AI 赋能心理健康教育模式的创新路径研究

吴东

向阳小学，江苏 淮安 223400

DOI: 10.61369/RTED.2026160012

摘　　要： 《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）》提出要加强心理健康教育、规范心理健康监测和完善心理预警干预，全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养。这一背景下，学校要以AI技术为载体，深化小学生心理健康教育改革，实现提质增效的教学目标。本文分析了AI赋能小学心理健康教育的价值，剖析了AI赋能心理健康教育面临的困境，探索了AI赋能心理健康教育的创新路径，从绘制学生心理健康画像、打造虚拟陪伴空间、推出线上课程和构建家校协同心理健康教育模式四个方面进行阐述，旨在提高小学心理健康教育质量。

关 键 词： AI技术；小学心理健康教育；应用价值；创新路径

Research on the Innovative Path of AI-Empowered Mental Health Education Model

Wu Dong

Xiangyang Primary School, Huai'an, Jiangsu 223400

Abstract: The Special Action Plan for Comprehensively Strengthening and Improving Students' Mental Health Work in the New Era (2023–2025) proposes to strengthen mental health education, standardize mental health monitoring, and improve early warning and intervention mechanisms, so as to comprehensively enhance students' mental health literacy. Against this backdrop, schools should leverage AI technology to deepen the reform of primary school mental health education and achieve high-quality and efficient educational outcomes. This paper analyzes the application value of AI-empowered primary school mental health education, explores the practical dilemmas in current implementation, and proposes innovative development paths. It elaborates four optimization strategies: constructing students' mental health portraits, building virtual companion spaces, launching online mental health courses, and establishing a home-school collaborative mental health education model, aiming to further improve the overall quality of primary school mental health education.

Keywords: AI technology; primary school mental health education; application value; innovative paths

引言

在互联网文化、家庭教育和学习压力等因素的影响下，小学生心理问题逐步呈现出多样化、复杂化的趋势，传统心理健康教育模式难以帮助小学生走出心理问题困扰。AI技术为小学心理健康教育创新注入了新活力，可以精准实时分析小学生心理健康数据，精准识别其中隐藏的心理危机，协助教师制定个性化心理辅导方案，帮助小学生正确认识自我，提高他们情绪管理能力、抗压能力和人际交往能力，促进其全面发展。因此，学校要促进AI技术与小学心理健康教育的深度融合，打破时空限制，实现心理健康数据监测与预警精准化、科学化管理，全面提高小学生心理素质。

一、AI技术赋能小学心理健康教育的价值

（一）拓展心理服务空间

AI技术可以打破时间、空间的限制，通过线上教学平台、AI机器人为学生提供全天候在线服务，便于他们了解心理健康知识，帮助他们正确认识情绪变化、人际交往困境和考试挫折，从而提高小学生心理抗压能力、沟通能力和情绪管理能力[1]。同时，AI技术为小学生家长搭建了学习心理健康知识的平台，帮助他们了解不同年龄段儿童心理特征、亲子沟通技巧等知识，引导他们科学育儿，从而促进家庭教育与心理健康教育的融合，形成教育合力，全面提高小学心理健康教育质量。

（二）帮助学生了解抽象的心理知识

小学生年龄小，自我认知能力、理解能力尚处在发育中，对抽象的心理学知识缺乏深入了解，也难以意识到自身存在的心理

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

问题，常常深陷心理问题困扰而不自知。AI 技术可以把心理健康主题绘本、心理健康课程内容转化为短视频、心理剧，让小学生通过短视频了解心理健康知识，引导他们学会正确释放负面情绪和压力；引导学生进行线上心理测试，精准识别他们隐藏的心理问题，推送个性化心理知识，从而提高心理健康教育质量。

（三）提高心理健康教育效果

人工智能技术可以帮助教师实时收集和分析小学生心理健康课程学习、心理测试数据，智能化分析每个学生心理规律、心理问题危机，从而制定个性化心理辅导方案，真正实现因材施教，帮助学生走出心理阴霾。同时，AI 技术可以为小学生建立心理画像，明确学生人际交往、自我认知、抗挫折、情绪管理等差异，为心理健康教育提供准确数据，从而提高心理健康教育科学性和有效性，为小学生全面发展保驾护航 [2]。

二、AI 技术融入小学心理健康教育面临的困境

（一）AI 技术应用场景与深度存在局限

在“互联网 +”教育背景下，AI 技术在小学心理健康教育中的应用越来越广泛，有效提高了心理健康教育质量，但依然存在应用场景单一、应用深度不够等问题。例如 AI 技术多应用在小学生心理健康测评、情境教学等层面，在心理治疗、心理危机预警等领域的应用比较少，难以针对学生心理问题开展精准心理健康辅导；在团体心理辅导中的应用比较少，难以模拟不同心理危机场景，影响了小学生对心理知识的了解。

（二）教师 AI 技术应用能力参差不齐

部分教师对 AI 技术认知不足，接受度比较低，更倾向于利用 DeepSeek、豆包等生成式人工智能制作心理健康教育案例、团体心理辅导方案，很少利用大数据、知识图谱分析学生心理状态、心理健康教育数据，导致心理健康教育缺乏针对性和时效性 [3]。部分教师则是过度依赖 AI 技术，直接根据 AI 生成的学生心理危机分析报告开展教学，却忽略了结合学生性格特点、日常表现等对 AI 数据进行论证，导致心理健康教育与学生成长需求不适配，影响了学生身心健康发育。

（三）AI 技术与家校合作育人脱节

家长是小学生心理健康教育的重要参与者。由于学历、工作经验和经济水平等存在差异，家长心理健康水平也存在差异，对心理健康知识缺乏了解，难以及时发现孩子存在的心理问题，更需要学校和老师的心理健康教育指导。但是，学校却忽略了利用 AI 技术搭建家校合作心理健康教育平台，没有为家长提供不同年龄段学生心理健康指导课程、线上咨询服务，难以形成家校合作育人合力，影响了家校合作育人效果 [4]。

三、AI 技术融入小学心理健康教育模式的创新路径

（一）绘制心理健康画像，优化心理健康教育内容

精准把握学生心理特征是 AI 赋能小学心理健康教育的前提。因此，教师可以利用 AI 技术为学生绘制心理健康画像，明确每个学生性格特点、心理特征、潜在的心理危机，为开展个性化心理健康教育提供数据支持。首先，教师可以利用 AI 心理测评工具开展心理测试，参照 SCL-90 心理健康量表、焦虑抑郁自评等标准，精准分析低年级、中年级和高年级学生心理特征，找出他们潜在的心理危机，制定分层心理健康教育方案 [5]。例如针对低年级学生入学适应能力差、情绪管理能力弱等问题制定心理辅导方案，开展适应性训练、情绪管理训练，提高低年级学生适应能力和人际交往能力；针对中年级和高年级学生存在的学习压力、升学压力和亲子沟通障碍开展心理健康教育，提高他们心理调节能力和抗压能力。其次，教师可以利用 AI 技术分析线上学习、作业完成质量、亲子活动和社会实践表现，对这些数据进行量化分析，客观分析学生隐性情绪变化，绘制心理危机预警画像，及时对存在心理危机的学生进行疏导，帮助他们走出心理问题困扰，提高他们心理素质 [6]。

（二）打造虚拟陪伴空间，提供人性化咨询服务

AR/VR 技术可以营造虚拟的陪伴空间，营造出不同心理危机场景，让学生在虚拟场景中进行练习，从而提高他们情绪管理和心理抗压能力。第一，学校可以在虚拟陪伴空间设计期末考试、班委竞选、艺术节表演和同学争执等场景，并设计老师、同学等角色，让学生进行线上角色演绎，让他们在表演过程中学习心理知识，帮助他们正确面对考试焦虑、人际关系，从而增强小学生自信心，让他们懂得欣赏自己，提高他们心理素质 [7]。第二，学校还可以在虚拟陪伴空间设计具备基础情绪识别能力的 AI 机器人，为学生提供 24 小时心理咨询服务，智能化识别学生提出的关于心理健康的问题，并给出简单的建议；通过学生线上咨询问题与文字描述识别学生抑郁和自残等高风险词汇，自动向心理教师、班主任发送心理危机预警提示，及时为学生进行心理疏导，并与家长取得联系，避免发生悲剧。此外，心理教师要定期分析虚拟陪伴空间数据，重点分析学生咨询内容，精准把握学生心理状态，及时发现存在高危心理危机的学生，为其提供心理治疗，从而提高心理健康教育水平，帮助更多小学生走出心理问题困扰，呵护他们健康成长。

（三）推出线上心理课程，拓展心理健康教育场域

在 AI 时代下，线上课程成为小学心理健康教育改革热点，不仅拓展了心理健康教育场域，还可以满足学生个性化学习需求，有利于提高心理健康教育质量、提高小学生心理素质。学校可以开发分层心理健康课程，通过心理绘本动画、趣味心理剧和心理知识小游戏的方式开展线上教学，激发学生学习心理知识的积极性，潜移默化中提高他们心理素质 [8]。低年级推出了《我的情绪小怪兽》绘本动画课程，以小怪兽的口吻讲述愤怒、悲伤和焦虑等情绪特点，以及应对负面情绪的小妙招，让学生在看动画的过程中学习情绪管理技巧，从而提高他们的情绪管理能力。中年级推出了“我们的成长故事”心理剧，讲述校运会团结协作、班干部竞选和同学矛盾等故事讲述人际交往、集体荣誉感和自信心培养技巧，提高学生人际交往能力和自信心。高年级推出了考试焦虑动漫，引导学生正确面对考试成绩波动、考试紧张情绪，提高他们心理抗压能力。此外，心理教师还要定期开展线上团体心理辅

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

导，通过线上小游戏、师生互动方式开展心理健康教育，引导学生学会站在他人视角考虑问题，帮助他们走出社交恐惧困扰；引导学生正确释放学习压力、负面情绪，提高他们心理素质[9]。

（四）AI 搭建家校合作桥梁，提高协同育人效果

学校可以利用 AI 技术搭建心理健康教育合作平台，把家校合作和心理健康教育紧密结合起来，既可以帮助家长了解小学生心理健康知识，又可以让家长参与到心理健康教育中，构建协同育人模式，实现“1+1 > 2”的育人效果。例如心理教师可以定期开展线上讲座，为家长讲解不同年龄段孩子心理特征、常见的心理问题特征以及亲子沟通技巧，帮助他们掌握更多小学生心理学知识，让他们可以识别孩子一些心理危机，及时与学校沟通，帮助孩子克服心理问题；线上解答家长关于科学育儿的各类问题，避免家长陷入“鸡娃”怪圈，营造良好的家庭教育氛围，降低孩子出现心理问题的风险[10]。此外，学校还可以利用 AI 技术分析学生家长在班级微信群发言、线上教学平台留言等数据，分析家长遇到的教育困境，为他们推送个性化心理健康指导资料，提高家长心理健康指导能力，帮助他们对孩子进行简单的心理疏导，携手帮助孩子走出心理问题困扰，全面提高小学心理健康教育质量。

四、结语

综上所述，AI 技术掀起了小学心理健康教育改革的新浪潮，不仅拓展了心理健康教育场域，还提高了心理健康教育的精准性和智能化水平，有利于提高心理健康教育水平，呵护学生健康成长。学校要合理利用 AI 技术，利用其为学生绘制心理健康画像，实施个性化心理健康辅导，打造虚拟陪伴空间和线上课程，为学生提供人性化咨询服务，并搭建家校合作心理健康教育平台，构建协同育人模式，全面提高心理健康教育水平。未来，学校要尝试利用 AI 技术设计心理剧，让学生在虚拟场景中进行体验，提高他们的体验感，并尝试构建智能化心理危机预警体系，及时发现学生潜在的心理危机，开展针对性心理治疗，呵护小学生健康成长。

参考文献

[1] 吴正慧，陈虹妃，马丽云，等 . 数智赋能大学生心理健康教育课程教学创新与实践 [J]. 科教文汇 ,2026,(2):91-94.

[2] 马田雨，白文丽，田佳星 .AI 赋能青少年心理健康教育课程的优化路径 [J]. 科教导刊 ,2026,(2):28-30.

[3] 单欢欢，姚国军，张小梨 .AIGC 赋能非遗文化融入心理健康教育的价值与路径——以洗夫人文化为例 [J]. 南方论刊 ,2026,(1):96-98+102.

[4] 刘秉政，苑宁萍 .AIGC 赋能心理健康教育资源生成路径探索 [J]. 中国电力教育 ,2025,(10):70-71.

[5] 黄心好 . 生成式 AI 赋能初中生心理健康教育探索 [J]. 教育观察 ,2025,14(29):50-52.

[6] 陈蓉 . 数字化赋能小学心理健康教育：资源开发与实践路径 [J]. 华夏教师 ,2025,(27):29-31.

[7] 汪华明，李佳穗 . 数字教育技术赋能农村留守儿童心理健康精准干预模式研究 [J]. 公关世界 ,2025,(12):40-42.

[8] 叶浩生 . 人工智能如何赋能青少年心理健康教育——基于我国社会文化的适配性分析 [J]. 中国德育 ,2025,(9):35-41.

[9] 王艳艳 . 人工智能赋能青少年心理健康教育的机遇、挑战与应对 [J]. 人民论坛 ,2025,(7):42-45.

[10] 胡睿 . 新时代数智循证赋能心理健康教育课程体系构建 [J]. 岭南师范学院学报 ,2024,45(6):10-16.

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.