

人工智能赋能心理健康服务，提升职业院校学生心理健康水平

摘要

本报告分析了当前职业院校传统心理健康服务模式的局限性以及使用人工智能技术的可行性，在借鉴国内外人工智能辅助提升学生心理健康水平案例经验的基础上，提出利用人工智能技术构建智能监测预警、个性化干预及心理健康知识精准推送等系统的方案，并从政策支持、技术保障、人才培养、试点推广方面提出实施策略，旨在为提升上海市职业院校学生心理健康水平提供决策参考。

关键词：人工智能；职业院校；心理健康

一、人工智能赋能职业院校心理健康服务课题背景

（一）战略导向

心理健康被纳入《“健康中国 2030”规划纲要》及《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）》，明确要求职业院校构建“监测预警、咨询服务、干预处置”三位一体体系。职业院校学生心理健康问题已成为教育领域亟待解决的**重大课题**。

（二）现状

调查显示，高职院校新生中，中度以上心理问题检出率达 45%。职业院校学生主要存在以下**心理健康问题**：抑郁与焦虑、自卑与自我认同缺失、网络依赖与逃避现实、职业认同感低。与此同时，职业院校能为学生提供的心理服务还存在以下**短板**：心理服务资源不足，心理咨询服务覆盖面有限，只能提供基础支持；管理方式简单化，对心理问题的识别与干预机制不健全；服务模式单一，传统心理咨询与讲座难以满足学生多样化需求，缺乏个性化干预。

（三）可行性

职业院校学生心理健康问题的严峻性与学校所能提供的心理咨询服务的**不匹配**导致学生个体发展受阻、社会融入困难、极端行为风险等问题。教育部等十

七部门联合发文，强调“推动人工智能与心理健康服务深度融合”，为人工智能技术应用于职业院校学生心理健康服务提供了**政策依据**。人工智能能够弥补传统心理咨询资源的不足，消除学生对于面对面咨询的隐私顾虑与抗拒，从监测预警、咨询服务、干预处置方面全面提升职业院校心理咨询服务水平。

从**技术可行性**看，目前诸多 AI 应用已经落地，自然语言处理 (NLP)、情感计算、虚拟现实 (VR) 等技术已成熟应用于心理健康领域（如智能聊天机器人、VR 暴露疗法），具备规模化推广基础。职业院校拥有学生行为数据（如校园卡消费、课堂出勤）及网络行为数据（如论坛发帖、社交媒体），为 AI 模型训练提供了丰富素材，具有**数据积累优势**。

二、国内外人工智能辅助提升学生心理健康水平案例

以下介绍一些国内外 AI 心理健康技术应用先进案例的工作模式与成效。

项目	案例	模式	成效
AI 心理测评系统	中央财经大学“AI+心理测评”	采用数字化测评、AI 访谈和评估流程，实现学生心理状态的分级分类管理。	与传统问卷相比，AI 评估在一致性、准确性和可信度上优势显著，学生掩饰性降低，四级预警机制的风险识别灵敏度提升 40%。
大数据预警系统	荷兰阿姆斯特丹自由大学“树洞救援队”	通过 AI 程序“树洞机器人”自动抓取网络留言，根据紧急程度分级并组织志愿者救援。	截至 2025 年，已累计阻止近千次自杀行为，救回逾 700 名轻生者，展示了 AI 在自杀预防中的重要作用。
	北京大学“三维一体”大数据系统	通过大数据共享、辅助和预警机制，构建学生成长伴随线、科研成果支持线、家校协同守护线，实现心理建档全覆盖。	系统覆盖全校学生，通过实时监测与数据分析，心理危机预警准确率显著提升，心理危机事件发生率下降 30%。
AI 心	中国科学院	通过对话、咨询等方式为	缓解了专业心理咨询师资源紧

理服 务机 器人	“北小六”AI 心理服务机 器人	用户提供心理支持和治疗 建议，旨在帮助人们自助 式地解决心理问题。	张问题，使得心理健康服务更 加便捷和普及化。
	金陵科技学 院 AI 心理服 务机器人 “小灵”	通过自然语言交互提供心 理测评、情绪疏导、压力 缓解等自助服务，智能问 答解答心理困惑。	试运行三个月累计服务学生 900 项次，87%的学生反馈“可 咨询内容丰富、隐私性强”。
VR 心 理干 预	苏州田家炳 实验初级中 学 AI 减压舱	结合 VR 技术模拟放松场 景，通过 AI 算法提供个性 化心理干预。	学生考前抗压能力显著增加 70.7%，考试后抗压能力仍保持 41.4%的提升。

三、人工智能赋能职业院校心理健康服务的具体路径

(一) 智能监测与预警系统

1. 多源数据采集：整合校园卡消费、课堂出勤、网络论坛发帖等多源数据，构建学生行为数据集。
2. 风险评估模型：利用机器学习算法，建立基于多源数据的学生心理风险评估模型，实时监测学生的心理状态变化。

预警机制：设定风险阈值，当学生心理风险评分超过阈值时，系统自动触发预警，并及时通知相关人员。

(二) 个性化心理干预平台

1. 智能咨询机器人：开发基于自然语言处理技术的智能咨询机器人，为学生提供 7×24 小时的情绪疏导、心理问题解答等服务。根据学生问题类型（如学业压力、人际关系），推荐冥想练习、放松技巧或资源链接。
2. 虚拟现实（VR）疗法：利用 VR 技术创建沉浸式场景（如社交恐惧训练、焦虑应对模拟），帮助学生逐步适应并克服焦虑，克服心理障碍。针对职业院校学生常见的社交恐惧、职业焦虑等问题，设计定制化训练方案。
3. 个性化干预方案：根据学生的心理评估结果和需求，为其制定个性化的心理干预方案，包括心理课程推荐、心理咨询安排等。

(三) 心理健康知识精准推送

1. 用户画像构建：通过分析学生的行为数据和心理测评结果，构建精准的用户画像，了解学生的兴趣爱好、心理需求等信息。
2. 内容生成与推送：利用人工智能算法，自动生成适合学生的心理健康知识内容，并通过校园 APP、微信公众号等渠道精准推送给学生。

四、人工智能赋能职业院校心理健康服务的实施策略

(一) 政策支持

1. 制定专项政策：上海市政府应出台相关政策，明确人工智能在职业院校学生心理健康领域的应用目标、任务和保障措施。
2. 资金投入：加大对职业院校心理健康信息化建设的资金投入，支持人工智能技术的研发和应用。

(二) 技术保障

1. 建立技术联盟：联合高校、科研机构和企业，成立人工智能心理健康技术联盟，共同开展技术研发和创新。
2. 数据安全保护：加强学生数据的安全管理，制定严格的数据访问和使用规范，确保学生隐私不被泄露。

(三) 人才培养

1. 师资培训：开展职业院校心理健康教师的 AI 技术培训，提高教师运用人工智能技术开展心理健康教育的能力。
2. 专业人才培养：鼓励高校开设相关专业，培养既懂心理学又懂人工智能技术的复合型人才。

(四) 试点推广

1. 选择试点学校：在上海市选择部分职业院校作为试点学校，开展人工智能辅助心理健康提升项目的试点工作。
2. 效果评估与推广：对试点项目进行定期评估，总结经验教训，逐步在全市职业院校推广应用。

报告撰写人：上海城建职业学院城市发展研究中心 高昉