

分类号: J524

密 级: GK

学校代码: 10363

学 号: 2210830128



安徽工程大学

Anhui Polytechnic University

硕士学位论文

题 目

基于“无意识设计”理念的
高校宿舍减压产品设计研究

论 文 作 者

李辉

校 内 导 师

王小元

校 外 导 师

郁岗

专业学位类别

艺术硕士

研究方向(领域)

产品与交互设计

论文提交日期: 2024 年 5 月 18 日

分类号：J524

单位代码：10363

密 级：GK

学 号：2210830128

题 目 基于“无意识设计”理念的高校宿舍减压产品设计研究

英文并列

题 目 RESEARCH ON DECOMPRESSION PRODUCT DESIGN OF
COLLEGE DORMITORY BASED ON THE CONCEPT OF “UNCONSCIOUS
DESIGN”

学生姓名：李辉

校内导师：王小元

校外导师：郁岗

专业学位类别：艺术硕士

研究方向（领域）：产品与交互设计

论文答辩日期：2024 年 5 月 29 日

安徽工程大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：我恪守学术道德，崇尚严谨学风。所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已明确注明和引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品及成果的内容。论文为本人亲自撰写，我对所写的内容负责，并完全意识到本声明的法律后果由本人承担。

学位论文作者签名：李辉

日期：2024 年 5 月 18 日

安徽工程大学学位论文版权使用授权书

学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅或借阅。本人授权安徽工程大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

保密 ☐，在 ____ 年解密后适用本版权书。

本学位论文属于

不保密 ☒。

学位论文作者签名：李辉

日期：2024 年 5 月 18 日

指导教师签名：王心元

日期：2024 年 5 月 18 日

基于“无意识设计”理念的高校宿舍减压产品设计研究

摘 要

随着社会经济的持续发展和科学技术水平的不断提高，人们的生活和工作环境发生了巨大的变化。现代社会给予人们更多的机遇，但与之同时也伴随着更多的压力。在这样的社会背景下，当代大学生面临着来自各个方面的压力，这些压力如果不能及时得到缓解，可能会导致不同程度的心理健康问题。因此，如何缓解大学生在学习和生活中的压力成为了当前需要解决的问题。

宿舍作为大学生日常行为的重要空间组成部分，承载着学生们学习、休息和交流等多种功能。有数据统计，当代大学生在学校中，有 80%的空闲时间蜗居在宿舍里面。因此，本文旨在设计出适合高校宿舍场景的面向大学生的减压产品，以缓解学生的日常压力并提升他们的宿舍生活品质。

本论文将心理学中的“无意识设计”理念与减压产品设计相结合，深入研究高校在校大学生在宿舍中的无意识行为及其隐性需求，重点考虑了产品的功能性、环境融入性和用户体验性等方面的要求，旨在设计出具有人文关怀的减压产品，以有效帮助学生缓解压力。

关键词： 无意识设计，减压产品，高校宿舍，大学生群体，隐性需求

RESEARCH ON DECOMPRESSION PRODUCT DESIGN OF COLLEGE DORMITORY BASED ON THE CONCEPT OF “UNCONSCIOUS DESIGN”

ABSTRACT

With the continuous development of social economy and the continuous improvement of science and technology, people 's living and working environment has undergone tremendous changes. Modern society gives people more opportunities, but it is also accompanied by more pressure. Under such a social background, contemporary college students are facing pressure from all aspects. If these pressures cannot be alleviated in time, they may lead to different degrees of mental health problems. Therefore, how to alleviate the pressure of college students in learning and life has become a problem that needs to be solved.

As an important part of the daily behavior of college students, the dormitory carries a variety of functions such as students ' learning, rest and communication. According to statistics, contemporary college students have 80 % of their free time living in dormitory. Therefore, this paper aims to design

a decompression product for college students suitable for college dormitory scenes, so as to alleviate the daily pressure of students and improve the quality of their dormitory life.

This thesis combines the concept of 'unconscious design' in psychology with the design of decompression products, and deeply studies the unconscious behavior and hidden needs of college students in the dormitory. It focuses on the functional, environmental integration and user experience of the product. The requirements are designed to design decompression products with humanistic care to effectively help students relieve stress.

Li Hui(Art Design)

Supervised by Wang Xiaoyuan

KEY WORDS: Unconscious design,Decompression product, college dormitory, college students, dormant needs

目录

摘 要	I
ABSTRACT	II
第 1 章 绪论	1
1.1 研究背景	1
1.2 研究目的与意义	2
1.2.1 研究目的	2
1.2.2 研究意义	2
1.3 研究现状	3
1.3.1 无意识设计理念研究现状	3
1.3.2 减压设计研究现状	5
1.4 研究内容	7
1.5 研究方法	7
1.5.1 文献研究法	7
1.5.2 案例分析法	8
1.5.3 实地调研法	8
1.5.4 问卷调查法	8
1.5.5 理论与实际相结合的方法	8
1.6 创新点	8
第 2 章 无意识设计理念的研究分析	9
2.1 无意识	9
2.1.1 无意识的提出与发展	9
2.1.2 无意识的特点	11
2.2 无意识行为	13
2.2.1 无意识行为的定义	13

2.2.2 无意识行为的特点	13
2.2.3 无意识行为的产生条件	15
2.2.4 无意识行为与隐性需求的关联	16
2.3 无意识设计	17
2.3.1 无意识设计的定义	17
2.3.2 无意识设计的心理学基础	18
2.3.3 无意识设计的案例分析	20
2.3.4 无意识设计的方法分类	25
2.3.5 无意识设计的中心元素属性分析	29
2.4 本章小结	32
第 3 章 高校宿舍减压产品的研究分析	33
3.1 减压产品的定义	33
3.2 减压产品的类型	33
3.2.1 行为发泄类	33
3.2.2 放松身体类	34
3.2.3 情绪调节类	35
3.2.4 分散注意类	35
3.2.5 虚拟现实类	36
3.3 高校宿舍环境分析	37
3.4 筛选适用于高校宿舍环境中的减压产品	41
3.5 适用于高校宿舍环境中的减压产品的现存问题分析	43
3.6 本章小结	44
第 4 章 基于无意识设计理念的高校宿舍减压产品设计	46
4.1 无意识设计理念运用到减压产品设计中的可行性分析	46
4.2 高校学生群体的问卷调查分析	48
4.3 高校学生群体的问卷调查总结	61
4.4 无意识设计理念在高校宿舍减压产品中的中心元素属性分析	61
4.5 无意识设计理念在高校宿舍减压产品中的设计原则	63
4.5.1 功能性原则	63

4.5.2 环境融入性原则	63
4.5.3 安全性原则	64
4.5.4 用户体验性原则	64
4.6 本章小结	64
第 5 章 无意识设计理念在高校宿舍减压产品中的设计实践	65
5.1 高校宿舍减压产品无意识设计流程规划	65
5.2 高校学生宿舍无意识行为观察与收集	66
5.3 高校学生在宿舍中的需求分析及转化	66
5.4 高校宿舍减压产品设计方案展示	67
5.4.1 适用于高校宿舍的座凳改良设计	67
5.4.2 解压灯具设计——“储光”	71
5.4.3 模块化按键鼠标	76
5.4.4 “书山”书立	80
5.4.5 “水滴”香薰机	85
5.5 本章小结	89
第 6 章 结论与展望	90
6.1 结论	90
6.2 展望	90
参考文献	92
附录	94
攻读学位期间获得奖项记录	96
致谢	97

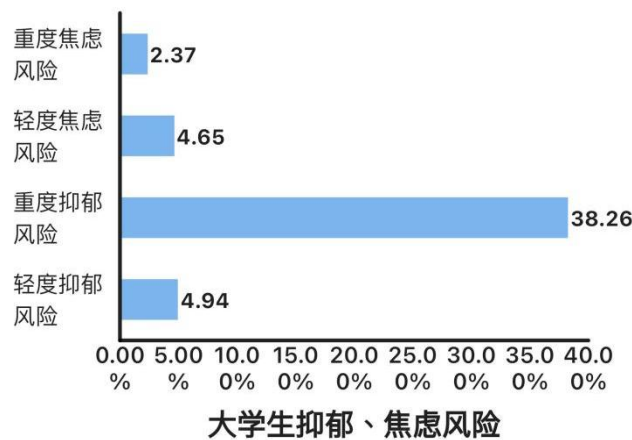
第 1 章 绪论

1.1 研究背景

21 世纪的中国正处于社会转型期,随着社会的迅速发展,人们的生活节奏越来越快,人们面临着来自例如学业、就业、家庭以及社交关系等诸多方面的压力。这些压力如果没有得以及时解决,日积月累之下,就会对人们造成生理上或者是心理上的一些疾病,因此,越来越多的人开始注重压力的管理问题。

学生群体作为全社会重点关注的对象,尤其是大学生群体,随着学业和就业压力的不断增加,他们的心理健康问题日益突出。根据中国国民心理健康发展报告(2021-2022)中对大学生抑郁、焦虑风险所统计的数据显示:有 38.26%的大学生有轻度焦虑风险,有 16.54%的大学生有轻度抑郁风险(表 1-1)。

表 1-1 中国大学生 2021-2022 大学生抑郁、焦虑风险数据统计



自 2019 年开始席卷全球的新冠疫情,无疑对中国国内的学生,尤其是在校大学生产生了很多方面的影响:首先是学习方式上的改变,在疫情最开始的时候,为了防止病毒的传播,很多大学都采取了线上授课的模式,这种方式无疑令学生的学习效率大打折扣。其次,新冠疫情对我国国内经济的发展造成了不小的损害,社会上的各行各业面临停工、裁员,使得大学生的就业形势变得更加的严峻,很多的应届毕业生面临着找不到工作的困境。受疫情的影响,许多大学生为了规避现阶段难以找工作这个问题,目前社会上开始盛行考公考编的浪潮。

正是因为中国现在的大学生面临着前所未有的压力,而他们在心智上面还没有足够

成熟，他们在面临来自诸多方面的压力的时候，并不能够及时的去将它们解决，所以他们很容易产生心理健康问题，甚至可能发展成严重的心理疾病。因此，中国越来越多的高校开始为大学生提供多种的解压服务，其中包括心理辅导和咨询服务，以及提供一些体育运动设施和放松解压设施给学生们去使用，帮助他们更好地应对各种压力与挑战，实现自身的成长与发展。

1.2 研究目的与意义

1.2.1 研究目的

本文通过搜集和分析高校在校大学生在宿舍中的无意识行为，来了解他们的心理需求，为产品设计提供了设计依据。基于“无意识设计”理念的高校宿舍减压产品面向的用户群体是高校在校大学生。设计出的产品在考虑用户群体的同时，也要满足高校宿舍这一特定使用环境的特殊性，符合其预期的功能需求，也要同时满足大学生在使用时的情感需求，从而改善高校学生在日常学习和生活中的压力。

通过提出针对“高校宿舍”这一特定环境来进行减压产品的相关设计和具体建议，以求满足高校在校大学生在宿舍生活的心理健康需求，促使提升他们的学习和生活质量。通过研究“无意识设计理念”在减压产品设计中的应用方法，对产品的外观造型以及功能需求进行创新性设计，以求在潜移默化之中来缓解学生日常生活中的压力。

1.2.2 研究意义

(1) 通过分析和研究用户群体的无意识行为，发掘出用户群体的隐性需求，从而提炼出无意识设计在高校宿舍减压产品中的中心元素属性，总结出设计原则，将无意识设计的理念合理的运用到产品设计的设计实践当中。通过优化人-产品-环境三者之间的互动，提升用户的体验，推动产品体验设计理论体系的发展。

(2) 高校宿舍是在校大学生日常生活作息的主要场所，学生们在宿舍中度过绝大部分的闲暇时光，因此设计适用于宿舍环境的减压产品具有重要意义，它可以让学生在宿舍中使用时缓解日常的生活压力，提升自身的心理健康水平。这不仅有助于改善大学生的心理健康问题，还能为他们创造舒适轻松的宿舍生活氛围，提升生活品质。

(3) “无意识设计”理念将心理学的知识与产品设计相结合，通过基于“无意识设计”理念的高校宿舍减压产品的设计研究，可以进一步的探索心理学领域在产品设计当中的运用，拓展了设计学科与心理学之间的交叉研究领域。

(4) 通过对适用于高校宿舍这一特定环境下的减压产品的研究分析与推广，可以增强高校在校大学生对于自身心理健康的关注和认知，推动了心理健康教育在高校校园中的开展。

综上所述，基于“无意识设计”理念的高校宿舍减压产品设计研究具有十分重要的研究意义。它不仅能改善高校在校大学生的日常压力问题，缓解他们在学习和日常生活当中的压力，还能够提升他们的宿舍生活品质，也能够推动心理学领域与产品设计领域二者的结合，并提高了大学生对心理健康问题的关注度。

1.3 研究现状

1.3.1 无意识设计理念研究现状

“无意识设计”的理念的明确提出是源自于日本的工业设计大师深泽直人，它又被称为“直觉设计”，简单的来说，即：“将无意识的行动转化为可见之物”^[1]。由于他的设计作品关注细节，简洁明了，注重人文体验关怀，因此他的设计理念深受国内外设计师的青睐，“无意识设计”的概念在当今社会也被广泛的应用到环境设计、产品设计、广告和营销设计以及网页和应用设计等诸多艺术设计领域。

本论文通过对“无意识设计”“直觉设计”“深泽直人”等主题和关键词的定位，通过中国知网进行文章检索，查阅了相关的资料文献，得知：关于“无意识设计”的学术期刊有 131 篇，学位论文有 61 篇，外文文献仅只有 4 篇。相关的检索结果见表 1-2。就 2023 年这一年而言，知网上以“无意识设计”为关键词的相关论文就增加了 16 篇，相关理念的发表论文数目随着年份成正比例增加，可以看出，国内对于“无意识设计”理念探索研究的人数逐渐增加，“无意识设计”理念也逐渐融入了我们日常的生活当中。

表 1-2 检索结果表

	学术期刊	学位论文	会议	报纸	外文文献
无意识	6357	2355	327	46	1.26万
无意识行为	199	97	8	2	55
无意识设计	131	61	0	0	4
直觉设计	20	8	2	0	192
深泽直人	178	24	3	5	6

目前，国内对于“无意识设计”的研究主要体现在以下这几个方面：

(1) 对于“无意识设计”理念的理论探索与设计框架的搭建。

例如：郭格^[2]（2012）在《“无意识设计”理念在日用品设计中的应用研究》中，试图探究将无意识行为研究融入于产品设计过程中的必要性、可行性，并且通过特定的方法来分析和研究用户的无意识行为，从而发掘出用户的隐性需求。其给予了本论文对于分析研究用户群体的无意识行为一定的启发。

王丽^[3]（2013）在《基于“无意识”的“有意识”设计方法研究》中，从艺术设计的角度对“有意识”与“无意识”进行分析研究，对无意识设计和有意识设计进行了理论构架。其给予本次研究对于有意识设计和无意识设计二者的结合运用起到了一定的指导作用。

李娜^[4]（2014）在《“无意识设计”诠释的人文关怀》一文中，深刻诠释了深泽直人“无意识设计”理念的设计精髓：在产品设计中注重把握细节以及对使用者情感的培养；在设计时注重产品与环境之间的完美融合，将“人—产品—环境”作为一个协调统一的整体来进行考虑；象以圆生，设计出来的产品简约而不简单。其帮助了本次研究加深了对“无意识设计”理念的理解。

（2）对于“无意识设计”理念的设计方法的研究与设计流程的规范化。

例如：张超^[5]（2017）等在《无意识设计流程规范化研究》中，通过对设计中心元素进行属性分析，从而匹配对应的设计方法，并以此提取出无意识设计的规范化设计流程。

（3）对于用户群体的无意识行为的研究分析和其隐性需求的探索发掘。

例如：谷利敏^[6]（2018）等在《“无意识设计”理念在产品中的应用》中，从用户和产品之间的互动关系出发，在行为启示、行为激发、情感激发这三个方面来探讨“无意识设计”理念在产品中的应用方法，为“无意识设计”理念在产品中的运用提供了全新的思路和方法。

赵茉涵^[7]在《“无意识设计”理念在餐具设计中的应用》中，通过搜集与分析人们在使用时的本能行为和后天行为，结合了“无意识设计”理念设计出了让人们可以凭“直觉”使用的系列餐具。

（4）从设计美学的角度出发，分析了无意识设计理念与设计美学之间的关联，以及如何将无意识设计理念融入到具体的产品设计当中。

例如：郭晓宇^[8]（2022）在《设计美学理论在产品造型中的应用——以“深泽直人”产品为例》中，从设计美学的角度出发，以深泽直人多个极具代表性的设计作品为例，

归纳总结了设计美学理论与产品设计之间的关联，进一步的探索分析了设计美学理论运用到当代产品设计的必要性与重要性。其启发了本论文设计的根本是以“人”为中心。

(5) 将中国传统文化符号与无意识设计理念相结合，探索了无意识设计理念在日常用品设计当中的应用，既完成了对中国传统文化的传承，又在产品中注入了创新元素。

例如：施志宏^[9]（2022）在《基于无意识设计理论下新中式日用陶瓷设计研究》中，对中国传统的装饰符号和造型符号进行了系统性的归纳与总结，并将这些符号通过“无意识设计”理念巧妙的融入到了日用陶瓷的设计当中，为弘扬中国传统文化以及新中式设计的发展做出了努力。

盘湘龙^[10]（2020）等在《基于无意识设计理念的老年人提醒药盒设计》当中，从产品与使用环境的融合性以及产品与用户行为的协调性两个方面进行思考，来探讨“无意识设计”理念与中国古代道家学派的代表人物老子的“无为而治”的哲学思想的关联性。

综上所述，当今我国对于“无意识设计”理念的研究呈现出理论研究不断深度化、设计方法创新化、跨学科知识融合化等特点，有助于“无意识设计”理念在我国设计领域的进一步发展。

1.3.2 减压设计研究现状

通过从学术期刊、学位论文等学术渠道来了解减压产品设计的研究进展。本论文根据对“减压设计”“解压设计”“心理压力”等主题和关键词的定位，通过中国知网进行文章检索，查阅了相关的资料文献，得知：以“心理压力”“缓解压力”为关键词的相关文献数量较多，具有很高的研究热度。但是以“减压设计”为关键词的相关文献较少，与之主题相关的学术期刊有 32 篇，学位论文有 17 篇，会议有 3 篇，没有相关主题的报纸和外文文献。相关的检索结果见表 1-3。就 2023 年这一年而言，知网上以“减压设计”为关键词的相关论文仅增加了 4 篇，相关理念的发表论文数量随着年份的推移逐年降低。

表 1-3 检索结果表

	学术期刊	学位论文	会议	报纸	外文文献
减压设计	25	10	2	0	0
解压设计	7	7	1	0	0
心理压力	1.50万	2034	1011	266	3347
缓解压力	2081	382	125	1281	25

减压设计是指通过环境、产品或服务等不同方式，来帮助人们缓解自身压力，放

松身心以及提升心理健康水平的一种设计理念。经过多个领域的交叉合作以及跨学科的探索，减压设计已经成为了一个备受关注的设计领域。目前，减压设计的研究领域主要有以下几个方向：

产品设计方向：针对应激源，根据用户群体的需求和心理特点，设计出拥有能帮助用户提升幸福感、放松心情和缓解压力等功能的产品，这类产品通常包括手指玩具、按摩仪、香薰蜡烛等等，能够调节人们的负面情绪，缓解人们日常生活中所面对的压力。市面上常见的减压类产品设计的研究方向总结如下：（1）发泄情绪类：这种产品主要通过按压、击打等剧烈的身体行为方式来达到发泄情绪缓解压力的效果，例如尖叫鸡、发泄球、桌面沙包等等。（2）缓解身体疲劳类：这类产品主要是通过按摩人体穴位、舒缓肌肉等方式来达到缓解身体疲劳的效果，例如筋膜枪、颈椎枕等等（3）手指玩具类：这种产品一般体型小巧，方便手掌把握，通过手指来操作和把玩它，来达到分散人们注意力和放松情绪的效果，例如指尖陀螺、啪啪币等。（4）心理治愈类：这类产品主要是通过降低人们内心的焦虑等负面情绪来达到放松身心的目的，例如音乐播放器、香薰蜡烛等等。

环境设计与建筑设计方向：主要是通过环境设计和建筑设计，营造出令人舒适、放松的环境氛围，从而达到缓解人们压力，放松情绪的目的，让人拥有愉悦的空间体验效果。例如，金玉鑫^[11]（2021）在《有助于心理亚健康学生放松解压的校园交互设施设计研究》一文中，分析了心理亚健康学生在高校一天日常的生活行为轨迹，依据他们的需求设计出了适合在高校校园当中所使用的解压交互设施。

UI 设计方向：网络上有很多可以帮助人们恢复精力，排解焦虑情绪的数字化减压产品，例如一些减压网站、健康类 APP、治愈风格的游戏等等。设计师们通过对于这些数字化的虚拟减压产品进行界面设计，美化它的视觉效果，增加用户的体验和交互，为人们提供科学有效的减压服务，从而达到令用户身心愉悦的效果。例如，朱嘉欣^[12]（2022）等在《面向大学生心理健康咨询类 APP 设计与实现》一文中，用人工智能的相关技术，设计出了一款面向大学生的以科普心理健康知识为主、解压游戏为辅的心理健康类 APP。

综上所述，近年来关于“减压设计”的相关研究数目稀少，虽然当今市场对于减压产品的需求量日益增加，人民群众也在不断重视对于压力源的解决，但当下人们对于“减压设计”的认知和理解仍旧存在着一定的局限性，需要我们设计师通过在其的研究和

设计实践中加以改善，得以弥补这一现状。

1.4 研究内容

本文的研究内容主要包含以下五个部分：

绪论，主要阐述了与本次课题相关的研究背景、研究目的与意义、研究现状、研究内容、研究方法及其研究的创新点。

对于“无意识设计”理念的深入探索与研究，包括：追寻至“无意识”概念的溯源，分析出“无意识”的特点，了解到“无意识行为”是受到个体的无意识心理过程的影响，所展现出来的一种没有经过主观分析和判断的直觉反应，并分析出“无意识行为”与隐性需求之间的关联。而“无意识设计”就是设计师们抓住了用户的潜在需求，设计出来的更加贴合用户心理需求的具有人文关怀的产品。

对于减压类产品设计的研究与分析，经过归纳总结，将市面上所有的减压产品分成了五大类别：行为发泄类、放松身体类、情绪调节类、分散注意类以及虚拟现实类。分析了高校宿舍的宿舍环境，并且根据高校宿舍的环境特点筛选出适用于高校宿舍的减压产品的类型，对当今市面上适用于高校宿舍的减压产品的现存问题进行了调研分析。

对“无意识设计”理念运用到高校宿舍减压产品设计当中进行了可行性分析；对高校学生群体的日常生活行为轨迹、生活环境、压力来源以及减压方式进行了调查与研究；总结出了“无意识设计”理念在高校宿舍减压产品设计研究中的设计中心元素属性以及设计原则。

将“无意识设计”理念运用到高校宿舍减压产品当中的设计实践，包括设计流程的规划，对于高校学生在宿舍中的无意识行为调研与分析，并总结出高校学生的隐性需求，进行设计目标的确定，最终给出设计方案与评估。

1.5 研究方法

1.5.1 文献研究法

通过查阅整理和分析“无意识设计”理念以及减压产品设计相关领域的文献资料，来了解本课题的研究现状，对前人的研究成果进行整合和归纳，从而形成对本课题全面的理解和认知。

1.5.2 案例分析法

通过对现有的“无意识设计”理念的产品进行调研，分析并总结出无意识设计的设计中心元素属性和方法分类；通过对减压产品的调研，对市面上所有的减压产品进行了类别划分，并筛选出了适合在高校宿舍当中所使用的减压产品的种类。最终总结出了无意识设计理念在高校宿舍减压产品设计中的设计原则。

1.5.3 实地调研法

通过对安徽省的多个高校的宿舍环境进行实地考察，以及对高校学生的日常在宿舍生活中的行为轨迹进行调研，结合“无意识设计”理念进行用户分析。

1.5.4 问卷调查法

选取高校在校大学生群体进行调查研究，通过线上电子问卷方式，设置关于高校宿舍环境、日常生活压力来源以及所使用的减压方式等相关话题的系列问题，来收集在校大学生他们的观点、态度和意见等信息。

1.5.5 理论与实际相结合的方法

通过文献研究、案例分析、实地调研以及问卷调查等研究方法所得到的相关理论，都将在本论文的设计实践环节中加以运用。只有将理论与设计实践相结合，才得以验证其理论的有效性和可靠性，同时也能推动理论的不断发展和完善。

1.6 创新点

本论文的研究主题是“基于“无意识设计”理念的高校宿舍减压产品设计研究”，其目的在于设计出注重高校在校大学生情感体验和感受、适用于高校宿舍的具有长期效益的减压产品。本论文的创新点如下：

（1）本论文的研究主题将心理学范畴中的“无意识设计”理念与减压产品设计研究相结合，通过深入研究高校在校大学生在宿舍中的无意识行为及其隐性需求，从而设计出具有人文关怀的减压产品，得以有效帮助学生缓解压力。

（2）目前我国正处于社会转型期当中，社会竞争加剧，自2019年以来又受到新冠疫情的影响，人们的压力普遍增加，群众心理健康问题凸显。运用设计的方式来为当今社会普遍存在的压力源提供一个解决方案，不仅可以号召我们设计师更多地关注当下民众的心理健康问题，又可以发挥设计行业在社会发展当中的正向作用，为社会带来了更多的价值。

第2章 无意识设计理念的研究分析

2.1 无意识

2.1.1 无意识的提出与发展

无意识概念的渊源最早可以追溯到古希腊哲学家亚里士多德和其后的哲学传统，亚里士多德并没有直接提出无意识的概念，但他的思想和观点间接的涉及到了无意识的理念，尤其是在他对动物的行为和其心理活动的研究中，他多次强调了动物与人行为之间的相似性，他认为动物是受到自身本能和欲望的影响，才会做出对应的行为动作。亚里士多德在他的《论灵魂》中，将灵魂分为了三个部分：植物性灵魂、动物性灵魂与思想性灵魂。在对思想性灵魂的解读当中，他得出：人之所以运动，是因为有事物对他显得善，使他欲求：“所有欲求都是为着某一目的……”^[13]。“善”是驱动人做出行为的根本缘由，人们内心的欲求是推动他们行为的唯一动力因，但是“欲求”却受到“善”的影响。

虽然亚里士多德并没有提出无意识的概念，但他的一些思想为后来无意识的发展提供了一定的启示和基础。

19世纪末20世纪初，西格蒙德·弗洛伊德在精神分析领域的研究与探索，正式提出了“无意识”这一概念。弗洛伊德将人的心灵比作是一个复杂的机器，即“精神机器”，它是由不同的心灵区域所组成的，每个区域都有它自己的任务和工作方式，就像一台机器里的不同程序。

弗洛伊德将“精神机器”划分为三个区域：“意识”、“前意识”和“无意识”。他指出“无意识”是在“意识”和“前意识”之下受到压抑的没有被意识到的心理活动^[14]。弗洛伊德又以“无意识”为基本概念，提出了著名的“冰山理论”（图2-1）：他将人的心理结构比喻为一座冰山，“意识”作为冰山上露出水面的部分，而“无意识”则作为冰山潜藏在水下的底部部分。通俗易懂的来说，弗洛伊德认为“意识”仅仅是作为人们心理活动当中非常小的一部分，就如同水面上所露出的冰山一角，而大部分的心理活动都发生在“无意识”之中，就如同潜藏在水下的看不见的冰山的主体部分。类似于冰山藏于水下的部分，“无意识”之中潜藏着许多被压抑的情感和欲望，这些对个体的行为所产生的影响往往是意识之外的。

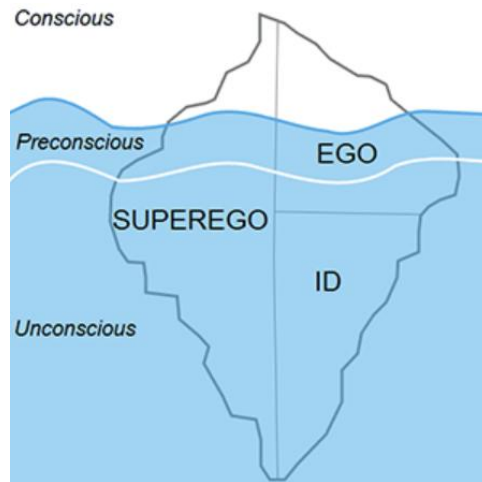


图 2-1 “冰山理论” 示意图

（图片来源：互联网）

之后，弗洛伊德在他的著作《自我与本我》当中，又将“精神机器”（图 2-2）划分为了：本我（Id）、自我（Ego）以及超我（Superego）。“本我”是人类心灵中最原始的一部分，里面拥有人类最基本的冲动和欲望，就好比“精神机器”这台机器的最原始的驱动力。“自我”可以理解为人类心灵中的核心，它负责处理人类与外界的交互，就像是“精神机器”这台机器的 CPU 处理器，帮助人类做出判断和抉择。最后是“超我”，它是人类心灵中的道德规范与价值观，就如同“精神机器”这台机器中的程序，告诉我们什么是对的，什么是错的。根据弗洛伊德的观点，“无意识”是同时存在于本我、自我和超我之中的，它并不在是“精神机器”中被独立切割的一个单独的区域。

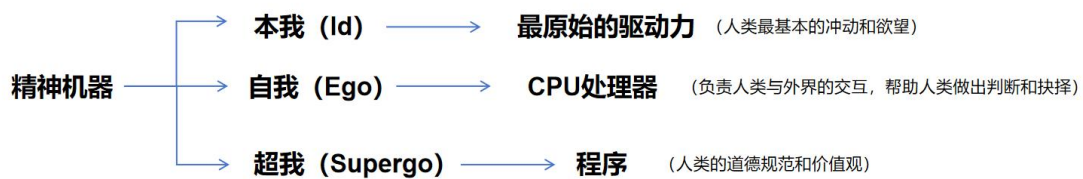


图 2-2 “精神机器” 组成图

（图片来源：笔者自制）

弗洛伊德对于“无意识”的发展所做出的贡献无疑是里程碑式的，他正式提出了“无意识”这一概念，使得“无意识”浮出水面，呈现在人们面前。

继弗洛伊德对于“无意识”的研究之后，诸多学者展开了对“无意识”的探索与分析。卡尔·荣格在弗洛伊德关于“无意识”的理论基础上提出了“个体无意识”和“集体无意识”的概念，他认为原型是心里显现的本能，是一种形式而非内容^[15]，原型超越

了个体，存在于整个人类的文化当中；雅克·拉康将“欲望”视为“无意识”理念的核心，他认为无意识是欲望的表达和延伸，即“人的欲望就是他者的欲望”^[16]；作为个体心理学的创始人，阿尔弗雷德·阿德勒在他的代表作《理解人性》表明：个体的行为模式起源于童年早期，自卑感是其行为的重要驱动力^[17]，他认为个体的无意识是由个人经历和社会文化环境的共同影响所决定的。

这些学者在探索“无意识”理念的过程中，各有侧重，但都对“无意识”理念的发展作出了重大的贡献，他们的理论为后来心理学的发展提供了重要的思想基础，也为后续“无意识设计”理念的提出与发展提供了理论支撑。

2.1.2 无意识的特点

本论文经过对“无意识”概念的起源、发展历程以及多位学者对“无意识”研究所得出的理论进行分析总结，得出它的特点，并以表格（表 2-1）的形式呈现：

表 2-1 无意识特点分析表

无意识的特点	个人分析	举例说明
隐匿性	无意识潜藏在意识和前意识之下，通过适当的条件和刺激，前意识可以在意识和无意识之间进行来回的转变。这种转变总是发生在人们的不经意之间，人们并不能直接意识到这一过程。	人的梦境是对冲突和欲望的表达，一个人梦到自己在奔跑或被追逐的情景，这可能暗示着他想要逃避当下的现实生活。
自发性	无意识会对我们的行为产生影响，但它却不受我们的控制或意识所引导，它的作用方式并不像人主观思考和规划的那样具有条理，更像是一种直觉或者是人身体的感觉。	有些人在紧张的时候可能会不自觉地咬指甲或拉头发，这是一种无意识的应对焦虑或紧张的方式，而当事人可能并没有意识到他已经进行了这些行为。

主观性	无意识活动往往与个体的日常习惯、兴趣爱好、所身处的社会文化环境等密切相关,具有明显的个体差异。	喜爱体育运动的同学,往往走在路上的时候,会不自觉的用肢体做出投篮的姿势,这与他平时热爱打篮球的兴趣爱好相关联。
	无意识包括了在漫长的历史长河中,人类祖先代代相传所积累的经验,因此无意识包含着丰富多样的内容。	一些符号、图像具有特殊的象征意义与文化内涵,这都是自古以来,人类祖先流传下来的。例如,太阳和月亮在许多文化中被视作神圣的象征,代表着生命的起源和永恒的循环。
受到外界环境的影响	无意识行为的发生通常存在于特定的情景和环境条件下。	某人在面对压力或者焦虑时,会产生自我保护的机制,比如下意识的选择逃避压力或者否认焦虑的存在。
能动性	人的无意识具备直接引导人们行为活动和促进创造性思维的特点 ^[18] 。	当人们进行音乐创作、绘画或者写作时,人们往往是处于一种十分轻松的状态,无意识的想法和灵感就在此时从人的大脑当中涌现出来,指引着人们进行艺术创作。

2.2 无意识行为

2.2.1 无意识行为的定义

根据维基百科对于“行为”一词的定义：行为是指生物的动作与行动方式，以及对所处环境与其他生物体或物体的一种反应^[19]。“行为”的特点在于：它是生物体对内外刺激所做出的一种反馈，可以是自发的也可以是受控的，并且往往与个体的目的或意图相关。由此可见，个体的行为往往反映了其意识状态，个体的意识可以影响其行为的选择与进行。

在认知心理学的范畴里，人的行为可以划分为“有意识行为”和“无意识行为”，人的意识引导人进行有意识行为，潜藏在意识之下的无意识思维引导人进行无意识行为。有意识行为是人主动进行的，并且在执行之前就已经经过了理性的思考与决策，具有可控性、明确性以及主动性等特点。例如一个人要学习某一技能，他会制定明确的学习规划，并安排时间加以学习，以达到掌握技能的目标。无意识行为没有经过主观的思考与判断，往往是出于个人的习惯、长期积累的经验或本能的驱使，是在个体没有意识到的情况下自发进行的。例如一个人在焦虑或者恐惧的情况下，可能会表现出一些无意识行为，比如心跳加快，手足颤抖等。

2.2.2 无意识行为的特点

个体的无意识思维引导人进行无意识行为，结合对“无意识思维”以及“个体行为”的特点的分析，总结出无意识行为具有以下四个特点，并以表格（表 2-2）的形式进行呈现：

表 2-2 无意识行为特点分析表

无意识行为的特点	个人分析	举例说明
无控性	个体很难通过自己的意识来控制或者改变无意识行为的发生。	某些人在面对一些人生大事的时候，会十分紧张，心跳加快，凭借自身的意志难以平复激动的心情。

后天培养性	个体可以通过后天的自主学习或者生活经验逐渐形成一种自动化的行为习惯，这种行为习惯在执行的过程中不受意识的控制，而是在无意识的驱动下自发进行的。	一个人从小时候开始，就养成了每天早晨起床后洗脸刷牙的习惯，这种习惯在长期的重复之后变成了一种后天性的无意识行为，即使是在这个人睡眠状态未完全消退的状况下，他也能在不需要通过大脑思考来完成这个动作。
可变性	无意识行为在特定的条件下可以转化为有意识行为^[2]。	当我们结束一天的工作回家之后，通常会放下钥匙并顺手打开台灯，这一行为是无意识的，日本设计大师深泽直人观察到了这一现象，设计出了一款底座是盘子形状的台灯，人们可以将钥匙随意地丢进盘子当中，此时台灯就会亮起，取走钥匙台灯就会熄灭（图 2-3）。
环境依赖性	它与个体身处的环境密切相关，个体在特定的环境下会触发或表现出无意识行为。	一个人看到美食时就会分泌唾液；有的人听到自己喜欢的音乐时，就会不由自主的跟着旋律哼起歌来。



图 2-3 托盘台灯

(图片来源：互联网)

2.2.3 无意识行为的产生条件

无意识行为的产生条件是多方面的，本研究总结出以下四点影响因素，并以表格（表 2-3）的形式进行呈现：

表 2-3 无意识行为产生条件分析表

产生条件	个人分析	举例说明
个体的内在驱动力	个体内在的需求、欲望和动机等因素会刺激无意识行为的产生，根据弗洛伊德的精神分析学的论点：性本能冲动、欲望是无意识的基础和核心，是无意识的最原始的欲望、动机 ^[20] 。	在《梦的解析》这一著作中，弗洛伊德提到了很多案例，比如梦境中出现的象征性符号表明了个体的内心欲望。

外部的环境变化以及特定的情境	有研究发现，环境中的气味可以激起人们对过去特定情境的相关记忆，这个回忆的过程就是无意识的行为反应。	一个人在某个环境下闻到某种气味时，可能会突然想起儿时在老家的某些经历。例如烤红薯的香味，这种气味会立即唤起他在老家的愉快回忆，包括一些细节，比如老家的厨房布局、家人一起做饭的情景等，即使这些记忆已经很久没有想起来了。
个体过去的记忆、经验以及学习	个体过去的经验会形成一种行为模式和习惯，这种行为习惯会在特定的情境下被激活。	一位十分热爱篮球运动的同学，在篮球场以外的任何地方，他都随时会用双手做出后仰投篮的动作。
个体的情绪和心理状态	情绪对无意识行为的产生起到了重要的作用	一个人处于焦虑的心理状态下，会做出无意识的自我保护行为，会不自觉的采取某种方式来缓解自身的焦虑。

2.2.4 无意识行为与隐性需求的关联

需求，对于人们个体而言，它的本质是满足人们的需要，这里的“需要”属于心理学的范畴。需要是指人体内部的一种不平衡的状态，这种不平衡包括生理和心理上的不平衡，这种状态表现为对人体内部或外部环境的一种稳定追求^[21]，“需要”是驱使人们进行各种活动的动力源泉，由此可以建立人体产生需求的模型图（图 2-4）。由“人体产生需求模型图”可知：个体的各种行为都与“需求”息息相关，人的无意识行为的产生也可以被视作需求的一种体现。



图 2-4 人体产生需求模型图

(图片来源：笔者自制)

从表现形式上需求可以分为显性需求和隐性需求。显性需求是指个体能够主观意识到的、清晰明确的和可被观察到的需求，意识会引导显性需求产生有意识行为。例如，一个被困在沙漠许久的探险家，因为缺乏水源，他会清晰的产生自己感到口渴的显性需求，并将有意识地去寻找绿洲来满足口渴的需求。隐性需求是个体自身难以察觉的、隐匿的和无法被意识到的需求，个体的无意识思维将会引导隐性需求进行无意识行为。当隐性需求出现时，个体往往会不自觉地采取行动，寻求外部的刺激来恢复人体内部的不平衡，这个行为其实就是为了满足隐性需求而产生的无意识行为。例如，当一个人在工作中感到压力大的时候，他可能并没有意识到因为工作压力而产生的焦虑，他会不自觉地去寻找各种方式来缓解压力，比如不停地转笔或是频繁地吃零食，这些行为其实是为了满足缓解压力的隐性需求。隐性需求的满足通常不会被人们意识到，因此才会产生无意识行为，这些行为在满足隐性需求之后，会正向的调节人们的情绪，带来积极的影响，使人体恢复平衡。

2.3 无意识设计

2.3.1 无意识设计的定义

“无意识设计”是日本的工业设计师深泽直人首次提出的，它是通过对人们的无意识行为进行观察和研究分析，然后挑选出合适的载体进行设计，并在设计的过程中将人们的无意识行为融入进去，使设计出来的产品能够满足人们内心的隐性需求。为了便于理解何为无意识设计，我们可以举一个日常生活中的例子来进行分析：拿到机动车驾驶证的人们都知道，在驾驶车辆之前，一定要先系好安全带，它是保障人们交通安全的重要手段。但在人们日常的驾驶中，很多人往往因为各种原因而忘记系安全带。因此我们需要做一种设计，就是让人们开车之前进行一个无意识的动作来主动系好安全带（图 2-5），这种设计就称为“无意识设计”。



图 2-5 叉车安全带提醒装置 安全带报警器

（图片来源：互联网）

2.3.2 无意识设计的心理学基础

无意识是潜藏在人们内心最深处的心理活动，而心理学是一门对人或是动物心理现象、意识和行为进行研究的科学，因此“无意识设计”理念与心理学密切相关，通过研究无意识设计的心理学基础，能够加深本论文对“无意识设计”理念的理解。

无意识设计的认知心理学基础：认知心理学是对注意力、记忆以及创造力等心理过程的科学研究，这些心理过程许多都是在无意识层面进行的，它的相关理论解释了人们的记忆以及信息处理的机制。无意识设计就是对人们的认知和行为进行研究分析，借鉴了认知心理学的理论，采用暗示、环境改变或者刺激来引导人们做出特定的行为。例如，超市的商品货架布局设计就是运用了认知心理学中的对比原理，超市会将相似的商品放置在一起（图 2-6），以达到引导顾客进行商品之间的比较和购买商品的目的。



图 2-6 超市商品货架布局图

（图片来源：互联网）

无意识设计的行为主义（心理学）基础：行为主义又称为行为论，根据维基百科的定义，它主张心理学应该研究可以被观察和直接测量的行为。行为论认为人的行为是可

观察和可预测的，它受到环境刺激的影响，可以通过环境的改变来控制行为。无意识设计就是在行为主义的理论基础下，通过塑造和调节外部环境的刺激，以此来影响人们的行为。例如，智能手机的自动亮度调节功能（图 2-7）。当人们在使用手机的时候，手机的自动亮度调节功能会根据所处环境的光线变化来自动调节手机屏幕的亮度，以此保证人们在不同的光线条件下都能够清晰地看到手机屏幕。手机运用自动亮度调节功能通过感知环境光线的变化来确定合适的屏幕亮度，这个功能的设计灵感其实运用到了行为主义中的环境决定论。而这个功能的设计者通过算法编程，使得手机能够对环境光线的变化做出自动的响应，从而实现了对人们行为的控制，体现了对行为论中的行为的可控制性原理的运用。



图 2-7 智能手机自动亮度调节功能图

（图片来源：互联网）

无意识设计的人本主义心理学基础：人本主义强调人的正面本质和价值，注重个体的主观体验和自我实现。相关领域的心理学家马斯洛提出了需求层次理论（图 2-8），为我们设计师提供了理解用户需求和动机的理论框架，该理论认为人的需求可以分为五个层次，从最基本的生理需求到最高层次自我实现需求，这些需求按照优先级顺序逐级被满足，而无意识设计就可以通过理解和满足这些需求来影响人们的行为和提升他们的体验。一个典型的案例就是苹果公司的产品设计，苹果公司的产品注重个性化和人性化，这种设计理念与人本主义心理学的核心观念不谋而合。苹果公司通过无意识设计来提升用户的体验以及满足自我实现的需求，例如 iOS 系统允许用户自己 DIY 壁纸和手机布局（图 2-9），用户可以根据自己的喜好来个性化定制手机界面，这种个性化设计让人们感受到了尊重和重视，从而增进了用户与苹果公司产品的情感连接。

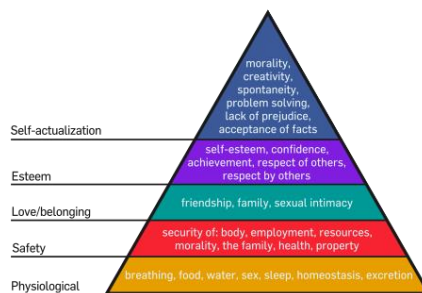


图 2-8 马斯洛需求层次理论模型

(图片来源：互联网)



图 2-9 iPhone 定制壁纸截图

(图片来源：互联网)

2.3.3 无意识设计的案例分析

通过分析成功的无意识设计案例，本次研究可以了解到哪些设计元素、交互方式或环境氛围能够有效地引导用户行为，从而指导本次的设计实践。提及无意识设计的设计案例，深泽直人的代表作品早已是家喻户晓，例如 MUJI CD Player、信息条手机和无形伞架等等（图 2-10）。通过研究分析，发现一件成功的“无意识设计”产品通常能够从某些方面来满足用户的需求。本次的案例分析以国内外优秀的“无意识设计”作品作为研究对象进行分析，并加以总结，提炼出无意识设计的方法分类和设计中心元素属性。



图 2-10 深泽直人的代表作品（从左到右依次为 CD 机、手机和伞架）

(图片来源：互联网)

案例一：Sleek 汤匙（图 2-11）是意大利工业设计师 Achille Castiglioni 所设计的，汤匙的造型怪异，就像断掉了一样。这种设计让汤匙的一侧扁平化，与容器瓶的滚圆造型相吻合，这样设计的好处在于，用户可以利用汤匙轻松地挖到容器内的残留物，而且当不需要使用时，汤匙也可以稳稳地放置在桌面上。在这个设计中，设计师留意到了人们日常生活中的行为习惯——刮拭瓶壁的残余物，并将这个观察转化为设计灵感，将人们下意识的行为融入到了产品设计当中。



图 2-11 Sleek 汤匙

（图片来源：互联网）

案例二：脱手立安全电熨斗 EC1655（图 2-12）是由“新宝电器”所设计生产的，荣获 2007 年中国创新设计红星奖。其特点在于使用者将手从熨斗移开时，熨斗会自动立起，从而减少了意外烫伤的可能性，也避免了电熨斗因长时间接触衣服而造成衣服受损，提高了安全性。它的设计考虑到了人们在使用电熨斗时的无意识行为——即在使用完后随手放下电熨斗，这种设计不需要用户有意识地采取额外的措施来保证安全，而是通过改良产品本身，来减少产品使用时的安全隐患。



图 2-12 脱手立安全电熨斗 EC1655

（图片来源：互联网）

案例三：圆环茶包（图 2-13）是深泽直人在“再设计展”中所做的设计。这个茶包上的赤褐色圆环，类似于茶水泡开的颜色，在泡茶时，大部分人会下意识地等到茶色变

得与圆环颜色相近才开始饮用。这一举动与群居动物在自然环境中为了应对外敌侵犯而展现一致抵抗行为的生存本能相似。人类天生就追求与周围环境保持一致，这种追求“一致性”的本能已经深深根植于我们的潜意识之中。

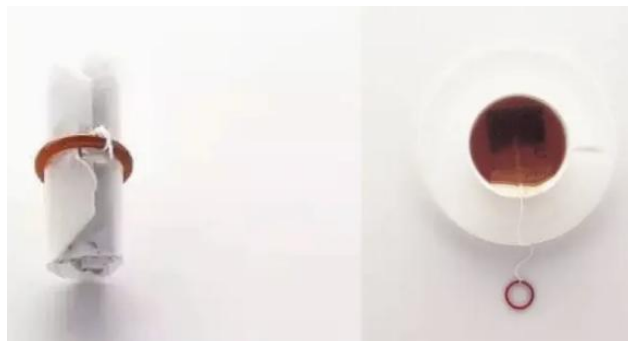


图 2-13 圆环茶包

（图片来源：互联网）

案例四：纸手电 Paper Torch（图 2-14）是日本设计师山中一宏所设计的手持式照明设备。它仅由一张纸和纽扣电池供电的 LED 灯构成，当人们卷起纸张时，纸张表面的 LED 灯就会亮起，平放纸张灯光就会熄灭。这个设计巧妙地抓住了人们在日常生活中喜欢用手下意识的卷起不用的纸张的行为习惯，而行为习惯正是潜意识活动最显著的体现之一。



图 2-14 纸手电 Paper Torch

（图片来源：互联网）

案例五：Seasons 盘子（图 2-15）由日本设计师田村奈穗采用硅胶材料制作而成，其造型如同一片柔韧的树叶，是一个极具功能性的厨房用具。在日本的饮食文化里，树叶起到了包裹东西和盛放事物的作用，该产品就提取出流淌在日本历史文化中的无意识经验，将其与餐盘相结合，可以引起用户文化感受上的共鸣。



图 2-15 Seasons 盘子

（图片来源：互联网）

案例六：卷心菜容器（图 2-16）是日本设计师铃木康広所设计的创意餐具，它的外形设计仿照了一枚卷心菜，每片叶子都可以拆分成一个独立的碗。通过模仿卷心菜的形态，会激发用户对卷心菜的相关情感和记忆，引导用户下意识地将其剥开来使用。它的设计形态与功能保持了高度一致，使得使用者在使用过程中能够直观地感受到它的设计初衷，提升了产品使用时的用户体验。



图 2-16 卷心菜容器

（图片来源：互联网）

案例七：拐杖扫帚（图 2-17）是日本设计师大治将典的代表作品，它是由拐杖的杆身以及顶部的扁平化扫帚头组成，其设计理念是让人们能够轻松地将扫帚如同拐杖般悬挂或放在任意角落，需要时就可以立即拿来使用。这种设计考虑了用户的行为习惯，提高了产品的便利性和易用性。



图 2-17 拐杖扫帚

（图片来源：互联网）

案例八：totte-plate（图 2-18）是日本设计师佐藤大的代表作品，他对盘子和碗进行设计，给它们增加了便携式把手，如同手提包一样，使得它们易于携带和悬挂存放，并且在餐具热的时候让人手更容易握持。这种设计不仅改变了人们对产品的使用方式，也赋予了产品更强的安全性和实用性。



图 2-18 totte-plate

（图片来源：互联网）

本文首先通过反向推理的方式来还原设计与用户的无意识行为之间的对应关系；然后再对引发用户无意识行为的诱因、用户的显隐性需求以及产品设计的创新点进行逐步分析；最终将本部分的案例分析的内容总结以图表的形式归纳如下（表 2-4）。个体的种种行为都与“需求”相关联，人的无意识行为也可以看作是需求的一种表达方式，从以满足用户需求为目的的角度出发来进行无意识设计案例分析，有助于本研究在后续的研究当中保持清晰的思路。

表 2-4 无意识设计案例分析研究表格

	产品名称	产品图片	用户的无意识行为	无意识行为的诱因	用户需求	产品创新点
1	Sleek汤匙		刮拭空瓶中的残余物	个体的内在驱动力	想要吃干净瓶内的食物；合理放置汤匙	汤匙一侧扁平化
2	脱手立安全电熨斗		随手放置不用的东西	个体的内在驱动力	安全、便捷放置电熨斗	移动产品的重心
3	圆环茶包		与周围环境保持一致的行为	个体的内在驱动力	想喝上泡好的茶水	将茶包上的圆环颜色设计成与泡好的茶水颜色一致
4	Paper Torch		卷起没用的纸张	个体的内在驱动力	照明	卷起纸张，灯就会亮起，平放纸张，灯就会熄灭
5	Seasons 盘子		用树叶包裹盛放东西	个体过去的经验、记忆以及学习	盛放食物	运用硅胶材料，将盘子设计成树叶的形状
6	卷心菜容器		剥开卷心菜	个体过去的经验、记忆以及学习	愉悦的用餐心情；盛放食物	将餐盘设计成一片片的卷心菜的造型，可拆卸可组合
7	拐杖扫帚		随手悬挂拐杖、雨伞等东西的行为	个体过去的经验、记忆以及学习	轻松放置以及使用扫帚	拐杖的杆身以及扁平化的扫帚头
8	totte-plate		携带或者悬挂带有把手的物品	个体过去的经验、记忆以及学习	便于携带、悬挂餐盘；餐具热的时候易于把握	给餐具增加了便携式把手

在分析过程中据研究发现，在这八个优秀的无意识设计案例里，设计师们都深入观察到了用户日常的行为习惯，例如案例 2 中，“新宝电器”就发现了人们喜欢随手放置不用的东西的习惯，以及案例 7 和案例 8 中，大治将典和佐藤大发现了人们喜欢将带把手的物品悬挂起来的惯例。在部分设计案例当中，还融入了用户对于传统文化及其情感的认知，例如 Seasons 盘子和拐杖扫帚，让用户在使用产品时产生情感上的共鸣。设计师在考虑产品功能结构的同时还强调用户在使用产品时的安全性，比如案例 2 中的电熨斗的自动立起设计。这些设计师都发掘出了用户的隐性需求，并将这些都转化为成了产品设计的灵感，增强了对应产品的简便性、实用性以及用户体验性。

2.3.4 无意识设计的方法分类

通过对上一小节里对无意识设计的设计案例分析，据研究发现，每一件无意识设计理念的设计作品，设计师在进行设计之前，都会首先去观察用户的行为举动。设计师运用自己的感官（视觉、听觉、触觉、嗅觉以及味觉）直接的去获取用户的行为信息，这与美国生态心理学家吉布森对于直接直觉论的研究分析不谋而合。根据吉布森提出的可供性理论：他认为环境对动物而言提供了行为发生的可能性。直接直觉论的观点认为：

可供性源自外界的刺激，外界的物质信息的完整性提供给人相应的直接直觉^[22]。因此，在进行无意识设计之前，一定要先去运用我们的直接直觉去感知各种信息，这种被直接读取的信息将成为无意识设计成功与否的关键。本文将分析研究的无意识设计的八个设计案例进行归纳分类，从而提炼出无意识设计的设计方法具有以下三种：

（1）方法一：设计师通过运用他们的感官（视觉、听觉、触觉、嗅觉以及味觉），直接直觉读取人们在特定环境中的行为和反应的相关信息，以此来获得灵感，从而进行无意识概念搭建，形成相应的设计产品（图 2-19）。



图 2-19 无意识设计方法分类流程图（一）

（图片来源：笔者自制）

方法一面向的用户的无意识行为所产生的条件往往是因为个体本身内在的驱动力——内在的需求、欲望以及动机等。在本次研究分析的八个设计案例当中：**Paper Torch** 的设计正是抓住了人们下意识的卷起纸张的无意识行为；**Sleek** 汤匙的设计师观察到了人们想吃干净瓶子里的食物的需求；脱手立安全电熨斗运用到的杠杆原理也是设计师观察到了人们喜欢随手放置不用的东西的习惯性行为；圆环茶包的圆环颜色设计发掘到了人类祖先代代相传的根植在我们内心的追求一致性的内在欲望，这四个设计案例都是由方法一创作而成。在国际上家喻户晓的无意识设计的设计作品，例如深泽直人的凹槽伞、**RICE COOKER** 以及三宅一生的品牌手表等都可以归入此类的无意识设计的设计方法当中（图 2-20）。



图 2-20 方法一代表设计作品（从左到右依次为凹槽伞、RICE COOKER 以及手表）

（图片来源：互联网）

(2) 方法二：设计师通过运用他们的感官（视觉、听觉、触觉、嗅觉以及味觉）获取个体过去的经验、记忆以及学习，并将获取的信息嫁接融入到需要设计的产品当中，这种方法的本质是将不同事物之间的信息与功能进行交换和融合，以创造出产品新的设计形式或者使用方法（图 2-21）。

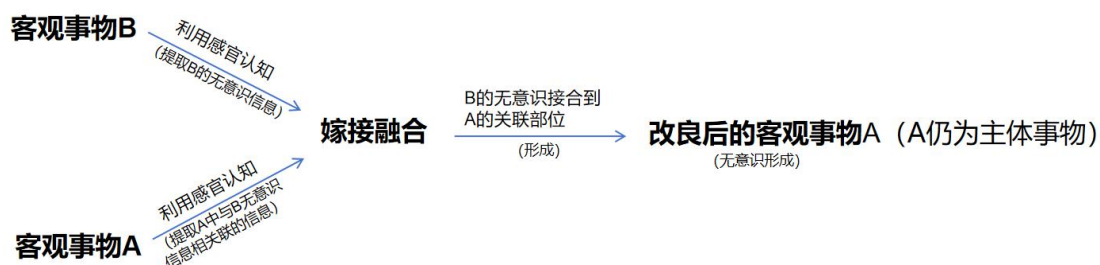


图 2-21 无意识设计方法分类流程图（二）

（图片来源：笔者自制）

要注意的是，方法二中无意识信息嫁接融合的前提是事物之间交换的部位具有关联性，这种无意识设计方法的关键就在于正确的寻找事物之间的关联性，否则会导致感知上的错位以及混乱的信息连接，最终设计出失败的产品。在本次研究分析的八个设计案例当中：大治将典设计的拐杖扫帚就融入了日本传统江戸扫把的风格，拐杖扫帚用日本的富有弹性的高粱杆茎制成，又将拐杖的手握柄替代了传统扫帚的杆身，既保留了扫帚传统的造型和功能，又融入了现代的创新理念；佐藤大设计的 *totte-plate* 通过在餐具上增加手提把手，将手提包把手的功能与餐具进行了合理的嫁接融合。手提包是人们日常生活中常见的用品，佐藤大就是利用了“人们习惯性的用手把握手提包的把手来将手提包拎起”这个经验记忆，将其与餐具进行连接，使得用户可以轻松的使用、存放以及携带这些餐具。大治将典和佐藤大的这两个设计作品都是运用方法二设计而成，在国际上运用此设计方法设计的代表性的无意识设计作品还有村田智明的口香糖橡皮擦和佐藤大的酒窝系列餐具等等（图 2-22）。



图 2-22 方法二代表设计作品（从上到下分别为口香糖橡皮擦和酒窝系列餐具）

（图片来源：互联网）

（3）方法三：设计师运用他们的感官（视觉、听觉、触觉、嗅觉以及味觉）去感知体验某一事物，并将所得到的信息转化为一种无意识经验，然后将这种无意识经验去整体的替换另一事物的由人们感官所获取的感知体验（图 2-23）^[23]。

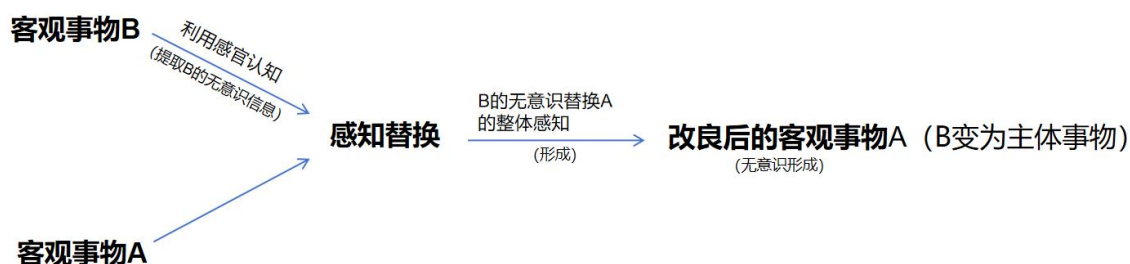


图 2-23 无意识设计方法分类流程图（三）

（图片来源：笔者自制）

可以发现，方法三和方法二类似，都是首先提取出事物 B 的无意识信息，然后再将它移植入事物 A 当中，但二者的区别在于：方案二是将无意识信息嫁接到事物 A 的关联部分里，替换 A 的局部信息，所形成的改良后的事物 A 经过人感官所获得的感知体验仍为原先的事物 A，A 为主体事物。方案三是将所取得的无意识信息整体的替换掉事物 A 的所有信息，所形成的改良后的事物 A 被人感官所获取的信息变成了事物 B，但事物 A 的物理属性仍然存在，B 变为了主体事物。在本文分析的八个无意识设计的设计案例当中：田村奈穗设计的 Seasons 盘子就是利用了“日本饮食文化中树叶经常被用作包裹或盛放食物”这一无意识信息，将树叶的形状替换了餐盘整体的外观造型，让用户使用时能感受到文化上的传承；铃木康広所设计的卷心菜容器将独立的碗设计成了卷心

菜的每一瓣叶子的外观造型，可拆卸可组合，增加了产品使用的趣味性。Seasons 盘子和卷心菜容器都是运用方法三的理念设计出来的，除此之外，村田智明的 savone 多格盘、深泽直人的 MUJI CD Player 以及铃木康広的树叶坐垫都是运用此类设计方法设计而成（图 2-24）。



图 2-24 方法三代表设计作品（从左到右依次为多格盘、CD 机以及树叶坐垫）

（图片来源：互联网）

据研究将分析得出的三种无意识设计的设计方法进行总结，得出无意识设计的设计方法的总流程图（图 2-25），如下：

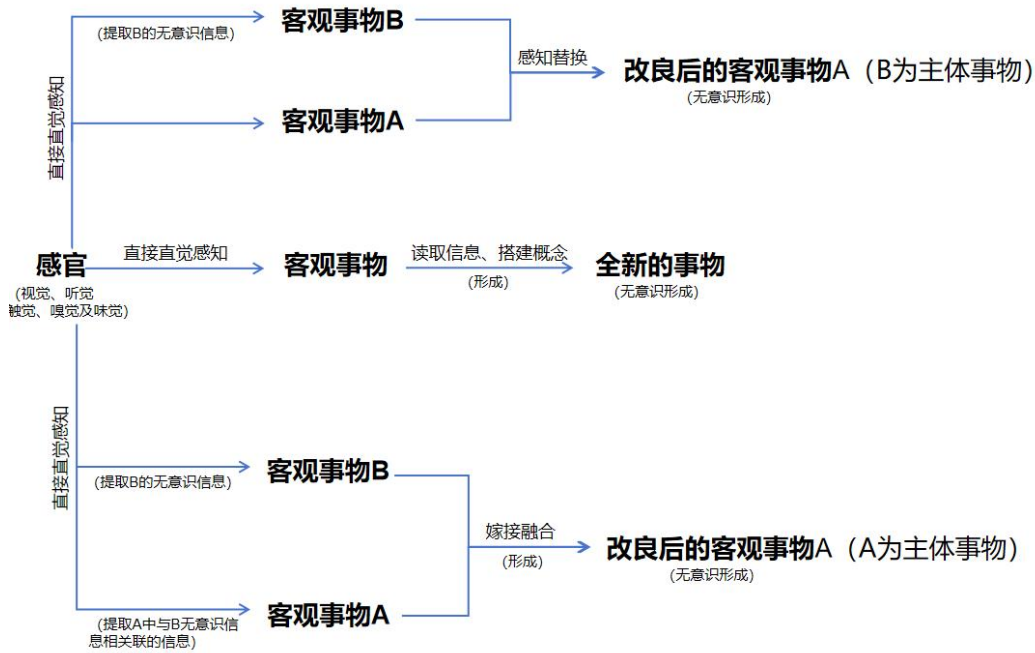


图 2-25 无意识设计方法总流程图

（图片来源：笔者自制）

2.3.5 无意识设计的中心元素属性分析

通过对无意识设计理念的设计案例的研究分析，据研究发现相应产品用户的无意识行为的诱因主要是因为个体内在的驱动力以及个体过去的经验、记忆和学习。唐·诺曼

提出的情感系统——本能层、行为层和反思层，给无意识设计提供了一种理解人们情感和行为的理论框架（图 2-26），诺曼在他的《情感化设计》里指出，人类特有的情感属性是通过复杂的大脑结构来处理和支撑社会活动^[24]，这与弗洛伊德所提出的“精神机器”所存在的区域相同。因此，通过分析对比情感系统三层次和个体无意识行为的诱因，可以归纳总结出无意识设计的设计中心元素属性。

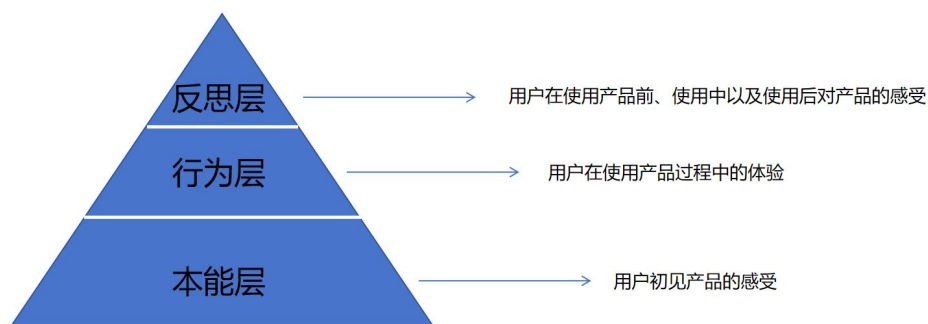


图 2-26 用户与产品之间的情感系统层次图

（图片来源：笔者自制）

功能需求属性：个体的内在驱动力——一个体内在的需求、欲望和动机等因素，这类无意识行为的诱因可以将其归纳进情感系统里的本能层次，是人类最原始的欲望，它是与生俱来的，与人类的生物本性相关。本能层的情感体验是基于个体的直觉和感官的，是人们通过他们的感官直接直觉感知某一事物所获得的生理上以及心理上的直接体验。人类的感官主要由视觉、味觉、听觉、嗅觉以及触觉组成，运用感官直接获取的信息正是无意识设计成功与否的关键。在本文分析的八个设计案例里，案例一、二、三、四都是设计师利用了用户感官直接反馈的信息，并将这些信息搭建成无意识概念，潜移默化的去引导用户完成对应的行为，这些设计产品在进行了无意识概念搭建后往往在原有的产品功能的基础上又增添了全新的功能。例如：案例一中，扁平化的汤匙拥有了易于放置的附加功能；案例二中，电熨斗增加了安全存放的功能；案例三中，茶包上的圆环颜色设计提供了提醒人们知道茶水泡好的功能等等。因此，运用感官直接得到的无意识信息，进行概念搭建后所进行的无意识设计，往往该类型的设计产品增加了附加功能，以满足用户对于产品的功能需求。

习惯需求属性：个体过去的经验，这类无意识行为的诱因，可以将它划入到情感系统里的行为层次。行为层介于本能层与反思层之间，它既受到个体本能的影响，又可以通过后天锻炼形成。人们在生活中不断积累着各种经验，这些经验包括对事物的观察、

感受以及互动，这些经验会逐渐形成一种无意识的行为模式和习惯，在特定的情境下可以被激活。例如：本文分析的案例八当中，设计师就是抓住了人们在日常生活中拎公文包的行为习惯；村田智明设计的 **bagel** 卷尺观察到了人们习惯性的捏一个物体，然后拽出其中得线的行为习惯等等（图 2-27），这些设计作品都符合用户在日常生活当中的行为模式和习惯。



图 2-27 bagel 卷尺

（图片来源：互联网）

情感需求属性：个体过去的记忆以及学习，这类无意识行为的产生条件可以将它们划入情感系统里的反思层。反思层位于情感系统里的最高层次，它是通过大脑思考后所确认的情感，它受到个体所处的社会背景、经历、文化以及教育等因素的影响。每一个个体在这个世界上都是独一无二的，在对待事物时，都会结合自身过去的记忆、所接受的文化、教育以及自身背景等，事物在不同的个体眼中，被赋予的意义不同。例如：本文分析的案例五当中，设计者在餐具中融入了日本传统的饮食文化习惯；案例七的扫帚设计融入了日本江户时代的扫把风格。因此，当产品设计融入了个体过去的经历以及记忆等无意识信息时，往往会唤起人们情感上的共鸣，给用户带来更深层次的产品使用体验。

环境需求属性：个体往往会因为不同的环境、特定的情境激发无意识行为，因此在进行无意识设计时，不光要考虑人与产品之间的交互关系，同时还要考虑人在使用产品时的所处环境，要将设计与环境相结合，把“人—产品—环境”作为一个协调统一的有机体来进行考虑。例如：深泽直人的墙角垃圾桶（图 2-28），就把垃圾桶放置的环境和位置作为设计的中心元素来进行考虑。



图 2-28 墙角垃圾桶

（图片来源：互联网）

本次论文通过挑选出具有代表性的无意识设计产品进行中心元素属性举例分析，归纳总结出无意识设计的中心元素属性分析表（表 2-5）：

表 2-5 无意识设计中心元素属性分析表

产品名称	产品图片	中心元素	元素来源	属性分析
鞋底包		随手将包扔到地上的行为	个体内在的驱动力	功能需求
totte-plate		拎起公文包的行为习惯	个体过去的经验	习惯需求
钟表		人们对过去火车站站台上的挂钟的认知	个体过去的记忆以及学习	情感需求
墙角垃圾桶		人们喜欢将垃圾桶放在角落的习惯	个体内在的驱动力	环境需求

2.4 本章小结

无意识设计理念的发展是一个循序渐进的过程：从诸多心理学家对于“无意识”的探索研究，再到设计师对于人们“无意识行为”的观察分析，发现潜藏在人们内心的隐性需求，最终提出并发展了“无意识设计”的理念。无意识设计就是“不假思索的设计”，设计师们运用感知和体验获取信息，并将这些信息转化为无意识经验，通过无意识概念搭建、无意识嫁接或者无意识信息替换整体感知的方法来进行无意识设计理念的产品设计，其核心在于满足用户对于产品的功能需求、情感需求、习惯需求以及产品使用时的环境需求。

第3章 高校宿舍减压产品的研究分析

3.1 减压产品的定义

压力，来源于拉丁文“stringere”，原意是指“痛苦”。自19世纪末开始，相关研究领域的学者用这个术语来描述动物和人类在紧张状态下所表现出的生理、心理和行为反应^[25]。

减压就是指当人们感受到压力对自身造成负面影响后，所采取的某种能够减轻压力、放松身心以及提升自身心理健康水平的措施。

减压设计是一种针对减压的设计理念，旨在通过环境、产品或服务等多种方式，帮助个体缓解压力。这一概念经过了多个领域的融合合作和跨学科的探索，已成为当今社会备受关注的设计领域。减压产品是减压设计的产品领域的研究方向：它是通过针对应激源，根据用户群体的需求和心理特点，设计出拥有能帮助用户提升幸福感、放松心情和缓解压力等功能的产品。

3.2 减压产品的类型

当今社会人们所面临的压力激增，市面上的减压产品也如同雨后春笋般应运而生。经过本文的调查研究，可以将市面上的所有减压产品分为五种类别，分别是：行为发泄类、放松身体类、情绪调节类、分散注意类以及虚拟现实类。

3.2.1 行为发泄类

这一类别的减压产品主要是通过设计引导用户进行可控制范围内的较为原始的宣泄情绪的行为动作，例如捶打、撕、扯、挤、按压等行为。图3-1就是一款为上班族设计的行为发泄类的减压产品：用户通过击打九宫格的游戏方式来释放生活上的压力。玩法类似于打地鼠，拍打软垫，若击中目标则会点亮灯光，否则灯光会变暗。行为发泄类的减压产品品种繁多，它们在帮助人们减轻压力的同时，还具备一定的趣味性功能（如图3-2）。



图 3-1 九宫格游戏击打发泄器

（图片来源：互联网）



图 3-2 手捏发泄葡萄球

（图片来源：互联网）

尽管这类产品能够迅速有效的帮助人们缓解压力，但用户一旦长期使用并依赖此类产品进行减压，可能会使用户产生严重的暴力倾向。因此，在设计这类产品时，需要充分考虑人们的安全和心理健康，通过在产品中加入积极的心理健康教育功能、必要的安全警告等，来降低用户产生暴力倾向的风险。

3.2.2 放松身体类

放松身体类的减压产品主要是通过按摩人体穴位、舒缓肌肉等方式来帮助人们放松身心和缓解压力，旨在给人提供舒适的生理体验。市面上常有的产品主要有按摩器、颈椎枕、身体拉伸类工具以及热/冷敷类产品等（图 3-3）。

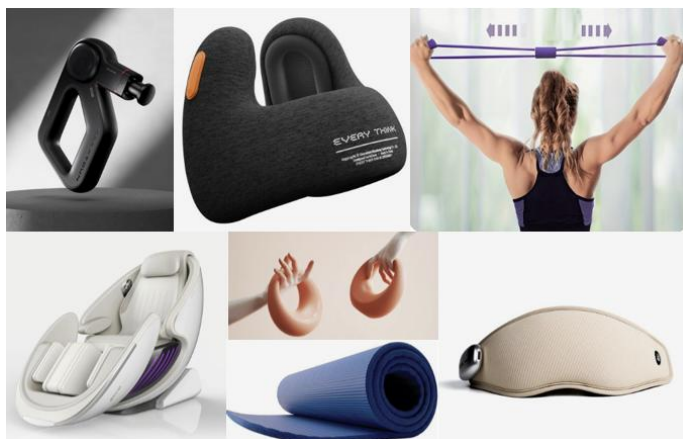


图 3-3 放松身体类相关减压产品

(图片来源：互联网)

这类产品能够促进人体血液循环，有效减轻人们生理上的疲劳，增强身体健康，但它也有着一些缺点：有些产品往往有使用场所限制，只能在特定的地方才能使用；按摩效果因人而异，不同的人使用效果不同等等。

3.2.3 情绪调节类

这一类的减压产品主要通过对人体不同的感官进行刺激来调节用户的情绪，从而达到提升人们心理健康水平，放松身心的效果。市面上常有的产品包括：香薰蜡烛、音乐减压器以及情绪调节手环等（图 3-4）。



图 3-4 情绪调节类相关减压产品

(图片来源：互联网)

情绪调节类的减压产品的减压理论是基于音乐疗法、香薰疗法等方式给人们带来感官上的体验来达到减轻压力、缓解焦虑的目的，但这些产品的使用效果因人而异，并且只能产生短期的放松效果，对于长期缓解人们压力的效果有限。

3.2.4 分散注意类

这种类型的减压产品主要是利用产品吸引人们的注意力，使用户专注于某种活动或体验，从而分散了人们的注意力，达到短暂的减轻人们内心焦虑和压力的减压效果。市面上常有的产品主要有手指型玩具、拼图类产品以及迷宫类游戏等（图 3-5）。



图 3-5 分散注意类相关减压产品

(图片来源: 互联网)

分散注意类的减压产品的理论依据涉及心理学领域中的注意力分配观点,心理学把注意力分配看作是个体大脑的认知过程,是大脑对信息的加工处理与决策^[26],根据这一理论,该类别的产品可以帮助人们的大脑暂时停止对压力源的信息的处理工作。不过分散注意类的减压产品的减压效果通常是暂时的,人们一旦停止使用产品,压力可能会重新出现。

3.2.5 虚拟现实类

虚拟现实类的减压产品是利用电脑模拟产生一个三维空间的虚拟世界,提供用户关于视觉等感官的模拟体验,这类减压产品旨在通过模拟各种环境和情境,让用户身临其境,从而达到帮助人们放松身心、缓解压力的效果。市面上常见的能让人们缓解压力的虚拟现实体验有:VR 游戏、虚拟自然环境体验、虚拟冥想训练等(图 3-6)。



图 3-6 虚拟现实类相关减压体验

(图片来源: 互联网)

这种类型的产品的减压原理是:提供给用户沉浸式的体验,根据传统心理学的相关理论,沉浸式的体验可以帮助人们减轻压力;VR 还结合了生物反馈技术,可以检测用户的生理指标,可以根据用户的生理状态调节虚拟环境对人体感官的刺激,有效的帮助人们放松身心。但现阶段 VR 的发展尚不成熟,存在着技术上的限制,会影响用户的体验;VR 的成本偏高,因此它的使用还未被普及化。

本文通过对划分的五种类别的减压产品的工作原理、优缺点分析以及适用的使用场景加以总结,得到“减压产品分类表”(表 3-1),为后续筛选出适用于本次课题的产

品提供清晰的思路。

表 3-1 减压产品分类表

减压类型	相关产品图片	工作原理	优点分析	缺点分析	适用场所
行为发泄类		引导用户进行可控制范围内的较为原始的宣泄情绪的行为动作	迅速有效的帮助人们缓解压力	长期使用，并依赖于此产品，可能会导致用户产生暴力倾向	社区场所、工作场所、学校和教育机构
放松身体类		按摩人体穴位、舒缓肌肉等方式给人提供的生理按摩	有效减轻人们生理上的疲劳，增强身体健康	有些产品往往有使用场所限制，只能在特定的地方才能使用；按摩效果因人而异	家庭环境、理疗机构、工作场所
情绪调节类		基于音乐疗法、香薰疗法等方式给人们带来感官上的体验	适用群体广泛、产品易于操作	只能产生短期的放松效果、效果因人而异	家庭环境、学习环境、工作场所、理疗机构
分散注意力类		利用产品吸引人们的注意力，使用户专注于某种活动或体验，分散人们的注意力	产品大多体积小、易于携带、提升用户的专注力	短期效果，缺乏长期效益	基本适用于任何环境场所
虚拟现实类		提供给用户沉浸式的体验、生物反馈技术检测人体指标	安全性高、个性化定制、极高的创新性和趣味性	技术限制、成本高、潜在的健康风险、用户群体小	一些大型的环境场所

3.3 高校宿舍环境分析

“高校”，即“普通高等学校”的简称，是中国大陆按照国家规定标准、审批程序举办的，以高中毕业生为主要培养对象的，实施高等教育的全日制大学、独立学院以及高等专科学校。“宿舍”，根据维基百科的定义：是一种供学生、职工或组织成员，个人或集体居住的房屋。“高校宿舍”就是在高校里，提供给在校大学生居住的房屋。

我国高校宿舍内部的空间规划相对简单，通常只能满足学生的睡眠和最基本的生活需求。它主要包括以下几个特点：（1）设施简陋：绝大部分高校的宿舍里可能只拥有最基本的床铺、书桌、椅子和储物柜等，缺乏舒适性；（2）风格统一：宿舍内部采用统一的装饰风格，并且风格单调乏味；（3）面积小：根据国家 2001 年颁布的相关条例可知，我国高校宿舍人均平均面积为 8 至 12 平方米，空间狭小；（4）空间利用率低：由于宿舍面积过小，学生对宿舍空间的利用率不高；（5）布局单一：宿舍内部的功能模块单一，绝大部分宿舍只拥有最基本的休息空间、学习空间以及储物空间。

下面本文将根据高校宿舍内部空间模块的分布，系统性的对高校宿舍的环境进行划分：

休息空间：休息空间的设施主要包括供学生坐下的坐椅以及睡眠的床铺。

高校宿舍中的椅子多为学校自身提供的由不锈钢、泡沫塑料以及木板等材质组成的学生椅（图 3-7），这类坐椅的尺寸标准一般长宽都在 40 厘米以内，适用于面积狭小的高校宿舍；采用固定式的结构，稳定性好；仅具备最基本的坐具功能，没有舒适度，学生长时间坐在椅子上会感到身体不舒服；受限于使用材料和工艺的原因，它有着一些缺点，例如椅腿挪动时噪音大等。



图 3-7 高校宿舍学生椅

（图片来源：互联网）

床铺为休息空间中的主要区域，我国大学宿舍床铺的分布主要是上下铺式和上床下桌式（图 3-8），床铺的长宽标准尺寸分别是 2 米和 0.98 米，床铺的边缘都设有安全围栏。然而现在大学生的平均身高都有 1.7 米，人躺下时的身长往往还加上脚掌的长度^[27]，许多学生反映在宿舍床铺睡觉时，脚往往会顶到床栏杆，造成不舒服的睡眠体验。不少同学还反应宿舍床铺的床空间高度较低，满足不了日常叠被、穿衣等行为的进行。



图 3-8 高校宿舍床铺（左为上下铺式、右为上床下桌式）

（图片来源：互联网）

学习空间：设备主要是学校为学生配备的桌椅所组成。由桌椅的布局分布，学习空间可分为开放式的学习空间和半隐私式的学习空间（图 3-9）。开放式的学习空间一般存在于上下铺式宿舍中，是学校为学生提供的一种拼接在一起的桌椅，个人可使用的空间较小，不具备私密性，学生往往无法保持专注的学习，是公共的学习空间。半隐私式的学习空间一般存在于上床下桌式的宿舍里，该桌椅放置在床铺的下方，宿舍通过组合式家具设计为学生分隔出独立的学习空间，可使用面积较大，具备一定的隐私性，确保学生在学习时不受彼此的打扰。



图 3-9 高校宿舍桌椅（左为半隐私式、右为开放式）

（图片来源：互联网）

储物空间：即学生用来存储自己各类用品的空间，主要是由宿舍里的桌子、隔间、抽屉和橱衣柜构成。床铺下方的小隔间以及橱衣柜（图 3-10）采用了组合式的家居设计，极大的提高了宿舍空间的利用率。



图 3-10 高校宿舍储物空间相关图片

（图片来源：互联网）

公共空间：即宿舍内学生共同使用的空间，例如宿舍中间的廊道、晾晒区以及宿舍内置的卫生间等。由于我国高校宿舍面积较小，宿舍所必须的休息空间、学习空间以及储物空间基本占用了宿舍所有的面积，甚至存在功能叠加的状况，因此公共空间所存在的区域非常狭窄。例如，有学生反应宿舍中间的廊道过于狭窄，学生坐在椅子上的时候别人难以通过走廊（图 3-11）。



图 3-11 高校宿舍中间的走廊

（图片来源：笔者线下拍摄）

本研究通过划分高校宿舍空间模块的功能区域，并分析它们的区域设施、区域占比（本次研究根据对应区域设施所占面积与中国高校宿舍平均面积之比计算所得，中国高校宿舍平均面积数据参考 2001 年教育部颁布的《关于大学生公寓建设标准问题的若干意见》）、区域用途以及区域特点，得出“高校宿舍环境分析表”（表 3-2）。

表 3-2 高校宿舍环境分析表

空间模块	区域设施	区域占比	区域用途	区域特点
休息空间	座椅、床铺	46%	学生休息、睡觉	面积不够使用、舒适度低
学习空间	桌椅	32%	学习、存放物件	隐私性、舒适度低
储物空间	桌子、隔间、抽屉和衣柜	36%	存放物件	组合式家居设计，空间利用率高
公共空间	宿舍中间的廊道、晾晒区以及宿舍内置的卫生间等	约20%左右	辅助配合其他空间使用	面积极小，与其他空间区域有所重叠

3.4 筛选适用于高校宿舍环境中的减压产品

本文根据绘制的“减压产品分类表”（表 3-1）和“高校宿舍环境分析表”（表 3-2）结合分析，进行产品种类筛选，选择出适用于高校宿舍环境中的减压产品，得出以下结论：

对于行为发泄类的减压产品：用户在使用该类型的产品时，会进行捶打、撕、摔、扯、挤、按压等一系列原始的、部分活动范围较大的行为动作，若产品需要较大的使用空间，那它就与高校宿舍面积小的特点相冲突，也就不适用于高校宿舍当中。因此，本文需要筛选出使用时动作幅度较小的行为发泄类产品，一般活动范围较小的动作有：挤、捏和按压等，市面上对应该行为动作的产品有减压键帽、大号解压回车键以及手捏发泄类玩具等（图 3-12），筛选出来的产品用户可在宿舍的学习空间、公共空间区域使用。



图 3-12 使用幅度较小的行为发泄类的减压产品

（图片来源：互联网）

对于放松身体类的减压产品：该产品主要是一些按摩身体的器械，由于宿舍内个人可使用的空间范围较小以及宿舍用电功率受限，往往用电功率较大的、大体积的按摩器械，如按摩椅、瑜伽垫等，并不适合在宿舍中使用。一些小体积、用电功率低的按摩器械，如筋膜枪、颈椎枕、身体拉伸类产品等（图 3-13）可在宿舍的公共空间、休息空间以及学习空间内使用。

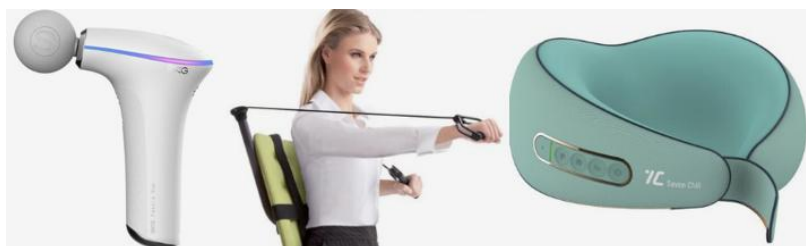


图 3-13 小体积的放松身体类的减压产品

（图片来源：互联网）

对于情绪调节类的减压产品：该类型的减压产品主要是一些香薰蜡烛和音乐播放器

等，它们体积小巧，均适用于高校宿舍的环境中。不过要注意的是，使用香薰类产品的时候，宿舍需要及时的开窗通风，音乐类产品要把控住播放声音的大小，避免对宿舍生活的其他人造成困扰。情绪调节类产品的使用场所一般是宿舍的学习空间以及储物空间。

对于分散注意类的减压产品：该类型的产品体积小巧不占空间，它们的趣味性和与用户的互动性极强，可以在用户紧张焦虑的时候随时随地的拿出来使用，是当下深受大学生所喜爱的减压产品的类型，绝大部分该产品均适用于高校宿舍的环境，它们可以在宿舍的休息空间和学习空间被用户所使用。

对于虚拟现实类的减压产品：该类产品的使用环境为一些大型的地点场所，并且由于技术还不成熟，目前并不适合在我国的高校宿舍内所使用。

本文根据分析得出的结论进行总结，得出“适用于高校宿舍环境下的减压产品类型分析表”（表 3-3）：

表 3-3 适用于高校宿舍环境下的减压产品类型分析表

产品类型	是否适用	适用类型	使用空间
行为发泄类	部分适用	使用时用户行为幅度较小的相关产品	学习空间、公共空间
放松身体类	部分适用	体积小、功率低的相关产品	休息空间、学习空间、公共空间
情绪调节类	全部适用	相关产品的所有类型	学习空间、储物空间
分散注意类	全部适用	相关产品的所有类型	休息空间、学习空间
虚拟现实类	不适用	/	/

3.5 适用于高校宿舍环境中的减压产品的现存问题分析

根据筛选出的适用于高校宿舍环境中的减压产品的类型，来对当下消费市场上相关类型的现存产品进行研究分析：

对于当下市场上使用时动作幅度较小的行为发泄类减压产品：它们通常具备柔软的材质，通过让用户通过小幅度的手部动作（握、捏、压以及挤）挤压或者揉捏产品来释放内心的压力，挤压类产品除了拥有心理减压的功能，兼具缓解手部肌肉疲劳的效果。该类型的产品市场上种类繁多，能满足不同用户的个性化需求；具有良好的耐用性；易于清洁。它同时也有一些缺点，市面上部分相关产品质量参差不齐，有的使用材料不安全，含有有害物质，消费者往往难以分辨。

对于当下市场上体积小、用电功率低的放松身体类减压产品：如果是需要用电使用的相关产品，它们往往通过振动、滚轮等方式促进人体血液循环，放松肌肉，极大地减轻了人们生理上的压力；但它们往往价格昂贵，超过了消费者的预算，导致其普及程度不高；因为需要供电使用，所以用户需要考虑产品的剩余电量问题。如果是不需要供电使用的相关类型的产品，它们往往是帮助用户进行身体各个部位的拉伸和扩展运动，达到减轻人们生理上压力的效果。但使用该类器材时需要一定的技巧和正确的姿势，否则会对身体造成损害；并且这种产品功能单一，只能用于特定部位的拉伸，对于全身性的减压放松不够全面。

对于当下市场上情绪调节类的减压产品：若是香薰蜡烛类的相关产品，它们是通过散发出的芳香气味刺激人们的嗅觉感官，带来愉悦的情绪，从而减轻人们的压力。但考虑到宿舍狭小、不经常通风的环境特点，长期使用该类型产品会导致烟雾聚集污染空气，存在火灾和烟雾污染的安全隐患；并且它并不适合气味过敏、哮喘人群使用；市面上该类型产品质量参差不齐，用户往往难以选到适合自己的产品种类。若是音乐减压类产品，它需要相对安静的环境才能带来更好的减压效果，使用时需要考虑宿舍环境的公共性，以免对他人造成困扰。

对于当下热销的分散注意类的减压产品：考虑到本文这次课题的用户对象是在校大学生群体，如果他们在学习时经常使用该类减压产品，可能会影响到学习效率，降低自身注意力的集中程度，不利于日常学习任务的完成。

本文根据分析得出的结果进行汇总，得出“适用于高校宿舍环境中的减压产品现存问题分析表”（表 3-4）：

表 3-4 适用于高校宿舍环境中的减压产品现存问题分析表

产品类型	产品优点	产品缺点	产品创新点
部分行为发泄类	生理心理减压兼具	产品材质存在安全隐患	改良产品材质
部分放松身体类	对于生理上的减压有极大的效果	部分产品物价高；无法进行全身性的减压	设计出能放松全身的多功能性相关产品
情绪调节类	给人带来愉悦的情绪	安全隐患；可能会产生噪音问题	智能化香薰蜡烛类产品，增加安全警报功能；音乐类产品增加音量过大提示功能
分散注意类	随时随地都能使用	经常使用会降低学习、工作效率	可以融入一些智能化模块，增加产品使用时间提示

3.6 本章小结

本章节根据对当今市面上的减压产品进行大量的调研分析，将减压产品的种类进行了划分，一共分为五种类别，分别是：行为发泄类、放松身体类、情绪调节类、分散注意类以及虚拟现实类。分别对相应种类的减压产品的工作原理、优缺点以及适用场所进行了分析总结。

根据对我国高校宿舍内部空间模块的划分（休息空间、学习空间、储物空间以及公共空间），系统性的对高校宿舍的环境进行了研究分析，得出了对应空间模块的区域设施、区域占比、区域用途以及区域特点。

根据本文绘制的“减压产品分类表”（表 3-1）和“高校宿舍环境分析表”（表 3-2）进行结合分析，进行产品种类筛选，选择出适用于高校宿舍环境中的减压产品种类。

通过得出的适用于高校宿舍环境中的减压产品的产品种类，再次进行相关产品的市场调研，分析出其优点、缺点以及产品需要改良的功能点。

本次研究根据得出的结论发现：当今消费市场上适用于高校宿舍的相关减压产品，它们仅具有适配性，但并不完全契合在高校宿舍中使用，它们多少有着一些使用缺陷，并且市面上并没有为在校大学生人群专门设计的在宿舍环境中所使用的减压产品，因此本课题具备研究的必要性和创新性。

本章对课题相关产品进行了市场调研，为后续“无意识设计”理念与载体产品的结合提供了清晰的目标和方向。

第4章 基于无意识设计理念的高校宿舍减压产品设计

4.1 无意识设计理念运用到减压产品设计中的可行性分析

当个体感受到压力的时候，人体内的神经方面和激素方面会异常活跃：交感神经系统会被激活，用于对抗或逃脱压力源；器官系统会释放出相应的激素，用于调节人的身体（图4-1）。

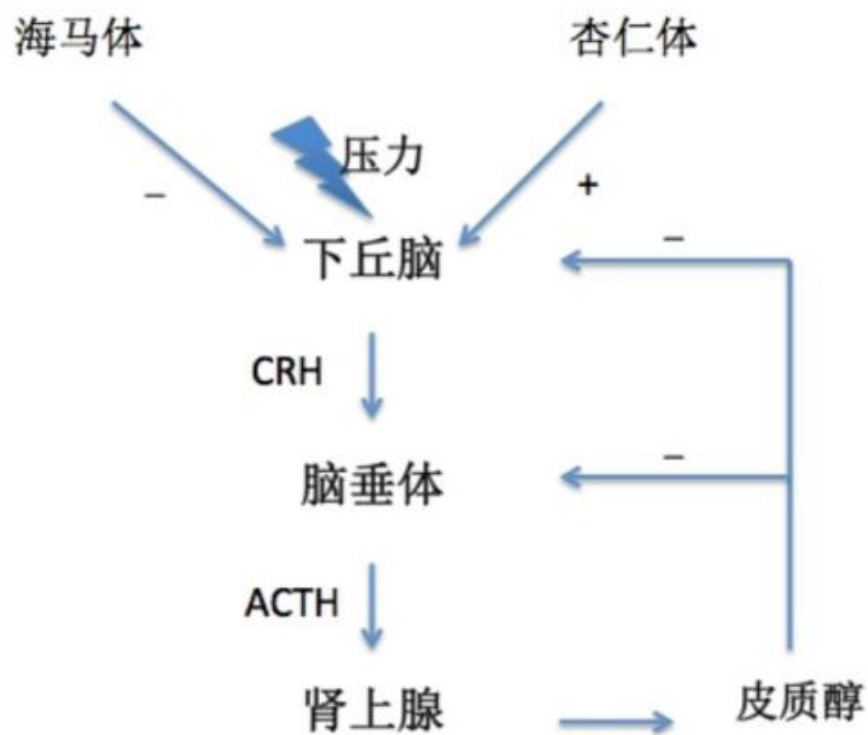


图4-1 人体激素释放图

（图片来源：互联网）

压力源是导致压力产生的根本原因，根据产生压力所受到的不同刺激来源，可以将压力分为三类：生物性压力源、精神性压力源以及社会环境性压力源^[28]。依据压力源的种类不同，来逐一分析三种压力源的定义、特点以及对应的减压方式，得到以下表格（表4-1）：

表 4-1 减压方式分析表

压力源的种类	定义	特点	减压方式
生物性压力源	是由于个体内在的生理机制或生物因素所导致的压力，包括疾病、睡眠不足、营养不良以及噪音等。	会直接影响个体的生理状态，会增加个体患病的风险。	面对生物性压力源，人们所采取的方式都是为了使身体恢复生理性的健康，一般的减压方式有：锻炼身体、养成良好的生活习惯以及寻求医疗帮助等。
精神性压力源	是由于个体的自身心理过程或认知因素引发的压力，包括个体的情绪状态、认知方式和结构等。	这类压力源主要是心理压力，会影响人的心理健康。	自我调节，指在缓解压力的过程中不借助外在的力量（他人或事） ^[29] 。该方式具体的行为有：自我的心理暗示、以及积极的认知重建等。借助外在因素进行调节，措施有：通过求助他人或事或者借助一些物品进行放松减压。

是指个体所处的	会对个体的生	针对这种压力源
社会环境性压力	社会环境中产生	理和心理健康
源	的各种压力和不	造成负作用。
	良影响。	式是将解决前面
		两种压力源的措
		施进行结合来使
		用,来减轻人们生
		理和心理上的压
		力。

无意识设计理念的产品,往往注重符号和隐喻的信息传递,通过巧妙地运用与用户相关的信息,使用户在使用产品时产生情感共鸣,感到舒适和愉悦,这种设计理念与人们在面对压力源时采取自我调节的方式的本质不谋而合。因此,将无意识设计理念运用到减压产品设计当中,设计出的产品能够有效准确的识别出用户的情感状态,通过激发和引导用户的潜意识,达到更好的减压效果。

4.2 高校学生群体的问卷调查分析

为了充分了解高校在校大学生群体的用户特征和需求偏好,以指导本次的课题设计,本文采用了问卷调查的方式收集了用户群体的相关信息。调查内容主要包括性别、学历、宿舍环境、压力源、减压方式以及减压产品的了解度等十八道题。本次调查问卷采取线上电子问卷的方式进行,答卷总数为 103 份。通过收集、整理和分析数据,得出与本次设计相关的有效信息,这对于本课题的研究具有一定的参考价值。以下是问卷调查的相关数据展示:

据图 4-2 所示:本次问卷调查的男女比例相对平均(男性:55 人,女性:48 人),该调查数据具有一定的准确度,排除了男女对于在宿舍中使用的减压产品需求差异过大的情况。

第1题：您的性别 [单选题]

选项	小计	比例
男	55	53.4%
女	48	46.6%
本题有效填写人次	103	

图 4-2 受访人群性别分布

（图片来源：笔者自制）

此次问卷调查对象为在校大学生群体，据图 4-3 所示：专科生占 17.48%，本科生占 36.89%，研究生占 45.63%。从数据上看，填写问卷的用户符合本次课题的研究对象。

第2题：您的学历 [单选题]

选项	小计	比例
专科	18	17.48%
本科	38	36.89%
研究生	47	45.63%
本题有效填写人次	103	

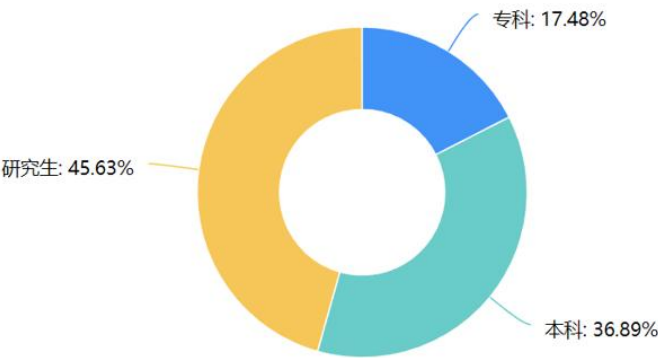


图 4-3 受访人群学历分布

（图片来源：笔者自制）

从图 4-4 可知：参与调查的 103 名大学生中，有高达 80%的人表示在日常的生活中经常感觉到有压力的存在，这表明本课题具有研究意义和可行性。

第3题：您在日常的生活中，是否经常感到有压力的存在？ [单选题]

选项	小计	比例
是	84	80%
否	21	20%
本题有效填写人次	105	

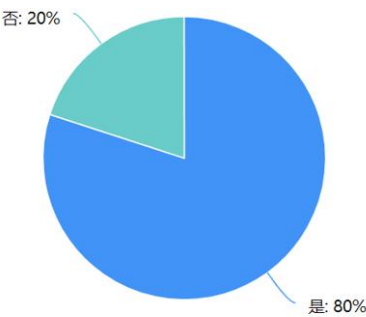


图 4-4 受访人群压力意向图分布

（图片来源：笔者自制）

据图 4-5 可知：参与本次问卷调查的大学生，他们的日常生活压力来源主要集中在学习、就业以及人际关系的处理。学习是在校大学生群体最大的压力源，占总人数的 67.62%，这表明了当下的教育环境中，学历压力对大多数人来说是个普遍存在的问题；就业压力紧随其后，有 56.19% 的人选择了这一选项，这说明了目前的就业形势相对严峻，想要找到一个满意的工作对临近毕业的大学生来说并不容易；有 47.62% 的人选择了人际关系，这也是日常压力的一个重要的来源，由于人际关系的处理需要一定的技巧和耐心，而它在大学生日常的生活中是无法避免的。

4.您在日常的生活中感受到的压力来源主要是什么？（多选题）

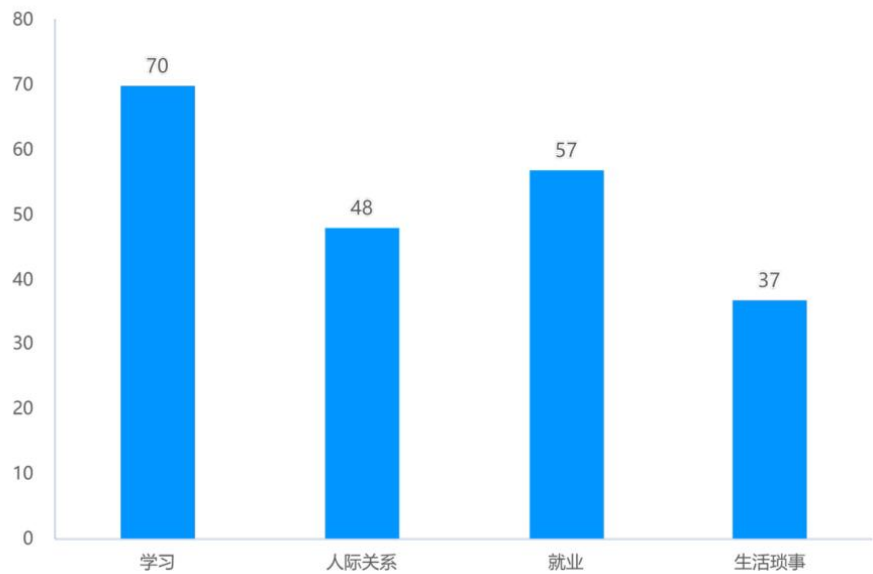


图 4-5 受访人群压力来源

(图片来源: 笔者自制)

据图 4-6 可知: 最受本次问卷对象欢迎的减压方式是听音乐, 占总人数的 58.1%, 超过了其它所有选项, 这表明目前来看, 人们面对压力的时候, 主要是用听音乐的方式放松心情, 缓解压力; 打游戏和观看电影或剧集也是相对受欢迎的减压方式, 分别占比 53.33%和 52.38%, 这两种方式都能使人们暂时逃离现实, 从而缓解心中的压力; 有 49 人选择了通过体育运动的方式进行减压, 这是因为运动时人体会释放压力荷尔蒙(皮质醇), 让人感到放松和减压; 找人倾诉和阅读书籍分别占比 36.19%和 27.62%, 相对较低, 并且这一选项根据本次研究的总结发现, 主要是女性调查者选择这两个选项, 这说明了女性群体更倾向于用较为感性的方式来缓解压力; 选择使用减压产品的人数最低, 仅有 15 人, 这说明了当下绝大多数人, 对减压产品不太了解或者对其的减压效果持怀疑态度。

5.在您感到压力的时候, 您通常会采取什么样的应对方式? (多选题)

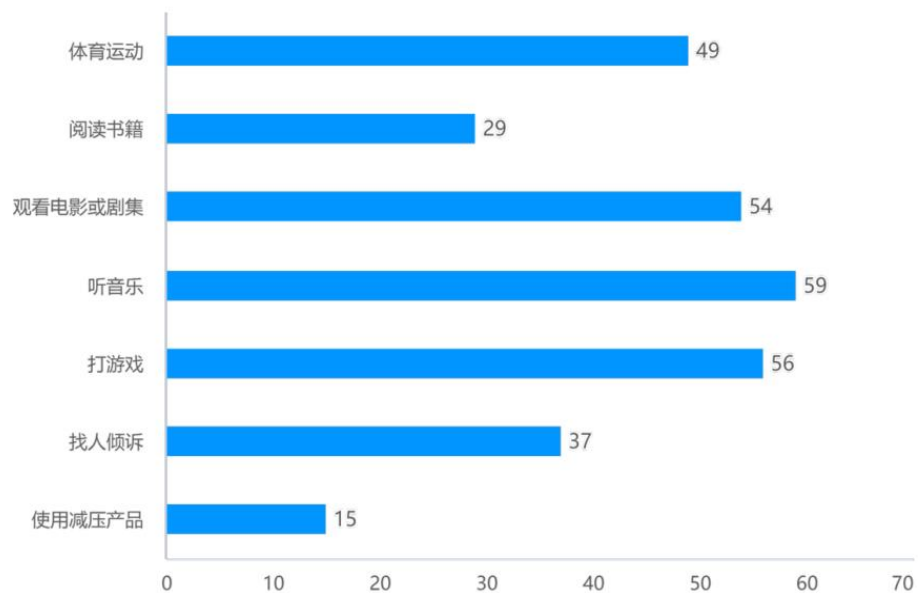


图 4-6 受访人群压力分析汇总

(图片来源: 笔者自制)

题目 6 是一道开放题, 是想了解当下在校大学生群体所使用的最有效果的减压方式, 本文将问卷对象的答案加以总结, 提炼出关键词如图 4-7 所示, 可以发现, 当下大学生所使用的最有效果的减压方式主要是听音乐、打电子游戏以及进行体育运动。

据图 4-9 可知：在学生一天的生活里，除了睡觉休息之外，学生们所处时间最久的场所是宿舍，占总人数的 46.67%，远远高于其它场所。这意味着大学生们在学校日常生活中，大部分时间都是在宿舍中度过的，这可能是因为宿舍是他们休息和娱乐的主要场所，也因为他们需要在宿舍里完成一些自学或者其它个人任务；实验室/工作室占比 23.81%，并且根据总结发现，主要是研究生群体选择这一选项；选择教学楼和图书馆的人数相对较低，这说明了他们在图书馆和教学楼学习的时间并不占一天时间的主导地位。

第8题：您除了睡觉之外，一天的生活中所处时间最久的场所在哪？ [单选题]

选项	小计	比例
宿舍	49	46.67%
教学楼	20	19.05%
图书馆	11	10.48%
实验室/工作室	25	23.81%
本题有效填写人次	105	

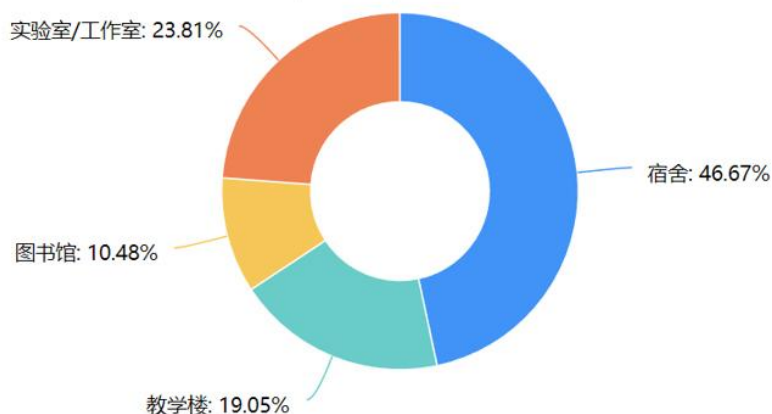


图 4-9 受访人群在校生活所处场所分布

（图片来源：笔者自制）

图 4-10 的数据显示：绝大多数调查者对宿舍的空间大小持负面的看法，有 51.43% 的人认为现在的宿舍狭窄，6.67% 的人认为当下的宿舍非常狭窄，仅有 4.67% 的人认为宿舍宽敞。总体来说，大部分人对于现在所住宿舍的空间大小不满意。

第9题：您对现在所住宿舍的空间大小是何看法？ [单选题]

选项	小计	比例
宽敞	5	4.76%
一般	39	37.14%
狭窄	54	51.43%
非常狭窄	7	6.67%
本题有效填写人次	105	

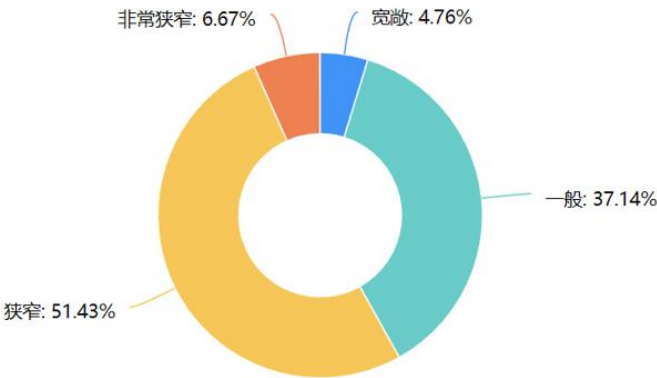


图 4-10 受访人群对宿舍大小的意向分布

（图片来源：笔者自制）

题目 10 是对大学生对于现在宿舍的配套设施是否完善做了一个意向调查,据图 4-11 的数据表明：大部分受访者（占 80.95%）认为现在的宿舍的配套设施不够完善。

第10题：您认为宿舍配套的设施是否完善？ [单选题]

选项	小计	比例
是	20	19.05%
否	85	80.95%
本题有效填写人次	105	

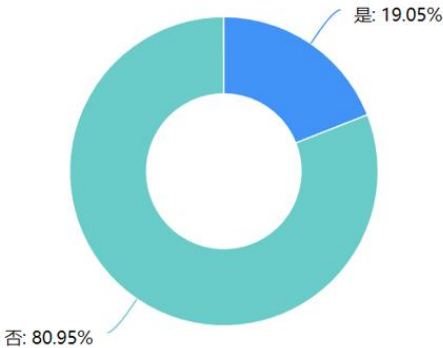


图 4-11 受访人群对宿舍大小的意向分布

（图片来源：笔者自制）

题目 11（图 4-12）是对在校大学生在宿舍的不好的生活验进行了一个调研分析，床铺舒适度低是最受关注的问题（占 78.1%），是由于高校宿舍简陋、面积小的床铺条件所引起的；其次是感到日常宿舍生活的拥挤（占 61.9%），这主要和目前高校绝大部分宿舍狭小的面积以及宿舍所住人数分配不合理相关。因此，在设计专门在宿舍使用的减压产品时，本文可以从“床铺舒适度”以及“生活拥挤”这两个痛点入手，设计出能提升大学宿舍生活质量的减压产品。

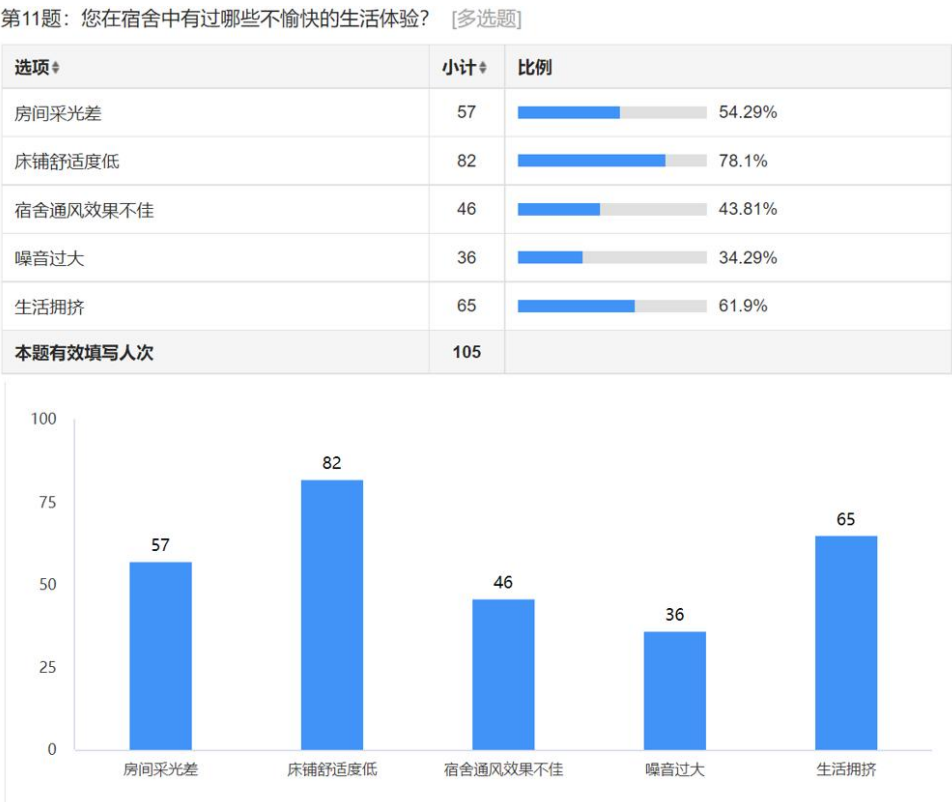


图 4-12 受访人群在宿舍不愉快体验事件统计

（图片来源：笔者自制）

图 4-13 的数据显示：看手机/电脑是最受欢迎的减压方式，有 75.24%的人选择了这一项，这是因为电子设备能提供多种的娱乐方式，能转移人们的注意力，从而忘却当下的烦恼；有 60%的人选择吃零食来缓解压力，食物可以在一定程度上给人带来快乐和满足感，从而缓解人们的压力；有 52.38%的人选择以睡觉的方式来缓解压力，这是因为睡眠能够恢复身体，缓解人身体上的疲劳；有 38.1%的人选择与人交流的方式来缓解压力，据本次研究统计多数为女性群体，这表明社交互动，与他人分享心情可有助于压力的缓解；看书和打扫卫生选择的人数较低，这是因为这两种时间需要人们时间和精力投入，因此算是在宿舍中最不受欢迎的减压方式；选择使用减压产品的人数最少，仅有

15 人，这说明在宿舍中使用减压类产品进行放松的普及度并不高，或人们对其效果的可信度持怀疑态度。

第12题：当您心情不好的时候，您在宿舍中会采取什么样的方式进行减压？ [多选题]

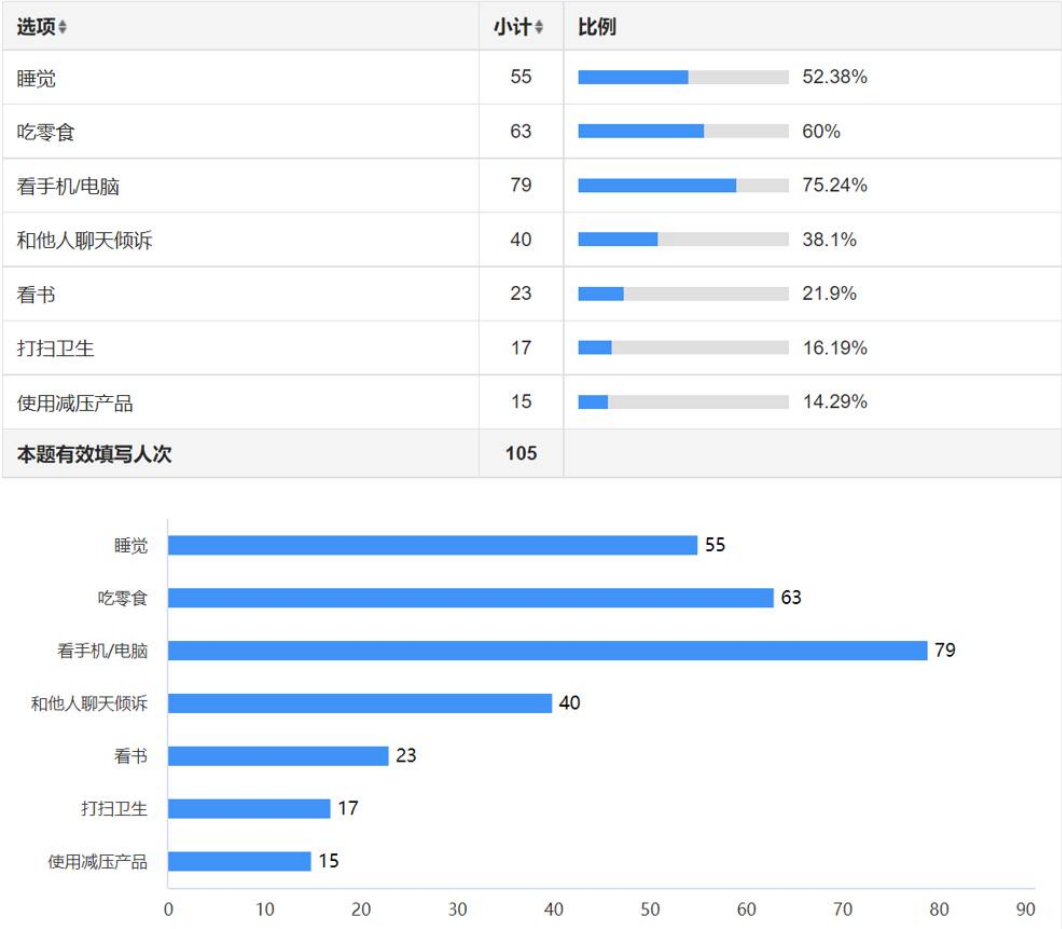


图 4-13 受访人群在宿舍的减压方式统计

（图片来源：笔者自制）

图 4-14 的数据显示：受访人群倾向于在宿舍中使用的减压产品的类别是小型按摩器（占 68.57%）和身体拉伸类器材（占 56.19%），至于智能音乐播放器和芳香疗法装置，选择它们的人数不多，由于它们产品自身的特点（产生噪音问题；香薰蜡烛在宿舍中使用存在安全隐患等），可能并不适合在宿舍环境下使用。

第13题：您觉得当下哪种形式的减压产品更适合在宿舍中使用？ [多选题]

选项	小计	比例
小型按摩器	72	68.57%
智能音乐播放器	27	25.71%
芳香疗法装置	21	20%
身体拉伸类器材（如瑜伽垫等）	59	56.19%
本题有效填写人次	105	

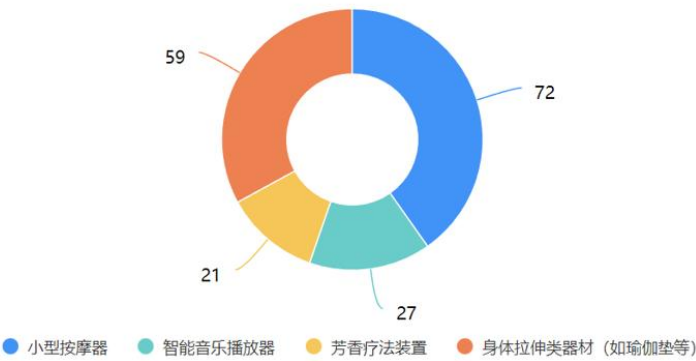


图 4-14 受访人群对宿舍减压产品形式意向统计

（图片来源：笔者自制）

第 14 道题是对受访对象对市面上现存的减压产品是否方便在宿舍中使用，进行了一个意向调查，据图 4-15 显示：认为不方便的有 70 人，占 66.67%，可以看出，大多数人认为现在市面上的减压产品并不适合在宿舍中使用。

第14题：您认为目前的减压产品在宿舍中使用是否方便？ [单选题]

选项	小计	比例
方便	35	33.33%
不方便	70	66.67%
本题有效填写人次	105	

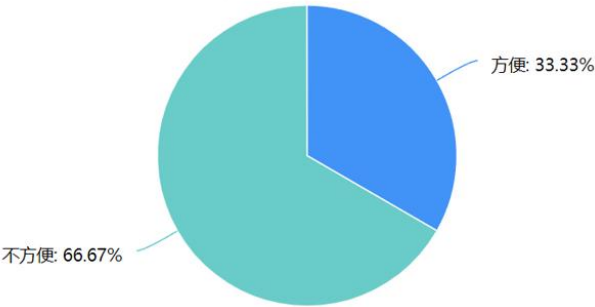


图 4-15 受访人群对现存减压产品在宿舍使用态度统计

（图片来源：笔者自制）

图 4-16 的数据显示：对于在宿舍中使用的减压产品的形式，受访者最喜欢的是家具类，占 44.76%，这可能是由于宿舍中缺少相应的家具所导致的，根据第 10 题的调研数据也显示，大部分人认为现在宿舍中的设备不够完善；选择装饰品类的人有 25.71%，这可能是因为宿舍面积不够大的原因造成的，所以人们想选择可以悬挂的装饰品类，提高宿舍空间利用率；电子设备类的有 29.52%，受限于宿舍的用电功率以及电子设备的安全性问题，所以选择人数相对不多。总体来看，家居类的减压产品最受受访者的欢迎。

第15题：您更倾向于在宿舍中使用什么形式的减压产品？ [单选题]

选项	小计	比例
装饰品类	27	25.71%
家具类	47	44.76%
电子设备类	31	29.52%
本题有效填写人次	105	

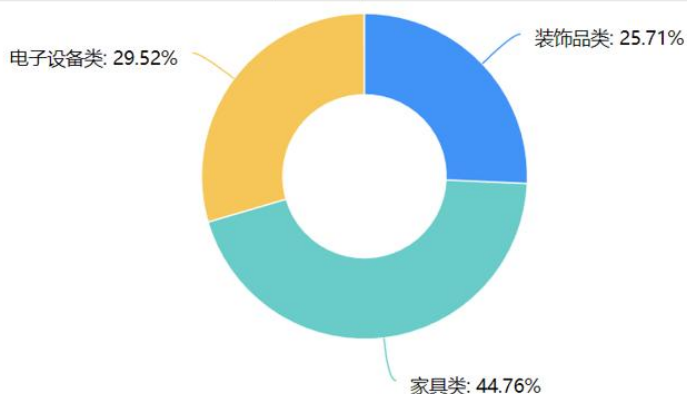


图 4-16 受访人群对宿舍减压产品形式意向统计

（图片来源：笔者自制）

第 16 道题是对受访对象对于想要使用的减压产品的设计风格喜好做了一个意向调查，据图 4-17 显示：选择简约风格的人最多，有 57.14%；温馨可爱和自然清新的风格选择占比均为 31.43%，选择的用户多为女性受访者；选择潮流时尚的人最少，只有 27 个人，该风格可能与当下大多数高校的宿舍环境风格相冲突，因此选择的人不多。

第16题：您对于减压产品的设计风格有何偏好？ [多选题]

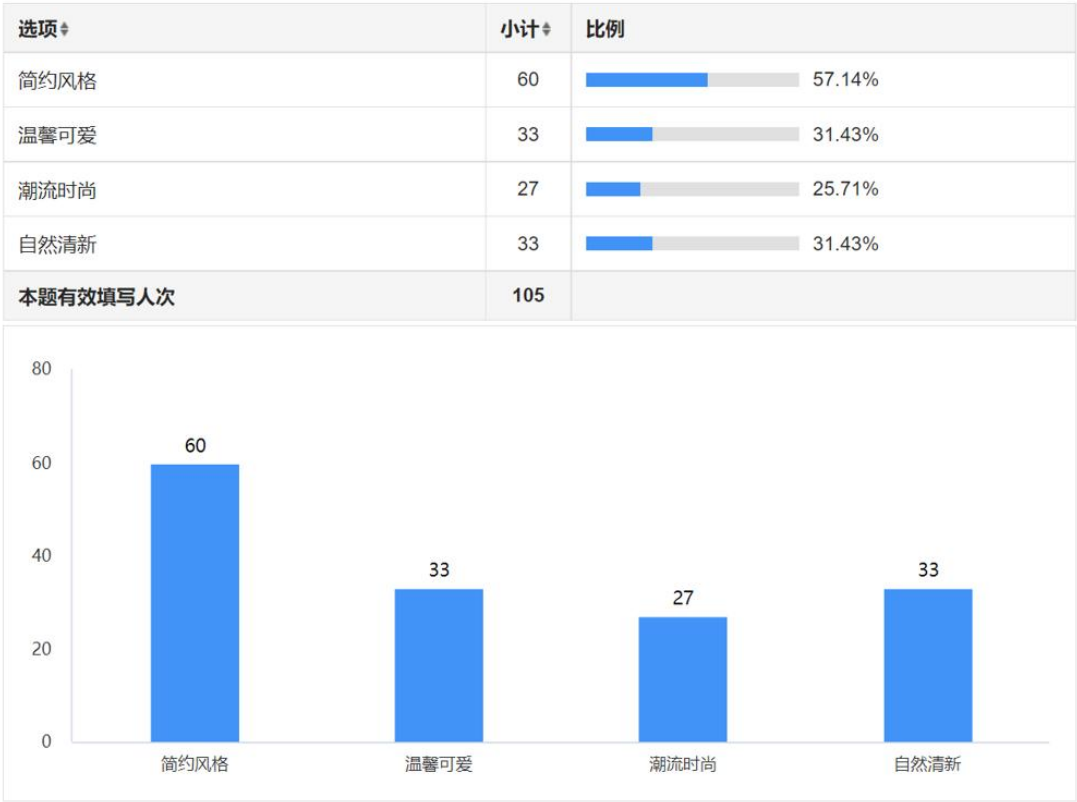


图 4-17 受访人群对宿舍减压产品风格偏好统计

（图片来源：笔者自制）

第 17 题是对受访对象对在宿舍中使用的减压产品所具备的功能进行了一个意向调查，据图 4-18 的数据可知：在宿舍中，学生们对于减压产品的使用需求主要是集中在按摩功能上，有 81.9% 的学生选择了这一选项，这体现了按摩功能在本次设计功能模块设定上的重要性；选择音乐播放的有 31.43%，这表示有一部分学生希望通过听音乐的方式来进行放松减压；选择气味疗法的仅有 19.05%，这表明受访者对于这一减压方式的态度持怀疑态度或受众低；选择其他选项的人，经过本文统计发现：有人提到了装饰功能，希望减压产品在不使用的使用能够点缀宿舍的风格氛围。

选项	小计	比例
按摩	86	81.9%
音乐播放	33	31.43%
气味疗法	20	19.05%
其他, 请注明 [详细]	10	9.52%
本题有效填写人次	105	

选项	小计
按摩	86
音乐播放	33
气味疗法	20
其他, 请注明	10

(图片来源: 笔者自制)

18.您对在高校宿舍中所使用的减压产品有哪些期待和建议？请分享您的想法



(图片来源: 笔者自制)

4.3 高校学生群体的问卷调查总结

（1）基础信息概览

本次线上问卷调查共有 103 名受访者参与，涵盖了不同性别、学历和年级的在校大学生。调研结果显示，绝大多数学生（79.61%）在日常生活中会经常感到压力的存在，主要来源于学习和就业方面。学生们倾向于选择听音乐、打游戏等方式去缓解压力。

（2）减压产品使用情况

调研结果显示，有 42.72% 的学生接触过减压产品；在已接触过的减压方式中，学生们认为打游戏、听音乐和体育运动等方式最有效果；然而，对于目前市面上现存的减压产品，仅有 33.98% 的学生认为是适合在宿舍中使用的。

（3）宿舍环境与减压需求

在宿舍生活中，学生们对宿舍的空间大小普遍感到不满意（51.46% 认为狭窄，6.8% 认为非常狭窄），绝大多数人认为宿舍设施不完善（80.58%）；在宿舍中不愉快的生活体验主要包括床铺舒适度低和生活拥挤等；学生们在宿舍中更倾向于用看手机/电脑、吃零食和睡觉等方式进行减压。

（4）减压产品偏好与建议

在宿舍环境中，学生们更偏向于使用小型按摩器和身体拉伸类器材等形式的减压产品；对于减压产品的设计风格，学生们偏向于简约风格和自然清新的风格；在功能上，学生们最希望宿舍中的减压产品具备按摩身体的功能。

此外，学生们对在宿舍中使用的减压产品提出了一些期待和建议，如希望产品使用安全、价格便宜、体积小巧、方便收纳等。同时，他们也希望产品能够放松身体、为宿舍提供舒适的环境氛围，并希望产品设计的风格与宿舍风格相协调。

（5）总结与建议

综上所述，大学生群体在日常生活中普遍感受到压力的存在，且对宿舍环境和宿舍里的设施存在一定程度的不满。在宿舍中，他们更倾向于采取一些简单的方式进行减压。因此，针对学生在宿舍中的减压需求，建议设计与宿舍环境相协调、安全性强且多功能的减压产品，如小体型的按摩器、身体拉伸类器材等。

4.4 无意识设计理念在高校宿舍减压产品中的中心元素属性分析

本文通过结合问卷调查的结论以及上一章对于高校宿舍减压产品的分析总结，尽可

能的罗列出需要设计的产品应当具备的特点，得出“无意识设计理念在高校宿舍减压产品中的中心元素属性分析表”（表 4-2）：

表 4-2 无意识设计理念在高校宿舍减压产品中的中心元素属性分析表

中心元素属性分析	需求划分	设计思考
功能需求	缓解疲惫功能	产品应该具备有效的缓解身体疲劳的功能，帮助用户缓解日常学习和生活带来的压力；
	情绪管理功能	可以调节用户的情绪，提升用户的心理健康水平；产品可以通过暗示、引导等方式帮助用户重新认识
	认知重构功能	压力源，培养积极的心态和应对压力的能力；
	社交互动功能	产品可以提供社交互动的功能，让大学生们在宿舍内可以相互交流、支持和鼓励，从而减轻压力。
环境需求	融入宿舍环境	确保设计出的产品能在宿舍中使用不违和，融入宿舍的环境当中，这样可以增强产品的可接受度和实用性；
	营造舒适氛围	能够营造愉悦的宿舍环境氛围，起到装饰宿舍的效果。

习惯需求	符合习惯	产品应考虑用户的日常生活行为习惯，与用户日常生活环境紧密结合，使产品易于接受和使用。
情感需求	安全感	产品要具备使用安全性，使用户在使用产品时感到放心和舒适；
	亲和力	产品要能够引起用户情感上的共鸣，增强用户对产品的喜爱和信任度。

4.5 无意识设计理念在高校宿舍减压产品中的设计原则

本次研究根据自制的“无意识设计理念在高校宿舍减压产品中的中心元素属性分析表”，来分析和制定无意识设计理念在高校宿舍减压产品当中的设计原则：分别为功能性原则、环境融入性原则、安全性原则以及用户体验性原则。

4.5.1 功能性原则

功能性原则是指设计的减压产品要具备明确的减压功能，在使用的时候能够有效地帮助宿舍中的学生放松身心、缓解自身的压力。在设计产品的时候应该要考虑到不同用户的需求具有差异性，因此要根据用户的需求要提供多样化的减压功能选择。根据本文问卷调查的结论，进行产品设计的时候可以选择的减压功能模块可以有：按摩身体、音乐播放、装饰效果以及气味疗法等。

4.5.2 环境融入性原则

环境融入性原则是指设计的减压产品要根据特定的使用环境--高校宿舍，与其能够融为一体。具体的解释为：放置在宿舍环境下不突兀、不显眼以及不占用过多的宿舍空间，能够与宿舍的装饰风格相协调。在设计产品的时候要考虑到目前绝大多数高校宿舍狭小的空间限制和简陋的装饰，采用简约、时尚的设计风格，使设计出来的减压产品能够自然地融入到宿舍之中。

4.5.3 安全性原则

安全性原则是指根据在校大学生群体在宿舍中的行为习惯，所设计出来的减压产品要安全可靠，避免对学生造成生理上或心理上的伤害。在设计产品的时候要符合相应的安全标准规范，确保学生在使用减压产品的时候不会出现任何的安全隐患。

4.5.4 用户体验性原则

用户体验性原则是指根据情感需求，所设计出来的减压产品可以提供给人们愉悦的使用体验，让用户感到舒适和放松。在设计产品的时候，要注重大学生在使用减压产品时的情感体验，通过人性化的设计、温馨的色彩搭配以及触感舒适的产品材质，营造愉悦的使用氛围。

4.6 本章小结

本章节首先通过对无意识设计理念运用到减压产品当中的可能性进行了研究分析，然后进行了对高校学生群体的问卷调查，并对问卷调查的数据进行了相关总结，因此提炼出了无意识设计理念在高校宿舍减压产品设计中的中心元素属性分析表和对应的设计原则，系统地探讨了基于无意识设计理念的高校宿舍减压产品设计的可行性和实施路径。

据本章研究分析表明，无意识设计理念在高校宿舍减压产品设计中具有广泛的应用前景，能够有效满足学生在日常生活当中的减压需求，并提升他们的日常生活质量和心理健康水平。通过遵循功能性、环境融入性、安全性和用户体验性的设计原则，能够设计出更符合高校学生实际需求的减压产品，为他们提供更加轻松、舒适的宿舍生活环境。

第 5 章 无意识设计理念在高校宿舍减压产品中的设计实践

5.1 高校宿舍减压产品无意识设计流程规划

通过对国内高校宿舍环境分析以及减压产品的市场调研，确定了适用于高校宿舍减压产品的基本类别；通过对在校大学群体进行问卷调查，收集了他们在宿舍中的无意识行为和对于减压产品的具体功能意向，基本可以确定了高校宿舍减压产品的外观形式和用于减压的功能模块；通过提炼出的高校宿舍减压产品的无意识设计的设计中心元素属性和设计原则，结合潜藏在大学生在宿舍中的无意识行为之下的隐性需求，进行产品设计实践（图 5-1）。

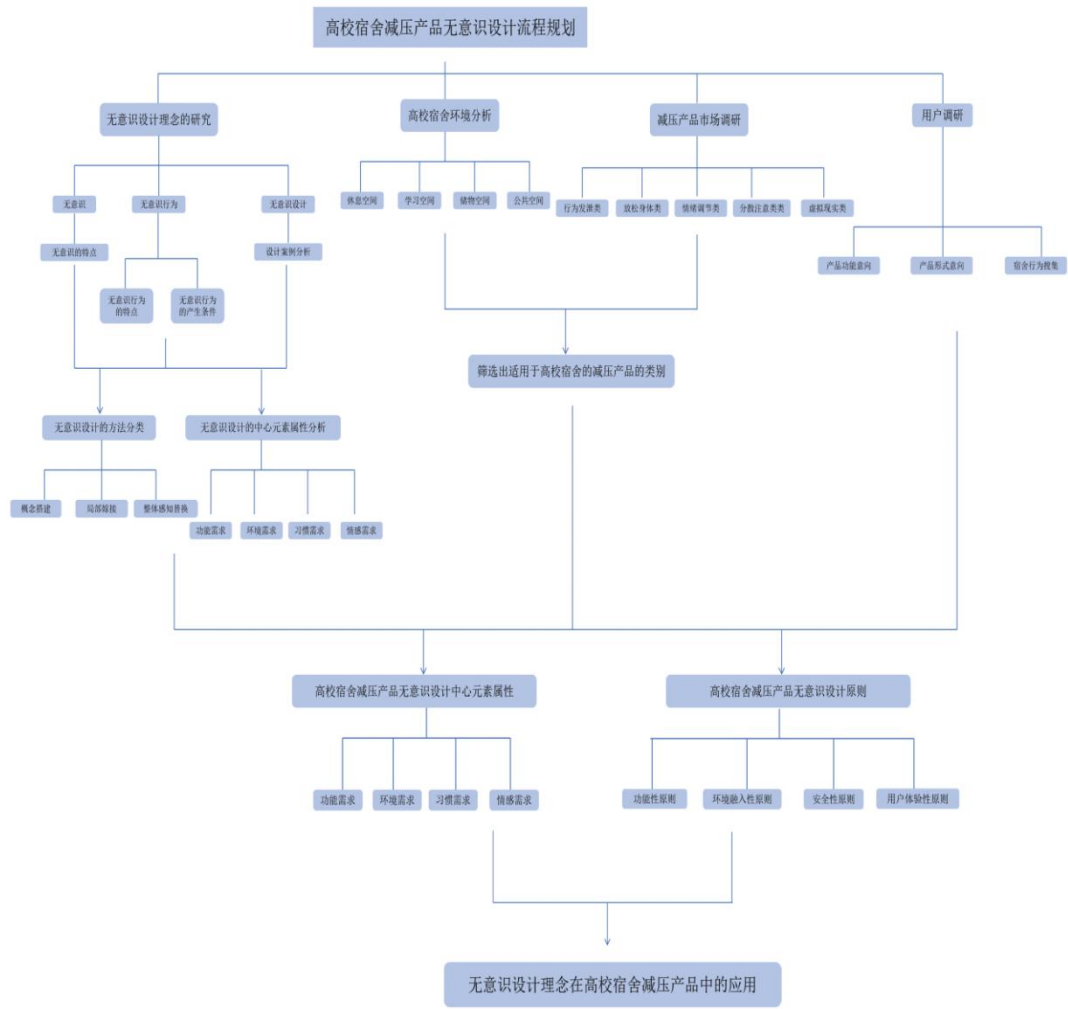


图 5-1 高校宿舍减压产品无意识设计流程规范

（图片来源：笔者自制）

5.2 高校学生宿舍无意识行为观察与收集

本文根据问卷调查所搜集的学生们在宿舍中的减压方式以及观察到的他们在宿舍日常生活中的一些行为，进行研究分析，得到他们在宿舍中的一些无意识行为，归纳总结出“高校学生在宿舍中的无意识行为信息收集表”（表 5-1）。

表 5-1 高校宿舍学生在宿舍中的无意识行为信息收集表

行为编号	行为产生的宿舍 空间区域	无意识行为
1	学习空间/休息空间	临近考试，某一学生在宿舍中通宵复习，长时间的伏案学习让他疲惫不堪，因此他双臂伸开向后仰，使整个后背贴在椅背上，伸起了懒腰。
2	学习空间/储物空间/公共空间	当宿舍中光亮变暗的时候，学生们会下意识地去打开宿舍的公用灯或是自己桌子上的台灯。
3	学习空间/休息空间	某一学生在宿舍中拿自己的电脑看剧，在等待广告的时候会不知道该做些什么，可能会下意识地看自己的手机等。
4	学习空间/储物空间	某一学生刚结束一天的课程，回到宿舍将自己的课本随手扔到书桌上，书桌上的一角堆满了没有被整理的杂乱不堪的书籍。
5	公共空间/休息空间	当宿舍内空气变得闷热或浑浊时，某一学生由于想要呼吸新鲜凉爽的空气，会打开窗户进行通风换气或者下意识地拿起不用的书本当作扇子来回地扇动，以流动室内浑浊的空气。

5.3 高校学生在宿舍中的需求分析及转化

行为 1：长时间的伏案学习会导致身体肌肉紧张和疲劳，特别是背部和颈部肌肉。

学生伸开双臂向后仰，让整个后背贴在椅背上，伸起懒腰，有助于拉伸背部和脊椎，释放肌肉紧张，缓解背部疲劳和不适。这一无意识行为反映了学生在长时间学习后身体和心理上产生疲劳，需要通过伸展和放松来缓解压力。

行为 2：宿舍内光线不足会导致人们产生视觉上的疲劳，会影响到学生的学习和活动效率，因此，当宿舍中光线变暗的时候，学生们才会下意识地打开灯源，其实这是多次重复后的习惯性行为，这种自动化的行为方式反映了学生对生活环境的高度熟悉和依赖，通过下意识的行为来维持环境的稳定性和舒适性。

行为 3：这种无意识行为反映了学生在等待广告时的焦虑和无聊感。因此可以设计一款产品，充分利用这一段的时间间隙，让学生下意识地使用设计的产品转移自己的注意力，从而缓解他们的焦虑。

行为 4：这种无意识行为是由于学生的个人习惯以及身处环境等多种原因导致的。学生经常在放学后回到宿舍，习惯性地讲课本随手扔到书桌上，这种行为已经内化成为他的日常习惯，不需要额外的思考或决策；书桌上已经堆满了杂乱的书籍，形成了一种杂乱的环境氛围，学生在这样的环境中，很可能会受到环境的影响，产生随手扔书的行为；结束一天的课程后，学生可能感到疲惫，对书本的整理并没有投入足够的注意力。因此可以考虑设计一款产品，利用引导暗示，让学生们可以下意识地工整地放好自己的书本，通过无意识设计让学生可以产生自我的心理暗示、以及积极的认知重建等。通过整理好自己的书本，让自己的学习空间——书桌拥有干净整洁的环境，从而营造出愉悦的氛围，让人产生好的心情，从而达到缓解压力的效果。

行为 5：这种无意识行为反映了学生对于宿舍内空气质量的关注和对于舒适的室内环境的需求。因此可以设计一款清新空气类的智能产品，通过本文所总结的无意识设计的第三种设计方法：整体的感知替换，让学生与产品能够产生情感上的共鸣，下意识地使用产品。

5.4 高校宿舍减压产品设计方案展示

据研究对观察到的五个无意识行为进行了需求分析，现分别将对应的五个需求转化为解决用户隐性需求的设计方案。

5.4.1 适用于高校宿舍的座凳改良设计

方案一：对应行为 1，针对宿舍的休息空间，利用本文总结的无意识设计的方法分

类中的第一种方法（图 2-19）进行无意识概念搭建，对高校宿舍内的座凳进行改良设计，设计一款能够引导人们下意识地挂置轻体积物品、并且能加贴合我们身体曲线的宿舍座凳。

设计草图如下：

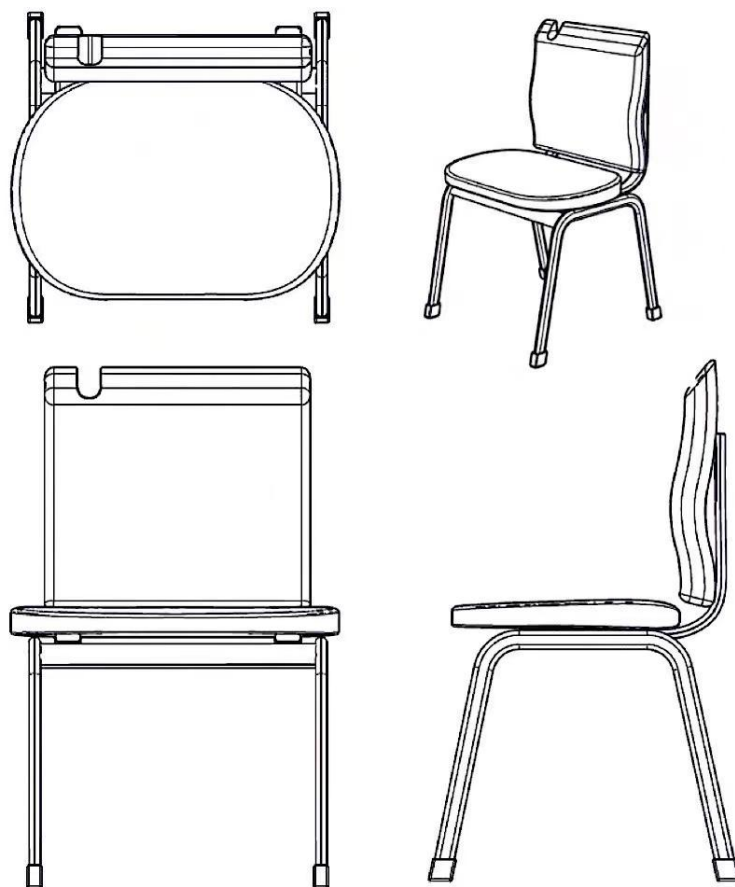


图 5-2 适用于高校宿舍的改良座凳草图

（图片来源：笔者自制）

本次设计观察到当下高校宿舍中的座凳，考虑到成本原因，它们都是塑料的坐壳和钢管的椅架构成。受限于高校宿舍狭小的空间环境，学生们往往需要考虑去腾出另外的空间去放置自己的书包等物品。因此，本研究在正常的座凳的靠背的顶部去开一个小凹槽，在视觉上可以引导学生们下意识地将自己的书包等轻重量的物品挂在凹槽处。

另外，在椅背处做了一个弧度处理，据相关的资料查询可知：人体腰部最佳支撑位置是在第三、第四脊椎，因为当人体呈现坐姿的时候，除了双腿和臀部之外，其他整个人的重量都是由腰脊椎骨所承担。因此本次设计对座凳的靠背进行了弧度改良，当人们靠在椅背上的时候，会因为凸起的椅背部位去贴合人体的腰脊椎骨，有助于拉伸背部和脊椎，更加契合人体工程学，即便是塑料材质的椅背，也能通过造型弧度的处理，使得

学生们靠在椅子上时能有舒适感。

产品渲染图如下：

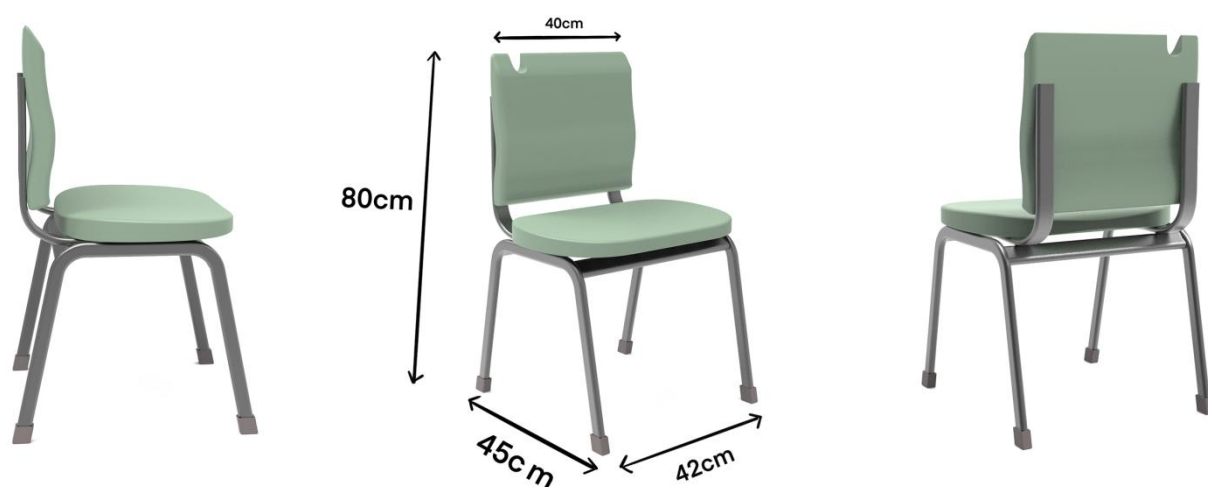


图 5-3 适用于高校宿舍的改良座凳渲染图 1

（图片来源：笔者自制）



图 5-4 适用于高校宿舍的改良座凳渲染图 2

（图片来源：笔者自制）



图 5-5 适用于高校宿舍的改良座凳渲染图 3

（图片来源：笔者自制）



图 5-6 适用于高校宿舍的改良座凳渲染图 4

（图片来源：笔者自制）



图 5-7 适用于高校宿舍的改良座凳渲染图 5

(图片来源：笔者自制)

5.4.2 解压灯具设计——“储光”

方案二：对应行为 2，针对宿舍的学习空间/储物空间，利用总结的无意识设计的方法分类中的第三种设计方法（图 2-23）设计一款行为发泄类的解压灯具——“储光”。当人们在打开食物罐头的时候，通常是为了满足自身的生理需求，即填饱肚子。在饥饿时，人们看到罐头中的食物会让人感到满足和愉悦，这种满足感不仅仅是因为食物本身，还因为打开罐头的过程。

本次设计就是将正常食物罐头的外观造型通过无意识设计的整体感知替换，去整体替代了正常灯具的外观造型，并将灯具的开关设置在了罐头的拉环处，随着手指拉开拉环角度的增加，光照会逐渐增强。

拉开“储光”的动作类似于打开食物罐头的动作，这种行为很自然，不需要刻意去学习或记忆。拉开“储光”以获得储存的温暖光芒，能够带来温馨和安心的感觉，如同一双温柔的手，轻抚每一个疲惫的心灵。通过这种设计，让用户在无意识中感受到温暖

和放松。打开“储光”的过程不仅仅是为了获得“精神食粮”，而是一种无意识的仪式感，通过逐步拉开“储光”，人们会体验到一种期待和满足感的逐步累积。这种设计让用户在拉开的过程中逐渐感受到满足和愉悦，增强了心理上的满足感。

建模图如下：



图 5-8 灯具“储光”建模图 1

（图片来源：笔者自制）



图 5-9 灯具“储光”建模图 2

（图片来源：笔者自制）

随着拉环角度的增大，灯光效果不断变强，这种渐变的光线变化符合人们对光线调节的无意识需求。这种逐渐变亮的灯光设计，能够模拟自然光线的变化，让人感到舒适和自然，光线的变化过程本身也具有视觉上的满足感。

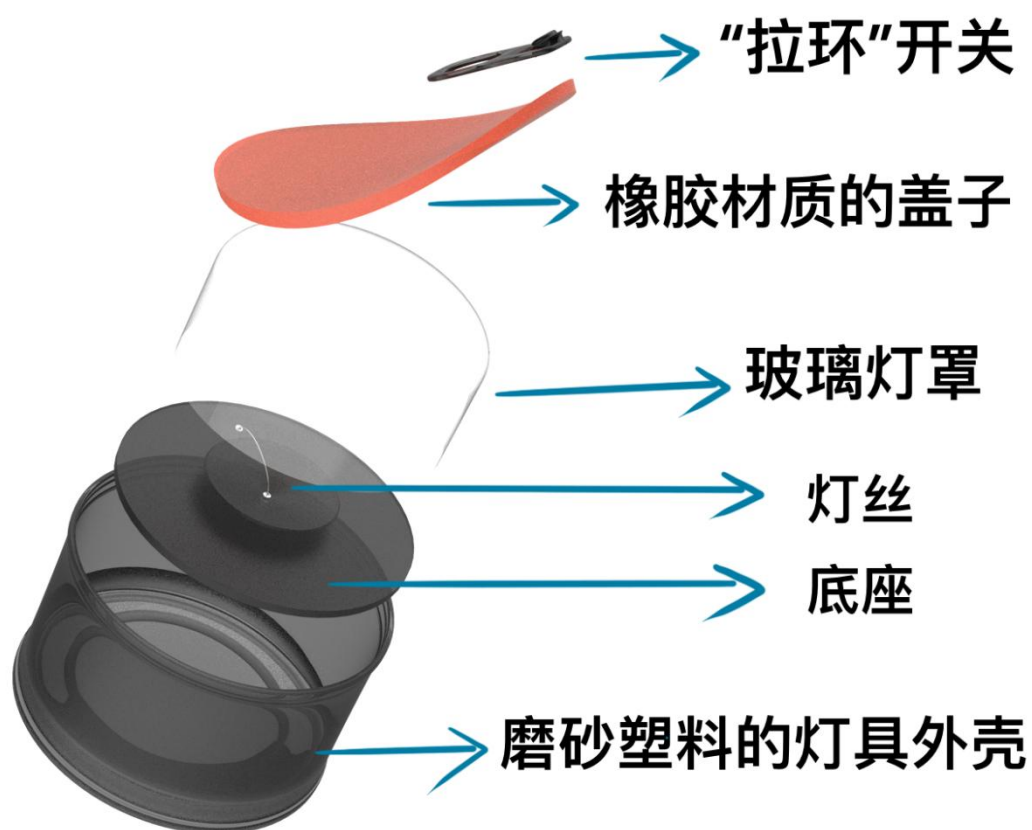


图 5-10 灯具“储光”爆炸图

(图片来源：笔者自制)

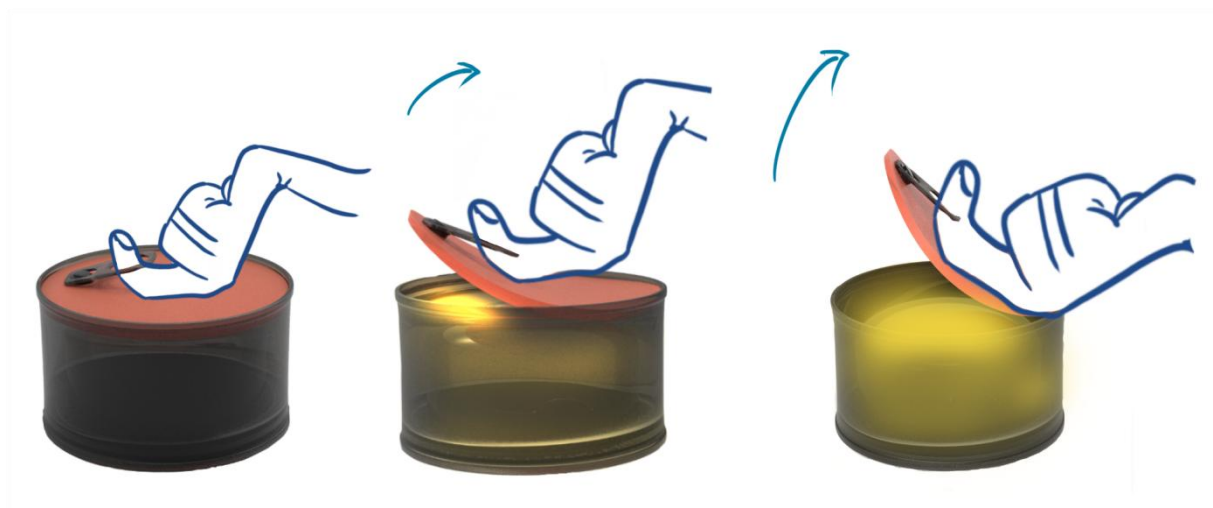


图 5-11 灯具“储光”使用效果图

(图片来源：笔者自制)



图 5-12 灯具“储光”渲染图

(图片来源：笔者自制)



图 5-13 灯具“储光”渲染图 2

（图片来源：笔者自制）

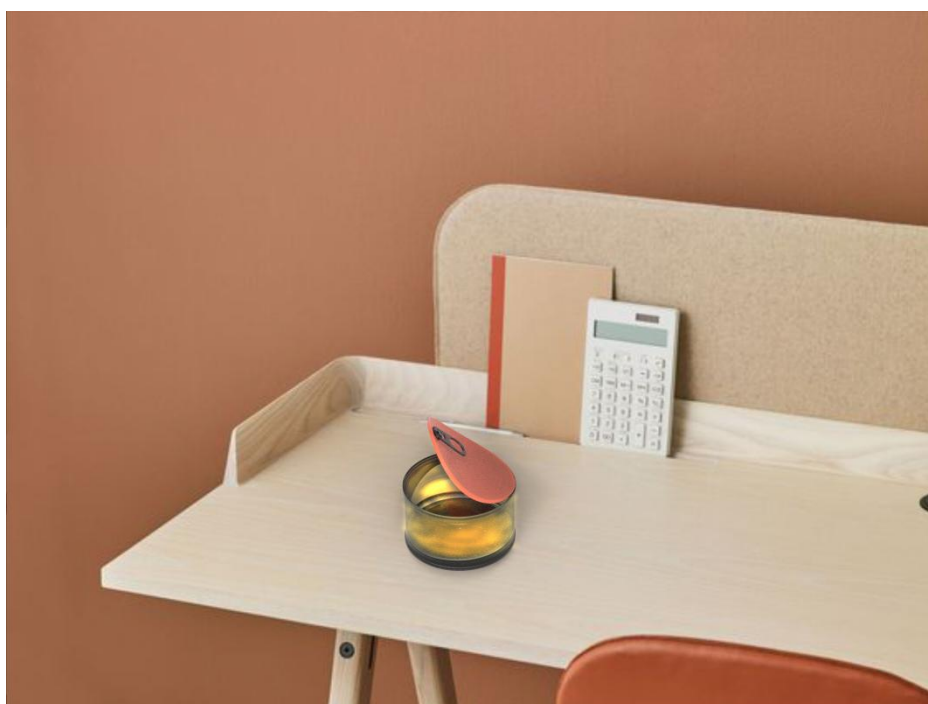


图 5-14 灯具“储光”渲染图 3

（图片来源：笔者自制）

5.4.3 模块化按键鼠标

方案三：对应行为 3，本设计想利用学生们在使用电脑时突然放空的间隙，通过对宿舍的学习空间存在的某些物品进行改良设计，给其附加一些减压功能，经分析研究决定，对学习空间的物品——鼠标，利用无意识设计的方法分类中的第二种方法：无意识的嫁接融合（图 2-21），给鼠标添加分散注意的减压功能——具体为将鼠标的左右按键拆分模块化，让它与鼠标的主体可分离，通过磁吸技术吸附，让学生们如同把玩童年时的减压玩具——巴克球（图 5-15）一样，可以把玩鼠标按键；并且将鼠标的滚轮位置进行了改变，将它放到了鼠标主题的左侧，符合人们使用鼠标时的行为习惯，易于人们使用。



图 5-15 巴克球

（图片来源：互联网）

设计草图如下：

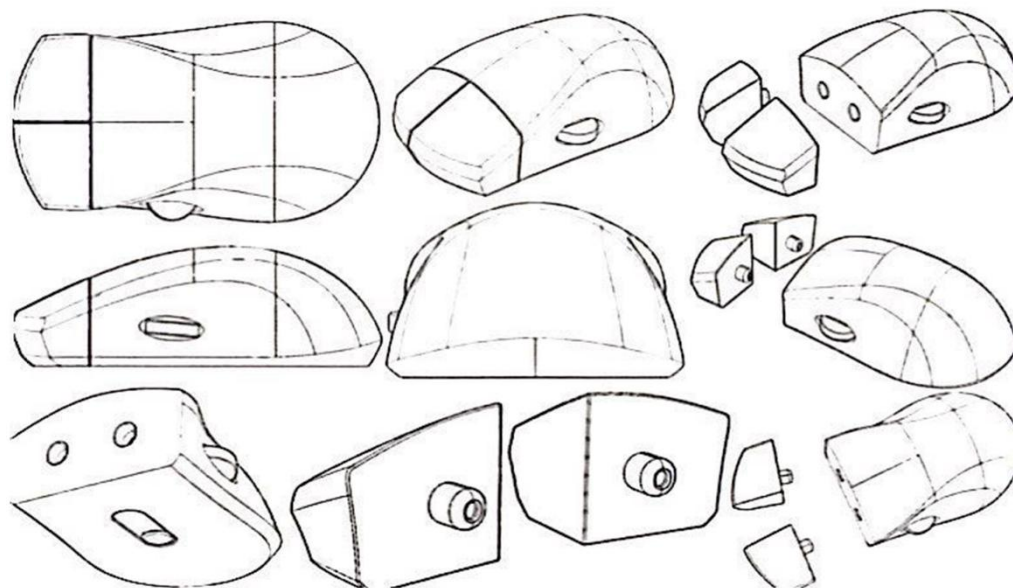


图 5-16 模块化按键鼠标草图

（图片来源：笔者自制）

产品渲染图如下：

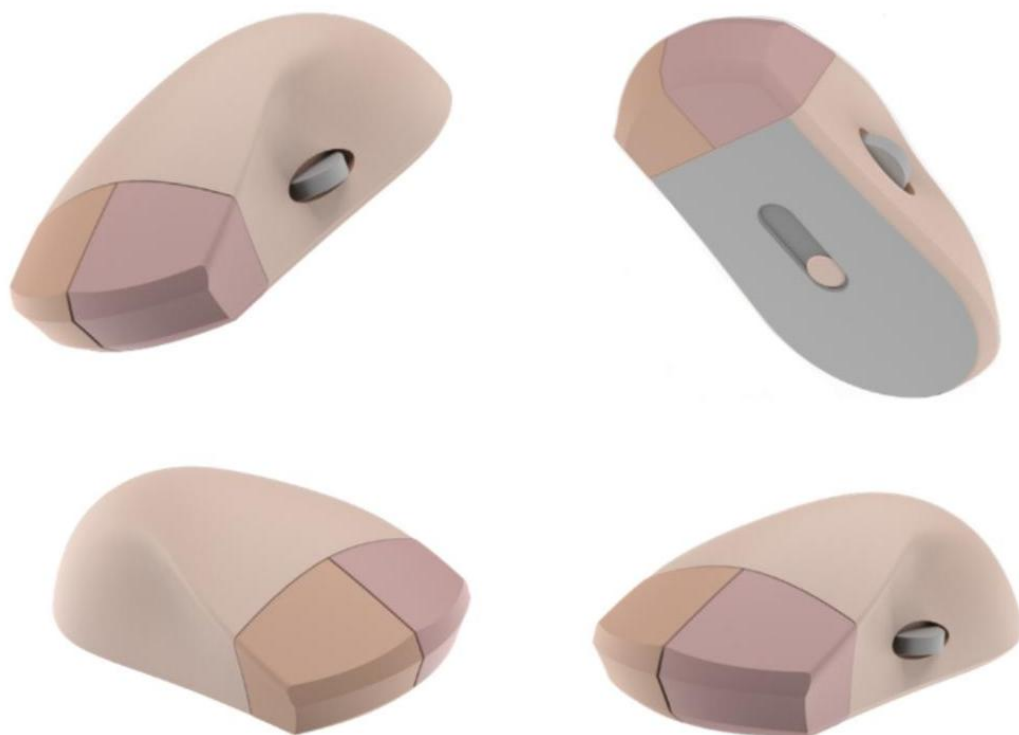


图 5-17 按键模块化鼠标渲染图 1

（图片来源：笔者自制）

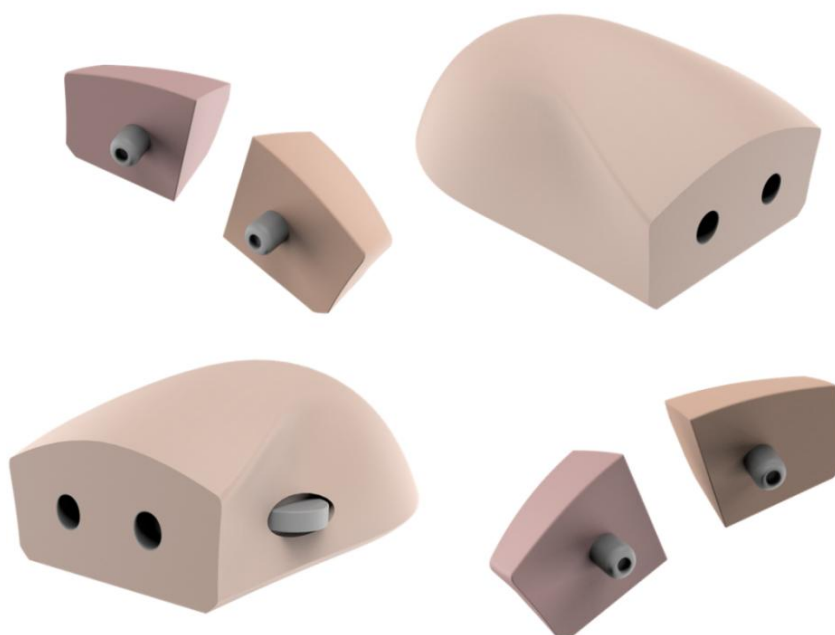


图 5-18 按键模块化鼠标渲染图 2

（图片来源：笔者自制）

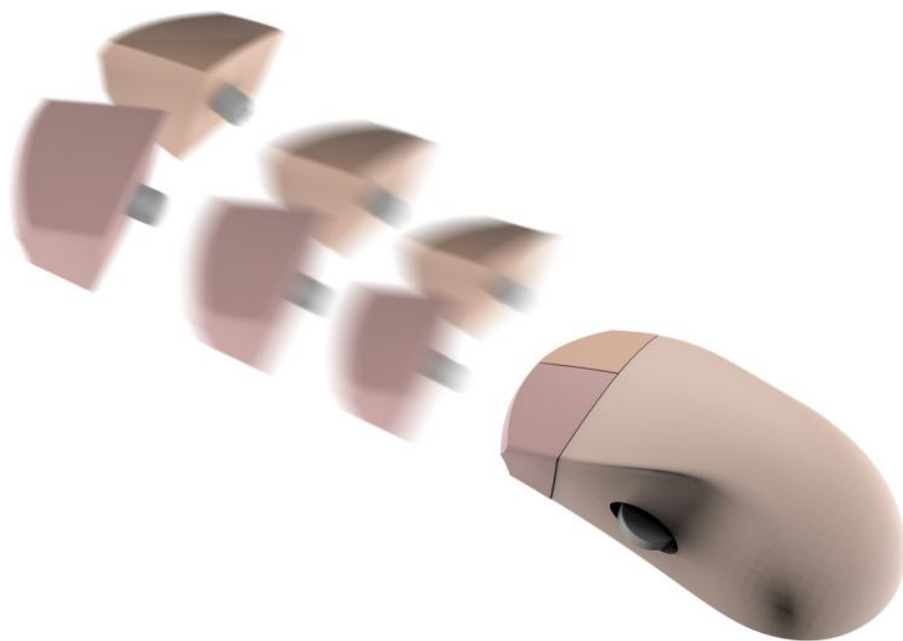


图 5-19 按键模块化鼠标渲染图 3

（图片来源：笔者自制）



图 5-20 按键模块化鼠标渲染图 4

（图片来源：笔者自制）



图 5-21 按键模块化鼠标渲染图 5

(图片来源：笔者自制)



图 5-22 按键模块化鼠标渲染图 6

(图片来源：笔者自制)

5.4.4 “书山”书立

方案四：对应行为 4，本次研究针对宿舍的学习空间，利用本文总结的无意识设计方法分类中的第三种方法（图 2-23）设计一款通过引导暗示让学生下意识地工整放好书本的设计作品——“书山”书立。

设计草图如下（5-23）：

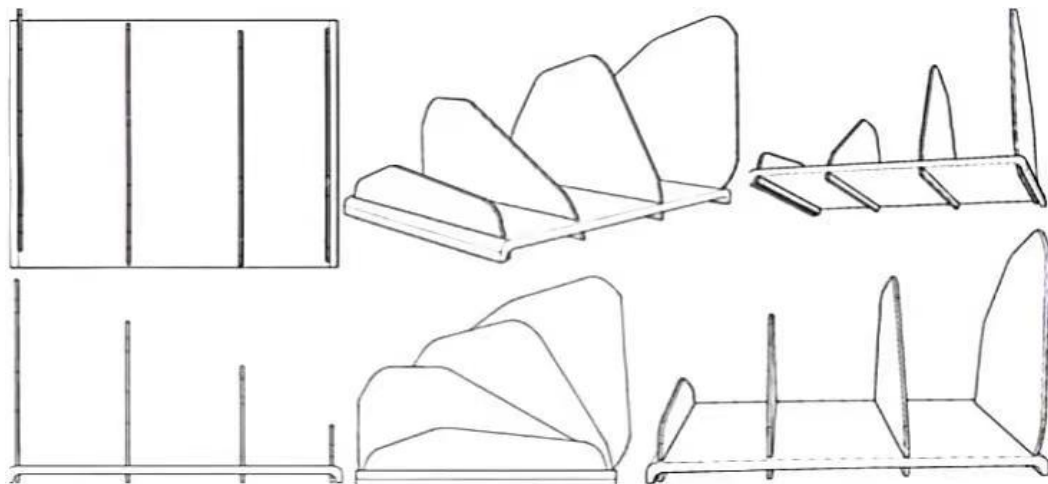


图 5-23 “书山”书立草图

（图片来源：笔者自制）

本文通过利用了两次整体感知替换的无意识设计方法得出该设计作品：唐代韩愈的《古今贤文·劝学篇》道：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。因此第一次的无意识设计将“书山”联系到“书立”的主体部分，将立体简化的书山整体替换了普通书立；唐代刘禹锡的《陋室铭》道：“无丝竹之乱耳，无案牍之劳形”。因此第二次的无意识设计将“案牍”联系到“书立”的底部部分，将简化的案牍整体替换了普通书立的底座。

四块“书山”经过设计，高度由低到高依次递增（图 5-24）。当这款书立放置在桌子上时，会因为依次增高的“书山”，将整个书立分为三个部分（图 5-25），当学生看到这个书立的时候，会因为视觉上的暗示，下意识地将不同大小、尺寸的书本放置在对应的位置上，从而达到整理宿舍学习空间的效果，给人以愉悦舒适的学习气氛。



图 5-24 “书山”书立渲染图 1

（图片来源：笔者自制）

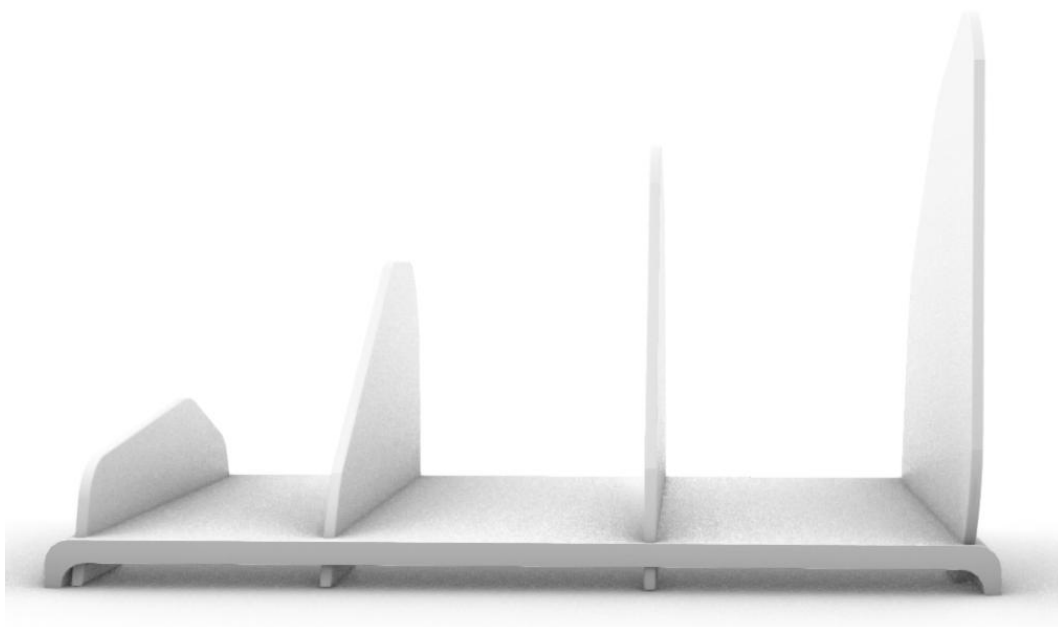


图 5-25 “书山”书立渲染图 2

（图片来源：笔者自制）

依据问卷调查的结果，将产品的配色方案定为简约的黑灰配色，可以融入宿舍的环境当中，并起到了一定的装饰宿舍的效果。该产品渲染图如下：

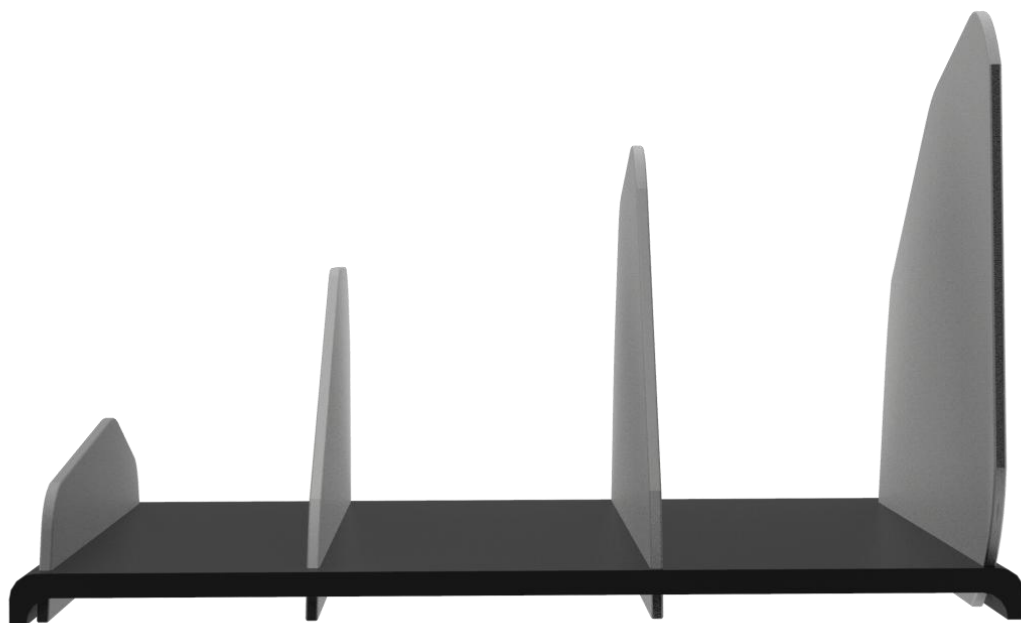


图 5-26 “书山”书立渲染图 3

（图片来源：笔者自制）

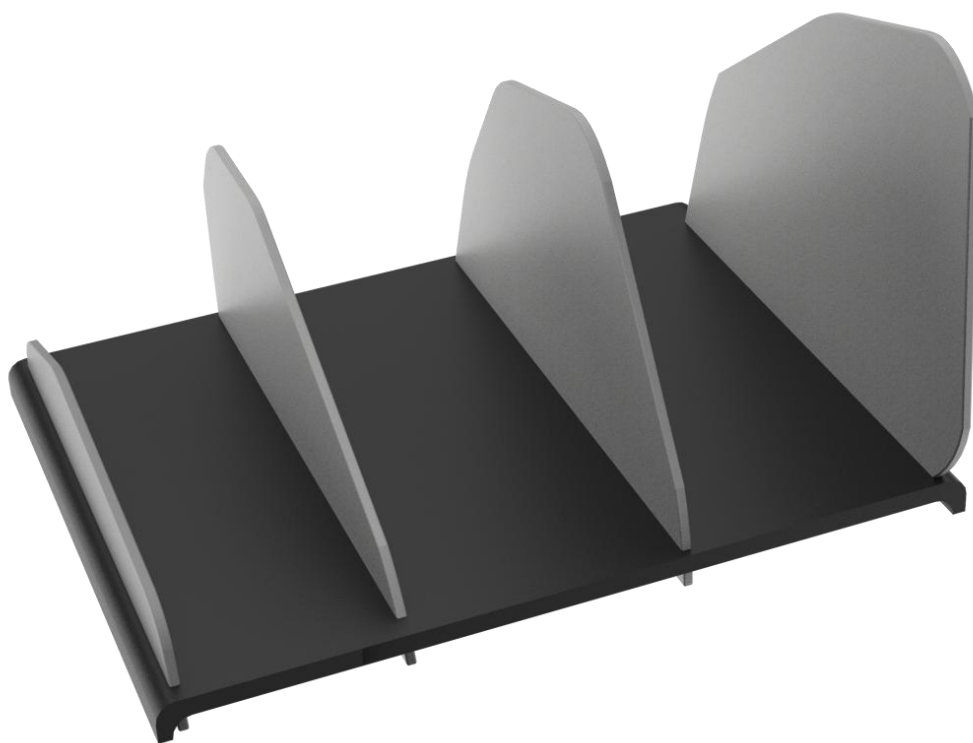


图 5-27 “书山”书立渲染图 4

（图片来源：笔者自制）

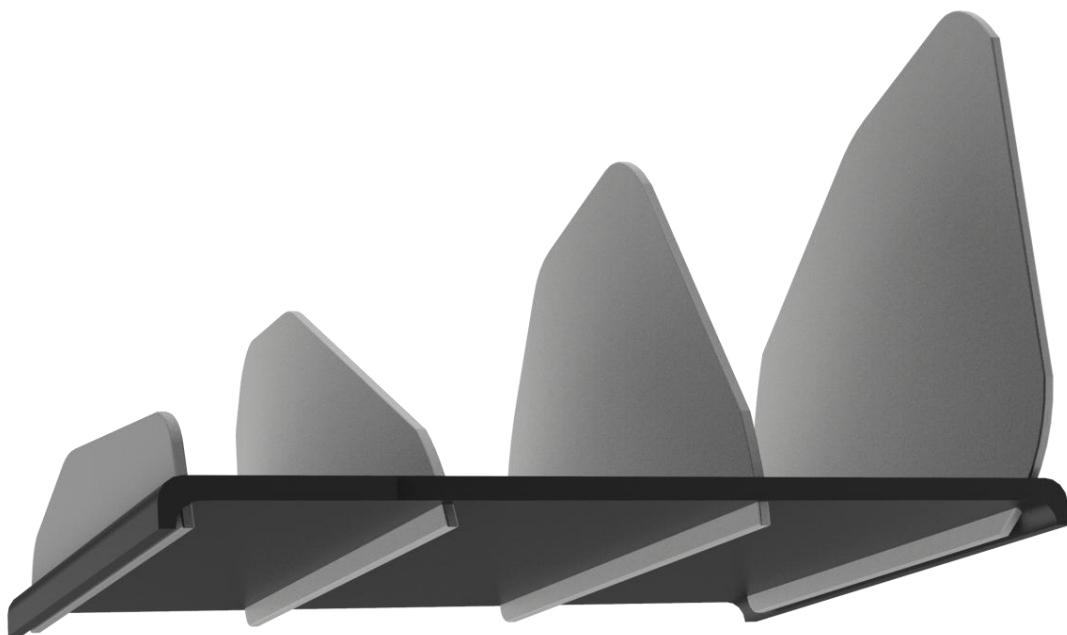


图 5-28 “书山”书立渲染图 5

（图片来源：笔者自制）

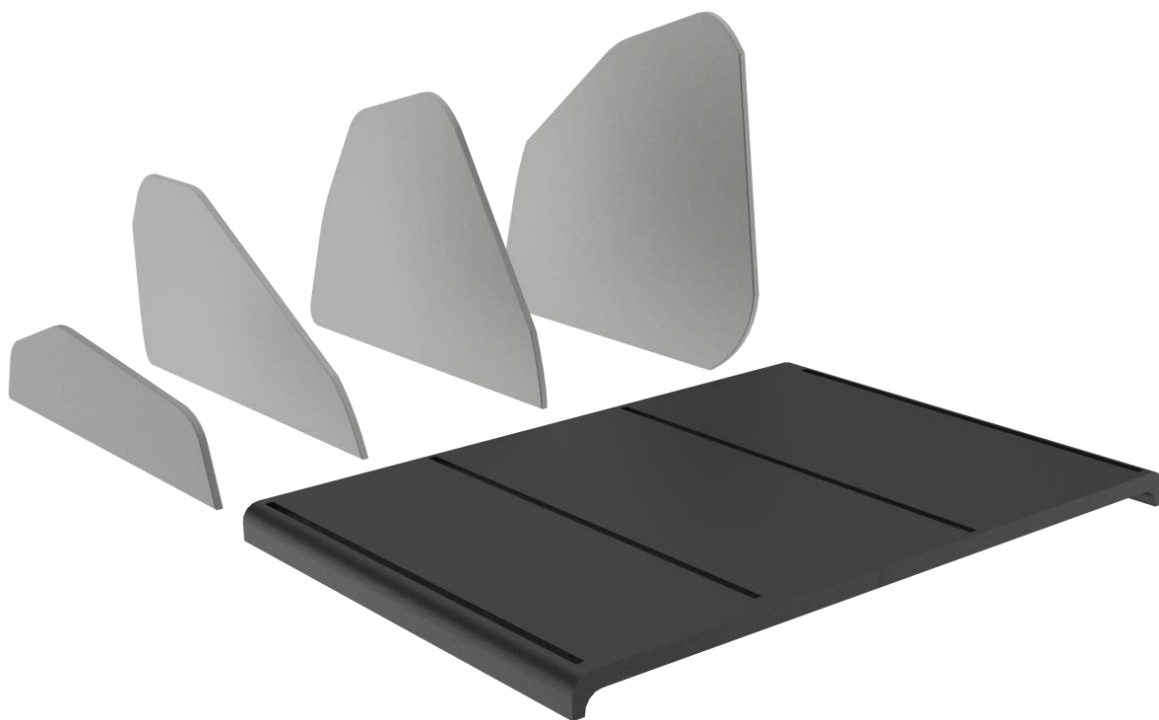


图 5-29 “书山”书立渲染图 6

（图片来源：笔者自制）



图 5-30 “书山”书立渲染图 7

(图片来源：笔者自制)

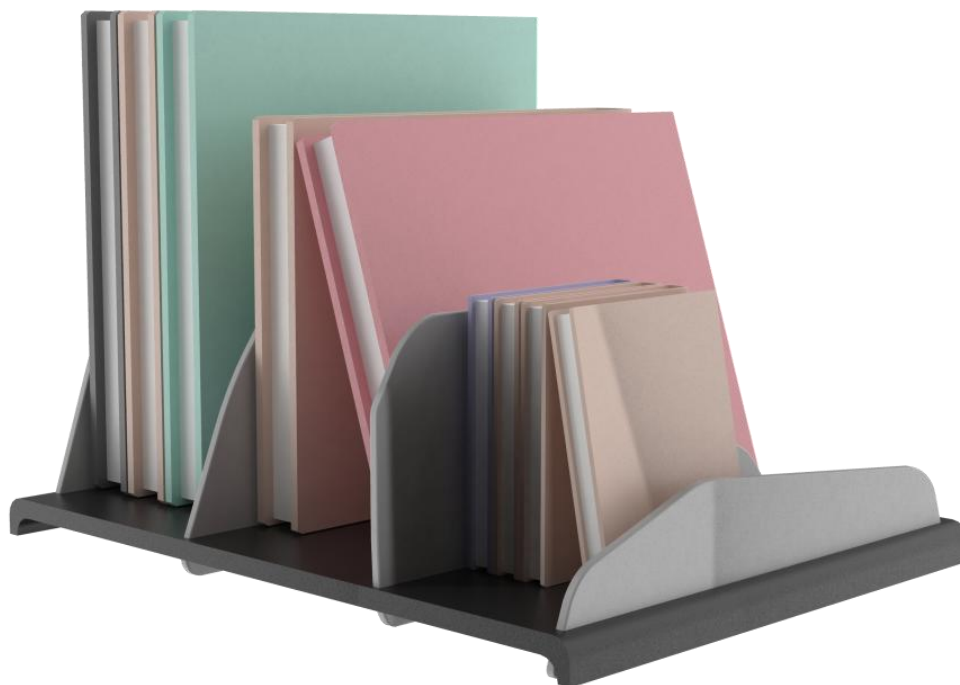


图 5-31 “书山”书立渲染图 8

(图片来源：笔者自制)

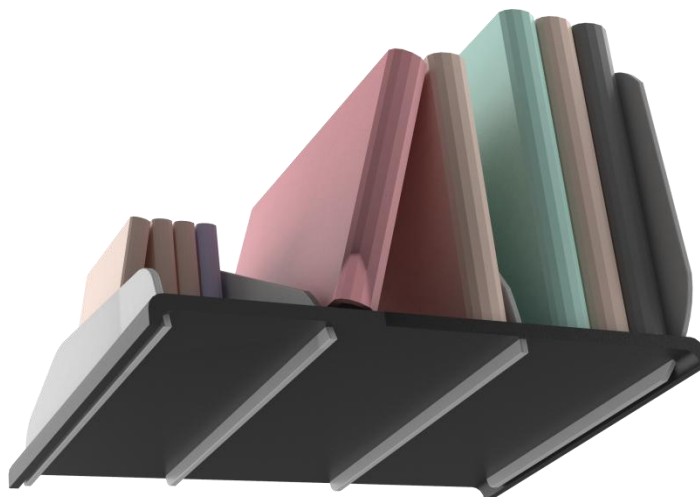


图 5-32 “书山”书立渲染图 9

（图片来源：笔者自制）

5.4.5 “水滴”香薰机

方案五：对应行为 5，针对宿舍的学习空间/储物空间，利用本文总结的无意识设计的方法分类中的第三种设计方法（图 2-23）设计一款情绪调节类的减压产品：“水滴”香薰机，让学生们可以清新宿舍内的空气，从而产生愉悦的心情。

设计草图如下（图 5-33）：

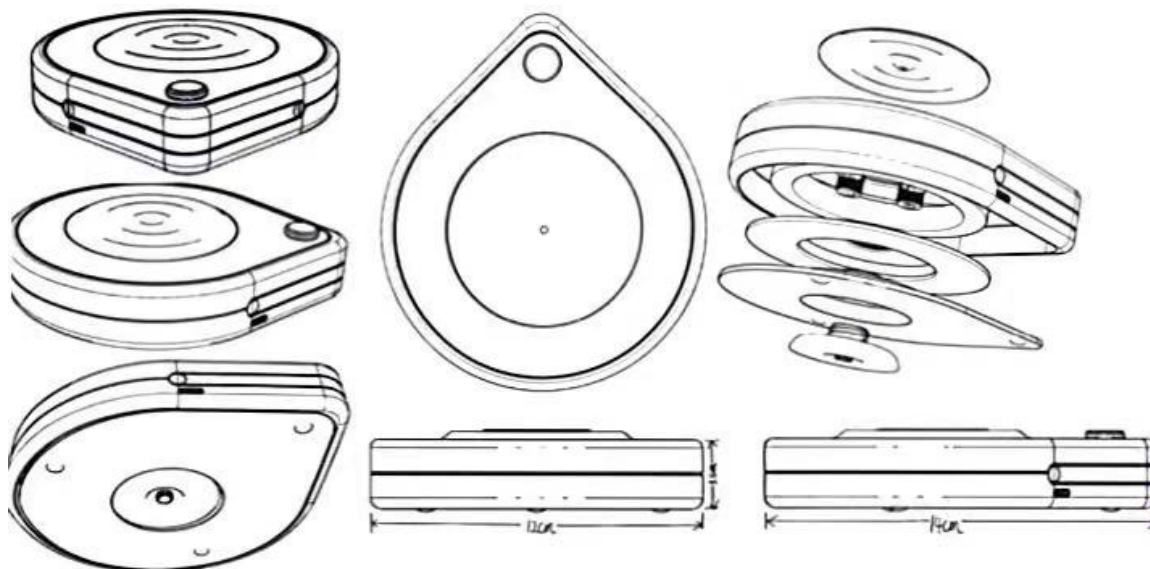


图 5-33 “水滴”香薰机草图

（图片来源：笔者自制）

香薰机的整体外观造型运用了无意识设计的整体感知替换的设计方法，将“水滴”的造型整体的替代了正常香薰机的外观，并在香薰出口的附近做了“涟漪”的形状，风

格采用了问卷调查总结出来的“自然清新”的产品风格。水滴形状通常与清新、自然以及舒适的形象相关联，这与香薰机所要传达的放松、舒适的氛围相契合，当学生们在看到水滴形状和香薰出口处的涟漪轮廓时，会不自觉地联想到清凉、清新的感觉，这会激发学生们内心深处的情感：对大自然的向往和对清新空气的渴望。通过引起学生情感共鸣，增加了产品对学生们的吸引力，让学生在宿舍中下意识地想要使用该产品去清新空气。

产品渲染图如下：



图 5-34 “水滴”香薰机渲染图 1

（图片来源：笔者自制）



图 5-35 “水滴”香薰机渲染图 2

（图片来源：笔者自制）

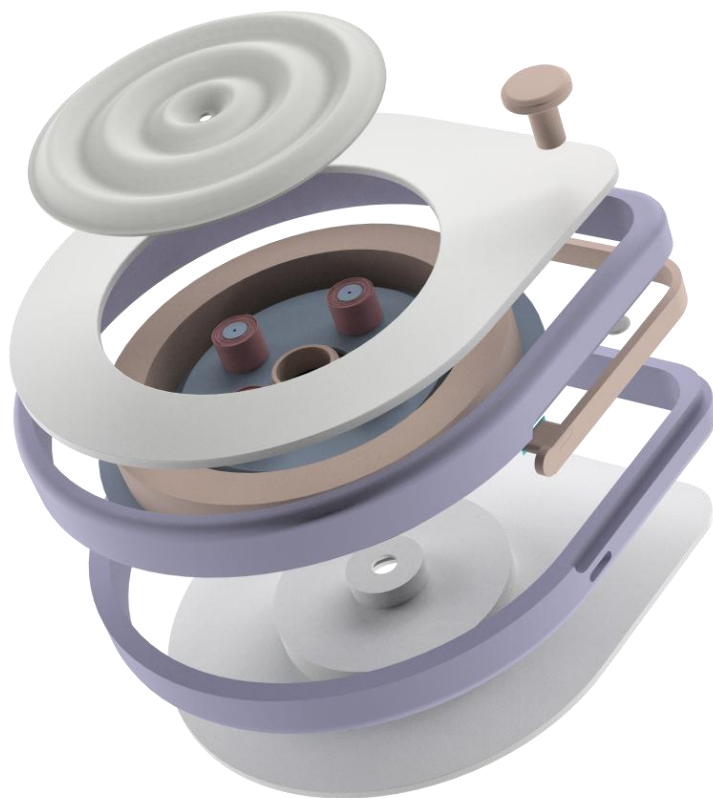


图 5-36 “水滴”香薰机渲染图 3

(图片来源：笔者自制)



图 5-37 “水滴”香薰机渲染图 4

(图片来源：笔者自制)

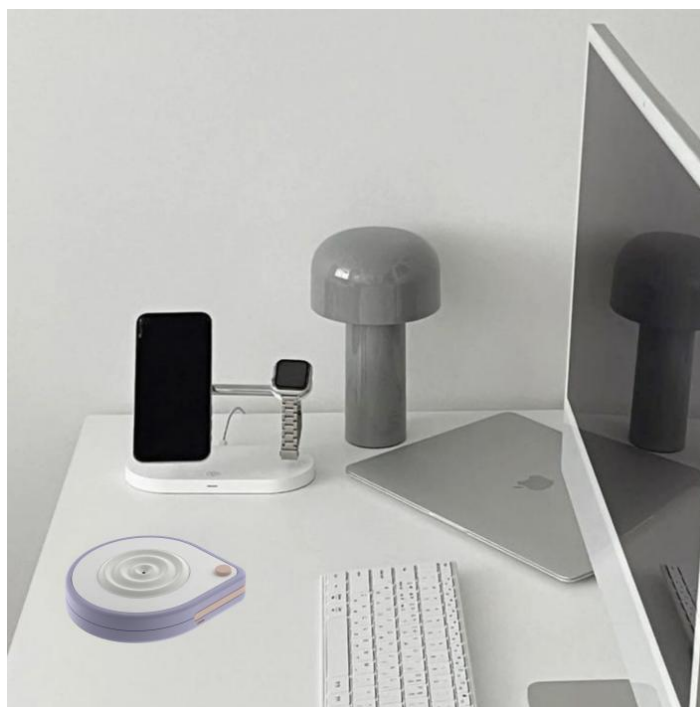


图 5-38 “水滴”香薰机渲染图 5

（图片来源：笔者自制）



图 5-39 “水滴”香薰机渲染图 6

（图片来源：笔者自制）

5.5 本章小结

本章的设计实践验证了无意识设计理念在高校宿舍减压产品开发中的有效性。通过无意识设计理念在高校宿舍减压产品中的设计应用，提出了五种具体的设计方案。每种方案均基于对学生无意识行为的深入分析，结合人体工程学和情感设计，旨在有效地缓解学生的压力，改善宿舍生活质量。这些设计实践不仅验证了无意识设计理念的可行性，还为高校宿舍减压产品的未来的开发提供了一定的参考价值。

第6章 结论与展望

6.1 结论

本文通过对高校学生在宿舍中的无意识行为进行分析,结合无意识设计理念,提出了一系列旨在帮助在校大学生缓解日常生活压力的产品设计方案。以下是本研究的主要结论:

(1) 无意识行为的识别与分析:通过问卷调查和行为观察,研究分析了学生在宿舍中的典型无意识行为,如伸懒腰、开灯、随手放置书籍、使用电脑时的无聊举措等行为。

(2) 无意识设计理念的应用:本文应用了分析总结出的无意识设计的三种设计方法:无意识概念搭建、无意识信息嫁接融合和整体感知替换。在设计过程中,通过这些方法将减压功能融入到学生日常使用的宿舍物品中,使减压过程自然无意识地发生。

(3) 具体设计方案的创新:改良座凳、“储光”灯具、模块化按键鼠标、“书山”书立和“水滴”香薰机五个设计方案,分别针对不同的无意识行为,通过创新设计提供了实用且具有减压效果的产品。这些设计不仅关注功能性,还注重与用户情感的共鸣,提升使用体验。

(4) 设计方案的可行性与实用性:设计方案考虑了高校宿舍的空间限制和成本因素,采用简约实用的设计和易于实现的材料,确保产品具有可行性。同时,通过人体工程学和心理学的原理,增强了产品的舒适度和用户对产品的接受度。

(5) 用户体验的提升:通过无意识设计方法,产品在使用过程中自然而然地帮助学生缓解压力,提高了宿舍生活质量。这种设计理念有效地将功能性与心理满足感相结合,为用户带来更好的使用体验。

6.2 展望

基于无意识设计理念的高校宿舍减压产品设计研究能够有效地满足大学生的心理健康需求,为他们提供舒适、放松的居住环境。通过对宿舍环境的观察和分析,设计出的减压产品能够自然地融入学生的日常生活中,引导他们在不经意间缓解压力,提升心

理健康水平。减压产品的功能性、环境融入性、安全性和用户体验性得到了有效地结合和体现，为大学生提供了更加智能化、人性化的宿舍生活体验。

未来，可以进一步优化和创新基于无意识设计理念的相关高校宿舍减压产品。具体而言，可以从以下两个方面展望未来的发展：

引入更加智能化的技术，使减压产品具备更多的功能和互动性。例如，结合人工智能和大数据分析，实现减压产品对学生情绪状态的识别和调节，提供个性化的压力缓解方案。

加强与用户的沟通和互动，积极收集用户的意见和反馈，不断改进和优化产品设计。通过用户参与式设计的方式，提高产品的质量和用户满意度，实现产品与用户的良性互动。

参考文献

- [1] 丁锋,吴卫.深泽直人与他的“无意识设计”[J].湖南工业大学学报(社会科学版),2011,16(02):138-141.
- [2] 郭格.“无意识设计”理念在日用品设计中的应用研究[D].太原理工大学,2012.
- [3] 王丽.基于“无意识”的“有意识”设计方法研究[D].武汉理工大学,2013.
- [4] 李娜.“无意识设计”诠释的人文关怀[J].包装世界,2014,(06):20-21+23.
- [5] 张超,黄劲松.无意识设计流程规范化研究[J].湖北工业大学学报,2017,32(03):85-88.
- [6] 谷利敏,王时英.“无意识设计”理念在产品中的应用[J].包装工程,2018,39(10):162-166.
- [7] 赵茱涵.“无意识设计”理念在餐具设计中的应用[D].中南林业科技大学,2023.
- [8] 郭晓宇.设计美学理论在产品造型中的应用——以“深泽直人”产品为例[J].西部皮革,2022,44(09):112-114.
- [9] 施志宏.基于无意识设计理论下新中式日用陶瓷设计研究[D].景德镇陶瓷大学,2023.
- [10] 盘湘龙,黄悦欣.基于无意识设计理念的老年人 提醒药盒设计[J].包装工程,2020,41(12):247-252.
- [11] 金玉鑫.有助于心理亚健康学生放松解压的校园交互设施设计研究[D].北京工业大学,2021.
- [12] 朱嘉欣,毕紫洁,牛江盼.面向大学生心理健康咨询类 APP 设计与实现[J].设计,2022,35(22):146-150.
- [13] 廖申白.试析亚里士多德的灵魂论——基于亚里士多德《论灵魂》[J].道德与文明,2012,(05):72-80.
- [14] 谢梦茹,段海龙.无意识设计的概念形成与发展研究[J].剑南文学(经典教苑),2012,(06):212.
- [15] 孙启明.基于“无意识设计”理论的餐厨用品设计[D].安徽工程大学,2021.
- [16] 李怀涛,白婧.拉康:欲望是他者的话语[J].世界哲学,2019,(06):12-17.

- [17] 阿尔弗雷德·阿德勒,李欢欢.理解人性[J].社会政策研究,2017,(06):153.
- [18] 赵桂芹.略论无意识对人行行为的重要作用[J].辽宁师专学报(社会科学版),2002,(05):99-101.
- [19] 王赞.基于用户无意识行为的产品设计研究[D].北方工业大学,2017.
- [20] 梁洪亮.关于弗洛伊德的《梦的解析》[J].法制与社会,2007,(05):840.
- [21] 吴才智,荣硕,朱芳婷等.基本心理需要及其满足[J].心理科学进展,2018,26(06):1063-1073.
- [22] 王子.基于可供性理论的生活馆设计方法研究[D].北京服装学院,2020.
- [23] 韩晓冉.无意识设计在家用灭火器中的设计应用研究[D].武汉纺织大学,2022.
- [24] 张倩.功能复合型实体店铺空间的设计研究[D].东华大学,2016.
- [25] 高存友,任秋生,甘景梨.心理压力与调控.北京.九州出版社.2018.07.2
- 68
- [26] 练宏.专栏导语:中国政府行为的注意力分配研究何以有特色[J].公共行政评论,2020.
- [27] 张峰.我国大学生宿舍空间模式与发展研究[D].华中科技大学,2005.
- [28] 林惠敏.缓解实习护生就业压力的体会[J].中国实用医药,2009,4(35):245-246.
- [29] 鲁心怡.基于移情设计方法的减压类产品设计研究[D].华东师范大学,2020.

附录

您好，我是安徽工程大学设计学院的研究生，我们团队正在进行为在校大学生群体所设计的专门在宿舍中使用的减压产品，您的宝贵意见对我们非常重要。请您认真阅读以下问题，并根据您的真实想法进行回答，感谢您的耐心参与。

1.您的性别

A.男 B.女

2.您的学历

A.专科 B.本科 C.研究生

3.您在日常的生活中，是否经常感觉到有压力的存在？

A.是 B.否

4.您在日常的生活中感受到的压力来源主要是什么？（多选题）

A.学习 B.人际关系 C.就业 D.生活琐事

5.在您感受到压力的时候，您通常会采取什么样的应对方式？（多选题）

A.体育运动 B.阅读书籍 C.观看电影或剧集 D.听音乐

E.打游戏 F.找人倾诉 G.使用减压产品

6.目前您使用过的减压方式，您认为哪一种方式最有效果？（开放题）

7.您是否接触过一些减压产品？（例如按摩仪、体育器材、智能音乐播放器以及手指类玩具等）

A.是 B.否

8.您除了睡觉之外，一天的生活中所处时间最久的场所是？

宿舍 B.教学楼 C.图书馆 D.实验室/工作室

9.您对现在所住宿舍的空间大小是何看法？

宽敞 B.一般 C.狭窄 D.非常狭窄

10.您认为宿舍配套的设施是否完善？

是 B. 否

11.您在宿舍中有过哪些不愉快的生活体验？（多选题）

A.房间采光差 B.床铺舒适度低

C.宿舍通风效果不佳 D.噪音过大 E.生活拥挤

12.当您心情不好的时候，您在宿舍中会采取什么样的方式进行减压？（多选题）

A.睡觉 B.吃零食 C.看手机/电脑 D.和他人聊天倾诉

E.看书 F.打扫卫生 G.使用减压产品

13.您觉得当下哪种形式的减压产品更适合在宿舍中使用？（多选题）

A.小型按摩器 B.智能音乐播放器

C.芳香疗法装置 D.身体拉伸类器材（如瑜伽垫等）

14.您认为目前的减压产品在宿舍中使用是否方便？

A.方便 B.不方便

15.您更倾向于在宿舍中使用什么形式的减压产品？

A.装饰品类 B.家具类 C.电子设备类

16.您对于减压产品的设计风格有何偏好（多选题）

A.简约风格 B.温馨可爱 C.潮流时尚 D.自然清新

17.您希望在宿舍中使用的减压产品具备哪些功能？（多选题）

A.按摩 B.音乐播放 C.气味疗法 D.其他，请注明_____

18.您对在高校宿舍中所使用的减压产品有哪些期待和建议？请分享您的想法（开放题）

攻读学位期间获得奖项记录

[1]2022 全国工业设计大赛安徽赛区三等奖

[2]2022 未来设计师 NCDA 大赛安徽赛区二等奖

致谢

时光飞逝，三年的研究生时光转眼间就已接近尾声。在安徽工程大学所度过的七年的校园时光成为了我人生当中最美好的时刻。

首先，要感谢本人的研究生导师王小元老师。王小元老师同时作为我本科以及研究生的导师，在本人七年的学习生涯都提供了了学习、未来职业选择、人生发展等方面的宝贵意见和指导，借此机会，向敬爱的王小元老师致以由衷的谢意。

其次，我要感谢我的女朋友汪子琪，三年的时光我不仅在学业上有所进步，还有人生美好的体验。特别感谢她陪我共同度过两年美好的时光，她的陪伴与支持使我的研究生生活更加充实与幸福，也使得我能够如期顺利毕业。

最后，由衷感谢父母多年来的养育与教育之恩，他们在我七年的学习时光提供了无条件的帮助和教导，让本人不仅在学习的道路上，更是在人生的道路上不断进步。