

人工智能赋能高校大学生心理健康教育研究

胡旭彬

广东科贸职业学院，广东 清远 511500

DOI: 10.61369/SDME.2025190016

摘要：随着当前科学技术的不断发展，人工智能技术已经成为社会各个领域发展过程中十分重要的支持。而在教育领域，人工智能技术也能够为当前高校大学生的心理健康教育改革提供重要的支持。通过运用先进的科学技术和分析功能，人工智能技术可以帮助教师将传统教育和时代发展下对于人才的新需求结合起来，为高校学生心理健康教育构建出更加适合学生发展的教育路径。本文主要从人工智能视域下强化大学生心理健康教育的重要性入手，并对人工智能视域下大学生心理健康教育模式构建路径进行了深入分析，希望能够为当前高校大学生心理健康教育提供新的教学思路以期能够为学生的未来与发展打下坚实的基础。

关键词：人工智能；大学生；心理健康教育；有效路径

Research on AI Empowering College Students' Mental Health Education

Hu Xubin

Guangdong Polytechnic of Science and Trade, Qingyuan, Guangdong 511500

Abstract : With the continuous development of science and technology, artificial intelligence (AI) technology has become a crucial support in the development of various fields of society. In the field of education, AI technology can also provide important support for the reform of mental health education for college students. By using advanced scientific and technological means and analytical functions, AI technology can help teachers integrate traditional education with the new demands for talents in the context of the times, and build an educational path that is more suitable for students' development for college students' mental health education. This paper starts with the importance of strengthening college students' mental health education from the perspective of AI, and conducts an in-depth analysis of the path for constructing the college students' mental health education model from the perspective of AI. It is hoped that this can provide new teaching ideas for the current mental health education of college students, so as to lay a solid foundation for students' future and development.

Keywords : artificial intelligence; college students; mental health education; effective paths

引言

在当前社会人才的发展结构中，大学生的心理健康问题已经逐渐不再单单属于个人的困扰，而是逐渐成为能够影响到社会发展和教育改革的重要因素。因此大学生心理健康教育本身具有其一定的的重要性，而人工智能技术随着近些年的蓬勃发展也能够为当前高校的心理健康教育注入新的动力。增加智能化的系统，能够有效帮助教师分析学生的学习状态和进步情况，同时也能够对学生的心状态进行实时监控，并且进行阶段性的评估，这种评估方式能够动态地反映出学生的心状态变化，为教师及时实施相应的对策提供有效的数据参考。

一、人工智能视域下强化大学生心理健康教育的重要性

(一) 能够有效改善大学生心理状况

针对当前学生的心状态而言，会使他们心状态产生变化的影响因素有很多，包括家庭生活环境、学校学习环境、互联网交流以及社交关系等方面，都能够影响到学生的心状态，并且随着他们承担各个方向的压力越来越大，大学生群体中出现紧

张、焦虑和抑郁等不良心状态的个体也逐渐变得越来越多，这些都很容易对大学生的健康成长产生一些不利的影响^[1]。而在人工智能快速发展的背景下，高校在开展相应的心理健康教育课程时也需要以学生的个体情况为主要依据，立足于他们的当下成长需求，在尊重学生的个人隐私和比较特殊的发展需求前提下，结合先进技术来为他们提供更加具有针对性的心理引导^[2]。通过这种方式不仅能够在为学生塑造更加健全的个人品格的同时也能够不断强化他们的心理素质。

（二）推动心理健康教育体系的革新

在当前高校心理健康教育模式的体系中，传统的教学模式已经没有办法满足当前时代发展过程中产生的新需求，只能在一定程度上为学生提供相对基础的教育教学，因此针对当前高校心理健康教育模式进行优化和调整已经成为十分重要的发展方向^[3]。而在人工智能技术的支持下，高校可以通过先进技术，完善当前的心理健康教育模式，在传统教学体系的基础上不断拓宽学生的学习视野，能够进一步推动心理健康教育体系的革新进程。

二、人工智能视域下大学生心理健康教育模式构建路径

（一）重构学生心理健康教育模式，重视人工智能教学作用

想要充分发挥出人工智能技术在学生心理健康教育方面的作用，首先需要高校与教师调整自身传统的教学理念，在教学意识层面重视人工智能对于学生发展的影响，并通过先进技术来重新构建学生心理健康教育的模式^[4]。一方面，高校和教师可以引导大学生在面对人工智能相关技术时要主动保持客观和理性的态度，同时教师也需要以真实的数据反馈来评价人工智能技术所产生的正面积极作用。对于当前高校大学生心理健康教育所处的阶段来说，人工智能技术虽然已经投入使用，但是在相关的教育教学过程中仍然处在一个探索初期的阶段，同时相关的教学经验和实践经验也仍然存在一定的欠缺，所以需要高校及教师积极转变自身的心理健康教育理念，不断强化学生的主体地位，从而帮助教师取得更好的心理健康教育成效，以此来消除教师和高校在传统教育模式中产生的对于人工智能的抵触心理^[5]。另一方面，在立足大学生心理健康基础的前提下，高校也需要更加客观理智地分析人工智能技术在心理健康教育过程中能够产生显著教学效果的具体使用方向，从而帮助教师能够有针对性地提升自身的信息素养。高校需要为教师提供专门的培训课程，比如通过知识座谈会、教学研讨会等各种形式的活动，邀请行业中资深的教师或专家来分享成功的教学经验，通过这种方式来消除教师中存在的抵触心理，使他们能够更加全面地认识到人工智能技术在当前时代中对于大学生心理健康教育的积极作用^[6]。同时这种交流与沟通的活动也能够帮助教师站在时代的前沿了解当前学生心理健康教育的具体发展趋势以及更加先进的教育理念，从而推动整体教育教学水平的提高。另外教师也需要从自身角度出发，不断树立自我学习和自我提升的意识，努力提升自己的教育教学创新水平，积极主动地在完成高校安排的培训任务之外也不断进行自我学习，以掌握前沿的心理健康，专业知识与技能为主要目的，灵活运用人工智能先进技术^[7]。通过这种方式可以帮助教师更加顺利的将自身的实际教学经验和服务具体的心理方面的需求相结合，创新现有的教学模式和教育方法，在能够保障学生心理健康教育工作能够按部就班地开展的同时也能够引导学生更好的面对自身所产生的情绪波动，从而进一步提升学生的整体心理素质和承受能力。

（二）重视预防学生产生心理问题，增强心理健康教育宣传

在当前的大学生心理健康教育课程中，高校应当建立相应的

治疗原则，坚持将预防放在治疗之前，通过深入了解学生的整体生活状态以及学习状况等各种方式来追根溯源，寻找他们容易出现问题的方向，同时针对这些心理问题加强宣传普及教育，从而让学生能够更加自主地认识到自己的心理整体发展情况，最终达到能够改善学生心理健康状况的目的^[8]。因此高校可以结合人工智能技术来为学生建立更加具有个性化心理问题预测模型，同时综合运用深度学习、大数据分析和机器学习等与人工智能技术相关的算法来分析不同学级和不同年龄状态下学生的心特征信息，并综合评判历史数据来分析当前学生群体的整体心理状态，从而更加科学合理地预测学生可能会出现的心理问题。而在具体的实践阶段，高校和教师也需要考虑到学生心理和行为反应与预测出来的行为状态也会有所不同，个体会存在一定的附加性，因此在部分行为数据和心理测试分析方面也需要算法模型与其他基础数据进行关联，评估学生的心理状态，提供更加具有科学性的技术支持^[9]。另外在预防学生群体心理问题这一方面，高校也需要利用先进技术和人工智能系统来开发出相应的预警系统，充分发挥人工智能的实时监控和追踪技术，在系统中根据所监测到的数据来分析判断学生群体刚出现的焦虑状态^[10]。同时在发现学生心理产生焦虑状态或情绪波动时人工智能系统可以自动将相关内容发送到辅导教师和学生家长的手机终端或者系统终端上，从而能够做到及时提醒相关人员监测学生的心状态。同时智能系统也可以将不同学生产生的不同心理问题进行细分和整理，做到能够为学生提供认知行为疗法、心理训练等更加个性化的心理干预措施，以此来帮助学生能够以更加积极的心态来调整自身的心理承受能力^[11]。

（三）建立健全完善的教育评价体系，加强先进技术的支撑

在整个教育过程中，最终的评价环节是保证教师和高校开展学生心理健康教育的关键。而传统的评价体系也已经不再适用于当前的教学环境，因此教师需要为学生构建一个以人工智能技术为基础的心理健康教育质量评价体系，通过技术支撑和数据驱动来进一步优化整个评价体系，以此来保证整体的心理健康教育质量^[12]。在具体的评价方法上，教师可以以人工智能为依托来实现更加具有动态性的过程性评价，有效打破传统评价体系中只凭借期末最终考试来判断学生整体学习效果的局限性。比如教师可以借助人工智能系统中的智能情感识别功能来捕捉学生在课堂互动或者小组讨论过程中的微表情和语言表达模式，深入分析学生的课堂参与度和情感投入度等内容，将学生整个教育过程中所反映出的相关指标统一纳入评价体系中，以此来更加全面地反映出学生整个过程中的综合学习质量^[13]。另外，人工智能也可以通过专门的个性化学习分析平台来为学生成每一个阶段的心理健康教育成长档案^[14]。学生和教师都能够看到自身在阶段与阶段中不同的心理状况，不仅能够促进学生积极主动地去反思并充分认识自己的心理情况，而且还可以为教师后续的教育教学提供更加真实全面的数据支撑^[15]。这种评价方式既能够保留技术支撑的客观性，也可以通过全面的评价体系来保证最终结果不会偏离教育的本质目标，从而使教育评价环节能够真正成为连接教学方法与育人目标的纽带。

三、结论

总之在人工智能技术的引导下，高校学生心理健康教育需要跟上当前时代发展的趋势，高校与教师应当承担起相应的教学责任，不断转变自身原有的教学观念，积极调整现有的教学方法和

评价体系，从而保证学生的心理状况能够始终保持在一个稳定的状态中。通过相应教育与教学方式的引导，大学生的心理健康状态也能够逐渐变得更加具有积极性，从而为他们后续的课业以及未来的职业生涯与发展保驾护航。

参考文献

- [1] 王讯.新媒体赋能高校大学生心理健康教育的路径研究 [J].新闻研究导刊,2025,16(05):104-108.
- [2] 汪丽萍.生成式人工智能赋能大学生心理健康教育的创新路径 [J].学园,2025,18(06):67-69.
- [3] 何萌.人工智能技术赋能大学生心理健康教育的审思、探赜及挑战 [J].中国成人教育,2025,(02):73-78.
- [4] 郭巧云,杨虹.生成式人工智能提升高校辅导员“心导师”能力的研究 [J].时代青年,2025,(04):83-85.
- [5] 曾文慧,杨钧,辛文婕.人工智能技术在大学生心理健康教育中的运用分析 [J].才智,2024,(36):88-91.
- [6] 王祉晴.人工智能驱动大学生心理健康教育研究 [J].锦州医科大学学报(社会科学版),2024,22(06):70-74.
- [7] 范静毅.人工智能视域下大学生心理健康教育模式构建研究 [C]//河南省民办教育协会.2024高等教育教学研讨论文集(下册).西安培华学院;,2024:21-22.
- [8] 张小梨,钟一鸣,陈静.人工智能视域下大学生心理健康教育模式研究 [J].知识文库,2024,40(15):131-134.
- [9] 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.
- [10] 何苗,李璐.基于人工智能技术的大学生心理辅导工作模式研究 [J].太原城市职业技术学院学报,2024,(05):187-191.
- [11] 李仲宣,于泳海,李瑞杰,等.人工智能技术在大学生心理健康服务中的应用探析 [J].电脑知识与技术,2024,20(15):119-121.
- [12] 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.
- [13] 韩金起.人工智能时代高校学生心理健康素养的提升策略研究 [J].中国学校卫生,2023,44(07):1125-1126.
- [14] 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.
- [15] 陈虹.新时代高校心理育人价值实现研究 [D].福建师范大学,2021.