

如何利用牌卡來幫助學生？

廖本富
諮商心理師

高雄師大輔導與諮商研究所博士

無名：www.wretch.cc/blog/liawbf
liawbf@yahoo.com.tw 0982-822990

今天主題

- 接觸法
- 故事法
- 四張牌陣

如何與牌卡接觸之基本原則

- 呼吸靜心務必要做
- 我們都期待立刻解答，但試著給自己時間感受
- 多面向感覺：圖案、顏色、數字
- 試著以情緒去接觸及感覺牌卡，避免停留在事件的描述或討論
- 覺察變高，處理負面感受的能力就會增強
- 看重求問者的觀點，觀察其外顯行為(非語言的訊息，尤其是點頭，疑惑，厭惡，沈思等表情)
- 鼓勵用五種感官去接觸牌卡

感覺技巧：

- 觀看牌～你看到什麼？
- 你聽到什麼？
- 注意牌～1. 牌卡什麼部分最能引起你的注意？
這個部分讓你有什麼感覺？
- 2. 牌卡什麼部分最讓你感覺不舒服？
這個部分讓你有什麼感覺？
- 3. 牌卡什麼部分最讓你感覺到困惑？
這個部分讓你有什麼感覺？
- 感覺牌～你從牌卡感覺到什麼？
- 進入牌～如果你是牌卡中的一部份，你會有什麼感覺？
- 「人或物有什麼樣的心情或感受？」

統覺技巧

- 整體來看，你覺得牌卡帶給你什麼感覺？
- 請你描述牌卡中的人或物正在做什麼？
- 請你遠觀這張牌，說說你對牌卡的整體感覺。
- 請你遠觀這張牌，說出對牌卡的可能含意。
或用一兩個字或一句話，描述這張牌卡。

故事法：故事就是人生！

- 你所記得故事，導引你的人生！
- 人的一生活括你自己的故事，跟重要人物的故事！

故事技巧

- 抽取一張牌卡後，請帶領者依照抽牌者所抽牌卡內容完成一個....的故事...
- 催化：以情緒化的口氣來推動
- 誘導：用5WH來延伸故事內容

故事必須包含:

- 前因或時空背景?
- 牌中人物關係?
- 牌中人物正在做什麼?
- 牌中人物的意圖或目的是什麼?
- 過程會發生什麼事?
- 可能的結局是什麼?
- 故事的主題或名稱是?
- 可以加入隱喻元素

故事進階技巧

- 進階1：抽出三張牌，來依照順序編故事。
- 進階2：相互說故事技巧

【預測結果牌陣】

- 用途：適用於尚未發生或即將發生的事情，做為自我預測之用，以因應可能狀況。

1 現況

2 解法

4 結果

3 阻礙

架構意義指標：

1. 現況：事情或問題的現在狀況或本質
2. 解法：處理事情或問題解決的可行方向或方式
3. 阻礙：阻礙問題解決或事情處理的障礙或困難
4. 結果：處理之後的可能結果
5. PS：牌陣由左到右，有時間預測性。

注意事項：

1. 由於此牌陣呈現的結果是問題未來的狀況，稍具預測效力。
2. 當情況改變，就可以再算一次。
3. 解牌重點是如何從中找出解決方法所在，適合解決問題，較適合用來面對問題。

秘訣

1. 注意「解法」比較偏向權杖（行動）或寶劍（思想）的同時性現象。解牌上更要深入詳細解說該牌卡！
2. 注意同一元素的牌卡組合，可能有前後連貫的含意！
3. 大牌所在，更要詳細精解！
4. 不好解牌時，多利用前面兩種方法先引導學生分享！