

OH 卡在高中生涯教育实践中的应用

◎ 王佩金 (浙江省绍兴市第一中学, 绍兴 312000)

摘要: OH 卡是一种心理投射工具, 图卡和字卡的有机结合有助于激发人的创造力、直觉力、想象力等, 使用形式灵活, 适用于高中生涯教育, 能有效帮助学生探索自我及与外部世界的关系, 解决生涯迷思, 作出生涯决策。在生涯教育的应用中具有直觉呈现效果好、有助于激发学生的主体性, 以及具有较强的可变性和适应性等优势。

关键词: OH 卡; 心理投射; 生涯唤醒; 生涯决策

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2023) 09-0057-03

一、引言

OH 卡也叫“潜意识投射卡”, 是由德国心理学硕士 Moritz Egetmeyer 和墨西哥裔的艺术家 Ely Raman 共同研发的一种自由联想卡及心理投射测试工具。OH 卡由两种牌卡所组成: 88 张缩小版水彩画图像卡反映了日常生活场景, 另外 88 张文字卡提供口述的背景, 能够自由延伸幻想的空间。当所有的图像卡都放置且对应到文字卡上, 这副牌卡将会提供 7744 种可能性的组合。OH 卡的基本原理是心理投射, 图卡和字卡的搭配会瞬间刺激个体的自由联想, 有助于启发人的创造力、直觉力、想象力、洞察力和洞悉能力。OH 卡可应用于高中生涯教育, 核心目标就是借助卡片的解读, 把潜意识内容呈现出来, 促进学生自我觉察; 特别是把某些被意识忽略、歪曲, 却又影响深远的内容呈现到意识层面, 引导学生探索内部自我, 思考个人生涯发展并有所领悟。

人们在生命的历程中会不断地遭遇内在心态的变化与外在环境的变迁, OH 卡可以帮助学生了解自己的人格特质和情绪倾向, 有助于培养与提升学生的直觉能力、觉察能力和洞悉能力, 自主化解已经发生或将面临的各种困境, 如学科选择、学业规划、学业提升、事业发展、情感迷惘、同伴关系、亲子关系等, 适用于生涯唤醒、探索自我及其与外部世界的关系、生涯决策等。此外, OH 卡适用范

围广泛, 既可以单独使用, 也可以结合其他技术使用; 既可用于个体辅导, 也可和同伴、家人或团体一起使用。

二、OH 卡的使用方法

OH 卡牌的基本使用方法是自由联想或限制性自由联想。教师可以用原有的图卡和字卡, 依照生涯课程目标或辅导目标, 限定特定主题让学生进行自由联想, 看图说感受, 或进行未完成句子联想。一般操作模式: 首先, 邀请学生抽出一定数量的卡牌, 分别代表模型中的不同部分, 并解释; 其次, 请学生谈一谈当下的感受与体会, 教师可以根据情况适当追问, 如“你有这种感觉的原因是什么”“我很好奇你为什么会有这样的感受”等。

在利用 OH 卡进行生涯课程教学与辅导的过程中, 我尝试探索了卡牌的其他使用方法, 发现 OH 卡具有极强的可变性, 可与其他工具技术有机结合。例如, 以时间线技术为基础, 利用 OH 卡呈现对于过去的反思、当下的觉察与未来的憧憬, 引导学生思考生涯发展; 让学生对卡牌进行积极赋义、正向创造, 发现更多的可能性, 与焦点解决短期疗法中的例外技术相结合, 帮助学生解决生涯迷思。

此外, 表达性治疗技术因其理论基础的共通性, 可用于对 OH 卡的深度加工。例如, 把 OH 卡置

于空白背景中,学生围绕卡牌自由涂鸦,或者自行绘制卡牌,开展绘画治疗;在生涯课堂或者辅导的工作阶段使用心理剧的方法,让学生利用图卡或图字搭配编排心理短剧,进行角色扮演,效果较好。

三、OH卡工具的主题辅导

OH卡在不同的生涯主题辅导中可有多多种的使用方法,现列举如下。

(一) 用于生涯唤醒

1. 与生涯彩虹图、九宫格结合进行生涯唤醒

生涯规划是一个人尽可能地规划未来生涯发展的历程。教师利用OH卡进行生涯唤醒时,可以让学生先凭直觉抽取一张自己喜欢的卡,象征自己对于未来的憧憬与渴望;然后把卡摆放在白纸上,移动位置和方向,多角度观察和感受。教师随后提问:“在图外的空白区域会出现什么?你希望空白的地方有什么?”继而让学生用彩笔在白纸上绘制出自己梦想中的世界。

生涯彩虹图的横截面根据人在一生的生涯发展中所承担的角色——子女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、父母、持家者、退休者——分为九个格子,金树人据此提出了生涯九宫格的概念。开展生涯辅导时,教师可针对每个格子设计相应的问题,引导学生对每个格子的问题进行思考,抽取相应的图卡,代表对问题的回答。OH卡与九宫格工具结合,可以快速唤醒学生,促使其思考人生发展的议题,从学习进修、职业发展、人际交往、个人情感、休闲娱乐、家庭生活、服务社会等角度扩展人生的可能性。

2. 与时间线技术结合进行生涯唤醒

教师可以利用“过去—现在—未来”时间线技术,结合OH卡开展生涯唤醒。操作模式为:学生依次抽取代表“过去的我”、“现在的我”和“未来的我”的卡牌,看着图卡自由联想,凭直觉分别以“过去的我……”“现在的我……”“我希望未来……”为开头写一句话,然后交流感受,借此引导学生对自己当下的生活状态进行梳理,激起学生对未来生活的希望,从而积极探索自己心目中有意义的生活状态,调动自身的心理资源,为了达成有意义的人生目标而努力行动。

(二) 用于探索自我

1. 探索个性特质

OH卡牌在探索自我方面具有突出的优势。在生涯课程中,教师可以按照教学思路,指导学生用不同的模型抽卡。例如,让学生按照“最敬佩的人—最厌恶的人—想成为的人”模型抽卡。也可以将OH卡与乔哈里窗结合,操作模式为:学生随机抽出四张卡牌,分别代表“公开我”、“隐私我”、“盲目我”和“未知我”,并根据图片内容介绍自己。通过诸如此类的看图说话活动,引导学生探查隐藏在内心的想法,从更深层次探索自己。

2. 探索职业价值观

教师可指导学生凭直觉抽取若干张卡牌,代表自己在某个职业中最渴望的价值部分,以工作、金钱、家庭等为关键词,进行主题联想,在空白纸上创建代表自己职业价值观的平衡轮圈。再通过依次交换卡牌的形式,进行价值观的澄清。或是逐一进行评估,用1~10十个数字,从低到高评估自己对某类事物的关注程度,开展价值观探索。利用OH卡自然呈现感受的优势,结合平衡轮圈技术,可以比较直观地帮学生找到自己关注的一个或几个方面。

3. 探索能力

利用OH卡帮助学生探索个人能力时,教师可以指导学生按照“我的优势—我的劣势”和“能力特长—经验知识—兴趣爱好”模型抽取卡牌。也可以从生涯发展理论的角度,以积极心理学的资源取向,开展“天赋—潜能—挑战—能力”的探索。例如,一位以马斯克为偶像的学生在接受生涯辅导时,抽到的代表天赋的卡牌上是锤子图样,他的联想是自己喜欢打破框架,创新思考;代表潜能的卡牌是空白卡,意味着自己潜能无限,有待开发;对于自己能力发展的挑战则是如何在学好套路的基础上打破套路;文字卡上写的是“感情”,代表着“我的优势是珍惜感情同时认真做事”。

(三) 用于探索自我与外部的关系

进行OH卡探索时,学生会自然联想到内部自我与外界的关系。教师可利用图卡,指导学生抽出自己想要排列的互动关系圈:学生可以根据需要

抽取任意卡牌，代表自己和身边某个人的关系，也可以依次抽取相应的角色卡牌，如爸爸、妈妈、朋友、同学、自己等；之后，教师运用家庭系统排列技术，让学生感受自己和身边的人的关系的远近，如亲密状态、互动模式等，以此增强人际关系的敏感度，探索自己与他人的互动关系，引发对期待的理想互动关系的讨论。

（四）用于生涯决策指导

针对个体职业生涯发展过程中多种不确定因素的影响，OH卡牌以其直觉投射的优势，将不确定性呈现出来，使学生能够将生涯可规划的内容与可能遇到的突发事件有机联系起来。通过这样的联系，教师着重强调要妥善地处理好计划和不期而遇事件的关系，提示学生为满足生涯发展的需要应具备哪些关键能力。

在生涯辅导中，教师可以使用OH卡，参考职业生涯的蝴蝶模型，帮助学生进行生涯决策。下面以专业选择为例阐述其操作步骤。

第一步：学生在学习单上描绘出他们设想的未来，抽取代表N年后的生活和工作情况的图卡，在“计划圈”相应位置的实线框中填写预期的结果。

第二步：请父母、老师或同学帮忙填写一些学生在未来可能遇到的“事件卡牌”。

第三步：学生抽取代表决策后可能发生的“事件卡牌”，思考这些事件发生的可能性及其对自己规划的影响，并把这些影响填写在“机会圈”相应位置的虚线框中。

第四步：学生列举一些生活中关于计划和偶然的例子，如某个家庭成员的职业路径或父母相遇的故事。

第五步：教师展示卡牌和蝴蝶模型图，一起讨论事实真相。

（五）用于生涯迷思解决

OH卡的核心用法之一是在人生之路上遭遇困境时寻求解决之道。教师可以指导学生按“生命困扰—解决方法—问题解决后的状态”和“现状—未来—选择关键因素”等思路抽取卡牌，寻找帮助自己解决生涯困境的可能路径。当学生对个人生涯产生困惑时，教师也可以使用感知位置技术，

以OH卡为提示，指导学生进行角色扮演：学生抽取卡牌，分别代表学生在自己、对方和他人三个位置所感受到的内容，并从这三个角度思考当下可以尝试何种探索。如果遇到内心犹疑不决、充满着矛盾的学生，教师可以使用“强有力问题发生器”和“正面动机与深层需要”等技术帮助学生进行更为深刻的探索。

四、OH卡在高中生涯教育实践中的优势

在使用OH卡进行高中生涯教育的实践中，我发现它具有多种优势。

一是直觉呈现效果好。OH卡是一种心理投射工具，学生在使用的过程中能把深层次的动机、情绪、冲突、价值观和愿望等不知不觉地投射出来，使内心和外在世界更趋一致，适用于生涯教育的自我探索。

二是OH卡较强的趣味性有助于激发学生的主动性，吸引学生深度参与。卡牌游戏对学生来说是新奇的，可以较好地带动学生参与到活动中。在卡牌使用过程中，学生成为主体，解释卡牌和领悟完全由学生本人完成。这一视角的转变符合生涯教育的发展取向，有助于促进学生主动成长。

三是OH卡具有极强的可变性和适应性，在使用时可与其他技术有机结合。OH卡没有固定的套路，教师可根据不同主题灵活调整；还可以和现有的生涯指导技术相结合，创造性地使用。

使用OH卡进行生涯教育与辅导也有一定的局限性。例如，OH卡作为一种投射测验，其解释具有主观性，没有客观、统一的标准。在使用过程中，如何解释学生呈现出的内容，对教师来说是一种挑战，需要教师具备一定的心理动力学专业基础和丰富的实践经验。

参考文献

- [1]温小欧，我想有个家——OH卡在一例心理辅导个案中的使用[J]. 中小学心理健康教育，2018（10）：46-48.
- [2]张艳. 高中生生涯规划课程中表达型心理投射技术的应用[J]. 中小学心理健康教育，2020（17）：26-29.
- [3]金树人. 生涯咨询与辅导[M]. 北京：高等教育出版社，2007.