

OH卡牌在国内心理健康领域的应用进展

蒋子恩, 蒋玲, 黄子翎, 方孙雯, 黄星雨, 陈若雨, 刘敏*

湖州学院生命健康学院(体育部), 浙江 湖州

收稿日期: 2026年4月15日; 录用日期: 2026年5月9日; 发布日期: 2026年5月21日

摘要

OH卡牌作为一种源自德国的潜意识投射工具,在国内心理健康领域的应用日益广泛,涵盖大学生心理健康教育、医疗康复及员工压力干预等多个场景。本文旨在系统梳理其起源、本土化理论与实践探索,介绍在教育、企事业及医疗等领域的应用现状与发展趋势,总结其降低心理防御、促进情感表达、增强自我觉察等积极作用。研究发现,OH卡牌在实际应用中展现出良好效果,探索逐步深入,并向跨学科融合及与人工智能结合等方向发展。然而,当前仍存在OH卡牌本土化不足,以及其信效度与标准化较低、专业培训体系不健全、尊重与保护持卡人隐私未完全保证等问题,未来需进一步推动OH卡牌本土化创新发展、推动行业标准化与伦理规范建设。

关键词

OH卡牌, 潜意识投射, 心理健康, 应用进展

The Application Progress of OH Cards in the Field of Mental Health in China

Zi'en Jiang, Ling Jiang, Ziling Huang, Sunwen Fang, Xingyu Huang, Ruoyu Chen, Min Liu*

Department of Life and Health (Department of Physical Education), Huzhou College, Huzhou Zhejiang

Received: April 15, 2026; accepted: May 9, 2026; published: May 21, 2026

Abstract

OH cards, a subconscious projection tool originated from Germany, have been increasingly applied in the field of mental health in China, covering various scenarios such as mental health education for college students, medical rehabilitation, and employee stress intervention. This article aims to systematically review its origin, domestic theoretical and practical exploration, introduce the current application status and development trends in education, enterprises, and medical fields, and

*通讯作者。

文章引用: 蒋子恩, 蒋玲, 黄子翎, 方孙雯, 黄星雨, 陈若雨, 刘敏. OH卡牌在国内心理健康领域的应用进展[J]. 护理学, 2026, 15(5): 119-125. DOI: 10.12677/ns.2026.155151

summarize its positive effects such as reducing psychological defense, promoting emotional expression, and enhancing self-awareness. Research findings show that OH cards have demonstrated good results in practical applications, with exploration gradually deepening and moving towards interdisciplinary integration and combination with artificial intelligence. However, there are still issues such as insufficient localization of OH cards, low reliability and validity, and incomplete professional training systems, as well as incomplete protection of cardholders' privacy. In the future, efforts should be made to further promote the localized innovative development of OH cards, and to establish industry standards and ethical norms.

Keywords

OH Cards, Subconscious Projection, Mental Health, Application Scenarios

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

当下,我国科技与经济快速发展、民众心理健康意识不断提升,人们越来越需要高效、易行且有用的心理咨询与干预工具。OH 卡牌作为一种融合了艺术与心理学的投射性工具,富有趣味性,能以非语言的方式进行表达,且对潜意识有探索功能,自引入我国后就迅速被心理健康领域的专业人士所关注,并且逐渐开始应用。近年来,围绕 OH 卡牌的实践与成果不断涌现,覆盖面极其广泛,但研究较为分散,缺乏系统性的梳理与深层次思考。因此,本文通过对现有文献进行全面综述,厘清 OH 卡牌在国内的引介脉络与应用情况,总结其在不同领域的实践成效与作用机制,分析当前的研究热点、趋势及存在的挑战,希望能为后续的理论深化、规范化培训和更广泛的循证应用提供参考依据。

2. OH 卡牌的起源与本土化进程

2.1. OH 卡牌的概念与原理

随着不断发展,OH 卡牌逐渐实现了从游戏到心理专业工具的演变。它由德国心理学家 Moritz Egetmeyer 和墨西哥裔艺术家 Ely Raman 于 1982 年共同研创[1]。整套卡牌共两组,由 176 张纸牌组成:一组为图画卡,共 88 张,包含了生活中各个层面的水彩画图案;另一组为文字卡,共 88 张,包含各种描述感受和角色的词语[2],这两组卡可以单独使用也可以组合使用,组合后能形成 7744 种不同的可能性和更多的诠释[3]。从原理基础来看,OH 卡牌可以理解为一种自由联想卡或潜意识投射卡系统,它利用了心理投射原理,主要融合了经典精神分析的自由联想,以及荣格的意象原型及集体潜意识[4][5],通过非结构化的刺激,将当事人潜意识中的信息投射到卡牌上[2]。

2.2. OH 卡牌理论与实践的结合

表达性艺术治疗把心理动力学、人本主义心理学以及艺术治疗理论融合起来,通过绘画、音乐、戏剧等多种艺术媒介来激发个体的非言语表达潜能,它的主要价值在于冲破传统语言表达的限制,凭借艺术赏析和创作过程做到情感外化和认知重塑。OH 卡牌作为表达性艺术治疗中的重要工具[6],它的心理学原理来源于弗洛伊德的冰山理论、埃利斯的情绪 ABC 理论和格兰特的投射和移情理论,使用者通过引导来访者抽取卡牌、自由联想,去照见潜意识,挖掘自己内心的真实想法,从而投射出其真实的心理动

机[7]。在实践中,对于OH卡牌“投射”等核心概念我们也应保持批判性的思考,卡牌的组合与解读确实能够投射出我们的潜意识,但一些情况下并不完全都是。比如卡面的内容较为恐怖、血腥时,人们往往下意识会感到恐惧而联想到相同的事物,并不能准确地反映出我们的内心;并且,在使用过程中,来访者有可能出于自我防护或是为了符合社会期待而对自己的第一反应加以修饰,使得结果可信度大大降低,不能准确投射出人们的潜意识,使用过程需要加以考虑。

2.3. 本土化中的发展与局限性

2006年,OH卡牌被正式翻译成中文,并在我国逐渐传播。它最初作为心理游戏流传,后逐渐进入专业视野,相关书籍的出版也为情境使用提供了操作指南[2]。OH卡牌相比沙盘等团体心理辅导工具,具有价格便宜、使用灵活、携带方便等优势,也因此获得了“可移动的沙盘游戏”这一美誉[8][9],并且对心理咨询师的专业水平及技术的要求较沙盘低一些,辅导人员对其更容易上手[10]。目前,它在医学、企业等各领域均有着应用,还融入了学校教育,围绕中国教育特点来设计主题课程和活动。但是,普及初期也存在“泛娱乐化”倾向,部分应用未能严格遵循专业伦理规范。

作为西方起源的心理工具,OH卡牌在我国发展的过程中,最重要的是在保留卡牌应用原理上进行本土化的创新,使之逐渐形成适合中国背景的发展路径。但是国内OH卡的使用并没有统一的标准,而作为OH卡最基本的使用技术——提问技术,同样也没有系统的模式可以借鉴,国内有关OH卡提问技法的书籍和教材十分少见[11]。而东西方存在的文化差异往往会影响到卡牌的使用效果,如西方更强调自我,而中国则强调集体主义等,因此咨询师的询问方式可以从更契合中国本土人民的角度出发,与中国家族、孝道、缘分等本土符号结合。

3. OH卡牌应用场景的多样化

3.1. 教育心理辅导与认识自我

OH卡牌的应用贯穿小学到大学的各个学段,形式多样且效果显著。小学阶段使用OH卡牌,更多是侧重趣味性,做基础心理疏导。研究者会借助OH卡牌帮助有学习困难或行为问题的学生探索内心世界,他们通过“共创大剧本”的游戏形式,引导学困生在解读卡牌时不自觉地卸下心理防御,将对学习的焦虑、拖延等真实感受表达出来,帮助教师找到问题的根源[12]。对于经历家庭创伤的学生,OH卡牌可作为一种有效的干预媒介,促进其心理状态的表达与探索。如一名因亲人离世及被母亲抛弃而表现出自我封闭倾向的个体,在使用OH卡牌的过程中,抽到了一张描绘母亲怀抱婴儿的图像,该来访者随即出现强烈的情感反应,并自发表达了对于母亲既依赖又怨恨的矛盾情感,这一关键事件成为后续治疗工作的重要转折点。初中阶段,OH卡牌更多应用在团体辅导中,如进行课堂导入,老师可以根据授课主题,挑选相关的卡牌进行组合并展示,快速创设情境,引发学生的思考和讨论[13]。另一方面,在“学会宽容”“直面亲子冲突”等主题的团辅中,学生通过选卡——读卡——分享的方式,能清晰地看到自己当下的状态和内心真实的感受[4][13];高中阶段,OH卡牌更侧重帮助学生应对发展性危机和学业压力,引导学生合理认知考试,并利用考试的反馈情况不断积极调整学习行为和状态,促使其基于对反馈的复盘不断精进,成为更好的自己。如面对高一新生的适应不良,学生感到自己像一只“慢吞吞的乌龟”,咨询师通过使用OH卡牌引导其将抽象的失落感具象化,并通过重新解读卡牌故事,帮助学生看到自己已有的进步和资源,调整负性认知[14]。在高等教育阶段,OH卡牌促进大学生自我探索,学会发现自己,缓解其的压力情绪,锻炼创造力和想象力,并且认识自己的非理性信念,增进团队意识,加强人际沟通,对大学生的自我成长、情绪情感、学业就业、人际关系等方面,均有积极影响[15],体现了在个体咨询中,OH卡牌具有降低防御、促进情感表达、增强自我觉察等独特优势[16];在大学生团体心理辅导中,团体成员

能通过“英雄之旅”“故事接龙”“破冰之旅”等牌阵或活动，在安全氛围中分享感受，互相反馈，从而增进互相交流与了解，促进团队效能提升[3][15]。同时，卡牌还被创新性地融入《大学生心理健康教育》必修课和《OH卡心灵驿站》等选修课教学中，使课堂形式更丰富更新颖，课堂氛围更活跃，课堂效果也更好[3]。

3.2. 企业减压与员工心理支持

在企业方面，尤其是员工帮助计划(EAP)及特定行业职工心理支持领域，OH卡牌的应用价值十分明显。铁路系统作为典型高压行业，职工不仅面临着工作负荷，还有家庭关系、人际关系、工作技巧、职业倦怠等多重压力源。有实证研究通过模拟“职工面临跨领域工作调动”的压力场景来引导职工选取代表知识、技能和才干的卡牌，联想挑战与压力，最终制定具体的抗压行动策略，将抽象的压力认知转化为可操作的行动计划[1]。此外，在军队医院如护士长等群体的减压团辅中，OH卡牌通过营造适合倾诉和互动的安全氛围，帮助成员们释放压力、疏解情绪，让大家在过程中感受到同伴的温暖和支持。

3.3. 心理护理与疾病康复

在医疗与康复领域，OH卡牌的应用不再局限于传统心理咨询，而是延伸到了临床心理护理和精神疾病康复领域。作为一种投射工具，它能使患者潜意识中被压抑的欲望、想法等得到自由表达。综合性医院中，冠心病介入术患者通过图卡进行想象与联想以浮现潜意识的内容，字卡则可以触发患者的内在需要和情绪反应，进而帮助其宣泄与释放被压抑在潜意识中的负面情绪[17]。在精神专科医院，精神病患者因长期的病程、封闭式的管理以及相对单调束缚的住院生活而易患“住院综合征”，OH卡牌作为艺术治疗工具，可通过游戏或团体辅导的形式使用，帮助其适度释放不稳定情绪，在与他人分享交流中缓解情绪冲突，促进自我觉察和接纳，从而稳定情绪、锻炼表达能力、增强人际互动和自信[2]。除此之外，对于精神病患者家属，OH卡牌也能通过咨询或团体辅导，帮助其觉察自身情绪和困惑，释放积压在内心深处的情绪、情感，从而在觉察中认识自我、接纳自我，重新树立面对生活的信心[2]；对于抑郁症患者，在接受常规治疗加OH卡牌治疗8周后，抑郁症患者能更好地自我接纳、自我和谐，增强幸福感，从而改善其生活质量和心理状况，更好地促进疾病的康复。

4. 发展过程与前沿动态

4.1. 从浅层应用到深层探索

近年来，OH卡牌的研究主题经历了从“描述性应用”到深层的“机制性探索”与“效果验证”的发展，正逐步深化。随着研究的不断推进，当前呈现三个主要发展趋势：第一，效果验证研究显著增多，研究者开始采用更严格的实验设计，研究大多设立了对照组，使用了压力知觉量表、心理弹性量表、职业认同问卷等进行前后测比较，为实验结果提供了更有说服力的实证数据。研究内容有高职院校军士生压力[18]，也有实习护生心理弹性的干预研究[19]；第二，研究逐步精细化，例如聚焦于社交焦虑、舞台紧张、手机依赖等特定心理问题。研究人员将OH卡牌技术用于缓解演唱表演专业学生的舞台紧张心理，通过个案研究挖掘其深层根源，并验证了结合声乐教学调整后的干预效果[20][21]。OH卡牌还可以帮助有手机依赖困扰的高中生自主设定议题，通过字卡选择和解读，澄清其与学习、家庭关系等多方面的纠结，从而找到突破点[22]；第三，应用模式越来越具有创新性与灵活性。当前的热点之一是将OH卡牌与其他理论模型结合，如与焦点解决短期治疗(SFBT)的综合运用[23]，同时，还可以将OH卡牌与认知行为疗法(CBT)中的情绪ABC理论结合，调整自我认知，解决情绪困扰[3]。OH卡牌也可与叙事治疗结合，帮助学生外化问题、重构故事[24]；还能结合巴林特小组，促进医务人员自我觉察能力的提升[25]。

4.2. 跨学科研究趋势

OH 卡牌凭借其“桥梁”工具的属性，跨学科研究趋势日益显著。在医学和护理学方面，OH 卡牌能应用于冠心病、精神科等多个医疗场景，使身心整合治疗体系更加广泛。在社区护士“天使心理护航”培训项目中，OH 卡牌提升了护士的抗逆力、社会支持和应对方式[25]。在教育、特殊教育等方面，有研究人员把 OH 卡牌应用于特殊教育学校的心理健康班会课，通过结合绘画治疗法、叙事治疗法、积极心理治疗法设计活动，为学生提供了综合而深入的心理健康发展平台，从而激发学生内在的积极潜力、积极情感，增强了学生的自我认知[26]。在声乐教学中，人们把 OH 卡牌创新性地用于探究学生舞台紧张的深层心理根源，将艺术技能训练与心理疏导相结合，通过卡牌投射发现问题，同时配合改进教学模式，实现了艺术教育与心理教育的协同增效[20]。

4.3. 新兴技术结合

随着科技的不断发展，网络团体 OH 卡牌活动开始兴起，OH 卡牌逐渐与人工智能等前沿技术创新相结合。有研究指出，网络团体 OH 卡活动融合了网络心理辅导和 OH 卡的优势，网络团体的开放性、空间自由行的特点更有利于 OH 卡牌发挥作用[24]。与此同时，随着心理健康教育向智能化迈进，OH 卡牌逐渐数字化，基于 AI 的 OH 卡牌解读辅助系统也不断涌现，还出现了如 OH 卡在线等线上小程序，能够便捷、快速地帮助人们进行 OH 卡牌的线上测评，突破了传统卡牌在时间和空间上的限制，带来了极大的便利性。

5. 潜在风险与挑战

5.1. 信效度与专业性不足

在应用上，OH 卡牌作为一种自由联想卡或潜意识投射卡系统，其信效度存在长期的争议。同样的一张卡牌，在不同时间、不同情绪状态的人面前以及不同的引导语下产生的结果往往并不相同，并且，来访者可能会修饰自己的第一想法而导致结果的准确性与稳定性均无法完全保证。同时，在使用的专业性上也有着不足。OH 卡牌专业培训与资质认证体系尚不健全，是其规范化发展的瓶颈。国内目前关于 OH 卡牌的培训市场较为混乱，存在培训时长、内容深浅、导师资质参差不齐的情况。许多学校心理教师、企业 EAP 执行者或爱好者可能只是通过短期工作坊或阅读书籍便开始使用，缺乏系统的督导和伦理教育[5]，不论是专业的心理工作者，或是普通人，都可以使用 OH 卡牌，应用广泛的同时也直接影响了应用的专业性和安全性。对于参考材料中虽然提到有“OH 卡初级分析师认证资格”[3]，但该认证的权威性、认可度和培训标准在业界并未达成共识。缺乏统一的资质认证，导致服务质量难以保证，也可能对来访者造成次生伤害。因此，OH 卡牌想要成为更为成熟的心理应用工具，使用者必须具备良好的心理学专业基础、咨询伦理意识和敏锐的观察力。

5.2. 核心伦理挑战

OH 卡牌本身是中立的客观的，它有着开放的、自由的精神。在不同的条件下，其所展现出的结果都很有可能不同，它并没有固定牌意，没有对错之分[3]。但是在使用过程中，极易引发伦理问题。咨询师应对持卡人是无条件的尊重和接纳。注意尊重选择，持卡人拥有选择卡牌的解释权和不解释权，也就是说如果他遇到自己不想说或不想解释的卡牌，他也可以选择不说，或者少说；注意尊重时间，尊重持卡人表达诉说的时间，无条件地接纳和倾听，不被他人打断[3]，要更多地担任陪伴者的角色，相信来访者能够解读 OH 卡，以来访者的答案为答案，相信来访者可以找到自己的力量[27]，而实践中常常出现咨询师主导的情况，来访者的解释与沉默容易被忽视。并且，OH 卡牌作为投射人们潜意识的心理工具，使用

要坚持保密原则，尤其是在团体中，成员隐私极易被泄露，易出现随意评价，私下讨论等情况，团队成员要彼此尊重彼此的隐私，禁止过度解读、贴标签等等，共同营造支持、接纳、信任、安全的团体氛围，良好的环境有利于案主表达最真实的自己，得到更好的支持和疗愈。

5.3. 应用中的禁忌人群

在应用过程中，OH 卡牌并非适用于所有人群。在面对不同人群时，使用者需谨慎对待其特殊性。如面对有着严重精神疾病的人群时，应慎重使用卡牌，以免适得其反引发其病情波动；以及过于敏感、情绪易波动的人群也不适合使用 OH 卡牌，OH 卡牌的内容可能会使其过度认同卡牌内容，从而导致过度担忧、联想造成极度不安；同时，部分卡牌带有血腥、恐怖等元素，在未成年人群中应谨慎使用。

6. 讨论

通过对文献的梳理可以发现，OH 卡牌在国内心理健康领域的应用正从引介尝试，到挖掘理论深度、探索实践广度。它的核心价值是通过非言语的投射和隐喻来降低人们的心理防御，为难以言表的情感提供安全的外化通道，从而促进辅导关系的建立、促进情感表达、增强自我觉察和问题探索[16]。目前多数的实证研究都支持 OH 卡牌在缓解焦虑抑郁、减轻压力、改善自我接纳、增强心理弹性和职业认同等等方面具有积极作用[19][28]。

然而，当前 OH 卡牌依然存在一些局限。作为西方起源的心理工具，面对中西文化方面的一些差异，其本土化需进一步创新。并且，其信效度仍然存在争议，不同人对于卡牌的解释多元且差异极大，分析多依赖于主观经验，要想成为一种成熟的标准心理工具依然需要进一步的完善；专业性和安全性的不足也是非常突出的问题，OH 卡牌的专业培训与资质认证体系尚不健全，构成了 OH 卡牌长远健康发展的主要风险[8]；同时，OH 卡牌使用过程中面临着许多伦理挑战，咨询师需无条件尊重与接纳持卡人，做好保密等涉及隐私的工作，使 OH 卡牌的使用更加规范严谨；以及部分人群存在不适合使用 OH 卡牌的情况，在具体情况下需谨慎使用。

7. 结论

本文系统梳理了 OH 卡牌在国内心理健康领域的应用进展。自引入以来，OH 卡牌已逐渐本土化，发挥了降低心理防御、促进情感表达、提升自我觉察和缓解压力等各种作用，在教育、企业 EAP 及医疗康复等多个场景中均得到了广泛应用。从研究趋势看，重点正逐步转向效果验证、特定问题的干预，以及跨学科融合，实证方面的积累也在慢慢增强。但值得注意的是，领域内仍存在信效度不足、专业培训与认证体系缺失以及操作可能存在伦理道德问题等不足之处，下一步需进一步推动 OH 卡牌的本土化创新，进行行业标准化和规范化建设，促进 OH 卡牌更好地与中国背景相结合，在提升国民心理健康水平中惠及更多民众。

基金项目

2025 年国家大学生创新创业训练计划项目“伦理沙盒”——基于精神科伦理冲突事件学习微场景的类人工智能体的开发与应用(项目编号: 202513287014); 科研项目: 2025 年国家大学生创新创业训练计划项目意欲几何无相陀螺——大学生中式曼陀罗绘画心理自助疗愈平台的设计与建构(项目编号: 202513287013)。

参考文献

[1] 郭征锋, 魏海明, 李凡, 等. OH 卡牌在铁路职工心理辅导中的实践应用[J]. 心理月刊, 2024, 19(23): 65-67.

- [2] 孙铭婧, 邵淑红. OH Cards 在住院精神病人及其家属中的应用[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(35): 63+66.
- [3] 张丽娟. OH 卡技术在大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2022, 35(18): 131-133.
- [4] 吴燕雅. OH 卡应用于初中生人际交往辅导的实践研究[J]. 华夏教师, 2023(17): 30-32.
- [5] 李妍. OH 卡牌在中学心理辅导活动课上的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2015(3): 18-20.
- [6] 白一琳. 表达性艺术治疗在学校心理健康教育中的应用[J]. 社会与公益, 2025(24): 232-234.
- [7] 张丽娟. 用 OH 卡技术处理大学生情绪困扰的个案报告[J]. 心理月刊, 2022, 17(10): 189-192.
- [8] 王琛. OH 卡牌在中小学心理辅导中的运用[J]. 家长, 2020(17): 139+141.
- [9] 俞雷. 自愈与成长: 表达性艺术治疗融入高中心理课堂的探索[J]. 中小学心理健康教育, 2023(3): 37-39.
- [10] 张健. 陪你遇见更好的自己——OH 卡牌在小学心理辅导活动中的应用案例及反思[J]. 教学月刊小学版(综合), 2019(6): 51-53.
- [11] 梁西胜, 刘文文, 金建辉. OH 卡提问技术在学生心理咨询工作中的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2019(16): 51-53.
- [12] 宗昱宏. 利用 OH 卡寻找小学生学困成因及学习方法的个案辅导[J]. 求知导刊, 2023(9): 14-16+19.
- [13] 李艳. OH 卡牌技术在初中心理健康教育中的运用[J]. 中国校外教育, 2018(8): 79-80.
- [14] 韩婷. 慢慢的乌龟就是我——OH 卡应用于高一新生适应不良的辅导[J]. 中小学心理健康教育, 2022(28): 57-59.
- [15] 陈章毅. OH 卡牌技术在大学生心理健康教育中的应用和积极影响[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2024(11): 159-161.
- [16] 陈四光. OH 卡在学校心理辅导中的应用[J]. 江苏教育, 2025(8): 72-73.
- [17] 宋梦丽. 潜意识图像卡在冠心病介入术患者围手术期中的应用效果[J]. 山西卫生健康职业学院学报, 2023, 33(4): 95-96.
- [18] 左洋凡. OH 卡团体辅导对高职院校军士生压力的干预研究[J]. 武汉船舶职业技术学院学报, 2023, 22(6): 54-57+67.
- [19] 付丽, 朱洁婷. OH 卡牌团体心理活动对实习护生的干预效果研究[J]. 心理月刊, 2026, 21(2): 140-142.
- [20] 范真璇. 声乐教学中的“OH 卡牌”探索[J]. 南京艺术学院学报(音乐与表演版), 2017(4): 144-153.
- [21] 范真璇. OH 卡牌在缓解演唱表演专业学生舞台紧张心理的应用研究初探——OH 卡牌个案研究报告[J]. 艺术评鉴, 2017(21): 184-187.
- [22] 余雪峰. 当手机依赖遇上 OH 卡——借助 OH 卡帮助学生解决手机依赖问题[J]. 中小学心理健康教育, 2020(31): 55-57.
- [23] 郭梅兰. 当 OH 卡遇上“焦点”——SFBT 代表性问句在 OH 卡咨询中的运用[J]. 中小学心理健康教育, 2020(27): 42-45.
- [24] 杨延刚, 冯莉. 网络团体 OH 卡活动探析[J]. 心理月刊, 2020, 15(21): 7-9.
- [25] 江萍, 周艳, 刘亚男, 等. 基于区域医联体的社区护士心理关爱项目实践探索[J]. 上海护理, 2023, 23(1): 1-6.
- [26] 郭宏侠. 以 OH 卡牌打开“心”世界[N]. 中国教师报, 2025-05-28(008).
- [27] 杨芳. OH 卡技术在心理咨询中的应用及思考[J]. 科技经济市场, 2014(7): 164-166.
- [28] 李雪晶, 郭轶, 高云. 潜意识图像卡治疗对抑郁症患者自我接纳及自我和谐的影响[J]. 中国当代医药, 2019, 26(1): 94-97.