

箱庭疗法应用于心理临床的  
精粹案例之集大成！

# 箱庭疗法<sup>的</sup> 心理临床

张日昇 - 著

SANDPLAY THERAPY

ON

PSYCHOLOGICAL CLINIC



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

# 箱庭疗法<sup>的</sup> 心理临床

张日昇 一著



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

---

图书在版编目(CIP)数据

箱庭疗法的心理临床 / 张日昇著. —北京: 北京师范大学出版社, 2016.10

ISBN 978-7-303-20125-9

I. ①箱… II. ①张… III. ①精神疗法 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第037833号

---

营销中心电话 010-58802181 58802123  
北师大出版社高等教育教材网 <http://gaojiao.bnup.com>  
电子信箱 [gaojiao@bnupg.com](mailto:gaojiao@bnupg.com)

---

XIANGTING LIAOFA DE XINLI LINCHUANG

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnupg.com](http://www.bnupg.com)

北京市海淀区新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京强华印刷厂

经销: 全国新华书店

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 34.25

字数: 705千字

版次: 2016年10月第1版

印次: 2016年10月第1次印刷

定价: 98.00元

---

策划编辑: 何琳

责任编辑: 齐琳 张凌敏

美术编辑: 焦丽

装帧设计: 焦丽 锋尚设计

责任校对: 陈民

责任印制: 陈涛

**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: 010-58808284

# 序

## 林崇德

你小的时候玩过沙子吧？现在长大了，又如何玩沙子呢？“当你站在沙箱前，很困惑，发现自己已经没有小孩子的游戏能力而不知所措时，你是否想过你的心已经很累，承担着巨大的压力，已经找不到宣泄的出口？这时，请你放下心中的一切，手指摸一下细细凉凉的沙子，然后什么都不想，感受一下摸沙带给你的那份平静和淡然。于是在这种平静和淡然的‘入静定心’中摆弄沙子和玩具，表达着自己的故事，开始触摸到其中的喜悦、满足、酸涩或悲哀，将自我的心理冲突或矛盾通过箱庭制作有意无意地进行释放和梳理，释放出自己所有的压力。”这就是箱庭疗法。通过制作箱庭，箱庭作品成为内心的表达、艺术的表现，也借此减压，以此调心。而这本身是一种创新的心理咨询与治疗的方法。

自张日昇教授1998年将箱庭疗法引入中国，特别是张日昇教授的专著《箱庭疗法》出版以来，箱庭疗法在中国得到了蓬勃发展。张日昇教授的贡献在于他作为中国箱庭疗法第一人不仅奠定了箱庭疗法在中国扎根、开花、结果的理论基础，而且开拓了箱庭疗法在中国心理咨询与治疗、心理健康教育领域发展的广阔前景。目前，在张日昇教授的努力下，北京师范大学心理学院以及有条件的师范院校已将箱庭疗法设为本科生和研究生的教学课程，由张日昇教授牵头的全国性箱庭疗法的课程培训也在如火如荼地进行着。箱庭疗法已经从幼儿园、大中小学、特殊教育学校等逐步拓展到强制戒毒所、监狱等系统和武警部队以及社工服务、企业EAP服务和心理培训管理等。

张日昇教授提出了“信、敬、静、和”创新理论与创新实践，做“静默的见证者”，作为箱庭疗法的科学理念和行为准则。箱庭疗法作为心理咨询与治疗的技术和方法，其有效性已经得到国内外心理临床应用的广泛验证。据我所知，箱庭疗法最



初用于儿童心理治疗。随着心理治疗领域的发展以及箱庭疗法的普及，其应用范围逐渐从儿童扩展到成人、家庭以及团体。箱庭疗法适用于各种心理问题的咨询与治疗，也适用于个体及团队，对丰富个体的情感体验，促进自我成长及人格完善，改善团体的人际关系及增强团体的凝聚力也有着很好的作用。与此同时，在学校心理健康教育工作中，箱庭疗法已不仅仅是一种心理咨询与治疗的方法，更成为学生解决心理困惑，为学生带来更多快乐并促进心理成长和发展的一种心理游戏。所以，张日昇教授所推行的箱庭疗法是一种引进消化吸收再创新与集成创新和原始创新，构成了学术上自主创新的三个重要的表现形式。

张日昇教授的新著《箱庭疗法的心理临床》马上就要出版了，作为日昇的老师，我是应自己的学生之请而写序的。这里还得谈点我俩的师生情谊。日昇1983年大学毕业后，自愿申请赴西藏工作并被分配在西藏大学教心理学，由于他读了我的《中学生心理学》而开始与我有了书信往来。1984年在一次西安会上结为师徒，1987年他留学日本，在我的督导下从事青年心理学的中日比较研究，1991年成为我的最早一批的博士研究生之一，1994年获得教育学（心理学）博士学位。从1996年开始，我支持他学习与研究箱庭疗法及其临床应用，1998年他将箱庭疗法介绍到中国。现在日昇的新著《箱庭疗法的心理临床》是箱庭疗法应用于心理临床的精粹案例之集大成，为自闭症、强迫症、抑郁症、多动症以及其他心理问题的箱庭治疗提供参考指南和研究范式。书中也就箱庭疗法作为游戏在幼儿园以及作为心理辅导在大中小学及其他特殊机构的开展做了深入的探讨和详细的介绍。作为其老师，我怎么能不为他感到骄傲。

让箱庭疗法在中国发展是日昇的梦想，在箱庭疗法迅速发展的今天，我相信本书的出版将为众多的治疗师或心理咨询师提供很好的案例借鉴和临床指导。

是为序。

2016年4月1日于北京师范大学

# 前言

箱庭疗法在中国走过了近二十个年头。1996年在北京师范大学有缘结识樱井素子老师，并去京都大学在冈田康伸教授的陪伴下体验学习了三个月的箱庭疗法。1998年，笔者将冈田康伸教授送给我的沙箱以及玩具背回中国，同年在《心理科学》上发表了拙文《箱庭疗法》，并预言“20年以后中国将成为世界上最盛行箱庭疗法的国家”。2006年，拙著《箱庭疗法》由人民教育出版社出版，极大地推动了箱庭疗法在中国突飞猛进的发展。现在中国箱庭疗法使用的沙箱（沙盘）的数量已经远远超过全世界其他各国的数量，使用箱庭疗法或沙盘游戏的心理老师、心理咨询师的数量也已超过世界上其他国家。

在拙著《箱庭疗法》由人民教育出版社出版的第十个年头和箱庭疗法传入中国将迎来第二十个年头之际，对箱庭疗法取得的理论与临床实践进行必要的梳理、总结与回顾，将极大地促进箱庭疗法今后更加健康的发展，也将有利于箱庭疗法作为心理咨询与治疗、心理辅导的技术和方法更好地被了解、普及与应用。

我们的理论与临床实践表明，箱庭疗法可以成为心理咨询与治疗的一个良好平台，强调治疗者陪伴来访者制作箱庭，欣赏来访者的箱庭作品，倾听来访者的箱庭故事，由此就可以帮助来访者将自我的心理冲突或矛盾有意无意地进行释放和整理，情绪得到宣泄，问题得到处理，自我治愈力得到发挥，从而达到问题解决和自我整合的目的。箱庭疗法作为游戏的本质，已不仅仅是一种心理咨询与治疗的方法，更是为学生解决心理困惑，带来更多快乐并促进心理成长和发展的心理游戏，在幼儿园以及大中小学受到广大师生的喜爱。

近年来，箱庭疗法作为一种心理咨询与治疗、心理辅导的技术和方法逐渐被接受，作为深层心理学的心理临床应用也开始得到精神科医生、临床工作者与咨询工作者的一定认可。特别是把箱庭疗法推广到大中小学、幼儿园和特殊教育学校，箱庭疗法在学生心理咨询与辅导、心理健康教育中得到广泛应用，受到心理老师的青睐。

作为一门人生哲学，箱庭疗法的理论精髓也进而提炼和升华为“人文关怀、明心见性、以心传心、无为而化”，并逐渐深入人心。因为每个人都有一个美妙的故事而且可以在箱庭中创造自己的故事，不论是过去的、现在的还是将来的，箱庭作品所表达和体现的是每个人的人生缩影，而表达即治疗，就会在所有接触和制作过箱庭的人们心中支撑出蓝天一片。

笔者在授课的时候曾经说过“将箱庭疗法介绍到中国是我留学日本梦想”，现在可以说“梦想刚刚开始”。在“梦想刚刚开始”的今天，很想表达我的感恩之情。感恩我的导师林崇德教授引领我进入心理学的殿堂，林老师不仅对我赴日本留学提供强有力的支持，而且还能招我回归门下，在我完成了老师督导下的青年心理学中日比较研究之后，又鼓励我从事咨询心理学特别是箱庭疗法的理论研究和临床实践。可以说没有林老师的鼓励和支持，不仅我的心理学生涯无从谈起，中国箱庭疗法的发展也不会有今天的势头，也非常感恩林老师愿意给拙著写序。

感恩中国心理学会原理事长张侃先生，还有河合隼雄先生对我的支持和帮助。张先生是箱庭疗法的理解者，也有过箱庭制作的体验，所以在拙著《箱庭疗法》的“序一”中表达了对箱庭疗法的理解，他说箱庭不仅很好甚至超乎寻常地表现了自己的内心世界，箱庭疗法作为一种不需要来访者说很多话就能了解来访者的心理状态并能达到治疗目的的方法，其有效性已经得到论证。给拙著《箱庭疗法》写“序二”的河合隼雄先生已经过世。非常难忘在2006年6月16日，我带着刚刚出版的拙著《箱庭疗法》拜访时任日本文化厅厅长的河合先生时，他看到新书后欣喜不已并给我题字“無為にして化す”（无为而化），也用一句禅语“日日是好日”表达了对箱庭疗法在中国的发展的祝福和祝愿。这一次的见面成了永别，但能在先生临终前见上一面，可谓“闻名之如露入心，共语似醍醐灌顶”。

感恩支持我把箱庭疗法传播到中国的贵人。在箱庭疗法的学习、研究和传播过



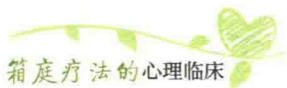
程中，我一直获得了冈田康伸先生、樱井素子老师的支持和帮助。在北京师范大学心理学院刘嘉院长、张西超副院长和林丹华副院长的支持下，北京师范大学于2015年开设了应用心理专业硕士（MAP）“临床心理与箱庭疗法”方向的硕士课程。北京心知堂、京师博仁、安徽阳光心健等作为我的合作单位，一直致力于箱庭疗法治疗师的专业培训工作，为箱庭疗法在中国的发展起到了巨大的推动作用。

感恩北京市西城区教育研修学院德育心理部侯玮主任。她是将箱庭疗法带到西城区中小学的领头人。她领导的团队能够很早就认识到箱庭疗法成为游戏活动特别适合在学校情境下的心理辅导中使用。感恩德阳市教科所罗毅所长、唐瑛老师。自汶川地震以来，我和北京师范大学心理学院（时任院长许燕教授）的团队一直在德阳开展着心理援助工作。时至今日，德阳教育局仍然每年都接受着我们心理学院的本科生前往德阳市的中小学进行教育实习。

感恩柏林禅寺的明海大和尚和明宣法师，还有法眼寺方丈文明一法师、药山寺方丈文明影法师等。自2005年以来，各位法师不间断地接待我和我的学生前往这些禅宗祖庭禅修并给我们很好的人文关怀和禅修指导。在那里，禅与心理学、禅宗与箱庭，特别是箱庭禅的观山看水、访古幽探、问道禅茶、减压修心、养生修行以及“生活禅”所倡导的以“觉悟人生，奉献人生”为宗旨的修行与心理咨询师的个人成长，与我所强调的“一只脚在岸上，一只脚在水里”的咨询规范和场面设定是相和相融相通的，使人感同身受，获益终生。

感恩我们的来访者。如同柏林禅寺方丈明海法师所言，世界上最难的事是帮助他人。帮助他人方法论上的出发点应该是：他人本来没有什么问题，本不需要外来的帮助，我们所给予的帮助不过是一点助力，使他发现、认识他本具的宝藏而疏通他堵塞的地方。禅宗叫“解黏去缚”，中医叫“扶正祛邪”。也就是说问题的解决取决于来访者自身的“主观能动性和自我治愈力”。由此，如果说我们通过箱庭疗法





帮助了来访者，我们的着眼点在于使其自性自觉自立，而达于自由自在，而非让他对治疗者（心理咨询师）或箱庭（沙盘）疗法乃至心理咨询产生依赖性。反对抱着“彻底癖”的治疗态度，也允许并鼓励来访者带着症状去生活。

需要表达感恩的还有许多。我领导的团队中的主力是我的学生，每章节的治疗者（陪伴者）就是主力的缩影。这些学生按章节先后分别为：吴怡娜（北京铁路公安局）、石伟（河北省河间市职业教育中心）、夏秀芳（北京师范大学）、张雯（中华女子学院）、林雅芳（北京教育学院）、杜玉春（北京邮电大学）、孙菲菲（北京市三里屯第一中学）、徐洁（北京化工大学）、李佳（长沙师范学院）、李长樱（首都铁路卫生学校）、孙凌（北京师范大学珠海分校）、姜智玲（北京市第二十二中学）、王斌彬（北京师范大学）、吴林桦（北京师范大学）、吴思语（北京师范大学）、寇延（西安欧亚学院）、王丹（兰州大学）。吕仁慧、吴林桦、马西娟、吴思语等同学参与了最后的校稿、文献整理等工作。何琳策划编辑一直在出版社和我的研究室之间奔波往返，付出了相当的努力，反映了很强的编辑功底；张凌敏责任编辑对书稿润色修改，提出了许多宝贵的建议；焦丽美编能依据我的“心象风景”进行封面设计并使得我能制作封底《陪伴：我要回家》的箱庭作品，如同“睁着眼睛做梦”回了一趟老家的感觉，也督促自己要多陪伴父母，常回家看看。

书中引用了大量的文献资料，在此向各位作者表示诚挚的感谢！

張晔

2016年4月20日于北京师范大学  
发展心理研究所

# 目 录

	<b>第一章</b>	<b>第一节 箱庭疗法概要</b>	<b>2</b>
	<b>箱庭疗法概述</b>	一、箱庭疗法的起源和命名	3
二、箱庭疗法的人性观		4	
三、箱庭疗法的治疗假设		5	
四、箱庭疗法与游戏疗法		6	
	<b>第二节 箱庭疗法的基本要素</b>	<b>8</b>	
	一、箱庭治疗室的环境设置	8	
	二、箱庭疗法的材料	11	
	三、箱庭疗法的治疗者	13	
	<b>第三节 箱庭疗法的形式及实施过程</b>	<b>19</b>	
	一、个体箱庭疗法	19	
	二、团体箱庭疗法	23	
	<b>第四节 箱庭疗法的临床研究</b>	<b>31</b>	
	一、箱庭疗法的研究范式	32	
	二、箱庭疗法的应用形式	33	
	三、箱庭疗法的适用人群	33	



## 第二章

作为游戏的箱庭  
疗法

——陪伴儿童度过关键期

## 第一节 箱庭疗法的游戏性 36

- 一、游戏是儿童的特权 36
- 二、游戏概述 37
- 三、箱庭疗法的游戏性 38
- 四、箱庭游戏与关键期 38
- 五、陪伴是箱庭游戏的开始 39

## 第二节 看天使在成长 41

- 一、个体箱庭游戏 41
- 二、第一次平行箱庭游戏 46
- 三、团体箱庭游戏 48
- 四、第二次平行箱庭游戏 49
- 五、最后一次平行箱庭游戏 51

## 第三节 春去春会来 53

- 一、初次见面 53
- 二、游戏过程 54



## 第三章

箱庭疗法的自闭症  
治疗

## 第一节 儿童自闭症的箱庭治疗 71

- 一、自闭症的概述 72
- 二、箱庭疗法治疗自闭症的原理 74
- 三、自闭症儿童箱庭游戏的特征 79
- 四、箱庭疗法治疗自闭症的疗效 86
- 五、箱庭疗法治疗自闭症儿童的注意  
事项 86



六、成为一名自闭症儿童箱庭治疗者的 注意事项	90
七、自闭症儿童箱庭治疗面临的挑战、 探索和思考	91

第二节 一个都不能少——对一名重度 自闭症儿童的箱庭治疗	93
一、个案介绍	94
二、治疗过程	95
三、治疗过程分析	100
四、总 结	103

第三节 守候到花开——对一名自闭症 女童的箱庭治疗	104
一、个案介绍	104
二、治疗过程	105
三、案例讨论	131

 **第四章**  
**箱庭疗法的强迫症  
    治疗**

第一节 强迫症与箱庭治疗	135
一、强迫症的概述	135
二、箱庭疗法治疗强迫症的原理	137
三、强迫症来访者的箱庭作品特征	139
四、箱庭疗法治疗强迫症的注意 事项	142



## 第五章 箱庭疗法的抑郁症 治疗

- |     |                          |     |
|-----|--------------------------|-----|
| 第二节 | 让花儿为我开放——对一名强迫症女大学生的箱庭治疗 | 143 |
|     | 一、个案介绍                   | 144 |
|     | 二、治疗过程                   | 147 |
|     | 三、案例讨论                   | 151 |
| 第三节 | 生活是美好的——对一名强迫症男大学生的箱庭治疗  | 155 |
|     | 一、个案介绍                   | 155 |
|     | 二、治疗过程与效果                | 157 |
|     | 三、案例讨论                   | 164 |
| 第一节 | 抑郁症与箱庭治疗                 | 168 |
|     | 一、抑郁症的诊断与症状表现            | 169 |
|     | 二、抑郁症的产生原因               | 171 |
|     | 三、儿童青少年的抑郁症              | 173 |
|     | 四、抑郁症的心理治疗               | 174 |
| 第二节 | 从冬天到春天——对一名中度抑郁大学男生的箱庭治疗 | 177 |
|     | 一、个案介绍                   | 177 |
|     | 二、治疗过程                   | 181 |
|     | 三、治疗效果                   | 197 |
| 第三节 | 一家人——对一名轻度抑郁高中女生的箱庭治疗    | 198 |
|     | 一、个案介绍                   | 198 |



## 第六章

### 箱庭疗法的品行 障碍治疗

第一节	品行障碍与箱庭治疗	219
一、	品行障碍	219
二、	箱庭疗法治疗品行障碍的原理	223
三、	品行障碍儿童青少年的箱庭作品特征	224

第二节	仙人掌开花——对品行障碍青少年小明的箱庭治疗	227
一、	个案介绍	227
二、	治疗过程与分析	229
三、	案例讨论	243

第三节	每个人都不是烂苹果——对品行障碍青少年小阳的箱庭治疗	247
一、	个案介绍	247
二、	治疗过程与分析	248
三、	案例讨论	267



## 第七章

### 箱庭疗法的儿童虐待 治疗

第一节	儿童虐待与箱庭治疗	272
一、	儿童虐待	273
二、	箱庭疗法治疗儿童虐待的适用性	276



	三、受虐儿童箱庭治疗的注意 事项	278
	● 第二节 永远保卫我自己的世界	280
	一、个案介绍	280
	二、治疗过程	281
	三、治疗效果	291
	● 第三节 插上飞翔的翅膀	296
	一、个案介绍	296
	二、治疗过程	297
	三、治疗效果	305
第八章 箱庭疗法的多动症 治疗	● 第一节 注意力缺陷多动障碍与箱庭治疗	311
	一、ADHD 的概述	311
	二、ADHD 箱庭治疗的原理	313
	三、ADHD 儿童箱庭作品的特征	314
	● 第二节 对 ADHD 男童的箱庭治疗	317
	一、个案一（治疗者：徐洁）	318
	二、个案二（治疗者：李佳）	324
	三、个案三（治疗者：李长樱）	330
	● 第三节 对一名多动听力障碍儿童的箱庭 治疗	337
	一、个案介绍	338

 **第九章**  
箱庭疗法的哀伤  
咨询与治疗

二、治疗过程	338
三、治疗过程评析	350
四、箱庭中呈现的系列变化	354
五、箱庭疗法对听力障碍儿童的治疗 机制	355
<b>第一节 儿童青少年的哀伤咨询与箱庭     疗法</b>	<b>358</b>
一、儿童青少年的哀伤咨询	358
二、箱庭疗法在哀伤咨询与治疗中的 临床应用	360
三、箱庭疗法对哀伤治疗的尝试	363
<b>第二节 对一位选择性缄默症女孩的箱庭     治疗</b>	<b>364</b>
一、个案介绍	364
二、治疗过程	366
三、治疗机制	373
<b>第三节 复杂哀伤的箱庭治疗个案研究</b>	<b>374</b>
一、复杂哀伤的诊断与评估	374
二、个案介绍	376
三、治疗过程	376
四、治疗效果	386
五、箱庭疗法治愈复杂哀伤的机制	388



## 第十章

箱庭疗法在中小学  
的开展第一节 箱庭疗法在中小学心理辅导中的  
应用 392

- 一、箱庭疗法在中小学心理辅导中的  
适用性 392
- 二、箱庭疗法在中小学心理辅导中的  
作用 394
- 三、箱庭疗法在中小学心理辅导中的  
应用形式 396
- 四、箱庭疗法对中小学生学习行为的  
干预 397

第二节 对一名问题行为小学生的箱庭  
治疗 399

- 一、个案介绍 399
- 二、治疗过程 400
- 三、过程分析 404
- 四、治疗效果 406

第三节 小螃蟹成长记——对一位同伴  
侵害儿童的箱庭治疗 407

- 一、个案介绍 407
- 二、治疗过程 408
- 三、治疗机制 427



## 第十一章

箱庭疗法在特定场所  
的应用

## 第一节 箱庭疗法在聋校中的应用 429

- 一、箱庭疗法对聋生的适用性 430
- 二、箱庭疗法在聋校中开展的特殊性 431