

色彩心理在大学寝室文化中的探究与分析

——以铜仁学院为例

张少涛

(铜仁学院艺术学院 贵州 铜仁 554300)

摘要: 随着生活水平的提升,学生在校期间学习压力也越来越大,学生在高校面对环境变化也越来越多,心理健康教育已经被铜仁学院高度重视,通过问卷调查,寝室的管理与寝室文化的运用可以更好的提升学生心理健康素养。使学生更好的适应高校的学习和生活环境。

关键字: 心理健康; 色彩; 大学生; 寝室

一 引言

寝室作为学生的上学期间,居住最长的地域,据调查,一个大学本科生,在寝室时间占整个上学期间的62%。这证明了寝室在学生生活中的重要性。随着室内文化的兴起,人们对居住空间的要求以不仅仅是满足于生理需求,更多是上升到一种精神层次。

经调查,75%的大学已经有新校区或者正在建设新校区。新校区的寝室配备比较现代化。独立的卫生间,洗浴间以基本完善。其中60%以上的高校并没有重视寝室室内文化的建设。在注重功能性的同时,忽略了寝室对学生的心理影响。

以铜仁学院为例,铜仁学院2014年搬入川硐校区,学生寝室的配套设施较为完善,电器比较齐全,四人一间,整体简洁卫生。但是墙面色彩过于单一,对于学生的学习氛围营造及娱乐范围营造不够。以至于出现学生想象思维空间局限,在寝室学习率很低等状况。探究大学生寝室文化的色彩心理,对于提升大学生创意能力有着重要意义。

二、色彩在寝室中的运用

室内装饰中色彩的运用,西方早在19世纪初就已经注意到色彩在室内对人的心理变化。不同色彩在室内中,对人的影响也不同。不同的室内环境色彩给人的心理感受也不相同。

(1) 无彩色系装饰学生寝室的效果

无彩色系主要包括黑色、白色、灰色。在卧室中大面积中装饰白色,会呈现一种冷色系的感觉,常常会给人一种孤独、冷静的感觉,让人精神涣散等心理影响。这种色彩心理现象会随着入住率增高而降低。四人间的寝室布局,虽然会减少大学生一定的孤独感,但是对于大学生学习及脑力思维的发育有着消极的影响;

(2) 暖色系装饰学生寝室

黄色,橙色等颜色都属于暖色系,在色彩心理学中,暖色系装饰在寝室,会给人一种热情和积极的情感。可以提高人们的做事效率与激情。比如在寝室墙面上装饰部分暖色,会提升学生的热情,减少学生的疲惫感,寝室学习效率也会相应提升。但是大面积的暖色,也会给与青春期的大学生急躁感,在发放500份调查问卷中,其中常去快餐店学习娱乐的学生有326份,326份中有67%的同学在快餐店作息时间不会超过一个半小时,只有16%的同学会在90分钟至180分钟之间。三个小时以上仅有7%。通过数据,可以得知,暖色调的餐厅能引起学生的食欲,但是并不适合长时间的作息。在寝室中也是一样的,过多的暖色对于学生会有一定的急躁感,反而不宜久居。

(3) 冷色系装饰学生寝室

冷色系颜色常常泛指蓝色和绿色。蓝色会使人联想到海洋即冰川,绿色会让人想到草地,心理上有一定寒冷感。寝室是学生休息的地方,冷色往往会使大学生心情平静,增加睡眠质

量,提高学生的身心健康。以铜仁学院为例,四人间的寝室,往往出现人多,吵闹等情况。青春期的学生又处于活力期,常常寝室会有人晚上睡不着,打扰其他学生睡眠。冷色往往会降低人的热情,从而给学生带来相应的困意,提升睡眠质量。但是长期住在冷色系的寝室中,过度的冷静,会使学生产生消极的心理状态。对于不太善于交流的理科类学生,更容易产生孤僻的性格取向。

三、大学生寝室文化的色彩搭配

寝室色彩首先应通过性格,专业,爱好等多因素给予大学生入学分类。通过不同类的学生寝室色彩也要相对应的改变。从而达到提升大学生心理素养的效果。

(1) 根据学生专业分类

铜仁学院一共有10个二级学院,33个本科专业。涵盖教育学、工学、理学、文学、艺术学等门类。根据专业性质和就业方向,可以把专业分为理学与文学两大类。据调查统计,理科专业男生较多,专业应用实践性强,学生相对冷静,文科专业,专业交流性强,学生相对热情、奔放。通过专业的不同,把学生的性格进行区分。理科类的专业寝室色调可以更加倾向于暖色,增加学生的感性思维。促进学生的交流。文科类专业寝室文化可以倾向于冷色,加以暖色点缀,增加学生的感性意识,提升学生的想象空间,

(2) 根据学生爱好分类

根据学生爱好分类,分类会更为细致,效果更佳突出。学生的爱好往往在于看书、游戏、摄影、绘画、球类运动等方面。寝室往往可以影响一个人的性格。如喜欢书法的学生,这类学生通常喜欢清静,寝室建议以冷色调为主,光源为暖色,使学生提升书法创作能力。

(3) 根据年级分类

根据学生年级来分类,确定学生的大概性格。据调查,大一新生刚来到学校相对陌生,心理有一定戒备感,交流较少;大二学生学生压力较重,在寝室学习时间较长;大三专业课程较多,在寝室交流时间长,在寝室休息时间较短;大四就业压力较大,在寝室娱乐时间较多;根据长期管理学生工作的经验,学生寝室通过年级来确定性格是有一定可行性的。大一的新生提升学生交流能力,可以以黄色、橙色为墙面装饰,提升学生语言表达能力,让学生更加热情开朗。大二学生作业较多,在寝室装饰上应多于田园、自然相结合。以冷色为主体色,橙色红色为辅助色,减少学生作业带来的心理压力。大三学生专业课占据大部分时间,来到寝室更多是玩游戏,看视频等娱乐。这样的寝室建议主打温馨,使学生做完专业项目后,能来到寝室感受到一定的温暖和依靠。大四学生与大三学生有些类似,但是压力来源不仅仅在于专业,还受到的社会和情感的双重压

(下转第152页)

（上接第 100 页）

力。这时候的学生心理较为急躁和不安，寝室要尽可能的温馨和安静，提升学生的理性能力和安全感。寝室色彩多以暖色为主，如淡粉色、淡橙色等。配上蓝白色相间的桌布纹理，使整个室内环境色彩更加调和，给与学生积极的同时，又带来了一些冷静，增加学生的理性思维能力。

四. 总结

近年来，各高校对学生心理健康问题提高了很多认知，但是在寝室文化上，付出的还有待提升。寝室是学生在大学期间居住最长的地方。寝室的文化建设是提高学生心理健康的一个必然因素，也是学生性格培养的一种方式。铜仁学院在近些年内，逐渐加强学生的生活环境和心理健康培养。可以根据寝室

色彩和装饰的合理搭配更好的激发学生性格潜力，对于大学生心理教育有着重要意义。

参考文献:

- [1] 武坦.寝室文化育人的功能及对策[J].库智时代, 2019.12
张玉红.寝室文化对大学生成长的影响及优化路径[J].华中师范大学.2019.05

作者简介:

张少涛 铜仁学院设计教师 副教授 产品设计、平面设计方向

基金来源：铜仁学院 2017 年度辅导员专项课题：色彩心理在大学寝室文化中的探究与分析——以铜仁学院为例 [fdykt2017007]