

基于压力缓解视角的校园五感疗愈景观研究

——以广州 XX 高校为例

李远熙¹ 刘志伟² 张琳*

广州新华学院 广东 广州 510000

摘要: 随着大学生压力增加,校园景观对于他们的身心健康和行为活动产生着重要的影响。目前校园疗愈景观的研究尚显不足。本文基于压力缓解和五感体验理论,分析广州 XX 高校校园疗愈景观的设计需求。通过问卷调查和数据分析,提出了五感校园疗愈景观概念方案及优化策略。为基于压力缓解视角的校园五感疗愈景观的研究设计提供了参考依据。

关键词: 疗愈景观;五感体验;压力缓解;心理健康

引言:

随着社会的不断发展和经济水平的提高,人们对精神生活的需求日益凸显,逐渐超越了对物质生活的追求,这种趋势导致了人们日常生活中压力和焦虑情绪的增加。在大学生压力问题日益严重的背景下,注重压力缓解功效的校园景观建设变得尤为重要。然而,目前大多数高校的校园景观设计仍较为传统,缺乏针对性和创新性。本研究聚焦于疗愈理论与五感体验优化校园景观,旨在研究校园景观如何通过营造有利于学生身心健康的疗愈空间,缓解身心压力。五感体验的融入为校园环境设计提供了新的创新视角,推动校园疗愈景观的研究设计的创新。

一、五感疗愈景观理论

“五感设计”这个概念是在 2008 年由 Jinsop Lee 在《设计五感体验》(Design for All 5 Senses)的论文中首次提出了这个概念。通过对国内外研究现状的研究整理可知,国外较我国更早开展五感体验相关研究,研究成果更为丰富且深入,Rachel and Stephen Kaplan 通过心理学的角度探讨了自然体验对人的影响,并提出了自然环境可以提供心理恢复和放松的重要性,Roger Ulrich 研究了医院病房窗外景观对手术恢复的影响。他发现,望向自然景观的病人相比于望向墙壁的病人,手术后的恢复速度更快,疼痛感更低,需求的镇痛剂量更少。从校园疗愈景观的角度来看,五感疗愈景观理论的影响,是通过利用自然景观对人体的五感带来环境刺激,让使用者产生积极的影响,从而达到景观疗愈的效果。

目前,国内对大学校园疗愈景观的研究几乎是空白的,大部分校园景观的研究还主要限于校园植物、环境设施等一系列简单的空间改造设计^[1],而如今随着学生群体对景观需求和精神水平的提高,我国开始关注五感体验在校园景观设计中的应用,而且当今时代的快速发展,当代大学生的生活压力、学习压力、社交压力越发沉重,学生需要一个能够同时满足视觉、听觉、嗅觉等感官体验的校园环境。所以如何在环境心理学与五感体验研究的指导下,将五感体验更好应用于校园疗愈景观设计中,提升校园环境质量,促进学生的心理健康。将成为景观行业的重点关注话题,也是本研究的重要意义所在。

二、五感体验疗愈景观营造对大学生压力缓解的作用机制

研究发现,五感体验在通过自然景观刺激人的视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉,可以帮助个体将注意力

从压力转移到校园疗愈景观上,从而减少对学习或生活压力的专注度,缓解压力。视觉是体验景观最直观的方式,视觉是占环境对人体五感作用的 75%~87%^[2],听觉体验是对视觉体验的辅助,通过景观空间的声音环境加强视觉的体验;芬芳植物的气味可使人的皮肤温度降低 1~2℃,脉搏每分钟平均减少 4~8 次,呼吸变得更为均匀^[3];触觉是最为直接表达人第一时间的反应^[4],学生可以通过触摸校园景观植物或建筑,获得不同的触觉,从而调节情绪,缓解压力。在视觉上,味觉往往会通过特定的图形符号、形象元素等来体现。在时间与空间上通过视觉技巧与创意思维的运用来加深观者味觉体验的敏感度,在与作品的交流互动中,调动激发相应的心理情绪和生理状态,引导观者“身临其境”^[5]。因此通过五感体验校园疗愈景观,学生的注意力得以转移,促进了副交感神经的激活,对大学生的压力缓解具有积极作用^[6]。

三、项目调研结果分析

(一) 基址的基本情况

本次项目基址为广州 XX 高校,该校区规划占地面积共 385 亩,校园绿地约占 115.5 亩。而校园内主要有大牧场、药植园、生活园操场等公共空间。

(二) 现状调研结果

项目以校内学生、教职工为调查对象,问卷发放 118 份,实回收 118 份,问卷有效回收率为 100%,参与问卷调查的男女比例为 1:1,调查对象中,学生 116 人,专职教师 1 人,管理人员 1 人。校园疗愈景观现状调研结果分析如下:

1. 认知不足却备受重视

问卷结果显示,大学师生对疗愈景观的认知程度不清晰,非常了解的仅占比 5.93%,不了解占比 36.44%,非常不了解占比 11.86。但 72% 人认为疗愈景观在校园

景观设计中重要,且有超过 65% 的调查者赞同疗愈景观设计有助于减轻学习和工作压力,约 60% 的人倾向在校园中寻找疗愈景观。

2. 疗愈功能空间欠缺

在目前的项目基址中,学校师生普遍认为“大牧场”是进行校园疗愈景观建设的理想空间,且师生们认为学校公共空间需要改变的主要问题是原有空间场所功能性不足,欠缺吸引力,没有专业的运动场地和情感宣泄空间,设施老旧,存在安全隐患等。

3. 需求侧重休憩学习,自然文化元素受青睐

在空间使用需求上,大学师生在学校休息与放松的需求最高,占比 87.29%,其次是阅读与学习,占比 76.27%,这两者的作为活动目的最高的。且普遍认为趣味运动类和艺术创造类的活动更能有效缓解压力。在景观偏好上,61.95% 受访者认为植物、水体、岩石、花园等自然元素的融入对于校园景观建设至关重要,其次是艺术和文化元素,占比 49.52%。

4. 问卷信效度分析结果良好

为研究受访者对疗愈景观的认知程度与需求性,采用李克特量表对 118 名参与者进行了 7 个项目的问卷调查。量表计算得到的 Cronbach 系数为 0.826。因子分析揭示了两个主要因子,累积方差贡献率为 76%,KMO 测度值为 0.760,以上统计学分析结果表明问卷具有良好的效度和信度,能有效衡量被调查者的相关特质与态度。

5. 景观评价受了解程度影响

由于年龄和身份对疗愈景观认知度无显著差异,因此分析受访者了解程度是关键。结果显示,了解程度与评价、倾向程度和重要性呈中等正相关。更了解者评价更高,倾向程度更强,认为更重要。因此,校园疗愈景观设计应关注这些关键因素的相互作用,以提升设计的疗效和用户满意度。同时,通过各种手段传播疗愈景观的理念和价值也很关键,这有助于提高使用者对这些空间功能及其好处的理解。全方位的努力能够确保疗愈景观设计被广泛理解和接受,从而使更多师生受益。

四、基于五感体验的校园疗愈景观设计策略

(一) 视觉、味觉体验

在视觉味觉优化的实施路径方面,首先在亟待改善的大牧场区域与中区运动场进行设计,优化地点分别选择校道与大牧场的交汇处与中区运动场的空地作为优化提升空间,重点改善两个区域现状“环境单调,没有过渡性,缺乏层次性”的问题。



图 1: 场地区位 1



图 2: 场地区位 2

1. 场地区位 1:

在提升视觉体验上,改造场地区位 1 和大牧场与校道交汇的不平坦路面,铺设透水混凝土,使行走更加安全,享受植物美景。园路两旁种植色彩鲜艳植物,刺激大脑活力,增强注意力,减轻压力和焦虑。每隔一段还可以点缀代表四季的景石和植物群落,强化季节变化体验,提升自然恢复感、心情、减轻疲劳压力。

在味觉体验上,园中可集中种植一系列可食用的植物,如薄荷、迷迭香、紫苏等,还可种植具有岭南特色的荔枝、香蕉(取其阻止“焦”虑的含义)等果树。还可在旁搭建小型植物馆,展示植物的心灵疗愈特性、生态习性,增强互动体验。植物馆旁设置芳香采摘区鼓励学生采收香草,制作香薰手工艺品。这些具有文艺特色的疗愈活动有助于强化学生与自然界的联系,进而有效减轻心理压力。

2. 场地区位 2:

在视觉体验上,场地利用微地形和景墙创造多样趣味的交流空间,提供运动和创作的环境,此外通过鲜艳色彩和对比色增加空间的活力和层次感。师生可在墙面等处涂鸦,展现创意。这既融入校园文化,也激发创造力,帮助减轻压力,建立情感联系,提升归属感,缓解孤独或压力感。

在味觉体验上,可在场地附近开设一家 DIY 饮品店,同学们可以亲手采摘可食用花园中的薄荷等食材,根据个人口味自由制作独特风味的芳香饮品和简餐。这种活动符合当下学生的喜好,通过品尝亲手由香料植物制作的美食和饮品,激发味蕾,感受舒适和满足。美味的食物能引发身体释放快乐激素如内啡肽,有助于情绪调节和神经系统舒缓。饮品店同时也是一个社交空间,师生在此交流和分享,通过美食和饮品共同体验,促进社交互动,对于缓解压力 and 提升心理幸福感都具有积极的影响。

(二) 听觉体验

师生们普遍认为安静私密空间有助疗愈,倾向增加休息和水景元素。因场地近居民楼和工厂,需用植物绿篱、隔音材料减少噪音。因该场地靠近校外居民楼和工厂,必须采取植物绿篱、能吸收声音的铺地材料等有效措施对校外噪声进行隔离。听觉是重要感知方式,良好的声环境能使人身心满足。中国古典园林声景观营造手法显示,聆听“雨打芭蕉”、流水、鸟鸣能使人愉悦。故在此设计声景观,添加自然或人工声音,或种植蜜源植物吸引鸟类,设舒适座椅供师生休息聆听。通过营造

舒适悦耳的听声景观环境,帮助学生舒缓各种学习压力带来的身体问题,以舒缓压力。

(三) 嗅觉、触觉体验

在受访者所期望的疗愈景观空间特征中,出现频率最高的关键词包括漫步路径、粉色主题以及散发香甜气味的植物。基于此,可把嗅觉、触觉体验空间设在中区运动场通向教学楼的一条直路上,营造一个疗愈景观长廊。此长廊采用可调节遮阳设施,以适应四季气候。研究表明,芳香植物挥发物对人体健康有一定的益处,可以让人体皮肤温度、脉动下降,呼吸减慢,心脏负担减弱,对改善人体的生理反应及思维更活跃等都具有良好的功能。因此在植物选择上,选有抗逆性较强且具有较浓郁芳香的植物,如月季、栀子花、茉莉花、夜来香等,以营造丰富的景观意境。

在触觉体验上,通过实际触摸自然景物,引起心理的愉悦感,激活肌理神经系统,从而改善焦虑的情绪,增进肌体各方面的健康。因此,该区域通过种植不同质感的植物,引导师生主动去触摸自然,体验触碰不同的植物时的独特感受,例如有趣的含羞草、柔软的花瓣、细嫩的叶片带来的温柔触感,让人们在接触中放松身心,享受自然界的安抚力量。同时把园路设为鹅卵石健身步道,鹅卵石的表面不规则且略微粗糙,能够为行人的脚底带来丰富的触感和独特体验,这种物理刺激有助于促进血液循环和放松肌肉。当师生们在上下课途中经过这样的道路时,他们不仅能够感受到脚上传来的自然触感,还能同时嗅到周围植物释放的清新香气。有利于改善心情和缓解压力。

结论与讨论：

通过压力缓解为目标导向,五感共鸣设计策略的校园疗愈景观的实证研究,本论文得出了以下结论:首先,随着大学生面临的心理压力不断增加,具有五感体验特性的校园环境对于缓解压力,促进学生心理健康具有不可忽视的价值。其次,自然景观元素的运用、校园结构的优化及景观多样性的增强,有利于激活副交感神经系统,帮助学生达到放松的状态,从而降低压力水平。此外,师生对疗愈景观的了解程度与其对此类景观的评价、偏好和赋予的重要性呈正相关。这意味着提高师生对疗愈景观价值认知的必要性,同时也表明了设计时需考虑不同使用群体的具体空间需求。综上所述,在当前社会环境下,校园疗愈景观设计的发展趋势应当注重五感体验的整体性。通过深入理解使用者的认知和需求,并运用多种手段来宣传疗愈景观的潜在价值,能够显著提高设计的疗效和减缓压力的效果。未来的工作可以继

续探索和扩展上述设计理念,以实现更加全面和深入的心理健康促进策略。

参考文献：

- [1] 魏平. 心理健康需求下大学校园疗愈景观设计研究 [D]. 重庆工商大学, 2024, 000764.
- [2] 黎凯东, 王卫红. 环境知觉与医疗建筑色彩环境设计 [J]. 华南建设学院西院学报
- [3] 张文秀, 张媛. 植物在园艺疗法中的作用探讨 [J]. 农业科技与信息 (现代园林), 2012(02):24-27.
- [4] 肖虹. 植物疗法在风景园林建设中的应用 [D]. 中国林业科学研究院
- [5] 麻睿. 味觉通感在视觉传达中的设计表现研究 [D]. 苏州科技大学, 2020.
- [6] 龚梦柯, 吴建平, 南海龙. 森林环境对人体健康影响的实证研究 [J]. 2017, 16(04):44-51.

基金项目：

1. 大学生创新创业训练计划项目：基于环境心理学的校园疗愈空间景观设计研究——以广州新华学院为例 (项目编号：202313902125)；
2. 传承岭南文化的《园林花卉学》课程教学体系改革与实践 (广东省高等教育教学改革项目, 项目编号：2023J005)

作者简介：

李远熙 (2003.12-), 男, 汉族, 广东惠州人, 本科, 研究方向: 风景园林。

刘志伟 (2004.09-), 男, 汉族, 江西吉安人, 本科, 研究方向: 风景园林。

通讯作者: 张琳 (1983.03-), 女, 汉族, 广东梅州人, 助理研究员, 园林工程师, 教研室主任, 硕士, 研究方向: 景观设计 园林植物。