

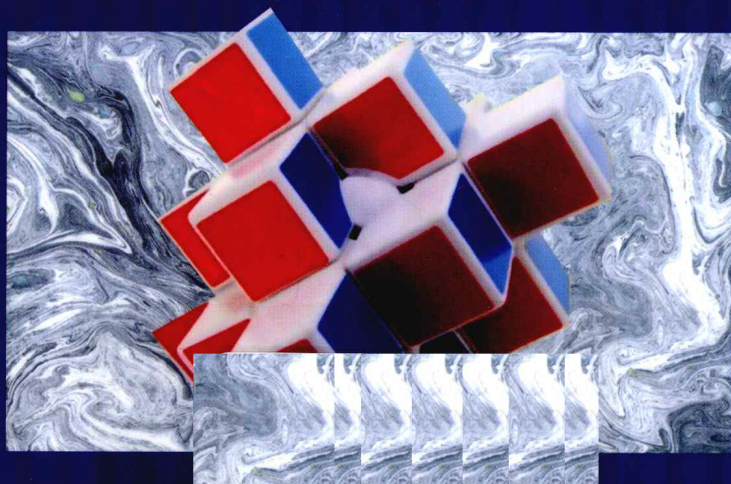


Routledge
Taylor & Francis Group



PLAY THERAPY

THE ART OF THE RELATIONSHIP



游戏治疗

(美) 加利·兰德雷斯 (Garry L. Landreth) / 著
雷秀雅 葛高飞 / 译



华东大学出版社
<http://www.ecup.com.cn>

PLAY

THERAPY

THE ART OF THE RELATIONSHIP



游戏治疗

THE ART OF THE RELATIONSHIP

THE ART OF THE RELATIONSHIP





Routledge
Taylor & Francis Group

心理咨询师系列

PLAY THERAPY

THE ART OF THE RELATIONSHIP

游戏治疗

(美) 加利·兰德雷斯 (Garry L.Landreth) / 著
雷秀雅 葛高飞 / 译

重庆大学出版社

© 2002 by Taylor & Francis Group, LLC

All Rights Reserved.

Authorized translation from English language edition published by Routledge, part of Taylor & Francis Group LLC.

版贸核渝字(2009)第131号

图书在版编目(CIP)数据

游戏治疗/(美)兰德雷斯(Landreth, G. L.)著;
雷秀雅,葛高飞译. —重庆:重庆大学出版社,2011.1

(心理咨询师系列)

书名原文:Play Therapy;The Art of the
Relationship

ISBN 978-7-5624-5757-2

I. ①游… II. ①兰… ②雷… ③葛… III. ①游戏—
应用—儿童—精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第205706号

游戏治疗

Youxi Zhiliao

(美)加利·兰德雷斯(Garry L. Landreth) 著

雷秀雅 葛高飞 译

策划编辑:王 斌

责任编辑:李定群 朱 莹 版式设计:王 斌

责任校对:夏 宇 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:19.25 字数:304千

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-5757-2 定价:45.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

译者序

我多年从事特殊儿童心理研究与心理治疗工作,在研究与治疗实践中深感游戏对于孩子心理治疗的重要性。正如同大家理解的那样,游戏是孩子的世界,只有在游戏中孩子才能真实地展示自己,因此,游戏是我们了解孩子,与孩子沟通的最好途径之一。这不仅仅对那些需要心理治疗的儿童,对于一般儿童也如此。游戏疗法是我们在特殊儿童治疗中主要运用的治疗方法。在治疗实践中,这看似简单的疗法,由于孩子们的个体差异和游戏疗法自身的特点,因此要想达到较好的治疗效果并非易事。当读完兰德雷斯博士的这本《游戏治疗》后,我有一种兴奋的感觉。因为,有许多在治疗实践中让我困惑不解的问题,在这本书中找到了答案。在此,感谢兰德雷斯博士,感谢他对游戏治疗精彩而详细的描述,感谢重庆大学出版社,感谢出版社将这本优秀的图书带给中国读者。

这是一本教您使用游戏疗法的书。本书脉络清晰,结构完整,作者在开篇就为我们概括性地介绍了游戏疗法的背景知识和发展历史。随后,他又用生动的语言为我们描述了如何布置出一间游戏室以及应该把什么样的玩具和游戏材料放入游戏室中。在阐明了儿童、家长和治疗师三方可能出现的问题和在孩子接受游戏治疗时三方面应该持有的态度之后,作者使用了大量的篇幅详细地介绍游戏治疗的具体方法和步骤。在一个循序渐进的讲述过程之中,作者一步步地把读者带进了游戏治疗的世界,同时也带进了孩子丰富的内心情感世界。作者在此书的写作当中不但结合了自己丰富的经验,还引用了大量详实的参考文献,保证了本书的专业性和客观性。书中出现了很多插图和案例,这些都能帮助读者更好地理解和运用游戏疗法。

兰德雷斯博士,是全世界最大的游戏治疗中心的创立者兼董事长,是以儿童为中心的游戏治疗和亲子游戏治疗的领军人物。此书用最朴素的语言介绍了如

何用游戏治疗的原则来活化与儿童互动的过程,了解儿童进而帮助儿童达到心理上的成长。本书不仅是游戏治疗相关工作者及研究者不可或缺的工具书,同时对家长来说也是一本实用的育儿手册。总体上来说,本书受众较广,对于专业研究者、家长及相关工作者都具有较高的实用价值,是值得学习、参考、收藏的一本书。兰德雷斯博士作为当代游戏治疗的大师,他将以自己深厚的治疗功底向你展示,如何用以儿童为中心的游戏疗法来关注、接纳和启发儿童,与儿童建立良好的治疗关系,让他们在宽松愉悦的氛围中,用游戏自由地表达出内心的情感和愿望,并且在治疗师充分的信任中自己做选择,自己做决定,不断地进行自我探索,最终实现成长的跨越。

此外,本书还能帮助你从不同的视角来看待孩子的成长问题。在很多时候,作者以督导师的身份告诉读者,在游戏治疗中你应该注意什么,避免什么;而有的时候,作者又会以孩子的身份向大人们诉说自己不被关注的内心感受;在读者可能产生疑惑的地方,作者会引用其他治疗师的话,以此来告诉读者其他人在面对相同问题时可能出现的感受;当你不明白某些治疗步骤或技术为何不能用别的方式进行时,只要看了接下来作者所描述的孩子的心声,你就会感到恍然大悟;当做为游戏治疗新手因为治疗没有取得成功而感到沮丧时,看了其他治疗师对于自己相同失败经历的描述也许能让你获得启发。总之,本书有利于读者更好地换位思考,以全方位的立体视角来看待孩子的成长问题。

目前,孩子的教育问题牵动着每一位家长的心,生活节奏的加快,生存压力的增大,使得家长很早就开始为孩子做各种打算。殊不知,在不经意间,家长们不自觉地把自己的需求当成了孩子的需求,把自己的愿望强加在了孩子身上。虽然家长也都是从孩子长大的,但是却忘却了孩子在这个应当充满欢乐与自由的年龄里真正想做的事情。与其说本书教会了我们如何使用游戏疗法的技术,不如说它教会了我们如何与孩子一起生活。游戏是儿童非常重要的交流媒介,引用作者的一句话就是:“玩具是孩子们的词汇,游戏是他们的语言。游戏对于孩子的作用就像语言对于大人一样重要。”希望这本书能让治疗师和家长们更好地理解属于孩子们自己的语言,让孩子们在游戏中健康快乐地长大。

译者

2010年3月30日

前 言

我曾犹豫过是否要写这本书,因为我所认识的孩子们的世界总是在不断地变化,几张白纸上的只言片语并不足以将它呈现出来。毕竟,书面的语句不能充分地传达出个体的感受和体验。然而,我所付出的努力是为了要促进成人与孩子之间的交流,因此,我必须进行尝试。要试着表达出心中对孩子们的认识和对孩子们的世界的感受,这对我来说是一个艰巨的任务。我能与读者建立心灵上的沟通吗?我能让读者理解我吗?我能让读者感受到我对孩子的情感吗?读者会改变对孩子们的看法吗?读者能更好地理解动态儿童世界的特点吗?书中的内容会让读者改变对待孩子的方式吗?很明显,我是怀着忐忑的心情投入到写作当中的。

或许应该首先指出,我已经把游戏疗法当成了一种与孩子交流的媒介,它能让治疗师充分地体验到孩子的世界。在交流的过程中,治疗师要勇于向孩子展现其真实的自我,并敞开心扉去感受孩子传达出的细微而微妙的信息。这些信息蕴含着孩子个性中的独特之处。游戏的过程被认为是孩子为了获得对周围环境的控制而作出的努力。孩子的问题不会脱离孩子本身而存在。因此,游戏疗法作为一种动态的方法,正好能与孩子动态的内在心理结构相匹配。

使用游戏疗法来帮助儿童的心理健康的从业人员在不断地增多,这充分说明了作为人生早期的发展阶段,儿童期的重要性已经获得了人们越来越多的关注和认同。我们的社会渐渐开始将儿童当作正常的人来看待,而不再把他们看成是玩物或是没有内在情感的物体,也不再把他们看成是造成大人烦心的罪魁祸首。大人们发现,儿童其实是拥有无限潜力、具有非凡创造性并不断处于成长和发展之中的真真正正的人。如果大人们愿意打开紧锁的心门,耐心地去聆听的话,孩子们完全有能力让他们了解自己的真实面貌。孩子是真正的人,不是大人身边简单

的附属品,他们拥有自己独立的感受和反应,而不需要依赖于大人去体验各种喜怒哀乐。“孩子不安是因为母亲不安”,这种假设并不成立。如果真是这样的话,我们是不是可以假设,如果房子塌了母亲很平静,那孩子就不会受到任何影响了呢?不是的。儿童是独立的个体,他们有自己的人格,有着属于自己的感受,并对这种感受做出属于自己的反应。所有的这些感受和反应都是独立于他们生活中的重要成年人而单独存在的。

本书介绍了有关孩子以及他们世界的知识,这些知识是我从孩子们的身上学到的。孩子们的世界比我在这一寥寥数页中所进行的描述要丰富得多;同样,游戏疗法中的经验以及和孩子们的关系也远比本书中的介绍要复杂得多。感受一个孩子接纳自己的过程是无法用语言来描述的,只有治疗师置身于与孩子的关系之中,亲身经历那个与孩子无私分享的时刻,才能对此有所体会。我的目的正是打开一扇通往孩子世界的门,通过这扇门去帮助孩子们感受、探索、体会和创造这个充满新奇、激动、快乐,有时又带点悲伤的色彩斑斓的世界。

本书的第二版对第一版进行了修订,并在第一版的基础之上增加了对治疗步骤的扩展讲解和一些新的资料。鉴于人们对短期游戏治疗的兴趣在不断增长,第二版中特别加入了一章,用以专门介绍高强度游戏治疗和短期游戏治疗;游戏治疗中心对缩短游戏治疗时间间隔的效果进行了研究,研究结果对使用“限时模式”压缩治疗间隔时间的方法提供了支持;为了让读者能够更清楚地了解“以儿童为中心的理论”的理论构架,我在本版中重写并扩展了《以儿童为中心的游戏疗法》这个章节;在介绍游戏疗法的发展历史时,我加入了当前游戏疗法的发展状况,以及该疗法在未来的发展趋势;有关游戏疗法对各种行为问题的疗效的最新研究也被列入到了第二版中,而介绍亲子游戏治疗的章节被大大地扩展;为了给相关从业者提供更加完整的治疗指导,也为了鼓励治疗师在家长培训中使用这种独特的方法,本版对“10周训练模式”的描述也更加的详尽;为展现亲子治疗的良好疗效,第二版中还包含了大量对不同家庭所做调查的结果,这些调查的完成,在很大程度上要归功于游戏治疗中心在过去10年间所付出的努力。

在我的研究生对游戏疗法的学习过程中,有一些他们认为重要的主题,在本书中也得以体现。在此,我把本书中这些重要的主题罗列如下:

- 游戏在儿童生活中的意义;在对适应良好和适应不良的儿童进行游戏治疗时,游戏的各个发展阶段;
- 治疗关系中“以儿童为中心”理论的特点、主要概念和宗旨;
- 孩子在游戏治疗过程中所学到的内容;
- 治疗过程中,游戏治疗师所应具备的必要的性格要素和他所要扮演的角色;
- 促进式回应的特点,对如何帮助儿童承担其对自我成长的责任所提出的具体指导;
- 对建立一间游戏室的详尽指导,推荐的玩具和材料;
- 对于如何向父母解释游戏疗法的具体建议;
- 对抵触或焦虑的儿童的应对方式,对游戏室中关系的构建;
- 儿童对游戏治疗经历的感受;
- 设定限制条件的时机,限制设置的步骤,限制被打破时的应对方式;
- 游戏室中的典型问题,对于如何应对这些问题的建议;
- 一项有关游戏治疗中的问题的调查,比如对孩子游戏的参与、礼物的接受以及最后谁来收拾打扫等问题;
- 对于儿童游戏治疗案例的摘录和讨论:一名濒临死亡的孩子,一名需要情感宣泄的孩子,一名操控欲很强的孩子,一名选择性缄默的孩子,和一名扯光自己头发的孩子;
- 短期游戏治疗和高强度游戏治疗;
- 如何决定游戏治疗程序和终止程序的指导;
- 对 10 周亲子游戏治疗模式的描述。

本书中还有一些内容是关于我自己的,其中包含了我的经历、体验和感受。因此,在我表达自己的感受时,都使用了代词“我”。而通常在我使用“作者”一词时,其后所描述的内容并不代表我个人的观点。

目录

CONTENTS

- 1 / 1 关于我
- 5 / 与孩子相处的原则
- 6 / 参考文献
- 7 / 2 游戏的意义
- 7 / 游戏的功能
- 9 / 象征性游戏
- 11 / 儿童用游戏来沟通
- 12 / 治疗过程中的游戏
- 16 / 游戏疗法的阶段划分
- 18 / 适应良好儿童与适应不良儿童在游戏中的表现
- 20 / 参考文献
- 22 / 3 游戏疗法的历史与发展
- 23 / 精神分析的游戏疗法
- 25 / 释放疗法
- 27 / 关系游戏疗法
- 28 / 非指导式游戏疗法
- 28 / 游戏疗法在小学
- 30 / 游戏疗法协会
- 30 / 大学训练
- 30 / 游戏治疗中心
- 31 / 亲子游戏治疗
- 32 / 游戏疗法的发展趋势
- 34 / 游戏疗法的效果

- 36 / 参考文献
- 44 / 4 对儿童的看法
 - 44 / 与儿童相处的原则
 - 46 / 儿童具有自愈能力
 - 47 / 有些孩子像爆米花,而有些孩子像糖浆
 - 48 / 参考文献
- 49 / 5 以儿童为中心的游戏疗法
 - 50 / 人格理论
 - 52 / 以儿童为中心的理论关于人格和行为的观点
 - 53 / 关键概念
 - 55 / 适应良好与适应不良
 - 57 / 有助于成长的治疗条件
 - 64 / 治疗关系
 - 69 / 目标
 - 71 / 在游戏治疗中孩子们学到了什么
 - 73 / 参考文献
- 75 / 6 游戏治疗师
 - 76 / 创造不同点
 - 77 / 全身心投入
 - 77 / 性格要素
 - 80 / 治疗师的自我觉知
 - 83 / 治疗师的自我接纳
 - 85 / 游戏治疗师的角色
 - 87 / 瑞安——一名接受游戏治疗的即将死亡的孩子
 - 91 / 有督导的训练能够促进自我洞察
 - 93 / 初试游戏疗法的内心疑惑
 - 94 / 推荐的训练项目

- 96 / 参考文献
- 98 / 7 游戏室与游戏材料
 - 98 / 游戏室的选址
 - 99 / 游戏室的规模
 - 100 / 游戏室的特点
 - 102 / 其他环境中的游戏治疗
 - 103 / 选择玩具和游戏材料的理论和依据
 - 109 / 玩具的种类
 - 112 / 手提袋里的游戏室
 - 113 / 游戏室中推荐摆放的玩具和游戏材料
 - 115 / 需要考虑的特殊因素
 - 116 / 对于游戏疗法名称更改的建议
 - 117 / 学校游戏治疗的开展
 - 117 / 参考文献
- 118 / 8 在治疗过程中的父母
 - 118 / 背景信息
 - 120 / 家长也必须参与到治疗中吗
 - 122 / 与家长的会谈
 - 128 / 获得法律监护人的授权
 - 128 / 精神科转介
 - 128 / 向家长解释游戏疗法
 - 130 / 让家长们准备好分离
 - 132 / 参考文献
- 133 / 9 关系的开始:儿童时刻
 - 134 / 治疗关系的目标
 - 135 / 与孩子接触
 - 137 / 等候室里的初次见面

- 140 / 构建游戏室里的治疗关系
- 143 / 对抵触、焦虑孩子的回应
- 144 / 孩子眼里的游戏治疗关系
- 147 / 孩子的提问技巧
- 154 / 对于录音、摄像和单向镜的解释
- 155 / 游戏治疗中的笔记
- 156 / 第一次治疗中的治疗师们
- 157 / 治疗关系中的基本要点
- 158 / 参考文献

- 159 / **10 促进式回应的特征**
- 159 / 细腻敏锐的理解:陪同
- 161 / 关注性认同
- 161 / 关于治疗中回应的细节
- 164 / 促进式回应
- 168 / 将责任交还给孩子
- 171 / 典型的非促进式回应
- 176 / 保罗——治疗中的一个极端的、好动的孩子

- 187 / **11 治疗中的限制设置**
- 187 / 限制设置的基本准则
- 189 / 什么时候说明限制
- 190 / 治疗限制的基本原理
- 195 / 治疗规则设置的程序
- 196 / 治疗的限制设置过程的步骤
- 198 / 当规则被打破时的处理
- 199 / 规则的含蓄表达
- 200 / 情景限制
- 204 / 治疗过程中治疗师对限制感想
- 204 / 参考文献

- 205 / 12 游戏疗法中的典型问题及其解决办法
- 205 / 孩子沉默不语,我们该怎么办
- 207 / 如果孩子想带着玩具和食物进入游戏室怎么办
- 208 / 如果孩子过分依赖,该怎么办
- 209 / 如果孩子坚持寻求赞美,该如何去做
- 211 / 如果孩子说你说话很怪异,我们该做什么
- 212 / 如果孩子要求治疗师做猜谜的游戏,该怎么办
- 213 / 如果孩子要求表达感情,我们该做什么
- 214 / 面对孩子拥抱或者坐在治疗师腿上的要求,该如何去做
- 215 / 如果孩子想偷一个玩具,我们该如何去做
- 217 / 如果孩子拒绝离开游戏室,该怎么办
- 218 / 如果治疗师意外的没有履行承诺,怎么办
- 219 / 13 游戏疗法中的要点
- 219 / 保密性
- 220 / 儿童游戏过程中的参与
- 223 / 在游戏疗法中接受孩子礼物
- 225 / 在学期结束给孩子以奖励或者当治疗关系结束时送给孩子纪念品
- 225 / 要求孩子清理治疗室
- 227 / 告诉孩子他们进行游戏治疗的原因
- 228 / 带朋友来治疗室
- 230 / 邀请父母、兄弟姐妹来游戏治疗室
- 230 / 参考文献
- 231 / 14 短期强化式游戏疗法
- 231 / 强化式游戏疗法
- 234 / 短期游戏疗法
- 236 / 总结
- 236 / 参考文献

- 238 / 15 孩子游戏治疗
- 239 / 南茜——从秃发到卷发
- 244 / 辛迪——一个有控制欲的小孩
- 251 / 艾米——一个选择性缄默症孩子
- 256 / 兄弟姐妹同组治疗的意义
- 256 / 小结
- 257 / 参考文献

- 258 / 16 评估治疗效果和结束
- 258 / 在治疗中评估治疗效果
- 259 / 转变的维度
- 261 / 结束的含义
- 262 / 决定结束的参照点
- 264 / 结束治疗关系的程序
- 265 / 孩子对最后一次治疗的反映
- 266 / 参考文献

- 267 / 17 亲子游戏治疗:对亲子关系的训练
- 268 / 教养效能
- 269 / 亲子游戏治疗的发展
- 270 / 亲子游戏治疗的过程
- 273 / 挑选家长
- 275 / 利用团体辅导进行训练
- 276 / 训练课程的结构和内容
- 284 / 调查和评估
- 285 / 兰德雷斯 10 周亲子游戏治疗模式
- 288 / 参考文献

- 293 / 作者介绍
- 294 / 致谢

1 关于我

我读书一直有一个习惯,那就是首先要了解作者或至少了解有关作者的一些事情。因为这有助于我更加清晰地了解作者试图传达的内容。所以,本书在一开始的时候,我想让读者先了解一些关于我的事情,或许这对你们了解本书的内容有所帮助,哪怕我的文字没能确切承载我真正想表达的信息,读者也能借助对我的了解来更好地理解这本书的真谛。当我开始考虑用文字来记述我与孩子们一起的经历和我对孩子们的感受、信念与希望,以及游戏疗法在孩子们生活中的重要性时,我就真切地感到了担忧和不安。这也许就是我会如此看重在游戏治疗关系中我与孩子们在一起的原因,因为在那里,我们不会由于文字交流不畅而受到任何制约。

小时候我是个骨瘦如柴、发育缓慢的孩子。那时我就读于一所只有一个房间,且房间里装满了所有8个年级学生的乡村小学,老师是我的母亲。那样的环境给予我许多优良品质,使我能以真诚的、欣赏的目光去看待事物,使我产生了努力奋斗的动机,产生了对学习的热爱,更产生了一种对那些不为人们所注意的,所谓“劣等孩子”的关注。由于这些经历,我现在能敏锐地觉察到那些不被人注意的孩子们。

我并非一直以来都是与孩子们融洽相处的,我猜这点和你们当中许多人一样。因为,当初我还不能从经验和情感上真正地了解孩子们的世界,对此我感到一些遗憾。那时候,我是通过书本上的知识和在大学所获得的知识去认识孩子们的变化,但这仅仅是“认识”,并没有用心灵去触碰他们,或触及他们的世界来真

正“理解”孩子们。有时孩子们就在旁边，我也注意到了他们，但就是不会想到要尝试如何更好地与他们交流。由于急于需要让自己像成人一样稳重成熟而获得认同，我内心中的那个“孩提”被掩盖了。对我来说，成人就意味着要严肃对待生活，要充满责任感。现在，我意识到了以前所以要那么做，一部分原因是想要摆脱某种不胜任感以及这样一个事实：在我整个大学期间以及21岁刚成为高中老师的那年，我都看起来要比我的实际年龄年轻很多，以至于我曾经常被错认为是那些高中生中的一员。

直到教了4年书、攻读了硕士学位以及拥有了2年高中学校咨询的经验以后，我才在新墨西哥大学儿童中心担任研究生助理时首次获得窥探儿童内心世界的机会。在那里我遇到了一位敏锐且洞察力极强的博士生导师，他在我身上看到了一些我自己都没能发现的潜质。他鼓励我去与孩子们打交道，并把那令我为之激动的、内容丰富的游戏疗法介绍给了我，正是通过这个疗法我才慢慢开始探索和体验那逐渐向我敞开大门的儿童世界。

有没有可能用语言来描述改变人生的因素呢？如果答案是肯定的话，那么这趟发现之旅未免显得微不足道或者无关紧要，又或者二者兼而有之了。因为就大多数词语来说，其本身就是微不足道和无关紧要的。此刻，我想把我与孩子们接触过程中所获得的最真实的快乐表达出来，这些快乐为我的生命增添了丰富的内涵，而这些感受却是无法通过语言表达的。怎样能把孩子们在充满生命力的活动中所流露出的好奇与兴奋描述出来？又怎样把孩子们不断在生活中所表达的新鲜气息表达出来？能把这些简单的描述为孩子们惊人的韧性吗？显然不行，我确实无力把这些感受性的经验准确而又完整地表达出来。想到这里，我的思维出现了短暂的停滞，不再活跃，虽然大脑能清晰地回忆出那曾发生过的一幕幕，但语言却显得贫乏，一时间找不到能用来表达那些体验的词语，尽管我对那体验再熟悉不过了。

人生不能被描述，它只能被体验和领悟，话语能被评价，但人生却不行。这就是人生，从它展现在我们眼前的那一刻起我们看到的的就是它的全貌，它不会给你更多，也不会更少。我们不会看着一个人然后去评判他“拥有了过多的或过少的人生”。的确，在我的许多重大的发现中，其中有一项就是：孩子们几乎不会去评价其他孩子的人生，但他们之间会互相影响，然后都尽可能地接纳对方。在我职