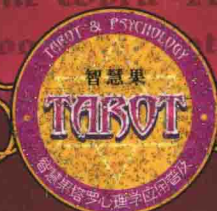


梵天经典塔罗系列



塔罗与心灵沟通

实用训练手册

向晴/编著



中国第一本塔罗心理学应用普及图书
让你在塔罗游戏中快速识人识己促进心灵沟通

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

塔罗与心灵沟通

实用训练手册

向 晴/著



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

塔罗与心灵沟通实用训练手册/向晴编著.—南京:
凤凰出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80729-577-8

I. 塔… II. 向… III. ①扑克—游戏—手册 ②心理—
手册 IV. G892-62 B84-52

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第213932号

书 名 塔罗与心灵沟通实用训练手册

编 著 者 向 晴

责任编辑 廉 勇

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 9.5

字 数 250千字

版 次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-577-8

定 价 43.80元

(本图书凡印装错误可向承印厂或北京凤凰天下文化发展有限公司发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

前言

现代生活中，人们越来越关注身心健康，追求心灵成长、追求高质量的个体生命实现，并通过创业、绘画、音乐、书写等各种方法寻求达到认识自己的目标。通过一系列的探索和实践，我们认识到塔罗是更适合广泛人群使用的，是实用、轻松、有趣、形象地帮助人们认识自己实现目标的工具。

目前喜爱塔罗的人越来越多，市面上关于塔罗的书也各有不同，而关于塔罗牌的心理学应用方面的书籍却寥寥无几。将智慧果塔罗与心灵成长工作坊提炼总结的方法分享给更多人，让他们在生活中应用、自助或助人，是本书写作的初衷。

塔罗牌虽然源自西方，带有西方的传统文化的痕迹，然而正如荣格所说，人类很多原型都是共通的。智慧果通过不断探索和验证、完善，开发出塔罗牌在心理学方面的应用，就是希望有一天它能像“现金流”游戏一样，在娱乐和游戏中能为众人所了解和使用，提升自己的内心力量。

本书从塔罗牌的心理学应用角度阐述了如何在塔罗游戏中认识自己与他人，促进关系与沟通，以及塔罗可以阅读心灵的原理。书中介绍了一套塔罗心理应用的游戏方法，让你在轻松愉快的氛围下认识自己与他人的内心，并建立良好的沟通与信任。鉴于篇幅有限，其他已经开发的心理学应用玩法，不在这里一一详细说明。比如：如何使用塔罗提升解决问题的能力？如何使用塔罗训练自己的思维？如何使用塔罗做想象放松训练？如何使用塔罗认识自己面对压力与危机时的处理模式？如何使用塔罗提升共情能力？……当然，如果机缘适合，智慧果非常乐意提供这样的机会分享给更多爱好者，同时也非常期待读者朋友们探索新的玩法，来分享给我们。分享越多，收获越多，这也是智慧果的信念之一。

智慧果塔罗与心灵成长工作坊的学员通过这个实用手册的练习和体验，常常这样反馈他们的感受，比如：“塔罗帮助我学会了如何了解自己的内心需求及人际沟通能力的提升”；“通过塔罗牌能够对自己有

新的认识，帮助我更好理解自己的需求”；“塔罗牌对个人的自我认识有很多帮助，提示了一些其他方法看不到的东西”；“塔罗牌的练习能帮助自己和他人多关照自身的状态，及时调整”。这使得我们相信这本手册同样也能帮助更多需要心灵成长和希望与自己心灵对话的人。在此，再次感谢我们的学员为我们提了很多反馈意见和建议。

探索和自我完善是不断向前的过程，我们相信这本实用手册仅仅是一个开始，希望它能适合您的需要。希望我们这样小小的一份努力能帮助更多人在游戏中感受心理学，在生活中运用心理学，调整心态，让心理学的应用生活化！每个人通过使用心理学工具，帮助自己更健康、更快乐、更成功！这同样也是作为传播心理学应用的快乐行者——智慧果的一个真诚心愿。

本书适用人群：

对塔罗感兴趣的人，尤其对塔罗心理感兴趣的人；

从事或对心理咨询感兴趣的人；

人力资源工作者；

从事青少年、大学生、成人团体辅导的人；

从事企业培训的人；

想通过学习掌握塔罗，帮助认识自己与他人的塔罗爱好者；

想掌握塔罗心理应用的心理咨询师；

想更轻松建立人际关系的人士；

想开发或锻炼自己形象思维的人士；

想进一步锻炼解决问题思维的人士。

本书特点：独特、有趣、实用及心理学角度的引导。

本书可以作为处理人际关系、促进沟通的十分有用的指南，运用这套方法，无论在交友、择偶、亲子关系方面，还是在与客户、老板、陌生人建立关系与促进沟通上，都是很有帮助的。

目 录

上篇 塔罗知识与操作

第一章 什么是塔罗	2
塔罗的渊源	2
塔罗是什么	3
塔罗牌的结构	3
记忆22张大牌	5
记忆56张（四组）小牌	6
小牌与四元素的对应关系/小牌与星座的对应关系/小牌与阴阳的对应关系/小牌与扑克牌的对应关系/塔罗四组小牌的特质	
塔罗的功能	10
塔罗的种类	10
第二章 如何使用塔罗	17
关于洗牌	17
关于开牌与牌灵	18
关于切牌	28
关于提问题	29
第三章 塔罗牌义学习	30
22张大牌对应表	30
22张大牌牌义	31
愚人/魔术师/女教主/皇后/皇帝/教主/情侣/战车/力量/隐士/命运之轮/正义/吊人/死神/节制/魔鬼/高塔/星辰/月亮/太阳/审判/世界	
四组小牌特质	64
四组小牌牌义关键词	65
四组小牌数字牌牌义对比	66

56张小牌牌义	67
权杖组牌义	67
权杖首牌/权杖二/权杖三/权杖四/权杖五/权杖六/权杖七/权杖八/ 权杖九/权杖十/权杖侍从/权杖骑士/权杖国王/权杖王后	
圣杯组牌义	82
圣杯首牌/圣杯二/圣杯三/圣杯四/圣杯五/圣杯六/圣杯七/圣杯八/ 圣杯九/圣杯十/圣杯侍从/圣杯骑士/圣杯国王/圣杯王后	
宝剑组牌义	99
宝剑首牌/宝剑二/宝剑三/宝剑四/宝剑五/宝剑六/宝剑七/宝剑八/ 宝剑九/宝剑十/宝剑侍从/宝剑骑士/宝剑国王/宝剑王后	
星币组牌义	118
星币首牌/星币二/星币三/星币四/星币五/星币六/星币七/星币八/ 星币九/星币十/星币侍从/星币骑士/星币国王/星币王后	

第四章 实用牌阵学习 137

四要素牌阵	137
事业牌阵	143
爱情牌阵	146

下篇 塔罗与心灵沟通实践

第五章 塔罗的心理学原理 150

心理学家荣格与塔罗	151
塔罗相关心理学术语	152
关于共时性原理/关于潜意识/关于心理投射/关于约哈里窗	
塔罗心理学应用的价值	158

第六章 塔罗单张牌体验法 159

体验的方法与步骤	160
愚人/女教主/皇帝/力量/吊人/死神/魔鬼/权杖十/宝剑二/宝剑三/ 宝剑八	

第七章 塔罗牌组创作故事法	228
22张大牌组故事	229
故事A: 愚人之旅 故事B: 蜕变	
权杖组故事	236
故事A: 旅行的回忆 故事B: 战斗与胜利 故事C: 神奇的权杖	
圣杯组故事	241
故事A: 迈向成熟 故事B: 心灵的旅程 故事C: 回归	
宝剑组故事	246
故事A: 在伤害与被伤害中长大 故事B: 心灵蜕变, 使命乍现	
故事C: 双刃剑	
星币组故事	250
故事A: 有规划的人生 故事B: 获得与给予 故事C: 找朋友	
第八章 塔罗选牌法	257
单身女性如何明了自身需要及对另一半的要求	257
如何用宫廷人物牌有效促进家庭沟通与和谐	264
国王牌的心理学应用/王后牌的心理学应用/骑士牌的心理学应用/ 侍从牌的心理学应用/	
如何用塔罗牌促进职场沟通与团队建设	279
后 记	285
附 录	286
附录1 我与塔罗的缘——专访	286
附录2 塔罗班学员的评价与反馈	292
附录3 参考书目与智慧果网址	295

上 篇

塔罗知识与操作



第一章 什么是塔罗

本章旨在通过塔罗渊源、功能、种类等介绍，让读者对塔罗是什么形成初步印象。同时重点介绍韦特塔罗的历史、组成、与星座的对应等知识，让读者快速熟悉和掌握塔罗牌。

塔罗的渊源

在古埃及，法老们根据专门用来传达天神意旨的“叨忒之书”进行决断。埃及灭亡后，为不让异族得到此书而将其绘成卡片交于神官手中，卡片因此被流传下来，后传到欧洲，在中世纪形成了我们熟悉的塔罗。

塔罗，即Tarot。取自埃及语的Tar（道）、Ro（王）两词。

Taro：道；Ro：王；塔罗（Tarot）含义：“超越轮回，达到智慧之路”；身为王者具有超越常人的决断力，也称为“王者之道”。

TARO含义：OTAR：净化

ORAT：敬畏

RATOT：震动

ROTA：轮

TROA：门

TORA：真理

AROT：警戒

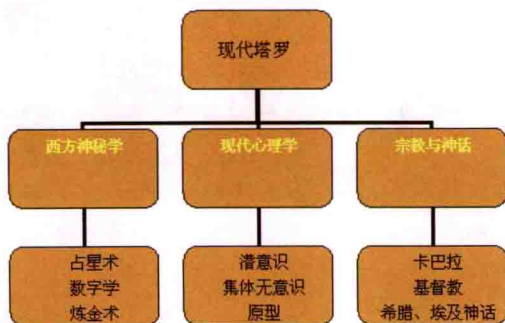
ATOR：你是



塔罗牌目前的形式来自十四世纪意大利一种叫塔罗奇（Tarocci）的游戏，法文把这个字拼成塔罗（Tarot）。现代意大利扑克牌仍然使用权杖、圣杯、宝剑和星星这些符号。

过去罗马教会企图压制这些不断壮大而直接对抗教会的哲学与理论，塔罗牌被认为是非法的占卜方法，因为主教们害怕塔罗牌会将神的力量交到人们的手中。尽管如此，塔罗牌和所有以普遍真理为基础的信仰一样，还是存活了下来。

许多现在流行的塔罗牌是由一个名叫“金色黎明”的团体成员们所设计的。“金色黎明”1888年在英格兰成立，当时是一个秘密的魔术团体。他们设计出三种塔罗版本，其一是托司牌，由亚力思特·克劳理（AlesisterCrowley）设计；其二是金色黎明牌，由伊斯瑞·瑞格德（IsraelRegardie）设计，罗伯特·王（RobertWang）绘制；其三是莱德·韦特牌，由阿瑟·爱德华·韦特（ArthurEdwardWaite）设计，帕米拉·史莱蒙·史密斯（PamelaColemanSmith）绘制。本书中的纸牌插画采取莱德·韦特的版本。



塔罗是什么

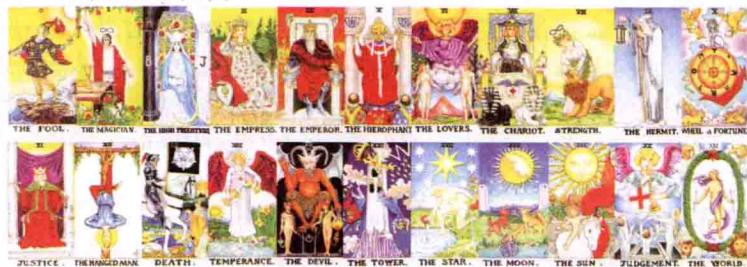
简单地说：塔罗是汇集了解释宇宙万物秘密的图形——78张纸牌，它被称为西方的易经。其中，22张大牌（大阿卡那）、56张小牌（小阿卡那）。大牌22张，从0号到21号（每张牌的最上方的罗马数字），每一张都有一个名称，如愚人或世界。小牌56张，分成四组，每组14张，包括数字牌10张（从1到10）、宫廷人物牌4张（国王、王后、骑士和侍从）。大牌通常反映方向性或重大的问题，小牌则更多提示我们生活中的细节。

塔罗牌的结构

或许一开始，78张纸牌让你感觉数量多且不好识记，这里教你一种很简单的方法——学习塔罗的组成。结构一旦清晰就容易记忆了，而不用死背硬记。

塔罗牌

22张大牌 (大阿卡那)



权杖组



ACE of WANDS.

权杖一



权杖十

数字牌1—10



PAGE of WANDS.

杖·侍从



KNIGHT of WANDS.

骑士



QUEEN of WANDS.

王后



KING of WANDS.

国王

宫廷牌

圣杯组



ACE of CUPS.

圣杯一



圣杯十

数字牌1—10



PAGE of CUPS.

圣·侍从



KNIGHT of CUPS.

骑士



QUEEN of CUPS.

王后



KING of CUPS.

国王

宫廷牌

宝剑组



ACE of SWORDS.

宝剑一



宝剑十

数字牌1—10



PAGE of SWORDS.

宝·侍从



KNIGHT of SWORDS.

骑士



QUEEN of SWORDS.

王后



KING of SWORDS.

国王

宫廷牌

星
币
组



星币一



星币十

数字牌1—10



星·侍从



骑士



王后



国王

宫廷牌

记忆22张大牌

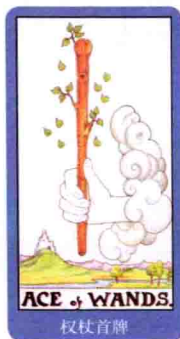
阿拉伯数字	罗马数字	牌名称
0	0	愚人
1	I	魔术师
2	II	女教主
3	III	皇后
4	IV	皇帝
5	V	教主
6	VI	情侣
7	VII	战车
8	VIII	力量
9	IX	隐士
10	X	命运之轮
11	XI	正义
12	XII	吊人
13	X III	死神
14	X IV	节制
15	X V	魔鬼
16	X VI	高塔
17	X VII	星辰
18	X VIII	月亮
19	X IX	太阳
20	X X	审判
21	X X I	世界

记忆56张（四组）小牌

很多东西是相通的，塔罗小牌和你平时玩的扑克牌一样，扑克牌有四种花色，西方哲学中的物质世界也是由地、火、水、风四大元素构成的；塔罗小牌同时和12星座也都有所对应。为方便记忆和学习，可参照下表：

四元素	塔罗小牌分组与代表特质	扑克花色	对应星座
火	权杖组—行动	梅花	火象星座：白羊、狮子、射手
水	圣杯组—情感	红桃	水象星座：巨蟹、天蝎、双鱼
风	宝剑组—思维	黑桃	风象星座：双子、天秤、水瓶
地	星币组—物质	方片	土象星座：金牛、处女、摩羯

小牌与四元素的对应关系



权杖—火—行动



圣杯—水—情感



宝剑—风—思想



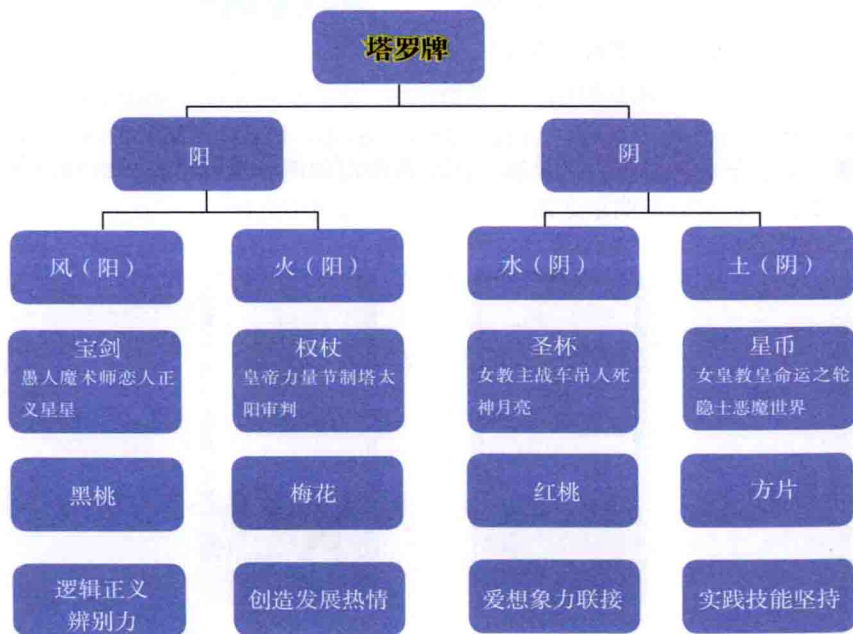
星币—地—物质

小牌与星座的对应关系



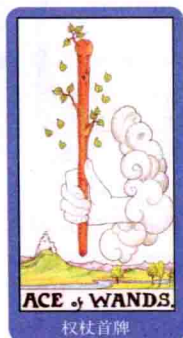
白羊座(3/21-4/19) 巨蟹座(6/22-7/22) 天秤座(9/23-10/23) 摩羯座(12/22-1/19)
狮子座(7/23-8/22) 天蝎座(10/24-11/22) 双子座(5/21-6/21) 处女座(8/23-9/22)
射手座(11/23-12/21) 双鱼座(2/19-3/20) 水瓶座(1/20-2/18) 金牛座(4/20-5/20)

小牌与阴阳的对应关系



阳性牌组——权杖和宝剑

权杖和宝剑都是长条形的，像数字1，是阳性的象征。阳性牌组像太阳一般，具有热、扩展、外向、男性、阳刚、主动、积极、白天的特质。由于权杖着重外在行动，宝剑倾向心智活动，因此我们又可以把权杖区分为阳中之阳，把宝剑区分为阳中之阴。

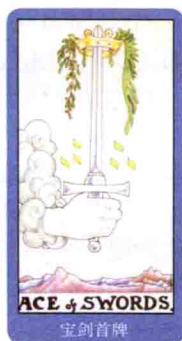


阴性牌组——圣杯和星币

圣杯和星币都是圆形的，像数字0，是阴性的象征。阴性牌组像月亮一般，具有冷、收缩、内向、女性、温柔、被动、消极、夜晚的特质。由于圣杯牌组偏向心灵面，而星币牌组偏向外在物质，所以可以进一步把圣杯区分为阴中之阴，把星币区分为阴中之阳。



小牌与扑克牌的对应关系



塔罗四组小牌的特质

权杖组——代表火元素

火元素的特质：火，关系到能量、狂热、行动、活力、生命力与喜欢接受挑战、征服、追求目标等特性。对权杖类型而言，拥有一个目标要比完成它更重要。火会自然向上跳跃，寻求燃料，不断扩张。像火一样，权杖类型以渴望与行动来接近生命，而以挑战、新视野与冲突为燃料。没有行动，权杖类型会变得忧郁。因为缺乏行动的状态不符合权杖类型的经验，他们有时会无法忍受别人不行动。

圣杯组——代表水元素

水元素的特质：水不会自寻挑战或冲突，从宇宙的角度来看，任何与他人的冲突都是自己内心冲突的反映。水则显示我们是什么，因为虽然河流中的水经常改变，但河流本身则维持不变。虽然生活改变了我们的外表、处境，以及落脚于何处等等，而真实的自我则完整如初。圣杯代表爱和想象，被动的创造力，还有和谐以及通过情感来理解人生。圣杯的典型态度是通过爱来给予和接受。一般而言，还可以指一个人的本性。水元素告诉我们：爱是通往心灵满足的途径。无论是付出或接受爱都很重要，因为感恩和迎合他人的需求都是同样重要的。