

意象沙游

苏健 著

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

意象沙游

苏健 著

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

意象沙游/苏健著. —济南: 山东人民出版社,
2015. 12

ISBN 978 - 7 - 209 - 09230 - 2

I. ①意… II. ①苏… III. ①精神疗法 IV.
①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 307415 号

意象沙游

苏 健 著

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社 址 济南市胜利大街 39 号

邮 编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098914

市场部 (0531) 82098027

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

印 装 莱芜市华立印务有限公司

经 销 新华书店

规 格 16 开 (170mm × 240mm)

印 张 15.5

字 数 250 千字

版 次 2015 年 12 月第 1 版

印 次 2015 年 12 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 09230 - 2

定 价 32.00 元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

不妨试试

我很喜欢上课,但是有时候给研究生上课也会带来一些苦恼。常见的一种就是,我讲了一些东西后,会试图听听学生们的意见——他们对此是不是同意?他们感受如何?他们有什么要分享的或者要问的?或者,他们听到了什么?但是当我向大家提问,常见的反应就是,所有人都一言不发面无表情地看着我,就这样一直看着我。如果我不用心理学方法自我调节,我会感到要发疯。我希望研究生课应该有很多的讨论才对,而不是同学们都像书记员一样只是记笔记。

不表达自己,不喜欢思考而只接受灌输,这是一种精神的病态。当然我们不能怪学生,因为这是多年来教育的结果。是多年被灌输、创造性被打压的结果。人们不敢尝试,甚至只是尝试在课上说几句话。他们害怕自己出错,出错会是一种羞耻,巨大的羞耻。他们的过去经验告诉他们,要么你全对,要么你闭嘴。这样才叫懂得藏拙和谦虚。

但是,创新呢?

所以我们需要一些更勇敢的人,他们不保证多么正确和超越,但是他们愿意去尝试。就像动物中的猫一样,猫对新的东西总是好奇,总是去探索。虽然,在这个探索的过程中,猫也常常遇到尴尬的局面,比如头上被袋子套住而难以摆脱,或者掉到水里,或者摔了个狼狈不堪的跟头……但是它们的探索也会带来一些新的发现。而这些发现,或者给他们带来未来的利益,或者给他们带来当下的乐趣。

本书作者,就是一个探索者。十年来,他一直致力于心理咨询工作,一边咨询,一边探索。经过十年的研究,他发现,将沙盘游戏和意象对话结合起来开展心理咨询,意象可以弥补沙具数量的不足,沙盘能够更快地把意象调动出来,对

来访者具有很好的咨询效果。于是,他融会贯通,大胆创新,研发了一门新的技术,即意象沙游疗法。虽然这项技术的运用,也还并不是十分成熟,但是看来是有效的。

我相信此书对心理咨询工作者有启发的意义,也有一定的使用价值。也许你并不知道他的这项技术是不是适合你用,那么,不妨试试。

朱建军

2015年11月26日于北京

从童年游戏谈起

——我的沙游探索之路

作为 20 世纪 70 年代出生的人,最值得我庆幸的是,自己曾经拥有一个健康快乐的童年,那是我一生的财富。

下午三四点钟的太阳照射在苏河^{〔1〕}堤上,一个小男孩赶着一群羊到来了。他铺开一条凉席,把收音机放在前端,很舒适地躺下来。这时候收音机里传来一个声音:“嗒嘀嗒,嗒嘀嗒,小喇叭开始广播啦……”

小男孩惬意地听着收音机,羊在河滩上吃草,那条狗则在河堤上来回巡逻……

“小喇叭”广播结束之后,小男孩关掉收音机,一个人的游戏开始了:逮知了、玩沙子、看蚂蚁上树、去河里捉鱼,或者一个猛子扎到河的对岸去……

当夜幕悄悄笼罩村庄的时候,一天中最开心的时刻到来了:一声口哨响过之后,大大小小的孩子,从五六岁到十几岁的都有,突然从各个巷子冒出来,大街上满眼都是。

孩子们三五成群,做着各种游戏:丢手帕、捉迷藏、老鹰捉小鸡……孩子们尖叫着,奔跑着,笑声一浪高过一浪。

直到大街上出现几个中年女人的身影,并响起嘹亮的呼唤声,孩子们才渐渐散去。村子开始安静下来,偶尔能听到几声狗叫。

童年游戏给我带来了无尽的欢乐,它给了我色彩绚烂的梦想。很多年来,它一直激励我前行。上大学了,毕业了,进城了,结婚了,生孩子了……童年游戏渐行渐远,我愈发怀念那些逝去的日子,想念儿时的伙伴和幼年的时光。

和自己快乐的童年相比,现在的孩子们有做不完的数学题,有记不住的英

〔1〕 苏河,金乡县境内的一条小河。

语单词,还有妈妈无休止的唠叨……

孩子们没有了小河堤,没有了羊群,没有了小鱼……甚至想拥有一条狗也成為了奢望。他们被关进了城市的“鸽子笼”,没有了小伙伴,也没有了童年游戏;他们是世界变得黯淡起来……

玛格丽特·洛温菲尔德在《童年游戏》一书中说,“儿童若没有充分的游戏机会,就不会有正常与和谐的情感发展”。

这让我想起了鲁迅先生的一句话,“救救孩子……”

可是,怎样才能帮助孩子,给孩子们一个健康快乐的童年呢?

玛格丽特·洛温菲尔德让孩子们使用“缩微模型”^[1]来表达自己的,并促进他们之间相互交流,从而解决他们的心理问题。她把这种技术称为“世界技法”,这就是沙盘游戏的雏形。

多拉·卡尔夫则在“世界技法”的基础之上,融入了中国古典哲学思想以及荣格分析心理学,创立了现代意义上的沙盘游戏。卡尔夫说:“来访者做过沙盘游戏之后就好了起来……有时候,我也不知道来访者是怎么好起来的。”

为了拯救孩子们的童年,带着一份兴趣和爱好,我踏上了沙游^[2]之旅,做了十年的心理咨询。做咨询的时候,我大都会提出这样的建议,“来,做个沙盘吧!”。沙游者^[3]离开之后,我经常会面对他的沙游作品沉思一两个小时。

我发现,无论陈列架上的沙具多么丰富,总会有沙游者找不到称心如意的沙具。^[4]起初,我会让沙游者尝试使用相似的沙具来替代,后来,我发现一些有完美倾向的沙游者很难接受这种替代。

那么怎样顺利进行下去呢?

最简便的方法就是让沙游者想象出自己所需要的沙具,然后描述出来。面对沙箱,^[5]沙游者也可以想象出整个场景来……

这就是“沙盘游戏”和“意象对话”最初的结合。

儿童主要使用意象来思考和表达。在儿童的世界里,思维就像演电影一样生动。童年游戏大多以意象的形式进行,具有象征性特点。随着儿童的发展,

[1] 缩微模型,即玩具或沙具,本书中也称之为“意象体”。

[2] 沙游,即沙盘游戏的简称。

[3] 沙游者,即做沙盘的来访者。

[4] 沙具,也称为“玩具”或“意象体”。

[5] 沙箱,又称为“沙盘”。

这种意象表达越来越少,到了成年,意象思维^[1]逐渐被逻辑思维所替代。

成年人的逻辑思维多了,意象思维也就相应减少。随着意象思维和逻辑思维的比重变化,人的感性和理性也此消彼涨。

感性和理性就像一对姐妹。

姐姐出生早,她勇敢、率真,喜欢凭着直觉做事情;妹妹出生晚,她喜欢思考,谨小慎微,做事情畏手畏脚。

有些人活得像姐姐:他们热爱生活,勇于探索。他们不讲道理,只讲感受……但鲁莽决定往往让她们付出沉重的代价。

有些人活得像妹妹:他们每迈进一步都要犹豫很久,为此他们丧失了很多机会。他们喜欢讲道理,却不知道别人需要什么,不知道如何去爱……他们头脑中的逻辑很多,意象很少。

意象是最贴近潜意识的思维内容。意象的减少会导致意识与潜意识的连接变得薄弱。头脑中意象很少的人,会活得像“机器人”。

心智健康的成年人需要同时拥有丰富的意象思维和强大的逻辑思维。作为心理咨询技术,意象沙游可以帮助来访者实现这个目标。

首先,意象沙游可以帮助来访者更好地表达。

有的来访者存在语言障碍或者不想使用语言来表达,这时候,意象沙游就是一个不错的选择。来访者以意象的形式来表达自己,往往会展现得非常生动形象,甚至淋漓尽致。

其次,意象沙游可以帮助过于理性的来访者找回丢失的感性。

经常做意象沙游,可以帮助沙游者提升自我觉察能力和形象思维能力,从而增强感受性。成年人,尤其是成年男人,往往理性过多,感性过少。这样的人往往生活的过于压抑,他们更需要意象沙游的帮助。

再次,意象沙游可以实现潜意识与意识的沟通。

一个人的心理问题往往会杂乱无章地堆积在潜意识层面,如果缺少有效的整合,它们很快就会呈现到现实生活当中。意象沙游可以促进这种整合的发生。

这种整合可以发生在潜意识层面,也可以发生在意识层面。

前意识作为把关人,会阻碍潜意识的内容上升到意识层面去交流与整合。当潜意识里的内容以意象的形式上升的时候,把关人会放行。意象沙游能让来

[1] 意象思维,也可以称为形象思维。

访者在感性表达的基础之上获得理性的认知,即沙游意象的明晰。

要给沙游者做意象的明晰,咨询师必须学会分析沙游作品。经过十年的咨询实践,我总结出了一整套意象沙游分析理论,在本书中与大家分享,这也是本书的一个特点。

意象沙游不仅用于心理咨询领域,它在儿童教育领域也有着非常广阔的发展前景。

英国小说家赫伯特·乔治·威尔斯在他的小说《地板游戏》中记述了自己的两个孩子在地板上的指定区域做游戏的过程。威尔斯发现,“地板游戏”可以提升儿童的想象力,激发儿童的创造力,给儿童带来“意想不到的愉悦”^[1]。

“地板游戏”的初衷并不是心理咨询,而是儿童教育。

受“地板游戏”的启发,意象沙游也可以作为一种教育手段进入千家万户,以弥补现代教育中儿童游戏的缺失。家庭教育中,意象沙游可以用于亲子关系的调整;学校教育中,意象沙游可以用于小组成员的人际关系调整。

有些中小学语文老师尝试运用意象沙游进行作文辅导。教师先让儿童做意象沙游,然后让他们记录自己的创作过程,学生感到新颖、刺激,写作的兴趣更浓了,作文水平明显提升。以此提升学生的作文水平,这些老师取得了一定的成绩。

.....

随着研究的展开,意象沙游将逐步实现“去治疗化”,最终成为打开幸福之门的金钥匙。

在通往意象沙游王国的道路上,我走了一小段路程,谨以此书分享给大家。本书的出版只是一个小小的驿站,期望能给咨询师带来与来访者交流的新方法,给家庭带来温暖,给孩子们带来更多的生活乐趣。

意象沙游到底能给您带来什么?

朱建军老师说,“不妨试试”!那么,亲爱的朋友,您也不妨试试!

苏 健

2015年12月3日

[1] 英文原文是:“unexpected pleasure”。

目 录

不妨试试	朱建军 1
------------	-------

从童年游戏谈起

——我的沙游探索之路	苏 健 1
------------------	-------

第一章 沙盘游戏疗法概述..... 1

第一节 沙盘游戏的起源	1
第二节 沙盘游戏操作形式的建立	2
第三节 沙盘游戏疗法的确立	3
第四节 沙盘游戏与箱庭疗法	4

第二章 沙盘游戏的主要作用 5

第一节 研究潜意识的新途径	5
第二节 建立咨询关系的新方法	7
第三节 心理测验的新方法	13
第四节 个体心理咨询的新技术	15
第五节 团体心理咨询的新技术	19

第三章 沙盘游戏的基本原理 22

第一节 深层意识:情结与原型	22
第二节 意象:情结与原型的寓所	32

第三节 沙盘:意象的家园	36
第四章 经典沙盘游戏与新沙盘游戏	38
第一节 经典沙盘游戏	38
第二节 新沙盘游戏	41
第五章 沙盘游戏中的意、象、言	53
第一节 沙盘游戏中的意象	53
第二节 沙盘游戏中的言语	63
第六章 意象沙盘基础理论	67
第一节 意象沙盘的理论来源	67
第二节 意象沙盘的实践创新	71
第三节 意象沙盘与意象对话	77
第四节 意象沙盘的过程解析	83
第五节 意象沙盘咨询师的培养	91
第七章 个体意象沙盘的操作技术	95
第一节 意象沙盘的导入	95
第二节 意象沙盘中的陪伴	108
第三节 意象沙盘的体验	115
第四节 与沙盘意象的对话	116
第五节 意象沙盘的命名	121
第六节 意象沙盘的记录	127
第七节 意象沙盘作品的拆除	134
第八章 团体意象沙盘的操作技术	136
第一节 团体意象沙盘的适应范围	136
第二节 团体意象沙盘中咨询师的角色	137

第三节	团体意象沙游的操作过程	138
第四节	团体意象沙游的实践案例	150
第九章	意象沙游分析技术	166
第一节	研究意象沙游分析技术的意义	166
第二节	积极的陪伴是做好意象沙游分析的前提	167
第三节	意象沙游中的个体意象分析技术	170
第四节	个体意象的周边环境分析	179
第五节	意象沙游中的意象群分析技术	181
第六节	意象关系分析技术	197
第七节	意象沙游的主题分析技术	209
第八节	如何避免野蛮精神分析	212
第十章	意象沙游中的治愈因素	218
第一节	意象沙游中的自我觉察	218
第二节	意象沙游与生活的连接	222
第三节	超越沙游的意象之旅	226
参考文献		235
后 记		236

第一章 沙盘游戏疗法概述

沙盘游戏疗法(sandplay therapy)又称为沙盘游戏或箱庭疗法。本书以下称之为“沙盘游戏”,简称为“沙游”。

沙盘游戏是一种新兴的心理咨询与心理治疗方法。从它的萌芽、创立、发展,到今天的蓬勃兴起,用了不到 100 年的时间。

沙盘游戏起源于英国小说家威尔斯(H. G. Wells)的“地板游戏”(Floor Games),成型于英国小儿科医生洛温菲尔德(Margaret Lowenfeld)的“世界技法”(World Technique),确立于瑞士心理学家多拉·卡尔夫(D. Kalf)对沙盘游戏实践的探索与总结。

本章就沙盘游戏的由来、确立以及沙盘游戏在我国的发展做一些简单的介绍。

第一节

沙盘游戏的起源

20 世纪 20 年代,英国小说家威尔斯(H. G. Wells)与他的两个儿子创造性地发起了一种“地板游戏”(Floor Games)。

威尔斯把他们在地板上做游戏的过程记录下来,并写出了一本小说——《地板游戏》(Floor Games)。1911 年,《地板游戏》(Floor Games)一书的出版成为现代沙盘游戏发展史的开端,这大概是当初作为一名小说家的威尔斯本人所没有预想到的。

在“地板游戏”中,威尔斯(H. G. Wells)的两个儿子在地板上划定的区域内进行游戏,可以看成是在限定的空间内所做的游戏。这和沙盘游戏中沙箱所起的作用是类似的。“地板游戏”和沙盘游戏都是在受保护的、限定的空间内进行的。

在“地板游戏”中,威尔斯的两个孩子所使用的玩具和现在的沙盘游戏中所使用的沙具也是十分相似的。

毫无疑问,在“地板游戏”中,孩子们做游戏的时候,作为父亲的威尔斯起到了守护者的作用。由此可见,在一定意义上,威尔斯本人扮演了心理咨询师的角色。

威尔斯发现,孩子们在做游戏的时候会产生一种“strange pleasure”(奇异的愉悦感)。这种奇异的愉悦感让孩子们感到满足,促进了他们的心理成长。这类似沙盘游戏中“自性”(self)的作用。在沙盘游戏中,“自性”可以给沙游者带来“自愈”的效果。因此,从一定意义上来讲,威尔斯父子所做的游戏就是沙盘游戏的发端。

第二节

沙盘游戏操作形式的建立

如果说威尔斯父子的地板游戏只是现代沙盘游戏的发端,那么英国经典精神分析和客体关系学派治疗师洛温菲尔德的“世界技法”(World Technique)则确立了沙盘游戏的基本形式。^[1]

洛温菲尔德认为:“儿童若没有充分游戏的机会,那么就不会有正常与和谐的情感发展。”^[2]

1928年,洛温菲尔德在伦敦开设了儿童心理门诊。

为了突破成人与儿童语言交流的限制,洛温菲尔德试图找到一种“中介物”。这种“中介物”既要求能够引起儿童的兴趣,又要求能够实现儿童与成人之间的无障碍交流。

受威尔斯的“地板游戏”的启发,洛温菲尔德在诊所里放置了“缩微模型”。这就产生了沙盘游戏中的基本要素之一——沙具。

洛温菲尔德使用带有多层抽屉的柜子存放“缩微模型”,多拉·卡尔夫则使用陈列架存放沙具。多层抽屉和陈列架都是沙具的放置场所,二者的功用没有本质区别。

洛温菲尔德发现,儿童会自发地把“缩微模型”拿到装有沙子的盒子中玩

[1] 李资瑜,洛温菲尔德的沙盘游戏治疗理论及其在幼儿园中的应用[D].华南师范大学,教育学原理硕士论文,导师:高岚。

[2] Lowenfeld, W. Play in Childhood. London: Victor Gollancz. P. 321.

要。洛温菲尔德还创造性地使用了加水的金属盘子,这就是后来湿沙盘的雏形。洛温菲尔德使用的盘子的规格是 $75 \times 50 \times 7$ 厘米,和现在所使用的木质沙盘的规格($72 \times 57 \times 7$ 厘米)大致相同。

在游戏中,洛温菲尔德使用两个盘子,一个装有干沙,一个装有水和沙子。受洛温菲尔德的启发,卡尔夫继承了这一设置,发展出了两种沙盘,即干沙盘和湿沙盘。沙盘游戏中的又一基本要素——沙箱就这样诞生了。

洛温菲尔德让儿童利用“缩微模型”在盘子中制作不同的图景,他称之为“世界技法”。

卡尔夫让沙游者使用沙具在沙箱中自由制作图景,并称之为“沙盘游戏”。

二者在游戏的设置中没有显著的区别。

综上所述,多拉·卡尔夫继承了“世界技法”中的许多原则,比如,沙盘的规格,沙具的种类,游戏的规则。

多拉·卡尔夫还坚持了洛温菲尔德对儿童游戏作品不解释的态度。卡尔夫提出了“自由、受保护的空間”的概念,并坚守沙盘游戏要在无意识水平工作的原则。

因此,在一定意义上来说,洛温菲尔德的“世界技法”就是现代意义上的沙盘游戏的雏形。

第三节

沙盘游戏疗法的确立

多拉·卡尔夫1904年12月21日出生于瑞士。

1944年,四十岁的多拉·卡尔夫认识了荣格的女儿格莱特(Gertrude Jung-Baumann),并结识了荣格。

1949年,多拉·卡尔夫进入了瑞士苏黎世荣格研究院,开始了她6年的学习生涯,其间接受了爱玛·荣格(荣格夫人)的心理分析。

1956年,多拉·卡尔夫完成了苏黎世荣格研究院所有课程与要求,但是没有获得荣格心理分析家的资格。受荣格的鼓励和支持,多拉·卡尔夫去了伦敦,向洛温菲尔德学习“世界技法”。

在一次对自己的梦的分析过程中,多拉·卡尔夫受到爱玛·荣格的启发,开始致力于学习和探索东方文化。

这样多拉·卡尔夫的沙盘游戏有了三个来源,即荣格分析心理学、世界技法和东方文化哲学。

1966年,瑞士心理学家多拉·卡尔夫发表了自己一生唯一的专著《沙盘游戏》,这标志着沙盘游戏疗法作为一种心理咨询与心理治疗技术在临床心理学上确立了它的地位。

第四节

沙盘游戏与箱庭疗法

1997年12月15日,《中国临床心理学杂志》发表了山西大学教育系范红霞老师的文章《关于“沙盘游戏疗法”的初步探讨》。这是中国大陆学术刊物上最早介绍“沙盘游戏疗法”的文章。

日本临床心理学家河合隼雄教授在瑞士的荣格心理研究所学习期间,向多拉·卡尔夫学习了沙盘游戏疗法。河合隼雄教授回到日本后,继续使用这一疗法,进行心理咨询和研究工作,并把它命名为“箱庭疗法”。

张日昇教授在日本学习期间,师从河合隼雄先生,学习了“箱庭疗法”。

1998年12月,《心理科学》发表了北京师范大学张日昇教授的论文《箱庭疗法》。张日昇教授成为中国第一个研究箱庭疗法的心理学家。

2006年,中国首位国际心理分析师,国际沙盘游戏治疗师,华南师范大学的申荷永教授主持编写了沙盘游戏治疗丛书《心灵花园》。申荷永教授通过他所著的《沙盘游戏:理论与实践》一书,更加系统地把沙盘游戏疗法介绍到中国。

沙盘游戏和箱庭疗法在空间的配置、器具(沙具、陈列架、沙箱、沙箱架等)的规格以及操作的步骤、遵循规则等很多方面是相同的。可以说二者是同根、同源、同理,犹如双胞胎兄弟一样难分仲伯。

有的书上说,沙盘游戏就是箱庭疗法,箱庭疗法就是沙盘游戏。笔者认为,二者可以统称为沙盘游戏。

所谓沙盘游戏,就是在封闭的空间内,在咨询师的陪伴和保护下,来访者^[1]选取沙具,在特定的沙箱里,制作一些图景,然后与咨询师分享这些图景,以期获得心理成长或解决心理问题的过程。

[1] 当来访者进入沙盘游戏之后,也可以称之为沙游者。

第二章 沙盘游戏的主要作用

从沙盘游戏的定义就不难看出,沙盘游戏的主要功能就是帮助沙游者解决心理问题或实现心理成长。这就是说,沙盘游戏既可以用于治疗性心理咨询,又可以用于发展性心理咨询。

第一节

研究潜意识的新途径

在沙盘游戏技术问世之前,在通往研究潜意识的道路上,梦的分析始终是最好的向导,其次是词语联想。当沙盘游戏技术问世之后,这一技术成为了研究潜意识的新途径。

一、沙盘游戏与梦的分析

经典精神分析借助对来访者梦境的分析来研究人的潜意识,沙盘游戏借助对沙游者内心意象的分析来研究潜意识,这些意象是通过沙游者在无意识状态下所选的沙具而呈现出来的。在研究潜意识的道路上,梦的分析和沙盘游戏有各自的优势。

(一) 梦的分析的优势

在研究潜意识的道路上,与沙盘游戏相比较,梦的分析有自己的优势。

沙盘游戏是在清醒的状态下做出来的,容易受到意识的影响与干扰。而梦则是在意识已经放松了对外部刺激反应的状态下做出的,那些被回忆起来的梦的碎片更贴近潜意识层面,从而帮助我们揭露深藏在潜意识里的情感。

沙盘游戏是具象的,梦境则是模糊的,因此梦的分析更具有想象和探索的