

人工智能时代劳动教育对大学生心理调适的价值研究与赋能路径

冀雅云 蒙清学

吉利学院

DOI:10.12238/er.v8i8.6296

[摘要] 劳动教育是中国特色社会主义教育中非常重要的内容之一，将心理健康教育与劳动教育相结合能有助于提升学生的获得感、耐挫力、心理承受力等。将大学生心理调适融入劳动教育的作用机制入手，阐述了人工智能时代下劳动教育对大学生心理调适的主动干预模式的价值研究，从多维角度提出相应的对策和效果评估，发挥劳动教育的主观能动性，激发内生动力，在自我情绪调适中透析劳动本质，为高校心理育人体系提供新思路。

[关键词] AI 驱动；人工智能；劳动教育；心理调适；主动干预

中图分类号：G640 **文献标识码：**A

Research on the Value of Labor Education in the Era of Artificial Intelligence on the Psychological Adjustment of College Students and the Empowerment Path

Yayun Ji, Qingxue Meng

Geely University of China

Abstract: Labor education is one of the most important contents of socialist education with Chinese characteristics, and the combination of mental health education and labor education can help improve students' sense of gain, frustration and psychological endurance. Starting from the mechanism of integrating college students' psychological adjustment into labor education, this paper expounds the value research of labor education on the active intervention mode of college students' psychological adjustment in the era of artificial intelligence, puts forward corresponding countermeasures and effect evaluation from a multi-dimensional perspective, gives full play to the subjective initiative of labor education, stimulates endogenous motivation, and analyzes the essence of labor in self-emotional adjustment, so as to provide new ideas for the psychological education system of colleges and universities.

Keywords: AI-driven; Artificial intelligence; labor education; psychological adjustment; proactive intervention

引言

恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中“劳动创造了人本身”的论述，指出劳动是人类生存的第一要素，而人类的进化发展史其实就是不断劳动的过程^[1]。劳动不仅是技能的培养，更是塑造人类坚韧意志、责任意识和自我心理调适的一种重要途径^[2]。而如今部分高校的劳动教育课程往往形式单一，技能培养也未能深入开发且缺乏专业指导和系统性的管理，对大学生的心理推动作用被严重削弱，与心理健康教育的初衷背道而驰。近年来，人工智能逐渐深度渗入各类高校，信息社会中的“劳动空间”一点点延伸，有些“创造性劳动”的意义也被重塑，将传统体力劳动与智能技术结合对改变大学生劳动教育的应用范围产生一定促进作用，有望逐步形成“体力+脑力”“现实+虚拟”的新型劳动形态，对大学生心理素质提升方面具有积极作用。因此，

如何在人工智能时代深入挖掘和优化劳动教育所蕴含的丰富心理育人价值，提升大学生心理调适能力具有重要意义。

1 劳动教育对大学生心理调适的现状与挑战

劳动教育作为中国特色社会主义教育制度的重要内容，对学生提升其心理抗挫能力，培养社会责任感和积极的就业创业观产生了深远影响。劳动教育通过培养学生的责任感、合作精神和自我效能感，能够有效助力心理调适；而心理健康教育则为学生参与劳动提供积极的心态支持^[3]，因此，劳动教育与心理健康教育在促进学生全面发展方面具有密切联系。在大学生活中，学生难免会出现各类适应性问题 and 压力，部分大学生表现出消极心态，随之带来诸多的心理困惑或轻微的心理问题，而劳动属于机体运动中可以快速缓解压力的一种方式，不仅能让学

用。随着《意见》和《指导纲要》等文件的相继出台，各大高校已逐步重视劳动教育的开展，但由于多年受应试教育的影响，仍然过于注重专业教育，对劳动教育的认识不够全面，更未深度探讨劳动教育与心理健康教育融合发展的意义，尚未积极构建两者融合发展的新型教学模式，主要体现在以下几个方面：

1.1 系统性管理缺失

当前许多高校虽然都设置了劳动教育相关课程，但是依然有部分高校劳动教育在制度建设方面呈现零散现象，且部分高校将劳动教育简化为校园清扫、班级卫生等实践活动，缺乏整体设计和思考。在教师专业化建设方面，教师往往将劳动过程本身作为教育主体，教育过程流于形式，甚至出现了“为教而教”的现象。这种教育形式难以有效塑造学生的劳动态度与心理韧性，甚至可能加剧学生对劳动的抵触情绪，削弱其心理调适功能。

1.2 学生劳动意识薄弱

许多院校在实施劳动教育时往往只强调劳动教育的参与度和完成度，忽视了学生的体验感和个体评价，让一些原本积极参与的学生也会因缺乏肯定和认同而逐渐丧失热情。加上现在人工智能发展太快，很多同学觉得未来社会更需要脑力劳动，体力劳动好像迟早会被机器取代。这些因素加起来致使越来越多的学生在劳动中散漫敷衍，认为劳动是低效无用的体力活，甚至拒绝参与劳动教育，严重缺乏对劳动育人价值的深刻理解，也反映出现在大学生劳动意识普遍薄弱以及对劳动价值的认知偏差。与此同时，在心理健康教育方面学生们的观念也存在类似问题，普遍存在“我又没心理问题，干嘛要上心理课”的误区。这种想法让劳动教育和心理健康教育更难结合起来，使两者难以形成协同效应。

1.3 “心劳互通”协同育人模式探索力度不足

由于部分高校尚未充分认识到劳动教育与心理教育融合发展的潜力与意义，导致心理健康教育与劳动教育相结合的育人模式探索推进受到阻碍。教学课程的布置也较为简单和基础。教师往往顾不上关注学生的个体差异，无法把教学内容和学生的心理需求结合起来，致使大学生缺乏参与劳动教育及心理调适学习实践的兴趣，甚至对待相关内容越来越敷衍，有的学生在劳动过程中还会产生负面情绪或困惑。这种现状不仅限制了劳动教育的深入开展，也在一定程度上影响了学生心理健康水平的提升，导致协同育人效果打了折扣。

2 AI 驱动下劳动教育对大学生心理调适的价值研究与赋能路径

在传统高校教育体系中，劳动教育与心理健康教育的协同作用受限于教学模式单一、劳动意识薄弱以及协同育人探索不足等等。而人工智能（AI）技术的快速发展为破解这一

困境提供了创新机遇^[4]。AI 驱动下人类的劳动逐渐从常规劳动转向创造性劳动，劳动结果可呈现出高度数字化的特征，对应课程体系下的心理健康教育也不再局限于劳动任务的完成度，通过捕捉学生在开展劳动时的心理变化及时进行干预。这种干预效果以数据的形式呈现使得劳动的价值和心理调适效果更容易被评估，进一步扩大心理健康服务的覆盖面，最终提升其劳动能力和自我心理调适能力。

2.1 个性化课程设计，提升学生劳动能力

个性化的课程设计是心理健康与劳动教育的协同教育中提升教育针对性与实效性的关键。AI 可以通过学习分析技术与大数据挖掘能力合理把控劳动模式在“心理健康”教学中的课时比例，再把劳动实践和心理辅导结合起来，深入了解每个学生的心理状态与行为特点，开发真正贴合他们需求的课程内容。例如，针对表现出高焦虑倾向的学生，通过花果蔬菜种子育苗到采摘收割的全劳动过程调节身心释放压力；对于性格内向的学生，可先通过单人劳动逐步过渡到多人团队协作项目，通过循序渐进的劳动任务慢慢增强学生自信心和成就感。此外，AI 技术支持跨学科课程的融合开发，将心理学、社会学和劳动教育融合，设计出综合性课程让课程内容更丰富有层次，也为学生搭建了多元的认知框架，让他们在劳动实践中加深自我认知，促进心理健康发展。

2.2 虚拟仿真与沉浸式体验，树立科学的劳动价值观

AI 技术打破了传统“言传身教”的教学局限，可以通过跨时空的教育资源整合显著激发学生参与劳动教育的兴趣。例如，人工智能技术支持下的机器人可协作教师教学，让教师从繁琐机械的脑力工作中解放出来，更专注于个性化指导。而 AI 结合虚拟现实等技术构建仿真劳动环境如模拟耕作、竞技体育和社区服务等劳动项目可以突破物理空间限制，不仅为学生提供了安全可控的实践环境，还丰富了实践形式。例如，学生在虚拟工厂中体验生产线操作，在模拟农场学习养殖知识，系统通过情绪监测、心率分析等实时反馈机制了解学生在压力情境下的心理反应，从而有针对性地进行情绪调节训练。研究表明，沉浸式体验能够显著降低心理疾病的发生率，尤其在缓解焦虑、抑郁等情绪问题方面效果显著^[5]。若在虚拟场景中融入成长故事或情感共鸣元素，还能进一步增强学生的自我效能感，让他们在完成虚拟与现实劳动任务的同时，通过心理工作坊系统化提升劳动素养与心理韧性。这种虚拟仿真与沉浸式体验的参与方式不但提升了教育的精准性，更注重学生的真实表现与内在成长，助力他们树立科学的劳动价值观。

2.3 数据驱动的效果评估与考核创新，深耕“心劳互通”协同育人模式

心理健康与劳动教育的融合涉及高校教务管理部门、授

课教师以及学生多方需求，因此考核体系需要兼顾科学性与灵活性。通过 AI 技术构建柔性化的过程考核体系，不但可以减轻教务部门和教师的工作压力，还能对学生劳动素养和心理素养的提升起到帮助。例如，通过智能设备、语音识别、情感分析等技术采集学生在劳动中的生理与行为数据（如心率、微表情等），然后结合机器学习模型评估心理调适效果来实施针对性的心理干预与辅导，让心理调适更及时，覆盖范围也更广。在考核评价方面，传统期末考试的单一评价方式既无法体现课程的实践性和体验感，而 AI 驱动的考核系统从学生参与度、情绪反馈、任务完成质量等多个维度综合评估学习效果，使过程性评价更加灵活多元，进一步加强了教师对学生心理问题与劳动表现的洞察力，心理测试结果更靠谱，心理调适也更自然有效。值得注意的是，在人工智能系统的使用过程中可能会涉及侵犯个人权益与教育公平问题，因此需要制定相关的规定政策加强监管，提高人工智能技术的透明度和可解释性。通过以上方式，“心劳互通”协同育人模式就能发挥更大的教育价值，培养出更多全面发展的复合型人才。

3 结语

劳动教育是大学生心理调适过程的重要载体，而心理健康教育则为劳动教育开展提供认知和情感方面的支持，二者深度融合既能增强学生的心理韧性与劳动素养，又能推动高校教育体系优化。人工智能作为一种新兴科技也为这种“心

劳互通”协同模式提供了技术赋能与内容创新的双重路径。未来，高校劳动教育应结合劳动教育实践中存在的问题充分利用数字化技术和工具整合多方资源，探索跨学科技术在劳动教育中的应用，让学生在复杂劳动情境中学会心理调适方法，实证心理健康干预的精准性，真正培养出适应时代需求的高素质人才。

[参考文献]

- [1] 迟宝策. 学生全面发展视角下劳动教育中的心理效应分析[J]. 内蒙古电大学刊, 2020(5): 73-76.
- [2] 刘向兵, 李珂. 论当代大学生劳动情怀的培养[J]. 教学与研究, 2017(4): 83-89.
- [3] 蔡伟. 心理健康教育视域下高校劳动教育开展路径研究[J]. 创新创业理论与实践, 2022, 5(5): 144-146.
- [4] 张森. 人工智能时代大学生劳动教育的范式转换与实践理路[J]. 当代青年研究, 2021(6): 108-114.
- [5] 俞国良, 张哲. 数字技术赋能学生心理危机的应对[J]. 清华大学教育研究, 2024, 45(4): 25-36.

作者简介:

冀雅云 (1995.12-), 女, 汉族, 重庆人, 硕士研究生, 助教, 研究方向为大学生思想政治教育。

蒙清学 (1990.08-), 女, 汉族, 四川南充人, 硕士研究生, 助教, 研究方向为大学生思想政治教育。