

箱庭疗法课程在研究生心理健康教育中的开展

张 达

西北大学心理健康教育中心，西安

摘 要 | 研究生是国家培养的一支高素质人才队伍，是国家发展进步和民族复兴的中坚力量，其心理健康水平的重要性不言而喻。但目前高校研究生心理健康教育仍然存在发展相对滞后、课程设置较少等问题，难以满足学生日益增长的对自我探索以及人格完善的需求。箱庭疗法不仅是一种心理咨询与治疗的方式，箱庭疗法课程的学习同时也能够促进研究生创新潜能的开发，以及心理的成长和人格的整合。

关键词 | 研究生心理健康教育；箱庭疗法课程

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

伴随着我国高等教育的快速发展，高校招生规模不断扩大，社会对高校人才培养的要求也日益提高，研究生群体的生活、学业和职业压力逐渐增大^[1]。在这样一个充满挑战和竞争的学习环境中，研究生群体心理健康问题已成为一个备受关注的议题。值得关注的是，相较于本科生，研究生的心理健康教育工作并没有得到充分的重视，已经进行的研究生心理健康教育工作也常常表现出德育化、障碍化、问题化、医学化等负面倾向^[2]，不利于培养研究生群体的积极心理品质。研究生是国家培养的一支高素质人才队伍，是国家发展进步和民族复兴的中坚力量，因此，加强研究生心理健康教育具有深远而重要的战略意义。

2 研究生心理健康课程教育现状

2.1 学校层面

高校普遍重视大学生心理健康教育工作，建有专业的心理健康教育咨询机构，并配备专业的心理

基金项目：西北大学2022年研究生培养质量提升项目（项目编号：XM05222100）。

作者简介：张达，西北大学心理健康教育中心专职心理教师，研究方向：心理咨询的理论与技术、箱庭疗法、大学生心理健康教育。

文章引用：张达. 箱庭疗法课程在研究生心理健康教育中的开展 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (11): 1127-1132.

<https://doi.org/10.35534/pc.0511131>

辅导老师。但重点的工作对象主要是针对本科生的,以研究生为目标群体的工作相对较少,研究生心理健康教育相对滞后^[3]。此外,有调查显示,少于三分之一的高校开设有针对研究生群体的心理健康教育课程,说明大部分高校都忽视了利用课堂对研究生进行心理健康知识的传播以及心理问题预防与调节能力的培养^[4]。

2.2 学生层面

科研压力、就业压力和人际关系压力是研究生群体面临的最主要的心理困扰。据调查显示,在各种压力面前,仅有少部分研究生同学能持续抱有乐观自信的心态,绝大部分同学会产生一定的心理困惑,甚至发展为严重的心理问题。针对此现象,绝大部分研究生有获得心理健康知识与提高心理调节能力的诉求,同时希望能够通过对自我的探索完善自身人格。

3 箱庭疗法课程与研究生心理健康教育的适配性

箱庭疗法也称为沙盘游戏或沙盘疗法,是指来访者在治疗者的陪伴下,从玩具架上自由挑选玩具,在盛有细沙的特制箱子里进行自我表现的一种心理疗法^[5]。来访者在自由与受保护的空间中,自由地创作箱庭作品,将意识与无意识连接,释放积压于内心深处的情绪。同时,在制作与分享的过程中,来访者逐渐梳理自己心中的矛盾与冲突,直面心理困扰,从而促进来访者更好地思考、更深刻地认识自我,并激发出来访者的自我治愈力,形成新的认知行为模式,使自我得到确立与成长。箱庭疗法自1998年引入中国以来得到了蓬勃的发展,其中在高校心理健康教育工作中,箱庭疗法已不仅仅是一种心理咨询与治疗的方法,更是一种为学生解决心理困惑、带来更多快乐并促进心理成长和发展的心理辅导工具^[6]。

对于研究生群体的心理健康教育不仅以解决心理问题、促进心理健康为目的,同时也关注研究生创新潜能的开发,注重自我教育与自我成长。箱庭疗法课程的体验能够培养研究生对于自己乃至人类内心世界的兴趣,增进对于自我的了解,并在不断地觉察和探索中促进人格向着更为整合、更有创造性的方向发展,这对于研究生即将开启的科研之路以及之后漫长的人生之旅都是非常宝贵的心理品质。与此同时,通过箱庭疗法课程中的实践部分,学生能够具备基本的作为箱庭陪伴者的能力,可以为更多的学生提供箱庭体验,造福更广泛的学生群体,做到助人自助。

4 研究生箱庭疗法课程的具体设计

基于以上讨论,研究生箱庭疗法课程主要设计为三部分内容:(1)理论讲授部分,着重讲授箱庭疗法的发展过程、理论基础,以及人性观,箱庭疗法的作用机制和实施过程以及箱庭中所蕴含的富有治愈心灵作用的中国传统文化思想,使学生在接触箱庭中了解到一种新的人生哲学;(2)个人体验部分,由授课教师带领学生围绕自我认识、情绪识别、人际关系等主题进行个体和团体箱庭体验,让学生切身感受箱庭的魅力,在体验中不断进行自我探索与成长;(3)助人实践部分,着重讲授作为陪伴者如何带领他人进行箱庭体验,包括倾听、提问、共情等基本人际交流技巧的讲解,提升学生人际沟通能力,并通过相互陪伴制作箱庭最终实现助人自助。

本文以18学分的课程设置为例,列出了如下研究生箱庭疗法课程大纲。

4.1 理论部分

4.1.1 心、无意识、箱庭——东西方文化的融合

主讲内容：从“何为人的心灵”讲起，简述人类探索内心世界和治愈心灵创伤的一系列尝试以及卓越的发现，其中着重讲解与箱庭疗法有关的东方文化（如禅宗、道家等东方思想）和西方理论基础（如无意识的发现、精神分析、荣格分析心理学），使学生切身感受到二者带来的治愈心灵的作用。

教学重点：使学生体悟到箱庭疗法中蕴含的东方文化，包括“禅宗”“道家”等东方思想、“顺其自然无为而化”的东方思维以及“园林”“盆景”等东方艺术形式，并感受这一文化带给我们心灵的治愈作用。

教学难点：对于荣格分析心理学中的原型理论、自性化理论等进行讲解。虽然分析心理学是箱庭疗法的重要理论基础之一，但由于课程对象并非心理学专业研究生，因此在这部分讲解时不必过于深入，主要围绕无意识的部分进行讲解，引发学生探索内心深处世界的兴趣。

4.1.2 箱中大宇宙，庭里小世界——箱庭疗法概述

主讲内容：对箱庭疗法的整体情况进行简要概述，包括箱庭疗法的起源、发展与研究现状、未来发展方向，箱庭疗法的名称确定、所用材料、制作过程，以及治疗假设。

教学重点：对于箱庭疗法的所用材料以及制作过程进行重点讲解，为后续的体验课程做好铺垫。

教学难点：配合箱庭道具进行体验式的讲解，帮助非心理专业学生更易理解和掌握。

4.2 体验部分

4.2.1 认识你自己——箱庭初体验之“三个我”

主讲内容：从本节课起正式进入箱庭疗法体验部分，首先进行限定主题的箱庭制作。本节主题为“三个我”，学生需从玩具架上凭感受挑选三个玩具分别代表过去、现在和将来的“我”，放置于沙箱中的任何自己喜欢的位置；其次，在每个“我”周围分别放置三个玩具，代表这一时间段对“我”最重要的内容。制作完成后三人一组分享“我”的故事。通过本次制作，有助于学生回顾一直以来的心路历程，唤醒初心，发现平时并未注意到的丰富的资源，激发进一步自我实现的勇气。

教学重点：重视分享的过程。看似随机的选择，实际上是内心无意识的体现。体验者在制作过程中不断整理无意识的内容，并通过语言的描述实现“无意识意识化”的过程，从而觉察和发现未知的自我。

教学难点：体验者能够沉浸于制作过程、激发无意识与意识的连接的重要条件在于教师提供的“自由与受保护的空间”，体验者在此感受到物理与心理环境上的安全感，在被尊重和被关注下实现无意识意识化，这需要教师深厚的专业功底。此外，箱庭制作会激活情绪，有可能学生在体验时会有较为强烈的情绪反应，教师应给予及时、适当的干预和安抚。

4.2.2 有时风雨有时晴——箱庭再体验之我与我的情绪

主讲内容：本节课继续进行限定主题的箱庭制作，主题为“我与我的情绪”。首先带领学生识别若干生活中常见的情绪，如喜悦、悲伤、愤怒、委屈、紧张等，随后由学生自由选择玩具代表自己常见的情绪，摆放在自己身边的不同位置，觉察和领悟自己平时处理不同情绪的方式，并在三人小组中进行分享。

教学重点：无意识意识化的过程与上一节相同。此外，帮助学生掌握识别情绪的方法提高学生觉察情绪的能力和调节能力，避免被无意识的情绪所控制。

教学难点：一方面，东方文化强调内敛，故学生可能普遍不善于觉察和表达情绪，需带领学生进行觉察力的培养；另一方面，与上一节类似，有可能学生在体验时会有较为强烈的情绪反应，教师应给予及时、适当的干预和安抚。

4.2.3 睁着眼睛做梦——个体箱庭的实施过程与体验

主讲内容：本节课进行非限定主题的箱庭制作体验。选取2~3名志愿者（不是所有学生愿意当众袒露内心所想）由教师陪伴进行个体箱庭体验，并于制作完成后进行分享。其他同学作为观察者，在体验者完成后分享自己的观察和感受（需以积极资源的取向）。之后，教师以刚才的教学体验为例对箱庭疗法的实施过程进行讲解，包括箱庭疗法的导入、制作、理解和分析、拆除与终结等步骤的注意事项。另外，未体验箱庭制作的同学将会在课后安排授课教师继续带领箱庭创作，确保每个学生都有亲身体验机会。另外，第八节课结束同学们掌握箱庭陪伴者的基本能力后将继续进行相互体验练习。

教学重点：学生通过体验与观察一方面了解箱庭疗法的制作过程，另一方面感受箱庭疗法带来的治愈效果。

教学难点：首先与前两节体验课一样，箱庭疗法会激发体验者内心情绪涌动，教师需对于体验者表露的内容进行一定管控，在体验者情绪激动时给予适当的干预，避免体验者受到伤害。与此同时，对于观察者反馈的内容也需要进行管控，不允许有诋毁、侮辱等负性内容，真正做到促进体验者的成长而不是伤害。

4.2.4 一期一会——团体箱庭的实施过程与体验

主讲内容：本节课首先讲解团体箱庭疗法的基本原理和实施过程，包括团体的规则、进行的方式、彻底讨论时的注意事项等。之后由教师带领，选取6~8名志愿者组成体验小组进行团体箱庭的体验，其他同学作为观察者旁听整个过程，完成后进行交流反馈，并体验团体箱庭疗法的五大意义及其对个人成长带来的促进作用。意义包括：促进现实人际互动的改善；提供“和他人一样”的感觉；沟通和协调多样化的资源和观点；创造心灵的归属；增强成员的责任感。

教学重点：了解团体箱庭疗法的重要意义，并通过切身体验感受团体箱庭对于人际能力的提升作用，从团体中获得安全感与归属感，从与他人的异同中汲取心理成长的能量和资源。

教学难点：由于课程时间所限无法在课堂上带领所有同学体验团体箱庭，未体验的同学将会分组在课后安排授课教师继续带领箱庭创作，确保每个学生都有亲身体验团体箱庭的机会。另外，第八节课结束同学们掌握箱庭陪伴者的基本能力后将自由结成小组，进行长期的团体箱庭活动。

4.3 实践部分

4.3.1 箱庭陪伴者的基本态度与谈话技巧（一）：倾听和重述

主讲内容：自本节课起课程进入实践篇，主要讲授作为箱庭陪伴者应具备的基本沟通技巧和态度，这些技巧不是只在箱庭体验中才有用处，在日常人际交往中同样十分有效。本节主要讲解沟通技巧中最基础的两个技术：倾听和重述。讲解完成后三人一组进行角色扮演，对所学的两个技术进行演练。

教学重点：帮助学生了解到如何才是有效地、带有共情地倾听他人，从而真正做到理解他人。

教学难点：如何在学习了倾听和重述的相关理论后将其运用在实际与人沟通的过程中，因此小组实操演练十分重要。

4.3.2 箱庭陪伴者的基本态度与谈话技巧（二）：提问与情感反映

主讲内容：本节主要讲解沟通技巧中其他两个重要的技术：提问与情感反映。讲解完成后三人一组进行角色扮演，结合上节课所学的两项技术进行演练。

教学重点：帮助学生了解到如何合理运用开放式提问和封闭式提问收集信息，并通过情感反映了解谈话对象语言之外的情感体验。

教学难点：如何在学习了倾听、重述、提问与情感反应等沟通技巧的相关理论后将其运用在实际与人沟通的过程中，因此小组实操演练十分重要。

4.3.3 温故知新——箱庭精髓的再思考

主讲内容：对以往课程的回顾，结合系列课程的体验对箱庭疗法中所蕴含的能够治愈心灵的思想精髓进行思考和总结，并讨论如何能够将这些思想运用在提升自身心理健康水平、自我的觉察与反思、创造性的开发，以及自身的人格整合中去。

教学重点：通过回顾与总结对课程收获进行再体验，从而提升学生在今后生活中不断自我探索、追求人格完善发展的愿望。同时，培养学生对于箱庭疗法以及心理助人的兴趣，在课程结束后继续通过这一方式对更广泛的学生群体进行心理帮扶。

教学难点：将整个系列课程的体验通过语言加以总结，从而真正领悟箱庭疗法的思想精髓。

参考文献

- [1] 张澜, 王梦喆. 研究生心理健康与心理健康教育的对策分析[J]. 牡丹江教育学院学报, 2022(5): 107-110.
- [2] 郑爱明, 李梅. 积极心理学视野下的研究生心理健康教育探索[J]. 江苏师范大学学报(哲学社会科学版), 2014, 40(6): 153-156.
- [3] 朱美燕. 研究生心理健康教育现状调查分析与对策思考[J]. 黑龙江高教研究, 2017(3): 117-121.
- [4] 林强. 高校研究生心理健康教育现状及对策[J]. 重庆与世界(学术版), 2014, 31(10): 84-86, 92.
- [5] 张日昇. 箱庭疗法[M]. 北京: 人民教育出版社, 2006.
- [6] 张日昇. 箱庭疗法的心理临床[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2016.

The Implementation of Sandplay Therapy Course in Graduate Mental Health Education

Zhang Da

Northwest University of China, Xi'an

Abstract: Graduate students represent a highly qualified workforce nurtured by the nation and serve as a backbone force in national development, progress, and the revitalization of the nation. The importance of their mental health cannot be overstated. However, there are still issues in the development of mental health education for graduate students in universities, such as a relatively lagging development and limited course offerings. These issues make it challenging to meet the increasing demands of students for self-exploration and personality development. Sandplay therapy, not only being a form of psychological counseling and therapy, but also as a course of study, can stimulate the development of innovative potential in graduate students and foster their psychological growth and personality integration.

Key words: Graduate mental health education; Sandplay therapy course