

遊戲治療

理論與實務

梁培勇 著



心理出版社

遊戲治療—理論與實務

遊戲治療—理論與實務

作 者：梁培勇

執行主編：張毓如

總 編 輯：吳道愉

發 行 人：邱維城

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路二段 163 號 4 樓

總 機：(02) 27069505

傳 真：(02) 23254014

郵 撥：19293172

E-mail：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu

Tel：973 546-5845 Fax：973 546-7651

法律顧問：李永然

登 記 證：局版北市業字第 1372 號

印 刷 者：翔勝印刷有限公司

初版一刷：1995 年 2 月

初版六刷：2002 年 8 月

定價：新台幣 250 元

有著作權·翻印必究 ■

作者簡介

梁培勇

- 台灣大學心理學博士
- 主修臨床兒童心理學
- 有多年遊戲治療經驗，並於民國 80 年起教授「遊戲治療」課程
- 現任職國立台北師範學院教育心理與輔導學系副教授兼心理諮商中心主任

序

每一個人都擁有他的兒童期，不管他在該期過得快樂或痛苦。有人以為，有了快樂的兒童期，一個人的後續各時期則一定可以過得健康快樂；但有的人不持這種看法，認為有了痛苦的兒童期，一個人才有機會苦練出應付逆境的各種技巧，對後續人生各時期的各種生活壓力才会有信心，有辦法有恃無恐，也才會把日子過得健康又快樂。

上述兩種看法似乎都有理，但事實卻好像是快樂的兒童期並不能保證後續各時期的健康快樂，在痛苦兒童期磨練出來的所有逆境應付技巧也並不一定能使一個人在兒童期後的漫長人生中感到有恃無恐，能把日子過得健康，快快樂樂。有理性的人都比較贊成如下看法，也就是說：有問題就解決問題，經由解決問題一個人，不管是兒童、青少年、成年，或是老年人，可以獲得成就感，減少問題所帶來的壓力感及由此而產生的焦慮或痛苦，也可以增強面對問題的勇氣，增強解決問題的能力與信心。我們成人，尤其身為父母者，最好儘量幫助兒童使他們快樂，當他們沒有痛苦時不忘記不斷給他們良好的學習環境，讓他們有機會增強解決內在情緒問題及外在人際與其他問題的能力與信心，而當他遇到人際問

題而在煩惱不知如何才好時，能以不增加任何不必要的壓力的技巧提供他們真正有助於解決其當前所面臨的困境。如果與兒童有密切關係的成人都能如此般地對待兒童，我們的下一代一定有更多的心理健康人，心理不健康的人一定比現代社會的少了許多。

兒童所需要的生活環境並不是把成人所需要的生活環境縮小成一半的，也不是把成人的健康生活環境濃縮成二分之一的。兒童所需要的健康環境雖有略同於成人所需要的健康環境之部分，但其大部分是和成人的有截然不同的地方。許多兒童心理學家及兒童臨床心理學家都深以為一個成人若要徹底了解兒童的真實心理世界，他非懂得如何和兒童一起融入於兒童式的遊戲不可。在兒童式的遊戲中，兒童學習面對想像中的問題，學習如何處理想像中的及實際生活中的問題；在遊戲中，他們滿足某些內心深處的慾望，獲得負面情緒的撫平，學到新的技巧去解決客觀的生活或人際問題；至少，對於學齡前兒童來說，遊戲幾乎是他（她）生活的全部。

精神分析理論家有一套完整的健康心理發展過程的理論。這一套理論詳細地解釋說明為什麼一個嬰兒能或會生長為一個心理健康或不健康的成人。最傳統的精神分析學家都相信人生必須經過五個重要關卡，而在通過這五個關卡時一個人如果遇到一直得不到解決的困難，其心理健康的質與量

無法避免打上幾成的折扣；這種困難發生在一個以上的關卡處，其心理健康的質與量需被打的折扣就要加。

在發展過程各階段的關卡一個人的成長會不會發生問題是端視其父母施加於他的管教方法而定。因為沒有天生的父母，也因為父母不是上帝，所以誰不會在養育子女的方法上犯錯？可以說，每位父母都會犯上大小程度不等的子女管教上的一些錯誤；如果錯誤不嚴重，又是短暫的，在上述發展關卡上留下來的困難就在其他方面仍在正常運作的情況下自然解決，不留下任何疤痕。然而，倘使父母所用的管教方法犯了嚴重錯失，造成的困難則不但不會自然治癒，還會妨礙正常發展過程，而影響所及，他的行為、情緒、感覺、意象、認知思考、人際關係、注意、意志、及睡眠等習慣可能會發生發展遲緩、偏歪，或甚至停頓的現象，而逐漸成為欠缺許多良好習慣以及養成許多不良習慣的適應不良兒童。假如，在這時候，父母不設法及時加以矯正，而任其繼續適應不良下去，則將來不愁在不良少年或心理疾病患者的名單上面沒有他的名字。

過去，有些父母親好奇地問我，小孩也有感情問題嗎？心中有這個疑問的父母深以為兒童每天不必工作，不愁穿、不愁吃、不愁住，更不必愁男女間的感情問題，所以想不透他們怎麼可能會產生成人一樣情緒不適應的問題。但是如果父母親完全知道了兒童不是從昨天的嬰兒在一夜間就長大成

為今朝的學齡前或學齡期兒童，而是要經過六、七年的歲月，一天又一天，一個發展關卡接另一個發展關卡，透過無數次令他夠失望、不滿、傷心、嫉妒、害怕，及懷疑的試練，一步一步走過來的，就一定會知道兒童一定也和成人一樣有一簍筐的感情問題，甚至於擁有比成人擁有的更多感情問題，因為兒童也有許多生活問題，但他們可用於解決眾多生活問題的能力及可用於忍受生活壓力的韌性，卻遠不如成人的那麼堅強。

自己子女能順利通過發展路上的每一道關卡是每位父母的至高願望；但天下事十之八九是與願違是常發生的，而絕不是屬於鳳毛麟角式的稀有事件。然則，你的幼小子女有情緒適應不佳的癥候群，該怎麼辦？什麼是解決他們情緒適應不佳的最好途徑？目前，這方面的專業人員為這問題所準備的最佳答案是遊戲治療。遊戲及遊戲治療在兒童現實及想像生活中所扮演的正面或助益性角色，筆者在本序第三段已加簡介。至於如何對於情緒適應不佳的兒童施加遊戲治療，根據什麼理論架構進行遊戲，兒童的情緒適應不佳才能如期獲得療效，兒童的發展潛能才不會原地踏步走，而才會繼續走完他潛能助他走完的最長人生路。

遊戲治療對於我國幼稚教育人員及兒童輔導人員來說是極為熟悉的概念及工作方法，但不知何故，這方面的專業性參考書籍卻長久以來一直付之闕如。值得慶幸的是這項「遊

戲治療專書乾旱現象」將因本書之及時問世而會很快地疏解了。本書對於遊戲治療的基本理論與技巧有不會太多也不會太少，恰到好處的解釋與說明。在書中，著者梁培勇博士不但介紹了六套有關理論，也清楚地將他自己對於遊戲治療的獨特見解做了徹底的發揮。

梁培勇博士去年在國立台灣大學心理學研究所修完臨床兒童心理學的博士班全部課程取得學位後，立刻受聘為中原大學心理學系的副教授，開授兒童病理心理學，遊戲治療及其他心理學相關課目；梁博士是一位兼有父母心，成人心及兒童心，性格頗富於力動性的學者。有關的專業人士皆知他是位天生兒童臨床心理學者；對於兒童問題他不但有知性的興趣，更有感性方面的熱情；他有技巧把兒童的幼稚心靈以理性的語言津津有味地講給有理性好奇心的學生及同行人聽，也有技巧將想像的世界事以兒童完全聽得懂的語言講給兒童聽，讓他們聽得津津有味，樂而忘返，服服貼貼。他有辦法和兒童一起玩遊戲，和他們真正地玩在一起，幫助兒童把他們的問題，困難玩出來，從察覺不到的地方玩出來，玩到察覺到的地方來。和兒童玩一起的時候，他能夠把他的兒童心全部釋放出來，讓他的小個案覺得這世界上他找到一位最能了解他最能使他開心的玩伴，他的上述特殊技能受到同業者的欣賞與激賞，所以雖未受完訓練，則受到多方的邀請發表演講，舉辦演練或示範。

本書是梁博士多年來的知性結晶，在我國兒童臨床心理學領域可謂是寶貴而及時的學術作品。過去幾年，我和他一直有師生之緣，對於他的學術作品我的了解比別人多，所以很樂意為他即將出版的本書作序，推薦給世人。好書應與世人共享，不是嗎？

柯永河 國立台灣大學心理學研究所
臨床心理學教授

遊戲人生——代序

「大人們嘴巴講的是一回事，做的又是另一回事」，這句話不只是某個（些）大人常用來批評另一個（些）大人，連小學生也會在恰當時機，恰當地講這句話。於其中，如果那「一回事」是「遊戲」，看樣子這句話就更「靈」了。大人們是故意要「言行不一」嗎？試看以下的例子是否也是您所熟悉的？！

1. 兩、三歲的孩子的父母可能是很急切的叫著：「某某不要到那邊去，那邊危險！」，或「某某不要碰那個，那個危險！」；也可能是下命令式的：「不可以到那邊去，不聽話下次不帶你出來了！」，或：「你就在這裏玩，不可以把玩具拿到外面來！」
2. 坐在碰碰車上的父親，將孩子夾在兩腿之間，玩得相當投入，自然看不見也感覺不到那兩隻小手一直試著在捉方向盤；時間到了的時候，大致上會問孩子：「好玩吧？」但似乎並不準備看或聽孩子的反應，一付樂在其中的樣子。
3. 價值三、伍仟元的賽車遊戲在客廳架好了，孩子想拿操縱桿，父親搶著說：「你會把它弄壞，我玩給你看！」

孩子也就只能看了。

如果你有機會問問做了上述行為的大人們，孩子們是否需要遊戲，十個當中有七、八個會回答：「當然了，孩子就是在遊戲中長大的嘛！」。而如果您繼續問：「孩子差不多在幾歲的時候，應該開始給他一些較正式的訓練，以避免輸在起跑點上？」您一定知道那個答案會是什麼？

大部份的父母們都知道「孩子是在遊戲中長大」，就像小狗、小貓和小猴子一樣，都需要「遊戲」。研究猴子一輩的 Harlow 夫婦，曾經試著控制小猴子的「遊戲」，結果發現「不得遊戲」的猴子，長大了都有「偏差行為」。本書作者也在第一章第五節歸納出：「從前述遊戲的功能來看，我認為目前兒童發生問題的比例所以較從前高，主要的原因是現代兒童可以遊戲的機會較少所致。」。

遊戲對孩子的人生究竟有什麼影響？本書的第一章第四節列了生物性功能、個人內功能、人際間功能及社會文化功能四大項。對「兒童遊戲對兒童之成長的影響」作了許多研究的 Johnson 和 Yawkey，特別強調遊戲對孩子心智上統整（integration）功能發展的影響。心智上的統整功能是一種非常基本，非常重要的功能，它的細微的功能表現可以表現在認得父母親的臉；它的宏大的功能表現可以大到思考全世界整個地球的環境保護問題之解決策略。從出生到為人父母

的成人期，這項心智上的統整功能都可能繼續在當然更重要是小孩時期的發展（零歲到十二歲）當然更重要（因為有「好」的發展可以形成「較佳之與環境互動經驗」，因而更促成「好」的發展；這是一個不停地循環的歷程），所以相關的研究者均非常重視孩童期這項心智功能的發展。

「遊戲」如果是像本書所說的，是(1)過程中充滿歡樂；(2)是主動參與；(3)沒有時間限制；(4)沒有特別標明的學習目標；(5)不會有輸贏的心理負擔；(6)有「我能感」，則這種形式的遊戲通常有十分濃厚的想像、假想、扮演（非真實狀況）、假裝等成份在，因而是促成孩子愈來愈不受「實物」或「實境」的限制，愈來愈容易不以「自己個人的觀點」為惟一的「編演角度」，也更容易將原來毫不相關的東西、事務、情境聯合在一起而組成有意義的「產品」。如果孩子有機會充分地玩（有足夠的時間、空間、玩具或物件、玩伴、以及足夠的生活接觸經驗），那麼前述這項「不受實物、實境限制；多重觀點的編演，以及統整各種可能材料成為有意義產品」的統整能力，將逐漸自動化（*automatization*），而成為如同呼吸般自然表現的心智功能。這對孩子將來「解決個人的生活問題」到「解決整個地球的問題」都是非常重要的。

您能想像「遊戲」對「孩子的人生」是這麼重要嗎？! Johnson 和 Yaw key 尚且批評美國的小學，從一年級開始就太

限制了孩子「遊戲」的可能性，不知道他們二位到台灣來的話，會不會「當場昏倒」?!

「單純從遊戲的觀點來看（不是遊戲治療的觀點），預防兒童產生問題的最經濟且有效的方法，就是讓兒童有更多的遊戲機會」，看著報紙上不停地報導校園暴力、青少年吸安、青少年自殺……，這一大堆問題，不知道您怎麼想？

當然，「遊戲」不等於「遊戲治療」，不過有關遊戲治療的觀念與技巧的說明，應該有助於您如何與孩子「一起玩」，尤其是第九章以後的「野戰派」概念與技巧：

「兒童的感覺、想法和兒童的行為必須分開來看，感覺、想法是兒童主觀世界的產物……既然是主觀世界的『真實』當然沒有對錯之分……我們也無法否認兒童必須生活在社會之中，而社會為了維持社會的正常運作，也不得不提出規範來約束個人的『行為』……」

孩子當然可以生氣，在某些情境下，不生氣才是不自然的，只是生氣不一定要以「打人、罵人、破壞東西……」等「行為」來表現出來，這是前面這一段話衍生說明。而如果在遊戲當中，孩子表達生氣的方式是「打木偶、埋木偶、摔木偶（木偶假裝是某人）」，可以嗎？當然可以！如果孩子有機會充分地「玩」，他的心智統整能力更被刺激往成熟的方向走，他就有可能出現其他的「產品」了，所以，您不一

定要「治療他」，您可以提供機會（包括時、空、器具、玩伴，也可以包括您）讓他充分地玩，您也可以與他「平行地玩」（他玩他的，您玩您的，由於有您也在玩，他玩得更好）；與他「一起玩」（您揣摩他的玩法，當個配角，記得不要搶主角的位置），與他「玩新花樣」（您帶著他編劇本，再「一起玩」），或「帶著他玩」（您已經是在當「玩」的老師了。）

「治療」是有明確的目標與明確的設計的，所以如果您也是屬於這一行的，這本書對您一定非常「實用」；如果您只是一般的父母或老師，仔細瞭解這本書，您一定有收穫。Millar曾經這樣子說過：「並不是任何一件事、任何一個活動都可以稱作『遊戲』，但您總是可以讓每件事，每個活動『好玩』」！您何不自己也找機會充分地玩一玩「遊戲」？說不定會發現更多的「您的人生」。

培勇寫好這本書，要我幫他寫序。他寫的書都是我喜歡看的書；有此「先睹為快」的機會，當然要把握。看完後，難免也刺激了「我的想像」，寫下這些「遊戲與人生」的聯想，感謝他讓我有先睹為快的機會。

吳英璋 1994. 12 月
于台大心理系

自序

這本書寫的是我所閱讀過的遊戲治療理論的心得，以及我個人從事遊戲治療的心路歷程與想法，絕對沒有說服讀者要接受「我」的觀點，只是希望給對遊戲治療有興趣的人，除了接觸「案主中心理論」——這是目前坊間有關遊戲治療中文書中最普遍的——之外，還能夠了解其他派別的遊戲治療理念。

很喜歡德國鐵血宰相俾斯麥所說的下面這句話，我仍然會繼續和孩子玩下去！

“You can do anything with children,
if you only play with them.”

梁培勇 謹識

目 錄

第一章	遊戲與遊戲治療	1
第一節	早期對遊戲的看法	3
第二節	遊戲的定義	7
第三節	遊戲的心理學觀點	12
第四節	遊戲的功能	15
第五節	遊戲與遊戲治療	18
第二章	遊戲與兒童心理治療的結合	23
第一節	遊戲治療的定義	25
第二節	遊戲治療的發展歷史	28
第三章	Anna Freud 與遊戲治療	39
	—— 心理分析取向之一	
第一節	Sigmund Freud 的心理分析理論	41
第二節	準備期與心理分析	48
第三節	遊戲治療與心理分析	52