

AI与真人在大学生心理咨询中的差异化关系效用及协同模式构建

谷月¹, 刘楷文¹, 方媛¹, 周祉木¹, 陈思雨^{1,*}

1. 南通理工学院, 心理健康教育中心, 江苏, 南通, 226000

摘要: 人工智能(AI)在心理咨询中的应用日益广泛,但现有研究多局限于技术效能的比较,忽略了AI与真人所建立的咨询关系在本质上的差异。为此,本研究提出“工具性联结”与“存在性共鸣”一对核心概念,从哲学基础、生成机制与作用逻辑三个方面,系统辨析二者在大学生心理咨询中的差异化效用。“工具性联结”指AI基于算法逻辑与标准化回应形成的高可控性、功能导向的关系,适用于认知行为矫正、心理教育及低门槛求助入口;“存在性共鸣”指真人咨询中基于双向情感互动与共同在场所产生的深度疗愈关系,是处理复杂创伤、存在性议题及深层关系模式的核心。二者并非程度差异,而是性质之别。本研究为理解数字化时代两种心理帮助关系提供了关键概念工具,对厘清AI伦理边界、优化高校心理资源配置具有理论意义。

关键词: 工具性联结; 存在性共鸣; 人工智能; 心理咨询; 大学生心理健康

The differentiated relationship utility and collaborative model construction between AI and real people in college students' psychological counseling

Yue Gu¹, Kaiwen Liu¹, Yuan Fang¹, Zhimu Zhou¹, Siyu Chen^{1,*}

1. Mental Health Education Center, Nantong Institute of Technology, Nantong, Jiangsu, China, 226000

Abstract: The application of artificial intelligence (AI) in psychological counseling is becoming increasingly widespread, but most existing research is limited to the comparison of technical effectiveness, ignoring the essential differences in the counseling relationships established by AI and real people. For this reason, this study proposes a pair of core concepts, namely "instrumental connection" and "existential resonance", and systematically analyzes their differentiated utilities in college students' psychological counseling from three aspects: philosophical basis, generation mechanism and functional logic. "Instrumental connection" refers to the highly controllable and function-oriented relationship formed by AI based on algorithmic logic and standardized responses, which is applicable to cognitive behavioral correction, psychological education, and low-threshold help-seeking entry points. "Existential resonance" refers to the deep healing relationship generated based on two-way emotional interaction and shared presence in real-person counseling. It is the core for dealing with complex traumas, existential issues, and deep relationship patterns. The difference between the two is not in degree but in nature. This study provides key conceptual tools for understanding two types of psychological assistance relationships in the digital age and has theoretical significance for clarifying the ethical boundaries of AI and optimizing the allocation of psychological resources in colleges and universities.

Keywords: Instrumental connection, existential resonance, artificial intelligence, psychological counseling, college students'

mental health.

大学生群体作为国家发展的重要力量，其心理健康状况备受关注^[1]，面对大学生心理服务需求日益增长与专业心理咨询资源相对稀缺的矛盾^[1,2]，人工智能（AI）作为技术解决方案受到广泛关注，人工智能心理咨询被认为是缓解我国咨询行业供给侧严重不足、满足广大人民群众心理健康需求的重要途径^[3]。近年来，AI在心理健康领域的应用呈现出快速发展态势，国内外学者围绕其有效性、可及性与伦理边界展开了多项研究^[3]。国外相关研究多聚焦于AI认知行为疗法（AI-CBT）的临床效果验证，以及聊天机器人在情绪识别与初步干预中的实用性评估；国内研究则更多关注大学生群体对AI心理咨询的接受度调查^[4]、心理筛查与危机干预实践^[5]及本土化应用的可行性探索。现有研究普遍证实，AI能够在一定程度上缓解轻中度情绪困扰，并提供便捷的心理健康教育支持^[3,6]。然而，当前探讨多局限于“技术有效性”的对比，或将AI简单视为效率工具，缺乏对AI与真人咨询所建立的关系本质进行深入辨析，尚未形成能够系统阐释二者差异的理论框架。

在此背景下，本研究提出“工具性联结”与“存在性共鸣”这一对核心概念，旨在突破“替代与否”或“有效无效”的二元讨论，从关系本体论的层面重新审视AI与真人在心理咨询中的差异化角色与效用。本文的创新性在于首次从哲学基础、生成机制与作用逻辑三个维度，系统建构并比较这两种关系的本质特征，明确其并非程度差异，而是性质之别。研究具有充分的可行性，既建立在现有关于大学生心理健康现状^[1,2]与AI技术应用^[3,6]的扎实研究基础上，也借鉴了心理咨询理论中关于治疗关系、主体间性等经典论述^[7]。本研究预期达到以下目的：一是为理解数字化时代两种心理帮助关系提供关键的概念工具与分析框架；二是在理论上澄清AI的伦理边界与能力局限，防止因过度拟人化或滥用技术而导致的“关系欺骗”^[6]；三是在实践层面为高校优化心理资源配置、构建分层分类的“人机协同”服务体系提供理论依据，从而更有效、更伦理地服务于大学生的心理健康成长。

1 理论框架：“工具性联结”与“存在性共鸣”的概念建构

1.1 “工具性联结”：算法逻辑下的功能性关系

“工具性联结”指在AI心理咨询中，即“采用人工智能技术的机器人或对话系统，为来访者提供心理援助和心理支持”的过程^[3]，由用户单方面投入与AI标准化反馈结合形成的非对称关系。其哲学基础源于工具理性与功能主义，强调关系的“有用性”与功能导向。

核心特征包括：高可控性与可预测性；无评判性与情感零负债；功能导向与模块化；单方面的情感投射。其生成依赖于用户的心理模型、算法的交互设计即时的功能满足。

1.2 “存在性共鸣”：基于共同在场的深度疗愈性关系

“存在性共鸣”指在真人咨询中，双方作为真实主体在专业设置下共同在场，通过深度互动产生的转化性相遇。其哲学根基在于存在主义与主体间性理论^[7]。

核心特征包括：双向的情感流动与风险性；本真性与不确定性；历史性与连续性；相互主体性与责任。生成机制核心在于咨询师的“在场”、情感调谐与涵容、主体间场的协调与破裂-修复。

1.3 概念间的关系：分野与潜在的连续谱

二者代表两种理想类型，在关系基础、动力和目标上存在本质差异：“工具性联结”基于算法功能，侧重问题缓解；“存在性共鸣”基于共同人性，着眼于人格成长。实践中二者可能构成连续谱，

但“人-机”互动无法产生真正的“存在性共鸣”。“工具性联结”与“存在性共鸣”概念的详细辨析与对比如表1所示。

2 差异化效用分析：在大学生心理发展议题上的应用分野

2.1 “工具性联结”的优势作用域

认知与行为层面的标准化矫正与训练：适用于在大学生群体中普遍存在的考试焦虑、拖延管理等，AI可为这些具有普遍性和一定结构性的问题提供无压力、重复的训练环境。研究证实，对话机器人用于此类精神治疗干预非常有利，当事人在知晓咨询师为AI时，感受到的咨询效果与真人无异^[3]。

心理教育与健康素养的普及：人工智能心理咨询的普及，可以让有轻微程度心理问题的人及时发现自身问题，尽早接受专业评估和心理疏导^[3]。

心理求助的“低门槛入口”与“预处理空间”：由于AI咨询具有“非人类的身份也减少了来访者的病耻感”的特点^[3]，为零风险自我表露提供了理想试验场，降低对真人咨询的畏惧，并可为系统化的心理筛查与早期识别提供补充路径^[5]。

危机干预的初步稳定与转介桥梁：提供标准化稳定技术指导，并以冷静方式转介至真人服务，AI可以快速精准地识别人们的心理困扰，并建立心理健康电子档案，为危机识别和转介提供数据支持^[3]。

表1 “工具性联结”与“存在性共鸣”概念辨析对比表

Table 1 A Comparison Table of the Concepts of "Instrumental Connection" and "Existential Resonance"

| 比较维度 | “工具性联结” (AI) | “存在性共鸣” (真人) |
|------|--------------|--------------|
| 哲学基础 | 工具理性、功能主义 | 存在主义、主体间性 |
| 关系性质 | 单向功能性交互 | 双向主体间互动 |
| 情感特性 | 无评判性、零情感负债 | 情感流动、风险共担 |
| 时间维度 | 片段化、即时性 | 连续性、历史性 |
| 治疗目标 | 问题缓解、技能掌握 | 人格整合、意义重构 |
| 适用场景 | 结构化、标准化心理议题 | 复杂性、个性化心理议题 |

2.2 “存在性共鸣”的不可替代域

复杂创伤与丧失的哀悼与整合：需要咨询师作为真实、稳定的客体，涵容并转化强烈情感。

存在性议题与意义危机的陪伴探索：通过深度对话共同面对存在孤独与意义困惑。

深层人际关系模式的识别与矫正：在真实关系中再现并矫正依恋与互动模式。

严重精神障碍支持治疗中的关系容器：提供长期、稳定的情感涵容与现实锚定。

2.3 综合比较与动态视角

“工具性联结”与“存在性共鸣”在动态视角下的差异化的综合比较如表2所示。

表 2 “工具性联结”与“存在性共鸣”的差异化特征比较

Table 2 Comparison of the differentiated Characteristics between "Instrumental Connection" and "Existential Resonance"

| 维度 | “工具性联结” (AI) | “存在性共鸣” (真人) |
|------|----------------|-------------------|
| 核心效用 | 问题管理、技能获取、入口过渡 | 人格整合、意义重构、关系矫正 |
| 作用层面 | 侧重认知、行为 | 深入情感、存在、关系模式 |
| 关系深度 | 有限、模块化、情境性 | 深刻、连续、整体性 |
| 情感风险 | 低（无真实情感交互） | 高（双向情感投入与不确定性） |
| 适用阶段 | 预防、轻中度干预、危机前稳定 | 中度至重度干预、长期成长、深度疗愈 |

3 理论整合、伦理意涵与未来展望

3.1 理论整合：从二元对立到辩证互补

二者本质差异源于是否基于“双主体性”。“工具性联结”可作为服务“前端”，扩大覆盖面；“存在性共鸣”作为“深度核心”，处理复杂议题。二者可互补衔接，AI 体验亦可为建立真人关系铺平道路。高校心理服务协同生态系统的三级架构模型如图 1 所示，主要包括接入层、处理层和深化层三个不同的级别。“工具性联结”作用于接入层，直接服务于进行心理咨询的大学生。“存在性共鸣”处在深化层，在真人评估的基础上可以进行更深入的分析与探索。处理层主要负责风险识别、数据整合、进度跟踪等事务性工作。

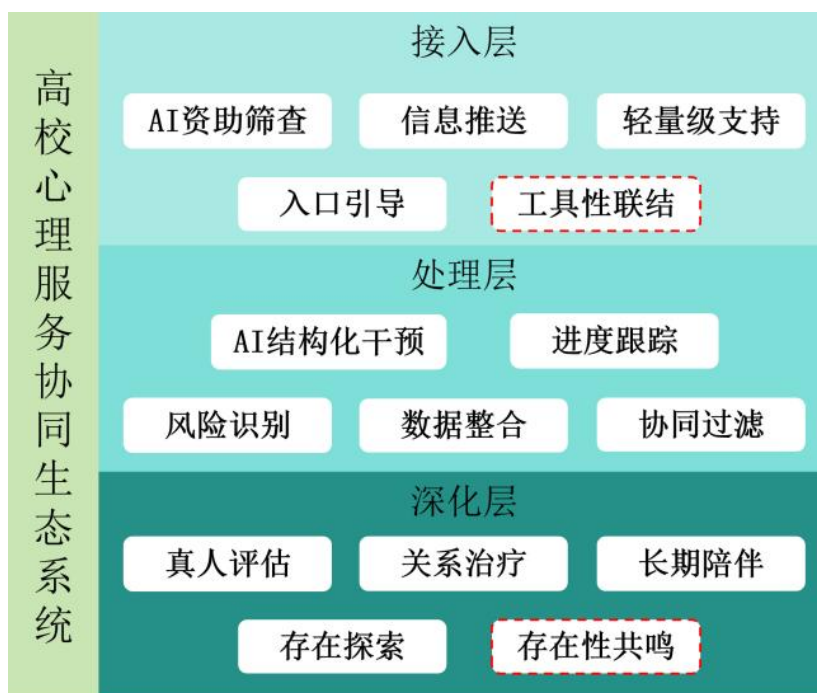


图 1 高校心理服务人机协同三级架构模型

Fig. 1 shows the three-level architecture model of human-machine collaboration in psychological services in colleges and universities

3.2 伦理意涵：关系明晰化带来的规范指引

基于伦理决策框架，本研究提出以下五个核心伦理指引：

(1) 知情同意的深化：需明确说明 AI 关系的局限，尤其是其算法使用的透明度问题，这涉及技术专利和来访者知情权^[3]。

(2) 能力边界与转介责任：AI 须内置风险识别与转介机制，人工智能心理咨询的风险评估、转介和督导标准尚未完善，需要建立专家系统进行探索^[3]。

(3) 避免“关系欺骗”：设计应避免过度拟人化，当前人工智能心理咨询“仍存在数据安全问题”，且“算法使用的透明度”不足，若过度拟人化可能加剧“关系欺骗”风险，并涉及“来访者隐私和数据安全等问题”^[3]。

(4) 数据隐私与关系特殊性：心理数据需最高级别保护，规范所有权与使用界限，因为来访者的隐私信息一旦被泄露，不仅会严重破坏咨访关系，更会严重伤害来访者的身心健康，扰乱其正常生活，加重心理困扰^[3]。

(5) 对专业实践的警示：咨询师应珍视并深化“存在性共鸣”这一核心能力，防止因过度依赖技术而导致人类技能丧失^[3]。

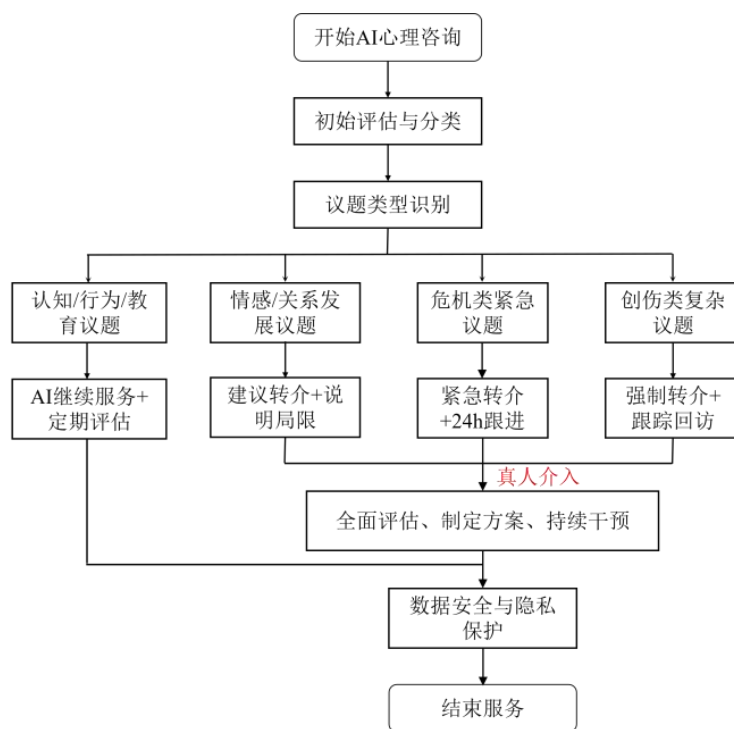


图2 AI 心理咨询伦理决策与转介流程图

Fig. 2 Flowchart of Ethical decision-making and referral in AI Psychological counseling

3.3 研究局限与未来展望

本研究为理论建构，未来需通过实证研究检验框架并探索以下几个主要内容：

- (1) 开发测量工具，开展混合方法研究；
- (2) 设计符合伦理、明确自身定位的 AI 系统；
- (3) 构建“人机协同”的具体工作流程；

(4) 在专业培训中增加数字心理健康伦理等内容。

4 讨论

本研究提出的“工具性联结”与“存在性共鸣”理论框架，与已有研究存在既印证又深化的关系。现有研究普遍关注 AI 心理咨询的“有效性”验证或将其视为辅助工具^[3]，本研究发现与之基本一致：AI 确实在认知行为干预、心理教育等结构化领域展现实用价值，证实了其作为“工具性支持”的功能定位。相关调查显示大学生对 AI 咨询持开放但审慎态度^[4]，本研究从关系本质层面为这一现象提供了理论解释：学生可能接纳 AI 的“工具性联结”，但仍深切渴望真人互动所能提供的深度共鸣。

然而，本研究也发现了与现有研究视角的重要差异。当前多数讨论仍停留在“AI 能否替代真人”的技术效能比较层面，未能深入探讨二者关系的本质区别。本研究的理论贡献在于，首次从哲学与心理学基础系统论证了二者并非简单的“程度差异”而是根本的“性质之别”，明确指出“双主体性”是“存在性共鸣”不可替代的核心特征，这与王俊琳与周晓优^[4]基于态度调查得出的结论形成互文。这一结论深化了对 AI 伦理边界的理论认识，为实践中避免过度拟人化导致的“关系错觉”提供了概念依据。

对于研究中的未尽之处，本研究指出“工具性联结”可能通过降低心理求助门槛，成为过渡到“存在性共鸣”的潜在桥梁——这一动态衔接机制在以往研究中较少被系统探讨，其实际效果值得未来实证研究验证。此外，研究发现 AI 的拟人化设计虽然能增强用户参与度，但也引发伦理隐忧。龚昕妍等^[6]进一步指出，AI 在心理健康干预中可能通过“伪亲密关系”使用户产生错误预期，甚至导致现实社交能力减退，这凸显了在技术设计中平衡吸引力与伦理规范的必要性。

作为一项开创性理论建构，本研究亦存在一定局限：主要采用哲学思辨与理论推演方法，尚未通过大规模实证数据验证概念框架的效度；同时，该框架在不同文化背景与新兴技术形态中的适用性仍有待进一步考察。未来研究可通过质性访谈与量化测量相结合的方法，深入探究大学生在两种关系中的体验差异，并在此基础上构建更具操作性的“人机协同”实践模型。

本研究的应用前景值得期待：在实践层面，可为高校构建分层分类的心理服务体系提供理论指导，实现资源优化配置；在更广泛的社会层面，有助于引导 AI 心理健康行业明确技术边界、建立服务规范，推动形成科技与人文良性互补的健康发展生态，最终使心理健康服务能够更有效、更伦理地惠及更广泛的学生群体与大众。

5 结论

本研究通过“工具性联结”与“存在性共鸣”的框架，澄清了 AI 与真人咨询的根本差异。AI 在扩展服务可及性、提供标准化支持方面潜力巨大；真人咨询在深度疗愈、人格成长方面不可替代。唯有明晰二者边界，才能实现有效协同，构建分层分类的心理健康服务体系，真正守护心理咨询的人性价值，惠及广大学生群体。

参考文献

- [1] 董源, 黄润福, 徐芊芊, 等. 当代大学生心理健康现状及其对策研究[J]. 心理月刊, 2025, 20(18): 90-93.
- [2] 杨燕华, 吴秋丽, 李素丽, 等. “强国教育”背景下高校大学生心理健康现状的调查及对策研究[J]. 沧州师范学院学报, 2025, 41(04): 63-68.
- [3] 李敬荣, 赵然, 张玉. 人工智能心理咨询的发展与应用[J]. 心理技术与应用, 2022, 10(05): 296-306.

- [4] 王俊琳, 周晓优. 大学生对 AI 心理咨询的态度调查分析[J]. 国际公关, 2024, (13): 116-118.
- [5] 时勤, 赵雨梦, 张中奇, 等. 大学生心理筛查与危机干预研究[J]. 心理学探新, 2024, 44(05): 464-473.
- [6] 龚昕妍, 刘伟志, 尚志蕾. 人工智能应用于心理健康干预的伦理挑战[J]. 海军军医大学学报, 2025, 46(08): 970-976.
- [7] 钟歆, 胡佳怡, 周明, 等. 大学生心理健康教育[M]. 西南财经大学出版社: 2025: 242.

¹ 第1作者简介: 谷月 (1989-), 女, 本科, 心理咨询师, 研究方向: 教育心理学、大学生心理健康教育、家庭教育与亲子关系。 E-mail: 13796058563@163.com。

*** 通讯作者简介:** 陈思雨 (1989-), 女, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 心理健康教育。 E-mail: ntitcsy@126.com。