

沙盘游戏与应用

[美] 芭芭拉·A.特纳 (Barbara A. Turner)

[冰岛] 克里斯汀·尤斯坦斯杜蒂尔 (Kristín Unnsteinsdóttir) 著

陈莹 王大方 译

沙盘游戏与讲故事

想象思维对儿童学习与发展的影响

The Impact of Imaginative Thinking on Children's Learning and Development

当我们开始拥抱孩子深不可测的内心世界时，我们将看到他们无限的潜能。



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

沙盘游戏与应用

沙盘游戏与讲故事

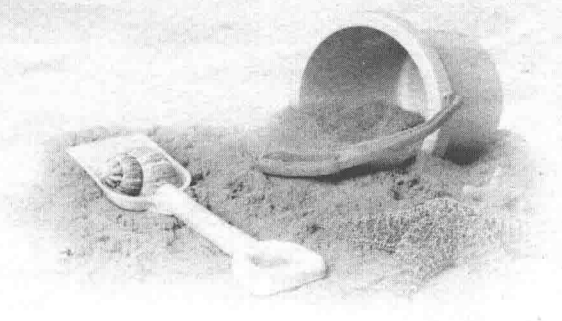
想象思维对儿童学习与发展的影响

The Impact of Imaginative Thinking on Children's Learning and Development

[美] 芭芭拉·A.特纳 (Barbara A. Turner)

[冰岛] 克里斯汀·尤斯坦斯杜蒂尔 (Kristín Unnsteinsdóttir) 著

陈莹 王大方 译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Sandplay and Story Telling: The Impact of Imaginative Thinking on Children's Study and Development by
Barbara A. Turner and Kristin Unnsteinsdóttir

Copyright © 2011 BY Barbara A. Turner and Kristin Unnsteinsdóttir

Simplified Chinese edition copyright: 2013 Beijing Normal University Press(Group)Co., LTD

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记图字 01-2013-2505 号

图书在版编目(CIP)数据

沙盘游戏与讲故事: 想象思维对儿童学习与发展的影响 /
(美) 特纳, (冰岛) 尤斯坦斯杜蒂尔著; 陈莹, 王大方译.
—北京: 北京师范大学出版社, 2015.7
(沙盘游戏与应用)
ISBN 978-7-303-18046-2

I. ①沙… II. ①特…②尤…③陈…④王… III. ①儿童
—精神疗法—心理治疗 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 237427 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

SHAPAN YOUXI YU JIANGGUSHI

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 170 mm × 230 mm
印张: 13.5
字数: 254 千字
版次: 2015 年 7 月第 1 版
印次: 2015 年 7 月第 1 次印刷
定价: 35.00 元

策划编辑: 何琳 责任编辑: 何琳
美术编辑: 袁麟 装帧设计: 李尘工作室
责任校对: 李茵 责任印制: 马洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



在这一盘中，汉娜解开了最复杂的谜题，到达了自性的中心。



在这个沙盘里，阿里的场景从远古、黑暗的地方转换到日常生活的场面，这通常暗示着深藏在潜意识中的新的心理品质正在融入意识层面。



沙盘四角的羽毛，意味着来访者的心灵来到了一个重要的临界点。在这个沙盘中，阿尔达面对了自己所经历的痛苦和虐待，接纳了这个事实，并将她的痛苦和丧失都交给了神圣的自性。



菲利普的沙盘9是“自性的展现”。在这一盘中，他接触到心灵的最深处，将自己新发展的心理品质固定在人格的中心原型中。

序

传统教育领域中很少有研究儿童潜意识和内在心灵的书籍。弗洛伊德和荣格并没有特别致力于将他们的心理学理论应用于教育。弗洛伊德的一些学生却在该领域做出了突出贡献，包括阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler, 1978)、布鲁诺·贝托汉[Bruno Bettelheim、泽兰(Zelan)和贝托汉, 1982]、鲁道夫·德瑞克斯[Rudolf Dreikurs, 德瑞克斯和丁克迈耶(Dinkmeyer), 2000]、威廉·格拉瑟(William Glasser, 1975)和亚历山大·萨瑟兰德·尼尔(A. S. Neill, 1984)。荣格的学生中，弗朗西斯·威克斯(Frances Wickes)于1988年出版了一本很棒的书《童年时期的内心世界》(*The Inner World of Childhood*)，另外克利福德·梅斯(Clifford Mayes, 2005)也进行了一些创新性的研究。总的来说，该领域还是一块待开发的处女地。因此，这样一本将沙盘游戏疗法直接应用于教育领域的新书给人耳目一新的感觉。

这本内容丰富的书由美国心理治疗师芭芭拉·A. 特纳(Barbara A. Turner)和冰岛儿童学习专家克里斯汀·尤斯坦斯杜蒂尔(Kristín Unnsteinsdóttir)合作完成，通过将富有想象力的讲故事法与沙盘游戏相结合，让我们得以从不同的角度来理解四名有学习困难的孩子。相信这本书的问世将为该领域的研究带来深远的影响，同时也希望在未来有更多的教育工作者和心理学家会继续扩展在此领域的研究。

当前的教育形势很糟糕。我们的孩子一天6小时、一周5天、一年40周坐在教室里，但只有很少的研究者去关注在孩子们意识经验的表象下，他们的内心都发生了什么变化。许多孩子都带着心灵创伤来到教室：亲人亡故、父母



离异、身体的伤害或性虐待、校园暴力，还有心理或身体的疾病等。当孩子们开始出现学习困难，教育工作者并没有去探究他们的内在心理，而是快速地给孩子贴上各种“标签”(注意缺陷障碍 ADD、注意力缺陷多动症 ADHD、学习障碍、阅读障碍等)，然后使用一些根本无法反映孩子丰富内心世界的技术来加以“解决”。这本书对于在学校中过度“理性”对待孩子的现状是一剂良方。

在本书中，您将会看到一个9岁的女孩阿尔达(Alda)，她有阅读障碍但可以轻松地唱歌、跳舞，当她开始讲故事并用沙具表达出自己的沙盘世界时，她的“阅读障碍”和“ADHD”都得到了改善。您会开心地看到8岁的菲利普(Filip)在沙盘中风趣、幽默的表达，他创造了名为“美丽丛林和危险雕像”以及“海盗游乐场的秘密”的世界。您会渐渐理解让菲利普被贴上注意力缺损症标签的那些课堂上的“神游”、开小差，终于能够在沙盘中找到它们的“圣殿”(希腊人称之为“temenos”)，在这里，他的想象力得以自由地挥洒，而这正是疗愈中的转化，并最终使他的症状得到极大的改善，甚至还提高了他的 IQ 分数。实际上，这也是本书的重大发现之一——通过探索孩子们的潜意识，提高了他们的智力测验分数。这是首次揭示孩子内在心理动力与智力测验之间惊人联系的研究。在教育心理学领域，我们一直在使用 IQ 测验作为评估孩子“潜力”的指标。《沙盘游戏与讲故事》告诉我们这种观点有多么可笑，当我们开始拥抱孩子深不可测的内心世界时，我们将看到孩子无限的潜能。同时，这本书帮助我们了解，在孩子触摸沙子、在沙盘中创作内在自我的原型及象征性内容的过程中，身体的动作和心灵的变化对孩子大脑的积极影响。随着我们对认知神经科学和孩子大脑发育的了解越来越多，我们开始明白孩子们有机会参与丰富的需要调动多感官的多元智能活动，如讲故事和沙盘游戏等，从而帮助他们整合大脑左右脑的功能，整合大脑边缘区域和新皮层区域是多么的重要。我要祝贺芭芭拉·特纳和克里斯汀·尤斯坦斯杜蒂尔为转化型学习和整合心理学所做出的卓越贡献，同时我希望他们的这本书可以让世界上越来越多的儿童通过讲故事和沙盘游戏获益。


托马斯·阿姆斯特朗(Thomas Armstrong)博士

2011年10月



目录

第一章 综述	1
我的沙盘游戏之路	3
第二章 沙盘游戏疗法	5
沙盘游戏疗法简介	5
沙盘游戏疗法的作用机制	8
第三章 沙盘游戏与脑功能：沙盘游戏如何影响神经系统	10
大脑中的人体地图(脑区功能分布图)	10
图像对大脑的影响	11
神经可塑性	12
自我意识的神经性过程	12
心灵发生改变时的神经系统	14
图像在神经系统改变中的作用	15
关系中的大脑：镜像神经网络	16
镜像神经元的发现	16
交互作用与神经连接	16
沙盘游戏中的镜像神经网络	17
镜像神经网络与学习	17
镜像神经网络：手、学习和语言形成	18
前运动区皮层中的镜像神经元	18
沙盘游戏中手的运动对神经系统的影响	19
沙盘游戏中视觉图像对神经系统的影响	19
动手与讲故事	20
第四章 讲述想象故事的价值	21
讲故事和沙盘游戏过程中的心智	22



思维模式与创造力	22
游戏在学习与发展中的作用	23
创造力与自性化	25
讲述想象故事的心理过程	25
儿童虚构故事的特点	27
反思	29
第五章 学术研究	30
引言	30
心理测试与评估的结果	32
自我评估量表	32
阿肯贝克行为量表和注意力缺陷/多动症评估量表(第四版)	34
韦氏儿童智力测验	35
韦氏儿童智力测验第三版 WISC-III	36
韦氏儿童智力测验第四版 WISC-IV	37
WISC-III 和 WISC-IV 中分数的增加	39
结论	41
第六章 沙盘游戏案例：概述	42
汉娜：10 岁的五年级女孩	43
阿里：9 岁的四年级男孩	89
阿尔达：9 岁的四年级女孩	118
菲利普：8 岁的三年级男孩	156
结束语	189
相关资源	191
术语表	192
参考文献	195
索引	203





第一章 综述

芭芭拉·A. 特纳

您好，我是芭芭拉·A. 特纳，一名专业从事荣格理论取向沙盘游戏治疗的心理治疗师。我最初对沙盘游戏的兴趣来源于这一疗法在临床工作中取得的非凡效果。1988年，在瑞士我开始跟随沙盘游戏疗法的创始人朵拉·卡尔夫(Dora Kalff)学习。在旧金山的加州整合学院(California Institute of Integral Studies)转化型学习系攻读博士学位时，我就以沙盘游戏为媒介，来研究个体、社会和全球的变化。我对该疗法一直保持着高度的热情，并决定研究沙盘游戏疗法是如何让心灵发生改变的。这一研究推动着我于2005年撰写了《沙盘游戏疗法手册》(*The Handbook of Sandplay Therapy*)一书。在此之前，我还再版了一些沙盘游戏疗法的经典书籍，包括2003年出版的朵拉·卡尔夫撰写的《沙盘游戏：通往心灵的心理治疗方法》(*Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche*)、2004年出版的埃斯特·魏茵瑞博(Estelle L. Weinrib)撰写的《自性的意象：沙盘游戏治疗过程》(*Images of the Self: The Sandplay*



Therapy Process)以及2004年出版的赫伯特·乔治·威尔斯(H. G. Wells)撰写的《地板游戏：一位父亲的游戏记录与疗愈的馈赠》(Floor Games: A Father's Account of Play and Its Legacy of Healing)。在临床工作中，我将沙盘游戏疗法应用于成人和儿童已经有20多年的时间，现在我将精力集中在培训沙盘游戏治疗师和专业书籍的写作上。

2007年，通过我的沙盘游戏疗法理论基础网络课程，我有幸结识了克里斯汀·尤斯坦斯杜蒂尔。通过交流，我了解到她在荣格心理学方面拥有广博的学识，同时她在童话研究和讲故事方面也具有颇深的专业造诣。在她完成沙盘游戏课程不久之后，我们开始探讨她的儿童沙盘游戏工作。

我很快了解到作为儿童学习专家的尤斯坦斯杜蒂尔博士在她所在的学校进行过一项著名的研究。稍后我们将对该研究进行深入的介绍。简略地说，一群有许多情绪、行为和学习问题的小学生被转介到她的办公室。她对这些孩子进行了大量的前测和后测，用于测量他们的情绪状态、行为问题、信息加工水平、学习模式和IQ智商分数，等等。研究结果表明，除了情绪和行为问题得到改善以外，几乎一半孩子的智商分数都有大幅度提高。

该研究激起了我极大的兴趣。虽然这只是一项研究，但该研究的临床数据具有重要的意义，并且对于将沙盘游戏广泛应用到教育领域具有深远的影响。尤斯坦斯杜蒂尔博士的学术背景是教育与分析心理学，而我是宗教研究、咨询心理学和转化型学习。我一直坚信跨学科研究的重要意义，跨越学科的界限有助于为我们的工作带来新的信息、见解、视野和可能。本专业领域外的专家，除了可以让我们了解更多的知识，还可以为我们提供全新的视角。因此，尤斯坦斯杜蒂尔和我共同努力，与那些将沙盘游戏应用于教育领域感兴趣的教育工作者和心理健康工作者分享这一内容。希望这会促进教师与接受过沙盘游戏疗法的学校咨询师、艺术治疗师、心理咨询师之间新的合作。

我的沙盘游戏之路

克里斯汀·尤斯坦斯杜蒂尔

37年前，当我开始自己的职业生涯时，我没想到自己将走上用沙盘游戏和讲故事与儿童一起工作的道路。然而，随着时间的推移，我的兴趣逐渐放在了儿童的发展上。我尤其关注他们的情绪发展，以及可以利用想象力和创造力让孩子进入自己内心世界的方法。

我的第一份工作是在一家公立图书馆当儿童图书管理员，不久之后，我调到了学校图书馆，在那里我开始对教育产生了兴趣。在攻读基础教育学硕士和教育学博士期间，我都是对民间传说、童话故事进行研究。在读博士期间，我还对儿童原创童话故事以及这些故事作为儿童教育和情绪发展的催化剂效应进行了研究。在研究中，我使用了分析心理学的理论和结构心理学的模型。完成论文答辩后，我继续学习分析心理学。这是我第一次了解到沙盘游戏疗法。我找到了一位住在我曾居住过的英格兰一座小城附近的沙盘游戏治疗师，并开始了我个人的沙盘游戏历程。不久之后，我完成了博士学业，回到了家乡冰岛。当时是2002年，至今我还在继续自己的沙盘游戏历程以及沙盘游戏研究工作。

回到雷克雅未克后，我开始在一所公立小学工作，担任学习中心的主任。从一开始，我就决定要将沙盘游戏和讲故事应用于有学习障碍、阅读困难、注意力和/或情绪问题，需要帮助的学生。我坚信自己能为这些孩子提供的支持，一定来源于我所熟知并非常感兴趣的领域。同时，我认为孩子们解决所有问题的最强大的工具就是他们的想象力，而我的任务就是帮助他们找到自己的这种内在资源。在我阅读过的所有有关沙盘游戏疗法的文献中，我没有发现在学校中系统运用这种方法的任何介绍，直到我偶然看到了一篇描述沙盘游戏对阅读技巧的积极作用的文章(Noyes, 1981)。这支持了我的想法，并开始对有可能在学习中心开展相关的工作感到兴奋不已。

我开始与定期来访的孩子们进行沙盘游戏操作。有时候一个孩子会把全部时间都放在玩沙上，有时候我们会做一些和沙盘游戏相关的活动。与此同时，我一直紧密地与学校心理咨询师合作，就我的沙盘游戏案例进行大量的探讨和督导。

很快我意识到自己忽略了进行相关的研究工作，后来我获得了研究许可，这项研究从2005年持续到2009年。研究的名称是《沙盘游戏和讲故事对儿童



自我意象、学习发展、心理健康以及社交技巧的影响》。本书中所展示的案例全部来自该项研究。最近我又获得了一项研究许可，让我可以重新采集数据。

在学习中心进行研究的最初几年时间里，我感受到了专业工作上的孤独感。因为在冰岛没有人使用朵拉·卡尔夫创立的荣格理论取向的沙盘游戏疗法。在经历了多年国外学习后，我也没有长时间离家继续深造的打算。幸运的是2007年我联系上了芭芭拉·特纳。2010年，在对我研究的数个沙盘游戏个案督导后，我们决定合作编写一本在学校背景下定期使用沙盘游戏和讲故事的书。能够有机会与芭芭拉一起合作对我来说弥足珍贵，并且使我的研究进入了超出我想象的专业领域。作为良师益友，芭芭拉不仅是一位经验极其丰富、知识渊博的沙盘游戏治疗师、学者，还是一个慷慨大方、虚心开明的人，她的幽默感让我与她共事的时光快乐而难忘。



第二章 沙盘游戏疗法

芭芭拉·A. 特纳

沙盘游戏疗法简介

沙盘游戏疗法是一种心理治疗方法，最初是一种对儿童进行荣格心理分析的方法。沙盘游戏起源于20世纪初在伦敦工作的一位医师玛格丽特·洛温菲尔德(Margaret Lowenfeld)博士的开创性工作。洛温菲尔德出生于波兰，具有双重国籍。在遭受了毁灭性的第一次世界大战的破坏后，她访问了自己的祖国波兰，并为在战争中遭受严重创伤的儿童所痛心。这次经历促使她决定要找到一种和儿童一起有效工作的方法，让她能够理解孩子们内心的想法。

洛温菲尔德曾读过一本由著名的社会评论家赫伯特·乔治·威尔斯写的书——《地板游戏：一位父亲的游戏记录与疗愈的馈赠》(Turner, 2004)。在这本精彩的书中，威尔斯介绍了他的孩子利用木块和微缩小模型在儿童房的地板上建立起想象世界的过程。凭借自己独特的智慧



和幽默，威尔斯描述了孩子们的游戏，以及这些游戏对他们创造力发展的重要作用。他向父母以及叔叔阿姨们强调了游戏对于孩子的价值和意义。受此启发，洛温菲尔德为诊所的孩子们带去了各种各样的人物模型。不久之后，她发现孩子们将诊所一侧柜子里面的模型拿了出来，并在房间里的沙箱中玩了起来。这激发了她创作沙盘灵感，在沙盘中，每个孩子都可以建立一个微缩的世界。可以说，是儿童自然的游戏天性创造出了沙盘游戏。洛温菲尔德将她这种方法称为“世界技法”。洛温菲尔德的方法是让孩子在沙盘中建立一个小小世界，然后他们一起来讨论这个“世界”。

朵拉·卡尔夫因第二次世界大战离开了自己的祖国荷兰，居住在瑞士，在卡尔·古斯塔夫·荣格和艾玛·荣格家附近。在同艾玛·荣格完成自我分析后，卡尔夫开始选择自己的职业方向。卡尔·古斯塔夫·荣格说他注意到自己的孙子从卡尔夫的家玩过回来后，状态总是比较好，因此，他建议朵拉·卡尔夫可以探索一种对儿童进行荣格心理分析的方法。

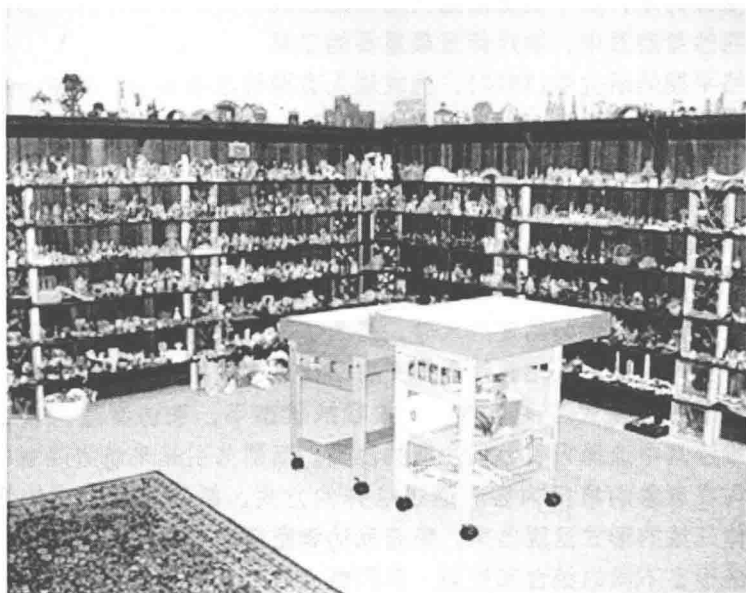
卡尔夫了解儿童的能力和水平，她知道这种方法一定要以游戏为基础，基本上是非言语，不分析的。后来卡尔夫认识了洛温菲尔德博士，并对她的世界技法产生了兴趣。随后，卡尔夫在伦敦跟随洛温菲尔德学习世界技法，很快她认识到发生在儿童世界作品里的正是荣格所描述的“自性化过程”。她同时还发现当治疗师见证了孩子的工作，而不使用洛温菲尔德方法中的问题和对话来干扰孩子时，对人的发展是最有利的。卡尔夫和洛温菲尔德讨论了彼此工作方法的不同，并同意分成两个彼此独立的疗法。洛温菲尔德继续称她的方法为“世界技法”，而卡尔夫则称她的方法为“沙盘游戏”。

尽管沙盘游戏最初用于儿童，但成人很快也对这种方法开始感兴趣，并开始在咨询中进行沙盘游戏操作。沙盘的尺寸为72.39英寸×49.53英寸×7.62英寸，里面放入一半深的沙。沙盘内侧涂成天蓝色，这样来访者就可以挖沙、创建湖泊、河流和设计图案，等等。咨询室通常准备两个沙盘：一盘湿沙，可以雕刻和造型；另一盘是干沙。代表现实生活和幻想世界中所有内容的小模型——沙具就放在附近的架子上。简单的手工材料，如纸、线绳、木棍和胶水等也和沙具放在一起，有时候来访者找不到合适的沙具，会自己动手制作所需的东西。这种治疗方法被称为沙盘游戏疗法。沙箱就是沙盘。换句话说，我们将个体制作完成一个沙盘作品称为做完了一次沙盘或一次沙盘游戏。而通过一系列沙盘的制作从而完成的心理工作被称为沙盘游戏过程或历程。

治疗师会鼓励来访者在沙盘中制作自己想做的一切。在来访者制作的过程中，治疗师静静地观察，并记录下他们做了什么、使用了什么沙具等。来访者

制作完成时，治疗师和他一起静静地观察沙盘。对于儿童来访者，治疗师可能会问他这个沙盘是否有名字或故事。对于成人，则通常会问在制作沙盘时是否联想到了什么。有时候他们会说，有时候不会。治疗师会记录下他们说的内容，并对沙盘拍照进行直观记录，然后在来访者离开后将沙盘拆除。

沙盘游戏疗法表面上看似简单。将一堆玩具和一盘沙放在一起当然并不难。但是，在沙盘游戏过程中所发生的事情却很复杂，要求治疗师必须经过良好的培训。沙盘游戏疗法在心灵的深层进行工作，内在的心灵会被深深地唤起。为了保证治疗过程的安全，治疗师必须努力去理解过程中发生的一切并且必须对可能发生的任何情况做好应对的准备。为了达到这样的专业能力，就要求治疗师除了对心理学有系统的学习以外，还必须要经历大量的自我成长历程。目前，对沙盘游戏疗法的培训由国际沙盘游戏学会(ISST)及其区域分支机构如美国沙盘游戏治疗师协会(STA)负责。有关这些组织的更多信息可以参见附录——相关资源一章。



沙盘与沙具



沙盘游戏疗法的作用机制

沙盘游戏疗法是一种基于想象的心理治疗方法，主要启用的是人的右脑。它以荣格的人格理论为基础，核心原则就是人的心灵天生就具有自我疗愈和自我整合的倾向。在沙盘游戏中，荣格的理论是理解该疗法如何起效导致心灵变化的理论基础。在本书中我们将提到荣格的人格理论，并且将定义出现的新术语。

荣格认为人的心灵不是杂乱无序的，而是具有中心成序原则的特征，也就是他定义的“自性”(Self)。在适当的条件下，这种先天的自我疗愈能力以及向着自性整合的自我成长趋势就会被激活。朵拉·卡尔夫(2003)指出在沙盘游戏中，这种条件就是自由与受保护的空間。沙盘游戏是自由的，因为它为来访者提供了无限的可能。同时，它也是安全的，因为沙盘本身有边界，就像是一个容器。更重要的是，这个安全的空间是在经过良好培训的治疗师在场的情况下创建的。在沙盘游戏中，治疗师是最重要的工具。

在荣格早期的研究中(1976)，他发现人有两种思维类型。其中一种为普通思维，即定向思维，它以理性和逻辑为基础。思维的形式具有顺序性和合理性，是大多数人左脑的功能。荣格发现这种思维没有自己的独立性，而好像是由一种潜在思维模式演化而来，他将这种潜在的思维方式定义为发散思维。这种思维是非理性的，有其自己的形式，以图像和象征为特征。根据这些观察，荣格发展了他的潜意识和意识理论。稍后我们将探讨定向思维和发散思维。

卡尔夫将沙盘设定为固定的尺寸，是为了符合人的视野范围，让来访者不需要左右转头。因此，人站在沙盘前更容易让理性放松下来，从而使得心智开启右脑的发散思维模式。在这种意识放松的状态下，来访者进入自己的潜意识，从一堆沙具中选择吸引他们注意的沙具。而那些引起来访者注意的沙具承载着他们内在意象的象征内容。通过这样的方式，新的思维方式的意象或象征，以具体三维的形式呈现出来。随着来访者塑造沙子的形状，在沙盘中放置沙具，形成很多不同的组合和排列，最后就完成了来访者与治疗师眼前的复杂的象征性作品。由于心灵有自愈和发展的倾向，因此，沙盘中所出现的内容就是来访者心灵即将成长发展的内容。这些象征性的内容可能会透露阻碍来访者继续成长的心理冲突，这种冲突也导致人格的发展受阻。同时这些象征性的内容还包含着解决冲突的方法。还可能体现出促进自我整合进一步发展的新的心理能力。因此，沙盘游戏过程为来访者提供了解决冲突、创伤以及痛苦的方