

# 团体沙盘在大学生人际交往能力提升中的案例分析

魏颖

(中山火炬职业技术学院 广东 中山 528436)

**[摘要]**高校时期是大学生性格成型与成长的关键性阶段,对于人际交往能力培养与提升具有重要作用。本文基于高校的实践案例,探讨团体沙盘在大学生人际关系问题处理中的应用意义与效果。最后,分析团体沙盘的不足之处与改进方向,以期帮助大学生逐步提升人际交往能力。

**[关键词]**团体沙盘;人际交往;大学生;案例分析

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.025

## 一、引言

沙盘游戏疗法是基于沙盘游戏与荣格心理学原理,演变而来的一种心理疏导疗法,因具有游戏性与自由保护空间而广受欢迎<sup>[1]</sup>。由于高校心理教师人员有限,需要获得心理疏导的学生人数较多,沙盘游戏主要采用团体沙盘游戏的形式。在团体沙盘中,每位大学生都可以进行规划,共同完成一个作品,从而反映出人际交往中存在的问题。由此,本文借鉴国内外团体沙盘的教育经验,在大学生中开展沙盘游戏疗法,研究团体沙盘在大学生人际交往能力提升中的效果。

## 二、团体沙盘的概念与特征

团体沙盘源于沙盘游戏,对个体沙盘进行一定的扩展,使团队中的每一位成员均能感受到自己和团队的思想,有利于参与者觉察自我与团队。团体沙盘游戏主要组成部分有沙盘、沙具、沙盘游戏室、水、沙及参与者<sup>[2]</sup>。团体沙盘的几名参与者在陪伴者陪同下,从时间与空间中获取自由且被保护的环境。每位参与者可依据自身想法,自由选取并用水、沙具、沙子,在固定沙盘中自由创作<sup>[3]</sup>。在游戏过程中,参与者会主动释放自己意识层面的情感,表流出自己的精神世界,并与团队成员形成一定互动。在合作过程中,团队成员共同成长,推动思想意识整合,发挥团队与个人、显性与隐性的心理教育效果。

## 三、团体沙盘案例过程简述

在团体沙盘活动开展前,教师在高校内招募愿意参加心理团建的学生,或由教师主动推荐人际交往能力偏低的学生。本次团体沙盘游戏的成员共有8名大学生,其中4名男生,4名女生。在开始团体沙盘活动前,教师需与大学生讲明白团体沙盘的活动规则与时间等具体内容。在第一次团体沙盘中,每位参与者需进行自我介绍,并按照自我介绍的顺序依次摆放沙具,共摆放六轮。教师需向大学生讲解团体沙盘指导语,引导参与者按照顺序制作沙盘模型。摆放过程较为迅速,因为参与者首次参与团体沙盘游戏较为好奇,希望可以尽快轮到自己去选择沙具与摆放。在摆放之后,每位学生需要轮流分享自己的体验,并讨论自己对于整个作品的看法。教师会对每一次的团体沙盘游戏过程进行记录,最终整理成一份完整的文档。进行第二次到第三次团体沙盘时,明显可以感觉到参与者对于制作流程更加熟悉,更愿意交流自己的体验,形成一个相互合作的团队。在团体沙盘的最后一个阶段,参与者需总结团队合作经验,评估每位成员变化与人际交往能力方面的成长情况,并完成告别仪式。

## 四、团体沙盘案例结果反馈

教师采用收集参与者心得的方式,回收大学生关于活动的建议与体会,获取团体沙盘效果反馈。对每一次团体沙盘进行详细分析,为下一次活动总结经验。从回收的心得与走访参与者身边的同学可以发现,大部分大学生认可通过团体沙盘提升人际交往能力的方式,有利于获取更多人际交往方面的技能与知识,改善与周围人之间的关系。同时,参与者表示喜欢团体沙盘游戏,希望能够参与下一次活动。在第一次团体沙盘作品中,参与团体沙盘的大学生们表现出较为明显的界线与隔阂,均以自我为中心,基本没有在沙盘中留有空间。第二次团体沙盘作品中,参与者挑选的沙具较为

集中,整个沙盘已有一定的疏密区分,但各位参与者都想成为沙盘制作的领导者,退让意识不明显。在第三次团体沙盘作品中,参与者之间的商讨有所增加,共同分享摆放沙具的愉悦心情。参与者会猜测他人的摆放意图,并非只想建设自己心中的沙盘。在第四次团体沙盘作品中,整体沙盘布局并不够协调,但每位参与者都做好了随时与外界沟通交流的准备,积极想要参与到团体中。同一类型的沙具较为丰富,说明参与者的内心能量有所增加。在第五次团体沙盘作品中,参与者分享体验时不仅讲述自己的感受,还会关注身边的人,并表示希望可以拥有更美好的人际关系。

综上所述,团体沙盘可以为大学生提供一个交流情感的平台,在安全且自由的空间内充分释放自己,与大家分享自己平常不敢做的事情,释放内心深处的不良情绪。借助团体沙盘这种团队合作形式,大学生能够近距离观察他人,从别人的立场上看问题,使自身处理问题的视角更加多元化,有助于和他人建立更为友好的相处模式。在情感相通、自由、安全的环境内,大学生可通过团体沙盘呈现自己内心世界,学习与他人合作交流的方法,提升对于他人情绪变化的敏感度,增强对自己人际交往能力的正面评价。

## 五、不足与改进

教师带领学生进行团体沙盘活动时,难免会遇到一些问题,例如既定成员不来或中途退出、新成员加入等问题。大学生参与团体沙盘可能会与处理其他事情在时间上产生冲突,选择放弃继续参加活动。部分参与者可能在活动过程中与其他参与者发生纠纷或矛盾,产生抵触或抗拒心理,最终退出团体沙盘活动。从团体沙盘活动结果反馈来看,所有参与者协作创作模型会达成一种默契,若突然有小伙伴离开或加入陌生伙伴,有可能破坏团队的默契平衡,使原有人际交往关系网破裂。更严重的情况是,部分参与者可能会因心理不适应或对离开人员的不舍,产生抗拒创建沙盘模型的现象。教师及时与参与者进行单独交流,了解具体想法,并采取适当措施,辅助参与者建立良好的人际交往关系网。同时,在新参与者加入到团体沙盘时,教师有必要引导参与者形成良好沟通,凝聚团队的力量化解难题。参与者在参加团体沙盘之后,更加了解矛盾与冲突时常存在于生活中,有必要学会如何与陌生人交流、维护已有关系网,更好的融入团队。

## 参考文献

[1]于蓝,邵云,韩继阳,等.成长性团体治疗改善大学生人际交往能力的效果[J].中国医科大学学报,2019(2):50-53.

[2]欣蕾.团体沙盘成长对改善大学生寝室人际关系的作用研究[J].智库时代,2020(14):72-73.

[3]郁郁.利用团体沙盘游戏提升高中生人际交往能力[J].中小学心理健康教育,2019(33):53-54+57.

作者简介:

魏颖 1980.12.27 女,蒙古族,内蒙古赤峰,硕士研究生,中山火炬职业技术学院讲师,研究方向:心理教育、心理健康与心理咨询。