

OH卡叙事导向下大一新生生涯团辅干预效果研究

张亚环

西安文理学院, 中国·陕西 西安 710065

摘要: 本研究选取某高校 39 名大一新生为对象, 探索 OH 卡叙事技术在生涯团体辅导中的应用效果。研究依托两轮面向经管类与理工类新生的生涯团辅实践, 构建 OH 卡叙事导向干预方案, 并从满意度、内容匹配度、情绪状态、认知视角、压力来源与需求偏好等维度开展量化评估。结果显示: 团辅整体满意度达 100%, 90% 以上学生愿意推荐; 互动练习与同伴分享最受欢迎; 学生获得新认知视角。理工类新生核心需求集中于职场压力、职业迷茫、就业决策, 呈现发展性焦虑; 经管类新生更关注自我接纳、情绪管理、人际关系, 呈现存在性焦虑。研究表明, OH 卡叙事可有效缓解新生生涯迷茫、提升自我认知与人际支持, 适用于高校新生心理健康与生涯教育, 可作为常态化、分众化育人工具推广。

关键词: OH 卡; 叙事疗法; 大一新生; 生涯团辅; 心理健康教育

A Study on the Intervention Effect of Career Group Counseling for Freshmen Under the Guidance of OH Card Narrative

Zhang Yahuan

Xi'an University of Arts and Science, China Shaanxi Xi'an 710065

Abstract: This study recruited 39 freshmen to examine the effectiveness of OH Card Narrative Technique in career group counseling. An OH Card narrative-based intervention was implemented among economics & management and science & engineering freshmen, with quantitative assessments conducted on satisfaction, emotional state, cognitive change, stressors and needs. Results showed 100% overall satisfaction and over 90% willingness to recommend. Participants achieved positive cognitive transformation. Science & engineering freshmen focused on career pressure, confusion and decision-making (developmental anxiety), while arts-oriented students emphasized self-acceptance, emotion regulation and interpersonal relationships (existential anxiety). OH Card narrative effectively reduces career confusion, enhances self-awareness and social support. It can be used as a routine and differentiated tool for freshmen mental health and career education.

Keywords: OH cards; Narrative therapy; College freshmen; Career group counseling; Mental health education

0 引言

大一新生正处于高中到大学的关键转型期, 面临环境适应、学习模式转变、人际重建及生涯方向模糊等多重压力。大量研究显示, 新生群体普遍存在目标缺失、自我认知不清、职业规划意识薄弱、焦虑情绪突出等问题。在此背景下, 生涯团体辅导因其普适性、体验性与高效性, 成为高校开展心理支持与生涯教育的核心形式。

生涯适应力包括生涯关注、生涯好奇、生涯自主、生涯自信四个核心维度, 是个体应对生涯变化、实现可持续发展的关键能力。生涯团辅以团体形式开展生涯规划指导, 聚焦自我探索、职业认知、决策能力、压力应对等内容, 适合高校大规模普适性教育。

OH 卡作为一种潜意识投射工具, 兼具趣味性、安全性与表达性, 能够降低学生防御心理, 促进自我探索与情

绪释放。OH 卡由 88 张图卡与 88 张字卡组成, 通过自由联想与投射作用, 帮助个体探索潜意识、表达情绪、重构认知, 被广泛应用于心理咨询、团体辅导、生涯教育。叙事疗法强调个体通过“讲述故事—重构故事—赋予新意义”实现心理成长, 帮助来访者从问题叙事中脱离, 建立积极、有力量的自我叙事。将 OH 卡与叙事疗法结合, 引导学生通过图像与文字为媒介讲述生涯故事、重构生涯认知, 是当前高校生涯教育创新的重要方向。本研究丰富 OH 卡技术在大学生生涯团辅中的应用实证, 验证其对提升新生生涯适应力与自我认知的有效性, 为高校生涯教育提供理论支撑; 另一方面, 本研究形成可复制、易操作、高接受度的团辅模式, 为心理健康教育工作者、辅导员与生涯导师提供实践参考, 精准回应新生适应、迷茫、压力等现实需求。

国外已将 OH 卡广泛应用于生涯咨询、团体辅导、情绪调节等领域，强调图像投射对潜意识探索、叙事重构的促进作用。国内学者陈章毅（2024）指出，OH 卡可帮助大学生实现自我认识、缓解压力、提升人际沟通能力；吕思琦（2025）通过实证研究证实，基于 OH 卡叙事的生涯团辅能显著提升高中生生涯适应力，且效果具有持续性。

现有研究多聚焦高中生或普通大学生群体，专门针对大一新生、结合文理学科差异、基于两轮真实团辅数据的系统性干预研究仍较为缺乏。本研究以此为切入点，开展实证干预与数据分析，发现不同学科新生的压力特征和需求偏好，提升团辅的精准性和有效性。

1 对象与方法

1.1 研究对象

选取某高校大一新生共 39 人，采取招募方式，按照学科背景分开进行生涯团辅，确保组间可比性。第一轮：17 人，男生 1 人，女生 16 人，学生来源为经管类专业（文科倾向）学生，全部为首次参与同类型生涯团辅；第二轮 22 人，男生 6 人，女生 16 人，学生来源为理工科专业学生；大部分学生首次参与类似活动。两组样本在年级、参与动机上具有一致性，可反映不同学科新生的真实需求和压力特征，具有代表性。

1.2 研究工具

自编团辅反馈问卷，共涉及 14 个题目，涵盖满意度、推荐意愿、内容匹配度、价值环节、活动时长、带领师评价、情绪变化、认知改变、需求主题等维度；团辅使用 OH 卡全套工具，作为团辅核心投射与叙事媒介；围绕 OH 卡叙事设计标准化流程。

1.3 团辅方案设计

以 OH 卡叙事为核心技术，遵循“安全建立－自我探索－同伴支持－总结赋能”四阶段逻辑。一是破冰与安全建立：依托 OH 图像卡内容快速进行自我介绍，降低防御；二是生涯自我探索：通过“谁是弗洛伊德、生涯曼陀罗”等活动，以卡牌为媒介呈现生涯期待、困惑、资源与行动；三是同伴支持和视角拓展：通过小组分享、倾听反馈，获得多元认知；四是总结与行动赋能：提炼收获，形成积极自我对话与行动意向。整体遵循短程、高效、体验式原则，符合新生时间安排与参与习惯。

1.4 实施过程

两轮团辅均采用“体验－分享－反思－整合”模式，以 OH 卡为贯穿工具，突出互动性与安全性，时长控制在 1-1.5 小时，节奏松紧适度，体验感连贯。

2 研究结果与数据分析

2.1 基本信息分析

2.1.1 性别分布

轮次	男	女
第一轮（经管类）	5.88%	94.12%
第二轮（理工类）	27.3%	72.7%

整体以女生为主，符合高校心理类、生涯类活动参与特征。

2.1.2 参与经历

轮次	首次参加	参加过1-3次
第一轮（经管类）	100%	0
第二轮（理工类）	72.7%	27.3%

从两轮数据对比看，第二轮“参加过 1-3 次”比例提升 27.3%，说明团辅对新生群体具有持续吸引力。

2.2 满意度与推荐意愿

2.2.1 整体满意度

轮次	5分	4分	3分	2分	1分
第一轮（经管类）	88.24%	11.76%	0	0	0
第二轮（理工类）	77.3%	22.7%	0	0	0

两组均为零差评，两轮满意度均达 100%，接受度高。

2.2.2 推荐意愿

轮次	一定推荐	可能推荐	还没想好	不想推荐
第一轮（经管类）	82.35%	17.65%	0	0
第二轮（理工类）	90.9%	9.1%	0	0

从两轮数据看，参与学生均愿意向他人推荐此次团辅，传播意愿强，团辅口碑优良。

2.3 内容匹配度

轮次	是我需要的	基本一致	超出预期	不符合期待
第一轮（经管类）	52.94%	29.41%	17.65%	0
第二轮（理工类）	59.09%	40.91%	0	0

从两轮数据看，本次生涯团辅内容是否符合期待方面，参与学生均认为内容与期待一致，且第一轮有 17.65% 的学生认为超出预期，说明生涯团辅的内容精准契合度符合新生需求。

2.4 最有价值环节

生涯团辅中，让学生选出最有价值环节，其中第一轮（经管类）的案例 / 同伴分享（47.06%）、互动练习（41.18%）最受欢迎；第二轮（理工类）互动练习（81.82%）、案例 / 同伴分享（72.73%）稳居前两位；结果表明，体验式、互动式、同伴支持式环节认可度远高于知识讲授，符合新生代学生偏好。

2.5 时长与节奏评价

在时长和节奏方面，第一轮（经管类）中 88.24% 认为时长刚好；第二轮（理工类）中 90.91% 认为时长刚好；

仅少数人认为略长，无人觉得过短，1-1.5 小时设置科学合理。

2.6 带领师专业能力

轮次	5分	4分	3分	2分	1分
第一轮（经管类）	100%	0	0	0	0
第二轮（理工类）	95.45%	4.55%	0	0	0

从两轮数据看，参与学生均给出 4-5 分高评价，说明带领师获得高度认可，专业带领市团辅效果的重要保障。

2.7 情绪状态变化

从学员的参与完团辅后个人情绪状态变化来看，全部学生均有明显或略有积极改变，无一人出现消极变化。第一轮（经管类）生涯团辅中 58.82% 的学生有明显积极变化，第二轮（理工类）积极变化提高到 68.18%，OH 卡叙事对情绪改善效果显著且稳定。

2.8 认知视角改变

从两轮数据统计看，第一轮（经管类）学生中 72.73% 获得新视角，27.27% 有一定启发；第二轮（理工类）学生中 64.71% 很有启发，29.41% 有一定启发。团辅有效打破思维局限，促进生涯认知重构。

2.9 关键词感受

高频词集中为治愈、温暖、实用、放松、开心、舒服，整体呈现安全、支持、治愈、赋能的团体氛围。

2.10 压力来源与未来主题需求（学科差异显著）

综合两轮需求排序，文理学科新生压力与需求呈现明显分化。理工类新生核心需求为职场压力、职业迷茫、就业决策，聚焦外部职业发展问题；经管类（文科倾向）新生核心需求为情绪管理、自我接纳、亲密关系、人际关系，聚焦内在心理与社会适应问题。最核心需求理科生重“职业发展”，文科生重“心理适应”。

2.11 时长与频率偏好

在生涯团辅时长方面，超 65% 首选 1-1.5 小时；第一轮偏好每 2 周 1 次；第二轮偏好每月 1 次（77.27%）；综合来看，每月 1 次、1-1.5 小时最符合新生学习生活节奏。

3 讨论与分析

3.1 OH 卡叙事团辅对新生的积极效应

一是能降低防御，快速建立安全感。OH 卡非评判、无标准答案的特点，使新生愿意敞开心扉，“温暖、治愈”成为核心反馈，团体安全氛围显著提升。二是能促进自我探索与生涯觉察。通过卡牌投射实现潜意识意识化，学生清晰看见自身需求、优势与困惑，有效缓解生涯迷茫，强化生涯关注与生涯好奇。三是能改善情绪，提升心理韧性。

100% 积极情绪改变证明，OH 卡叙事可为新生提供情绪出口，能有效释放压力、平复焦虑，提升情绪调节能力与心理韧性。四是能拓展视角，减少孤独感。“原来我不是唯一有这种困扰”成为高频反馈，同伴分享使学生意识到“困扰具有普遍性”，有效降低自我否定与孤立感，增强人际支持与归属感。

3.2 生涯团辅设计的优势与特点

一是体验优先，摒弃灌输式讲授。互动与同伴分享认可度远高于知识讲解，符合新生代体验式学习特点。二是短程高效，便于常态化推广。1-1.5 小时、每月 1 次的设置，适配大学课程节奏，易落地、易坚持。三是专业带领，保障团辅质量。带领师高分表明，专业的团体动力把控与 OH 卡技术运用是效果关键。

3.3 文理学科新生压力来源差异分析

本研究两轮团辅分别对应文科倾向与理科新生，反馈数据呈现出看似矛盾、实则规律清晰的压力差异。理科新生压力集中于职业困惑、就业竞争，文科新生压力集中于自我接纳、自信建立、人际关系，对职业压力的显性感知更低。这一差异本质上是认知模式、社会比较、心理预期与学科文化的不同。首先是职业选择数量与决策负担不同：理科生岗位多、路径广（技术、研发、管理、跨行业），易出现“选择过载”，陷入赛道选择、发展定位的决策焦虑；文科生就业方向相对集中，决策成本低，职业困惑不突出。其次是预期落差与参照系不同：理科生入学被赋予“高就业、高薪酬”预期，现实竞争落差大，以优秀同伴为参照，压力更直接；文科生入学预期偏低，现实偏差小，压力感弱，但低起点易引发自我价值怀疑，转向内在与人际困扰。再次是压力表达的学科文化差异：理工科强调问题解决与目标导向，学生倾向将压力归因于外部（行业、岗位），直接报告“职业压力”；文科注重情感与反思，学生更敏感内在情绪，职业压力常转化为自我接纳不足、人际关系问题。理科生压力属于发展性焦虑（选择多、怕掉队、高期待）；文科生压力属于存在性焦虑（价值感低、自我怀疑、关系困扰）。二者压力来源不同，但均需针对性支持，生涯辅导不可“一刀切”。

3.4 与已有研究的对照

本研究结果与吕思琦（2025）结论一致：OH 卡叙事能显著提升生涯适应力；与陈章毅（2024）观点相符：OH 卡可促进自我认知、情绪调节、人际沟通。本研究进一步证实该模式该模式对大一新生高效可行，且可依据学科差异实现精准化、分众化实施，拓展了现有研究的应用边界。

4 结论与建议

4.1 研究结论

OH 卡叙事生涯团辅在大一新生中满意度、接受度、推荐度均达高水平,情绪改善与认知重构效果显著;互动练习、同伴分享是最有效环节,体验式设计远优于传统讲授;文理学科新生压力差异显著:理科生聚焦职业发展焦虑,文科生聚焦自我与人际焦虑;最优实施模式:每月 1 次,每次 1-1.5 小时,轻量化,可持续。OH 卡叙事适合作为地方普通高校新生生涯教育与心理健康教育的常态化工具。

4.2 实践建议

将 OH 卡叙事生涯团辅纳入新生入学教育,持续开展,覆盖更多学生。坚持体验式、互动式设计,减少理论讲授,增加卡牌探索、小组分享、故事创作、生涯叙事练习,强化参与感。依据学科差异精准施策,理工类新生重点开展职业决策、路径规划、职场压力应对、技能提升主题团辅;文科类新生重点开展自我接纳、自信建立、情绪管理、人际关系、亲密关系主题团辅。加强带领者专业培训,提升 OH 卡技术运用、团体动力把控、情绪支持、分

学科辅导设计等核心能力,保障团辅质量。

参考文献:

- [1] 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.
 - [2] 吕思琦, 陶诗琪. 基于 OH 卡叙事的高中生生涯团辅干预研究[J]. 心理月刊, 2025,20 (11):99-101+110.
 - [3] 侯志瑾等. Career Adapt-Abilities Scale-China Form: 建构与效度检验[J]. 职业心理科学, 2012.
 - [4] 姜莉. 基于生涯建构理论的高校职业生涯课程探索[J]. 陕西教育: 高教版, 2023(7):61-63.
 - [5] 教育部等十七部门. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025 年).
- 基金项目: 2025 年度陕西高校学生工作研究课题, 基于生涯团辅的高校学困生“三维赋能”干预体系构建与实践(2025XKT148)。
- 作者简介: 张亚环(1981-), 女, 汉族, 陕西西安, 副教授, 硕士研究生, 研究方向: 大学生生涯教育与思想政治教育。