

欢迎来到

建筑如何塑造

我们的

情感、认知和幸福

WELCOME
TO
YOUR
WORLD

How the Built
Environment
Shapes
Our Lives

你的世界

「美」莎拉·威廉姆斯·戈德哈根
(Sarah Williams Goldhagen)
著
丁丹 张莹冰 译

建筑与心理学、美学跨界之书，
重塑和刷新我们对世界的认知。
我们身处什么样的建筑，就会看到什么样的世界
我们看见的世界，决定了我们将成为什么样的人



机械工业出版社
China Machine Press

欢迎
来到

建筑如何塑造

我们的

情感、认知和幸福

WELCOME
TO
YOUR
WORLD

How the Built
Environment
Shapes
Our Lives

你的
世界

「美」莎拉·威廉姆斯·戈德哈根
(Sarah Williams Goldhagen) 著

丁丹 张莹冰 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

欢迎来到你的世界：建筑如何塑造我们的情感、认知和幸福 / (美) 莎拉·威廉姆斯·戈德哈根著；丁丹，张莹冰译. —北京：机械工业出版社，2019.2

书名原文：Welcome to Your World: How the Built Environment Shapes Our Lives

ISBN 978-7-111-61932-1

I. 欢… II. ①莎… ②丁… ③张… III. 建筑学—心理学 IV. B845.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 025466 号

本书版权登记号：图字 01-2018-1119

Sarah Williams Goldhagen. Welcome to Your World: How the Built Environment Shapes Our Lives.

Copyright © 2017 by Sarah Williams Goldhagen.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Sarah Williams Goldhagen through Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Sarah Williams Goldhagen 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

欢迎来到你的世界 建筑如何塑造我们的情感、认知和幸福

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：朱婧璇

责任校对：殷虹

印刷：北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

版次：2019 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本：170mm×240mm 1/16

印张：25.5

书号：ISBN 978-7-111-61932-1

定价：129.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿邮箱：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

我栖居于无限可能之中

一座比散文更精致的房屋

窗户不计其数

而门则更胜

艾米莉·狄金森

(Emily Dickinson)

欢迎词

为什么在科技高速发展的今天，人们反而更加重视对传统建筑的保护？因为建筑艺术凝聚着人类文明与精神的根基。

人的认知与生存的环境密切相关，各种精神的创造都会在人们赖以生活的建筑中充分体现。穷有穷的活法，富有富的文明，社会的进步正是伴随着这种条件的反射在影响着人的思维方式。

这本书会打开你心灵的窗户，让你看到优美的建筑环境给人类社会带来的变化！让你拥有一个属于自己的世界！

任志强

北京市华远地产股份有限公司原董事长、阿拉善SEE生态协会第五任会长

有一位朋友曾开玩笑道：“如果你身处垃圾之中，你也会认为自己是垃圾。”他的话在强调环境的重要性，同时也暗示当今的环境中缺乏设计感。

我曾经纠结过“什么是好的设计”这个问题，但我后来发现，这并不是用专业能解决的问题，还来源于设计的使用者和承受者的认知，也就是所谓的以人为本。

虽然这是一本建筑领域的书籍，集合了心理学、美学、设计、艺术的语言和思想，全书都围绕着建成环境立意和阐述，但我们依然可以读出哲学的味道、人生的意义和世界的未来。

毛大庆 | 优客工厂创始人

欢迎来到你的世界

这本著述非常精彩。亚朵创业时面对的市场已有“既定格局”，而我们必须打破它。大多数时候，当我们接手一幢物业时，所面对的也是“建成环境”，而我们要改造它，让它能够向用户展露微笑。书中阐释了人与环境精妙而影响深远的互动关系，和以人为中心、以体验为导向的设计理念，这与亚朵的主张不谋而合，也为我们带来了许多灵感。

王海军（耶律胤） | 亚朵创始人 & CEO

环境对人的影响是潜移默化而又深刻的。在我们早前针对年轻办公族群做过的一次研究中也得出了同样的结论。《欢迎来到你的世界》这本书又给了我很多新的启发，小到如何打造一个能激发员工工作热情和创造力的工作场所，大到激活城市商业地产的新思路，相信看过这本书的人都必定有所收获。

万柳朔 | 无界空间、inDeco 创始人兼 CEO

在当代，人们越来越重视人居环境，尤其在中国的快速发展中，人们对居住的需求也慢慢开始从数量向质量转变，不只满足于功能性的建造，也追求体验式的生活环境。作为建筑师，我们更有必要深入研究体验式设计对未来生活的影响，以及对作为使用者的人们产生的影响。

本书作者全面客观地论述了建成环境的现状和问题，举例分析相关的实际项目，指出社会各界均有提升的空间，尤其是设计给人带来的无意识感知体验如何隐性地塑造人们的生活这方面。

这本书的研究非常有指导意义，它呼吁大家协同创造更好的建成环境、更好的生活。

青山周平 | B.L.U.E. 建筑设计事务所创始人、主持建筑师

我把这本书作为我们公司设计师的必读书。一般的设计方法书籍的内

容，往往源自设计师多年的积累和体悟，最终形成的经验方法。而戈德哈根另辟蹊径，把设计原则建立在了最新的认知心理学成果“具身认知”之上，重新构建了设计的意义，由此引发了我们对设计与自我精神世界、社会关系和客观世界的重新认识。我认为，这种科学与艺术结合的认识，是每个设计师都应该拥有的。

成甲 | 文化旅游设计公司“京都风景”联合创始人、《好好学习》作者

这是一本有情怀的著作，作者不仅关注建筑的人造环境，同时在感知的两个层面去研判我们的适宜性，而心灵、身体的反应被置于所有分析的中心位置。

这是一本跨度广泛的著作，从宏观的鸟瞰到街角的细节，俯仰自如，作者以城市、近郊、网格、图式等多维度、多视角调动着读者的感官。

这是一本具有灵性的著作，不单单聚焦于建筑学及人文延展，还涉及自然、神灵、活动和天数的情境体验，触及细腻的精神反馈。

据说，人类的基因与远古时代相比并无太大的改变，但是人类创造的建筑与城市环境已经变得如此丰富和千姿百态，经常会冲撞我们的心神。读一下这本书，思考一下我们的生存环境，也许是有助于回归自我世界的方式之一。

朱晓东 | 清华大学建筑设计研究院二所所长

要改善我们的生活品质，可能没有比找到重新阅读和定义身边的生活空间更加重要的事情了。那么，到底什么样的生活环境才是高品质的呢？最好的办法是用自己的身体去感受，环境能够给人的身体带来什么样的惊喜、想象、愉悦、思绪或疑问，决定了环境的品质，那些能让人捕捉到个人情绪的瞬间，定义了空间的意义，我们生存的环境因此对人的生命而言具有独特的价值。

我不希望只有专业人士阅读这本书，我相信所有关心自己身体和心灵，

书结合了认知神经科学与环境心理学，深入浅出地讲述心灵、身体与建筑艺术、自然环境的交互作用，视角独特，其中蕴含的人文关怀令人称道。

周晓林

**北京大学心理与认知科学学院、教育部“长江学者”特聘教授
教育部高等学校心理学教学指导委员会主任委员、中国心理学会理事长**

身体不是认知的外在，而是认知本身；人不是处在真空环境中，而是处在自然世界与社会世界中。认知科学日益重视具身认知。那么，我们每天生活的环境对人的认知有何影响？我们该如何利用形式、材料、图案、光线、声音等来构建一个更适合人类体验的世界？当建筑学遇见认知科学，会发生什么？相信你在书中会找到答案。

阳志平 | 安人心智集团董事长、微信公众号“心智工具箱”作者

对外在建筑环境的追求，直接反映出人类内心世界的各种渴望和追求，我们该怎样安放自己的心灵。从设计建筑到建造，再到入住其中，是一个自我心灵滋养的过程。美国著名建筑评论家、哈佛大学设计研究生院的戈德哈根教授从一个非常独特的视角阐述了内心无意识的联想重塑了我们对这个世界的认知并创造出能够吸引人的建筑环境，而反过来，有些环境又能让我们流连忘返或痛苦恐惧。看这本书可以让我们从烦乱的现实生活中解离出来，到达一个自由安全的、可以丰富想象的境界。

张海音 | 上海市精神卫生中心临床心理科主任

歌德曾说，建筑是凝固的音乐。《欢迎来到你的世界》一书带着我们走遍世界，让这音乐流动了起来。在阅读这本书之前，我们恐怕不会意识到建成环境对于心灵的重要性。正如弗洛伊德用他无可辩驳的分析使我们承认，在意识之下，有着深邃广大的另一个心灵空间影响着我们的存在。

这本书也让我们不得不承认，建成环境对我们心灵的影响之大，远非我们以前所想象。而且随着人类对自身生命拥有越来越笃定的把握，建筑也会越来越多地从人类身体的保护者演变成心灵的栖居之所，甚而是自我的一种表达方式。戈德哈根女士敏锐地觉察到了这种现状和未来，并为之找到了证据。

訾非 | 北京林业大学人文学院心理系教授

当我们的生活越来越被社交媒体主宰时，人对建筑，特别是公共建筑的外在感知——照片拍出来好不好看，有没有在朋友圈炫耀的资本——似乎成了建筑好不好的首要标准。但是，人的内在感知——身在其中是愉悦还是忧伤，是活跃还是沉闷，是思索还是浮躁——往往被忽略了。为什么建筑和城市的使用者放弃了发言权？很多时候是感受失灵，很多时候是无法把这种主观感受和客观环境对应起来。

这本书的作者提供了一个全新的解释体系，借助对建筑学、社会学、认知学、心理学等学科的交叉研究，建立起建成环境与人们心灵和身体的关联。这一体系不仅值得建筑师在设计时借鉴，也值得每个人去重新思考人与建筑的关系。毕竟，我们塑造着建筑，建筑也塑造着我们。

贾冬婷 | 《三联生活周刊》资深主笔

戈德哈根说，环境会影响我们的健康，甚至会让我们变得聪明或愚蠢、宁静或消沉、激动或冷漠。我们都愿意为优美、舒心的环境埋单，但现实是，我们在为糟糕的环境而埋单。她的理论或许会引发一轮居民用脚投票。

贝小戎 | 《三联生活周刊》主笔

该书的作者一生沉迷于对建筑、景观和城市的研究，对世界范围内著名的建筑做过深入的研究，世界上每一个人都生存在建筑当中，建筑对我

们身心的影响至关重要，兢兢业业的设计师们努力让建筑融入自然，融入我们的生活，给予我们温暖和幸福感，细细品味本书，体验到的不仅仅是建筑对我们的影响，更是我们内心深处对建筑以及生活环境的思考。

建筑邦

其实人们对于美的追求，来自底层的心理需求。所以自古以来有美女丑女之别，有俊朗丑陋之别。空间也是如此，美景激活诗情，风光触发画意，本质上都是天性驱使，因而形成颜值经济。

本书所述，就是这些美好空间如何引导并触发人的体验。本书清晰明了、系统化地告诉我们，如何通过好的空间满足人们的需求，并提升使用者的体验，是研究空间心理学少有的书籍。

微信公众号“建筑学院” | ID: arch-college

丘吉尔说：“我们塑造出建筑，然后建筑塑造我们。”前半句好理解，但后半句是什么意思呢？这本书的内容正好解答了这个问题。

借助认知神经学和环境心理学的前沿研究，作者认为建筑环境影响着人们的情绪、记忆、行动甚至身份认同。会议室里“头脑风暴”不够有创意、教室里孩子上课老走神、小区邻里关系疏远等，这些郁闷的事情都可能受糟糕的环境设计影响。

戈德哈根带领读者重新发现那些视而不见的环境细节，深入浅出地分析建筑和人的互动关系。她宣称，空间设计不是一件奢侈品，而是一项基本人权。小到装修一个咖啡馆，大到设计一个街区，都应该照顾到人的感受和行为，给人的幸福加分。

跨学科的信息一般不容易理解，幸好，戈德哈根在书中准备了 100 多张照片，让你一眼就能看懂，还能顺便参加一趟全球建筑之旅。

微信公众号“那一座城” | ID: thecity2015

这本书的主题与每个人息息相关，因为它探讨的是你我此刻身处的环境。这个环境不是自然范畴，而是人力建设的结果：街区、广场、书店、办公楼、公园、商场……它们由人设计并建造，与自然环境相对，被称为“建成环境”。

我们日常生活 90% 以上的时间，都身处建成环境中，感知着周围的一切。然而，这种感知往往是无意识的，我们很少想过，建成环境在无声无息地影响着我们的情绪、社交、思维，甚至健康。从这个意义上讲，我们对自己所处的世界其实是视而不见的。

《欢迎来到你的世界》是一本探讨心灵、身体和建筑环境关系的好书。它将引导你走进你的世界，看看建筑如何影响了你，以及我们应如何构建一个让身心更舒适的环境。

微信公众号“书单” | ID: BookSelection

推荐序一 在建筑中看见自己和世界

书刚看到一半，我就按捺不住要提笔写序，但在落笔时，我犹豫了。我该如何为这本书写序？本书结合建筑学、心理学、美学、艺术、设计等方面的专业领域内容，通过诗歌、散文的联想，非线性、直觉、隐喻思维等修辞手法和表现方式来阐述对“建成环境”这一概念的认知和感受。可以说，这本书不单单是一本关于建筑设计、城市规划的专业书籍，还是一部以建筑为载体，集成多领域声音和思想的散文集。再看本书的名字，“Welcome to Your World”，倒是富有温馨的格调和小清新的顽皮。我想，不如就从遇见这本书写起。

冬天里的一个明媚午后，天很蓝，云很淡，我靠在椅子上看着书，喝着茶，我偶尔得空一次这么悠闲。这时候电脑突然传来邮件来信的声音，我急忙查看，怕是工作上的要务，竟没想到是好朋友传送的一本书。很早之前就听说好朋友正在翻译一本关于建筑的书籍，并希望我来为此书作序，今天终于看到了成品，心中不免激动起来。拿到书后，立马从头翻了几页，开始细细阅读。

阅读的过程中，许多熟悉的人物出现在眼前：威廉·怀特、奥斯卡·纽曼、奥斯卡·尼迈耶、路易斯·康、让·努维尔、阿尔瓦·阿尔托……

这些曾是我读书时敬仰的大师、学习的偶像；许多熟悉的建筑也跳跃在纸面：萨克学院、蛇形画廊、巴西利亚国会大厦的秘书处和众议院、世贸中心、丹佛艺术博物馆……它们既遥远又亲切，既陌生又熟悉，我只好感叹一句：“好久不见。”

或许是因为我从商这些年，着眼大格局看世界，建筑也好，设计也罢都成了习惯性应用的元素，信手拈来，不太在意它们从何而来，更未关注未来它们要到哪里去。而这本书让我回归到少年，看到最初的自己，以及自己对建筑和设计本质的执着和追求。曾几何时，我是个文艺细腻的建筑系学生，坚信建筑就是艺术，批判哗众取宠的设计表演；曾几何时，我熬红了双眼，只为精致那一面片墙，让自己的建筑看起来更加美观；曾几何时，我纠结于与甲方的沟通，有时我的设计理念很难说服他们……这些感觉都从心里一点点溢出，我开始怀念起来。

其实，从上学到工作，我一直都没有远离过自己的专业——建筑学。获得了建筑学学士学位之后，我还考取了一级注册建筑师，那时候我想，我的后半生就与建筑结伴而行了，但参加工作以后，我的观念慢慢改变，渐渐从设计师过渡到项目经理人，一直发展到如今的创业者。我喜欢这样的转变，像不安分的设计一样，让生活时刻充满新奇。我与建筑的缘分从来都不浅，很高兴能为此书作序，让我可以恣意一回，回味一番。

回归到本书的内容，我决定从三方面来谈我读后的感受。

第一，关于设计。我与本书的观点高度一致，我很同意作者的说法：“好

的设计——精心构造的有序系统和模式、容易激活感官的材料和纹理、刻意建构的空间序列……可以打造出对人们产生强大积极影响的和谐场所。城市空间、景观和建筑……即使是中小型的，也会深刻地影响人们的生活。它们塑造我们的认知、情绪、行动，甚至对我们的幸福有巨大影响。它们有助于建构我们的自我感和身份感。”

以前我也纠结过“什么是好的设计”这个问题，但是我后来发现这并非是用专业能解决的问题，还来源于设计的使用者和承受者的认知，也就是所谓的以人为本。我常年跑马拉松，很清楚运动不仅能给参与者带来身心的快乐和愉悦，还能赋予跑者内心无穷的力量，不跑马拉松的人恐怕也知道这个道理。然而，遗憾的是，很少人认识到设计也可以给人带来快乐和力量，大多数人忽视了设计，把设计束之高阁，当成了奢侈品。

早些年我投身地产行业时，就了解到我们在制定公共政策、市场计划的过程中，很少给予设计应有的重视。因为我们漠视设计，所以我们的生活正在变得贫乏和不安，以至于我们无法定位自己。有一位朋友曾开玩笑道：“如果你身处于垃圾之中，你也会认为自己是垃圾。”他的话在强调环境的重要性，同时也暗示当今的环境中缺乏设计感。再用我认识的一位建筑师的来说来解释：“我们常常觉得不舒服，可能我们的环境设计得不合理，没有了人情味！”现在全世界都在进行大规模建设运动，我们必须正视设计：改造世界，设计非常重要！

第二，关于体验。现在没有人敢轻视这个词——体验。如果你没有给周围的人一种很好的体验感，那么你不会受到好的待遇和欢迎；

如果你不给客户很好的体验享受，那么就无法卖出自己的产品、宣传自己的品牌。本书作者运用心理学的内容阐述了体验的重要意义，还通过许多例子来表明设计和体验的关系。如，北京水立方让人不禁想到水上的泡沫；伦敦水上运动中心的连绵曲线让人感受到了水的流动；在努维尔的蛇形画廊临时展馆可以体验到强烈的烦躁感；在里伯斯金的博物馆也立即能体会到微妙的恐惧感……这些设计多多少少传达了身处这些地方的体验。为什么可以传达出这些感受？因为设计让空间场景化，让体验感更加细腻丰富化。

说到场景化，我联想到自己创办的优客工场，我曾和入驻的创业团队聊天，了解他们在这里的感受。很多人都告诉我，在这里办公可以体会到各个公司的氛围，大家交互感受，互相勉励，更有激情。我想这就是创业者和创业公司应该有的体验吧。

第三，关于改变。先来读一读书中的这段话：“我们沿着一条土路走到卧在山坡的小村庄，进入教堂。它以微妙的方式记录着我们的存在。我们踏出的每一步都告诉我们，我们的身体在这个空间里的最新位置。游客可能永远意识不到这样的细节。但是我们自己沉重的脚步声在四周的寂静里一再向我们保证，我们在那里，而不是别的什么地方；让我们意识到，我们正在通过我们的存在改变这个地方。”

我读完这段话后就随手把它记了下来。虽然这是一段简单的游记式文字，可是对我的触动却很大。尤其是最后一句“我们正在通过我们的存在改变这个地方。”但是，我们很少意识到自己作为个人这样的存在，自己是这么重要，自己正在改变这个世界。这又回归到我们每一个人自身上来，我们为什么必须要做一些事情，因为我们

必须要用一些事情意识到自己的存在，以及存在的意义和价值，这些能改变自己，也能改变周围的一些东西，甚至改变这个世界。

虽然是一本建筑领域的书籍，集合了心理学、美学、设计、艺术的语言和思想，全书都围绕着建成环境立意和阐述，但我们依然可以读出哲学的味道、人生的意义、自己的生命和未来的世界。

毛大庆
优客工场创始人

推荐序二 阅读身边的环境

2018年6月不小心当了一把“网红”，我在一席的演讲“与人为敌的人居环境”播出后引起很大的关注。因为这个演讲，机械工业出版社的编辑联系我，请我审读戈德哈根的《欢迎来到你的世界》。收到样书后，可谓爱不释手，过去数月繁忙奔波的教学与旅行生活中，书稿陪伴着我去了法国，走了半个中国。公众对我一席演讲的诸多问题中，“你是如何做到这么多年一直关注身边环境”的这个问题（显得特别有意思）提得最多。带着这个问题，我分享并推荐《欢迎来到你的世界》一书。

我们生活的城市总是弥散着对文化的一厢情愿和想象的宏大叙事。身体器官感受的真实环境却千篇一律，充满不舒适和各种被人忽视的危险，即使这样，仍然被铺天盖地的媒体渲染为“美好”的生活环境，花费了大量公共资源建成的城市的品质很少受到质疑。

要改善我们的生活品质，可能没有比找到重新阅读和定义身边的生活空间更加重要的事情了。顺着这样的思路，读戈德哈根《欢迎来到你的世界》一书强化了我很多认识。