

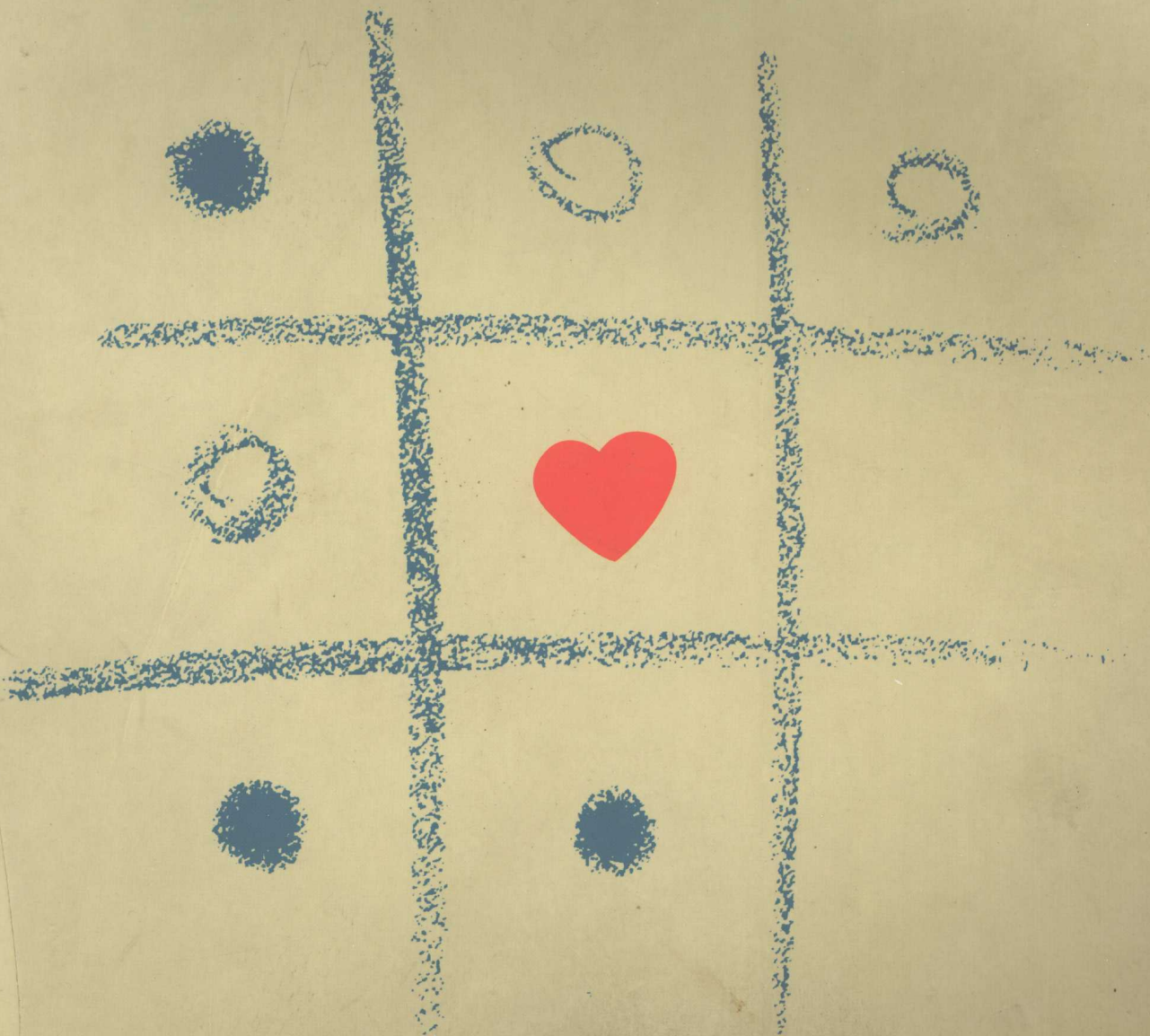
桂冠心理學叢書・心理學術系列 主編——楊國樞

遊 戲 治 療

建立關係的藝術

Play Therapy The Art of the Relationship

作者——蓋瑞·蘭爵斯 (Garry L. Landreth) 譯者——高淑貞



桂冠心理學叢書・心理學術系列

遊戲治療

建立關係的藝術

蓋瑞・蘭爵斯 著／高淑貞 譯

Play Therapy :

The Art of the Relationship

Garry L. Landreth

translated by Shu-Chen Kao

Landreth, Garry L.

Play therapy: the art of the relationship

©Copyright 1991 by Accelerated Development Inc.

©Chinese translation copyright 1994 by Laureate Book

Published by arrangement with

Garry L. Landreth and

Accelerated Development, Inc.

All rights reserved.



作者簡介

蓋瑞·蘭爵斯博士(Dr. Garry Landreth)以其促進遊戲治療發展之相關著作及推動工作而聞名國際。現為北德州大學的傑出評議教授，且是全美最大遊戲治療訓練中心——北德州大學遊戲治療中心——的創始人兼中心主任。蘭爵斯博士不僅有豐富的遊戲治療實務經驗，且在美國、加拿大、及中國都曾舉辦過遊戲治療、如何與兒童建立關係的各種相關研究會。他發表的著作超過六十篇以上，包括書本著作：《遊戲治療：諮商兒童的過程》(*Play Therapy: Dynamics of the Process of Counseling with Children*)；《團體諮商：概念與過程》(*Group Counseling: Concepts and Procedures*)；以及這一本探索兒童中心學派遊戲治療的力作。蘭爵斯博士擁有專業諮商員執照及心理學家執照，且是遊戲治療國際協會的指

導委員。

蘭爵斯博士獲得多項專業成就上的榮譽，包括：

1985 年 Meadows 榮譽教授獎

1986 年傑出教師總統獎

1987 年 Toulouse 學者獎

1987 年傑出評議教授獎

1988 年美國諮商協會人道主義獎

1992 年德州諮商協會學術著作獎

蘭爵斯博士是美國境內各州研習會中常出現的重要演講者，曾在東南亞諮商員及心理學家協會研習會(Southeast Asia Association for Counselors and Psychologists Conference)中發表重要演說，並且是遊戲治療國際協會所辦諸多研習會中，極具號召力的主講人。

桂冠心理學叢書序

作為一門行為科學，心理學雖然也可研究其他動物的行為，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣闊，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成為一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家(如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大)的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。綜觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不周，住行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，為了促成進一步的發展與成長，各方面都須盡量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人為本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理

適應與行為表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行為法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國三十八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行為的問題。他們研究的範圍已由窄而闊，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：(1)思維歷程與語文學習，(2)基本身心發展資料，(3)國人性格與個人現代性，(4)內外控制與歸因現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部分發表在國內的心理學期刊，小部分發表在國外的心理學期刊，都爲中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增

加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多。此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭。桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理學書籍，並定名為《桂冠心理學叢書》。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

- (1)叢書所涉及的内容範圍儘量闊廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在選輯之列。
- (2)各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為論、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。
- (3)各書所討論的内容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。
- (4)各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。
- (5)各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科

書，有的可用作有關專業人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6)這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

中文版序

中國文化的傳統向來珍視兒童，並藉傳遞他們悠久的文化傳統，使兒童能以尊重個人的態度來處理人際關係及面對生活。這也是本書企圖達成的貢獻。並且經由使用遊戲治療的原則來維持這種傳統特性。不管任何的文化背景，所有的兒童都會遊戲，並且在遊戲的自然過程中去探索及學習了解自己及其世界。

就如其他不同的文化環境，在近百年來，中國人在日常生活所面對的心理及生理壓力遽增。這點對生活在亞洲各大城裏的中國家庭尤其明顯。經濟、生理、及心理壓力對兒童的影響是很大的，因為他們的適應機能不如成人們圓熟。既然中國兒童所面臨的家庭及社會壓力，並不會比其他文化的兒童小，因此就該提供恰當的機會給他們來表達需要，及學習去面對生活周遭的壓力。

遊戲是兒童自然而發的行為，也是他們最自然的溝通語言、鳥飛、魚游，而兒童遊戲。在我的珍藏中，有一幅「百子圖」的中國刺繡，圖上栩栩如生地描繪出在各種不同遊戲中的孩子。中國人早就注意到兒童遊戲的先天傾向，並且在兒童玩具上有許多著名的發明。而中國文化可能還沒有發現兒童乃是使用玩具及遊戲來表達他們的經驗、感受、期待、需求、及願望。

本書所描述的，便是遊戲治療者透過各治療性層面的發展，來努力與兒童做情緒上的溝通，並在此遊戲治療關係中，釋放出遊戲的情緒療癒力量。我很感激高淑貞小姐翻譯本書所付出的辛勞與承諾，因為她的主動、所學、及遠見，使得遊戲治療這個有助兒童成長的過程，現在也能供服務中國兒童的社工員、輔導員、教師、護士、心理學家、及精神科工作人員作參考。

蓋瑞·蘭爵斯(Garry Landreth)

譯 序

重視兒童的福利及獨特性不僅是諮商界的趨勢，也是世界性的潮流。經過多年的試驗，遊戲治療已經普遍被公認是處理兒童情緒困擾最適當的諮商模式。因為有這個共識為基礎，遊戲治療近年來在歐美地區迅速且蓬勃地發展。透過對兒童遊戲的了解與應用，使得兒童輔導工作益形具體有效。

事實上，遊戲治療並不只限於適用在情緒困擾兒童，相關的研究均顯示，即使是身心健康的兒童也能受惠於遊戲治療的溝通模式。正如本書書名所指出的——建立關係的藝術，遊戲治療過程中所強調的溝通模式及基本態度，為成人們點出一個具體可行的方法與方向來與兒童互動。我原本不是個會「童言童語」的大人，因此格外能體會遊戲治療的原則與技巧是如何有效地幫助一個原本不懂如何與兒童溝通的人，變得有效且具體，透過這種有效的溝通模式，也幫助了兒童在自我概念及自信心方面的成長。

近年來，遊戲治療界的著作雖然陸續在發表，但多偏向於對特定問題的探討，而本書卻是蓋瑞·蘭爵斯博士(Dr. Garry L. Landreth)累積及融會二十七年教學、實務、及推廣經驗所完成的一本對遊戲治療有通盤性引介的專業著作。對遊戲治療有興趣的工作者，在詳閱本書後，必然能有一具體方案於心中，知道如何規劃及應用一個遊戲單元。

翻譯此書是利用課餘時間，歷時一年多，也約與我懷孕、生產同時，因此對於本書的完成要格外感謝外子的鼓勵與支持。更感謝他同行卻不相忌地幫忙校正及潤飾譯稿，使得本書的正確性及流暢性俱增。也感謝輔仁大學應用心理系黃月霞老師提供諸多的寶貴經驗與建議。而本書能順利出版，則要特別感謝桂冠圖書公司馬娟娟小姐及黃彩惠小姐的配合與協助。最後，對於我的老師，也是本書作者——蘭爵斯博士在翻譯期間，不時撥冗指導原文涵蓋深意的熱忱，致上真誠的謝意。

如今，以一個做母親的心情，更能感受幼吾幼以及人之幼的大同理想。根據個人學習及應用遊戲治療的經驗，使我深信本書所談論的原則及技巧是可行且有效的。對兒童遊戲的深層意義有所體會，使我更有信心地扮演母親的角色。也期望這門有效的建立關係的藝術，不僅可以與諮商輔導界的專業人士共同切磋，也能與每一位關心兒童成長的成人分享。至於書中若有疏誤之處，尚祈讀者不吝賜教。

高淑貞 謹識

一九九四年一月

獻 給——
帶領我走過影響最深遠的
幼年期的父母

——高淑貞
(Shu-Chen Kao)

目 錄

作者簡介.....	i
桂冠心理學叢書序.....	iii
中文版序.....	vii
譯序.....	ix
第一章 關於我——蓋瑞·蘭爵斯	1
與兒童相處的原則	4
參考書目	5
第二章 遊戲的意義	7
遊戲的功能	7
象徵性遊戲	9
兒童透過遊戲來溝通	9
治療過程中的遊戲	12
遊戲治療的階段	15
適應良好與適應不良兒童的遊戲	17
參考書目	18
第三章 遊戲治療的歷史與發展	21
精神分析遊戲治療學派	22
發洩遊戲治療	24
關係遊戲治療	25
非指導性遊戲治療	26
遊戲治療在小學裏的應用	26

遊戲治療組織	27
遊戲治療趨勢	28
其他遊戲治療情境	31
遊戲治療結果	32
參考書目	33
第四章 對於兒童的看法	39
與兒童相處之道	39
兒童充滿彈性	40
有的兒童像爆米花，有的像蜜糖	42
參考書目	42
第五章 兒童中心遊戲治療學派	43
人格結構	43
重要概念	46
適應與不適應	47
成長所需的治療條件	49
治療關係	53
目標	57
兒童從遊戲治療中學到什麼	58
參考書目	60
第六章 遊戲治療者	63
創造不同的經驗	64
在那裡	64
人格特質	65
治療者的自我了解	67
治療者的自我接納	68
治療者的角色	70
督導下的實習幫助自我了解	71
一位初學遊戲治療者的內在掙扎	73
遊戲治療需要特殊訓練	75

建議的訓練課程	76
參考書目	77
第七章 遊戲室與遊戲器材	79
遊戲室的位置	79
遊戲室的大小	80
遊戲室的特質	80
遊戲室的變通設計	82
選擇玩具與器材的原則	83
玩具的分類	87
活動型遊戲室	89
遊戲室玩具及器材的建議項目	91
特殊的考慮	94
學校內遊戲治療的建議名稱	95
學校中遊戲治療計劃的施行	95
參考書目	96
第八章 過程中父母的部分	97
背景資料	97
父母必須參與治療嗎？	99
會談父母	100
取得合法監護人的同意	106
保密性	106
轉介至精神科	107
對父母解釋遊戲治療	107
離開父母到遊戲室的準備	109
參考書目	110
第九章 關係的開始：兒童的個人時間	113
建立關係的目標	114
與兒童接觸	114
等候室的初會	116

在遊戲室中建立關係	119
處理焦慮遲疑的兒童	121
兒童對遊戲治療關係的觀感	122
兒童使用問話的技巧	124
解釋觀察用單面鏡及錄音	130
單元中作筆記	131
遊戲治療者對其第一次單元的反應	132
關係的基本層面	133
參考書目	134
第十章 有效反應的特質	135
敏銳的了解：與其同在	135
關懷的接納	136
治療性反應的細節	137
有益的反應	140
把責任交回給兒童	143
典型無益的反應	145
第十一章 治療性的設限	153
設限的基本原則	154
何時該設限制	154
治療性限制的理論基礎	155
治療性設限的過程	158
治療性設限的步驟	159
當限制被打破	161
情境限制	162
遊戲治療初學者對設限的反應	164
關於設限的研究	165
參考書目	167
第十二章 遊戲治療裏的典型問題及因應之道	169
兒童沈默該如何因應	169