

人工智能视域下大学生心理健康教育模式构建探究

王冰

西安培华学院, 陕西 西安 710065

摘要 : 通过将人工智能融入大学生心理健康教育, 学校可以量身定制的支持, 来满足不同心理需求的有力方法。通过利用人工智能驱动的平台, 大学可以提供个性化的资源, 适应每个学生的心理健康历程, 使心理健康资源更具吸引力。这种人工智能增强型模式提高了咨询效率, 减少了耻辱感, 并培养了一种支持性的校园文化, 提升学生的心理健康水平。

关键词 : 人工智能; 大学生; 心理健康教育

Research on the Construction of College Students' Mental Health Education Model from the Perspective of Artificial Intelligence

Wang Bing

Xi'an Peihua University, Xi'an, Shaanxi 710065

Abstract : By integrating artificial intelligence into college students' mental health education, schools can provide tailored support to meet different psychological needs in a powerful way. By leveraging AI-driven platforms, universities can provide personalized resources that adapt to each student's mental health journey, making mental health resources more engaging. This AI-enhanced model improves counseling efficiency, reduces stigma, and fosters a supportive campus culture that promotes student mental health.

Keywords : artificial intelligence; college students; mental health education

引言

随着人工智能的飞速发展, 大学生心理健康教育领域正在经历变革。人工智能为个性化心理健康支持提供了独特的机会, 可以提供实时、便捷的干预措施, 这不仅能及时响应学生的心理健康需求, 还能促进全面的数据分析, 以确定新出现的趋势。随着大学越来越认识到心理健康的重要性, 学校可以将人工智能驱动的工具整合到心理服务中, 以此支持学生应对压力。

一、人工智能视域下大学生心理健康教育的概述

人工智能驱动的心理教育包括各种技术, 如聊天机器人、数字治疗平台和预测分析, 以促进为学生提供方便的心理干预。通过采用机器学习算法, 人工智能可以识别心理健康, 使教师和辅导员能够主动监测个人需求, 这种整合支持一种更个性化的心理健康方法, 通过提供即时支持来补充传统的心理咨询。此外, 人工智能通过提供私人互动, 鼓励学生参与其中, 而不必担心受到评判, 从而有助于消除心理健康讨论的污名化。

二、人工智能视域下大学生心理健康教育模式构建的重要意义

(一) 提高心理健康意识

在人工智能背景下, 提高大学生的心理健康意识不仅变得更加可行, 而且变得越来越重要。人工智能技术可以创建数字工具, 以互动方式提供心理健康教育。这种数字整合可以让学生即

作者简介: 王冰(1990.12-), 女, 河南省济源市, 硕士研究生, 讲师, 思想政治教育。

时地获取心理健康资源, 使他们更好地了解心理健康, 而不必担心社会污名^[1]。通过个性化建议, 人工智能工具可以帮助学生识别心理困扰, 鼓励自我评估, 并培养应对技能, 这培养了学生对心理健康问题更明智的看法, 促使他们积极主动地为自己的健康着想, 并在需要时寻求帮助。因此, 人工智能驱动的模式提高了心理健康素养, 帮助学生有效识别管理情绪挑战。通过在教育环境中嵌入人工智能驱动的工具, 大学可以营造一种环境, 使心理健康意识常态化。人工智能有助于实时监控反馈, 使教师和心理健康专业人员能够评估学生的心理健康需求, 并在问题出现时及时处理, 这种积极主动的方法实现了持续循环, 鼓励学生将心理健康视为个人发展的重要组成部分。人工智能还鼓励围绕心理健康展开公开对话, 逐渐减少与寻求帮助相关的耻辱感。通过这种方式, 人工智能模式不仅能提高学生的心理健康意识, 还有助于建立一种支持文化, 让学生茁壮成长。

(二) 增强心理支持的可及性

人工智能在改善大学生心理支持的可及性方面发挥着变革性的作用, 而大学生群体往往受制于有限的时间。人工智能驱动的

工具可为学生提供全天候的即时资源支持，这些人工智能应用程序可以回复学生的询问，提供应对策略，甚至提供初步筛查以评估心理健康状况，从而有效弥合学生与心理健康服务之间的差距。通过提供按需支持，人工智能减少了阻碍学生寻求帮助障碍，使心理支持更加平易近人，更能满足个人需求^[2]。对于偏远地区的学生来说，这种可及性的提高非常重要，因为在这些地区，传统的支持有限。人工智能增强了可及性，通过简化转介和安排流程，促进了学生与心理健康专业人员之间的无缝连接。有了人工智能驱动的系统，学生可以收到心理健康活动的提醒，这不仅能让采取积极主动的措施来管理自己的心理健康，还能让心理咨询师更有效地接触到更多的学生，利用人工智能对需要立即干预的学生进行分流。^[3]因此，在扩大心理支持服务的覆盖面方面，人工智能驱动的模式发挥着重要的作用，它创造了一个更具包容性的心理健康环境，让所有学生都能在最需要的时候获得所需的帮助，这种更高的可及性提升了整个校园的心理健康，让学生在个人生活中获得更多的心理支持。

（三）实现个性化心理干预

人工智能能够为心理健康教育提供量身定制的方法，满足每个学生独特的心理需求。通过机器学习算法，人工智能可以分析学生的心理健康指标，提供定制化支持。例如，人工智能驱动的应用程序可以评估个人风险因素，为每个学生生成个性化的建议，这有助于让学生感受到个人层面的理解支持，而传统的“一刀切”咨询模式往往很难做到这一点。^[4]通过及时的干预，人工智能驱动的工具使学生有能力参与符合其独特经历的心理护理，增强他们的幸福感。人工智能实现的个性化干预有助于形成积极主动的心理支持模式，使问题在升级为危机之前就得到解决。人工智能工具可以跟踪学生情绪的细微变化，并在学生出现风险增加时提醒辅导员。这种实时响应能力可以让心理健康专业人员确定优先次序并更有效地做出反应，将资源集中于最需要的地方。个性化心理护理促进了学生与心理健康资源之间更深层次的联系，通过创造一种舒适的、以用户为中心的体验，打破了获得支持的障碍。通过这种方式，人工智能驱动的模式不仅增强了大学生心理健康教育的影响力，还加强了长期心理复原力的基础，为学生提供了支持其学业发展的个性化策略。

（四）提高心理咨询效率

人工智能通过简化各种支持流程，大大提高了心理咨询的效率。人工智能驱动的工具可以处理初始互动、收集相关背景信息，这种自动协助不仅能节省时间，还能让辅导员在进入会话时更好地了解每个学生的需求，使面对面的互动更有效。^[5]此外，通过过滤常规查询并为不太严重的情况提供即时支持，人工智能减轻了辅导员的工作量，使他们能够将更多的时间给需要深入干预的学生，这既提高了咨询服务的速度，也提高了服务质量，使校园心理健康中心能够更有效地为更多学生提供支持。人工智能还能实现实时监控跟踪，确保学生在传统咨询课程之外还能获得持续支持。人工智能驱动的平台可以提醒学生进行自我保健，跟踪他们的进展，并在需要额外跟进时提醒辅导员，这有助于学生保持稳定，并在出现困扰迹象时进行早期干预。通过使用人工

智能跟踪出勤率、情绪波动和参与推荐活动等指标，辅导员可以全面了解每个学生在规定时间内进展情况，这种程度的监督使心理健康护理变得更有组织、更以数据为导向，使心理咨询成为一个持续的、反应迅速的过程，而不是一系列孤立的互动。

（五）提升学生适应能力

人工智能为提高大学生的适应能力提供了一个独特的框架，帮助他们应对学业、社交和个人生活的动态挑战。人工智能驱动的心理教育模式可以提供量身定制的内容，解决学生的特定压力，如学业压力、社交焦虑或时间管理方面的困难。通过提供个性化的资源，人工智能工具可以让学生掌握培养适应能力的实用技能，使学生能够更好地了解自己对压力的反应，并建立有效的应对机制，最终帮助他们更成功地适应不断变化的环境。^[6]通过有指导的按需支持，人工智能可确保学生在需要时获得所需的资源，从而更容易积极主动地应对困难。除了量身定制的资源外，人工智能驱动的平台还能跟踪学生的进步并提供反馈，从而加强学生的适应能力。通过长期监测参与度，人工智能工具可以帮助学生认识到自己的进步，确定需要改进的地方，并保持稳定的个人发展。这种自我反思的过程有助于培养学生的适应能力，因为学生会更加了解自己的优势。此外，人工智能还能识别不适应行为的早期迹象，并提供纠正指导，帮助学生重新调整应对策略。通过这种方式，人工智能驱动的模式不仅能培养学生的适应能力，还能鼓励以成长为导向的思维模式，让学生感到自己具备了应对压力的能力。

三、人工智能视域下大学生心理健康教育模式构建的对策建议

（一）优化在线咨询平台

在人工智能驱动的框架内，为了优化在线咨询平台，提高可访问性。首先，平台应采用用户友好型界面，具有清晰的导航，使学生能够轻松获取服务，而不会增加压力。在线咨询平台确保学生可以不受地点的限制参与咨询服务。^[7]此外，整合人工智能驱动的聊天机器人可以即时回复常见问题，引导学生使用平台，并在辅导员无法立即提供服务时提供情感支持，这些聊天机器人应配备自然语言处理功能，能够理解并以同理心做出回应，从而创造一个温暖的环境，鼓励学生舒适地寻求帮助。通过专注于这些以用户为中心的改进，在线平台可以提供更无缝的体验，从而降低心理健康服务的门槛。学校可以加强数据安全，以此提高信任度。个性化还可以通过采用人工智能算法，这种算法可以评估个人需求，提供量身定制的资源，如推荐阅读、视频或应对练习。^[8]平台可以跟踪学生的互动，根据其独特的挑战推荐相关内容，使体验更具吸引力。定期的反馈循环可以让学生表达他们的需求，而辅导员可以根据实时反馈调整他们的方法。通过这些策略，在线心理咨询平台可以营造一个安全的环境，从而建立信任。

（二）推广心理健康知识

在人工智能驱动的框架内，为了有效推广心理健康知识，大学可以实施数字教育活动，利用人工智能传播易获取的信息。人

工智能可以通过大学的学习管理系统来策划和发布个性化内容,如心理健康文章、视频。通过这种方法,人工智能可以分析学生的学习偏好,确保内容相关并符合学生的需求。^[9]例如,面临学业压力的学生会收到有关压力管理技巧的资源,而对同伴支持感兴趣的学生则可以访问有关建立支持性网络的资料。在这些内容中,自我评估等互动功能可以鼓励学生积极参与并学以致用。通过使用人工智能来有针对性地开展心理健康教育,确保心理健康资源及时到达学生手中。人工智能驱动的网络研讨会可以成为在更大范围内推广心理健康知识的有力工具,这些会议可以按需提供,让学生在方便的时候访问,也可以通过人工智能驱动的主持人进行直播,实时问答会议由人工智能聊天机器人提供支持,以处理常规问题。人工智能还可以分析这些会议的反馈,以确定学生需要额外支持的领域,从而不断改进教育内容。人工智能工具还可以通过建议同伴讨论组,鼓励学生分享见解,从而创造一种社区驱动的体验。在人工智能的主持下,这些论坛进行相互尊重的互动,使学生能够加强学习,减少心理健康对话中的耻辱感。通过这些虚拟互动,大学可以建立一个支持心理健康的文化,使心理健康教育成为大学生活不可或缺的一部分。

(三) 提供个性化心理服务

在人工智能驱动的框架内,为了提供个性化的心理服务,大学可以实施人工智能驱动的评估工具,根据每个学生的独特需求提供量身定制的支持。通过从初步筛查中收集的数据,人工智能可以分析学生的压力水平、行为模式,从而生成个性化的心理健康档案,这有助于辅导员了解每个学生的具体挑战,从而进行有针对性的干预。人工智能还可以根据学生的心理健康状况,推荐

相关的应对资源。通过提供这些个性化资源,学生可以立即获得与其个人经历产生共鸣的支持,从而促进积极主动的心理健康方法,这种定制化服务能鼓励学生使用心理健康资源,因为所提供的服务与他们的个人经历息息相关,这是为他们的独特历程量身定制的。学校可以整合人工智能驱动,以创建一个持续的护理周期。^[10]通过使用人工智能算法,心理咨询平台可以根据学生的个人需求,推荐后续课程。例如,如果学生表现出焦虑加重的迹象,平台就会提示辅导员进行联系,确保没有学生被忽视。人工智能驱动的平台可以提供随时间推移而调整的虚拟自我保健计划,鼓励学生设定个人心理健康目标,同时跟踪他们的进步。人工智能还可以通过分析汇总的数据趋势,为开发新服务提供信息,以应对学生群体中的共同挑战,从而促进个性化,创建一个随着学生群体需求而发展的动态系统。通过使用以目标为导向的方法,人工智能驱动的平台可确保心理健康支持保持连续性、个性化,并与每个学生不断变化的幸福需求深度契合,从而培养学生的适应能力。

四、结语

通过将人工智能融入大学生心理健康教育,大学可提供量身定制的支持,从而满足学生的复杂需求。通过提供个性化资源、促进参与以及创建无缝、主动的干预途径,人工智能驱动的模式正在重塑校园心理健康服务的方式,这不仅提高了心理支持的效率,还培育了了心理健康文化,鼓励学生寻求帮助并积极参与自我保健。

参考文献

- [1] 牛德丽. 构建网络环境下大学生心理健康教育新模式探究 [J]. 传媒论坛, 2019, 2(21): 103-104.
- [2] 屈娜, 屈晓磊. "人工智能+"背景下《大学生心理健康》教学改革探讨 [J]. 老字号品牌营销, 2021(6): 2.
- [3] 李永平, 马丽萍, 秦涛. 大学生心理健康教育沉浸式混合教学模式构建与实践 [J]. 中国教育技术装备, 2021(6): 77-79, 84.
- [4] 杨欢. 构建大学生心理健康教育模式的理论探讨 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2022, 41(8): 98-100.
- [5] 许振光. 略谈我校大学生心理健康教育模式的构建 [J]. 琼州学院学报, 2010, 17(1): 37-39.
- [6] 赵宇. 高校网络心理健康教育模式构建探究 [J]. 科教导刊 - 电子版(上旬), 2018(10): 92.
- [7] 官哈婷. 漫谈网络环境下构建大学生心理健康教育新模式 [J]. 中外交流, 2019, 26(24): 25.
- [8] 钟景珊. 探究混合式教育模式下大学生心理健康教育体系的构建 [J]. 文学少年, 2019(5): 0205.
- [9] 张志洁. 构建网络环境下大学生心理健康教育新模式 [J]. 青年时代, 2016(4): 131.
- [10] 贾洪亮. 构建网络环境下大学生心理健康教育新模式 [J]. 河南科技, 2015(23): 265.