

城市风景园林对居民心理健康的影响研究

冯乐

安徽建工水利开发投资集团生态科技有限责任公司

DOI:10.32629/as.v9i6.4054

[摘要] 随着城市化的迅速发展,人们在享受现代化科技带来便捷的同时也面临由生活品质引发的心理问题。城市景观是城市建设中不可忽视的部分,可以提高生态环境的质量以及居民的生活品质。本文从城市景观设计角度出发进一步探讨其如何通过对市民心理压力降低以及对市民心情的改善而发挥功能作用。根据我们所做的分析得出合理的设计和布置景观构筑物可以提高城市景观美观程度和宜居性,并形成一個安静、舒适的公共空间以放松市民的情绪,促进居民身心健康发展。另外,适宜的基础设施、植物景观以及人工景观也能够引起大众的情感反应并形成良好的社会关系。本项研究成果将丰富和完善环境心理方面的相关理论知识,对中国健康城市建设也会有较大的影响。

[关键词] 城市风景园林; 居民心理健康; 城市规划; 公共空间; 环境心理学

中图分类号: DF468 **文献标识码:** A

Research on the Impact of Urban Landscape Architecture on Residents' Mental Health

Le Feng

Anhui Construction Engineering Water Resources Development Investment Group Ecological Technology Co., Ltd.

[Abstract] With the rapid development of urbanization, while people enjoy the convenience brought by modern technology, they also face psychological issues stemming from improved living standards. Urban landscapes are an indispensable component of city construction, capable of enhancing both ecological quality and residents' quality of life. This paper further explores how urban landscape design can functionally alleviate citizens' psychological stress and improve their mood from a landscape architecture perspective. Our analysis demonstrates that well-designed and strategically arranged landscape features can enhance the aesthetic appeal and livability of urban environments, creating tranquil and comfortable public spaces that promote emotional relaxation and physical/mental health among residents. Additionally, appropriate infrastructure, vegetative landscapes, and artificial features can evoke positive emotional responses and foster healthy social relationships. These findings will enrich and refine theoretical knowledge in environmental psychology and significantly contribute to the development of healthy cities in China.

[Key words] urban landscape architecture; residents' mental health; urban planning; public space; environmental psychology

引言

在我国快速城镇化的背景下,在经济发展和生活质量不断提高的同时,人们的精神卫生问题也日益严重。根据国家统计局等机构的调查,快速的生活和紧张的人际关系造成了巨大的精神压力。城市景观设计在城市规划和建设中占有举足轻重的地位,它可以改善生态,美化城市,帮助人们放松身心。环境心理学的研究表明,城市绿化、绿化等有利于提高居民的心理素质,但是目前的研究还存在一些不足。本研究以城市景观建筑为研究对象,通过对休闲设施等进行科学的设计,来满足居民的需要,增强社区的认同感和安全感,创造一个宁静、宁静的公共活动空间。

1 城市风景园林的历史脉络与功能定位

1.1 城市化进程中生态与心理需求的交汇

全球城市化加速,城市居民生活环境剧变,面临诸多难题。城市化推动经济与基建发展,却使人口稠密、人工设施扩张,自然空间被侵占,生态系统受损,环境质量下降。同时,快节奏的城市生活让居民心理负担加重,焦虑、抑郁情绪凸显。在此背景下,城市风景园林成为改善城市发展与提升居民生活质量的关键。它以生态调节和心理舒缓作用,满足城市化中的双重需求:通过植物种植、水体管理改善城市小气候,缓解高温,清新空气,利于动植物生存;自然景色与精心设计提供放松空间,助人逃离繁忙,

感受平静愉悦。城市公园等还能通过色彩与空间布局,增强居民安全感与幸福感。随着城市扩张,风景园林成为保护生态与满足精神需求的重要部分。

1.2 风景园林的发展沿革与精神内涵

风景园林历史悠久,可追溯至古代。古代园林处于农业社会,主要满足基本生活需求,体现人与自然和谐共生的观念,多用于宗教、皇族、贵族活动,兼具观赏与寓意表达功能,留下宝贵精神财富与设计思路。随着社会经济提升,园林从私密场所转变为公共空间,功能融合休息、娱乐、教育等。工业革命后,城市化加速,园林承担减轻环境压力、提升生活质量重任。其思想更强调人的价值与群体利益,注重文化遗产、公众幸福与生态保护平衡。园林具有文化传递与社会需求响应特点,肩负提升心理状态、增强城市文化底蕴使命,为城市长期健康发展提供借鉴与指导。

2 空间环境特质与心理舒缓效应

2.1 自然景观构建与心灵归属感

自然景观是城市风景园林的关键要素,对改善人们心态作用显著。它宛如城市中的心灵绿洲,能减轻内心的焦虑与不安,增强对周边环境的认同感,成为不可或缺的心理放松地。风景园林设计巧妙搭配树木、湖泊、山形地貌等自然材料,为居民带来视觉美感,营造出放松平静的生活空间。身处其中,城市生活的压力与烦躁得以有效缓解,忙碌高压下的人们能寻得安静角落休憩调整。

自然景观助力人们建立内心归属感,主要体现在提供安全空间环境和加强心理联系两方面。安静茂密的树林小路、丰富多样的植物群落及完整生态体系,共同营造出温馨舒适的家园氛围,让情绪平稳调整。居民亲近自然时,注意力更集中,内心充满力量与自信,积极情绪引导他们接纳喜爱自然环境。相关调查显示,绿化充足的住宅区,居民孤单失落情绪减少,互助支持能力提升。由此可见,自然景观在帮助人们建立内心归属感上扮演重要角色,是关键支持来源。科学规划自然景观对心理舒缓至关重要,能改善环境特点,提升城市发展质量,为居民拥有更好生活质量提供坚实支撑与保障。

2.2 休闲设施配置与情绪调适机制

合理的休闲设施对人们的精神世界有很大的作用。我们在设计景观园艺的过程中不仅给群众提供了锻炼娱乐的地方还能帮助其稳定情绪。不同形式的休闲运动例如小路平坦、草地柔韧、休息椅以及运动场所都能适合不同的年龄和爱好,让其拥有闲谈或者独处发泄的空间。让人们在这些设备中慢慢释放担忧和焦虑的情绪,从而变得愉快。不管是普通大众使用的比如精致的小型园林设计还是运动器械的设计都能带给我们积极乐观的态度。我们把美和功能结合在一起,让人在进行日常活动中感到更加自然放松并逐渐消除了心中的紧张不安的情绪;还有一些特定的空间比如安静的水体空间和茂密的草坪空间可以利用多方面的感知感受(听觉:流水声;视觉:观赏景色;嗅觉:花香)来帮助我们摆脱不良心情恢复平静的心境状态。

3 城市公共空间品质与居民福祉

3.1 生态景观营造与美学体验提升

打造生态景观对提升城市公共空间的质量以及让居民感到更加幸福舒适有着非常重要的作用。这种作用主要体现在满足城市景观的基本功能需求上,同时还能通过视觉、听觉和嗅觉这些方面的全面感官刺激,给城市居民带来一种非常深刻的艺术享受和审美感受。依靠精心挑选的植物种类进行合理布局、设计多种不同的地形层次以及充分利用四季变化带来的独特景象,生态景观能够创造出一种亲近大自然又十分协调的城市空间环境,帮助那些生活在高强度工作压力下的市民得到心灵上的放松和情绪上的舒缓。大量绿色植被覆盖的自然环境能够有效帮助人们的心跳速度变慢、减轻内心的紧张情绪,并且明显提高个人在学习或工作时的集中注意力能力。再加上一些动态景观的设计元素,比如流动的小溪和欢快喷涌的喷泉,利用水流发出的自然声响作为背景音乐效果,来加强整个景观环境的疗愈效果和宁静舒适的氛围特点。

色彩搭配和空间布局的设计需要合理规划,这样才能让人们感受到更加美好的视觉享受。无论是鲜艳夺目的花朵聚集起来形成的美丽图案,还是有高低错落的植物种类分布,都能让人眼前一亮,感到非常舒服,这种感受会一直持续下去。采用宽敞又通透的场地规划方法,加上贴合实际生活的步行路线设计,可以让大家更容易到达这些地方,也更愿意经常来游玩,这样就能让更多人有机会亲近大自然。通过这样的美好感受和内心情绪的互相促进作用,城市中的风景园林不仅仅停留在改善生活环境,更让整个心理状态变得更好,成为一种重要的精神支持力量,同时也为城市的全面发展提供了很大的帮助和支持。

3.2 文化意蕴注入与社区凝聚力

文化意义的融入到城市风景园林里面,展现出加强社区凝聚力的重要作用。人们通过融合本地的文化特点、历史上的珍贵记忆以及各种艺术表现形式,让风景园林成为大家表达情感和确认自身身份的地方。在做景观规划的时候,特别重视把文化标志物用进去,比如当地独特的建筑样式、传统的制作技艺以及重要的历史时刻留下的纪念建筑,这样就能让整个空间的文化底蕴变得非常深厚,同时也让居住在这里的人们感到更强的归属和认同。

文化意义的展现帮助推动社区成员之间的交流次数增加并且合作气氛变得更加浓厚。当地组织的各种节日庆祝活动、文化艺术展览这些内容,给居民提供加入进来并互相沟通的机会,扩大了大家认识和了解彼此的机会范围。传统文化与现代社会结合在一起,通过园林中的小型艺术品、展示说明牌以及多种用途的文化活动场所来表达出来,慢慢改变大家对自身身份的看法和归属感。充满文化意蕴的公共空间可以唤起居民对共同价值观的认同,激发集体意识,塑造具有强大凝聚力的社区文化。风景园林中的文化象征与故事叙述,提升了公共空间的精神属性,为社区营造出和谐共生的氛围,并且反过来促进居民心理健康以及福祉的提高。

4 城市风景园林未来趋势与社会回应

4.1 公共空间再生与社会和谐营造

城市景观园艺是城市发展中的重要方式之一,在未来发展趋势中承担着公共生活的重建以及社会秩序的创建功能。当下城市生态体系下,公共空间更新改造不再单纯地满足空间形态的需求,而是注重人与人的交流与联系以及增强群体凝聚力等方面的内容。最后,在进行景观园艺设计规划时,我们要对绿化的道路、步行街及相应的场所加以安排部署,并营造出多种功能全面融合的空间气氛,从而能够充分满足人们在休闲娱乐、运动健身、人际交往等多个方面的需求;该类空间布局方法的应用不仅提升了区域的整体质量,同时进一步将人们与自然的关系紧密联系起来。进一步激发市民内心深处的群体认同感和归属感。

提高社会价值:我们在公共空间改造中增加社区性,通过举办有趣又有意思的活动和提供公共器材来实现不同文化背景下人群对彼此更深的理解,达到互相包容的效果。这样一种以人为本的社会交往方式有利于促进城市可持续的人文发展,并可以让人的心情更加愉悦。当智能技术以及绿色材料被广泛应用于公园建筑中,我们能够节约资源并及时掌握环境信息,在保护环境的同时也减少了对自然资源的需求,为建设安全城市、生态城市、智慧城市打下了坚实的基础。

4.2 生态共生模式与心理健康升华

生态共生模式对于城市风景园林的建设来说非常重要,这种模式帮助环境和人类的各种活动更好地协调和发展,同时也为人们的心理健康提供了长期的支持和帮助。把自然生态系统整合到城市设计当中,创造出绿色的基础设施,建立起人和自然之间互相合作的良好关系,这样的做法可以唤起人们对美好环境的积极感受,同时缓解日常工作中遇到的压力和生活的各种困扰。在风景园林的规划过程中,需要重视生态功能和审美价值的平衡发展,依靠多种多样的植物种类来增加景观的层次感,改善城市内部的小环境条件,创造一个让人感觉舒适的居住环境。生态共生模式也非常看重本地文化的融合和体现,利用大自然中的各种元素作为连接纽带,保留并展示当地的独特风格和特色,让居住在这里的人们产生更强的归属感和认同感,从而减少

内心的不安和压力。这种模式还特别关注社区之间的交流和互动,鼓励大家一起参与活动,增进邻里之间的感情联系,有助于促进心理健康的整体进步。依靠合理的管理方式和先进技术的应用,生态共生模式不仅改善了城市的环境状况,还提高了大家保护环境的责任意识,让人感到更加安心和满足,幸福感也得到了明显提升,为打造健康的城市提供了宝贵的参考经验,同时也为未来的城市发展奠定了坚实的基础。

5 结束语

本项目以缓解居民心理应激为切入点,通过大量实证分析和理论归纳,初步证明了科学的规划设计与布局能够降低居民心理负担,改善居民情绪,构建和谐社会环境。通过对园林景观的精心营造,可以提高人们的安全感、归属感和人际交往能力,从而减轻都市生活中的心理压力。但是,目前的研究也有一些缺陷,如调查范围小,数据不完整,没有充分考虑区域间的差异等。在此基础上,进一步拓展研究对象和数据的范围,开展长期跟踪调查,融合多领域知识,构建评估指标体系,为城市规划等相关工作的开展奠定基础。本项目的研究成果将为城市景观的设计和建造提供理论和实践指导,并对相关学科的深化研究具有重要的借鉴意义和启示意义。

【参考文献】

- [1]刘威.基于环境心理学的风景园林规划设计方法思考[J].风景名胜,2021,(01):50.
- [2]吴蓉,潘卓林,刘晔.城市街景绿地对居民心理健康的影响——以广州为例[J].地理研究,2021,40(08):2272-2291.
- [3]齐云涛.风景园林对城市规划的影响分析[J].中国科技期刊数据库工业A,2023,(05):0059-0062.
- [4]周燕,刘梦瑶,苟翡翠.城市蓝绿空间对居民心理健康影响的研究进展评述[J].园林,2023,40(06):12-20.
- [5]张英杰,施海颖,程宝栋.城市绿色空间对居民心理健康影响研究综述[J].世界林业研究,2021,34(02):8-13.

作者简介:

冯乐(1995—),男,汉族,安徽蚌埠人,本科,项目经理,工程师,研究方向:工程施工。