

CP 心理咨询与治疗系列丛书

李丹 李正云 主编

游戏治疗

蔡丹 沈勇强 著

Counselling
and
Psychotherapy

 上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

CP 心理咨询与治疗系列丛书

李丹 李正云 主编

游戏治疗

蔡丹 沈勇强 著

Counselling
and
Psychotherapy



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

游戏治疗 / 蔡丹, 沈勇强著. -上海: 上海教育出版社, 2019.4
(心理咨询与治疗系列丛书 / 李丹, 李正云主编)
ISBN 978-7-5444-8912-6

I. ①游… II. ①蔡… ②沈… III. ①游戏-精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 066973 号



责任编辑 徐凤娇 谢冬华
封面设计 郑 艺

心理咨询与治疗系列丛书

李 丹 李正云 主编

游戏治疗

蔡 丹 沈勇强 著

出版发行 上海教育出版社有限公司
官 网 www.seph.com.cn
地 址 上海永福路 123 号
邮 编 200031
印 刷 江苏启东人民印刷有限公司
开 本 700×1000 1/16 印张 16.75 插页 2
字 数 255 千字
版 次 2019 年 4 月第 1 版
印 次 2019 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5444-8912-6/B·0155
定 价 48.00 元

如发现质量问题, 读者可向本社调换 电话: 021-64377165

总 序

十年前,上海师范大学应用心理学系曾推出“学校心理辅导系列教材”,该套教材共五本,分别是《学校心理辅导基础》《学校心理病理学》《学校心理卫生学》《学校心理测量学》《学校心理干预的技术与应用》。该系列教材由广西教育出版社出版,被诸多高等院校以及自学考试选用为教材,迄今已多次加印,为我国学校心理健康教育起步作出了贡献,得到学界肯定,并因此获得国家教学成果二等奖、上海市教学成果一等奖。

十年来,随着中国社会转型,社会经济结构已经发生了令人瞩目的变化,经济、社会的迅速发展给人们带来的不仅是机遇和希望,也带来了压力和挫伤。伴随着人们对心理健康的重视与追求,有关心理健康的自我探求以及各类心理咨询的培训大大增加,涉及的领域不再限于学校,而是扩展到社会、社区以及不同类型的组织领域。鉴于此,我们在“学校心理辅导系列教材”的基础上编撰了“心理咨询与治疗系列丛书”,希望兼顾该领域系统训练所要求的理论基础和应用技术,同时反映该领域专业发展和专业成熟度的现状,亦回应近些年学校和大众对心理健康和心理咨询的特定需求。原系列教材的大多数作者都参与了本系列丛书的撰写,同时我们也吸收了几位在该领域已有一定成就的年轻教师,以及在心理咨询与治疗领域具有丰富实践经验的资深教师加入到本系列丛书的作者队伍中。

本系列丛书涵盖专业基础和应用技术两方面内容,专业基础类三本,分别是《健康心理学》《心理评估与诊断》《心理咨询理论与技术》;应用技术类四本,分别是《行为矫正:原理、方法与应用》《游戏治疗》《团体辅导:理论、设计与实例》《职业心理咨询》。丛书作者均为上海师范大学咨询心理学和发展心理学领域的中青年骨干教师和资深教授,他们在各自擅长的研究和教学领域均已取得较好的成绩,同时也都在心理健康教育或临床咨询与治

疗领域积累了丰富的经验。总体而言,本系列丛书具有以下几个方面的特点。

一、内容体系完整且新颖。在参照和吸纳前人已有的知识框架的基础上,每本著作都力求在内容与框架体系上有所创新。《健康心理学》从健康、健康心理学的概念与发展历史入手,侧重探讨影响健康的心理与社会因素,影响健康的生活方式,以及对以各种心理与社会因素为主要诱因引发的心身疾病的预防和干预。《心理评估与诊断》从生物—心理—社会的视角,以多元文化观来看待异常行为,关注了导致来访者问题的生物因素、心理因素和社会文化因素,并涉及认知评估、环境评估和生理评估等多种方法。《心理咨询理论与技术》着重介绍心理咨询的基本原理、过程和技术,以及主要的干预体系。《行为矫正:原理、方法与应用》由三部分组成,分别介绍了行为矫正的基本知识、基本原理和基础工作,行为矫正的技术方法,以及行为矫正在实践中的应用,包括处理不良行为和发展良好行为。《游戏治疗》侧重介绍游戏治疗的基础理论,游戏治疗的几种模式及技术方法,游戏治疗的过程,并重点介绍沙盘游戏治疗的理论与技术。《团体辅导:理论、设计与实例》在理论方面着重介绍了团体辅导的内涵和心理学基础、青少年团体辅导的特征与设计以及团体辅导者的特征和成长,在实务方面主要介绍了结构化团体辅导方案实例和非结构化团体辅导方案实例。《职业心理咨询》在剖析职业心理咨询的对象、性质、内容、特点和介绍相关理论的基础上,重点阐述职业心理咨询的工作模式、一般方法、常用技术与工具、常见问题及其对策,并通过案例教学来训练读者进行相关咨询的专业敏感与实战技能。

二、理论基础与实践运用并重。丛书非常强调理论基础先行,在心理咨询与治疗的框架体系下,作者将系统梳理的理论学说与相关的实践运用加以整合,不仅用于诠释现实社会中发生的种种身心问题,而且有助于读者全面了解和使用相关的操作策略和技术。诸如,健康整体性观念在实际病症中的反映,生物—心理—社会模式在致病原因探寻中的作用;在心理评估与诊断中强调以多元文化观来看待异常行为;精神分析治疗、行为主义治疗、认知治疗和人本主义治疗等理论在心理治疗中的操作运用;行为矫正技术方法的基本原理以及相应的操作步骤与注意要点;沙盘游戏治疗的理论与技术及其与自我沟通、自我理解的关系;团体辅导形式对新颖性、自发性和

创造性的强调,以及心理剧、社会剧、萨提亚团体治疗等常用团体技术的特点与操作;职业心理咨询的工作模式、一般方法、常用技术与工具的介绍,等等。这些理论、原理的阐述辅以针对具体个案的操作方法介绍,读者或治疗工作的实践者将从中获取更加明晰的知识内容,也更容易达到对治疗方法的透彻理解。

三、普适性与针对性兼具。丛书的内容涉及大量健康常识的介绍,包含大量的个案分析与实际操作层面的内容。这些常识或案例源自生活和临床实践,又经过了作者的加工改造,融入了作者自身的思考和专业考量。不少具体事例更是积聚了作者十多年甚至数十年的智慧与经验。丛书涉及面广,既具有理论的宽度和深度,又具有较好的可操作性,无论是作为心理咨询与治疗领域的理论和实证研究的参考读物,还是作为实践应用的指导指南,都值得广大临床心理学工作者、爱好者,教育工作者和家长阅读参考。系列丛书因其理论系统性,可以作为各大学心理学系的教科书或教学参考书,也可以为各类心理咨询培训机构所使用。

本系列丛书作为上海市重点学科“发展与教育心理学”和上海市教育高地建设项目“心理学应用人才培养模式”的成果,得到了上海师范大学和教育学院各级领导的大力支持。丛书的顺利出版得到了上海教育出版社的鼎力相助,该出版社的谢冬华先生为本系列丛书的编辑出版多次与主编电话电邮沟通,付出了辛勤的劳动。在此一并致以衷心的感谢!

丛书主编

2013年1月18日

目
录

Contents

第一章 游戏治疗概述	1
第一节 游戏治疗的概念	1
一、游戏	1
二、游戏治疗的定义	8
第二节 游戏治疗的历史	13
一、精神分析游戏治疗	14
二、结构式游戏治疗	15
三、人本主义游戏治疗	16
第三节 游戏治疗的功能	17
一、生理功能	17
二、个人内在功能	18
三、人际功能	20
四、社会文化功能	21
第二章 动力学取向的游戏治疗	23
第一节 心理动力学理论概述	23
一、动力学派儿童游戏治疗理论	23
二、动力学派游戏治疗技术	26
第二节 临床案例介绍	29
一、个案问题及背景资料	29
二、理论架构	30
三、游戏治疗过程	30

四、结果与追踪 38

第三章 荣格心理学取向的游戏治疗 41

第一节 荣格学派的理论概述 41

一、荣格学派的理论 42

二、荣格学派的继承和发展 44

三、荣格学派的游戏治疗 44

第二节 临床案例介绍 48

一、个案问题 48

二、个案背景资料 49

三、评估诊断 50

四、理论架构及设定 51

五、游戏治疗的过程 52

六、个案治疗分析与讨论 58

第四章 阿德勒理论取向的游戏治疗 61

第一节 阿德勒个体心理学理论 61

一、所有的人都是社会嵌入的 62

二、人具有目标导向性 63

三、人具有创造性 63

第二节 阿德勒个体心理学取向的游戏治疗
技术 63

一、与儿童建立平等关系的阶段 64

二、探索儿童生活风格的阶段 66

三、帮助儿童理解自身生活风格的阶段 68

四、重新定位或再教育阶段 69

第三节 阿德勒个体心理学取向的游戏治疗目的、
特征与范围 69

一、阿德勒游戏治疗的目的 70

二、阿德勒游戏治疗的适用范围	70
三、阿德勒游戏治疗技术的特点	70
四、阿德勒游戏治疗的玩具材料	72
第四节 临床案例介绍	72
一、个案问题及背景资料	72
二、个案治疗的理论架构	74
三、游戏治疗过程	75
四、个案游戏治疗讨论	83
第五章 认知行为游戏治疗	85
第一节 认知行为游戏治疗理论概述	85
第二节 认知行为游戏治疗介入方法与技术	88
一、介入方法	88
二、治疗技术	88
第三节 认知行为游戏治疗的实施阶段	92
一、导入适应阶段	92
二、评估阶段	93
三、中期阶段	94
四、结束阶段	95
第四节 临床案例介绍	97
一、个案问题及背景资料	97
二、治疗的理论架构	98
三、游戏治疗过程	100
四、结果与随访	106
五、个案治疗的讨论	106
第六章 亲子游戏治疗	109
第一节 亲子游戏治疗的理论概述	110
一、亲子游戏治疗简介	110

二、亲子游戏治疗的发展历史及有效性	111
三、亲子游戏治疗的目标	115
四、亲子游戏治疗的使用条件	115
五、亲子游戏治疗的实施程序	117
六、家庭中的亲子游戏治疗过程	118
七、亲子游戏治疗中的注意事项	119
第二节 临床案例介绍	120
一、个案问题及背景资料	120
二、治疗的理论架构	121
三、亲子游戏治疗过程	122
四、结果与随访	132
五、个案治疗的讨论	132
第七章 家庭游戏治疗	134
第一节 家庭治疗理论概述	134
一、家庭治疗的界定	134
二、家庭治疗与个人治疗：两种方式	136
三、家庭游戏治疗师的焦点	137
四、游戏治疗和家庭治疗	137
第二节 家庭游戏治疗的一般技术	138
一、家庭游戏治疗的功能	138
二、家庭游戏治疗的目的	139
三、家庭游戏治疗的原则	140
第三节 临床案例介绍	144
一、个案问题及背景资料	144
二、治疗的理论架构	144
三、游戏治疗过程	145
四、结果与随访	149
五、讨论	150

第八章 短期游戏治疗	152
第一节 短期游戏治疗概述	152
一、短期心理治疗	152
二、短期游戏治疗	153
第二节 临床案例介绍	155
一、个案问题	155
二、背景资料	156
三、在学校的表现	156
四、心理功能检查	157
五、选择治疗的标准	157
六、治疗的理论架构	159
七、治疗过程	160
第三节 短期游戏治疗的过程与基本技术：以临床案例 为例	164
一、签订治疗契约	164
二、家庭会谈	164
三、治疗的过程	164
四、后续随访	174
第九章 团体游戏治疗	177
第一节 团体游戏治疗的概述	177
一、什么是团体游戏治疗	177
二、历史与发展	179
三、团体游戏治疗的特点	181
四、团体游戏治疗的基本过程	182
第二节 团体游戏治疗的实施	186
一、团体游戏治疗的初始阶段	186
二、团体游戏治疗的工作阶段	191
三、团体游戏治疗的结束阶段	198

第三节 团体游戏治疗的专业要求	202
一、团体游戏治疗师的必备素质	203
二、团体游戏治疗的基本价值规范	203
三、团体游戏治疗的安全注意事项	205
四、团体游戏治疗师的道德标准	205
第十章 想象互动游戏治疗	210
第一节 想象互动游戏治疗理论概述	210
一、想象互动游戏治疗	210
二、想象互动游戏治疗的技巧	211
三、父母在想象互动游戏治疗中的作用	215
四、想象互动游戏治疗的适用对象	216
五、治疗目标、策略及评估	217
第二节 临床案例介绍	217
一、个案问题及背景资料	217
二、评估及治疗目标	218
三、游戏治疗过程	220
第十一章 沙盘游戏治疗	231
第一节 沙盘游戏治疗概述	231
一、沙盘游戏治疗的定义	231
二、沙盘游戏治疗的历史发展	231
三、沙盘游戏治疗的用具	233
四、沙盘游戏治疗的作用	234
第二节 沙盘游戏治疗的过程	235
一、沙盘游戏治疗的开始	235
二、沙盘游戏治疗过程中咨询师的态度	236
三、记录方法	237
第三节 沙盘游戏表达的解析方法	237

一、沙盘游戏作品象征意义的解析	237
二、沙盘游戏作品整体印象的解析	238
三、沙盘游戏作品的系列性解析	239
第四节 临床案例介绍	240
一、个案问题及背景资料	240
二、沙盘游戏治疗过程	240
三、小结	244
参考文献	246
后记	253

第一章 游戏治疗概述

本章导引

1. 什么是游戏治疗？
2. 游戏治疗经历了怎样的发展？
3. 游戏治疗具有什么功能？

纵观人类发展的历史,游戏一直被视为儿童发展过程中不可缺少的部分。在游戏中,儿童可以提升自身的语言表达能力、情绪控制能力、决策和认知能力。伴随着心理学的兴起,人们开始从更加深入的角度审视游戏对于儿童身心发展的影响,开始将心理治疗技术与儿童游戏相结合。直到近代,游戏治疗才成为心理健康工作者采用的一项独立的专门技术。1982年,国际游戏治疗协会成立,标志着游戏治疗作为心理健康的一个特殊领域赢得了人们的认同。在本章,我们主要回答什么是游戏,游戏的重要性,什么是游戏治疗,以及游戏治疗发展的历史及功能这几个问题。

第一节 游戏治疗的概念

一、游戏

(一) 游戏的重要性

游戏是儿童生活中不可缺少的一部分。早在18世纪,卢梭(Jean-Jacques Rousseau)在《爱弥儿》一书中就提出通过观察游戏来认识和了解儿童的重要性。弗兰克(Frank, 1982)也曾指出,通过游戏儿童可以学到从他

人对自己的教育中所不能学到的知识。事实证明,游戏为儿童提供了一个安全而有趣的平台,可以让儿童尝试不同的行为或动作,建立并完成他们给自己设定的目标,儿童可以在这一过程中获得成就感;游戏的规则可以帮助儿童学习驾驭和控制自己的情绪与行为;游戏作为一种特殊的社交模式,也有助于儿童理解和领悟他人的行为与内心感受,提升社会交往能力。

总的来说,游戏可以从个人成长、社会性发展这两个方面促进儿童的成长。

1. 个人成长

在游戏中,儿童可以通过跑、走、跳、爬等动作充分锻炼身体的大小肌肉;充满新奇和挑战的游戏氛围也充分刺激了儿童的神经系统,促进脑部发育;游戏过程中完成精细或较大的动作可以训练儿童的手眼协调能力、身体平衡能力和运动能力。可见,游戏无疑可以促进儿童身体各方面的发育和成熟。

当面对有难度的游戏情境时,儿童可以通过调动资源、解决问题,提升自己的感知觉、想象力、思维能力和问题解决能力。游戏为儿童提供了丰富自己认知图式的机会,在同化和顺应过程中儿童吸纳新鲜事物并修正自身的认知结构,这对于儿童认知能力的发展具有重要的意义。

游戏还为儿童提供了语言学习的氛围。在游戏中,儿童需要通过语言表达自己、沟通彼此、解决冲突。在频繁的沟通中,儿童可以彼此学习,充分练习自己的语言技巧,提升自己的语言能力。

2. 社会性发展

游戏作为一种特殊的社交方式,给儿童提供了一个接触他人、与他人互动的途径。在游戏过程中,儿童会不断尝试各种各样的社交方法,彼此学习,建立属于自己的社交方式。同时,游戏中可能存在的冲突也可以使儿童学习如何应对冲突并掌握一定的冲突解决能力。更重要的是,通过游戏,儿童可以提升自己的社会化水平,因为游戏过程本身就是一个展示儿童社会化结果的平台,游戏伙伴的反馈就是对儿童社会化结果的评定。通过游戏过程中的强化和消退,儿童可以更好地掌握所处文化的特征,尤其是对性别角色的认定。

由此可见,游戏可以从儿童个人成长和社会性发展这两个方面发挥巨

大的作用,保证儿童的心理健康,促进儿童的成长。然而,随着社会及经济的发展,生活环境的变化,尤其是教育理念的变革,游戏在儿童成长中的地位不断下降。不少家长将一些有意义的游戏视为浪费时间、毫无价值的事,这样的观点不但阻碍了儿童的健康成长,甚至会导致儿童严重的心理问题。不少学者认为,当今社会儿童问题之所以增多,主要原因是现在的儿童可以进行游戏的机会较少。同时,伴随科技进步而来的高科技游戏方式看似满足了儿童的游戏需求,实则剥夺了儿童与他人接触的机会,更缺少传统游戏能够提供的、有助于儿童身心发展的因素,对儿童的发展会产生不利影响。

(二) 游戏理论的发展

游戏是什么?对于这个看起来简单却又深奥的问题,人们有着截然不同的看法。以20世纪20年代为界,可以把游戏理论分为早期游戏理论,以及20世纪20年代之后伴随着心理学兴起发展出来的心理学视角的游戏理论。

1. 早期游戏理论

这一时期的游戏理论主要有种族复演说、生活准备说和剩余精力说。

种族复演说由美国心理学家霍尔(Granville Stanley Hall)和古利克(Luther Gulick)提出。他们认为,游戏的潜质是人类遗传基因中的一部分,个体进行游戏就是在重复人类演变的历史,不同成长阶段的游戏就是以不同形式复演人类祖先的活动特征。例如,从婴儿时期开始的以肢体运动为主的的游戏就是反映原始人类以狩猎为主的活动特征,儿童进行的过家家等假装游戏则反映人类进入文明社会后,建立社会制度及社会分工的活动特征。但随着历史的发展,这一理论越来越受到质疑。人们发现儿童进行的游戏并非只存在生物进化方面的因素,同时也是对社会交往、物理环境的反映,更受到自身认知能力发展的影响。另外,儿童游戏的发展阶段并不是按照人类活动特征的变化模式而发展的。

生活准备说由德国哲学家格罗斯(Karl Groos)提出。他认为,儿童进行游戏的原因在于游戏潜在的生物意义和本能,即儿童进行游戏就是在潜意识里为未来的生活作准备,是一种生物本能。例如,儿童进行的过家家游戏,其实就是在练习将来可能担任的各种社会及家庭角色。女孩子玩的布娃娃就是在练习将来要承担的抚养孩子的责任,男孩子的“骑马打仗”也是

为将来可能参加军队作准备。所以，儿童进行的由简到繁的游戏过程是不同程度的练习，帮助他们完善将来成人生活所需要的各种能力。生活准备说强调个体要练习将来必备的生活技能，然而这一假设隐含了个体在未成熟阶段就已经知道将来需要掌握的能力是什么，而这样的预见能力在儿童的身上几乎是不可能存在的。

剩余精力说由席勒(Johann Schiller)和斯宾塞(Herbert Spencer)提出。他们认为，人类行为的产生和维持需要以能量为基础，当人们完成与生存有关的活动后，剩余的能量就要通过一些与生存无关的活动进行发泄，所以儿童就是通过各种各样的游戏发泄体内过剩的精力。这一理论同样遭到质疑：人们发现儿童对游戏的钟爱早已超出剩余精力的范围，儿童似乎在游戏过程中倾注了所有的兴趣和精力，并不只是因为有余剩的精力而投入游戏；人们无法清楚明确地分辨哪些行为是与生存有关的活动，哪些行为是因剩余精力而进行的活动。

除了以上三种主要的早期游戏理论之外，还有彪勒(Karl Bühler)的机能快乐说，他认为游戏是儿童从行动中获得机体愉快的手段；德国哲学家拉扎勒斯(Moritz Lazarus)的娱乐放松说，他认为游戏不是源于精力过剩，而是源于人类对放松的需要。

可以说，早期游戏理论均关注儿童游戏中的生物性因素，而忽视了儿童游戏的社会历史性。它们可以解释一小部分的人类游戏，但每个理论的适用范围都非常有限。总而言之，早期游戏理论从不同角度论述了游戏在儿童发展过程中的重要性，肯定了游戏的价值，为当代游戏理论奠定了基础。

20世纪20年代以后，心理学家开始从更加深入的角度探讨游戏的意义，尤其是从游戏与个体发展的角度出发，认为儿童游戏源于生物学因素，同时是促进儿童发展认知能力、形成个性的重要方式。

2. 心理学视角的游戏理论

20世纪20年代以后，伴随着心理学兴起而发展起来的心理学视角的游戏理论主要有精神分析的游戏理论、游戏的学习理论和认知心理学的游戏理论。

精神分析的游戏理论。早期的精神分析理论代表人物弗洛伊德