



沙——世界

赵玉萍 / 著

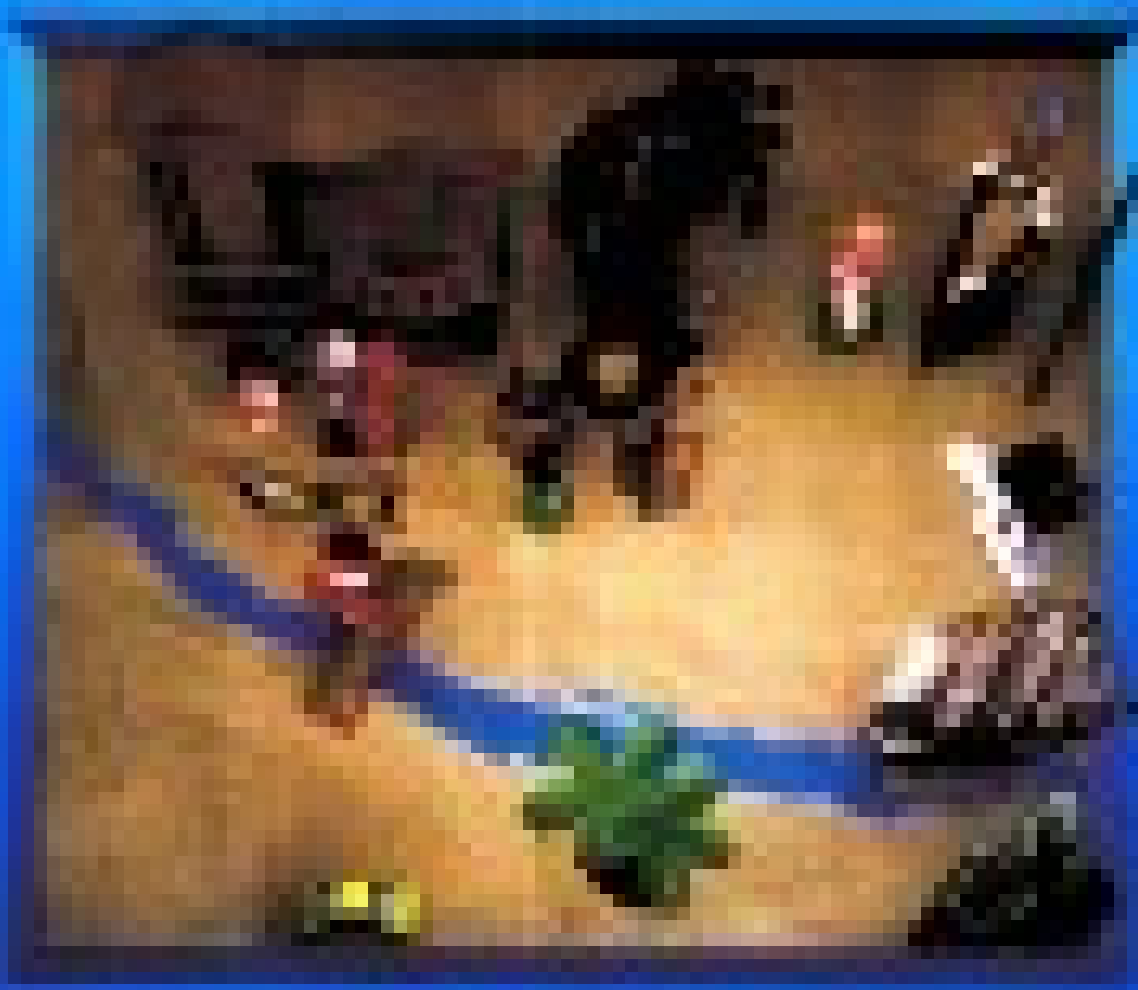
手把手教你箱庭变疗法

One Sand One World

一种“玩出来”的**读心术** 一本能看到人的**潜意识**的书！
 通过“**抚沙**”“**摆玩具**”释放内心最隐藏的情感 达到**心灵疗愈**的效果
 个人、家庭、学校、公司、咨询师都需要的**心理游戏**



Wuhan University Press
 武汉大学出版社



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

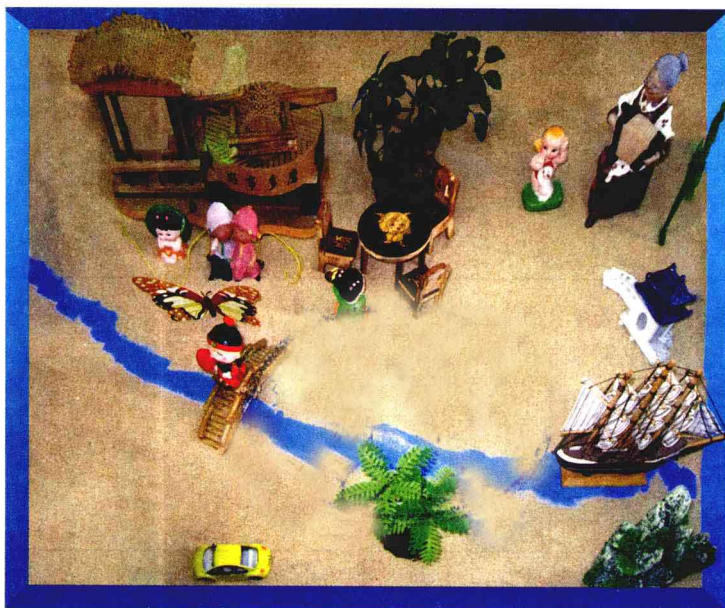
100 EAST 57TH STREET, NEW YORK, NY 10022

9780226000000 HARDCOVER \$45.00
9780226000017 PAPERBACK \$25.00
9780226000024 EBOOK \$15.00

UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

沙—世界

手把手教你箱庭疗法



赵玉萍/著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

—沙—世界/赵玉萍著. —武汉: 武汉大学出版社, 2012.2
ISBN 978-7-307-09293-8

I. 一…
II. 赵…
III. 精神疗法
IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第225766号

责任编辑: 陈岱
特约编辑: 隋君 李春 宗玉君
摄影编辑: 胡明显
审 读: 代君明
责任印制: 人弋

出 版: 武汉大学出版社
发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心
网 址: www.wdpbook.com
电 话: 010-63978987
传 真: 010-63974946
印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16
印 张: 13
字 数: 270千字
版 次: 2012年2月第1版
印 次: 2012年2月第1次印刷
定 价: 36.80元

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题, 请与本社北京图书策划中心联系调换)

序

沙盘里的世界

我曾说过，不再写序，因为怕班门弄斧。但现在又接受赵玉萍女士的托请，为她的新著《一沙一世界》写序，是因为这么多年来，赵玉萍女士一直与“爸妈在线”共同成长，做出了贡献。而且她志向坚定，不管遇到多少艰难险阻和风雨侵扰；不管“爸妈在线”的状况怎样，都始终如一地追随，为促进更多心灵趋向和谐，而任劳任怨、无私奉献、不计报酬，这种情操行为令我感动，令我动容。对这样品质高尚的人，我不能拒绝，只能尽心，将我心灵的感言抒发为序。

实言之，之前我对箱庭疗法一点都不懂（从未听过这类课程），但为了写好本序，特将赵玉萍女士著的《一沙一世界》书稿通篇阅读，认真体悟。过后，方知箱庭疗法之妙用，之神奇。

箱庭疗法不但是意识和潜意识通畅的桥梁，更是心与心互融一体的水。来访者在琳琅满目的沙具当中，感受生命之美妙。每一个个案都在游戏中让来访者打开心扉，解开心结，放飞心灵，还原生命本质的思维真相；是身心脑自我认知和决策的每个当下最真实想法的展现，是生命与生俱来的能量和智慧。来访者在不知不觉中进入身心灵和谐的家园，审视自己生命的状态，感悟自己过去、现在、未来身心的每一个变化，这不是箱庭心理咨询师的想法或观念，而是来访者自己主动的觉察与觉悟，这是箱庭疗法在近年心理服务实践中得以广泛应用的根本原因所在。



我眼中的箱庭世界，是开心快乐的空间，可以任生命的本我海阔天空，尽情纵横。不但能解除心灵的困惑，更能享受无穷的情趣，找回自己生命中的那份宁静，找回自己真实的内在，觉知身体、思想、情绪的每一个变化，顺应世事的无常，增长积极的心态，达到身、心、灵合一的境界。这样，来访者不管遇到任何逆境，都能放得下，能解脱、自在，真正享受生命的美好，让生命存在于价值与荣耀之中。

我的看法：箱庭疗法的独特之处，一是神奇性，二是实效性，三是趣味性。奇趣全在沙具的世界中。《一沙一世界》将带领读者进入到本能开发的世界，是身、心、灵的洗礼与成长，在感悟中提升自己的生命价值，收获智慧、财富、健康、快乐、和谐和幸福。

胡煜

深圳“爸妈在线”心理咨询股份有限公司总裁

前 言

我与“箱庭”结缘

有人说，在人出生的那一瞬间，造物主早就为他安排好了未来的一切。冥冥之中，也许缘分真的与生俱来，我与“箱庭”的结缘似乎就是这样。

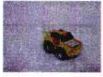
2007年2月初的一天，经朋友引见，我有幸拜访了我国著名的心理学专家、北京师范大学教授、日本早稻田大学教授、中国箱庭疗法理论的创始人——张日昇老师。

那天，在张老师的办公室里，我喝着老师亲自煮的热咖啡，欣赏着老师屋里琳琅满目的玩具，仿佛置身于一个温暖的童话世界，内心深处非常放松、愉悦，童心也被悄然唤起。我忍不住站起来，被深深地吸引着，从每个玩具架前走过，饱览架上所有的玩具。我偶尔会拿起架上一些物件仔细端详，有些爱不释手……

在与张老师两个多小时的交流中，张老师向我介绍了“箱庭”的理论渊源、神奇的功效，谈了他对箱庭疗法的认识与感悟。他的态度是那样的诚恳、认真，让我感受到了他那种谦逊、博爱的心胸和真正大师级的风范，感受到了“箱庭”的神奇力量。于是，我决定引进张日昇老师的箱庭疗法的技术，把箱庭技术作为我们心理咨询的主要治疗方法。

在返回的路上，我对自己的决定兴奋不已……

2007年3月10日和11日，我们成功地举办了第一期“箱庭疗法培训班”。当时，我们是将箱庭疗法技术首次引入到中国市场的培训机构，接受我们培训



的学员有30多人。

培训的第一天，张老师早早地来到了教室，与学员们亲切地交谈。在箱庭疗法授课中，他将佛学、人生哲学、心理学的各种理念纳入课程中，正是因为这些，使得箱庭疗法更加人性化。影响我深刻的是张老师强调的箱庭治疗的三个理念：“静默的陪伴者”，“不期待，不评判”，“一只脚在水里，一只脚在岸上”。

箱庭是一个心的世界，一个真实的世界，不需要分析，咨询师只需要在旁边静静地陪伴，因为来访者制作与表达的过程本身就是一种治疗，一种成长。

培训课中张老师带领学员进行了团体箱庭的体验。

初次体验箱庭是一种兴奋，一种冲动，一种不知所措，一种较为复杂的情感体验……

这次团体箱庭体验共有八人参与，共进行三轮，经过抽签排序，我是第五个。我首先在箱庭的上方中间处置放了一尊佛，第二次在右下方置放了一束花，第三次在右上方置放了一片龙尾叶。

作品完成后，我们给它取名为《祥和》(如下图)。



团体箱庭作品《祥和》



“在一个微波荡漾的美丽湖畔，生活着这样一个群体：他们有着丰富的精神食粮，他们怀着远大的理想和抱负。这里，成年人乐观敬业，孩子们活泼可爱，老人们安享晚年，处处充满着祥和的气氛。”

在大家分享作品和感受前，我还为自己置放的玩具和位置洋洋自得，因为这几样玩具的象征意义都很好，位置都在控制范围内，而且有“众览一山小”的味道。可当大家分享自己的感受时，有的说玩具被别人移动了心里不舒服，有的说感觉自己被忽视了……而我内心却有一种与团队隔离的感觉。因为我本以为自己布好了局，大家围绕着我互动，一切在控制范围之内，就万事大吉，却竟然不知团队成员中的冲突，严重地忽略了他们的感受。

所以，当张老师问我“此时此刻的感受是什么”时，我不知哪来那么大的勇气，当着全体咨询师的面，给大家深深地鞠了一躬，真诚地表示：“通过今天的箱庭体验，我看到了日常管理工作中，我出现的致命缺点——只顾大局，不注重细节，特别是不关注员工内心的感受，今后我一定多加修正。”咨询师们也给予了我很高的认可，都表示愿意一起成长。

箱庭就是这么神奇，它能让我们在抚沙和游戏中看到自己平时意识不到的潜意识，找到问题的根源。

学习箱庭疗法后，我结合自己的咨询实践，在与来访者共同成长的过程中，发现“用心去感悟”非常重要。如果来访者对自己所表现出来的矛盾心理有困惑，我们作为咨询者，不是告诉他该怎么做，不该怎么做，或者给他什么解释，而是要给他以信赖感，无条件地关心、引导他自己去领悟，让他自己去发现该怎么办。

在箱庭制作中，有信赖的人陪伴和关注，来访者才愿意表现自己内界的动机。通过制作箱庭，在一定程度上促进了来访者的内省，使他的内界得到梳理，矛盾得到缓解或疏泄。所以，陪伴来访者制作，咨询师全神贯注、共感理解、欣赏的态度很重要。当我们作为陪伴者，与来访者一同走完自己的心路历程时，我们与来访者那种心理的距离，心灵的感应，是我们双方真正能用身体会到的，从而获得的感觉是安全的、通畅的。

我们运用箱庭疗法，不但可帮助来访者自疗，还可将它运用到咨询师的个



人成长中。我们在每周的例会中，形成了一个不成文的习惯：全体咨询师会自觉地做一个团体箱庭。大家每次参与的感受和收获都不同。大家认为这种团体共同成长的气氛非常融洽和谐，在这个大家庭中，每个人既是相对独立的个体，又是不可分割的整体。在小小的箱庭世界，能够感受到大宇宙的无限。

箱庭，为我开辟了一片五彩斑斓的世界；

箱庭，为我开拓了一片可以自由翱翔的天空！

我知道，箱庭会成为我一辈子的情结，我有信心，在守护和陪伴的路上，坚定地走下去！

最后，我要感谢恩师张日昇教授对我的栽培；感谢“爸妈在线”的胡煜总裁为本书作序；感谢北京心理卫生协会刘福源理事长的支持与帮助；感谢“爸妈在线”的所有成员的支持；感谢为本书付出极大努力的隋君、李春、宗玉君老师；感谢为本书拍摄图片的胡明颢老师；感谢郑莉莉老师对本书的精心审阅；感谢邓经文老师给予的帮助和支持；感谢对于我成长道路上给予指导、帮助的各位专家、学者、朋友、同事；感谢我的丈夫薛万福先生及家人，是他们给予了我无穷的力量，让我充满了自信和能量。

我爱你们！

目 录

CONTENTS

序 / 1

沙盘里的世界 / 1

前 言 / 1

我与“箱庭”结缘 / 1

第一篇 初识箱庭 / 1

箱庭疗法概论 / 2

- 一、什么是箱庭疗法 / 2
- 二、箱庭疗法的起源与发展 / 2
- 三、箱庭疗法的必备材料 / 4
- 四、箱庭作品的延迟性解释 / 8
- 五、箱庭疗法为什么会有治疗效果 / 14

箱庭疗法的理论渊源 / 15

- 一、荣格分析心理学与箱庭疗法 / 15
- 二、投射理论 / 18
- 三、人格结构理论 / 20
- 四、人生阶段理论 / 21
- 五、能量理论 / 23

第二篇 走近箱庭 / 27

箱庭疗法的实施过程 / 28



- 一、实施原则 / 28
- 二、箱庭疗法的导入 / 28
- 三、箱庭作品的制作 / 29
- 四、体验和重新配置 / 30
- 五、箱庭作品的分享 / 31
- 六、记录和拍照 / 31
- 七、箱庭作品的拆除 / 31
- 八、案例整理和照片存档 / 33

箱庭象征意义解读 / 33

- 一、神话传说的象征意义 / 33
- 二、文化宗教的象征意义 / 34
- 三、自然景观的象征意义 / 36
- 四、人物的象征意义 / 42
- 五、动物的象征意义 / 45
- 六、植物的象征意义 / 53
- 七、交通工具的象征意义 / 54
- 八、建筑物的象征意义 / 56
- 九、物品的象征意义 / 59
- 十、事件的象征意义 / / 63
- 十一、其他 / 65

箱庭的空间配置的象征意义 / 65

第三篇 体验箱庭 / 69

箱庭个人治疗实操案例 / 70

- 一名高中生的箱庭治疗案例 / 70

箱庭家庭治疗的理论 / 90

- 一、箱庭家庭治疗的理论背景 / 90
- 二、箱庭家庭治疗的原理 / 91



三、箱庭家庭治疗的主要观点及技术 / 92

四、箱庭家庭治疗的技术应用 / 92

五、箱庭家庭治疗的应用实践 / 97

箱庭家庭治疗实操案例 / 98

一例三口之家箱庭家庭疗法实操案例 / 98

箱庭团体治疗的理论 / 122

一、箱庭团体疗法的界定 / 123

二、团体箱庭咨询目标 / 123

三、箱庭团体疗法操作 / 124

四、箱庭团体疗法的治疗阶段 / 125

五、记录和整理、拆除 / 127

六、注意事项 / 127

箱庭团体治疗实操案例 / 128

箱庭团体疗法的案例（一）——主题《和谐》 / 128

箱庭团体疗法案例（二）——主题《岛》 / 144

第四篇 信步箱庭 / 167

箱庭作品欣赏 / 168

附录 / 183

古城西安结缘“箱庭” / 183

改变人生的三天 / 186

后记 / 189

在路上 / 189

参考文献 / 193

给读者的一封信 / 195

第一篇 初识箱庭

揭开箱庭的神秘面纱



本篇是对箱庭疗法基本知识的概述。主要介绍什么是箱庭疗法，箱庭疗法的起源与发展，箱庭疗法的必备材料，为什么对箱庭制作过程及作品要延迟解释，它为什么会有治疗效果，箱庭疗法的理论渊源等内容。



箱庭疗法概论

每个人的内心世界都是唯一的，是看不见摸不着的，也是丰富多彩、不断发展变化的。无论经历成功与失败，幸福与悲伤；无论是对未来充满憧憬，还是灰心丧气，人生都是一场找寻和谐的旅程。

“一沙一世界”，箱庭的玄妙之处在于：它是灵性的流动，是心的沟通，能呈现与人的内心相对应的世界；它透过主动想象和创造性想象游戏的运用，搭起一座从潜意识到意识，从精神到物质，从言语到非语言的桥梁，让人生的旅程更加和谐。

一、什么是箱庭疗法

箱庭疗法又称沙盘游戏疗法，它是咨询师和来访者在建立了良好的咨询关系后，咨询师陪伴来访者，通过非语言手段，从玩具架上自由挑选玩具，在盛有细沙的特制箱子里，来访者构建其内在世界，将其成长经历、未完成的人生事件、自我的心理冲突或矛盾、对未来的展望等，通过箱庭制作达到自我表现和自我疗愈的一种心理疗法。

箱庭疗法整合荣格分析心理学和东方哲学文化的精髓，将游戏及心理咨询理论相结合，是心理咨询的一个良好工具。

箱庭中的玩具被赋予了一定的心理意义。箱庭作品完成后，咨询师和来访者通过共同讨论、体验和分享，对生活事件重新赋义，使无意识意识化，使来访者情感释放，自我调理，自我疗愈，自我成长，获得问题的解决；咨询师从中与来访者共同成长。

二、箱庭疗法的起源与发展

箱庭疗法（沙盘游戏）最早是在儿童游戏中被发现的。最初的灵感来自于英国作家威尔斯的“地板游戏”。威尔斯把自己和两个儿子在地板上建构生活



场景的游戏，写在《地板游戏》中，并鼓励父母们多与孩子游戏。他认为孩子应有充足的玩具，以培养想象力，并说明游戏所包含的心灵创造的力量。

受威尔斯“地板游戏”的启示，英国儿童心理学家劳恩菲尔德将之凝缩到空间限定的箱子，并将收集的各式玩具模型放在箱子之中，让孩子们在箱子中游玩，表露自己的内心世界。孩子们将这个箱子称为“神奇的箱子”。劳恩菲尔德对玩具及箱子进行整理，将这一儿童心理治疗方法命名为“世界技法”。

瑞士的精神分析学家卡尔夫是“沙盘游戏”的创立者，她接受了劳恩菲尔德的指导，完善了这项技法，规定了相关的原则，并把荣格的分析心理学象征理论和原型理论相结合，为来访者创造一个“自由与受保护的空間”。她最大的贡献是游历世界35年，向公众讲述这项技术，培训出了一大批懂得运用这项技术的人才。她被誉为“沙盘游戏治疗之父”。

卡尔夫特别重视治疗者与来访者的信赖关系的确立。她认为来访者在沙箱中运用玩具表达自己的无意识世界，可以使自我治愈力得以发挥。她称治疗者与来访者的关系为“母子一体性”。她使用“sandplay”的名称来区别于劳恩菲尔德的“世界技法”。

自此，沙盘游戏开始在儿童心理咨询中广泛应用。逐渐地，这种技法也被扩展到成人咨询中，并取得了神奇的效果。

日本临床心理学家河合隼雄在瑞士留学时，跟卡尔夫学习了这一技法。他于1965年回国后，将这一技法介绍到日本，命名为“箱庭疗法”。在日本，心理咨询机构多建有箱庭疗法治疗室，可以说，日本是最盛行这一疗法的国家。

1998年，北京师范大学张日昇教授率先把箱庭疗法介绍到中国。考虑到箱庭疗法对东方思想的继承，和它与中国传统园林、盆景艺术的相似性，在“箱子里制作庭园”可以很好地表现卡尔夫“sandplay”的传统，故沿用河合隼雄的“箱庭疗法”这一名称。

华南师范大学申荷永教授经欧美将沙盘游戏疗法介绍到中国，他取“Sandplay Therapy”的直译名称，即“沙盘游戏疗法”。“箱庭疗法”和“沙盘游戏”属于同宗同源，二者的原理和思想是基本一致的。



目前，越来越多的心理学家关注箱庭疗法，并不断丰富和发展这一治疗技术。

三、箱庭疗法的必备材料

“工欲善其事，必先利其器”。箱庭治疗室必备的材料是沙子，玩具（象征物），沙箱（干、湿），沙箱桌，玩具架等。

（一）沙箱

沙箱是承载沙的工具，是一个有边界的容器，其大小规格和颜色目前有统一的标准。一般沙箱统一的大小尺寸为57cm×72cm×7cm。沙箱要置于齐膝高的桌子或架子上，这样的长方体沙箱具有不平衡性，来访者面对它时得主动调整位置，才能找到中心，这会带动来访者积极探索，降低防备心理。

沙箱的内侧被漆成海蓝色或天蓝色（如图1.1），代表江河、湖泊、海洋，是生命和能量的象征，能让人挖沙子时产生挖出水来的感觉；蓝色也代表蓝天，能让人有“水天一色”的感觉；蓝色还能让人烦躁的心平和下来；蓝色还可以被视为一种“客体”，在沙箱中它提供了一种清晰的视觉呈现，它能让

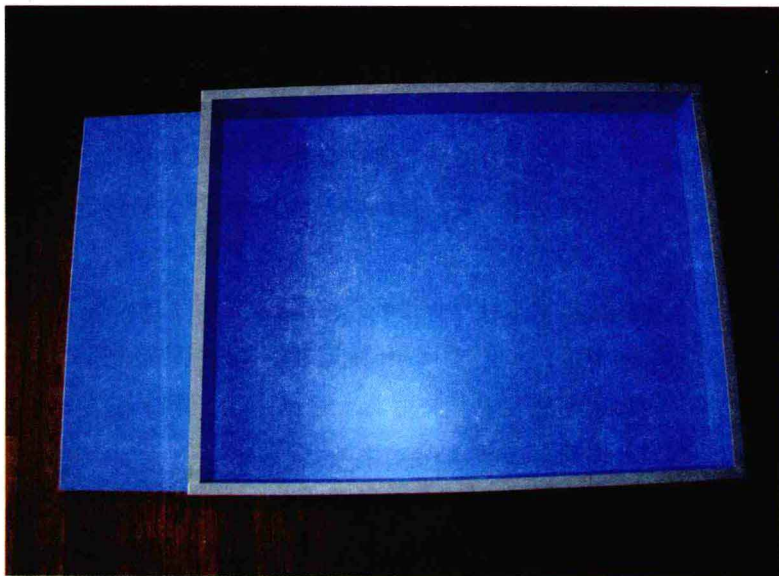


图1.1 沙箱