

心智慧

心育智慧园

马宝兰 著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

心智慧·心育智慧园

马宝兰 著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心智慧·心育智慧园 / 马宝兰著. -- 天津 : 天津
科学技术出版社, 2017. 5


ISBN 978-7-5576-2852-9

I. ①心… II. ①马… III. ①心理健康—健康教育—
教学研究—中学 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第105343号

责任编辑: 郑 新

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332674

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津午阳印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 20.5 插页 1 字数 300 000

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 52.50 元

前 言

作为一名从事心理健康教育工作二十多年的教师，我看到了太多太多孩子成长中的无奈与无助，也见证了一个又一个孩子蜕变与成长的奇迹。借用一句话，现代教育中，心理健康教育不是万能的，但没有心理健康教育是万万不能的。有一段话是这样说的：心智在这里聪慧，心情在这里优雅，心境在这里舒畅，心品在这里升华，心态在这里平和，心胸在这里广大，心愿在这里放飞，心灵在这里美化。这就是我们的心理健康教育。

目前，全社会都非常关注心理健康工作。党的十八大报告中强调：加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理健康与心理素质是当今社会竞争与生存淘汰的首要因素。公众的良好心态有助于社会的良好发展，法制化、制度化建设更加是文明社会的保障。习主席在全国卫生与健康大会上强调：要加大心理健康问题的基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病的科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。

顺应时代发展的必然，心理健康教育工作在一定意义上成为全社会心理健康工作的重要基石。感恩时代的发展和政策的引领为心理健康教育工作的发展提供了新的契机，更感恩社会为人们的心理健康带来的曙光和提供的服务。在此，我整理了近年来在心理健康教育工作中积累的一些文字资料，分享给大家，以期抛砖引玉，共同探讨心理健康教育中的相关话题。

本书中包括：研究报告篇、心育论文篇、案例分享篇、案例点评篇、家教方略篇、未成年子女自我保护篇、高考篇、中学生学习指导与心理训练篇共八部分的内容。前七篇是从不同角度挑选出来的部分具有代表性的文稿，第八篇是心理健康教育教学设计。本书各篇章的设置是期望能为心理健康教育工作者、学科教师、家长、学生等更广泛的人群提供最大限度的参考。

以下分享书中的部分观点供大家“热身”。

目前，孩子的教育问题是社会关注的焦点，而这些问题的爆发点是在教育阶段出现的，其形成的根源则是在家庭中。要改变教育的现状，让孩子们真正做到身心健康、快乐高效学习，最需要解决的问题是家庭教育问题，最需要培训的是家长。2016年5月，人民日报就刊登了一篇题为《教育改革要从家长教育开始》的文章。我们对家长进行全面的培训有诸多的限制因素。而和孩子们接触最多的就是教师，所以，教师在一定意义上来讲也承担着家庭教育理念普及的重任。

需要普及的三点理念——

1. 调整“好孩子”的评价标准，善待每一个孩子。

一次朋友聚会，我的一位教师朋友在炫耀他的孩子是如何听话、懂事。而我却为他的孩子感觉到了丝丝的悲哀。听话、懂事的标准已经不适合现代社会对人才的需求了，缺乏创新精神的人很难适应时代的步伐，而他们也可能会随着时间的脚步而积聚大量的

负性能量，处理不当或者出现应激反应时，能量聚集会形成爆炸，向内的爆炸就是自伤或者自我毁灭；向外的爆炸就是伤人或者群体性伤害。具有创新精神和良好的社会适应能力的人才时代发展的要求。

善待每个孩子：我们要相信每个孩子都能学习；要相信每个孩子都愿意学习；要相信一个成功点能带动另一个成功点。要知道：人人有才，人无全才，扬长避短，皆可成才。要记住：教育孩子，远远不只是修正他们的错误，而是帮助他们找到自己的闪光点，进而把这些长处充分发挥出来，成为一生的热爱。——马丁·塞利格曼（积极心理学创始人）。

问题孩子不是孩子有问题，而是孩子在面对问题。问题越多、越严重的孩子对家庭越忠，越孝，孩子是在用牺牲自己的方式来挽救自己的家庭，这点不好理解，但无一例外，请您记住善待问题孩子。

2. 心理问题是成长的契机，是人生的转折点。

人生可能会有四大危机：第一大危机：父母“七年之痒”撞上孩子“七岁看老”，很可能给人生发展留下许多隐患，我们称之为“早年危机”；第二大危机：早年危机到青春期时很可能以学习等问题为诱发点爆发出来，我们称之为“青春危机”，也是人生危机的第一爆发期；第三大危机：早年危机在青春危机时期没有得到解决，成年后婚姻情感很可能出现问题，我们称之为“婚姻危机”，也是人生危机的第二爆发期；第四大危机：早年危机在婚姻危机中没有得到解决，四十岁后，身体健康状况很可能出现问题，我们称之为“生理危机”，也是人生危机的第三爆发期。每一次问题的出现都是我们改变的契机，抓住契机，“学习、领悟、践行”是消除危机的最佳途径！

3. 调整家庭关系序位，家庭关系中的第一关系是夫妻关系，而不是亲子关系。

家庭关系的错位让很多孩子失去了成长的主动性，也让很多家庭的爱处于停滞的状态，夫妻关系疏离、亲子关系对立，进而又影响到孩子的成长，孩子又会以问题的形式作用于家庭，从而形成恶性循环。合理调整家庭关系序位，爱才可以流动！

潜能开发的四个要素——

一个人的潜能是巨大的，每个人都希望把自己的潜能开发出来。潜能开发有四个要素：一是安全感，如果孩子没有安全感，注意力无法集中，学习可能很困难！也会给人际交往带来一定的阻碍。二是情感，如果孩子喜欢学习，成绩也会很好，学习也不会感到过于疲惫，做喜欢的事情与不喜欢的事情的能量消耗相差四倍。三是习惯，习惯是潜能发挥作用的渠道，好的学习习惯会让学习变得简单轻松高效！形成新的习惯的临界值是21天。四是实践，心理的理念与方法需要植根实践的沃土，行动是最有力的保障。

感恩武清教委、武清教师进修学校、杨村一中对心理健康教育工作的大力支持！

本书观点如有不妥之处，还请不吝赐教！

马宝兰

2016年冬月

目 录

前 言	I
-----------	---

研究报告篇

运用沙盘疗法对高三考试焦虑学生进行干预的研究	3
学科教学中的教师职业倦怠因素分析及对策研究	50

心育论文篇

农村中小学教师心理健康状况初探	67
高中学段教师职业倦怠学科间差异的研究及对策分析	72
心怀感恩心，畅行人生路——在班集体建设中开展感恩教育的几点尝试	76
关于进行青春期性教育的几点探讨	79

案例分享篇

每一朵花儿都可以绽放	85
成功矫治青春期情绪障碍综合征典例	89
强迫症倾向一般心理问题咨询案例	93

案例点评篇

酣战小三，舍钱保尊严	103
失恋 1 3 天	106
面对破碎的梦	109
一个打工仔二十年奋斗路	112

家教方略篇

学会尊重和信任孩子	117
青少年偏激心理的成因与矫治	119
孩子多动怎么办?	122
孩子逆反心理严重怎么办?	124
孩子总是出现强迫观念怎么办?	128
孩子过分自责怎么办?	131

孩子拖沓心理的成因与矫治·····	134
-------------------	-----

未成年子女篇

说自己稀泥糊不上墙·····	139
不让同学上家玩·····	140
妈妈迷上打麻将·····	142
爸妈吵架·····	143
爸妈离异·····	144
同学之间开玩笑·····	145

高考篇

为了高考，做最好的助考·····	149
巧用思维导图提升学习绩效·····	151
高考小提示·····	155
两个小技巧带你进入考前心理流畅状态·····	156
高考可以超常发挥·····	158
高考志愿季，填报莫随意——高考生专业选择指导·····	160

中学生学习指导与心理训练篇（教学设计篇）

第一学期

入学适应

寄 语·····	164
1.1 中学生学习指导与心理训练课程概论·····	165
1.2 从初中到高中的跨越·····	169
1.3 认识我自己——学习适应性自我评价(1) ·····	174
1.4 认识我自己——学习适应性自我评价(2) ·····	177
1.5 中学生心理健康状况检测·····	188

自我管理

2.1 目标管理——目标决定未来·····	193
2.2 情绪管理——做情绪的主人·····	198
2.3 压力管理——轻松应对挑战·····	202

2.4 自我接纳·····	208
---------------	-----

学能提升

3.1 科学用脑·····	213
3.2 脑保健操·····	216
3.3 科学管理你的时间·····	218
3.4 记忆策略与学习效率·····	222
3.5 考前心理状态的调节·····	225
3.6 考试焦虑的心理调节·····	227

生涯规划

4.1 职业生涯规划·····	230
4.2 我的人生规划·····	235

第二学期

开学适应

1.1 我竞争，我快乐·····	238
1.2 自信的力量·····	242
1.3 自信心训练·····	248
1.4 吸引力法则·····	251

学能提升

2.1 考后心理调节——合理归因·····	253
2.2 考后心理调节——科学释误·····	256
2.3 提升正能量（室内课）·····	260
2.4 提升正能量（户外拓展课 1）·····	265
2.5 提升正能量（户外拓展课 2）·····	270

人际交往

3.1 朋友——人字就是互相支撑·····	273
3.2 一起开始的旅程（户外拓展课）·····	276
3.3 沟通解密·····	279
3.4 换位思考·····	284

3.5 快乐竞合（户外拓展课）	289
3.6 青春期异性交往	291

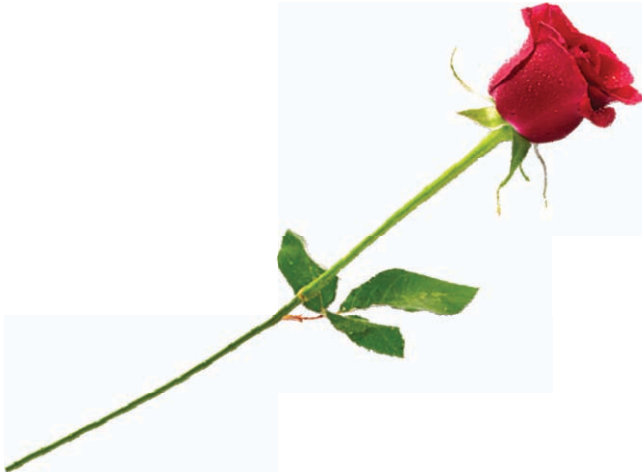
生命与感恩

4.1 爱需要表达	297
4.2 感恩于心，与爱同行	300
4.3 珍爱生命	304

潜能开发

5.1 与潜意识沟通	309
5.2 做最棒的自己	312
5.3 超级记忆力训练	315
5.4 我的未来我做主	317

研究报告篇



运用沙盘疗法对高三考试焦虑学生进行干预的研究

摘要:

本研究主要以高三年级中度以上的考试焦虑学生作为研究对象,通过指导性沙盘的实验一组和自发性沙盘的实验二组以及控制组的对比,找出合理利用沙盘矫治考试焦虑的更高效且更具有普遍性价值的方法。

本研究采用等组前后测的实验设计,从量与质两个方面考察。量的方面,主要采用《Sarason 考试焦虑量表(TAS)》测量被试在沙盘干预前后的考试焦虑程度,考察沙盘疗法的干预效果。质的研究方面,主要通过对被试沙盘制作过程和作品的评述,探究沙盘疗法的实效性。

结论:

1. 沙盘疗法干预高三学生考试焦虑有显著效果。
2. 指导性沙盘在疗愈高三学生中高等程度的考试焦虑方面有显著效果。
3. 自发性沙盘干预中等程度的考试焦虑高三学生有显著效果。
4. 在咨访数量不均衡的情况下,指导性沙盘与高度考试焦虑、自发性沙盘与中等程度考试焦虑的匹配为最佳匹配方案。

关键词: 高三学生 考试焦虑 沙盘疗法

正文:

1. 引言

考试焦虑(test anxiety)是个体对考试过于紧张,担心自己考试失败有损自尊而形成的一种高度忧虑的负性情绪,是考试带来的较为严重的心理问题之一。考试焦虑具有很大的破坏性,它威胁着个体的身心健康。长期的考试焦虑容易引起紧张、恐惧、烦躁、抑郁等负性情绪,对人的认知、情感、心理状态及人格都造成损害。

由于社会竞争的激烈和大学毕业生就业的困难,现阶段我国中学生面临的各种选拔和考试越来越多,以往很多研究都发现考试焦虑对学业成绩的影响是普遍存在的。这一点在高中学段更为突出。本人从事学校心理健康教育已经近20年时间,从学校心理健康教育实践的角度来看,高中生的考试焦虑现象,尤其是重点高中的学生,考试焦虑现象更为普遍。在日常的来访者中各个年级的存在考试焦虑问题的学生都不在少数。而在来访的家长中,多数是高三年级考试焦虑学生的家长。大多数家长认为孩子在高一高二年级段考试焦虑还有足够的时间调整,到高三后,日子都是倒数着过的,没有时间再应对诸如考试焦虑之类的干扰因素。这些一方面反映了社会、家长对高考成绩的关注,另一方面也反映了这个群体心理知识的欠缺。考试焦虑的原因来自生理、心理、社会多重因素,而且随着高考的临近,考试焦虑水平也越来越高。因此也带来了学校心理和教育教学工作的相关困扰。

高焦虑学生的家长焦虑水平一般相对较高，往往学生的焦虑水平有一大部分是来自家长，或者说是处于家庭感染状态。具体表现为家长坐卧不安，精神高度紧张，长期在学校周围徘徊，生怕孩子因为出了状况影响学习，甚至出现了更严重的躯体化反应。而孩子也表现为考前六神无主、走神、紧张、心悸、呼吸困难、腹痛、发烧、手脚发麻等。这样的同学一般都是平时学习绩效还算良好，考试时往往很难正常发挥出自己的水平，也就是我们说的发挥失常。考试失败、家长过度关注、亲子关系紧张、再次失败，更加关注、亲子关系恶化，逐渐在负性情绪体验中走向恶性循环。借用家长的话来讲：“为了高考家无宁日”。因此本次研究把这些“紧急”的情况作为干预的重点。

沙盘游戏技术在轻松的氛围中一方面可以有效缓解来访者的焦虑，最大限度地降低防御，另一方面可以将无意识内容最大化呈现，通过一定的非言语表达让来访者更好地体验内心世界，从而增强内心的开放性和主动性，提升潜在的动力，进而达到改变和成长的目的。

2. 文献综述

2.1 考试焦虑的概念

考试焦虑是一种复杂的消极情绪状态，目前还没有一个统一的界定。王晓霞、刘丽（2006）在《学生考试焦虑研究综述》中指出：考试焦虑（test anxiety）是个体对考试过于紧张，担心自己考试失败有损自尊而形成的一种高度忧虑的负性情绪，是考试带来的较为严重的心理问题之一。考试焦虑具有很大的破坏性，它威胁着个体的身心健康。长期的考试焦虑容易引起紧张、恐惧、烦躁、抑郁等负性情绪，对人的认知、情感、心理状态及人格都造成损害。

2.1.1 考试焦虑的现状与危害

随着社会经济的转型与发展，升学就业的竞争压力也越来越多地折射到了学校教育中，焦点是学业成绩的竞争。目前考试焦虑已经成为大中学生最为突出的心理障碍，不仅直接影响学生学习效率和临场考试水平的正常发挥，而且会影响他们身心的健康发展。身心的不和谐状态包括躯体化反应，如果得不到及时的解决，往往会发展成器质性病变，长期负性情绪体验的累积最终会形成心理的“爆炸”，这种爆炸如果是向心的则会出现自杀等自我毁灭的行为；如果是离心的一般会形成伤人或仇视社会的行为。

2.1.2 考试焦虑的影响因素

考试焦虑的影响因素是多方面综合作用的结果。从生物学原因看，高中生处于青春期，生长激素分泌旺盛，情绪易波动，容易产生焦虑状态。从社会学原因看，家庭的过度关注，增加了学生的压力值；学校环境的激烈竞争，又让这部分学生雪上加霜，社会媒体等的过度渲染和关注也让这部分学生无所适从。从心理原因看，目前多认为考试焦虑症状源于深层次的认知不良：人格特征、知识储备、学习习惯、自我要求不切合实际、不善于自我调节、缺乏良好的意志品质等。

2.1.3 研究考试焦虑的重要意义

从互联网上显示的数据看，学生中考试焦虑的人数大约占到了 20%。我们在实践中测

量到的比例也是基本一致的。首先对学生本人而言,有效应对考试,甚至可以超常发挥,取得理想的学业成绩,有助于完善学生的自我认识和评价,调节深层的认知不良,从而进一步完善个性,达到身心和谐的良好状态。其次,对于班级而言,能有效避免班级内的不良情绪的感染,更好地保证教育教学的秩序和效果,深入落实素质教育,培养全面发展的新型人才。再次,从构建和谐社会的角度,考试焦虑影响的不仅仅是考生本人,同时也影响到了他所在的家庭。家庭是社会的细胞单位。家庭的和谐关系着社区的和谐与稳定。

2.1.4 考试焦虑的相关研究

为了有效地降低考试焦虑,国内外的教育和心理研究者们进行了情绪中心、认知中心和技能中心甚至于各种综合性的考试焦虑干预研究。湖北大学教育学院徐学俊、谢云天(2009)在《情绪放松训练对考试焦虑影响的实验研究》中明确指出:情绪放松训练对缓解高三生考试焦虑有良好的效果。在研究过程中,通过对实验班同学施加两次重要考试的强刺激后的情绪和进行放松训练后的情绪的对比来证明放松训练在一定程度上可以缓解考试焦虑。根据这个结论还总结出了缓解考试焦虑的有效方法:认知矫正,减轻焦虑,考试指导讲求策略,降低期望,攻心为上。首都师范大学硕士生李湾(2012)在学位论文《团体认知行为疗法对高中生考试焦虑的干预研究》中也得出了团体认知行为疗法在缓解高中生考试焦虑方面有显著效果。在研究中李湾验证了考试焦虑的认知模型,将认知的影响作用分解为消极认知的减退和积极认知的增加。在此基础上进行的团体认知干预,有效地提升了被试的学业控制感和自我效能感,在很大程度上缓解了考生的考试焦虑状态。河南大学教育科学学院心理与行为研究所程族桁、王奕冉(2008)在《催眠疗法缓解高中生考试焦虑的效果》一文中也给出了明确的结论:催眠疗法能有效地干预高中生的考试焦虑情绪,但不能提高考试焦虑者的学习成绩。通过对催眠状态下学生的考试焦虑的根源进行分析和矫治后发现,与渐进式肌肉放松相对比对于考试焦虑的矫治都有显著效果。诸多的相关研究为我们进一步研究考试焦虑的有效矫治提供了丰富的理论和实践的依据。同时也启发我们可以从更多的开放性的技术中来寻求更有实效性的研究。

除干预研究外,关于考试焦虑进行的较多的研究还有各种关系研究。刘金同、孟宪鹏、徐清芝、张燕(2005)进行了高中学生考试焦虑与家庭因素的关系研究,他们应用考试焦虑量表(TAS)和父母养育方式评价量表(EMBU)等测量工具对山东省某中学高一年级538名学生进行调查。结果显示高中生考试焦虑检出率较高。高中生考试焦虑与家庭环境和父母养育方式密切相关。徐波、兰文杰(2011)探讨了高三学生考试焦虑与人格特质的关系。他们以高中166名学生作为被试,采用中文版《艾森克人格问卷(EPQ)》和《考试焦虑问卷》进行问卷调查。结论:①高三学生的考试焦虑水平与人格特质存在着相关;②考试焦虑是高三学生中的普遍现象。张小丽、程绍珍、王林(2012)探讨了高考生考试焦虑水平与社会比较之间的关系。他们采用《考试焦虑量表》(TAS)和《中学生学业社会比较问卷》(ASC)对213名高三学生进行班级整体调查。结论:高考生考试焦虑

处于中等水平,且感受到了不适感;社会比较水平能较好预测其考试焦虑水平。这些相关研究为我们进一步了解学生的考试焦虑并进行有效干预提供了理论的支持和方向的引领。因篇幅有限不再一一赘述。

2.2 沙盘疗法简介

沙盘疗法(sandplay therapy)又称沙盘游戏疗法(箱庭疗法)或者沙盘游戏技术,是一种融认知、情绪、行为于一体的综合的心理疗法。主要是使用沙、沙盘,以及有关人或物的缩微模型来进行心理治疗与心理辅导的一种方法。强调创造过程本身的自发性和自主性是沙盘游戏疗法的基本特点,充分利用非言语交流和象征性意义是沙盘游戏疗法的本质特征。这种疗法的基本原则在于它最大限度地给人们以想象的自由和空间,允许人们精心构造和发展自己头脑中的各种主题和心象。从而通过沙盘制作,释放出平时所压抑和累积的心理阴影和矛盾冲突,将情境引起的恐惧、不安、担忧、焦虑等负面情绪表现出来,从而恢复自信,重新面对自己的心理问题,促发其更好地思考、更深刻地认识自我,激发来访者的内在自我治愈力。

2.2.1 发展简史

沙用于治疗身心问题的渊源可以追溯到17世纪,沙用于心理方面起源于当时的北美纳瓦霍人的沙画。当时的沙画被当作治疗的“神秘武器”,后成为一种仪式流传下来,并获得了发展。

沙盘疗法发端至今已有近百年的历史。在这近百年的时间里,沙盘游戏经历了一个发端、创立、发展、融合直至成熟的过程。1911年英国作家H.G.Wells出版了《地板游戏》一书,他将游戏的意义描述为:它不但使孩子们每天都在一起玩得很开心,而且还为他们以后的生活建立了一种广阔的、激励人心的思维模式,走向未来的人将会从幼儿园的地板上获得新的力量。

Margaret Lowenfeld是英国伦敦的小儿科医生,深受H.G.Wells《地板游戏》的影响。她接待患儿在诊所地板上游戏,作为治疗的辅助。试图寻找一种方法以帮助儿童更好地表达“无法用言语表达”的内在情感或者身心状态。1929年她在自己的诊所里设置了两个盘子,一个盛水,一个装沙。孩子们自发地把模型放到盘子里游戏,于是一种新的富有生机的心理治疗技术诞生了,Margaret Lowenfeld称之为世界技术。这里所讲的“世界”据说是孩子们自然说出来的,对孩子来讲,这一游戏疗法从某种程度上可能正好反映了他们的“世界”。这是沙盘技术的前身。

瑞士心理治疗家Dora Kalff发展了Margaret Lowenfeld的世界技术,Dora Kalff特别重视治疗者与来访者的信赖关系的确立,将治疗者与来访者的关系称为“母子一体性”。她开始使用“sandplay”来区别于Margaret Lowenfeld的“世界技术”,命名为沙盘游戏(sandplay),做了大量的建设性的工作,在Carl Gustav Jung分析心理学背景下形成了一套相对完整的沙盘治疗理论。随着研究的深入,Dora Kalff认识到沙盘游戏过程具有自然治疗特征。在此过程中,原型、象征和内在精神世界很容易表现出来,在一个自由、安全的氛围中表现这些客观存在可以促进整体性意象的形成,进而为自性

的展现创造机会。

在沙盘中展示自性非常必要，因为自性自我发展与加强的基础。当自我与自性之间的联系建立起来后，个体在整体上就会表现得更加平衡与得体。Carl Gustav Jung 分析心理学中的自性 (Self)，是原型之一。也就是心、性或本性，人心灵的中心。自性也就是统一、组织和秩序的原型。它是集体潜意识中的一个核心的原型。其主要作用是协调人格的各个组成部分，使之达到整合、统一，使人具有稳定感和一体感。一切人格的最终目标就是自性的充分发挥或实现。

自 Dora Kalff 起，沙盘技术作为一项独立而富有魅力的技术流行于心理治疗界。在沙盘中发挥原型和象征性作用，实现心理分析的治疗效果，是沙盘游戏的基本特征。1985 年，国际沙盘游戏治疗学会的成立标志着这项技术的成熟。首任会长为 Ruth Ammann，次任会长为河合隼雄 (かわい はやお)，他把沙盘技术介绍到日本改称箱庭技术。

北师大的张日昇教授、华南师大的申荷永教授分别于 20 世纪末和 21 世纪初从日本和美国学习引进了该项技术，成为国内沙盘技术的主要传播者。2006 年北京交通大学田宝伟教授译著了《沙游完全治疗指导手册》，开始成为国内沙盘研究的第三支力量。

随着沙盘游戏技术的引进和本土化，在技术设置、理论取向、功能用途等方面都有了新的变化和发展。颜浩 (西山) 老师开创的结合东西方文化精华的《梅花心易沙盘游戏疗法》成为当前更多“沙迷”追逐的最具本土化气息的实用技术。

2.2.2 沙盘疗法的理论基础

2.2.2.1 Carl Gustav Jung 的分析心理学

沙盘疗法是以荣格的分析心理学为理论基础的。心理分析目的在于将意识与无意识的世界统合起来达到自性化，也即人格整合。Carl Gustav Jung 还认为，只有当这一过程不受外界控制、不受分析师干预、自然而然地发生作用时，才能最完满地完成。沙盘游戏疗法就符合这样一个原理，在一个安全、不受干扰的环境下让患者的无意识投射出来，与意识进行无声的交流，并与治疗师的无意识在沙盘中碰撞、交流，从而达到令人意想不到的治疗效果，也就是实现沙盘的自我疗愈功能。

“集体无意识”和“原型”是 Carl Gustav Jung 的分析心理学的要点。

集体无意识是人类心灵中所包含的共通的精神遗传。是 200 万年的经验积累和创造的沉淀。集体无意识包括本能和原型。本能是行为的推动力；原型是领会和构筑经验的模式。原型是知觉内容的可能性，是抽象的；原型表现为带有强烈感情的内容，持续数千年甚至更久。原型举例如生、死、权力、英雄、孩子、智慧老人、大地母亲、上帝、魔鬼等，与人格组合的原型有人、阿尼玛、阿尼姆斯、预兆和自我。

理解 Carl Gustav Jung 的分析心理学还要掌握以下几组关系：原型意象和象征、情结和人格体系、个体化过程和治愈。

原型只有通过象征才能被认识和感知。原型的象征被称为原型意象。象征是无意识的语言和表达方式。象征有三种，惯例的、偶发的和普遍的。

情结是早年经验的固化、强烈情绪的凝结。通常被压抑进入个人无意识中，个体很

难觉察，但却在潜在地发挥作用，影响人的行为方式乃至生命发展。情结是人格体系的基石。情结或者情结的组合构成子人格。

个体化有双重含义，一是成为独特而独立的自己；二是重建心理的完整和统一。个体化过程包含着整合和分裂的两种力量，只有前者超越后者，个体化才能真正推进。个体化是生命意义的体验过程，是自性实现。自性是人类精神的核心因素，是核心原型，也是生命的目标。自性的发展在临床治疗上便是治愈。

2.2.2.2 东西方传统文化的理论精华

从东方思想来看，自性的实现类似无极生太极直到万物化生的过程，是无限可能性和有限规定性流变互动的结果。小小的沙盘也包含着转化和互动的道理，可以呈现出更多的先天无意识的内容。

从西方思想来看，上下自相似，大到为太一。以可视化的沙盘象征来呈现来访者当下的心理面貌，根据自相似的原理，可以探索来龙去脉，并施加积极有效的干预，理顺来访者生命潜能的走向。

2.2.2.3 心理投射原理

提到投射，人们通常把它看成源于西方的一种心理测验技术，这是对投射的狭义理解，其实投射还是一种心理学理论，包含着丰富的心理分析思想。Sigmund Freud 将投射看成是一种主要的心理防御机制，并把它作为心理防御机制理论的一个重要概念。认为为了达到治愈的目标，理解来访者无意识心理的投射内容和心理防御机制是非常重要的。Carl Gustav Jung 也认为投射是一种抵抗焦虑、消除痛苦的心理防御机制。他把投射看成是自我与情结联系的一种方式。其后，Carl Gustav Jung 把投射定义为把一种存在于自身中的品质或态度无意识地归咎于另一个人，或以另一种形式表现出来。同时强调投射是自发的和无意识的。

积极投射指把自己人格中积极的、有价值的品质投射到他人身上，而消极投射指把自己的消极情绪倾注到外界事物上。在沙盘游戏疗法中运用投射原理可以给无结构的材料赋予结构、减弱来访者的心理防御机制。

2.2.3 沙盘疗法的物理条件

开展沙盘疗法的物理条件包括沙盘室、沙盘、沙子、沙具、沙架等。治疗室要向咨询室一样安静、保密、让人感觉舒适放松，沙盘室最好不直接通向室外，适宜面积在 15~20 平方米。沙盘一般要求为木质，内部侧面和底面涂成蓝色，通常不需要在底面添加玻璃板等保护。沙盘可以有多种规格，标准沙盘：57cm×72cm×7cm；团体沙盘：101cm×101cm，也可根据使用空间的大小定做相应尺寸；梅花心易沙盘：81cm×81cm。现在沙盘治疗中使用的沙种类较为丰富，有石英沙、天然沙。石英沙又分为各种颜色的彩沙和本色沙。天然沙又分为河沙、山皮和海沙。各种沙又有颗粒大小之分。我们一般选用海南的天然海沙，这种沙手感好，颗粒均匀，干沙流动性强，湿沙可塑性强。实木沙盘和天然海沙能在最大限度上体现出母子一体性，最大限度地承载来访者的信息，能唤醒来访者的童心并最大限度地增强来访者的安全感，从而最大限度地促进自性的实现，达到情