

# Supporting Mechanism of Group Sandplay Game for Adolescent Psychological Development under Group Dynamics

Hongfen Guo

Dalian University of Technology, Dalian, Liaoning, 116034, China

## Abstract

In campus mental health education practices, group sandplay therapy has been adopted by many schools as a key intervention for youth stress relief, emotional regulation, and peer relationship repair. However, the underlying group dynamics are often oversimplified into subjective assessments like “positive atmosphere” or “high participation.” This paper, grounded in practical experience, introduces group dynamics theory to systematically analyze sandplay therapy, exploring its mechanisms for supporting adolescent psychological development. This approach provides a valuable bridge between frontline practice and theoretical reflection, warranting further exploration.

## Keywords

Group dynamics; Group sandplay therapy; Adolescents; Psychological development; Support mechanisms

# 群体动力学下团体沙盘游戏对青少年心理发展支持机制

郭红芬

大连工业大学, 中国·辽宁 大连 116034

## 摘要

在校园心理健康教育实践中,团体沙盘游戏已被不少学校作为团体辅导的重要载体,用于帮助青少年疏解压力、调节情绪和修复同伴关系,但其背后发挥作用的群体动力过程常被简单概括为“气氛好”“参与度高”等主观经验判断。本文立足于实践,将群体动力学视角引入团体沙盘游戏的系统分析,探讨其支持青少年心理发展的内在机制,已成为连接一线实践与理论反思值得深入展开的路径。

## 关键词

群体动力学; 团体沙盘游戏; 青少年; 心理发展; 支持机制

## 1 引言

在应试压力、家庭期望与同伴比较叠加的背景下,青少年情绪困扰与人际冲突呈现多发趋势。传统以讲授和测验为主的心理健康教育难以充分容纳学生的主观体验,个体咨询又受人力与时间限制。以荣格心理学为基础的沙盘游戏疗法依托意象与情境,被广泛用于青少年心理干预,其中团体沙盘通过同伴在场、共同建构和情感回应,使群体动力自然生成。已有研究提示,团体沙盘在抑郁、自我概念与同伴关系等方面具有积极效果,但对群体过程和活动设计要素的系统总结仍不充分<sup>[1]</sup>。在校园情境下,结合一线实践与相关文献,从群体动力学视角梳理团体沙盘支持青少年心理发展的关键机制,并提出具有情境贴合度的活动范式。

## 2 群体动力学与团体沙盘游戏概述

群体动力学研究群体内及群体间的动态交互规律,聚焦群体如何影响个体、个体如何塑造群体,以及群体自身的发展与运作机制。中国学者在勒温理论基础上,结合学校心理健康教育实践,强调通过观察发言顺序、凝视与坐姿等非言语线索以及小圈子、边缘成员的出现,来把握团体凝聚力与张力的分布。团体沙盘游戏是在沙盘游戏基础上,多名成员在同一沙箱中,共同运用沙具构建沙盘世界,经互动、沟通与反思,实现自我成长和团体动力整合的心理辅导形式。与个体沙盘相比,它更强调共同规则、共同作品和同伴支持,通过“边玩边说”降低语言表达压力,已被广泛运用于青少年的团体辅导之中。

## 3 团体沙盘游戏对青少年心理的干预机制

在团体沙盘活动中,引导青少年对沙具以及微型模型进行摆放,以将其自身的想法以及感受转化为可视化的场景。其在进行沙具的选择与放置过程中会将自身认知、关系

【作者简介】郭红芬(1978—),女,中国山东日照人,本科,讲师,从事应用心理学研究。

以及情绪的相关记忆自然唤醒,通过空间布局的方式来展现出其隐藏在内心深处的冲突、依恋方式和自我评价等,实现内心体验的“外显化”,这也为心理整理提供了直观的载体,也让个体能够在相对安全的距离中重新梳理自己的感受<sup>[2]</sup>。在团体互动中,沙盘作品成为大家共同关注的对象,减少了直接表达带来的紧张和压力。成员通过观看和回应他人的作品,逐渐产生情绪共鸣和换位思考,从而促进对他人和自我的理解。个体在解读他人沙盘时,往往会投射出自身的心理模式,这种不断的投射与反馈,有助于提升对自身状态的觉察。同时,青少年在遵守轮流、尊重和共享等规则的过程中,逐步学会控制自己的行为,并协调自我需求与他人需求。

## 4 群体动力学下团体沙盘游戏对青少年心理发展支持路径

团体沙盘游戏助力青少年心理发展是以多种互动结构、参与形式等组成的综合联动机制来构建成员之间的安全象征性空间,在此过程中,成员同步建构自我表达、他人理解、群体认同等多种心理状态。本文在研究团体沙盘游戏中典型案例的规律特征的基础上,归纳团体沙盘游戏4种具有代表性的发展支持路径,分别为“关系建构”、“表达秩序”、“意义凝聚”和“行为稳定化”,从不同的维度形成对青少年心理发展的多层次支持系统。

### 4.1 基于角色协商的共同建构式沙盘游戏

在群体动力学框架下,共同建构式团体沙盘以角色协商作为起点,带领者在首次会谈中组织团体契约、保密与安全边界讨论,并用角色卡引导成员提出自己在沙盘中的位置意向,如建造者、守护者、记录者与观察者,随后通过简短投票与口头协商确定分工与轮换规则。进入建构阶段,带领者先提示本轮主题的可选范围与时间节奏,要求成员以轮流发言方式说明所放置物件的用途与边界,其他成员只能提澄清问题,避免直接否定,从而形成可被共同接受的叙事框架。协商受阻时,带领者采用聚焦技术把争执点落在具体物件与空间关系上,促使成员提出替代方案并评估对他人角色的影响,同时记录关键折中决策以稳定团体规范。建构完成后,带领者引导成员围绕角色体验进行语言化复盘,分别描述情绪唤起、同伴互动与自我控制策略,并用镜像反馈提示被忽视的合作行为与冲突修复步骤<sup>[3]</sup>。

案例引导:某青少年团体常因分组作业互相指责,首次活动带领者用角色卡协商:甲当“建造者”搭结构,乙做“守护者”定边界,丙为“记录者”写规则,其余轮换“观察者”。建构时甲想把“城墙”围住全场,乙提出影响他人空间;带领者让大家只谈“城墙放哪、留几条路”,最终投票改为半围合并留两处入口。复盘时甲说自己一紧张就想控制,乙承认会用强硬语气。在本过程中以角色协商为起点的共同建构能把对立转化为可讨论的规则与空间安排,从而促进合作与冲突修复。

### 4.2 依托互动顺序的轮流表达式沙盘游戏

轮流表达式团体沙盘以明确互动顺序为核心操作,带领者在团体契约中设定发言与摆放轮次,使用顺序卡提示谁在行动,其他成员需保持观察位并记录自己的情绪与身体反应。每次轮到个体时,带领者先引导其用一句需求式陈述标定目标,例如想让同伴理解或想把焦虑放进场景,然后允许其在限定时间内独立选取沙具与布置,并在结束前用三步描述法说出场景人物关系、事件走向与自身位置。观察位成员在其后按顺序给予反馈,要求只说看见的元素与被触发的感受,不作解释和评价,以降低同伴压力并形成安全的情绪共振。带领者同步运用群体动力监测,发现抢话、回避或结盟时,及时重申轮流规则并邀请相关成员在下一轮用沙具呈现冲突点,使隐性张力转为可操作材料。对情绪唤醒较高的青少年,带领者安排暂停点与呼吸复位,允许其把难以言说的内容先放在边界区,再在后续轮次逐步靠近核心区,促进自我调节与界限感形成。

开展青少年轮流表达式沙盘游戏时,先立契约比如:每人摆放3分钟、陈述2分钟、反馈30秒,旁观位用记录表标注情绪强度(0-10)、躯体反应与想插话冲动,带领者用顺序卡提示。轮到甲时先用一句需求式陈述定焦点,如“我想把被点名时的慌放进来”,随后限时独立选高讲台、铃声与角落小人,把自己放在门边,按“场景要素—人物关系—自身位置”三步描述;成员依序反馈:“我看见讲台很高、角落很挤,我胸口也紧”。甲唤醒升到8分时带领者设置暂停点做呼吸复位,允许其先把“点名”牌放在边界区,下一轮再移入核心区,并引导其比较摆放前后身体紧绷感与紧张评分变化。丁频繁插话被即时标记为群体张力的外显信号后,带领者安排其在自己轮用喇叭沙具呈现“我很想插进来”,收束轮大家依序加入护栏与同伴座位,固化“有人在旁、我可以慢一点说”的支持脚本。

### 4.3 围绕情境共识的主题聚焦式沙盘游戏

情境共识式主题沙盘在群体动力学框架下被视为从“安全联结”走向“共同加工现实问题”的过渡性技术,在操作设计中需同时兼顾情境聚焦、象征表达与关系再组织。在团体已形成基本安全感和初步信任后,带领者根据班级或宿舍现状,预先访谈班主任或年级德育负责人,梳理近期高频出现的压力源与人际事件,将之提炼为两到三个贴近日常的开放性主题,并在现场通过匿名投票、小组讨论结合的方式促成成员对主题的集体选择,以防止单一意见领袖主导群体方向。

在主题聚焦式沙盘游戏中,启动阶段以校园情境促成主题共识。带领者给出2—3个情境备选,如“考试周的班级氛围”、“宿舍矛盾后的次日”等。成员按顺序每人20秒陈述线索,带领者提炼高频词形成12字内主题陈述并贴点确认。随后与全组约定不评价作品、不外传内容与可中止规则。建构阶段以角色分化稳定互动。6—10人编组设置时

间管理员、记录者与观察者，全程60—90分钟，时间管理员10分钟提醒节奏。记录者用讨论记录表记录取放沙具的意图语句与空间变更。创作执行“先说明再摆放”，成员需说明摆放与主题的对应。完成后静观90秒，观察者报告情绪与身体线索，操作者仅回答是否贴合体验。随后按场景区块进行“事实描述—感受—需要”，带领者追问关键点，如“哪个位置最像现实冲突点”。记录者当场汇总共识词，全组命名核心象征并绘制共识地图，标注保留与可调要素。收束阶段落实行动约定。围绕共识地图选1—2个可调要素微重摆，每次只移动一件沙具并说出预期变化。结束前成员写一条可在班级或宿舍执行的具体行为，由记录者汇总拍照留档。带领者48小时内回访核对执行与风险信号，必要时转入个别访谈与转介流程。

#### 4.4 借助规则内化的情境演练式沙盘游戏

在群体动力学框架下，情境演练式团体沙盘以可预期的规则系统为载体，带领者在首轮建立可操作契约，包括操作轮次、可移动范围、触碰他人作品的请求语句、冲突时的暂停手势与修复流程，并把规则写成提示卡贴在沙盘边缘便于随时指向。每次共建保持同一流程，先由成员按顺序用一句任务句限定主题范围，如校园压力或同伴关系，再进入10分钟安静摆放期，期间成员仅能用约定手势示意需要协商，带领者记录抢占空间、长期退到边缘与对边界敏感的行为差异。摆放结束后启动三轮规则化互动，第一轮只描述可见物与位置，第二轮每人最多提出一次对他人元素的调整请求并给出理由，第三轮由被请求者选择接受、替代或拒绝并说明感受，带领者仅在规则被破坏时介入，通过指向提示卡与引导补做请求完成修复。跨多次会谈维持规则稳定并轮换角色，使成员在重复协商中形成自我监控与延迟反应的操作习惯，并在看见他人被限制与被尊重的经验中将冲动动作转为语言表达。

在游戏中如果某男生前两次频繁推倒他人沙具并占据中央，带领者要求其按流程提出请求并在第三轮听取同伴拒绝理由，同时安排其下一次担任计时与规则提醒员，该成员在移动他人桥梁前先举手请求，建议桥梁向侧面移两格以留

出通道，同伴同意后他口头确认并回到自己区域继续摆放。由此可见，借助规则内化的重复共建式沙盘能够把团体互动中的冲动与冲突转化为可协商、可修复的行为序列，从而形成对青少年心理发展的稳定支持路径。

上述四种团体沙盘路径具有不同的适用情境、作用重点及实施要求。其中共同建构式重点在建立相互关系，体验不同角色；轮流表达式着重排序并照顾倾听机会；主题聚焦式可以对相关心理问题话题进行深入把握；重复共建式利于加深对相关规则感知和提升情绪稳定。它们在促进青少年心理发展的同时，也分别存在对冲突调控、创造空间、引导能力或开放程度的不同要求。这就需要依据青少年自身情况与团体发展的阶段来综合选择并相互结合使用，让不同的方式充分发挥其优势，形成更具针对性与持续性的心理支持体系。

## 5 结语

在群体动力学视角下，团体沙盘游戏对青少年心理发展的支持仍有进一步深化空间。未来可从三个方面重点推进：一是重视群体互动的过程分析，揭示角色协商、情绪传递和同伴影响参与心理变化的作用机制，为干预设计提供更加科学和有效的理论依据；二是推进沙盘路径与青少年发展年龄、心理特点相匹配，以不同年龄段和心理特点来优化活动结构以及引导方式；三是推进团体沙盘在学校的日常化开展、在社区的常态化开展，要强化相关课程建设与制度建设工作，以便更好的推广普及以及持续运行，使其成为青少年心理支持体系中的重要组成部分。

## 参考文献

- [1] 姚翠友,王冬,杨艳红,等.基于话题共振的群体情绪演化动力学模型研究[J].系统工程理论与实践,2022,42(9):17.
- [2] 赵晓雪,张皓,刘耀荣.时空社会学视角下运动促进青少年心理健康的发展思路[丙]//第十二届全国运动心理学学术会议.西安体育学院,2023.
- [3] 张海英.利用沙盘游戏促进小学生心理健康发展[J].山东教育,2024(31):35-36.