

广东省教育厅人文综合实验教学示范中心立项资助项目
普通高等教育21世纪“人文实验教学”规划教材

总主编 涂争鸣 副主编 马持节 贾毅 陈冬纯 汪欣

沙盘游戏疗法在 心理咨询中的应用



蔡成后 / 编著



湖南师范大学出版社

广东省教育厅人文综合实验教学示范中心立项资助项目
普通高等教育21世纪“人文实验教学”规划教材

总主编 涂争鸣 副主编 马持节 贾毅 陈冬纯 汪欣

沙盘游戏疗法在 心理咨询中的应用

本书为“广东省级质量工程教改项目：应用心理学专业综合改革试点”和
“广东省高等教育教学研究和改革项目”的结题成果。

蔡成后 / 编著

湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沙盘游戏疗法在心理咨询中的应用 / 蔡成后编著. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2016. 9

ISBN 978 - 7 - 5648 - 2501 - 0

I. ①沙… II. ①蔡… III. ①游戏—精神疗法—应用—心理咨询—咨询服务 IV. ①R749.055②R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 132254 号

沙盘游戏疗法在心理咨询中的应用

蔡成后 编著

◇策划组稿: 李 阳

◇责任编辑: 张 严

◇责任校对: 孙雪姣

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 88873071 88873070 传真/0731. 88872636

◇经销: 新华书店

◇印刷: 湖南雅嘉彩色印刷有限公司

◇开本: 710mm × 1000mm 1/16 开

◇印张: 11.25

◇字数: 196 千字

◇版次: 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 5648 - 2501 - 0

◇定价: 30.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: 13873190464 0731. 88873070 88872256

投稿热线: 0731. 88872256 13975805626 QQ: 1349748847

总序

人才培养是大学的基本职能。大学教育最基本的目的是培养人，培养具有较高科学素质和人文素养的人。具体而言，就是要培养出大批有独立人格、个性和创造精神，有科学信仰和科学精神，能与他人、社会和谐相处，对人类、社会有深切关怀，能不断学习、不断自我完善的个体。所以说大学生人文素质教育的目的与大学教育的目的应是一致的，在高等学校进行包括人文素质教育在内的大学教育已然是毋庸置疑的既定方针。

人文素质教育主要是人文精神和人文知识的教育。前者包括正确的人生观、价值观、审美观、社会责任感、爱国奉献精神、独立的人格意识等；后者的主要表现形式是文学艺术作品、名言警句等。因此，人文素质教育对于教育学生如何去做人，如何关注人生、社会和世界，培养在生活、学习和社会参与等各个方面实践这种价值需求的精神；培养学生基本的观察问题、分析问题、解决问题的思想方法和思维模式，提高学生的学习能力、讨论能力、思维能力、语言能力、交际能力、沟通能力、审美能力等非常重要。古今中外的事实说明，大凡有成就的杰出人才，都不仅仅局

限在某一专业领域内叱咤风云，而且也是积淀和施展人文素质才华的高手。因此，人文素质与专业技能都应成为学生的综合素质，不应片面地强调某一方面而忽视另一方面。

然而多年来，高校进行人文教育的状况却不容乐观，效果较难满意。一个基本的事实是，随着高等教育的大众化，大学生的人文素质却几成下降趋势。现实为我们提出了一个问题：大学生人文素质究竟应该怎样教育、如何提升？传统的理念和做法就是以课堂讲授、灌输、讲解为主，辅以一些人文作品的分析研究，主要以单向性的理性教育为手段，但也可能因为内容陈旧、方式简单、方法呆板、效果不佳而受人诟病。难能可贵的是，广东财经大学有一批教育工作者多年来致力于人文素质教育的改革，探索人文素质教育的一般规律，结合相关专业实验教学的实施，在国家级项目“广州大学城及周边地区文化素质教育基地”广东商学院分基地建设的推动下，出版了人文素质教育的标志性成果《高校人文素质教育论》，取得了一定的社会影响。在此基础上，以敢为人先的精神，大胆借鉴实验教学的理念和方法，首次进行了人文素质教育实验化、体系化的探索。以人文专业实验教学为抓手，以人文素质实验教学为演进，初步构建一个人文专业实验教学和人文素质实验教学分布推进、相得益彰、协同共生的人文综合实验教学平台，并已先期用于财经类高校的实践，于2005年9月在广东财经大学组建人文综合实验教学中心，下设文学创作与应用写作、语言文化与语言交际、心理素质测评与社会适应能力、传播技能与媒介素养、设计创意和艺术素

质五个分中心，至此人文综合实验教学平台框架基本得以确立，旨在有效整合资源，提升水平，开辟一条集专业教育和素质培养于一体的人文综合实验教学新路。伴随着实验教学环境科技含量的提高，实验教学内容也经历了改革创新，从分散的课程实验走向基于项目的分层、分类、成系统的实验教学体系。既有指向单项能力培养的单项型实验，也有指向专业综合能力培养的综合型实验，还有指向跨专业创新能力培养的创新性实验。同时，依托各专业教师和实验资源，研究、开发、设计了面向全校非人文专业大学生人文素质培养的基础性综合实验项目，构建人文素质教育实验教学体系，并衍生出一批有特色的人文实验项目，并基于人文专业实验教学平台，开设了两类实验课程：一类面向上述各专业开设了三十余门实验课程；另一类面向全校的人文素质教育课程，包括大学语文、应用写作、大学英语、艺术鉴赏、影视作品欣赏、思想品德修养、视唱、书法等。到2005年，人文综合实验在教学规模、学生受益面、教学质量、教学效果和教学理念等方面都有较大发展提升。

广东财经大学人文综合实验教学中心于2011年11月获批省级实验教学示范中心建设项目，标志着人文综合实验教学也进入到一个具有示范意义的提升发展阶段。2012年4月，项目建设方案即《广东商学院人文综合实验教学平台建设方案》作为“广东商学院第六次教学工作会议”文件，提交大会讨论通过。按照人文综合实验教学平台建设的基本定位和原则要求，以“人文综合实验教学中心”为依托，充分利用现代教育技术，建立起体系完整，特色突出，实验手段先

进的人文综合实验教学体系。

现在，由该中心组织编撰的首批人文实验课程的教材，即将由湖南师范大学出版社出版。这些书覆盖了人文实验教学的许多点和面，凝聚着作者多年从事实验教学的成果和经验，应该说可喜可贺。尽管难免存在底子不够厚、视野不够宽、历练不够精等许多瑕疵，但瑕不掩瑜，相信几经锻造打磨，定能发挥启发和示范作用。

是为序。

杜承铭

广东财经大学副校长

2016年3月

前言

沙盘游戏疗法由 Dora Kalff 在瑞士创立，流行于欧美日。申荷永教授在上个世纪九十年代将沙盘游戏疗法引入国内之后，该疗法得到快速发展并打上了中国文化的烙印，如今已经广为人知并被广泛使用。但在大学校园将沙盘游戏疗法作为一门课程为本科生开设，实属凤毛麟角。我们学校应用心理学系重在培养学生的实践能力，领导老师非常重视实践课程的开设，同学们对沙盘游戏疗法也表现出浓厚的兴趣，于是就有了“沙盘游戏疗法的理解与应用”这门课程。为了更好地进行教学和研究，这本书也就有了。

要成为一名合格的沙盘游戏治疗师，至少需要三个条件：其一，作为一名来访者自己去体验沙盘游戏的过程，完成自己的沙盘游戏之旅；其二，在心理咨询的实践过程中接受督导；其三，不断地学习象征知识。该书的所有编者都满足以上三个条件，不仅在实践中使用沙盘游戏疗法进行心理咨询工作，而且还是该疗法的研究者。

本书简要介绍了沙盘游戏疗法的基本理论与操作，比如怎样建立一个沙盘室，如何成为一名沙盘游戏疗法分析师，在沙盘中呈现的色彩、数字该如何解读，

以及我们所理解的沙盘游戏疗法的核心要素，我们还有一个较为完整的案例说明了沙盘游戏疗法的应用。

感谢参与沙盘游戏疗法的来访者，你们的创造力赋予了该疗法魅力，感谢本书的编写者，你们的努力让本书得以面世。

感谢我的督导及顾问 Rie Mitchell 和 Alexander Esterhuyzen。感谢我的分析师 John Beebe 对本书提出的宝贵建议。特别感谢我的老师申荷永教授和高岚教授，感谢二位老师的教诲、鼓励和支持，尤其是这十几年来对一个愚钝学生的耐心！感恩。

蔡成后

第一章 沙盘游戏疗法：灵性接触 / 001

- 第一节 沙盘游戏的内涵 / 001
 - 一、自性 / 001
 - 二、自由与受保护 / 002
 - 三、象征 / 002
 - 四、非言语 / 003
 - 五、游戏 / 004
 - 六、治愈与转化 / 004
 - 七、对沙盘游戏的界定 / 005
- 第二节 沙盘游戏的历史渊源 / 006
 - 一、威尔斯与地板游戏 / 007
 - 二、洛温菲尔德与世界游戏 / 007
 - 三、卡尔夫与沙盘游戏 / 007
- 第三节 沙盘游戏的操作过程 / 009
 - 一、沙盘游戏准备 / 009
 - 二、沙盘游戏过程 / 012
 - 三、沙盘游戏完成 / 014
- 第四节 对沙盘游戏治疗师的要求 / 016
 - 一、治疗师是最好的“沙具” / 016
 - 二、国际沙盘游戏治疗协会的要求 / 017

第二章 沙盘游戏模具收集与主题分析 / 018

- 第一节 沙盘游戏模具收集 / 018
 - 一、注意事项 / 018
 - 二、收集构成 / 019

第二节 沙盘游戏主题 / 021

- 一、外显主题 / 021
- 二、内隐主题 / 032

第三章 沙盘游戏中的色彩与理解 / 035

第一节 色彩与情绪 / 035

- 一、色彩偏好与情绪 / 036
- 二、色彩表征与情绪 / 038
- 三、色彩偏好与表征 / 038

第二节 色彩的疗愈作用 / 040

- 一、色彩疗愈作用的发现 / 040
- 二、色彩疗愈作用的发挥 / 042

第三节 沙盘游戏中的色彩 / 043

- 一、沙盘中的主导色彩 / 044
- 二、理解沙盘的象征性色彩 / 044
- 三、沙盘转化过程的色彩 / 045
- 四、分析沙盘中的色彩 / 046
- 五、感受沙盘中色彩的“全”或“无” / 050

第四章 沙盘游戏中的数字与理解 / 054

第一节 数字与原型 / 054

- 一、数字文化象征 / 054
- 二、沙盘中的数字原型意象 / 058

第二节 对数字的偏好 / 060

- 一、中国人对数字的偏好 / 060
- 二、中国人意识层面的数字观 / 064

第三节 沙盘游戏个案中的数字意象 / 065

- 一、寻找沙盘游戏数字意象特征 / 065
- 二、L的沙盘成长轨迹 / 069
- 三、沙盘个案的总结 / 084

- 第四节 沙盘游戏个案中数字意象的理论解释 / 085**
- 一、沙盘中数字原型呈现出的发展规律 / 085
 - 二、埃里克森的自我发展理论与沙盘中的数字原型 / 086
 - 三、东方共时性理论与沙盘中的数字原型 / 089
 - 四、沙盘中的数字：自性的呈现 / 091
 - 五、十牛图与沙盘中的数字原型 / 094
- 第五节 沙盘中数字原型的寻找与操作 / 097**
- 一、沙盘中数字原型的呈现规律 / 097
 - 二、数字原型与沙盘分析师的工作 / 098

第五章 沙盘游戏的理解要点以及分析氛围的凝聚 / 100

- 第一节 沙盘游戏的重要因素 / 101**
- 一、来访者对沙盘的语言描述 / 101
 - 二、来访者的非言语表达 / 101
 - 三、沙盘游戏模具 / 102
 - 四、沙盘中的空间布局 / 103
 - 五、沙盘游戏主题 / 104
- 第二节 沙盘游戏的核心要素：分析氛围 / 104**
- 一、心灵花园中的临床经验 / 104
 - 二、分析氛围 / 105
 - 三、分析氛围的营造 / 106
 - 四、沙盘游戏实践 / 108
- 第三节 沙盘游戏在四川震区的应用：希望与复原力 / 109**
- 一、美丽的“心灵花园” / 109
 - 二、意象与复原力 / 112

第六章 团体沙盘游戏的发展及应用 / 113

- 第一节 团体沙盘游戏概述 / 113**
- 一、沙盘游戏与团体治疗的结合 / 113
 - 二、团体沙盘游戏的发展 / 115
- 第二节 团体沙盘游戏的操作 / 117**

- 一、团体沙盘游戏的操作技巧 / 117
- 二、团体沙盘的规则 / 118

第三节 团体沙盘游戏实操案例 / 119

- 一、团体规则的讨论与确定 / 119
- 二、从初次会面到心灵沟通 / 120

第七章 沙盘游戏疗法的应用及理解 / 127

第一节 个案情况 / 127

- 一、初始印象 / 127
- 二、来访理由 / 127
- 三、个案背景 / 127
- 四、个案心理史 / 127
- 五、对个案的心理评估 / 128
- 六、个案分析过程简述 / 128

第二节 个案分析过程 / 128

- 一、第一阶段：创伤与希望 / 128
- 二、第二阶段：创伤与孕育 / 135
- 三、第三阶段：整合与转化 / 144

第三节 个案效果与评估 / 154

- 一、测验结果 / 154
- 二、沙盘的变化 / 155
- 三、生活中的变化 / 155

第四节 回顾与反思 / 156

- 一、回顾 / 156
- 二、反思 / 156

参考文献 / 160

后记 / 168

第一章 沙盘游戏疗法：灵性接触

第一节 | 沙盘游戏的内涵

国际沙盘游戏治疗学会对沙盘游戏的描述为：“沙盘游戏治疗是一种以荣格心理学原理为基础，由多拉·卡尔夫（Dora Kalf）发展创立的心理治疗方法。沙盘游戏是运用意象（积极想象）进行治疗的创造形式，‘一种对身心生命能量的集中提炼’；其特点，是在医患关系和沙盘的‘自由与保护的空間’中，把沙子、水和沙具运用于意象的创建。沙盘中所表现的沙盘意象，营造出沙盘游戏者心灵深处意识和无意识之间的持续性对话，以及由此而激发的治愈过程和人格（灵性与自性化的）发展。”短短百字却透彻地说出了沙盘游戏的精髓。

一、自性

首先，沙盘游戏的理论基础是荣格分析心理学，其中自性、象征、积极想象又是荣格心理学的基础和独特之处，而沙盘游戏工作的原理也正是建立在此之上。在荣格分析心理学中，荣格将自性视作心灵的中心和整体，认为从出生起自性就引领着个体的发展。荣格学派心理学家埃里克·诺依曼（Erich Neumann）认为人出生时即是完整的，是一个整体，但在生命之初婴儿的整体性却只能暂存在母亲那里，婴儿完全靠母亲给他食物和温暖，维持他的整体性，这时候母子几乎是一体的，婴儿完全依赖母亲给他提供安全和保护。直到一岁左右，婴儿的自性才慢慢从母亲那里分离，两到三岁时，自性的中心才开始在婴儿的潜意识中扎根，并通过一些象征性符号表现出来，比如说这个年龄或稍大一些的孩子会画一些圆形，圆形即是代表整体性或者

自性的象征性符号。无论是在个体发展还是在心理治疗中，自性的显现都非常重要，只有当自性通过象征性的语言显现之后，自我才能够健康发展，自性的显现保证了人格的发展。反之，当自我的发展非常弱或者个体呈现为神经症时，可以推论，个体的自性由于母性安全感的缺失或者其他外部因素而没能呈现或遭到破坏。治疗师就要在这方面努力，帮助来访者重新经历母子一体阶段，重塑安全感。

这就要提到沙盘游戏中所强调的“自由与受保护”的空间。

二、自由与受保护

自由意味着完全的接纳，并且像来访者一样投入地参与到当下这一刻，以及当下每一个事件中去；保护意味着陪伴，要让来访者感受到，不管他是快乐还是痛苦，他都不是一个人。当来访者创造一个沙盘世界的时候，沙盘也被投注了他意识和无意识中各种能量，安全的、威胁的，希望的、绝望的，愤怒的、向往的，等等。而作为沙盘游戏治疗师，要学会辨别沙盘中不同的力量所在，要与来访者抱持这些力量的存在，要去守护这些力量的存在和发展，也要守护来访者不被这些力量吓住或者压倒。守护不仅意味着守护空间和自由，也意味着边界，因为只有当存在边界的时候，能量才不会四处弥漫，不可收拾，各种能量才可能是被个体所抱持的，才有可能发生转化。一位生活于17世纪的神秘主义者及牧师格哈德特斯提根曾这样说：“和心灵打交道的人，必须像小孩的保姆一样，她以牵引绳守护着小孩，但仅仅用于让孩子免于危险和跌倒，至于孩子要去向哪里，则由他自由选择。”

三、象征

提到荣格分析心理学就离不开象征，离不开集体无意识，而沙盘游戏治疗的关键之处就是象征。可以说不懂象征，不懂集体无意识，就不可谈沙盘游戏治疗。荣格在《心理学与宗教：东方与西方》的“象征的意义”一章中写道：“那些指向整体性的象征符号需要被治疗师正确地理解，因为这些象征符号正是能够解除神经症分裂症状的最佳药物。它们把潜意识中的心灵和姿态引向意识层面，从而带来释放和治愈的效果。它们也是集体无意识的再现，从古至今，它们使意识与潜意识的必要连接成为可能。这种融合是无法通过理智、理性的层面达成的，因为本能本身会反抗，理智和道德也会阻拦。这种导致神经症性分裂的对立面，只能通过象征符号来进行整合。”在沙盘

游戏治疗中也是如此，治疗师要能够从象征的层面理解来访者的沙盘游戏，包括所摆放的沙具、所进行的操作、所编的故事等，也即是理解沙盘游戏的主题。这样一种对象征性的理解无疑是让治疗师能够无意识甚至在集体无意识层面与来访者建立更深的联结，形成一种更深的信任关系，这种类似于“母子一体”的关系本身就有疗愈的作用。而语言和意识层面对沙盘做出解释却显得不那么重要了，治疗师只需要很少的、恰到好处的解释维持来访者发展的过程。因为，心灵的转化是一个长期的过程，一幅沙画只是其中某个阶段而已，理性的解释很可能会打断随着沙画而创造、流露的感觉，打扰甚至阻碍来访者心灵转化的进程。茹思·安曼（Ruth Ammann）在《沙盘游戏过程的治愈与转化：创造过程的显现》这本书里曾给出以下精彩的注解：“装有接受分析者心灵过程的容器正在烹煮，分析师要小心翼翼地看管着火候。不能让火熄灭，但是也不能让火烧得太旺，以免容器里的东西溢出来或者被其他方式所破坏。”

|| 四、非言语 ||

而且，沙盘游戏强调非言语，强调游戏。语言往往与意识、理性联系在一起，在现代这样一个重逻辑、重头脑、重思维的社会是尤被重视的，但用语言表达感受、表达情绪和情感却显得那么困难，而这些也不是清晰的语言所擅长的，更何况有些情绪和情感是可以掩藏得很深，很难用意识和头脑察觉到，这时的语言就更显得苍白无力了。正如茹思·安曼所说，“情绪和情感被掩藏的越深，就越远离我们的意识记忆和人格主体，我们也越难找到语言去表达它们”。虽然无法用语言表达，但是仍然有其他方法。往往情绪是由身体最先表达的，在我们意识到一种情绪之前，身体已经做出反应了。我们以前会认为，先有情绪意识，然后才有身体反应，其实不然。比如，我们曾经以为，当我们在森林里遇到老虎的时候，首先会害怕，然后再迅速跑开；但是詹姆斯·兰格的理论认为，在这种情况下，其实是身体首先做出反应——逃跑，然后才会带出害怕这一情绪。情绪是跟随身体的，当我们用身体去做出某一个动作的时候，也会带动起相应的情绪记忆，产生相应的情绪。正如《诗大序》所描述的那样：“情动于中而形于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之足之蹈之也。”情绪的记忆存在于身体中，基于此产生了很多心理治疗的方法，比如说舞蹈治疗、绘画治疗、音乐治疗等，沙盘游戏治疗也是其中之一。而“借助手”（hands

on) 或动手以及身体活动的参与是表达性疗法的关键所在。安曼解释说：“手在我们的内在世界和外在世界之间搭起了一座桥梁。我们用我们的手来抚摸、爱抚和敲击，我们用我们的手工作，用我们的手再加工某些东西，通过手来转变和创造性地表达某些东西。手是心灵和物质、内在意象和实际创造之间的媒介。通过手的操作，存在的能量得以成形。”内在的情结也得以面对和转化，正如荣格所言：“情绪的紊乱可以用另外一种途径来解决，不是通过理性的澄清，而是通过赋予情绪一个可见的形状。”

|| 五、游戏 ||

沙盘游戏最初源于地板游戏，是成年人通过观察孩童的游戏而创造出来，并最终应用于儿童乃至成年人的心理治疗中。游戏不仅仅存在于孩童的世界，不再是幼稚的、低级的代名词，它对成年人也有着深远的、不可小觑的意义。游戏类似于语言，遵循一定的规则，使用象征性的词汇，是内心意象的表现和投射，游戏意味着通过想象和象征来表达和塑造自己的世界。洛温菲尔德曾说“游戏表达的是儿童与整个生活的关系”，是儿童内在心理生活的外化，直接与儿童的内部和外部经验相关，游戏也是儿童认识现实和体验情绪的桥梁，是谈话、内省、沉思、娱乐的原始模式。游戏可以让人重新思考过去的经验并对其进行整合。埃里克森认为，游戏是一种健康的发泄情绪和表达思维的方式，在游戏中，儿童可以“复活”他们的快乐经验，也能修复自己的精神创伤。游戏，介于想象与现实之间，儿童和成年人使用想象进行游戏，想象是“生活力量浓缩的提取物，同时是物质和精神的”，想象是物质内部的精神，想象的冲动也是源于身体。因此游戏疗法，也意味着使用来访者的想象力，激活来访者身体中的记忆和能量，以象征的方式表达自己的内心世界，并进行重新整合，再次塑造。而且游戏疗法避开了意识层面的阻抗，直接深入无意识，深入无法直面、无法表达的情绪与情感、阴影与情结，治疗师要能理解游戏的语言、无意识的语言，最终帮助来访者进行无意识与意识的整合，整合来访者无意识中的情绪、阴影与情结。因此，沙盘游戏这一游戏疗法也是相当的重要。

|| 六、治愈与转化 ||

茹思·安曼在《沙盘游戏的治愈与转化：创造过程的显现》这本书中把沙盘的整个阶段分为治愈过程（healing process）和转化过程（transformation