



突破象征的困惑 心理沙盘治疗新探索

常承生 著

沙盘，会让你的心迅速静下来，

心跳动在一起，

奇妙的世界，奇妙的时刻。

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

突破象征的困惑

心理沙盘治疗新探索

常承生 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

突破象征的困惑：心理沙盘治疗新探索 / 常承生著. —北京：科学技术文献出版社，2015.5

ISBN 978-7-5023-9975-7

I. ①突… II. ①常… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第062760号

突破象征的困惑：心理沙盘治疗新探索

策划编辑：李晓晨 责任编辑：李晓晨 责任校对：赵 瑗 责任出版：张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官方网址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京墨阁印刷有限公司
版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷
开 本 710×1000 1/16
字 数 165千
印 张 15
书 号 ISBN 978-7-5023-9975-7
定 价 36.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

前 言

我与心理学结缘，始于1981年。那年秋天，正值青春年华的我，怀着对知识的渴求，在济南的解放路新华书店看到了曹日昌主编的《普通心理学》。当时“文化大革命”刚刚结束，心理学的书籍非常少。强烈的好奇心让我毫不犹豫地买下了这套上下册的书。回到学校后，便一头扎进书里，试图探寻心理学的奥秘。无奈这方面的基础甚差，书翻看了三遍也没看懂几个名词。只记得了“记忆曲线”的原理及使用方法，就把它应用于以后的学习和工作中，倒是常常得意。此后便是走出校门参加工作。这期间也常常会拿起这套心理学的书来研读一番。虽不能融会贯通，但也渐渐掌握了心理学的原理和其他最基础的知识。这套心理学书籍像一粒种子撒在了我生命耕耘的土地上。

一晃二十年过去，2001年春天，自己作为一名国有企业高层管理者在北京参加全国中青年干部工商培训班。在这里，学习了与心理学相关的《组织行为学》，重新燃起了我对心理学学习的欲望。回到山东后，对照从北京带回来的《教育心理学》《社会心理学》《管理心理学》《营销心理学》等书，列出了学习计划，开始系统地对这门学科进行学习。

2003年，我调入环保单位，工作不像在企业那样紧张，有了更多的时间和精力学习自己喜欢的东西，也更多、更深入地学习了心理学的相关内容。随着社会对心理学的需求，这时已有越来越多的人参与到学习心理学或考取心理咨询师的活动中来。我由此结识了很多心理学爱好者，并相互见证着彼此的成长。这里我要特别感谢山东省精神卫生中心的吴宏新教授，他热诚的帮助让我在心理学的道路上少走了很多弯路。还要感谢与我一同学习、一同成长的诸多朋友。

对沙盘治疗产生兴趣，是2007年秋天。当时在北京参加一个心理学培训班，北师大一个老师介绍了“箱庭疗法”的一些知识，我对此产生了兴趣。随后，我便买了这方面的书籍。因为自己从小对文学有兴趣，在这之前已略知荣格分析心理学说的部分内容，因此学习起荣格理论来便更易进入，更易理解些。此后三年多的时间里，较系统地学习了沙盘游戏疗法。这期间，我师从台湾的邱敏丽老师、曾仁美老师学习了沙盘游戏疗法的各级课程。2010～2013年，在中科院心理研究所研究生班学习的过程中，有机会跟许多大师级的心理学专家面对面交流，聆听教诲，讨教了许多与沙盘治疗相关的理论问题。2011年我与朋友合作出版了《沙盘游戏疗法》一书。

随着对沙盘游戏疗法这门心理技术学习研究的深入，我的视野也不断开阔。四年前，从海外朋友那里传回来的心理学资料中，我发现西方在沙盘游戏疗法的研究应用方面不仅有“Sandplay Therapy”（沙盘疗法），还有更多的是“Sandtray Therapy”（沙盘疗法），这引起了强烈的兴趣。在随后的应用和在各地讲座中我吸收了Sandtray Therapy的内容，但还只是“碎片”式的组合。直到2013年，本人有幸到宝岛台湾考察，并接触到了台湾一些大学的教授，一起探讨心理学，

特别是沙盘治疗方面的知识。在他们的推荐下，我在台湾诚品书店买到了《沙盘治疗实务手册》《人本主义沙盘治疗》《阴影也是一种力量》等书籍。这些书籍当时在大陆是买不到的。从这些书中，我对沙盘治疗有了新的认识，整合了自己原先学习应用的沙盘游戏疗法并应用到了心理咨询和讲座中。

总结四年多来，特别是2013年以来，本人在沙盘治疗理论的学习研究和实践应用的经验，撰写了这本《突破象征的困惑——心理沙盘治疗新探索》一书。我真诚地想把自己知道的，近几年西方对沙盘治疗的研究成果介绍给广大沙盘治疗爱好者，以便能让更多的人用这门技术去帮助更多的人。

书中肯定有很多不成熟的地方和谬误之处，望各位同仁在见谅的同时通过各种渠道给予批评和指正，我将非常感谢。

在此还要感谢近几年来持续不断为我在沙盘治疗研究方面提供资料和其他帮助的远在荷兰的 Cynthia；在澳大利亚的 Summer；在美国的林锋等朋友。感谢近几年为我的研究做了大量翻译工作的山东大学的宫长明和山东省师范大学的张鹏等朋友，在此祝你们快乐幸福！特别感谢近几年来在心灵成长和文学道路上给予我巨大力量和支持的台湾新竹教育大学的许育光教授！还要感谢为本书提供了案例和做了许多具体工作的王晓梅、米拉、李桂茹、石玉卿、吕毓萱、卜冬梅、孙在美、石玮、丁红霖、王林等朋友。

2014年12月于青岛山语亭

目 录

第一章 沙盘治疗的特质及操作方法	1
第二章 沙盘治疗的历史演变与发展	25
第三章 综合取向沙盘治疗	37
第四章 沙盘治疗的催化促进技巧	71
第五章 沙盘治疗操作性技术	91
第六章 沙盘治疗的类型、操作 要点及治疗进程评估	107
第七章 其他理论取向沙盘治疗	129
第八章 团体沙盘治疗	147
第九章 沙盘治疗师成长体验	163
第十章 团体沙盘治疗实践案例	187
附录一：团体沙盘治疗工作记录表	221
附录二：基本沙盘玩具配置表	222
附录三：沙盘治疗单元总结记录单	223
附录四：治疗单次记录单	225
后 记	227



第一章 沙盘治疗的特质及操作方法

沙盘治疗是目前在全世界非常受欢迎的一门心理治疗技术。沙盘治疗作为一种综合性的心理治疗体系，不仅被广泛应用于心理咨询、心理治疗、心理教育、身心疾病的治疗、专业心理分析及深度心理治疗等心理学领域，近几年来还被拓宽使用到人力资源开发、团队训练等诸多领域。近十几年来，这门技术在我国心理学领域得到了快速推广，受到了广大心理学爱好者的喜爱，并被广泛应用到心理咨询和心理治疗中。

一、沙盘治疗的构成元素

目前我国心理学领域应用的沙盘治疗技术主要有沙盘游戏疗法和箱庭疗法，虽然名称不同，但是在理论和实务操作上大部分是相同的，都是精神分析理论取向荣格学派的心理治疗方法。它们也是沙盘治疗众多理论取向中的一个分支。

沙盘治疗是怎样的一种心理治疗技术呢？尽管目前世界上流行着许多不同理论取向的沙盘治疗技术，如综合取向沙盘治疗、精神分析取向的沙盘游戏疗法、行为主义取向沙盘治疗、完形取向沙盘治疗、



家庭治疗取向沙盘治疗、脑科学取向沙盘治疗等等，特别是精神分析取向又分为传统的荣格流派、阿德勒流派、多美尼科流派等等，其定义各有侧重，各有特点，但是有一点却是共同或者相似的，这就是沙盘治疗所使用的基本媒介材料。换句话说，无论什么理论取向的沙盘治疗，它们的基本原理都是人的内在心理在这些媒介材料上的投射；都需要有治疗师和来访者的共同参与。所不同的是在解释投射及作用的原理上使用的理论根据不同，在实际操作的方法上有所不同而已。因此，研究沙盘治疗，我们可以首先从分析它的元素构成开始。

一般来说，沙盘治疗的构成元素主要有以下内容：沙子、沙盘、玩具、治疗室、治疗师和来访者。其中沙子、沙盘、玩具、治疗室是单纯的物理因素，而治疗师和来访者是人的因素，除了作为客观的人的存在外，还会衍生出各种方向、各种层面的复杂的关系因素。



作者的沙盘治疗室



为什么选择沙子做沙盘治疗的媒介呢？不知您对司空见惯的微尘模样的沙子做过仔细地观察和思考没有。

沙子，是世界上一一种最基本的物质，可以说它无处不在。地球表面积 5.1 亿平方公里，其中海洋 3.61 亿平方公里，占 70.8%；陆地 1.49 亿平方公里，占 29.2%；沙漠面积为地球陆地总面积的 30.3%。沙漠只是沙子集中的地方，不是沙漠的陆地上也到处充满了沙子。不仅陆地上到处充满了沙子，就是在占地球面积最大的海洋里，也处处分布着沙子。海里和海边的沙子有两部分组成，一是陆地上的沙子被水或者风吹到海里和海边。还有一种沙子是在珊瑚礁中产生的细质的白沙子，是地上的珊瑚风化而成。深黑色的沙子是因为沙的成分中含有磁铁矿。含有绿泥石和海绿石的沙子一般呈绿色。美国新墨西哥州的白沙国家博物馆的石膏沙丘以其白色而闻名于世。我国广西北海银滩的沙子是由高品位的石英砂堆积而成，在阳光的照射下，洁白细腻的沙滩泛出银色的光，故称银滩，也成为特殊罕见的景色。

面对这几乎无处不在的沙子，你可想到过它是怎样形成的吗？

这是一个凝重而沧桑的话题。你可能以为自己对无所不在的沙子非常熟悉，可是在下面我们一起的探索里，你可能会重新认识沙子。

一粒粒细小的沙子，无论是沙漠上的还是海边的，它们都是从岩石上分裂出来的。岩石是沙子的母体，主要化学成分是二氧化硅。沙子是岩石经过风化作用或人工加工而形成的。

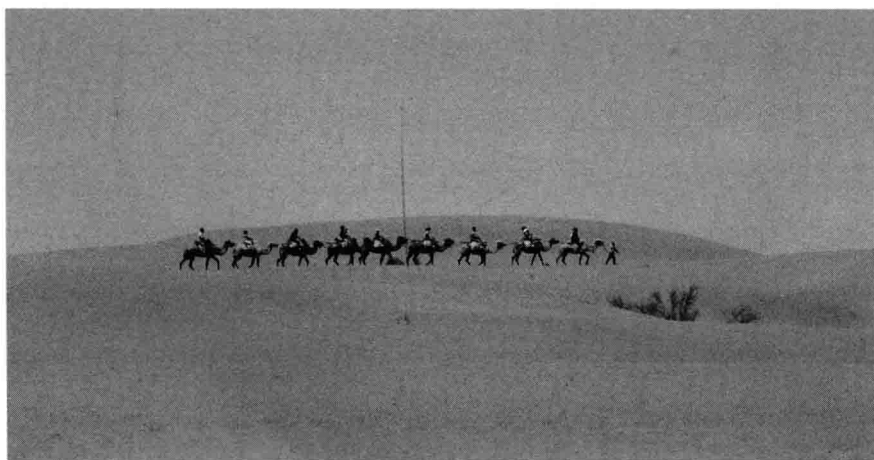
在大自然中，岩石风化后形成沙粒，被风或者水携带运输，重量和体积较小的沙粒被带走，沉积到土壤造就的平原；重量体积中等的沙粒在风速或流速减小时沉积形成沙丘；重量较大的沙粒留在原地继续风化。



沙子通常以石英的形式存在，其化学性质稳定，质地坚硬。隐喻着对沙子母体坚硬强度的描述。

一粒沙子需要上千年的时间，行经上千里、上万里，才能落脚到当下所在的地方。你看到的每一粒沙子，你与它的相遇都是偶然，隐含着时空的巧合。任意两粒沙子的组合，也可能是偶然的巧合，甚至是奇迹。它们很可能不是来自同一块岩石母体，甚至不是来自一个地方，是大自然神奇的力量使它们成为同伴。因此，每一粒沙子的形成和住脚，都有着历经沧桑的过程。沙子独立存在时，是一种坚硬的物质；众多的沙子组合在一起时，它们又像流水一样，是柔柔的。

我曾经在祖国新疆的库尔班通古特沙漠见到过大风刮起来时沙漠流动的壮观景象。大风刮过时，不远处的沙丘像流水一样流动起来，滚滚前行。沙的河流上面还飘着薄雾一样的沙尘层，即像清晨的雾，又像淡淡的炊烟，随着沙河的流动飘舞。沉浸在这奇妙的意境中，使人感觉到仿佛是站在河边观看流水远去，仿佛忘记了此时此刻正身处于沙漠上。



腾格里沙漠



我也曾于几年前从宁夏沙坡头向贺兰山方向纵穿腾格里沙漠。

在春天暖暖的阳光里，整整一个下午，我们乘坐的越野车像一条船在大海里航行一样在沙漠中起伏穿行。沙漠像逆行的水流，潺潺向后退去。一阵疾风吹过，车身晃动，仿佛像海浪拍击着船身。浮起的沙尘也像薄雾一样遮挡着视线。当风静下来的时候，向远处眺望，一道道隆起的沙丘像大海中起伏的巨浪，蔓延远去。而当想到这壮观激昂的大漠风情又是由一粒粒小小的沙子和风共同创造出来的时候，我们的心灵都被震撼了。沙子是多么的微小，而沙漠又是多么的广袤无垠，但这两者却是紧密相连，由同一种因素构成。

2011年7月6日，英国媒体公布了一组在250倍放大镜下看到的沙子的图像。它们绚丽多彩、结构精细，像彩色的雪花一样漂亮。



250倍放大的沙粒

在远远超过人类视觉分辨率极限的情况下，这些细小的微粒呈现出的晶体，是海螺的螺旋状碎屑，还有火山岩的碎屑。

照片拍摄者，英国伦敦大学生物医药学博士格雷·格林伯格教授感慨地说：“真是难以想象，当我们走在海边的沙滩上时，我们的脚正踩在这些精致的小东西上面。每一次当我透过显微镜观察的时候，我都会惊叹于大自然的力量：那在海边永恒翻卷的浪花，那种难以置信的复杂性和每一颗沙子独特的个性。”

他说的这些，仿佛把沙子跟人类联系在了一起。



事实上，我们追寻一颗沙子的经历，跟品味一个人的人生经历是非常相似的。

沙子是时空的产物。每一粒沙子，都在岩石中沉默了悠久的历史。一旦从岩石上分裂出来，它就开始了艰难曲折、颠沛流离的生活。在漫长的时间长河里，它随风、随水流动，饱浸日月星辰、天地之精华。在这个过程中，棱角被慢慢磨去，形状在慢慢改变。每一粒沙子，都有自己独特的经历，浓缩着无数的记忆。仔细想一想，这多像一个人的成长经历。

一个人从出生到死亡，一生经历过无数次生活的艰辛、生存的曲折磨难和无数次心灵洗礼，历尽沧桑，由一个不谙世事的孩子成长为一个成熟的社会人，人的一生与沙子的历程有很多相似之处。

群沙又多么像我们的社会，多么像人类的历史。一个人在茫茫人海中就像一粒沙子在沙漠中，是多么微不足道，甚至难以感受到他的存在。但是当我们聚焦于一个个体的、活生生的人，就像放大一粒沙子，这个生命又是多么的辉煌和生动。一个人的力量是弱小的，但是当汇集成团体的时候，群体的力量又是巨大的，势不可挡，甚至能推动历史的发展。

我们开篇用这么多文字描述和了解沙子，是有原因的。当你静下心来，以放松的心情随着这些文字思考，你的思绪就会降落到沙中来，会产生无限的思考和感慨。也许你会为自己对世界新的发现而情绪激动，也许你会对沙子产生一种从来没有过的敬畏和亲切之情；而沙盘治疗，又是从感受沙子开始的，通过触摸和感受沙子，让一颗颗浮躁的悬着的心安静下来，回到当下，回到自身，并通过沙与现实世界进行



连接。

所以，沙盘治疗选择沙子作为基本的媒介材料，实在是当之无愧。

沙盘是用木头或塑料及其他材质制造成的盛装沙子的容器。沙盘一旦做成，就有了一个与周围空间隔离的界限。沙盘运用到沙盘治疗中来，人们就可以在里面用玩具创造出一个独特的世界。这个世界，看



250 倍放大的沙粒

似是来访者无意创作出来的一个随意的场景，但是它却与来访者的人生经历紧密相关的各种事件联系在一起。在这里面，来访者一些被遗忘的历史画面被复活，一组组精神的，甚至是幻想的高楼大厦被活灵活现地创造出来。这个世界，可以跟外边的世界完全隔绝。所以，沙盘不仅是盛装沙子和玩具的容器，也是盛装精神的容器。

玩具是世界的缩影。世界上有多少实物，就可以被复制出多少玩具。在沙盘治疗中，选用的每一个玩具对来访者来说都是真切的实物，一棵小树的模型就是一棵“真实”的树，一只老虎的模型就是一只“真实”的虎。每一个玩具都是“真实”的，都被赋予了生命或者精神的意义，甚至这些玩具的外延和内涵会被无限放大、扩展。在沙盘治疗中使用玩具时，人可以是物，物可以是人，随心所欲，形随意到。在沙盘治疗中，人们是不用语言在表达而是用玩具在表达，用场景造型及其过程在表达，这就是它的语言，而玩具就是这种语言中的文字。

每一个民族的语言都有一定数量的文字。据已通过专家鉴定的国



安汉字字库统计，目前收入有出处的汉字 91251 个，这是目前收入汉字最全的字库。而在国安字库问世前，收入汉字最多的是 1994 年出版的《中华字海》，共收汉字 87019 个。在我们汉语语言中，使用频率最高的汉字却只有 3000 多个。据国家有关机构的统计，常用字表和次常用字表大约是 2500 ~ 7000。据教育部、国家语言委员会 2006 年 5 月 22 日首次向社会发布的“2005 年中国语言状况报告”显示，目前媒体用汉字 8225 个，平面媒体、有声媒体和网络媒体三者共同使用的汉字是 5607 个。其中 581 个汉字就可以覆盖其中的 80%，就可以覆盖 90%。在沙盘治疗中，我们不可能把世界上所有的东西都制作成玩具放到沙盘中来，而且也没有这个必要。同样的道理，我们只选择了代表生活当中常用的物件充当沙盘中的玩具就可以了。在一般的沙盘治疗中，选择 300 ~ 1200 个玩具就基本可以表达人们的心理需要。如果把沙盘玩具比作书写材料的文字的话，沙盘治疗中使用的 300 ~ 1200 个玩具就是常用字、常用词，已能够表达一般的心理需要。何况没有的玩具还可以用其他玩具替代性地表达自己的需要。

一般情况下，沙盘玩具应该包含人物、动物、建筑、交通运输、植物，大自然的物品，如石头、贝壳、树叶等等。如果玩具太少，不能很好地表达来访者的需要。如果玩具太多，来访者要想找到他需要的玩具，可能会感到像大海捞针，无从下手。在一些学校里，有的沙盘室里玩具占据了一面墙，四五个橱子，五六千件玩具。这样的一个沙盘室，儿童到那里就会眼花缭乱，可能想找的东西找不到，也不利于表达。对儿童来说，三五百件玩具数量就足够了。考虑到团体沙盘，1000 ~ 1200 件玩具已经够用。从某种意义上来说，沙盘玩具过多和过



少都会形成对来访者的控制，影响来访者的选择、表达和治疗。

同时，在选择玩具时还要注意尽量不要过多选用固定意义的玩具，因为这相当于一种设置和暗示，不利于来访者创造性地表达。国际沙盘游戏治疗学会主席茹思·安曼强调：“应该去抵制过多地收集和提供那些已经定义好的沙具的诱惑”。

在筹建沙盘治疗室时，可以先买一套 300 ~ 500 件的基本沙具，在以后外出旅游或者参加其他活动的时候，再零星选购一些有特色、有特别意义的或者自己喜欢的玩具，这样的收集更精彩，更有意义。我的两个沙盘治疗室就是先购买了两套最基本的、最简单的、每套 800 件左右的玩具，其余的都是在去全国各地旅游的时候，从各个地方收集起来的，形成了现在每套 1000 件左右玩具的规模。

当然，与沙盘和玩具相关联的还有沙桌（架）或玩具柜（架），它们是沙盘和玩具的躯体支撑，在沙盘治疗构成元素中的意义比较弱小，我们不做更多的讨论。

沙盘治疗的环境因素还包括一个安静、简洁、明快、大小舒适的心理工作室。它本身是物质的，却也是像沙盘一样盛装着物质和精神。

如果说我们通过沙盘做出来的图像可观可感，是外在显现的一种世界的话，我们追寻的，就是通过这外在的世界探索与之相关联的内在世界。起治疗作用的过程就是内外世界的联结沟通过程。首先，作为物体、物质的存在，生物的存在，来访者是人，治疗师是人，来访者和治疗师本身就是治疗的元素。有时候治疗师在来访者眼中也是一个玩具，它是被来访者的感觉物化成的某一种玩具，承接着来访者的移情和投射，所以说，沙盘治疗要素还有治疗师和来访者本人。



其次，人除了作为生物元素存在之外，还有治疗师和来访者之间的关系。这种关系不是固定不变的，而是随着治疗进程的发展在不断变化的。在治疗的过程当中，治疗师跟来访者怎么互动，以一种什么样的方式互动才是最好状态，是需要研究和探索的问题。

第三，除了治疗师和来访者这种关系之外，还有来访者和环境的关系。环境空间是物理性的，但是一旦应用在沙盘治疗中，环境就能孕育出另外一个重要的要素，这就是我们看不见的关系场。沙盘、玩具、来访者、治疗师，这些也是属于环境因素。

第四，以上因素在沙盘治疗室里面形成的“场”。这是一个在特定环境里面所有存在物相互关联着的场。当一个来访者进入到沙盘工作室的时候，他就进入到一种环境，一个场里来。这种环境既有物的因素又有关系的因素；既有作为生命的人的因素，又有没有生命的玩具的因素；以及周围的墙壁、桌子、布置、墙上的画、盆里边的花草、椅子，甚至空气、能闻到的气味等等，这些都是治疗元素。为什么这样说呢，因为根据场理论原理，任何一个事物一旦确定它的位置，他就不能独自独立于场和世界之外，而是跟周围的所有的一切要素都建立了一种联系，并且这种联系对一个个存在的单体都发生作用。如果沙盘治疗室内很杂乱，来访者可能就感觉到自己很不舒服，这种环境不利于治疗。比如一个来访者来到我们的治疗室，看到一盆花，他就特别开心，这盆花他非常喜欢。这首先是一个治疗因素，他把移情投射到了这盆花上。还有可能，他一进来看到某一种颜色很鲜艳，他感觉到很这个颜色很庸俗，他就对这个治疗环境产生反感，同时他就会把对这种颜色的态度转移泛化到治疗师身上。他可能对治疗师产生一种不信任感，会想到这里的环境这么