

治愈系理念在都市青年居住空间中的设计应用研究——以北京万科泊寓（回龙观店）为例

刘映含 杨顺 汤佳蓉 王春青 梁紫钰

大连工业大学艺术与信息工程学院，辽宁大连，116034；

摘要：高密度快节奏都市生活中，为青年群体创造缓解压力、恢复能量的居住环境成为环境设计重要议题。本文以“治愈系”理念为核心，探讨其在都市青年居住空间的设计转化与应用效果。选取北京万科泊寓（回龙观店）代表性集中式长租公寓为案例，通过实地调研、空间测绘及案例对比等方法，从室内空间规划、色彩与材质搭配、自然光影引导、软装陈设及细节设计等维度系统分析。重点探讨温暖低饱和度色彩、亲自然木质材料、灵活复合功能布局、柔和间接照明及绿植引入等设计手法，在有限面积内营造兼具功能效率与情感慰藉的居住体验。旨在总结适用于青年租赁住房、可操作的“治愈系”设计策略，为同类项目提供参考。

关键词：治愈系理念；青年居住空间；室内环境设计；长租公寓；色彩与材质；人性化设计

DOI：10.64216/3080-1516.26.03.056

引言

本研究针对高密度都市环境下青年群体的心理压力与居住情感需求，探讨源自日本的“治愈系”理念在青年租赁住房中的设计应用。目前国内相关研究尚处起步阶段，缺乏针对长租公寓面积小、功能复合特点的系统策略。为此，本研究以北京万科泊寓（回龙观店）为案例，通过实地调研与对比分析，深入剖析其设计手法，旨在总结将“治愈系”理念转化为兼具功能效率与情感抚慰的青年居住空间的具体路径，以填补研究空白并为同类项目提供实践参考。

1 绪论

1.1 研究背景

城市化进程中，高密度快节奏生活让当代青年普遍面临焦虑、孤独等心理亚健康，居住空间被期待为情绪慰藉的“精神容器”。“治愈系”理念源自90年代末日本，后延伸至设计领域，以自然亲和、人性化细节营造安全温暖体验，助力身心舒缓。当前青年租赁住房多为标准化产品，忽视情感需求，引入该设计可在有限空间兼顾功能与情感价值，既提升居住品质，亦是对青年心理健康的人文关怀。

1.2 研究目的及意义

本研究旨在系统探讨“治愈系”理念在都市青年租赁住房中的设计转化与应用，通过北京万科泊寓（回龙观店）的实证分析，重点研究其如何通过空间规划、色彩材质、光影引导等设计手法，在有限空间内实现功能

效率与情感慰藉的平衡，最终提炼可操作的设计策略，为同类项目提供参考。理论层面，拓展“治愈系”理念在环境设计领域的应用深度，为租赁住房情感化设计提供理论支持；实践层面，为青年长租公寓开发与设计提供具体指导，通过提升居住环境的情感价值增强产品竞争力，为改善都市青年居住品质提供切实可行的解决方案。

1.3 国内研究现状

国内“治愈系”研究呈跨学科特征：心理学与设计学交叉领域，常怀生奠定空间对心理行为影响基础，周浩明团队证实自然元素可减压；色彩疗愈方向，李岱论证低饱和色彩稳情绪，宋建明团队提“情绪色调”方法论；设计实践上，薛垲、王辉、蔡泓懿各有相关策略与思路。现有研究不足：租赁住房系统应用空白，多定性分析缺实证，未形成可操作设计体系

1.4 研究内容创新点

本研究以都市青年心理需求为切入点，聚焦治愈系理念在租赁住房设计的应用转化。梳理其理论源流与核心内涵，结合相关心理学构建分析框架，以北京万科泊寓（回龙观店）为案例，通过实地调研等方法，从空间规划、色彩材质等多维度剖析，总结低饱和色彩、亲自然材料等设计手法，提炼可操作策略，为同类项目提供参考

2 治愈系理念的理论基础与都市青年居住需求

2.1 治愈系理念的核心内涵与演进

“治愈系”理念源于20世纪90年代末日本，彼时经济低迷、社会弥漫焦虑，1999年音乐评论家坂本龙一提出“治愈系音乐”概念，后延伸至设计领域，形成关注心理健康与生活品质的理念。其核心内涵包括：自然亲和性，融合自然元素、天然材料，源自“侘寂”美学；感官舒适性，兼顾五感协调，采用低饱和色彩、柔和材质；心理安全感，通过圆角、包裹感设计平衡私密与开放；人文关怀性，关注情感需求与个性化空间弹性；简约和谐性，遵循“少即是多”，避免过度装饰，营造宁静体验。

2.2 都市青年群体特征与居住需求分析

高密度、快节奏的都市生活中，青年群体深陷工作竞争、生活成本、社交压力带来的“内卷”困境，高压与强焦虑并存。他们虽依赖互联网线上社交，却难逃现实中的疏离与孤独，既不愿因租房降低对“家”的期待，秉持“精享生活”倾向，追求有限空间内功能、审美与情感价值的统一，又不得不面对流动性强、居住面积受限的现实约束。

如今，青年对居住空间的需求已远超基本住宿功能，转向更高层次的情感与心理满足：需空间以温暖包容的氛围提供情绪疗愈与精神安抚，在有限尺度内实现功能复合高效利用，满足工作、休息、社交等多场景切换，渴望亲近阳光、绿植等自然元素，同时期待获得个性化表达与社群互动的归属感。因此，“治愈系”理念的引入尤为迫切和适宜。

2.3 治愈系理念与青年居住空间的契合点

治愈系理念核心是通过环境干预缓解压力、抚慰情绪，与都市青年居住诉求高度契合。情感层面，青年面临工作高压与社交孤独，亟需“情感避风港”，治愈系以米白、浅咖等低饱和色彩传递安宁，用柔软材质、圆润家具提供安全感，消解焦虑；功能层面，针对青年空间有限却需兼顾办公、休闲等多样需求，治愈系通过灵活布局、可变家具及高效收纳实现功能最大化，减少空间窘迫带来的烦躁，让人获得生活掌控感与愉悦感

3 案例选择与研究设计

3.1 案例代表性分析

本研究选取北京万科泊寓(回龙观店)为研究对象，其在项目定位、用户群体、空间特征及设计实践等维度的典型性，使其成为探讨“治愈系”理念在青年长租公寓中应用的理想样本。

其一，区位与客群极具典型性。项目毗邻中关村软

件园等互联网产业聚集地，租户多为科技、创意行业青年，精准对应本研究核心对象——高压、快节奏且有品质租住需求的都市青年，群体需求的普遍性保障了成果的靶向性与参考意义。

其二，产品模式引领市场主流。作为长租公寓头部品牌，万科泊寓的集中式、大型化、标准化特征及设计运营策略，使研究结论超越个体特殊性，对龙湖冠寓、魔方公寓等同类市场化规模化产品具普适借鉴价值。

其三，空间形态聚焦核心矛盾。项目20-40平方米紧凑户型，集中呈现长租公寓“面积有限”与“需求多元”的普遍矛盾，其精细化收纳、可变家具等设计解决方案，具鲜明解剖价值与示范效应。

其四，初步实践提供论证基础。项目研发中融入公共社交空间营造、环保材料选用等“治愈系”设计思维，为研究提供实证材料，便于提炼经验、提出优化策略，兼顾理论深度与实践应用性。综上，该项目多维度的代表性的，以其为案例深入剖析，可揭示治愈系理念应用的普遍规律与设计策略，为提升同类产品设计质量与情感价值，提供可迁移的理论依据与实践范本。

4 治愈系理念在万科泊寓中的设计解析

4.1 室内空间规划与功能布局的治愈性表达

在有限空间实现功能完备与情感慰藉是核心挑战，“治愈性”根植于高效、清晰且人性化的空间规划与功能布局，通过消除生活摩擦感、营造心理秩序感实现深层治愈，具体体现在三层面：

高效整合与流畅动线：以“去摩擦化”解放身心

厨房与卫生间紧凑并置，高频行为集中“核心区”，缩短路径；开门方向与高差设计实现动线分离，减少决策成本与能量消耗，解放家务劳动，带来轻松心理慰藉。

清晰界定与视觉渗透：平衡开放与私密

卫生间用实体墙与门保私密，厨房区开放与起居融合，扩大视觉空间；镜子通过反射倍增视觉深度，缓解压抑，“虚实结合”维持空间整体性与呼吸感。

4.2 模块化与隐藏式设计：以“秩序感”抚平焦虑

通过模块化与隐藏式设计收纳琐碎物品，抚平杂乱焦虑。模块化储物用白色吊柜与开放格组合，分类收纳；白色迷你冰箱嵌入操作台，避免零散；墙排式热水器、马桶及隐藏管线，保证空间简洁。空间从“居住容器”升级为“身心庇护所”，治愈系理念需基于同理心的精密人性化空间规划。

4.3 色彩与材质搭配的情感化营造

色彩与材质是传递情感的核心媒介：低饱和度色彩（浅木色地板、白色墙面、浅灰色沙发与窗帘）奠定宁静基调，缓解小户型压迫；橘黄色吊灯作为聚焦性暖色光源，中和中性色平淡，注入温暖与活力，平衡耐看与宁静。质感对比（玻璃茶几、黑色金属门框与布艺、木纹）丰富层次，玻璃通透保证视线连贯，减轻心理负担，营造轻盈呼吸感。

4.4 自然光影引导与绿色生态引入

北京万科泊寓（回龙观店）外立面现代简约配层次绿化，室内集约化设计，浅原木色地板+白色墙面奠定温馨基调，模块化家具集成功能，大面积玻璃推拉门最大化自然采光。其治愈系实践具三特征：低饱和色彩（浅灰、木色）营造安定感，室外绿植满足自然联结需求，可调节照明、人体工学家具等细节体现身心关怀。案例证明，治愈系理念能让有限空间实现情感化设计，将标准化租赁住房转化为情感抚慰居所，为同类设计提供参考。

4.5 软装陈设与细节设计的人文关怀

治愈系理念落脚于软装与细节的无微不至关怀，赋予标准化空间“家”的温度。织物软装（浅灰色布艺沙发、浅蓝色床品、灰色窗帘）通过肌理与色彩实现情绪疗愈。功能家具（白色模块化书架与书桌一体化）节省空间，整合工作学习区，提供储物方案；书桌旁座椅简约舒适，统一色调削弱体量感。细节构件（床头灰色包覆、开关插座位置）体现人文关怀，防止磕碰、提升便利。软装与细节是系统性“关怀设计”，将人文关怀转化为日常细节，实现治愈系居所。

5 设计效果评估与策略优化建议

设计效果综合分析：治愈系理念实现功能性、情感性与审美性协同提升。功能性上，高效动线、复合布局及模块化家具应对有限面积与多元需求矛盾，提升空间效率；情感性上，低饱和度色彩（浅灰、米白、原木色）与亲自然材质（木质地板、布艺）营造宁静，自然光影与绿植增强生态亲和力，缓解压力、提升归属感；审美性上，简约和谐视觉秩序，通过色彩、材质与光影搭配，呈现现代品质感，符合青年审美。

个性化不足，标准化产品难满足青年个性需求；自然元素应用受限，绿化系统性与生态效能未充分发挥；成本与品质难平衡，需控制租金并提升材料工艺；社群空间治愈性不足，需强化氛围以促进互动、缓解孤独。

5.1 优化建议与可推广的设计策略

（1）增强空间弹性与个性化支持：在标准化基础上，提供更多可定制选项，如模块化家具的多样组合、色彩墙面的可选方案、以及预留用户自有软装展示区，支持租户定义个人生活印记。

（2）深化自然融合与生态设计：优先采用低挥发性有机化合物（VOC）材料提升空气质量；系统引入室内垂直绿化与盆栽组合，增强空间生态功能；优化窗墙比例与开启方式，强化自然通风与采光效果。

（3）精细化成本管控与品质提升：聚焦关键触点（如家具五金、照明系统）投入，提升使用体验与耐久性；通过规模化采购与本地化生产降低环保材料成本；采用分级设计策略，在不同租金产品线中差异化配置治愈系元素。

（4）强化公共空间的情感联结设计：在共享区域运用温暖材质、柔和照明与舒适尺度，营造鼓励交流的氛围；组织基于空间特色的社群活动，促进青年群体间的互助与支持，发挥社群层面的治愈价值。

（5）构建可推广的设计策略体系：总结提炼“色彩-材质-光影-布局-软装”五位一体的治愈系设计模板，明确各元素的技术要点与搭配原则，为同类青年租赁住房项目提供系统化、可复制参考。

综上，通过针对性优化与体系化推广，治愈系理念有望在更广泛的青年居住空间中实现深层应用，真正成为提升都市青年生活品质的重要设计路径。

6 结论

本研究以北京万科泊寓为案例，探讨治愈系理念在青年长租公寓设计的应用。研究表明，该理念通过自然亲和、感官舒适等原则，结合低饱和色彩、灵活布局等策略，实现有限空间功能与情感统一，满足青年情感慰藉需求。同时指出标准化与个性化等挑战，提出增强空间弹性等建议，为行业实践与后续研究提供参考。

参考文献

- [1] 常怀生. 环境心理学与室内设计[M]. 北京: 中国建筑工业出版社, 2004.
- [2] 周浩明. 可持续室内环境设计理论[M]. 北京: 中国建筑工业出版社, 2011.
- [3] 李伶俐. 色彩心理学在室内设计中的应用研究[J]. 装饰, 2018(05): 112-115.
- [4] 宋建明. 色彩设计在法国[M]. 北京: 中国美术学院出版社, 1999.
- [5] 薛培培. 保障性住房的室内环境质量与设计策略研究[J]. 建筑学报, 2015(S1): 56-60.