

基于五感体验的高校校园疗愈景观设计研究

——以成都理工大学为例

许敬婕, 肖倩茹, 项琪, 陈禹含
成都理工大学地理与规划学院, 四川 成都 610000
DOI:10.61369/UAID.2026020043

摘 要 : 随着国家对学生心理健康问题的日益重视, 校园环境的疗愈价值亟待挖掘。本研究以五感体验理论为核心, 综合运用文献研究、案例分析、实地考察与问卷调查, 以成都理工大学师生为研究对象, 探明多数师生存在心理压力且对疗愈景观有需求。据此提出五感协同体验、私密性、功能性与参与性、地域性与校园特色四项设计原则, 完成校园内东区闲置草地的植物配置、铺装与景观布局系统性设计。

关 键 词 : 成都理工大学; 校园景观; 五感体验; 疗愈景观

Research on the Healing Landscape Design of University Campuses Based on Five-Sense Experience — A Case Study of Chengdu University of Technology

Xu Jingjie, Xiao Qianru, Xiang Qi, Chen Yuhan
College of Geography and Planning, Chengdu University of Technology, Chengdu, Sichuan 610000

Abstract : As the country places increasing emphasis on students' mental health issues, there is an urgent need to explore the healing potential of campus environments. This study centers on the five-sense experience theory and employs a comprehensive approach including literature research, case analysis, field investigation, and questionnaire surveys. Focusing on the faculty and students of Chengdu University of Technology, it reveals that most of them experience psychological stress and have a demand for healing landscapes. Based on these findings, four design principles are proposed: coordinated five-sense experience, privacy, functionality and participation, and regional characteristics and campus identity. A systematic design is then completed for the plant configuration, paving, and landscape layout of the idle grassland in the eastern part of the campus.

Keywords : Chengdu University of Technology; campus landscape; five-sense experience; healing landscape

引言

（一）研究背景

WHO将健康定义为身体上、精神上和社会上的完好状态, 说明了心理健康的重要性不亚于生理健康。^[1]大学生面临着学习、工作、人际关系等方面的压力容易产生心理障碍如焦虑症、抑郁症。校园是大学生生活的主要场所, 对校园景观在恢复性方面的作用已有环境心理学的研究。2023年教育部等十七部门提出学生心理健康工作应该坚持“主动预防”, 所以, 将自然环境的恢复效应变成可体验的校园疗愈空间是具现实意义的。

（二）五感体验与疗愈景观

“五感”即人的视觉、听觉、触觉、嗅觉与味觉。五感体验设计便是将五种感官相融合, 融入到设计之中, 同时将其与功能、文化、环境、情感等因素相协调, 创造出更具互动性与吸引力的群众体验空间^[2]。

在疗愈景观中, 五感体验主要通过植物色彩组织、自然声响导入、材料肌理感知、芳香气味营造和可食景观参与等方式, 对使用者情绪状态产生调节作用, 并有助于缓解心理压力。多感官环境共同作用下, 使用者可在日常游憩、停留与接触自然的过程中, 获得身心放松和心理恢复。

（三）国内外研究现状

1. 国外研究现状

国外关于疗愈景观相关的研究起步较早。Kaplan夫妇提出的注意力恢复理论与Ulrich提出的压力减轻理论, 分别从注意力资源恢

复和心理压力缓解两个角度，为疗愈景观研究奠定了环境心理学的基础；Gesler则进一步从物质环境、社会关系以及象征意义等维度，对其内涵与作用机制进行了阐释。进入21世纪后，相关研究的关注重点逐渐由单一感官的刺激效应，转向多感官整合体验与设计导则建构。同时研究方法也由早期的定性描述与理论分析，拓展至问卷调查、生理指标测量等定量化验证方式。

2. 国内研究现状

国内关于疗愈景观的研究较晚，早期主要集中于康复花园、医疗景观以及健康照护环境等相关领域，近年来，随着健康城市、健康校园以及公共空间品质提升等议题的不断推进，疗愈景观研究的空间范围逐渐拓展至校园环境和城市公共开放空间。现有研究已从园艺疗法、恢复性环境理论以及多感官感知体验等多个角度展开探讨，关注景观环境对使用者心理状态和情绪恢复的影响。

（四）研究意义

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》提出，学校应落实心理健康促进措施，提升学生心理健康服务与支持水平。当前高校校园景观建设多关注视觉美化与形象塑造，对景观环境的心理恢复功能重视不足。在具体实践中，注意力恢复理论^[3]与压力减轻理论^[4]也较少转化为听觉、触觉、嗅觉等多感官体验要素。

本研究以五感体验为切入点，结合成都理工大学校园空间特征和学生心理恢复需求，提出校园疗愈景观优化策略。研究可为成都理工大学校园景观更新提供实践路径，也可为同类型高校景观改造与疗愈环境营造提供参考。

一、成都理工大学主校区景观现状

成都理工大学成都校区绿化基础较好，求真广场、砚湖及岭南阁、心桥、承三亭、苏式建筑群与桐荫路等景观节点具有较强人文特征，同时也承载着学校历史记忆。

实地踏勘发现，现有部分绿地以观赏为主，休憩、停留与互动功能不足；私密性空间较少，难以满足师生独处与静思需求；部分设施还存在老化、损坏等问题。

二、问卷分析

校园绿色空间的恢复性效应是环境特征缓解学生心理压力的核心中介路径^[5]；校园景观作为大学生最直接、最频繁使用的户外环境，是改善心理健康的重要环境干预媒介^[6]。基于触觉疗愈理念和疗愈景观的相关理论基础，本研究据此设计面向全校师生的结构化问卷，调查心理压力、行为特征及疗愈景观需求。问卷共发放255份，回收有效问卷249份，有效率97.65%；样本中男性占48.59%、女性占51.41%，本科生178人、研究生56人、教师15人。

调查显示，78.71%的受访者认为自身存在较大或明显心理压力，其中32.13%表示压力巨大，46.59%表示压力较大（见图3-1）。压力来源以学业压力（67.47%）和未来规划压力（58.23%）居前，其次为情绪内耗、人际交往、工作考核及生活因素（见图3-2）。该结果反映的是受访者主观压力感知，并非临床诊断。

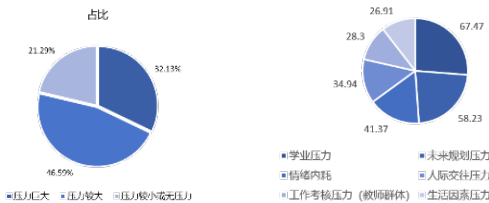


图3-1 师生心理压力程度（来源：自绘）

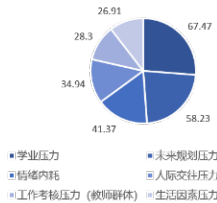


图3-2 师生心理压力来源（来源：自绘）

面对负面情绪，有58.63%的师生选择前往校园绿地或景观区散步、放空，42.17%的师生选择独处休息，35.74%师生选择交流倾诉，29.32%选择运动锻炼（见图3-3）。



图3-3 师生心理压力缓解方式（来源：自绘）

对现有校园景观的评价中，61.45%的受访者认为互动性和触觉体验不足，52.21%认为私密性较差，47.39%反馈设施存在损坏，38.96%认为景观参与度不高、舒缓压力作用有限（见图3-4）。

基于以上调查分析，高校景观大多以单一功能为主，并缺乏可触摸性和互动性等特点；仅有不到五分之一的学生及教师认为校园景观能够很好地帮助他们缓解压力，而七成以上的师生都表示对于校园中具有疗愈效果的景观是有需求的，在这些学生中有超过八成的人希望校园中的景观可以增加可触摸性的设计。

因此，依托校园疗愈景观设计，引导师生在自然接触与环境体验过程中实现压力缓解，具有较为明确的现实需求基础。

三、基于五感体验的疗愈校园景观实践

本项目位于成都理工大学主校区东区，在图书馆及教学楼群前，面积约为6500m²左右，场地现状为空置荒地，其地理位置临近教学与阅览的核心空间，平时人流量较大但整体环境相对比较宁静，可以满足疗愈景观构建的基础性需求；场地内障碍物不多，改造难度不大，有一定的可更新性。

基于场地现状，设计从植物配置、场地铺装和景观布局三方面展开。通过选择适宜的乡土植物与铺装形式，并合理组织功能分区，构建较为完整的五感疗愈景观空间。

（一）设计原则

1. 五感协同体验的原则

五感协同体验设计作为设计的核心，通过强调视觉、听觉、

触觉、嗅觉、味觉的融合互动，营造沉浸式、可感知的疗愈空间。

2. 私密性设计原则

私密性设计原则意为景观应满足师生独处、静心与自我调节需求。通过植物围合和视线遮挡等方式，合理划分开放空间与私密空间，并将私密性作为空间组织的重要考量。

3. 功能性与参与性设计原则

强调设计应兼具疗愈、实用与互动功能，支持师生日常使用和主动参与，使疗愈效果在实际活动中自然产生。

4. 地域性与校园特色设计原则

设计应立足当地环境与校园文化，避免设计同质化。选择适合成都市盆地高温高湿的乡土或已驯化的植物的应用和校园文脉呼应，营造具有辨识度与归属感的疗愈空间，实现疗愈功能与文化传播的结合。

（二）植物配置方案

视觉层面，运用乔灌木三层植物的形态、色彩与季相变化营造丰富层次。乔木层以桢楠新老叶片颜色变化以及乌桕的叶片和果实的颜色为特色；灌木层以紫叶小檗、蜡梅、栀子丰富色彩；地被用活血丹、麦冬形成常绿基底，同时搭配月季、马鞭草、矾根、红枫等增强视觉变化。

触觉体验层面，可利用活血丹柔软、麦冬光滑、蜡梅枝干粗糙、紫叶小檗叶片微细摩擦等不同触感特征，形成可感知的植物肌理差异。

听觉体验层面，选取芒草、蒲苇、狼尾草等禾本科观赏草，借助风吹叶片摆动产生自然声响，形成柔和的环境听觉背景。

嗅觉感知方面，利用桢楠、乌桕、蜡梅、栀子、活血丹等植物自身的香味及薰衣草、迷迭香、薄荷、桂花等芳香类植物共同作用形成的有季节过渡感的植物芳香空间，结合不同时期开花和香味类型来形成较为持续的治疗性芳香空间。

味觉体验层面，可在香草园与可食地景空间中种植薄荷、紫苏、罗勒、迷迭香、百里香、洋甘菊以及部分蔬菜瓜果等可食植物，为师生提供触摸、嗅闻、采摘、泡茶和品尝等参与性活动。

（三）场地铺装方案

场地以流畅的曲线路径组织空间流线并对各类功能区域进行串联。主园路用透水混凝土铺设，质感朴素的同时又具备良好的排水透水性。中央草坪周围设置不规则的石块汀步增加园路趣味性。紫藤花架下的铺装采用仿佛木栈道，与其他空间硬质铺装形成对比同时，也使整个空间的铺装更加丰富。

中央草坪铺设耐踩踏的地被草种，为使用者赤足行走，短暂停留和休息提供舒适的场地条件。活动区铺设彩色橡胶透水地垫，强化空间活力感的同时也兼顾使用过程中的安全性。

（四）景观布局与设施设计方案

依托五感协同与私密性营造的设计原则，设计将视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉体验节点嵌入连续空间，形成一套流畅完整的感官体验流线。曲线路径贯穿中心草坪、儿童游戏场及紫藤廊架与观景平台、芳香植物园和南部半围合式休憩空间，通过植物围合与视线遮挡，设置开放、半开放和私密空间，以满足师生多元的使用需求。

开敞空间的中央草坪可以满足赤脚行走，躺卧休息，静坐冥想等行为；活动场地借助触觉和听觉体验以及交流互动增加使用的参与性，紫藤花廊及休憩平台通过设置发声器和芳香植物，达到听觉、嗅觉、触觉的复合感受。香草园主要通过植物的芳香气味和可食用植物属性增加空间趣味性，南侧半开敞休息区采用七里香围合，放置竹躺椅作为独处及冥想之静室。

通过合理的路径设置，使用者可由视野开阔的草坪进入触觉感受，再过渡至以嗅觉和味觉体验参与区，最后抵达半封闭休憩区，从而实现五感体验的有序转换。

四、总结

研究通过问卷调查明确了师生对校园疗愈景观的需求，并指出有校园景观在疗愈等方面存在不足。对此，研究提出五感协同体验、私密性、功能性与参与性、地域性与校园特色四项设计原则，构建高校校园疗愈景观设计框架。

本文以成都理工大学东区闲置草地作为设计场地进行研究，并从植物配置、场地铺装和景观布局三个方面对场地进行五感疗愈景观设计。在植物配置上，主要选用四川乡土植物为主，在植物组成上做到乔木—灌木—地被相结合，既考虑了感官又考虑到场地条件的变化；在铺装设计中运用不同的材质铺设场地，形成不同触觉上的感受以及视觉上的差异性；并促进雨水下渗；景观设计采用曲线路径串联各功能区，并形成动、静分区明确、空间组织清晰的校园疗愈空间，以满足学生及教师日常活动以及身心恢复的需求。

研究将理论与实践结合，为高校落实学生心理健康“主动预防”提供实体空间支持，为同类校园疗愈景观设计提供参考。

参考文献

[1]周雪莲,辛成,刘小乔,等.“健康中国”背景下省属高校大学生心理健康教育创新策略研究[J].科学咨询,2026,(06):242-246.
[2]文问,文卫民.基于“五感”体验的景观设计探析——以南京老门东历史街区更新改造为例[J].湖南包装,2020,35(01):112-115.
[3]Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology, 15(3), 169-182.
[4]Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environments. In Behavior and the natural environment (pp. 85-125). Springer.
[5]任静,牛佳琦,秦红巧,韩贵锋,闫杰.校园绿色空间缓解大学生心理压力的作用途径——以空间恢复性为中介的研究[J].中国园林,2024,40(11):110-116.
[6]张彤,张庆昊,贺慧.路径-场景-要素:大学校园景观空间心理疗愈效益研究[J].中国园林,2026,42(01):131-138.
[7]赵宏朋.以感官体验为导向的康复大学校园景观空间营造设计[J].工程建设与设计,2025,(14):10-12.
[8]潘晓金.大学生校园疗愈景观体验与优化设计研究[D].贵州师范大学,2025.