

坚守那份孤独，我要重新做回自己

——OH卡简易五步法在个案辅导中的应用

◎ 梁西胜 金建辉 赵珂珂（山东省滕州市第一中学，滕州 277599）

摘要：OH卡以其出色的投射作用受到人们的广泛关注，OH卡在心理辅导领域中的应用非常广泛，可单独使用，还可以结合其他心理辅导技术如绘画技术、冥想技术等。OH卡简易五步提问法不仅能缩短辅导的时间，效果也好，简易五步提问法由五个问题组成——你看到了什么？你在不在图画里？你的感觉如何？图卡与字卡的联结让你想到了什么？这个组合与你的问题有没有联系？主要展示了一例使用OH卡简易五步提问法，成功解决来访者的情感困惑的个体心理辅导案例。

关键词：OH卡；简易五步提问法；个体心理辅导

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684（2022）20-0044-04

OH卡（潜意识直觉投射卡）的发明者是莫里兹·艾格迈尔（Mofiz Egetmeyer）和伊利·拉曼（Ely Raman）^[1]。OH卡在个体心理辅导中的应用效果非常显著，它能够在很短的时间内打破来访者的防御心理，缩短了常规心理辅导的时间^[2]。使用OH卡，能够很好地帮助来访者看清自己的问题，并找到解决问题的方法。

很多时候，来访者其实心里知道该如何做才能解决自己的问题，却无法做到。OH卡的神奇之处在于，通过投射OH卡得到的答案，很容易得到来访者的认可。OH卡会给来访者的行动一个推动力量，就像有一个人在告诉他，不要再犹豫了，就按照你想的去做吧，而这个人就是来访者自己

的内心。

在实际的心理辅导中，我经常见证这样的奇妙。而这种奇妙的产生，离不开OH卡的问话技术。框架清晰、内容详实的问话技术，无疑能够让来访者进行充分的投射，但是这种充分的投射需要的时间也比较长，一般需要90到120分钟^[3]。利用OH卡的简易五步提问法，不仅能够缩短辅导的时间，效果也比较好。简易五步提问法由五个问题组成——你看到了什么？你在不在图画里？你的感觉如何？图卡与字卡的联结让你想到了什么？这个组合与你的问题有没有联系？

下面我将通过分享一例个案，向大家呈现OH卡简易五步提问法。

注：本文获第八届“健康杯”心理健康教育优秀成果评选一等奖。

一、个案概况

来访学生A,男,某中学高三学生。来访学生的主要问题:最近一段时间经常思念前女友,以至于学习效率很低。躯体表现——思维清晰,无明显躯体症状,饮食、睡眠尚可。

二、辅导过程

A带着焦虑的心情来到心理辅导室,自述自己最近状态很差。马上要高考了,自己这段时间却特别想去找前女友,经常想象与前女友复合的场景。

据A自述,他与前女友在高二认识,因为种种遗憾,他跟前女友在高三上学期分手了。最近一段时间,特别想念她,想去找她,但也知道时间不合适,毕竟马上就要高考了。

我决定用OH卡来进行本次辅导。

首先,我让来访学生带着他的问题去洗牌、抽图卡。

针对A抽的第一张图卡,我开始向A提问。

问:你看到了什么?

A:我看到一个灰头灰脸的人,大概挺像我现在的状态。

问:那么你在不在画里?

A:嗯,那个人就是我吧。

问:你的感觉如何?

答:挺压抑的

问到这,我让A抽字卡。A抽出的是“亏欠”。

问:联结字卡,让你想到什么?

答:想到我和我女朋友之间,我感觉我们都互相亏欠。

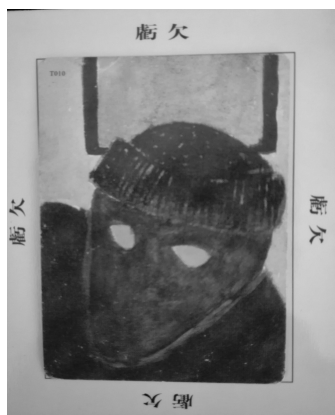


图1 来访学生抽的第一张图卡和字卡

问:你刚才谈到,你曾经对你前女友比较亏欠,让她承受了很多压力,现在你感觉你前女友也对你有亏欠,是这样吗?

答:嗯,我为她做了那么多,可她最后还是提出分手。

问:这个组合与你的问题有什么联结,能够给你哪些信息?

答:其实,我们互相都有亏欠,我的状态也非常不好。

然后,我让A抽第二张图卡。

问:你看到了什么?

答:我看到一个办公室。

问:还看到了什么?

A:办公桌、办公椅。

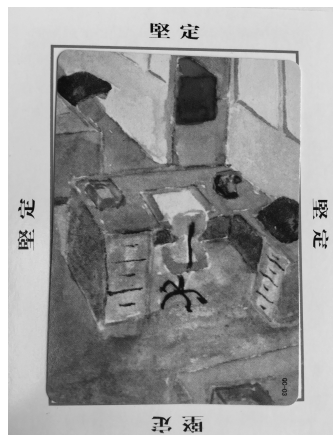


图2 来访学生抽的第二张图卡和字卡

问:你在不在画里?

答:我应该在画里,好像也不在画里。

问:可以具体解释一下吗?

答:其实知道自己应该坐在桌子前学习,但又不愿意待在这样的环境中。

问:你此时的感觉如何?

答:既充实又空虚。

问:为什么会有这样的感觉?

答:充实是因为感觉我坐在办公椅上学习,空虚是因为感觉只有我一个人。

问到这,我继续让A抽字卡。A抽出的是“坚定”。

问:联结字卡,让你想到了什么?

答:(思索)让我想到应该坚持学习。

问：这个组合与你的问题有什么联结，能够给你哪些信息？

答：面对现在的状况，我知道我应该坚持学习，可是现在学不下去。

我：好，我们接着再抽一张图卡，看看能够给你什么样的帮助。

接着，A抽第三张图卡。

问：你看到了什么？

答：我看到一个酒吧。

问：还看到什么？

A：有喝酒的人，有酒瓶。

问：你在不在画里？

答：我应该是左边那个坐着喝酒的人。

问：你的感觉如何？

答：我本来感觉挺好的，可是看到旁边那两个人，突然感觉他们两个就是我前女友和那个跟她走得很近的男生，我感觉特别恨他们。



图3 来访学生抽的第三张图卡和字卡

A抽字卡，抽出的是“受害者”三个字。

问：联结字卡，让你想到了什么？

答：让我想到，我就是个受害者，受到我前女友和那个男生的伤害。

问：这个组合与你的问题有什么联结，能够给你哪些信息？

答：我感觉我和我前女友之所以分开，是因为这个男生。

之后，A又抽第四张图卡。

问：你看到了什么？

答：我看到一个农民在播种。

问：还看到什么？

A：远山、土地。

问：你在不在画里？

答：不在。

问：你的感觉如何？

答：刚看到的时候，我有点耻辱感，好像这个图卡在告诉我，如果我再不振作起来，只能回家种地。再看，又感觉这个人像我爷爷，挺温暖的。



图4 来访学生抽的第四张图卡和字卡

A抽字卡，抽出的是“羞辱”两个字。

问：联结字卡，让你想到了什么？

答：让我想到，如果将来我去种地，对我来说是一种羞辱。不过羞辱这两个字突然让我想到，我曾经被班里的同学当猴耍的事情。

问：能具体说一下吗？

答：就是在我跟前女友刚表白不久后，有一天我给前女友写纸条，让她下课后去小广场等我。前女友给我回的纸条上写的是，下课后还是在南操场碰面。下课后我到南操场等前女友，没有等到；我又跑到北操场，结果也没有人。后来才知道，前女

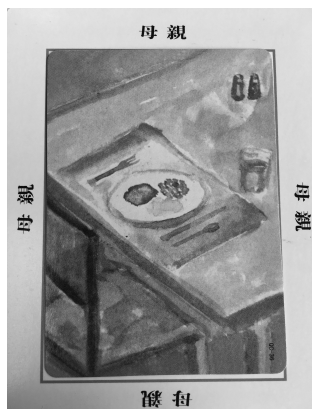


图5 来访学生抽的第五张图卡和字卡

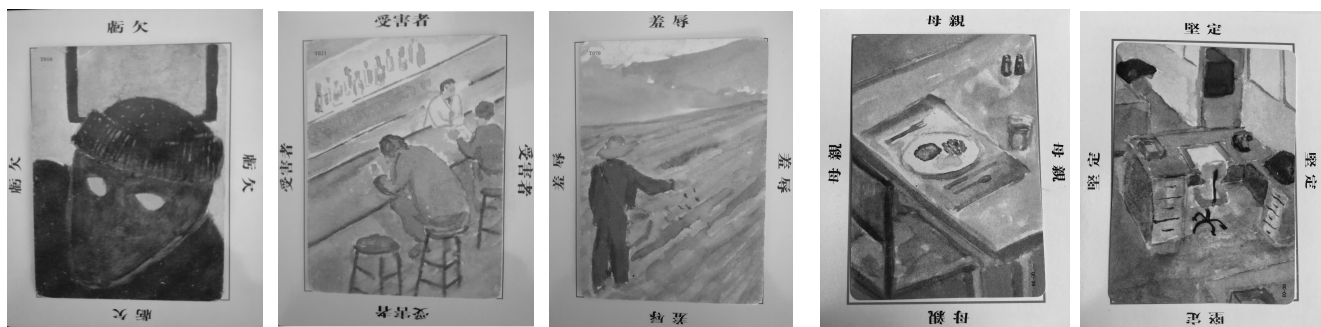


图6 来访学生对六张图卡和字卡重新排列解读

友给的纸条是班里的一个同学模仿她的笔记写给我的。他也没有多坏的心思，只是为了好玩。后来才知道，前女友也在小广场等了我很久，虽然事后真相大白了，可是从那件事之后，前女友和我的关系就急速下降了。

问：这个组合与你的问题有什么联结，能够给你哪些信息？

答：如果高考没考好，只能去种地的话，会让我很羞愧。

最后，A抽第五张图卡。

问：你看到了什么？

答：我看到一个桌子，桌子上有早餐。

问：你在不在画里？

答：不在。

问：你的感觉如何？

答：让我想到了我妈妈。其实自从上了高三，对于我的要求，妈妈都会满足，妈妈也会每天做好饭给我送来。

A抽字卡，抽出的恰好是“母亲”两个字。

问：联结字卡，让你想到什么？

答：让我想到我妈妈，我妈妈对我其实寄予了很高的期望。

问：这个组合与你的问题有什么联结，能够给你哪些信息？

答：感觉有些愧对家人，家人对我这么好，而我现在却是这样的状态。

OH卡牌解读到这里，A已经抽了5组牌。我让A把这5组卡牌任意排列组合，然后重新解读。A最后排出的顺序见图6。

A给出的解读是：“我曾经被同学恶作剧似地羞辱过，在与前女友的相处中，也受到了伤害。我

对家里人是亏欠的，尤其是我的母亲，我应该坚定地回归学习，这才是我应该做的”。

我对他说：“很高兴你能做出这样的解读，对于最后一张牌，你的解读是：坚定地回归学习。刚才你还谈到，对于办公室这张图卡，你还有一个感觉是空虚，只有自己一个人。老师特别想告诉你的是，能够坚守孤独，耐得住寂寞的人，他的将来绝不会差。”听了我的话，A的眼神里透出坚定。

三、辅导后记

辅导结束后的某天，我在校园里遇到了来访学生A。A的状态很好，能够静下心来学习了，也不再纠结前女友的事情，目前正在全力以赴备战高考。

四、辅导反思

在本次辅导中，心理教师应用了OH卡简易五步提问法，很好地帮助来访学生看清自己的内心。应用OH卡简易五步提问法，在最后的重新排列组合环节，引导来访学生抱着寻找支持的心态去重新搭配图卡和字卡，常常会出现化腐朽为神奇的结果。虽然相比详实、系统的问话技术，OH卡简易五步提问法稍显逊色，但是能够在相对较短的时间里帮助到来访学生，不失为一种很好的选择。

参考文献

- [1]陈盈君.OH图卡完全使用手册[M].台中:左西心创艺有限公司,2017.
- [2]Waiswo, Niva. Projective techniques as Psychotherapy[J]. American Journal of Psychotherapy, 1995, 49(2): 244-259.
- [3]梁西胜,刘文文,金建辉.OH卡提问技术在学生心理咨询工作中的应用[J].中小学心理健康教育,2019(16): 51-53.