

「牌」出你的心—卡片媒材在諮商輔導的使用

「同學，請讓老師好好陪伴你成長，好嗎？」



源起

張老師基金會2015年調查學生族群在壓力來源方面，95%學生對學業感到壓力，高居第一，其同時92%學生對生涯感到壓力，85%學生對心情感到壓力，83%學生對父母期許感到壓力，還有81%學生對人際感到壓力。此外，《親子天下》雜誌於2014年作情緒力調查，針對四年級至九年級學生及國中小輔導教師進行問卷調查，問卷結果顯示，近九成六輔導老師認為有「情緒困擾」的學生愈來愈多，「人際困擾」和「課業壓力」是中小學生最大痛點。由此可知，青少年正值人生時期的狂飆期，生理、心理上發生急劇的變化，而此時期尤其重視同儕關係，有時朋友的意見甚至比家人及老師更為重要。

然而，學生不願意主動求助輔導室，常見的理由為被別人視為精神有問題、腦袋不正常，或者是犯了過錯才會被遣送到輔導室約談。即使到了今天，輔導室在家長、學生心目中的形象仍趨向負面的。

近年來在諮商輔導上運用及發展牌卡實為盛行，吳明富、徐玟玲（2016）認為媒材要與人互動才能發揮作用，由於媒材來自現實環境，可成為連接個案內在經驗與外在世界的橋樑，存在著複雜的互動關係，經歷過程中不可預測及不可控制性，卻同時也能體驗預期和掌控。因此，使用媒材就像是一種人際互動的象徵，創造出人與人之間持續互動的空間，在此空間裡，語言與非語言訊息都能被傳遞，有時顯而易見，有時卻隱晦不明。

牌卡運用原理

牌卡運用之原理可追溯於榮格（Carl Jung）的分析心理學（analytical psychology），他認為人將生命中某些事件結合著強烈的情緒與情感糾結，在歲月的累積之下會逐漸地被遺忘，並經由壓抑或遺忘存於潛意識當中不易察覺；佛洛伊德（Sigmund Freud）也認為，人類行為受到心理決定及潛意識動機影響，可覺察的意識僅是冰山一角，許多生活經驗是隱藏於潛意識當中，而運用牌卡即是降低心理防衛機轉（defense mechanism），將個案內心抗拒，甚至不為人知的潛意識投射於媒材，黃堅厚（1999）表示利用模糊的刺激，運用該想法及內容，作為探索潛意識的線索，經由覺察（aware）、頓悟（insight）及修通（work-through）達到統整自我療癒的目的。



運用牌卡實務分享

很多學生來到輔導室看到卡片的時候，眼睛都會瞬間亮起來，問：「這是什麼？我可以玩嗎？」因為輕鬆有趣，所以有機會繞過了助人工作裡最困難的起點—「動機」。從趣味，到輕鬆，到安心自在，到接觸深刻的內在，這樣的流動，因為卡片這個簡單的媒材，而有了新的可能。有一回，請學生簡單分享使用牌卡的心得，印象很深刻的是「這是自己挑的卡片，所以有控制感。」這個自然發生的生命自我控制感，在助人的歷程裡，是非常珍貴的。常常因為控制感浮現了，所以玩卡的人會安心地進入內在，接觸內在在自己，因而有了深刻發現。

運用牌卡於教育輔導中之優缺點

優點

1. 不用透過藝術創作也可以達到藝術治療的效果，而圖卡之內容也可以視為投射出學生內在的象徵符號。
2. 學生可以藉由選出的圖卡內容所引發的內在經驗成為外化的真體象徵。外化是敘事治療中核心概念之一。
3. 卡片媒材容易上手，而牌卡之使用方式多元化且應用方式共通性高。
4. 進行過程好玩有趣，能提高個案自我覺察，降低學生談話時防衛與焦慮。

缺點

1. 被誤認是玩遊戲或算命，模糊教育輔導之助人目的。
2. 學生選不到自己想要的牌卡，只能屈就現有的牌卡，增加學生的失望感。
3. 當學生不擅於回答或不了解敘事型牌卡題意，便難以深入探討學生的生命故事。
4. 卡片媒材種類繁多，推陳出新，在使用部分專業牌卡須參與研習和工作坊，缺乏訓練和使用經驗的教師，對於規則及帶領方式不熟悉，未必能讓教育輔導工作產生加分效果。

卡片媒材之運用於教育輔導中，是有效促進教育輔導成效的工具，不僅可以幫助建立關係、催化學生的內在經驗、提高學生的自我覺察，當教師可以嘗試用多元的使用方式與學生互動對話，不再受限於用語言說出自己內在的想法，期許能創造輔導工作嶄新的面貌，亦期望未來能提升學生主動尋求輔導室協助的意願。

