

生成式 AI 视域下大学生心理健康教育的创新路径研究

苏勉萍

西安翻译学院 陕西 西安 710105

【摘要】：生成式 AI 快速发展的当下给高校心理健康发展带来全新的技术支持，突破了传统心理教育的时空限制和服务壁垒。基于生成式 AI 的技术特性，梳理生成式 AI 与大学生心理健康教育的融合价值，从教育模式、服务体系、育人机制、风险治理四个方面提出创新发展的路径，以期打造智能化、个性化、专业化的新时代高校心理育人体系，为新时代大学生心理健康教育高质量发展提供参考依据。

【关键词】：生成式 AI；大学生；心理健康教育；育人创新

DOI:10.12417/2705-1358.26.11.058

引言

新时代高等教育育人体系中，心理健康教育属于落实立德树人根本任务的关键部分，是推动大学生全面发展的关键环节。当下，人工智能同教育领域结合愈加深入，AI 助力心理育人变成高校思政教育与心理健康的重点发展走向。在此情形下，本文对生成式 AI 在大学生心理健康教育中的应用状况，现实困难开展整理，从不同视角探寻适合高校育人情境下的创新发展途径，希望促进智能技术和心理育人的深度融合，改进高校心理健康教育的精确性，有效性以及普惠程度，助推高校塑造全方位，全过程，全员化的心理育人新局面。

1 生成式 AI 赋能大学生心理健康教育的核心价值

1.1 拓宽心理健康教育服务边界

传统高校的心理健康教育主要是通过线下课堂的教学、固定的时间的心理咨询、阶段性的心理筛查等方式进行，服务的时间、空间以及人力都是有限的，很难做到对学生心理状况的持续性关注和服务。高校专职心理教师数量较少，面对大量的学生群体时，不能满足所有学生随时性的、碎片化的需求，有些学生由于时间不方便、性格内向等原因不愿意主动去寻求心理上的帮助，从而导致一些潜在的心理问题得不到及时的发现^[1]。生成式 AI 依靠智能交互系统，可以做到随时，不间断的心理服务反馈，打破线下服务的时间与空间束缚，学生可随时，任意地点借助智能终端开展心理倾诉，情绪疏导以及心理知识问询，切实减少心理求助的门槛。同时生成式 AI 可以大量生产多样化的心理教育内容，包括情绪管理、压力调控、人际交往、生涯规划等多方面，极大地丰富了心理健康教育内容的广度以及传递的空间，有效地扩大高校心理育人服务的覆盖面积以及影响范围。

1.2 实现心理健康教育精准化育人

传统的心理健康教育大多采取统一的、标准化的教育和服务方式，注重群体性的知识传授，忽视了不同年级、不同专业、不同性格学生的心理差异，同质化的教育模式无法解决学生的个性化心理困惑。生成式 AI 有很强的数据分析能力和智能判断能力，可以与学生不断交互来感知学生的情绪状况、心理需求以及认知特征，并且能够准确地找出学生在学习、生活中、社交里或是就业时所产生的心理负担来源^[2]。借助大量交互数据及心理模型，生成式 AI 可针对不同的学生，制定出不一样的心理教育方案，情绪疏通方法以及成长指引内容，形成“一人一策”的个性化培育方式。

1.3 优化心理健康教育育人体验

大学生是心理发展趋于成熟、情绪容易波动的时期，有些学生有心理障碍，对线下面对面的心理咨询产生抗拒感，害怕自己的心理问题被贴上标签，怕自己的隐私被泄露，不愿意主动向老师倾诉心里的烦恼，使得心理疏导工作无法落实。生成式 AI 借助匿名智能交互的方式，塑造出一种无评判、无压力的倾诉环境，学生同 AI 交流时不用顾及旁人的眼光，可以真挚地表述自己的情绪以及心理上的烦恼，从而很好地化解传统心理服务所存在的社交顾虑和心理障碍。而且生成式 AI 交互形式多种多样，可以采用对话问答、情景模拟、趣味科普、心理训练等多种形式进行心理教育，打破传统的课堂说教式教学模式，让心理健康教育变得生动有趣^[3]。

2 生成式 AI 应用于大学生心理健康教育的现实困境

2.1 技术应用存在专业适配性短板

生成式 AI 依靠大数据和算法模型来运作，它的主要能力来源是大量网络数据的训练，目前大多数通用生成式 AI 模型

并没有充分融入高校的心理健康教育专业体系以及育人规律中去,所以就出现了专业适配度不够的情况。通用 AI 模型的心理疏导内容大多是一些通用的、大众化的心理科普知识,缺少专门针对大学生群体独有的心理问题的专业解决办法,对于学业焦虑、宿舍矛盾、就业压力、情感困扰这些高发于高校的心理难题,无法给出深刻且专业的疏导内容。而且生成式 AI 有算法上的限制,不能很好地感受学生的复杂情绪变化及深层次的心理学需求,很难察觉到学生潜在的心理危机,对严重的心理困扰和极端心理问题,不能代替专业心理咨询师的判断和处理能力^[4]。

2.2 数据隐私与伦理风险较为突出

生成式 AI 执行心理育人工作时,会不断地采集并储存学生的交互数据,情绪数据以及心理状况数据这类关键隐私信息,并且要对这些数据加以全程的分析。目前高校里的 AI 心理服务系统,其数据管理体系尚不够完备,针对数据采集,储存,传送,应用等环节缺少标准化的操作规程,于是就存有数据泄露,滥用甚至被改动的风险。大学生心理数据是极其敏感的个人信息,如果泄露出去,就会损害学生的私人信息,还会导致学生被贴上标签,受到区别对待,从而给学生的学习生活和心理状况带来二次伤害。同时 AI 心理育人还存在着伦理边界不清的问题,算法决策的“黑箱性”使得心理研判、风险预警的依据无法追溯, AI 所生成的心理疏导内容存在价值观偏颇、逻辑漏洞,甚至会误导学生的情况也时有发生。

2.3 师生智能育人素养有待提升

生成式 AI 同心理健康教育完成深度结合,要以师生基本的智能工具应用能力和媒介素养为依托,不过现在高校师生在 AI 心理育人方面的素养总体上存在很多不足之处。从教师方面看,大部分高校心理教师一直从事传统的心理育人工作,对于生成式 AI 的技术原理、应用场合、操作方式不了解,没有智能化的心理教育设计和实施能力,不能把 AI 工具同课堂教学、心理筛查、危机处理、日常疏通等工作融合起来,不能很好地依靠智能技术改进育人的形式。从学生角度而言,一些学生对于 AI 心理服务持有错误认识,或者过分信赖 AI 疏导而轻视专业心理老师的作用,或者对 AI 心理工具抱有抗拒情绪而不愿意使用智能服务资源。

3 生成式 AI 视域下大学生心理健康教育的创新发展路径

3.1 重构智能化心理健康教育教学模式

利用生成式 AI 技术的优势来打破传统的单一化课堂教学模式,建立一种“AI 辅助+线下为主”的混合式心理教学模式,从而实现课堂教学的智能化。课程备课时,利用生成式 AI 来

迅速整理出心理健康教育的核心知识要点,联系当下大学生的心理状况,产出个性化的教案,情景案例以及课堂互动话题,扩充课堂教学的资料库,化解传统备课素材少且缺乏对准性的情况。在课堂教学环节中,借助生成式的 AI 来展开情景模仿,心理问答以及案例分析之类的互动教学活动,凭借身临其境的场景再现,使学生能够直接体会到各种心理问题的调适手段,从而取代传统的单向说教式教学方式,增强课堂的活跃程度并优化教学的实际成效。

3.2 搭建全方位智能心理服务体系

整合生成式 AI 技术资源,打造全天候、多层次、全覆盖的智能心理服务体系,弥补传统心理服务的不足。搭建 AI 智能心理疏导平台,开设匿名咨询、情绪宣泄、压力测试、心理知识科普等模块,向学生提供 7*24 小时常态化的心理服务,满足学生的碎片化、即刻性心理需求,减少学生寻求心理帮助的心理障碍。第二步是形成 AI 智能心理警报系统,利用生成式 AI 对学生的日常交互行为,情绪状况以及心理测试结果实施持续监测,并且智能化剖析信息,从而准确地辨别出学生是否存在心理异常状况,将学生的心理危险程度分成不同的等级,按照各个危险级别的学生展开差异化的处理,做到对心理问题尽早发觉,提早发出警报并及时疏导^[5]。

3.3 打造专业化智能心理育人队伍

对于师生智能育人素养缺乏的情况,创建起系统的培训培育体系,塑造出符合 AI 时代的专门心理育人团队。高校常态化地开展针对生成式 AI 心理应用的专门培训,对象是心理老师,辅导员,班主任这些育人工作者,教授 AI 心理工具怎么用,适合什么场景,伦理规范和风险防范的知识,提高教师智能化心理育人的设计方案,执行方案和判断能力,促使教师积极把 AI 技术融入平时的心理育人工作中去。搭建育人交流平台,促进教师们对 AI 心理育人的新思路进行交流,积极探索智能化教学、疏导、干预等实际操作经验,分享智能技术在心理育人中的应用成果,从而推进心理育人方式方法的更新与优化。

4 生成式 AI 赋能心理健康教育的保障机制构建

4.1 完善数据安全与伦理规范体系

为了防止 AI 心理育人的过程中出现隐私的风险以及伦理的问题,高校应该根据自身的心理健康教育工作的特点来制定完善的数据安全保护及伦理规范制度。明确学生心理数据的收集、保存、利用、传送标准,秉持着最少必要的收集原则,不能过分搜集学生的私密信息,对所搜集的学生心理数据实施加码保存,分层经营,严厉限定数据存取权限,用制度去防止数据外泄和滥用情况出现。建立 AI 心理内容审查制度,针对生

成式 AI 产出的心理疏导内容, 科普素材以及干预方案开展专门化的审查工作, 调整那些存在价值观偏颇或者专业水准欠缺的部分, 从而保证 AI 所育人的内容具备科学性, 规范性和正面导向性。明晰 AI 心理育人时的伦理界限, 划分出适合 AI 予以帮助的服务情形以及合适由人工专门执行的心理引导情况, 防止出现用 AI 替代专业心理干预的情形, 守住心理育人的专业性及人文性的底线, 调和好技术助力同人文关爱之间的关系。

4.2 健全技术运维与资源保障机制

高校要加大智能心理育人基础设施投入, 完善生成式 AI 心理服务平台的技术运维保障, 给智能化心理育人给予强有力的支持。形成专业的技术运维队伍, 守护 AI 心理平台的日常运作, 改善算法, 改良功能, 依照高校心理育人的工作需求不断改进模型算法, 加强 AI 对大学生心理问题的辨识精确性和疏导的专业性, 化解技术契合度不够好的情况。同时整合校内校外优质的心理教育资源, 基于生成式 AI 建立专属高校的心理资源库, 包含校园常见心理案例、专业的疏导方案、正向心理科普、情绪调节课等专属内容, 提高 AI 育人内容的对口性和专业度。不断改进智能服务终端的功能, 简化操作步骤, 符合学生的使用习惯, 方便快捷地享受 AI 心理服务, 增强 AI 心理服务的便利性以及感受度, 使智能化心理育人服务常态化、规范化的落实下去^[6]。

参考文献:

- [1] 马士博. 网球运动对大学生心理健康的影响研究[J]. 网球天地, 2025, (12): 77-79.
- [2] 熊径. “五育融合”视角下大学生心理健康教育探索与研究[J]. 中国传媒教育观察, 2025, (00): 251-256.
- [3] 胡天佼. 绘画疗法融入艺术类大学生心理健康教育探究[J]. 三角洲, 2025, (36): 180-182.
- [4] 刘焕霞. 高职大学生心理健康教育效能提升策略研究[J]. 山西青年, 2025, (24): 104-106.
- [5] 杨杨, 陈晓琪. 网络视听对大学生心理健康的“双刃剑”效应及其治理[J]. 新西部, 2025, (12): 176-180.
- [6] 满莉莉, 吴波, 仇浩. “一站式”学生社区开展大学生心理健康教育的途径探索[J]. 连云港职业技术学院学报, 2025, 38(04): 85-87+92.

4.3 构建多元协同育人长效机制

大学生的心理健康教育是系统工程, 需要依靠生成式 AI 来破除育人壁垒, 创建起学校、家庭和社会多方协同的长效机制。利用 AI 平台建立家校协同心理育人的渠道, 自动发送学生的心理成长状况, 将家庭教育指导知识给到家长, 促使家长能够科学地关心学生的心理变化, 配合学校做好家庭教育方面的心理疏通工作, 从而形成家校共同育人的力量。同时联动社会专业心理机构、医疗资源, 利用 AI 技术共享资源、互通信息, 对于有严重心理问题的学生, 通过智能预警+数据联动, 第一时间开启专业的医疗介入通道, 形成多层次的心理危机干预系统。利用生成式 AI 把社会上好的心理科普资源、线上心理课、公益疏导服务等汇聚起来, 充实高校的心理育人资源, 促使心理健康教育由校园单方面育人转变为多方面协同育人, 创建起全方位、常态化的心理育人长治局面。

5 结语

生成式 AI 技术的持续更迭给新时代大学生的心理健康教育带来了新的变化, 破解传统心理教育服务受限、精准度低、形式单一等现实问题, 在拓展育人的边界、提高育人的精确性以及改善育人的感受上有着明显的优势, 成为高校心理育人高质量发展强劲推动力。发挥智能技术的育人优势, 避免智能技术应用的风险, 在技术工具性和育人人文性之间寻找平衡, 形成智能化、精准化、专业化、常态化的心育智能育人大系统, 从而真正提高大学生的心理健康教育质量, 帮助青年学生树立正确的世界观、人生观、价值观, 促进其全面发展。