



華人心理分析聯合會  
東方心理分析研究中心



**第二届全国心理分析与沙盘游戏治疗大会  
暨国际表达性沙游协会首届中国会议  
——心灵花园与沙盘游戏治疗的实践**

**大会手册**

華人心理分析聯合會



广东东方心理分析研究中心

目 录

<b>第一部分  华人心理分析联合会及心灵花园</b> .....	2
1.1.  大会宗旨 .....	2
1.2.  会议日程 .....	3
1.3.  华人心理分析联合会简介 .....	6
1.4.  心灵花园简介 .....	9
1.5.  志愿者精神——纪念雷达 .....	13
<b>第二部分  大会文集</b> .....	15
2.1.  Death, Physical, Mental, Spiritual (Imme) .....	15
2.2.  积极想象与沙盘游戏治疗：荣格《红皮书》之后的荣格心理分析与沙盘游戏（申荷永） .....	19
2.3.  沙盘游戏治疗中的技术内涵及其意义：积极想象的生理心理学基础（刘建新） .....	21
2.4.  沙盘游戏治疗中的技术内涵及其意义：在“刹那”中的自由、安全和保护(黄坚) .....	23
2.5.  沙盘游戏治疗中的技术内涵及其意义：我的秘密花园——小慧的个案(王垲) .....	26
2.6.  心理学炼金术与沙盘游戏治疗：沙盘中的生死与慈悲（尹立） .....	31
2.7.  积极想象技术在沙盘游戏治疗中的应用（冯建国） .....	32
2.8.  通往心灵之路——沙盘游戏中的感恩与感动（王颖） .....	37
2.9.  沙盘游戏治疗中的治愈因素与应用性分析：寻找真实的自己——自性化与治愈（胡艾浓） ..	40
2.10.  沙盘游戏治疗中的治愈因素与应用性分析：意象之整合（牟旭景） .....	42
2.11.  沙盘游戏治疗中的治愈因素与应用性分析：通往大烟山的路——自闭症儿童的沙盘游戏有效性分析（徐维东） .....	44
<b>第三部分  沙盘游戏治疗师资认证</b> .....	48
3.1.  认证简介 .....	48
3.2.  C、B、A级沙盘游戏治疗师资认证条件 .....	49
3.3.  认证步骤 .....	50



## 第一部分 華人心理分析聯合會及心靈花園

### 1.1. 大會宗旨

第二屆全國心理分析與沙盤遊戲治療大會主題為“心靈花園與沙盤遊戲治療實踐”。

沙盤遊戲治療的基礎是榮格分析心理學，其內涵的技術是“積極想像”(Active Imagination)。2009年10月榮格的《紅皮書》出版，呈現了積極想像技術形成與發展的真实過程。在此次大會上，申荷永教授將以榮格的《紅皮書》為背景，揭示榮格積極想像的技術內涵，以及積極想像與沙盤遊戲治療的內在連接，作為大會的特別專題報告。全國各地的心理分析師暨沙盤遊戲治療師，也都有精彩的報告呈現。

沙盤遊戲作為一種心理分析的方法和技術，同時被人本主義治療、格式塔治療、整合性動力治療以及普通的心理治療所採用，成為藝術和表現性治療的主要代表。作為一種綜合性的心理治療體系，沙盤遊戲被廣泛地運用在了心理諮詢、心理治療、心理教育、人力資源開發、身心疾病的治療和專業心理分析及深度心理治療的諸多領域。

國際分析心理學會暨國際沙盤遊戲治療學會1993年做出計劃，1994年開始在中國正式發展，1995年邀請申荷永與高嵐前往瑞士蘇黎世，做榮格心理分析暨沙盤遊戲治療的專業訪問和交流，隨後組織舉辦了“心理分析與沙盤遊戲”、“心理分析與意象體現”，“心理分析與中國文化國際論壇”(1998/2009)，以及“中國榮格學術周”(2006 北京大學/2008 復旦大學)等長期系列培訓。

經過近20年的努力，我們國內已經有了數百人的心理分析與沙盤遊戲治療的專業團隊。該團隊也是“心靈花園公益項目”的主力軍。從2007年在廣州兒童福利院建立起第一所孤兒院心靈花園至今，在全國範圍的孤兒院，已有20余所我們的心靈花園。心靈花園志願者團隊是最早到達“汶川大地震”(2008)災區一線展開工作的心理援助專業隊伍，一直堅持工作至今，已近三年。

心靈花園的工作模式以“心理分析與中國文化”為基礎，有效地整合了沙盤遊戲、意象體現、藝術表達、音樂繪畫和原型心理劇等技術模型，經過心靈花園志願者多年的實踐，積累了充實的臨床個案和工作經驗，以及有關的理論和原理，逐漸形成了適合中國人和中國文化的心理分析與沙盤遊戲。

以心理分析與中國文化為基礎的“心靈花園”模式也被稱之為慈悲療法，其體系建構包括所融會的文化原型和感應心法，體現為“命名與啟蒙、馴化與滋養、時機與轉化”的臨床實踐，所整合的心理分析與沙盤遊戲治療等專業技術。慈悲以心為本，慈悲是德行的根源；慈悲也是對心的治療，對心靈的滋養；慈悲中也包含了心理的超越和心靈的轉化。



## 1.2. 会议日程

<b>2011年5月10日</b>			
下午	15:00 — 21:30	报到注册	川大红瓦宾馆（东门）
<b>2011年5月11日</b>			
上午	8:00 — 9:30	报到注册	川大红瓦宾馆
<b>2011年5月11-12日（周三至周四）大会工作坊 A</b> ——心理分析与沙盘游戏治疗的操作与实践			
11日上午： 9:10-10:30	沙盘游戏治疗的基本操作 沙盘游戏治疗的设置与开始	主讲人：高岚	
11日上午： 10:50-12:30	Earth:Psyca Mental Spiritual	主讲人：Imme Thom	
11日下午： 14:00-17:30	沙盘游戏治疗的实际操作与体验 沙盘游戏治疗操作的基本要求和注意事项	主讲与指导：Imme Thom、高岚、牟旭景、刘咏梅、黄坚	
12日上午： 9:10-10:30	初始沙盘及其操作性意义	主讲人：李江雪	
12日上午： 10:50-12:30	沙盘游戏治疗过程中的技术分析	主讲人：李江雪	
12日下午： 14:00-17:30	沙盘游戏治疗的实际操作与体验 如何面对初始沙盘，有关的操作与技术分析	主讲与指导：Imme Thom、李江雪、冯建国、刘咏梅、胡艾浓	
<b>2011年5月11-12日（周三至周四）大会工作坊 B</b> ——心理分析与沙盘游戏的治愈过程，态度、方法与技术			
11日上午： 9:00-10:30	沙盘游戏治疗的技术性内涵： 积极想象与意象体现、情景与感应	主讲人：申荷永	
11日上午： 10:50-12:30	沙盘游戏治疗的技术性内涵： 积极想象与意象体现、情景与感应	主讲人：申荷永	
11日下午： 14:00-17:30	沙盘游戏治疗的临床个案研讨 实用性技术交流	个案报告：胡艾浓 申荷永	





12日上午: 9:00-10:30	心理分析与沙盘游戏治疗中的治愈因素 与临床技术性分析	主讲人: 申荷永
12日上午: 10:50-12:30	Boarders Devisions & Seperation in the Sand	主讲人: Imme Thom
12日下午: 14:00-17:30	沙盘游戏治疗的临床个案研讨 实用性技术交流	个案报告: 牟旭景 申荷永
<b>2011年5月13日(周五)</b>		
上午	大会主题报告	
9:00 - 9:30	大会开幕及致辞	主持: 刘建新、许浚
9:30 - 10:40	大会主题报告: Imme Thom (ISST/IAES, 资深沙盘游戏治疗师, 国际表达性沙游工作协会发起人) New Beginings	主持人: 高岚、刘建新
10:40-11:00	茶休	
11:00 - 12:30	大会主题报告: 申荷永 (CFAP 会长, 心理分析师/IAAP, 沙盘游戏治疗师, ISST/STA) 积极想象与沙盘游戏治疗: 荣格《红皮书》之后的荣格心理分析与沙盘游戏	主持人: 范红霞、刘建新
下午	大会主题报告与专题研讨	
14:00 - 14:50	大会主题报告: 尹立 (四川大学, 心理分析博士后) 心理学炼金术与沙盘游戏治疗	主持人: 刘正军
14:50 - 15:40	大会主题报告: 范红霞: 母亲意象与沙盘游戏	主持人: 冯建国、黄坚
15:40 - 16:00	茶休	
16:00 - 17:30	大会专题研讨: 心灵花园: 沙盘游戏、意象体现 与表达性心理治疗	主持人: 刘建新 专题报告人: 梁晶焯、王颖、 项锦晶
<b>2011年5月14日(周六)</b>		
上午	大会主题报告	



9:00 - 9:50	大会主题报告 冯建国（大庆师范学院） 积极想象技术在沙盘游戏治疗中的应用	主持人：王求是、徐维东
9:50 - 11:00	大会专题研讨 沙盘游戏治疗中的技术内涵及其意义	主持人：李江雪 专题报告人：刘建新、黄坚、王岨
11:00 - 11:10	茶休	
11:10 - 12:30	大会专题研讨 心灵花园：沙盘游戏治疗中的治愈因素 与应用性分析	主持人：王求是 专题报告人：牟旭景、胡艾浓、徐维东
下午	心灵花园与志愿者精神专场	
14:00 - 15:30	雷达与志愿者精神：纪念雷达专题研讨 慈悲为怀：心灵花园志愿者研讨与颁奖	主持人：刘芸、高岚、许浚、尹立、申荷永
15:30 - 17:00	华人心理分析联合会及心灵花园工作展望； CFAP/IAES 沙盘游戏师资格认证及颁发证书	主持人：申荷永、高岚、刘建新、范红霞、许浚

**地点：**红瓦宾馆（四川省成都市武侯区望江路29号。位于四川大学东门内。出门即望江公园和府南河）

**交通：**（1）自双流机场至红瓦宾馆：打车47元左右，夜间23点以后54元。

公交换乘：机场搭303路至省体育馆站，步行300米左右至一环路南二段换乘19路至四川大学站下，步行160米至川大红瓦宾馆。机场换乘至红瓦预计1小时20分钟。

（2）火车站至红瓦宾馆：打车24元，夜间23:00后28元左右。

公交换乘：地铁1号线至省体育馆站D2出口下步行170米至一环路南二段换乘19路至四川大学站下，步行160米左右至红瓦宾馆。火车站公交换乘至红瓦预计时间1小时左右。

**住宿：**（1）格林\*普兰特商务酒店：双人标间，三人套房标间（双人间+单间大床），75元/人

注：距红瓦宾馆步行不到10分钟，条件较好。

（2）川大校内招待所：双人标间，69元/人

注：距红瓦宾馆步行10分钟左右，条件稍差。

（3）红瓦宾馆：单人大床标间168元/间

**用餐推荐：**（1）红瓦宾馆一楼食堂套餐：一荤二素6元；二荤二素7元；三荤二素8元；小炒价格便宜

（2）红瓦宾馆二楼餐厅 质量稍好，价格稍高

（3）泸州神仙豆花 人均20元左右，川大北门，红瓦寺路口

（4）乐山碗碗翘脚牛肉：人均30元左右。川大北门。

（5）大妙火锅：人均80-100元，川大东门。

（6）花溪王牛肉米粉：人均15元，川大西门。



華人心理分析聯合會  
東方心理分析研究中心

**其他推荐小吃：**钵钵鸡、冒菜、酸辣粉、蒸菜。

**大会紧急联络**

原军超：13693464827

尹立：13540309022

### 1.3. 華人心理分析聯合會簡介

華人心理分析聯合會（CFAP）由國際分析心理學會（IAAP）、國際沙盤遊戲治療學會（ISST）暨國際意象體現學會（ISEI）中國發展組織，美國夏威夷東方智慧學院（IEW），廣東東方心理分析研究中心，廣州靈性教育有限公司、杭州東方心理分析研究所、華南師範大學心理分析研究所、復旦大學心理分析與中國文化研究中心等單位組成，全國各主要城市設有分部。

華人心理分析聯合會會長申荷永是復旦大學和華南師範大學教授，國際分析心理學會心理分析師，國際沙盤遊戲治療學會和美國沙盤遊戲治療學會心理治療師，國際意象體現學會創辦成員，瑞士愛諾思（Eranos）東西方文化圓桌會議主講人（1997/2007），心理分析與中國文化國際論壇（1998/2002/2006/2009）主要組織者。

華人心理分析聯合會名譽會長唐志堅是澳門勞工子弟學校創辦校長，澳門科技基金會主席；名譽會長顏澤賢是廣東省社會科學聯合會主席，華南師範大學前任校長；名譽會長車文博是國際著名心理學家，中國心理學終身成就獎獲得者；副會長徐峰是廣東省政協常委，副會長羅少霞曾獲 2008 年南丁格爾獎，副會長高嵐是聯合國兒童基金會特聘專家，副會長范紅霞、劉建新、陳侃、曾美有，理事長柳蘊瑜、江雪華等均為心理分析博士、教授和資深心理醫師；諸多國內外知名人士和著名學者，擔任了華人心理分析聯合會的顧問。

在中國文化的基礎上，發展一種有效的心理分析理論，包括方法和技術，是我們的期望與努力。這種心理分析不僅可以運用在臨床水平，起到基本的心理治療的作用；而且能夠幫助人們心靈的發展與創造，增進心理健康，發揮其心理教育的意義；同時，心理分析還可以在認識自我與領悟人生意義的水平上，獲得自性化體驗與天人合一的感受。以中國文化為基礎的心理分析，致力於心性真實意義的追求與實踐，致力於探索與呈現心靈所能達到的境界。

華人心理分析聯合會與 IAAP 暨 ISST 合作，組織三年一屆的“心理分析與中國文化國際論壇”，與國際分析心理學會和瑞士政府合作，組織二年一屆的“中國榮格周：心理分析的理論與實踐”，與復旦大學心理分析與中國文化研究中心和華南師大心理分析研究所合作，支持心理分析與中國文化方向的博士、碩士和博士後及國內外訪問學者培養項目，支持《心理分析與中國文化叢書》、《心理分析新視野叢書》、《點金石心理分析叢書》、《心靈花園：沙盤遊戲治療叢書》，以及《心理分析》期刊專輯等專業著作的出版，支持有關心理分析與中國文化的專業研究。





華人心理分析聯合會在“512 四川大地震”的第一周，即派出了以心理分析博士、碩士和博士後及訪問學者組成的專業志願者團隊，建立了北川中學心靈花園工作站，建立德陽東汽、德陽天元、汶川水磨小學和都江堰臨時社區等多個“心靈花園”專業心理援助機構，與 IAAP/ISST 合作，在四川震區舉辦了多次災後心理援助專業培訓，啟動了面向四川震區為期三年的心理分析與心理援助專業培訓計劃，並且在逐步推進震區“心靈花園工作站”的建立。華人心理分析會也在 2007 年啟動了在全國範圍的孤兒院建立“心靈花園公益項目”的心理援助計劃。

華人心理分析聯合會設有下屬分支機構：華人沙盤遊戲治療學會（CSST）、華人意象體現技術學會（CSEI）、華人心理分析與中國文化研究會（CAPH）、華人心理分析基金會（CFPH）、心靈花園公益組織，以及華人心理分析聯合會各地辦事處。主要執行理事及各部门主要負責人：柳蘊瑜、劉建新、范紅霞、陳侃、江雪華、高嵐、尹立、王求是、李江雪、張敏、李春苗、趙冬梅、李英、項錦晶、宋斌、蔡成後、周霞、劉咏梅、徐鈞、傅文清、葉存春、李孟潮、劉正軍、姜麗、王會、廖琪、向麗、周雲、姜怡掬、劉芸、許浚、馮建國、李榮明、胡艾濃、牟旭景、代萬華、黃堅、侯宇、厲雲花等。

華人沙盤遊戲治療學會、華人意象體現技術學會、華人心理分析與中國文化學會分別與 ISST、ISEI 和 IAAP 國際學會接軌，提供專業資質認證，提供個人心理分析、專業督導和系統培訓。

華人心理分析聯合會，IAAP 暨 ISST 和 ISEI 中國發展組織，廣東東方心理分析研究中心、復旦大學心理分析與中國文化研究中心共同推出三年的專業培訓項目：“心理分析與沙盤遊戲治療”、“心理分析與意象體現技術”和“心理分析與中國文化”，完成其中的專業培訓並獲得證書者，便能夠成為華人心理分析專業會員。

華人心理分析聯合會的會員分為基本會員、專業會員和榮譽會員。

### **A、基本會員**

基本會員需要具有大學或同等學力，或具有心理諮詢師或相同專業資格，具有一定的心理分析體驗，接受華人心理分析會的章程，接受並遵守職業心理學工作者的道德規範與專業守則。

成為基本會員需要本人提出申請，申請被接受為需要交納會員年費 120 元。

基本會員可獲得優先與優惠參加華人心理分析聯合會組織的專業培訓、個人心理分析（包括沙盤遊戲和意象體現等）和專業督導的機會，獲得在華人心理分析聯合會的專業網站和論壇下載專業資料的權限，獲得指定專業閱讀電子版書籍和資料 30 份（以心理分析為主要內容的專業書籍）。同時，交納了會員年費，便意味著加入了華人心理分析聯合會組織的心靈花園公益項目，為四川震區和全國孤兒的心理援助貢獻了自己的一份力量。

### **B、專業會員**

專業會員需要具有研究生或同等學力，或具有國家二級心理諮詢師或心理督導師資格，已完成了 CFAP 組織的專業培訓並通過考核獲得了證書，接受華人心理分析會的章程，接受並遵守職業心理學工作者的道德規範與專業守則。

專業會員分為“心理分析與沙盤遊戲”、“心理分析與意象體現”和“心理分析與中國文化”三種專業資格，獲得其中第一種專業資格需要交納年費 200 元，獲得第二種和第三種資格年費各增加 30 元，即為 230 元和 260 元。

凡是具有專業會員資格者，便可以華人心理分析聯合會專業心理治療師（沙盤遊戲、意象體現和心理



分析) 的名义从事临床实践和专业教学与培训等。

### C、荣誉会员

荣誉会员是华人心理分析联合会授予的特殊荣誉和奖励，其基本条件是已经在所从事的领域获得了突出的成就，已经为华人心理分析联合会做出了重要的贡献。

华人心理分析联合会的名誉会长唐志坚、颜泽贤、车文博，顾问 Thomas Kirsch, Murray Stein, Ruth Ammann, Luigi Zoja, 以及王浩威、张粹然、曹础基、张其成、徐峰、罗少霞、祖伟、李洁媛、Joe Cambray, John Beebe, Mario Jacoby, David Rosen 等已为华人心理分析联合会的荣誉会员。

**华人心理分析联合会欢迎大家的加入。**加入华人心理分析联合会，参与心理分析与中国文化事业的发展，参与“心灵花园公益项目”为四川震区和全国孤儿的心理援助做出自己的贡献，同时，加入华人心理分析联合会也是为了以卓越的专业能力服务于社会，为了自身的人格与心性发展，为了心灵所能到达的境界。

#### 申请会员流程如下：

请将填写好的会员申请表发送至：psyheart2009@126.com 审核。

收到邮件后我们三天内对符合要求的申请人回复入会申请。

接到回复后请将会员费汇款到指定账户，并到论坛指定版块及 qq 群报到。

### 华人心理分析联合会会员申请表\*

姓名		性别		年龄		学历	
工作单位				职务			
专业资质				职称			
Email				手机			
通讯地址				QQ			
申请入会理由：							

申请人签署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_





备注：“华人心理分析联合会会员申请表”可以登录心理分析与中国文化论坛 [www.psyheartbbs.org](http://www.psyheartbbs.org)（心理分析论坛 » 论坛公告 » 欢迎加入华人心理分析联合会）下载帖子附件。填好后发到邮箱 [psyheart2009@126.com](mailto:psyheart2009@126.com)。

#### 1.4. 心灵花园简介

“心灵花园”是由华人心理分析联合会、广东东方心理分析研究中心、广州灵性教育机构、华南师范大学暨复旦大学心理分析与中国文化研究中心、国际分析心理学会暨国际沙盘游戏治疗学会华人发展组织共同参与推动的公益项目。申荷永和高岚是最初的倡导与策划者，刘建新、范红霞、柳蕴瑜和罗少霞等参与了最初的组织与推动。

目前，在全国范围的孤儿院，以及四川震区和玉树震区，已经发展有 30 余所心灵花园工作站。“心灵花园”最初是在广州儿童福利院启动的。申荷永和高岚与他们的心理分析专业团队经过 1 年多的筹备，2007 年 3 月正式开始工作。由于种种原因，我们国内有 100 万左右的孤儿，他们不仅失去了自己的父母，其中许多还带有出生的创伤，诸如脑瘫和先天性的残疾等。这是最需要心理关注和心理救助的群体。

为我们的孤儿做点力所能及的事情，是我们心理分析与中国文化专业的心愿。2006 年，申荷永和高岚开始筹备在孤儿院建立心灵花园，2007 年正式启动后便带领学生全力投入工作。经过数年的坚持不懈地努力，目前已在全国范围建立了 27 所心灵花园，遍布乌鲁木齐、西宁、玉树、大连、珠海、中山、曲阜、泰安、临沂、新余、温州、石家庄、泰安、北京、上海、广州、成都、西安等地。

2008 年 5 月 12 日，汶川发生 8 级特大地震。申荷永、高岚、范红霞和刘建新等带心理分析专业志愿者团队在地震发生后第一周内即赶赴四川震区，先后建立了汉旺东汽、北川中学、汶川水磨小学和映秀小学、德阳南滨和德阳天元、东汽中学和东汽小学，以及成都 SOS 孤儿村等心灵花园工作站，一直坚持至今，先后投入 300 余人次的专业志愿者，历时 3 年陪伴震区同胞度过难关。

2010 年 4 月 14 日，玉树发生 7 级以上大地震，心灵花园志愿者也随即参与了玉树的心理救援，在玉树孤儿学校和玉树上巴塘拉吾杂小学，以及西宁的孤儿院，建立了三个心灵花园，组织了精干的志愿者队伍坚持长期的心理援助工作。



心灵花园：心手相牵在一起

1, 北川中学心灵花园；2, 珠海儿童福利院心灵花园；3, 玉树上巴塘拉吾杂小学心灵花园





我们工作的主要环节和技术内涵，包括建立安全、容纳和共情的关系，建立自由与保护的空間；采用共鸣和身体技术来加强这种专业关系的建立；采用象征性的寓意表达，如沙盘游戏、意象体现、音乐绘画和原型心理剧等，用慈悲化解伤痛，用创造转化创伤，从危机中获得转变；同时注重心理整合与心理重建，注重内在心理治愈力量的唤醒和心理支持系统的恢复，注重以中国文化为基础的感应心法、治愈与转化。

以心理分析与中国文化为基础的“心灵花园”模式也被称之为慈悲疗法，其体系建构包括所融会的文化原型和感应心法，体现为“命名与启蒙、驯化与滋养、时机与转化”的临床实践，所整合的沙盘游戏、意象体现、音乐治疗、艺术与绘画疗法、和原型心理剧等专业技术。慈悲以心为本，慈悲是德行的根源；慈悲也是对心的治疗，对心灵的滋养；慈悲中也包含了心理的超越和心灵的转化。



慈悲疗法工作程序可归纳为三个层面或阶段。

首先是建立关系，建立一种有效的专业性工作关系。建立关系基本上是从从事临床心理学工作的共识，但是，建立怎样的关系以及这种关系的内涵却并没有被确定。我们所强调的是建立安全感、现实感，建立共情的关系，建立自由与保护的空間，获得一种包容、抱持和容纳；我们既注重一般意义上或意识层面的关系，也注重在无意识的水平上来建立这些关系，包括与来访者内心深处的情结或受伤的那部分来建立关系。

再进一步，如何才能获得这种有效的关系呢？我们采用了共鸣的技术，采用了意象体现和身心技术，采用了主动倾听和体认与体悟等技术，充分考虑了文化资源，比如在四川震区和玉树工作的时候，采用羌族和藏族文化以及羌族和藏族的音乐和舞蹈等，发挥文化仪式的治疗作用，以获得这种有效关系的建立。

其次，在所建立的有效工作关系的基础上，采用象征性的寓意表达，比如沙盘游戏治疗技术和意象体现与梦的工作技术，以及绘画、音乐和原型心理剧等，用我们的感应心法和情景性感应技术等来进行专业的辅导工作。我们所强调的是守护与陪伴，陪伴与倾听，尤其是与积极想象相结合的主动倾听；正如我们心灵花园的标志，用的是心手相牵在一起。

再者，我们将前面的工作，落在心理重建上；强调以心为本，以关爱为基础，追求生活与存在的意义，将心理援助与心理辅导，治疗和治愈以及心性发展，乃至心灵的转化结合起来，不仅重视个体的心理弹性，而且强调文化心灵的复原力。

于是，我们所采用的是积极心理辅导，强调来访者的主动性，发挥“慈悲”之寓意，用创造转化创伤，从治疗转向治愈，从治愈中获得转化。

“无缘大慈，同体大悲”。在我们心理分析与心灵花园的工作与实践中，正是追随这大慈大悲的法理，以感受自己的慈悲心，唤起彼此的慈悲行。





这是我们“心灵花园”的徽标，所表达的是以“心”为本，以“爱”为基础，以“灵性”为基调，以来访者内心变化和心灵成长为目标的心理援助理念。我们认为心灵花园是条件，包含土壤、阳光、劳动和滋养；爱与灵性是种子，本来存在于我们每个人的内心深处；我们所有的努力，便是唤醒本来存在于来访者内心深处的治愈因素，让来访者内心深处的爱与灵性，在这心灵花园中充沛与生长。

对于我们心灵花园的志愿者来说，三川之行已是经历了蜀道难的艰辛，玉树临风也有了远上青天的感觉和亲近江源的感受。于是，三川的考验和三江源头的洗礼，也都汇聚于我们心灵花园的浇灌和滋养。这样，不管是在四川震区还是在玉树高原，还是在全国各地孤儿院的心灵花园，只要我们都有此心愿和努力，我们也将最终看到心灵之花的开放。

心灵花园公益项目，也引起了国内和国际的关注。2008年11月16日，中央有关部委和中央电视台组织的“弘扬志愿者精神”特别节目，便重点介绍了四川震区的“心灵花园”事迹。绵阳市政府曾给与心灵花园“优秀志愿者”的奖励，复旦大学也给与了心灵花园负责人申荷永教授“校长特别奖”。国际分析心理学会（IAAP）的三位主席，都在第28届国际大会（加拿大蒙特利尔2010）上，对于“心灵花园”的专业贡献给与了特别的表彰。



国际分析心理学会（IAAP）代表大会（2009 加拿大蒙特利尔）

心理分析与中国文化、心理分析与沙盘游戏，以及心理分析与意象体现的专业积累，为我们四川震区、玉树震区，以及全国范围孤儿院心灵花园的实践提供坚实的基础。数十位博士、逾百位硕士、数十位访问学者和博士后，数百位华人心理分析联合会的会员，以及近千位陆续加入的志愿者，组成了我们心灵花园充实的专业队伍。

我们所倡议与发起的关注孤儿心理健康和心理成长的义举，旨在用我们的专业知识和技术，用我们的爱心和热情，来为我们国内的孤儿和贫困儿童与青少年做我们力所能及的事情。我们准备用3左右的时间，在全国主要城市的孤儿院，建立100所“心灵花园”，同时培养出一批愿为孤儿心理健康工作的专业人士，为所建立的“心灵花园”提供持续的技术支持。我们争取在3至5年内，让我们的“心灵花园”遍及全国主要的孤儿院；同时，我们也将选择一些城市或地区建立心灵花园特别工作室，为不在孤儿院的



孤儿提供心理服务。哪里有孤儿，哪里就有我们的关注，哪里就有我们的心灵花园。

衷心感谢所有热心人士和社会各界朋友对心灵花园公益项目以及心理分析与中国文化专业发展的支持。

### 心灵花园名录

编号	各地区孤儿院	项目联系人	获批
1	广州福利院	袁德润	2007. 3
2	济宁市社会福利院	张洁	2008. 9
3	珠海儿童福利院	李闻懿	2008. 3
4	上海市徐家汇博爱儿童康健园	梁晶晔	2008. 4
5	北川中学	王昆	2008. 5
6	映秀水磨小学	郑娟	2008. 5
7	四川省德阳市东汽小学	李群英	2008. 5
	四川省德阳市东汽中学	萧茜	2008. 5
8	成都 SOS 儿童村	王颖	2009. 1
9	江西新余市渝水区儿童福利院	张健莲	2009. 1
10	温州社会福利院	厉云花	2009. 3
11	大连市社会福利院	孙萍	2009. 6
12	吉林省孤儿职业学校	万宇	2009. 9
13	大连婚姻家庭工作站	于晶	2010. 12
14	临沂社会福利院	刁俊荣	2010. 3
15	泰安社会福利院	王荣超	2010. 3
16	西安社会福利院	马春霞	2010. 4



17	青海区玉树孤儿院	永吉	2010. 5
18	拉吾尕小学	尹羊	2010. 5
19	石家庄社会福利院	钱永霞	2010. 6
20	上海市儿童福利院	肖福芳	2010. 7
21	新疆乌鲁木齐 SOS 儿童村	李旭升	2010. 7
22	西宁残疾儿童康复中心	谭晓娟	2010. 7
23	广州中山孤儿院	李洁媛	2011. 1
24	宁夏银川市穆斯林福利院	张丽艳	2011. 4

### 1.5. 志愿者精神——纪念雷达

在汶川地震发生后的第一时间，雷达就投入了抗震救灾和灾后心理重建工作。没日没夜地工作在第一线，白天忙于现场的心理辅导工作，晚上，为了分布于绵阳和德阳两个心理救助站志愿者们能一起进行案例分析和布置第二天的工作，几乎每天要驾车奔波于绵阳和德阳之间。

心理援助志愿者雷达还是国内最早接触 EAP（员工帮助计划）的心理学学者之一，是成都高峰共创管理顾问公司的老总，还是一名准爸爸，他的孩子即将在下月初出生。只是，他的笑定格在那一刻永无更迭。6月9日晚11时左右，他驾车从绵阳工作点赶往德阳另一处工作点，这条路他几乎每天都要走上一遍，只是这一次，他再也回不来了，车祸夺去了他46岁的生命。

在中央12台的“志愿者特别节目”中，专门宣传了雷达事迹的内容，对于“雷达与志愿者神”，以下便是申荷永教授当时的表达：

“首先，雷达所表现的是一种精神，一种志愿者的精神，一种无私无畏，自觉自愿，勇于承担的精神；这种精神正是我们所需要的。

其次，我们作为志愿者前往四川震区，犹如参加一场艰苦的战斗，这需要责任也需要勇气。雷达所表现也正是这样一种勇气，一种战士的气质。

当然，从组织者的角度，尤其是从国家和社会的角度，志愿者的精神需要弘扬，志愿者的保护也需要充分的考虑……

雷达牺牲的当天，雷爸爸对我说，孩子在做自己愿意做的事情，我们支持他；我们知道国家遇到了这么大的灾难，总是要有牺牲……雷达牺牲后的第二天，雷红说她要接替雷达做我们心灵花园的志愿者；孩子刚过满月的时候，刘芸便坚持要到我们的心灵花园做志愿者，说是与雷达生前的约定……

最后，我想说的，我们也与雷达有约定，那就是坚守我们的心灵花园。可以告慰雷达的是，我们的心理分析志愿者一路坚持了下来，在我们与雷达一起建立的北川和汶川的心灵花园坚守了三年。

相信，经历了这样的大灾难，也势必降生大无畏、大慈悲、大智慧……这也正是雷达用其生命所体现的一种志愿者精神……”





雷达在北川中学心灵花园工作



雷达和高岚，从成都接王浩威和吕旭亚过来北川中学

志愿者雷达的光荣事迹详见申荷永教授著的《三川行思：汶川大地震中的心灵花园纪事》。



## 第二部分 大会文集

### 2.1. Death, Physical, Mental, Spiritual (Imme)

The magic of sandplay/work is that the human psyche, the inner vital part of man, is called onto the centre stage. For a moment all the clutter of worldly life, vanishes, and the core of the person finds a way, through the hands, to express itself. We all know far more than we realize we know. It is a fathomless inner knowledge that taps into universal knowledge and has the power to heal us in many situations. It is an exciting moment when this knowledge finds a way to express itself. It is like an eclipse....the whole world of the person doing sandplay stands still for a moment, and the person is able to express his innermost feelings or confront himself with what is really going on inside the core of his being.

In all cultures I have come into contact with, death is something most people do not like to talk about, as separation is painful, on every level, especially separation from our loved ones, through death or circumstances that are beyond our control. However there is no life without death, as surely as there is no light without darkness. When the opposites meet, new life is created. The key to support the person on the journey, is love and acceptance from the therapist, as well as endless patience and dedication. In this way we make the journey from death to life constructive and beautiful. I want to consider the journey to the end today, before the client passes from one state to another.

We know that we are mind, body and spirit and that we have an emotional body. We are many faceted creatures and life is a journey that involves growth. The greatest growth happens when a new life is born, because the birth of life is not only miraculous, but the growth in early stages, for





example in the womb also happens at an exponential rate. So our inherent desire for life has also in it an inherent knowledge and desire for death. To talk about death is also to talk about life. This is inevitable.

Let me explain. Many times in life an aspect of us dies to find new life. For instance, an addict must let his desire for drugs die in order that he may find a new life free from destructive habits. In sandplay we often accompany people in this journey to death, over a difficult time of bridging and readjustment and then hopefully back to a new life. Often our old self dies to give birth to a renewed self. This is a very exciting process, and I want to highlight some aspects of this journey over the next three days.

Second day:

Borders, divisions, separations in the sand.

Today we will briefly touch on the significance of borders and separations in sandplay.

Often clients doing sand play will create borders or separations. Borders and separations in sandplay are very significant. Borders, in some form or another usually indicate a separation between two spaces such as death and life or an area that needs to be protected or separated from its surroundings. When a client makes a clear border or fence in his sandplay, he has identified two different areas of existence. We must be aware that he might be searching for a gate or passage from one side to the other or he might want to strengthen the separation and to make sure no one can cross into either the newly discovered space he is creating for himself or an aspect of his being, or he even might want to protect someone or something dear to him.

Because borders appear for many reasons and often indicate the longing or need for change, an alert awareness and constant loving support from the side of the therapist is good and helpful. Often it is some form of suffering that is dealt with in this way, for something must be lost before we turn to find something new. Sometimes we abandon the old willingly, or simply because we know it is necessary to do it, but sometimes things and people are taken from us when we are not willing or ready to part from it or them. This unexpected kind of death brings suffering and suffering cries out for support. The role of the therapist is to provide support for the journey from one side to another. It often happens in the sand before the person is able to deal with it in reality.

It is important to know that when a heart is broken, you cannot take the suffering away, but you



can help someone to carry the load until he/she can walk again. You can help the person deal with the border, the fence, the end, or the death in his life, to cross a border into a new beginning.

To clarify the suffering of the psyche, and the way to support what is broken to be healed or to cross over into a constructive positive state, I want to compare it to physical suffering because physical suffering is tangible and can then be a picture of the suffering of the psyche. Say there was a man who breaks his leg and his family and friends bandage up the leg, put plaster on it, comfort him and then put him in a wheel chair and do everything for him, and he never has to walk or do anything again. Would you say they are helping him? They are, but not in the right way. They should rather support him and get him up on his feet, and help him to 'walk through/to work through' his suffering. He needs to suffer the pain of getting up and exercising the leg again, for otherwise it is possible that the person will never be able to walk again and be a complete human being. Also they make him dependant on them. It is easy to become a dependant, but people are never happy if they are not all they can be. Also the people that they lean on get tired of supporting them, if they know in their hearts, that the person is not all he can be. People do not like to be taken advantage of.

So by taking away his suffering you are not helping him but are crippling him further and also making it difficult for you. The right thing is to help him and support him while he painfully learns to walk again, and in the process, gains a new life with the knowledge of his suffering. There is a bridge that this person has to cross, he has to accept his present state and get motivated to start again using all he is left with.

Here I want to add a form of support that is common in Africa and might apply to you as I have found that it also affects many people in Europe and all over the world where I have travelled. Africa is a 'we' culture (as opposed to the Western 'I' culture). In a 'we' culture everything is done for the good of the community and in an 'I' culture the individual is taught to first look out for the good of himself and those immediately around him.

In a 'we'-culture, people have learned to carry each others burdens, sometimes in such a way, that they take over the grieving person's response to trauma and thus kill the heart completely.

In the West, people are mostly given very little time to grieve, and are even encouraged to quickly move on, by staying busy. Grieving people often bury their pain in working harder and never fully deal with losses and other trauma in their life.

In the same sense, people in some traditional areas of Africa, are through ritual, prevented to deal with their pain. The grieving becomes taken over by certain rituals and the heart of the individual is



not given space to adequately grieve.

So, the broken heart ideally needs time, space, support and above all hope, faith and love to find healing. We cannot allow the heart to die but have to help the person to carry the pain until he is strong enough to walk on his own and finds a new meaning to life. We support him while he finds a way to cross over, to find promise and hope for another future, not the one that was planned and lost, but a new future that is strengthened by what he has endured. With love and support from the therapist the person as a therapist the person will learn to love again, love himself and others and believe and hope again. (Tea pot)

### Third Day

#### New Beginnings

Today we talk about a new life, the life that is born out of the opposites and the life that is the beginning after an end or a period of sleep. A new beginning after someone has crossed a bridge or a fence in the sand. I think it is clear that when I talk about death I do not only refer to physical death, but also the experiences that are perceived as a death.

An obvious example of this process in nature, is the worm that spends his life crawling on his belly, then spins himself into a cocoon, which is a deathlike state. The cocoon splits open, and after a struggle a new creature with wings emerges, a butterfly, that flies from one beautiful flower to another and never has to crawl on his belly again.

When two opposites come together in love, something new is called into existence, that is beautiful. Life is born in the tension between opposites. A child is born when male and female, the opposites, are joined in love. This is the ultimate moment of birth, of creation. The force that brought them together is love. Love is greatest force on earth.

It is normal for us to watch a plant die and take the dead seed and bury it in the ground. We expect the seed to come to life if we water it and the sun shines on it. So if the seed is loved and cared for, the seed comes to life and grows into a beautiful plant.



It is natural for man to desire superhuman power and force. I need only look at the popular movies all the youth watch, where a man can, with Kungfu, kill 20 men with one superhuman blow and where the scream of a superpower woman can cause others to fly in different directions. If the young people could only discover the power of love, things that are unattainable and destructive would not deceive them.

The opposite of love is hate and fear. If opposites come together in hate, the result is death. We know that ultimately life follows death, but the process is painful and can only happen if faith and hope and love are restored. This is the part of the journey that the facilitator can travel with the client and be an invaluable support.

The patient, unconditional love of a mother, as she helps her child to learn to walk, is the picture of the work of a therapist to me. The mother is ever present, she allows the child to fall, get up by himself, and fall again and again, until one day he walks proudly and confidently by himself.

## 2.2. 积极想象与沙盘游戏治疗：荣格《红皮书》之后的荣格心理分析与沙盘游戏（申荷永）

### 沙盘游戏治疗

沙盘游戏治疗是一种以荣格心理学原理为基础，由多拉·卡尔夫发展创立的心理治疗方法。沙盘游戏是运用意象（积极想像）进行治疗的创造形式，是“一种对身心生命能量的集中提炼”（荣格）。其特点，是在医患关系和沙盘的“自由与保护的空間”中，把沙子、水和沙具运用于意象的创建。沙盘中所表现的系列沙盘意象，营造出沙盘游戏者心灵深处意识和无意识之间的持续性对话，以及由此而激发的治愈过程和人格（及心灵与自性的）发展。

### 荣格与积极想像

荣格把积极想像称之为直接与无意识沟通的技术，在其 1916 年的手稿中最初以“超越性功能”予以表达，既作为一种临床的方法，也包含了通往自性化的到道路。

1929 年，荣格在其与卫礼贤合著的《金花的秘密》（《太乙金华密旨》）的评论中，借用中国道家思想，首次系统阐述了关于“积极想像”的思想。而正是在这次合作中，卫礼贤为荣格开启了中国文化的大门。那是对于荣格整个分析心理学发展至关重要的事件，把荣格从与弗洛伊德分裂后的抑郁和孤独中拯救了出来，并且付诸了其创造的机会与力量。通过对道家内丹功法的阐释，荣格表达了这样的思想：道家的无为，是获得自身解放的关键。荣格说：“让事物自发地表现的艺术，道家为无为的教诲……成为我打开无意识大门的钥匙。我们必须要让它们在心灵深处出现。对于我们来说，这是很少有人知道的一种艺术。”而这种很少有人知道的艺术，通过与荣格的整合与实践，也就演化为分析心理学的积极想像技术。1933 年，荣格在其《意识自我与无意识的关系》中，进一步阐述了有关积极想像的理论形式。而 1935 年在其塔维斯托克的演讲中首次公开使用“积极想像”的名称。并且称之为“一种睁着眼睛做梦的过程。”但这种积极想像与白日梦不同，后者多少是个人主观的发挥，总是停留在个人日常体验的水平；而积极想像与意识性



的发挥正相反，由积极想像所导演的剧情，似乎是“要迫使观众的参与；一种新的情景被推出，其中潜意识内容被展现在清醒的意识状态。”在这次讲座中，荣格还说：由于通过积极想像，所有的意象都产生在有意识的思维中，这些意象比起不确定的梦更完整。这些意象也比梦有更丰富的内容。于是，积极想像意味着意象有自己独立的生命，意味着象征性事件的发展有自己的逻辑根据，意味着通过某种方式，我们可以与这些具有生命的意象进行直接的沟通。

2009年，荣格的《红皮书》出版，荣格发现：我把各种情感变成意象——也就是说，发现了掩藏在这些情感中的意向——我内心便会心平气和下来。要是我让这些意象潜藏在情感中而不被发现，我便有可能为他们撕个粉碎了。这是荣格“面对无意识”的实际感受，他必须找到一个（首先）适合自己的能够直接与无意识沟通的方式。我们可以把积极想像，看做从催眠、自由联想的发展，将其作为方法中的方法。但对于荣格来说，则包含了更为特殊的意义，也即其自我治愈与自性化的过程。

### 荣格论积极想像

积极影像是荣格心理分析的三大方法之一，也是其分析心理学最重要的特色。

首先，尽量客观的观察一个意象的任何细节的发展与变化。这看起来很简单，但实际上也非常困难。其困难之处便在于意识的干扰与抵触。因而，避免意识的干扰与抵触，也就成为开始积极想像的关键。其次，赋予内在的意象以某种适当的表现形式。可以用文字来描述他们，也可以通过绘画来表达，甚至是通过诸如舞蹈形式的身体表现等。最后，若是坚持这种积极想像的联系，直到意识不再任意控制想象与意象，直到一个人能够达到无为的境界而让事物自发地出现，那么也就获得了积极想像的目标，也就意味着获得了一种新的心理态度。这种态度能够接受与容纳非理性甚至是“不可信”的事物，因为它们本来就是如此自然出现的事物。

荣格把积极想像所获得的这种态度与转变，称之为意识的升华，人格的扩展、提升与丰富，或心理发展的高境界。荣格说，“一个人必须完全投入这条全新的道路，因为只有其完整的人格才能使他思深行愿远，也是有其人格完整才能保障他的所做作为不是荒谬可笑的冒险。”

就积极想像的一般操作程序来说，我们可以在荣格的基础上作如下扩展，将积极想像的实践分为如下基本的步骤：首先，是从某一自发的意象开始；其次是通过意象来感受无意识的存在及其意义；然后是用赋予这种来自无意识的意象以某种适当的表现形式；接着是养成对于积极想像及其效果的正确态度；最后是把这种积极想像的效果体现于实际的生活内容。

从意象开始。积极影像是与无意识的主动接触。无意识中充满了带有情感冲动以及意象性和象征性的内容，因而，作为积极想像的开始，可以集中于某一被引发的情绪状态，直到出现某种意象……或称之把无形的心情意象化。一旦意象自发出现，就可以把无形的心情意象化。一旦意象自发出现，就可以开始积极想像。正如亚考毕的指导，积极想像也可以从梦境中选择某一意象来开始。实际上，就积极想像的灵活运用而言，任何视觉影像或幻想，内在的声音或某种病症，甚至是一幅照片或绘画，或某种物体，都可以作为获取意象的开始，面对他们并且“参入”其中，让意象自发地出现，就可以开始积极想像。

观感意象：积极想像中自发出现的意象来自无意识，于是，观感意象也就是内视与感受无意识的意义与作用。在心理分析中的临床实践中，常用的一个术语便是把握与感受。我们常说“感同身受”，于是，在这里，所强调的也是包容身心的感觉与体验，而不是有意或刻意的认识或分析。在强调感受的时候，心理分析家往往还会加上这样的指导：“把握住，感受它……不要说话，只须感受与体验它……”这种观感的过程，也是一种与无意识意象的直接对话过程。通过这种直接的对话与交流，用自己整个身心而非大脑





来吸收来自无意识意象的气氛和意义。

呈现意象：一旦有了这种与意象的直接对话与感受，有了用整个身心所参入的意象性体验，就可以准备选择某种适当的形式予以表达，给予着内在的意象以某种外化的表现形式。比如，可以通过写作、绘画、雕刻，甚至是舞蹈或音乐等，来呈现这内在的意象与内在的观感。

赋予意象以意义：任何方法的使用，都需要有目的与伦理的考虑，尤其是在心理分析的过程中。赋予意象以意义，就是基于对伦理与道德的考虑。《易经》中包含着这种“君子之道”，故有《易》为君子谋的传统。积极想像是一种方法与技术，本身无所谓好与不好，但是，使用这种方法与技术的时候，应该充分考虑到使用的目的与效果，赋予其积极的意义，健康与治愈的意义。

付诸意义与生活：心理分析的效果最终是要在实际的生活中体现的。因而，也要鼓励病人把积极想像中所获得的积极意义展现于现实的生活之中，不仅仅是通过对意象的呈现，而是通过生活本身。让病人与来自无意识的意象及其形式一起生活，或者是将其纳入生活，与它发生实际的关系；与它一起生活，让无意识所包含的无限的意义从中出现并充实与生活之中。

首先，积极想像荣格自己使用的方法，在其通往无意识的心路历程中发挥着实际的作用；后来，部分荣格的病人，采用这种方法（而非治疗师）；后来，该方法演化成一种临床技术，以意象工作为主，包括让意象说话、和意象对话以及与意象交谈（talk, dialogue, and conversation）。在我们将积极想像与梦的工作所注重的是让意象自发呈现其意义。

### 2.3. 沙盘游戏治疗中的技术内涵及其意义：积极想象的生理心理学基础（刘建新）

沙盘游戏、E D I 形式梦的工作等，这些都是积极想象（技术）的具体呈现。积极想象在分析心理学的重要作用及其近乎神奇的治愈效果是无需再多言的。我这里想和大家探讨的是在心理学领域里类似积极想象这样具有显著治愈效果的技术、方法（亦或态度？），其起到治愈作用的科学机制是什么。换句话说，心理治愈的生理心理学基础是什么。

在经典的心理学教科书里，对心理的概念界定一般是这样进行描述的：心理是脑的机能，是人脑对世界的一种反应形式；心理是主观的……这样的关于心理一词的定义既表明了心理的主观感受和体验性，同时也说明了心理的科学实证性。而我们多见的心理学经典教科书对心理学这个概念的界定——心理学是研究心理现象及其发生发展规律的科学，尽管显得不那么完整，因为这样的界定里缺少了心理学的起源和终极意义——“人，认识你自己”，但是在这里提出了一个重要概念——心理现象。知、情、意的心理过程和个性心理，都属于心理现象。在诸多的心理现象中，我想提及的和积极想象关系密切的是较低级的认知活动——包括视觉、听觉、触觉、味觉等在内的感知觉。感知觉尽管是较低级的认知活动，但它是大脑接受信息的重要过程，特别需要强调的是，感知觉是心理活动的开端，是我们人类一切心理活动的起始点。感知觉剥夺实验（加拿大心理学家 Hebb, 1950 年）的结果（实验期间出现理智紊乱、散漫联想、分不清醒和睡、情绪压抑、恐惧，80% 出现幻觉，心理功能紊乱较长时间存在）足以表明感知觉对人的心理影响的重要性。而生理心理学就是研究上述心理现象的生理过程和生物学（特别是脑科学）基础的。

现在，我们再来看看积极想像。积极想像 是荣格心理分析最重要的方法，也是其分析心理学思想的最重要的特色之所在。

荣格对积极想像的程序与步骤是这样描述的：





首先，尽量客观地观察一个意象的任何细节的发展与变化。这看起来很简单，但实际上也非常困难。其困难之处便在于意识的干扰与抵触。因而，避免意识的干扰与抵触，也就成为开始积极想像的关键。

其次，赋予内在的意象以某种适当的表现形式。可以用文字来描述它们，也可以通过绘画来表达，甚至是通过诸如舞蹈形式的身体表现等。

最后，若是坚持这种积极想像的练习，直到意识不再任意控制想像与意象，直到一个人能够达到无为的境界而让事物自发地出现，那么也就获得了积极想像的目标，也就意味着获得了一种新的心理态度。这种态度能够接受与容纳非理性甚至是“不可信”的事物，因为它们本来就是如此自然出现的事物。

就积极想像的一般操作程序来说，申荷永教授将积极想像的实践分为五种基本的步骤：

(1) 从意象开始。把无形的心情意象化。一旦意象自发出现，就可以开始积极想像。实际上，就积极想像的灵活运用而言，任何视觉影像或幻想，内在的声音或某种病症，甚至是一幅照片或绘画，或某种物体，都可以作为获取意象的开始，面对它们并且“参入”其中，让意象自发地出现，就可以开始积极想像。

(2) 观感意象：也就是内视与感受无意识的意义与作用。

(3) 呈现意象：给予内在的意象以某种外化的表现形式。比如，可以通过写作、绘画、雕刻，甚至是舞蹈或音乐等，来呈现这内在的意象与内在的观感。

(4) 赋予意象以意义：就是基于对伦理与道德的考虑。

(5) 付诸意义于生活：心理分析的效果最终是要在实际的生活中体现的。因而，也要鼓励病人把积极想像中所获得的积极意义展现于现实的生活之中，不仅仅是通过对意象的呈现，而是通过生活本身。

不管积极想像的定义多么晦涩难懂，也不管积极想像的操作是多么的复杂难以掌握，积极想像以及其他有效的心理治疗过程都可以还原成最基本的感知觉形式——视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉等。尽管视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉是以不同的渠道或形式传导的，其相同之处是都传导到各自的脑中枢或脑功能区的，而这些脑中枢或脑功能区之间有广泛的突触联系。一般人的大脑皮质有 500 到 1000 亿神经元，一个神经元与另一个神经元相接触并传递信息的部位称为突触，每一个神经元的突触数目数百到数千（小脑中有数万）。上述任何一个感知觉的反射活动，都要转化成神经冲动；其神经冲动都要通过突触，突触是传递信息和整合的关键部位。突触结构多样性决定脑生理功能复杂性精细性。

突触之间的联系是通过神经递质实现的。神经递质（neurotransmitter）是由神经元合成、神经末梢释放，经突触间隙扩散，特异性地作用于突触后神经元或效应器细胞上的受体，使各种感知觉信息从突触前传递至突触后膜的受体。突触后膜的受体是能与特定的生物活性物质——神经递质可选择性结合的生物大分子，镶嵌在细胞膜中的蛋白质复合体。突触后膜的多种受体蛋白可以与多种神经递质的复杂受体结合，在产生突触后电位在同时伴随产生受体蛋白分子的变构作用。而任何一次的突触后受体蛋白分子的变构作用，都会伴随有这种变构蛋白的复制作用。例如在和情绪、记忆关系密切的海马部位，发现了大量的 RNA—核糖核酸、脑内 S100 酸性蛋白，这些都是长时记忆的生化基础。海马的记忆功能主要体现在以下两个方面：1，海马的两个记忆回路：帕帕兹环路（海马—穹隆—乳头体—丘脑—扣带回—海马）和三突触回路（存在于嗅回与海马结构之间）；2，从短时记忆向长时记忆过渡的重要性，即长时程增效作用（LTP）。记忆的理论认为短时记忆是电活动的自我兴奋作用在脑内神经元回路中所造成的反响振荡，可以很快消退，也可以发展成长时记忆；而长时记忆的获得则是通过由感知觉启动的情感、记忆环路上的突触后蛋白变构、蛋白复制来实现的，其生化基础是 RNA—核糖核酸、脑内 S100 酸性蛋白。



因此我们可以这么说：被还原成视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉等最基本感知觉形式的积极想象，通过视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉等形式传导到各自的脑中枢或脑功能区的，再通过这些脑中枢或脑功能区之间的广泛突触联系产生一系列的变化：神经递质的传递、兴奋性和抑制性的突触后电位、突触后膜的受体蛋白分子的变构作用和这种变构蛋白的复制作用……由此建立了新的和情感、长时记忆有关的突触联系并启动了新的和情感、长时记忆有关的过程，个体因此体验到新的知、情、意的心理过程，而个性心理也会因此相应改变。

总之，我在这里只是提出了一个基本原理，运用这个原理，应该还可以澄清许多未涉及的其他问题，即是说，这个原理对心理的治疗和治愈的理解或所谓的科学解释具有相当广阔的普解性。不过，那已是其他学者的事业了，我的厌倦之情早把自己的灵性埋葬于江郎才尽的荒冢之中，所以只好就此搁笔了。

谢谢大家！

#### 2.4. 沙盘游戏治疗中的技术内涵及其意义：在“刹那”中的自由、安全和保护(黄坚)

“一沙一世界，一花一天堂。双手握无限，刹那是永恒”出自布莱克《天真的预言》。我一直把这首诗当做是沙盘游戏的一个秘诀，并试图去理解它。

在工作的过程中，慢慢的感受到：当来访者的双手在沙盘里面自由的流淌时，一切尽在“其握”之中，若他体验到了这份“握”，内在的力量，便由此而生；若治疗师、来访者、沙盘在这个空间里那融为一体的时候，刹那便是永恒了。

于是，自由、安全、受保护的空間似乎也只有“刹那”的瞬间才会呈现。因为，在此空间中，治疗便是治疗师与来访者共同在一个无缝的空间中体验“当下”的过程。

这里，有两个要素：

一个是无缝。所谓无缝，就是来访者、治疗师、沙盘在工作的空间里是一体的，是一个完整的系统。而这个系统的核心是来访者，沙盘是一种内在心性的象征性的表达，治疗师既是一个“有形又无形”的容器，又是这个容器的对立面，借用太极拳经的说法，在这个空间里：当三者“盈虚有象，出入无方，神以知来，智以藏住”的时候，就会现“动则生阳静生阴，一动一静互为跟，果然识得环中趣，辗转随意见天真”之妙用了。

而这个“刹那”，我以为，便是“妙手一着一太极，空空迹化归乌有”的无缝连接了。

另一个是对于“当下”的理解：我们所有的工作都有一个当下，回忆是因为对当下的某个象征物的一种经验性的表达方式；而未来也是对当下某种未满足状态的一种经验性的幻想。



就是说：所有的经验、记忆、体验、情绪等等都是在当下发生的，都和当下空间中的某一个点有关，过去是因为当下的点而涌现，对未来的想象也是因为当下的点而涌现，其主要作用，是对当下的点的不足的一种补偿。

所以，佛经有云：一合相，则非一合相，是名一合相。如果当我们在这个“当下的刹那”看见“当下”，其实已经看见全部了。

而实现这个过程，治疗师是关键。即要去除分别感。以一种强而有力的平等心：不将不迎，应而不藏。这个明镜之心的觉察越强，当下“刹那”的感受便越真实。

具体说来，我以为，沙盘治疗所有的工作，都会在这个“刹那”中发生。

沙盘会听懂我们的话，如果我们可以刺激到它的话。所以，在沙盘的空间里，简单的事情往往会异乎寻常，把它看得透，才是主题。

外在的环境会成为我们生活的一部分，于是，环境就会希望改变你的生活。但若你不符合它们的期待，它们就会不高兴。那么，这个不高兴，就会在来访者的沙画中呈现。

但同时，当你的来访者走进沙盘室的时候，已经有一个东西在他的内在生成了。但人们往往会被当下的环境所左右，而忘记了这个内在的东西，我试着把这个东西叫做“自性”。

工作就是努力的帮助来访者守住这个自性，避免放弃。但在同一个“刹那”，却必须放弃某些当下已经拥有的，比如：环境带来的现实的获益、烦恼、症状等。

面对现实拥有的和内心希望的时候，人一般会进退两难。在沙盘里面，呈现的便是冲突。

治疗的效果和内在自性的强度成正比。所以，刚开始，因为冲突的强力呈现，进展会很快。

于是，便开始了获得解脱的过程。

### 1、循迹而行。内在的自性会传递出一些信息，并流淌在整个的工作中。

旅途是沙游中常见的主题：而一般来说，在旅途中，会遭到损失。它常常和诱惑纠缠在一起。觉察是治疗师的主要工作。这个时候的损失甚至会觉得非常严重，会丧失现实感，但生命还在。这个阶段的工作中，反映出的情绪有：委屈、抱怨、后悔、不公平……

于是，来访者会回忆过去，觉得还是以前好，开始了一股强烈的要保留现在已经拥有的力量，那怕只留下了一点点也好的。但这个阶段的沙游中，往往会有一些生命的“替代物”留下。“替代物”会帮助来访者从绝望中走出来，并进入梦想。

**2、自由的空间。**当来访者体验到他在工作的空间里完全可以如风一般、如梦一般的随心所欲时，现实的羁绊会慢慢的停下来。自性就开始动起来。他会无所顾忌地说、不停的说，他的手，会在沙盘里不停的做。在这个阶段：治疗师唯一需要的是耐心。并试着掌握其不同语言的表达方式，读懂来访者的世界。

于是，来访者会发现很多的机会，并在生活实现创造。但需要知道的是：这里所做的一切，都是为寻找那个积淀，或是为了把先前的损失弥补。

此时，治疗师的工作是要全然的关注那个旅途。

在这个阶段，来访者会学到很多全新的东西：非语言的表达、对内在感受的觉察、识别事情的真相等。同时会有一种恐惧：对于成功的恐惧。他会害怕，一旦成功了，就没有了活下去的动力。所以，会有很长的时间，处于停滞状态，对他来说，宁愿保留一个梦想，会更安全。

当然，也会有另一种情况出现：环境并不那么的配合来访者改变。这会让他体验到前所未有的孤独、



不知所措、矛盾、纠结和患得患失。

在这个阶段中，“替代物”会反复出现，提醒旅途的方向。治疗师要充分借用“替代物”来传达“爱”这个通用的语言。

**3、探险。**一旦做出决定，实际上，便已经坠入一股巨大的洪流中，洪流会把来访者带到做决定是时候从未想到的地方去，这会让他有强烈的无力感。

治疗师会成为他的旅伴，分析就变成了两个病人在工作。他们是相互一体的，是共生的。

觉察会无处不在，以前生活中熟视无睹的东西，都会看见不一样的一面。

在旅途的过程中，会发生很多的事情，治疗师也会自然的变成一条把这些事情联系在一起的纽带。

开始了正式进入无意识。沙盘会自然而神奇地把黑暗、混乱、大海、沙漠等象征表现出来，并涌现各种各样的象征性的信号，让我们有机会沉浸其中。一般，我会把它分成两大类：快乐的或是危险的。此时，最重要的是守住一个强有力的面对当下的机会，去体验只属于自己的方式，学习和生活。因为，生活永远是也仅仅是现在经历的这一刻。切记不要被来访者的解释蒙蔽，因为文字太容易被运用了，从而会忽略在工作中真正的语言。

这里，安全，是唯一的工作。

治疗师通过关注：内、外两方面来觉察旅途的方向，不管绕多远，必须朝那个方向前进。自由联想、积极想象将是这个阶段的主要技术。

**4、过渡地带。**是一个沙漠里绿洲的象征。这里面往往会出现智慧老人（即来访者内在的炼金术士），也会出现迷人的诱惑，比如爱情或者强烈的成就感等。寻找的过程，便是遵循自然的过程。当工作中某个凝固的刹那出现的时刻，就是找到的信号，天地间，万物一体。共时性现象会发生。解读自然的语言就成为了可能。重要的是，跟随自然的语言走。

对两个病人来说：拥有体验“死亡”的勇气，变得尤为重要。那么，保护也变得尤为重要。

**5、转化。**心到哪里，自性就在哪里，必须坚持，否则，途中获得的一切，都会失去意义，生命必然会被生命所吸引。在沙盘中，会源源不断的发现生命的迹象，必须把它挖掘出来。并跟随生命前行。

必须放弃诱惑，她（他）会使前进的道路中断。而一旦做出决定，内心就会平静，会涌现出一种使命感。

反复的在生活事件中体验，并在此来觉察自然的语言。倾听内在心的声音，

### **6、体验空性。**

这个阶段，内心会：忧愁、激动、平静、不安、恐惧、绝望、叛逆等，反复无常。意识会要想控制，想要违背内心的愿望，只是因为害怕受到打击。自性真正的语言，会出现很多意识所不能接纳的东西，会被防御的言语遮掩。

所以，意识的作用，便是去体验痛苦，若体验到：害怕遭受痛苦比痛苦本身更糟糕，那么，在这个过程中，自性就离得越来越近了。

自性，也只有在“危险”中的某一个刹那，完全的冲破了意识的防御，才能体验到完整。这个过程，是在一个个的连续的“刹那”中发生的过程，也是我所理解的沙游中的炼金术的过程。

金子是发展的最完善的金属，也是发展的终极象征。



## 2.5. 沙盘游戏治疗中的技术内涵及其意义：我的秘密花园——小慧的个案(王垭)

### 我的秘密花园

初次见到小慧，感觉她实在是个太过安静乖巧的孩子，眉眼间有着四川的女孩子特有的清秀。然而这个不足 10 岁的女孩，正经历着人生至大的困扰。小慧是水磨小学四年级的学生。水磨镇隶属于汶川县城，5.12 地震之后，由于靠近映秀震中，这里也受到了很大的影响：山体滑坡，民屋被毁，生活被自然灾害粗暴的扰乱。由于神经发育滞后，住校的小慧一直被尿床困扰，在地震中受了惊吓之后，她的症状益发变本加厉，竟出现了屡次在课堂上尿裤子的行为。因为身上常带着臭臭的尿骚味，小慧成了同龄人眼中的怪物，受到嘲笑和排斥，而这种人际受挫则严重影响到小慧的个性和学业，她的笑容越来越越少，人也越来越沉默内向。

面对封闭的小慧，让她逐步打开自己的心房，可不是件容易的事情。由于强烈的自卑，小慧很难用言语去表达自己的感受和想法，她总是极力想去取悦大人，然而又不知道从何做起，经常显得无所适从。所幸，在“心灵花园水磨小学工作站”的沙盘室里，沙具架上的小玩具一下子就激发了小慧强烈的兴趣，她拿起一个粉衣小公主反复摩挲，在我的微笑鼓励之下，慢慢将这个粉衣小公主放入沙盘中，开始了她的沙



盘治疗之旅。



图一

图一是小慧完成的第一副沙画。和很多灾区的孩子一样，小慧沙画的主题是一个花园。花园里有花草树木和水果，人鱼公主正在跳舞，周围则是一圈观众。一个被盖上的空锅放在炉子上，四周散落着食物和刀具，锅的上部是一对结婚的新人，他们身前有一个躺在蓝色小床上的宝宝。沙盘的中间偏左有两个小女孩躺在床上，身边则站着一个漠不关心的黄衣公主。沙盘的下方，粉衣公主正照着镜子，蓝衣公主则看守着自己的宝盒，还有两个小公主则躲在伞下。这个花园乍看上去似乎很美，仔细端详一番则会觉得太过拥挤混乱。花园里的人们各自为政，互不相干。炉子上的空锅似乎永远也煮不出美味的食物，而那些蒸笼里的食物则似乎找不到足够的人来享用，正在慢慢变干变冷。撑起的雨伞是保护也是遮掩，揭示着孩子内心深处的不安全感。10岁的孩子身上当然有很多很多能量，这些能量足以帮助小慧去建立自己内心深处的秘密花园，但是由于小慧面临着神经功能上的紊乱和由此引发的现实问题，这些能量本身是混乱无序的，它以一种喷涌的形式表现出来，找不到合适的出口。床上的孩子们是如此弱小，而大人们则忙于自己的事情，对他们疏于照料，此情此景不正是小慧现实生活中人际隔离的写照和渴求被关注的表达吗？





图二

图二是小慧的第五次沙画。在经历了前四次的沙盘治疗之后，小慧的内部状态很显然正逐步调整过来。比起第一次的拥挤，这次的沙盘明显有些空旷了。孩子内部的秩序正在逐渐的被建立起来。沙盘左边的石头可非等闲，那是我们在休息日去映秀震中捡回来做纪念的震中石。石头的下边，被绿树若隐若现遮住的人像是一副耶稣诞生图，而石头的前方是一个被砸掉了脑袋的小孩，后面是公主和天使在围观，红发的小小人鱼在给他们讲述石头砸落下来的惨状。一个女孩子则站在亭子的后面小心观望。沙盘的左上是一个小小的树脂房子，房子边老爷爷正在看书。左下则是公主在照镜子。结婚新人的身后，一个小女孩在为他们弹琴。在沙盘右边的世界里，孩子用突兀的大石头，身首异处的小人直白地表现地震时的惨状。而石头下方的耶稣图则是一种隐喻地表达出新生。此时离地震发生已时隔半年，新的生活秩序正在汶川逐步被建立起来。所以，在沙盘的右边，现实世界则表现出一副祥和。孩子的这幅沙图中，人物的交流逐渐增多，虽然沙画中还是明显的分隔出左右两个世界，但是人物之间开始逐渐建立联系，他们不再是彼此漠不关心。孩子的花园也开始出现明确的主题，孩子内心的能量正逐步有序地流动起来。



图三

图三是小慧的第九次沙图。这次孩子的沙画主题非常明确，中心一目了然。鲜艳的花朵和美丽的水果围绕着花园，震中石被移到了沙盘的中心，石头上站着结婚的新人、天使、财神、钟馗、圣诞老人，一只鹅和黄衣公主。他们的前面是一只正在烹煮食物的锅，锅的旁边是刚出炉的一碟包子。正织着毛衣的老奶奶守候在红色房子旁边，安详的面对着大家。沙盘的左边，蓝衣公主站在房子前，粉衣公主站在房子的侧面，她们正和石头的黄衣公主进行目光交流。在这幅沙画当中，所有的元素都被井然有序地摆放着。水果、鲜花、树木这些能量的象征物被打理得井井有条。震中石上的人物非常极富寓意，这些象征着美好、富裕、正义、希望以及新生活的形象安然屹立在石头之上，传达出孩子对困难终被克服，前景必将光明的向往。而他们面前的老奶奶则以一个年长女性的形象为这群石头上的人带来母性的滋养，传达出古老的智慧。三个公主也开始有了交流。花园里面的人们开始有了共同的生活重心，这无疑是传达出一种孩子无意识层面的心理能量正逐步进行统一和整合的趋势。





图四

图四是小慧的第十二次沙画。在做沙盘的这段时间，小慧的脸上渐渐出现了灿烂的笑容。她很愿意和我进行交流，语言表达也越来越流畅。排尿的问题逐步得到缓解，她也开始慢慢加入到班级活动中，交上了新朋友。按照我们的约定，这次之后，我们的治疗就要告一段落了。比起之前的作品，小慧的最后一次沙画显得干净清晰了很多。第一次出现在沙画里的伞又再次被拿了出来，只是这次，象征着保护和遮掩的伞被后面那个橙发小女孩收了起来，小慧已经打开她的心防。三个公主也终于走到了一起，面对面的开始交流。公主的下方出现了一座象征着沟通和联结的桥。桥的位子正在沙盘的正中，表达了现在小慧生活的中心：努力和同学以及老师交流，重建良好的人际关系。蒸笼里现在是空的，里面的食物被放在了锅里。新婚的人正照料着锅，准备为大家提供食物。一个小女孩则在玩计算机，她也在等着食物出锅。沙盘的下方则是大片的绿色草地，鲜花以及坐落在草地上的两个房子。小慧最后的沙盘非常的生活化，现实化，她的花园被构建成人物温馨美丽的家园。而在花园的左上方和右上方，则出现了两个新人物：带着红领巾的女学生。这两个看似怯生生的访客似乎刚刚踏进这个美丽的花园，正准备对花园进行一番考察和探索，然后决定要不要加入到这个家庭来。沙盘治疗虽然结束，小慧的成长却才刚刚开始，她内心的秘密花园还需要很长时间的构建和整合，她的生命之花才会越来越绚烂夺目。新人物的加入，其实正预示着新旅程的开始，而她们的形象更贴近小慧的现实生活，这正是孩子成长过程中要逐步将幻想世界和现实世界慢慢统合的必经之路。

每个人的内心都有一座秘密花园，花园里面承载着我们的幻想、渴望、期许和理想，花园的建构则取决于我们的心理能量。如果现实太严苛，梦想无法舒展，能量被阻塞，这座花园也许就变得混乱不堪，杂草丛生，终至荒芜。小慧很不幸，在童年就经历了地震这样的重大创伤性时间，扰乱了她的生活。但同时，她也获得一个机会，去打理重建她的内在花园，回归到生活的正轨。那么深陷于纷纷扰扰的世俗生活的我们，又有多长时间忘记去关注我们自己的秘密花园呢？



## 2.6. 心理学炼金术与沙盘游戏治疗：沙盘中的生死与慈悲（尹立）

### 一、沙的意象

#### 1、一盘散沙：

沙是没有结构的，是结构消解之后的状态，是有型的物体或生命毁灭后的景象。

#### 2、“沙场”者杀场，沙盘者“杀盘”

沙场，人类生命屠戮与毁灭的死亡之地，无论中西古今皆是如此。

沙盘，心灵中死亡与毁灭象征之器。

### 二、沙的心理治疗意义

#### 1、炼金术心理学的观点：

心灵的转化，必须从面对死亡和毁灭的黑化阶段开始，而这也是心理治疗最困难、最难经过的阶段。

#### 2、沙的作用

(1) 心灵中的死亡与毁灭，生活中不能呈现，内心也不敢呈现，沙盘则以象征的方式让这一冲动得到了展现和表达。

(2) 平整无物的沙盘呈现出的并不是死亡本身，而是毁灭之后的平静、完整、接纳、松弛，这正是日常挣扎与幻想的心灵可望而不可及的状态。

(3) 在接受死亡与毁灭的平静里，一切生与死的运动形式才可以毫无牵绊地发生。

#### 3、沙盘游戏是生与死统一

沙盘中展现的美与创造是涅槃后的重生。

### 三、沙盘游戏的慈悲

#### 1、慈悲的含义

慈，从心，兹声。本义慈爱。

悲，从心，非声。本义：哀伤、痛心。《说文》解为“痛之上腾者”，

慈悲，生长与毁灭在心中的统一。

#### 2、自然本源的慈悲

(1) 天地自然，生死一味，循环无端，是自然的慈悲。

(2) 人生之初，天真烂漫，不假造作，故可感受自然的慈悲，融入沙盘生死一体的感受。

#### 3、有情的慈悲

(1) 当一个人接受了生死的统一后所呈现出的心理状态。

(2) 过度伪装的成人已经感受不到自然的慈悲，但可以感受到有情的慈悲。

### 四、对沙盘治疗的启示

1、充分发挥儿童的天性与沙盘的功能，而尽量少干预。

2、治疗师应该成为成人另一个有情的沙盘。



## 2.7. 积极想象技术在沙盘游戏治疗中的应用（冯建国）

### 一、积极想象概述

积极想象（Active Imagination）是荣格分析心理学的核心方法与原理，是意识自我直接深入集体无意识并与之交流对话的方法与技术，也是一种对待无意识的观念与态度；其目的，是使意识与无意识心灵渐趋和谐、完整的自性化过程。在此一过程中，心理疾病的转化与治愈、心理健康的修复与提升、自我意识的扩展与超越、心灵自性的发现与整合，都是自然而然的进程。

#### 1. 积极想象是什么？

在 1958 年为重新发现的 1916 年的手稿《超越性功能》撰写的说明中，荣格说：“实际上，积极想象便是如何接触与感受无意识的问题”。荣格也曾把它形容为“一种睁着眼睛做梦的过程”。荣格分析家埃雷·G. 赫伯特在论述积极想象时说：“无意识是否能够在白天的世界中呈现、显形并成为清醒时的自我的一个伙伴呢？这正是积极想象想要达到的目的。”

荣格分析家申荷永教授强调说，“积极想象，不仅仅是一种方法，而且是一种态度，一种沟通无意识的方式，一种唤醒自性化的途径。”就芭芭拉·汉娜谈求雨者的故事对积极想象的重要性，他发挥道：“在这求雨者的故事中，就不仅仅是‘无为’，而且是‘为无为’，更是‘无为而无不为’；这也正是《金花的秘密》中‘存诚’的秘诀，既是伦理也是智慧，更是力量，包含着至诚如神，精诚所至金石为开的道理。”他进一步认为，“在这求雨者的故事中，所包含的也就不仅仅是‘天人感应’，而且是‘天人合一’。”“‘天人合一’是一种境界，是我对积极想象与自性化过程的理解。”

荣格在强调积极想象是什么时，曾特别指出它与“幻想”或“胡思乱想”不同。他说，幻想“只是一种幻象、一种稍纵即逝的印象……是你自己的发明，只停留在纯属个人的事物的表面，是意识的期待。”荣格分析家 Robert Hopcke 指出，积极想象并不是梦，也不是引导幻觉。

#### 2. 两种水平的积极想象

经典的积极想象，是指荣格提出和理解的积极想象，是在意识自我与清醒意识 awareness 的觉察中，以无意识为主体的精神活动。在此一过程中，意识所面对的是活跃、真实、有独立生命的、能自主表达自己的集体无意识的原型意象。经典的积极想象一般又分两个过程，第一是唤醒无意识，第二是整合意识自我与无意识两者。在后一过程中，严格的讲，是以两者为主体的双主体活动。

荣格之后，很多人都更灵活地运用积极想象方法，他们通过绘画、音乐、舞蹈、梦、日常生活中的一个情绪，或者来自于其他源泉如艺术、电影或文学著作中的某个意象来激发无意识。许多的运用，已经不同于荣格提出的经典的积极想象，我们把其概括为广义的积极想象。广义的积极想象，是以意识思维及感受、体验为主体，以无意识内容为对象的精神活动，或者是在类浅催眠的意识思维狭窄状态中，诱导个体无意识活跃表达的活动。此时，意识自我所面对的主要是个体无意识的情结与集体无意识的原型意象的记忆影象。

埃雷·G. 赫伯特特别强调了这种不同：“企图直接体验到无意识的真实本质显然是不可能的，清醒时的幻想要比梦境更能够扭曲个体对无意识的体验……奠定意识之根基的检查制度和防御机制会对无意识的动态表达进行混淆，转移它的方向，使之变得模糊不清。另一方面，自我更直接地参与了清醒状态下的幻





想。意识所产生的意象和自恋性产物与无意识意象非常相似，清醒时的幻想要比梦境要求更大程度的组织和整合……这便是荣格将积极想象同消极想象区分开来的原因。”

如果能用一句简单的话区分二者的本质不同，那就是集体无意识的原型意象的真实呈现，以及面对它的涌现，意识自我不卷入、不妄作、不妖魔，在顺其自然的“让其发生”中，渐进完成二者的对话与整合。

就学习积极想象而言，广义的积极想象比较容易掌握。通过广义的工作，逐渐培养对无意识的正确态度与心境，慢慢进入经典的学习，便相对容易些。故广义的积极想象，也可以看作是一个对经典积极想象的学习过程。

### 3. 积极想象的操作步骤

很多荣格分析家都提出了积极想象的操作步骤。认真研习荣格的《金花的秘密》、《回忆、梦、思考》等著述，我们发现，各种论述，基本上都包含在荣格的阐述之中了。这些原则或步骤中最重要的一条，大体可以用荣格经常使用的三个动词来表达，即：geschehenlassen（“让其发生”），betrachten（“观注赋形”），和 sich auseinandersetzen（“面对求索”）。这也是最能代表荣格心理分析方法的三个关键词。荣格在《金花的秘密》中、在自传中“正视无意识”一节等地方，均谈到它们。埃雷·G·赫伯特说：“这三个德文词……一同界定了意识在正视无意识时的活动。他们阐明了心理体验的必要条件，正是从这种体验之中，荣格发展出了他的分析心理学：因此，如果我们想要理解荣格的著作的话，我们也就必须返回这种体验。”

一般认为积极想象的基本步骤大体可以分为两部分：首先是诱发或唤起无意识，其次是整合意识自我与唤起的无意识内容。

对于此进程而言，这里有两个关键与核心：在原型意象没出现之前的关键与核心是：“让其发生”；意识自我的“无所作为”，是此时的关键。原型意象出现了，能够比较稳定的自发甚至自由的表达了，这时的关键与核心就是要积极主动，意识自我必须要有所作为，去“抓”住它，与其交流对话。

就积极想象方法的操作而言，困难的是如何唤醒无意识。一方面，我们要尽可能的停止 consciousness 的意识内容活动；另一方面，我们又要保持清醒意识 awareness 的觉察功能不失。这样去观注无意识之物，无意识才会在意识（awareness）中慢慢展现它自己；意识（consciousness）才能渐渐深入的与无意识对话，二者的直接沟通与整合才会开始。

在诱发或唤起无意识的过程中，积极想象的重要过程是“观注赋形”，意指聚焦于无意识呈现之物，意识自我以一种不干扰无意识自发涌现及自主性的方式“观察审视”，而这样一种持续的全神贯注的观注状态，会使无意识之物变得更鲜活而充满活力与变化；同时，又通过语言、文字、意象、绘画等方法把其记录、描摹下来，赋予其一定的形式。赋形的过程，既避免了原型意象的能量泛滥而控制意识自我，又进一步唤醒原型意象的巨大原始能量。

荣格说：“从一开始，我们所要做的只是要客观地观察幻念(fantasy)发展过程中的一个片段。没有什么比这更简单了。”对于无意识之物的赋形，荣格进一步的强调说：“描述幻念的方式也因人而异，各具特色。对于很多人来说，写出来是最容易的，另一些人则诉诸于形象，还有些人乐于用具体的形象或不具体的形象画出它们。在意识钳制的作用很强时，常常出现这种现象，单有手就能够表达幻念，它们不由自主地摆出或者画出一些图案来，这些图案往往能使其意识思维莫名其妙，大惑不解。”这是荣格面对无意识的工作经验。从沙盘游戏的过程看，就象是在说沙盘。

沙盘游戏的过程，也是一个这样不断赋形的过程；所不同的，是诱发或唤起无意识的程度。其独特性



更在于，沙盘游戏过程，更多的不是从内心的幻念开始，而是手与沙甚至水的连结感觉、各种各样原型意向的沙具表达，及视觉的意境格式塔所触发的赋形。由双手接触流动无形又随意变形的沙子与水、直观的沙具，都会触发、唤起人内心存在的感受与意象，这些都是与理性的逻辑思维不同的系统，甚至关联着孩童时代率性游戏的记忆与人类古老的身体记忆与原始的意象记忆。这，都会给人以真实实在感，会使人触景生情地唤起并呈现无意识的各种力量，并在自性及感知觉的统合下形成意境。在这样的情境中，在安全、自由而受保护的空间中，除了人的情结更容易被触动外，原型的意象也更容易自然地呈现，并显形为真实、实在而可触摸与把玩的具体沙具与沙画。此时，如何透过沙具而触摸感受原型，通过外在有形而返归内心的真实生命，便是沙盘师的功力与境界所在。

运用积极想象，也要特别记住荣格曾经说过的一句话：或许有些鱼会认为它包含了大海，但这只是意识自我的可笑幻觉。面对集体无意识这个大海，意识自我并不是大海的主人，它不仅仅没有资格，更没有能力去操作大海，改变大海。无论是面对治疗师自己还是我们的来访者，敬畏与谦卑，永远也是我们面对大海应有的基本态度之一。如果没有这种态度，是没有办法学好、用好积极想象的。

#### 4. 积极想象的古老文化传统

由于对炼金术及东方传统文化的研究，荣格发现，“积极想象是一种普遍存在的心理现象，人们早就不知不觉地使用它，这一心灵的展开过程，也从多个领域在不同层面描述和使用，如炼金术、艺术创作等。”

由儒释道三家所揭示的意识与集体无意识转化的共同规律来看，是可以“人心死，道心活”这句古话而高度抽象概括的。在激活集体无意识的入手方法上，儒释道三家中的一些基本方法与荣格积极想象方法具有高度的一致性。当然，进一步的深入，其各自的差异与不同也是深刻而本质的。

就其方法论而言，老子《道德经》第一章以“无”“有”立论言心论道，以“常无欲以观其妙；常有欲以观其窍”为方法，在第十六章，又进一步解释“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复”的无欲之“观”，作为深入心与道-集体无意识的方法论，体现了古人把握心性自然的高妙智慧。

## 二、沙盘游戏治疗中的积极想象

沙盘游戏治疗从本质上而言，是一种广义的积极想象过程；偶尔，它也会引发经典的积极想象。两者，也经常是混合在一起的。一般的，我们总是先碰到情结，慢慢的，才会穿越情结，碰触到其背后的原型与自性的存在。所以也可以说，沙盘游戏是一种兼具深度、高度与创造性的心理咨询与治疗的体系和技术。

首先，沙盘游戏治疗打破了传统的心理咨询与治疗模式，它不再是以“言语的艺术”为主了，非言语的动手、玩沙和水，观感触摸实物、模型，由此启动意象、情感、情结与原型象征的系统，成为沙游的主要方式。这意味着工作的聚焦，由语言-逻辑的理性思维系统，向着感知、运动与意象的原初系统的转移。其象征意义上的本质，就是由意识自我的世界，走入身体与无意识的存在。

当然，在技艺拙劣的沙盘师那里，他会用他理性经验的思维，强力地解释述说，不断的把精神的聚焦点拉回到现实的理性层面，从而隔断自我、沙画与真实的无意识存在的连接。

其次，治疗场地也由二人的密闭空间，转移到天地人及万象万物的小宇宙之中来，这也把心理咨询与治疗的过程由二人开展的心灵境界，带入到真实存在与模拟实在的广大人文与自然世界之中。由沙盘开显的新空间，甚至是比治疗师更好的容器，天覆地载，日月光明，万物峥嵘，人在其中；美妙的心灵花园，使思绪、情绪、感觉形之于实物、模具、沙画和意境，可以触摸把玩，如此真实而生动，关联当下与内心深处，也连接现在与久远，自然而然的把人带入到历史、文化与物质世界之中；在“自由而保护的空間”



之中，人重新发现整合心灵、万物与自我。

在沙游的进程中，由于言语系统的弱化，无意识基本上是敞开的，其敞开的程度也取决于沙盘师的状态与修养。内心与心灵的敞开程度，既由形式与内容和人的特质所决定，也由二人的关系程度所决定。不同的关系，不同的人在场，心灵的开显与呈现，常常会不同。对于一个成年人而言，他会不带防御地与童贞的孩子相处，却很难在成年人面前如此。故而，“自由而保护的空間”，不会由沉默或微笑而自然带来。有的人会让我们感觉压抑，有的人让我们反感，有的人使我们感觉拘谨，也有的人使我们舒适自在。其中，自然有我们自己的喜好厌恶，更有无意识的交集纠结。

在此一过程中，情结总是会被优先碰触到。内心的情结一旦出来，心灵这面镜子，更象是面哈哈镜，在哈哈镜的面前，沙游者与沙盘师都很难看清楚真实的存在。情结也象一个心灵的黑洞，它会不断吸引、吞噬意识自我的注意力与能量，使之在个体无意识的情结中转圈，就象一头驴子围绕着它的磨盘纠结，使得集体无意识不能自由地涌现。虽然，我们仍然可以不断地在移情与投射性认同中工作，却会阻碍“让其发生”的积极想象进程。所以荣格分析师 Ffiona 才特别强调说：“……分析关系和移情是要先于积极想象的实践的，只有在完成了建立了分析关系以及移情关系，在此之后，你才会理解如何将幻想的技术变为积极想象。”

不过，情结的背后通常都有原型的存在。一个纠结于现实男女爱恋关系的人，仍然不妨一边着手解决他的现实困扰，一边面对他的过去心理创伤，一边深究他的俄狄普斯情结；同时，他仍然可以在心有余力时，回转到自己的内心，来拥抱内心的阿尼玛。甚至，在这样一个对立物的整合之中，自性就在那里！寂然守护，不离不弃。

首先，是理论与分析师，使我们知道我们自己的心灵有多么美丽。然后，需要我们不断的回转到我们自己的内心，去感受发现，去证悟践行。在沙游世界中积极想象的发生，则是通过有形契入无形，通过手与身体感悟精神，经由外在实物与模具，回转到内在的原型与心灵自性。

所以，如果态度对路，原则不错，“让其发生”，“关注赋形”与“面对求索”就会不断发生，渐次而深入，沙盘室中发生的，就是面对心灵与无意识的积极想象与自性化进程。否则，面对意识自我的自说自话，无意识与心灵之物就很难自由的发生与涌现，具有疗愈作用的心灵要素就不会丛集、生长、成熟；即使那个 200 万岁的老人现前了，意识自我却不肯放下他的权杖臣服，一场平等自由的真正沟通与交流也很难发生。在这种情形下，无论如何，沙盘室中进行的，并不比一般的认知、行为治疗为多。这，也是对沙盘游戏治疗使用的过度意识化，甚至就是一种对沙游的庸俗化扭曲，从根本上，悖离了荣格分析心理学体系中的沙盘游戏治疗的使用宗旨。

### 三、积极想象在沙盘游戏治疗中的技术化

沙盘师的人格、情怀与心灵境界，是技术中的技术，方法中的方法。在此之外，轻言技术，便可能束缚了人心性的活力与创造性。不言技术，又容易使人落入虚言玄理而空无茫然、无法操作。对于意识自我来说，芭芭拉·汉娜说：“有一个装满蝎子的篮子总比有一个空空如也的篮子好。”当我们运用所谓的技术进行沙盘游戏中的积极想象时，我们要审慎警觉手中的蝎子。

在荣格所反复强调的求雨者的故事中，就蕴涵了积极想象的奥妙，其中，自然也包含着方法与技术。那位求雨者老人，象征了我们的意识自我，也象征着我们的沙盘师。面对土地干旱与人心浮躁的症状，他首先要到场同在，身心投入，感同身受，不离不弃；又要拉开一些距离，而让自己保持安然、闲静与无为





的自然状态，这是身与心与无意识存在的回归与和谐。这样的持续下来，无意识的雨才会涌现，其后的整合才会发生。其中，有慈悲，有大爱，有无条件的悦纳与包容，有厚德载物的承载与化生，有身心的合一，有人与自然万物的和谐，也有“人心死，道心活”的意识与无意识的转化，亦有“精诚所至，金石为开”的至诚如神的感应发生。正如易经所言：“天地感而万物化生，圣人感人心而天下和平。”这是一种“无为而治”、“无为而化育天地万物”的中国文化所蕴涵的方法与境界。其背后，有无形而又真实的身心物质场的能量的相互感应交集存在。

沙游世界的触景生情，会不断地让无意识存在之物自发、自然地涌现。而沙盘世界中的安全、自由与保护的空间，却是由沙盘师的在场而呈现并营造的。所以“让其发生”，绝不会自然而然地发生。心理的防御与不自由，既来自于无法面对自己，也来自于二人的关系。沙盘师反感、不能接纳之物，即使被选择，即使呈现于沙盘中，沙游者也不会感到安全与自由，也需要层层护卫和保护；也可能在二人强烈移情的亲密关系中，扭曲无意识的呈现。所以，沙盘师要不断审视、精微体察自己对各种沙具的感受、情感反应，警觉自己的好恶情结对沙游者带来的潜在影响；也要无条件的悦纳沙游心灵花园中呈现的一切、以及沙游者的言行与情绪。用心营造“让其发生”及“关注赋形”的佳境。

无意识之物呈现了，沙画被构建，如果它不能被理解，不过是孤悬于大海之上的冰山一角，或者会再次沉没，回到无意识之中；或者可能为妖为孽，扰动干扰意识自我不得安宁；甚至，还可能产生破坏性的力量。只有它被尊重、理解并赋予意义，意识化的转化与整合才会发生。从某种意义上说，沙盘师也是沙游者的慧眼与意识，无意识之物意识化的转化与整合，是通过沙盘师的理解与分享而发生的。犹如明镜当前，才会映现自身，发现自我。其中，关键之一是如何理解原始意象的象征性表达。原型意象是古老的象征语言，它们本质而言是文化的、民族的、原始的，而不是个人的，所以需要我们理解象征在文化层面的意义，这是学习沙盘与积极想象的基本功课。

我的一位来访者，我们已经有过几十次的沙盘工作。她玩沙的基本方式就是双手反复的翻沙，在这种反反复复、一次又一次的单调重复中，心中孤独的小男孩慢慢停止了哭泣而走出墙角，内心模糊的古战场渐渐变得清晰，恐惧的恶魔掉在了井底，自己也落入井底却感觉踏实而实在……面对这种表面形式上的单调反复与内心丰富而奇妙的变化，偶尔我会感叹：这多么类似于荣格当年，在玩建房子、刻石头的孩子游戏哦！在单调的重复中，意识自我的活动变得专注而统一，内心的隐约意象才会渐渐活跃的涌现。这就是“让其发生”的一种方式呢！

还有一位中年的来访，对沙具中的一个精灵莫名喜欢。在她的热切请求下，我便允许她带回去把玩一段时间。就象一个孩子似的，她把精灵带在身边，经常拿出来跟它对话，甚至精灵还会入梦。因为这个精灵，你可以明显感到她身心中灵性的力量被唤醒。在沙游中，沙游者常常被某一个沙具“击中”，而产生强烈的身心感受，其背后，或者是碰到了情结，甚至也可能遭遇了原型。这时，常常需要我们停下来，使精神聚焦专注于此一对象，感受它的意象与气氛，体会由此带来的身心变化，甚至引导沙游者回到自己的内心，观守其意象，看看进一步的专注与守护会带来什么变化，然后再跟随其变化，做进一步的工作。也可以让沙游者把沙具、或者沙具的意象、或者是沙画带回家，经常的回味体验，甚至是静坐观想，感受体验。

还有一位来访，在沙游过程中，触发了强烈的情感与身体反应。身体创伤的背后隐藏着情结，伴随着沙具激发的原始意象的巨大原型能量，三者混合在一起，深刻而强烈的悲伤与身体的痛苦几乎把人吞噬淹没。甚至需要突破设置，不断的增强他的现实感与积极力量，来达成其间的平衡。



每个人都是不同的。正如荣格分析家 Dallett 所说：“还没见谁完全按照哪个固定的步骤进行过积极想象。” 每个人都需要找到适合自己深入内心、唤醒无意识的独特方式与路径。我们所要做的可能不是运用技术方法的操作与引领，而是顺其自然的跟随，在跟随之中，自然而然地选择合适的技术与方法。甚至常常，也不是我们在选择，而是方法、沙具与原型来找我们，它是自然呈现的。甚至，我偶尔也会有这样的体验：我们只要沉静下来，勇于倾听召唤，无意识就会引领我们前行。跟着感觉与无意识走，也真是愉悦而美妙的探险历程呢。其中，既有方法技术，也非方法技术。唯一的方法技术，就存在沙画和我们的内心之中，就是我们的真心自性，无为自然，却气象万千，空空如也，又生生不已。

## 2.8. 通往心灵之路——沙盘游戏中的感恩与感动（王颖）

心灵花园于 2009 年 10 月走进成都 SOS 儿童村，至今已有一年半，在这一年半的时间里，无论严寒还是酷暑，无论风雨还是日晒，我们的志愿者们不间断地在儿童村的“心灵花园”工作，与 31 位孩子完成了 335 个小时的沙盘游戏工作。当看到孩子们正在从重大的创伤中渐渐恢复，当看到孩子们步履蹒跚地走上健康的成长之路，我仿佛看见孩子们的心灵如同稚嫩的小芽般，在充满爱与希望的心灵花园里，在志愿者们辛苦付出和细心呵护中，破土而出，渐渐成长。对此，我欣慰与感动。

在这一年半的时间里，我们在与孩子开展沙盘游戏工作以外，分别于 2009 年 10 月、2010 年 4 月、2010 年 10 月和 2011 年 4 月在全国 SOS 儿童村妈妈培训班上为儿童村的妈妈们提供心理知识讲座与沙盘游戏介绍，使妈妈们能够体验与理解创伤中的孩子们，使更多的人了解沙盘游戏。同时，为了更加专业地开展我们的工作，将沙盘游戏与生活实践更好地结合起来，我们定期对参加沙盘游戏的孩子的妈妈们进行回访，了解孩子们的状态与变化。在开展工作的一年后，当妈妈们对我说：“你们可以在儿童村长期工作下去吗？我们希望你们能够长期做下去！”我感慨而感动。

### 志愿者精神

我们的志愿者团队由四川大学应用心理学研究生与成都慧爱心理咨询中心的部分咨询师组成。从志愿者招募到志愿者管理与支持，我们一路摸索，积累经验。多拉·卡尔夫在她的《沙游——通往灵性的心理治疗取向》一书中提醒：“沙盘游戏治疗在准备充分的治疗师的运用下，是一项强而有力且价值无限的治疗模式。’强而有力’这个字眼，意指着它既能治疗，但也能致伤。”基于此，我们强调对志愿者的技术培训与技术督导，在志愿者进入工作前，我们对志愿者开展为期三天的沙盘游戏基础培训与沙盘游戏个人体验，至今已有两批志愿者接受了沙盘游戏的基础培训，同时，我们中心设有专业人员，在每次沙盘游戏结束后，根据志愿者的沙盘报告向儿童村的相关人员进行沙盘游戏的总结与反馈，并根据志愿者的工作进展情况对志愿者进行沙盘游戏督导。为了向志愿者提供更多的支持，中心的图书室向志愿者开放，向志愿者提供尽可能多的专业帮助。定期召开工作例会，及时交流情况与解决问题。在志愿者们辛苦的工作与付出中，我感受到生命的激情与力量。

一个人从出生到死亡会经历一个漫长又短暂的旅程，每个人都以各自的存在方式行走在这条必经的旅途中，那么，不同的存在方式决定着我们在旅途中会略过不同的内容与风景。20 世纪的德国存在主义哲学家海德格尔指出了两种不同的存在类型：非本真的存在 (everyday mode) 和本真的存在 (ontological mode)。非本真的存在是一种日常生活的模式，你完全地沉沦于周围的环境中，追究世间万物为何如此。而本真的存在则是指你将注意力放在存在本身的奇迹上，欣赏存在本身，追求事物的本来面目以及真正的





自我。海德格尔认为这两种存在类型之间有着重要的区别：非本真的存在意味着沉溺于转瞬即逝的消遣，如美貌、风度、地位或名望；而本真的存在则意味着不但能够知觉到存在与死亡，也对其他永恒不变的生命特性保持警醒，而且能够更热切、更乐意去做一些有意义的改变。迅速承担起人类的基本职责，创造出一个投入、丰富、充满意义以及自我实现的真实人生是本真存在的行为呈现。我想，志愿者行动就是本真存在的一种表达。

一直以来，我坚信，心理学是关乎心灵的科学，心理学需要身体力行的实践。心灵与生命共存，心灵与社会相关，我们的志愿者通过身体力行的付出，向自己、向社会、向生命表达与证明存在的价值与意义。为此，我感动与感恩。借此机会，向心灵花园·成都 SOS 儿童村的志愿者们表示深深的感谢与敬意之情他们是：蓝丽（四川大学应用心理学硕士研究生）、蔡菲（四川大学应用心理学研究生/成都慧爱心理咨询中心心理咨询师）、公衍磊（四川大学应用心理学硕士研究生）、陈慧慧（四川大学应用心理学硕士研究生）、汪金燕（四川大学应用心理学硕士研究生）、曹一心（四川大学应用心理学硕士研究生）、李超钥（四川大学应用心理学硕士研究生）、滕晓（四川大学应用心理学硕士研究生）、程活（四川大学应用心理学硕士研究生）、黎映月（四川大学应用心理学硕士研究生）、陈翼（四川大学应用心理学硕士研究生）、马国荣（四川大学应用心理学硕士研究生）、杨斐（四川师范大学心理学学士）、洪珊（成都慧爱心理咨询中心心理咨询师）、董波（成都慧爱心理咨询中心心理咨询师）、马文琦（成都慧爱心理咨询中心心理咨询师）、陈玉梅（成都慧爱心理咨询中心心理咨询师）、李睿媛（成都慧爱心理咨询中心心理咨询师）、付丽霞（成都慧爱心理咨询中心心理咨询师）、杨曦静（成都慧爱心理咨询中心咨询助理）。同时，也非常感谢儿童村的工作人员孙萍老师和吴玉梅老师，在她们同样是志愿者行动的支持与付出下，心灵花园的工作得以顺利开展。

沙盘游戏：通往心灵之路

沙盘游戏作为一种非言语的表达性心理治疗技术，其意义与作用在于，在一个自由、安全、受保护的空間里，沙盘游戏者在手与沙、手与水、手与沙具碰触与抚摸的过程中，得之于心，应之于手，以象征的语言，一遍又一遍地走近自己的内心，面对自己内心、表达自己内心、理解自己内心、体验自己内心，从而获得心灵的自主性、自发性与真实性。那么，对沙盘游戏治疗师而言，对沙盘中的象征及其隐喻的理解便尤为重要，也正是藉由对象征的体验与理解下，沙盘游戏治疗师才可以为来访者提供一个自由安全受保护的空間。

荣格曾说过，“就我的经验而言，我认为治疗师应该正确地理解各种有关整合（wholeness）的象征，经由它们的协助，精神官能分离症（neurotic dissociation）可以得到修复。而它们是某些集体无意识的表征，可以促进意识与无意识两者所迫需的联结，而这种联结无法以理性的方式或具体的治疗技巧来加以完成。”人类学家巴霍芬也指出，“这正是象征（symbols）的宝贵之处，因为它容许，甚至刺激不同程度的理解；它引导人们从物质生活的表相走向更高层次的心灵实相。”

在儿童村孩子们的沙盘中，象征在心理治疗中的重要作用及其心灵意义清晰可见。在陪伴与守护的过程中，我们一次又一次地体验与理解孩子们通过各种象征向我们，更是向他们自己表达、感受与体验他们心灵的创伤与治愈的潜能。

在此，我想通过龟的意象与各位分享象征的内涵与意义。在儿童村 31 位孩子的 335 次沙盘中，有 20 个孩子在 51 次的沙盘中出现了龟的意象，其中，13 位孩子的初始沙盘中出现龟的意象，18 位孩子在前 5 次的沙盘中出现龟的意象，4 位孩子在沙盘中出现龟的意象 6 次以上。这是一个极其典型且具有深刻意义的象征。Kay Bradway 曾在其《沙游：非语言的心灵疗法》一书中对龟的象征进行了较全面的阐述：



龟在地球上存在于二亿二千万年前，甚至是早于恐龙而存在的物种，具有极佳的适应力，自存在以来其形态和外观几乎没有什么改变。集体无意识中的原型本身就是古老且历时不变的，因此，龟具有原型 (archetype) 的特质。

在龟的生命循环中，小海龟的妈妈在它们尚未诞生以前就抛弃它们，而它们也从未见过它们的父亲。龟具有向光的本能，幼龟们破壳而出后是藉由夜间月光反射在水面上的光线引导它们到海里。

在世界神话与宗教中的龟作为支撑者的形象、救助者的形象、生产的象征等出现。

龟结合了天（圆顶状的壳）与地（四方形的底部），结合了阳性（伸出来的头）与阴性（圆型的容器），因此，乌龟是一个阴阳同体的象征，也是对立两极结合的象征。

儿童村孩子们沙盘中的龟，可以被体验为被抛弃的心理创伤的表达，也可以被体验为被抛弃的孩子们“运用来自天上双亲（太阳与月亮）的光线来引导他们，在沙盘中找到与原型父母 (archetypal parents) 相通的方法，”以及内在的支撑与自我治愈的潜能，从而找到往前的方向并获得生长的力量。

孩子们在沙盘游戏的过程中，借助外在的象征隐喻，内在的困境慢慢地清晰地沙盘表达，在表达的过程中，改变的可能性逐渐显现出来。通过象征的表达，孩子们理解自己，体验自己，新的能量随之释放出来，自我获得滋养，生命获得生长。

正如多拉·卡尔夫所指出的那样，“心灵的意象原本是超越意识层面的，但是透过象征却可以把它具体化，并且直指人类本质的永恒基石。人们一旦能运用象征并有所感受之后，就会经验到生而为人的尊严。”

生命的成长需要内心的力量，智慧与爱便是这力量的源泉。我衷心地希望，在我们真诚与爱的守护下，儿童村的孩子们能够获得内心的力量，健康有力地走在他们的生命旅程上。



## 2.9. 沙盘游戏治疗中的治愈因素与应用性分析：寻找真实的自己——自性化与治愈（胡艾浓）

自性化是由寻找真实的自己开始的。这是我工作这么久得到的一个经验性感受。既是别人的经验，也是我自己的经验。尤其，在小组工作中，这一点更加突出。

我们沙盘小组——沙盘游戏俱乐部，成立了近两年。很多成员也一直参加活动至今。成员来自不同行业，带着不同问题——甚至没有任何问题，只是对探索心灵世界和自我发现有兴趣。有各种困扰和问题的，最初是想找到问题出在哪里，如何解决问题，自己该如何面对问题，直至解决；没有问题只是有兴趣玩玩，看看为什么大家会这么有兴趣。结果是，每个人都逐渐发现，其实大家都在不约而同地做着同一件事：寻找真实的自己。有问题的发现问题越来越不重要，原因也不那么重要，重要的是自己是谁？自己如何看待自己？自己的心灵深处都有些什么？自己的独特性在哪里？这条自我探索的路将走向何处？自己到底在追寻什么？没问题的最有代表性的一句话是：“原来活的好好儿的，没发现有什么不对。怎么越来越觉得不对了？”那是因为发现，原来的那个“好”是假的，是离开真实自己很远的好，因此总觉得是两层，里面还有一个真实的自己。一个小组成员这样说：“人生的过程就是，社会希望把每个人都熏陶成一模一样的工具，用长达 10 年的时间让人迷失，想使本来不同的品种都要长得一样、行为举止一样、感情波动一样。经过很多年一样的生活，人开始不舒服起来，本来是猫非要强迫自己忠诚、本来是狗非要让自己吃素的感觉，所以开始认识自己本来的样子。”大家开玩笑说：“有病的治好了，没病的治病了。”我们的小组经常是欢声笑语。我也经常为大家的高兴而高兴，为大家的真诚而感动。心灵成长之路最需要的就是真诚，对自己、对心灵。“诚则灵”。

在这样的作品中，可以看到，一个人是如何迷失了自己，如何在迷失之后感觉到——或并不感觉到——痛苦的。感觉到痛苦的，常常会走入谴责、贬低、厌恶自己，甚至觉得自己不配活在这个世界上，不配被别人喜欢和接受、被别人（甚至家人）爱的绝境。可以想象，带着如此感受的人，活着是怎样的一种挣扎。没有感觉到痛苦的，当发现自己原本并不知道真实地活着是怎样的时候，那种自己与自己的疏离，自己对自己的不了解，那种不真实感，又是怎样的匪夷所思。当发现了真实的自己，有些人，甚至感到完全的陌生、不认识、不相信。但是他们还是不由自主地会为那个不认识的自己而感动、哭泣、心痛和兴奋欣喜。



在我自己经历了重新认识自己，并对自性即自性化开始逐渐清晰的过程之后，也才真正理解了荣格所说的“关于一个人的原始自性与自性化”是怎么回事。这是作为一个人必经和几乎无法避免的心路历程。我们可以做的，包括我们对我们的孩子和我们需要对之负责人的人所应该做的，是尽可能地使这种自己对自己的违背程度最大限度地降低。这是一个如何使一个人身心健康，并愉快地存在的巨大课题。我们所能做的，是让更多的人认识到它的重要性，并找到自己的探寻之路。

纵观历史，无论西方还是东方，都经历了和正在经历着一个“个体异化”的过程，一个个体的人远离内在的自己的过程。这个过程随着科技的发展的速度而加速地发展着，尤其在现今我们这个高速发展的社会里。社会心灵呈现着一种破碎或碎片的状态，个人便在这状态中面临心灵的破碎。于是人们开始寻找，开始追寻，开始找回家的路。

在小组和个体工作中，我们发现，在人的心灵里，从来就有自我实现、自我满足、自我完善的原始趋向和动力。这个趋向和动力，就是自性的完满和实现。它会以痛苦的挣扎来表达，也会以焦虑的迷茫来呈现，更会以孜孜以求、发现和探索来实现。

自性是一个圆，一个必须圆才会满足和适宜。当这个圆不圆了，破损了，甚至破碎了，人就会感到不舒服甚至痛苦，也就会不由自主地寻找使它恢复圆的状态的方法和途径。

我们出生了，被各种各样的教化所塑造，我们为了生存需要和获得爱（和照顾）而满足被塑造的需要，我们的意识以这样的方式开始认识自己和世界，我们很有可能经历了一个我们完全不记得的挣扎过程，这个过程是我们的原始自我与社会自我的激烈冲突。我们必须适应和满足社会自我的需要，因此才能生存。但是我们也付出了损失甚至丧失原始自我的代价。这样的代价在今天的社会更大，从我们的孩子们无休止不得歇息的生存状况中就可以清楚地看到。我们对社会的适应已经远远超出了人所该有的合适的程度，这样的超出已经变成了社会性痛苦和疾病。我们小组的成员经常会说：“幸亏还有一些这样地方。”我想说的是：幸亏有宗教，有心理学。尤其是有荣格用他的一生为我们探索出的自性化之路。

荣格为我们找到了一条人人都可以走的路，这条路原本只属于极少数另辟蹊径的人。那时候心灵是一个谜，是神秘，是唯有神和圣人才可以窥见的圣地。当科学和无神论将此“迷信”打破之后，我们就几乎完全失去了这个精神家园。没有精神家园的人，其实已经走入了就宗教所形容的地狱。地狱不在地下，它会显现于现实中。战争、核泄漏、污染、疾病、犯罪……，难道不是最形象地狱吗？这些，智者早已告诉了我们。

智者的告诫还不足以使人找到具体可行之路，而荣格给我们的不仅仅是这样的哲学，而且是一条具体可行的路。更重要的是，人人都可以在这条路上有所创造，成为一个独特的个体。人只有实现了自己的独特性，才会满足圆的需要，因为圆是由无尽的不同所组成的。这些不同又有着本质的共同性。不同与共同并存。

我们在做沙盘的时候，就可以清晰和直观地看到这个过程的呈现。这样的呈现也使我们认识到了该如何尊敬和敬畏自然心灵。

在霍尔等编写的《荣格心理学》中，精炼地把自性化（译为个性化）作了如下的描述：

“一个人的意识逐渐变得富于个性，变得不同于他人，这一过程，也就是所说的个性化





(individuation)。”“荣格说：‘我用个性化这个术语来表示这样一种过程，经由这一过程，个人逐渐变成一个在心理上‘不可分的’即一个独立的、不可分的统一体或‘整体’。”

“个性化的目的在于尽可能充分地认识自己或达到一种自我意识。”“一个始终不懂得自己，不懂的周围世界的人不可能是一个充分个性化了的人。”

“自性实现的努力和使人格臻于完美的努力是一种原型，也就是是与生俱来的的先天倾向。没有一个人可以不受这种统一原型的强有力的影响。”

“健康地成长、健康地个性化。”“只有通过自觉的意识，人格系统才能进入个性化。”“从一个人身上发掘出那些以萌芽的形态存在于那儿的的东西，而绝不使用灌输知识来填补本来空白的心灵。”“心理治疗本质上一种个性化的过程。”

由此看来，心理治疗，心理分析，心灵成长，所谓“治愈的因素”，就是凡能开启自性原动力使之发展的一切因素，都是治愈的因素。

## 2.10. 沙盘游戏治疗中的治愈因素与应用性分析：意象之整合（牟旭景）

我们都知道沙盘游戏是利用意象进行工作的。其过程包含了呈现意象和意象的工作。本讲座力图通过治疗师的实践经验对沙盘游戏治疗的治愈整合因素作出说明。

泛泛而谈，人就是意象，人生也是意象。我们有“人生如梦”，“黄粱一梦”等多种描述，借此表达人处于某种意象中，随着“梦醒时分”，“大梦方觉晓”，获得了更为深刻的认识。也可以说是对人生意象的一种解读。看样子，意象对于人的认识来说是一个半成品，对于意识心灵，它是更清晰与更深刻的中间状态。但是，上面所举的例子恰恰是一种回顾性的状态，经历了连续的意象之后的总结，甚至是一种感叹。必须得承认，人在这种状态中多数是无法去区分意象的。他认为这个就是他的人生。类似于在很多梦中我们并不知道自己在做梦。也就是说，意象中关于“幻”的部分毫无所觉。在这种情况下，人被“幻”控制、左右。多数人终其一生其实都是处于这种状态下生活。但无论东西方，从特尔斐神庙的“认识你自己”到东方的“知性、见性”，都体现着一种“求真”的力量。从这个角度讲，沙盘游戏治疗其实也是“求真”的桥梁之一。

如果一种“幻”必须得到治疗，那么只能是它已经对人形成了干扰和妨碍。在这种情况下，我们可以这样说，意象拥有了人。他被意象左右而处于被动。比如说，被复仇女神抓住的人，他本人其实变成了仇恨的牺牲品，根本无力作出任何调整。意象吞噬了他，他仿佛被纳入了某种既定轨道，丧失了自主性。分析心理学的理论指出这种现象的机制是投射。<sup>1</sup>其投射产生的因素是“阿尼玛”，她的中国名字叫“姘女”，印度名字是“MAYA”，她是一种用舞蹈创造幻象的幻力。荣格以东方的名词来说明阿尼玛正是因为东方的修行方式里有面对这种幻力的方法。比如密宗的某种灌顶里明确的目标正是通过空行母而获得对这种幻力的认识，从而洞悉空性。我们可以看出这正是从空行母身上撤回投射而获得的认识。幻力，它不但是幻还是力。这种力量之强大，有时是无法抗拒的，当然，有这种体验的时候其实还是和幻力作出了区分，只是被压倒而已。而更多的时候则是被舞姿迷惑，无法区分。实际上在我们自己的体验当中，幻象对我们始终有一种吸引力。

<sup>1</sup>荣格.爱翁.III成对的事物：阿尼玛和阿尼姆斯



以上这种和幻象无法作出区分的情况，对于本人来说是无法认识的。因为投射还在继续进行。除非投射的接纳者（一般是治疗师）挡回了投射内容，那么对于理解自己的路径才真正打开。沙盘游戏治疗的情景强调“自由和被保护的空间”，形象化的描述就是“容器”。整个沙盘治疗室是容器，治疗师是容器，沙盘是容器，来访者整个人是容器。容器的作用就是接收投射并返还之。于是在顺利的情况下投射从沙具架，从治疗师处返还到沙盘中，然后再从沙盘返还到来访者自己这个“鼎炉”中。因为沙盘中意象的延绵转化是对应在来访者本人的内在转化之上的。但是这个过程通常都会受到干扰。这个干扰就是上面提到的被“姹女”或“MAYA”掌握的状况。“姹女”必须投射到治疗师身上以“目击”，然后意识到差别而从治疗师身上剥离。在这种情况下治疗师会感到自己干扰了来访者的沙盘呈现，或者更为明显的是，治疗师或明或暗地出现在沙盘中。图见 ppt

这种情况我把它称之为“容器的泄露”。在炼金术中，逃跑的奴隶、脱逃的鹿会导致泄露，（见 ppt）荣格分析这意味着拒绝整合。<sup>2</sup>在内丹术中也有“性动情炽，姹女逃亡”。在这里，性导致了姹女的逃亡，姹女正是逃到了投射的对象上。这相当于治疗师拿着本属于来访者的东西，对于来访者来说这当然是泄露。这使得来访者对自己的了解也缺失了一部分。荣格认为之所以发生这样的情况正是因为医患之间缺乏真正的理解，性作为一种补偿企图在两者之间架起一座桥梁以弥补关系的真空。那么荣格所说的“真正的理解”指的是什么呢？曾经给予荣格重大启迪的中国内丹术给出了答案。《性命圭旨》、《金丹集成》等著作里都清楚地指出“姹女配婴儿”，这里的婴儿指的是老子所说的“专气致柔，能婴儿乎”的婴儿。他持有纯朴的天性和高度的敏锐。只有这样，治疗师才能避免被投射击中而重返理解的坦途。

另外，姹女又是织女（毛衣女），在神话《天仙配》中和牛郎是一对。他们从位置上看是天和地的联姻。而且，织女下凡之后洗澡，牛郎偷走了她的衣服才留下了她。那衣服是毛衣，其实就是羽毛和翅膀。因为织女本就是鸟儿。看样子整合或联合的发生，也表明了不能让她飞走。这和内丹修炼中的“火性不飞”<sup>3</sup>也一致。龙和虎是成对的，对应的是汞和铅。汞是加热即飞和易变的物质，也就是容易逃走的，那么正好要用铅的性质来配对。我们都知道“双脚如灌铅”意味着沉甸甸的。也是沉下来的感觉。它们都有从高处下降的意思。《天仙配》中的鸟的下降其实也是神的下降。对照《移情心理学》也有相似的呈现。鸟作为圣灵下降而起到调停的作用。通过内丹术的操作，我们知道神的下降就是“凝神”。这种鸟的下降的“凝神”方式其实就是“返照”，关注的方向由外转向了内。以这种关注着内在的态度面对沙盘。这样呈现的沙盘就是整个的人的表达，我称呼为身体意象。它不是人的某个局部的表达，例如大脑。最重要的是，这种身体意象位于密闭的容器沙盘中，未来被整合成为可能。

让身体呈现意象看似奇特，其实古已有之。我们甚至可以找到古代的理论根据。据兰州大学敦煌学研

<sup>2</sup>荣格.移情心理学.灵魂的上升

<sup>3</sup>性命圭旨白话解.降龙说.



究所刘永明的研究<sup>4</sup>，“《黄庭经》中的众多身神正是各对应生理器官之形态和功能的意象化表述。所以现在，我们更宜透过其晦涩的术语和玄秘的身神景象把握其真实的内涵”，这说明身体的各种反应是可以转换为意象的。而且，心神乃五脏之神的君主。也就是心统辖于身体。这和申荷永教授关于心理学的心脑说不谋而合。

另外，现代中医学家张锡纯根据自己的医学实践得出：人的元神在脑，识神在心（关于元神和识神见ppt）。元神者无思无虑，自然虚灵；识神者有思有虑，灵而不虚。这说明上文中鸟的下降正是整合元神，对应于西方的整合圣灵。

综上所述，我们对沙盘游戏中意象之整合的一些要素和状态作出了揭示。纵观东西方文化，炼金术和内丹术都对整合的道路提供了范式。西方的玫瑰园哲学和中国的丹功修炼都指向了整合。令我们欣喜的是，有至少 2000 多年的内丹功修炼给我们意象的转化提供了极其精微的庞大信息库。使我们对沙盘游戏未来的发展前景充满信心。下面，我将用一些个案的图片简单的展示沙盘游戏中意象的整合。

## 2.11. 沙盘游戏治疗中的治愈因素与应用性分析：

### 通往大烟山的路——自闭症儿童的沙盘游戏有效性分析（徐维东）

#### 前 言

自闭症的康复治疗，目前还主要集中在“应用行为分析法、问题行为与矫正、结构化训练、感觉统合训练、图片交换沟通法、关系发展干预、语言障碍训练、认知障碍训练”等方法上<sup>1</sup>，这些方法大多数是从行为认知的角度做的尝试。当我接触自闭症儿童的时候，我尝试着用精神分析的相关理论如马勒的自闭理论，把自闭儿童当作未分化的个体来看待，同时相信荣格说的 10 岁左右的男女儿童的意识是一种无任何“自我”意识的意识<sup>2</sup>，从沙盘游戏的炼金术原型象征层面去靠近自闭症儿童，经过一段时间的治疗，发现自闭儿童的沙盘游戏内容与现实生活的行为都有明显的变化。由此让我思考，沙盘游戏对自闭症儿童的心理发展具有明显的治愈因素。然而，个案太少，且还没有结案，还不能给予明确的结论，此时写下结论或许为时尚早。但荣格的一句话给予我勇气：“一个案例就是一个理论”<sup>3</sup>。做一些尝试作抛砖引玉之用未尝不可。

为此，本文欲以案例为例证，表述沙盘游戏对自闭症儿童治疗的有效性。

#### 一、沙盘游戏中的“应之于手，得之于心”对自闭儿童的治疗意义

“应之于手，得之于心。”<sup>4</sup>是申荷永从中国文化心理学视角对沙盘游戏提出的重要观点。申荷永在

<sup>4</sup>刘永明 黄庭内景经的脑学说和心脑关系

<sup>1</sup>具体参见陈艳妮主编：《孤独症的诊断与康复》，第四军医大学出版社 2008 年版一书。

<sup>2</sup>参见荣格著，罗志野译：《分析心理学理论与实践》，上海译文出版社 1992 年版，第 4 页。

<sup>3</sup>同上，第 3 页。

<sup>4</sup>详细阐述见申荷永著：《心理分析：理解与体验》，三联书店（北京）2004 年版一书。



《心理分析：理解与体验》一书中提到：“心者，生之本，神之变也。”<sup>5</sup> 在许多人看来，自闭症儿童的心犹如石头，怎么捂也捂不热。而我相信，他们的心只是包着坚硬的外壳，内在原欲比任何人都更加涌动，因此，必须有一个自由与保护的空間帮助他们打开外壳，才有生之根本，也才有神之转化。沙盘游戏室即为最安全可靠的空间设置。不仅仅是空间，还有沙子、沙盘和几千个沙具，所有这些都是天然之造物，也许可以呈现出自闭儿童内在不可知的世界。客体关系理论认为，自闭症个案往往以非人的物品作为沟通手段<sup>6</sup>。所以，我认为自闭症儿童不会对沙盘室的东西视而不见。事实上，每一个自闭症儿童选择的沙具都不是无意义的，他们选择美人鱼、天线宝宝、忍着神龟等象征着无语的沙具，让我惊讶、震撼。

## 二、沙盘游戏对自闭儿童的有效性例证

沙盘游戏的有效性表现在自闭儿童沙盘内容的变化与现实生活的变化同步进行。有个个案的妈妈对我说“六年来第一次感受到做母亲的幸福”，表达出自闭儿童与母亲的连接开始启动。这里用上海福利院康复中心的一个案例来举例说明沙盘游戏的有效性。案例中我们把这个儿童叫做大河。

### 1、基本情况

大河，5岁，男孩，有两个哥哥。妈妈主述：“语言落后，不与人交往，对汉字特别感兴趣，一岁多就开始能认识大量汉字，喜欢听歌、音乐，四岁开始开口说话，但发音含糊不清。”

### 2、初步印象

非常瘦小，酶过敏，全身都是过敏后抓过的疤痕。有简单交际语言，但很难听清，喜欢音乐且能说出音乐名称。语言简单重复，喜欢重重复复问一个问题并且复述你的回答。有持续的刻板行为，能主动身体接触和目光接触。情绪表现比较兴奋。

### 3、治疗过程

从2010年9月8日起，每周一次，每次30分钟。当中因个案或节日原因，有几次暂停，也有几次因咨询师不能前往，另一个咨询师肖福芳<sup>7</sup>代替。目前共15次，还没有结案。

### 4、治疗效果

#### (1) 沙盘内容的变化

初始沙盘，大河只选了三个沙具，都是交通图标，一个是禁止通行标志，一个是有危险标志，一个是英文标示：The Entrance to the freeway（高速公路入口处）（见图1，2）

<sup>5</sup> 申荷永著：《心理分析：理解与体验》，三联书店（北京）2004年版，第3页。

<sup>6</sup> N.Gregory Hamilton, M.D. 著，杨添园等译《人我之间：客体关系理论实务》，台湾心理出版社1999年版，第192页。

<sup>7</sup> 肖福芳对本个案亦有贡献，在此感谢——作者注。





大河在沙盘室里重复问一个问题：“这是什么？”并对三个交通标志不停地排列组合。对前两个标志我的重复回答是：“禁止通行”“有危险”；第三个标志，我改为“通往自由之路，通往大烟山的路”（《大烟山》是他从我的手机里发现的一首音乐）。我对他说：“大河知道路在哪里，但那里有危险，禁止通行。”他露出快乐的笑容，不停地重复这句话“通往大烟山的路”。从图片可以看出，沙盘简单，个案的行为和语言都是刻板重复，但沙具的选择表达出了大河的内心感受——不安全的危机焦虑。我在记录本上写着“一切皆有意义，一切皆在潜意识中”。一周后大河第二次看到我，第一句话就是“通往大烟山的路”，一路重复说到沙盘室。我不认为自闭儿童的重复只是一个没有意义的刻板，相反，我认为重复的就是自闭儿童想表达的意义，咨询师要去倾听并且再表达，他说一句，我就重复一句：“是的，大河知道路，通往大烟山的自由之路。”大河的这三个交通标志一直重复到第三次，第二三次大河都在沙盘室里尿裤子了，我视之为身体对心理的反应，是一种释放，也是等待咨询师的接纳。

## 第十二次沙盘

第十二次沙盘是最近的沙盘，与初始沙盘相比，无论是沙具选择还是摆放方式以及表达的内容都发生了巨大的变化。我们可以看到，初始沙盘中的交通标志还在，但已经被扔倒在一边了，此前的游戏内容中，表达危险的交通标志曾经被靠在表述家的三角形积木边上，后来是被埋起来的。我们不能完全判断大河真实的意思，但可以看出大河的沙盘是有意义的，有其延续性，我认为是完成了第一阶段的危机情结，经历了一系列的内在冲突后，大河的沙盘中出现了别人（见图 3、4）。



大河第一个选择的沙具是婴儿车，自己把婴儿车放到沙发上，自己坐上去，然后再放到沙盘上；第二个选择的是婴儿床。每当这时，我总是要说：“大河宝宝在婴儿车上，妈妈推着，妈妈爱大河。”类似的话语是我在沙盘室里经常用到的，他也会重述这些话，语调变得很高很高。这一次摆放了四个椅子，开始我说是妈妈，但大河说是张平平（康复中心的另一个小朋友），第二个椅子他说是大河，第三个椅子，他指



了半天说不出来，我感到他想说的是其他小朋友的名字，于是我说：“是好朋友。”他点头，指着第四张椅子说：“也是好朋友。”这是令人惊喜的表述，这说明他的内心有了“他”概念，客体关系的建立不仅仅是家人，而且还有其他人，比如小朋友。事实上，他的老师确实对我说大河现在会看着别人的眼睛说话，会关心别人了，包括他的家人也同样反应。当大河拿着花、草的时候，他会拿着到窗户边，看着外面的草坪、花大声说：“哇，一模一样的啊，真漂亮！”就好像是才刚发现外面的世界。我们知道，客体关系单元包括一个自体表象和一个内在客体，二者之间由一个驱力或一种情感连接着。当大河大喊着“一模一样的啊，真漂亮”的时候，他的内在情感与外在客体相连接，小朋友、草儿花儿逐步在他的内心形成了内在客体表象，突破了自闭症原来的定义——没有客体的世界。大河实际上已经走入了婴儿发展阶段的其他阶段，从共生阶段到分离-个体化到建立客体恒久性。篇幅关系，本文无法详细叙述，但这些阶段在他的沙盘游戏以及现实行为中都有所表现，只是阶段过渡得比真实婴儿快。就好像是在炼金炉内的迅速整合，起发展速度令人惊讶。

从初始沙盘到第十二次沙盘，大河选择的沙具越来越多，内容也越来越丰富，每一次的沙盘都是有意义的，基本上可以分成如下阶段：第一阶段：第1—3次，危机四伏，路在远方；第二阶段：第4—5次，家与爱的主题；第三阶段：第6—8次，内在冲突、对峙、挣扎；第四阶段：第9—12次，婴儿重生、花草水果、朋友

## (2) 语言的变化

这是什么——背后是什么——好漂亮啊——平平在上课

大河的自闭症表现不是没有语言，是不停地简单重复语言，基本模式为：

问：这说什么？

答：这是消防车

重述：消防车，消防车

和他在一起，咨询师的感受是单调、疲惫。他不理会你的语言，只等着你回答他的问题然后重复。我曾说过，一切皆有意义。认知背后是安全感的确立，是原始情绪的涌动。我相信，大河是用这种方式表达他的感受，于是我在回答他的“这是什么”的同时，我会加上其他表达情绪的语言。比如：

问：这是什么？

答：这是蝴蝶。蝴蝶飞，自由飞。

重述：蝴蝶，蝴蝶飞，自由飞。

大河重述“自由飞”的时候，语调会变得激昂，同时拿着蝴蝶在沙盘周围转圈转圈。

第四次沙盘，大河的重复语言是：“背后是什么？”起初我不能理解这句话的意思，只好回答“背后什么也没有”。但我一直在琢磨背后是什么？我联系到了潜意识，于是依然与情绪感受相连接，与家、爱连接。大河把一个三角形积木放到沙盘里，问“背后是什么？”我回答：“背后是爸爸妈妈和大河。”“爸爸妈妈爱大河”。他听后把三角形放到有爱心的救护车旁边，人靠在我身上。后来一连拿了五块三角形积木，还是重复问重复回答。大河又拿了一个有窗户图案的积木，问我“这是什么？”我说：“这是家。”又问：“背后是什么？”我说“安全。保护大河。”大河把这块积木靠在警车的旁边。仿佛是在表述他的家需要爱、需要保护、需要帮助。我想这是他感受到的家吧。他的行为（依偎在我身边）表明我的判断是对的。这次以后，他离我越来越近了。包括对肖老师也是。他的家人反应，他会追着两个哥哥玩，会叫爸爸吃饭，这是以前从来没有的事。

## (3) 行为的变化

基于沙盘游戏内容的变化、沙具的选择变化和语言上的变化来判断沙盘游戏对自闭症儿童的治疗有效性，某种意义上说是假定与分析。而个案行为上的变化才是真正表明沙盘游戏有效性的结果例证。

大河在沙盘室最开始的行为表现是重复语言、重复行为、重复转圈，不与咨询师主动对视、不靠近咨



询师，对隔壁的沙盘室发出的声音没有任何反应。随着沙盘游戏的深入，大河与咨询师的关系越来越紧密，会主动依偎在咨询师的身边，会回答咨询师有意问的问题。而在第十一次沙盘游戏中，隔壁另一个自闭症儿童发出声音，大河第一次对我说：“平平，平平。”平平走了，他也听见了，他说：“平平下课了。”这是沙盘室里对他人的关注。发出的声音特别高亮、有力量，以至于咨询师也必须以高昂的声调与他对应。

大河在沙盘室的尿裤子表现也同样可以说明其行为的变化。第二三次沙盘游戏中，大河都尿裤子了，那时候的表现是没有反应，继续玩耍，好像和他无关一样。而第十二次沙盘，大河也尿裤子了。这时候，他完全僵在沙架旁边，不再像刚才一样快乐说话。他把所有的水果一个一个地放到我的手上，而不是沙盘里，然后挪到桌边弄手机的音乐不吭声。显然尿裤子让他感受到了不舒服的负性情绪，他把所有的东西放到我的手上，是让我接纳他的感受。我拿起桌上的画笔，邀请他画画。他把所有的画笔一根一根地拿出来画竖线，我说“我们种小树，一棵一棵。”结束的时候，我问他画的是什么，他说大树。画画帮助大河宣泄了负性情绪。

大河的最初病例记录中写明：“不与人交往，五年”。据大河的大姨（主要陪伴者）最初反应，大河与两个哥哥从来不玩，。而后来，大姨反馈，大河在家里会主动叫爸爸吃饭，会追着哥哥玩。同样，康复中心的老师也反馈，大河现在会关注别人。这是行为上的客观变化。由此证明，沙盘游戏对自闭儿童启动与外在世界建立客体关系是有效的，是子宫，是炼金炉，是启动开关。

## 结 论

沙盘游戏中，最有效的因素应该是咨询师。咨询师是沙盘室里最重要的沙具，他的干预技术与共情表述是整个沙盘治疗中的关键因素。如果仅是陪伴，也许会有一些效用，但是自闭儿童与其他儿童不同，他只有自己的世界，是他在呼唤，是他在等待，彼此都在等待就会非常缓慢。如果咨询师能够主动适切地干预，就好像炼丹师与丹心的感应与对话，更好像是妈妈与孩子子宫般安全的环境中感应与呼唤，才有可能启动自闭儿童内在情感的开关。一旦启动，自闭儿童就像是石头里蹦出的孩子，成长历程与婴儿的发展阶段几乎一致，只是时间上会短许多。幸运的是，在我写这论文的时候，正好看到英国著名的塔维斯塔克自闭症研究团队成员所著的《了解自闭症——发现、理解与治疗》（*Autism and Personality: Findings from the Tavistock Autism Workshop*）一书。我看到书中有许多观点印证了我的看法，比如：“我认为我在天真地想象着，如果我以随时准备好的接受状态等待着，他最终会朝着我的方向移动。我非常缓慢地才了解到，我不能永远地等待着。我开始以更强势及挑战性的方式进行会谈……Alvarez（1992a）著作中也认为，主动寻求接触为治疗者的一项重大功能。”<sup>8</sup>

## 第三部分 沙盘游戏治疗师资认证

### 3.1. 认证简介

华人心理分析联合会与 IAAP 暨 ISST 中国发展组织合作，在心理分析与中国文化的基础上，按照国际沙盘游戏治疗学会的标准培养专业的沙盘游戏治疗师，是目前国内最具专业优势的资格认证单位。

根据国际沙盘游戏治疗学会的规定，专业的沙盘游戏治疗技术培训必须要由具有国际沙盘游戏治疗学会资格的沙盘游戏治疗师进行，包括个人和团体的沙盘游戏治疗督导。CFAP 暨广东东方心理分析研究中心是国内惟一具有如此专业资质的培训机构。

<sup>8</sup> Anne Alvarez, Susan Reid 著，许育光等译：《了解自闭症——发现、理解与治疗》，江苏教育出版社 2010 年版，第 194 页。



華人心理分析聯合會暨廣東東方心理分析研究中心和廣州靈性教育有限公司聯合開發的沙盤遊戲技術，具有長達 15 年的專業研究基礎和實踐經驗，充分整合了東方和西方的特點，發揮了國際資源的優勢，獲得了國家專利和諸多知識產權的保護。

從 1995 年開始，我們在廣東以及全國各地，陸續建立了數百家沙盤遊戲專業工作室，範圍從幼兒園、小學、中學到大學，以及有關企事業單位、醫院和專業心理治療機構等。北京大學、復旦大學、北京師範大學、華東師範大學、華南師範大學、華南理工大學、雲南大學、深圳大學、黑龍江大學、哈爾濱工程大學、山東省中醫藥大學、復旦大學附中、華南師範大學附中、澳門勞工子弟學校、澳門中葡學校、廣州文德路小學、南京市長江路小學、廣東省第一幼兒園、廣州市第一幼兒園、澳門教育暨青年局、廣東省消防總隊、山東省兒童醫院、南方航空公司培訓中心等數百所單位的心理諮詢與輔導中心均使用了由華人心理分析聯合會暨廣東東方心理分析中心提供的專業沙盤遊戲治療技術。華人心理分析聯合會暨廣東東方心理分析研究中心的沙盤遊戲治療技術具有國家專利和國家註冊商標等知識產權的認可與保護。

以國際沙盤遊戲治療學會的專業標準為基礎，根據國內的實際需要，華人心理分析聯合會（CFAP）暨廣東東方心理分析研究中心提供三級水平的沙盤遊戲治療師資格培訓及資質認證。

### 3.2. C、B、A 級沙盤遊戲治療師資質認證條件

#### (1) C 級沙盤遊戲治療師需要滿足以下基本條件

- 具有大學專科或同等學力，從事有關臨床心理學或心理教育工作 2 年以上；接受並遵守職業心理學工作者的道德規範與專業守則。
- 與 IAAP/ISST/STA 或 CFAP/ISES 具有專業資質的沙盤遊戲治療師一起完成個人的沙盤遊戲分析和體驗 12 個小時以上。
- 完成規定的初級課程 36 個小時以上（包括華人心理分析聯合會舉辦的網絡視頻課程）。
- 完成規定的實習與督導（個別督導 10 小時，團體督導 20 小時）。

#### (2) B 級沙盤遊戲治療師需要滿足以下基本條件





- 具有大学本科或同等学力，从事有关临床心理学或心理教育的工作 3 年以上。接受并遵守职业心理学工作者的道德规范与专业守则。
- 与 IAAP/ISST/STA 或 CFAP/ISES 具有专业资质的沙盘游戏治疗师一起完成个人的沙盘游戏体验 20 个小时以上。
- 完成规定的中级课程 72 个小时（含初级课程 36 小时）以上（包括华人心理分析联合会举办的网络视频课程）。
- 完成规定的实习与督导（个别督导 15 小时，团体督导 30 小时）。
- 完成 1 篇以沙盘游戏或象征分析为主题的论文报告。

**(3) A 级沙盘游戏治疗师需要满足以下基本条件**

- 具有硕士学位或同等学力，或具有国家二级心理咨询师资格。接受并遵守职业心理学工作者的道德规范与专业守则。
- 与 IAAP/ISST/STA 或 CFAP/ISES 具有专业资质的沙盘游戏治疗师一起完成个人的沙盘游戏体验与分析过程（30 个小时以上）。
- 完成规定的专业课程学习 100 学时（含初级和中级课程）以上（包括华人心理分析联合会举办的网络视频课程）。
- 完成规定的实习与督导（个别督导 30 小时，团体督导 50 小时）。
- 完成 2 篇以沙盘游戏或象征分析为主题的论文报告。
- 完成沙盘游戏治疗的个案报告并通过审核。

完成以上系统培训并通过考核者，可获得华人心理分析联合会暨广东东方心理分析研究中心沙盘游戏治疗师的专业资格，并可在 CFAP 和 IAAP/ISST 中国发展组织的协助下，提出成为国际沙盘游戏治疗学会专业会员的申请。

**3.3. 认证步骤**

一. 下载沙盘游戏治疗师基本情况登记表并填写完整信息。

**沙游治疗师考核基本情况登记表\***

姓名		性别		出生年月	
身份证号码		学历		专业	



现任职机构		职务		手机	
QQ		邮箱			
是否已取得国家心理咨询师资格证（注明咨询师/咨询员）					
是否有兴趣在当地的福利院或其他福利机构进行志愿者工作					
相关工作经验					
参加沙游网络课程 培训时间					
个人沙盘体验时长					
个案督导时长/次数（注明每次的时间与督导姓名）					
备注					

\*备注：“沙游治疗师考核基本情况登记表”可以登录心理分析与中国文化论坛 [www.psyheartbbs.org](http://www.psyheartbbs.org)（心理分析论坛 » 论坛公告 » 心理心理分析与沙盘游戏督导与体验）下载帖子附件。

填好后发到邮箱 [psyheart2009@126.com](mailto:psyheart2009@126.com)。

## 二. 提交申请材料，包括：

### 1. 电子版个案报告——新建一个以考核者姓名命名的文件夹并压缩打包，必须包括以下材料：

(1) 基本情况登记表，个人体验及督导时长要详细登记，包括次数、每次的具体时间，个人体验/督导老师及其简介；

(2) word 格式的个案报告（含沙盘图片），参加督导的个案应是符合规定时数的系统个案（如 C 级需提交治疗 15 次以上的完整个案，个案工作不低于 15 个小时，其中沙盘的工作不低于 10 个小时）；

(3) 个案报告中的沙盘图片原件（未压缩过），图片按次序命名。

### 2. 个案报告的正文部分大致涉及以下几个方面：

(1) 个案的基本信息及背景资料



華人心理分析聯合會  
東方心理分析研究中心

- (2) 主要问题的描述、诊断分析及理论背景
- (3) 咨询过程详细记录与分析
- (4) 咨询策略和结果分析
- (5) 跟踪及讨论

三. 所有申请材料准备齐全后, 方可提交审核。审核由专门的审核小组老师进行, 审核周期一般为 30 个工作日, 我们会在 30 个工作日之内给出反馈意见。

四. 电子版个案报告确认通过审核后提交纸质版个案报告, 内容与电子版个案报告必须一致, 且沙盘图片必须彩色打印。

五. 收到纸质版个案报告后一周内我们会提供电子版的资格认证书, 纸质版资格证书会在每年的会员大会上统一颁发。

## 关于我们:

**通讯地址:** 广州市天河区石牌华南师范大学高校教师村 B 座 2705

**邮编:** 510631

**办公电话:** 020-85215270

**传真:** 020-85210108

**E-mail:** [psyheart2009@gmail.com](mailto:psyheart2009@gmail.com)

**各项目联系人 QQ 号及手机:**

心灵花园捐赠与资助、同华人心理分析联合会合作请联系周霞;

华人心理分析联合会会员、心灵花园公益项目筹建、网络课程请联系陈坤、王晓寅;

沙盘游戏工作室配置请联系张咪。

QQ: 515726560 (周霞) 641206104 (王晓寅), 254871601 (陈坤), 727255794 (张咪)

手机: 13678922996 (周霞), 15889951101 (王晓寅), 15918767016 (张咪)

**心理分析与中国文化网址:** <http://www.psyheart.org>

**心理分析与中国文化论坛:** <http://www.psyheartbbs.org>

**沙盘游戏专业网站:** [www.sandplay.org.cn](http://www.sandplay.org.cn)

**沙盘游戏工作室配置淘宝店:** [shop62712494.taobao.com](http://shop62712494.taobao.com)

**新浪微群群:** 174585 (心理分析与中国文化)

**申荷永教授博客:** <http://blog.sina.com.cn/shanmu303> (洗心岛)