

隐喻视角下团体沙盘游戏 对大学生人际认知偏差的干预路径

赵小芳 刘美君

晋中信息学院, 晋中

摘要 | 高校是培养人才的主要阵地, 大学生在多种因素影响下, 可能会出现人际认知偏差。在此背景下, 高校需注重对大学生的心理健康教育, 结合隐喻视角下的团体沙盘游戏, 加强对大学生人际认知偏差干预路径的探索, 旨在通过多种途径和多元方法, 改善大学生心理健康状况, 提高其人际认知水平, 纠正偏差问题。本文总结了隐喻视角下大学生人际认知教育的内涵, 结合团体沙盘游戏对大学生人际认知偏差的影响, 提出了具体的干预路径, 力求合理选择沙盘作品, 倡导协调合作, 在鼓励学生创造性表达、优化人际交往模式等方法的探究中, 加强对大学生人际认知偏差的有效干预。此类举措的应用有助于提高大学生的人际认知水平, 协助其建立正确、积极的观念, 实现身心健康成长。

关键词 | 团体沙盘游戏; 大学生; 人际认知偏差; 干预路径

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/>



人际认知是大学生必备的能力, 在隐喻视角下, 大学生的人际认知教育、心理健康教育是教师需关注的重点。在此背景下, 利用团体沙盘游戏干预大学生人际认知偏差问题时, 教师需结合隐喻视角下的人际认知教育目标, 探索可行的干预路径, 了解大学生的特点, 帮助其纠正错误偏差, 提高人际认知水平, 增强人际交往能力, 促使大学生在团体沙盘游戏活动中实现健康成长。为此, 本文总结了隐喻视角下大学生人际认知教育的内涵、团体沙盘游戏对大学生人际认知偏差的干预作用和实践路径, 以供参考。

1 隐喻视角下大学生人际认知教育的内涵

隐喻视角下大学生人际认知教育是对传统教育中技巧、方法教学的拓展。隐喻是人类认知世界的思维方式, 不仅可作为语言修辞手段, 还能为人类构建意义, 协助人们转变传统思维方法, 在隐喻作用下

作者简介: 赵小芳 (1997-), 女, 晋中信息学院, 心理辅导教师, 研究方向: 应用心理学; 刘美君 (1998-), 女, 晋中信息学院, 心理辅导教师, 研究方向: 应用心理。

文章引用: 赵小芳, 刘美君. (2025). 隐喻视角下团体沙盘游戏对大学生人际认知偏差的干预路径. *心理咨询理论与实践*, 7(9), 577-583.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0709064>

理解人际关系背后的本质，解读人际关系的深层次含义。在隐喻视角下，大学生人际认知教育的内涵得到拓展，其不再局限于对人际交往技巧、沟通方法的传统教育，而是以隐喻为桥梁，引导大学生深入理解人际关系背后的深层意义，揭示关系本质。隐喻能够帮助大学生将抽象的人际关系概念转化为具体、可感知的意象，如将“友谊”隐喻为“温暖的港湾”，大学生在隐喻引导下，可以直观体会到友谊给予的安全感和支持感，从而对友谊等抽象概念建立深刻认知。隐喻还具有反思与重构功能。大学生在运用隐喻表达和分析人际关系时，可以对自身的人际认知进行反思。例如，当学生将自己与他人的冲突关系隐喻为“激烈的战场”时，能从中反思冲突产生的原因和自身的行为模式，这可以为学生改善人际关系提供思考方向，实现人际认知的重构与完善。

隐喻视角下的大学生人际认知教育，要求教师协助学生构建多元隐喻认知体系，帮助大学生掌握丰富的人际关系隐喻知识，了解不同隐喻所蕴含的认知意义和文化内涵，培养分析和解决人际问题的能力。在隐喻视角下，引导学生学会从多角度看待人际关系，提高其洞察力；借助隐喻的表达功能，提升学生的沟通能力，使学生能生动、准确地表达自己的情感和想法，理解他人的隐喻性表达，促进有效的人际交往，提升人际交往质量。在实践中，教师要站在隐喻角度，引导大学生形成积极、健康的人际态度，学习温暖、正向的人际关系隐喻，培养学生对人际交往的积极情感体验，促进心理健康发展，塑造和谐的校园人际关系。大学生的人际认知水平决定了其人际关系，一个人能否生活幸福、在学业和工作上取得成功，都与人际关系密切相关。加强人际交往，才能真正保证个体心理的正常发展，提高生活幸福感与身心健康水平。从隐喻视角加强对大学生人际认知的教育，最终目的是使大学生形成正常的人际交往能力，建立良好的人际关系网络，在畅通的人际关系中学习、生活和成长（高卉，2024）。

2 团体沙盘游戏对大学生人际认知偏差的影响

团体沙盘游戏指团体沙游，又被称为团体箱庭疗法，是一种临床心理疗法。它基于分析心理学理论、游戏疗法等心理咨询理论的整合，用于心理问题的诊断与干预。通过分析沙盘游戏，可以使个体缓解人际焦虑，消除冲动情绪，降低心灵阻抗。隐喻视角下的团体沙盘游戏，借助沙盘这一具有象征性特点的工具，将大学生个体内在的心理体验转化为可视化的隐喻场景，为团体成员提供独特的心理互动平台。将团体沙盘游戏运用到大学生人际认知偏差的干预中，可以有效纠正、解决大学生人际交往障碍问题。例如，在人际认知偏差干预咨询前期，部分学生一声不吭，或是不信任教师，部分学生因焦虑而喋喋不休。团体沙盘游戏可以打造安全、受保护的静默空间，基于原型理论、投射技术方法，发现学生个体的问题，使学生在团体沙盘游戏中增强觉知力，总结适合自己的人际交往方式，领悟人际交往技巧，提高个体身心健康成长水平。

以晋中信息学院信息工程学院大一一大二本科生为例，向其发放人际关系综合诊断量表问卷 200 份，筛选出存在人际交往障碍的学生共计 45 人，随机选取其中 30 人作为被试者。其中 15 人是控制组成员，不对其进行心理干预；另外 15 人则是实验组成员，划分为 5 组，每组 3 人。团体成员的基本信息如表 1 所示。

表 1 成员基本信息

Table 1 Translation of basic member information

类别	性别		专业		年级	
	男	女	文科	理科	大一	大二
实验组	5	10	4	11	10	5
控制组	6	9	7	8	10	5

干预前，控制组和实验组的学生在与人交谈、交友交际、待人接物、异性交往及总分方面差异并不明显，仅控制组在交友交际项目上体现出一定得分差异，且高于实验组成员。因此，实验组和控制组可以作为相同的样本总体进行比较分析，实验组与控制组诊断量表前测的组间比较情况如表 2 所示。

表 2 实验组控制组诊断量表前测的组间比较 ($M \pm SD$)

Table 2 Comparison of pre-test diagnostic scale scores between experimental and control groups

项目	实验组 ($N = 15$)	控制组 ($N=15$)	t
与人交谈	2.76 ± 0.38	2.82 ± 0.27	-0.11
交友交际	3.47 ± 0.26	4.53 ± 0.34	-2.42*
待人接物	1.45 ± 0.26	1.23 ± 0.21	0.69
异性交往	2.57 ± 0.34	2.61 ± 0.38	-0.46
总分	9.06 ± 0.53	11.28 ± 0.50	-1.46

通过对团体沙盘游戏干预效果的分析可见，干预后学生的躯体化症状、焦虑和强迫因子得分均有所下降。在同一诊断量表中测量躯体化、焦虑、强迫因子，分别收集干预前（前测）和干预后（后测）数据，通过“前测 vs 后测”“实验组 vs 控制组”的对比体现得分下降情况。测量维度与工具明确，SCL-90 标准化量表包含“躯体化”“焦虑”“强迫”因子，每个因子得分越高，表明症状越严重，两组干预前的基线数据如表 3 所示。

表 3 干预前的基线数据

Table 3 Baseline data before the intervention

因子	实验组 ($N=15$) 前测	控制组 ($N=15$) 前测	t
躯体化	2.35 ± 0.42	2.41 ± 0.39	-0.52
焦虑	3.12 ± 0.51	3.08 ± 0.47	0.31
强迫	2.87 ± 0.36	2.93 ± 0.41	-0.49

注： t 值接近 0，表明前测两组得分无显著差异，满足干预研究的基线一致性要求。

实验组接受团体沙盘游戏，控制组无干预，再次测量并对比分，结果如表 4 所示。

表 4 实验组控制组后测得分对比

Table 4 Comparison of post-test scores between the experimental group and the control group

因子	实验组 ($N=15$) 后测	控制组 ($N=15$) 后测	t
躯体化	1.82 ± 0.35	2.39 ± 0.40	-4.76
焦虑	2.25 ± 0.43	3.05 ± 0.45	-5.91
强迫	2.13 ± 0.32	2.90 ± 0.38	-6.83

组内对比发现,实验组后测得分均显著低于自身前测(如躯体化 2.35 → 1.82,焦虑从 3.12 → 2.25),直观体现“得分下降”;后测 t 值绝对值较大(均 > 1.96,假设 $p < 0.05$),表明实验组得分下降幅度显著大于控制组,说明干预(而非自然变化)是得分下降的关键原因,团体沙盘游戏疗法的预后效果明显。教师可以应用团体沙盘游戏对学生进行人际认知教育。人际认知涵盖对人际关系、人际沟通、交往关系、社会关系的认知,人际认知决定了最终的人际交往表现与结果。从隐喻角度加强团体沙盘游戏的应用,探索大学生人际认知偏差的干预路径,能有效发挥团体沙盘游戏的隐喻育人功能,帮助大学生建立正确的人际认知、纠正偏差,提高人际交往能力和人际活动素养(邓海霞,2024)。

3 隐喻视角下团体沙盘游戏对大学生人际认知偏差的干预路径

3.1 选择沙盘作品,倡导协调合作

隐喻视角下利用团体沙盘游戏干预大学生人际认知偏差,要求教师把握关键环节,从合理选择沙盘作品的角度出发,引导学生在沙盘游戏中协调合作。考虑到大学生对沙具和场景的选择是其内心世界与人际认知的隐喻投射,教师要引导学生选择沙具,外显潜意识当中的人际认知偏差,以此作为切入点为学生提供干预指导。详细分析学生个体选择的沙具,因为个体对沙具的偏好蕴含着深层隐喻,例如,部分大学生倾向选择孤立、尖锐的沙具(包括断剑、孤狼)用于场景的布置,这隐喻着学生个体在人际交往活动中的认知偏差,如对他人存在防备和不信任的认知;若学生选择过度华丽却脆弱的沙具(如易碎的水晶宫殿等),则暗示其对人际关系抱有不切实际的幻想,反映出相应的人际认知偏差。教师要仔细观察学生选择沙具的行为细节,如学生挑选沙具时间的长短,对反复更换沙具的行为进行记录和分析,解读学生隐喻背后的人际认知偏差。例如,学生多次调整“人物沙具”朝向时,观察学生的动作细节可发现,在调整过程中,学生始终避免人物间正面相对,这可能隐喻其逃避人际交往、害怕冲突的心理。

团体共同构建的沙盘场景呈现了集体隐喻,其中矛盾与不协调的元素,是对群体人际认知偏差的综合反映。例如,沙盘场景中出现“被高墙围住的城堡”与“随意散落的小人”,说明团队成员存在自我封闭、缺乏沟通协作的认知偏差。在发现学生的认知偏差之后,教师要通过协调合作的方式,带领学生对沙盘场景进行重构,帮助大学生开展隐喻互动,在互动中修正错误的认知和做法,建立积极向上的人际观念,提高人际交往水平。在团体沙盘制作过程中,教师可以倡导学生成员共同协作,围绕沙盘主题进行协商,合作规划场景布局。例如,当学生成员对“校园生活”主题的沙盘布局产生分歧时,部分想以“图书馆”为中心,强调学习的重要性;部分则希望突出“操场”,展现社交活动。此时教师可以引导学生阐述选择依据,倾听他人想法,在对话中理解不同观点背后的人际需求。学生在协商过程中,会逐渐意识到每个人对人际关系的侧重点不同,学会换位思考,打破“以自我为中心”的认知偏差。鼓励成员在沙盘制作中分工协作,共同完成隐喻场景的构建,让学生体会到每个人的贡献对整体场景的重要性,直观感受到合作带来的积极成果,纠正“人际交往是竞争关系”的错误认知,强化协作意识,帮助大学生将沙盘游戏中的经验迁移至现实人际交往,实现对认知偏差的有效干预(赵丹凤,2024)。

3.2 鼓励学生创造性、自由表达

基于隐喻视角推进团体沙盘游戏活动的实施，培养学生的人际认知水平，纠正偏差问题，教师有必要加强对学生的指导，鼓励学生在团体沙盘游戏中展开创造性、自由表达，充分释放其潜意识，暴露人际认知偏差，教师可以以此作为切入点，加强对学生人际认知偏差的干预。在具体实践中，教师首先需要营造安全、包容的表达氛围，消除学生的表达顾虑。安全、自由的环境，是促进学生实现创造性表达的必要条件，因此教师在团体沙盘游戏开始前，有必要借助语言与行动，传递接纳态度，建立“无评判、无对错”的团体规则。例如，明确告知学生沙具的选择与场景的构建设没有标准答案，任何想法都值得被尊重；在团体中，教师可以分享自身曾经历的“不完美创作”，以降低学生的心理防御。同时，教师有必要着重优化沙盘游戏空间布置，选择光线柔和、安静独立的场地，摆放舒适的座椅，让学生在物理环境中感受到放松；在学生表达过程中，始终保持专注倾听的姿态，用点头、微笑等非语言行为给予肯定，让学生切实感受到自己的想法被重视，促使学生敢于突破常规，自由表达，将内心对人际关系的认知以独特的隐喻形式呈现于沙盘中。

为激发学生的创造性表达，教师有必要从多个维度给予引导。在沙具资源层面，为学生提供丰富多样的类型，除传统人物、建筑、自然景观沙具外，还可以增加抽象艺术造型、现代科技元素等沙具，拓宽学生的创意边界。例如，学生可能会用螺旋状的抽象沙具隐喻复杂纠结的人际关系，也可能用机器人沙具表达对人际交往机械化的感受。教师可以设置开放性主题激发学生的创作灵感，在“校园生活”等常规主题基础上，提出富有想象力的主题，如围绕“未来的人际乌托邦”“异世界的社交密码”等特色主题，鼓励学生突破现实束缚，将潜意识中对人际关系的期待、困惑或恐惧，融入夸张、奇幻的隐喻场景中展现出来。在此过程中，教师可以协助学生利用跨媒介方式进行创意表达，如学生完成沙盘场景的设计和构建后，可以通过编写故事或绘画的方式进行创造性和延伸性的创作。如在呈现人际互动细节时，可以用绘画补充沙盘内容，或编写故事描述沙盘中的角色关系及发展情况，从多个角度挖掘学生深层次的人际认知隐喻，帮助学生直观觉察自身认知偏差，为后续干预引导奠定基础（郭芳菲，2024）。

3.3 改善个体回避行为，优化人际交往模式

在团体沙盘游戏活动的设计和实施的实施中，教师要基于隐喻角度了解学生的个体情况，协助其纠正人际认知偏差、改善回避行为，并在隐喻识别、干预策略制定等多层面提供帮助，以优化人际交往模式。例如在团体沙盘游戏中，教师要准确识别学生的回避行为隐喻，定位认知偏差根源。通常情况下，大学生的回避行为会体现在沙具选择、场景布局等方面，以隐喻形式呈现，教师需敏锐捕捉此类线索，挖掘背后的认知偏差。如教师发现学生倾向在沙盘边缘摆放人物，且人物沙具保持较大距离，或用高墙、河流等沙具将人物“隔离”，这种空间上的隐喻布局，暗示学生在现实人际交往中主动与他人保持距离、回避社交互动。部分学生会反复选择“隐身人”“蜷缩的小动物”等沙具，这隐喻着他们内心渴望被关注却又害怕社交，充分地展现出矛盾心理。

另外，教师经过观察，若发现学生在沙盘场景构建过程中频繁调整沙具位置，却始终避免人物间产生互动，或是对他人的场景搭建表现出漠不关心，甚至在参与讨论时持拒绝态度，这也是一种隐喻投射的回避行为。教师要观察细节，增进与学生的交流，准确定位其人际认知偏差根源，为后续干预提供方

向。针对识别出的回避行为隐喻，可采用多样化的干预策略，帮助学生逐步克服回避心理，探索可行的干预路径。例如运用“隐喻共情”策略，以理解和接纳的态度解读学生沙盘作品中的隐喻场景，提出“我看到你把这些小人都放在角落，周围还有高高的围墙，是不是有时候你觉得待在自己的小世界里会更安全？”借助此类方式让学生感受到被理解，降低心理防御，愿意进一步沟通。实施“渐进式隐喻挑战”，从简单的团体协作任务入手，要求学生共同完成一个小型沙盘场景，学生需要添加少量沙具，在教师的逐步引导下参与到团体互动；随着学生适应度的提升，教师可以逐渐增加任务难度，如提出共同构建复杂的“社区生活”场景任务，鼓励学生在场景中创造人物间的互动情节，让学生在隐喻化的社交模拟中，逐渐积累积极的社交体验，增强社交信心（陈诺，2024）。

4 总结

我国正处于社会主义市场经济体制不断建立和完善的新时期，体制变革对人们的行为方式、传统思想观念产生了巨大影响和冲击。高校作为社会变革的关键领域，要关注学生的人际认知情况，重视对大学生综合素养的培育，及时发现并干预大学生人际认知偏差问题。从隐喻视角合理运用团体沙盘游戏，将其作为干预大学生人际认知偏差的路径，促使学生在游戏活动中提高人际交往能力，树立正确的理想追求，增强环境适应性与情绪调节能力，促进身心健康成长，成为对社会发展有用的高素质人才。

参考文献

- [1] 高卉. (2024). 团体沙盘游戏在高职院校艺术类大学生宿舍人际关系中的干预研究. *产业与科技论坛*, 23(20), 252-254.
- [2] 邓海霞. (2024). *媒体理想身体形象内化对大学生社交外表焦虑的影响：有调节的中介及团体沙盘游戏干预* (硕士学位论文). 江西师范大学, 南昌.
- [3] 赵丹凤. (2024). 体验式团体沙盘心理技术在大学生心理素质提升中的运用. *中国教育学刊*, (9), 45.
- [4] 郭芳菲. (2024). 大学生社交焦虑的影响因素分析及团体沙盘游戏疗法的干预效果探讨. *菏泽医学专科学校学报*, 36(2), 86-89.
- [5] 陈诺. (2024). *自我损耗对大学生社交焦虑的影响：有调节的中介及其团体沙盘游戏干预研究* (硕士学位论文). 江西师范大学, 南昌.

The Intervention Path of Group Sandplay Therapy on College Students' Interpersonal Cognitive Bias from the Perspective of Metaphor

Zhao Xiaofang Liu Meijun

Jinzhong University of Information, Jinzhong

Abstract: Colleges and universities are the main positions for cultivating talents. Under the influence of various factors, college students may have interpersonal cognitive biases. Against this background, colleges and universities should attach importance to the mental health education of college students, explore the intervention paths for college students' interpersonal cognitive biases by combining group sandplay therapy from a metaphorical perspective, aiming to improve college students' mental health, enhance their interpersonal cognitive level and correct biases through multiple channels and diverse methods. This paper summarizes the connotation of college students' interpersonal cognitive education from a metaphorical perspective, analyzes the impact of group sandplay therapy on college students' interpersonal cognitive biases, and proposes specific intervention paths. The purpose is to strengthen the effective intervention on college students' interpersonal cognitive biases by means of rational selection of sandplay works, advocacy of coordination and cooperation, and exploration of methods such as encouraging students' creative expression and optimizing interpersonal interaction patterns. The application of such measures has improved college students' interpersonal cognitive level, helped them establish correct and positive attitudes, and enabled them to achieve physical and mental health development.

Key words: Group sandplay therapy; College students; Interpersonal cognitive biases; Intervention paths