# 基于大学生心理健康的宿舍空间环境的调查与探讨

欧阳国辉[[1]](#footnote-1) 夏清文

（长沙理工大学建筑学院，湖南长沙,410076）

**摘要：**基于大学生的心理健康和多元学习生活的需求，我们对湖南地区的六所高校的60栋学生宿舍楼约600间宿舍展开实地调查与访谈，并结合线上全国部分高校的网上调查数据，发现了当下大学生的宿舍空间环境与大学生的物质和精神需求 “不相适应”，与我国高等教育“立德树人”的发展总要求存在差距。通过运用建筑学专业相关理论，从大学生心理需求与宿舍空间环境的关联性以及影响因子分析，提出当下大学生的宿舍空间环境应在“多元空间类型、空间功能与配套服务设施以及公共空间”等三个方面进行创新设计与营造，才能满足新时代大学生的健康发展需求。

**关键词：**大学生心理健康，宿舍空间环境，调查与探讨

近年来,大学生心理问题越来越突出,已经引起了国家和社会的高度重视,传统教育方式、方法已经不能完全满足和解决复杂的大学生心理问题的需求。在高校，大学生宿舍就是大学生“第二个家”， 宿舍空间环境在大学生最终人格形成中扮演着重要角色。但是，随着移动互联网的普及，大学生的学习、生活以及交往越来越“依赖手机”，出现越来越多的“低头族”，校园实体空间内的交流和互动变得越来越少，大学生“个体把群体孤立”的现象也越来越普遍。作为大学实体空间的重要组成部分的宿舍空间环境，建筑面积十分紧凑，且同一空间中同时容纳多种行为模式，容易造成成员间的相互干扰。宿舍空间环境不仅仅是满足物质上和生理上的需求，随着我国社会主要矛盾的转变，大学生“对美好生活的需求”也在大学生的宿舍空间环境中逐渐显现出来。大学生的宿舍空间环境是否与大学生的多元需求相契合，是否满足大学生学习、生活的心理健康需求已变成高等教育需要引起关注的重要课题。

**一.大学生宿舍空间环境现状调查**

按照时代和大学生需求，我们从自身建筑学专业的视角出发，对湖南长沙地区的中南大学、湖南大学、长沙理工大学、中南林业科技大学、长沙民政职业技术学院、湖南商务职业技术学院共六所高校的60栋学生宿舍楼，约合600间宿舍进行实地调查，同时通过线上问卷对全国多所高校的学生进行了网上调查，试图探寻当下大学生学习、生活的时代需求与高等教育之间的关系与问题。

调查共获得纸质问卷651份，电子问卷335份，废卷处理后，共获得有效问卷932份，问卷有效率为100%。在保证男女数量相等的前提下，从中随机抽取900份问卷进行分析，通过这份调查问卷，我们基本了解了当代大学生的宿舍空间环境的现状，并对当代大学生的物质需求及精神需求做了数据的统计与分析，其调查结果如下：

**1.在宿舍的时间**。通过数据可以发现，综合男女情况，60%的大学生每天在宿舍时间都在10小时以上，44%的大学生每天在宿舍的时间在12小时以上，更有20%左右的同学每天在宿舍时间达到了14小时以上。因此宿舍的环境对于大学生成长而言也变得尤为重要，宿舍如今也不仅仅是学生休息、私人物品储存的空间，还成为了学生放松、学习、娱乐的空间。

**2. 宿舍外卖和快递收发量。**随着互联网产业的发展和手机的普及，点外卖和收取快递已经成为现在的大学生日常生活中必要的一部分。约48.67%的大学生会每周点一次以上的外卖，约69%的大学生会每周会收取一件以上的快递。大学生如今是网络平台的主要使用客户之一，学校在管理和相关基础设施设置上，基本是“被动”适用当下外卖和快递需求对大学生生活和校园环境带来的变化，尚未建立起“主动”适应外卖和快递等物流需求的物质空间，以及管理上的制度与机制。大学生宿舍空间环境与外卖和快递业的关系及管理期待深入研究。

**3. 宿舍空间环境质量**（1）大学生物品拥有量。从鞋子，服饰，书籍，日化用品的拥有数量可以反映大学生生活必需品的数量。从数据来看，男女生的生活必需品数量都不少，男女相比之下，女生的物品要明显多于男生：男生平均鞋子数量7.8双，服饰数量40件，书籍数量64本；女生平均鞋子数量10.4双，服饰数量60件，书籍数量在67本。其中日化用品数量，女生个人平均需要体积约为12升的收纳箱储存，男生个人平均需要体积约为7.2升的收纳箱储存。随着生活物质水平的提高，大学宿舍的储物空间普遍不足，导致生活必需品占用了公共空间存放，导致寝室空间拥挤凌乱，降低了生活品质，同时，也制约了大学生管理自我以及生活审美能力的提升。（2）宿舍拥挤程度。调查显示，只有约52.67%的大学生宿舍目前处于一般使用，即桌面还可以用来学习，宿舍还有存储余地；但是有38.67%的大学生宿舍目前已处于勉强或拥挤状态，即桌面已用作存储空间，墙角柜顶都已满满当当，甚至阳台过道都已堆积成山。现在的储物空间已在一定程度上不满足大部分学生使用要求。（3）宿舍家具现状。大多数学校宿舍的床铺问题比较突出，“铁打的兵营，流水的兵”，床铺样式老旧，床架和床板多年难以更换，多年的使用，磨损现象严重，宿舍的基本生活物质条件与社会物质丰富、现代家庭条件优越形成强烈的反差，学校的硬件建设和管理理念严重滞后时代的发展。（4）宿舍物理空间环境质量。在宿舍空间的物理气候环境方面，当下大学生也提出了更高的要求。同学们反映最多的就是室内防潮问题。因为湖南地区的气候特点，到了春夏之际阴雨连绵，室内容易出现防潮现象，而多数宿舍楼因为时间久远，防潮能力早已不能满足需求，四层以下的宿舍返潮现象严重，学生生活很不舒适，严重影响大学生生理健康。

**4. 大学生对宿舍的满意度。**在对宿舍的满意度方面的数据看来，存储空间小，缺少生活辅助电器，室内装修和床铺是宿舍问题中最为困扰当代大学生的几个问题。存储空间小反映在随着经济的发展，当代大学生可支配收入提高，服饰，鞋子，书籍，日化用品以及其他物品数量的增加，宿舍原有的存储空间严重不够。为了存放这么多的东西，势必会占用寝室的公共空间。宿舍缺少生活辅助电器，主要反映在空调，洗衣房，烘干房，热水壶等方面。空调设施正在逐步普及，但因为没有国家层面的要求，所以仍然还有大量宿舍没有配备空调。现在很多宿舍虽然配备了洗衣机，但是数量、烘干设备及卫生条件无法满足学生的需求，在湖南的阴雨天下，学生感到十分难受。宿舍因为线路老化以及出于安全问题的考虑，禁止使用大功率电器，所以学生自行购买相关电器的要求也不能得到满足。热水壶，吹风机等日常生活电器也被明令禁止。大学生的宿舍空间环境品质与家庭条件，甚至高中条件形成较大的反差，满意度低。

环境是育人的重要方式。宿舍室内装修及环境美观方面，学生不满意度位居第三。宿舍内部与外部空间环境，不管是空间形式，还是色彩、材质、照明等方面皆与社会和家庭发展的层次与步伐不一致。改革四十年以来，我国大多数家庭的小孩出生和成长在物质比较丰富的时代，居住环境的硬质与软质条件都得到较大程度提升和改善，但是，在我国高校的宿舍条件方面，并没有适应这种变化，给大学生在宿舍释放较多的负面能量。

**二.大学生心理需求与宿舍空间环境的关联性**

新时代背景下，面对“互联网原住民”的新一代大学生，分析其时代的特征和心理需求，探寻校园环境中宿舍空间环境影响大学生心理健康的因子。

1. **当下大学生的心理特征与需求。**一代人有一代人的时代特点，当下大学生是我国快速城镇化过程中成长起来的一代人，自然具备这时期的历史特征和时代的烙印。00后的大学生独立意识、创新意识强，对新事物接受快，但是，这个时期的大学生普遍存在心理承受力、抗挫折能力和社会责任感不强等特点和心理健康成长的需求。与宿舍空间环境相关的心理需求主要从以下三个方面提出：（1）独立意识与依赖性。大学生存在强烈的独立意识，不希望父母、老师过多的管束自己。但与此同时，又对父母的依赖性非常大。在日常事务和经济的依赖使其与人分享、合作的能力相对较差。在学校里和同学存在矛盾不愿意沟通与交流。年龄增长带来的内心独立意识与现实对父母的情感依赖而产生孤独，时刻存在矛盾心理。（2）合群与离群。大部分大学生都热情、开放、充满活力，善于言谈。但是，有相当一部分大学生的热情仅仅是体现在熟悉的人或者朋友面前，而在陌生人面前他们表现的比较沉默，不善言辞。从调查采访情况来看，很多大学生的交往范围仅限于同宿舍同学，有的学生甚至在宿舍也很少说话，出现不合群、不好交往的状况，从而产生孤独感。 （3）人际交往欠缺。在人际交往方面，部分大学生还是存在一定欠缺。主要表现在：缺乏自信心、在社交场合十分拘谨，过多地考虑自己的形象、以自我为中心，过分地苛求别人；对他人的言行吹毛求疵、挑剔、猜疑，缺乏理解、尊重、同情心；不懂宽容，不会设身处地为别人着想;过分固执、任性、偏激甚至喜怒无常等等。 情绪趋于稳定，但容易极端化。

**2.宿舍空间环境影响大学生心理健康的因素分析**

影响大学生心理健康的因素是多方面的。在宿舍空间环境方面，我们从宿舍室内空间环境、宿舍室外空间环境和宿舍管理三个方面，对大学生宿舍空间环境影响当下大学生心理健康的影响因素进行分析。（1）宿舍内部空间环境因素。其所指主要包括宿舍单元空间和公共空间环境。宿舍单元空间一般由四位大学生组成。来自全国不同省份、地区、民族、风俗和信仰的社会个体走到一起，居住在一个30平方米左右的空间，每个个体的家庭背景、家庭教育不同，兴趣、爱好、生活习惯存在差异。宿舍单元空间和公共空间环境该如何满足当下大学生的交流、交往？如何尊重个体的独立意识？又该如何促进室友及同学之间的人际交往？实现这些目标，首先，需要物质空间大小的满足，其次，需要在材质、色彩、采光、通风等物理和心理要素上给予品质的要求与质量的保障，其三，就是在门厅、走道、楼梯、电梯等公共空间区域，提供较为舒适的功能和配套服务设施。共同营造一种功能齐全、服务周到、品质优良的居住空间环境。（2）宿舍外部空间环境因素。主要宿舍区域的室外公共交流场所，包括室外体育、健身、休闲等公共空间，包括硬质、软质的景观环境要素，以及小品、导视、室外家具等室外景观环境要素，重点是促进大学生阳光生活的室外空间环境的条件保障。（3）宿舍管理因素。宿管是一种教育理念的体现。宿舍问题其实往往是“管理”与“服务”的理念差异，只要以服务的理念对待大学生宿舍的管理，营造一种适合于当下大学生心理需求的空间环境就成为工作的目标。宿管与学生之间不是“管理与被管理”的关系，而是“服务与被服务”的关系，只有明确这种关系之后，大学生宿舍空间环境的建设与运维就能很好的满足大学生健康生活的物质与精神需求。

**三. 符合当下大学生心理健康的宿舍创新设计**

宿舍空间环境对大学生心理健康的影响占据了较大比例，但是现有的大学生宿舍楼中却存在较多消极空间，例如楼梯间、内走廊、屋顶平台、底层架空空间、中庭等。这些消极空间与学生的居住生活空间紧紧相邻，且利用率低下，恶化生活环境，并深刻影响着校园环境的舒适性，不同程度地损害着校园空间的品质，对学生的生活状态及心理健康等方面造成巨大的负面影响。依据现状调查和数据分析，我们探讨适合当下大学生心理健康需求的宿舍空间改造的创新设计方法。

**1.多元化宿舍空间类型。**大学生宿舍单元空间类型的多元化可导致学生生活方式的多元化。而如今现存的大学宿舍大部分是完全复制型的单一空间形式，完全忽略了新时代人的个性特点，不同的学生群体对于大学生宿舍都有着不同的要求。可通过居住单元类型多样、在装修、配套设施、使用面积等方面形成区别，充分考虑不同类型学生的居住需求，充分满足学生的个性化发展需求，这样的宿舍空间环境才有利于加强学生对宿舍空间的归属感与领域感，培养出各具特色、身心健康的新时代大学生。

**2.宿舍空间功能与配套服务设施。**目前我国的大学生宿舍楼全由居住单元组成，功能较单一，公共空间设置于宿舍楼之外，这种功能构成虽然利于结构布置与统一管理，但学生对公共空间的使用不够方便，造成形同虚设的情况。根据本项目组初步调查了解，学生对生活服务设施和公共活动空间的需求十分强烈，因此结合学生需求，同时完善多样的公共功能空间与配套设施对促进学生的全面发展有着重要意义和价值。

**3.宿舍公共空间创新设计。**宿舍楼的整体空间模式主要考虑居住单元、公共活动空间、公共交通空间之间相互的关系，而现有的宿舍空间模式太过单一，每层楼空间的复制式堆叠造成空间布置缺乏灵活性。因此新时代的宿舍模式应充分结合未来需求，改进宿舍楼的整体空间模式，创造出灵活多变的空间，激发学生在充满变化性空间中的潜能。

**四.结语**

宿舍是大学生学习生活的重要场所，对学生的习惯养成和人格塑造意义非凡，因此关注大学生日常生活的宿舍空间环境是高校的一项重要工作；课题通过对长沙地区部分大学宿舍空间环境的调查分析与研究，在国家经济发展良好、高校教育导向需要、人民经济状况允许、学生当下切实需要的情况下，从“多元空间类型、空间功能与配套服务设施以及公共空间”等三个方面进行创新设计与营造，提升大学生宿舍整体空间环境质量，改变宿舍管理理念，以大学生为中心展开宿舍建设与运营维护，从而构建一种适应当下大学生生理、心理需求的宿舍空间环境，促进高等教育的健康良性发展。

**参考文献**

1. 胡子英.我国高校大学生心理健康教育现状与发展趋势[J].亚太教育,2016(28):261.
2. 任素芳,王学志.宿舍环境氛围对大学生心理健康的影响分析[J].邢台职业技术学院学报,2016,33(06):19-21.
3. 魏薇.学生宿舍居住空间设计研究[J].安徽建筑,2016,23(04):14-16.
4. 张辰珏.建筑环境心理学中的空间使用探讨[J].门窗,2018(03):199.
5. 秦方,郜四勤.高校学生公寓居住空间的情感化设计[J].大众文艺,2016(07):68.
6. Virginie Dodeler,Gustave-Nicolas Fischer（法）,文晓荷译.你的生活环境，决定你的性格[M].南京：江苏凤凰文艺出版社，2018.8.

[7] 解丽君,沈怡奇.环境心理学在现代室内设计中的运用[J].美与时代(上),2019 (01):86-88.

1. 基金项目：文章为长沙理工大学大学生研究性学习和创新性实验计划项目（CSUT2019-59）阶段性成果

   作者简介：欧阳国辉（1968-），男（汉族），湖南长沙人，副教授，硕导，研究方向：公共建筑设计及其理论；夏清文（1997-），男（汉族），湖南衡阳人，长沙理工大学建筑学院建筑学专业2015级本科生。 [↑](#footnote-ref-1)