

# “都市解压胶囊”：环境心理学职场减压空间设计研究

高明辉, 柏雨欣, 陈淑凡, 卞吴娇, 倪明\*  
宿迁学院艺术与传媒学院, 江苏宿迁, 中国  
\*通讯作者

**【摘要】**随着城市化进程加快与职场竞争日趋激烈, 职场人群身心压力问题愈发突出, 传统办公环境已无法满足其减压与恢复需求。本文提出“都市解压胶囊”概念, 旨在探索高效集约的嵌入式减压空间设计模式。研究综合运用环境心理学、人体工程学与室内设计学理论, 阐述以人本关怀、沉浸体验、可持续发展为核心的设计理念, 确立空间规划合理、环境要素协调等四大设计原则。在此基础上, 从空间布局、室内环境营造、智能技术应用维度构建设计策略体系, 并结合案例验证其有效性。最后探讨相关运营管理模式, 以期改善职场人群心理健康、提升组织效能及构建人性化工作环境提供理论参考与实践路径。

**【关键词】**都市解压胶囊; 环境设计; 环境心理学; 职场压力; 健康办公空间

## 1. 引言

### 1.1 研究背景与问题提出

二十一世纪的中国都市, 正处于经济与社会的高速转型期。科技的飞速迭代与市场竞争的白热化, 驱使职场工作节奏持续加速。根据世界卫生组织(WHO)发布的报告, 全球范围内因抑郁与焦虑导致的经济生产力损失高达一万亿美元[1]。而由中国社会科学院等机构联合发布的《职场人群心理健康绿皮书》则显示, 高达73.7%的国内职场人存在不同程度的心理亚健康状态, 表现为持续的疲劳感、情绪耗竭与工作倦怠[2]。高强度的工作负荷、复杂的人际互动与模糊的职业发展路径, 共同构成了职场压力的主要源头。

传统的办公空间设计, 多以追求“效率最大化”与“空间集约化”为首要目标, 往往忽视了环境对使用者心理状态的潜在影响。千篇一律的格子间、匮乏的自然光照、缺乏私密性与选择性的开放布局, 非但无法缓解压力, 反而可能加剧员工的紧张与焦虑。因此, 如何在工作场所内部或周边, 创造一个能够有效帮助职场人进行心理调适、迅速恢复精力的“心灵庇护所”, 已成为环境设计学、组织行为学与公共健康领域共同关注的紧迫议题。

### 1.2 研究目的与意义

本研究的核心目的在于, 系统性地提出“都市解压胶囊”这一创新性的环境设计概念, 并深入探讨其设计理论、原则与实施策略。“胶囊”一词, 意在强调其空间的高效性、集约性与模块化特性, 使其能够灵活嵌入于写字楼、产业园区等各类职场环境中。

本研究兼具理论与实践双重意义。在理论层面, 它将环境心理学、人体工程学等基础学科与室内设计实践进行交叉融合, 丰富了针对特定人群(职场人)及特定功能(减压)的微观环境设计理论体系。在实践层面, 研究成果可直接为企业优化办公环境、提升员工福祉提供具体方案, 有助于降低因压力导致的人才流失与医疗成本, 增强企业凝聚力与可持续竞争力, 最终实现“以人为本”的健康发展目标。

### 1.3 研究方法与创新点

本研究主要采用文献研究法、案例分析法与跨学科研究法。通过对国内外相关文献的梳理, 构建理论基础; 通过剖析代表性案例, 提炼成功经验与设计范式。

本研究的创新点主要体现在:

(1) 概念创新: 提出“都市解压胶囊”这一集成性设计概念, 针对职场人的即时性减压需求提供空间解决方案。

(2) 理论整合: 将环境心理学的“刺激-反应”理论、阿尔伯特迈赫拉比安的“PAD情绪模型”等, 与空间设计要素(色彩、光线、材质)进行系统性关联, 使设计决策有据可依。

(3) 技术融合: 探索将智能环境控制、心理健康监测与虚拟现实技术深度融合物理空间, 实现环境的自适应与体验的个性化。

## 2. 理论基础与职场人压力解析

### 2.1 环境心理学理论基础

环境心理学认为, 物理环境与人的心理和行为之间存在相互作用关系。“唤醒理论”指出, 环境中的刺激(如噪音、拥挤、不适光照)会导致个体的生理与心理唤醒水平升高, 长期处

于高唤醒状态即是压力[3]。减压空间的设计目标，正是通过控制环境刺激，将使用者的唤醒水平降至舒适区间。“行为场景理论”则启示我们，一个成功的减压空间应具备明确的“行为脚本”，其环境设施应能清晰地引导使用者产生放松、冥想、社交等预期行为。

## 2.2 职场压力源及其对环境需求的映射

职场人的压力主要源于三个方面，这些压力源[4]直接对应着对空间环境的特定需求：

(1) 工作超载与强度：长时间、高强度的脑力劳动导致认知疲劳与身体僵硬。对环境的需求是“认知恢复”与“身体松解”，需要提供能够促进注意力恢复（如自然元素）和进行物理放松（如按摩、拉伸）的空间与设施。

(2) 人际与社会压力[5]：职场中的竞争、评价与社交摩擦带来情绪消耗。对环境的需求是“情绪调节”与“社交支持”，需要提供可独处的私密空间以平复情绪，以及促进非正式、平等交流的社交空间以获取支持。

(3) 职业发展与角色模糊：对未来的不确定性引发焦虑与失控感。对环境的需求是“安全感”与“控制感”，需要通过稳定、可预测、可由使用者自主调节的环境设计来满足。

## 3.“都市解压胶囊”的设计理念与原则体系

### 3.1 核心理念

(1) 人本关怀理念：设计彻底摒弃“见物不见人”的思维，将职场人的生理舒适与心理诉求置于首位。不仅遵循人体工程学[6,7]数据，更关注使用者的情感体验与个性化选择，创造一种被尊重、被关怀的空间感受。

(2) 沉浸式体验理念：借鉴“峰终定律”[8,9]，致力于为使用者创造一段完整而深刻的减压旅程。通过整合视觉（自然景观、柔和色彩）、听觉（自然声景）、嗅觉（舒缓香氛）与触觉（亲肤材质）等多重感官刺激，构筑一个与外部高压环境形成强烈反差的“异托邦”空间，引导使用者全身心投入并实现心理转换。

(3) 可持续发展理念：将绿色、健康、环保的内涵融入设计全过程。优先选择低挥发性有机化合物（VOC）的环保建材、可再生材料（如竹材），采用节能设备与智能控制系统，力求在呵护个体健康的同时，履行对生态环境的社会责任。

### 3.2 系统化设计原则

(1) 空间规划合理性原则：坚持“动静分区、公私分明、流线清晰”。将冥想室、阅读区等静区置于空间末端，确保安静与私密；将

休闲区、轻运动区等动区靠近入口，便于活动与交流。各功能区之间通过隔断、高差或材质变化进行软性分隔，避免相互干扰。

(2) 环境要素协调性原则：注重色彩、光线、材质、声学等环境要素的协同效应。色彩设计应用色彩心理学，如在静区采用低饱和度的蓝色、绿色系以平复心绪；在动区可采用温暖的木色或少量亮色作为点缀以激发活力。照明设计则应遵循“自然光为主，人工光为辅”的原则，并利用智能调光系统模拟自然光的变化节律。

(3) 设施配置人性化原则：超越“功能满足”，追求“体验优化”。从使用者的实际行为链出发，在休息区设置便捷的充电接口，在阅读区提供可调节的阅读灯与腰托，为行动不便者考虑无障碍设计。每一处细节都应传递出无微不至的关怀。

(4) 文化氛围融合性原则：避免创造“真空”的通用空间。通过引入地域性的文化符号（如传统纹样、地方艺术品）或企业独有的文化标识（发展历程、价值观视觉化呈现），营造具有认同感与归属感的场所精神，使减压体验根植于特定的文化语境之中。

## 4.“都市解压胶囊”的设计策略与技术支持

### 4.1 系统性空间设计策略

空间布局应遵循清晰的逻辑层次。以入口处的“过渡缓冲区”开始，通过材质与光线的变化，暗示使用者进行心理状态的切换。内部则明确划分为：

静默修复区：包含冥想室与深度阅读区。冥想室需采用高标准隔音处理，配备地台、软垫与可控光环境，墙面可投射动态的自然景象（如流动的云、深邃的星空）。阅读区则应提供沉浸式的单人卡座与丰富的选题书籍。

活力再生区：包含轻健身区与休闲交流区。轻健身区配置瑜伽垫、冥想绳、跑步机等有氧设备，地面需采用减震材质。休闲交流区则通过舒适的家具组合、免费的茶饮与轻松的娱乐设施（如电子棋盘、创意积木），鼓励非正式的社会交往。

专项服务区：如心理咨询室、专业按摩室等，需保证绝对的私密性与专业性。

流线设计应简洁明了，避免迂回与交叉，利用柔和的灯光引导与清晰的标识系统，让使用者能直觉地找到目标区域。

### 4.2 智能化技术集成应用

(1) 环境智能控制系统：通过部署物联网传感器网络，实时监测空间的温湿度、二氧

化碳浓度、光照度及噪音水平。数据上传至中央处理器，系统可自动联动空调、新风、窗帘与照明设备，将环境参数始终维持在预设的最佳舒适区间。

(2) 心理健康监测与反馈系统：在获得使用者授权的前提下，可整合可穿戴设备（监测心率变异性 HRV、皮电反应 GSR）与无接触感知技术（基于摄像头的微表情识别）。系统通过算法对压力水平进行初步评估，并可为使用者推荐个性化的解压方案，如在检测到焦虑特征时，自动引导使用者前往冥想区并启动特定的 VR 场景。

(3) 虚拟实境（VR/AR）减压系统：利用 VR 技术构建超越物理空间限制的放松场景，如静谧的森林、壮丽的海岸、空灵的宇宙。使用者通过头戴设备与交互手柄，可在其中进行虚拟漫步、正念呼吸等练习。AR 技术则可用于增强现实环境的趣味性，如在墙面投射互动性的艺术画面。

## 5. 案例实证与运营模式探讨

### 5.1 典型案例对比分析

案例 A：某头部互联网公司的“能量舱”

该公司在其总部大楼内设置了多个分散式的“能量舱”。设计上大量运用原木、绿植与水元素，营造“城市森林”[10]般的自然氛围。空间虽小，但功能复合：配备零重力座椅、理疗灯、白噪音发生器。其成功关键在于“高可及性”与“即时恢复”，员工可在工作的间隙快速进入，进行 15-20 分钟的短休，有效切断了持续的紧张状态。

案例 B：某金融机构的“心智焕活中心”

该中心是一个集中式、规模较大的减压空间。其特点是“专业服务导向”。空间内不仅设有常规的放松与运动区域，更引入了专业的心理咨询师常驻，并提供生物反馈训练、正念课程等系统化的压力管理项目。它通过与专业机构的合作运营，为企业员工提供了从即时缓解到长期管理的全方位心理健康支持。

### 5.2 运营管理模式构建

(1) 企业自主运营模式：适用于实力雄厚、注重文化建设的大型企业。优势在于管理直接，能深度契合企业自身文化。挑战在于需要组建专业的运营团队，并承担持续的维护成本。

(2) 第三方专业机构合作运营模式：企业与专业的健康管理公司、心理咨询机构或健身品牌合作。优势在于能快速引入成熟的服务体系与专业资源，保证服务品质，减轻企业管

理负担。合作可采用服务购买、收益分成或合资共建等多种形式。

(3) 混合运营模式：企业负责空间的硬件投入与日常物业管理，而将内部的专业服务（心理咨询、健身指导）外包给第三方机构。此模式兼具了可控性与专业性。

无论采用何种模式，都必须建立完善的管理制度，包括设施的定期维护保养、服务人员的专业培训、严格的安全与卫生标准，以及持续的效果评估与迭代机制。

## 6. 结论与展望

本研究系统地构建了“都市解压胶囊”从设计理念、原则到策略与运营的完整框架。研究表明，一个成功的职场减压空间，绝非设施的简单堆砌，而是一个基于深刻用户洞察、多学科理论支撑与精细化设计的复杂系统。它通过物理环境、心理体验与智能技术的有机融合，能够有效赋能职场人群，助其提升心理韧性，实现可持续发展。

展望未来，该领域的研究与实践仍存在深化空间。首先，未来研究需进一步细分用户群体，探究不同行业、代际、性别的职场人在解压需求上的差异性，实现更精准的设计。其次，需要建立更为科学的“空间减压效能”量化评估体系，结合生理指标、心理量表与行为数据，为设计优化提供实证依据。最后，随着元宇宙概念的兴起，线上虚拟减压空间与线下实体空间的联动与互补，也将成为一个富有潜力的新研究方向。

## 参考文献

- [1] World Health Organization. Mental health in the workplace: WHO policy review[R]. 2022.
- [2] 中国社会科学院，职场人群心理健康绿皮书[R].2021.
- [3] 李道增，环境行为学概论[M]，清华大学出版社，1999.
- [4] 徐宇峰，汪群.基于 Robbins 压力理论模型的 90 后员工工作压力源管理[J].领导科学，2014，（32）：40-43.
- [5] 李晴蕾，王怀勇.社会压力与决策角色对不同人际敏感性个体助人决策的影响[J].心理科学，2019，42（03）：626-632.
- [6] 许妍，李硕.人体工程学[M].化学工业出版社：202105：186.
- [7] 张峻霞，王新亭.设计中的人机工程学[M].华中科技大学出版社：202305：226.

- [8] 王莉.峰终定律[J].小读者之友, 2024, (02): 42-44.
- [9] 冯大宇.“峰终定律”视阈下的景观设计探究[J].居舍, 2021, (12): 106-107.
- [10] 蔡秀亭, 宫梓恩, 王明晖, 等.森林城市群建设是否有利于改善公共健康——以珠三角森林城市群为例[J/OL].生态学报, 2026, (08): 1-12.