

心理咨询视角下的 OH 卡牌发展论述 与应用探讨

曹琳 黄雨曦

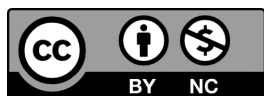
肇庆学院教育科学学院，肇庆

摘要 | OH 卡牌是一种新兴的心理咨询、治疗工具，将艺术与心理学相结合，其理论基础主要包含冰山理论、情绪 ABC 理论及移情理论等。OH 卡牌起源于近代西方世界，在国外被广泛使用，近年来开始传入我国，但普及度较低，且缺乏充足的实践理论指导。因此，简述 OH 卡牌在心理学意义上的国外发展演变史，并探讨其在心理咨询领域的作用是有意义的。本文将结合其发展史探讨 OH 卡牌在心理咨询、心理测评上的应用及创新前景。

关键词 | OH 卡牌；发展史；心理咨询

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

OH 卡又称 OH 投射卡，是一种新兴的、特殊的，将心理与艺术相结合并利用投射技术进行治疗的心理咨询、治疗工具（张家甄等，2016；Waiswol & Niva, 1995），于 1982 年由德国心理学家 Moritz Egetmeyer 和墨西哥裔艺术家 Ely Raman 共同研创（杨力虹，2023），其目的之一是帮助个人探索潜意识（杨延刚，冯莉，2020）。

OH 卡由 88 张图卡与 88 张字卡组成，图卡以水彩画的形式反映日常生活的各个情景，字卡的牌面包括空白框和框外表述各种情绪、感受和角色的文字（杨力虹等，2016）。文字卡可以作为图卡的背景，选择将任意一张图卡置于任意一张字卡中，可产生 7744 种不同的组合方式。使用者可以通过引导语指引，根据不同的组合发挥其想象力和创造力进行表达。在此过程中增强自我觉知，了解自我潜意识，从自我的觉察中探索其真实的心理以实现自我疗愈（李妍，2015）。

近年来, OH卡在我国广泛应用于各个心理领域, 如心理咨询(叶文婷, 2024; 梁西胜等, 2019; 余艳琴, 2017)、心理辅导(李妍, 2015; 郭征锋等, 2024; 刘姗姗, 2024)、心理健康教育(陈章毅, 2024; 张丽娟, 2022; 李艳, 2018)等。现有研究表明, 合理利用OH卡对心理健康水平的提升具有重要意义。

2 OH卡牌的发展

关于OH卡牌(OH Cards)名称的由来, 主要有两种解释, 均与卡牌的设计理念和使用者的直观反应相关。第一种来源是创始人Moritz Egetmeyer在其著作《OH Cards: A Handbook》中提到的: “OH卡的名字源于人们面对卡牌时的自然惊叹——‘OH!’这种反应揭示了潜意识与意识的连接。”第二种来源则是一种符号化的开放性解读。国际OH卡协会(OH Cards Institute)的官方介绍中提到: “OH卡名称中的字母组合鼓励开放性与多元视角, 避免单一答案的限制。”因此, 根据字母“O”和“H”本身具有的象征意义, 将“O”视为开放(Open)、可能性(Opportunity); 将“H”引申为人类(Human)、疗愈(Healing)或和谐(Harmony), 以此来解读“OH”的含义。

2.1 国外演变

OH卡牌在加拿大、澳大利亚、德国、以色列、白俄罗斯、日本、秘鲁等30多个国家享有很高的声誉。OH卡牌有多种卡组, 由国际OH卡协会或创始人认证发布的卡牌主要有以下几种^①:

(1) 经典OH卡(OH Cards): 由88张图像卡与88张文字卡组成, 主要用于通用潜意识探索、心理咨询与自我觉察。这是最著名且最为关键的卡组。

(2) 人像卡(Persona): 由77张肖像卡和33张由Ely Raman设计的互动卡组成, 主要用于探索人际关系、社会角色与自我身份认同。

(3) 孩童卡(Personita): 由77张儿童主题图卡与44张相关的情景卡组成, 主要用于儿童心理咨询、家庭治疗与情绪表达。

(4) 克服卡(Cope): 由88张图片卡组成, 主要用于辅助治愈心理创伤。

(5) 伴侣卡(TANND00): 主要由99张图片卡与44张关于夫妻生活的行动卡组成, 主要用于亲密关系咨询与沟通模式探索。

2.2 本土化进程

2006年, 德国的OH Verlag出版了包括中文在内的18个语言版本的OH卡, 并逐渐从我国台湾、香港地区传播到内地。OH卡牌在中国不断进行着本土化的发展。

中国精神卫生调查显示, 我国近年抑郁症患病人数达9500万, 每年大约有28万人自杀, 其中40%患有抑郁症(国民抑郁症蓝皮书编委会, 2023)。虽然抑郁症的发病机制尚未有明确答案, 但结合不少实际案例能够发现, 包括抑郁症在内的各类心理疾病最明显的原因之一是患者缺乏有效表达, 不愿或无

① 来源于OH官网: <https://www.oh-cards-institute.org>。

法正确表达自己的真实想法与真实诉求，长期压抑在心中，久而久之就形成“心病”，这种现象在处于不安环境（如家庭关系紧张（李丹，孙黎黎，2020）、人际关系不健康（温丽娟等，2024）等）的孩子身上尤为突出。根据弗洛伊德的潜意识理论（张浩，2007），个体大部分的根本心理需求都隐藏在“水面”之下，只有在特定情况下才能上升至意识层面从而被察觉到，但通常问题的发生就来源于这些未被察觉的部分。而 OH 卡牌作为一种潜意识投射工具，无疑为心理咨询工作者提供了改变的契机。

在心理咨询中，OH 卡牌以直观生动的图画形式呈现，孩子能够根据直觉来直接表达真实想法，使得咨询结果不会过多受到其认知因素的影响。在一项针对缓解舞台紧张（stage stress）的研究中，OH 卡牌首次作为咨询工具应用于声乐教学中。研究结果显示，令学生感到不适的紧张状态，一般是由于无法找到紧张产生的原因，例如对考核制度的担忧、自身技能水平的不自信或是缺乏支持（范真璇，2017）。研究的前后测数据显示，在 OH 卡牌的心理咨询后，学生的焦虑和紧张水平均显著下降，个案研究中的被试者更是直言“说出来后就舒服多了”（范真璇，2017），这印证了 OH 卡牌通过引导个体自我表达，在缓解个体内心压力上具有一定作用，也显示出其在本土化发展中的潜力。OH 卡牌的一大重要特点是其作为探索自我的工具，能够结合各种不同主题，融入各类环境，具有跨学科能力和不受情境制约的灵活性。例如，在内容上，它可以与教育戏剧（刘姗姗，2024）结合；在形式上，也可以与时俱进地应用电子技术。一项关于网络团体 OH 卡活动的试验（杨延刚，冯莉，2020）表明，通过主持人的引导，被试者的潜意识可以与卡牌上的图片产生联系，将图片内容与自己内心深处的想法、图像进行匹配和具象化。在这个过程中，主体是被试者自己，主持人的言语反而成为次要的。因此，OH 卡牌不像其他咨询方式那样过多受限于时空，具有很强的灵活性与应用性。

综上所述，在我国，OH 卡牌作为一种新兴的、尚未广泛普及的咨询工具，在缓解学生心理问题、进行心理排查等方面具有巨大的应用潜力。

3 OH 卡牌的理论基础与在心理咨询中的应用

OH 卡牌是一套潜意识投射卡，参与者在使用过程中会尽可能多地将注意力放在对卡牌的解读上。在此过程中，既能展示自己的真实心理，又能减少传统咨询过程中可能会引发的阻抗心理（黄乔伊，2016）。其中，“O”是一个饼图案，象征右脑，有着女性、感性的含义；“H”是正方形架构，象征左脑，表示男性、理性的意义。“O”为图像卡，代表着直觉的表达，参与者可以直接描绘自己看到图片情景的想法与感受；“H”则为文字卡，通过理性说明解析文字的含义。因此，OH 卡牌是理性与感性的二元交织与交融。

OH 卡牌基于潜意识投射理论、自由联想和叙事等心理学原理，帮助个体实现潜意识意识化（陈章毅，2024）。同一张卡牌，每个人的解读是不同的。在此过程中，参与者得到无条件的积极关注，其智慧、潜力以及自我疗愈能力得到坚定与认可，从而获得无条件的接纳和尊重（王佳佳等，2021）。其自我效能感和心理健康水平随之提升。此外，OH 卡牌的主要心理学原理还来源于弗洛伊德的冰山理论、埃利斯的情绪 ABC 理论和格兰特的投射和移情理论。在这些理论背景下，咨询师借助 OH 卡牌，引导来访者利用联想法中的投射原理、运用构造法进行故事创作，并通过表露法分析其言谈举止中暴露的潜意识，从而完成心理咨询过程。

3.1 冰山理论

弗洛伊德认为,个体的心理结构由意识、前意识和潜意识三部分组成。潜意识不被个体觉察,却极大影响其思想和行为活动(林崇德等,2003)。参与者通过对OH卡的解读,可以帮助个体探索和感知未被觉察到的潜意识,从而激发自我潜意识,使意识、前意识和潜意识进一步连接,增强个体对自我的认知。

3.2 情绪ABC理论

情绪ABC理论认为,人的情绪(C)不是由其激发事件(A)直接引发的,而是由个体对事件的认知和评价所产生的信念(B)引起的(熊小芬等,2014)。参与者通过对OH卡的想象与描述,可获得了了解信念B的途径。在咨询师的引导下,来访者能充分了解自己的非理性信念及其背后成因,从而调整自我认知,解决情绪困扰。

3.3 投射和移情理论

移情是一个强大的心理现象,它让人们将过去的情感和经历带入到当前的关系中。投射是一种无意识的心理防御机制,是将自己的感受、想法或行为归因于他人的心理过程(Grant & Crawley, 2008)。来访者在诠释自己从OH卡牌上所看到的内容时,会运用移情和投射与卡牌产生联系,从而折射出自己的内心所感所想,更好地进行表达。

4 OH卡牌在心理咨询中的作用

(1) 深入潜意识

OH卡牌以心理投射为主要原理,在心理咨询中,来访者通过对OH卡牌的解读可以触发个人潜意识中的情绪、记忆和欲望,让来访者更清晰地了解自己的内心需求(Chen, 2024)。同时,OH卡牌能够揭示个体的内心世界,唤起童年记忆、隐藏经历,刺激被压抑的情感,从而促进情感表达(Lahad et al., 2015)。咨询师通过对其潜意识以及内在心理动态的深入了解与分析,有利于引导来访者更好地理解自己的心理状态与行为模式。

(2) 缓解阻抗

所谓阻抗,就是在心理咨询过程中,来访者对自我暴露与自我变化的抵抗(马志国, 2013),是一种自我防御机制。研究表明,投射技术能够在较短时间内化解来访者的自我防御(西胜等, 2019)。对于部分阻抗较为强烈的来访者,通过引导其解读OH卡牌,可以有效地使其表达自己真实的感受和想法,减少传统心理咨询中可能出现的阻抗,使咨询师能够借此引导他们更好地理解和解决自己的困扰。

同时,来访者在咨询师的指引下挑选卡牌并进行分析,这其实是一个双方合作的过程,有利于建立良好的咨访关系,从而缓解来访者的阻抗心理,有利于咨询工作的顺利推进。

(3) 表达难以言喻的情感

有时候,来访者的情感或想法难以用语言准确地表达出来,尤其是对一些较为复杂的事件或模糊的

潜意识层面的感受。OH 卡牌为他们提供了一种非语言的表达方式，来访者可以通过选择卡片、描述卡片上的图像或根据卡片编写故事等方式，间接地表达内心的情感和想法。咨询师可以根据来访者对卡片的反应和描述，更好地共情他们的内心状态，帮助他们梳理和理解自己的情绪。

同时，研究表明，与 OH 卡牌相似的 COPE 卡牌能引发观察者不同的情感状态，其涉及唤醒、效价和支配感三个维度。例如，第 48 号 COPE 卡描绘了孩子举手投降的画面，易引发来访者的高唤醒、低效价和低支配感，反映出其无助、焦虑等情绪（Lahad et al., 2015）。因此，咨询师可依据来访者对卡牌的情感反应，深入了解其内心的情绪状态和未被察觉的情感冲突。

（4）辅助制定干预策略

OH 卡牌以象征和隐喻的方式反映了创伤事件，可诱发来访者对该事件的情感反应。它们被用作处理危机、处理创伤经历以及获得新的控制感和有意义的见解的帮助工具（Ayalon, 2006）。针对创伤事件，若个体在卡片联想中展现出积极资源，可在咨询中进行干预，对积极资源加以强化利用，提升个体的心理调适能力。

5 总结

5.1 国内研究现状

目前国内关于 OH 卡牌的使用研究较少，多为干预研究，涉及心理团体辅导（郭征锋 等，2024）、个案辅导（唐淑云，2024）以及心理活动课（盛婷，2023；罗玉青，2022）。国内学者多倾向于将 OH 卡牌作为一种工具，应用于教育或辅导活动中。然而，由于其缺乏可量化的标准，OH 卡牌在心理学意义上的效力有待进一步考究，需要在实践中通过学生反馈或测量其他变量来评价其效果。现存文献更多关注 OH 卡牌在自我探索方面的作用，即潜意识层面的发掘。在引导活动上，不同学者根据对象特点或活动内容进行不同的指导引入，具有灵活性和易操作性，但也存在缺乏统一标准与操作规范的问题。

温丽娟等学者（温丽娟 等，2024）认为，OH 卡牌在团体技术应用的关键点在于促进个体的表达，即在团体中能够勇于、正确地表达内心想法，与他人产生交流与共鸣。这也可以视为对 OH 卡牌根本意义的一种延伸。OH 卡牌最初被发明的目的是通过艺术意象的形式来帮助个体发现并表达潜意识中未知的想法，进而使个体能够将这些想法正确地表达出来，与他人产生联结互动，才是真正上升到心理学层面上的意义。目前，许多学者尝试将 OH 卡牌融入中小学课堂，以部分代替言语讲授，通过艺术形象更好地引导学生探索内心、表达自己。同时，对于大学生、高职生或是工人的应用也在积极探索中，但大多仍处于理论建构阶段（张家甄 等，2016；Waiswol & Niva, 1995；陈章毅，2024）。

5.2 展望

根据麦克利兰的冰山模型，“冰山下的部分”是个体最根本的核心心理所在，这一部分无法直接测量，需要借助外部工具进行测评。然而，通常个体自身都无法很好地把握并表达这部分内容。而 OH 卡牌在引导个体自我探索、表达内心方面具有较好的效果，尤其是对于年龄较小、认知尚未成熟、无法正确表达自我的低年级学生。然而，现有研究多集中于教育活动，对于心理健康排查、咨询领域的研究仍

显不足。OH卡牌由于其图片识别的特点,能够有效应对学生认知发展不均衡的情况,为学生无法正确表达自身想法的问题提供了一种新型且有效的测量途径。传统的心理测评多以纸质版问卷为主,存在效率低下、被测人员错答乱答等诸多局限(蒋平静等,2021)。而结合OH卡牌的测评技术则通过展示卡牌图片,引导被测者选择、表达、总结,能够有效避免被测人员隐瞒回答或错答的现象。同时,OH卡牌的使用可以在线上进行,通过电子版的形式进行心理测评,能够减少测量成本并提高效率。然而,由于OH卡牌作为一种无法量化的工具,其操作规范以及评估标准尚不统一,在心理咨询和排查当中仍以引导者的解读为主,缺乏客观标准。这可能会让来访者或者其他人员质疑其科学性,同时也未能充分考虑到色盲等特殊身体状况的来访者,这些是目前OH卡牌尚未能广泛应用推广的问题与障碍。因此,需要结合国内实际情况对OH卡牌的使用规范进行规定,并编制评估标准,以实现其科学化、规范化。同时,应结合个别特殊案例来灵活调整卡牌的使用与解读,进而推广应用。最后,在当前大规模心理测评的发展趋势下,如何提高测评效率并保证有效性,以适应新时代的挑战,仍然是心理健康领域的一大问题(姜骥,卢莎,2015)。

参考文献

- [1] 张家甄,蒋欢,黎光明,等.(2016). 阈上/阈下呈现OH投射卡的情绪启动效应研究. *心理学探新*, 36(4), 330-335.
- [2] Waiswol, M. A., & Niva. (1995). Projective Techniques as Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 49(2), 244-259.
- [3] 杨力虹.(2023). *OH卡与心灵疗愈: 修订版*. 桂林: 漓江出版社.
- [4] 杨延刚,冯莉.(2020). 网络团体OH卡活动探析. *心理月刊*, 15(21), 7-9.
- [5] 杨力虹,王小红,张航.(2016). *OH卡与心灵疗愈*. 桂林: 漓江出版社.
- [6] 李妍.(2015). OH卡牌在中学心理辅导活动课上的应用. *中小学心理健康教育*, (3), 18-20.
- [7] 叶文婷.(2024). OH卡应用于高中生个体心理咨询中的实践研究. *教育文汇*, (3), 35-37+62.
- [8] 梁西胜,刘文文,金建辉.(2019). OH卡提问技术在学生心理咨询工作中的应用. *中小学心理健康教育*, (16), 51-53.
- [9] 余艳琴.(2017). OH卡技术在心理咨询中的作用及思考. *现代职业教育*, (18), 112-113.
- [10] 郭征锋,魏海明,李凡,等.(2024). OH卡牌在铁路职工心理辅导中的实践应用. *心理月刊*, 19(23), 65-67.
- [11] 刘姗姗.(2024). OH卡牌结合教育戏剧,开启“探索自我”主题系列心理团体辅导课. *中小学心理健康教育*, (28), 24-27.
- [12] 陈章毅.(2024). OH卡牌技术在大学生心理健康教育中的应用和积极影响. *太原城市职业技术学院学报*, (11), 159-161.
- [13] 张丽娟.(2022). OH卡技术在大学生心理健康教育中的应用研究. *湖北开放职业学院学报*, 35(18), 131-133.
- [14] 李艳.(2018). OH卡牌技术在初中心理健康教育中的运用. *中国校外教育*, (8), 79-80.
- [15] 国民抑郁症蓝皮书编委会.(2023). *国民抑郁症蓝皮书(2022-2023)*. 北京: 社会科学文献出版社.
- [16] 李丹,孙黎黎.(2020). 运用OH卡牌提升亲子关系的个案报告. *中小学心理健康教育*, (29), 32-35.
- [17] 温丽娟,杨清文,徐丽丽,徐清新,潘小聪,梁星玲,谭森耀.(2024). OH卡牌团体技术对留守儿童社交焦虑的影响: 一般自我效能感的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 1-10.
- [18] 张浩.(2007). 论潜意识或无意识认识. *东岳论丛*, (4), 126-130.
- [19] 范真璇.(2017). 声乐教学中的“OH卡牌”探索. *南京艺术学院学报(音乐与表演版)*, (4), 144-153.

- [20] 范真璇. (2017). OH 卡牌在缓解演唱表演专业学生舞台紧张心理的应用研究初探——OH 卡牌个案研究报告. *艺术评鉴*, (21), 184-187.
- [21] 黄乔伊. (2016). *欧卡, 翻转你的命运*. 台北市: 旗林文化出版社有限公司.
- [22] 王佳佳, 杨雨静, 陈进. (2021). 欧卡牌团体心理活动对援鄂期间护士情绪、睡眠质量及心理弹性的影响. *临床心身疾病杂志*, 11(7), 1-6.
- [23] 林崇德, 杨治良, 黄希庭. (2003). *心理学大辞典(上册)*. 上海: 上海教育出版社.
- [24] 熊小芬, 张建明主编; 徐玄玄, 曾荣副主编. (2014). *情商实训教程*. 武汉: 武汉大学出版社.
- [25] Grant, J., & Crawley, J. (2008). *移情与投射: 自体之镜*. 北京: 北京大学医学出版社.
- [26] Chen, Z. (2024). The Psychological Principle of OH Card and Its Role in Psychological Counseling. *Applied & Educational Psychology*, 5(2).
- [27] Lahad, M., Mooli, Leykin, et al. (2015). Affective dimensions of COPE cards: Preliminary evidence of the affective ratings of valence, arousal and dominance of associative cards for psychotherapeutic purposes. *Arts in Psychotherapy*.
- [28] 马志国. (2013). 面对求询者的阻抗, 心理咨询师如何成功应对. *心理技术与应用*, (3), 50-53.
- [29] 西胜, 刘文文, 金建辉. (2019). OH 卡提问技术在学生心理咨询工作中的应用. *中小学心理健康教育*, (16), 51-53.
- [30] Ayalon, O. (2006). Appeasing the Sea: Post-Tsunami Training of Helpers in Thailand, Phuket 2005. *Traumatology*, 12(2), 162-166.
- [31] 唐淑云. (2024). 三阶三步: OH 投射卡牌在中职生自卑心理个案辅导中的实践. *成才之路*, (5), 41-44.
- [32] 盛婷. (2023). 基于 OH 卡牌的初中心理课堂活动设计与实施. *中小学心理健康教育*, (29), 18-20.
- [33] 罗玉青. (2022). 合理认知考试, 妙用复盘精进——融入 OH 卡体验的学习心理课. *中小学心理健康教育*, (35), 41-45.
- [34] 蒋平静, 罗捷, 梁健生. (2021). 基于云计算的心理测评方式与传统心理测评方式的对照研究. *中外医学研究*, 19(7), 166-169.
- [35] 娄骥, 卢莎. (2015). 大规模心理测评的发展现状与趋势. *心理技术与应用*, (10), 18-22.

Discussion on the Development and Application of OH Cards on the Perspective of Psychological Counseling

Cao Lin Huang Yuxi

College of Education Sciences, Zhaoqing University, Zhaoqing

Abstract: OH cards are the emerging psychological counseling and therapy tool that combines art with psychology. Their theoretical basis mainly includes the Iceberg Theory, the ABC theory of emotions, and the transference theory, etc. OH cards originated in the modern Western world and were widely used abroad. Recently, they have begun to be introduced to China, but their popularity is relatively low and there is a lack of sufficient practical theoretical guidance. Therefore, it is meaningful to briefly describe the development and evolution history of OH cards abroad in the sense of psychology and explore their role in psychological counseling. This article will combine its development history to explore the application and innovative prospects of OH cards in psychological counseling and psychological assessment.

Key words: OH cards; Development history; Psychological counseling