

AI 驱动的心理筛查平台在心理健康管理中的应用探讨

夏 杰

宁波海玛教育咨询有限公司 浙江 宁波 315000

摘 要：随着人工智能技术的发展，AI 驱动的心理筛查平台利用大数据分析、机器学习等技术可以实现心理健康问题的早期识别与精准评估，对提高心理健康服务效率、促进服务公平有重大意义。但是目前 AI 心理筛查平台在实际应用中还存在数据隐私保护不够、技术准确率有待提高、用户接受度不高等现实问题。根据 AI 心理筛查平台应用价值分析，“心安筛”等平台的实践经验，从构建数据安全和伦理保障机制、提升技术和专业协同水平、加强用户教育和拓展应用场景四个方面提出优化路径，给心理健康管理的智能化转型提供理论支持。

关键词：AI 驱动；心理筛查平台；心理健康管理；应用策略

心理健康是一个国家国民总体健康水平的重要决定因素。近些年来，社会竞争压力加大，生活节奏变快，心理健康问题越来越明显，抑郁症、焦虑症这些心理疾病的发病率持续上升。传统心理健康服务方式因为专业人员短缺，服务成本较高，不能满足人们日益增长的心理健康需求。人工智能技术飞速发展给破解这个困境带来了新的思路，AI 推动的心理筛查平台凭借自然语言处理、情感计算、机器学习这些前沿技术，能够对心理状态展开智能评定并发出风险警报，给心理健康管理工作增添一种高效便捷的手段。技术的应用伴随着技术的使用还存在隐私安全、技术限制、用户信任等问题，如何在保障数据安全、提高技术可靠性的基础上发挥好 AI 心理筛查平台的作用成为了一个亟待解决的课题。因此本文主要对 AI 心理筛查平台的应用价值和现实困境进行系统的分析，探究它的优化路径，给心理健康管理智能化转型提供理论参考。

1 AI 驱动的心理筛查平台应用的意义

1.1 提升心理健康问题早期识别效率

AI 心理筛查平台可以突破传统筛查模式的时间和空间限制，实现对心理健康状况的随时掌控和迅速评估。平台会分析用户语言、行为模式和生理指标等各方面的数据，利用机器学习算法自动找出潜在的心理风险，大大缩短筛查所需时间，相较于传统的问卷调查和面对面访谈来说，AI 平台可以快速地对大量数据进行分析，及时发现任何异常信号，为尽早开展干预工作创造了良好的条件。高效的筛查机制可以降低心理疾病的漏诊率，也可以在问题刚出现时及时介入，从而防止心理状况进

一步恶化^[1]。

1.2 促进心理健康服务的可及性与公平性

传统的心理健康服务大多依靠专业的心理咨询师，服务资源主要集中在经济发达地区和大型医疗机构，造成偏远地区、基层社区居民很难得到及时有效的心理健康服务。AI 心理筛查平台的应用普及有效打破地域、资源等方面的局限，优质心理健康服务不再遥不可及，用户只需使用智能手机或者电脑就可以随时随地进行心理状态自测，平台所提供的标准化评估流程也确保了服务质量的一致性。低成本、高覆盖的服务模式大大拓展了心理健康服务的覆盖面，使更多的弱势群体、边缘人群可以平等地享有心理健康筛查的权利^[2]。

1.3 实现心理健康管理的智能化与精准化

AI 技术助力心理筛查平台，心理健康管理由经验判断变为数据驱动、精准施策，平台依靠不断积累的用户数据，利用深度学习算法去挖掘数据背后隐藏的规律，对个体心理状态改变的趋势进行精准预测，依靠大数据分析，平台可以识别出不同群体的心理健康特征，为制定差异化的干预方案提供科学依据。智能化风险评估模型可以依据个体情况，动态地改变筛查策略，为个体提供心理调适建议或者专业转介服务^[3]。

2 AI 心理筛查平台在应用中面临的问题

2.1 数据隐私保护与伦理规范缺失

AI 心理筛查平台运行期间，会收集大量用户的个人信息，包括用户的心理状况，情绪变化，行为习惯等非常敏感的隐私信息。目前很多平台在数据采集、存储、使用的过程中缺乏严格的管控，数据泄露风险较高。美

国大学临床心理学硕士背景的独立开发者夏杰通过“心安筛”研发和推广过程中实践观察发现，一些平台在没有取得用户充分知情同意的情况下收集用户的个人信息，甚至将数据用于商业用途或者与第三方共享，严重侵犯了用户的隐私权。伦理规范上，由于AI算法的“黑箱性”，筛查结果产生过程无法解释，出现误判时责任难以界定。夏杰在开发“心安筛”时就将数据安全放在第一位，用加密存储、权限分级控制等技术手段，建立了完备的用户知情同意机制，在用户使用平台之前会明确告知数据收集的目的、使用范围和保存期限，严格遵循数据最小必要原则，禁止未经允许的数据共享和商业用途开发。但是他也知道，整个行业还需要加强伦理审查机制的建设，在算法设计阶段就加入伦理专家的评估，防止算法偏见导致对某些群体做出不公平的判断，明确数据主权归属，保障用户对个人数据的知情权、控制权，亟需建立完善的数据保护和伦理监管机制。

2.2 技术准确性与专业性不足

尽管AI技术在心理筛查上具有应用前景，但是技术和水平还不成熟。心理健康状态是由遗传因素、环境因素、社会文化等众多因素相互作用形成的，具有很强的个体差异性和动态变化性。目前大多数AI心理筛查平台的算法模型使用的是统计学习的方法，对于心理现象复杂性的把握不够，现有的算法大多使用的是简化的心理状态评估模型，不能很好地反映个体心理状态的细微变化。即便是加入了SCL-90症状自评量表、PHQ-9抑郁量表、GAD-7焦虑量表、ADHD注意力缺陷多动障碍量表等国际化筛查量表的专业平台，对于早期、轻度心理问题也会出现误判、漏判的情况。更糟糕的是，很多平台没有专业的心理学理论基础，开发团队里没有临床心理学专家参与，评价指标设计不合理。夏杰由于对心理评估逻辑有着深刻的认识，并且对AI有敏锐的感知，在研发过程中采用多模态数据融合技术，把文本、语音、面部微表情等综合起来分析，从而进一步提高了系统对于细微心理变化的识别准确度，但他也承认，AI工具不能替代专业的心理咨询师，机器不能体会人类复杂的情感需求，也不能给予情感上的慰藉。因此夏杰在“心安筛”的服务模式中提出了“AI筛查+人工复核”的新方式，即平台发现有高危用户时，第一时间转介给合作的心理咨询师进行二次评估和干预，使技术筛查与

专业服务有效衔接，既提高了筛查效率，又保证了建议的专业性和可行性。

2.3 用户接受度与平台应用推广困难

AI心理筛查平台被广泛使用所面临的实际问题就是用户的接受度不高。公众对AI技术在心理健康领域的应用认知度低，对平台的权威性、可靠性存在怀疑，认为机器不能准确地理解复杂的情感，所以更愿意选择传统的心理咨询服务。虽然“心安筛”的实际使用中达到了99.3%的用户一致率，说明“心安筛”的筛查结果与专业的心理咨询师人工评估结论非常接近，从而证明了“心安筛”的准确性，但是中老年人以及文化程度较低的人群对于新技术的接受能力较差，对于线上心理筛查持观望甚至抵制的态度。心理健康问题在社会文化中依然存在污名化的现象，很多用户担心使用AI心理筛查平台会暴露自己的心理问题，被贴上“心理有问题”的标签，因此出于隐私和社会压力选择回避筛查。夏杰推广“心安筛”时，依照不同的群体制定出不一样的策略，在高校是联合心理健康教育中心举办科普讲座，让学生明白AI筛查的便捷和科学；在企业则是讲述员工心理筛查成功案例，消除员工对于隐私泄露的顾虑；平台也优化了界面设计，降低操作难度。目前“心安筛”已经在高校大学生心理健康普查、心理咨询师行业辅助评估、企业员工心理关怀等主要场景中实现了规模化应用，使合作机构的心理筛查效率提高了80%，但是大众获取平台的途径较少，各个平台之间标准不统一、质量参差不齐，降低了用户对整个行业的信任度。

3 优化AI心理筛查平台应用的策略

3.1 构建数据安全与伦理保障机制

保障数据安全、规范伦理标准是AI心理筛查平台可持续发展的根基。夏杰结合“心安筛”的实践经验指出，要建立严格的数据安全管理制度，采用加密存储、权限分级控制、安全审计等技术手段来保证用户隐私数据在采集、传输、存储、使用全流程的安全。以“心安筛”为例，在用户使用之前就明确数据收集目的、范围、保存期限，坚持最小必要原则，禁止未经同意的数据共享、商业用途的开发，规定好数据使用的边界，对数据访问行为进行实时监测、追溯。确定平台运营方、技术开发方、专业服务方的责任边界，建立责任追溯机制。除了平台自身技术防护和制度建设之外，还要推动行业

层面统一数据安全标准和伦理规范的建立，比如明确平台的准入标准、数据管理流程以及退出机制等；搭建第三方数据安全审计平台，定期对 AI 心理筛查工具的数据保护措施展开独立评估和监督，及时发现并消除安全漏洞。另外，还要完善数据销毁制度，对于保存期限届满或用户要求删除的数据，应当予以销毁，从全流程保障用户的数据安全。

3.2 提升 AI 技术精准度与专业协同性

提升技术水平、加强专业支撑，是提高 AI 心理筛查平台实效性的关键。夏杰计划在后续迭代“心安筛”时，把最新的循证心理学研究成果融入其中，将更多的权威量表和临床案例数据加入到算法训练中。技术上要加大研发力度，改进算法模型，提高复杂心理现象识别的准确度。把深厚的物理学专业功底同前沿的 AI 学习技术紧密结合，把临床心理学的评价逻辑融入到 AI 算法当中，依靠机器学习技术深入挖掘用户语言表述，行为特点以及量表数据间的关联规律，采用多模态数据融合技术，把文本，语音，面部微表情，生理信号等不同类型的资讯融合起来，形成一个更为完备，立体的评价体系。专业上加强心理学专家和 AI 技术团队合作，夏杰表示将联合计算机科学、医学等领域的专家成立跨学科研发团队，改进深度学习算法模型，提高系统对复杂心理问题的识别水平和泛化水平。创建“AI 筛查+人工复核”双保险体系，针对平台标记出的高风险个体，及时转介给专业心理咨询师加以评定并予以干预，不但可以迅速察觉潜藏的心理健康危险，而且能按照个体的不同特点，给出个性化的防范提议，完全冲破传统筛查“仅有结果，没有后续指点”的固有模式。深化同心理咨询机构、高校心理健康中心的合作，创建起“AI 技术研发-临床

应用反馈-算法优化迭代”的良性循环机制，保证技术一直服务于实际的心理健康需求，保证平台的专业性、实用性。

3.3 加强用户教育与多场景应用拓展

提高用户接受度、扩大 AI 心理筛查平台的应用范围是促进平台推广的关键。夏杰认为应该通过媒体宣传、社区科普、校园讲座等多种方式，普及心理健康知识以及 AI 筛查技术的优势，逐渐消除社会对于心理问题的偏见和对 AI 工具的误解，倡导公众积极参与心理筛查，及时进行干预。按照不同的群体特性来制订不同的宣传策略，于高校同心理健康教育中心合作举办科普讲座，让学生知晓 AI 筛查的便捷与科学，让偏远地区的学生也能平等地得到心理关怀，在企业分享员工心理筛查成功案例，展现 99.3% 的用户一致率，80% 的效率提升等实际成果，消除员工对隐私泄露的担忧，在中老年群体上优化界面设计，减小操作难度，改善各个群体对平台的认识程度和信任度。进一步扩大“心安筛”的应用范围，把 AI 心理筛查嵌入到高校大学生心理健康普查、心理咨询师行业辅助评估、企业员工心理关怀、社区健康管理、医疗机构辅助诊断、老年人群心理关怀等各个领域，形成全生命周期、全人群的心理服务体系，真正打破地域、经济条件造成的心理服务鸿沟。促使政府部门、教育机构、大企业等采购 AI 心理筛查服务，起到示范带头作用，带动整个行业的信任度提升。加强行业自律、建立健全行业标准，制定统一的技术规范和服务标准，规范市场秩序心安筛目前有 99.3% 的用户一致率和 80% 的效率提升，都是优化策略初步的验证结果，也为行业发展提供了一条切实可行的路径，使每一个需要关怀的心灵都能被及时看见，被科学守护。

参考文献：

[1] 杜泽楷，巫裴. 小学心理健康教师在数据化逻辑下的角色定位和伦理实践 [J]. 云南教育(小学教师), 2024, (12): 39-40.

[2] 张田恬，潘霄，郭旦峰，等. 心理健康管理策略与进展 [J]. 海军军医大学学报, 2024, 45(7): 805-812.

[3] 付鑫，童文静，高云. 人工智能背景下高职学生心理健康防护 [J]. 葡萄酒, 2025, (3): 0009-0010.

作者简介：国内心理学垂直领域的媒体（如《心理月刊》、壹心理、或者知名的医疗健康门户网站）发布，署名“资深心理筛查专家夏杰”，金门大学临床心理学硕士，心理技术负责人。