

塔罗读心

快速读懂他人心灵的实用训练手册


向晴 蔡馨月 ◎ 编著

人民东方出版传媒
东方出版社

塔罗读心

快速读懂他人心灵的实用训练手册

向晴 蔡馨月 ◎ 编著

人民东方出版传媒
 东方出版社

中国第一本
塔罗心理学应用普及图书

CONTENTS

专家、学者及塔罗班学员热评 008

升级版说明及如何使用本书 016

前言 020

1

READING CARD READING MINDS

快速读懂他人的工具——塔罗

什么是塔罗 028

快速了解塔罗牌的结构 033

塔罗于心理学领域的应用价值 040

小结 046

2

READING CARD READING MINDS

塔罗的心理学原理

塔罗与心理学的前世今生 051

塔罗相关的心理学术语 055

小结 065

3

READING CARD READING MINDS

单张牌体验法：读懂他人先读懂自己

塔罗心灵沟通的 5 个基础能力 070

学员应用案例一：宝剑九 113

学员应用案例二：圣杯首牌 119

小结 124

4

READING CARD READING MINDS

塔罗牌创作故事法

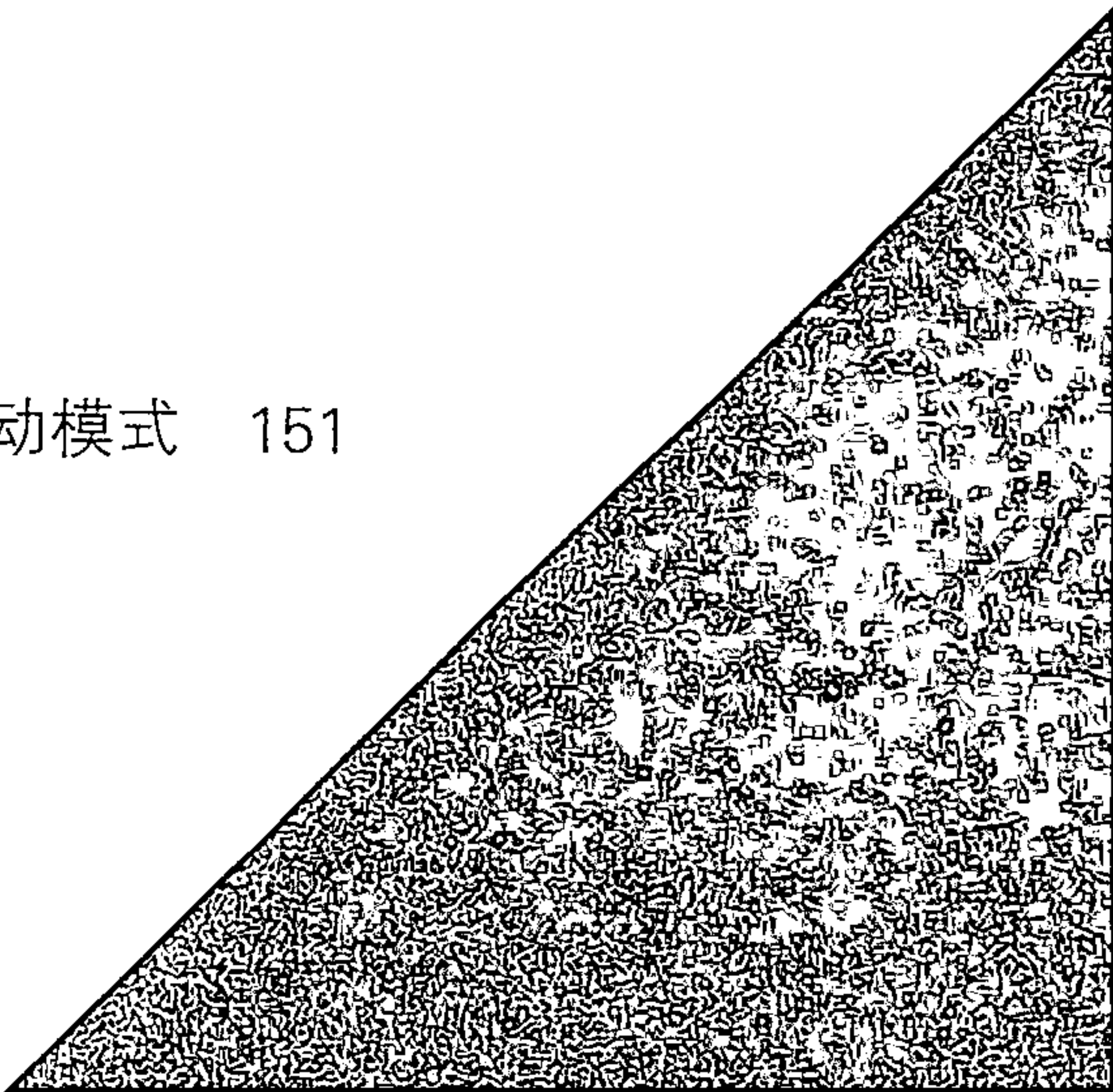
22 张大牌故事 132

四组小牌故事 140

学员应用案例：

一张牌帮准大一女生看清与父亲的互动模式 151

小结 152





READING CARD READING MINDS

塔罗看图选牌法

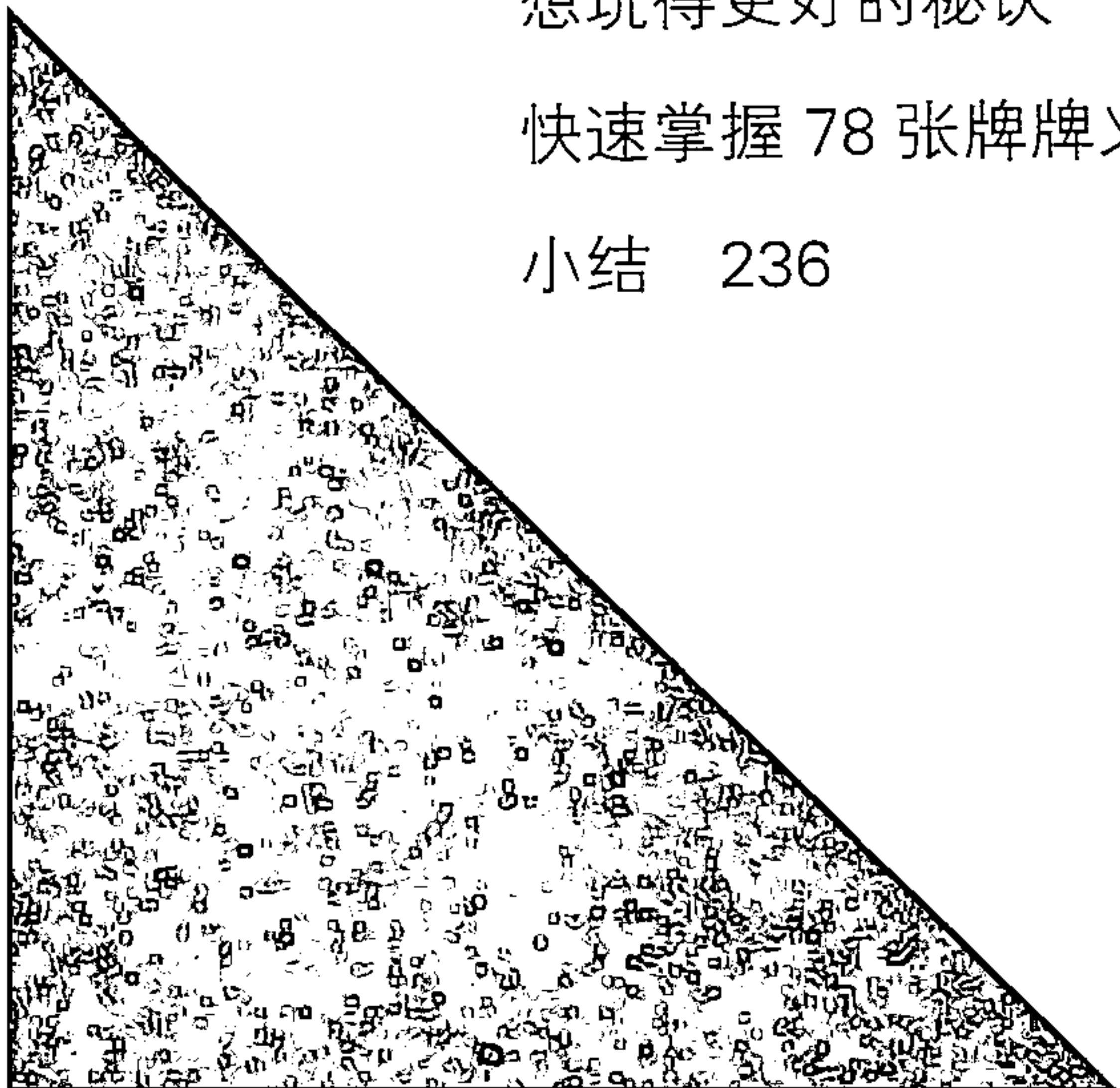
- 玩法一：单身女性如何明了自身需要及对另一半的要求 158
- 玩法二：如何用宫廷人物牌有效促进家庭沟通与和谐 168
- 玩法三：用人物牌快速了解自己和对方的需要 186
- 玩法四：如何用塔罗牌促进职场沟通与团队建设 192
- 玩法五：如何用塔罗牌促进关系缓和，发现自己的沟通模式 198
- 小结 201



READING CARD READING MINDS

塔罗传统玩法操作

- 洗牌切牌 205
- 实用牌阵演练 209
- 想玩得更好的秘诀 222
- 快速掌握 78 张牌牌义的方法 233
- 小结 236



附录

附录 1 塔罗牌欣赏 240

附录 2 我与塔罗的缘——专访

心理学不是看病 塔罗不是算命 248

附录 3 浅论企业 EAP 项目中员工服务需求的唤起
——塔罗心理学应用探索实践与分享 256

附录 4 塔罗牌牌义学习 277

后记 369

专家、学者及塔罗班学员热评

开启心灵的窗户，通向智慧的桥梁，
点亮你的阿拉丁神灯……

——施华强
华勤投资执行董事

向晴是心理学应用行业的探路人！她的实用手册，将塔罗与心灵沟通连在一起，也为我们探寻心灵自由与充实之路，又添了别开生面的选择。

——谭洪岗
北京大学心理学硕士、心理剧助理导演

在我国，心理学的发展还处在初级阶段。要想让心理学真正在中国普及，还需要漫长的观念转变的过程。智慧果巧妙地运用了塔罗牌作为观念转变的敲门砖，不得不说这是为中国大陆心理学的发展和普及作出了重大贡献。

——王丹丹
英国诺丁汉大学心理学博士

塔罗心理学应用有机会让每个人成为自己心灵的导师。塔罗是你心中的明镜，让你能照见真实的自己，倾听内在的声音，最终获得真正的自由。此书将塔罗赋予了新的生命，让心理学变得简单、实用，人人可自用。

——沈昱
临床执业医师、国家二级心理咨询师

塔罗牌是一位古老智者，向晴把塔罗牌用于现代人与自己的心灵沟通，使得在现实社会中承担众多生活压力的人们，在游戏中达到放松心灵的目的；在快乐中学习快乐生活的方式……

——靖谰
专业塔罗分析师

即使你没有任何心理学及塔罗基础，也可经过练习，很快成为“读心”高手。如同内观、冥想等修习方法提升人对自己内在的察觉与对他人的察觉一样，借助塔罗牌训练的察觉是非常直观有趣的，直到最后将变成你的习惯。对于性格内向不善于表达自己的人，它更是一个帮你建立人际关系、引发话题、发现对方能力与优势的小道具！

——蔡馨月（塔罗蔡蔡）
加拿大心理学硕士、塔罗心理分析师

对塔罗的了解一直停留在它是一种占卜工具的层面上，直到遇到向晴老师，才改变了我的这种认识。原来塔罗真的像《周易》一样，能为我们提供一种特殊的思维方法，成为认知自我、了解他人、加强心灵沟通的一种心理学应用工具。

——庞钰龙
《周易》学者

这本手册是介绍如何通过“塔罗游戏”来认识自己与洞察别人的通俗读物。希望更多读者在“玩”的氛围中，借助塔罗这个工具，实现自我之间、自我与社会之间的心灵沟通。

——钱依宁
资深心理咨询师

混迹江湖多年，有些迷失自我，不知道自己真的想要什么，自己现在是什么，将来想要什么。看了不少书，听过不少课，但是，一颗浮躁的心总是难以平和地去感受。智慧果塔罗心灵成长班却让我有了意外的收获，让我在宁静中神秘成长。首先是它的神秘，源于西方的神秘预测力量无法用言语表示逻辑。说实话，开始就是好玩的心态，随着老师温和而有驱动力的讲课，开始有了不同的感觉。感受很本源的一些东西，放弃过于理性的思考，发现就此打开了一扇新门。在课程温和的进展中，不知不觉，心灵开始平和，观点开始清晰，

——胡向明
清华慧石公司执行董事、中国视觉环保网 CEO

内心的呼唤听到了回音。力量在增加，活力在增强。到底是什么促使我的变化呢？我想，可能就是因为神秘和宁静吧。让我们用非理性的思维来感受成长的路程。

大多数人都把塔罗牌归为占卜类，但很幸运，我在智慧果认识的塔罗牌是从心理学角度出发的：如何认识自我，认识别人，认识这个世界，以便更好地生活。参加塔罗小组，我最大的收获就是认识了自己。或许你觉得很可笑，但事实上我们对自己真的太陌生了，或者说我们对自己有太多不正确的认识。塔罗为我打开了新的窗户，新的门，看到了许多自己原来不自知的地方，而后又通过引导给出解决方案，实现成长和突破。俗语也说：认识自我是最难的。有些培训参加完了就结束了，而塔罗小组让我拥有了可以一生受益的塔罗工具，以及看世界的新角度和一起成长的好朋友。生活不会因为塔罗而改变，但塔罗可以帮助你打开心房，接受阳光。生活就此有了阳光，生活也因心的改变而改变。

——刘晓东

远东经济杂志社记者

智慧果的塔罗小组活动，我是和弟弟一起参加的，我们两个共同的感受是：钱老师把神奇的力量和尘世的生活做了很完美的结合！对生活，既能超脱又能享受！洒脱美丽而且深刻的钱老师给了我们很大的力量，以及对自己、对生活的信心！我们都相信，当小组课程结束的时候，我们一定可以更好地去爱和被爱，而且能够更好地去回报自己得到的温暖！小组课程过半，作为塔罗成长二组的组长，我由衷地感谢钱老师用爱的温暖带着我们这些从心底里渴望成长、渴望完善的小组成员共同成长。感谢向晴和智慧果，为我们提供了这样的成长空间！感谢成长一组的每一个成员，因为看到了他们集体的温暖和力量，才让我下决心和弟弟一起参加这样的活动，从而给了我重新认识自己和家人的机会！感谢我们小组成员的相互支持！

——小凌
外资房地产投资公司

塔罗牌呈现的东西不是最重要的，当事人的解读才是最具有意义的。选牌、故事叙述都有个人的投射。这样对于绕过阻抗、快速切入、进行潜意识沟通是快速而有效的。我回去后会多加练习，运用在心理咨询中。

——吕旭梅
青岛心理咨询师

参加了蔡老师带领的塔罗工作坊，我对自己有了更深的了解，也能够更好地了解他人，同时更多了一个与他人沟通的良好工具。希望今后有更多的机会交流，也希望塔罗牌能被更好地运用到社会中去，以创造更和谐的社会。

——涂前

北京豪峰科技发展有限公司

这两天的课程使自己明了、清晰了很多，每当塔罗告诉了我当下的状态，我对未来的计划就更清楚，方向也更加明确。我为向晴老师精辟的见解和洞察力所折服，敬佩塔罗蔡蔡解读的“魔力”。期待再见面！

——徐卉

青岛心理咨询师

通过两天的学习，对塔罗有了清晰的认识，深切体会到了沟通中有塔罗的介入会使双方更快、更好地进入状态，更深入地了解彼此。尤其是现场演练让我更深入地了解了儿子，知道自已的问题所在。清晰了自己以后要努力的方向和方法，感谢这两天的学习机会！

——毕晓平

济南职业资格二级心理咨询师

两天的学习让我对塔罗有了一定的了解。感觉在以后的咨询工作中，可以更好、更快、更深入地了解来访者的心理状态，尤其是对一些初次来访的人、对心理咨询持怀疑态度的人。另外，塔罗对与家人之间、与孩子之间的沟通也有很大帮助。

——陈红珍
扬州心理咨询师

“拥有心灵的钥匙，人生将与众不同。”如果说心理学是一个能够使大众心理健康、生活幸福的宝藏，那么现在我已经找到了挖掘这个宝藏的工具——塔罗！谢谢向晴老师！谢谢塔罗蔡蔡老师！

——宋欣
郑州心理机构经营者

盼望已久的两天塔罗培训收获很大！首先认识自己的状态有了直观形象的角度；其次学会了一种咨询工作的导入方式，还让自己增强了开展团体咨询的信心。

——蔡青池
北京心理咨询师

塔罗课程很有趣，很实用，有利于沟通，能够看出状态，促进觉知、觉醒。向晴老师很真诚，很有活力和创造力，很有灵气。塔罗蔡蔡诚恳、实在、宁静。

——李建军
青岛心理咨询师

参加了蔡老师带领的塔罗工作坊，我有三点最深刻的感悟：1. 发现个人工作、生活中的思考盲点，帮助我分析；2. 促进人际关系，方法具有可操作性和易接受性；3. 反思改变动力。课程循序渐进，讲师能够给予适时的引导，增强了我们对塔罗牌理解的启发性和感悟性，希望能持续沟通与交流，并继续给予指导。

——陈唯

FedEx Kinko's 招聘主管

升级版说明及如何使用本书

自 2009 年年底《塔罗与心灵沟通实用训练手册》出版以来，受到了众多喜爱塔罗、喜爱心理学朋友的欢迎。这本小册子从好玩有趣的塔罗牌切入，教给很多零基础塔罗知识、零基础心理学的普通人实际可操作的塔罗牌游戏，让其在游戏中互动，快速认识自己，快速了解自己的朋友、同事，甚至另一半、孩子。快速建立起了人与人之间的信任了解关系，促进了人与人、人与自我的沟通和关系发展。其中不少有心理咨询师职业背景的朋友将塔罗的游戏方法运用在咨询中，获得了良好的咨询效果。

参加过塔罗工作坊或直接从阅读此塔罗心理图书入手的朋友们，常常向我们反馈他们的使用心得，也有来自外省心理咨询机构的心理咨询师特意拜访或打来电话，交流塔罗心理图书和工具在使用过程中，对自己生活和咨询工作的帮助；更有学员分享塔罗工具如何促进婆媳关系；企业拓展培训师分享如何通过使用塔罗促进企业高层团队成员的沟通，挽回即将人走组织散的状况；管理咨询培训公司老总分享如何将此工具应用到企业管理层培训；政治老师分享怎么用塔罗看图说话帮助学生们理解思想转变的意义；中考老师分享怎么用塔罗看图说话帮助中考生积极面对压力，调整学习策略、学习状态。

这些案例和反馈给了我们很多激励，小小塔罗，竟能通过每个学员创新性的使用，发挥了意想不到的巨大价值和作用，这使得我们更加相信工具不在有多高深、有多复杂，简单有效才是硬道理。塔罗牌在心理学大师荣格那里完成了“预测占卜”到“心理学研究”的跨越，而在中国，向晴老师第一个把它推向了心理学中国化应用的领域。在此，智慧果期望塔罗心理学应用能为更多中国人打开快乐幸福的大门，打开心灵成长的大门！

图书两次再版，陆续收到社会各阶层读者和朋友们的反馈，主要集中在以下两大点：一是一方面觉得使用塔罗游戏作为认识心灵、促进沟通的工具很好，另一方面又觉得识记 78 张塔罗和牌义很困难；二是一方面认为塔罗作为心理学应用的部分很实用，另一方面觉得书中对于塔罗，比如牌灵等有不严谨的地方。前者通常是没有任何塔罗基础的人会问到，后者通常是塔罗爱好者所关心的。

作为一本心理学应用普及读物，本书借塔罗牌为工具，将重点放在如何使用塔罗认识自己的心灵，与自我开始心灵对话、深度发现，以及自我训练提升沟通能力和人际敏感度方面。简单说，塔罗牌的心理学应用都是看着牌的画面去选牌，去感受，去发现，去倾听和沟通！在这个意义上，塔罗牌更多是“介质”。所以牌义本身变得不那么重要，而每个人自己的解读和角度变得很重要，过程中，用到最多的是心理投射和用于人际关系沟通的约哈里窗原理。

由于读者自身状态不同：有塔罗基础的，有心理学基础的，也有两个基础都没有的，每个人会有出于不同角度的看法。在众多反馈及给企业做过更多应用培训后，我们觉得有必要重新修订调整，并将本书的阅读使用作重点说明，帮助不同角度的读者更高效的阅读使用，获得更大价值！

◆本书结构进行了调整，使得整体更紧凑，着重突出了塔罗牌的心

理学应用部分。将古老的塔罗牌牌面赋予了新的生命力和活力，让大家更多借助这个具有丰富内涵的塔罗牌连通潜意识，打开内心，发挥它的介质作用、连接作用，开启心灵的作用！游戏中更侧重训练你的倾听能力、观察能力、感受能力、发现能力，从而帮助你在每个游戏环节中点点积累，不断提高对人际关系和情绪情感的觉察能力。在扎实基本功的基础上，大量实践，提升心灵沟通的5个基本功！

◆关于看牌实践与练习。很多朋友经过2天塔罗工作坊的学习，会犹豫、担心不敢给他人看牌。我们有位心理咨询师学员，学后直至3个月，仍然下不了决心给他人看牌练习。后来一次企业培训活动中，她第一次突破了心理负担，用塔罗牌与人沟通，之后越来越纯熟。还有位80后男生，学习完第一天就“冲”出去在塔罗娱乐活动中给他人看牌，得到了高度的认可和良好反馈。所以说，给每个读者一个重要的建议：敢于实践、敢于不断练习，在实际练习和操作中不断体验和发现使用心得，会提高你解决问题的功力。行就行，不行就不行（解读：行动才行，不行动就不行）。

◆关于在不同领域的应用。塔罗心理学应用在猎头HR识人领域、在婚介情感领域、在心理咨询领域、在投资理财领域、在学校EAP领域等都能发挥巨大价值。本书可以帮助各个行业和领域的朋友，快速轻松掌握塔罗工具，在识人与沟通方面得到提升，快速打开心理学应用的大门，进入心灵成长的天地。

◆关于实用牌阵。此部分牌阵是智慧果在普及心理学应用过程中，曾经使用过的小游戏。如“四要素牌阵”，就是作者在使用过程中不断总结的心得。塔罗心理学应用的学员有很多也会在实际操作中创作自己的牌阵。如果你希望学习到更多有趣的塔罗牌阵，需要参考相关塔罗书籍。

◆关于塔罗的牌义。牌义是经常让喜欢塔罗和学习塔罗的人感觉不

容易掌握的部分。在塔罗心理学应用的游戏和使用中，牌义不是必须要掌握的（如果你的目标是想成为塔罗占卜师除外）。这里只是作为补充参考，拓展你对塔罗牌其他含义的了解！塔罗是有上千年历史的智者，众多相关书籍都会对牌义有说明，本书中的牌义则是作者参考了一些书籍，并依据自己在使用中的心得编辑而成（并非完全翻译版），仅作为你心理学应用和了解塔罗牌时的参考。如希望对塔罗本身有更深入的专项研究，可参考其他塔罗牌义图书。

◆关于社群和 App。很多学完智慧果塔罗心理学应用的朋友们都期待有社群一起成长交流，或者 App 的成长反馈与作业跟进。感谢你们对智慧果塔罗心理学应用普及的关注和建议。我们会根据市场和伙伴们的进度，不断完善和发展！请更多关注我们！

作为心理学应用的普及工作者，我们致力于让快乐的中国人多起来，因而发掘了塔罗在心理学应用中作为介质的价值，而对塔罗本身并无深入研究。塔罗是一位古老的智者，渊源涉及神秘学、希腊神话、宗教文化等。如果你是塔罗爱好者，或想通过本书更深入地学习塔罗本身，或许本书不是最适合的。想进一步精通塔罗、研究塔罗牌阵的，要配合阅读收集牌阵的书；喜欢学习塔罗文化历史的，可配合相关历史书籍。

本书如有不妥之处，比如塔罗知识的相关部分，请专长于塔罗的人士给予反馈、批评、指正。虽然任何一本书都各有其侧重，但本书中涉及塔罗知识的部分，仍然希望能听到您的批评指正，在能做到的范围内，我们将尽量给予读者最恰当的表述。

再次感谢各位读者的关注、支持！

前言

本书的由来与价值

本书是在原 2009 年版的《塔罗与心灵沟通实用训练手册》基础上，进行了升级改版，目的是更符合学员们快速掌握塔罗玩法的需要。此次改版尤其着重突出了塔罗心理学应用的价值，让它焕发生命活力，变成了通往内心成长的桥梁和镜子、开启心灵大门的钥匙。塔罗牌作为介质和连接工具，打开了通往更深入认识自己、认识他人，成长自我、走出自我、连通他人的工具，不了解的人说神秘，了解的人会意识到其有多么好用。

这本升级版的塔罗心理学应用自助训练图书，不只停留在把塔罗工具技术层面，更强调通过看图说话投射原理 / 约哈里窗的应用以及各种创新玩法帮助人们快速从关注外部世界到关注自己的内在世界，且轻松省力，易于连接，易于转换。通过塔罗的照镜子功能（投射），看到内在心灵的限制和阻碍，快速突破思维里隐形的“墙”，也能看见关系里自己的误区和深层需求，不再纠缠和执着在现象表象（发生的事件、困惑、情绪、烦恼等），而是深入本质——连接你和他人的真实需求和内

心渴望，以及驱动力。通过训练转思维，转出“执着自我”，转出“局限”，转到看清、听懂、共情到他人真实的需要，更符合现在移动互联网时代对人们高感性、高敏锐度能力提升的需要。

正如一位学员在自我练习时的分享：“谁能帮助我呢？那个人会不会判断我？会不会根据她的经验而不是我的走向引导我？那样安全吗？够隐秘吗？够真吗？我的路究竟怎样能够好走起来啊？抽出一张牌，看到一幅图画，心中就莫名地被触动了，图面的故事多么切合我，好像看到了我的某一部分就这么运作着！恍然大悟，原来我是这样！我不需要咨询师，我却清楚地看到了自己！没有介入，没有批评，没有羞愧！这是一面我自己的镜子！坦然，直接，而又自我保有的秘密！神奇的牌面，给不同的人看，听到了不同的心境故事！原来我一直怀有隔阂敌意的那种人是那样想的，噢，他想的也是合理的啊，完全不是我曾假设的故意刁难！原来每个生命都不同啊！隔阂就这么简单地悄然融解，心绪踏入了一个更广阔的世界！”

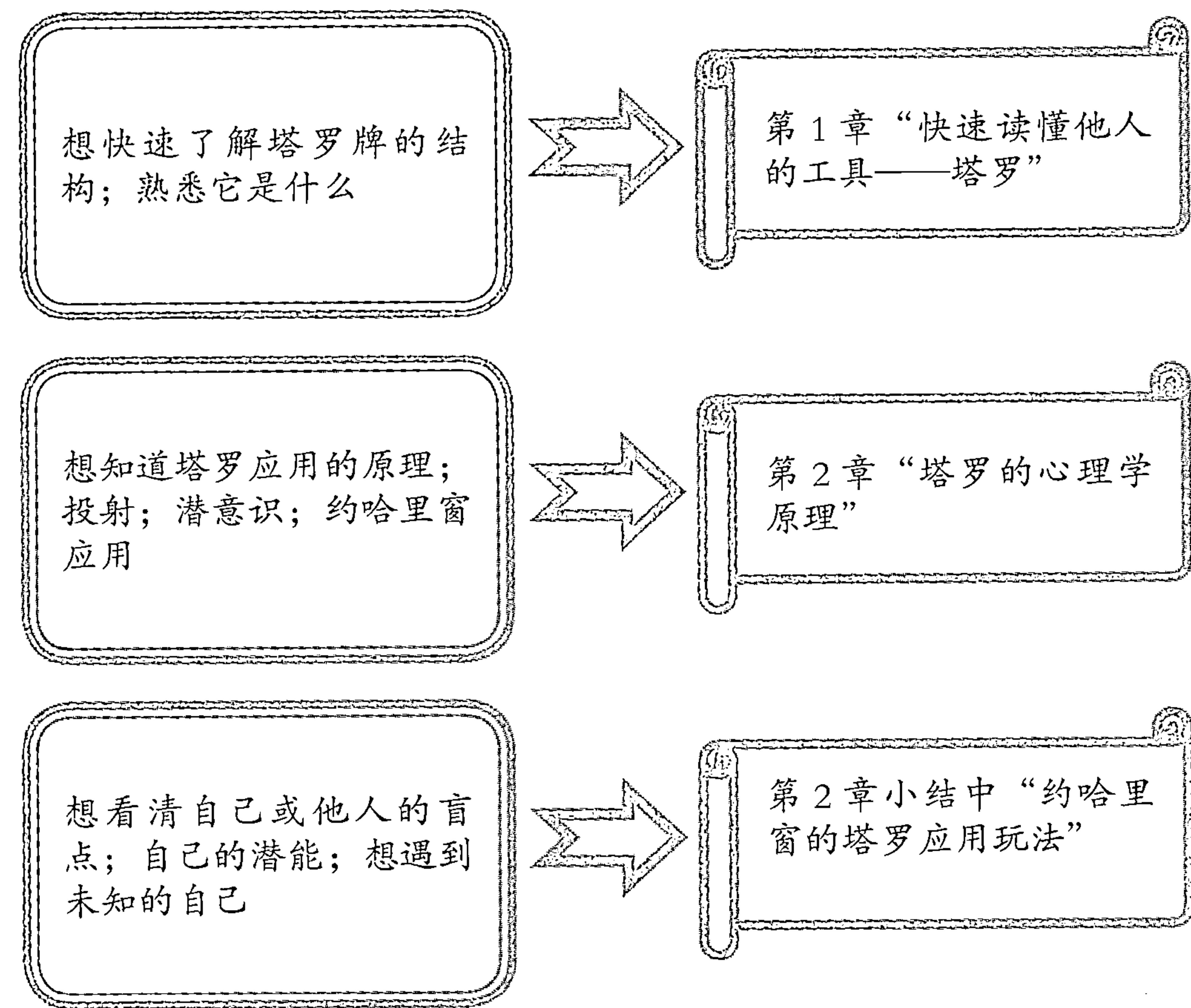
本书核心更侧重在通过各种游戏玩法，先自助练习，用于自我倾听能力、观察能力、感受能力、发现能力、表达能力的训练与提升（见第三章），其次借助不同的游戏体验形式——正面选牌也好，背面抽牌也好，同样运用一套引导训练模式，引导自我发现，自助看清问题和限制，引导他人看见潜在意识状态和心灵状态，发现阻碍点，在不断的澄清和表达中，看清自己的发展方向和以往无效的模式，快速读懂自己的心，读懂和倾听到他人的内心，促进彼此的深入理解和高效沟通。

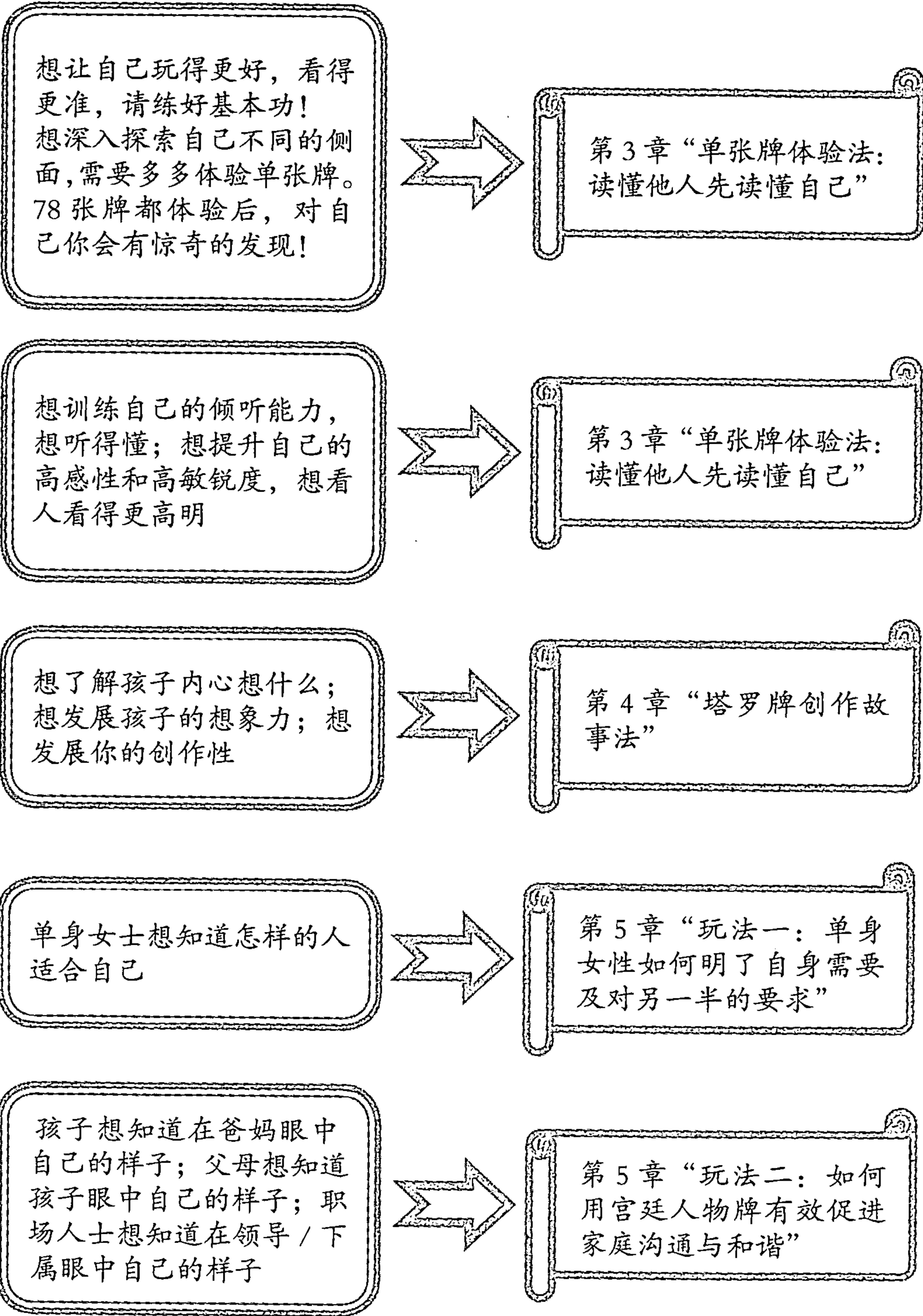
原书中的传统牌阵玩法内容依然保留，作为最后一篇，目的是增加趣味性、娱乐性。从简单的看牌开始，训练好自己的基本功，不管是正面选牌/背面抽牌（即正选还是盲选），还是运用传统牌阵、自己创造新的牌阵，目的都是通过自我训练提高你对他人的高觉察力、高感受力，满足他人需求的能力、解决问题的能力。希望每个伙伴都能训练出这样

的能力：透过现象看本质的洞察力；走出自我限制，转思维到另一半、孩子，以及客户、领导、他人的角度，由“我的你的”“要这个不要那个”对立的“二”，变为“我们是一伙”“我们在一起”的“一”的能力；快速自我反省，不纠缠在外部现实，不消耗自我能量，直接面对内心、面对自我成长点，快速突破的能力。

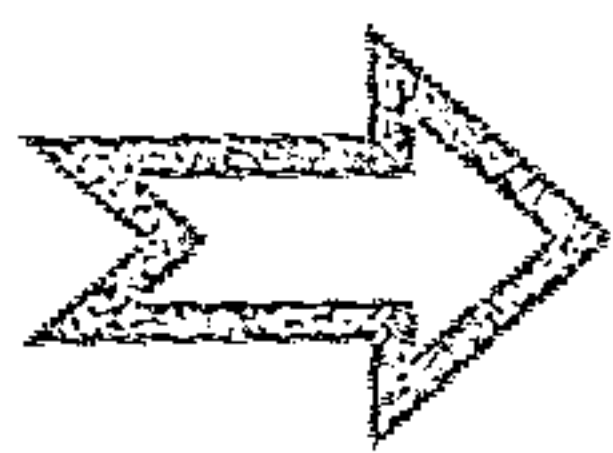
快速了解内容，用好本书

为帮助伙伴们快速使用好本书，这里提供了本书自助训练的快速通道。



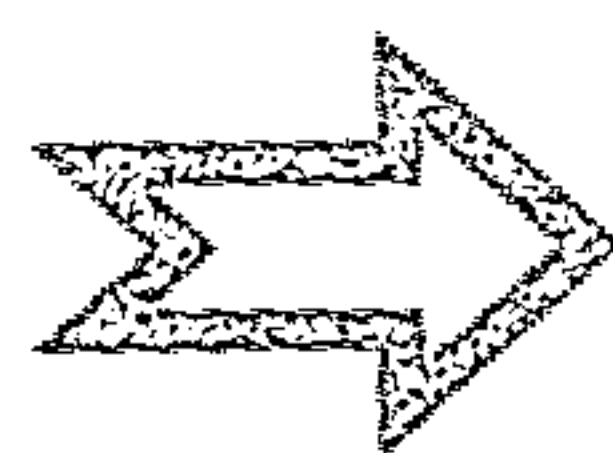


想知道自己想要什么；想
知道对方想要什么



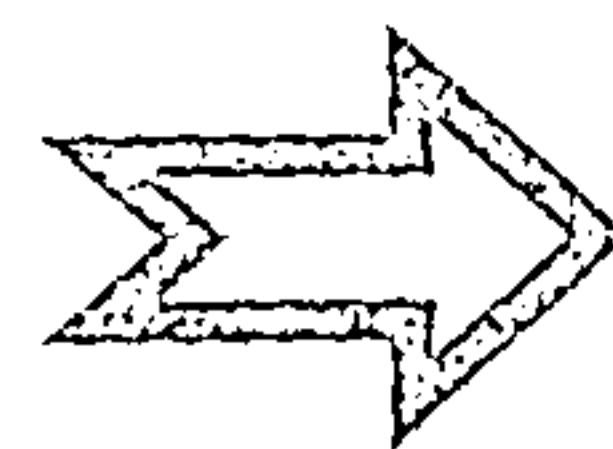
第5章“玩法三：用人
物牌快速了解自己和对
方的需求”

想知道团队中伙伴们的
状态；想促进与合伙人的
关系；想知道家庭成员各
自的状态；想知道部门同
事各自的内心状态与调整
方法



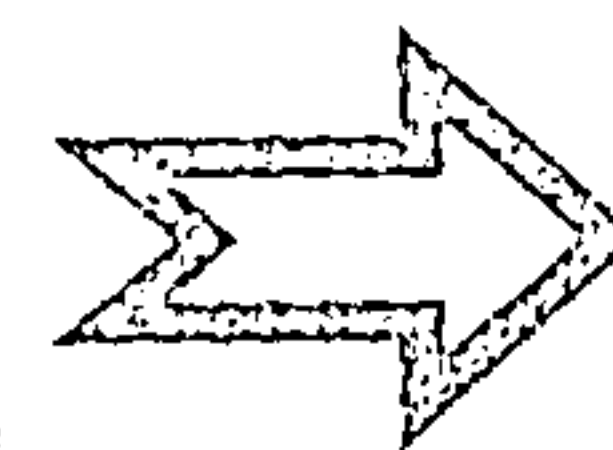
第5章“玩法四：如何
用塔罗牌促进职场沟通
与团队建设”

与同事吵架 / 不说话，
想缓和关系；与伴侣吵架、
不搭理对方，还矫情地想
让对方找你说话



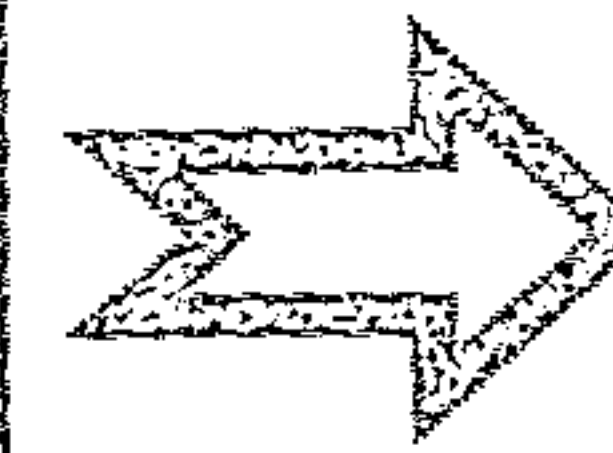
第5章“玩法五：如何
用塔罗牌促进关系缓和，
发现自己的沟通模式”

想看看自己当下的状
态——你纠结的是什么，
潜意识里想要的是什么



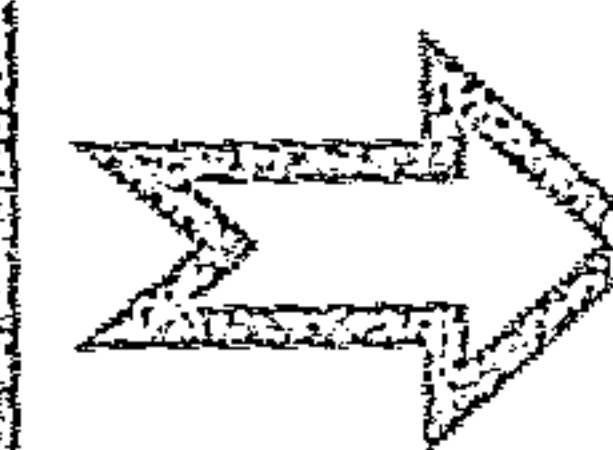
第6章“实用牌阵演练”
部分“牌阵一：四要素
牌阵——快速了解自己
与他人的当下状态”

想知道工作发展的瓶颈、
工作中遇到的障碍、工作
改变的方向和如何提升

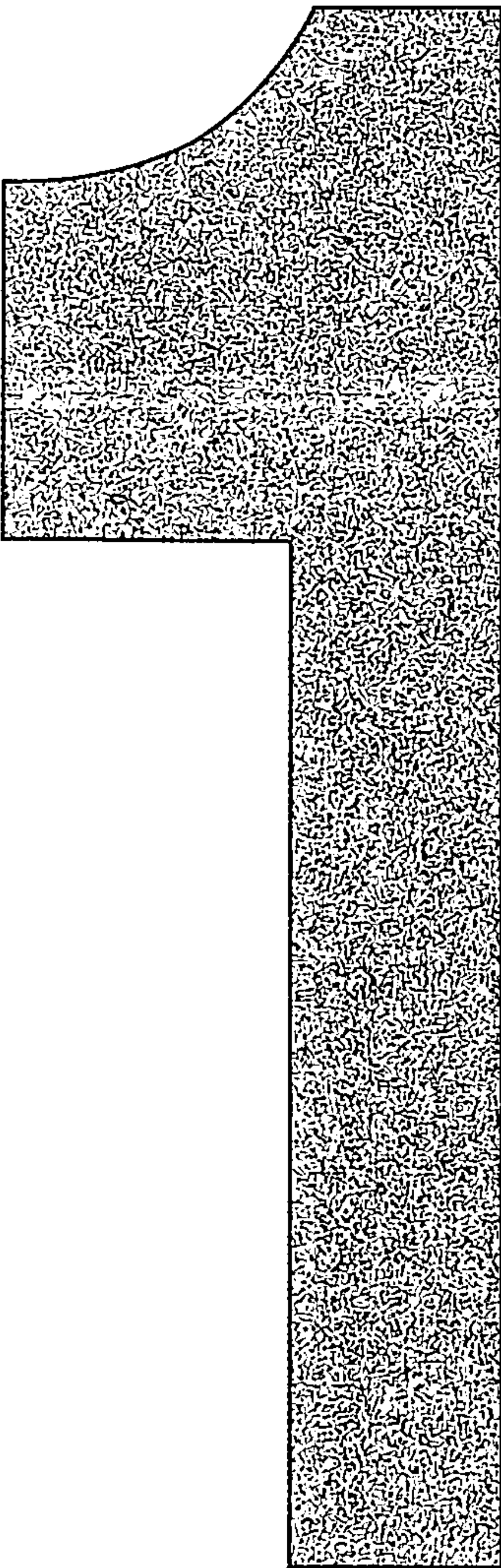


第6章“实用牌阵演练”
部分“牌阵二：事业牌
阵——快速了解和调整
自己的发展状态”

想知道你和另一半关系存
在的问题



第6章“实用牌阵演练”
部分“牌阵三：爱情牌
阵——快速了解自己与
另一半关系的现状”



快速读懂他人的工具——塔罗



READING CARD READING MINDS

生活中，人们常常希望能快速认识一个人，以促进沟通。为了达成目标，通常会用怎样的方式去了解一个人呢？大多数人会选择相处或共事一段时间，在过程中去了解，或通过谈话、观察行为等来了解。然而认识人的真实内心往往没有这样简单。为达到某些目的，行为一定程度上是可以伪装的。如果能在共事前就预先有所了解对方，也许会大大降低彼此时间与情感的消耗（比如恋爱7年也会因无法磨合最终分开，以及现状下的闪婚闪离）。那么究竟如何能更准确地了解一个人呢（不管他是你的朋友、同事、领导、创业合伙人，还是你的妻子或丈夫）？有经验的人会告诉你，一定要多关注他们下意识的动作或言语。这样做的确有帮助，但对新手而言，这种观察总结的经验很难短期内掌握。

去观察一些生活中常见的例子，想必会有所启发：当一个人紧张的时候，嘴上说“不”，但他的手和肢体会变得僵硬。到底哪个信息是准确的？为什么我们不容易控制自己的身体和梦呢？答案就在潜意识——潜意识是不受头脑意识控制的。那是不是说如果我们能够认识人的潜意识，就会更准确地认识自己和别人呢？的确是这样。心理学里有很多认识潜意识的方法——解梦、看意象、发现自我的心理防御机制等，可这些太专业，一般人难以掌握和运用。是否有一些小工具能让每个普通人快速学会应用，让内心的潜意识以视觉化的方式得以呈现呢？塔罗，就是这样一个简单有效的小工具。

还记得上小学时“看图作文”的经历吧，同样的图片，每个人写出的作文却各不相同。塔罗，也可以简单地理解为“看图说话”“看图讲故

事”。看到一个画面，它的图画、颜色刺激你，由于每个人的心灵系统不一样，解读也就不一样。也就是说，画是一样的，每个人感受的世界却是不一样的。在塔罗游戏中，通过人们选择的牌，透过对牌的描述，你可以听见自己的内心世界，让“看不见”的潜意识得以视觉化呈现。你也可以听见他人的内心世界，不分性别、年龄、职业等，只要你会看图，小朋友都会变得容易沟通。

什么是塔罗

在古埃及，法老们根据专门用来传达天神意旨的“叻忒之书”进行决断。埃及灭亡后，为不让异族得到此书，神职人员将其绘成卡片交于神官手中，卡片因此被流传下来，后传到欧洲，在中世纪形成了我们熟悉的塔罗。

塔罗，即 Tarot，取自埃及语的 Tar（道）、Ro（王）两词。Tarot 的含义可以从图中看出，即“超越轮回，达到智慧之路”；身为王者具有超越常人的决断力，也称为“王者之道”。一句话，塔罗帮你具备王者之道的决策和判断力。

OTAR：净化

ORAT：敬畏

RATOT：震动

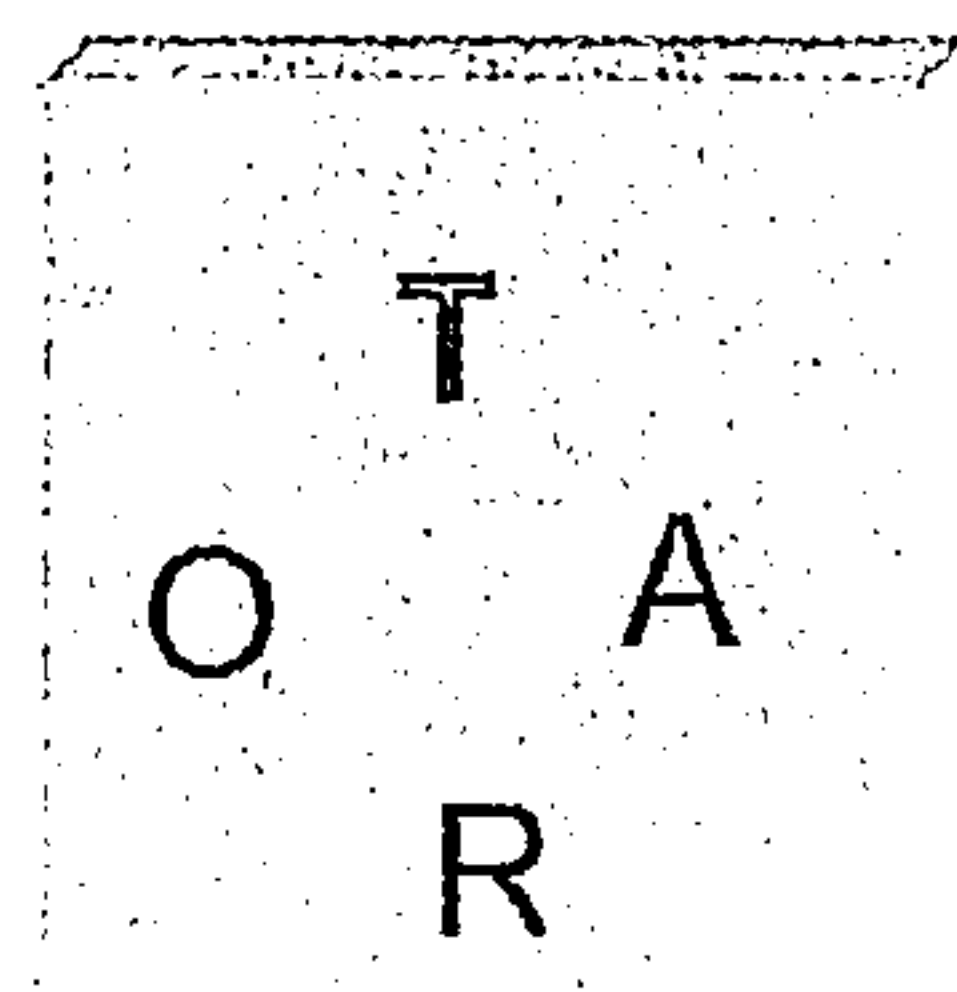
ROTA：轮

TROA：门

TORA：真理

AROT：警戒

ATOR：你是

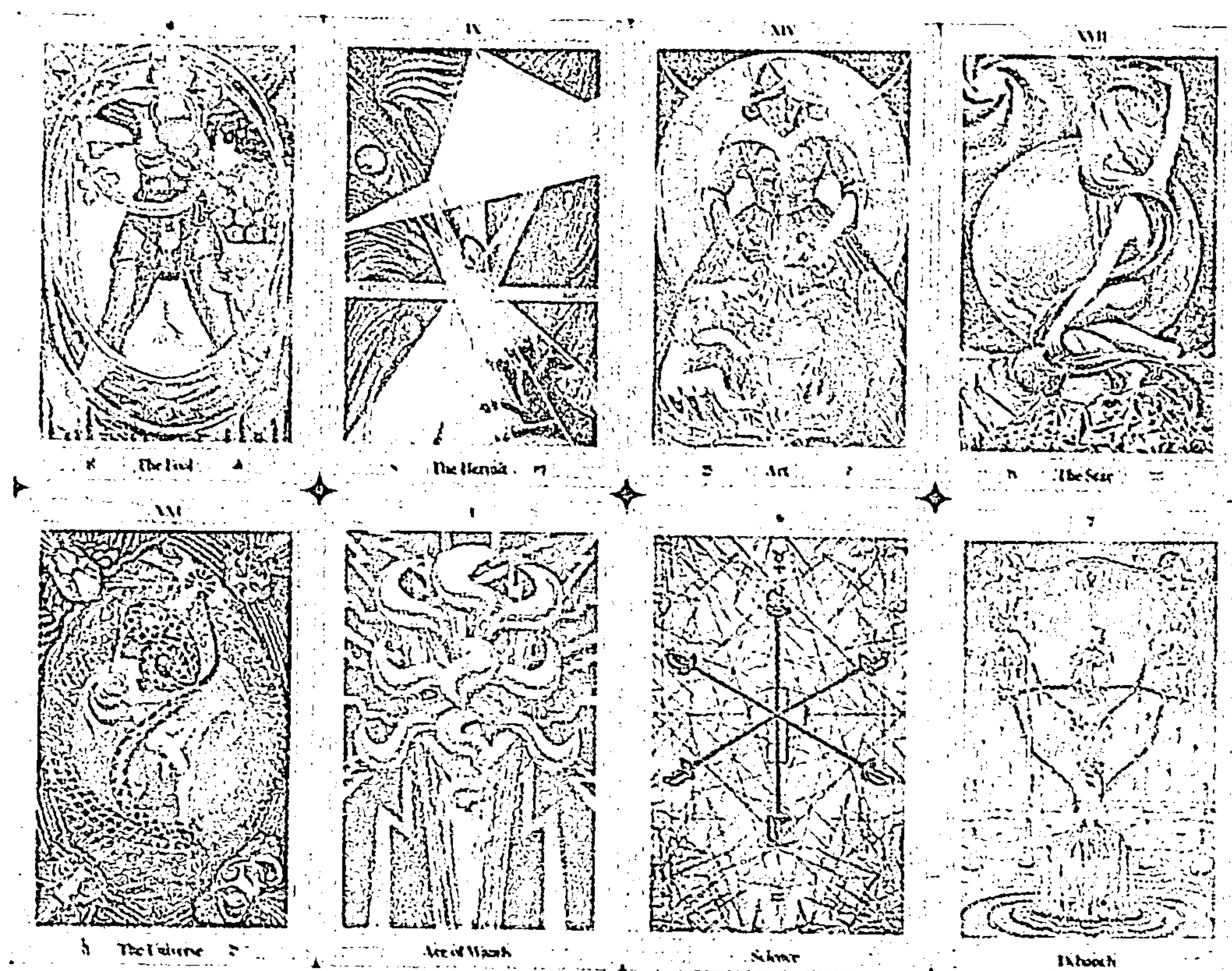


塔罗牌目前的形式来自十四世纪意大利一种叫塔罗奇（Tarocci）的游戏，法文将其拼成塔罗。现代的意大利扑克牌也仍然使用权杖、圣

杯、宝剑和星星这些符号。

过去，罗马教会曾企图压制一些不断壮大且直接对抗教会的哲学与理论，塔罗牌也被认为是非法的占卜方法，因为主教们害怕塔罗牌会将神的力量交到人们的手中。尽管如此，塔罗牌和所有以普遍真理为基础的信仰一样，还是存活了下来。

许多现在流行的塔罗牌都是由一个名叫“金色黎明”的团体成员们所设计的。“金色黎明”于1888年在英格兰成立，当时是一个秘密



托司 / 透特牌，亚力思特·克罗理（Aleister Crowley）设计

的魔术团体。他们设计出三种塔罗版本，其一是托司 / 透特牌，由亚力思特·克罗理（AlesisterCrowley）设计；其二是金色黎明牌，由伊斯瑞·瑞格德（IsraelRegardie）设计，罗伯特·王（RobertWang）绘制；



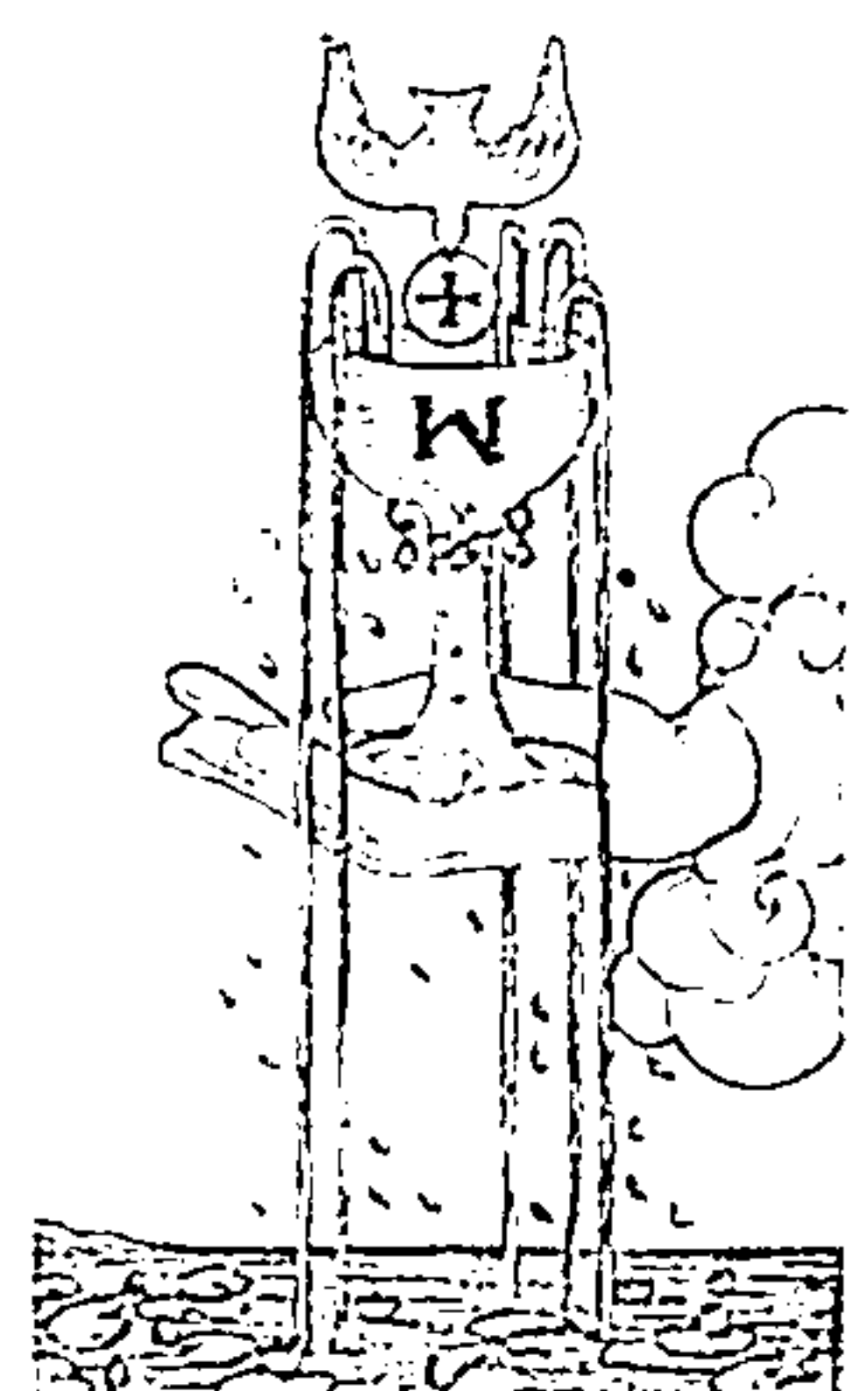
金色黎明牌，伊斯瑞·瑞格德（IsraelRegardie）设计，罗伯特·王（RobertWang）绘制



THE MAGICIAN.



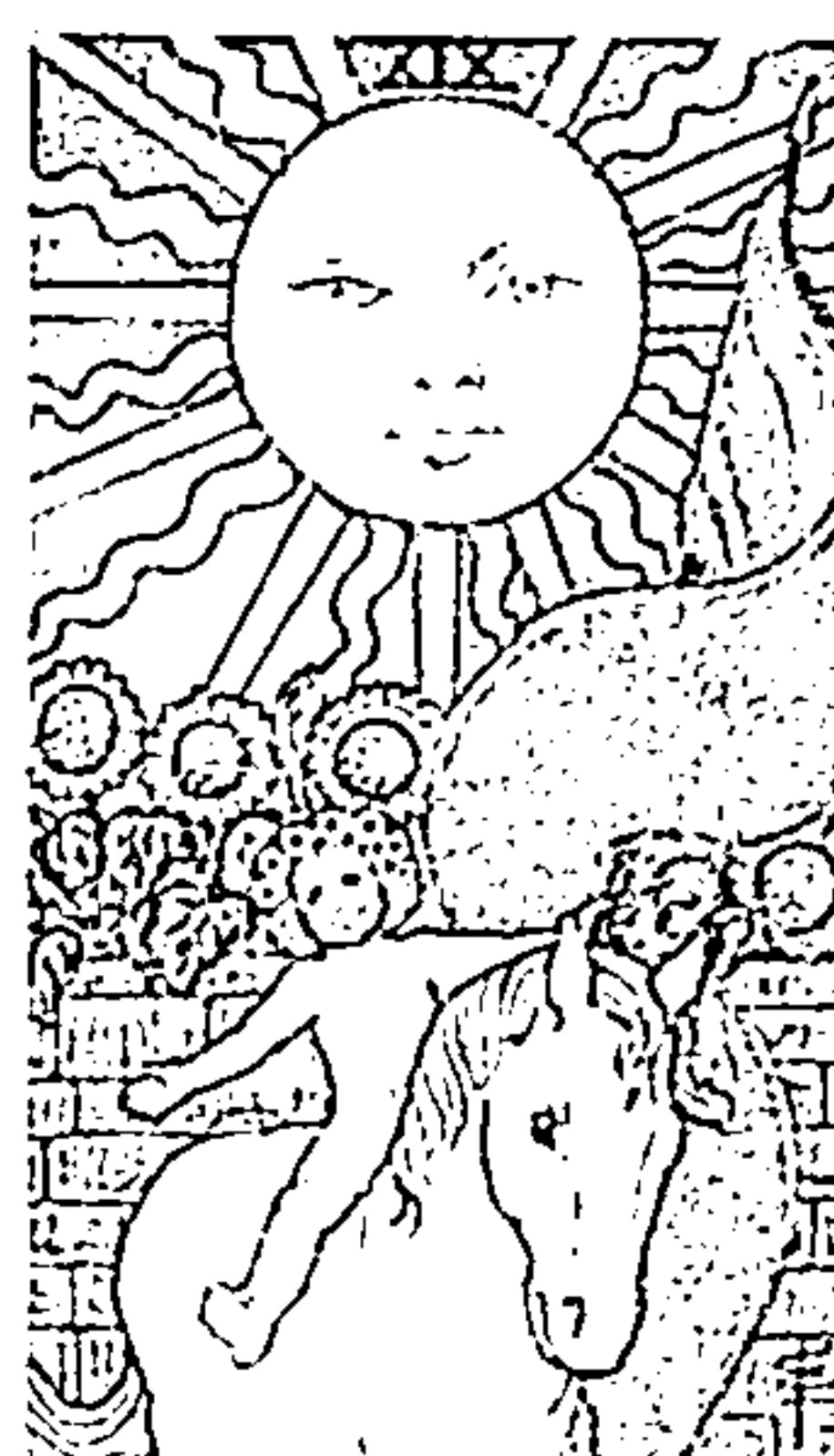
QUEEN of PENTACLES



ACE of CUPS.



KING of WANDS



THE SUN .



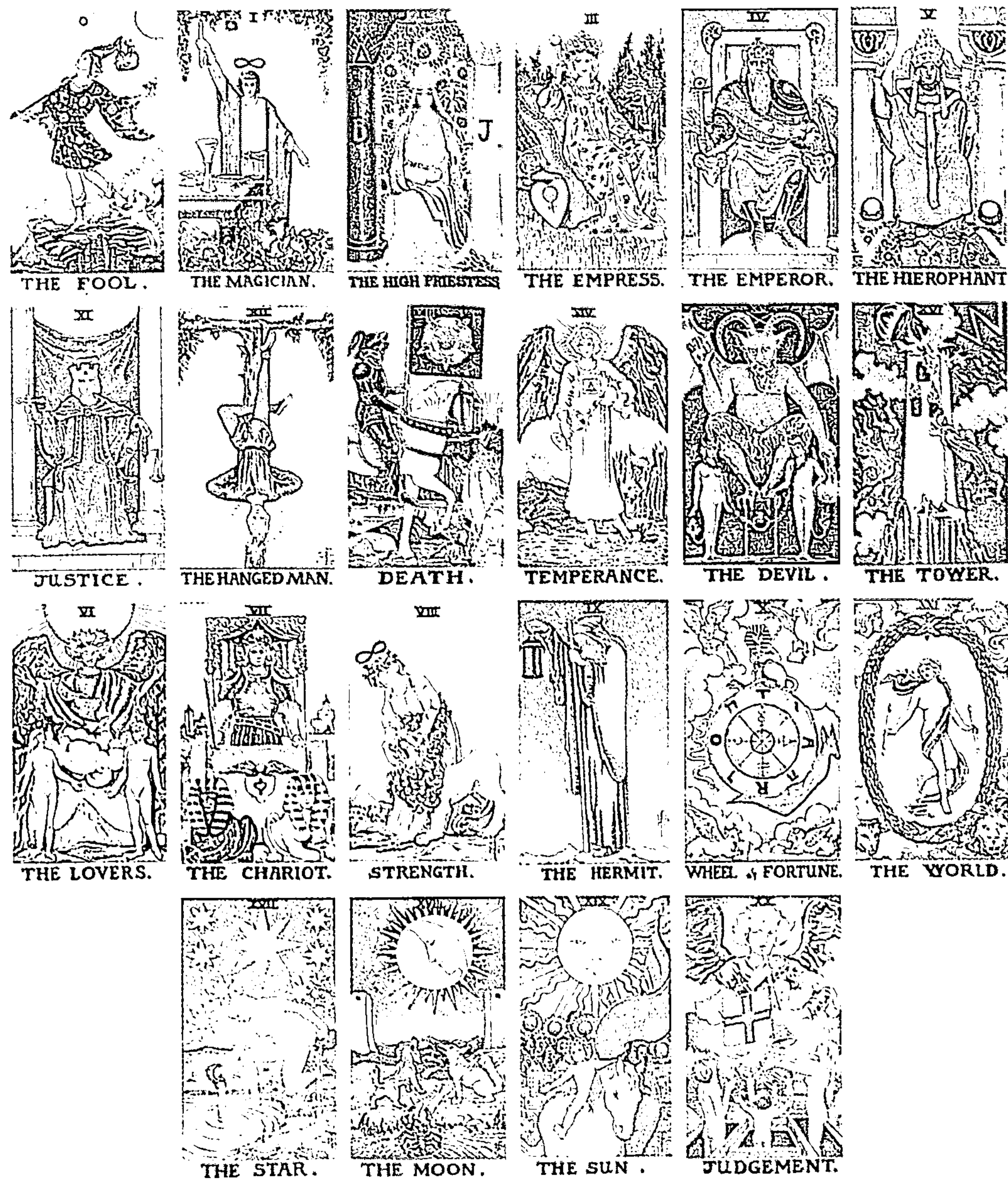
JUDGEMENT.



THE WORLD.

莱德·韦特牌，阿瑟·爱德华·韦特（ArthurEdwardWaite）设计，帕米拉·史莱蒙·史密斯（PamelaColemanSmith）绘制

其三是莱德·韦特牌，由阿瑟·爱德华·韦特（ArthurEdwardWaite）设计，帕米拉·史莱蒙·史密斯（PamelaColemanSmith）绘制。本书中的纸牌插画即采取莱德·韦特的版本。



塔罗 22 张大牌（大阿卡那）

每次在给职业经理人做塔罗心理学应用课程时，最常听到的反馈就是：都三十多年了，要重新学习沟通！你以往接受的沟通课程与训练过程，可能更强调的是技术和方法，而在塔罗与心灵沟通中，更注重个人内在的觉察，把潜意识里的内容不断上升到意识层面来认识并修正完善，继而提升与他人深入沟通互动的能力。人们通常 21 天养成一个习惯，90 天固化一个好习惯。坚持有意识地训练和应用书中提到的觉察方法和表达练习，掌握到精髓，你将发现不知不觉中你就是一个沟通高手了，你变得更容易了解自己与他人的需要，更懂得用和谐高效的方式满足自己、满足对方，沟通的过程也因此变得简单愉快，至此真正领略到在“谈话创造价值”“谈话产生生产力”——这种在觉察自己、认识自己、认识对方的前提下，相互需要、相互满足、相互愉悦的感受。

快速了解塔罗牌的结构

塔罗是什么？简单说，塔罗是汇集了解释宇宙万物秘密的图形——78 张纸牌，它被称为西方的《易经》。其中，分为 22 张大牌（大阿卡那）、56 张小牌（小阿卡那）。大牌 22 张，从 0 号到 21 号（每张牌最上方的罗马数字），每一张都有一个名称，如“愚人”或“世界”。小牌 56 张，分成四组，每组 14 张，包括数字牌 10 张（从 1 到 10）、宫廷人物牌 4 张（国王、王后、骑士和侍从）。大牌通常反映方向性或重大的问题，小牌则更多提示我们生活中的细节。

或许一开始，78 张纸牌让你感觉数量多且不好识记，这里教你一种简单识记方法——学习塔罗的组成。掌握结构，就容易记忆了，完全不用死背硬记。先来识别 22 张大牌（大阿卡那）的罗马数字与牌的名字，它们的牌面对照图识别。

阿拉伯数字	罗马数字	牌名称
0	0	愚人
1	I	魔术师
2	II	女祭司
3	III	王后
4	IV	国王
5	V	主教
6	VI	情侣
7	VII	战车
8	VIII	力量
9	IX	隐士
10	X	命运之轮
11	XI	正义
12	XII	吊人
13	XIII	死神
14	XIV	节制
15	XV	魔鬼
16	XVI	高塔
17	XVII	星辰
18	XVIII	月亮
19	XIX	太阳
20	XX	审判
21	XXI	世界

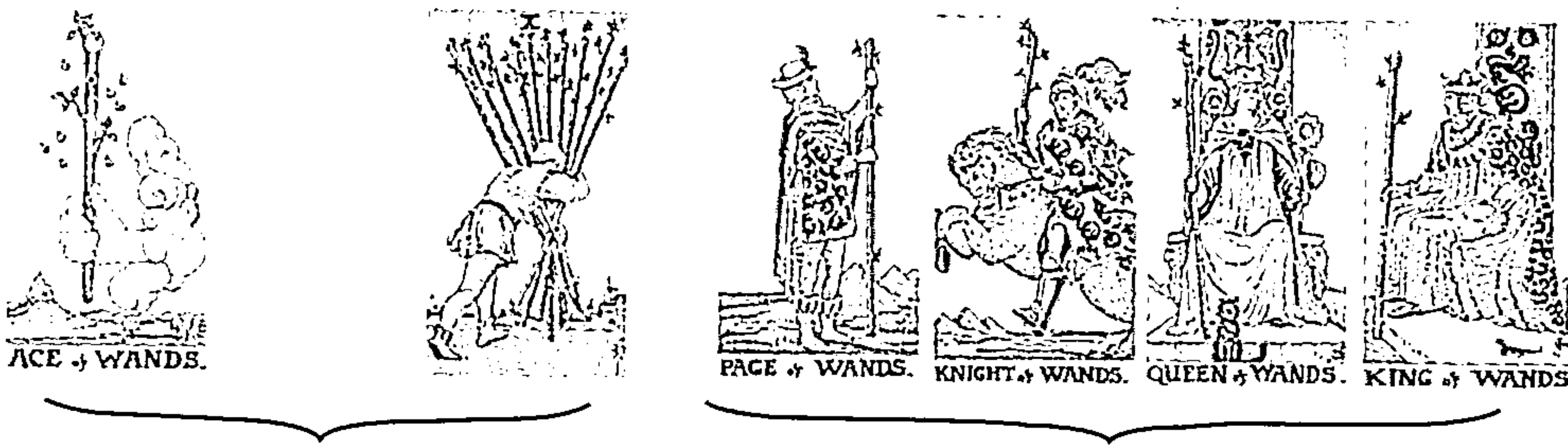
接下来快速了解 56 张小牌（小阿卡那）的特点。塔罗四组小牌的特质如下。

权杖组——代表火元素

火元素的特质：火，象征能量、狂热、行动、活力、生命力与喜欢接受挑战、征服、追求目标等特性。对权杖类型 / 状态的人或物而言，拥有一个目标要比完成它更重要。火会自然向上跳跃，寻求燃料，不断扩张。像火一样，权杖类型以渴望与行动来接近生命，以挑战、新视野与冲突为燃料。没有行动，权杖类型会变得忧郁。因为缺乏行动的状态不符合权杖类型的经验，他们有时会无法忍受别人不行动。

数字牌 1 ~ 10

宫廷牌

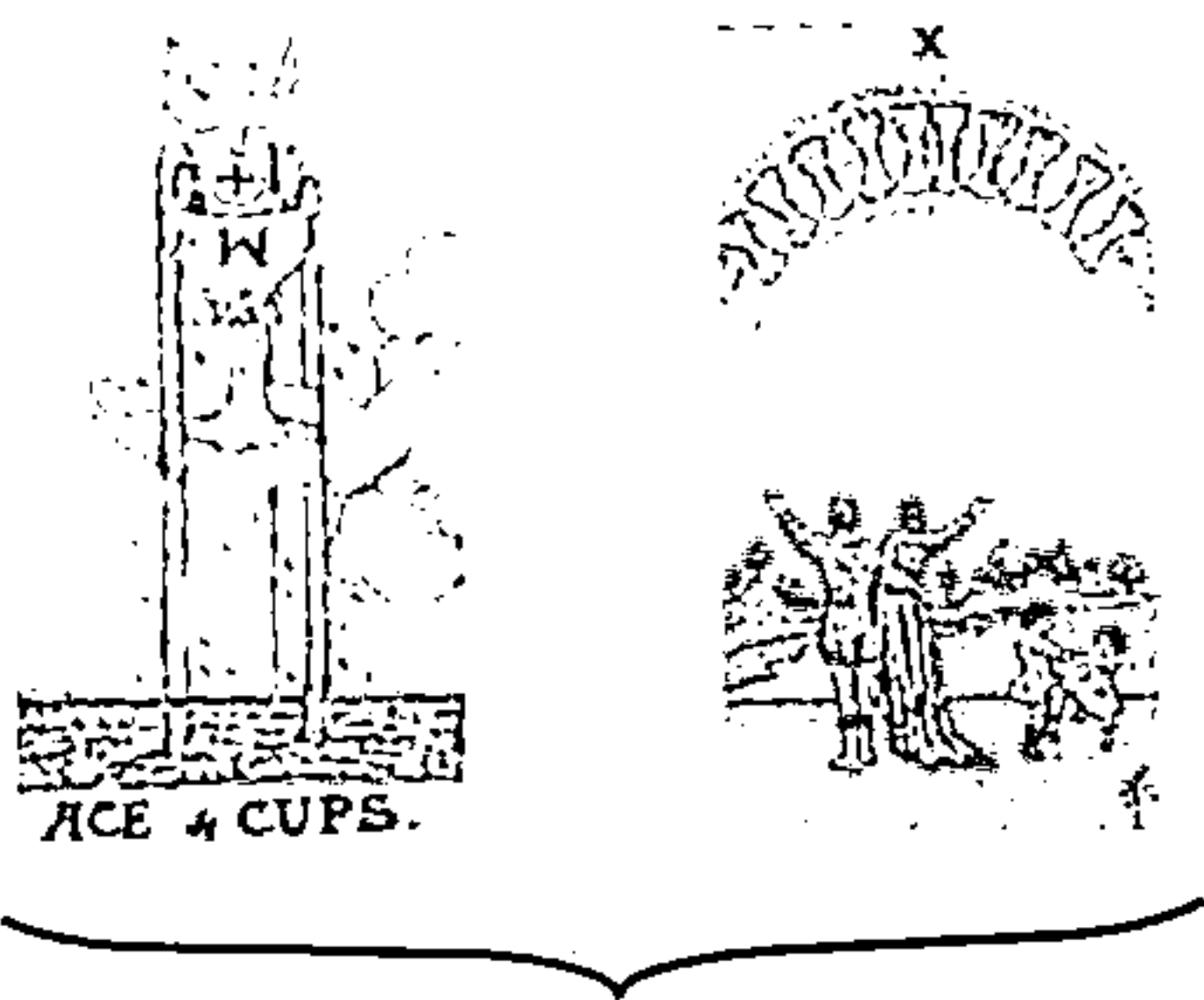


权杖一 权杖十 杖 · 侍从 骑士 王后 国王

圣杯组——代表水元素

水元素的特质：水不会自寻挑战或冲突，从宇宙的角度来看，任何与他人的冲突都是自己内心冲突的反映。水显示我们是什么，因为虽然河流中的水经常改变，但河流本身则维持不变，虽然生活改变了我们的外表、处境以及落脚于何处等等，而真实的自我却完整如初。圣杯代表爱和想象，被动的创造力，和谐以及通过情感来理解人生。圣杯的典型态度是通过爱来给予和接受。一般还可以指一个人的本性。水元素告诉我们：爱是通往心灵满足的途径。无论是付出或接受爱都很重要，因为感恩和满足他人的需求都是同样重要的。

数字牌 1 ~ 10



圣杯一

圣杯十

宫廷牌

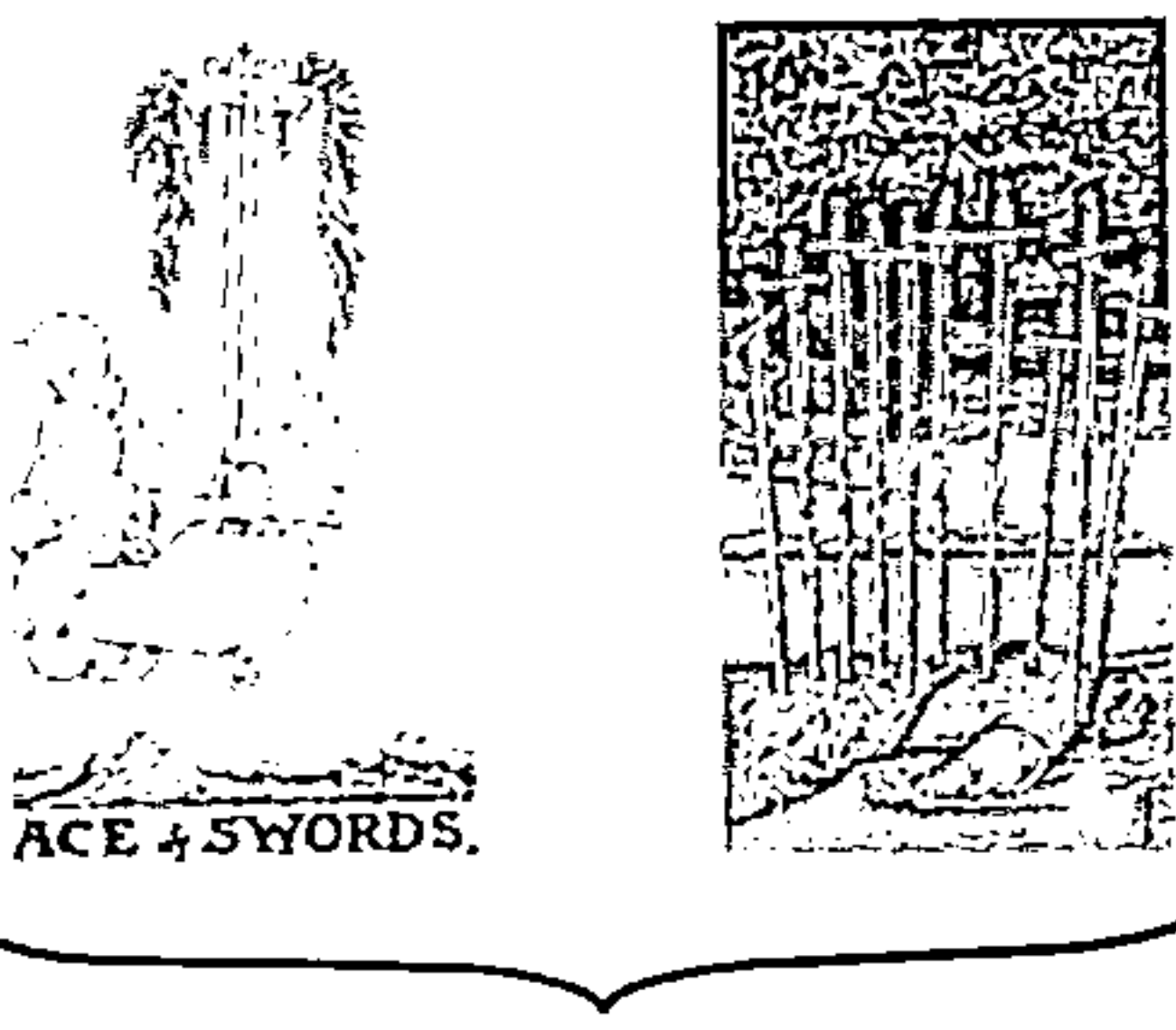


杯 · 侍从 骑士 王后 国王

宝剑组——代表风元素

风元素的特质：宝剑可以带来痛苦，也可以带来理解力。这组牌代表想法、理念、信仰及态度。宝剑的类型是思考每一种行动可能造成什么后果。要将某种能力加以训练并导入有用之途，心智能力可能是所有力量中最具挑战性的一种。和现实世界比起来，心智可能会造成更多的痛苦和悲伤，因为我们对现实世界的直觉决定了我们所看见的东西。宝剑是双刃的，既容易伤到他人，也容易伤到自己。你的思想和信念会影响到你周遭的人，他们也同样影响着你。宝剑类型的人思想敏捷且辞锋锐利。

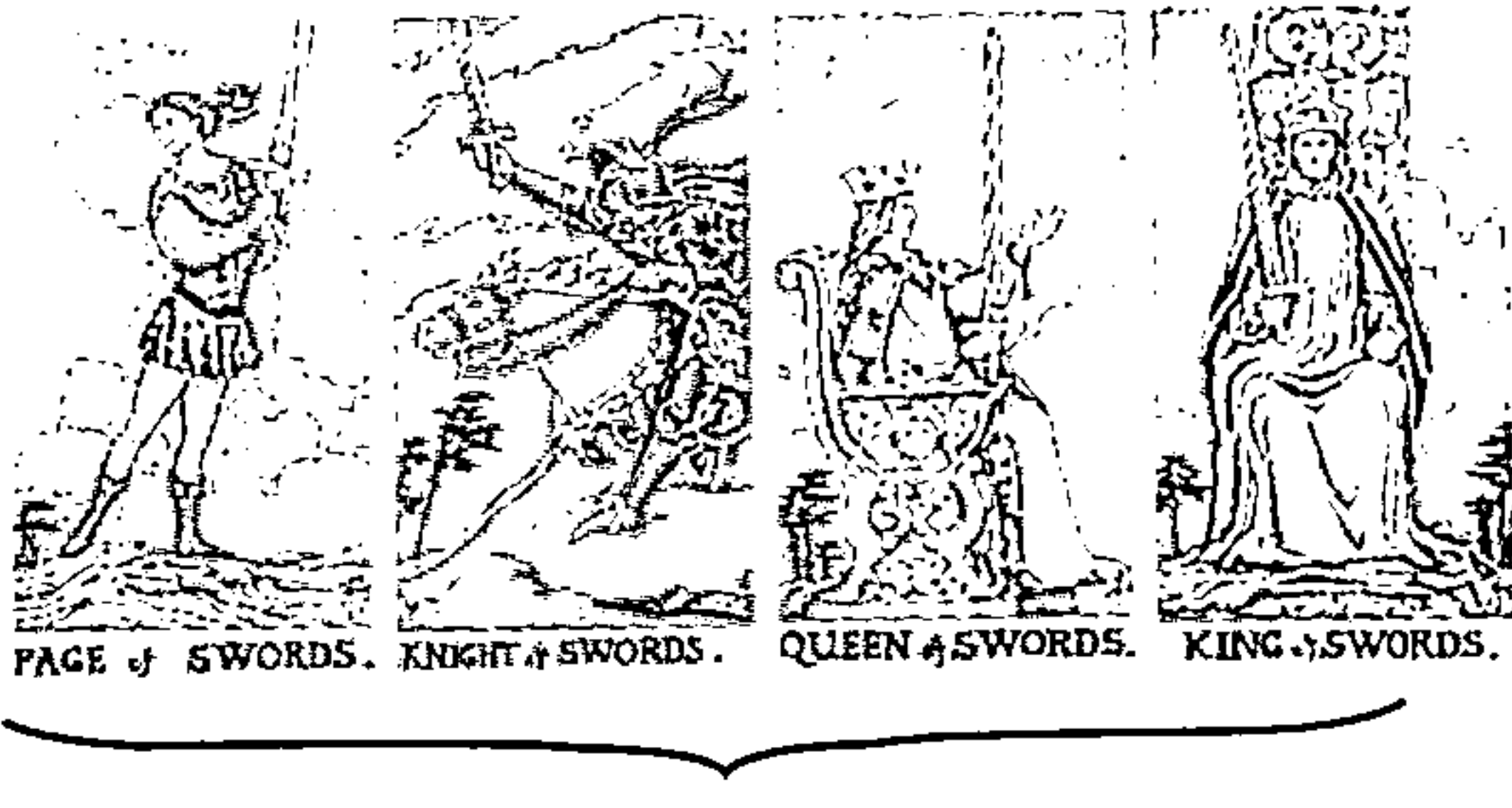
数字牌 1 ~ 10



宝剑一

宝剑十

宫廷牌



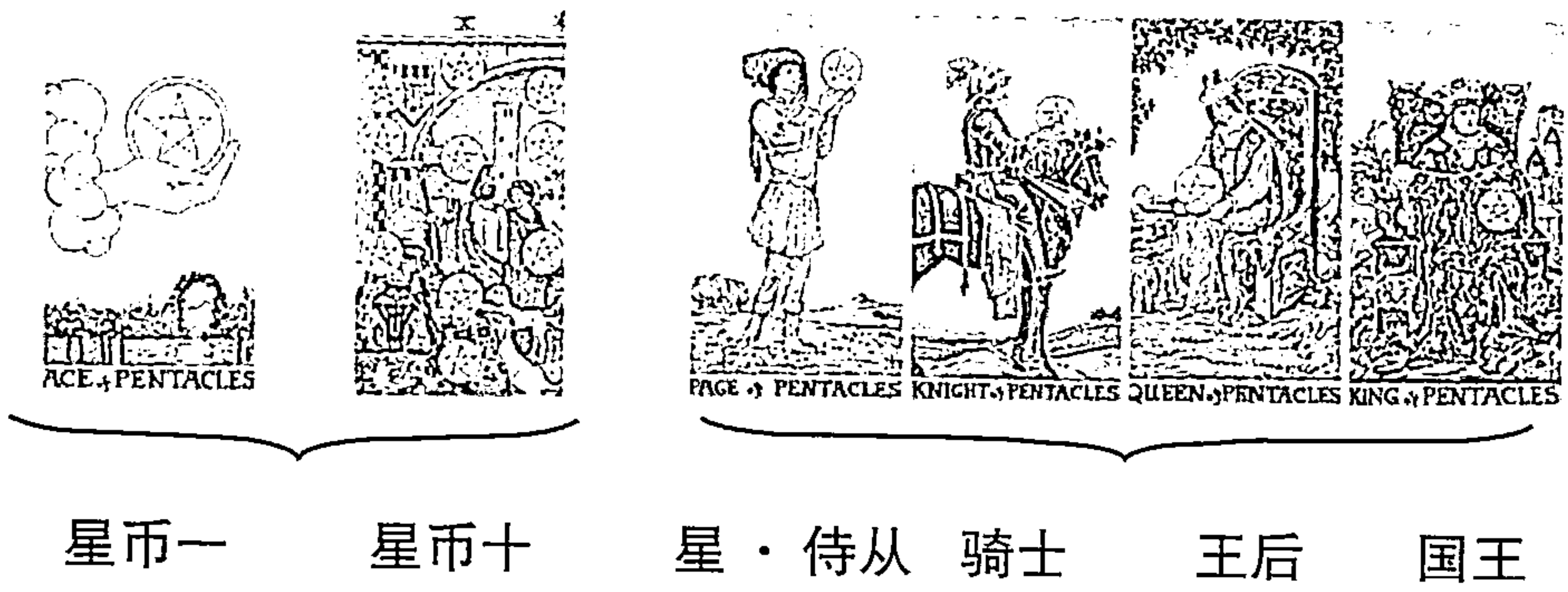
剑 · 侍从 骑士 王后 国王

星币组——代表地元素

地元素的特质：地象征真实、物质的东西，象征喜欢大自然，崇尚实际，喜欢生意往来、活在当下、脚踏实地。地元素类型的人对于自己的身体更能处之泰然，更会好好地照料自己的健康，通常显得健康、活泼及脚踏实地。星币是一种有五个尖点的星星，其中一点是垂直向上的。每一点都代表身体的一部分（头、双臂和双腿）。垂直向上的那个点象征控制身体热情的心智。包围星币的圆圈，是为了容纳这颗星的能量，好让它运用在实际的用途上。

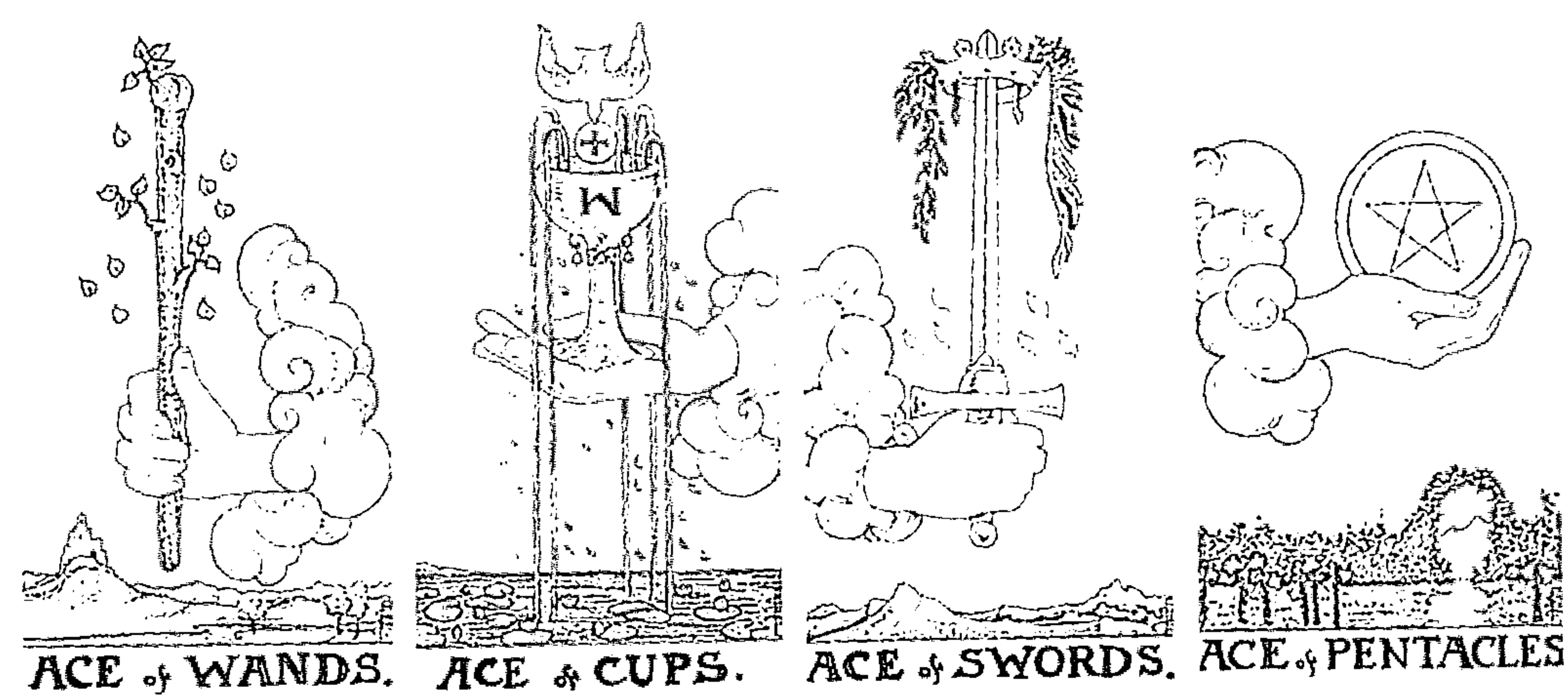
数字牌 1 ~ 10

宫廷牌



前文提过，平时玩的扑克牌传说就是从 56 张塔罗小牌演化而来的。扑克牌有四种花色，来源于西方哲学，他们认为物质世界也是由地、火、水、风四大元素构成的，所以四种花色对应了四种元素；塔罗小牌和 12 星座也有对应。为方便记忆和学习，可参照下表。

四元素	塔罗小牌分组与代表特质	扑克花色	对应星座
火	权杖组——行动	梅花	火象星座：牧羊、狮子、射手
水	圣杯组——情感	红桃	水象星座：巨蟹、天蝎、双鱼
风	宝剑组——思维	黑桃	风象星座：双子、天秤、水瓶
地	星币组——物质	方片	土象星座：金牛、处女、摩羯



权杖－火－行动 圣杯－水－情感 宝剑－风－思维 星币－地－物质

塔罗小牌与四元素的对应关系

塔罗小牌同阴阳相对：权杖和宝剑属于阳性牌组，圣杯和星币属于阴性牌组。

阳性牌组——权杖和宝剑

权杖和宝剑外形上是长条形的，像数字 1，是阳性的象征。阳性牌组像太阳一般，具有热、扩展、外向、男性、阳刚、主动、积极等特质。由于权杖着重外在行动，宝剑倾向心智活动，因此我们又可以把权杖归为阳中之阳，把宝剑归为阳中之阴。

阴性牌组——圣杯和星币

圣杯和星币都是圆形的，像数字 0，是阴性的象征。阴性牌组像月亮一般，具有冷、收缩、内向、女性、温柔、被动、消极、夜晚的特质。由于圣杯偏向心灵面，而星币偏向外在物质，所以可以进一步把圣杯归为阴中之阴，把星币归为阴中之阳。

我们将上述塔罗四组小牌的特质做一个整理，熟悉这些，对心理学应用游戏中的牌面解读会有所帮助。

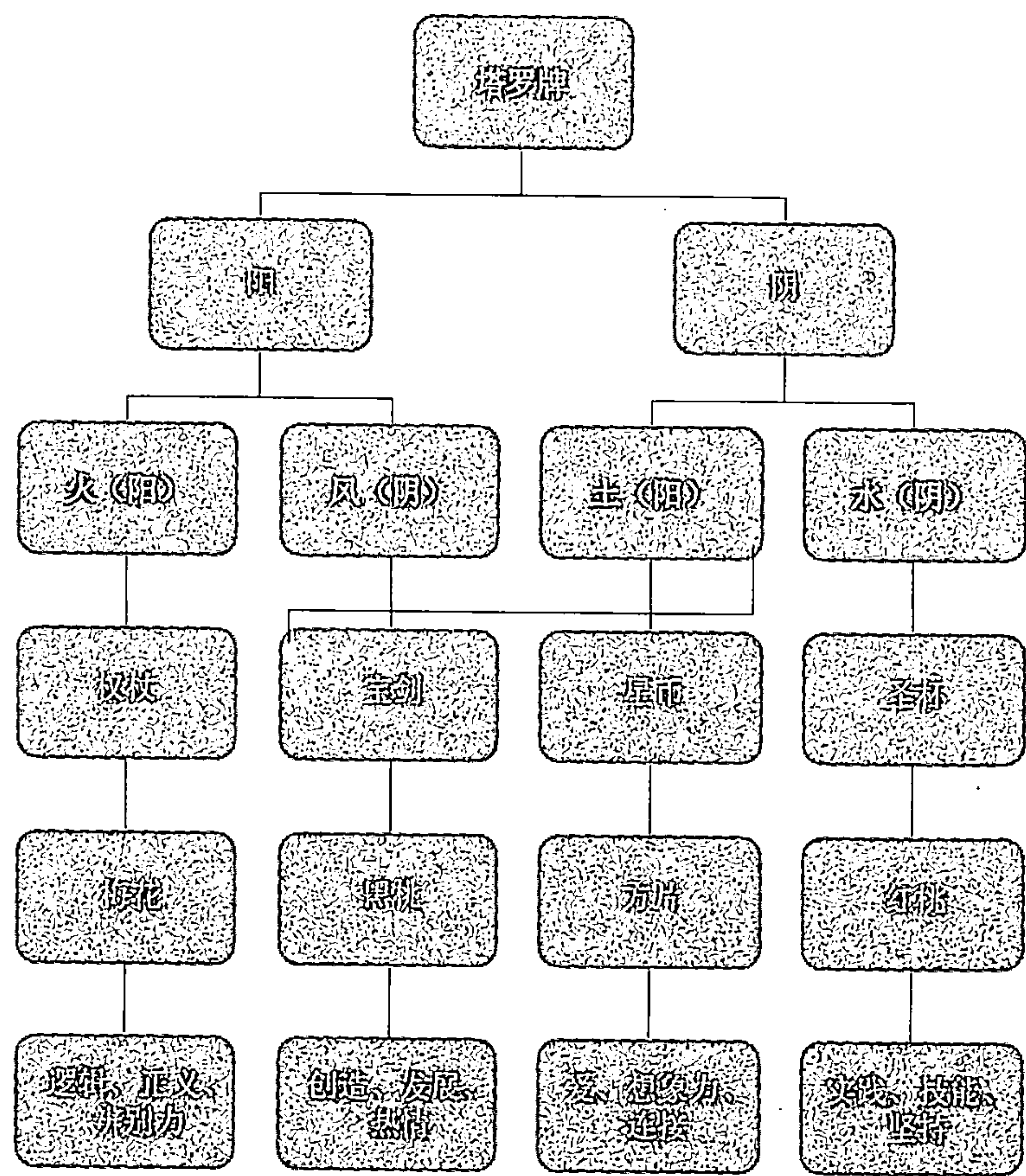
权杖组：火元素，阳性，与直觉、洞察、行动、活力有关，喜欢挑战，希望有明确的目标，主意志。

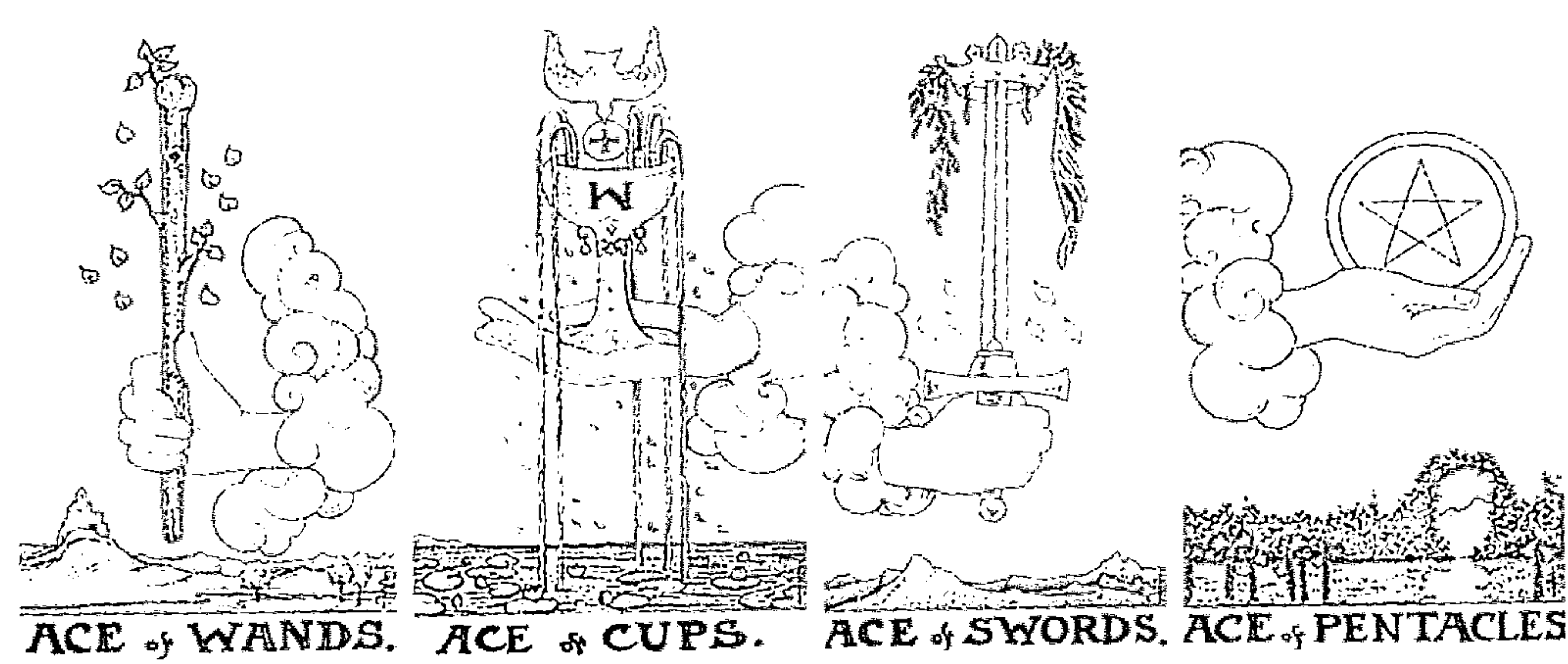
圣杯组：水元素，阴性，与爱、情感、情绪、感受、关系及创造力有关，主感性。

宝剑组：风元素，阳性，与思维、精神上的状态有关，包括可能的、沉思的过程，主思想。

星币组：地元素，阴性，与外在、物质、健康、身体、财富有关，主结果。

同样，星座也同塔罗小牌存在对应关系：牧羊座、狮子座、射手座对应权杖组，巨蟹座、天蝎座、双鱼座对应圣杯组，天秤座、双子座、水瓶座对应宝剑组，摩羯座、处女座、金牛座对应星币组。





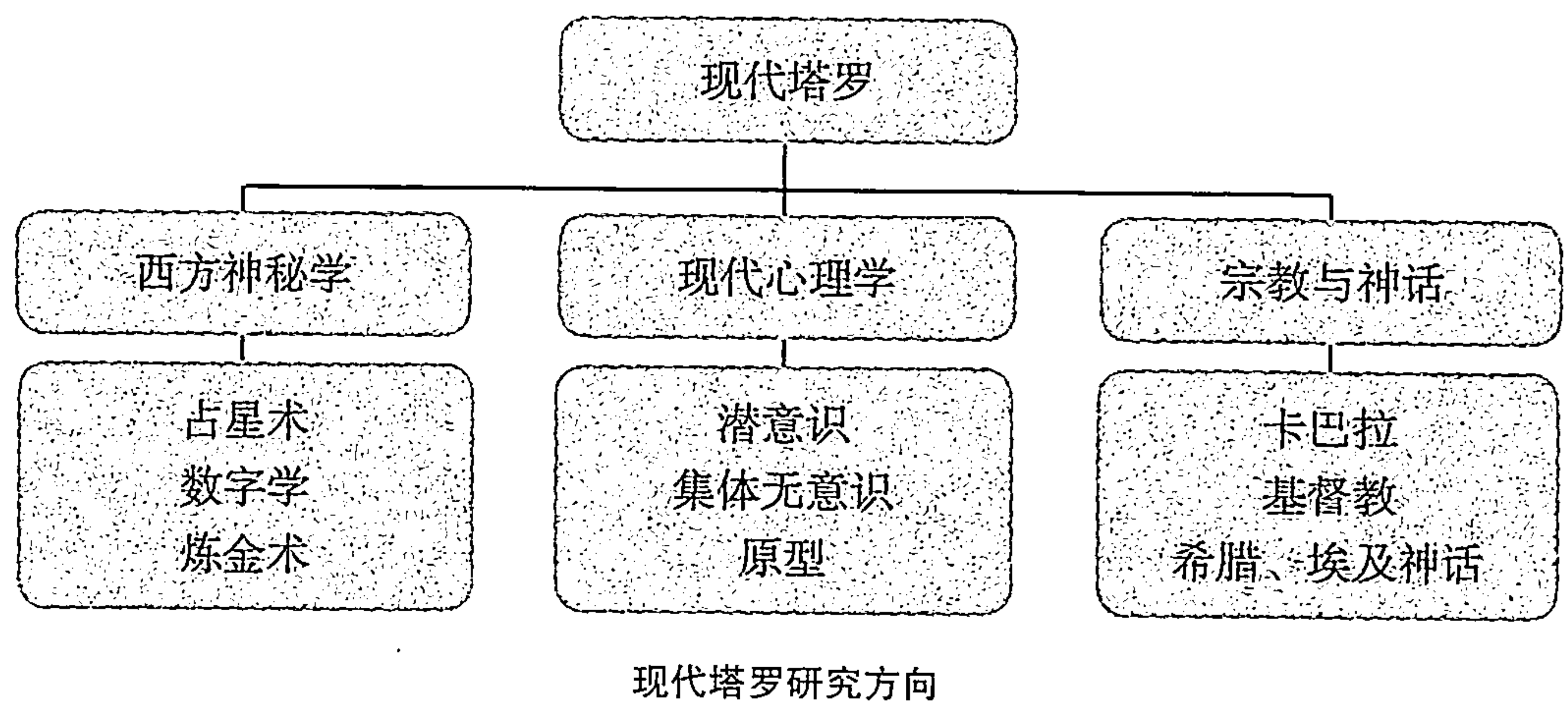
权杖组	圣杯组	宝剑组	星币组
牧羊座（03/21-04/20）	巨蟹座（06/19-07/23）	天秤座（9/22-10/21）	摩羯座（12/21-1/19）
狮子座（07/24-08/22）	天蝎座（10/22-11/20）	双子座（5/20-6/18）	处女座（8/23-9/21）
射手座（11/21-12/20）	双鱼座（02/19-03/20）	水瓶座（1/20-2/18）	金牛座（4/20-5/19）

塔罗小牌与星座的对应关系

塔罗于心理学领域的应用价值

塔罗牌是一种工具，是一本象征符号的体系，有助于我们身体、感情、心智，以及精神的成长与学习。塔罗牌可以用来预测，但它不仅限于此，它同时揭示了某种形式的根本成因，以及可以透过它学到什么经验教训，澄清哪些是属于你的内在状态，哪些是他人的状态。遇到困惑或问题时，塔罗牌可以用来寻求最合适的行动方向，以免一再重复同样的教训。

现代塔罗，汇总起来有三个方向。西方神秘学分支会结合占星术、数字学、炼金术来发挥塔罗的生命力、现代心理学分支更聚焦研究塔罗中的潜意识、原型的应用；宗教与神话研究会聚焦到其中的神话、卡巴拉体系。这本书沿袭了现代心理学的分支，充分体现塔罗的心理学应用功能，让读者在塔罗互动的游戏中深入认识自己与他人的心灵，促进情感沟通，改善人际关系。



很多经理人在参加了智慧果塔罗心理学应用普及活动后，都会感慨地说：“原来塔罗不是算命，心理学也不是看病。”每每听到这些，就会促使我们想方设法更快更多地普及塔罗，借助有形载体轻松快乐地去帮助更多人，使其使用获益。为方便大家理解，抓住核心，我们把一些实践心得、经验总结提炼成简单的词语，和朋友一起分享：

心理学是什么？——八个字，“知己知彼、促进沟通”。知己是认识自己；知彼是认识别人。心理学就是帮助人们快速认识自己和别人提供的有效工具，促进人们深入沟通，彼此满足需要，以获得各自想要的价值。

心理咨询是什么？——学心理就是学“理心”，理自己的心是自助，理别人的心是助人，心理咨询就是助人自助，助人自助的结果就是让每个人的内心有力量去从容面对生活、事业及人生的各种问题。

塔罗是什么？——塔罗是一个非常直观简单有效的工具，让你在轻松的氛围中通过“看图说话”“看图讲故事”，就可以认识自己和他人，掌握后，应用在生活和事业领域，会帮助你成为沟通高手，并快速达成目标。

作为沟通介质的塔罗

塔罗作为沟通介质时，你的注意力要一直放在看牌的人身上，观察他的情绪、状态、思维想法、信念、身体等等，留心他如何说这张牌，

说了画面中的什么，说的哪些内容。此时，牌是一个介质、平台、通道，你真正要关注的是说话和沟通的人。你要提升的感受性、高敏感度、高观察力都来自于他是怎么表达的，他注意到了什么，哪些是他的投射，投射了什么情绪、内容、世界观、需求、渴望、情绪、状态等等。就像喝酒时，酒是介质、是酒桌上人们联络感情的工具，人们一时貌似废话很多，但是感情好像更深了，因为人喝多了酒，大脑意识就模糊了，不受或较少受到意识控制，潜意识中更真实的东西有的就会冒出来，所以人们感觉说的话更交心了。塔罗牌图像也一样，它是潜意识语言的一种。我们通过图像慢慢也能连接到真实的内心。

所以说塔罗读心是帮你看到你曾经不容易意识到的信息，或者说被你大脑压抑、忽略的信息。没有影响你的话，你不会调动出来。反过来说，你既然能表达出来，也意味着这些信息在悄悄影响着你（除非你视而不见）。

作为转思维练习的塔罗

大众创业万众创新。各种企业都似乎看到了转型转向的重大变化和迫切需求。多数人知道不管你愿意不愿意、看见看不见，都必须快速转型，转向互联网思维，转向用户思维，转向 O2O、私人定制等等，但是却很少有人说得清楚怎么转过去，尤其是思维怎么转过去。转型转向不是说你使用了移动互联的“高大上”工具，外挂就转过去了，如此顶多是物质硬件转了。真正跟上时代，思维要转。

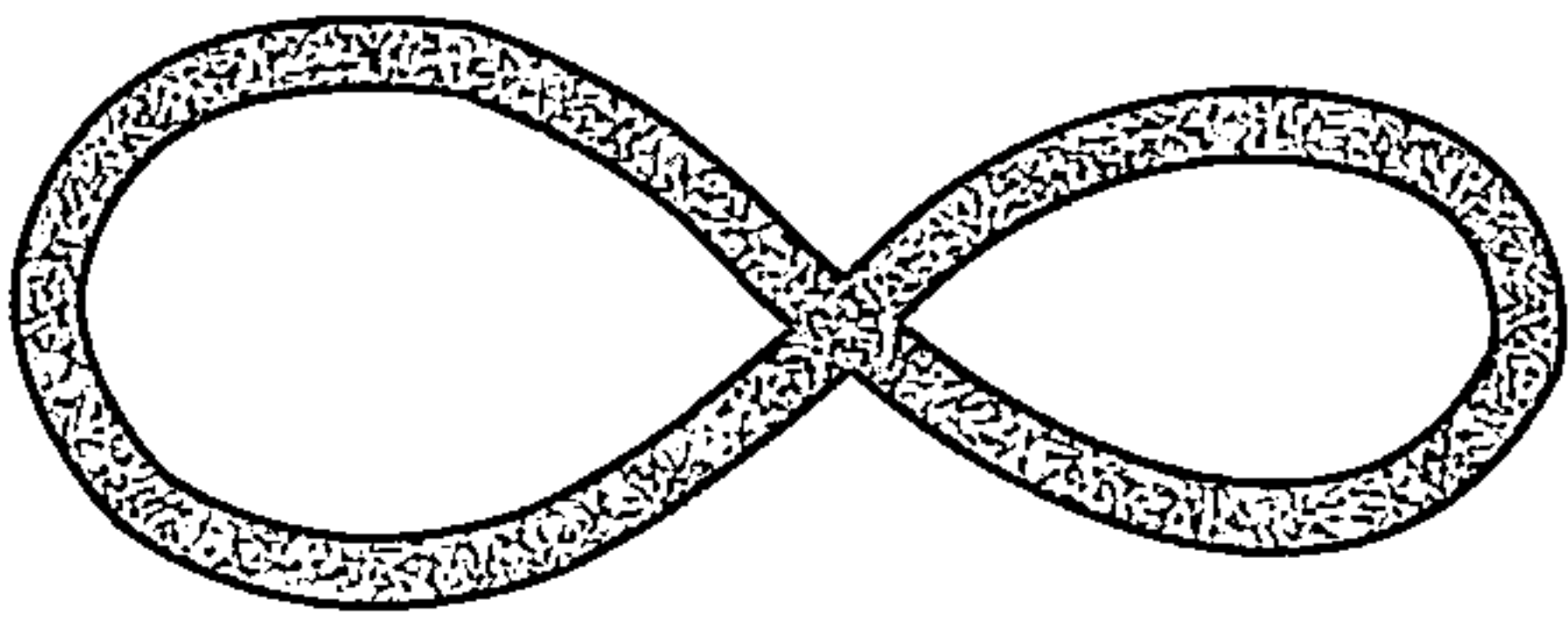
怎么转？首先要看到对方（你的用户、你的客户、你的领导、同事，甚至孩子、妻子等等）的思维【现在】在哪里，知道我们的思维必须要转到哪里【更有效的思维】，才能从起点到理想状态，走出你自己，走进对方客户的思维、需求、情感体系，真正和对方产生心的连接（除了事情层面的连接）。客户读牌的过程就是他们的内心真实需求和思维

有可能被我们倾听到、看到的过程。在做塔罗游戏的过程中，尤其要对自己时刻保持高度觉察，看是否投射了自己的东西给客户（投射了谁的需要），是否从对方那个角度出发的，圆心是否以参与者为圆心，半径是否以参与者愿意去到的程度为半径。咨询师在整个过程中不要执着于“解决问题”，重心要放在陪伴、跟随、倾听，对方的心门是对方自己打开的。

一位学员分享塔罗如何读懂他人的心说：“当体验者选取塔罗牌进行看图说话时，都会与自己当下的心理状态、能量状态及现实处境相连，基于投射原理，体验者在描述图片给自己带来的感觉，体会图片中人物的情绪、感受时，其实都是自己情绪情感的投射。体验者在描述图片的过程中，他的状态就会显露出来，他的关注点是什么，偏向于哪里？只要在整个过程中，观察体验者的情绪、动作、体态，就能捕捉到他的思维及行为模式，并根据他的开放程度与接受程度，给予适当的引导，让他自我发现并自己成长。”

作为开启和连接工具的塔罗

作为连接工具的塔罗，价值在于，它就像无穷大符号中的连接点，连通了一个人的外部世界和内心世界。基本前提就是认为外部一切是你心灵的外显，内部世界变了，外部世界也会变。



外部世界	————→	内部世界
外部言行	反映出	内心世界
内心世界	显现在	外部言行
看得见的是现象	塔罗	看不见的是问题
外部世界	连接	内部世界

心理学里有一个关键的对人与世界关系的理解：人的内心世界决定人们如何看待外部客观世界（客观世界反过来也影响和塑造内心世界）。事实上，人们很难真正把注意力拉回到内心世界，经常陷入外部世界的现象、事件、人际关系中，有的越纠缠越深陷其中，无法自拔，有的解决不了，采取了逃避的模式。向内逃避就是自闭或者自责抑或自我攻击，向外逃避就演变成各种换工作、换男女朋友，或者表现为攻击他人；而真正回归到自己，正视自己的问题是很不容易的，因为人不容易面对和接纳一个“不好”的自己，那就意味着和真实的自己、不够好的自己、不完美的自己完整地在一起。

而塔罗牌的价值在于：它安全，让我们对自己能坦诚，在这里，就像一个直观的镜子或桥梁把我们从外部世界（无穷大的一半）引向内心世界（无穷大符号的另一半）。把外部呈现的言语行为连接到内心动机、内心需要、内心驱动力、内心渴望等等，实现了外部世界连接到内心世界，自己和自己内心的连接。让看不见的，看见。让不敢说的，说出来。让不知道怎么说的清晰表达出来。所以通过塔罗牌照镜子、做连接的时候，首先可以通过牌和自己内心连接，其次可以通过牌和他人连接。和自己连接，从内心的半圆连接到自己的外部世界的半圆，让内外的能量流动起来；和他人连接，走出自我的视角，真正听见他人的内心，以任何形式、任何细节、任何角度（故事连接、情绪连接）都可以连接和进入参与者的频道和内心世界，不知不觉中拉进关系和距离。

正如我们的学员塔罗小牛说：

“用塔罗觉察自己（照镜子），可以分辨出哪些是自己的模式，哪些是对方的模式，哪些是自己的需要，哪些是对方的心声，时刻觉察、看清各自模式，就会减少‘给’的需求，在帮助别人时不断认清自己。练着练着，你会发现虽不用塔罗，但到处都是塔罗。自己能‘听’懂别人

的意思了、理解别人的角度了，自己视野开阔、心胸宽广了，自己人际敏感度提升了，和不同人能自动调频在同一频道，生活处处充满了欢乐，看谁都顺眼了……”

很多小伙伴在几个阶梯（从一对一看牌、一对多看牌、讲课或沙龙练习等）的实践操作中发现：塔罗心理学应用有不同的境界，伙伴们归纳出5层：

第1层，塔罗连接对方需求，转思维！

第2层，塔罗看清自己或对方行为模式，打破旧循环，建立新思维模式！

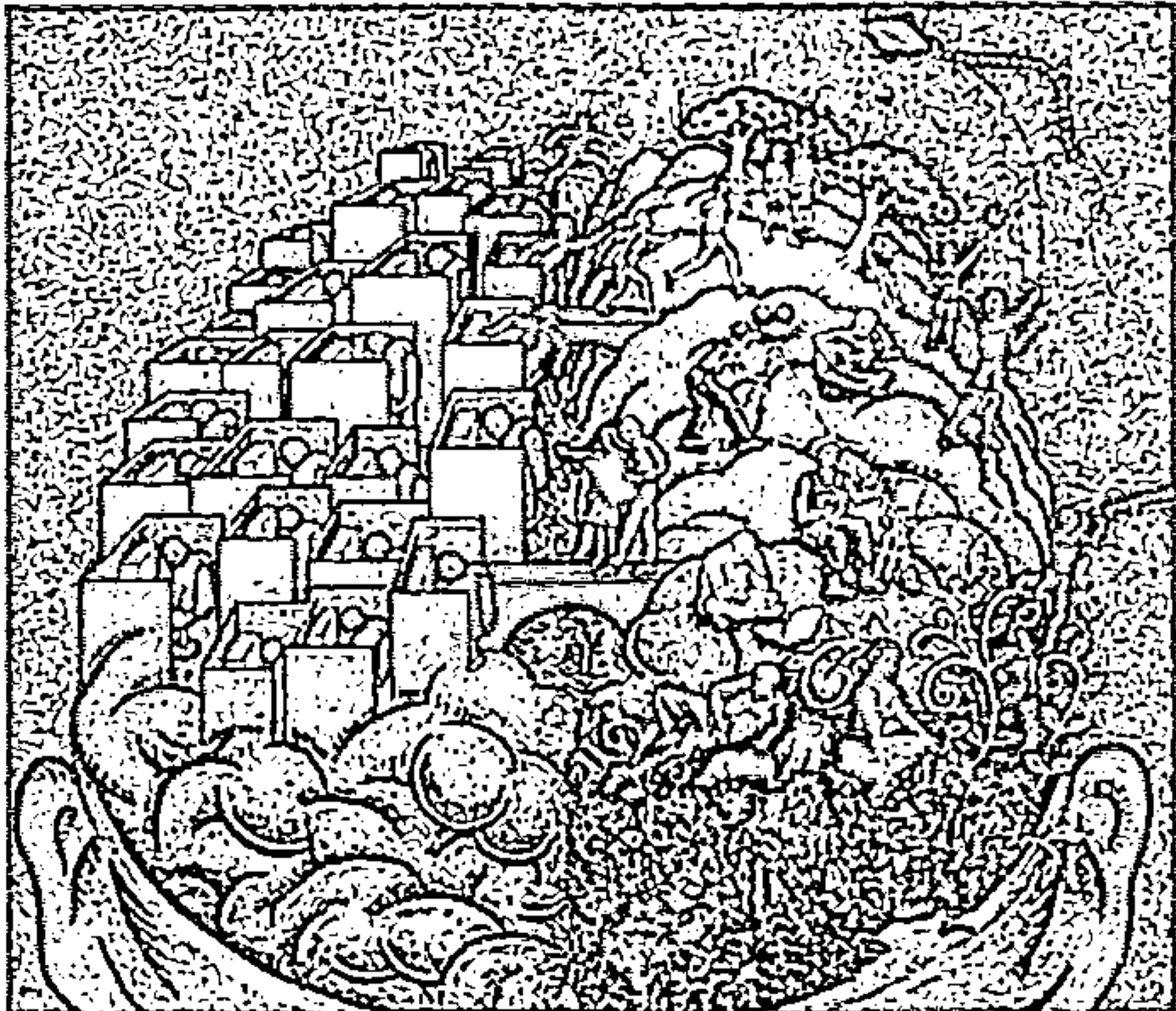
第3层，塔罗看清自己或他人的防御机制，走出自我！

第4层，塔罗看清能量阻碍，找到自我动力的启动点！

第5层，塔罗化性——性情、脾气、解情结！

也有从职场来学习的小伙伴发现，塔罗可以帮助职场人连接左脑和右脑，从逻辑到心，从“走头脑”变成“走心”。现代职场人遇到问题非常擅长用左脑理性分析，另外加上他们经历多年的高度职场化的熏染，更加习惯和偏好用头脑去判断和思考。塔罗牌是图像呈现，启动的是右脑思维，通过塔罗牌可以连通思维的左右脑，发挥出右脑的全感知能力，可以提高问题解决效率。

塔罗牌还是一个连接老板和员工、管理层和团队的工具。可以帮助他们进行心灵的自我对话、识别员工的心理状态、调整团队人际关系、促进决策与沟通等。

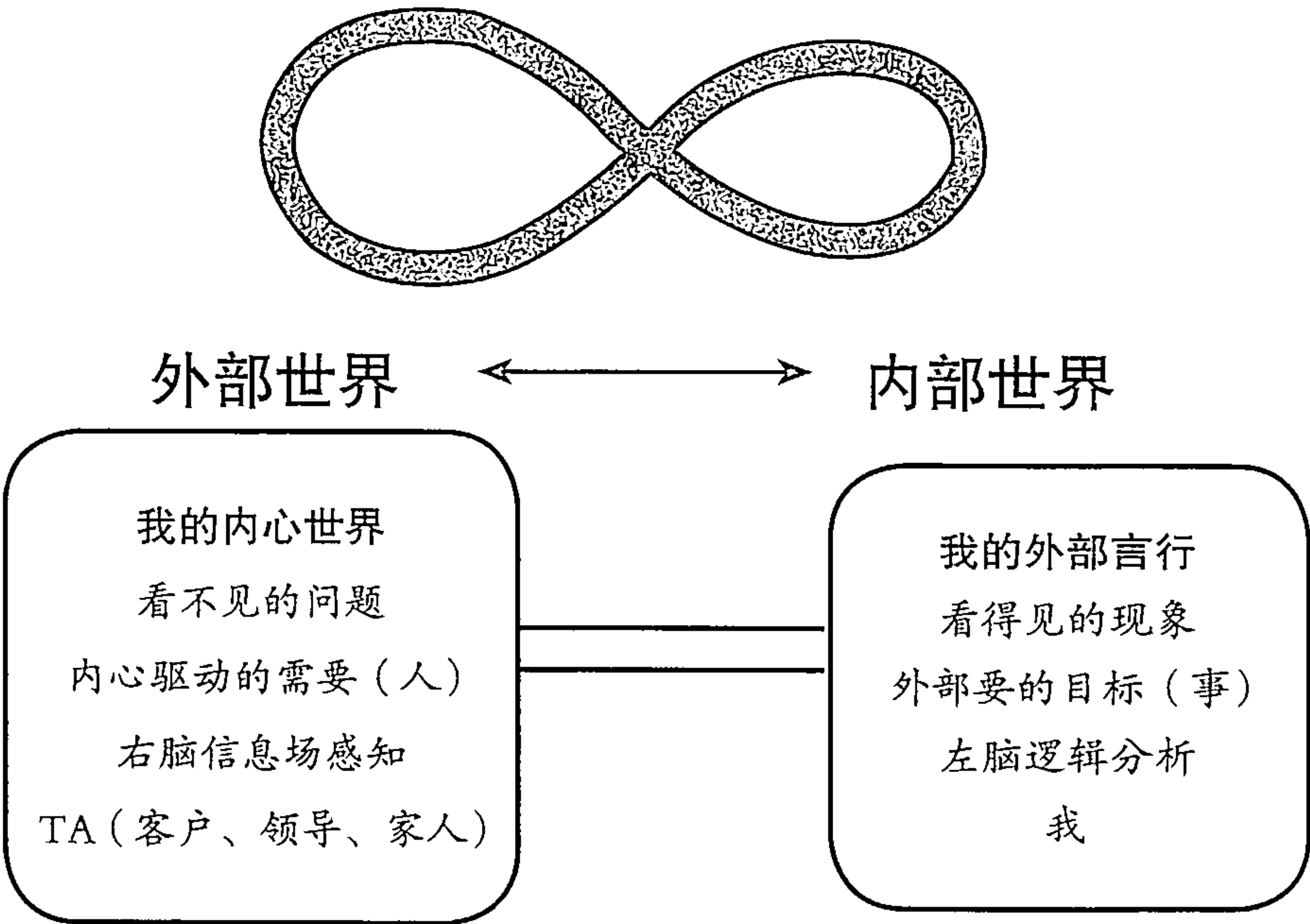
<p>左脑的话：</p> <p>你应该</p> <p>你不应该</p> <p>你必须</p> <p>这不合理</p> <p>这不合逻辑</p> <p>这不科学</p> <p>.....</p>		<p>右脑的话：</p> <p>我心情不太好</p> <p>我身体在唱歌</p> <p>这个氛围很好</p> <p>生活真美好</p> <p>音乐</p> <p>空间</p> <p>美</p> <p>诗情画意</p> <p>.....</p>
--	--	---

小结

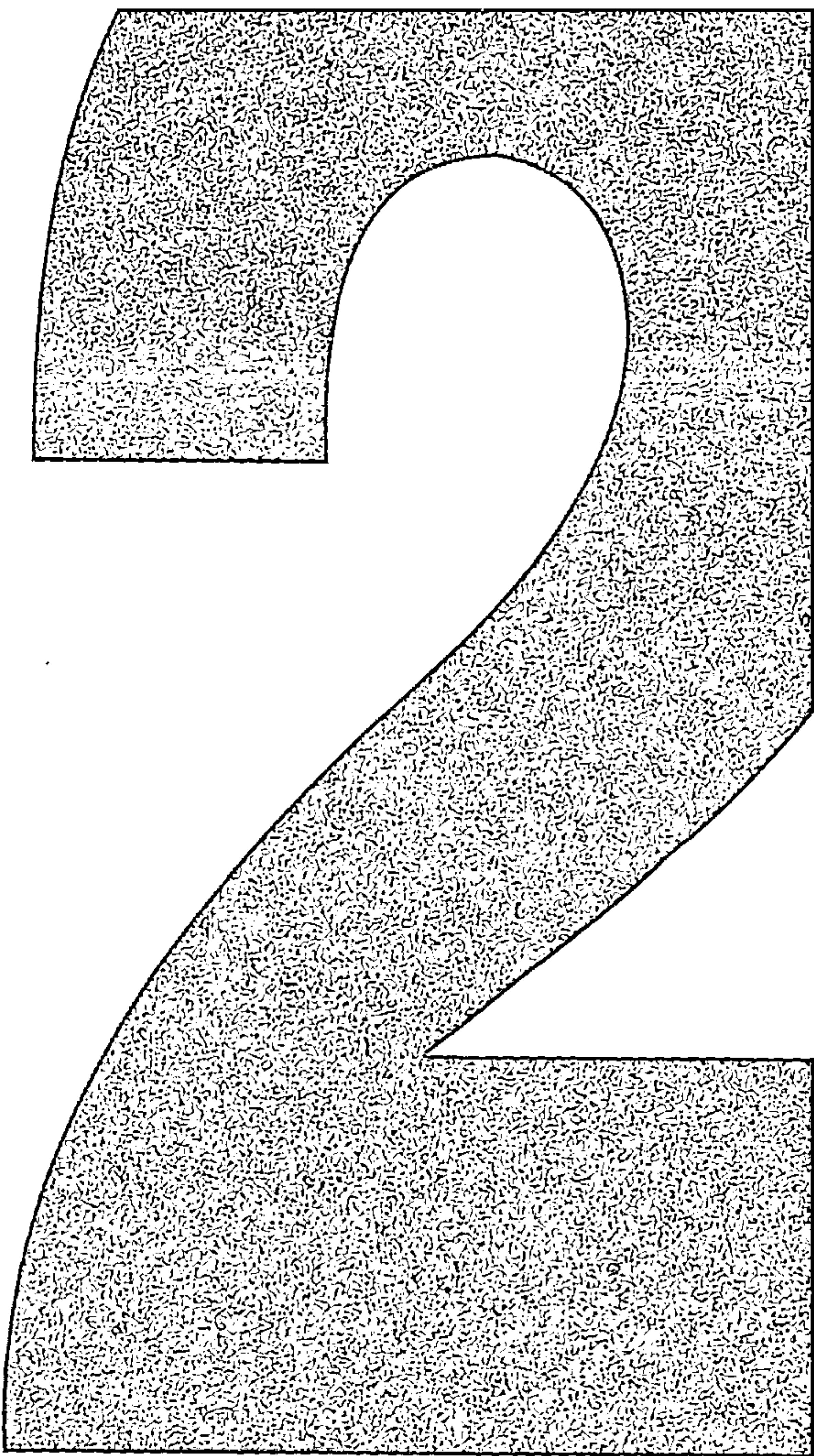
1. 了解和掌握塔罗的结构（22 张大牌、56 张小牌，与地火水风四元素的对应关系、与阴阳的对应关系、与星座的对应关系）。
2. 塔罗在历史上被称为“能帮助王做决策”的工具。心理学研究中，尤其是荣格大师，发现了它跟人类潜意识、原型的关系，后来有心理学家把它用作投射工具。智慧果塔罗心理学应用将它创新发展，赋予它新的生命力：把塔罗看作是连接工具——连接自己的内心世界和外部世界，连接他人的工具；看作是开启工具——开启心灵大门的钥匙，从外部世界往内心世界去观察，唤起对内心的关注、提升内在力量的工具。
3. 作为开启、连接工具的塔罗。
 - （1）通过塔罗连接自己的外部世界与内心世界，注意力从外到内，就是内心力量成长的开始。
 - （2）通过塔罗倾听并观察感受，连接他人；通过塔罗看清他人的思维模式，练习更好的与对方同频，满足对方的需求，转思维的基本功。
 - （3）通过塔罗这个介质看清楚自己的行为模式，打破旧循环，建立新的行为或思维，关注内心成长变成自发行为。
 - （4）塔罗看清楚自己能量的阻碍点，快速找到启动点。自我发动不

依靠他人，自助成长简单快捷。

（5）让看不见的，看见，让不敢说的，敢说。让不知道怎么说的清晰表达。让左脑和右脑连接，让逻辑听见心的需要。从外部世界走进内心世界。从内心世界外化为现实世界，改变软环境。



塔罗的心理学原理



READING CARD READING MINDS

塔罗与心理学的前世今生

在掌握塔罗读心奥秘之前，你应该先认识一位重要的心理学家——荣格。了解原理能够帮助你更好地理解塔罗牌心理应用游戏中人的内心状态和心理规律的有关呈现，也会由此解开某些不解和迷惑：塔罗心理应用游戏究竟为何那么准？为什么我的状态看得这么清楚？

从“预测占卜”到“心理学研究”

千年来，塔罗在占卜、神秘学、宗教背景等方面的渊源一直被广为流传（也经历过潜伏）。谈到现阶段塔罗的焕发创新活力，心理学家卡尔·荣格（Carl Jung）不得被提及，这位受人敬佩的大师首先发现了塔罗与心理学的联结。

卡尔·荣格，瑞士心理学家和精神分析医师，分析心理学的创立者。早年曾和弗洛伊德合作，后因观点不同分开，开始从事后来被称为荣格理论体系的主干的研究，研究范围包括心理类型、心理结构与动力、原型与集体无意识等方面。

荣格是第一位正视塔罗牌并给予正面评价的心理学家。他从历史、宗教、哲学、科学、社会学等各种角度，检查塔罗牌中出现的图案，认为它是“希伯来人留下来的智能”（跟《易经》是中国古人留下来的智能一个脉络）。荣格确信塔罗牌具有比梦更具体的意象，在深入研究塔罗

牌更深奥部分的过程中，发现塔罗牌是无意识领域语言的宝库，并且隐含着与人类深层心理关系密切的内容和事项。

荣格从研究东方的《易经》及塔罗牌开始，提出了“集体潜意识”及“共识性原理”，认为人类内心，亦即无意识的领域中，有种共通的心理，人的基本类型或境遇都隐含在人类所有的潜意识行为中，这就是荣格认为“原型”的理论，成为了占卜与心理学之间一条互相联结的线。塔罗牌的图案，就是集体潜意识之中的原型图像。有很多画面象征着每个人随时可能会遇到及发生的事，比如“王后”、“国王”牌，是最高权威（家长）父亲、母亲形象的象征；比如冲突、比如死亡、比如重大变化、比如重生等等，人生经历的一切都在塔罗牌图案中表现出来。借由看塔罗牌所描绘的原型意象，能使存在于人类心底深处的无意识领域活性化。这些意象存在于每个人的内心，而且在无意识中左右人心。当一个人看见这些图像时，便会受自己的体验或经验刺激，创造意象，引起深层的心理作用并触发行动。这种原型理论引发了多种心理学方面的用途：有些心理学家让来访者选择一张适合他的塔罗，来识别他是如何看待他自己的；有些心理学家用塔罗图像使来访者通过想象他的境遇或关系，来认清他的想法；在这个意义上，塔罗可谓是反映人类内心深处的镜子。

这种原型理论引发了很多种心理学方面的应用。一些心理学家让病人选择一张适合他的塔罗牌，以协助心理学家辨识该病人如何看待自己。有些心理学家试图利用塔罗牌图像使病人通过想象他的境遇或牌与他的关联来厘清他的想法：是像（韦特牌）“权杖骑士”那样冲动、热情、积极拓展，还是像牌中的“宝剑八”被束缚、被限制而看不到真相？塔罗牌被视为潜意识的一种表达方式，只要透过画面呈现的核心特点去深入体会，就可以对看图人的潜意识认知进行解读。

从“心理学研究”到“心理学应用”

智慧果创始人向晴，将有上千年历史的塔罗牌做了创新的心理学应用，自 2005 年以来历经不断的实践验证，从“一对一塔罗”在咨询中应用的实践，到在不同主题的沙龙活动验证塔罗在职场的高中层、销售人员、HR、单身男女快速识人中的效果，再到心理学应用普及课程的实践，她发现了塔罗牌画面作为介质，可以快速地连接人和人彼此的关系，快速改变大众心目中“心理学是看病”的观念。并发现借助有趣、有意思的游戏化设计，可以帮助人们迅速打开心理学应用的大门，进而将塔罗牌进化为中国人识人沟通的介质，变成一种可以自我训练的工具。通过每张牌的自助训练来提升倾听力、观察力、感受力、发现力、表达力，以此提升人际敏感度及与自己、与他人心灵沟通的能力。像著名的财商游戏能够提升人的财商思维一样，通过塔罗游戏，同样可以提升人与人快速建立关系、建立信任、与心灵对话的能力。向晴由此被称为“塔罗心理学应用中国第一人”。

心理学应用的创新玩法与广泛普及

自 2005 年到 2015 年近 10 年的不断传播和验证中，应时代的变化，塔罗也不断经历创新和融合。从塔罗作为沟通介质、作为桥梁唤起了大众对心理学应用生活化、岗位化的兴趣之后，随着各个行业 EAP 的发展，塔罗也进化为最有效的开启工具、连接工具。不管大众还是心理咨询师，企业管理层还是更年轻的 85 后、90 后群体，都越来越多地认可了塔罗牌是有历史性有深层意义的画面，可以起到帮助他们开启内心世界，连接外部物质现实世界，和他们无形看不见的内心心理世界的作用。从看不见到看见，塔罗心理学应用可以快速帮助 8 到 80 岁的人开启心灵世界，走入内心动力世界，进行深度探索。从外部世界连接到自己，从自己连接到内心，从内心回到外部世界，这样一个从内到外

的穿越和连接过程，看图说话的塔罗牌轻而易举地帮助各个角色和岗位的人，更容易理解和看到自己心灵力量的改变与变化如何与外部事件呼应，内在力量的成长如何跟现实紧密相连。

在塔罗心理学普及和实践中，老师和学员们创造了各种新玩法：塔罗与家牌的结合，塔罗与意象对话的结合，塔罗与 NLP、叙事疗法、绘画表达、辟谷等的结合应用。既发挥了塔罗本身具备的快速启动和刺激潜意识功能，让潜意识意识化，让可见的不可见的力量，又能通过画面刺激右脑形象思考和右脑掌管的被压抑的感受性，借助与其他心理学技术或方法的结合，快速直达深层需求，外化简单，浅显易懂，去神秘化去、心理病化、去问题化，变成有力地走出自我，转变思维，打开心门，去掉“自以为是”的有效方法。在整个社会转型时期，反而变成了转换为客户思维、训练高感性高敏锐度的训练工具。

太多人在塔罗心理学应用游戏过程中体验到神奇，体验到卡住自己的地方，从而快速疏通能量。恍然大悟，迅速转念、拨云见日、豁然开朗是玩过塔罗的人常有的反馈。孩子们变得容易打开自己的内心，妈妈们变得对教育孩子、听懂孩子、读懂孩子更清晰更明白，老师们更加看清了自己的压力，并理解到学生的创造力及独立思考性，单身的“高大上”男神女神们看到了自己惧怕爱的原因、不能结婚的原因，大学生们看到自己的梦想如何更落地，创业团队 leader 们看到了团队的深层互动状态和心态解决之道。流泪、感动随时随地发生，对生命的领悟和对他人关系模式的呈现理解自然而深刻。无数改变的故事和改变的案例让每个接触和使用塔罗的老师、职场人感受到了自己哪怕做一点点，都能让自己、他人、周围环境变得更好的力量。（更多关于生命改变的集锦请关注智慧果塔罗微信公众号。）

塔罗相关的心理学术语

为什么塔罗可以看得很准？为什么塔罗可以读出自己和他人的内心？为什么塔罗可以促进人与人之间的沟通？

塔罗初学者常常会问到类似的问题。为方便大家了解，这里要通过介绍几个心理学术语来回答这些问题，它们就是共时性原理、潜意识、心理投射、约哈里窗。

关于共时性原理

生活中你遇到过类似的情境吗？你正在想一个人，这个人就来了，或是接到了他的电话；你梦见自己的亲人生病或去世，后来就听说，在你做梦的同时，你的亲人真的就生病或去世了；有时，适合自己的工作伙伴或另一半，会像是准备好的一样出现在你的面前……

对这类现象，人们通常会简单地归之为巧合，或通过小的概率加以解释说明。然而，如果一个人一生中多次经历类似的巧合，这种概率解释就显得缺乏说服力了。心理学家荣格在他的生命中，以及长期的医疗生涯中反复遇到类似的现象，这些经历使得他无法接受巧合的解释。于是，他对这些现象进行了反复探究、认真思考，并受《易经》的启发，把这种神秘现象称之为共时性原理。

正常情况下，一个结果一定有一个原因，有时也会发生一些原因不明的事情，荣格把这样的事情定义为“非因果关系原理——共时性”。荣格认为，是原型导致了这类现象的发生。原型是由深层无意识产生的，而这种无意识又是超越地区、国家、民族的，是人类共通的、普遍拥有的东西。正因为有这些共通的东西，才使我们既能与自己对话，又能与他人对话，做到能够互相理解。

荣格为共时性所下的定义是：“在人心中突然产生的预感，与一种

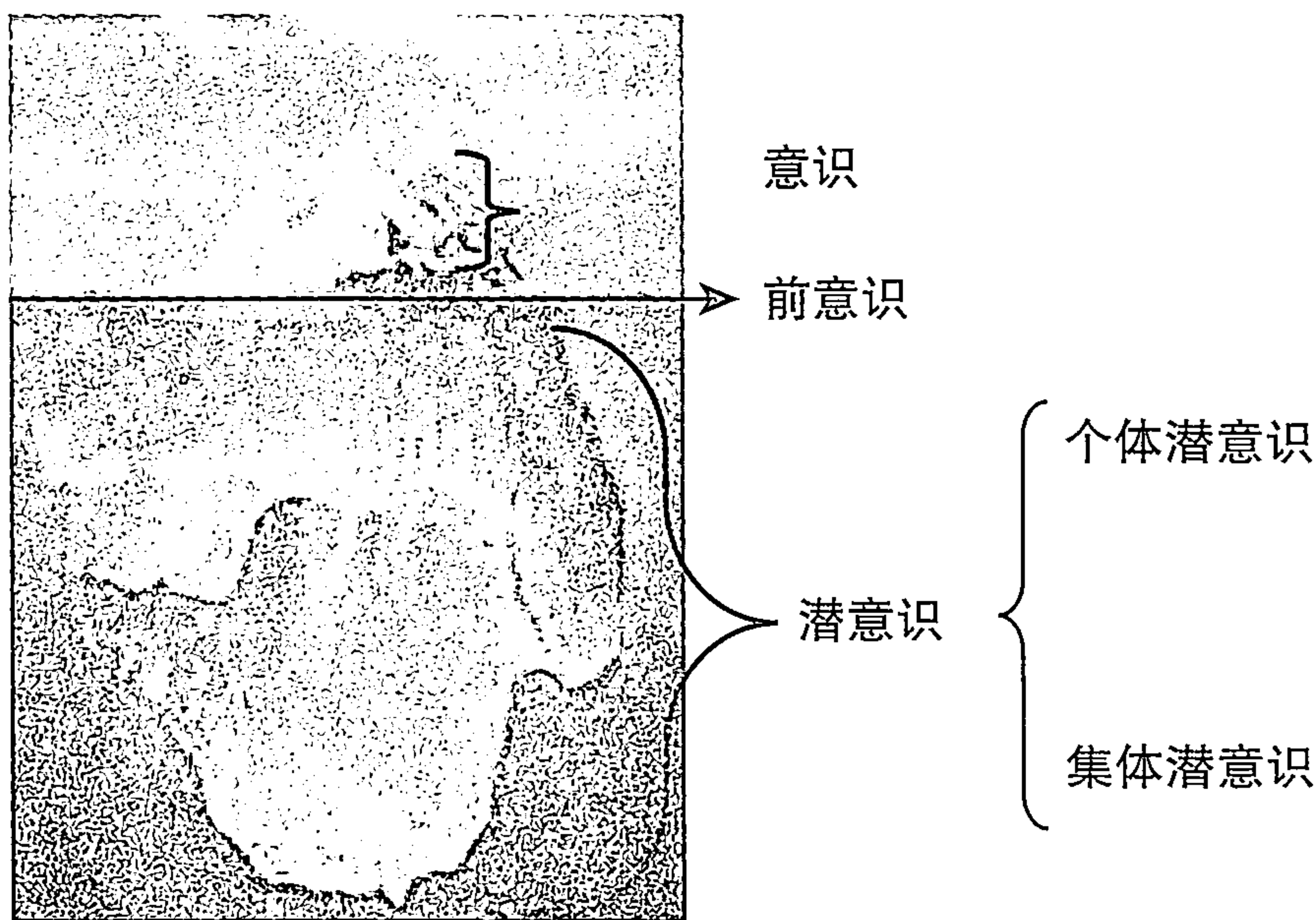
表达同样意义的外部事物几乎在同时出现二者之间的巧合”。荣格认为有两种情况可以称为共时性事件。一种情况是心境与事件同时发生的巧合；另一种情况是心境与尚未存在的未来事件发生巧合，这两种情况都只能在事后得到验证。

荣格认为，共时性往往是在有强烈的情感参与时发生的。也就是说，客观事件彼此之间，以及与观察者主观的心理状态有一种特殊的互相依存关系。由此出发，荣格认为《易经》占卜时，在问卜者的心态及解答的卦爻间，有种共时性的感应。为了使共时性事件出现，就需要占卜者在投掷硬币时，想象它一定会存在于某一现成的情境当中，并认定卦爻辞确实可以呈现他心灵的状态，这就是荣格对“心诚则灵”的一种解说。

关于潜意识

在弗洛伊德对人类无意识的发现基础上，心理学家荣格根据亲身体验和大量观察，广泛研究了各民族宗教神话之后，提出了一套人类心灵深层结构理论。他突出了心理结构的整体性，认为人格结构由三个层次，即意识（自我）、个体潜意识（情结）和集体潜意识（原型）组成。这一理论勾画出了人类心灵的原始面貌，为沟通过去与现在、东方与西方架起了一道心理学的桥梁。

荣格曾用冰山做了个比喻，认为意识是人格结构的最顶层，是心灵中能够被人感知的部分。意识的本质是辨别和区分：形成自我与非我、好与坏、对与错等标准，让人们认识到适当的东西，并使之与不适当的和无价值的东西区别开来，从而使人摆脱原始状态。个体认识自我、成长自我的过程，也就是不断把潜意识上升到意识层面去改变的过程，意识得越多，个体就越独立、完善。



个体潜意识是人格的第二层，是潜意识的表层部分，它包括曾经被意识到，但由于各种原因受到压抑或遭到忽视的内容，如令人痛苦的思想、悬而未决的问题、人际间的冲突、道德焦虑等等。还有一些经验，由于无足轻重或本身强度太弱，人们经历它们时不能留驻在意识层中，因而都被贮藏在个体潜意识里。所有这些构成了个人无意识的内容，当需要时，这些内容通常会很容易地到达意识层面。

集体潜意识是人格结构中最底层的部分，它的内容从不在意识中出现，是完全通过遗传而得来的，有如你先天就具备的人类经验的储蓄所，祖先世世代代的活动方式和经验就储存在里面，如人对黑暗的恐惧。它们的表现形式就是集体潜意识原型。在世界各民族的宗教、神话、童话、传说中，荣格找到了大量这样的原型，包括出生原型、儿童原型、英雄原型、上帝原型、智者原型、母亲原型等。原型宛如磁石一般吸引着与之相关的各种生活经验，形成影响个人发展的情结，进而在生活中表现出来。荣格认为原型是遗传的先天倾向，不需要任何帮助，就可使一个人的行动在一定的情况下与人类祖先的行动相似。

心理投射

心理投射是指个人不自觉地就把自己的态度、愿望、情绪等投射于环境中的事物或他人。简单地说，你心里有什么，你就看到什么。大家熟悉的苏东坡与佛印和尚的故事，就是一个典型的投射故事：心中有佛，看到的是佛；心中有牛粪，看到的是牛粪。投射现象在生活中普遍存在，客观世界是一样的，但每个人感受到的世界却有很大不同，这受到我们自己以往生活经验、内心的心理活动的影响。比如：一个疑心很重的人，他看到的是周围的人都在怀疑他，或别人都是值得怀疑的；而一个自私的人，看到的是别人都很自私，或感觉别人是自私的。一个曾经感到“被骗”的人，会比较难对周围的人产生信任 and 安全感。很多俗语如“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，说的也是这个道理。

为什么一样的生活在这个世界上，有些人活得欢欣而温暖，有些人却整天指责抱怨？我们的生活真是相差那么远吗？你眼中所见，心中所想，就是你头脑中的态度、愿望、情绪的不自觉的投射。投射不可避免，投射无处不在，只要你还没有变成一尘不染的镜子，人们总会有意无意地投射出自己内心的东西。但是投射是可以管理的，只要不断觉察和及时清醒地意识到自己投射到了什么，我们就可以区分开哪些是我们自己身上投射出去的，哪些是对方身上的。比如你说小李小气自私，很



▲心理投射

有可能是你自己就是自私小气的，但是不接纳它在自己身上，甚至没有意识到它存在于自己身上，于是就认为小李有这个东西。然后各种说小李的坏话，嘲笑他，故意制造让他出丑的情境，不理他等等，这些动作反而呈现了自己无意识的反应模式。（可能的结果就不用演绎了，大家都可以想象到。）所以，管理和觉察我们对外投射了什么，拿回向外投射的东西，不仅让你真实地接纳自己身上的盲点，更能带给你人际关系的改善，生活品质的改变。

运用投射技术，塔罗通过让一个人看见这些图像，“主动”引发人们的反应，给人们充分的想象空间（主动刺激投射），让其把深层次的动机、情绪、焦虑、冲突、价值观、愿望等，不知不觉中投射到塔罗牌图案上，不断分辨清楚哪些是自己看待生活、关系、自己、朋友的态度和心念，不知不觉的表达中，呈现和梳理了“自己真实的心像”和心理世界的一个侧面。

画里的小猫，当它心里认为自己就是个狮子，或许希望自己是狮子，不接纳或者看不见真实的自己是个喵星人，就投射出“我（在它身上）看到了一只威武的狮子”。

通过心理投射，不同塔罗画面内容、色彩等等都被赋予丰富的心理内涵，富有心理内涵的画面也会体现在你现实生活中的方方面面，影响着你的心理、关系、事业工作状态。而这些心理内涵或者影响是你习以为常的，像呼吸一样不易觉察，但却有可能对你的成长形成障碍。

通过塔罗投射进行心理分析，可以让你以前无觉知的乱投射变成可以自我管理、自我提升、自我主动改变的一种成长方法。

荣格的集体潜意识理论告诉我们，人类最深层的心理体验往往世代遗传，不易觉察却一直在影响我们。每一张塔罗牌画面都凝聚了一个具体的生活含义，通过投射可以看到外部物质世界是如何影响你的，你的精神世界是如何运作的，你所不曾察觉的恐惧、所不知道的内在渴望。

与人类生活密切联系的画面，浓缩了从古至今人类共同的心理与思想，直观反映了我们最深层的心理体验。

在这个意义上，可以把塔罗看作是“看图说话”，它能够反映人们内在的、潜意识层面的信息，于是这对人们认识自己与他人的内心产生了价值。如同样一副塔罗牌中国王的画面，一个国王坐在群山峻岭环绕的宝座上，有的人这样描述：国王拿着令牌很威严、有权力，发号施令很威风、很享受的感觉；有的人却说：这个国王很孤独，年纪大了还要随时出征的感觉，眼神中很戒备。两个不同的描述，可以让我们看出两个人不同的情绪状态，好像有一层薄纱（有人也称其“有色眼镜”）妨碍他们看透事物的真实性。拨开这层薄纱就像剥开一层洋葱，帮我们看到下面的真实。不断剥开，就能看到现象背后的本质，处理问题也就会高效快速。

作为心理学应用的塔罗，重要的并不是画面本身是什么，而是对方对画面的描述、感受和解释。解牌者是倾听者，必要的时候，是一个借由提问帮助描述者更好思考自己问题的引路者——引导其看向内心的引路人，或说是向内打开心门的开门人。

在这个意义上，看图说话着重强调了塔罗作为介质的功能。你给人看牌的时候，牌上有什么对方怎么说不重要，重要的是对方呈现了什么，你的关注要关注到“说牌的人”上，而不是关注到“被说的牌”上，牌面照镜子一样照出了对方的内心、思想、想法、情绪，你要关注从对方的表达中听到了什么。如果你的关注也在牌上，作为解牌者就偏离了本位和目标。

约哈里窗

约哈里窗理论由美国社会心理学家约瑟夫·勒夫特（Joseph Luft）和哈里·英格拉姆（Harry Ingram）提出，并用两人名字命名。约哈里

窗把自我划分为四个领域，即开放区、盲点区、隐私区、未知区。

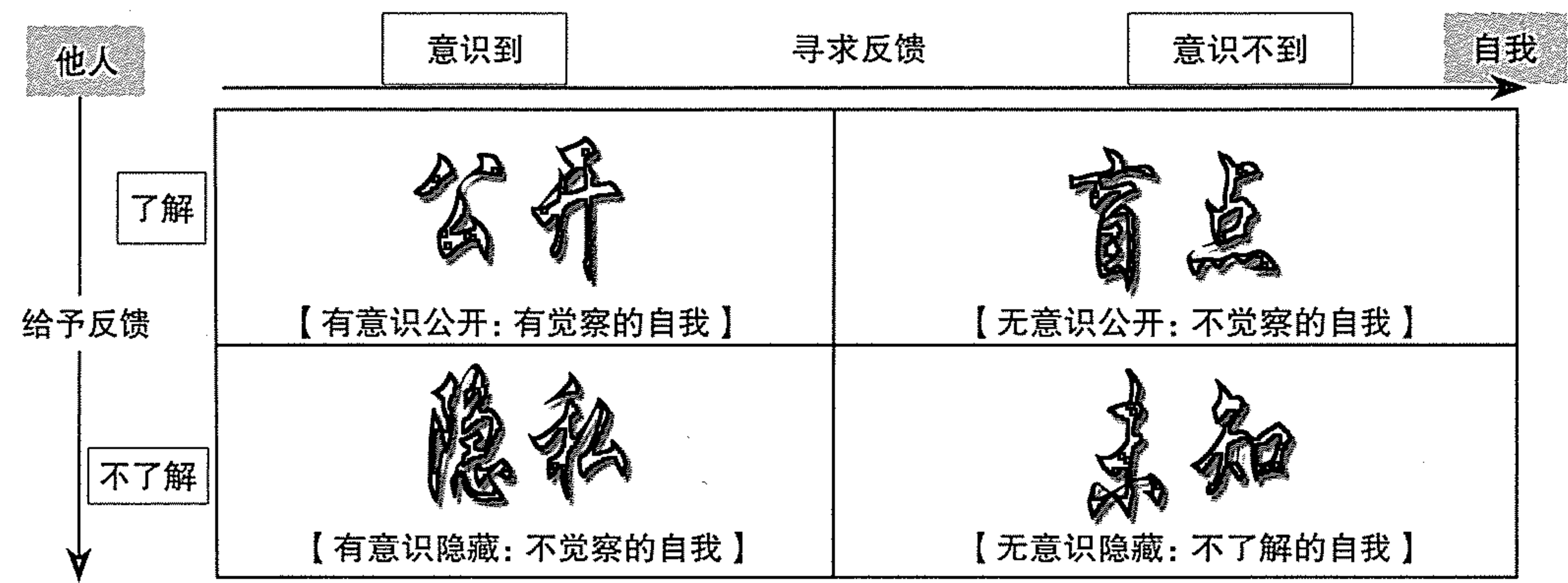
开放区：自己知道、别人也知道的关于自己的信息。在这个区域，信息是都想让对方知道的部分，沟通时几乎不会产生冲突。

盲点区：自己不知道、别人知道的关于自己的信息。在盲点区的个性特征属于自己不了解，但别人了解的部分。你可能在无意中触怒别人，对方因为了解你，可能会直接告诉，也可能不会告诉你，这是出于担心伤害你感情的顾虑或碍于面子等等，因而就会在盲点区域隐藏某些潜在的冲突。

隐私区：自己知道、别人不知道的关于自己的信息。在这个区域，也有冲突的可能。比如自己曾经受过伤（总被老爸说笨蛋而留下阴影），别人不知道或不认为是个问题，某种意外场合，同样一句话触动了你，结果引发了意外的冲突。但是因为它属于自己隐私的部分，所以一般冲突均在自己可控制范围内。

未知区：自己不知道、别人也不知道的关于自己的信息。这个部分就是潜意识、潜在需要。它驱使我们去做某些事情，未知之事即为隐藏潜能。最易引发冲突的就是未知区，这部分是未发现的自我，也就是自己不了解，他人也不了解的部分。

依据这个理论，每个人的自我都可以看作是由这四个部分构成的，但每个人四部分的比例或许不同，且可能会动态变化。人们可以通过不断扩大公开区，缩小盲点区和隐私区，揭示未知区，通过改变约哈里之窗四个区域的分布，来帮助自己不断减少盲点、开发潜能，达到个人素质提升和组织效能的根本改变，从而改善我们与他人的互动关系品质，变得更和谐、快乐。这些改变或突破，通常通过个人主动做心灵成长或一些心理学沟通技术等方法，才有机会冲破逃避或得过且过的防御模式进而达成。



正确认识自己不那么容易，正确认知他人也不容易。外在、有形的特征都是好识别的，如身高、体重等，而认识人的内心就不那么简单了。心理学家、社会学家设计了众多的测验和量表，希望借助科学手段帮助人们认知自己，但这对一般人来说还是复杂困难的。因此，我们认识自己往往需要采取以下几种方法。

一是通过他人对自己的态度来了解自己。就像我们看不到自己的后脑勺，必须要借助镜子。在这个意义上，他人就是自己的一面镜子。他人对我们的看法影响着我们对自我的认识。当然，他人的评价并非都很准确，这正如镜子因凸凹不平会歪曲人的形象一样。但通常，能注意倾听多数人的意见或反映，将大大有助于自我了解。

二是通过和他人比较认识自己。通过与他人进行比较，以判定自己在社会生活中的位置和形态。我们总是通过和自己地位、条件相类似的人进行对比来评估和理解自己、自己和周围环境的关系。

三是通过和自己比较认识自己。这种自我比较包括两方面：一是将目前的“自我”与过去或将来的“自我”作比较；二是将自己的期望与实际获得的成就相比较。这两方面都是客观、正确的自我认识所不可缺少的。个体的自尊、自信、自大、自卑等主要取决于个体内在状态与自我期望等主观因素。往往是这些因素决定着个体对自己的感情、态度的

判断和评估。将自己心目中形成的理想的“我”的形象与现在的“我”进行比较，常常成为我们生活的动力。要追求、寻找这个理想的“我”，就需要坚定、忍耐、专心致志和顽强的自我进取，还必须克服懒惰、懈怠、消极、怯懦等习性。

四是通过内省来观察自己、认识自己。曾子曰：“吾日三省吾身。”除依据他人的态度来观察自己、认识自己外，更主要的还应通过内省来认识自己。个体关于自己的情感、定势和信念的信息，主要来源于觉察自己的内心状态；观察自己的外显行为；观察与这些行为相关的环境。要处理好这些信息，就需要“内省”。也就是说要认识自己，必须要把自己正在进行的心理活动作为自己注意的对象，对自己已有的心理经验有所认识。日记不仅是自我暴露、自我交流的手段，也是自我分析、自我认识、自我监督的手段。古今中外，许多名人都非常善于内省和自我分析。

能正确认识自己非常不容易，有的人对自己某个方面不满意，常常会采取不接纳的态度和行为。比如不愿承认自己能力有限，逞强去干力所不能及的事。这样的做法就是拒绝承认自己，将真正的自我隐藏起来，希望在别人心目中建立起另一个形象。郭冬临的小品《有事儿您说话》想必给你留下了很深刻的印象。从人的本性看，人在对自我的认识过程中，往往更愿意自我肯定，而不是自我否定，所以会找出种种理由为自己开脱。例如，成功了是因为自己的努力，不成功则归咎于外部无法控制的因素，如情况复杂、信息不灵、时间不足等等。很多人喜欢通过掷硬币来帮助决策，难道硬币可以告诉我们答案吗？并不是这样，当掷出硬币的那一刻，你知道了自己期待的是什么，只是不愿意承担不成功的后果——一切都是天意。他人是我们了解自己的镜子，而当一个人拒绝认识自己时，他就害怕照“镜子”。不去过多与人接触，自然就听不到别人对自己的反映。同时还可以保护自己，减少和别人比较的机

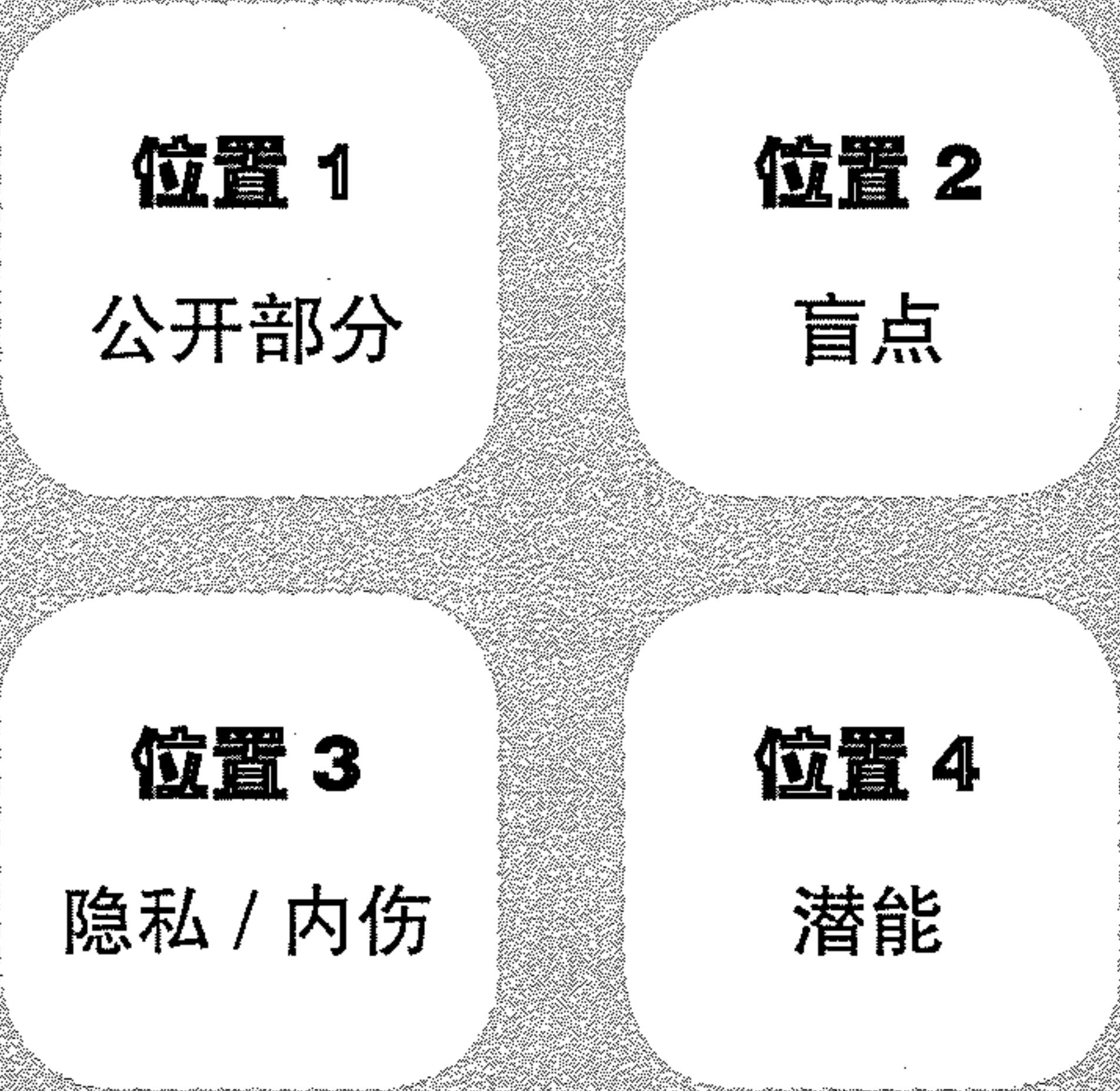
会，也就因此降低因他人成功时反衬出自己渺小与无能的不平衡感。还有的人对自己期望过高，超过了实际与本身能力承受的限度。

约哈里窗与塔罗牌的综合运用，在人际交往与互动中会让人们以更直观、更快捷的方式更准确地表达自己、理解对方，高效沟通。同时能从他人的镜子中看到自己，减少盲点，开发潜能，共同去探索未知的自己。借助塔罗牌约哈里窗的玩法，通过交流分享，最终将打开彼此的内心，互相促进成长。

约哈里窗的塔罗应用玩法

这个玩法的妙处在于可以整体性地了解自我和未觉察的部分。跟他人一起玩的时候，尤其容易了解自己的盲点部分，进而能促进自我快速成长！

洗牌——背面抽牌——选 4 张分别放到对应的约哈里窗 4 个窗口的位置——翻开牌，解读牌义——跟自己的四个部分连接（跟自己的公开部分连接；跟自己的隐私部分连接；跟自己的盲点部分连接；跟自己的潜能部分连接）。



小结

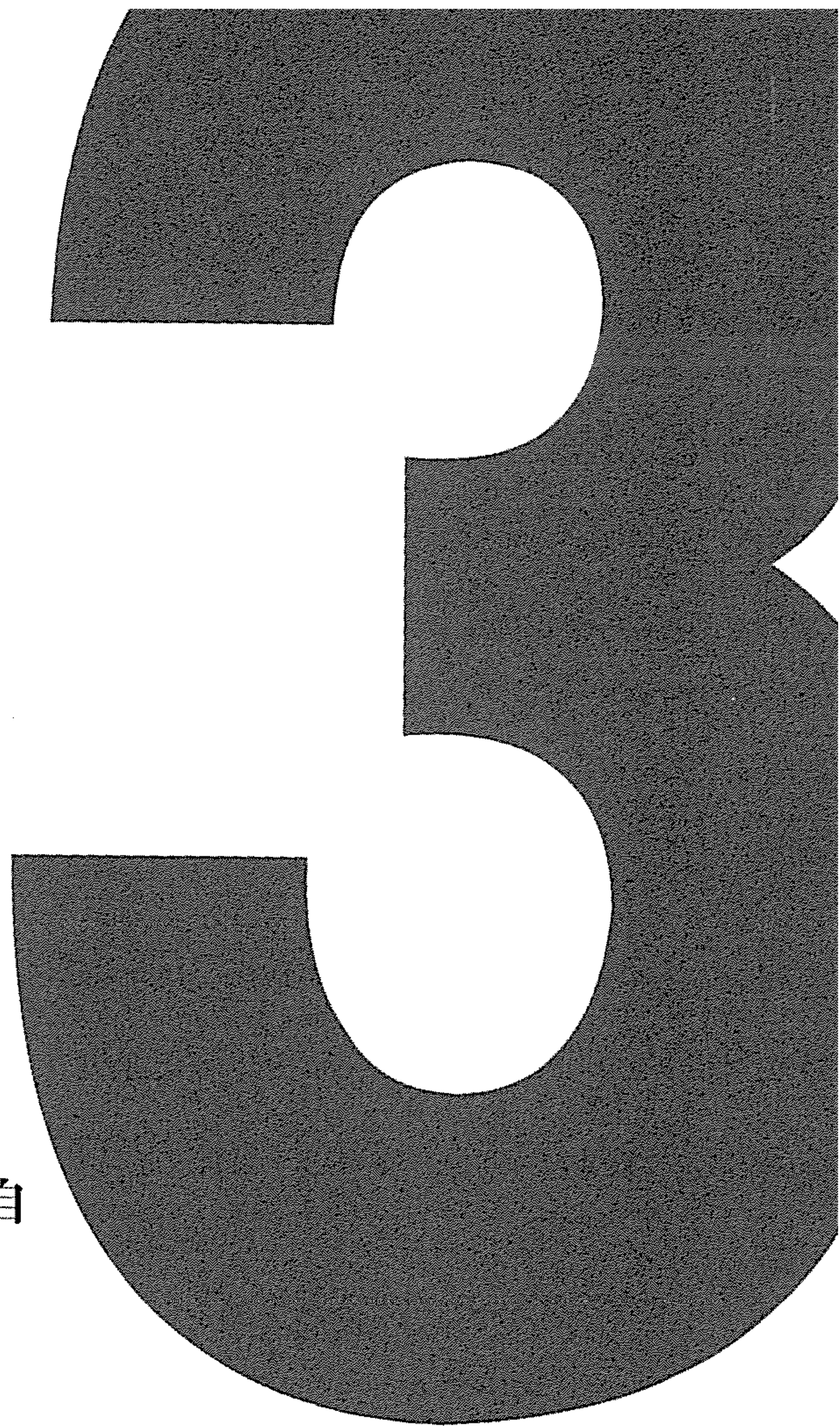
塔罗心理学应用相关的几个术语：潜意识，共时性，心理投射，约哈里窗。

潜意识特质之一就是易受图像刺激。塔罗画面凝聚了人类历史共性和经验性的情境和经历，每个人看到画面，受到画面刺激，都会进而激发内在心理世界的运作，直接将他在外部世界的关注转换 / 引领到自身的内部世界。当看不见的内部世界通过塔罗牌呈现让他自己看见的时候，困扰他的问题或压力也就因为被意识到而减轻或解决了一部分。伴随“看见”的过程，积累的情绪压力也将有机会得以释放。因为在我们的潜意识中，情绪对每个人的影响最深。过往的情绪压抑下来，积累得越多，越希望被看到和被梳理。当这些情绪被理解 / 被看见，附着在情绪中的你的生命能量也就得以再次流动，反而有机会变成正面积极和支持你的资源，而不是“情绪垃圾”，要知道流动的能量才让你提升更快，拥有力量。塔罗作为一面镜子，帮你看见和触碰了潜意识里未知的自己，或者说，不知道自己不知道的部分。

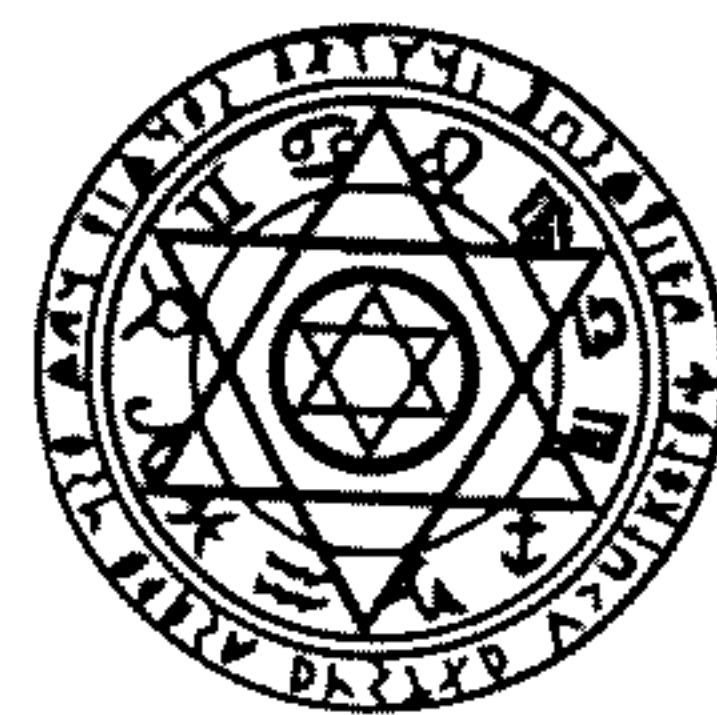
心理投射和共时性原理是联系的。要说明这个联系，就涉及当下讨论的、最流行的量子物理学的发现和原理，感兴趣的朋友们可以多去“度娘”了解。书中用到的心理投射原理，简单一句话就是你内心世界的影像被塔罗牌的镜子映照出来，没有塔罗牌，你所说的话，你写的文章，你选择的服饰等等也都可以作为投射，呈现出你的内心喜好或状态。当一组人在说同一张牌的时候，会尤其明显地呈现出每个人的关注和差异。希望大家多多练习，将这种投射分辨得更清楚，以便更真实地了解自己和他人，不被现象困住。

约哈里窗原理的体现和应用，能更多帮助我们了解自己在他人眼中的形象，从而可以修正自己，使人际关系更顺畅和谐。举个例子：你的

女朋友描述一张牌的时候，她看到的東西中一定有你看不到、忽略的、不是首先看到的，甚至提醒之后才去仔細看的，你心里马上明白，不用说出来就知道自己看问题的视角哪些是跟她一样的，哪些是自己没看到的，有可能是你的盲点。然后又看两张牌，两张牌都有女朋友看到的地方，你没看到的地方，你把没看到的地方列出来，发现三张牌有共性，此时你就会看到这个共性是不是女朋友的优点，或是你的盲点，抑或你擅长的地方。比如说，女朋友看到的都是细节的、画面里有的东西，而你看到的都是感受性的东西，如阳光、乐观，女朋友说风险、危险的地方你却看不到，那么马上就能知道你的风险意识是不是有些弱，你跟她搭档到时候，是不是她弥补了你的不足，这个觉察力建立后，接受了差异，你和她的沟通速度会越来越快。与团队里共事的同事、领导、合伙人道理相同，你看到的他总看不到，他总是能看到的你觉得跟你又不同，这反而可以弥补你的不足。约哈里窗中的盲点，就可以通过练习去找出来。该原理大家比较容易发现，公开的信息沟通没有障碍，而其他三个窗口，隐私、潜能、盲点都跟心理学有关，所以说，塔罗心理学应用就是帮每个人认识盲点，激发潜能，帮你疗愈。每个人都有解决自己问题的能力，塔罗工具的目的就是帮他找到和发现问题，让他看到问题。



单张牌体验法：读懂他人先读懂自己



READING CARD READING MINDS

本章介绍一至两个人就可以做的游戏，设计了非常实用的练习环节，帮助你不断提升认知自己的内功。通过觉察→感受→练习→习惯的循环过程，借以不断练习并在生活工作中运用自如，如此你也能成为读心高手，变成一个沟通魔术师！无论是同你的客户、上级、同事、下级，还是你的伴侣、家人、朋友，都可以形成良性互动的关系。

以往在塔罗俱乐部举办的沟通魔术师培训的开始阶段，资深经理人常常会对这个体验环节表现出不屑，心里会说：“这能有什么用，真是太幼稚了。”后来的成果证明这些初步的训练确实是基本功。一切从觉察、感受开始，越是基础简单，越显功力。这些练习方法已帮助众多智慧果学员获益，我们愿把这些使用经验分享给更多希望通过塔罗改善沟通的读者们。

这里挑选了几张塔罗牌重点体验，看看塔罗是怎样呈现和连接到你的内心世界的。不同的人（年龄、性别、职业、性格、成长经历等）对同一张牌的解读是怎样的不同？这些不同视角的解读背后又反映了每个人怎样的状态？带给你哪些思考与启发？

智慧果早期的塔罗沙龙中，就是从单张牌体验这样简单的游戏开始，发现某一类特定的群体或某些人格特点相似的人，他们的解读有很多相似之处。比如拿“愚人”牌来说，很容易会出现在创业者、职场大龄单身女性、初涉职场的人士及大学生这几类群体中，这是为什么？在不同的人群中代表的意义又有怎样的不同？随着样本增多，渐渐发现：在看过的《赢在中国》创业者群体中，“愚人”牌充分体现了冒险性，别人觉得傻而自己充分享受的、荒诞并快乐的感受；在职场大龄单身女性

中，“愚人”牌则体现了对美好爱情的憧憬和甚至有些不切实际的想法；在初涉职场的人士及大学生中，“愚人”牌代表了对未来的期望以及一些盲目的乐观。

塔罗心灵沟通的 5 个基础能力

本章的体验环节中，我们将使用单张牌体验法进行初步训练，借以帮你形成一些直观感受。过程中需要你用心感受每张牌，并把它带给你的感觉记录下来，看看哪些牌使你很有感觉，对哪些牌没有感觉，你是使用怎样的词句去描绘它的，有没有一些词汇是反复使用的等等。每张塔罗牌代表一种人物或状态，有温暖慈爱的母亲、传统正派的宗教领袖、不屈不挠的勇士，也有充满智慧的隐士。它们既是真实人物的化身，也是你自己的一部分。这些觉察对你认识自己都是很有帮助的。

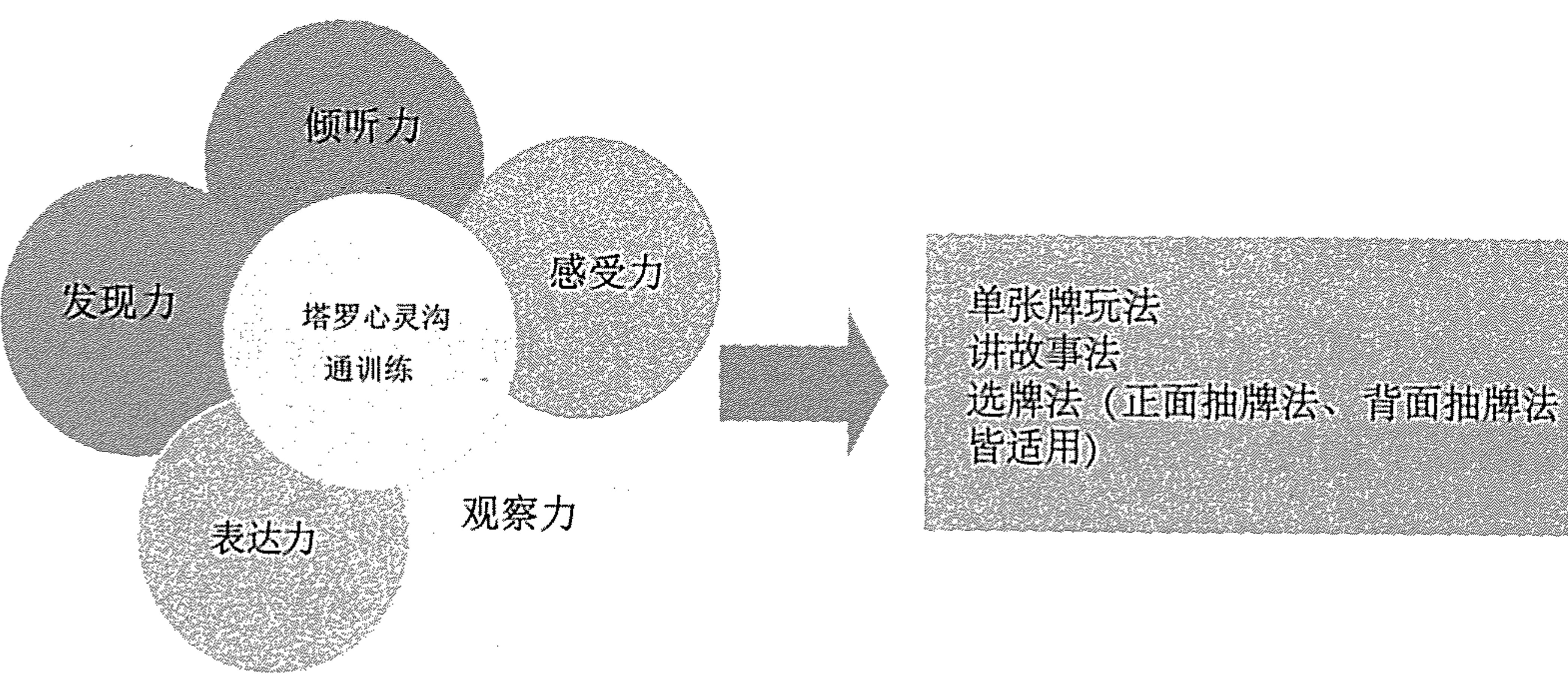
我们挑选 6 张很有代表性的牌：愚人、女祭司、国王、死神、魔鬼、宝剑七一起体验，还有两张牌是学员应用案例：宝剑九和圣杯首牌。其他的牌，请按照书中的方法与步骤，自己加强练习。通过耐心的基本功训练，你的倾听力、观察力、感受力、发现力、表达力都会得到很大提升！心会变得越来越敏锐，对自己与他人的认识也会越来越深入准确，以后会达到不用塔罗脱离牌，看人人说话都是塔罗牌，随时随地都能在与他人相处中使用发挥倾听力、观察力、感受力、发现力、表达力这五种能力。

移动互联网时代更加强调右脑技能的发展和使用，因为很多左脑的技能日益被高科技工具代替，因此右脑的艺术感、共情感、创新能力，全局感知思维能力变得极为重要。其能力表现为高感性和高体会力。通过以上五种基本能力训练，借助塔罗这面镜子，会帮你建立一套连贯的高感知思维或行为模式，并应用在你工作生活的创造中。

【高感性——指的是观察趋势和机会，以创造优美或感动人心的作品，编织引人入胜的故事，以及结合看似不相干的概念，转化为新事物的能力。——来自网络】

【高体会——则是体察他人情感，熟悉人与人的微妙互动，懂得为自己与他人寻找喜乐，以及在烦琐俗务间发掘意义与目的的能力。——来自网络】

让我们开始单张牌的体验游戏训练，看看对自己有什么新发现、新感受！



训练的方法与步骤

- (1) 选择一张大牌或大牌 (明选或背选牌都可以)。
- (2) 仔细看牌画面，记录下你的感受或讲一个故事去描绘它。
- (3) 自己一个人单独训练的时候，觉察以下角度 (建议):
 - 你的感受 / 故事，如果有核心主题或关键词的话，是什么？
 - 让你联想到什么？
 - 你联想到的东西跟过去、现在、未来哪个有关？为什么这些内容对你这么重要？

- 如果你联想到的东西跟你内心有关的话，和你内心的哪个部分或者什么东西最有关？比如是内心的担心？害怕？恐惧？期待？深层需求？隐秘的事？

- 牌上看到的，和现实生活工作中有没有连接或相似点？

- 你觉察到自己表达的时候，内心的情感变化了吗？变化在哪儿？怎么发生改变的？

- 你觉察到自己身体的状态或姿势了吗，有没有变化？怎么变的？

- 表达中你能看到自己的思考路线或循环吗？语言是思考的载体，你的思考在哪里陷入了纠结，或者碰到阻碍？

- 除了以上，还有什么其他对自己的发现吗？

(4) 两个人 / 多人练习的时候，把你的所见、所感向其他人表达分享（角度如第三条）。

(5) 倾听对方的描绘、感受、故事分享。倾听时，注意观察对方，觉察以下角度，比如：

- 身体姿势是怎样的？

- 面部表情是怎样的？

- 眼睛里流露出的是什么？

- 情绪有哪些？

- 说话的声调、速度是怎样的？

- 语言中用了什么关键词？

- 注意自己或对方变化的点、出现转折的地方。

(6) 双方都表达完后，进入给对方反馈的阶段，要求使用以下句式：

你感觉……

这件事使你感觉……

我听了你的讲述，我感觉到……

(7) 反馈完后，进入感受分享阶段，就整个过程围绕几个问题进行感受分享：

- 你對自己有什么新发现？
- 别人的反馈对你有哪些启发？
- 你发现别人身上有哪些角度是你所不具备的？
- 这些不同的角度带给你哪些启发或让你受益？
- 你如何把在这些体验中学到的，迁移到生活中去应用？比如工作生活中，恋人或上司、同事表达感受或角度的时候，你能不能真正听到，而不是你自以为是的那样？

体验练习一

让我们看看不同的人看到这张“愚人”牌，他们看到的、感觉到的分别是什么，有什么不同。

A：“我扛着一根木杖，眼望前方，穿着花衣服，脚边有只小狗，我乐观风趣、积极向上、无所畏惧……”

B：“这是个吟游诗人，他走到一个高处，眼睛望着远处，手里拿着一朵花，有一只小狗跟着他，画面给我的感觉是欢欣、浪漫、自由。”

C：“一个男人站在悬崖边，他身边的小狗在提醒他，似乎他没意识到危险，他手拿玫瑰花，眼望着远方，远处有雪山，让我感觉太危险了，他有些鲁莽。”

D：“我看到天气晴朗的日子，在悬崖边有一位行者，他身着华丽，袖子的造型独特，左手拿着一朵白色花，右边扛着一个红色包裹，望着



远方，在他的脚下有一条白色的小狗！连接自己感觉心中的信念陪伴自己，准备启程走在路上，看上去充满信心！小狗就好像自己的想法，原来只在思考，现在落地行动了，像自己现在知行合一的行动力，带着美好的愿景启程了！”

E：“我看到有些烦，觉得这张牌已体验过N次了，觉察出自己的模式：不喜欢总是重复做一件事。再观察体会一下，觉得是一个压抑很久、刚挣脱枷锁的人，想任性地按自己的内心往前走，同时又有一些恐惧，但他知道前方很吸引他，他需要支撑！写到这里，我觉察自己在外投，有防御。可以和我的现实连上。”（这是位老学员写的）

从愚人牌上，我体验到的是（或我讲的故事是）：

体验解析与启发——第一人称与第三人称

A、B、C、D、E 五人的描述中，他们使用了不同的人称，有第一人称——我，第三人称——男人，还有对第三人称更具体的职业界定——吟游诗人。你可以尝试去体会不同称谓的描述带给你的感受有没有不同，通过 5 个人的描述和感受，你能体会到他们的不同吗？如果你，你会用什么样的人称描述这个画面呢？在生活中，你是否也常用这样的人称来与别人沟通呢？人称使用的背后，反映了你怎样的角色与特质，是当事人、第三方还是其他？在职业群体中，第三方视角在处理事情上尊重事实、理性，而在处理情感问题上，往往会不容易进入；爱情是需

要用心谈、用心感受的，而不是用脑袋。很多优秀的单身男女是否也有这样的原因阻碍情感关系的进展呢？在工作的事件讨论或处理中，也常常以会抽离的角色去谈论和说明事情，不容易全面感知或换位到对方的角度。通过 A、B、C 的愚人牌案例，你关注到了人称，可以尝试在实际交往中应用，看看人们使用怎样的人称去表述一件事，觉察你听到后带给你的感受有何不同，以及你感受的他们又有怎样的不同。举一反三，你的上司常常怎么称呼你，你的同事常常怎么称呼你，怎么称呼别人？不同的称呼背后，心态是不同的，你或许认为是意识选择的结果，但往往你发现他们无意识下常常透露很多你之前没注意到的信息，尤其是当称呼改变的时候！ 觉察就是这样在工作生活中练习的，好处就是让你发现他们内心真实流露的东西，也许往往他们自己都没察觉。把握真实的信息更方便你去做出最能满足他人需要的决策或者让各方多赢的决策。

实操练习

下面一些实操练习可以帮你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你会变得更善于观察生活，更容易理解他人，更宽容地对待自己和他人，从而使你的人际关系与沟通更有效率效能。

观察力练习

在这张牌中，细致观察，比如数字、颜色，画面内容的人物、动物、植物、景观等，尽可能多地把你看来的记录下来。

我看到了什么颜色：_____

我看到了什么人物：_____

我看到了什么动物：_____

我看到了什么植物：_____

我看到了什么风景：_____

我看到了什么建筑：_____

我看到了什么符号：_____

【要诀：在于训练你的观察力品质、观察顺序、观察精细度，好处是经过观察力训练，你在以后的观察中会更有条理、节奏，而较少会遗漏重要信息。】

感受力练习

感觉你看到的画面，描绘你看到的内容以及画面带给你的感觉，把它们记录下来：

说明：这个部分看似简单，做起来却不容易，特别是针对在职场训练有素的人，职业化给职业人留下了很多思维烙印，我们似乎已经离感受越来越远了。

【要诀：“感受”后面通常是你想要表达的情绪情感性词语或话语。如果你说：“画面中的……让我感觉到不合逻辑”类似的词语，说明你的左脑逻辑思考功能已经不知不觉主宰了你的身心，请尽快恢复你右脑的强大感知能力，恢复你高度敏感的心，提升心的情绪情感功能。】

表达力练习

本部分重点是情感情绪的表达练习。一个人做自我表达练习的时候，建议你自己说给自己听，一定要说出声来，并辅以情绪词汇的使用，将之变成你日常的语言习惯，那么在人际关系中你就能自如表达情绪情感，

特别是有负面情绪时不会担心伤害到对方，同时还会让对方尝试理解和体会你的感受，借以让对方知道如何做才能促进彼此和谐关系。

【要诀：在于学会如何正确表达负面情绪，比如愤怒、悲伤、内疚、挫败感、失望等。好处是表达出来，不让它们变形成指责、抱怨、埋怨、责骂等等不良形式，促进关系正向融洽，而不是通过冲突形式来解决。】

参考句式：

我看到了（事实描述）……+ 让我感觉（情绪情感的词汇）……

举例：

- 他左手拿着白色玫瑰花，让我感觉很浪漫。
- 我看到他站在悬崖边还仰着头，似乎没有意识到危险，我真为他担心。

情感情绪的表达非常重要，是促进人际关系的润滑剂。所以这个句式练习很重要。不断练习它并内化为你的习惯时，加以情绪情感词汇的熟悉和应用，你的表达力会大大提升。迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同。

情境练习：

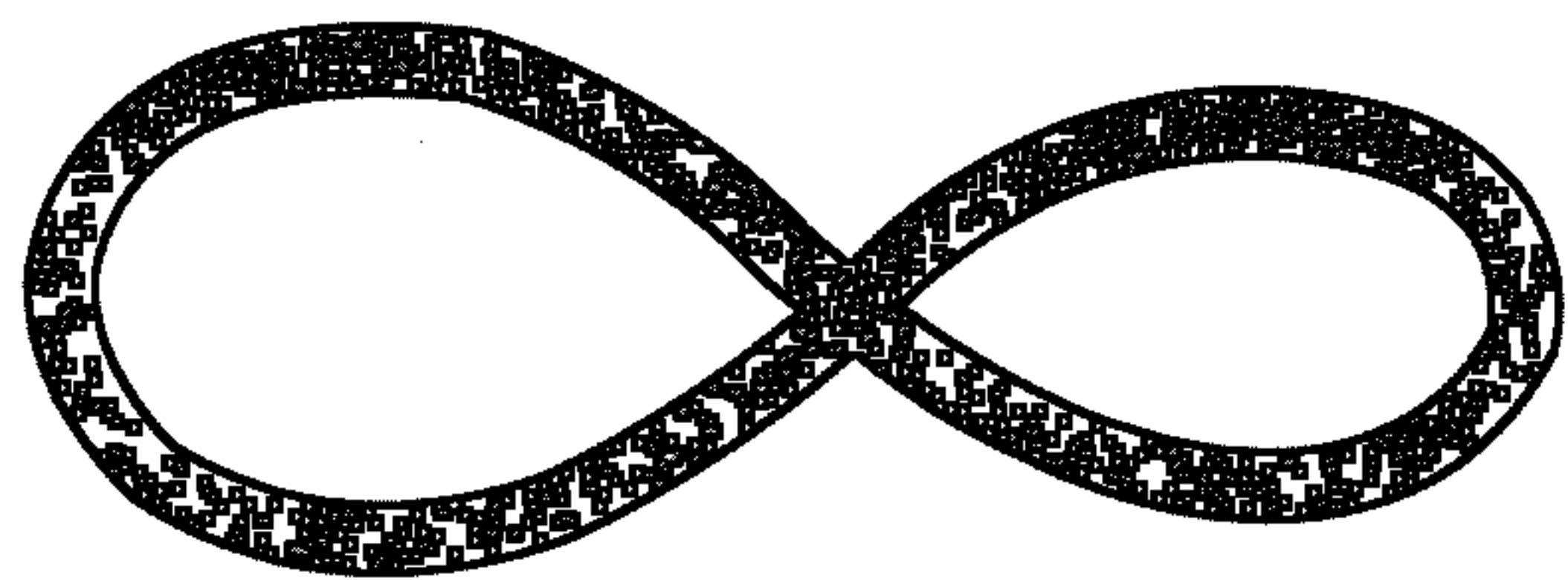
老公在加班，没打电话给太太，回家晚了……

使用前	使用后
太太：怎么回来这么晚，也不知道打个电话，你到外面干吗去了……	太太：老公，你今天回来这么晚，一直没接到你的电话，让我很担心……
老公：……	老公：……

感受有没有不同？如果有，请坚持练习！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成你的习惯！让我们重新再回到牌面，来做看图说话的练习：

我看到了 _____ 让我感觉 _____
当 _____ 的时候，我感觉 _____

为什么是这个句式！



外部事件
(一个发生)

内心需要
(反应、情绪)

同样用无穷大的符号解释。

前半句描述的是外部世界，“我看到……”；后半句描述的是内心感受 / 情绪，“让我感受到……”。从外到内，一下子连接，让自己也跟自己内心连接，让对方理解到自己的内心，两个人不停留在外部世界事件上来回 PK 理论不清。

越使用，你会发现沟通越来越轻松，无效对话越来越少，关系越来越和谐顺畅！

发现力练习

这里的发现，更多是指你对别人和你之间差异的发现，这个练习可以和一个朋友一起来做。沟通互动中，最重要的三要素是倾听、提问和表达。如果说表达是自己可控的，那么倾听和提问是需要与别人在情境中相互练习的。过程中只有了解差异，接纳差异，求同存异，才能促进目标达成。

练习步骤如下：两人一组，一个人对画面做描述或表达感受，另一个人则先倾听，然后轮换。

在这个练习体验中：

- 你发现他说到 _____ 的时候，眼睛里流露出 _____
- 你发现他说到 _____ 的时候，身体姿势是 _____

- 你发现对方表达的时候，他的注意力是放在了 _____
- 你学习到了什么？_____
- 你得到了哪些启发与思考？_____
- 你对自己有什么新发现？_____
- 你对别人有什么新发现？ _____
- 别人的哪些视角是你所没有的？ _____
- 别人的视角带给你哪些启发？ _____
- 你的任何其他感受 _____

情绪词汇加油站

- 情绪词汇——快乐：
- 高兴：愉快而兴奋。
- 愉快：快意；舒畅。
- 喜悦：愉快；高兴。
- 快乐：感到幸福或满意。
- 庆幸：为事情意外地得到好的结局而感到高兴。
- 舒畅：开朗愉快；舒服痛快。
- 舒服、舒坦：精神上感到轻松愉快。
- 爽快：舒适痛快。
- 甜美：愉快、舒服。
- 甜蜜：形容感到幸福、愉快、舒适。
- 甜丝丝：形容感到幸福、愉快。
- 痛快：舒畅；高兴；尽兴。
- 喜出望外：遇到出乎意外的喜事而特别高兴。
- 畅快：舒畅、快乐。
- 喜滋滋：形容内心很欢喜。
- 心花怒放：形容高兴极了。
- 心旷神怡：心情舒畅，精神愉快。
- 幸灾乐祸：别人遭到灾祸时自己心里高兴。

快乐时候的身体反应——达尔文的生理指标：

微笑，大笑，嘴角向外扬起；眉毛外角降低；血液循环加快；眼睛发亮；神采飞扬；拍掌；跺脚；手舞足蹈；喜悦而泣。

来源：《人性：情绪的历史》

倾听力练习

(1) A 扮演说者：用五种情绪表达下面的话（比如愤怒、悲伤、指责、开心、担心等），仔细体会你是怎么表达出五种情绪的；B 做听者，体会你听到的感受是什么？

例子：“你怎么回来晚了……”引发的对话。

(2) 互相分享说者的感受、听者的感受。

(3) 务必注意彼此的表情、肢体动作的变化。

(4) 请复盘：对话怎么互动的。哪些是原因 / 解释，听了什么感受？哪些是表达感受，听了什么心理感觉？

(5) 请思考并回答以下问题：

● 你喜欢别人怎么倾听你？

具体：比如身体姿势、神态表情、心态、态度、反应等等角度。

● 别人在倾听你的时候，你最讨厌对方做哪几件事？

具体：比如行为、心态、回应方式、神态表情等等。

● 回顾以往，你倾听别人时候，常犯的过失有哪些？

具体：行为、思维、表情等等。

检视下自己的倾听——你常犯的过失有几条

(1) 急于下结论，下判断。

(2) 轻视对方的问题。

- (3) 干扰、转移对方的话题。
- (4) 做道德、正确与否的评断。
- (5) 询问过度。
- (6) 过分的情感反应（不够的、不恰当的）。
- (7) 概述对方的话语太多。
- (8) 不充分的倾听。
- (9) 批判性的倾听。
- (10) 选择性倾听。
- (11) 预演倾听。

倾听力自助训练表

牌名称	提问 / 引导	倾听能力	倾听效果（思想启发）
选一张牌或抽一张牌	1. 你看到了什么？	言语跟踪： 特别注意对方话题的跳跃和转换，谁（什么）引发了它们？有发现什么特别的表示兴趣 / 回避的转折词？他在表达些什么？	
	2. 你的感觉是什么？	注意关键词： 对方话语中的关键词和重音语气词。	
	3. 你联想到什么——人、事件、什么人、什么事、什么年龄和时间？	是抽象的一段话，还是具体事件？这个对话是否涉及具体细节？所涉及的人是否总用类似的方式处理这个问题？	
	4. 你直觉想到的关键词？	对方如果常常用“我”开头表达，那么他们试图用“我”的陈述框架说明什么？	
	5. 这个关键词跟现实的连接？	自己或对方试图用“他人”的陈述框架说明什么？注意这个“他”和自己或对方的关系，以及来访者叙述“他人”的用意。	
	6. 这个关键词跟你的连接？	“不一致”是不是你的盲点或对方的盲点，怎么对待？	
	7. 还让你想到什么？	注意对方行为有哪些不协调的地方，哪些问题的冲突是最重要的。	

心得报告

在这个体验中：

我以前怎么做的？

我现在怎么做的？

发生了什么？

选择下列其一选项：

☐任务完成

☐任务部分完成

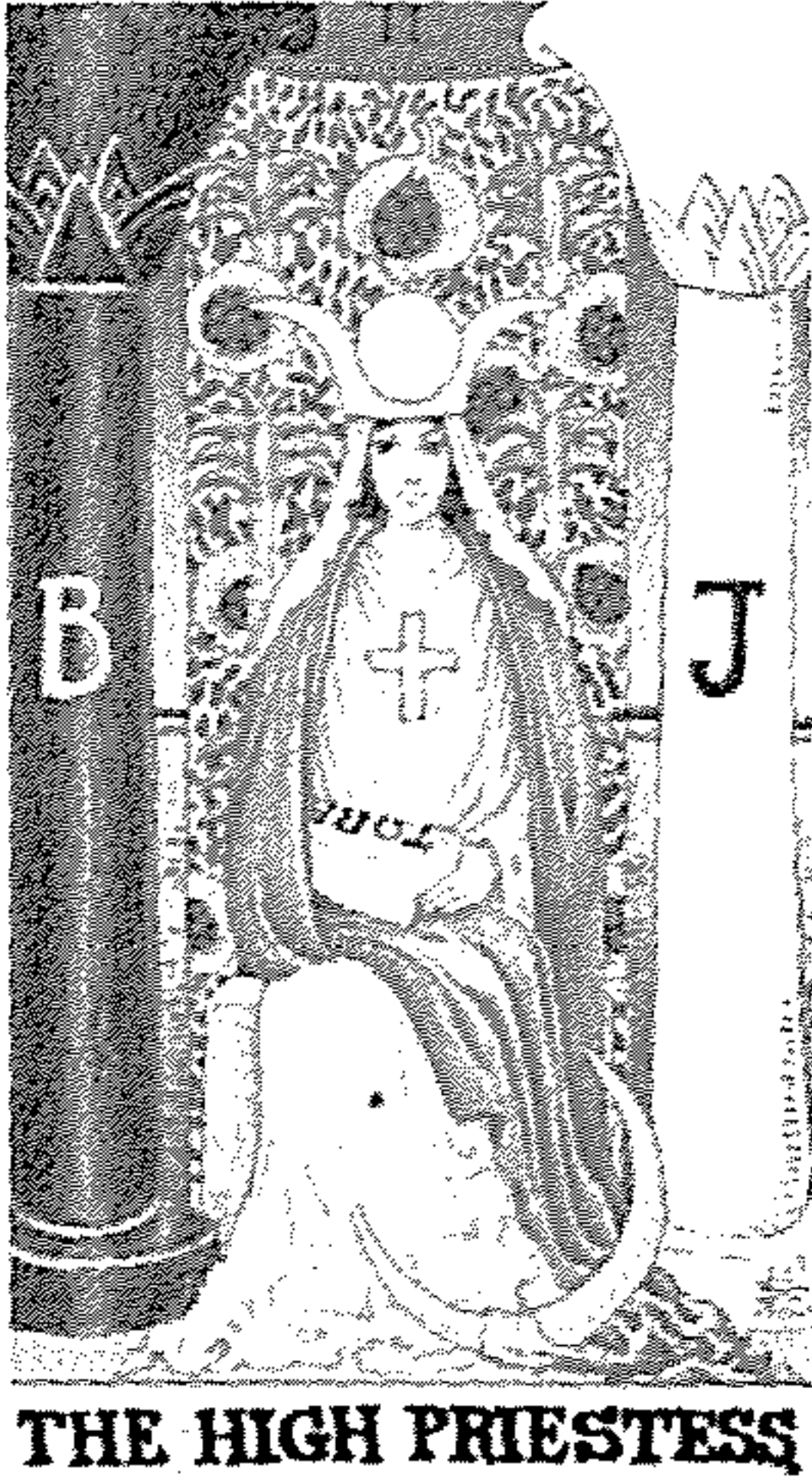
☐所采取行动还不够或不恰当

体验练习二

让我们看看不同的人看到这张女祭司牌时，他们看到的、感觉到的分别是什么，有什么不同。

A：“我看到女人坐在方形的石凳上，头顶白色的王冠，脚边有个像月亮一样的钩子，后面帘子上有红色、黄色的果实。她穿着白色的衣服，左右有两根柱子。让我感觉她严肃、很冷，但是画面又有暖色，感觉很矛盾，难以接近，感觉不到她有权力……”

B：“我也看到一个女士，她的眼睛很冷淡，披着蓝色外衣，背后是结满果实的花园，左右是黑白两色的柱子，给我的感觉是威严有欲望，



正义和邪恶阴阳矛盾。”

从女祭司牌上，我体验到的是（或我讲的故事是）：

体验解析与启发——同一词汇，内涵不同

A、B 两人在描述中都提到了矛盾，但导致矛盾产生的源头不同。A 感受的矛盾源于“既难以接近可是又感觉不到主教的权力”；B 感受到的矛盾是正义（威严）、邪恶（欲望）之间的矛盾。同是“矛盾”这个词，含义却有差别。生活中，这样的情况时有发生。我曾带的一个婚恋团体中，一位女士说特别不能接受自私的男人，我请她具体举例说明怎样的男人是她认为的自私。她描述后，另一位女士马上说，这个男人不是自私，是很有效率。你和别人使用了同样的词语，其内涵却可能千差万别。比如，同样是说“压抑”一词，文字符号是完全一样的，当我请不同的人去用图像画面呈现时，这种差别就很容易被区分。所以在沟通中，真正关注对方话语的内涵远比纠结在使用了什么词语更有意义。你可以尝试使用这样的句式做进一步澄清：“你刚才说到 × ×，能举个例子来说说你是如何理解 × × 的吗？”人们使用词语或概念去描述一个事物，但概念并不是事物本身，如一味执着在概念与词语上，必将造成更多的沟通误会。了解同一词语的不同内涵是有效沟通的重要前提之一。

实操练习

下面一些实操练习帮你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你会变得更善于观察生活，更容易理解他人，更宽容地对待自己和他人，从而使你的人际关系与沟通更有效率效能。

观察力练习

在这张牌中，细致观察，比如数字、颜色、画面内容的人物、动物、植物、景观等，尽可能多地把你看到的记录下来。

我看到了什么颜色：_____

我看到了什么人物：_____

我看到了什么动物：_____

我看到了什么植物：_____

我看到了什么风景：_____

我看到了什么建筑：_____

我看到了什么符号：_____

【要诀：在于训练你的观察力品质、观察顺序、观察精细度，好处是经过观察力训练，你在以后的观察中将更有条理、节奏，而较少会遗漏重要信息。】

感受力练习

感觉你看到的画面，描绘你看到的内容以及画面带给你的感觉，并把它们记录下来：

说明：这个部分看似简单，做起来却不容易，特别是针对在职场训练有素的人，职业化给职业人留下了很多思维烙印，我们似乎已经离感受越来越远了。

【要诀：“感受”后面通常是你要表达的情绪情感性词语或话语。如果说：“画面中的……让我感觉到不合逻辑”类似的词语，说明你的左脑逻辑思考功能已经不知不觉主宰了你的身心，请尽快恢复你右脑的强大感知能力，恢复你高度敏感的心，提升心的情绪情感功能。】

表达力练习

本部分重点是情感情绪的表达练习。一个人做自我表达练习的时候，建议你自己说给自己听，一定要说出声来，并辅以情绪词汇的使用，将之变成你日常的语言习惯，那么在人际关系中你就能自如表达情绪情感，特别是有负面情绪时不会担心伤害到对方，同时还会让对方尝试理解和体会你的感受，借以让对方知道如何做才能促进彼此和谐关系。

【要诀：在于学会如何正确表达负面情绪，比如愤怒、悲伤、内疚、挫败感、失望等。好处是表达出来，不让它们变形成指责、抱怨、埋怨、责骂等等不良形式，促进关系正向融洽，而不是通过冲突形式来解决。】

参考句式：

我看到了…… 让我感觉……

举例：

- 我看到她右手拿着“Taro”卷书，让我感觉很有智慧，很神秘。
- 我看到她坐姿端庄，让我感觉很圣洁。

情感情绪的表达非常重要，是促进人际关系的润滑剂。所以这个句式练习很重要。不断练习它并内化为你的习惯时，加以情绪情感词汇的

熟悉和应用，你的表达力会大大提升。迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同。

情境练习：

儿子跟班里同学打架，被留在学校到很晚，刚进门。

使用前	使用后
妈妈：怎么回来这么晚，就知道玩，还跟人家打架，有出息了……	妈妈：儿子，你今天回来这么晚，发生了什么，没受伤吧，妈妈很担心……
儿子：……	儿子：……

感受有没有不同？如果有，请坚持练习！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成你的习惯！让我们重新再回到牌面，来做看图说话的练习：

我看到了 _____ 让我感觉 _____

当 _____ 的时候，我感觉 _____

发现力练习

练习步骤如下：两人一组，一个人对画面做描述或表达感受，另一个人则先倾听，然后轮换。

在这个练习体验中：

- 你发现他说到 _____ 的时候，眼睛里流露出 _____
- 你发现他说到 _____ 的时候，身体姿势是 _____
- 你发现对方表达的时候，他的注意力是放在了 _____
- 你学习到了什么？ _____
- 你得到了哪些启发与思考？ _____
- 你对自己有什么新发现？ _____
- 你对别人有什么新发现？ _____
- 别人的哪些视角是你所没有的？ _____
- 别人的视角带给你哪些启发？ _____

● 你的任何其他感受 _____

情绪词汇加油站

情绪词汇——羞愧：

惭愧：因为自己有缺点或做错了事，未能尽到责任而感到不舒畅。

丢脸、丢人、丢丑：丢失体面。

害羞：因胆怯、怕生或做错了事，怕人耻笑心中不安，难为情。

可耻：应当认为羞耻。

亏心：感觉到自己的言行违背正理。

愧疚：惭愧不安。

腼腆：害羞，不自然。

难堪：难以忍受，难为情。

难看：不光荣，不体面。

怕羞：怕难为情；害臊。

不好意思：害羞。

羞耻：不光彩，不体面。

羞辱：耻辱。

羞愧时的身体反应——达尔文的生理指标：

脸红；目光转移；将脸扭过去；用手捂住脸；部分或全部的闭眼；不自然的眼动；装模作样或矫揉造作。

来源：《人性：情绪的历史》

倾听力练习

(1) A 扮演说者：用五种情绪表达下面的话（比如愤怒、悲伤、指责、开心、担心等），仔细体会你是怎么表达出五种情绪的；B 做听者，体会你听到的感受是什么。

例子：“你怎么回来晚了……”引发的对话。

(2) 互相分享说者的感受、听者的感受。

(3) 务必注意彼此的表情、肢体动作的变化。

(4) 请复盘：对话怎么互动的。哪些是原因 / 解释，听了什么感受？哪些是表达感受，听了什么心理感觉？

(5) 请思考并回答以下问题：

- 你喜欢别人怎么倾听你？

具体：比如身体姿势、神态表情、心态、态度、反应等等角度。

- 别人在倾听你的时候，你最讨厌对方做哪几件事？

具体：比如行为、心态、回应方式、神态表情等等。

- 回顾以往，你倾听别人的时候，常犯的过失有哪些？

具体：行为、思维、表情等等。

检视下自己的倾听——学会澄清

(1) 谁的需要。提供帮助的时候，作为给出者或要求者，要学会澄清：我们听到的需求是对方真实的表述，还是我以为的。我们给予他人的，是不是对方真正需要的。也许你的孩子正渴得要命，只要给他一杯水，他就能感受你的关怀和爱，可是你给的是白白胖胖的馒头、香香甜甜的面包，你觉得对方需要面包而不是水，或者你认为给予面包馒头才是你认为的爱和关怀（90后、00后的小孩会说：“有一种冷就是我妈觉得我冷。”）。我们常常自以为比他人更知道对方需要什么，却很少真正地倾听对方的话语和需要。

(2) 你到底要什么。作为接受者，一方面常常搞不清楚自己真正要的是什么，而被动地接受对方给予的关切；一方面也不知道自己如何表达需要，说清楚自己真正想要的是什么，让别人听懂自己。这在情感关系中尤其常见，我们不懂得如何确切表达需要，不懂得澄清自己真实想

要的，认为对方应该知道，不用自己说，就像神奇的读心人和透视人一样可以看到自己的需要。或者也不去倾听对方，或者听不懂对方真正需要的是什么，然后用自己的方式去给予自己觉得正确的东西。

倾听力自助训练表

牌名称	提问 / 引导	倾听能力	倾听效果（思想启发）
国王牌	1. 你看到了什么？	言语跟踪： 特别注意对方话题的跳跃和转换，谁（什么）引发了它们？有发现什么特别的表示兴趣 / 回避的转折词？他在表达些什么？	
	2. 你的感觉是什么？	注意关键词： 对方话语中的关键词和重音语气词。	
	3. 你联想到什么——人、事件、什么人、什么事件、什么年龄和时间	是抽象的一段话，还是具体事件？这个对话是否涉及具体细节？所涉及的人是否总用类似的方式处理这个问题？	
	4. 你直觉想到的关键词？	对方如果常常用“我”开头表达，那么他们试图用“我”的陈述框架说明什么？	
	5. 这个关键词跟现实的连接？	自己或对方试图用“他人”的陈述框架说明什么，注意这个“他”和自己或对方的关系，以及来访者叙述“他人”的用意。	
	6. 这个关键词跟你的连接？	“不一致”是不是你的盲点或对方的盲点，怎么对待？	
	7. 还让你想到什么？	注意对方行为有哪些不协调的地方，哪些问题的冲突是最重要的。	

心得报告

在这个体验中：
我以前怎么做的？

我现在怎么做的？

发生了什么？

- 选择下列其一选项：
- ☐任务完成
 - ☐任务部分完成
 - ☐所采取行动还不够或不恰当

体验练习三

让我们看看不同的人看到这张国王牌时，他们看到的、感觉到的分别是什么，有什么不同。

A：“我看到一个老人，坐在华丽的装饰着牧羊的宝座上，虽然是穿着红色的衣服，但是日落西山，感觉他内心脆弱，他的坐姿让人感觉是后退，权力日渐衰微，让人感觉无奈、落寞、悲哀、多疑、尖锐性。”

B：“我首先看到国王的眼睛，眼睛往他的右侧看，让我感觉他好像在酝酿和思考什么战略，好像一点都不厌倦，时刻准备着。他的双眼间和面部给我感觉他又好像有点小郁闷，因为他是孤独和寂寞的，没有人真正体会到他的感受。他的坐姿姿态，让我感觉他是坚定的，不管怎么



样都会坚持把他的国家治理好。”

从国王牌上，我体验到的是（或我讲的故事是）：

体验解析与启发——关于应对“强势”人物

这里说的“强势人物”是指实际生活中有一定的地位、身份、职务、权力的人。在塔罗牌的心理学应用中，国王牌一般会被看作父亲、上司、领导、管理者权威性人物的原型。

A 的描述中，让我们更多感受到悲观、无奈、落寞、悲哀及多疑等。B 的描述则让我们体会到了身为领导者肩负的责任、深谋远虑、坚定；同时也有身在高位不被别人理解的孤独感。这样不同的感受是否与人自身的心理状态有关？前者很容易让人想到一个在衰退期的领导人、员工的心理状态，或是在遇到巨大困境而又无力应对时的内心呈现。后者很容易让人想到的是处于成长期、发展期的企业领导人，或员工的内心感受。你的故事是怎样的？是否也呈现了你的内心状态，和你生活中某些实际情境很相似吗？从中你得到了哪些提示和启发？

有趣的是，当老板看这张牌的时候，他们往往感受到的是孤独、寂寞，高处不胜寒，或者警惕戒备。而多数员工看到的时候，常常感受到威严、权力、压迫。也许以前你并不一定会体会老板位高权重背后的这些感觉，而从牌上读到这些感受后，你可以重新去看待老板等强势人物，他们往往并不是像旁人看上去那样，其内心深处的孤独、责任、不被理解等真实感受很多时候是无处可说的。或许这个视角会给你新的启

发。尝试换一种新的角度去理解他、与他沟通。比如：他有时莫名其妙地对你发火，那么很可能正因压力过大而焦虑；他有时会为自己的过失找理由，那么很可能他承受不了自己有过失的现实；他有时会对员工都很不满，那也许是因为他实在无法忍受对自己的不满意……你会发现他们也有脆弱的一面，走近他们没有你想的那么难。

通过这张国王牌，你是否会联想到生活中的一些人呢？你想到了谁，你想到他时或你实际面对他时，通常心情是怎样的？是正面情绪，还是负面情绪？出现这些情绪时，你身体的反应又是怎样的？现在体会了新视角，就用新的方式与他沟通吧！拉近距离，获得他的支持，帮助你实现目标。

实操练习

下面一些实操练习帮你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你会变得更善于观察生活，更容易理解他人，更宽容地对待自己和他人，从而使你的人际关系与沟通更有效率效能。

观察力练习

在这张牌中，细致观察，比如数字、颜色、画面内容的人物、动物、植物、景观等，尽可能多地把你看到的记录下来。

我看到了什么颜色：_____

我看到了什么人物：_____

我看到了什么动物：_____

我看到了什么植物：_____

我看到了什么风景：_____

我看到了什么建筑：_____

我看到了什么符号：_____

【要诀：在于训练你的观察力品质、观察顺序、观察精细度，好处是经过观察力训练，你在以后的观察中将更有条理、节奏，而较少会遗漏重要信息。】

感受力练习

感觉你看到的画面，描绘你看到的内容以及画面带给你的感觉，并把它们记录下来：

说明：这个部分看似简单，做起来却不容易，特别是针对在职场训练有素的人，职业化给职业人留下了很多思维烙印，我们似乎已经离感受越来越远了。

【要诀：“感受”后面通常是你想要表达的情绪情感性词语或话语。如果你说：“画面中的……让我感觉到不合逻辑”类似的词语，说明你的左脑逻辑思考功能已经不知不觉主宰了你的身心，请尽快恢复你右脑的强大感知能力，恢复你高度敏感的心，提升心的情绪情感功能。】

表达力练习

本部分重点是情感情绪的表达练习。一个人做自我表达练习的时候，建议你自己说给自己听，一定要说出声来，并辅以情绪词汇的使用，将之变成你日常的语言习惯，那么在人际关系中你就能自如表达情绪情感，特别是有负面情绪时不会担心伤害到对方，同时还会让对方尝试理解和

体会你的感受，借以让对方知道如何做才能促进彼此和谐关系。

【要诀：在于学会如何正确表达负面情绪，比如愤怒、悲伤、内疚、挫败感、失望等。好处是表达出来，不让它们变形成指责、抱怨、埋怨、责骂等等不良形式，促进关系正向融洽，而不是通过冲突形式来解决。】

参考句式：

我看到了…… 让我感觉……

举例：

- 我看到他右手拿着黄金球，让我感觉他富足，有着可以任意使用的财富。
- 我看到他坐姿有力，让我感觉他非常坚定和坚持。

情感情绪的表达非常重要，是促进人际关系的润滑剂。所以这个句式练习很重要。不断练习它并内化为你的习惯时，加以情绪情感词汇的熟悉和应用，你的表达力会大大提升。迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同。

情境练习：

公共场合，男女朋友间的对话。

使用前	使用后
女友：你怎么在别人面前这个样子，没家教吗，看着真让人冒火……	女友：你刚刚做的 × × × 事，尤其是在公共场合，让我感觉很不舒服……
男友：……	男友：……

感受有没有不同？如果有，请坚持练习！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成你的习惯！让我们重新再回到牌面，来做看图说话的练习：

我看到了 _____ 让我感觉 _____
当 _____ 的时候，我感觉 _____

发现力练习

练习步骤如下：两人一组，一个人对画面做描述或表达感受，另一个人则先倾听，然后轮换。

在这个练习体验中：

- 你发现他说到 _____ 的时候，眼睛里流露出 _____
- 你发现他说到 _____ 的时候，身体姿势是 _____
- 你发现对方表达的时候，他的注意力是放在了 _____
- 你学习到了什么？ _____
- 你得到了哪些启发与思考？ _____
- 你对自己有什么新发现？ _____
- 你对别人有什么新发现？ _____
- 别人的哪些视角是你所没有的？ _____
- 别人的视角带给你哪些启发？ _____
- 你的任何其他感受 _____

倾听力练习

(1) A 扮演说者：用五种情绪表达下面的话（比如愤怒、悲伤、指责、开心、担心等），仔细体会你是怎么表达出五种情绪的；B 做听者，体会你听到的感受是什么。

例子：“你怎么回来晚了……”引发的对话。

(2) 互相分享说者的感受、听者的感受。

(3) 务必注意彼此的表情、肢体动作的变化。

(4) 请复盘：对话怎么互动的。哪些是原因 / 解释，听了什么感受？哪些是表达感受，听了什么心理感觉？

(5) 请思考并回答以下问题：

- 你喜欢别人怎么倾听你？

具体：比如身体姿势、神态表情、心态、态度、反应等等角度。

- 别人在倾听你的时候，你最讨厌对方做哪几件事？

具体：比如行为、心态、回应方式、神态表情等等。

- 回顾以往，你倾听别人的时候，常犯的过失有哪些？

具体：行为、思维、表情等等。

检视下自己的倾听——面对问题的心态

（1）当事情与困境发生时候，常见的三种应对态度是：接纳面对、反抗、逃避。当态度是“接纳”的时候，必然是：面对问题、解决问题、处理问题。当态度是“反抗”的时候，向外的反抗常常表现为指责他人、责备、争吵、冲突。向内的反抗会表现为对自己的伤害，对自己的严厉指责、内疚、痛恨。当态度是“逃避”的时候，向外逃避常常表现为不停地变换工作、变换爱人、变换环境，马不停蹄般的游走状态。当逃避是向内的时候，常表现为与外界隔离，自己独自一个人，不去接触外界，将自己“宅”起来，程度甚至会升级到谁都不想见。朋友、家人统统回避见面，即使不得已见面，也会停留不住，匆匆离开。反抗和逃避的应对模式，往往从另一个层面揭示了当事人内心力量不够，不足以应对当前出现的事情，所以会轮回式地出现反抗和逃避的模式。一件事过不去的时候，可以反抗或逃避，又遇到事情的时候，还是反抗和逃避，这样的模式如影随形，如同鬼魅一样时刻跟着当事人。如果当事人缺乏觉察，更缺少周围人诚实的反馈，他们就会一生在这样的模式中，反反复复。

（2）超越问题。现在越来越多人知道，这个时代是心灵成长的时代，每种力量或者理论抑或实践，最终的归结点都是“认识自己”。手中的塔罗牌像镜子一样，让你听到你自己的声音、你的恐惧和担心，帮你看到成长方向。心灵成长，用另外的话来解释就是：不断发现自己，不断

战胜自己，不断超越自己。不断发现自己的恐惧、战胜恐惧的过程；不断发现自己的真实，去靠近你的希望和梦想的过程。

倾听力自助训练表

牌名称	提问 / 引导	倾听能力	倾听效果（思想启发）
你选的牌	1. 你看到了什么？	言语跟踪： 特别注意对方话题的跳跃和转换，谁（什么）引发了它们？有发现什么特别的表示兴趣 / 回避的转折词？他在表达些什么？	
	2. 你的感觉是什么？	注意关键词： 对方话语中的关键词和重音语气词。	
	3. 你联想到什么——人、事件、什么人、什么事件、什么年龄和时间？	是抽象的一段话，还是具体事件？这个对话是否涉及具体细节？所涉及的人是否总用类似的方式处理这个问题？	
	4. 你直觉想到的关键词？	对方如果常常用“我”开头表达，他们试图用“我”的陈述框架说明什么？	
	5. 这个关键词跟现实的连接？	自己或对方试图用“他人”的陈述框架说明什么？注意这个“他”和自己或对方的关系，以及来访者叙述“他人”的用意。	
	6. 这个关键词跟你的连接？	“不一致”是不是你的盲点或对方的盲点，怎么对待？	
	7. 还让你想到什么？	注意对方行为有哪些不协调的地方，哪些问题的冲突是最重要的。	

情绪词汇加油站

情绪词汇——恐惧：

惧（害怕、恐惧）：胆怯：胆小；畏缩。

胆战心惊：形容非常害怕。

发憊：胆怯；畏缩。

害怕：遇到困难、危险等而心中不安或发慌。

惊吓：因意外的刺激而害怕。

恐怖：由于生命受到威胁而引起的恐惧。

受惊：受到突然的刺激或威胁而害怕。

心有余悸：危险的事情虽然过去了，回想起来还是感到害怕。

惧怕：害怕。

畏惧：害怕。

畏怯：胆小害怕。

心惊胆战：形容非常害怕。

心惊肉跳：形容担心祸患临头，非常害怕不安。

恐惧时的身体反应——达尔文的生理指标：

睁大眼睛或嘴巴；眉毛抬高；一动不动；屏住呼吸；蜷缩；哭泣；心跳加速；脸色苍白；流汗；毛发悚然；呼吸加速；唾液分泌失调；口干舌燥；战栗；失声；瞳孔放大；颈阔肌收缩。

来源：《人性：情绪的历史》

心得报告

在这个体验中：
我以前怎么做的？

我现在怎么做的？

发生了什么？

- 选择下列其一选项：
- ☐任务完成
 - ☐任务部分完成
 - ☐所采取行动还不够或不恰当

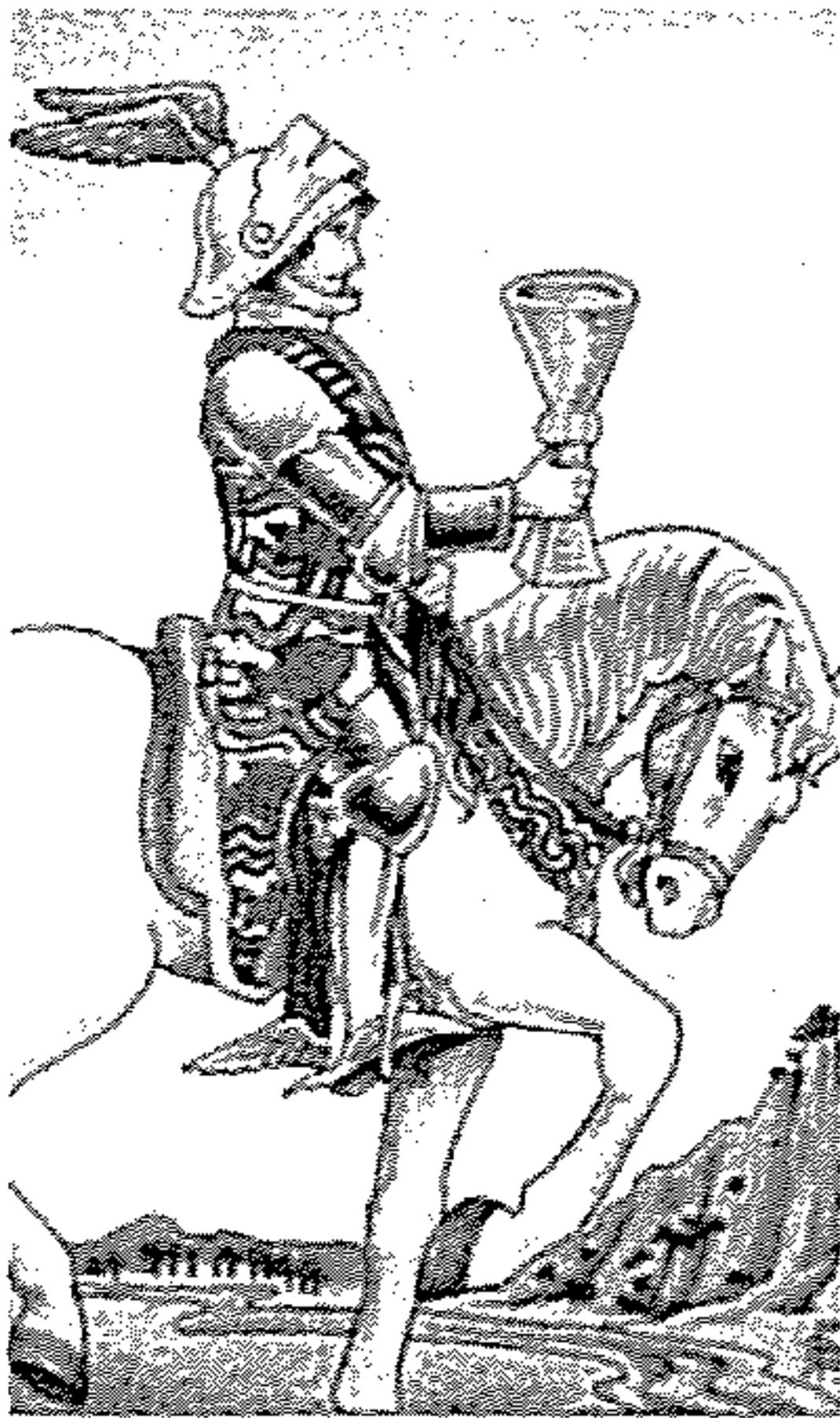
体验练习四

让我们看看不同的人看到这张死神牌，他们看到的、感觉到的分别是什么，有什么不同。

A：“死神很帅，骑着白马。有女孩子往后看，小男孩戴着花环，还有一个老头儿，旁边有个皇冠，前方站着主教，好像在祈求，感觉到人类对死亡的敬畏，惧怕死亡没用，感觉到无奈。”

B：“死神没有表情，让人感觉他其实是在例行公事，他做自己该做的，国王的死亡、女士的回避、小孩子的天真、主教的祈求都不会影响到他，白马和旗帜是他的标志。马鞍的坐垫是淡紫色，暗示了死亡本身那种忧郁忧伤气息。”

C：“死神拿起自己的旗帜，跨上自己的坐骑，嘀咕着，‘又一次’。



KNIGHT of CUPS.

宣布死亡是他的职责，什么人总做一件事也让人厌倦，何况他是死神。拿走人的生命，固然可以看到千姿百态的人世样貌，看多了，也不过如此。年老的国王就是不让位，霸占着权力，新生的力量总是无法上升。女人面对死亡悲泣垂泪的多，小孩子总是好奇，没有畏惧，就是主教让人生厌，祈求我有用吗？布道祷告不过是他个人的偏执行为，自以为是而已。宇宙规律就是如此，我只是规律的执行者。我的伙伴好像感受到了我的厌烦，踩踏着它的蹄子，看起来好像想把挡着它的人一脚踢开。”

从死神牌上，我体验到的是（或我讲的故事是）：

体验解析与启发——了解你接受信息的方式，高效听懂对方说什么

牌的画面是一样的，而 A、B、C 三人分别看到了不同的东西，他们最先注意和最先描述的是什么？他们是如何描述的？用了哪些词去描述？这些词反映了他们怎样的状态、特质或期待呢？这样一种描述顺序对 A、B、C 意味着什么？他们是在关注细节，还是总揽全局？这样的角度和他们生活中看世界、看问题的模式或习惯有没有什么联系？不同的人接受信息的方式不同，在心理学的人格测试中（MBTI），根据人们接受信息方式的不同可分为 S 感觉型和 N 直觉型，前者更关注细节，而后者偏好用比喻，拥有想象力和独创力。多一点觉察，多一点了解自己与他人。

死神牌常常会代表某个阶段、某段关系、某个事件的结束。没有结束就没有开始，有开始必有结束，死神来临的时候，太阳也在升起。人们感受这张牌时，常常会投射出对死亡的态度、对于生与死这样规律性

重要事件的态度与看法。站在人生的终点看待生活和生命，角度也许会不同。哲学思考说“向死而生”，真正做到不容易。透过这张牌，你可以尝试倾听和观察他们谈论“死神”“结束”“分离”“死亡”等的表情、肢体语言、声音声调、用词或者思考和反应。去发现哪些积极的因素或心态影响着每个人的生命状态，也可以去觉察哪些是自己所缺乏甚至忽略的角度。你可以对自己的故事、自己的心态有重新的认识与调整，潜移默化地完成认知的转换和蜕变。

实操练习【具体操作同前】

下面一些实操练习帮你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你会变得更善于观察生活，更容易理解他人，更宽容地对待自己和他人，从而使你的人际关系与沟通更有效率效能。

观察力练习

【要诀：在于训练你的观察力品质、观察顺序、观察精细度，好处是经过观察力训练，你在以后的观察中将更有条理、节奏，而较少会遗漏重要信息。】

感受力练习

【要诀：“感受”后面通常是你要表达的情绪情感性词语或话语。如果你说：“画面中的……让我感觉到不合逻辑”类似的词语，说明你的左脑逻辑思考功能已经不知不觉主宰了你的身心，请尽快恢复你右脑的强大感知能力，恢复你高度敏感的心，提升心的情绪情感功能。】

表达力练习

【要诀：在于学会如何正确表达负面情绪，比如愤怒、悲伤、内疚、挫败感、失望等。好处是表达出来，不让它们变形成指责、抱怨、埋怨、责骂等等不良形式，促进关系正向融洽，而不是通过冲突形式来解决。】

参考句式：

我看到了…… 让我感觉……

举例：

- 我看到远方的一只船，让我感觉生命轮回无休无止。
- 我看到马的眼睛是红色的，让我感觉死神的力量很强大。

发现力练习

【要诀：在于发现不同点，发现变化。变化通常预示内在的转变。关注一个人的变化，就可以理解什么能触动和激发对方改变，把握好这个动力点，指导他人就会更高效。】

倾听力练习

【要诀：智慧果的学员们曾经总结过，倾听可以分为三层：用耳朵听，这是功能性倾听；用脑听，这是在做评价、判断、分析、过滤自己想听的或者不想听的；用心倾听，用心倾听的是对方深层表达的需要、关注、认可等等。】

检视下自己的倾听——换位、换思维角度还要换感受

（1）听情绪。对方在什么样的情绪状态下说的，呈现了哪些面部表情、身体姿态、手势等。学会倾听的人，一定能从每个人的语言中感受到每个人的状态、角度、角色和层面。什么人说什么话，什么角色说什么话，都在话语中呈现出来，关键在于你有没有真正倾听到。我们在倾听对方的时候，常常倾向于先听到话语的情绪，尤其是情绪状态下的对话，往往忽略对方话语的内容。另一个明显的倾向是，我们选择性倾听，听自己想听到、希望听到的，无意识地忽略自己不愿意听到的内容。向晴老师常常说，“别人都把答案告诉你了，就看你有没有听到。咨询人都告诉你他的需要是什么。很少有人能倾听到。”

（2）听内容、听思维模式。对方表达了什么，用了哪些常用词语、

词汇、口头语等。谈了几件事或几个观点，重点部分在哪里，大段话都在说什么核心问题。语言是思维的载体。语言的冲突内在代表了思维、信念、理念、价值层面的冲突，表现为语言的攻击性、批判性、伤害（想想宝剑牌代表的感觉）。在与人沟通发生冲突和误解的情况下，需要你去反思你的沟通模式和方式，同时多了解你的同事是怎么接收你表达的内容。举例来说，比如你天生是个“黄瓜”，具有“黄瓜”的思维方式和沟通表达方式，对方是“西红柿”或者“白菜”。有人只能用“西红柿”的沟通方式和思维方式来表达，有人只能用“白菜”听得懂的话才能与他沟通，那么首先你就必须承认彼此之间的不同差异。在沟通中，你学会用西红柿听得懂的话跟他沟通，就能提高做事效率，到底你愿不愿去尝试？还是只说“黄瓜”想说的话，听“黄瓜”想听的话呢？

（3）听意图、深层期待。有时候负面情绪背后也许是一种愿望的不被满足，也许鼓动的情绪背后代表了一种深切的期望。能听懂深层的意图，并且根据事件事态的背景，理解对方真正想表达的东西，你就能真正达到听懂说话人的内心。

情绪词汇加油站

情绪词汇——悲伤：

悲哀：伤心。

悲伤：伤心难过。

沉痛：深深的悲痛。

伤感：因感触而悲伤。

伤心：由于遭受到不幸或不如意的事而心里痛苦。

痛苦：身体或精神感到非常难受。

惨然：形容心里悲惨。

痛心：极端伤心。

心酸：心里悲痛。

担心：放心不下。
担忧：发愁、忧虑。
发愁：因为没有主意或办法而感到愁闷。
犯愁：发愁。
忧虑：忧愁担心。
忧郁：愁闷。
抑郁：心中愤恨，不能诉说而烦闷。
压抑：对情感、力量等加以限制，使不能充分流露或发挥。
郁闷：烦闷；不舒畅。

悲伤时候的身体反应——达尔文的生理指标：

抬高眉毛的里端；嘴角向下；呼吸缓慢；心率降低；脸色苍白；软弱无力；眼睑下垂；垂头丧气；胸部收缩。极端的情况下；四肢发狂似的挣扎；消极地一动不动；来回地摆动；抽泣；呼吸不畅；哭喊。

来源：《人性：情绪的历史》

体验练习五

让我们看看不同的人看到这张魔鬼牌，他们看到的、感受到的分别是什么，有什么不同。

A：“看到这个魔鬼，上半身是红色，下半身是毛毛的，他头像羊头，背后是蝙蝠，让人感觉很邪恶。男人伸手，向着女人，女人看着别处，男人的尾巴是欲望之火。背景是灰暗阴暗的，给我的感觉是欲望越多，心魔越多。”



B：“我看到了一个魔鬼，头上顶着倒立的五角星，眼睛瞪得大大的，一手拿火把，一手比画出一个邪恶的符号，男人女人的链子是松的，他们想挣脱开就可以挣脱开，也意味着他们可以脱离物质物欲的束缚。魔鬼虽然虚张声势，但他还是有能量的。整体给人的感觉是没意思、无聊。被物质、物欲束缚的人或情景都很无聊。”

C：“一个大臣尾随着两个孩子出了门，当孩子们走到了一个偏僻的地方，这个大臣对两个孩子说：‘想要权力还是金钱？只要忠诚于恶魔，就什么都可以得到哦！’两个孩子很迷茫……‘什么都可以得到……’‘是的，比如你们父王的那顶皇冠，你们是不是很想要？那把权杖，你们是不是也很想要？只要忠诚于恶魔，这些都唾手可得！’这个大臣诱惑道。孩子们终于以大臣为媒介，和恶魔签订了契约。不幸……从此开始……”

从魔鬼牌上，我体验到的是（或我讲的故事是）：

体验解析与启发——打开你对自己的束缚

A 读到了邪恶和欲望，B 看到了魔鬼的虚张声势与能量，同时看到了人的主观能动性，他们本可以脱离物质物欲的束缚，却被自己的心魔控制着，并因此感觉这样的人很无聊。C 的故事带有明显的童话色彩和戏谑成分，尽管如此，你还是可以清晰地倾听到在诱惑面前，力量弱小的人总会迷失自己而一步步陷入不幸的深渊……

魔鬼是一张很有力量的牌，常常和物质、欲望有联结。生活中或许没有实在的魔鬼形象，但魔鬼带给你的感受，是否会在你生活中出现？

什么情况下会出现类似的感受？魔鬼更多时候表现为心魔，心的囚牢，心的锁链。如何突破心魔、心的囚牢，最首要的是你先感受到它的存在，认识它来源于何处，以及它带给你的影响，它引发了你内心什么样的情绪情感反应。觉察是对心魔喊停的第一步。如果有“敌人”“魔鬼”的话，你至少要知道敌人在哪里，如果你处在“战场”中的话，你要看到战场在哪里。就像牌中男人和女人颈上的锁链一样，很松，如果自己愿意，他们很快就可以拿掉，然而他们却认为这不可能做到，这反映了自己对自己的束缚，自己改变观念、给自己解套是最不需要成本的，但这对很多人来说却相当困难，他们的头脑被囚禁了。你的魔鬼的故事是从哪个角度描绘的？当你看到它的时候，你觉察到自己的内心了吗？和你的生活做联结，你对物质、欲望等等这些方面的看法和感受有没有在牌中读到，它给你指示了什么样的方向？通过读牌，它给你的洞见是什么？这个角度对你有什么意义和启发？

实操练习【具体操作同前】

下面一些实操练习帮你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你会变得更善于观察生活，更容易理解他人，更宽容地对待自己和他人，从而使你的人际关系与沟通更有效率效能。

观察力练习

【要诀：在于训练你的观察力品质、观察顺序、观察精细度，好处是经过观察力训练，你在以后的观察中将更有条理、节奏，而较少会遗漏重要信息。】

感受力练习

【要诀：“感受”后面通常是你要表达的情绪情感性词语或话语。如果你说：“画面中的……让我感觉到不合逻辑”类似的词语，说明你的左

脑逻辑思考功能已经不知不觉主宰了你的身心，请尽快恢复你右脑的强大感知能力，恢复你高度敏感的心，提升心的情绪情感功能。】

表达力练习

【要诀：在于学会如何正确表达负面情绪，比如愤怒、悲伤、内疚、挫败感、失望等。好处是表达出来，不让它们变形成指责、抱怨、埋怨、责骂等等不良形式，促进关系正向融洽，而不是通过冲突形式来解决。】

发现力练习

【要诀：在于发现不同点，发现变化。变化通常预示内在的转变。关注一个人的变化，就可以理解什么能触动和激发对方改变，把握好这个动力点，指导他人就会更高效。】

倾听力练习

【要诀：智慧果的学员们曾经总结过，倾听可以分为三层：用耳朵听，这是功能性倾听；用脑听，这是在做评价、判断、分析、过滤自己想听的或者不想听的；用心倾听，用心倾听的是对方深层表达的需要、关注、认可等等。】

检视下自己的倾听——隐藏的信念和模式

（1）倾听身体，身心合一，从身体上找束缚。你有没有觉察，当自己处在受束缚、压力状态下出现的迷茫、焦虑、恐惧等负面情绪中的时候，自己的感受是怎样的？比如：有没有躯体症状？如果有，躯体会出现哪些症状？当你感受到束缚的时候，身体哪个部位最不舒服？生活中有这样的人或事带给你类似的感受吗？是什么样的事情或人？当你处于这样的感受下，你常如何表达？你期待他人给你什么样的回应？如果你周围的人有类似的感受时，他们是如何表达这样的感受的？他们的表情、语气、手势、姿态是怎样的？当你或周边的人处于被束缚的境地时，你是否想过是什么束缚了你或你周边的人？你通常又是如何应

对的？

（2）倾听故事，超越经验束缚，学习新方法，建立新模式。通过自己建构故事和倾听他人的故事，我们倾听到人们处理自己人生经验的过程和感悟。曾经历过的事情给你留下的影响和体验是真实的，你如何面对那个体验是可以呈现的，可以重新整理、重新改写、重新去学习新方法的。

情绪词汇加油站

情绪词汇——恶心：

反感：反对或不满的情绪。

可恨：令人痛恨，使人憎恨。

可恶：令人厌恶恼恨。

厌恶：对人或事物产生很大的反感。

憎恨：厌恶痛恨。

恶心时的身体反应——达尔文的生理指标

嘴巴大张；吐口水；噘嘴吐气；清喉咙；抖动；双臂紧靠身体两侧；肩膀上提；上唇回缩；下唇拉紧；皱鼻子；扩张鼻孔；皱眉；拒绝反感事物或自我保护避开反感事物的肢体动作；极度情况下干呕或呕吐。

来源：《人性：情绪的历史》

体验练习六

让我们看看不同的人看到这张宝剑七时，他们看到的、感觉到的分别是什么，有什么不同。

A：“我看到一个机灵俏皮的年轻人，有点投机取巧胜利了的开心和小得意，他拿着对他来说可能没有太多意义的宝剑，只想到占有更多，没意识到

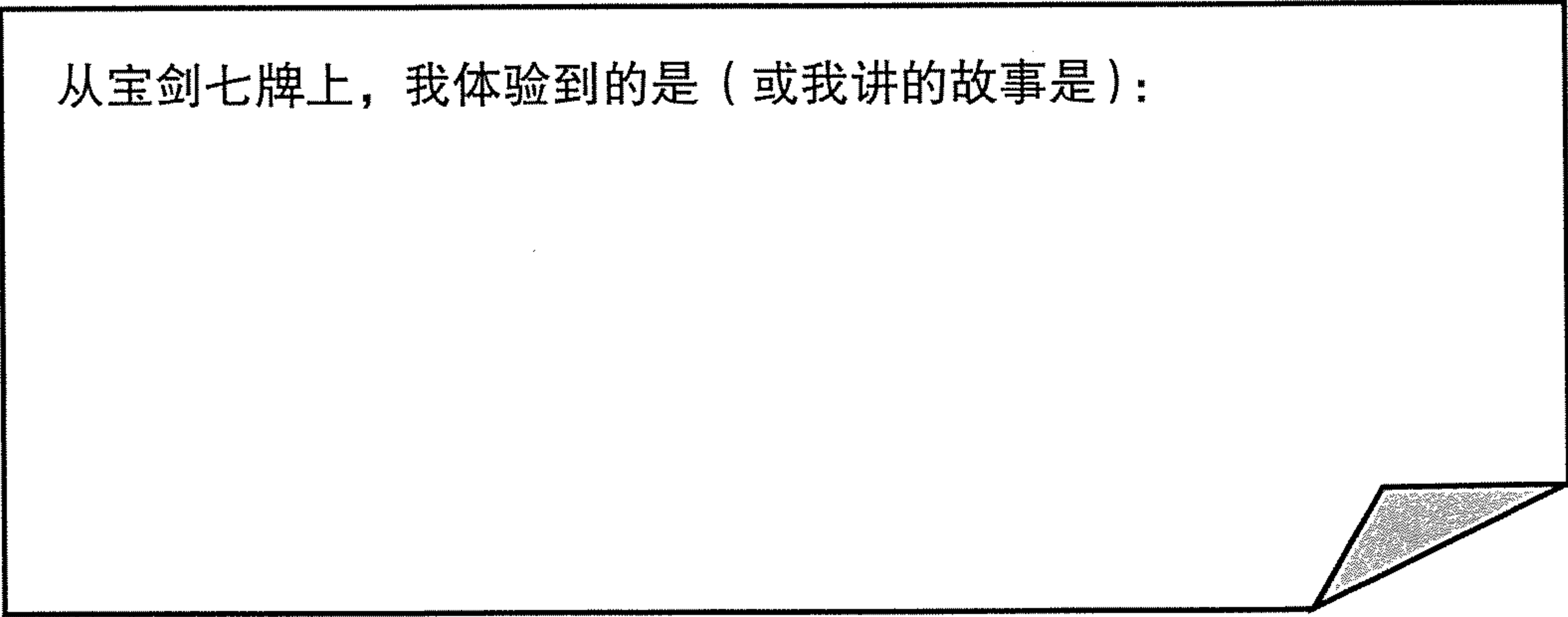


也许太多了其实反而是负担。而且剑可能会割伤他。 我感觉他需要一些建议，认识到自己到底要做什么。”

B：“看到他的笑容，闭着眼睛，像跳舞一样的步伐，这让我觉得他怡然自得。看到他只拿了五把剑就很高兴了，所以他让我觉得他知足常乐。（这个“我觉得”后面接的只是对人的一个评价——“他知足常乐”，不是自己的感受。）后面的黑影，好像三个人在抢一把剑。大家在为一把剑争抢，可是这个人懂得知足。我觉得他的品质很难能可贵，但我也为他担心。走路闭着眼睛，而且是在这种争抢资源的背景下，我担心他会遇到危险。”（注意：“让我感觉担心”才是真正说话人感觉感受的部分。）

C：“牌中的人蹑手蹑脚地从军营中偷出了几把剑，他的头望着军营，有些窃喜，好像没有人发现他，得意之时，似乎他忽略了自己手中拿的剑的位置，（他抱剑的方式）不仅拿不稳，而且很容易伤到自己。这让我想到了职场中一些人跳槽前的情境：所谓的骑马找马。当他们对自己现状（公司环境）不满时，自己会私下偷偷地做些准备，他们以为别人不知道，就像这个图片所传递的感觉，一方面回望现有公司，觉得自己很聪明，一方面他们的目光并没有放在自己真正要前进的方向，（已经或者正在）储备的东西是否真正支持自己的目标。”

从宝剑七牌上，我体验到的是（或我讲的故事是）：



体验解析与启发——现象还是本质

宝剑七常常跟获得方式、手段途径有关，比如逃避、诡计、出其不

意、投机取巧、走捷径。

A、B、C 三人的描述中，A 收获敛取了很多宝贝或喜好的东西，一方面感觉到满足，一方面会发现，也许这些喜好的东西太多，反而成了自己的累赘，因而希望得到一些建议。到底是什么样的建议，如果我们使用心理学询问的技术继续询问下去，答案自然在 A 的回答中显现出来。B 的描述凸显了两种感觉基调：知足常乐和担心。根据投射的相关原理，可以感觉到 B 处于类似的状态。C 的描述，“看到了什么”和“感受到了什么”混在了一起，其角度是对当前社会职场中常见现象的一种分析和反馈，同时，C 的语言风格呈现明显的启发性语言表现形式，在描述现象中引导出问题的解决方向。对比三人的风格，分别呈现了明显的分析性（A）、感受性（B）、启迪性（C）的表达方式。同样一张画面，三个人看到的内容差异性如此明显：关注点不同、感受度不同、视野不同、状态不同。当你认真倾听的时候，你会非常清晰地感受到语言之外很多关于“这个人”的信息。当你学会使用并熟练掌握塔罗牌这种方法后，你会发现即使手边没有牌，从每个人的言语中，你也能够获取很多关于某人的信息。在团队沟通或者各种聚会中，塔罗牌的游戏能够帮助你快速消融彼此的陌生感，建立起沟通关系，帮助你快速获取关于人的很多言语之外、不同层面的信息。

在塔罗的娱乐活动中我们发现，状态中会出现宝剑七的人，呈现了比较明显的特点（不是绝对的，需要结合其他牌面分析）：一种是独来独往、淡漠、不需要他人帮助的类型；还有一种就是出其不意，希望走捷径，又自得于自己的计策成功的人。不管看牌的人是关心情感还是事业，这两种心态都会有所流露。在进一步的沟通和澄清中会发现，不少现代人对待情感倾向于少付出、多获得，在几方之间衡量谁给予更多利益，如何走捷径让自己获得更多。从心理学角度看，趋利避害、希望低成本投入获得高收益或许是人类共通的一个特性。不管什么方式，人们

最终的目标是与伴侣过得幸福，让生活有品质。在做选择的过程中，期望走捷径的人往往被事件和事物的表象迷惑，表面看上去，貌似 B 路线更近，然而或许最后才发现“近”的路反而需要他们付出更多，是两倍甚至三倍或百倍以上代价。在游戏中，无论你的选择还是你的表达，都在透露关于你价值观的信息。

每个人在处理事情的过程中，由于各种不同的原因，常常会被事物呈现出的表象所迷惑，往往抓不到重点或实质。当停留在表面去分析和判断的时候，出现 PK 就显得很正常了，就像在做着盲人摸象一样的事情。当执着于表象，执着于手段、工具、方式本身的时候，我们往往忽略了要达到的目标或目的地。

如此，PK 就会演变成证明自己是对、对方错，自己更聪明、他人的方法更愚蠢，最后忘记了解决问题是以效果为导向，而不是证明谁是正确的、谁是聪明的。人们借由思考而获得理解，同时思维也带来束缚和限制。从头脑的“知道”到身体的“体验到”，再到行为上“做到”，这是一个不断磨炼的过程。

实操练习【具体操作同前】

下面一些实操练习帮你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你会变得更善于观察生活，更容易理解他人，更宽容地对待自己和他人，从而使你的人际关系与沟通更有效率效能。

观察力练习

【要诀：在于训练你的观察力品质、观察顺序、观察精细度，好处是经过观察力训练，你在以后的观察中将更有条理、节奏，而较少会遗漏重要信息。】

感受力练习

【要诀：“感受”后面通常是你要表达的情绪情感性词语或话语。如果你说：“画面中的……让我感觉到不合逻辑”类似的词语，说明你的左脑逻辑思考功能已经不知不觉主宰了你的身心，请尽快恢复你右脑的强大感知能力，恢复你高度敏感的心，提升心的情绪情感功能。】

表达力练习

【要诀：在于学会如何正确表达负面情绪，比如愤怒、悲伤、内疚、挫败感、失望等。好处是表达出来，不让它们变形成指责、抱怨、埋怨、责骂等等不良形式，促进关系正向融洽，而不是通过冲突形式来解决。】

发现力练习

【要诀：在于发现不同点，发现变化。变化通常预示内在的转变。关注一个人的变化，就可以理解什么能触动和激发对方改变，把握好这个动力点，指导他人就会更高效。】

倾听力练习

【要诀：智慧果的学员们曾经总结过，倾听可以分为三层：用耳朵听，这是功能性倾听；用脑听，这是在做评价、判断、分析、过滤自己想听的或者不想听的；用心倾听，用心倾听的是对方深层表达的需要、关注、认可等等。】

情绪词汇加油站

高昂：情绪向上高起。

昂扬：情绪高涨。

冲动：情感特别强烈，理性控制很薄弱的心理现象。

鼓舞：兴奋、振作。

激动：感情因受刺激而冲动。

紧张：精神处于高度准备状态，兴奋不安。

兴奋：振奋；激动。

振奋：精神振作奋发。

振作：使精神旺盛，情绪高涨、奋发。

羡慕：看见别人有某种长处、好处或有利条件而希望自己也有。

满意：满足自己的愿望；符合自己的心意。

如意：符合心意。

如愿：符合愿望。

顺心：合乎心意。

随心：合乎自己的心愿，称心。

随意：任凭自己的意思。

幸福：（生活、境遇）称心如意。

圆满：没有缺乏、漏洞，使人满意。

期望：对未来的事物或人的前途有所希望和等待。

期待：期望、等待。

向往：因热爱、羡慕某种事物或境界而希望得到或达到。

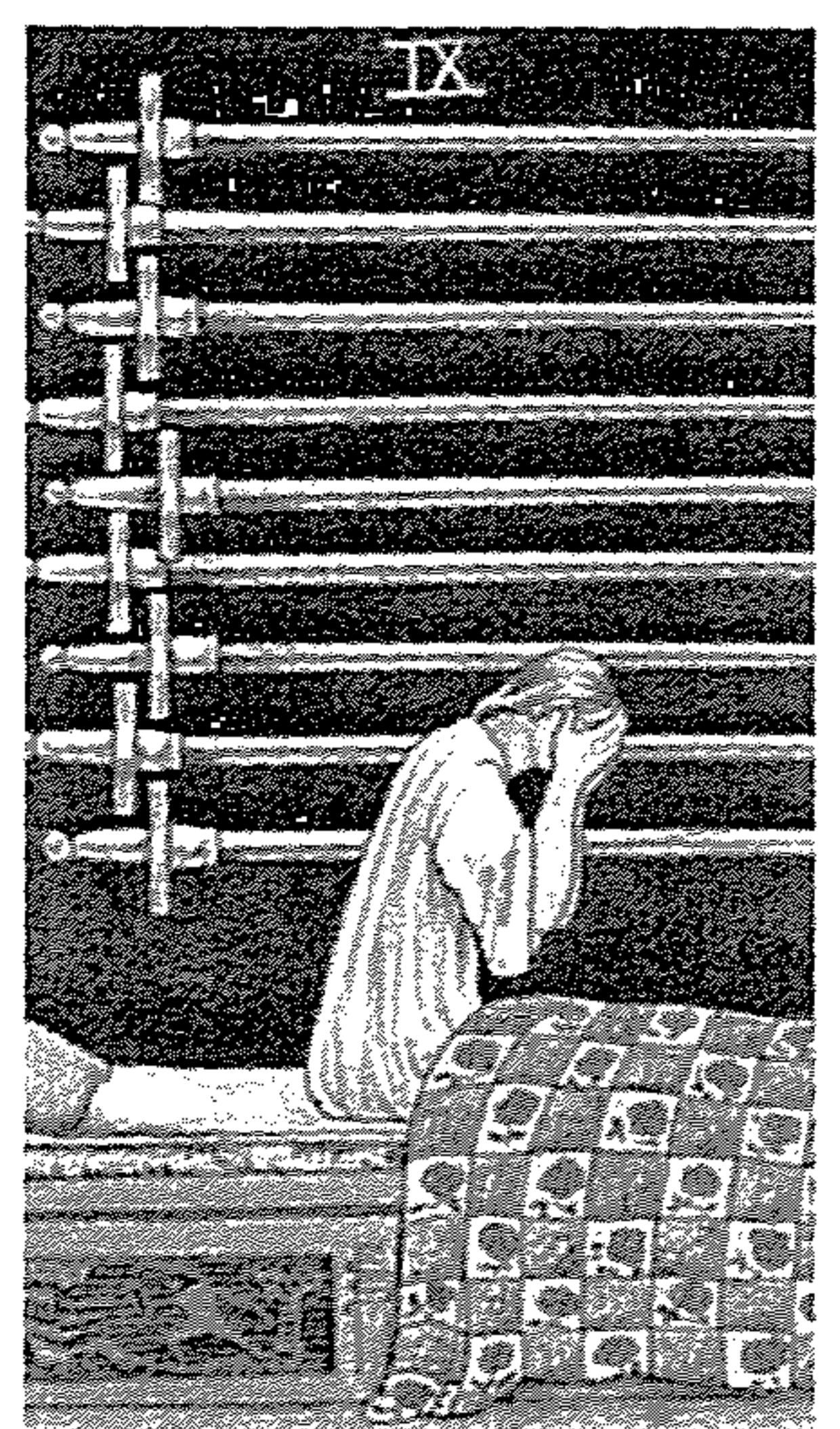
学员应用案例一：宝剑九

职场中，一位因婆媳关系而困扰的女性J看牌时，被问：

“看到了什么，感觉到什么？”

J：“看到这个女人蒙着脸，是在哭吧？”

“她为什么哭呢？”



J：“估计是做噩梦了。”

“你觉得她梦见了什么呢？”

J：“梦见一个恶婆婆很严厉地指责她……（停顿了一会儿）其实她有那么多宝剑，可以回击的，根本没必要哭！！”

“你觉得她可以回击梦里的恶婆婆是吗？”

J：“……（愣了一下）哦，那个恶婆婆是在梦里的……（情绪有点儿低落）也许她太累了，梦里都逃不了被指责的厄运，想睡着看不见都不行，太累了！（眼圈发红）”

“她好像真的很累又无奈的样子，你愿意陪她一起待一会儿吗？”
（引导）

J：“（点头，沉默，体会了一会儿）其实，我和我婆婆的关系差不多就是这样的，总是让我很困扰……”

……（后面的过程省略）

整个过程是通过当事人对牌中人物行为的预设与体验，再与牌的连接，逐渐引发其内心真实的情绪，在一定程度上的情绪宣泄后，导入了后续的咨询过程中。

体验解析与启发：不再纠结痛苦，聚焦：“我想要”

一般传统咨询师会引导你经历下面的“向内看”的路径：搜集信息（听故事）→找情结→释放情绪。比如你看到上面的“宝剑9”，这个牌的画面一般都会引起人不舒服的感觉，伤害啊，难过啊，每个人生命经历里肯定都有这些经验内容的存在。看到宝剑9，会调动心理这些经验内容，这就是一个“故事”。通过这个“故事”（往往是过往的故事），找到这下面的情结（就是核心的情绪卡住的地方，比如背叛啊害怕遗弃啊），然后释放后面的情绪。这是一种改变方式，对有心灵成长体验的人来说，会适应。但是对大多数职场人来说，他们更关注现实中问题的

应对与解决。所以还有一种发展型咨询的路径：搜集信息（听需求）→澄清目标→激发自身动力到达目标。传统的心理咨询常常偏重找问题，问题导向，问题模式。发展型路径就是，成长导向。从现在的状态，比如高兴不高兴，然后连接当事人的需求，或当前的期待，一连上，他就自己寻找下面的问题点，表达不出来的困惑也能慢慢呈现，上下联通，把心路也打通了。经过这个过程他常常会说，“这事太简单了，原来是这样的，我怎么没这样想呢”。他以后会这样思考了，回去还可以用，并且一用就有效，这就是发展咨询引导的方向。同样一张宝剑9的牌，会引起他的不舒服各种不好的感受，不往下挖他过去的伤口，而是聚集到他想要的目标。外部环境不变的情况下，他做点什么能比当前的状态舒服一些。多数职场人需要通过这个步骤往内部世界连接一下。他体验到这个心理学视角或方法真正促进他对现实状况的改善。职场人自己的学习力和执行力很快就会把这个视角和方法论迁移到他们的工作中。

这里教给大家小方法。在给你自己梳理的时候，或者你帮助别人的时候，可以应用下：

倾听的时候，第一，倾听他讲了什么人什么事。第二，倾听当事人自己与所讲的人和事儿之间的关系。第三，听他说话的语言/语气/语速/情感或情绪。

第二是看、观察，先看当事人观察什么，他在观察什么、关注什么。第二是看当事人他的表情，他的表情决定了他在描述这个事时候的态度。第三是看当事人的肢体语言，肢体语言常常能告诉人一个非常重要的信息。

第三是问，比如可以问当事人讲到的人，这些人跟他是什么关系。可以问人与人之间的关系。可以问事与事之间的关系，事与人之间的关系。

第四，聚焦真实主题。他到底想解决人的话题还是事儿的话题。全

面的去理解他内在是什么需求。比如，当事人以什么样的角色关注这个主题：是家庭的？单位的？社会的？还是职业的？当事人以什么位在解决这个问题：他在哪里？他说这个话的时候，是老公的身份和位？还是自己的身份？

最后，澄清，引导他怎么落实、怎么行动。以及做的情况。有没有变化和新的发展。

实操练习（具体操作同前）

下面一些实操练习帮你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你会变得更善于观察生活，更容易理解他人，更宽容地对待自己和他人，从而使你的人际关系与沟通更有效率效能。

观察力练习

【要诀：在于训练你的观察力品质、观察顺序、观察精细度，好处是经过观察力训练，你在以后的观察中将更有条理、节奏，而较少会遗漏重要信息。】

感受力练习

【要诀：“感受”后面通常是你要表达的情绪情感性词语或话语。如果说：“画面中的……让我感觉到不合逻辑”类似的词语，说明你的左脑逻辑思考功能已经不知不觉主宰了你的身心，请尽快恢复你右脑的强大感知能力，恢复你高度敏感的心，提升心的情绪情感功能。】

表达力练习

【要诀：在于学会如何正确表达负面情绪，比如愤怒、悲伤、内疚、挫败感、失望等。好处是表达出来，不让它们变形成指责、抱怨、埋怨、责骂等等不良形式，促进关系正向融洽，而不是通过冲突形式来解决。】

参考句式：

我看到了…… 让我感觉……

举例：

- 我看到这个人捂着脸，让我感觉她很羞愧。
- 他半夜坐起来的姿势，让我感觉他心神不安，好像承担了很多，感觉很疲惫和伤心吧。

发现力练习

【要诀：在于发现不同点，发现变化。变化通常预示内在的转变。关注一个人的变化，就可以理解什么能触动和激发对方改变，把握好这个动力点，指导他人就会更高效。】

倾听力练习

【要诀：智慧果的学员们曾经总结过，倾听可以分为三层：用耳朵听，这是功能性倾听；用脑听，这是在做评价、判断、分析、过滤自己想听的或者不想听的；用心倾听，用心倾听的是对方深层表达的需要、关注、认可等等。】

检视下自己的倾听——换位、换思维角度还要换感受

（1）换位要全换：同样的画面，每个人由于自己目前内在的体验不同而感受到不同的内容，正因为对一个事物的感受不同，我们才可以有机会了解他人的内心状态，增进人与人之间的深入理解。在感受牌的时候，往往人们倾向于做出“塔罗牌看牌是为了换位思考”这样的结论，这还不够全面（换位思考是换了思考的视角。塔罗牌是帮你换感受、换身体、换情绪、换状态，是全部换到对方的情景中）。

（2）倾听情绪，敏锐捕捉情绪特点，看清问题的解决方向。看牌时候，问自己的感受，关键点在于提示你关注自己目前的状态，什么是你当前的感受，它是一个指引，当你不知道该怎么做的时候，请关注情绪给你

的指引。如果你肯让自己的情绪浮现，它会指引你经历生活。比如你心情不好的时候，留心你的内在正在发生什么。首先，努力尝试去分辨那到底是什么情绪，并看看自己能否寻找到新的线索，调整思维或想法。其次，你的感受提示了你该往哪里调整。状态不对时，先觉察是哪种情绪（原发的情绪是什么，继发的情绪是什么），然后才是帮助你怎么修正。

情绪词汇加油站

情绪词汇——警觉：

警觉：对危险或情况变化的敏锐的感觉。

警惕：对可能发生的危险情况或错误倾向保持敏锐的感觉。

疑惑：心里不明白；不相信。

怀疑：疑惑，不很相信。

可疑：值得怀疑。

困惑：感觉疑难，不知道该怎么办。

迷茫：迷离恍惚。

为难：感到难以应付。

无所适从：不知道依从谁好；不知按哪个办法做才好。

“良好沟通”十要：

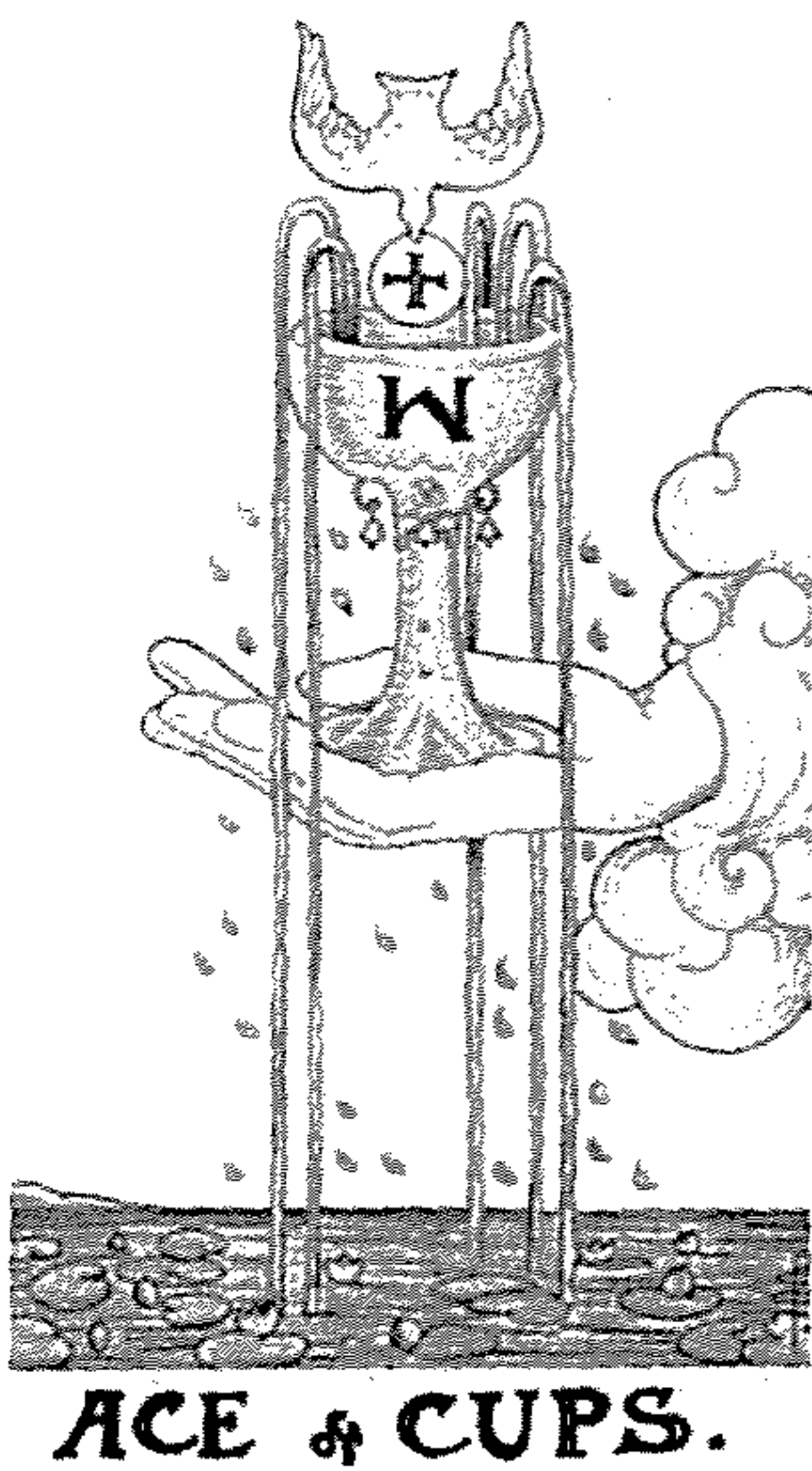
- (1) 沟通前澄清概念。
- (2) 明确沟通的目的，希望得到什么。
- (3) 考虑沟通时的背景、环境及条件。
- (4) 重视双向沟通，正确理解。
- (5) 运用通俗易懂的语言，条理清楚，多用短句、意思明确。
- (6) 注意倾听，耐心、不轻易插话，不中断对方。
- (7) 善于提问，搞清问题。
- (8) 言行一致，平和真诚。
- (9) 必要的反馈。

(10) 不仅着眼于现在，更着眼于未来。

来源：樊富珉《团体心理咨询》——选自美国管理协会关于沟通的标准。

学员应用案例二：圣杯首牌

对于圣杯首牌中的五条水柱，一般人看来，都是水流从上向下流的。但是在做塔罗活动中，一个朋友说：“我看到，它们却是从下向上流，这是一个人为制造出来的困难。”这个朋友年逾四旬尚单身，女士。她说其实自己一直很想结婚，可是她自己的朋友却一直说她是不想结婚。因为她不知为什么就是找不到合意的，所以来玩塔罗牌。



当抽到图中的圣杯首牌，她说这个杯子在很用力地把水向上吸，而且这个杯子是有意把它抬高的。她和自己做连接的时候，发现其实她想让自己和普通人隔离开来，不想和大家一样。

连接到这里，周围的伙伴心里都已看到了她问题背后的原因：她想结婚，却不想让自己和普通人一样，故意把自己抬到这样的一个高度上。这样的她，会和一个“普通”人同住一个屋檐下吗？

体验解析与启发——客观世界是一样的，每个人感受的世界是不同的

同样的一张牌，每个人看到的和感觉到的都不一样，这都和自己的状况密切相连。问他和自己想解决的问题有什么样的联系时，他会讲出

很多自己的观念、事件和困惑等。同样一件事，引发的不同感受往往和当事人内心的信念、经验、状态有关。感受画面的过程中，你对画面人物的一些疑问是否跟自己当下想追问、想解答的问题类似？借着画面人物之口，人们会无意识地说出自己的疑问或关注。

感受没有对错，只有视角的不同。看一幅图尚且如此，看一个人、一件事，看社会、看世界，每个人的角度更是千差万别。人们虽知道这个道理，可在实际的沟通中却常常用自己认为的对去证明别人是错的。这听起来似乎有些可笑，可人们每天的确在重复这些，还为此产生负面情绪，伤害到自己和他人。

看图说话帮助你看到你意识中正在进行的思考，呈现了你自己的内心对话。当然，在感受画面的时候，某些情况下，你感受到的东西未必完全对应自己的生活，当你慢慢觉察，有意识地与自己的生活做联系的时候，往往会发现你说出了自己意识中忽略的东西。所以借助塔罗，呈现了你自已意识到的和未曾意识到的，让你看清楚自己现在“在哪里”，下一步要“往何处去”，因而有人说，塔罗是帮助你遇见未知的自己的工具。

从故事中我们可以照见每个人的生活态度、生命抉择、生命状态、生命境界。故事是个性与共性的结合，面对某个场景某个事件（比如收获、比如成功时），人们有风格迥然不同的处理模式。讲述者的心态虽不同，故事却都具有丰富的感染力，通过故事“润物细无声”地影响着他人。他人的故事是什么角度，对你有什么影响？你通过故事能够了解对方的生活态度、生命状态吗？你是如何感受到的？

反过来说，有时候你被困，是不是因为给自己编织了一个故事呢？这个故事是头脑的故事，还是心的故事？这个故事也许让你陷入自恋、自怜、自我哀伤、悲催或悲怆的感觉或情景。你跳不出来，被一个故事的循环困住了生命成长，在原地绕圈。一个感受附带一个故事或者N个

故事，通过故事找到感受，解开背后困住你的能量，让它回归和融合入现在的你，你的内心力量就会更强大起来。

实操练习【具体操作同前】

下面一些实操练习帮你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你会变得更善于观察生活，更容易理解他人，更宽容地对待自己和他人，从而使你的人际关系与沟通更有效率效能。

观察力练习

【要诀：在于训练你的观察力品质、观察顺序、观察精细度。好处是经过观察力训练，你在以后的观察中将更有条理、节奏，而较少会遗漏重要信息。】

感受力练习

【要诀：“感受”后面通常是你表达的情绪情感性词语或话语。如果你说：“画面中的……让我感觉到不合逻辑”类似的词语，说明你的左脑逻辑思考功能已经不知不觉主宰了你的身心，请尽快恢复你右脑的强大感知能力，恢复你高度敏感的心，提升心的情绪情感功能。】

表达力练习

【要诀：在于学会如何正确表达负面情绪，比如愤怒、悲伤、内疚、挫败感、失望等。好处是表达出来，不让它们变形成指责、抱怨、埋怨、责骂等等不良形式，促进关系正向融洽，而不是通过冲突形式来解决。】

发现力练习

【要诀：在于发现不同点，发现变化。变化通常预示内在的转变。关注一个人的变化，就可以理解什么能触动和激发对方改变，把握好这个动力点，指导他人就会更高效。】

倾听能力练习

【要诀：智慧果的学员们曾经总结过，倾听可以分为三层：用耳朵听，这是功能性倾听；用脑听，这是在做评价、判断、分析、过滤自己想听的或者不想听的；用心倾听，用心倾听的是对方深层表达的需要、关注、认可等等。】

检视下自己的倾听——事实、想法、信念还是加工记忆的故事

（1）同样的事实，由于不同的人看法信念不同，会产生不同的情绪和行动结果。比如老公很晚还没有回来，有的老婆会自己无限地想象：他是不是对我哪儿不满意，外面有别人了？如果有别人了，我自己可怎么办呢？年龄大了，找工作也不好找了，我靠什么生活呢？于是越想越悲观，不断地陷入这个负面的思维循环中。这让我们从另一个角度重新去审视生活中的一些伤害事件：是事实本身伤害了你，还是自己被自己的不合理信念无限放大所伤害？

（2）是事实还是加工的故事。看牌所讲的故事中，也许会涉及一个你从来没有和别人讲过的创伤，也许仅是一个记忆加工的阴影。不管是哪种情况，你真实感受到了伤害，这是最重要的。倾听中，尝试找到处理重大事件的反应模式或归因倾向，将有助于你或你的客户，或你想帮助的人看到积极的内在能量，助你学会如何面对。回顾你故事中出现的伤害或悲伤事件，你是如何处理的？你最强烈的情绪反应是什么？记得，不管发生了什么，更重要的是你现在是如何看待，你的看法与信念会影响到你的情绪与行动的结果。

情绪词汇加油站

情绪词汇——敬佩：

敬佩：敬重佩服。

尊重：恭敬或重视光荣、集体或有关的抽象事物。

敬仰：尊敬、仰慕。

佩服：感到可敬可爱；钦佩。

仰慕：尊敬思慕。

心悦诚服：诚心诚意地服从或佩服。

尊敬：尊敬推崇。

赞赏：赞美赏识。

情绪词汇——孤独：

孤独：单身无靠，感到寂寞。

孤寂：孤独寂寞。

落寞：寂寞、冷落。

孤单：孤独。

孤立：不能得到同情或援助。

寂寞：孤单冷清。

情绪词汇——骄傲：

骄傲：（1）自以为了不起，看不起别人；（2）自豪。

得意：称心如意，多指骄傲自满。

高傲：自以为了不起，看不起人。

狂妄：极度的自高自大。

体面：光荣、光彩。

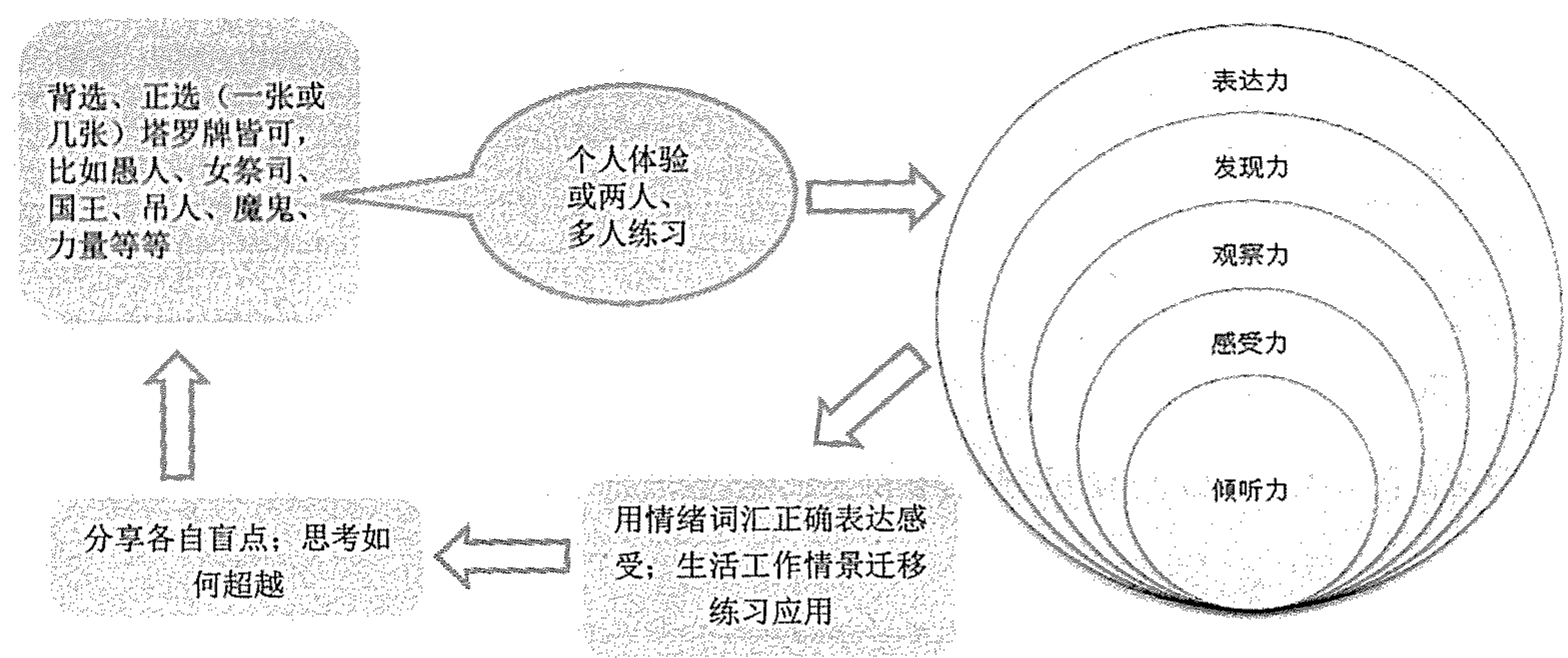
优越感：自以为比别人优越的意识。

自大：自以为了不起。

自负：自以为了不起。

自豪：因为自己或与自己有关的集体或个人具有优良品质或取得伟大成就而感到光荣。

小结



心灵沟通基本功练习循环图

1. 看塔罗学沟通要点提炼。在练习每张牌的时候，希望以下角度可以用于你的生活实践中，有“用”才“有用”。每句话看似简单，但知行合一并不简单。从认知到领会深刻，到融入心，到“走心”体悟，到实践，再到日常关系相处和工作沟通中，即对人对事的实战中，相信你的沟通和人际关系一定会越来越轻松、和谐自在，“清爽不粘连”，达到目标更顺畅，圈子更稳定的目标。

- 不同的人对同一张牌解读不同。
- 客观世界是一样的，每个人体验的世界是不一样的。
- 感受没有对错，只有视角不同。
- 你了解他人的视角了吗？
- 沟通是效果导向，还是要证明自己是对的？
- 人与人是可以相互学习的，你从他人身上看到自己了吗？
- 通过牌，你读到了你的内心状态或期待吗？
- 如果读到了，通过他人对牌的解读，你是否能更容易了解他人的内心与期待？

2. 提升沟通5力：倾听力、观察力、感受力、表达力、发现力。这5个基本能力构成了沟通中话术之外的内功基础。每个谈话、会议、交流、正式非正式的场合，都会涉及这些能力的应用。以下是部分关键点和要点的梳理，希望你从认知到深刻领会，融入心，“走心”体悟，实践到日常行为中，期望助你达到目标更顺畅，人际交往更高效理想效果。

- 倾听力要点：倾听对方的核心情绪、核心内容、核心意图；内心澄清话语中都是谁的需要：你的需要还是对方的需要？区分开自己的心理投射，听清楚话语中的目标与手段。
- 观察力要点：观察力和感受力共同构成了右脑时代需要随时随地应用的高感性、高敏锐度的基础，构成了基本的觉察能力。觉察力分为对外的觉察和对内的觉察。对内的觉察也可以叫自省力、观照能力；对外的觉察也叫洞察力。
- 感受力要点：重点分清是自己的感受，还是你真实体会到的他

人的感受，这开始不容易区分。尤其是敏感的人，经常误把体会到的别人的感受当成自己的感受，让自己容易受伤或作出不恰当的决策和行为。不断练习，你会更加知道如何清晰地表达自己的高感受力。

- 发现力要点：发现彼此差异、接纳差异、容许以“应该为代表的规则”之外的世界和观点，容许自己有更大的弹性和发展空间，容许创新的角度。越包容越有创新创造。
- 表达力要点：学会正向表达清楚个人需求；学会负向情绪的正确表达，而不是抱怨指责批评等无效方式，减少不必要的冲突和消耗以达到你想要的目标；清楚自己表达的深层意图是什么：是在要关怀，要认可？要被爱，要被接纳？

3. 表达对他人的正面和负面情绪。与他人相关的正面情绪通常包括喜欢、感激、仰慕、赞赏、关心等。中国人不太善于表达情绪情感，恰当地表达将极大拉近心与心的距离。以下参考表达句式：

- 表达感激：
很感激你为我做的一切，在我内心最煎熬时给我的陪伴和温暖。
- 表达赞赏：
我非常赞赏你的做法，给我的下一步工作节省了大量时间。
- 表达喜欢：
我喜欢和你在一起的感觉，仿佛让我回到童年，简单而快乐。
- 表达关心：
你看上去有些着急，我能为你做些什么？
每个人都会有负面情绪，良好的人际关系不是靠克制压抑、掩饰维系的。我们需要在恰当的时间、场合，恰当地表达负面情绪，这不仅对自己的健康有利，而且有利于人际冲突的解决。

表达负面情绪要注意两个原则：一是真诚，即表里如一。而且价值中立，不做主观评判，尽可能用“我”字开头，而不用“你”字打头，参考句式如下：

- 我觉得你说的有道理，可我不喜欢你用这种态度和我说话。
- 你没有和我商量，自己做了决定，让我感觉不被尊重。
- 我现在很生气，因为……
- 你答应今天给我提交，但又延迟了，这会影响到我下一步进度，让我感觉很为难。

4. 练塔罗，展现状态，活在当下。很多人都了解个体生命需要“活在当下”，“活在当下”不是沉湎过去怀念过去，好像还活在过去的情景中，也不是没完没了地想象未来，对还没有发生的事情各种“提前准备”。那什么是“活在当下”？你是如何让自己活在当下的？

当你深度体验一张牌的时候，当你看着牌问自己“我感受到了什么”的时候，你会慢慢呈现出当下那个片刻的感受，这个感受的作用就是给你指示出感受背后的东西，比如你的感受起源于什么事件，什么人物？是两三天前的人和事，还是很久前的某人某事？你或许一直没有留意，或许你以为自己修复好了，或许你甚至忘记了。当这样一个刺激（塔罗牌画面）再次触动你的时候，你会有恍然大悟的感觉，虽然你未必愿意对别人说，但是你最了解自己目前的状态是如何形成的，是什么造成的。

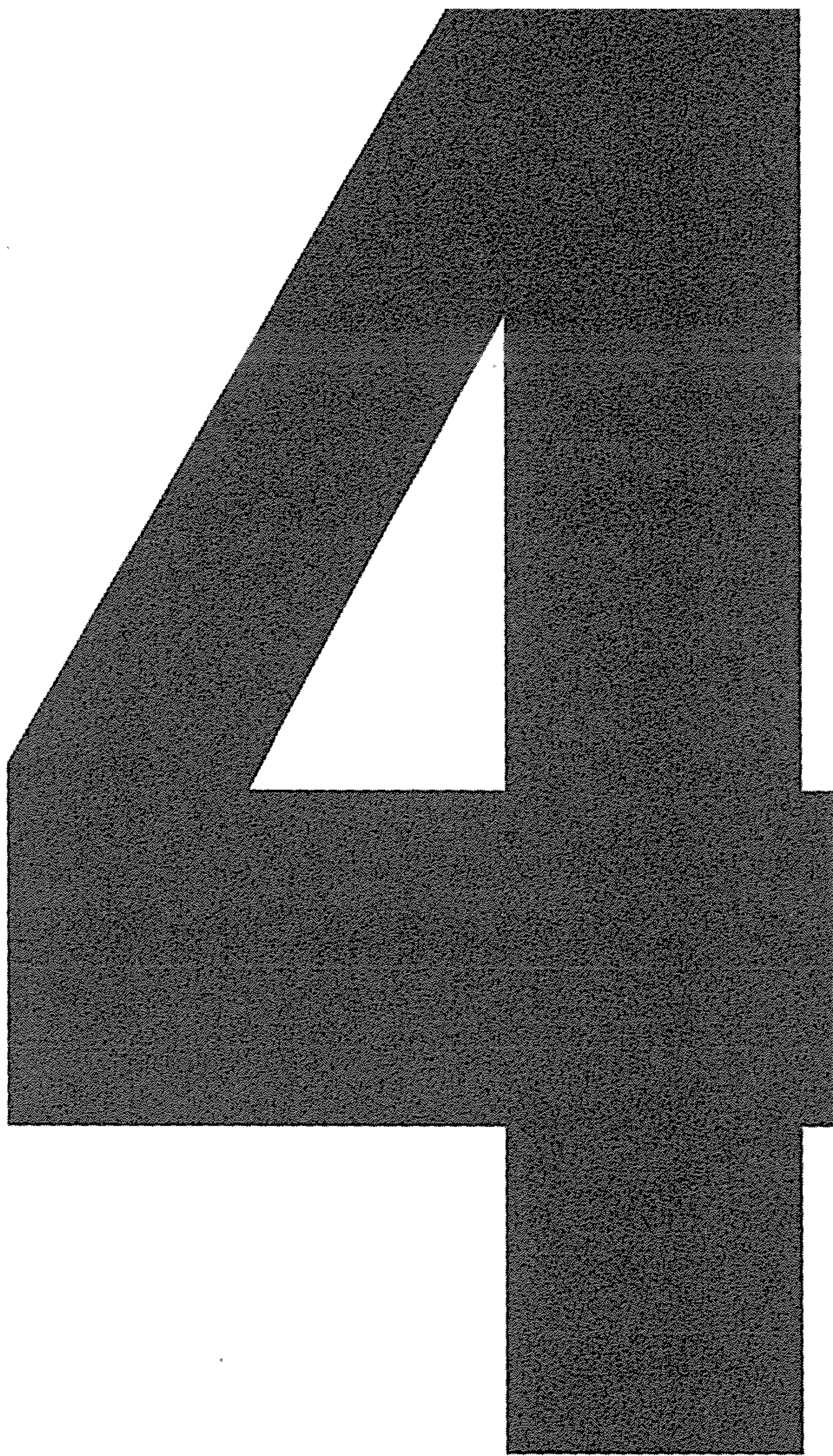
一幅画面瞬间就把很多信息（也许是你忽略的）呈现在你面前，让你的当下如此清晰和真实，让你有种“我存在在这里”的感觉（存在这个事件中，存在这些事件和人的联结中，存在于这个清晰的感受中）。

不少学员通过这个单元的练习和体验，都有如下的感受：“塔罗牌对个人的自我认识有很多帮助，提示了一些用其他方法看不到的东西”；

“塔罗牌的练习帮助自己和他人的多关照自身的状态并及时进行调整”；“学会了如何了解自己的内心需求及人际沟通能力上的提升”；“通过塔罗牌能够对自己有一些新的认识，帮助自己进一步澄清自己的需要”。

故事创造一种世界观，一种人生价值，反映的是当事人的生命态度、生命要求和生命抉择。我们可以在看图讲故事过程中，或者仅是重新叙述一个不是自己的故事中，发现新的角度，从而产生新的重建力量。好的故事可以产生洞察力，或者使得那些本来只是模模糊糊的感觉与生命力得以彰显出来，为自我强烈地意识到。面对日常生活的烦扰、纠葛或平淡，把自己的人生体验、人生经历通过一个图画的主题，通过不同角度来重新整理、梳理，成为一个积极的、自己的故事。在叙说生活故事的过程中，审视自己，反省自己，进而让我们变得对生活更有责任，有新的期待和建设。

通过每幅画面，重新调动出某些有意义的场景，重新体验，重新经历，完成我们的未完成事件，并且把它从极度伤害事件变成一个不怎么好的故事，伤痛感受也许就会降低，伴随事件而累积的负面情绪也许会得到疏导，内在力量会得到重新整合，甚至提升。不管故事怎样呈现，重要的是我们可以选择和决定如何更好地面对。每幅画面的故事，每个主题的故事都有可能引导我们发现新的看待问题的视角，产生新的领悟，发展更为有效积极的行为。



塔罗牌创作故事法



READING CARD READING MINDS

本章推荐给读者用“创作故事法”来认识自己与他人。游戏需要用到 22 张大牌和四组小牌，即用每一组牌创作一个故事，然后记录下来。你可以一个人做这个练习，也可以和其他伙伴或更多小组成员一起来进行。既可以每个人完整地创作一个故事，也可以大家一起来做“故事接龙”——每个人讲一张牌，依次轮流进行。

建议你可以从创作一个完整的故事开始练习。当你感觉准备好了，就开始说你的故事，说出任何出现在你脑海里的词语、情节。你可以录音，练习顺畅、不假思索地把自己的故事大声说出来，不需要你深思熟虑；当你重听那录音时，你也许会惊讶于你所听到的内容，你的故事将帮助你了解你的状态，提供对未来的指引——你所一直在寻找的东西。你会发现自己是最好的塔罗牌解读人。

如果在团体中，可以让团体成员从四组小牌中，任选一组中的任何几张或全部，编一个故事，并注意倾听和观察，写下感受和发现，与大家分享。在分享中，可以尝试从以下几个角度来觉察自己与他人，比如：

- 找出你的故事的主题。这个故事主题给你什么启发？

- 你看到自己内心的冲突或问题是什么了吗？你对自己有什么发现？

- 故事中的人物和你的生活或经历有哪些类似的地方？如果是自己，你在故事中是什么角色？

- 这个故事提醒了你什么？投射了自己什么需要和期待？那些被你忽略的信息是否重要，对你的生活和个人发展有什么作用或影响？

- 你对故事的结果有什么感觉？这个故事的发展是你想要的吗？如果不是，你希望是什么结局？

- 如果你有机会修改这个故事，你会做哪些修改？修改的地方是故事的开始、过程，还是故事结局？是修改了故事中的人物，还是故事中的背景？其他人修改了什么环节？为什么？修改往往意味着不满意，与你自己的生活相关，你对自己生活中哪些方面还不满意？你会如何改变？

- 运用前一章的觉察练习，觉察自己讲故事的感受，观察他人讲故事的感受（言语、非言语等方面）。比如：我是以什么心情讲这个故事的，我喜欢这个故事吗？在叙述故事的时候，自己身体有什么变化，声音语调语气是怎样的，有没有变化，说到哪些地方的时候有变化，为什么？其他人讲述故事的时候，你有没有觉察到他们的不同和变化？你对他们有什么新发现？

- 人需要帮助时常有哪些言语和动作？人需要理解时常有哪些言语和动作？人需要关心时常有哪些言语和动作？

22 张大牌故事

故事 A：愚人之旅

愚人：一个孩子来到这个世界，来到美丽的地球，随着他一天天长

大，他开始认识这个物质世界，来学习人生的课题。

魔术师：他慢慢地掌握了一些知识，知道有些看似不可能的事情，在适当的条件下是可以完成的，他浑身充满了力量，但这只是他认知获得的力量，由于缺少很多体验，还不能变成他真正的力量来源。

女祭司：白天，他用意识认识世界；晚上，他用潜意识与世界沟通，他的直觉越来越好，不断发展和成长着。

王后：他的母亲充满爱心，包容而务实，总是支持他、接纳他。

国王：他的父亲却总以世俗的方式教导他，教他应如何适应社会，这些教导和父亲对他的期许，成了他的限制和束缚，他喜欢自由的表达，而妈妈的接纳满足了他的情感需求，让他愉悦。

主教：在父母的照顾和养育下，他开始向精神世界探索和学习。“我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？”主教开始让他学习宇宙的知识、规律，在精神上给他指引。

情侣：随着身体的成长及主教给予他精神的指引之下，他进入了青春期，体验到了性冲动。这驱使他去经历不同于以往的、平等的、爱的两性关系，并把一部分对父母的爱转移到他的伴侣身上。

战车：他发现了自己的情绪起伏不定，他训练自己，让自己思绪及情绪中的对立力量顺从他的意志，他做到了，但很快又成长到一个新阶段。

力量：他厌倦了凡事都顺从意志，因为这带来的结果是缺乏自发性，接着他又发现内在有一股力量，可以让生命以感性的方式带领他到他想去的世界，以发现他自己。他认识到内在的兽性，这么做使他可以取得野兽所拥有的能量。力量从他全身流过，然而他并不是这股力量的来源。

隐士：他接纳了内在的兽性，现在将注意力转移到心智上，他需要和平和宁静。在祥和的氛围中，借由心智分析提供的大量象征，他开始

有意识地发展心灵。在这过程中，他发现了如何独处而不感到寂寞之道，也发现了内在的声音。

命运之轮：他越来越成熟了，领悟到四季轮回的道理，明白所有事物都有各自的定位及时间表。他开始理解大自然的规律，明白自己所知太少，开始感悟宇宙，感悟人生无常。

正义：现在他已明白判断事情时需要去检视其背后的原因——事情为何会发生，也知道生命通过各种挑战提供给他不同的课题。他理解到宇宙的规律、法则和人生的法律不一样，是不可违逆的。

吊人：每个生命都有自己的时间表，他知道自己需要耐心地等候，静候生命下一步将会为他带来什么。所有的事物终将过去，现在是反思过去行为及经历的时刻了。

死神：所有旧的事物最终会让位给新的东西。他发现必须向部分的自己说再见了，没有结束就没有开始。所有这些事情都只是内在发生改变的征兆而已。他想起了屈服中存在着力量。

节制：改变之后又再度恢复了平衡及和谐，他有了更深刻的体悟，知道了何时该行动、何时该等待，能平衡并把握住事物发展的节奏。他知道，是内在的和谐带来了外在有形世界的和谐。

魔鬼：他再度面对内在的兽性，只是这次他必须超越物质欲望及掌握他人的欲望。他的灵魂提醒他，生命有比感官世界更美好的东西，他要降伏自己的心。

高塔：可他不情愿放弃舒适的物质生活，“高塔”出现了，提醒他不能再生存于眼前的环境中。突然发生的改变，使他不得不放下那些他觉得是可靠而安全的事物。

星辰：来到了新的环境，他提醒自己要“活在当下”。这种自发性让他注意到自己的创造力。更加认清他的目的，将无意识的能量（池水）引至一种有意识的形式中（陆地）。他发展出一套对生命充满希望的前

景，并对生命的各种可能性充满信心。

月亮：他需要再次内省，这一次是要面对他无意识的恐惧。他的想象力为他的意识心智带来了创造性和恐怖性的事物，所以他必须更深入内心面对。他发现必须在月光下（即夜晚的梦境或独处时）进行这段探索旅程，他的恐惧拥有各种动物的面貌。

太阳：在月亮中面对他的恐惧之后，他发现了一种生活的态度，即像孩子般的单纯，有生命力，自由地表达自己，并同时经历着表面和内在的快乐。他能够使用完整的想象力，并把它用在有创意的目标上。

审判：随着年龄的增长，成熟的心智让他越来越留意来自内心的召唤，以达到更高的生活境界。他开始接受宇宙中一切都没有意外，明白自己就是自己信念的产物，是信念创造了经验，创造了正在等待着他的未来。

世界：他年迈了，深刻地理解到世界上所有的事物均处于动态平衡中。平衡了内在的火、水、风和地四元素后，现在他可以享受一个持久的成功了。他已经精通了生命为他保留的各种课题，而他所获得的奖励是内在的和平和成就感。带着天真无邪和爱又进入这世界，他有力量迎接所有的挑战！

（来源：《其实你已经很塔罗了》）

故事 B：蜕变

“世界！我来了！”一位年轻的旅者扛着简单的包裹，站在山巅，他期待着一个全新的世界。远处的雪山、脚下令人眩晕的悬崖都没有增加他的恐惧，反而使他更为雀跃。这是一个有激情、乐于冒险、心智开放的大男孩，温暖的阳光照射着，让他的心暖融融的，随行的是陪伴多年的小狗，他并不觉得孤单。

旅程的第一站，是在半山腰遇到的一位魔术师，魔术师站在花园

里，右手拿着魔术棒，直指天空，左手指着大地。旅者被他强大的魔力震撼了，这是一个能掌控情感、财富、思想和行动的强大魔法家。旅者短暂地住了几天，那些法术过于深奥，旅者似懂非懂，但外面美好的自由世界总在他的耳边叫嚣，诱惑着他重新上路，旅者告别魔术师，开始了新的旅程。

在一座宫殿里，旅者拜见了睿智的女祭司，她坐在黑白柱子之间，冷静地看着旅者。她手中拿着经典，背景是成熟的累累石榴，身后的大海一如她的双眼，深邃而平静。年轻的旅者从她这里学到了明辨是非，懂得了如何让自己的内心如水般平静、宽广，虽然有些东西还没有内化。女祭司的生活总是清幽而禁欲的，旅者不安分的心又骚动了，他决定再次上路。

在一片富饶的土地上，旅者遇到了慈祥亲切的王后，她是万物的主宰，用她如水般的柔情掌控着自然。她给了旅者伟大的母爱，让旅者浮躁的心沉淀下来，他享受着生命中珍贵的礼物，在绿林间奔跑跳跃，在清溪中濯洗旅途中的尘土，充分释放着孩童的快乐。明媚而阳光的日子过得飞快。这一天，他遇到了国王。这个威严的老者睿智而有规矩，这让自由惯了的旅者感到了束缚，他决定离开他们去主教那里看看。在明亮的教堂里，主教正在给两个教士做仪式，开启智慧与神秘大门的金钥匙就放在主教的脚边，旅者也有自己的期盼，他希望未来的旅程更为美好，期待着自己的收获更大，但他知道在世界上或许也要经历磨难，他为自己的前程头一次做了祈祷。

这是一个有着深厚福祉的孩子，他的好运气再次光顾了。在路上，他遇到了一位美丽的女子，体形曼妙，有着令他羡慕的智慧，他心中涌动着爱慕的火焰，这样一个完美的女性正是他心仪已久的呀！于是他经历了一生中最美丽的感情。与女子接触的时间越长，旅者的内心越惴惴不安，自己又拥有什么来保护心中的爱人呢？为了强大自己，他告别了

爱人，再次上路。这次，他追随战神来到了战场上，经历了许多只有勇士才能参加的战斗，他的意志变得坚毅，身体也逐渐变得有力量了。

在凯旋的路途中，他看到了一个奇怪的景象。一头巨狮臣服在一位温柔女性的白袍下。它的身体几乎呈朝拜状，尾巴夹在两腿间，还用舌头讨好地舔着对方的手腕。旅者再次停留下来，他向这位女性学习了很多，知道了力量不仅仅是来自于身体，心灵的力量是任何人都无法抗拒的，这几乎颠覆了旅者的世界观。他明白自己懂的太少了，于是来到了冰雪覆盖的蛮荒之地，那里生活着伟大的隐者，他用心灵的明灯指引着迷途的人们。旅者再次感受到一种矛盾：与世隔绝，却不离世，孤独而又富有，生活清贫却甘之如饴。思想的历练犹如脱胎换骨，他现在明白了，魔术师的法力是他可遇而不可求的，王后的财富总会有花费尽的一天，拥有无数战斗的胜利也只会使自己更加追求名利，唯有智慧和心灵的力量会永远伴随自己。这个观念就像命运之轮，重新打开了一个世界的门，在那里智慧胜过尘世间的万物。

他不禁为自己在战场上的杀戮而忏悔，那么多鲜活的生命啊。为了摆脱这种内疚，他找到了正义的法官，让他权衡自己的功过。而受些惩罚显然是他最乐意的，好像心灵的焦灼会因身体的痛苦而减轻似的。事实确实如此，为了精神的解脱，他被倒吊在树上，别人认为很难忍受，但他却知道，惩罚过后就是重生。在倒吊时，他看到死神来过，国王被他践踏在脚下，主教也恭敬地祈求他的怜悯，就连拥有爱抚巨狮力量的女性也无力地转过头去。死的意义是什么？是结束还是新的开始？倒吊的旅者思索着。当他离开吊索的时候，他的灵魂更沉重了。在水边，他看到了一位天使，他正在往金黄色的圣杯里倒水，以便让两个杯子的水量相同。调整杯子的水量，这是多么简单的事情，可天使却要亲力亲为，这会对自己有什么启发呢？旅者依然迷茫。他几乎要自暴自弃了，任心魔猖狂地控制自己，无法自拔。在这段日子里，他把所有的智慧、

心灵抛在脑后，听从本能，也忘记了自己最初的爱人，沉迷在肉体的快感中。

终于有一天，来自外界的力量惊醒了他，打破了他建筑的享乐高塔，一时间，天堂成了地狱。生活究竟是什么？旅者最初那快乐的旅行心态早已不复存在了。他深思着。他多数时间是在夜晚行走，安谧的夜晚会让他的心沉静下来。于是在满天星辰下，他看到了一位美丽的女子闪着耀眼的银光，在水边汲水。汲出来的水又被倒在地上，地上的水又流回河里。她做着简单而单调的工作却乐此不疲，心境安详。哦，原来快乐来自心灵的宁静。他继续前行，在荒郊，草地上有小动物对着月亮恐惧地叫着，但这已经不能动摇他宁静的心，旅者知道他的心已经强大。他也喜欢明亮的白天，太阳总是给他无穷的力量，向着理想与光明前行。在走到天之尽头时，他听到了天使吹响的审判的号角，所有无辜而亡的死者的灵魂都得到了解脱，旅者轻松了。走过天尽头，一个全新的世界展现在眼前，它拥有世界的四大物质，拥有智慧，在充满生命的大门里，他心中的爱人以更成熟的姿态欢迎他回家。

自我练习

我所创作的 22 张大牌——“人生之旅”的故事：

启发与思考

讲述“人生之旅”的故事时，我对自己有哪些新发现，或对生命有

哪些感悟？

这个故事给了我哪些提示，并可以应用在实际生活中，从而让我的生命更精彩？

分享与讨论：

有益的提示

你可以尝试把自己的故事与别人分享，也可以听听不同年龄段、不同性别、不同成功阶段、不同成就的人，他们是怎样讲述他们的人生之旅的。并在其中注意找规律、找共性，这将对你理解生命、理解人生、增长智慧大有用处！

你也可在你不同的人生阶段，比如完成学业、恋爱、结婚、身为父母等，或生命中有重要事件发生的时刻，分别做故事记录，坚持做，并回顾和以前故事的差别，直到有一天，你会发现，通过这些创作的故事，你记录了自己的生命成长轨迹与心路历程，以及影响你发生这些转变的原因（用此法指导你的孩子，帮他记录成长，对他来说就是一份宝贵的成长礼物）。

四组小牌故事

圣杯组故事

故事 A：迈向成熟

这是一个相当和谐的家庭，每位成员都会去关注其他人情绪情感的变化。小男孩渐渐长大了，有了自己情感上的需求，这是父母亲和家人所无法填满的。

圣杯首牌：这个年轻人决定要开始找寻自己的情感需求，虽然他还不不太知道自己的方向，但还是坠入了爱河。

圣杯二：他找到了第一次平等的两性关系，过去所有的关系中，父母常常支配他，他也常常控制他的兄弟。而现在，他正在学习如何把对母亲的爱转移到女朋友身上。妈妈让他感受到力量、智慧、成熟以及安全感；通过性关系的建立，一种平等的、亲密的爱关系则使人达到一种新的层次。

圣杯三：他觉得这种爱的关系如此美妙，加入第三个伙伴到这份关系中会不会更好呢？这次第三者来接近他，和他建立性关系，他显得快乐、有自信又积极。一开始他显得精力充沛，每件事都进行得很顺利。一直到圣杯四的出现。

圣杯四：他发现情况和他的预期越来越远，他开始怀念某些东西，并渴望他曾经经历过的那个阶段的完美结合。现在 he 有三个机会在面前，然而他却闭眼不视，反而喜欢梦想一份完美的关系，这或许是来自他的过去。沉浸于白日梦中的时候，机会也溜走了，而他也没有要好好把握住它们的念头。

圣杯五：他终于看见自己人际关系的疏离，他坐视机会的丧失，为此感到悲伤的同时，并不知道背后还有路，可以把他带回到以往感情稳

定的状态中。

圣杯六：他需要一个安全而无忧的关系，他害怕别人介入他和伴侣之间，于是这对伴侣几乎做任何一件事情都会在一起，他们假装又回到往日天真无邪的样子，所以他们的关系是安全、无忧而可预料的。

圣杯七：他开始明白无法通过别人来发现幸福，或许这份关系并不是他情感需求的答案。他开始一段心灵之旅，发觉目前的关系确实是缺少了某些东西。他审慎地检视自己的需求，开始理解到他一点也不爱自己。

圣杯八：他从肉体或情感上的两性关系中出走，找寻比他之前所经历过的更深刻的爱。他知道在追寻的过程中必定是孤单的，他也明白除非别人也经历过这种追寻，否则不会真正了解其重要性。

圣杯九：他从自己身上发现了这份爱和自我价值，发觉它一直跟着自己，深藏于自己的本质之中。他不再需要依靠别人对他的意义来支持他对自己的看法。他觉得很满意，内心充满满足感，而且觉得有必要把这种快乐和某个特别的人分享。

圣杯十：这张牌中和圣杯国王一样，他现在已经准备接受一个充满爱和分享的两性关系。它也将会拥有圣杯六的安全感、圣杯七的理解力、圣杯八的力量、圣杯九对自己的爱，以及国王的感情成熟度。

（来源：《其实你已经很塔罗了》）

故事 B：心灵的旅程

上帝赐予一只金杯，把圣水灌注入大地，大地生根发芽有了绿色草地，人们拿着圣杯庆祝，得到圣杯的赐福，更多的人举杯欢庆，珍惜上天给予的福气。有一个人坐在树下，思考是选择新的感情，还是在原有的三份感情中选择。这个人为了寻找答案，踏上了寻找之路。在寻找过程中，出现了两个天真的孩子，孩子手里举着盛满幸福的圣杯，路上又

出现了诱惑的场景：美女蛇、财富、城堡等等，他感到无所适从，就选择了一条修炼之路。其实重要的是寻找到内在那份安宁平静。寻找过程中，终于出现了一些启示，找到一些答案，由于找到了想要的答案，心境释怀，他满足地看着美丽的田园风景，大人是愉悦的，小孩子是快乐的。有的人不贪婪，只拿了一只杯子，盛了一条鱼带回家，有的人身上有多重任务，情感方面比较成熟。他找到了方向并顺利前进达到目标，成为国王或者王后，非常珍惜圣杯，珍惜来之不易的幸福。

（来源：智慧果塔罗班学员）

故事 C：回归

这是一个以圣杯为图腾的国度。圣杯带来源源不断的生命之水，注入山谷，于是就有了湖泊，从而万物复苏。

交换圣杯是婚礼上新人要做的重要仪式，代表着心心相印、白头偕老。在女孩的成人仪式上，圣杯也是最主要的欢庆物品。遇到情感困惑的年轻男子，通常会把圣杯作为参照物，来决定如何取舍情感。

这是一个游戏花丛的年轻人，他结交的女孩实在太多了，经常让他陷入混乱，无法取舍。随着年龄的增长，在他漫不经心的取舍下，他抛弃了一份真正的情感，最终体会到了失恋的痛苦。这份痛苦让他意志消沉，无法自拔。他经常站在河边，回忆过去的时光。他在很小的时候就认识了那个女孩。清晨，当晨露还在花上打滚时，他就抱着花儿奔向女孩的家。虽然圣杯中的其他花儿是送给别的玩伴的，但女孩总是仰起天真的小脸，甜甜地道谢，那笑容比花还纯美。想到这儿，他常常会问：“女孩小时并不介意他送花给别人，为什么大了反而要在意呢？”儿时的快乐总是短暂的，当他成人后，面对了众多的诱惑，那些情感总是让他陷入矛盾之中：他想拥有智慧的女性，从此生活一定会有滋味；也想拥有财富与地位，赢得这些，必然会提升自我价值；有时他孤寂的心灵甚至

想体验一份危险的情感，那至少会使自己感受激情；只有在身心疲惫时，他才会想起那个温柔静好的女孩。而现在呢，男子不禁苦笑，他把自己的情感收拾起来，倒空了自己的圣杯，清静了心灵，徒步去旅行。他经常在月下行走，体会那份孤寂；也曾在闹市中，感受成功商人的自信与快乐。当他的旅行结束时，他回到了家乡，以真诚打动了女孩的心，他们从此幸福地生活在一起，有了活泼可爱的宝宝、和谐美满的家园。

他的孩子们长大后，没有经历他的那些波折生活，他们心地善良却又有主见，在自己没有准备好前，从不轻易使用圣杯。当自己的双翼丰满时，他们会按照心中的标准去寻找一生的爱人。而最初那个游戏花丛的年轻人，现在拥有了世间最美好的爱情、亲情，和他的妻子成了情感王国中富有的国王与王后。

（来源：智慧果塔罗班学员）

自我练习

我所创作的圣杯组牌的故事：

启发与思考

- 我的故事的主题是？
- 讲述故事时，我对自己有哪些新发现与觉察？
- 这个故事让我想到了些什么？
- 我对故事的哪些地方感到满意或不满意？

这个故事给了我哪些提示，并可以应用在实际生活中？

分享与讨论：

有益的提示

你可以尝试把自己的故事与别人分享，并期望得到他人的反馈，这将有助于你进一步认识自我与加快成长。

同时，在不同的阶段，特别是一些“转折”的时候，或状态有明显变化的时候，你可以重新创作你的故事，并注意觉察故事是如何与你的心灵状态相联系的，与以前的你的故事版本有没有差异，这些不同体现在哪里？

持续记录你的故事，直到有一天，你或许会发现，这些创作的故事，记录了你的成长轨迹。

宝剑组故事

故事 A：在伤害与被伤害中长大

国王、王后、骑士和侍从是一家人。一天，国王送给骑士一把剑。王后明白儿子有限的的能力以及这把剑的潜力，因此坚持送骑士去学习剑术课程。骑士对试新剑很不耐烦，于是在课程开始的前一天带着它跑出去寻乐子。

宝剑十：骑士在一场打斗中被一名技巧比他高超的人杀死了。

宝剑九：他的妹妹，也就是侍从，正悲伤着。她必须面对生命当中

已经发生的某些可怕的事实。她无法理解哥哥为什么死了，是谁的错，或者为什么一开始他会有这把剑？她的梦帮助她明白了这场悲剧。

宝剑八：她觉得自己无法替哥哥报仇，因为她用剑的经验比她哥哥还少，结果她确实被抓住，绑了起来。她被自己的悲伤和对生命的信仰给束缚了。她充满了无力感。

宝剑七：由于害怕面对现实，她与世界保持距离，以确保自己不会步上哥哥的后尘。她害怕表露自己或暴露出自己的缺点，但也在秘密地想办法。

宝剑六：时间治疗了她的创伤，在经过这段情绪狂乱的时光之后，她已走到一个较为稳定的状态下。她开始感受到生命还是美好的，而她的混乱乃是来自内在。

宝剑五：她企图以对生命狭隘的观点来欺骗她的家人和朋友。她如愿了，不过她也失去了他们的信任和尊重。

宝剑四：她开始反省她的行为，以及和家人疏离的后果。在她深思的同时，她过去所经历的悲伤又再度浮现。

宝剑三：她体验到了当年哥哥死亡时，她无法接受的痛苦。她终于了解到在避免冒险的同时，她也丧失了成长的机会。

宝剑二：她终于明白了思想的力量是巨大的，也理解到，对生命或自己所持的信念往往会成真，或者用她的话来说：“如果你是以剑维生的，你就有可能会死在剑下。”

宝剑首牌：这把剑终于直立，而且显出它的两面锋了。它刺破了对现实的幻想，揭露了隐藏在事件背后的原因，以及那些决定我们生活的种种。她紧握了这把剑，稳稳地持住并小心地运用它。她成熟了，也找到了她期待的伴侣——思想受过训练，而且对人生的理解相当透彻的宝剑国王。

（来源：《其实你已经很塔罗了》）

故事 B：心灵蜕变，使命乍现

“朋友远离，人生变得不一样（宝剑五），彼此有伤害（宝剑三），孤独远行（宝剑六），在自我探索煎熬痛苦迷惑中（宝剑二），受到大自然的启迪（宝剑首牌），她祈祷自己的迷惑可以得到启发（宝剑四），然而半夜醒来，还是没有答案（宝剑九），个人的能量仍然受到束缚（宝剑八），她痛不欲生，仿佛是行尸走肉般（宝剑十），在生死一念间，她发现要为使命而活着。”她从一个侍从一样的年轻人不断重生，积累能量向着骑士发展，积聚个人能量成长为王后，人格同化，变得阴阳协调，成为亦刚亦柔的国王。

（来源：智慧果塔罗班学员）

故事 C：双刃剑

据说，在远古时代，一把锋利的宝剑刺穿王冠破空而来，于是，这把上古宝剑被剑士崇拜，人们都希望得到它的强大力量。

一个年轻人为这个传说而着迷，他经常在夜深人静时，坐在水边，宝剑交叉着祈求获得这份力量，成为最伟大的剑士。

终于有一天，冥冥之中，他听到了一个神秘的声音，要他用自己的心来做交换，就可以拥有这份神秘的力量。

年轻人高兴极了，他交出了自己的心。顿时，天空乌云密布，电闪雷鸣，三把宝剑同时刺入这颗心。年轻人毫无知觉地躺在地上。第二天，人们发现了他的尸体，把他抬进了教堂的忏悔室，并照他生前的遗愿，给他穿上了剑士的铠甲。而穿透他心脏的三把宝剑也被人们挂在墙上。奇迹出现了，当教堂的金光洒满他的全身时，他复活了，身旁多了一把宝剑。

年轻人复活后，把这些昭示当作了自己的信仰，他认为只要多搜集宝剑，就一定能得到那份传说中的力量。于是，他不断地向剑士们挑

战，胜利的奖品自然是对手的宝剑；他还用帮人渡河的方式来换取宝剑；更不畏艰难，乔装扮成小丑，在演戏的空当儿，悄悄偷走军营的宝剑；也曾做过侠士，拯救生命于危急关头，只为赢取宝剑。他的宝剑与日增多，可困惑也越来越大：他的力量确实是在不断地增强，可离传说中的那份力量还遥不可及。他失眠了，收藏的宝剑被他悬挂在家中，却像重负一般，让他无法承受。难道“神”的预示是错的？这种颠覆整个信仰系统的疑问让他无法存活，终于在一次决斗中，他选择了死亡，死在了自己收藏的宝剑之下。

他死后，那些宝剑一一易手，有的被懵懂少年所得，他们拿着宝剑练习拼杀，怀着对前程美好的期盼；有的被战士所得，他们冲锋陷阵，为国立功；有的到了王后的手中，她利用它帮助国王治理王国，杀伐决断，稳定内政；有的到了国王的手中，成了王权与威仪的象征。

宝剑害人又助人，关键看你如何运用它。

（来源：智慧果塔罗班学员）

自我练习

我所创作的宝剑组牌的故事：

启发与思考

我的故事的主题是？

讲述故事时，我对自己有哪些新发现与觉察？

这个故事让我想到了些什么？
我对故事的哪些地方感到满意或不满意？
这个故事给了我哪些提示，并可以应用在实际生活中？
分享与讨论：

有益的提示

你可以尝试把自己的故事与别人分享，并期望得到他人的反馈，这将有助于你进一步认识自我与加快成长。

同时，在不同的阶段，特别是一些“转折”的时候，或状态有明显变化的时候，你可以重新创作你的故事，并注意觉察故事是如何与你的心灵状态相联系的，与以前的你的故事版本有没有差异，这些不同体现在哪里？

当你持续记录你的故事，直到有一天，你或许会发现，这些你创作的故事，记录了你的成长轨迹。

权杖组故事

自我练习

我所创作的权杖组牌的故事：

星币组故事

自我练习

我所创作的星币组牌的故事：

体验解析与启发——以怎样的视角与心态看故事？

四组牌的故事中，故事 A 来源于《其实你已经很塔罗了》；故事 B 和 C 来源于智慧果塔罗班的学员。故事 A 是按牌的顺序（正叙或倒叙）进行的，故事 B 则是更多随着讲故事者的心情、思绪讲出的，或按顺序或跳跃。你有没有从不同版本的故事中，感受到故事创作者的鲜活形象呢？同时也再次提示我们，任何书里的版本也只是作者或编者的角度，最重要的是你自己的故事是怎样的版本。

人们在谈看问题要抓住本质时，常常会说绝不能本末倒置，可什么是本，什么是末呢？我的朋友易学专家庞钰龙老师用他的视角做了生动的解析——本和末都有个“木”字，“木”就是问题本身，上面有一横就是末，下面有一横就是本，意指从表层解决问题就是末，从根上解决问题就是本。中国的汉字的确很有趣，这同样给我们很大的启发：对自己觉察越敏锐，对这些体会越深刻，如此你将会以批判性的眼光去读书，逐渐养成独立思考的习惯，同时会看到书的背后所呈现的对思想与心灵

的洞察。即通过表象看本质，不再被表象所迷惑，此时书只不过是呈现作者无形思想的有形载体罢了。

那么在你自己的故事背后，你读到了什么？别人故事的背后，你又读到什么呢？当你创作这个故事的时候，你是怎样的心情？你在故事中投射了自己生活中的哪些类似经历，或者哪些自己的信仰观念？对于自己生活中的成功或事业，你是什么态度或是如何对待的？故事是怎样的主题？故事 A 与故事 B 或 C 中，主题有什么不同？你创作的故事又是怎样的主题？主题呈现了什么样的内心状态或期待呢？故事中有怎样的人物？故事 A 与故事 B 或 C 中，出现了哪些人物？你创作的故事中又出现了怎样的人物？这些人物和你的生活有没有什么连接，以及是怎样的连接？对待这些故事中的人或事，你是怎样的态度？这种态度和实际生活中你处理问题的态度有没有相似之处？故事的结局怎样？故事 A 与故事 B 或 C 中，分别是怎样的结果？你创作的故事又是怎样的结局？这个结局是你想要的吗？如果有机会让你做一次修改，你会修改什么地方？如果不做修改，又是什么原因呢？你的故事让你对自己有怎样的发现、觉察？你在故事中对自我有什么新发现？哪些是你关注的，哪些是你忽略的？关注的背后体现了你怎样的需要或愿望？忽略的背后又体现了你怎样的特质或在逃避些什么？

你从他人的故事，或他人给你的反馈中，学到了什么？当你倾听他人的故事时，哪些点是触动你的？你注意到他们讲故事时的言语动作与情感情绪的变化了吗？这些让你有哪些感悟与启发？故事中所学如何能在实际中应用？

任何所学所悟最终都要在实际中应用。正所谓“因为有用（使用），所以有用（用处）；因为没用（使用），所以没用（用处）”。如果你认为有用，就多多使用吧。

学员应用案例：一张牌帮准大一女生看清与父亲的互动模式

来访者背抽了一张圣杯侍从，看图说话讲故事。把她问的问题和图片结合在一起，讲的故事感觉很像生活中她的状态和环境。接下来她自己就开始角色定位了，觉得自己是那条鱼，妈妈是海，爸爸是图片中拿圣杯的人，金色的圣杯象征丰富的物质财富，虽然滋养着她，却又束缚着她，是她爸爸掌控她的手段，感觉爸爸只管要鱼，却从来没有站在鱼的立场想一下鱼的需求，比如连水都没有，但是爸爸表



PAGE 8 CUPS.

情却很轻松，只管和小鱼交流，一点儿也没感受到小鱼的状况，小鱼很想回到大海，因为它在那里是舒服的，而且她的朋友（男朋友）也在大海里，但却因为她爸爸的专政被分开了，可又感觉自己力量很小，而且对物质的要求又有些离不开，还看到爸爸手拿的圣杯是金黄色，脚下的地也是金黄色，鞋也是，身上的服饰也非常新潮，觉得非常符合现实中爸爸的拜金和自顾自的潇洒状态。

“被束缚的感受以及在大海里的感受各是什么？”她思考一下表示，尽管大海里很舒服，但是目前她还要依靠物质财富，等她考上武汉大学以后，无论爸爸的掌控还是个人生活都会得到解放，她只需要再坚持一下，现在只能和男朋友保持现状了。看到身后的大海一直都会在，假如束缚超出她的承受能力，她随时可以跳回大海里面。

“小鱼和圣杯，让你联想到考上大学以后又会是什么样子？”她沉思一下，说：“杯子要是能大点，再有点水就好了，小鱼就不会那么难受了，等我考上大学就能从小鱼变成大鱼，这个圣杯太小，装不下了。”

“那假如小鱼长大了，这个人还想用杯子装鱼怎么办？”她说：“想装大鱼那就只有换个大杯子，不然装不下的。”

“那换个杯子意味着什么？”她说：“那就是对我的要求必须放松了！”

“那你现在知道如何应对你爸爸给你的束缚了吗？”她非常自信地说：“当然，就是成长我自己，我的能力增强了，只要他还想和我互动，就必须按照我的尺寸来了！”我听到这里非常高兴，但还是又问了一句：“成长自己都从哪些方面做呢？”她疑惑地看着我说：“考个好大学，生活自理，还有吗？”我说：“我认为成长不外乎两层意思，一是外在的，比如好的大学，生活的自理；另一层就是内在的，内心的强大！”来访者点点头，说：“对！”

故事讲完了，体验结束了，一张牌看到女孩的故事和她的转变，其中的关键是你要在过程中学会倾听和问对问题！

小结

人们常说，人生就是故事组成的，你自己就是一部作品，属于你的人生故事往往不可涂改，不可一而再、再而三地返工重写。你是故事的书写者、朗读者，故事的编剧和主角。你的人生经历、悲欢离合、起起落落都在故事中呈现，或许你很少有时间把自己这部作品拿在手里，细细朗读。通过塔罗牌讲故事，呈现了一个看清自己生命故事的过程，或许你可以庆幸自己终于可以有机会正面地翻阅，总结和反省自己。用画面编写故事，引导你重新解读自己，从另外的角度阅读自己这本书，书中故事的人物轮廓越来越清晰，加诸于自己的那些事件和人物随着你的讲述慢慢呈现在你的面前。故事中，你会发现自己的成长，你会看见自己这个作品是如何被雕刻的，这些都像一幅画轴一样展开。编写故事、讲述故事给你一个契机，让你看到和倾听自己一贯的生命态度、生命抉择。

当然，每隔一段时间，随着生活的更迭，时间的流淌，你对生活事

件和人物的心境、认知、态度等等都会随之变化。这个变化过程是怎样的？是积极上升不断完善的过程，还是一个持续消极应对、逃避，甚至降解的过程？如果你想清楚看到自己的变化，通过塔罗牌讲故事法，随着你的讲述，它可以渐渐呈现出来。

当你听自己讲述的故事时，可以多问自己这样的问题，比如：

- 我的故事是否具有某些意义？
- 它给我什么指引，这些指引适当吗？
- 我有没有漏掉一些线索？
- 我是不是已经实现了一个行动，如果是的话，发生了什么事？
- 还有什么意外的事情发生？
- 我每天的解读有增加任何内容吗？我对自己有什么新发现？

塔罗看图选牌法



READING CARD READING MINDS

塔罗有很多玩法，以往最为流行的就是作为占卜预测用的“牌阵法”（见第六章“塔罗传统玩法操作”），每个不同位置的牌都有不同的代表意义。在塔罗心理应用实践中，智慧果总结了一些适合普通人玩的“非牌阵游戏”。不用记忆任何牌阵，就可以通过塔罗快速认识自己与他人，包括一个初次相识的客户，一个聚会中认识的异性朋友，一个派对中同你有缘的朋友，一个你从没有机会深入了解的上级或同事，一个你在火车飞机上、旅行中特别有缘的朋友等等，这样的游戏玩法可以帮助你与他建立关系，快速拉近你们之间的距离。

不管传统的牌阵玩法还是智慧果自创的选牌游戏非牌阵玩法，都可以借此载体，应用在心理咨询的个案咨询或家庭系统咨询中。由于本书篇幅有限，塔罗牌与其他心理学技术结合的应用玩法，以及塔罗在团体活动、沙龙活动、大型相亲节日活动中的设计与玩法会在其他后续的塔罗心理学应用图书中详尽呈现。

本章分为三个部分，优选了现代社会的三个热点关注：

- 单身女性如何使用 78 张塔罗了解自身需要及找到合适的另一半？
- 如何使用塔罗的宫廷人物牌，促进婚恋、情感，以及家庭成员的深入了解与沟通？
- 如何使用 78 张塔罗牌，了解人格特质与内心状态，促进职场沟通与团队建设？

玩法一：单身女性如何明了自身需要及对另一半的要求

游戏介绍

【目的】认识自己与他人的个性特质、内心状态或期待；看看他人眼中的自己是怎样的；他人眼中的自己是否与自己眼中的自己有差异，通过对方的视角进一步了解自己；为他人选牌并提供真实反馈，促进双方的相互了解和信任。

【准备】78 张塔罗牌。

【游戏人数】1~2 人及以上。

【游戏方法】

（1）我眼中的自己：在 78 张牌中，选出 3 张自己最有感觉的牌，或能代表自己的牌。

（2）我眼中的他 / 她：在 78 张牌中，为自己的另一半选 3 张牌。没有固定交往对象的，可以选出你心中期望的他 / 她；已有固定交往对象的，可以选出你认为的能代表他 / 她的牌。

【游戏说明】

（1）如果是一个人做此游戏，可帮助你进一步澄清自己内在的需要、愿望，及对另一半更加直观、具体的要求。

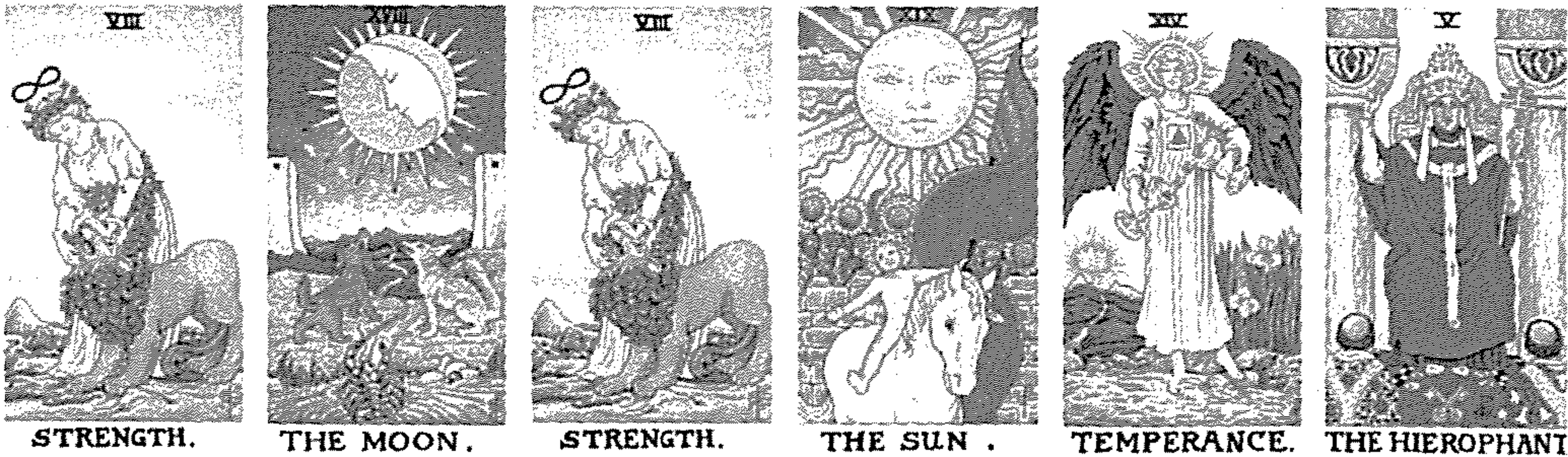
（2）如果是两个人做此游戏，你还可以进一步了解他人眼中的你，以及在互动中得到有价值的、可操作的反馈信息。

（3）如果是多人做此游戏，可在专业人士的带领下，和团体咨询相结合，促进自我探索与成长。

（4）此方法可以迁移到其他任何情景：如快速了解一个陌生人，快速了解自己的孩子、丈夫或是领导等等。

案例 1

A 女士，28 岁，单身，正在寻找另一半。



给自己选牌（女士）	给未来另一半选牌（男友）
太阳：温暖、无私的爱、永恒、美好	力量：同左
力量：和谐、爱、温暖、心胸宽广	主教：权威、安全、坚毅
月亮：和乐、慈祥	节制：平衡、圣洁、公平

解读

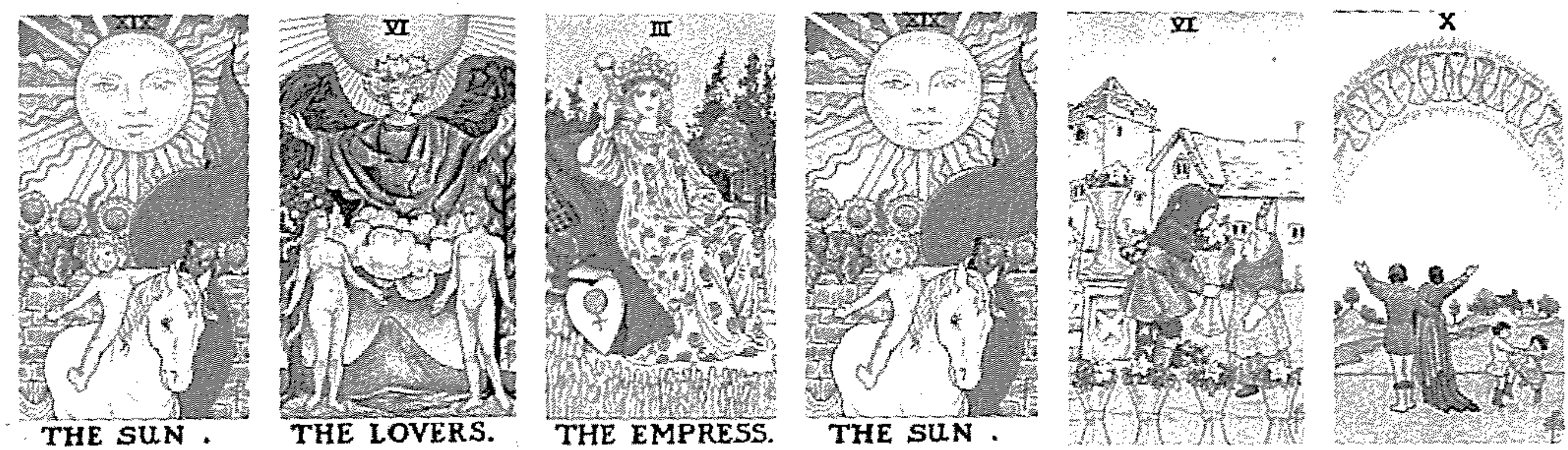
从 A 女士为自己选的牌来看，一方面显示出她阳光、纯真、有力量、给予别人、胸怀比较宽广、向往美好和爱的特质与状态，另一面也呈现出她拥有敏锐的直觉，内心柔和温婉阴性被动，同时内心伴随着潜在的情绪波动与不安。

从 A 女士给未来另一半的选牌来看，她心中对另一半的要求是相当高的，同样是内心充满力量，注重精神生活的层面与境界，甚至在精神层面还能指导她，是能够平衡好生活与事业以及各方关系的男士。

当我们用塔罗画面呈现内心的状态与期待时，我们很容易能感受 A 女士在寻找幸福伴侣路上所遇到的困惑，以及她感到爱情、婚姻生活的美好憧憬与现实生活之间落差很大。牌面也呈现出她的个性：外在给人的开朗、内在的被动与潜在不安的感觉，这让她在面对机会与行动时容易犹豫不定。比如：当有人靠近的时候，她会想避开，因为不确信这个人是否是自己要找的人，所以要么就不再见面，要么很容易把这个人转为工作、友情等其他关系。

案例 2

B 女士，31 岁，单身，正在寻找另一半。



给自己选牌（女士）	给未来另一半选牌（男友）
太阳：温暖、真实、阳光、希望、可爱、梦幻	太阳：温暖、安全、舒适、放松
王后：宁静、和谐、希望、梦幻	圣杯六：幸福
情侣：渴望、幸福	圣杯十：合家欢乐

解读

从 B 女士为自己选的牌来看，她对爱情婚姻充满了美好的期待，选的牌都显示出阳光和理想化，而且为自己选的均是大牌，呈现出内心的力量感、正义、阳光、善良、母性特质，对自己要求高，对工作尽职尽责、感情热烈，对安全感和幸福家庭的渴望等特质、状态或期待。

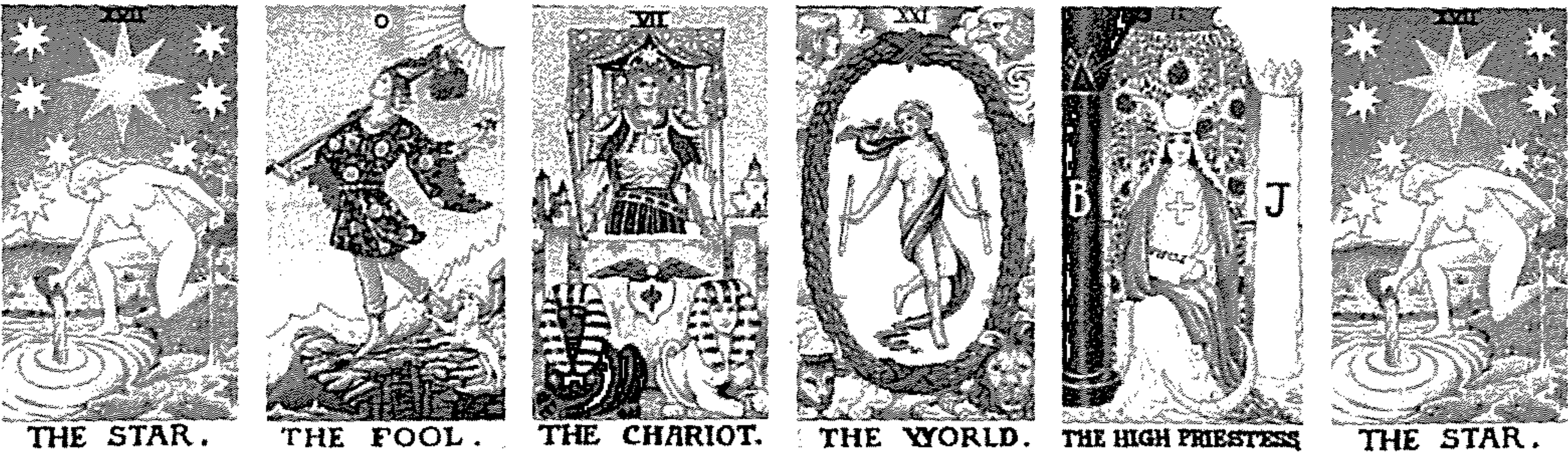
从 B 女士给未来另一半选的牌来看，相对于 A 女士，B 女士对对方的要求更具体化，因为她选择了两张小牌，对生活的情境有细节描述。她希望未来另一半成熟稳重，目标和方向明确，对家人和家庭有责任感，可信赖和被照顾。同时画面呈现出她希望两人真诚对待、相互关心扶持、共同建设婚姻家庭的美好愿望。

通过塔罗选牌，B 女士对自己的需要，对另一半的要求更加形象直观了。B 女士对爱情、幸福、信赖与承诺的期望很高，但现实中的情感需要一步步发展。B 女士这样的状态很容易导致下面的情况，比如：因

期待过高，现实中容易悲观；过于注重结果（结婚）而忽略了过程（恋爱与情感的发展），缺少些耐心。即使在享受恋爱和幸福时，也有对爱情会离自己而去的担心。同时，年龄和工作忙碌带来的压力，让她更加把注意力放在一个完美的结果上，也因此容易给自己和交往的对象造成很大压力。

案例 3

C 女士，35 岁，单身，有一个异性朋友在交往中。



给自己选牌（女士）	给未来另一半选牌（男友）
女祭司	战车
世界	愚人
星辰	星辰

解读

C 女士只选了牌，没有给选的牌做注解。

从 C 女士为自己的选牌来看，世界和星辰都显示出她的格局很大、目标很高、追求完美，同时又充满了浪漫主义情怀。女祭司则显示了她的圣洁、敏锐的直觉与洞察，看似知性冷静的背后，内心情绪情感的起伏却很大。女祭司牌常常出现在职场的单身女性中，往往给人理性、知性、冷静的感觉，而大量实践中发现，这些表相的背后，这类人大多数都拥有着和这相反的特质——内心世界丰富、情感细腻等，这个部分又不为很多优秀

男士所知和有效识别，因而让这些优秀的女性成了“女单选手”。

从C女士给男友选的牌来看，她期待男友像战车一样充满激情和战斗力，愚人在这里则显示了一种经历过很多还能回归到简单的大智若愚，星辰则代表了希望、浪漫与期待。

通过C女士的选牌，我们很容易感受到她有些不切实际的美好愿望。现实中，可能由于种种条件限制，很多美好的愿望可能很难实现。两性关系相处中，C女士比较容易对对方有较高的要求，同时她内在的直觉变化速度快，很容易让对方有追不上的感觉，而她又容易觉得对方太慢。这种情况越是与其亲近的人，被要求的就越苛刻，也容易因此造成不和谐。他们拥有同样的星辰牌——体现了对未来的愿景，这使得他们很容易在冲突后和好，所以C女士在两性关系相处中常常出现反复的情况：会常常因些小事提出分手，事后他们又会在一起而分不开等等。

案例总结

以上三个案例是三个不同年龄段和职业的单身女性在沙龙活动中选的牌。通过牌，大家也会感受到某些同质群体，比如案例中的单身女性群体中，往往带有很多共性特征。

在给自己选牌时，单身女性选择太阳、女祭司、力量、命运之轮、世界的比例相当高，显示出她们期待阳光、有着敏锐的直觉、看上去知性、注重心灵成长、期待变化、拥有更高目标等共性特质。

在给心目中的男士选牌时，她们选择战车、世界、情侣、节制、圣杯十的比例相当高，显示出她们期待另一半像战车一样去打拼，能够营造安全的、可信赖的家庭关系，并期待另一半平衡好事业生活，注重情感沟通。

相信你也可以通过这个游戏，不断练习与觉察，提升透过问题表象看到本质的能力。进而在游戏中帮助自己和更多有需要的人，进一步深入认识自己、了解自己的内心状态，促进目标达成与关系和谐。

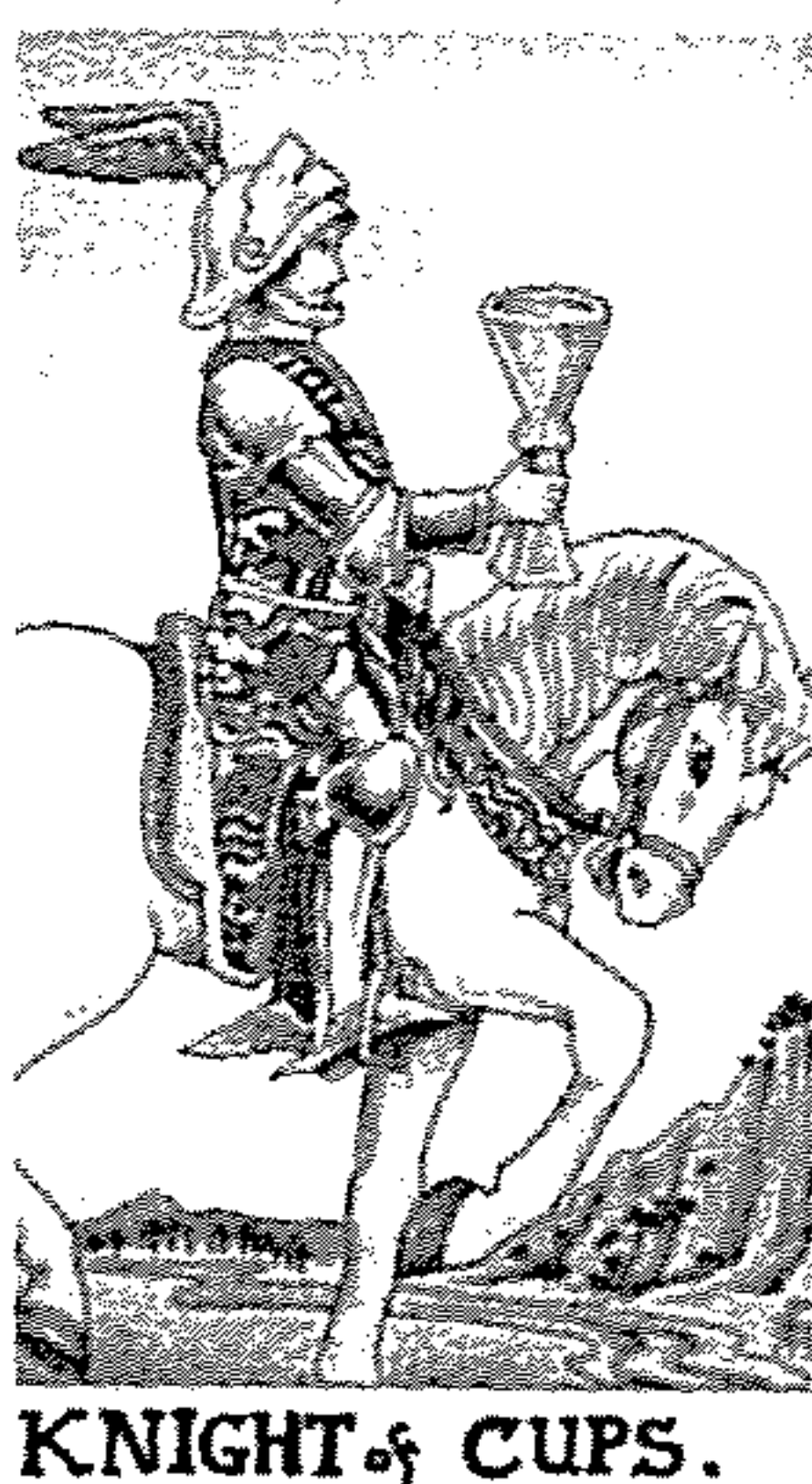
学员应用案例：年轻男女如何深入了解彼此要什么

两个年轻人，女孩选自己是星币王后，选男孩是圣杯骑士；男孩选自己是圣杯国王，选女孩是宝剑侍从。男孩选主要困惑时，背抽出权杖侍从；女孩选的主要问题是星币十。

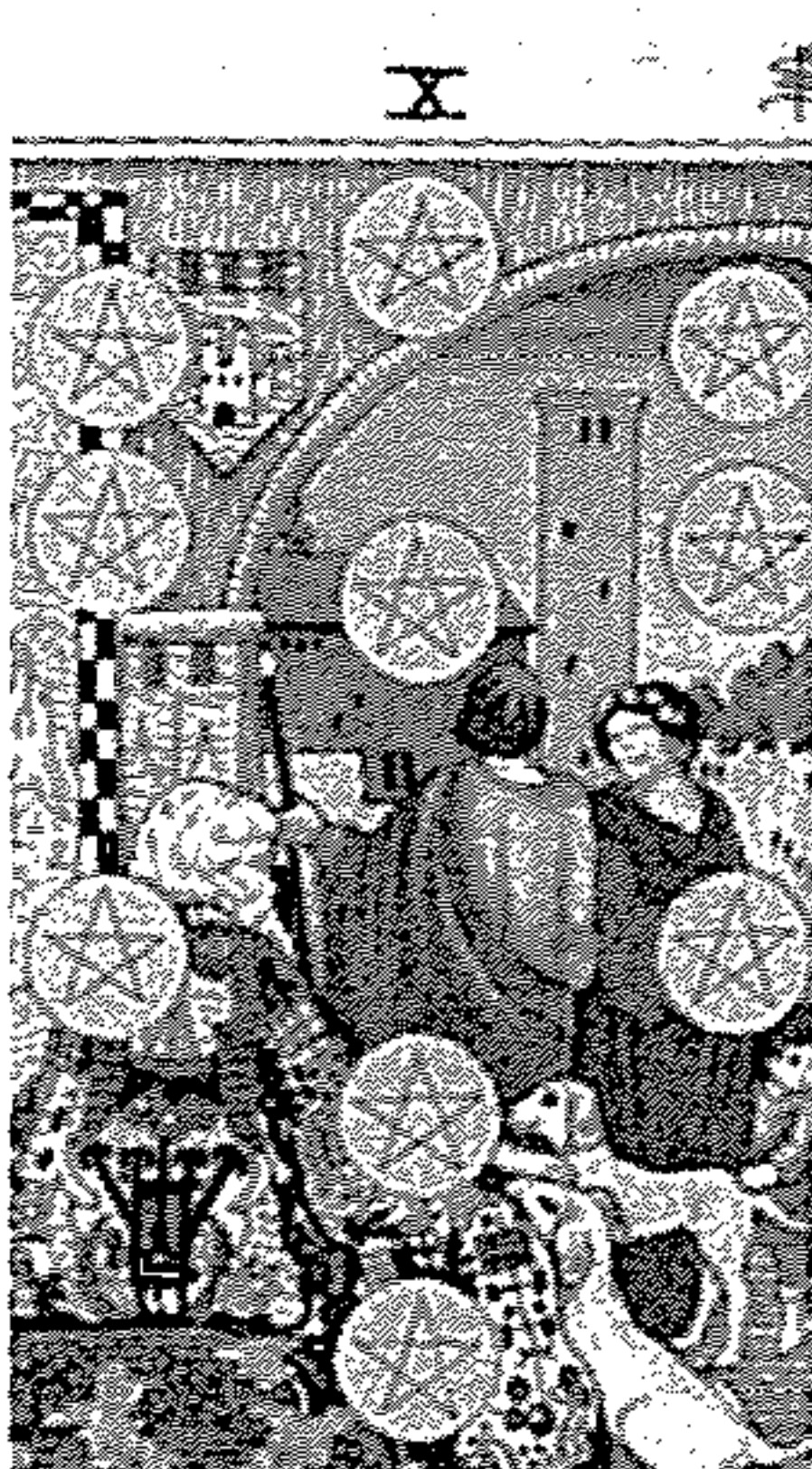
女孩给自己选的牌



女孩给对方选的牌（女选男）



女孩的困惑



男孩给自己选的牌



男孩给对方选的牌（男选女）



男孩的困惑



（案例提供：沈阳理工学院 任彦华）

解读

从两个人彼此选的牌和反馈中可以发现的共同点：

- （1）对自己的认知、评估和定位上来看，双方都认为自己是更成熟的人。比如女孩给自己选了星币王后，男孩给自己选了圣杯国王。
- （2）对对方的认知和评估上来看，双方都认为对方心理年龄要小，

对方需要成长，及更好地完善自己。

问题点在于，沟通有效性取决于对方如何看待我们。只有理解和领悟到在别人眼中的我们是什么样的时候，才有机会去调整我们的行为，而平时语言沟通或者直接询问往往得不到直观而真实的反馈。比如，“我在对方眼里是个宝剑侍从啊，对方怎么感受宝剑侍从的？用了哪些词语形容宝剑侍从？是聪明伶俐的，还是依赖的、空想的、不敢行动的？是反应太快的还是说话太快的人？”从对方的表达中，就很容易领会到他是怎么看待我们的。

呈现的状态与深层期待

女孩困惑的问题是一张星币十，感觉是自己的生活很富足幸福。男孩困惑的问题是一张权杖侍从，感觉是需要更强的行动力。结合他们之前选的牌，一共3张，如果讲一个故事的话，我们大体能感受到两个人讲的故事主题会有不同。也许女孩会讲一个关于家庭的，男孩会讲一个关于事业的。总之可以从两个人各自的3张牌中，读到很多信息。

解析提示

解牌者可以从牌上发现更多东西，比如女孩困惑的真正是什么，是对稳定的家庭环境的向往渴望，还是对生活的物质丰富、富足有更多关注？她是不是很希望对方更加情感化，更注意到自己的情感需求？比如男孩的困惑是更多关注事业和个人发展，还是更多关注从想法到行动的转变？男孩有没有看到女孩的需求，有没有表达出来？自己当前又是如何做的？牌面的信息非常丰富，但更重要的是要仔细深入地倾听、观察、感受和发现两个人自己是怎么解读的，即“看到了什么，感受到什么”，慢慢引导他们看见彼此真实的内心期望和现实状态，然后连接到现实如何做以达到他们想要的东西。

单身男女关注问题汇总（来源：智慧果心理学应用俱乐部）

为方便大家使用，智慧果在塔罗心理学应用普及、大量个体心理咨询、团体心理咨询中，针对单身人士汇总了一些共性问题，你会发现你遇到的问题很多人也遇到过。如果你是男士，你会更想知道女士想些什么；如果你是女士，你会更想了解男士在关注什么。期待这些积累和调研，能对你在认识自己和异性的问题上有所帮助：澄清误会、改变不合理认知，早日找到合适的另一半。

单身男士关注的问题：

- 什么样的人适合我的？
- 我对自己需要不太了解，如何能了解呢？
- 目前有个有意向的女孩，该不该有所行动？
- 喜欢的人不喜欢我，喜欢你的人我不喜欢，怎么办？
- 通过我的主动追求两个人走在一起，这样的过程好不好，稳不稳固？还是应该找一个彼此感觉好的呢？怎样的恋爱过程能让婚姻更稳固？
- 对自己要不要来参加心灵成长的学习很有疑问，觉得对自己来说很有用，同时又担心别人怎么看。
- 如何和异性建立更深入的关系？
- 爱的能力怎么提高？
- 遇到心仪的人怎么迈出第一步？

单身女士关注的问题：

- 快30岁了，没找到合适的另一半，职业也处于迷茫期，不知道该如何平衡好。
- 我对婚姻家庭患得患失、缺乏安全感，对待感情不敢轻易投入，总害怕受伤，遇到喜欢的人怕对方不喜欢自己、怕失去，不喜欢的人又

无法接受。如何增加安全感？

- 我不知道自己到底要什么，什么样的人适合我。
- 我不知道在建立关系后，如何深入与对方沟通，以更好地了解是否适合我。
- 对未来爱情、婚姻生活的美好憧憬与真正现实生活之间的落差感到恐惧，我很怕过婚后平凡的生活。
- 我不知道怎样建立亲密关系。
- 不明白为什么很容易就把异性变成哥们儿了，心里对对方有了新感觉，却不知道如何将友情转变为爱情。
- 见了很多人，为什么却越来越找不到感觉了？
- 好不容易遇到有点感觉的，却又不知道如何与对方深入沟通。
- 第一次见面感觉很好，可不知道怎么就没下文了。
- 已在谈婚论嫁，却突然对自己有不确定感——这是我要结婚的对象吗？
- 当面对不同选择时，不知道自己要什么了。
- 找喜欢的还是适合的？喜欢的人不出现，出现的人又不适合。
- 见到异性时，特别注重第一感觉，如果第一感觉不好就不想再继续交往，总觉得不能勉强自己。可周围很多人都说只有多交往才能更了解。虽然觉得有道理，但是自己还是没办法做到，该怎么办？
- 如何改变自己，找到自己内心最想要的是什么？为什么总是处于自我矛盾中？
- 跟男生谈工作时相处比较好，谈感情却有些怯场怎么办？
- 我遇到我喜欢的，是不是应该主动去追？
- 认识很短的时间，男生就要有亲密举动，于是这人就被自己列入黑名单，是自己自我保护太强，心理有问题，还是男人太随便？
- 对建立亲密关系有不安全感。
- 到底什么才能让我找到自身的解放、内心的和谐？

- 如何沟通？自己太容易喜欢坏男人。
- 暧昧与真正男女朋友的差异是什么？
- 我合适的另一半是与我个性相似的，还是相反的？
- 时间久了，不知道是习惯了还是还在爱。
- 面对婚姻既渴望又害怕，生活中不负责任的男人太多，总是想到太多消极的东西，对自己、对他人缺乏足够的信心怎么办？

塔罗游戏与大型相亲活动的结合应用

（节选某小环节）

环节之爱情塔罗：

了解自己的爱情密码：

1. 分组：人数最多为6男6女，每组都有一个内功（基本功）好的辅导老师（一般是心理咨询师）。

2. 任意抽牌取三张塔罗牌（男女可选择自愿参与）：

（1）我是谁——觉察——自我定位。

选取第一张牌：四张国王（王后）牌里选一张能代表自己的牌；

（2）我去哪儿——目标——定位他/她。

选取第二张牌：四张国王（王后）牌里选一张能代表你心目中那个他（她）的牌；

（3）我如何去——连接——方式方法。

选取第三张牌：78张牌里选一张能代表你的行动状态的牌。

3. 描述、体验、梳理、收获、交流、分享。

4. 心理老师辅导、启发、帮助看清真相，更深入了解彼此、连接现实和对方。

（由智慧果塔罗学员邹馨芳老师提供）

玩法二：如何用宫廷人物牌有效促进家庭沟通与和谐

塔罗牌的宫廷牌中，每一个人物都有鲜明的个性。国王、王后、骑士、侍从中，侍从像一个孩子或少年，骑士像一个青年，国王和王后可以代表成年人、伴侣、夫妻或父母。它们既是真实人物的化身，也是你自己的一部分。这让塔罗人物牌在心理学应用的认识自己与他人中具有了意义。

通常人们不太了解在亲密关系与亲近关系中，他人眼中的自己是什么样的。特别是中国人含蓄内敛的特质，更不容易对亲密与亲近的人做出恰当方式的真实反馈，常常以自己认为对的方式和自己认为的爱的方式去回应对方、爱对方、爱孩子，结果反而造成伤害，自己还不觉察。现在塔罗可以起到这样的介质作用，帮助人们更直观形象地认识婚姻与家庭中的人物关系与相处模式，让更多家庭在轻松娱乐的游戏里去感悟，并修正自己的行为，进而促进家庭成员沟通与关系和谐。

游戏介绍

【目的】了解家人（伴侣、孩子、父母）眼中的自己，促进情感沟通与关系和谐。

【准备】找出四组小牌中的宫廷人物牌：

国王牌：权杖国王、圣杯国王、宝剑国王、星币国王；

王后牌：权杖王后、圣杯王后、宝剑王后、星币王后；

骑士牌：权杖骑士、圣杯骑士、宝剑骑士、星币骑士；

侍从牌：权杖侍从、圣杯侍从、宝剑侍从、星币侍从。

【游戏对象】情侣、夫妻、孩子、父母。

【游戏人数】两人或全家人。

【游戏方法】

- (1) 先给自己选牌，挑选一张牌或几张感觉能代表自己的牌；
- (2) 让他人给自己选牌，即让他人去选认为能代表你的牌；
- (3) 双方沟通与分享；
- (4) 可延伸至生活中的细节，探讨如何改变与促进关系。

国王牌的心理学应用



权杖国王
火中之土



圣杯国王
水中之土



宝剑国王
风中之土



星币国王
土中之土

可参考的问题：

- 同为国王，四张国王牌带给你的感觉有没有不同？
- 你比较喜欢哪一个国王？你喜欢他身上的什么特质？
- 你比较不喜欢哪一个国王？你不喜欢他身上的什么特质？
- 你觉得自己像哪一个国王？
- 你期待自己像哪一个国王？
- 如果你是孩子的爸爸，你了解在孩子心中，你是哪一个国王吗？
- 如果你是别人的丈夫，你了解在你妻子心中，你是哪一个国王吗？
- 如果你是别人的男朋友，你了解在你的女友心中，你是哪一个国王吗？
- 如果你是别人的儿子，你了解在父母心中，你是哪一个国王吗？

- 如果你是别人的领导，你了解在你下级或同事心中，你是哪一个国王吗？
- 如果你是别人的朋友，你了解在朋友心中，你是哪一个国王吗？
- 如果你与陌生人交流，你知道在陌生人眼中，你是哪一个国王吗？

四组国王的特质

权杖国王形容一个热诚、有活力、坚强，有时独断并且直言不讳的人。适合从事销售或任何以目标为趋向的工作。他为人诚实、积极而坦率，而且经常愿意接受新挑战。“土”喜欢务实的、可确知的事物，而且一旦投入时间和努力就会要求具体的成果。这并非暗示他是一个极具耐心的人，他只是比过去的骑士时代更懂得自律了。权杖国王代表通过自律和耐心而成功。自律可以让他超越自己，让他有充分的时间和体力来掌握更好的机会，去完成已着手之事。他是一个已经能够驾驭内心之火的人，而且由于土的影响，已经产生正面、明确的结果。他尚未丧失骑士对行动的热爱，并且已经知道行动会决定结果。

思考：

- 如何与权杖国王特质的男性沟通？
- 你周围有谁身上具有权杖国王的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

圣杯国王暗示通过创造和情感上的训练而成功。他最棒的决定都是基于他大胆的直觉，他很有耐心、创造力，深沉而敏锐，他将杯子放在靠近自己的地方，因为他知道这些特性的价值。他要先确定你会尊重它们，然后才会和你分享他自己。他对任何需要创意的领域都很在行，如写作、绘画、表演、建筑、音乐，抑或是在水边或水中的工作。他也会从事咨询、心理学、考古学，以及哲学或宗教信仰的研究。在现实事业

中，他可能成绩中等，但他的心将会一直处于对创意的追寻。圣杯国王展现了深度的理解力，他的感情已经成熟到能够清楚地考虑别人和自己的需求，而且常常以家庭及环境中的共同参与感为荣。

思考：

- 如何与圣杯国王特质的男性沟通？
- 你周围有谁身上具有圣杯国王的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

宝剑国王代表一个在心智上拥有自制能力的成熟男人。他深知规划的价值，思考和行动结合的重要性。他是一个拥有清晰实用构想的人，他可能会太偏重实际思考，而对于那种未经合理化的感情则会显得无所适从。他是一个思想和目标都有条不紊的人，也是一个很好的组织者，倾向于从事管理他人的工作。他热衷于逻辑和实用主义，总是让有目的的思考占满自己的脑子；就实际的角度来看，他的建议是值得遵循的。他喜欢从事法律方面的工作，也适合医药、科学、教学、传播、商业领域的顾问及著述（非小说创作）等工作。

思考：

- 如何与宝剑国王特质的男性沟通？
- 你周围有谁身上具有宝剑国王的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

星币国王暗示通过务实的努力带来物质上的成功。这个国王代表成功的生意人或专业人士，属于脚踏实地而又成熟的人。他个性稳健、可靠且保守，并能尽力履行其承诺，谨慎地负起他应负的责任。他凭借着稳定的步伐，以及认真的实践来实现成功。他很识时务，可以做很好的生意管理者；他要求别人做的事通常自己也做得到。善于处理金钱和物

质性的事物，他知道自己是在活在一个物质世界当中，物质上的舒适可以让人生旅途迥然不同。当脾气失控时，食物通常足以抚慰他，不过他通常是很有耐心的。

思考：

- 如何与星币国王特质的男性沟通？
- 你周围有谁身上具有星币国王的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

应用练习

- 我（我的伴侣 / 我的父亲 / 我的儿子）是_____国王。
- 因为他具有_____的特质。
- 我喜欢他身上的特质有_____。
- 我不喜欢他的_____。
- 与他沟通的时候，我感到_____。
- 我希望他用_____的方式和我沟通，如此我就会知道如何做更好。
- 如果他能在_____事情上_____，会让我感觉更舒服 / 信赖等。
- 我为他画了肖像（可以是画画，也可以是用文字列出具体需要改善的事项）：

现在的他	修正后的他

王后牌的心理学应用



权杖王后
火中之水

圣杯王后
水中之水

宝剑王后
风中之水

钱币王后
土中之水

可参考的问题：

- 同为王后，四张王后牌带给你的感觉有没有不同？
- 你比较喜欢哪一个？你喜欢她身上的什么特质？
- 你比较不喜欢哪一个？你不喜欢她身上的什么特质？
- 你觉得自己像哪一个王后？
- 你期待自己像哪一个王后？
- 如果你是孩子的妈妈，你了解在孩子心中，你是哪一个王后吗？
- 如果你是别人的妻子，你了解在你的另一半心中，你是哪一个王后吗？
- 如果你是别人的女儿，你了解在父母心中，你是哪一个王后吗？
- 如果你是别人的领导，你了解在你下级或同事心中，你是哪一个王后吗？

四组王后的特质

关于权杖王后，火性的人会积极地找寻目标，水性的人则是通过欲望、深思熟虑和耐心将机会拉向他们。这种火和水的组合，使王后先在内心产生愿望，借此将所期望的东西拉向她。向日葵——象征她的活力

和积极的态度；黑猫——象征她的直觉，可保护她免于伤害；宝座两侧的狮子——代表她内在的力量。她是一个积极而自信的人，有很强的销售能力和充沛的热情。她喜欢行动胜过思考。

思考：

- 如何与权杖王后特质的女性沟通？
- 你周围的女性有谁身上具有权杖王后的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

圣杯王后的基本特质是情感和想象力丰富，有足够的成熟度，可从她的灵感当中产生具体的结果。她的脚浸在水中，王座置于陆地，为她的梦想成真提供了强而有力的支持。她显得温柔又细心，但眼神专注，这意味着一种坚强的意志。她带着爱心和怜悯行事，常常展现出浓浓的家庭感情，属于相当安静的典型，什么事都听，但说得很少。这些能力使她适合从事咨询、心理学、社会工作、照顾孩子、协作、医疗，以及任何创造性的工作。通常人们愿意相信她，并把她的沉默解读为允许他们说出口困扰他们的事。

思考：

- 如何与圣杯王后特质的女性沟通？
- 你周围的女性有谁身上具有圣杯王后的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

宝剑王后是理性的、思虑清晰、有耐性的。悬挂在她左手腕处的坠饰暗示：她必须利用她的剑（心智）来砍断束缚。她身旁有许多云围绕着，头位于云的上端，暗示她能够超越生命中情感的起伏不定。她的思虑相当敏捷，是一个优秀的组织者，也是位在人性领悟方面相当机灵的审判者。她给予美好而明智的忠告，这是她根据自己痛苦经验的深刻记

忆而来的。宝剑王后所表示的这个人适合从事教学、管理、生意的经营或顾问、咨询（比较接近一种知性的层面）、人事管理。她可能也会喜欢政治、医药、法律、科学研究、出版、编辑 / 校对，或者任何要动脑的工作。

思考：

- 如何与宝剑王后特质的女性沟通？
- 你周围的女性有谁身上具有宝剑王后的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

关于星币王后，水和土的组合显现她有能力静下来，好好地感受内在的成功。她以身体为荣，并细心照顾它。土型的人一般来说都很会照顾自己的生活和健康。她们会注意节食和运动，经常接触大自然。身处乡野时，会觉得很自在。植物和动物对她而言特别有吸引力。她具有稳定而耐心的特质。喜欢规律的生活，喜欢让植物欣欣向荣。她以一种务实的方式把个性的力量 and 情感的理解结合起来。作为一个伴侣，她喜欢抚摸对方，以及被对方抚触。

思考：

- 如何与星币王后特质的女性沟通？
- 你周围的女性有谁身上具有星币王后的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

应用练习

- 我（我的伴侣 / 我的母亲 / 我的女儿）是 _____ 王后。
- 因为她具有 _____ 的特质。
- 我喜欢她身上的特质有 _____。
- 我不喜欢她 _____。

- 与她沟通的时候，我感到_____。
- 我希望她用_____的方式和我沟通，我就会知道如何做更好。
- 如果她能在_____事情上_____，会让我感觉更舒服 / 信赖等。
- 我为她画肖像（可以是画画，也可以是用文字列出具体需要改善的事项）：

现在的她	修正后的她

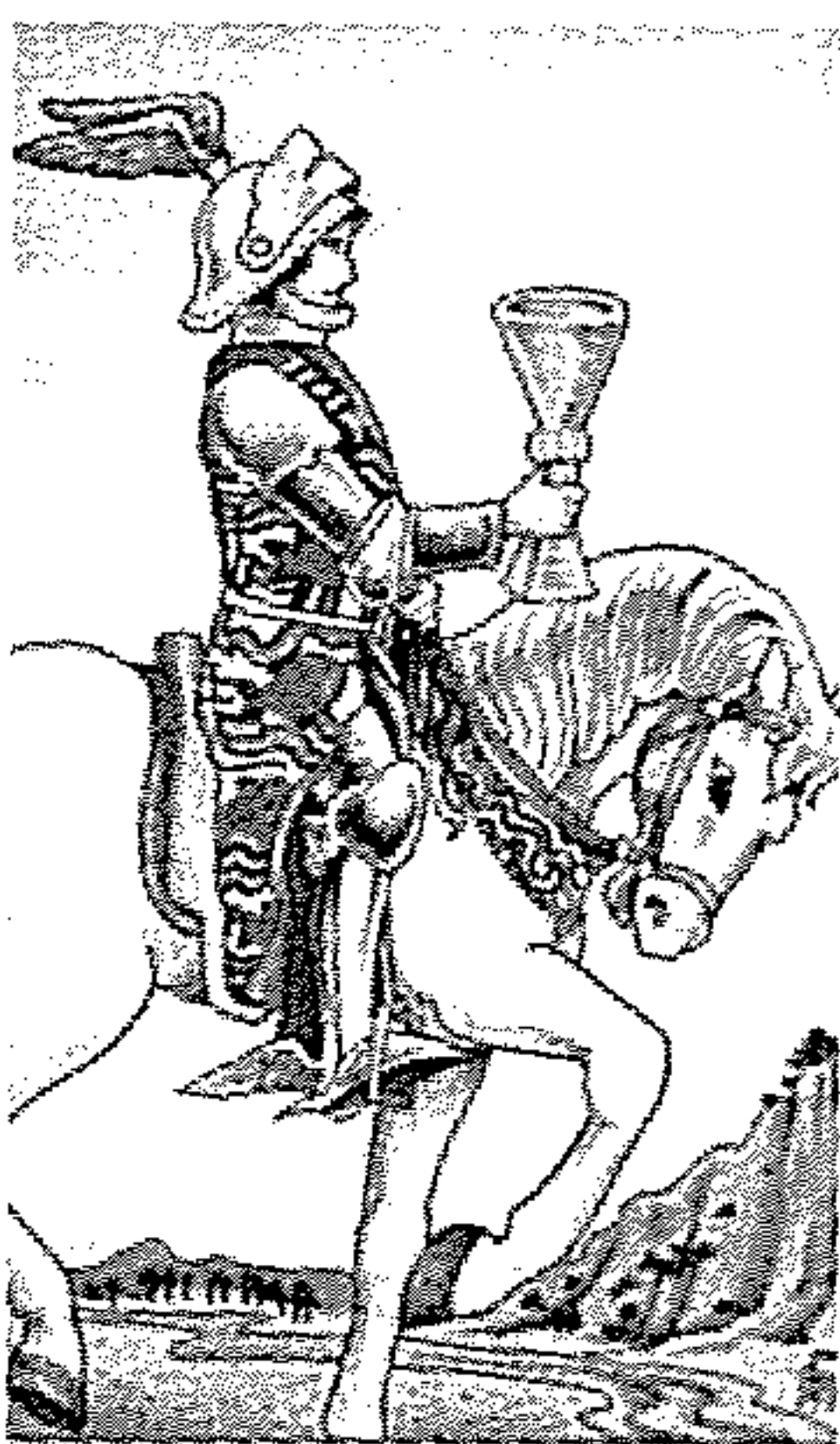
骑士牌的心理学应用



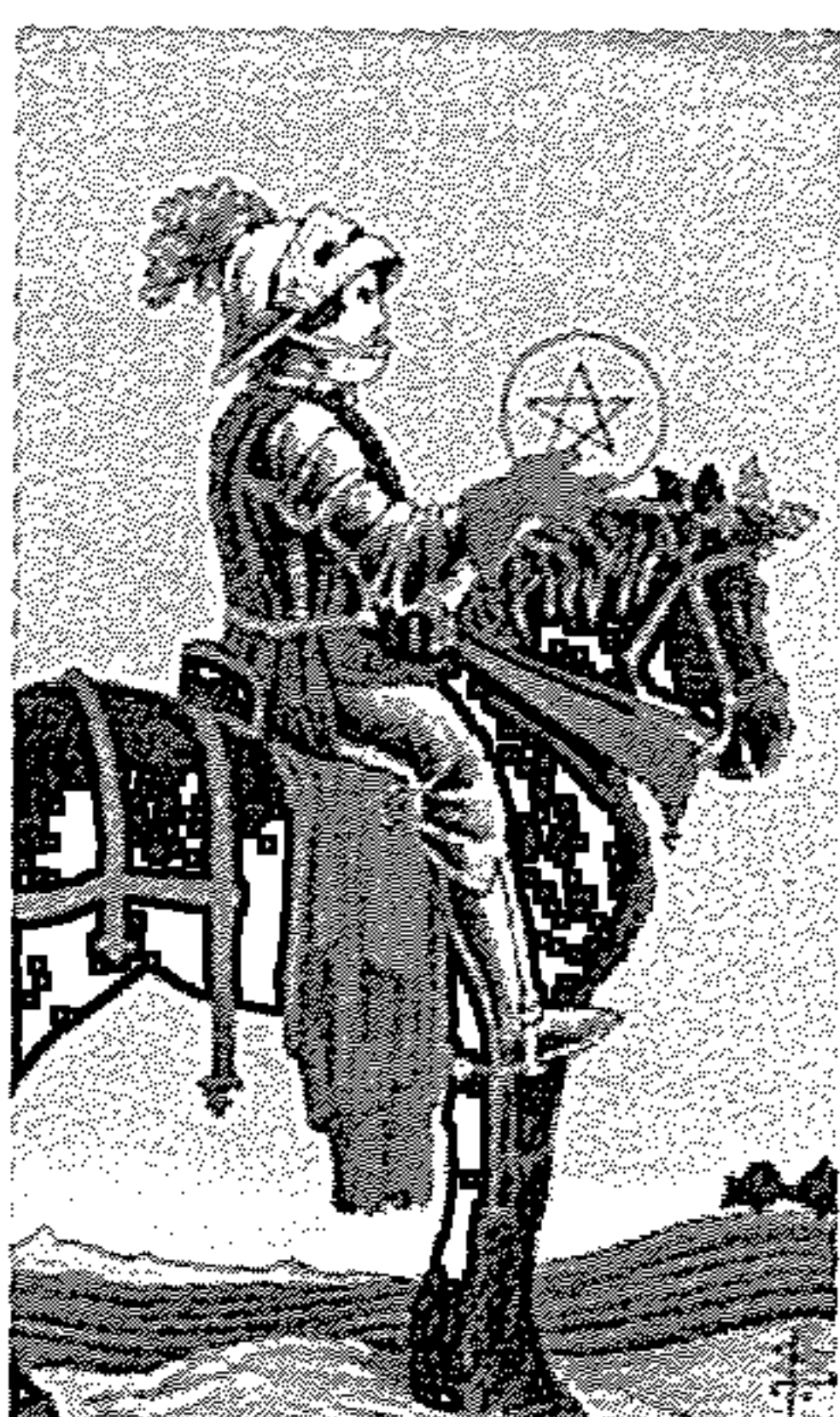
杖杖骑士
火中之火



宝剑骑士
风中之火



圣杯骑士
水中之火



星币骑士
土中之火

可参考的问题：

- 同为骑士，四张骑士带给你的感觉有没有不同？
- 你比较喜欢哪一个，你喜欢他身上什么特质？
- 你比较不喜欢哪一个，你不喜欢他身上什么特质？
- 如果你是孩子的妈妈或爸爸，你眼睛中的孩子是哪一个骑士？
- 如果你是别人的女儿/儿子，你了解在父母心中，你是哪一个骑士吗？
- 如果你是别人的下级，你了解在你的领导或同事心中，你是哪一个骑士吗？

四组骑士的特质

权杖骑士是极富生命力的一张牌。骑士带着头盔，身穿盔甲全副武装，代表他随时作战的状态。盔甲外面黄色的外衣象征他的地位和胜利的可能。头盔上的红缨似一团火，身后更像有一团火焰正在燃烧，象征着强烈的勇气和热情。骑士的马是红色的，跃蹄前奔的姿势，象征着勇往直前。权杖骑士代表积极、热情的年轻人，有勇往直前的态度和喜爱征服一切的个性。他喜欢坦诚而非圆滑，他的沟通方式是直截了当的。他带着火一般的气息前进，既自信勇敢，同时也无可避免地带来负面意义，比如过犹不及、有勇无谋、爱冒险、鲁莽、傲慢。

思考：

- 如何与权杖骑士特质的年轻人沟通？
- 你周围的人有谁身上具有权杖骑士的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

圣杯骑士端坐于马背上，手举着象征执着的圣杯，双目深情地注视着。马儿顽皮地低头盘旋。圣杯骑士在发展中，学着融合火与水的元素。

他意味着在感情和行动之间做出决定，让事情充分发展或找寻新机会的时期。圣杯骑士暗示来自某人的供给，可能指情感上的奉献，或某种更为实际的事物。他通常是心底平和、温柔而细心的人。两性关系中，他有一种与生俱来的亲近或亲密的需求，他找寻的伴侣是那种可以分享他们梦想的对象。

思考：

- 如何与圣杯骑士特质的年轻人沟通？
- 你周围的人有谁身上具有圣杯骑士的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

宝剑骑士是一张极富速度感的牌。风驰电掣的骑士手挥宝剑勇往直前，整个画面洋溢着一种昂扬向上的力量。骑士虽然性急而易失去理智的力量，但进取的精神可嘉。他代表风元素中火的部分，是思想和行动的组合。宝剑骑士通常代表一个年轻人，不按常理出牌、缺少耐心、思维敏捷。他在思想、言谈和行动上都很急躁，总是急着要冲向某些新事物，对事情的可行性往往毫无评估就开始行动。所以这张牌也暗示一个快速的动作或出其不意的行为。他是天马行空的思考者，很少在你预料的地方结束谈话，因为他的思想老是跳来跳去。

思考：

- 如何与宝剑骑士特质的年轻人沟通？
- 你周围的人有谁身上具有宝剑骑士的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

星币骑士身姿稳健地骑在一匹黑马上，左手握着缰绳，右手平稳地托起一枚星币，他神色坚定，带着头盔，披着铠甲，外表冷静，卓尔不凡。红色的铠甲说明了坚硬外表下火热的另一面。星币骑士是所有骑士

牌中最严肃的，也是相当安静的。他想要很明确地知道所投资的时间、努力、体力及星币会给他怎样的回报。星币骑士通常指的是强化你的计划，并朝确定的目标迈进。它意味着为了实现一个目标而努力工作。稳健而认真的计划是星币骑士的标志，他信守承诺，喜欢做计划，并沉醉在他的计划中，而且会毫无倦意地朝他的目标努力。他喜欢稳定或是可预料的事情，而且宁愿忍耐一种困难的状况，也不愿意去改变它。

思考：

- 如何与星币骑士特质的年轻人沟通？
- 你周围的人有谁身上具有星币骑士的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

应用练习

- 我（我的伴侣 / 我的儿子）是 _____ 骑士。
- 因为他具有 _____ 的特质。
- 我喜欢他身上的特质有 _____。
- 我不喜欢他 _____。
- 与他沟通的时候，我感到 _____。
- 我希望他用 _____ 的方式和我沟通，我就会知道如何做更好。
- 如果他能在 _____ 事情上 _____，会让我感觉更舒服 / 信赖等。
- 我为他画肖像（可以是画画，也可以是用文字列出具体需要改善的事项）：

现在的他	修正后的他

侍从牌的心理学应用



杖侍从
火中之风



圣杯侍从
水中之风



宝剑侍从
风中之风



星币侍从
土中之风

可参考的问题：

- 同为侍从，四张侍从牌带给你的感觉有没有不同？
- 你比较喜欢哪一个，你喜欢他身上的什么特质？
- 你比较不喜欢哪一个，你不喜欢他身上的什么特质？
- 如果你是孩子的妈妈或爸爸，你眼睛中的孩子是哪一个侍从？
- 如果你是别人的女儿 / 儿子，你了解在父母心中，你是哪一个侍从吗？

- 如果你是别人的下级，你了解在你的领导或同事心中，你是哪一个侍从吗？

四组侍从的特质

权杖侍从双手捂着权杖，白色的帽子象征他的纯洁，上面插着红色的羽毛，让人联想起愚人头上的羽毛，所以可以想象权杖侍从的天真、不稳定、不成熟，但他的神态很是认真。他穿着金色的衣服，象征他的地位不俗，拥有天赋的力量，衣服的里面是红色，象征他内心的热衷和勇敢。他有点古怪，同时也是活泼的。塔罗牌的侍从可形容孩子或任何22岁以下的人。

思考：

- 如何与权杖侍从特质的孩子沟通？
- 你周围的人有谁身上具有权杖侍从的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

圣杯侍从叉着腰，站在蔚蓝色的大海前，高兴地看着圣杯中的鱼。他的天真让人想到一个善良无邪的孩子。他感情丰富，富有爱心，是爱和温暖、亲密的象征。圣杯侍从代表水元素中的风元素：通过思考、梦想或冥想等方式来接近情感，或其他任何类似的被动方式来进行心灵上的学习或发展。

思考：

- 如何与圣杯侍从特质的孩子沟通？
- 你周围的人有谁身上具有圣杯侍从的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

宝剑侍从双手举剑，表情坚毅，背后晴空万里，充满着昂扬的气

氛。双手持剑，含有一定的防御意味。侍从双脚离地甚远，表示一种生活的态度，即要求通过梦境和思想让自己从现实中抽离出来。宝剑侍从暗示一个心思活泼、容易沉浸于灵感中，而想法并不实际的年轻人。事业分析上，它可能代表创意和梦想会帮助你，有时候也暗示你对某个方案仍处于幻想的阶段，所以在判断自己的想法是否可行之前，你需要先回到现实当中来。

思考：

- 如何与宝剑侍从特质的孩子沟通？
- 你周围的人有谁身上具有宝剑侍从的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

星币侍从绿色的衣衫象征旺盛的生命力。他头戴着厚重的红色帽子，双脚坚稳地站立在地面上。手中握有一枚绚丽的星币，那是他所着迷的东西。星币侍从意味着努力学习。星币侍从描述的是一名认真的年轻人，正专注于长远的目标上。侍从通常代表通过学习一门课程，或通过在在工作中学习而发挥了自己的能力。有时候也可能暗示对于正在学习的科目，你需要变得更专注，更重视学习的成果。

思考：

- 如何与星币侍从特质的孩子沟通？
- 你周围的人有谁身上具有星币侍从的特质？
- 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通？

应用练习

- 我（我的儿子 / 我的女儿 / 我的男友）是 _____ 侍从。
- 因为他 / 她具有 _____ 的特质。
- 我喜欢他 / 她身上的特质有 _____。

- 我不喜欢他 / 她 _____。
- 与他 / 她沟通的时候，我感到 _____。
- 我希望他 / 她用 _____ 的方式和我沟通，我就会知道如何做更好。
- 如果他 / 她能在 _____ 事情上 _____，会让我感觉更舒服 / 信赖等。
- 我为他 / 她画肖像（可以是画画，也可以是用文字列出具体需要改善的事项）：

现在的他 / 她	修正后的他 / 她

学员应用案例：宝贝，给妈妈选张牌

在接触塔罗牌后，我经常和女儿一起玩游戏。

“来，宝贝，给妈妈选张牌。”

我摆出了四张王后牌。女儿开始观察画面。

“妈妈，我给你选这张，”她指着圣杯王后说，“在我不高兴的时候，你经常听我诉说，还帮我想办法。”我点点头。女儿进入青春期后，体内悄悄萌发的性激素经常使她情绪失控，而思想层面又如儿童般不成熟，看待事物总是偏颇，一点点不如意的事就让她情绪波动，所以我特别关注她的情绪，一发现她有了小脾气，就充当心理按摩机。

“这张也有些像你。”女儿指着权杖王后说。

“哦？说说看。”

“你看她右手拿着棍子左手拿着花，你经常在打我一棍子之后再拿花亲亲我。”

我一愣，继而笑了，女儿的语言多么形象！这确实是我与她相处的一个模式：经常在她犯错后，我把她批评哭了，再去安抚她。

“妈妈，我不喜欢这张，”她指指宝剑王后，“她给人的感觉太威严了，很像你。”

我沉思了，确实如此，因为职业的原因，我与女儿相处时让她感受到了不平等，经常命令她做这做那，这种上下级的交往模式让她觉得缺少母爱。她听从我，也只是因为我是她生活中必须依赖的人。女儿在慢慢长大，她的自我意识开始成长，希望她生命中最重要的人能够给予她尊重和理解。她开始对生活有了自己的想法，这种想法如一棵小小的嫩芽，随着时间的推移，终将会成长为大树，如果在萌芽时不去关注，那么当这些想法更为强大时再去沟通，就更为困难了。如此，我给她的威严的感觉，就会如一面盾牌，阻挡我们进行更好的沟通。

女儿选完牌，又从塔罗牌里挑出两张，“妈妈，我喜欢这两张，”她指着圣杯三，那是三个欢快的女子高举着圣杯在庆祝，整张画面都充满



着快乐的气氛，“妈妈，我希望你快乐。”她又指指力量牌，“妈妈，你看，你一摸我，我就夹起了尾巴。”谢谢宝贝，妈妈知道了，在你纯真的心里，你一直希望妈妈更快乐，当妈妈有情绪的时候，虽然什么也没说，但你依然能觉察到，总是关心地问我：“妈妈，你是不是

不高兴了？有什么事给宝贝说说。”

在谈话中，你总是站在妈妈的角度帮妈妈排忧解难，共情做得比妈妈还专业。听着你还显幼稚的话语，看着你真诚的面孔，总让妈妈汗颜，却也让妈妈学会了怎样与你相处。你希望妈妈多多爱抚你，肢体的拥抱、亲吻会让你感觉到妈妈的爱，用这种方式，你会快乐地接受妈妈的观点。相比之下，妈妈多么不合格呀！用严格的标准去约束你，让你觉得妈妈像法官、像警察……

当我写到这里时，女儿过来趴在我身边看我写的文章，“妈妈，我爱你。”女儿亲了亲我。宝贝，妈妈也爱你，会用你喜欢的方式来爱你。

（案例提供者：智慧果塔罗学员 青岛中学老师）

学员应用案例：儿子眼中的母亲

洗牌后儿子随意抽取了一张——星币王后，这是儿子第一次接触塔罗时给我选的。

“有一只野兔跑了过来。星币王后穿着白色的衣服、红色的外套、绿色的斗篷，戴着金黄的王冠，坐在一把椅子上，手里拿着一枚星币，她看起来很疲劳。（为什么呢？）你看她背有些弯，低着头很累的样子，眼神看起来也很疲惫，拿星币的手也是松松的没有力



气握紧一样，远处的风景很美丽，但她都没有时间去欣赏。她坐的椅子上有一个羊头，还有两个小孩，上面的那个，看起来很开心，下面那个不开心。（为什么呢？）上面的那个王后靠过去的时候就会碰到他，回头一下就能看到他；而下面那个要弯下腰低下头才能看到。可以看出这是秋季，一个丰收的季节。”

我读到的儿子是：他眼里的妈妈为了家、为了他奔波劳累，妈妈的疲惫他看在了眼里，当妈妈关注他的时候他就开心，不关注他的时候就

不开心，他希望妈妈能多陪伴他，或者有伙伴相陪。他强调的野兔也是他内心向往的无拘无束，不受各种条条框框束缚的投射吧。

儿子真是一个敏感而细腻的小人儿。

儿子，妈妈以后会“抬起头”来生活，我们一起边学习、劳作，边欣赏美丽的风景，过相互陪伴开心的日子。

（案例提供者：济南财政大学老师）

玩法三：用人物牌快速了解自己和对方的需要

游戏介绍

【目的】快速了解自己在伴侣、孩子、异性朋友、异性同事眼中的自己。

【准备】16张宫廷人物牌（了解女性在男性眼中的自己，需要用到4张王后牌；了解男性在异性眼中的自己，需要用到国王牌；了解母亲、父亲在孩子眼中是什么样子，分别要用到王后、国王牌。）

【游戏人数】2人以上即可。

【游戏方法】

（1）将4张王后牌全部画面朝上摆成一排，即权杖王后、宝剑王后、圣杯王后、星币王后。

（2）让异性或者孩子一张张牌描述，问题如下：

- 每张王后牌你喜欢它什么？
- 每张王后牌你不喜欢它什么？
- 最喜欢的王后牌是哪一张？
- 最不喜欢的王后牌是哪一张？
- 你给“妈妈”选张牌，你觉得妈妈是哪一张王后？

更多问题：

- 每张王后牌会怎么样表达爱？

- 每张王后牌会做什么事情让你感觉好，让你感觉不好（讨厌）？
- 每张王后牌做什么你可以接受，做什么你接受不了？怎么做会更好？
- 你喜欢哪张王后牌做你的朋友、你的知己、你的上级、你的下属、你的爱人？
- 如果宝剑王后（星币王后、圣杯王后、权杖王后）是你的上级，你的感觉是什么？接受不了什么？
- 如果权杖王后是你的爱人，你会怎么和她沟通，你觉得她会喜欢什么？你会怎么对她表达爱？
-

借助每张王后牌问任何你想问的问题，未婚的人通过问题可以帮助自己澄清真正想要的另一半是什么样的；已婚的人通过问题，可以进一步了解对方是如何接受和表达爱，希望你如何对她表达爱，从而促进双方的情感沟通和交流。

（3）让对方（孩子、异性男友、伴侣）给你选牌，觉得你比较像哪个王后？

快速了解母亲在孩子眼中的自己



权杖王后 圣杯王后 宝剑王后 星币王后

（1）每张王后牌你喜欢它什么？

一位9岁的小女孩，跟着妈妈一起参加澳门国际公开大学的MBA班课程。向晴老师现场给大家做了案例演示。

向老师：“你看看每张图片，每张都是一个王后，你喜欢她们什么？”

女孩：“我喜欢（权杖王后）她的向日葵，花儿很好看，漂亮。”

向老师：“这张王后呢，你喜欢她什么？”（指着宝剑王后）

女孩：“我喜欢（宝剑王后手腕上的）那个手串，很漂亮。”

向老师：“这张王后呢，你喜欢她什么？”（指着圣杯王后）

女孩：“我喜欢（圣杯王后头上的）那个王冠，很漂亮。”

向老师：“这张王后呢，你喜欢她什么？”（指着星币王后）

女孩：“我喜欢（星币王后的裙子）这个颜色，很漂亮。”

（2）每张王后牌你不喜欢它什么？

向老师：“你看看每张图片，这些王后，你不喜欢她们什么？”（第一张权杖王后）

女孩：“我不喜欢权杖王后，因为她像男人……”

向老师：“这张王后呢，你不喜欢她什么？”（指着宝剑王后）

女孩：“我不喜欢宝剑王后拿着剑，狠。”

向老师：“这张王后呢，你不喜欢她什么？”（指着圣杯王后）

女孩：“喜欢她。”

向老师：“这张王后呢，你不喜欢她什么？”（指着星币王后）

女孩：“她低着头，不高兴。”

（3）你最喜欢的是哪个王后？

女孩指着圣杯王后的牌，表示最喜欢圣杯王后。

(4) 你给妈妈选张牌，觉得妈妈是哪个王后？

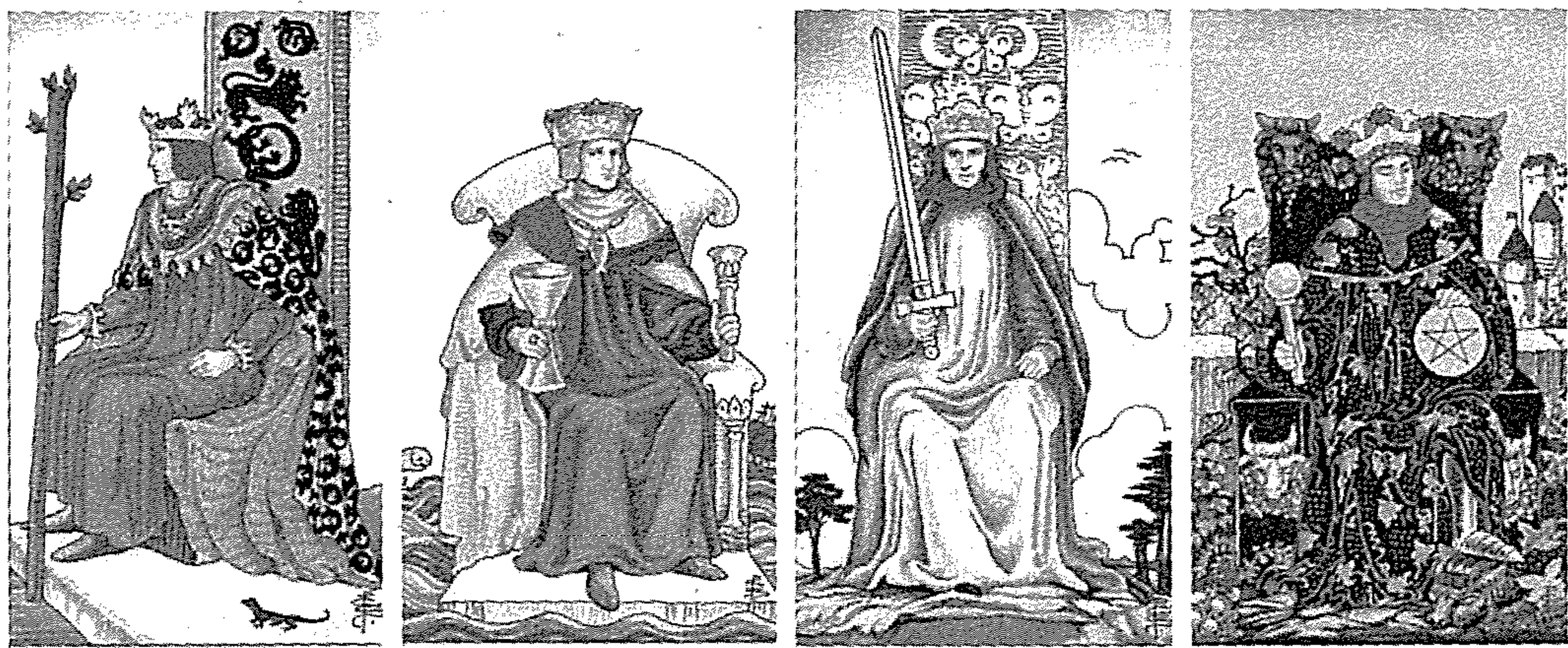
女孩指着宝剑王后的牌，即说“狠”的那张王后牌。

解读与分析

善于倾听的母亲会发现，女孩在这个年龄阶段，关注点在“漂亮”的事物上。如何知道一个人的关注点在哪里呢？听关键词！倾听每个人在说话表达中，什么样的词汇经常出现、重复出现，什么样的词汇是带着情绪表达出来的，说到什么的时候做了停顿。女孩在说到“漂亮”的时候，声调会明显升高，两个字是带着高兴的情绪表达出来。当她说到不喜欢的时候，她的声音是往下走的，说到宝剑王后的“狠”的时候，语速是慢的，声调尤其往下沉。当看到她给妈妈选的牌也是宝剑王后的时候，不仅在场的学员笑开了，她的妈妈也不好意思地笑了。好像第一次知道自己在女儿眼中原来是这样的感觉。事实上，如果了解些心理学咨询技术，咨询师可以接着往下询问，如此就可以很好地通过简短的回应和沟通，给出建议让母亲更好地促进亲子关系了。

现场后来的情况是：孩子的母亲在课后进一步和老师沟通、咨询，了解如何与女儿调整沟通，更好地促进母女关系，一个亲子沟通的个案很快被有效处理了。短短几分钟现场案例的演示，不仅在认知层面启发学员们领悟到塔罗牌作为沟通介质的妙用，同时在感受层面，让每个学员发现在与孩子的沟通过程中，借助画面工具（画面不容易隐藏真实感受），更容易更直观地帮助妈妈了解到在孩子眼中真实的反馈信息。此方法也适用于帮助自己了解自己在异性伴侣、男友眼中的自己，帮助了解自己真实的需要，以及如何发现适合自己的人。

选国王，看自己需要什么样的伴侣



杖杖国王 圣杯国王 宝剑国王 星币国王

一位单身女性想要澄清自己想要选择什么样的伴侣，看了四张国王牌后觉得都很喜欢，没有差别。

“第一张杖杖国王，看上去很有生命力，也很主动，蓄势待发的样子，挺好的。”

“那你觉得他有什么缺点吗？”

“……可能比较冲动。”

“第二张圣杯国王，整个色调很随和亲切的样子，看到他就很愿意和他说心里话，也不错。”

“那你觉得他有什么缺点吗？”

“……我觉得他亲切，可能别人也觉得他亲切吧？太没安全感了。”

“第三张宝剑国王，坚定、有目标，很上进的感觉……（停顿后，自己说）不过觉得有点儿冷，而且估计宝剑也很会伤人。”

“第四张星币国王，很华丽、富足又安逸的样子……但是好像挺没追求的，贪图享乐，又很炫耀的感觉。”

整个过程中，单身女通过对四张牌面的描述，在咨询师的引导下，逐渐建立了对寻找另一半新的认知：只看到对方的优点是不全面的，而集四

个国王的优点于一身，又没有缺点的异性也是不存在的，不那么容易找到。

“那你要怎么做？”接下来的沟通中，她调整了自己的不合理认知，更聚焦地感受自己的内在对四个国王的体验，逐渐澄清了自己的需求，并更积极地看待对方优点与缺点的关系。

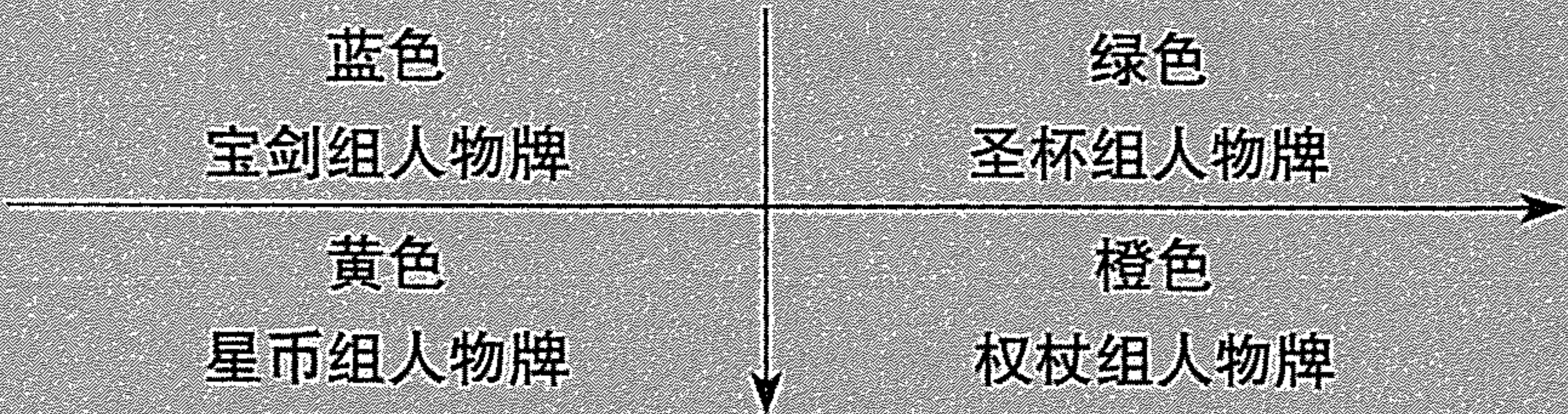
解读与分析

单身人士在用“人物牌”澄清自己的真实需要的时候，特别要注意分清楚硬性外在标准和软性内在标准。很多时候你想要的人都是具备某种感觉的人，这个不容易向宇宙下订单。所以在选牌看图说话的时候，要善于慢慢梳理清楚自己真正要的那个感觉是什么，背后的需要和渴望是什么。比如你想要的是志同道合感的伙伴型夫妻关系，还是要被照顾被溺爱、内在角色为母子型 / 兄妹型的夫妻关系，还是被认可被崇拜、内在角色为父女型 / 姐弟型夫妻关系。哪种都没关系，重要的是你要清醒地知道自己在关系中要什么，越清楚地看清自己，越容易吸引你想要的人。如此在以后的婚姻生活中，才不会容易产生矛盾感、落差感等。

人物牌创新应用：快速识别团队成员差异、促进团队融合与凝聚

本游戏可以结合 MBTI 或者 4D 领导力训练玩法，从而更加清楚一个团队成员之间的互动与状态。

应用在家庭关系时，玩牌选牌中，能很快看清楚家庭成员各自的优势与短板，更好地识别差异、接纳差异，减少因为天生偏好而产生的沟通冲突，还能互相学习，取长补短，是最好的练习对象哦。



玩法四：如何用塔罗牌促进职场沟通与团队建设

游戏介绍

【目的】认识自己或团队成员的个性特质、内心状态，以帮助每个成员充分认识自己在团体中的状态、位置、角色，以及如何发挥自身的优势潜能。帮助团队成员相互取长补短，促进团队协作，创造更高价值。

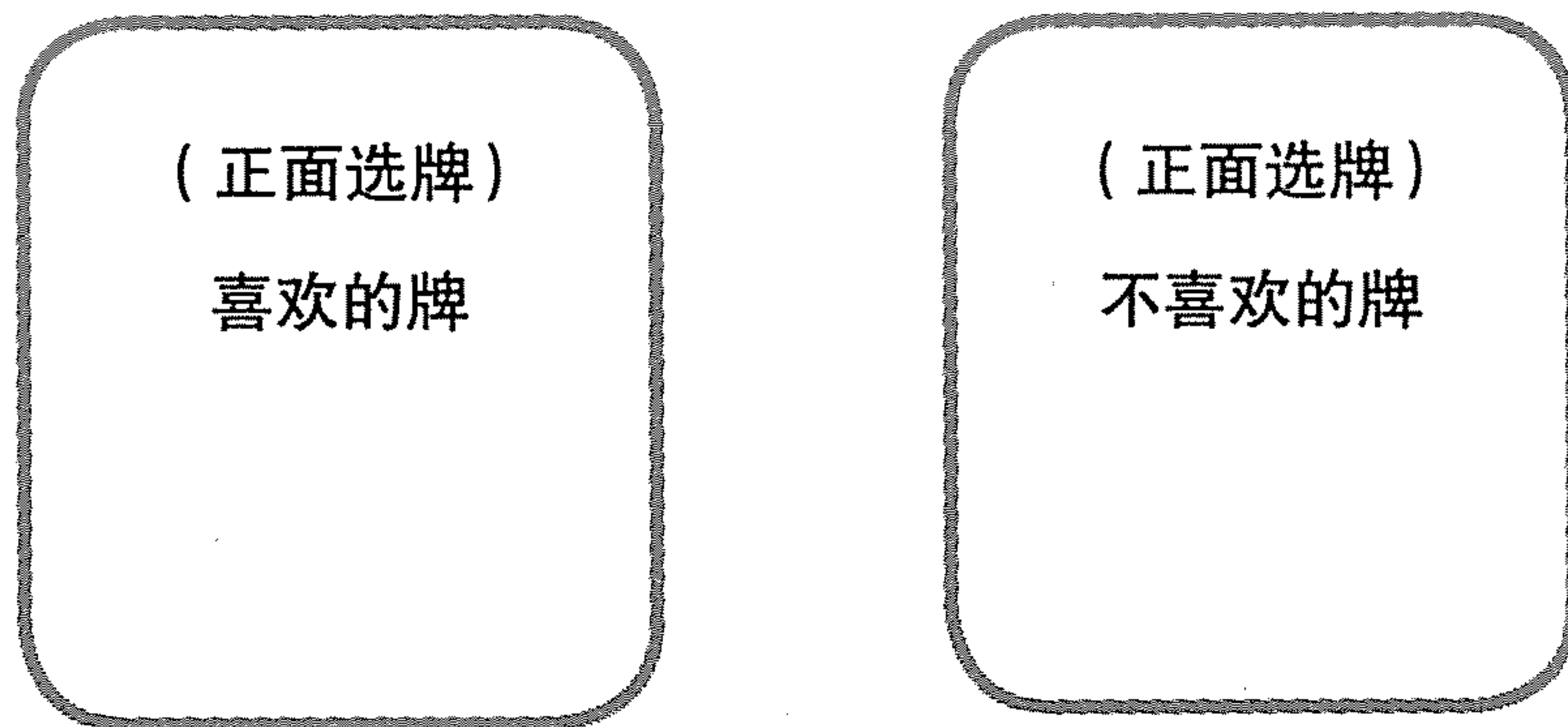
【准备】78 张塔罗牌。

【游戏人数】团队成员。

【操作顺序】团队每个人轮流做，按照职位高低进行，职位高的先进行。

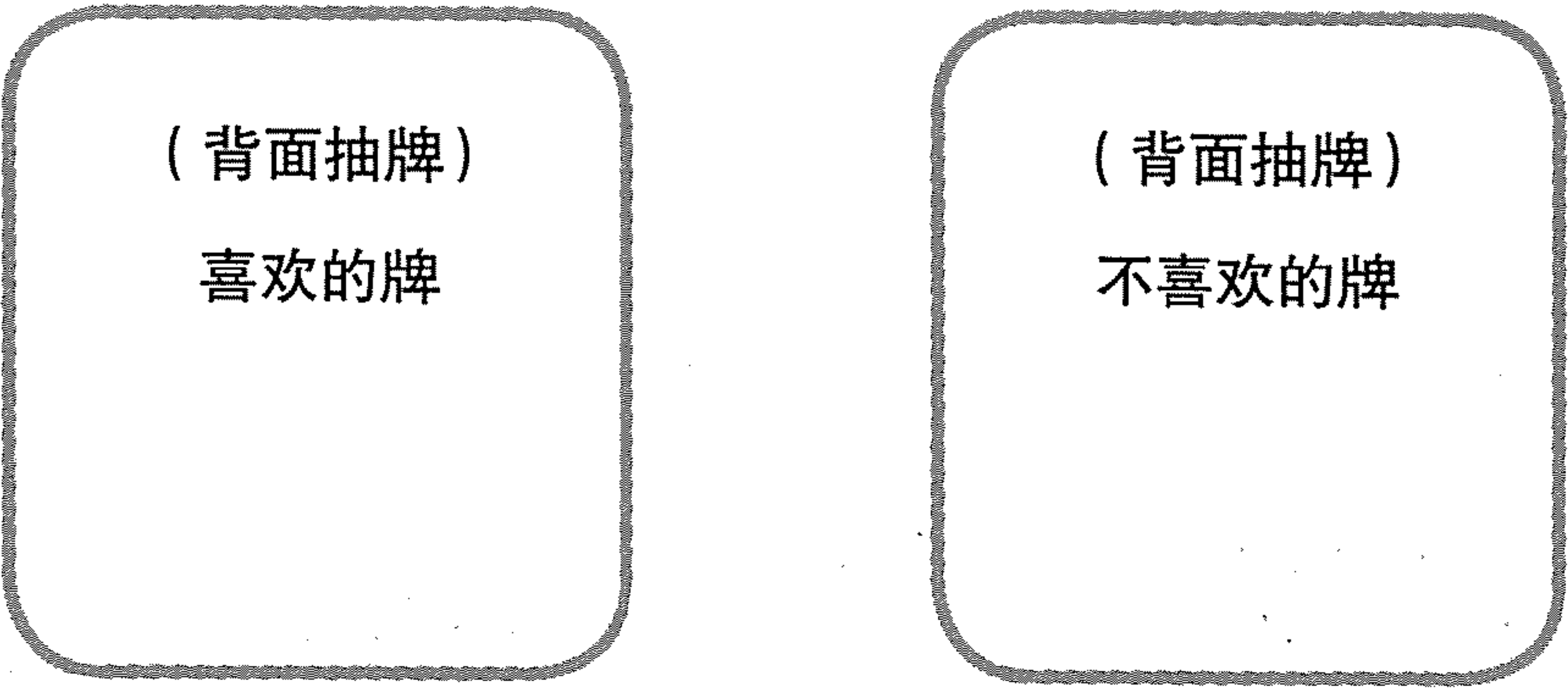
【游戏方法】

(1) 正面选牌，每个人选出两张牌——其中一张为自己特别喜欢的牌；另一张为自己特别不喜欢的牌。挑选出后，画面朝上，放在桌面上。

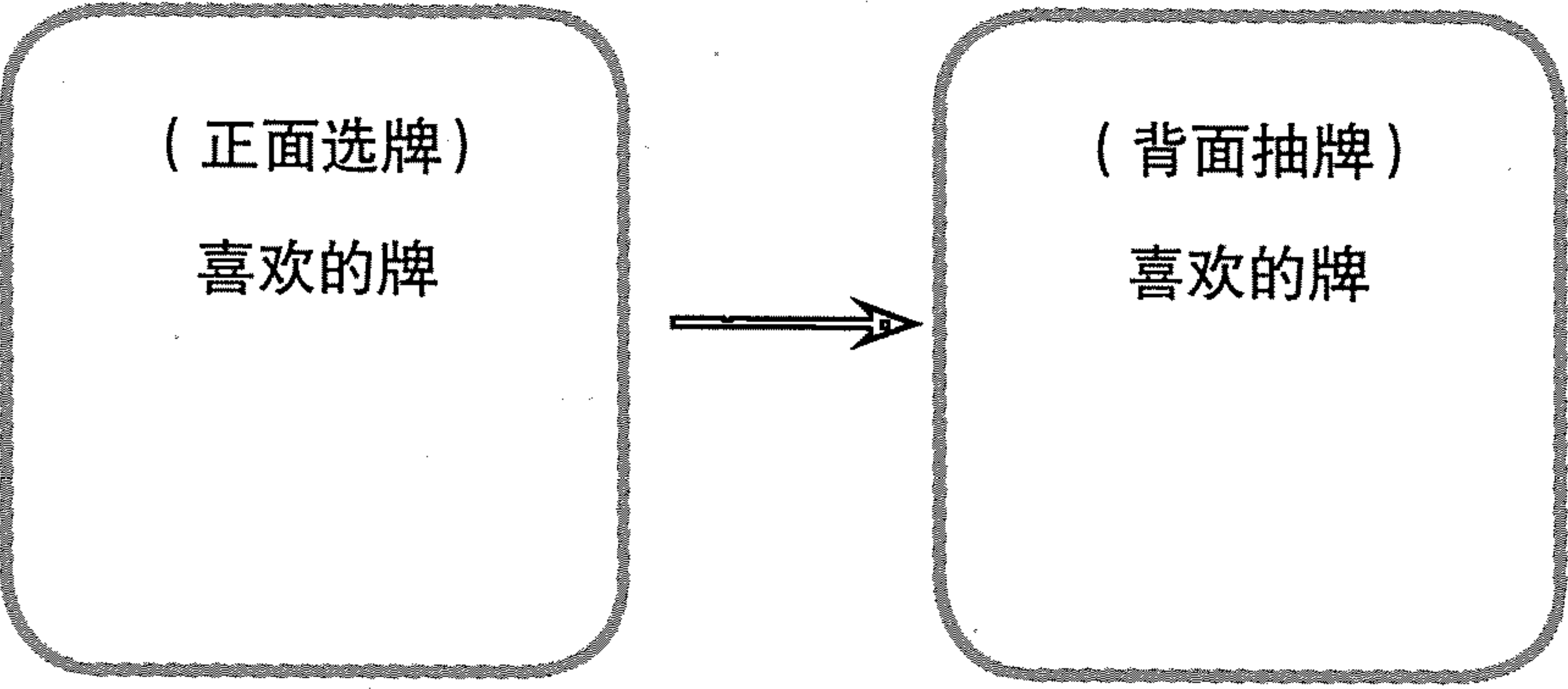


(2) 重新洗其他剩余的牌，然后背面抽出两张牌，分别对应到你已经挑选出的喜欢的牌、不喜欢的牌上（注：摸牌时内心想着你喜欢的牌的感觉和你不喜欢的牌的感觉）。

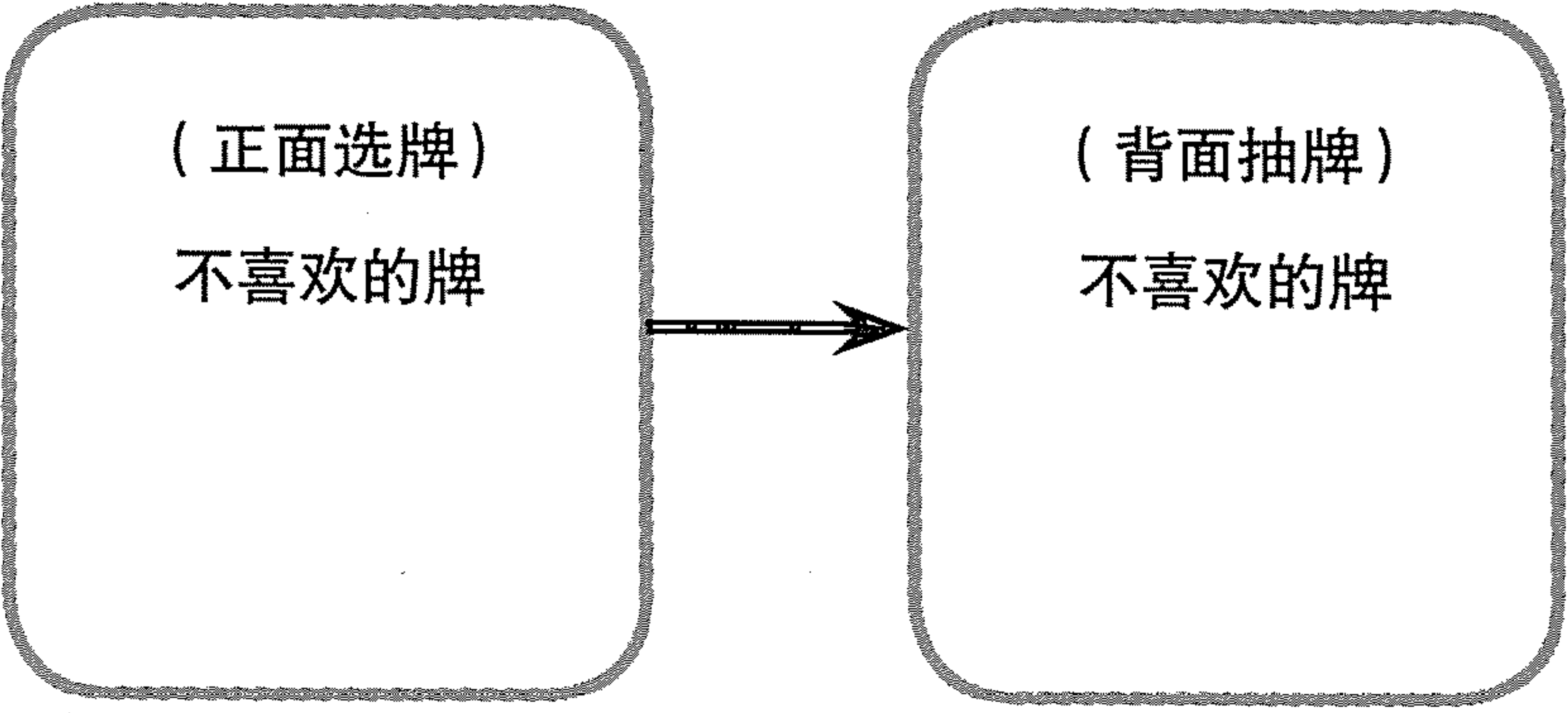
(3) 翻开你摸的两张牌，让画面朝上。



(4) 把两张喜欢的牌建立联系，并记录下来。



(5) 把两张不喜欢的牌建立联系，并记录下来。



(6) 把四张牌建立些联系或编个故事，记录下来。

(7) 分享环节。

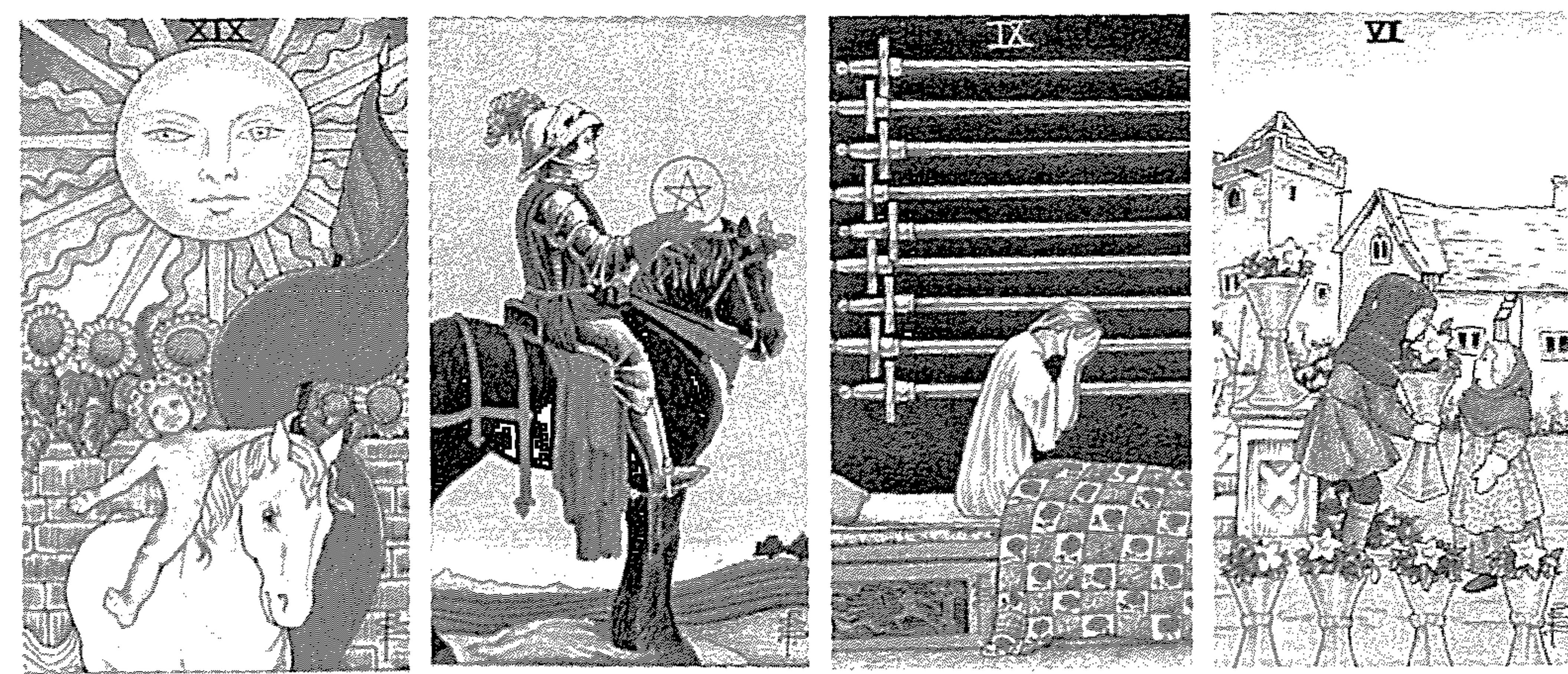
学员应用案例

一个新成立的从事女性事业的项目团队中，三位成员 A、B、C 均为女性。通过选牌游戏，让我们来了解三位团队成员的特质与状态，以及

如何促进沟通提升绩效。

	团队成员 A	团队成员 B	团队成员 C
喜欢的	选：太阳 摸：星币骑士	选：星辰 摸：圣杯八	选：圣杯王后 摸：星币八
不喜欢的	选：宝剑九 摸：圣杯六	选：星币二 摸：圣杯七	选：宝剑八 摸：圣杯八

1. 团队成员 A 选牌：35 岁，女



喜欢的

不喜欢的

自我描述

喜欢的两张牌的联系：太阳与星币骑士都有大面积的红色与黄色，看起来有朝气，喜庆。感觉到一种希望，一种开始。

不喜欢的两张牌的联系：宝剑九上那个人的痛苦可能是因失去了圣杯六上曾经拥有的温馨家园而导致的，也可能是对那个场景的憧憬不能实现而导致的郁闷烦躁。

四张牌的联系：一个少年在美丽温暖和充满爱的大自然中快乐成长起来，当他成长为一个英俊而充满自信的青年后，他用自己的脚踏实地勤劳勇敢地开创出一片天地，拥有了自己美丽的家园，然而天有不测风云，内忧外患最终使他孑然一身。他在黑夜里痛苦、焦虑，但窗外的一

星微亮还是给了他希望，他相信自己终会再次取得成功的。

2. 团队成员 B 选牌：32 岁，女



喜欢的

不喜欢的

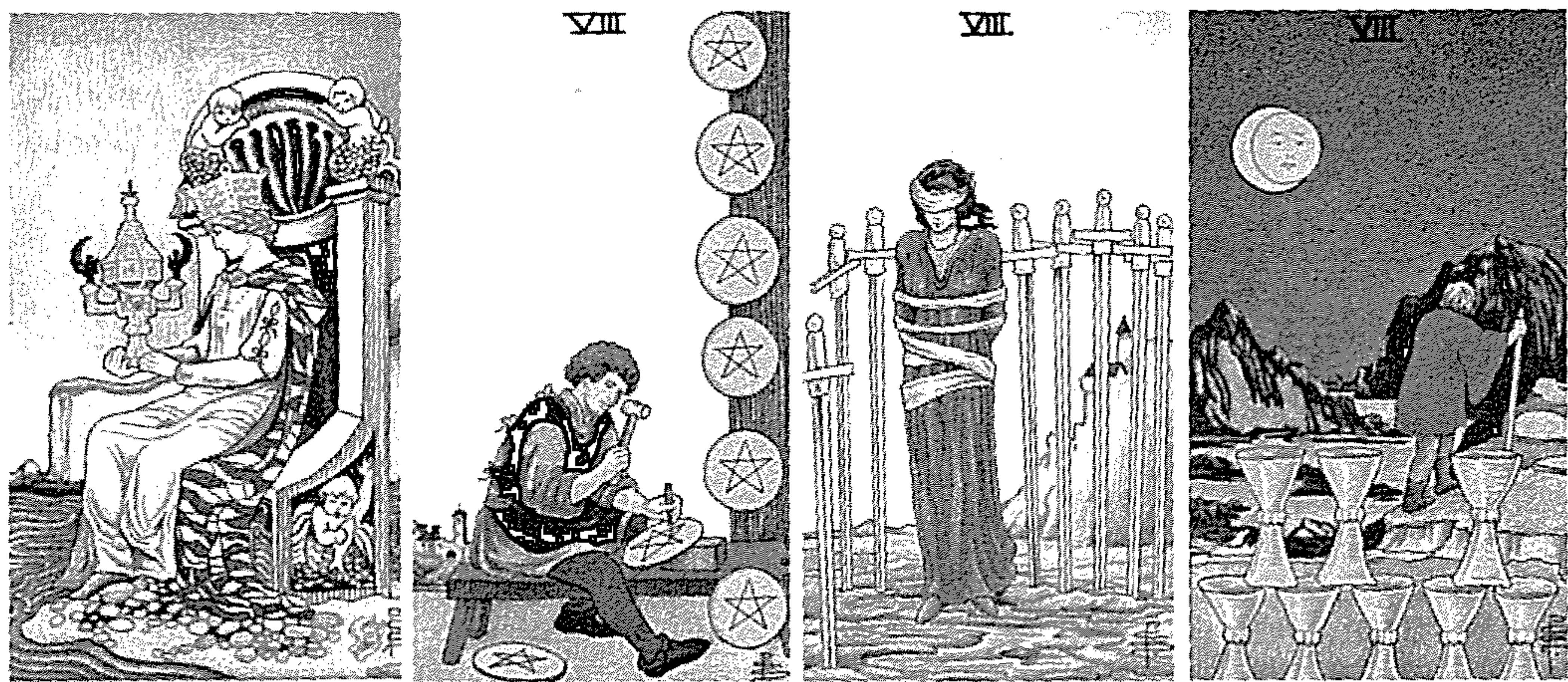
自我描述

喜欢的两张牌的联系：星辰表示她心中有期望、希望、平和、宁静、放松，圣杯七也表示有期望、有希望，这是两者的联系。

不喜欢的两张牌的联系：不喜欢的牌之间的联系可能是表示选择、忧郁。在现在和未来中选择，在已有的和未曾拥有的中间选择。

四张牌的联系：这个人也许有很多希望、期望，可是并不知道自己真正要什么，当生活出现选择和让她面临选择时（比如选择跟这个人继续交往，还是选择等待她喜欢的人出现），是要回头看身后现在拥有的，还是要继续前行，这样的处境让人倍感忧伤和无奈。但是不管怎么样，她心中还是保留有那份清静、希望、安宁，也许还有那种纯洁的光的存在。

3. 团队成员 C 选牌：28 岁，女



喜欢的

不喜欢的

自我描述

喜欢的两张牌的联系：圣杯王后和星币八都是我最期望的状态，事业上进取心强不甘于人后，在研究学习过程中打下好的基础，成功在即，对幸福生活充满期待。

不喜欢的两张牌的联系：圣杯八和宝剑八都是我最惧怕的状态：放弃计划，半途而废，被束缚，处于孤独境地。

四张牌的联系：有一个人曾经进取心很强，努力奋斗，但是在这个过程中，他遇到很多阻力和束缚，曾经一度想要放弃理想，直到他遇到了一个智慧的人（圣杯王后）给予其指点，最终使他重新充满斗志，走向成功。

解读与感悟

从团队成员的自我描述中，很容易感受到她们的共性：对未来都充满信心与希望，同时显示出了她们的一些特质与内心状态的不同。

（1）从个性特质与职业定位角度看

成员 A：具有务实、脚踏实地、严谨、稳健发展的特质。母性特质强，为别人考虑的较多。细致，善于照顾别人，稳定而忠诚。适合做一

些后勤管理类工作。

成员 B：具有浪漫主义情怀，是个理想主义者，注重个人修为，喜欢探索事物的可能性，但当一些事已确定时，反而失去了很多乐趣。适合做一些创新性、研究性质的工作。

成员 C：富于创造性与灵感，做事有计划性，认真踏实，把想与做结合得很到位，能把一个计划坚持到底。需要一定的空间和自由度让她有机会发挥自己的才干，适合做项目经理或经营管理性的工作。

（2）从内心状态与员工激励角度看

成员 A：目前能够专注于工作，为别人考虑得太多，容易压抑自己的需要，团队领导要在内心的情感需求上，多给予些关注与关心。

成员 B：目前在情感上正面临选择，这个选择让她在面对内心时，因不知道真正要什么而处于忧伤无奈的情绪状态中。团队领导可考虑给 B 放假休息调整，静心省思，让 B 快速调整，而后更高效率地投入到工作中。

成员 C：目前的状态与各方面平衡得较好，团队领导多给予一些关注与实际资源的支持即可。

每个人都有自己独特的天赋优势，当我们能有效识别人才，把他们放在最适合的位置充分使用时，一个人的潜能就发挥出来了。一个组织若有众多发挥潜能的人，则会创造更高价值。那么在识别了天赋优势把他放对位置后，员工的状态就是影响企业效率效能的关键因素了。

通常婚恋择偶、婚姻冲突、孩子教育、亲人健康等各种生活事件或关系，都有可能导致员工不在状态而影响到组织绩效，所以如何能更快速地“识别种子、塑造环境、促成果实”，是每个团队领导者的必修课。在这个意义上，塔罗提供了多一种选择，它是一种更快速、相对深入了解一个人特质与状态的简单易行的工具。

玩法五：如何用塔罗牌促进关系缓和，发现自己的沟通模式

【使用情景】两人发生了误解、冲突、沟通矛盾，语言沟通无法进行下去。这种情境下，这个游戏会提供一个新颖的沟通平台，缓和两者的不和谐甚至对立，在一定程度上促进彼此更加了解、相互认识。在游戏和引导中，看清楚自己的惯性沟通模式和面对冲突时的反应模式。

【目的】快速了解惯性沟通模式和面对冲突时的反应模式。

【准备】78 张塔罗牌。

【游戏人数】通常 2 人。

【游戏要求】在这个游戏中，除了把规则说明清楚外，从始至终，两个人都不要说话，直到游戏结束。过程中，双方只是轮次选牌。

【游戏方法】

(1) 冲突的一方（甲）在 78 张塔罗牌中选出代表当下自己的牌。

(2) 另一方（乙）在 78 张塔罗牌中选出代表当下自己的牌。

(3) 甲选牌。

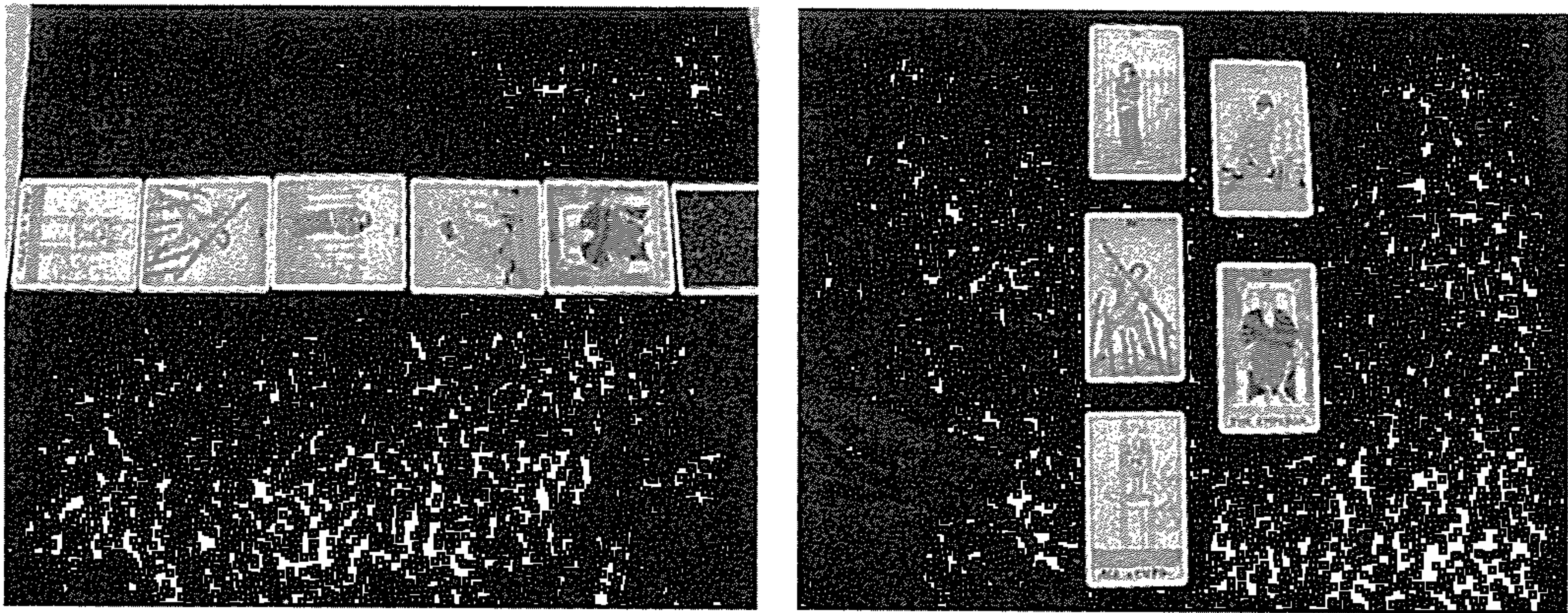
(4) 乙选牌。

.....

一直进行到其中一方（任何一方）停止。

【排列方式】两人同侧方向。纵向分为两列，各自放下自己选择的塔罗牌。

甲	乙
宝剑八	宝剑七
权杖七	国王
圣杯首牌	停止选牌



解读与分析

游戏背景：两个人在团体中，在对某张牌的解释中出现了不同意见，沟通没有顺畅进行反而产生了误会，两个人情绪有波动，对话无法进行。在这种情况下，组织者借助塔罗牌，在双方不用语言沟通的方式下，重新建立沟通平台，让彼此发现自己在沟通中的模式。下面的解读与分析过程是在组织者引导下双方的反馈：

甲首先选择了宝剑八，表达的含义是“你（乙方）的状态是这种受到思维束缚的状态”；乙回应了宝剑七，表达“减一个呗，他攻一下，我退一下。他（甲）是8把剑，我就少一个”。组织者确认：“他选择宝剑八，你相应地少了一把宝剑，采取了退让的态度，是这样吗？”乙点头确认。甲回应乙方宝剑七的牌是权杖七，表达“冲破，对方要敢于挑战一些”；乙方回应了国王牌，表达“他像个权威权势”；甲回应了圣杯首牌，表达“不是的，我希望有情感的回应”，组织者确认：“你希望用圣杯首牌表达缓和误解和冲突，是这个意思吗？”甲方确认。乙方没有回应。组织者询问乙方：“当对方拿出圣杯首牌的时候，你的感觉是什么？”乙方：“从我（座位）的方向看，（牌面）好像是拒绝，水流断了，所以就没有什么话说的感觉，所以也就没有可选的牌了。”

首先，在这个案例中，需要着重强调的是游戏中的两人要同方向摆

牌，看牌，因为塔罗牌有正向和逆向，如果不同一个方向，会因为画面的正逆向产生歧义。不过，某个角度上，在心理学中，歧义也是有意义和表征的。

在这个小案例中，我们可以看到，乙方呈现了较为明显的退让式沟通方式，回避冲突。而甲方呈现了主动前进式的沟通方式，希望借机缓和澄清乙方对自己的误解。乙方接受到的信息是：甲方更像一个权威来命令自己如何做是正确的，背后有种强烈的敌对心态，所以才有了后来的“没话可说，不想沟通”，所以也就不选牌，潜台词或许是“说也白说，你凭什么命令我，你就是正确的吗？”类似的话语。当我们深入引导的时候，会发现乙方处理与权威式人物的沟通方式，常常呈现这种不知道如何继续沟通、直接回避、不愿沟通的状态。而在场其他学员对甲的反馈是，甲的思维和语言中呈现了很多PK的元素。甲只是从自己角度的理解来分析和评判对方，其问话方式已经让对方感觉不舒服了，但是自己没有察觉，反而咄咄逼人，自以为是。乙方拒绝回应的方式，在此情况下是可以理解的。

在这个小案例中，旁观者清楚看到了甲乙两者的沟通方式，及对待冲突的不同反应模式。双方在这个过程中受到启发，像照镜子一样，看到了自己的沟通方式带给他人的影响。真正的个人成长和改变也许仅仅是刚刚开始！看到、认识到自己的成长基点，还要落实到行为层面，才能真正摆脱行为模式的重复。

当在团体中或者生活工作中，出现两者冲突的时候，这种游戏方法提供了一个缓解调整关系的新方式，效果证明有效且具有很大的启发性。这里的案例只是个仅有几张牌的简单例子，目的是给读者一个印象：塔罗的玩法非常多，作为沟通的桥梁和介质，它在心理学应用中俨然已成为一种非常直观有效的工具，更不用说在缓解冲突双方，促进彼此了解和认识方面带来的作用。在塔罗实践中，我们曾经有过一个使用

20 张以上塔罗牌的相互沟通案例，整个互动过程，呈现了强烈的“进攻—防御—被动进攻”等模式，让在场的人感受到了无声的“刀光剑影”和沉默中的硝烟炮火。游戏后的分享和点评，让当事人和所有在场的其他人都共同体验到了误解冲突、沟通模式、防御等的变形。案例结束后，冲突的双方反馈：这样的游戏方法提供了新鲜的角度，清楚地呈现和照见到自己日常生活和工作中都有的惯性沟通模式，特别是在人际冲突中的反应模式，过程中对自己和对方的状态、角度、出发点和思维模式都有了更深刻的理解，使人深受触动，并且更深地促进了彼此的理解。其中一位当事人进一步反馈：她与现在上级的沟通方式就如同游戏中呈现的一样，游戏帮助她发现了自己一贯的防御模式。这个游戏最重要的呈现在于，双方都发现了自己深层需要提升和成长的方向，效果良佳！

小结

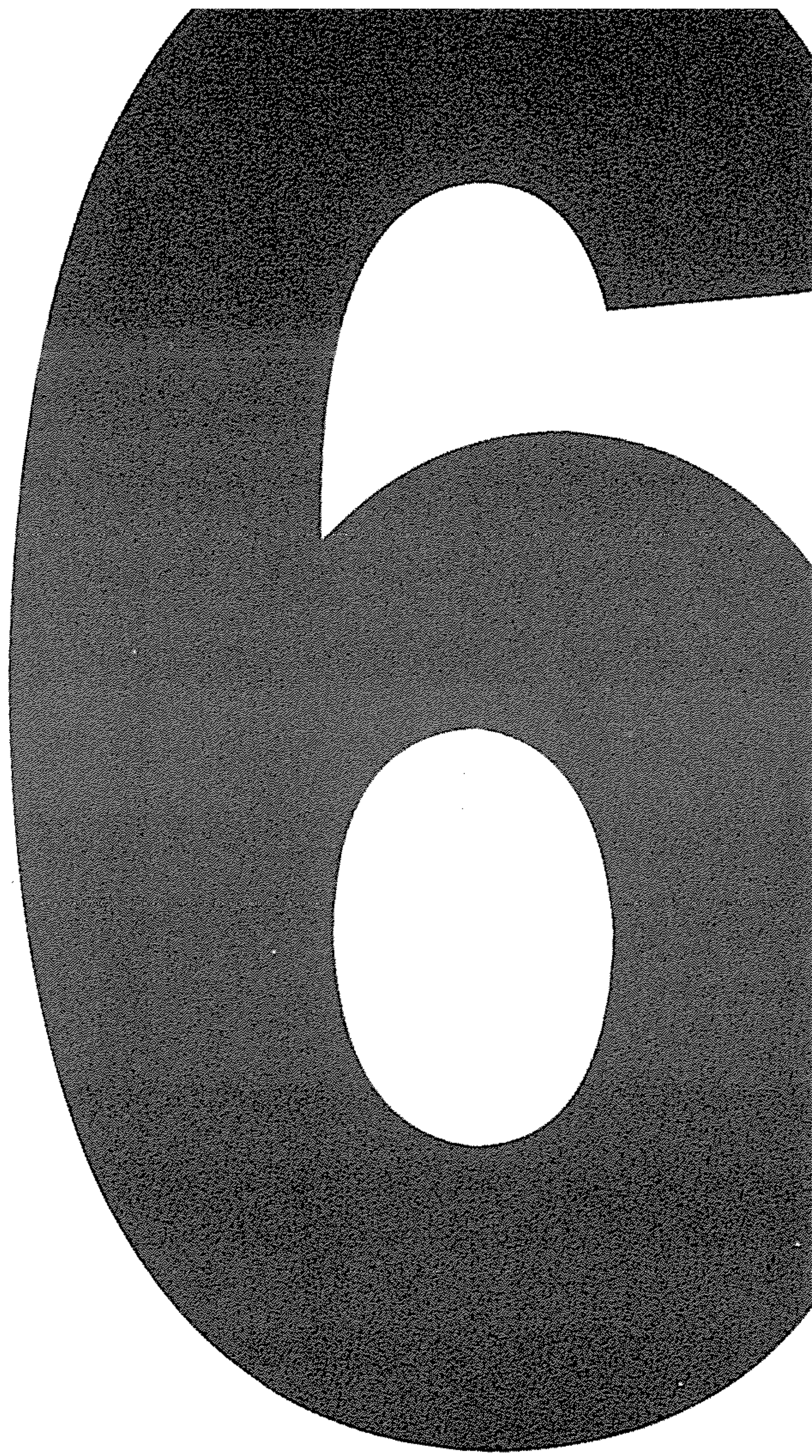
塔罗宫廷牌中的每个人物都具有自己的个性特质，它们既是真实人物的化身，也是你自己的一部分。一定程度上，人与人之间的关系就是自己内在不同角色的关系，所以这些塔罗中的人物牌可以帮助人们认识自己的特质与内在角色。

每个人的成长历程中，都会带着原生家庭的烙印，例如家中排行、成长背景、生活事件等，所经历的往往形成一些牢不可破却又不断影响着我们的信念。可以说，原生家庭是影响我们最早，持续力也最久的环境及系统。很多心理学家认为在很多关系中，如伴侣关系、上下级关系以及婚姻关系中，人们大都是在不断重新经历自己过去与父母的关系，是与父母互动模式的重现。

在美国精神分析学家艾利克·柏恩（1910—1970）创立的人际交互

作用分析理论（Transactional Analysis，也称沟通分析，简称TA）中，把人的自我状态分为父母状态、儿童状态、成人状态。父母状态来自于早年的经验，是由父母或父母型人物的行为内化而来的，父母自我状态出现时，常常使用“应该”“必须”，通常表现为教育别人、训斥等权威姿态。儿童自我状态的特征是情绪和自发的，常常凭感觉，表现为情绪反复无常，服从或逆反，可爱或发脾气、令人讨厌等。成人自我状态的特征是理性和逻辑的，比较客观，而不受父母状态和儿童状态的干扰。三种状态汇合成人的性格，蕴藏在人的潜意识之中，每个人三种状态比例不同，形成了丰富而千差万别的行为表现。这个理论可以和塔罗的人物牌做很好的结合，去帮助你进一步认识自己的内在角色，以及认识他人的内在角色。在沟通中，如果你没有听清别人使用的语言（他使用的语言和内在角色有关），那么你将无法感受他们的灵魂，如果你没有感受到他们的灵魂，那么你永远也不会知道你在跟谁交谈。

在本章的游戏练习中，请不要期待它能很系统地帮助你解决个人成长中的所有问题，它更多地是起一个坐标性的指引作用，提供了一个角度或多个不同角度，以照见你生命状态的各个面貌，指引出要成长和完善的方



塔罗传统玩法操作



READING CARD READING MINDS

塔罗是与你心灵沟通的朋友，在人生不同阶段，有些话或许你不能对别人说、不愿对别人说，可你仍旧需要对自己诚实。这时塔罗便是你最忠实的朋友，它像一面镜子，直接映照出你的内心，不管你愿不愿意接受。

当你想和塔罗对话的时候，你内心对自己的状态与想问的问题都是有感觉的，你要做的只是确认。在这个意义上，没有你不知道的问题，只有你还没做好准备要面对的问题。所以当你拥有一副自己的塔罗牌时，你要好好地爱护它，熟悉它的脾气秉性，掌握使用它的方法和要诀。（了解它的脾气和禀性请参考“想玩得更好的秘诀”）

本章中，我们重点介绍使用塔罗的基本步骤与方法：洗牌——切牌——提问题——读牌，以便让读者快速掌握并落实到实际操作中。传统玩法比较依赖你对牌义的深入记忆和理解。如果你喜欢传统玩法，更愿意自己给出别人答案，推荐你在附录中阅读“塔罗牌牌义学习”。好处是别人也许会觉得你有各种神秘了不起。不好的地方在于，这种玩法有时候会产生误导哦。

洗牌切牌

关于洗牌

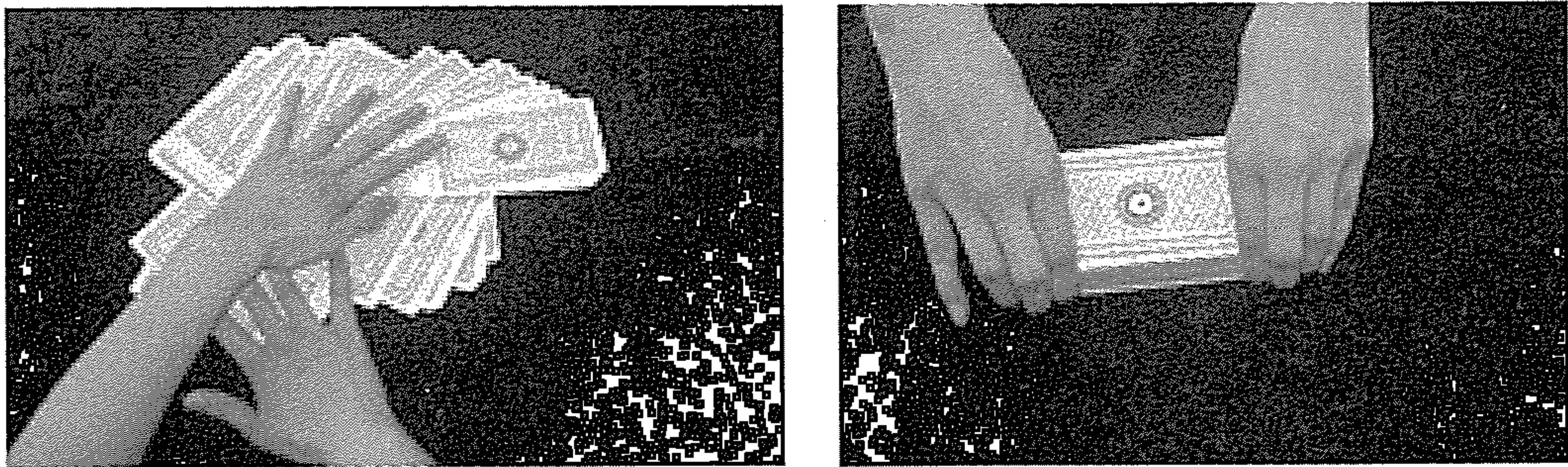
常用的洗牌方法与步骤如下：

（1）把牌分成两摞，双手各放在一摞牌上，闭目静心冥想，让自己

安静下来，凝神专注。

（2）牌面朝下，把牌摊开。以洗牌者角度为准，两手以顺时针方向开始洗牌，心中想着要问的问题。直到认为洗好了就可以停下来。

（3）把牌整理好，成为整齐的一摞，横向方向放好。

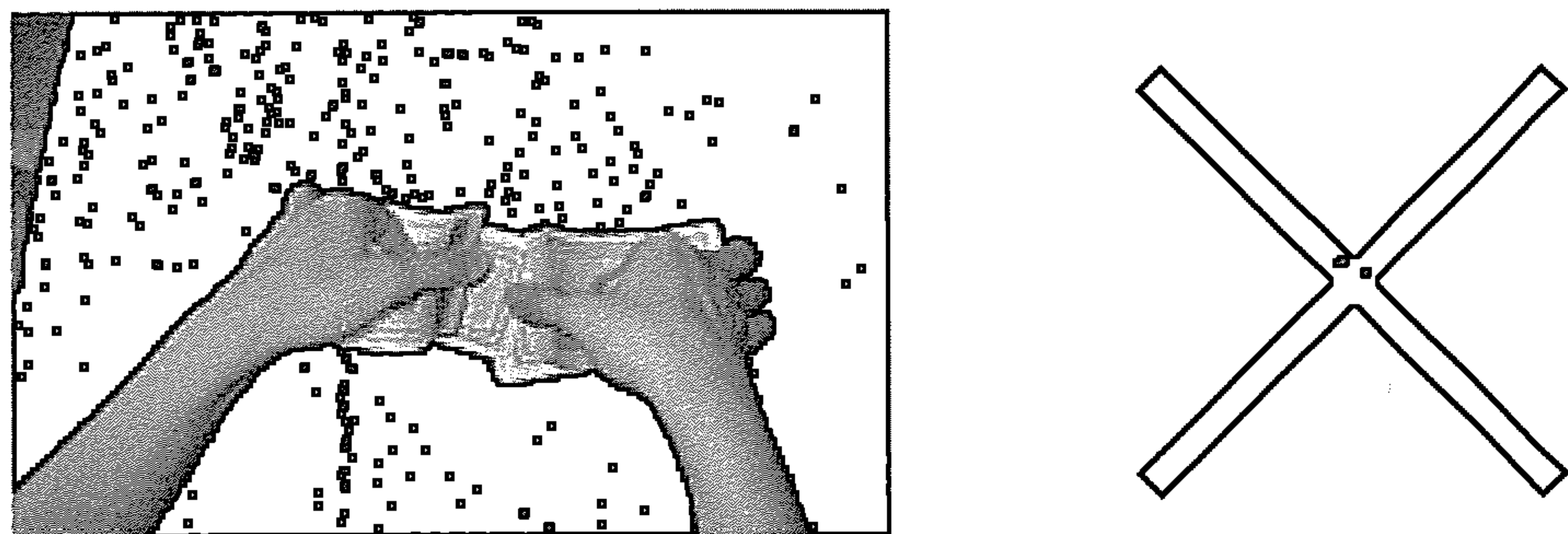


给自己看牌，自己洗牌



给别人看牌，自己洗牌

塔罗是与你心灵沟通的朋友，切忌：不能像洗扑克牌一样的弯折，可使用一块黑色丝绒布，尽量减少对它的磨损。



错误的洗扑克牌的方法

洗牌的禁忌：你给别人看牌，让对方洗牌（参照图）。

关于切牌

最简单的切牌操作步骤与方法：

- (1) 图 1：洗好的牌横向放在你面前。
- (2) 图 2：解牌者如是给自己看牌，则面向牌顺时针旋转 90 度；解牌者如是给别人看牌，则面向牌逆时针旋转 90 度。
- (3) 图 3：用手搬下一摞牌，使牌成为两摞。
- (4) 图 4：将下面的一摞牌放在另一摞牌上（搬下的那摞牌），使两摞牌又成为一摞牌。
- (5) 图 5：拿起摞好的整副牌，最下面一张牌，即为切牌。
- (6) 图 6：将切牌放在中间（比如四要素牌阵的中间位置），其他的牌扇形摊开。

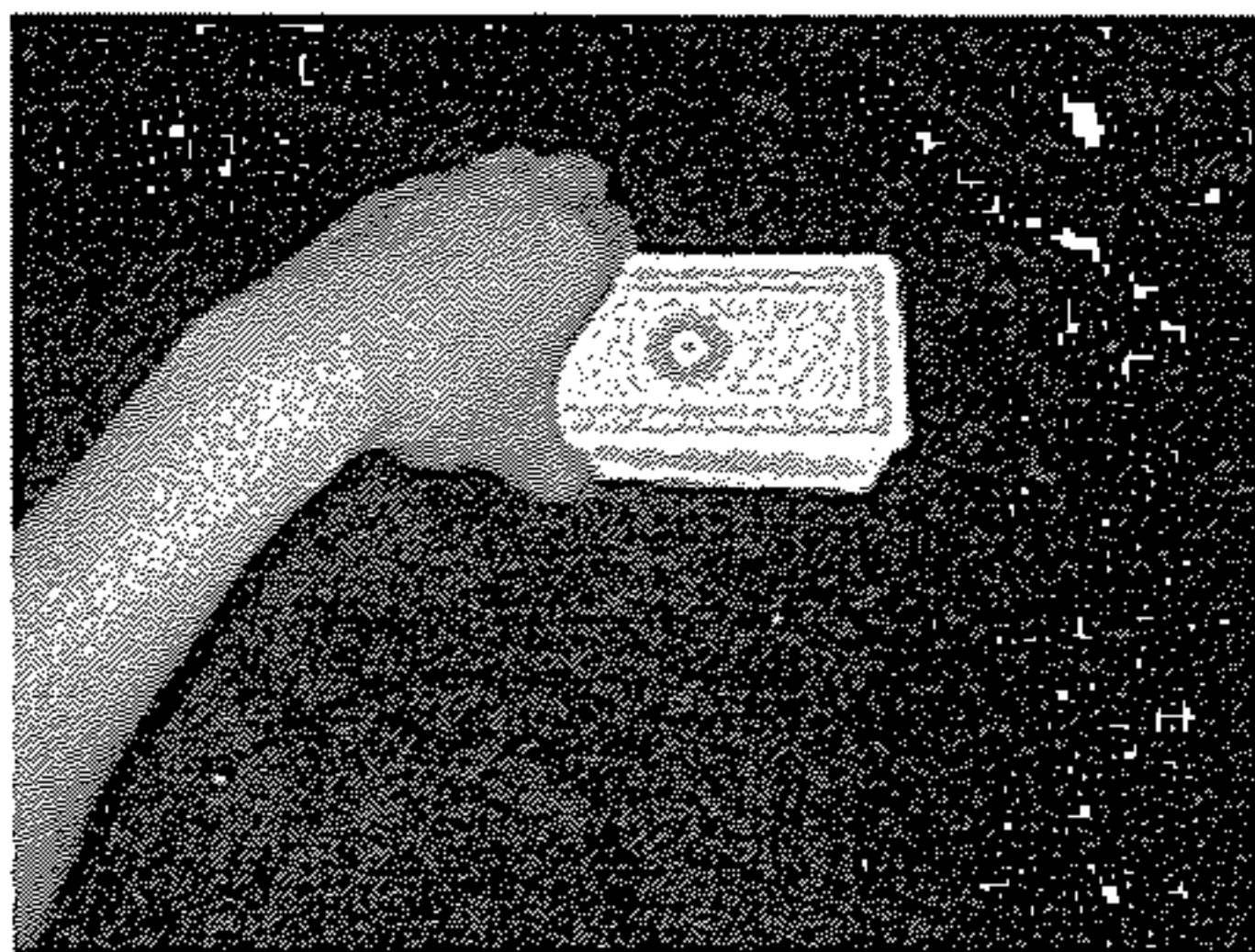


图 1



图 2

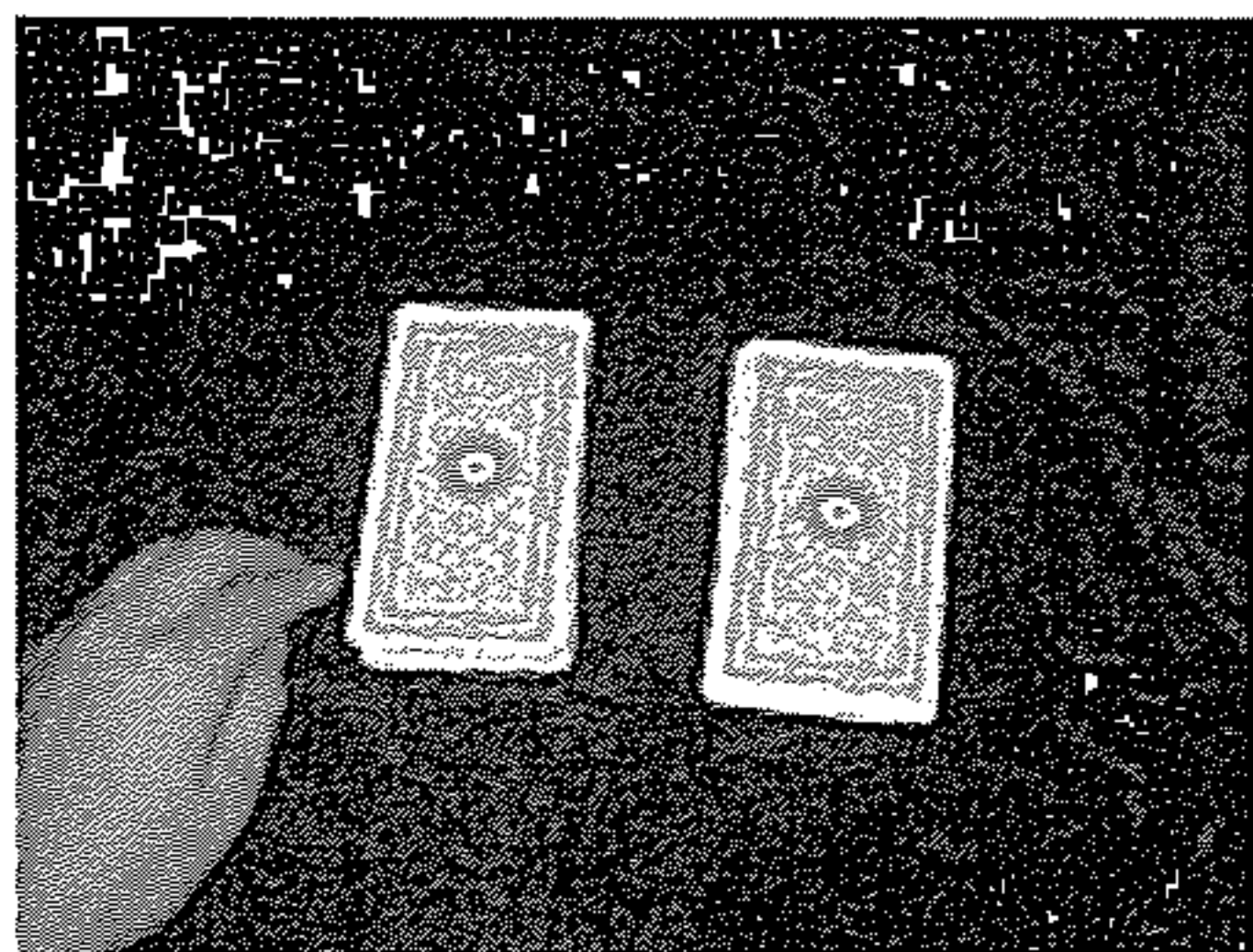


图 3

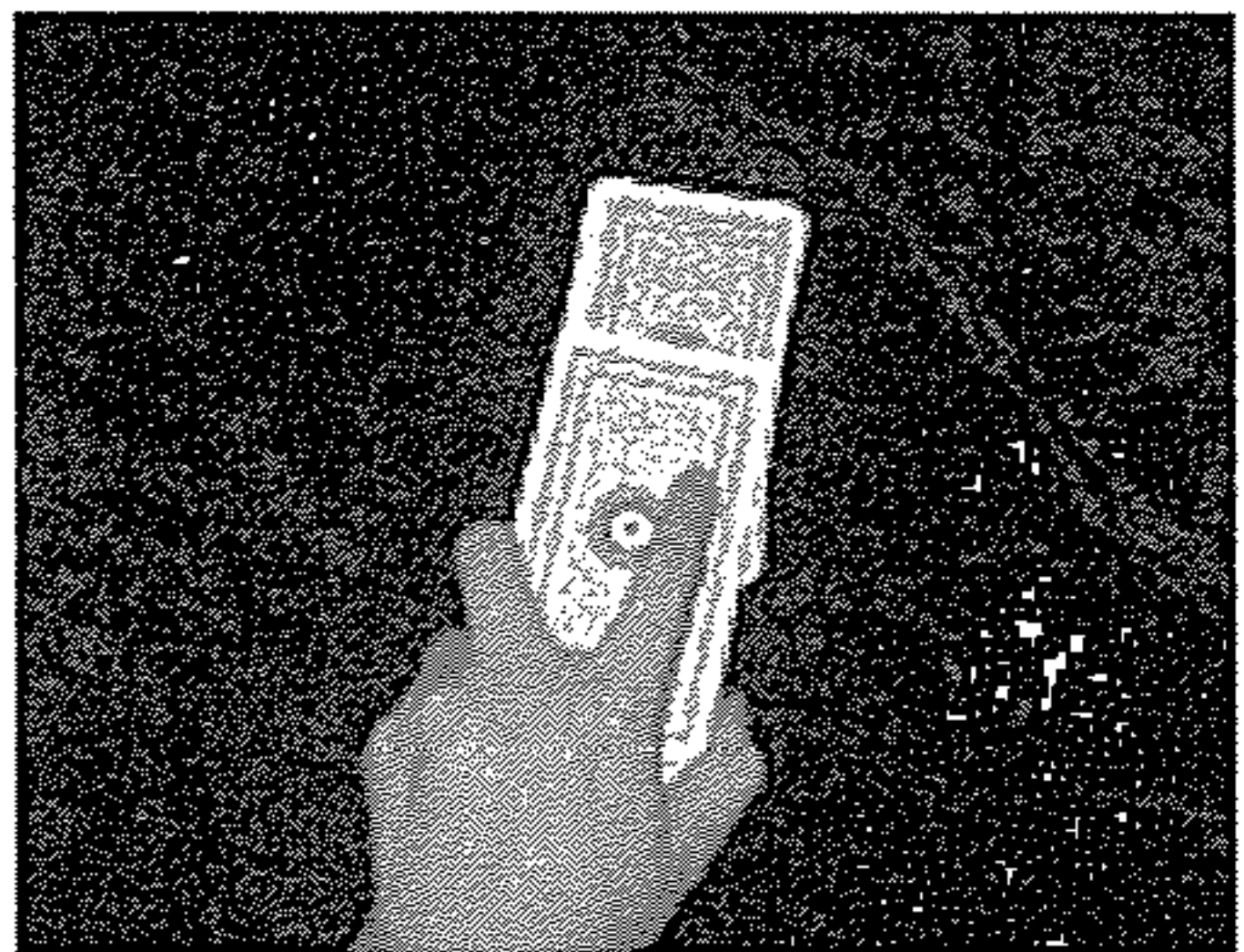


图 4

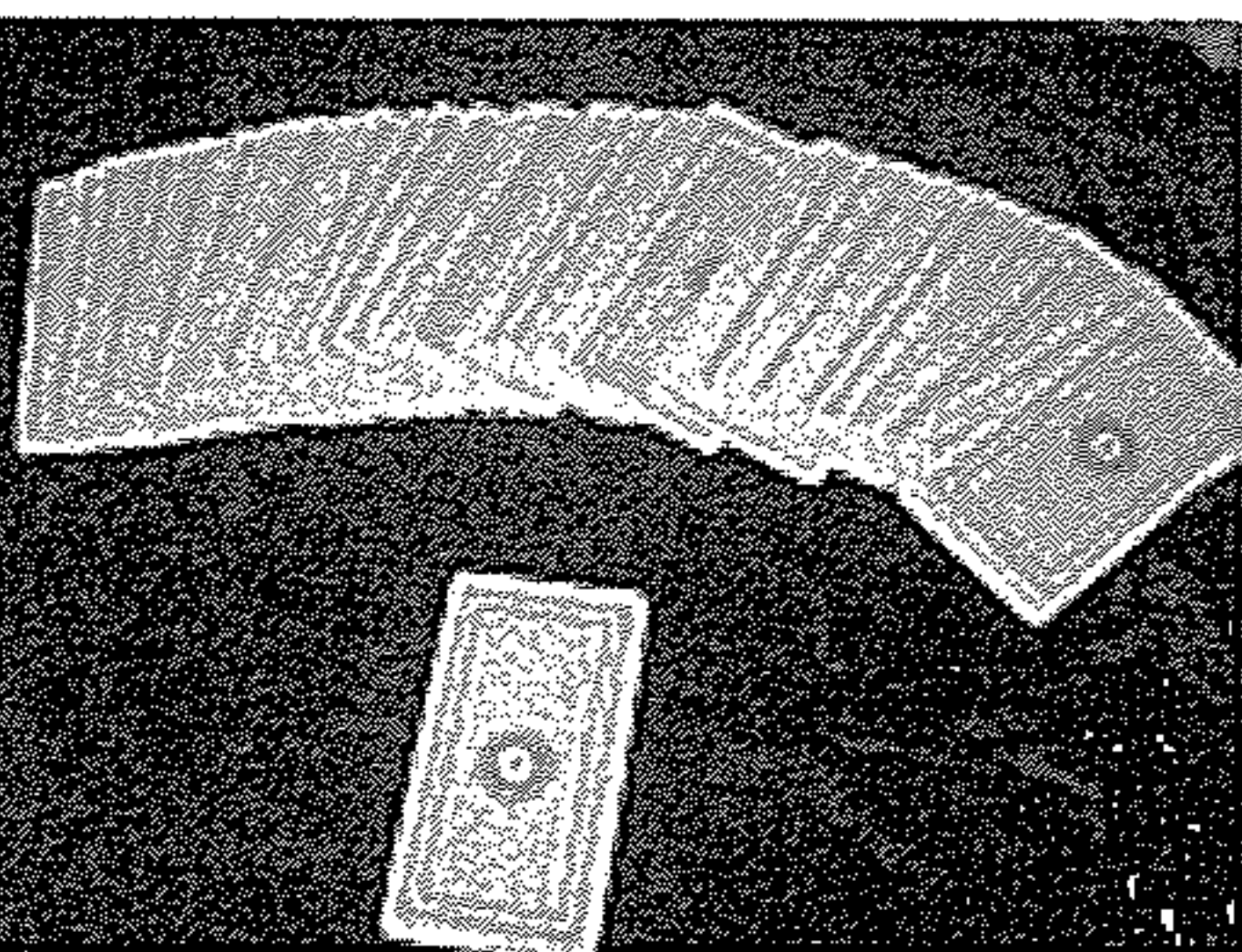


图 5

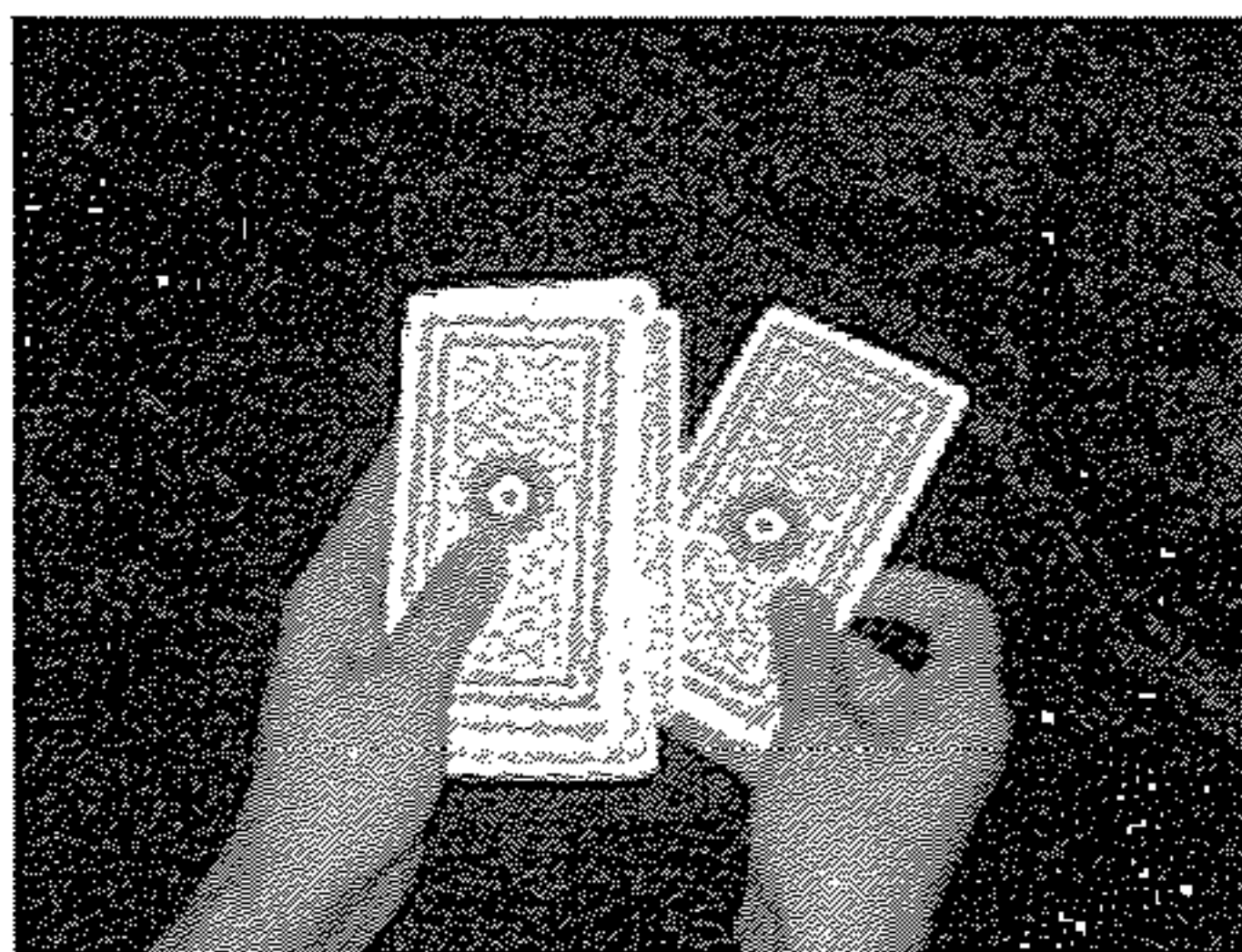


图 6

问问题

正确提问方式才能获得更多信息。当你面临一些问题或挑战时，可以自己与塔罗做个直面的心灵沟通，以帮你看到忽略的地方或需要调整

的地方。想知道为什么会发生以及如何应对的话，也可跟塔罗对话，也许它会给你些提示。

使用塔罗牌呈现一个事件或问题的状态时，提出对的问题很关键。

如何正确地问问题：

(1) 问题言简意赅。找出你当前最迫切需要解决的问题。

(2) 使用开放性问题。如“我如果做了这个选择会有怎样的后果呢？”，而不是“我要不要做这个选择呢？”

(3) 用积极的词汇问积极的问题。如“我怎样才能成功呢？”，而不是“为什么我会失败”。

推荐的参考句式：

- 我想知道……将如何发展？
- 我怎样做，才能……？
- 我需要注意哪些问题？
- 我想知道在哪些方面需要调整？

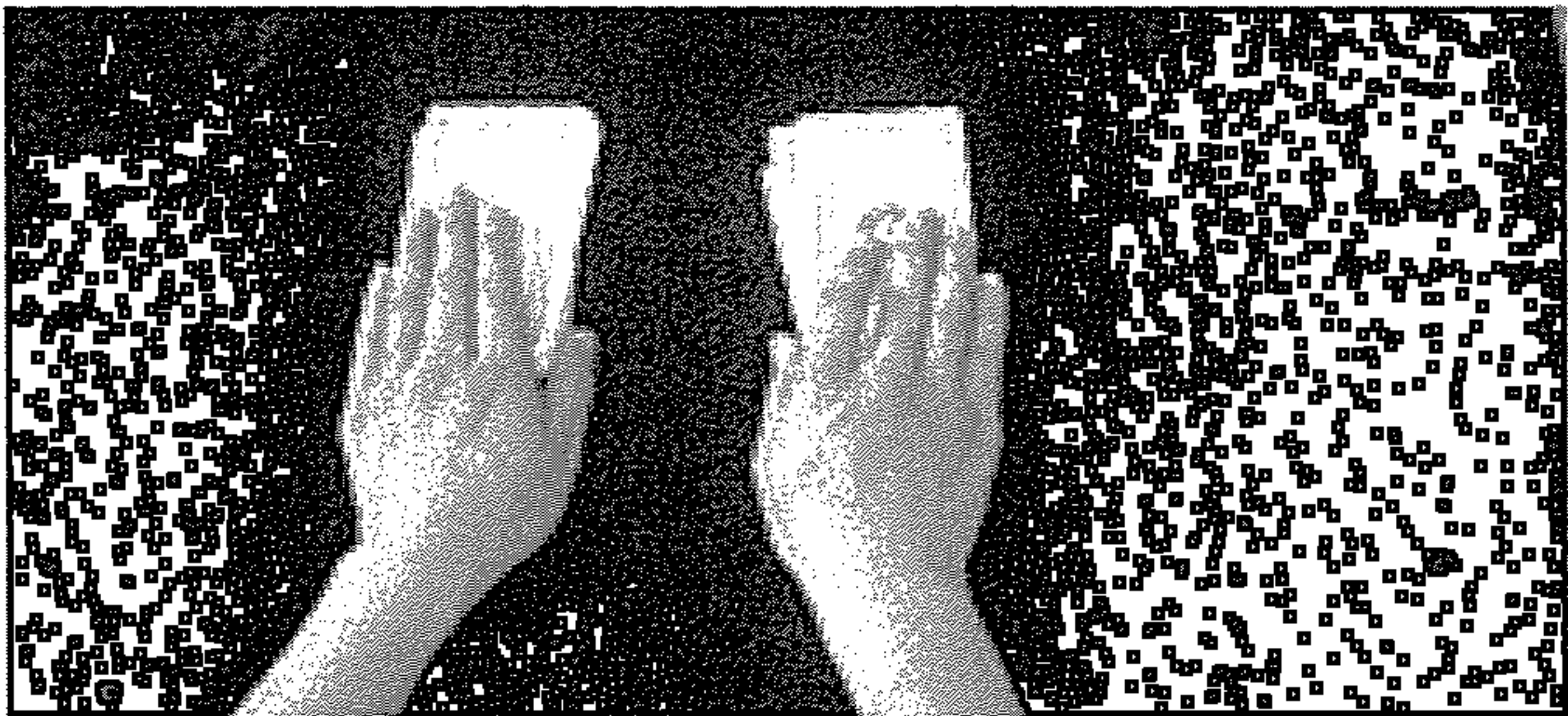
有没有发现，以上句式都是开放性问题，开放性问题会让你收获更多。举例说明：

- 我一直没有找到合适的另一半，我想知道问题出在哪里，如何改善？
- 我想知道我的爱情缘分到了没有，我需要做点什么？
- 我和男朋友的感情将如何发展？
- 我想知道在新的一年里事业前景如何？
- 如何才能赢得眼前的客户？
- 我如何才能追到自己心爱的女孩？
- 面对公司的这次调整，我需要做点什么才会产生好的影响？
- 我想知道什么样的另一半是适合我的。
- 面临一次商务合作，我想知道前景如何，哪些问题需要注意？

实用牌阵演练

这里教你三个简单实用的牌阵——即四要素牌阵、爱情牌阵、事业牌阵。学习后请自己多加练习，然后多以身边的熟人为对象练习，再展开对半生不熟的人或者陌生人练习，很快你会发现它的魅力——可以快速拉近人与人的距离、建立关系、促进情感沟通。实践越多越熟练，300次看牌下来，基本你会成为一个信心爆棚、善解人意的塔罗师！

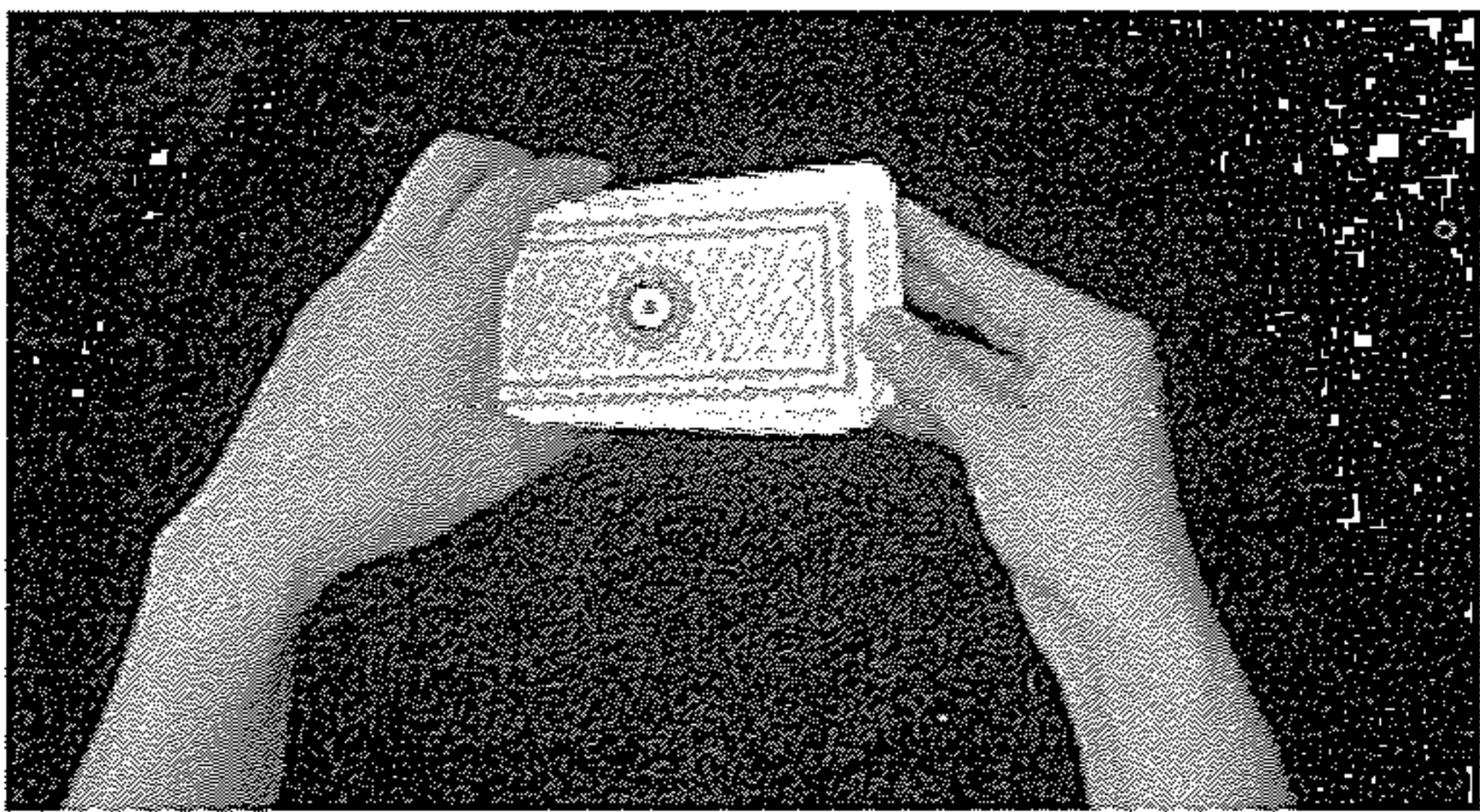
牌阵一：四要素牌阵——快速了解自己与他人的当下状态 (给自己看牌为例)



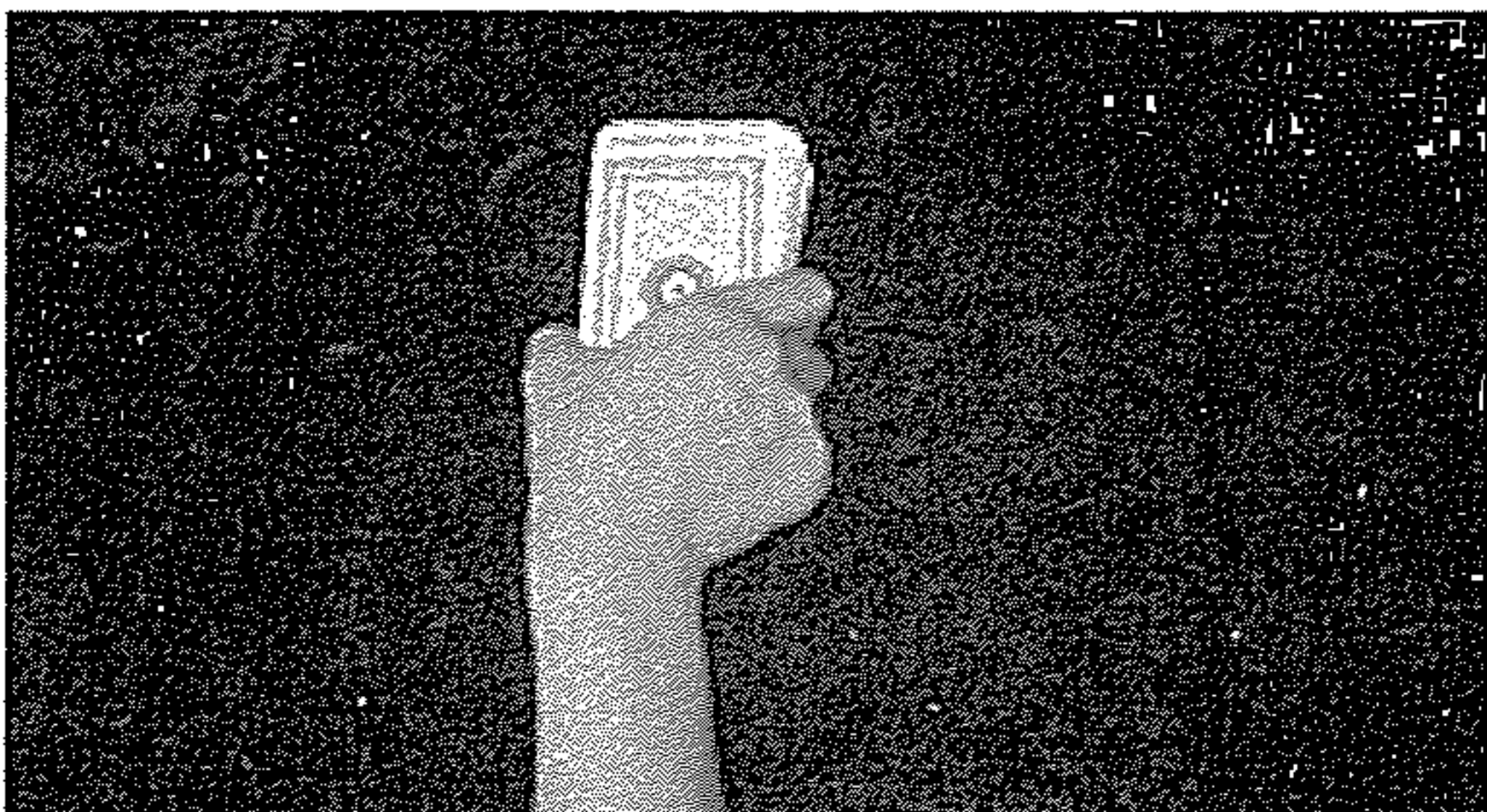
将牌分成两摞，手放在上面，想着心中的问题



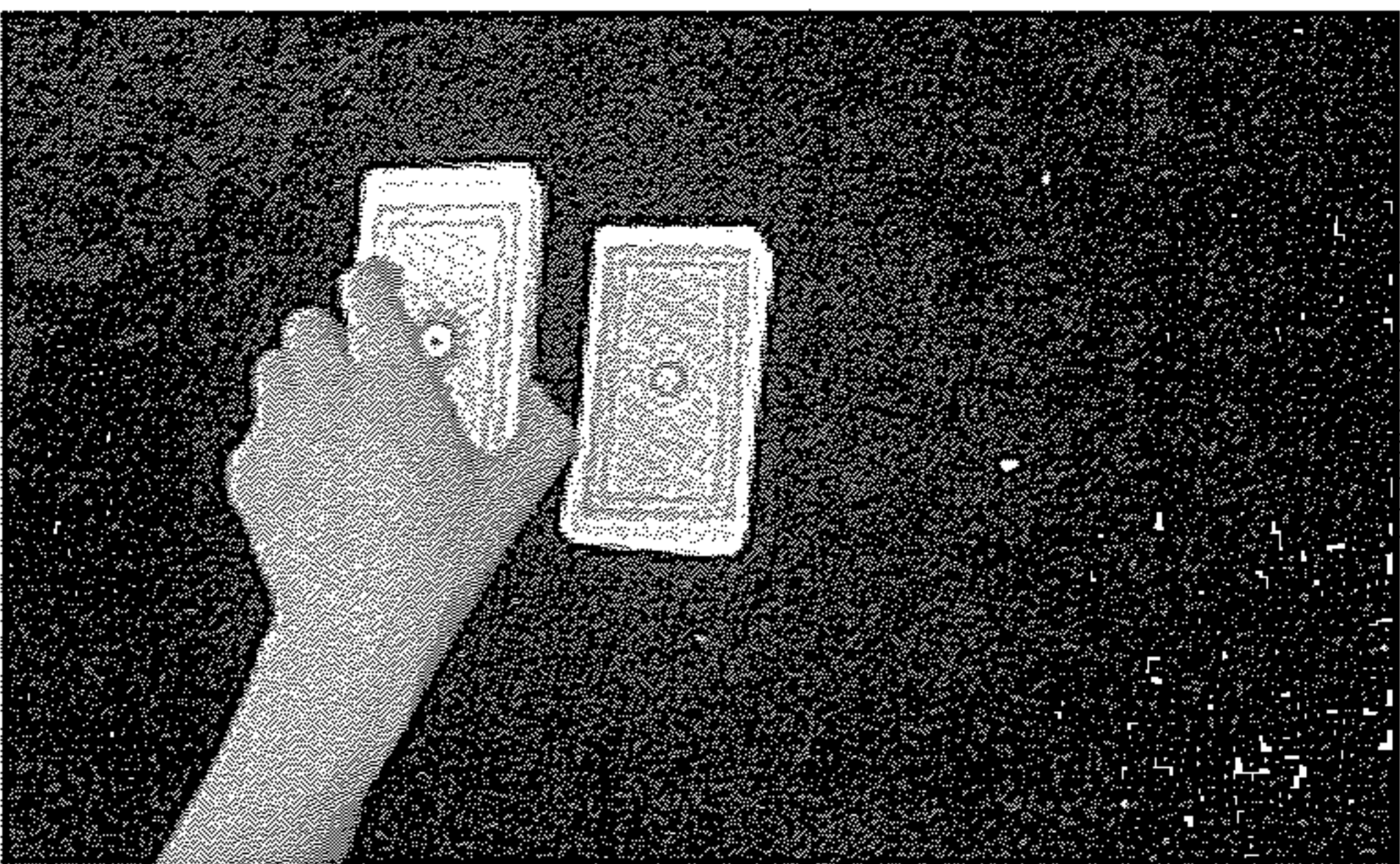
按顺时针方向洗牌，切记折牌，直到你认为洗好为止



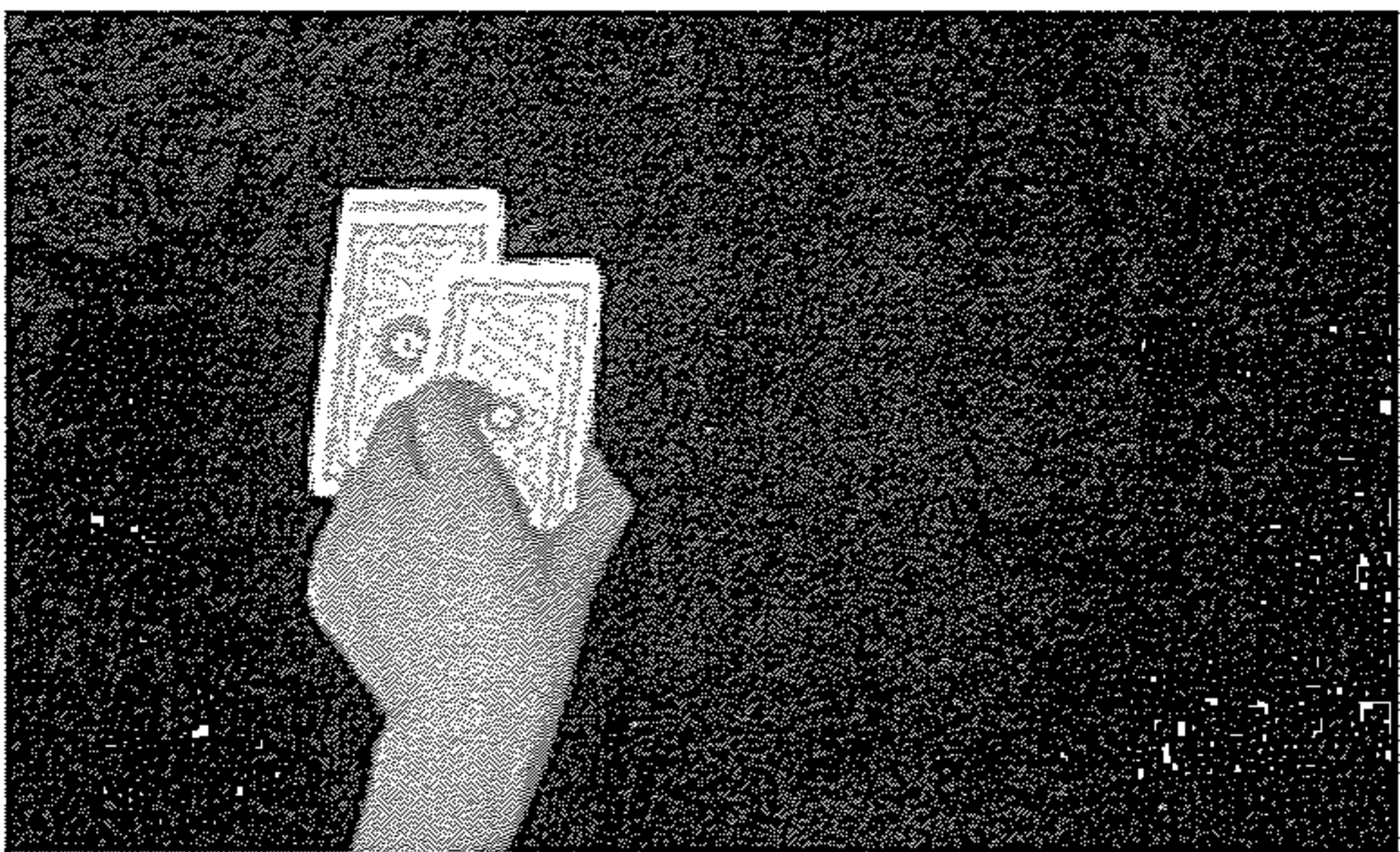
洗完牌，合成一摞，横向放好



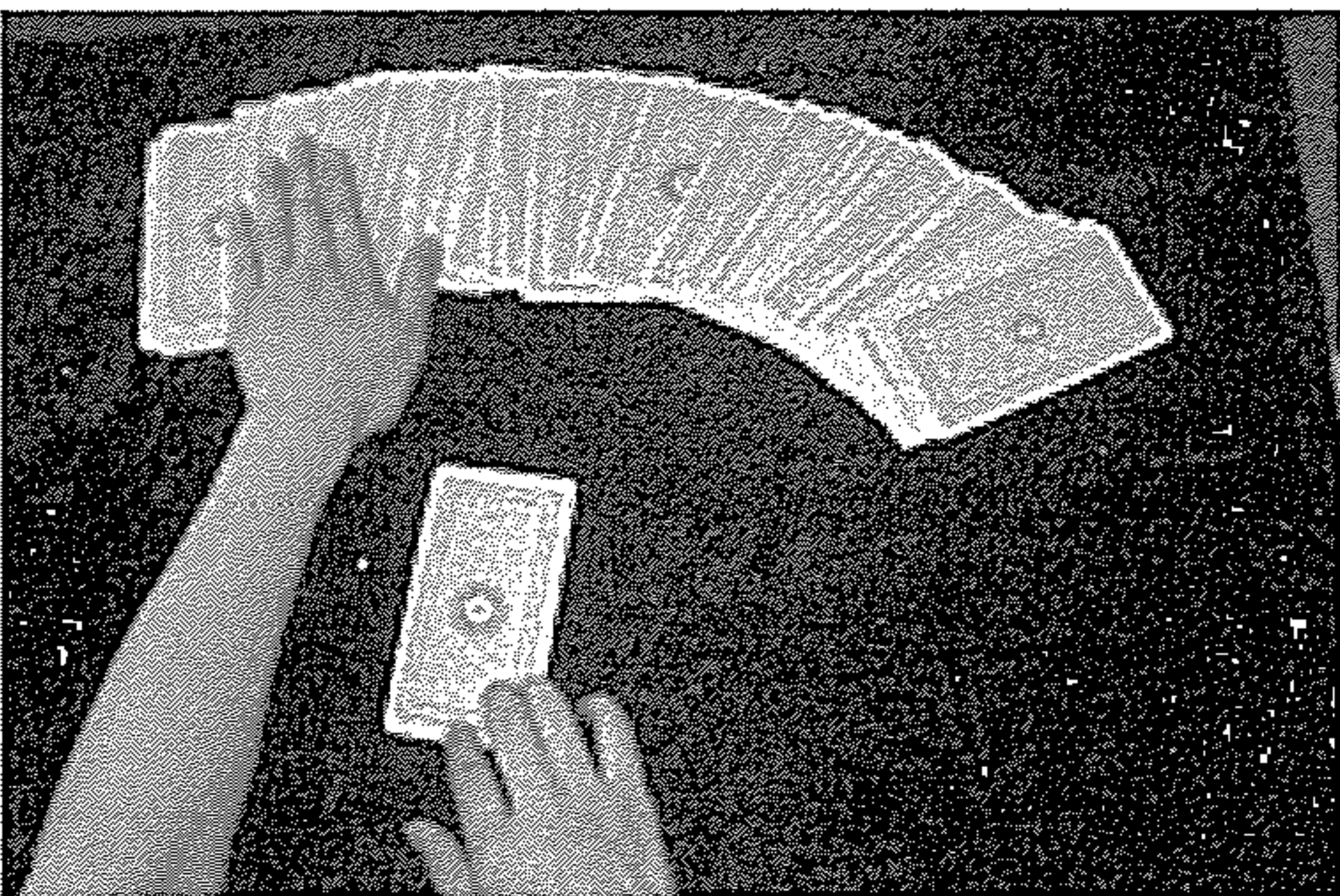
右手顺时针 90 度旋转，然后搬牌



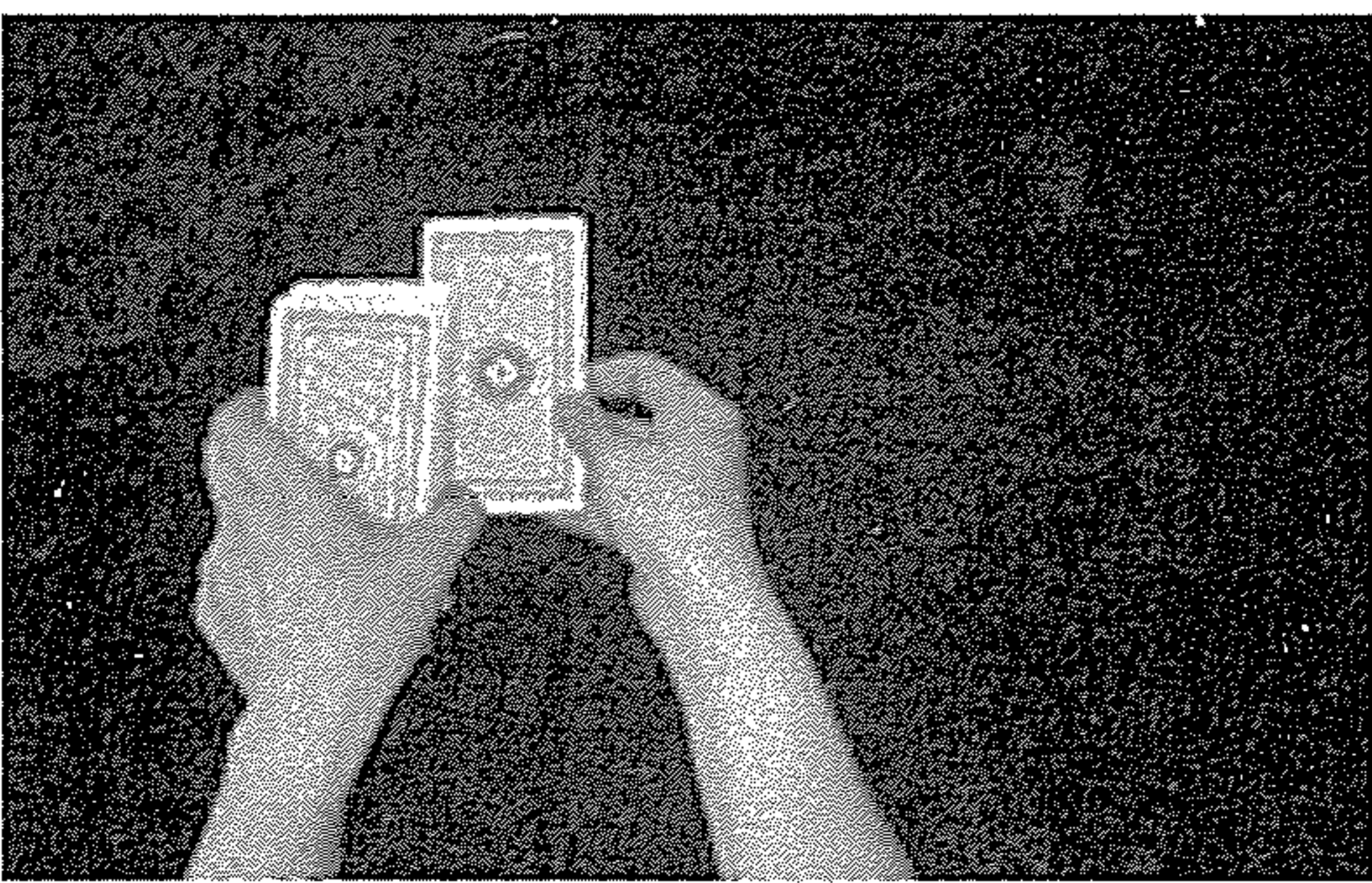
左手搬牌放在左边



将右边的牌拿起，摞在左边牌上



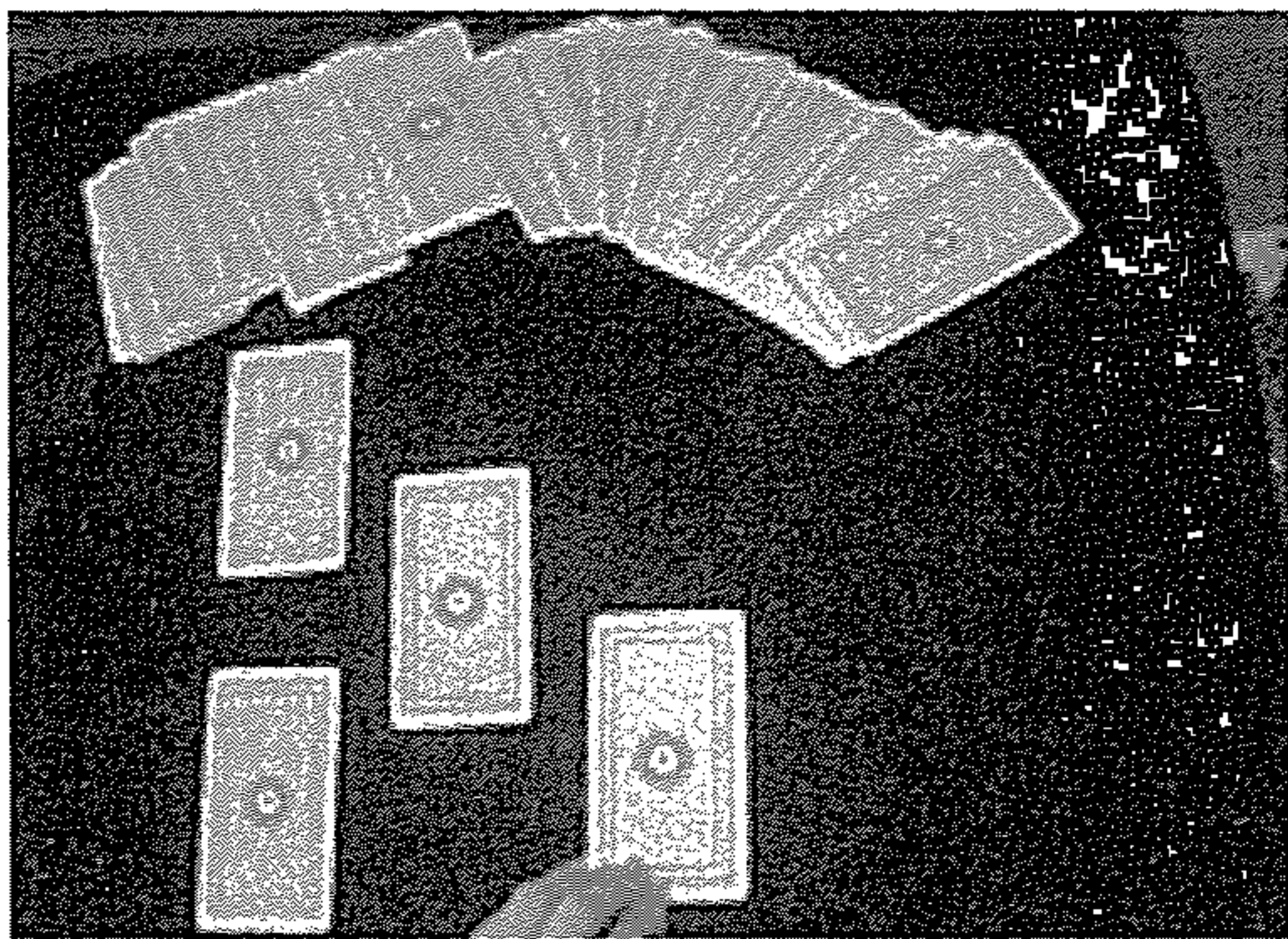
左手拿起一整摞牌，右手拿出最下面的一张牌，即为切的牌，然后摊开其他的牌



抽出第一张牌，放在切牌的左上方



抽第二张牌，放在切牌的左下方



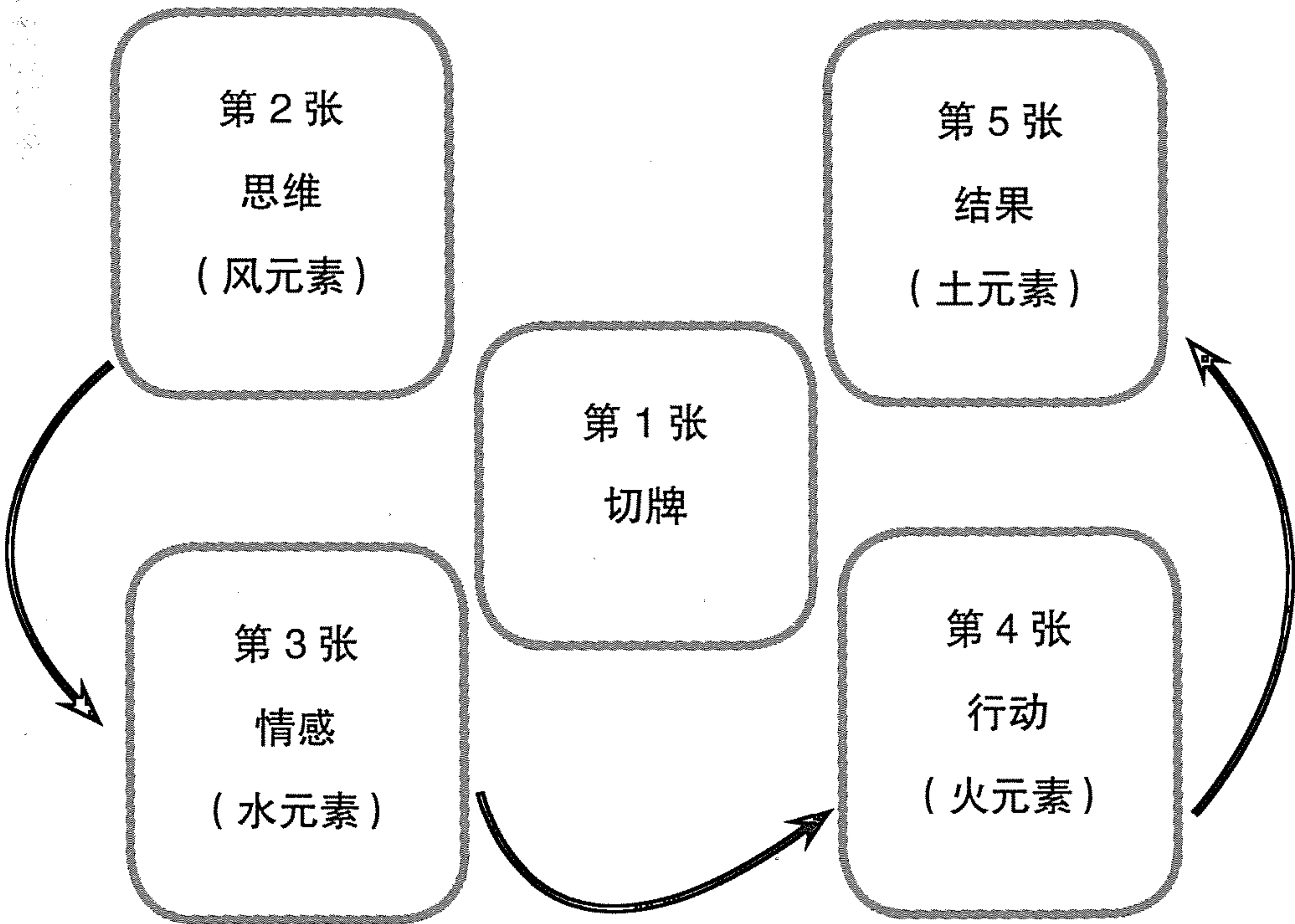
抽出第三张牌，放在切牌的右下方



抽出第四张牌，放在切牌的右上方

注意：

- （1）因为塔罗牌是有正位、逆位区分的，所以当你翻牌的时候，需要左右水平 180° 方向翻牌。
- （2）如果你是塔罗师，给别人看牌时，先由提问者洗牌，并请对方洗好后横放（第四张图），由你按照逆时针 90 度旋转，然后请对方搬牌；给自己看牌时，则按照顺时针 90 度旋转，然后自己搬牌。



四要素牌阵摆法及说明

牌位置示意

第一张切牌：代表主观想法或特质。

第二张风元素：代表思考、理念、信念、想法，或遇到的问题（知）。

第三张水元素：代表人际关系及感情方面的情况；情感、情绪、直觉、爱、人际关系（情）。

第四张火元素：代表行动、执行力、行为（意）。

第五张土元素：代表物质方面；物质、实体、实务、成果（结果）。

读牌提示

四要素牌阵主要用来看一个人的状态。根据西方哲学，物质世界由地、火、水、风四大元素构成，当四要素发展均衡，会呈现出比较和谐的状态。而一个人的能量状态受先天因素影响也是有个体差异的。一般而言，认知思维过强的人，行动力容易受到思想的限制，也不容易关注他人的情绪感受；行动力过强的人，就会限制其判断分析以及思维的缜密，同时在沟通方面容易武断；情感情绪能力过强的人，容易陷入情绪中而影响到清晰的判断思维及行动的效果。

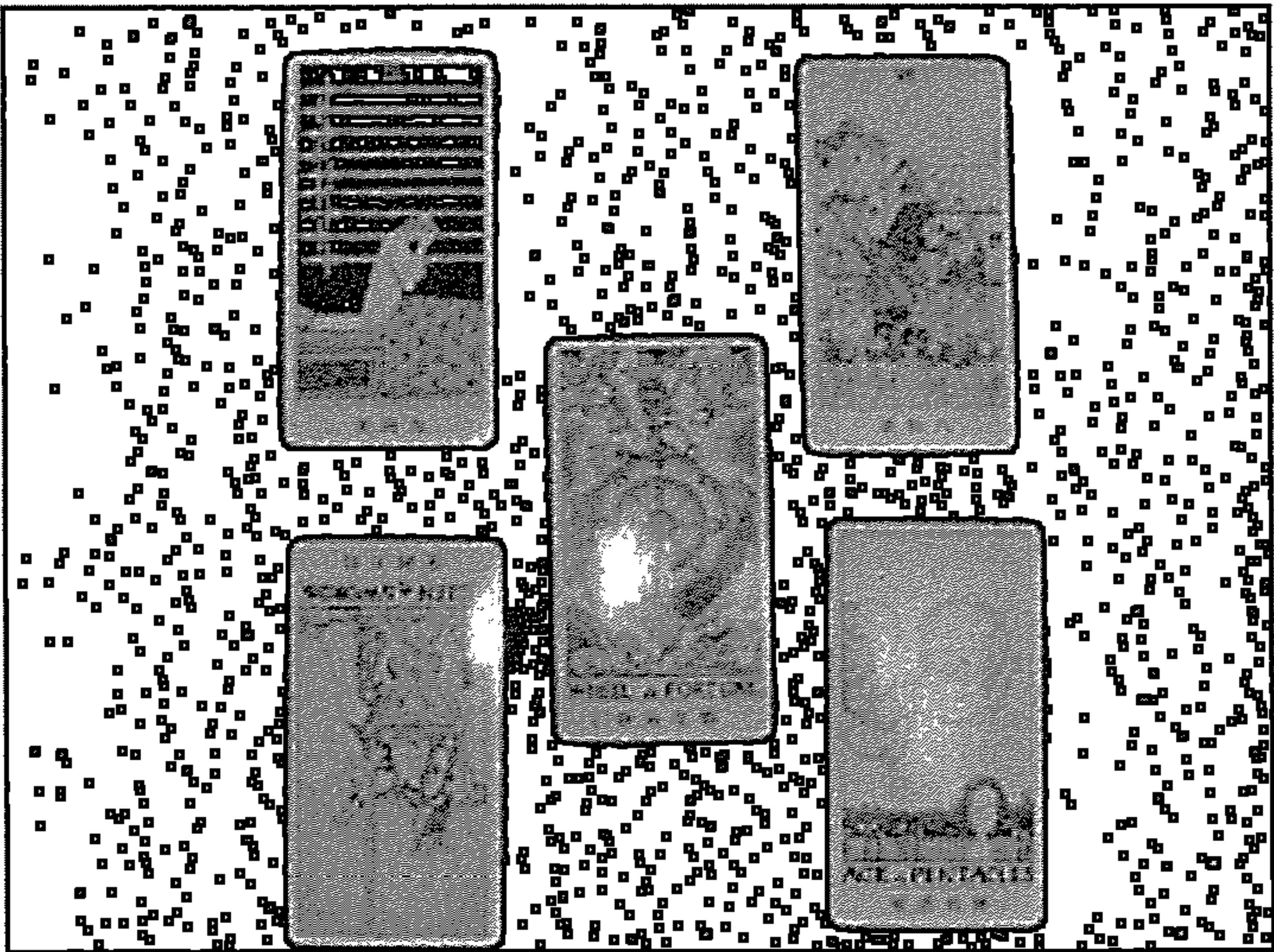
均衡才能发展，通过四要素牌阵了解一个人的状态，一方面可以促进本人自身的方向性调整训练，同时在团队中，还可以让成员在充分肯定个性优势的同时，相互取长补短，促进团队绩效。比如：火元素特质明显的人，可安排多做执行；风元素特质明显的人，可安排多做规划、分析；水元素特质明显的人，可安排多做情感沟通或需要创造性、想象力的工作。这样既可发挥个性优势，又使团队效率效能最大化。

心理学家艾里斯创立的理性情绪疗法 ABC 理论与上述也有着相通之处。A（Activating events）代表诱发性事件或者外在的环境；B（Beliefs）代表个体针对诱发性事件或外在环境产生的一些信念，即对这件事或外在环境的态度；C（Consequence）表示自己产生的情绪和行为的结

果。艾里斯认为造成人们情绪的直接原因并不是客观事件，而是主观认识与评价。同样的事件由于人们主观认识、评价不同，产生的情绪会大相径庭。所以，导致一个人行为反应和情绪反应的根本原因，不是事件本身，而是人对事件的看法、想法、解释、评价，归根到底是人对此类事件的信念。信念影响到情绪，情绪影响到行动及结果。在四要素牌阵中，我们可以通过牌的位置及不同位置牌与牌之间的联系来感受其相通之处：风元素（知）→水元素（情）→火元素（意）→土元素（结果）认知影响情感，从而导致意志行为，继而影响物质结果实现。

案例分析 1

这是一个年龄 30 岁左右的职业人士（男，我们称呼他为小 A）的四要素牌阵。



第一张切牌：命运之轮正位，现状是处于变化中，命运之轮意味着境遇的改变，观察这个改变，并留意它的模式。

第二张风元素：宝剑九正位，困扰、烦恼多，对问题有担心，甚至不愿意面对。

第三张水元素：宝剑王后逆位，情绪波动，建议胸怀宽容、放松。宝剑王后逆位暗示了对自身的能力抱持怀疑，暗示相当渴望成长，却害怕冒险，较少独立思考，容易让自己停留在旧习惯、伤害或负面想法当中。

第四张火元素：星币首牌正位，有新的财务赚钱计划的开始。

第五张土元素：圣杯六正位，期待安全和保障。圣杯六暗示以成长为代价而得到保障、安全和亲密，也暗示某个工作或在两性关系环境当中充满了习惯和模式。

现状解读：

从牌上看，小 A 目前处于变化当中，他正为这种变化困扰，一方面，他有内在安全保障和亲密的渴望，需要有人支持和分享；另一方面，他又想开始新的赚钱计划，遇到另一半或来自家庭的压力及干扰，导致沟通不畅，进而影响到他的独立思考和情绪，甚至他有些不愿意面对这些问题，渴望成长突破与旧有的习惯模式冲突着，他焦虑烦恼，正在煎熬中。

从牌上的提示给了他一些建议：接受这样一种变化，先去尝试着手做想做的事，并在尝试中更加清晰和坚定自己的想法，同时加强和家人的沟通，以获得更多支持。看牌后，听到小 A 的反馈：原来他从事技术培训工作，刚刚从外地来北京工作，另一半还在外地，两人就工作发展意见不一致，父母也给了不少压力，他目前正在为这些事困扰。

案例分析 2

这是一个年龄在 32~36 岁之间的女性的四要素牌阵，她在做文艺组织方面的工作（我们称呼她为小 L）。

第一张切牌：权杖十正位，非常具有责任感，付出过很多努力和艰

辛。因为不懂拒绝而承担了很多压力。感受到了压力、疲惫和累。

第二张风元素：星币王后逆位，失去了星币王后踏实、自然、实在温暖的特质，变得情绪化或者焦躁、浮华。

第三张水元素：宝剑八正位，常常代表了感受到束缚，受到了限制，希望得到援助，甚至是逃避自己的处境，被动等待。



第四张火元素：星币侍从逆位，对现实状态认识不够深刻，白日梦，找到更可行的方法。

第五张土元素：圣杯四正位，当前阶段只关注自己无暇顾及他人，疲惫，需要休息休整和调节自己。

现状解读：

从牌上看，小 L 目前处于婚恋情感的变化状态中，工作以及情感变化中带来的双重压力和责任都需要她一个人去承担，所以感到艰辛或疲惫，压力责任比较重。对家庭情感未来的发展是希望找到更切实可行的解决方法，因而有时候无法看到更深刻的问题。因为压力重重，情绪上变得焦躁，失去了星币王后自然、实在、踏实、温暖的状态，希望得到外界的援助，也有种困在局中的感受，没有办法顾及到他人，所以在结果位置需要休息休整和调整自己的状态。

看牌后，小 L 自己的反馈：现在处于与另一半准备分开的状态，家庭的分裂状态和孩子的安置、工作任务繁多都需要她一个人承担，倍感疲累和压力。压力状态下，一方面会有逃避受到束缚的感觉，一方面情绪变得不稳定、着急，同时需要考虑孩子的感受。个人感觉非常需要外界的支援，需要时间独自休息和调整梳理自己的状况。

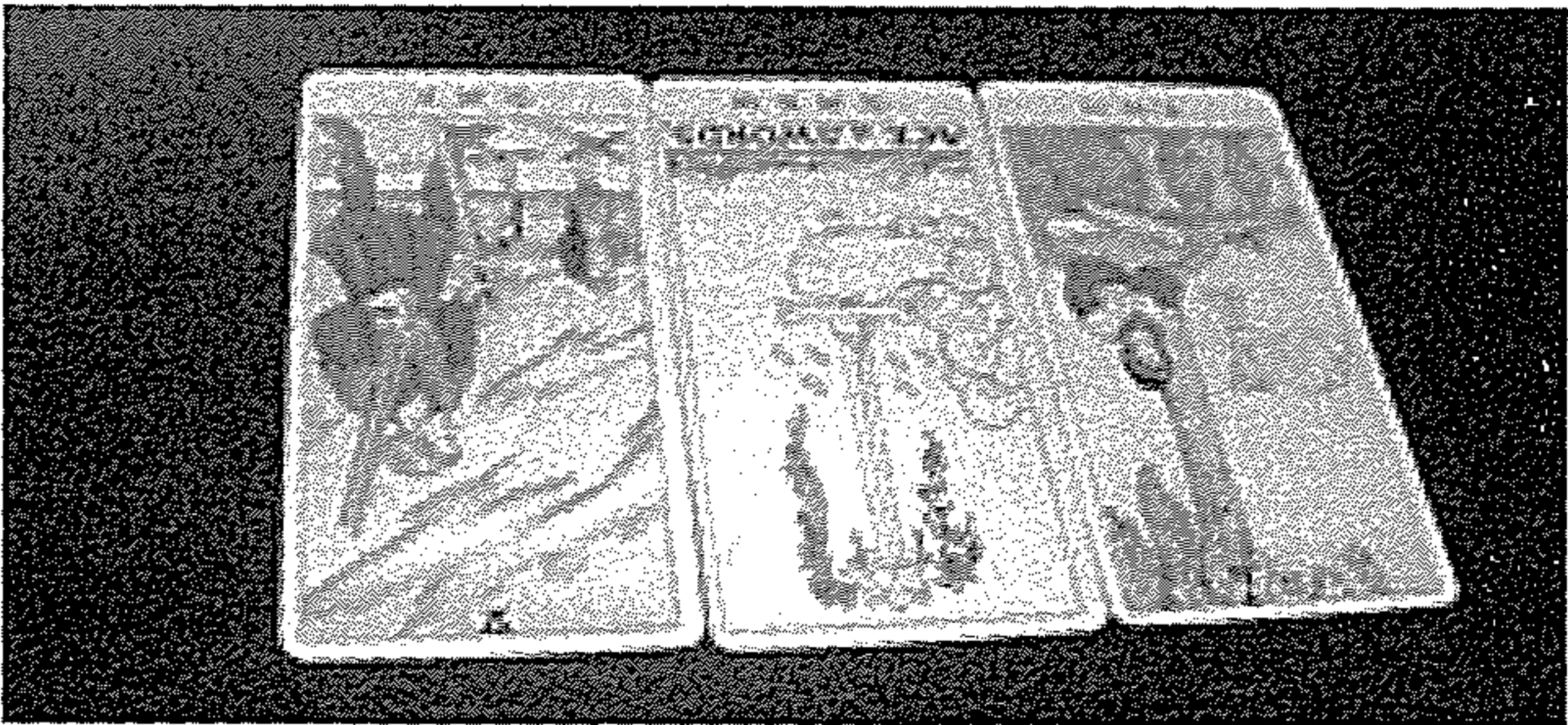
牌阵二：事业牌阵——快速了解和调整自己的发展状态



第一张代表你认真选取的这份工作是否适合自己。第二张代表这份工作能否长久。第三张代表你目前的工作状态是否还需要做些改变。

案例分析 1

这是一个 28 岁职业女性（我们称呼她为小 B）的事业牌阵：



第一张宝剑五逆位：在这里代表不协调和分离，不过在冲突之后，每个当事人会回去反省他们的争执点和行为，当出现倒立的宝剑五时，表示有进行沟通的可能。

第二张宝剑一逆位：思考、想法和计划上的困惑。暗示了小 B 的想法或计划暂时是行不通的，或由于她缺乏明确的思考，使得如何达到她想要转换工作的目标也不明确。她的想法可能脱离了现实和环境，不够务实。

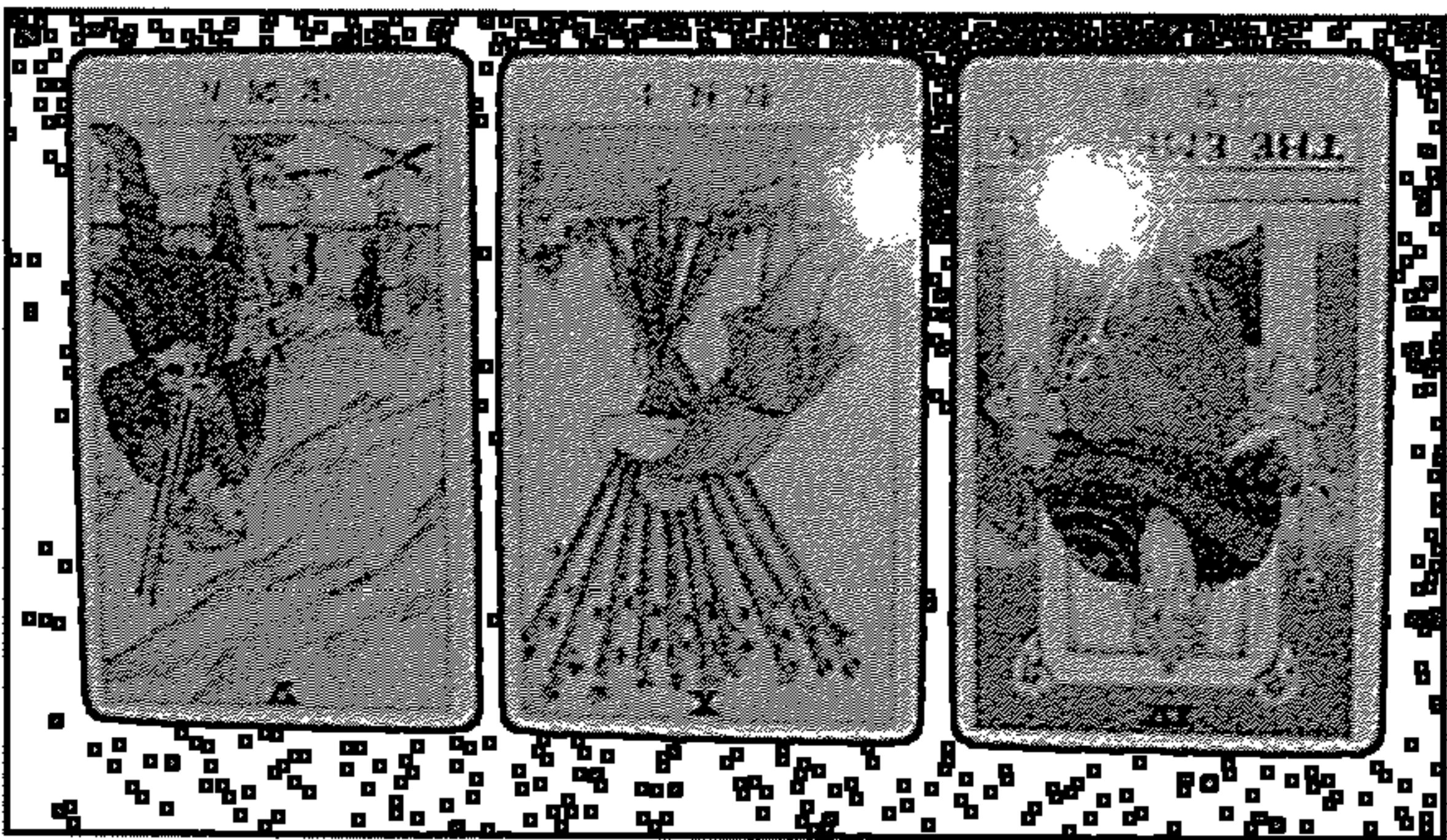
第三张圣杯四逆位：暗示小 B 要少花时间来沉思，当前更应立即积极地追寻新机会。可能有些新机会正等着她，但或许是她目前看不到或关注不到的。

现状解读：

小 B 目前的工作有冲突，与自己的信念或最想做的不一致：工作转换还未开始，她的想法可能脱离了现实和环境，显得不够务实和有用。她对现状不满，想关注一些新机会，但也许有些机会现在已经在身边了，只是她目前还不能看到，因为她自己不认为那是个机会或她想要的机会。通过牌的提示给小 B 的建议：首先尝试找个专业人士帮助她做个发展评估，其次自己要少一些沉溺于思考，多观察和留意身边的机会，在尝试中不断验证，以便更快找到适合自己的工作机会。牌阵中，风要素——宝剑牌出现了两张，暗示来自思考想法方面的困扰比较多，或没有梳理清晰。看牌后，小 B 反馈说：她目前做技术方面的工作，环境不和谐，不是自己喜欢的，不想久做，同时内心想寻找自己最想做的事，想有个全新的开始，行业中同职位的机会是有的，但她却想在行业中换份不同的职业，感觉思绪很乱（解决方案在此省略）。

案例分析 2

这是一个外资企业职业女性（39 岁，我们称呼她为小 C）的事业牌阵：



第一张宝剑五逆位：在这里代表不协调和分离，不过在冲突之后，每个当事人将回去反省他们的争执点和行为。当出现倒立的宝剑五时，表示有进行沟通的可能。

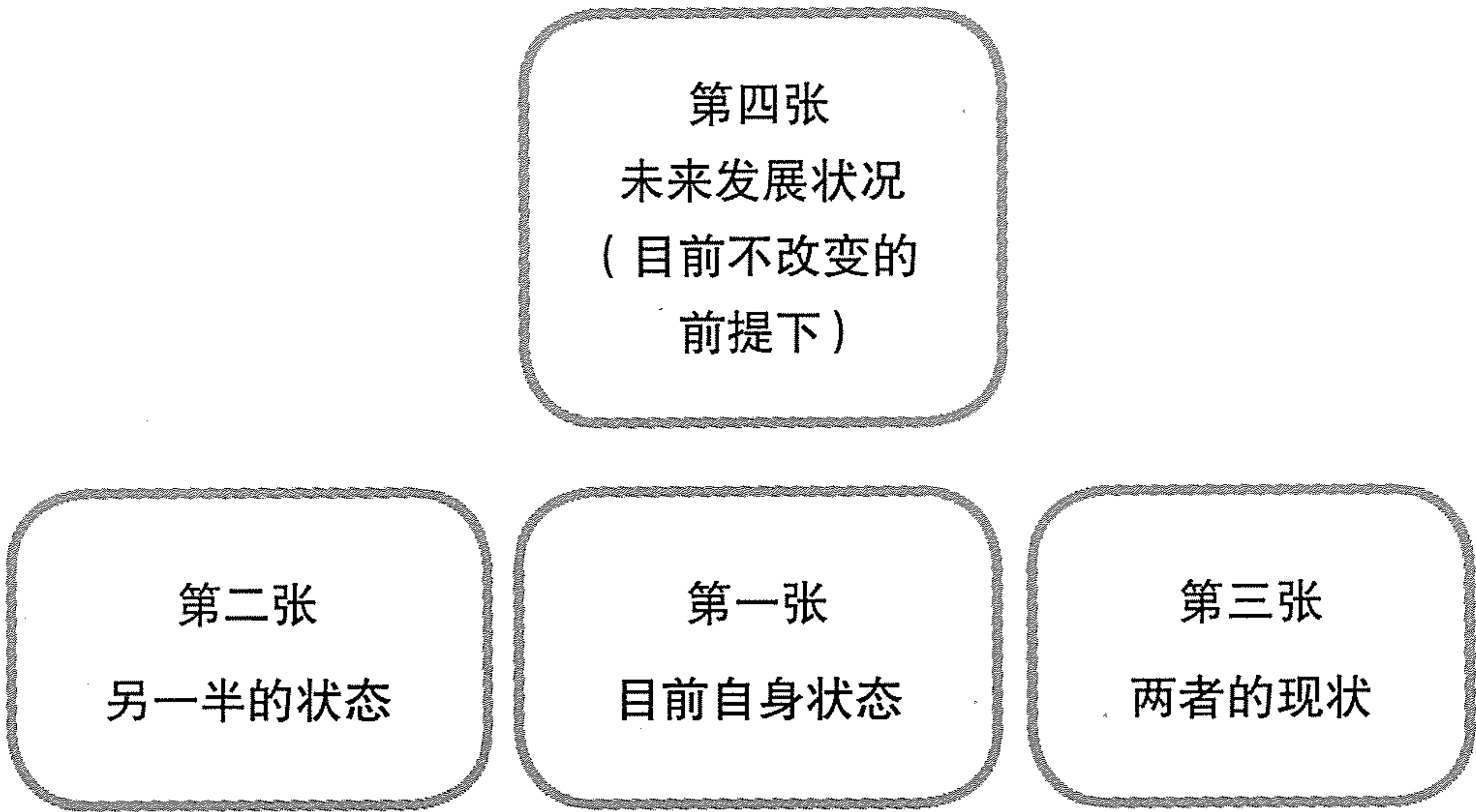
第二张权杖十逆位：指小 C 需要解决目前的问题，而暂不进行任何新事务。权杖十倒位，卸去一身责任和承担。

第三张国王逆位：国王牌出现倒立时，意味着由于缺乏自律而无法成功，可能会在面临抉择时退却下来。

现状解读：

从牌上看，小 C 工作中的人际关系相处有不少冲突和矛盾，她的上级可能是个有些独断专行的人，她有离开当前工作的打算或即将采取行动，或者是正在离开，希望身心都从很重的责任中脱开。给她的建议是放松身心，要逐渐学会在复杂的人际关系中，为通向自己的成功之路而不断修炼和训练自己。看牌后，小 C 的反馈是：办公室政治让她感到非常不舒服，她正在做决定，选择离开当前的工作，希望身心能从重担责任中脱开，同时也在反思自己在其中的经验教训。

牌阵三：爱情牌阵——快速了解自己与另一半关系的现状



第一张代表自身状况。第二张代表另一半的状况。第三张代表两者目前的现状。第四章代表未来。

案例分析 1

这是一位 26 岁职业女性（我们称呼她为小 D）的爱情牌阵。



第一张自身——高塔正位：象征生命中无可避免的改变。高塔牌形容两性关系中发生了突如其来的改变或解体。暗示某种模式已经没有办法继续存在，发生突然的改变是为了让人再次成长。

第二张对方——权杖八正位：说明对方喜欢你们彼此为伴，没有恐惧或约束，两人有足够的空间可以拥有自己的生活和朋友。

第三张两人现状——权杖国王逆位：暗示关系中某一方的心理比自身实际年龄还要年轻，因而做出承诺还是有问题的。另外，关系中的人现在注意力集中在未来的可能性上，反而忽视他们目前的机会。

第四张未来——圣杯七逆位：象征使美梦成真的一个决定。暗示某种处境需要的是灵感或超脱，而小 D 或许目前过于重视物质或实际的东西了。

现状解读：

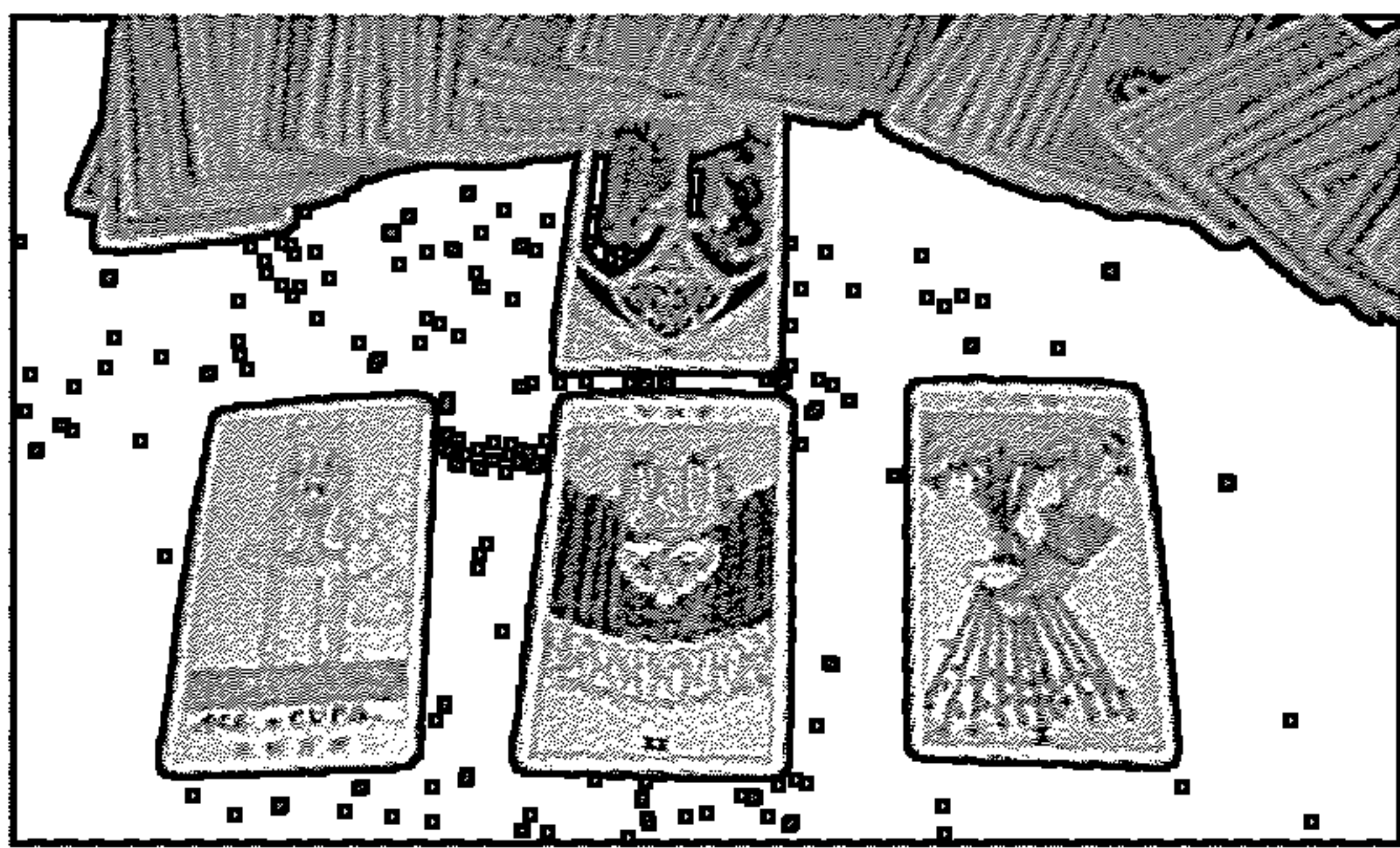
从牌上看，小 D 的状态是高塔，即小 D 目前有来自外在的干扰、压力、阻碍。她的男友是愿意进一步发展并付出行动的，喜欢彼此为伴；来自两个人关系之外的机会或诱惑很多，小 D 受到这些外部因素的影响，

对现有的这段关系缺少信心和耐心，因而目前不愿做出承诺。给小 D 的建议是：进一步认清在这段关系中自己的需要和愿望，需要是可以被满足的，而有些愿望未必是合理的，当认清自己内心真正的需要时，做选择就容易得多。同时提醒她：任何一段关系以及关系的走向都是需要时间和耐心的，在过程中认清自己的需要，并付出耐心，有助于选择以及达成自己要的目标。看牌后，小 D 反馈说：她与男友相处，对方比较满意，但自己对物质条件方面不满意，外面还有些新的可能性供选择，内心处在很冲突的状态。

案例分析 2

这是一位 35 岁职业女性（我们称呼她为小 E）的爱情牌阵：

第一张自身——圣杯九逆位：害怕付出爱，因为将会耗竭。由于不曾付出过任何的爱，也没有得到任何新的爱，因此内心不会有空间可容纳任何新事物。渴望深刻的感情，所以会通过世俗的事物，努力地想满足这份需求。



第二张对方——圣杯首牌：意味着正处于情感满足的一段时期。

第三张两人现状——权杖十逆位：太忙于和事业有关的事，而没有去处理情感上的需求，不想为这段关系担负过多责任。

第四张未来——星币三正位：可能意味着没有从某种状况中得到教训，导致这种状况周而复始地出现。它同时也意味着某种一成不变的状态，或一段关系的停滞不前。建议当事人反躬自省，想想自己能从这种

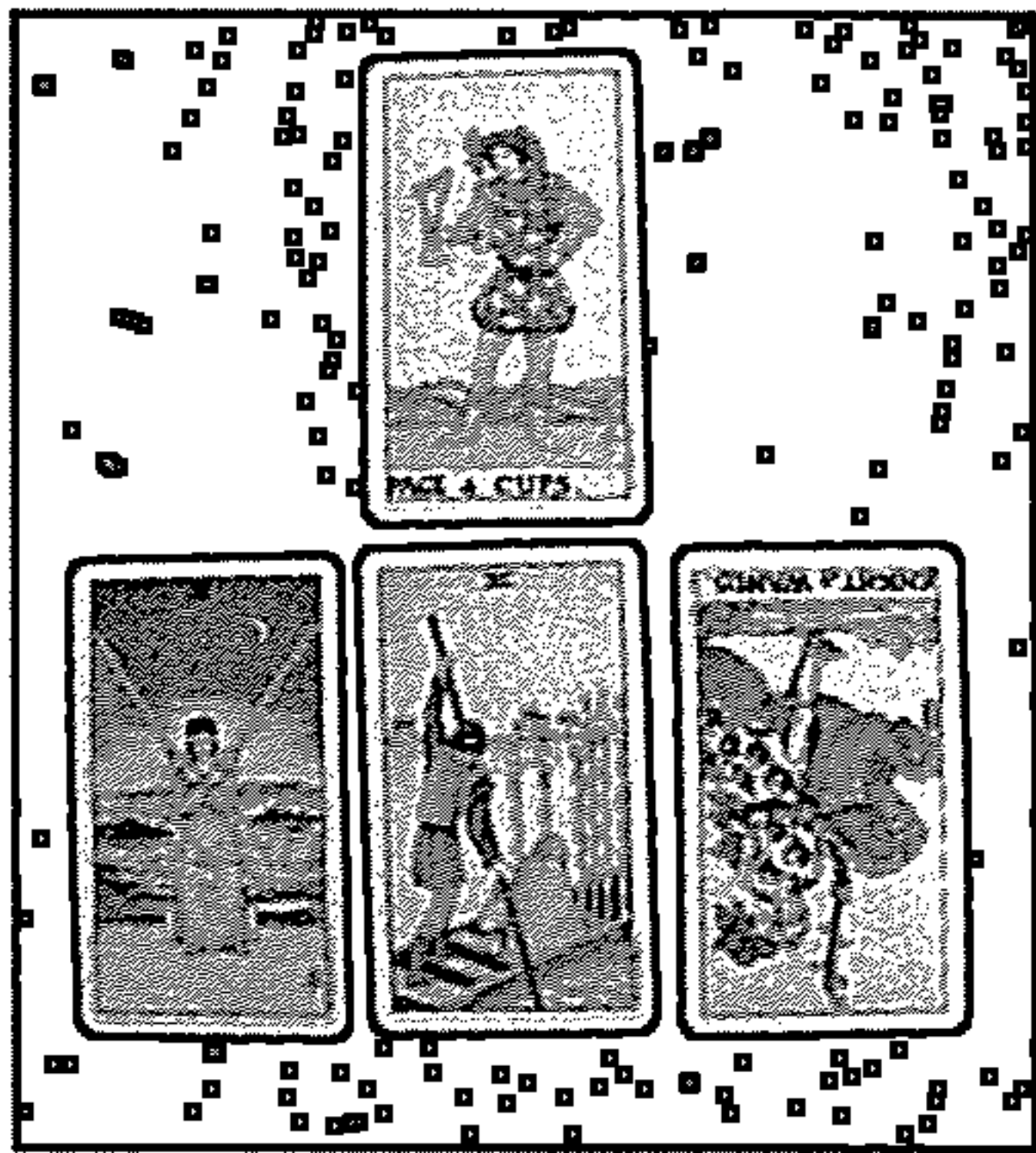
情况中得到什么教训。

现状解读：

从牌上看，小E已拥有很多，却仍然是不太满足的状态，可能是对情感或物质方面的不满足，她内心渴望更深刻的情感和更富足的物质。而对方比较满意这段关系，一切都在新的开始中。目前状况中，小E的注意力会比较多地放在和事业有关的事上，而忽略了一些双方情感需求的满足，并不想为这段关系担负过多责任，因为她自己承担得太多，感觉得到的少，有些累的感觉。给小E的建议是：尝试去反思，把重点落在已经拥有的部分，认清自己内心真正的需要，促进两人的情感沟通是有助于关系建设的。看牌后，小E反馈说：她是天蝎座，对爱、情感的需求和渴望非常深刻。但前男友收入没有她高，与她向往的舒适品质、生活愿景有差距，她没有对这段关系担负太多责任，也许想抽身离开，因此目前关系停滞不前。

案例分析 3

这是一位 25~30 岁之间职业女性（我们称呼她为小Y）的情感关系状态。



- 第一张自身——宝剑六正位：常常有逃避、离开困境、低落的感觉。
- 第二张对方——宝剑二正位：常常代表犹豫、决定、抑制、不愿去理会、不愿意面对真实情况。
- 第三张两人现状——权杖骑士逆位：意见发生分歧、情绪化。

第四张未来——圣杯侍从正位：重新建立起与自己情感的连接，代表了爱、情绪和亲密。

现状解读：

从牌上看，小Y当前的状态是情绪低落，感情生活中感到不太满意，没有好的应对之策，牌面上的人乘船出发，不想面对眼前的麻烦，或者希望借助旅行出去散心。对方的状态表现为，不愿意理会两人目前的现状，内心呈现了防御和不想面对的感觉。两个人的现状是彼此都比较情绪化，原有的热情因为中间存在的沟通差异变得不和谐，进而出现了分歧。未来发展，建议他们重新建立与自己情感的连接，建立起爱与亲密关系的沟通模式。

看牌后，小Y反馈说：她是典型的AB型，喜欢平衡辩证地看问题，处理事情会想得特别细致，正面反面去看待。而对方是直线型思维方式，往往较少考虑得那么细致周密。在家庭生活的建设和沟通中，小Y更多感觉到累、辛苦，感觉自己承担得多，所以内心期待对方更多关怀自己。累的时候，会想逃开现在的状态。据她的了解，对方工作中也面临关于选择的问题，即去留的问题。两个人因为对换房的处理态度和思考方式不同，感觉到沟通不和谐，更让小Y情绪波动较大，心里渴望一种情感的关怀和照顾。她非常期待两个人更加亲密、更加有爱与被爱的感觉。

想玩得更好的秘诀

找牌灵：找出你牌的个性与擅长

牌灵，是指一副牌的灵魂。作为一个与你心灵沟通的朋友，它是有灵性的，好像一个人一样，每副牌都有它的脾气秉性。我们越熟悉它、了解它，彼此间的沟通就会更默契。牌灵只在22张大牌中出现。不要从小牌中选取。

关于开牌与牌灵，最简单的开牌仪式操作方法如下：

当你拿到一副新牌，需要有个开牌的仪式，目的是熟悉你的牌的独特特性，建立你和这个心灵朋友的连接，以便未来更好地感受它、了解它。

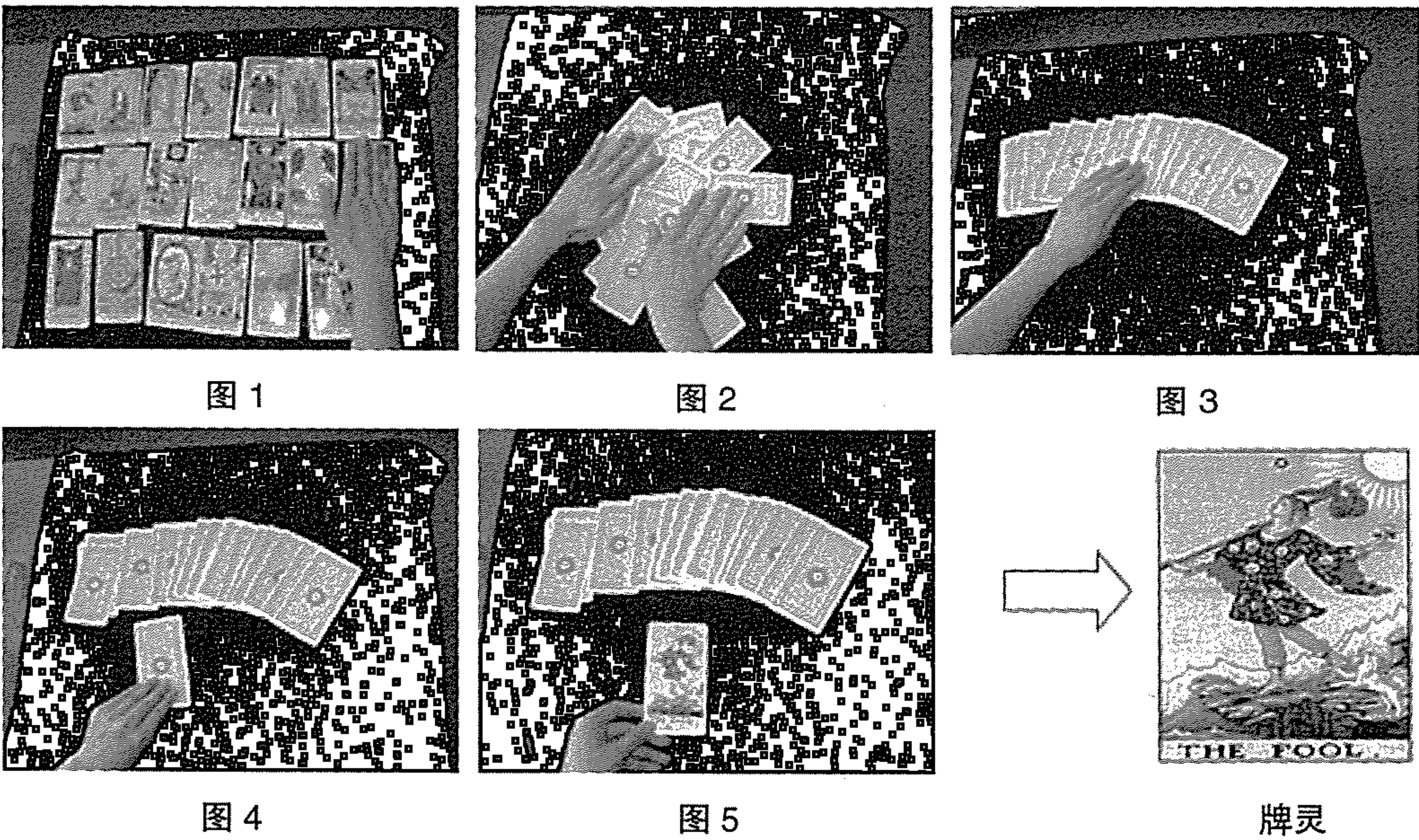
最简单的开牌操作方法：

（1）取出 22 张大牌，按照从愚人到世界（即 0 号至 21 号）的顺序依次排开，画面向上，用一只手（通常右手）放在牌面上，闭目冥想，与牌建立联系（比如想象跟它初次见面的握手），一张一张按顺序来，直到与 22 张大牌全部连接一遍。（图 1）

（2）做完第一步，将 22 张牌画面向下扣着全部洗牌，洗好后从中抽出一张，抽出的这张牌就是这一套塔罗牌的牌灵（图 2 ~ 图 5）。

注意：

- （1）为了保护你的牌，减少磨损，建议把牌放在黑色丝绒布上使用。
- （2）每套牌只有一张牌灵，没有好坏，呈现的是你当下的核心状态，也是你当下的心灵之镜。
- （3）每换一套新牌，需要重新按上述操作，抽出新的牌灵。



22 张大牌牌灵说明

每拥有一副新塔罗牌，建议你都要去好好体验这套牌的牌灵，与它好好沟通。上述仪式就叫开牌，开牌后，当你已经知道了你的牌灵，可以对照下面的文字来熟悉和了解你牌灵的内涵。

“愚人” 牌

如果你抽出了“愚人”牌，表示你的牌十分有活力、乐观，也有一些任性，所以你开始和它接触时，最好天天洗牌，和它建立良好的关系，以免它会在心情不好的时候不理你；若你们之间关系不错，它会给予你积极而干脆的指示，而不是模棱两可的答案。它没有特别擅长的问题领域，也没有哪方面的问题是它解决不了的（意思是通用啦）。



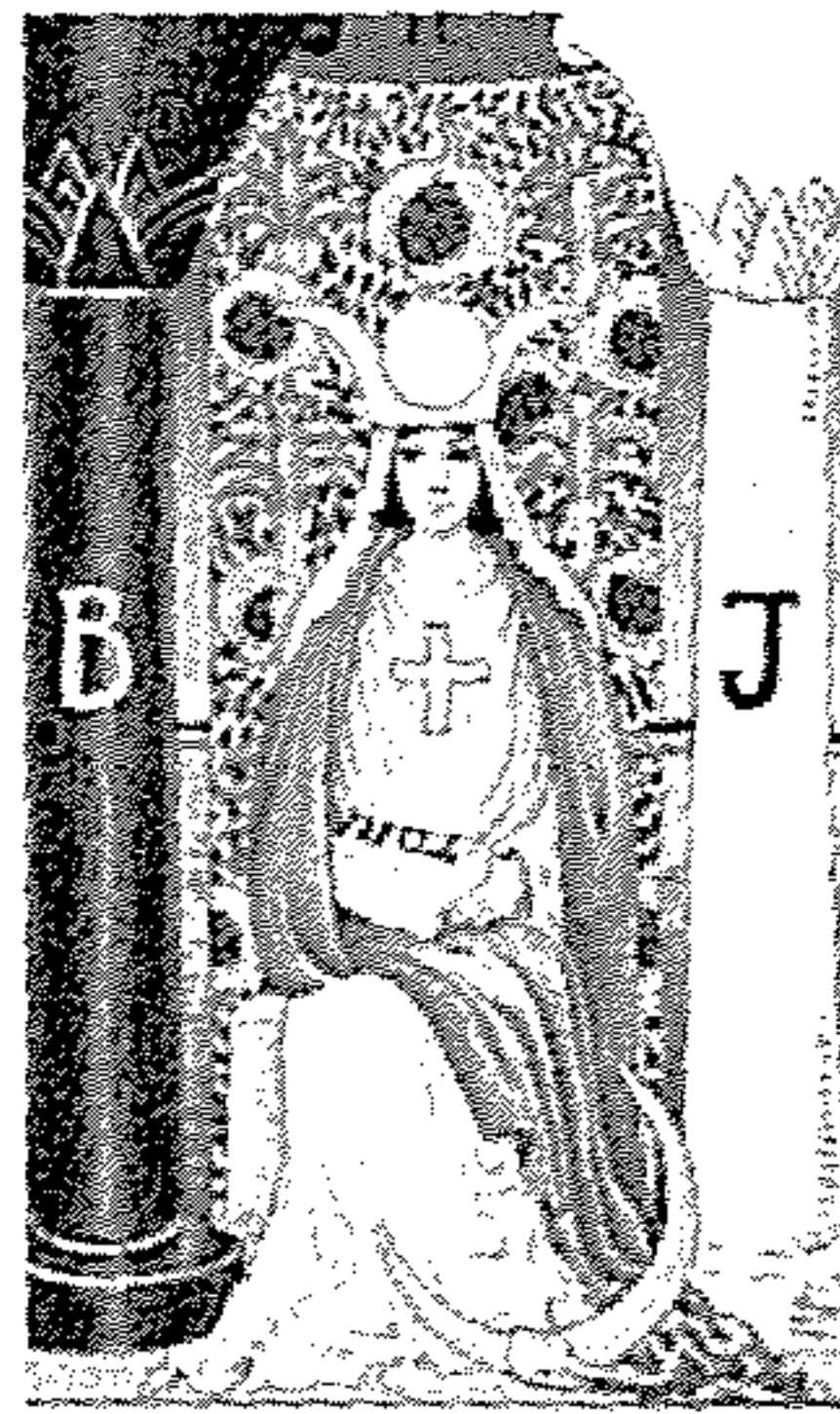
“魔术师” 牌

如果你抽出了“魔术师”牌，表示你的牌很有能力和创意，对自己很有自信，若这些特质是你所缺乏的，那么你可以天天洗牌或把它带在身边，它的天生气质会对你有正面影响。晚上睡觉的时候，记得要把它放在枕头下，梦境中的交流能加强你和它的默契。在解决问题的牌阵中，这套牌会给予你充满创意的建议去化解困难，开创新局。也许有的时候，它的指示会令你觉得不可思议，但不要怀疑，那正是它的意思，也是你该做的事，或是你该告诉他人的事。



“女祭司” 牌

如果你抽出了“女祭司”牌，表示你的牌十分纤细敏锐，它能够洞察你内心最细微的变化，很容易和你建立良好的默契。若你是一位女性，可把它当成护身



符——无须把整副牌带在身边，只要带着“女祭司”这张牌就可以了，它可以保护你远离伤害，安抚你的情绪，还能够维护你的生理平衡，让你在工作学习上较为顺利。你可用它预测任何问题，预测有关女性的问题时，它会更加准确。此外，它能洞悉被测者的心思和现在的情况，因此切牌之后，记得最下面的那张牌，它代表被预测者在这件事情上的心境，千万别忽略了（看牌阵时候的提示）。

“王后”牌

如果你抽出了“王后”牌，表示你的牌具有一种温暖包容的母性，它会将你视为自己孩子般关爱，对于你想问的问题，它一定会详细说明答案。若能天天洗牌，它能让你的心绪比较安定、心情比较开朗。睡觉的时候若是放在枕头下面，能保护你的精神在睡眠中不受噩梦侵害。它擅长于财运、人际关系以及女性问题的占卜，平时将这张牌带在身边，纵使不能招来大笔财富，也不会破财；同时它能改变你的人际关系，吸引贵人来帮你，隔离会伤害你的小人。若是女性在怀孕期间，带着它会有安胎的功用哦。



“国王”牌

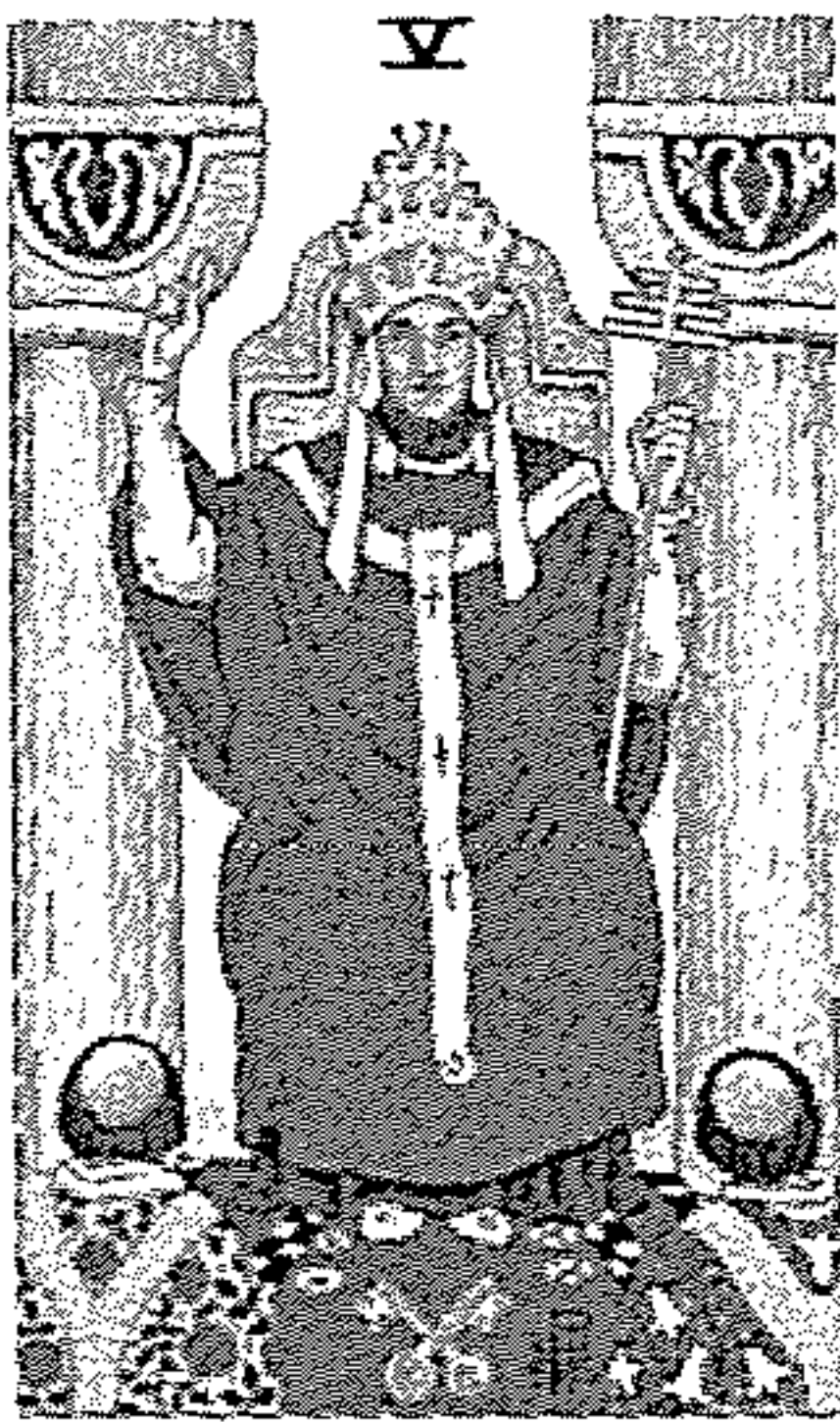
如果你抽出“国王”牌，表示你的牌就像一位刚强而稳健的父亲，给予你安全的感觉，不需要特意地用洗牌或其他方式跟它交流，当你需要它时，它一定能够让你了解它所要传递给你的信息。可将这张牌当作你的护身符，能够保护你的身体不受外来伤害。若你是一位男性，它能够助长你在事业以及学业上的运势，维护你的生理机能。在事业成就、工作财运、学业考试以及政治权力等问题的占卜上，该牌准确



度更高。此外，若是问题占卜的对象为男性，它会十分擅长。

“主教”牌

如果你抽出“主教”牌，表示你的牌对人世的奥妙、宇宙的真理有着深刻的领悟，然而就像一位高深莫测的大师一般，你必须耍稟持着一股热忱，利用每天的洗牌和它交流，并且每天利用一些问题来练习，让它感受到你的用心，它才会在预测时帮助你。若它觉得你是一个懒学生，它会懒得理你。若你觉得最近有些心烦意乱，心情不稳定，可以将其带在身边，能够安定你的心神。大致世间一切类型的问题都难不倒它，特别是解决问题的牌阵更能看出它的功力。



“情侣”牌

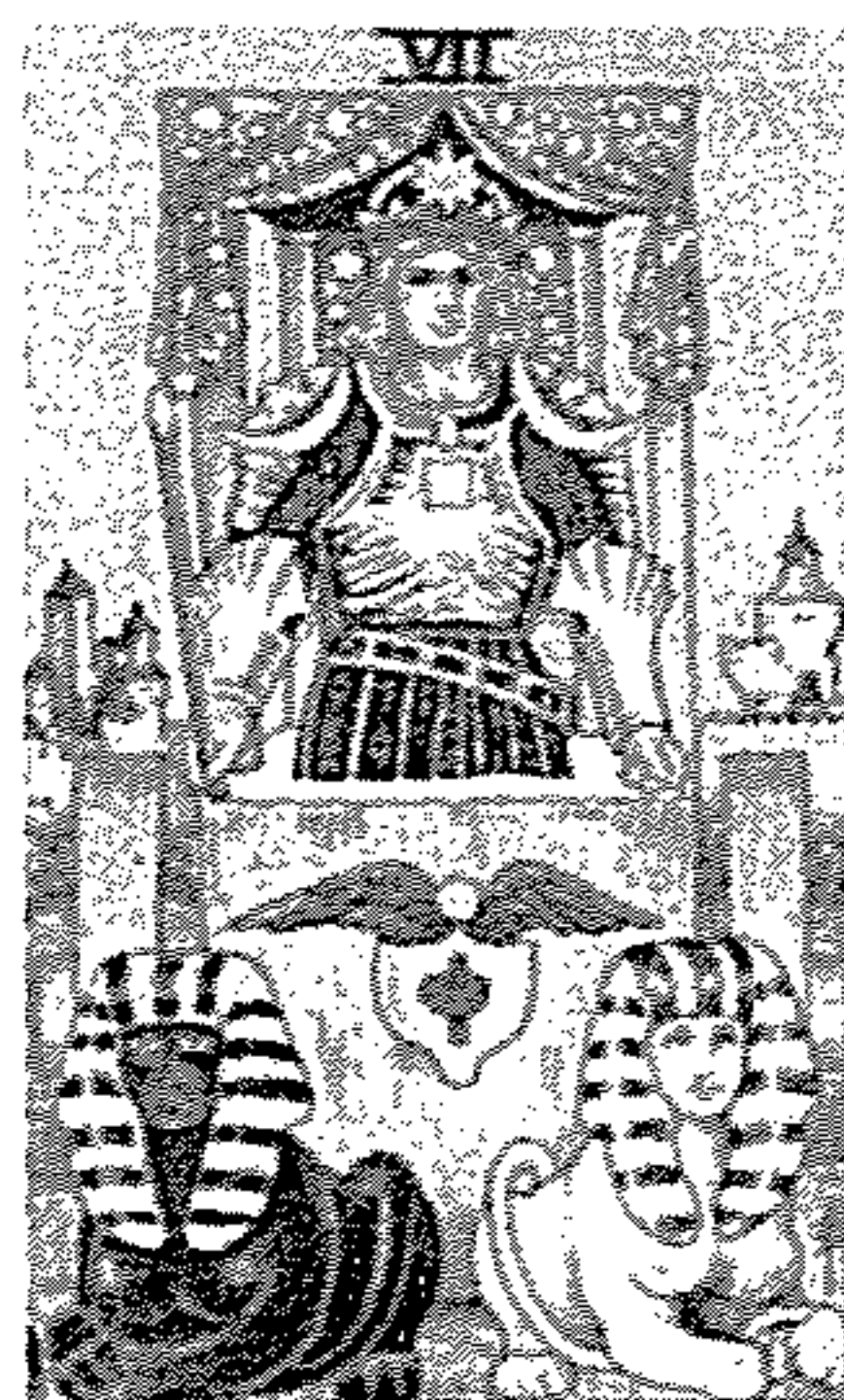
如果你抽出了“情侣”牌，代表你是它精神上永远的眷恋！它愿将所有的能量奉献给你而不求任何回报。它永远不会背弃你，就算是你已有好一段时间没有和它接触，当你需要它的时刻，它依然会尽全力来帮助你。你最好不要因为它对你的爱恋而忽略了它，记得要时时将它带在身边，时刻让它感受你的气息，如此一来，你们的默契和联系将会超乎想象地强烈而浓密。它擅长于爱情、友情、亲情及各种人际关系的预测，值得一提的是，你使用它看自己的问题时如果感觉不明确，那是因为牌认为你当时无法承受这样的预知，它在保护你。



“战车”牌

如果你抽出了“战车”牌，代表你的牌充满了阳性能量，它的光辉如同正午的太阳，炽热而耀眼，充满了企图心和行动力，对于任何的挑

战都跃跃欲试。它的能量并不是像一个愚蠢而冲动的毛小子，它能掌控自己的能力，将其发挥出无限的可能。若是你觉得自己最近总是懒洋洋，缺乏行动的力量，可以将其带在身边，感染它的能量；最好在晴朗有阳光的假日里，以精神饱满的愉悦心情来洗牌，这样不但能补足它的能源，也能增强你的能量。“战车”牌做牌灵的时候，你的整套牌会擅长于事理的分析判断。



“力量”牌

如果你抽出了“力量”牌，代表你的牌充满了阴性的能量，它的精神有如一望无垠的海洋，深邃而广阔；它包容了所有的负面情绪，用爱来治疗，使其转变成正面的能量。若是你的感情受到伤害，或是莫名地觉得悲哀，可以用它来抚慰你的心灵；将手轻轻地放置在它的上面，释放你的思想，用心灵来体会，慢慢地用手感受它如同清晨朝阳般的温暖。可以用它来看任何问题，比较特别的是，若你的牌灵是“力量”的话，最好由提问者来洗牌，因为在洗牌过程中，它会对提问者有安定心灵的作用。



“隐士”牌

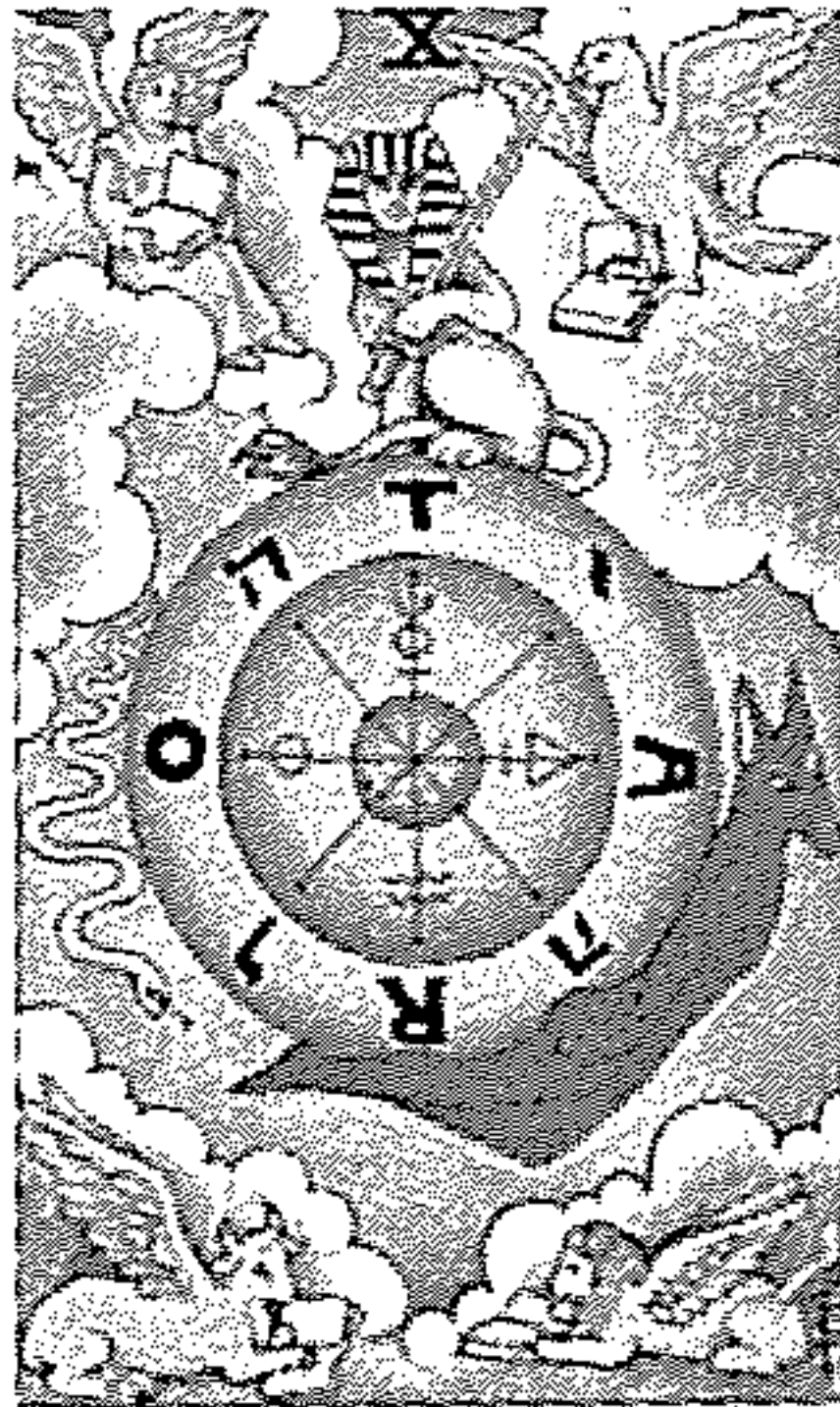
如果你抽出了“隐士”牌，代表你的牌拥有一个强大能量的精神体，它如同宇宙天体般地自然运作，因此深知天地之间所存在的道理。你无法借由特别的方法，如洗牌等方式来加强你们之间的默契和联系，你只能修养自己的性灵，加强自己的感受力，来了解它所要传递给你的信息。正因它深知世间的奥秘，所以它可以看清任何问题的来龙



去脉和每一个涉及此事件的人的心思。你需要特别注意的是，用它看任何问题时，不论是哪一个牌阵中的哪一个位置，一旦出现“隐士”，它都表示提问者需要经过一番探索，获知内心真正的感受和价值，才能把问题彻底地解决，并获得真正的满足。

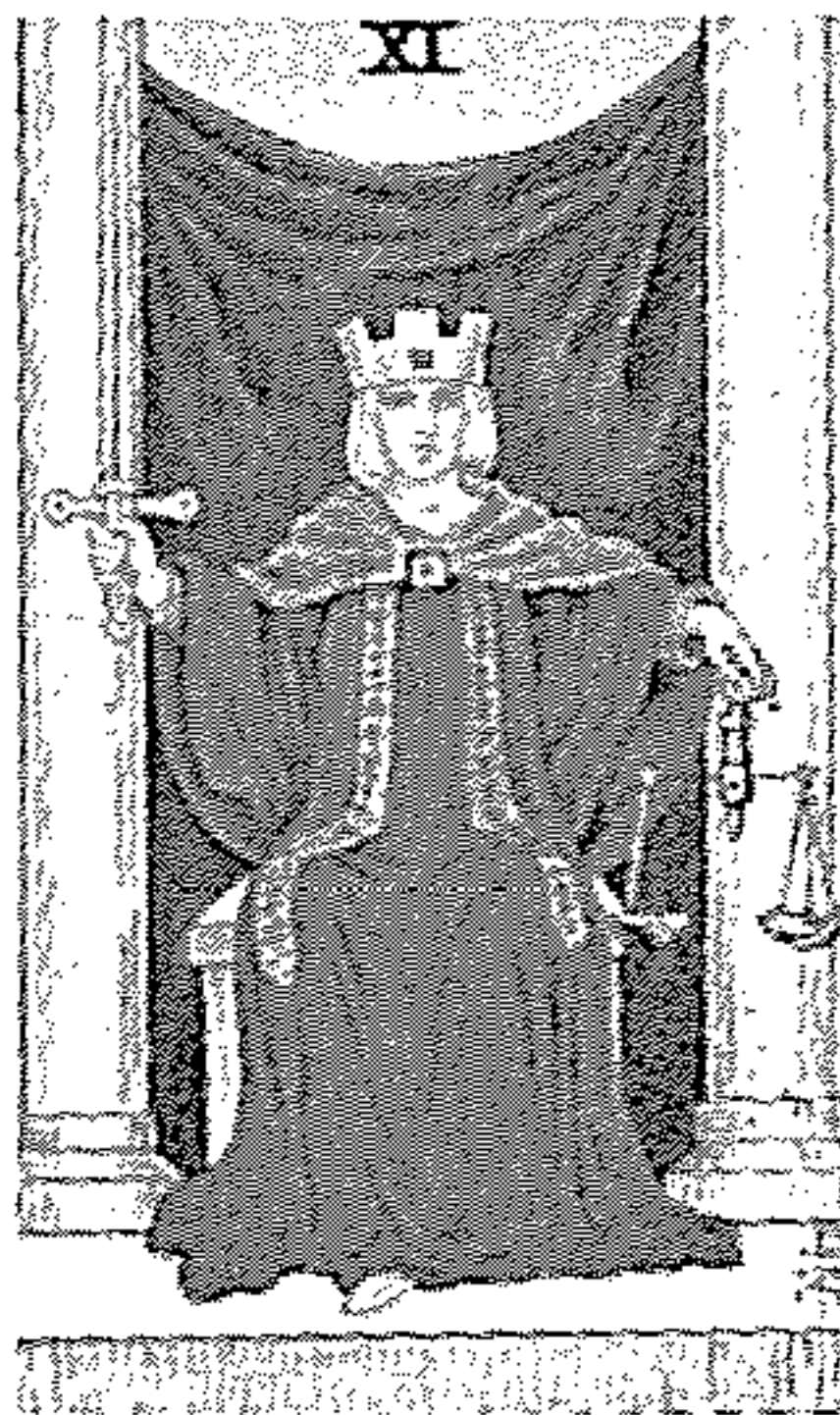
“命运之轮”牌

如果你抽出了“命运之轮”牌，代表你的牌隐含着世间万事万物变化之奥秘，它深知一切变化为常态，而唯有平心静气地顺着变化走下去，才能看到生命的意义。在任何牌阵和任何问题中“出现命运之轮”时，你一定要特别留意这个信息：它代表了一个重要的转变，也许是渐渐转好，也许是逐渐转坏，提问者最好顺其自然，才能体会到自己的生命课题。它同样具有护身符的作用：若觉得最近运气很差，事事都不顺心，可将它带在身边为自己改变运势。千万要记住：你得让它保持“正位”，否则运气会愈来愈糟。



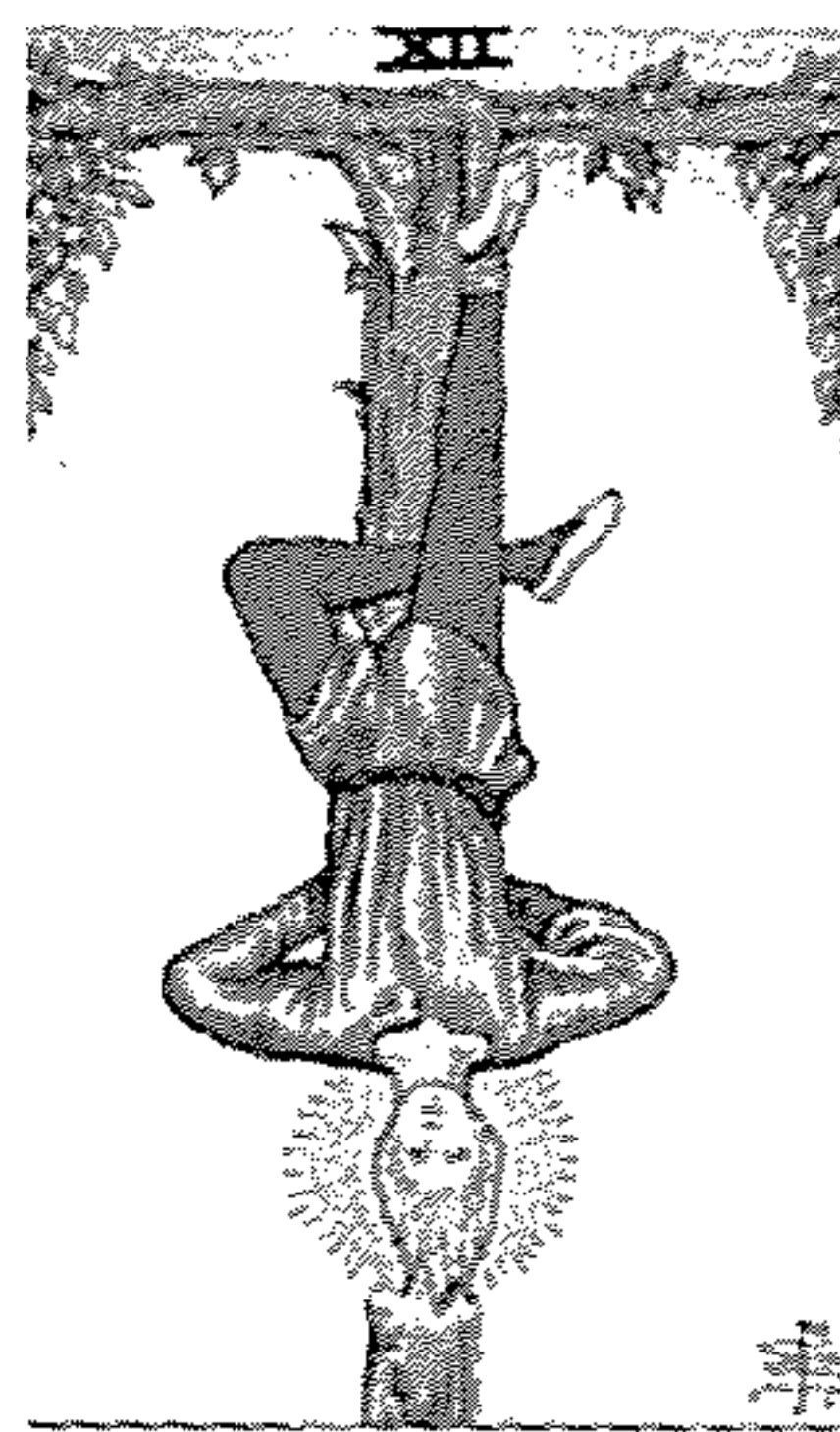
“正义”牌

如果你抽出了“正义”牌，代表你的牌充满了浩然正气，具有十足的强烈能量。它会自己选择预测师，若你被它选上，那你一定要感到相当荣幸，因为只有正直明朗的人，才会被它选中；你也一定要有信心，因为只要它选上了你，它一定会把正确的信息传递给你，你只要把心里感受到的，原原本本地说出来就可以了。作为一种护身工具，你可以用它来防止小人的陷害，以及一些不公平的对待。你可以借由它来看任何的问题，你在看牌时的提问方法越明确，它所传递的信息就会越清楚准确。



“吊人”牌

如果你抽出了“吊人”牌，代表你的牌是一个奉献者，它很自然地会将其所有能量，毫无保留地贡献给你。你和它的沟通最好选择在宁静的夜晚，当你独处的时候，放一曲轻柔空灵的音乐，点一盏柔和温馨的烛灯，慢慢地开始洗牌，让它在你的手指之间缓缓地转动。这会加强你和它的能量。当你需要一个安静的空间来思考一些事情，或者你的情绪太过浮躁，或是环境太过嘈杂时，可以将它放在身边，它可安抚你的情绪，在你的身边形成一层保护罩，让你的心绪不易受外在环境的干扰。



“死神”牌

如果你抽出了“死神”牌，代表你的牌所传递的信息都是十分明确、黑白分明的，很少会给你模棱两可的感觉，即使你本身的功力不够深厚，也能获得到百分之八十的准确度。“死神”牌不同于其他，不要常常和牌做接触，除非你真的有问题必须要看牌，否则没事不要随便洗牌。你最需做的功课是开发自己的直觉体会，放弃用脑子来思考牌义，否则你会一直陷在迷宫转不出来。你的代表牌为“死神”，传说它可以救人一命，但是只有一次，它救你之后，这副牌就不能再用了，最好是将其烧掉，而不是随便扔掉。



“节制”牌

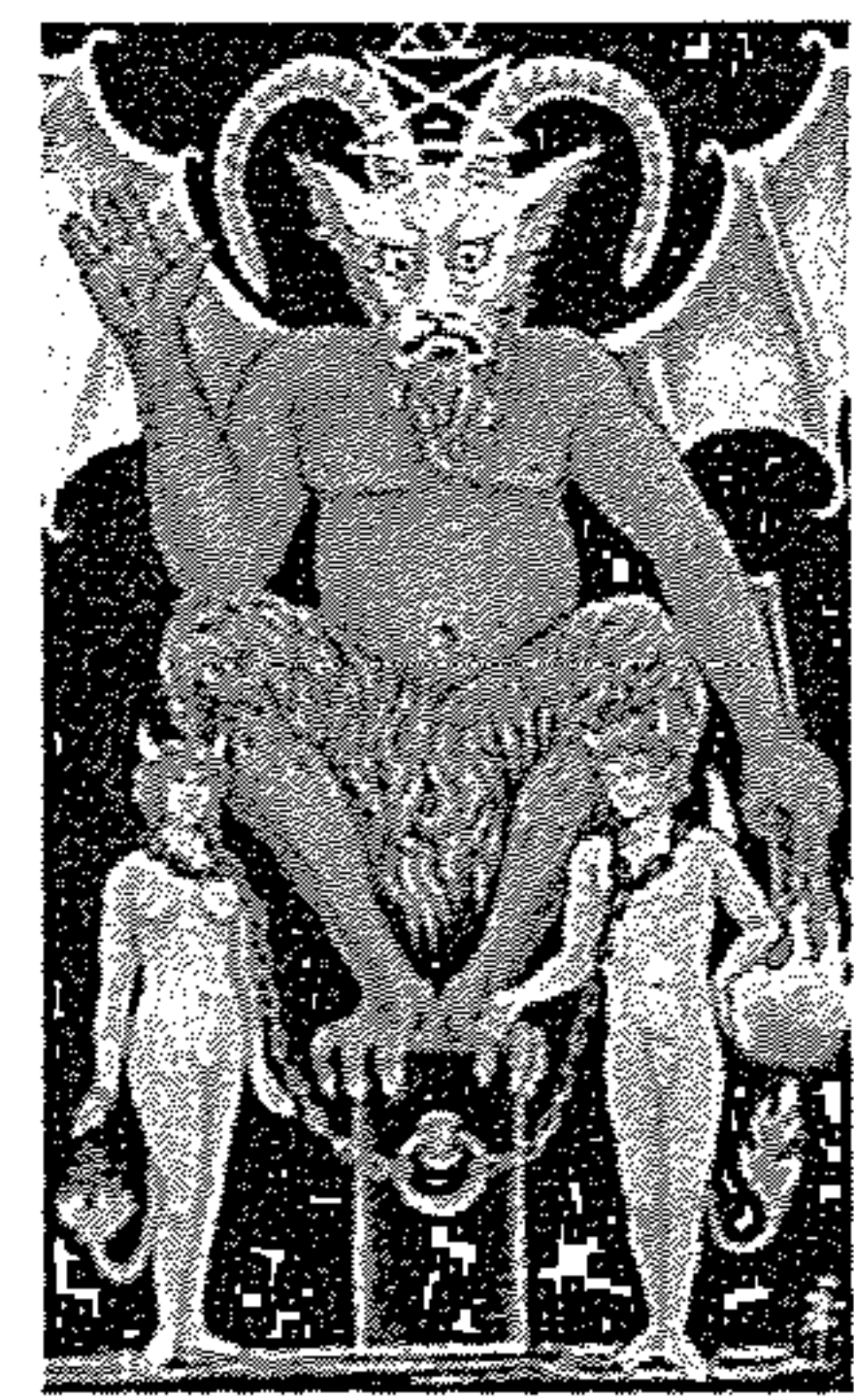
如果你抽出了“节制”牌，代表你的牌会随着你的能量增强而增强，也会随着你的能量削减而削减，因此你需要每天练习，并把看牌结

果记录下来，最好还能做追踪，以便逐渐体会牌所传达的正确信息。若是你觉得最近身体不太好，因生活不正常引起，或是因饮食不平衡所引起，可以将“节制”牌带在身边，它能够调整你的气场，进而影响肉体的健康。若觉得最近心烦意乱，或是人际关系上发生争执、摩擦，也可利用它来帮助你。需要记住的是，你和牌之间的能量呼应，必须靠你的努力！



“魔鬼”牌

如果你抽出了“魔鬼”牌，请你仔细阅读以下内容：“魔鬼”牌本身的意思为“诅咒、诱惑”，但当它成为一副牌的代表牌时，这张牌反而具有“破解诅咒、抗拒诱惑”的力量。我们一般不易感受到被诅咒的情况，但是我们每天都在努力抗拒许多的诱惑，因此，若是你的牌灵是“魔鬼”的话，可以将其当作护身符，帮助你坚定信念，抵抗外来的诱惑。它可以看各种问题，对人际关系、利害关系等问题尤其擅长且准确。它所传递的信息是十分明确且犀利的，有些人可能比较不能接受，因此你在为他人看牌时，要特别注意措辞。



“高塔”牌

如果你抽出了“高塔”牌，也请你仔细阅读以下内容：“高塔”这张牌一般的意义为“毁灭、破裂”，当它成为一副牌的代表牌灵时，它的功效就像是剑的两面，可以用反面的它来许愿，以求一段关系得以维持不至于完全断绝；也可以用正面的它来许愿，以求一段不好的关系结束。但要特别注意：你的愿望不能有丝毫恶意，否则不但没效，



还会反弹到你自己身上，给你带来霉运。它擅长人际关系的问题；特别要注意的是，当“高塔”这张牌出现在任何牌阵中表示“结果”的位置时，这段关系或事情就绝无希望，“放下”是唯一的方法。

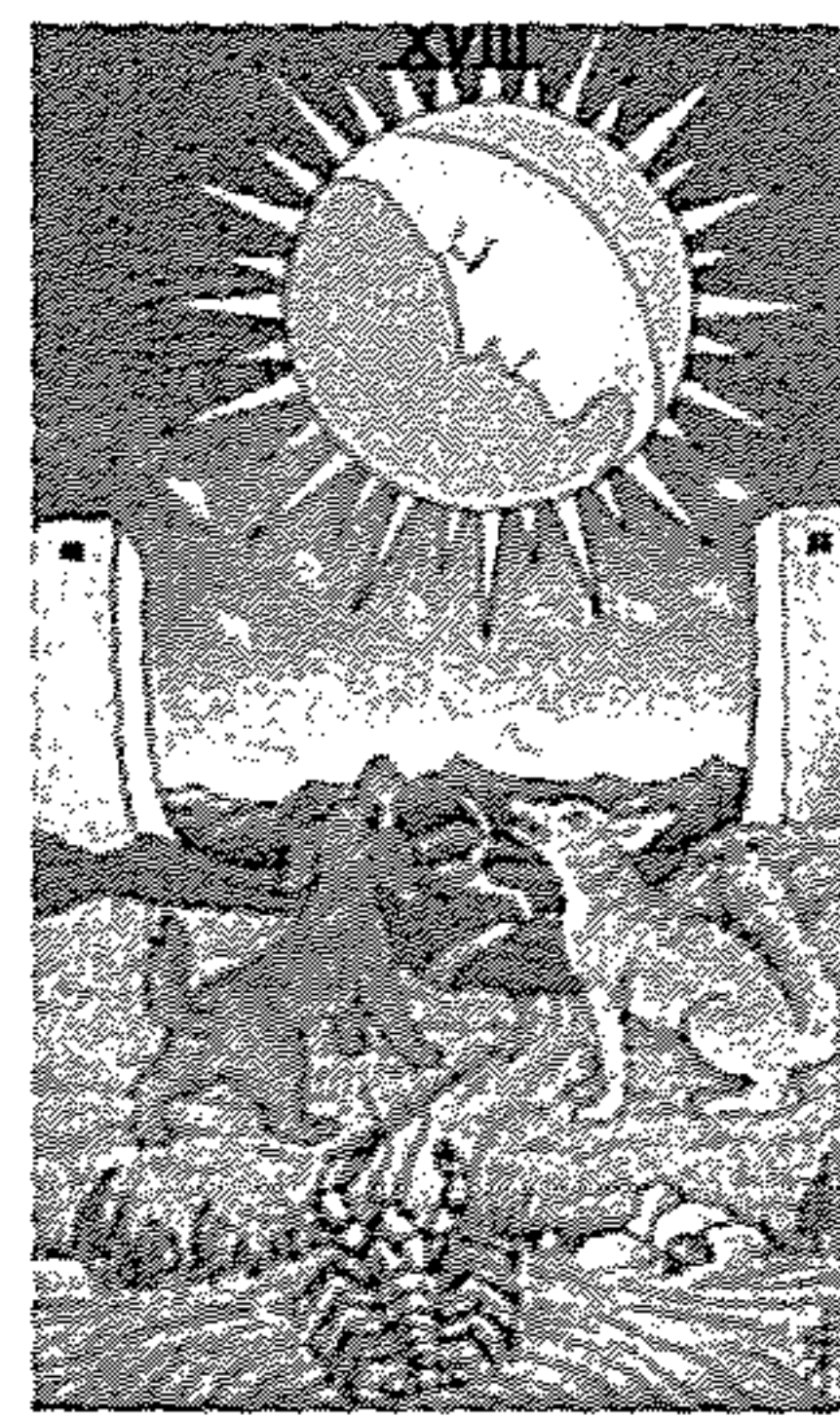
“星辰”牌

如果你抽出了“星辰”，那是一件很棒的事。“对着星星许愿”这句话，大家都耳熟能详，而“星辰”这张牌也就是许愿牌。若是你的代表牌为“星辰”，那么它的能量就更强了。虽然它不会把你期望的直接送到你眼前，但它会保佑你朝向这个方向的路较为平顺，也将常有贵人来帮助，可以早日达成目标。它若是在任何牌阵中“结果”的位置上出现，不管现在的情况有多不好，未来你的愿望一定会实现。若是在“切牌”时出现的话，表示你的心态会左右事情的发展，因而你千万不可以放弃希望。



“月亮”牌

如果你抽出了“月亮”，代表你的牌十分敏锐，能感受到问题相关人物的内心中最细微的波动，因此用来做感情上的问题预测是最合适的，不论是爱情、友情还是亲情上的疑惑，甚至你想了解工作中对方的心态或意图，它都可以告诉你。一般来说，“月亮”表达的意思是“不安”，一种因现实和幻想混淆不清而产生的恐惧；若你因噩梦而造成心神不宁，建议睡觉时可以把它放在枕头下面，保护你的精神不再受噩梦的伤害。



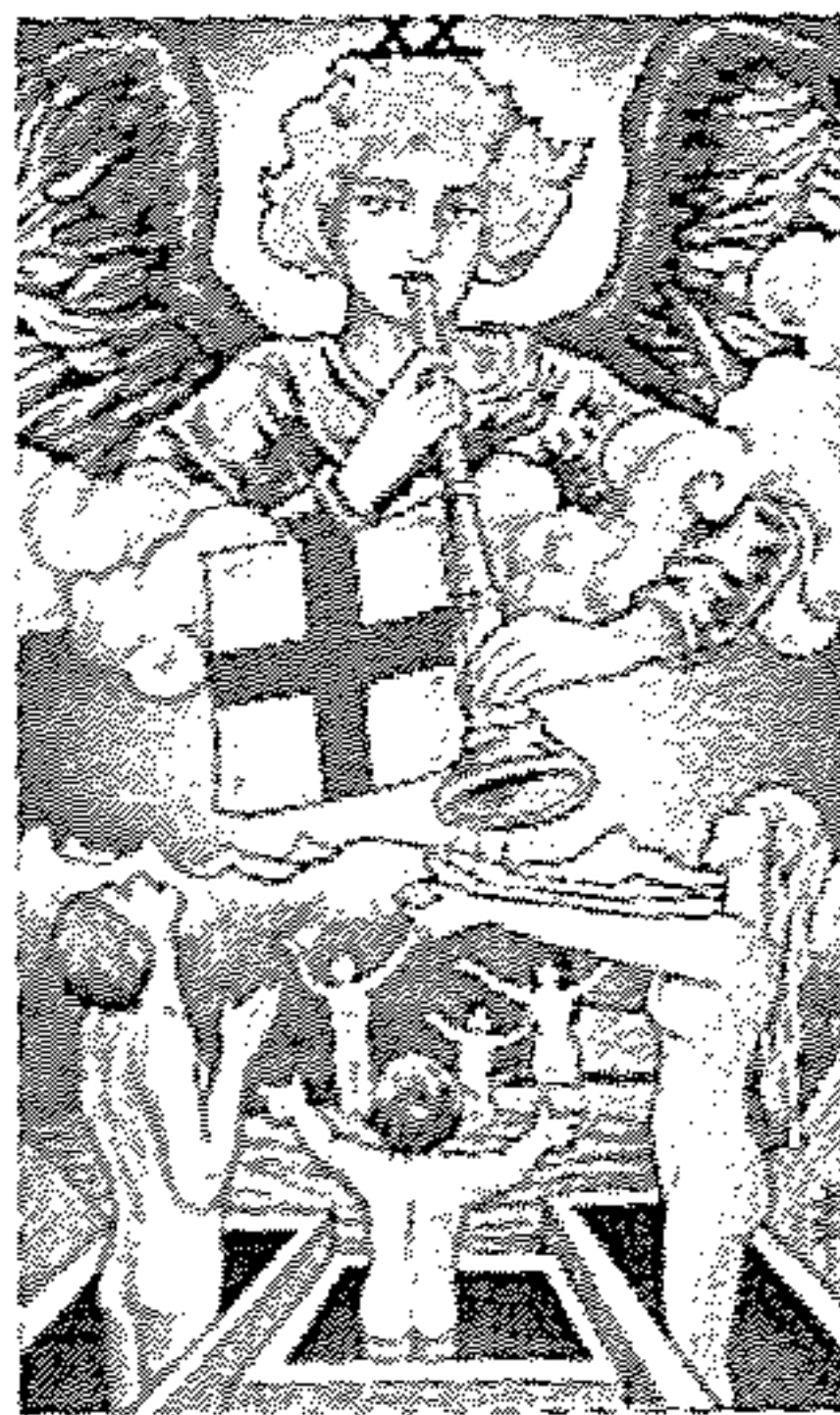
“太阳” 牌

如果你抽出了“太阳”，代表你的牌具有光明而活泼的能量，与太阳的能源相呼应。对一般塔罗牌而言，天越黑看得越准；如果你的代表牌是“太阳”的话，情况就不太一样了，它在白天的表现会更好。最擅长工作和健康方面的问题。一般情况下，任何牌阵中的结果位置出现“太阳”这张牌，均表示在一段艰辛之后，一切都会拨云见日。若最近工作不顺，身体欠佳，可将其带在身边，以求不好的状况早日结束。



“审判” 牌

一般而言，审判这张牌有“重生”的意味，若你祈求某件事或某段关系再有一次机会的话，可以将“审判”拿出来当作护身符，祈求它为你带来新的机会。它并没有特别擅长的问题领域，如果在任何牌阵中的“目前”或“结果”的位置上出现的话，皆提示被测者必须要反省一下目前的心态和想法，检视一下目前的状况和关系，等想过之后，再做一次预测，否则任何事情都不会有好的结果。



“世界” 牌

如果你抽出了“世界”，代表你的牌巧妙地调和了天地间四个元素，形成了一股源源不绝的强大能量，不需要你刻意去培养，它就能与你产生共鸣，将信息传递给你。虽说如此也不能因此而偷懒，还是要每天洗牌，用你的手去感受它的能量，如此你对信息的体悟才会更加正确。任何问题都难不倒它，特别是对工作、学业方面的预测更加准确。它和“旅行”有关，若是要出远门，特别是出国，记得带着它，会



保佑你在旅途中平安顺利。

快速掌握 78 张牌牌义的方法

用传统玩法看牌，比较依赖人对牌义的解读，所以需要解读人记忆牌义（心理学应用玩法就不需要记牌义了）。

22 张大牌代表人生不同的阶段会经历的不同状况，象征人生的 22 个重要的不同阶段。

22 张大牌对应表

牌号	牌名	牌义关键词	对应元素	对应星座
0	愚人	流浪	风元素	天王星
1	魔术师	创造	风元素	水星
2	女祭司	智慧	水元素	月亮
3	王后	丰收	土元素	金星
4	国王	支配	火元素	牧羊座
5	主教	援助	土元素	金牛座
6	情侣	结合	风元素	双子座
7	战车	胜利	水元素	巨蟹座
8	力量	意志	火元素	狮子座
9	隐士	寻求	土元素	处女座
10	命运之轮	轮回	火元素	木星
11	正义	均衡	风元素	天秤座
12	吊人	奉献	水元素	海王星
13	死神	结束	水元素	天蝎座
14	节制	净化	火元素	射手座
15	魔鬼	诅咒	土元素	摩羯座

(续表)

牌号	牌名	牌义关键词	对应元素	对应星座
16	高塔	毁灭	火元素	火星
17	星辰	希望	风元素	水瓶座
18	月亮	不安	水元素	双鱼座
19	太阳	生命	火元素	太阳
20	审判	复活	水元素	冥王星
21	世界	达成	土元素	土星

56 张小牌对应表

权杖组	关键词	圣杯组	关键词	宝剑组	关键词	星币组	关键词
权杖国王	稳重	圣杯国王	慈祥	宝剑国王	严肃	星币国王	踏实
权杖王后	开朗	圣杯王后	温柔	宝剑王后	道德	星币王后	母爱
权杖骑士	积极	圣杯骑士	体贴	宝剑骑士	强势	星币骑士	积累
权杖侍从	认真	圣杯侍从	柔弱	宝剑侍从	机警	星币侍从	运用
权杖首牌	行动	圣杯首牌	情感	宝剑首牌	思想	星币首牌	物质
权杖二	分析	圣杯二	珍爱	宝剑二	执着	星币二	流通
权杖三	远见	圣杯三	喜悦	宝剑三	悲伤	星币三	计划
权杖四	到达	圣杯四	选择	宝剑四	休息	星币四	固守
权杖五	冲突	圣杯五	失望	宝剑五	纷争	星币五	贫困
权杖六	胜利	圣杯六	依靠	宝剑六	平静	星币六	布施
权杖七	勇气	圣杯七	梦想	宝剑七	奇想	星币七	待机
权杖八	迅速	圣杯八	追寻	宝剑八	限制	星币八	专业
权杖九	审慎	圣杯九	满足	宝剑九	担心	星币九	魅力
权杖十	压迫	圣杯十	丰富	宝剑十	失败	星币十	家庭

56 张小牌的数字牌牌义对比表

数字牌	代表	权杖	圣杯	宝剑	星币
1	一切事务的开始	行动上的开始	情感沟通的开始	思考的开始	物质满足的开始

(续表)

数字牌	代表	权杖	圣杯	宝剑	星币
2	意味着一个选择或决定	行动上的决定	情感沟通的决定	思考上的选择	物质上的选择
3	从 2 的决定中得到了确定的行动，阶段性的成功或失败	接近或等待成功的音讯到来	正在享受成功或享乐中，很愉快	失败、内在伤痛、绝望	不断努力展现好的一面，给别人看到
4	在 3 的短暂成功或失败后，暂时休息、稳定阶段	稳定、安定、适应	静下来思考未来或对欲求的不满足	静养、疗伤、以退为进	保护着自己拥有的
5	变化的开始，新挑战的来临	打破稳定的斗争和冲突	无法得到心中想要的，失望或想离去	产生重新竞争的念头或实际抗争的状况	4 时的保护太过保守而失去一些机会导致物质缺乏
6	与 2 相似，另一次选择或机会的开始，要看自己的把握	把握机会而有成功的可能性	有了一个新的选择	有新机会产生，但自己比较被动，知道不一定能掌控	别人给予的机会把握住会翻身
7	与 5 相似，面临冲突，或想突破现状，在多种机会中寻找突破方法	进攻还是防御，内心在权衡和决断	选择，寻找突破的方式	正在私下准备以突破困境	等待突破时机的到来
8	事情向外发展，为未来努力的过程，也可能是被困住或离去	向外发展，行动快速	向外行动，选择离去，行动缓慢	承受困境，短期内难以突破	努力的过程中，付出与收获，辛苦
9	即将成功的状态，冲刺阶段，离开某一个状态的过渡期	尝试掌控事情以达到成功，自身应对能力有限	静下来休息，等待成功	暂时挣脱不好的状况，内心煎熬或苦难即将来临	开始享受成果，是以前努力的回馈
10	稳定的阶段，得到成果，也开始有新的压力	更大的责任、压力与承担	享受成功，与人分享	事情已坏到谷底	物质状态的满足

解惑空间

- 1. 常常听到“准不准啊”“特别准啊”“神级准啊”“不可信吧”等等各种怀疑赞叹耻笑惊诧，发生在用传统玩法解牌的时候或被给别人解牌的时候。准不准的问题，极其深奥，跟宇宙量子物理有关系。而我们目前能给出的解释是跟共时性原理有关。
- 2. 这种神准玩法比较考验记忆牌义。因为本书更注重塔罗的心理学创新应用，教给你怎么快速读懂他人的内心，让沟通更轻松，所以着重强调了塔罗的介质功能、连接功能、转思维功能、照镜子功能，因而该版本把 78 张牌牌义内容放在了附录部分。如果你喜欢这种玩法，可以在附录中找到牌义内容（另外，也有咨询师用牌义的方法反馈给当事人，从而开启新的视角，得以看到他们有可能的盲点）。
- 3. 初学塔罗的人，不是管直觉超强的人（还是传说灵性好的）还是心理咨询师，还是塔罗爱好者，用这种玩法给人看牌的时候，都会让人产生各种神秘感、好玩、有趣的联想。慢慢研究深了，研究多了，聪慧的你会发现不管传统玩法还是创新应用，最后大道相通，一回事（“解决问题看疗效”是王道）。

小结

- 1. 三个经典常用牌阵。学员们也称这种方法为背选法，对应看着画面选牌的明选法。
- 通过牌阵一，能够看清自己当下的状态，梳理自己的困惑和思路，梳理自己希望达成的目标和状态，快速找出达成路径。这个过程中，你

自己内在的指引远胜于别人给你的方向，并且会发现自己“着急于要结果，而不想经历过程的心态”，一下子回到现实脚下的自己，反而会“走”得更快更稳。

通过牌阵二，能够看清自己内心能量想要去的地方，和头脑里想要去的地方是否一致。从未来的状态看现在，可以帮你更清晰化自己的发展方向。

通过牌阵三，能够看清自己想要的关系状态。两个人现在的互动关系是什么样的，如何影响内心的，互动中真正的阻碍或变量在哪里，如何更直观地了解到对方真实的现状？如何从关系的困扰中找到解决之道，促进互相沟通？已婚、未婚、分开等等状态或关系都可以了解，可以帮你看到你或许忽略的一些情况。

2. 关于选一个牌灵。一副牌只能选一次。说得通俗点，你的这副牌，你需要把它当成朋友。它会有自己的脾气性格和专长，它所擅长的或许对你是个助力，则好上加好；或许是补足你的不足，比如正好自己状态不那么顺利，一张太阳牌则给你带来了生机和活力，提醒你看到阳光积极的一面。

3. 关键牌义。牌义跟预测连接得比较多。在心理学应用方面，有的学员贡献了这样的用法：即把牌义当作一个盲点来解读。比如你看完太阳牌，觉得很开心很温暖很正向，这时有的人就会提醒你，“太阳牌自身有自我主张比较强的一面，那你有没有这一方面呢？”这么一问，你也许会想：“哦，这是不是我的盲点呢？与人相处如果自我主张太强，对两个人的关系或沟通是不是有影响？”如此反而促进了你去反省，这也不失为一种牌义的创新应用。

塔罗心理学应用不那么重视牌义，更常用的是把牌义作为一个新的视角或补充，有没有别的内涵可能是你忽略的呢，这个你忽略的角度是不是也呈现了你的共性的东西？把握好前面讲的心理投射原理 / 共时性

原理，区分是你的投射还是对方的投射，是你的情绪还是对方的情绪，再通过牌跟他人连接的时候，就更清晰，不会卷入也不会过分替代，谁的问题谁来全部承担，承担自己的生命改变的责任。

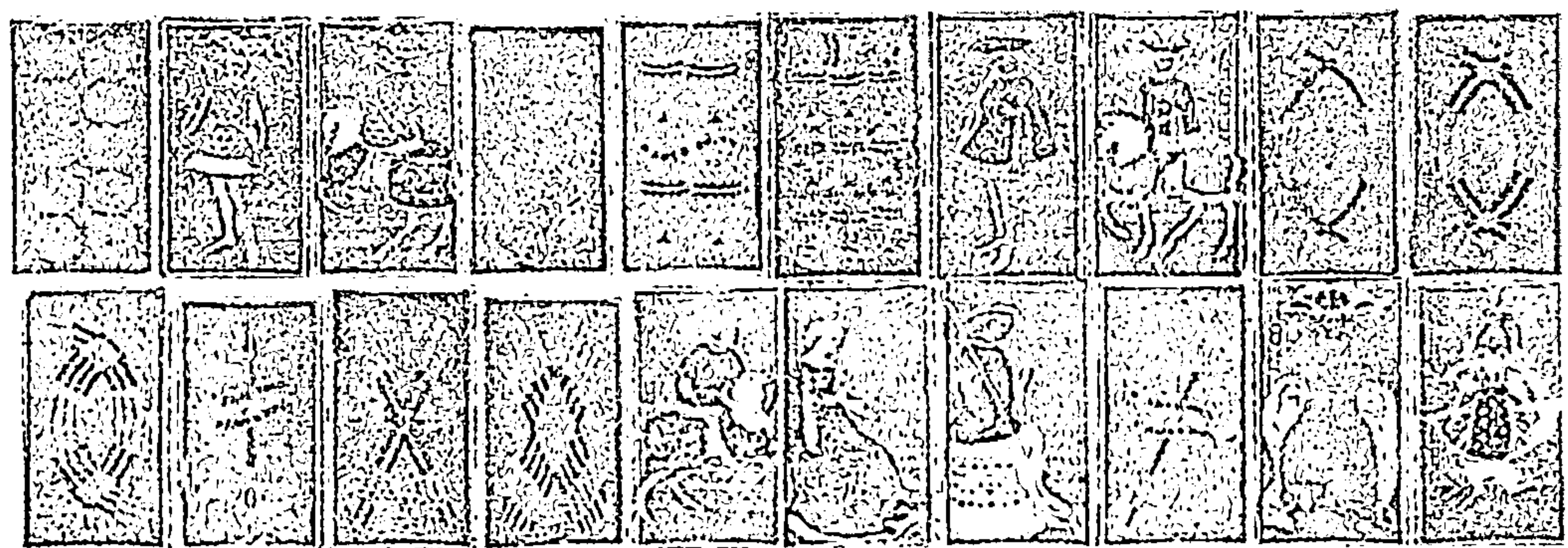
附录



READING CARD READING MINDS

附录 1 塔罗牌欣赏

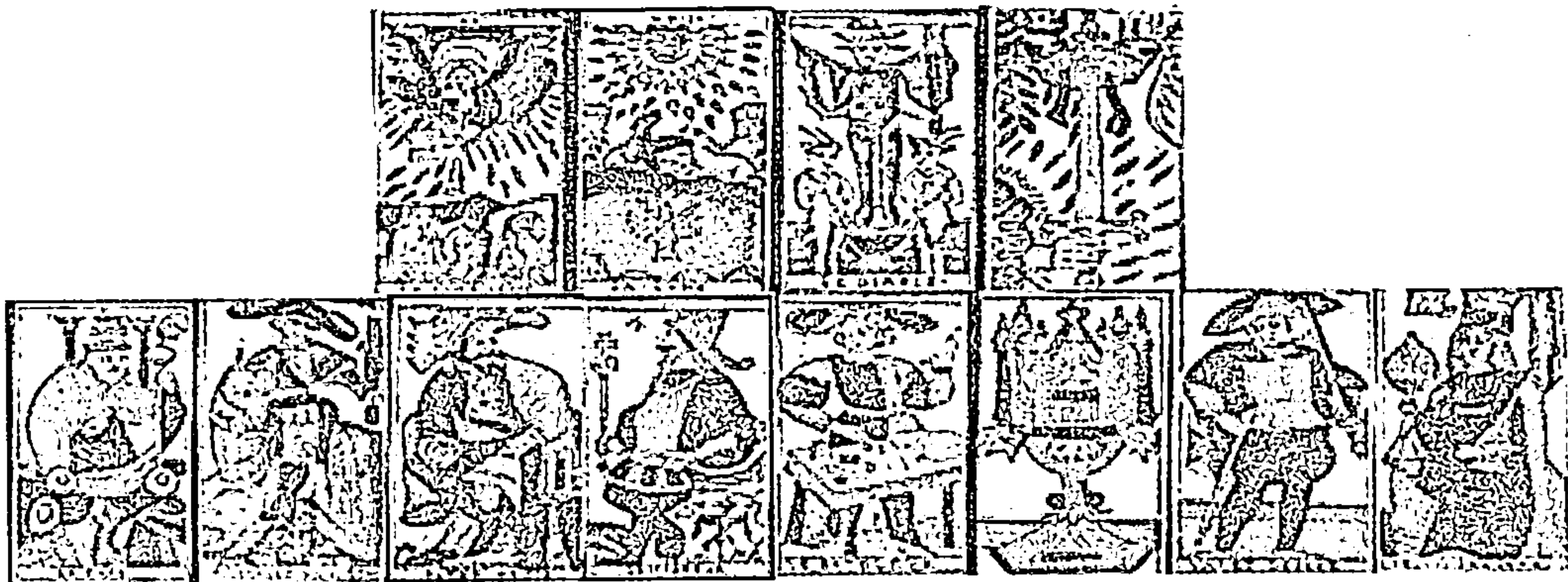
塔罗有很多种，不同国家的、不同年代的都各有不同，这里为大家呈现的一些精美的塔罗，是智慧果的老朋友靖澜老师收藏的图片。欣赏的同时，让我们一起感悟塔罗的博大精深。



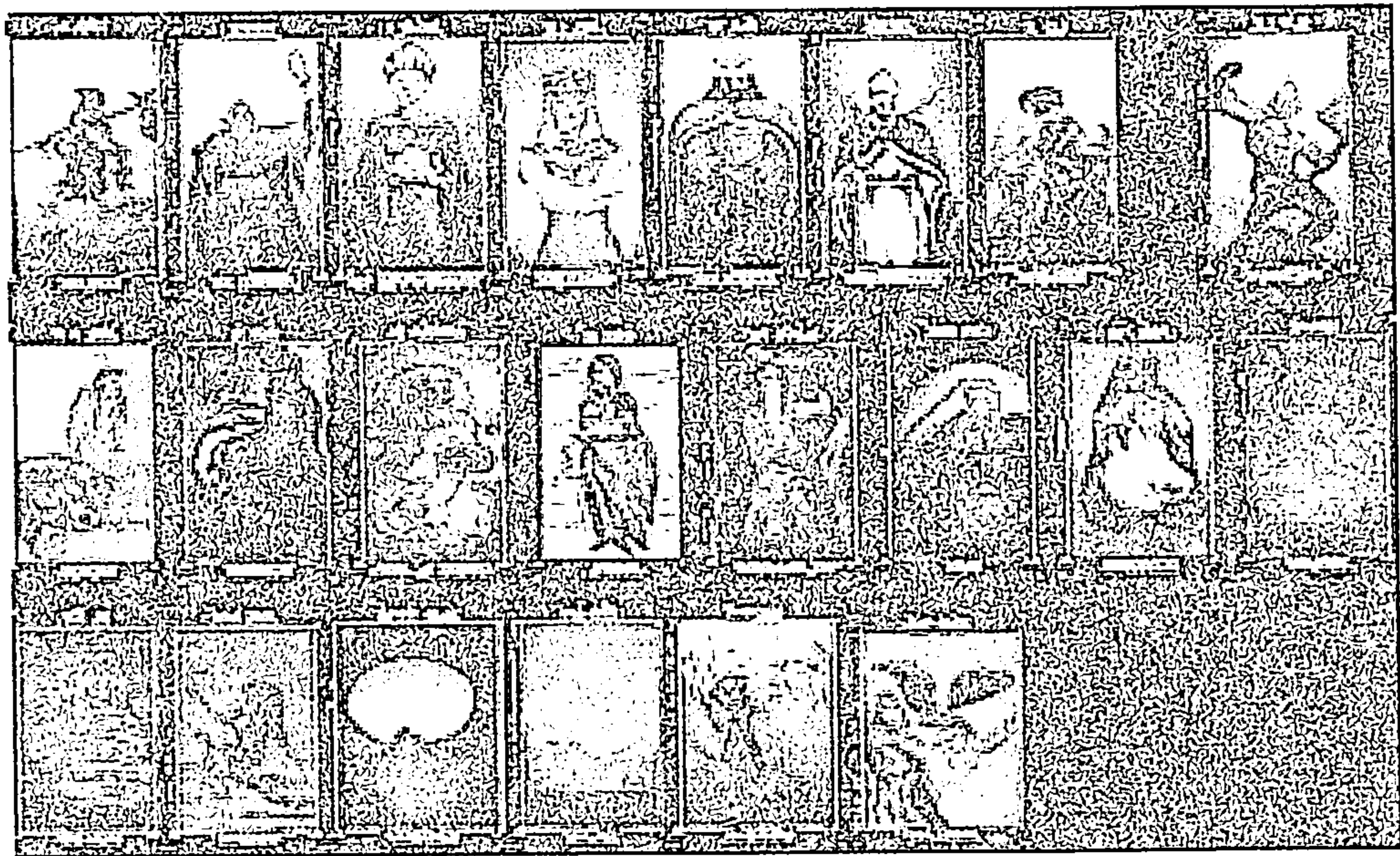
1440 年意大利 Brambilla 塔罗
Brambilla 塔罗牌现收藏于意大利米兰，牌张大小为 17.8cm × 8.8cm，大约于 1440—1445 年用手工绘制，镶嵌金箔



17 世纪初 Anonymous Parisian 塔罗
Anonymous Parisian 塔罗牌 17 世纪初用木刻印刷，现收藏于法国巴黎



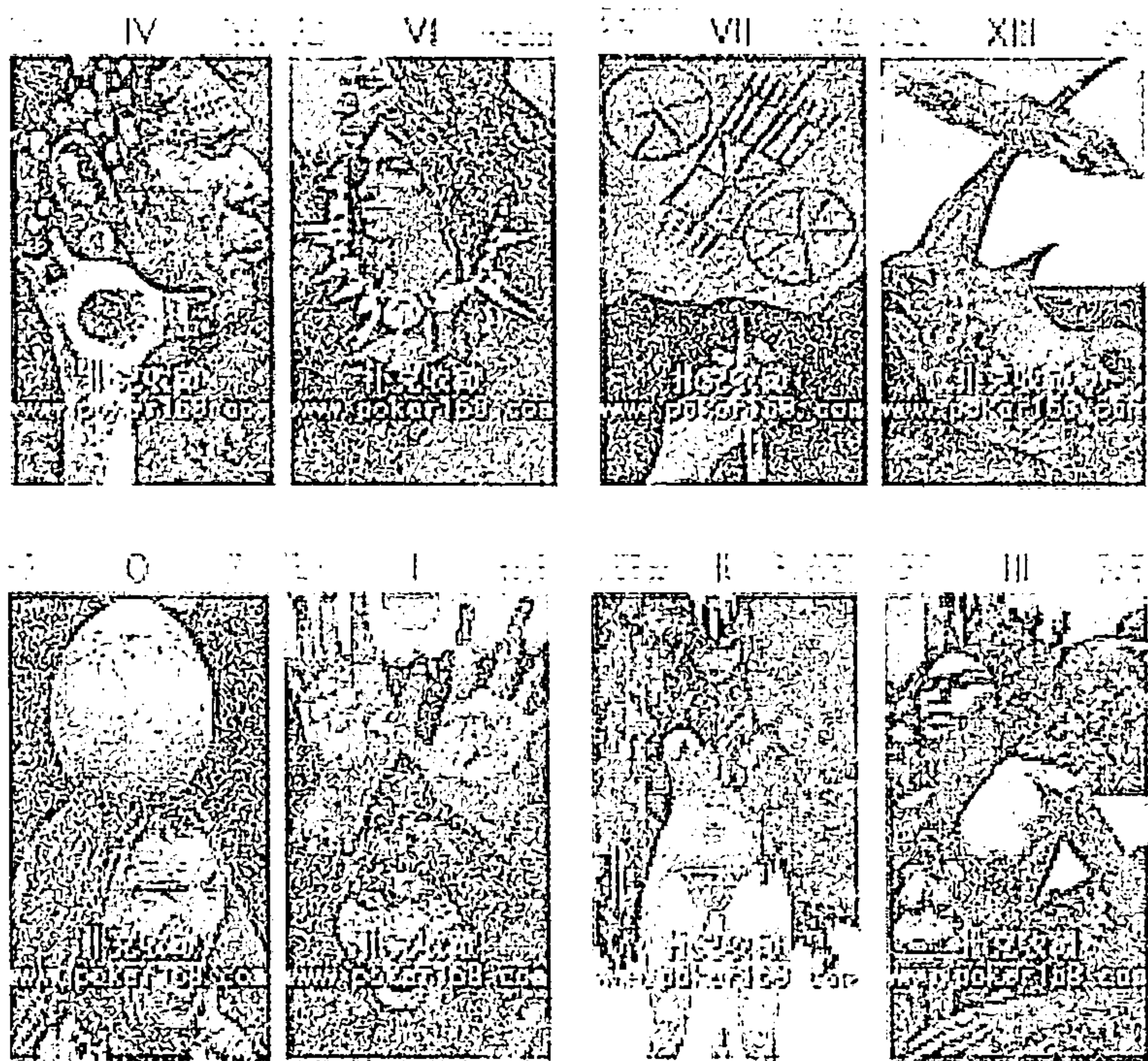
1743 年法国 MARSEILLE 塔罗
MARSEILLE 塔罗牌 1743 年产于法国阿维尼翁，木刻印刷



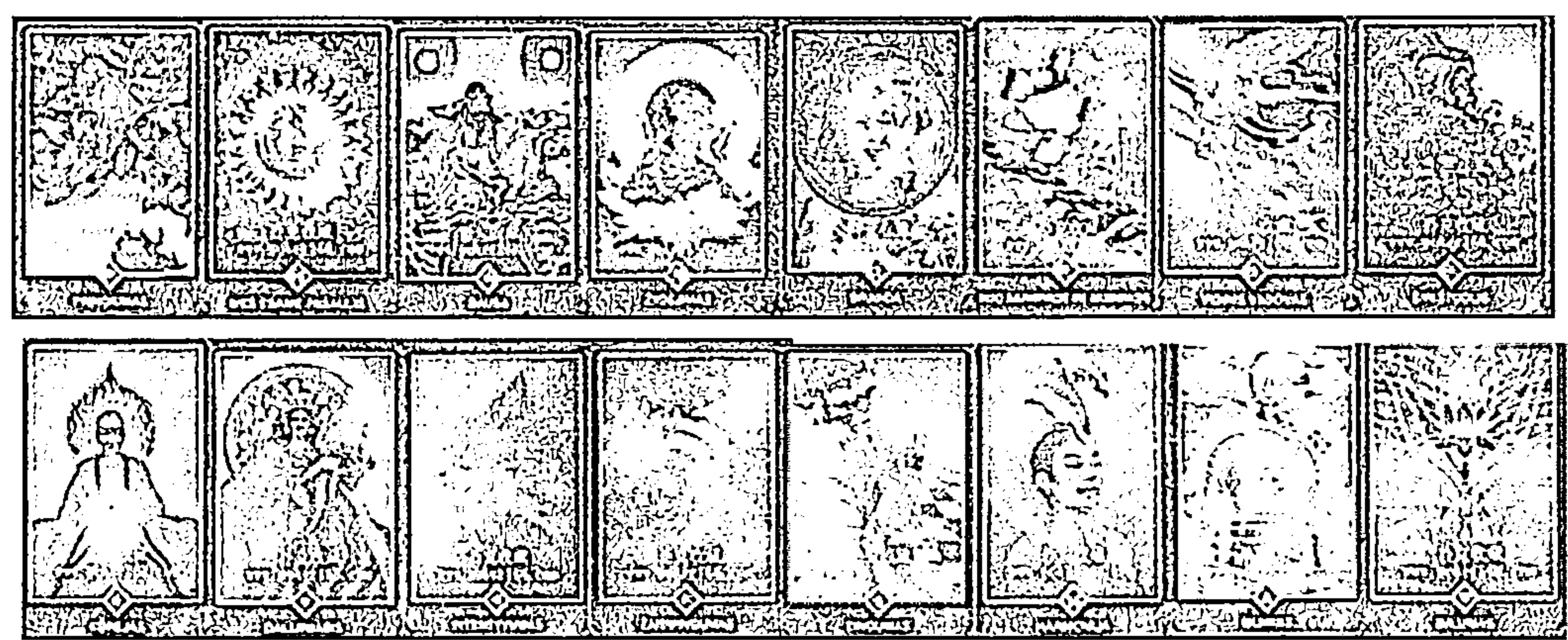
艾德里安塔罗牌
这是中国台湾出品的一副塔罗牌，只有 22 张主牌。这副塔罗牌的设计比较现代



清水玲子塔罗牌
国产塔罗牌，全牌 78 张，图为部分牌面



人类的起源塔罗牌



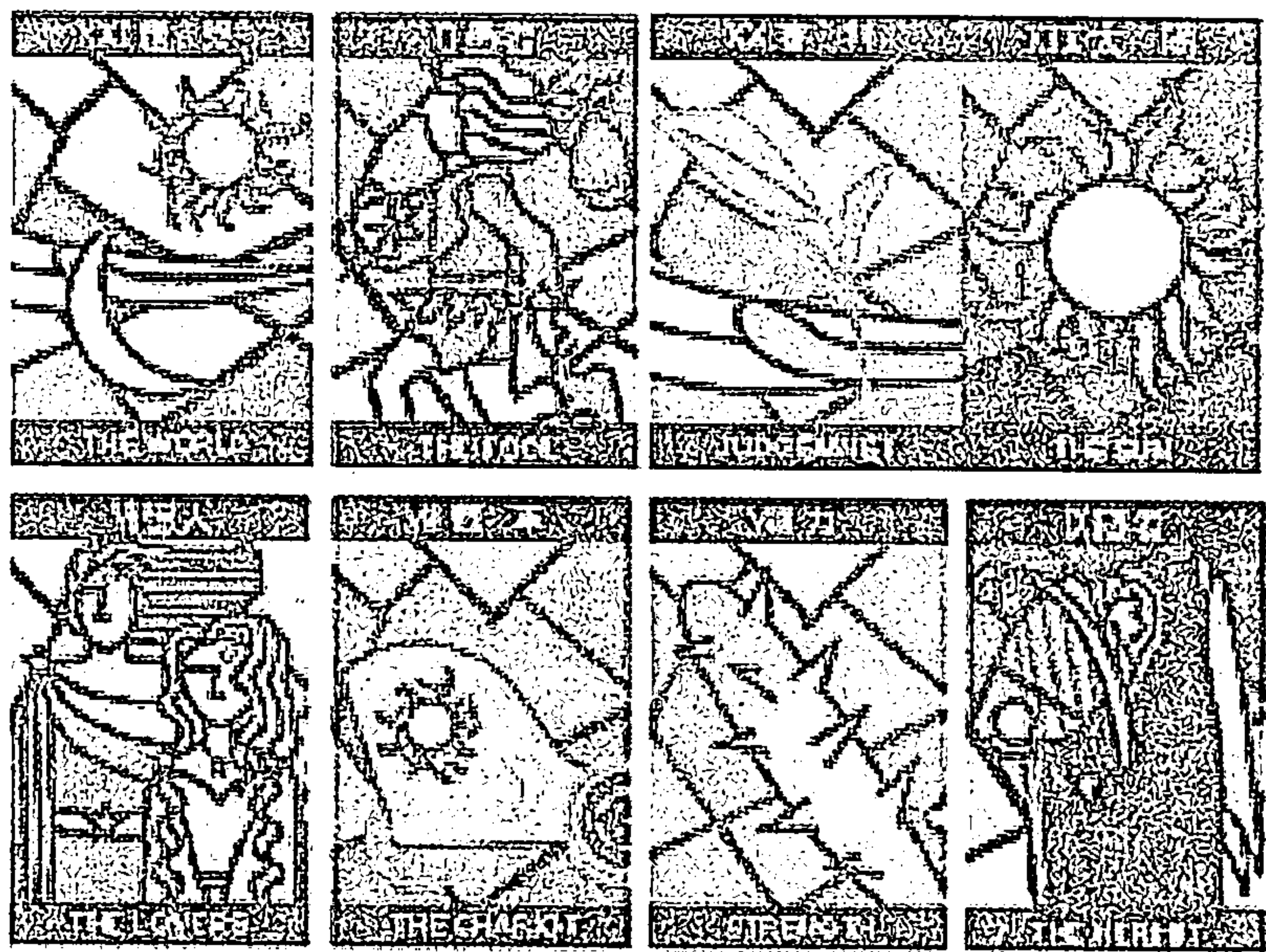
禅修塔罗

禅修塔罗通过警示和非审判性的提醒、预言来影响人的思想、行动和感觉。它会使人意识到，人要与自然、神灵、未知的事物互相包容，要领略那种不被改变、不被打扰、充满智慧的永恒中心——把生活看作一次伟大的探险、一次游戏、一所神奇魔法的学校和一次浪漫的心灵旅行，在这旅行中，人别无所求，只为一种欢欣

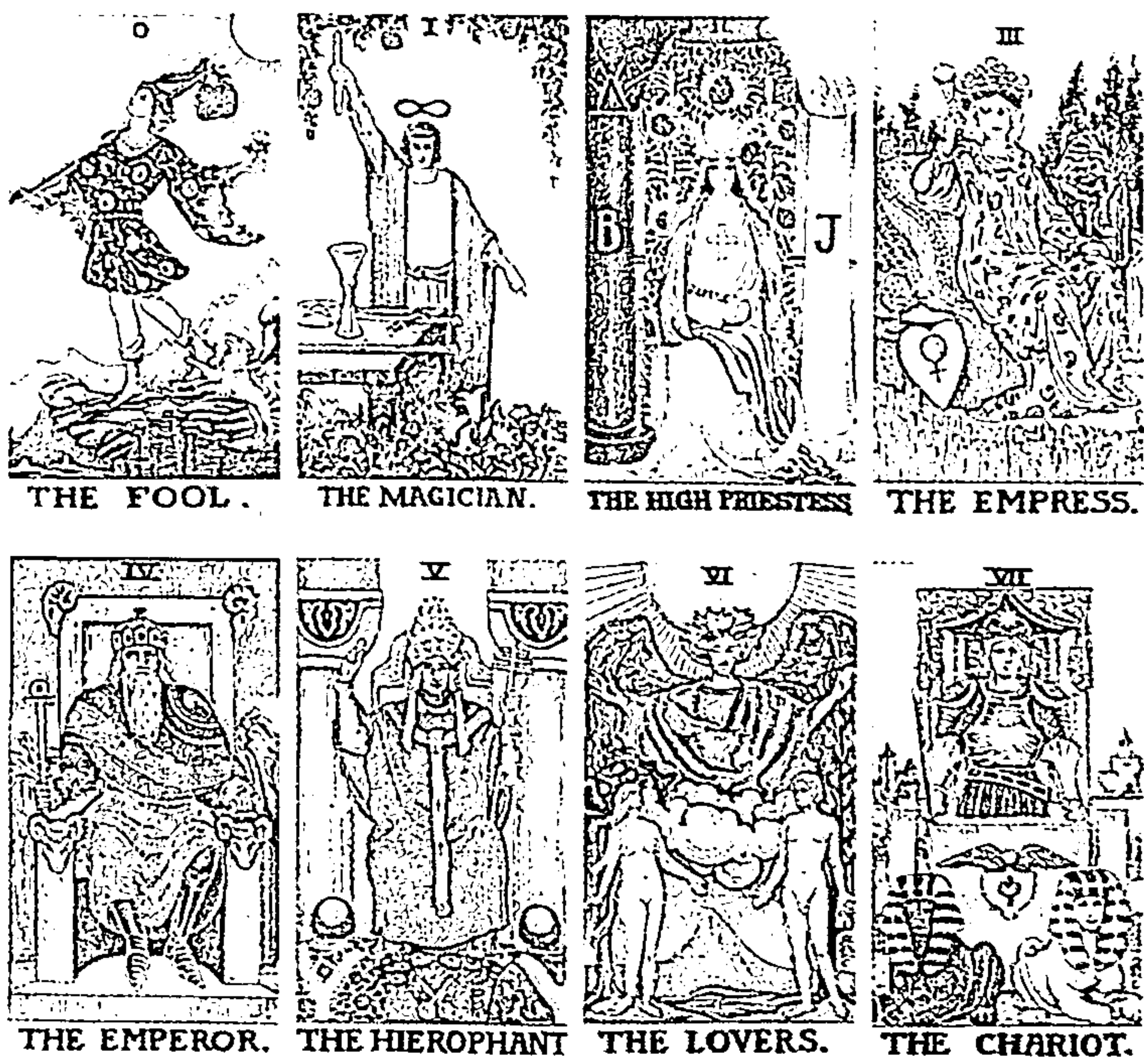


前人塔罗牌

这副牌的四门花色，分别选择了古日本人，欧洲人、爱斯基摩人、埃及人。其中的剑分配给了日本人，可见，在欧洲人的印象中，日本人是尚武的民族

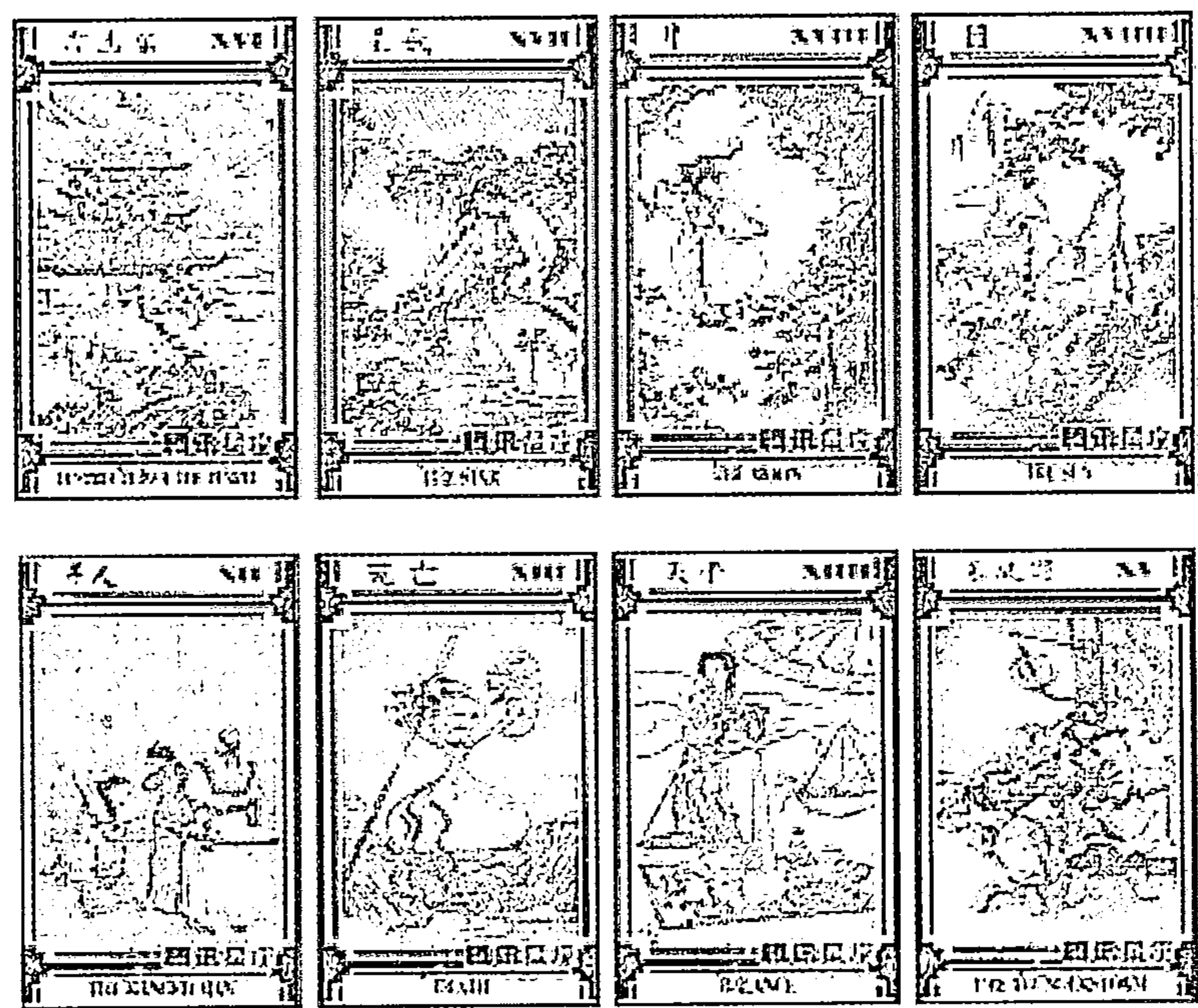


台湾塔罗牌

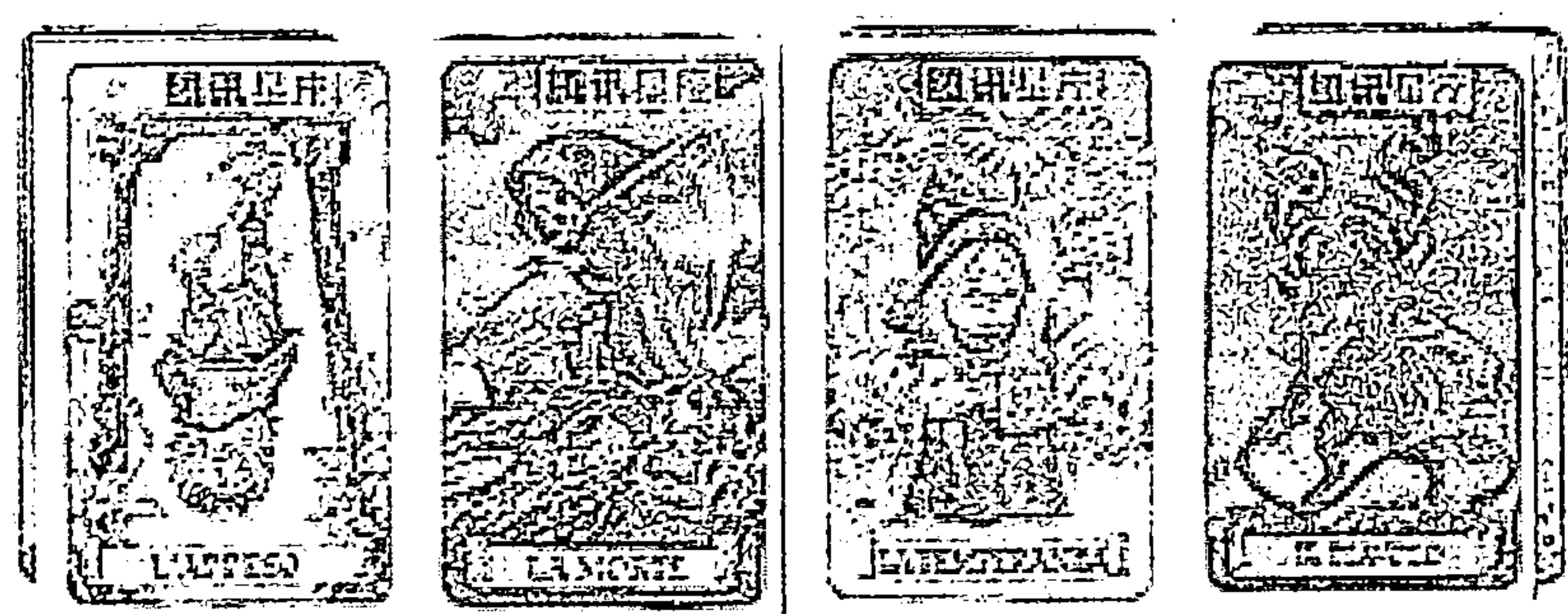


莱德·韦特塔罗牌

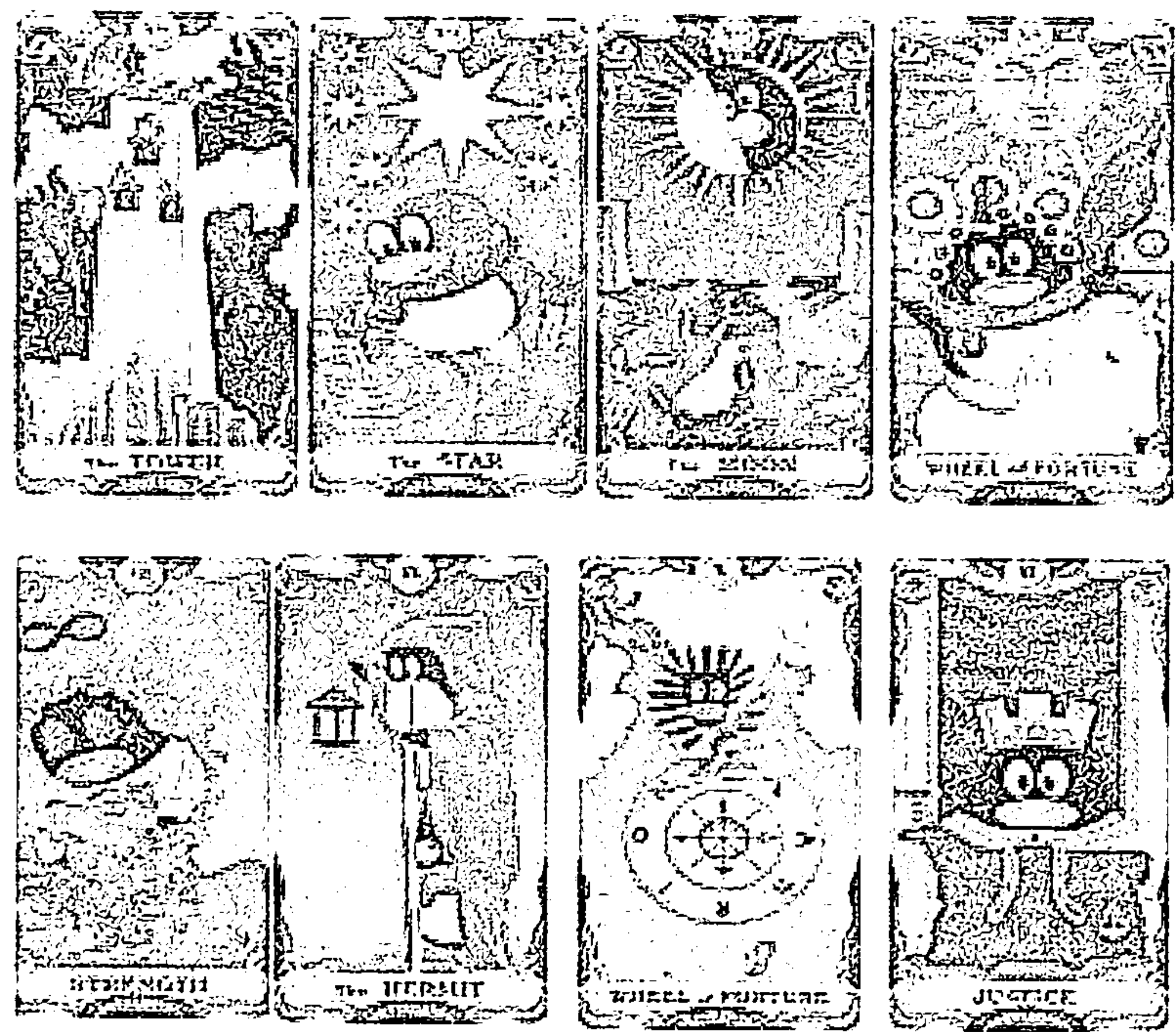
这是 1909 年由爱德华·韦特与他人合作出版的“莱德·韦特塔罗牌”，原来是黑白图案，后来人为它上色。这是全球最畅销的塔罗牌之一，全牌 78 张。本书中使用的就是韦特塔罗牌



金龙塔罗牌（Golden Dragon READING CARD READING MINDS，中国）
金龙塔罗牌通常也被叫作中国塔罗牌。这是一组罕见的牌，每一张牌的中文名称，几乎都不能和传统塔罗牌相一致，但每一张所代表的功能和意义却又精确地对应着。我们欣喜地看到很多中国古代传说中的人物和故事都出现在了牌面上，如果不是深谙中国文化和历史的人，仍然很难全部理解牌意，因此这组牌的观赏和收藏价值比使用价值大得多

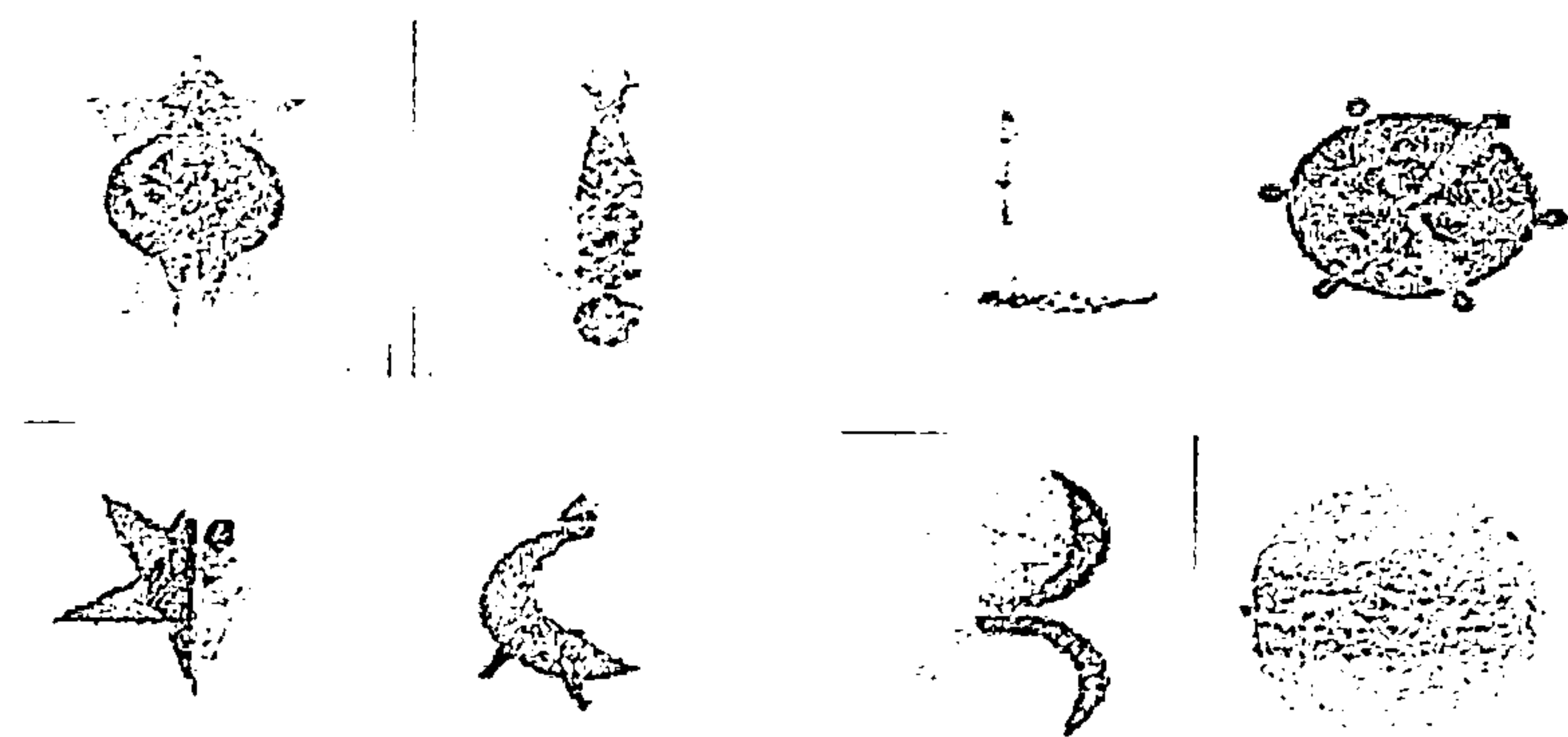


世界上最小的塔罗牌（SMALLEST READING CARD READING MINDS）
这套世界最小塔罗牌的尺寸只有 1.4cm × 2.2cm，就和你的指甲差不多大。这套牌只有 22 张大阿卡纳牌，但是如果你是一个旅行者，或者在不能正常使用常规尺寸的塔罗牌进行占卜的时候，这无疑是你的最佳选择



QQ 星座塔罗牌

腾讯星座频道巨献——全套 78 张 QQ 企鹅塔罗牌惊艳登场！
这是第一次把 QQ 塔罗牌大阿卡纳牌与代表地火水风四种元素的小阿卡纳牌集中放在一起全套推出，这对于喜欢 QQ 又喜欢塔罗牌的人来说无疑是一个天大的好消息



Dorflinger 塔罗牌

这副塔罗牌的风格特别，乍一看不像是塔罗牌，但仔细看就可发现其排列还是塔罗主牌的排列

附录2 我与塔罗的缘——专访

心理学不是看病 塔罗不是算命

远东经济杂志社记者 刘晓东专访

记者：“心理学不是看病，塔罗不是算命”，这句话听起来很上口，是你想出来的吗？

向晴：呵呵，不是我想出来的，是我在做塔罗心理学应用普及活动中，学员们在活动后分享的感受，很多人都不约而同地这样说。我听到后内心特别高兴，因为他们的说法和感受，进一步坚定了我用塔罗普及心理学应用的信心，并加快了步伐。

记者：你刚才说坚定了塔罗普及心理学应用的信心，那以前是不够有信心吗？

向晴：提到塔罗，一般人自然反应到是占卜、算命，并和神秘、预测做连接。心理学长久以来在大部分人心中的印象就与看“病”相联系，而我用一个人们印象中做占卜的工具来普及心理学，难度可想而知。那时我也不确定是否一定有效，所以在行为上比较谨慎。比如：我分别建立了“智慧果心理学应用俱乐部”和“塔罗俱乐部”来做不同的活动，目的就是检验。如果效果不好，至少不会过多波及顾客对心理学应用、对心理咨询师职业、对心理学行业的看法。毕竟顾客是通过每一个心理学从业人员的行为来感知的。

记者：到目前为止，这个普及的效果看来是好的，那你又是怎么想到用俱乐部的形式做普及呢？

向晴：2006年顾客特别少，他们称呼我为向老师，到智慧果后都反馈说特别好，应该早点来就对了，同时提到说一进门看到心理咨询的字样感觉有点怪怪的。顾客的这些反馈引起我的注意，我就想这是怎么回事，这个背后的真相到底是什么？当这样的反馈多了，我突然明白：原来看到心理咨询的字样，顾客感觉怪是潜意识里把自己当成了病人，当他们叫我向老师时，其实他们内心期待是一种师生关系。顾客其实在告诉我，如果能把“医患关系”转为“师生关系”，他们就喜欢和乐意来这里了，这样智慧果俱乐部就诞生了。同时依托天际网等一些商务社交网站，朋友介绍朋友，口碑相传，来参加的经理人就越来越多了。同时，受到《百家讲坛》的启发：为什么于丹教授带动了国学热呢？以前我们提到国学，常常与圣贤经典、严肃高深、束之高阁、离生活遥远等相联系，而于丹教授的讲解让我们发现国学很有用，与生活咫尺之间。这种转变怎么发生的呢？不是因为我们自己改变了吗？而改变自己的观念又是一件最不需要花钱的事。所以，我那时一直思考：有没有一种方式或工具能像于丹教授讲国学一样，让更多人自己改变对心理学的认识？即心理学不是看病，而是很生活化、很有用的工具，学会使用后自己就可以助人自助？而且这个工具一定要成本低、容易使用、有趣、能让看不到摸不到的心理状态可视化呈现。于是，我开始主动寻找和使用不同的心理学工具去检验。

记者：据我了解，心理学里有很多工具可以反映人的内心世界，比如绘画、沙盘、意象对话、心理剧等，那么塔罗的优势体现在哪里？

向晴：是的，绘画、沙盘、意象对话等工具，在俱乐部活动中都曾

尝试使用过，尤其是沙盘，尝试的次数特别多，甚至也有出版社约写沙盘的书。然而在实践中慢慢发现，比如绘画，有的人担心自己不会画或画不好而不好意思参与；心理剧，对不喜欢表演或内向的人就会有些困难；催眠和意象对话这样的方法对认知好的职业人士来说，不容易进入状态；沙盘呢，道具太多，沙箱不方便携带移动。相对而言，塔罗牌就不会有这些问题。

塔罗被称为西方的《易经》，已经有上千年历史。在心理学用途上的结合点是人类有共通的潜意识，简单可以理解为“看图说话”。看到一个画面，它的内容、颜色刺激你，每个人的心灵系统不一样，解读也就不一样。画是一样的，但每个人眼里的世界是不一样的，因而能把内心世界外化出来。无论孩子、大人、男性、女性，就像看一幅画一样，你一定会有某种感受，感受没有对错。所以我们就用塔罗牌这个工具来普及心理学，让大家很快明白：心理学不是看病，而塔罗是非常有用的、成本低、携带方便、生动有趣的工具。自己学会后，可以随身携带，随时随地认识自己，认识别人（客户、老板、员工，或是孩子、另一半等任何你想认识的人），认识的直接结果就是沟通容易了，沟通损耗减少了，效率效能提升了！所以在数百次的活动验证中，智慧果最终锁定“塔罗”来作为心理学应用的普及工具。

记者：你是怎样和塔罗牌结缘并把塔罗作为普及心理学的工具呢？

向晴：任何能做普及的，一定是要经过不断实践检验的过程。用塔罗普及心理学应用也是这样的，过程中经历了好几个阶段，这样的阶段正好也可以说明我和塔罗的缘分。

第一阶段：好玩的小范围塔罗沙龙。

初识塔罗，是因为我的朋友钱依宁老师，她喜欢玩塔罗牌。开始我以为是一个娱乐的工具，没有太在意。她告诉我说，塔罗除了可以一个

人玩，还可以一群人做沙龙，在讲故事中认识自己，轻松又有趣，这引起了我的好奇，于是开始了最初的尝试，很快就在职业圈中被传播，使得当当网的经典塔罗书一直在脱销（我们把经典塔罗作为指定教材），而且我们一直在年底和各种聚会中被邀请去看塔罗牌助兴，这个阶段我的感觉就是好玩，很受欢迎。

第二阶段：自己受益、研究，给老板普及。

2007年年末，我在创业中遇到困惑，花了两周时间来思考反省问题出在哪里。我把做过的事情列出来一次次翻来覆去地论证，两周后我终于明白并找到了问题的节点。恰好这时遇到另一个塔罗师——靖澜老师，她用5分钟的时间给我摆了个牌阵，帮我分析了1个小时。在解读的过程中，那些我想到的、没想到的问题居然全部呈现了出来，这让我很惊讶，效率怎么这么高？1个小时和15天的时间对比！于是我开始真正认真关注和研究塔罗为什么可以这么快地指示到解决问题的思考点。我发现，15天我用的是左脑，理性地去分析出来的，而塔罗是图像思维，是人的右脑在起作用。因为这样的机缘，我开始教老板如何使用塔罗和自己做心灵对话，教他们如何使用塔罗认识他人的状态，帮助团队调整状态、促进决策与沟通，很多老板用了后，反馈效果出奇得好，也给了我进一步的信心！

第三阶段：设计团体咨询课程，开办塔罗与心灵成长小组，将塔罗引入个体咨询。

2008年3月，我设计了塔罗与心灵成长的团体小组，由钱依宁老师带团体，进一步检验塔罗工具如何能帮助人深入认识内心、提升内在力量。每月一期、三期的学员都得到了飞速的成长。同时，我和钱老师开始把塔罗引入到个体心理咨询中，发现与顾客建立信任关系更快，同时让问题的呈现更直观，节省了顾客大量的倾诉时间等。再一次验证成功。

第四阶段：在不同职业人士中、不同的会所中推广检验，进一步将塔罗引入企业培训。

2008年6月，我有了更大胆的想法，能不能把塔罗牌引入到企业的培训？我开始了用塔罗对企业不同人员进行验证：比如人力资源经理、市场人员、销售人员、工程技术人员、单身男性、单身女性等。我举办了各种专场，从老板、中高层到普通职员，从国内人士到海归，全部验证一遍。在不同的专场，我在类似群体中寻找共性，总结经验。这个过程也让我进一步发现塔罗特别有用，很容易被接纳，同时他们也乐意分享和传播给自己的朋友，甚至有些职业人士会因塔罗而爱上心理学，并去参加心理咨询师职业资格考试。在此基础上，我开始在给企业提供的压力、情绪、工作事业平衡的课程中引入塔罗牌，效果再次达到了我的预期！

第五阶段：塔罗普及进入天津、安阳、郑州、唐山。

2008年9月至2009年3月，在北京进行了如此多的验证后，一个声音提示我：普及必须门槛低，我的职业背景好可以做，一个新手可不可以快速普及呢？因为天津朋友的支持，免费提供了场所，我安排了持心理咨询师职业资格证、但没有个案经验的心理咨询师去做塔罗的普及，结果在短短的3个月时间，有300多次各级职业人士参与。我们在天津有名的大型健身中心进行推广普及，也受到热烈的欢迎。其后，我们又在北京附近的城市——安阳、郑州、唐山给当地的心理咨询师做培训。咨询师们已陆续开始把塔罗使用到与顾客建立关系和咨询中，效果明显。

第六阶段：培养普及团队，更大范围普及。

2009年4月，智慧果进一步开办了塔罗小班，培养种子选手；同时，把这几年的应用体会与心得总结出来，集结成《塔罗与心灵沟通实用训练手册》自学指南，让更多的朋友们可以在书的指引下，快速学会塔罗

工具，助人助己更健康、更快乐、更成功！

记者：塔罗在个体咨询中是怎样应用的？

向晴：通过塔罗工具普及，心理学更快地被顾客所接受，咨询师更快速地与顾客建立联系，引发顾客需求。心理咨询是计时收费的，顾客通常是遇到情绪困扰来找咨询师，而这些困扰涉及很多关系的处理。如事业关系、家庭关系、和老板的关系，会涉及很多人。有的来访者，尤其是女性，喜欢倾诉，一倾诉占的时间就长了，她不说又不痛快，说多了，又担心浪费时间和金钱，甚至会想“这咨询师是不是耗费我的时间来挣我钱的”等等。通过塔罗就不一样了。如一对夫妻来咨询是因为和孩子有很多问题，我就让孩子给家里的每个人都选一张牌，然后告诉我这些牌是怎么一个排序，再让他用牌来讲一个故事。故事讲完后，我们已经可以比较快地了解人物之间的关系，这就为顾客节省了大量的时间，在这个过程中也充满了趣味性。再比如职业人士咨询上下级关系的问题，我会让他为上级选张牌，他选权杖王后，我会再问他，权杖王后带给你什么感觉？我们看看我们哪里应对不了权杖王后了，我们希望跟权杖王后达成什么样的关系。在这个过程中，大家既解决了问题，又增加了趣味性，还为顾客节省了时间，让我们的咨询变得更高效。塔罗牌在咨询当中也是个非常好的载体和工具。比如面对单身人士，一些女性想找什么样的伴侣，她可能说不出来，或者说“这样这样”的，一样的用词背后的内涵却不一样，牌里的四个国王有不同的特点，她可以表达不同的国王带给她的感觉，她喜欢哪个，不喜欢哪个，选牌时就体现了她的选择标准，塔罗牌可以让问题变得很直观。爸爸妈妈和孩子的沟通也是一样，想知道孩子眼中的爸爸妈妈是怎样的，可以用塔罗牌和孩子做游戏。国王牌就象征爸爸，王后牌就象征妈妈，可以问孩子，“你为妈妈选张牌吧，你觉得妈妈是哪个王后呢？你喜欢哪个王后，你不喜欢哪

个王后？”小孩子的认知能力很弱，但是他对图案的选择非常好。这时候我们就能通过这个牌，看到孩子眼中的父母是怎么样的，父母就会知道孩子是怎么想的，以及怎么站在孩子的视角来改善和孩子的沟通。

记者：塔罗是如何帮助人们识人识己、促进沟通的呢？

向晴：人与人之间其实真的很简单：通过知道自己要什么，能识别对方要什么，就能彼此沟通满足需要。但做起来确实不那么容易，因为每个人都带着自己的经验去判断和选择，一个人若能不断打开自己思维的局限和心灵的束缚，他会是那么的自由、从容！这一切的一切就要从认识自己、认识别人开始的……按我们以往的经验，认识别人通常采用的方法是在共事中去慢慢感觉，去观察别人的行为等等。而实际中，如果大部分在共事前预先可以判断的话，必将帮助您减少消耗；行为的伪装也不是我们能轻易识别的。潜意识是比较真实的，是不受意识支配的。比如你不可以计划晚上做什么梦；紧张的时候，你控制不了身体出汗、发抖等反应。了解潜意识是非常困难的，有没有一个工具可以让普通人也快速地去了解一个人的状态？让人的潜意识视觉化呈现呢？塔罗就是这样一个非常简单有效的工具，让你在轻松的氛围中通过“看图说话”就可以认识自己和别人，掌握后，应用在生活和事业领域，会帮助你成为沟通高手。

记者：塔罗被称为西方的《易经》，已经有上千年的历史了，图案背景都有很多历史渊源，大众在使用中应注意些什么呢？

向晴：是的，塔罗在西方有上千年的历史，涉及宗教、神秘学、心理学等。心理学家荣格（Carl Jung）从研究东方的《易经》及塔罗牌开始，提出“集体潜意识”及“共时性原理”，成为占卜与心理学之间一条互相联结的线。塔罗牌的图案，是集体潜意识之中的原型（Archetypes）

图像；当一个人看见这些图像时，便会受自己的体验或经验刺激，创造意象，引起深层的心理作用并触发的行动。这种原型理论引发了多种心理学方面的用途：一些心理学家让来访者选择一张适合他的塔罗来识别他是如何看待他自己的；一些心理学家用塔罗图像使来访者通过想象他的境遇或关系来认清他的想法。所以我们的应用普及侧重在认识自己的心灵上，如果有想对神秘学、宗教角度研究塔罗牌的朋友，可以寻求一些其他的书籍学习。

附录3 浅论企业EAP项目中员工服务需求的唤起 ——塔罗心理学应用探索实践与分享

摘要 中国EAP历经近16年探索，通过几代心理学人的努力，从西方EAP模式引进与照搬应用，到西方EAP模式改良与融合应用，逐渐发展到本土EAP模式探索与创新应用新阶段。无论哪个阶段，中国EAP本土实践的核心始终聚焦于心理学在企业中的应用，但由于目前国内企业多数员工对心理学的认知仅限于“看病”，对“心理疾病”的刻板印象又常常与“脑子有病、神经兮兮、人格缺陷、能力低下”等评价相联系。因此，在EAP项目中，改变员工对“心理咨询是看病”的刻板印象，建立心理学与员工的连接感，唤起员工内在需求是提高EAP服务使用率和保证服务效果的重要内容。北京智慧果心理咨询有限公司（以下简称智慧果）经过多年实践，将塔罗牌用于心理学应用，使塔罗牌成为EAP服务中快速打开企业员工心灵大门，建立心理连接的有效工具。本文将从塔罗心理学应用的基本原理、在EAP项目中的定位、实践验证过程、应用的范畴及典型案例等方面分享，就塔罗心理学应用对企业员工参与需求唤起的起效因素进行初步探讨。

关键词 EAP服务使用率 服务需求唤起 塔罗心理学应用 连接工具

中国EAP历经近16年的探索，通过几代心理学人的努力，从西方EAP模式引进与照搬应用，到西方EAP模式改良与融合应用，逐渐发展到本土EAP模式探索与创新应用新阶段。而中国EAP本土化的过程，

本质上是基于心理学的学科范畴与理论原理，在中国企业实践应用中不断发现问题，解决问题的过程。

一、发现问题

（一）EAP 服务使用率现状

1.EAP 项目评估指标

目前，在 EAP 实践中，由于基于实验设计的实证研究在实际的项目实施中操作难度较大，而 EAP 成本、效用本身又具有一定的复杂性，如时间周期长，受调查方法、搜集数据方法及数据的全面性等多方因素影响等^[1]，因此，项目的效果评估指标较多集中在使用率、满意度等方面^[2]。

传统 EAP 服务中使用率的定义是一段时期（通常是 12 个月），EAP 新个案的数量除以可以使用 EAP 项目的员工数。虽然不同企业对使用率的，EAP 项目中的宣传、培训、咨询服务等环节是否建立员工对 EAP 服务的信任与需求，是否唤起了员工内在需求的直接指标，在 EAP 项目服务效果达成与效果评估方面具有重要价值。

2.EAP 服务使用率现状

目前，购买 EAP 服务的企业方，对于 EAP 服务的使用率预期普遍低于 10%。以联想集团 EAP 项目为例，联想集团从 2000 年引入 EAP 服务，并探索出“宣传—培训—咨询”的 EAP 三级防控体系，成为中国本土第一个完整意义上的员工帮助计划^[3]。在 2011 年 8 月 12 日的第七届中国企业心理服务国际论坛上，联想集团中国人力资源中心人事服务和员工关系经理王心竹公布了 2008 年年底联想 EAP 服务的内部统计数据，“EAP 临床使用率达 9.12%”“员工家属使用率有 10%”等，并说明，这些数据都是在业界数据偏高的情况^[4]。

从员工层视角，购买 EAP 服务的企业，多数员工对 EAP 服务的接受度如何呢？笔者在对部分购买 EAP 服务的企业员工的个别访谈中了解

到，企业搭建的心理咨询室空置率普遍较高，热线电话及网络平台等的使用率也偏低，企业员工主动求助的动机不强，员工对 EAP 于自身关系的连接感不强。

（二）影响 EAP 服务使用率的原因分析

那是什么原因导致了具有专业性、实用性的 EAP 服务在实施过程中，员工的支持度与使用 EAP 服务的积极性不尽如人意呢？智慧果从服务经验中总结出以下两方面比较核心的原因，并在此基础上做了服务形式、内容等维度的调整，得到了实践效果方面的检验。

1. 员工对 EAP 服务的认知

（1）员工对心理学及 EAP 的原有认知。

自 2008 年汶川地震，心理援助在灾后援助及灾后重建中发挥了重要作用后，人们对“心理学”的认知有了重大突破，但新的认知并没有引起人们对“心理普及”的价值的关注。更多的国人，依然将“心理学”等同于“心理咨询”，而将“心理咨询”定位在“看病”——心理障碍、精神疾病和危机干预的应用范畴，而对心理疾病的刻板印象往往又与“脑子有病、神经兮兮、人格缺陷、能力低下”等^[5]负性评价相联系。因此，大多数人对心理求助行为社会容认度^[6]的评估普遍偏低。故而，在服务前或服务中修正人们对“心理健康服务”的认知，建立“心理学不是看病”的新观念，是开启员工享受 EAP 服务之旅的第一要务。

（2）员工对 EAP 和自身的相关度评估。

除了旧有认知对员工使用 EAP 服务的影响外，员工对 EAP 服务和自身的相关度的评估，也对员工使用 EAP 服务有决定性作用。

如何将 EAP 服务的价值与员工自身建立连接呢？为了回答这一问题，我们必须首先了解心理健康服务的商品属性，即心理服务是一种服务性的商品，并且是“无形商品”。既然是商品，那么其购买与消费的过程就符合客户的“购买决策过程”。相关研究表明，客户的购买决策

过程包括“为什么买”“买什么”“买多少”“在哪里买”“何时买”“如何买”六部分内容^[7]。简而言之，客户对产品的需求度、认知度及获取路径等是购买与消费行为发生的重要指标，即产品是否能够实现某种可评估的目的，是否满足某种个性化的需求，是否能唤起某种体验的情景等都会促成消费者的购买和使用行为。具体来讲，比如客户消费有形产品，能在购买及使用之前看到买的是什么（认知），并且能够较好地评估产品可实现的功能及提供的价值（评价），然后决定其购买行为（行动）。可见，购买的发生实际上是“认知—评价—行动”循环作用的过程^[7]。

了解完心理健康服务的“商品属性”及客户“购买决策过程”，我们再回到心理学相关研究。大量有关“求助动机”的研究文献中表明，治疗恐惧对人们选择心理健康服务具有重要影响，而最为重要的一点就是客户对于心理健康服务效果的担心^[8]。由此可见，无论客户购买或消费任何一种商品，其内心的运作都是具有共性规律的。

因此，心理健康服务是否能对使用后可能达到的效果做预先评估，对可能的服务效果有较为直观的体验，即让客户预先看到购买或消费的是什么，使员工将 EAP 服务的价值与自身建立关联，在一定程度上将促进客户的消费行为的发生。

在智慧果的实践经验中，把心理服务的效果视觉化、体验化呈现，是提高员工对 EAP 和自身的相关度评估的重要内容，也是唤起员工对 EAP 服务需求的重要环节。（注：视觉化，即在不违背职业伦理的前提下，让客户了解 EAP 服务能够帮助他们实现什么价值，并以案例或图片的形式呈现；体验化，即在不违背职业伦理的前提下，让客户对心理服务有浅尝式的体验，目的在于与对方建立心理连接，实现导引和唤起的作用。）

2.EAP 驻场服务的时空特性

背景：智慧果的 EAP 落地服务（组织 EAP 服务第一阶段）是建立在

不影响员工日常工作与休息，不改变组织基本制度与设置的前提下，以驻场心理咨询、心理培训、团体辅导等服务形式为核心的 EAP 服务模式。因此，以下所讨论的外部环境是以非咨询室环境下的驻场心理咨询、心理培训、团体活动为前提的。

（1）时间特性。

基于上述背景，智慧果 EAP 服务模式的驻场咨询、培训及团体活动服务时间具有不确定性（随时性）与有限性特点。以某银行网点 EAP 服务为例，在工作时间内，网点员工很难协调或有固定某段时间用于个体咨询，对咨询时长也具有极大的不确定性，例如有些员工可能已约见客户，只有五分钟；而有些员工可能在咨询过程中因客户或领导需求而需要快速进入工作状态等，因此驻点 EAP 咨询很难实现“咨询预约”，也无法预期“咨询时长”；心理培训及团体活动时间也同样具有如此的不确定性与时限性。因此，如何快速改变员工对心理学的原有认知，建立 EAP 与自身的关联性，体验 EAP 服务的实用性是驻场 EAP 服务的重要课题。一旦未能在随机又有限的时间内唤起员工的内在需求，员工对 EAP 的接受度与认知度将很难发生改变，EAP 服务使用和 EAP 服务效果将受到影响。

（2）空间特性。

由于驻场咨询服务的条件有限，空间上很难达到隔音效果及个体咨询室设置中的其他效果要求。仍然以银行网点为例，一般 EAP 咨询师会被安排在行长办公室或副行长办公室等非隔音性、随机性空间，网点员工将根据自己工作的安排与时间的空闲陆续来体验咨询服务。因此，整个过程最关键的就是员工对保密性的担心。如何能够在非保密的环境中有限地满足员工的心理需求，并降低员工对个人隐私外泄的担心，成为是否有员工愿意参与 EAP 驻场服务的关键因素。

3. 小结

在 EAP 服务过程中，无论是员工认知调整、需求连接，还是时空要素的限制，都是驻场 EAP 服务不同于咨询室咨询的重要方面。是调整战略战术解决驻场 EAP 服务中遇到的问题，还是将驻场 EAP 服务引导到咨询室咨询服务，是每个 EAP 供应商应该思考和都在思考的难题。

二、解决问题

为了在 EAP 服务中更好地唤起企业员工内在需求，实现员工认知调整的效果，灵活应对 EAP 服务过程中外部环境的时空要素的限制，智慧果创新性地将塔罗牌作为连接工具，引入 EAP 服务中，获得了较好的服务效果。下面我们将从塔罗心理学应用的基本原理、实践验证的过程、在 EAP 项目中的定位、应用的范畴及典型案例等方面进行分享。

（一）塔罗心理学应用的基本原理

为什么塔罗可以看得很准？为什么塔罗可以读出自己和他人的内心？为什么塔罗可以促进人与人之间的沟通？智慧果塔罗心理学应用模式与算命有什么关系？

1. 心理学家荣格与塔罗

千年来，塔罗在占卜、神秘学、宗教背景渊源一直被广为流传与关注，而塔罗与心理学的联结则是从心理学家荣格（Carl Jung）开始。荣格研究了东方的《易经》及西方的塔罗牌，并提出了“集体潜意识”及“共时性原理”，这成为占卜与心理学之间一条互相联结的线。在荣格看来，塔罗牌的图案，是集体潜意识中的原型图像，当一个人看见这些图像时，便会受自己的体验或经验的刺激，创造意象，引起深层的心理作用并触发行动。从这个意义上讲，塔罗牌是反映人类内心深处的镜子。

2. 共时性原理

荣格发现在一生中会发生相当多“有意义的巧合”事件（例如，你正在想自己的朋友，朋友就来了；或者你梦见一些事，后来听说，就在

你做梦的同时发生了这些事等)，荣格把这样的事情定义为“非因果关系原理——共时性”，定义是：“在人心中突然产生的预感，与一种表达同样意义的外部事物几乎在同时出现二者之间的巧合。”荣格认为，是由深层无意识产生的原型导致了“巧合”现象的发生。而这种无意识又是超越地区、国家、民族的，是人类共通的普遍拥有的东西。正因为有这些共通的东西，才使我们既能与自己对话，又能与他人对话，做到能够互相理解。

荣格认为，共时性往往是在有强烈的情感参与时发生。也就是说，客观事件彼此之间，以及与观察者主观的心理状态有一种特殊的互相依存的关系。正是由此出发，荣格认为，《易经》占卜时，在问卜者的心态及解答的卦爻间，有种共时性的感应。而为了使共时性事件出现，那么就需要占卜者投掷硬币时，要想着它一定会存在于某一现成的情境当中，并认定卦爻辞确实可以呈现他心灵的状态，这就是荣格对“心诚则灵”的一种解说。

对应到塔罗牌心理学应用上，即人们在抽取或选取塔罗牌的过程中，会受共时性原理的影响，与自己当下的心理状态、能量状态及现实处境等密切相关。

3. 潜意识

荣格在弗洛伊德（Sigmund Freud）对人类无意识的发现基础上提出人类心灵深层结构理论，他突出了心理结构的整体性，认为人格结构有三个层次：意识（自我）、个体潜意识（情结）和集体潜意识（原型）。

意识是人格结构的最顶层，是心灵中能够被人感知的部分。意识的本质是辨别和区分——形成自我与非我、好与坏、对与错等标准，让人们认识到适当的东西，并使之与不适当的和无价值的东西区别开来，从而使人摆脱原始状态。个体潜意识是人格的第二层，是潜意识的表层部分，它的内容是曾经被意识过，但由于各种原因受到压抑或遭到忽视的

内容，如令人痛苦的思想、悬而未决的问题、人际间冲突、道德焦虑等等。还有一些经验，由于无足轻重或本身强度太弱，人们经历它们时不能留驻在意识层中，因而都被贮藏在个体潜意识里。所有这些构成了个人无意识的内容，当需要时，这些内容通常会很容易地到达意识层面。集体潜意识是人格结构中最底层的部分，它的内容从不在意识中出现，是完全通过遗传而得来的。它就像人类经验的储蓄所，祖先世世代代的活动方式和经验就储存在里面，如人对黑暗的恐惧等。它们的表现形式就是集体潜意识原型，原型宛如磁石一般吸引着与之相关的各种生活经验，形成影响个人发展的情结，进而在生活中表现出来。

而个体认识自我和自我成长的本质，就是不断把潜意识上升到意识层面去改变掌握，个体意识到的内容越多，人格就越完善。因此，塔罗心理学应用的过程正是不断地帮助人们澄清与觉察潜意识的过程。

4. 心理投射

心理投射是指个人不自觉地就把自己的态度、愿望、情绪等投射于环境中的事物或他人。投射现象在生活中普遍存在，客观世界是一样的，而每个人感受到的世界却有很大不同，这主要受人们的生活经验及心理活动模式的影响。

塔罗心理学应用可以看作是“看图说话”过程，就是通过看塔罗牌，引起人的心理反应。通过针对于牌面的观察、描述、想象、联想，让人把内在的、潜意识层面的动机、情绪、冲突、关系模式、价值观、愿望等，在不知不觉中投射到塔罗牌图案上。通过心理投射，不同塔罗画面内容、色彩等等都被赋予丰富的心理内涵。而富有心理内涵的画面又体现在生活中，影响人的心理。由此，透过塔罗，我们心理咨询师便可以在这个过程中与客户共同工作，进行心理分析^[9]。

（二）为什么选择塔罗牌

1. 塔罗心理学应用与算命

由于塔罗牌更为广泛的应用是占卜，因此，人们对于塔罗牌的认知首先是与“算命”关联。而部分研究表明，算命的普及度高于心理健康服务，也容易获得人们的接受；另一方面，算命的体验也好于心理咨询，只是让人看事更清楚，而在讲述“命盘”的过程中，人们便会不自主地谈到一些个人问题；第三，算命过程中时间更短，且问题更聚焦，人们更容易体验到“效果”与“连接”^[5]。

塔罗的心理学应用在科学的心理学原理的基础上，具备了“算命”的某些特性，尤其是在客户认知层面，以轻松、娱乐的方式，容易被人们接受，而在实际的应用中，也更趋向于让咨询过程更聚焦、更简单、更自助、更直接，因此，塔罗心理学应用具有其心理学层面的专业性，又具有占卜层面的通俗性。

2. 塔罗与心理学

在心理学领域内，可以作为心理学普及应用、EAP 服务的连接工具，又能很好地连接潜意识的工具和形式其实有很多，比如绘画、沙盘、意象、心理剧等。为什么要选择塔罗牌？这是因为在实践中，经过对各种工具与形式的多次尝试，逐渐发现，在客户的接受度、参与度与操作的便利性上，塔罗具有自己独特的优势。

具体而言，用绘画的方式，有些客户会因为担心自己不会画或画不好而不好意思参与；心理剧，对不喜欢表演或内向的客户来说就会有些困难；催眠和意象——对偏理性的职业人士来说，不容易进入状态；而沙盘，道具太多，又不方便携带和移动。

塔罗牌则不会有这些问题，反而具有更强的适宜性。第一，历史性，塔罗被称为西方的《易经》，已经有上千年历史；第二，专业性，塔罗牌做心理学应用，是基于人类共通的潜意识；第三，参与性，简单的“看图说话”，无论孩子、大人、男性、女性，就像看一幅画一样，一定会有内容和感受，有利于客户的参与度提升；第四，趣味性，塔罗牌本

身具有“神秘”的特点，同时画面色彩、人物等的丰富性也容易引起人的关注度；第五，便利性，塔罗牌只是一副牌，成本低，携带方便。

所以在数百次的活动验证中，智慧果最终确定将“塔罗”作为心理学应用的普及工具，EAP 服务的连接工具。通过塔罗牌，基于心理学原理，快速让客户明白“心理学不是看病”（客户评价），而是与每个人有关、对每个人有用，使用后就会有效，而且挺有趣的“四有”科学；“塔罗牌也不是算命”（客户评价），而是连接自己、连接他人、连接外部世界与内部世界的桥梁^[10]。

（三）基于实践的应用性验证（根据塔罗心理学应用普及创立者向晴老师的实践经验修正整理）

任何的心理应用工具，都一定要经过实践检验的，塔罗心理学应用也是如此，这个验证的过程大概有如下几个阶段：

第一阶段，小范围塔罗沙龙。这个过程是与塔罗初识，并没有太多研究，只是在小范围内尝试使用，比如十人以内的沙龙，通过对着塔罗讲故事来认识自己等。这个验证很快在职场人士中传播，很受职场人士欢迎。

第二阶段，开始研究，老板阶层的普及与尝试性应用。在自我体验的过程中，逐渐发现，现代职场人遇到问题更擅长用左脑理性分析，而塔罗牌是图像呈现，启发的是右脑思维，通过塔罗牌可以连通思维的左右脑，提高问题解决效率。于是，开始将塔罗用在老板阶层，如心灵的自我对话、识别员工心理的状态、调整团队人际关系、促进决策与沟通等，经过验证，也得到了很好的效果反馈。

第三阶段，设计团体咨询课程，将塔罗引入个体咨询。在这个过程中，开设了塔罗与心灵成长的小组，并在实践中探索了通过塔罗深入认识自己、提升内在力量的成长模式，学员的变化与成长再次验证了塔罗在心理学领域应用的适应性。随后，塔罗又被引入到个体心理咨询过程

中，发现通过塔罗牌，可以快速与顾客建立信任关系，直观地呈现客户的心理现实与关系模式，既节省了顾客大量的倾诉时间，也提高了心理咨询效率。

第四阶段，在不同职业的人群中，通过不同的商业会所，进一步推广检验后，将塔罗引入企业 EAP 服务。这个阶段是更具突破性的尝试阶段，开始针对不同职业、不同岗位、不同类型的客户设计专场，进行进一步检验，比如人力资源经理、市场人员、销售人员、工程技术人员等；又比如单身男性、单身女性等。整个阶段中，从企业老板到企业中高层管理者再到普通职员，从国内人士到海归，从普通大众到心理学专业人士（心理咨询师及精神科医生），全部进行了实践，过程中进一步验证了塔罗的有效性以及易被接纳的优势。在这些基础上，开始将塔罗应用到企业的压力、情绪、工作事业平衡的课程中，也受到了员工的欢迎。

第五阶段，塔罗心理学应用普及性的操作性验证。可以做普及的工具必须具备“门槛低”“易操作”的特点，专业新手，甚至非专业人士是否可以掌握应用呢？带着这个疑问，我们又分别在天津、安阳、郑州、唐山等地，由不同职业背景、不同专业水平的咨询师对大众做了普及，仅是在天津，短短 3 个月时间，300 多人次职场人士参与了塔罗心理学普及活动；而不同地域的心理咨询师在掌握塔罗心理学应用的要点后，也能够实现快速与顾客建立关系的效果。当然，以塔罗心理学应用的层面建立关系，即普及型的应用只是为客户提供服务的第一步，而不同水平的咨询师解决客户问题的深度与速度却只与咨询师个人的咨询内功相关。

根据以上五个阶段的发展，塔罗心理学应用普及在实践层面取得了一定的成效，受到不同层级、不同背景、不同年龄、不同职业的客户接受与认可，同时能够被不同水平的心理学工作者所掌握^[9]。

（注：塔罗心理学应用普及内涵如下：①以塔罗牌为介质，快速与客户建立内心连接，成为连接其他心理健康服务的有效桥梁；②聚焦在“认识自己，认识他人，促进沟通”的普及范畴内，依赖其传播的便利性，实现广泛性影响，吸引更多人关注内心世界。）

（四）塔罗心理学在 EAP 项目中的应用

1. 塔罗心理学应用在 EAP 项目中的定位

在以上的描述中，不难看出，塔罗心理学应用与职场员工的连接度、在企业中的受欢迎程度相对较高，是能够在 EAP 中服务快速，唤起员工内在需求的有效介质。因此，在智慧果 EAP 服务模式中，塔罗作为连接工具，能够快速打开员工的心灵大门，建立企业员工与心理咨询师的心理连接，为后续的其他 EAP 服务（深入的个体咨询、心理培训、团体辅导等）做好引入准备。

2. 塔罗心理学应用在 EAP 服务中快速连接的优势

在塔罗心理学应用过程中，并不执着于塔罗牌的画面本身，而是在员工对画面进行描述、感受和解释的过程中，心理学工作者作为倾听者和引路人，充分给予客户自我整理的空间，只在必要时，借由提问来协助员工更好地思考自己的问题。

因此，整个过程具有以下优势：第一，有利于建立员工心理安全感，员工可以只描述画面却不一定涉及个人的现实问题，这有利于在职场中保护员工的个人隐私；第二，有利于增强员工对心理服务的体验与认知，通过浅尝的塔罗心理学应用体验，员工能够在体验层面了解心理学与自己的关联，并重新认识心理学，对 EAP 服务内涵与效果有一定的认知和体会；第三，具有较高的灵活性，“看图说话”本身针对时间维度具有很高的灵活性，而投射过程又使得“说话”具有一定的有效性，无论是 5 分钟的故事，还是半小时的感受，整个过程都是员工与自己内在连接的过程，是个体与其潜意识逐渐连通的过程。

因此，将塔罗作为 EAP 服务模式中的连接工具，能够有效增加员工的参与度，在体验的过程中逐渐唤起员工的需求，甚至是求助动机。

3. 塔罗心理学应用在 EAP 服务中的连接角度

在智慧果的实践中，塔罗一般从以下几个角度与企业员工建立初步连接。

（1）认识心理状态。

基于共时性原理，无论员工是抽取还是选取塔罗牌，都会与自己当下的心理状态、能量状态及现实处境等密切相关，因此通过塔罗牌所呈现的画面，包括色调、内容、人物状态、象征意义等，都能够呈现当事人的心理状态；基于投射的原理，当事人描述的图片给自己带来的感觉，体会的图片中人物的情绪与感受，都是自己的情绪情感的投射。因此，在实际的操作中，心理咨询师一方面会体察牌面所带来的感受，初步评估当事人的心理状态，另一方面通过当事人自我描述，来进一步确认对方的心理状态，并在合适的时机给予反馈。

（2）呈现思维与行为模式。

根据投射的原理，当事人在描述图片的过程中，其思维特点、行为模式都会外显，比如是客观评价性的描述多，还是感受性的描述多；关注点偏向于细节，还是偏向于整体；另外，对故事的演绎也是基于其生活经验与行为方式的。因此，只要心理咨询师在整个过程中注意观察当事人的整体状态（情绪情感、动作、语言等信息），就能很快捕捉到当事人的思维与行为模式，根据当事人的接受性与开放度给予适当的引导与反馈，促进当事人的自我觉察与成长。

（3）澄清关系模式。

根据投射的原理，当塔罗牌中出现人物关系，或当事人在多张塔罗牌人物之间建立某种关系时，他所描述的情景或故事的人际关系模式，大多映射了其现实中的人际关系模式。在这个过程中，可以帮助当事人

看到自己的人际关系模式，体验在这种模式下的感受，并在不断地描述与完型塔罗故事的过程中，找到合适的切入点，看到不同的可能性，并探索适合的行为的调整与改变。

（4）接纳人与人之间的差异。

这个角度更偏向于团体活动或心理培训课堂中的应用。面对同一张塔罗牌，不同的个体反馈出不同的角度，看到不同的事物，感受到不同的体验时，所有的参与者就能清晰地看到人与人之间的差异；再通过引导，使其将这一现象迁移到生活中，参与者对差异的接纳就有了更深的体会。因此，通过塔罗牌，能够更直观化地让参与者体验差异，对人与人之间的彼此接纳有一定的促进作用。

（5）延伸使用。

当然，根据心理咨询师个人咨询功力的不同，对塔罗心理学应用的深入度不同，比如，有些心理咨询师能够通过塔罗心理学应用看到当事人更深的情结，并不局限于塔罗而快速采取措施给予当事人影响；另外，心理咨询师所学习掌握的心理咨询流派不同，连接的技术疗法也不同。比如，塔罗与叙事疗法连接，与意象对话连接，与家庭治疗连接等。由此可见，塔罗心理学应用本身是以塔罗为介质的连接性应用，其延展性与兼容性都很高，可以与不同的角度、技术、疗法、流派对接进行再创新应用。

4. 塔罗心理学在 EAP 的不同服务形式中的应用案例分享

塔罗心理学应用作为连接技术，在企业 EAP 服务中可以用在以下方面：

（1）心理培训与唤起案例。

①修正不合理认知：在培训课堂上，将塔罗牌作为课程设计中的内容之一，用来修正人们关于人与人之间的认知差异，以及看事物角度的差异性的体验，并引导人们将此体验与经验迁移到现实生活中应用，建立心理学与个体生活的关联性，唤起对心理学的需求及对后续服务的

需求。

案例一：单张牌体验——愚人牌。

角度 1：我意气风发，迎着太阳出发，去远行。

角度 2：这孩子站在悬崖边，太危险了，但他好像没看见，真是冒失！小狗都在提醒他，他还是只抬头看！真让人担心。

同样是愚人的画面，有人只看到阳光，有人却看到悬崖。迁移到现实生活中，有些人看事情会积极乐观，另一些人会预见危险，没有对错，只是每个人的关注点不同，如果双方能够彼此了解对方的角度，那么乐观的一方能够规避风险，而只关注危险的一方也能看到积极面。

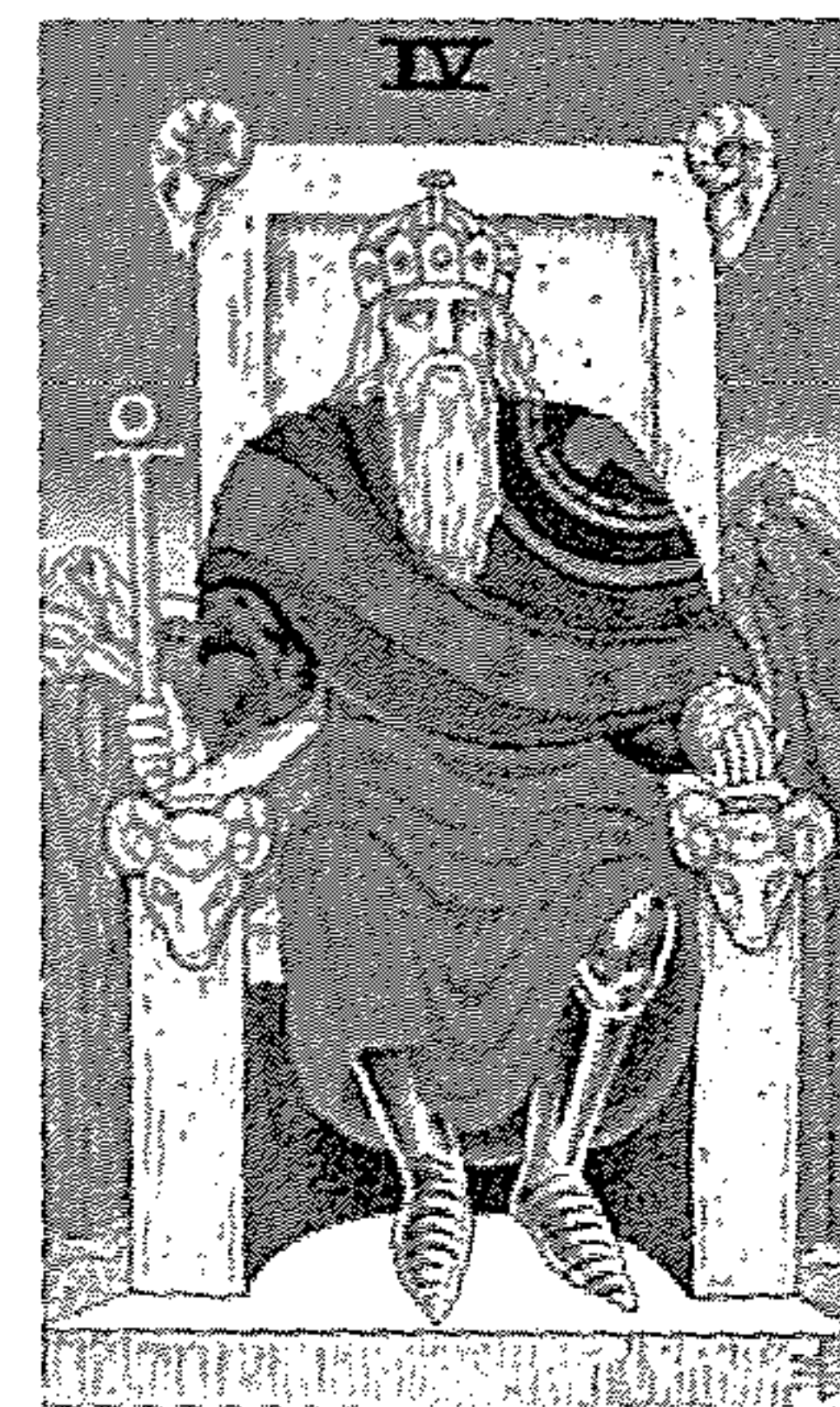
②心理现实概念的普及：通过塔罗牌的体验，除了视角与认知的差异，还能让人们意识到，个体对客观的外部世界的描述、评价，本质上都是心理现实的投射，因此，心理现实改变了，眼中的外部世界就变了。

案例二：单张牌体验——国王牌

角度 1：员工描述——国王拿着令牌，很威严、有权力；发号施令，很威风、很享受的样子。

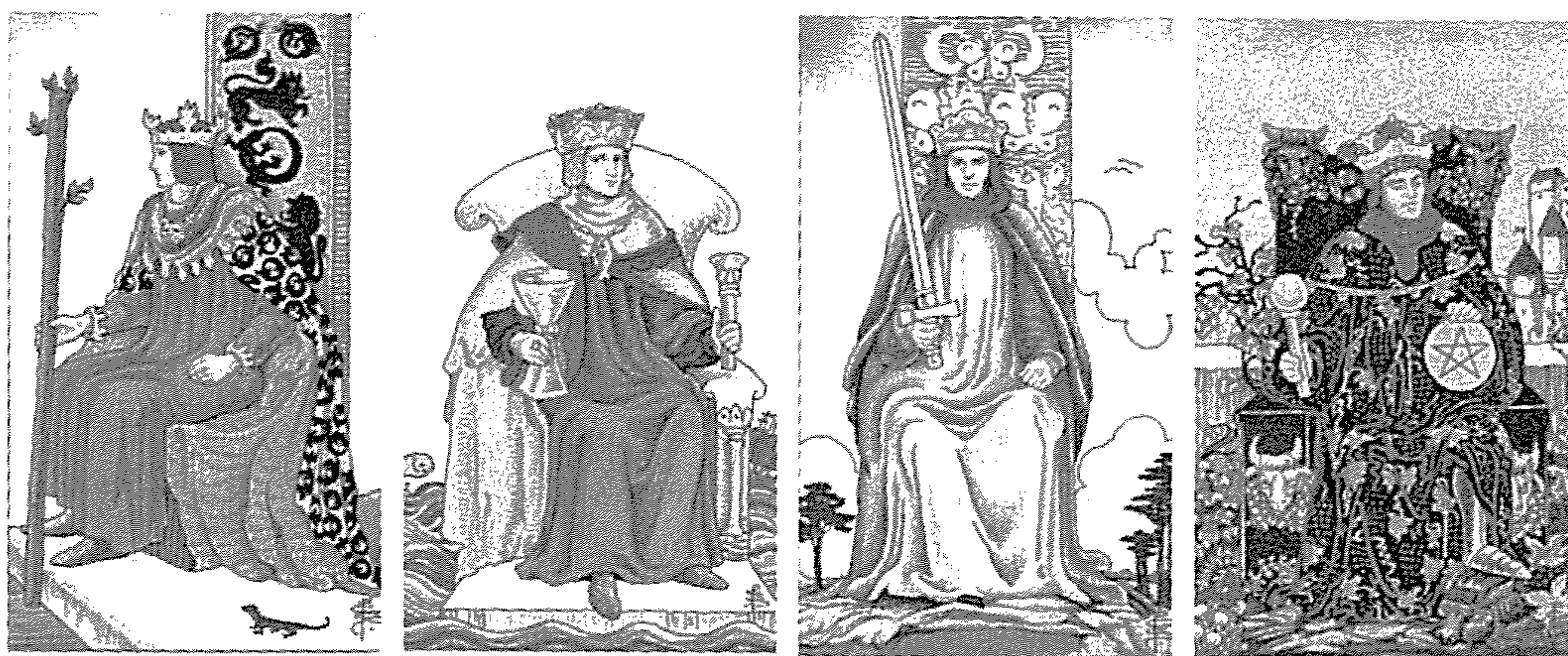
角度 2：老板描述——这个国王很孤独，年纪大了，还有随时出征的感觉，眼神中充满戒备的神情。

同样是国王的画面，员工将图中的人物投射成有威严感的权威，而老板的描述却是自我的投射。迁移到现实关系中，如果人与人之间能够通过对塔罗牌的描述来了解对方的感受与状态，就能提高沟通效率，降低消耗。



(2) 心理咨询与连接案例。

①认知行为调整：通过塔罗牌的呈现，带领当事人觉察到自己的不合理认知，逐渐修正认知，从而通过认知改变，改变行为及应对模式。



案例三：单身女士找另一半的简单咨询过程

一位单身女性想要认清自己想要选择什么样的伴侣，看了四张国王牌都觉得喜欢，没有差别。

描述：“第一张权杖国王，看上去很有生命力，也很主动，蓄势待发的样子，挺好的。”（咨询师问：“那你觉得他有什么缺点吗？”）“……（引导后说）可能比较冲动。”

“第二张圣杯国王，整个色调很随和亲切的样子，看到他就很愿意和他说心里话，也不错。”（咨询师问：“那你觉得他有什么缺点吗？”）“……（引导后说）我觉得他亲切，可能别人也觉得他亲切吧？太没安全感了。”

“第三张宝剑国王，坚定、有目标，很上进的感觉……（停顿后，自己说）不过觉得有点儿冷，而且估计宝剑也很会伤人。”

“第四张星币国王，很华丽、富足又安逸的样子……但是好像挺没追求的，贪图享乐，又很炫耀的感觉。”

整个过程中，当事人通过对四张牌面的描述，并在咨询师的引导下，逐渐建立了对寻找另一半新的认知，即只看到对方的优点是不全面的，而集四个国王的优点于一身，又没有缺点的异性是不存在的。在接下来的沟通中，她调整了自己不合理的认知，更聚焦地感受自己的内在对四个国王的体验，逐渐认清了自己的需求，并更积极地看待优点与缺点的关系。

②关系模式梳理：通过对塔罗牌人物的感受及人物关系的描述，梳理当事人的关系模式，并在梳理过程中逐渐清晰自己的需求与期待，通过自我调整，实现关系模式的转换。

案例四：与女上司的关系问题的咨询要点



第一步：让当事人为女上司选张牌，这里假设他选了权杖王后；第二步：咨询师会问“权杖王后带给你什么感觉？”，当事人描述后，我们基本就了解了眼中的女上司；第三步：咨询师引导说“我们看看我们哪里应对不了权杖王后了”，“我们希望跟权杖王后达成什么样的关系”，“在权杖王后没法改变的情况下，我们自己做些什么能够改善现有的关系呢？”……在整个过程中，逐渐帮助当事人梳理清晰现有的关系模式、自己在关系中的表现、关系中的核心点等，并在互动中探索应对策略与适当的行为调整。

③深层情绪识别与体验：通过牌的画面，体会引发的情绪，并在体验的过程中释放内在的情绪。

案例五：因婆媳关系而困扰的职场女性的情绪体验过程

一位职场女性，塔罗牌中出现宝剑九。

基本过程：

当事人：“这个女人蒙着脸是在哭吧？”

咨询师问：“她为什么哭呢？”

当事人：“估计是做噩梦了。”

咨询师问：“你觉得她梦见了什么呢？”

当事人：“梦见一个恶婆婆很严厉地指责她……（停顿了会儿）其实她有那么多宝剑，可以回击的，根本没必要哭！！”

咨询师问：“你觉得她可以回击梦里的恶婆婆是吗？”

当事人：“……（愣了一下）哦，那个恶婆婆是在梦里的……（情绪有点儿低落）也许她太累了，梦里都逃不了被指责的厄运，想睡着看不见都不行，太累了！”（眼圈发红）

咨询师引导：“她好像真的很累又无奈的样子，你愿意陪她一起待一会儿吗？”

当事人：（点头，沉默，体会了一会儿）“其实，我和我婆婆的关系差不多就是这样的，总是让我很困扰……”

……（后面的咨询过程省略）

整个过程是通过当事人对牌中人物行为的预设与体验，在与牌的连接中，逐渐引发其内心深层的情绪，一定程度的情绪宣泄后，导入后续的咨询。

（3）小结。

通过以上两个方面、五个角度的案例分享，基本上能够了解塔罗心理学在 EAP 服务的不同模块（心理培训、个体咨询等）中是如何起到快速打开心灵大门，建立连接的作用的。当然，塔罗心理学应用还有很多可以值得探索的方面和角度，以上分享只是智慧果在实践中的有限尝试，希望能够从应用层面呈现塔罗心理学应用在 EAP 服务中的价值。

三、总结与讨论

通过本文的简单论述与案例分享，我们对塔罗心理学在企业 EAP 应



用中，对员工需求唤起的效果、作用机制、连接方法与角度等进行了初步探讨，但塔罗心理学应用也需要有进一步的发展与更科学的验证和研究，以更广泛地应用于企业 EAP 服务中，更广泛地应用于心理学普及中，让心理学在大众认知里形成“有关、有效、有用、有趣”的四有效果，推动心理学行业的发展。

1. 塔罗作为 EAP 服务连接工具的特色

下面我们将简单总结下塔罗心理学应用在消费者与服务提供者视角中的特色。

（1）企业员工角度。

①神秘感引起好奇：塔罗本身的历史与在占卜中应用的印象，让企业员工感到神秘而好奇，好奇心是驱动员工参与体验的重要因素之一。

②趣味性引起兴趣：由于塔罗心理学应用的“玩法”千变万化，不拘一格，使得这一技术的应用具有极强的趣味性，对企业员工而言，真正地在放松、有趣的体验中成长与提升，一定程度上降低了参与者们参与体验的心理门槛。

③灵活性切入内在：塔罗心理学应用具有极强的灵活性，任何形式、任何细节、任何角度都可以切入参与者内心，使得塔罗与参与者之间具有强大的连接网络，比如故事连接、情绪连接、关系连接等等，增强了咨访关系建立的可能性。

④“准确性”拉近关系：基于投射的原理，企业员工对塔罗牌的描述都是自己的呈现，而非专业的员工会认为“这个东西真准”，进而对心理咨询师降低防御，拉近关系。

⑤非指向性建立信任：塔罗牌咨询的过程是可以避免涉及个人隐私的，因此，整个过程对没有准备好的企业员工而言，既是保护隐私的过程，也是逐渐打开心门的过程。当然，一切以参与者为中心，顺其自然，咨询师在整个过程中不要执着于“解决问题”，应该只是逐渐开

启心门地陪伴着，这样更有利于建立信任关系，为后续的需求做好铺垫（非指向性指可以不讨论个人隐私问题）。

（2）专业人士角度。

①快速建立连接，消除阻抗：塔罗作为咨询沟通的介质，通过当事人轻松的“看图说话”，能够在很“准”的心理体验中，快速消除内心阻抗，与心理咨询师建立心理连接与信任关系；。

②快速澄清问题，梳理方向：以往的心理咨询过程开始于当事人的语言描述，并在大量的事件描述和关系描述后，逐渐梳理和澄清问题，而塔罗心理学应用，通过当事人与图片的连接，快速梳理模式与关系，澄清问题，有效提高心理咨询的效率。

2. 塔罗心理学应用的不足与发展

虽然塔罗心理学应用已在大量的职场人群中做了充分的验证，也取得了一定的效果，得到了参与者的普遍好评，但是，整个验证的过程是偏于应用性的实践检验，而非研究性的实证研究；在效果评估上更多是来源于参与者主观感受反馈，而非基于数据的定量分析。因此，塔罗心理学应用在效果的科学性上还需要做进一步探讨。

田甜 塔罗蔡蔡 向晴

参考文献

[1] 刘亚林. 国外 EAP 实证分析与启示 [J]. 中国人才. 2008 (17).

[2] 赵波, 何瑶, 张志华. 通信企业 EAP 项目实施效果评估模式的构建 [J]. 现代管理科学. 2010 (5).

[3] 吴春平, 陈悦棠. EAP 在我国的发展及其展望 [J]. 哈尔滨商业大学学报 (社会科学版). 2011 (3).

[4] 王心竹. EAP 在联想的实验. 第七届中国企业心理服务国际论坛会议录 [C].

深圳: [出版者不详], 2011 (<http://money.163.com/11/0812/16/7B950P9P00254NNB.html>)。

[5] 汪洋. 中国公众心理求助行为及其影响因素 [D]. 南开大学, 2010.

[6] 夏勉, 江光荣. 归因、自我效能和社会容认度对心理求助行为的影响 [J]. 心理学报. 2007 (5) .

[7] 雷霞. 消费者购买决策过程的实证分析 [D]. 广西大学, 2007.

[8] 余晓敏, 江光荣. 心理求助行为及其影响因素 [J]. 中国心理卫生杂志. 2004 (6) .

[9] 向晴. 塔罗与心灵沟通实用训练手册 [M]. 北京: 凤凰出版社 (原江苏古籍出版社), 2009 : 153—157.

[10] 刘晓东. 我和塔罗的缘——向晴专访: 心理学不是看病 塔罗不是算命 [N]. 远东经济杂志, 2009 (<http://book.umiwi.com/14974/4152/5355.html>) .

附录 4 塔罗牌牌义学习

读者可通过 78 张牌的牌义，一方面了解塔罗图案的文化背景与心理象征，另一方面在画面体验中感受自己的思维角度、沟通模式，为日后给自己看牌、给他人看牌、全面理解牌义打下良好的基础。

22 张大牌代表人生不同的阶段会经历不同的状况，这些阶段包括：

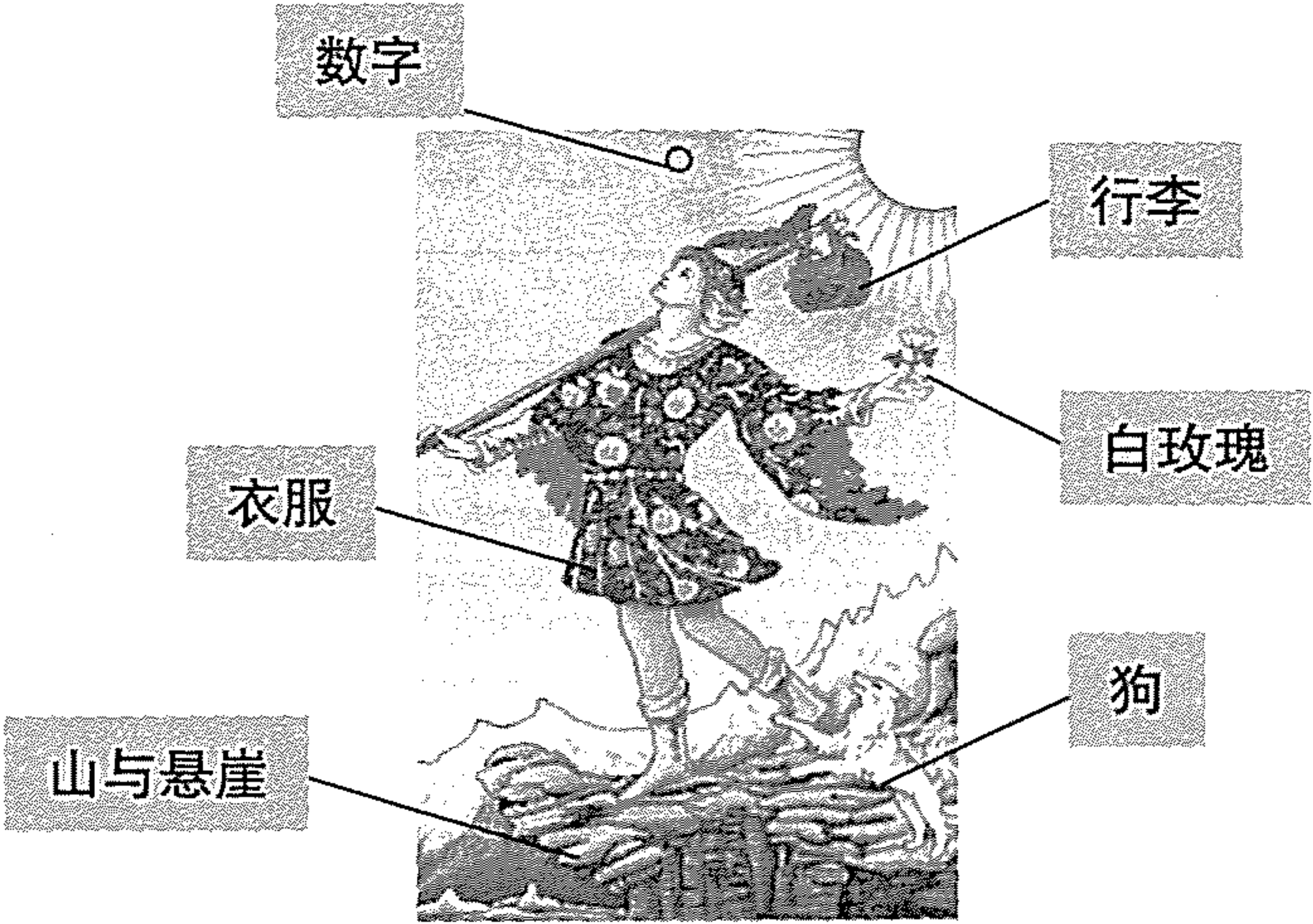
22 张大牌对应表

牌号	牌名	牌义关键词	对应元素	对应星座
0	愚人	流浪	风元素	天王星
1	魔术师	创造	风元素	水星
2	女祭司	智慧	水元素	月亮
3	王后	丰收	土元素	金星
4	国王	支配	火元素	牧羊座
5	主教	援助	土元素	金牛座
6	情侣	结合	风元素	双子座
7	战车	胜利	水元素	巨蟹座
8	力量	意志	火元素	狮子座
9	隐士	寻求	土元素	处女座
10	命运之轮	轮回	火元素	木星
11	正义	均衡	风元素	天秤座
12	吊人	奉献	水元素	海王星
13	死神	结束	水元素	天蝎座
14	节制	净化	火元素	射手座
15	魔鬼	诅咒	土元素	摩羯座
16	高塔	毁灭	火元素	火星
17	星辰	希望	风元素	水瓶座
18	月亮	不安	水元素	双鱼座

(续表)

牌号	牌名	牌义关键词	对应元素	对应星座
19	太阳	生命	火元素	太阳
20	审判	复活	水元素	冥王星
21	世界	达成	土元素	土星

22 张大牌牌义如下



【牌 名】愚人

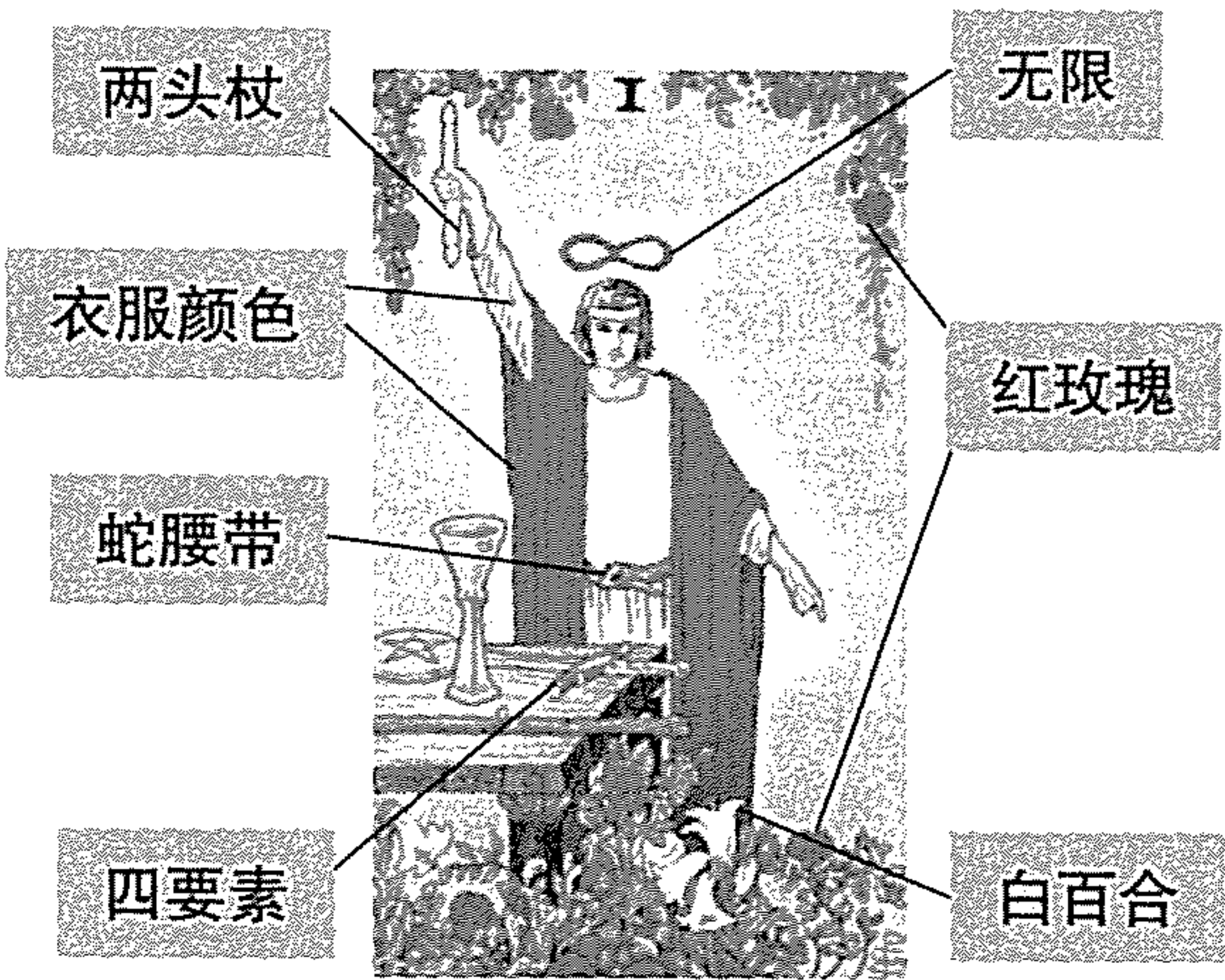
【关 键 词】流浪、自由、无经验的

【参考牌义】一个穿着色彩斑斓衣服的人站在悬崖边，昂首凝视天空，脚下一只狗吠叫着，似乎在提醒着什么。左手拿着一朵白玫瑰，右肩扛着的棍子上吊着个包袱，里面装载着很多他从过去得到的知识、经验。阳光灿烂，映射在附近白雪盖顶的山头。愚人头上方有个“0”，代表无始无终。愚人是一个活在当下的人，正经历着“现在”的力量。那些活在过去或未来的人们，可能会认为他执着于眼前事物是愚蠢的。我们无法改变过去，也难以确切掌握未来，而我们有能力改变现在。愚人代表迈向知识、和平、解放的第一步，愚人是追寻经验的灵魂。当外在世界面对一个真正开悟的人，他们所看到的就是愚人；当普通人面对智者时，他所看的就是愚人。愚人牌暗示着你现在不顾风险而有所行动。

它出现时，暗示你应该去冒点险并活在当下，也暗示了通往满足之路是经由自发的行动。在两性关系中，它暗示一段生活在当下或随遇而安的时期。你可能在旅行途中遇到一位伴侣，或即将遇到一位喜欢目前生活、不想计划将来的伴侣，也可能形容伴侣是难以捉摸的、天真的，或者不愿受任何长期计划和关系的约束。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	天真浪漫的爱	盲目、忽冷忽热
工作	具冒险心、追求新奇	缺乏稳定性、无责任心
健康	健康状况佳	不安定的生活而生病
娱乐	旅行有意外收获	不能放心的旅行
其他	冒险家	不能下决心、怪癖
结论	美好的梦想	不切实际



【牌 名】魔术师

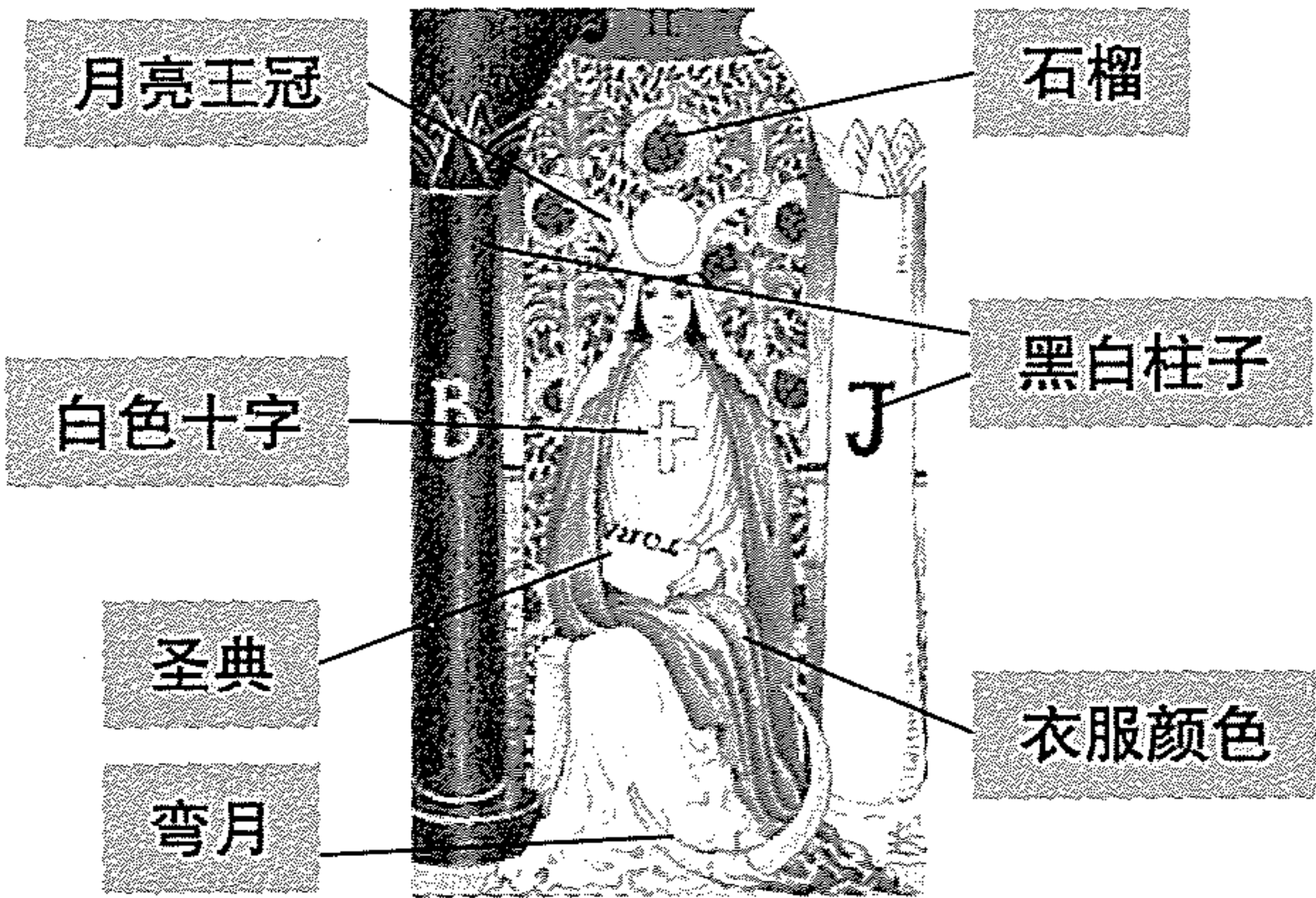
【关 键 词】创造、说服、运用

【参考牌义】魔术师身着白色衣服红色长袍，腰间的皮带是一条正吞食自己尾巴的蛇，象征许多事情既无所谓开始，也无所谓结束。右手指向天空，左手指向地。头上方垂悬着许多红玫瑰，脚旁有更多红玫瑰

和白百合。头上方有个“∞”的符号，暗示他的知识无始无终。桌上放着四要素的工具——圣杯、宝剑、权杖、星币，这些是达成目标强有力的组合。红玫瑰象征热情或持久力，白百合意味着纯洁的动机。魔术师从天空中接受能量，并将这些能量导入某种具体真实的东西——土地，也就是说他将想法转化成一些我们看得到、摸得着的事物。他运用个人意志力，为自己行动，并做出具体的成果。魔术牌意味着：现在是展开新计划、着手新事物的好时机，也意味着一个拥有强烈意志、受过训练的心智及清晰的目标感的人。在人际关系上，它意味着一种扎根于现实的伙伴关系，没有受到物质上的种种限制。也暗示一种主动的两性关系，可能伴侣中的一位提供灵感，另一位脚踏实地，让这些主意变成具体成果。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	开展新恋情	缺乏创意的爱情
工作	新的计划顺利	失败
健康	心情开朗	健康不佳
娱乐	意想不到的收获	玩乐过度
其他	好的开始	优柔寡断
结论	前程看好	前途堪忧



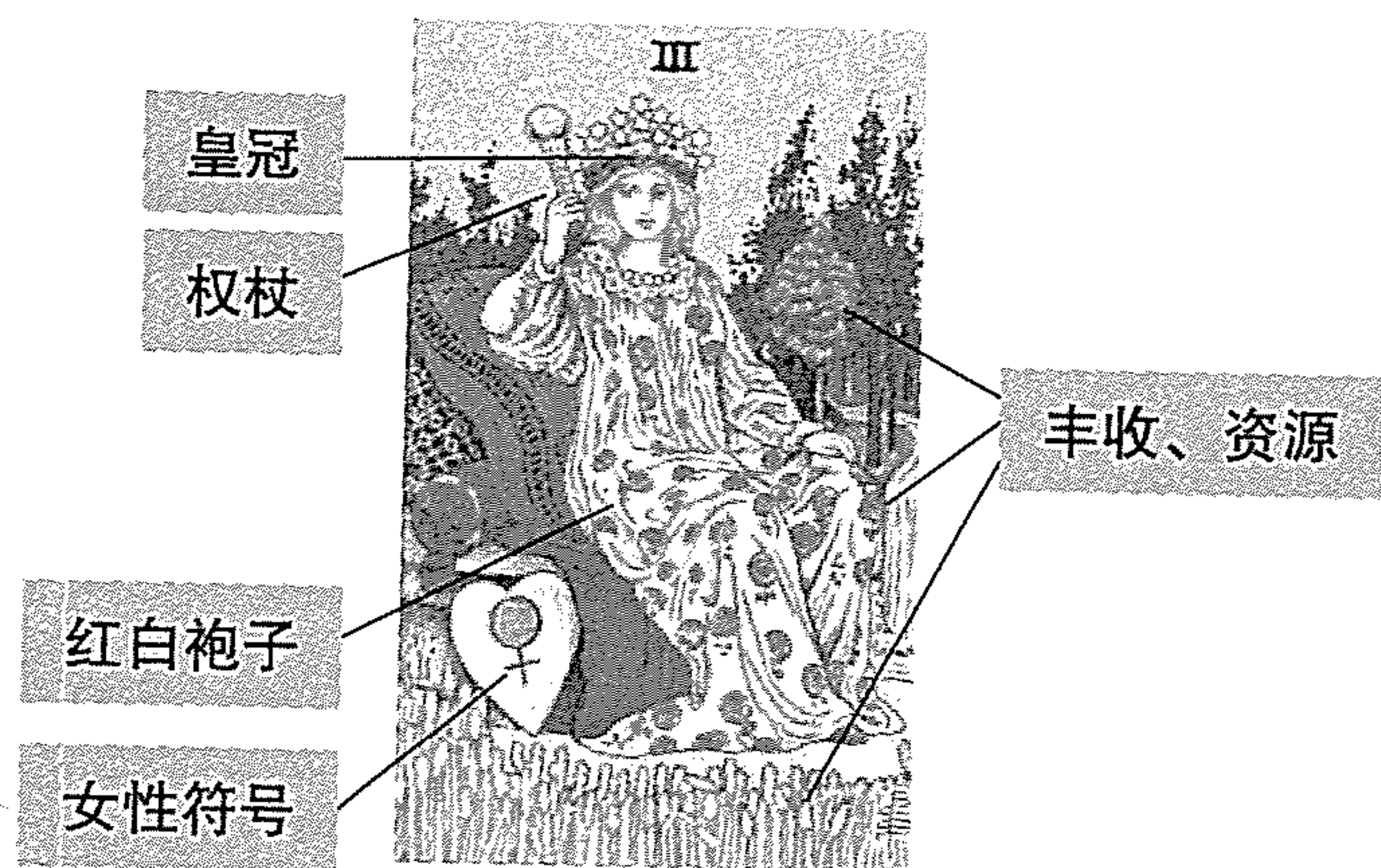
【牌 名】女祭司

【关键词】智慧、二元性、思考、直觉、隐藏

【参考牌义】女祭司端坐着，脚旁一轮弯月，代表她的想象力以及她超越眼前看向远处的能力。她手持一个卷轴，胸前挂着十字架，左右各有一根柱子，左边白柱子（J）代表阳性（逻辑、务实和力量）；右边黑柱子（B）则代表阴性（想象、直觉、接受性）。它们代表二元性和对立性；生命中相对的力量如果善加驾驭将会带来成功。字母 B 和 J 分别代表波耶兹（Boaz——神秘和消极）和亚肯（Jakin——行动和意识的理解），它们是耶路撒冷圣殿两根柱子的名字。柱子中间有一块布幔遮住了一池水，很难令人注意到，但她能感觉它就在那里，虽然不能充分理解它的存在。女祭司手上握着的卷轴，上面很明显地有 T、O、R、A 这四个字母，另外还有一个字母“H”被遮住了。Torah 包含了犹太人的律法，以摩西之言五卷的形式呈现出来。Torah 中有着很多的智慧及知识，这暗示智慧和知识隐藏在原文中。女祭司代表直觉、洞察，是一张代表精神和心灵发展的牌。暗示你要相信你的直觉并向内心探索，以便为你人生下一个阶段播种。它代表一段退缩和消极反省的时期，以使内在的力量复苏；女祭司形容内在的智慧已经达到某一深度。在两性关系分析中，女祭司可能意味着在你获得某种关系前，你首先向自己内部探索或暗示一种拥有高度精神及心灵发展的关系，关系中的两人可一同学习、成长和发展。接受性、被动以及内在的发展，也是这张牌的涵义。

【正逆位】

类别	正位	逆位
恋爱	蕴藏内心的热情	无法实现的相思
工作	研究心旺盛	缺乏足够的智慧
健康	知性美、充实的生活	精神上的压力
娱乐	知性之旅	提不起劲
其他	深思熟虑	欠缺理解力和包容力
结论	智慧、充实	不智、欲求不满



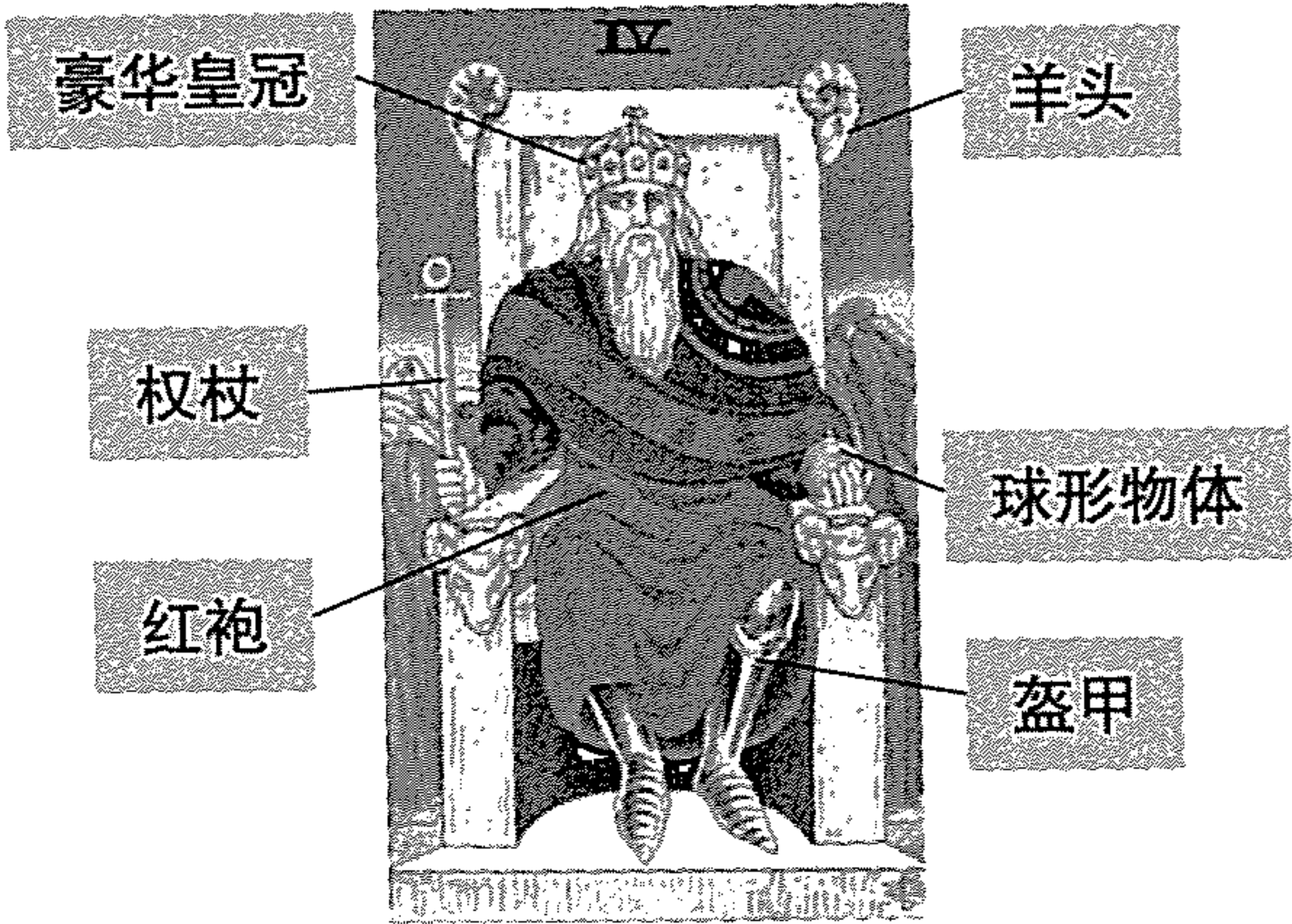
【牌 名】王后

【关键词】丰收、怀孕、爱情、母亲

【参考牌义】王后坐在富丽堂皇的坐垫上，流水为草地和树木带来生机，饱满的麦穗暗示着生产力。她座位底下的心形石头上画有一个圆圈和一个向下指的十字架；这个符号代表透过爱，使心灵与物质世界交流，通常用来代表女性。王后脚踏实地，她深谙人性，了解要保持一段两性关系的完整性需要实际的努力。她需要透过五种感官去体验这个世界，从自己的经验当中去了解世界，亲身感觉和经验到某些事。王后代表热情，代表经由感官通往心灵的一条途径。王后牌暗示家庭和谐及稳定，透过情感而得到满足和理解。此牌可能意味着实现计划，或你向目标靠近了一步，也可能暗示一趟乡野之旅，或重返大自然的怀抱。透过亲近自然，现在是你重新平衡自己的时候。在事业上，它暗示你的工作和家有关，或利用家作为工作基地。在两性关系分析中，它暗示朝着两性关系的下一个自然阶段迈进。可能在形容怀孕，因为孩子通常会使两性关系进入一个新阶段。对和家庭观念有关的两性关系而言，这是一张相当积极的牌。在这段期间内，你和伴侣是透过感情和欢乐来贴近人生，而不是经由思想。在这段关系中，有更多的成长和活力产生。

【正逆位】

类别	正位	逆位
恋爱	有结果的爱	没有结果的爱
工作	逐渐繁荣	业绩下降
健康	良好	太胖
娱乐	优雅之旅	进行的计划会遇到障碍
其他	充实的生活	虚荣心
结论	丰收	得不到想要的



【牌 名】国王

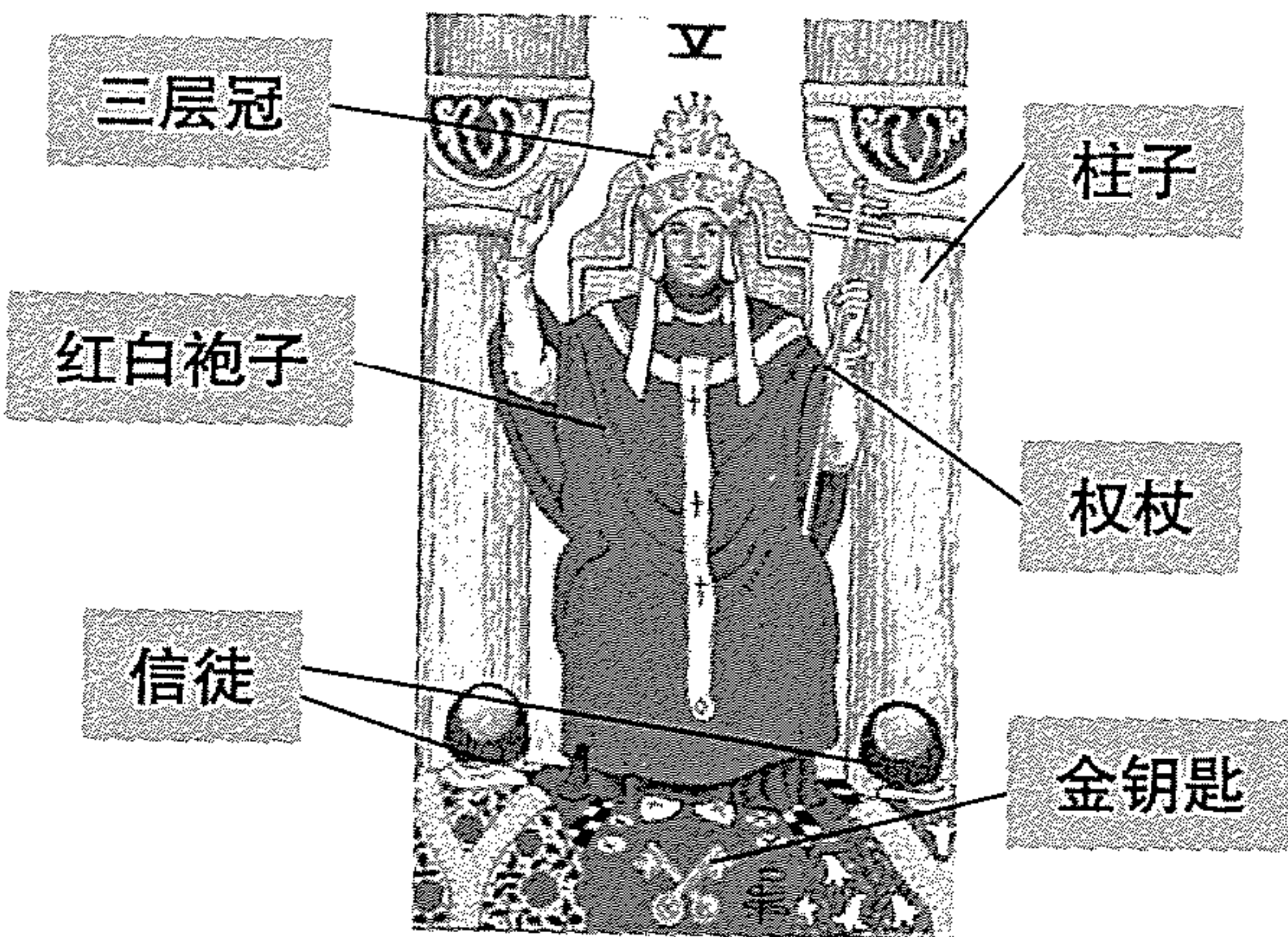
【关 键 词】支配、成熟、有经验的、深沉

【参考牌义】国王坐在石椅上，左手握着一颗球形物体，右手握着权杖。他红色的衣服底下还穿着铁甲，总是处于备战状态。座位顶端和手下是公羊头，代表占星学上的牧羊座。牧羊座的课题之一就是学习自律。在你能够有效领导他人和赢得尊敬之前，你需要能够自我训练：包括脾气、精力、情感以及思想的训练。国王意味着透过自律和实际的努力而达到成功。它可以代表你生活中一段相当稳定的时光，也可能暗示遭遇到法律上的问题，或是碰到某个地位、权力都在你之上的人，例如法官、警员、父亲，或具有父亲形象的人。他自律和工作的勤奋，让他

事业容易成功。在两性关系分析中，国王牌可形容一个务实、武断且通常是纪律严谨的人，是一个很好的物质供应者，比较喜欢看得到、摸得着的东西。两性相处中，他会扮演父亲形象的角色，以确保他能够驾驭这段关系，特别是在物质层面。而在两性感情方面可能会比较压抑，不是特别善于在意伴侣情感上的需求。对他而言，付出就是给予某些具体的东西。他给予你的忠告和建议通常都是来自他的亲身经验。他有点武断的倾向，当他许下承诺后，通常是值得信赖的。而当你允下承诺时，他会期望你能实行，假如你做不到，他不会再给你第二次机会。

【正逆位】

类别	正位	逆位
恋爱	坚定不移的心	被人摆布
工作	具领导力	欠缺管理
健康	强壮身体	注意健康
娱乐	能够好好料理一切	不可能实现的旅行
其他	成熟稳重	不成熟
结论	领导力强	短时间会遇到挫折



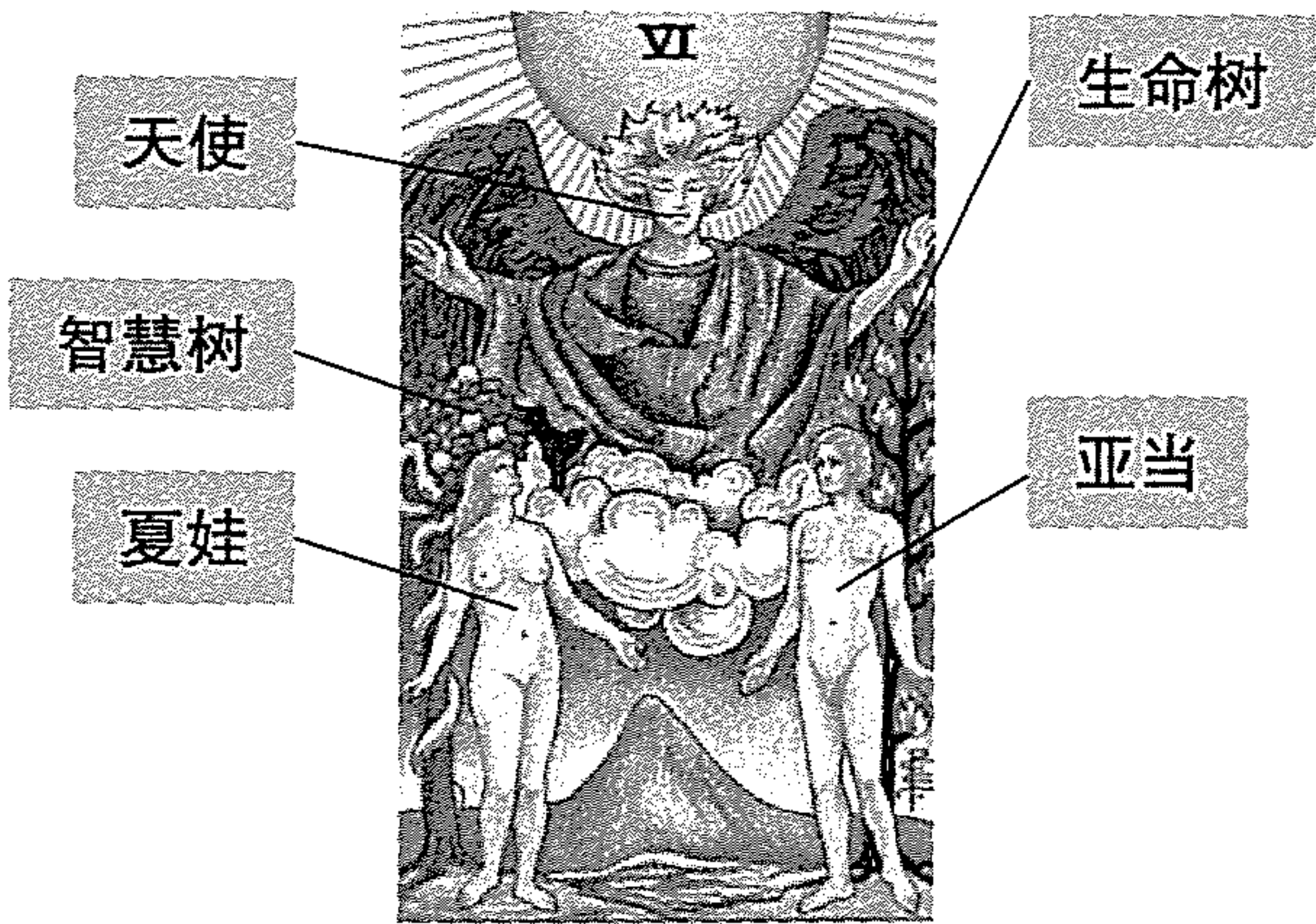
【牌 名】主教

【关键词】援助、教导、传送、制约

【参考牌义】主教坐在椅子上，右手举向天空，左手持三重十字的权杖。着白衣红袍，头顶三层金色王冠。袍带上、鞋子上都有十字图形。座位前放了两只十字金钥匙，传统上十字钥匙是一金一银，金钥匙开启外在世界，银钥匙打开内心世界。在本牌中，两把钥匙都是金的，暗示如果只遵循外在教条，是不太可能真正了解其所传递的讯息。因为你可能丧失了发展准确判断力所需要的直接经验。两名信徒跪在主教面前，一名衣服上有红玫瑰图案，象征热情；另一名是白百合图案，象征灵性成长。袍带上的三重十字、三重皇冠意指圣父、圣子及圣灵，有些人则视之为灵魂、心智及肉体。主教以他的右手传导来自天空的能量，透过权杖将能量传导给信徒。信徒似乎并不知道他们随时可以直接和上帝接触。主教为他们示范，给他们方向，只要遵循方法，就可以找到和上帝联结的道路。主教暗示你目前的行事作风并非应付事情的唯一方式，或许现在是你要为自己和心灵上的需求负起责任的时刻了。如果你愿意探索的话，或许会找到新的可能。在两性关系中，主教代表这段关系是遵从他人期望的一段关系，这段关系中的伴侣很难忠实于自己真正的需求，因为他们在适应他人对自己的期望上觉得压力重重。你尝试去找寻另一种新方式，可能你会感受到周遭的人所形成的阻力，但后来还是可以证明这么做是值得的。

【正逆位】

类别	正位	逆位
恋爱	良好姻缘	无缘
工作	有贵人相助	被孤立
健康	有名医的建言	精神疲惫
娱乐	提升修养	被团体排挤
其他	深度的信任感	需开阔视野



【牌 名】情侣

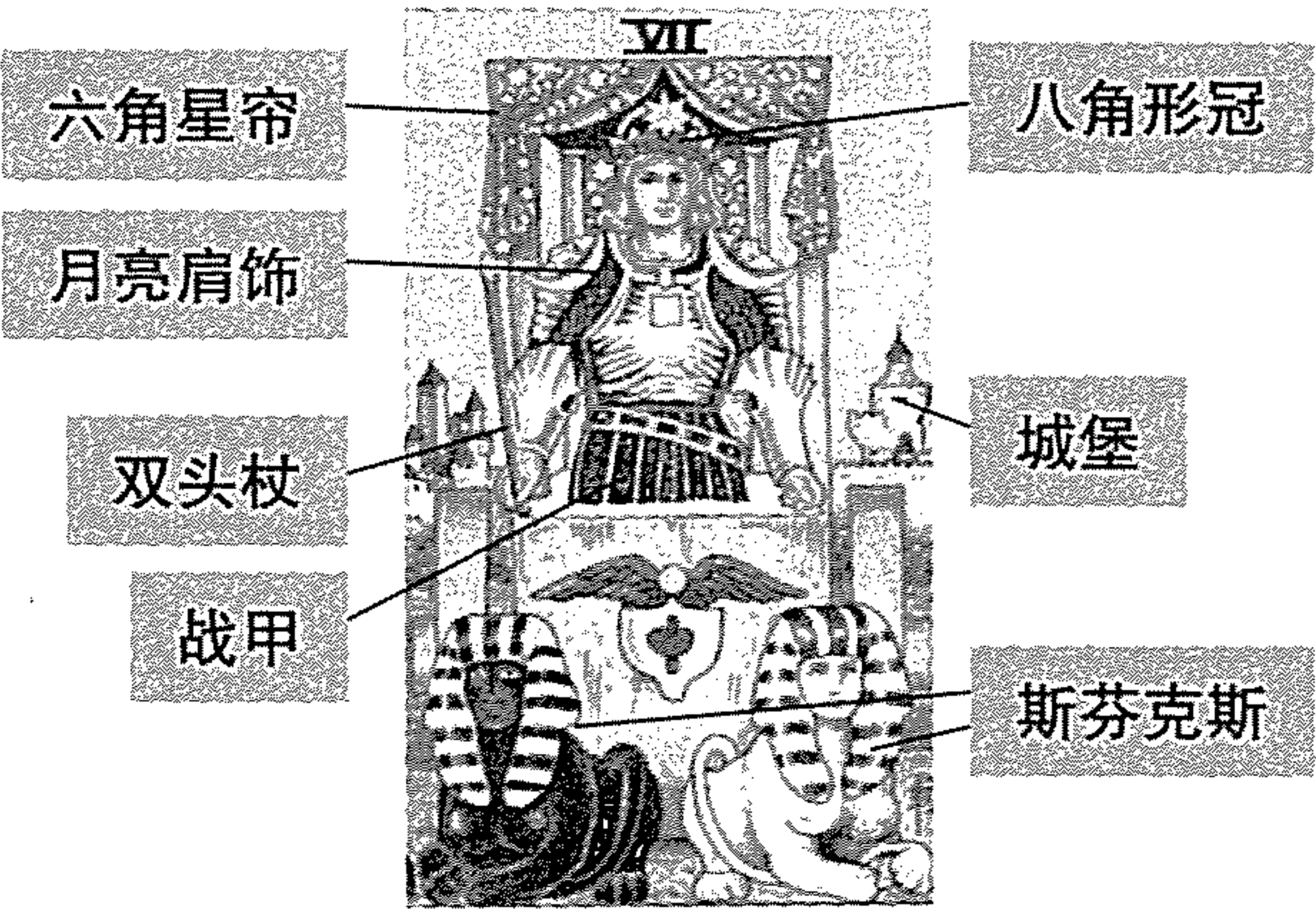
【关 键 词】结合、选择、合作

【参考牌义】阳光普照，一对裸身男女站在两棵树前，一个天使出现在他们上方。女人身后是知识树，男人身后是生命树。知识树上有 5 颗苹果，象征 5 种感官，蛇缠绕其上，代表了潜在的智慧。生命树上 12 团火焰象征 12 个星座，也象征欲望之火。生命树与知识树代表的是伊甸园，男人女人代表亚当与夏娃。亚当与夏娃中间有座山，象征必须把阴和阳、理性和感性的能量调和。当男人可能在物质世界中，为了一些实质的事物忙得乐此不疲时，女人便会提醒他，他还有心灵上的目标，生存还有更高的意义。也因为这样，她才会仰头望着天使。天使代表一个较高的层次，如果你想更接近天使真实的自我，就要将理性（男性）及热情（女性）加以调和。情侣牌是关于选择的牌，为了找寻满足，男人向往女人，而女人则望向精神或内心。情侣牌意味着为了爱的关系而做的某些决定。它暗示一段新关系或现有关系的新阶段。它可能在描述沉浸在爱恋之中的过程，也可以形容正在决定是否要保留旧有的关系，还是转入新的关系中。它暗示你已经经由过去经验得到成长，你可以安全地迈向一个新阶段。也可以代表决定去爱，或展开新关系，好让这段新关系或新阶段可以安全地开始。情侣牌也可能代表你生命当中一段重要的两性关系，或暗示随着一段两性关系的决定，你从伴侣那得到实质的

协助或情感上的支持。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	热恋	分手
工作	有人合作	解聘、辞职
健康	情况佳	情况不佳
娱乐	甜蜜的旅行	兴趣太多难专精
其他	意气相投	关系失和



【牌 名】战车

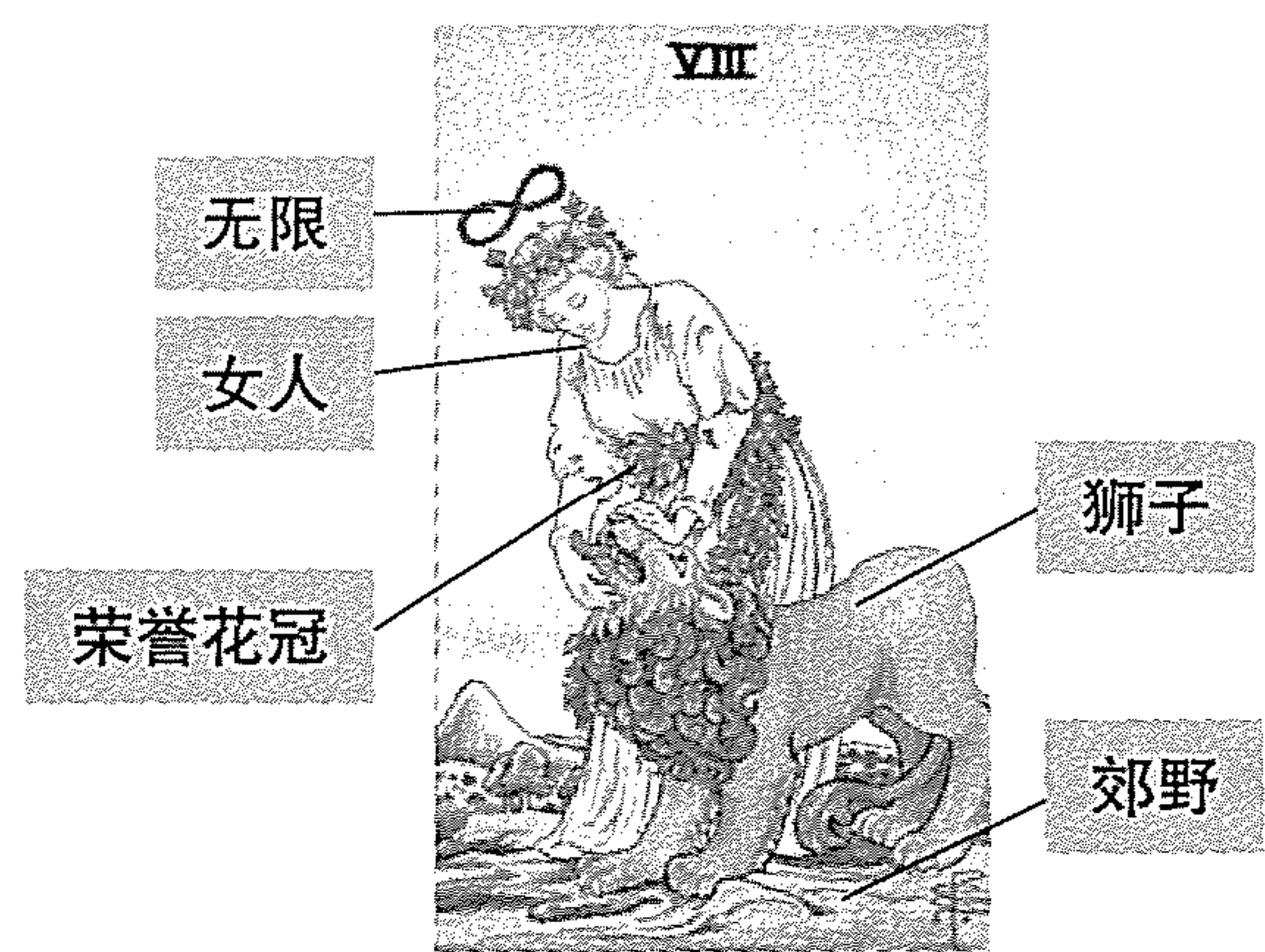
【关 键 词】胜利、行动、调整

【参考牌义】一个战士站在战车上，右手拿着权杖，肩膀上有两枚蓝色的月亮。战车的蓬盖上缀满了星星，战士前方有两尊狮身人面兽，一黑一白，正好与女祭司牌上的柱子相呼应，分别代表严厉和慈悲，战士的身后是城市，表示他把物质置于身后，而向前展开心灵历程。他手上没有缰绳，狮身人面兽上也没有缰绳，代表了战士凭借强大的意志力驾驭战车和 control 狮身人面兽。战车前方长着翅膀的圆盘是爱希斯（Isis）的代表符号，她是埃及神话中的女神，是魔力和母亲的守护神，也是位深具怜悯心的女神。这个有翅膀的圆盘描述的是：精神的力量足以凌驾情

感之上。代表在遇上与情感有关的事件时，得以保持清晰的思路。战车牌意味训练有素的心智，代表因为坚持而取得成功，所传递的讯息是“不要放弃”。成功是可能的，只要你能协调好关系中的冲突（互相对抗的力量或能量）。目前的情况可能会出现某些矛盾，而你正以理智来控制着它们。在两性关系中，战车暗示控制你的情绪，对目前的两性关系应该是有帮助的，也可能是形容一个能够掌控情绪而充满自信的男人。在生意上或任何需要发挥控制力的处境中，他可能会成功。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	战胜情敌	被抛弃
工作	攻无不克	挫折多
健康	精力充沛	注意事故
娱乐	兜风旅行	旅行不顺、可能有事故
其他	积极行动	原地踏步
结论	胜利	失败



【牌 名】力量

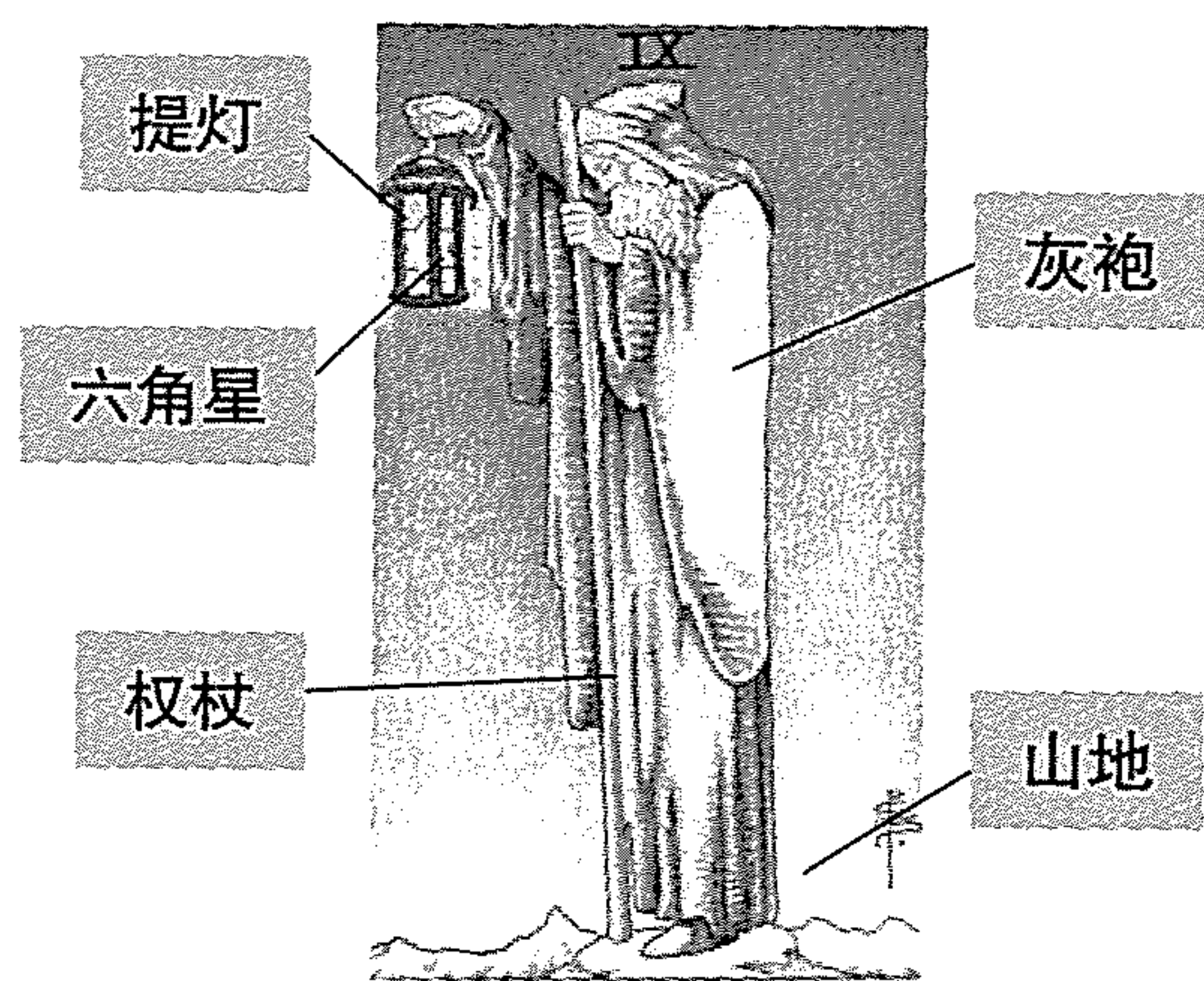
【关 键 词】意志、坚持、克制

【参考牌义】一美丽女子正在安抚一头勇猛的狮子，狮子在她的爱

和温柔中平静下来。天空晴朗无云，一串花环围绕于她的腰间；女子头上方有“∞”的符号，象征着无穷无尽的能量来源。其真正的力量是指内心的坚韧。力量牌中，野兽或人性中激情的那一面浮现出来，等着你以力量和勇气来面对它们。狮子（象征人类的本能、内心野兽性的一面）轻易地接受她双手的指挥，她有一股内在的力量或信心，明白狮子是一种能量的来源，一定要驯服它。为了活得充实，她需让她的高层次自我和低层次自我和谐地一起工作。力量牌象征你拥有内在力量来面对内在的恐惧和欲望，在健康的分析中，它可能是有关心脏或脊椎方面的毛病，不过这些毛病也可以透过内在能量来克服，力量牌也暗示你本身拥有这种能量。在两性关系的分析中，它暗示你拥有足够的力量和勇气，让你可以在一段两性关系中发展出真正的亲密感，而不必试着去控制它，或者被控制。你有充分的勇气可以处理任何可能发生的困难，无须因恐惧而逃避。它暗示和这关系中的人能够互相倾听及倾诉。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	真心的爱	控制不了自己
工作	全力冲刺	未做以前先放弃
健康	培养体力	体力变差
娱乐	惊险愉快之旅	强行进行会失败
其他	突破难关	退缩
结论	有意志力	没意志力



【牌 名】隐士

【关 键 词】寻求、谨慎、孤独、内省

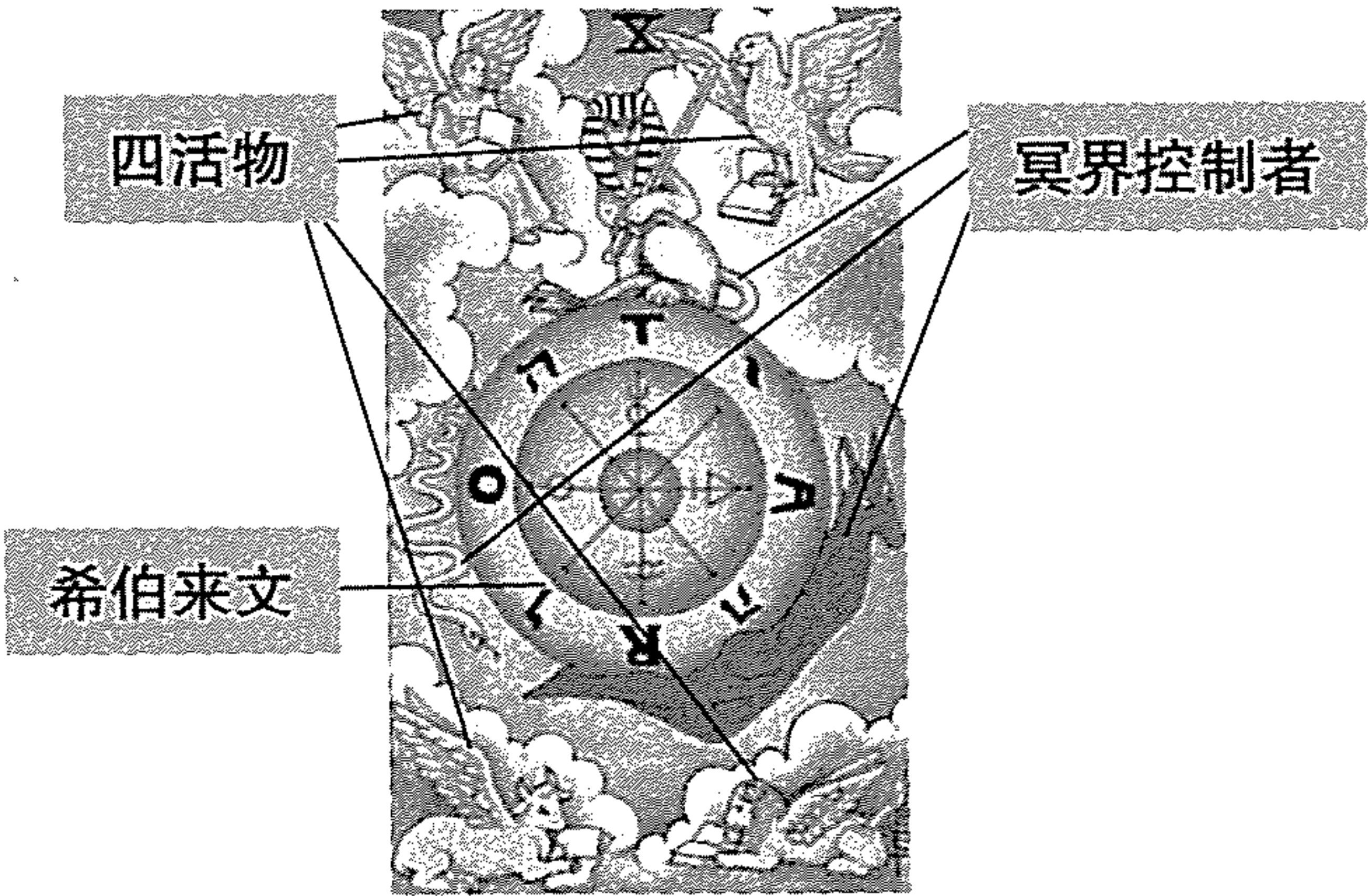
【参考牌义】一位充满人生智慧的老人，穿一件斗篷，伫立在冰天雪地的山巅，颌首沉思。右手提着一盏有颗六角星的灯，灯象征真理，光芒象征潜意识；另一只手持着杖。隐士是孤独的，他追寻灵性的成长，远离人群和交际，内心平静，冥想和沉思。他寻求答案，希望寻到真理之光。隐士暗示着一段反省的时间，需要独自去经历一些事情，在这段时间内会问自己这样的问题，比如：我从何处来？现在位于何处？又将往何处去？隐士代表暂别外在的世界，以便唤醒内在的自我，可以透过倾听自己的心声、梦想，或倾听朋友他人的话来完成这件事情。隐士也代表成熟，以及你已经知道生命中真正重要的是什么。在两性关系上，隐士象征着向内心探索的需求，暂时从一个两性关系中退出，以决定你想要什么，往哪里去。或许你用了比平常更多的时间来疏远两性关系，并将思想更多集中在自己身上，你清楚个人的独立性，或是你注意到需要独处，以面对你的内在需求。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	不灭的爱	不被了解的寂寞
工作	脚踏实地	注意力不集中

(续表)

类别	正位	逆位
健康	关心自己健康	有慢性病
娱乐	享受个人生活	找回被遗忘的自己
其他	贤明果决	不够沉着
结论	等待机会就会成功	错失良机



【牌 名】命运之轮

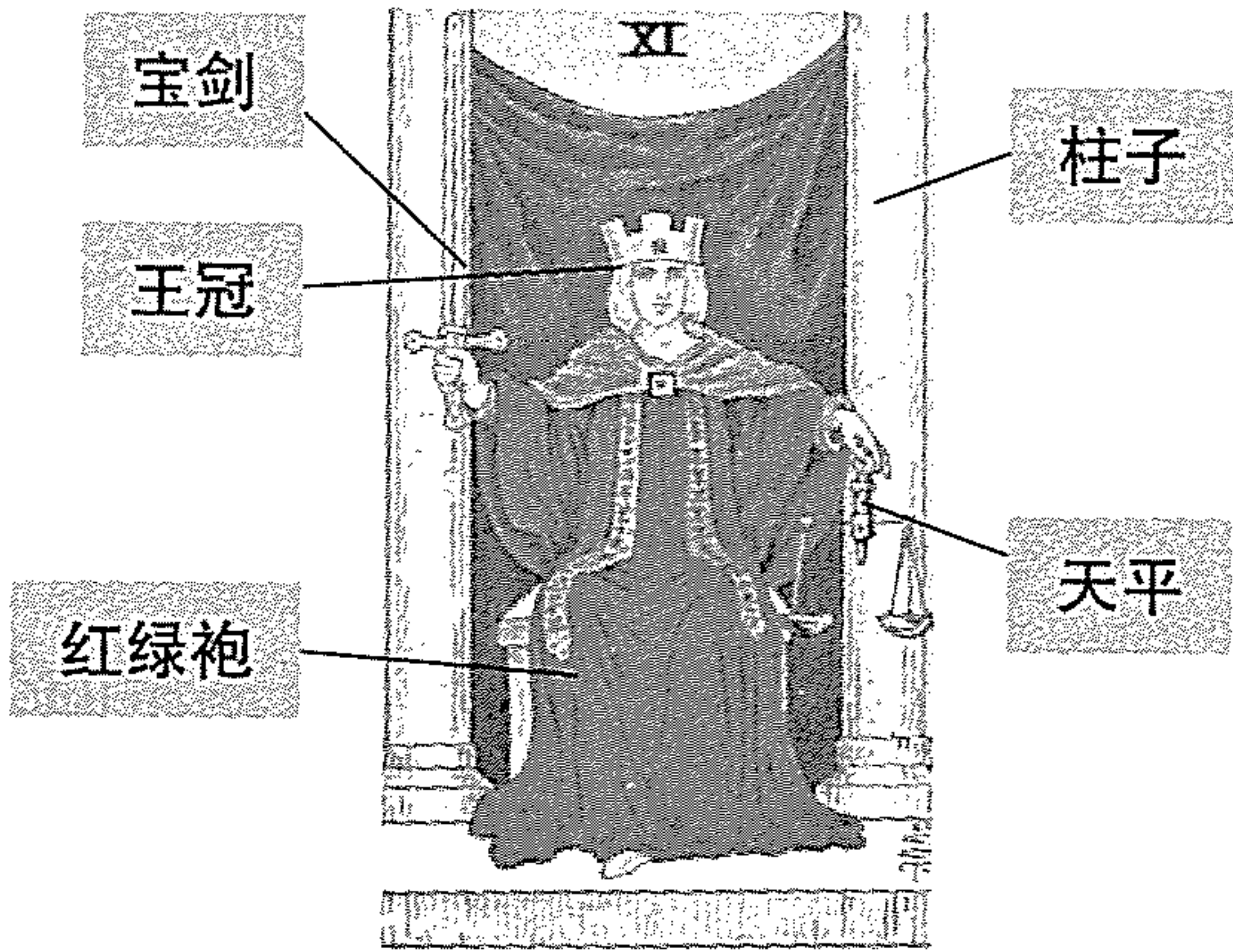
【关 键 词】轮回、转变、好坏交替

【参考牌义】命运之轮由三个圆圈组成，最里面的创造力圈代表了潜能无限；中间圈中是炼金术符号，与风、水、火、土四元素相关联，代表了形成物质世界的基本要素。最外层代表物质世界的圆圈中，上右下左四个正方位分别是 T A R O, 这四个字母可以组合成 Rota（轮）、Orat（说）、Tora（律法）、Ator（哈托尔女神）四个词。四个词形成一个完整的句子：塔罗之轮诉说哈托尔女神的律法。四个角落的图案代表生命的四元素：老鹰代表水；长翅膀的狮子代表火；长翅膀的公牛代表土；天使代表风。它们各持一本书，从各自的角度在学习有关人生的事情。蛇代表塞特（Set），是埃及的黑暗之神，代表纷乱和衰败，不断试图要降低宇宙的秩序。塞特随着轮盘往下转，而另一端随着轮盘往上升的则是安努比斯（Anubis）。安努比斯是死亡灵魂的导师，也是新生命的开

始。安努比斯提供精神上的庇护，从死亡走向重生；从改变而找到崭新的机会。轮盘上方是持倾斜剑的狮身人面兽。倾斜的剑，暗示事情可能并不如你起初所预料的那么容易理解。狮身人面兽代表能看穿生命表象的人，他们知道在所发生的事情中都蕴藏着极为宝贵的知识。轮盘不断在转动，对于轮盘上的某种状态或某个时刻，你可能会喜欢或不喜欢，然而它都会过去，因为生命就是变化无常。命运之轮意味着你境遇的改变。观察这个改变并留意它的模式。你如何回应改变很重要，是迎接还是要抗拒？

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	命中注定的姻缘	昙花一现的恋情
工作	转折点	低潮期
健康	健康改善	健康恶化
娱乐	命定的邂逅	计划取消
其他	意想不到的好运	厄运期
结论	时机转好	时机转坏



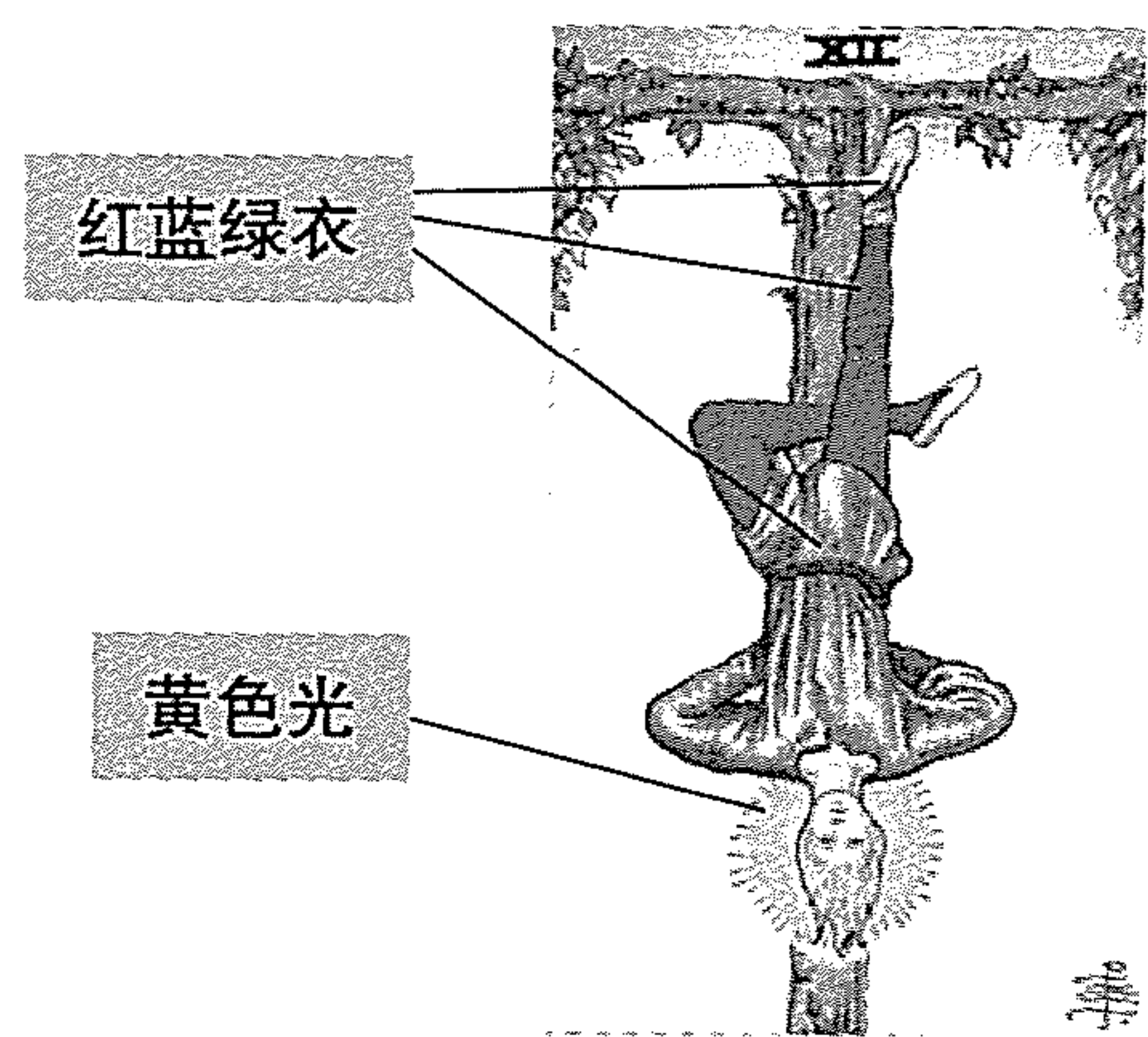
【牌 名】正义

【关 键 词】均衡、衡量、法律、反击

【参考牌义】正义女神左手拿天平，右手持剑直举，身披红袍，头戴金冠，绿色披肩，端坐在石椅上，背后两根石柱。高举不偏不倚的宝剑，象征公正与她的决心。天平代表她正在评估，暗示她能识破现实的假象。正放的剑展示出两面的刃，代表对生命的二元性理解。悬挂于两柱之间的紫色布幔暗示你的精神领袖授予你内在的智慧。这张牌上的背景、天平、皇冠以及头发的黄色，象征心智的清明。红袍表示身体的耐力。正义意味着这是一段为你的人生决定负起责任的时光，表示你过往的决定或行为已经引导你走到了目前的境遇。一旦你做出选择，它就会影响到你的将来，你应该为自己以及使你成为今天的你的种种决定负起责任。正义也代表你应该对自己及周遭的人绝对的诚实，意味着谨守法规，解决某项争端或签署某些文件。它可能暗示一项有利于你的法律上的决定，或是购置某些需要签署法律文件的东西。也可能是指成功地解决某项争议或意见相左的情形，或是负起某种状况中你应当负起的责任。正义牌也意味平衡有形事物，或平衡你的精神天平或因果报应。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	性情相投	单恋
工作	均衡发展	偏见
健康	均衡的健康	避免对健康独断的态度
娱乐	宜听音乐	旅行会争吵
其他	均衡	不公
结论	公平	不公平



【牌 名】吊人

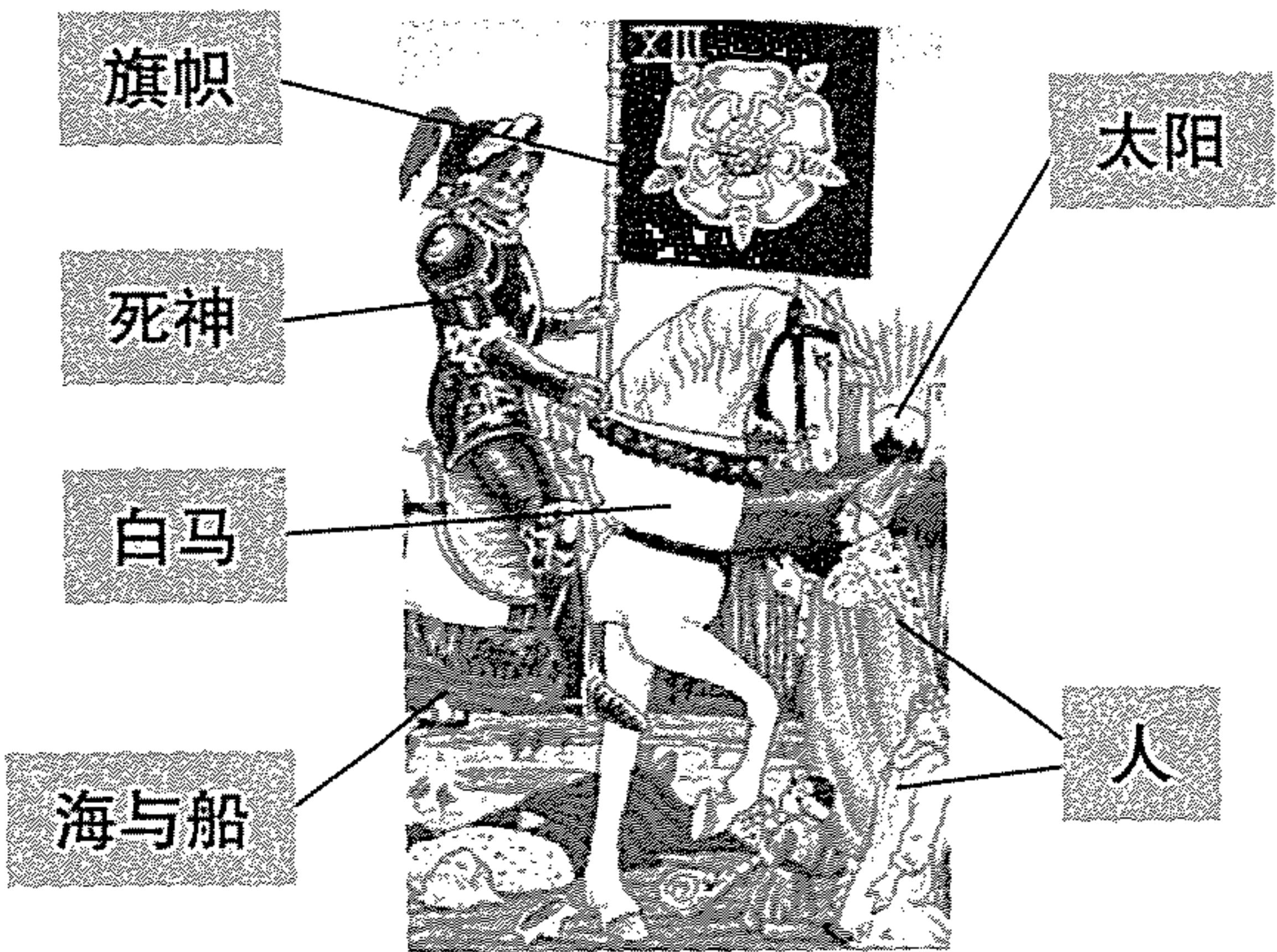
【关 键 词】牺牲、等待、克己、以退为进

【参考牌义】一个年轻人被倒吊在T形树上，他双手被置于背后，头的周围有一圈光环，红色象征持久力，黄色是智力上的理解，而蓝色则代表清晰的思绪及平静的外表。脚上黄色的鞋，暗示经由脚来传导精神能量。他知道不论采取什么姿势，这股力量都可以接近他。此人虽然被绑起来，但他的表情是平静的，他可以利用这段时间来反省自己。上下颠倒之后，他可以重新去看这个世界。吊人明白，目前他利用能量的最好方式就是省思，换个角度看世界，他可以看出过去生活中某些毫无意义的事物，而且这些事物仍充斥于他周遭的生活中。“将有更美好的事物降临于你身上的信念，顺从于人生”，是吊人这张牌所传达的讯息。吊人牌暗示，当你在这段期间内，透过对生命的顺从，让它引领你到你需要的地方，那么你便可以获益良多。也可能象征经历了生命中一段艰难的时光后的心灵平静。花点时间来观察潜伏于事件底下的生命潮流。生命会给你一段宁静的时光，远离世界的纷纷扰扰，所以善用这段时光将是明智之举。在两性关系分析当中，悬吊者代表一段反省的时光，或许你正从一个两性关系的日常生活中抽出来，以反省你的精神方向以及两性关系的方向。这段时间你会把注意力集中在自己，而非伴侣身上。

内在的和平及宁静会伴随着这张牌而来，虽然你的伴侣可能会发现，很难在情感或社交上与此刻的你接近，这时可能就要求你周遭的人多谅解及付出耐心了。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	为爱付出一切	得不到回报的爱
工作	考验的来临	陷入困境
健康	该注意自己健康	要爱惜自己
娱乐	修行	陷入困境
其他	考验	该拿得起放得下
结论	奉献	为谁辛苦为谁忙



【牌 名】死神

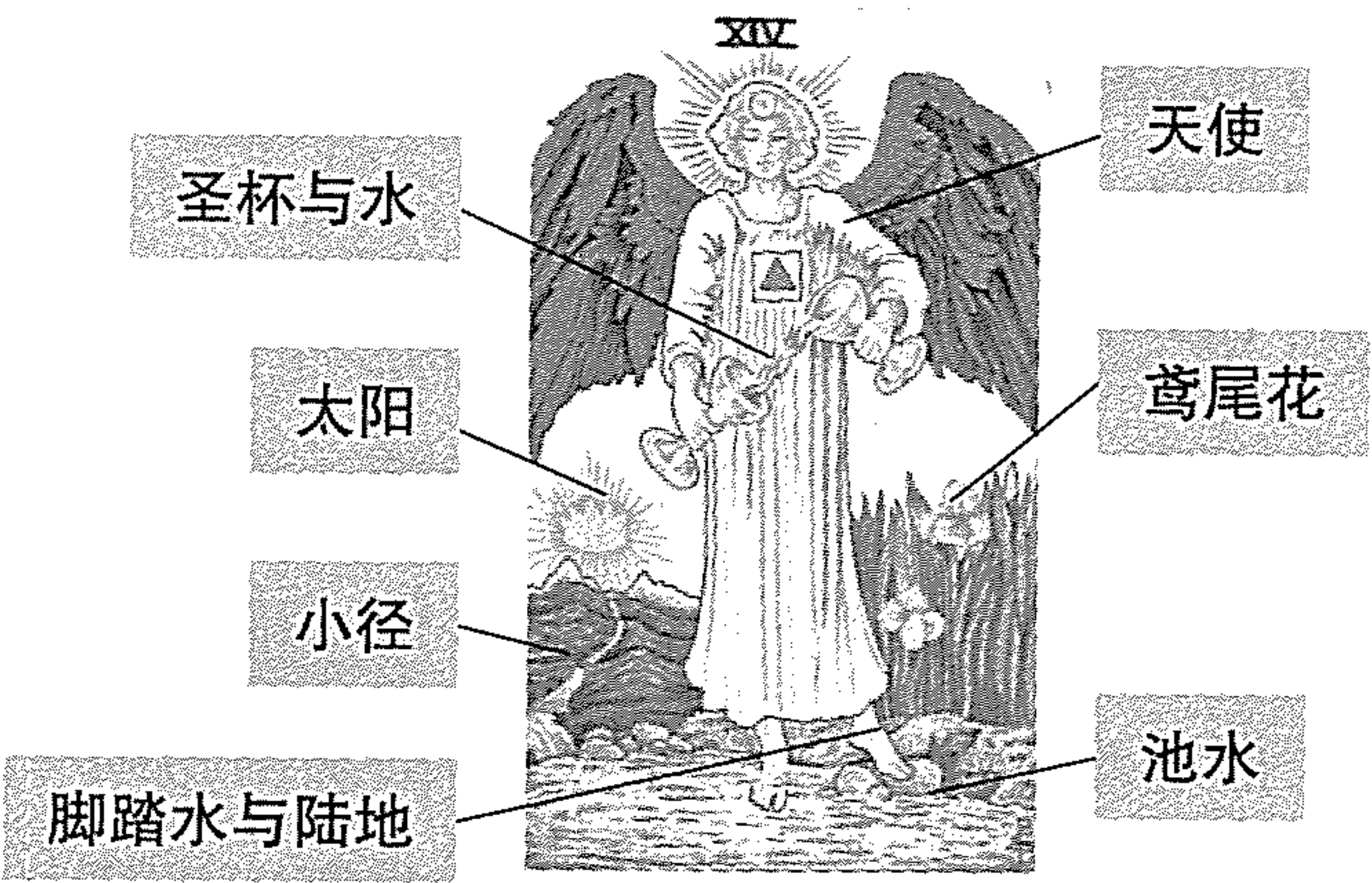
【关 键 词】结束、新生、转变

【参考牌义】骷髅骑士身披盔甲，头戴红色羽毛，手擎旗帜，骑在白色战马上，发出摄人气魄。旗帜以黑色为背景，象征光芒的不存在。白马的周围有四个人，国王、主教、女人、小孩，描述四种面对死亡或改变的态度。国王拒绝改变，因此他会被生命的浪潮扫到一边。主教站着面对死神，以他的精神信念支持即将发生的改变。年轻女人想要接受改变，却又自我抗拒，她跪在死神面前，希望这个改变会与她擦肩而过。

只有小孩子，完全天真无邪，坦然地注视着它。这孩子并不畏惧，而是好奇地看着死神。在远方，太阳升起了，代表新生命的诞生。所有的事物都一定会有过去的时候。死神为我们每个人带来改变，而且是不分种族、信仰或阶层的。死神意味某种状况的结束或改变正要出现。不要抗拒这份改变，试着去接纳它。没有死亡，就没有新事物；没有结束，就没有开始，生命就是生与死的无穷循环。在两性关系的分析中，死神牌象征一个两性关系或你对待关系的态度即将发生深刻的改变，它可能是一段关系的结束，譬如某种分别，或关系中某个阶段的结束，譬如宝宝的诞生。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	离别、恋情结束	旧爱重燃
工作	失业、破产	改革、起死回生
健康	生病	治疗成功
娱乐	失比得多的旅行	宜旅行转变心情
其他	失败	奇迹地恢复
结论	结束	抛弃过去，重新开始



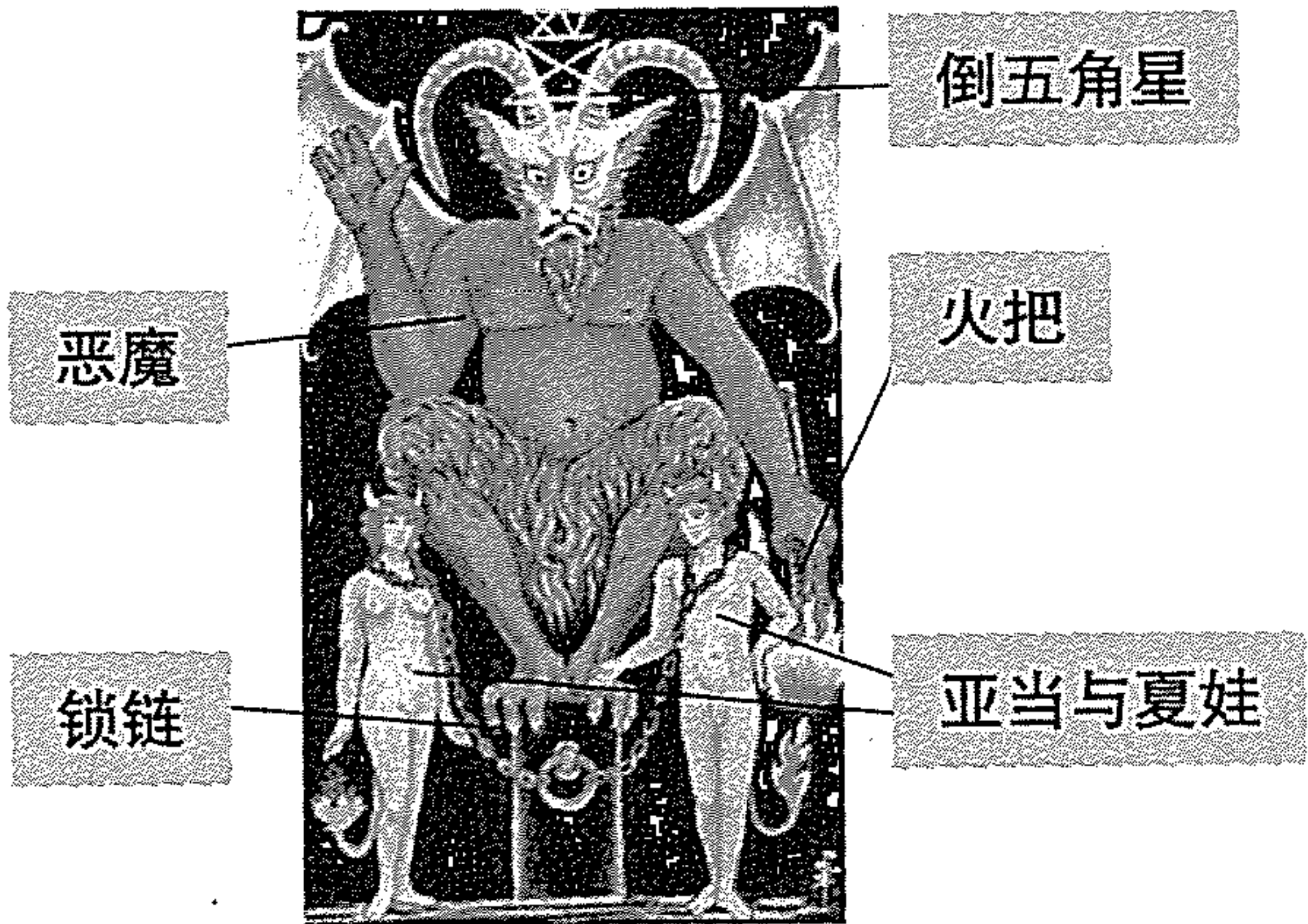
【牌 名】节制

【关 键 词】沟通、调和、净化、斟酌、慢慢地给予

【参考牌义】金发天使一脚在水中，另一脚在陆地，双手各握一个杯，缓缓将水倒入圣杯中。这两个杯子分别代表物质和精神，有一条道路通往远方。天使的头部有一个能量光环，代表智慧。在他心脏部位的能量中心，有一个白色四方形，中间一个橘色三角形，代表精神自有形的身体中升起。身边的花草象征诱惑。节制体现适度和自我克制。节制表示，你所想象的可能性和人类与生俱来的限制之间可能有着极大的差距，要搭起这之间的桥梁，可能需要相当多的奉献、热情及训练。你还要对你的道路及目的有明确的认识。节制是一张代表行为而非观念的牌，它是行动及感情的融合，带来内心的平静感觉。节制牌也代表旅行、教学，或某个射手座的人，暗示你较高层次的自我和较低层次自我可以和谐共存。你带着一种方向感行动，不管那是精神上还是实质上的行动。在两性关系分析中，节制牌暗示一个会发生重大成长与学习的两性关系，每位伴侣都能以忠实于自己的方式行事，它可能象征着和两性关系有关的旅游，也暗示着在一个两性关系内，激情和灵性的和谐融合。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	逐渐加深的爱	相处不融洽
工作	一帆风顺	白费心力
健康	增进健康	身体宜多调养
娱乐	静养之旅	疲惫之旅
其他	一切顺利	消耗
结论	渐入佳境	渐渐败坏



【牌 名】魔鬼

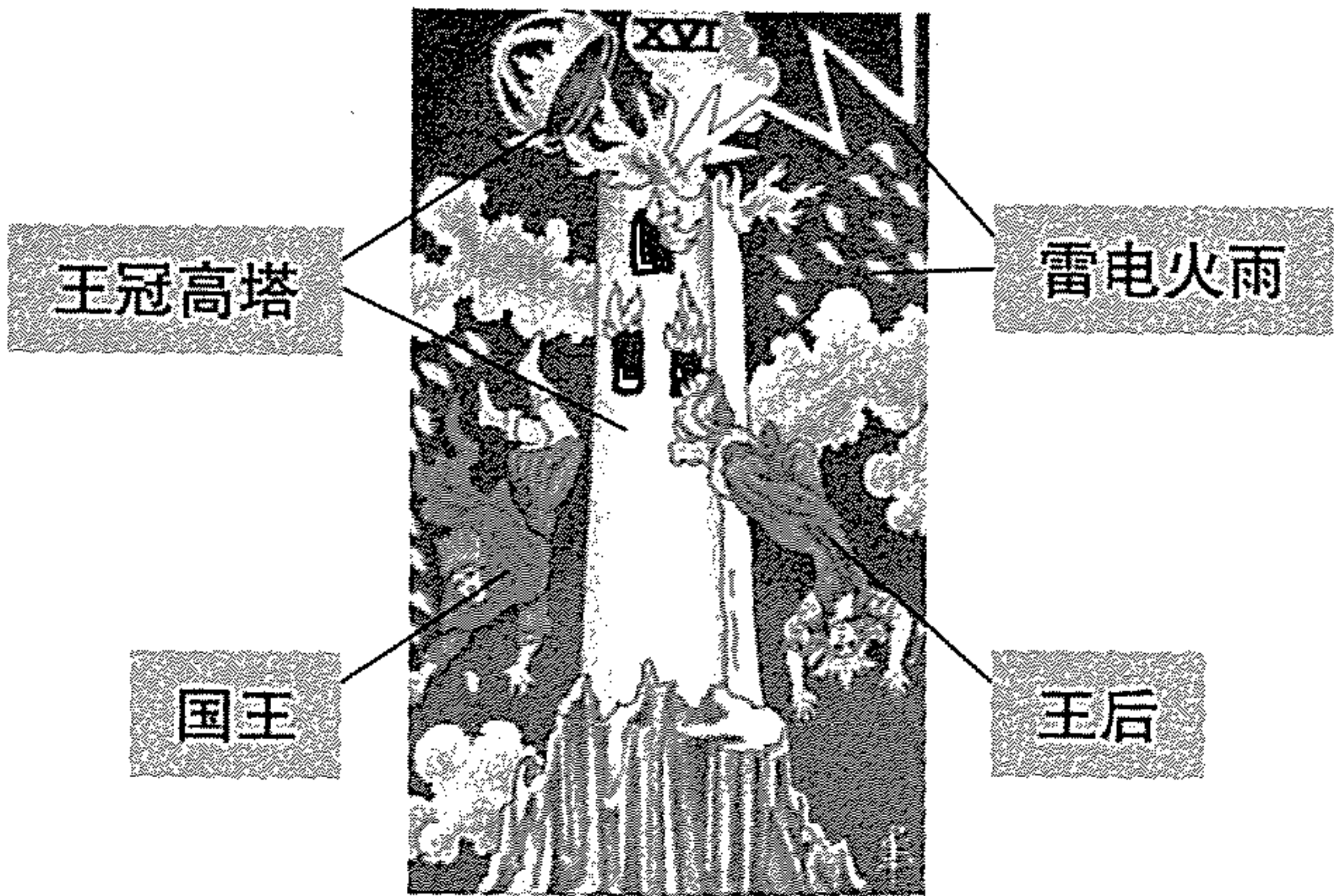
【关键词】欲望、束缚、物质主义、迷惑、诅咒、本能与欲望、限制

【参考牌义】魔鬼面目狰狞，生着蝙蝠样的翅膀、羊角，象征动物的本能。他的驴耳象征固执，头顶倒立的五角星指向地面，代表物质世界。魔鬼手持一个点燃的火把煽动男人（亚当）的欲望，他们都长出了角和尾巴，显露出动物本能，魔鬼让男人的动物本能支配其心灵。事实上，他们可以解放自己、让自己自由，因为套在头上的链子很松，可以自行解套，然而魔鬼的魔力使他们误以为逃脱是不可能的。魔鬼头上的星星暗指人体的五个部位，星星正立时，它代表头、伸展的双臂及双腿，象征理智控制了热情。倒立的星星则暗示热情支配了理智。或许你的热情正蒙蔽了你的判断。魔鬼牌代表错以为别无选择，魔鬼表示控制——企图控制生命、伴侣、家人或同事。魔鬼牌可能暗示在某种状况内受到限制，却不愿意去改变。在健康上，魔鬼代表膝盖、牙齿方面的问题，或指皮肤过敏。在事业上，魔鬼可能象征着控制，或并吞的野心，他大多数的注意力都放在最后的结果——金钱。在两性关系中，它可能是描述一份由爱开始的两性关系，结果却变成一种束缚。习惯、公式化已奴役了关系中人的心。它也可能象征你被欲望或惯性所支配，而非依循你更佳的判断行事。有时候魔鬼牌是指一段建立在嫉妒或强烈控制欲之上的

两性关系。它可能意味着纵欲，或只是为了性爱而维系一段关系。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	盲目的爱	快刀斩乱麻
工作	堕落	景气恢复
健康	重病	摆脱老毛病
娱乐	纵欲过度	心情开始转好
其他	被束缚	解放
结论	沉沦	东山再起



【牌 名】高塔

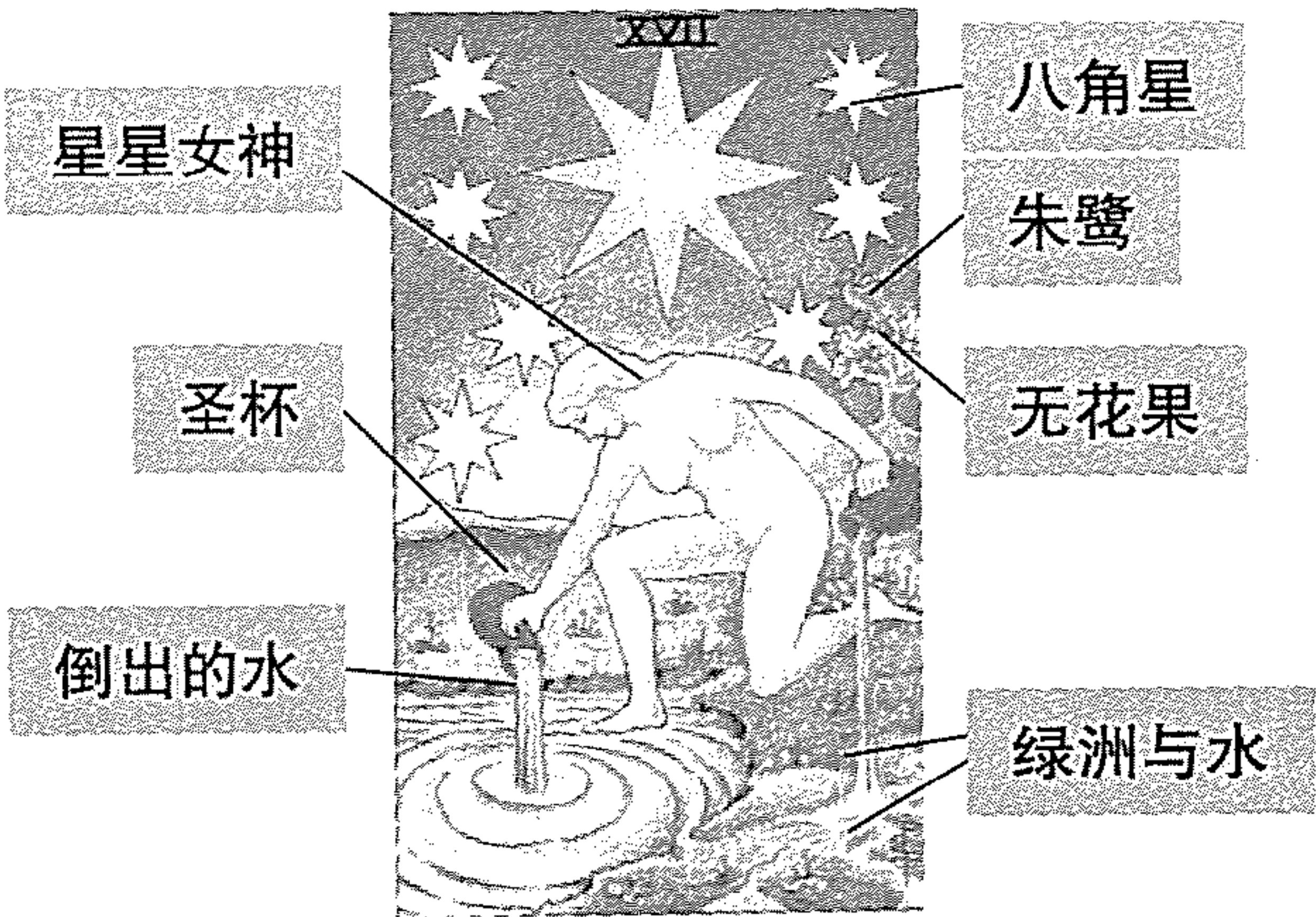
【关 键 词】灾难、破坏、毁灭、冲击、放弃

【参考牌义】屹立于山巅的高塔正受雷击，即将毁灭。高塔象征物质，高塔顶跌落的王冠代表统治和成就。天上的雷是来自上帝的语言，人从高塔上摔下，象征着人类即使有再大的本事，依然抵不过自然的力量。整张牌的深色背景预示了一段黑暗的时期，即你对人生的态度已经没有办法再帮助保护你，需要舍弃这些东西才能得以成长。高塔象征生命中无可避免的改变，强力、迅速、突如其来。当高塔牌出现时，便是到了改变的时刻，这种改变是突然而来的，有时候激烈无比，当下你需

要做的就是丢掉旧东西。高塔牌也可能会出现在当你远离伴侣、失去工作、朋友家人对抗你、突然生病或发生车祸时。如果能以一种理性而务实的态度来处理问题，那么高塔所代表的现象就不会发生了。当我们陷入困境而无法和平地自我解放时，生命就会不择手段地来解放我们。在事业的分析上，高塔牌显示你的工作或公司会有着突如其来的转变。在健康的分析上，它代表一种突如其来的疾病，或者是一种震撼。高塔牌震撼你，让你回到现在，并带来生活或生存上一个崭新的开始。你某个部分需要这种改变，在某种层次上，你某个部分可能强烈地盼望着它。在两性关系的分析中，它暗示某种结构或模式已经没有办法继续存在，发生突然的改变是为了让你能再次成长。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	吵架	紧张气氛
工作	破产、受到连累	内斗多
健康	急速恶化的病	对疾病不安
娱乐	发生意外	旅行延期
其他	信心崩溃	紧张状态
结论	毁灭	暴风雨前的宁静



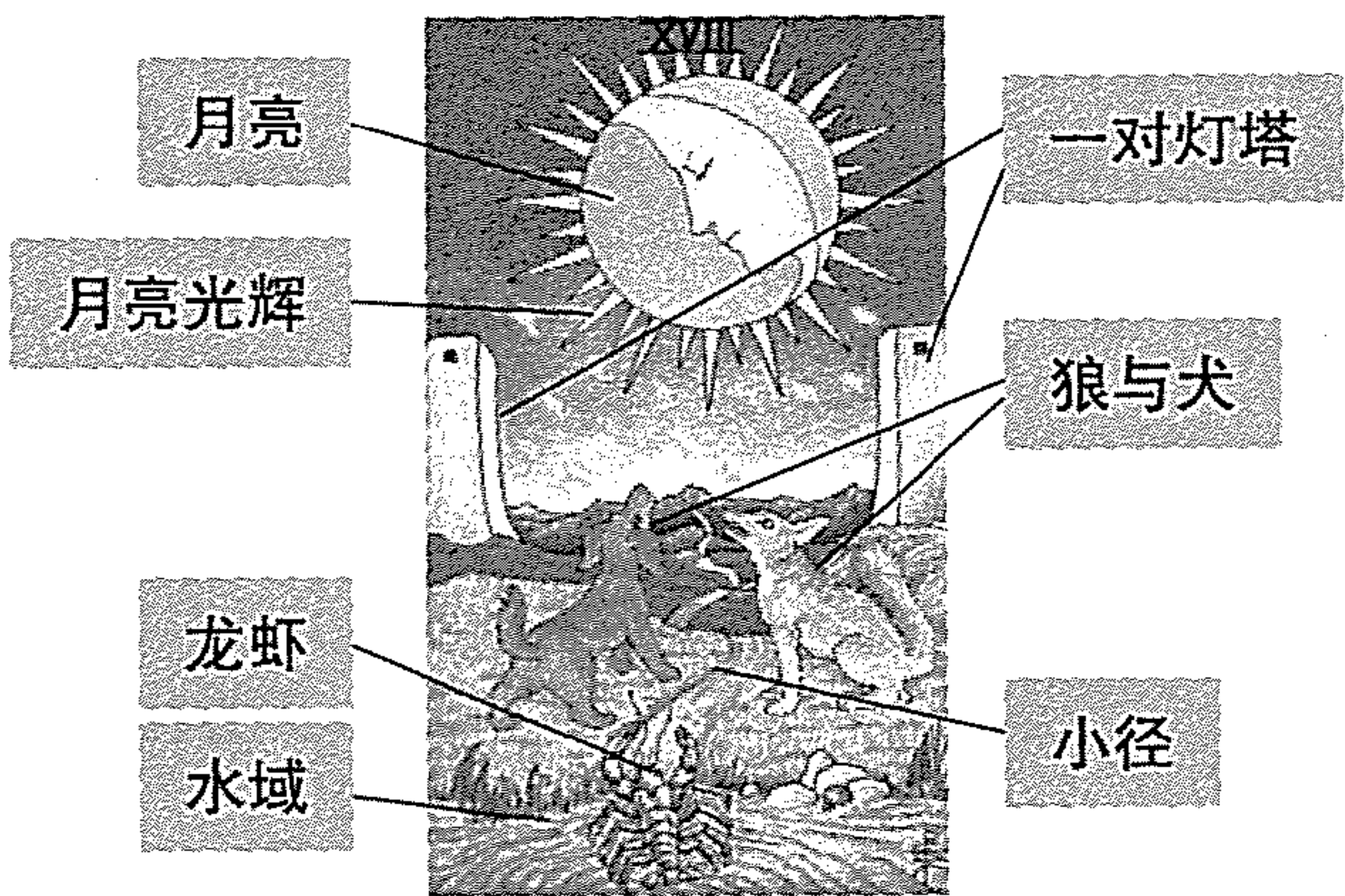
【牌 名】星辰

【关键词】宁静、和平、希望、祝福

【参考牌义】天穹下面，一美丽女子从壶中倾倒入源源不断的水源来滋润大地，这些水是生命力的象征。女人提着两个水壶，她将其中一壶里的水倒进水池中，另一壶则倒在陆地上。天空很晴朗，有八颗星星，每一颗星星都有八个角，清晰可见。有一只展翅欲飞的朱鹭坐在一棵树上。星辰牌表示你已有追求你真正目的的自由了。你可以自由地用心去倾听世界，倾听你内在的需求，也可以进到水池里面汲取你要这么做所需具备的知识和能量。每当你从那创造性的来源（水池）中汲取灵感，产生某些确切而实际的东西时，你所创造出来的东西就会有一部分直接流回到来源（请注意从她左手水壶流注到地面的水，又流回到了水池当中）。星辰牌意味创造力和对生命可能性的信心，是一张代表重新点燃希望的牌，有相信明天会更好的内在信心。你可以体验这种强而有力的能量，并将它导入你的生命中。星辰也代表对自己及对人生的各种可能性深具信心。也是一张代表治疗、内在治疗，以及了解你这一世真正目的的牌。在两性关系分析中，星辰暗示你对目前的关系有信心，而且处于一种爱的关系中。星辰暗示在一个提供支持和自由的两性关系中，你可以生活在你的真理中，或做真正的自己。也可能暗示和伴侣一起度假，或在结伴关系中，你拥有自主的空间和地位。

【正逆位】

类别	正位	逆位
恋爱	理想的对象	期望过高的爱
工作	理想的工作	为五斗米折腰
健康	年轻的身体	衰老
娱乐	到期待已久的地方旅行	令人失望的旅行
其他	理想、创造力	理想过高
结论	心想事成	事与愿违



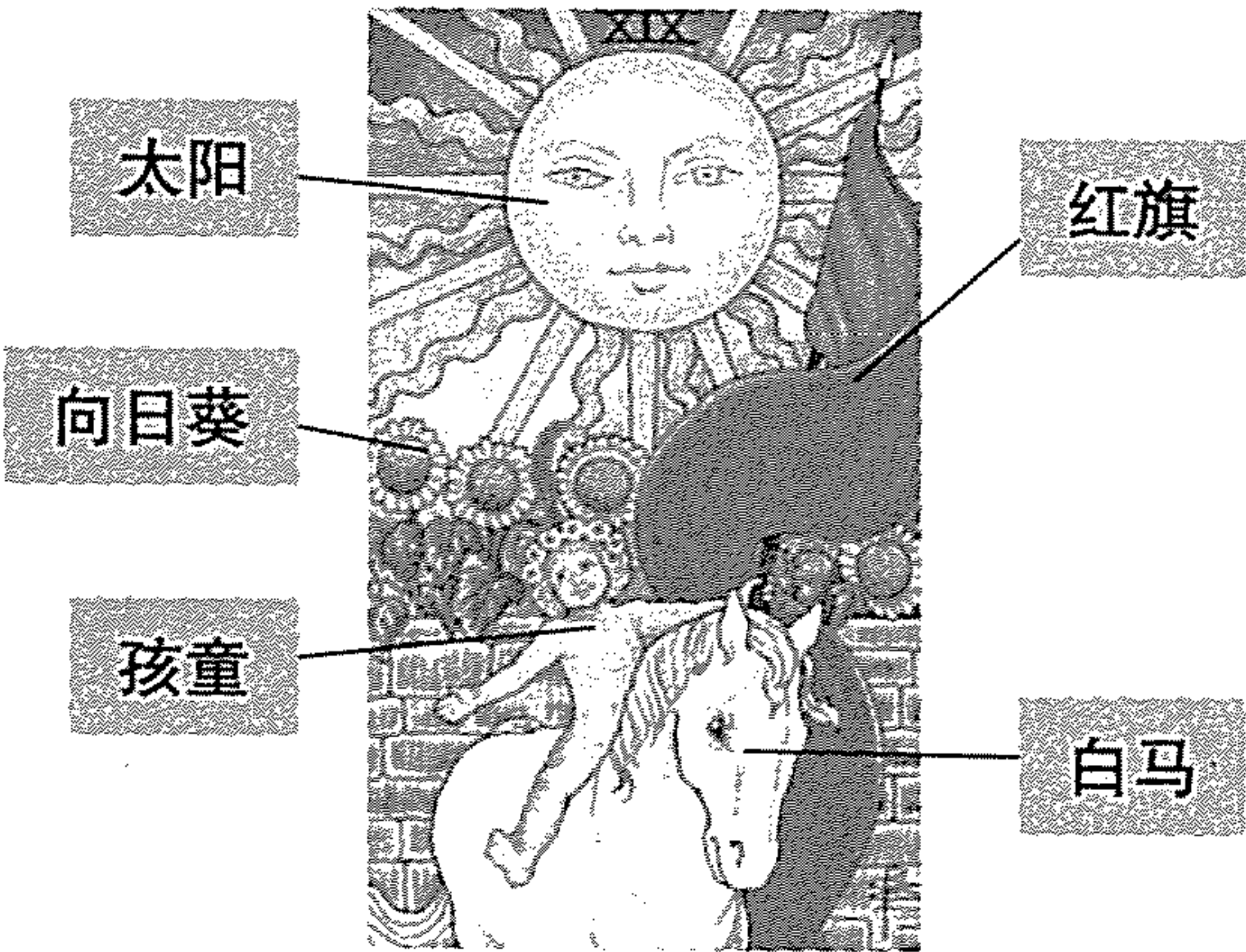
【牌 名】月亮

【关 键 词】梦幻、梦境、不安、动荡、神秘、潜藏的危险

【参考牌义】夜空中悬着一轮巨大的满月，月中有一张沉思的脸。一条狗和一只狼对着月亮吠叫，水池里有一只龙虾，一条小路从水池通往远处的群山。这些动物代表你较低层次的动物本性，以及你对未知或尚未充分理解之事物的恐惧感。太阳照亮外在的世界，月亮则照亮感觉、想象、希望和恐惧的内在世界。月亮代表梦和想象。梦是转化为意象的潜意识能量，想象是相当强而有力的，它既可以让内心产生和谐、欢乐，也可以产生痛苦、惊惧、悲伤和愤怒。月亮代表离开外在事物，转而内省。月亮牌所代表的潜意识恐惧，深植于我们内在的动物性。你的内在世界得到平静之前，你是无法充分体会外在世界的。在事业上，月亮通常指具有艺术性、创造性、需要运用想象力的工作，它暗示你多留意你的潜意识思考。有时候月亮也可能暗示欺骗，有些事物隐而不见，因此得看得比表象更深入，以发掘某种状态的真相。在两性关系分析当中，月亮代表表面上一切事情都很美好，但是底层却波涛汹涌——在日常生活中一切都圆满和谐，但是暗地里却存在着某些没有被讨论，被认知或尚未解决的事情。事情不能光看表面，如果你愿意倾听你的梦境或潜意识，或许你就能发现你内心深处到底真正发生了什么事。

【正逆位】

类别	正位	逆位
恋爱	缺乏安全感	先静观其变
工作	步入晦暗期	逐渐好转
健康	生病前兆	找到病因
娱乐	印象不佳的旅行	逐渐了解自己的兴趣
其他	心神不宁	化解误会
结论	不安	否极泰来



【牌 名】太阳

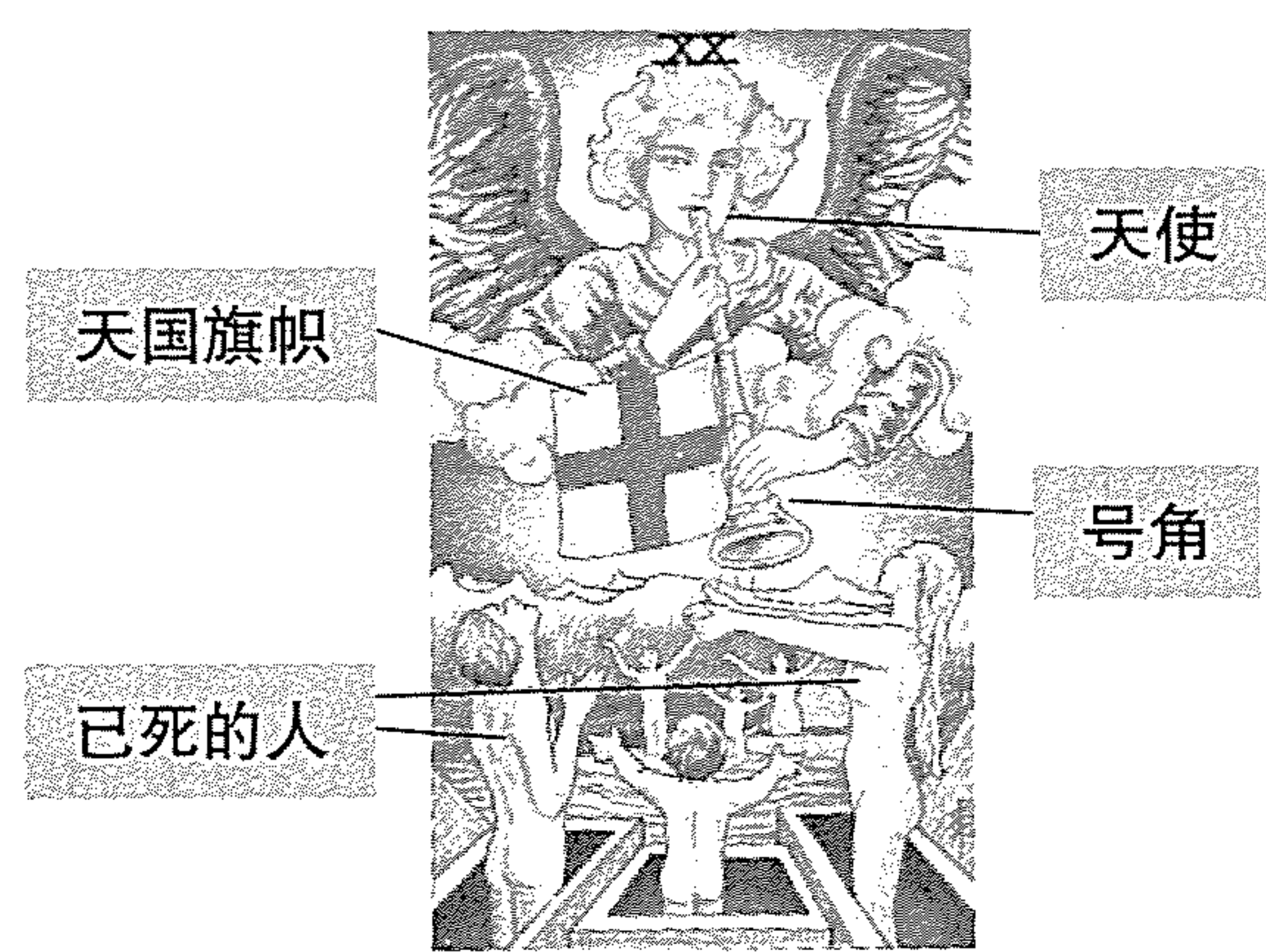
【关 键 词】生命、实现、纯真、自由、快乐

【参考牌义】太阳散发着 21 道光芒，象征着除愚人牌以外的 21 张大阿卡那。向日葵没有朝向太阳，而是朝向前方的孩童。这个全身赤裸的骑马小孩，不受恐惧、习俗或内在对立力量的限制，因为这些事情在之前的牌（课题）当中已经被解决了。花园代表内心的花园或灵魂，而孩子头发上的羽毛则代表愚人或是展开一项旅程。这张牌联结了动物（马）、植物（向日葵）、元素（太阳、风）以及石墙所代表的有形世界。太阳意味对人生深入的理解，但又能够从浅显简单的事物中获得满足。它显示一种活跃、有创造性、精力充沛的状态，小孩子们能够自然体验到的一种状态。太阳代表一种令人愉悦的解脱，它充满希望、理想主

义，天真率直。在太阳中，你可以快乐地以自己独特的方式表达内在的自我。它暗示着某种富有创造性的事业，在生活、事业或两性关系上都有重大成功。太阳显示出欢乐、和平、幸福及有创意的生活态度，并且深深体会到生命之美。太阳是一张让你的人生和你自己快乐起来的牌，它所描绘的两性关系能够共享生活中的单纯乐趣，但是他们对人生依然有着深刻的了解，并指导他们拥有一个深远的目的。无论在何时，这世界都会同心协力地支持他们，帮助他们完成它。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	受祝福的爱	破碎的爱
工作	充满活力	没有工作意愿
健康	强壮的生命力	体弱多病
娱乐	接触大自然	天公不做美
其他	开朗的未来	志气消沉
结论	充满朝气	奄奄一息



【牌 名】审判

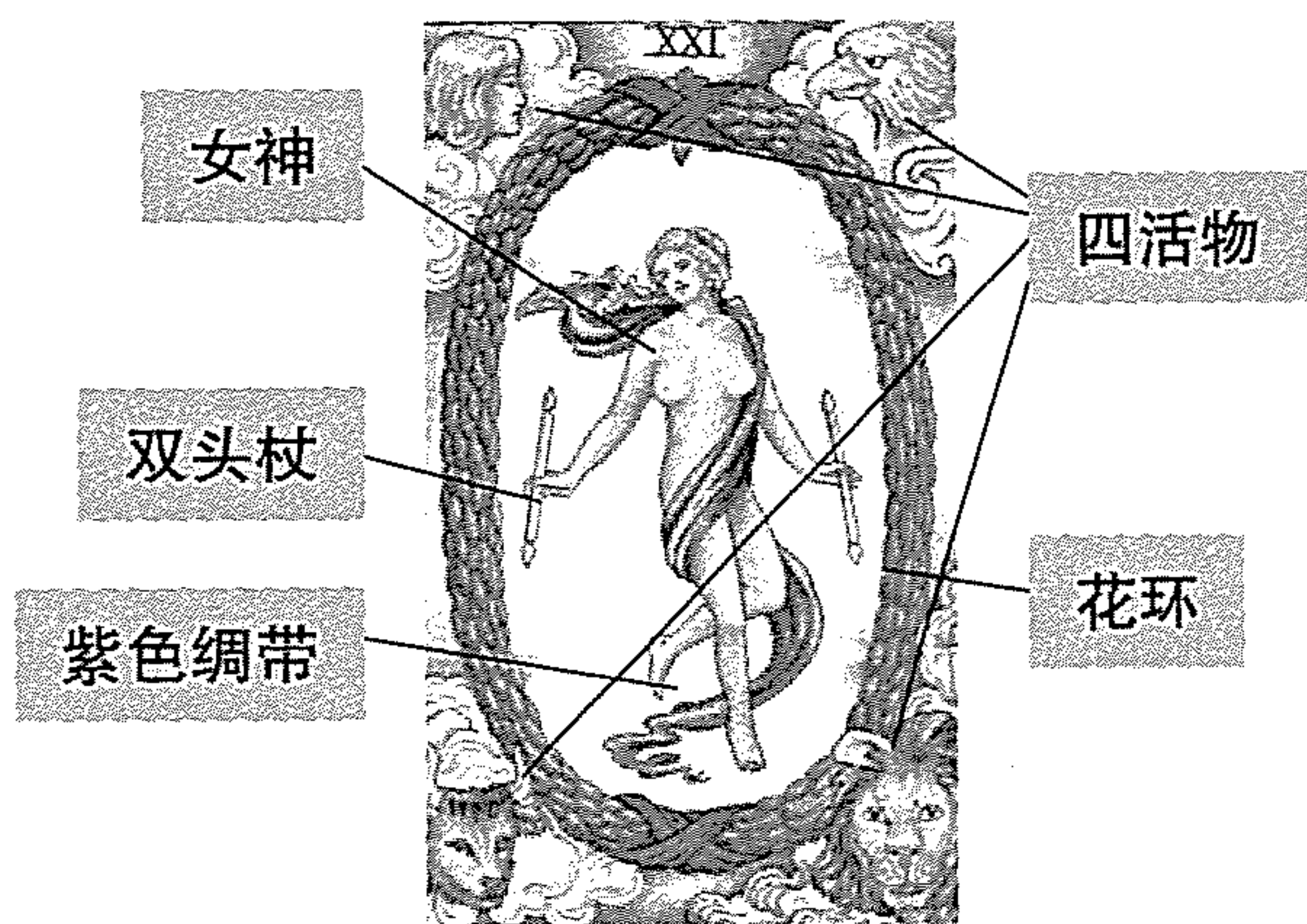
【关 键 词】召唤、解放、再生、因果、复合、觉醒

【参考牌义】天使在云端吹奏着金色的喇叭，象征着发现真理，接受神的审判。在天使的召唤下，人们在墓穴中抬起头站起来。一面白底

有红十字图形的旗子在飘扬着，每个男人、女人和小孩都向上仰望着，这是他们返回上帝或造物主家园的道路。审判牌所描述的就是理解到所有生命都是环环相扣的。男人、女人及孩童代表你观看世界的每一个角落，这是为了清楚地了解有形的世界，审判牌意指你对人生的老旧观念已经死亡，你正在接受内心的召唤，去过一种更有意义的生活。审判象征清晰的判断力，它代表你能清楚地看到自己以及生命的时光。审判牌暗示这个两性关系提供了重要的精神成长和学习。你目前的关系当中包含了因果循环的课题，你现在所拥有的正是你过去所曾播下的种，或曾做过的努力的产物。这段关系是过去所作所为的产物，而且它能激励你认识自己、你的模式或你生命的目的。检视你在这段关系中的收成，这么做的话，你就可以知道是哪些行为产生了这些结果。你目前所有的一切并非偶然。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	破镜重圆	无法挽回
工作	复兴、大逆转	举步维艰
健康	恢复健康	旧病复发
娱乐	返乡	幻灭
其他	公开的机会	坏消息
结论	东山再起	需再振作一段时间



【牌 名】世界

【关键词】完成、成功、成就、旅行达成、完美、完成后衔接的另一个开始

【参考牌义】象征荣誉和光荣的月桂树叶子，代表宇宙四大元素火、地、风、水的动物，包围着爱和美的女神阿弗洛狄忒。她是调解纷争、教导慈爱、孕育生命的女神，世界在她手中完成。快乐的一个主要元素是整体：所有一切都在一起协调工作的感觉。当所有的元素共同作用，我们会感到充实，得到祝福。围绕着她花环象征着成功，花环既没有起始也没有终点，因为当某种状态或某个人停止进展时，便会带来停滞和衰败。红色的饰带是魔术师和力量中的无限大符号，是能量的一种表现。世界牌是一张象征永久和持续成功的牌，你的灵魂和世界或宇宙的灵魂处于协调状态，而当两者之间存在着和谐时，所有的事情都是可能的。愚人头上的圆圈现在环绕着世界牌中的人，而且她也清楚地知道并没有所谓的开始和结束，因为所有的事情都是环环相扣的。世界牌描述一种来自内心的快乐，它暗示你就站在生命希望你站的地方，而你能感受到生命及你周遭人的支持。世界牌形容事业上极大的成功与满足，象征两性关系当中美好而持续的事物，它显示你处于一种共荣的两性关系中。你和伴侣能够在你们所同意的范围内完全地成长、发展和生活。

【正 逆 位】

类别	正位	逆位
恋爱	有情人终成眷属	劳燕分飞
工作	事业成功	达不到预期目标
健康	保持良好健康	疲劳
娱乐	适合国外旅游	不顺之旅
其他	完成	无疾而终
结论	胜利成功	功败垂成

四组小牌特质

权杖组：火元素，阳性，与直觉、洞察、行动、活力有关，喜欢挑战，希望有明确的目标，主意志。

圣杯组：水元素，阴性，与爱、情感、情绪、感受、关系及创造力有关，主感性。

宝剑组：风元素，阳性，与思维、精神上的状态有关，包括可能的、沉思的过程，主思想。

星币组：地元素，阴性，与外在、物质、健康、身体、财富有关，主结果。

四组小牌牌义关键词

权杖组	关键词	圣杯组	关键词	宝剑组	关键词	星币组	关键词
权杖国王	稳重	圣杯国王	慈祥	宝剑国王	严肃	星币国王	踏实
权杖王后	开朗	圣杯王后	温柔	宝剑王后	道德	星币王后	母爱
权杖骑士	积极	圣杯骑士	体贴	宝剑骑士	强势	星币骑士	积累
权杖侍从	认真	圣杯侍从	柔弱	宝剑侍从	机警	星币侍从	运用
权杖首牌	行动	圣杯首牌	情感	宝剑首牌	思想	星币首牌	物质

(续表)

权杖组	关键词	圣杯组	关键词	宝剑组	关键词	星币组	关键词
权杖二	分析	圣杯二	珍爱	宝剑二	执着	星币二	流通
权杖三	远见	圣杯三	喜悦	宝剑三	悲伤	星币三	计划
权杖四	到达	圣杯四	选择	宝剑四	休息	星币四	固守
权杖五	冲突	圣杯五	失望	宝剑五	纷争	星币五	贫困
权杖六	胜利	圣杯六	依靠	宝剑六	平静	星币六	布施
权杖七	勇气	圣杯七	梦想	宝剑七	奇想	星币七	待机
权杖八	迅速	圣杯八	追寻	宝剑八	限制	星币八	专业
权杖九	审慎	圣杯九	满足	宝剑九	担心	星币九	魅力
权杖十	压迫	圣杯十	丰富	宝剑十	失败	星币十	家庭

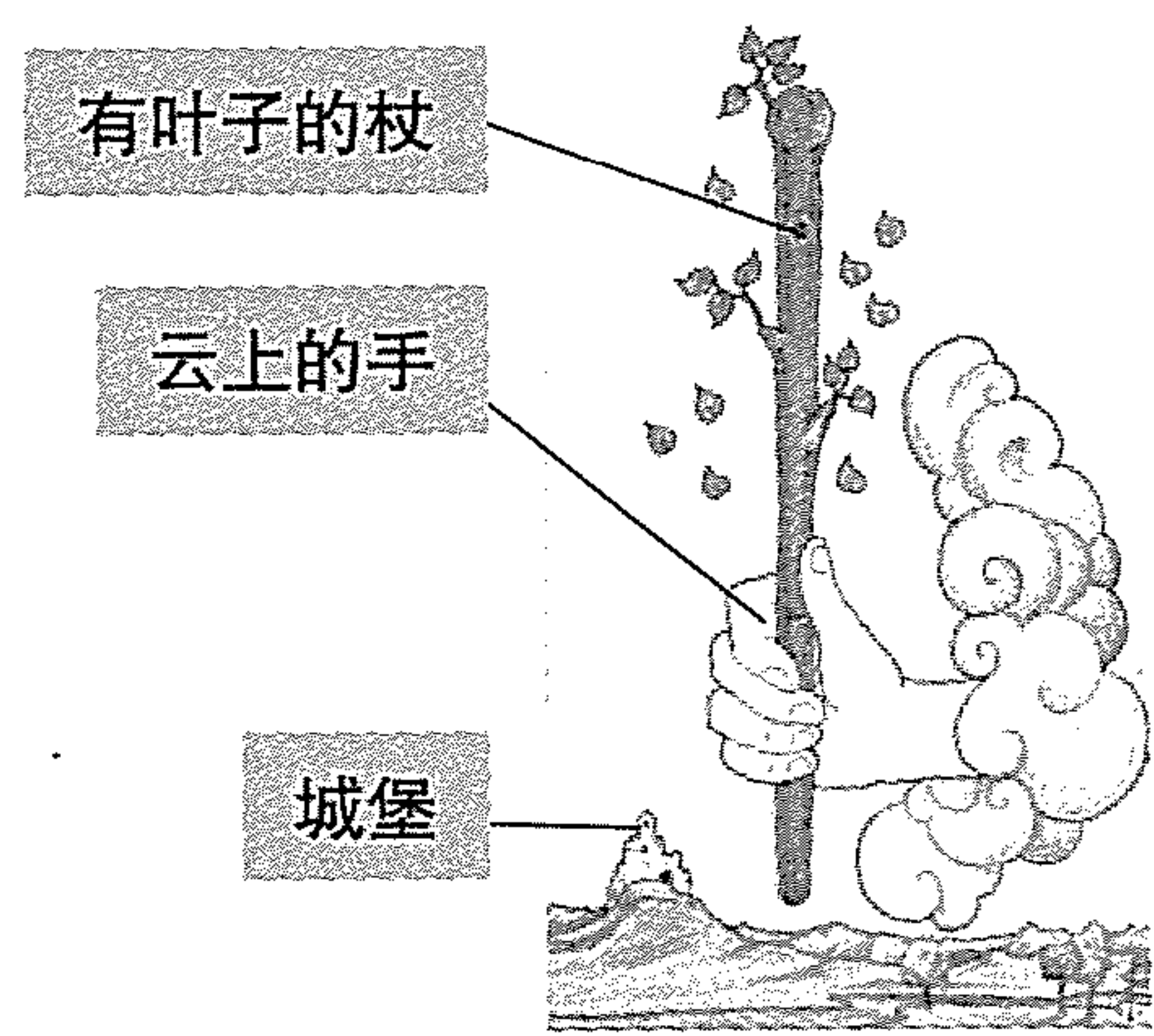
四组小牌数字牌牌义对比

数字牌	代表	权杖	圣杯	宝剑	星币
1	一切事物的开始	行动上的开始	情感沟通的开始	思考的开始	物质满足的开始
2	意味着一个选择或决定	行动上的决定	情感沟通的决定	思考上的选择	物质上的选择
3	从2的决定中得到了确定的行动，阶段性的成功或失败	接近或等待成功的音讯到来	正在享受成功或享乐中，很愉快	失败、内在伤痛、绝望	不断努力展现好的一面，给别人看到
4	在3的短暂成功或失败后，暂时休息、稳定阶段	稳定、安定、适应	静下来思考未来或对欲求的不满足	静养、疗伤、以退为进	保护着自己拥有的
5	变化的开始，新挑战的来临	打破稳定和冲突	无法得到心中想要的，失望或想离去	产生重新竞争的念头或实际抗争的状况	4时的保护太过保守而失去一些机会，导致物质缺乏

(续表)

数字牌	代表	权杖	圣杯	宝剑	星币
6	与 2 相似，另一次选择或机会的开始，看自己的把握	把握机会而有成功的可能性	有了一个新的选择	有新机会产生，但自己比较被动，知道不一定能掌控	别人给予的机会把握住会翻身
7	与 5 相似，面临冲突，或想突破现状，在多种机会中寻找突破方法	进攻还是防御，内心在权衡和决断	选择，寻找突破的方式	正在私下准备以突破困境	等待突破时机的到来
8	事情向外发展，为未来努力的过程，也可能是被困住或离去	向外发展，行动快速	想外行动，选择离去，行动缓慢	承受困境，短期内难以突破	努力的过程中，付出与收获，辛苦
9	即将成功的状态，冲刺阶段，离开某一个状态的过渡期	尝试掌控事情以达到成功，自身应对能力有限	静下来休息等待成功	暂时挣脱不好的状况，内心煎熬或苦难即将来临	开始享受成果，以前努力的回馈
10	稳定的阶段，得到成果，也开始有新的压力	更大的责任、压力与承担	享受成功，与人分享	事情已坏到谷底	物质状态的满足

权杖组牌义



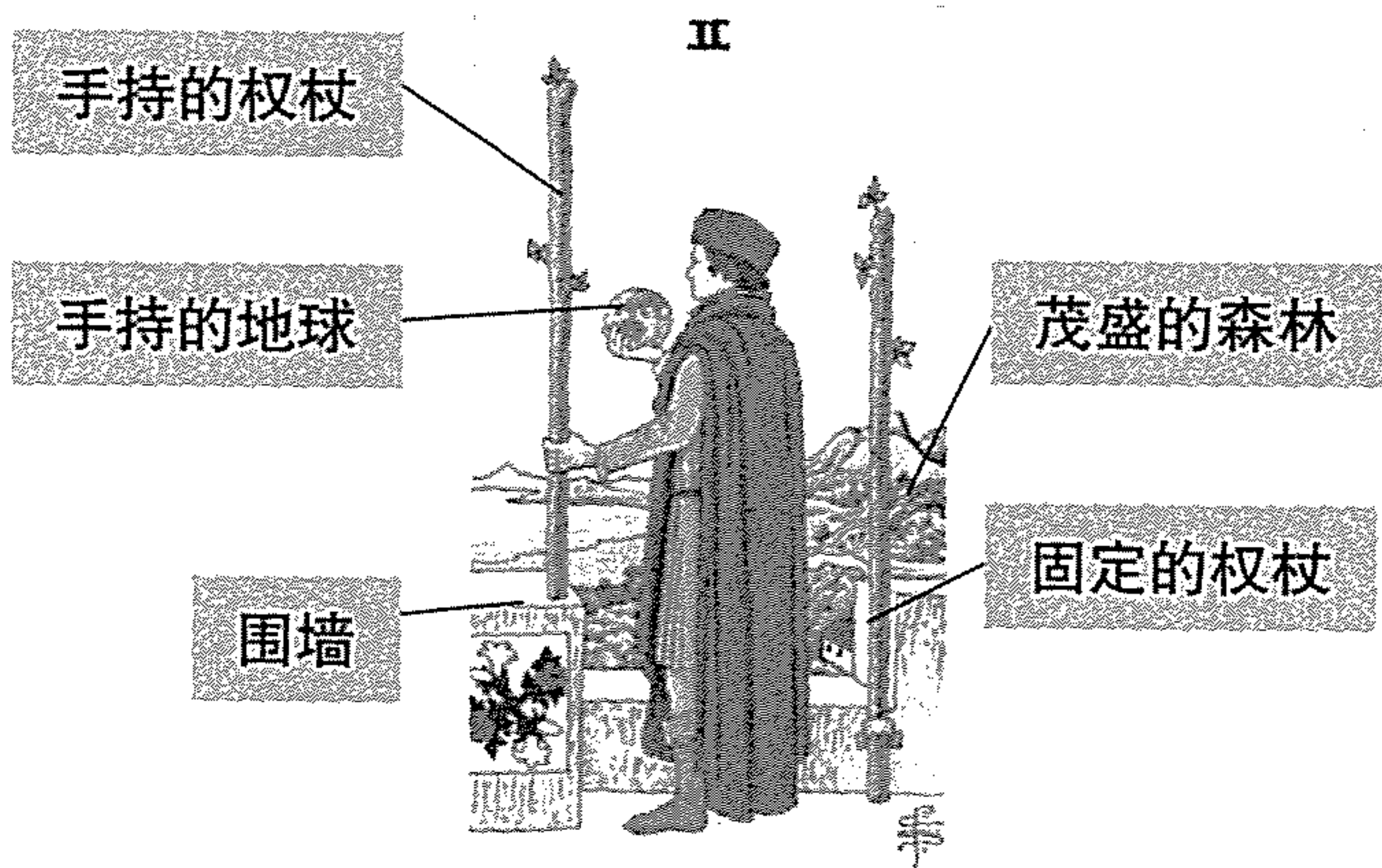
【牌 名】权杖首牌

【关 键 词】行动的开始

【参考牌义】象征一个计划强有力的开始，是指具体行动的开始。从云里探出一只手，握住了带叶子的权杖。它是一种成长的东西，背景的城堡代表目的地，代表旅行和移动。事物的开端、坚强地成长，代表创造与挑战的精神。权杖首牌暗示一段两性关系的开始可能是一段新的开始，或是既存关系的一个新阶段。它暗示某种肉体关系的开始，也可意指和两性关系相关的旅游。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
创造、发明	错误的开始
重大事件的开始	不见曙光
发明	取消
幸运的出发	心痛
冒险	失败



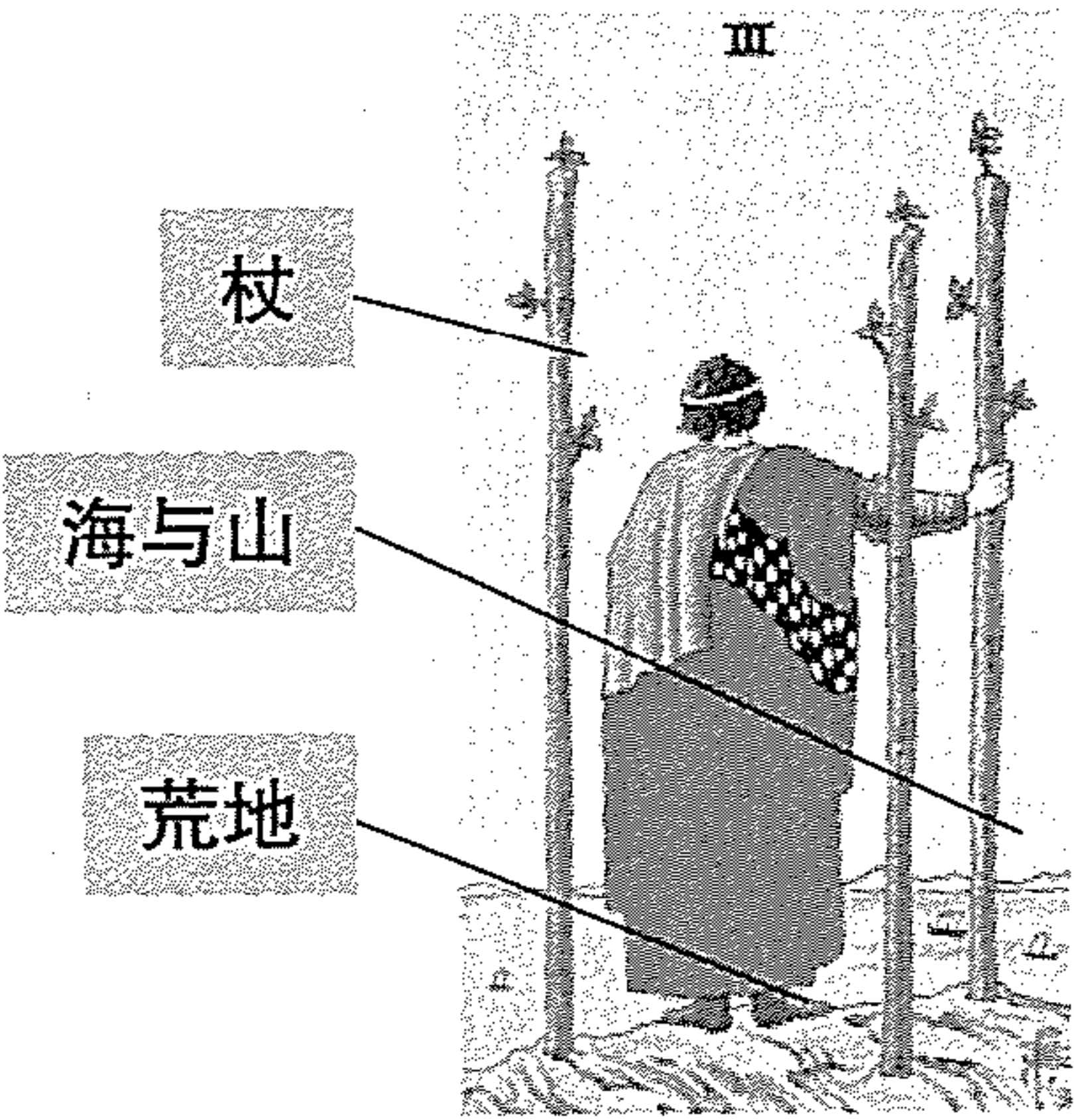
【牌 名】权杖二

【关 键 词】分析、掌握

【参考牌义】牌面上，一支权杖拴在墙上，而另外一只是自由的，表示你有两个选择。土地表示稳定，水表示宁静。他眺望远山，天空乌云密布，他却将焦点置于内心世界。他右手持的水晶球，象征支配的力量。权杖二暗示因成长而不满当前环境，需要决定未来行动方向的时机。权杖二代表决定，比如它并不代表换工作或搬家的行动，而是决定本身。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
目的达成	意外
勇气	麻烦
支配力	悲叹
富裕与名誉	穷困、生病
随成功而来的烦恼	拘束



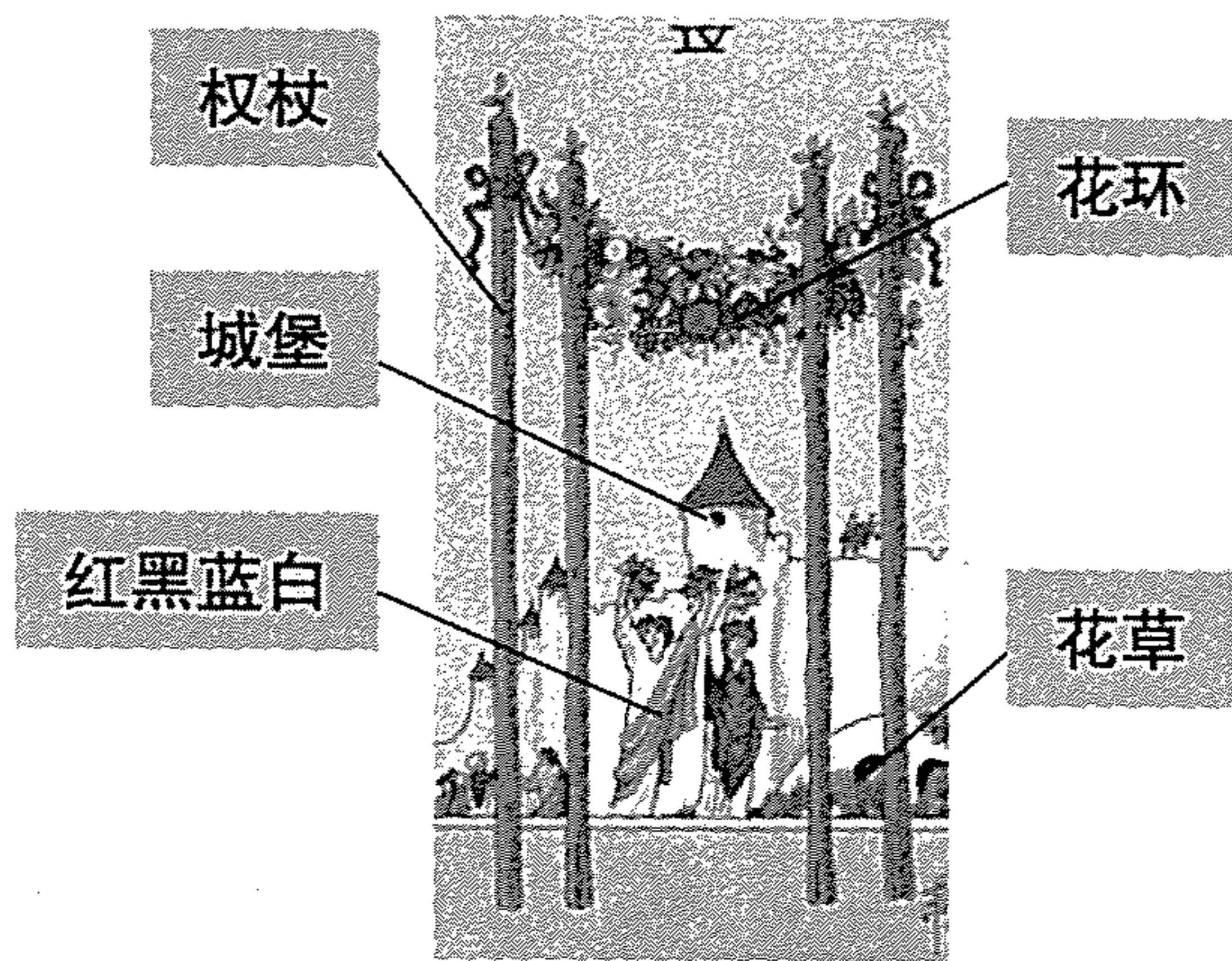
【牌 名】权杖三

【关 键 词】远见、旅行、再出发

【参考牌义】载满货物的商船，正要扬帆出发。金黄色背景象征光明，海面辽阔平静，是出航的好时机，预示成功。权杖三可以表示旅行或将计划付诸实行，也暗示你正在考虑最近的状况，并且寻找你内在与外在的意义。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
事业成功	财运下降
实际知识	事件终止
贸易	旅行意外
协调大吉	状况不佳
有援助	失去援助



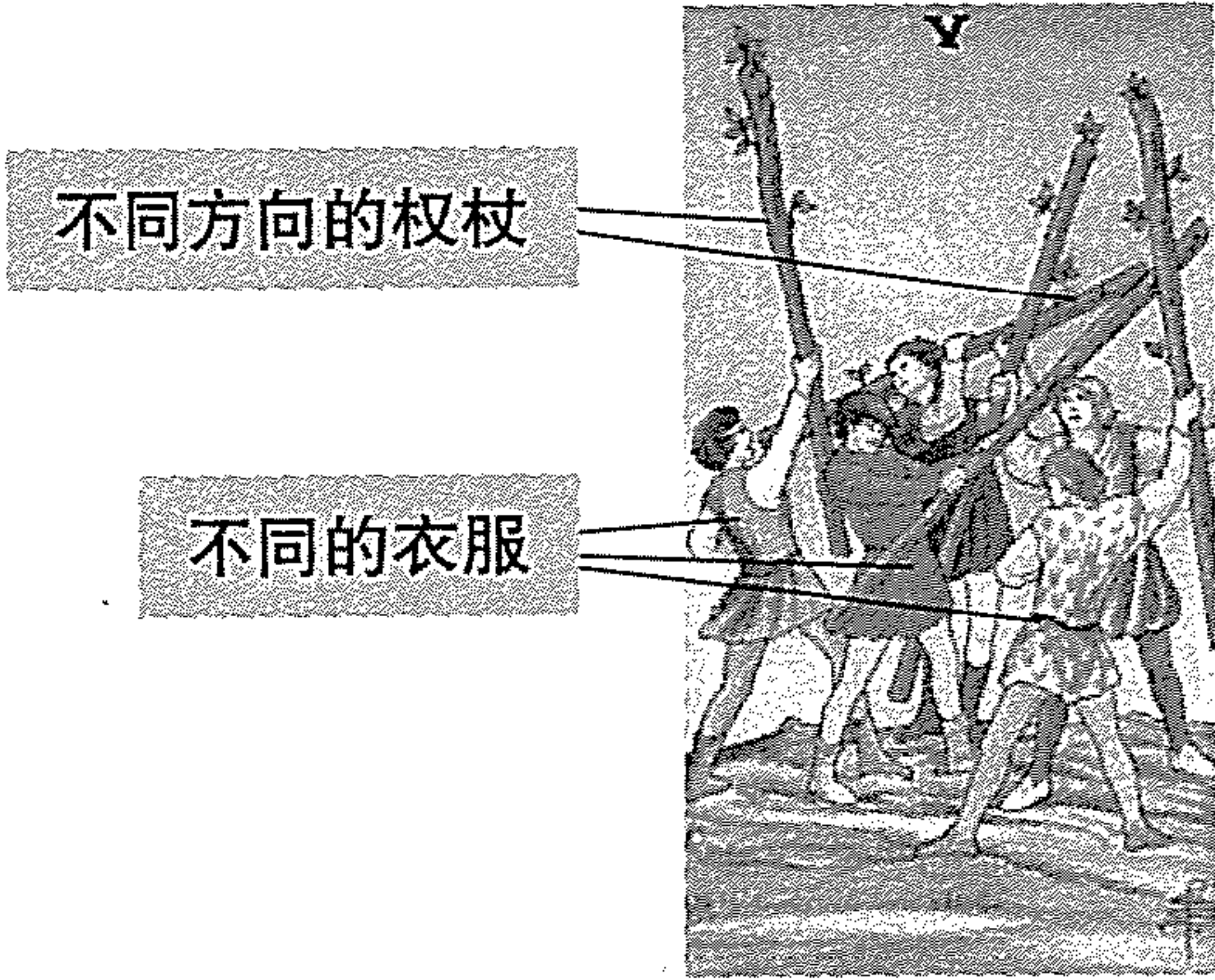
【牌 名】权杖四

【关 键 词】到达、完成、回家

【参考牌义】权杖四描绘出一个坚固的家庭或工作环境，欢乐与分享是每天生活的一部分。在这张牌上，人们自由来去、热情和乐观，在阳光下跳舞、庆祝。有一个迎宾花环穿在四个权杖的顶端，跳舞的人们在庆祝时挥动着花束。城堡是坚固的暗示，也表示权杖类型的热情正被导引进入家园。权杖四暗示在一个新家或工作环境中安顿下来，也表示你在目前的环境中安定下来。在两性关系中，权杖四指出你正在稳固你的两性关系。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
罗曼蒂克	失去平静
深入交往	没结果的恋情
和平	容颜渐衰
繁荣	不确实
悠闲的生活、休息	懒惰



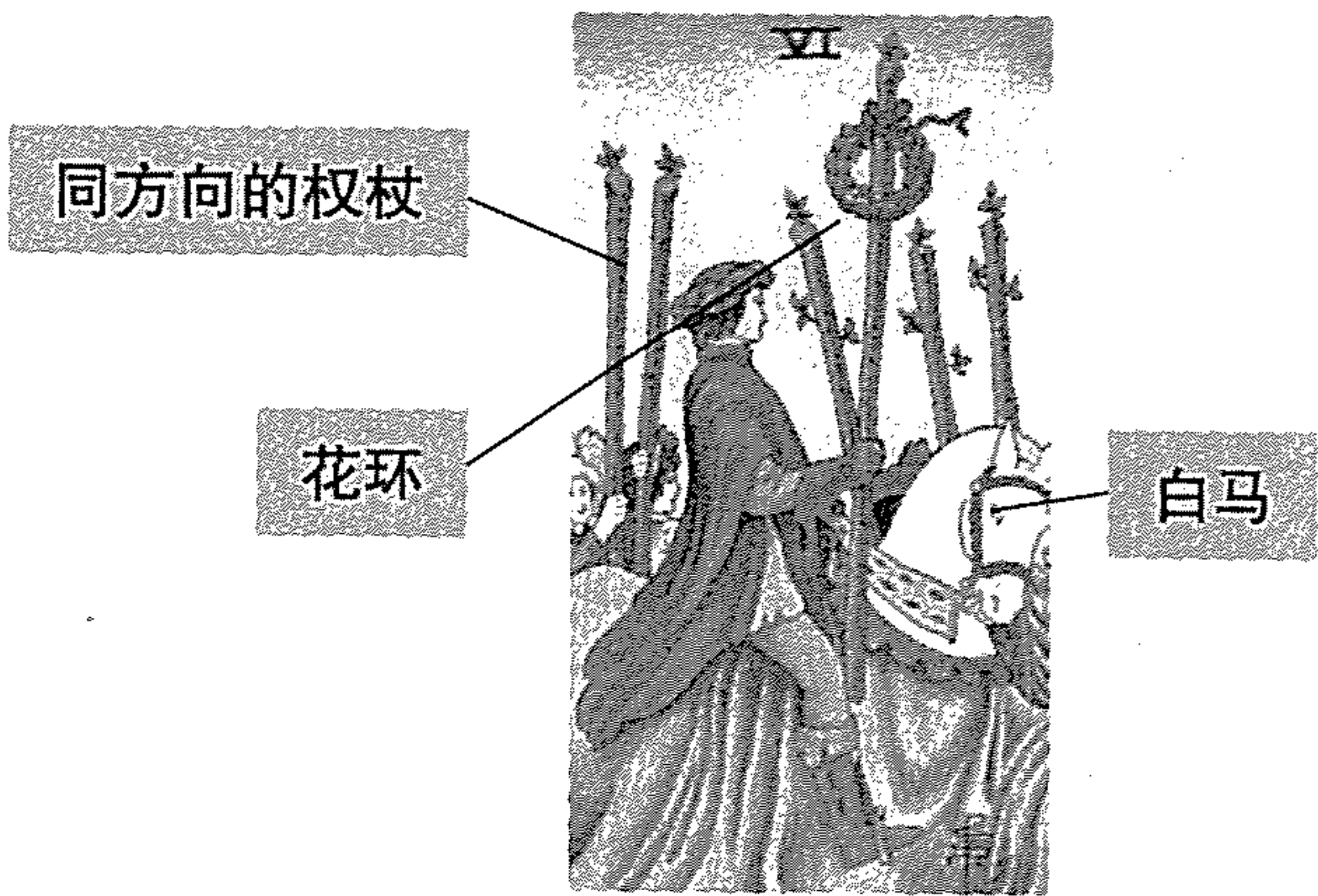
【牌 名】权杖五

【关 键 词】冲突、没有领导

【参考牌义】权杖五描绘五个人有五种行动方向的情景，它代表冲突。权杖五涉及身体上的较量。暗示在团队成员同意要妥协或共同合作之前，将会发生冲突；或在同一时间内，对太多要求所产生的内在冲突。权杖五也可以表示你浪费精力在太多的方面，以致没有一方面有效率，或表示在激烈的竞赛中挣扎。在两性关系的分析中，权杖五说明两人各有不同的生活形态，没有相关的兴趣和共同的朋友，各自追求不同的生活形态时，亲密关系就会受阻。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
将有激战	欺诈
有强敌	策略
克服障碍的斗志	受牵连
劳苦	诉讼问题
争吵	复杂化的状况



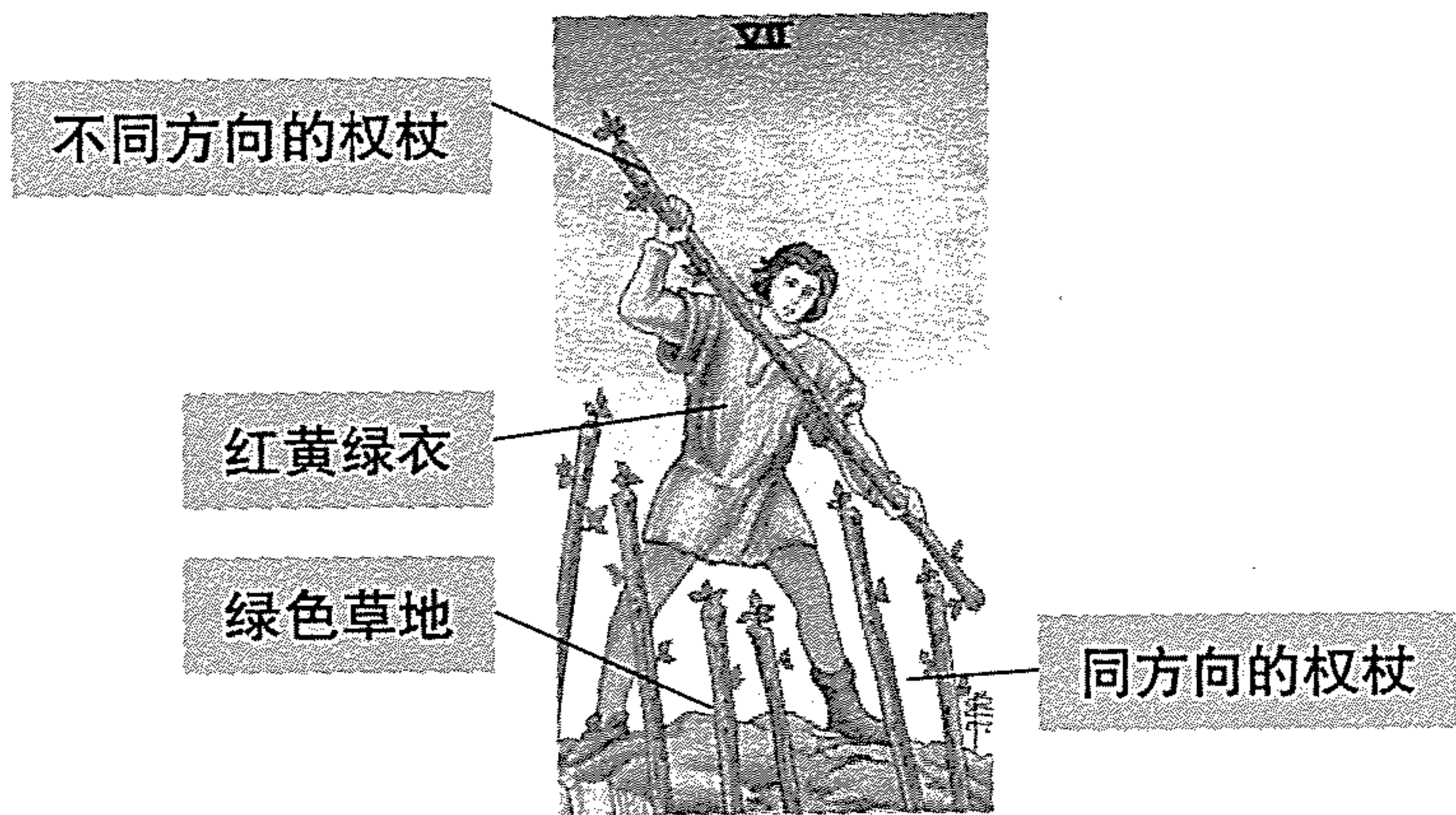
【牌 名】权杖六

【关 键 词】胜利、英雄

【参考牌义】权杖六描绘一个胜利的场景，英雄头上带着花环，被他的支持者所围绕着。在这张牌中，火的乐观主义使其欲求和期望得到成功。权杖六表示工作的升迁、证实达成目标，暗示着对人生充满自信的态度。在两性关系的分析中，权杖六证实你和你的伴侣有相近的目标，而且你们有可能达成这些目标，有时暗示着你们的关系正到达另一新的阶段。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
希望实现	恐惧
胜利	不诚实
吉报到来	交易进账较晚
努力有了成果	内部有敌人
幸运之旅	只是配角



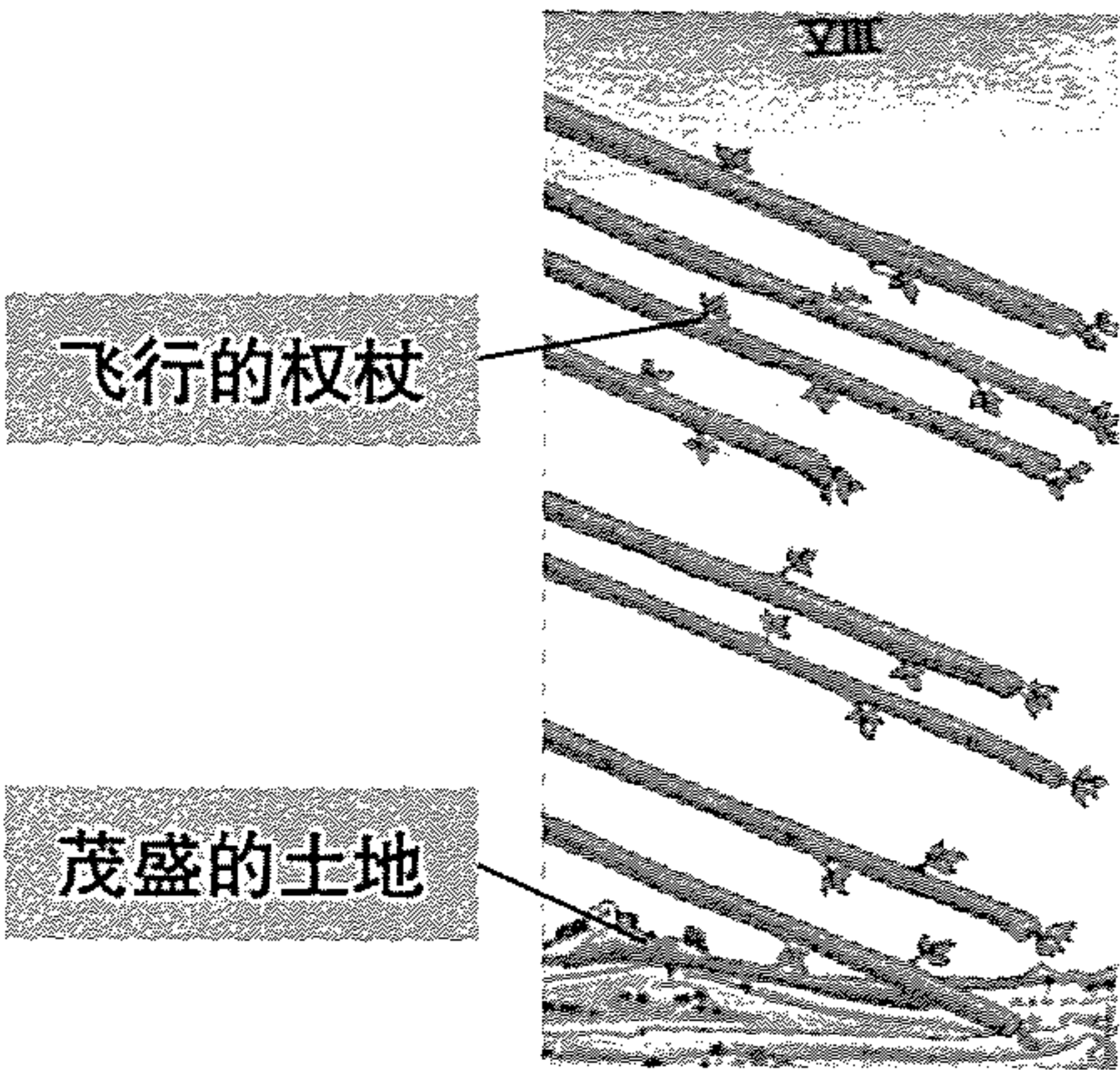
【牌 名】权杖七

【关 键 词】勇气、挑战、暗敌

【参考牌义】牌上的人，表情上体现出决心和激情。权杖七可能暗示你周围的人反对你的想法或计划，但你继续努力、不放弃。权杖七暗示经由坚韧不拔而获得成功，同时表示你需要更大的挑战。在生意上，它表示开拓市场的行动。权杖七的讯息是“不要放弃”。继续努力前进，你将得到成功的回报。权杖七同时也代表两性关系将以到达更高层的承诺形式带来更大的挑战。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
战斗的勇气	怀疑自己的勇气
战胜挑战者	优柔寡断
有利的立场	踌躇不前而失败
胜利、成功	困惑
反对	顺手推舟



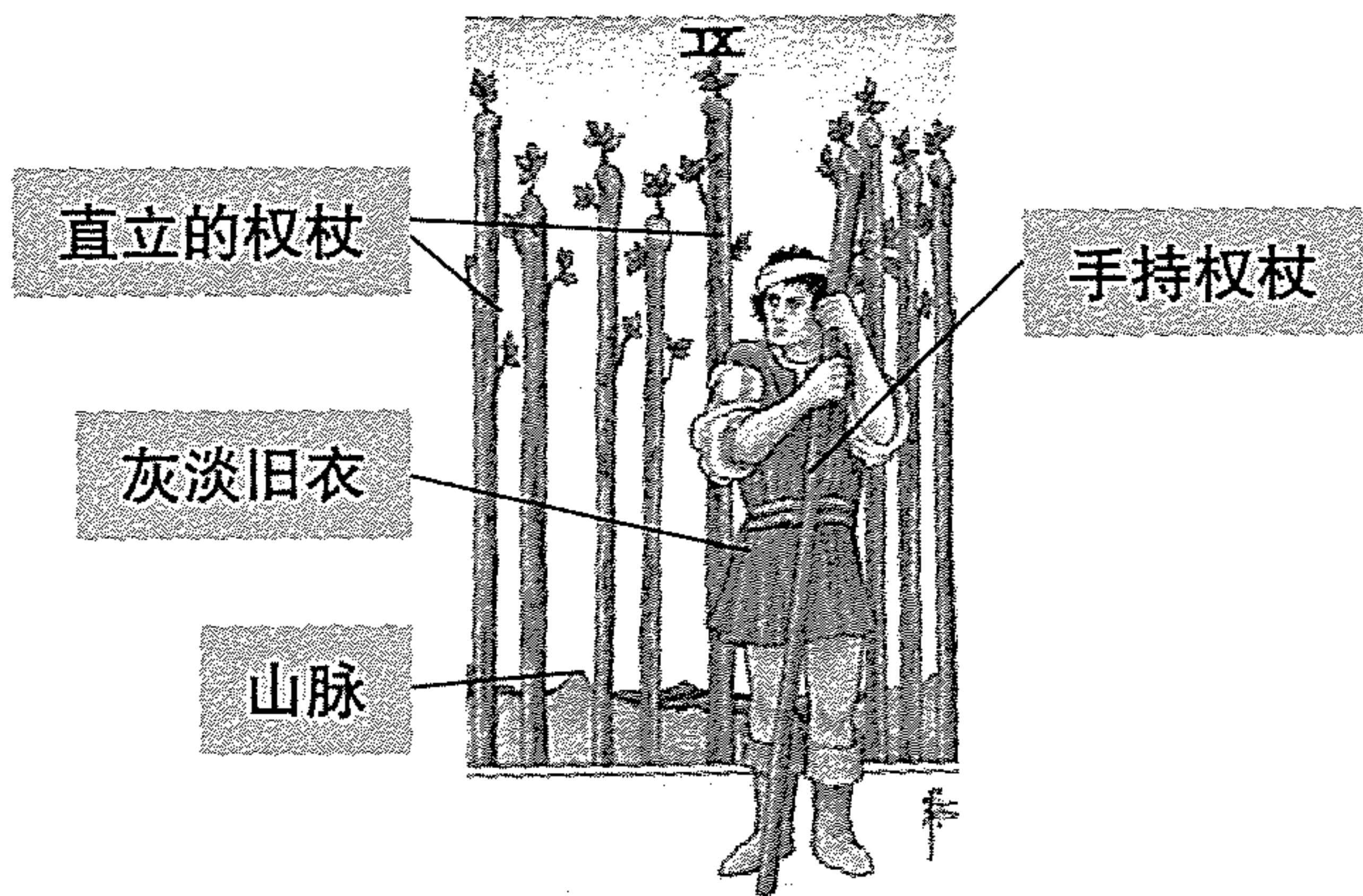
【牌 名】权杖八

【关 键 词】迅速、急剧变化

【参考牌义】权杖八中描绘的权杖并没有植入土地，也没有被人握住，八根权杖自由而无约束地掠过天际，表示你的目标清楚可见。权杖八代表健康的人际关系，计划达成、令人满意的结局。它表示你是自由的，可投注热情、直接追求目标，你既定的目标无须太多的努力也能达成。权杖八意味旅行及自由流动的能量。它也代表你所有的努力将会得到回报，也将从困难中解放出来。在两性关系分析中，说明你和伴侣将一起享受生活，喜欢彼此为伴，无须受困于各种难题。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
行动快速	争论
旅行、转移方向	家庭不和
决断决行	嫉妒
一鼓作气	一蹶不振
活泼	延迟



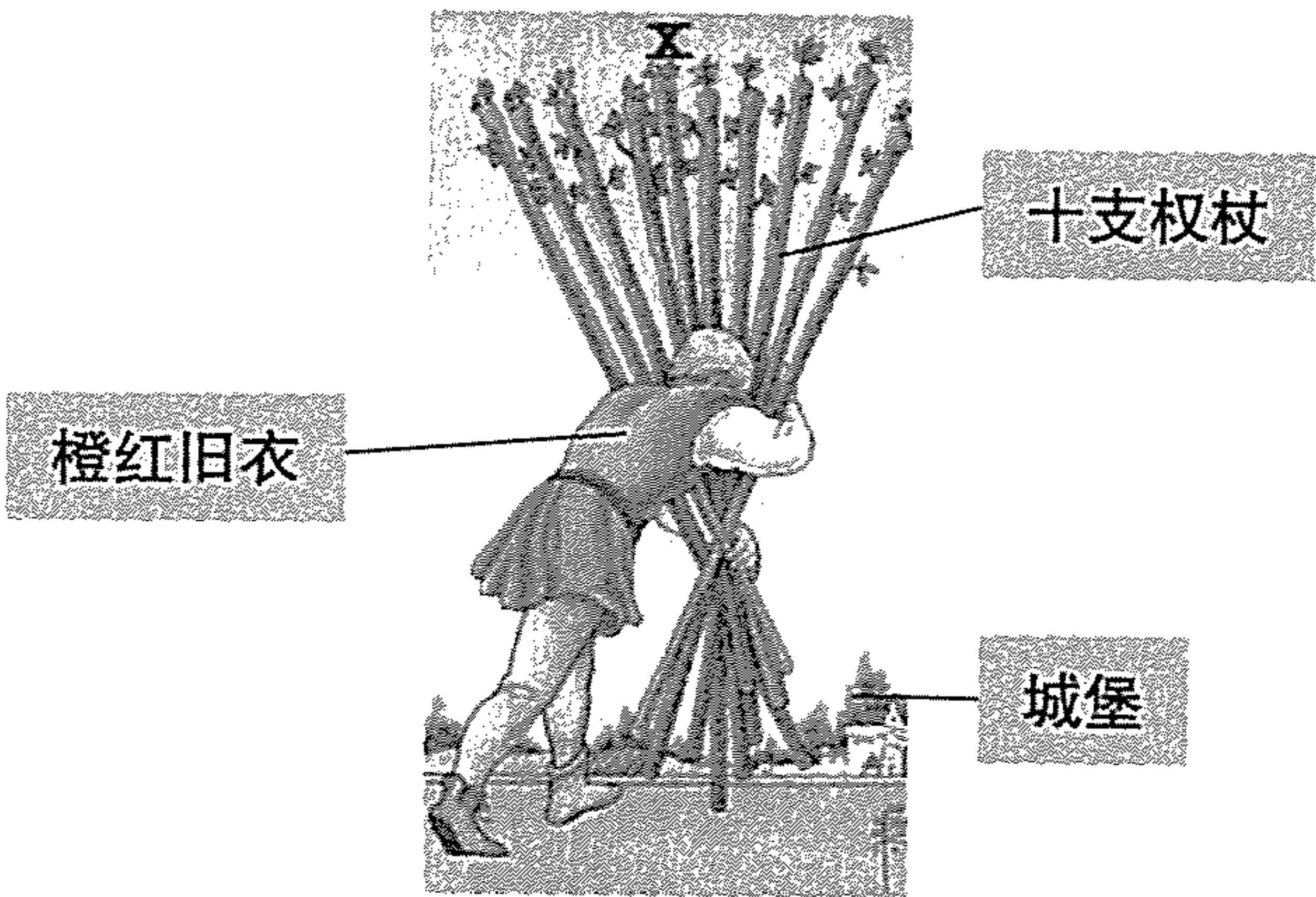
【牌 名】权杖九

【关 键 词】审慎、小心

【参考牌义】权杖九描绘的是一个强壮、力气大、警觉性高的人，提醒我们面对困难时要有万全的准备。当权杖九出现时，它暗示你到了重新评估目前承诺的时候，表示你要衡量过去的失败与成功，并决定在未来要做些什么。在两性关系的分析中，权杖九表示你要以一个谨慎的态度看待你的伴侣或一般的两性关系。这张牌指出需要检视过去，及衡量你对目前两性关系的承诺。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
等待接受试验	有妨碍
隐藏实力	逆境
看不见的敌人	厄运不断
因气势而胜利	不愉快的经验
不知为何而做	气势衰弱、不健康



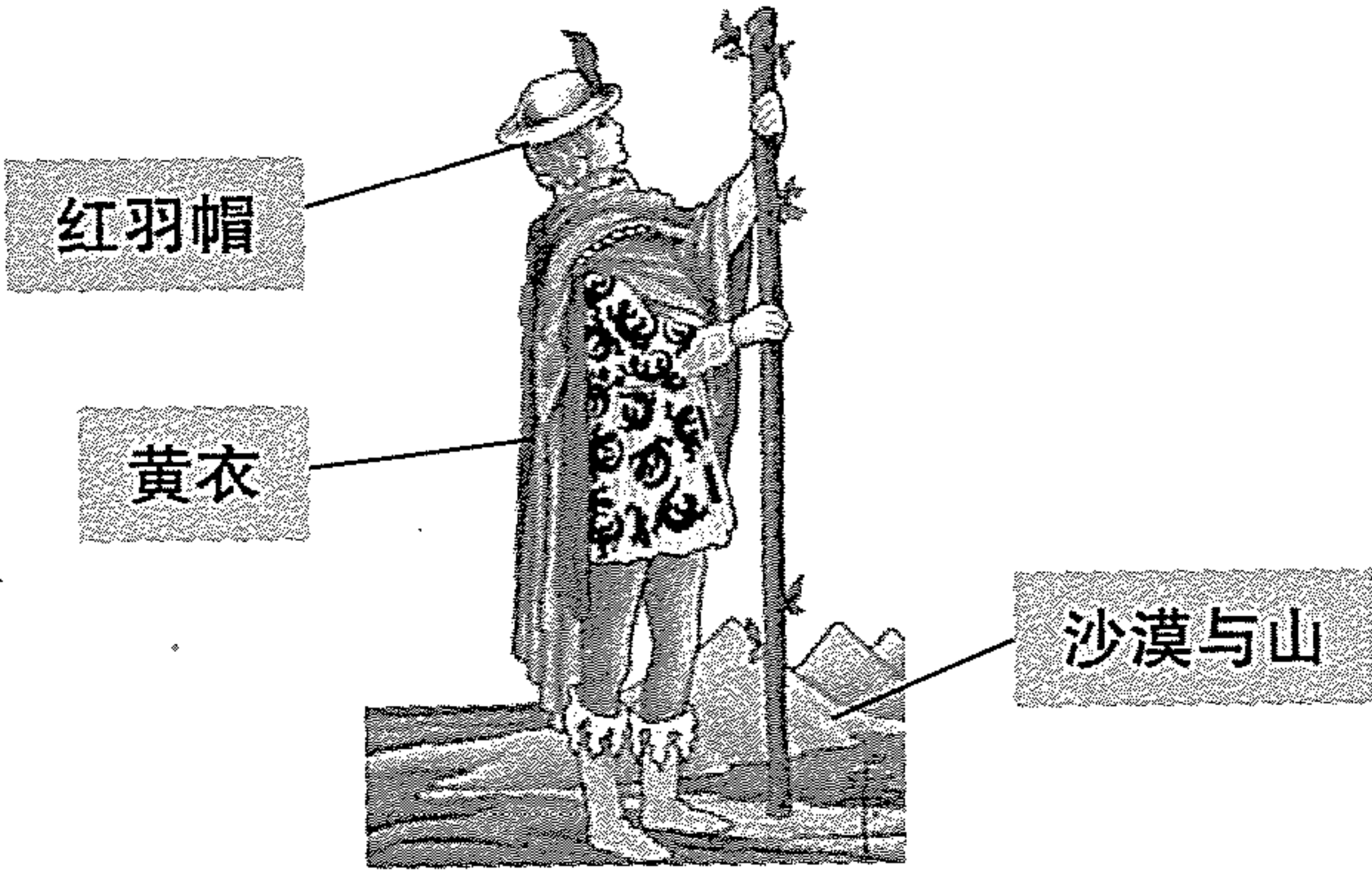
【牌 名】权杖十

【关 键 词】压迫、责任过重

【参考牌义】权杖十描绘一个人带着十根权杖，他被这些权杖压得沉下去，权杖遮住了他的方向。牌面的人，并不需要以那种会遮住视野的方式携带这些权杖。肩上承受重大的压力，连吐露心声都很难。权杖十暗示一个委任某些责任的时机，表示过重的负担、代表吃苦的状态。可能是在描述某个自己雇用自己的人，他事必躬亲以确保工作的完成。或者它也可以形容你负担了一些并不属于你责任范围内的事物。在两性关系的分析中，它暗示着你想要对关系的持续成功负起全部责任，可能意味着假如你的两性关系中出现问题或困难，你会完全归咎于自己身上，而且只有你的行动可以修正整个状况。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
过重的负担	不诚实
压迫感	逃避各种责任
过度劳累	反叛者
不安	阴谋、损失
为达目的而承受苦难	告密、搬弄是非



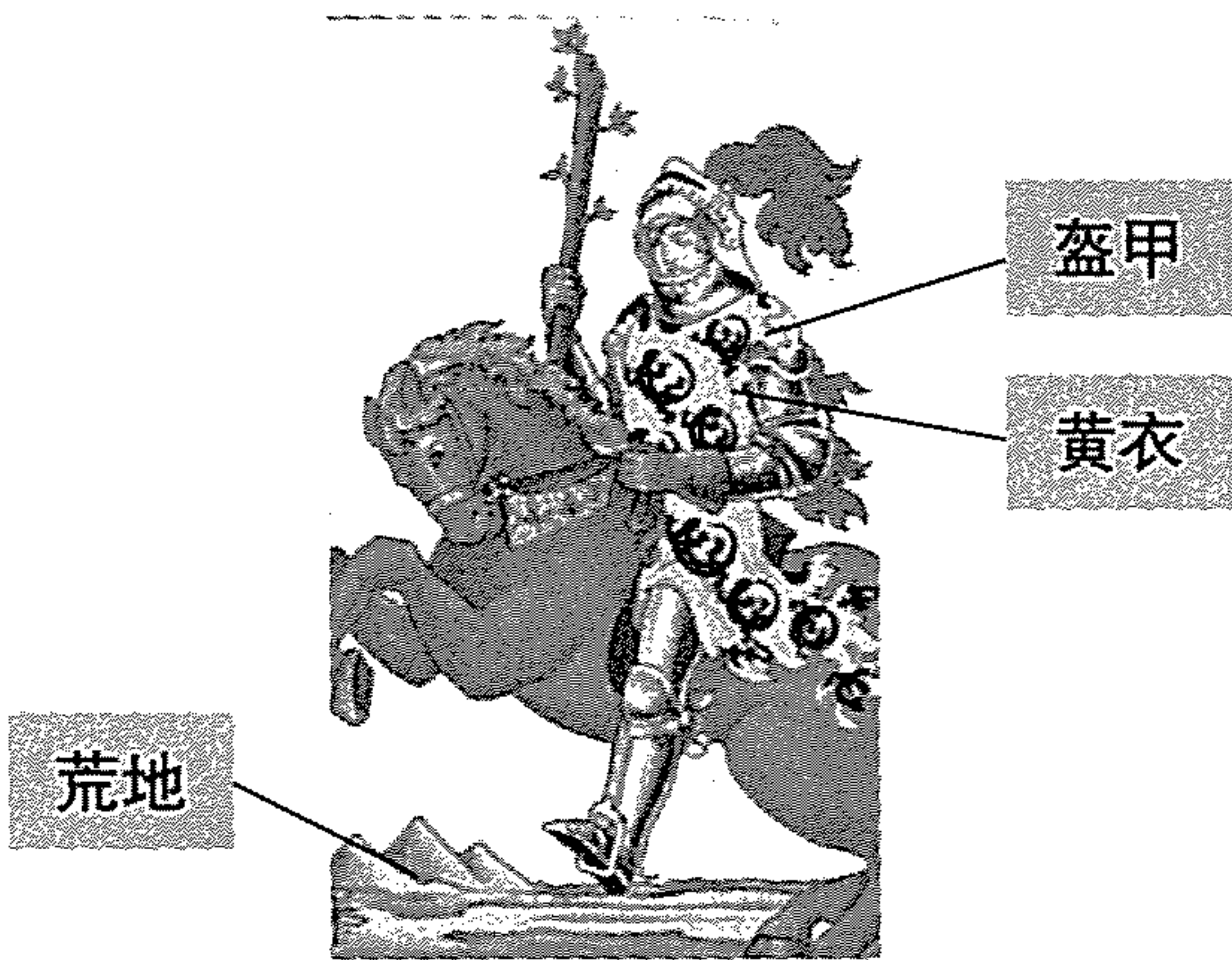
【牌 名】权杖侍从

【关 键 词】认真、开始动手做

【参考牌义】侍从代表牌组中风的部分，权杖牌代表火，权杖侍从象征火中之风。这意味理念和行动结合而展开新方案或迎接新挑战，或者对你打算做的事进行计划。这张牌表示你正在梦想或思考你将会达到的目标。权杖侍从象征一项新方案或挑战的消息或开始。它是展开一项新方案或旅行的行动，且将指引你一个新方向。通常是由身体上的行动来开始做某事的。塔罗牌的侍从可形容孩子或任何二十二岁以下的人。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
诚实的人	不安定
优秀的辅佐	缺乏决断力
使者	祸从口出
可供参考的资讯	流言中伤
好消息	坏消息



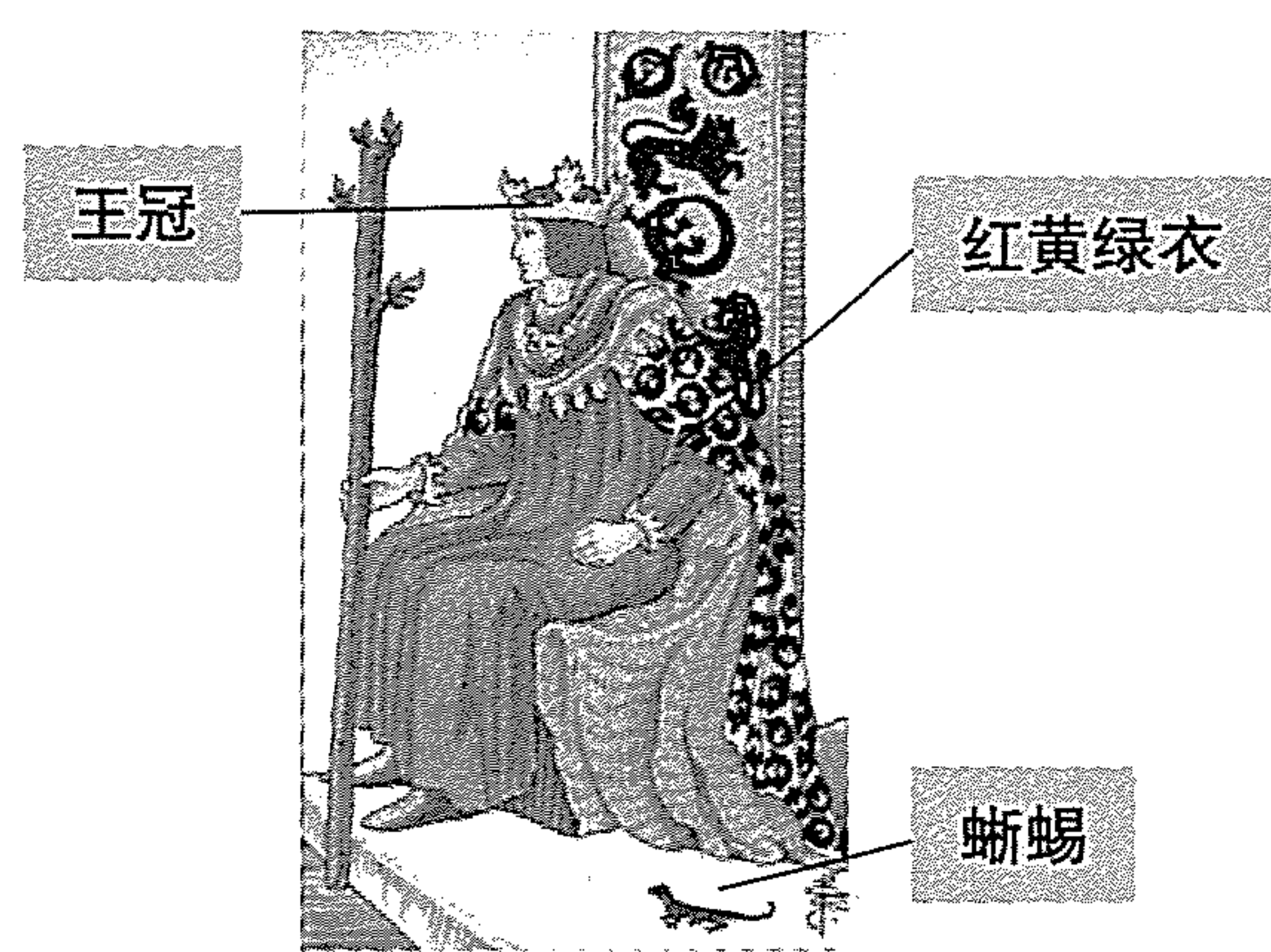
【牌 名】权杖骑士

【关 键 词】积极、强烈

【参考牌义】权杖骑士所代表的是火中之火。这张牌可以象征行动、旅行、改变以及为了自身缘故的活动。权杖骑士意指改变、旅行和行动。在有关家庭环境的问题上，它暗示搬家住新房子。在工作的分析上，骑士表示一趟和事业有关的旅行，或者是换了一个新工作。在两性关系的分析上，权杖骑士代表积极、热情的年轻人，有勇往直前的态度和喜爱征服一切的个性。他喜欢的是坦诚而非圆滑，所以他的沟通方式是直截了当的。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
出发	突发的状况
变化、幸运	中断
旅行和变迁	喧哗
晋升、荣升	决裂、分居、分离
向未知的领域前进	不一致



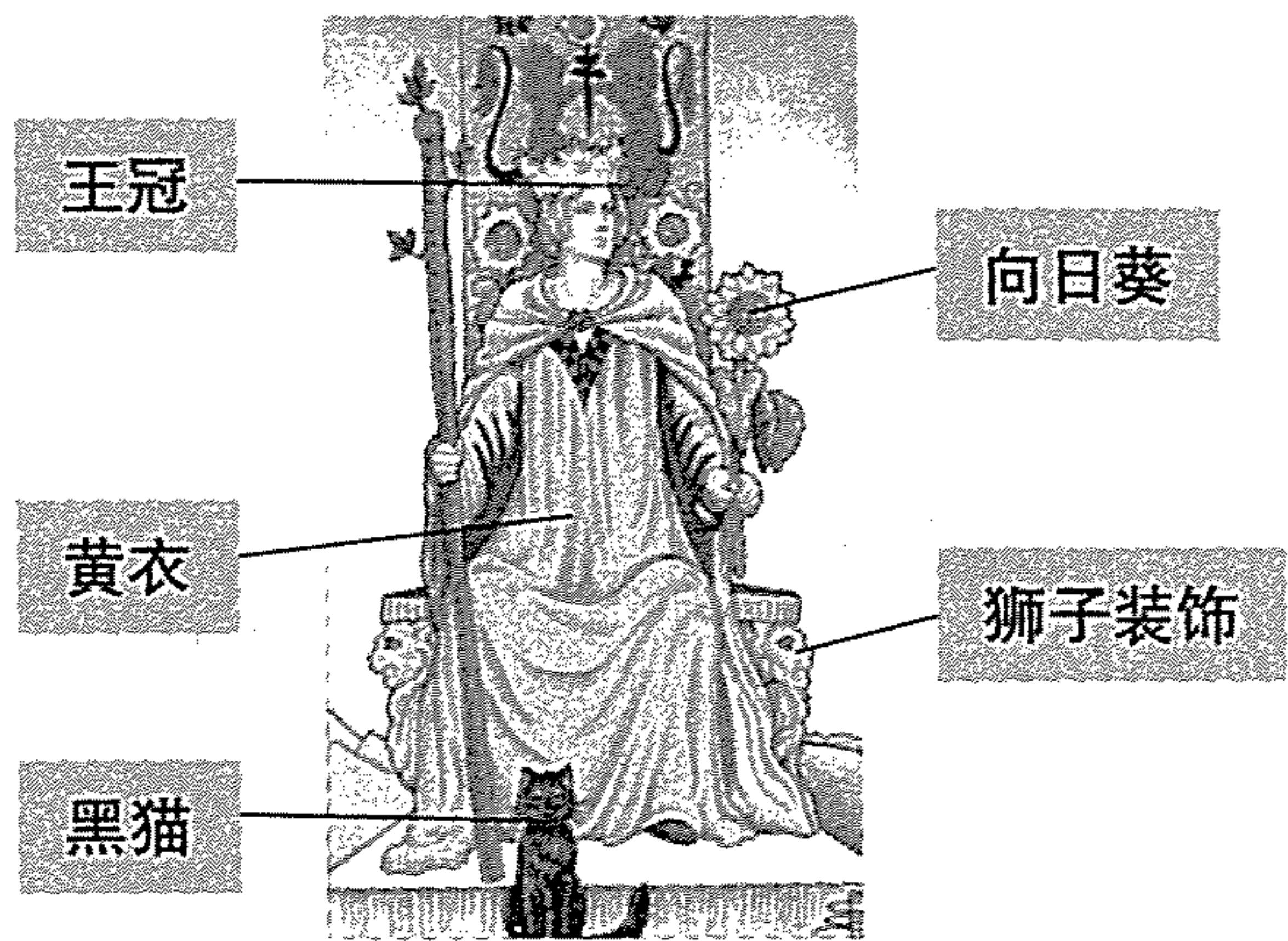
【牌 名】权杖国王

【关 键 词】稳重、坚强

【参考牌义】权杖国王代表透过自律和耐心而成功。自律可以让你超越自己，因此你就会有充分的时间和体力来掌握更好的机会，让你完成已着手之事。这张牌形容一个坚强而有时独断的人，通常他的言行都很坦率，适合从事销售或任何以目标为趋向的工作。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
有教养的人	太过严格
诚实的绅士	独断
有良知及贤明的态度	傲慢
优秀的父亲	太在乎面子而失败



【牌 名】权杖王后

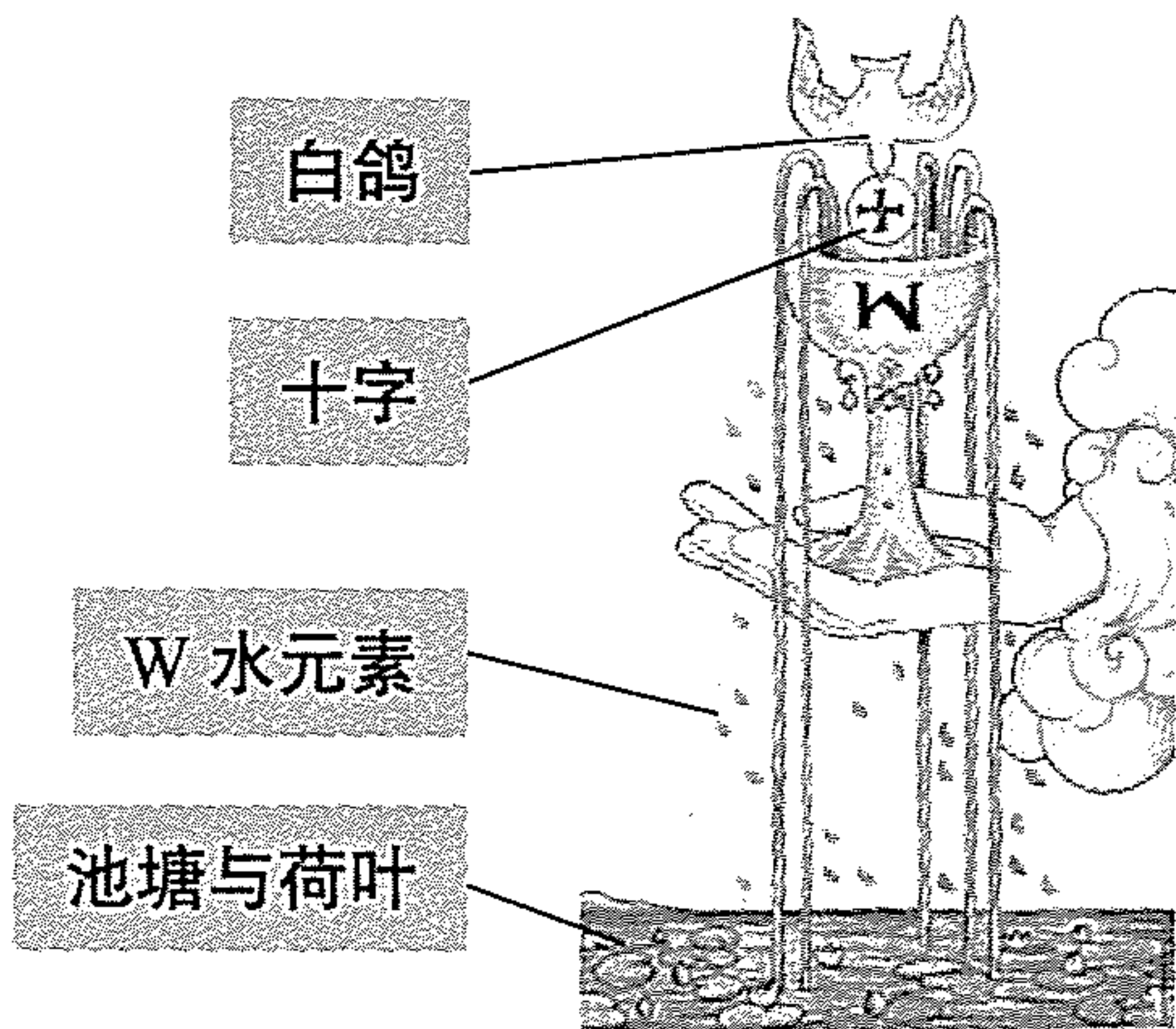
【关 键 词】开朗、热心

【参考牌义】牌上面的向日葵象征她的活力和积极的态度，而黑猫象征她的直觉，可保护她免于伤害。在宝座两侧的狮子代表她内在的力量。权杖王后代表透过内在的力量而达到成功。相信你所做的事，以及做你所相信的事，可以帮助你了解你的目标。在两性关系的分析当中，权杖王后是描述一个诚实、热心，并且喜欢追寻伴侣的女人。她喜欢接受挑战，而且当事情进行得太平顺时，她会为了追求刺激的缘故而惹下麻烦。她喜欢运动和训练体能，也较喜欢一个乐于接受挑战的伴侣。她需要拥有很多属于她个人的自由。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
优雅的女性	情绪不稳定、游移不定
家庭的	妨碍、有阻力
自然宽大	嫉妒、没义气
收获	傲慢

圣杯组牌义



【牌 名】圣杯首牌

【关 键 词】情感的付出

【参考牌义】牌中的手从云中伸出，握着一个圣杯，水自其中溢出，流进了一方池塘。这象征情感满足的来源是心灵，代表爱的喜悦、心灵的满足。圣杯首牌代表某种感情的开始，它暗示你已打开心扉接受新机会，可能是一段新的两性关系，或既存关系的新阶段；也可能暗示这段关系中某个人正在帮助你和你的心灵目标连接。这段关系正提醒你心灵的泉源，并以爱将你和那泉源联结起来。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
结果收成	不安定
滋生爱苗	虚伪的心
结婚	无爱意
丰富的、一切顺利	单相思
幸福感	喜悦中暗藏阴影



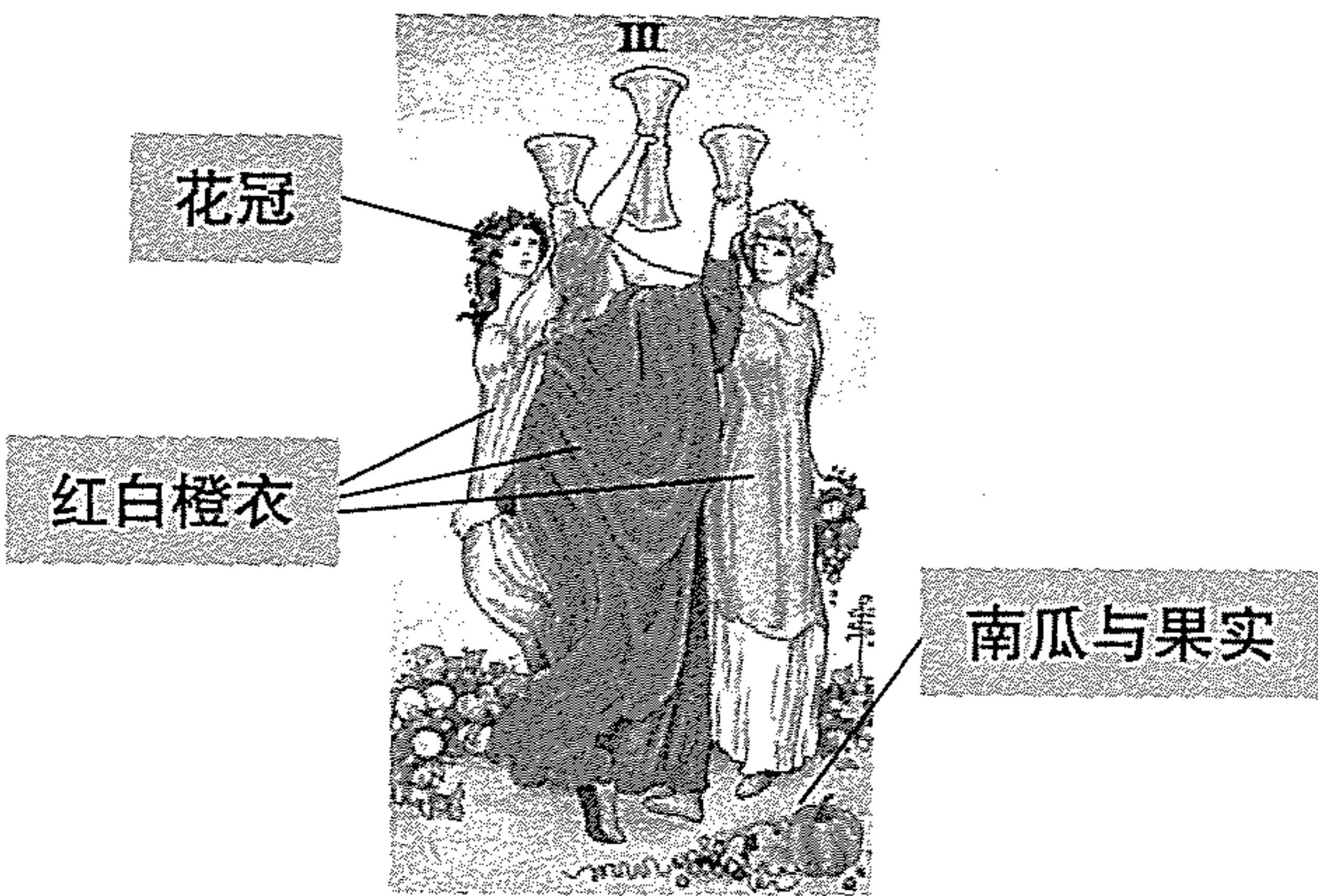
【牌 名】圣杯二

【关 键 词】珍爱、平等

【参考牌义】画面中，由杖上的两条蛇和张翅膀的狮子显示出，男人和女人有一种心灵上的契合。杖象征人类的脊椎，蛇则代表由能量中枢传达能量到脊椎的管道。狮子代表能量中枢的顶端，其间充满了心灵和性的能量。圣杯二是形容一种合伙、朋友或亲密关系。牌上画着一男一女面对面，手中各持一个杯子。天空晴朗，身后的树当中有一座房子，两人的杯子举在同一个高度，意味着平等互信。圣杯二意指一种心灵上的契合。它形容一种既丰富又有创意的友谊或两性关系，在事业的分析上，说明一种平等的合作关系。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
狂热的爱、热情	虚伪的恋情
结婚	离婚
美好的友情	互相猜忌的友情
关系和谐	对立
相互了解	无法满足的爱



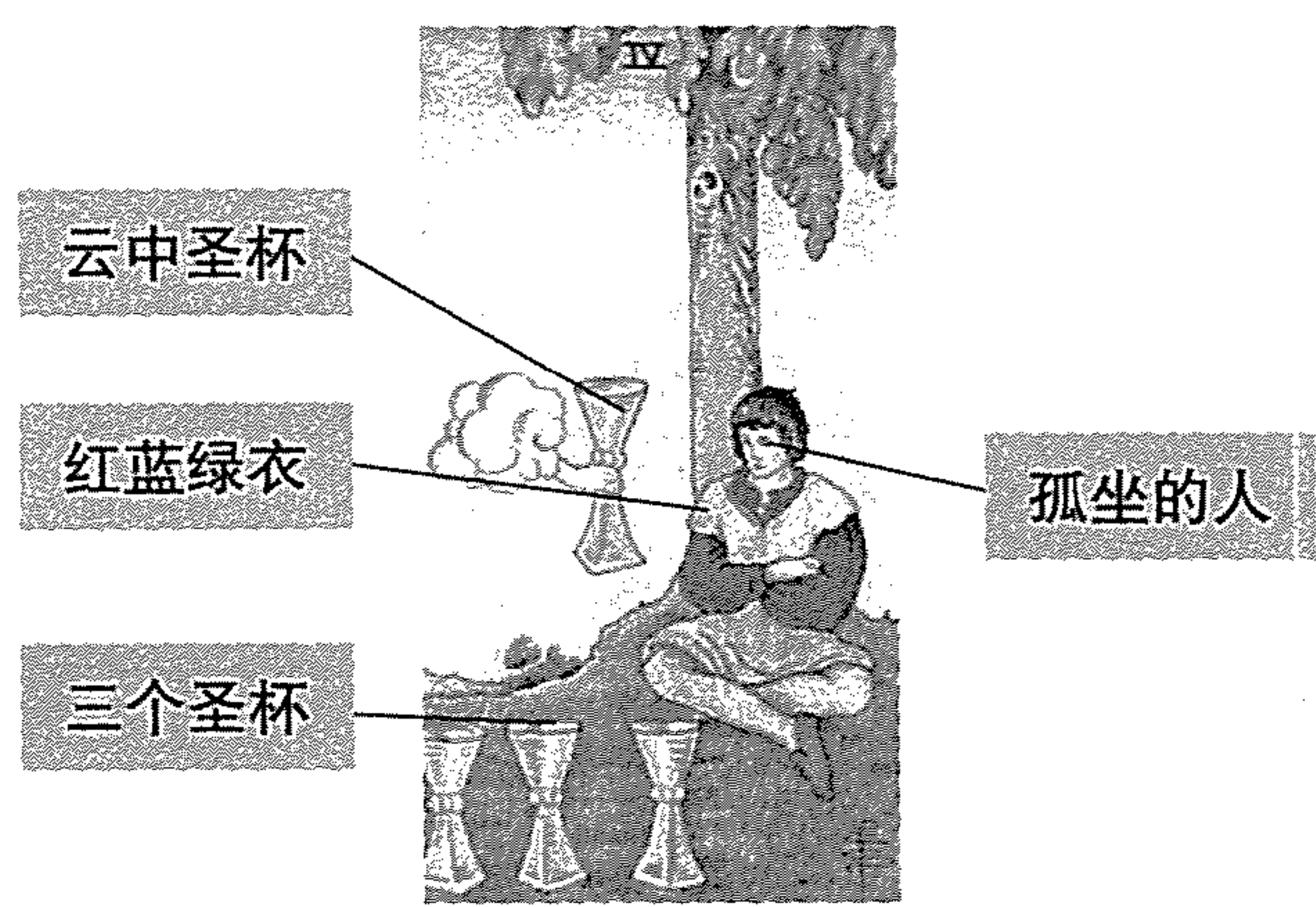
【牌 名】圣杯三

【关 键 词】喜悦、一同庆祝、丰收

【参考牌义】牌面上三个女人正在庆祝丰收，被成熟的果实包围着，其中有一人左手拿着葡萄，意味着努力已产生成果。地面上多会堆放着丰盛的果实，表示丰收和礼物、赏赐，也表示节庆或喜事、盛宴。圣杯三意味着通过障碍的胜利或工作产生的成果。圣杯三通常指一次出现了若干个机会，有时也指一种不是“充满机会就是完全缺乏机会”的状态。在两性关系分析中，圣杯三常指快乐及分享，或者一次成功的重聚。也可说明在一种特殊两性关系中的某个第三者，可能是指一个小孩（圣杯二的产物），或者可能在暗示从几个伴侣当中选择一位。这张牌表示两性关系的可能人选“不是太多就是根本没有”的状态，或是在两性关系中有第三方参与意见（如父母阻碍反对等）在某个时期当中，你可能无法找到一个合适的人，一旦你找到了，可能将会有两个以上的伴侣可以选择。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
事情获得解决	过度了
决定	快乐过头
幸福的婚姻	快乐中带痛苦
诞生、痊愈	暴饮暴食
和解	延迟



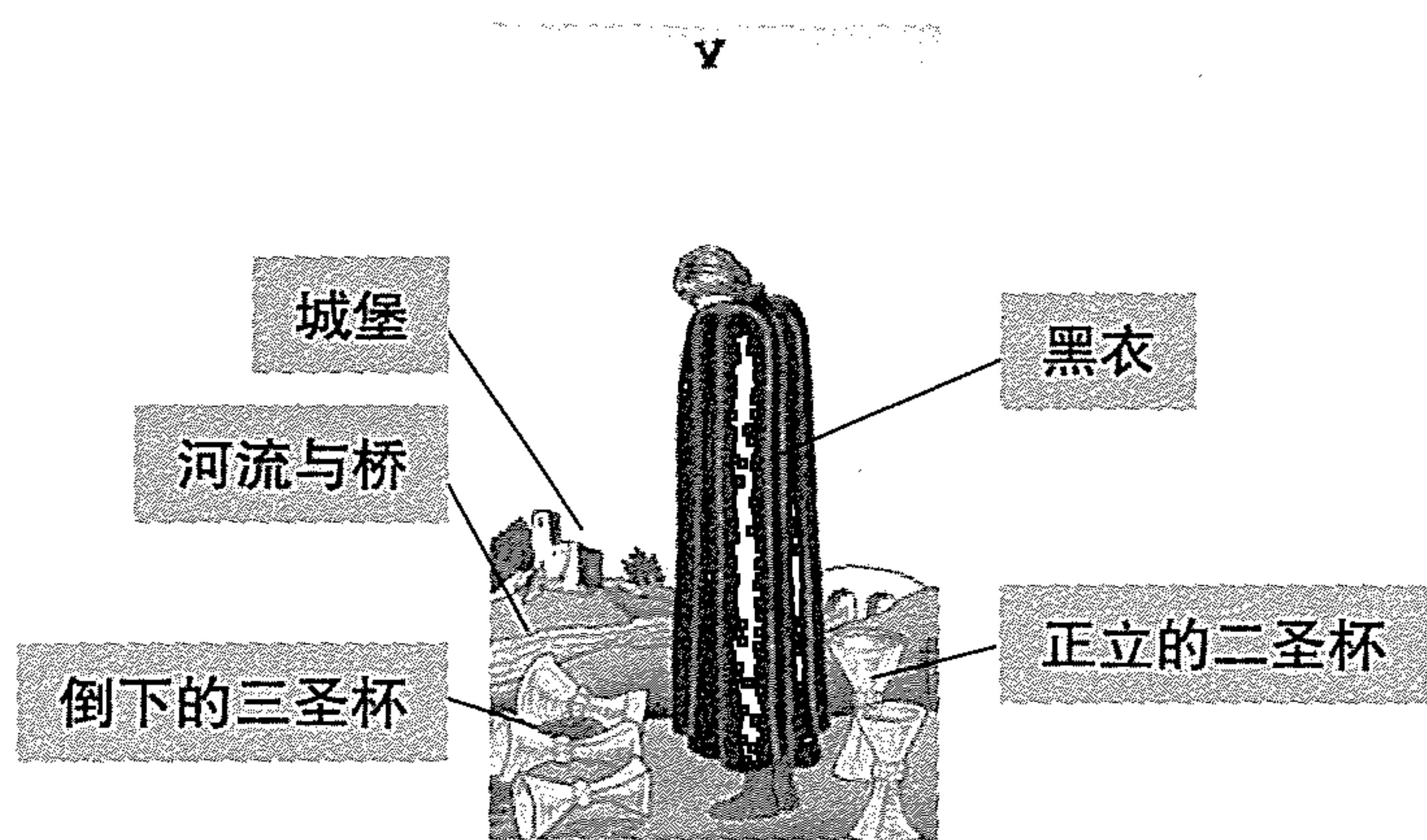
【牌 名】圣杯四

【关 键 词】选择、观望、不满足

【参考牌义】男子席地而坐，背靠着树，双臂交叉于胸前，前方三支杯子，象征他过去的经验。云中的手伸出一只杯子，象征一个新机会。这位男子却拒绝了，代表他对一切事物的冷漠和不关心。圣杯暗示要留意目前感情上的机会，那些机会溜走之前好好地把握住它们。在两性关系分析当中，圣杯四意味着由于你和心灵能源缺少一种内在的联结，而发生感情不满足的现象。另外一层意义则是，为一段新的合伙关系或亲密关系寻找它在你生命当中的位置。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
寂寞	新的人际关系
疲劳、倦怠期	发现新方法和机会
停滞	脱离低潮期
失望	错过
厌恶感	做出决定



【牌 名】圣杯五

【关 键 词】失望、悲观、原地踏步

【参考牌义】一名身披黑色斗篷的男人，垂头看着面前三个倾倒的杯子。面前的河上有一座通往远处村落的桥，预示有机会选择另外一种生活状态。身后有两个直立的杯子，如果他不转身，永远发现不了，会一直以为自己孤立无援。画面象征着悲伤，这是人在厘清感情时的一种自然姿态。这个人因河流（目前所发生的事件）横阻而孤立于城堡（情感的稳定）之外，当他们向内探索，或将焦点集中于情感时，对目前的机会就显得茫然无知。圣杯五形容失落和悲伤。它可能是张代表分离的牌，或者有种和人生疏离的感觉。在新机会现身前，你必须经历这段失落或孤立期。在两性关系的分析中，圣杯五是形容一种分离的状态，以及回顾过去，将目前所拥有和过去拥有的做一番比较。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
后悔	希望
部分损害、损失	老朋友回来了
无意义的交际	重拾情缘
缺陷	重新再起
幻灭	新同盟



【牌 名】圣杯六

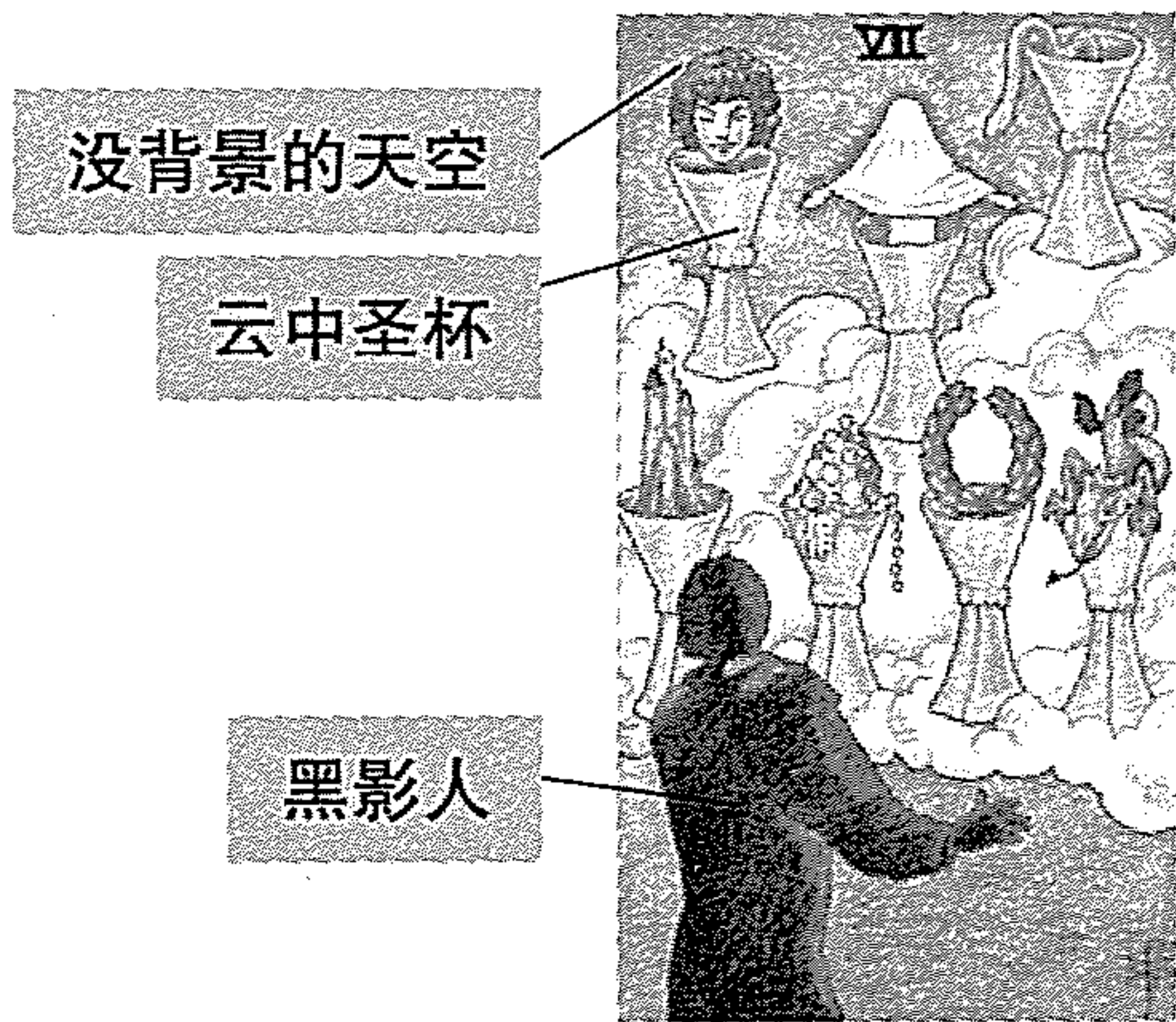
【关 键 词】依靠、安全、稳定

【参考牌义】一个男孩捧着圣杯里的鲜花，把它们献给面前的女孩。整个画面带着充满浓烈童话般的色彩，让人重拾童年的回忆。圣杯六代表与过去相关的人或物：对童年时光的缅怀，对前一段两性关系或熟悉环境的回忆。在有关旅行的问题方面，它可代表回到熟悉的地方。

圣杯六代表保障和安全。可能暗示某个工作或两性关系环境当中充满了习惯和模式。在事业的分析当中，这张牌表示一种安全有保障然而缺乏挑战性的事业。它也可能是在描述一项和孩子有关的事业：这是一项协助他人使其有安全感的工作。圣杯六也可能意味着重操旧业。这张牌描述一种两性关系，其中一人会去教导或保护另一人。这种关系很快就会形成一种不允许对方成长及发展的模式，无法超越这张牌上城堡的高墙。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
乡愁、伤感的	新的展望
再会	好机运即将到来
过去的影响	阴影
回忆	没有安全感



【牌 名】圣杯七

【关 键 词】梦想、欲望、白日梦

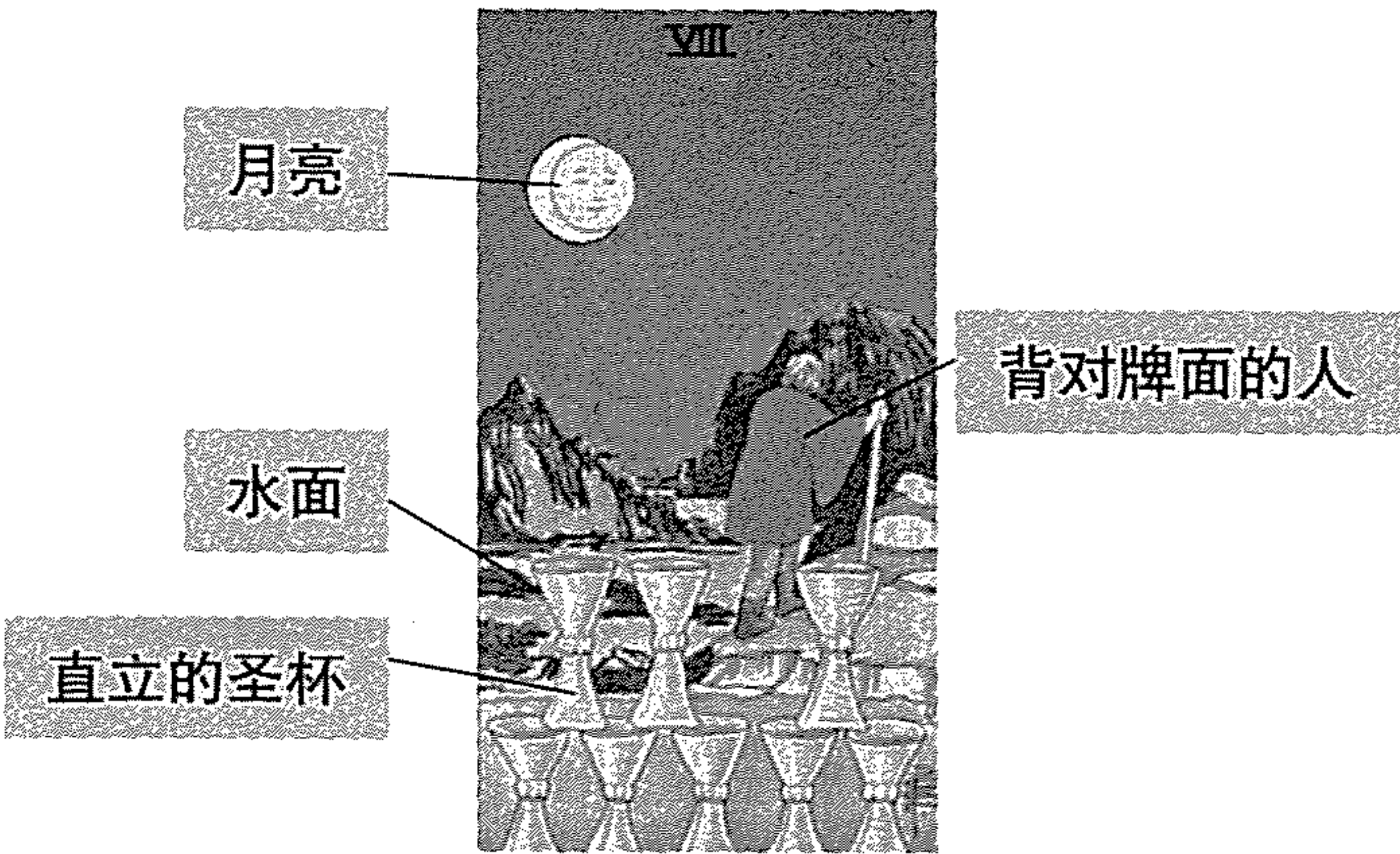
【参考牌义】男人看着浮于云端的七只圣杯。云层上摆放的这些东
西也象征一种空中楼阁的存在。男人面对着七只圣杯，也意味着一种选
择。杯中的脸代表有时候你会以此面具或伪装来面对这个世界。杯中的
城堡代表家，或家的感觉。杯中装着珠宝，象征物质的力量，是吸引
或排斥具有统一物质性事物的力量。杯子里装着花环，象征着个人的力
量。杯子装着恶魔，代表你必须时时面对恶魔，它们来自你潜意识的深
处。杯中的蛇代表性及创造的能量。遮盖住的第七个杯子则隐藏着你真
正的或精神上的认同。圣杯七代表你应该认清内心的需求，或者确认在
某既定处境中你的需求为何。你需要向内心探索，并了解你不能老是借
由外来的手段寻求满足。在事业分析当中，必须自问，目前这种处境将
把你的人生带往何处。圣杯七意味你应该确认在这段关系中你需要的是
什么，并观察这些需求是否被满足了。也可能暗示，你认识到这段关系
中缺少了某些东西。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
幻想、白日梦	愿望
非现实的态度	下决心

(续表)

正位关键词	逆位关键词
欺诈	坚强的意志
反复无常	近期将达成目标
幻想成功	明智的选择



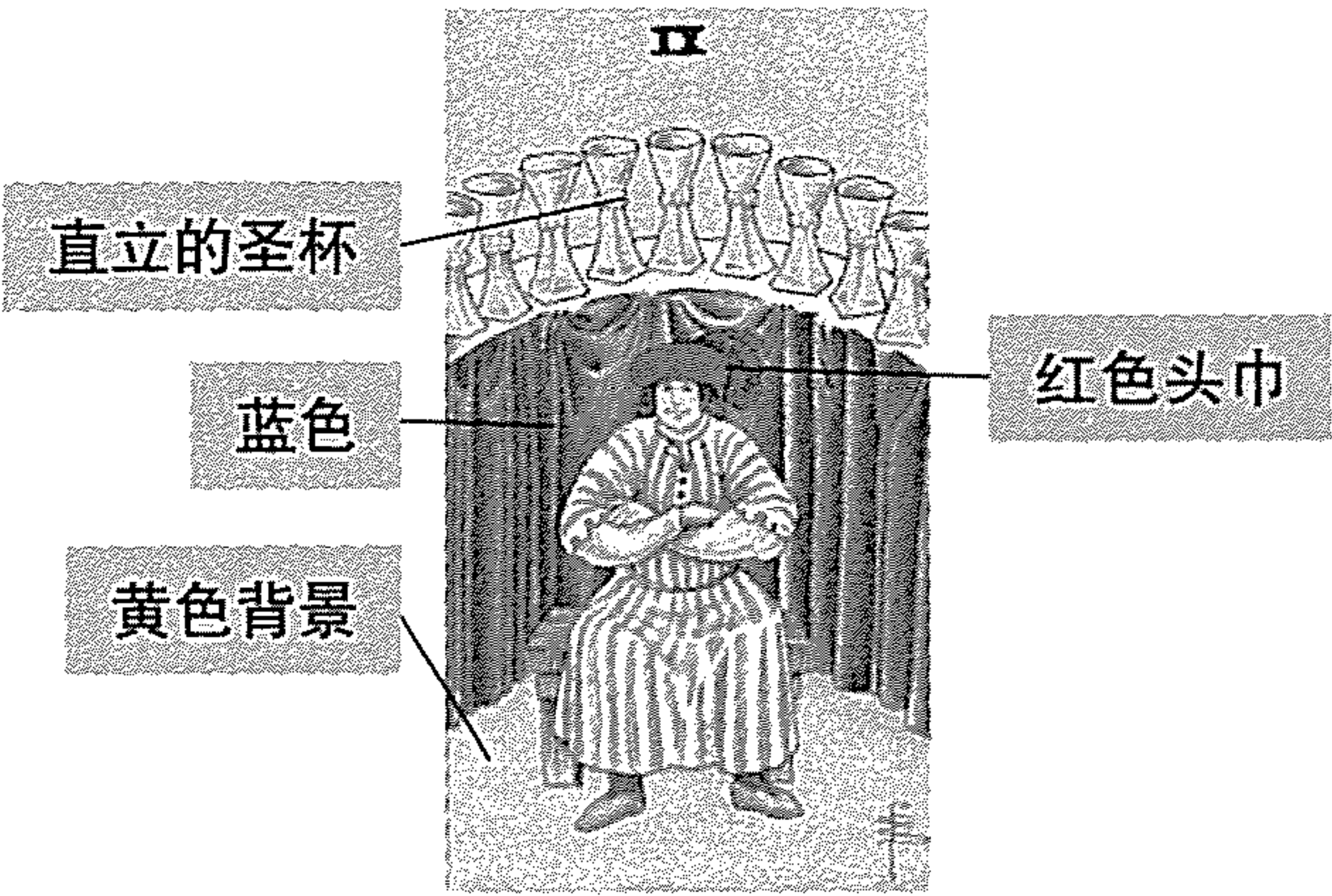
【牌 名】圣杯八

【关 键 词】追寻、安宁

【参考牌义】在一个月朗之夜，一个红衣男子拄杖离他辛苦搭建的 8 个圣杯而去，他离开是因为发现搭建的杯子上还有一个缺口。为了寻找一个杯子，他抛弃身后已搭建好的 8 个杯子。他穿着红色衣服和红色鞋子，象征他的行动力。这个人朝高处走去暗示着进步，而且可能会获得一个更好的视野。月亮正移过太阳，这暗示两件事情：内在的认知比外在的行动还来得重要，这追寻将是日以继夜的（包括在梦中和清醒时）。圣杯八意味着你已经突破某种状况，并显示你要追寻更多的东西。圣杯八意味着你正超越某人，或突破某特定状况，追寻自己的希求之物。在两性关系分析当中，圣杯八表述的是离开某段关系的行动，或对于你目前关系追寻更深刻承诺的行动。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
放弃计划	幸福
疑心病	喜事
冷却的爱	舞会
停止努力	努力达成目标
失去力气、衰弱	新恋情



【牌 名】圣杯九

【关 键 词】满足、愿望达成

【参考牌义】图中的男人志得意满地坐在摆放整齐的一排圣杯前，他得到了任何想要的，整个画面充满着一种满足愉悦的气氛。这个人双臂抱胸，保护着他的爱和力量的来源。他是一个拥有很多成就，以己为荣的人。他周遭有许多色彩，但是除了红色帽子和袜子之外，衣服上却没有任何鲜艳的颜色，代表着虽然他已从自己内心找到很大的满足，但还没有找到一个可以和他分享的人。他需要理解，虽然他的爱很有价值，但是能够和别人分享时，则更具有价值。圣杯九形容一种对能圆满达成工作而感到的骄傲和满足，内心拥有幸福和喜悦的感觉。暗示当前的一种生活状态。也暗示了快乐、满足和平静。在两性关系分析中，如果看到了圣杯九，必伴随着许许多多的快乐和满足。你不再一味地往某种矛

盾的情况里钻，而是梦想着它的可能性，机会到处都是。你知道如果目前的或未来的伴侣无法爱你或重视你，那么还会有别人可以给你该得的爱。它也暗示令人满意的两性关系，双方伴侣都很珍视彼此的付出及获得。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
丰富的、物质丰富	破财
幸福	错误
有利的	不完全
有能量的	尽是不满
成功	不节制而使体力减弱



【牌 名】圣杯十

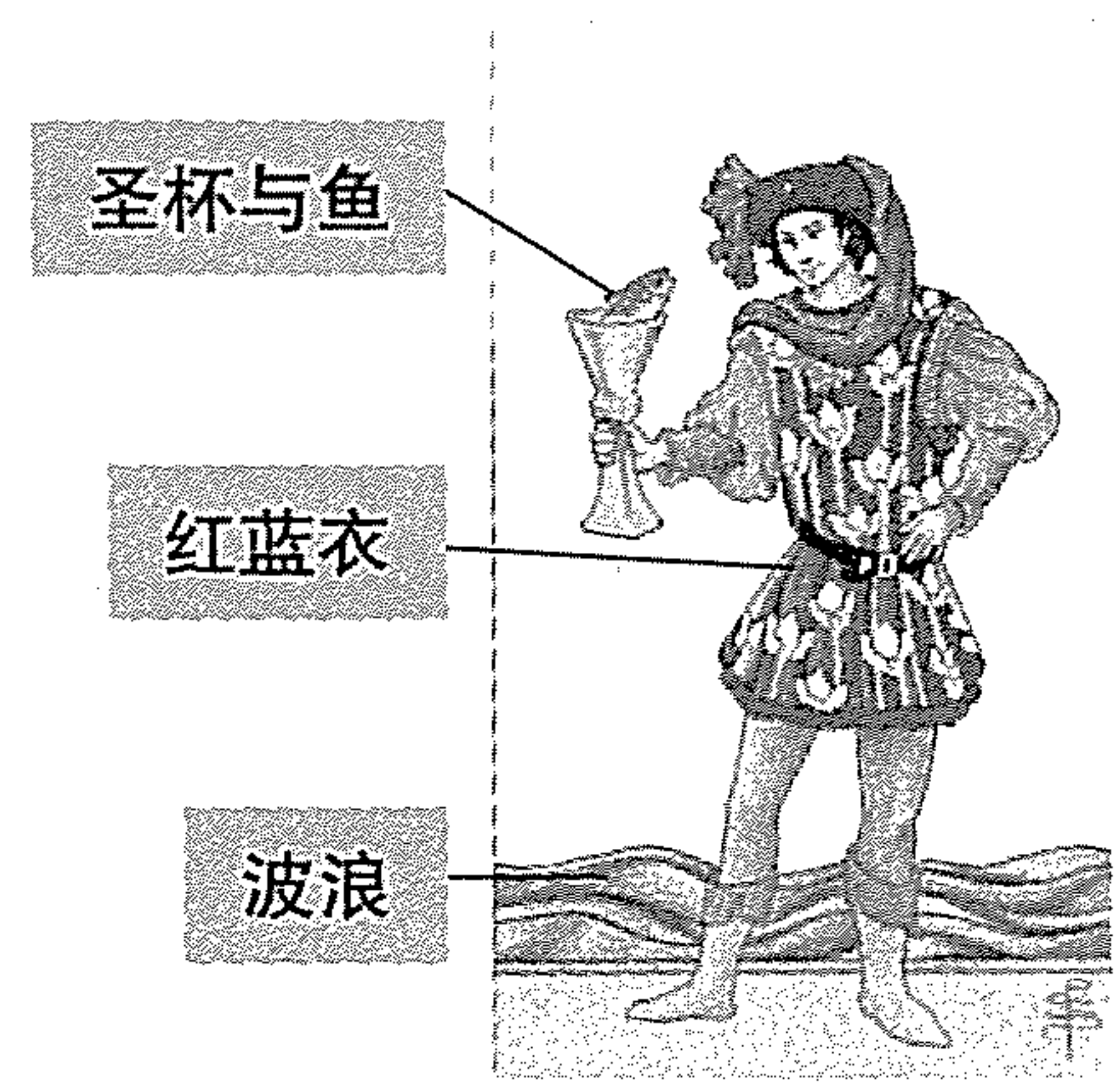
【关 键 词】幸福、家人

【参考牌义】这是其乐融融的一家人，夫妻相拥各扬起一只手臂，迎向象征美好生活的圣杯和彩虹。两个孩子在一旁快乐游戏。孩子们期待快乐，且充分利用他们所拥有的每个机会来获得快乐。远处是他们的家，这是温馨感人的画面。圣杯十是一张表示欢乐和分享的牌。这张牌主要代表与感情相关联的团体，它通常在描述一个团队或家庭，在身体

及精神上都能相互奉献及合作，并且共享所有的利益。它也意味一个成功的家庭状态或聚合，其中每位参与者都充分感受到对这个团体的归属感。这张牌通常代表一种最真实的两性关系，代表即将成为伴侣的两个人，在友谊和爱情当中发现了一个长久维系之道。他们没有丧失掉对彼此的爱及渴望，不过已经发展到了沟通和承诺这个更重要的阶段。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
内心平静、平和	不安感
美德	失去友情
真实的幸福	家庭暴力
幸福的家庭	不和
爱的喜悦	对立



【牌 名】圣杯侍从

【关 键 词】柔弱、情窦初开

【参考牌义】圣杯侍从叉着腰站在蔚蓝色的大海前，高兴地看着圣杯中的鱼。他的天真让人想到一个善良无邪的孩子。他感情丰富，富有爱心，是爱和温暖、亲密的象征。圣杯侍从代表水元素当中的风元素：透过思考、梦想或冥想等方式来接近情感，或其他任何类似的被动方式来

进行心灵上的学习或发展。圣杯侍从意味有益于情感的奉献，他代表一个让情感得到满足的机会；也可以指别人提供你的一次机会。在两性关系分析上，圣杯侍从可能意味着出现一段新关系，或既存关系进入了新阶段的机会。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
深思熟虑型	脱线
爱好冥想	阿谀奉承的人
新闻	疑惑
辛劳努力者	手工细致
热心	散心



【牌 名】圣杯骑士

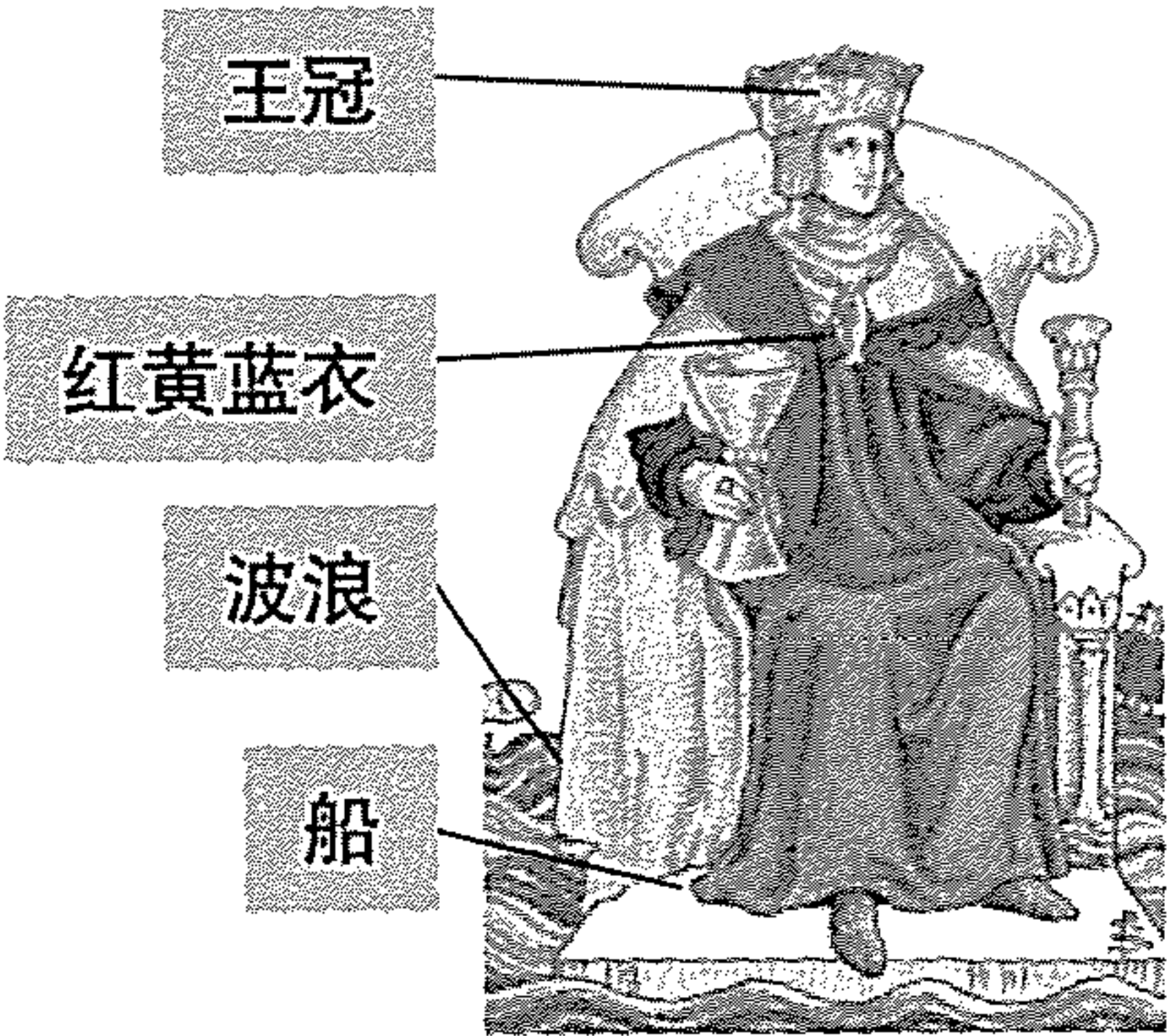
【关 键 词】体贴、美男子

【参考牌义】骑士端坐于马背上，手举着象征执着的圣杯，双目深情地注视着。马儿顽皮地低头盘旋。圣杯骑士在发展中，学着融合火与水的元素。意味着在感情和行动之间做出决定，意味着决定是否等待或行动，让事情充分发展或找寻新机会的时期。圣杯骑士暗示来自某人的供给，可能是指情感上的奉献，或某种更为实际的事物。在两性关系分

析当中，圣杯骑士是形容一种奉献，他通常是心底平和、温柔而细心的人。在两性关系中，他有一种与生俱来的亲近或亲密的需求，他找寻的伴侣是那种可以分享他们梦想的对象。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
机会接近了	行为不正
预约	乖巧的人
有诱惑	欺诈
做计划	阴险的手段
招待	不检点的生活



【牌 名】圣杯国王

【关 键 词】慈祥、亲切

【参考牌义】国王坐于宝座之上，手执圣杯，目光炯炯地注视前方，象征着他开阔的视野，有前瞻性的眼光。他冷静、明智和圆滑、很有耐心、创造力、深沉而敏锐。圣杯国王代表水元素当中土的部分。这个国王的成功可说是想象力、训练及执着的结合。圣杯国王暗示透过情感和创作上的训练而成功，经由落实精力在有创作的目标上，可以达到所追寻的成功。这张牌代表一段成熟的关系，男子通常是三十岁以上，开始

意识到自己的优点和缺点，珍视和伴侣之间情感上的亲密关系。这张牌也可以意味着，以一种自律而富创意的方式来经营两性关系，而且将带给你回报。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
公正的支配者	表里不一的人
亲切而值得信赖的人	欠缺道德感
创造性	不端正
博识	不正当的行为
专家	损失



【牌 名】圣杯王后

【关 键 词】温柔、倾听

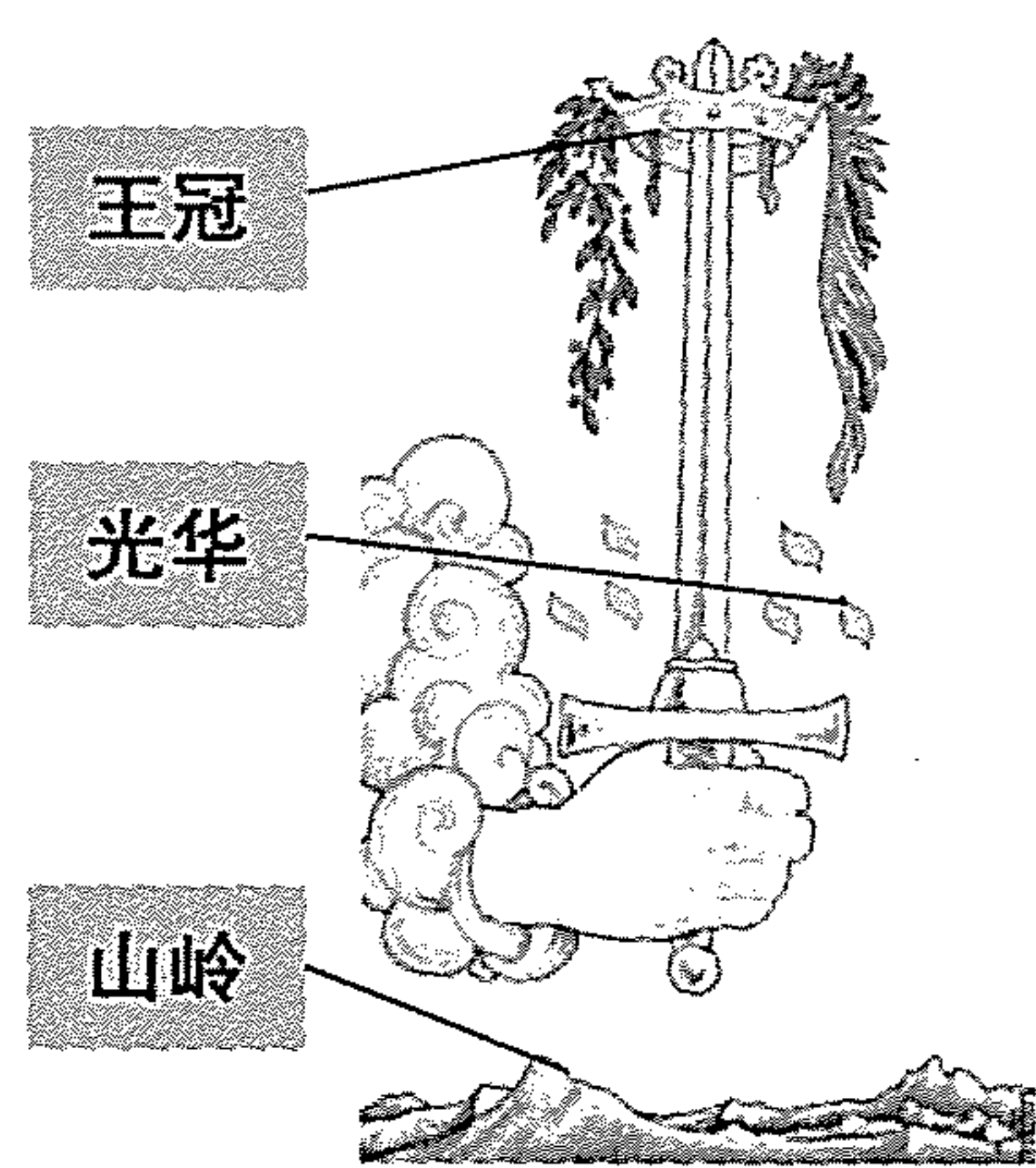
【参考牌义】圣杯王后坐在宝座上，目光注视着手中的圣杯，一副多情而专注的神态。王后代表着仁慈、善良和直觉。她是那种会让年轻小伙子爱上的成熟而有韵味的女人，不只因美貌，还因为她的同情心。她可能显得温柔又细心，但眼神却意味着一种坚强的意志。她带着爱心和怜悯行事，而且常常展现出浓浓的家庭感情。她对周遭事物和本身有着超凡的敏锐度，并展现出强烈的精神力量。圣杯王后代表所有水元素的

特质，是水中之水。她展现了融合直觉、想象、创意和行动的可能性。圣杯王后意味透过倾听直觉而成功。也暗示透过创造上的训练而达到成功。也可暗示在决定一连串的行动之前，应先倾听心声及直觉。圣杯王后形容一个思考重心从不曾远离其伴侣或她所爱的人的女人。认为情感的满足比物质的成功还要来得重要，而且她会贡献出最多的时间和精力给她亲近的和有关联的人。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
感受性丰富的女性	品行不良
献身的爱	要注重口碑和声誉
幸福	干涉太多
成功	无法信赖的

宝剑组牌义



【牌 名】宝剑首牌

【关 键 词】思想、理智、我是唯一

【参考牌义】群峦之上，一只手破空伸出，紧紧抓住宝剑，剑尖刺穿顶部的王冠。整个画面象征着挑战欲望的无比威力。剑代表的是通澈的思想，这把剑是朝上的，而且双刃都看得到，表示状况的两面都清楚地

呈现在眼前。它表示注意到了生命的二元性。宝剑代表一种伤害，正像它的双刃一样，可伤人，亦可伤己，可救人也可杀人。皇冠代表的是物质世界，而剑刺穿了这个世界。由精神层面来看，它暗示你的心智可以看透物质世界。宝剑首牌代表开始或计划一项新的冒险，代表清晰的思考，或明确地了解完成一项计划所需要的是什麼。就日常生活的角度来看，正立的首牌可以表示清晰思考所带来的成功，也可以代表改善您物质生活的想法或计划。在两性关系的分析当中，宝剑首牌暗示一个你想从两性关系当中得到什麼的明确计划，也意味着你和伙伴之间有种强烈的心智结盟，可能有共同的目标和兴趣。也可暗示彼此理念的结合。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
征服	失败而逃走
力量的胜利	破坏
超越困难而成功	引起麻烦争端
主导权	障碍很多
具攻击性	因逞强而招来灾难



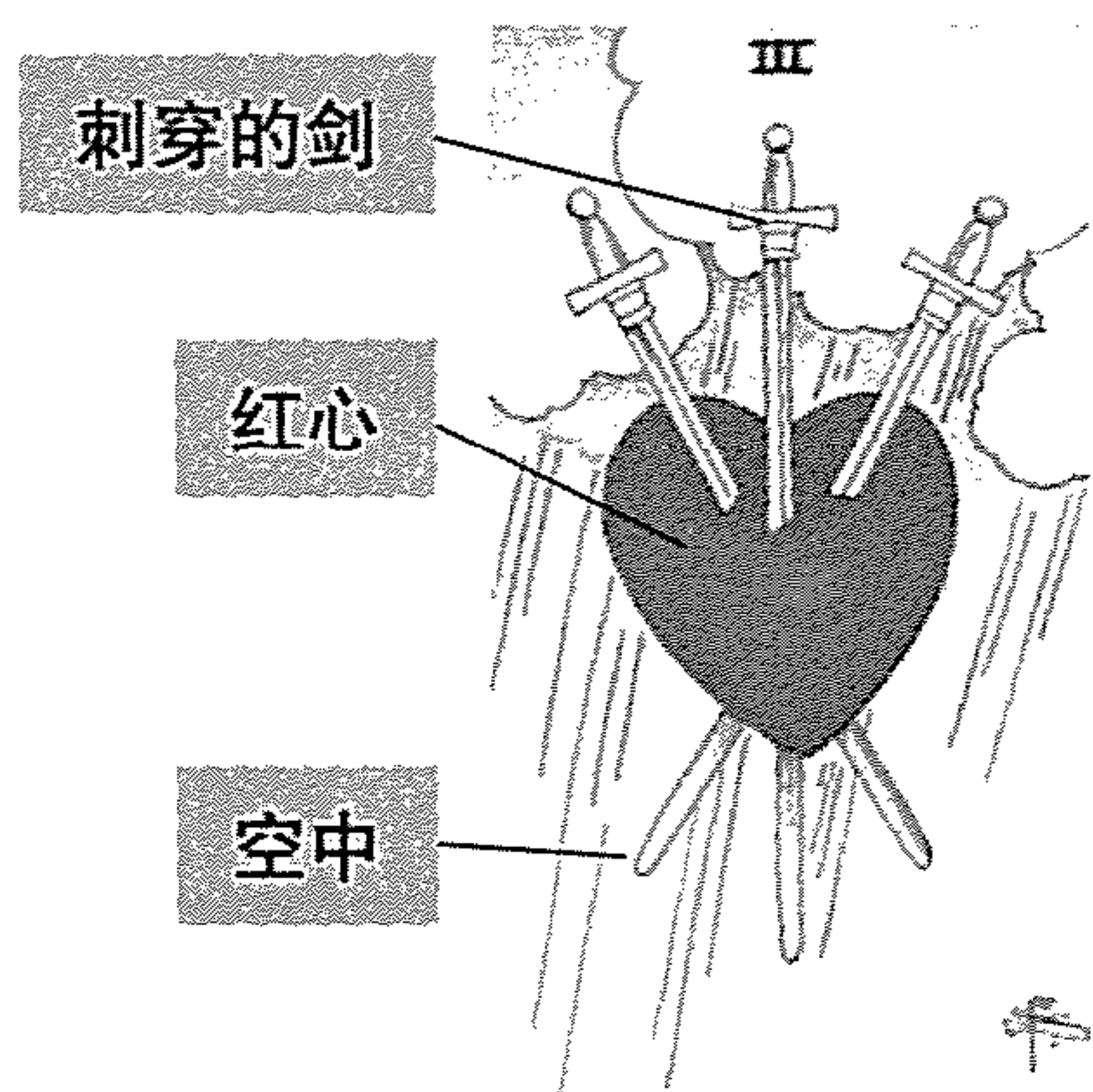
【牌 名】宝剑二

【关 键 词】执着、真实与自我的想法之中选择其一

【参考牌义】一个身穿灰袍的女人背对着大海，她坐在石凳上，蒙着双眼，双手交叉于胸前，手中握着两把剑，月亮和鞋子是黄色的，身上的衣服和石凳一样，是灰色的。她的眼罩是自己绑上去的，她的双手是自由的，如果她决定要将它拿掉的话，自然办得到。牌中充斥着愤怒和恐惧的混合物。剑是随时蓄势待发以攻击威胁她的事物，而眼罩代表她企图躲藏起来，不愿面对让她害怕的原因或事实。也代表当事人做不出决定，或者拒绝下决定。宝剑二意味你需要做决定，或在两个选择当中择其一。在你做出明确的决定之前，要尽可能地解决任何感情上的冲突。一个正确决定的回报正等着你，一是解脱感，二是能够锁定一个方向。在两性关系中，宝剑二意味有一段时间会从两性关系当中退缩下来，以便于理清你对事情的感觉。或许你曾经在某个两性关系当中受过伤，你需要一段时间来疗伤，并从这些经验中得到一些教训。有时候也暗示在两个两性关系的机会中做选择。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
保持均衡	虚伪
协调力	双重人格
坚决的意志	注意损友
彼此相残	就此结束
理智与真相	要注重口碑和声誉
行至尽头	不诚实



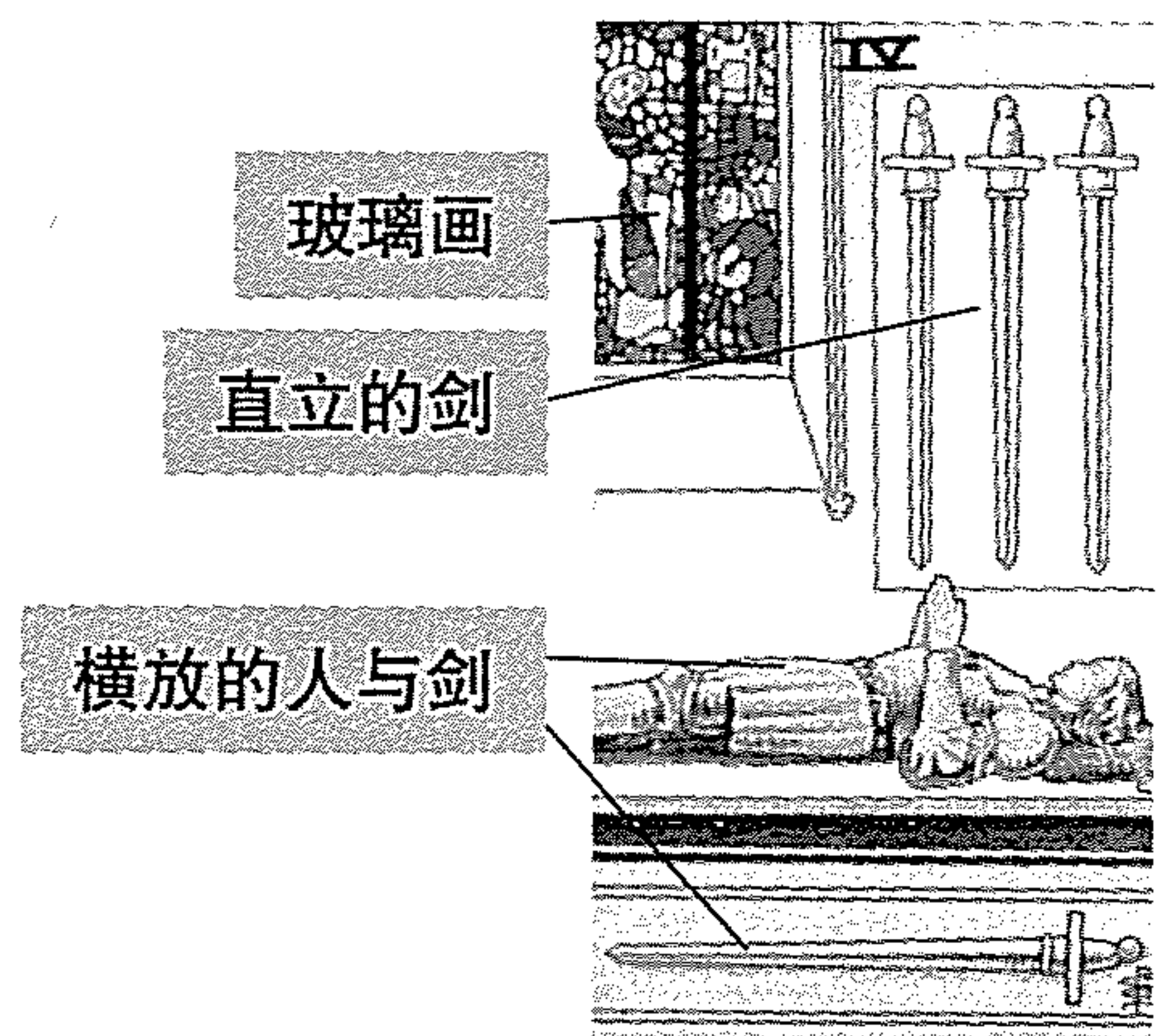
【牌 名】宝剑三

【关键词】悲伤、不好的回忆

【参考牌义】一颗心被三把交叉的剑刺穿过去，背景是灰暗的雨天。鲜红色的心和灰蒙蒙的云形成强烈对比。宝剑三暗示悲伤、失落和哀痛。绝望和失望通常会伴随着这张牌。画面在混乱中仍保持着某种和谐，三把剑似乎在无意中形成某种对称的形态。只要坦然接受悲伤，它就会转化成你成长的力量。当宝剑三出现时，可以预期你将遭遇某些痛苦，请接受你的痛苦和悲伤。它代表你正强烈地体验这悲伤和失落的一段时间。表示强烈的失望，内心的困惑、悲痛和沉重。在有关健康方面的分析中，它可能暗示心脏方面的毛病。两性关系中，它叙述的是这种关系中的痛苦和受伤。它显现的可说是一种令人难以承受的失落和悲伤。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
不在了	过失
失去的爱	不安感越来越重
口角	不和
离散、分居	致命的损失
失意的眼泪	混乱
对立	无法放开



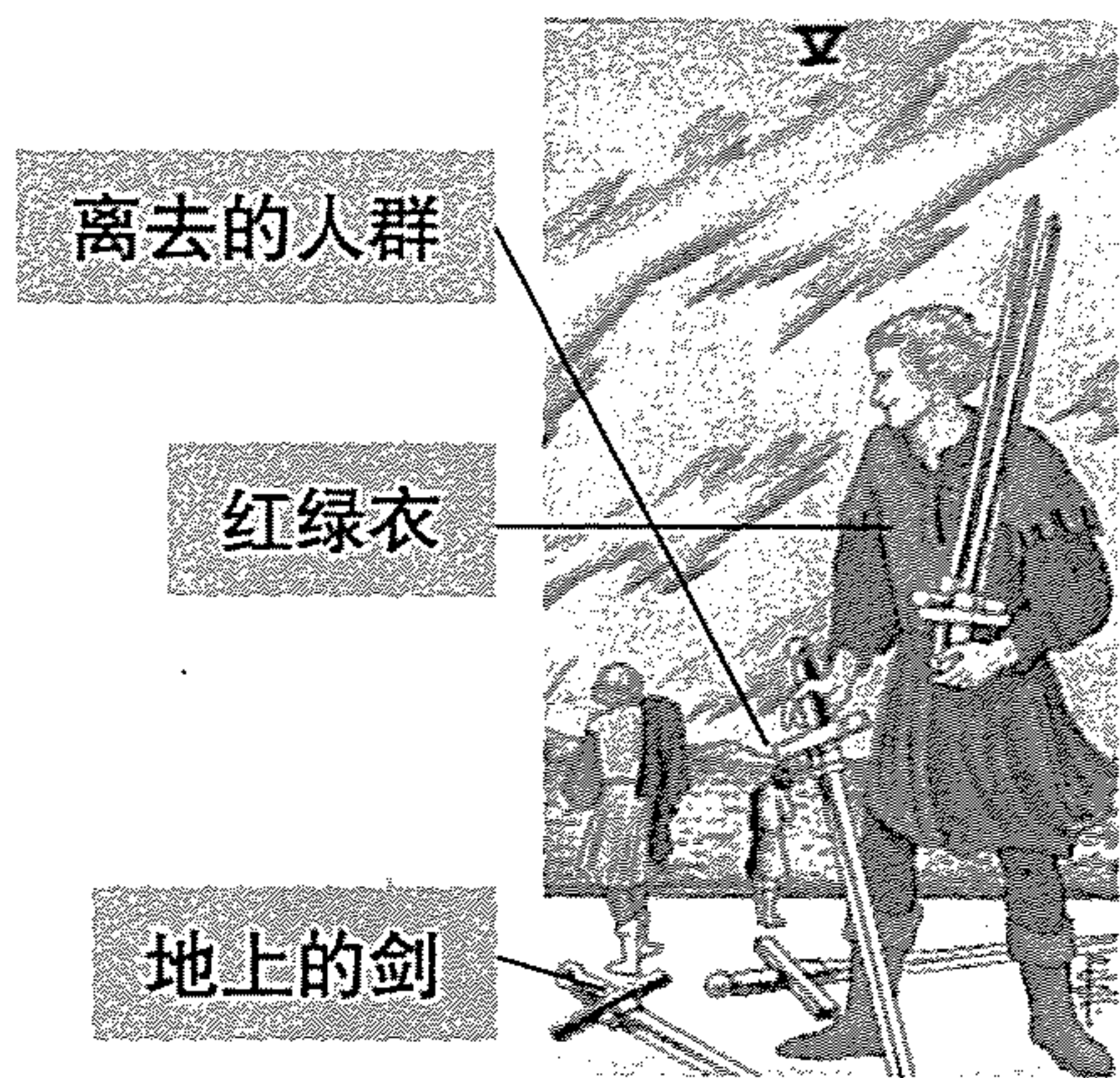
【牌 名】宝剑四

【关 键 词】休息、放下心中的烦恼

【参考牌义】一个男人以闭目沉思的姿态躺在教堂内。有一把剑横置在他的下方，另三把剑则是剑尖朝下放在他上面的位置。它暗示的是消极的思想、退却或沉思的状态。黄色前景意味着使用中的智慧。黄色在传统上暗示对生活的知性态度。宝剑四这张牌暗示为了重获力量及理解力而隐退及深思熟虑的一段时期。可能象征自生活中撤离：身体上退隐到家中，或在精神上退隐到梦想和幻想当中。它也可能暗示健康方面的问题，或只是一段身体缺少活力的阶段。在两性关系的分析方面，宝剑四可能暗示你正在统合或加强你自己，或对人生理解的一个阶段或一段关系。也可能意味伴侣从两性关系的肉体或精神上抽离，而遁入了其他嗜好或睡眠中。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
必须休息	重新再行动
静养、补给	用心慢慢地前进
延期	拾回以前失去的东西
暂时让步	不顾病痛
引退	看不见终点



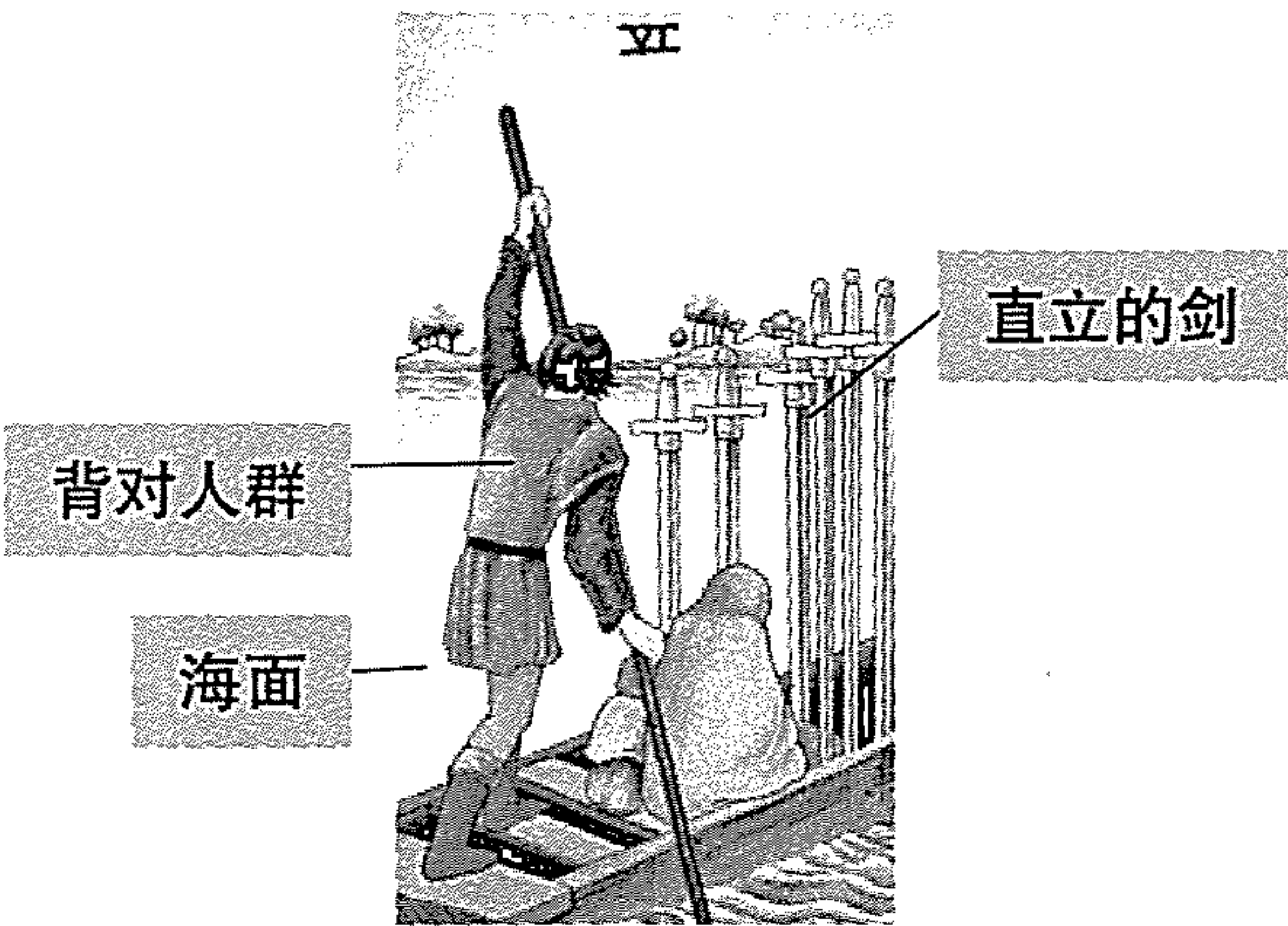
【牌 名】宝剑五

【关 键 词】纷争、暂时的胜利、恶化

【参考牌义】一场暴力斗争刚刚结束，战胜者收获了失败者的宝剑，看着手下败将离去的身影，他嘴角露出微笑。天空中的云反映出一种充满情绪、愤怒、恐惧的气氛。宝剑五代表着一个人取得了一场毫无意义的胜利，警示某些人不择手段伤害对方，为得胜而得胜的行为。宝剑五意味争吵、紧张和冲突，暗示妥协而非解决，而且解决的机会十分渺茫。这可能是指你与自己内在的交战，或和你周遭人的不协调。另外此牌也代表敌意、争执、屈辱等。在事业的分析方面，宝剑五这张牌意味着你有很快离开工作或转变职业的倾向。在两性关系的分析方面，宝剑五这张牌意味着分离、冲突和失落。两个人或更多人都已经决定如何做一件事，但大家的决定却都不一样。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
破坏	很大的损失
免职	无法预测
要注重口碑和声誉	暗示熟人将发生不幸
堕落	吊唁
对人产生迷惑	被打败、不甘心



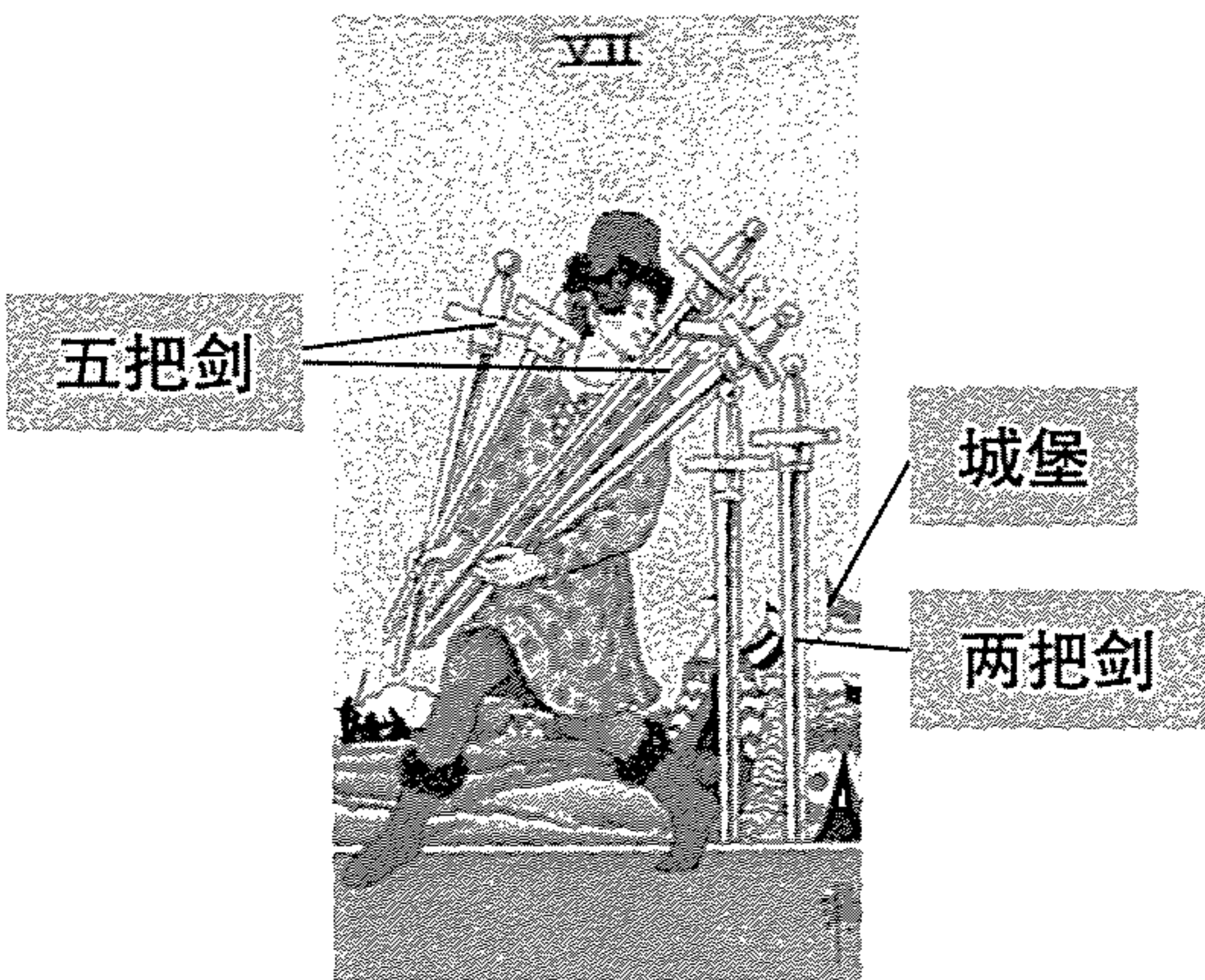
【牌 名】宝剑六

【关 键 词】平静、带着问题前行、海运

【参考牌义】插着六把剑的小船上，船夫和一对母女向着远方平静的水面驶去，象征着伤害的六把宝剑不能拔起，否则船会沉没。他们只能带着危险前行，与伤害结为伴侣。宝剑六暗示在混乱之后，逐渐回复的平静。它暗示一个宁静的转移，这是一个从艰困时刻过渡到一个较为平衡状态的过程。暗示你正带着你的剑（问题），从过去走向未来。或许你根本没注意到它们，然而它们却是与你紧紧相随。也可能暗示你对生活的信念使你行动迟缓，不过也别尝试急切的改变，因为进步本来就是缓慢而稳健的。宝剑六这张牌意味着，在你关系当中的任何困难都将会很快地被抛到身后，你的关系将会逐渐地成长和发展。一种新的肉体或精神上的状态，将让你有机会以截然不同的方式去经历这段关系。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
旅行	无路可走
历尽艰辛后万事太平	现在没有好对策
渡过难关	爱的告白
需要中间人	无望的提案
平静	问题显现



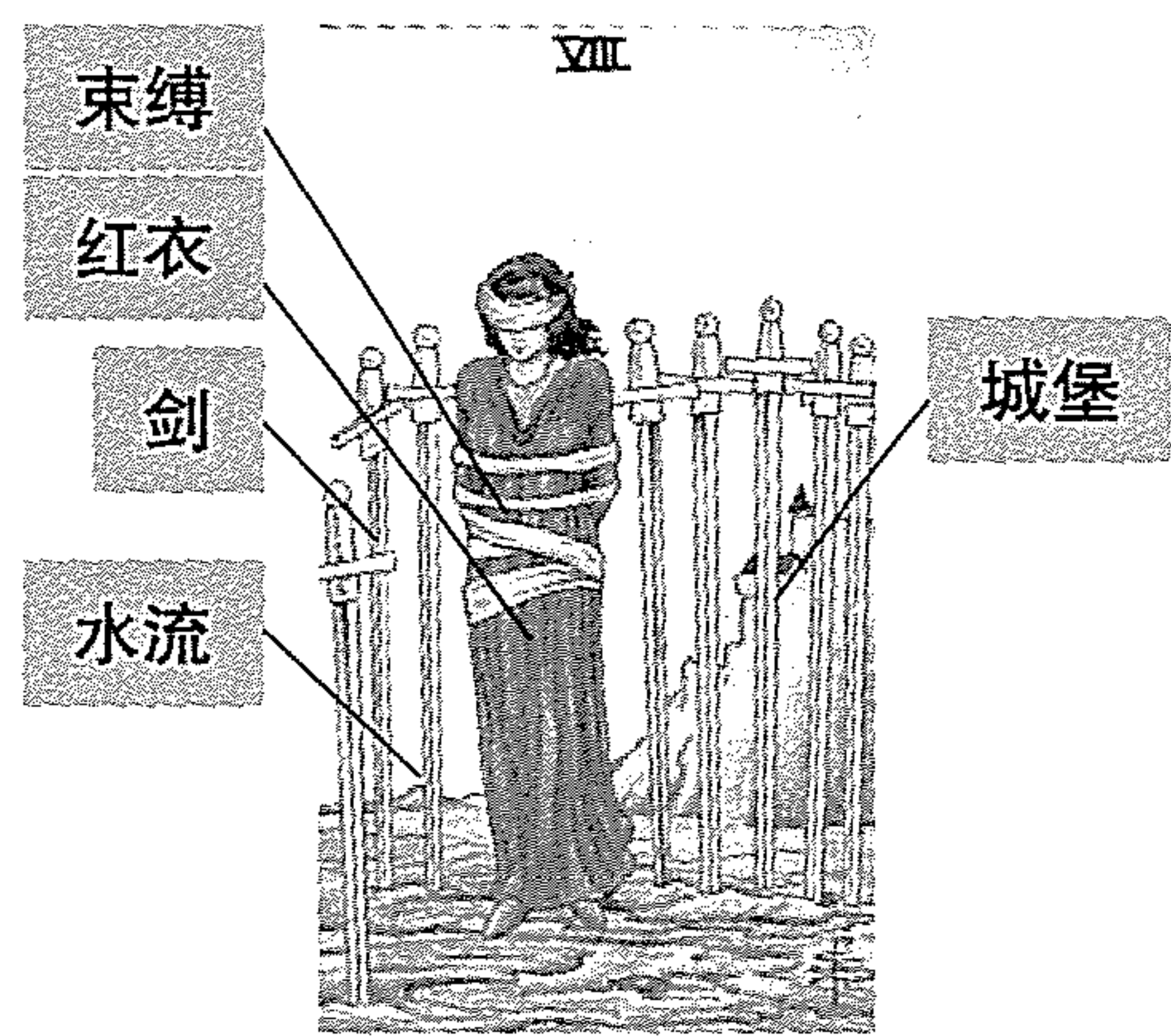
【牌 名】宝剑七

【关键词】突发奇想、与众不同

【参考牌义】一个男人溜进军营偷取敌人的武器。不过，这个男人只偷了五把宝剑，还有两把留在原地。他拒绝投降，所以他会做任何可能扭转局势的事。他知道偷走部分的武器就能增加生存的机会。他正在找寻心目中认为可达成生存目标的方法。宝剑七意味如果你想要成功的话，你需要一种新的方法。暗示经由审慎评估各种可能，你就能找到有效的解决之道。宝剑七所传达的讯息是不要放弃，去找寻另一种可以达成目标的方法。各种行动的不同组合方式，就有可能会带来不同的结果。宝剑七同时也是一张秘密、隐藏动机和不坦诚的牌。在两性关系的分析上来看，可能暗示对一段既存的两性关系采用新方法，可能让你得到所追寻的回报。别放弃你的两性关系，找出一种新方法来达成你的目标。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
计划失败	意想不到的好运
疏忽大意	参考意见
有隐藏的敌人	好的忠告和指导
泄露秘密	过于固执
失窃	局势有利



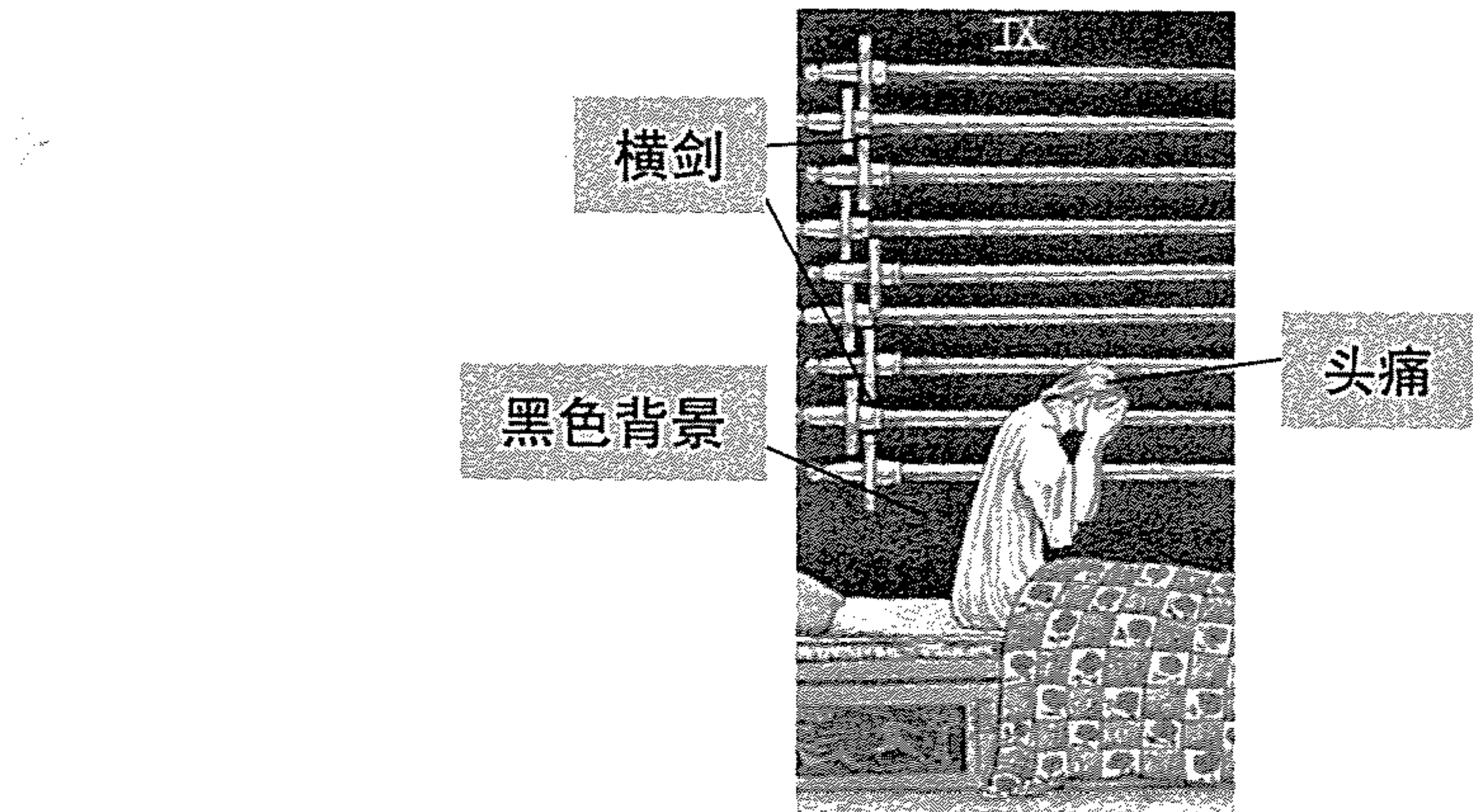
【牌 名】宝剑八

【关 键 词】限制、停止

【参考牌义】一个女人被蒙眼缚手，困在剑阵中。从她被捆绑的方式暗示她是被他人所囚禁，或因他人而丧失力量。在她身后的城堡代表的是权威，她穿着橘色和红色的衣服，暗示她肉体上的热情和勇气被她的想法绊住了。她的双足处有水，暗示她的情感是容易接近的，只要她选择去感受它们。她的腿并没有被绑起来，事实上只要她想走，随时都可以得到自由，然而她的恐惧和困惑却令她停留于原地。宝剑八象征一种孤苦无援的处境。可能暗示你相信除了被役使之外，别无选择，你可能会被你的伴侣、家人、社区、政府、心灵或宗教信仰所压迫。宝剑八代表你被限制住的一段时间，或在某种情况下你失去个人的能力。利用你内在的力量和个人的能力，将自己从目前的情况中释放出来，并且把那些曾经屈服于他人的个人能量重新召唤回来。你的信念其实才是你最大的限制，好好自省并检视这些信念。宝剑八显示两性关系上的限制。它可能是两性关系中的一个约束性角色，或可能是你在这种情况下感觉到被套牢或被束缚。

【正逆位】

正位关键词	逆位关键词
危机	危机解除
孤立	挣脱束缚
责难、中伤	全新开始
争执	刷新一切
坏消息	离开
被束缚	放慢速度



【牌 名】宝剑九

【关 键 词】担心、梦魇

【参考牌义】一个人捂着脸坐在床上，痛苦不堪，被子已拖到地上，九把水平放置的宝剑像窗棂一样挂在身旁的墙上，而第九把剑位于此人心脏的部位，把思想与感情或忧虑与感情联结在一起。床罩上饰以红色玫瑰和黄道十二宫图，象征我们每个人都会经历的生命周期。宝剑九暗示由梦境传达的直觉，或对问题的担心，代表担心和情绪骚动，来自内心的煎熬。这种担心可能是对自己或周遭的一切，也可以代表鲜明的梦境或梦魇，或许你的潜意识正努力教导你某些事情。宝剑九可以暗示，你身体的能量有太多位于头部了，或许你的焦点和注意力都集中于思考，

而没有意识到情绪或身体的部分。忧烦、头痛和睡眠的困难也是这牌所意指的。在健康的分析方面，就是有关心脏、上脊椎、颈部和头部方面的问题。在两性关系的分析中，宝剑九暗示你正为一个两性关系烦恼，或是你有很鲜明的梦境告诉你，在某段关系中基本问题是什么。宝剑九也可以象征你恐惧一段关系的破裂，而这种恐惧可能是毫无由来的。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
绝望	疑惑
苦难	耻辱
因恋人引起的不幸	拥有许多秘密的人
流产	犹豫不决
绝交	恐怖
生病	谣言、中伤



【牌 名】宝剑十

【关 键 词】失败、结束、极端、苛责、危险、死亡

【参考牌义】在灰色的天空和朵朵乌云笼罩下，一个俯卧的男人，背部和颈部共插了十把剑。男人身披红袍象征他对生命的热爱。天空是一片漆黑，远方隐隐地透露出一点象征日出的光线，也许黑暗马上就要过去。身旁的水平静无波，表示也许事情并没有想象中的那么糟，黑暗中

的已经死去，黎明中的正在新生。宝剑十意味在另一个开始之前某种状况的结束。它暗示在某种情况下，你已到了最低潮，尾随这艰难时刻的将会是新的以及更好的事物。这种情况的结束，可能指两性关系的结束，或某个关系中的一个阶段的结束，或一项事业的失败。你生命中的某些事物已经结束了，接受这个事实有助于新事物来取代旧的。在健康的分析上，宝剑十表示的是脊髓毛病、颈部僵硬或喉咙吞噬困难。在两性关系中，宝剑十可能代表整个关系的结束，或是其中一个阶段的结束。有时宝剑十也意指分手之前的低潮经验。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
破灭、惨败	一时的利益
苦恼	瞬间成功的机会
希望绝灭	东山再起的希望
孤寂的	改善的可能性
悲惨的命运	隐藏的危机



【牌 名】宝剑侍从

【关 键 词】机警、小心、学习沟通

【参考牌义】宝剑侍从双手举剑，表情坚毅，背后晴空万里，洋溢着昂扬的气氛。双手持剑，含有一定防御的意味。侍从双脚离地甚远，表

示一种生活的态度，即要求你透过梦境和思想让自己从现实抽离出来。宝剑侍从是风元素中风的部分，他可能代表一趟飞机旅程、任何与你问题有关的新消息，或是有关你目前所拥有的一个构想或计划的消息。宝剑侍从暗示一个心思活泼、容易沉浸于灵感中，但想法并不实际的年轻人。在事业的分析上，它可能代表创意和梦想会帮助你，有时候也暗示你对某个方案仍处于幻想的阶段，所以在判断自己的想法是否可行之前，你需要先回到现实当中来。在两性关系分析中，宝剑侍卫表示你正在梦想一段你想要的两性关系，却没有为了让它付诸实现而有所行动。它暗示你对两性关系保持一种神话般的态度。它代表一种对情感的知性态度，对你本身或处境却缺乏深刻了解的基础。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
警戒信号	没预期到事态的变化
事情有变异前已察觉	没有准备
调查	生病
间谍	无力对付强劲的对手
学习沟通的方式	有漏洞



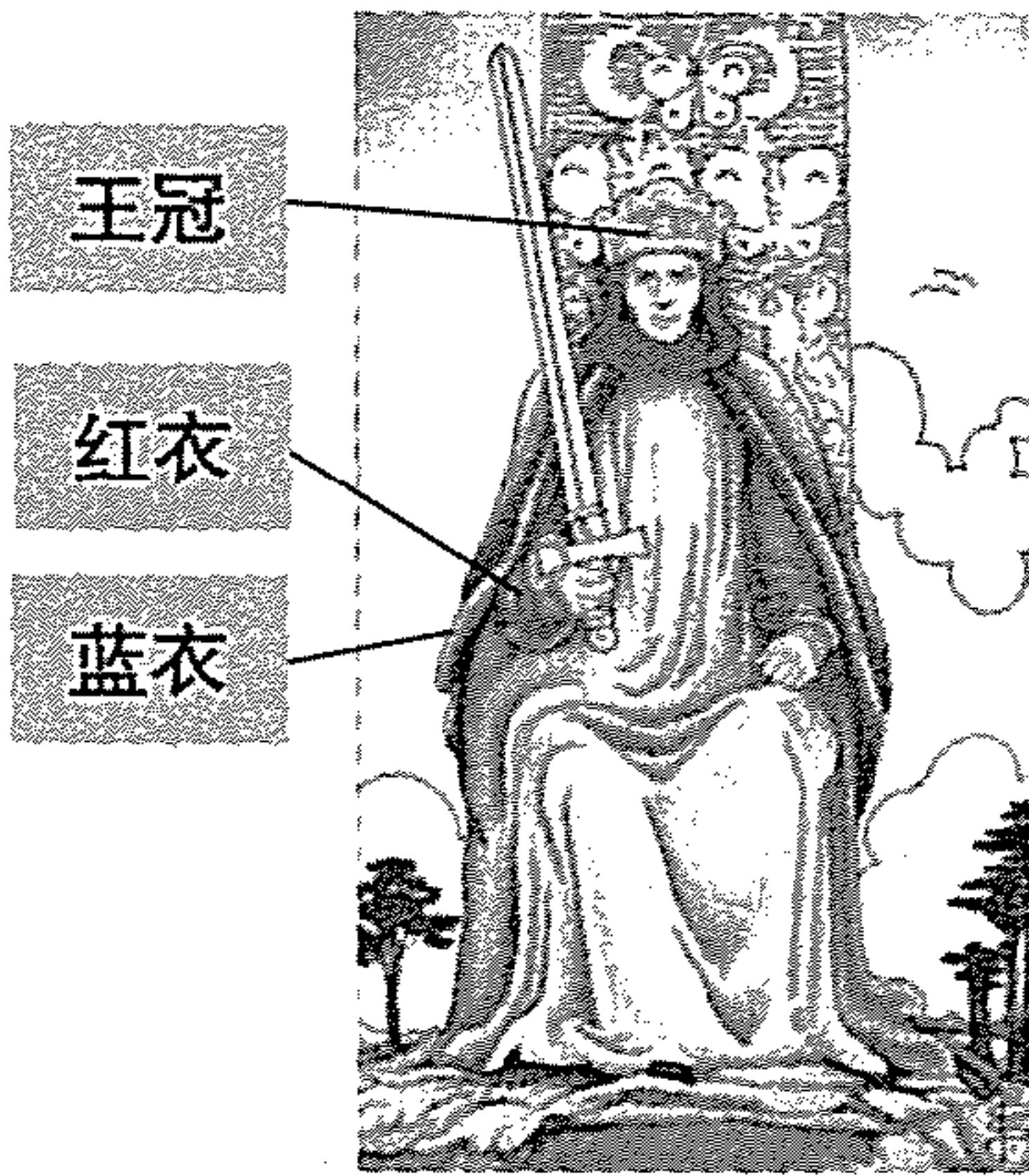
【牌 名】宝剑骑士

【关 键 词】强势、急躁、言行合一

【参考牌义】风驰电掣的骑士手挥宝剑勇往直前，整个画面洋溢着一股昂扬向上的力量。骑士虽然性急而易失去理智的力量，但进取的精神可嘉。他代表风元素中火的部分，是思想和行动的组合。通常是代表一个年轻人，他不按牌理出牌、缺少耐心、思考敏捷。他在思想、言谈和行动上都很急躁、没耐心，总是急着要冲往某些新事物，对事情的可行性往往毫无评估就开始行动。宝剑骑士暗示，要达成愿望需要有敏捷的行动。代表迅速的行动：跃进或跳出某种情景。它暗示着一个快速的动作或出其不意的行为。他是天马行空的思考者。宝剑骑士很少在你预料的地方结束谈话，因为他的思想老是跳来跳去。宝剑骑士通常意味着有个人走进了你的生活，然后又在短时间内离开了。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
勇敢奋战	无能
强力压制反弹	自负、轻率
行动力	英雄气短而失败
具手腕	不和
挑战的勇气	没神经的人



【牌 名】宝剑国王

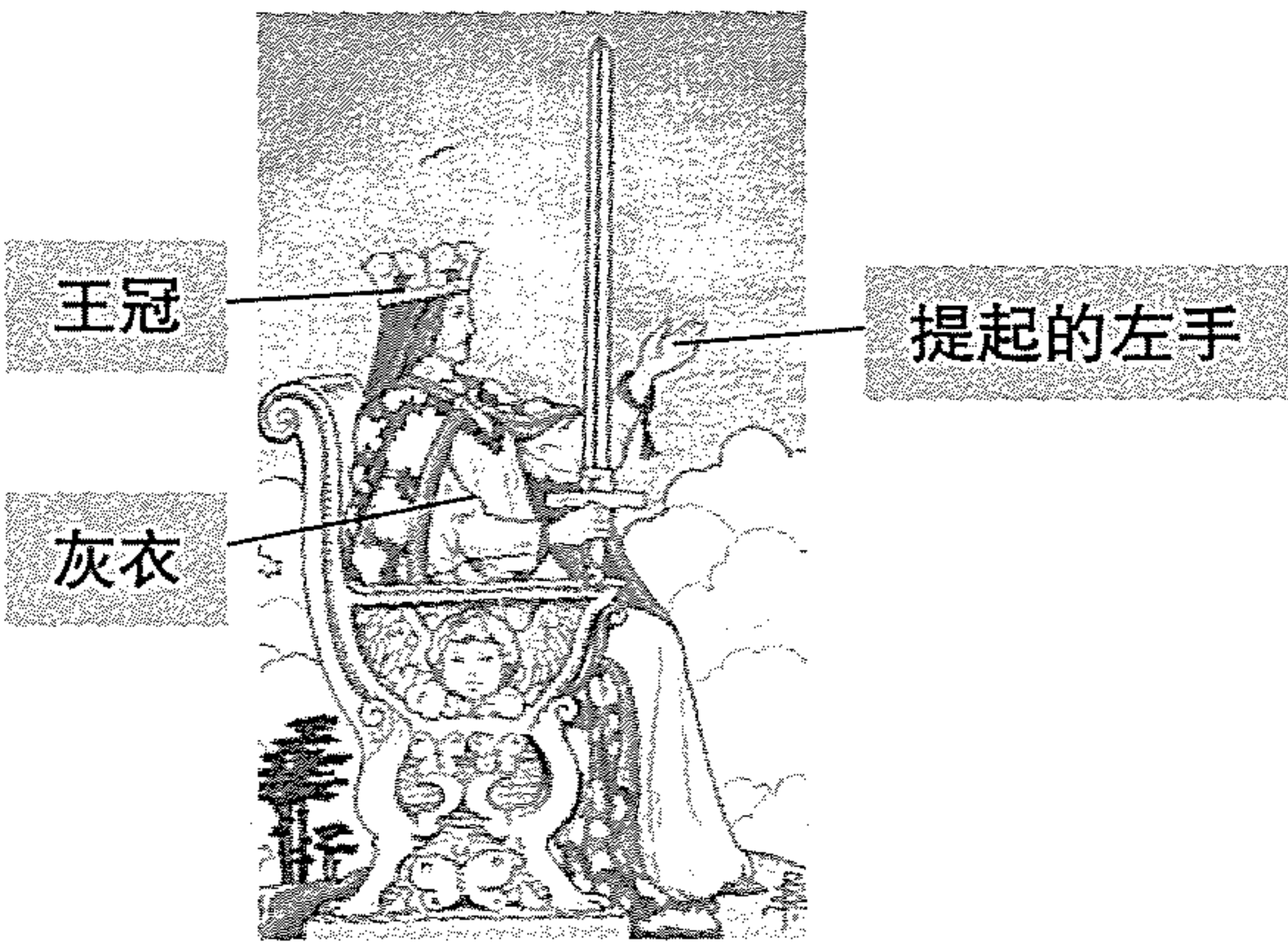
【关 键 词】严肃、公正

【参考牌义】国王内着白衣，手擎宝剑，剑锋斜指苍天，一副唯我独

尊的气势。他雷打不动的姿态，体现着他的老练和统治手腕的高明。宝剑国王代表风元素中土的部分。他象征实用的思考和构想。国王代表一个在心智上拥有自制能力，拥有良好、清晰、实用构想的成熟男人。他深谙规划的价值，也明白思考和行动结合的重要性。宝剑国王代表对清楚思想的追求、诚实，以及将指示倒入现实的需求。作为某个问题的答案，这张牌可以说是透过清楚有效的计划而达到成功。他也可暗示健全的构想及经营会带来成功，这张牌可能暗示，有人正在对你做出明确而合理的忠告。宝剑国王叙述一个思路清晰而务实的男人，他需要的伴侣是在心智上和他对人生有相同理解的人，而且要言行一致。他也可以代表一种有着明确目标，而且彼此心智能交融的两性关系。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
发挥实力	破灭的
权威	冲突
有统率力	恶劣的手段
专业领域	很残酷且自私的男人
很冷静且思想丰富	起骚动



【牌 名】宝剑王后

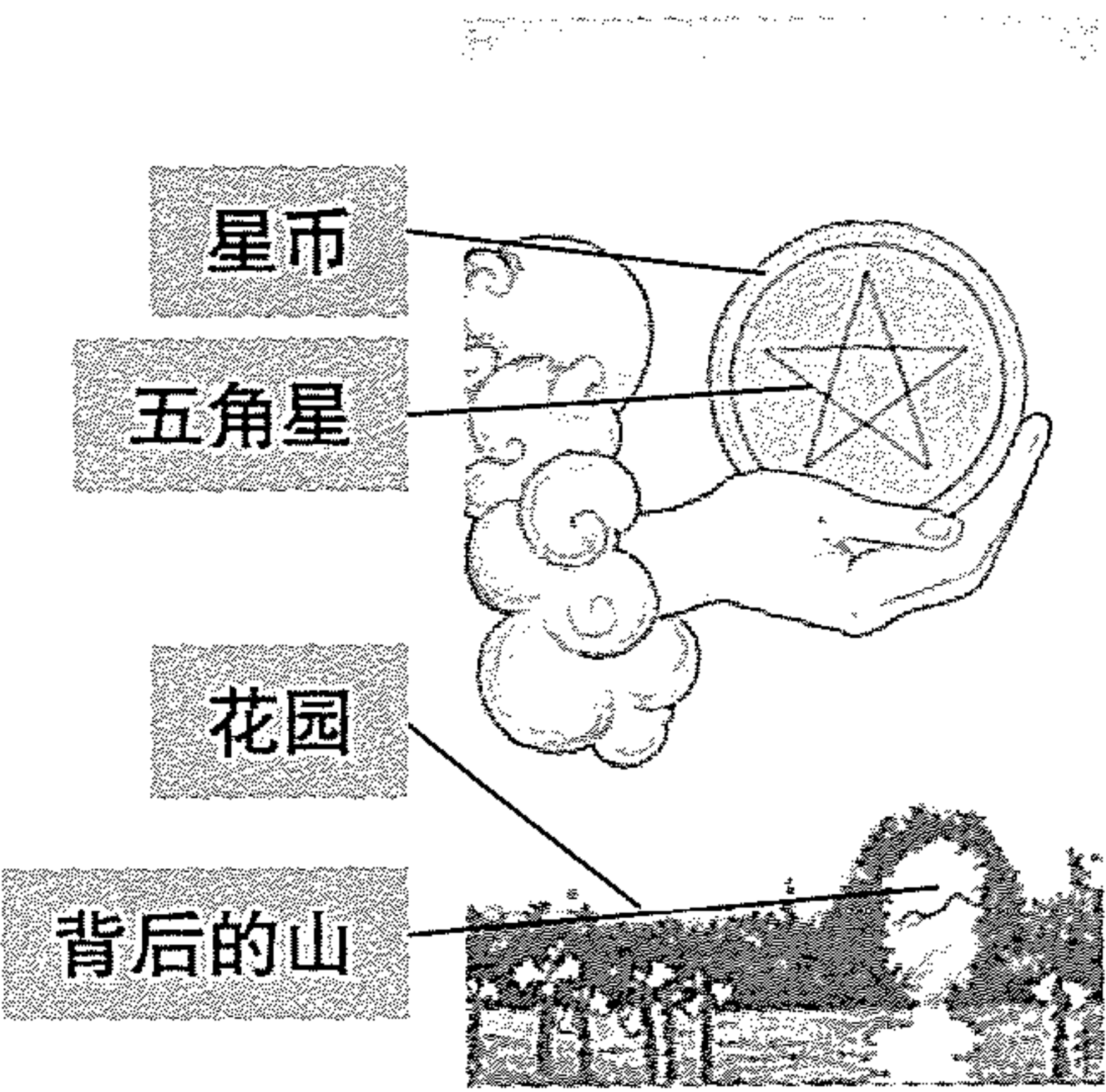
【关 键 词】道德、裁判、言辞锋利

【参考牌义】王后端坐于宝座之上，一手举剑，一手轻举，目视前方，神情镇定，气质悠闲，一副洞明世事和胸有成竹的样子。她身旁有许多云围绕着，头位于云的上端，暗示她能够超越生命中情感的起伏不定。王后的这把剑笔直朝上，露出两段刀口，因为她知道人生的二元性。她会随时排除阻碍她计划成功的事物。她具有水的直觉和风的智力，有非凡的沟通力，是智者和所有胸怀宽广者的象征。她通常单身，有独立的事业和价值观。同时代表了智慧与经验，悲伤和孤独。她的思虑相当敏捷，是一个优秀的组织者，也是对人性相当透彻的审判者。她可能会是个完美主义者，会给予美好而明智的忠告。她是理性的、思虑清晰及有耐性的。悬挂在她左手腕处的坠饰是在暗示她必须利用她的剑（心智）来砍断束缚。宝剑王后暗示经过深思熟虑所得到的成就。她喜欢和那种心思灵巧的人为伴。她经由交谈及观察对方的行为、习性来发现她的伴侣，谨慎地发展每一段关系。宝剑王后可能象征你对两性关系的谨慎态度。在你投入之前，你会希望观察这个可能的伴侣一段时间。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
看似有恶意	心中有恶意
气势强盛却很孤单	相当困扰
有洁癖的倾向	顽固的敌人
离别	不公平
失落感	气势过于强盛

星币组牌义



【牌 名】星币首牌

【关 键 词】物质、地位、财富

【参考牌义】云端中伸出一只捧着星币的手，星币在这里代表人间最实际的东西，包括金钱、财富与身体等，下面是花草茂盛的庭院，星币首牌既象征富足与安全，也象征着享乐与颓废。星币首牌代表一个开始。它可能是一个崭新的开始，或某种状态中新局面的开端。星币首牌和务实的开始有关，意味你有足够的金钱、精力，或充分的条件来开始一项新计划。在事业的分析中，星币首牌可能暗示一项新事业，或事业当中的一个新阶段。也可能暗示透过你的事业或工作环境，你正要和其中认识的某个人开始一段关系。这个关系可能带来事业上的机会。在两性关系中，星币首牌代表坚决而稳固地开始一段关系或关系中的一个新阶段。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
繁荣、充足	欲望太深
富裕、物质丰富	浪费
获得利益	因金钱导致身败名裂
安泰	物质富裕却精神空虚



【牌 名】星币二

【关 键 词】流通、投资、交通

【参考牌义】一个杂耍艺人正在耍弄他的星币，星币外面环形成一个无限大的符号，暗示钱是能量的一种形式，会不断地运转着。后面的海面起伏剧烈，船只正在浪尖上行驶。星币二表现的是一种动荡的生活状态。这个杂耍艺人的注意力放在下面的星币上，或理解为即将要被花掉的钱。他身着橘红色的衣服，两脚不停地动着。这证实了他赚取他的星币和花掉它们所付出的体力。星币二描述着权衡各种机会的轻重，象征着介于两个选择之间的决定。它也可以代表一个有关金钱的决定，或是规划你的时间和精力，以便有能力做那些你想做的事情。在事业的分析方面，星币二暗示在两个可能的工作，或是两个生涯方向当中做出决定。在两性关系的分析当中，星币二代表权衡两性关系的机会，或决定一段基于金钱考量上的两性关系。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
金钱流通、投资	表面爽朗内心阴霾
借贷、利息	玩疯了
交流	用钱过度
掌控金钱流向	浪费成癖



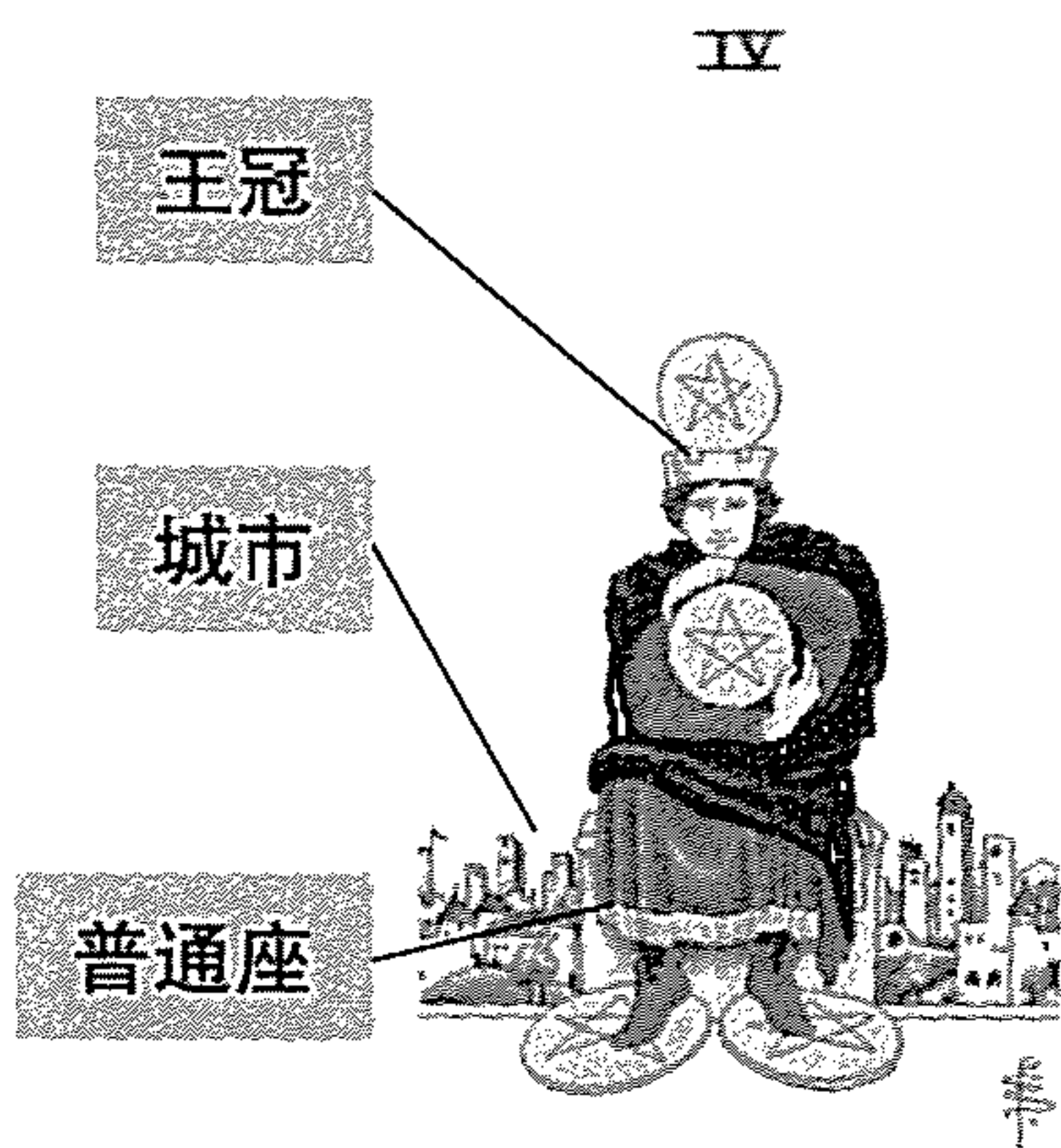
【牌 名】星币三

【关 键 词】讨论、计划、一步一步来

【参考牌义】一位雕刻家在施工的时候，牧师和建筑师在检阅教堂的蓝图。从他们聚精会神的讨论看，他们合作得很愉快。这张牌代表扎根于稳固的基础上，建立某些具有持久价值的东西。星币三暗示，透过研究、学习，或者将构想付诸实现而改善自身的境遇，代表自我发展，也表示去做某些可以改善你环境的事情：可能是开始一个课程或阅读书籍。在健康的分析方面，星币三暗示你正在学习有关健康的课题，以及为了长远的报偿而建立稳固的基础。星币三可以表示你在建立及维持一段两性关系的努力，它意味着你正在建立某种持久的两性关系，或透过努力来改善某个两性关系。你可能正在阅读有关两性关系的书，学习两性关系的互动，更努力经营现有的伙伴关系。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
十分熟练	水平不高
一流水平	平凡的想法
名声	技术不足
艺术家	不成熟
有才能	损失钱财
完成	不听他人劝告



【牌 名】星币四

【关 键 词】固守、固执、吝啬

【参考牌义】一个男人头顶一枚星币，脚踩两枚星币，怀抱一枚星币坐在箱子上，孤零零地远离城堡里的人们。星币四是在描述一个有钱心里才会觉得踏实的人。它是指使财务状况坚固或实现的行动。星币四意味你正在节约金钱、节省精力，或是节制。在有关旅行的问题当中，这张牌暗示对某个假期，你可能量入为出。它也可能意味经由节约金钱、偿还债务及量入为出，而使你的财务状况日趋稳定。或许你在设计增加收入或减少支出，以确保自己进来的钱比出去的多。星币四可能暗示，伴侣中的一人对物质的重视更甚于关系本身。它也可能在暗示嫉妒和占有欲。这张牌显示，在你付出时，你已经清楚自己想得到的是什么。这张牌也可以意味着自私，以及如果没有办法得到对等的回馈，获取会更多的话，那么要他付出是很困难的。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
物质欲望	因物质欲望招致失败
对财富很执着	入不敷出
累积财富	金钱运差
遗产问题	奢侈无度的人

(续表)

正位关键词	逆位关键词
精打细算	不懂人情世故
吝啬鬼	没有理财观念



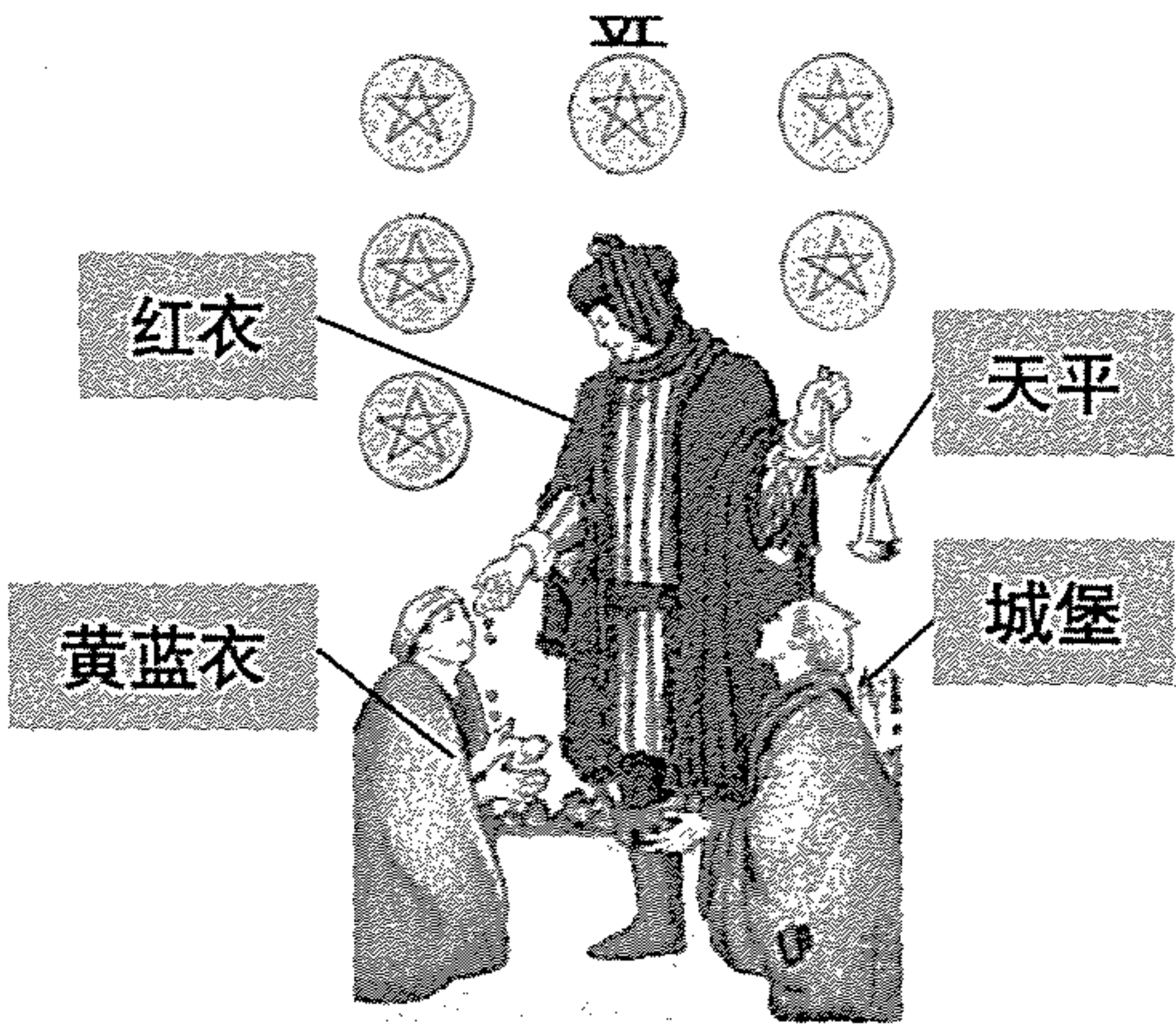
【牌 名】星币五

【关 键 词】贫困、伤残、饥饿

【参考牌义】风雪交加中，两个饥寒交迫，衣衫褴褛、疲惫不堪的人，蹒跚而行，他们从象征物质与精神庇护的教堂前路过，却视而不见，径自远去。星币五意味着对那些充实你的事物的疏离感，它代表分离，是一种对分离或孤独状态的认知。外在悲惨是内在悲惨的一种反映，星币五代表财务上的困难、贫穷、疾病和内在的寂寞。当星币五出现时，你需要接受生命提供给你的改变机会，需要做深度的心灵改变，你目前的人生观并非你的支柱，内在的改变是需要的。星币五代表心灵空虚所反映出的身体征兆。在事业分析上，它意味着对事业或对工作不感兴趣；并暗示由于你的态度一直不变，情况也一如往昔。在两性关系分析中，星币五暗示你和伴侣的分离，或者你是孤独而寂寞的。也暗示或许到了你重新认识自己真正人生目标的时候了。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
身处于困境	无秩序
心情低落	不和
连续失败	崩溃
失业	荒唐的心
有金钱方面的烦恼	混乱
放浪	担心居住问题



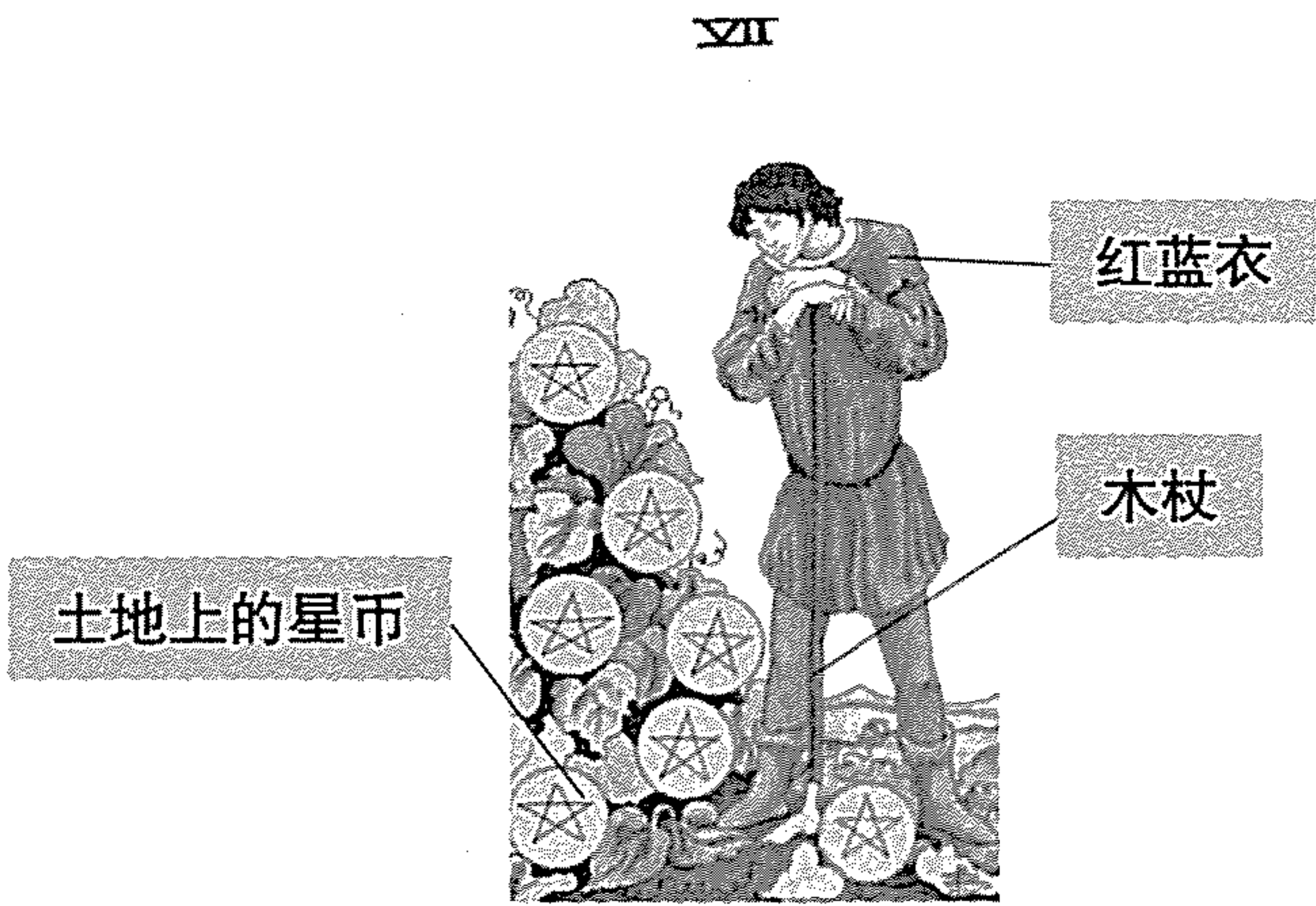
【牌 名】星币六

【关 键 词】布施、给予、满足

【参考牌义】两个乞丐跪伏在商人模样的男子面前乞讨。男子右手在施舍，左手提着象征平衡的天平。星币六除了代表慈善外，也代表一种理财能力。星币六是在形容一种结构性的关系，其中一人比另一人更有控制力。在事业或工作的情况中，星币六表示为了换取一份酬劳，你同意付出时间及努力。星币六意味你正要换工作、将得到一份新工作；或因某件大事而花钱。在有关生意投资的问题上，它可能象征借钱来开创事业。星币六可能表示某种稳定的财务状态，并暗示你很乐意继续目前的方向。在两性关系的分析中，它意味你的伴侣在这段关系中有高于你的控制权。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
宽大的	贪欲
送礼	自私自利
满足	嫉妒心很强
利益	羡慕
繁荣	负债
亲切、慈善	使用来路不明的钱



【牌 名】星币七

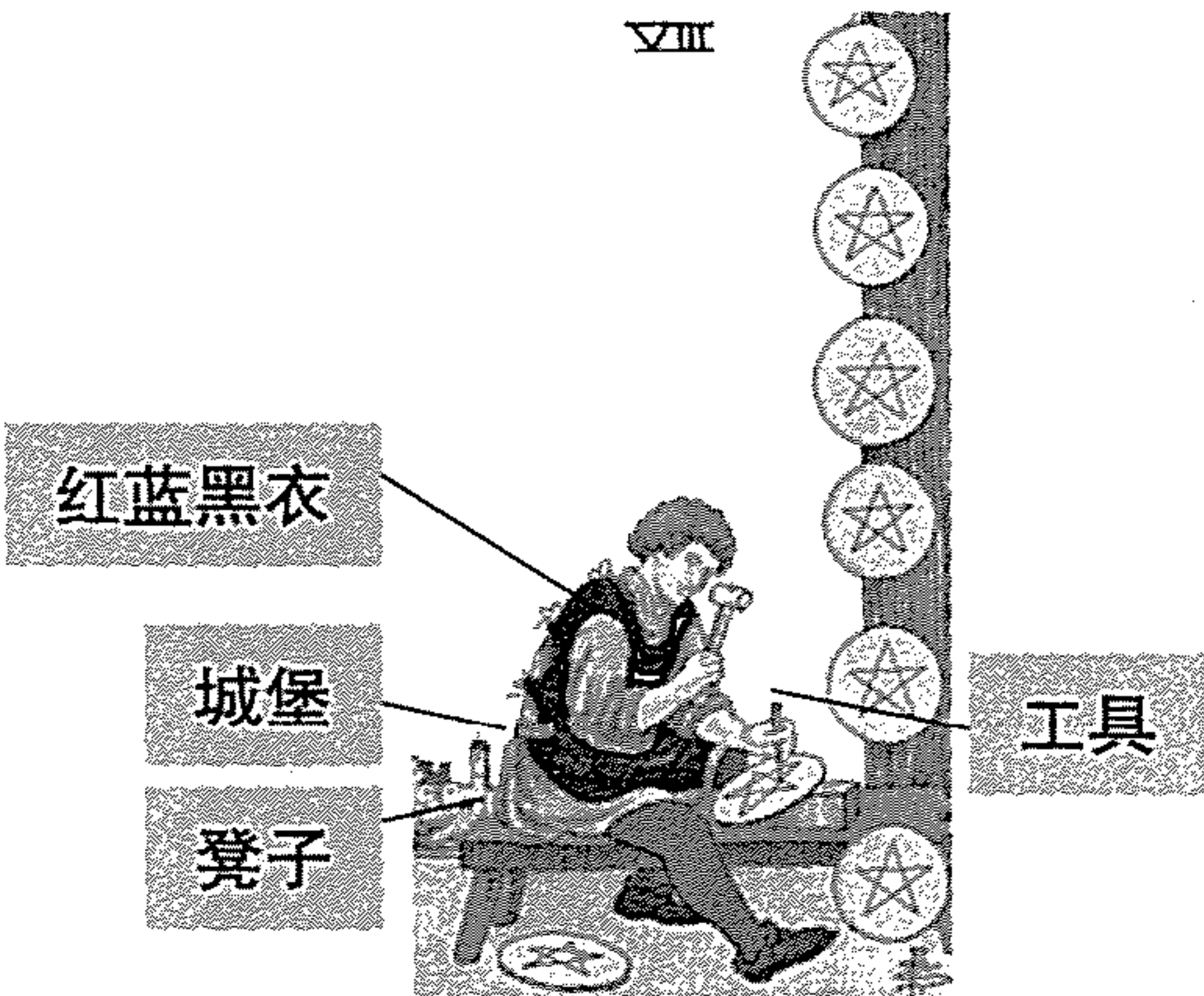
【关 键 词】待机、勿急

【参考牌义】一个劳动者倚在木杖上，正思考或梦想着他将如何处理他的这棵树。他有些疲惫，但终于劳有所得，一切付出都是值得欣慰的。他身边繁茂的藤叶象征他曾经付出了辛勤的劳动。藤叶上挂着七颗星币，象征着丰硕的劳动果实。星币七意味着思考未来的财务或物质状况。代表思考和计划未来的一段时间。你的生活或目前的状况尚称平稳，可以安静地计划未来的步骤，这可能包括进一步的学习、强调休闲、谨慎地经营现有财物，甚至再创另一种事业，以补充现有的事业。在有关生意的问题上，它可能暗示一项财务计划的诞生或更新。在两性关系分析中，星币七描述的是思考某段关系的一个时期。或许你们正一

起计划着你们的未来，并将财务安全列入考量，作为你们长远关系的基础。你们或许正在构思新的，以及更重要的挑战来确保你们这种伙伴关系的利益。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
等待时机成熟	担心
勿太着急	生产过剩
老做不划算的事	无知、轻率
达不成目的	金钱损失
无法得到预期成果	愚笨的投资



【牌 名】星币八

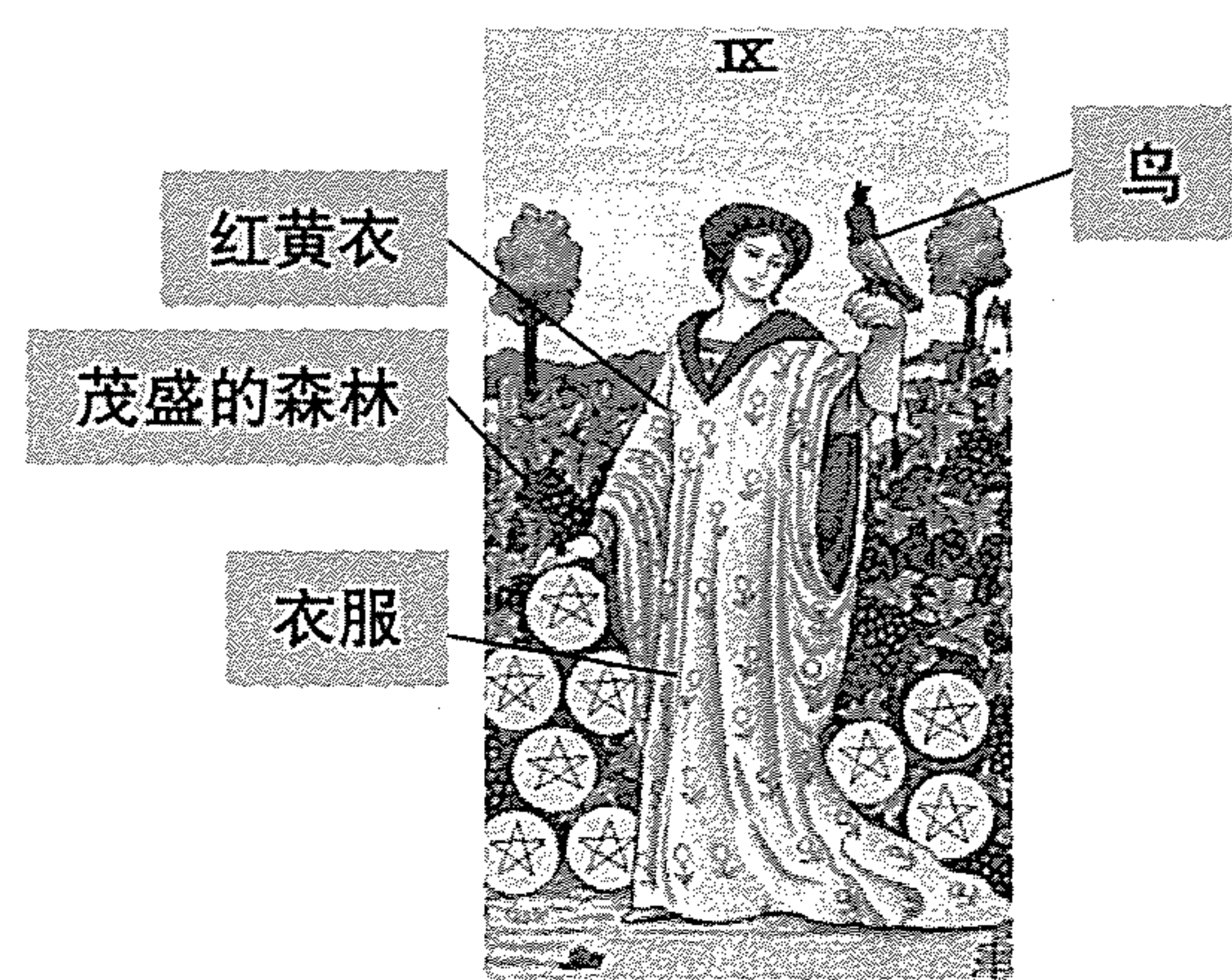
【关 键 词】专业、学习、工艺

【参考牌义】一个工匠专心地雕琢一颗星，另外一颗放在他脚边，六颗悬挂在墙上的星象征他过去的成就。远处有一座城镇，这是产品完成之后交易的地方。年轻人背对着城镇，以便更好集中注意力工作。这张牌暗示对一个人或一种状况的深度承诺。现在你着重于你的技巧以及如何变得更精炼，让技艺更上一层楼。星币八暗示对某人或某种状况的承诺。在事业的分析上，星币八表示成功。在旅游的分析上，它暗示一趟和事业有关的旅行。在健康的分析方面，它表示决定要照顾身体。这张

牌也可以表示学习某一门课程，那将使你在某特殊领域成为专家。在两性关系分析中，星币八意味着你对某个两性关系、满足需求及建立某种持久性的事物，有着深刻的承诺。它可能表示，你必须对两性关系的维系多加努力，以使它成长成另一个及更好的阶段。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
向下扎根期	雄心受挫
上进心	胡乱使用技术
见贤思齐	虚荣心作祟无真本事
研究学习、磨研技术	放高利贷
有条有理	不够专业



【牌 名】星币九

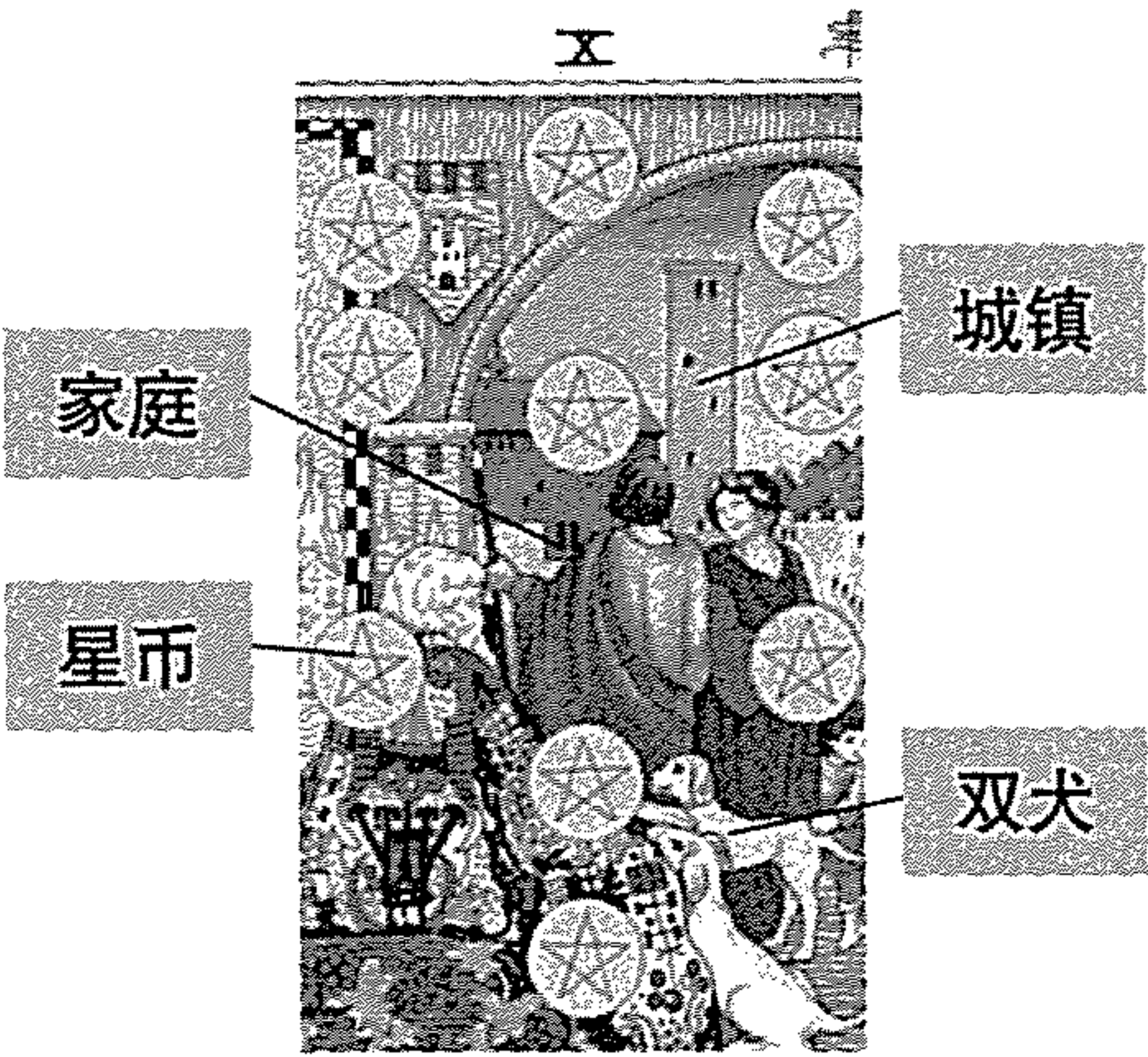
【关 键 词】魅力、贵气、收获

【参考牌义】一个悠闲的妇人在自己的花园里散步，被她辛勤耕耘得到的果实所围绕，她的气质贤淑，温文尔雅，垂着的右手下是几枚叠放的星币，象征着一切物质层面的东西。一只带着头罩的小鸟栖在她左手上，女人的服饰暗示她物质生活的优越。小鸟带着头罩，代表它失去许多自由。女人同样失去她的某些自由，这便是获得成功的代价。自律

所要求的选择，有时候会强迫你放弃某些事物。她脸上带着宁静沉着的表情，安详自在地置身于大自然当中。她成功并非偶然，透过承诺、劳动、纪律、学习以及重新评估，星币九代表自信或自我依赖，这可说是要达到超凡成就的必要条件。在健康、事业或两性关系的分析当中，九所代表的是稳操胜券。星币九代表一种舒适而成功的两性关系，财务独立和物质的目标是这段关系的重点。只要你一直保持稳固，许多事物都可以迎刃而解。

【正逆位】

正位关键词	逆位关键词
获得财富和地位	背信
蓄积财富、成就	失窃
有眼光	计划中止
安全策略	没有管理能力
持续不断的有利条件	失去信用和财产



【牌 名】星币十

【关 键 词】家产、组成家庭、三代同堂

【参考牌义】星币十呈现的是一个安稳舒适、温馨祥和、富裕而巩固的家庭环境。这里有动物、果树，作为隐秘和保护作用的高墙，天空

是蔚蓝的，城镇紧邻旁边。这个家庭拥有能提供舒适物质环境的一切条件。星币十意味着物质上的成功。它代表在生意上或大宗买卖的完成或成功。星币十所指的成功是长久的。在事业的分析上，可能意味着一项成功带来更多的成功。星币十描述的是一种和事业有关的两性关系。或许你正在和伴侣做生意，或者是你经由工作或生意往来认识了这个人。或者它可能意味着，你和伴侣在生意场上是一个精明干练的组合。

【正逆位】

正位关键词	逆位关键词
一家繁荣	损失
旧家	失窃
继承家业	失去遗产
祖先或继承事宜	与亲戚对立
家风良好	偏袒自己的家人



【牌名】星币侍从

【关键词】运用、上进、吸引

【参考牌义】星币侍从绿色的衣衫象征旺盛的生命力。他头戴着厚重的红色帽子，双脚坚稳地站立在地面上。手中握有一颗绚丽的星——他所着迷的东西。星币侍从意味着努力学习，他描述的是一名认真的年轻人，正专注于长远的目标上。它象征有关金钱、新工作或学习一门课程

的消息。它可以表示去学习某些将会产生实质效益的事物。侍从通常代表透过学习一门课程，或在工作中学习而发挥了自己的能力。有时候也可能暗示你对于正在学习的科目，变得更专注，更重视学习的成果。在两性关系的分析中，星币侍从意味着对某段关系的强烈承诺，它可能象征对一段新关系，或既有关系的一个新阶段或新方向的承诺。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
认真的学习态度	精力和金钱浪费
集中力	反抗
热心研究	认识不足
求知欲	视野狭窄
好消息	恶报



【牌 名】星币骑士

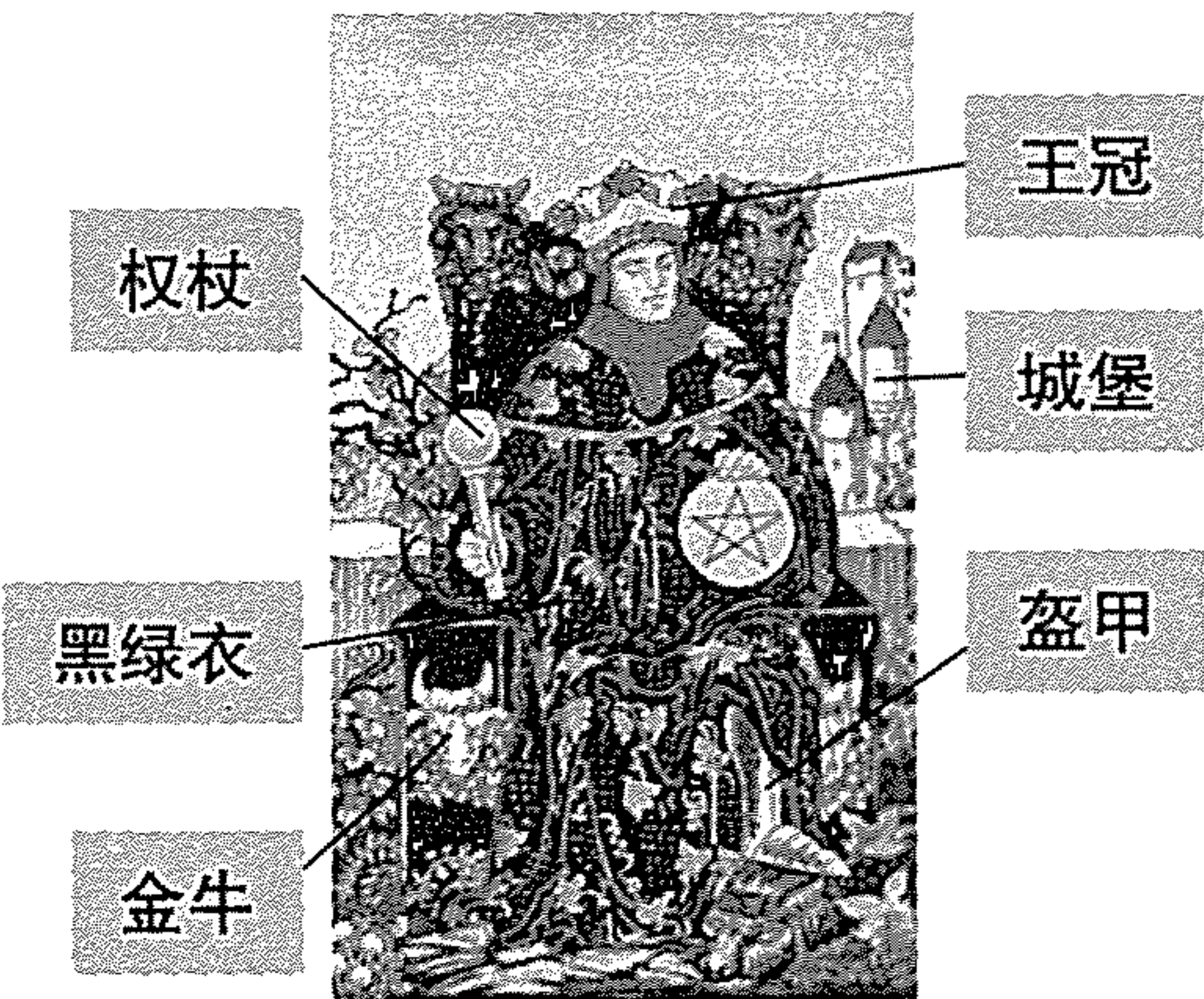
【关 键 词】努力、累积、安定

【参考牌义】星币骑士身姿稳健地骑在一匹黑马上，左手握着缰绳，右手平稳地托起一颗星币，神色坚定。他带着头盔，披着铠甲，外表冷静，卓尔不凡。红色的铠甲说明了坚硬外表下火热的另一面。星币骑士是所有骑士牌中最严肃的，也是相当安静的。他想要很明确地知道所投资的时间、努力、体力及星币会给他怎么样的回报。星币骑士通常指的

是强化你的计划，并朝确定的目标迈进。它意味着为了实现一个目标而努力工作。稳健而认真的计划是星币骑士的标志，星币骑士非常信守承诺。他喜欢做计划，并沉醉在他的计划当中，而且会毫无倦意地朝他的目标努力。他喜欢稳定或是可预料的事情，而且宁愿忍耐一种很困难的状况，也不愿意去改变它。

【 正 逆 位 】

正位关键词	逆位关键词
现实的考虑	不振作
有业绩	很倦怠
有能力的人	因惰性而使热情冷却
保守派	思想过于保守
有责任感	停滞



【牌 名】星币国王

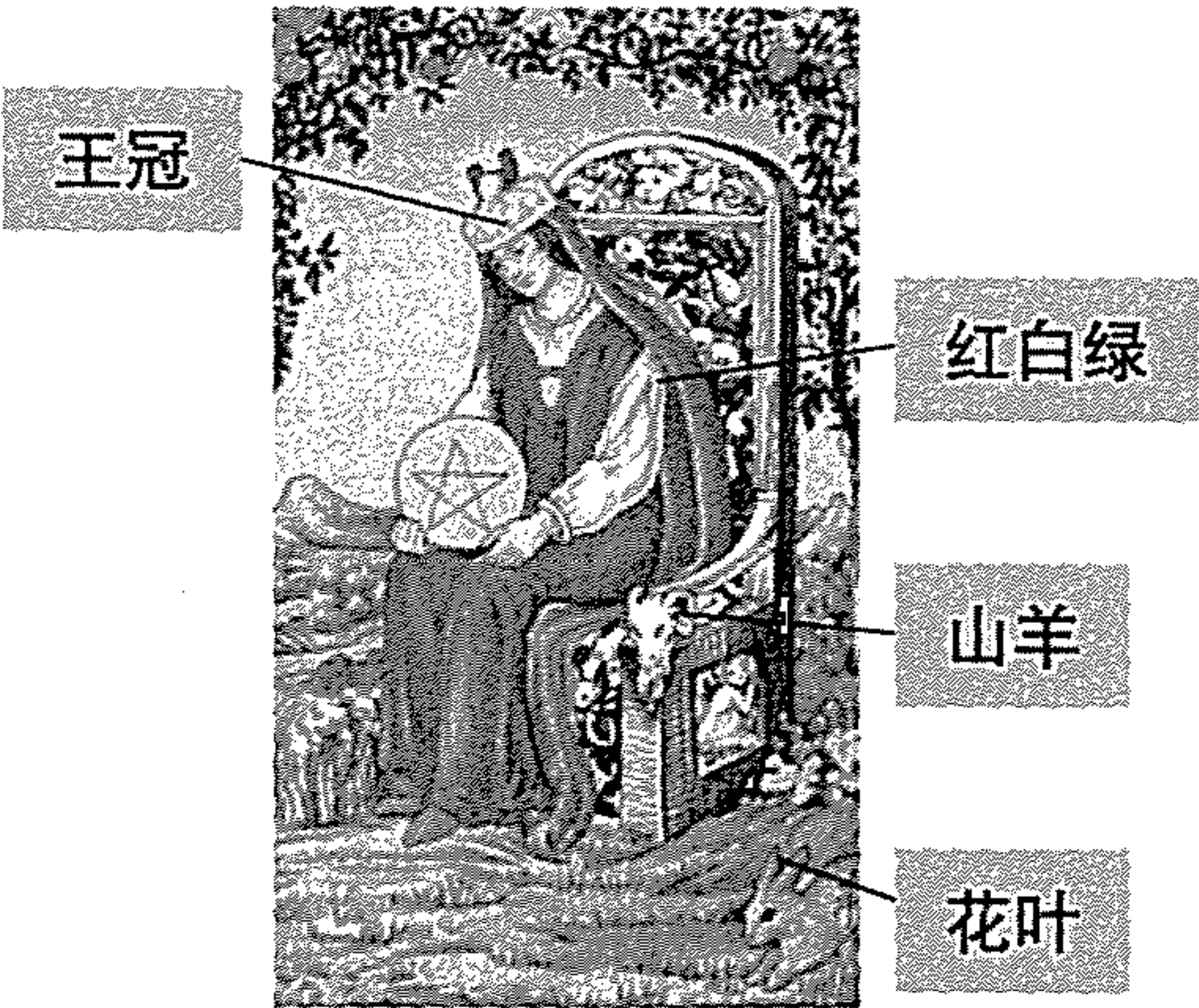
【关 键 词】踏实、富有、保守

【参考牌义】星币国王充满自信地坐在宝座上，一手握着象征王权，另一手拿着星币，一切都在他的掌控中。绿色的藤蔓铺满周围，结满了象征智慧的果实。他头上戴着既有象征胜利的月桂树叶子的花环，又象征权力的金色王冠，上面镶嵌着的红色花朵代表着智慧和潜能。星币国王是土元素中土的成分，他根基稳固，为人务实、活跃、固执、防卫性

强，又勤奋工作。他代表成功的生意人或专业人士。星币国王表示务实而坚定的态度可以带来成功，它也可能暗示，眼前有一位务实的人，会提供你实际的帮助。星币国王代表了某个喜欢美食、音乐及动物，还有大自然和物质性事物的人。他凡事循规蹈矩，善于处理金钱和物质性事物。当脾气失控时，食物足以抚慰他。他通常是很有耐心的。在健康的分析上，星币国王可能指的是颈部和肩膀的紧张。在两性关系的分析中，这个男人将幸福和舒适的生活方式和所拥有的财物画等号。当他表达你对他很重要时，他会给你一些物质的东西。

【正 逆 位】

正位关键词	逆位关键词
兼顾商业手段与学识	危险关系
踏实	对人感到迷惑
经营手腕	厚颜无耻的行为
信赖关系	没有经济观念
投资	花费大



【牌 名】星币王后

【关 键 词】母爱、繁荣、安定

【参考牌义】星币王后置身于大自然中，头顶上有红玫瑰，草地上枝

叶茂盛，植物欣欣向荣，兔子在旁边奔跑，身后有河流。天空晴朗，身边的一切事物祥和宁静。她安静地坐在雕工精致的座椅上，耐心地沉思着。白色的内衣代表她的纯洁，红色的长袍代表热情、好客、慈爱和母性。凤冠下的绿色披巾代表她蕴藏的能力。星币王后代表土元素中的水的部分，水和土的组合显现她有能力静下来，好好感受她内在的成功。她具有稳定而耐心的特质，喜欢规律的生活，很照顾自己的生活和健康，经常接触大自然。星币王后有良好的生意眼光，信任自己的能力，喜欢存点钱以便让自己有安全感。她是一个可靠、实际的人，知道应该在哪里下功夫可以得到最大的成功。也代表务实、可靠，并擅长喂养植物和动物。她喜欢和自然保持接触，让生命有完整而踏实的感觉。在两性关系分析中，星币王后暗示对某段关系有实质的承诺，而且尊重现实的价值。当她在发展两性关系时，对自己充满信心而务实。

【正 逆 位】

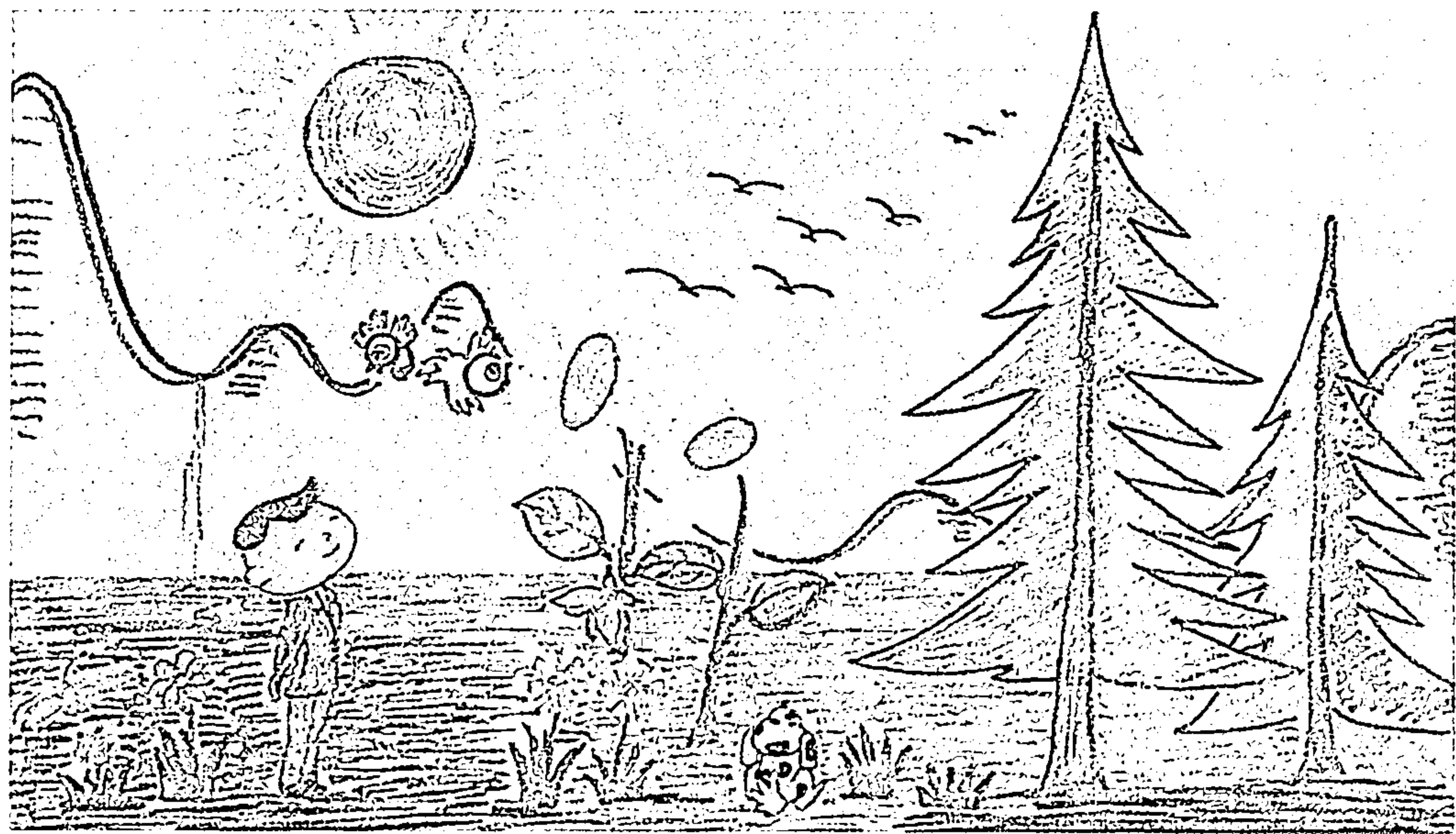
正位关键词	逆位关键词
富裕、繁荣	表面的繁荣
丰富	虚荣心
母爱	下流的态度
温柔、善解人意	盘算
气派	浪费的
安定性	怠慢

后 记

这本书，自从2009年第一版，历经7年的地面线下实践和培养人才，进化到2015年，当下已经成为智慧果中国系统EAP发展型咨询师自我成长，练内功、练心性的工具之一，同时更兼具快速打开普通大众、走近心灵成长的大门之功能。伴随世界环境整体转向，越来越多的人走“近”心理学和心理咨询，走“近”心灵成长的天地，走“进”自己的内在世界，更多聚焦和关注自身的价值实现，关注超越自我限制，渴望自我蜕变、生活得更幸福更有意义。

塔罗心理学应用在心灵成长圈各类好玩新奇有趣的工具和方法中，突出地具有简单直观、易于操作的特点，而且投入不需要太大，就能起到四两拨千斤的作用，进而引导每个人步入历练心性的成长之路，亲爱的读者在学过之前的课后，体会颇深吧。

这篇后记里，记录和汇总了一些我们的“中国EAP发展型咨询师晋级班”里，学员们描述的行业里发生的好玩故事，形象的视角可以帮助你了解塔罗的魅力和应用，希望对你有启发。（智慧果学员，邹馨芳老师提供）

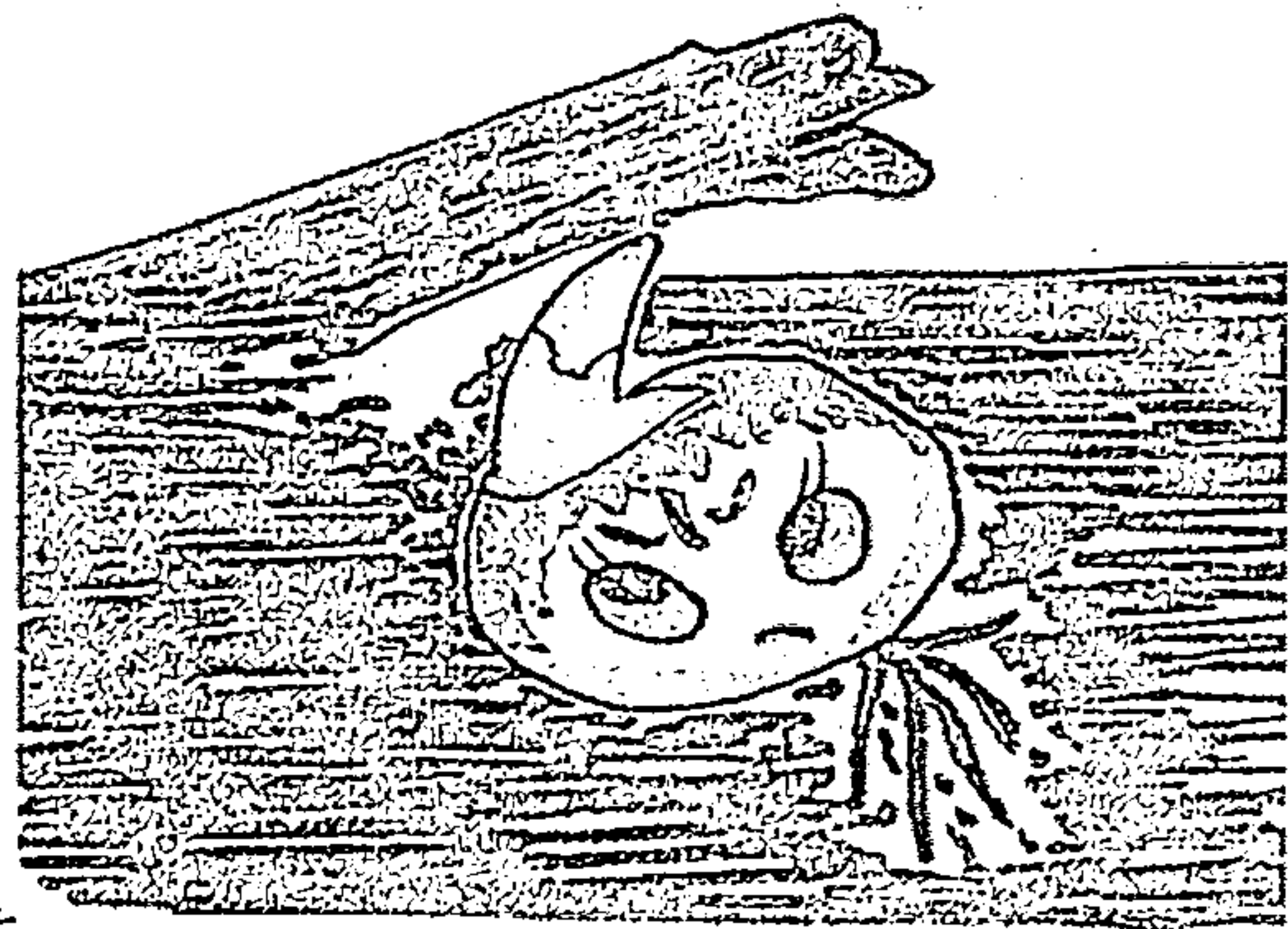


发展型咨询师……

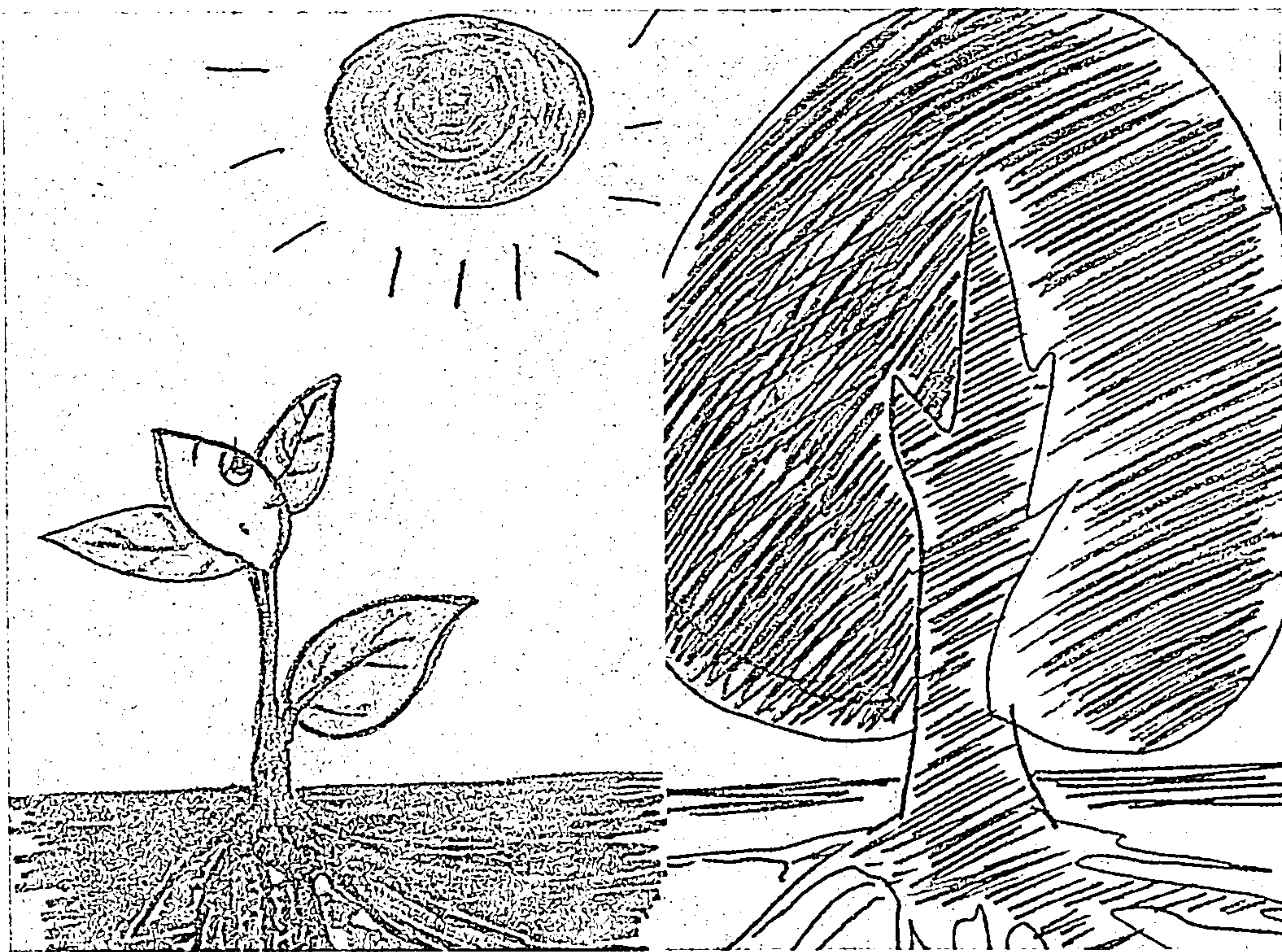
我和你
在一起



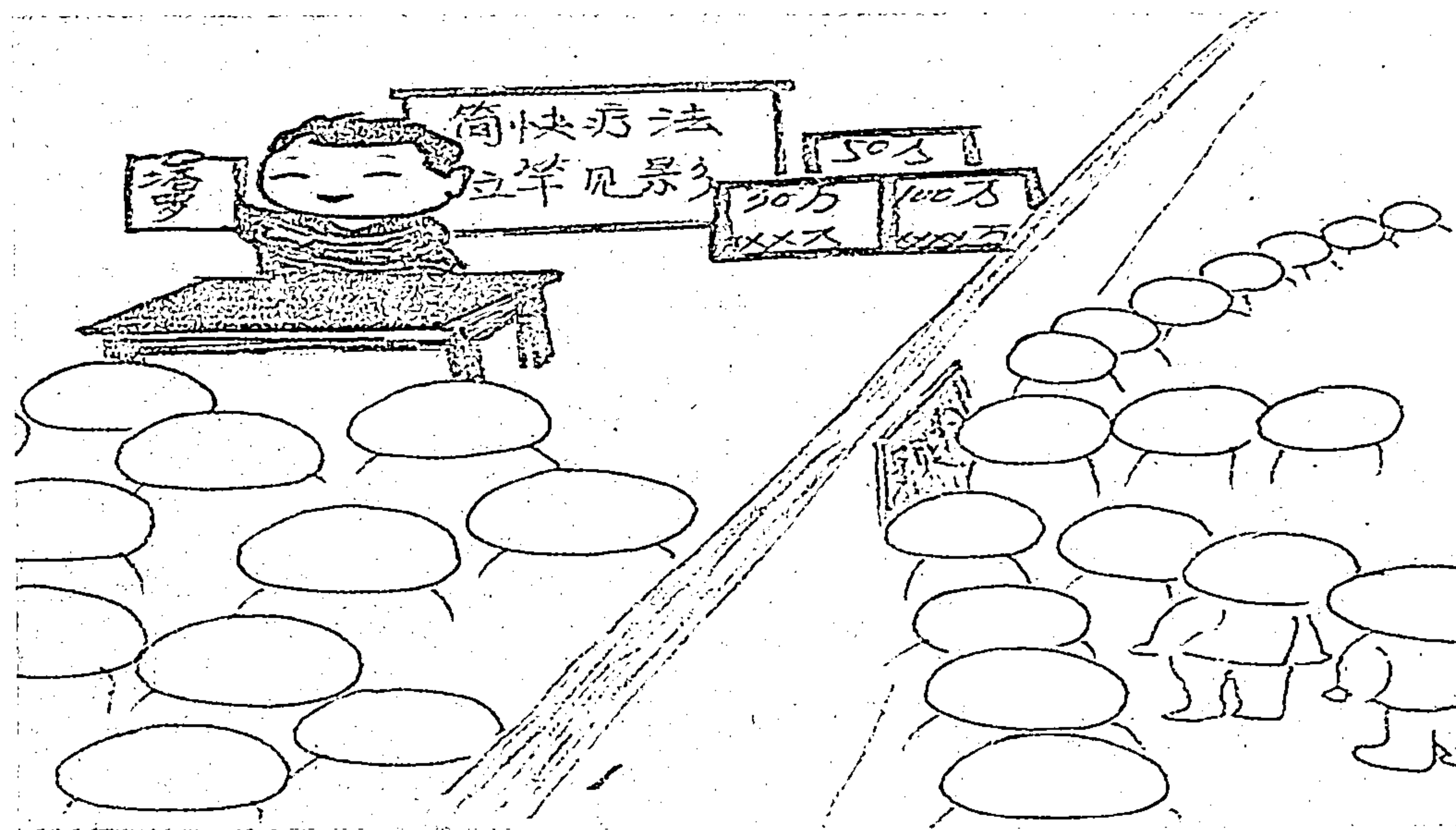
我使劲长！
加油！



以积极心理学为背景，启迪心灵智慧



咨询师：你本来就很美，我来帮你照见你的美，活在当下，为当下的生命负责



看到希望和曙光，开启内在动力开关，正确思考，积极寻求解决办法。

我们定义的发展型咨询是指：以解决实际问题为目标，以积极心理学为背景、成长为导向，帮助人们更好地认识自己和社会，开发潜能，促进个性的发展和人格的完善。

中国的心理学行业发展至今，多少老师、教授、社会各个方面都付出和贡献了极大的力量，不断探索不断前进，一直到现在，遇到“心理学应用+”的时代，此时需要行业中的每个人更加敞开胸怀，更加开放思维打开心，让行业中处于不同位置环节、整体链条的能量流动起来，专家可以更与时俱进地将自己的专业技术转为生活化应用，转为大众喜欢、符合他们购买习惯的心理学应用产品。借用以上图画形式，我们表达了一种深切的希望和热爱，希望更多的中国人在“大众创业万众创新”这个极具正能量的转型时代，不再把心理咨询当作看病，而是帮助每个人提升心理资本、成长自己、完善人格、发挥自我潜能和优势的工具，可以开发每个人内心巨大的潜力，让人享受生命成长的喜悦！

很多学员因为线上线下的学习和实践成长，快速掌握了一对一塔罗咨询技术，促进了自己的个人成长、历练了心性，由咨询新手变成咨询高手；也有心理咨询师快速掌握了“客户思维”的沙龙设计法，通过一对多沙龙活动普及心理学应用，提升了唤起客户的能力，让自己客户多了起来，经营的机构也逐渐火了起来，收入多了起来；更有成熟的老师不断更新观念、更加市场化职场化，成为我们的 EAP 培训师。

经过一层层优选的地方机构与智慧果联合筹建了“智慧果人才实践基地”，升级为发展型咨询师的摇篮，向社会输出了高质量心理学应用人才，提供了就业出口，创造出更大的社会价值。

智慧果做的是“心理学应用+”，企业转型，产业升级，“转”的本质是转人的思维，“升”的本质是升的人的能级。智慧果“心理学应用+”进入到哪个领域，本质都是帮助人的生命价值增值，体现在个人，就是

生命的绽放；体现在企业，就是效率效能的提升；体现在创投，就是创业与投资的成功率高了；体现在家庭，就是关系更和谐、幸福感增强了；体现在教育，就是教育软实力提升了……所以，中国 EAP 的市场发展迫切需要发展型咨询师来帮助人的生命价值增值。新常态下市场对“发展型咨询师”需求很大，以促进个人能级提升，企业软实力提升，创投领域人才与团队孵化……

帮助生命价值增值，需求无处不在。

最后总结一句话：练好内功，做好“人”。在“心理学应用+”的时代，咨询师可以发挥更大价值，进入更多行业，帮助行业中的每个人转思维，提升内在力量。生命影响生命，个人的能级提升才能带动他人。希望每个结缘这本书的朋友、学员，抓住机遇，成就他人，成就自己，创造社会价值。

如您希望获取更多，了解发展型咨询师、塔罗心理学应用普及公益活动等信息，请关注微信公众号“智慧果塔罗”、“智慧果 EAP”，期望我们有更多的交流和互动。

向晴 塔罗蔡蔡（蔡馨月）

2015 年 5 月

参考书目：

《经典塔罗》，梵天文化传播中心，中国电影出版社，2004.

《透视系统塔罗》，紫秤，世界出版社，2008.

《两小时学会塔罗》，开心老师，甘肃文化出版社，2006.

《其实你已经很塔罗了》，保罗·凡顿，台湾远流公司，1970.

塔罗连接点：

智慧果心理咨询有限公司：

www.zhihuiguo.com

智慧果塔罗心理学应用博客：

<http://blog.sina.com.cn/zhihuiguotarot>

智慧果企业 EAP 博客：

<http://blog.sina.com.cn/zhihuiguoeap>

微信公众号：智慧果塔罗



向晴微信号：zhihuiguoxiangqing



塔罗蔡蔡微信号：zhihuiguocaicai



图书在版编目 (CIP) 数据

快速读懂他人心灵的实用训练手册 / 向晴, 蔡馨月 编著. — 北京 : 东方出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5060-8255-6

I. ①快… II. ①向… ②蔡… III. ①心理学—普及读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第134882号

快速读懂他人心灵的实用训练手册

(KUAISU DUDONG TAREN XINLING DE SHIYONGXUNLIANSHOUCÉ)

作 者: 向 晴 蔡馨月

责任编辑: 崔雁行 乔 俏

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

印 数: 1—8 000册

开 本: 930毫米×640毫米 1/16

印 张: 23.375

字 数: 156千字

书 号: ISBN 978-7-5060-8255-6

定 价: 68.00元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258029

