

技术嵌入与人文回归：人工智能赋能大学生心理健康教育的困境与对策研究

地里阿拉木

上海电机学院，上海 200000

DOI: 10.61369/ETR.2026220019

摘 要：在教育数字化和心理健康教育提质的需求之下，人工智能给大学生心理健康教育提供新的支持，但是也存在数据隐私泄露、算法识别不足、人机情感缺乏等问题。本文从教师方法论的角度出发，以具体的项目案例为基础，探究人工智能赋能大学生心理健康教育的实践途径，提出完善数据安全机制、提高算法识别能力、加强人机协同服务的解决办法，给高校心理育人质量的提高提供实践上的借鉴，促进大学生身心健康发展。

关 键 词：人工智能；大学生；心理健康教育；实践路径

Technology Embedding and Humanistic Return: Research on the Dilemmas and Countermeasures of Artificial Intelligence Empowering College Students' Mental Health Education

Dili Alamu

Shanghai Dianji University, Shanghai 200000

Abstract： Driven by the digital transformation of education and the demand for quality improvement of mental health education, artificial intelligence (AI) provides new support for college students' mental health education, but it also faces problems such as data privacy leakage, insufficient algorithmic recognition, and lack of human-machine emotional connection. From the perspective of teachers' methodology, based on specific project cases, this paper explores the practical paths of AI empowering college students' mental health education, and proposes solutions including improving data security mechanisms, enhancing algorithmic recognition capabilities, and strengthening human-machine collaborative services. It provides practical references for colleges and universities to improve the quality of psychological education and promotes the physical and mental health development of college students.

Keywords： artificial intelligence (AI); college students; mental health education; practical paths

党的二十大高度重视青少年心理健康和精神卫生工作，教育部等十七个部门联合印发了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），提出要依靠数字技术来完善高校心理育人体系。当前教育数字化战略不断推进，人工智能给大学生心理健康教育赋予精准监测、高效干预的技术支持，但是技术嵌入容易造成工具理性的异化、人文关怀的弱化。传统的心理教育模式存在着资源匮乏、服务范围狭窄等缺点，需要在技术加持的同时不忘人的价值，坚持育人的根本宗旨。在这种情况下，研究人工智能助力大学生心理健康教育的现实困境，创建起技术与人文相融合的实践途径，对落实立德树人根本任务，提升高校心理育人品质有着十分重要的现实意义。

一、人工智能赋能大学生心理健康教育的核心概念解析

人工智能赋能大学生心理健康教育，就是指把人工智能技术（大数据分析、智能测评、虚拟干预等）和高校心理健康教育深度融合起来，依靠技术的精准性、高效性特点，实现心理测评、

预警干预、咨询服务等各个环节的优化升级。其主要包含两个方面，一方面是以人工智能为工具载体的手段来解决传统心理教育资源分布不均衡、反馈速度慢等问题的技术手段，另一方面是以心理健康教育为价值取向，坚持“育人”为本、人文为怀的价值取向，防止技术工具性思维取代人文价值理念。二者互相促进，本质就是用技术嵌入来提高心理教育的质和效，坚持人文初心，

最终达到大学生身心健康发展的目的，落实立德树人根本任务。

二、人工智能赋能大学生心理健康教育的实践难点

（一）数据隐私保护疏漏引发心理信任危机

人工智能赋能大学生心理健康教育要搜集大量学生心理数据，包含心理测评结果、情绪变化记录、咨询对话内容等，这些数据具有很强的敏感性、隐私性。目前部分高校的数据管理中存在防护机制不健全、权限划分不清等问题，容易造成数据泄露、滥用等现象。部分人工智能系统的数据存储没有加密保护以及安全审计，从而会造成学生的隐私信息被非法获取或者泄露。隐私保护的缺失会使大学生对人工智能的心理服务产生抵触情绪，不愿意主动给出真实的心理信息，从而造成心理信任危机，严重影响人工智能在心理教育中的应用效果，无法达到精准干预的目的。

（二）算法识别局限性制约心理问题精准评估

人工智能对于大学生心理问题的评价主要是依靠算法模型对数据进行分析解读，算法本身存在着先天的局限性。大学生心理状态具有复杂性、动态性特点，心理问题的表现方式多种多样，存在着个体间的差别，算法不能够对心理活动的深层次逻辑以及隐性的信号进行全方位的把握。一些算法模型的训练数据存在样本单一、偏差大等情形，从而造成对特殊人群的心理问题识别准确性不高，容易出现误判、漏判的情况。算法不能准确地分辨出心理情绪波动和心理障碍的本质区别，不能准确地把握心理问题的严重程度和发展趋向，从而限制了心理评估的科学性、有效性，也影响到后续干预措施的针对性。

（三）人机互动情感缺失削弱心理支持效能

心理健康教育的核心就是情感交流、人文关怀，而人工智能的人机互动模式缺少真实的感情共鸣、人文温度。人工智能系统只能按照事先设定好的程序对学生心理需求做出机械的回应，不能真正地体会到学生情绪上的细微波动，更无法给予共情式的理解以及个性化的关心。大学生面对心理问题的时候，更需要情感上的倾听、接纳和支持，人工智能不能代替专业的心理教师与学生进行情感上的交流，不能帮助学生缓解负面情绪。缺少情感会使得学生在使用过程中产生疏离感，不能得到有效的心理慰藉，从而降低人工智能心理支持的实际效果，不能达到心理教育的人文育人目的。

三、人工智能赋能大学生心理健康教育的主要路径

（一）健全数据安全机制，筑牢心理隐私防护屏障

高校心理教师要主动组织创建数据安全体系，确定心理数据采集、保存、使用全过程的规范，牵头制订数据权限分层管理规定，明确各个岗位人员数据访问权限，防止越权操作。教师要主动去学习有关数据安全方面的知识，对人工智能系统中隐私保护的功能进行经常性地检查，及时发现和修复数据防护上的漏洞，帮助学生认识自己的心理数据权益，引导学生积极地参与到隐私保护

当中来。另外教师要创建数据安全审计体系，定时查看心理数据的运用情况，对数据实施脱敏处理，防止学生敏感的心理信息泄露、被滥用，从而渐渐消除学生的信任障碍。

比如在“大学生心理数据安全守护”项目中，教师要牵头联合学校信息技术部门、保卫部门，创建起专门的心理数据管理平台，确定平台的数据采集范围只包含学生自愿提交的心理测评、咨询记录等主要信息，不采集无关数据。教师要制定详细的权限管理规定，把权限分为数据录入、数据审核、数据使用三个级别，只给专业心理教师提供完整的心理数据，行政人员只能看到脱敏后的统计数据。教师还要每周对平台数据加密状况、访问日志展开排查，每月组织一次数据安全培训，教导学生设置个人心理数据查看密码，每季度联合第三方机构实施数据安全审计，及时修补防护漏洞，经由项目建设全方位加固学生心理隐私防护防线，慢慢加强学生对心理数据安全的信赖。

（二）优化算法识别能力，提升心理状态评估精度

心理教师应该发挥自身的优势，积极参与到人工智能算法模型的改进和完善当中，根据大学生心理发展特点和心理问题的规律，给算法训练给予准确的指导，增添多样化的心理数据样本，填补算法样本单一的不足。教师要对算法给出的评价结果实施专业校验，融合自身的临床体会，修正算法出现的误判、漏判情况，持续改善算法识别指标，提高算法对心理情绪波动和心理障碍的分辨水平。同时教师要对算法的应用效果进行跟踪，根据不同的学生群体的心理特点来调整算法的参数，使评价的结果更加符合学生的实际情况，给后续的干预提供准确的依据。

比如在“大学生心理状态精准评估优化”项目中，教师要联系自身教学和咨询经历，整理出不同年级、不同专业大学生心理发展特征的资料，整理出焦虑、抑郁等常见心理问题的典型事例数据，充实家庭环境、学业压力等影响因素的数据，充实算法训练样本库，改善样本单一、偏差大的状况。教师要牵头创建算法优化小组，就算法误判率较高的心理情绪波动和轻度心理障碍区分问题，改变算法识别指标，增添情绪持续时间，行为表现等附加判断要素。教师还要挑选不同专业、不同心理状况的学生做试点，对算法输出的评估结果一个一个地检验，把误判、漏判的情况记下来，反馈给技术组改进参数，每个月追踪试点学生心理状况，依照实际情况调整算法模型，依靠项目建设不断改善心理评价的精确度。

（三）强化人机协同服务，构建有温度的心理支持网络

心理教师要明确自己的主导地位，把人工智能当作辅助工具，合理划分人机服务的界限，用人工智能来做心理测评、基础的情绪疏导等基础性工作，把更多的精力放在个性化干预、深度的情感交流等核心工作上。教师要依靠人工智能系统挑选出高风险学生群体，实施个性化的面谈和疏导工作，来克服人机互动情感方面的不足。教师还要对人工智能系统发出的内容进行优化，加入人文关怀元素，使系统更加贴近学生的心理需求，采用线上线下相结合的方式，依靠人工智能建立常态化的沟通渠道，及时回应学生的心理需求，形成人机互补、有温度的心理支持体系。

以“人机协同大学生心理支持项目”为例，教师要合理地划

分出人机服务的职责范围,利用人工智能系统创建起线上心理测评、24小时基本情绪疏导模块,使系统对学生的心理状况做初步的筛查,对常见的心理问题给予基本的回应,自己主要处理高风险学生的干预工作以及个性化的咨询任务。教师要定时整理出人工智能系统筛选出来的高风险学生名单,制定个性化的面谈方案,经由一个交流来知晓学生心理困扰的深层次缘由,从而展开有针对性地疏导和干预。教师还要根据学生的心理需求来优化人工智能系统的回应话术,加入共情式表达以及人文关怀的内容,每学期开展一次学生反馈收集工作,按照反馈情况对系统回应内容进行调整,创建起线上人工智能咨询与线下教师面谈相结合的协作体系,依靠项目建设打造有温度、全方位的心理支持网络。

四、结尾

因此,本文主要对人工智能赋能大学生心理健康教育核心内

涵、实践难点和破解路径进行研究,明确人工智能作为技术载体在大学生心理健康教育中应用的价值,同时发现数据隐私保护缺失、算法识别不足、人机互动缺少情感这三个实践问题,影响到技术赋能的效果。本文从教师方法论的角度出发,提出了健全数据安全机制、优化算法识别能力、强化人机协同服务这三个主要途径,并结合具体的项目案例,对教师在各个路径上采取的实践方法进行了详细的阐述,为高校依靠人工智能改进心理育人的模式,实现技术赋能和人文回归之间的平衡提供了一定的实践参照。未来可以继续探究人工智能同大学生心理健康教育的深度融合途径,依照不同的高校办学特色来改进实践方案,促使心理育人质量不断提高,助力大学生身心健康全面发展,达成立德树人的根本任务。

参考文献

- [1] 朱帅,李学坤,朱燕鸣.人工智能技术赋能高职大学生心理健康教育研究[J].数字通信世界,2026(2):202-204.
- [2] 李建芬,孙潇,殷雪朦.人工智能技术赋能大学生心理健康教育体验式教学的创新应用[J].保定学院学报,2026,39(2):118-125.
- [3] 任飞.人工智能时代大学生心理健康教育研究:挑战与应对[J].黑龙江教育,2026(4):34-36.
- [4] 施小清.人工智能视域下高校大学生心理健康教育质量提升研究[J].产业与科技论坛,2026,25(6):253-255.
- [5] 王鹏.人工智能赋能高校大学生心理健康教育研究[J].山西青年,2026(3):121-123.
- [6] 郑璐,吕晓虹.人工智能技术赋能大学生心理健康教育探析[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2025,23(4):87-89.
- [7] 雷江丰.人工智能背景下高职大学生心理健康教育策略研究[J].塑料包装,2025,35(6):83-85,218.
- [8] 惠慧.人工智能视域下大学生心理健康教育质量提升研究[J].科教导刊,2025(25):93-95.
- [9] 张春妹.人工智能赋能大学生心理健康教育:应用价值、现实困境与实践探索[J].湖北开放职业学院学报,2025,38(18):160-162.
- [10] 靳超英.人工智能时代视域下中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的应用研究[J].塑料包装,2025,35(5):73-75.