

不用改裝潢、不砸錢！3 個心理設計技巧讓小坪數變寬敞

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

你有沒有過這種經驗？原本感覺擁擠的房間，僅僅是換了沙發位置、加了一面鏡子、換掉地毯，空間就突然「變大」了。明明坪數沒變，但整體呼吸感變得寬敞又舒服。這不是錯覺，而是大腦的空間感知在「重組」。空間感，其實是一種心理現象。我們對空間的感受，不只來自實際面積，還來自光線、顏色、線條、材質、觸感等「感官訊號」的綜合判讀。有位觀眾就曾向我們提問：

「有沒有什麼『不用改裝潢』也能創造開放感的小技巧？」

所以今天，我們就從空間心理學與知覺設計的角度出發，分享 3 個不敲牆、不砸錢、立即可執行的空間優化技巧，幫助你用最簡單的方式放大空間感，讓家變得更輕盈、也讓你更放鬆。

1. 用鏡子，把空間拉出「第二層」

鏡子，是空間中最常被低估的元素。但它其實是最經濟實惠的「視覺擴張工具」。

根據環境心理學的研究，當我們看見重複的影像與延伸的視線時，大腦會自動判斷空間有縱深，這會讓人產生「這裡比較大、比較鬆」的錯覺。這種現象，正是鏡面所創造的「心理空間」。建議使用方式：

- 在狹長玄關或餐廳牆面安裝長鏡，可拉長視覺縱深
- 對應自然光或窗景擺放鏡子，會有「光源翻倍」的明亮感

國外許多飯店與精品店，也會透過鏡面延伸視野，強化空間層次。這種方法不需任何結構更動，卻能有效重塑空間印象。

2. 色彩融合濾鏡：讓視覺放鬆、空間鬆開

空間會讓人感到壓迫，有時候不是因為太小，而是因為「太亂」。這裡的亂，指的是視覺訊息太多、對比太強，讓大腦無法形成整體畫面。研究指出，當空間的顏色彼此過於分裂，大腦會不停地切換注意力，導致潛在的感官疲勞與壓迫感。

(續)



不用改裝潢、不砸錢！3 個心理設計技巧讓小坪數變寬敞

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

相反地，當地板、牆面、家具彼此色系和諧，空間就會產生「視覺濾鏡」效果，讓整體看起來更安定、也更寬敞。建議做法：

- 地板與牆面保持同色系或漸層，例如白牆 + 淺橡木地板
- 避免家具色彩跳出主色調，可選用灰米、中性色系來過渡

地板作為空間的基底，其實是視覺節奏的起點。選對地板，不只是風格選擇，更是心理空間的重設。

3. 地板的模組節奏：不動格局，也能重設空間「流動」

空間節奏，往往不是由視線帶起的，而是從你踩下的那一刻開始。現代空間設計越來越重視「地面體驗」，因為我們的大腦會根據踩踏的觸感、材質的連續性、與地板之間的節奏差異，來判斷空間是否值得停留、是否感到安全。這裡分享三個實用做法：

- **模組化設計，營造彈性與秩序：**使用模組地毯或彈性地板，免上膠、不需整片施工，就能針對不同空間分區、建立節奏與焦點。像是餐桌下、閱讀區、沙發前，都可用模組材質做出「空間暗示」。
- **選擇觸感溫潤的材質，讓心理先放鬆：**比起冰冷的硬質地材，像木地板、彈性地板、或低毛感的模組地毯，會在每次接觸中，釋放出「安全、溫和、不刺激」的身體訊號。這種訊號會被大腦轉譯為放鬆與信任。
- **避免頻繁切換材質，維持流動與整合：**居家常見錯誤是玄關一種地板、客廳又一種，導致視覺割裂。統一主材質、適度點綴變化，不僅讓空間節奏更順，也能讓人感到「這是一個整體」，而非碎片拼接。

研究顯示，空間中的材質切換頻率與人們對空間的信任與偏好成正比。越連續的地面鋪設，越能降低心理阻力。

4. 空間不是變大，而是「大腦願意留下來」

我們以為需要改變房子的格局，才能放大空間感。但其實，真正有效的改變，往往是讓大腦「重新閱

(續)



不用改裝潢、不砸錢！3 個心理設計技巧讓小坪數變寬敞！

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

讀空間」的方式。今天分享的鏡面延伸、色彩融合與地板的模組節奏，都是從感官出發的心理設計技巧。只要正確運用，不動裝潢，也能打造更輕盈的生活場域。空間的開闊，不是坪數的展現，而是你是否感覺「可以好好呼吸」。

那麼，你最近在哪個空間裡，感受到「其實沒有很大，但感覺起來特別大」呢？

5. 參考資料 (可點擊連結)

1. 鏡面反射與空間感知 / 注意力恢復理論 (Kaplan & Kaplan) :
https://en.wikipedia.org/wiki/Attention_restoration_theory
2. 空間連續性與景觀感知研究 (Kaplan, 1979) :
<https://research.fs.usda.gov/treearch/27585>
3. 視覺縱深與安全感 / 展望-庇護理論 (Jay Appleton) :
<https://www.archpsych.co.uk/post/prospect-refuge-theory>
4. 模組化設計與空間節奏實例 (M Moser Associates) :
<https://www.mmoser.com/projects/zynga-san-mateo>
5. 觸感如何影響心理狀態與放鬆感 (MIT Media Lab) :
<https://www.media.mit.edu/projects/restoring-a-sense-of-touch/overview>
6. 視覺感知如何影響空間體驗與設計應用 (ResearchGate) :
https://www.researchgate.net/publication/263494087_The_influence_of_visual_perception_on_responses_towards_real-world_environments_and_application_towards_design

