

人工智能赋能青少年心理健康教育的有效路径

陈斌

中国人民公安大学, 北京 100038

DOI: 10.61369/VDE.2025150009

摘 要：在互联网环境下，人工智能（AI）技术快速发展和应用，给青少年心理问题筛查、监测和调节带来了机遇，如何发挥人工智能技术的优势，全面优化心理健康教育流程，向青少年提供定制化心理服务，成为心理健康教育事业发展的重大问题。本文阐述人工智能给青少年心理健康教育带来的机遇，从隐私安全、应用伦理、专业人才和技术适配入手，分析人工智能赋能青少年心理健康教育所面临的挑战，针对性地探索人工智能赋能青少年心理健康教育的路径，为人工智能在心理健康领域中的应用和创新发展提供参考。

关 键 词：人工智能；青少年；心理健康教育；路径

Effective Paths for Artificial Intelligence Empowering Adolescent Mental Health Education

Chen Bin

People's Public Security University of China, Beijing 100038

Abstract： In the internet environment, the rapid development and application of Artificial Intelligence (AI) technology have brought opportunities for the screening, monitoring and regulation of adolescents' psychological problems. How to give full play to the advantages of AI technology, comprehensively optimize the process of mental health education, and provide customized psychological services for adolescents has become an important issue in the development of mental health education. This paper expounds the opportunities that AI brings to adolescent mental health education, analyzes the challenges faced by AI in empowering adolescent mental health education from the aspects of privacy security, application ethics, professional talents and technology adaptation, and explores targeted paths for AI to empower adolescent mental health education, providing references for the application and innovative development of AI in the field of mental health.

Keywords： artificial intelligence; adolescents; mental health education; paths

引言

伴随年龄的增长，青少年心理日趋复杂化，近年来我国青少年心理健康问题急剧上升，焦虑、抑郁、自伤等心理问题加剧。根据中国科学院心理研究所与社会科学文献出版社在京联合发布的《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告（2023—2024）》显示，近年来青少年抑郁情绪呈现上升趋势，并在全球范围内呈现出这样的发展趋势。青少年处在身体与心灵成长的黄金时期，在日趋激烈的社会竞争环境下，人们的生活节奏不断加快，青少年学业压力不断增加，再加上互联网和数字化时代的到来，青少年心理健康面临重重挑战^[1]。当前，我国高度重视人工智能（Artificial Intelligence; 下文简称“AI”）在心理学领域的应用和推广，运用 AI 技术，构建起生物感知模型、汉语识别和转化模型、光谱光学成像模型、心理咨询大数据模型，利用 AI 算法探索适合当代青少年群体的人机互动机制，具备监测生理情况、调节情绪和改变认知模式等突出优势。加强 AI 技术在青少年心理健康教育领域的研究，推动 AI 客观算法和智能系统在心理健康诊断、监测和咨询服务中的应用，实现心理问题早发现、早诊断和早干预势在必行。

一、人工智能给青少年心理健康教育带来的机遇

（一）提供个性化心理健康服务

AI 为青少年心理健康服务提供了精准化、个性化的创新解决方案。依托多模态数据采集能力，系统可全面捕获青少年社交互

动频次、学习行为轨迹、数字内容偏好及生理指标关联数据。通过自然语言处理（NLP）与深度学习算法，建构心理评估模型，精准识别认知偏差模式、压力源类型及情绪波动规律，并根据不同学生情绪波动风险，自动推送分层干预方案，辅助制定针对性干预策略。AI 智能系统具备采集青少年日常社交、学习和行为数

据的能力，如通过机器学习算法，深度挖掘青少年在社交媒体上的情绪表达词汇和发言内容，评估其认知模式、心理压力和情绪倾向，针对性地推送心理健康提示，提供心理调适与咨询服务，满足青少年心理教育多样化和个性化心理需求^[9]。这种技术在心理健康教育中的应用，弥补了传统心理服务人员不足的优势，在一定程度上辅助心理服务人员，建构心理问题预防－情绪风险识别－心理危机干预的全链条支持体系。

（二）增强心理健康教育的趣味性和吸引力

AI给青少年心理健康教育带来了先进性和趣味性的手段，以人机互动、虚拟体验和对话的方式，激发青少年探索心理世界的兴趣^[9]。通过自然语言交互系统构建的智能对话 agent，依托情感计算技术实现动态共情响应，结合认知行为疗法（CBT）理论模型，AI可根据青少年语言特征实时调整沟通策略，在拟人化互动中消解心理防御，激发自主探索动机；利用 VR 与 AR 技术，AI智能系统能够构建逼真的虚拟社交场景，模拟压力锻炼场景，吸引青少年体验不同心理情境，以短视频、动画和游戏等趣味化的形式，帮助其理解和吸收心理知识，逐步克服社交恐惧，提高心理调适能力等。

（三）实现心理健康问题的早期预警与干预

AI模型的建构与应用，有助于尽早发现和干预青少年潜在的心理问题。凭借强大的多源多元数据挖掘、整合与分析能力，AI技术能够实时评估青少年心理动态，建构心理健康监测模型^[4]。该模型可以根据学生所处的家庭、学校和社会场景，搜集多源数据，识别青少年是否存在心理问题，及时向监护人和相关主体发布预警信息，便于家校社迅速联动，及时地采取心理健康干预举措。

（四）打破心理健康教育资源的时空限制

AI技术通过分布式服务架构重构了心理健康资源的供给模式，实现了服务触达的时空维度突破。依托多源异构数据融合架构，系统可整合学业表现、社交网络互动密度、生理节律（如睡眠周期、活动量）及环境变量（家庭氛围指数、校园适应度）等维度信息，通过深度信念网络（DBN）与时序序列分析算法，构建动态风险评估矩阵。依托移动 APP 和在线教育平台，AI智能系统能够通过数字化传播途径，将先进心理测评工具、咨询服务、优质课程推广到全国，提高心理教育资源分配的公平性^[5]。无论青少年身处何地，只要有网络接入，都能获取到这些资源，随时可以寻求和获取心理健康教育服务。

二、人工智能赋能青少年心理健康教育所面临的挑战

（一）数据隐私与安全问题

当前，AI在青少年心理教育中的应用存在隐私泄露与安全风险。当前，由于缺乏完善的数据安全保护体系，在青少年数据的搜集、存储和传输环节，AI智能系统容易出现信息泄露或不当使用问题，侵犯青少年的隐私权益^[6]。

（二）技术应用的伦理困境

AI在青少年心理教育中存在伦理失范问题^[7]。受模型开发人

员影响，部分 AI 产品存在一定偏见，难以准确地评估青少年的心理，生成的知识和建议缺乏准确性与科学性，甚至容易误导青少年的心理健康认知和行为。

（三）专业人才短缺

AI技术在青少年心理教育中的应用缺乏专业人才的支持。当前，心理领域工作人员往往储备大量传统心理学知识，对心理学与 AI 的跨学科研究不了解，或研究不深入，难以将二者融入日常教学和咨询工作中。

（四）技术应用的适配性问题

AI在青少年心理教育中应用的适配性不足^[8]。部分产品仅面向成人，一些测试题和咨询服务未能考虑青少年心理特点与个性需求，推荐的心理健康知识难以调动青少年兴趣。

三、人工智能赋能青少年心理健康教育的应对策略

（一）构建数据隐私与安全保护体系

1.完善法律法规：政府应加强 AI 数据隐私保护的顶层设计，从青少年心理数据搜集、分析和使用全流程出发，明确制定数据保护法律规范，严格惩处侵犯隐私权益的行为。网信部门可以发挥牵头作用，联合教育、卫健等机构制定《青少年心理数据安全管理办法》，围绕数据滥用行为，设定阶梯式处罚标准，包括民事赔偿与刑事责任衔接机制

2.强化技术防护：AI 研发企业应加强与学校、教育机构的联系，将先进防护技术引入数据安全保护体系中，严格控制访问权限，做好数据加密与云端备份，提高青少年心理数据风险的防范水平^[9]。

3.规范数据管理：技术人员应遵循最小化、必要性原则，限制数据采集范围。研发与服务部门应定期组织数据管理培训，要求从业人员认真学习和遵守数据匿名化和脱敏规范，提高数据安全意识和管理水平。

（二）制定人工智能应用伦理准则

1.成立伦理审查委员会：在开发心理学方面的 AI 产品时，业界专家应严格遵循 ISO/IEC 27701 隐私信息管理体系，联合教育学、心理学、法学等方面的专家，组建伦理审查委员会，审查产品在设计、开发、试验和应用阶段的伦理风险，降低伦理道德风险。

2.制定伦理准则：为提高 AI 算法分析的全面性和科学性，政府应发挥牵头作用，联合 AI 产品研发企业、学校，结合青少年心理数据来源，心理测评、咨询、内容生成等服务内容，制定 AI 算法设计和应用的伦理准则，并设置 AI 生成和服务内容审查机制，确保 AI 服务符合伦理规范，提高心理测评和服务的全面性、准确性。

3.加强伦理教育：在心理学专业、AI 专业以及心理健康教育工作者，增设 AI 伦理教育方向的跨学科课程，培养相关人员的伦理意识和道德素养。同时，通过开展科普宣传活动，向青少年普及 AI 伦理知识，引导他们正确认识和使用 AI 技术，增强自我保护意识^[10]。

（三）建设跨学科专业师资队伍

1. 优化高校专业设置：高校应顺应 AI 与心理学融合发展趋势，从跨学科角度出发，增设跨学科专业或课程，引导学生通过开展创新创业项目，开发 AI 与心理学方向的产品，成为既懂心理学知识，又掌握 AI 算法的复合型人才。

2. 加强在职培训：在心理健康服务与教育领域，制定和推广 AI 赋能心理学方向的跨学科在职培训计划，面向社区、学校和医院的心理服务人员，开展线上培训、专题讲座活动，并建设区域工作坊，帮助心理工作者将 AI 技术运用在实际工作中，提高他们 AI 素养与心理教育创新能力。

3. 建立人才激励机制：政府和教育机构应构建青少年心理教育创新激励机制，鼓励各阶段、各领域的人才，开展 AI 与青少年心理教育方向的产品研发、课程设计、算法设计等方面的研究，给予取得突出理论和实践成果的人才物质和精神奖励，给予他们薪资待遇、职称评审和工作环境提升方面的奖励，吸引更多人才参与科研与教育成果转化。

（四）提升技术应用的适配性

1. 深入开展需求调研：摸清青少年心理发展特点和教育是 AI 产品开发的前提。研发企业应加强与大中小学的合作，面向广大大学生、中学生和小学生开展市场调研工作，采用分类调研的方式，确定不同阶段、不同背景青少年的认知模式、兴趣爱好和发展需求，以及对智能产品的接受度。然后综合采用焦点小组、实地访谈和线上问卷调查结果，搜集来自教师、家长和青少年群体的意见，针对性地进行产品的设计和开发。

2. 个性化定制与精准推送：面向大中小学不同群体需求，研发与技术人员应定制坚持分众化、个性化和精细化服务方案。比如，对于好奇心重的小学生，利用可视化设计方式，构建童趣、童心和童真主题的心理支持服务体系，将心理测试、心理绘本、心理研学活动相结合；针对中学生心理敏感、爱好广泛、心理状

态波动大的特点，定制心理测评计划、心理咨询服务与线上线下心理体验活动；对于学业和社会压力大的大学生，定制一贯式的心理测试、监测和评估计划，利用算法精准推送心理知识，帮助其调控情绪。

3. 持续优化与更新：构建 AI 心理健康教育产品和服务的动态更新机制，研发企业应广泛搜集实验数据和用户反馈，发现产品的技术缺陷和功能不足，提高其适配性和时效性。定期对 AI 算法进行优化升级，使其能够更好地适应青少年心理健康教育的动态需求。此外，密切关注人工智能技术的发展趋势，及时将新技术、新方法融入产品和服务中，不断提升产品的竞争力和用户体验。

四、结论

综上所述，我国人工智能技术在心理与行为学领域的发展和创新应用，给青少年心理健康问题干预、教育服务带来了契机，AI 算法分析与智能聊天机器人的应用，能够增强心理服务的趣味性，提高了心理问题发现和预警水平，为全社会共同干预和提升青少年心理健康水平提供了新途径。在实际应用过程中，学校、家庭、教师应坚持因地制宜的原则，正确认识人工智能应用存在的隐私性、伦理性、技术性等问题，积极联合政府、企业、教育机构等主体，通过构建数据隐私保护机制，制定伦理准则，培养跨学科复合型人才，大力支持人工智能技术产品实验与开发，提升前沿技术在心理问题识别、诊断、干预和服务中的适配性，革新青少年心理健康教育与服务体系，提高心理健康教育能力和质量。未来，仍需进一步探索 AI 技术联合大数据技术、远程技术在青少年心理健康的应用方式与方法，更好地满足青少年日益增长的心理健康需求。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 李莹莹. 生成式人工智能在高中心理健康教育中的创新应用及风险挑战 [J]. 中小学心理健康教育, 2025, (03): 56-59.
- [3] 童仁杰, 汪维富, 钟志贤. 生成式人工智能赋能学生心理健康教育的实践策略探索 [J]. 中小学心理健康教育, 2025, (02): 4-7.
- [4] 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.
- [5] 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.
- [6] 李英英. 人工智能与中小学心理健康教育的深度融合设计 [J]. 学园, 2024, 17(31): 64-66.
- [7] 温雷英, 伍凤芝, 董艳. 人工智能背景下青少年心理健康防护探究 [J]. 教学月刊·中学版 (教学管理), 2024, (Z2): 21-28.
- [8] 方咪. 人工智能融入初中生心理健康教育的实践 [J]. 教书育人, 2024, (22): 26-28.
- [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] 卢婧华, 杨睿, 奚铭霞, 等. 对话中的情绪智能与自我认知——生成式人工智能在心理健康教育中的应用 [J]. 中小学信息技术教育, 2024, (07): 12-15.