

沙盘游戏疗法对大学生人际关系影响的研究

鲁志博 李子熙 蔡皓州

北京工业大学耿丹学院，北京

摘要 | 本实验聚焦沙盘游戏疗法对大学生人际关系的改善的作用，运用郝沿娜修订的人际环量表中文版对北京某高校447名大学生进行调查，从中选取12名存在人际关系困扰的大学生作为研究对象，随机分成2组，每组6人。对照组不接受任何干预，实验组接受每周1次、共计10周的个体沙盘游戏干预，并在干预结束后，对实验组和对照组再次进行量表施测，并对10次沙盘内容进行主题编码。结果显示，沙盘游戏疗法对改善大学生的人际关系冷漠性有着显著影响。

关键词 | 沙盘游戏；大学生；人际关系

Copyright © 2025 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

1.1 沙盘游戏疗法的背景与理论基础

沙盘游戏疗法 (Sandplay Therapy) 是一种融合心理分析理论和象征性游戏的心理治疗方法。其起源可以追溯到20世纪早期，由瑞士心理分析师多拉·卡尔夫 (Dora Kalf) 在荣格分析心理学的基础上发展而来。卡尔夫将东方哲学中的“道”与西方心理分析理论相结合，认为通过沙盘游戏，个体能够在自由和受保护的空间中呈现内心世界，并通过象征性的方式表达潜意识内容，从而达到心理治愈和人格发展的目的 (李江雪, 申荷永, 2004)。

沙盘游戏疗法的核心在于为来访者提供一个“自由与受保护的空間” (Free and Protected Space)，在这个空间中，来访者可以自由地选择沙具，并在沙盘中摆放它们，从而创建一个反映其内心世界的场景。这一过程不仅能够帮助来访者表达难以用语言描述的情感和经历，还能够促进来访者与咨询师之间的信任关系，为心

理治疗提供一个良好的基础 (才立琴等, 2020)。

近年来，沙盘游戏疗法在国际上得到了广泛的应用和发展。它不仅被用于儿童心理治疗，还在青少年心理健康教育、成人心理康复、创伤后应激障碍 (PTSD) 治疗等领域取得了显著的成效。在中国，沙盘游戏疗法也逐渐被引入高校心理健康教育和临床心理治疗中，成为一种重要的心理干预手段 (吕京京, 2019)。

1.2 大学生人际关系的重要性

大学生正处于从青少年向成年过渡的阶段，这一时期的人际关系状况对其个人成长和社会适应能力的培养具有重要意义。良好的人际关系能帮助大学生树立乐观积极的人生态度与价值观，促进学业与事业发展。相反，人际关系不良的学生可能产生负面情绪，如焦虑、抑郁，甚至可能导致心理疾病的发生 (瞿浩, 2019)。

在现代社会，大学生的人际关系不仅与个人前途密切相关，还关系到国家人才队伍的质量与现代化建设的成败。特别是在“构建社会主义和谐社会”的背景下，

通讯作者：鲁志博，北京工业大学耿丹学院应用心理学专业教师，讲师，研究方向：心理咨询与治疗。

文章引用：鲁志博, 李子熙, 蔡皓州. (2025). 沙盘游戏疗法对大学生人际关系影响的研究. *中国心理学前沿*, 7(5), 562-566.

<https://doi.org/10.35534/pc.0705089>

培养具有较强自我意识和处理人际关系能力的复合型人才显得尤为重要(侯力嘉, 2019)。然而,大学生处于身心发展尚未成熟的阶段,其人际关系往往会受到外部环境和自身内在因素的综合影响,从而产生各种困扰。例如,家庭背景、教育方式、社交技能不足,以及社会环境的变化都可能对大学生的人际关系产生负面影响(谭健烽,申荷永,2010)。

1.3 当前大学生人际关系的现状

随着社会快速发展与竞争加剧,大学生在人际关系方面面临诸多挑战。研究表明,当前大学生主要存在的人际关系问题包括社交焦虑、人际关系冷漠、沟通障碍等(王敏佳等,2024)。这些问题是多种因素综合作用的结果,例如,家庭环境的单一化、学校教育的应试导向、社会环境的复杂性以及网络社交的普及等,都可能导致大学生在人际交往中出现困难(魏琳坤,2024)。

社交焦虑是大学生常见的人际关系问题之一。许多学生在面对陌生人或群体时会感到紧张和不安,甚至出现回避社交的情况。这种焦虑情绪不仅影响他们的日常生活,还可能导致孤立感和自卑心理的产生(贺婵婵等,2024)。此外,人际关系冷漠也是大学生中较为普遍的现象。部分学生在与他人相处时表现出冷漠、疏离的态度,缺乏同理心和关心他人的能力。这种冷漠不仅影响其与他人的关系,还可能导致他们在团队合作和社会交往中遇到困难(贺婵婵等,2024)。

1.4 研究目的与意义

本研究旨在探讨沙盘游戏疗法对大学生人际关系的改善效果,特别是对人际关系冷漠性和回避性的影响。通过本研究,我们希望为高校心理健康教育提供一种有效的干预方法,帮助大学生更好地应对人际关系问题,促进其心理健康和社会适应能力的发展。

从理论层面来看,本研究将填补沙盘游戏疗法在大学生人际关系领域应用的空白,为相关领域的研究提供新的视角和方法。通过深入分析沙盘游戏疗法对大学生人际关系的影响机制,我们将进一步丰富和发展沙盘游戏疗法的理论体系。

从实践层面来看,本研究的结果将为高校心理健康教育提供重要的参考。通过验证沙盘游戏疗法在改善大学生人际关系方面的有效性,我们可以为高校心理健康教育工作者提供一种新的干预工具,帮助他们更好地解决大学生在人际关系方面的问题。此外,本研究还将探讨如何将沙盘游戏疗法与其他心理健康教育方法相结合的,以提升心理健康教育的整体效果。

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究选取北京某大学学生作为调查对象,使用大

学生自我分化量表进行测量,共发放问卷447份,有效问卷421份,有效回收率为94.4%。其中,存在人际关系困扰的被试共计93人。研究人员与其中留下联系方式的44人进行联系,有12人愿意参与到后续的实验研究,并再次对这12名被试进行施测。结果表明,这12名被试均符合研究要求。

2.2 研究工具

本实验测量工具采用2016年郝沿娜教授翻译并修订的人际环形量表(IPIP-IPC)中文版。该问卷由PA(支配性)、BC(竞争性)、DE(冷淡性)、FG(回避性)、HI(顺从性)、JK(合作性)、LM(热情性)、NO(乐群性)8个维度构成,每个维度4个项目,采用5点计分(由非常不符合到非常符合),共包含34项,其中第33,第34题为重复题目,以检验该量表的信度。量表一致性系数为0.91。

选用该大学心理沙盘实验室作为干预场所。该实验室配备有沙箱、沙具架、沙具。沙箱内盛有沙,可以往其中加入水,沙具架上放置有沙具,可供来访者随意挑选并放置在沙盘中。咨询师配备手机一部对沙盘进行拍照,记录本一个进行记录。

2.3 研究设计

2.3.1 分组与前测

(1)本研究采用随机分组的实验设计。具体分组方式为:将12名被试随机分为两组,每组6人。实验组接受沙盘游戏疗法干预,对照组不接受任何干预。随机分组的目的是确保两组在初始状态上具有可比性,减少选择偏差对研究结果的影响。

(2)前测。在研究开始前,通过人际环形量表(IPIP-IPC)对两组被试进行前测,记录他们在8个人际关系维度上的初始得分。前测的目的是为后续的干预效果评估提供基线数据。

2.3.2 干预过程

(1)干预频率与次数。实验组每名被试接受每周1次的沙盘游戏疗法,共进行10次。选择每周1次的干预频率是基于沙盘游戏疗法的理论基础和实践经验,认为这种频率能够保证被试在干预过程中有足够的时间进行自我反思和心理调整,同时避免过度干预导致被试产生疲劳感。

(2)干预流程。每次沙盘游戏疗法的流程如下:

第一步:开场引导。咨询师向被试介绍沙盘游戏的基本规则和目的,鼓励被试自由选择沙具并摆放沙盘。

第二步:沙盘创作。被试在沙盘中自由摆放沙具,咨询师在一旁观察并记录被试的创作过程,不进行主动干预,除非被试主动寻求帮助。

第三步:主题探讨。被试完成沙盘创作后,咨询师引导被试对沙盘中的场景进行描述和解释,探讨沙盘中的象征意义以及与被试现实生活中的联系。

第四步：记录与拍照。咨询师对沙盘进行拍照，并详细记录被试的言语和行为表现，包括沙具的摆放位置、数量、沙盘主题等。

第五步：反馈与总结。咨询师根据被试的沙盘创作和主题探讨，给予适当的反馈和总结，帮助被试更好地理解自己的内心世界和人际关系问题。

2.3.3 后测与数据分析

(1) 后测。在完成10次沙盘游戏疗法后，对实验组和对照组被试再次进行人际环量表施测，记录他们在人际关系各维度上的得分变化。

(2) 数据分析。使用SPSS 22.0软件对前测和后测的数据进行统计分析。主要采用的统计方法包括描述性统计分析、克鲁斯卡尔·沃利斯检验 (Kruskal-Wallis H test) 和

威尔科克森符号秩检验 (Wilcoxon Signed-Rank Test) 等，以评估沙盘游戏疗法对大学生人际关系的干预效果。

2.4 数据分析工具

本研究采用 SPSS 22.0 进行数据处理与分析。

3 研究结果

3.1 实验组与对照组量表前测结果比较

在干预开始前后对实验组与对照组分别通过人际关系量表 (IPIP-IPC) 进行前测、后测，统计数据进行克鲁斯卡尔·沃利斯检验分析。由表1可见，实验组与对照组在八个维度上均不存在显著差异 ($p>0.05$)。这表明在干预前，实验组与对照组在统计学上是同质的。

表 1 实验组与对照组在各维度前测的相关性分析

Table 1 Correlation analysis between experimental group and control group in pre-test of various dimensions

	回避性	顺从性	合作性	热情性	乐群性	支配性	竞争性	冷淡性
威尔科克森 W	35	30.5	29.5	29.5	29	30.5	33	37.5
Z	-0.645	-1.386	-1.557	-1.532	-1.627	-1.378	-0.971	-0.242
渐近显著性 (双尾)	0.519	0.166	0.119	0.126	0.104	0.168	0.332	0.809

3.2 实验组与对照组量表后测结果比较

由表2可知，通过对实验组进行处理后，实验组

与对照组被试在回避性维度上的变化存在显著差异 ($p<0.05$)，而在其他维度并不存在显著差异 ($p>0.05$)。

表 2 人际关系各维度与组别的非参数检验分析

Table 2 Non parametric testing analysis of various dimensions and groups of interpersonal relationships

	回避性	顺从性	合作性	热情性	乐群性	支配性	竞争性	冷淡性
Z	-2.060b	-0.647b	-1.219b	-0.137b	-0.479b	-0.795c	-1.207c	-1.567c
渐近显著性 (双尾)	0.039	0.518	0.223	0.891	0.632	0.427	0.228	0.117

3.3 沙盘主题意向结果分析

由表3可知，实验组初始沙盘与结束盘沙盘的主题意象呈现明显变化。所有被试的治愈主题意象均有增多，

其中3号和5号被试最明显，1、2、5、6号被试压抑主题意向减少，2、5、6号被试受伤主题意向减少。5号被试转化主题意向增加。

表 3 实验组初始盘与结束盘主题意象对比

Table 3 Comparison of theme images between the initial and final plates of the experimental group

实验组号	主题							
	初始盘				结束盘			
	治愈	受伤	压抑	转化	治愈	受伤	压抑	转化
1	0	1	1	0	3	1	0	0
2	0	2	1	0	1	1	0	0
3	0	1	1	0	2	0	1	0
4	1	0	1	0	2	0	1	0
5	1	2	5	2	4	1	2	1
6	0	3	1	0	1	1	0	0

4 讨论与结果

4.1 研究结果的讨论

4.1.1 沙盘游戏疗法对大学生人际关系的影响

(1) 显著性结果。研究表明, 沙盘游戏疗法对大学生人际关系中的回避性维度具有显著改善效果 ($p < 0.05$)。这一发现证实, 沙盘游戏疗法能够有效帮助那些在人际交往中表现出回避行为的大学生, 减少他们的回避倾向, 增强与他人互动的意愿和能力。

(2) 非显著性结果。尽管沙盘游戏疗法对回避性维度有显著影响, 但在其他维度(如支配性、竞争性、冷淡性、顺从性、合作性、热情性和乐群性)上并未发现显著变化 ($p > 0.05$)。这可能与以下几个因素有关: ① 干预时间有限。本研究的干预时间为10周, 每周一次。虽然这种干预频率在沙盘游戏疗法中较为常见, 但对于其他维度的人际关系改善可能需要更长的时间。例如, 支配性和竞争性等维度可能涉及更深层次的个性特征和长期形成的行为模式, 短期内难以显著改变; ② 个体差异。被试在人际关系问题的严重程度和类型上存在差异。部分被试可能在某些维度上本身表现较好, 或者对干预的敏感性较低, 导致整体效果不显著; ③ 测量工具的局限性。人际环量表虽然具有较高的信度和效度, 但在测量某些复杂的人际关系特征时可能存在局限性。例如, 某些维度的题目可能无法完全覆盖该维度的所有内涵, 导致测量结果不够敏感。

4.1.2 沙盘主题意象的变化

(1) 治愈主题增加。实验组被试在沙盘干预结束后, 治愈主题意象显著增多。这表明沙盘游戏疗法能够帮助被试更好地面对和处理内心的创伤和冲突, 促进心理的康复和成长。例如, 3号和5号被试的治愈主题意象增加最为显著, 这可能与他们在治疗过程中对自身问题的深入探索和积极应对有关。

(2) 压抑和受伤主题的减少。部分被试(如1、2、5、6号)的压抑主题和受伤主题意象在治疗后减少。这说明沙盘游戏疗法能够帮助被试释放内心的压力和负面情绪, 减轻心理负担, 从而改善他们的人际关系状态。

(3) 转化主题增加。5号被试的转化主题意象在治疗中显著增加, 可能表明该被试在人际关系中经历了明显的认知和行为转变。通过沙盘干预, 被试能更清晰地理解自己与他人之间的关系, 学会以更积极的方式应对人际交往中的问题。

4.2 理论解释与机制探讨

4.2.1 沙盘游戏疗法的作用机制

(1) 自由与受保护的空間。沙盘游戏疗法为被试创设了一个自由和受保护的空間, 在这个空間中, 被试可以自由地表达自己的内心世界, 而不用担心被评判或批评。这

种自由和安全感有助于被试放松警惕, 更好地探索和处理自己的情感和人际关系问题(李江雪, 申荷永, 2004)。

(2) 象征性表达功能。沙盘游戏中的沙具和场景具有象征意义, 能够帮助被试以非语言的方式表达那些难以用言语描述的情感和经历。这种象征性表达能够促进被试对潜意识内容的觉察和理解, 从而实现心理的整合和治愈(李江雪, 申荷永, 2004)。

(3) 咨询师的共情与引导。咨询师在沙盘游戏疗法中扮演着重要的角色。通过共情和积极关注, 咨询师能够建立与被试的良好关系, 为被试提供情感支持和引导。这种良好的咨访关系有助于打破被试原有的负面认知模式, 促进其人际关系的改善(才立琴等, 2020)。

4.2.2 人际关系回避性的改善机制

(1) 负面认知的改变。存在人际关系问题的大学生往往对人际交往持有固定的负面认知, 例如认为自己不受欢迎、害怕被拒绝等。沙盘游戏疗法通过提供一个安全的环境, 让被试在与咨询师的互动中逐渐改变这些负面认知, 从而减少回避行为(贺婵婵等, 2024)。

(2) 情感表达与处理。沙盘游戏疗法能够帮助被试更好地表达和处理自己的情感, 特别是那些与人际关系相关的负面情感, 如焦虑、恐惧和愤怒。通过情感的表达和处理, 被试能够减轻心理负担, 增强与他人互动的意愿和能力(魏琳坤, 2024)。

(3) 行为模式的改变。在沙盘游戏过程中, 被试通过沙具的摆放和场景的构建, 能够更好地观察和反思自己的行为模式。咨询师的引导和反馈能够帮助被试认识到自己在人际交往中的问题行为, 并尝试新的、更积极的行为模式(魏琳坤, 2024)。

4.3 研究的局限性与未来研究方向

4.3.1 研究的局限性

(1) 样本量较小。本研究的样本量仅为12人, 且均来自一所高校。样本量较小可能导致研究结果的统计功效不足, 影响结果的稳定性和可靠性。此外, 样本的局限性也可能限制了研究结果的普适性。

(2) 干预时间有限。虽然10周的干预时间在沙盘游戏疗法中较为常见, 但对于某些复杂的人际关系问题, 可能需要更长时间的干预才能观察到显著效果。未来研究可以考虑延长干预时间, 以更全面地评估沙盘游戏疗法的效果。

(3) 缺乏长期跟踪。本研究仅在干预结束后对被试进行了后测, 缺乏长期跟踪数据。人际关系的改善可能需要较长时间才能显现, 并且需要持续的巩固和提升。未来研究可以增加长期跟踪环节, 以评估沙盘游戏疗法的长期效果。

(4) 干预方法单一。本研究仅采用沙盘游戏疗法, 未结合其他心理干预手段(如认知行为疗法、团体辅导等), 可能限制了干预效果的全面性。

4.3.2 未来研究方向

(1) 扩大样本范围。未来研究可以扩大样本范围,

包括不同地区、不同类型的高校,以增加样本的多样性和代表性。此外,可以考虑增加样本量,以提高研究结果的统计功效和可靠性。

(2) 延长干预时间。未来研究可以考虑延长干预时间,例如增加到15周或20周,以更全面地评估沙盘游戏疗法对大学生人际关系的长期影响。同时,可以在干预过程中增加中期评估,以便及时调整干预方案。

(3) 长期跟踪研究。建议在干预结束后进行长期跟踪,例如在干预结束后的3个月、6个月和12个月分别进行评估,以观察沙盘游戏疗法的长期效果和持续性。长期跟踪研究有助于了解干预效果的稳定性和被试在人际关系方面的持续发展。

(4) 多方法干预研究。未来研究可以探索将沙盘游戏疗法与其他心理治疗方法相结合的干预模式。例如,结合认知行为疗法帮助被试改变负面认知,结合团体辅导增强被试的社交技能和团队合作能力。这种多方法干预模式可能更有利于全面改善大学生的人际关系。

(5) 机制研究的深入。虽然本研究初步探讨了沙盘游戏疗法的作用机制,但未来研究可以进一步深入研究其具体的心理机制。例如,通过脑成像技术、生理测量等方法,探索沙盘游戏疗法对大脑活动和生理反应的影响,从而更深入地理解其作用机制。

4.4 结论

本研究通过实验设计,系统考察了沙盘游戏疗法对大学生人际关系的改善效果。研究表明,沙盘游戏疗法对大学生人际关系中的回避性维度有显著的改善作用,但对其他维度的影响不显著。沙盘主题意象的变化进一步支持了沙盘游戏疗法在促进心理康复和人格发展方面的有效性。尽管本研究取得了一定的成果,但也存

在一些局限性,如样本量较小、干预时间有限等。未来研究可通过扩大样本范围、延长干预周期、增加长期跟踪及探索多方法干预模式等方式,以更全面地评估沙盘游戏疗法的效果。此外,深入研究其作用机制也将为心理干预方法的发展提供重要的理论支持。

参考文献

- [1] 李江雪,申荷永.(2004). 沙盘游戏疗法的理论与应用. *大庆高等专科学校学报*, 24(3), 6-9.
- [2] 才立琴,于晓明,杜永伟.(2020). “微时代”下大学生人际关系建构. *黑龙江教育(理论与实践)*, (2), 20-23.
- [3] 吕京京.(2019). 大学生人际关系心理研究. *科技资讯*, 17(17), 240-241.
- [4] 瞿浩.(2019). “00后”大学生人际关系困扰状况初探——以河南省信阳市部分高校为例. *文化创新比较研究*, 3(10), 184-185.
- [5] 侯力嘉.(2019). 大学生人际关系特点分析. *家庭生活指南*, (3), 241.
- [6] 谭健烽,申荷永.(2010). 强迫症状人群的初始沙盘特征. *中国心理卫生杂志*, 24(10), 757-761, 774.
- [7] 王敏佳,杨攀,尹芳,潘亚俐.(2024). 沙盘游戏疗法在中国的应用及发展. *医学与哲学*, 45(7), 66-69, 75.
- [8] 魏琳琳.(2024). 离异家庭青少年分离焦虑的实务研究——基于沙盘游戏疗法的实践(博士学位论文),江西师范大学.
- [9] 贺婵娟,李珊,邓路路,杜培培,加艳.(2024). 沙盘游戏疗法辅助治疗帕金森病合并抑郁患者的效果. *国际精神病学杂志*, 51(6), 1846-1849.

A Study on the Impact of Sandplay Therapy on Interpersonal Relationships of College Students Authors

Lu Zhibo Li Zixi Cai Haozhou

Gengdan Institute, Beijing University of Technology, Beijing

Abstract: This experiment focuses on the impact of sandplay therapy on improving interpersonal relationships among college students. Using the revised Chinese version of the “Interpersonal Circular Scale” by Hao Yanna, a survey was conducted on 447 college students from a university in Beijing. Twelve college students with interpersonal relationship problems were selected as the research subjects and randomly divided into two groups, with six people in each group. The control group did not receive any intervention, while the experimental group received individual sandplay therapy intervention once a week for a total of 10 weeks. After the intervention, the experimental group and control group were tested again with scales, and the 10 sand tables were coded with themes. The results showed that sand table game therapy has a significant impact on the interpersonal relationship apathy of college students.

Key words: Sandplay therapy; College student; Interpersonal relationships