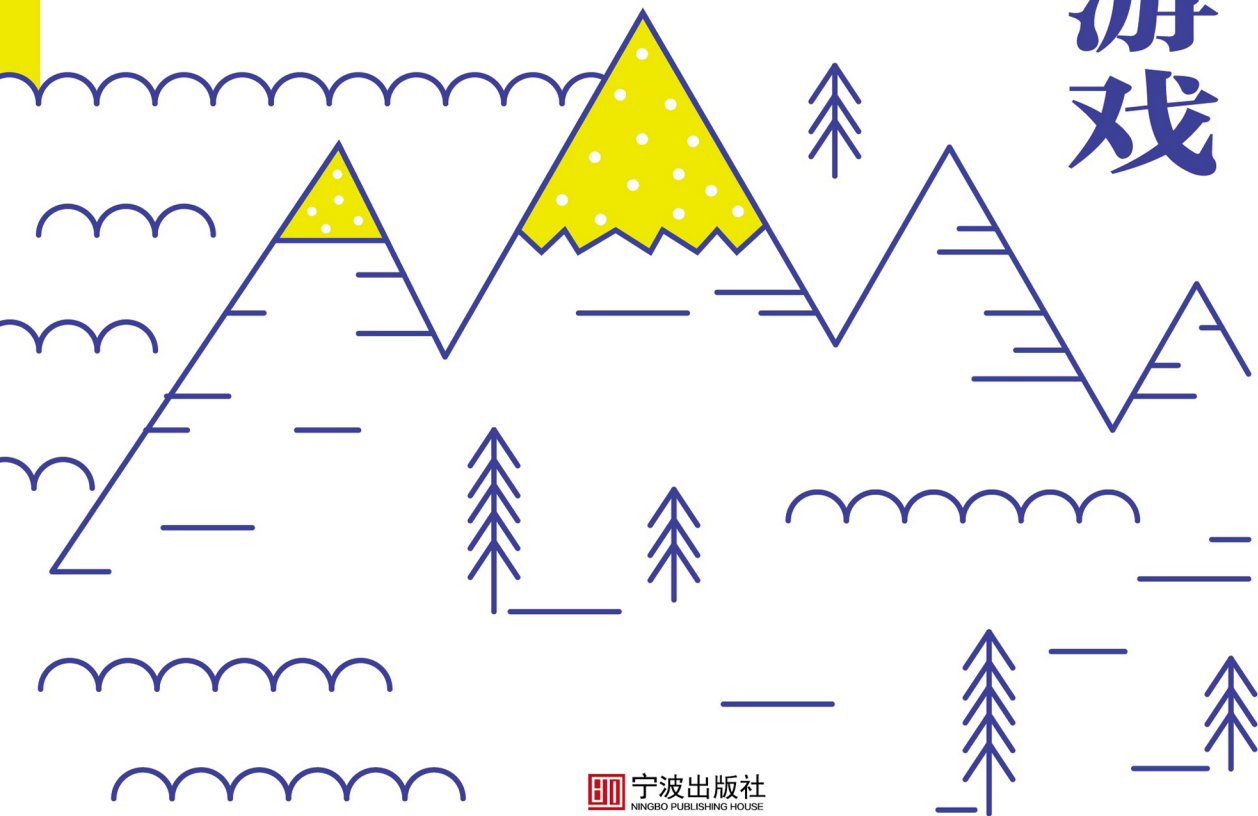


青少年沙盘游戏 理论与应用

史耀芳——著

一沙一盘一世界
唤起童心，回归心灵

QINGSHAONIAN
SHAPAN YOUXI
LILUN YU YINGYONG



 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

青少年沙盘游戏 理论与应用

史耀芳

著

QINGSHAONIAN
SHAPAN YOUXI
LILUN YU YINGYONG



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年沙盘游戏理论与应用 / 史耀芳著 . — 宁波 :
宁波出版社 , 2021.6
ISBN 978-7-5526-4256-8

I . ①青… II . ①史… III . ①青少年—精神疗法
IV . ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 070647 号

青少年沙盘游戏理论与应用

史耀芳 著

出版发行 宁波出版社
地址邮编 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040
网 址 <http://www.nbebs.com>
责任编辑 邵晶晶 陈 静
责任校对 秦梦嫒 陈 钰
装帧设计 金字斋
印 刷 宁波白云印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 12
字 数 180 千
版 次 2021 年 6 月第 1 版
印 次 2021 年 6 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-4256-8
定 价 48.00 元

本书若有倒装缺页影响阅读, 请与出版社联系调换, 联系电话: 0574-87248279

自序

人曰：一沙一盘一世界，一花一草一清风；一人一座一杯酒，一生一世一红尘。又云：天圆地方，感宇宙之无限；沙里盘外，觉世界之虚实。

沙盘游戏是由瑞士荣格心理分析学者多拉·卡尔夫(Dora M. Kalff)创立的心理分析技术。作为一种非语言的心理咨询治疗技术，沙盘游戏被广泛应用于中小学心理健康教育与心理咨询(辅导)中，是目前国际上公认的能有效促进中小学生心理成长、纾缓心理压力、解除心理矛盾的一种心理健康教育、心理咨询(辅导)与心理治疗的工具。

自浙江省教育厅2017年3月启动中小学心理健康教育示范点与标准化建设项目以来，沙盘游戏，作为学校心理咨询(辅导)室的标配，开始进入中小学，在中小学心理健康教育过程中起到了积极的作用，深受广大老师和学生的欢迎。鉴于沙盘游戏极强的技术性，如何更好地发挥沙盘游戏在中小学心理健康教育中的作用？如何规范地对学校老师进行较为系统、科学、有效的培训？这些都是需要认真对待的问题。

2009年，我接触沙盘游戏，开始了追随申荷永教授学习、实践、

研究的十年历程,逐渐积累了经验。拙作《青少年沙盘游戏理论与应用》,在保留沙盘游戏整体架构与脉络的基础上,从中小学心理健康教育以及中小学教师的实践出发,根据初学者对沙盘游戏需要掌握的基础知识与基本技能,精心安排撰写体例。全书舍繁就简,注重实用,适合中小学教师及社会其他人士阅读。同时,书中用相当的篇幅,从中国文化的角度对沙盘游戏进行了探析,相信会给人耳目一新的感觉。

本书将带领广大中小学教师及社会其他人士走进精彩的沙盘游戏世界,共享纷呈华丽的人生。

史耀芳

2021年4月

目 录

01 第一章

透过迷雾映日出

—— 沙盘游戏的前世今生 001

第一节 沙盘游戏的溯源 003

一、沙盘游戏：沙与游戏 003

二、沙盘游戏：基本概览 005

三、沙盘游戏：发展进程 009

第二节 沙盘游戏的解说 014

一、沙盘游戏：“沙”之含义 014

二、沙盘游戏：“盘”之含义 015

三、沙盘游戏：“游戏”之含义 016

第三节 沙盘游戏指导师的培训 018

一、初级水平：分步引领，规范操作 018

二、中级水平：心理分析，研判到位 019

三、高级水平：督导提升，融会贯通 021

02 第二章

山头斜照却相迎

—— 沙盘游戏的理论拾掇 025

第一节 中国文化与沙盘游戏 027

一、《易经》与沙盘游戏 027

二、太极与沙盘游戏 028

三、道、禅与沙盘游戏 029

第二节 “世界技法”与沙盘游戏 030

一、“世界技法”与地板游戏 030

二、“世界技法”与儿童游戏 030

三、“世界技法”的操作方法 031

第三节 荣格分析心理学与沙盘游戏 032

一、人格结构 032

二、原型 034

三、象征 034

03 第三章

淡妆浓抹总相宜

—— 沙盘游戏室的基本设置 037

第一节 沙盘游戏室的设置 039

一、选址 039

二、装饰	040
三、摆设	040
第二节 沙盘游戏器具的配置	042
一、沙盘	042
二、沙具	043
三、其他	043
第三节 沙盘游戏室的管理	046
一、制度管理	046
二、使用管理	047
三、保密守则	047

04 第四章

横看成岭侧成峰

—— 沙盘游戏的基础技术

049

第一节 沙盘游戏的年龄特征

051

一、幼儿沙盘游戏的特征

051

二、小学生沙盘游戏的特征

052

三、中学生沙盘游戏的特征

053

第二节 沙盘的空间分布

055

一、沙盘四边空间分布

056

二、沙盘四角空间分布	057
三、沙盘中间区域分布	057
第三节 沙盘游戏的主题分析	059
一、创伤主题	060
二、治愈主题	063
三、转化主题	065

05 第五章

落花已作风前舞 ——沙盘游戏的操作技术

067

第一节 个体沙盘游戏的引导技术

069

一、创作阶段	069
二、咨询治疗阶段	071
三、结束阶段 1（单次沙盘游戏的结束方法）.....	075
四、结束阶段 2（整轮沙盘游戏的结束方法）.....	077

第二节 团体沙盘游戏的引导技术

078

一、准备阶段:介绍规则	078
二、制作阶段:操作规范	079
三、咨询治疗阶段:讨论访谈	081
四、结束阶段:善后清散	082

第三节 沙画的解盘技术	084
一、解盘的条件	084
二、沙画解盘技术	086
三、初始沙盘:意义与分析	089



谁持彩练当空舞

—— 沙盘游戏的深度分析技术	093
----------------------	-----

第一节 原型及原型意象	095
-------------------	-----

一、原型	095
二、原型意象	099
三、沙盘游戏中的原型意象	100

第二节 沙具类型及其象征	102
--------------------	-----

一、沙具的类型	102
二、沙具的象征意义	107
三、十二生肖:沙具象征与人生智慧	110

第三节 中国文化及意蕴	121
-------------------	-----

一、从东方哲学看沙盘游戏	121
二、从沙盘游戏看中国文化	124
三、中国文化:智慧与意蕴	126

07

第七章

莫道今年春来早

——沙盘游戏在学校教育中的应用 135

第一节 沙盘游戏在促进学生自我适应中的应用 137

- 一、在学生环境适应中的应用 137
- 二、在学生关系适应中的应用 139
- 三、在学生学习适应中的应用 140
- 四、在学生生活适应中的应用 142

第二节 沙盘游戏在培养学生心理品质中的应用 144

- 一、在培养学生自尊自信品质中的应用 144
- 二、在培养学生乐观豁达品质中的应用 146
- 三、在培养学生坚强抗挫品质中的应用 148
- 四、在培养学生幸福快乐品质中的应用 151

第三节 沙盘游戏在帮助学生问题矫正中的应用 154

- 一、在一般心理问题学生中的应用 154
- 二、在严重心理问题学生中的应用 159
- 三、在重大心理危机学生中的应用 164

附：沙盘游戏治疗师的成长之路 171

参考文献 176

后 记 178



第一章 透过迷雾映日出

—— 沙盘游戏的前世今生

“领略迷人的西域风情，聆听沙的呼吸；触摸历史的脉搏，追寻丝路的足迹。”这是某旅行社刊登的广告。说起西域，我们眼前就会浮现出大量的沙与沙漠。

沙，随处可见，到处都有。不同国家、不同年代的人们，在童年时期几乎都有玩沙的经验。

第一节 沙盘游戏的溯源

沙,被认为是构造世界的象征物,而沙本身就是一个世界。英国诗人威廉·布莱克(William Blake)就曾在《天真之歌》中写道,我们可以在“一粒沙中看到整个世界”。

一、沙盘游戏:沙与游戏

(一)“沙”的流彩时光

我们经常可以看到有人在溪边、河边,乃至海滩边,在沙的世界里自由地触沙、漏沙、掘沙、堆沙等,他们在玩沙中感受到轻松与快乐,仿佛回到童年时光。沙,具有回归与退行的作用。

随着年龄的增长,人们玩沙的方式增加了许多,比如滑沙。这是人们又一次与沙的零距离接触。

滑沙起源于非洲,是非洲独有的体育娱乐项目。相传在西南非洲有一个叫“纳比”的地方,那是世界上最古老的沙漠,滑沙运动便从那里兴起。

我国在二十世纪八十年代就有了滑沙这项娱乐活动。滑沙是继滑冰、滑水、滑雪、滑草之后的又一新兴运动,它使户外运动爱好者在运动的同时又能领略到沙漠的绮丽风光。

沙子具有流动性和可塑性。利用这些特性,人们可以想象着用它来建造自己心

中的城堡、村庄、山川和河流,以及其他任何东西——沙画正是据此而来。

沙画,即用沙子作画。沙画起源于中国,有着深远的历史。沙画这种独特的艺术形式,依托深厚的文化底蕴和文化内涵,结合现代人的审美观,采用产自神奇大自然的天然彩沙,经手工精制而成。

如果你能从沙子的幻象中看到某种真实,沙子便具有了医治烦恼这一特性。

进入二十一世纪以来,随着旅游业的发展,一种新型的玩沙方式——沙雕,在我国风靡一时。沙雕,作为一种艺术形式,起源于美国。我国舟山国际沙雕节创办于1999年,是目前国内规模最大的沙雕艺术节。

由于沙子分布的广泛性,几乎每一个人都有玩沙子的经历。当人们触碰到沙子的时候,细密的沙会使人们产生一种儿童化的情感,仿佛回到了无忧无虑的童年,回归到母亲的怀抱,从而消除了紧张感和焦虑感,暂缓了自身的心理烦恼。细密的沙为人们创造了一种理想的触觉,使人们得到了放松,在人们的内心世界和外部世界间架起了一座桥梁。

(二)“游戏”的时空穿越

游戏,是人与动物共有的本能,也是他们早期处世的习练,这从群居动物(如狮子)的幼崽相互打闹和嬉戏中可见一斑。

在人类社会中,游戏一直是一项重要的文化活动。早在茹毛饮血、穴居巢处的原始时代,先民们就有拉着牛尾巴唱歌跳舞,或者围着打来的猎物手舞足蹈的活动,或许这些便是最为原始的游戏形式。我国古代一些较为简单的游戏,诸如斗鸡、赛狗等,都是当时社会上十分流行的游戏。

在心理学上,游戏对个体发展的重要性不言而喻:婴儿从功能性游戏中学会了模仿,幼儿从象征性游戏中学到了经验,小学生在规则性游戏中习得了规则意识,中学生在社会性游戏中体验了社会化过程。可以说,游戏主导了儿童的认知和发展。另一方面,儿童的学习是通过游戏活动进行的(玩是游戏的另一种说法,“玩”字的繁体

写法是“玩”，意思是两个儿童在白天的学习)。游戏是儿童实现自我价值的最佳载体，同时也是教育儿童的最佳途径。

十九世纪晚期，随着“重新关注儿童”运动的兴起，微缩模型市场慢慢兴旺起来。当时，英国作家威尔斯(H.G.Wells)与他的两个儿子经常玩一个游戏：他们在盒子里自由选取玩具，然后拿出来随意摆放在地板上划定的区域里，这能使人身心愉悦。威尔斯把这个游戏称为“地板游戏”，并把它记录在了他1911年出版的《地板游戏》(*Floor Games*)一书之中。地板游戏实际上已经具备了沙盘游戏的基本特点，可以看作沙盘游戏的雏形。

玛格里特·洛温菲尔德(M.Lowenfeld)出生于英国伦敦。1928年，洛温菲尔德创建了自己的儿童心理诊所。受威尔斯地板游戏的影响，洛温菲尔德收集了许多小玩具和小物件，她把这些小玩具和小物件放在一个箱子内，称其为“神奇的箱子”。第二年，洛温菲尔德在自己的新诊所里添置了两个镀锌的箱子，一个用来装沙子，一个用来盛水，“世界技法”(the world technique)由此诞生。

二、沙盘游戏:基本概览

(一)沙盘游戏的认定

多拉·卡尔夫生于瑞士,1949年开始学习荣格心理学理论,1956年开始跟随洛温菲尔德进行了为期一年的“世界技法”的学习。在荣格的鼓励和支持下,卡尔夫将自己多年的荣格心理学训练与“世界技法”相结合,并对此赋予系统性和科学性的解释,形成了自己的理论观点和心理治疗方法。她把改造后的“世界技法”称为“沙盘游戏”(Sandplay)并进行推广,逐渐受到国际心理学界的重视。

国际沙盘游戏治疗学会(ISST)成立于1985年,该组织对沙盘游戏的权威认定是:沙盘游戏是一种以荣格心理学原理为基础,由多拉·卡尔夫发展创立的心理咨询与治疗的方法。

由此可见,沙盘游戏的概念,实质上已经包括了沙盘游戏治疗的内涵。

(二)沙盘游戏的特点

1. 轻松:随心所欲

(1)学生的心情轻松。当学生进入沙盘游戏室这一受保护的环境,他们会有一种从未有过的轻松感觉。在这里,他们可以收放由心、挥洒自如,真正获得一种放松、轻盈的心理状态。

(2)学生的行为轻松。学生在进行沙盘游戏的过程中,在沙具的选取与摆放、沙子的拨弄与叠放、沙盘游戏作品(以下简称沙画)的构建与修饰等行为上,始终处于一种放松的状态。

(3)师生的沟通轻松。学生在与心理教师的对话过程中也处于一种轻松的状态,他们可以不用考虑该怎么回答,回答结果是对还是错都不重要。他们也不用顾忌盘面是优雅还是杂乱,在那一刻,对他们来说,真的是随心所欲了。

这种轻松的情境有助于学生进入自我世界,架构起意识与无意识的桥梁,学生无须顾虑太多。

2. 安全:时空保护

(1)空间上的安全感。在自由、安全、受保护的沙盘游戏室中,学生在无人干扰的情况下,进行着沙盘游戏。

(2)时间上的安全感。沙盘游戏一般预设了较为充足的时间,在这段时间中,学生可以随心所欲地做自己的沙盘游戏,没有人会催促、打扰他们。

(3)心理上的安全感。在心理教师的全程陪护下,学生在沙盘游戏中会有一种“依靠感”,心中踏实。在这过程中,学生能焕发童心、放松心情、消除恐惧、缓解防御心理。

3. 体验:静默见证

(1)静能驱烦。在一个自由、充满安全感的空间里,学生浸润在沙盘游戏过程及沙画的创作中,恰似细水长流,润物无声。在这过程中,他们会不知不觉地放下烦心