

色彩疗愈在精神病院空间设计中的创新应用

陈永迪

上海市精神卫生中心 上海 200030

摘要: 随着精神疾病患者数量的增加,精神卫生医疗需求持续增长,精神病院环境对患者康复的影响愈发受到关注。本文聚焦环境色彩对精神病院改造的影响,阐述了研究的背景与意义。通过分析国内外研究现状,指出当前研究在不同类型精神疾病患者色彩需求差异方面的不足。深入探讨色彩的基本属性、对情绪与心理状态的影响机制以及精神病患者对色彩感知的特殊性,以上海市精神卫生中心示范研究型病房改造项目为例,展示了环境色彩在接待区、公共活动区、病房区和护士站的应用效果。提出精神病院环境色彩设计应遵循安全性和舒适性原则,避免使用刺激性色彩,选择柔和淡雅的色彩营造舒适氛围。研究认为,色彩心理学原理为精神病院色彩设计提供了理论支持,未来应加强跨学科研究以及对环境色彩设计效果的评估和监测,以提高设计质量和治疗效果。

关键词: 环境色彩;精神病院改造;色彩心理学;精神疾病患者;应用原则

1 引言

随着社会经济的不断快速发展,人们的生活及工作压力也在不断上涨,这使得人们的遭遇的心理应激也不断增长,根据国家卫计委介绍,到2015年年底,国内重度精神患者、各类精神疾病患者、登记在册的严重精神障碍患者分别超过1600万人、1.8亿人和429.7万人,截至2017年年底,中国13.9亿人口中精神障碍疾病的患者数量为2.4亿人,患病率高达17.5%。^[1]这使得我国精神卫生医疗需求持续增长。而精神病医院作为诊断和治疗的场所就显得尤为重要。

随着对精神疾病治疗理念的不断发展,人们逐渐认识到,除了药物治疗和心理干预,患者所处的物理环境同样会对其心理状态和康复进程产生深远影响。环境色彩作为构成医院物理环境的重要元素之一,对患者的生理和心理具有独特的调节作用。色彩心理学是一门研究色彩对人类心理影响的学科,它认为不同的色彩会引起不同的情绪、认知和行为反应^[2]。采用不同的色彩作为辅助治疗,可以缓解负面情绪,有利于患者康复。

现阶段,还是有很多精神病医院的环境存在不少问题,有些医院的室内空间以白色为主,会对患者产生正在住院的意识强化,让人感觉紧张不安。也有一些医院在室内色彩选择上缺少针对性,未考虑不同精神疾病患者对颜色的不同感受,导致环境色彩无法在治疗过程中起到辅助作用。

因此,深入研究环境色彩对精神病院改造的影响具有重要的现实意义。本文旨在通过对色彩心理学原理以及精神疾病患者心理特点的分析,探讨如何优化精神病院的环境色彩设计,为患者创造一个更加舒适、宜人的

治疗环境,从而辅助提升治疗效果。

2 国内外研究现状

国外对于环境色彩与精神健康关系的研究起步较早,在理论与实践方面都取得了丰富成果。色彩心理学作为一门独立学科,为环境色彩在精神病院设计中的应用提供了坚实理论基础。研究表明,不同色彩对人体心理有着不同影响,如蓝色能缓解焦虑;绿色可让人感到放松和愉悦。

国内对于环境色彩在精神病院应用的研究近年来逐渐增多。有研究指出,精神病患者对色彩的感知和偏好与常人不同,如精神分裂症患者更偏爱蓝色、绿色等冷色。在实践领域,一些新建或改造的精神病院开始重视通过合理运用柔和的配色,营造温馨、平和的氛围,减少患者焦虑情绪。

3 环境色彩与精神病患者的心理

3.1 色彩的基本属性与心理联想

色彩,作为一种视觉语言,具有独特的属性和丰富的心理联想内涵。其基本属性主要包括色相、明度和纯度,这些属性相互交织,共同塑造了人们对色彩的感知和情感反应。

其中色相,通俗来讲就是色彩的“相貌”,可以用来区分不同色彩的种类。每种色相都有独特的情感和象征意义。红色,象征着热情、活力和勇气,让人觉得斗志昂扬。黄色代表希望、智慧和乐观,给人以积极向上的感觉。蓝色则与冷静、理智还有信任有关,使人平静、放松、心态平和。

明度,指色彩的明亮程度,眼睛对色彩明暗程度的感受。明度变化会影响色彩的情感表达和心理效应。白

色是明度最高的颜色,给人以纯洁、清新和干净的感觉,常用来营造简洁、干净的氛围。然而,若长时间处于大面积的白色环境中,可能会引发孤独感和冷漠感。黑色,明度最低,具有深沉、庄重和神秘的特质,常用于表达权威和稳重。但过多的黑色也可能带来压抑和沉闷的情绪。不同明度的灰色,则处于白色与黑色之间,呈现出中性、沉稳的特点,可根据其深浅程度传达出不同的情感,深灰色更显稳重,浅灰色则较为柔和。

纯度,也叫色彩饱和度,反映了色彩的鲜艳程度。高饱和度的色彩鲜艳夺目,能够吸引人们的注意力,激发强烈的情感反应。

色彩三要素不是孤立存在的,他们是相互作用、相互影响的,这三要素共同构建了心理联想体系。在精神病医院的环境设计中,通过巧妙运用色彩的属性,能够为患者营造出有利于康复的空间氛围。

3.2 色彩对情绪与心理状态的影响机制

色彩在日常生活中无处不在,它不仅影响人们的审美,也会影响人们的情绪和心理状态。这些颜色作用于人的感官,刺激人的神经,从而产生不同的情绪影响。研究表明,蓝色等冷色调能够使人感到平静和放松,有助于缓解焦虑、抑郁等负面情绪,提升心理的舒适感。而红色、橙色等暖色调则有助于增加多巴胺分泌,可以激发人们的活力和积极性。

同时,色彩也受生活经验和文化背景影响。在传统认知中,红色象征喜庆、热闹等感觉,所以当人们看到红色时,会引发人们喜悦和兴奋的情绪。而在日常生活中,红色也和火警等警示标志相关联,因此红色也会传达出危险和警示的意味,使人们产生警觉的情绪。蓝色常常与冷静、理智、稳重等概念相联系。看到蓝色,人们会联想到天空、海洋等广阔的自然景象,从而产生平静、安宁的心理感受。这种心理联想在不同文化中具有一定的普遍性,使得蓝色成为一种常用于营造放松氛围的色彩。

深入了解色彩对情绪和心理状态影响的机制,对于在精神病院环境设计中合理运用色彩具有重要的指导意义,能够更好地满足患者的心理需求,促进他们的康复。

3.3 精神病患者对色彩感知的特殊性

精神病患者由于自身原因,其对色彩的感知与常人存在显著的差异,这种差异在不同类型的精神疾病患者中表现各异。

红色可能会引发部分精神分裂症患者强烈的情绪波动,使其感到烦躁不安、恐惧或愤怒。而抑郁症患者对色彩的感知则往往偏向于消极和灰暗。他们可能对明

亮、鲜艳的颜色缺乏兴趣。焦虑症患者对色彩的感知也受到其焦虑情绪的影响。他们可能对一些刺激性较强的颜色,如黄色,产生过度的敏感和不适。

4 环境色彩在精神病院改造中的应用案例分析

上海市精神卫生中心(以下简称“中心”)始建于1935年,前身为上海普慈疗养院,由慈善家陆伯鸿集资建设,属教会管理,是当时远东最大、设备最完善的精神科专科医院之一。

上海市精神卫生中心有徐汇和闵行两个院区,其中徐汇院区位于上海市宛平南路600号;闵行院区位于上海市沪闵路3210号。中心同时也是上海市疾病预防控制中心精神卫生分中心、上海市精神卫生临床质量控制中心、上海市心理咨询培训中心、国家精神药物临床试验机构、WHO/上海精神卫生研究与培训合作中心^[1]。

上海市精神卫生中心示范研究型病房改造项目位于闵行院区北部,建筑面积约1500平方米,作为精神心理疾病临床研究基地,主要用于不同病种的临床研究。适用于抗精神病药、抗抑郁药、抗焦虑药等临床试验。由于研究型病房做为共享的实验用病房,在不同时段同一病房接诊的病患是不同的,为了帮助病患在住院期间维持稳定情绪,室内环境采用了浅调蓝色、绿色与米白色相结合的色调做为病房楼的主要色调,不同区域配色不同但整体协调统一,使环境更加宁静祥和,没有紧张感。

其中,接待区作为患者和家属进入精神病院首先接触的区域,其色彩选择显得至关重要。温暖、亲和的色调,能给患者带来舒适与关怀的感受,可以有效缓解他们初入医院时的紧张情绪。通过这些色彩元素的综合运用,营造出轻松愉悦的氛围,为患者和家属提供一个良好的第一印象,减轻他们对医院环境的陌生感和恐惧。

公共活动区是精神病患者社交互动和康复活动的重要场所,色彩在其中发挥着关键作用,能够激发患者的社交欲望,促进他们之间的交流与互动。从心理学角度来看,活泼、温暖的色彩具有独特的情感唤起功能,可以降低患者的社交恐惧和焦虑,使他们更敢于与他人交流。此外,色彩还可以通过影响空间感知来促进社交互动。明亮、温暖的色彩能够使空间显得更加宽敞、开放,给人一种包容和接纳的感觉。在这样的空间中,患者会感到更加自在,减少了心理上的距离感,从而更愿意与他人靠近和交流。相比之下,冷色调或暗沉的色彩会使空间显得狭窄、压抑,不利于患者的社交互动。因此,在公共活动区的色彩设计中,选择明亮、温暖的色调,营造出开放、友好的空间氛围,鼓励患者积极参与社交活动,促进他们的康复。



本项目活动室场景

病房区是患者在住院期间生活和休息的主要场所，其环境色彩对患者的安全感与舒适感有着至关重要的影响。采用淡绿色这类柔和的色彩，能够为患者营造出温馨、安全的居住环境，给患者带来心理上的放松和安宁，让患者仿佛置身于森林小屋，身心得到充分的放松。



本项目病房场景

护士站为方便病患及其家属迅速找到，选用了浅蓝与白色的组合，给人以专业和信任感。



本项目护士站场景

5 境色彩在精神病院改造中的应用原则与策略

5.1 安全性原则

精神病患者对环境色彩的敏感度较高，一些刺激性的色彩容易引起患者的情绪波动，诱发不良反应。因此，在精神病院的环境色彩设计中，应避免使用刺眼、强烈的色彩。

其中红色作为一种具有强烈视觉冲击力的颜色，往往会引起人体生理和心理上的强烈反应。当患者看到大面积的红色时，身体会不自觉地产生一系列生理变化，如心跳加速、血压升高等，使其情绪变得烦躁不安、焦虑恐惧。

除了红色外，其他一些高饱和度、对比强烈的色彩组合也应避免。红与绿、黄与紫等对比色搭配，会产生强烈的视觉冲突，容易引起患者的视觉疲劳和心理不

适。在选择色彩时，应优先考虑柔和、淡雅的色彩，淡蓝色、淡绿色、米白色等能够给患者带来平静、舒适的感觉，有助于缓解他们的负面情绪，促进身心的放松。

5.2 舒适性原则

柔和的色彩有助于营造舒适的氛围，对辅助精神病患者康复意义重大。淡绿色作为一种常见的柔和自然色彩，常常让人联想到大自然中的绿色植物和生机勃勃的景象。在精神病院的环境中，通过运用淡绿色元素能够为患者带来清新、宁静的感受，有助于缓解他们的焦虑和紧张情绪。米白色也是一种极具舒适性的色彩，它融合了白色的纯洁与米色的温暖，给人以柔和、温馨的感觉。在病房区，采用米白色的墙面，既能营造出干净、整洁的环境，又能让患者感到舒适、安心。同时，米白色的环境不会对患者的视觉造成强烈刺激，有助于他们保持平静的心态。

通过选择不同的柔和色彩的搭配，并合理控制色彩的明度和纯度，能够为精神病患者营造出舒适、放松的环境氛围，促进他们的身心健康和康复。

结束语

本文通过研究不同色彩对人的情绪的影响并探讨环境色彩对精神病院改造的帮助，揭示了色彩设计在精神病院环境建设中的重要价值。从理论层面来看，色彩心理学原理为环境色彩在精神病院的应用提供了坚实基础。不同色彩通过对生理和心理的双重作用机制，对情绪与心理状态产生显著影响。这种理论依据为精神病院的色彩设计提供了科学的指导方向，使我们能够根据患者的心理需求，有针对性地选择和搭配色彩。

跨学科研究也将在精神病院环境色彩设计中发挥更加重要的作用。通过多学科交叉融合，能够从不同角度为环境色彩设计提供理论支持和实践指导，不断创新设计理念和办法。

未来还应加强对环境色彩设计效果的评估和监测。建立科学、完善的评估指标体系，通过对患者生理指标、心理状态、康复进程等多方面的监测，全面评估环境色彩设计的效果。根据评估和监测结果，及时调整和优化环境色彩设计方案，不断提高设计质量和治疗效果。

参考文献

- [1]《中国精神专科医院基本建设研究与实践》余雷等著,同济大学出版社,2025.3,ISBN978-7-5765-1423-0
- [2]芦森.色彩心理学[M].北京:中国青年出版社,2010
- [3]附属精神卫生中心-上海交通大学医学院 <https://www.shsmu.edu.cn> (网址: <https://www.shsmu.edu.cn/ylfw/fsyy1/fsjswsyz.htm>) ; 2021-12-31