

# 世界著名高校图书馆 冥想空间建设调查及启示\*

陈婧 唐莉 陈卓

**【摘要】**世界著名高校图书馆冥想空间的建设目标主要为促进大学生的心理健康。选取2024年泰晤士高等教育世界大学排名前50的高校图书馆为研究对象，基于电子邮件访谈调查和图书馆网站调查，深入调查这些高校图书馆冥想空间建设概况，包括建设目标、内部设施、管理制度、环境设计、专业冥想队伍建设以及空间冥想活动形式，并对这些高校图书馆冥想空间的建设经验进行总结，以期为我国高校图书馆未来冥想空间的建设提供借鉴。

**【关键词】**高校图书馆 冥想空间 正念冥想

**Abstract:** The construction of meditation spaces in world-renowned university libraries is mainly aimed at promoting the mental health of college students. Selecting the top 50 university libraries in the Times Higher Education World University Rankings in 2024 as the research objects, based on email interview surveys and library website surveys, an in-depth investigation is conducted on the construction of meditation spaces in these university libraries, including their construction goals, internal facilities, management systems, environmental design, professional meditation team construction, and spatial meditation activity forms. This article summarizes the construction experience of meditation spaces in these university libraries, in order to provide relevant references for the future construction of meditation spaces in Chinese university libraries.

**Key words:** university library meditation space mindfulness meditation

DOI:10.15941/j.cnki.issn1001-0424.2024.08.010

## 0 引言

大学时期是学生性格快速发展、趋向成熟的关键时刻，同时也是极易出现心理健康问题的重要阶段。根据相关研究发现，截至2020年，全球范围内的大学生中，12%至50%被诊断患有至少一种或多种精神障碍，包括但不限于抑郁、焦虑、创伤后应激障碍（PTSD）、社交焦虑、学业压力引起的心理困扰等<sup>[1]</sup>。正念冥想是一种疏导心理障碍、平静内心的方法，能带来心理和生理上的好处。美国图书馆协会认为高校图书馆作为大学生的学习和生活空间，应当为他们提供正念冥想的场所和相关指导，以帮助他们培养正念、减轻压力、改善专注力和情绪管理能力<sup>[2]</sup>。为了给大学生提供有效的心理健康支持和服务，目前国内外许多高校图书馆也引入了冥想疗法，建成冥想空间，如哥伦比亚大学巴特勒图书馆、南京理工大学图书馆以及广东财经大学广州校区图书馆等，以期为学生打造疗愈身心、舒缓压力的场所。然而，相较于国外，国内高校图书馆在冥想空间建设方面起步较晚，在冥想空间的设计、使用和推广上仍存在许多不足。因此，有必要对国外高校图书馆的冥想空间建设情况进行调研，深入了解冥想空间的实际运作情况，以探索适合国内学生群体的图书馆冥想空间建设方法。

## 1 高校图书馆冥想空间建设相关研究梳理

针对高校图书馆冥想空间的建设，国内外学者对此进行了相关研究。Rose C<sup>[3]</sup>等对加拿大纽芬兰纪念大学图书馆、伊丽莎白二世女王图书馆和格伦费尔学院图书馆等进行实例分析，发现这些图书馆广泛应用冥想方式，不仅将冥想作为一种心理健康的支持工具，还将其作为一种教育和促进学生综合发展的手段。Cook M<sup>[4]</sup>等在俄克拉

\* 本文系国家社科基金一般项目“基于环境心理学视角的图书馆学习空间建设研究”（项目编号：20BTK002）的研究成果之一。

荷马大学诺曼校区比泽尔纪念图书馆的研究中,通过设计冥想迷宫的方式,发现将正念融入图书馆的教学课程,对学生的心理复原力有积极的影响,并有助于他们克服信息过载所带来的压力。也有学者从图书管理员的角度出发,认为冥想练习在帮助图书管理员应对工作压力和提高图书馆服务质量方面具有重要意义<sup>[5]</sup>。国内学者王丹<sup>[6]</sup>对加拿大高校图书馆冥想空间的建设概况进行了介绍,包括其设计理念与实际应用情况等。左丽华等<sup>[7]</sup>则从环境心理学视角出发,对国内外高校图书馆疗愈空间的建设进行了梳理,并指出高校图书馆疗愈空间应为学生提供一个全面、有效的心理健康支持环境。相较于国外而言,国内对高校图书馆冥想空间建设的研究尽管已有一些初步探索,但研究成果尚显稀缺。因此,有必要进一步加大对这一领域的研究力度,以为我国高校图书馆冥想空间的建设提供相关借鉴。

## 2 数据来源与研究方法

为了解国外高校图书馆冥想空间建设概况,本研究选取2024年泰晤士高等教育世界大学排名前50的高校作为研究样本。这些高校通常以严格的学术要求和竞争激烈的学科为特点,这使得学生们在追求卓越的同时承受着巨大的学业压力。在这样的高竞争环境下,学生们常常感到紧张、焦虑,甚至可能出现一系列心理健康问题。为了应对这些问题,这些高校图书馆中有近一半都建设了冥想空间。基于此,本研究通过网络、邮件和电话调研了这50所高校的图书馆,发现其中有19所高校图书馆建设了独立且长期投入使用的冥想空间。因此,本研究便以开放式访谈的方式咨询了这19个著名高校图书馆的相关工作人员以了解冥想空间建设、管理等情况。调研问题集中于冥想空间布局及内部设施、管理政策、人员支持、性质用途和冥想活动开展形式等方面的情况,以探讨高校图书馆冥想空间的构建策略与建设路径。

## 3 世界著名高校图书馆冥想空间的建设概况

世界著名高校图书馆冥想空间是对学生身心健康教育的一种支持手段。在受访的高校图书馆中,目前建成并投入使用的冥想空间大部分集中于北美地区。这些冥想空间通常配备了舒适的座椅、安静的环境和恰到好处的光线,为学生提供一个专注、放松的氛围。

### 3.1 建设目标

世界著名高校图书馆冥想空间的兴起伴随着图书馆服务的转型与深化,有着明确的建设目标和特定使命。各高校图书馆冥想空间的目标虽然在词汇使用和表述上有所不同,但它们的核心目标基本上都围绕着沉思、自省、放松等高频词汇展开,主要着眼于使学生的身心得以平静,创造一个宁静放松的氛围。具体建设目标如表1所示。

表1 世界著名高校图书馆冥想空间的建设目标

编号	世界著名高校图书馆冥想空间名称	建设目标
馆1	Columbia University Butler Library Prayer and Meditation Space (美国哥伦比亚大学巴特勒图书馆沉思和冥想空间) <sup>[8]</sup>	为校园师生提供日常静心养性的休憩空间
馆2	UC San Diego Library Calm Cave Meditation Space (美国加州大学圣地亚哥分校图书馆平静洞穴冥想空间) <sup>[9]</sup>	提供一个短暂的学习静修场所,学生可以在这里放松、深呼吸、理清思绪,并阅读各种正念和健康书籍
馆3	The Prayer Room of the Joseph Regenstein Library at the University of Chicago (美国芝加哥大学约瑟夫·雷根斯坦图书馆沉思室) <sup>[10]</sup>	提供一个开放包容的空间,学生在其中可以得到放松,并能够得到专业的心理健康服务支持与帮助
馆4	Meditation and Relaxation Space at the Van Pelt Dietrich Library of the University of Pennsylvania (美国宾夕法尼亚大学范佩尔特-迪特里希图书馆冥想放松空间) <sup>[11]</sup>	建造一个非学术性的安静空间,让学生从学习和其他压力事件中休息、放松
馆5	Shapiro Library Reflection and Meditation Room at the University of Michigan Ann Arbor (美国密歇根大学安娜堡分校夏皮罗图书馆反思、冥想室) <sup>[12]</sup>	寻求放松,缓解烦恼,用于安静反思和冥想的自我保健和精神活动的空间

编号	世界著名高校图书馆冥想空间名称	建设目标
馆 6	MIT Library Second Floor Reading Room Oasis (美国麻省理工学院图书馆二楼阅览室绿洲) <sup>[13]</sup>	服务和支持所有学生以及大学社区的整体健康,是沉思、冥想或休息的区域
馆 7	Harvard Russell Reading Room Courtway Meditation Room (美国哈佛大学罗素阅览室考特韦冥想室) <sup>[14]</sup>	用于冥想、正念、平静及反思;将正念和同情心融入医疗保健中,提高多元化社区的健康和福祉
馆 8	The Tranquility and Meditation Room at Cornell University's Olin Library (美国康奈尔大学奥林图书馆宁静和冥想室) <sup>[15]</sup>	让冥想者安静地进行个人沉思、冥想或反思
馆 9	California Institute of Technology Robert E. Kennedy Library Inclusive Prayer /Meditation/Sensory Room (美国加州理工学院罗伯特·肯尼迪图书馆包容性沉思/冥想/感官室) <sup>[16]</sup>	包容性的冥想空间,专门用于学生进行静默反思和冥想
馆 10	Reflection and Meditation Room at the Library of the School of Optometry, University of California, Berkeley (美国加州大学伯克利分校视光学学院图书馆沉思和冥想室) <sup>[17]</sup>	开展正念教学和应对压力的场所,培养他们有意地进行自我状态更新,帮助学生学会管理焦虑和压力
馆 11	Yale University Harvey Cushing/John Hay Whitney Medical Library Wellness Room (美国耶鲁大学哈维·库欣/约翰·海·惠特尼医学图书馆健康室) <sup>[18]</sup>	为校园师生提供精神放松以及深度冥想的场所
馆 12	Georgia Tech Library Wellness Room (美国佐治亚理工学院图书馆健康室) <sup>[19]</sup>	提供安静的环境,鼓励冥想练习,减轻学生的压力、焦虑和紧张情绪,促进他们身心的平衡和健康
馆 13	Duke University Libraries Prayer and Meditation Room (美国杜克大学珀金斯图书馆沉思和冥想室) <sup>[20]</sup>	专门用于沉思和冥想
馆 14	New York University Bobst Library Prayer and Meditation Space (美国纽约大学博斯特图书馆沉思和冥想空间) <sup>[21]</sup>	用于学生进行沉思、冥想和反思,以缓解学业压力
馆 15	Mindfulness Space at the University of Toronto Library (加拿大多伦多大学一工图书馆正念空间) <sup>[22]</sup>	帮助学生进行正念练习,远离喧嚣,找回内心的安宁
馆 16	McGill University Spirituality and Wellness Library Cross Faith Lounge (加拿大麦吉尔大学灵性和健康图书馆跨信仰休息室) <sup>[23]</sup>	为所有学生提供反思和冥想的场所
馆 17	Meditation Room at the University of British Columbia Library (加拿大不列颠哥伦比亚大学图书馆冥想室) <sup>[24]</sup>	让读者平息焦虑、恢复生活平衡、增强创造力并鼓励冥想、洞察力、自我反省和利用自然减轻压力
馆 18	New Health Space in Li Wei Nan Library of Nanyang Technological University (新加坡南洋理工大学李伟南图书馆全新健康空间) <sup>[25]</sup>	此空间通过鼓励学生进行自我沉思、放松和自我保健来传递健康生活的思想
馆 19	Delft University Library Contemplation Room (荷兰代尔夫特理工大学图书馆沉思室) <sup>[26]</sup>	通过新的沉思空间,满足学生日益增长的冥想需求

从表 1 中可以看出,调查样本中世界著名高校图书馆的冥想空间建设呈现多样化的形式,名称各有不同,如冥想室、沉思室、健康室、正念空间等,这些名称融合了正念以及瑜伽等动静态运动的元素。大多数高校图书馆

冥想空间将大学生身心健康视为学生福利的重要组成部分,以促进大学生心理健康、提高学习表现为建设目标,鼓励大学生追求学术之外的深层意义,培养健康的生活习惯,关注自身的精神健康。调查样本中的世界著名高校图书馆冥想空间建设目标的包容性体现在空间的用途上。如耶鲁大学哈维·库欣/约翰·海·惠特尼医学图书馆和佐治亚理工学院图书馆的健康室不仅仅专注于提供冥想场所,而且专注于提供开放多元的活动形式,包括冥想、瑜伽、伸展运动、呼吸练习以及一般的放松休息等。这种多功能性的设计不仅反映了调查样本中世界著名高校图书馆冥想空间对不同个体需求的关切,同时也体现了对学生整体健康和福祉的综合关注。这种综合性的设计强调了这些世界著名高校图书馆冥想空间的全面服务理念。

### 3.2 内部设施及管理制度

在内部设备配置方面,调查样本中大多数高校图书馆冥想空间内备有用于辅助冥想练习的工具,可选的设备类型可归纳为静坐冥想类、瑜伽类、电子设备类、自然观察类(表2)。各类设备具有广泛的用途,让使用者能更好地享受精神探索的过程,包括冥想、沉思、迷宫、自然静修、精神静修、瑜伽和健身运动等活动。其中,座椅、地毯、冥想垫等设备的配置率最高,部分高校图书馆甚至为冥想空间配置了解压工具、书籍等附加设备。调查发现,杜克大学珀金斯图书馆不仅提供了传统的冥想垫和瑜伽垫等基本的冥想工具,还通过配备各种解压性和舒缓身心的设备,为冥想者营造了更加愉悦和放松的环境。如:提供拼图和折纸等创意设备,供使用者在冥想的同时进行手工艺活动,以放松心情,调整注意力;配备精油喷雾和按摩器等设备,以帮助冥想者进一步放松身心,促进身心的平衡与舒适感。软硬件的合理配置是调查样本中世界著名高校图书馆冥想空间建设的显著特点。冥想空间的设备配置完备,不仅提升了冥想空间的实用性、多元性,还体现了其包容性,即致力于为读者创造一个更为丰富和个性化的冥想环境。高校图书馆冥想空间的设立可因地制宜地选择合适的设备,依据特定需求巧妙配置有助于冥想练习的物品。

表2 世界著名高校图书馆冥想空间内部主要设备配置及管理制度

编号	主要设备	管理制度
馆1	椅子、书桌	开放时间 with 图书馆开放时间相同;需携带身份证进入
馆2	躺椅、茶几、显示屏	不可进行任何干扰空间使用的破坏性活动或行为,不可干扰馆员履行职责
馆3	皮椅、坐垫、地毯	携带身份证进行登记;禁止携带食物进入
馆4	座位、拖鞋、沉思地毯	每天上午8:30至下午6点开放
馆5	地毯、长凳	与图书馆开放时间相同;使用校园卡进入空间
馆6	沙发、地毯	禁止携带食物
馆7	座椅、沉思垫、鞋架和光线柔和的间接照明灯	不允许携带食物或饮料;不可提前预订,以先到先得的方式提供;使用时请尊重门上的“占用”标志;最多可容纳2人同时使用;单人最长使用时限为15分钟
馆8	蓝色座椅、茶几、壁画、绿植、置物架	保持安静;不得用作休息室、书房或团体会议室;不允许使用笔记本电脑、视频或摄影;不能携带食物或饮料,可带水杯;可移动家具以进行冥想,离开时需将设备恢复到其原始位置;保持房间整洁
馆9	沉思垫、瑜伽垫、念珠	以先到先得的方式提供,不适用于预订;单人使用时限为20分钟;空间最多可容纳8人
馆10	沉思垫、瑜伽垫、地毯	开放时间为上午6点至晚上10点(下午5:30至晚上10点以及周末需要钥匙卡才能进入)
馆11	软椅、地毯、光线充足的窗户	离开空间时需清理所有个人物品;空间不可用于学习、休息或睡觉
馆12	休闲椅、尿布台、水槽	空间可供预订,步入式课程最多只能提前48小时预订

编号	主要设备	管理制度
馆 13	瑜伽垫、冥想垫、折纸和说明书、数独和逻辑谜题、图画书、拼图游戏、精油喷雾、颈部按摩器、Oasis Perkins 藏书	保持安静；空间不能预订，不能用于学习或会议；使用时尊重空间中的其他人；保持房间清洁；离开时随身携带个人物品；不可在空间中睡觉或将食物带入空间
馆 14	地毯、椅子、绿植	进入指定区域需脱鞋；请勿将此空间用作休息室、书房或会议室；不可睡觉；不允许携带食物和饮料，但可使用位于 1 楼的小吃休息室；离开时带走个人物品
馆 15	瑜伽垫、座椅、消音耳机（在服务台登记借用）、SAD 灯	开放时间与管理馆一致；不允许携带食物和饮料
馆 16	光线充足的休息区、冥想着色书、绿植	周一至周五，上午 10 点至下午 4 点开放；如果出于任何原因需要取消预约，使用电子邮件告知
馆 17	茶几、椅子、咖啡、茶和小吃	与管理馆开放时间相同
馆 18	豆袋椅、茶几、小型书架、大型台灯	使用前需事前进行登记预约
馆 19	吊椅、沙发、绿植	提前线上预约使用

调查样本中的世界著名高校图书馆普遍对冥想空间的使用进行了相关的规定，包括开放时段、预约制度、时间限制以及使用方式等，以维护空间的秩序，为读者提供一个安静、舒适、有序的环境，满足冥想和休息需求。调查发现，芝加哥大学约瑟夫·雷根斯坦图书馆、麻省理工学院图书馆以及哈佛大学罗素阅览室等的冥想空间都禁止携带食物、饮料等进入，这有助于维护冥想空间的清洁和整洁，防止外部物品对冥想者的注意力造成干扰，从而保证空间的专注性和宁静氛围。部分高校图书馆冥想空间如康奈尔大学奥林图书馆的冥想室，还明确规定该空间专门供冥想和正念活动使用，禁止在其中进行学业学习以及与正念冥想无关的活动。这确保了冥想空间能真正成为专注于心灵放松和自我反思的领域，为使用者提供一个远离学业和其他压力事件的宁静场所，以真正达到放松疗愈的目的。

此外，冥想空间的进入通常要求使用读者证或校园卡，以明确使用者的身份，维护空间的安全性和秩序。调查发现，哥伦比亚大学巴特勒图书馆沉思和冥想空间以及密歇根大学-安娜堡分校夏皮罗图书馆反思冥想室等都要求读者使用身份证或校园卡进行预定，这能够有效地防范未经许可的人员进入，确保冥想者的隐私和安全。一些高校图书馆冥想空间还实行着严格的预约政策，详细规定使用冥想空间的时间和频次。这能够更加有效地管理冥想空间的利用情况，确保所有有需要的读者都能有机会使用冥想空间，避免出现过度拥挤和资源浪费的情况。总体而言，这些规定和政策的制定都在于维护冥想空间的良好运作，同时为使用者提供一个有序、高质、专注于心灵和身体健康的场所。

### 3.3 环境设计

从环境心理学的角度来看，根据“治疗环境”的概念，许多研究都强调环境的治疗益处<sup>[27]</sup>。治疗环境不仅仅是一种物理空间，更是一种能够对个体的心理和情绪状态产生积极影响的设计和布局。对于读者而言，高校图书馆冥想空间不仅仅只是一个用于冥想的场所，更是一种潜在的治疗环境，能够促进他们的心理健康和情感平衡。基于此，在所调查的世界著名高校图书馆冥想空间中，许多图书馆均十分注重冥想空间的环境设计，包括空间的选址、空间布局以及空间视觉，以创造出一种提升读者心理健康和情感平衡的治疗性环境。

由于冥想空间主要用于学生的沉思和冥想，特别强调私密性和安静性。因此，在选择图书馆中的冥想空间位置时，需要特别考虑远离噪音源和人流密集的区域，如主要通道、大厅等，以确保环境的安静和不受干扰。调查发现，宾夕法尼亚州立大学范佩尔特-迪特里希图书馆将其冥想空间设置于图书馆中心一楼的东北角，该位置既远离主要流动通道，又与服务台相距较近，不仅保证了冥想空间的安静和私密性，还确保了在遇到问题或需要帮助时，学生可以方便地联系到图书馆工作人员。此外，图书馆还可充分利用馆内的单人学习亭，将其改造为迷你冥想空间。这些学习亭本身就具有隔音效果，提供了较高的私密性，使得学生在需要短暂休息或放松时，可以方便地利用这些迷你冥想空间。这不仅提高了冥想空间的利用率，还丰富了图书馆的功能。

从环境心理学的角度看,空间布局不仅会影响冥想者对空间环境的感知,还直接关系到其在冥想过程中的舒适度和心理体验。环境心理学家认为,空间的密度和拥挤度会对个体情绪产生不利影响,特别是需要沉思的冥想者<sup>[28]</sup>。因此,调查样本中许多高校图书馆都十分注重空间的通透感设计,并与自然景观相连接。调查发现,加州大学圣地亚哥分校图书馆在平静洞穴冥想空间中设置了大型落地窗,并将单人沙发靠窗摆放,让自然光线充分进入空间,为冥想者营造一个明亮舒适的氛围,同时提供了欣赏室外景色的机会,有助于让冥想者放松,以获得宁静的心境。麦吉尔大学灵性和健康图书馆、康奈尔大学奥林图书馆以及耶鲁大学哈维·库欣/约翰·海·惠特尼医学图书馆等也都注重冥想空间中绿植的布置、自然光的引入以及窗外风景的考虑。此外,图书馆还可在冥想空间附近设置一片专门的书架,陈列与冥想、心理健康及正念相关的书籍和杂志,使学生可以在闲暇时浏览书架上的书籍,了解冥想的益处。

空间视觉直接塑造了冥想者对冥想空间的整体印象,直接影响冥想者的情绪和心理状态,进而影响冥想的效果和体验。而视觉印象很大程度取决于空间的色彩。调查样本中世界著名高校图书馆冥想空间的色彩搭配,往往是通过主色调的运用,辅以互补色或强调色,巧妙地营造出一种有益于冥想者心灵体验的视觉环境。研究显示,采用60:30:10规则,即60%的主色设计、30%的互补色和10%的强调色,是最适合冥想空间的色彩搭配方案之一。这种比例的设计不仅能够整体色彩上达到平衡和协调,还能够满足冥想空间对于安静、舒适和放松的要求<sup>[29]</sup>。调查样本中部分高校图书馆在色彩的搭配上也基本遵循这一规则,如表3所示。

表3 部分高校图书馆冥想空间的色调搭配

编号	色调搭配
馆5	运用灰白色作为主色调,辅以丰富图案的地毯作为互补色,再适当增添一些黑色与红色元素,形成了一种多层次、丰富而具有独特个性的冥想空间
馆8	整体以中性淡白和灰黑色为主,并适当添加原木色为互补色,座椅则以蓝色为强调色,使整体增添了一份冷静与稳重的氛围
馆11	运用灰色和原木色为主色调,辅以绿色地毯作为空间的互补色,家具和座椅等元素则选用蓝色作为强调色,使整体设计更具亲和力

由表3可以看出,世界著名高校图书馆冥想空间的设计中,主色调的选择至关重要。常见的主色调如灰白色、原木色等,这些色调的运用在心理学上常被视为平和、内敛的颜色,能够传递出安静、温馨的感觉,有助于缓解冥想者的紧张情绪,为其提供一个适合冥想的环境。互补色或强调色的运用则为整体设计注入了一些亮眼的元素。这些色彩的引入往往通过地毯、家具或装饰品等方式,为空间增加层次感和生气,提高了整体的视觉吸引力。调查发现,耶鲁大学哈维·库欣/约翰·海·惠特尼医学图书馆健康室采用绿色地毯作为空间的互补色。绿色通常与自然相联系,有助于缓解冥想者在持续学习之后的视觉疲劳。家具和座椅等元素选择蓝色作为强调色,为整体设计注入了一份冷静的气息。这不仅有助于调节冥想者在持续学习之后的情绪,对冥想后的学习和思考也有所助益。

### 3.4 队伍建设

图书馆冥想空间的冥想专业人员是保障空间长期健康运营和提供高质量服务的重要要素<sup>[30]</sup>。冥想专业人员在空间中扮演着引导、支持、管理和促进的角色,他们的专业素养和能力直接影响着图书馆冥想空间的效果和用户体验。根据调查,在这些世界著名高校图书馆中,有部分高校图书馆为冥想空间配备了专业人员为冥想者提供相关指导或定期举办冥想活动,如表4所示。

表4 部分高校图书馆冥想空间专业人员列举

编号	姓名	专业或职务	负责冥想事务
馆4	大卫·阿佐利纳 (David Azzolina)	馆藏开发和学术参与图书馆员	为进行冥想的师生提供指导和咨询
馆10	艾哈迈德·艾哈迈德扎达 (Ahmad Ahmadzada)	冥想室专业管理员	负责管理图书馆冥想室的相关事务

编号	姓名	专业或职务	负责冥想事务
馆 11	达林·A·拉蒂摩尔 (Darin A Latimore)	图书馆健康室管理人员	负责管理图书馆健康室的相关事务
馆 15	杰夫·格雷厄姆 (Jeff Graham); 凯瑟琳·谢弗 (Kathleen Scheaffer); 尼基·罗比乔 (Nikki Robichaud)	心理学副教授; 图书管理员和冥想老师; 健身计划助理	共同开展正念瑜伽和冥想的课程教学
馆 16	乔纳森·斯图尔特 (Jonathan Stewart)	冥想室志愿者、牧师	主持冥想课程并教授课程, 为每个人提供每周一次的冥想咨询
馆 17	戴安娜·吴 (Diana Ng); 艾莎·特贾尼 (Aisha Tejani)	演讲者、顾问、高等教育讲师和注册护士; 专业冥想师	在八角形迷宫中为读者的正念行走提供指导; 为师生举办冥想活动课程

如表 4 所示, 这些高校图书馆的冥想专业人员通常具备深厚的冥想知识和经验, 熟悉各种冥想技巧, 并能够根据冥想者的需求和背景提供个性化的指导, 以确保冥想者在冥想过程中获得最大的益处。调查发现, 加拿大不列颠哥伦比亚大学图书馆的艾莎·特贾尼曾在校内图书馆的冥想实验室完成了近 200 个小时的冥想教师培训, 并获得了国际正念教师协会的认可; 大卫·阿佐利纳在进入宾夕法尼亚大学范佩尔特-迪特里希图书馆工作前, 也曾在哥伦比亚大学、约翰霍普金斯大学和莱斯大学进行过冥想教学类的学习。调查样本中世界著名高校图书馆冥想空间的构建还涉及到预算编制、人员管理、设备维护等方面的工作, 如美国加州大学伯克利分校视光学学院图书馆配备了专业的管理人员, 负责管理冥想空间的各项事务, 以确保冥想空间拥有足够的资源支持其正常运营。

除了专业的图书馆冥想人员, 调查样本中一些高校图书馆还充分利用校内现有资源, 例如心理健康中心、宗教团体、学生社团等。这些部门或组织通常配备了专业的心理健康从业者, 图书馆会与其共同合作为有冥想需求的师生提供指导和帮助, 如表 5 所示。

表 5 部分高校图书馆合作的相关冥想类组织

编号	相关合作组织	服务内容
馆 3	芝加哥大学精神生活组织	定期为师生开展相关冥想课程
馆 6	宗教、精神和道德生活办公室; 阿迪尔研究中心; Radius 学者社区; 学生心理健康与咨询服务中心	为学校师生提供定期的冥想、沉思和学习机会; 与师生一起探索深度冥想问题
馆 13	印度教和佛教学生协会	在冥想空间中举行相关活动, 提供每周一次的吉塔讨论
馆 14	全球精神生活中心; 学生政府大会	为图书馆冥想空间的构建提供支持, 为师生提供冥想指导并定期举办冥想活动
馆 17	佛教与东亚宗教团体	进行冥想技巧和觉察呼吸的教学

这些高校图书馆将校内相关组织纳入到冥想空间的运营和推广中, 在冥想空间中定期进行活动策划, 并为冥想者举行相关沉思或冥想活动。这不仅丰富了冥想空间的活动形式, 同时也使得冥想空间更贴近师生需求, 具有更活跃的氛围。对于预算不足的高校图书馆而言, 此类冥想建设模式不仅可以节约成本, 还能够促进校内资源的共享与整合, 提升冥想空间的服务水平和影响力。

#### 4 世界著名高校图书馆冥想空间活动形式

正念冥想一直以来被广泛推崇为一种有效缓解压力和疼痛的方法, 经常性的正念冥想练习有助于培养个体更为友善的特质, 能够减少偏见并减缓愤怒情绪<sup>[31]</sup>。如今, 许多高校在培养大学生的综合素质和创新能力的同时, 也高度重视大学生心理健康问题。高校图书馆冥想空间的创立与开放使用, 是将学生学习与心理健康保持紧密联系的一次重要尝试。调查样本中世界著名高校图书馆冥想空间提供的主要冥想方式见表 6。

表6 世界著名高校图书馆冥想空间提供的冥想方式

编号	冥想方式	编号	冥想方式
馆1	沉思、静心冥想	馆11	静心冥想、正念瑜伽、沉思、伸展运动、呼吸练习、放松休息、光疗冥想
馆2	放松、呼吸练习、慈心冥想、沉思、文本阅读冥想、光疗冥想	馆12	自我护理、沉思、静心冥想、休息
馆3	沉思、静心冥想	馆13	静心冥想、沉思、呼吸练习、慈心冥想、感恩冥想
馆4	日常沉思练习、静心冥想、正念瑜伽、椅子瑜伽、涂色、写下积极的想法、听舒缓音乐、做拼图或挤压压力球、光疗冥想	馆14	沉思、静心冥想
馆5	沉思、静心冥想	馆15	沉思、静心冥想、正念瑜伽
馆6	静心冥想、休息、文本阅读冥想	馆16	文本阅读冥想、着色冥想、与他人互动、光疗冥想
馆7	静心冥想、沉思、平静的感官超负荷、正念瑜伽	馆17	正念行走、正念行走后冥想者共同分享心得
馆8	静心冥想、沉思、光疗冥想	馆18	沉思、放松、自我保健
馆9	静心冥想、感恩冥想、穆斯林仪式祈祷	馆19	放松、静心冥想、祈祷、呼吸练习
馆10	放松、静心冥想、沉思		

由表6可知,调查样本中各高校图书馆冥想空间的活动形式各式各样,包括但不限于静心冥想、正念瑜伽、沉思、伸展运动、呼吸练习和一般放松休息等。其中,文本阅读冥想、静心冥想、慈心冥想、光疗冥想以及正念行走是调查样本中高校图书馆冥想空间较为典型的冥想形式,这些冥想形式通常会结合馆内资源为冥想者提供个性化、富有趣味性的冥想体验。

#### 4.1 文本阅读冥想

文本阅读冥想是一种很好的放松方式,其旨在通过对文字的专注、深度思考和平静内心,来实现身心的和谐并提高专注力水平。将阅读视为一种冥想形式,实际上是对人体认知和存在功能的一种独特探索。在冥想的语境中,阅读被赋予了一种创造性的实践特质。在这样的实践中,读者通过对句子的关注和文本的深度沉浸,与书籍所呈现的现象互动,从而将身体与文本相互联系。由于图书馆可以提供各种类型的书籍,涵盖文学、哲学、心理学等多个领域,可以满足不同冥想者的兴趣和需求,这一冥想形式因此常常在图书馆冥想空间中得以实施。冥想者选择一段富有哲理或启发性的文字,可以是文学作品、哲学著作或其他激发思考的文本。冥想者首先通过深呼吸和舒缓的姿势使自身保持平静,接着,开始缓慢而专注地阅读选定的文字。在阅读文字的过程中,冥想者逐渐沉浸在文字所创造的意境中,放松身心,深度专注。此时,冥想者通过内心对文字的思考,引导自己进入一种超越日常思维的状态,融入到文字所传达的深层次思想中。这一过程冥想者不仅加深了对文字的理解,更实现了自我反省和心灵的成长(图1)。

调查发现,加拿大麦吉尔大学灵性和健康图书馆的跨信仰休息室和美国加州大学圣地亚哥分校图书馆平静洞穴冥想空间都提供了许多关于应对压力、练习正念、放松等类型的书籍,这些书籍有助于读者进行深度冥想或思考。此外,麻省理工学院图书馆为支持全校师生的心理、情感和身体健康,在“思想、双手与心灵(Mind Hand Heart, MHH)”创新基金的支持下,于2016年在馆内建立了一个“思想、双手与心灵”冥想馆藏系列,并将其分为“心理健康”“冥想和正念”“身体健康与保健”“人际关系与性健康”以及“大学习习惯和管理压力”等几个类别。同样也提供了许多有利于心理健康教育和冥想的书籍。文本阅读冥想具有深厚的文学与心理学基础,通过对文字的深入体验和内心的深度沉思,有助于冥想者培养内在的平静,提高情绪智慧,并在阅读与冥想的交汇中实现与心灵的深度沟通。这一形式的冥想适用于那些喜欢阅读和思考的读者,为其提供一种融合文学鉴赏与冥想修炼的独特方式。

#### 4.2 静心与慈心冥想

静心冥想是调查样本中高校图书馆冥想空间开展的最为普遍和便捷的冥想形式。静心冥想往往以自主练习的

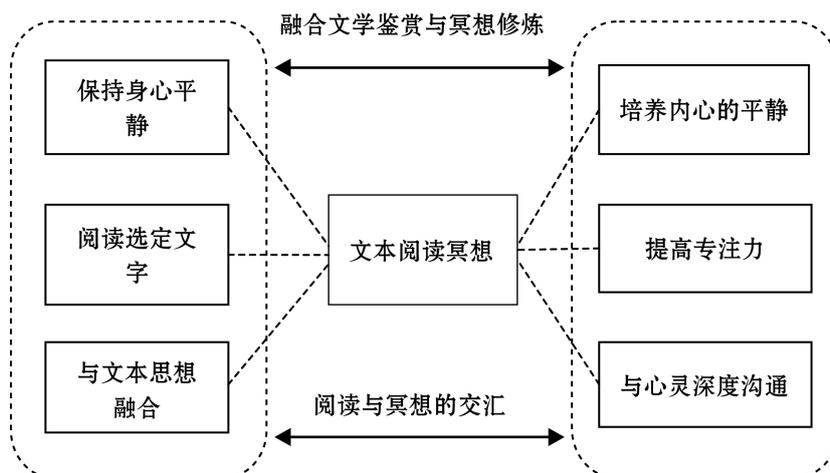


图1 文本阅读冥想

形式展开，冥想者通过紧闭双目或保持目光微闭，专注于呼吸或特定的感觉，以缓解压力、增强专注力和提升心理健康。慈心冥想是在静心冥想的基础上加入一些情感元素，冥想者通过集中精神，向自己、他人和世界传递积极的情感，希望他人和自己都能够快乐、安宁和幸福。这种冥想方式不仅有助于减轻个人的负面情绪和焦虑，还可以促进人际关系的和谐，增强社会情感的联结。心理学研究表明，接受过慈心冥想练习的人能够更好地专注于当前的瞬间，不易陷入对负面想法或经历的过度担忧和思考之中<sup>[32]</sup>。在调查样本中的高校图书馆冥想空间中，慈心冥想往往作为静心冥想的补充，为冥想者提供丰富和多样化的冥想体验。这两种冥想形式的具体实施过程如图2所示。

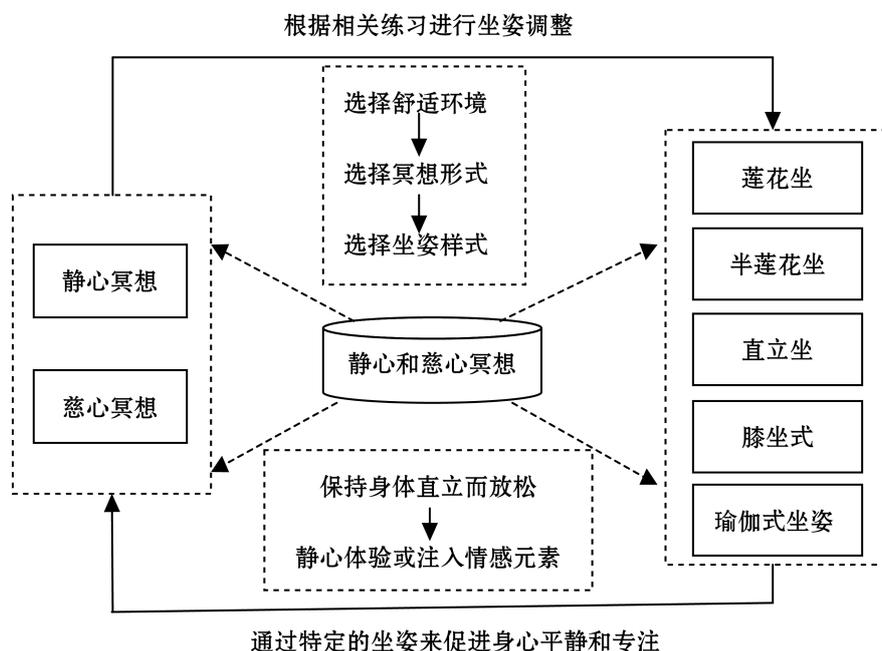


图2 静心与慈心冥想

这两种形式的冥想着重于通过特定的坐姿来促进身心平静和专注。冥想者首先选择一个安静、舒适的地方坐下，可以使用坐垫或椅子，保持身体的直立和放松。进行静心和慈心冥想的坐姿样式较为多样，包括莲花坐、半莲花坐、直立坐、膝坐式以及瑜伽式坐姿等，每种坐姿都有其独特的特点和适用情境，冥想者可根据冥想的情境或自身身体的灵活性和舒适度进行选择。选定合适的坐姿后，冥想者则可以让身体逐渐进入一种平静的状态。进行慈心冥想的冥想者，随着冥想的逐渐深入，可将注意力引导到相关的情感上，通过积极的情感来促进内心平静。调查发现，麻省理工学院图书馆在每周一中午的12点到12:30都会举行30分钟的静心冥想活动，参与者可以在

这个固定的时间段内，共同体验集体减压的机会，共享内心的宁静与平和。此外，美国加州大学圣地亚哥分校图书馆平静洞穴冥想空间、杜克大学珀金斯图书馆沉思和冥想室都有关于慈心冥想的相关指导说明，包括冥想前的准备步骤和冥想过程中的注意事项等，帮助冥想者更好地理解 and 掌握慈心冥想的技巧。对于那些即将面临压力情境的冥想者，例如学业成绩测试等考试，就可选择慈心冥想进行练习，因为在这种冥想练习中，个体可以通过意识转移的方式，聚焦于内心的善良和慈悲，平复情绪，从而提升心理韧性和情绪稳定性。

#### 4.3 光疗冥想

光是影响各种大脑功能的强大环境因素。临床证据支持光疗对多种疾病的有益作用，包括抑郁症、认知功能障碍、慢性疼痛和睡眠障碍<sup>[33]</sup>。光疗冥想是一种结合自然光线或特定灯光来促进冥想和精神放松的冥想形式。这种冥想形式利用光的频谱和强度，影响个体的情绪、能量水平和精神状态。自然光中的阳光包含多种颜色和波长，而不同的光谱可以对人的身心产生不同的影响。特定波长的光可能影响脑部产生的激素，例如褪黑素和血清素。光疗冥想基于光对人体生理和心理产生影响，可以通过户外阳光进行，也可以使用专门设计的光疗灯，这些灯通常模拟自然光的光谱，特别是在冬季或缺乏阳光的地区。光疗冥想可以结合传统的冥想技巧，例如注重呼吸、正念冥想或放松冥想。冥想者可以通过直接暴露于柔和光线下，或者通过观察光线在紧闭的双目中产生的视觉效果来与光线互动，专注于光线的感觉，让光的温暖和明亮感觉深化冥想体验。光疗冥想不仅可以改善个体的认知功能、注意力和情绪，还对治疗季节性情绪障碍（Seasonal Affective Disorder, SAD）、抑郁症、焦虑症和失眠症等有很大的益处（图3）。

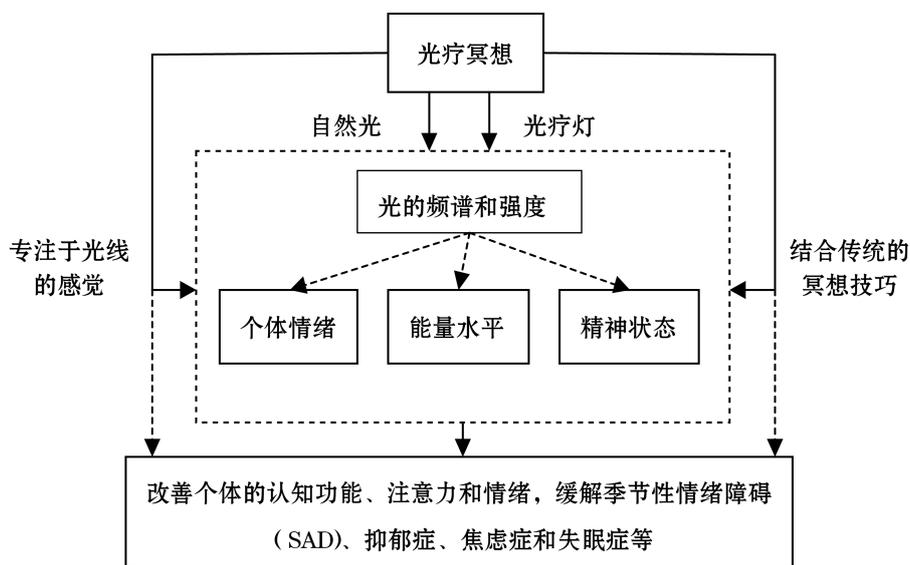


图3 光疗冥想

调查发现，加拿大麦吉尔大学灵性和健康图书馆不仅在跨信仰休息室内引入自然光线为冥想者提供光疗冥想，还设置了一个独立的光疗站。该光疗站提供了一系列配套设施，包括舒缓的音轨、冥想垫和座椅、指导冥想的名言和反思语、传统冥想简短指南和着色材料等。通过提供多样的冥想辅助工具，使冥想者在进行光疗冥想的过程中也能放松身心。此外，康奈尔大学奥林图书馆、耶鲁大学哈佛·库欣/约翰·海·惠特尼医学图书馆、宾夕法尼亚州立大学范佩尔特-迪特里希图书馆以及加州大学圣地亚哥分校图书馆都通过大型窗户或天窗，让冥想空间内充满自然光线，为冥想者提供光疗式冥想的环境。相关研究表明，通过紫外光线的疗法结合冥想的练习，还可以有效改善牛皮癣患者的症状<sup>[34]</sup>。因此，对于一些患有睡眠障碍或相关皮肤病的冥想者而言，紫外线式的光疗冥想无疑是最佳的选择。

#### 4.4 正念行走

调查样本中的世界著名高校图书馆冥想空间的正念行走起源于20世纪80年代日本的森林浴，即让自己沉浸在大自然中并有意识地使用五种感官——触觉、视觉、听觉、嗅觉和味觉，以达到治愈心理的目的。以此为原理，正念行走通过将注意力集中在行走过程中的感觉、呼吸和身体运动上，达到提高觉知和减轻压力的效果。要进行正念行走的冥想者，首先应选择一个适合的行走场所，可以是图书馆外的公园、花园，也可以是馆内的走廊。其

次,冥想者在行走时可以将注意力集中在每一步的细节上,感受脚部与地面的接触、脚跟与脚尖的对替,并将呼吸与步伐同步,深深地呼气和吸气,注意身体的感觉,感受腿部的运动、身体的摆动,以及整个行走过程中的肌肉运动。冥想者在行走一段时间后,可缓慢地停下来,感受行走后的身体状态,以及可能产生的宁静感。在完成一次正念行走后,进行反思和记录。具体步骤如图4所示。

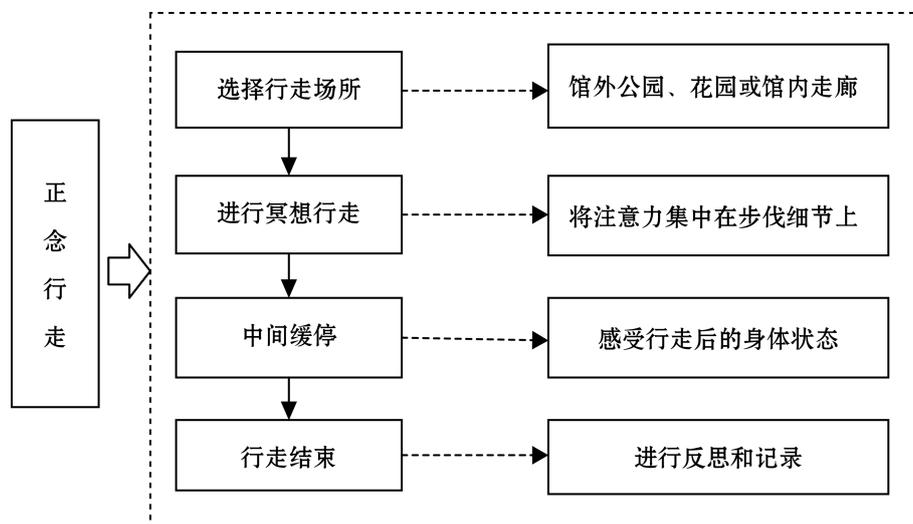


图4 正念行走步骤

调查发现,加拿大不列颠哥伦比亚大学图书馆在户外建设了一个八角形迷宫供冥想者进行正念行走,通过在迷宫中移动,冥想者可以集中注意力、平复心灵,并培养正念。图书馆还配备了相关的专业人员提供关于正念行走的指导,引导冥想者关注脚底感受地面的触感,呼吸与步伐的协调,以及八角形迷宫中的环境变化。这种冥想体验在迷宫的结构中融入了心理和感官的元素,这一过程有助于减轻冥想者的心理压力,提高专注力,并培养对当下的深刻体验。在行走结束后,冥想者可以进行短暂的反思,记录或者回顾行走过程中的感受和体验。正念行走有助于提高冥想者对当下的觉知,减轻压力和焦虑,促进身心健康。这种形式的正念冥想可以随时随地进行,是冥想者日常生活中的一种实用冥想形式。加拿大不列颠哥伦比亚大学图书馆还为大学师生、大学社区和马斯魁(Musqueam)社区成员举办了正念行走等一系列冥想活动,并将正念行走与慈心冥想相结合,以促进他们共同学习、冥想和练习自我保健。正念行走与慈心冥想的结合可以进一步加深冥想者的内在体验。在行走的过程中,冥想者不仅需保持专注于每一步的感受和身体的运动,还需将内心引导到慈爱与慈悲的情感上。冥想者可以通过思考或默念一些慈悲的愿望,以此来培养自己的慈心和悲心。这种行走过程中的慈心冥想不仅有助于减轻个体的内心负担,还可以培养出更深层次的内在平静与善意。

#### 5 世界著名高校图书馆冥想空间建设启示

调查样本中世界著名高校图书馆冥想空间的建设,不仅为大学生提供了一处具有心灵抚慰功能的场所,同时还为其学业发展和心理健康创造了有益的条件。这不仅对大学生个体具有积极影响,还对整个校园文化的发展和学术氛围的提升做出了有益的贡献。因此,这些高校图书馆冥想空间的建设经验值得借鉴。

##### 5.1 专注于促进心理健康的建设目标

心理健康的教育和对高校学生的正确引导是高校人才培养体系的重要组成部分,而高校图书馆冥想空间的建设是其中的重要一环。高校图书馆冥想空间应该以提高学生身心健康为主要建设目标,贯彻以学生为中心、开放包容的建设理念,促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。从以人为本的角度来看,高校学生是高校图书馆冥想空间的主要用户,在确保安全便利的前提下,高校图书馆应积极征求学生建议,推进自身的服务多元化来实现预期目标。因此,高校图书馆在设计和修建冥想空间的过程中,应主动调研学生的需求,汇集和聚焦用户需求,以此为依据构建出初步的用户群像,并在空间开放运营后不断获得用户反馈,提升学生使用空间的满意度,确保冥想空间能满足师生用户真正的需求。此外,根据冥想空间的使用概况,高校图书馆还可有针对性地引入专业的冥想人员或团体,让他们定期在图书馆冥想空间举办各类冥想活动,如学生冥想团体的集体冥想练习、专业冥想人员的冥想导引课程等,以此满足各类冥想者的需求,促进他们的心理健康。

## 5.2 基于环境心理学的室内环境设计

高校图书馆冥想空间的室内环境设计应以环境心理学为基础,着眼于创造一种有益于个体心理健康和精神平衡的氛围。首先,冥想空间的整体布局应当是开放而流畅的,让冥想者感到舒适和自由。避免使用过多的隔断和障碍物,以确保空间的通透性,同时也让光线更为自由地渗透。空间布局还应当考虑到冥想者在冥想过程中需要的安静和私密性,对空间位置进行合理选址。其次,冥想空间的室内环境设计应当注重触觉、视觉和听觉等方面的感官刺激。为此,可以选择柔软而舒适的材料,如亲肤的坐垫和地毯,以提供触觉上的愉悦。在色彩和光线的运用上,可以采用柔和的、自然的色调,合理运用色彩的“60:30:10”规则,避免刺眼的强烈光线,以创造宁静而安详的视觉氛围。此外,还可以考虑使用自然元素,如植物,来丰富空间的视觉层次。最后,冥想空间还应当充分考虑到冥想者的需求,提供各种设施和工具,以支持不同形式的冥想练习。例如,可以设置专门的冥想垫区域,搭配舒适的坐垫,以适应莲花坐、半莲花坐等不同的冥想方式。同时,还可以为冥想者提供放松音乐、白噪音或冥想引导,以创造良好的听觉冥想氛围。

## 5.3 探索多元个性化的冥想活动形式

为满足不同个体的冥想爱好,除了传统的冥想练习之外,高校图书馆冥想空间还可以借鉴调查样本中世界著名高校图书馆的做法,结合自身特色探索多样化、创新性的冥想活动形式。如:文本阅读冥想可与静心和慈心冥想相结合,使冥想者不仅能够获得来自文学作品的智慧启迪,还能够培养心灵的柔软和力量;还可以将正念行走与光疗冥想共同开展,使冥想者能够将身体的运动与自然光线的疗愈效果相结合,从而提供一种融合身体活动和自然光线感受的全新体验。此外,高校图书馆冥想空间还可以制作冥想册子将可开展的冥想活动形式进行记录,并提供详细的指导、冥想步骤和注意事项,以帮助冥想者更好地理解 and 实践冥想。冥想册子可以根据不同的主题进行分类,例如,可以有专门面向压力管理的册子、专注于情感平静的册子、关注正念冥想的册子等。每个主题都可以涵盖不同难度和时长的冥想练习,使冥想者可以逐步选择适应自己水平和时间的冥想方式。

### 参考文献

- [1] Arbués E R, Caballero V G, López J M G, et al. The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, 17 (19): 1-15.
- [2] American Library Association. Keeping Up with... Mindfulness [EB/OL]. [2024-03-13]. [https://www.ala.org/acrl/publications/keeping\\_up\\_with/mindfulness](https://www.ala.org/acrl/publications/keeping_up_with/mindfulness).
- [3] Rose C, Godfrey K, Rose K. Supporting Student Wellness: De-Stressing Initiatives at Memorial University Libraries [J]. *Partnership: the Canadian Journal of Library and Information Practice and Research*, 2015, 10 (2): 1-21.
- [4] Cook M, Croft J B. Interactive Mindfulness Technology: A Walking Labyrinth in an Academic Library [J]. *College & Research Libraries News*, 2015, 76 (6): 318-322.
- [5] Mastel K, Innes G. Insights and Practical Tips on Practicing Mindful Librarianship to Manage Stress [J]. *Libres*, 2013, 23 (1): 1-8.
- [6] 王丹. 加拿大高校图书馆学习空间研究及启示[J]. *大学图书情报学刊*, 2022 (2): 138-145.
- [7] 左丽华, 池晓波. 环境心理学视角下高校图书馆疗愈空间建设策略研究[J]. *图书馆杂志*, 2024 (4): 90-97.
- [8] Columbia University. Prayer and Meditation Spaces [EB/OL]. [2024-06-06]. <https://religiouslife.columbia.edu/content/prayer-and-meditation-spaces>.
- [9] UC San Diego. Library De-Stress Activities [EB/OL]. [2024-06-06]. <https://library.ucsd.edu/visit/de-stress.html>.
- [10] The University of Chicago Library. Prayer Room [EB/OL]. [2024-06-06]. <https://www.lib.uchicago.edu/spaces/prayer-room/>.
- [11] Penn Libraries. Meditation and Relaxation Space [EB/OL]. [2024-06-07]. <https://www.library.upenn.edu/spaces/meditation-and-relaxation>.
- [12] University of Michigan Library. Reflection Rooms [EB/OL]. [2024-06-07]. <https://www.lib.umich.edu/visit-and-study/cafes-and-wellbeing/reflection-rooms>.
- [13] MIT Libraries. Renovated Hayden Library and Courtyard Open to the MIT Community [EB/OL]. [2024-06-06]. <https://news.mit.edu/2021/renovated-hayden-library-and-courtyard-open-0907>.
- [14] Courtway Library. Courtway Meditation Room [EB/OL]. [2024-06-07]. <https://countway.harvard.edu/news/countway-meditation-room>.
- [15] Cornell University Library. Interfaith Serenity and Meditation Room Use Guidelines [EB/OL]. [2024-06-06]. <https://olinuris.library.cornell.edu/spaces-in-olin-uris-libraries/interfaith-room-guidelines>.
- [16] Robert E. Kennedy Library. Inclusive Prayer/Meditation/Sensory Room [EB/OL]. [2024-06-07]. <https://lib.calpoly.edu/wp->

content/uploads/2017/04/408-Inclusive-Prayer-Meditation-Room-05. 2018. pdf.

- [ 17] UC Berkeley School of Optometry. New Prayer/Meditation Room Open [EB/OL]. [2024-06-07]. <https://optometry.berkeley.edu/new-prayer-meditation-room-open/>.
- [ 18] Harvey Cushing/John Hay Whitney Medical Library. Medical Library Facts & Figures [EB/OL]. [2024-06-07]. <https://library.medicine.yale.edu/about/overview>.
- [ 19] Georgia Tech Library. Wellness Room [EB/OL]. [2024-06-07]. <https://www.library.gatech.edu/spaces-technology/reserve/wellness-room>.
- [ 20] Duke University Libraries. Prayer and Meditation Room [EB/OL]. [2024-06-07]. <https://library.duke.edu/using/policies/prayer-and-meditation-room>.
- [ 21] New York University Division of Libraries. Bobst Multifaith Prayer & Meditation Spaces [EB/OL]. [2024-06-07]. <https://library.nyu.edu/spaces/bobst-multifaith-prayer-meditation/>.
- [ 22] University of Toronto Libraries. Mindfulness Room – Grand Opening Event [EB/OL]. [2024-06-08]. <https://libcal.library.utoronto.ca/event/3698582>.
- [ 23] McGill University. Spirituality and Wellness Library [EB/OL]. [2024-06-08]. <https://www.mcgill.ca/morsl/learn-and-grow/library>.
- [ 24] UBC. The Meditation Walk: Mindfulness and Community Together at UBC [EB/OL]. [2024-06-08]. <https://ikblc.ubc.ca/the-meditation-walk-mindfulness-and-community-together-at-ubc/>.
- [ 25] Library Learning Space. Hygge – A New Space for Wellbeing by NTU Library, Singapore [EB/OL]. [2024-06-08]. <https://librarylearningspace.com/hygge-a-new-space-for-wellbeing-by-ntu-library-singapore/>.
- [ 26] TU Delft. Contemplation Room [EB/OL]. [2024-06-08]. <https://www.tudelft.nl/en/x/whats-on-offer/overview-a-z/contemplation-room/>.
- [ 27] Trujillo J L H, Llinares C, Macagno E. The Cognitive-Emotional Design and Study of Architectural Space: A Scoping Review of Neuroarchitecture and Its Precursor Approaches [J]. *Sensors*, 2021, 21 (6): 1-49.
- [ 28] Bafarasat A Z. Invisible Travels in the Compact City: Is Density the Way Forward? [J]. *Journal of Urban Planning and Development*, 2017, 143 (3): 214-223.
- [ 29] Fernique T, Sablik M. Weak Colored Local Rules for Planar Tilings [J]. *Ergodic Theory and Dynamical Systems*, 2019, 39 (12): 3322-3346.
- [ 30] Bremer P. Reflecting on Student Mental Health; Creating a Meditation Room in a Small College Library [J]. *College & Research Libraries News*, 2019, 80 (6): 339-342.
- [ 31] Bamber M D, Morpeth E. Effects of Mindfulness Meditation on College Student Anxiety: A Meta-Analysis [J]. *Mindfulness*, 2018, 10 (2): 203-214.
- [ 32] Hao J Y, Liu C, Luo J. Imagination-Based Loving-Kindness and Compassion Meditation: A New Meditation Method Developed from Chinese Buddhism [J]. *Journal of Religion & Health*, 2022, 61 (4): 2753-2769.
- [ 33] Prindeze N J, Moffatt L T, Shupp J W. Mechanisms of Action for Light Therapy: A Review of Molecular Interactions [J]. *Experimental Biology and Medicine*, 2012, 237 (11): 1241-1248.
- [ 34] Zinn J K, Wheeler E, Light T, et al. Influence of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients with Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Photo Therapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA) [J]. *Psychosomatic Medicine*, 1998, 60 (5): 625-632.

**陈 婧** 湖南师范大学公共管理学院教授，硕士生导师，博士。研究方向：图书馆学习空间。通讯作者。

**唐 莉** 湖南师范大学公共管理学院硕士研究生。研究方向：图书馆学习空间。

**陈 卓** 复旦大学国际关系与公共事务学院硕士研究生。研究方向：图书馆学习空间。