

AI时代学生心理健康的多元社会实践体系构建

任君

成都市新津区五津初级中学，成都

摘要 | 人工智能时代重塑了学生的生存体验与认知模式，引发心理健康领域的新挑战：虚拟空间隔离导致存在感缺失，数字社交削弱共情能力，算法茧房剥夺挫折体验。传统心理健康教育模式已显乏力，需构建以社会实践为核心的教育体系，通过劳动教育重塑真实感、社区服务构建归属感、自然体验疗愈焦虑，形成有机的实践育人生态，补偿人工智能（AI）环境的不足，为年轻一代筑牢坚实的心理根基。

关键词 | AI时代；学生心理健康；社会实践；体系构建

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

我们正身处一个由算法、数据和虚拟界面深度定义的时代。人工智能以其前所未有的力量，正在重构人类社会的基本图景，教育领域更是其影响的核心地带。从自适应学习平台到智能教学助手，从虚拟实验室到沉浸式元宇宙课堂，AI技术承诺了一个高度个性化、极致高效且资源无限的学习乌托邦。然而，在这幅技术乐观主义的画卷背后，一个关乎学生精神世界健全成长的深刻悖论正在浮现：技术越发达，连接越紧密，体验越丰富，年轻一代却在现实中感到越发的孤独、虚无与无力。这一“心理悖论”揭示了技术理性无限扩张下，人作为“具身化存在”与“社会性存在”的本质维度——正遭受着严峻的挑战。

国内外学者已逐渐认识到AI时代给学生心理健康带来的负面作用及预警，但尚未形成系统明确的预防策略。心理健康不仅是一种内在的心理平衡状态，更是个体与其所处的物理环境和社会文化环境和谐互动的产物。为应对AI时代的新型心理挑战，我们必须超越纯符

号化、抽象化的教育模式，将学生重新引向生动、复杂乃至“粗糙”的真实世界。在这一转变过程中，社会实践活动不再仅仅是德育的补充或课余的调剂，而应被视为促进学生心理健康的核心路径和战略性支点。通过劳动教育、社区服务和自然体验这三类实践活动，弥补AI环境的缺陷，滋养学生心灵，构建一个多元化的社会实践体系，实现从“知识灌输”到“实践育人”、从“虚拟生存”到“现实扎根”的心理健康教育范式变革，是应对AI时代学生心理健康所面临独特挑战的有效途径。

2 AI时代学生心理健康的核心困境剖析

要构建有效的应对体系，需首先精准诊断问题的本质。AI技术环境通过以下方式，引发了学生群体中颇具时代特征的心理困境。

2.1 现实感知的虚化与“存在感”的稀释

人的“存在感”并非一个纯粹的哲学思辨，它深深植根于身体与物理世界持续、多维的感官互动中。当我

作者简介：任君，成都市新津区五津初级中学，中小学高级教师，研究方向：信息技术融合教学和综合实践活动指导。

文章引用：任君. (2025). AI时代学生心理健康的多元社会实践体系构建. *中国心理学前沿*, 7(12), 1601-1604.

<https://doi.org/10.35534/pc.0712259>

们用手触摸粗糙的树皮，用鼻子嗅到雨后泥土的芬芳，用全身的肌肉去攀登一座山峰时，一种坚实、饱满的“我存在于此刻此地”的体验便得以建立。然而，AI时代的学生们，其生活场景被大幅压缩于屏幕之间的方寸之地。他们与世界的互动，大多经过数字化的过滤与转译，变得间接、单一且“平滑”。在虚拟现实攀登珠穆朗玛峰，尽管视觉奇观令人震撼，但身体却未曾感受到高原的凛冽寒风、稀薄空气带来的喘息以及每一步的沉重艰辛。这种“去感官化”的体验，使得建立在多通道感觉整合基础上的“现实感”与“自我感”变得模糊和脆弱。长期如此，学生容易产生一种难以名状的漂浮感、疏离感，甚至出现人格解离的倾向，即感觉自己的身体和行为像是外在的、不真实的，这正是“存在感”被技术环境稀释后的典型表现。

2.2 人际连接的浅表化与共情能力的钝化

人类是高度社会化的物种，深度的情感连接与精准的共情能力，是心理健康的重要基石。而这一切，极大地依赖于面对面的、具身化的交流。在真实的社交场景中，我们不仅聆听言语，更在解读对方面部肌肉的细微颤动、眼神中流转的光芒、声音里隐藏的颤抖、握手时传递的力度与温度……，这些海量的、非语言的“身体叙事”，是情感共鸣与社会理解的密码。然而，数字社交媒介（如微信、微博、网络游戏）将这些丰富的身体线索大幅剥离，交往被简化为一连串的文字、预设的表情包和经过精心修饰的图像。这种“去身体化”的交往，效率极高，但情感承载力极低。它导致个体社交网络中存在大量浅层连接，却缺乏深度情感纽带，从而引发“连接孤独”现象。更深远的影响在于，长期缺乏对他人具身化情绪信号的观察与回应，负责共情的神经环路得不到充分的激活与锻炼，导致青少年共情能力的发展受阻，变得难以理解复杂的情感，对社会关系的感知趋于工具化和冷漠化。

2.3 意义感的迷失与自我效能感的脆弱化

人生的意义感，并非来自于被动接收的信息，而是源于主动的探索、持续的奋斗以及在克服挑战后确认自身力量的体验。AI环境通过两种方式侵蚀着这种意义感的生成基础。算法推荐的“信息茧房”与娱乐应用的即时反馈机制，营造了一个“需求一满足”的短路循环。学生习惯于指尖轻点便能获得答案、娱乐和社交回报，却丧失了迷茫中探索、在挫折中坚持、在漫长等待后收获所带来的深刻心灵回响。这种“轻易获得”剥夺了他们对事物深层价值的体认，导致意义感趋于浅薄和碎片化。此外，若智能工具被过度用于替代学生的自主实践，会导致学生通过亲手解决复杂现实问题验证自身能力的机会大为减少。他们可能在高强度的虚拟游戏中获得“顶级玩家”的虚幻效能感，却在面对现实生活中的一个简单问题时感到束手无策、焦虑不堪。这种由技术

环境塑造的“自我效能感”是脆弱且外依的，一旦脱离技术的庇护，便极易崩塌，转而陷入深度的无力和自我怀疑。

3 多元化社会实践体系的三大支柱及其心理促进机制

针对上述困境，我们提出一个以劳动教育、社区服务与自然体验为三大支柱的多元化社会实践体系。这三者分别从不同维度，为学生被数字技术弱化的心理机能提供着不可或缺的“补偿”与“强化”。

3.1 劳动教育在具身创造中重塑真实感与建构稳固效能感

劳动教育的核心心理价值，在于其强制性的具身参与和目标导向的创造过程。

3.1.1 通过多感官统合，锚定现实存在

无论是参与校园农耕时脚踩泥土的触感、肩负重物时肌肉的酸胀感，还是在木工坊中锯开木料时听到的声音、闻到的香气，这些丰富而强烈的身体感觉，共同构成一个无法被数字模拟的“真实场域”。这种全身心的投入，将学生的意识从虚拟的“云端”拉回物理的“大地”，有效地对抗着现实感的虚化，为其自我意识提供一个坚实的锚点。

3.1.2 通过“制造”的完整体验，建构真实的自我效能感

劳动是一个从无到有、从构想至成果的完整过程。学生从认识工具、学习技能，到克服困难、最终完成一件作品，如，一片自己种植的菜园，一个自己制作的手工艺作品，这些行动所带来的可见、可触、可用的成果，提供了最直接、最不容置疑的效能反馈。这种“我能够改变世界”的体验，源于自身的努力与智慧，而非算法的赋予，因而格外稳固和深刻，是抵御无力感与培养心理韧性的核心源泉。实施劳动教育应避免形式化，需注重过程的深度而非结果的美观。可设立“校园工匠”计划、班级责任田、传统工艺工作坊等，强调对材料特性的尊重、对工艺标准的坚持以及对失败作品的反思与重构，从而将坚韧、耐心、精益求精的品格内化于劳动过程之中。

3.2 社区服务在利他奉献中培育深度共情与追寻生命意义

社区服务的核心心理价值，在于其情境化的社会嵌入与利他性的价值实现。

3.2.1 通过面对面的具身互动，激发与淬炼共情能力

在养老院，学生不是通过阅读来了解“老龄化”，而是通过握住老人布满皱纹的手、聆听他们颤抖的叙述

来感受生命的沧桑。在社区公益课堂上，他们是通过观察留守儿童渴望知识的眼神来理解教育资源的不公。这种置身于具体社会情境中的、充满细节的具身互动，是激活共情神经机制最强效的催化剂。它迫使学生走出自我的小世界，去感受他人的喜怒哀乐，从而修复被数字社交钝化的情感感知能力。

3.2.2 通过“被需要”的价值确认，构建生命意义与社会归属

当学生利用自己的时间和能力，为社区解决一个实际问题、为弱势群体带去一份温暖时，他们会清晰地体验到一种“被需要感”。自己的存在和行动，对于他人和社会而言是具有价值的。这种基于贡献和利他而产生的意义感，是超越个人享乐主义的、更高级的心理需求满足。它能够有效地填补由纯粹自我关注和信息消费所导致的意义虚空，并在此过程中，强化自己作为社会共同体一员的归属感和责任感。

3.3 自然体验在宏大连接中疗愈心灵焦虑与培育敬畏之心

自然体验的核心心理价值，在于其非人工的宏大环境与生命网络的系统启示。

3.3.1 利用自然的节律与尺度，舒缓压力与疗愈焦虑

自然的广阔、宁静与生机，具有强大的镇静效应。已有大量研究表明，“森林浴”能显著降低人体的皮质醇水平、减慢心率、缓解焦虑和抑郁症状。当学生从狭小、喧嚣的数字化空间走入森林、山川、湖泊，他们的感官会不自觉地放松，身心节律会逐渐与自然的昼夜交替、四季轮回同步。这种“天人合一”的体验，是对抗信息过载和学业压力的天然解药。

3.3.2 在与非人类生命的连接中，培育敬畏感与系统思维

仰望星空，让人感知自身的渺小与宇宙的浩瀚；观察一个生态系统，让人理解万物相互依存、共生共荣的法则。这种体验能够有效矫正技术理性所带来的“人类中心主义”的傲慢与自负，培育一种谦卑与敬畏的生命态度。同时，理解自然的互联性，有助于学生形成整体性、系统性的思维方式，这对于他们理解复杂的社会问题、处理人际关系具有重要的迁移价值，能够减少偏执与对立。

4 从支柱到体系：多元化社会实践的整合构建与实施路径

劳动教育、社区服务与自然体验三者并非孤立的板块，而应被视为一个相互补充、相互强化的有机整体。其体系化构建需要从理念、课程与协同三个层面推进。

4.1 理念层面：从“活动”到“课程”的升华

必须将社会实践从随意的、附加的“活动”状态，提升为有目标、有内容、有评价的“课程”形态。这意味着需要制定清晰的课程大纲，明确各学段社会实践的目标体系，并将其纳入学生的必修学分体系，从制度上保障其严肃性与持续性。

4.2 课程层面：项目式学习下的深度融合

最为有效的整合途径是运用项目式学习（PBL），设计一系列具备跨学科性质的综合性实践项目、融合式研学项目，可实现三大支柱的有机融合。例如，围绕“社区生态保护”主题设计项目时，学生可先通过自然体验课程调研社区周边生态环境现状，记录植物种类、水质情况等数据，在劳动教育环节参与社区花园的规划与建设，亲手种植本土植物、搭建生态景观，同时在社区服务中组织环保宣传活动，向居民普及生态保护知识并收集反馈。这种项目式学习模式将劳动的实践性、社区服务的互动性与自然体验的探究性深度交织，学生在完成项目的过程中，不仅能掌握跨学科知识，还能在真实场景中实现三大支柱的协同育人价值。通过这类项目，学生在解决真实问题的过程中，自然而然地运用了劳动技能、履行了社会责任，并加深了对自然的理解，实现了多重教育目标的协同达成。

4.3 协同层面：构建“学校—家庭—社区”三位一体的支持网络

单一学校的力量是有限的。必须打破学校的围墙，构建一个开放的教育生态系统。学校作为组织核心，负责课程设计、师资培训与过程指导。家庭需要转变观念，鼓励并支持孩子参与社会实践，甚至以亲子活动的形式共同参与。社区，包括企业、博物馆、农场、自然保护区、公益组织等应提供丰富的实践基地和资源，成为学生走向社会的广阔课堂。通过建立稳定的合作协议与资源共享平台，形成滋养学生心理健康的强大教育合力。

5 结论与展望

在人工智能不可逆转地重塑人类文明进程的宏大背景下，教育肩负着培养能够适应未来、更要能引领未来和创造未来的全面发展的人的使命。学生的心理健康，是实现这一使命的基石。本文系统地论证了，面对AI技术环境所带来的“离身化”“虚拟化”心理风险，一个以劳动教育、社区服务与自然体验为支柱的多元化社会实践体系，不仅是有益的补充，更是必然的战略选择。通过具身化的劳动，为学生提供存在的锚点与创造的自信；通过情境化的服务，为学生重建温暖的社会连接与生命的崇高意义；通过生态化的体验，为学生疗愈心灵的焦灼并培育宏阔的视野与敬畏之心。这三大支柱共同作用，为在数字浪潮中成长的年轻一代，构筑起一道坚实而富有弹性的心理防线。

未来,构建并完善这一实践体系,意味着教育需要一场深刻的自我革新。它要求我们从对技术效率的过度迷恋中清醒过来,重新发现身体、自然与社群的永恒教育价值。这不仅是教育方法的变革,更是教育哲学的回溯与升华——回归到“知行合一”的古老智慧,回归到“生活即教育”的朴素真理。只有如此,我们才能培养出在虚实交织的未来世界里,既能娴熟地驾驭人工智能这一强大工具,更能始终保持人之为人的情感温度、精神厚度与生命尊严的完整而幸福的人。

参考文献

[1]李素敏,彭君亚.(2025).智能时代,社会情感学习为何

更重要?《留学》,(15),12-14.

[2]鲍丽俊.(2025).智能时代青少年心理健康预警的思考与实践.《教育文汇》,(7),9-12+21.

[3]郝宁.(2025).智能时代学生心理健康的发展与促进.《教育文汇》,(7),4.

[4]司华峰,袁源.(2025).应用心理学视角下社会实践教学模式探索.《中国多媒体与网络教学学报(上旬刊)》,(9),153-157.

[5]王艳红,赵宏岩,陆亚男.(2020).关于新时代社会劳动实践对中小学生心理健康作用的思考.《齐齐哈尔师范高等专科学校学报》,(1),15-17.

Constructing a Multidimensional Social Practice Framework for Student Mental Health in the AI Era

Ren Jun

Wujin Junior High School, Xinjin District, Chengdu

Abstract: The AI era has fundamentally transformed students' lived experiences and cognitive patterns, presenting new challenges in mental health. Virtual space isolation diminishes existential awareness, digital socialization weakens empathy, and algorithmic echo chambers deprive individuals of adversity experiences. Traditional mental health education models have proven inadequate. A practice-centered educational system is imperative—reinforcing authenticity through labor education, fostering belonging via community service, and alleviating anxiety through nature immersion. This integrated approach cultivates a holistic educational ecosystem that compensates for AI's limitations, thereby building a robust psychological foundation for the younger generation.

Key words: AI era; Student mental health; Social practice; System construction