

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

◎ 李莹莹 (宁夏育才中学, 银川 750027)

摘要: 在数字化浪潮的引领下, 教育领域正迎来深刻变革, 生成式人工智能系统凭借其在信息整合、问题解决和人机交互方面的卓越优势, 为高中心理健康教育带来了新的机遇, 它不仅能提高教师的备课效率, 促进教师的专业成长, 还能帮助学生拓宽认知视野、提升人际交往能力等。然而, 技术的革新也伴随着挑战, 数据偏差、算法偏见、过度依赖技术带来的挑战以及伦理、隐私风险, 都需要教育者深入思考并采取恰当的措施, 以更好地发挥生成式人工智能的正面效应, 推动心理健康教育的创新发展。

关键词: 生成式人工智能; 心理健康教育; 信息整合; 人机交互

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 03-0056-04

一、引言

在数字化浪潮的推动下, 教育领域正经历着前所未有的变革。2018年4月, 教育部正式发布了《教育信息化2.0行动计划》, 指出要“深化信息技术与教育的融合, 实现信息技术和智能技术在教育全过程的深度渗透, 从而助力教学质量的提升”^[1]。2023年2月, 中共中央、国务院进一步发布了《数字中国建设整体布局规划》, 明确提出“教育数字化战略行动”, 将教育与信息技术的融合推向了新的高度^[2]。

近年来, 随着自然语言处理技术的飞速进步和大型语言模型的崛起, 国内外互联网企业相继推出以ChatGPT、文心一言、豆包等为代表的生成式人工智能系统, 逐步影响着人们的生活, 改变着人们的学习体验。值得一提的是, 生成式人工智能这种基于深度学习的人工智能技术, 凭借其强大的信息整合能力、

高效的问题解决能力和卓越的人机交互体验^[3], 正逐渐在心理健康教育领域展现出独特的价值和潜力。然而, 任何技术的革新都伴随着挑战, 生成式人工智能在心理健康教育领域的应用亦如此, 我们需要深入思考和分析这一技术所带来的风险与挑战, 以更好地发挥其正面效应, 推动心理健康教育领域的创新发展。

二、生成式人工智能为高中心理教师赋能

(一) 提高备课效率, 激发创新潜能

在高中心理健康教育中, 备课是每位教师的首要任务。在教学准备阶段, 生成式人工智能凭借其强大的信息整合能力, 在心理教师输入关键词、教学目标或备课困扰等内容后, 能够快速提供与之相应的案例、图片、备课思路等素材, 教师可以在此基础上进一步创新和完善

课程设计,使课程设计更加丰富多彩、深入人心。同时,教师还可利用排除法,从生成式人工智能提供的大量信息中迅速识别备课方向或备课思路的不足之处,进而优化教学设计。

(二) 促进个人成长,提升专业技能

作为心理教师,不仅要上好心理健康教育课,还要具备为学生提供心理咨询的能力。生成式人工智能因其良好的交互性,为心理教师提供了一个独特的成长平台。通过模拟真实的咨询场景,心理教师可以来访者的角度,觉察和反思自己的咨询能力。同时,生成式人工智能的反馈也能为心理教师提供参考和借鉴,帮助其不断完善咨询技术。

以笔者为例,在与生成式人工智能的对话中,笔者曾尝试以来访者的身份输入“我今天心情不好”,生成式人工智能的回应是“非常理解你今天心情不好,有时候我们都会有的这样的时刻。不过请记住,每一个困难都是成长的机会。或许,你可以尝试一些方法来缓解一下。”站在咨询师的角度,这样的回应试图表达对来访者的理解,但站在来访者角度,密集的输出让笔者感到这样的理解和支持非常有限,甚至有些疏离,以至于“每一个困难都是成长的机会”这种支持性的话语变成了“讲道理”,让笔者丧失了继续分享的欲望。这一互动体验让笔者深切领悟到了“咨询师要贴着来访者走”这句话的含义,将会促使笔者进一步思考要如何更好地回应来访者,进而提升自己的专业能力。

(三) 优化事务性工作,释放教师精力

除了备课,心理教师在日常工作中还需要处理大量事务性工作,如撰写活动方案、活动总结等,这些工作虽然繁琐,但必不可少。生成式人工智能能够快速生成各类文档的初稿,为教师节省出大量时间和精力,用于提升专业能力,进而提高教育教学质量。

三、生成式人工智能为学生心理成长赋能

(一) 拓宽认知视野,点燃学习兴趣

生成式人工智能能够跨越不同领域、不同渠道,汇聚海量的信息,并以结构化的方式展示给学生,以其出色的信息整合能力为学生学习开辟了新的途径,能够极大地拓展学生的知识视野,帮助他

们形成更为全面和深入的理解。

在笔者所任教的大型寄宿制高中,生涯规划指导一直是学校非常重视的一项工作。然而在具体指导学生时,教师们发现许多学生获取信息的渠道相对单一,主要依赖于个人生活经验和他人分享。即便鼓励学生通过互联网查询相关资料,但由于他们整合信息的能力有限,收集到的信息往往缺乏系统性和全面性,生成式人工智能的引入为解决这一问题提供了良好的方案。

以对律师职业的探索为例,学生可以向生成式人工智能系统提出“请介绍律师职业”或“如何成为一名律师”等问题。系统会根据学生的提问,迅速提供详尽的信息,包括职业介绍、从业要求、发展前景以及不同高校法律专业的详细介绍等。每次回答完一个问题后,系统还会智能地提示学生“你还可以继续提问”,并列出一系列学生可能感兴趣的相关问题,如“高校的招生情况”等,鼓励学生进一步深入探索。

这种沉浸式的交互体验不仅激发了学生的好奇心和求知欲,更促使他们主动探索自己感兴趣的领域。通过生成式人工智能系统的帮助,学生们能够更全面地了解某个职业以及对应的大学专业设置等情况,人工智能为他们的生涯规划提供了有力的支持。同时,这种学习方式也提升了学生的自主学习能力和信息整合能力^[4]。

(二) 提升自省能力与人际交往技能

在当前的科技浪潮中,生成式人工智能以其高效与便捷的特性吸引了广泛关注。然而,如同一个涉世未深的孩子,它对于问题的理解往往局限于字面意义,难以主动洞察对话者文字或语音背后所蕴含的深层情绪与需求。因此,在与生成式人工智能的交互过程中,用户往往需要不断调整自己的表述,才能让其准确理解自己的意图。

从心理学的视角审视这一交互过程,我们不难发现,这实际上是一个自我澄清、需求探索和精准表达的综合过程。在这个过程中,个体需要具备良好的自省能力,以深入了解自己的真实需求;需要具备出色的表达能力,将内心的想法和感受准确地传达给他人;更需要拥有敢于面对自己的勇气。将

这一视角延伸至现实的人际交往场景，这些能力同样是不可或缺的。

为了提升学生的内省能力与人际交往技能，笔者在“朋友之间”这节课心理课上，设计了学生与生成式人工智能互动的活动。在课堂上，笔者向学生展示了与生成式人工智能的实时对话。当输入“晚上吃什么”时，人工智能给出了宽泛而笼统的回应：“晚上吃什么取决于您的个人口味、饮食习惯和健康需求。以下是一些常见的晚餐建议，供您参考……”这一回应让学生哄堂大笑的同时，也激发了他们对人际交往中精准表达重要性的思考。随后，笔者引导学生思考：“若想从人工智能那里获得更符合自己期待的答案，我们应该如何提问？”并鼓励全班学生积极参与，尝试用不同方式与生成式人工智能互动。在这一过程中，学生们逐渐认识到，在日常生活中，准确表达自己的想法和感受不仅有助于他人了解和理解自己，更是建立良好人际关系的重要前提。

（三）提供个性化心理服务

每个学生都是独一无二的个体，拥有独特的兴趣、能力和心理需求。教育部等十七部门于2023年4月联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》中明确指出，每所中小学应至少配备一名专（兼）职心理健康教育教师，以全面保障学生心理健康^[5]。笔者所在高中共有6名专职心理教师服务于近八千名全寄宿制学生，在实际工作中近1:1300的师生比使得为每位学生提供个性化服务成为一项挑战。

生成式人工智能的出现为解决这一问题提供了新的思路。例如在生涯规划方面，生成式人工智能通过收集学生的兴趣、性格特点、潜在能力等信息，能够较为准确地为学生推荐与其个人特质相匹配的专业方向和职业发展路径，助力学生更好地实现职业梦想。在心理健康领域，通过对学生心理健康数据的分析，系统能够识别出那些易于焦虑的学生，并为他们推荐放松技巧、冥想练习等资源，帮助他们缓解压力，调整心态。对于自信心不足的学生，生成式人工智能则能根据其个性特点，提出自

我肯定、积极思维等建议，激发他们的自信心和内在动力。这种基于数据分析的个性化心理辅导，不仅能够有效缓解心理教师的工作压力，还能为更多学生提供及时、有效的心理支持和帮助。

四、生成式人工智能在心理健康教育领域应用中的挑战与风险

在心理健康教育领域，生成式人工智能的引入一方面为课堂教学注入了新的活力，丰富了教学形式的多样性，增强了课堂的趣味性和学生自主学习的动力；另一方面，也使心理健康教育面临潜在的风险和挑战。

第一，数据偏差和算法偏见使得生成内容的专业性和准确性受到挑战。

生成式人工智能内容的产生，依赖于对海量数据的分析和处理，一旦其依赖的数据集存在偏差，那么其生成的内容就可能偏离正确方向^[6]。与此同时，生成式人工智能的算法和模型设计，会受到开发者个人想法和价值观的影响，如果开发者在开发过程中融入了个人的特定内容或偏好，那么生成式人工智能生成的内容也将不可避免地带有这些印记。

这些潜在的、不易察觉的风险可能会导致对学生心理问题的错误评估或干预不当，尤其是对于那些症状复杂、难以诊断的心理健康问题，更需要谨慎选择和使用生成式人工智能。为此，在引入生成式人工智能作为心理健康教育的辅助工具时，必须对其内容进行严格的审查和筛选，确保其内容的专业性和准确性，以避免对学生的心理健康产生不良影响。

为了确保生成式人工智能内容的专业性和准确性，首先，应确保用于训练生成式人工智能的数据集具有代表性、多样性和准确性，以减少数据偏差对其生成内容的影响。其次，要加强对开发者的教育和监管，提高他们的专业素养和道德意识，确保他们在开发过程中遵循正确的伦理原则，避免将个人偏见带入模型中。

第二，过于依赖技术导致师生的创造性与独立性受到挑战。

人类大脑具有一种与生俱来的节能模式，在这

一模式下,大脑倾向于避免不必要的能量消耗,对于它认为不重要的任务或信息,往往会选择忽略或简化处理,而生成式人工智能的便捷性和高效性,恰恰迎合了大脑的这种惰性。

对于心理教师而言,备课是教学过程中的最重要环节之一。教师需要深入研究学生的心理发展特点,分析学生心理困扰产生的根源,进而设计出符合学生心理需求的教学内容,这是一个充满创造性且需要教师独立思考的过程。然而,在生成式人工智能的辅助下,教师可能会过于依赖其提供的教学资源,逐渐失去对教学内容的深度理解和自主设计的能力,从而限制自身创造性的发展。

对于学生而言,生成式人工智能同样带来了类似的挑战,在解决各类心理困扰和学业问题时,学生可能会更倾向于使用生成式人工智能来快速获取答案或建议。虽然这种方式能够帮助他们迅速解决问题,但长此以往,学生会逐渐失去主动、深入思考问题的能力。这种依赖心理不仅会影响学生的学业成绩,更会对他们的独立性和创新性产生负面影响。

作为教育者,我们要引导学生正确使用生成式人工智能,将其作为辅助工具而非替代品,鼓励学生主动思考、自主探索和创新实践。同时,教师自身也应保持对教育的热情和独立思考的能力,不断提升自身的专业素养和创新精神。只有这样,才能充分发挥生成式人工智能在教育领域的优势,促进师生创造性思维与独立性的发展。

第三,生成式人工智能在心理健康教育中的伦理与隐私风险。

首先,生成式人工智能在心理健康评估和治疗过程中,不可避免地需要收集学生的个人敏感信息,如心理状态、家庭背景、社交关系等,这些信息一旦被泄露或被滥用,将对学生的隐私权益构成严重威胁。

其次,学生的个人数据应归学生所有,但在实际应用中,这些数据往往被生成式人工智能服务提供者所掌控,这些数据的所有权和使用权,都可能引发严重的伦理问题。

为了有效应对这些伦理与隐私风险,我们首先

应加强对生成式人工智能服务提供者的监督和管理,确保其合法合规地收集、使用和保护学生的个人数据。其次,应建立健全数据保护机制,防止数据泄露和滥用。此外,还应加强对学生的隐私教育和保护意识培养,提高他们的自我保护能力,让他们了解并认识到个人数据的重要性,避免轻易泄露个人信息。

五、结语

随着时代的进步,面向未来的数字化教育已不再是简单的口号,而是实现终身学习、促进学生全面发展的必由之路。当前,生成式人工智能的浪潮正席卷而来,为心理健康教育领域带来了前所未有的变革与创新。作为中小学心理健康教育的从业者,我们应当敏锐地把握这一时代潮流,不断学习并适应新技术的发展,以开放的心态拥抱新技术,不断探索心理健康教育与生成式人工智能的有机融合,引导学生正确、合理、理性且高效地使用新技术,培养学生的科学素养,提升学生的心理健康水平,促进学生的全面发展。

参考文献

- [1]中华人民共和国教育部. 教育部关于印发《教育信息化2.0行动计划》的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/Srcsite/A16/s3342/201804/t20180425_334188.html, 2018-04-18.
- [2]中华人民共和国中央人民政府. 中共中央 国务院印发《数字中国建设整体布局规划》[EB/OL]. http://www.gov.cn/sinwen/2023-02/27/content_5743484.htm, 2023-02-27.
- [3]朱琳珩. ChatGPT赋能语文写作教学的价值、冲击及启示[J]. 教学与管理, 2024(15): 63-66.
- [4]刘传华. 信息技术辅助高中物理课堂教学[J]. 数理化解题研究, 2024(3): 81-83.
- [5]中华人民共和国教育部. 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html, 2024-04-27.
- [6]李书慧, 覃耀文. 教育数字化转型背景下中小学心理健康教育策略研究[J]. 中国现代教育装备, 2023(22): 17-19.