

OH 卡技术在大学生心理健康教育中的应用与困境

罗淑燕¹ 李莹仰²

1 扬州大学, 江苏扬州, 225000;

2 扬州大学广陵学院, 江苏扬州, 225000;

摘要: OH 卡(潜意识投射卡)作为投射类心理咨询、治疗工具,近年来被引入大学生心理健康教育领域,其趣味性与互动性被视为提升教育实效性的创新路径。本文分析了 OH 卡在大学生心理健康教育的“理论基础、应用价值和使用方法”“应用困境”“反思与优化路径”三方面内容。

关键词: OH 卡;大学生心理健康教育;潜意识投射;理论困境

DOI: 10.69979/3029-2735.25.10.030

引言

随着大学生成长环境不断变化,大学生心理健康问题日益凸显并成为社会各界广泛关注的问题^[1]。我国高校虽逐步引入多样化心理健康教育手段,但绝大多数心理健康教育课是大班授课,存在课堂秩序较差、学生深层次体验变少、学习动机下降等情况,因此大学生心理健康课程设计应超越表层理论灌输,以多维引导实现认知重构、情感共鸣、意志强化与行为转化的有机统一,从而培育学生情绪自洽的积极品质,促进人格结构的完善与心理适应能力的提升^[2]。面对“00 后”的青年大学生,传统的课堂教授和小组讨论等教学方法的实效性有限,学生的认同度和参与度不高,需要不断创新和改进方式方法,化被动教育为主动觉醒,采取更具启发式、互动式、开放式、自主性的方法^[3]。

OH 卡是近年来兴起的一种新的、特殊的、属于表达性艺术治疗的心理咨询、治疗工具,其设计基于精神分析学派“投射理论”与荣格的“集体无意识”概念,通过自由联想与叙事建构,个体将内在心理冲突外化于卡片组合中,实现自我觉察与情绪释放^[4]。大学生正处于对外界事物大力接受的重要时期,外界的很多东西对学生潜意识产生作用,有时甚至难以被学生意识到,而现在大学生心理健康教育中对潜意识领域的关注较少,而 OH 卡能降低大学生的心理防御,接近潜意识,挖掘无意识的情绪和情感,帮助大学生安全地探索自己的情感、思想、身体和精神^[5]。本文分析了 OH 卡在大学生心理健康教育的“理论基础、应用价值和使用方法”“应用困境”“反思与优化路径”三方面内容。

1 OH 卡的基础理论、应用价值和使用方法

1.1 OH 卡的基础理论

OH 卡(又称为潜意识投射卡或者自由联想卡)是一种投射类心理咨询、治疗工具,素有“心镜”之说^[6],是由德国人本心理学硕士 Moritz Egetmeyer 和墨西哥裔的艺术家 Ely Raman 共同研发制作的,由 88 张图像卡与 88 张文字卡构成,图像卡和文字卡既可以放在一起使用,也可以分开单独使用,以自由联想及潜意识投射为基本原理,用心理学游戏的形式反映来访者相关心理困扰。OH 卡使用者在翻开牌面的瞬间链接自己的潜意识,激发个体潜意识表达,不由自主地表现出自己的情绪、情感反应,主动、有选择地赋予 OH 卡卡牌意义。OH 卡作为一种艺术治疗工具,可以反映个人内在需求和感受,在分享、交流过程中觉察自我、释放情绪、接纳自我,感受情绪、明晰问题、探索目标、收获成长^[7]。

OH 卡画面内容模糊不清晰或者只会画某些场景的局部区域,在解读时其画面的延展性强,保留了较大的想象和创造空间,投射出使用者的生活经历、情绪、情感以及个性倾向等,激活左脑和右脑同时开展工作^[8]。

OH 卡可以在私密空间开展个体咨询,也可以在团体空间开展破冰等工作^[9]。运用 OH 卡可以进行自我探索、生涯辅导、亲子沟通、创造力和想象力激发、倾听能力培养等。另外,OH 卡也可以与其他心理技术结合使用,比如把绘画技术和 OH 卡结合能互为补充,自我绘画因为画者绘画技术而不能很好表达出来时,借助卡牌的图像和文字提示走进内心,了解情绪根源,找到自我成长的突破口^[10],而 OH 卡卡牌借助绘画技术能拓展牌面内容,引导来访者看到更多牌面之外的意象。

1.2 大学生心理健康教育场景中的应用价值

1. 强大的洞察力。许多记忆、情绪和压抑的问题等积攒于潜意识中,可以借助投射技术去接近这些内容,

而OH卡的目的之一就是帮助个人研究潜意识, 尽管OH卡本身像纸牌一样简单, 但是却能帮助学生了解自身内部讯息并提供有关自己的深刻见解^[5]。

2. 趣味性驱动参与。区别于罗夏墨迹测验、主题统觉测验等心理投射工具, OH卡更具互动性, 在交流表达中获得学生的丰富信息, 兼具灵活性和趣味性^[11]。

3. 拓展安全探索空间。对于语言表达能力较弱或对心理咨询抵触的学生群体来说, 对他人会产生提防^[12]。OH卡是象征性工具, 以游戏化形式降低心理防御及阻抗, 提升学生互动意愿^[2]、激活学生的自由联想, 激发个体独特的内在体验。

4. 良好契合教育需求。OH卡基础卡中图像卡多为水彩画风的风景和生活场景, 能有针对性地应用于自我认识、人际交往、生命教育等多种心理课堂主题中, 并且在使用中能变换出多重玩法, 例如单张图像卡探索、单张文字卡探索、虚拟实境、虚拟角色扮演、一卡多解等^[13]。

2 OH卡的使用方法

2.1 取卡和排列流程

1. 准备。需在物理环境与心理场域双重安全的前提下, 引导参与者进入专注状态, 通过正念调息或冥想训练建立与卡牌的联结通道, 为后续觉察提供基础保障。

2. 洗卡牌。打乱洗牌, 将卡牌背面朝上或正面朝上摊开在桌面。

3. 取卡方式分为抽卡和选卡。从背面朝上的卡牌中盲选卡牌的方式叫抽卡, 这种方式更能接近参与者的潜意识; 从正面朝上的卡牌中明选卡牌的方式叫选卡, 这种方式更接近参与者的意识。

4. 排列。由参与者自行决定卡牌的摆放位置和顺序。

5. 牌阵分为无牌阵探索和有牌阵探索, 前者投射出当下对当事人最有影响的核心因素, 后者围绕主题方向、特定位置而揭示当事人的态度、想法和感受。

2.2 OH卡解读原则

1. 没有标准答案。带领者不要心存预设, 任何一张卡牌, 都没有确定的内容, 无论参与者在卡牌中看到什么, 都没有对错之分。

2. 没有固定的解释。卡牌本身没有固定的意义, 每个人的经历、处境、信念都会投射到解读过程中, 因此我们需要尊重参与者的感受和解释, 不加以评判。

3. 尊重参与者的选择和隐私。持卡人拥有卡牌的解释权, 对方拥有是否解释的自由, 带领者不对与探索无关的隐私好奇, 并对对方暴露出来的隐私保密。

4. 放下自我价值观。在协助当事人解卡的时候, 带领者要暂时放下自己的价值观, 不去评判当事人的行为。

3 OH卡在大学生心理健康教育中的应用困境

3.1 应用模式单一: 工具化倾向与创新不足

多数高校将OH卡局限于团体辅导或个体咨询的辅助工具, 缺乏与课程体系的深度融合^[15]。例如, 部分教师依赖固定牌阵(如“人生轮盘”“情绪地图”), 忽视对投射内容的深度解析与后续心理干预衔接, 导致OH卡沦为“一次性体验道具”, 难以触及学生深层心理需求, 甚至可能因引导不当引发二次创伤。

3.2 专业师资匮乏: 技术与理论的双重短板

OH卡的有效运用需教师兼具心理学理论素养与投射技术实操能力。然而, 当前高校心理健康教育师资存在结构性矛盾: 当前高校心理健康教育者配备不足, 多数高校心理教师与大学生的比例不足1:4000^[16], 兼职教师多由思政或医学背景人员转岗, 缺乏系统的OH卡技术培训。此外, 部分教师对投射技术的伦理边界认知模糊, 如过度解读学生隐私或强制分享, 违背“非指导性原则”。

3.3 文化适应性争议: 西方工具的本土化挑战

OH卡诞生于德国文化语境, 其图像符号(如教堂、西方家庭场景)与我国学生的文化经验存在隔阂, 可能限制投射效度。尽管国内已出现“禅卡”“心灵图卡”等本土化衍生工具, 但其理论体系尚未完善, 难以替代OH卡的主流地位。

3.4 学生参与动力不足: 认知偏差

部分学生将OH卡活动视为“娱乐项目”, 缺乏深度自我探索动机。此外, 社交媒体中“OH卡占卜”等商业化误读, 加剧学生对技术的迷信或排斥, 削弱其教育属性。

3.5 系统性课程设计缺位: 碎片化与评价机制缺失

高校OH卡应用多分散于选修课或零星讲座, 缺乏贯穿四年的阶梯式课程规划。例如, 大一侧重适应性训练, 大四聚焦职业决策, 但实际教学中层级递进性不足。同时, 教育效果评价仍依赖主观反馈, 缺乏量化指标(如心理弹性量表、压力指数)的纵向追踪, 难以验证OH卡的长期效用。

4 反思与优化路径

4.1 重构OH卡的教育定位: 从工具到系统课程

建议将 OH 卡纳入“全人教育”框架,建立体系化课程,而非单一的一节课,因为学生本身需要时间熟悉 OH 卡的使用方法和原则,对于未经训练的学生来说需要花费更多时间才能建立联结,而且如果班级团体氛围和教师的教育教学功底不足,则容易使得 OH 卡体验流于表面,难以触及学生深层心理需求和促进认知整合^[17]。例如,结合存在主义心理学,设计“生命意义探索”系列主题课程,通过卡牌隐喻发展元认知能力,借助情绪卡促进情感深度发展,结合克服卡制定行动指南,通过卡片叙事引导学生建构生命意义与价值,激发学生生命力。

4.2 构建“理论—实践—认证”一体化师资培训体系

OH 卡使用过程要求教师具有较强的把控和应变能力,对于学生在分享过程中可能得到的一些不良回应能及时反馈和澄清,避免学生在课堂中遭遇创伤性体验。此时,师资培训显得尤为重要,一方面可以开设 OH 卡与认知行为疗法、叙事疗法的整合课程,强化教师对投射技术的机理认知;另一方面在案例研讨与模拟教学中,教师要结合当事人的语气、神态等非语言信息,引导当事人探索自己的潜意识如何影响自己的情绪和行为^[7]。最后,规范行业协会建立 OH 卡咨询师等级认证制度,吸引高校教师参与认证,培养一批又一批具有理论知识和实践能力 OH 卡使用能力的高校教师。

4.3 开发本土化 OH 卡资源库

基于文化心理学,联合心理学、艺术设计领域专家,开发契合中国文化语境的 OH 卡资源库。参照陈鹤琴“活教育”理论中“把大自然、大社会作为出发点,让学生积极向大自然、大社会去学习”的主张,卡牌意象的筛选可以从中华文化的历史积淀(如科举制度)、当代社会图景(如春运迁徙)中萃取原型符号,形成具有文化表征力的视觉隐喻系统,并配套使用指南,增强文化共鸣。

5 结语

OH 卡在大学生心理健康教育中具有很大的应用价值,同时其应用也面临创新技术与传统教育体系融合的普遍性挑战。

参考文献

[1] 陈章毅. OH 卡牌技术在大学生心理健康教育中的应用和积极影响[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2024, (11): 159-161.

[2] 王叶梅, 王枫. 表达性艺术疗法在大学生心理健康教育课程改革中的应用研究[J]. 校园心理, 2020, 18(01): 72-74.

[3] 马永亮, 王军. 大学生心理健康教育课程建设现状与展望[J]. 安徽工业大学学报(社会科学版), 2020, 37(01): 81-83.

[4] 张晓瑜. OH 卡, 心灵图卡[J]. 大众心理学, 2024, (08): 41-42.

[5] 杨延刚, 冯莉. 网络团体 OH 卡活动探析[J]. 心理月刊, 2020, 15(21): 7-9.

[6] 高达维. 潜意识投射卡在小学生涯辅导中的运用[J]. 校园心理, 2021, 19(02): 162-164.

[7] 孙铭婧, 邵淑红. OH Cards 在住院精神病人及其家属中的应用[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(35): 63.

[8] 叶文婷. OH 卡应用于高中生个体心理咨询中的实践研究[J]. 教育文汇, 2024, (03): 35-37.

[9] 王元元, 肖洪磊. OH 卡牌在大学生创新创业教育课程教学中的应用[J]. 科技创新导报, 2020, 17(05): 193+195.

[10] 郭霞, 邱美玲. 积极心理学在大学生心理健康教育课程中的运用实践研究[J]. 品位经典, 2020, (09): 100-101.

[11] 张丽娟. OH 卡技术在大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2022, 35(18): 131-133.

[12] 樊富珉. 大学生心理健康教育内容研究[J]. 心理学报, 2000.

[13] 李妍. OH 卡牌在中学心理辅导活动课上的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2015, (03): 18-20.

[14] 张晓瑜. OH 卡, 心灵图卡[J]. 大众心理学, 2024, (08): 41-42.

[15] 郭征锋, 魏海明, 李凡, 等. OH 卡牌在铁路职工心理辅导中的实践应用[J]. 心理月刊, 2024, 19(23): 65-67.

[16] 曹菲, 王怡辉. 大数据时代大学生心理健康教育精准化发展路径探析[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2024, (11): 165-167.

[17] 杨玉虹. OH 图卡在七年级心理课堂中的实践应用[J]. 中小学心理健康教育, 2022, (35): 35-40.

作者简介: 罗淑燕(1997—), 女, 汉, 四川内江人, 硕士研究生, 扬州大学, 研究方向为心理健康教育。