

积极心理学视角下校园绿地环境优化策略研究

朱 灿

(西南石油大学电气信息学院 四川 成都 610500)

【摘要】校园绿地是高校校园育人的一个重要组成部分，也是校园大学生人文素质教育的重要载体，通过丰富校园绿地空间类型、优化校园景观空间植物配置、合理布局园林水体、景观小品等景观要素等方式，实现校园绿地资源配置的公平性，提升校园绿地景观空间的健康服务质量，切实发挥校园绿地的心理教育作用。

【关键词】积极心理学；校园绿地；心理健康教育

一、积极心理学研究现状

积极心理学 (positive psychology) 是利用心理学目前已经比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一种心理学思潮^[1]。最早由美国著名心理学家塞里格曼 (Seligman M. E) 首倡并于 20 世纪末兴起于西方的一种新的研究理念，为心理学研究领域提供了全新的视角^[2]。随着时代的发展，积极心理学的影响逐步扩展到世界的其他地方，关于积极心理学研究的专门机构也相继建立起来，积极心理学的发展受到心理学家的广泛关注。

近年来，心理学越来越受到人们的重视，关于积极心理学的研究也在我们国家推广开来。我们国家是从研究幸福感开始而涉及积极心理方面的研究，随着积极心理学的兴起与发展，其理论已经在很多领域得到了应用和推广。比如在心理健康教育、学校课堂教育、以及灾后心理重建中都得到了相对广泛的应用^[3]。尽管积极心理学的发展为很多的领域打开了一个新的研究视角，但作为舶来品，积极心理学在国内的研究大部分都集中于对积极心理学理论方面的阐述。在校园绿地环境领域的研究还较少。

二、校园绿地在校园中的实际意义

(一) 校园绿地是高校校园文化育人的一个重要组成部分

校园绿地是高校校园文化育人的一个重要组成部分，其独特的精神意义与风格魅力潜移默化的引导着大学生。调查发现，大校园的户外空间环境作为大学生日常休闲互动的重要场所，不仅可以满足功能用途、审美、技术生态等方面的需求，还可以通过校园环境设计唤起人们的积极行为，提升生活质量和幸福感，这对大学生积极情绪的提升具有促进作用。现如今大学生处在青年期阶段，生理与心理属于高峰发展时期，在学业、事业与两性交往上皆具有阶段性特征。加之不同人群的生理状况、心理特征、空间感知、价值取向、思维模式等多方面存在差异，也造成不同学生在校园景观空间要素、景观空间特征等空间体验具体方面存在不同需求。当代大学生由于学习压力过大等诱因，导致心理问题频发、抑郁症等情绪问题突出，甚至酿成悲剧。尤其是学业紧张繁重、男生比例高于女生的工科院校，大学生的情绪引导、心理教育上更是任务艰巨。因此，在坚持正面发展教育原则的指导下，更要注重将积极心理学的全新理念渗透到大学生心理健康各方面，塑造积极人格，培养积极情绪，发展积极心理品质，达到认知积极发展，增强积极情绪体验，提高心理素质，这对推进大学生心理健康教育具有极为重要的意义。

(二) 校园绿地是高校素质教育的物质载体

校园绿地是校园大学生素质教育的重要载体，也是高校大学生的第二课堂，承载娱乐休闲活动的物质基础。其不仅是学校建筑的外部延伸，对校园起着美化和点缀的作用，更是对大学生的思维习惯、语言行为等带来潜移默化的影响。研究表明，景观环境通过景观要素、植物挥发物、植物色彩等途径对人的生理与心理产生正面积极的影响，其中绿地对人的影响包括情绪状态、心理状态、痛感、创造力、自主觉醒指数等，可以增加积极情绪、改善焦虑、环境疲劳与压力，尤其可以减少抑郁，帮助注意力恢复，对身心健康具有明显恢复作用。校园环境不

仅通过调动人的视觉、嗅觉、听觉等多种感官，为高校师生提供了利于身体健康的物质环境。同时，也从形态、色彩、质感等方面培养着学生对环境的审美与感知，进一步为促进学生在校园环境中积极心态的实现做出贡献。

三、积极心理学视角下校园绿地环境的优化策略

研究表明，校园绿地空间不仅能够满足公众的日常体力活动，而且通过接触、观赏等行为，引发人们频繁到访的意愿，进行肢体活动和精神互动，为主动式健康行为提供场地^[4]。因此，利用校园绿地营造的契机，通过分析大学生在绿地空间活动中受到的景观要素、时间、空间等制约要素与大学生在生理、心理、行为上的观测，探究大学生在校园绿地环境中的空间偏爱差异、体验感知差异以及对绿地需求差异，进而设计出符合大学生特征并受大学生喜爱的校园绿地空间环境。

(一) 丰富校园绿地空间类型

空间类型是以根据人不同的需要与景观效果进行划分，不同的元素组成搭配出不同的空间效果，合理的空间布局及形态能够营造人性化的园林景观^[5]。调查发现，在校园绿地环境中，女性较为偏向以开阔平坦为代表的公共空间，而男性更注重自我价值满足，偏好远离人群的半私密-私密空间；同时，女性在景观中的运动活动较之男性更注重合群性。因此在校园绿地设计过程中，既要有开阔的绿地环境，也应合理利用起伏地形、高大茂密的植被、曲折蜿蜒的小路来营造相对私密的空间环境，这种私密与相对宽敞的空间尺度能够给同学们带来积极情绪，以及更多的安全感和舒适感。

(二) 优化校园景观空间植物配置

园林植物在园林环境中具有形体美和色彩美，能够适应当地的气候和土壤条件，具有观赏、配景、划分空间等功能^[6-7]。在现有的校园绿地环境中，园林植物存在种类较少、搭配单一、季相变化不够明显等缺点，无法让同学们在环境中感受到四季变换的景观之美，没有发挥出其应有的积极作用。为此在校园绿地设计过程中，我们应充分认识和了解园林植物，通过选用搭配不同颜色不同季相的花卉，不同质地的植物，运用植物自身的形态特征，来围合出不同的场所空间，提升环境的丰富度。同时植物叶、花、果以及枝干形态特征，还可以渲染校园绿地的景观气氛，营造积极的景观氛围。

(三) 合理布局园林水体、景观小品等景观要素

在园林设计中，水体是不可或缺的动态元素，能够赋予园林景观以生态、自然、协调的动态美。而景观小品则可以在环境中起到烘托、点缀等功能，运用得当，其往往能够成为园林设计中的点睛之笔。在现有的校园绿地中，景观小品存在着材质单一、样式雷同、创新性不够等问题，而园林水体由于后期缺乏管理，导致很多时候都存在死水现象，因此我们在校园绿地景观小品的配置过程中应该具有创新性，在设计初期，应该对其文化背景等进行深入的了解和分析，反复推敲，不断完善和改进作品。在园林水体设计中，为了改变死水现状，我们可以在水中增设增氧机或喷泉叠水，以此来增加水中的氧气含量，同时在水域岸边栽种千屈菜、鸢尾、菖蒲等水生植物，以及水体中央设计生态浮岛，丰富水体的视觉效果。好的景观小品、

转接第 22 页

业对人才的需求；对往届毕业生回访调查，了解他们在工作中发现的需要提升的专业技能。教师再将学生得到的二者结果相结合，重新制定和优化教学方案，适当增加实践考核占比分值，利用智能软件帮助学生将所学知识转变为实际操作。

（三）确立教学目标

学校在教学过程中应注意培养学生创新创业的目标，教师可以了解学生感兴趣的方面并对此加以引导，提高学生的自我认知，帮助学生对自己的目标规划细则，力求做到层层递进以达成最终目的。此外，学校还可以建立学校特色项目，为表现优秀学生建立奖励制度，鼓舞学生积极参加学校活动。

只注重理论学习成绩是不可行的，任何一个企业都不会优先选择空有理论知识却没有实践经验的员工。目标明确的人无论何时何地都明确自己的定位，新时代的管理型人才首先需要做到对自我的良好管理，在实践过程中可以帮助学生快速找到个人定位。

在“互联网+”背景下还需要基于各个行业专业发展的趋势做好人才培养目标和计划的制定，充分意识到互联网时代造价人才培养目标变革的重要性，引导学生充分利用信息资源获得更符合现代化职业要求的途径，使得后续的就业工作能够得到最高效率地提升。在目标的制定上，首要的工作是进行市场需求的调研，围绕行业的岗位能力需要进行专业化的教学指导，同时在人才实践培养的过程中，给予学生更多的实践空间。其中可以通过小组合作的方式对理论知识进行运用，提高学生参与实践教学的积极性。在这一过程中，教师应该指导学生们结合学生实际对专业的课程知识展开更深层次的认识，进而更好地提高其综合实践能力。再者，学校和学生还需要主动地与中小企业构建完善的实习渠道，由此更好地将专业理论内容与实际工作结合起来，进而促使每个专业学生综合能力的提升。

（四）增加资源配置

能力的培养需要基础资源的支持，各高校应做好基础资源建设。学校可创立创新创业实验室，为学生提供创新创业的机会，并给予专业指导，帮助学生建立自己的创新创业项目，对其中优秀项目予以肯定并提供技术支持，协助学生拓宽获取创业资金渠道；还可以寻求优秀企业共同建立合作平台，引导学生进行实践工作，了解创新创业前景，使学生在校期间可以体验真实的工作环境，了解具体工作内容，丰富自己的专业技能。同时学校应加大保障力度，制定并完善创新创业相关制度，培养优秀的管理人才，促进市场经济合理发展。

（五）特殊专业需求，专门对待

由于某些专业在进行教学时具有一定的抽象性，因而就需要积极地运用现代化手段，提升专业信息化技术运用的生动形

象性。例如造价管理专业在进行教学时具有一定的抽象性，通过现代化的手段能够更好地将课程所涵盖的专业知识进行系统化的讲解，并且对其中涉及到的数据优化流程和人工智能技术进行展示，能够更好地提高学生学习的积极性。在进行造价管理账款制作流程这一课的讲授时，可以通过视频的方式，对学生进行造价管理账目中的各种项目内容、信息技术运用的演示，让学生能够直接的了解制账的具体流程。其次，教师还可以通过相关培训视频资料收集整理，为学生提供更加真实的工程造价管理体验，让其能够在课堂上对建筑行业现代化的造价管理产生初步认知。像这样的特殊的专业需求还有很多，需要学校和教师积极地提高利用互联网资源的效率，帮助学生更好地学习专业知识。

结束语

教育行业发展至今，经历了许多变革，如今我们已进入互联网时代，互联网和教学的结合，不仅有利于增加学生获取知识的渠道，还能够间接提升教师们的教学水平。与其被动等待不如主动接受，这样既可以加快互联网与教学的融合，又能够尽早地发现问题并加以解决。因而在人才培养的过程中就需要充分利用互联网技术解决传统培养模式中的问题，使得高校专业人才培养模式能够适应现代专业领域发展的需求，进而为提高学生培养效率和就业质量水平奠定良好基础。在新时代的浪潮下，每个人都要做好全力以赴的准备。

参考文献：

- [1] 于飞，张峰，袁仲慧. 基于创新创业人才培养的工商管理专业组合式教学模式研究 [J]. 广西广播电视台学报, 2016 (10) : 61-65.
- [2] 谢攀科, 郑淑娟. “互联网+”时代的创新创业研究——以嘉兴职院工商管理专业为例 [J]. 行政事业资产与财务, 2017 (16) : 37-38.
- [3] 王利, 陆毅华, 李养良. 应用型本科院校学生创新创业能力培养途径分析——以工商管理专业为例 [J]. 现代商贸工业, 2017 (14) : 147-148.
- [4] 王钰, 李世宏, 张勇. “双创”背景下高等体育院校创业教育与专业教育融合研究 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2018 (03) : 67-71.

作者简介：

李刚, 1982年3月, 男, 内蒙古乌兰察布市人, 本科, 副教授, 研究教育信息化。

内蒙古自治区高等学校科学项目, 人文社会科学一般项目, 项目编号: NJSY20252。

转接第123页

水体设计可以使师生在游憩、休闲、交流的同时，得到审美的满足和精神的释放。

四、结语

通过对校园绿地环境的优化，来唤起和增强学生个体在环境中的情感愉悦度、愉悦频率，引导学生良性的精神状态、提升心理积极情绪。这对于实现校园景观资源配置的公平性，提升高校校园绿地景观空间的健康服务质量、发挥校园景观的心理教育作用有重要意义。

参考文献：

- [1] Sheldon M, King L. Why Positive Psychology Is Necessary [J]. American Psychologist, 2001, 3, 216-217.
- [2] 胡慧. 运用积极心理学推进高校心理健康教育 [J]. 安庆师范学院学报, 2009. 12.
- [3] 刘岚岚. 积极心理学视角下的大学校园空间优化设计策略研究 [D]. 厦门大学, 2019.

[4] Catharine W T. Linking landscape and health: The recurring theme [J]. Landscape and Urban Planning, 2011, 99: 187-195.

[5] 李丽园. 园林丰富的空间类型、组成与营造 [J]. 现代园艺, 2014, 10: 129.

[6] 建筑学名词审定委员会. 建筑学名词 [M]. 北京: 科学出版社, 2014.

[7] 张宝鑫, 李晓光, 成仿云. 园林植物在中国园林博物馆中的展示及应用 [J]. 中国园林, 2019, 35 (01): 113-117.

课题项目：

2020年西南石油大学第三批辅导员科研专项课题“积极心理学视角下校园景观对大学生心理健康的影响研究”(2020RW015)

作者简介：

朱灿(1991-), 男, 汉族, 四川达州, 讲师, 硕士, 主要从事思想政治教育、大学生心理健康教育研究。