

论人工智能教育的双重效应：对高校学生心理健康的机遇与挑战

任阳^{1*}

(^{1*}四川文化产业职业学院, 四川 成都 61000)

摘要： 随着人工智能（AI）技术与高等教育深度的融合，对大学生的学业和生活也产生了重要的影响。本文探讨了在人工智能教育环境下，对高校学生心理健康所带来的机遇与挑战。一方面，AI 通过个性化学习系统、便捷的心理服务以及精准的心理危机预警体系，为缓解学业焦虑、提升心理健康创造了新的机遇。另一方面，AI 也带来了算法焦虑、人际关系疏远、信息过载以及数据隐私伦理等新挑战，这些挑战对学生的心理状态构成了潜在风险。本文从高校辅导员的视角出发，通过价值引领、创新工作模式、营造融合性校园环境和加强数字素养教育等策略，来积极应对挑战，最大化 AI 技术的积极效应，同时要明确在智能时代，教育者富有人文温度的关怀与引导仍是不可替代的核心价值。

关键词： 人工智能；高校学生；心理健康；双重效应；辅导员工作

On the Dual Effects of AI Education: Opportunities and Challenges for University Students' Mental Health

Ren Yang^{1*}

(^{1*}Sichuan Vocational College of Cultural Industries, Chengdu, Sichuan, 61000, China)

Abstract: As Artificial Intelligence (AI) technology deeply integrates with higher education, it has significantly impacted the academic and personal lives of university students. This paper explores the opportunities and challenges for the mental health of university students within the AI educational environment. On one hand, AI presents new opportunities for alleviating academic anxiety and improving mental health through personalized learning systems, convenient psychological services, and precise crisis-warning systems. On the other hand, AI also introduces new challenges such as algorithmic anxiety, interpersonal alienation, information overload, and data privacy ethics, which pose potential risks to students' psychological state. From the perspective of a university counselor, this paper proposes strategies—including value guidance, innovative work models, creating an integrated campus environment, and strengthening digital literacy education—to actively address these challenges and maximize the positive effects of AI technology. It also emphasizes that in the age of intelligence, the humanistic care and guidance provided by educators remain an irreplaceable core value.

Keywords: Artificial Intelligence; University Students; Mental Health; Dual Effects; Counselor's Work

引言

在全球数字化浪潮的推动下，高等教育领域正经历着一场由人工智能（AI）引发的深刻变革。

- 62 -

基金项目：2024 年度四川省教育信息化应用与发展研究中心项目《人工智能教育环境下的高校学生心理健康与社会适应研究》
(项目编号: JYXX2413)

2024 年度四川文化产业职业学院校级科研项目《基于学生群体画像分析的高校精准思政研究》(项目编号: 24B003)

作者简介：任阳（1996-），男，四川成都，硕士，研究方向：思想政治教育，人工智能

通信作者：任阳，通信邮箱：13568278029@163.com

从智能教学辅助到个性化学习路径规划，AI 技术正重塑着新的教育生态。然而，在这场技术革新背后，一个不容忽视的现实是——高校学生的心理健康问题日益凸显，这已成为备受关注的议题。在此背景下，AI 技术的介入，为应对此挑战带来了新的可能性，但同时潜在风险仍不容忽视，积极和消极的因素共同呈现出复杂的双重效应。因此，全面、辩证地审视人工智能教育环境对高校学生心理健康的利弊，并探索行之有效的应对策略，不仅是重要的学术课题，更是新时代高校思想政治工作者必须面对的实践挑战。

1.赋能与机遇：人工智能照亮心理健康之路

人工智能并非单纯的技术概念，其在教育领域有着巨大的应用与发展空间，能创造一个既能促进学术卓越又能滋养心理健康的教育新环境^[1]。具体而言，主要体现在以下几个方面（见表 1）。

表 1 AI 赋能高校学生心理健康的机遇分析

赋能维度	技术应用实例	作用机制
学业支持	自适应学习平台	动态调整学习内容与难度，匹配学生最近发展区，提供即时反馈，减少认知负荷错配 ^[2] 。
心理服务	AI 聊天机器人	基于认知行为疗法（CBT）提供 24/7 的引导式对话，实现情绪的即时识别、表达与疏导 ^[4] 。
危机干预	多源数据预警系统	整合学业、消费、行为等多维度数据，利用机器学习算法识别与正常模式的偏离 ^[7] 。

1.1 个性化学习系统：有效缓解学业焦虑

传统“一刀切”的教学模式难以兼顾学生间的个体差异，易导致部分学生产生学业压力与挫败感。人工智能驱动的自适应学习平台，能够基于学生的学习行为数据动态调整教学内容与节奏。这种量身定制的学习系统，不仅能显著提升学生的学习效率和内在动机^[2]，还能有效避免因学习进度不匹配而产生的负面情绪。当学生能在适合自己的节奏下获得即时反馈与支持时，能很大程度上缓解学业焦虑，从而对心理健康产生积极的间接影响。

1.2 心理服务普及化：让求助不再困难

高校心理咨询服务常因资源匮乏、人力限制等因素，难以满足所有学生的需求。AI 为此提供了创新性的解决方案，例如以 Woebot、Tess 为代表的 AI 聊天机器人，能够为学生提供全天候、即时性的初步心理支持^[3]。这类工具多基于认知行为疗法（CBT）等成熟理论框架，通过引导式对话帮助学生管理压力、调适情绪^[4]。它们虽无法取代专业心理咨询师，但作为重要的第一道防线，极大地提升了心理支持的便捷性与普惠性，有助于消除求助障碍，促进心理健康服务的包容性^[5]。

1.3 心理危机预警：从被动响应到主动干预

相较于依赖自评、他人报告等被动响应的传统危机干预模式，AI 在事前预防方面有着巨大潜力。基于大数据的 AI 预警系统，可通过分析学生的多模态数据（如学业成绩波动、消费行为变化、网络社交轨迹乃至语音语调等），利用机器学习模型识别潜在的心理困扰迹象^[6]。这种非侵入式、持续性的监测，使得辅导员与心理中心能更早地识别高风险个体，实现从“事后干预”向“事前预防”的战略转变^[7]，为守护学生心理防线争取了宝贵的时间。

2.风险与挑战：人工智能潜藏的心理风险

技术具有两面性，在享受 AI 带来便利的同时，其潜在的负面影响也逐步显现，对学生的心理健康构成了新的挑战（见表 2）。

表 2 AI 对高校学生心理健康的潜在风险解构

风险维度	核心表现	学生行为表征	心理学根源	相关数据/指标
评价	算法焦虑、	频繁刷新成绩与排名；	社会比较理论；	调查显示超过 60%学

扭曲	数字内卷	选课以“好给分”为导向而非兴趣；为了刷高数据参与活动。	成就目标理论；数字内卷。	生感到由数字排名带来的压力。
社交退化	技术依赖、人际疏离	倾向于线上交流，回避线下社交；处理真实人际冲突能力下降；感到“群体性孤独”。	群体性孤独理论；社会临场感缺失。	大学生日均屏幕时间超5小时，显著挤占线下交往时间 ^[8] 。
认知干扰	信息茧房、专注力涣散	难以进行长时间深度阅读；习惯碎片化信息获取；多任务处理导致效率低下。	认知负荷理论；注意力经济。	研究表明，频繁的多任务切换可使学习效率降低多达40%。
伦理困境	隐私泄露、算法偏见	对个人数据被收集感到不安；因被系统“误判”或“标签化”而产生抵触情绪。	技术伦理冲突；信息不对称。	调查显示超75%学生对个人数据被用于AI分析表示担忧 ^[10] 。

2.1 算法焦虑与数字内卷

当 AI 被广泛应用于评价与排名体系，一种新的压力源——“算法焦虑”便应运而生。自动化的评分系统和持续的学习行为追踪，可能会使学生时刻感到处于被监控和评估的环境下，从而加剧其学业焦虑与紧张感^[1]。为了更好迎合算法构建的数据指标，学生的行为动机可能由内在兴趣转向外在驱动，陷入“数字内卷”的困境。这种将人的复杂性简化为数据标签的做法，容易导致学生产生自我物化感，并加剧其在无形中的竞争与比较心理。

2.2 技术依赖与人际疏离

作为数字时代的原住民，当代大学生的社交方式已深度融入网络。然而，过度依赖 AI 驱动的虚拟交互，可能导致学生与现实世界的连接弱化。当学生习惯于通过屏幕进行交流，其处理真实、复杂人际关系的能力或将下降，影响其社交与情感的健康发展，甚至催生更深层次的孤独感。虚拟交互的便捷，若以牺牲真实情感联结为代价，反而可能加剧个体的心理困扰。

2.3 信息过载与专注力涣散

AI 的个性化推荐算法在提升信息匹配效率的同时，也极易将学生围困于“信息茧房”之中，限制学生视野广度。与此同时，算法驱动的碎片化信息在不断转移学生的注意力。这种由海量无关信息造成的认知负荷，在缺乏深度人际互动的情境下，可能加剧学生的焦虑与抑郁情绪^[8]，并会损害进行系统性思考所必需的专注力。

2.4 技术伦理与隐私困境

AI 心理系统的运行通常建立在对海量学生数据的分析之上，这将引发了严峻的伦理挑战。学生的心理健康数据属高度敏感隐私，其收集、存储与使用必须有严格的规范。此外，训练 AI 模型的数据库若存在偏见，算法便可能继承甚至放大这些偏见，造成新的教育不公^[9]。而当 AI 系统出现误判或提供有害建议时，其责任归属的模糊性，同样也是当前亟待解决的难题^[10]。

3.辅导员的应对：在智能时代重塑育人价值

再面对 AI 带来的机遇与挑战，高校辅导员不能做被动的旁观者，而应成为积极的引导者和谨慎的应用者，在人机协同中重塑育人工作的价值。为此，可构建如下应对策略体系（见表 3）。

表 3 辅导员人机协同育人策略体系

策略维度	辅导员角色定位	核心目标	具体举措与抓手	潜在挑战与应对
价值引领	伦理引导者	培养学生审慎、批判的科技观，确立其在技术环境中的主体性。	案例教学；主题研讨；引导关注内在成长与个人价值。	挑战： 说教感强，学生参与度低。 应对： 采用学生喜闻乐见的形式，如辩论赛、情景剧，结合热点事件进行讨论。
模式	数据解读与	平衡“高技术”与“高	AI 处理事务性工作；辅导	挑战： 辅导员自身技术能力不足。

创新	关怀者	接触”，实现人机协同育人，提升工作效能与温度。	员进行深度辅导；对 AI 预警进行“人本”研判	应对： 开展专项培训，开发易于使用的辅导员工作平台，建立技术支持小组。
环境营造	社群建构者	强化真实人际连接，构建富有归属感的校园社群，以对冲线上社交的虚拟性。	策划无手机派对、社区服务、文化工作坊等线下活动；利用团体动力学原理设计活动。	挑战： 学生对线下活动兴趣不高。 应对： 赋予活动更多自主权，与学生社团合作，将活动与学生兴趣点、专业实践相结合。
能力赋能	数字素养培育者	系统性提升学生在 AI 时代的生存与发展能力，使其成为负责任的数字公民。	推动开设通识课/工作坊；涵盖信息、数据、AI、创造四层素养；建立学生科技社团。	挑战： 缺乏成熟的课程体系与师资。 应对： 引入校外专家资源，鼓励跨学科教师合作开发课程，采用项目式学习(PBL)模式。

3.1 强化价值引领，培育审慎的科技观

面对技术的潜在冲击，辅导员的首要职责在于强化价值引领，引导学生客观看待 AI 的工具属性。必须帮助学生认识到，技术终究是服务于人的发展，而非主宰人的意志。有学者已表达了对技术滥用可能导致教育“去人性化”的担忧，即过分强调效率而压抑了人性、批判性思维与创造力^[11]。因此，引导学生超越对“数据画像”的迎合，转向对“内心成长”的关切，在纷繁的技术环境中确立自身主体性，至关重要。

3.2 创新工作模式，探索“AI+辅导员”人机协同

应将 AI 定位为提升工作效能的智能助手，而非人类情感与经验的替代品。AI 的最佳角色是作为人类专家的全能助理，辅导员应主动探索“人机协同”的工作流程^[10]。通过 AI 处理数据统计、信息查询等事务性工作，辅导员能将更多精力投入到谈心谈话、生涯辅导等更具有育人温度的深度接触环节。面对 AI 的预警，辅导员的核心价值在于进行人工审核与人文解读，用共情式理解与个性化对策去诠释数据背后的具体情境，避免冰冷的算法对学生造成二次伤害^[12]。

3.3 营造融合环境，弥补线上社交的缺失

为消解技术可能引致的人际疏离，辅导员需有意识地设计和组织丰富的线下集体生活。面对面的非言语交流，在建立信任与情感联结中的有着非常积极的作用，如策划无手机派对、社区服务、文化工作坊等活动，能为学生创造真实、生动的社交情境。这有助于强化其线下社交网络，构建稳固的社会支持系统^[13]，从而提升在现实世界中的归属感。

3.4 开展数字素养教育，提升学生驾驭能力

提升学生驾驭 AI 时代复杂环境的能力，是应对挑战的根本之策。数字素养教育应被系统性地纳入人才培养体系，涵盖信息素养、数据素养、AI 素养（理解其原理、局限与偏见）及数字创造素养等多个层面。通过通识课程、专题工作坊等形式，赋能学生从单纯的 AI 使用者成长为审慎的思考者与负责任的参与者，使其能更好地理解 AI 的运行逻辑与潜在风险^[6]，在数字环境中保持清醒与自主。

4.结论

人工智能对高校学生心理健康的影响呈现出显著的二元性：它既通过个性化支持与智能预警开辟了心理育人工作的新路径，也带来了数字压力、伦理困境等一系列严峻挑战。作为身处一线的教育工作者，高校辅导员必须以一种辩证、发展的眼光审视这场变革。我们既要积极拥抱技术，提升育人工作的科学性与实效性；也要时刻保持警醒，坚守育人的初心与人文关怀的底色。归根结底，技术无法替代情感，算法无法衡量成长。在日益智能化的教育生态中，辅导员提供的富有人文温度的关怀、引导与陪伴，其价值非但不会被削弱，反而将愈发凸显，成为守护学生健康成长最温暖、最坚实的力量。

参考文献:

- [1] POPENICI S A, KERR S. Exploring the impact of artificial intelligence on teaching and learning in higher education[J]. Research and Practice in Technology Enhanced Learning, 2017, 12(1): 22.
- [2] LEI L, LI J, et al. Assessing the role of artificial intelligence in the mental healthcare of teachers and students[J]. Soft Computing, 2023, 27: 12067-12078.
- [3] GUTIÉRREZ G, STEPHENSON C, et al. Examining the role of AI technology in online mental healthcare: opportunities, challenges, and implications, a mixed-methods review[J]. Frontiers in Psychiatry, 2024, 15: 1385781.
- [4] WANG Z. Exploring the teaching mode of college students' psychological education under artificial intelligence technology guided by cognitive-behavioral theory[J]. Applied Mathematics and Nonlinear Sciences, 2024, 9(1).
- [5] Paths to Strengthen Mental Health Education for College Students in the Era of Artificial Intelligence[J]. International Journal of New Developments in Education, 2023, 5(5): 63-69.
- [6] CHEN J, YUAN D, et al. Artificial intelligence significantly facilitates development in the mental health of college students: a bibliometric analysis[J]. Frontiers in Psychology, 2024, 15: 1354890.
- [7] ZHANG L, ZHAO S, et al. An artificial intelligence tool to assess the risk of severe mental distress among college students in terms of demographics, eating habits, lifestyles, and sport habits: an externally validated study using machine learning[J]. BMC Psychiatry, 2024, 24(1): 126.
- [8] SHAHZAD M F, XU S, et al. Artificial intelligence and social media on academic performance and mental well-being: Student perceptions of positive impact in the age of smart learning[J]. Heliyon, 2024, 10(7): e28616.
- [9] KELLY C J, KARTHIKESALINGAM A, et al. Key challenges for delivering clinical impact with artificial intelligence[J]. BMC Medicine, 2019, 17(1): 196.
- [10] GAO Y. The impact and application of artificial intelligence technology on mental health counseling services for college students[J]. Journal of Computational Methods in Sciences and Engineering, 2024, 24(5): 2417-2430.
- [11] 张黎, 周霖, 赵磊磊. 生成式人工智能教育应用风险及其规避——基于教育主体性视角[J]. 开放教育研究, 2023, 29(5): 26-36.
- [12] LI F, GU L, et al. The Mining Method of Ideological and Political Elements in University Public Mental Health Courses Based on Artificial Intelligence Technology[J]. Journal of Environmental and Public Health, 2022, 2022: 5880735.
- [13] LIU C, LIU H. A Review of the Application of Artificial Intelligence in College Mental Health Education[C]//Proceedings of the 4th International Conference on Modern Education and Information Management (ICMEIM 2023). 2023: 407-413.