可以集集体智慧于教学。但集体备课的授课方式对于不同专业的技校学生而言授课的效果可能会不一样，可能这份教案在电子商务专业的班级就比较适用，但是对于汽车检测与维修专业的班级就不一定适用。而 AI 可以根据指令，帮助教师根据不同专业学生的特性修改教学设计。如：

在《呵护花季，激扬青春》一课中，集体备课的内容是针对大多数班级设计的，教学环节设计中中规中矩，从电影赏析、小组辩论、课堂活动等教学环节达到教学目的。但有些教师可能上的班级专业是汽车检测与维修，班级全部是男生，性格多偏外向、好动，授课过程中应更加避免枯燥的理论知识讲解，可以多采用小组竞猜、实训场景讨论等互动方式，将青春期知识融入汽修实

训案例中。而有些教师可能上的班级专业是幼儿教育，女生多，心思细腻、敏感，教师在讲解时应讲解性健康、自我保护的相关知识，可以多采用案例分析、情感共鸣的方式，并关注女生生理周期护理等实际需求。教师可以将集体备课的课件上传至 AI 工具，并发出指令：请将这份教案做适当修改，符合汽修或幼儿教育专业的学生特点。AI 阅读教案后，适当修改教案。如在汽修班级开展辩一辩活动：男生喜欢漂亮的女生，是“好色”表现 / 冲动的性行为会影响自己的汽修职业发展，等等。而幼儿教育班级的教案则在导入后增加了女性青春期身体变化（第二性特征、生理周期）的知识点，并讨论“青少年性行为的危害”，强调自律和自我保护。

AI 工具依据专业特性、学生特点和实际需要，对集体备课教案进行精准调整，使教学设计更贴近学生专业需要，显著提升心理健康课程的针对性与实效性。

（二）资源与工具生成，构建高效个性化教学

AI 除了能辅助生成教学设计外，还可以直接创建各种教学资源与交互工具，如制作 PPT 文稿、生成对话智能体等，为教师提供高效的帮助，极大地丰富教学工具箱。

1. 制作 PPT 初稿

教师只需在 AI 工具中输入主题和关键点或者上传教案，AI 就能根据主题和关键点或者教案，生成一份包含文本摘要、标题、配图的完整幻灯片初稿。教师可以根据教学目标和学生特点，在此基础上进行个性修改，添加动画与互动环节，并核实图片的恰当性和信息的准确性，快速完成高质量课件。

2. 可对话智能体生成

教师可借助 AI 工具，创建 AI 虚拟角色，虚拟角色可以模拟朋辈倾听、职业咨询、情景演练等功能，学生可在课堂上与角色对话、提问、互动，增加课程的趣味性和沉浸感，提升学生参与率和抬头率。

（三）赋能学习评价，实现精准反馈与过程性诊断

AI 技术可以从数据中挖掘更深层次的学习洞察，提供更即时、更细致的评价反馈，提高评价效率，给传统的学习评价方式带来深刻变革。从自动批改客观题到主观写作情感分析，再到撰写个性化评语，AI 正在成为学习评价的得力助手。

1. 客观题的自动化评分

课后，教师通过练习检查学生本节课完成情况时，传统的做法需要批改大量的作业，包含选择题、判断题、填空题等练习。现在，教师可以利用 AI 工具，快速完成这项工作，并能了解学生

学习的掌握情况。教师利用 AI 工具中的自动批改作业的功能，将预先设定好的题目和标准答案输入 AI 工具中，学生在线提交答卷后，系统能够瞬间完成对客观题部分的评分。

这样，教师就从繁琐的重复性批改作业工作中解放出来，迅速了解学生的答题情况和成绩统计，从而更快地反馈学生学习情况，并将更多的精力投入到主观题批改和教学反思中。学生也能快速了解自己学习成果，并及时改正错误观点。

2. 智能阅卷和情感分析

《心理健康与职业生涯规划》这门课程与其他课程不一样，很多作业是开放式的，没有标准答案，每个人情况不一样可能完成作业的情况也就不一样。

教师可以借助 AI 工具对每篇作业进行语义分析，并提取核心观点和情感倾向，由 AI 工具给出初步评分和评语。同时，还可以由 AI 工具标记情感倾向极端消极的作业，并标记观点明显偏离主流价值观的作业，以便于教师重点关注这类学生，及时纠正学生想法，助力学生心理健康。

3. 过程评价的数据画像

教师可以将课堂参与情况、作业完成情况、小组分工合作情况与合作成果等数据导入 AI 工具中。AI 采集了多维度数据后，由技术生成成长画像，通过雷达图展示学生理论学习、实践能力、价值认同、创新维度等维度得分。教师可以根据画像，有针对性地开展教学或者私下谈话辅导，以及撰写个性化评语，激发学生学习的兴趣，巩固学习成果，帮助学生客观认识自己的优势和不足。

三、结语

智能时代里，AI 技术给技工学校《心理健康与职业生涯规划》课程改革开辟了全新路径，有效解决了传统课程教学的诸多痛点，推动课程教学由标准化转向个性化，由理论化转向实践化，由阶段性转向全过程化。不过，AI 技术的应用必须守住立德树人的育人初心，遵守教育伦理与心理辅导规范，按照人机协同的核心原则推进教学。

未来，技工教育还需进一步深化 AI 和课程教学的融合，不断提升教师的人工智能素养，让 AI 技术真正服务于学生的心理健康发展和职业成长，帮助技工院校培育出更多符合社会发展要求、勇于担当时代责任的高素质劳动人才和技术技能人才。

参考文献

- [1] 张妍，刘庆. 人工智能赋能技工院校专业课程教学的创新与实践研究 [J]. 科教之窗, 2025, (04): 140-142.
- [2] 黄凤，孙婷婷. 生成式人工智能在心理健康教育课程领域应用路径探析 [J]. 教育文汇, 2025, (07): 13-16.
- [3] 林梓晴，徐一凯. 基于生成式人工智能的体验式教学在心理课中的探索与应用 [J]. 中小学心理健康教育, 2025, (25): 24-28.