

心理桌游卡片在高职院校少数民族学生个体咨询中的应用*

尹嫦春 高 茹 倪啸旻

(海南职业技术学院 海南海口 570216)

摘要:为了更好地帮助少数民族大学生进行心理疏导,本文以萨提亚冰山理论和互动分析技术以及非暴力沟通为理论基础,运用本校老师自创心理卡片工具,对一例少数民族大学生人际关系困扰问题进行咨询,帮助该生走出了心理困扰,取得了良好效果。

关键词:萨提亚模式 非暴力沟通 心理桌游

中图分类号:G715 **文献标识码:**A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.41.196

一、问题背景

十九大报告中指出,加强教育公平,对少数民族地区实现教育质量提升及资源优化,反映党和国家长期以来对民族高等教育发展的重视与支持^[1]。越来越多的少数民族学生来到内地高校学习。受语言、学习、文化等多种因素影响,少数民族学生心理健康问题日显突出,已成为困扰少数民族学生成长的一个难题^[2]。如何做好少数民族学生的心理疏导是当前高校心理工作的重要内容之一。

根据我校2021年的新生心理筛查结果,我校一级心理问题学生中少数民族学生大约占25%。笔者在随后的心理约谈过程中发现,少数民族学生的心理健康问题主要集中在以下几个方面:一是地区、文化、经济差异所引发的新生适应问题;二是由语言障碍引起的学业困难;三是由文化背景差异所导致的人际交往障碍;四是由家庭困难引发的自卑心理;五是个人对于大学专业以及未来就业的职业规划问题。而这些问题中,尤其以新疆、西藏等地方的少数民族同学更为突出,少数民族学生心理健康问题日显突出。已成了高校少数民族学生心理健康教育工作中亟待解决的一个问题。

在与部分少数民族学生心理访谈和咨询的过程中,笔者发现,他们的普通话语言表达能力水平有待提升。而这使得他们对于自身的很多感受和情绪,没有精准地表达出来,从而对心理咨询的效果产生了一定的影响。我校心理学教授高老师带领心理教研团队自主研发了心理桌游卡片,将该心理桌游卡片运用于少数民族的个体咨询中,帮助少数民族学生解决心理困惑,促进少数民族学生的心理成长。

二、理论依据

该心理桌游卡片的创设以萨提亚冰山理论、互动分析技术和非暴力沟通为理论基础。

1. 冰山理论

冰山理论由美国家庭治疗专家维琴尼亚·萨提亚(Virginia Satir)女士所创建,由约翰·贝曼进行了总结。冰山理论指出,一个人的自我就像一座冰山,外界能够看到的只是一个人的行为表现或应对方式,这只是冰山上露出的很少的一部分,而暗涌在冰山下更大部分则是长期压抑,并被我们忽略的“内在”。冰山理论包含了七个层次,分别是行为(表现以及应对模式)、应对方式(沟通姿态)、感受以及对感受的感受(行为背后的情绪以及对于情绪继续产生的情绪)、观点(想法、信念、思考、认知等)、期待(对自己、对别人或者来自他人的期待)、渴望(人类共有的需求)、自我(我是谁)^[3]。因此,冰山理论认为,每个人的行为以及应对方式背后蕴藏着各种各样复杂微妙的情绪、信念和期待,而这些期待的背后则是人类共同的渴望,只有找到这些渴望,才能真正找到“自我”。

2. 非暴力沟通

非暴力沟通是美国著名的心理学家马歇尔·卢森堡博士在20世纪60年代提出的。非暴力又称为“爱的语言”,它主要帮助人们取消分歧和争议,还彼此看见,用心联结,相互满足,从而实现高效沟通。非暴力沟通帮助解决许多世界范围内的争端和冲突,目前已广泛运用在家庭、学校、医院、职场等情境中,使用于个人成长、人际沟通、团队合作、心理咨询。非暴力沟通不仅是一种有效促进沟通的方法,而且也是一种心理治疗的方法^[4]。

非暴力沟通主要由四个要素组成:客观事实、表达情绪、找到需求、请求行动^[5]。客观事实是指,用客观的语言描述发生的事情;表达情绪是指,体会彼此的感受,并表达自己或者同理对方的情绪;找到需求是指,人的感受来源于

*基金:2020年度海南职业技术学院校级科研课题“高职院校少数民族学生心理健康状况及其教育管理对策研究”(HZY2020—7)。

深层次的需要，所有的负面情绪背后都有一个未被满足的需要；请求行动是指，在了解彼此感受和需求的基础上，为了满足彼此的需求提出的具体的行动。

萨提亚家庭治疗体系是人本主义取向进一步发展的成果^[6]，而马歇尔博士早年也师从罗杰斯，两者有着共同的渊源。萨提亚冰山理论和非暴力沟通首先要从认知上意识到：我们不仅关注了发生的事情，而且也关注事情背后的情绪和需要，围绕需要为最核心出发点，通过自身有意识地觉察，与他人或者自我对话，找到满足的行动方向，从而改变不良的应对姿态，通过彼此赋能的方式，发展出真诚一致的沟通姿态。

三、操作流程

该心理桌游卡片一共分为四大类卡片，分别是情绪卡、需求卡、策略卡以及主角卡共207张。其中，情绪卡为91张，渴望卡为54张，策略卡为56张，主角卡为6张。具体内容见表1。

接下来，以新疆少数民族学生的宿舍人际关系交往困扰为例来说明，在一次个体心理咨询中，如何运用心理桌游卡片进行咨询：

第一步：建立关系，澄清事实，介绍心理桌游卡片和操作流程

咨询师和来访者进行互相介绍。咨询师了解来访者求助的事由，肯定来访者对心理老师的信任。在来访者描述事情的时候，咨询师运用倾听和内容反应以及具体化技巧，帮助来访澄清事实，用更加客观的方式去描述发生的事情。比如，来访者说“她们总是很晚才睡”“她们真的很自私”，咨询师可以进一步去确认“很晚才睡”一般是晚到几点，“自私”具体指的是哪些行为，咨询师通过这样的澄清方式，先让来访者对事情有一个更加客观描述后，接下来，引入心理

桌游卡片，介绍心理桌游卡片的组成，以及操作流程，征求来访者是否愿意使用该卡片进行咨询，然后进一步探索。

第二步：同理自己，探索情绪，找到渴望

同理自己，就是探索自己在这件事情上的情绪有哪些，并找到自己的情绪背后有哪些渴望。来访者从情绪卡片中，先自由挑选能代表自己感受的情绪词汇。该来访者挑选了“愤怒”“委屈”“无奈”“孤独”“害怕”“无助”等情绪词汇，挑选完卡片后，咨询师将卡片铺开，邀请来访者用“我感到……”朗读三遍所选择的情绪卡片，边朗读边与自己的身体进行链接，觉察身体的反应和感受，进一步筛选情绪卡片，将不太符合的情绪卡片拿出来，也可以再次去寻找更加符合的情绪卡片。

咨询师将情绪卡片摆好后，让来访者描述每一个情绪背后的想法。比如，“愤怒”是觉得舍友在没有经过她的同意就拿她的日用品用；“委屈”是当她有需要帮助的时候，舍友并没有像她想象中那么热情；“孤独”是觉得自己一个人从新疆过来这么远的地方读书，感觉身边没有亲密的朋友谈心。

咨询师通过来访者对情绪的进一步解读，继续探讨情绪背后的需要，来访者从需要卡中去进行寻找，将寻找到的需要卡片与情绪卡片对应放置，同时也大声朗读“我渴望……”，进一步确认渴望卡片。该来访者通过该环节发现“愤怒”背后的渴望是“尊重”，“委屈”背后的渴望是“关心”，“孤独”的背后是“陪伴”和“亲密”。

第三步：同理他人，他人情绪，他人渴望

同理他人，就是去理解事件中的他人的情绪和情绪背后的渴望。咨询师通过第二步同理自我的过程，让来访者尝试去理解舍友在上述事件中可能的情绪和需要有哪些，并将这些情绪和需要摆放在自己的情绪和需要旁边。本次个案中的来访者找到同舍友的情绪可能有“郁闷”“尴尬”“纠结”“委

表1

情绪卡内容	需求卡内容	策略卡内容	主角卡内容
难堪、羞耻、羞愧、内疚、自责、后悔、失望、无聊、麻木、不甘、委屈、伤心、遗憾、无奈、无助、灰心、焦虑、恐惧、害怕、庆幸、意外、紧张、慌张、困惑、厌倦、羡慕、嫉妒、崩溃、尴尬、疲惫、纠结、迷茫、鄙视、生气、愤怒、寂寞、郁闷、忐忑、冷漠、勉强、平静、放松、放心、舒服、淡定、坦然、感动、豁达、好奇、激动、兴奋、自豪、鼓舞、释然、高兴、满意、满足、甜蜜、感恩、喜悦、开心、镇定、骄傲、昂扬、期待、快乐、愉悦、陶醉、无辜	和平、信任、保护、安定、公正、健康、平等、独立、亲密、接纳、陪伴、关心、支持、连结、被看见、被听见、和谐、热情、自我负责、尊重、理解、认可、高效、归属、秩序、理智、流动、成就、灵感、意义、清晰、目标、连贯、内外一致、真诚、创造、服务、释放、自由、实现、乐趣、力量、勇气、自我价值、公平、贡献、活力、平衡、安全感、空间、稳定、包容、互惠、重视、富足感	模仿、借力工具、统筹资源、结果导向、运动、营养均衡、保持中立、调整作息、制定合理目标、协调关系、制定计划、身材管理、幽默、阅读、深呼吸、倾诉、节制、哭泣、学会拒绝、放慢节奏、装扮、罗列清单、欣赏他人、旅游、专注一事、重新出发、诚实表达、表达感谢、要事优先、求同存异、大胆尝试、融合、走出舒适圈、分享、扩大人际圈、多元化、向外求助、寻找工作价值、尽情玩耍、做出决定、示弱、接纳情绪、关注内在平衡、接触自然、活在当下、常问初心、寻找同道、改变环境、自我肯定、试错、写日记、寻求反馈、寻求合作、立即行动、主动觉察、学会反思	同理自己 同理他人 诚实表达 庆祝 感恩 告别

屈”，而这些情绪背后的渴望有“自由”“空间”“独立”等。

第四步：冥想放松，建立联结，寻找策略和行动方向

来访者再次默读自己和他人的情绪和需求，咨询师则引导来访者进行冥想放松。咨询师引导来访者在冥想中想象当彼此的渴望都得到满足的时候，脑海中浮现的画面。冥想结束后，来访者分享了看到的画面“宿舍里欢声笑语”“大家相处轻松有愉悦”“大家互相帮助但是又保持独立空间”等。

按照彼此满足彼此需求的目标，来访者在策略卡中寻找可以满足需求的策略方向。该案例中，来访者分别选择了“诚实表达”“扩大人际圈”“协调关系”“欣赏他人”“求同存异”。“诚实表达”是指，就彼此的作息时间不一致以及其他舍友未经自己允许去拿私人物品的行为去进行表达，是否可以协商出更加恰达的作息时间安排，提出互相尊重的需求；“协调关系”“欣赏他人”“求同存异”是指，多关注舍友的优点和平时对自己好的地方，同时接纳他人做事情不一样的方式和方法，不一定要按照自己的标准去要求别人；“扩大人际圈”是指，为了满足自己“陪伴”和“亲密”的需求要寻求不同的人际关系群体，不只局限在宿舍中，也可以是在班级、社团，以及各类校园活动中遇到的同学和朋友。

第五步：咨询小结，庆祝和告别

通过以上四个步骤的梳理，来访者表达了自身的情绪，挖掘了内在的渴望，找到了寻求改变的行动方向，咨询师与来访者就此次咨询过程进行小结。通过此次咨询，来访者需要的是：情绪是否得到了缓解，哪些需求得到了满足，对目前困扰的事件有哪些方面得到了帮助；来访者需要思考的是：在此次咨询中，还有哪些需求没有得到满足，后续还需要哪些方面的支持。

四、总结与反思

本次心理咨询通过心理桌游这种可视化的操作方式，通过澄清事实、找到情绪、挖掘需求、请求行动、庆祝和感恩等流程，在同理自己，也同理他人的基础上，帮助该少数民族学生来访者快速、精准地表达自身情绪，找到内在的正向需要，让情绪及时得到了觉察和释放，在需要的基础上寻找行动落地的方案，咨询过程流畅、高效、精准，来访者反馈自身的心理困扰得到了很好疏导，激发了学生对于美好的大学生活的向往，期待创造一个更加和谐友好的人际关系。

在运用心理桌游进行心理咨询时，有以下几点需要注意：

第一，来访者在同理自己和他人的时候，可能找不到代表自己情绪的词汇。此时，咨询师可以找到一张空白纸张让来访者自己写下能够代表自己当下心情的情绪词汇。对于某

些需求的词汇不是很理解，咨询师需要对来访者进行相应的解释。来访者在选择情绪和需求卡片时，避免帮助对方进行选择，尽量采用开放式问题提问。比如：在这件事情中，你或者对方还可能有哪些情绪或者需要呢？

第二，在落地行动环节，卡片中的策略卡是指行动的方向，而具体落地的行动咨询师还需要与来访者进一步确认和细化，哪些行动具有可操作性的，可以马上开始着手实施和改进的。这里也可以运用SMART原则方式帮助来访者进一步清晰落地行动。

第三，少数民族学生在咨询的过程中，因为语言和文化的因素，对于事情的描述和词汇的理解会有一些偏差，咨询师需要耐心地去倾听、解释和确认。

总之，将心理卡片式桌游运用在少数民族大学生心理困扰的咨询中，流程清晰，可操作性强，可以有效地帮助少数民族大学生进行表达和沟通，疏导学生心理困扰。对于学生具体的咨询效果，接下来，还需要更多的实证性研究，也可以在不同的学生群体中、不同的咨询方式（个体、团体）中进行尝试和推广。

参考文献

- [1]宋静.内地高校少数民族学生心理疏导与咨询网络化平台的构建[J].教育现代化,2018,5(42):85-86.
- [2]张军桥,尹美恒.“精准滴灌”视域下内地高校少数民族学生心理健康教育路径研究[J].河北青年管理干部学院学报,2021,33(04):23-31.
- [3]聂晶译,维吉尼亚·萨提亚等.萨提亚家庭治疗模式[M].北京:世界图书出版公司北京公司,2007.
- [4]任洁.基于非暴力沟通要素的师生对话艺术[J].现代基础教育研究,2021,44(04):163-166.
- [5]阮胤华译,马歇尔·卢森堡.非暴力沟通[M].北京:华夏出版社,2018.
- [6]周馨.萨提亚家庭治疗研究综述[J].学园,2018,11(22):9-12.

作者简介

尹嫦春（1985.12—），女，湖南涟源，海南职业技术学院通识教育学院，讲师，硕士研究生，主要从事高职心理健康教育、职业生涯规划、积极心理学以及辅导员队伍建设等研究。