

数字技术赋能高校“师生共育”心理健康教育的实践路径探索

石进芝

长沙医学院, 湖南 长沙 410219

DOI: 10.61369/SDME.2025040036

摘要： 近些年，随着数字技术高速发展，高校应该充分利用数字技术优势，使其更好地赋能“师生共育”心理健康教育。高校通过利用数字技术，可以构建更为精准和个性化的心理健康教育体系，促使心理健康教育的针对性和有效性得到进一步提升，并持续强化学生的课堂体验感。同时，高校也能利用数字技术形式多样的心理情境，增强教师与学生之间沟通交流效果，持续增强学生的心理素质，并全面提升心理健康教育成效性。对此，本文首先阐述数字技术赋能高校“师生共育”心理健康教育的实践意义，接着分析高校心理健康教育所面临的困境，进而提出一系列行之有效的实践路径，以期对相关教育研究者提供一定的参考与借鉴。

关键词： 数字技术；“师生共育”；心理健康教育；实践路径

Exploration on the Practical Path of Empowering the "Co-education by Teachers and Students" Mental Health Education in Colleges and Universities with Digital Technology

Shi Jinzhi

Changsha Medical University, Changsha, Hunan 410219

Abstract： In recent years, with the rapid development of digital technology, colleges and universities should make full use of the advantages of digital technology to better empower the "co-education by teachers and students" mental health education. By leveraging digital technology, universities can build a more precise and personalized mental health education system, further improving the pertinence and effectiveness of mental health education, and continuously enhancing students' classroom experience. Meanwhile, universities can also use the diverse psychological scenarios of digital technology to enhance the communication effect between teachers and students, continuously strengthen students' psychological quality, and comprehensively improve the effectiveness of mental health education. In this regard, this paper first expounds the practical significance of digital technology empowering the "co-education by teachers and students" mental health education in colleges and universities, then analyzes the dilemmas faced by mental health education in colleges and universities, and further proposes a series of effective practical paths, in order to provide some reference for relevant education researchers.

Keywords： digital technology; "Co-education by teachers and students"; mental health education; practical path

一、数字技术赋能高校“师生共育”心理健康教育的实践意义

在当今快速发展的数字时代背景下，高校心理健康教育迎来了前所未有的机遇与挑战。数字技术不仅为心理健康教育提供了更为丰富和高效的手段，更在“师生共育”这一教育理念下，展现了其独特的价值和潜力^[1]。

第一，在数字技术的帮助下，教师能够更为便捷地获取与应用教育资源。在“师生共育”心理健康教育中，教师利用数字技术能够很便利地获取国外、国内前沿的心理健康教育观念、方

法、案例等，由此向学生提供丰富多彩的学习资源，为师生共育高效进行奠定坚实基础。另外，教师还可以借助数字技术整合和优化教育资源，形成更具特色的心理健康教育模式，并在此基础上更好地为师生共育提供帮助^[2]。

第二，数字技术为心理健康教育的个性化实施提供了可能。借助智能分析系统和人工智能算法，高校可以精准地把握每位学生的心理特征和需求，为他们量身定制个性化的教育方案。这种个性化的教育方式不仅能够满足学生的多元化需求，还能够提升教育的针对性和实效性，使心理健康教育更加贴近学生的实际生活^[3]。

第三,数字技术能够加深师生互动、协作效果。高校借助数字技术赋能“师生共育”心理健康教育,能够打破时间和空间对教师、学生的约束,提高互动交流与沟通的便捷性、有效性。同时,这种方式不仅拉近了师生之间的心理距离,更调动了学生学习的积极性和主动性,为后期的心理健康教育创造了良好基础^[4]。

二、高校心理健康教育所面临的困境

第一,由于学生生源地不同,导致他们存在明显的差异性,除了学生学习基础、家庭情况、性格特征有差异之外,在社会经验、情感经历等方面也是有所差异,正是因为这些差异使得学生在心理健康方面有明显的差异,久而久之,部分学生容易滋生心理问题,这会增加教师开展心理健康教育的难度^[5]。

第二,高校所采用的心理测评表缺乏一定的信度,研究调查表明,新生入学前通常未能被检测出心理问题。而且教师所开展的心理健康教育针对极少数有心理问题的学生,很少会开展普适性心理健康教育。然而,在新时期发展背景下,心理健康教育对象不仅仅针对存在心理问题的群体,学校应该向全校师生开展此项,但由于缺乏足够强的师资力量,使得心理健康教育效果不够理想^[6]。

第三,受传统教育理念的影响,教师会将工作重心放到知识讲解、技能传授上,使得心理健康教育受到忽视,即便高校会定期组织心理健康教育活动,但教师、学生参与积极性不是很高,这也是制约心理健康教育质量提高的关键性因素之一^[7]。

三、数字技术赋能高校“师生共育”心理健康教育的实践路径

(一) 构建个性化心理健康教育体系

在数字技术高速发展的当今,为高校心理健康教育带来机遇的同时,也带来了挑战。高校可借助大数据技术、人工智能等先进技术手段,精准把握学生成长与学习过程中的心理需求,打造科学、个性化“师生共育”教育模式^[8]。如,高校利用大数据技术对学生的心理需求展开深度挖掘,构建“师生共育”心理健康教育数据平台,制定个性化心理健康教育模式,跟踪他们的日常学习与生活,例如,学习轨迹、社会交往情况、在线学习情况等,创建心理健康信息资源库,为学生绘制全方位、动态化画像,深度挖掘他们潜在心理需求、问题与个性化需要。高校则可以根据大数据挖掘结果,早发现、早治疗可能有的各种类型心理问题,并以心理健康报告形式反映出学生当前的真实情况,包括详细的数据分析结果和建议,为“师生共育”提供坚实的证据^[9]。同时,高校也能根据学生画像,通过App、微信通知、电子邮件等方式,将相应个性化心理健康知识、自我调节技能、资料传递至学生手中,提高教育的针对性和效率。此外,高校构建模块化结构的心理保健教育体系,将心理教育内容分为若干模块,如情感调控、压力疏导、人际沟通、自我认知,学生根据自

己的兴趣学习内容模块,做到个性化学习,在这个过程中,高校也可以利用虚拟现实、增强现实等技术打造沉浸式学习场景,在模拟现实不同环境场景中的心理体会上下功夫,增强心理健康教育的趣味性、交互性。此外,高校通过线上、线下“师生共育”教育模式,为学生提供个体化或小组式心理咨询辅导服务,而且依托人工智能辅助技术,心理咨询师做出了精准介入,提高“师生共育”心理健康教育效率^[10]。

(二) 着重创新心理健康教育模式

随着数字化时代的来临,“互联网+”教育模式的构建也为改善传统的心理健康教育创设良好契机,也打破一些固有的局限,让学生可以自由不受时间、地点的约束,随时获得他们所需的心理帮扶,不断拓展“师生共育”心理健康教育范围。为了能够实施“互联网+”教育策略,高校应该搭建网络化的心理健康资源平台,将一些专业的心理师召集并加入心理健康教育平台,从而提供全天24小时的心理教育在线咨询。这样一来,学生便可在在这个平台上自己预约时间、预约专业心理教师,及时解决一些因压力、焦虑而导致的心理困惑。另外,高校也可以搜集整理国外或国内一些优秀的心理教育案例,如,与心理健康教育相关的优秀文章、视频及音频等,将这些优秀教育资源上传到资料库供学生挑选,使他们自主提升自我能力与素养^[11]。此外,搭建在线教育论坛、社交媒体群等平台,激励学生分享自己的学习经验及心得,并引导教师通过平台发布学生心理健康相关的信息,或解答学生的相关问题,以此加强与学生的沟通,实现预期的师生交流与沟通目的。同样新技术的出现改变了传统心理健康教育模式,教师可采用混合式、线上与线下相结合的教学方法,设计与学生实际生活相关的心理健康教育课程,线上借助平台进行知识传授、案例分析等,线下以小组互动讨论、角色扮演等方式,深化学生对心理健康知识的理解。同时,高校要开发智能化心理健康教育评估工具,如智能评估体系与反馈系统,实现对学生心理健康状态的有效评估和分析,评估结果会自动反馈给师生,为学生个性化发展提供参考,同时能为教师调整教学内容与教学方案提供依据^[12]。

(三) 营造良好的心理健康教育环境

为了创造良好的“师生共育”的氛围,高校应当增开更多心理健康实践活动课程,并调动学生参与社区活动及人际交往的热情。因此,高校应充分运用数字化手段,组织类型不同的志愿者活动或是心理咨询服务,增强学生的社会担当及心理耐挫能力^[13]。另外,高校也可开发与心理健康教育相关的微信小程序,吸引更多学生主动参与其中。高校还可以通过校企合作的方式,搭建数字化心理健康教育实践中心,使学生在真实的工作岗位上掌握更多心理专业知识与技能,同时,还可借助企业力量举办以心理健康教育为主的座谈会、沙龙会等活动,以提升学生的从业技能与心理素质^[14]。当然,除学校自身努力外,也不可忽视家长在其中的作用,可以运用网络搜集相关教育资源与新闻报道,关注了解学生在校生活状况,在有必要的情况下与教师沟通,时时刻刻把握学生的心理发展进程,从而形成家校联动的育人机制。此外,“师生共育”也可以通过优化校园文化、学习环境实现。高

校可以通过学校网站、微信公众号或者抖音等渠道，定时推送心理健康资讯、心理调适方法，营造出积极向上的校园环境，并充分利用纪念性节日，如心理健康月、心理健康文化节举行线下线上的心理健康教育活动的，通过演讲会、汇报演出等方式，提高学生的心理素质意识，使他们主动地参与其中。在此过程中，高校应该构建完善的心理帮扶系统，由老师、班主任、心理专家等构成这个心理帮扶系统，对帮助学生提供全方位的支持与帮助，促使他们在互帮互助共同进步，创建积极向上的心理群体^[15]。

四、结束语

总而言之，数字技术为高校“师生共育”心理健康教育带来了前所未有的机遇与挑战，通过构建个性化心理健康教育体系、

着重创新心理健康教育模式、营造良好的心理健康教育环境等路径，这样，不仅能够应对当前高校心理健康教育所面临的困境，还能够进一步提升教育的效果与质量。然而，数字技术赋能高校“师生共育”心理健康教育仍是一个持续探索和完善的过程，需要学校、家庭和社会的共同努力。未来，期待更多的家长以及社会各界能够关注并参与到这一过程中来，共同推动高校心理健康教育的持续发展，为培养健康、积极、向上的时代新人才提供强有力保障。

参考文献

- [1] 梁朋, 郭玲, 李秋雨. 生成式人工智能视角下大学生心理健康教育研究 [J]. 佛山科学技术学院学报 (社会科学版), 2024, 42 (04): 96-100.
- [2] 顾潇文. 发挥人工智能在心理健康教育中的作用 [J]. 小学科学, 2024, (12): 121-123.
- [3] 李颖. 基于人工智能技术辅助高校心理健康教育工作的应用研究 [J]. 现代商贸工业, 2024, 45 (11): 225-227.
- [4] 赖山东. 论人工智能和大数据在高校大学生心理健康教育中的探究 [J]. 电脑知识与技术, 2022, 18 (06): 131-133.
- [5] 邓湘宁. 人工智能在高校心理问题自我诊疗及健康教育中的创新应用 [J]. 吉林医药学院学报, 2021, 42 (06): 427-428.
- [6] 李忆雯. 新时代背景下数字赋能高校辅导员心理健康教育路径研究 [C] 北京大学出版社有限公司. 2024 高校辅导员队伍建设与职业发展论坛论文集. 四川大学 ;2024: 523-526.
- [7] 郝江英, 刘宏伟. 数字赋能高职学生心理健康教育过程管理的实践与思考 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37 (13): 164-166.
- [8] 宋梦秋. 探索数字时代下大学生心理健康教育新路径 [J]. 学周刊, 2024, (04): 127-130.
- [9] 段立, 郑志玲. 数字赋能视域下高校心理健康教育提升策略 [J]. 传播与版权, 2023, (17): 110-112+116.
- [10] 吴俊峰, 杨彦军. 基于数字信息技术的大学生心理健康教育研究 [J]. 江西教育, 2023, (23): 14-15.
- [11] 马璐, 黎雯霞, 曹萌. 大学生心理健康教育课程师生互动效果研究 [J]. 卫生职业教育, 2022, 40 (15): 51-53.
- [12] 开展心理健康教育, 让师生健康成长 [J]. 河南教育 (教师教育), 2022, (02): 7.
- [13] 汤芳. 浅谈数字经济时代高校大学生心理健康教育的优化路径 [J]. 经济师, 2020, (12): 194-195.
- [14] 周晓丽. 心理健康教育作为师生健康发展保驾护航 [J]. 智力, 2020, (07): 149-151.
- [15] 盛丽君. 高职心理健康教育课师生创新式互动研究 [J]. 知识文库, 2018, (24): 141-142.