

沙盘游戏 Sandplay

主 编

高秀丽 李海红 张延东

—— 打开心灵的无声钥匙 —— 沙盘游戏理论与实务操作

心理治疗方法

打开心灵的无声钥匙

——沙盘游戏理论与实务操作

主 编 高秀丽 李海红 张延东


Sandplay
沙盘游戏

图书在版编目(CIP)数据

打开心灵的无声钥匙: 沙盘游戏理论与实务操作/
高秀丽, 李海红, 张延东主编. —济南: 山东人民出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 209 - 05644 - 1

I. ①打… II. ①高… ②李… ③张… III. ①大学生
—心理卫生—咨询服务 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 013967 号

责任编辑: 麻素光

封面设计: 彭 路

打开心灵的无声钥匙

——沙盘游戏理论与实务操作

高秀丽 李海红 张延东 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 18.75

字 数 290 千字 插 页 2

版 次 2011 年 7 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 05644 - 1

定 价 32.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。 电话: (0634) 6216033

编委会成员名单

主 编 高秀丽 李海红 张延东

副主编 孟兰兰 张光涛

编 者 高秀丽 李海红 张延东 孟兰兰

张光涛 彭玉美 朱海娟 魏 岫

汤晓霞 寸晓红 徐 娜

前言

伴随着我国经济的飞速发展和社会的全面改革开放,来自学习、生活、工作以及社会各方面的压力不断冲击着人们的心理,常会出现各种心理困惑以及心理失衡现象。因此,世界卫生组织提出:“21 世纪不应该继续以疾病为主要研究对象,而应该把人的健康作为主要研究方向。”因此,心理咨询与心理治疗越来越受到人们的关注。目前,心理咨询与心理治疗的理论和技术在世界多达 400 余种,绘画、音乐、沙盘游戏等艺术治疗的形式是当下很受欢迎的治疗技术。在 2007 年有幸接触沙盘游戏治疗后,我们便开始了沙盘游戏治疗的学习和探索之路,期间积累了丰富的理论与实践经验,并萌生了编写此书的想法。经过四年多来的努力,终于有了今天这本《打开心灵的无声钥匙——沙盘游戏理论与实务操作》。

本书以沙盘游戏治疗的基本理论为基础,结合心理咨询中的案例,阐述沙盘游戏治疗的应用。其特色在于:(1)拥有大量第一手的沙盘案例资料,通过工作实践发现,来访者对沙盘游戏治疗充满着极大的兴趣,并对沙盘游戏治疗的效果给予肯定的评价,本书中呈现了多个沙盘个案及一期完整的团体沙盘游戏;(2)研究设备齐全,我校沙盘游戏室有一套完备的沙盘器材,包括沙箱、沙具放置架、沙具(共人物、建筑、动物、植物、交通、宗教等 18 个类别),以及电脑、数码相机等设备,这些条件为本书的编写创作奠定了一定的研究基础;(3)本书中提供了丰富多彩的沙盘作品图片,以直观形象的方式介绍沙盘游戏治疗,便于读者的理解和运用。

本书共分为十一章。第一章着重介绍了沙盘游戏治疗的内涵以及发展历程,从而对沙盘游戏治疗的发展史进行梳理;第二章介绍了沙盘游戏治疗的假设及理论基础,重点阐述了沙盘游戏治疗与中国哲学文化的关联;第三章阐述了沙盘游戏治疗过程的影响因素,这一章的内容主要来自于咨询工作中的资料总结;第四章介绍了沙盘游戏治疗中的象征意义,详细描述沙盘游戏中常见的象征事物及其意义;第五章对沙盘游戏室的创设进行了介绍,这一章的内容结合我校沙盘游戏室的构成加以说明;第六章阐述了沙盘游戏治疗师应具备的条件及培训,虽然沙盘游戏治疗引入我国已有 20 多年,但

关于从业者的资格和素养仍然是一个亟待完善的问题;第七章介绍了沙盘游戏治疗的实施过程,为这一技术的应用提供操作依据;第八章介绍沙盘游戏的记录,我们把工作实践中的资料绘成表格供参考;第九章至第十一章重点介绍了沙盘游戏治疗的应用,分别从沙盘的个案、团体沙盘游戏等视角展开,提供了鲜活的咨询案例。

本书的编写具体分工如下:第一、二章由李海红、高秀丽(山东工商学院)撰写;第四章由李海红、魏岫(日本)撰写;第五章由李海红、张延东(山东工商学院)撰写;第七章由李海红、朱海娟(山东中医药大学)撰写;第九、十章由李海红、张光涛(烟台职业学院)撰写;第三、六章由高秀丽、朱海娟、徐娜(滨州医学院烟台校区)撰写;第八章由孟兰兰(山东工商学院)、寸晓红(德宏师范专科学校)撰写;第十一章由孟兰兰、彭玉美、汤晓霞(山东工商学院)撰写;全书由李海红、孟兰兰、高秀丽统阅定稿。

本书的编者都是从事心理健康教育、教学和科研工作的学者,大家对编写章节进行了认真的互审、互校,付出很大努力。虽然如此,由于水平有限,我们诚挚地希望专家和同行们对书中的不当之处提出宝贵意见,以便再版时进一步修正。

编 者

2011年3月

目 录

第一编 沙盘游戏治疗的基本原理

第一章 沙盘游戏治疗概述	3
第一节 沙盘游戏治疗简介	3
第二节 沙盘游戏治疗的发展历程及现状	6
第二章 沙盘游戏治疗的假设及理论基础	18
第一节 沙盘游戏治疗的假设	18
第二节 荣格的分析心理学	18
第三节 卡尔夫与东方文化	27
第三章 沙盘游戏治疗过程的影响因素	36
第一节 沙盘作品创建过程中的影响因素	36
第二节 沙盘作品解释过程中的影响因素	39
第四章 沙盘游戏治疗与象征	45
第一节 象征原理	45
第二节 沙具的分类及象征意义	48
第三节 沙盘游戏的空间配置及象征性诠释	72

第二编 沙盘游戏治疗的技术与实施

第五章 沙盘游戏室的创设	81
第一节 沙盘游戏室的布置	81

第二节 沙盘游戏室的构成材料·····	83
第六章 沙盘游戏治疗师应具备的素质及培训·····	93
第一节 沙盘游戏治疗师应具备的素质·····	93
第二节 沙盘游戏治疗师的培训·····	96
第七章 沙盘游戏治疗的实施过程·····	98
第一节 沙盘游戏治疗的导入·····	98
第二节 沙盘作品的制作过程 ·····	100
第三节 沙盘作品的体验与分析 ·····	102
第四节 沙盘制作的结束与作品的拆除 ·····	105
第八章 沙盘游戏的记录 ·····	107
第一节 沙盘游戏记录的内容与方式 ·····	107
第二节 沙盘制作记录表与作品分析表 ·····	109
第三编 沙盘游戏治疗的应用与拓展	
第九章 初始沙盘的个案研究 ·····	113
第一节 初始沙盘概述 ·····	113
第二节 初始沙盘的个案研究 ·····	116
第十章 团体沙盘游戏 ·····	162
第一节 团体沙盘游戏概述 ·····	162
第二节 团体沙盘游戏的成员及领导者 ·····	169
第三节 团体沙盘游戏的实施过程 ·····	175
第四节 团体沙盘游戏的案例 ·····	189
第五节 团体沙盘游戏的效果评估 ·····	249

第十一章 表达性艺术治疗	253
第一节 艺术治疗概述	253
第二节 音乐治疗	258
第三节 绘画艺术治疗	264
第四节 舞蹈心理治疗	281
参考文献	286
后记	293

第一编

沙盘游戏治疗的基本原理

第一章 沙盘游戏治疗概述

沙盘游戏治疗植根于荣格的分析心理学,通过各种象征的方式直观形象地呈现来访者的心理世界及心理内容。心理咨询师或治疗师通过这种无声的言语探触来访者的无意识世界,从而帮助来访者得到治疗与治愈,实现创造与发展。

目前,沙盘游戏治疗已得到越来越多的关注,尤其是在高校,这种技术已作为一种新生力量在心理咨询与治疗中加以应用。近几年的咨询工作发现,沙盘游戏治疗很受大学生的欢迎,学生对这种自由摆放、充满乐趣和神秘感的治疗方式兴趣十足。实践经验表明,沙盘游戏治疗在解决大学生的人际交往问题、家庭成长问题、个性发展问题等方面效果显著,我们通过沙盘个案和团体沙盘来说明这一点。^①

国内关于沙盘游戏治疗的书籍相对较少,除了翻译国外著作之外,以张日昇教授和申荷永教授为主的沙盘游戏治疗师们致力于沙盘游戏治疗在中国的传播和发展,并出版了相关的著作。目前,国内关于沙盘游戏治疗在高校应用的论述较少,因此,本书重点探讨沙盘游戏治疗在高校心理健康教育工作中的应用,以求进一步推动心理健康教育工作的开展。

第一节 沙盘游戏治疗简介

沙盘游戏治疗是一种调动来访者的身体和精神能量,通过人的双手在沙子中呈现心灵花园的治疗方法。沙盘游戏适用范围广泛,无论是儿童还是成年人都可以借助这种形式探索自身的无意识世界。为了更好地理解这一技术,首先我们对沙盘游戏治疗的内涵及发展历程加以介绍。

^① 本书中的案例都是征得当事人本人的同意后加以引用的。

一、沙盘游戏治疗的内涵

目前国内外心理学者对这种治疗技术的称谓不太统一,中文主要有沙盘游戏治疗与箱庭疗法,英文有 sandplay 与 sandtray。

沙盘游戏治疗由瑞士心理学家卡尔夫(Dora Kalff)于20世纪50年代创建,当时她称这种治疗技术为 sandplay,直译的意思就是沙子游戏。由此,这一疗法得以发展,相继成立了国际沙盘游戏治疗学会、美国沙盘游戏治疗学会等,并且定期召开国际沙盘游戏治疗学会年会,推动了沙盘游戏治疗在世界范围内的发展和壮大。我国的申荷永教授是较早把这一技术引入国内的学者之一,并致力于沙盘游戏治疗在中国的发展。申荷永教授用“沙盘游戏”来称谓这一技术,并出版了关于沙盘游戏治疗的著作,接受过申荷永教授培训的心理学工作者也都普遍使用这一术语。

使用“箱庭疗法”(称谓)的代表人物是日本的河合隼雄。20世纪60、70年代,河合隼雄曾在瑞士的荣格研究所学习,期间专门跟随卡尔夫学习这一技术,并将它传入日本,他根据日本小孩常玩的一种游戏将其命名为箱庭疗法。从1996年开始,北京师范大学的张日昇教授通过结识日本的心理学教授樱井素子、岡田康伸以及河合隼雄,开始了箱庭疗法的学习和探索过程。他于1998年在《心理科学》杂志上发表《箱庭疗法》一文,以后又相继发表了相关文章,介绍箱庭疗法的理论以及个案研究,受张日昇教授思想影响的心理学工作者称这种疗法为“箱庭疗法”。

“沙盘游戏”与“箱庭疗法”相比较而言,箱庭疗法源于日本文化,而且“箱庭”一词难以理解。箱庭疗法并不关注这一技术与中国文化的渊源,而是在日本做了本土化的改造,可以说箱庭疗法是用日本文化和日本哲学,包括日本的宗教,进行了本土化的一种较为适合日本文化的心理治疗方法。沙盘游戏技术带有中国文化和哲学元素,卡尔夫在设计沙盘游戏的时候,就考虑了中国文化中阴阳和五行的哲学思想及其实际的心理学意义,以及中医的治疗原理和实践。因而,相对于箱庭疗法所包含的日本文化背景而言,沙盘游戏更适合在我国心理教育和心理咨询中加以应用。

我国使用“沙盘游戏”术语的心理学工作者偏多,因为“沙盘游戏”简单明了,便于来访者理解,所以,在本书中统称为“沙盘游戏”。沙盘游戏简称“沙游”,即在咨询师或治疗师的陪伴下,来访者自由地从摆放沙具的沙架上

挑选自己喜欢或者想摆放的玩具,然后在盛有细沙的沙箱里进行自我表现和探索,从而呈现真实心理状态的一种心理疗法。正如沙盘游戏治疗专家茹思·安曼所说的,“情绪和情感被掩藏的越深,就越远离我们的意识记忆和人格的一部分,我们也越难找到语言去表达它们。”^① 通过舞蹈、唱歌、绘画、沙盘等非语言的方式却可以进行准确的表达。

二、沙盘游戏治疗的功能

(一)沙盘游戏治疗可作为诊断和评估的依据

关于沙盘游戏治疗的诊断功能,已有研究者做过相应的探索和论述。维也纳大学儿童发育研究者 Buhler 把沙盘作为诊断和研究工具,以儿童为研究对象做了一系列的实证研究。在沙盘游戏的发展历史上占有重要地位,随后,有学者在此基础上开展了进一步的研究,如教育心理学家 Bowyer 首次把世界技法用于儿童的临床指导并使此研究方法更加标准化;Fujii 比较了 4 个不同团体的男性青少年的沙盘,结果显示沙盘游戏具有一定的诊断效度和信度;Denker 用 Jones 的沙盘游戏记分系统对 74 个被试的初始沙盘结果和 MMPI 的得分做相关研究,发现沙盘游戏不但具有治疗功能,同时也具有一定的临床诊断功能和价值。

我国的沙盘游戏研究者申荷永、蔡宝鸿等人以初始沙盘为研究对象,得出初始沙盘具有特殊和重要的诊断意义,它不仅能反映来访者的问题,也提供治愈的希望、线索和方向;张日昇等人对大学生孤独人群的沙盘作品特征进行了研究,发现沙盘能反映人的心理状态和心理特质^②;谭健烽、申荷永等人通过对心理症状阳性者的初始沙盘特征进行研究,得出初始沙盘具有临床心理评估的功能和价值。

(二)沙盘游戏治疗是一种有效的心理教育和治疗技术

沙盘游戏疗法自创立以来,逐渐获得国际临床心理学界的推崇,被公认为有效的心理治疗方法之一,沙盘游戏在创伤后应激障碍、品行障碍、神经症、人格障碍等问题的治疗中发挥着积极作用,有着广泛的临床适应证。另

① 茹思·安曼著,蔡宝鸿、潘燕华等译:《沙盘游戏中的治愈与转化:创造过程的呈现》,广东高等教育出版社 2009 年版,第 2 页。

② 张日昇、陈顺森、寇延:《大学生孤独人群箱庭作品特征研究》,载《心理科学》2003 年第 26 期。

外,沙盘游戏治疗的工作原则并非以来访者的心理症状为主要目标,它更注重人格的整合和发展,促进来访者的健康成长,这都符合心理教育的宗旨。将沙盘游戏融入现代的心理健康教育,尤其是关于想象力和创造力的教育过程,是沙盘游戏治疗发展的一个新方向。

第二节 沙盘游戏治疗的发展历程及现状

沙盘游戏治疗自产生到正式创建再到国际沙盘游戏治疗学会的建立及沙盘游戏在全世界范围内产生影响,已经经历了百年历史。期间有诸多沙盘游戏工作者作出了卓越贡献,使得这一技术慢慢发展成相对完善的心理治疗体系。

一、沙盘游戏治疗的发展历程

(一)地板游戏

地板游戏的创始人是英国的一位作家威尔斯(H. G. Wells),其代表作有《时间机器》、《世界战争》。威尔斯本身并不是专门从事心理学工作的,但他在1911年出版的《地板游戏》(Floor Games)一书成为沙盘游戏发展史中具有开创性意义的一页。

《地板游戏》一书重点讲述了威尔斯和两个儿子之间的游戏过程,这个游戏过程称做“地板上的游戏”,即游戏的场所是地板,把地板划分为若干个区域,孩子们自由选择玩具然后在划分的区域中进行摆放。当时可供选择的玩具有房屋建筑、人物、交通工具、动物以及玩具之类的物体,现在来看与沙盘游戏治疗中的沙具很相似。通过游戏,威尔斯发现孩子们玩的游戏主题主要表现为两大类:“神奇岛屿游戏”与“建构城市游戏”。

通过观察孩子们的 game,威尔斯发现游戏产生了一些意想不到的效果:



威尔斯(1866—1946)



威尔斯与妻子简在观望两个儿子玩地板游戏

一是激发了孩子们的创造性思维,他们在游戏中自由想象;二是在游戏中孩子们获得了意想不到的愉悦,就连威尔斯也是在这样一种情绪状态下感受孩子们的想象力;三是能增进亲子之间的情感联系,威尔斯和儿子之间的关系变得温暖而亲切。对此,威尔斯在这本书中做过这样的描述:“就在这地板上,不断涌现着数不清的富有想象力的游戏内容,它们不但使孩子们每天都在一起玩得高兴,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。任何一个人都可以从这幼儿游戏的地板上获得启发与力量。”^①

后来,威尔斯又出版了《小小战争:男孩的游戏》一书。如果说之前的《地板游戏》奠定了沙盘游戏的基础,那么这本书更具备了沙盘游戏的雏形,因为游戏的空间从“地板”转移到了“桌面”,玩具也与沙盘游戏的沙具更相近了。但在当时,威尔斯并没有意识到游戏在儿童心理治疗中的作用,直到多年之后,对沙盘游戏产生重要影响的另一人——洛温菲尔德开始对威尔斯的地板游戏加以关注,并且意识到了它的发展前景。

1923年,荣格在英国讲课的时候曾与威尔斯接触过,他们对各自的思想进行过交流,彼此留下了深刻的印象。威尔斯在晚年的时候享有很高的声誉,其一生充满着传奇色彩。

^① 申荷永:《沙盘游戏:理论与实践》,广东高等教育出版社2004年版,第4页。

(二)世界技术

玛格丽特·洛温菲尔德(Margaret Lowenfeld)出生于英国,她是世界技术的创始人。玛格丽特·洛温菲尔德提出的世界技术与她的两次成长经历有关:童年成长经历与第一次世界大战之后的经历。

1. 洛温菲尔德的成长经历

玛格丽特·洛温菲尔德的童年是在孤独、多病中度过的。因为身体多病,她小时候基本躺在床上,再加上语言不通,很难与周围的人进行交流并建立良好的人际关系。童年的成长经历让洛温菲尔德认识到人与人之间的交流除了语言之外,非语言交流也是一种非常有效的方式,也就是从那时候起她开始关注人类的内心世界。13岁时父母的离婚,对洛温菲尔德的心灵更是产生了深远的影响,由此她开始关注儿童的内心世界,而她对世界技术的研究也主要是从儿童群体开始的。



玛格丽特·洛温菲尔德(1890—1973)

洛温菲尔德后来考上一家医学院,毕业后曾在不同的医疗单位工作。第一次世界大战之后,由于医生的职位大多被男性占领,她很难在医学上有所发展,于是她决定把精力投入到儿童发展的研究中,出版著作《组织与风湿症儿童》,并开设儿童心理诊所,主要帮助患有神经症和有各种困难的儿童。在治疗过程中她始终在寻找一种对儿童有效同时儿童又感兴趣的治疗方法。受威尔斯“地板游戏”的启发,洛温菲尔德搜集了各种各样的玩具、积木、游戏材料,来儿童心理诊所寻求帮助的孩子,兴奋地称装有这些玩具的箱子为“奇妙箱”。后来,洛温菲尔德在游戏室中增加了两个装有沙子和水的盘子,慢慢地孩子们自发地把玩具、沙子和水联系在一起,一种由儿童自发创造的心理治疗技术就诞生了。孩子们把这种新的治疗技术称之为“游戏王国”,洛温菲尔德称其为“世界技术”或“游戏王国技术”(The World Technique)。她对这种技术非常赞赏,认为通过这样的方式,儿童的内心世界得以呈现,并且这种技术还可以进行客观的记录和分析。