

《沙盘游戏治疗》

实验手册

学号:

姓名:

实验一 个体沙盘(导入与制作)

【目的】

掌握沙盘游戏治疗室建立的环境构成与设备要求；熟悉沙盘游戏治疗中玩具的基本分类与象征意义；掌握沙盘游戏治疗开始阶段的导入方法；掌握沙盘游戏治疗过程中的观察与记录方法。

【对象】

掌握沙盘游戏治疗基本理论的应用心理学专业本科学生

【器材】

1. 沙盘游戏治疗设备（沙箱、沙、玩具、记录纸与笔等）
2. 多媒体教学系统
3. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【学时】

3 学时

【程序/步骤】

一、准备阶段

1. 环境准备：安静、保密、环境优雅、不受外界环境干扰的地方。
2. 工具准备：沙箱，一般是 57cm*72cm*7cm 的沙箱，内侧底与边框均漆成海蓝色；沙，干沙（流动性大）或湿沙（可塑性强）；玩具，摆在 50-160 厘米高度为宜，分门别类的摆放；清水（方便洗手）；胶布（可以粘连玩具）；橡皮泥（自制玩具，表现深层次自我）；照相机（记录，以便以后分析）等。
3. 治疗师：专业知识准备（复习沙盘游戏治疗的基本概念、操作与实施步骤等），心理素质具备（感受性强、共感理解、母性包容接纳）
4. 来访者：建立安全信任的治疗关系，降低防御与阻抗，对沙盘有一定的兴趣。

二、操作与实施阶段

1. 导入

（1）如何向来访者介绍沙盘

A. 来访者自发兴趣；B. 初始访谈中的介绍；C. 分析过程中的启迪；

（2）开始游戏的“指导语”

实际上，沙盘游戏治疗并无固定的指导语，有经验的沙游分析师，总是根据不同的情景、不同的个案选择不同的方式甚至不同的语言和语气来介绍沙游。也就是说，面对不同的情景，不同的来访者（成人、儿童、不同人格类型）指导语会有所不同。以下表达可作为参考：

“你若是愿意，就可以用沙盘游戏玩具架上的任何小玩具，在干的沙盘或湿的沙盘上，摆出自己想要表达的任何内容”

“请用这些玩具和沙箱，随便做个什么，想怎么做就怎么做，没有时间限制”

2. 制作

(1) 来访者：

(2) 治疗师：A. 容纳性守护；B. 参与性观察；C. 陪同性探索

3. 记录

(1) 记录方法：录像，拍照，简要做笔记，详细做笔记和图示

(2) 记录内容：沙盘形状、大小、和沙的颜色；沙子是如何移动的，移动的方向，是否用水，使用多少。选择物体时，记录物件名称、摆放沙盘的顺序、位置、面朝的方向以及空间位置（如高于沙面、或在沙面上、或在沙面下）。记录来访者做出的每个改变：埋入沙中、移动或移出。来访者的肢体语言、语言和非语言都需要记录。记录自己的感受和想法，记录觉得重要的东西或者在后面阶段想要回顾的东西。

(3) 记录格式：

沙游记录表

姓名：_____ 沙盘：_____ 沙子：湿_____干_____颜色_____颗粒_____

物件/沙子	来访者的言语或非言语	治疗师的反应	图示或地图
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

4. 体验与重建

(1) 体验：当来访者制作完沙盘作品时，治疗者不要急于听取来访者对自己作品的解释，不要急于与其对话，给一点儿时间让来访者安静地体验自己的内心世界。治疗者可以说“这是你自己的世界，请你用一些时间在自己的世界里神游一番，尽可能详细地品味这个世界的一切，不仅仅用眼睛，还要用心去理解自己的这个世界。你可以保持沉默，静静地体验这个世界给你的一切感受”。

(2) 重建：当来访者充分体验他们沙世界时，他们可能会对沙世界的某些方面作出反应。可以说“既然你已充分地体验了沙世界，你可能发现它正是你要的样子，或者你可能发现你想在沙世界改变些沙面。你可以移动任何物件，添加或移除任何你觉得现在适合这个‘世界’的东西”。如果来访者作了改变，改变后鼓励其重新体验。

5. 理解与对话

- (1) 明确作品表现的主题。
- (2) 对作品最满意的部分。
- (3) 来访者在作品中的位置（我在哪里）
- (4) 治疗性干预
- (5) 连结沙游体验和现实世界

6. 拆除

三、分析与评价阶段

除了玩具、沙箱、空间、主题等的象征意义，以及来访者在接受沙盘游戏治疗过程中流露出来的情绪情感可能负载的心理内容之外，主要考察箱庭作品所表现的整合性、充实性、动力性和流畅性等。

四、结束阶段

作品整体印象由消极到积极的变化，且较为稳定；自我像出现，且评趋向辩证；由封闭、孤立、静止走向开放、共处、动态；制作大地、山等。

【结果】

1. 体验作为来访者或治疗师在沙盘游戏治疗过程中的感受
2. 掌握沙盘游戏治疗的基本操作（导入、制作与记录）

【讨论】

1. 沙盘游戏治疗过程中干涉与湿沙的使用条件与表现差异。
2. 沙盘游戏治疗的使用的最佳时机与最佳方式是？
3. 沙盘游戏治疗过程中，治疗师对来访者的影响有哪些？如何避免。

【参考文献】

1. 张日昇. 《箱庭疗法》. 人民教育出版社. 2006
2. 申荷永. 《沙盘游戏疗法》. 中国人民大学出版社. 2012
3. 陈顺森. 《箱庭疗法:摆出心世界》. 河北师范大学出版社. 2013

实验二 个体沙盘

【目的】

熟悉沙盘游戏作品的体验与重建；掌握沙盘游戏的治疗性干预；掌握连接沙游体验和现实世界的方法。

【对象】

掌握沙盘游戏治疗基本理论的应用心理学专业本科学生

【器材】

1. 沙盘游戏治疗设备（沙箱、沙、玩具、记录纸与笔等）
2. 多媒体教学系统
3. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【学时】

3 学时

【程序/步骤】

一、准备阶段

1. 环境准备：安静、保密、环境优雅、不受外界环境干扰的地方。
2. 工具准备：沙箱，一般是 57cm*72cm*7cm 的沙箱，内侧底与边框均漆成海蓝色；沙，干沙（流动性大）或湿沙（可塑性强）；玩具，摆在 50-160 厘米高度为宜，分门别类的摆放；清水（方便洗手）；胶布（可以粘连玩具）；橡皮泥（自制玩具，表现深层次自我）；照相机（记录，以便以后分析）等。
3. 治疗师：专业知识准备（复习沙盘游戏治疗的基本概念、操作与实施步骤等），心理素质具备（感受性强、共感理解、母性包容接纳）
4. 来访者：建立安全信任的治疗关系，降低防御与阻抗，对沙盘有一定的兴趣。

二、操作与实施阶段

1. 体验与重建

（1）体验：当来访者制作完沙盘作品时，治疗者不要急于听取来访者对自己作品的解释，不要急于与其对话，给一点儿时间让来访者安静地体验自己的内心世界。治疗者可以说“这是你自己的世界，请你用一些时间在自己的世界里神游一番，尽可能详细地品味这个世界的一切，不仅仅用眼睛，还要用心去理解自己的

这个世界。你可以保持沉默，静静地体验这个世界给你的一切感受”。

(2)重建：当来访者充分体验他们沙世界时，他们可能会对沙世界的某些方面作出反应。可以说“既然你已充分地体验了沙世界，你可能发现它正是你要的样子，或者你可能发现你想在沙世界改变些沙面。你可以移动任何物件，添加或移除任何你觉得现在适合这个‘世界’的东西”。如果来访者作了改变，改变后鼓励其重新体验。

2. 治疗性干预：

游览沙世界：向来访者请求游览它的沙世界，注意来访者的言语和非言语线索；不要碰触到沙盘；鼓励来访者停留在被激发的情绪中。治疗性干预：询问来访者关于沙世界的一些问题，只反映来访者涉及的事情；把焦点放在沙盘的物件上；选择使用治疗性干预方法，例如完型技术、心理剧、心象法等。

3. 理解与对话

- (1) 明确作品表现的主题。
- (2) 对作品最满意的部分。
- (3) 来访者在作品中的位置（我在哪里）

4. 连结沙游体验和现实世界

将沙游体验同来访者的现实世界连接起来：询问来访沙盘中的事件如何反应了他的现实生活；帮助来访者了解沙世界的意义；鼓励来访者留意沙盘中的问题是如何在他的日常生活中呈现的。

三、分析与评价阶段

除了玩具、沙箱、空间、主题等的象征意义，以及来访者在接受沙盘游戏治疗过程中流露出来的情绪情感可能负载的心理内容之外，主要考察箱庭作品所表现的整合性、充实性、动力性和流畅性等。

五、结束阶段

作品整体印象由消极到积极的变化，且较为稳定；自我像出现，且评趋向辩证；由封闭、孤立、静止走向开放、共处、动态；制作大地、山等。

五、治疗时应该观察到的事项：

1. 沙子、水和物件的利用情况：来访者是靠近还是远离了某个物件。

2. 选择和放置物件的顺序和方式；哪些物件被选择；哪些物件虽被触及却又没被采用；吸引来访者的或者被来访者排斥的物件。
3. 来访者创造沙世界的方式：速度、强度、物件的数量。
4. 物件的属性：质地、颜色、尺寸等。
5. 空间的运用：物件摆放的位置，如是聚集在一起，还是被放在空旷的区域里。
6. 物件面对的方向。
7. 非言语线索：面部表情、肢体语言、叹气。
8. 沙盘中所作的改变：物件和沙子的增加、移除、移动和分离。
9. 来访者命名物件时，所运用的语言。
10. 被丢弃和隐藏的物件。

【结果】

3. 注意观察来访者在沙盘制作过程的表现。
4. 将沙游体验与现实世界连接。

【讨论】

4. 将沙游体验与现实世界连接过程中经常会出现阻抗，该如何处理。
5. 来访者总是希望治疗师对作品给予解释，该如何处理。

【参考文献】

4. 张日昇.《箱庭疗法》.人民教育出版社.2006
5. 申荷永.《沙盘游戏疗法》.中国人民大学出版社.2012
6. 陈顺森.《箱庭疗法:摆出心世界》.河北师范大学出版社.2013

实验三 团体沙盘

【目的】

掌握团体沙盘游戏治疗的基本技法，熟悉团体沙盘治疗的规则，掌握团体沙盘治疗实施过程中可能的问题及应对策略。

【对象】

掌握沙盘游戏治疗基本理论的应用心理学专业本科学生

【器材】

1. 沙盘游戏治疗设备（沙箱、沙、玩具、记录纸与笔等）
2. 多媒体教学系统
3. 音像收集与反馈系统（高清网络摄像头、数码录像机等）

【学时】

3 学时

【程序/步骤】

一、准备阶段

1. 环境准备：安静、保密、环境优雅、不受外界环境干扰的地方。
2. 工具准备：沙箱；沙；清水；胶布（可以粘连玩具）；橡皮泥（自制玩具，表现深层次自我）；照相机（记录，以便以后分析）等。
3. 治疗师：专业知识准备（复习沙盘游戏治疗的基本概念、操作与实施步骤等），心理素质具备（感受性强、共感理解、母性包容接纳）
4. 来访者：建立安全信任的治疗关系，降低防御与阻抗，对沙盘有一定的兴趣。

二、操作与实施阶段

1. 团体构成
2. 指导语：“我们每个人都有想和别人交流的想法，也都有遇到的问题，但有时我们用言语不太容易表达清楚。现在让我们用这些玩具在沙箱里共同做个作品，这不是心理测试，所以不需要考虑好坏对错问题，只要将自己的想放的玩具放上，将自己的想法表达出来就可以了。摆放的顺序由抽签决定，每个人每次只能放一个玩具或完全相同的几个玩具，不许拿走他人摆放的玩具，但可以挪动，成员知己不能进行任何形式的交流”

3. 制作与讨论:

4. 记录及整理: 团体沙盘的记录应以每一次每一轮为单元进行记录, 其中包括每个成员制作的情况, 摆放玩具的个数、名称、所占的区域, 每轮的事件等。而且每轮完成后, 要对作品进行拍照, 方便以后整理和讨论。

5. 作品拆除

三、团体沙盘游戏治疗的规则

1. 摆放玩具的顺序是由事先的抽签或猜拳来决定的, 尽量保证团体中的每个成员都有做“第一”的机会。

2. 每个人每次只允许一个作业。

3. 整个制作过程都不允许成员之间说话, 以免相互了解意图。

4. 不能将他人或之间的玩具拿走或放回玩具架。

5. 可以选择放弃。

6. 制作过程中, 最后一个人摆完后还可以有一次修饰机会。

7. 制作都根据自愿原则, 中途可以选择放弃。

四、团体沙盘游戏治疗的的治疗阶段

1. 各自为政的冲突阶段: 团体成员各自摆各自的, 而不顾他人。

2. 察言观色的阶段

3. 调整和沟通的阶段。

4. 协调公感阶段。

5. 整合阶段。

五、团体沙盘实施过程中可能的问题及应对

1. 团体成员的阻抗: 治疗者要无条件接纳, 允许提出自己的想法, 并促进成员之间在讨论的时候进行交流, 但不给他们任何结论和答案, 而是通过讨论让他们之间反思。

2. 团体成员中途退出的情况: 奉行“去者不追”的原则, 但要求退出者把之间退出时的感受和理由写下来交给治疗者, 给自己和团体一个交代。

3. 团体吸纳新成员时的调整

4. 治疗者本身的情感体验:

【结果】

5. 团体成员的体验；治疗师的体验。
6. 掌握团体沙盘游戏治疗的基本操作。

【讨论】

6. 团体沙盘的治疗阶段
7. 团体沙盘游戏治疗中讨论过程如何捕捉治疗性信息。

【参考文献】

7. 张日昇. 《箱庭疗法》. 人民教育出版社. 2006
8. 申荷永. 《沙盘游戏疗法》. 中国人民大学出版社. 2012
9. 陈顺森. 《箱庭疗法: 摆出心世界》. 河北师范大学出版社. 2013