



山中康裕

Yasuhiro Yamanaka

本書從基本到進階，深入介紹沙遊療法的理論與技術，

並比較此療法在東、西方的差異。

藉由真實個案的討論及繪畫作品的展現，

作者將從事沙遊及表現療法三十七年的實務經驗網羅於本書中。

沙遊療法與表現療法

Sandplay Therapy & Expression Therapy

邱敏麗 審閱・譯

陳美瑛 譯

王浩威 策劃

梁信惠 強力推薦

TIP

財團法人 | 華人心理治療研究發展基金會 | 共同出版



沙遊療法與表現療法

Sandplay Therapy & Expression Therapy

作者—山中康裕 (Yasuhiro Yamanaka)

譯者—邱敏麗、陳美瑛

共同出版—財團法人華人心理治療研究發展基金會

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司
發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧
總編輯—王桂花 執行編輯—黃素霞 美術編輯—紫翎工作室
通訊地址—106 台北市信義路四段 53 巷 8 號 2 樓
郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司
電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286
Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版・印刷—彩峰造藝印像股份有限公司
總經銷—大和書報圖書股份有限公司
電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658
通訊地址—248 台北縣新莊市五工五路 2 號(五股工業區)
初版一刷—2004 年 10 月 二版一刷—2010 年 3 月
ISBN—986-7574-29-X 定價—300 元
箱庭療法と表現療法 by Yasuhiro Yamanaka
© 2004 by Yasuhiro Yamanaka
Chinese Edition Copyright © 2004 by PsyGarden Publishing Company
All Rights Reserved

版權所有・翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目資料

沙遊療法與表現療法／山中康裕 (Yasuhiro Yamanaka)；邱敏麗、陳美瑛譯。

—初版。—臺北市：心靈工坊文化，2004〔民 93〕

面：公分。(Psychotherapy：7)

ISBN 986-7574-29-X (平裝)

178.8

譯自：箱庭療法と表現療法

1. 遊戲治療

2. 藝術療法

93018790

Psychotherapy

探訪幽微的心靈，如同潛越曲折逶迤的河流
面對無法預期的彎道或風景，時而煙波浩渺，時而萬壑爭流
留下無數廓清、洗滌或抉擇的痕跡
只為尋獲真實自我的洞天福地

山中康裕

Yasuhiro Yamanaka

R749.055

715

沙遊療法與表現療法

Sandplay Therapy & Expression Therapy

邱敏麗 審閱・譯

陳美瑛 譯

王浩威 策劃

梁信惠 強力推薦



TIP

財團法人 | 華人心理治療研究發展基金會 | 共同出版

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目次

【推薦序】為台灣的沙遊治療注入一劑強心劑／梁信惠	7
【譯序】進入繪畫、沙遊、遊戲治療的世界／邱敏麗	11
中文版序	13

第一部 沙遊療法

第一章 從沙遊療法的觀點談遊戲治療	17
第二章 沙遊療法的實踐智慧	33
第三章 沙遊療法中的圖像診斷	45
第四章 東、西方沙遊療法之比較	53
第五章 沙遊療法案例——懼學的小紅帽庭子	65

第二部 表現療法

第六章 表現療法	109
第七章 繪畫療法的實踐過程	111
第八章 繪畫療法的展開	125
第九章 心身症尾原緋紗子的案例	137
第十章 從塗鴉法到MSSM+C法的發展	151

第三部 風景構成法與畫樹法

第十一章	畫樹測驗	167
第十二章	風景構成法	179
付篇	臨床智慧靈光乍現——「MSSM+C法」及其前史	191

附錄一	沙遊療法與表現療法作品圖	197
附錄二	參考書目	239
附錄三	延伸閱讀	247

【推薦序】為台灣的沙游療法注入一劑強心劑

梁信惠博士／台灣沙遊協會理事長，

勵馨基金會蒲公英治療中心駐會顧問

雖然於幾年前的世界沙遊治療學會大會，筆者曾遇見山中康裕醫師／博士，與他真正有緣應該是在兩年前於日本武庫川女子大學所舉辦的日本沙遊治療學會第十六次大會（2002年九月十四、十五日）裡吧。當時筆者見識到山中先生平易近人、熱誠地教導學生，並相當受學生尊重與仰慕的情景。據聞，除了擅長做治療及教導學生之外，山中先生還精於畫畫、素描、寫詩，還有優美的歌喉，也曾於日本舉辦日記展。這次非常高興在筆者接觸之下，山中先生很阿莎力（日語發音，意思是很乾脆）地一口答應為台灣沙遊的治療師以及一般的心理治療界來出書，並允許我們把它譯成中文。當然，他在百忙之中，也義無反顧地答應來參加台灣沙遊協會第三屆大會（2004年十月二十八至三十日），成為主要講師之一，令我感激不盡。

筆者承蒙心靈工坊的邀請，為山中先生這本《沙遊療法與表現療法》寫推薦序，實在是榮幸至極。山中先生以他三十七年的臨床經驗累積，不厭其煩、點點滴滴地把沙遊療法及表現療法的歷史背景、理論基礎以及實際的個案，用親切動人的筆法描述出來。他的文筆生動，深入淺出地解析這些困難的非言語深度治療理論。更有甚者，他的諸多個案在他精密的臨床洞察眼光及無止境的真誠關愛之下，輔以這些非語言臨床技術，常常出現了創傷

的撫平以及心靈的成長。還有，筆者拜讀本書初稿之餘，覺得山中先生把他的個案描述得栩栩如生，並感受到他這三十七年臨床工作的熱誠與投入。

書中的個案種類繁多，成人個案較嚴重的有精神分裂症至神經官能症，孩童個案則有選擇性沉默不語者「無嘴太郎」至懼學者「庭子」，真是包羅萬象。山中先生在書中也提出如何決定對個案最好的治療方法，包括什麼個案不適於用沙遊療法。山中先生不只是精神科醫師，也是臨床心理師，因此他也以臨床心理師的眼光來評估這些療法，包括如何應用在診斷上。此外，他也分享了一些治療研究成果的報告。

身為沙遊及心理治療師，筆者深深認為不管使用何種治療方法，心理治療者與個案的關係是促成個案轉化的一大因素。在沙遊界之美國大師凱·布萊德威（Kay Bradway）——筆者的良師及好朋友，把移情與反移情稱為共移情（co-transference）就是這個道理。當一位沙遊治療師通過了個案移情的測試時，就是個案創傷回復的轉機了。在書中，山中先生雖沒提到這個現象，但是他與個案良好的共移情關係卻在個案的沙盤描述中清楚生動地呈現出來了。下面就是一個例子，當他的拒學個案庭子做出一副羚羊被母獅子咬死的沙盤後，山中先生說：「而我只是默默地與小矮人及其他的動物們一起注視著這個令人窒息的場面，這場面深刻地傳遞出被母獅子咬死的羚羊的痛苦，我已經深深感受到了……」書中其他部分也均呈現出山中先生與個案共同參與的精神。

日本的箱庭療法（沙遊治療）在其鼻祖朵拉·卡爾夫的教導下，於1960年代就開始起步了。山中先生及書中所提到的河合

隼雄（Kayao Kawai）先生，以及曾來台灣教導沙遊的樋口和彥（Kazuhiko Higuchi）先生均是致力於其發展及使用的日本廂庭療法創始者。這幾十年來沙遊治療已在日本臨床界成為心理治療的主流了。據筆者所知，日本應該有一千五百多位沙遊治療師，如果加上其他從事表現療法者（藝術、舞蹈、音樂等療法），更應該是不計其數了。反觀台灣，我們的沙遊治療才在起步，正處在嬰兒搖籃期中，山中先生的這本書應該會為我們的沙遊治療以及心理治療界注入一劑強心劑吧！

筆者有幸先拜讀這本書的初稿，深深感受到這本書的珍貴，它聚集了日本深度治療大師山中先生一生臨床經驗的精華。在此鄭重向大家推薦，不論你是心理治療界的專業人士或對心理治療有熱誠的讀者，這本書均會大幅度地幫助我們在專業上的成長，更會讓我們對這些非語言治療的專業方法寄予無限的希望與期許。

【譯序】進入繪畫、沙遊、遊戲治療的世界

邱敏麗

記得第一次接觸繪畫治療是在大三時的討論課程，聆聽著個案的治療過程，看著個案一幅一幅的畫，當時的震撼與新奇，至今仍記憶猶新。從此讓我無法拒絕投射性媒介治療工具的魅力，開始進入繪畫、沙遊、遊戲治療的世界。

回到台灣後第一份工作是在台南師範學院（現為台南大學）附設兒童諮商中心擔任諮商師，記得當時提到沙遊療法時，無論是一般家長或心理相關領域者，對於這種療法皆感到陌生，這讓長居日本的我感到非常驚訝，因為在日本無論是社區心理諮商中心、兒童諮商中心或一般大學的輔導室，沙遊設備極為平常。於是我以職務之便，於1994年在南師兒諮中心籌組了一個沙遊治療的設備（這可能是南區第一個沙遊療法的設備）。從訂做沙盤到玩具蒐集等，轉眼已進入了第十個年頭。現在提到沙遊療法，則常聽到「我很有興趣，可惜相關的書籍很少」、「我很想學，不知在哪裡可以接受訓練」等反應。不知道這樣的改變是快是慢，但可確定的是沙遊已漸為人知，也引起不少人的興趣。

事實上不只是沙遊療法，繪畫治療也有著缺乏相關學習資源的困擾。所以這次能有機會翻譯這本書，真是感到榮幸與高興。榮幸的是這是山中康裕教授第一本在台灣譯書，正巧山中教授也是我在京都大學的指導教授。山中教授是一位精神科醫師，同時也是日本沙遊治療學會理事長、日本遊戲治療學會會長、國際

表現病理藝術治療學會副會長。山中教授喜歡作畫賦詩，愛好大自然，嗜讀弘法大師空海的著作，很多人稱他為藝術家（他長年有寫日記的習慣，日記是以素描、拼貼畫、漢詩、俳句等方式紀錄，也曾以他的日記開過個展），但他最愛稱自己是一位心理學家。當出版社與他接洽出書事宜時，他希望由我為他翻譯，理由是他相信我了解他的語言與精神。這讓我既高興又恐慌，因為當時我正被日本沙遊治療學會的稿子纏身，也正準備回國復職，深怕因時間的關係無法勝任。而山中教授也非常忙碌（他已預計參加幾個國際學會），但也堅持重新撰寫適合台灣的稿子，所以我常接到他自機場寄出的原稿，他驚人的體力與對專業的執著實在令人佩服。

正當我擔心可能因為時間不足而延誤翻譯工作進度時，感謝心靈工坊文化公司找到了另一位優秀的譯者陳美瑛小姐協助，得以讓這本書在台灣提早問世。另外，高興的是對於自己而言，一直怯於用中文撰寫稿子，終於因恩師的鼓勵與出版社的支持，克服了這個障礙。就讀者層面而言，閱讀這本書，不僅可進一步了解表現療法的理論與技術，更可分享山中教授的臨床經驗，同時也可感受到日本對於做學問的態度與精神。

最後，希望這一本兼具實務及理論的書能成為相關領域者的參考書籍，並激發出更多元的思考。帶著愉悅與滿足的心，就此停筆。

中文版序

很高興有機會在此為我的書《沙遊療法與表現療法》寫序文，特別令人欣喜的是這本書是將我從 1967 年成為精神科醫師以來所接觸的沙遊療法，及我本身專長的表現療法彙整成冊。希望這本書對於台灣心靈受創者的治療能有所貢獻。

事實上，這本書並不是我在台灣的第一本書。在我四十二歲任職京都大學第三年時，和日本經濟界名人 SONY 公司的創辦人，同時也是榮譽會長的井深大（Masaru Ibuka）先生，以及京都大學榮譽教授，也是日本靈長學、猿猴學的前輩河合雅雄（Kawai Masao）先生的對談所編撰成冊的《環境決定孩子的智能》一書，已於 1991 年由台灣英文雜誌社有限公司出版，若有機會邀請讀者翻閱這本書，可更了解年輕時的我對於治療及學問的熱情與態度。

言歸正傳，我想台灣對於沙遊治療的知識及技術應已有相當的資訊，但是為了讓初學者也能清楚地了解，這本書包含了從基本到進階之理論、技術的闡述，它網羅了我三十七年的經驗，同時我也以回歸初學時的嚴謹態度來撰寫，我想它應該能夠滿足初學者和進階者的需求。沙遊療法就像孩子的遊戲一樣，或者說它本身就是遊戲，它可以幫助人們化解心理問題，說它不可思議，還真是一種不可思議的治療法。它不只對兒童，對於大人也是有效的心理療法，所以我想它對於台灣的精神科醫師、心理治療師、心理諮商師以及心理科系的學生們，都將有很大的幫助。

接下來談談表現療法。我想可能有許多人對於表現療法一詞並不熟悉，事實上這並不特別，這其實就是我們一般所指的藝術治療、繪畫治療、音樂治療等治療法的統稱，除了擔心因為提到藝術二字，容易造成需要對作品有美的要求之誤解，所以才使用這個名稱之外，也常見有心理困擾的人，初期時常用黑色、血紅色或是使用狂亂灰暗的色調、線條來呈現出憤怒、悲傷的情感，我們可見到他們透過這些「表現」的行為而達到治療效果，所以我將其稱為表現療法。

最後我想謝謝協助這本書在台灣出版的人，特別是世界沙遊治療學會的梁信惠老師、心靈工坊的王桂花小姐，以及擔任翻譯的邱敏麗老師及陳美瑛小姐。懷著感謝的心，就此停筆。

山中康裕 2004年五月二十六日

第一部 沙遊療法

