

# OH 卡技术在大学生心理健康教育中的应用与困境

罗淑燕<sup>1</sup> 李莹仰<sup>2</sup>

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<sup>[1]</sup>。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<sup>[2]</sup>。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<sup>[3]</sup>。

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<sup>[4]</sup>。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<sup>[5]</sup>。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 卡的理论基础、应用价值和使用方法

### 1.1 OH 卡的理论基础

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<sup>[6]</sup>，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<sup>[7]</sup>。

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<sup>[8]</sup>。

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<sup>[9]</sup>。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<sup>[10]</sup>，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<sup>[5]</sup>。

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<sup>[11]</sup>。

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<sup>[12]</sup>。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<sup>[2]</sup>、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<sup>[13]</sup>。

## 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. 尊重参与者的感受和隐私。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<sup>[15]</sup>。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<sup>[16]</sup>，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<sup>[17]</sup>。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识；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<sup>[7]</sup>。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的 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。