

# 结构式团体沙盘心理技术理论分析及应用探析

程煜琦, 丛贝勒

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年10月25日; 录用日期: 2023年12月6日; 发布日期: 2023年12月14日

## 摘要

结构式团体沙盘心理技术是在荣格分析心理学及积极想象技术的基础上, 融合多拉卡尔夫沙盘游戏理论结合中国心理健康发展特色而创设的一种新型沙盘心理技术, 目前正处在蓬勃发展的阶段; 对此新型技术的理论背景与操作特点缺乏介绍与探究。为此, 结合在珠海自闭症互助协会所做的结构式团体沙盘心理技术辅导个案, 概要介绍结构式团体沙盘心理技术的理论与操作, 同时探索该项技术在实践中的具体应用, 为深层次完善、提升该项技术提供帮助。

## 关键词

结构式团体沙盘心理技术, 中国特色, 心理咨询技术, 孤独症

# Theoretical Analysis and Application of Structural Group Sand Play Psychological Technology

Yuqi Cheng, Beile Cong

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Oct. 25<sup>th</sup>, 2023; accepted: Dec. 6<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 14<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

On the basis of Jung's analytical psychology and positive imagination technology, the structured group sandbox psychological technology is a new sandbox psychological technology, which is currently in the stage of vigorous development by integrating Dorakov's sandbox game theory and the characteristics of Chinese mental health development. And theoretical background and operation characteristics of this new technology, lack of introduction and inquiry for the paper in Zhuhai autism society structured group sand psychological counseling case technology, overview of

structured group sand psychological technology theory and operation, and to explore the application of the technology in practice to further improve the technology to offer help.

## Keywords

Application of Structural Group Sand Play Psychological Technology, Chinese Characteristics, Psychological Counseling, Autism

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

沙盘游戏, 是一种通往无意识内容的积极技术, 主要通过摆放模具和塑造沙盘内的沙子来建立一个与个体内在状态相对应的世界[1]。随着近年来心理工作者的研究和推广, 沙盘游戏这项心理技术在我国已日趋完善且呈现出多样化发展, 适应中国国情符合中国社会当下需求的结构式团体沙盘心理技术应运而生, 结构式团体沙盘心理技术是实现心理咨询技术本土化的必经阶段, 亦是本土化心理咨询技术的重要成果。

## 2. 结构式团体沙盘心理技术的理论背景与操作特点

结构式团体沙盘心理技术是在荣格分析心理学与卡尔夫沙盘游戏理论的基础上, 结合中国文化整合了团体心理辅导、螺旋心理剧、积极心理学等某些理念和技术的新型沙盘心理技术[2], 充分了解结构式团体沙盘心理技术理论背景与核心要素是认识发展该项心理技术的重要途径。

### 2.1. 结构式团体沙盘心理技术的理论背景

#### 2.1.1. 荣格分析心理学与中国文化

荣格分析心理学的核心在于“集体无意识”(collective unconscious)、“原型”(archetype)、和“原型意象”等理论, 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的重要基础[3]。沙盘心理技术的使用主要体现在意识与无意识的沟通, 荣格认为人类的无意识包括个体无意识和集体无意识, 个体无意识是由情结构成, 而集体无意识由原型构成, 沟通意识与无意识是让来访者获得自愈的关键, 而沙盘游戏心理技术充分使用了荣格分析心理学中对于转化治愈的理念, 通过沙盘作为意识与无意识沟通的载体, 可以更好的融合荣格分析心理学理论与技术, 在沙盘中创作与创造自我治愈转化的空间, 同时, 荣格本人也是中国文化的爱好者与研究者, 他不仅喜欢中国文化还从事对于中国文化的深度研究, 他与魏礼贤合著的《金花的秘密》一书充分彰显出荣格对于中国文化深厚的造诣, 也说明中国文化影响着荣格的分析心理学, 为后来荣格学派的发展提供着启示。

#### 2.1.2. 多拉·卡尔夫的整合

沙盘游戏疗法的诞生经历三个发展阶段: 威尔斯的地板游戏、洛温菲尔德的游戏王国技术、多拉卡尔夫的沙盘游戏技术, 可以说威尔斯是沙盘游戏诞生的启蒙者与引导者, 威尔斯(H. G. Wells, 1866~1946)偶然间发现他的两个孩子在童年时期经常在地板上玩各种游戏, 他们在地板上用玩具制作各种场景, 演绎着不同的故事。威尔斯发现孩子们在游戏时玩的愉快且专注, 并展现出表现超越平时的想象力和创造性。随后, 威尔斯尝试和孩子们一起全身心投入到游戏之中, 经过体验观察, 威尔斯认为这种游戏能够

促进人的创造性思维。威尔斯便把这一游戏称为“地板游戏”(Floor Games),并于1911年出版了《地板游戏》一书,该书详细介绍记叙了这种被人们习以为常的游戏。多年之后,威尔斯的两个儿子长大成人,对父亲陪同他们一起进行的“地板游戏”念念不忘,认为那是他们最快乐的时光,对他们健康的成长有着很大的作用。直至1923年,荣格在英国讲课的时候,威尔斯曾邀请荣格一起晚餐,并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。威尔斯并不是一个心理学家,只是因为父爱的本能,细心地用文字和图画记录了孩子们的成长。但是,这些记录的内容对于研究孩子的心理有着重要的作用。正是因为受到威尔斯的启发,洛温菲尔德才创建了“游戏王国技术”(The World Technique),在洛温菲尔德的《童年游戏》一书中指出:“游戏是儿童接触与适应环境的重要手段,儿童的游戏在本质上与成年人在社会中的工作一致,游戏可以沟通儿童的意识与情感体验,游戏能够让儿童感到愉悦和轻松的体验”。这些理念影响了沙盘游戏的创设及操作核心,曾作为分析心理学学习者的多拉·卡尔夫女士对洛温菲尔德女士的理念和游戏王国技术非常认同和推崇,多拉·卡尔夫结合自身分析心理学背景对前人技术加以总结和发展,从而形成了现代沙盘游戏疗法的操作流程和理论体系,沙盘游戏创始人卡尔夫也认为她是在荣格分析心理学和中国文化的基础上,整合了威尔斯以及洛温菲尔德的专业技术总结出沙盘游戏理论。卡尔夫本人就是一名荣格学派的心理分析师,对荣格理论的继承研究是其重要的体验,在多拉卡尔夫整合沙盘游戏之初,中国文化对于她的影响无疑也是巨大的,尤其是受《易经》阴阳五行乃至周敦颐新儒学的影响[4]。因此,沙盘游戏也充满了浓厚的中国传统文化特点。沙盘游戏的工作重点是一种超越意识的工作模式,不用因果、数据、文字,而使用深层次的象征作为语言,来访者的治愈就是在这些象征和无意识之下开展的重要内容。

### 2.1.3. 国内学者的理论与实践完善

在申荷永教授、范红霞教授、张日昇教授等国内一批著名心理学家、学者的介绍和引进下,使沙盘游戏这种原属于欧美心理咨询中使用的心理技术走进中国并逐步发展,由于沙盘游戏是建立在荣格分析心理学的基础上,所以对于荣格理论的掌握和实践一直是沙盘游戏的重要内涵,将荣格分析心理学理论解读、解析并为心理学人士及大众普及是对荣格理论的重要完善,更是对荣格分析心理学理论中国化的尝试。同时,如何让沙盘师更好开展工作,服务广大社区百姓,也是沙盘游戏中国化实践中遇到的重要问题与挑战。传统沙盘游戏在咨询活动中往往使用个体咨询,长时间多角度深层次的寻求咨询师与来访者的无意识工作,这对我国庞大的基层心理健康普及工作的深入广泛开展较为不利。因此,为了适应我国国情而开创出团体沙盘心理辅导咨询的新模式势在必行,利用结构化的团体辅导结合沙盘游戏治愈转化的力量,为基层心理健康建设提供了新的发展方向和发展动力。所以,如果没有了对于传统荣格分析心理学沙盘游戏的深入学习和推广,结构式团体沙盘心理技术也无法得完善和发展。

## 2.2. 结构式团体沙盘心理技术中国特色与操作特点

就目前而言,我国心理咨询行业虽然不断发展,但和国外先进国家相比普及性还是存在差距[5]。心理咨询行业普及性不足一是受到我国人口基数所影响,另一个重要原因是目前的心理咨询技术方法大多来自欧美属于舶来品。使用国外心理咨询理论方法,对中国文化背景下的群体开展咨询,会使来访者明显感受到“不接地气”。这也与社会文化有关。有研究指出,社会文化不仅直接或间接的影响我们的认知情绪,也影响我们的心理状态和应对心理问题的方式[6]。因此,结构式团体沙盘心理技术将理论与实践赋予中国化的内涵,让其能更好的服务中国文化背景下的沙盘师与来访者。

### 2.2.1. 结构式团体沙盘心理技术操作特点

随着沙盘心理技术进入中国,在多位学者的大力推广下,沙盘心理技术已逐渐被大众接受,且为广大咨询人员所使用。由于沙盘使用人员的理论理解与技术操作水平良莠不齐,导致沙盘被作为评估、解

释工具的情况较为普遍, 沙盘心理技术作为评估工具比起具备常模、标准化、信度效度指标的量表就显得异常逊色, 就像书本的主要作用应该是获取知识, 而我们却用书本来垫桌子, 本末倒置, 不能让书本发挥其最大作用和真正的用途。所以, 结构式团体沙盘心理技术强调充分使用沙盘的治愈功能, 切实让咨询师和来访团体感受到治愈的力量, 而不是卖弄所谓的沙盘评估与测量, 结构式团体沙盘心理技术重视治愈的作用, 将“四不”即: “不评估”、“不解释”、“不分析”、“不判断”作为核心要素之一(见图 1), 其旨在利用沙盘心理技术无意识层面工作的操作方式, 增强来访者与咨询师的无意识沟通, 从而提升沙盘游戏的治愈效果。同时, 结构式团体沙盘还强调在操作时要积极为来访者提供一个“自由与保护”的空间, 在这个空间内以默默欣赏、真诚分享、用心感受的态度来开展咨询工作, 为来访者提供辅导, 充分尊重来访者的咨询感受。并在传统心理咨询共情的基础上, 扩展了与来访者更多的无意识互动, 增强结构式团体沙盘技术的体验性与治愈力(见图 2)。

结构式团体沙盘心理技术另一核心要素为“庄家”的设置, “庄家”在金融概念里是占有资本较多且可以进行资本分配的人或集团。在结构式团体沙盘心理技术中, “庄家”的角色设置类似组长, 比团体其他成员有更多的权利同时拥有更多的成长空间, 通过轮流坐庄使团队成员都能体验和享受到庄家机会从而促进团体的整体成长。同时, 心理咨询师应当保护来访者隐私, 尊重来访者隐私[7], 在常规团体咨询中咨询师可以保障来访团体的隐私要求, 但是团体小组成员对彼此隐私的保护性不容乐观, 结构式团体沙盘心理技术的“宣誓”要素有效的解决了该问题, 通过小组成员对保护彼此隐私的宣誓, 保障团体内小组成员的隐私不会泄露, 提高团体咨询的隐私保护。结合以上操作核心理念与操作特点, 不难发现在结构式团体沙盘心理技术的开展中, 为参与者开辟了一条个人意识与集体意识的沟通渠道, 通过建立自由与保护的空間让个体意识与集体意识充分交流, 沟通无意识之间的工作, 以达到自愈与治愈的神奇转化。

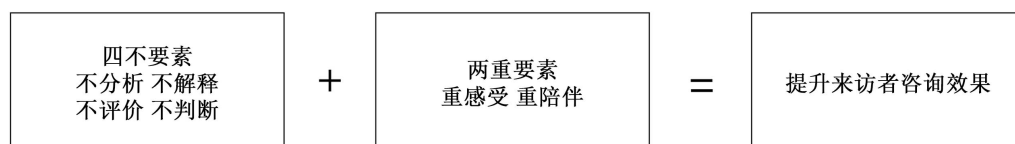


Figure 1. The core elements of structural group sand play psychotherapy

图 1. 结构式团体沙盘心理技术核心要素

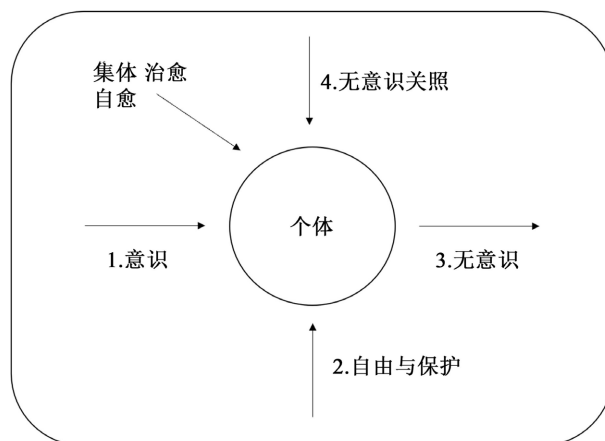


Figure 2. The therapeutic process of structural group sand play psychotherapy

图 2. 结构式团体沙盘心理技术疗愈过程

### 2.2.2. 中国特色的沙盘师自我发展与提升

沙盘师稳定健康的人格特质是获得良好咨访效果的前提。结构式团体沙盘心理技术重视沙盘师人格特质的稳定和发展, 由此提出中国特色沙盘师“人格公式理论”。有效解决了沙盘师人格成长和自我认知的发展问题, 即: “王某 = 王爸爸(家庭角色) + 王蛋蛋(非性的亲密关系角色) + 王沙盘师(社会角色)” 王某意识化的主人格为“爸爸、蛋蛋、沙盘师”而其侧面人格更多的是以无意识的形式呈现的, 所以用“王蛋蛋”来命名, 王蛋蛋是王某经历过的“非性的亲密关系的需要”, 并对其满足、实现后正性、肯定积极的情绪体验, 反之则是负性、否定消极的情绪体验, 这些体验是不曾意识化的, 是构成王某次人格的主要部分, 同时影响王某主人格的稳定, 例如: 打骂孩子的王某就是就不是真正的“王爸爸”, 而是“王蛋蛋”借用“王爸爸”的角色来满足其童年未满足的某个需要, 影响主人格的稳定性。要使主人格稳定, 就要不断寻找发现家庭角色、当下角色的优秀品质。还需要促使相对稳定的主人格多察觉、接纳、认识、非性亲密关系角色, 并以家庭角色、当下角色尽量满足非性亲密关系角色的需要, 稳定主人格并和谐三种角色。荣格认为人类具有意识和无意识, 而无意识中又包括个体无意识和集体无意识, 个体无意识是依赖个体经验而存在的, 主要由被意识到但是又被遗忘压抑或从意识中消失的内容构成[8], 深层探究这些内容, 发现其大多是由具有情绪色彩的情结构成, 在环境的作用下, 情结的触发可以干扰意识过程, 因此解决情结的干扰作用是必要的, 在实际操作中就要采取“意识容器扩大”训练来解决这一问题, 意识是由对外界所有感知觉以及对自身思想、记忆情感的觉察组成[6]。而“意识容器”是指意识的空间或意识范围, 扩大“意识容器”是帮助我们发现人格公式中家庭角色、社会角色优秀品质的重要手段, 通过不断扩大“意识容器”, 可以让来访者深切感受到主人格的稳定, 逐步肯定接纳自己非性亲密关系角色的需求, 为圆满成功的咨询辅导关系提供助力。

## 3. 结构式团体沙盘心理技术在孤独症儿童父母团体咨询的应用研究

自闭症又称孤独症, 其核心是以社会交往窄、重复行为、狭窄兴趣为主要临床特征[9], 我国有近一千万的自闭症家庭, 其中 0~14 岁的自闭症儿童超过 200 万[10], 面对如此庞大的孤独症群体及其家庭, 如何做好心理层面的工作, 切实有效地帮助孤独在群体及其家庭是所有心理学工作者的愿望和目标。

### 3.1. 结构式团体沙盘心理技术对孤独症儿童父母的积极作用

目前, 对孤独症群体进行心理辅导咨询的技术和方式较为丰富, 但对孤独症群体家庭成员的心理支持与咨询辅导却异常缺乏。有临床研究指出, 孤独症儿童父母压力过大, 而父母压力是指父母感受到关于角色需求方面的心理反应[11]。同时, 另研究表明, 孤独症儿童父母的抑郁、焦虑水平高于正常儿童、唐氏综合征患儿和智力障碍患儿父母[12]。由此可见, 缓解孤独症儿童父母压力, 疏导其负性情绪是应该引起心理工作者重视和关注的。

在临床咨询中孤独症儿童父母由于长期压力积蓄, 进行咨询辅导时往往容易出现情绪易激惹, 情绪极端化, 不利于咨询工作的深入开展。而结构式团体沙盘心理技术的特点是非言语交流且重视“自由与保护”空间的建立, 尤其是在孤独症儿童父母团体中开展更能体现沙盘心理技术本身的“治愈与转化”的特点, 在团体中产生强大的治愈力量, 消除该群体的负性情绪[13], 同时, “心理生态链”咨询模式也是结构式团体沙盘心理技术的另一特点, 健康的心理状态与所处的环境密切关联, 健康的心理环境带来的心理状态亦是健康、积极的, 所以在团体咨询中构建健康的心理生态链甚为关键。使用结构式团体沙盘结合不同主题在孤独症儿童、孤独症儿童父母、特殊教育辅导机构老师等各个群体间进行教育引导, 构建统一的健康心理生态链, 有助于加强、提高团体咨询效果, 也可以让生态链中各个群体健康、平衡的发展。

### 3.2. 在孤独症儿童父母心理辅导中的操作过程和效果

首先, 在珠海市自闭症互助协会开展的团体心理辅导中引入结构式团体沙盘心理技术, 在协会中采取自愿报名的形式, 筛选主诉感受为压力大、较焦虑的被试, 使用 SAS、SDS 量表再次筛选(SDS、SAS 均分大于等于 45 分筛选为被试), 最终选择被试 12 名, 进行结构式团体沙盘心理技术辅导, 时间为每周一次, 每次时长 2 小时, 共计 10 次。

操作过程: 1) 分组与团体建设, 被试人数结合沙盘个数, 将被试分为两个小组。其中 6 人为一个小组使用一张沙盘, 开始进行组内团体建设, 以破冰游戏开始, 以让小组成员熟悉彼此结束, 核心理论为祖夏利之窗。2) 能量式摸沙, 在结构式团体沙盘心理技术中, 摸沙的设置异常关键, 用 5~10 分钟的时间让被试充分感受沙盘中沙子的能量, 建立无意识与沙盘的联结。3) 章回体式沙盘创作, 根据结构式团体沙盘心理技术特色结合被试人群特点进行沙盘中沙具的选取和沙盘内容的创作, 4) 组内组间感受分享 5) 总结宣誓

效果: 通过上述 10 次共计 20 小时的结构式团体沙盘心理技术辅导, 被试主诉问题明显减少, 在对被试的访谈中, 被试群体对结构式团体沙盘心理技术表示肯定, 并认为压力感明显减少, 积极情绪体验显著提升, 且 SAS SDS 量表后测得分平均为 30 分。

## 4. 总结与展望

结构式团体沙盘心理技术是一种结构化的心理治疗和辅导方法, 通过模拟和表达个人内心世界与情感体验, 帮助个体和团体成员更好地理解自己的情感、需求和冲突, 并促进个人成长和团队合作。

值得注意的是, 沙盘游戏自创立以来就重视儿童行为心理问题的研究和探索[14], 沙盘游戏有利于儿童行为心理问题的解决和恢复, 而结构式团体沙盘心理技术不仅可以在心理咨询的基础上对儿童开展更多的帮助辅导, 还可以通过团体协作增强儿童的心理建设, 预防儿童心理问题的产生。在沙盘游戏发展的过程中, 我国学者将中国文化和元素融合进沙盘游戏中, 使其更切合中国群体的需要, 并在实践中取得较好的效果, 逐步发展为一个成熟的本土化咨询技术。所以, 自信的看待本土化的心理咨询技术、自信的使用本土化的心理咨询技术、自信的推广本土化的心理咨询技术, 是文化自信在心理研究和实践中最好的解读, 也是对在心理咨询层面本土技术创新的落实和推动, 沙盘心理技术创设之初就蕴含中国文化、中国智慧, 应该引起我们的重视, 而结构式团体沙盘心理技术则是在传统沙盘心理技术基础上兼收并蓄, 推陈出新, 立足当下的社会实际而创设的, 为此, 更应该引起我们的重视, 并在多层面研究与使用结构式团体沙盘心理技术, 主动参与当下的心理咨询、教育辅导等多个方面, 为心安、民安、国安贡献力量。

## 参考文献

- [1] 范国平, 高岚, 李江雪. “沙盘游戏”的理论分析及其在幼儿教育中的应用研究[J]. 心理学探新, 2003(23): 53-54.
- [2] 刘建新, 于晶. 体验式团体沙盘心理技术实用教程[M]. 北京: 化学工业出版社, 2016: 23.
- [3] 申荷永, 陈侃, 高岚. 沙盘游戏的治疗与理论[J]. 心理发展与教育, 2005(2): 124-128.
- [4] Kalf, D.M., Kalf, D. and Turner, B.A. (2003) Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. Temenos Press, New York.
- [5] Runners 团队. 心理咨询行业发展研究报告摘录[J]. 社会心理科学, 2015(1): 101-128.
- [6] Coon, D. and Mitterere, J.O. (2016) An Introduction to Mind and Behavior. 14th Edition. Cengage Learning, 456.
- [7] 何庆元, 方存峰. 高校心理咨询中保密的伦理困境与解决出路[J]. 中国临床心理学杂志, 2016(2): 377-378.
- [8] 荣格. 荣格文集[M]. 长春: 长春出版社, 2014: 321.
- [9] APA (2016) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. American Psychiatric Press, 239.

- [10] 陈顺森, 白学军, 张日昇. 自闭症谱系障碍的症状、诊断与干预[J]. 心理科学进展, 2011(1): 60-72.
- [11] Fombonne, E. (2005) Epidemiology of Autistic Disorder and Other Pervasive Developmental Disorders. *Clinical Psychiatry*, **10**, 3-8.
- [12] Olsson, M.B. and Hwang, C.P. (2002) Depression in Mothers and Fathers of Children with Intellectual Disability. *Intellect Disabilres*, **45**, 535-543. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2788.2001.00372.x>
- [13] 陈京军, 钟毅平. 中国特色的心理咨询理论走向初探[J]. 湘潭师范学院学报(社会科学版), 2001(4): 116-117.
- [14] 张钊铭, 徐兴光, 林榕发. 沙盘疗法在儿童心理咨询中的应用研究评述[J]. 西北师范大学学报(社会科学版), 2011(1): 109-115.