

人工智能时代大学生心理健康素养的提升路径

王 栋

辽宁省大连市大连医科大学 辽宁大连 116000

摘 要: 人工智能的高速发展给大学生学习和生活带来了极大的便利,但同时也给他们带来了更大的心理压力。在这样的背景下,大学生心理健康素养的提升成为一个亟待解决的问题。心理健康素养是指个体在面对生活压力、情绪管理、人际交往等方面具备的心理健康能力和素质。为了帮助大学生更好地应对人工智能时代的挑战,有必要探讨提升大学生心理健康素养的路径。本文对人工智能时代下大学生心理健康素养提升路径进行了研究,以期为大学生的心理健康发展提供一些有益启示和建议。

关键词: 人工智能; 大学生; 心理健康素养; 提升

The improvement path of college students' mental health literacy in the era of artificial intelligence

Dong Wang

Dalian Medical University, Dalian, Liaoning Province 116000

Abstract: The rapid development of artificial intelligence has brought significant convenience to the learning and lives of university students. However, it has also imposed greater psychological pressure on them. In such a context, the enhancement of university students' psychological health literacy has become an urgent issue. Psychological health literacy refers to the psychological health skills and qualities that individuals possess when facing life stress, managing emotions, and engaging in interpersonal relationships. In order to help university students better cope with the challenges of the artificial intelligence era, it is essential to explore pathways for improving their psychological health literacy. This paper investigates the pathways to enhance the psychological health literacy of university students in the age of artificial intelligence, aiming to provide valuable insights and recommendations for the psychological well-being development of university students.

Keywords: Artificial Intelligence; College Students; Mental Health Literacy; Improvement

引言:

随着我国进入信息化时代,人工智能的应用范围也在不断扩展,将其运用于大学生心理健康状况监测可以获得更加准确的结果,从而可以为大学生心理健康素养提高提供有效指导。但是当前人工智能在这一领域的应用会受到各种因素的影响,如,科学技术、经济水平等,因此如何利用其提高大学生心理健康素养还需进行深入研究。

一、人工智能时代提升大学生心理健康素养的必要性

1. 为了应对竞争压力

在人工智能时代,大学生面临着来自同学、家庭和巨大的竞争压力。人工智能的发展给大学生带来了更多的学习和就业机会,但同时也带来了更激烈的竞争。在这个竞争激烈的环境中,提升大学生心理健康素养的

重要性变得越发凸显^[1]。良好的心理健康素养可以帮助大学生更好地应对竞争,调整心态,减轻焦虑和压力。通过提升心理健康素养,大学生可以学会有效的应对策略,如积极思考、自我调节和情绪管理,从而更好地适应竞争环境、保持良好的心理状态和稳定的情绪,而且心理健康素养的提升还可以帮助大学生发展积极的心理特质,如自信、乐观和坚韧,这些特质对于应对竞争和取得成功至关重要。

2. 为了克服虚拟世界困扰

大学生常常面临学业压力、就业压力和社交压力等多重压力,而虚拟世界提供了一种逃避现实困境和压力的方式,因此他们可能更容易沉迷其中,忽视现实生活中的社交互动,而这会导致他们与现实社交和人际关系

的隔离,进而引发孤独感、抑郁和焦虑等心理健康问题的出现。为了解决这个问题,培养大学生的心理健康素养变得至关重要。心理健康素养包括对自己情绪和需求的认知,积极地情绪管理能力,良好的人际交往和沟通技巧等。通过培养心理健康素养,大学生可以更好地了解自己的社交需求,并学会平衡虚拟世界和现实世界的关系,他们可以学会设定合理的虚拟世界使用时间,主动参与现实世界的社交活动,与他人建立更加健康、有意义的人际关系。此外,心理健康素养还可以帮助大学生更好地应对虚拟世界可能带来的心理压力和挑战。他们可以学会识别并应对虚拟世界中可能出现的不健康的社交比较、虚拟身份焦虑等问题,从而保持对自己的自信和身份认同,而且还可以提高他们的自我意识和情绪调节能力,使他们能够更好地处理虚拟世界与现实世界的冲突和困惑。

3. 为了提升大学生情绪管理能力

在人工智能时代,大学生在多方面压力的影响下容易出现情绪波动和情绪失控,这使得情绪管理能力变得尤为重要。情绪管理是指个体对自己情绪的认知、理解和调控的能力。如果缺乏有效的情绪管理能力,大学生可能会陷入情绪失控的状态,这对他们的心理健康和学业表现都会产生负面影响,而提升心理健康素养可以帮助他们有效应对这些问题^[2]。心理健康素养包括情绪认知、情绪调节、积极心态培养等方面的能力。通过学习和培养心理健康素养,大学生可以更好地了解自己的情绪,了解情绪的起因和变化规律,他们可以学会有效地调节自己的情绪,采取积极的应对策略,避免情绪失控和负面情绪的积累。此外,心理健康素养提升之后,大学生会积极寻求支持和建立良好的人际关系来缓解压力,从而可以获得良好的情感支持和理解,这也会降低他们情绪失控的发生几率。

4. 有助于增强大学生自我认知和自我管理能力

在人工智能时代,变化和挑战是不可避免的。大学生作为这一时代的主要群体之一,需要更好地了解自己的优势和弱点,以便更好地应对这些变化和挑战。心理健康素养的提升可以帮助大学生建立良好的自我认知和自我管理能力,从而更好地发挥自身的潜力。首先,心理健康素养的提升可以帮助大学生建立良好的自我认知。自我认知是指对自己的了解和认识,包括对自己的优点、特长、兴趣和价值观的清晰认知。通过提升心理健康素养,大学生可以更好地了解自己的个性特点、兴趣爱好和适应能力等,从而更加明确自己的优势和弱点,这有助于大学生更好地规划自己的学业和职业发展,找到适合自己的领域和岗位,发挥自身潜力。其次,心理健康

素养的提升可以帮助大学生建立良好的自我管理能力。自我管理是指有效地管理自己的情绪、压力和时间等,以达到个人目标的能力。通过提升心理健康素养,大学生可以学会情绪调节和应对压力的方法,提高自己的应变能力和抗挫折能力,这样他们就可以制定合理的目标和计划,学会有效地管理时间和资源,从而更好地应对变化和挑战,实现自己的目标。此外,心理健康素养的提升还可以帮助大学生建立积极的心态和态度。积极的心态和态度是面对变化和挑战时的重要素质,它能够激发个人的动力和创造力。通过提升心理健康素养,大学生可以学会积极思考和乐观面对困难,培养自信心和自尊心,从而更好地应对各种变化和挑战,他们还可以更加灵活地适应环境的变化,勇于创新 and 尝试,发挥自身潜力。

二、人工智能时代提升大学生心理健康素养的路径

想要提升大学生心理健康水平,就需要利用人工智能和大数据技术进行大学生心理健康监测,通过对监测数据的合理应用就可达成上述目标。在人工智能和大数据技术的帮助下,可以获得大学生心理健康数据,通过对这些数据进行分析就可了解大学生心理健康水平,从而可以采取针对性措施提升大学生心理健康素养。当前我国很多高等院校都建立了心理健康监测系统,用其监测学生心理健康状况,从而可以获得学生心理健康数据,这样就可以制定出比较精准的大学生心理健康判断模型,而且学校还会给学生发放心理健康问卷,通过对问卷进行打分并结合判断模型就可以绘制更加准确的心理健康评价表格。

在人工智能时代,大数据技术的作用变得越发凸显,将其运用于大学生心理健康分析,可以快速了解他们的心理健康情况,以此为参考就可开展个性化心理疏导,这样既可提升心理健康监测效率,还可促使学校教学策略发生变化,学校规章制度也会因此得到优化,进而能够在一定程度上减轻大学生学习和生活压力,使得大学生心理健康情况实现好转。

另外,对于一些心理健康问题比较严峻的学生,高校还可借助大数据技术进行注重分析,以便可以制定出更具针对性的心理健康改善计划。对于大学生心理健康监测而言,运用人工智能和大数据技术是必不可少的,这两项技术的运用可以帮助高校及时了解学生心理健康情况^[3]。例如,通过运用这两项技术进行学生心理健康监测,再加上对学生心理健康问题的分析,就可得知哪些心理健康问题最为常见,如,因为竞争压力过大而引发的焦虑情绪,因为和周围人关系不好而引发的抑郁心理等。之后高校就可以根据这些常见心理健康问题开设相关课程,或是组织相应活动来帮助学生摆脱负面情绪

和不良心理。

虽然心理健康问题并不会直接威胁到人们的生命健康,然而其会导致人们形成消极心态和悲观情绪,而这会对人们正常生活、学习和工作造成极大的影响。如果大学生存在心理健康问题则会导致他们的学习积极性严重下降,生活热情也会明显降低,这对于他们未来学习和生活显然都是非常不利的,而且如果存在心理健康问题的学生数量不断增长,还会给学校教育带来一定阻碍,所以学校需要及时了解学生心理健康状况,为此就需应用人工智能进行监测,以便可以及时发现异常并进行改善。高校每间隔一段时间就需进行学生心理健康检测,一般每月都需进行一次,这种做法不仅可以帮助学校调整课程设置,明确更加合理的发展方向,对于学生本身来说也存在一定益处,他们可以及时了解自身心理状况,从而可以第一时间进行调整,这样就可为自身获得更加良好的发展前景打下有利基础^[4]。在大数据技术的帮助下,通过对学生心理调查结果的剖析就可对学生心理健康状况作出判断,这样学生就可根据判断结果明确自己需要参加哪些心理健康活动来提升自身心理健康状况。

即便对于高校学生心理健康监测而言,人工智能及大数据技术具有很大优势,但其应用依然遇到了一些问题。这些问题主要体现在以下几方面:首先一些高校对于这两项技术的应用不够重视,并没有将这些技术充分运用到学生心理健康监测当中;其次部分高校或是出于经济成本考虑,或是出于这两项技术是否可以有效提升学生心理健康素养考虑并未对这两项技术进行充分应用,而是依然采用传统心理健康教育模式,也就是利用教师开展心理健康教育,这就导致大数据人工智能技术难以充分发挥效用,广大高校师生对于该技术在学生心理健康素质提升方面的作用也不够了解。

分析大数据技术可以发现,其并不是一种简单的普适性技术,所以并不能将其当作一种简单普遍技术运用到大学生心理健康教育当中。想要充分发挥人工智能技术的作用,需要专业人才提供具体有效指导,这样才能将其正确运用到大学生心理健康教育当中。针对这一情况,高校应积极聘请这方面人才,以便可以让人工智能技术在学生心理健康教育中发挥出更大效用,可以有效提高学生心理健康素养。然而当前既具备充足大学生心理健康教育相关知识,又有着较高人工智能和大数据技术应用技能的人才并不好找,这方面人才比较缺乏。

虽然在人工智能大数据技术应用过程中遇到了难题,但是高校和教师并没有放弃,他们依然想要提升大学生心理健康素养,想要减轻加诸大学生身上的各种压力。

为此需提升相关部门对先进技术的重视,改变传统大学生心理健康教育模式,积极提高大学生心理健康教育水平,并在此过程中合理运用人工智能大数据技术。对于大学生心理健康监测而言,在其中应用人工智能大数据技术可以帮助教师更精准地了解学生心理状态,从而能够开展更具针对性的心理健康教育,而且可以帮助教师掌握先进技术。至于学校方面,则需组建相关技术研发部门,其中不仅要有心理健康教育教师,还要加入技术研发人员,通过成立一个全新部门来提高人工智能大数据技术在大学生心理健康教育中发挥的作用。另外,高校还需建立心理健康教育平台,并和企业建立良好合作关系,共同进行技术研发和心理健康教育研究成果转化。根据大学生心理健康状况建立相应的信息监测平台,各高校可以在该平台上发布相关信息,还可以进行学生心理健康数据传递,需要注意的是,在平台使用过程中,一定要注意保护数据信息,以免被篡改或盗取。进行大学生心理健康数据信息分析时,一定要注意个性化特点的剖析,这样制定出的心理健康教育模型才能满足实际需要,而且还会具有个性化和普遍性,应用后才能有效提高大学生心理健康素养。

三、结语

总之,在人工智能时代,之所以提高大学生心理健康素养不仅是为了应对竞争压力、克服虚拟世界困扰,还是为了提升大学生情绪管理能力、增强大学生自我认知和自我管理能力,由此可以说明提高大学生心理健康素养的必要性,而想要实现这一目标就需要利用人工智能和大数据技术进行大学生心理健康监测,这是实现上述目标的基础。在大学生心理健康教育当中,通过运用人工智能大数据技术既可减轻大学生面临的各种压力,还可解决高校学生心理健康教育当中存在的缺陷,使得该项教育更具个性化和针对性。但是对于人工智能大数据技术在这方面的运用当前还存在很多不足,还需要进行更深入研究和探索,以便促使该技术在提高大学生心理健康素养方面发挥出更大效用。

参考文献:

- [1]李爽.大学生心理健康教育现状及教学策略探析[J].科学咨询(教育科研),2023(06):38-40.
- [2]吴俊锋,杨彦军.基于数字信息技术的大学生心理健康教育研究[J].江西教育,2023(23):14-15.
- [3]李媛.高校大学生心理健康教育优化思考[J].湖北开放职业学院学报,2023,36(11):40-42.
- [4]王潇潇.大数据背景下大学生心理健康教育策略探析[J].江苏高教,2023(04):92-95.