

# 沙盘游戏在农村留守儿童心理观察与修复中的应用

## ——基于30例个案的观察与分析

张淑娟

阜阳师范大学教育学院, 安徽 阜阳

收稿日期: 2025年7月28日; 录用日期: 2025年8月27日; 发布日期: 2025年9月12日

### 摘要

随着我国社会经济的快速发展、城乡二元结构的长期存在,农村留守儿童规模扩大,其心理健康问题愈发凸显,如抑郁、孤独、自卑等负性情绪频发,严重影响身心健康与未来发展,亟待解决。乡村振兴战略作为实现“两个一百年”奋斗目标的必然要求,强调解决“三农”问题的重要性,农村留守儿童的心理和教育问题成为其中关键一环,受到政策的高度关注。在此背景下,本研究选择安徽省阜南县和阜阳市郊区中度以上心理问题的30位留守儿童,通过观察其在沙盘游戏中的行为表现,从情绪、社交、认知和自我意识等维度确定心理观察指标,深入分析其心理状态,并进行心理修复,最后结合沙盘游戏从家庭、学校与社会三个层面探索解决问题的方案,为乡村振兴提供有力支持。

### 关键词

农村留守儿童, 心理健康, 沙盘游戏, 心理干预

# Application of Sand Table Games in Psychological Observation and Repair of Rural Left-Behind Children

## —Based on the Observation and Analysis of 30 Cases

Shujuan Zhang

School of Education, Fuyang Normal University, Fuyang Anhui

Received: Jul. 28<sup>th</sup>, 2025; accepted: Aug. 27<sup>th</sup>, 2025; published: Sep. 12<sup>th</sup>, 2025

文章引用: 张淑娟(2025). 沙盘游戏在农村留守儿童心理观察与修复中的应用. *心理学进展*, 15(9), 245-252.  
DOI: 10.12677/ap.2025.159514

## Abstract

With the rapid development of our country's social economy and the long-term existence of the dual structure of urban and rural areas, the scale of rural left-behind children has expanded, and their mental health problems have become more and more prominent, such as depression, loneliness, low self-esteem and other negative emotions are frequent, which seriously affects physical and mental health and future development, and needs to be solved urgently. As an inevitable requirement for achieving the "two centenary" goals, the rural revitalization strategy emphasizes the importance of solving the "three rural" problems, and the psychological and educational problems of rural left-behind children have become a key part of it, which has received great attention from the policy. In this context, this study selected 30 left-behind children with moderate or above psychological problems in Funan County and Fuyang City, Anhui Province, and determined psychological observation indicators from the dimensions of emotion, socialization, cognition and self-awareness by observing their behavior in sand table games, deeply analyzed their psychological state, carried out psychological repair, and combined with sand table games to explore solutions to solve problems from the three levels of family, school and society, so as to provide strong support for rural revitalization.

## Keywords

Rural Left-Behind Children, Mental Health, Sand Table Games, Psychological Intervention

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 问题的提出

近年来,我国社会经济快速发展,城乡经济差距扩大,选择外出务工的农村劳动力日益增多,然而,这一现象也带来了一个不容忽视的社会问题,即留守儿童问题。留守儿童是指父母一方或双方流动到其他地区,长期不能和父母共同生活在一起的儿童。我国农村留守儿童数量庞大,据2023年教育部发布的教育统计数据显示,2023年义务教育阶段农村留守儿童的数量是1550.56万。这些儿童长期与父母分离,缺乏父母关爱和情感支持,心理问题频发,如情感缺失、抑郁、焦虑、孤独、自卑等。这些问题不仅影响他们的心理健康,还可能对其学业、社交能力及未来生活产生深远影响。

大量研究表明,留守儿童在心理健康、学业成绩、社交能力等方面显著低于非留守儿童。许多研究指出社会支持水平与留守儿童的情绪行为呈负相关,母子依恋、父子依恋可促进留守儿童情绪调节策略的健康发展,而他们往往缺乏这种良好的亲子关系。当前国内对留守儿童心理修复和干预措施的研究相对较少,团体心理辅导、体育训练等现有干预方式仅起到表层作用,应用效果不佳。

沙盘游戏作为一种独特的心理治疗手段,相较于其他干预方式具有显著优势。它通过沙具和沙盘的非语言表达形式,突破了语言限制,特别适合不善言辞的儿童或语言发展尚未完善的群体。同时,沙盘游戏创造了一个安全、受保护的空間,让留守儿童能够自由展现内心世界,无需担心被评判或指责,从而有效降低心理防御,使难以言说的潜意识内容以直观的场景呈现,促进真实情感的流露和自我探索(王敏佳,杨攀,尹芳,2024)。此外,沙盘游戏具有高度的自主性和灵活性,参与者可以根据自己的意愿自由选择沙具、布置场景,无需遵循特定规则,这种完全自我主导的创作过程能够充分展现个人的内心世

界和独特想法, 激发其内在的自愈力量(譙瑞, 2020)。沙盘游戏的轻松、安全氛围使参与者能够全身心投入创作, 更容易放下心理防御, 触及内心深处的情感与问题, 进而达到更好的干预效果(李晓晨, 2021)。这种独特的方式使其在对留守儿童心理干预中具有广泛的应用价值。

目前, 国内的研究主要集中在沙盘游戏疗法对儿童自闭症及心理健康的干预效果上, 而涉及留守儿童这一特定群体的研究较少。国外因劳动力转移后子女能获得同等的就业机会、社会地位和福利, 可平等享受当地学习生活权利, 几乎不存在留守儿童现象, 相关研究也较为匮乏。但国外在沙盘游戏应用方面成果丰硕, 广泛应用于患有疾病或存在问题的人群, 如抑郁症、创伤后应激反应等的干预(Lee et al., 2023), 对正常群体的心理健康教育与训练也效果良好, 在提升学习者认知能力、情感和社会技能发展方面积累了大量经验, 为我国研究提供了有益借鉴。

留守儿童心理问题若长期得不到解决, 会对家庭和社会造成沉重负担。本研究将沙盘游戏应用于留守儿童心理观察与修复, 能为留守儿童提供全新的自我表达与探索平台, 使教育者更直观、深入地了解其内心世界。从理论上丰富留守儿童心理健康教育的根基, 为解决留守儿童心理健康问题提供新的思路和方法, 也为提升其心理健康水平提供重要的实践依据和支持, 对乡村振兴战略的推进意义重大。

## 2. 留守儿童心理问题形成的主要原因

### 2.1. 家庭因素

父母一方或双方外出务工, 致使留守儿童长期缺乏父母的关爱与陪伴, 这是家庭因素层面中最为核心的问题。由于父母外出, 留守儿童在成长过程中面临父母监护和亲子教育的双重缺失, 这使得他们在“爱与归属”这一基本心理需求上得不到满足。缺乏与父母的及时沟通和情感交流, 留守儿童难以获得来自家庭的情感支持和实际帮助, 导致其社会支持系统薄弱, 心理弹性较低。这种家庭环境的缺失和亲子关系的疏离, 进一步影响了他们的自我认同和情感依托的形成, 使得他们在成长过程中缺乏必要的关心和教导。

### 2.2. 学校因素

在农村留守儿童心理问题的形成过程中, 学校和社会因素起到了至关重要的作用。然而, 学校和社会对留守儿童的关注和支持相对有限。首先, 学校作为儿童成长的重要环境之一, 其教育理念和资源配置直接影响留守儿童的心理健康。然而, 当前农村学校普遍存在教育理念陈旧、教师素质偏低、心理健康教育意识淡薄以及教学条件落后等问题(王丽娟, 2023)。这些因素导致学校无法及时发现和修复留守儿童的心理困境, 缺乏专业的心理辅导老师也加剧了这一问题的严重性。此外, 学校在心理健康教育方面的资源不足, 使得留守儿童的心理问题得不到有效干预, 进一步加剧了他们的心理困境。

然而, 实证研究表明, 良好的学校教育对留守儿童社会支持的提高具有重要作用。教师加强对留守儿童的关心、学校改善环境等措施, 能够有效缓解留守儿童的心理问题。因此, 学校应当努力提升对留守儿童的心理健康关注度, 完善心理健康教育体系, 增强关爱和支持, 从而为留守儿童的心理修复提供更为有力的保障。

### 2.3. 社会因素

社会层面的因素同样不容忽视, 主要体现在社会关注不足、支持体系不完善以及社会引导和监管的缺失。首先, 社会对留守儿童的关注和支持相对有限, 缺乏系统化的关爱体系。尽管留守儿童问题自 2002 年后逐渐引起重视, 特别是在 2004 年后成为社会焦点, 但其严重性和紧迫性仍未得到充分应对。由于缺

乏完善的支持机制，留守儿童在情感、教育和心理等方面难以获得足够的关注和引导，容易陷入孤独、无助和迷茫的心理状态，长期积累可能引发更严重的心理问题。

### 3. 研究对象与方法

#### 3.1. 研究对象

在研究对象的选取上，我们主要聚焦于阜南县和阜阳市郊区 7~12 岁留守儿童这些特殊群体，经过前期量表评估存在中度以上心理问题的 30 位留守儿童。这些留守儿童父母大多双方或一方在外打工，由爷爷奶奶照顾，存在着很多安徽省皖北地区留守儿童典型的心理问题，确保了研究对象选取的科学性。通过观察其在沙盘游戏中的行为、认知、情绪、交流等表现以深入了解他们的内心世界。在游戏结束后，我们还将对参与游戏的儿童进行后测、访谈等，收集他们对游戏过程和自身心理变化的感受和看法。

#### 3.2. 研究方法

(1) 沙盘干预实验法：对 30 位 7~12 岁中度以上心理问题的留守儿童进行为期半年、10 次(每周一次，每次 45 分钟)的沙盘游戏疗法。

(2) 心理测验法：选择儿童焦虑性情绪障碍筛查表(SCARED)、儿童抑郁量表(CDI)、儿童社交焦虑量表(SASC)、儿童心理韧性量表(HKRA)、儿童安全感量表(SCS)对留守儿童进行前测后测，这些量表信效度指标均较高，且比较适合对留守儿童的各种心理问题施测。

(3) 访谈法：通过对留守儿童本人、监护人、教师、家长等相关人员进行访谈，考查心理修复的结果，并进行追踪调查研究。

### 4. 研究过程

#### 4.1. 留守儿童沙盘心理观察

在留守儿童沙盘游戏心理观察与修复的研究中，心理观察指标是评估儿童心理状态的重要依据。沙盘游戏的制作过程一般包括导入沙盘、制作沙盘、体验沙盘、讨论沙盘、分享沙盘、拆除沙盘等一整套专业流程，心理观察阶段主要集中在制作沙盘阶段，通过从留守儿童面对沙盘沙具的方式、沙具的选择、摆放的顺序，制作过程中的情绪反应等方面观察，具体观察指标如下。

##### 4.1.1. 沙盘作品本身的指标

沙盘作品本身的指标是心理观察的核心指标之一。如沙具的选择(沙具的类型、数量、大小、新旧以及是否重复选择等)、空间布局(如中心与边缘、左侧与右侧、不同区域常关联不同心理表征、疏密程度、是否平衡等)、主题呈现(是否有特定主题、主题是否清晰稳定等)、沙的运用(是否翻动沙子、堆沙、挖沙坑、是否用水、沙的状态等)都可以作为留守儿童心理观察的核心指标。

##### 4.1.2. 沙盘操作过程的指标

沙盘操作过程中的指标也很重要。如时间与节奏(完成沙盘的时间长短、摆放沙具的速度、是否有停顿或反复调整、节奏变化可能体现内心的冲突等)、互动与反应(对沙具和沙子的触碰方式、操作过程中是否伴随语言、情绪流露等)、主动性与被动性等、情绪表现、认知功能等。

##### 4.1.3. 其它辅助观察指标

如沙盘作品的变化(数字心理沙盘可以直观观测到儿童沙盘作品的变化，并预测儿童是否有心理危机的趋向)、与现实的关联等。

## 4.2. 沙盘分析解读与修复

心理观察后的分析与解读同样很重要。沙盘分析者选用经过沙盘疗法专业培训学时满 96 学时以上的心理咨询师担任, 有专门的沙盘分析记录表, 主要从象征意义、制作行为、情绪反应等方面分析。对留守儿童进行为期半年、每个留守儿童 10 次(每周一次, 每次 45 分钟)沙盘游戏干预。

### 4.2.1. 第 1~3 次沙盘分析解读修复

这一阶段留守儿童表现出很多比较抗拒的行为, 经引导后大多从拒绝摆放到尝试使用少量沙具, 摆出的沙盘普遍以“混乱、孤立”为主, 呈现出“象征性表达创伤”的细节, 如个案 B 的沙具与场景的象征解读中拥挤的沙具可反映其内心混乱, 制作行为中如反复更换沙具反映内心的矛盾与焦虑; 个案 N 一侧空旷的沙盘可能体现孤独或探索欲, 另一侧集中摆放某类沙具可能与防御和冲突有关, 情绪反应中出现如介绍爸爸时哽咽, 可能该沙具与未处理的情感有关。这一阶段信任关系初步建立, 潜意识创伤开始外化, 普遍呈现出压抑、创伤的特征。

这一阶段的修复工作中, 在分析与解读时需与来访者互动验证, 才能较准确地进行分析判断, 同时, 咨询师要引导并允许其对沙盘中冲突的场景进行重新选择, 通过主动调整, 自我反思, 增强其对沙盘局面的掌控感。

### 4.2.2. 第 4~7 次沙盘解读与修复

这一阶段留守儿童摆放的沙盘普遍以表达性为主, 沙具的选择更丰富(如个案 F 摆出一些绿植、水源等滋养性沙具), 主题从“孤立、创伤”向“有连接”转变(如个案 W 第 5 次沙盘中用桥梁连接沙箱两侧的两个玩偶), 空间布局向中央扩展。这一阶段留守儿童的情绪调节能力无形中提升了不少, 开始尝试解决心理问题, 心理能量从消耗向修复转化。

这一阶段的修复重点主要是引导其加入积极元素, 给其赋能。如引导留守儿童在沙盘中加入“警察叔叔”保护自己, 或摆出一家人团聚的温暖场景, 咨询师可反馈“我看到你把这个小人放在了这里, 似乎是想让它来守护这些伙伴, 这让我感觉很安心, 很有安全感”, 总之引导其加入积极因素, 来对抗孤独和创伤。

### 4.2.3. 第 8~10 次沙盘解读与修复

这一阶段的沙盘特征中很多出现积极主题, 整个沙盘体现出较和谐的局面, 沙具摆放有序, 儿童大多能主动描述作品的意义(如个案 D 第十次沙盘摆放父母与自己围坐在一起吃饭喝茶的场景)。通常安全感被重建、归属感增强, 形成积极的自我认知, 创伤记忆被重新赋能修复。每个留守儿童的情况都不同, 需要个性化修复, 同时修复也是一个过程, 需关注多次沙盘的变化, 如从混乱到有规律、从无生命沙具到加入动植物、从创伤主题到治愈主题等, 这些变化往往对应着内心的整合与疗愈进展。

## 5. 研究结果

### 5.1. 心理修复量化结果

经过对 30 位留守儿童长达半年的心理观察与修复结果表明, 30 位中度以上心理问题的留守儿童中大部分心理问题均得到了较好的修复, 研究还发现初始沙盘可精准呈现留守儿童的心理状态, 通过心理咨询师 10 次左右的沙盘游戏干预, 其沙盘作品从“混乱、孤立”向“有序、积极”转变, 伴随焦虑情绪缓解、心理韧性提升, 验证了沙盘游戏在留守儿童心理修复中的有效性, 具体结果如下表。

由下表可看出 30 例个案中, “焦虑得分降低  $\geq 20\%$ ”的个案占 86.7% (26/30), “社交适应显著改善”(SASC 得分降至常模以下)的个案占 73.3% (22/30), 整体干预有效率较高; 留守年限较长(>3 年)的个

案, 干预后“安全感量表”得分提升幅度(31.5%)高于留守年限较短(1~3 年)的个案(24.2%), 推测长期亲子分离导致的安全感缺失更易通过沙盘干预修复。

维度	采用量表	干预前	干预后	差异检验( <i>t/p</i> )	变化幅度
焦虑	儿童焦虑性情绪障碍筛查表(SCARED)	29.3 ± 5.1	18.7 ± 4.2	$t = 8.26, p < 0.001$	降低 36.2%
抑郁	儿童抑郁量表(CDI)	14.8 ± 3.7	9.2 ± 2.8	$t = 7.05, p < 0.001$	降低 37.8%
社交适应	儿童社交焦虑量表(SASC)	17.6 ± 4.0	11.5 ± 3.3	$t = 6.32, p < 0.001$	降低 34.7%
心理韧性	儿童心理韧性量表(HKRA)	52.4 ± 6.5	63.1 ± 5.8	$t = -7.81, p < 0.001$	提升 20.4%
安全感	儿童安全感量表(SCS)	38.5 ± 5.3	49.2 ± 4.9	$t = -9.13, p < 0.001$	提升 27.8%

## 5.2. 心理修复质性结果

对留守儿童本人、家长、监护人及教师追踪访谈显示, 经过沙盘游戏疗法干预后的儿童学习能力、情绪调节能力、社交能力均有提升, 如个案 D 儿童本人反映从“之前比较压抑”到“愿意主动倾诉”; 教师反馈个案 F 课堂互动变多, 上课从“不敢举手, 我不行”到“我可以”, 社交意愿也从“回避其他孩子”到“愿意主动靠近”。整体而言, 这些留守儿童的沙盘特征也从“创伤沙盘”向“治愈沙盘”慢慢靠近。

## 6. 基于沙盘游戏效果的留守儿童心理修复建议

鉴于前期的研究, 沙盘游戏对留守儿童心理问题的缓解与修复作用显而易见, 由此, 本研究提出以下建议。

### 6.1. 基于家庭层面的建议

#### 6.1.1. 家庭沙盘游戏工作坊

在沙盘游戏实施过程中, 引导留守儿童通过沙具的摆放来构建他们的内心世界, 让他们在安全空间里表达对家庭情感的渴望。咨询师依据孩子们在游戏里的表现给予情感支持, 帮助他们疏导因亲子分离而产生的负面情绪, 并逐步建立积极的自我认同。这种方法不仅可行性较高, 而且能为孩子们提供一个有效的情感表达途径。同时, 咨询师的专业引导也能满足孩子们的情感需求, 且操作相对简便。为了深化家庭沟通, 可以定期组织留守儿童及其监护人参与家庭沙盘游戏工作坊, 帮助家长深入了解孩子的内心世界, 通过共同参与游戏, 家长能够更好地理解孩子的情感需求, 从而增进亲子关系, 增强家庭凝聚力。

#### 6.1.2. 远程电子沙盘游戏

通过 3D 三维数字化沙盘游戏 APP, 为孩子、家长和咨询师提供了一个便捷的远程互动平台, 有效打破了地域限制, 增强了亲子沟通。在孩子端, 游戏界面设计要简洁易用, 提供丰富的沙盘素材和情感表达引导, 帮助孩子自由表达内心世界; 在咨询师端, 可实时观察游戏过程, 提供专业指导, 并通过数据分析评估干预效果; 在家长端, 则注重亲子互动和学习指导, 帮助家长更好地理解和支持孩子, 同时提供反馈机制和情感支持。这种电子沙盘自动记录创作过程, 便于长期跟踪和精准干预。通过三方协同, 远程电子沙盘游戏能够弥补留守儿童亲子情感的缺失, 促进其心理健康发展, 是一种创新且高效的心理干预方式。

### 6.2. 基于学校层面的建议

#### 6.2.1. 沙盘游戏与课程结合

学校配备专业沙盘游戏设备, 将沙盘游戏融入学校的日常课程中。如语文课可通过故事创作与沙盘游戏激发学生想象力, 让学生借沙盘表达内心; 体育课把沙盘游戏作为团队合作训练, 培养学生团队精神;

心理健康教育课利用沙盘游戏帮助学生识别、表达情绪并提升社交技能。同时培训专业心理教师开展相关课程和咨询，以沙盘为媒介帮助学生在过程中表达情感、缓解心理压力。如此，沙盘游戏与多课程有机结合，丰富教学内容，为留守儿童提供情感出口，助力教师了解学生的心理状态，及时进行干预。

### 6.2.2. 开展团体沙盘游戏

农村留守儿童由于父母长期缺位，亲子情感缺失成为影响他们心理健康的重要因素。而团体沙盘游戏为留守儿童搭建起了同辈间深度情感交流的平台。孩子们共用沙具，在沙盘中协作创作，通过交流想法、协调思路。在这种互动里，孩子们能收获来自同辈伙伴的情感关怀。被赞美和认可时，孩子感到被关注与接纳；遇到困难时，互助行为带来温暖和支持，部分弥补亲子情感缺失，减轻孤独感，增强归属感。此外，游戏还锻炼社交能力，包括倾听、表达和团队合作，有助于他们在学校和生活中更好地与他人相处，改善心理状态。

## 6.3. 基于社会层面的建议

### 6.3.1. 以沙盘为媒，筑村委心理支持新站

村委会可以开展关爱活动，利用沙盘游戏建立社区心理支持站，为留守儿童营造温暖、包容的社会环境。具体措施包括：在村委会设立配备沙盘游戏设备的心理支持站，定期开放，让孩子们自由表达情感；培训村委会志愿者掌握基本的沙盘操作技巧，使其能够引导孩子释放情绪、缓解压力；志愿者与专业心理咨询师合作，形成“志愿者 + 咨询师”的双重支持模式，确保服务的专业性。同时，整合村委会资源，构建由志愿者、心理咨询师和村委会工作者组成的心理支持网络，扩大服务覆盖面，为留守儿童提供多层次的关怀，营造温暖、关爱的乡村氛围。村委会具备一定资源，经整合和培训后可实施，可行性较强。

### 6.3.2. 沙盘游戏与表达性艺术治疗结合

在沙盘游戏的基础上，可以创新性地结合绘画、音乐、舞蹈等多种艺术治疗手段，进一步丰富心理干预的形式。可以通过设定主题，引导留守儿童在沙盘游戏中构建场景，随后鼓励他们以绘画的形式进一步描绘或扩展这一主题，形成作品系列，以展示其内在变化的过程。还可以在沙盘游戏前后播放音乐，激活孩子的潜意识内容，增强其表达冲动，让他们在音乐引导下将情感转化为具体的沙盘场景，并利用音乐对情结和情绪进行锚定，诱发积极想象。此外，我们还能引导孩子通过舞蹈动作来进一步表达和释放内心情感，让他们根据沙盘游戏中的场景和情节自由舞动，宣泄感情和内心冲突。这种多模态的艺术治疗方式，为留守儿童提供了更加全面、有效的心理支持，帮助他们通过多种途径表达情感，提升心理修复的效果。

总之，个体沙盘游戏、团体沙盘游戏、远程数字沙盘游戏等工具的使用可以为留守儿童的心理状态和危机状况提供各种量性的和质性的观察指标，同时在心理修复过程中也有很多积极的应用价值，可以提升农村留守儿童心理素质，为解决安徽省广大“三农”问题储备优质后备攻坚人才。

## 基金项目

阜阳师范大学 2025 年度校级教学研究项目“沙盘游戏在农村留守儿童心理观察与修复中的应用”的阶段性研究成果。2025 年阜阳师范大学校级课程思政示范课程《普通心理学》课程思政案例的阶段性研究成果之一。

## 参考文献

李晓晨. 沙盘游戏在留守儿童心理健康教育中的应用. *教育观察*, 2021, 10(35), 27-29.

- 谯瑞. 沙盘游戏与绘画治疗在解决农村小学留守儿童心理问题中的个案研究. *心理月刊*, 2020, (4), 59-61.
- 王丽娟. 沙盘游戏对留守儿童心理健康的影响研究. *心理月刊*, 2023, 7(18), 63-65.
- 王敏佳, 杨攀, 尹芳. 沙盘游戏疗法在中国的应用及发展. *医学与哲学*, 2024, 45(7), 66-69+75.
- Lee, S., Kwak, H. J., Ahn, U. K., Kim, K. M., & Lim, M. (2023). Effect of Group Sand Play Therapy on Psychopathologies of Adolescents with Delinquent Behaviors. *Medicine*, 102, e35445. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000035445>