

沙盘游戏在高中心理健康教育中的应用研究

温滢

江西师范大学附属中学赣江创新研究院分校

摘要：本文综合审视了沙盘游戏在高中生心理健康教育中的创新应用。着重介绍沙盘游戏的基本理念和理论基础，深入探讨了其在课堂及课外活动中的具体操作方法和多样形式。通过案例分析，展现了沙盘游戏在促进学生情感表达、认知发展和社交技能等方面的潜在优势。研究重点在于提出一套适合高中环境的沙盘游戏应用策略，并评估其在实际教学中的成效，为未来心理健康教育实践提供了新的视角和实证基础。文章最终提出针对性的应用建议，为沙盘游戏在教育领域的深化与拓展打下理论与实践基础。

关键词：高中心理健康教育；沙盘游戏应用；情感表达；认知发展；教学策略；案例分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.03.010

一、沙盘游戏的基本概念及其理论基础

（一）沙盘游戏的概念

沙盘游戏治疗是目前国际上很流行的心理治疗方法。在学校和幼儿园，它被广泛应用于儿童的心理教育与心理治疗；在大学和成年人的心理诊所，它也深受欢迎。通过唤起童心，人们找到了回归心灵的途径，进而身心失调、社会适应不良、人格发展障碍等问题在沙盘中得以化解。

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（积极想象）进行治疗的创造形式，“一种对身心生命能量的集中提炼”；其特点，是在咨询关系和沙盘的“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（灵性与自性化的）发展。

沙盘游戏治疗技术以荣格心理学原理为基础，荣格分析心理学的重要基础是中国文化，沙盘游戏治疗的最重要基础也是中国文化。荣格以及卡尔夫本人，都对中国文化有着系统而深入的研究，并以此作为其心理学体系的最重要的哲学和方法论基础。

在教育心理学的视角下，沙盘游戏也被认为具有教育和开发的价值，尤其是在青少年心理健康领域。通过沙盘游戏的介入，高中学生可以以一种具有吸引力和不具威胁性的方式进行自我表达和社会情感学习。沙盘游戏允许高中生通过玩耍来表达难以用语言描述的情感，同时也为困扰他们的情感和社交问题提供了一种形象化的解决方案。

将沙盘游戏纳入高中心理健康教育的措施中，有助于学生在建立自信、处理人际关系和冲突以及增进自我了解方面取得进步。这种方法特别适合于那些可能对传统谈话疗法抵触或者语言表达能力有限的学生。此外，沙盘游戏也可以作为一种创新的教学工具，帮助学生在寓教于乐中学习到心理健康知识，促进其全面发展。

（二）沙盘游戏的主要形式

沙盘游戏作为一种心理治疗和教育工具，凭借其直观性和创造性在高中心理健康教育中占有重要地位。根据操作的不同，沙盘游戏主要可以分为个体沙盘游戏和团体沙盘游戏两大形式，而这些形式又可细分为多种方式，以适应特定的教育目标和学生需求。

个体沙盘游戏主要针对单一参与者，允许学生在安全、保密的环境中勇于探索和表达自己的感受、想法和问题。在这种形式下，学生可以在沙盘中摆放代表个人内心世界的象征性元素，从而启动深层心理过程的自然疗愈力量。心理咨询师的角色主要是观察、倾听并提供温和的指导，帮助个体理解他们在沙盘中创造内容的深层意义，并将这些见解转化为现实生活中的行为改变。

而团体沙盘游戏则强调在集体环境中的互动和合作，让参与者在团体互助的氛围中共同搭建沙盘世界。这种形式加强了学生的交流与合作技能，有助于建立团队凝聚力，并促进社会技能的发展。通过共同商议、决策及实践，团体成员能够学习到协调差异、解决冲突的技能，也能够在此过程中获得情感支持。

根据应用的具体场合和目标，沙盘游戏的形式还有很多扩展。例如，教师可以针对特定的主题或者文化背景设计沙盘游戏，引导学生探讨历史、艺术、社会等方面的知识。此外，还可以利用沙盘游戏设计角色扮演活

动,增强学生对于特定情境的理解与同理心。在心理健康教育中,沙盘游戏也被用于帮助学生识别情绪、探索人际关系及处理个人经历,如家庭问题、学校适应性难题等。

二、沙盘游戏在高中学生心理健康教育中的应用

(一) 沙盘游戏在高中心理健康教育中的基本概念和理论框架

沙盘游戏,作为一种互动性强且具有启发性的心理治疗方法,在高中心理健康教育中的应用已不断得到教育工作者和心理健康专家的青睐。沙盘游戏旨在通过创造性表达与自我探索,帮助高中学生发现自身问题并寻找改善方法,以此促进其心理健康水平的提升。

首先,沙盘游戏的基本概念与高中心理健康教育之间存在内在联系。在这种教学模式中,沙盘游戏不仅仅是一种简单的游戏活动,而是一个以沙子和多种小物件为媒介,创造一个象征性世界的过程,它能够帮助学生在不言之教的环境下反映自我的内心世界和外部现实。通过与沙盘互动,学生能够无意识地将自己的情感和想法投射到沙盘中创造的场景上,从而实现对自己内心的探寻和认知。

理论框架的构建则是整合沙盘游戏与心理健康教育的关键。基于青少年发展心理学、认知行为疗法和艺术治疗等理论,沙盘游戏在高中心理健康教育中的理论框架仔细考量了高中学生的认知水平、情感需求和社会交往能力。这些理论不仅提供了沙盘游戏实施的理论依据,还明确了其在心理健康教育中的应用目标和功能定位。

在实际应用中,沙盘游戏的理论框架还应综合考虑高中生的特定心理发展阶段和环境背景。这涵盖了对高中学生群体心理健康状况的调查研究、沙盘游戏在解决学生心理问题中的具体应用原理、以及如何根据高中学生的多样化需求来设计和实施沙盘游戏。

为获取沙盘游戏在高中心理健康教育中的最佳实施效果,需要根据不同情况和学生需求,采取不同的操作策略。这包括个性化设计沙盘游戏的场景和任务,以适应学生的特定心理问题及其解决方案。同时,教育工作者需要具备相应的专业知识和技能,以引导学生深入参与沙盘游戏,帮助他们在游戏过程中达到心理的洞察与释放。

最终,评估沙盘游戏在教育实践中的应用效果是理

论框架的重要组成部分。通过定制的量表、观察记录和访谈等手段进行效果评估,不仅能够证实沙盘游戏在提高学生情感表达、社交技能以及问题解决能力方面的积极影响,还可以根据反馈信息调整课程内容和教学策略,以提升教育的针对性和实效性。

(二) 沙盘游戏在高中心理健康教育中的课程体系和课程内容

在探讨沙盘游戏在高中心理健康教育中的具体应用前,必须先确立其课程体系和课程内容,以保障其教育活动的针对性和有效性。基于此目的,课程体系和内容的设计应围绕提升学生心理健康水平这一核心展开,有效地促进学生的情绪认知、社交能力以及压力调节等方面的能力发展。

课程内容具体到每一节课,都应当围绕一个主题展开,这些主题可以是日常生活经验、潜在的心理冲突、情绪管理或者社交技能等。以此作为出发点,每个主题又可以细分为诸多相关的小模块,如“压力与放松”、“从冲突到和解”的沙盘游戏活动。对于内容的深入,则需要依据高中学生的心理发展水平和实际需求,结合相关的心理学理论,如认知行为治疗、人本主义心理学等。

沙盘游戏活动中的个案研讨、反馈收集与课程评估是课程内容中不可或缺的部分,通过这些活动能够帮助教育者及时了解学生的参与度、心理变化和学习效果,从而进行课程内容的调整和优化。

在具体执行时,沙盘游戏不仅应在心理健康教育课堂上应用,还应纳入学生的课后活动及学生社团文化中,以延伸和拓展其影响力。结合沙盘游戏的有趣性与互动性,并注意寻找与学生生活经验相关的元素引入游戏中,这样可以提升课程内容的吸引力和实践性。

(三) 沙盘游戏适在高中心理健康教育中的实施途径和策略,提出针对不同情况和不同学生群体的最佳实践方案

沙盘游戏作为一种非言语性的治疗手段,在高中心理健康教育中展现出独特的优势。本研究旨在探讨沙盘游戏适用于高中心理健康教育的多样实施途径,并制定针对不同情况和不同学生群体的最佳实践方案。在前述研究背景的基础上,本部分将具体阐述沙盘游戏在此教育领域应用的策略细节。

首先,基于高中学生发展的特点和心理健康需求,

沙盘游戏应当提供一个包容性强、表达自由的环境。考虑到青少年群体情感易波动、思维活跃、好奇心强等特点，沙盘游戏要注重激发学生的内在动机和兴趣，以及通过构建情境与角色扮演，帮助学生进行自我探索和情感宣泄，在游戏中学习自我调节和冲突解决策略。

针对不同情感状态的学生，应细化沙盘游戏的内容和形式。例如，针对焦虑情绪较重的学生，设计宁静而温馨的沙盘环境，引导学生表达内心的担忧与恐惧，并通过象征物品的排列和故事叙说促进焦虑情绪的释放。对于抑郁倾向的学生，可以通过建构希望和成功体验的沙盘情境，激励学生积极情感的激发与自我价值的重建。而对于社交能力不足的学生，策划需要协作与沟通的沙盘游戏情景，培养其团队合作能力和社交技巧。

同时，重视沙盘游戏过程中的个体化指导。在游戏中，教师或心理辅导员要酌情个别化介入，既要尊重学生的独特表现，也要留意到个人隐私的保护。通过观察学生在游戏中的行为和决策，教育者可以更直观地了解学生心理状态，并提供相应的引导和反馈，帮助学生建立更为积极的自我认知。

在实际施行方面，注重沙盘游戏的引导和监控，同时建立相应的评价体系，用于监控过程和评估效果。通过对参与度、沙盘构建完成度、游戏后情绪变化等方面的记录和分析，及时调整沙盘游戏教育策略，实现学生心理健康水平的持续优化。

（四）沙盘游戏在高中心理健康教育中的应用效果

沙盘游戏的引入，作为高中心理健康教育中一项创新性的应用，已经在多方面展现出其独特的优势。本研究旨在深入评估沙盘游戏在此领域中的应用效果，特别是其如何促进高中生的心理健康发展，并探究效果的实现机制和改善心理健康的实际成效。

首先，从心理健康状况的改善来看，应用沙盘游戏后，学生们在自我认知、自我调节、社交互动和情感表达等方面的能力得到了显著提升。通过一系列采用沙盘游戏的心理教育课程实施前后的比较研究，可以发现学生们在参与游戏之后更加愿意敞开心扉，分享内心世界，这无疑对于情绪调节和人际关系的建立具有积极的促进作用。

具体而言，在自我认知方面，沙盘游戏以其独特的非威胁性环境为学生提供了自我探索的空间。在操作过程中，学生通过选择和排列沙盘中的物品来反映自己的

内心状态，这一过程助力于提高青少年的自我意识和自我效能感。在社交互动方面，沙盘游戏减少了个体的社交焦虑，并提高人际交往能力；在心理健康疏导方面，沙盘游戏为经历心理创伤或者情感困扰的学生，提供了一个释放和整合创伤记忆的路径；对于情绪障碍、行为问题以及学习压力较大的学生，沙盘游戏能够在其心理调适、压力释放和问题解决方面发挥积极的作用。

此外，从教育效率和参与度来看，沙盘游戏通过体验式学习，增加了学生的学习动机与参与度。研究发现，在课程中融入沙盘游戏的班级相比传统教育方法的班级，学生们表现出更高的学习热情和更积极的互动态度。这一现象得到了大多数学生和教师的共鸣，学生们普遍反映沙盘游戏的活动有助于学习内容的理解和心理概念的消化。

最后，在评估沙盘游戏应用成效时，我们采用多方法评估策略，结合问卷调查、行为观察、心理测评以及访谈等手段。量化数据表明，在一定周期的应用后，参与沙盘游戏的学生在心理健康测评中得分有显著提升；而定性分析则揭示了学生的个人感受和变化过程。通过这种定量与定性相配合的评估方式，我们得以全面理解沙盘游戏在高中生心理健康教育中的影响，从而为进一步推广和优化教学方法提供了坚实的数据支持和实证基础。

综上所述，从实证角度考察沙盘游戏在高中心理健康教育中的应用，证实了其在促进学生心理健康发展、增强自我认识 and 人际交往能力方面具有积极意义。今后的工作需要提升实施质量、优化课程内容及方法、拓宽评估机制方面继续努力，以期为学校心理健康教育的深化与发展提供坚实的实践基础。

参考文献

- [1]张娜,李香峰,闻思琦.沙盘游戏疗法在中学心理健康教育中的应用[J].天津教育,2021.
- [2]张甜甜.沙盘游戏在中小学心理健康教育中的实践与应用[J].好家长,2019.
- [3]张帆.沙盘游戏对初中生积极心理品质的影响分析[J].新课程研究.2019.No.531(31):23-24.

基金项目：本文是江西省基础教育研究课题“沙盘游戏在高中心理健康教育中的应用研究”的研究成果，（编号：GZZH2023—0532）。