

青年  
发现

视频刷不停、社交软件消息不断的当下,一种能让人安静下来“和自己深度对话”的OH卡,正悄然在年轻人的社交圈和自我探索领域掀起热潮。这种结合心理学投射理论的心理测试工具,如同神奇的钥匙,开启了年轻人深入了解自我、增进社交互动的途径。在小红书上,OH卡相关话题浏览近7633万次。从个人OH卡探索体验到高校“一站式”学生社区活动,从社群讨论到活动破冰环节,都可以发现OH卡的身影。那么,OH卡是什么? OH卡又为何成为年轻人探索内心的新方式?

青年报记者 陈泳均

# 重构内心叙事,深入“聊愈”自我

## OH卡掀起年轻人自我探索新热潮

### 名词解释

#### OH卡

OH卡是一款心理学游戏,也有人叫潜意识直觉卡。游戏通过不同的卡牌组合激发创造力和想象力,促进自我认知和潜意识的探索。

### 聊愈

#### 卡牌翻转间 洞察内心情感

“你是否渴望一场与自己内心的深度对话?在卡牌的翻动中看到未曾发现的自己,解锁潜藏的情绪与信念……”当OH卡咨询师用温煦的嗓音说出这句话时,许多年轻人被吸引,就此开启了他们的OH卡探索之旅。

OH卡,又被称为潜意识直觉卡,是一种心理投射测试工具。它不仅是一种简单的卡牌心理体验,更是一种能够帮助人们探索内心、释放情绪、促进自我成长的辅助工具。OH卡最初由德国心理学硕士Moritz Egetmeyer和墨西哥裔艺术家Ely Raman共同研发。88张图像卡搭配88张文字卡,组合出7744种奇妙可能,没有标准答案的设定,让每个人都能成为自己内心世界的“解读师”。

00后博主曦和(本名龚林玥),因参与上海海洋大学“朋辈聊愈”国家级大学生创新创业项目,从而开展了OH卡活动。她发现,这小小的卡牌是打开年轻人内心世界的绝佳工具,于是把它应用到了大学生创业项目活动中。OH卡的魅力在于让年轻人在联想中读懂自己。一位大三女生小俞在用OH卡进行自我探索时,抽到“田野、牧羊人、羊”三张卡牌,她解读道:“我希望成为拿着赶羊杖的牧羊人,虽然田野中的羊无忧无虑,但我更想成为制定规则的人。”龚林玥分析



OH卡卡牌。

网络截图



年轻人们正在进行OH卡体验。

受访者供图

道,从这简单的解读中,不仅能看出女生强烈的自我主体性,也让她在交流中坚定了未来从事有挑战性的工作的职业方向。

00后黄晓畅则在OH卡的帮助下,找到了与自己和解的方向。当时她感觉迷茫焦虑,但又找不到根源,于是选择了OH卡体验。通过卡牌解读,她意识到自己存在过度反思的问题,也看到了自己已获得的正向反馈。“我应该更多地肯定自己,向内生长,找到热爱的事业,毕竟我是自己最好的观众。百川溪流,最终会汇入我向往的未来之路。”

在OH卡的体验中,年轻人讨论的话题主要围绕个人成长、个人探索和亲密关系等。龚林玥说,“OH卡更多是作为载体,打开体验者输出的阀门,让他们去自如地表达,从而在‘聊愈’中帮助他们探求真实的想法。体验者对图案的描述和自由联想,让我能对他们的思维定式和状态进行捕捉,帮助他们梳理和调整固有认知模式,从而为他们解决遇到的问题提供思路。”

### 社交

#### 互动体验中 构建自我认知

OH卡兼具开启话题和探索自我的功能,也赋予了它社交属性。OH卡的流行不仅在线下的“聊愈活动”中,也在高校的“一站式”学生社区中。上海电力大学学生顾佩雯对心理学兴趣浓厚,她经常参加学校心理健康季活动。在学生社区“治愈力充电站——能量市集”上,她结合OH卡为同学们开展自我探索活动。她发现,很多同学想探索潜意识,却因害怕被认为“矫情”而退缩,而OH卡活动则巧妙地将社交与自我探索相融合。

让顾佩雯印象深刻的是,一次她和同学用OH卡讨论亲密关系,竟意外吸引了隔壁寝室的同学一起加入,大家敞开心扉,聊到深夜。这次经历让她意识到,OH卡能够打破人际隔阂,非常适合用作学校“一站式社区”活动的载体。为了更好地和同学展开体验式心理活动,她专门阅读了OH卡创始人的著作,并学习引导技巧。

在开展OH卡体验活动的过程中,有个大一学弟让她记忆犹新,当时学弟连续两次抽到“暴风雨中的小船”的卡牌。面对这样看似充满挑战的卡牌,顾佩雯问,“3年后,你会对这个小船喊些什么?”学弟愣了一下,然后发自内心的说:“别怕浪大,坚定前行。”说出口的那一刻,学弟和顾佩雯不约而同地对视一笑,学弟的内心也在

### [专家]

#### 既是情感出口 又是社交媒介

OH卡为何如此受年轻人欢迎?它背后又蕴含着哪些心理学理论?国家二级心理咨询师俞莉娜在接受青年报记者采访时分析道,OH卡为年轻人提供了一种深入了解自己的方式。在这个快节奏的时代,年轻人面临诸多压力和困惑,他们渴望通过一种方式来深入了解自己,释放内心的压力,而OH卡正好满足了这一需求。OH卡的多元组合是其受欢迎的重要原因之一。每一张OH卡都包含独特的图像和文字,通过不同的组合,年轻人可以自由地表达自己的情绪和想法。与此同时,OH卡的玩法多样,适合多人参与。它不仅是一种个人探索的工具,更是一种社交互动的媒介。年轻人可以通过OH卡与朋友、同学或同事一起分享自己的感受和想法,增进彼此之间的了解和信任。

俞莉娜解释道,OH卡的设计与弗洛伊德的冰山理论紧密相关。冰山理论认为,人的心理结构就像一座冰山,意识部分(可见部分)仅占很小一部分,而潜意识部分(隐藏部分)则主导着人的行为和情绪。OH卡通过图像和文字的组合,帮助年轻人探索潜意识中的想法和感受,从而更好地理解自己。

此外,OH卡还结合了情绪ABC理论和投射与移情理论。根据情绪ABC理论,年轻人的情绪反应(C)并非由事件本身(A)直接引发,而是源于他们对事件的信念和解释(B)。OH卡通过卡片上的图像和文字,引导年轻人重新审视自己的信念和解释,从而调整情绪反应。投射效应也是OH卡的重要心理学原理之一。当年轻人对OH卡进行归因时,他们往往会将自己的潜意识内容投射到卡片上。通过这种方式,OH卡帮助年轻人发现自己的特点和倾向,从而更好地认识自己。

“正因如此,OH卡在年轻人中流行并非偶然。”俞莉娜总结道,“它不仅满足了年轻人对自我探索和情绪表达的需求,还为他们提供了一种有趣、便捷的社交方式。随着人们对心理健康和自我成长的关注度不断提高,OH卡将会被更多人了解和接受。”



上海电力大学学生社区市集上的OH卡体验摊位。

受访者供图

那一刻充满了力量,找到了自己想要探索的答案。谈及OH卡体验的疏导效果,顾佩雯说,“OH卡更注重倾听与共情,能让同学在安心的状态中重构内心叙事,找到内心深处已经明确的方向。在活动中如果遇到有同学需要深层次系统性疏导,我会第一时间联系学校专业的心理老师,这也是我们上海电力大学在推进‘一站式’学生社区的过程中,探索出的心理育人新模式。”

与此同时,如今的露营活动和英语角等线下活动也会结合OH卡来进行破冰。在公司露营团建活动中,从事财务岗位的章琳慧体验了OH卡破冰。自我介绍环节,她抽到画有沙滩与大海的卡牌,便结合卡牌画面自己分享道:“我向往探索,虽然沙滩休闲安逸,但我更钟情大海。”就是这样一次分享,让她找到了有共同话题的“搭子”。在她看来,“OH卡破冰环节有点像MBTI,但比MBTI更具延展性和趣味性。”