

## 大学生心理健康活动实践创新与 AI 赋能

——以浙江中医药大学药学院为例

吴晶晶 兰济乐 魏伟 方平鸽

浙江中医药大学，杭州

**摘要** | 以浙江中医药大学药学院为例，深入探讨大学生心理健康活动的实践创新与 AI 赋能。构建“五维一体”心理健康实践体系，涵盖生活习惯、心理疗愈、行为干预、学习提升和社交支持五大模块，下设 16 项具体活动类别，形成“行为习惯—情绪调节—认知升级—关系建设”四维协同机制。从专业性、实效性、特色性和覆盖面四大维度构建活动体系，形成科学化、可持续的育人模式。在人工智能科技时代，心理健康活动的创新切入点主要体现在监测筛查、疗愈干预和辅助分析三个维度，通过技术应用与活动设计的融合，为心理健康活动提供新的思路和方法。

**关键词** | 大学生心理健康活动；实践创新；AI 赋能心理；心理疗愈；中医药

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 引言

在当今社会，大学生心理健康问题日益受到关注，已成为高等教育领域不可忽视的重要议题。随着学业压力、人际关系、职业规划等多重因素的交织影响，大学生面临着前所未有的心理挑战。因此，构建有效的心理健康支持体系，创新心理健康活动形式，对于促进大学生全面发展、维护校园和谐稳定具有深远意义。浙江中医药大学药学院在此背景下，积极探索心理健康活动的实践创新，将积极心理学与具身认知理论融入实践，构建了“五维一体”的心理健康实践体系。同时，随着人工智能技术的飞速发展，AI 科技为心理健康活动提供了新的可能性和创新路径。本文旨在介绍浙江中医药大学药学院心理健康活动的五大实践体系，探讨心理健康活动的四大实践要素，并分析 AI 科技时代心理健康活动的创新切入点，以期为高校心理健康教育提供新的思路和借鉴。

基金项目：浙江中医药大学科研项目资助（项目编号：2022JKXS15）。

通讯作者：吴晶晶，浙江中医药大学，心理辅导员，研究生，研究方向：心理健康教育。

文章引用：吴晶晶，兰济乐，魏伟，等. 大学生心理健康活动实践创新与 AI 赋能——以浙江中医药大学药学院为例 [J]. 心理咨询理论与实践, 2025, 7 (3): 135-141.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0703016>

## 2 心理健康活动五大实践体系

基于积极心理学与具身认知理论<sup>[1]</sup>，浙江中医药大学药学院构建了“五维一体”心理健康实践体系，涵盖生活习惯、心理疗愈、行为干预、学习提升和社交支持五大模块，下设 16 项具体活动类别，形成“行为习惯—情绪调节—认知升级—关系建设”四维协同机制。

### 2.1 生活习惯类：积极行为塑造与身心联结

以积极心理学为理论根基，通过日常行为干预，培育学生良好的生活习惯和积极的心态<sup>[2]</sup>。

#### 2.1.1 生活打卡类

在情绪层面，开展日常情绪记录、正念冥想等情绪管理训练，帮助学生学会情绪管理，提高自我觉察能力；在行为层面，推行“21 天早起计划”“每日感恩打卡”等习惯养成项目，通过正向行为的持续积累，有效改善学生的心理状态；在健康层面，通过睡眠监测、运动步数挑战等数据追踪，建立可视化健康管理模型，激励学生保持健康的生活方式。

#### 2.1.2 植物栽培类

构建“生命教育”实践平台，开展绿植领养、多肉种植等生态疗愈活动。通过植物生长日记记录与自我反思周记的平行书写，形成生命周期的隐喻对照，借助日常与自然的联结缓解情绪压力，领悟生命生长力量，培养耐心、责任感与希望感。

### 2.2 心理疗愈类：结构化干预与科技赋能

采用“专业方法 + 智能技术”双轮驱动模式，提升心理支持效能。

#### 2.2.1 正念冥想类

正念饮食工作坊：专注感受食物的味道与质地，训练当下觉察力。声音疗愈体验：通过自然白噪音冥想，结合生理放松与心理舒缓。瑜伽与呼吸训练：设计“减压呼吸法”短课程。多形式的正念冥想可以通过训练学生的当下觉察力、生理放松和心理舒缓，达到心理疗愈的目的<sup>[3]</sup>。

#### 2.2.2 团体辅导类

包括萨提亚模式团体、生涯规划团辅<sup>[4]</sup>，主题式封闭团体等形式，主题如“社交恐惧突破营”“原生家庭探索小组”，针对性解决学生的深层心理问题。结合视频会议开展的线上互助团体，打破了地域限制，扩大了心理支持的覆盖范围<sup>[5]</sup>。

#### 2.2.3 科技互动类

VR 心理放松体验：利用虚拟现实技术模拟森林、海滩等场景进行压力调节。AI 情绪识别互动：通过面部表情或语音分析提供实时情绪反馈，辅助自我认知。利用现代科技手段，为学生提供新颖、有趣的心理疗愈方式。

### 2.3 行为疗愈类：具身化表达与情绪释放

行为疗愈类活动借助手工制作、艺术体验及趣味活动等多元形式，引领学生在实践操作中释放压力，

同时激发创造力。

### 2.3.1 手工制作类

手工制作涵盖减压黏土塑形、手工艺品雕琢、园艺作品制作以及糕点烘焙等；更深度融合心理疗愈理念的手作，如曼陀罗绘画填色、情绪羊毛毡制作；还有融入文化元素的手工，如民族风祈福挂饰制作，既锤炼了学生的动手技艺，又融入了文化认同与情感寄托。

### 2.3.2 艺术体验类

涵盖美术<sup>[6]</sup>、音乐<sup>[7]</sup>、舞蹈、剧目等多种形式，如情绪绘画、心理主题音乐会、心理主题现代舞、心理情景剧、即兴戏剧工作坊等，通过身体表达和艺术创作，缓解学生压力，增强自我觉察。

### 2.3.3 趣味活动类

趣味活动如校园寻宝，引导学生寻找并记录下校园中的美好瞬间；心理定向越野，在校园内设置关卡，结合团队合作与心理挑战任务（如“信任盲行”）；还有情绪释放运动，如枕头大战、呐喊比赛等，为学生提供合理宣泄负能量的渠道；野外素质拓展协作运动，如两人三足等，增进学生间的默契；心理游园式活动，设置多个互动摊位，融合测评、手工、运动等多个模块，以“闯关集章”的形式吸引学生参与。这些趣味活动让学生在轻松愉悦的氛围中合理宣泄负面情绪，提升团队合作和心理应对能力。

## 2.4 学习提升类：知识内化与认知重构

学习提升类活动注重心理学知识的普及和心理素质的提升。

### 2.4.1 知识科普类

通过心理讲座、心理培训、心理主题播客/电台、宣传栏等多种形式，普及心理学常识，覆盖碎片化学习场景。

### 2.4.2 知识竞赛类

心理知识竞赛，可通过线上问答互动开展，如利用小程序或匿名平台举办“心理冷知识快问快答”活动；主题辩论类活动，可围绕“躺平 VS 内卷”“孤独是否必要”等辩题，引导学生理性表达与价值观碰撞，从而调整认知模式。

### 2.4.3 征集感悟类

开展微笑征集、“寻找生活的美”主题摄影作品征集、成长困境应对的心理故事征集、情绪词汇/艺术作品征集等活动，让学生在参与中感受快乐，传递积极理念。

### 2.4.4 赏析提升类

举办心理影片沙龙、心理片段配音、心理纪录片赏析等活动，结合赏析后的深入讨论，帮助学生在轻松愉快的氛围中增长知识，领悟人生真谛。

## 2.5 社交支持类：系统化支持网络构建

社交支持类活动注重构建全方位的心理支持系统，包括家庭支持、同伴支持、学校支持和社会支持。

### 2.5.1 家庭支持

通过“写给家长的信”活动，加强家庭与学生之间的相互理解和支持，促进家校共育。

### 2.5.2 同伴支持

开展“学长学姐来帮忙”（高年级学生为低年级学生答疑解惑）、“一周好友”匹配计划、同伴交换日记等活动，打破社交圈层壁垒，促进学生之间的深度交流与互动。

### 2.5.3 学校支持

通过匿名树洞信箱、心理主题读书会、班级心理活动大赛等形式，为学生提供多样化的心理支持平台，营造积极向上的校园氛围。

### 2.5.4 社会支持

通过组织心理公益行动、培训校园心理大使等方式，赋予学生助人角色，强化责任感，提升自我价值感。

## 3 心理健康活动四大实践要素

在心理健康教育实践中，高校需立足专业性、实效性、特色性、覆盖面四大维度构建活动体系，形成科学化、可持续的育人模式。

### 3.1 专业性：打造科学操作体系

心理健康活动的专业性，既植根于深厚的理论基础，又彰显于实践操作的规范之中。在理论层面，活动设计巧妙融合心理学经典理论，如正念疗法、认知行为疗法（CBT）等临床干预技术，形成了一套标准化的操作流程。在实践层面，构建了“心理咨询师—心理学教师—辅导员”三级指导体系，通过定期开展专业培训，确保活动执行的严谨性和规范性。这些专业方法的巧妙运用，不仅极大地提升了活动的专业性，也有效增强了参与者对心理健康的认知度和接受度。

### 3.2 实效性：秉持需求导向理念

实效性是心理健康活动的生命线，它要求活动始终“以生为本”，建立灵活的动态反馈机制。通过问卷调查、成长档案分析等多种途径，全面收集学生反馈，对活动设计进行持续优化和调整。同时，结合学生心理健康档案，对高风险学生进行活动效果的跟踪评估，并提供个性化的支持方案，确保活动的实效性和针对性。这种基于反馈评估的动态调整机制，使得心理健康活动能够更加贴近学生的实际需求，有效提升活动的实效性。

### 3.3 特色性：深化专业学科融合

特色性是心理健康活动的魅力所在。浙江中医药大学药学院充分发挥学科优势，打造了“药·心”融合的特色活动矩阵，创办了“本草园艺”“百草奇妙夜”等心理活动品牌，实现了学科特色、科学理论与趣味实践的完美融合。在某次5·25心理健康月中，药学院的四个专业学科特色得到了充分展现：

中草药栽培与鉴定专业通过“园艺疗法”，让学生在草本植物的播种、栽培和手工制作中实现心理疗愈<sup>[8]</sup>；食品卫生与营养学专业在任课教师的指导下，开发了“药食同源”主题奶茶工坊，将营养学理论与实践巧妙结合；中药学/药学专业则开设了中药手工坊，通过中药香牌、中药香囊的制作等活动，深化学生对专业的认知，并设计了“闻香识药”互动环节，强化学生的药材辨识能力。

### 3.4 覆盖面：构建全面服务网络

覆盖面强调全员参与与长期浸润。在人员维度，可建立分级活动体系：如面向新生开展“适应性园艺种植”（以多肉盆栽培育隐喻自我成长），针对毕业生设计“职业人格卡牌测评”。在时间维度，通过“三段式激励法”维持参与动力：初期以综测分奖励吸引参与，中期设置“栽培积分兑换香草茶包”等物质激励，后期通过“最佳园丁”“调饮师认证”等荣誉体系强化成就感。

综上所述，心理健康活动需以专业理论为锚点、以学生需求为导向、以学科特色为亮点、以持续覆盖为目标，方能在实践中真正实现“润心无声，育人无形”。

## 4 AI 赋能心理健康活动的三大切入点

在AI科技时代，心理健康活动的创新切入点主要体现在监测筛查、疗愈干预和辅助分析三个维度。以下从技术应用与活动设计的融合角度展开论述。

### 4.1 AI+ 监测筛查：动态画像与精准预警

AI技术通过多模态数据整合能力，为心理健康活动提供实时、客观的监测支持。多模态数据分析是这一领域的佼佼者<sup>[9]</sup>。以石家庄二中的AI护心小屋为例，该系统通过整合学生的声纹、微表情、电子健康记录、社交媒体行为以及可穿戴设备数据（如心率、睡眠质量）等多维度信息，构建出学生的动态心理画像。这种全方位的监测方式，能够实时评估学生的心理状态，实现早期预警，有效预防心理问题的发生。

此外，非接触式测评技术也展现出其独特的优势。华怡心辰的AI心理面筛系统，仅需1分钟的视频，就能通过面部表情、眼动等非侵入方式完成心理健康评估，且准确率高达90%。这种技术不仅减少了传统心理测评中可能带来的不适和抵触情绪，还大大提高了测评的效率和准确性。

### 4.2 AI+ 疗愈干预：科学化陪伴与持续化引导

基于心理测评结果和大数据分析，AI能够生成个性化的干预方案，通过分析用户的语言、行为数据，提供情绪疏导、认知行为疗法等精准建议，帮助用户有效应对多元化的心理问题<sup>[10]</sup>。

在AI对话疗愈方面，诸多应用如国内的Nephola、加州大学圣地亚哥分校的Willo应用以及美国的Sonny机器人等，都提供了24小时不间断的心理咨询服务。这些聊天机器人不仅能够提供情绪疏导，还能在必要时连接真人咨询师进行危机干预，为用户提供了随时随地的心理支持。清华大学的Emohaa模型更是累计服务超50万次咨询，显著改善了用户的焦虑抑郁水平，证明了AI在心理疗愈领域的巨大潜力。

### 4.3 AI+ 辅助分析：创意生成与效果量化

生成式 AI 在心理健康领域的运用,为心理活动的创新提供了无限可能。例如,根据个人的体质和喜好,生成适合的心理主题奶茶配方,创作心理情景剧剧本或手工作品设计方案,不仅丰富了心理健康服务的形式,还增强了用户的参与感和体验感。

AI 作品分析则进一步拓展了心理健康服务的深度。通过对艺术作品的色彩分析、AI 笔迹个性分析以及安心解梦等服务,心理健康工作者能够更深入地了解用户的内心世界,为提供更具针对性的干预方案提供依据。

此外, AI 在分析活动效果方面也发挥着重要作用。通过建立 AI 辅助的反馈机制,心理健康工作者能够量化活动的成效,如通过参与者的情绪变化数据评估团体辅导效果。这种数据驱动的评估方式,不仅提高了活动的科学性和有效性,还为未来的心理活动设计提供了宝贵的参考依据。

综上所述, AI 科技时代为心理活动提供了全新的创新切入点。通过 AI+ 监测筛查、AI+ 疗愈干预以及 AI+ 辅助分析等方面的探索与实践,有望构建一个更加高效、精准、全面的心理健康服务体系,为更多人的心理健康保驾护航。

## 5 结语

本文通过对浙江中医药大学药学院心理健康活动实践的深入剖析,系统呈现了“五维一体”实践体系及四大实践要素的构建与实施成效,充分彰显了其在提升大学生心理健康水平方面的创新价值。在 AI 科技时代,心理健康活动的创新更是展现出了无限可能, AI+ 监测筛查、AI+ 疗愈干预以及 AI+ 辅助分析等方面的探索与实践,为构建更加高效、精准、全面的心理健康服务体系提供了新路径。未来,期待更多高校能够结合自身特色,不断创新心理健康活动形式,充分利用 AI 科技等现代技术手段,为大学生心理健康保驾护航,助力他们健康成长、全面发展。

## 参考文献

- [1] 刘筱梦,唐典巧,谢晨舒,等. 具身认知视角下耕读教育融入涉农高校大学生心理健康教育实践活动的路径探索 [J]. 大学教育, 2024 (16): 126-133.
- [2] 朱小根. 积极心理学视阈下的大学生幸福感研究 [J]. 广西社会科学, 2014 (3): 197-200.
- [3] 段文杰. 正念研究的分歧: 概念与测量 [J]. 心理科学进展, 2014, 22 (10): 1616-1627.
- [4] 计云. 依托心理健康教育活动月实施生涯教育的实践探索——以“生涯教育七色花”活动为例 [J]. 现代教学, 2021 (24): 54-56.
- [5] 倪聪,朱旭,段文婷,等. 新冠肺炎疫情下单次网络团体心理辅导的效果 [J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30 (1): 226-230.
- [6] 倪龙娇. 治愈系插画创作活动介入大学生心理健康教育的实证研究 [J]. 淮南师范学院学报, 2023, 25 (3): 110-114.
- [7] 高山. 美育与大学生心理健康教育融合的研究——以合唱活动为例 [J]. 内蒙古财经大学学报, 2023, 21 (4): 15-17.

- [8] 崔景宜, 李娟, 张浩, 等. 园艺疗法的发展历程及应用研究进展 [J]. 浙江大学学报 (农业与生命科学版), 2024: 1-13.
- [9] 王祉晴. 人工智能驱动大学生心理健康教育研究 [J]. 锦州医科大学学报 (社会科学版), 2024, 22 (6): 70-74.
- [10] 梁朋, 郭玲, 李秋雨. 生成式人工智能视角下大学生心理健康教育研究 [J]. 佛山科学技术学院学报 (社会科学版), 2024, 42 (4): 96-100.

## Practice Innovation and AI Empowerment of College Students' Mental Health Activities —Taking the School of Pharmacy, Zhejiang University of Traditional Chinese Medicine as an Example

Wu Jingjing Lan Jile Wei Wei Fang Pingge

*Zhejiang University of Traditional Chinese Medicine, Hangzhou*

**Abstract:** Using the School of Pharmacy at Zhejiang University of Traditional Chinese Medicine as an example, this article explores the innovative practices and AI empowerment in mental health activities for college students. A “five-dimension-integrated” mental health practice system is constructed, covering five modules: living habits, psychological healing, behavioral intervention, learning enhancement, and social support. This system includes 16 specific activity categories, forming a four-dimensional collaborative mechanism of “behavioral habit - emotional regulation - cognitive upgrading - relationship building”. The activity system is developed based on professionalism, effectiveness, characteristics, and coverage, establishing a scientific and sustainable educational model. Finally, in the Artificial Intelligence era, the innovation in mental health activities is mainly reflected in three aspects: monitoring and screening, healing and intervention, and auxiliary analysis. The integration of technology application and activity design offers new ideas and methods for mental health activities.

**Key words:** College student' mental health activities; Practice innovation; Artificial Intelligence empowered psychology; Psychological healing; Traditional Chinese Medicine