ISSN：2705-0904(Print)；2705–0874(Online)

AI 技术在大学生心理健康教育中的应用路径探究

金亚洁
濮阳职业技术学院，中国·河南 濮阳 457000

摘　要：论文将以 AI 技术为切入点，探索有效借助 AI 技术强化对大学生心理健康教育的实施路径。论文将从有助于提升心理健康教育精准性、增强便捷性、消除求助顾虑和突破时空局限等几方面就引入IAI技术的价值进行了分析，并在此基础上提出依托 AI 构建智能化评估预警系统、融合 AI 开发个性化心理辅导方案、借助 AI 创设沉浸式心理教育场景、运用 AI 建立全天候心理咨询平台、联动 AI 构建家校社协同教育机制、整合 AI 完善信息与内容筛选建设等六方面具体的应用策略，旨在通过研究可以为借助 AI 技术强化对大学生心理健康教育提供一定的思路启发和经验借鉴，为每个大学生心理健康状况的提升注入源泉活水。
关键词：AI 技术；大学生；心理健康教育；应用；意义

Exploring the Application Pathways of AI Technology in College Students' Mental Health Education

Yajie Jin
Puyang Vocational and Technical College, Puyang, Henan, 457000, China

Abstract: This paper will use AI technology as a starting point to explore effective ways to enhance the implementation of mental health education for college students through AI technology. The paper will analyze the value of introducing AI technology from several aspects, including improving the precision of mental health education, enhancing convenience, eliminating concerns about seeking help, and breaking through time and space limitations. Based on this analysis, six specific application strategies are proposed: building an intelligent assessment and early warning system relying on AI, developing personalized psychological counseling programs by integrating AI, creating immersive psychological education scenarios with the help of AI, establishing a round-the-clock psychological consultation platform using AI, linking AI to build collaborative educational mechanisms among families, schools, and communities, and integrating AI to improve information and content screening. The aim is to provide some inspiration and experience for enhancing mental health education for college students through AI technology, injecting fresh water into the improvement of each student's mental health status.
Keywords: AI technology; college students; mental health education; application; significance

0 前言

随着信息技术的飞速发展，以 AI 为代表的信息技术在大学生心理健康教育中的应用也日益广泛。同时，AI 技术的引入有效打破了传统心理健康教育模式存在的针对性不足、时效性欠缺、覆盖面较小的困境，提升了心理健康教育工作的质量。教师要充分认识到 AI 技术在大学生心理健康教育中的应用价值，有效重视起对 AI 技术的研究，持续探索借助 AI 技术优化大学生心理健康教育的具体实施策略和方法，进而全面把握借助 AI 技术提升心理健康教育工作质量的实施规律，为进一步破解心理健康教育瓶颈和促进学生心理健康状态提升创造良好的前提条件。

1 AI 技术在大学生心理健康教育中的应用意义

1.1 有助于提升心理健康教育的精准性

传统的大学生心理健康教育往往对固定的心理健康教育内容进行讲解，采用统一心理健康教育评价标准进行心理情况评价，这种大水漫灌式的心理健康教育，使得学生的个性化需求得不到较好的满足。通过在大学生心理健康教育中引入 AI 技术，可以借助 AI 技术的大数据分析和机器学习算法，有效对大学生心理健康状态进行更为精准的识别与评估，实时收集和分析学生的心理行为数据，建立精准化的大学生心理画像，并在此基础上提出精准化的干预方案和心理健康教育辅导策略，从而让“粗放式”的心理健康教育转向“精准式”的心理健康教育，自然可以大幅度提升心理健康教育的精准性。

1.2 有助于增强心理健康教育的便捷性

传统的大学生心理健康教育工作一般在线下，以课堂授课方式进行，使得心理健康教育工作受制于固定的时空限制。通过在心理健康教育中引入 AI 技术，可以为学生提供实时化的心理健康教育辅导，有效打破传统心理健康教育的空间和时间的限制，如借助智能聊天机器人，可以为大学生提供全天候的在线心理知识咨询服务，借助移动应用程序可

以让大学生随时进行心理测评，借助语音交互技术可以给予学生在线及时心理健康辅导，从而可以提升心理健康教育的服务响应速度，这种便捷式的心理健康教育模式有助于提高心理健康教育的可及性和覆盖面，促进每个学生心理健康状态的不断好转 [1]。

1.3 有助于消除心理健康求助的顾虑性

传统的心理健康教育工作往往不能较好地关注到学生的隐私，使得学生在心理健康求助过程中担心隐私泄露或者被贴标签，自然会影响到心理健康教育的质量和水平。通过在心理健康教育实践中引入 AI 技术，可以为学生提供非评判性环境和匿名性求助渠道，有效地降低学生心理健康求助的顾虑性。如远程在线交互系统，可以避免了面对面咨询产生的尴尬局面，让学生更乐于敞开自己的心扉，说出自身面临的心理困惑，从而给予学生更为全面化和有针对性的心理健康教育指导。又例如智能咨询系统，不会对大学生的心理健康咨询产生任何的偏见和歧视，能够始终保持客观中立的态度，从而可以降低学生的心理教育求助门槛和顾虑，促进心理健康教育的有效性更高。

1.4 有助于突破心理健康教育的局限性

传统的心理健康教育工作会受到多方面因素的影响，如师资力量、教师的专业化水平、教师当时的心理健康教育状态以及教师对学生心理健康情况的了解情况等，通过引入 AI 技术可以有效突破传统心理健康教育工作中存在的各种困境。如通过引入大数据模型可以广泛收集心理健康教育资源，给予学生更为全面化和有针对性的心理健康教育指导。通过引入计算机视觉技术和算法模型技术，可以对学生的心理健康状况进行动态化、实时化的监控，准确分析学生潜在的心理问题，预判学生心理健康的趋势，从而有助于构建全过程、全方位的心理健康教育体系，促进大学生心理健康状况的不断好转 [2]。

2 AI 技术在大学生心理健康教育中的应用策略

2.1 依托 AI 构建智能化评估预警系统

强化对大学生心理健康状态的智能化评估和预警，是有效提升心理健康教育工作质量和水平的重要基础。而依托 AI 技术的智能化评估预警系统，可以对学生的心理健康情况数据进行多元化采集，并实施智能化分析，在此基础上生成对应的预警推送信息，有效将监测诊断与预警融为一体，可以有效提升心理健康教育的针对性。教师要在心理健康教育工作中重视对 AI 技术的应用，积极借助 AI 技术构建数据采集、智能分析和预警推送为一体的智能化心理状况评估预警系统，对学生进行精准心理辅导，促进学生心理健康状况的好转。例如，可以在学校层面开发“大学生心理健康智能化评估预警系统”，全面对学生的图书馆借阅书目类型、个人课堂行为、个人食堂消费数据、宿舍出入记录、个人进出校门时间等多项行为数据进行整合，在此基础上建立大学生个人心理风险评估模型，分析学生学习、生活中存在的夜不归宿、饮食不规律、课堂积极性不高、个人久处宿舍等异常行为，并结合这些行为的危险程度，借助系统自动推送给学校心理健康教育指导中心，必要时可以推送给辅导员和学生家长，并借助视频通话、实地面谈等多种方式，及时了解学生的具体情况，并进行有针对性心理疏导，真正提升心理健康教育的实效性。

2.2 融合 AI 开发个性化心理辅导方案

进行个性化心理辅导方案的设计，是提升心理健康教育工作针对性和有效性的关键一环，也是实现心理健康教育因材施教的重要实现路径。教师应当在心理健康教育过程中融合 AI 技术开发个性化心理辅导方案，对学生的心理特征、心理问题类型进行精准化分析，并在此基础上制定个性化的心理辅导方案，让每个学生结合辅导方案进行心理转化，教师则可以结合心理辅导反馈情况，及时对辅导方案进行调整，确保辅导方案的有效性，为每个学生心理健康状态的好转提供支撑。例如，可以在学校层面开发“学生 AI 心智成长辅导系统”，运用认知行为疗法就目前大学生常见的各种心理问题进行梳理，并生成对应的心理干预方案，同时借助“学生 AI 心智成长辅导系统”对大学生的心理情况进行全方位了解，如分析学生的微表情、个人行为和心理状况，并与开发的心理干预方案进行精准匹配，在此基础上为学生提供对应的心理辅导方案。教师则可以结合辅导方案制定心理辅导计划，明确心理辅导策略和目标，并借助 AI 系统对心理辅导的过程进行动态梳理，进一步动态更新和完善心理辅导方案，真正促进心理健康辅导质量的提升 [3]。

2.3 借助 AI 创设沉浸式心理教育场景

在心理健康教育实施过程中构建沉浸式的教育场景，有助于优化学生的心理健康教育内容学习体验，调动学生的参与热情，从而提升心理健康教育效果。教师要注重沉浸式心理教育场景的创设，并充分发挥 AI 技术的优势，运用虚拟现实和增强现实等技术构建高度真实的沉浸式心理健康教育环境氛围，让学生在沉浸式教育体验中激发视觉、听觉，触觉等多感官刺激，有效提升心理健康教育的感染力和渗透力，从而促进心理健康教育目标的高质量达成。例如，可以在学校层面构建 VR 心理训练系统，并借助该系统生成对应的心理挑战场景。如在社交恐惧与社交焦虑心理训练中，可以借助 VR 虚拟现实技术呈现一个虚拟派对的场景，在该场景中让学生与不同性格、不同性别、不同年龄、不同社会职业背景的人物进行互动，在训练过程中借助所佩戴的手环对学生的心率变化情况进行监测，借助 AI 系统分析学生的互动内容、交谈状态、眼神接触和肢体语言，即时反馈给参与训练的辅导教师和学生，并结合学生的训练表现即时进行干预。如当手环监测到学生高度紧张时，则可以中断社交焦虑心理训练，当学生表现较为平和时，则可以引出更为复杂的交际场景，帮助学生逐步适应社会交往，降低学生的社交焦

虑心理，真正促进学生心理状态的好转。

2.4 运用 AI 建立全天候心理咨询平台

构建全天候的心理健康教育咨询平台，是提升心理健康教育灵活性和有效性的关键举措。教师要在心理健康教育工作实施过程中合理引 AI 工具，有效为学生构建 7×24 小时不间断的心理咨询服务，并充分发挥智能对话机器人、自然语言处理技术的优势，给予学生更为专业化和有效化的心理问题解答，并建立预警机制，及时针对全天候咨询过程中发现的高危心理问题案例进行预案处置，进而借助全天候咨询平台来延伸心理健康教育的空间和渠道，给予学生更加全面化和持续性的专业心理健康问题咨询服务，促进学生心理健康状态的不断好转。例如，可以在学校层面联合相关企业建立“大学生心理 e 站”AI 咨询平台，提供包含文本对话、语音交际等互动功能，可以引导学生在遇到对应的心理问题之后，借助文本和语音两种具体的方式向该系统进行咨询。如咨询如何克服心理焦虑、如何克服社交恐惧等问题，AI 咨询平台则可以结合学生的提问给予专业度较高，且饱含温情和人文关怀的回答，为学生提供心理疏导的方式，帮助学生解决心理问题。同时，要运用“大学生心理 e 站”AI 咨询平台对关键字进行提取，并预警，如当识别到“自杀”“跳楼”“不想活”“没有意义”等敏感词汇时，快速进行预警，并将预警信息发送给值班咨询师、辅导员和学生家长，并实地进行情况了解，给予更为有针对性的疏导，真正实现心理健康教育质量的提高 [4]。

2.5 联动 AI 构建家校社协同教育机制

强化对大学生心理健康教育，学校不能唱独角戏，而要强化家庭、学校和社会的三方合力。教师要重视起家校社协同心理健康教育机制的建立，并积极地引入 AI 技术构建家校社协同心理健康教育平台，有效借助该平台强化与家庭、社会方面的沟通与交流，共享学生的心理状况信息。同时在强化家校社联动时，为每个学生制定个性化的心理健康教育方案，提供有针对性的心理健康教育辅导，从而充分发挥家校社各方优势，实现 1+1>2 的良好效果，有效促进心理健康教育工作实施质量和水平的不断提升。例如，可以在学校层面联合家庭、社区共同建立 AI 家校社协同平台，并将各渠道整合的学生心理健康情况信息以心理评估报告的方式进行呈现，家长朋友可以在取得授权的基础上查看该报告，了解孩子的心理健康状况。同时，借助该平台定期推送关于心理健康科普内容，邀请当地的心理健康教育专家以在线直播或者互动连线的方式解答学生的心理困惑，教授给家长心理健康教育的实施方法。还可以借助该系统对接当地的精神病院、精神卫生中心、心理健康教育机构等，实现快速转诊和治疗。当预警到学生心理存在严重问题时，则即时运用该平台进行多方会商，制定较为健全和完善的心理健康辅导方案，及时帮助学生解决心理问题。

2.6 整合 AI 完善信息与内容筛选建设

有效强化信息和内容筛选，是帮助大学生接触正向信息的重要实现路径，也是保障大学生心理健康的重要策略选择。教师要充分发挥 AI 技术的应用价值，为学生建立用户画像和行为分析图，在此基础上进行心理健康教育信息库建设，同时为学生筛选和个性化推荐对应的心理健康教育内容，进而有效提升心理健康教育工作的精准性和有效性。例如，可以在学校层面开发“大学生心灵智库”内容管理系统，全面对不同渠道的心理健康教育资源进行汇总与整合，并结合大学生的浏览信息、个人心理健康档案数据等基本情况，为学生推送对应的心理健康教育资源，让学生结合自身需要进行有选择性浏览，同时还要结合 DeepSeek 定期生成关于校园心理热点话题梳理的专业化解析报告，帮助学生树立正确的心理认知，必要时结合不同学生的认知特点和心理健康情况变化，及时调整推荐内容，促进学生心理健康状况的好转 [5]。

3 结语

综上所述，随着信息技术的不断发展，以 AI 技术为代表的各种信息化教育手段为大学生心理健康教育提供了新的路径，也有效转变了大学生心理健康教育的组织形态，提升了大学生心理健康教育的质量。教师应当进一步立足大学生心理健康教育的要求，持续强化对 AI 技术的研究和探索，进一步分析更为有效借助 AI 技术强化对大学生心理健康教育的具体实施路径和策略，同时在后续的 AI 技术辅助心理健康教育实践中依托 AI 构建智能化评估预警系统、融合 AI 开发个性化心理辅导方案、借助 AI 创设沉浸式心理教育场景、运用 AI 建立全天候心理咨询平台、联动 AI 构建家校社协同教育机制、整合 AI 完善信息与内容筛选建设，从而真正借助 AI 技术的应用优势来逐步破解大学生心理健康教育工作瓶颈，提升心理健康教育水平，为大学生心理健康状态的提升创造良好的前提条件。

参考文献：

[1] 马翔,朱久宜.人工智能对大学生心理功能的负面影响及优化路径[J].校园心理,2025,23(2):178-179.

[2] 孟健男,周惠玉,杨玉赫.生成式人工智能视域下大学生心理健康教育研究[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2025(4):89-92.

[3] 张亮,杨丽丽.人工智能赋能高校心理危机预警及干预体系研究[J].黑龙江教师发展学院学报,2025,44(3):70-73.

[4] 孙东山,高吉瑞.人工智能赋能高校把握大学生思想动态的价值、困境与进路[J].南宁职业技术大学学报,2025,33(1):82-88.

[5] 王雷.基于人工智能背景下宁夏普通高校大学生体质健康提升研究[J].文体用品与科技,2024(24):85-87.

作者简介：金亚洁（1998-），女，中国河南范县人，硕士，助教，从事心理健康教育、心理学研究。