

城市口袋公园建设对高密度社区居民活动空间的改善作用

余 镭

武汉航空港发展集团有限公司 湖北 武汉 430023

【摘要】：城市口袋公园的建设在高密度社区中展现出独特价值，不仅缓解了公共空间紧缺的矛盾，也提升了居民的日常活动品质。小尺度的绿地嵌入社区肌理中，使得居民能够在短时间内接触自然，获得休闲、运动与交往的场所。口袋公园通过灵活布局和功能多样化，改善了人群活动的可达性与便利性，促进了邻里关系的互动，进而提升社区的整体活力。它在优化城市空间利用、提升生态环境质量等方面也具有积极意义。合理规划与建设口袋公园是改善高密度社区居民活动空间的重要路径。

【关键词】：口袋公园；高密度社区；居民活动空间；空间优化；社区活力

DOI:10.12417/2705-0998.25.17.085

引言

近年来，快速城市化进程推动了土地利用强度的不断提升，高密度社区逐渐成为城市发展的典型形态。随之而来的，是居民活动空间的压缩与环境舒适度的下降，公共活动场地不足已成为制约社区生活质量的重要问题。在这一背景下，城市口袋公园的建设逐渐受到重视。作为嵌入社区内部的小尺度绿色空间，它以灵活的布局方式和多样的功能设计，回应了居民对邻近休闲和交流空间的需求。口袋公园不仅改善了社区微环境，也为居民日常锻炼、亲子互动与邻里交流提供了契机。在有限的土地条件下，如何通过口袋公园建设优化空间资源配置，提升居民的获得感与幸福感，已成为亟待深入探讨的实践议题。

1 城市高密度社区活动空间紧缺的现实困境与矛盾

1.1 公共活动空间不足导致居民生活质量下降

高密度社区普遍面临建筑紧凑、居住人口密集的问题，有限的公共活动空间被不断压缩。广场、绿地等资源不足，无法满足庞大人群的休闲和运动需求，导致居民的日常锻炼和放松受到明显限制。相关调查显示，部分高密度社区人均公共绿地面积不足5平方米，远低于国际健康城市标准。缺乏足够的活动空间，使居民的身体活动频率下降，长期处于室内环境的现象增多，造成身体素质下降与心理压力增加。公共空间的匮乏不仅降低了生活舒适度，也削弱了社区整体的活力和吸引力。

1.2 社区环境拥挤对居民日常出行与交流的影响

人口密度过高的社区往往伴随着道路狭窄、设施紧缺的现象，公共空间难以承载过度集中的人流。有限的步行道经常出现拥堵，居民的通行效率和安全性受到影响。儿童缺少安全的活动区域，老年人散步和休闲也常被迫让位于交通流动。交通拥挤和环境压迫感削弱了社区的舒适性，也让邻里之间的交流机会明显减少。缺乏宽敞的交往空间使得交流被迫局限在短暂场合，难以营造开放和融洽的氛围。这种环境不仅影响出行体验，也抑制了社区内部的互动与凝聚力。

1.3 高强度土地利用带来的生态与健康隐忧

高密度开发伴随着大量硬质铺装与绿化率下降，城市热岛效应在社区中表现突出。建筑密集使空气流通性降低，环境噪声与空气污染更为严重，直接影响居民的身心健康。研究结果显示，居住在高密度社区的群体，呼吸系统疾病、焦虑与心理压力问题发生率普遍较高。这与自然空间减少、生态承载力下降密切相关。土地过度利用削弱了城市自我调节功能，导致居民与自然接触的机会明显减少。缺乏绿色缓冲带的支撑，使生态环境与健康问题叠加，成为制约高密度社区宜居性的突出矛盾。

2 城市口袋公园改善居民活动空间的功能价值体现

2.1 多样化休闲活动提升居民身心健康水平

口袋公园虽然占地不大，但凭借灵活的空间布局，能够在有限场地内设置健身器材、儿童娱乐设施以及安静休憩区，满足不同年龄群体的需求。居民可以在家门口的绿地散步、拉伸或进行轻度运动，不必依赖远距离的集中性公园。这种就近可达的便利性在缓解高密度社区运动不足方面起到重要作用。自然景观元素的引入不仅丰富了视觉环境，还能缓解长期处于钢筋水泥环境带来的心理紧张。研究表明，规律性的户外活动与自然接触能够有效降低压力水平，提升睡眠质量和心理幸福感。口袋公园为居民提供了可持续的日常健康支持。

2.2 便利性与可达性增强居民参与公共生活积极性

口袋公园大多依托城市中的闲置地块或边角空地建设，布局贴近居民的生活圈，步行五至十分钟即可到达。这种便利性有效降低了进入公共空间的门槛，使居民能够随时将其纳入日常生活。与城市大型综合公园相比，口袋公园无需长途出行，也避免了因距离过远导致的使用率低下问题。短时间、低成本的可达性显著提高了公共活动的频率和多样性。居民在上下班途中、接送孩子间隙，甚至是午休时段，都可以利用口袋公园进行放松和交流。这种高利用效率强化了公共空间的存在感，进一步激发了居民参与社区公共生活的积极性。

2.3 邻里交流空间促进社区凝聚力与互动关系

口袋公园的出现为居民提供了自然的集聚场所，其开放性和共享性使其成为促进交流的载体。儿童游乐区带动家长间的互动，促进家庭之间建立联系；健身场地则成为中老年人晨练、交流的重要平台。不同群体在此相遇，陌生人之间逐渐熟悉，形成了初步的社会网络。在高密度社区中，缺乏宽敞的交流场所常导致邻里关系疏远，而口袋公园有效弥补了这一不足。随着使用频率的提升，居民间的互动增多，社区凝聚力显著增强。实践显示，拥有口袋公园的社区在邻里关系融洽

3 口袋公园在社区空间优化中的实践路径探索

3.1 因地制宜设计提升有限空间利用效率

口袋公园建设多依托城市中的边角地、闲置地块或旧建筑拆除后的空地，因地制宜成为关键理念。不同地块的条件各异，设计中可以结合地形特征，运用微地形改造、垂直绿化、立体花坛等方式增加绿量，既节约土地，又丰富景观层次。在有限的场地内，通过紧凑合理的空间组织，将健身区、儿童区和景观休憩区结合布置，实现空间的最大化利用。这样的设计不仅提高了功能承载力，也增强了环境美观性，使得原本闲置或低效用地转化为社区居民高频使用的绿色场所，从而在整体上提升了土地利用效率和公共服务水平。

3.2 功能复合化满足多层次人群使用需求

口袋公园虽然面积有限，但通过科学规划与合理设计，可以实现多样化的功能复合，充分满足不同群体的日常需求。青壮年可利用健身器械进行力量训练和有氧运动，满足强身健体的目标；儿童游乐设施为亲子互动提供条件，增进家庭关系；而安静的阅读区与舒适的休憩座椅则为老年人提供适合的放松场所。不同功能区既保持独立性，又通过巧妙布局保持流畅衔接，使人群能够灵活选择活动方式，避免相互干扰。功能复合提升了空间的利用率，也增加了居民在公园停留的时间和使用频次，让有限的空间在多层次需求中发挥最大效益。这种多维度的功能组合，使口袋公园不仅是一片绿地，更成为休闲、运动和社交交织的重要节点，增强了居民对公共空间的依赖感和认同感，促进了社区生活的活力与持续发展。

3.3 景观与生态融合推动环境质量持续改善

口袋公园的景观设计注重生态理念的引入，不仅追求视觉美观，更强调环境修复与生态功能的结合。通过栽植乡土耐性植物，可以减少后期养护成本，同时提升环境适应性。设置雨水花园与透水铺装，能够有效调节社区的雨洪问题，缓解地表径流压力。植被的增多提升了空气湿度，降低了周边热岛效应，为居民营造更加舒适的小气候环境。与此同时，景观元素如绿篱、乔木和花卉搭配，使社区环境富有层次感与生机。生态化设计不仅改善了居民日常的生活体验，还增强了自然系统的自我调节能力，使得社区环境在长期发展中保持持续改善的动

力。

4 口袋公园建设推动社区社会与生态效益的双重提升

4.1 社区归属感增强促进居民积极参与治理

口袋公园因贴近居民生活而具有较强的认同感，它逐渐成为社区的象征性场所。人们在日常使用中形成情感依赖，对环境的关注度和维护意愿不断提升。这种归属感带动居民参与社区治理的积极性，很多社区通过志愿活动和绿地养护，营造了共建共享的氛围。公园不仅提供了物理空间，更成为促进社会凝聚力的纽带，使居民在交流互动中逐步形成对社区的共同认同。这种情感的积累使社区治理从单向管理走向多方参与，推动了公共空间与公共事务的有机结合，提升了社区治理的效率和质量。

4.2 公共资源均衡配置提升社区公平与活力

高密度社区中，公共资源配置不均问题长期存在，部分区域缺乏绿地和休闲场所，居民难以享受到公平的公共服务。口袋公园的建设遵循均衡化布局原则，将城市边角地、闲置地块合理利用，因地制宜地分布在不同片区，使居民能够在家门口获得绿色空间。这种空间资源的再分配有效缩小了区域间的差距，更多群体在日常生活中都能享有平等的活动机会。均衡化的配置不仅满足了居民的基本休闲需求，还通过公共空间的共享改善了社会结构，缓解不同群体之间在生活质量上的差距。长期来看，口袋公园的普及促进了社区内部的和谐与稳定，同时提升了整体的公共服务覆盖率和社区活力，为城市宜居环境建设提供了重要经验。

4.3 绿色基础设施完善助力城市生态系统修复

口袋公园虽然面积有限，但在城市绿色基础设施体系中发挥着重要作用。丰富的植被覆盖能够有效吸收空气中的颗粒物和二氧化碳，降低噪声污染，改善局部空气质量。通过建设雨水花园和铺设透水地面，不仅实现了雨水的收集与下渗，还减轻了排水系统的压力，提升了城市应对暴雨的能力。树木、灌木和花卉为鸟类、昆虫等小型生物提供栖息环境，推动生物多样性的恢复，使得微型生态系统逐渐建立。随着口袋公园的数量不断增加，这些零散的绿色点位能够串联成网络化格局，进而增强城市整体的生态连通性和自我修复力。绿色基础设施的完善不仅改善了居民的生活环境，还增强了城市抵御环境风险的韧性，为社区与城市生态的良性互动奠定了坚实基础。

5 城市口袋公园建设模式在推广与应用中的现实启示

5.1 政策支持与资金保障为可持续发展奠定基础

口袋公园的建设不仅是空间营造的问题，更是政策导向与资金支持的结果。规划部门通过土地政策的调整，为项目提供

合法合规的空间条件，同时在资金补贴和审批流程上给予便利，加快了建设进度。专项资金的投入解决了前期高昂的建设成本，使项目能够顺利启动，而后续的政策保障则确保日常管理和维护能够长期持续。随着制度化安排逐步完善，口袋公园建设由零散的个别试点，转变为系统性、规模化的整体推进。政策与资金的双重驱动不仅增强了建设的可复制性和推广性，也使口袋公园逐渐融入城市发展战略，为高密度社区公共空间改善提供了坚实的制度基础和长期动力。

5.2 多方协同共建机制推动社区治理创新发展

在口袋公园的建设过程中，仅依靠单一主体往往难以兼顾效率与质量，多方协同共建成为必然选择。政府部门发挥宏观规划和监督作用，确保项目目标与城市发展方向相契合；企业依托资金和专业设计能力，为公园提供建设与运营支持；社区组织与居民则在日常维护、环境监督和公共活动组织中发挥积极作用。这样的多元参与模式不仅分担了责任与成本，还在实践中提升了治理的灵活性与创新性，使公园能够保持长期活力。多方协同共建机制将公共空间建设与社区治理结合在一起，使口袋公园成为推动治理模式创新的重要平台，也为城市公共事务的参与和协作提供了新范式。

5.3 居民参与与需求导向成为建设成效的重要保证

口袋公园建设的最终目标是回应居民对公共活动空间的实际需求，因此需求导向在规划与实施过程中至关重要。通过开展问卷调查、意见征集和社区听证会，可以充分了解不同群体的休闲偏好与功能诉求，并将其融入设计与配置中。居民在前期积极参与，不仅提升了公园建设的合理性，还增强了对项目的认同感和归属感。实践表明，充分吸收居民意见的公园往往使用频率更高，功能更贴近生活，活力更持久。需求导向的模式让有限空间实现了最大化的效用，使口袋公园既是物理空间的供给，也是社会价值的体现，从而真正成为服务于社区生活的重要平台。

6 结语

本文围绕高密度社区中口袋公园建设的作用进行了系统探讨，强调了其在缓解公共空间不足、改善居民活动条件和促进社区凝聚力方面的重要价值。口袋公园通过因地制宜的设计、功能复合的布局以及生态景观的引入，实现了有限空间的高效利用，推动了社区环境与生态效益的双重提升。同时，政策支持、多方协同以及居民参与为其可持续发展提供了有力保障。口袋公园的建设不仅优化了空间结构，也为城市宜居水平的提升提供了切实路径。

参考文献：

- [1] 刘晨,周宇.城市口袋公园建设对社区公共空间优化的影响研究[J].城市发展研究,2023,30(4):85-92.
- [2] 陈雪,郑浩.高密度社区绿色开放空间与居民健康关系探析[J].规划师,2022,38(12):101-107.
- [3] 何静,马凯.城市微更新视角下口袋公园的规划与设计策略[J].南方建筑,2023,29(6):44-49.
- [4] 孙颖,唐昊.基于社区参与的口袋公园建设模式研究[J].中国园林,2022,38(9):76-81.
- [5] 林楠,周峰.城市高密度社区口袋公园的生态与社会效益评价[J].风景园林,2024,41(3):112-118.