

# 高校学生宿舍单元空间尺度与使用舒适度研究

倪嵩卉

河北建筑设计研究院有限责任公司，河北 石家庄 050000

**[摘要]**文中以高校学生宿舍单元空间尺度与使用舒适度为研究对象，从现状分析、影响机制、功能分区、环境优化与未来发展方向五个方面进行系统探讨。研究表明，高校宿舍作为大学生学习与生活的重要场所，其空间尺度直接影响学生的生理健康、心理状态和人际交往质量，合理的空间设计与环境改善不仅有助于提升生活舒适度，还能促进学习效率和心理调适。文章提出通过科学测算空间尺度、优化功能分区、改善环境条件和引入绿色智能化设计等路径提升宿舍舒适度，从而为高校宿舍的规划与改造提供实践指导与理论支持。

**[关键词]**宿舍单元空间尺度；舒适度；功能分区；环境优化；高校学生

DOI: 10.33142/ucp.v2i5.17946 中图分类号: TU241 文献标识码: A

## Research on the Spatial Scale and Comfort of University Student Dormitory Units

NI Songhui

Hebei Institute of Architectural Design & Research Co., Ltd., Shijiazhuang, Hebei, 050000, China

**Abstract:** This article takes the spatial scale and comfort level of college student dormitory units as the research object, and systematically explores them from five aspects: current situation analysis, impact mechanism, functional zoning, environmental optimization, and future development direction. Research has shown that as an important place for college students to study and live, the spatial scale of university dormitories directly affects students' physical health, psychological state, and interpersonal communication quality. Reasonable spatial design and environmental improvement not only help improve living comfort, but also promote learning efficiency and psychological adjustment. The article proposes to enhance dormitory comfort through scientific measurement of spatial scale, optimization of functional zoning, improvement of environmental conditions, and introduction of green intelligent design, providing practical guidance and theoretical support for the planning and renovation of university dormitories.

**Keywords:** dormitory unit spatial scale; comfort level; functional zoning; environmental optimization; college students

### 引言

高校宿舍不仅是学生居住的物理场所，更是学习、交流和人格发展的重要空间。随着高等教育规模的不断扩大，高校宿舍建设日益呈现集约化、规模化的趋势，但在这一过程中，宿舍空间尺度不足、功能分区不合理、环境条件不佳等问题逐渐凸显，这些因素直接影响到学生的生活质量和心理健康。调查发现，宿舍是学生日均停留时间最长的场所之一，因而宿舍舒适度对学生的幸福感、学习效率乃至社会适应力都具有深远的影响。近年来，随着教育现代化和“以学生为本”理念的推进，如何在有限空间内实现舒适度最大化成为研究的重点。本文将以宿舍空间尺度为核心，结合使用舒适度的内涵，从现状与问题、影响机制、优化策略及未来趋势等方面展开深入研究，旨在为高校宿舍设计提供理论参考和实践路径。

### 1 高校宿舍单元空间尺度的现状分析

#### 1.1 面积与人均使用空间的现实状况

当前大多数高校宿舍存在人均使用面积不足的情况，这是宿舍舒适度下降的最直接原因。在一些老旧校区，宿舍建筑早期设计以最大化床位数量为目标，人均空间面积普遍低于  $5m^2$ ，而在实际使用中学生还需要同时满足学习、

储物、休息和社交的需求，这就导致空间拥挤、功能混乱。与此相比，新建校区在规划时有所改进，通常增加了人均面积至  $6\sim8m^2$ ，但相较于学生日益增长的生活品质需求，仍然存在明显不足。狭小的空间使学生活动半径受限，甚至会影响睡眠质量和姿态舒展，日常生活的诸多环节不得不在拥挤环境中完成，带来身体和心理上的不适。

#### 1.2 功能布局的传统模式与局限性

目前高校宿舍普遍采用上下铺与学习桌组合的形式，这种布局虽然在节省空间方面具有优势，但也带来诸多问题。首先，床铺与学习区紧密相连，学习时的噪音、光照不可避免地影响休息区的安静氛围；其次，储物空间严重不足，学生大量的书籍、衣物和生活用品缺乏科学的收纳方式，导致物品堆积、环境杂乱，降低舒适感。此外，传统布局难以适应个性化和多样化需求，每位学生在宿舍中能够支配的个人空间有限，使得宿舍成为“被迫共享”的空间，而非“舒适共居”的环境。

#### 1.3 公共设施与环境条件的短板

宿舍单元的空间舒适度不仅与单间面积和布局有关，还与公共配套设施息息相关。目前很多宿舍楼缺乏完善的公共功能区，例如独立自习室、交流区和休闲空间，大部

分学习和交流活动只能在宿舍内部进行,从而进一步加剧了狭小空间的紧张感。与此同时,宿舍楼的通风、采光和隔音条件普遍存在不足,部分宿舍建筑年代久远,设计时未充分考虑环境舒适度,因而存在冬季寒冷、夏季闷热、空气不流通、采光不足的问题,甚至因噪声干扰影响学习与睡眠。这些短板都制约了宿舍舒适度的提升,成为高校管理与建设亟待解决的问题。

## 2 宿舍空间尺度对使用舒适度的影响机制

### 2.1 生理健康的直接影响

空间尺度与学生的身体健康之间存在直接关联。宿舍过于狭小不仅会限制日常活动,还容易带来肌肉劳损和姿势不良的问题。长期处于拥挤环境下,学生缺乏伸展活动的机会,往往出现颈椎、腰椎不适,甚至肥胖和慢性疲劳综合症。空气流通不足会导致二氧化碳浓度升高,引发头晕、注意力涣散等问题,进而影响学习效率和健康水平。此外,采光不足与光照条件差也会对视力造成不利影响,大量学生在宿舍长时间阅读或使用电子设备时面临近视率上升的风险。

### 2.2 心理状态的潜在作用

舒适度不仅体现在身体层面,还直接作用于心理层面。研究显示,宿舍过于拥挤会增加学生的心理压迫感和焦虑感,尤其是隐私得不到保障时,学生更容易产生无力感和情绪不稳定。反之,当宿舍空间设计合理、尺度适度,能够提供相对安静和舒适的个人角落时,学生的情绪调节能力显著增强,归属感和安全感也会随之提升。心理学研究还表明,空间尺度合理的宿舍能够有效降低孤独感和人际摩擦,促进学生形成积极健康的心理状态。

### 2.3 社会交往与人际关系的调节作用

宿舍不仅是居住场所,更是大学生社交的重要空间。空间过小会导致学生之间频繁接触和相互干扰,从而增加摩擦与矛盾的概率;而当空间尺度相对合理时,能够更好地平衡个人与集体的关系,使人际交往更加和谐。空间划分合理的宿舍有助于营造平等、包容的氛围,让学生在群体生活中保持良好的人际关系,从而在学习和生活中表现出更高的适应力和合作力。

## 3 宿舍空间功能分区与舒适度提升策略

### 3.1 学习与休息功能的合理分隔

宿舍作为学生日常生活的核心空间,需要同时承载学习与休息的双重功能,合理的功能分区对于提升舒适度至关重要。在有限的面积内,通过科学布局与细节设计,可以实现区域的相对独立。家具的合理摆放是关键环节,例如在书桌与床铺之间增设半透明隔断,能够有效隔绝光线和部分噪音,又不会使空间显得局促,既保障隐私,又保持通透感。灯光设计同样发挥着重要作用,在每张书桌上安装独立灯具,不仅为学习提供专注的照明条件,还能避免影响他人休息。对于休息区域,可以选择柔和的床头灯,

营造安静放松的氛围。这种学习与休息的功能分隔,能够减少同住学生之间的干扰,帮助形成高效学习与高质量休息的平衡,从而全面提升宿舍生活体验。

### 3.2 宿舍储物条件直接关系到整洁度与学生的舒适体验

空间不足常常导致物品堆放杂乱,不仅影响视觉美观,还会带来心理上的压迫感。通过科学规划和合理设计,可以显著提升储物效率。多功能家具的引入,例如带有收纳功能的床、书桌或折叠式柜体,能够在有限的空间内实现多用途利用。组合式柜体与床下储物系统,则进一步拓展了储物的容量,让空间得到最大化利用。墙体空间同样蕴含巨大潜力,通过增设壁挂式架子、收纳箱或挂钩,可以有效缓解储物紧张的状况。合理的储物布局不仅使宿舍环境更加整洁有序,还能让学生在日常生活中感受到掌控感和舒适感,营造出清爽、温馨的居住氛围,为学习与休息创造良好条件。

### 3.3 宿舍楼的公共空间在整体布局中具有重要意义

它不仅是生活功能的延伸,更是学习与交流的拓展平台。通过科学规划自习室、讨论区、健身房与休闲区,可以有效分担宿舍单元的功能压力,使个人宿舍主要承担休息和基本生活的作用,从而显著提升居住的舒适度。自习室与讨论区的设立为学生提供了专注学习和团队合作的环境,有助于培养学术氛围与协作能力。健身房和休闲区则满足了学生运动健身和心理放松的需求,帮助形成健康的生活方式。公共空间的合理配置还能够创造更多互动机会,促进学生之间的沟通与交流,增强宿舍整体的凝聚力。通过这样的设计,不仅能够优化宿舍的功能分区,还能在潜移默化中营造积极、开放与互助的宿舍文化氛围,为学生的全面发展提供支持。

## 4 宿舍环境条件改善与舒适度优化路径

### 4.1 采光与通风条件的科学设计

宿舍的采光与通风条件不仅关系到空间的舒适度,更影响学生的身体健康与心理状态。自然光的合理利用能够有效调节生物节律,改善视力状况,并在潜移默化中提升学习效率和情绪稳定性。通过科学设计窗户的面积、位置和朝向,可以确保不同时间段室内均能获得充足的光照,减少对人工照明的依赖,营造明亮舒适的学习与生活环境。在通风方面,空气流通的顺畅性直接影响室内空气质量。通过设置合理的通风口,优化空气流动路径,或在条件允许的情况下安装新风系统,可以保持空气清新,降低湿度和有害物质积累,减少呼吸道疾病的发生风险。良好的通风设计还能有效抑制病毒和细菌的传播,为学生提供更加安全的生活环境。科学的采光与通风方案,能够实现宿舍环境的健康化与人性化,为学生的成长与发展提供有力保障。

### 4.2 温湿度与隔音效果的提升

宿舍作为学生日常生活与学习的重要场所,其环境舒

适度直接影响身心健康与学习效率。适宜的温湿度条件是保障学习专注和高质量休息的前提。通过安装性能良好的空调和供暖设备，结合智能温控系统，可以根据季节变化自动调节室内温度与湿度，避免因过冷或过热造成的不适感。同时，科学的空气流通设计与加湿或除湿装置的应用，能够有效提升空气质量，保持环境清新宜人。在隔音方面，采用环保隔音材料、优化门窗结构和合理的空间布局，可以大幅减少外部噪音的干扰，为学生提供安静的学习和睡眠环境。良好的隔音效果不仅提升宿舍整体品质，还能减少因噪声引发的焦虑与疲劳感。温湿度与隔音的优化，使宿舍真正成为有助于学习、休息与交流的理想空间。

#### 4.3 人文与美学设计的融入

宿舍不仅是学生日常生活的功能性场所，更是承载审美与人文关怀的重要空间。通过科学的色彩搭配，可以营造出安静舒适或充满活力的氛围，帮助学生在学习与休憩中切换心境。适度增加绿植点缀，不仅能净化空气，还能带来自然气息，使宿舍空间更具生机与亲和力。个性化布置则赋予宿舍独特的文化符号，学生在装饰过程中能够表达自我，增强身份认同与归属感。美学设计的价值不仅体现在视觉层面，还应体现对学生心理健康的关照，通过合理的空间布局和温馨的细节设计，缓解学习压力，提升生活幸福感。

### 5 未来宿舍空间优化的发展方向

#### 5.1 智能化与智慧管理趋势

随着信息技术的快速发展，高校宿舍正朝着智能化与智慧管理方向演进，逐步形成更加安全、高效与舒适的生活环境。智能门禁系统能够实现人脸识别、刷卡与移动终端控制，既保障了宿舍安全，又提升了出入的便捷性。能耗监测系统通过对电力、水源等数据的实时采集与分析，帮助学生养成节能意识，也为学校提供了科学的管理依据。灯光与温控系统的智能调节功能，则能够根据时间段、环境光线与个人需求自动调整，营造更为舒适的居住氛围。智慧宿舍平台还可以整合维修报修、通知公告和健康监测等多项服务，减少人工管理成本，提高管理效率。通过智能化技术的全面应用，宿舍生活逐步向着个性化、便捷化与人性化方向发展，使宿舍成为智慧校园建设的重要组成部分。

#### 5.2 个性化与多样化设计理念

高校宿舍建设逐渐从统一化模式向个性化与多样化方向转型，旨在满足不同学生的生活习惯和心理需求。通过提供单人间、双人间、小单元以及共享式宿舍等多种空

间形式，可以给予学生更多的选择权，使他们能够根据自身性格特点、学习方式与社交需求做出合适选择。这种灵活化的设计不仅提升了居住的舒适度，也强化了学生在生活环境中的自主感和归属感。个性化设计还体现在功能配置的多样性，例如学习区、休闲区与交流空间的合理布局，使宿舍既是休憩之所，也是学习与交往的重要场所。多样化宿舍理念的落实，有助于提升整体住宿体验，激发学生的积极性与创造力，为高校校园文化建设与学生全面发展提供重要支撑。

#### 5.3 绿色宿舍与可持续发展方向

绿色宿舍理念的提出，体现了教育环境向环保、节能与健康方向转型的趋势。在建设过程中，宿舍应充分采用绿色建材，减少对环境的二次污染，保证空气与水质的安全。同时，通过引入太阳能发电系统、雨水收集与循环利用装置以及屋顶绿化工程，可以有效降低能源与水资源的消耗，提升校园的整体生态效益。绿色宿舍不仅是节能减排的具体实践，更是学生绿色意识培养的重要场所。在这样一个低碳、环保的居住空间中，学生能够在日常生活中潜移默化地形成节约资源、尊重自然的观念，从而推动绿色生活方式的养成。

### 6 结论

通过系统研究可以发现，高校学生宿舍的空间尺度与舒适度之间存在紧密联系。合理的空间尺度不仅是满足学生基本生活需求的前提，更是保障学习效率、促进心理健康和增强人际关系的重要条件。功能分区优化、环境改善和智能绿色化的引入，能够有效提升宿舍舒适度与学生幸福感。未来，高校宿舍建设与改造应坚持以学生为中心，注重智能化、个性化和绿色化的发展方向，推动宿舍功能由单一居住向综合学习、生活与发展空间转型，从而为学生全面发展创造良好的物质与精神环境。

#### 【参考文献】

- [1]王丽华.高校学生宿舍空间设计与舒适度优化研究[J].高等教育研究,2020(5):112-118.
  - [2]李志强.大学生宿舍环境与心理健康关系分析[J].中国心理卫生杂志,2019(10):45-51.
  - [3]陈建伟.智慧校园背景下高校宿舍建设新模式探索[J].建筑与环境,2021(3):87-93.
- 作者简介：倪嵩卉（1986.3—），女，汉族，毕业学校：河北农业大学，现工作单位：河北建筑设计研究院有限责任公司。