

22个OH卡疗愈的真实案例 照见潜意识的心灵明镜

OH卡创始人之一 Moritz Egetmeyer 亲授图片版权并专文推荐

OH卡 与 心灵疗愈

OH Cards

杨力虹/王小红/张航 著



第一本OH卡应用指导手册 让生命有更多可能性

◆ 漓江出版社

OH卡与心灵疗愈

杨力虹 / 王小红 / 张航 著



◆ 漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

OH卡与心灵疗愈/杨力虹,王小红,张航著. —桂林:漓江出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5407-7773-9

I. ①O… II. ①杨… ②王… ③张… III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第055682号

OH卡与心灵疗愈

作 者: 杨力虹 王小红 张 航

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 张 芳 关士礼

装帧设计: 张 航 黄 菲

责任监印: 周 萍

出 版 人: 刘迪才

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 010-85893190 0773-2583322

传 真: 010-85890870-614 0773-2582200

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcbcs@163.com <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 880*1230 1/32 印 张: 5.5 字 数: 120千字

版 次: 2016年4月第1版

印 次: 2016年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-7773-9

定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

CONTENTS

目录

推荐序：OH卡与生活 / 006

前言：照见潜意识的心灵明镜——OH卡 / 008

第一章：OH卡心灵图卡简介 / 015

- 一、初识OH卡 / 016
- 二、OH卡运用方法 / 020
- 三、OH卡使用技巧 / 030

第二章：在工作中修行——实现自我价值 / 045

- 【案例01】用OH卡与家人进行“工作-事业-志业”的探索游戏 / 049
- 【案例02】OH卡智慧探寻生命之旅 / 054

第三章：接受父母是最好的安排——原生家庭溯源疗愈 / 059

- 【案例03】疗愈跟妈妈的关系，就是疗愈跟所有人的关系 / 062
- 【案例04】亲爱的爸爸，我救不了你 / 066
- 【案例05】接纳妈妈，跨越了一段三十年的恐惧 / 070

第四章：婚姻家庭幸福的基石——亲密关系合理序位 / 075

- 【案例06】探索伴侣的关系和互动模式 / 079

【案例07】放下受害者的身份，与丈夫和解 / 081

【案例08】担心爸妈过的不好，所以选择与男友分手 / 084

第五章：生命延续着无条件的爱——重建亲子关系 / 091

【案例09】调整、重建亲子关系 / 094

【案例10】儿子，妈妈理解你的感受 / 096

【案例11】当我们都不再逃 / 100

【案例12】父母间的第三者 / 105

第六章：金钱没有过错——吸引丰盛的财富 / 111

【案例13】用OH卡自我探索和金钱的关系 / 114

【案例14】我为什么留不住钱？ / 118

第七章：找回迷途的自己——唤醒内在孩童和生命潜能 / 125

【案例15】遇见真实的自己，卸下伪装多年的坚强 / 127

【案例16】物随心动，境由心转 / 132

【案例17】走在回家的路上 / 137

【案例18】恐惧绝境恰逢重生 / 140

第八章：OH卡疗愈个案分享 / 147

【案例19】人生种种际遇，无不是为了带领我找到自己 / 148

【案例20】拥抱内心的感受 / 157

【案例21】慢慢在生活中开出花来 / 162

【案例22】臣服、和解、尊重、接纳，由此开始 / 165

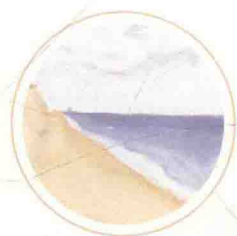
后 记：走在回家的路上——祝福自由绽放的生命 / 169

OH卡与心灵疗愈

杨力虹/王小红/张航 著



◆ 漓江出版社

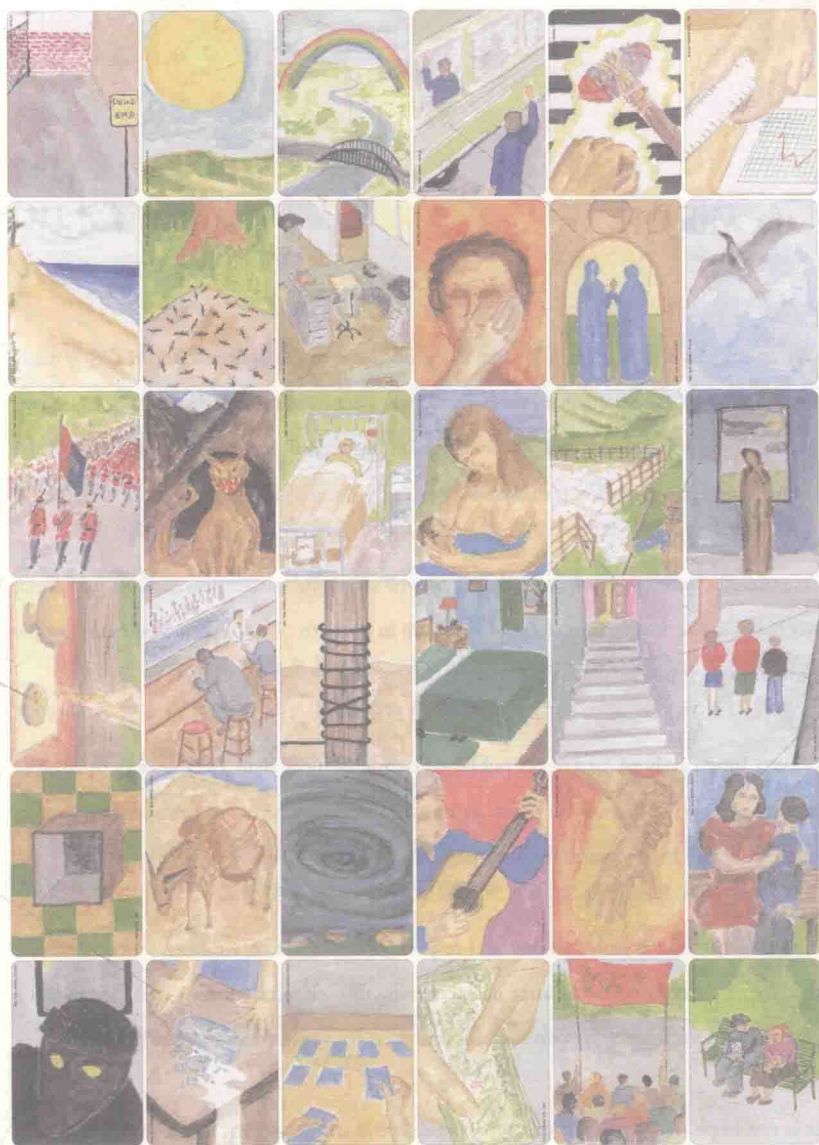


OH 卡心灵图卡

打开潜意识宝库的钥匙——精准，
解开纠缠心结的关键点——精要，
找到生命目标的 GPS——精确，
自助 / 助人的最佳工具——精彩。

一起体验 OH 卡心灵图卡的心灵魔力，
一起体会 OH 卡心灵图卡的神奇力量，
共同分享 OH 卡心灵图卡的实用空间，
共同见证 OH 卡心灵图卡的无限可能！







Life with OH

My training as a humanistic therapist has guided me to encounter the OH Cards many years ago. My expressed professional goal has been, to assist people along their own personal journey towards self - knowledge, a clear mind and an open heart. In OH I found a perfect companion for this task.

As publisher and trainer of professionals as well as private participants around the world, my belief in this unconditional tool has grown in strength. I have witnessed many people grow into their potential.

Now a large family of card decks published by me in more than 22 languages, is assisting trainers in South America, therapists in Europe, coaches in Asia, to uncover one's own inner story and help towards fulfilling personal goals.

The OH method is one of value and respect. It believes that we know ourselves best, that we might only need assistance in uncovering this self - knowledge. This then equals a clear mind. Our heart will open towards others, as we see in them our equals.

It is my hope and wish that this wonderful family of metaphoric cards in their original form, will be your companion along this path.

Moritz Egetmeyer (M.A.)

OH卡与生活

多年以前，人文疗愈师的训练过程引领我与OH卡相遇。我所传达的专业目标一直都是希望协助人们在自身的旅程上，得到自觉、清明的头脑和敞开的心。我发现OH卡是达到此目的的完美伙伴。

身为出版商、专业人士的培训师，同时也是私人的参与者，我认为这个无限制工具散发出无尽的力量。我亲眼见证许多人将生命的潜能活出来。

OH卡这个大家庭在全世界有超过22种语言的版本，它协助世界各地的人群去开启自身内在的故事，并帮助他们完善个人目标，包括：南美洲的培训师，欧洲的疗愈师，亚洲的教练们。

OH卡的原理是极具价值并带有敬意的。它相信我们自己才是最了解自己的人，我们仅仅只是需要一些协助的方式，便可以开启自我觉知，这等同于头脑清明了，我们的心自然会向他人敞开，因为，我们视他人如己。

这是我的心愿，并期许这个美好的OH卡家族可以成为你在这个旅程上的伙伴。

Moritz Egetmeyer (M.A.)

照见潜意识的心灵明镜——OH卡

杨力虹 / 文

2009年3月，身心灵整合家园在北京刚开业的那天，塔罗女巫、灵性才女孟想来找我，谈她们除影响力已经很大的《OUT》杂志之外，要做一本向内在探索的（后来的《心探索》）杂志的构想，我极力拥护、赞同，我用直觉告诉她：中国人，往内在探索，是时候了。

那是一个温暖的春天，一身仙衣、一帘长发的孟想背着她的牌袋，飘然而至，我们坐在家园的榻榻米上，玩各种卡。

那天，孟想的卡里有许多，色彩斑斓，造型各异，有未见过的吉普赛卡等，但我，只记住了OH卡。因为那天玩OH卡时，对抽的图片和文字，我都没有任何感觉，只觉得这种图文组合的形式有意思。

就此，播下了这颗种子。

后来家园合作的老师中，不少老师都用到了OH卡。再后来，因缘和合，OH卡原创者Moritz Egetmeyer来中国开课时，我参加了并系统地学习了OH卡系列。

这位现住在德国黑森林的心理学家，在1982年加拿大攻读人本心理学硕士时，跟墨西哥裔艺术家Ely Raman共同研创出OH卡。它由88张图卡和88张字卡组成，共176张卡片可做图文变化，有7744种可能性。OH卡属于“自由联想卡”、“潜意识投射卡”的系统，它运用了联想法、构造法、完成法、转念法等投射技术。它是简单而实用的直觉联想工具，它可用于团体培训、自我探索、心灵沟通、潜能开发、叙事、完型、行为、释梦、

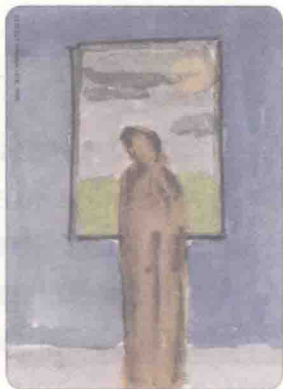
转念作业、自由书写等疗法里，也可以用于创意联想、亲子互动、艺术治疗、家族系统排列与团体游戏里。

OH卡是一种不可思议的自助助人的工具，它是照见潜意识的心灵明镜，让所有之前我们没有看见的部分都清晰地呈现，它的力量强大到我们除了这句“OH”的惊叹外，无处逃遁，唯有面对。

我除了开设“OH卡心灵明镜工作坊”、“心灵图卡实战运用工作坊”外，还把OH卡大量应用到我的“关系工作坊”、“拥抱内在孩童深度疗愈工作坊”、“转身，走向爱亲密伴侣工作坊”里，当然，在身心灵整合疗愈个案中，也被非常广泛地运用。一般用OH卡呈现潜意识深处真相的同时，配合绘画、音乐、行星能量颂钵、泛音咏唱、舞蹈、催眠、家排、戏剧表演等工具来陪伴、支持案主或学员。

OH卡的有趣之处在于：它是一个印证“万法唯心”的最佳工具。同一张图卡被同一位案主在不同时段诠释时，图像和意义是不同的。

如：42岁的女案主A抽到这张OH卡图卡时，疗愈前，看到的她自己，是一位孤苦无依的女人，抑郁寡欢，低着头，沉思中。胸口像块石头，有发闷难过的感觉。疗愈后，她看见的是她正要赶赴一场同学聚会。她穿上了最华丽的衣服，心情愉悦，看向窗外，等着同学开车来接自己。浑身都轻松自在，她说想跳舞。

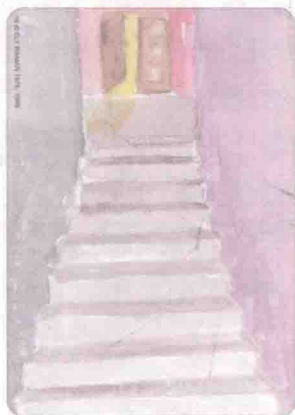


案主B是位38岁、有短暂婚史的女青年，她抽到此卡时，直觉是男性的阴囊，浑身有发热的感觉与性冲动。在引导她完成关系里的疗愈后，她再看时，看见了一只正在爬往大海的乌龟，她说这只乌龟是自己，虽然爬行缓慢，但理想目标坚定，知道前方有那位对自己说“终于等到你”的未来伴侣。此时，她身心的感觉是温暖、浑身充满力量的。她对自己说：“我可以！”

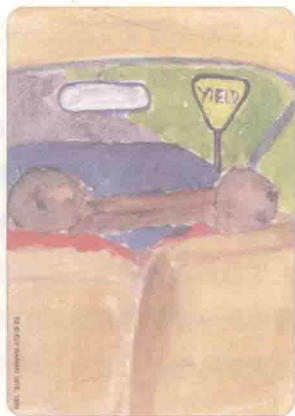


而同一张图卡被不同的案主的诠释更不相同。

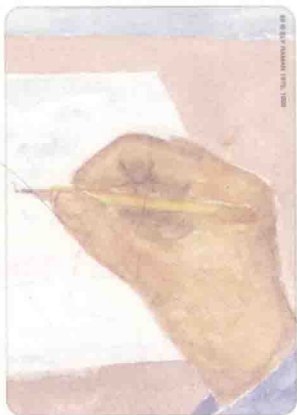
这张图卡，当案主C解读时，她说是一条通往天台上行的楼梯，推开这扇门就会是阳光灿烂的好日子。而案主D解读时，则认为这道楼梯是下行的，通往地下室，充满着恐惧，胆颤心惊。他不敢往下，害怕。



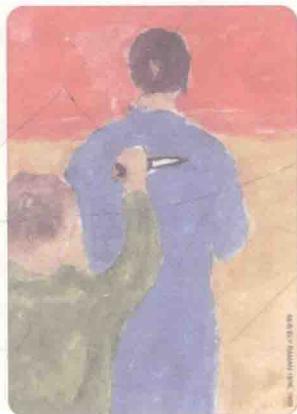
这幅图卡非常有意思的是，绝大多数同学都会看见是两个人坐在车里，开往前方。疗愈前，案主E却看见了两颗牙齿与一根骨头，这也许与她那段时间牙痛有关。疗愈后，案主E看见了一座桥梁。案主F则看见了两块红烧肉。



OH卡永远都那么神奇、无限、有趣而且深入。比如右面的图卡，我会让案主或学员去看自己写的什么文字，或者正在画什么。不同的人都有不同的答案。这些答案反映出他们当时各自的生命阶段里的心境。



案主G抽到这张图卡时，非常内疚自责，疗愈前，她说自己是背后的那个绿衣人，前面是自己的父亲，她恨父亲，正在用刀子杀父亲。她心痛欲裂，嚎啕大哭，一直对父亲道歉。做完疗愈后，她再看这张图卡，这把刀变成了笔，她说自己正在跟父亲玩闹，用笔在他身上画画，她感觉到站在自己前面的父亲在忍着笑，随意让女儿在自己背上挥舞笔嬉戏。



OH卡正因为它的开放无限、没有对错、没有输赢、没有固定牌意……它是一种呈现内心真相的最好工具。也正因为OH卡允许全开放的投射、表达、叙述，所以它非常有助于我们打破固有的思维模式、表达风格，它会让人发展出临在的能力、转念的功夫，同时，它也可以开启人的慈悲心、同理心。

只能说——OH！不可思议。

CONTENTS

目录

推荐序：OH卡与生活 / 006

前言：照见潜意识的心灵明镜——OH卡 / 008

第一章：OH卡心灵图卡简介 / 015

- 一、初识OH卡 / 016
- 二、OH卡运用方法 / 020
- 三、OH卡使用技巧 / 030

第二章：在工作中修行——实现自我价值 / 045

- 【案例01】用OH卡与家人进行“工作-事业-志业”的探索游戏 / 049
- 【案例02】OH卡智慧探寻生命之旅 / 054

第三章：接受父母是最好的安排——原生家庭溯源疗愈 / 059

- 【案例03】疗愈跟妈妈的关系，就是疗愈跟所有人的关系 / 062
- 【案例04】亲爱的爸爸，我救不了你 / 066
- 【案例05】接纳妈妈，跨越了一段三十年的恐惧 / 070

第四章：婚姻家庭幸福的基石——亲密关系合理序位 / 075

- 【案例06】探索伴侣的关系和互动模式 / 079