



广东东方心理分析研究中心

卷首语:沙盘中的世界

一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧;沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理内容以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及自性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。



在2005年7月份罗马国际沙盘游戏治疗大会上，沙盘游戏治疗的新的定义获得了与会者的一致通过：

沙盘游戏治疗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治疗方法。沙盘游戏呈现为一种心理治疗的创造和象征形式，在所营造的“自由和保护的空间”的气氛中，把沙子、水和沙具运用在富有创意的意象中，便是沙盘游戏之心理治疗的创造和象征模式。一个系列的各种沙盘意象，反映了沙盘游戏者内心深处意识和无意识之间的沟通与对话，以及由此而激发的治愈过程、身心健康发展以及人格的发展与完善。

。

于是，沙盘游戏是心理分析的重要方法和技术，同时也是心理分析理论的重要发展。我们曾把心理分析的目标阐释为三个层面:安其不安与心理治疗、安其所安与心理教育和安之若命与心性发展。三者合而为一始为完整的心理分析。沙盘游戏也是如此。它不仅仅是一种心理治疗的方法，能够广泛地适应于诸多心理

1 《沙盘游戏治疗技术手册》

广东东方心理分析研究中心

版权所有 不得翻印



广东东方心理分析研究中心

疾病的工作;而且也是心理教育的一种技术，能够在培养自信与人格、发展想像力和创造力等方面发挥积极的作用;同时，以整合意识与无意识为目标的沙盘游戏，可以帮助我们自性的成长和心性的发展，以获得真实的自性化体验。

由此我们可以看到，作为心理分析专业技术的沙盘游戏治疗，可以在心理咨询与治疗，心理辅导与心理教育，以及创造力与艺术培养等多层面发挥积极的作用。在申荷永教授和高岚教授的指导下，钟向阳、李资瑜、何琴等先后以沙盘游戏治疗的研究完成了硕士论文，陈侃、刘建新、王求是、李江雪、李春苗、张敏、徐峰、甄国明、赵冬梅、江雪华、范红霞、曹艳琼、柳蕴宜、刘姿君等心理分析博士研究生，范国平、古丽丹、蔡宝鸿、潘燕华、陈静、隋月英、陈晶、蔡成后、桂丽娜、高超、李博、宋斌等心理分析硕士研究生，对沙盘游戏的诊断功能、初始沙盘的意义、沙盘游戏的不同治疗作用、沙盘游戏模具的收集，沙盘游戏中的象征与分析等做出了大量的研究，充实了本手册的内容。同时，广东省第一幼儿园、广州市第一幼儿园、广州市经济开发区第一实验幼儿园、中山市乐天幼儿园、珠海市博爱幼儿园、广州文德路小学、广州新穗学校、珠海第六中学等单位的心理辅导中心，以及广东中医药大学、华南农业大学、华东理工大学、华南师范大学等单位的大学生心理辅导中心，都由广东东方心理分析研究中心协助建立了沙盘游戏治疗专业工作室，也都是广东东方心理分析研究中心沙盘游戏治疗与学校心理教育的研究基地，也都为本手册的形成提供了诸多的支持与帮助。

广东东方心理分析研究中心(CIAP)受国际分析心理学会(IAAP)和国际沙盘游戏治疗学会(ISST)的支持，是获国际分析心理学会正式批准的中国发展组织，中心理事长申荷永教授具有国际分析心理学会心理分析家资格，国际沙盘游戏治疗学会和美国沙盘游戏治疗学会沙盘游戏治疗师资格。中心主要成员曾于1998和2002组织与主持第一届和第二届“心理分析与中国文化国际研讨会”，于2002、2003、2004、2005年举办了五届“灵性接触:沙盘游戏治疗专业研讨会”，以及“沙盘游戏治疗技术与学校心理教育专业研讨会”。在最近的几年中，申荷永教授及其学生也曾参加国际沙盘游戏治疗学会的年会，以及美国沙盘游戏治疗学会的年会等世界范围的沙盘游戏治疗学术交流。我们国内第一套有关沙盘游戏治疗的专业丛书:《心灵花园:沙盘游戏治疗丛书》已经由申荷永教授主编出版，在中国期刊网(1994-2005)以“沙盘游戏治疗”搜索到的论文也基本上都是由

2 《沙盘游戏治疗技术手册》

广东东方心理分析研究中心

版权所有 不得翻印



广东东方心理分析研究中心

申荷永教授及其学生撰写。国际沙盘游戏学会主要奠基者Kay
Bradway、主席Ruth Ammann、秘书长Eva Pattis
Zoja、美国沙盘游戏治疗学会主要奠基者Harriet
Friedman、资深沙盘游戏治疗师Rie Mitchell、Babara
Turner、国际沙盘游戏治疗杂志主编Joyce

Cunningham等，都曾前来广东东方心理分析研究中心做专业指导，协助做有关培训的工作。



(广东东方心理分析研究中心的部分成员在2004年沙盘游戏治疗专业研讨会期间)



(广东东方心理分析研究中心的部分成员在2003年沙盘游戏治疗专业研讨会期间)

3 《沙盘游戏治疗技术手册》

广东东方心理分析研究中心

版权所有 不得翻印



广东东方心理分析研究中心

1(沙盘游戏治疗的历史演变

瑞士荣格分析心理学家多拉·卡尔夫(Dora Kalff)是沙盘游戏治疗的正式创立者。她在1962年的国际分析心理学会会议上正式提出了“沙盘游戏治疗”的思想，1985年发起成立了国际沙盘游戏治疗学会，标志着沙盘游戏治疗体系的形成。但是，沙盘游戏作为被广泛接受的心理治疗的方法与技术，有着它本身发展与形成的历史，其中包含了数十年的积累与准备，对此我们可以通过三位主要奠基者来回溯其历史演变的过程。

1(1(威尔斯与“地板游戏”

威尔斯(H.G. Wells)曾以其《时间机器》(1895)一书而成为有名的作家。但是人们一般却并不太注意他在1911年出版的《地板游戏》。而正是此书，开始了有关“沙盘游戏治疗”的历史。

在《地板游戏》一书中，威尔斯描述了他和他的两个小儿子的游戏过程，尤其是他们所玩的“地板上的游戏”，把各种各样的玩具，在地板上搭建着不同的游戏内容。孩子们玩的开心而投入，表现出了令人兴奋的想象力和创造性。威尔斯在其书中曾写到:就在这地板上，不断涌现着数不清的富有想象力的游戏内容，它们不但使孩子们每天都在一起玩得高兴，而且还为他们以后的生活建立了一种广阔的、激励人心的心智模式。任何人都可以从这幼儿游戏的地板上获得启发与力量。

尽管威尔斯并非专业的心理学家，但是对于幼儿自发的游戏和创造性想象很感兴趣，并且付诸了大量的考察与研究。他在其独立的研究中发现，荣格的集体无意识和原型理论，能够提供对于他所感兴趣的研究问题的合理解释。而通过他自己的独立研究，也能提供许多支持荣格分析心理学理论的依据。1923年，荣格在英国讲课的时候，威尔斯曾与荣格一起晚餐，一起分享与探讨了有关的研究与思想，彼此都有着很深的印象与启发。于是，30年后作为分析心理学学生的卡尔夫再度发现威尔斯的意义，本来也是有着内在的学术上的渊源。

4 《沙盘游戏治疗技术手册》

广东东方心理分析研究中心

版权所有 不得翻印



广东东方心理分析研究中心



(威尔斯，H.G. Wells 1866-1946)



(威尔斯与妻子简，观望两个儿子在玩地板游戏)

5 《沙盘游戏治疗技术手册》

广东东方心理分析研究中心

版权所有 不得翻印



广东东方心理分析研究中心

1(2(洛温菲尔德与“游戏王国技术”

玛格丽特·洛温菲尔德(Margaret

Lowenfeld)1890年出生于英国伦敦，自幼喜欢读威尔斯的作品，尤其是那本《地板游戏》。1928年当洛温菲尔德建立了自己的儿童诊所，准备开始儿童心理治疗的时候，威尔斯的《地板游戏》呈现出了新的意义和作用。

洛温菲尔德所面对的问题，是如何与那些患有神经症的孩子们作有效的沟通。她需要一种表达与沟通的中介或载体；患病的儿童既可以通过这中介来表达，治疗者也可以由此载体来观察与诊断。于是，在《地板游戏》的启发下，洛温菲尔德在自己的诊所里放置了一些玩具和模型，随后不久，她又添置了两个可以放沙和水的托盘。1929年的某一天，来洛温菲尔德诊所看病的孩子，被墙架上那么多的玩具与模型所吸引，自发地选择了一些玩具和模型，放在盛着水和沙的盘子里玩耍，于是，洛温菲尔德的“沙盘游戏”就此诞生了。

儿童自发的游戏，自发的创造，同时，也自发地给予了一个名称：“游戏王国”（The World）。被父母送来“医治”的孩子在这“游戏王国”中得到了他们所需要的东西，自然的游戏与自发的表达；洛温菲尔德也从中得到了她一直在寻找的东西，一种与前来看病的孩子们沟通的有效工具。它之所以有效，首先是孩子们喜欢。同时，它能够作为一种“语言”，来表现孩子们的“问题”，起到交流与沟通的作用。孩子们就在这样有沙有水的盘子里，摆放着他们喜欢的各种玩具与模型，“表现”着他们的情绪与心理状态，“表达”着他们所遇到的问题以及应付问题的方式。于是，一种有效的儿童心理诊断与治疗工具和方法由此产生，洛温菲尔德顺着孩子们的声音，称其为“游戏王国技术”（The World Technique）。而《游戏王国技术》，也正是洛温菲尔德一生的代表著作。

6 《沙盘游戏治疗技术手册》

广东东方心理分析研究中心

版权所有 不得翻印



广东东方心理分析研究中心



(玛格丽特·洛温菲尔德，1890-1973)



(洛温菲尔德在工作)

7 《沙盘游戏治疗技术手册》

广东东方心理分析研究中心

版权所有 不得翻印



广东东方心理分析研究中心

1(3(多拉·卡尔夫与“沙盘游戏”

多拉·卡尔夫1904年2月21日出生于瑞士。1944年，通过孩子们之间的交往，卡尔夫结识了荣格的女儿格莱特(Gret Jung-Baumann)，并保持着终生的友谊。通过格莱特的介绍与安排，卡尔夫认识了荣格夫妇。

1949年，作为两个孩子的单亲母亲，卡尔夫开始了她在瑞士苏黎士荣格研究院6年的学习，并由荣格的夫人爱玛·荣格为其进行心理分析。1954年，卡尔夫参加洛温菲尔德在苏黎士的讲座，深受启发，也由此引发了一种内在的梦想，寻找一种能够有效帮助儿童心理分析的方法与途径。荣格回忆起他自己曾在1937年听过洛温菲尔德的有关报告，并且同样有着深刻的印象；于是便对卡尔夫的计划给予了鼓励和支持。在其期间，卡尔夫还从师于维尼考特(D.W.

Winnicott)一段时间。英国的荣格心理分析家，以儿童发展理论而著称的麦克·佛丹(M. Fordham)承担了对卡尔夫的指导。

一年后卡尔夫从英国返回瑞士，开始了她把洛温菲尔德的“游戏王国技术”与荣格分析心理学相结合的努力与工作。同时，也致力于把东方的思想融会在更为有效的儿童治疗实践中。为了与洛温菲尔德“游戏王国技术”的区别，卡尔夫用了“沙盘游戏”来命名自己的理论与实践。这便是今天流行的沙盘游戏治疗的开始。



(多拉·玛丽亚·卡尔夫, 1904-1990)

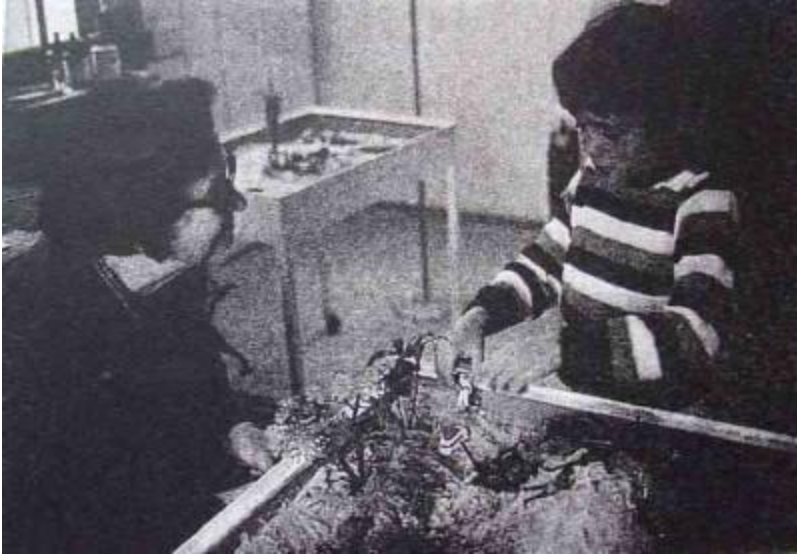
8 《沙盘游戏治疗技术手册》

广东东方心理分析研究中心

版权所有 不得翻印



广东东方心理分析研究中心



(卡尔夫在工作)

2(沙盘游戏治疗的思想基础

卡尔夫自己认为，她是在荣格分析心理学和中国文化这两大思想来源的基础上，有效地整合了威尔斯，尤其是洛温菲尔德的专业技术。这也就意味着，对荣格分析心理学和中国文化的理解，是理解与把握沙盘游戏治疗的关键。 2(1(荣格分析心理学的要点

荣格分析心理学的要点，在于其“集体无意识”(collective unconscious)、“原型”(archetype)和“原型意象”(archetypal images)的概念，以及其词语联想、梦的分析和积极想象(active imagination)的临床方法，这些也都是沙盘游戏治疗运作的重要基础。

“集体无意识”(collective unconscious)既是对弗洛伊德“个体潜意识”(personal unconscious)的发展，也是荣格的一种创造。荣格用它来表示人类心灵中所包含的共通的精神遗传。或者说，集体无意识中包含着人类进化过程中整个精神性的遗传，注入在我们每个人的内心深处。荣格自己在给“集体无意识”做“定义”的时候曾经这样说：“集体无意识与个人无意识截然不同，因为它的



存在不像后者那样可以归结为个人的经验，个人无意识主要是由各种情结构

[1]成的，集体无意识的内容则主要是原型。”

荣格把“原型”看作是“集体无意识”的主要内容，认为“原型是人类原始经验的集结，它们(荣格往往把原型作为复数)像命运一样伴随着我们每一个人，

[2]其影响可以在我们每个人的生活中被感觉到。”

如同道之存在与道之体现的不同，在荣格的分析心理学中，我们很难对原型本身直接认识，于是他又引入了“原型意象”的概念，认为这是原型将其自身呈现给意识的主要形式。荣格认为，集体无意识的内容一旦被觉察，它便以意象的象征形式呈现给意识。象征性便是无意识的主要语言，这已经是所有从事心理分析者的基本共识。

沙盘游戏治疗往往被看作是一种“非言语”和“非指导性”的心理治疗形式，实际上，其专业的内涵是强调在无意识水平上的工作，试图避免意识或认知层面的“有意指导”，而努力去发挥沙盘游戏中象征性的意义和作用，实际也便是集体无意识、原型和原型意象的意义和作用。庄子在其《应帝王》中曾有这样的阐

[1]述：“至人用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。”

便是沙盘游戏之无意识水平工作的完美写照。而中国文化和哲学思想，也正是卡尔夫创立其沙盘游戏治疗的重要思想来源。

2(2(沙盘游戏与中国文化

卡尔夫本人年轻的时候便学习过中文，通过中文而接触了中国文化。她在勾画其沙盘游戏治疗体系的时候，也在努力发挥中国文化对于心理分析的影响和作用，其中主要的是《易经》和阴阳五行的思想，以及周敦颐所开创的新儒学的整合性哲学。

在几次重要的演讲和出版的专著中，卡尔夫都把周敦颐的太极图作为其沙盘游戏治疗的重要理论基础。卡尔夫自己说：“在我研究中国思想的时候，遇到了(周敦颐的)太极图。在我看来，这与我关于沙盘游戏治疗的思想是相互应和的”，“第一个象征无极的圆圈，好比出生时的自我;其次是阴阳运作而产生五行

[1]

荣格：“集体无意识的概念”，冯川编译：《荣格文集》，改革出版社1997年版，第83页

。 [2] 荣格：《原型与集体无意识》，Archetypes and the Collective

Unconscious. Princeton 1977, P.30 [3] 《庄子·应帝王》

10 《沙盘游戏治疗技术手册》

广东东方心理分析研究中心

版权所有 不得翻印



广东东方心理分析研究中心

的圆圈，这正蕴含了自我的表现过程，包含了形成意识自我与人格发展的心理能量;太极图的第三个圆圈，可以比作自性化过程(individuation)的开始;而太极图的第四个圆圈，正反映了心理分析中的转化(transformation)，一种生

[2]命的周而复始的象征。”

太极八卦和阴阳五行，一直是卡尔夫所追求的沙盘游戏治疗的本质性内涵，
以及其作为方法技术的内在核心结构。

自我的产生，意识自我与人格的发展，自性化的出现与进程，以及转化和自性化的实现，正是荣格分析心理学以及沙盘游戏治疗与治愈中的关键。卡尔夫十分自信地说：“太极图的这些意象告诉我们，在悠久的文化传统中，我们可以从个体的发展模式，看到我们生命的物质与心理律动。因而我认为，我们对于儿

[3]童和成人的所有心理治疗，都应该很好地参考这一观点。”

3(沙盘游戏治疗的基本原则

无意识水平的工作，象征性的分析原理，和感应性的治愈机制，是从事沙盘游戏治疗的三项基本原理。其中包含着“安全、保护和自由”的沙盘游戏治疗的基本条件，“非言语”和“非指导”的沙盘游戏治疗的基本特征，以及“共情”、

[1]“感应”与“转化”的沙盘游戏治疗和心理分析的综合性治愈效果。

3(1(无意识水平的工作

在无意识水平上进行分析与治疗，正是弗洛伊德精神分析和荣格分析心理学的传统。意识与无意识的分裂与冲突，形成了大部分心理病症的根源；在治疗与分析的过程中沟通无意识，在意识与无意识之间建立贯通的桥梁，进入无意识来化解各种情结，通过无意识来增加与扩充意识自我的容量和承受，也都是沙盘游戏治疗的基本考虑。

沙盘游戏治疗所注重的“无意识水平”的工作，首先需要对无意识有一种容纳与接受的态度。这也要求培养一种更加敏感和更为开放的心胸，来倾听发自内

[2] Dora Kalff. Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. Temenos Press,2003, PP.10-12. [3] Dora Kalff. Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. Temenos Press,2003, PP.14. [1] 申荷永:《心理分析:理解与体验》,三联书店出版社2004,第207-211。

11 《沙盘游戏治疗技术手册》

广东东方心理分析研究中心

版权所有 不得翻印



广东东方心理分析研究中心

心深处的表达,让无意识自发地涌现。同时,也要求有一种更加积极的意识准备和更加成熟的心态,来面对和承受来自无意识的内容。因为在无意识中,有远古的智慧,也有被压抑的内容;有对意识与自我的充实,也会有对意识与自我的挑战。

在这种意义上,沙盘游戏治疗的基本条件,“安全、保护和自由”,不仅仅是意识层面的要求,而且都必须能够满足沙盘游戏者无意识层面的需要。也就是说,在从事沙盘游戏治疗的时候,沙盘治疗者所面对的不仅仅是沙盘游戏者的意识自我,而且更要十分敏感地来面对沙盘游戏者的无意识。因而,所谓的“非言语治疗”,实际上也就是发挥无意识的语言;所谓的“非指导性治疗”,实际上正是要发挥无意识的指导性作用。

于是,无意识水平上的沙盘游戏与心理分析,也就意味着在无意识和意识自我之间,搭建一种更为本质,更加确定的关系。就许多心理分析的方法与技术的使用而言,诸如自由联想、积极想象、梦的分析,移情与反移情,包括沙盘游戏和音乐治疗等,实际上都是为了帮助被分析者接近无意识,接触与感受无意识的真实和潜力。其中不但包含着真正的治愈的因素与力量,而且包含着本性自我与自性化发展的条件与机会。

3(2)(象征性的分析原理

沙盘游戏治疗工作室的特色，主要是两个沙盘(称之为干沙沙盘和湿沙沙盘，湿沙沙盘可以放水进去)，以及分类齐全的沙盘模型，包括各种人物、动物、植物，建筑材料、交通工具以及宗教和文化等造型。而这些沙盘模型，正是象征性的载体。通过那各种形状的沙盘模型，所要捕捉与把握的就是原型和原型意象的意义。因而，心理分析的象征性分析原理，也就在沙盘游戏治疗中具有更为重要的作用。

当一个符号或文字，包含着超出一般和直接意义的内涵时，便具有了象征或象征性的意义。比如，看似一个“车轮”，当其出现在沙盘中的时候，除了其现实的车轮的功能和作用之外，还具有深远的宗教与神话的象征性意义。称其为“神话的象征意义”，本身已超越了单纯意识层面意义，深入于集体无意识内容的层面。荣格分析心理学中对于梦的象征的分析技术，除了“联想分析”之外，还加

12 《沙盘游戏治疗技术手册》

广东东方心理分析研究中心

版权所有 不得翻印



广东东方心理分析研究中心

入了“扩充分析”，实际上也就是要在个体联想基础上，把分析的工作扩展到集体无意识和原型的层面。于是，在沙盘游戏治疗的工作中，对于这种象征性的理解，以及对于所象征内容的感受与体验，总是非常重要的工作而努力。

弗洛伊德、荣格和卡尔夫都认为，象征性是无意识的语言或无意识的主要表达方式。因而，在无意识水平上工作的沙盘游戏治疗，在很大的程度上正是要分析象征或象征性中所包含的心理和治愈的意义。人们把“沙盘游戏治疗”称之为“心灵的花园”，也正是反映其象征性的分析原理。

实际上，许多精神与心理的病症本身便具有象征性的意义，有经验的临床医生对此都会有所体察。比如，面临不堪忍受的生活僵局的时候，病人可能出现了吞咽阻碍的症状，吃任何东西都显得困难，于是这症状本身也是在用象征性的语言“表达”他已经不能再接受或承受任何东西了。同样，面对重大的心理压力，也可能产生“气喘”的病症，但这病症所表达的，也正是他已经不能正常喘气了；或产生的是腿部“关节炎”的病症，那么其象征性的表达，则是形象地在说明，他已经不堪重负，不能正常行走了。若是有病人患上每吃东西就要呕吐的病症，那么说明他不能消化那些不愉快的感情或心理内容了。于是，病人的病征，正是在运用这种象征性的语言，来陈述其背后病因的存在及其作用。

在沙盘游戏治疗中，任何一件沙具，都能够表现某种象征性的意义。比如，动物往往可以表示与人类理性和判断相对应的本能、直觉，冲动和阴影等意义。不同的动物，则有者不同的象征，比如狮子的勇猛和攻击性，绵羊的温顺和无辜等。不同的颜色能够使人产生不同的联想，具有不同的象征意义。如红色与血液、兴奋与冲动，蓝色与天空和海洋，平静与深远等。正如卡尔夫所强调的那样，对于沙盘游戏分析师来说，理解沙盘游戏中的象征，也就等于掌握了从事沙盘游戏治疗的有力工具。

3(3(游戏的意义与治疗

“游戏”是沙盘游戏治疗的最重要的特征之一，同时也是所有心理治疗中所包含的一种重要因素。实际上，沙盘游戏治疗本身，便是起源于自然的儿童游戏，不管是威尔斯的《地板上的游戏》，还是温菲尔德的“世界技术”，都包含着孩子在游戏过程中自发的创造。理解游戏及其所包含的游戏精神与治疗意义，对于

广东东方心理分析研究中心

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/166053124133010140>