

心理疏导型森林休闲旅游产品的创意设计

薛群慧, 包亚芳

(浙江林学院 旅游与健康学院, 浙江 临安 311300)

摘要: 针对国内外森林生理保健的研究较为成熟, 却很大程度忽视了森林环境对人类心理的积极影响作用的现状, 采用多学科交叉的研究方法, 提出心理疏导型森林休闲旅游产品创意构架。在此基础上分析了心理疏导型森林休闲旅游产品的内涵及开发价值; 并利用森林特殊的环境, 设计了相应的心理疏导活动项目, 让旅游者在体验森林休闲旅游的过程中, 参与心理疏导活动, 以达到降低或解除参与者不良心理状态为目的的一种回归自然的休闲旅游活动, 并预测了此项产品发展趋势。心理疏导型森林休闲旅游产品具有广阔的发展空间, 这是中国乃至世界的一个全新领域。参 11

关键词: 心理疏导; 森林环境; 休闲旅游产品; 创意设计; 森林旅游

中图分类号: S7-05

文献标志码: A

文章编号: 1000-5692(2010)01-0121-05

An innovative design of mental intervention based forest and leisure tourism products

XUE Qun-hui, BAO Ya-fang

(School of Tourism and Health, Zhejiang Forestry College, Lin'an 311300, Zhejiang, China)

Abstract: There is a large body of mature research on the forest health care both inside and outside of China. However, many of them have ignored the positive influence of forest on human being's psyche. The research adopted a multidisciplinary approach, put forward an innovative framework on the mental intervention based forestry and leisure tourism products and analyzed its connotations and development values. Based on the special forest environments, it also designed a corresponding mental intervention program which allowed the tourists participate in the mental intervention activities in the process of tour and leisure in the forest, to alleviate and eradicate their negative psyche. The paper predicated the tendency of the products. The mental intervention based forestry and leisure tourism products have very bright future and therefore are a new field in the world. [Ch, 11 ref.]

Key words: mental intervention; forestry environment; leisure based tourism products; innovative design; forest tourism

随着经济增长速度的加快, 都市人群, 尤以中年人群最为显著, 越来越感觉到来自工作和生活的压力。他们的心理和生理往往处于高负荷状态, 很多人出现了心理问题。据世界卫生组织最新统计, 中国约有 3 900 万人患有不同程度的抑郁症, 平均 100 人中, 至少有 3 人需要接受心理咨询和治疗, 84.5% 的人群心理处于亚健康状态^[1]。他们会常常感觉抑郁、焦虑、痛苦, 睡眠质量下降进一步产生身心的疲劳, 从而导致个人体质的全面下滑, 严重影响了工作效率。他们渴望远离都市的喧嚣, 回归自然, 寻求心灵归属, 降低或消除心理压力和负面情绪。针对这一巨大的市场需求, 作者将森林环境与心理疏导结合起来, 同时也将心理疏导与休闲旅游相结合, 创意设计了心理疏导型森林休闲旅游产品。

收稿日期: 2008-12-15; 修回日期: 2009-05-30

基金项目: 浙江省社会科学界联合会资助项目(2007-38)

作者简介: 薛群慧, 教授, 博士, 从事旅游心理学研究。E-mail: sallyxuequnhui@126.com

1 心理疏导型森林休闲旅游产品的内涵及其价值

心理疏导型森林休闲旅游产品是利用森林的特殊环境,设计相应的心理疏导活动项目,让旅游者在体验森林休闲旅游,参与心理疏导活动的过程中,以达到降低或解除参与者不良心理状态为目的的一种回归自然、回归森林的休闲旅游活动。

此项产品设计主要基于森林环境的独特功能。与陆地其他生态系统相比,森林是最大最复杂最完整的生态系统。因此,森林具有最大的生态效应。森林的功能是多种多样的,森林中蕴含充足的氧气和负离子^[2];森林能过滤和调节空气,逆温效应明显,释放出的挥发性芳香物质在低空停留时间较长,可以杀灭大量细菌。同时,森林浴有调节人的神经功能的作用,能镇静、止喘、降压和消除疲劳,对40多种疾病有明显疗效,保健作用明显。森林浴具有提高抗癌能力,缓解紧张压力的作用,研究者对实验对象在森林浴后的第2天和第3天的血液进行检查,与平日情况相比较,表明杀伤癌细胞的自然杀伤细胞(NK)的活性度即“NK活性”,于第2天上升了26.5%,于第3天上升了52.6%。血液中的NK细胞数、NK细胞内的抗癌蛋白数量也增加了;同时,受试者唾液、尿液中压力激素减少^[3]。另外,森林也是生物物种多样性的存续地,登攀、野营、野餐、垂钓、狩猎和探险等活动均可在森林里展开,所以,在森林中开展心理疏导型休闲旅游活动有着其他地方不可比拟的优势。

森林的开发既要在追求生态效益的同时,也要让森林资源承担经济生产的功能。现今,人们对于森林具有涵养水源,防止水土流失,养护土壤肥力,净化空气和调节气候等生态功能认识较为深刻,但对其健身功能、休闲旅游功能认识还远远不够。

心理疏导型森林休闲旅游项目符合“减少资源消耗,增加资源循环利用,提高资源的利用率”的原则。这一项目的推广应用,对林业部门而言,可以使森林的利用率提高;对当地社会而言,这一项目的开展也将会提高当地居民的就业率,推动当地的经济社会发展;对旅游者而言,也会激发其爱护自然、保护自然环境意识。

人们轻度的心理疾病表现为心理活动能力减弱,如注意力不集中,记忆力减退,学习和工作效率降低等,以及烦躁、焦急、抑郁和睡眠障碍等,还有各种明显地躯体不适应感。心身疾病发病时既有躯体的异常,也有心理和行为的异常。如高血压、胃溃疡、气管哮喘、甲亢、糖尿病等,甚至引发暴力、自杀等极端行为,造成严重的社会问题。这不仅关系到个人生活,也关系到一个民族和一个国家的生产力,也关系到国民素质和社会安定团结的问题。以森林为背景的心理疏导休闲活动就是针对这一现状而开展的,通过心理疏导型森林休闲旅游活动项目,使参与者消除心理垃圾,达到身心愉悦健康,从而提高民众的幸福指数,以达到社会和谐发展的目的。

2 心理疏导型森林休闲旅游产品创意设计内容

将心理疏导、休闲旅游与森林联系在一起,是因为它们之间存在内在联系。科学研究证明,森林浴能提高人体的免疫功能,使人保持较旺盛的精力,运动+森林浴还能改善人们的心理状态^[4]。因此,三者的结合,将会产生良好的效应。本项休闲旅游产品以在森林背景下激发旅游者的正面情绪,消除负面情绪作为主要的产品利益。

2.1 森林艺术休闲活动创意设计

美国创造性艺术疗法协会(National Coalition of Creative Arts Therapies Associations)对艺术心理治疗的定义是:在治疗、康复、社区或教育情景中,有意识地运用艺术形式和创作过程进行干预,以促进健康、交流和表达;这种方式可以改善身体、情绪、认知和社会功能;提高自我觉察力;促进人格转变。通过在森林环境中设计森林音乐、森林舞蹈、森林绘画等艺术活动以陶冶情操,调节心境来控制 and 矫正焦虑和忧郁等不良的心理状态是森林艺术休闲活动的宗旨。

2.1.1 森林音乐疏导活动 音乐疗法是利用音乐促进健康,特别是作为消除心身障碍的辅助手段。当人处在优美悦耳的音乐环境之中,可以改善神经系统、心血管系统、内分泌系统和消化系统的功能,促使人体分泌有利于身体健康的活性物质,可以调节体内血管的流量和神经传导。另一方面,音乐声

波的频率和声压会引起心理上的反应。良性的音乐能提高大脑皮层的兴奋性,可以改善人们的情绪,激发人们的感情,振奋人们的精神,同时有助于消除心理、社会因素所造成的紧张、焦虑、忧郁和恐怖等不良心理状态,提高应激能力^[5]。森林音乐疏导活动可以分为2个方面设计:①自然音乐区。结合视觉景观的设计和规划,设计一片能让人们充分感受到自然气息的自然声(如树叶的沙沙作响、鸟叫虫鸣、风声、喷水声和流水声等)区域,让人感受到轻松活力的活动声(如儿童的游戏声、人声等),对旅游者而言,是与自然对话,休息娱乐,转换心情和氛围的场所^[6]。让人们在森林声景观中调整情绪。②人工音乐区。在森林中选择一片森林音乐活动区,设室内森林音乐厅、户外森林音乐厅。根据参与者的具体情况,在心理疏导师的指导下,选择音乐欣赏、独唱、合唱、器乐演奏、作曲和音乐比赛等形式的活动。通过音乐,参与者可以抒发感情,促进内心的流露和情感的相互交流。森林声环境的规划设计将考虑:自然声的保全和培育;噪声的预防和控制;舒适满意的声环境的创造等3个设计视点^[7]。参与者可以根据自己的情况选择项目,通过引吭高歌或低吟小曲以宣泄种种消极情绪,调节心境,矫正心理异常。

2.1.2 森林舞蹈疏导法 舞蹈疗法的心理学依据来自荣格的分析心理学、完形心理学及自我心理学的概念。通过舞蹈这种运动形式,不仅可矫正人们的适应不良性运动、姿势和呼吸,而且也可将潜在在内心深处的焦虑、愤怒、悲哀和抑郁等情绪安全地释放出来,使人们感受到自己对个人存在的控制能力。因而,舞蹈疗法可作为促进身心健康的一种重要手段。舞蹈大多在音乐伴奏下进行,音乐与舞蹈的结合,其功效不仅仅是两者的简单叠加,而往往具有更广泛的整体效应^[7]。设计室内室外森林舞场,分为集体舞、交谊舞、快节奏和慢节奏的舞蹈区域。根据参与者不同心理状况选择参加。

2.1.3 森林绘画疏导法 绘画疗法可以分为个人活动和集体活动。参与者在展示和解释画的同时也在表达自己的心理状况,当其他成员提出对自己画的印象时,多会虚心接受和反思自己,有的甚至反思自己性格的特点和不足。并且,由于言谈的中心是以画为线索展开的,成员一般不会认为话题是针对自己的,从而使集体的交流顺畅。同时,集体绘画治疗也给参与者一次接触他人的机会,在观察他人的画时会发现有自己没有想到的,有利于把自我关注拉向外界。绘画治疗的实施过程实际是参与者在治疗师的引导下进行思考—创作—回顾—比较—反思的过程,有助于参与者自己发现和解决自己的问题,真正的做到“助人自助”^[8]。通过绘画,把自己心中的负面情绪宣泄出去。根据以上的原理,设计森林书画室,参与者在绘画中抒发情感,排除杂念。

2.2 森林冥想放松项目设计

在森林里,辟出一片区域为冥想放松区。冥想放松法是把精神集中到一点,造成大脑里的一个优势兴奋中心,从而抑制其他部位,利用生物反馈的原理,控制机体的某些自主神经系统,从而对身心加以控制。可以净化内心沉积已久的负面意识,洗涤心灵的尘垢,让参与者得到清明、宁静与安详的心绪;还可以开启其潜意识心智,利用潜意识的作用,进而达到自我控制、自我改善的功效。所以,冥想具有神奇的力量。冥想使人达到一种超越自我的精神境界,是一种很好的放松方法。美国哈佛医学院的赫伯·班森教授将冥想定义为“放松反应”。

在心理疏导师的指导下进行,在悦耳柔和音乐的伴奏下,让参与者冥想幻想一件愉快的经验,大自然的美景,冥想听到潺潺流水,鸟语花香,看到彩蝶飞舞,自由自在地沐浴阳光,或冥想着自己在梦幻般美妙的地方,倾听林涛清风以达到身心放松。这一活动可以结合气功和瑜伽进行。

2.3 森林宣泄活动设计

人的基本情绪有喜怒哀惧四大类,正面的情绪可以提高人体的机能,能够促进人的活动,能够形成一种动力,激励人去努力,而且,在活动中能够起到增力的作用。负面的情绪会使人感到沮丧,抑制人的活动能力,导致工作效率低下;减弱人的体力与精力,降低人的智商。所以,情绪以伴随正面或负面的评价为特征,在绝大多数情况下,人们希望获得正面、积极的情绪^[9]。

宣泄包括倾诉、哭泣、吼叫、写情绪日记、书信和心理咨询等多种方法,这些方法的功能及适用范围各不相同。从功能上来说,不仅不同的宣泄方法适用于不同的情绪,而且不同的方法也往往适用于不同的人或场合,这就要求在操作宣泄项目时要注意个性化、针对性。①森林宣泄室。通过森林宣

泄活动,让参与者把不愉快的心情和事件,从心里清除。森林宣泄室内设有“宣泄人”“宣泄棒”和沙袋,专业的拳击手套、橡皮球、毛绒玩具、涂鸦版、放松椅、放松音乐等小道具也可以让参与者尽情发泄。排解或释放紧张情绪的过程,让参与者大声吼叫,吁叹,发牢骚。②魔镜廊道。在树林中设计安放各类型的哈哈镜的廊道,让林间散步的人们看到镜中变形的自己和他人大笑不已。③森林茶吧、酒吧。设计以森林为背景的茶吧、酒吧,创造参与者倾诉和交流的氛围;利用团体成员间的相互诱导、相互影响和相互帮助,促进对自己问题有所领悟和自我认识,从而解决心理冲突,控制消极情绪,矫正不良行为和消除精神症状。④幽默、悲喜剧影像室。收集幽默片、喜剧片和悲剧片等供不同心理需要的人选择。科学研究发现,笑除了能降血压,助消化,帮助睡眠外,还能驱除焦虑、忧郁情结和改善人际关系。幽默使心情不好的人露出笑容时,那就是其情绪开始好转的信号。哭泣也是一种宣泄,哭泣能缓解人的心理负担和紧张情绪。让参与者在情绪的宣泄中,重新点燃生活的信念。

2.4 园艺游憩活动设计

科学家研究发现,约有300种植物的气味对人体有益,如天竺葵 *Pelargonium hortorum* 的香味能使人镇静,消除疲劳;薰衣草 *Lavandula angustifolia* 则有助于睡眠。园艺活动可陶冶人的情操,有利于参与者的身心健康。

设计一片园艺游憩区,由花卉、蔬菜、果树林、盆景和插花室等组成,让人们在参与花园或菜园的各种栽种、修剪、浇水、采摘、插花艺术活动中,消除消极情绪和思维,强化积极情绪和思维,恢复和保持良好心态,获得精神愉悦。

刺激感官植物的色、形对视觉,香味对嗅觉,可食用植物对味觉,植物的花、茎、叶的质感对触觉都有刺激作用。另外,自然界的鸟语花香也对听觉有刺激作用。对于长期在城市工作生活的人们,到园林中去沐浴自然大气,接受阳光给予视觉的刺激,感受冷暖对皮肤的刺激,这可称为自然疗法,也是园艺疗法的内容之一。白天进行园艺活动,接受日光浴,晚上疲劳后上床休息,有利于养成正常的生活习惯,保持体内生物钟的正常运转,这对失眠症患者有一定的疗效。园艺活动,从播种、扦插、上盆、种植等的活动到整地、浇水、施肥等站立活动,也是一种全身性综合运动。

2.5 “好心情”餐饮设计

低脂牛奶,全谷类食品,香蕉 *Musa nana*,菠萝 *Ananas comosus*,南瓜 *Cucurbita moschata*,番茄 *Lycopersicon esculentum*,薄荷 *Mentha haplocalyx*,茉莉 *Jasminum sambac* 等食物能改善人的心情。利用这些食物设计出一套改善人心情的菜肴、饮料、水果。

综上所述,心理健康促进型森林旅游休闲项目在心理疏导上是一个全新的形式,同时,在休闲旅游活动的开发设计上也是一种全新的理念和方式,返璞归真的森林浴能满足现代人的需求,三者的叠加,符合时间效益,同时又能促进人们的身心健康。以心理疏导来促进森林休闲旅游,以森林休闲旅游为载体来进行心理干预,在娱乐、学习、休闲旅游的活动中,不知不觉地完成了心理疏导。

3 心理疏导型森林休闲旅游产品的开发前景

3.1 心理疏导型休闲旅游产品在国内旅游市场上还是全新的领域,将会有很大的发展空间

中国旅游业仍处于一种低水平和平面型的开发状态,质的困惑已阻碍着旅游业的发展,已面临着升级换代的时刻。旅游产品必须顺应人们追求身心健康、回归自然和高品质生活水准的潮流,因此,会出现心理疏导与休闲旅游、森林保健的相互渗透的发展趋势。随着中国城市居民生活水准的进一步提高,人们对自然、健康等追求的不断强化,心理疏导型森林休闲旅游将会有广阔的发展前景。

3.2 心理健康养生等复合型多功能的旅游产品,将会大大提高森林休闲旅游产品附加值

中国旅游业发展的转折在于要在巩固传统优势旅游产品的同时,加强开发有市场前景、附加值高、具有创新性、高质量的旅游产品。这符合满足人们多种需求,并向高层次发展的潮流。心理疏导型森林休闲旅游产品符合这一潮流。

3.3 心理疏导型森林休闲旅游产品的开发和规划将为旅游者创造独特的经历和体验

心理疏导型森林休闲旅游所涵盖的范围就不仅仅只是身心愉悦的美好体验,它还让旅游者在活动

中能正确认识自己, 客观评价社会。旅游者将会得到以下几个方面的体验: 一是轻松、愉悦的情感体验; 二是心理知识和技术的学习; 三是人际沟通能力、情绪管理能力的提升; 四是转变态度; 五是在旅游的六大要素(食、宿、行、游、购、娱)中渗透心理疏导, 给旅游者全面的心理疏导。

因此, 要求景区应周到细致的向旅游者传递心理疏导型森林休闲旅游的相关知识, 如果不了解这一产品的相关知识, 仅仅是走马观花, 旅游者很难体验到这些旅游吸引物的真正价值, 而得不到应有的休闲旅游体验, 降低了旅游者的期望。

3.4 休闲旅游心理疏导师的出现

随着心理疏导型森林休闲旅游产品的出现, 旅游行业将出现新型的职业——休闲旅游心理疏导师。这一职业既不同于以往的景点导游人员, 也不同于传统的心理咨询师, 而是一种综合了两者的特点, 是在景区带领旅游者参加各种休闲旅游活动的休闲旅游心理疏导师。这一职业既要懂得旅游行业规则, 具备旅游服务技能; 同时, 又是掌握了心理治疗技术的心理工作者, 是 2 个行业交叉的产物。在未来, 将会成为旅游业和心理治疗行业交叉的新型职业。

3.5 形成一个新型心理疏导型森林休闲旅游产品还有很长的路

中国的心理治疗和咨询发展迅速^[10], 但是, 心理卫生行业走向成熟, 还需要一个漫长的时期^[11]。所以, 心理疏导型森林休闲旅游产品的形成也还有漫长的路要走。只有当心理卫生行业走向成熟之时, 大批合格的心理咨询师走向社会, 走向各个领域时, 将会极大促进心理治疗与休闲旅游的结合, 真正形成心理疏导型森林休闲旅游产品, 以满足旅游者的需求。

总之, 心理疏导型森林休闲旅游产品具有广阔的发展空间, 到目前为止, 这是中国乃至世界的一个全新领域, 因此, 这一研究论题具有较高的理论价值和实践推广应用价值。

参考文献:

- [1] 韩华碧. 打造“心理健康”的港湾[J]. 公民导刊, 2008 (2): 40 - 41.
HAN Huabi. Building psychological health harbor [J]. *Gongmin Daokan*, 2008 (2): 40 - 41.
- [2] 张明如, 俞益武, 赵明水, 等. 天目山国家级自然保护区柳杉群落空气负离子浓度日变化特征 [J]. 浙江林学院学报, 2009, 26 (5): 701 - 707.
ZHANG Mingru, YU Yiwu, ZHAO Mingshui, *et al.* Diurnal changes in the negative ion concentration of the air for two *Cryptomeria fortunei* communities of National Nature Reserve of Mount Tianmu [J]. *J Zhejiang For Coll*, 2009, 26 (5): 701 - 707.
- [3] LI Qing, KOBAYASHI M, KAWADA T. Relationships between percentage of forest coverage and standardized mortality ratios (SMR) of cancers in all prefectures in Japan [J]. *Open Public Health J*, 2008, 1: 1 - 7.
- [4] 于青. “森林浴”有魅力[N]. 人民日报, 2006-12-07 (7).
- [5] 寸花台. 音乐疗法[EB/OL]. (2009-03-13) [2009-04-12]. <http://baike.baidu.com/view/154868.htm>.
- [6] 葛坚, 卜菁华. 关于城市公园声景观及其设计的探讨[J]. 建筑学报, 2003 (3): 58 - 60.
GE Jian, BU Qinghua. Study on the design of sound landscape in its city park [J]. *Archit J*, 2003(3): 58 - 60.
- [7] XYSFYJC. 舞蹈疗法[EB/OL]. (2008-04-27) [2009-04-12]. <http://baike.baidu.com/view/1137165.htm>.
- [8] 闫俊, 崔玉华. 一次集体绘画治疗尝试[J]. 中国临床康复, 2003, 7 (30): 4160 - 4161.
YAN Jun, CUI Yuhua. A good for one's health attempt by group drawing therapy [J] *Chin J Clin Rehabil*, 2003, 7 (30): 4160 - 4161.
- [9] HAWKINS D I, BEST R J, CONEY K A. 消费者行为学[M]. 8 版. 符国群, 译. 北京: 机械工业出版社, 2000: 231.
- [10] 秦漠, 钱铭怡, 陈红, 等. 国内心理治疗和咨询专业人员及工作状况调查[J]. 心理科学, 2008, 31 (5): 1233 - 1237.
QIN Mo, QIAN Mingyi, CHEN Hong, *et al.* An investigation of professional personnel and practice in psychotherapy and counseling in six major areas of China [J]. *Psychol Sci*, 2008, 31 (5): 1233 - 1237.
- [11] 郑日昌, 张彬彬, 张雯. 心理咨询与治疗在中国的发展现状[J]. 中国心理卫生杂志, 2000, 14 (1): 86.
ZHENG Richang, ZHANG Shanshan, ZHANG Wen. The development of mental counseling and therapy in China [J]. *Chin Ment Health J*, 2000, 14 (1): 86.