

# AI 赋能青少年心理健康教育课程的优化路径

王子艺

和县功桥镇张郝学校，安徽省马鞍山市，243000

**摘要：**在青少年心理健康问题日益受到关注的当下，AI 技术为心理健康教育课程带来了创新契机。AI 凭借其强大的数据处理、智能交互与个性化服务能力，深度融入青少年心理健康教育课程。它能够依据每个青少年的独特心理特征与需求，精准定制课程内容与辅导方案，打破传统课程“一刀切”的局限。通过智能对话系统，为青少年提供随时随地的心理支持与倾诉渠道，及时缓解心理压力。同时，AI 辅助教师开展教学，助力教师更全面、深入地了解学生心理动态，提升教学质量与效果，全方位推动青少年心理健康教育课程朝着更加科学、高效、个性化的方向发展。

**关键词：**心理健康；教育课程；优化路径

## 引言：

青少年时期是身心发展的黄金期，心理健康对他们的成长成才起着决定性的作用。但是当下青少年正处在学业压力、人际关系、自我认知等诸多问题的包围之中，心理健康问题日益突出，传统的心理健康教育课程对于这些问题的解决越来越无力，存在针对性不强、资源匮乏的问题。伴随着科技的迅速发展，AI 技术也以一种前所未有的速度渗透到各个领域当中，教育领域也不例外。AI 所具有的智能感知、分析决策、个性化服务等能力，给破解青少年心理健康教育课程难题赋予了新思路、新办法。将人工智能赋能青少年心理健康教育课程，是时代发展所必须的，也是提高青少年心理健康水平、促进青少年全面发展的一种方式。

## 一、AI 赋能青少年心理健康教育课程的现状

### （一）技术应用深度融入教学场景

人工智能技术已经渗透到青少年心理健康教育课程教学的方方面面。教师在课前准备时，可以利用 AI 分析学生平时的学习行为、课堂的参与情况等各种各样的数据，生成出班级的情绪画像，从而准确地了解学生的心理需求，做到“以真实的情绪为依据来制定备课方案”。AI 是充满活力的教学资源库，在课堂上通过模拟出各种各样的人物、生成出各种情绪的方式来帮助教师进行自我觉察、人际关系的训练等课程，从而提高课堂的互动性和实效性。课后 AI 会生成情绪变化图、自助策略等，帮助学生巩固课堂所学，还可以给教师、家长提供即时反馈，构建起以识别、教学、追踪、再支持为闭环的育人体系，把心理健康教育从

零散活动变成系统工程。

### （二）个性化服务突破传统模式局限

人工智能促使心理健康教育课程从过去那种一概而论的干预情况中走出来。使用机器学习模型对学生的历史心理评价、行为轨迹、语言风格进行深度剖析之后，可以创建起动态的心理画像来准确找到学生不同的心理需求、压力源以及情绪波动的特点。以焦虑型学生为例，可以推送认知行为疗法材料或者校园减压活动给焦虑型学生，对社交障碍的学生使用虚拟现实技术模拟社交场景，给学生提供低风险的练习环境。这样一种高度定制化的支持形式，一方面提高了干预的针对性，另一方面由于非诊断性的语言呈现结果，防止了对学生做出负面评价，进而提高了学生的接受度和心理黏性，使心理服务由原来的“面”转向了现在的“点”。

### （三）资源覆盖与效率实现双重提升

AI 技术具有低边际成本、高覆盖范围的特点，很好地解决了心理健康教育资源分配不均衡的问题。智能心理咨询机器人、在线心理陪伴系统等可以在 24 小时之内持续对学生产生影响，对于偏远地区来说，已经使农村中小学心理健康服务的覆盖面得到大幅提升，城乡之间的差距得以缩小。同时 AI 可以对心理测评数据进行自动化分析，也可以生成预警报告等，大大减轻了教师的工作负担。多模态评价体系把量表、心电信号和汉字联想测试这些数据融合起来，可以在 1 到 2 天之内完成对全校几千名学生全部的筛查工作，把预警周期由原来的 1 到 2 个月缩短到“日级”，从而实现预防性心理健康服务体系的建设。

## 二、AI 赋能青少年心理健康教育课程的

## 意义

### （一）精准洞察心理需求，实现个性化教育支持

青少年正处在身心迅速发展、情绪起伏较大的时期，个体之间存在较大差异。AI 依靠强大的数据收集和分析能力，可以对学生的课堂参与度、作业完成情况、线上交流频率等各方面行为数据进行全方位的收集。对以上数据进行深入的挖掘，准确找到每一个学生心理特点、情绪状况和潜在的问题，给教师提供详细的个性化的学生心理画像。教师根据此可制定出适合于各个心理需要的学生的教育方案，对内向敏感的学生给予更多的鼓励和社交机会的引导，对焦虑倾向的学生进行有针对性的放松训练，真正做到因材施教，提高心理健康教育的效果。

### （二）突破时空限制，扩大教育覆盖范围

传统的心理健康教育受到师资、场地等条件的限制，不能对所有的青少年进行心理健康的教育，特别是对偏远地区的青少年来说更是如此。在人工智能的加持之下，依靠互联网以及智能终端设备，心理健康教育课程就可以冲破时空的束缚。不管学生处在城市的哪个地方，还是处在乡村的哪个地方，都可以借助在线平台去获取各种各样的心理教育资源，例如心理健康知识讲座、心理测评工具、在线心理咨询等等。智能心理辅导机器人可以 24 小时在线，对学生心理问题进行即时的解答，给予学生即时的情感上的支持。极大地拓宽了心理健康教育的覆盖面，使更多的青少年能够得到优质的心理健康服务，推进心理健康知识的普及和心理问题的预防。

### （三）创新教育模式，提升课程趣味性与实效性

人工智能技术给心理健康教育课程带来全新的教学模式、教学手段。虚拟现实、增强现实等技术可以创建出逼真的心理场景，使学生在沉浸式的体验中学习应对心理问题的方法，例如模拟社交场景来克服社交恐惧，模拟考试场景来缓解考前焦虑。智能互动游戏、心理测评小程序等工具用趣味的形式引导学生参加心理学习和自我探索，调动学生的积极性。同时人工智能可以对学生答题情况、学习进度、心理状态做出即时反馈，老师据此对教学方案进行调整，使心理健康教育更贴近学生的实际需要。

### （四）助力教师专业成长，构建协同育人生态

人工智能在辅助教学的同时，也为教师的专业发展提供了强大的支持。对大量的教学案例和学生的心理数据加以分析之后，AI 会给出教师的教学建议以及

教学策略改进的方案，进而促使教师改善自身的教学能力以及心理辅导水平。另外，AI 可以将学校、家庭、社会等各方面的资源整合起来，创建起协同育人的平台。家长借助平台掌握孩子心理状况和学校教育内容，同老师保持良好沟通，形成家庭教育与教育的合力。

## 三、AI 赋能青少年心理健康教育课程的优化策略

### （一）构建分层分类课程体系

AI 技术可以按照各个学段学生身心发展的不同特点来设计分层分类的心理健康教育课程。根据小学生的特点，设计以游戏、故事为主、联系生活的小学心理健康教育课程，用 AI 制作趣味动画、互动游戏等资源来激发学生对心理健康知识的兴趣。利用人工智能模拟小动物在校园里的情绪变化情境来让学生认识情绪。对中学生开展系统的心理学知识和技能课程，用 AI 分析学生在学习、社交等方面的行为数据，准确找到学生的心理需求，设计出符合其心理特征的课程内容。就中学生常见的考试焦虑问题而言，AI 会给出有关认知行为疗法的课程，从而引导学生进行心理调整。

### （二）建设智能化学习平台

利用先进的 AI 技术创建开放的、生成式的智能化心理健康学习平台，给学生提供极大的学习自主性，使学生可以根据自己的需要自由地选择学习的内容和掌握学习的速度。平台依靠强大的机器学习算法，对学生的各项学习行为进行分析，包括学习时长、浏览次数、答题正确率等等，并且可以准确地把握学生的学习兴趣，比如对某个心理主题的关注程度、对于不同的学习方式的喜爱程度等等。经由这些数据加以综合分析之后，便可以对学生的个性化学习途径实施精准的安排。学生第一次登陆平台的时候，AI 会根据学生以往的学习记录、测评结果，很快地找出和学生相匹配的、适合学生的心理健康课程以及学习资料。通过课程学习来开发出智能助学系统，它像一个一直陪伴着学生的好老师一样，可以随时回答学生的问题。当学生在学习情绪管理课程中对于“情绪调节具体的方法”这一知识点理解困难的时候，智能助学系统就会用列举生活实例、模拟真实场景等方法，把复杂的知识点讲得通俗易懂，让学生逐渐掌握知识要点，提高学习效果，使心理健康学习更加有针对性、高效化。

### （三）推动深度课堂融合

积极鼓励教师把 AI 技术应用到备课、上课、课

后评价等教学各个环节中去,打造高效有活力的新型心理健康课堂。备课时,AI凭借自身的智能分析能力,仔细研读教学大纲,准确找到教学的重点和难点,而且根据学生心理状况,即不同年龄段学生的认知水平、情绪状态等,给教师提出行之有效的教学方案建议,并且给出多种教学资源的推荐。教师准备有关人际关系处理的课程时,AI可以立即给出一系列有关校园、家庭、社会等各个方面的案例,并且会推荐一些有声有色的教学视频和富有创意的互动活动的设计方案,从而帮助教师丰富教学内容。课堂上用AI模拟仿真环境给学生营造出身临其境的学习体验。使用虚拟现实技术创建社交场景,使性格不同的几个人物同学生进行交流互动,在安全、没有压力的环境下磨练社交能力,提高课堂参与度。课后,AI对学生的学习效果进行全方位的评价,从学生在课堂上表现、作业完成情况等各方面数据入手,给老师提出具体的教学改进意见,根据学生的学习情况为学生提供个性化的复习资料 and 拓展学习内容,促进学生的发展。

#### (四) 完善监测预警体系

着力打通数据壁垒,建立一个包含全部学生的区域学生心理健康数据系统,给心理健康监测和大模型研制打下良好的数据基础。整合教育、卫健等多部门的数据资源,广泛收集学生在教学、科研、生活等各个场景下产生的各种各样的数据,形成一个全方位、多层次的数据集合。学生学业成绩、体检报告、心理咨询记录、日常行为表现等各种数据被有机整合之后,用人工智能强大的数据分析能力来对学生的心理健康状况进行全方位的、连续的跟踪检测。创建以数据为驱动力的心理健康监测平台,创建出先进的心理健康智能监测预警与风险评价模型,用先进的算法和模型来提高发现、识别、追踪、评判重大心理问题的能力。当AI发现学生出现情绪异常、行为问题(情绪持续低落、社交活动明显减少等)的时候,会立即发出预警信号,学校和教师接到预警信息后立刻采取相应的干预措施,例如和学生谈话、安排专业心理咨询等,从而形成一个完整的监测预警干预闭环,保证学生的心理健康。

#### (五) 创新咨询辅导机制

研发大模型基础上的个性化心理咨询、心理辅导工具,即AI学伴、AI心理咨询师等智能体。智能体依靠伴随式数据收集、智能化数据分析等能力,创建起互动式、陪伴式的心理健康应用环境。以AI学伴

为例,它可以在任何时候与学生进行对话交流,倾听学生所面临的各种烦恼和问题,利用自然语言处理技术去理解学生的提问,然后给出温暖而专业地回答以及引导。对学生成长过程中出现的学业压力、人际交往等各方面的心理问题,AI心理咨询师会依据学生实际情况给出相应的解决办法以及建议。同时用AI技术对咨询过程进行记录和分析,给心理咨询师提供参考,使心理咨询师更好的了解学生心理状况,提高咨询效果。

#### (六) 聚焦重点人群服务

研发推广智能可穿戴设备和具身智能应用,给有心理问题、需要重点关照的特殊群体、重点人群提供个性化的心理健康服务。智能可穿戴设备能够对学生的心率、睡眠质量等实施24小时监测,借助AI分析技术判定学生心理状况。当设备发现学生的心率突然加快,睡眠质量变差的时候,就表示学生处在焦虑或者压力之中,从而及时通知学生以及家长。具身智能的应用就是模拟现实环境,在虚拟环境中对学生的心理进行训练和干预。对社交恐惧的学生设计虚拟社交场景,逐步克服社交障碍。借助人工智能实时对使用者语言、语音、行为等各方面的分析来发现特殊群体、重点人群的心理健康风险,从而给予更及时、更精确的心理健康服务。

#### 结语:

人工智能加持下的青少年心理健康教育课程,是社会发所必需的必然选择,也是教育创新的一种重大突破。经过对学生的心理数据进行精准分析,给予个性化的学习支持,创建起新的教学与辅导方式,健全起监测预警体系之后,人工智能给破解青少年心理健康问题赋予了新的想法并提供了有效的办法。虽然目前AI在心理健康教育中的应用还处在探索和发展的阶段,也存在着技术、伦理等诸多方面的挑战,但是我们不能忽略它所具有的巨大潜力和价值。

#### 参考文献:

- [1] 马田雨,白文丽,田佳星. AI赋能青少年心理健康教育课程的优化路径[J]. 科教导刊,2026,(02):28-30.
- [2] 田文方. 体育与健康课程赋能初中学生心理健康教育的策略研究[J]. 当代体育科技,2025,15(18):184-189.
- [3] 胡睿. 新时代数智循证赋能心理健康教育课程体系构建[J]. 岭南师范学院学报,2024,45(06):10-16.