

中国应用心理学院专业教材 / 中国心理咨询师协会培训教材 / 中国心理图卡师执业资格培训指定教材

轻松看到潜意识

教你玩儿欧卡牌

主编 常志旭



天津出版传媒集团



天津科学技术出版社



常志旭

心理咨询研究员，国家二级心理咨询师。中国应用心理学院副院长，中国《心理图卡师》项目办公室执行主任，天津市教育培训商会秘书长，天津市公安民警健康顾问。

主要培训课程：《公务员心理健康》、《EAP 项目执行》、《职业生涯规划》、《大学生就业创业》、《欧卡牌在心理咨询中的应用》、《心理疏导—思想政治工作的新途径》等。



岳文昊

国家二级心理咨询师，全国高级家庭教育指导师，天津市腾龙职业培训学校心理咨询国考技能部分讲师。天津市森田心理俱乐部亲子课堂讲师，咕噜熊故事屋快乐妈妈俱乐部讲师，菊香教育家长课堂讲师。参与解放军某部队、天津市劳动和社会保障局、南开区司法局等单位官兵、干部和员工的压力管理工作。

中国应用心理学院系列丛书书目

《欧卡牌》

《轻松看到潜意识 - 教你玩儿欧卡牌》

《应用心理学概论》

《EAP 实施手册》

《中国身心健康必读》

《心像学》

《心理资本漫谈》

《职场沟通艺术》

《大学生心理健康》

《中学生心理健康》

《亲子教育 ABC》

轻松看到潜意识

教你玩儿欧卡牌

ISBN 978-7-5576-0912-2



定价：88.00元

中国应用心理学院专业教材 / 中国心理咨询师协会培训教材 / 中国心理图卡师执业资格培训指定教材

轻松看到潜意识

教你会玩儿欧卡牌

主编 常志旭

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松看到潜意识：教你玩儿欧卡牌 / 常志旭主编

. — 天津：天津科学技术出版社，2016.3

ISBN 978-7-5576-0912-2

I. ①轻… II. ①常… III. ①心理咨询 IV.

① R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 069030 号

责任编辑：王 彤

责任印制：王 莹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332674

网址：www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

天津鑫嘉隆印刷有限公司 印刷

开本：787x1092 1/16 印张：14.25 字数：200 000

2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价：88.00 元

中国应用心理学院系列丛书总编辑 张晓丽

《轻松看到潜意识—教你玩儿欧卡牌》编委会

主 任 林秉贤 中国心理咨询师协会 会长

副 主 任 张晓丽 中国应用心理学院 院长
刘援朝 天津市法制心理学会 会长
周玉波 天津市腾龙职业培训学校 校长

主 编 常志旭

执行主编 岳文昊

副 主 编 刘 群 李 军 李豫成 王建强 王 慧 魏徐红 徐 婷 陈亚兰
沙雪婷 许 芹 孟庆阳 傅 磊 李 杰 许立兴 王 丹 常志鹏
徐珊珊

编 委 刘 群 李 军 常志旭 岳文昊 李豫成 王建强 王 慧 魏徐红
徐 婷 陈亚兰 沙雪婷 许 芹 向秀梅 步续红 刘 宁 巩玉梅
何 君 孟庆阳 李 杰 许立兴 王 丹 常志鹏 徐珊珊 李 英
马纪文 张志顺 姜 燕 朱 璘 王 岩 赵洪娜

序一

在弗洛伊德的心理学理论中，将潜意识分为两种：一种是潜伏的但能成为有意识的“潜意识——前意识”；另一种是被压抑的但不能用通常的方法使之成为有意识的“潜意识——无意识”。潜意识蕴藏着我们一生有意无意、感知认知的信息，又能自动地排列组合分类，并产生一些新意念。所以我们可以给它指令，把我们成功的梦想，所碰到的难题化成清晰的指令，经由意识转到潜意识中，然后放松自己等待它的答案。

《轻松看到潜意识——教你玩儿欧卡牌》书中，各位编者亲身的体验、鲜活的案例，让我看到，欧卡牌的学习和实践者们，基于潜意识原理，融合多种理论、多种技术，在心理咨询和团体培训中灵活运用，帮助了众多来访者，使来访者了解自己、悦纳自己、激发潜能、实现梦想。这些，真正体现了心理咨询“助己助人”的宗旨。

这本书是常志旭编撰的一部欧卡牌玩法的集锦，深入浅出，人皆可读，堪称解读欧卡牌精心之作。呈现出常志旭向广大的心理咨询师和来访者献上的一颗挚爱之心。

我为咨询师和来访者喝彩。



2015年12月于津门腾龙阁

（林秉贤 享受国务院终身津贴心理学专家 中国心理咨询师协会会长）

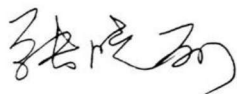
在《轻松看到潜意识——教你怎么玩儿欧卡牌》一书即将出版之际，作为中国“心理图卡师”项目组的负责人，我感到非常欣慰。除了表达对常志旭老师的敬意之外，谈一下我个人对欧卡牌的几点看法。

首先，我认为欧卡牌本身不属于技术，它只是一个载体，并且几乎可以和任何一个所知的心理流派技术完美的结合，它的包容性真是无与伦比。我对它的看法就是便于携带，使用方便、手法灵活，技术使用多样化。各种心理学技术都也可以通过欧卡牌来使用。

其次，欧卡牌并不是用来严格解释的。它的主要精神是要穿透人的思想和感觉。一个图加文字的组合会产生出很多种解释，这种更宽广的联想对于心理咨询施者与受者了解事实都是有帮助的。莫奈说：艺术无处不在。欧卡牌是一种艺术的形式，就像是一个调色板，一个美术拼图，一首歌曲和一段舞蹈，展示出不同的艺术魅力，给人们以启迪。

再次，欧卡牌并不是要用来作为一种占卜工具，有很多种牌或材料可以用在这个目的上，人们会被诱惑，想要“问牌一个问题”。然而，我们相信问题的答案存在于我们自己的知觉和解释里。所以，欧卡是关于我们主观的主权，没有人能够告诉我们要如何去感觉，如何去解释我们的知觉，或是如何决定我们是谁。

这本书是一本实操手册，它的案例全是来自于资深的心理专家和部分心理图卡师们成功的案例咨询，它也是中国少有的应用心理学理论与工具结合的典范。希望这本书能够让更多的人看到，让应用心理学以图卡的方式普及开来，为大众服务，普惠大众。



2015年12月8日于北京

(张晓丽 河北工业大学心理学教授，中国应用心理学院院长，中国员工心理健康工程 EAP 管理中心主任，中国心理图卡师项目办公室主任)

前言

美国著名作家马克·吐温曾这样总结他的一生：“我这一生不曾工作过，我的幽默和伟大的著作都来自于潜意识心智无穷尽的宝藏。”

心理学家曾经比喻说：意识是冰山漂浮在海面上看得见的那部分；而潜意识就是冰山隐藏在海面以下的那部分，虽然通常情况下鲜为人知，但它往往影响和决定着我們的一生。如果说意识能量是1，那么潜意识的能量就是意识能量的30000倍。心理咨询的首要功能即是挖掘和发挥人的潜力，欧卡牌恰恰能使来访者轻松看到潜意识。

人出生后大脑中就好像存在着一部摄像机，它会把当时发生的每个情境拍照下来，并携带着情绪、情感信息以图片的方式贮存在潜意识里。只要我们看到、听到、感受到相似的信息，那么这张图片便会被激活，与此同时图片所携带着的情绪情感也会被激活表现出来。所以，当我们面对欧卡牌的图卡、字卡时，便会不由自主的想到和说出我们内心的感受。欧卡牌能将人的潜意识表面化，从而更好的进行研究和学习。

欧卡牌是来自欧洲的一种卡牌游戏。是的，它的最初形态和主要形态就是游戏，所以我们在教学和研究中还是习惯说欧卡牌的“玩”法。关于心理学的临床诊断和疗愈效果是欧卡牌游戏的副产品或者叫“孳息”。因此，脱离游戏形态的专业欧卡牌是不现实的，想充分发掘欧卡牌的专业效能，必须要建立在对欧卡牌游戏形态的充分理解和熟练操作基础上。

本书鼓励创新玩法，这本身也符合欧卡牌开放性强、具体操作不拘一格的特点，但是在新玩法开发编排的标准上需要慎重考虑。欧卡牌是充分开放的，除了基本的游戏规则，具体操作随机应变；但是当我们试图对经典玩法进行改良、拓展甚至创新的时候，不可避免地要产生新的标准和规则。如果我们的编排标准不够合理，没有留下足够的开放性，那么与传统格局相比，我们其实是限定了欧卡牌的玩法范围，让这种建立在自由意识基础上的投射工具变得僵硬和死板，那么它的游戏性就会降低，临床实效自然也就不会太好了。因此，不管我们打算做怎样的创新，都必须先向传统欧卡牌定位及经典玩法致敬。

轻松看到潜意识，注重的是来访者的自我觉察；教你玩欧卡牌，体现了咨询过程的顺势而为。相信您读了这本书，既会有触动心灵的感悟，又能够体验成长的愉悦。让越来越多的朋友喜欢欧卡牌，从而让您轻轻松松地看到自己的潜意识。

徐珊珊

2015年10月

（徐珊珊，心理学硕士，高级心理图卡师，天津市同望小学心理教师）

第一章 欧卡牌简介	1
什么是欧卡牌?	2
欧卡牌有什么用?	2
怎么玩儿欧卡牌?	3
欧卡牌使用注意规则	6
玩儿欧卡牌的意义	7
第二章 欧卡牌应用体会	8
欧卡牌在心理咨询中的应用	9
心理咨询中适用欧卡牌的体会	12
团体咨询中使用欧卡牌的体会	15
对“欧卡牌游戏型咨询和疏导”的感悟	18
第三章 游戏版案例	20
学员练习欧卡牌	21
亲子玩转欧卡牌	26
与学生用牌谈心	31
如何开启我的新事业	35
欧卡牌用于作文媒材	40
第四章 专业版案例	43
女儿是不是得了精神病?	44
我的路在何方?	48
友情 & 爱情	52
我该不该回家乡发展?	56
我和前夫复不复婚?	60
儿子要结婚, 房子在哪?	65
我为股票痴, 股票让我呆	70
难道我一生就这样过下去吗?	75

以后走向什么样的道路？	80
从思念妈妈的痛苦境地走出来？	84
单亲妈妈的愤恨	87
如何让父女关系和谐？	91
我为什么呕吐？	95
如何让我的学习更加轻松	104
我想放下他	110
初恋再相逢，已不是原来的他	114
都是生日礼物惹的祸	118
我想知道为什么老是腿疼？	122
我 20 多年月经不调的原因是什么？	126
百万欠款为何要不回来？	129
苦恼的心理辅导员	133
我适合做这一行吗？	137
我想让大家喜欢我	141
我能行，我一定能行	145
我该替儿子还债吗？	148
大雨雷电引起的烦躁	151
她的下半身已埋在土里	155
第五章 团体训练及家庭治疗	159
我学习、我快乐、我成长	160
听见了自己的心声	165
我要改变	175
夫妻档	182
欧卡牌公开课现场纪实	186
夫妻性生活失调的烦恼	193
第六章 超越自我	198
我为什么烦躁不安	199
需要成长的是我自己	201
情绪妈妈的故事	206
自问自答解忧愁	209
后记	213



第一章 欧卡牌简介

I am bringing heaven down to earth.

我正把天堂带到人间。