

关于箱庭疗法（沙盘游戏）发展与应用的研究综述

马莉

马德里康普顿斯大学临床心理学专业，西班牙

摘要 | 箱庭疗法又称沙盘游戏疗法，是基于荣格分析心理学和东方哲学思想相融合、发展形成的一种在国内外都具有深远影响和广泛应用的心理分析治疗技术。本文主要回顾了箱庭疗法的形成过程和本土化引入，结合操作过程及发展与应用研究现状，对箱庭疗法的多维度、多样化发展提出展望。

关键词 | 箱庭疗法；沙盘游戏；荣格心理分析；发展与应用

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/>



箱庭疗法又称沙盘游戏，诞生于1939年，由瑞士籍荣格流派心理分析师多拉·卡尔夫所创立，是目前国内外都具有深远影响和广泛应用的心理分析治疗技术。箱庭疗法旨在让来访者在治疗者的陪伴下，通过使用沙箱、沙以及各种沙具在沙箱中制作箱庭，并运用意向反映来访者心灵深处意识与无意识的持续性对话，以激发自性化发展达到心理治疗的目的^[1]。相对而言，西方的心理分析更关注症状、强调治疗，而东方的心理分析更关注心灵、强调治愈。^[2]

作者简介：马莉（1996-），马德里康普顿斯大学，临床心理学方向，硕士研究生在读。

文章引用：马莉. 关于箱庭疗法（沙盘游戏）发展与应用的研究综述 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (3): 277-289.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0503026>

1 箱庭疗法（沙盘游戏）的形成过程

1.1 箱庭疗法（沙盘游戏）的起源

1.1.1 威尔斯与《地板游戏》

英国作家威尔斯著有《时间机器》《世界战争》等著作，在其1911年出版的《地板游戏》一书中，他记述了自己与两个儿子一起分享的自发游戏过程，通过对孩子们在地板上划定区域内进行玩具摆放的过程进行观察与记录，发现在想象性游戏中，孩子间的关系温暖而亲切，自身问题和家庭成员关系均得到了一定的改善。

威尔斯发现，孩子们的地板游戏通常有两个中心主题，一是“神奇岛”游戏，一是“建构城市”的游戏。虽然此时的他还并没有意识到游戏在儿童心理治疗中的作用，但也为后人的实践和应用奠定了基础。

1.1.2 劳恩菲尔德与世界技法

劳恩菲尔德1890年出生于英国伦敦，由于健康原因，她的大部分童年时期都在床上度过，加之学业及人际等方面均不如姐姐优秀，在沟通中很难使他人明白自己所表达的意义，这也为她在非语言沟通上的探索积累了经验。

二战后，在帮助神经质儿童及其家庭的治疗中，劳恩菲尔德受威尔斯《地板游戏》的启发，将这种游戏作为一种治疗手段，收集各类玩具置于盒中，同时增加两个浅盘，一个装沙，一个盛水，用以让儿童自然地将玩具、沙和水联系起来。1929年，治疗者与儿童一起将这种“沙中的构造”命名为“世界”，世界技法正式诞生。

1.1.3 埃里克森与戏剧作品测验

埃里克森深受弗洛伊德影响，在劳恩菲尔德出版《童年游戏》的同一时期，开始了戏剧作品测验的研究，将儿童的游戏看作是他们生活的心象。他所设计的场景中包含两张桌子，一张摆放了各类玩具，另一张用来进行构造图画，通过15分钟的单面镜观察，结合受测者的解释，对所摆放的场景进行草图记录和分析。

1.1.4 彪勒与世界测验

彪勒在劳恩菲尔德世界技法的基础上，进一步发展了其用于个体评价的诊断和常模部分内容，并命名为世界测验。世界测验对玩具数量、盒子规格及区域划分都作了更进一步的明确规范，沙具共 160 个，包含人物、动物、建筑、自然物等十种分类，盒子规格为 60cm*30cm*25cm，划分为十个区域，每个区域对应放置一个种类的沙具。不同于劳恩菲尔德世界技法在浅盘中进行，彪勒的世界测验将整个过程放置于桌上或地板上进行，并辅以指导手册和记录表。

1.1.5 卡尔夫与 Sandplay

卡尔夫 1904 年生于瑞士，童年及青少年时期由于身体原因较少参与一些群体性运动，这也让她能够充分地自我内视，而后经由对中文的学习，使她对道教文化和东方哲学产生了浓厚兴趣。二战后，由于战争因素，卡尔夫与丈夫离异后带着孩子躲避战乱离开荷兰重回瑞士，并在苏黎世荣格学院开始了为期六年的学习。

1954 年，在荣格的鼓励和支持下，她开始将劳恩菲尔德的世界技法与荣格心理分析理论相结合，形成自己的理论观点和新的心理治疗技术，并将之命名为 Sandplay，自此箱庭疗法（沙盘游戏）正式创立。Sandplay 的基本假设是：在人类的心理中存在着朝向整合和治愈的基本内驱力。她运用非语言的方法，不干扰儿童游戏过程，只是观察和接受过程中发生的一切，强调自由与受保护的空間，鼓励来访者与自己的无意识相连接，表达前语言阶段的经历和受阻的心理能量，以激活再生和治愈。

1.2 箱庭疗法的理论依据

1.2.1 荣格心理分析

箱庭疗法（沙盘游戏）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积极想象技术^[3]。荣格分析心理学的要点就在于其“集体无意识”“原型”和“原型意向”的概念，“情结”和“人格类型”等理论，词语联想、梦的分析和积极想象的临床方法，以及作为心理分析目的的“自性化过程”等，都是箱庭疗法运作的重要基础^[4]。在这之中，自性化的过程是围绕以自性为人

格核心的内在整合过程，箱庭疗法通过自性化的过程实现个体整合性的发展。

1.2.2 游戏治疗

游戏疗法强调治疗关系的温暖、关爱、接纳和信任，它认为，游戏不只是儿童的一种活动，更包含除言语以外的丰富含义，对于语言发展水平和表达能力还未达到较高水平的儿童而言，游戏就是能够传达思想和情感的最自然的沟通方式和手段，同时也具备一定的宣泄功能。同时，治疗者在游戏疗法中的角色定位应当是观察者，观察来访者的整个游戏过程，包括动作、神态、语言等，且不予以干预和指导。箱庭疗法的操作规则就脱胎于游戏治疗的基本观念，以期依托箱庭达到来访者真实流露的目的。

1.2.3 中国文化与东方哲学

东方文化主张人与自然交融和谐，儒家“天人感应”、道家“道法自然”、庄子“无为”，以及禅宗所推崇的静坐冥想、回归本心、探索生命意义，其中的自性也就是箱庭疗法所要达到的治愈目标。知行合一、理事圆融、清净自性的全然启悟，正是箱庭疗法最根本的治疗理念，也是箱庭疗法所追求的最高境界。正如在对 Sandplay 理论体系的实践与发展中，卡尔夫一直致力于整合东方文化与哲学，尤其是太极哲学和《易经》中的心理学思想^[5]，在箱庭中顺其自然、无为而化，只做观察、不做干涉，给予来访者温暖、安全、关注和理解，“寓无形于有形之中”，唤起来访者的自我疗愈能力，在真实理解与意会体验中达到自性。

1.3 箱庭疗法的引入与本土化

箱庭疗法的引入与本土化主要有两条路径，一是由华南师范大学申荷永教授从欧美引进传统的“沙盘游戏疗法”，一是由北京师范大学张日昇教授从日本引进的经由日本临床心理学家河合隼雄进行本土化改造^[6]后的“箱庭疗法”，自此，“沙盘游戏”和“箱庭疗法”分为南、北两派。

就文化背景和哲学基础而言，二者皆脱胎于卡尔夫 Sandplay，且均具备一定的东方哲学基础，不同的是沙盘游戏直接由欧美引进与中国本土文化进行再融合，箱庭法则融合了中国传统园林和盆景艺术的相似性，“在箱子里制作庭园”，

经由日本的东方文化本土化后再次融合中国本土哲学文化。

在技术操作和分析方面，沙盘游戏相对更关注治疗过程中的感应与转化，也就是更关注沙具所具备的意向表征和象征含义；箱庭疗法则更注重在治疗师的陪伴下，来访者在沙箱中自由地自我表现。

再者，二者在所使用的媒介及名称上也有一些细微的差别，沙盘游戏所使用的“沙”更多是来自大自然的黄沙，箱庭疗法所使用的“砂”更多是白色石英砂；在名称上，沙盘游戏承载沙的器具通常称作“沙盘”，箱庭疗法承砂的器具则通常称为“沙箱”；对治疗过程中置于沙中的物件，沙盘游戏一般叫作“沙具”，箱庭疗法一般叫作“玩具”。

综上，沙盘游戏与箱庭疗法在本质上是同根同源，且都在原本的东方哲思基础上更进一步地与本土思想相融合，虽然对于表述和理解略有差异、各具特点，但都是一种“对身心生命能量的集中提炼”。

2 箱庭疗法（沙盘游戏）的操作过程

2.1 箱庭疗法的材料

箱庭疗法的材料包括：沙箱、沙和玩具，旨在治疗者的陪伴下，来访者通过使用沙箱中的沙以及提供的玩具制作箱庭，以达到心理疗愈的作用。

2.1.1 沙箱

箱庭疗法中的沙箱具有统一的规格，即为：57cm*72cm*7cm，箱子内侧涂成蓝色，以达到在挖沙子时产生“蓝天”和“水”的视觉效果，四角则为“天”“地”，提供潜在的安全感和包容性，保护来访者能够自由地在沙箱中展现真实的内心世界。

2.1.2 沙

沙既是“海洋与大地”也是“母亲”，其非固非液的形态，既是一种包容，同样也是一种沟通意识与无意识的介质。所谓“一沙一世界，一叶一菩提”，沙本身就是一个世界，它的流动感给人以自由和生命，并让人从中体验到闲适和放松、舒展和惬意。

2.1.3 玩具

玩具是箱庭疗法最基本的要素之一，其本身也类似于真实的现实之物。一些难以用语言描述，表达的情绪、情感、梦、理想境界以及潜意识产物。箱庭疗法不要求特定的玩具，但必须具备人物、动物、树木、花草、障碍物、建筑物、家具、石头、贝壳、怪兽、船只、交通工具等类型，材质、大小均可有所不同，玩具可以逐步补充以尽可能齐全，且一些在使用过程中损伤的玩具也可酌情保留，残缺和带有伤痕的玩具在治疗过程中同样具备一定的意向和疗愈功能。

2.2 个体箱庭

在箱庭疗法的操作过程上，申荷永等人和张日昇在过程表述上略有不同^[7-10]，具体如下。

2.2.1 申荷永等人认为沙盘游戏的过程包括

向来访者介绍沙盘，沙盘游戏的守护与观察，沙盘游戏的结束与拆除。

2.2.2 张日昇认为箱庭疗法的过程包括

箱庭疗法的导入，箱庭的制作，体验箱庭作品，箱庭作品的理解与对话，箱庭作品的拆除，对箱庭作品的分析与评价，箱庭疗法的终结。

2.3 团体箱庭

不同于个体箱庭，团体箱庭由于涉及多人共同进行，规则和要求也相较更丰富，具体包含以下几点。

(1) 摆放玩具的顺序需提前决定，可用抽签、猜拳、自由选定等形式，且尽量保证团体中的每个成员都有在当轮中“第一个”的机会，以保证制作顺序上的公平。

(2) 每人每次只允许做一个动作，比如放一个或一组相同的玩具、挪动一个玩具、动一次沙（挖一条河或堆一座山），且放入沙箱中的玩具只可掩埋不可放回收纳柜中。

(3) 制作过程中，成员之间不可进行言语交流，但可与治疗师有互动，且每人轮次完成后，由治疗师进行拍照记录，方可继续进行下一轮。

(4) 制作过程中, 团体成员可选择在某一轮中放弃, 不进行摆放和操作, 且在最后一轮结束后, 最后一人还有一次修饰的机会, 可以对整个作品进行调整, 但不可再新增玩具。

(5) 团体成员有权在治疗中途退出, 但需向治疗师说明缘由, 若之后再想加入, 可向治疗师说明, 由其他成员和治疗师共同商讨决定。

2.4 箱庭作品的分析

在来访者制作箱庭的过程中, 治疗师只需做到接纳、共感、理解、赏识, 作为一个陪伴者, 不去分析和解释, 并且尽可能地将来访者每一次的箱庭作品都进行拍照记录和保存, 以把握每次作品间的变化和联系, 并在沟通、丰富和分析的环节进行一定规则性的深入。箱庭疗法的分析主要分为以下三个方面。

2.4.1 整合性

在对来访者的箱庭作品进行沟通分析时, 作品的整体感受十分重要, 比如作品中玩具摆放的均衡性、丰富程度、细致程度, 制作过程的流动性、生命力等, 换言之就是, 在箱庭作品中杂乱无序、支离破碎、失衡、贫乏、机械的成分越少, 则箱庭作品的整合性也就越高。

2.4.2 空间配置

在箱庭疗法中, 通常将箱庭的左侧看作人的内在和无意识世界, 右侧看作人的外在和意识世界; 左部为过去, 中部为现在, 右部为未来。例如在众多学者的研究统计中发现, 在从内心世界向外部世界、过去向未来的新的可能性开发过程中, 使用沙箱左下角的情况较多, 故而左下角往往意味着可能性、发展的源泉。

2.4.3 主题

来访者制作的箱庭作品往往表现出某一主题, 主题的中心则是来访者无意识的自我心象, 并且有时也会以各种各样的表现形态赋予其象征意义, 这时就需要审视来访者的自我在其中的位置或地位。除此之外, 一些宗教人物、建筑或特定形象, 如神像、佛像、林中高塔、山上城堡等玩具都有可能包含来访者自我的象征, 同时也可能存在来访者的某种不便言说或不受社会/他人赞许的期

待或向往。

3 箱庭疗法（沙盘游戏）的应用研究

3.1 箱庭疗法在中国的应用研究

箱庭疗法在中国的应用研究发展始于 20 世纪 90 年代，主要用于青少年儿童和高校学生情绪压力问题、学业倦怠以及自闭症等症类儿童的治疗^[11]。

李芳、史玉华^[12, 13]等人在箱庭疗法对于青少年儿童心理健康促进作用的研究中发现，箱庭疗法能够很好地将“无形”化为“有形”，对青少年儿童的情绪情感进行具象化解读，在心理健康维护工作中有着很好的作用。

同样，在针对中学及大学生学习倦怠的干预研究^[14-17]中，箱庭组与对照组在自我像和动沙方面存在显著差异，对缓解学习倦怠具有显著疗效。

张勇、陈思婧、张歙元、邓彩艳、龙湾妮等人^[18-22]的研究发现，箱庭疗法不仅在青少年儿童群体中，对于改善抑郁、焦虑、社交问题等都有着良好作用，在干预糖尿病人和服刑人员抑郁及焦虑状态的效果上，干预 6 周后具有显著差异，可明显降低 SDS 及 SAS 评分^[23-25]。

除此之外，箱庭疗法由于其特殊的心象的表达作用，在一些特殊儿童的治疗中，相较于其他治疗技术而言更具优势。在沙鹏、朱洪玲、傅佳丽、李国凯^[26-29]等人借助箱庭疗法针对自闭症谱系、轻度智障、轻度脑瘫等特殊儿童的疗效研究中^[30-32]发现，融合团体箱庭疗法可以有效提高这类特殊儿童的社反应和情绪识别能力。

3.2 箱庭疗法在其他国家的应用研究

虽然自诞生之初始，箱庭疗法所针对的治疗群体就是儿童，但在不断的个案研究和量化分析中，欧美诸国对箱庭疗法的应用虽有侧重但也不再局限于儿童治疗，而是广泛地应用在夫妻治疗、家庭治疗中^[33, 34]。

目前，美国已经建立箱庭疗法发展的核心组织：STA（sandplay therapist of American），以更好地教育和培训箱庭治疗师，促进箱庭疗法这一专业技能的发

展和进步。同时，箱庭疗法与团体咨询也得到了融合，不再局限于一对一治疗或传统的团体箱庭，而是将团体箱庭和团体咨询的一些技术应用到社会组织群体当中，以改善团体和组织的关系^[35]。

4 发展与展望

回顾不仅仅是为了梳理和归纳，更是为了在前人已有实践和研究的基础上更好地展望未来。已有研究结合当下实践，不难发现箱庭疗法在当下和将来的发展中具有一定的多维度和多样化趋势。箱庭疗法在引入和本土化的过程中，研究者们不断意识到，对于玩具象征含义的理解和分析也会随着跨文化差异和社会文化发展而不断补充、丰富和扩展，对于箱庭故事的分析解读也需要从最终作品的解读扩展到制作过程、联想体验等多方面多维度地解释和理解。随着社会与人的发展，新的更大研究范围的课题还在不断涌现，箱庭疗法更广阔的研究和应用领域也在不断地开拓与发展。

参考文献

- [1] 张日昇. 箱庭疗法 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2018.
- [2] 高岚, 申荷永. 沙盘游戏疗法 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2012.
- [3] 张利滨, 黄钢, 章小雷. 沙盘游戏疗法的研究进展 [J]. 医学综述, 2008 (4): 565-567.
- [4] 肖春红. 沙盘游戏疗法的应用及研究进展 [J]. 中国疗养医学, 2013 (7): 609-611.
- [5] 贡德英, 朱晓斌. 4~8岁儿童对不同种类沙具的选择偏好 [J]. 学前教育研究, 2020 (5): 25-35.
- [6] 山中康裕. Sandspiel 150年 [J]. 箱庭疗法学研究, 2017, 29 (3): 1-2.
- [7] 张雯, 张日昇, 孙凌. 近十年来箱庭疗法在中国的研究新进展 [J]. 心理科学, 2010 (2): 390-392, 451.

- [8] 周风举, 赵云, 李竞, 等. 沙盘游戏(箱庭)治疗的理论和实践研究进展[J]. 河北医药, 2015(6): 912-914.
- [9] 朱晓雨, 郑显亮. 沙盘游戏疗法文献综述[G]. 第二十二届全国心理学学术会议摘要集, 2019: 1773-1774.
- [10] 从勇, 王超, 赵慧莉. 沙盘疗法文献综述[J]. 文学教育(下), 2017(11): 162.
- [11] 吴荔荔, 刘涛生. 沙盘游戏的实证研究及进展[J]. 中国健康心理学杂志, 2016(4): 624-627.
- [12] 史玉华. 论沙盘游戏有效促进儿童青少年心理健康之功能及作用机制[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2019(4): 115-117.
- [13] 李芳, 魏明丽. 论箱庭游戏对幼儿心理健康的促进作用[J]. 教育实践与研究(C), 2014(5): 19-21.
- [14] 祝丹丹. 初中生学习倦怠的现状及其箱庭疗法的干预研究[D]. 扬州: 扬州大学, 2016.
- [15] 李东旭. 学习倦怠大学生箱庭作品特征及干预研究[D]. 大连: 辽宁师范大学, 2011.
- [16] 庞韵平. 农村寄宿生人际适应、行为适应与学习倦怠关系研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2018.
- [17] 陈顺森, 张日昇, 陈静. 团体箱庭干预大学生学习倦怠的效果[J]. 心理与行为研究, 2012(2): 138-142.
- [18] 张勇, 王文锐. 沙盘游戏干预成人糖尿病抑郁及焦虑状态的效果观察[J]. 健康研究, 2017(5): 545-548.
- [19] 陈思婧. 沙盘游戏疗法对青少年抑郁症的疗效研究进展[D]. 重庆: 重庆医科大学, 2020.
- [20] 张麒元. 基于沙盘游戏疗法的1例青少年抑郁症患者个案分析[J]. 心理月刊, 2022(19): 185-188.
- [21] 邓彩艳. 团体箱庭疗法干预大学生社交焦虑的实证研究[J]. 现代商贸工业, 2021(20): 77-78.

- [22] 龙湾妮. 团体箱庭疗法对大学生社交焦虑的干预研究 [D]. 西宁: 青海师范大学, 2021.
- [23] 鲁倩倩, 陈毅文, 张玉婷. . 箱庭疗法干预学龄前儿童焦虑的过程与效果 [J]. 中国临床心理学杂志, 2020 (1): 199-205.
- [24] 倪波, 肖绪武, 孙瑾, 等. 家庭沙盘游戏治疗儿童分离性焦虑障碍的效果分析 [J]. 中国儿童保健杂志, 2022 (8): 924-928.
- [25] 陈伟, 臧迪磊, 徐霄, 等. 沙盘游戏在儿童青少年焦虑性情绪障碍中的应用 [J]. 山东医学高等专科学校学报, 2019 (3): 215-216.
- [26] 沙鹏, 张海滨, 刘全礼. 沙盘游戏治疗对孤独症谱系障碍儿童社会交往行为发展的影响 [J]. 中国特殊教育, 2022 (8): 51-59.
- [27] 朱洪玲, 李志军. 沙盘治疗改善自闭症患者心理健康状况效果评价 [J]. 心理月刊, 2020 (14): 141.
- [28] 傅佳丽. 互动式沙盘对自闭症谱系障碍儿童社会交往的影响 [J]. 心理月刊, 2020 (13): 6-8.
- [29] 李国凯, 葛品, 刘桂华, 等. 融合团体箱庭疗法对Asperger综合征儿童的疗效 [J]. 中国当代儿科杂志, 2019 (3): 234-238.
- [30] 黄鹏. 沙盘游戏对3~6岁自闭症儿童口语表达能力的干预研究 [D]. 昆明: 云南师范大学, 2021.
- [31] 吴晓炎. 沙盘游戏介入轻度脑瘫儿童的自我效能感研究 [D]. 南京: 南京理工大学, 2019.
- [32] 程林. 沙盘游戏干预轻度智障青少年异性交往偏差的个案研究 [C] // 2019年第四届特殊教育华山论剑暨中国心理卫生协会残疾人心理卫生分会特殊教育专业委员会. 2019年年会论文集, 2019: 2-13.
- [33] Kalff D M. Introduction to sandplay therapy [J]. Journal of sandplay therapy, 1991, 1 (1): 1-4.
- [34] Roesler C. Sandplay therapy: An overview of theory, applications and evidence base [J]. The arts in Psychotherapy, 2019 (64): 84-94.
- [35] Zhou D. A review of sandplay therapy [J]. International Journal of

- Psychological Studies, 2009, 1 (2) : 69.
- [36] Franke S. Das therapeutische Sandspiel als Psychodrama im Sand [J] .
Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie, 2021, 20 (1) : 121–130.
- [37] Schwinge D S F U. Das therapeutische Sandspiel [Z] . 2016.
- [38] Paß T. Der Seelengarten: Das therapeutische Sandspiel als Brücke zum
Unbewussten [J] . Waxmann Verlag, 2012.
- [39] K ü b l e r U. Rezension von: Tanja Lenz & Ingrid Fleck [M] //Exploratives
Sandspiel. Wege zur Resilienz. Psychotherapie–Wissenschaft, 2020 (2) :
102–103.
- [40] Grubbs G A. A comparative analysis of the sandplay process of sexually abused
and nonclinical children [J] . The Arts in Psychotherapy, 1995.
- [41] Meier F. Sandspiel in der Praxis: eine qualitative Befragung zur Anwendung
von Sandspiel in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
und den Möglichkeiten zur diagnostischen Verwendung [Z] . 2010.
- [42] Goss S, Campbell M A. The Value of Sandplay as a Therapeutic Tool for School
Guidance Counsellors [J] . Australian Journal of Guidance and Counselling,
2004, 14 (2) : 211–220.

Review of the Development and Application of Sandspiel Technique (Sandplay Therapy)

Lethe Ma

Universidad Complutense de Madrid, Spain

Abstract: Sandspiel technique, also known as Sandplay therapy, is based on the integration of Jung's analytical psychology and Eastern philosophy, which is a psychological analysis treatment technique with far-reaching influence and wide application at home and abroad. This paper mainly reviewed the formation process and localization of Sandspiel technique, combined with the operation process, development and application of research status, put forward the multi-dimensional and diversified development of Sandspiel technique prospects.

Key words: Sandspiel technique; Sandplay therapy; Jungian psychoanalysis; Development and application