

箱庭疗法

Sandplay Therapy

张日昇 著

- 心理咨询与治疗的方法
- 东西方文化的融合
- 沙、箱、玩具的世界
- 无意识的心象表现
- 自由与受保护的空间



- 母子一体性
- 自我治愈力



人民教育出版社

箱庭疗法

• XIANGTING LIAOFA

张日昇 著

人民教育出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

箱庭疗法/张日昇著. —北京: 人民教育出版社, 2005
ISBN 7-107-19262-0

- I. 箱...
- II. 张...
- III. 精神疗法
- IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 159347 号

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京天宇星印刷厂印装 全国新华书店经销

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 32.75 插页: 2

字数: 713千字 印数: 0 001~3 000册

定价: 42.90元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编: 100081)



彩图1 箱庭疗法的玩具架（河北大学箱庭治疗室）



彩图2 笔者在北京师范大学的箱庭治疗室



彩图3 K.Y的箱庭作品:守护

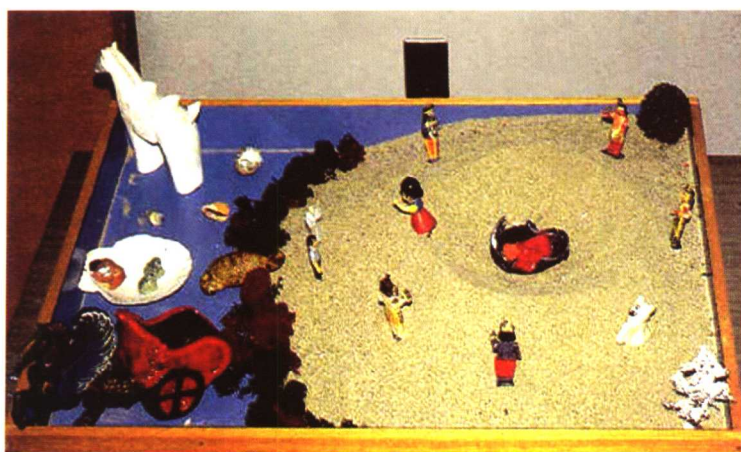


彩图4 C.SS的箱庭作品:
丰收的喜悦



彩图5 A君的箱庭作品:无人岛

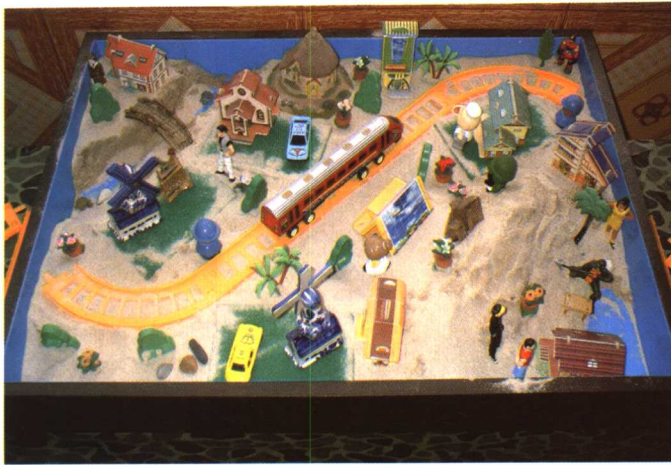
彩图6 一个重度语言障碍儿童的箱庭作品



彩图7 一个更年期主妇的箱庭作品

彩图8 太郎的箱庭作品





彩图9 一个重度考试焦虑学生的箱庭作品：列车开进艾里斯特镇

彩图10 自闭症男孩C的第一次箱庭治疗：沙箱区域的游戏场景



彩图11 团体箱庭作品：心

序一

张 侃

(中国心理学会理事长)

近年来，国人在生活水平提高的同时，对心理健康的关注也在增加。心理咨询与治疗已经成为热门的话题和行业，与此相关的书籍也出版了很多。在这些书中，多数是翻译自欧美专家的著作。在我国，心理咨询与治疗的体系还不完整的情况下，这些著作当然有很重要的参考意义。同时，人的文化特征要求中国的心理学家更多地总结自己的工作，并引进更多方便有效的心理咨询与治疗的方法。

张日昇教授的这本《箱庭疗法》，与多数有关心理咨询与治疗的著作有很大的不同。第一，这是一本根据他本人多年来运用箱庭疗法的经验的总结；第二，从文化的相似性来看，箱庭疗法最初来自日本，张日昇教授也是学自日本，与欧美的方法相比，箱庭疗法中有更多的近似于中国文化的因素；第三，箱庭疗法的理论基础可以追溯到荣格(C. G. Jung)的分析心理学，与当前更多的认知疗法的不同之处在于在时间和空间两个维度上都更注重将人作为一个整体，同时，这种方法不需要接受治疗或咨询的来访者说多少话，方便了一些特别的群体。

张日昇教授着力在我国推广箱庭疗法已经有了10年的时间，在这个过程中，他不仅在国内几所高校创立了箱庭疗法的教学和心理咨询设施，还根据中国人的情况和他的心理临床经验对箱庭疗法有所改进，这些从本书的案例中可以看出端倪。

2004年9月，我应时任日本心理临床学会会长、现日本文化厅长官河合隼雄先生的邀请，参加了在京都举办的该学会的第二十二次大会，受到京都大学岡田康伸教授的接待，并参观了京都大学的心理咨询中心，正好他们有一套箱庭疗法的设备，岡田康伸教授和张日昇教授当场建议我试试。客随主便，加上好奇心驱使，我随手从琳琅满目的几个玩具架上取出了几个物件，放在沙盘之上，制作共用了有10分钟的样子。在我制作期间，岡田康伸教授只是在身后注视着。结束后，尽管岡田康伸教授强调箱庭疗法不是为了心理分析，但还是按箱庭疗法的理论对我制作的箱庭进行了一些分析，确实有方便简洁、分析准确的独到之处。我也深感，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的话（甚至不需要说话）就能了解来访者的心理状态并达到治疗目的的方法，其有效性已经得到论证。

人的心理是非常复杂的。心理学工作者必须经过系统的心理学训练，全面掌握心理咨询与治疗的原理和方法，经过实际工作的锻炼，并不断接受心理学权威机构的再培训，方能获得为人民群众进行健康心理咨询的能力。毫无疑问，掌握箱庭疗法是这种能力的有意义的重要部分。我相信，张日昇教授的这本《箱庭疗法》的出版，一定能推动箱庭疗法在我国的教学和应用，为国人的心理健康增添新的技术和方法。

2005年6月26日于北京中关村

序二

河合隼雄

(日本文化厅长官)

此次为张日昇教授所著《箱庭疗法》一书作序，感到非常荣幸。我要衷心祝贺有关箱庭疗法的书籍在中国首次出版，并对为此作出不懈努力的张日昇教授由衷地表示敬意。

我第一次见到张日昇教授，是在1997年我担任位于京都的国际日本文化研究中心所长的時候。此前我一直在京都大学担任临床心理学教授，退休后在该中心任职。

张日昇教授特意来见我是为了学习箱庭疗法，当时我们进行了相当长时间的交谈，张教授学习这一疗法并打算将其介绍到中国的热情给我留下了极深的印象，至今仍记忆犹新。

箱庭疗法是由瑞士的卡尔夫(Dora M. Kalf)始创的心理疗法，通过向来访者展示装有细沙的箱子和各式各样的玩具，任来访者自由地在沙箱中摆放玩具来进行治疗。卡尔夫的巨大贡献在于，明确指出这一疗法中治疗者与来访者之间的关系非常重要。卡尔夫指出，要向来访者提供“自由与受保护的空間”，而让来访者能够感到被保护，从而能够自由地表现，其基础在于治疗者与来访者之间的关系。

在这样的关系中，来访者在沙箱里自由地表现，来访者潜在的自我治愈力被激活，通过它的作用来展开治疗。

近代的欧洲科学技术飞速发展，可以说取得了巨大的成果。在心理疗法方面，“操作性”的主张根深蒂固，强调通过治疗者对来访者做些什么来治疗的思维方式占据上风。此时，卡尔夫提出要关注来访者的“自我治愈力”，治疗者提供给“来访者用自己的力量来治疗”的场所，这正是卡尔夫的远见卓识。而且，这可以说是很“东方化”的思维方式，而卡尔夫对东方很关注，并怀有敬意。

这些都反映在卡尔夫的著作中，她通过理论上的考察，介绍中国宋朝儒者——周敦颐(濂溪)(1017—1073)的思想，并在她的箱庭疗法著作中进行了论述。此次，这一疗法被介绍到中国，卡尔夫女士若还健在，我想她该多高兴呀。

我在1962年见到卡尔夫女士，知道了箱庭疗法，1965年回国时，将该疗法介绍到了日本。在日本这一疗法很快被推广，几乎可以说日本是在世界上最盛行这一疗法的国家。也正因如此，卡尔夫女士去世后，我担任了第二任国际箱庭疗法学会的会长之职。

在中国，通过张日昇教授的努力，箱庭疗法正在逐渐被推广，这是一件非常令人高兴

的事。日本京都大学教授岡田康伸先生，以及櫻井素子女士都曾访问过中国，并在中国举办了由张日昇教授策划的研讨会。我也听说在北京师范大学、河北大学，还有一些幼儿园、智障学校等机构建立了箱庭治疗室并实施箱庭疗法。这一系列研修项目皆由张日昇教授亲自策划而实施，其成果也反映于本书之中。

去年在北京举行的国际心理学会上，张日昇教授与日本京都大学岡田康伸教授共同就中国箱庭疗法的发展作了发言，其研究生耿柳娜、寇延也作了个案研究的发言。像这样，中国的箱庭疗法研究能够发展到在国际上进行交流的程度，实在是令人欣喜之事。就像在日本被迅速推广一样，期待箱庭疗法在中国也取得更大发展。

此次张日昇教授的著作出版具有极其深远的意义，这标志着中国箱庭疗法的发展迈出了第一步，值得给予高度评价。

张日昇教授的不懈努力终于结出了果实，衷心地期望以此书的出版为契机，中国的箱庭疗法能在今后取得更大的发展。是为序。

2005年6月26日

(殷宏川翻译)

附原文：

張日昇教授の著書「箱庭療法」に序文を書くことになり、まことに光榮に思っている。それと、このようにして中国において箱庭療法に関する書物がはじめて出版されることを、心からお祝いしたい。また、これに至るまでの張日昇教授の並々ならぬ御苦労に対して、心から敬意を表わしたい。

張日昇教授に私がはじめてお会いしたのは、私が京都にある国際日本文化研究センターの所長をしているときに、1997年に同センターに於いてである。私は長らく京都大学において、臨床心理学の教授をしていたが、大学を定年退官後、同センターに勤務していた。

張日昇教授がわざわざ私を訪ねて来られたのは、箱庭療法を学びたいからで、そのときに相当長く話し合いをしたが、教授がこの療法を学んで中国に紹介していきたいという熱意を強く感じたことを今も記憶している。

箱庭療法は、スイスのドラ・M・カルフ（Dora M. Kalf）によって創始された心理療法の技法である。クライアントに、砂を入れた箱と、いろいろな玩具を示し、自由に作品をつくってもらうことによって治療をすすめてゆくのである。カルフの大きな貢献は、この療法において、治療者とクライアントの関係が重要であることを明確に指摘したことである。カルフはクライアントに「自由にして保護された空間」を提供する、と言っているが、クライアントが保護されていると感じ、自由な表現ができるための基礎として、治療者とクライアントとの関係があると考える。

このような関係のなかで、クライアントが箱庭に自由な表現をする間に、クライアントのもつ潜在的な自己治癒力が活性化され、そのはたらきによって、治療が進展するのである。

ヨーロッパの近代において科学技術が急激に発展し、大きい成果をあげたこともあって、心理療法においても、「操作的」な考えが強く、治療者がクライアントに何らかのことで治す、という考え方が強力になり勝ちなときに、クライアントの「自己治療力」に注目し、むしろ「クライアントが自らの力で治る」場を、治療者が提供する、と考えたところに、カルフの卓見がある。このような考えは、むしろ「東洋的」と言ってもいいのだが、カルフは、東洋に対して、関心で敬意を持っていた。

このことは、カルフの著書に、理論的考察をする上において、中国の宋時代の儒者、周敦頤（濂溪）（1017—1073）の思想を紹介して、それによって論じている、という事実反映されている。今回、この療法が中国で紹介されると知って、もしカルフ女史が存命であれば、どれほど喜ばれることか、と思う。

私は1962年にカルフ女史にお会いして、この箱庭療法のことを知り、1965年に日本に帰国して、紹介をした。日本においては、この療法は急激に広がり、世界中で日本が一番盛んと言ってもいいほどになった。このようなこともあって、カルフ女史が亡くなられた後、私は第二代目の、国際箱庭療法学会の会長を務めたりした。

ところで、中国においては、張日昇教授の御努力により、徐々に箱庭療法が広がりつつあるのは、非常に嬉しいことである。日本の京都大学教授の岡田康伸氏をはじめとして、櫻井素子氏も共に中国を訪れ、張日昇教授の企画によって、中国において研修会が催された。北京師範大学、河北大学をはじめ、幼稚園や養護学校などの現場においても箱庭療法を実施する人たちが増えてきた、とお聞きしている。これらの研修はすべて張日昇教授の企画によってなされたのであり、その成果は本書のなかに反映されている。

昨年に北京において行われた国際心理学会においては、日本の岡田康伸京都大学教授と共に、張日昇教授が、中国における箱庭療法の発展について発表し、同教授の指導を受けた、耿柳娜、寇延の両氏が、事例研究などを発表した。このように、箱庭療法に関する中国における研究が、国際学会において発表されるようにまでなったのは、まことに嬉しいことである。日本において急激に広がっていったように、中国においても大いに発展するものと期待される。

今回の張日昇教授の著書の出版は、大変意義深いものであり、これは、中国における箱庭療法発展の第一歩を飾るものとして、高く評価するべきものと思う。

張日昇教授のこれまでの努力が実を結び、本書の出版を契機として、中国における箱庭療法が今後ますます発展することを、心からお祈りして、この序言を終りたい。

目 录

第一编 箱庭疗法的基本原理

第一章 箱庭疗法概论	2
第一节 箱庭疗法简介	2
一、箱庭疗法名称的确定	2
二、箱庭疗法的材料	3
三、箱庭疗法的指导语	8
四、箱庭的制作	8
五、箱庭疗法的记录和提问	8
六、箱庭作品的表现及分析	9
七、箱庭疗法的治疗假设	10
第二节 箱庭疗法发展简史	12
一、箱庭疗法的起源	12
二、箱庭疗法的发展与研究现状	24
三、箱庭疗法在各国的发展	31
四、箱庭疗法发展展望	34
第二章 箱庭疗法的理论渊源——东西方文化的融合	38
第一节 东方文化与箱庭疗法	38
一、东方思想与箱庭疗法	39
二、东方思维与箱庭疗法	44
三、东方艺术与箱庭疗法	46
第二节 荣格的分析心理学与箱庭疗法	62
一、荣格的原型理论与箱庭疗法	63
二、荣格的个性化理论与箱庭疗法	66
三、荣格的心理动力学理论与箱庭疗法	71
第三节 投射理论与箱庭疗法	74
一、投射的含义及相关理论	74
二、投射技术	75
三、投射理论在箱庭疗法中的运用	76
第四节 游戏疗法与箱庭疗法	79
一、游戏疗法有关的概念	79

二、游戏疗法的发展及相关理论	79
三、游戏疗法在箱庭疗法中的体现	82
第三章 箱庭疗法的实施	85
第一节 箱庭治疗室的建立	85
一、箱庭治疗室的环境构成	85
二、沙箱	87
三、沙	88
四、玩具	88
五、其他设备	95
第二节 箱庭治疗者的基本条件和基本态度	95
一、箱庭治疗者的基本条件	95
二、箱庭治疗者的基本态度	98
第三节 箱庭疗法实施过程	103
一、箱庭疗法的导入	103
二、箱庭的制作	105
三、体验箱庭作品	106
四、箱庭作品的理解和对话	107
五、箱庭作品的拆除	110
六、对箱庭作品的分析与评价	111
七、箱庭治疗的终结	114
第四节 箱庭疗法中应注意的问题	115
一、箱庭治疗中对话的艺术性	115
二、作品理解的全面性、整体性、灵活性	118
三、与初学者谈体会	119
第四章 箱庭疗法中的象征意义	121
第一节 象征与箱庭语言	121
一、象征及其特质	121
二、象征与原型	123
三、箱庭中的象征意义	124
第二节 原型在箱庭中的表现	125
一、原型与原型心象	125
二、箱庭作品中常见的原型	126
第三节 箱庭中常见实物的象征意义	129
一、人物的象征意义	129
二、动物的象征意义	133

三、植物的象征意义	144
四、交通工具的象征意义	147
五、建筑物的象征意义	148
六、物品的象征意义	150
七、宇宙神灵、自然景观的象征意义	153
八、事件的象征意义	156
第四节 箱庭的空间配置及其他	158
一、箱庭的空间配置	158
二、箱庭的时间象征	162
三、箱庭作品中数字与图形的象征	163
四、箱庭象征意义的探索方法	165
第五章 团体箱庭疗法的原理和实施过程	168
第一节 团体箱庭疗法的基本原理	168
一、团体箱庭疗法的界定	168
二、团体箱庭疗法基本技法	169
三、团体箱庭疗法的规则	174
四、团体箱庭疗法的治疗阶段	175
五、团体箱庭疗法实施中可能的问题及应对	177
六、团体箱庭疗法的意义	178
七、团体箱庭疗法的应用	180
第二节 团体箱庭疗法的过程——一期一会	182
一、团体箱庭的制作过程	182
二、团体箱庭的主题	186
第三节 团体箱庭疗法的体验	198
一、团体箱庭疗法的案例——快乐成长	198
二、团体箱庭体验	219
第六章 箱庭治疗者的培训及个人体验	224
第一节 箱庭治疗者的基本要求与培训项目	224
一、箱庭治疗者的培训	224
二、中国箱庭治疗者的培训	225
第二节 箱庭治疗者的个人成长	235
一、内省与个人成长	236
二、促进个人成长的方式	237
三、箱庭对个人成长的意义	243
四、个人箱庭体验的意义	245

五、个人箱庭体验的实施·····	246
第三节 箱庭治疗者的个人箱庭体验 ·····	247
一、心路历程——承载、整合、渗透·····	247
二、心田万亩——为了心中的曼荼罗·····	267

第二编 箱庭疗法的基础研究

第七章 幼儿箱庭基本特征研究 ·····	285
第一节 概述 ·····	285
一、幼儿箱庭作品的先验研究·····	285
二、研究方法·····	286
第二节 结果与分析 ·····	287
一、幼儿箱庭的导入·····	287
二、制作时间·····	288
三、玩具的移动·····	288
四、作品的基本构成·····	288
五、作品主题·····	290
六、制作过程中幼儿与见证人之间的互动·····	291
第三节 讨论 ·····	291
一、幼儿箱庭的导入以玩具为媒介，信赖关系重要·····	291
二、制作时间长、多变动·····	292
三、玩具的移动·····	292
四、作品的基本构成·····	292
五、作品主题是生活经历的再现·····	294
六、幼儿与见证人之间的互动频繁·····	295
第八章 小学生箱庭基本特征研究 ·····	296
第一节 概述 ·····	296
一、小学生箱庭作品的先验研究·····	296
二、研究方法·····	297
第二节 结果与分析 ·····	298
一、小学生箱庭的导入·····	298
二、制作时间·····	299
三、玩具的移动·····	299
四、作品的基本构成·····	299
五、作品主题·····	301
六、制作过程中小学生与见证人之间的互动·····	303

第三节 讨论	303
一、小学生箱庭的导入以言语引导为主.....	303
二、箱庭制作趋于整体和谐.....	304
三、玩具的移动增多.....	304
四、作品的基本构成趋于复杂.....	305
五、作品都有明确主题.....	306
六、制作过程的互动转为寻求帮助和认可.....	307
第九章 初中生箱庭基本特征研究	309
第一节 概述	309
一、初中生箱庭作品的先验研究.....	309
二、研究方法.....	310
第二节 结果与分析	311
一、箱庭作品中玩具使用情况.....	311
二、箱庭作品场面与主题.....	313
三、沙的使用.....	314
四、自我像表现.....	315
五、箱庭作品总体印象.....	315
第三节 讨论	316
一、玩具的使用量.....	316
二、生机勃勃的气象和积极进取的人生态度.....	317
三、与家庭生活、环境、社会生活有关的主题.....	317
四、较强的秩序感.....	318
五、自我像的表现.....	319
六、男女生箱庭作品的区别.....	319
第十章 高中生箱庭基本特征研究	321
第一节 概述	321
一、高中生箱庭作品的先验研究.....	321
二、研究方法.....	322
第二节 结果与分析	323
一、箱庭作品中玩具使用情况.....	323
二、箱庭作品场面与主题.....	324
三、沙的使用.....	325
四、自我像表现.....	326
五、箱庭作品总体印象.....	326