

疗愈视角下高校校园休读空间景观设计研究

——以山东建筑大学愈园为例

徐艳芳¹, 董博雯¹, 葛天宇¹, 张婧靓¹, 季洪亮^{2*}

¹山东建筑大学艺术学院, 山东 济南

²潍坊学院现代农学院, 山东 潍坊

收稿日期: 2024年8月5日; 录用日期: 2024年10月2日; 发布日期: 2024年10月9日

摘要

近年来, 随着现代生活节奏的加快以及不良生活习惯的普遍化, 人们的身心健康正面临前所未有的挑战。环境复愈性理论揭示了景观在缓解压力、促进健康等方面的显著疗愈效果。作为学子日常生活与学习的核心区域, 校园景观其承载的疗愈功能至关重要。文章规划设计了山东建筑大学愈园, 对设计区域进行SWOT分析, 确定了“健康疗愈、绿色生态、人性化需求”设计原则, 以疗愈为设计主题, 创造出愈园休读空间, 以期为现代校园景观设计提供新的思路与方向。

关键词

疗愈, 景观设计, 高校校园

Research on Landscape Design of University Campus Leisure Reading Space from the Perspective of Healing

—Taking Shandong Jianzhu University as an Example

Yanfang Xu¹, Bowen Dong¹, Tianyu Ge¹, Jingliang Zhang¹, Hongliang Ji^{2*}

¹School of Arts, Shandong Jianzhu University, Jinan Shandong

²College of Modern Agriculture, Weifang University, Weifang Shandong

Received: Aug. 5th, 2024; accepted: Oct. 2nd, 2024; published: Oct. 9th, 2024

*通讯作者。

文章引用: 徐艳芳, 董博雯, 葛天宇, 张婧靓, 季洪亮. 疗愈视角下高校校园休读空间景观设计研究[J]. 设计, 2024, 9(5): 242-252. DOI: 10.12677/design.2024.95555

Abstract

In recent years, with the acceleration of the pace of modern life and the generalization of bad living habits, people's physical and mental health is facing unprecedented challenges. The theory of environmental recovery reveals the remarkable healing effect of the landscape in relieving stress and promoting health. As the core area of students' daily life and study, the healing function of the campus landscape is very important. This paper plans and designs the Yu Garden of Shandong Jianzhu University, carries out SWOT analysis on the design area, and determines the design principle of "health healing, green ecology and humanized needs". Taking healing as the design theme, it creates the study landscape of the Yu garden, in order to provide new ideas and direction for modern campus landscape design.

Keywords

Heal, Landscape Design, College Campus

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在近期一项对大学生心理健康状况的调查研究发现，38.76%的大学生出现抑郁状况，16.36%出现焦虑状况，同时有一部分学生有一定程度的恐慌、孤独感等情绪[1]。在日益激烈的社会竞争背景下，学生群体的心理健康状况成为了不容忽视的社会议题，其关注度与问题发生率均呈现增长态势。校园景观作为学生日常生活中不可或缺的自然元素，在改善学生生活环境、改善学生心理等方面发挥着重要作用。众多学术研究表明，长期接触校园内的绿地环境不仅能够有效缓解学生的心理压力，还能显著改善其情绪状态，促进心理健康[2]。本文聚焦于大学休读空间的功能特点及疗愈理论体系，对山东建筑大学愈园进行规划设计，探索并设计出能够满足师生疗愈需求的校园景观，期望为高校校园环境的优化与提升提供新的思路与实践参考。

2. 疗愈景观相关概念

2.1. 疗愈景观

疗愈景观的概念可追溯至 20 世纪 80 年代，由 Wilbert M. Gesler 等先驱学者率先提出，其核心理念在于促进一种涵盖生理、心理、生物及社会维度的全面健康状态[3]。这一创新理念将疗愈过程引向了户外环境，通过独特的感知体验与身体自我调节机制，巧妙地将潜在的消极影响转化为积极的生命力，进而推动了整体健康水平的提升。其理论融合了多样化的景观元素，构建了一个用户与自然环境间深度互动的平台。在此平台上，用户不仅能够体验到自然之美，还能通过与景观的相互作用，实现身体机能的优化、心理状态的调适以及身体素质的全面提升。

2.2. 疗愈景观类型

疗愈景观的多样化分类涵盖了医疗花园、健康促进景观等多种状态，每种类型都包含着不同的疗愈理念与适用对象。如医疗花园专为医疗机构量身打造，旨在通过融合疗愈元素的空间设计，为病患提供

身心康复的途径[4]。随着疗愈景观领域的不断拓展，其关注点也日益广泛，从传统的康复中心内老年群体及生理障碍者的特殊需求逐渐延伸至更广泛的社会公众层面。这一转变标志着疗愈景观不再局限于特定人群，而是致力于满足社会各界的疗愈目标，为不同人群带来疗愈功效。

2.3. 疗愈景观疗愈途径

依据疗愈理论的系统性分析，当人在持续暴露于疗愈景观环境中会经历一个递进式的疗愈进程，该进程可细分为四个关键维度：首先，是心智的净化阶段，此阶段侧重于清除思维中的多余信息，以促进内在宁静；其次，为注意力恢复层面，旨在缓解因日常压力导致的注意力耗散，通过环境引导实现注意力的重新聚焦与增强；第三，感知的平和化过程，通过与环境要素的深度互动促使个体感知系统进入一种更为和谐、宁静的状态；最后，认知持久性的提升，通过冥想与自我反思的实践活动，促进个体的自我认知深化，强化了对个人发展目标与愿景的清晰认知与持续关注。

3. 研究区域概况

3.1. 区域位置

本文的设计场地位于山东省济南市山东建筑大学厚德路与求索路的交汇处，地处东经 117°，北纬 36°，规划总面积为 9500 平方米。原址为华元亭及亭廊空间，位于生活区和教学区的必经之路，主要靠近学生生活区域(见图 1)。规划区内场地开阔安静，通行便捷，为学生日常通行和休读提供了空间。

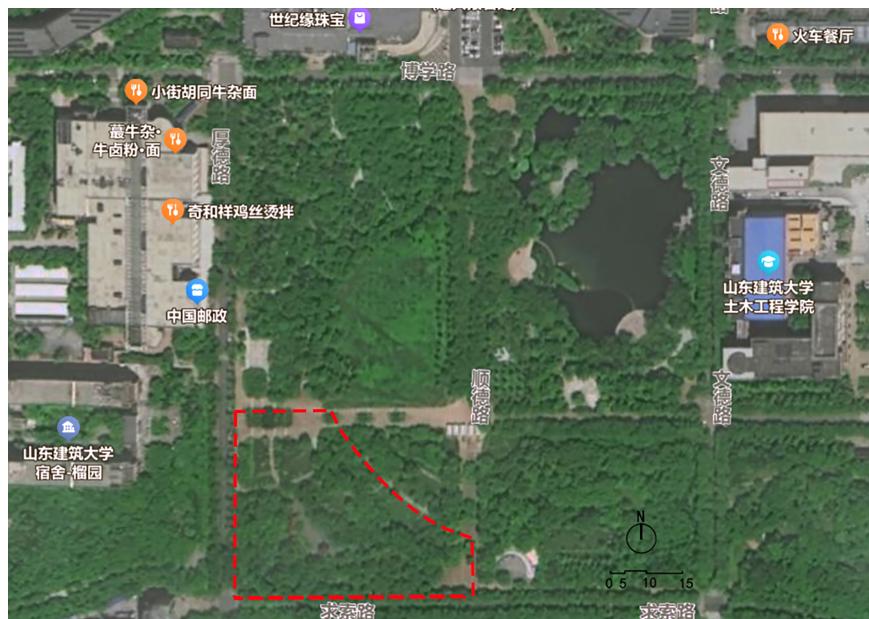


Figure 1. Location plan

图 1. 区位图

3.2. 人群分析

该设计区域服务对象主要为在校学生、教职员群体以及社区居民三类人群。通过调研分析可以观察到不同群体在该区域的需求特点、活动特征以及空间性质各不相同(见图 2)。学生和教师群体在此处主要是上课路过及日常散步休闲，周边居民则以晒太阳及娱乐健身为主。三类人群容易产生压力的状况也各不相同，学生容易在外界环境、与人社交和学习方面产生压力；居民容易工作和生活等方面压力；教

师则容易产生科教和评级方面压力。因此，在制定相关政策与服务策略时，充分考虑了各群体的特异性需求与压力现状，期望能够促进整体福祉与心理健康水平的提升。

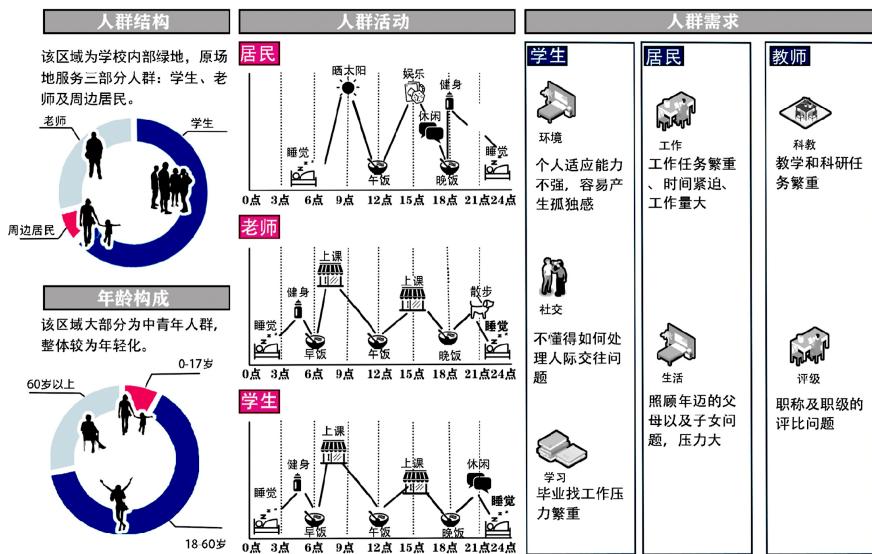


Figure 2. Population analysis chart
图 2. 人群分析图

3.3. SWOT 分析

3.3.1. 优势

愈园地处中纬度地区，具有气候适宜、四季分明等特点。校园绿化率高，植被丰富，能有效缓解城市热岛效应，改善空气质量，为学生提供宁静舒适的疗愈环境。场地内华元亭是由山东华元建设集团捐建，为学生提供休憩、交流的场所，更成为他们倾听风声雨声、读书声，纵谈家事国事天下事的精神家园。愈园场地文化的内涵奠定了休读空间的基本属性，具有浓厚的历史文脉。

3.3.2. 劣势

现状道路主要由厚德路与求索路构成。场地内部由几条小路错落分布，因未能形成环形布局，可达性不足，进而出现多条人为踩踏小路。内部缺乏清晰有效的指示导向标识系统，削弱了师生对该空间的归属感和空间认知的连续性。其次，公共设施的功能性缺陷亦是一个亟待解决的问题，具体包括座椅数量不足、使用率低、观赏性设施的匮乏、基础设施缺乏，以及夜间照明不足等，这些直接影响了师生在该场地的活动体验与频率。

3.3.3. 机遇

公园 20 分钟理论指出户外环境对身心健康的重要性，短短 20 分钟户外活动便可改善身心状态。校园景观作为师生生活模式中联系最为密切的景观，整体缺乏对景观空间的规划设计，大多是建筑的附庸品。将公园 20 分钟搬入校园，为学生满足健康需求提供帮助，也为高校校园景观品质提升提供了新的机遇。

3.3.4. 挑战

休读空间是以华元亭为核心进行拓展设计，因前期规划欠缺周全考量，导致华元亭与两侧廊架之间的空间衔接显得生硬且不足，未能有效营造出促进师生疗愈所需的和谐与连贯氛围。通过现场调研得知场地内部显著缺乏感知互动空间元素，此类空间的缺失限制了人际交往、知识共享与情感交流。当前公

园景观空间的疗愈效能其并未达到预期效果,如何让景观空间的进行系统性优化与提升,让校园中集疗愈、生态、文化、休憩于一体空间成为挑战。

4. 设计依据与原则

4.1. 设计依据

- (1) 《“健康中国 2030”规划纲要》(2015)
- (2) 《城市绿地分类标准》(CJJ/T 85-2017)
- (3) 《普通高等学校建筑面积指标》(2008)
- (4) 《绿色校园评价标准》(GB/T51356-2019)
- (5) 现状资料及国家现行的相关设计法规、规范、标准

4.2. 设计原则

4.2.1. 健康疗愈原则

疗愈景观可以帮助减轻心理压力,深刻影响着个体的生理与心理健康。通过将观赏性与恢复性功能的融合,此类景观设计可以更全面地满足人群的身心健康需求,实现疗愈效果的最大化。在休读空间的改造与设计中,确保景观规划不仅具备美学价值,更能通过疗愈活动助力用户群体维持、改善乃至提升身心健康状态。例如,在设计中充分利用植物的疗愈特性,通过精心挑选与搭配不同种类的植物,有效增加空气中负离子的浓度。同时,融入观赏性强的花草植被,不仅能够美化空间环境,还能营造出多样化的氛围体验,使得该空间成为一处既舒适又安全,且能激发愉悦与放松感受的空间。感官疗法、运动疗法、音乐疗法等多种治疗手段被巧妙融入景观设计中,使用户在享受美景的同时,能够通过多感官体验获得心灵的抚慰与治愈。这些疗法相互补充,共同作用于用户的心理状态,有助于改善并消除负面情绪,促进心理健康的积极发展。

4.2.2. 绿色生态原则

绿色生态原则指的是愈园在进行规划设计时要建立在恢复自然、保护自然、尊重自然的基础上进行。自然环境是公众健康的关键因素,人与自然的互动能缓解压力、促进放松。愈园通过植物搭配优化生态环境,实现绿色生态。植物不仅具观赏价值,还能在户外活动中缓解疲劳,提供清新空气,改善心情。部分芳香植物更能净化空气、杀菌消毒,营造健康舒适环境。针对不同人群健康需求,植物选择尤为重要,能辅助治疗疾病或恢复精神健康[5]。因此,在景观设计中,植物的选择需综合考虑使用者需求与环境实际,以创造既美观又健康的公共空间,提升城市居民的生活质量。

4.2.3. 人性化需求原则

休读空间的设计应该建立在人群需求特点基础上进行,满足人们的心理和生理需求。在设计过程中,应该结合不同年龄段人群特点进行设计,例如学生需要快速通行和户外交流场所,老师需要活动空间和运动场地,老人需要晨练锻炼场所等。休读空间设计也应该根据不同年龄、偏好、性别,使该空间适应不同人群景观场地。此外,整体空间布局应该考虑不同设施、活动路线,并符合人性化活动设计的相关需求。

5. 疗愈视角下山东建筑大学愈园设计构思

5.1. 设计理念

在深入现场调研的基础上,本设计融合传统中式亭廊的精髓与现代疗愈理念,精心构思并打造了一处以中式风格为核心,聚焦于疗愈功能的特色空间。整体秉承健康促进、绿色生态和谐共生及情感积极调控

的核心理念，布置了碧波琼阁、翠竹云榭、回廊映月、水榭莲台、月影兰亭等一系列活动区域，形成了一个既各自独立又相互依存的疗愈生态系统，为师生营造出安逸又充满活力的景观功能性空间(见图3)。



Figure 3. Design plan
图3. 设计平面图

5.2. 总体空间布局



Figure 4. Landscape axis map
图4. 景观轴线图

愈园规划设计在对现场调研与分析的基础上,结合相关设计原则与理念对该场地进行整体规划布局,形成了“一环、三轴、五区”的总体规划布局。“一环”是指愈园整体规划形成的环路;“二轴”是指愈园内一条主轴与两条次轴,“五区”是指愈园内五个功能分区,分别是碧波琼阁、翠竹云榭、回廊映月、水榭莲台、月影兰亭(见图4)。

5.3. 交通流线设计

规划合理的交通流线能够让师生更加便捷的休闲游憩,将园内多种要素整合成一个整体。愈园整体规划由一级道路和二级道路,能够保证学生通行与停留空间,构成整体的合理性和完整性(见图5)。

一级路为愈园的主干路,其宽有3米,串联整个场地与五处节点,为师生提供最佳的游览环线。

二级路为愈园的次干路,其宽有1.5米,主要连接翠竹云榭与水榭莲台,便于师生往返于较为安静小路,使师生能够驻足欣赏。



Figure 5. Traffic flow chart
图5. 交通流线图

5.4. 疗愈景观设计

休读空间疗愈景观设计是该空间的核心与重点,呈现出主要的疗愈功能,同时也是贯穿全园,引导师生游览的焦点。愈园共设计有五部分,运用疗愈景观的设计原则,考虑到各部分的可达性和设计特点力求每部分都达到紧扣主题、立意新颖的设计要求。

5.4.1. 翠竹云榭

主入口是一个景观序列的起点,主题鲜明的入口设计能够为学生游览景观节点提供指导,并且起到升华主题的作用。翠竹云榭位于主入口中心处,以两处形态优美的樱花和花草作为点缀,将自然景观和人文景观有机结合在一起。同时在此处增设四季树种,营造和提升环境美观程度的同时提供休憩设施和

园艺空间,提高景观利用度(见图6)。让景观在“用起来”的过程中,通过视觉疗愈促进学生的情绪调节。



Figure 6. Bamboo clouds pavilion

图6. 翠竹云榭

5.4.2. 碧波琼阁

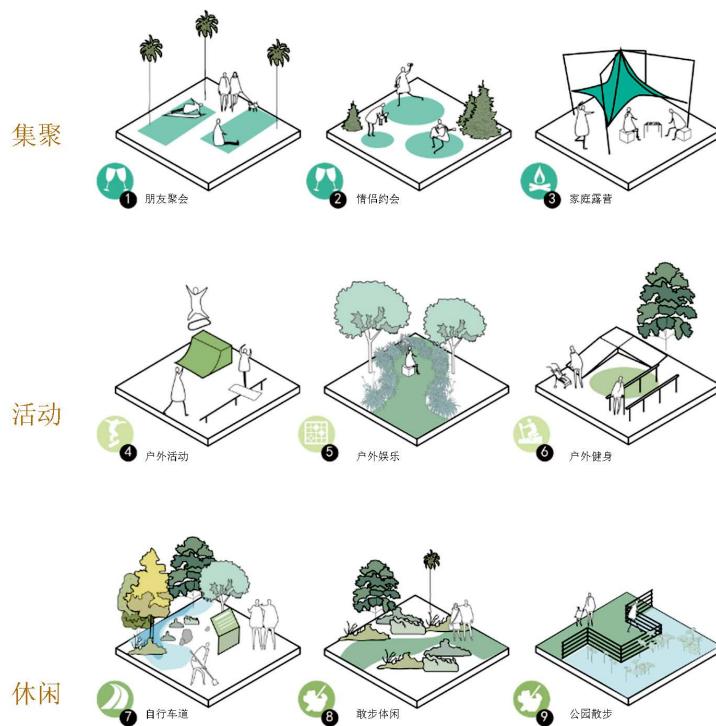


Figure 7. Space design layout

图7. 空间设计布局

碧波琼阁的空间布局是以使用者的需求出发,集“聚集、活动、休闲”为一体的景观节点(见图7)。在此处规划了步行道、跑步道等多样化的户外活动空间,鼓励人们进行身体锻炼和运动,改善身体健康。同时,还设置了多处安静的休息区,如凉亭、座椅等,供人们在户外活动后休息和放松。这些空间通过

巧妙的划分与连接,形成了一个既开放又私密、既动态又静态的复合景观体系。同时,采用了多种环保材料和节能技术,如使用可降解的材料、仿真石等环保产品,确保景观的可持续发展。此外,还注重水资源的循环利用和雨水的收集利用,以减轻对自然环境的压力。

5.4.3. 回廊映月

回廊映月是一处以回廊形式连接两处景观节点,当穿行在此处时,左右两侧的植物与湖水交相辉映(见图8)。通过对原有道路空间和景观序列进行规划布局,运用大自然本身的自然疗愈,使师生可以在交谈过程中释放自我。同时,材质的选用过程也充分考虑了生态因素,选取能够体现野趣的防腐木,通过质朴的材质吸引师生视线,实现人与自然和谐共生与相互疗愈。



Figure 8. The cloisters reflect the moon
图 8. 回廊映月

5.4.4. 月影兰亭

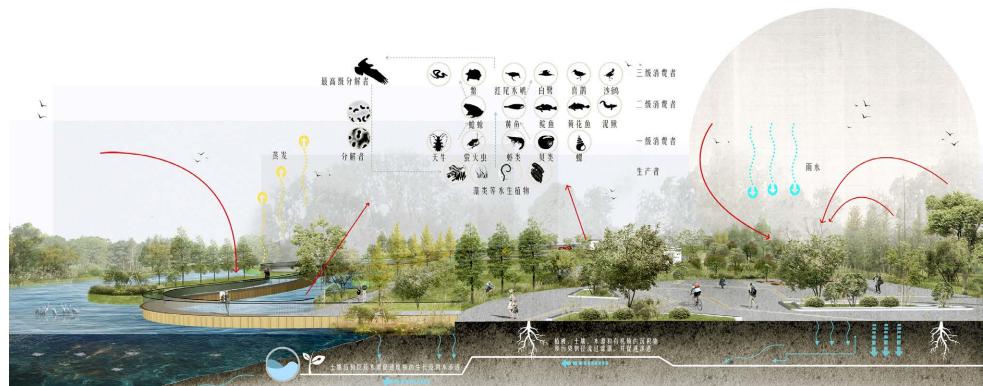


Figure 9. Soundscape system
图 9. 声景系统

月影兰亭是由原来的华元亭改造而成,延续原来的教育功能,将“风声雨声、读书声,纵谈家事国事天下事”的精神家园改为现在的听觉疗愈系统。将水景元素融入公园设计中,通过水流的动态变化创造出多变的听觉体验。通过道路设计增加了水景的可达性,进而引导学生途经水体景观促进心理恢复。水流的潺潺声、树叶的沙沙声乃至野生动物的自然叫声,共同构成了一个复杂的声景系统(见图9),同时通过土壤天然过滤作用促进雨水渗透,形成天然的过滤装置。这一系统通过其特有的节奏与韵律,作用

于个体的声景系统,进而引发一系列生理与心理的连锁反应,有助于缓解不同人群的心理压力,促进情绪的稳定与心灵的疗愈。

5.4.5. 水榭莲台

面对开阔湖面,滨水景观与岸边的松柏类植物为配景,能够为师生带来休憩、平缓心情的场所。面对开阔的水面,淡淡莲花香气可以顺着清风轻抚不安的内心(见图 10)。芳香疗法在此处所构建的景观环境,可以改善学生对周遭世界的感知方式,从而在生理与心理上促进健康的恢复,有效缓解现代社会带来的种种压力。通过大自然魅力帮助师生舒缓焦虑,提升空间的疗愈功能的同时满足不同人群的需求。



Figure 10. Waterside lotus platform
图 10. 水榭莲台

5.5. 植物配置设计

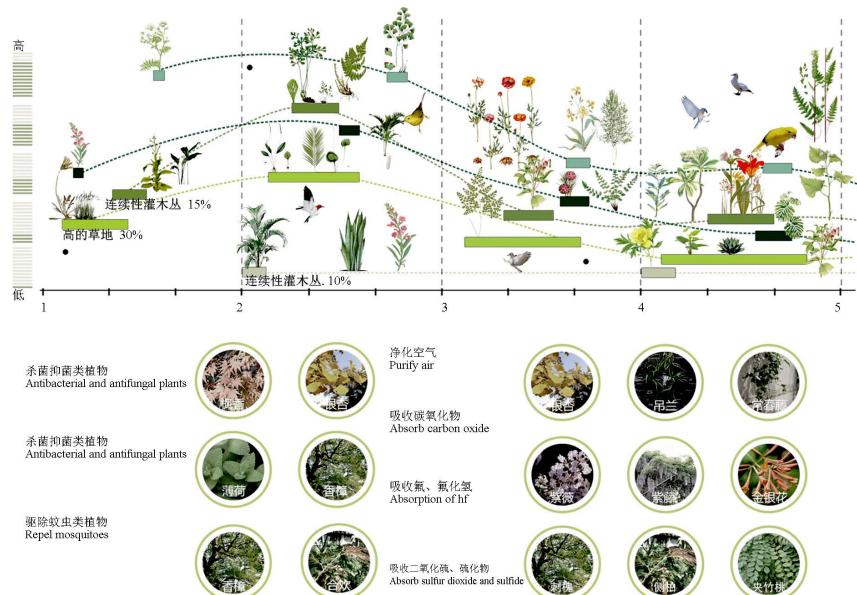


Figure 11. Plant configuration diagram
图 11. 植物配置图

在植物配置上，着重选择种类、品种、及本身对疗愈和健康有益的植物。愈园植物配置遵循适地适树的原则，利用植物本身的颜色和气味等条件，创造出适宜于人群的环境。植物利用其不同性质，形成多层次的景观空间，具备安抚情绪、减轻压力的疗效。高效吸收二氧化碳及其他有害物质，为人群提供更加清新的空气环境。在愈园设计中，多选用杀菌抑菌类、驱除蚊虫类、净化空气、吸收二氧化碳及有害物质类植物，为不同人群创造出舒适疗愈空间(见图 11)。

6. 结语

随着社会对健康福祉关注度的日益增长，大学校园景观作为青年学子日常活动的核心区域，其疗愈功能的融入与提升显得尤为关键[6]。通过对山东建筑大学校园广场的深入剖析与策略规划，该文提出了一系列创新性的设计方案，旨在构建一个集安全、舒适与疗愈功能于一体的校园环境，更为未来类似空间的改造与设计提供了宝贵的实践范例与理论指导。在今后应着重强调对不同健康状况师生群体的个性化关注，探索疗愈景观如何精准针对不同群体的需求谋求最大化其积极效益。随着理论与实践的不断深化，期待未来的大学校园及城市公园将涌现出更多既美观又实用的疗愈空间，从而为公众提供更加丰富多元的健康体验与心灵慰藉。

注 释

文中所有图片均为作者自绘。

参考文献

- [1] 李树华, 姚亚男, 孟令爽, 朱怀真. 从园艺疗法到自然疗愈: 类型、发展、机理与展望[J]. 风景园林, 2024, 31(5): 12-22.
- [2] 朱怡, 吴诗晨, 朱晓蕾, 龚斌. 面向身心健康需求的城市公共绿地疗愈型景观设计[J]. 设计艺术研究, 2024, 14(3): 109-113.
- [3] 董玉国. 基于疗愈型环境营造的校园蓝绿空间提升策略[J]. 山西建筑, 2024, 50(11): 6-9.
- [4] 陈香波, 杨博, 尹丽娟, 张冬梅. 自然疗愈的力量——从森林疗养到园林康养[J]. 园林, 2021, 38(11): 2-6.
- [5] 刘悦来, 周安锌. 从自然疗愈到社会修复——公共健康视角下社区花园的疗愈价值探索[J]. 风景园林, 2024, 31(5): 103-115.
- [6] 黄浩真, 康宁, 朱怀真, 阿力木·依斯马依力, 李树华. 全健康(One Health)视角下绿色健康社区景观设计体系构建[J]. 中国园林, 2024, 40(1): 40-46.