

智护童心，慧育未来

——人工智能技术在小学心理健康教育中的应用探索

钟莉江

全南县竹山中心小学

摘要：小学阶段是心理健康教育的关键启蒙期，人工智能技术的发展为小学心理健康教育的创新实施提供了数字化支撑。将人工智能技术融入小学心理健康教育，能突破传统心理健康教育的局限，实现心理问题的精准筛查、个性化疏导和趣味化干预。本文从应用意义、现实困境、实践对策三个维度，探索人工智能技术在小学心理健康教育中的应用路径，结合具体体育活动设计实践案例，让人工智能技术真正成为守护小学生心理健康的“智慧助手”，助力小学生身心和谐发展。

关键词：人工智能技术；小学心理健康教育；身心发展

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.078

引言

小学生的心理健康直接关系到其身心成长和未来发展，小学心理健康教育是班级管理和学校教育的重要组成部分。传统小学心理健康教育多以课堂讲解、线下谈话为主，存在筛查不精准、干预形式单一、个性化指导不足等问题。人工智能技术凭借大数据分析、智能测评、趣味互动等优势，为小学心理健康教育注入了新活力。因此，将人工智能技术与小学心理健康教育深度融合，创新教育形式和干预手段，让心理健康教育更贴合小学生的年龄特点和心理需求，为童心成长筑牢心理防线。

一、人工智能技术在小学心理健康教育中的应用教学意义

（一）实现心理问题精准筛查，把握教育干预先机

小学生的心理特点具有隐蔽性和多变性，传统线下心理筛查依靠教师观察和简单问卷，易受主观因素影响，难以精准发现学生的潜在心理问题。人工智能技术依托大数据分析和智能测评系统，能设计贴合小学生的标准化心理测评问卷，通过线上答题的形式让学生轻松参与测评，精准识别学生在情绪调节、人际交往、抗压能力等方面的问题和短板，还能实现心理状态的动态监测，让教师及时掌握学生的心理变化，把握心理教育干预的最佳时机^[1]。

（二）打造个性化心理疏导方案，满足多元心理需求

每个小学生的成长环境、性格特点不同，心理需求也存在明显的个体差异，传统心理健康教育多采用“一刀切”的形式，难以满足学生的个性化心理疏导需求。人工智能技术能根据学生的心理测评数据、日常行为表现，为每个学生建立专属的“心理成长档案”，并结合大数据算法为不同心理状态的学生制定个性化的心理疏

导方案。针对内向孤僻的学生设计社交能力提升方案，针对情绪暴躁的学生设计情绪调节训练方案，让心理疏导更具针对性，真正做到“因材施教”。

（三）创新心理健康教育形式，提升学生参与热情

小学生以具象思维为主，对枯燥的心理知识讲解和说教式的教育形式缺乏兴趣，传统心理健康教育易陷入“学生被动接受，教育效果不佳”的困境。人工智能技术能将心理健康教育与趣味化、互动化的形式相结合，把抽象的心理知识转化为生动有趣的内容，让学生在轻松愉悦的氛围中学习心理知识、进行心理训练，有效提升学生参与心理健康教育的积极性和主动性。

二、人工智能技术在小学心理健康教育中应用的现实困境

（一）心理测评数据采集片面，筛查结果缺乏全面性

人工智能技术开展心理筛查的核心是数据采集，但目前小学阶段利用人工智能进行心理数据采集时，多以线上问卷测评为主，数据来源较为单一。小学生的语言表达能力和自我认知能力有限，线上问卷的回答易受当下情绪、答题态度影响，难以全面反映学生的真实心理状态。同时，系统缺乏对学生日常学习、生活、交往等线下行为数据的有效整合，仅依靠单一问卷数据得出的筛查结果，存在片面性和局限性，难以精准刻画学生的心理全貌。

（二）智能干预形式流于表面，缺乏深度情感渗透

人工智能技术能实现心理干预的个性化和趣味化，但现阶段的智能干预多以线上互动、程序式指导为主，缺乏人与人之间的深度情感渗透。小学生的心理成长需要情感的陪伴和共鸣，智能系统只能根据预设的程序和算法进行回应，无法感知学生的情绪变化，也不能给予

真实的情感安慰，易让心理干预流于表面，难以达到理想的疏导效果。

（三）教师人工智能应用能力不足，难以发挥技术价值

人工智能技术在小学心理健康教育中的应用，对教师的信息技术应用能力和心理教育专业能力提出了双重要求。但目前多数小学班主任和心理教师，尤其是中老年教师，缺乏系统的人工智能技术培训，对智能测评系统、大数据分析平台、心理互动软件等工具的操作不够熟练。部分教师仅能简单使用技术进行心理问卷测评，无法对测评数据进行深度分析，也不能结合技术工具设计个性化的心理教育活动，导致人工智能技术的优势难以充分发挥，沦为“形式化工具”。

（四）家校协同心理教育缺位，技术应用缺乏家校联动

小学生的心理健康教育需要学校和家庭的协同发力，但人工智能技术在小学心理健康教育中的应用，目前多局限于学校层面，缺乏与家庭的有效联动。学校的智能心理系统未向家长开放端口，家长无法及时了解学生的心理测评结果和在校心理状态，也不能借助智能平台学习科学的家庭教育方法和心理疏导技巧。同时，家长缺乏利用人工智能工具关注学生家庭心理状态的意识 and 能力，学校与家庭之间的心理教育数据无法共享、教育策略无法同步，形成“学校单打独斗，家庭参与不足”的局面，影响心理教育的整体效果。

三、人工智能技术在小学心理健康教育中的应用对策

（一）构建多元数据采集体系，实现心理状态全面筛查

针对心理测评数据采集片面的困境，通过构建“线上智能测评+线下行为采集”的多元数据采集体系，丰富心理数据来源。依托人工智能技术搭建一体化心理数据平台，将线上标准化心理测评、课堂行为智能识别、校园活动表现记录等数据进行整合，利用大数据算法对多维度数据进行交叉分析。同时结合小学生的年龄特点，优化测评问卷的形式，增加图文结合、趣味选择的测评题型，提高数据采集的真实性和全面性，让心理筛查结果更贴合学生的真实心理状态^[2]。

例如，在开展“校园趣味体育运动会”活动时，教师借助人工智能运动手环、校园智能摄像头等设备，构建了线下心理行为数据采集场景，与线上心理测评数据形成互补。运动会设置了短跑、跳绳、集体拔河、两人三

足等多个项目，智能运动手环可实时采集学生在运动中的心率、情绪波动等生理数据，智能摄像头通过人脸识别技术捕捉学生的面部表情、肢体动作等行为数据，这些数据会自动同步至班级心理数据平台。对于线上测评中显示“抗压能力较弱”的学生，教师通过平台查看其在短跑比赛失利后的面部表情、肢体动作和心率变化，结合线上数据综合判断其心理抗压状态；对于线上测评“人际交往能力不足”的学生，通过平台观察其在两人三足、集体拔河等集体体育项目中的参与度、与同学的协作表现，全面了解其社交心理特点。多元数据的整合分析，让教师摆脱了单一问卷的局限，能更全面、精准地把握每个学生的心理状态，为后续的心理干预提供了可靠的数据支撑。

（二）打造“智能+情感”双轨干预模式，强化心理情感联结

针对智能干预缺乏情感联结的困境，打造“人工智能技术+教师情感陪伴”的双轨心理干预模式，让智能技术成为心理干预的辅助工具，教师的情感陪伴成为心理疏导的核心。利用人工智能技术为学生设计个性化的线上心理训练内容，如情绪调节小游戏、社交情景模拟动画等，让学生在自主参与中进行初步心理调节；同时教师根据智能系统的反馈，对存在心理问题的学生进行线下一对一谈心、小组心理辅导，用真诚的情感陪伴和专业的心理指导，弥补智能技术的情感短板，实现“技术赋能+情感暖心”的双重干预效果。

例如，在开展“趣味跳绳挑战赛”体育活动时，教师打造了“智能+情感”的双轨心理干预场景，重点关注线上心理测评中显示“情绪调节能力差、自信心不足”的学生。活动前，教师通过人工智能心理互动软件，为这些学生推送了“跳绳小目标”趣味训练程序，学生可通过线上打卡的形式进行跳绳练习，系统会根据练习情况给予鼓励性反馈，帮助学生建立初步的自信心。活动中，当部分学生因为跳绳次数不理想产生沮丧、烦躁情绪时，智能运动设备会及时捕捉其情绪波动并提醒教师，教师立刻走到学生身边，用温柔的语言安慰学生，手把手指导跳绳技巧，还组织同学为其加油鼓劲。对于多次尝试仍未取得进步的学生，教师在活动后进行一对一谈心，结合智能系统记录的学生练习数据，肯定其努力和进步，引导学生正确看待失败，学会调节负面情绪。“智能程序的趣味训练+教师的情感陪伴和指导”，让学生在体育活动中不仅提升了运动能力，更在心理上获得了安慰和鼓励，有效提升了情绪调节能力和自信心。

(三) 开展教师智能技能培训, 提升技术应用专业能力

针对教师人工智能应用能力不足的困境, 学校通过开展系统化、分层化的人工智能技能培训, 提升教师在心理健康教育中的技术应用能力。邀请信息技术专家和心理健康教育专家, 开设智能心理测评系统操作、大数据心理数据分析、智能心理教育活动设计等专题培训, 结合小学心理健康教育的实际需求, 进行手把手的实操指导。同时搭建教师交流学习平台, 鼓励教师分享人工智能技术在心理教育中的应用经验, 开展优秀应用案例评比, 以赛促学、以学促用, 让教师能熟练运用人工智能技术开展心理筛查、分析和干预, 真正发挥技术的育人价值。

例如, 在开展“校园集体趣味接力赛”体育活动前, 学校组织班主任开展了人工智能技术在体育活动中捕捉学生心理行为的专项培训, 重点讲解了智能摄像设备、运动数据采集手环的操作方法, 以及心理数据平台的数据分析技巧。培训中, 专家结合接力赛的活动特点, 指导教师如何通过智能设备捕捉学生在集体活动中的协作行为、竞争心理、抗挫折表现等心理行为数据, 如何利用数据平台对采集的信息进行分类、分析, 精准识别学生在人际交往、情绪调节等方面的心理问题。活动中, 教师能熟练操作各类智能设备, 准确采集学生在接力赛中的各项心理行为数据; 活动后, 教师能通过心理数据平台对数据进行深度分析, 快速找出在集体活动中表现出“孤僻不愿协作”“争强好胜易暴躁”的学生, 并结合数据分析结果为这些学生制定针对性的心理疏导方案。系统化的培训让教师掌握了人工智能技术的应用技巧, 能将技术与心理健康教育有机融合, 真正让技术成为教师开展心理教育的“智慧帮手”。

(四) 搭建家校智能联动平台, 实现心理健康协同教育

针对家校协同开展心理健康教育的薄弱问题, 借助人工智能技术搭建家校一体化的心理联动平台, 打通学校和家庭之间的心理教育沟通渠道。平台为家长开设专属的访问入口, 家长可以通过这个入口查看学生的心理测评结果、在校的心理状态, 以及专属的心理成长档案; 学校也会通过平台向家长推送适合小学生的心理教育知识、科学的家庭教育方法和实用的亲子互动建议。平台还设置了家校沟通专区, 教师和家长能在上面实时交流学生的心理情况, 共享学生在学校和家里的心理行为表现相关信息, 结合人工智能技术的分析建议, 一起为学生制定贴合自身情况的心理教育方案, 让学校和家庭的

心理健康教育形成合力、步调一致。

例如, 在开展“亲子趣味体育嘉年华”活动时, 教师依托家校智能联动平台, 打造出家校协同的心理健康教育场景, 让人工智能技术成为家校之间开展心理教育沟通的桥梁。活动开始前, 教师通过平台向家长推送了本次活动的心理教育目标, 以及结合人工智能技术设计的亲子体育活动方案, 其中包含亲子袋鼠跳、亲子拔河、趣味传球等趣味项目, 同时还通过平台共享了学生近期的心理测评数据, 让家长清楚了解学生的心理特点, 以及本次活动中需要重点关注的心理问题。活动开展时, 家长和学生共同参与各项体育项目, 现场的智能设备会实时捕捉学生在亲子互动中的情绪表现和家长的协作配合情况等相关数据, 并同步上传至家校联动平台。活动结束后, 教师通过平台对活动中采集的心理数据进行梳理分析, 针对部分学生在活动中表现出的“过度依赖家长”“不愿与家长协作”等情况, 通过平台和家长进行一对一沟通, 结合数据为家长提供贴合学生情况的亲子沟通建议和家庭心理教育方法。家长也可以通过平台向教师反馈学生在家里的心理表现, 教师根据家校双方的反馈数据, 为学生调整完善心理教育方案。家校智能联动平台实现了学校和家庭心理教育数据的共享, 让双方的教育策略保持同步, 让小学生的心理健康教育, 在学校和家庭的共同努力下得到全方位、不间断的守护^[3]。

结语

总而言之, 人工智能技术为小学心理健康教育的创新发展提供了全新路径, 其在精准筛查、个性化干预、趣味化教育等方面的优势, 能有效弥补传统小学心理健康教育的不足, 成为守护小学生童心成长的“智慧力量”。小学班主任要以生为本, 让技术服务于学生的心理成长, 用“智慧”守护童心, 用“温暖”培育未来, 让人工智能技术真正成为小学生心理健康成长的护航者, 助力小学生在健康、阳光的心理状态下, 实现身心全面和谐发展。

参考文献

- [1] 周沈静. 试论小学心理健康教育与人工智能的融合策略[J]. 基础教育论坛, 2025, (S2): 152-153.
- [2] 范胜武, 方家琪. AI赋能小学心理健康教育的系统性策略探究[J]. 中小学信息技术教育, 2025(07): 47-48.
- [3] 顾潇文. 发挥人工智能在心理健康教育中的作用[J]. 小学科学, 2024(12): 121-123.