



# 一沙一世界 新版

赵玉萍/著

## 手把手教你沙盘疗法

一种“玩出来”的心理咨询游戏    一种展现潜意识的心理治疗方法

在不为人知的情况下，了解他人最真实的想法，  
深知他人最深处的困扰，引导他人完成自我疗愈。



Wuhan University Press  
武汉大学出版社



# 一沙一世界 新版

赵玉萍/著



Wuhan University Press  
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

一沙一世界 / 赵玉萍著. — 武汉: 武汉大学出版社, 2016. 7  
ISBN 978-7-307-18079-6

I. 一… II. 赵… III. 精神疗法—案例 IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第129268号

责任编辑: 陈 岱 刘汝怡 责任校对: 叶青梧 版式设计: 刘珍珍

---

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开本: 710×1000 1/16 印张: 14 字数: 210千字

版次: 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

ISBN 978-7-307-18079-6 定价: 42.00元

---

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

我曾说过，不再写序，因为怕班门弄斧。但现在又接受赵玉萍女士的托请，为她的新著《一沙一世界》写序，是因为这么多年来，赵玉萍女士一直与“爸妈在线”共同成长，做出了贡献。而且她志向坚定，不管遇到多少艰难险阻和风雨侵扰；不管“爸妈在线”的状况怎样，都始终如一地追随，为促进更多人心灵趋向和谐，而任劳任怨、无私奉献、不计报酬，这种情操行为令我感动，令我动容。对这样品质高尚的人，我不能拒绝，只能尽心，将我心灵的感言抒发为序。

实言之，之前我对沙盘游戏一点都不懂（从未听过这类课程），但为了写好本序，特将赵玉萍女士著的《一沙一世界》书稿通篇阅读，认真体悟。过后，方知沙盘游戏之妙用，之神奇。

沙盘游戏不但是意识和潜意识沟通的桥梁，更是心与心互融一体的水。来访者在琳琅满目的沙具当中，感受生命之美妙。每一个个案都在游戏中让来访者打开心扉，解开心结，放飞心灵，还原生命本质的思维真相。来访者在不知不觉中进入身心灵和谐的家园，审视自己生命的状态，感悟自己过去、现在、未来身心的每一个变化，这不是沙盘心理咨询师的看法或观念，而是来访者自己主动的觉察与觉悟，这

是沙盘游戏在近年心理服务实践中得以广泛应用的根本原因所在。

我眼中的沙盘世界，是开心快乐的空间，可以任生命的本我海阔天空，尽情纵横。不但能解除心灵的困惑，更能享受无穷的情趣，找回自己生命中的那份宁静，找回自己真实的内在，觉知身体、思想、情绪的每一个变化，顺应世事的无常，培育积极的心态，达到身、心、灵合一的境界。这样，来访者不管遇到任何逆境，都能放得下，能解脱、自在，真正享受生命的美好，让生命存在于价值与荣耀之中。

我的看法：沙盘游戏的独特之处，一是神奇性，二是实效性，三是趣味性。奇趣全在沙具的世界中。《一沙一世界》将带领读者进入到本能开发的世界，是身、心、灵的洗礼与成长，在感悟中提升自己的生命价值，收获智慧、财富、健康、快乐、和谐和幸福。

胡煜

深圳“爸妈在线”心理咨询股份有限公司总裁

《一沙一世界》作为畅销书4年后再版，首先要感谢热心支持第一版的专家、学者、朋友、同事及家人，感谢读者们的厚爱和包容，感谢武汉大学出版社北京图书分社对此书的策划包装和推广。本次修订出版是顺应读者的新需求以及本人在工作实践中的新思考，在第一版的基础上进行的修订和创新。

《一沙一世界》修订版在内容上，力求体现“通过沙盘心理游戏，达到心灵疗愈”的指导思想，突出专业特色。在结构上，针对沙盘游戏的层级，按照模块化的方式分为沙盘游戏初阶、沙盘游戏中阶和沙盘游戏高阶，共三篇十一章进行编写。

修订版的内容和形式上有以下几个亮点：

1. 保持“手把手教你学沙盘游戏”的初衷，面向初学者和进一步学习沙盘游戏的专业人士及心理学爱好者，全面提升沙盘游戏的深度和广度。
2. 对本书的结构进行调整，使内容更具实用性、趣味性、游戏性和神奇性。
3. 结合工作实践，替换了部分案例，使案例更具有代表性。

4. 新增案例督导章节。

5. 每一个案例之后，增加案例点评和疑难解答。

感谢为本书提供案例的来访者和学员，感谢为本书校稿和提供照片的林静、林峰、王紫辉等，感谢“爸妈在线”的胡煜总裁题序，感谢社会各界爱心人士给予《一沙一世界》的关注和支持！

由于本人学识有限，修订版定有不尽如人意之处，敬请有关专家和读者不吝赐教，以便不断提高《一沙一世界》的学术水平和实用性。

赵玉萍

2016年3月18日

# CONTENTS

## 目 录

### 第一篇

## 沙盘游戏的初阶

第一章   沙盘游戏概论.....	003
第一节 什么是沙盘游戏? .....	004
第二节 沙盘游戏的起源与发展.....	005
第三节 沙盘游戏的必备材料.....	007
第四节 沙盘作品的延迟性解释.....	013
第五节 沙盘游戏的治疗特点.....	020
第二章   沙盘游戏的理论渊源.....	023
第一节 荣格分析心理学与沙盘游戏.....	024
第二节 投射理论.....	028
第三节 人格结构理论.....	031
第四节 积极想象技术.....	033
第五节 能量理论.....	035



| 第三章 | 沙盘游戏的实施过程.....039

第一节 实施原则.....040

第二节 沙盘游戏的导入.....041

第三节 沙盘作品的制作.....043

第四节 体验和重新配置.....045

第五节 沙盘作品的分享.....046

第六节 记录和拍照.....047

第七节 沙盘作品的拆除.....048

第八节 案例整理和照片存档.....050

| 第四章 | 沙盘象征意义解读.....051

第一节 神话传说的象征意义.....052

第二节 文化宗教的象征意义.....053

第三节 自然景观的象征意义.....055

第四节 人物的象征意义.....060

第五节 动物的象征意义.....064

第六节 植物的象征意义.....073

第七节 交通工具的象征意义.....075

第八节 建筑物的象征意义.....078

第九节 其他物品的象征意义.....082

第十节 事件的象征意义.....086

| 第五章 | 沙盘的空间配置.....089

## 第二篇

# 沙盘游戏的进阶

| 第一章 | 沙盘游戏个体咨询案例.....095

| 第二章 | 沙盘游戏家庭治疗的理论.....117

第一节 沙盘游戏家庭治疗的理论背景.....118

第二节 沙盘游戏家庭治疗的原理.....120

第三节 沙盘游戏家庭治疗的主要观点.....121

第四节 沙盘游戏家庭治疗的技术应用.....122

第五节 沙盘游戏家庭治疗的应用实践.....128

| 第三章 | 沙盘游戏家庭治疗的案例.....131

第三篇

## 沙盘游戏的高阶



第一章   沙盘游戏团体治疗的理论.....	149
第一节 沙盘游戏团体疗法的界定.....	150
第二节 沙盘游戏团体治疗的目标.....	151
第三节 沙盘游戏团体疗法的操作.....	152
第二章   沙盘游戏团体治疗的案例.....	157
第三章   沙盘游戏的督导.....	191
第一节 沙盘心理督导.....	192
第二节 沙盘督导的形式.....	193
第三节 沙盘督导的作用.....	194
第四节 沙盘游戏督导案例.....	195

后记...203

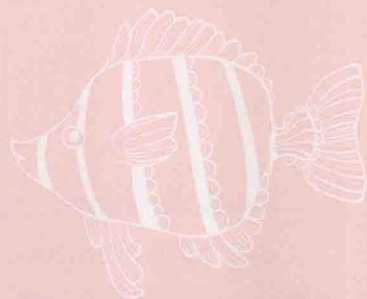
附录...207

参考文献...211

VOLUME

第一篇

沙盘游戏的初阶



不 识 庐 山 真 面 目 ， 只 缘 身 在 此 山 中



本篇是对沙盘游戏基本知识的概述。

主要介绍：什么是沙盘游戏，沙盘游戏的起源与发展，沙盘游戏的必备材料，为什么对沙盘制作过程及作品要延迟解释，沙盘游戏为什么会有治疗效果，沙盘游戏的理论渊源、实施过程、象征意义以及空间配置等内容。

每个人的内心世界都是唯一的，是看不见摸不着的，也是丰富多彩、不断发展变化的。无论是经历成功与失败，幸福与悲伤，无论是对未来充满憧憬，还是灰心丧气，人生都是一场找寻和谐旅程。

“一沙一世界”，沙盘的玄妙之处在于：它是灵性的流动，是与心的沟通，能呈现与人的内心相对应的世界；它透过主动想象和创造性想象游戏的运用，搭起一座从潜意识到意识，从精神到物质，从语言到非语言的桥梁，让人生的旅程更加和谐。

## 第一节 什么是沙盘游戏？

//////

沙盘游戏，又称沙盘游戏疗法，它是咨询师和来访者在建立了良好的咨询关系后，咨询师陪伴来访者，通过非语言手段，从沙具架上自由挑选沙具，在盛有细沙的特制箱子里，来访者构建其内在世界，将其成长经历、未完成的人生事件、自我的心理冲突或矛盾、对未来的展望等，通过沙盘制作达到自我表现和自我疗愈的一种心理疗法。

沙盘游戏整合荣格分析心理学和东方哲学文化的精髓，将游戏及心理咨询理论相结合，是心理咨询的一个良好工具。

沙盘中的沙具被赋予了一定的心理意义。沙盘作品完成后，咨询师和来访者通过共同讨论、体验和分享，对生活事件重新赋予意义，使无意识意识化，使来访者情感释放，自我调理，自我疗愈，自我成长，获得问题的解决；咨询师从中与来访者共同成长。

## 第二节 沙盘游戏的起源与发展

//////////

沙盘游戏最早是在儿童游戏中被发现的。最初的灵感来自于英国作家威尔斯的“地板游戏”。威尔斯把自己和两个儿子在地板上建构生活场景的游戏，写在《地板游戏》中，并鼓励父母们多与孩子互动游戏。他认为孩子应有充足的沙具，以培养想象力，并指出游戏具有心灵创造的力量。

受威尔斯“地板游戏”的启示，英国儿童心理学家劳恩菲尔德将之凝缩到空间限定的箱子，并将收集的各式沙具模型放在箱子之中，让孩子们在箱子中游戏，表露自己的内心世界。孩子们将这个箱子称为“神奇的箱子”。劳恩菲尔德对沙具及箱子进行整理，将这一儿童心理治疗方法命名为“世界技法”。

瑞士的精神分析学家卡尔夫是“沙盘游戏”的创立者，她接受了劳恩菲尔德的指导，完善了这项技法，规定了相关的原则，并把荣格的分析心理学象征理论和原型理论相结合，为来访者创造一个“自由与受保护的空間”。她最大的贡献是游历世界35年，向公众讲述这项技术，培训出了一大批懂得运用这项技术的人才。

卡尔夫特别重视咨询师与来访者的信赖关系的确立。她认为来访者在沙箱中运用沙具表达自己的无意识世界，可以使自我治愈力得以发挥。她称咨询师与来访者的关系为“母子一体性”。她使用“sandplay”的名称来区别于劳恩菲尔德的“世界技法”。



自此，沙盘游戏开始在儿童心理咨询中得到广泛应用。逐渐地，这种技法也被扩展到成人咨询中，并取得了神奇的效果。

日本临床心理学家河合隼雄在瑞士留学时，跟卡尔夫学习了这一技法。他于1965年回国后，将这一技法介绍到日本，命名为“箱庭疗法”。在日本，心理咨询机构多建有箱庭疗法治疗室，可以说，日本是最盛行这一疗法的国家。

1998年，北京师范大学张日昇教授率先把沙盘游戏介绍到中国。考虑到沙盘游戏对东方思想的继承，和它与中国传统园林、盆景艺术的相似性，在“箱子里制作庭园”可以很好地表现卡尔夫“sandplay”的传统，故沿用河合隼雄的“箱庭疗法”这一名称。

华南师范大学申荷永教授将欧美的沙盘游戏介绍到中国，他取“Sandplay Therapy”的直译名称，即“沙盘游戏疗法”。“沙盘游戏”和“箱庭疗法”属于同宗同源，二者的原理和思想是基本一致的。

目前，越来越多的心理学家关注沙盘游戏，并不断丰富和发展这一治疗技术。