

中国教育学会“十二五”科研规划重点课题“积极心理学取向的中小学心理健康教育应用研究”成果  
积极心理学应用书系 书系主编：郑日昌 刘视湘 书系副主编：王海匣 董洪杰  
北京成均教育科技发展中心独家配套道具研发

# 箱庭(沙游)疗法实务

SANDPLAY THERAPY PRACTICE

张 雯 刘视湘 主编

 首都师范大学出版社  
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

SANDPLAY

北京成均教育科技发展中心独家配套道具研发

# 箱庭（沙游）疗法实务

张 雯 刘视湘 著



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 ( CIP ) 数据

箱庭 ( 沙游 ) 疗法实务 / 张雯, 刘视湘著.  
—北京: 首都师范大学出版社, 2015.8  
ISBN 978-7-5656-2540-4

I . ①箱… II . ①张… ②刘… III . ①精神疗法  
IV . ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 213353 号

XIANGTING(SHAYOU)LIAOFA SHIWU

箱庭 ( 沙游 ) 疗法实务

张 雯 刘视湘 著

---

责任编辑 欧家作

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号

邮 编 100048

电 话 68418523 ( 总编室 ) 68982468 ( 发行部 )

网 址 [www.cnupn.com.cn](http://www.cnupn.com.cn)

印 刷 北京市昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店发行

版 次 2015年12月第1版

印 次 2015年12月第1次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 16.5

字 数 290千

定 价 82.50元

---

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

## “积极心理学应用书系”编委会

书系主编：郑日昌 刘视湘

书系副主编：王海匣 董洪杰

书系编委：（以姓氏笔画为序）

王建龙 王 琼 王新波 王燕红 尤佩娜 邓旭阳 卢 强

田 彤 代丽男 吕红梅 朱小荷 伍芳辉 刘一祎 刘佳芳

刘晓玲 孙艳萍 苏立增 李 畅 李晓鹏 杨桂华 杨 静

余晓灵 谷思艺 谷德芳 沈景娟 张建中 张 雯 张 雯

陆 军 陆妍蓉 陈建南 陈晓美 赵 娜 洪 炜 贺双燕

梁 勇 程忠智 傅 纳

## 总序

积极心理学通常被称为“帮助人类发挥潜能的科学”。1998年，时任美国心理学会会长的马丁·赛里格曼（Martin Seligman）将其作为一个新的心理学领域正式提出。积极心理学研究人类的积极心理品质，关注人类的健康幸福，和谐发展。个体幸福是社会和谐的基础。积极心理学不仅为心理学的研究提供了新的方向，也为人类社会的发展贡献了智慧。

赛里格曼提出了一个称为“51”的目标，即全世界的成人中，有51%的人可以在2051年实现蓬勃人生（flourish life）。为了达到蓬勃人生，就必须有足够的PERMA。这五个字母分别代表幸福人生的五个元素。

P= 积极情绪（positive emotion）

E= 投入（engagement）

R= 人际关系（relationships）

M= 意义和目的（meaning and purpose）

A= 成就（accomplishment）

值得欣慰的是，赛里格曼认为这五个方面都可以通过学习来加强。这给予了我们编写这套丛书足够多的积极心理暗示。事实上，如果没有好的教材和培训课程，要实现“51”目标只是空想。虽然我们也深知政府和民众对实现蓬勃人生的决心是至关重要的因素，但我们能够做的就是让幼儿、小学生、中学生、大学生、成人先学习这五个方面的活动课程。

借鉴团体咨询、心理健康教育的理论和方法，我们选择了团体心理辅导、心理拓展、沙游疗法、艺术心理辅导、生态心理辅导、游戏心理辅导、心理教育剧等形式，从PERMA这五个方面进行活动设计，力求内容准确到位，年龄段涵盖幼儿、小学生、中学生、大学生和成人。之所以采用团体活动为主的方式，是因为这种方式相较之下更有效率，并且实践性强，形式多样，生动有趣，在学校、社区、政府机构、企事业单位都可以广泛应用。我们认为，2051年的成年人想要实现蓬勃人生，从现在起就需要学习，让内心充满正能量，为“51”目标的达成做好准备。

每本书的基本框架大致相同。前三章讲述了每种心理辅导形式的基础理论，后五章即PERMA的五个方面——积极情绪、投入、人际关系、意义和目的、成就，我们将其重新命名，即积极情绪的培养、投入状态的激发、良好人际的构建、人生意义的探寻、成就体验的营造。

然后将所编排的活动归入这五章，使得活动课程的内容清晰明了。

因为活动课程的对象涵盖了中小學生、中职學生和大学生，所以我们学习了教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》《中等职业学校學生心理健康教育指导纲要》《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件。文件着重指出要“培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能”，这与积极心理学所倡导的思想是吻合的。

上述文件也规定了各年龄段学生的心理健康教育内容。中小学、中职学校心理健康教育的重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容；大学心理健康教育的重点是自我管理、人格发展、学习成长、人际交往、交友恋爱、情绪调节、求职择业、环境适应等方面的内容。我们专门将活动课程按照中小学、中职学校心理健康教育的内容进行了重新分类，便于中小学、中职学校的心理健康教育教师使用。

这套丛书从有想法到完成，历时两年，是集体智慧的结晶。首先由北京联合大学刘视湘博士提出丛书整体框架和每本书的内容体系，然后由王海匣等人梳理出与PERMA对应的每个年龄段的关键词，最后组稿并与每本书的作者讨论撰写方案。感谢作者的辛勤笔耕，他们都是某个心理辅导领域的专家；感谢北京成均教育科技发展中心的刘佳芳、王海匣、赵娜、董洪杰、贺双燕、代丽男、杨静与作者沟通并认真校阅书稿，他们都是心理学硕士并有良好的文字功底；感谢孙艳萍组织北京市部分中小学心理健康教育教师为丛书提供示范课程，他们都是心理健康教育一线专家。这套丛书中引用了大量的文字、表格、图片，不一定全部注明了出处，在此要向这些内容的作者们表示衷心感谢，正因为已有专家学者进行了相关研究，才使得这套丛书的内容显得丰满和充实。

“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”编写完成这套丛书的过程，如同上了一堂生动的幸福课。有过惑，有过忧，有过惧，慢慢地明白了，慢慢地振作了，慢慢地坚强了。中西文化千年融合，幸运地交集于心理学领域，也算是心理学工作者的福报吧。

郑日昌、刘视湘

# 前言

我是从2005年开始接触并学习箱庭（沙游）疗法的，师从被誉为“中国箱庭疗法第一人”的北京师范大学张日昇教授。我至今仍记得在硕士入学面试时，老师问我为什么要考北京师范大学的研究生，我回答说因为喜欢心理咨询，想成为一名真正的心理咨询师。老师接着问，那你知道箱庭疗法吗？我目瞪口呆地想了好半天，惭愧地摇摇头。时光荏苒，如今已经是我跟随老师学习并践行箱庭疗法的第十个年头，我很幸运，陪伴老师见证了箱庭疗法以星星燎原之势在中国迅猛发展。在临床实践中，我也越来越深刻地感受到“箱庭疗法不是单纯的心理咨询技术或心理治疗技法，也不仅仅是深层心理学的临床应用，而是一门人生哲学。因为每个人都可以在箱庭里创造自己的故事，不论是过去的还是将来的，表达和体验的都是人生的缩影”（张日昇，2010年，中华英才专访）。

将箱庭疗法推广到大中小学、幼儿园和特殊教育学校，在学生心理咨询与治疗、心理健康教育中得到广泛应用是我们一直以来在努力从事的工作。尽管在求学的十年里，我经历了读博、留学、毕业，如今以高校教师和研究者的身份开始自己的第二人生，但怀着“成为一名真正的心理咨询师”的初心，依然活跃在心理咨询的第一线。2006年至今，我一直在北京师范大学心理学院心理咨询中心兼职心理咨询师，接待了几百名不同类型的来访者。因为专攻箱庭疗法，我的来访者中又以中小学生和儿童最为常见，我也因此在这个领域积累了一些案例和经验。当本书的主编刘视湘博士找到我并提出想要一起编著《箱庭（沙游）疗法实务》这本书时，尽管我当时已身怀六甲，但还是毫不犹豫地答应了。一方面是出于对箱庭疗法专业的热爱，另一方面也的确想借此机会将自己多年来的学习心得和体会与更多箱庭疗法的学习者一同分享。

本书的顺利完稿要感谢我多位研究生同门的鼎力相助。特别感谢我的师妹姜智玲（北京市第22中学心理教师），她承担了本书第四章、第五章和第八章中部分案例的整理工作。感谢我的师兄陈顺森（闽南师范大学心理学系教授）、师妹孙凌（北京师范大学珠海分校心理学系讲师）和王雪婷、师弟高晓雷（西藏大学教育心理研究所教师），

他们给我很多的支持和鼓舞，并各自提供了一个案例。感谢我的本科学生吴慧中、李英健、刘张行，她们参与了本书理论部分的整理工作。与她们一起教学相长，很快乐。

因为活动课程的对象涵盖了中小学生和中职学生，所以我们学习了教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》精神，按照《纲要》提出的心理健康教育六方面主要内容，即认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应，将活动课程重新分类，便于中小学、中职学校的心理健康教育教师使用。

表1 中小学/中职案例分布表

心理健康教育内容	案例名称
认识自我	案例十八：调皮 M 的故事
	案例十九：高中女生 Y 的故事
学会学习	案例七：ADHD 女孩小阳
	案例八：ADHD 男孩小安
	案例九：乖巧可爱的小欣
	案例十：拘谨的小西
	案例十一：小灰的故事
人际交往	案例十四：Y 的家庭箱庭故事
	案例十五：五名小学生的团体箱庭故事
	案例十六：六名初中生的团体箱庭
情绪调适	案例一：孤独的 W
	案例二：厌学的 Y
	案例三：好动的小浩
	案例四：完美主义的小文
	案例五：敏感的小 T
升学择业	案例十三：展现内心的李先生
生活与社会适应	案例二十一：小旭的故事
	案例二十二：小安的故事
	案例二十三：小强的故事

注：本表依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》提出的心理健康教育六方面主要内容制定。

书中参阅了国内外相关的文献资料。在获得同意的情况下，匿名使用了我的来访者、体验者的箱庭作品图片，丰富了本书的内容，增强了可读性，同时也让我们得以身临其境地见证她们的心灵成长。在此一并致以诚挚的谢意。

感谢我生命中最珍贵的礼物——我的家人。漫漫人生路，家人的无私奉献和倾心支



持一直是我奋进的动力。感恩我的儿子俊厚平安健康来到我的身边，他成长中的一举一动一颦一笑让我深刻感受到生命本身的奇迹和初为人母的喜悦，更深深体会了“母子一体性”的美好感觉。

由于本人学识和能力有限，书中不免有许多不足和问题，敬请读者批评指正。  
谨以此书献给所有爱我和帮助我的人！

张 雯

于北京青年城馆内

# 目 录

第一章 箱庭（沙游）疗法概述 .....	1
第一节 初始箱庭（沙游）疗法 .....	1
一、箱庭（沙游）疗法简介 .....	1
二、箱庭（沙游）疗法发展简史 .....	7
第二节 箱庭（沙游）疗法的理论基础 .....	13
一、箱庭疗法的理论基础 .....	14
二、箱庭（沙游）疗法的治疗机制 .....	17
第三节 箱庭（沙游）疗法中的象征 .....	19
一、箱庭（沙游）疗法中的玩具 .....	19
二、沙子的使用 .....	21
三、空间利用 .....	25
四、发展阶段 .....	28
五、箱庭的主题 .....	31
第二章 箱庭（沙游）治疗室的建立 .....	35
第一节 箱庭（沙游）治疗室的建设标准 .....	35
一、物理环境 .....	35
二、心理环境 .....	36
第二节 箱庭（沙游）治疗室的设备配置 .....	38
一、基础设施 .....	38

二、箱庭设施	38
第三节 箱庭（沙游）治疗室的管理原则	42
一、初期管理	42
二、日常维护	46
第三章 箱庭（沙游）疗法的实施	48
第一节 个体箱庭（沙游）的实施	48
一、个体箱庭（沙游）疗法的导入	48
二、个体箱庭（沙游）疗法的过程	50
三、个体箱庭（沙游）疗法的应用	56
第二节 团体箱庭（沙游）的实施	60
一、团体箱庭（沙游）疗法的界定	60
二、团体箱庭（沙游）疗法的过程	62
三、团体箱庭（沙游）疗法的应用	69
第四章 积极情绪的培养	72
第一节 适用范围	72
一、缓解同伴孤立，提高归属感和安全感	74
二、克服厌学情绪，激发学习热情	76
三、降低攻击行为，增强情绪管理	79
四、减轻考试焦虑，轻松面对学习	81
五、克服孤独抑郁，焕发阳光心态	83
六、促进梦想达成，体验幸福人生	85
第二节 案例解析	87
一、缓解同伴孤立，提高归属感和安全感	87
二、克服厌学情绪，激发学习热情	91
三、降低攻击行为，增强情绪管理	95
四、减轻考试焦虑，轻松面对学习	102

五、克服孤独抑郁，焕发阳光心态 .....	109
六、促进梦想达成，体验幸福人生 .....	114
第三节 注意事项 .....	116
一、箱庭不适合的来访者 .....	116
二、成为有准备的咨询师 .....	117
<b>第五章 投入状态的激发 .....</b>	<b>118</b>
第一节 适用范围 .....	118
一、注意力障碍与箱庭 .....	119
二、创造力与箱庭 .....	120
第二节 案例解析 .....	122
一、箱庭疗法对注意力缺陷多动障碍的治疗 .....	122
二、箱庭疗法对个体创造力的提升 .....	133
第三节 注意事项 .....	145
一、箱庭的限定性 .....	145
二、箱庭咨询师的态度 .....	147
<b>第六章 良好人际的构建 .....</b>	<b>150</b>
第一节 适用范围 .....	150
一、亲子关系与家庭箱庭 .....	150
二、同伴关系与团体箱庭 .....	152
第二节 案例解析 .....	154
一、亲子箱庭 .....	154
二、少年群体的团体箱庭 .....	159
三、青年群体的团体箱庭 .....	166
四、成年群体的团体箱庭 .....	176
第三节 注意事项 .....	181
一、团体箱庭应用于家庭评估和治疗 .....	182

二、团体箱庭应用于小学生团体 .....	182
三、团体箱庭应用于中学生团体 .....	183
四、团体箱庭应用于大学生团体 .....	184
<b>第七章 人生意义的探寻 .....</b>	<b>186</b>
<b>第一节 适用范围 .....</b>	<b>186</b>
一、学龄期（6 ~ 12岁）：勤奋对自卑的冲突 .....	187
二、青春期（12 ~ 18岁）：自我同一性和角色混乱的冲突 .....	188
三、成年早期（18 ~ 25岁）：亲密对孤独的冲突 .....	189
<b>第二节 案例解析 .....</b>	<b>190</b>
一、学龄期的自我萌芽 .....	190
二、青春期的自我探索 .....	198
三、成年早期的自我成长 .....	203
<b>第三节 注意事项 .....</b>	<b>209</b>
一、学龄期的箱庭治疗 .....	209
二、青春期的箱庭治疗 .....	211
三、成年早期的箱庭治疗 .....	212
<b>第八章 成就体验的营造 .....</b>	<b>214</b>
<b>第一节 适用范围 .....</b>	<b>214</b>
一、成就感与归因 .....	214
二、成就感与自我效能感 .....	215
三、成就感与自尊 .....	215
四、箱庭激发成就感的可能性 .....	216
<b>第二节 案例解析 .....</b>	<b>217</b>
一、自闭症儿童 .....	217
二、多动症少年 .....	221
三、强迫症少年 .....	228

四、低自我效能感个体 .....	231
五、人际交往困难个体 .....	235
第三节 注意事项 .....	240
一、箱庭的自由与受保护的空間 .....	240
二、陪伴者不评价的态度 .....	241
参考文献 .....	244
后记 .....	247

## 第一章 箱庭（沙游）疗法概述

来访者 A 君，男，初来箱庭室时 20 岁，大学二年级在读学生，主要问题是对自身存在感到困惑。在初次的箱庭作品中，A 君制作了一个场面混乱的“无人岛”，初步呈现了自己对问题的认识，这是箱庭治疗的起点。在接下来的 6 次治疗中，A 君的作品不断呈现出自我意识的迷茫以及无意识思绪的涌现。在这个过程中，偶尔会出现一些成长性的物件带给人希望和生机感，如绿树、蓝色洞穴等。终于在第 8 次箱庭作品中，出现了用猫头鹰代表的自我像。虽然这八次箱庭历程只是 A 君整个治疗过程的第一阶段，但却见证了 A 君在整个过程中的成长，从混乱孤寂到自我像的确立，渐渐开启了 A 君在箱庭中的探索之旅……

仅在治疗阶段的初期箱庭（沙游）疗法的效力就如此明显，我们不禁好奇：到底是什么是箱庭（沙游）疗法呢？

### 第一节 初始箱庭（沙游）疗法

为了使读者对箱庭（沙游）疗法有一个初步的认识，在这一节中我们主要从箱庭疗法的简介和发展简史两方面对这一疗法进行简要的介绍。

#### 一、箱庭（沙游）疗法简介

##### （一）箱庭（沙游）疗法的概念

Sandplay，也叫沙盘游戏，又简称沙游。以下都称箱庭。所谓箱庭疗法（sandplay therapy），是在咨询师的陪伴下，来访者从玩具架上自由挑选玩具，在盛有细沙的特制箱子里进行自我表现的一种心理疗法（张日昇，2006）。

在全球范围内，人们通常也会使用世界技法、沙盘游戏、沙游疗法这样的一些名称



来指代箱庭疗法，而箱庭疗法这一名称的正式确立是在 sandplay 传入日本之后。

在早期，劳恩菲尔德 (Lowenfeld) 提出“世界技法”一词，即在限定的箱子范围内，收集各式玩具让儿童在箱子中玩耍。这主要源于威尔斯 (Wells) 的“地板游戏”对他的启示。卡尔夫 (Kalff) 结合劳恩菲尔德的“世界技法”与荣格 (Jung) 的象征和原型理论，重视咨询师与来访者的“母子一体性”关系，致力于为来访者创造一个“自由与受保护的空間”，期望借助道具的表达使得“自我治愈力”得以发挥。卡尔夫用“sandplay”一词来区别劳恩菲尔德的“世界技法”。1962年日本临床心理学家河合隼雄于瑞士荣格心理所跟随卡尔夫学习了这一技法，并于1965年回国后将其推广到日本。由于日本民间流行着一种与 sandplay 类似的游戏“HAKONIWA”，即汉语的“箱庭”，因而河合隼雄将 sandplay 命名为箱庭。

箱庭疗法的非言语性情感表达及象征意义，与日本民间箱庭文化及中国传统园林和盆景艺术产生了共鸣，考虑到对东方思想的传承，张日昇在将箱庭疗法引入中国时依旧沿用了的河合隼雄的“箱庭疗法”这一名称。

## （二）箱庭（沙游）疗法的材料

咨询师为来访者提供的箱庭（沙游）疗法的材料有：箱子、沙、玩具和水。箱庭（沙游）疗法是来访者利用咨询师提供的沙箱及各种玩具，在自由与受保护的空間下，发挥自主想象创作箱庭作品的过程，从而达到心理治愈的目的。

### 1. 箱子

卡尔夫认为，沙箱的大小以其置于与儿童腰部等高时，大体可收于视野之内为宜。在箱庭（沙游）疗法介绍到日本时，内侧尺寸为 57 厘米 × 72 厘米 × 72 厘米，略大于卡尔夫使用的箱子。为了便于研究者间的相互交流，张日昇老师在将箱庭（沙游）疗法介绍到中国时，采用了同样的尺寸。

沙箱的限定为来访者提供了一个自由与受保护的空間。一方面，内侧涂成蓝色易于使来访者的心平静下来，激发无限遐想。同时，蓝色的箱底能够在挖沙时产生挖出“水”的感觉。作为生命之源，水的灵动包容能够开拓来访者创作想象的空間。另一方面，作为有界限限定的容器，箱子的四角象征着大地，为来访者提供安全与受保护的空間。沙箱为来访者提供了一片自由的空白区域，在此逐步地呈现和揭示自我的内心世界，不仅构建了个体内心世界和外在生活的“中间地带”，同时也成为了咨询师与来访者之间的“沟通桥梁”。



## 2. 沙

沙是箱庭（沙游）疗法中必不可少的媒介。有时仅仅是轻轻地触摸细沙，也能拨动来访者心中的某一根心弦，使其心灵得到释放与回归。在箱庭（沙游）疗法中，沙的重要性主要体现在如下三个方面：

首先，自由与释放。在箱庭（沙游）疗法中，箱与沙共同为来访者营造了自由与受保护的空間，其中介于固体和液体之间的沙，像水一样没有固定的形态，这种流动性在一定程度上成了沟通来访者意识与无意识世界的媒介，释放和舒缓了个体的心理压力。

其次，惬意与回归。沙子给人以触摸自然、回归童年的体验，使来访者感受到轻松、快乐、惬意和闲适，引发心理的回归与退行。箱庭（沙游）治疗不仅创造了一条通向童年经历的通道，起到了联结过去经历的作用；同时还降低了来访者对咨询师的抗拒，真实且自由地呈现来访者的内心世界。

最后，母性与整合。沙是在月亮与地球的动态作用中逐渐形成，主要来自大海，是母性的象征。对沙的触摸使人联想到母性，回归到童年，给人以温馨的感觉。所以箱庭（沙游）疗法的初学者，一般从触摸沙、记住沙的感觉开始。此外，沙具有自由而不固定的形态，以及既非固体也非液体的特殊性，将个体的意识与无意识，内心与外界，身体与心理做到了统一的整合。

## 3. 玩具

箱庭（沙游）疗法中使用了各式各样的玩具作为现实之物的象征，使得抽象、难于言表的情感具体化、客观化。箱庭室中只要准备各种各样的玩具，能够为来访者的创作提供自由发挥的空间，让来访者充分表现自己即可，并不要求特定的玩具种类。通常用到的玩具类型包括：人形、动物、树木、花草、交通工具、建筑物、桥、栏杆、石头、怪兽、神像等，每种类型又可以包含不同的形态与质地。这些玩具也并非必须一次备齐，可以慢慢积累，分类有序地排列在专用的玩具架上。

## 4. 水

箱庭（沙游）疗法中，水并非必要元素，但由于某些来访者可能会提出制作湿沙的要求，所以箱庭室也要为来访者准备好备用的水。有关水的使用与否主要取决于咨询师的判断。一般情况下，我们尽量避免来访者在制作过程中随意使用水。如果遇到有强烈攻击性倾向的来访者，往往会将水和沙子弄得满箱庭室都是，会使得咨询师难以应对。但有时，由于水的使用，来访者也会为我们带来意想不到的效果。