

<<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>