

人工智能时代的心理育人：从“危机干预”到“积极发展”的模式重构

唐静¹, 李玉波²

¹塔里木理工学院心理健康教育与咨询中心, 新疆 阿拉尔

²塔里木大学经济与管理学院, 新疆 阿拉尔

收稿日期: 2026年4月27日; 录用日期: 2026年6月18日; 发布日期: 2026年6月29日

摘要

人工智能技术正深度嵌入高校心理健康教育领域, 但现有研究多将其定位为危机干预的效率工具, 忽视了AI推动心育范式转型的深层潜能。本文系统分析传统心理育人模式的病理困境, 目标上的“缺陷修补”、方法上的“经验依赖”、资源上的“供需错位”, 指出三重困境相互强化, 亟需范式突破。以积极心理学为理论基础, 提出AI具备主动预警、精准滴灌与发展赋能三重技术潜能, 能够驱动心育模式从病理导向、事后干预转向积极发展、主动赋能。进而建构目标重构、方法跃迁与体系升级三位一体的AI赋能路径, 勾勒出“主动预防→精准干预→发展赋能”全链条心育体系。研究表明, AI的真正价值不在于更高效地执行旧范式, 而在于推动心育回归培育积极心理品质的本体价值, 实现从无心的智能到有心的教育的范式跃迁。

关键词

人工智能, 心理育人, 积极心理学, 模式重构

Psychological Education in the Age of Artificial Intelligence: Model Reconstruction from “Crisis Intervention” to “Positive Development”

Jing Tang¹, Yubo Li²

¹Mental Health Education and Counseling Center of Tarim Institute of Technology, Alaer Xinjiang

²School of Economics and Management of Tarim University, Alaer Xinjiang

Received: April 27, 2026; accepted: June 18, 2026; published: June 29, 2026

Abstract

Artificial intelligence technology is being deeply embedded in the field of college mental health education, yet existing research largely positions it as an efficiency tool for crisis intervention, overlooking the deeper potential of AI to drive a paradigm shift in psychological education. This paper systematically analyzes the pathological dilemmas of the traditional psychological education model—goal-oriented “deficit repair”, methodological “experience dependence”, and resource-related “supply-demand mismatch”—and points out that these three dilemmas reinforce each other, urgently requiring a paradigm breakthrough. Grounded in positive psychology, the study proposes that AI possesses three technological potentials—proactive early warning, precision targeting, and developmental empowerment—which can drive the transformation of the psychological education model from pathology-oriented, reactive intervention to positive development and proactive empowerment. Furthermore, it constructs a three-pronged AI-empowerment pathway encompassing goal reconstruction, methodological transition, and systemic upgrading, outlining a whole-chain psychological education system of “proactive prevention → precision intervention → developmental empowerment”. The research shows that the true value of AI lies not in performing the old paradigm more efficiently, but in enabling psychological education to return to its essential value of cultivating positive psychological qualities, thus achieving a paradigm shift from mindless intelligence to mindful education.

Keywords

Artificial Intelligence, Psychological Education, Positive Psychology, Model Reconstruction

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

人工智能技术的快速发展正在深刻重塑教育的形态与边界[1]。2025年,国务院印发《关于深入实施“人工智能+”行动的意见》¹,明确提出把人工智能融入教育教学全要素、全过程,推动育人从知识传授为重向能力提升为本转变。2025年底,教育部进一步发布《教师生成式人工智能应用指引(第一版)》²,明确鼓励教师在心理健康教育等领域辅助人工智能工具开展个性化方案制订,同时要求教师在价值观引导、情感培养、心理支持等关键育人环节中必须主导完成,不得交由技术替代。在国家政策强力推动的同时,国内高校的实践探索也已先行一步。例如中山大学发布“逸心”心理健康教育大模型,锚定“课程教学+咨询辅导”功能,初步构建起“师-生-机”三方协同的心理健康教育新范式,一种智能技术全方位嵌入心理健康教育场域的新图景正在形成。

近年来,在积极心理学思潮与政策引导的双重作用下,许多高校已开始探索发展性心理育人元素。例如在课程体系层面,普遍开设了大学生心理健康教育必修课,其中融入情绪管理、人际沟通等积极主题;在活动体系层面,“5·25”心理健康节、心理情景剧、团体辅导等活动覆盖了大量学生;在服务模式层面,部分高校尝试建立“校-院-班-舍”四级预警网络,试图将关怀触角延伸至日常。然而,上述发展性实践也面临多重结构性制约。例如发展性服务多以项目制、活动化形式存在,缺乏系统性、连续性;

¹https://www.gov.cn/zhengce/content/202508/content_7037861.htm

²https://edu.sh.gov.cn/mbjy_xwzx/20251230/3d40abebf1364936b3659ee84be76802.html

积极心理品质的培育缺少可量化的过程追踪与效果评估等。换言之, 发展性理念已经入场, 但尚未形成制度性安排和技术支撑体系。因此, 绝大多数讨论将人工智能的定位大多局限于更快地识别心理危机、更准地预警干预风险的工具主义框架中[2]。对此问题, 本文突破已有研究将人工智能纯粹视为工具升级的局限, 从范式革命的高度审视人工智能与心理育人的关系, 建立“危机干预-积极发展”的转型框架, 揭示二者的内在差异与转换逻辑。系统建构人工智能驱动心育模式转型的路径体系, 勾勒出从理念到机制再到实践的完整逻辑链条。以为高校心理育人工作提供理论参照与实践指引。

2. 传统心理育人模式的病理困境

2.1. 目标导向的“缺陷修补”及其局限

传统高校心理育人工作以心理危机的识别与干预为核心任务, 形成一种事实上的“缺陷修补”导向。这一取向将心理健康窄化为没有心理疾病, 将工作重心锁定在少数已表现出明显症状的问题学生身上[3]。积极心理学的研究表明, 心理健康不仅是症状的缺失, 更是个体积极情感、意义感与社会功能的完满状态[4], 前者属于“病理范式”, 后者指向“积极发展”。然而, 在资源有限与路径依赖的双重作用下, 绝大多数心理健康服务资源持续向危机干预倾斜, 而针对全体学生的发展性需求, 如心理韧性、意义感、人际能力、成长型思维等积极品质的培育长期处于边缘位置。这种目标偏差不仅导致心育工作陷入“救火队员”的角色困境, 更使其难以回应当代大学生日益多元的心理发展诉求。

2.2. 方法路径的“经验依赖”及其不足

在方法层面, 传统心理育人高度依赖个体咨询师与辅导员的主观经验判断。心理危机的识别多通过学生主动求助、教师日常观察或周期性量表施测完成。这三种路径均存在显著的时效性与覆盖面局限, 主动求助依赖学生的问题意识和求助意愿, 而大量处于沉默痛苦状态的学生恰恰缺乏这一能力; 日常观察受限于教师与学生的接触频次和深度, 难以覆盖全体; 量表施测为截面数据, 无法捕捉心理状态的动态演变过程[5]。更深层的问题在于, 等学生上门的服务模式在机制上决定了心育工作的被动性。当隐性危机因未被觉察而持续累积直至爆发时, 干预往往已错过最佳窗口期。这种经验依赖与被动响应的双重叠加, 构成了方法层面难以突破的瓶颈。

2.3. 资源配置的“供需错位”及其矛盾

资源配置的结构性失衡是传统心育模式的第三重困境。教育部要求高校心理教师与学生比例不低于1:4000, 而多数高校尚未达到这一标准。一位心理教师面对数千名学生, 传统“一对一”咨询模式在机制上无法实现对全体学生的主动关怀。有限的师资力量被大量消耗于基础性、重复性事务, 如心理普测的数据录入、日常咨询的排期管理、轻度情绪问题的初步回应等, 而真正需要专业深度介入的复杂个案却因人力不足而难以获得充分支持。与此同时, 面向全体学生的发展性服务资源投放严重不足。这种“供需错位”不仅造成资源配置的低效, 更固化了“缺陷修补”的工作惯性, 使心育体系陷入“越忙越窄、越窄越忙”的恶性循环[6]。

3. AI 驱动心育模式转型的理论基础与技术潜能

3.1. 理论基础

AI 驱动心理育人模式转型, 需要明确的理论支点。其中, 积极心理学理论尤为重要, 以 Seligman 的 PERMA 幸福模型为核心, 涵盖积极情绪、投入、人际关系、意义与成就五个维度, 积极心理学为心理育人提供了从“缺陷修补”转向“优势培育”的目标框架[7]。该理论强调, 心理健康不仅是精神障碍的消

除, 更是积极心理品质的充分发展, 预防优于治疗。这一理念为 AI 赋能心育指明了方向, AI 不应止步于更高效地识别危机, 更应服务于全体学生积极心理资本的培育[8]。

3.2. 技术潜能

在上述理论指引下, AI 技术展现出三重相互关联的赋能潜能。第一, 从被动筛查到主动预警。AI 通过整合学业记录、消费轨迹、宿舍门禁、社交行为等多源数据, 构建动态心理风险监测网络。与依赖主观报告或周期性量表的传统模式不同, 机器学习算法能够持续追踪学生心理状态的细微波动, 在危机萌芽阶段即发出预警, 使干预窗口大幅前移[9]。第二, 从普适服务到精准滴灌。基于心理数字画像的分层评估, AI 可为不同需求学生匹配差异化服务, 低风险群体获得自助式情绪管理资源与 AI 陪伴支持, 中高风险群体进入“AI 初筛 - 人工复核 - 专家介入”的分级响应通道。第三, 从问题修复到发展赋能。超越危机干预的窄化定位, AI 能够基于个体优势与发展潜力推送个性化成长方案, 如韧性训练、意义感建构、人际技能提升等积极心理干预。这使得心理育人的服务对象从少数问题学生扩展至全体学生, 从事后补救转向全程培育[10]。三重潜能层层递进, 共同指向心育模式的积极转型。

4. 从“危机干预”到“积极发展”: AI 赋能路径建构

4.1. 目标重构

传统心理育人以症状消除和危机解除为终点, 其深层逻辑是“问题 - 修复”的线性模式。AI 驱动的转型首先要求心育目标从这一框架中解放出来, 重新锚定于学生积极心理品质的系统培育。具体而言, AI 技术能够在四个层面支撑目标重构。第一, 优势识别。通过对学生在学习行为、社交互动、课外活动等多模态数据中的模式挖掘, AI 可以识别个体的潜在优势领域, 并为学生生成个性化的优势画像, 使其从关注自己的问题转向觉察自己的资源[11]。第二, 发展性目标的动态设定。传统心育的目标往往是静态的、统一的, 而 AI 可以根据学生的心理状态与发展阶段, 推送差异化的积极发展子目标, 对低活力但无显著症状的学生, 优先培育意义感与投入度, 对人际疏离的学生, 侧重训练社交效能与归属感。第三, 积极心理干预的精准匹配。现有的积极心理干预策略可被 AI 模块化封装, 并根据学生的心理特征推荐最适配的干预组合, 实现从千人一策到一人一策的转变。第四, 成长轨迹的可视化反馈。AI 将学生在积极心理品质维度上的变化以数据仪表盘形式呈现, 使抽象的成长变得可感知、可追踪, 从而强化学生的内在动机。通过上述路径, 心育的目标从“消除痛苦”升维至“培育幸福”, 从“让学生正常”转向“让学生更好”。

4.2. 方法跃迁

目标重构必然要求方法体系的系统性升级, AI 赋能使心理育人的工作方法实现三重跃迁。第一, 从经验驱动到数据驱动。传统心育的核心决策高度依赖咨询师和辅导员的主观判断, AI 技术的介入并非取代人类判断, 而是为判断提供更充分的数据基础。基于校园多源异构数据的融合分析, AI 能够生成学生心理状态的动态监测报告, 心育工作者在此基础上进行专业诠释和干预决策, 形成数据提供证据、人做出判断的协同认知模式。第二, 从学期制服务到全时陪伴。传统心理健康服务受限于工作时间和物理空间, AI 赋能使 7×24 小时的即时响应成为可能, 智能对话体可以随时为学生提供情绪疏导、危机安抚或自助资源引导。全时陪伴的意义不仅在于服务便利性的提升, 更在于重塑学生对心理支持的感知, 心理健康不再是出问题才去求助的危机应对, 而是一种随时可及、日常融入的成长陪伴。第三, 从标准化干预到个性化赋能。传统团体辅导与课程教学难以兼顾学生的异质性需求, AI 基于个体心理画像与行为轨迹, 能够为每一位学生推送差异化的心理资源, 这种个性化不是简单的内容推荐, 而是贯穿评估、匹配、实施与反馈的动态闭环[12]。

4.3. 体系升级

目标重构与方法跃迁最终需要落实到心育工作体系的整体性升级中。本文提出构建“主动预防-精准干预-发展赋能”三位一体的全链条心育体系。第一链条，主动预防。区别于传统模式事后响应的特征，主动预防体系以 AI 动态监测网络为核心，将关注边界从少数的危机学生扩展至全体学生的心理状态。系统持续采集多源行为数据，运用异常检测算法识别偏离常态的模式，触发低级别关注[13]。第二链条，精准干预。体系采用分层分流机制，低风险学生获得 AI 自助干预包，系统持续追踪其状态变化；中风险学生由 AI 生成风险评估报告并推送至辅导员或心理教师，由人工进行专业评估与初步干预；高风险学生则触发“AI 预警→人工复核→专家介入→校医协同”的应急响应流程。第三链条，发展赋能。超越危机管理的逻辑，发展赋能着眼于全体学生的心理健康资本增值。这一链条以积极心理品质培育为主线，依托 AI 的个性化推送能力，为学生提供常态化的成长支持，从每日的情绪打卡与感恩练习，到学期性的优势发展项目和意义感建构工作坊[14]。发展赋能并不与预防、干预相割裂，相反，高质量的发展性支持本身就是最有效的预防。通过这一全链条体系的建构，AI 赋能的心理育人真正实现了从被动灭火到系统防火再到土壤改良的范式跃迁。具体可见图 1 系统框架图。

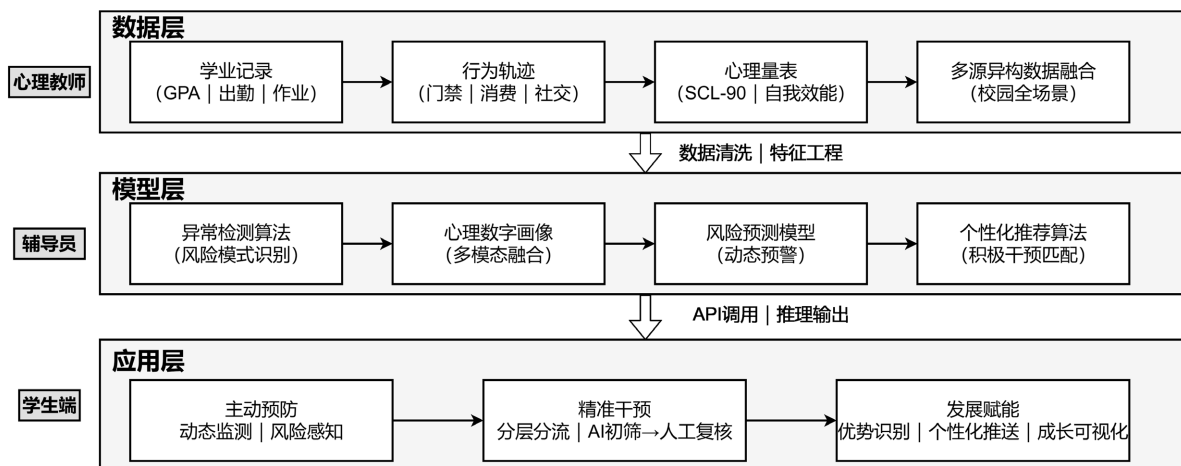


Figure 1. System framework diagram

图 1. 系统框架图

4.4. 典型应用案例

为具体呈现 AI 赋能心理育人的运行逻辑，本节以一个具有代表性的学生案例为载体，对应常见的学业困难型情况，完整展示从数据采集、分析预警到分层干预、发展赋能的全过程，并明确辅导员与心理教师在其中的角色定位。

案例：学业困难型——小 A

小 A，大二男生，工科专业。入学第一学期成绩中等，第二学期开始出现挂科，专业 GPA 降至 2.1。校园数据系统采集到以下信息：教务系统记录其连续两次作业未提交、课堂签到率降至 67%；图书馆门禁显示其入馆时长骤减，且借阅书籍与专业无关；校园一卡通消费记录呈现不规律时段用餐，夜间消费增多；宿舍门禁显示凌晨 2~3 点仍有进出记录。多源数据经 AI 融合分析后，异常检测算法识别出“学业投入下降 + 作息紊乱 + 社交行为减少”的复合风险模式，系统触发黄色预警(中风险等级)，生成动态报告推送至辅导员终端。

辅导员收到预警后,在 24 小时内约谈小 A。面谈中了解到小 A 因课程难度突增产生强烈挫败感,逐渐陷入“学不会-逃避-更焦虑”的恶性循环,已出现轻度失眠和回避课堂行为。辅导员将此情况同步至心理教师,心理教师通过 AI 系统调取小 A 近期的心理数字画像,发现其自我效能感指标连续三周低于均值。经心理教师复核评估,确认尚未达到临床干预标准,但需结构性支持。AI 系统据此进入精准干预链条:自动为小 A 推送为期四周的学业韧性自助包,包括成长型思维微课程、时间管理工具模板及每日 5 分钟正念练习等;同时,心理教师将其纳入每周一次的学业情绪调节小组辅导。发展赋能阶段,AI 基于小 A 的优势识别,推送项目式学习资源并匹配同辈导师。辅导员定期追踪其课堂出勤与作业提交情况,心理教师每两周复查一次心理状态指标。八周后,小 A 的 GPA 回升至 2.8,自我效能感评分进入正常范围,主动报名参加学科竞赛。

角色总结:在上述三个案例中,AI 系统承担了多源数据感知、异常模式识别、风险分级预警、资源个性化推送等基础性工作,实现从被动等待求助到主动发现苗头的转变。辅导员的角色定位为第一响应人与协调者,接收预警后及时约谈、核实情境、联动专业资源,并持续追踪学生的行为表现。心理教师则扮演专业评估者与干预专家角色,负责复核 AI 预警的临床意义、设计分层干预方案、执行或监督心理健康教育课程与团体辅导,并在发展中赋能阶段提供专业指导。三者形成“AI 发现-人确认-协同干预-赋能成长”的闭环,使心理育人真正从危机应对走向积极发展。

5. AI 赋能心理育人的伦理风险与现实挑战

5.1. 伦理风险及其应对

伦理风险主要来源于数据隐私风险、算法公平风险、技术滥用风险等方面。数据隐私风险是 AI 心育应用中最突出的伦理问题。心理状态、行为轨迹、社交关系等数据属于高度敏感个人信息,一旦泄露或被滥用,将对学生的身心健康、学业发展乃至未来就业造成深远伤害。当前高校在多源数据融合分析过程中,往往存在数据采集边界不清、授权告知流于形式、数据存储与传输安全防护不足等问题。算法公平风险同样值得高度警惕。心理风险预测模型若训练数据存在样本偏差,可能导致对少数群体、隐性风险群体的误判或漏判。算法偏见还可能体现在资源分配上,将更多干预资源导向易于识别的学生群体,而忽视真正需要帮助的沉默者。技术滥用风险表现为过度依赖 AI 导致育人功能异化。部分高校可能出于管理便利的考量,将 AI 预警系统异化为风险监控工具,以安全之名行控制之实,背离心理育人的支持性本质。当 AI 系统替代了本应由教师完成的情感陪伴与价值观引导,心理育人便退化为冷冰冰的数据处理流程。

针对上述伦理风险,应从制度、技术和法律三个层面构建应对体系。制度层面,建议高校成立 AI 伦理监管机构,对心育 AI 系统的引入、运行、迭代进行全周期伦理审查;制定数据分级分类管理规范,明确敏感数据的采集边界、使用权限和销毁时限。技术层面,采用差分隐私等技术实现“数据可用不可见”,在保护个体隐私的前提下完成跨部门协同建模;建立算法可解释性与审计机制,定期对风险预测模型进行公平性检验,消除系统性偏见。法律层面,高校应主动对接《中华人民共和国个人信息保护法》³等法律法规,与 AI 服务商签订严格的数据处理协议,明确责任归属;为学生提供数据访问、更正、删除以及算法申诉的权利通道。

5.2. 现实挑战及其对策

数据孤岛与标准缺失是首要现实挑战。高校内部的学生工作、教务、后勤、网络中心等部门往往各自掌握不同维度的数据,系统之间缺乏接口标准与共享机制。即便在技术上具备融合分析的能力,部门

³http://www.npc.gov.cn/npc/c2/e30834/202108/t20210820_313088.html

间的行政壁垒与数据安全顾虑仍使“数据孤岛”难以打破。师资技术素养不足构成第二重挑战。AI 赋能的心育体系要求心理教师、辅导员等一线工作者具备基本的数据素养与 AI 协同工作能力。然而, 当前绝大多数高校心理教师的教育背景以心理学、教育学为主, 对机器学习、数据挖掘等技术知识储备有限, 往往无法有效解读 AI 生成的分析报告、无法在 AI 辅助下做出专业判断。系统建设与运维成本同样存在挑战。高质量的心理育人 AI 系统需要持续的数据标注、模型训练、算力支撑与安全运维, 对高校的信息化预算构成显著压力。对于地方院校和高职院校而言, 这一成本可能超出其承受能力, 进而加剧不同层次高校之间的“数字鸿沟”。

针对上述现实挑战, 可采取以下对策。破解数据孤岛, 建议由学校层面主导建立心理育人数据专门机构, 统筹跨部门数据的共享与使用协议。提升师资素养, 将 AI 协同能力纳入心理教师与辅导员的职后培训体系, 开发针对性的工作坊与实操课程, 鼓励由专业技术人员协助一线教师完成数据解读与系统操作。缓解成本压力, 鼓励高校之间以区域联盟形式共建共享 AI 心育平台, 分摊开发与运维成本; 也可优先选用成熟的开源框架或服务, 避免重复建设; 同时积极争取地方政府或公益基金对心理健康数智化转型的专项支持。

6. 结论

本文以人工智能技术与高校心理育人的深度融合为背景, 系统探讨了 AI 驱动心育模式从“危机干预”向“积极发展”转型的理论逻辑与实践路径。研究得出以下主要结论。第一, 传统心理育人模式深陷“病理困境”, 目标上以“缺陷修补”为导向, 忽视了学生积极心理品质的培育; 方法上高度依赖经验判断与被动响应, 难以实现动态监测与主动干预; 资源配置上存在结构性供需错位, 有限的师资被大量消耗于基础性事务, 发展性服务长期缺位。三重困境相互强化, 亟需范式层面的系统突破。第二, AI 技术并非仅在工具意义上提升传统心育的效率, 而是具备推动范式转型的深层潜能。以积极心理学为理论锚点, AI 通过主动预警、精准滴灌与发展赋能三重机制, 使心育工作的重心得以从少数问题学生转向全体学生, 从事后补救转向全程培育, 从症状消除转向优势发展。第三, AI 赋能的转型落地需要目标、方法与体系的三重建构, 心育目标从问题修复升维至优势培育, 工作方法实现从经验驱动到数据驱动、从学期制到全时陪伴、从标准化到个性化的跃迁, 心育体系则应构建“主动预防-精准干预-发展赋能”的全链条闭环。三者相互支撑, 共同勾勒出人机协同的积极发展心育新范式。

致 谢

感谢编辑部及出版社的各位老师, 对本文的审阅与收录。您们的严谨工作与专业指导, 使本文得以完善与发表, 在此致以诚挚的敬意。

基金项目

校长基金胡杨英才项目《兵团向南发展助推南疆经济现代化研究》, 项目编号: TDSKSS202512。

参考文献

- [1] 赵磊磊, 胡荣光, 王柠慧. 数字化何以赋能教育科技人才一体化发展: 基于技术中介视角[J/OL]. 重庆高教研究, 1-13. <https://link.cnki.net/urlid/50.1028.G4.20260325.1639.004>, 2026-06-25.
- [2] 赵嘉路, 王文心, 陈亚倩. 生成式人工智能驱动的“CARE”教学模型: 心理咨询类课程的情境化与反思性实践[J]. 中国大学教学, 2025(10): 54-62.
- [3] 赵岩, 李国娟. 人工智能赋能高校心理健康教育: 核心优势、风险挑战及优化路径[J]. 黑龙江高教研究, 2026, 44(4): 147-154.
- [4] 覃菲, 张羽. 儒家乐学思想的三重内涵与实践路径[J]. 清华大学教育研究, 2026, 47(2): 140-148.

-
- [5] 孔浩鑫, 丁瑞欣, 李明霞, 等. 大学生心理危机预警工具的研究进展[J]. 中国健康教育, 2025, 41(11): 1021-1024+1031.
- [6] 潘龙飞, 郝宇青. 生成式人工智能赋能高校心理育人: 技术优势、困境挑战与治理路径[J]. 北京社会科学, 2026(1): 116-128.
- [7] 葛晨, 李兴申, 付一, 等. 数字素养促进了青年线上消费吗?——基于情绪视角的分析[J]. 上海财经大学学报, 2026, 28(2): 109-123.
- [8] 张宝生, 张冰, 范丽君. 基于 BERT-BiLSTM 模型的 DeepSeek 用户生成内容情感分析与主题挖掘[J]. 中国软科学, 2025(S1): 352-363.
- [9] 黄峰, 丁慧敏, 李思嘉, 等. 基于大语言模型的自助式 AI 心理咨询系统构建及其效果评估[J]. 心理学报, 2025, 57(11): 2022-2042.
- [10] 吴胜涛, 彭凯平. 智能时代的人类优势与心理变革(代序)[J]. 心理学报, 2025, 57(11): 1879-1884.
- [11] 程香娟. 基于 SCL-90 大学生心理问题现状及心理委员干预策略探究——以某高校为例[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(9): 359-365.
- [12] 沈菊, 罗江华. 高校心理健康服务数智化的内涵、关键挑战和应对之策[J]. 黑龙江高教研究, 2025, 43(9): 123-128.
- [13] 范娟玲. 高校心理咨询中存在的问题及对策探讨[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(9): 523-528.
- [14] 范雪雁. 心理学视域下的情绪调节问题反思[J]. 心理学进展, 2025, 15(7): 276-282.