

<<一沙一世界>>

图书基本信息

书名：<<一沙一世界>>

13位ISBN编号：9787307092938

10位ISBN编号：730709293X

出版时间：2012-2

出版时间：武汉大学

作者：赵玉萍

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

沙盘里的世界 我曾说过,不再写序,因为怕班门弄斧。

但现在又接受赵玉萍女士的托请,为她的新著《一沙一世界》写序,是因为这么多年来,赵玉萍女士一直与“爸妈在线”共同成长,做出了贡献。

而且她志向坚定,不管遇到多少艰难险阻和风雨侵扰;不管“爸妈在线”的状况怎样,都始终如一地追随,为促进更多人心灵趋向和谐,而任劳任怨、无私奉献、不计报酬,这种情操行为令我感动,令我动容。

对这样品质高尚的人,我不能拒绝,只能尽心,将我心灵的感言抒发为序。

实言之,之前我对箱庭疗法一点都不懂(从未听过这类课程),但为了写好本序,特将赵玉萍女士著的《一沙一世界》书稿通篇阅读,认真体悟。

过后,方知箱庭疗法之妙用,之神奇。

箱庭疗法不但是意识和潜意识通畅的桥梁,更是心与心互融一体的水。

来访者在琳琅满目的沙具当中,感受生命之美妙。

每一个个案都在游戏中让来访者打开心扉,解开心结,放飞心灵,还原生命本质的思维真相;是身心脑自我认知和决策的每个当下最真实想法的展现,是生命与生俱来的能量和智慧。

来访者在不知不觉中进入身心灵和谐的家园,审视自己生命的状态,感悟自己过去、现在、未来身心的每一个变化,这不是箱庭心理咨询师的想法或观念,而是来访者自己主动的觉察与觉悟,这是箱庭疗法在近年心理服务实践中得以广泛应用的根本原因所在。

我眼中的箱庭世界,是开心快乐的空间,可以任生命的本我海阔天空,尽情纵横。

不但能解除心灵的困惑,更能享受无穷的情趣,找回自己生命中的那份宁静,找回自己真实的内在,觉知身体、思想、情绪的每一个变化,顺应世事的无常,增长积极的心态,达到身、心、灵合一的境界。

这样,来访者不管遇到任何逆境,都能放得下,能解脱、自在,真正享受生命的美好,让生命存在于价值与荣耀之中。

我的看法:箱庭疗法的独特之处,一是神奇性,二是实效性,三是趣味性。

奇趣全在沙具的世界中。

(《一沙一世界》将带领读者进入到本能开发的世界,是身、心、灵的洗礼与成长,在感悟中提升自己的生命价值,收获智慧、财富、健康、快乐、和谐和幸福。

胡煜 深圳“爸妈在线”心理咨询股份有限公司总裁

内容概要

实用性。

书中所附的箱庭治疗个体案例、家庭案例及团体案例，均来自咨询中的真实案例，及箱庭培训教学中的案例，很注重理论和咨询实践的结合。

可操作性。

书中附有完整的个案实操过程，对于箱庭初学者可以起到手把手教之学箱庭的目的，对于箱庭研究者可以作为尝试性与探索性分析的资料。

整合性。

箱庭像一个容器，而箱庭疗法则整合了多种心理咨询技术。
本书把多个理论学说综合运用其中，形成独具特色的魅力。

科普性。

本书展示的是我们每个人内在的成长过程，在阅读体验的过程中，身心会得到升华。

作者简介

赵玉萍，深圳市爸妈在线箱庭(沙盘)疗法研究学院院长、北京市科协企业心理服务专家委员会副主任、奥运会、残奥会特约心理专家，讲师、国家CETTIC职业等级培训高级心灵导师讲师、国家CETTIC职业等级培训私人心理顾问高级导师讲师、国家CETTIC职业等级培训EAP高级导师讲师、国家CETTIC职业等级培训心理养身高级导师讲师。

主打课程：《阳光心态》系列课程、《箱庭(沙盘)疗法》的整合运用、《心理咨询师继续教育》阶段的培训。

主要著作：《一沙一世界》、《箱庭(沙盘)导师教材》(中国就业培训技术指导中心专业技能培训教材，主编)。

书籍目录

序

沙盘里的世界

前言

我与“箱庭”结缘

第一篇 初识箱庭

箱庭疗法概论

- 一、什么是箱庭疗法
- 二、箱庭疗法的起源与发展
- 三、箱庭疗法的必备材料
- 四、箱庭作品的延迟性解释
- 五、箱庭疗法为什么会有治疗效果

箱庭疗法的理论渊源

- 一、荣格分析心理学与箱庭疗法
- 二、投射理论
- 三、人格结构理论
- 四、人生阶段理论
- 五、能量理论

第二篇 走近箱庭

箱庭疗法的实施过程

- 一、实施原则
- 二、箱庭疗法的导入
- 三、箱庭作品的制作
- 四、体验和重新配置
- 五、箱庭作品的分享
- 六、记录和拍照
- 七、箱庭作品的拆除
- 八、案例整理和照片存档

箱庭象征意义解读

- 一、神话传说的象征意义
- 二、文化宗教的象征意义
- 三、自然景观的象征意义
- 四、人物的象征意义
- 五、动物的象征意义
- 六、植物的象征意义
- 七、交通工具的象征意义
- 八、建筑物的象征意义
- 九、物品的象征意义
- 十、事件的象征意义
- 十一、其他

箱庭的空间配置的象征意义

第三篇 体验箱庭

箱庭个人治疗实操案例

一名高中生的箱庭治疗案例

箱庭家庭治疗的理论

- 一、箱庭家庭治疗的理论背景

<<一沙一世界>>

- 二、箱庭家庭治疗的原理
- 三、箱庭家庭治疗的主要观点及技术
- 四、箱庭家庭治疗的技术应用
- 五、箱庭家庭治疗的应用实践
- 箱庭家庭治疗实操案例
- 一例三口之家箱庭家庭疗法实操案例
- 箱庭团体治疗的理论
- 一、箱庭团体疗法的界定
- 二、团体箱庭咨询目标
- 三、箱庭团体疗法操作
- 四、箱庭团体疗法的治疗阶段
- 五、记录和整理、拆除
- 六、注意事项
- 箱庭团体治疗实操案例
- 箱庭团体疗法的案例(一)——主题《和谐》
- 箱庭团体疗法案例(二)——主题《岛》
- 第四篇 信步箱庭
- 箱庭作品欣赏
- 附录
- 吉城西安结缘“箱庭”
- 改变人生的三天
- 后记
- 在路上
- 参考文献
- 给读者的一封信

章节摘录

版权页：插图：第一篇初识箱庭箱庭疗法概论每个人的内心世界都是唯一的，是看不见摸不着的，也是丰富多彩、不断发展变化的。

无论经历成功与失败，幸福与悲伤；无论是对未来充满憧憬，还是灰心丧气，人生都是一场找寻和谐的旅程。

“一沙一世界”，箱庭的玄妙之处在于：它是灵性的流动，是心的沟通，能呈现与人的内心相对应的世界；它透过主动想象和创造性想象游戏的运用，搭起一座从潜意识到意识，从精神到物质，从言语到非语言的桥梁，让人生的旅程更加和谐。

一、什么是箱庭疗法箱庭疗法又称沙盘游戏疗法，它是咨询师和来访者在建立了良好的咨询关系后，咨询师陪伴来访者，通过非语言手段，从玩具架上自由挑选玩具，在盛有细沙的特制箱子里，来访者构建其内在世界，将其成长经历、未完成的人生事件、自我的心理冲突或矛盾、对未来的展望等，通过箱庭制作达到自我表现和自我疗愈的一种心理疗法。

箱庭疗法整合荣格分析心理学和东方哲学文化的精髓，将游戏及心理咨询理论相结合，是心理咨询的一个良好工具。

箱庭中的玩具被赋予了一定的心理意义。

箱庭作品完成后，咨询师和来访者通过共同讨论、体验和分享，对生活事件重新赋义，使无意识意识化，使来访者情感释放，自我调理，自我疗愈，自我成长，获得问题的解决；咨询师从中与来访者共同成长。

二、箱庭疗法的起源与发展箱庭疗法(沙盘游戏)最早是在儿童游戏中被发现的。

最初的灵感来自于英国作家威尔斯的“地板游戏”。

威尔斯把自己和两个儿子在地板上建构生活场景的游戏，写在《地板游戏》中，并鼓励父母们多与孩子游戏。

他认为孩子应有充足的玩具，以培养想象力，并说明游戏所包含的心灵创造的力量。

受威尔斯“地板游戏”的启示，英国儿童心理学家劳恩菲尔德将之凝缩到空间限定的箱子，并将收集的各式玩具模型放在箱子之中，让孩子们在箱子中游玩，表露自己的内心世界。

孩子们将这个箱子称为“神奇的箱子”。

劳恩菲尔德对玩具及箱子进行整理，将这一儿童心理治疗方法命名为“世界技法”。

后记

在路上 自相识箱庭、开始学习箱庭疗法以来，我一直在不断自我探索、成长和研究。箱庭带给我的不仅仅是又掌握了一门心理技术，更重要的是箱庭神奇的力量，让我的潜能得到了很大的发挥，让我内在的世界越来越精彩！

2007年3月，我师从中国箱庭导师、北师大张日异教授学习箱庭疗法。

箱庭疗法是一门博大精深、蕴含着东西方文化精髓的理论体系，自己要完全地深入这门技术，还需要进行多方位的修炼。

在以后几年的实践研究中，我又不断地学习掌握一些更广泛的知识来丰富自己。

2007年下半年，我跟随著名家庭治疗专家、北医六院的唐登华教授学习系统家庭治疗，并取得资格证书。

这次学习为后来研究家庭治疗在箱庭疗法中的运用，奠定了一定的基础。

2008年6月，我又跟随著名心理学家李子勋老师系统学习认知行为疗法。

在箱庭疗法实际运用过程中，运用认知疗法帮助来访者改变认知，起到很好的疗效。

2008年10月，我再次跟随清华大学樊富民教授、国际关系学院的张平教授系统学习了团体心理咨询，这为我后来研究的箱庭团体疗法也奠定了扎实的基础。

2008年3月我还参加了美国EAP协会的培训，并取得国际EAP高级督导资格证书。

为进一步实践EAP在企业中的运用，我多次参加了北大“香港创为企业教练”的培训，为后来研究开展专为企业的员工、领导干部进行潜意识开发、人格测评的箱观投射测验打下了基础。

箱庭是个工具平台，我感到应该不断地把箱庭和其他心理学技术相结合，才能更好地服务于受众，箱庭的生命也才能有效发展。

在对箱庭研究和不断进行个案咨询的实践中，我又参加了中科院的系统教学课程——“中德中国黄埔班”，开始了系统的精神分析学习和个人成长。

经过这几年学习的体验，我对精神分析中的常用技术——潜意识、投射、移情、反移情、阻抗等相关理论——有了更深的理解，并在箱庭实际操作中有效运用。

2009年，我跟随台湾的吴熙娟女士学习叙事疗法，跟随杨凤池老师学习本体心理学，目的都是为了更好地综合运用于箱庭治疗之中。

2010年我获得国家劳动部颁发的心理咨询师培训师资格证书。

2011年3月又跟随国际催眠大师蔡仲淮学习催眠技术，并取得国际催眠培训师资格。

在每每手捧红色的证书时，我心里总是洋溢着一种感激，感谢我的引路人恩师张日异教授，感谢他把我带进了箱庭这个充满诱惑、充满神奇、充满能量的世界；感谢在我成长的路上多位专家为我补充能量指明心路，让我由一个普通的学者、心理咨询师，成长为一名心理学专业培训师，担任“爸妈在线”箱庭研究院院长，并在箱庭疗法的实践中不断创新，研发了箱庭系列培训课程(初级、中级、高级)、箱观投射测验等，还发展出箱庭系列产品贡献于社会。

这些年来我将所学与社会服务相结合，从2007年至今，我运用箱庭技术在社区进行了200多场的体验活动，为学校师生进行团体体验100多场，为企业员工进行箱庭体验80多场，都收到了良好的反馈和认可。

2008年我与深圳“爸妈在线”结缘，受到很多教育。

在这里我目睹了“爸妈在线”为全社会的心理服务所做的努力和贡献，很受感动。

同时“爸妈在线”对我的帮助和支持也让我获益多多，并且箱庭学院的讲研工作由于胡煜总裁的支持，也得以顺利开展。

2009年第一届“爸妈在线”心理学家大会在西安召开，箱庭疗法的培训一炮走红，大家都说这下箱庭真成了“香”庭了。

2010年南京“爸妈在线”千人心理学家大会上，虽然有40多家来自全国的心理专家的工作坊，但箱庭疗法的培训依然爆满，学员从早上5点多就开始排队等候，场面热烈，非常感人。

因为箱庭培训的影响力，“爸妈在线”各省市成员也积极邀请我去当地进行培训，开设了近百场箱庭实操讲座和系列培训，为箱庭疗法的探索发展工作，收集到很多宝贵信息和资料，同时学员的信赖和

肯定也更加坚定了我的心。

2011年8月在“爸妈在线”心博会未开始前的报名阶段，箱庭工作坊网上报名就已爆满。我荣幸地在心博会期间接受了凤凰网对我的专访，并被邀请为凤凰网健康频道心理专栏专家，荣获“十佳和谐中国应用心理学博览会暨爸妈幸福工程”爱心奉献奖。

2011年，“爸妈在线”箱庭研究学院在全国各省设立一家合作联盟，进行全国性的系列箱庭疗法推广活动。

现在“爸妈在线”箱庭研究学院已拥有国家专利局批准的实用新型专用名称“箱庭”及箱庭外观设计两项专利权，并形成了一条龙流水线专业生产箱庭产品，现已有箱庭基本版、箱庭标准版、箱庭精品版产品，团队正在研发团体箱庭版等新型系列箱庭产品。

“爸妈在线”箱庭研究院的专家研究员已有30多人，大家都统一使用箱庭初级教材、箱庭中级教材、箱庭高级教材、箱庭投射测验教材。

师资力量能够充分满足“爸妈在线”的成员和社会各界的培训需求。

小小箱庭，大大世界，这里面的真谛是取之不尽、用之不竭的，越学越有滋味，越有滋味就越想让更多的人解感受益，我想这就是本书问世的初衷吧。

<<一沙一世界>>

媒体关注与评论

箱庭疗法真得很好玩，有沙有玩具，在玩得同时还可以发现自己内心的纠结处，通过赵老师的协助，我找到了自我治愈的方法。

——山西吴红梅那细细的沙粒蕴藏着大地母亲的心血。

在把每个玩具放入沙箱时，那些原本没有生命的玩具无形中被赋予了新的意义。

——宝鸡王春霞赵玉萍老师无形中给予来访者力量，并启发对方从中感悟到问题的所在，让来访者能自我发现、自我治愈，重新找回生命的意义和人生方向。

——呼和浩特市冀巧娥

<<一沙一世界>>

编辑推荐

《一沙一世界:手把手教你箱庭疗法》编辑推荐：一种“玩出来”的读心术一本能看到人的潜意识的书！
通过“抚沙”“摆玩具”释放内心最隐藏的情感达到心灵疗愈的效果个人、家庭、学校、公司、咨询师都需要的心理游戏！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>