

OH 卡牌技术在军校心理健康教育中的应用

宋扬 李文峰

中国人民解放军海军航空大学

DOI:10.12238/mef.v7i10.9681

[摘要]在现代战争中，不再仅是军事力量的较量，军人心理因素的重要性日益凸显。因此，军校心理健康教育不仅要普及心理健康知识、疏导心理问题，更注重增强学员心理素质，促进其将心理学知识和技术应用军事实践活动中。在教学改革的大潮中，学员心理健康教育不能局限于传统教学方法和手段，通过 OH 卡牌技术，将体验式教学融入心理健康教育，发挥了极好的作用。

[关键词]OH 卡牌；军校学员；心理健康教育

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

Application of OH Card Technology in Military School Mental Health Education

Yang Song, Wenfeng Li

People's Liberation Army Naval Aviation University

[Abstract] In modern warfare, it is no longer just a contest of military strength, and the importance of the psychological factor of military personnel is becoming increasingly prominent. Therefore, mental health education in military academies should not only popularize mental health knowledge and alleviate psychological problems, but also pay more attention to enhancing the psychological quality of cadets and promoting their application of psychological knowledge and technology to military practical activities. In the tide of teaching reform, students' mental health education can not be limited to traditional teaching methods and means, and through OH card technology, experiential teaching is integrated into mental health education, which has played an excellent role.

[Keywords] OH cards; Military cadets; Mental health education

引言

随着战争形态演变、世界新军事革命发展，在现代战争中心理因素的重要性日益凸显。战争不再仅仅是军事力量的对抗，而是包括军人心理素质、心理状态、心理战等在内的全方位的较量。因此，从人的视角出发推进国防和军队现代化建设，是不能忽视的一个方面。在这样的背景下，军校学员心理健康教育不仅要普及心理健康知识，提供心理咨询服务，同时也要以培养学员良好心理素质为目的，使学员在未来战场上依然能够具备良好的心理调节能力，具备新时代备战打仗的军事素养和能力。

1 军校学员心理健康现状及心理需求特点

1.1 军校学员心理健康现状

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。人的正常心理状态是不断变化的过程，包括心理健康状态和心理不健康状态，几乎没有人会一直处在心理健康状态下，当遇到生活事件会出现不健康的症状，往往通过自身调节或他人帮助很快会回到健康状态。军校学员也是如此，经过入学心理筛查所有学员都是心理健康的个体，

但是也会因为生活、训练中的困难导致出现心理不健康状态。通过调查发现军校学员具有以下心理特点。

1.1.1 自我意识较强

00 后成长在一个信息爆炸的时代，他们接触到的文化和价值观更加多元。因此，他们往往拥有更加开放和包容的心态，对不同的生活方式、价值观念和文化背景持有较高的接纳度。同时，00 后军校学员也更加注重个人感受和自我实现。他们倾向于追求个人兴趣、梦想和自我价值，强调自我表达和个性展现。

1.1.2 人际关系淡漠

00 后军校学员作为网生代一出生就与网络时代无缝衔接，他们的生活方式、学习方式乃至社交方式都深受网络的影响。军校对手机管理较严格，手机使用减少对于军校学员来说也意味着社交的减少，而习惯性依赖于网络交流，导致现实中的人际交往相对较少，当出现心理不适时得不到适当的社会支持。

1.1.3 焦虑与压力并存

军校环境中学习、训练压力较大，评优评奖也会产生人竞争，因此00后军校学员常常感受到较大的心理压力。同时，对未来的不确定性和对自我价值的追求也让他们时常处于焦虑状态。

1.2 军校学员心理需求特点

1.2.1 自我探索需求

00后军校学员渴望通过各种方式了解自己，以建立清晰的自我认知。也希望通过各种方式寻求群体归属感和认同感，也希望被理解和接纳。他们通过自我关怀和提升“配得感”来满足情感需求，是一种自我意识的觉醒。而“自我意识”恰是心理健康的核心，因此在心理健康教育中应注重帮助其进行自我认识和接纳。

1.2.2 社交需求

00后倾向于“零糖”社交，他们希望建立更加真诚和纯粹的社交关系，避免过多的表面客套和虚伪。他们更愿意与志同道合的人深入交流，分享彼此的想法和感受。在虚拟社交盛行的社会，00后军校学员更重视线下社交活动，如参加各种活动、比赛等。

1.2.3 情绪调节需求

随着心理健康知识的普及和学校对心理健康问题的关注增加，00后更加重视自己的心理健康状况。他们希望能获得更多心理健康知识，也愿意寻求专业的心理咨询和治疗服务，以解决自己的心理问题。面对学习和训练的压力，00后军校学员渴望找到有效的释压方式，以缓解身心疲惫。通过问卷调查和访谈了解到他们渴望提升自我调节能力，保持积极向上的生活态度。

2 OH 卡牌技术与体验式教学

通过对军校学员心理现状及需求特点的分析，发现军校学员心理状态和普通高校学生有很大不同。军校学员学习、训练任务繁重，要面对更大的心理压力，同时军人的心理健康标准更高，就要求军校学员具备更高的心理健康素质。另一方面，军校相对闭塞，学员比较内敛，因此在心理健康教育中注重引导其释放内在想法和情绪十分重要。除此之外，引导其进行内在自我探索以及提高团体意识也很重要。其中体验式教学在心理健康教育中能够起到很好的效果。

国内外研究表明，体验式教学模式是一种新型有效的教学模式，它根据学生的认知特点和规律，通过创设与学生生活世界密切相关的情境，使学生在亲历的过程中理解并建构知识，激发学生情感，促进学生对所学知识内化于心、外化于行，能够大幅提高心理健康教育课程的有效性^[1]。林婉清等人对大学生心理健康教育课程的现有研究进行了聚类与多维尺度分析，发现以团体辅导为主体的体验式教学将成为未来心理健康教育研究课程改革的核心内容^[2]。林丽华等人研究发现，根据教学目标创建相应的教学情境，让学生在创

设好的情境中主动体验，再分享自己的感悟、形成自己的认知，最后将所学应用于实践可有效提高大学生的心理韧性^[3]。基于这些研究结论，体验式教学非常适合应用于军校学员的心理健康教育中。

2.1 OH 卡牌的基本原理

OH 卡牌（OH Card）由德国人 Moritz Egetmeyer 和墨西哥裔艺术家 Ely Raman 共同研发，是一种自由联想和潜意识投射工具，这套卡牌由 88 张图画卡（简称图卡）和 88 张引导卡（简称字卡）组成。图卡为水彩图案，内容主题涉及日常生活中的各类场景；字卡可以作为这些水彩卡图案的背景，可以选择将任意一张图卡放进任意一张字卡内，任何一组图画和文字构成的组合都可能给个体带来一个特别的意义。

OH 卡牌的原理主要是心理投射。心理投射是个人的人格结构对感知、组织以及解释环境的方式发生影响的过程，也就是指个体将自己的思想、态度、性格等特征不自觉地反映于外界人或事的一种心理作用，心理投射的过程是通过潜意识发生的。潜意识的概念是心理学精神分析学派创始人弗洛伊德提出的，是其心理学理论体系中的核心概念。弗洛伊德认为人的意识状态包括三种，意识、前意识和潜意识。他把这三个部分的关系通过冰山模型来进行解释，他把人的意识（能够直接觉察到，作为直接经验存在）比作冰山露出海面的部分，也就是说人能够自己觉察到的部分只是全部意识状态的极小部分，而更为庞大的是人的潜意识，它就像冰山在海里的部分，是海面以上体积的 4-10 倍，所以人的潜意识有着巨大的能量，几乎人的所有行为都是潜意识驱动的，但是潜意识靠自己是觉察不到的。所以，弗洛伊德认为通过分析和解读人的潜意识能够找到行为背后最为本质的原因。诸多心理学家以及临床心理学工作者通过近百年的经验，肯定了弗洛伊德对于人的意识状态的划分和理解。

通过使用 OH 卡牌，个体将自己的潜意识投射的内容投射到卡牌上，从而将一直以来被忽略的内容呈现出来，并对其整理和顿悟，会形成对自身更为深层的理解以及强烈的情感体验。

2.2 OH 卡牌与体验式教学的关系

体验式教学重在“体验”，这种“体验”不仅指通过个体的实践认识和周围的事物，更大程度上指学生在学习过程中的情感体验。“这种经验除了是一种认识，还是人们对外界环境欣赏、体验、探究和认识的整合。情感和意志均是个体获得经验的重要内容^[4]。”

通过 OH 卡牌可以先激发个体情感，再在这种强烈的情感体验中引发个体进行深层思考，获得认识和感悟。同时，OH 卡牌还具有一定的游戏属性，通过将教学内容与游戏元素相结合，让学员在游戏中获得经验，提高学习兴趣、参与

度以及激发学员的创造性。游戏元素以及激发情感体验作为OH卡牌的两大特点，作为体验式教学手段十分适合军校学员心理健康教育。

3 OH卡牌技术在军校学员心理健康教育中的应用

3.1 OH卡牌技术应用于心理健康知识普及

OH卡牌技术作为体验式教学的一种手段，在心理健康知识教学过程中注重学员的自我体验。心理健康知识包含心理健康的相关理论学习、技术的学习使用以及自我心理疏导方法的掌握。通过OH卡牌进行心理健康教育的过程中，学员学习是一个过程，不是一种结果。学员在心灵感悟和分享过程中，将形成的观念和思维通过体验感受进行重构，知识性学习就会成为一个起源于体验并在体验下不断修正的连续过程。以这种方式，学员在习得心理学理论知识的同时掺入个人的过去经验或体验，能够促进知识的内化。

3.2 OH卡牌技术应用于心理疏导

在心理疏导过程中使用OH卡牌，促进学员深度自我感悟和探索，将形成的观念和思维通过体验感受不断重构。通过OH卡的自由联想技术，学员根据当下的感受解读图像、文字或是图像文字组合，OH卡就像一面镜子，借助这面镜子觉察和理清自己的思维，自发地探索自我，理解自我的潜意识部分。另外，在团体心理咨询中运用OH卡，能引起团体成员的情感共鸣，进而激发个体的内在驱动力，促使其重新审视自己原有观念和思维方式，打破原有认知结构，并进行重构。

3.3 OH卡牌技术应用于军人心理训练

故事接龙是OH卡牌的一个常用技术，在团体心理活动中适合作为团队破冰，以及快速消除成员之间陌生感，进而走进对方内心的一种方式。在军校心理健康教育中一个重要内容是军人团体训练，包括人际沟通、情绪管理、压力应对、团队协作等方面。在故事接龙的过程中，由于故事需要有整体性，成员需要注意到前面学员的故事才能够完成接龙，同时也要关注后面的故事走向，考验小组的协作以及沟通能力。小组内每名学员都无法预料其他学员的故事发展，因此团体动力也有更好地呈现。每个人都有可能为团体带来问题，也能为团体带来资源。故事的不断变化会为成员解决问题提供思路，也会让小组成员体验到同伴支持，同时，也可以促进

个体的自我探索。由于每个人投射方式都是独特的，可以反映每个人对于故事主题的不同理解和态度，引发成员从多角度看待问题，为解决当下心理困扰提供资源。所以这种技巧不仅能够促进团体凝聚力，同时也能够起到心理调节和疏导的作用，更好地增强学员的心理素质和心理品质。

4 教学成效与反思

将OH卡牌技术应用到军校心理健康教育中，实现了教学方法的多元化、教与学双方的参与互动化，有效解决了传统心理健康教育中学员主体地位不够突出的问题，让学员在团体中交流感悟，促进内部成长。

首先，学员在心理健康知识普及中的积极性、专注力及表达欲望明显有了提高。其次，学员在探索过程中能够形成良好的自我认知，通过同伴间的思维碰撞、自我感受的内化，学员更愿意从另外的角度看待问题，扩大了面对心理困扰的视角，促进心理调节能力的提升。在OH卡牌团体活动中，每个人既是独立的，又是关联的，形成了团队的隐形动力，增强了学员之间的相互理解与支持，促进良好沟通，这些部分均是当代军人应该具备的重要心理品质。

OH卡牌的使用方式灵活多样，可以根据不同的教学目标进行选择 and 制定方案，但是要想达到最佳的使用效果，需要教员将活动素材、技术与教学目标进行紧密结合，同时在开展活动时也要注意对于学员心理状态的观察，给予及时反馈、引导和修正，需要更多的精力投入。

[参考文献]

- [1]王玉花.高校不同心理健康教育教学方法有效性的对比分析[J].中国学校卫生,2014(6).
- [2]林婉清,邵丹,杨惠,等.中国心理健康教育课程研究现状与趋势:基于关键词共词矩阵的知识图谱分析[J].苏州教育学院学报,2019,36(1).
- [3]林丽华,曾爱华.心理健康教育课程体验式教学模式应用研究[J].福建医科大学学报(社会科学版),2020,21(03):52-55+65.
- [4]辛继湘.体验教学研究[M].长沙:湖南大学出版社,2005:12.

作者简介:

宋扬(1989—)、性别女、民族汉、籍贯河北、学历硕士、职称讲师、研究方向心理健康