

智能心途：人工智能对高职院校学生心理健康的多维影响与调适策略

朱仁川 陈新伟 安扎尔·艾合买提

新疆师范高等专科学校（新疆教育学院）

摘要：随着“互联网+教育”战略的推进，高职院校学生心理健康问题愈发受到关注，而传统心理健康教育模式存在效率低、覆盖面有限等不足。在此背景下，人工智能为高职院校心理健康教育带来新契机。本文探讨了人工智能对高职院校学生心理健康的影响及研究意义，其中理论意义在于丰富人工智能与心理健康交叉领域的理论体系，推动跨学科研究；实践意义在于帮助学校构建更完善的心理健康预警与干预体系，为教育工作者提供更高效的工具和方法。同时，阐述了人工智能的积极影响，包括通过精准评估与识别、定制干预方案提供个性化心理支持等。此外，本文还指出当前研究在范围、方法和内容上的不足，并对未来研究方向进行了展望，如扩大研究范围、加强实验研究和长期跟踪等。

关键词：人工智能；心理健康；高职院校

DOI：10.65976/3080-0374.2026.06.055

引言

人工智能是近年来发展迅速的交叉学科，融合了计算机科学、神经生理学、心理学等多个领域。它的核心是利用计算机技术模拟人类的思维与行为，使机器具备类似人的思考、推理、沟通能力，进而解决实际问题，让机器可以自主分析环境、采取行动并完成预设目标。随着“互联网+教育”战略的深入推进，高职院校学生的心理健康问题受到了越来越多的关注。高职院校学生正处于身心发展的关键时期，面临着学业压力、就业竞争、社会适应等多方面的挑战，容易产生各种各样的心理问题^[1]。相关调查显示，部分高职院校学生在校期间明显存在不同程度的焦虑、抑郁等心理困扰，这些问题学生个人无法解决，不仅影响日常的学习和生活，同时对未来的行为模式也会产生改变。传统的心理健康教育模式主要依赖心理咨询师面对面辅导、心理健康课程教学以及心理测评量表等工具，存在着效率较低、覆盖面有限、个性化不足等问题，难以满足日益增长的学生心理健康需求^[2]。

在这样的背景下，探讨人工智能对高职院校学生心理健康的影响作用具有重要的现实意义，如何利用人工智能技术提升心理健康教育的效果，促进学生心理健康发展，成为亟待研究的课题。

一、研究意义

人工智能对学生心理健康的研究在理论方面与实践方面都具有重要意义。理论方面，目前关于人工智

能与教育领域融合的研究大部分集中在教学方法、学习效果等，人工智能对学生心理健康影响的研究相对较少，尤其在高职院校这种独特教育场景下的研究更是为数不多^[3]。本文将分析人工智能对高职院校学生心理健康的影响，丰富和完整人工智能和心理健康交叉领域的研究体系，为后续相关研究提供新视角和新方法。通过揭示人工智能与学生心理健康之间的内在联系和作用机制，推动跨学科研究的发展。

二、国内外研究现状

在人工智能对学生心理健康影响的研究上，国外学者从多个角度展开探讨。部分研究关注人工智能辅助的心理健康干预对学生心理问题缓解的效果，发现智能心理辅导程序能够在一定程度上减轻学生的焦虑和抑郁症状^[4]。还有研究聚焦于人工智能技术使用过程中对学生心理的潜在影响，如过度依赖人工智能可能导致学生自主学习能力和人际交往能力下降等问题。

国内关于人工智能在心理健康领域的研究近年来发展迅速。在对学生心理健康影响的研究上，国内学者开始关注人工智能在心理健康教育中的应用潜力。有研究提出利用人工智能构建大学生心理健康预警系统，通过分析学生多源数据，如学习行为数据、社交网络数据等，实现对心理危机的早期识别^[5]。也有研究探讨了人工智能在心理健康咨询中的应用，如智能心理咨询聊天机器人的开发与应用，为学生提供便捷的心理咨询服务。

然而,国内外现有研究仍存在一定的不足。一方面,针对高职院校学生这一特定群体,研究人工智能对其心理健康影响的文献相对较少。高职院校学生具有独特的学习特点、职业发展需求和心理特征,现有的研究成果难以直接应用于高职院校的心理健康教育实践。另一方面,在研究内容上,多集中于人工智能在心理健康教育中的应用方式和技术实现,对于人工智能对学生心理健康产生影响的深层次原因、影响的正负效应平衡以及如何更好地引导学生合理利用人工智能促进心理健康等方面的研究还不够深入^[6]。

三、人工智能对高职院校学生心理健康的积极影响

(一) 提供个性化心理支持

1. 精准心理评估与问题识别

人工智能技术凭借强大的数据处理与分析能力,能够实现对高职院校学生心理状况的精准评估与问题识别。传统心理评估多依赖量表问卷与人工访谈,不仅效率低,还难以全面、实时反映学生心理状态,且主观性强,不同评估者结论可能存在差异。而人工智能可收集多源数据,包括学生日常学习行为数据、社交网络活动数据、线上学习平台使用记录等。通过对这些海量数据的深度挖掘与分析,构建学生心理画像,从而更准确地评估学生心理状况,及时发现潜在心理问题。

2. 定制化心理干预方案

在精准评估学生心理状况的基础上,人工智能可依据评估结果为学生制定个性化心理干预方案。不同学生心理问题的类型、严重程度及个体特质存在明显差异,需要匹配差异化的干预措施。人工智能通过整合分析学生心理评估数据、性格特征、兴趣偏好等多维度信息,为每位学生量身定制专属心理干预策略,有效提升心理干预的针对性与实效性。例如,学习压力导致焦虑情绪的学生,人工智能可以推送时间管理和学习方法等课程,同步学习冥想、渐进式肌肉放松等身心训练,可以有效帮助学生舒缓焦虑状态、改善学习效能。对于存在人际交往障碍的学生,可以提供社交技能培训课程,以及线下社交活动逐步增加学生的沟通交往能力与心理自信。

(二) 拓宽心理健康教育渠道

1. 打破时空限制的在线咨询

当下的心理健康咨询服务受时间和空间的限制,学生需要预约,在指定的时间前往咨询室与咨询师做咨询。这种方式不仅不方便,还可能使一些学生因为担心隐私泄露或他人看法而不愿寻求帮助。目前 AI 能

够借助在线平台等,实现心理健康咨询服务全天的服务,为高职院校学生提供更加便捷、私密的咨询方式。目前,智能聊天机器人利用人工智能在线咨询服务的技术。这些机器人基于自然语言处理和机器学习技术,能够与学生进行实时对话,理解学生的问题和情绪,并且提供相应的建议和支持。

2. 丰富多样的心理健康教育资源

人工智能的应用产生了形式多样的心理健康教育方式,为高职院校学生学习和掌握心理健康知识拓宽了渠道。智能课程是这类方式的重要组成部分,依靠人工智能技术,可根据学生的学习进度与实际需求,动态调整教学内容与难易程度,实现心理健康知识的个性化教学。同样,智能课程能够以动画、短视频、游戏等多种功能方式呈现,让心理健康教育更具吸引力,目的是有效提升学生学习的主动性与课堂的参与度。如借助虚拟现实、现实增强等先进技术,还能为学生打造沉浸式心理体验。

(三) 增强学生心理调适能力

自我认知是心理健康的重要条件之一,准确清晰的了解自己的情绪、性格、兴趣和价值观等,有助于学生们更好地应对生活中的挑战和挫折^[7]。人工智能依托先进辅助模式,为高职院校学生提供深入认识自我的有效途径与方法,助力学生提升自我觉察能力和认知水平。辅导系统借助数据分析与日常算法,对学生的日常行为、语言表达及情绪状态进行综合判断,生成较客观自我认知分析报告。报告不仅客观呈现学生当下的心理特质与身心状态,还会给出针对性成长的建议等,帮助学生清晰了解自身优势与不足,指导其主动进行心理调适与自我提高。

心理压力是高职院校学生面临的常见问题之一,长期处于高压状态会对学生的身心健康造成负面影响。而人工智能通过模拟训练,为这些学生提供了一种有效应对心理压力的方式和能力。

四、应对人工智能影响的策略与建议

(一) 学校层面的措施

1. 完善数据安全管理机制

学校应当建立包含数据加密、权限管控、数据备份等方面的管理办法。在数据加密中,应采用成熟先进的加密算法,对学生心理健康相关数据进行全程有效保护,保障数据在存储与传输环节的安全可靠,有效防范信息泄露、窃取与恶意篡改风险。在访问权限管控中,应严格划分各级人员的数据使用权限,按照岗位职能与工作实际需求分配不同访问等级,对应不同权限。

2. 优化心理健康教育模式

学校应积极探讨人工智能与传统心理健康教育相结合, 打造更高校的教育模式。在教学内容上, 充分利用人工智能技术收集分析心理健康案例和研究成果, 为心理健康教育课程提供更丰富、更具针对性的教学素材。通过人工智能对学生常见心理问题分析后, 教师可以在课堂上重点讲解这些问题的原因、应对方法, 使教学内容更贴近学生的实际需求。利用人工智能生成的模拟心理场景, 让学生在课堂上进行角色扮演和咨询练习, 提高学生的实际心理调适能力。

(二) 教师层面的提升

1. 提升教师人工智能素养

教师应主动学习并掌握与人工智能相关的知识与实操技能, 为其在心理健康教育工作中的应用奠定良好基础。学校还可以定期组织人工智能专题培训、教学研讨等机会, 邀请人工智能领域的专家开展授课指导, 培训内容应涵盖人工智能基本操作、核心技术原理、教育领域使用的方法, 以及在高职院校心理健康教育中的具体实操技术、场景应用等。通过系统化、固定时间段的培训, 帮助教师全面了解人工智能的发展现状与前沿趋势, 熟练掌握其在学生心理测评、个性化发展等方面工作中的应用方法, 切实提高在利用人工智能促进心理健康教育的专业能力。

教师自身也应主动学习, 利用业余时间参加在线学习平台上的相关课程, 阅读相关的学术文献和研究报告, 关注人工智能领域的最新动态。

2. 加强师生情感交流与引导

在日常学生心理健康教育过程中, 老师应充分发挥日常关怀和引导的作用。尽管人工智能在心理健康教育中确实能够提供一定的支持和帮助, 但老师与学生之间面对面的情感交流和沟通也是必不可少的。教师要多关注学生的情感需求, 与学生建立良好关系, 让学生感受到老师日常的关心和爱护。在日常教学和生活中, 要多与学生交流, 了解学生的学习、生活和心理状况, 及时发现学生的情绪变化和心理问题, 并给予关心支持。

(三) 学生自身的调适

高校的学生应合理安排人工智能的使用时间, 多去注重生活中的人际交往和情感体验。制定科学的时间管理, 合理分配人工智能设备的使用时间。避免过度沉迷, 深陷于人工智能带来的虚拟交流和娱乐, 导致忽视现实生活中的人际交往和情感交流。每天设定一定的时间, 将更多的时间用于和同学、家人和朋友面对面的交流和互动。

积极参与现实生活中的社交活动, 如参加社团活动、志愿者服务、体育比赛等, 拓展自己的社交圈子, 提高日常人际交往能力。在现实社交中, 学会倾听他人的意见建议, 学会表达自己的情感和想法。

五、研究不足与展望

目前的研究虽取得一定成果, 但仍存在一些局限性。在一般范围上, 选取的高职院校案例和问卷调查在地域、学校种类等方面的覆盖度不够, 可能导致研究结果的代表性存在一些偏差, 无法全面的反映不同地区、不同类型高职院校学生对人工智能影响的真实情况^[8]。在研究方法上, 虽然综合运用了多种方法, 但对于一些复杂的心理机制和影响路径, 尚未进行深入的实验研究和有效跟踪, 研究结果的深度和可靠性有待进一步提高^[9]。在研究内容上, 对于人工智能技术的快速发展和更新换代可能带来的新问题和新影响, 没有进行深入的探讨和分析, 将导致研究深度不够。

未来相关研究可从以下方向进一步深化拓展。一是扩大研究覆盖范围, 纳入不同地区、不同办学类型的高职院校, 增加研究样本的数量与多样性, 让研究结论能够更好地适合各类高职院校的实际情况。二是推进跨学科综合研究, 整合心理学、教育学、计算机科学等多学科理论与技术优势, 深入分析人工智能与高职院校学生心理健康之间的内在关联, 为高职院校心理健康教育工作提供更全面的理论支撑与指导。

参考文献:

- [1] 殷尧迪. 高职院校大学生心理健康教育工作探究 [N]. 山西科技报, 2024-06-27(B7).
- [2] 耿丽, 王萍, 孙彩丽. 高职院校心理健康教育实效性策略 [J]. 陕西学前师范学院学报, 2014,30(06):25-28.
- [3] 张慧君. “互联网+”背景下高职院校学生心理健康服务管理体系的构建 [J]. 互联网周刊, 2024(16):57-59.
- [4] 高煜, 周丽凤. 高职院校学生心理健康现状调查分析 [J]. 卫生职业教育, 2016,34(23):138-139.
- [5] 陈旭燕. 高职院校心理健康教育的现状及优化策略探讨 [J]. 大众文艺, 2022(22):184-186.
- [6] 边帅. 高职院校学生心理健康状况分析及管理对策分析 [J]. 公关世界, 2021(2):115-116.
- [7] 皮郁郁. 高职院校心理健康教育的困境及突破 [J]. 知识窗 (教师版), 2026(1):126-128.
- [8] 李佳. 立德树人视域下高职院校心理健康教育实施课程思政的路径探索 [J]. 教师, 2024(20):6-8.
- [9] 梁芷萍, 薛婷, 马利娟. 浅谈高职院校心理健康工作现状及完善对策 [J]. 才智, 2021(32):125-127.