

# 沙盘游戏疗法的理论与应用

李江雪, 申荷永

(广州华南师范大学心理咨询研究中心, 广东 广州 510631)

**摘 要:**“沙盘游戏”作为一种有效的挖掘人类无意识的活动性治疗方法, 在国外从形成到蓬勃发展已有数十年, 其理论已臻成熟, 应用日益广泛, 影响逐渐深远。它不但是一种有效的心理治疗理论与实践, 同时也是一种十分有效的心理教育乃至培养创造力的方法与技术。鉴于国内学术界对此尚无充分的了解, 我们在掌握大量有关研究与实践的基础上, 对有关“沙盘游戏疗法”的形成与理论, 方法与应用进行系统的介绍与评价。

**关键词:** 沙; 缩微模型; 沙盘游戏疗法; 无意识; 心理分析; 积极想象

**作者简介:** 李江雪(1975-), 女, 河北邯郸人, 华南师范大学心理咨询研究中心副主任, 华南师范大学教育科学学院 2003 级在职心理分析博士研究生。研究方向为心理教育、心理治疗和心理分析; 申荷永(1959-), 男, 华南师范大学心理系教授, 博士生导师。

**中图分类号:** B841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006- 2165(2004) 03- 0006- 04 **收稿日期:** 2004- 6- 5

简而言之, 沙盘游戏疗法(sandplay therapy) 主要是使用沙、沙盘, 以及有关人或物的缩微模型来进行心理治疗与心理辅导的一种方法。强调创造过程本身的自发性和自主性是沙盘游戏疗法的基本特点, 充分利用非言语交流和象征性意义是沙盘游戏疗法的本质特征。此外, 这种疗法的基本原则在于, 它最大限度地给人们以想象的自由, 允许人们精心构造和发展自己头脑中任意驰骋的各种主题。它在国外已经成为非常成熟和有效的治疗方法之一, 在心理分析和心理治疗, 以及有关的心理教育中得到了广泛的应用, 并形成了一批专业的沙盘心理治疗家。

沙盘游戏作为一种治疗方法受荣格积极想象技术及其理论的启发, 经由洛温菲尔德(Margaret Lowenfeld) 和多拉·卡尔夫(Dora Kalff) 等人的不断努力, 再加上古代传统的启迪和儿童天性的自发表现, 在二十世纪六十年代最终形成并得以问世。一开始, 它的治疗对象主要是儿童, 现在已逐渐扩展到对成年人的心理分析与治疗。

沙盘游戏有两大基本构成要素: 沙子和人或物的缩微模型, 其中每一种都有着悠久的历史渊源。下面我们就先来回顾一下沙盘游戏产生的历史渊源和形成过程, 然后介绍沙盘游戏疗法的理论基础和一些具体应用情况, 最后展望一下沙盘游戏疗法的未来。

## 一、沙盘游戏疗法的历史渊源与形成过程

沙(sand) 是儿童最爱玩的材料之一, 几乎每一个人儿时都曾有过玩沙的经验, 不同国家、不同时期的儿童都几乎不例外。沙的流动性和可塑性, 使人们可以任意发挥想象力, 可以用它来建造自己心中的城堡、村庄、山川和河流, 以及其它任何东西。不同的文化也常常在神秘的占卜仪式中用到沙。例如, 马里的多贡族的医药师们在沙上圈定一块地方, 随后通过译读当晚沙狐在上面留下的爪印来预测未来; 西藏佛教徒花几个星期的时间在沙上创造出各种曼陀罗形象, 并用之冥思和作为密宗修行的开始; 纳瓦霍族人在画沙仪式中创造出宇宙秩序的意象, 以祈求上天赐予他们治愈疾病的力量。由于沙粒是由地球表面岩石的风化形成的, 沙还被认为是浇注和塑造象征世界的映象物的理想材料; 布莱克就在《天真之歌》中写到, 我们可以“……在一粒沙中看到整个世界”。沙又是易受外界影响的、易变的和非永久的。莎士比亚曾在他的剧本《维纳斯与阿多尼斯》中写到:“在沙上跳舞, 然而却看不见脚印。”文学家对沙的比喻与想象, 非常接近于心理分析中的无意识的范畴。

沙盘游戏疗法中所使用的人或物的缩微模型(miniature), 也是儿童们非常钟爱的小玩意。我们都

不会忘记自己小时候天天抱在怀里的洋娃娃、小布熊或男孩子玩的小汽车、冲锋枪。它们伴随着我们度过美好的童年时光,寄托着我们童年时期的梦想。其实早在远古时候,儿童就有了自己最原始、最简易的玩具,就懂得利用身边的一些小物件(如小石头、小木棍)在地上构建自己想象中的各种图景。这种游戏非常普遍,没有时间、地域的限制,几乎每一个人在成长的过程中都必然地会经历这么一个“恋物”、“玩物”的时期,它对孩子心理的发展常常具有着不可忽视和无以替代的作用。

沙和缩微模型的结合,就构成了沙盘游戏疗法的基本材料。这一巧妙的结合最初是在玛格丽特·洛温菲尔德的儿童心理学研究所里完成并被关注和得以发展的。玛格丽特·洛温菲尔德是20世纪30年代的儿童心理分析的先驱,她在年轻时读了威尔斯1911年出版的《地板上的游戏》一书,书中描述了作者和他的两个小儿子在地板上玩的一种令人兴奋的新游戏,这给洛温菲尔德留下了深刻印象。许多年以后,她在伦敦自己的诊所里制造了一些浅浅的托盘,里面备有沙子,同时也备有水。来这里的孩子们都喜欢玩她的沙盘,并且从身边找到一些随手可得的小玩具来创建他们想象中的生活。洛温菲尔德注意到,孩子们开始把那些装有玩具的盒子叫做“游戏天地”(world),并自发地把这些玩具和沙盘结合在一起玩。由此,洛温菲尔德创立了她的“游戏天地技术”,成为第一个把沙放到盘里,并在咨询室配备水和一些人或物的缩微模型的儿童心理分析家。“游戏天地技术”可以说是沙盘游戏疗法的前身。

后来,荣格的学生多拉·卡尔夫结合荣格分析心理学的积极想象技术,以及她自己做儿童心理治疗的实践,把洛温菲尔德的“游戏天地技术”做了改进,使其成为一种更为成熟的心理治疗的技术,并最终以后以沙盘游戏疗法来命名。

## 二、沙盘游戏疗法的理论基础

沙盘游戏疗法是以荣格的分析心理学为理论基础的,尤其是他的无意识理论和他发明的积极想象技术。

### (一) 心理分析的原理与目标

分析心理学关注的是人类灵魂的真正救治,而不仅仅局限于病症的治疗。荣格认为每个人的灵魂深处都隐藏着一切未来发展的种子,心理分析的任务就是帮助这颗种子发展、成熟、发挥它最充分的潜能。荣格在治疗实践中观察到,那些成功地使自己摆脱日常问题的困扰、达到心理发展的更高层次的患者,实质上什么也没做,只是简单地顺其自然,让该发生的事发生。他们允许自己的无意识在寂静的心理深处与意识交谈,并给予无意识心灵以最大最真诚的关注。当一个人的意识与无意识之间搭起了沟通的桥梁时,无意识丰富了意识的内容,意识又照亮了无意识的世界,它们从对立面走向融合,从而使一个人的认识增强、人格发展壮大。心理分析的目的就在于将意识与无意识的世界统合起来达到自性化,也即人格的整合。荣格还认为,只有当这一过程不受外界控制、不受分析师干预、自然而然地发生作用时,才能最完满地完成。沙盘游戏疗法就符合这样一个原理,在一个安全、不受干扰的环境下让患者的无意识投射出来,与意识进行无声的交流,并与治疗师的无意识在沙盘中碰撞、交流,从而达到令人意想不到的治疗效果。

### (二) 荣格的无意识理论

荣格的无意识理论在弗洛伊德的基础上有了更深的层次,他把无意识分为“个体无意识”和“集体无意识”两部分,认为个体无意识来源于个人的、可被认识的材料,还包括被遗忘、被压抑的内容以及创造性的内容;而集体无意识的起源无从知晓,或无论如何不能归结为个人经验的获得物,它是由人类自原始以来世代心理经验的长期积累,并沉淀在每一个人的无意识深处,为人类所普遍具有。集体无意识的概念是荣格从神话和原始社会的风俗习惯的研究中得出的,并在临床实践中得到了验证。神话、图腾、梦中一些反复出现的原始表象,就是集体无意识的表现,也即心理原型。荣格曾详细描述过五种对人有重要意义的原型:阿尼玛、阿尼姆斯、人格面具、阴影和自性(self)。这些原型在沙盘中也都经常会有所表现,并对治疗起着重要的作用。

### (三) 积极想象技术

积极想象技术是荣格在工作中创造出来的一种直接与无意识相接触的方法,它可以大致分四个阶段:首先是诱导出宁静的心灵状态,摆脱一切思绪,以自然观察的方法,注视无意识内容的自发出现和展开;然后,用书面形式或其他形式,如画画、雕塑、舞蹈、音乐等象征表现手法,把这种体验记录下来;接着,心灵的意识开始积极地、有意地参与和无意识的对峙、交流,直到无意识产物的意义及涵义被意识理解,并保持和谐一致;最后,一旦意识和无意识相互达成一致,个体能够有意识地生活,就必须遵守某种新的伦理观点和义务,即个人不再像以前未意识到无意识的潜在作用时那样看待他的生活。

沙盘游戏疗法在某种意义上就是一种积极想象技术的应用。在一个安全、安静的环境中,通过塑造和布置沙盘边框内的沙子,患者就可以建立一个与自己内在状态相对应的世界。通过自由、创造性地游戏,无意识过程就以三维的形式在一个图示的世界里显现出来。这样,在患者的第一个沙盘布景中,意识与无意识的对峙、交流就开始了,之后通过一系列的游戏过程,无意识的能量逐渐释放,意识与无意识的对立逐渐转化,最终达到和谐一致,人格整合,也就是荣格所说的治疗的最终目标——达到自性化阶

段。

### 三、沙盘游戏疗法的方法与应用

我们可以通过下面几个方面来分析与介绍“沙盘游戏疗法”方法与应用: 首先, 应该了解沙盘游戏疗法的设施与要求, 其次应该知道沙盘游戏疗法的操作要求, 再者需要理解沙盘游戏疗法的效果与作用, 以及它的适应症和未来发展趋势。

#### (一) 沙盘游戏疗法的设施要求

首先, 要有一间专门用来进行沙盘游戏的房间, 里面放置着沙盘、人或物的缩微模型, 以及水罐或其它盛水器具等沙盘游戏的必需物品。水罐的作用是装一些水, 放在沙盘旁边随手可得的地方, 以备需要将沙弄湿时用。人或物的缩微模型则是一些能代表人、动物、植物或其它类似的小玩具模型。它们的种类应该比较丰富, 能尽量满足沙盘游戏者的各种需求, 比如能代表各种文化, 无论是东方文明、西方文明, 还是历史人物、当今潮流, 都应该有相应的模型能给予表现, 甚至是一些史前文化的物品、想象中的动物等等。另外, 海陆空的各种交通工具也应包括在内。

沙盘是一种特殊的装着沙子的供人在上面进行建造活动的盒子, 一般被放在低矮的桌子上。常用的沙盘的大小为 23 英尺长、18 英尺宽、3.5 英尺高。它的底和边框被漆成天蓝色, 并且能防水, 里面装的沙子大约是盒子高度的一半。一般沙盘游戏室中至少要配两个沙盘, 一个装干沙, 一个装湿沙, 供来者自由选择。人或物的缩微模型陈列在靠墙摆放的一排架子上, 可随意取用。

总之, 沙盘的大小要能让人目之所及, 一眼看到全貌, 这有利于集中和加强人的心理注意力。沙子和蓝色的底及边框之间要留有具体的空间, 以能挖的深度或建造的高度为标准。同时, 提供的各种模型也应该是便于操作, 尤其是能够适合包括儿童在内的被试者的操作。

#### (二) 沙盘游戏疗法的操作过程

面对一个新来诊所的“病人”, 治疗师首先要做的工作是在较短的时间内让彼此熟悉起来, 取得病人对自己的信任, 同时初步了解一些病人的基本情况。然后, 治疗师将病人的兴趣逐渐引向沙盘游戏的材料, 并明确告诉他, 只要他愿意, 他可以自由使用它们, 自由建造头脑中想象出的任何图景。

在儿童或病人玩沙盘游戏的过程中, 治疗师通常要坐在一个离沙盘较近的地方, 以便及时发现病人在建造过程中所泄露出的种种秘密, 但这个地方又不能太近, 太近了会干扰病人的建造过程。在沙盘游戏完成之前, 治疗师最好不要插话, 不要问问题, 也不要发表自己的个人意见, 只是静静地观看。当沙盘游戏完成之后, 治疗师要调查一些惹人注意的举动的特殊含义, 询问每一个形象具体代表着什么, 或提出一些其它的问题。

既然一个沙盘布景出现了, 对它任何进一步的讨论都自然地会围绕着对主题或扩展主题的兴趣展开。面对这带有积极想象的创造性过程, 深入地分析理解往往比直接的解释、判断更重要。汉德森(J. Henderson)曾恰当地描绘了这种寻求领悟的态度, 认为它介于朋友之间互相分享经历的态度, 与一个具有神话学知识的注解者工作时的专业态度之间。当然, 从严格意义上说, 面对某一具体的沙盘布景, 只有那些它的创造者才能真正知道它所意味的到底是什么, 以及这种游戏的体验到底意味着什么, 有什么的感觉等等。因而, 作为一个沙盘游戏疗法的心理治疗家, 仅仅当好一个观察者是不够的, 还应该尝试做一个参与者。

#### (三) 沙盘游戏疗法的作用

面对装着光滑的沙子的平盘, 旁边站着值得信任的治疗师, 接受治疗者的心目中会自然尔然地产生很多意象, 而那些各种各样人或物的模型, 以及对沙子和水的感官经验, 也刺激了无意识的发生。沙盘游戏的本质在于唤醒人的无意识及躯体感觉, 碰触里面最本源的心理内容。沙能捏造, 水能倾倒, 火能点燃, 空气能流通; 沙盘游戏中最基本的流动和平衡, 能够反映出人的心灵以及整个自然界的进程。

沙盘以及沙盘游戏象一面窗, 可以打开人或透视人的心灵, 使人能够重新体验前言语和非言语的状态。孩子们在会说话之前已能听懂语言, 在回忆之前已能进行再认。成年人们也许已经忘记或者从来就没学会那些表达内部体验的词语。但有时候, 他们能凭直觉认出一个人但却想不起为什么认识或这个人究竟是谁。这就是为什么有时沙盘游戏治疗师会说, “让那些模型挑选(pick)你”而不是“你来挑选模型”的原因。

沙盘游戏疗法的功效来自生成沙盘布景的过程本身, 就象积极想象技术那样, 并不关注认知过程或完成的产品。沙盘布景的含义一般在创作过程中不给予解释, 这样可以使创作者贴近自己躯体内正经历着的体验并展开丰富的想象。治疗师是一个目击者, 也是第一个对沙盘游戏者给予共情反应的人。当二者通过沙盘的中介同时体验到沙盘游戏者的内心世界时, 一个共同的时刻就发生了。这种共情有助于容纳和彰显出现的内部体验, 以使它能对个人发生持续的作用。当然, 作为心理治疗的一个方法, 沙盘游戏疗法也是有其局限性, 因为它有赖于操作者在游戏和想象过程中自己本身治愈力的出现与表现。通常, 沙盘游戏疗法还要附加一个谈话疗法, 谈话疗法承担心理治疗工作的解释方面。

#### (四) 沙盘游戏疗法的适应症与发展前景

由于沙盘游戏是一种非言语的、无意识层面的交流,因此,对不易用语言进行沟通的对象,比如儿童,有语言障碍者、自闭症患者、抑郁症患者以及比较内向的来访者,是一种很好、很有效的沟通和治疗的方法。自沙盘游戏从产生到现在的几十年中,沙盘游戏疗法的实践已经有了飞速的发展,除了可得到的缩微模型的数量及种类越来越多外,沙盘游戏疗法的对象也开始逐渐从儿童转向成年人,从病人转向所有的正常人。

另外,沙盘治疗师们在沙盘游戏中对出现的古代象征符号的价值的兴趣也在日益增加。这些象征有上帝和女神,荒野中的生物,以及关于英雄的传说。它们对沙盘治疗师的价值在于,通过认识到沙盘布景的物象和象征与古代世界中的原型之间有某种关联,可获得关于治疗过程的更深一层的知识。

可见,沙盘游戏治疗的过程不仅触及了我们情感的核心,即心理情结,还触及到深不可测的集体无意识领域,即各种心理原型。因此,沙盘游戏疗法本身不但可以起到心理诊断与治疗的作用,同时还可以起到心理辅导与教育的作用。运用沙盘游戏及其治疗方法于正常的教育过程,尤其是关于想象力和创造力的教育过程,正被看做是沙盘游戏疗法的一种新的发展。

参 考 文 献

[ 1] Louis H. Stewart( 1997) . Sandplay and jungian analysis. In Murray Stein, ed. Jungian Analysis. Chicago: Open Court.  
[ 2] Joel Ryce- Menehin( 1992) . Jungian sandplay: The Wonderful Therapy. New York: Routledge.  
[ 3] Eie Rogers Mitchell( 1992) . Sandplay: Past, Present & Future. New York: Routledge.  
[ 4] Kalff, D. M( 1988) . Sandplay : A psychotherapeutic approach to the psyche. Boston: Sigo Press.  
[ 5] Lowenfeld, M( 1967) . Play in childhood. New York : Wiley.  
[ 6] Wells, H. G( 1976) . Floor Games. New York : Arno Press.  
[ 7] Edward F. Edinger( 1968) . An outline of analytical psychology. The C. G Jung Foundation for Analytical Psychology , Inc, New York, N. Y.  
[ 8] 荣格著,刘国彬等译.回忆·梦和思考[ M] .沈阳:辽宁人民出版社,1988.  
[ 9] 荣格著,成穷等译.分析心理学的理论与实践[ M] .北京:三联书店出版社,1991.  
[ 10] 申荷永著.理解心理学[ M] .广州:暨南大学出版社,1999.

[ 责任编辑: 才璎珠]

The Theory and Application of Sandplay Therapy

LI Jiang- xue, SHEN He- yong

( Research Center for Psychological Counseling, South China Normal University,  
Guangzhou, Guangzhou 510631, China)

**Abstract:** As an effective and active treatment which goes deep into man’s unconsciousness, Jungian sand- play has come into being and developed over decades in foreign countries with systematic theory, widely application and far- reaching influence. It is not only an effective psychological therapy theory and practice, but also an effective method and technology to psychological education and even to the trainment of the creative ability. On the base of lots of researches and practice, the content and theory, method and technology of sandplay are introduced and valued systematicly since less learning researches have been done in domestic academic field.

**Key words:** sand; miniature; sandplay therapy; unconsciousness; jungian analysis; active imagination