

Get close to you and listen to you—Case analysis of establishing a good consulting relationship using sand table game technology

Lan Yu

Nanjing Technician College, Nanjing, Jiangsu, 210033, China

Abstract

Students aged 17 and 18 are full of youthful energy and sensitive minds. When they experience emotional or behavioral issues, teachers often struggle to communicate effectively. By skillfully employing sandplay therapy techniques in their interactions with students, teachers can reduce resistance, better understand the students' thoughts, facilitate positive communication, and promote harmonious teacher-student relationships. This article presents a real case of counseling and guidance provided by the author to a student at a technical college. It demonstrates the positive role of sandplay therapy in campus psychological work, including building good counseling relationships, opening up students' hearts, and facilitating effective communication. Additionally, it has the potential to further stimulate students' thinking, enhance their intrinsic motivation, and lead to self-healing and personal growth.

Keywords

sandbox game technology; consulting relationship; case analysis

慢慢靠近你、倾听了解你——利用沙盘游戏技术建立良好咨询关系案例分析

俞岚

南京技师学院, 中国·江苏南京 210033

摘要

17、18岁的在校学生青春活力、心思敏感,当产生情绪和行为问题时,老师往往不知如何进行有效沟通。老师在与学生沟通过程中巧妙运用沙盘游戏技术可以消除学生阻抗,较好地探知学生心中想法,开展良好沟通,促进师生关系和谐。本文通过笔者对一名技工院校学生进行咨询辅导的真实案例,展现了沙盘技术在校园心理工作中对于构建良好咨询关系、打开学生心扉、开展有效沟通的积极作用,并具有进一步激发学生思考、提升内驱力,获得自我疗愈和成长的良好效果。

关键词

沙盘游戏技术; 咨询关系; 案例分析

1 引言

沙盘游戏疗法是荣格分析心理学的一种应用性发展,由瑞士荣格心理分析师多拉·卡尔夫创立。其理论基础主要来源于荣格的分析心理学、洛温菲尔德的“游戏王国技术”以及东方文化思想等^[1]。在整个治疗过程中,心理咨询师会营造一个安全、信任、包容的环境,让来访者在无意识的状态下,自由地表达和探索内心世界,将内心的冲突、情感和愿望等以具体的形象(沙具)呈现出来。通过心理咨询师和来访者的互动,对沙盘作品的制作、分享和分析,逐渐获得自我疗愈和成长。

【作者简介】俞岚(1973-),女,中国浙江绍兴人,研究生,高级经济师,从事人力资源管理、院校心理学、学生综合管理研究。

以下是关于某技工院校二年级男生的真实案例。

2 案主基本信息

男生,17岁,技工院校在读学生,性格内向,温和少语,学习一般;父母关系正常,妈妈没有工作,一直与他在一起,爸爸做生意,在家陪伴他的时间很少,他与妈妈关系较为融洽,与爸爸关系较疏远;爸爸对他的期望非常高,对他目前的状况不满意,希望他在学业上更上一层楼,让其参加专升本的考试,而他自己没有这样的愿望,现在的专业也不是他喜欢的,但也不清楚自己未来想干什么,常常闷闷不乐,有时甚至会与父母发生争吵。该生希望解决自己心情经常低落的情况。

在与该生交谈过程中,我充分表达真诚,充满好奇和耐心地听他讲述,对他的困惑充分共情,感受一个孩子的不容易,整个谈话过程节奏舒缓,但该生始终比较拘谨,为进

一步探知其内心想法，我向其约定下周进行沙盘游戏，他表现出一些不安和犹豫；为消除其不安全感，确保咨询能够继续进行，我将原定的个体沙盘改为团体沙盘，即可以再带一个或两个同学来一起玩沙盘，他立即答应了，说明其敏感和小心谨慎的个性特点。

3 分析评估

一是该生年龄处于青春发育期向青年期过渡的阶段，自我意识强，对于“我是怎样的人”“我要成为怎样的人”有自己的思考；但作为男孩，父亲的陪伴是严重不足的，妈妈的陪伴又不能满足他的需求，所以他成长过程中家庭能够给予的陪伴和精神支持不够的；二是技工院校学生的学业基础知识相对薄弱，在学业上得到的肯定和鼓励本来就少，而父亲又有更高的学业期待，并且这样的期待又不是他想要的，所以他在学习和生活中呈现自卑与自尊交织、心理韧性不足的状态，找寻不到自己内在的力量，因而迷茫踌躇。

这部分孩子在技工院校并不少见，由于在之前的学习生涯中被正面肯定比较少，所以在老师面前不会轻易打开心扉，常常呈现默不作声、“你说什么就是什么”的状态，当产生情绪和行为问题时，如何与他们进行有效沟通成为老师们需要面对的问题。

考虑到以上各方面原因，直接与该生开展咨询可能效果不好，所以我决定采用沙盘游戏技术来消除该生的阻抗，

营造一个让他感觉安全和谐的环境，构建良好咨询关系。

4 团体沙盘游戏过程

一周后，该生带着一位面容清秀、腼腆有礼的女生一起来到沙盘治疗室。孩子们到达前，我专门将沙盘室地面做了清洁，沙具分类摆放整齐，并将室温调整到体感舒适的温度，营造一个温馨放松的环境。

4.1 准备阶段

我首先花了十分钟请他们参观了沙盘室和全部沙具，并让他们用手轻轻抚弄沙子，感受沙子在手掌间滑动的感觉；然后向他们详细介绍了游戏规则，主要包括：分别拿十次沙具，然后摆放在沙箱中，沙具摆放后不可移动，并且不得移动对方的沙具，每次摆放时间不受限制，可以充分挑选沙具和充分思考如何摆放、选定沙盘的一边作为沙具摆放的正方向等，并且本次将要摆放的作品的主题由两人商定；一切就绪，游戏（咨询）就真正开始了。

4.2 沙具摆放阶段

十次摆放结束后，我允许他们可以有两次机会挪动自己的沙具，或经对方同意挪动对方的沙具，但他们都非常坚定地表示不再改动。最后我请他们给共同创造的作品起个名字，他们一番商量后起名为《心中的乌托邦》。图1为《心中的乌托邦》的局部图，图2为《心中的乌托邦》的俯视全图。

表1为两人沙具摆放的情况：

	案主		同学	
	沙具	自述含义	沙具	含义
第一次	沙子堆高，狮身人面像	更高更远的东西，比如理想	清华园	学习，成长必要的途径
第二次	路灯	明灯，指引我	耶稣受难像	信仰
第三次	学校，并挖出校园边界（沟）	提升自己的学习和技能，沟代表局限性	公安局	公平正义
第四次	白鸽放在学校里	自己，合理合法的自由，灵动的、向往的生活	一家三口组合像	理想中的家园
第五次	桥（连接学校和外界）	前进道路上找想要的生活、帮助自己的人和物	小黑人	魔法，哈里·波特帮助别人，与他人连接
第六次	弹琴的小天使	偶像，低落中给予我力量，发光点	城堡	想要的生活
第七次	一棵大树	回忆，一路上的人和事，心中的树，教会我	栅栏	歪门邪道挡在外面
第八次	布艺小白兔	朋友和家人，支持和陪伴	圣诞老人	喜欢和惊喜的东西
第九次	花园洋房	未来的家，志同道合，心意相通	百宝箱（埋在沙里）	钱和宝贝，要埋起来；但露出一角，希望别人看见，可以帮助别人
第十次	邮筒	回忆，一路的经历，给自己的礼物	大怪兽，放在百宝箱上	保护钱财

4.3 互动阶段

进入互动阶段，我说：“我们可以想象，自己可以变小、再变小，进入到这个奇妙的世界里面，作为一个游览者，去拜访这些沙具，你会听到什么？看见什么？有哪些新的发现？有哪些感受？细细品味一下。”“你还可以转动一下身体的位置，从不同的角度去观察自己创造的这个世界，可能

会有不同的发现，也可能会有些情绪，一切都是正常的，记住这样的感觉”他们在我的问题的引导下，一边来回走动看着，一边想着，一边慢慢讲着，中间有时会有停顿，我也不急，让他们不被打扰地思考和组织语言来表述，更好地梳理思绪和与内心对话。



图 1



图 2

4.4 结束阶段

时间已近 90 分钟，当他们都不再说话时，我让他们将这个沙具呈现的《心中的乌托邦》用手机拍下来，他们从不同角度进行了拍照，包括局部特写，然后仔细将每一件沙具放回架子上。离开时，两人都很开心。

5 结果分析

5.1 对作品的分析

5.1.1 关于现在的学习和生活

孩子们讲述了对当前学习阶段的思考，整体没有呈现痛苦的负面信息。从表格中可以看见，该生对当前的学习过程是认可的，认为是必要的，需要通过学习来提升自己，也是自己通往社会生活的必要途径；他通过划出一条沟，表达了当前自己的局限性，也充分认识到自己在学校这样一个典型的社会缩影中对学业、人际交往、处理问题中的局限性，在这一点上他是有焦虑的，这个也是在后面的咨询中可以切入的点；他用桥来代表学校和外界的连接，用布艺小白兔代表一直支持和陪伴自己的朋友、家人，对当前和未来是有链接和充满希望的，也从侧面反映了他对当前学校教育阶段的

理性接纳，只是力量感不足。

5.1.2 关于自我认知

该生用白鸽代表自我，这个动物本身就是平和、纯洁的一种形象，他表述自己是自由的、灵动的，并且自由是要合理合法的，自己向往的生活是可以天上自由飞翔的；从表述上看，这个孩子在自由和边界上是有清晰认识的，是有规则意识的；他特意将白鸽放在学校里面，可以略微揣测当下的学校生活有可能让他有一些束缚感，但是否就是让他感到时常不开心的原因，这个需要在将来的咨询中进行一些信息确认工作和开展深入探讨。

该生两次表达了回忆，一次是大树，一次是邮筒，表述在一路成长中，有一些人和事，教会自己做事，帮助自己成长；用大树将不好的、不愿意想的事情埋起来，通过邮筒带给自己珍贵礼物，可以一定程度上说明案主是一个容易怀念过往，有感恩心、心思细腻和情感丰富的人。

5.1.3 关于未来和理想

孩子们都呈现出一种充满希望的、积极面对的姿态。该生用狮身人面像来代表更高更远的、暂时无法触碰但充满希望的东西，是理想世界的一个化身；用路灯代表指引自己前行的明灯，内心是充满希望的，对这个世界是有所希冀的，是渴望他人的帮助的；用弹琴小天使来代表一些闪光的力量，可以在自己低落时给予自己一种远远的帮助和力量；他还用一个漂亮的花园小洋房来代表自己未来的家，并表示不一定是一家三口，只要是志同道合、心意相通的人在一起，就是家。可以看出，案主非常在意与他人的深度链接。

5.1.4 整体印象

这个作品取名为《心中的乌托邦》，对未来是充满想象和希望的。虽然摆放的沙具并不多，但呈现的氛围主基调是相对积极的、温馨的、有爱的，没有暗黑的象征物，让我悬着的一颗心稍稍放下了。在一个半小时的互相陪伴中，我能够感受到孩子们温暖、坚定而有爱的内心世界，同时也看见他们对未来人生规划、憧憬向往中的那种小心翼翼和不安。现在和未来的生活虽然有很多不确定性，但总体他们也是接受的，在表述过往回忆时也没有很大的情绪涌动，语言表述也是缓缓的、平静的，大概率没有严重的生活创伤。同时也看见，该生对所有沙具摆放的表述中，无论是自己或是他人，无论是回忆过往或是展望未来，都有“人”这个重要因素存在，说明他是一个“在意人”大于“在意事”的孩子，这样的孩子需要在成长中给予更多的情感沟通，当情绪理顺了，情感流淌了，做事自然有力量。

5.2 确定下一步咨询重点

根据沙盘游戏中诸多信息的呈现，我基本确定了下一步的咨询方向和重点。

5.2.1 对于焦虑信息的澄清和确认

该生在“学校周围的沟”的表述中，呈现了对学业、人际交往、问题处理中的焦虑；该生将白鸽特意放在学校里

面,并表达出对自由的向往;这两个方面需要跟他本人在对一些信息进行澄清和确认的基础上更进一步深入探讨,在对焦虑的看见、接纳和处理上做一些引导工作。

5.2.2 对于学生生活负面信息的探知

该生在谈到“树”时,特意将树用力埋在沙中,表述将不好的、不愿意想的事情埋起来,这个部分可以对他面对负面事件/信息/情绪的处理方式开展进一步探讨,这也是该生希望解决的主要问题,即“解决心情时常低落的状况”。

5.2.3 对于提供情感陪伴的建议

该生是情绪饱满和情感丰富类型,在他看来,“人”大于“事”,所以孩子在成长过程中需要父母和老师给予更多的情感沟通,多表达爱和鼓励,提供必要的情绪价值,情绪处理好、情感有出处,才能干好事,学习再上一层楼自然不是问题,这是父母希望能够解决的问题,需要与父母和班主任进行沟通。

6 效果与反思

6.1 疗效反馈

在这之后,我又与该生进行了数次个人主题沙盘,有“小家园”“天选打工人”“快乐假期”“飞呀飞”等,围绕家庭观念、职业规划、兴趣理想等进行了呈现,引导他看见自己,对自己有更充分地认识;在此期间,他先后参加了学校组织的纸飞机大赛、大合唱、马拉松志愿服务,还发了大合唱照片给我看,照片中的他站在第二排中间C位,笑得很开心;他还表示马上就要期末考试了,正在认真复习,对我的关心表示感谢。看来孩子的心情总体不错,充分说明运用沙盘游戏疗法对咨询方向和咨询重点的判断是正确的,咨询目标基本达成。

6.2 思考总结

沙盘游戏通过沙具摆放将潜意识意识化,向来访者提供“自由与受保护的空間”,当咨询师以“静默见证者”接纳的、共感理解的、常识的态度陪伴在来访者身边,通过来访者自由发挥构成一些场景作品,就能让来访者感受到被保护,能够充分表现自己的内心世界,把一些内心冲突和不良

情绪无意识地释放和投射在沙盘中;而来访者自己慢慢挖掘含义并反复思考的过程,正是对内心力量的挖掘,进而获得自我痊愈及成长的力量达到治疗目的^[2]。

来访者都是带着问题前来寻求心理帮助,在咨询师的带领下,通过倾诉和宣泄,往往也能获得心理治疗的效果,他们有时就能感受到某种活力的唤醒或焕发^[3]。但需要注意的是,咨询师尽量不要在来访者摆放沙具的过程中说话,这样会打断来访者的思绪和与内在自我对话的过程;在互动环节虽然可以有提问,但咨询师千万不要想当然地进行所谓的引导,特别是学校的心理教师,一定要管住嘴,因为在这个过程中,当事人的描述中会有观念冒出,还可能会有情感的涌动,这是咨询师发现问题的最好的切入点,不能被打扰,否则案主的观念和情感涌动立即就收回了,尤其青春期的学生对此更为敏感。因此,在互动环节的提问显得非常重要,

在本案的互动提问中,我用“缩小自己进入作品世界”的方式来提问,主要考虑是:沙具是来访者内心世界活动在外部的反映,当让来访者进入他所营造的世界中去,会使他不知不觉进入自己的内心世界,并与之产生情感的链接。无论是伤痛的疗愈,还是个人的成长,一定是要真正走入内心,让自己看见发生了什么,无论是不愿触碰的东西,还是自带的资源,都需要自己去发现,才会从内心升起力量;如果一直在表面作功用力,那就变成了说教,而这个力量是比较弱的,不会有什么根本的改变,因为这个世界从来就不缺什么道理,重要的是“怎么办”。对于该生的现状来说,创造情感流淌空间、挖掘自身内在资源、提升壮大内在力量是最重要的。

该案例充分体现了沙盘技术在校园心理工作中对于构建良好咨询关系、打开学生心扉、开展有效沟通的积极作用,并在此基础上,进一步激发学生思考、挖掘内在资源、提升内驱力,获得自我疗愈和个人成长。

参考文献

- [1] 高岚,申荷永.沙盘游戏疗法[M].中国人民大学出版社,2012.1
- [2] 张日昇.箱庭疗法[M].人民教育出版社,2006.5
- [3] 高岚,申荷永.沙盘游戏疗法[M].中国人民大学出版社,2012.1