

人工智能视域下大学生心理健康教育模式研究

梅丹

三亚学院

DOI:10.12238/mef.v7i11.9539

[摘要] 人工智能是当前互联网技术发展的一个重大成果,其已经在各个领域得到了广泛地应用,重要性也日益凸显。互联网与通信技术的飞速发展,使得大学生已成为互联网时代最主要的使用群体。人工智能的出现,极大地影响着大学生的学习、生活。特别是在大学生心理健康教育方面,人工智能技术为传统的教育模式带来了新的变革。本文旨在探讨人工智能视域下大学生心理健康教育模式的创新与实践,分析其优势与挑战,并提出相应的对策建议。

[关键词] 人工智能; 大学生; 心理健康教育; 模式研究

中图分类号: TP18 文献标识码: A

Research on the Psychological Health Education Model for College Students from the Perspective of Artificial Intelligence

Dan Mei

Sanya College

[Abstract] Artificial intelligence is a major achievement of the current development of Internet technology. It has been widely used in various fields, and its importance is increasingly prominent. With the rapid development of Internet and communication technology, college students have become the most important users in the Internet era. The emergence of artificial intelligence greatly affects the learning and life of college students. Especially in the field of mental health education for college students, artificial intelligence technology has brought new changes to the traditional education model. This article aims to explore the innovation and practice of mental health education models for college students from the perspective of artificial intelligence, analyze their advantages and challenges, and propose corresponding countermeasures and suggestions.

[Key words] artificial intelligence; college student; Psychological health education; Pattern research

引言

当代大学生正处于学业、就业、人际关系等诸多压力之中,其心理健康问题也日趋突出。传统的心理健康教育模式主要依赖于面对面的咨询和讲座,但这种方式存在资源有限、覆盖面不足等问题。人工智能技术的引入,为解决这些问题提供了新的思路和方法。

1 在人工智能视域下,心理健康教育模式展现出显著的优势

1.1 显著提高心理健康教育的普及率和可及性

借助人工智能技术的广泛应用,心理健康教育得以突破传统的时间和空间限制。这意味着学生和教育工作者可以随时随地通过智能设备接入心理健康教育服务,不再受限于固定的教室或办公场所。这种灵活性大幅提升了心理健康教育的普及率,使得更多人能够方便地获取到心理健康支持和指导。通过人工智能技术,心理健康教育可以更加个性化和精准化,满足不同个

体的需求。智能系统可以根据每个人的具体情况,提供量身定制的心理健康建议和干预措施,从而提高教育的有效性。此外,人工智能还可以通过大数据分析,帮助教师更好地了解学生群体的心理健康状况,及时发现潜在问题并采取相应措施。这种技术的应用不仅提高了心理健康教育的普及率和可及性,还为教师和学生提供了更加高效、便捷和个性化的心理健康教育服务。

1.2 显著提升心理健康教育的个性化水平

随着人工智能技术的广泛应用,心理健康教育已经能够更加精准地满足每个学生的个性化需求。通过智能分析和评估工具,教师可以对学生进行深入的心理评估,从而制定出更加个性化的干预方案。这种个性化的教育方式不仅能够更好地关注到每个学生的独特心理状态,还能够提供更加贴合其需求的指导和支持,从而有效提升心理健康教育的质量和效果。具体来说,人工智能技术可以通过大数据分析,识别出学生在心理健康方面的具体问题和需求。例如,可以分析学生的日常行为、情绪

变化和学习表现,从而发现潜在的心理困扰。通过这些数据,教师可以更早期地发现学生的心理问题,并及时进行干预。此外,人工智能还可以根据学生的个性特征和需求,提供定制化的心理健康教育内容和资源,帮助学生更好地应对各种心理挑战。例如,对于焦虑倾向的学生,人工智能可以推荐一些放松和减压的活动,如冥想、瑜伽或音乐疗法等。对于社交焦虑的学生,人工智能可以提供一些社交技能训练的课程和模拟练习,帮助他们逐步克服社交障碍。通过这些个性化的干预措施,学生能够获得更加精准和有效的心理健康支持,从而更好地应对学习和生活中的各种挑战。

2 人工智能视域下大学生心理健康教育存在的问题

2.1对人工智能技术的重视程度不足

虽然近几年来,人工智能已被广泛地运用到了商业领域中,教育界和高校教师也逐渐意识到了人工智能的实际价值,但是,真正致力于推进人工智能领域的心理健康教育模式变革的高校和教师却并不多见。从某种意义上来说,这也反映出高校和教师对人工智能技术的重视程度不足,很难把人工智能技术的价值运用到心理健康教育中去,造成了大学生的心理健康模式陈旧、落后、无效。另外,这也造成了对智能教育投入不足,高校不能给予足够的支持。不利于大学生的心理健康教育。

2.2教学模式创新程度不足

在人工智能视域下,大学生心理健康教育面临诸多挑战和问题。其中一个显著的问题是教学模式的创新程度不足。传统心理健康教育往往依赖于课堂讲授和书本知识,缺乏与人工智能技术的深度融合。这种传统的教学模式难以满足当代大学生多样化和个性化的需求,也无法充分利用人工智能带来的丰富资源和工具。

首先,现有的教学模式过于单一,缺乏互动性和趣味性。在传统的教学过程中,常常以教师为中心,而学生则是在被动地接受知识,缺乏主动参与和实践的机会。这使得学生在心理健康教育中的积极性和参与度不高,难以真正理解和掌握心理健康的知识和技能。其次,现有的教学内容和方法缺乏创新。传统心理健康教育往往侧重于理论知识的灌输,忽视了实际应用和技能培养。学生在课堂上学到的知识难以转化为实际解决问题的能力,导致心理健康教育的实际效果大打折扣。最后,现有的教学评估方式也存在不足。传统考试和考核方式过于注重理论知识的掌握,忽视学生心理健康素质的综合评价。这种评估方式无法全面反映学生在心理健康教育中的实际表现和进步,也无法为教师提供有效地反馈和指导。

3 人工智能视域下大学生心理健康教育模式构建路径

3.1创新教学模式

在当今时代,人工智能技术的迅猛发展为各个领域带来了深刻的变革,教育领域也不例外。在人工智能的视域下,传统的心理健康教育模式已经逐渐显现出其局限性,难以满足现代社会对心理健康教育的多元化和个性化需求。因此,高校教师必须

积极探索和创新教学模式,将人工智能技术有机地融入心理健康教育的各个环节,以提高教育的针对性和有效性。

例如,可以利用虚拟现实(VR)技术来模拟各种真实情境,让学生在虚拟环境中体验和学习如何应对各种心理挑战。通过这种方式,学生可以在一个安全、可控的环境中,更好地理解 and 掌握应对心理问题的策略和方法。虚拟现实技术的沉浸式体验能够极大地增强学生的参与感和体验感,从而提高心理健康教育的效果。此外,大数据分析技术在心理健康教育中的应用也具有巨大的潜力。通过收集和分析学生在学习和生活中的各种数据,教师可以对学生心理健康状况进行实时监测和评估。这不仅有助于教师及时发现学生潜在的心理问题,还能够为教师提供科学的决策依据,从而制定更加个性化的教育方案,有针对性地帮助学生解决心理问题。总之,在人工智能视域下,创新心理健康教育模式已经成为一种必然趋势。通过将人工智能技术融入心理健康教育的各个环节,不仅能够提高教育的效率和质量,还能够更好地满足学生的个性化需求,促进学生的全面发展。

3.2优化人工智能技术

3.2.1智能心理测评系统

通过运用先进的人工智能算法,开发出一款能够准确评估学生心理状态的智能测评系统。该系统不仅能够为学生提供个性化的心理健康评估报告,还能根据评估结果推荐相应的干预措施,帮助学生更好地了解自己的心理状况,并采取有效的措施来改善心理健康。

3.2.2虚拟心理辅导机器人

利用自然语言处理和机器学习技术,开发出能够与学生进行实时互动的虚拟心理辅导机器人。这些机器人可以提供24小时的心理咨询服务,帮助学生缓解压力、解决心理困扰。无论何时何地,学生都可以通过与这些机器人交流,获得及时的心理支持和建议,从而更好地应对生活中的各种挑战。

3.2.3智能预警系统

通过分析学生的在线行为数据,人工智能可以构建智能预警系统,及时发现学生的异常行为和心理问题,为教育工作者提供干预的依据。该系统能够实时监控学生的在线行为,通过数据分析和模式识别,发现潜在的心理问题,并及时向教育工作者发出预警,以便他们能够及时采取干预措施,帮助学生渡过难关。

(1)建立多元化教学资源库。为了进一步丰富心理健康教育的内容和形式,高校有必要建立一个多元化且立体化的教学资源库。这个资源库将涵盖各种类型的心理健康教育资源,通过利用人工智能技术进行整合,包括但不限于在线课程、互动游戏、心理测评工具等多种形式。这样,教师能够为学生提供一个全方位的学习支持系统,帮助他们在心理健康方面获得更全面的知识和技能。此外,还将注重资源库的持续更新和优化工作,确保教学内容能够与时俱进,紧跟最新的心理健康教育理念和研究成果。通过定期评估和更新资源库中的内容,能够确保学生接触到的信息和工具始终保持在行业前沿,从而更好地满足他们的学习需求和心理发展需求。

(2)开展跨学科合作。心理健康教育是一个涉及多个学科的综合性领域,因此,开展跨学科合作是构建新模式的重要途径。通过与心理学、教育学、计算机科学等学科的专家学者合作,共同研究和开发适合大学生心理健康教育的人工智能应用,实现资源共享和优势互补。这种合作模式不仅能够促进不同学科之间的知识交流,还能够为心理健康教育提供更为全面和深入地支持。例如,心理学专家可以提供关于心理问题的理论和实践知识,教育学专家可以提供关于教学方法和课程设计的建议,而计算机科学专家则可以提供技术支持,开发出高效、智能的心理健康教育工具。通过这种跨学科的合作,我们可以更好地理解大学生的心理需求,设计出更加科学、有效的心理健康教育方案,从而提高整体的心理健康教育水平。

4 结束语

随着人工智能技术的迅猛发展,其在教育领域的应用也日益广泛。特别是在大学生心理健康教育方面,人工智能技术为传统的教育模式带来了新的变革。通过智能分析、虚拟现实等手

段,人工智能能够为大学生提供更为个性化、精准化的心理健康服务,从而有效提升心理健康教育的实效性。未来,随着人工智能技术的进一步完善和应用,心理健康教育将更加智能化、个性化、互动化和普及化,为大学生的全面发展提供有力支持。

[参考文献]

- [1]王佳琦.网络时代大学生心理健康教育的现实难题与突破路径[J].安徽电子信息职业技术学院学报,2022,21(06):80-83.
- [2]于洪雨,薛智铭,易爱军,等.大学生心理健康教育创新机制研究[J].西部素质教育,2022,8(24):116-119.
- [3]赵苗苗.互联网+背景下大学生心理健康教育模式的构建[J].湖北开放职业学院学报,2022,35(21):25-27.
- [4]赖山东.论人工智能和大数据在高校大学生心理健康教育中的探究[J].电脑知识与技术,2022,18(06):131-133.

作者简介:

梅丹(1987--),女,汉族,湖北荆州人,硕士研究生,研究方向:心理健康教育。