

生成式人工智能 赋能学生心理健康教育的实践策略探索

◎ 童仁杰¹ 汪维富¹ 钟志贤² (1. 江西师范大学新闻与传播学院, 南昌 330022; 2. 江西师范大学教师教育高等研究院, 南昌 330022)

摘要: 生成式人工智能 (AIGC) 在心理健康教育领域正在展现巨大潜力。为了赋能教师心理健康疏导育人能力, 进一步筑牢学生心理健康的“免疫墙”, 探讨了中小学教师使用 AIGC 解决学生心理健康问题的有效策略, 主要包括促进教师心理辅导技能提升、培育班级朋辈阳光引航员、赋能学生心理问题诊断、助力多样化心理辅导路径生成、定制学生心理建设专属资源、构建心灵对话伙伴等。

关键词: 生成式人工智能; 中小学教师; 心理健康教育

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684 (2025) 02-0004-04

一、引言

中小学教师除了完成课程教学之外, 还经常需要面对学生的环境适应、升学发展、情绪疏导、人际关系等心理问题。当前, 教育部规定每所中小学至少配备1名专职心理健康教育教师。在社会竞争压力与日俱增的当下, 青少年心理危机问题愈发严重, 这一标准越来越难以满足学生心理辅导需求。为了给学生的心理健康保驾护航, 多数学校采用个体心理辅导、朋辈心理辅导、在线心理辅导等方式, 但存在专业化强、时空受限、反馈延迟、师资短缺等难题^[1]。

最近, 以“文心一言”、“讯飞星火”和“豆包”为代表的生成式人工智能 (AIGC) 快速发展, 可以用于辅助教学、生成课件、设计作业、反馈评估、对话互动等, 在教育领域受到了广泛关注。同时, AIGC 在帮助教师解决学生心理健康问题方面也展现出巨大的应用前景, 为疏导学生心理问题、开展心理健康教育提供了全新的智能化服务途径。部分学校已经尝试采用 Woebot、EmoGPT、MindChat 等心理辅导大模型, 各大主流 AIGC 平台

也纷纷提供心理辅导助手, 如“心灵小e”。然而, 多数教师仍不熟悉如何有效地使用 AIGC 来赋能学生心理问题解决, 为此, 基于学校心理健康教育现状, 本研究重点提出了 AIGC 赋能学生心理问题解决与心理健康教育的可能策略与路径。

二、AIGC 赋能学生心理健康教育的实践策略

(一) 借助 AIGC 提升教师的心理辅导技能

教育部等十七部门印发的《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)》文件强调要把健康作为学生全面发展的前提和基础, 将解决学生心理问题与解决学生成才发展的实际问题相结合, 通过五育并举的方式促进心理健康。然而, 与西方相比, 我国在儿童青少年心理健康教育方面起步较晚, 多数中小学专职心理教师人数较少且部分教师缺乏心理辅导经验与专业技能。因此, 利用 AIGC 为中小学教师提供心理健康知识和技能的培训是一种前瞻性的做法, 尤其适用于那些缺乏心理辅导经验或希望持续提升解决学生心理问题能力的教师。

例如, 在“讯飞星火”中提示: “假设你是一

注: 本文系 2024 年度江西师范大学校级教学改革研究课题“融合生成式人工智能的教师教育课程教学改革与实践” (JXSD202450) 研究成果。

位心理专家，而我是一名没有相关经验的中学教师，我希望能系统地学习心理学知识或技能来帮助我解决学生的心理健康问题，请为我制定一个详细的学习计划。”该提示生成的标题是“中学教师系统学习心理学知识与技能以支持学生心理健康的计划”，其内容涵盖了基础心理学知识的学习（如心理障碍类型的概览）、实践技能的培养（如案例研究和角色扮演）、应对特定问题的策略（如通过绘画将负面情绪转移到创造性的活动上）、拓展资源和支持（如《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》书籍和在线课程）及持续学习和反思等五个部分。如果教师遇到不理解的专业术语，可通过向AIGC提问快速获得解答。

（二）使用AIGC培育“班级阳光引航员”

2021年，教育部办公厅发布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》明确提出“鼓励同学间开展朋辈帮扶，帮助学生纾解心理压力、提振学习信心”。朋辈互助是指学习生活环境、年龄及受教育程度相似的学生在持续的专业训练和督导下，通过语言或非语言的支持、倾听、交流、分享等为有需要的同伴提供帮助和服务的一种活动，具有同辈间认同度高、方便易行、反应迅速、效果显著等优势。朋辈互助作为一种“从学生中来，到学生中去”的心理健康教育辅助形式，能为学生提供适合其发展需要的心理支持，但也面临着专职心理教师数量不足、培训过程过于简单及学生难以掌握相关的心理知识和技能等问题。“班级阳光引航员”（或心理委员）扮演着心理知识的传播者、心理问题的发现者、问题学生的陪伴者和支持者等多种角色，能够及时发现同伴的异常行为，更有效地提前警示心理问题并及时向教师报告，在问题还未变严重时提前介入。AIGC的出现为教师培养“班级阳光引航员”开辟了一条新的可能途径。AIGC凭借其定制能力和实时更新的特性，能够为“引航员”创建适应他们的培训内容，能基于学生的反馈和培训进度动态地调整教学内容，从而保证培训内容的连续性和灵活性。

例如，在“讯飞星火”中使用提示：“你现在是一名资深心理专家，我希望在班级中培训几名

学生来应对班级同学的心理健康问题，请制订一个培训计划并以表格的形式呈现。”输出的结果包含主题、内容、方法和预期效果四个部分。主题包括心理健康基础、识别心理困扰、沟通技巧与倾听、同理心与支持性对话、实践演练、自我保护与边界等八个专题，方法包括讨论、案例分析、角色扮演、情景模拟、分享会等多种类型。在选择“引航员”时，教师可以从人际关系、沟通能力、责任心、心理素养等多个方面进行考虑。另外，为了保证同伴互助的持续性，教师可以采取“以老带新”的心理委员培养策略，实现“从学生中来，到学生中去”的理念^[2]。

（三）使用AIGC进行学生心理问题诊断测评

对学生心理问题的有效诊断与测评是解决心理问题的关键前提，但这个过程往往涉及对学生心理状况及话语文本的专业化分析。根据教师提供的学生行为表现的文字描述，AIGC会建议相应的心理咨询概念及测评工具，从而为制定个性化的、有针对性的心理支持方案提供帮助。具体来说，教师在依据已有的知识经验对学生心理问题初步评估后，可以通过提示词引导AIGC提供科学可靠的心理评估工具或评估概念框架，以便对学生的心理问题精确评估。

例如，在“讯飞星火”中使用提示：“你是一名心理咨询经验丰富的心理学和教育学专家，我是一名初中班主任，通过观察与交谈，我发现某位学生存在失眠、疲惫与无故感到悲伤的状况，请提供一个最合适心理评估工具。”结果发现，AIGC首先提供了儿童抑郁量表（Children's Depression Inventory, CDI），包括使用目的、量表结构、评分细则、实施方法、量表得分解释与注意事项。之后，教师在获取了评估结果之后，可以继续使用提示词让AIGC提供合适的心理辅导策略。需要注意的是，这些测量结果可能会受测评目的暴露、社会性赞许、隐瞒真实情况、虚假作答等因素影响。另外，人工智能还可以通过模拟心理认知过程，使用算法对个体的心理状态进行分析和评估。例如，通过自然语言处理技术，人工智能可以分析个体的语言表达，识别情绪状态和潜在的

心理问题。因此，输入学生自身心理状态的文本语言描述，AIGC可以很好地分析挖掘这些文本中的情绪信息与心理隐患，从而实现心理问题的快速诊断。

（四）使用AIGC赋能多样化的心理辅导路径

面对复杂多变的学生心理健康问题挑战，传统的心理辅导方式往往存在着局限性，如专业心理教师短缺、时间成本高、反馈不及时等问题。在AIGC的支持下，教师可以充分利用多种心理辅导理论和方法，为不同的学生群体提供更全面、更个性化的心理辅导支持。例如，结合科尔伯格的“三水平六阶段”道德认知发展理论，对大中小幼不同年龄阶段的学生采取不同的辅导方式^[3]。针对“以好孩子为导向”的以人际化和寻求认可为特点的初中生，教师可以结合人本主义取向的表达性艺术疗法，通过AIGC创设的主题活动与学生个体建立信任关系，帮助其客观地认识青春期的自我，与同学建立良好关系；并鼓励其发现和实现内在潜能，促进其道德认知阶段向高阶发展，从而更好地应对心理压力和挑战。针对以“维护法律与秩序”为导向及以“规则为中心”为特点的高中生，教师可以采用行为主义理论的方法，通过强化和惩罚帮助高中生改变不良的心理行为模式，减少道德推脱的发生并树立正确世界观、人生观和价值观。

教师在心理辅导理论与实践上经常存在不足，AIGC有助于教师对心理专业理论的实践转化。将学生学校或生活日常表现提供给AIGC，要求采用行为主义的方法，它可以自动制定相关的强化策略，帮助学生改变不良的心理行为模式，塑造积极健康的学习行为。除了传统的心理辅导理论，AIGC还能够整合新兴的心理辅导理论或方法，如焦点解决短期治疗和叙事疗法等。通过结合具体现象、理论方法、输出要求，借助AIGC的帮助，教师可以为学生提供更多元化、灵活性强的心理辅导方案。

例如，在“讯飞星火”中使用提示：“假如你是一位心理咨询专家，我是一名初中班主任。新学年以来，班上有一名留守女生经常独自活动，

不爱讲话，期中考试成绩明显下滑。请分析该女生由于留守现象而引起的心理不适问题，并给予三条实用方法，分别举一个例子，适合内向性格的人群。”生成结果包括提供无条件的正面关注与情感支持，提供自我实现的支持与社交支持。首先，安排定期私密对话，鼓励学生表达自己的感受和经历，同时给予安慰和激励，确保她感到被理解并获得关心，以此建立信任。然后，鼓励她设定个人目标和学习规划，加入感兴趣的社团如绘画或音乐社团，参与小组活动或角色扮演游戏来发展同伴友谊，这有助于在安全环境中提升她的自信和社交技巧。总之，AIGC能够针对教师遇到的心理辅导需求，制定切实可行、有效的多样化心理辅导方案。

（五）使用AIGC为学生定制心理建设专属资源

心理建设专属资源是指为学生量身定制的心理学习资源，强调个性化、定制化与多样化，具有积极心理暗示与自我调节的教育价值，可帮助学生自我教育、自我治愈。依靠心理教师的传统授课或分发心理健康宣传手册等手段进行心理健康教育，知识内容较为单一且缺乏吸引力，难以唤起学生的学习热情。AIGC能够通过大数据分析及机器学习算法深入了解学生的个性、偏好和情感状态，从而绘制心理画像并为学生定制心理建设专属资源。

例如，在“讯飞星火”中使用提示：“你现在是一名资深的心理建设资源推荐师，我将依次提供全部学生的个人代号、基本情况、兴趣爱好、学习水平和心理健康状况等信息，请为每个学生绘制或推测心理健康画像，并为学生推荐相关的心理建设资源与自我调节方法。”在生成结果中，该平台首先绘制了每位学生的心理健康画像，如学生A是一个充满活力和自信的学生，但有时可能会因为过度竞争而感到压力，需要学会平衡竞争和合作。其次，系统推荐了相关书籍、研讨活动等。最后，系统推荐了“4-7-8”呼吸法、定时冥想练习、写日记等调节方法。这些资源结合了易于习得的放松技巧、富有趣味的体育活动及具有启发性的读物，能有针对性地帮助学生个体开展自

我心理建设。

需要提醒的是，在描述学生的基本情况、兴趣爱好、学习水平和心理健康状况等信息时，为了平衡隐私保护与信息详尽的双重需求，教师应对学生的信息进行去标识化处理并采取最小化原则，尽可能地使用心理专业术语，力求描述的准确性。教师还可以进一步提供具体的案例分析，以便AIGC能够更精准地构建学生的心理健康画像。

（六）构建AIGC支持的心灵对话伙伴

“让心理问题学生走出孤独、封闭的心理状态，对话、沟通和交流是最好的心理抚育。”AIGC凭借其时空不限、自然语言理解、咨询资源丰富等优势，在一定程度上超越了传统的一对一心理辅导模式，解决了传统心理辅导资源有限、辅导反馈延迟等问题，可以为学生提供朋辈式的对话心理服务。这种方式可以减轻学生对隐私泄露的顾虑，缓解学生主动寻求心理辅导的羞涩感。

心理治疗领域的丰富理论和实践方法，例如认知行为疗法（CBT）和精神分析理论，为AIGC技术的发展提供了坚实的理论基础和实践指导。借助这些理论，AIGC能够融合心理治疗的核心原则和技术，模拟专业治疗师的角色，与用户展开深入的对话交流，提供定制化的心理支持。例如，心理咨询聊天机器人Woebot是一个基于CBT的全自动会话代理，已被证实能有效缓解青年群体的抑郁和焦虑症状^[4]。Woebot能够提供实时、灵活、智能、温暖的心理辅导服务，无需心理专家真人参与，可以营造更为理想的私密倾诉环境。同样，教师可以利用字节跳动推出的智能对话助手“豆包”，为学生创建个性化、不公开的专属聊天伙伴，或者直接从智能体库中挑选如情绪陪伴小晴、积极心理学赵老师等机器人，引导学生进行问题描述、情绪表达、自我调节、暗示疏导，获得充足的情感支持和移情理解，有助于增强他们的情感调节能力和心理韧性。

三、结语

随着社会的发展和竞争的加剧，学生们在成长过程中面临着诸多心理健康问题。针对这一现状，利用生成式人工智能生成针对性的心理健康辅导

方案具有重要意义。通过AIGC为心理健康教育赋能，教师可以获得个性化的心理健康知识和技能培训，对学生心理问题及时进行诊断和干预，提供多样化、灵活性强的心理辅导路径，并为学生定制心理建设专属资源，同时还可以通过聊天机器人为学生提供安全、隐私保护的情感陪伴和心理支持。这些策略的实施将有助于缓解教师的工作压力，有助于解决学生的心理健康问题。

尽管AIGC在心理健康教育领域展现出巨大潜力，但其局限性不容忽视。首先，AIGC在情感理解方面尚难以与人类心理专家相媲美。AIGC对情感的感知和理解依赖于预设算法和训练数据，缺乏人类真实情感具有的复杂性、细腻度、共鸣性、适应性。其次，人工智能的广泛应用对学生心理健康本身可能产生一定的负面影响。长期依赖AIGC可能会加剧学生的认知负担，逐渐削弱其与真人进行情感交流的能力，弱化学校教育中人际交往的育人功能，影响其社交技能的发展。最后，个人隐私和数据安全是影响AIGC在心理健康教育中应用的关键因素。如何确保学生信息的安全性和隐私性，防止数据泄露和滥用，也是人工智能时代学校心理健康教育从业人员需要掌握的基本技能。未来教育部门和学校应提供必要的人工智能培训和学习资源，帮助教师和学生更好地利用AIGC，促进学生的心理健康发展。

参考文献

- [1]赵相双,熊韦锐.基于人工智能的新型学校心理健康服务及挑战[J].中小学心理健康教育,2024(9):4-8,13.
- [2]俞国良.发挥朋辈咨询在大学生心理健康教育中的作用[J].中国高等教育,2023(10):42-45.
- [3]俞国良.大中小幼心理健康教育一体化:道德认知视角[J].国家教育行政学院学报,2020(12):3-11.
- [4]Kara K F, Alison D, Molly V. Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial[J].JMIR Mental Health, 2017, 4(2): e19.