一本介绍心理咨询与治疗方法的著作——《箱庭疗法》

张 侃*
(中国科学院心理研究所,北京,100101)

近年来,国人在生活水平提高的同时,对心理健康的关注也在增加。心理咨询与治疗已经成为热门的话题和行业,与此相关的书籍也出版了很多。在这些书中,多数是翻译自欧美专家的著作。在我国心理咨询与治疗的体系还不完整的情况下,这些著作当然有很重要的参考意义。同时,人的文化特征要求中国的心理学家更多地总结自己的工作,并引进更多方便有效的心理咨询与治疗的方法。

在这一时代要求和心理工作者的热望下,一本融合东西方文化、以实践性和操作性为目标、突出心理临床应用价值的专著:《箱庭疗法》(人民教育出版社,2006年5月)应运而生。著者是北京师范大学发展心理研究所教授兼河北大学教育学院教授、早稻田大学临床健康心理学研究所客员教授张日昇。

作为国内出版的第一本《箱庭疗法》专著,全书分为箱庭疗法的基本原理、箱庭疗法的基础研究和箱庭疗法的个案研究三大编。基本原理部分阐述了箱庭疗法的理论、实施及治疗者的培训,图文并茂;基础研究部分报告了对幼儿、大中小学生箱庭作品特征的研究及其发现,清晰明了;个案研究部分呈现了不同治疗者的箱庭个案过程及其分析,翔实具体。

张日昇教授的这本《箱庭疗法》,与多数有关心理咨询与治疗的著作有很大的不同。

第一,这是一本根据他本人多年来运用箱庭疗法的经验的总结。张日昇教授就学于孔子故里的曲阜师范大学政治系,自幼深受儒学传统思想的影响,大学毕业后自愿赴西藏工作,在西藏大学有过四年从事心理学教学和研究工作,在西藏期间又深受藏传佛教精神文化的熏陶。可以认为这些为他接受箱庭疗法的治疗理念提供了很好的基础,是其本人生涯主题和历史经验的归结。

第二,从文化的相似性来看,箱庭疗法最初来自日本,张日昇教授也是学自日本,与欧美的方法相比,箱庭疗法中有更多的近似于中国文化的因素。

第三,箱庭疗法的理论基础可以追述到荣格的分析心理学,与当前更多的认知疗法的不同之处在于在从时间和空间两个维度上都更注重将人看作为一个整体;同时,这种方法不需要来接受治疗或咨询的来访者说多少话,方便了一些特别的群体。

张日昇教授着力在我国推广箱庭疗法已经有了10年的时间,在这个过程中,他不仅在国内几所高校创立了箱庭疗法的教学和心理咨询与治疗设施,还根据中国人的情况和他的心理临床经验对箱庭疗法有所改进和创新,这些从本书的案例中可以看出端倪。

2004年9月,我应时任日本心理临床学会会长、现日本文化厅长官河合隼雄先生的邀请参加了在京都举办的该学会的第22次大会,受到京都大学田康伸教授的接待,并参观了京都大学的心理咨询中心,正好他们有一套箱庭疗法的设备,田康伸教授和张日昇教授当场建议我试试。客随主便,加上好奇心驱使,我随手从玲满目的几个玩具架上取出了几个物件,放在沙盘之上,制作共用了有10分钟的样子。在我制作期间,田康伸教授只是在身后注视着,结束后,田康伸教授尽管强调箱庭疗法不是为了心理分析,但还是按箱庭疗法的理论对我制作的箱庭进行了一些分析,确实有方便简洁、分析准确的独到之处。我也深感,箱庭不仅很好地、甚至超乎寻常地表现了自己的内心世界。箱庭疗法作为一种不需要来访者说很多的话(甚至不需要说话)就能了解来访者的心理状态并达到治疗目的的方法,其有效性已经得到论证。

人的心理是非常复杂的。心理学工作者必须经过系统的心理学的训练,全面掌握心理咨询与治疗的原理和方法,经过实际工作的锻炼,并不断接受心理学权威机构和专家的再培训,方能获得为人民群众进行健康心理咨询的能力。毫无疑问,掌握箱庭疗法是这种能力的有意义的重要部分。

我相信,张日昇教授的这本《箱庭疗法》的出版,一定能推动箱庭疗法在我国的教学和应用,为国人的心理健康增添新的技术和方法。可以预言,箱庭疗法以其独特性和有效性在不久的将来会在中国的心理咨询与治疗中得到广泛应用。

* 通讯作者:张侃,男。E-mail:zhangk@psych.ac.cn

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net