

基于疗愈环境理念下的心理咨询室设计研究

黄璐逸

(河南工业大学, 河南 郑州 450000)

摘要: 心理咨询室作为心理咨询的空间载体, 要重视来访者的精神需求, 提升来访者的场所认同感。本论文从心理学中的感知出发, 研究室内疗愈环境的设计要素, 提出贴合使用者生理、心理、行为特点的心理咨询室不同功能空间的疗愈环境设计策略。

关键词: 心理咨询室; 疗愈环境; 空间设计

通过研究疗愈环境的营造方式, 结合心理咨询室的功能营造出一种适合心理咨询的环境氛围, 以来访者的行为方式、心理特征、生理需求为出发点, 从空间中的相互影响方式入手, 改善目前心理咨询室的环境现状, 使来访者在舒适的环境中对咨询师敞开心扉, 有效地解决心理问题。

一、相关概念

(一) 心理咨询室

随着经济和社会的不断发展与进步, 人们面对的压力源逐渐增多, 快节奏的生活导致人的心理平衡被打破, 影响到正常社会功能的发挥。因为心理健康而引发的社会问题、人际交往问题、家庭问题增多, 促使我们需要通过外界渠道疏导心理压力。由中科院心理研究所和社会科学文献出版社联合发布的《中国国民心理健康报告(2019—2020)》调查发现, 国民的心理健康意识显著增强, 心理健康服务的便利性也大幅提升。加强心理健康服务的建设是改善国民心理健康状况的基础, 心理咨询室的建设与变革迫在眉睫。

(二) 疗愈环境

疗愈是以人自己的生理机能与心理体验通过能量共振吸收来转换人体电磁场中的低频能量状态, 减轻压力、恢复精力、促进整体健康的有益过程, 本质上是状态的转换, 使人获得自我修复的长期能力。疗愈环境由环境心理学演变而来, 把个体的经验与行为与相应的环境之间的相互作用结合起来加以分析, 创造具有疗愈功能的空间, 是一种对健康环境的认知理念。

二、疗愈环境中的感知觉营造要素

知觉是组织并解释外界事物和事件产生的感觉信息通过加工过程得来的结果, 目的是解释作用于我们感觉的事物是什么, 并尝试用词去标志, 是对感觉信息的一种概括。环境知觉的运作过程是运用感觉从外界获取信息, 并从外界抽取刺激物后形成知觉, 用视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉等感觉, 收集环境信息, 运用自身经验把知觉的对象和背景信息相关联后对环境形成认知, 这是大脑对客观事物的综合反映。感觉器官在彼此间的交互作用下搭建出全新的感知觉体验, 抓住用户的空间感知意象, 传达空间使用者的心理需求, 强化体验感受, 通过空间环境带来疗愈效果。

(一) 疗愈环境中的视觉要素

环境视觉效果中最重要的一个要素就是色彩, 运用色彩可以碰撞出柔和、梦幻、雅致的效果, 对人产生安抚感, 带来可持续性的疗愈感受。即使是传递同样的生理学信号, 色彩的纯度、明度、色相和使用比例却大不相同, 运用色彩的不同属性可以打造出不同的感觉, 在疗愈环境的打造中, 要利用色彩引导使用者心理过程的变换, 营造出适宜的尺度感、明亮感、膨胀感、平衡感、整体感、动静感、通透感、冷暖感等空间感受, 以达到疗愈的目的。

把景观引入室内有利于疗愈环境的创建, 可以减轻焦虑情绪, 缓解视觉疲劳, 使人的身心可以处于舒适状态。合理的室内绿化可以改善室内空间死角, 不仅可以对整个空间与布局形成一定的积极调节, 还能起到一定的装饰作用, 达成景观和室内环境完美的结合。适宜的绿植可以调整室内的明度、色彩, 激发空间使用者的内心深处对自然的欣赏并能引导其进行愉悦的情感联想, 从而处于积极健康的心理状态。在疗愈空间中种植室内常用的大型植被, 可以吸引视觉注意, 起到提示和指引的作用, 也可作为软性区块分隔, 增加空间层次感, 而一些小型植物的放置不仅能美化环境, 还可以软化环境焦灼感, 增加清新气氛。

良好的照明环境对于空间具有活化作用, 也可以疗愈与安抚人心。光的特性主要包含三个方面: 色温、照度、显色性。在进行照明设计时, 对小空间可以使用能扩大视觉心理感受的中性色调、暖色调作为主色调, 在运用暖色调光源时, 应减少过多使用高光色彩, 避免心理上产生不安感; 大型空间的照明要以冷色调和中性色调为主色调, 并加上暖色调为点缀, 通过对空间的不同光线和色彩的布局可以使空间的层次感增强。室内光照环境除了通过人工光的设计, 还需考虑到自然光的运用, 利用光线漫反射现象起到照明效果, 窗户作为一个连接内部环境与外部环境的工具, 不仅仅具有通风功能, 还能提供视野, 并且起到采光作用; 玻璃也可以多加运用, 能将阳光引进室内空间, 提高明亮度, 缓解抑郁心情。于心理咨询室而言, 合理组织不同功能空间的自然光能给咨询师和来访者营造一个有益于身心健康的光照环境, 感受到健康的自然力量。

恰当地运用材质可以有效体现设计理念, 利于在特定空间创造恰当的氛围。陈设可以烘托环境氛围, 不同的陈设方式和装饰风格能给使用者带来有差别心理感受, 通过摆设一些装饰画和艺术装置, 提高环境的质量, 有利于疗愈环境的建设。

在疗愈环境中, 合理地应用不同的形状会引起有差别的心理感受。在空间设计中不应该无端运用过度复杂的形状, 越简单、越规则的形态就越容易被感知和理解, 应该合理匹配不规则的有机形态来弥补基本形式的单调性。

通过对整个空间中颜色的搭配、灯光的传达和材质的表现进行调和, 并做到运用开敞的空间格局和灵活的家具组合来做到一定的空间留白, 使室内空间环境的视觉感受达到整体统一, 就可得到安心舒适的疗愈效果。

(二) 疗愈环境中的听觉要素

适宜的声音是一种积极的环境刺激, 也是一种不可或缺的舒压方法, 可以运用声景学从心理、生理、物理方面营造适宜的声环境。不同音乐的旋律和节奏可以改变人的情绪, 适当运用音乐装置, 根据各个空间不同的功能需求, 播放不同类型的音乐, 可以在相关环境状态中隔离心境, 帮助放松头脑。

(三) 疗愈环境中的嗅觉要素

嗅觉可以加深人对环境的体验并且能够唤醒人的记忆, 环境会同时刺激人的视觉和嗅觉, 嗅觉信息也能为视觉引导, 不同的气味刺激会产生有差别的心理反应。嗅觉是辨别场景的一个重要的化学感觉, 同样也能增加环境体验的维度, 根据场景特点搭配

气味有利于空间感的营造,使人们对环境的印象更加丰富。考虑到不同气味的植物选择性种植,可以净化空气,利用味道与情绪之间建立联系,影响人的情绪反应以达到疗愈作用。

(四) 疗愈环境中的触觉要素

触觉是皮肤上不同的感受器分辨出来的感觉之一,是通过人们的双手、身体进行对物体和环境的温度;材料的精细程度、质地等的有效感觉,材料有不同的肌理与质感,可以通过材质的变换划分空间,创造出丰富的触觉体验,唤起人们不同的情感反应,从而影响其心理感受。在环境设计中考虑到触觉体验是人和外部世界之间的相互联系、传递感受、建立纽带关系的有力工具。

三、心理咨询室疗愈环境设计研究

(一) 选址

在心理咨询室中人们往往会处于与咨询师交流、冥想正念的状态,所以咨询室的建设地点要选择方便出入、安静的位置,保证室内环境的声音小于40DB,避免噪音干扰咨询的正常进行。

(二) 流线设计

在心理咨询室的设计中,要注意公共空间到私密空间的过渡,利用围合、遮蔽、内聚的表现方式使来访者感觉到安全、自如。心理咨询其中最重要的一点就是私密性,要为个体咨询室设置出口和入口避免人流交叉,通过颜色、灯光及有趣的导向用通道或走廊等连接各功能区域,尽量增加每个功能区的过渡空间,避免环境带来的紧张气氛。

(三) 入口接待

入口接待处是社会空间转向咨询空间的过渡空间,是来访者对心理咨询室生成第一印象的环境,同时也是咨询体验的开始,利用芳香的气味和柔和的色彩以及活泼的空间构造让来访者有放松的感觉,减轻来访者对他人的戒备心理,缓解紧张不安的情绪,使咨询顺利进行。入口接待处是公共活动空间,空间尺度、人流量、噪声较大,可以采取艺术化的设计手法来营造空间,使用淡雅、高明度、低彩度的有机形态石墙做一些半围合的空间,并少量布置一些具有鲜亮色彩的构件、座椅、标识、绿植、艺术装置及绘画作品等。在入口接待处放一些心理学相关的书籍,以便来访者了解心理学知识,并且要放置令人注目的线上预约方式,方便来访者下一次的预约。

接待室可以运用低饱和度低明度的色彩作为主色调,以暖色调的颜色作为点缀,比如淡黄色的沙发、浅橘色的台面,用活泼明快的色彩带动来访者的情绪,愉悦心情。另外,因为入口大厅与室外相连,自然光的色温较高,就需要处理好自然光与人工照明的转换,让自然光更好地过渡到室内,以防室内外明暗差距过大而引起视觉上的不适,人工照明宜选用中性色调,建议采用4000K的暖白光来平衡自然光,照度要达到300lx。

(四) 个体咨询室

个体咨询室是咨询师与来访者个人进行一对一的交流、咨询的场所,该场所最重要的是私密性。设置入口和出口两个通道,并在入口处设置候诊空间,尽量避免来访者的相互交叉,能够给来访者足够的安全感。个体访谈室的面积应设置在10-15平方米左右,太大或太小都不利于咨访关系的形成,太大会使人感觉空旷、没有安全感,过小会使咨询师与来访者距离过近,产生压迫感。

个体咨询室的色调可以运用统一的暖色系,房间的色彩明度和饱和度要适中,过低的明度和饱和度会营造出压抑的氛围,加重来访者的低落情绪,而明度和饱和度过高的色彩则会提高刺激度,使人感到焦躁。

阳光会使人心情愉悦,白天要多运用自然光照明,如果自然光线不足,需要人工照明作为补充,灯具的选择要使人感到柔和明亮,并且不能刺眼,避免灯光直射,可以用间接照明的暖白光照亮空间,激发正面情绪,一般选用照度200lx,4000K色温,显色度低于80的灯具。另外,心理咨询室内的温度也必须适宜,避免过冷或过热,运用窗、通风管道增强空气的流动,配合淡味香氛创造一个良好的气味环境,继而减轻咨询者对于进入咨询室产生的紧张心理。咨询室应采用有效的隔音方式,保护咨询者的隐私,让来访者在咨询过程中不会因为担心外界听到自己的咨询过程而不敢敞开心扉,并且避免因噪声打断咨询过程。

(五) 团体咨询室

团体咨询的效率较高,可以在有限的时间内为多人提供辅导,在短时间达到很好的效果。室内面积大约要在30-50平方米,采用自由曲线的有机线条装点空间造型,增加空间的流动感与趣味性,室内装饰不宜过多,室内颜色可以选择浅蓝色、浅绿色等柔和但又清新的冷色调来调和人群的情绪,以活泼鲜艳的颜色作为点缀,调动积极性,选择色温在3000K-5000K的暖白光,照度小于300lx,显色性在70左右的灯具。在团体咨询室中,人数比较多,并且要做一些活动,更应该注重通风换气和气味的控制,使来访者们能在一个安逸的空间中静下心来对待咨询过程。

(六) 沙盘游戏室

沙盘游戏室是咨询师使用沙盘游戏对来访者的心理状态进行评估或者治疗的场所,适用于各个年龄阶段,通过沙盘游戏可以使来访者与咨询师建立联系,展现来访者的内心世界,由于沙盘游戏是将潜意识有形地展现出来,所以其本身就具有一定的疗愈功能。室内空间一般在15平方米以上,空间要尽量规则便于放置沙盘等工具。沙具是五彩缤纷的,所以沙盘室就不需要拥有太多色彩,避免整体空间颜色过多使人产生烦躁心理,运用米白、沙色等温和的颜色,与沙盘颜色相呼应,可以让咨询者快速融入游戏环境。由于沙盘与沙具的尺寸较小,所以空间的照度要在300lx左右,运用4000K左右的中性色调的间接照明灯具避免炫光,创造一个良好的游戏环境,能使来访者沉浸其中,探索自我。

四、结语

心理咨询室作为心理疏导咨询的场所,更应该重视环境给来访者带来的疗愈性,打造一个具有正面发散力的空间。利用涂饰与材质、曲线形态、光环境、艺术陈设、自然元素、仪器设备,遵循感知觉的运作方式对不同功能的室内空间进行氛围营造,优化空间尺度,连接自然。结合声音空气等环境媒介,提供一个可以令人喘息、休息的环境,设计引导受众调节情绪、改善生活,有利于来访者快速建立对场所的认同感和对咨询师的信任感,使咨询快速有效地展开,帮助来访者恢复到健康的心理状态。

参考文献:

- [1] 郭念锋. 心理咨询师: 基础知识 [M]. 北京: 民族出版社, 2005.
- [2] 薛童心. 当代室内空间的疗愈性设计研究 [J]. 江西建材, 2022 (02): 84-85+88.
- [3] 董俊花, 杨新荣. 高校心理咨询室建设方案研究 [J]. 科技信息 (科学教研), 2008 (13): 188-189.
- [4] 钟丽冰. 疗愈空间的光环境设计 [J]. 中国医院建筑与装备, 2019, 20 (05): 67-70.