

# “AI+心理健康” 守护学生成长

# 文字素养何时都不能丢

“老师,这里显示精神压力指数很低,说明我没有情绪问题吗?”北京宏志中学初一年级学生张皓博兴奋地与心理老师交流着。他刚和其他同学一起,用学校新引进的一款便携式AI心理测评设备评估了自己的心理健康状态。这是前不久,北京宏志中学与北京邮电大学电子工程学院共建的“AI心理测评实验室”所开展的合作内容之一。

如今,不少地区的学校及社区都在尝试引入AI(人工智能)等技术赋能学生心理健康工作,为青少年心理健康保驾护航。

## 辅助心理筛查

“中小学是青少年心理健康发展的关键时期。对学校来说,加强学生心理健康教育、完善心理危机筛查机制是一项十分重要的工作。”北京邮电大学电子工程学院教授俞俊生认为,“AI技术能辅助进行学生心理问题识别,提示青少年心理健康风险,达到‘早发现、早干预’的效果。”

俞俊生向记者展示了其团队设计的便携式AI心理测评设备是如何使用的。工作人员将一个小巧的白色设备夹在被测试者的手指上,设备的另一端连接到手机。几分钟后,手机屏幕上就显示出了被测试者的各项指标,包括身心平衡状态、生命力指数、焦虑状态、精神压力指数、情绪倾向等。

“这款设备通过测量被测试者指尖血管收缩、扩张等状态,利用AI技术进行脉搏信息分析,将人的生理状态转换成相应的心理状态指标呈现出来。”俞俊生介绍,传统的心理测评一般是通过心理量表来掌握被测试者的心理状态。“对中小學生来说,回答心理量表一是要花费很长时间,二是学生回答的过程可能比较随意,难以准确反映真实的心理状况。但AI心理测评设备在5分钟内可收集3万余次指尖脉搏信息,通过记录、分析这些信息呈现出的多维度数据,可以更接近真实的心理状态。”此前,该设备在四川、河南等地学校中开展的测试应用,都收到了良好效果。

对学校的心理教师来说,AI心理测评设备的应用能大幅减轻他们的工作压力,是校园心理健康教育的好助手。

北京宏志中学有1300多名在校生,3名专职心理教师。“每个学期初,我们会对全校学生进行心理筛查,发现有提示心理预警的学生,会进行长期的辅导追踪。这个过程的工作量还是非常大的。如果能在前期筛查中应用AI心理测评设备,肯定会更加便捷高效。”北京宏志中学专职心理教师周冬梅说。

目前,北京宏志中学已引进了50

台AI心理测评设备。周冬梅认为:“应用这些设备能更方便地对学生进行长期的、动态的心理筛查。比如学生课间休息的时候,就可以来检测一下,花几分钟时间,了解自己当下的心理状态。如果有学生连续几次测量,都出现焦虑指数高等情况,学校的心理教师也可以及时提供干预和帮助。”

## 协助心理疏导

AI技术除了能辅助心理筛查,在心理疏导方面也能发挥功效。

在北京宏志中学的心理咨询教室,有两个半透明的隔音玻璃房,里面摆着桌椅和平板电脑。“电脑安装了AI减压星球程序,学生可以和它进行对话聊天,寻求心理疏导。把房间门关上,里面是完全隔音的,能很好地保护学生的隐私。”周冬梅介绍,AI减压星球是科大讯飞研发的一款AI心理健康辅助系统,它可以作为学生的AI心理伙伴,倾听学生的情绪波动,并智能识别学生的心理压力状况,给出个性化建议。

在周冬梅看来,AI心理疏导程序有其独特优势。“有的学生性格内向,在出现情绪问题时不愿主动联系心理老师,但面对AI程序时却容易放松下来,能自如地进行倾诉。另外,AI系统利用情感计算技术,能针对不同学生的问题,给出个性化的支持方案,提升学生对建议的接受度。”

很多校园都已引入了此类AI心理辅导系统。

2025年5月,“自在”心理疏导大模型在北京市昌平区第一中学落地应用。该平台具有“共情式聊天、专家级疏导、个性化测评”等特点,将AI技术与心理学专业知识融合,可以提供心理疏导、情绪管理、亲子交流、家校共育等服务。据统计,该平台在学校试点使用的2个月内,有1300余人次的师生使用了该系统;家庭用户周活跃率达45%;86%的家长反馈“亲子沟通质量明显提升”;由AI生成的“班级情绪热力图”则将心理健康高风险学生筛查时间从2周缩短至3天,并能无感筛查、保护隐私。

在福建省厦门实验小学,AI虚拟心理教师“朵朵”受到学生欢迎。该校专职心理教师郑舒介绍,“朵朵”融合了大语言模型技术、专业心理学知识库、AI情感算法等,为学校的心理健康教育提供了补充。当学生面对屏幕向“朵朵”进行咨询时,屏幕上方的摄像头能识别学生的表情、眼动等状态变化,从而更精确地识别咨询者的情绪变化。“比如学生面对咨询时可能有所隐瞒,做出一些摸鼻子、摸额头的动作,那么AI虚拟心理教师会问‘刚刚我看到

你在摸鼻子,是不是你对这个答案有些不太确定的地方呢’,从而缓解学生的焦虑情绪,了解其真实的心理状态。”郑舒说。

## 补充公共服务

学校之外,不少社区也将AI心理系统纳入公共服务,辅助进行青少年心理健康咨询。

上海市崇明区未成年人心理健康辅导中心设置了“AI智能情绪疏导小屋”,青少年可以在这里做一些趣味心理小游戏,进行心理测评,或者向AI伙伴倾诉心声。该辅导中心工作人员表示,“AI智能情绪疏导小屋”作为传统心理辅导的补充,能有效打破传统心理咨询的时间与空间限制,为青少年打造一处安全私密的情绪释放空间。其搭载的智能系统,融合了大量青少年心理学案例与专业疏导方法,由心理学专家团队参与模型训练,能够精准识别焦虑、烦躁、低落等情绪信号,并结合孩子们的表达特点,提供个性化、科学化的疏导建议。但同时工作人员也提醒,AI系统是心理辅导的辅助,青少年若遇到较为复杂的心理困扰,仍建议通过专业的心理咨询服务寻求帮助。

广东省广州市花都区狮岭镇扶苗站引入AI心理健康监测干预系统,为辖区青少年构建起智能化的心理健康防护。该系统涵盖情绪状态、学校适应性、抗压能力等14个模块,能通过人机交互迅速为青少年描绘出全维度的心理画像。系统还加入了拟人化智能体,可以进行AI访谈,让心理筛查更具真实性。花都区妇联相关负责人表示,狮岭镇扶苗站的数字化探索,是科技赋能基层治理、服务青少年健康成长的有益尝试,后续,当地将逐步把这一普惠化服务模式推广至更多学校与社区。

江苏省无锡市高新区(新吴区)的“悦心”成长中心,依托AI与大数据技术,建立了实体运行的“AI+心育”校家社协同育人教联体。据介绍,成长中心接入了学生心理健康档案、家庭教育方式评估等多元数据,建成覆盖全区4.6万名学生的动态数据库。在“悦智·AI素质拓展室”,学生可通过VR设备进行心理适应性训练,在沉浸式场景中学习情绪管理。AI心理平台能快速评估学生心理状态,生成立体式心理画像,并向师生和家长推送解读建议。成长中心还联动当地6个街道社区服务中心及众多校级心理辅导室,推动家庭、学校与社会形成联责任、联资源、联空间的校家社协同全链条,依托线上资源管理与预约平台,让心理健康服务从区级平台延伸至街道。

(人民网)

近日,《咬文嚼字》编辑部公布了2025年“十大语文差错”,引发广泛关注。这份年度“文字体检单”,似乎给人们提了个醒:身处高速迭代的数字“快时代”,需要适时“慢下来”,重新审视日常相伴的这些文字。

不少人或许才意识到,那些看似熟悉且常用的字词,其实一直被错读或者错认。究其核心,数字技术在带来高度便捷高效的同时,也潜藏着消耗文化营养的隐患。数字技术的飞速发展,让人们早已习惯了急速搜索、即时反馈、碎片化阅读的“快节奏”模式;阅读靠“听书”,打字依赖输入法联想,遇到生僻的字直接扔给AI软件“一键识字”。久而久之,本就疏于提笔的成年人,就会在“一次错,次次错”的算法投喂下对知识幻觉“视而不见”,最终在AI编织的信息茧房中,丧失对文字写法和读音的纠偏动力,更遑论探寻文字音形背后的文化内涵。

身处高速发展的数字时代,更需要坚守人的文字素养。从教育角度看,对于尚处于知识积累期的中小學生,尤其要强化文字基础能力培养,通过课堂语文的规范教学,练就严谨求真的语言使用习惯,以扎实的文字功底和敏锐的语言判断力,保证在未来的信息洪流中保持文化定力。对于大学生等青年群体,高校应高度重视中华优秀传统文化素养方面的通识教育,例如古文写作课程所强调的“义理、考据、辞章”,关乎文字本身的精确性、文字背后内涵的延展性及遣词造句的流畅性,以此夯实青年一代的文字根基,进而塑造更为深厚的文化底蕴。此外,还可以尝试将用字规范等纳入课程论文的加分项,推动“咬文嚼字”内化为青年群体的自觉习惯。

从社会与媒体角度看,各方面应加强协作,共同守护精准用字、热爱读书的文化初心。社会层面,可以依托最新发布的《全民阅读促进条例》政策,通过广泛开展全民阅读活动、宣传表彰优秀阅读典型、培育打造民间推广人等各种形式,营造放下手机(拒绝碎片化阅读)、捧起书本(聚焦精读思辨)的良性文化氛围,帮助社会大众读者在深度阅读中重拾对于文字的敬畏感。媒介层面,专业媒体应继续强化行业担当,提升新闻报道中文字的公信力,杜绝如“十大语文差错”中提到的“城楼修葺(应为‘葺’)一新”或称哪吒为“神祇(应为‘祇’)”等文字性错误,要时刻谨记:经过媒体传播的文字,会形成“差之毫厘,谬以千里”的放大效应。直播带货等平台则要加强培训管理,通过提醒机制、加扣分奖惩机制等多种措施,降低读错音现象发生率。此外,主流媒体还应发挥榜样示范效应,开辟专业节目或版面普及正确的文字知识,通过正向引导,为老百姓打破错误文字的信息茧房,站好文字“把关人”的媒体责任岗。

(中国教育报)

