

# OH 卡牌在高职院校大学生心理健康教育课堂中的应用研究

张莎莎

山西财贸职业技术学院, 030001;

**摘要:** 随着社会的发展, 大学生心理健康教育的重要性日益凸显。然而, 当前高职院校大学生心理健康教育的教学效果并不理想, 存在教学内容理论性过强、教学模式单一、学生自主学习动力不足等问题, 针对这些问题, 笔者将心理学中的 OH 卡牌技术与授课主题相结合, 增加课堂趣味性, 提升学生参与度, 以求提升课堂教学的实际成效。

**关键词:** OH 卡牌; 高职院校; 大学生心理健康教育

**DOI:**10. 69979/3041-0673. 24. 5. 024

大学阶段是个体生理发育的成熟时期, 也是一生中学习的关键阶段, 这一时期形成的价值观将对今后人生的发展产生重大影响。大学期间, 良好的心理健康教育不仅能帮助大学生正确认识自我, 培养积极的人生态度和应对压力的能力, 还能促进学生的全面发展, 提高适应社会的能力。目前高职院校的学生在传统心理健康课堂中, 普遍存在自主学习动力不足、注意力难以集中、参与积极性不高等现状, 对教师的讲解和引导反应较迟钝, 导致学生在理解和运用心理健康知识方面存在一定的困难, 课堂效果不佳, 无法灵活地将所学知识有效运用于实际学习生活中。作为教育工作者, 要不断思考, 创新教学模式, 引入新素材、新活动来增加趣味性和针对性, 让心理课堂呈现更好的效果。

心理学中的 OH 卡牌作为一种新兴的心理投射测试工具, 趣味性强、形式丰富、功能多样, 近年来在心理健康教育领域得到了广泛的应用, 将 OH 卡技术应用到大学生心理健康教育实践中, 可以切实提高大学生心理健康教育的实效性。

## 1 OH 卡牌介绍

OH 卡牌 (OH Cards) 是一种自由联想及潜意识投射的系统, 也称为“潜意识投射卡”, 是一种心理投射测试工具。

它的设计理念来自于心理学中的潜意识理论, 旨在通过随机组合图卡和字卡, 激发个体的潜意识, 帮助个体探索自己的内在世界。OH 卡牌是德国人本主义心理学硕士莫里兹·艾格迈尔 (Moritz Egetmeyer) 和墨西哥艺术家伊利·拉曼 (Ely Raman) 在 70 年代共同创作的潜意识图像卡, 从 1980 年代开始在加拿大被当作心理咨询的工具使用, 至今已经有 20 多套卡牌, 包括基础卡、孩童人像卡、伴侣卡、成人人像卡、复原卡、英雄故事卡等等, 到目前为止已经发展到 22 种语言版本。

### 1.1 将 OH 卡牌应用到心理健康课堂中的优势

心理健康教育课堂是实施大学生心理健康教育的重要阵

地, 在课堂上教师主要为学生普及和宣传心理健康教育知识, 以促进学生心理素质的提升。心理课堂中的活动和体验非常重要, 任何精彩的讲授都替代不了学生的切身体验, 学生获得的心理体验和感悟深度决定了心理课堂的效果。为达到良好的教学目标, 让学生能够在体验中感悟, 在感悟中成长, 心理健康课程在设计过程中, 力求通过多种多样的、行之有效的教学方法激发学生的兴趣及参与热情, OH 卡牌有其独特的优势。

### 1.2 丰富教学手段, 增加课堂趣味性

OH 卡整套卡片方便携带, 教师可以放进包里随身携带, 为心理课教学提供了一种新颖而有效的工具, 使课堂更有趣味性, 在使用中能够变换出多种“玩法”, 例如自我介绍、卡牌造句、轮流编故事、编排心理剧、补充图画内容、正能卡牌、总结归纳感悟等, 在活动中, 对于 OH 卡的所有观察和分享没有对错之分, 没有输赢, 自由开放, 教师还可以根据学生的反应和 OH 卡的呈现, 灵活调整教学内容, 为教学提供新的灵感和思路, 增强学生对心理知识的理解和应用, 提升教学效果。

### 1.3 提高学生参与度, 打造有效课堂

OH 卡牌操作简单, 学生容易上手, 可以吸引学生积极参与, 激发学生自主学习兴趣, 提高课堂参与度, 在课堂中引导大学生进行自我探索, 学会认识自我、接纳自我、关爱自我, 学会拥有理性、平和、积极的良好心态, 学会聆听心声、释放压力、挖掘潜能, 在互动和反馈中成长。通过 OH 卡, 教师还可以更深入地了解学生的内心世界, 加强师生之间的沟通与互动, 建立更好的师生关系, 创造轻松、愉快的课堂氛围, 同时还可以通过学生对 OH 卡的反应, 评估他们的心理状况。

### 1.4 灵活组合, 具有良好的适切性

OH 卡牌的作用机制和心理剧、沙盘和房树人等心理技术

有共同之处，但也具有独特性，更具灵活性和趣味性。OH卡技术可以根据不同的课程目标和需求，设计不同的活动和主题，对于OH卡牌，特别是其中的88张图卡，涉及到的内容可以联系到生活的方方面面，诸如自我认知、人际关系、情绪管理、压力管理、生涯规划等高职院校心理健康教育的常见主题，都能够从卡牌中找到对应图卡，教师可以根据课程主题有针对性地进行选择。

## 2 OH卡牌与高职大学生心理健康教育课融合的活动设计

OH卡牌是一种直观的非语言卡牌工具，在与大学生心理健康教育课程相结合时，如果要想呈现良好的教学效果，一定要思考卡牌的使用是否符合课堂主题和内容，形式是否合理，尝试在不同的课程主题模块融入OH卡牌技术，围绕相应的主题进行OH卡游戏和分享交流。

高职院校的心理健康教育课程有大班授课和小班授课模式，如果班级人数较多，OH卡牌使用的效果不太好，在具体实施时，可以选取学生人数较少的班级来实操，并根据实际情况灵活调整，在课堂时间充裕的情况下，可以让全班学生都以小组的形式参与，如果时间有限，可以在课堂上随机选几名同学作为代表参加。在活动中，教师要尊重学生的意愿，不强迫表达，不评价学生的观察、感受或反应，让他们自由表达，营造一个安全、信任和支持的团体氛围。

### 2.1 自我探索与自我认知主题

大学阶段是一个人从青春期到成年期过渡的重要阶段，学生需要在这一阶段正确地认识、评价和悦纳自我，学会有效的控制自我，科学地完善自我，OH卡牌借助不同的图案和文字组合，让学生发挥创造力和想象力，促进认知，增强自我觉察，亲近自己的潜意识，更好的认识自我。

活动主题：认识自我

活动目的：借助OH牌运用投射，帮助学生探索潜意识，发现新自我。

活动设计：OH卡技术是认识自己的媒介，通过OH卡进行自我介绍，教师将学生分组并做带领示范，每个学生在小组内抽取最能代表自己的卡牌进行自我介绍，自我介绍的方式：姓名+心情+期待+卡牌解读+连接（与卡牌之间的连接），然后邀请学生代表进行分享，教师进行提问总结，同时可以和乔哈里窗结合起来，与其他学生进行互动和认同，让其他人帮你抽卡，选择他们印象中的自己，来对比彼此眼中的自己有什么联系和不同。通过这个活动帮助学生认识自己的身份、价值和特点，增强自尊自信和归属感。

### 2.2 情绪管理主题

大学生在学习和生活中常常面临各种压力，OH卡技术可以帮助他们识别和管理自己的情绪。通过卡片的引导，学生可以表达自己的感受，释放压力，从而更好地应对生活中的挑战。

活动主题：一卡多“情”

活动目的：将OH卡牌与情绪ABC相结合，通过体验式教学，让学生体验情绪的产生，掌握情绪调节的方法。

活动设计：通过观察OH卡牌过渡到情绪ABC理论，进而通过专业情境分析，运用所学理论解决实际问题。请一位学生随机抽取一张OH卡牌，并引导大家仔细观察这张卡片并思考讨论，比如看到了什么？你觉得他（们）有什么情绪？

结合你近期的现状，谈谈这张卡牌与你的关系。为什么同样的卡片，不同人会有不同的解读？教师根据学生的发言进行小结，并引出情绪ABC理论——我们的情绪来自于我们对于事件的想法、态度、认知，让学生可以更好地控制和管理自己的情绪，从而更好的适应学习和生活中的挑战。

### 2.3 生涯规划主题

生涯规划，是学生抵达梦想的罗盘，是自我探索、明确价值观、设定目标并付诸实践的旅程，通过OH卡游戏，探索出属于自己的人生蓝图蜕变之旅。

活动主题：绘制人生蓝图的智慧之旅

活动目的：利用OH卡，让学生探究到自己真实的内心想法并了解到自己心理深层次的需求，找到生涯方向，成为更好的自己。

活动设计：把OH卡摊开在桌面上，图案面朝下让每个学生任意选择七张，从七张里面选择两张，把最不想要的卡片扔掉，从剩下的五张里面选择一个卡片，表明当下的状态，从剩下的4张里面选择一张表明想要的理想的状况，把表明现状的卡片放在最左边，把表明目标状况的那张卡片放在最右边，把剩下的三张卡片，把它分别代表本人的三个行动或想法，把它按照顺序摆在左右两张卡片的中间。这个环节可以让学生认清理想自我和现实自我的距离，并想办法去缩短这种差距。本次活动利用OH卡，通过自我解读、教师引导和互动交流，在轻松的环境氛围中，让同学们找到归属感和认同感，同时也让同学们从对图像的描述中探究到自己真实的内心想法并了解到自己心理深层次的需求，找到生涯方向，成为更好的自己。

### 2.4 人际关系主题

好的人际关系网能在无形之中会带给大学生莫大的帮助，减少生活中许多的麻烦和困扰。结合OH卡片，既讨论日常活动里人际关系中的困惑，也可以在这个团体中体验正在发生的人际关系、进行新的人际尝试。

活动主题：团队的故事

活动目的：增强团队协作能力。

活动设计：用OH卡故事接龙，教师介绍团队合作的重要性，强调团队合作在人际交往中的重要性。每组学生抽取一组卡片，共同创作一个关于人际交往的故事，教师强调团队中的每个成员都很重要，鼓励学生在创作故事时考虑团队协作，然后每组向全班展示他们的故事，其他学生可以提问或评论，最后由教师引导学生进行总结和反思。

除了以上几个课程主题，还可以将OH卡牌与其他主题模块结合起来进行活动设计，针对性、趣味性地为大学生讲授心理健康知识，即使是在同一个授课主题中，也可融入OH卡牌的其他玩法，可以根据活动时间和深度进行针对性的调整，比如运用故事接龙、角色扮演、卡牌绘画、卡牌造句和正能量卡牌等方式。OH卡技术还可以应用于学生的团体辅导和一对一心理咨询中，帮助高职大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题，帮助他们处理好环境适应、人格发展、学习成才、自我管理、人际交往、交友恋爱、情绪调节和求职择业等方面的困惑，提高心理健康水平。

### 3 结论与建议

OH卡技术作为一种新兴的心理投射测试工具，在大学生心理健康教育中具有广泛的应用前景，在高职院校大学生心

理健康课堂中具有很高的可行性，可以作为一种简单易用、灵活多变、安全有效、有趣有益的工具，为大学生提供及时有效、多元丰富、积极向上、有益成长的心理支持。通过自我探索、情绪管理、沟通互动等方式，OH卡技术可以有效地提升大学生的自我认知和心理健康水平，然而要充分发挥其效果，还需要教师具备专业的技能和知识，在现实课堂中也可能面临一些挑战，比如班级人数较多，每个学生分享的时间不一样，在时间方面有时候不好把控，学生之间存在个体差异，不同学生对OH卡的反应和理解存在差异，教师需要根据学生的具体情况，灵活调整教育方法和策略，同时保护学生的隐私和心理状态也是心理教师需要重视的问题。在使用OH卡技术时，还可能会涉及到学生的个人隐私和心理状态，教师需要在保护学生隐私的前提下，进行有效的引导和帮助。

### 参考文献

- [1] 李研. 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(2): 18-20.
- [2] 李艳. OH卡牌技术在初中心理健康教育中的运用[J]. 中国校外教育, 2018(3): 79-80.
- [3] 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(18): 131-132.