



沙盘师训练与成长 ——

体验式团体沙盘 心理技术实用教程

SHAPANSHI XUNLIAN YU CHENGZHANG

TIYANSHI TUANTI SHAPAN XINLI JISHU SHIYONG JIAOCHENG

刘建新 于晶 著



化学工业出版社



沙盘师训练与成长 ——

体验式团体沙盘 心理技术实用教程

SHAPANSHI XUNLIAN YU CHENGZHANG

TIYANSHI TUANTI SHAPAN XINLI JISHU SHIYONG JIAOCHENG

刘建新 于晶 著



化学工业出版社

· 北京 ·

这是一本沙盘师的学习过程和沙盘心理技术技能掌握的实用教科书，同时也是一本带领学习者在沙盘工作情境及生活情景中人格成长与发展的指导用书。

全书共分四章，前三章主要以初级、中级、高级的沙盘操作与体验为主，是为训练每一个想成为沙盘师的学习者只强调沙盘的“治愈功能”，树立“不分析、不解释、不评价、不判断、重感受、重陪伴”的工作态度，掌握从初级到高级的操作技能。这些操作与体验是以分析心理学、积极心理学和阳明心理学等理论作为支撑，并根据一个人心灵成长与发展的脉络而设计的，具有前后逻辑关系的操作步骤。如果想通过看书掌握这些操作步骤，也请从初级班的操作步骤开始练起，再逐步到高级班，并需进行大量的理论学习。实践——理论——再实践——再理论，这是学习与掌握体验式团体沙盘心理技术的基本思路，也是一个沙盘师成长的路径，没有捷径。

在本书中从初级到高级，我们更通过强调在沙盘情境中及每天的生活中“感受”自己，认识自己，触摸与处理自己的“情结”，不断扩大自己的意识容器，以便促进自己人格的成长、发展和稳定。

图书在版编目(CIP)数据

沙盘师训练与成长——体验式团体沙盘心理技术实用教程/刘建新，于晶著. —北京：化学工业出版社，2016.7
ISBN 978-7-122-27144-0

I. ①沙… II. ①刘…②于… III. ①精神疗法-技术培训-教材 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第117963号

责任编辑：李彦玲
责任校对：王素芹

装帧设计：王晓宇

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：三河市延风印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张13 $\frac{1}{2}$ 彩插2 字数233千字
2016年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：46.00元

版权所有 违者必究



图2-1 10岁小男孩的作品



图3-2 8岁学习障碍男孩的第1次和第17次沙盘



图3-3 统一与变化



图3-4 对称与均衡



图3-5 节奏与韵律



图3-6 色彩的对比

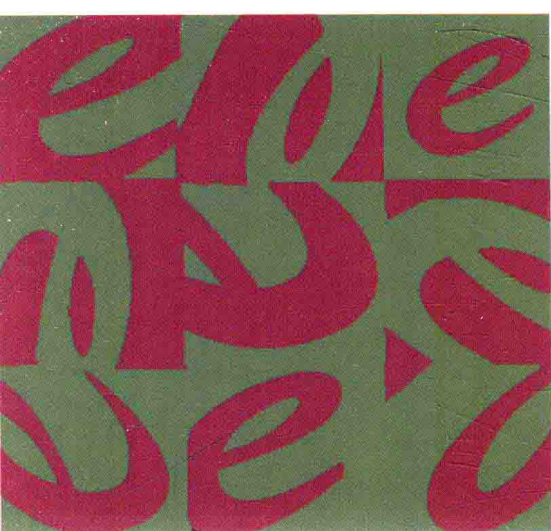


图3-7 同一调和

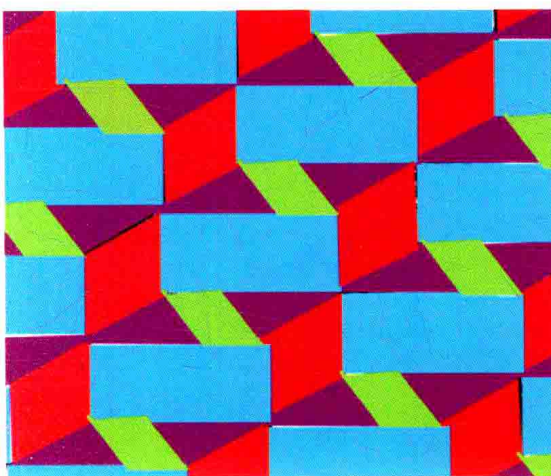


图3-8 近似色相调和

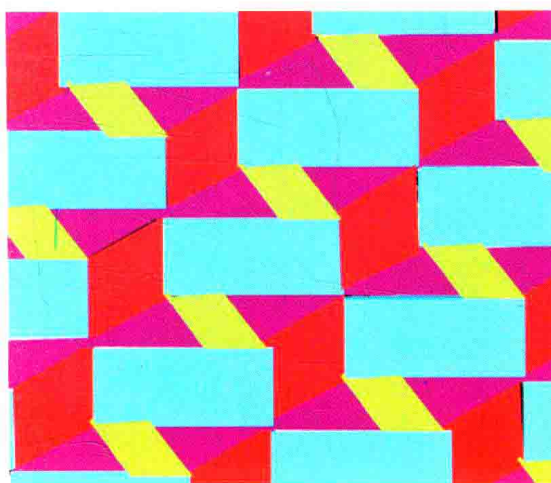


图3-9 近似明度调和



图3-10 近似纯度调和



图3-11 色调的统一



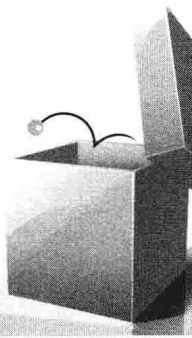
序

中国多民族、多人口、多文化，人口素质参差不齐，要想真正提高国民素质，提高国家的综合实力，心理健康教育是一项非常重要的手段。以什么方式、什么内容进行国民的本土化的心理干预、心理健康教育，这是中国几代心理学工作者研究与努力的方向。

中国心理干预协会自创立之初就把弘扬本土化的心理干预技术为己任，希望协会中的专家学者肩负起本土化的重任，既要学习、吸收西方主流心理学和心理干预技术的长处和优点，同时又密切结合中华民族的文化传统和国情民情，创新和建构更多为中国民众认同、理解和乐意接受并更为有效的心理干预技术。得到民众的理解、认可和接受、能融为一体的技术，方能扎根于中国社会。

沙盘心理技术专业委员会刘建新教授带领他的团队，根据中国特色的心理健康需求，把以分析心理理论为基本的沙盘心理技术做了本土化的研究与应用。在综合多门学科基础之上，以体验式团体沙盘心理技术为中国的心理健康教育提供了新的思路与方法。

体验式团体沙盘心理技术更注重心理健康教育功能，他们在培训过程中以体验为主，强调沙盘心理技术的治愈功能，着重训练沙盘师的“不分析、不解释、不评价、不判断、重感受、重陪伴”的工作能力和工作态度，使学习者在体验的学习中既得到技术的训练，也得到人格成长，回到工作岗位后就能应用起来。



他们本土化的应用取得了可喜的成果，培训足迹遍布中国20多个省份50多个城市，受训学员达5000名以上，分布在社会各个领域。在教育系统，这个技术以团体游戏的形式让师生的心理健康课、学科教学、学能辅导、周末家长学校等都有效地进行。在医疗、妇幼系统，把生命全程理念、身心互动理念以体验式团体沙盘心理技术进行应用与实施，使生物—心理—社会模式真正落在实处。在公安、司法系统，应用于在押犯人的心理转化、改造人员的心理辅导、青少年犯罪的预防、心理戒毒、家属解压、上访人员的心理疏导等等，成为公检法工作人员顺利进行心理工作的好方法。在社区里，应用各类家庭和谐与成长，应用在残障人士与家庭等。特别是在新疆民族地区，他们开展了大型“心之语”公益项目，为民族幼儿教师进行三年的心理健康培训及沙盘心理技术的培训，得到了政府认可及教师们的欢迎。

本书是刘建新教授、于晶教授近年来沙盘心理技术本土化研究的总结，更是沙盘心理技术全面本土化应用的起点。祝愿体验式团体沙盘心理技术应用在中国扎根，使之能够深入、广泛、持久地应用下去，真正成为中国人的心理健康的好技术。

张伯源

2016年2月



	Page
引言	001
一、沙盘心理技术的一般知识	002
(一) 沙盘心理技术的内涵	002
(二) 沙盘心理技术的治愈机制	003
(三) 沙盘心理技术的理论基础	007
二、沙盘师的角色定位及能力	008
(一) 沙盘师的角色定位	008
(二) 沙盘师的专业能力	009
三、体验式团体沙盘心理技术培训核心要素	010
(一) 以结构式团体进行体验式沙盘培训	011
(二) 体验式团体沙盘心理技术培训核心要素	012
四、体验式团体沙盘心理技术培训结构式团队的建立	015
(一) 建立沙盘心理技术团队的作用与意义	015
(二) 与体验式团体沙盘心理技术培训有关的 团体分类	017
五、体验式团体沙盘心理技术培训需注意的问题	018
六、本书的结构特点	019

	Page
1 第一章	
体验式团体沙盘心理技术初级培训	
——感受沙盘，掌握团体沙盘操作规范	020
第一节 建立沙盘心理技术初级培训团体的方法	021
一、破冰与热身	021



(一) 破冰、热身理由	021
(二) 破冰与热身游戏	021
二、团队建设	023
(一) 分组设置	024
(二) 团队初创	024
(三) 团队展示	024
第二节 初级培训目标、培训设置及有关要求	025
一、初级培训的目标	025
二、初级培训设置及有关要求	025
(一) 培训对象	025
(二) 培训形式	026
(三) 培训时间	026
(四) 现场环境及教学设备	026
三、初级培训中的小组陪伴者	026
四、承诺仪式	027
第三节 初级培训的理论内容及课堂要求	028
一、初级理论学时分配及授课形式	028
二、初级理论课程基本内容及教学重点	029
三、初级课堂作业	030
第四节 初级培训的团体沙盘操作体验	030
一、团体沙盘体验1：感受沙及沙具，初步体验	
无意识	030
(一) 沙盘心理技术中的沙与沙具	030
(二) 感受沙子练习	032
(三) 感受沙具练习	034



二、团体沙盘体验2：初步进行沙盘创作，感受意识与无意识的沟通	036
（一）沙盘心理技术中的意识与无意识沟通	036
（二）首次沙盘创作	037
（三）沙画的拍照	040
（四）拆、放沙具	040
（五）对钟爱的沙具态度	041
（六）重复练习	041
三、团体沙盘体验3：体验沙盘中的自由表达，感受团队中的安全感	041
（一）沙盘工作中的安全感	042
（二）用自己最喜欢的沙具创作沙盘	042
四、团体沙盘体验4：扩大意识容器的初级体验操作	043
（一）扩大意识容器的意义	044
（二）扩大意识容器的操作	045
五、团体沙盘体验5：感受团体的动力及无意识被尊重	047
（一）感受团体力量	047
（二）创作主题或无主题沙盘	047
六、团体沙盘体验6：体会团体操作规则和程序，并积累带团体的经验	049
（一）沙盘团体操作规则	049
（二）沙盘团体操作程序训练	050
（三）小组带领者（庄家）训练要点	051
（四）培训师及其助手	052
（五）请学员谈感受	052
七、团体沙盘体验7：体验“游戏”的魅力，增强团队凝聚力	052
（一）沙盘心理技术中游戏的意义	052



(二) 共商主题的团体沙盘训练	052
(三) 提交3天来的感受、意见及建议	054
八、体验式团体沙盘心理技术初级培训的操作性	
回顾与总结	054
(一) 培训师总结	054
(二) 小组代表分享举例	054
(三) 颁奖	056
第五节 初级课后作业、思考题及参读书目	057
一、课后作业	057
二、课后思考题	057
三、课后参读书目	058

第二章

Page

2

体验式团体沙盘心理技术中级培训 ——深入理解沙盘心理技术，触摸个体无意识， 掌握团训操作程序	059
第一节 中级培训的课程目标与课程重点	060
一、培训目标	060
二、课程重点	061
第二节 组建团队	062
一、热身与破冰、分组	062
二、小组活动	062
第三节 中级培训设置	063
一、培训时间及培训形式	063
二、环境布置及教学设备	063



三、承诺仪式	063
第四节 中级培训的理论及课堂作业	064
一、理论部分的教学	064
二、课堂作业	064
第五节 中级培训的实际操作与体验	065
一、团体沙盘体验与讨论1：加强体验与感受 个体无意识	065
（一）深刻体会沙，感受理解无意识	065
（二）塑造沙世界，提高个人感受性	066
（三）以“情结”理论做总结	067
（四）“摸沙指导语”讨论并达成共识	068
二、团体沙盘体验与讨论2：发现“情结”并处理 “情结”	068
（一）沙盘师的“情结”处理	068
（二）沙盘师的谦虚与敬畏	070
（三）庄家“小权利”的沙盘创作	071
（四）以沙盘师的个人成长做总结	073
三、团体沙盘体验与讨论3：强化“庄家”概念， 继续感受无意识的表达与无意识水平的工作	073
（一）触摸自己的“冰冻记忆”	073
（二）以庄家“最佳选择”的沙盘创作	075
（三）庄家的“最佳选择”与非庄家“可接受 选择”的实施	076
四、团体沙盘体验与讨论4：继续强化“庄家” 概念，感受无意识表达与无意识水平的工作	077
（一）“庄家”权限增大的操作	077
（二）“庄家”权限增大操作练习的意义	078



五、团体沙盘体验与讨论5：进一步体会广义和狭义的沙盘心理技术工作的内容、工作方法	078
（一）进一步理解广义与狭义沙盘工作	078
（二）小组一对一的沙盘工作练习的意义	079
（三）小组一对一体验与操作程序	080
（四）沙画可能引发“感受”的关键点	084
六、团体沙盘体验与讨论6：继续感受无意识的表达与无意识水平的工作	087
七、团体沙盘体验与讨论7：了解并逐渐掌握沙盘团训的模式与内容	087
（一）体验式沙盘心理技术团体训练的作用	087
（二）体验式沙盘心理技术团体训练设计的依据	088
（三）体验式沙盘心理技术团体训练设计的节奏	089
（四）体验式沙盘心理技术团体训练规则讨论	091
（五）体验式沙盘心理技术团体训练体验与讨论	092
八、中级培训的操作性回顾与总结	092
（一）总结培训脉络	092
（二）提交并分享培训感受、意见及建议	092
第六节 中级课后作业、思考题及参读书目	095
一、课后作业	095
二、课后思考题	095
三、课后参读书目	096



体验式团体沙盘心理技术高级培训 097

第一节 体验式团体沙盘心理技术高级一班

——逐渐掌握处理“情结”的态度、原则和方法，使主人格更加稳定

098

一、高级一班培训基本设置 098

(一) 入班的要求 098

(二) 培训时间及教学形式 099

(三) 课程目标 099

二、高级一班的理论内容教学及课堂作业 099

(一) 理论内容与教学 099

(二) 课堂作业 100

三、高级一班身体感受性训练及团队建设 100

(一) 身体感受性训练 100

(二) 组建团队 107

(三) 沙盘情景中的“情结”处理 107

四、高级一班操作体验 110

(一) 操作体验1：沙盘师成长的高级“人格”
理论及沙盘情境中的成长体验 111

(二) 操作体验2：团体沙盘中安全模式建立与
维系的讨论与操作 112

(三) 操作体验3：在团体沙盘情境中深刻感受、
体验并处理自己的“情结” 115

(四) 操作体验4：在团体沙盘情境中感受色彩、
美的原型及意象的操作体验 116

(五) 操作体验5：沙盘心理技术课题研究方法
讨论与实践训练 124



(六) 操作体验6：感受力综合体验训练	124
五、体验式团体沙盘心理技术的督导	125
(一) 沙盘师接受督导的必要性	125
(二) 体验式团体沙盘督导师的态度	125
(三) 体验式团体沙盘督导的流程	125
六、高级一班课后要求、思考题及参读书目	127
(一) 个人成长要求	127
(二) 个人工作要求	127
(三) 课后思考题	127
(四) 课后参读书目	128
第二节 体验式团体沙盘心理技术高级二班	
——深入掌握处理“情结”的方法，	
并掌握面对“阴影”的沙盘操作方法	129
一、高级二班培训设置	129
(一) 入班的要求	129
(二) 课程目标	129
(三) 课程设置	130
二、高级二班组建团队及提高身体觉察力训练	130
(一) 组建团队	130
(二) 提高身体觉察力训练	130
三、高级二班理论与课堂要求	132
(一) 理论部分	132
(二) 课堂作业	132
四、高级二班的体验与操作	133
(一) “情结”理论、“情结”的测量及在沙盘中	
体验“情结”	133
(二) 人格面具及阴影理论、阴影的测量及	