

基于色彩心理学理念下大学校园疗愈性景观设计

石莹

南京传媒学院, 江苏 南京 210000

DOI:10.61369/HASS.2025090027

摘 要 : 在当下高等教育的大环境里, 大学生这一群体正面临着不断增加的学习压力、生活压力以及社交压力, 他们的心理健康问题已然成为整个社会都极为关注的重点。大学校园是学生日常开展各类活动的主要地方, 其景观环境对于学生的心理状态以及情绪健康有着一一种不知不觉却又影响深远的作用。不过, 传统的校园景观设计一般更侧重于功能性以及视觉方面的美化, 并没有把心理疗愈的科学理念系统地融合进去, 缺少对色彩这一关键环境要素所有的心理效能进行深入发掘与运用。鉴于此, 本文依据色彩心理学的基础理论以及核心原理, 深入剖析其在大学校园中打造疗愈性景观的设计策略与方法, 为现代化大学校园的规划和建设提供全新的思路以及理论支撑。

关 键 词 : 色彩心理学; 大学校园; 疗愈性景观; 景观设计

Therapeutic Landscape Design for University Campuses based on the Concept of Color Psychology

Shi Ying

Communication University of China, Nanjing, Nanjing, Jiangsu 210000

Abstract : In the current environment of higher education, college students are facing increasing academic, life and social pressures. Their mental health issues have become a focus of great concern for the entire society. The university campus is the main place where students carry out various activities on a daily basis. Its landscape environment has an imperceptible yet far-reaching influence on students' psychological state and emotional health. However, traditional campus landscape design generally focuses more on functionality and visual beautification, without systematically integrating the scientific concept of psychological healing. It lacks in-depth exploration and application of all the psychological effects of color, a key environmental element. In view of this, based on the fundamental theories and core principles of color psychology, this paper deeply analyzes the design strategies and methods for creating therapeutic landscapes in university campuses, providing new ideas and theoretical support for the planning and construction of modern university campuses.

Keywords : color psychology; university campus; therapeutic landscape; landscape design

引言

在当下这个快速发展的社会环境里, 大学校园不再仅仅是传授知识的神圣之地, (它)是成千上万青年学子长时间生活、成长以及发展的关键场所。随着社会竞争日益激烈且生活节奏持续加快, 大学生群体承受的学业负担、经济压力、人际交往方面的困惑以及未来前途的不确定性等多种压力相互交织叠加, 致使他们的心理健康状况遭遇了前所未有的挑战: 焦虑、抑郁、孤独等负面情绪在校园里呈现出一定的普遍性。目前, 虽然不少高校在校园绿化和景观建设方面投入了大量资源, 但其设计理念大多还停留在追求形式美感与生态功能的层面, 对于环境怎样借助感官体验直接影响人的心理和生理这一深层逻辑缺少系统性的科学指导。色彩作为视觉环境中最为直接、最为敏感且最具情感冲击力的要素, 在色彩心理学的研究范围内被证明可直接引发人的生理反应与心理联想, 有效地调节情绪、影响行为甚至改变认知。

一、色彩心理学与疗愈性景观的理论耦合

(一) 色彩心理学的核心原理及其心理效应

色彩心理学作为一门学科, 主要研究色彩视觉感知对人类心

理、情绪以及生理反应所产生的影响。它的科学依据建立在光波的物理属性与人脑视觉皮层以及边缘系统等情感中枢之间复杂的相互作用之上^[1]。不同波长的光色会引起神经内分泌系统产生不同的反应: 短波长的冷色调, 比如蓝色和绿色, 可促使镇

静物质分泌,有利于降低血压、减缓心率以及舒缓情绪;而长波长的暖色调,像红色和橙色,则容易激活交感神经,提高肾上腺素水平,引发温暖、兴奋或者焦虑的感觉,并且提高注意力的集中度。除了生理机制之外,色彩还借助文化传承以及个体经验的积累,形成了有普遍性的象征意义和心理联想——绿色代表自然、生命与安宁;蓝色引发冷静、理智与信任;黄色象征光明与活力;紫色关联高贵与创意。虽然色彩效应受到明度、纯度、面积、搭配方式以及观者个体差异和文化背景等多种因素的调节,但其基本的情感导向依然为环境设计提供了关键的理论依据,让设计师可凭借科学地搭配颜色,主动引导使用者的情绪,营造出宁静、活跃或者温馨等特定的空间氛围。

(二) 疗愈性景观的内涵与功能目标

疗愈性景观是一种以推动使用者身心健康作为核心目标的环境设计类型,它的核心理念源自于对人与环境相互作用的深入认识,认为经过精心打造的物理空间可对个体的心理压力、情绪困扰以及某些生理症状起到积极的缓解和恢复效果。这种设计不只是单纯的传统景观美学与休闲功能,它把环境当作非药物的“治疗媒介”以及“支持系统”。它的功能目标呈现在三个方面:在心理情绪方面,借助提供安全、舒适且便于把控的环境,协助使用者从精神疲劳和负面情绪里恢复过来,减轻焦虑、抑郁,促使愉悦、平和等积极情绪产生;在认知行为方面,依靠打造支持独处、社交、运动等多种活动的空间,提升注意力,激发创造力,鼓励健康的交往与活动;在生理方面,接触自然元素与舒适环境可降低血压、减缓心率、提高免疫力,推动生理平衡。大学校园里的疗愈性景观针对处于心理发展与人格成型关键阶段的青年学生,应当着重营造支持性、包容性、能激发探索欲望与归属感的环境,帮助他们应对成长挑战。

(三) 色彩与疗愈性景观的融合机制

色彩心理学与疗愈性景观的融合,属于功能导向的系统性整合。色彩在这一整合里有着“情绪调节器”以及“行为引导者”的双重作用:一方面,借助主导色调的选择直接塑造空间的情感基调,像蓝绿色调营造出静谧氛围,暖色调激发活力;另一方面,凭借色相和明度的差异无形中界定功能区、引导行为流线,让使用者自然形成与空间定位相符的行为模式。色彩可强化自然元素的疗愈效果,植物随季节变化的叶色与花色本身就是一套动态的色彩疗愈系统,可依靠设计优化其构成,使其持续给予情绪支持。另外,色彩作为文化符号与情感载体,把校园特有的传统与精神融入景观,可提高学生的认同感与归属感,而这种积极情感联结本身就有疗愈力量。将色彩心理学系统植入景观设计的整个过程,是实现景观从“可看”到“可感”最后到“可愈”升华的核心途径。

二、大学校园疗愈性景观中色彩设计的基本原则

(一) 整体协调与功能适配原则

大学校园疗愈性景观色彩设计时,整体协调以及功能适配属于首要原则。整体协调方面,局部色彩方案要融入校园整体建筑

色调、环境基调以及文化气质,形成和谐统一视觉环境,防止出现割裂感,营造稳定安心宏观氛围。基于此,色彩设计要和空间功能精准对应:图书馆周边静读区、宿舍区静憩花园等需要静思放松的空间,适合采用低饱和度、中低明度冷色调或者中性色,像不同层次绿色、蓝灰色、米白色等,以此诱发平静与专注;体育场周边、学生活动中心等动态空间,可适度引入橙色、黄色等暖色调当作点缀,激发活力,促进交往;过渡空间与步行通道适合采用温和中性色调,借助色彩渐变与节奏重复,暗示空间转换与流向引导。借助这种依据功能需求的精细化色彩规划,可实现色彩心理效应与空间疗愈目标高度统一^[2]。

(二) 适度刺激与个性化关怀原则

色彩有疗愈作用,源于其给予的适宜感官刺激。要是刺激过度或者显得混乱,那么就有可能让心理负担加重;把握“适度刺激”这件事十分关键。大学校园疗愈性景观的色彩设计应当追求“丰富里的统一”以及“变化中的宁静”,要避免大量运用高纯度、强对比的配色;在静区,要防止出现视觉疲劳以及心理躁动的情况。设计可以借助同一色相的明度与纯度变化,或者是邻近色、类比色的柔和搭配,营造出和谐且有层次的视觉体验。需要尊重学生在地域、文化、性别以及经历等个体差异,摒弃“一刀切”的方案;依靠设置多样化的主题微空间来体现个性化关怀,像是以深蓝作为主调的水境静心区,或者是以黄绿作为主调的晨曦活力园。另外,可在部分区域引入“可参与式”设计,让学生参与墙面、盆栽等元素的色彩创作,使他们从环境接受者转变成共建者,提高掌控感与成就感,获得更深层次的心理效益。

(三) 自然融合与动态可持续原则

一般最具效力的疗愈力量多源自自然本身,校园疗愈性景观里的色彩设计务必秉持自然融合这一原则,这具体是指:设计需要充分尊重并且巧妙借助自然环境中的原生色彩——像天空呈现出的蓝色、植物呈现出的绿色、土壤有的褐色以及水体拥有的通透感等——把人工添加的色彩当作自然色彩的补充、延伸以及升华,而不是将其视为对立或者取代的对象^[3]。人工色彩在材质选择方面,比如铺装、小品以及设施等,应当尽可能选用天然材质或者模拟自然质感的材料,可和谐地融入自然环境当中;景观是一个有生命且处于动态变化的系统,其色彩设计要在时间维度上有所考量,也就是遵循动态可持续原则。植物是景观里最为关键的色彩来源,它的叶、花、果、干随着四季的交替而呈现出的色彩演变,本身就是一场充满生命力的免费色彩疗愈盛宴。设计师应当精心规划植物的季相配置,保证春之绚烂、夏之葱郁、秋之斑斓、冬之静穆可在校园里得以呈现,让学生在一年周期内可持续感受到自然色彩的动态变化所带来的心理慰藉以及时间感知。

三、基于色彩心理效应的大学校园疗愈性景观具体设计策略

(一) 营造宁静冥想的“蓝色与绿色”静区

校园里存在一些需要高度专注以及深度放松的区域,像是图书馆周边、教学区庭院、宿舍区静园等地方,要着重打造以蓝色

和绿色系为主的宁静冥想静区。色彩心理学说明,蓝色能有效降低血压与心率,让思维变得清晰、冷静且深邃,很适合那种需要高度脑力活动以及内省思考的空间^[4]。在这类区域里,可以设计以浅蓝、灰蓝色调为主的景观小品,像座椅、矮墙,以及艺术铺装或者标识系统,还可以引入静水景观,借助水体天然的蓝色调以及流动时产生的柔和声音,一起强化宁静的氛围。绿色是自然界中极为常见的颜色,象征着生命、平衡与和谐,能有效缓解视觉疲劳和精神紧张,有着广泛的舒缓效果。设计时要充分利用植被的绿色,借助种植不同明度、纯度和质感的绿色植物,比如深绿的松柏、中绿的草坪、嫩绿的灌木,来构建丰富又统一的绿色矩阵。可以把“蓝色静区”与“绿色静区”有机融合,比如在浓密的绿色植物环绕之中设置一个以蓝色为主题的小型冥想平台或者亲水台阶,形成色彩心理效应的叠加,给学生提供一个能有效屏蔽外界干扰、进行自我对话、恢复心理能量的“避难所”和“充电站”。

（二）构建激发活力的“暖色调”互动空间

为推动学生社交互动、身体活动以及积极情绪抒发,于校园学生活动中心广场、食堂外摆区、运动场周边、学院入口广场等公共区域,需构建以暖色调作点缀或局部主调的互动空间。黄色是明度最高的色彩,能快速捕获注意力,激发乐观、快乐、智慧之感;橙色融合了红色热情与黄色明快,散发出温暖、友好、活力气息,极具社交吸引力。在这些空间设计时,应避免大面积用高纯度红色或橙色,以防造成过度兴奋与压迫感,而是策略性地把这些暖色用于可移动设施、艺术装置、地面图案或部分建筑立面上。

（三）打造舒缓压力的“大地色系”过渡与路径

校园里存在着许多线性空间,像是连接不同功能区域的步行道、林荫小道以及廊架下的空间等等,它们发挥着连接与过渡的

作用。在这些空间里行走的体验,会对学生的情绪状态产生持续的细微影响。对于这些空间而言,适合采用源自自然的大地色系当作主导色彩,像赭石色、棕褐色、米白色、浅灰色以及木色等。大地色系能给人带来稳定、可靠、温暖且包容的心理感受,可有效地中和现代建筑环境中常见的混凝土灰色所带来的冰冷与生硬之感,营造出一种接地气的效果,可缓解日常奔波中的焦虑与压力。在路径设计方面,铺装材料最好优先选用天然石材、木材或者色彩柔和且接近土色的透水砖;休憩设施比如长椅、栏杆等,适宜采用原木或者仿木材料;两侧的植被配置也要注重常绿植物与色叶植物进行合理搭配,保证在视觉上始终被温和的自然色彩所围绕^[5]。凭借打造这样一条色彩柔和、尺度适宜、充满自然质感的“舒压路径”,可把校园中各个孤立的疗愈节点有机地串联起来,形成一个连续的、沉浸式的疗愈环境网络,让学生在日常的穿行过程中,不知不觉地接受持续而温和的心理按摩,实现压力的逐步释放以及情绪的平稳过渡。

四、结语

大学校园,不只是知识得以孵化的地方,更应当成为心灵可栖息、以及人格得以锻造的场所。针对当代大学生心理健康需求变得日益复杂多样的情况,校园景观建设要突破传统的审美、以及生态范式,朝着更有人文关怀、且有科学支撑的“主动疗愈”方向发展。色彩,是环境里最具感染力和可塑性的视觉语言,在色彩心理学理论的作用下,它在调节情绪、引导行为、以及塑造氛围等方面,呈现出巨大潜力。未来,大学校园景观建设应更重视这种“看不见的设计”,借助色彩这一温柔又强大的媒介,在无声之中滋养学子心灵,构建一个真正能支持全面发展、充满人文温度的现代化育人环境。

参考文献

- [1] 张子依. 基于色彩心理学的高校疗愈性景观设计研究 [D]. 石家庄铁道大学, 2024.
- [2] 陈镜屹. 基于色彩调和理论的校园色彩规划与设计 [D]. 河南科技大学, 2024.
- [3] 陈镒慰, 侯叶, 林蕾. 基于色彩心理学的岭南校园建筑色彩优化研究 [J]. 设计, 2021, 34(24): 142-145.
- [4] 袁樱芝, 傅译. 色彩心理效应在大学校园宣传中的运用 [J]. 出国与就业 (就业版), 2010, (18): 73-74.
- [5] 林心悦. 基于色彩偏好的福州高校校园建筑色彩规划研究 [D]. 福建农林大学, 2025.