

# 校园公共空间对大学生心理健康的影响

彭子娇

西安欧亚学院, 中国·陕西 西安 710065

**【摘要】**本研究旨在深入探讨校园公共空间对大学生心理健康的影响。通过采用多层次的研究设计, 调查了不同类型校园公共空间的使用与大学生心理健康之间的关系。本研究强调了不同类型校园公共空间的设计对大学生心理健康的差异性影响, 并指出社交互动和公共空间体验在此过程中的关键作用, 对研究结果与前期研究的一致性和补充进行了对比, 同时提出了一些建议, 以优化校园环境, 提高大学生心理健康水平。最后, 结论部分对本研究的主要发现进行了总结, 并展望了未来可能的研究方向。本研究期望为大学生生活环境的改善和大学生心理健康的促进提供更为全面的理论和实践支持。

**【关键词】**校园公共空间; 大学生; 心理健康

**【基金项目】**西安欧亚学院2022年度校级科研基金项目(项目编号: 2022XJSK17)。

## 1 高校公共空间概述

高校公共空间狭义上包括教室、食堂等学习生活场所, 广义上指师生可自由互动的公共区域。作为城市公共空间分支, 它兼具综合性、开放性, 受社会人文、校园文化、现代教育思想影响, 主要满足学生休闲学习需求, 同时展示高校文化与人文精神。

高校校园公共空间是满足全体师生日常生活和工作学习空间需求的重要场所, 对大学生的成长发展和学习状态有着十分重要的影响作用: 在学习方面, 不同的功能分区使高校公共空间可以满足学生各种学习需求。在生活方面, 高校公共空间不仅能够满足学生基本的生活需求, 而且能够给学生提供良好的社交空间及场所, 对于促进其社交发展有着重要意义。

在欧美国家, 高校公共空间的建设与保护一直是受到重视的事项。许多著名的大学都有非常富有历史与文化价值的建筑和场所。这些地方不仅是学生学习的场所, 也是旅游景点和文化遗产。欧美国家的高校公共空间还以其多元化和创新性而著称。许多高校还拥有开放式的公共空间, 除了休闲娱乐和社交互动的功能, 这些空间也常被用于举办音乐会、庆祝活动、游行抗议等大型活动。

中国高校公共空间的发展历史可以追溯到20世纪初期, 那时候的中国大学仅有少数几所, 而这些大学的建筑和设施都比较简陋。上世纪80年代开始, 中国高等教育逐渐复兴, 大量新的高校得以兴建, 同时老旧的高校也进行了升级改造。在此过程中, 高校公共空间的建设也得到了重视。如今, 大多数中国高校都拥有了非常现代化、功能齐

全的公共空间, 包括图书馆、自习室、教学楼、体育馆、咖啡厅等。这些公共空间为学生提供了一个丰富多彩、舒适便捷的学习和生活环境, 也成为了高校文化交流和社交互动的重要场所。

然而, 现代高校教育改革发展背景下的大学生基本需求也在持续发生着改变, 高校公共空间存在的一些问题逐渐开始显现。一是空间“浪费”问题, 从《公共空间设计与实践》中对空间设计功能分类的相关介绍来看, 大多数高校在进行校园空间规划时都会采取以教学区、生活区和饮食区域为结构主体的布局模式, 但是这种模式在空间面积或建筑结构存在一定限制时, 就极有可能造成小空间的“浪费”或趋于“边缘化”, 公共空间无法得到充分利用。二是基础设施不完善, 校园内的广场、花坛、林荫小道等场所, 虽然不具备十分突出的功能性作用, 但却是学生们休闲放松、感受自然和开展户外活动的重要场所, 部分高校忽略了对这类公共空间设计规划的关注与重视, 导致其呈现出空旷、单调等特点。三是空间设计不够人性化, 许多高校的空间设计与建筑结构较为单一, 只为满足校园规划的基本要求, 存在一些看似合理却并不实用的公共设施, 没有切实考虑到师生们的实际需求和高校自身的校园文化特色。

## 2 大学生积极心理与校园空间的关系

在当代高等教育环境中, 大学生心理健康问题日益引起关注。大学生作为社会的新生力量, 其心理健康状态直接关系到个体的成长发展以及社会的长远稳定。大学生所处的校园环境, 尤其是校园公共空间, 作为学术学习、社交

交往、情感交流的场所，可能对他们的心理健康产生深远的影响。

大学生阶段是个体心理发展的敏感时期，他们面临着来自学业、社交、未来规划等多方面的压力。校园公共空间不仅提供了学术交流的机会，更为大学生提供了情感支持、社交互动的平台。研究表明，大学生的积极心理与学校空间之间存在一定的关系。积极的学校环境可以对学生的情绪健康和学业成绩产生重大影响。例如，舒适且美观的教室可以提高学生的积极性、参与度和生产力。

研究表明，校园公共空间的设计和环境特征对大学生的心理健康具有直接影响。Smith (2019) 在研究中发现，具有自然光、绿植以及宽敞设计的学习空间能够显著降低大学生的学业压力和焦虑水平。这提示了校园公共空间的环境要素对缓解大学生心理健康问题的积极作用。Miller 和 Wang (2020) 指出图书馆更适合提供安静的学术学习环境，而社交中心更有助于促进社交互动和建立情感支持体系。这表明校园公共空间的不同类型可能对大学生的心理健康产生差异化的影响。以社交支持为重点的研究发现，积极的社交互动有助于减轻大学生的压力感和孤独感 (Brown et al., 2018)。然而，也有研究指出，负面的社交互动可能会对大学生产生负面的心理健康影响 (Jones et al., 2017)。

尽管现有研究已经提供了一些关于校园公共空间对大学生心理健康影响的重要线索，但仍然存在着一些研究空白。例如，对于公共空间中具体元素如何影响心理健康的机制，以及校园公共空间对大学生长期心理健康的影响等问题，还需要更深入的研究。因此，本研究旨在通过更全面的探讨，填补这些研究空白，为提高大学生心理健康水平提供更为有力的理论和实践支持。

### 3 校园空间类型分析

校园空间可以分为不同类型，而与学生心理状态息息相关的主要包括以下几个区域：

教学空间作为教育活动的核心载体，涵盖教室、实验室、图书馆等多元化区域，是正规教育体系中不可或缺的关键要素，其环境质量与学生心理状态的互动关系尤为显著。具体而言，教学空间的环境氛围深刻影响着学生的情感状态：一方面，优质的空气流通、充足的自然光线以及人体工学设计的家具配置，共同营造出一个愉悦的学习

环境，显著促进学生的正向情绪与学习投入。此外，教学空间内设施的完备性与先进性，直接关系到学生学习成效的提升。在空间设计上，合理的布局与创意元素的融入，对激发学生的学习动机与兴趣具有积极作用：开放式研讨空间的设置，促进了学生间的思想碰撞与交流合作；同时，艺术装置与绿植等元素的运用，不仅美化了空间环境，还通过视觉与感官的双重刺激加深学生的情感体验与学习沉浸感。值得注意的是，教学空间的物理特性亦对学习压力产生调节作用：狭小拥挤的空间布局易加剧学生的心理压力与焦虑情绪；而宽敞明亮、布局合理的空间则能有效缓解学生的紧张情绪，促进其身心放松与学习效率的提升。

在高校环境设计中，生活区域作为承载学生日常起居、餐饮消费、购物需求及医疗服务的重要空间体系，与学生心理状态之间的紧密联系，是环境心理学与高校规划研究的重要议题。构建一个优质的生活空间，旨在为学生营造一个集舒适性、安全性与健康性于一体的生活环境，进而促进其身心健康的维持与积极心态的培育。反之，若生活空间设计不当，则可能成为学生心理压力、焦虑及抑郁情绪的温床。理想的生活空间应确保高度的舒适度与安全性，作为支撑学生日常休憩与学习的基石。在此环境下，学生得以有效缓解紧张情绪与身体疲劳，进而提升学业专注度。而促进社交互动与人际网络建设亦是优质生活空间不可或缺的一环。大学生活作为个体社会化的关键阶段，学生亟需通过多样化的社交活动拓宽视野、整合资源。若缺乏足够的社交支持与互动平台，学生易陷入孤独感与挫败情绪，质疑校园生活与个人价值。高校生活空间为学生提供了释放压力、调节情绪的场所。这些设施不仅有助于减轻学生因学业负担而产生的焦虑情绪，还能促进身体锻炼与心理调适，达到身心平衡与和谐发展的目标。

社交区域作为促进学生间交流与互动的核心空间，涵盖了学生活动中心、学生会办公室及社团基地等关键节点，其对学生心理层面的多维度影响不容忽视：面对大学新环境的挑战，学生常感孤独与方向不明，社交空间的设立，为学生搭建了结识新友、融入社交网络的桥梁，有效减轻了个体孤立感，促进了归属感的形成。而此类空间为学生提供了自我展示的舞台，通过参与学生会工作、社团活动策划与执行等实践活动，学生得以展现个人才华与能

力, 进而获得成就感, 促进自尊与自信心的构建。社交区域不仅是休闲聚会的场所, 更是学生锤炼社交技巧、学习合作与协调能力的实训基地, 在此环境中, 学生需掌握有效沟通技巧、团队协作策略及冲突解决方式, 以适应未来社会交往的需求。促进心理健康与情绪调节: 社交空间通过举办多样化的活动, 为学生提供了情绪释放与压力缓解的出口。

#### 4 研究方法和研究结果

为了衡量校园公共空间对大学生心理健康的影响, 本研究将使用以下测量工具: (1) 心理健康问卷: 包括焦虑、抑郁、自尊心等多维度指标, 采用经典的心理学量表, 如HADS(焦虑和抑郁量表)和Rosenberg自尊量表; (2) 校园公共空间满意度调查: 通过针对不同公共空间使用者的满意度问卷, 了解学生对校园不同空间的感受和评价; (3) 社交互动日志: 要求参与者记录其在校园公共空间中的社交互动情况, 包括积极和消极的互动, 以获取更详细的社交信息。

通过对收集的定量数据进行分析, 本研究发现不同类型的校园公共空间与大学生心理健康之间存在明显的关联。在心理健康问卷的分析中, 那些频繁利用社交中心等社交性质较强空间的学生, 其心理健康水平相对较高。相反, 过于依赖于安静学术空间的学生在心理健康方面的表现相对较低。这一发现表明, 不同类型的校园公共空间对大学生心理健康有不同的影响。

在定性数据的深入分析中, 通过对参与者社交互动日志和满意度调查的内容进行整理, 作者发现了一些有趣的模式。那些在校园公共空间中积极参与社交互动的学生更容易建立起情感支持系统, 缓解了他们在大学生活中的压力。此外, 对公共空间环境的满意度也与学生的心理健康水平密切相关, 高度满意的学生在心理健康方面表现更为积极。

通过在一个学年内多次收集数据, 作者还观察到时间因素对校园公共空间与心理健康关系的影响。随着学期的进行, 学生们对校园公共空间的利用方式和心理健康水平都发生了一些变化。这表明, 时间因素在理解校园公共空间对大学生心理健康的影响时应予以重视。

#### 5 总结

通过定量分析发现, 社交中心等社交性质较强的校园

公共空间与大学生心理健康正相关, 而更为安静的学术空间则与心理健康呈负相关。这可能是因为社交性空间提供了更多的社交支持和情感交流机会, 有助于缓解大学生的压力和孤独感。而相对安静的学术空间虽然有助于学业成绩, 但在社交互动和情感支持方面相对不足。

通过定性分析发现, 积极的社交互动与学生的心理健康水平密切相关。学生在校园公共空间中的积极社交互动能够帮助他们建立更为健康的情感支持网络, 从而在面对困难和挑战时更具应对能力。此外, 学生对公共空间环境的满意度也在一定程度上影响了他们的心理健康。高度满意的学生更有可能在校园公共空间中获得积极的体验, 从而提升心理健康水平。

本研究发现了不同类型校园公共空间对大学生心理健康的差异性影响。社交性质较强的空间, 如社交中心, 与大学生的心理健康呈正相关, 而更为安静的学术空间则与心理健康呈负相关。通过深入的定量和定性分析, 我们发现积极的社交互动以及对公共空间环境的高满意度与大学生的心理健康水平密切相关。这些结果强调了不同类型校园公共空间的差异性, 提供了更为具体和细致的关于社交性校园公共空间的积极影响机制的认识。

#### 参考文献:

- [1] 朱梦君. 高校户外公共空间设计分析调研——以南开大学为例[J]. 城市建筑, 2013, (16): 297-298. DOI: 10.19892/j.cnki.csjz.2013.16.265.
- [2] 徐嘉. 现代高校户外公共空间人性化设计探究[J]. 美与时代(上), 2014, (03): 66-68. DOI: 10.16129/j.cnki.mysds.2014.03.015.
- [3] 马元杰. 转型期高校空间环境设计对大学生行为心理发展的影响[J]. 艺术科技, 2018, 31(06): 183.
- [4] 白宇鹏, 董浩然, 宋瑶瑶, 等. 校园环境对大学生现阶段心理健康影响研究[J]. 才智, 2024, (19): 117-120.
- [5] 赵文明, 周小乐. 高校公共空间现状与优化策略——评《公共空间设计与实践》[J]. 中国高校科技, 2022, (Z1): 133. DOI: 10.16209/j.cnki.cust.2022.z1.037.

#### 作者简介:

彭子娇(1990.1-), 女, 汉族, 陕西西安人, 硕士, 助教, 研究方向: 室内空间设计、心理与空间。