



丧亲青少年的 哀伤与箱庭治疗

徐 洁/著

The Bereaved Adolescent's Grief
and Sandplay Therapy



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



丧亲青少年的 哀伤与箱庭治疗



The Bereaved
Adolescent's Grief
and Sandplay Therapy

徐 洁/著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

丧亲青少年的哀伤与箱庭治疗/徐洁著. —北京:

社会科学文献出版社, 2011. 11

ISBN 978 - 7 - 5097 - 2830 - 7

I. ①丧… II. ①徐… III. ①青少年心理学;
咨询心理学 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 221377 号

丧亲青少年的哀伤与箱庭治疗

著 者 / 徐 洁

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 财经与管理图书事业部

(010) 59367226

责任编辑 / 刘 思

恽 薇

电子信箱 / caijingbu@ssap.cn

责任校对 / 牛立明

项目统筹 / 恽 薇

责任印制 / 岳 阳

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 北京季峰印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/20

印 张 / 12

版 次 / 2011 年 11 月第 1 版

字 数 / 213 千字

印 次 / 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 2830 - 7

定 价 / 39.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

前 言

生离死别原本就是人生中最难处理的课题，对于尚未成熟的儿童和青少年来说就更是影响重大。在日常的心理咨询工作中，很容易发现丧亲成为青少年未完成的生活事件，未解决的丧亲之痛阻碍了其正常的心理发展。

儿童与青少年遭受丧亲之痛时，由于表达哀伤的方式和成人不同，往往让人误解他们不会哀伤或不懂哀伤。儿童和青少年成为“看不见的哀伤者”，甚至成为“没有眼泪的哀伤者”。通常教师、家长及临床工作者会将一个哀伤中的儿童诊断成具有情绪或学习障碍等问题，而不会诊断为孩子的哀伤反应，这些未解决的哀伤会在儿童的整个生活中持续。然而，在现实生活中也发现，并不是所有的丧亲儿童和青少年都会出现问题，随着丧亲时间的推移，他们能够从哀伤中恢复并适应良好。由此我们想了解丧亲对儿童和青少年究竟产生了什么样的影响？丧亲后他们经历了怎样的心理过程？哪些因素是保护性因素，哪些因素是危险因素？这三个问题是本书写作出发点之一。

失去父母对儿童与青少年来说是需要努力应对的痛苦，适时地给予咨询帮助，可以减少他们的痛苦，减少其发展成为严重问题的可能性。当面对丧亲之痛时，他们的家人也处于哀伤中，常无力提供情绪上的支持，而儿童与青少年并不愿意因丧亲而使得自己在同伴中显得特殊，加上同伴和教师也不知道如何为他们的哀伤提供支

持，因此，丧亲的儿童与青少年比成人更缺乏有效的支持系统，更需要心理咨询的帮助。

根据美国社会安全行政调查结果，18岁以下的儿童与青少年失去父母或者主要照顾者比例高达3.5%。国内目前还没有关于儿童和青少年丧亲的统计数据。但根据北京心理危机干预中心提供的数据，每年约1700000人因亲友自杀死亡而有哀伤反应，其中有162000个小于18岁的儿童与青少年因自杀而失去父亲或母亲。考虑到父母死亡的其他更普遍的形式如疾病、车祸灾害等，丧亲儿童与青少年的人数会有更高的比率，因此他们是值得心理学工作者关注的群体。中国文化中存有对死亡的禁忌，人们避免随便谈及死亡以及死亡带来的哀伤，因此哀伤咨询是不容易的。在国外和港台的临床心理领域，哀伤咨询已经成为一个专门的方向，在国内目前这方面的工作还很少。对于生理和心理都尚未成熟的儿童和青少年来说，寻找一种合适的心理咨询方法是哀伤咨询工作之前必须考虑的问题。

本书从儿童与青少年哀伤的三个问题出发，尝试发现儿童与青少年哀伤的理论框架作为为他们进行哀伤咨询的理论基础，同时采用箱庭疗法作为中国文化背景下丧亲儿童与青少年哀伤咨询的方法并探讨其治愈机制。本书呈现的内容反映了从丧亲儿童与青少年的咨询实践出发寻找哀伤理论框架，又从发现的理论回到哀伤咨询实践的过程。

序 一

徐洁是我在北京师范大学指导的第一个博士。从知道徐洁在写这本书的时候开始，我就一直很期待。现在这本书终于与读者见面了，我感到很欢喜。

我想，妨碍我们人生幸福的最大障碍，莫过于因我们身边的人的去世而产生的丧失体验。没有任何心理准备的死，不管是自己的还是亲人的，可以说是我们人生最大的危机。由此必然带来哀伤，而哀伤一定要处理。无论是死亡还是危机所带来的哀伤，我们都要面对它、接纳它、处理它、放下它、超越它，别无任何其他的选择。

自 1998 年我将箱庭疗法从日本引进中国以来，箱庭疗法在心理咨询与治疗领域以及学校心理健康教育中得到广泛认可和长足发展。箱庭疗法强调陪伴制作、欣赏作品、倾听故事。由此，箱庭可以处理情绪。情绪得到处理，自我治愈力就可能得到发挥。为此，临床和实证研究给予了广泛验证，而我所倡导的“人文关怀，明心见性，以心传心，无为而化”也已成为箱庭疗法的精髓。

但是用箱庭疗法来处理哀伤，则是我在陪伴徐洁制作一个珍贵的箱庭作品时获得的启发。那是 2005 年 12 月的一个黄昏，在柏林禅寺箱庭室里，徐洁在我的陪伴下制作了一个以哀伤处理为主题的箱庭作品，以追悼她在青少年时期失去的父亲。记得当时她在制作的时候已泣不成声，我只是在默默地陪伴着，整个箱庭室笼罩在无限悲伤之中。也正是这一次箱庭治疗，使我理解到箱庭能够激发和

承载那些意识状态下无法触及和表达的哀伤，表达本身就是在处理，表达即治疗，这是箱庭疗法可以起到治疗效果、达到心灵抚慰的一个方面。而更重要的一个方面是，如同许多人所体验到的那样，箱庭通过非言语的形式将压抑在无意识中那尘封已久的痛苦和悲伤情绪再现或者说表达，在此基础上使内界得到梳理，痛苦和悲伤得到缓解或疏泄，以唤醒自我治愈力并获得生的力量。更需强调的是，箱庭疗法超越理论与言语的解释，这就决定了箱庭疗法在哀伤咨询与治疗中可以独树一帜并起到更胜其他疗法一筹的效果。

也正是从这一次，徐洁将哀伤处理作为她的研究主题。她的研究很好地证明，通过箱庭制作中的仪式可以完成对逝去亲人的未完成事件，建立与逝去亲人之间的心灵纽带和情感联结，通过箱庭作品甚至是一个玩具象征可以促进思考生死问题，联结过去、现在和未来，实现自性。徐洁的博士论文确立了由箱庭疗法达到哀伤处理的理论体系，是箱庭疗法在中国推介、研究和临床的集大成性发展。而这本书，既是徐洁对博士论文的体系化，也是徐洁生涯主题的归结。

在徐洁请求我写序的时候，正是我因家父不幸遭遇车祸入院、手术以及漫长的斗病生活而饱尝痛苦和悲伤的时候，让我体验到近在咫尺的地狱与天堂，也深刻地领会到非言语的、无条件的关怀和唯有爱才能治愈的力量！

翻阅 2005 年 12 月我给徐洁的邮件，当时的心境与我此时心切相依。我觉得将这封邮件的最后部分作为序的结尾再恰当不过了。我写道：在箱庭中，我也为你父亲祈祷！期待你通过这次的箱庭体验，在今后的工作中能陪伴那些需要你帮助的人找回失落、复原自我。你的那些来自心灵的泪水比珍珠还要珍贵、比金子还值得珍惜，这些泪水能成为我们人生的巨大资源和生命的滋养。一定能！

“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负！”——尼采。

是为序！

张日昇

（北京师范大学心理学院教授/博士生导师）

2011 年 9 月 15 日 于东京

序 二

哀伤——生命中的陪伴

为徐洁博士的这本书写序，没有丝毫的犹豫就答应了下来，一如最初参加她的博士论文开题和答辩。这不仅基于此书是一本既有学术价值又有临床咨询服务用途的著作，更包括对作者的欣赏。在丧失与哀伤这一领域进行研究，需要的不仅仅是专业上的能力，更需要内心的极大勇气。徐洁博士运用箱庭疗法对青少年丧亲进行的干预研究，是这一领域的重要探索，也是国内哀伤心理咨询不可多得成果。

关于丧失与哀伤也是本人近些年来关注与研究的主题，不知何因，七八年前我的咨询中逐渐出现了一些来访者，他们的父母在他们的早年自杀了，有的2岁多，有的4岁、8岁、10岁……他们多以现实的困扰来咨询，如贪食、恋爱困扰、情绪低落、他人不及时回复短信的焦虑等。在不断进行深入交流后，那股埋在他们心底的巨大伤痛逐渐地浮现出来，我的内心被那扑面而来的深深悲伤所撞击着，也对他们的困扰多了不少的理解。

那个贪食的女孩，在初中住校时接到了家人的电话，让其回家劝说她的母亲不要自杀。才刚10岁出头的她怎可担起这个重任，

她没回去，然而第二天母亲就走了。在失去母亲的同时，她又背起了如此大的负罪感，也许只有在不停吃东西的时候，才是其内心最放松的时刻。那个一次次被女孩拒绝却说只要有个女孩让我爱就行的男生，最初谈到自杀的母亲时，他是如此的愤怒：她为什么抛弃那么小的我们，如果妈妈不自杀，我们家会是世界上最幸福的家庭！

感谢那些来访者，他们来到咨询室，使我体会到丧失所带来的如此复杂的情感，思念、怨恨、自责、悲伤……感谢他们有勇气再次面对，在咨询中去完成早年未曾完成的哀伤。

人生中总避免不了生老病死，哀伤因丧失而产生。人的一生其实是一个不断丧失的过程，出生离开母亲温暖的子宫，失去亲人、失恋、失业、失学、失去健康、离婚、破产、丢失财物、失去青春、丢面子等，就是当下这一刻，已经意味着逝去了前一秒钟。当然人的一生也是不断获得的过程，从丧失的角度看人生，似乎有些悲观，但这却是我们不可回避的。

丧失会给人带来创伤，但也可能不会。重要的是面对丧失要进行哀伤。有效的哀伤可以帮助我们面对生命中的丧失，不断地前行，同样也可获得人生的幸福。本人把哀伤分成三个阶段，一是悲伤反应，二是进行仪式哀悼，三是进入长期的哀悼，包括清明节的悼念等。

对于不同年龄的人群来讲，儿童和青少年遇到丧失可能造成的创伤比成年人要大得多。随着年龄的降低，所造成的心理创伤的可能性就增大。徐洁博士选择了儿童和青少年的哀伤工作，显然这一工作尤为重要。运用箱庭帮助儿童和青少年进行哀伤，也实为一种有效的方式，透过箱庭表达难以言说的内在复杂的情感，举行必要的仪式，持续地哀悼，这本书对此作了详细的介绍和探讨。

丧失在我们的生命中会不断持续着，哀伤也就会不断地伴随。我们不怕丧失，那是因为有哀伤的陪伴。

最后想强调一点，徐洁博士所使用的方法是质性研究，这也极具挑战性。在学术研究领域一直是以量化研究为主导，但是对

于人的内在复杂的情感世界，对于实际的临床咨询服务，数字会显得苍白许多，质性研究更成为重要的研究范式。

感谢徐洁博士所作的努力和今天的呈现！

感谢生命中那不曾停止的哀伤帮助我们前行！

贾晓明

2011 年 9 月 22 日

目 录

上篇 理论综述

第一章 哀伤理论	3
第一节 哀伤的概念与内涵	3
第二节 哀伤理论的进展	7
第三节 复杂哀伤的诊断及预防干预	12
第二章 儿童与青少年哀伤	19
第一节 儿童与青少年的哀伤反应	19
第二节 儿童与青少年的哀伤过程	22
第三节 儿童与青少年哀伤过程的影响因素	24
第三章 哀伤咨询	28
第一节 哀伤咨询的目标与原则	28
第二节 儿童与青少年哀伤咨询的取向和工作模式	32
第四章 箱庭疗法与哀伤咨询	36
第一节 箱庭疗法理论背景和治愈机制	36
第二节 箱庭疗法应用于哀伤咨询的理论	46

第三节 箱庭疗法应用于家庭治疗的 理论背景与临床实践	49
第五章 质性研究与心理咨询研究	58
第一节 心理咨询研究取向进展	58
第二节 心理咨询研究中的质性研究	59
第三节 质性研究方法在心理咨询 研究中的应用	62
第四节 对国内心理咨询与治疗研究的思考	66
 下篇 实证研究	
第六章 研究背景	71
第一节 以往研究的不足和本研究的改进	72
第二节 研究的意义	75
第三节 总体研究思路和内容	77
第七章 丧亲青少年哀伤的质性研究	79
第一节 研究目的和方法	79
第二节 丧亲对青少年之影响	94
第三节 丧亲青少年的哀伤过程	108
第四节 青少年哀伤过程的影响因素	135
第八章 整合式箱庭疗法对丧亲青少年 哀伤干预的效果和过程	147
第一节 研究目的与方法	147
第二节 整合式箱庭疗法治疗过程与效果	167
第九章 实证研究总体讨论	187
第一节 研究的创新性和价值	187

第二节	研究的限制和未来的研究方向	191
第三节	对哀伤咨询者及教育者的建议	192
第四节	研究结论	193
附 录		195
参考文献		210
后 记		222

Contents

Part I Theory Review

1 The Theory of Grief / 3

Concept and Connotation of Grief / 3

Advances of Grief Research / 7

The Diagnosis and Therapy for Complicated Grief / 12

2 Grief of Children and Adolescent / 19

Grief Reaction of Children and Adolescent / 19

The Mourning Process of Children and Adolescent / 22

Influence Factors of Children's and Adolescent's

Mourning Process / 24

3 Grief Counseling and Grief Therapy / 28

The Goal and Rule of Grief Counseling and Grief Therapy / 28

Orientation and Work Model of Grief Counseling and

Grief Therapy for Children and Adolescent / 32

4 Sandplay Therapy and Grief Counseling and Grief Therapy / 36

The Theory Base and the Mechanism of Healing / 36

The Theory of Why Sandplay Therapy can be Applied to

Grief Counseling and Grief Therapy / 46

The Theory Base and Clinical Practice of Sandplay

Applied to Family Therapy / 49

5 The Qualitative Research and Counseling Study / 58

Advances of Counseling and Therapy Research Orientations / 58

Qualitative Research Method for the Study of

Counseling and Therapy / 59

The Qualitative Research Applied to Counseling Study / 62

Comment to Research of Counseling and Therapy in China / 66

Part II Empirical Study

6 Research Base / 71

Weaknesses in the Previous Research

and Advancements in This Research / 72

Meaning of Research / 75

General Thinking of Research / 77

7 Qualitative Research of Adolescent's Grief / 79

Purpose and Method of Research / 79

The Influence of Bereavement for Adolescent / 94

The Mourning Process of The Bereaved Adolescent / 108

The Factors of The Mourning Process of Children

and Adolescent / 135

8 Effects and Process of Integrated Sandplay Therapy

for the Bereaved Adolescent / 147

Purpose and Method of Research / 147

Effects and Process of Integrated Sandplay Therapy / 167

9 Discussion of the Empirical Study / 187

Creativity and Values / 187

Limits and Future Direction / 191

Suggestion / 192

Conclusion / 193

Appendix / 195

Reference / 210

Postscript / 222

上 篇

理论综述