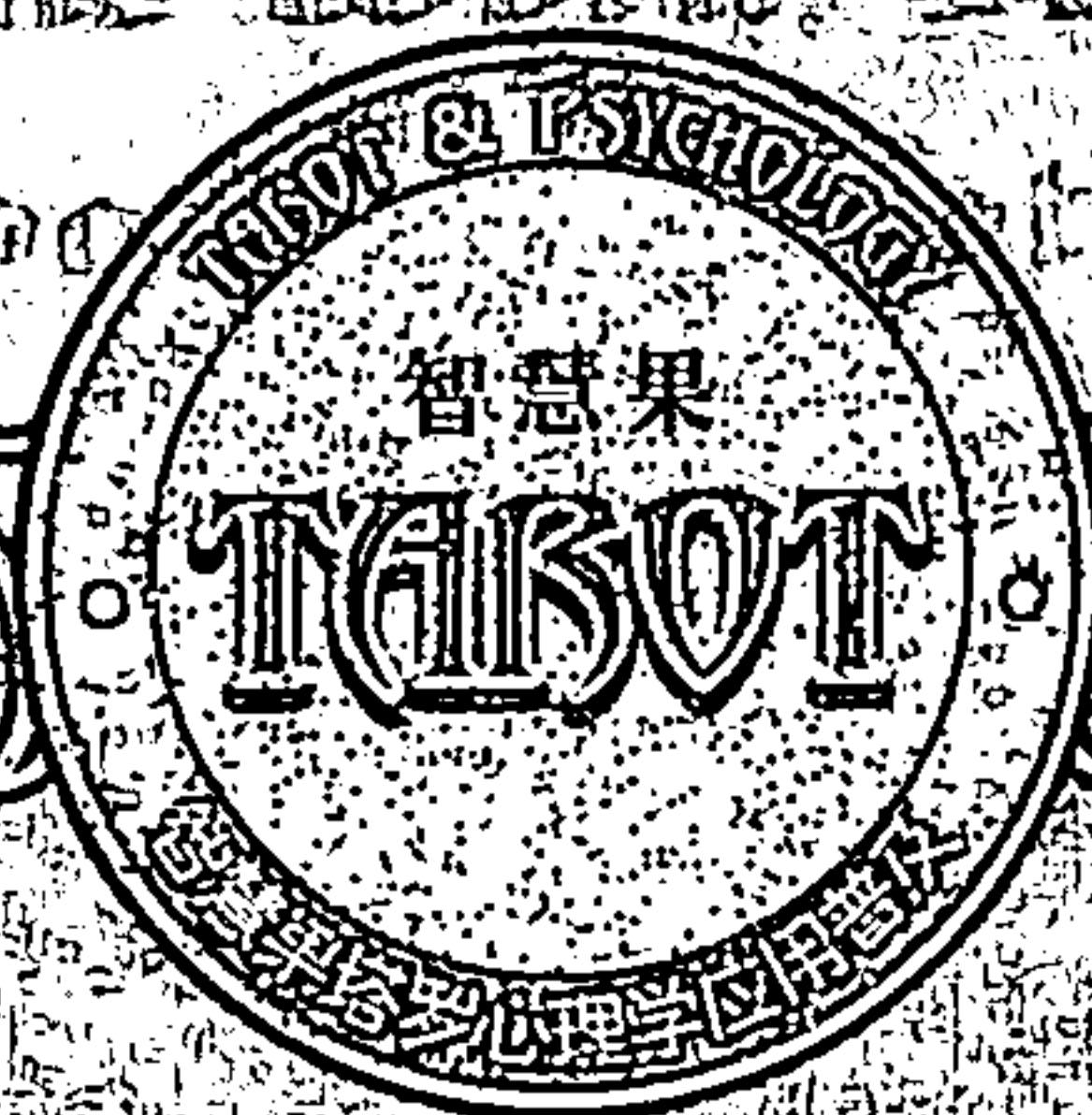


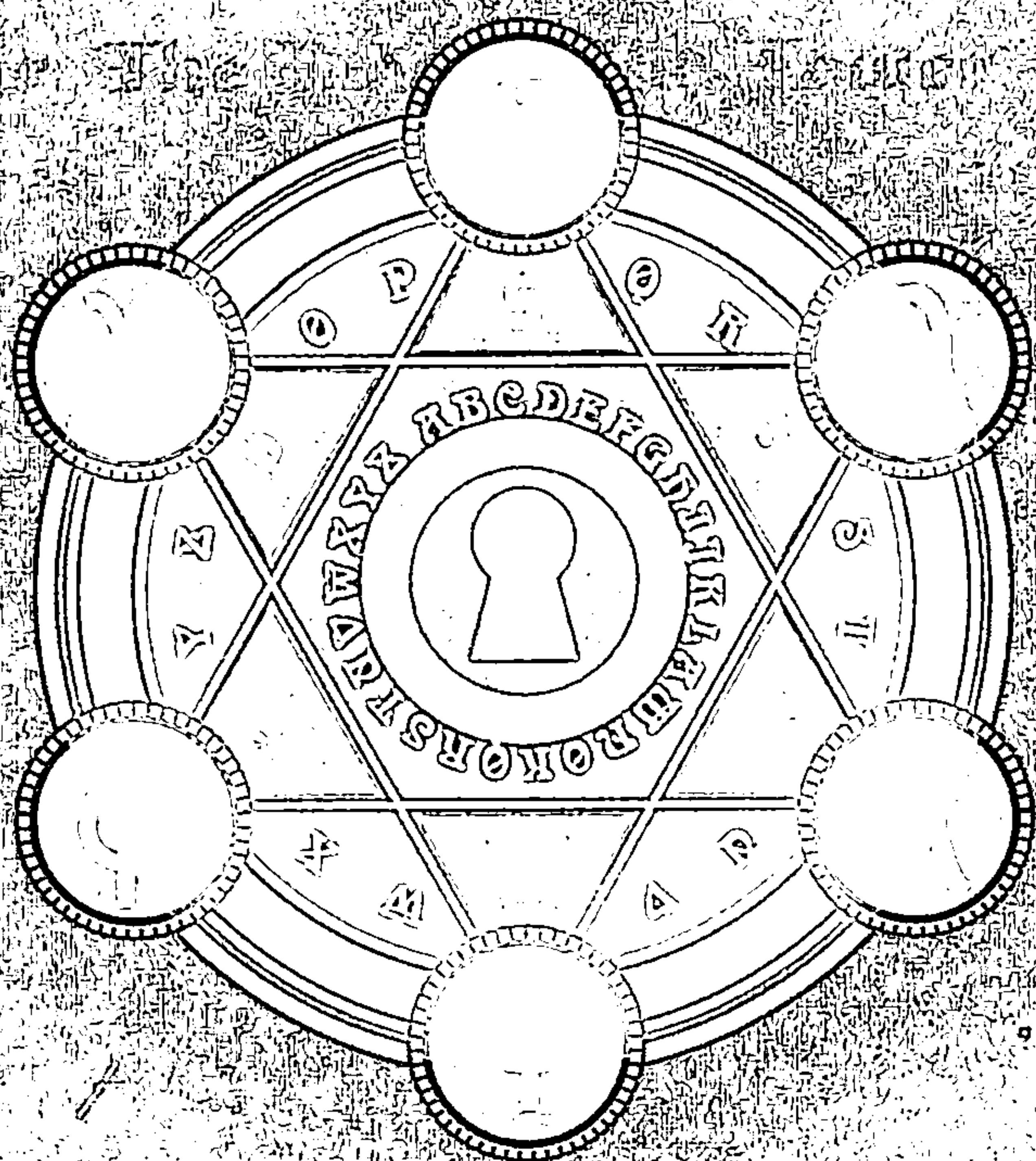
梵天经典塔罗系列



塔罗与心灵沟通

实用训练手册

向晴/编著



中国第一本塔罗心理学应用普及图书
让你在塔罗游戏中快速识人识己促进心灵沟通

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

塔罗与心灵沟通

实用训练手册

向晴 蔡馨/著



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

塔罗与心灵沟通实用训练手册/向晴编著.—南京:
凤凰出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80729-577-8

I. 塔… II. 向… III. ①扑克—游戏—手册 ②心理—
手册 IV. G892-62 B84-52

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第213932号

书 名 塔罗与心灵沟通实用训练手册

编 著 者 向 晴 蔡 馨

责任编辑 廉 勇

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 10.75

字 数 260千字

版 次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

2011年5月第2版 2011年5月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-577-8

定 价 43.80元

(本图书凡印装错误可向承印厂或北京凤凰天下文化发展有限公司发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

前言

现代生活中，人们越来越关注身心健康，追求心灵成长、追求高质量的个体生命实现，并通过创业、绘画、音乐、书写等各种方法寻求达到认识自己的目标。通过一系列的探索和实践，我们发现，塔罗适用人群更广泛，是融合实用、轻松、有趣、形象于一体的，帮助人们认识自己实现目标的工具。

目前喜爱塔罗的人越来越多，市面上关于塔罗的书也各有不同，而关于塔罗牌的心理学应用方面的书籍却寥寥无几。将智慧果塔罗与心灵成长工作坊提炼总结的方法分享给更多人，让他们在生活中应用、自助或助人，是本书写作的初衷。

塔罗牌虽然源自西方，带有西方的传统文化的痕迹，然而正如荣格所说，人类很多原型都是共通的。智慧果通过不断探索和验证、完善，开发出塔罗牌在心理学方面的应用，就是希望有一天它能像“现金流”游戏一样，在娱乐和游戏中能为众多人所了解和使用，提升自己的内心力量。

本书从塔罗牌的心理学应用角度阐述了如何在塔罗游戏中认识自己与他人，促进关系与沟通，以及塔罗可以阅读心灵的原理。书中介绍了一套塔罗心理应用的游戏方法，让你在轻松愉快的氛围下认识自己与他人的内心，并建立良好的沟通与信任。鉴于篇幅有限，其他已经开发的心理学应用玩法，不在这里一一详细说明。比如：如何使用塔罗提升解决问题的能力？如何使用塔罗训练自己的思维？如何使用塔罗做想象放松训练？如何使用塔罗认识自己面对压力与危机时的处理模式？如何使用塔罗提升共情能力？……当然，如果机缘适合，智慧果非常乐意提供这样的机会分享给更多爱好者，同时也非常期待读者朋友们探索新的玩法，来分享给我们。分享越多，收获越多，这也是智慧果的信念之一。

智慧果塔罗与心灵成长工作坊的学员通过这个实用手册的练习和体验，常常这样反馈他们的感受，比如：“塔罗帮助我学会了如何了解自己的内心需求及人际沟通能力的提升”，“通过塔罗牌能够对自己有

新的认识，帮助我更好理解自己的需求”；“塔罗牌对个人的自我认识有很多帮助，提示了一些其他方法看不到的东西”；“塔罗牌的练习能帮助自己和他人多关照自身的状态，及时进行调整”。这使得我们相信这本手册同样也能帮助更多需要心灵成长和希望与自己心灵对话的人。在此，再次感谢我们的学员为我们提了很多反馈意见和建议。

探索和自我完善是不断向前的过程，我们相信这本实用手册仅仅是一个开始，希望它能适合您的需要。希望我们这样小小的一份努力能帮助更多人在游戏中感受心理学，在生活中运用心理学，调整心态，让心理学的应用生活化！每个人通过使用心理学工具，帮助自己更健康、更快乐、更成功！这同样也是作为传播心理学应用的快乐行者——智慧果的一个真诚心愿。

本书适用人群：

对塔罗感兴趣的人，尤其对塔罗心理感兴趣的人；
从事或对心理咨询感兴趣的人；
人力资源工作者；
从事青少年、大学生、成人团体辅导的人；
从事企业培训的人；
想通过学习掌握塔罗，帮助认识自己与他人的塔罗爱好者；
想掌握塔罗心理应用的心理咨询师；
想更轻松建立人际关系的人士；
想开发或锻炼自己形象思维的人士；
想进一步锻炼解决问题思维的人士。

本书特点：独特、有趣、实用及心理学角度的引导。

本书可以作为处理人际关系、促进沟通的十分有用的指南，运用这套方法，无论在交友、择偶、亲子关系方面，还是在与客户、老板、陌生人建立关系与促进沟通上，都是很有帮助的。

目 录

上篇 塔罗知识与操作

第一章 什么是塔罗.....2

塔罗的渊源.....2

塔罗是什么.....3

塔罗牌的结构.....3

记忆22张大牌.....5

记忆56张（四组）小牌.....6

小牌与四元素的对应关系/小牌与星座的对应关系/小牌与阴阳的对应关系/小牌与扑克牌的对应关系/塔罗四组小牌的特质

塔罗的功能.....10

塔罗的种类.....10

第二章 如何使用塔罗.....17

关于洗牌.....17

关于开牌与牌灵.....18

关于切牌.....28

关于提问题.....29

第三章 塔罗牌义学习.....30

22张大牌对应表.....30

22张大牌牌义.....31

愚人/魔术师/女教皇/皇后/皇帝/教皇/情侣/战车/力量/隐士/命运之轮/正义/吊人/死神/节制/魔鬼/高塔/星辰/月亮/太阳/审判/世界

四组小牌特质.....64

四组小牌牌义关键词.....65

四组小牌数字牌牌义对比.....66

56张小牌牌义.....67

权杖组牌义.....67

权杖首牌/权杖二/权杖三/权杖四/权杖五/权杖六/权杖七/权杖八/

权杖九/权杖十/权杖侍从/权杖骑士/权杖国王/权杖皇后

圣杯组牌义.....82

圣杯首牌/圣杯二/圣杯三/圣杯四/圣杯五/圣杯六/圣杯七/圣杯八/

圣杯九/圣杯十/圣杯侍从/圣杯骑士/圣杯国王/圣杯皇后

宝剑组牌义.....99

宝剑首牌/宝剑二/宝剑三/宝剑四/宝剑五/宝剑六/宝剑七/宝剑八/

宝剑九/宝剑十/宝剑侍从/宝剑骑士/宝剑国王/宝剑皇后

星币组牌义.....118

星币首牌/星币二/星币三/星币四/星币五/星币六/星币七/星币八/

星币九/星币十/星币侍从/星币骑士/星币国王/星币皇后

第四章 实用牌阵学习.....137

四要素牌阵.....137

快速了解自己与他人的当下状态

事业牌阵.....144

快速了解和调整自己的发展状态

爱情牌阵.....146

快速了解自己与另一半关系的现状

下篇 塔罗与心灵沟通实践

第五章 塔罗的心理学原理.....152

心理学家荣格与塔罗.....153

塔罗相关心理学术语.....154

关于共时性原理/关于潜意识/关于心理投射/关于约哈里窗

塔罗心理学应用的价值	160
------------	-----

第六章 塔罗单张牌体验法 161

体验的方法与步骤	162
----------	-----

愚人/女教皇/皇帝/力量/吊人/死神/魔鬼/圣杯4/权杖十/宝剑三/宝剑三/宝剑五/宝剑六/宝剑七/宝剑八

第七章 塔罗牌组创作故事法 256

22张大牌组故事	257
----------	-----

故事A: 愚人之旅 故事B: 蜕变

权杖组故事	264
-------	-----

故事A: 旅行的回忆 故事B: 战斗与胜利 故事C: 神奇的权杖

圣杯组故事	269
-------	-----

故事A: 迈向成熟 故事B: 心灵的旅程 故事C: 回归

宝剑组故事	274
-------	-----

故事A: 在伤害与被伤害中长大 故事B: 心灵蜕变, 使命乍现

故事C: 双刃剑

星币组故事	278
-------	-----

故事A: 有规划的人生 故事B: 获得与给予 故事C: 找朋友

第八章 塔罗选牌法 285

单身女性如何明了自身需要及对另一半的要求	285
----------------------	-----

如何用宫廷人物牌有效促进家庭沟通与和谐	292
---------------------	-----

国王牌的心理学应用/王后牌的心理学应用/骑士牌的心理学应用/
侍从牌的心理学应用

用人物牌快速了解自己和对对方的需要	308
-------------------	-----

如何用塔罗牌促进职场沟通与团队建设	311
-------------------	-----

如何用塔罗牌促进关系缓和, 发现自己的沟通模式	316
-------------------------	-----

学员应用实例	318
--------	-----

“宝贝儿，给妈妈选张牌” / “儿子眼中的妈妈”

后 记	322
-----	-----

再版说明	323
------	-----

附 录	325
-----	-----

附录1 我与塔罗的缘——专访	325
----------------	-----

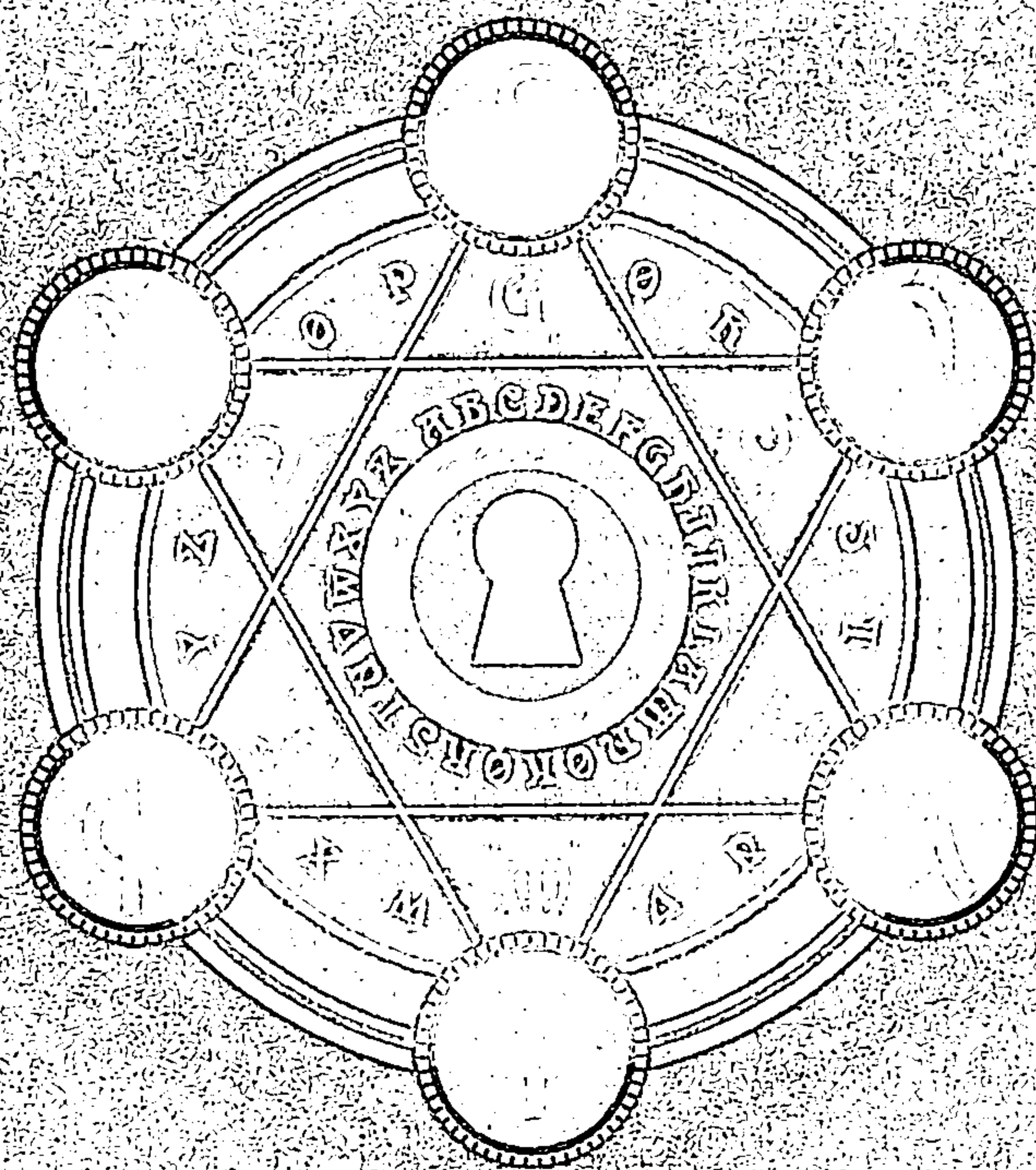
附录2 塔罗班学员的评价与反馈	331
-----------------	-----

附录3 如何阅读及使用本书	334
---------------	-----

附录4 参考书目与智慧果网址	336
----------------	-----

上篇

塔罗知识与操作



第一章 什么是塔罗

本章旨在通过塔罗渊源、功能、种类等介绍，让读者对塔罗是什么形成初步印象。同时重点介绍韦特塔罗的历史、组成、与星座的对应等知识，让读者快速熟悉和掌握塔罗牌。

塔罗的渊源

在古埃及，法老们根据专门用来传达天神意旨的“叨忒之书”进行决断。埃及灭亡后，为不让异族得到此书而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。

Taro：道；Ro：王；塔罗（Tarot）含义：“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”。

TARO含义：OTAR：净化

ORAT：敬畏

RATOT：震动

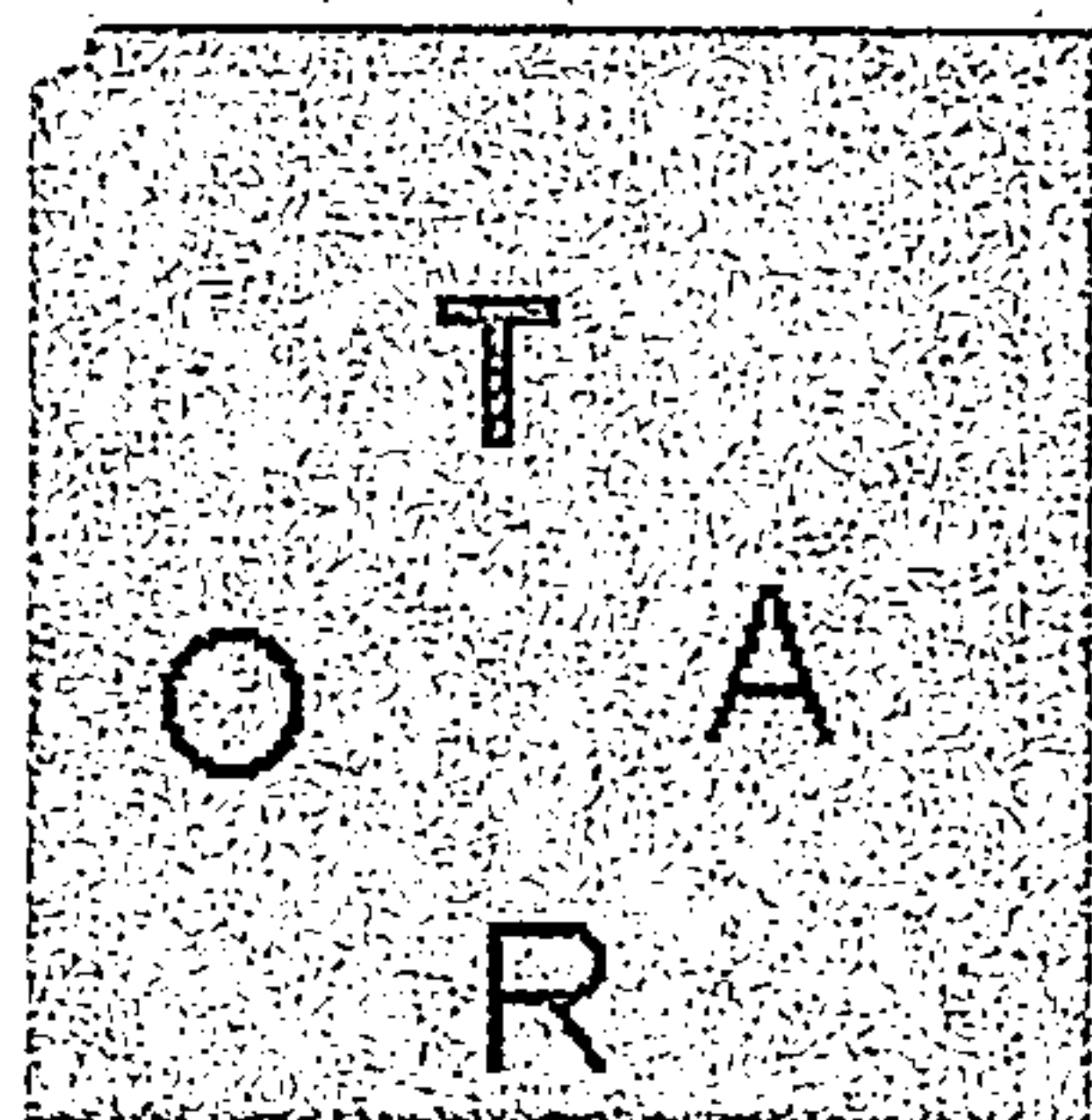
ROTA：轮

TROA：门

TORA：真理

AROT：警戒

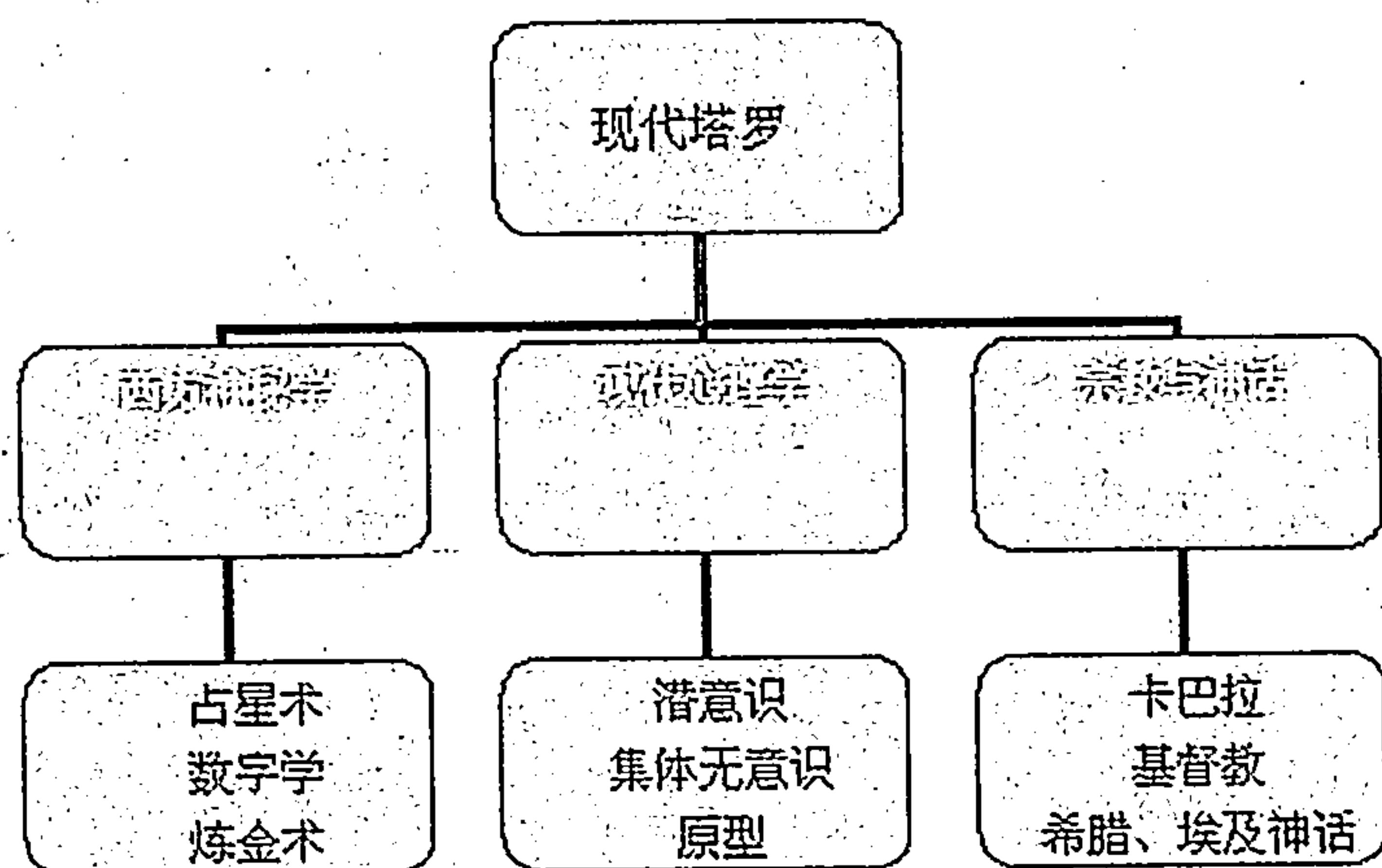
ATOR：你是



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，法文把这个字拼成塔罗（Tarot）。现代意大利扑克牌仍然使用权杖、圣杯、宝剑和星星这些符号。

过去罗马教会企图压制这些不断壮大而直接对抗教会的哲学与理论，塔罗牌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是由一个名叫“金色黎明”的团体成员们所设计的。“金色黎明”1888年在英格兰成立，当时是一个秘密的魔术团体。他们设计出三种塔罗版本，其一是托司牌，由亚力思特·克劳理（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；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。本书中的纸牌插画采取莱德·韦特的版本。



塔罗是什么

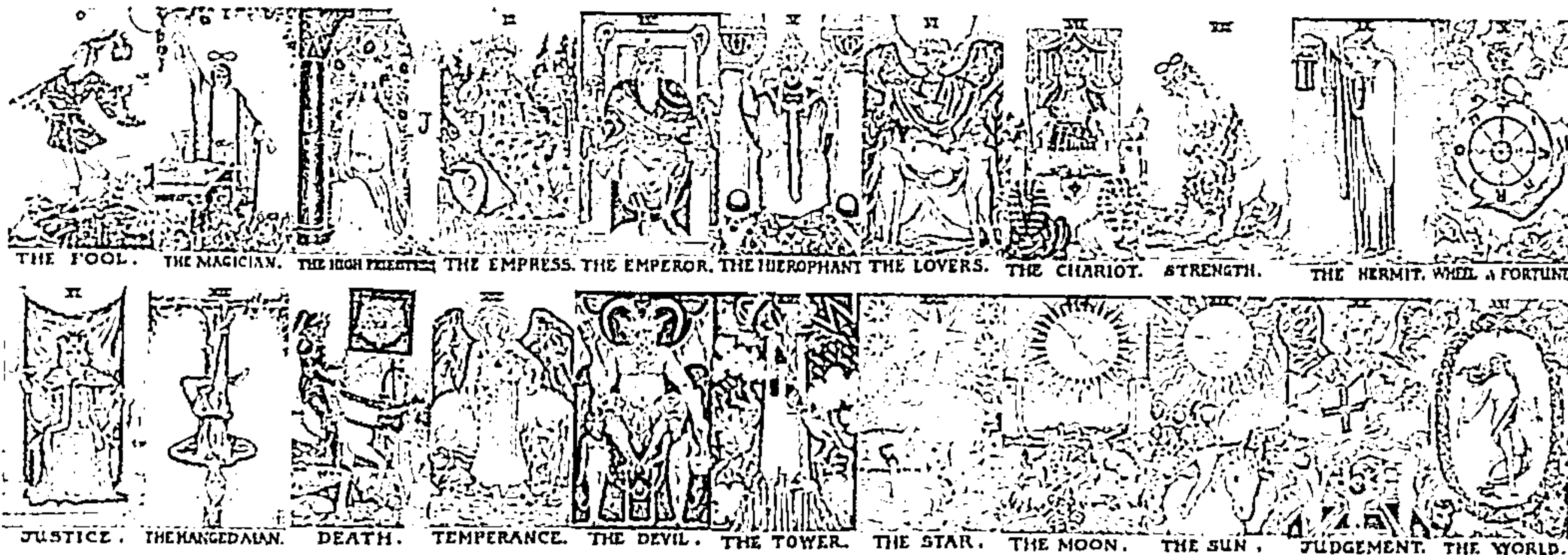
简单地说：塔罗是汇集了解释宇宙万物秘密的图形——78张纸牌，它被称为西方的易经。其中，22张大牌（大阿卡那）、56张小牌（小阿卡那）。大牌22张，从0号到21号（每张牌最上方的罗马数字），每一张都有一个名称，如愚人或世界。小牌56张，分成四组，每组14张，包括数字牌10张（从1到10）、宫廷人物牌4张（国王、王后、骑士和侍从）。大牌通常反映方向性或重大的问题，小牌则更多提示我们生活中的细节。

塔罗牌的结构

或许一开始，78张纸牌让你感觉数量多且不好识记，这里教你一种很简单的方法——学习塔罗的组成。结构一旦清晰就容易记忆了，而不用死背硬记。

22张大牌 (大阿卡那)

塔
罗
牌



权
杖
组



ACE of WANDS.

权杖一



权杖十

数字牌1—10



PAGE of WANDS.

杖·侍从



KNIGHT of WANDS.

骑士



QUEEN of WANDS.

王后

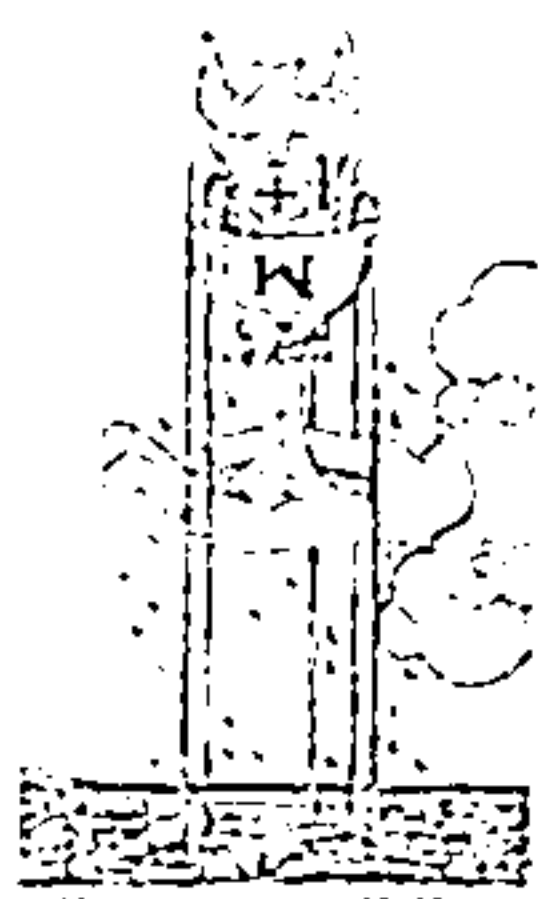


KING of WANDS.

国王

宫廷牌

圣
杯
组



ACE of CUPS.

圣杯一



圣杯十

数字牌1—10



PAGE of CUPS.

圣·侍从



KNIGHT of CUPS.

骑士



QUEEN of CUPS.

王后



KING of CUPS.

国王

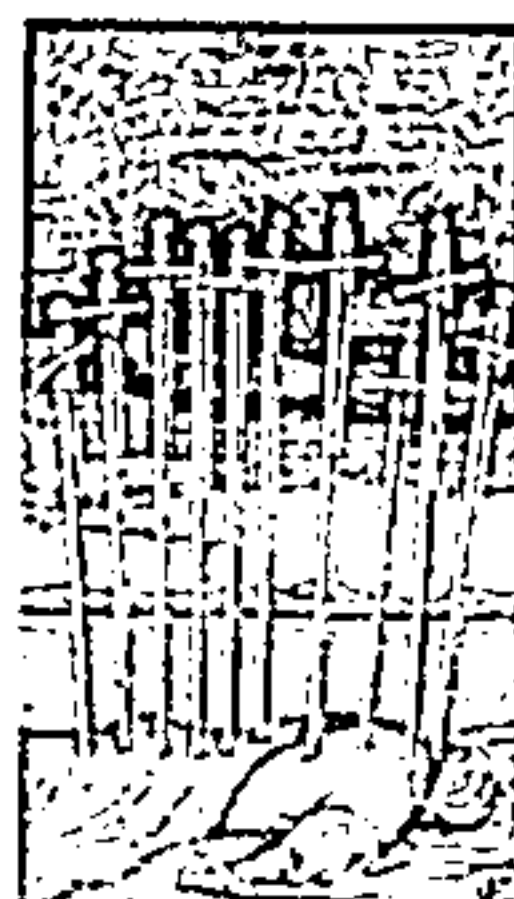
宫廷牌

宝
剑
组



ACE of SWORDS.

宝剑一



宝剑十

数字牌1—10



PAGE of SWORDS.

宝·侍从



KNIGHT of SWORDS.

骑士



QUEEN of SWORDS.

王后

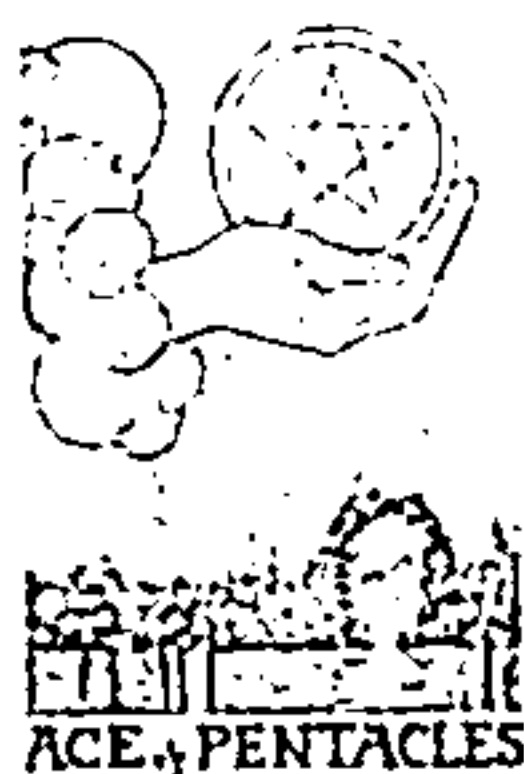


KING of SWORDS.

国王

宫廷牌

星
币
组



星币一



星币十



星·侍从



骑士



王后



国王

数字牌1—10

宫廷牌

记忆22张大牌

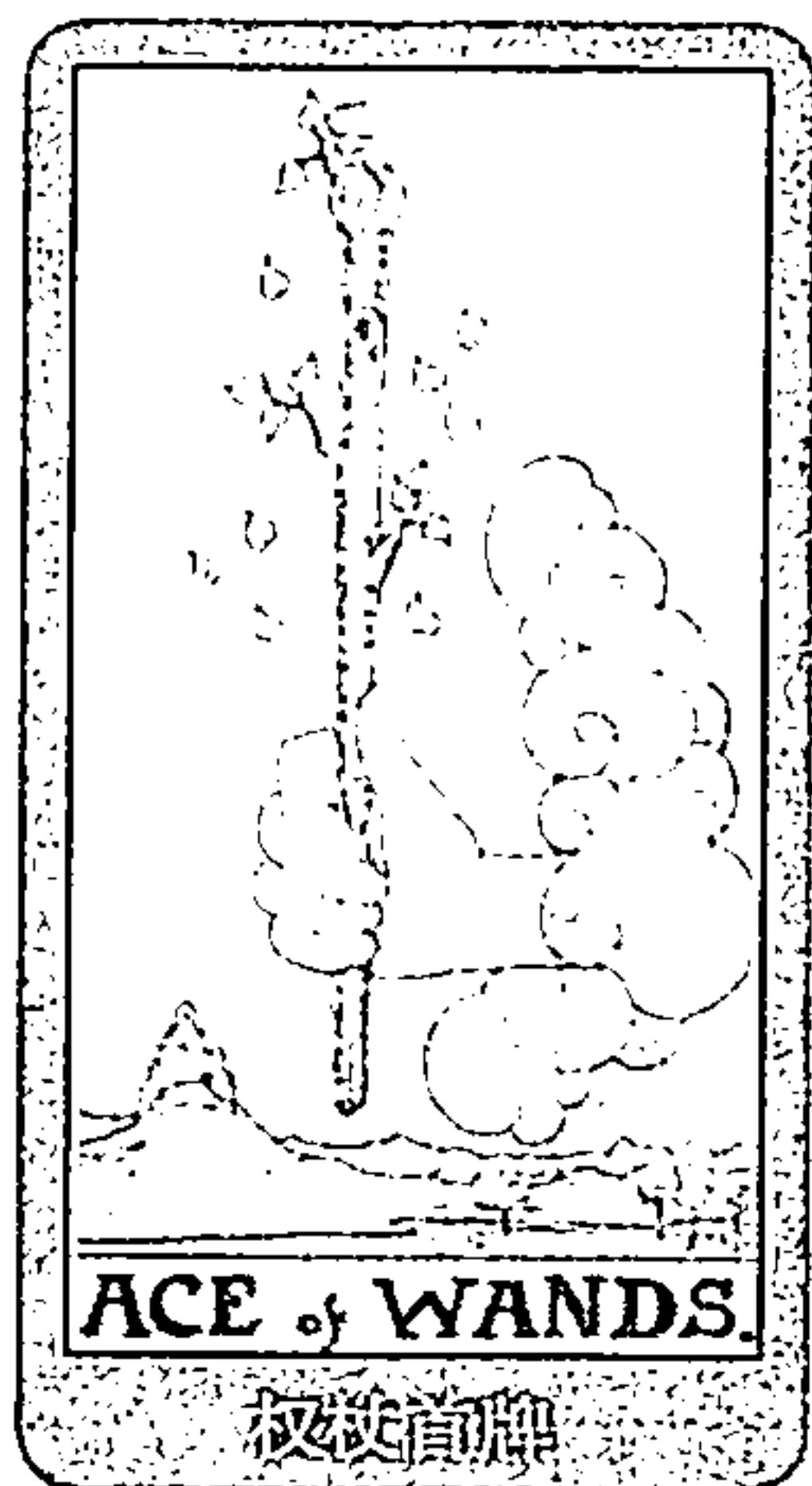
阿拉伯数字	罗马数字	牌名称
0	0	愚人
1	I	魔术师
2	II	女教主
3	III	皇后
4	IV	皇帝
5	V	教主
6	VI	情侣
7	VII	战车
8	VIII	力量
9	IX	隐士
10	X	命运之轮
11	XI	正义
12	XII	吊人
13	XIII	死神
14	XIV	节制
15	XV	魔鬼
16	XVI	高塔
17	XVII	星辰
18	XVIII	月亮
19	XIX	太阳
20	XX	审判
21	XXI	世界

记忆56张（四组）小牌

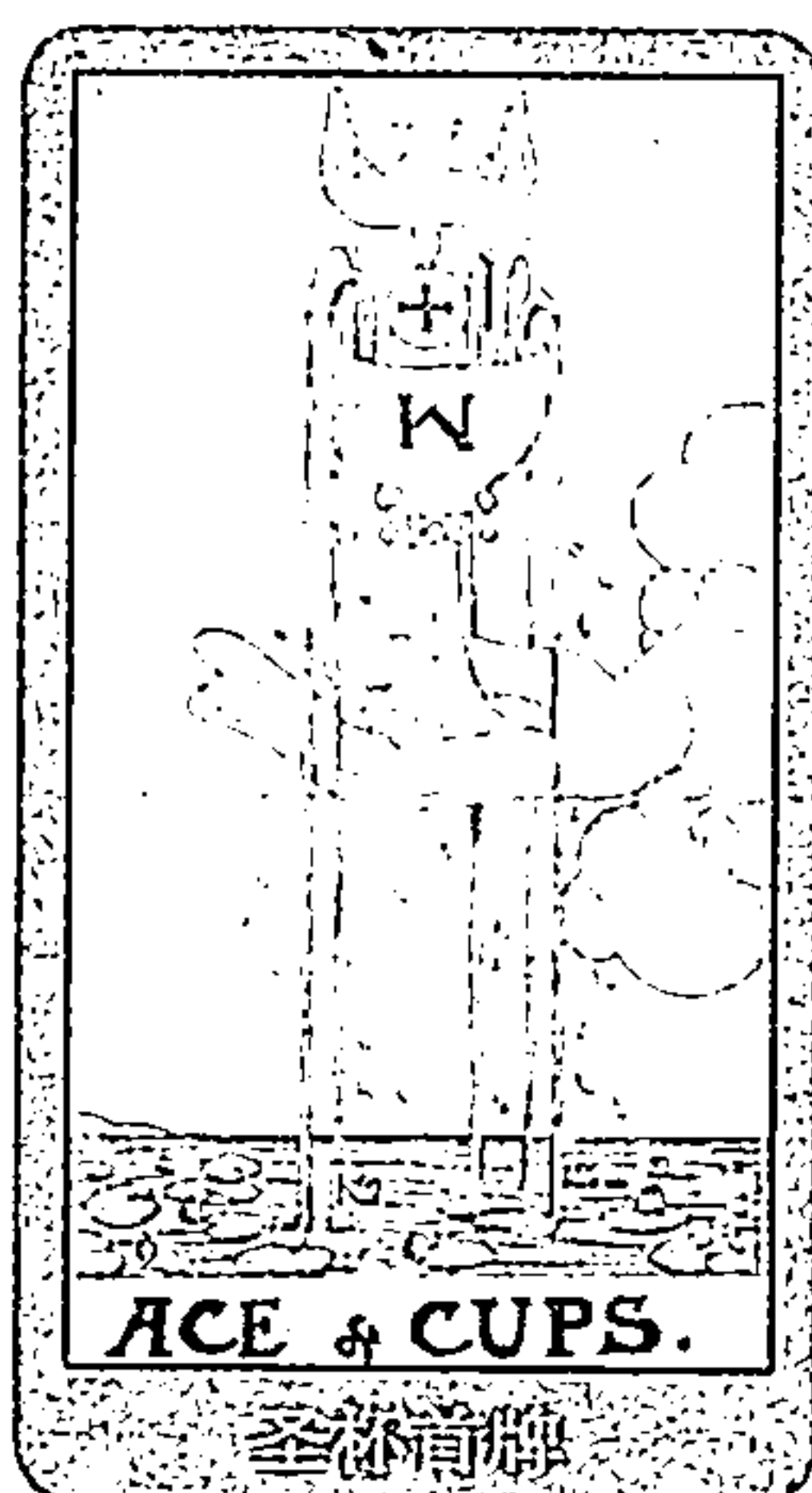
很多东西是相通的，塔罗小牌和你平时玩的扑克牌一样，扑克牌有四种花色，西方哲学中的物质世界也是由地、火、水、风四大元素构成的；塔罗小牌同时和12星座也都有所对应。为方便记忆和学习，可参照下表：

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：白羊、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

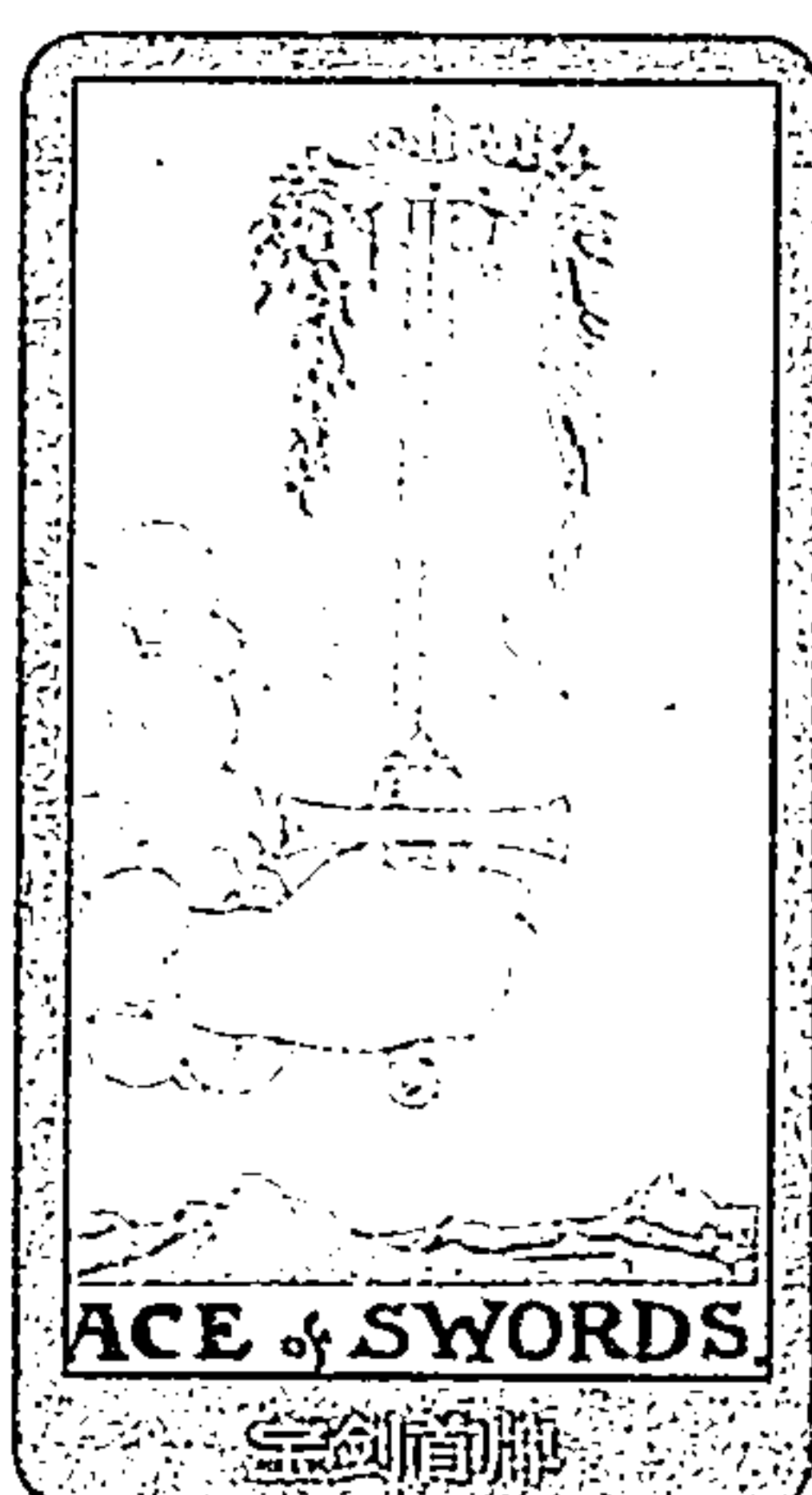
小牌与四元素的对应关系



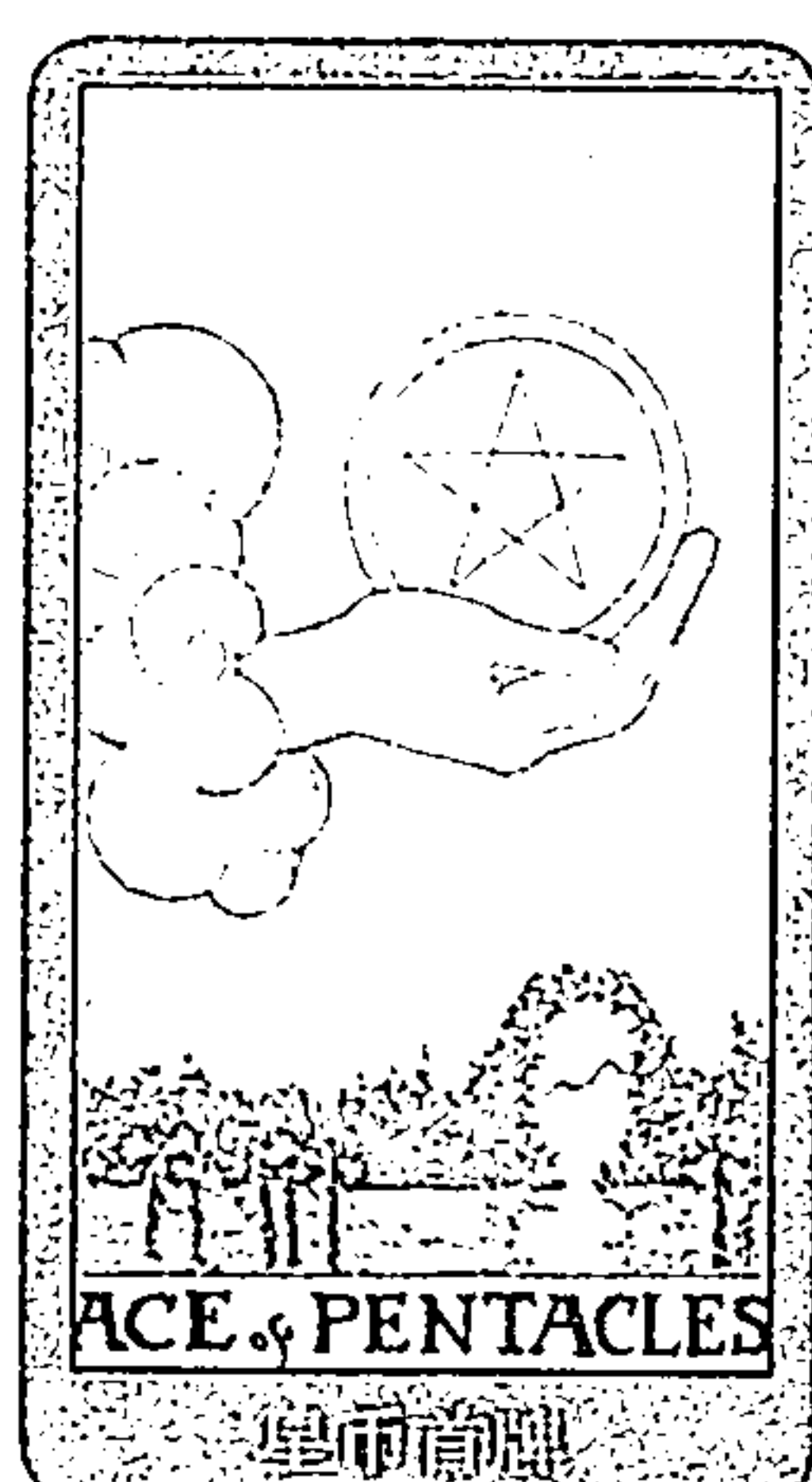
权杖—火—行动



圣杯—水—情感

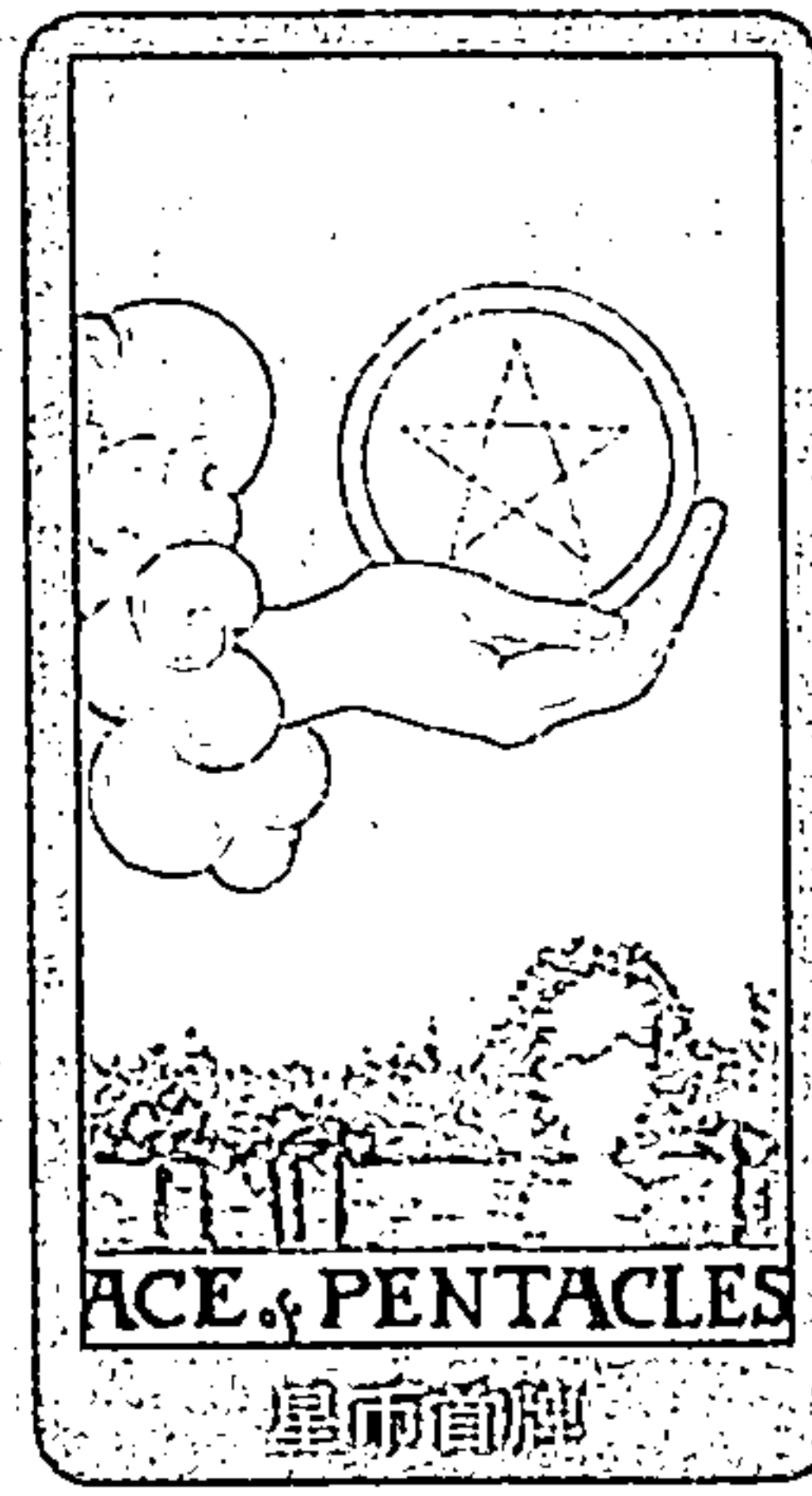
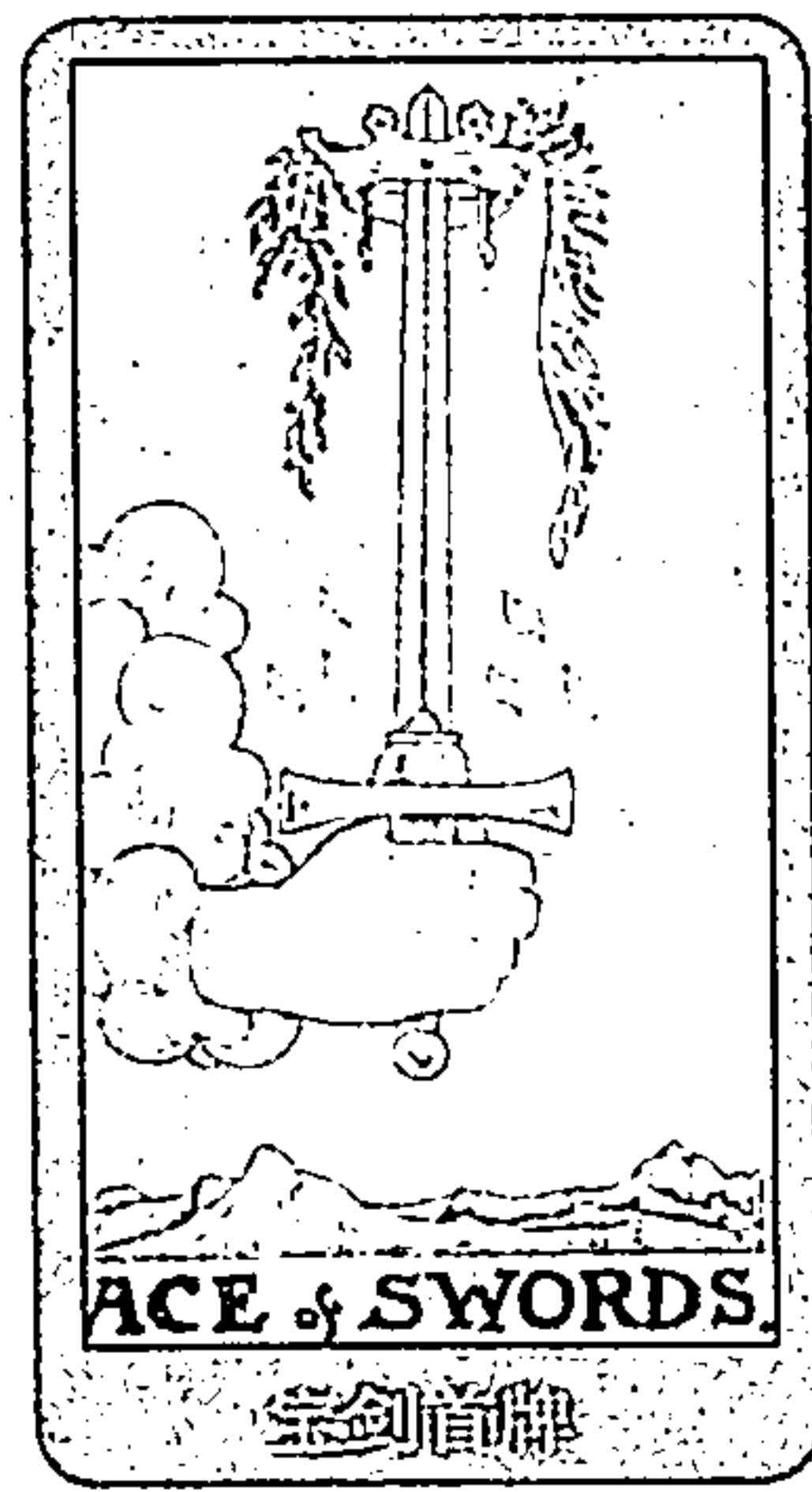
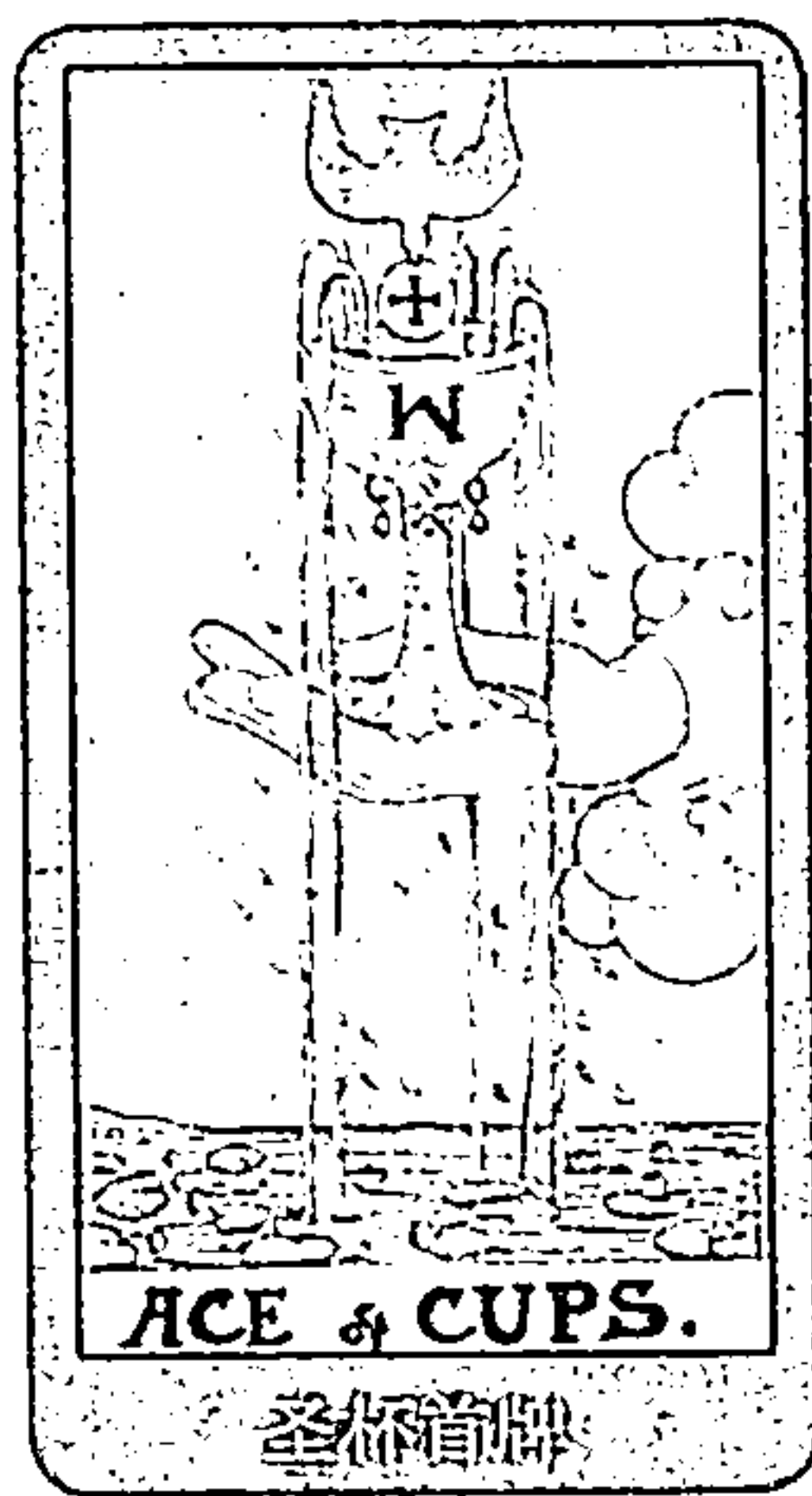
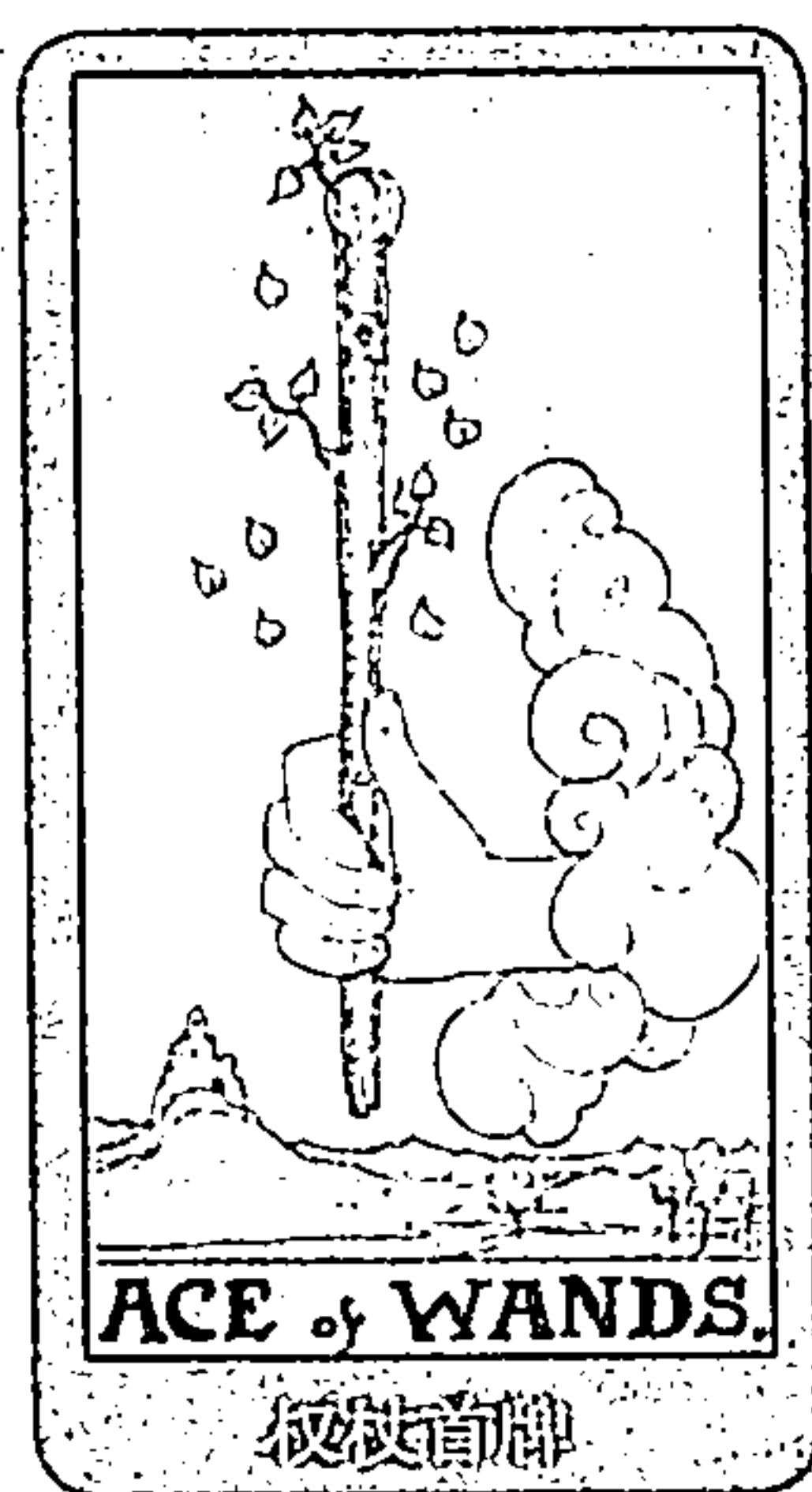


宝剑—风—思想



星币—地—物质

小牌与星座的对应关系



白羊座(3/21-4/19)

巨蟹座(6/22-7/22)

天秤座(9/23-10/23)

摩羯座(12/22-1/19)

狮子座(7/23-8/22)

天蝎座(10/24-11/22)

双子座(5/21-6/21)

处女座(8/23-9/22)

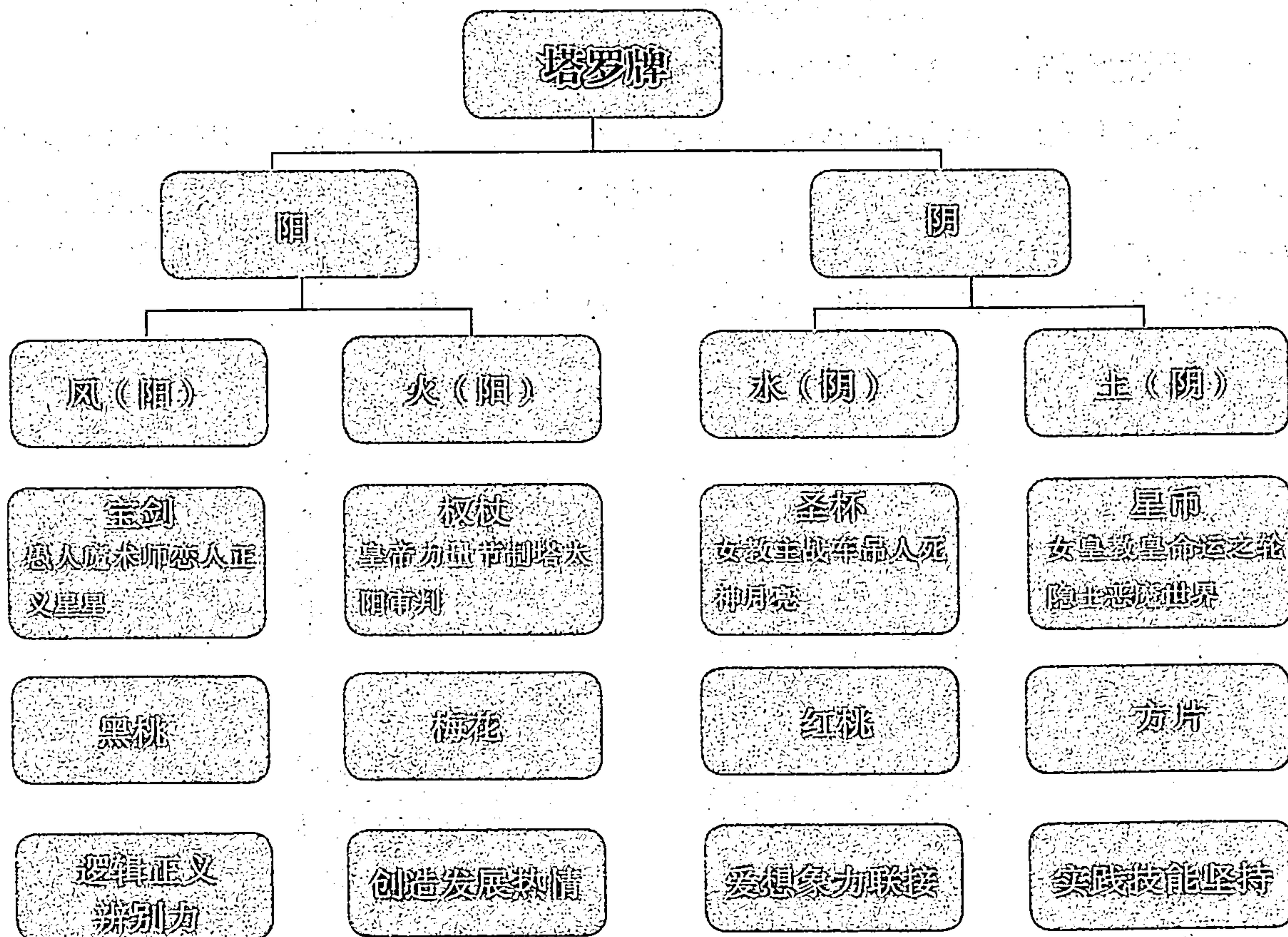
射手座(11/23-12/21)

双鱼座(2/19-3/20)

水瓶座(1/20-2/18)

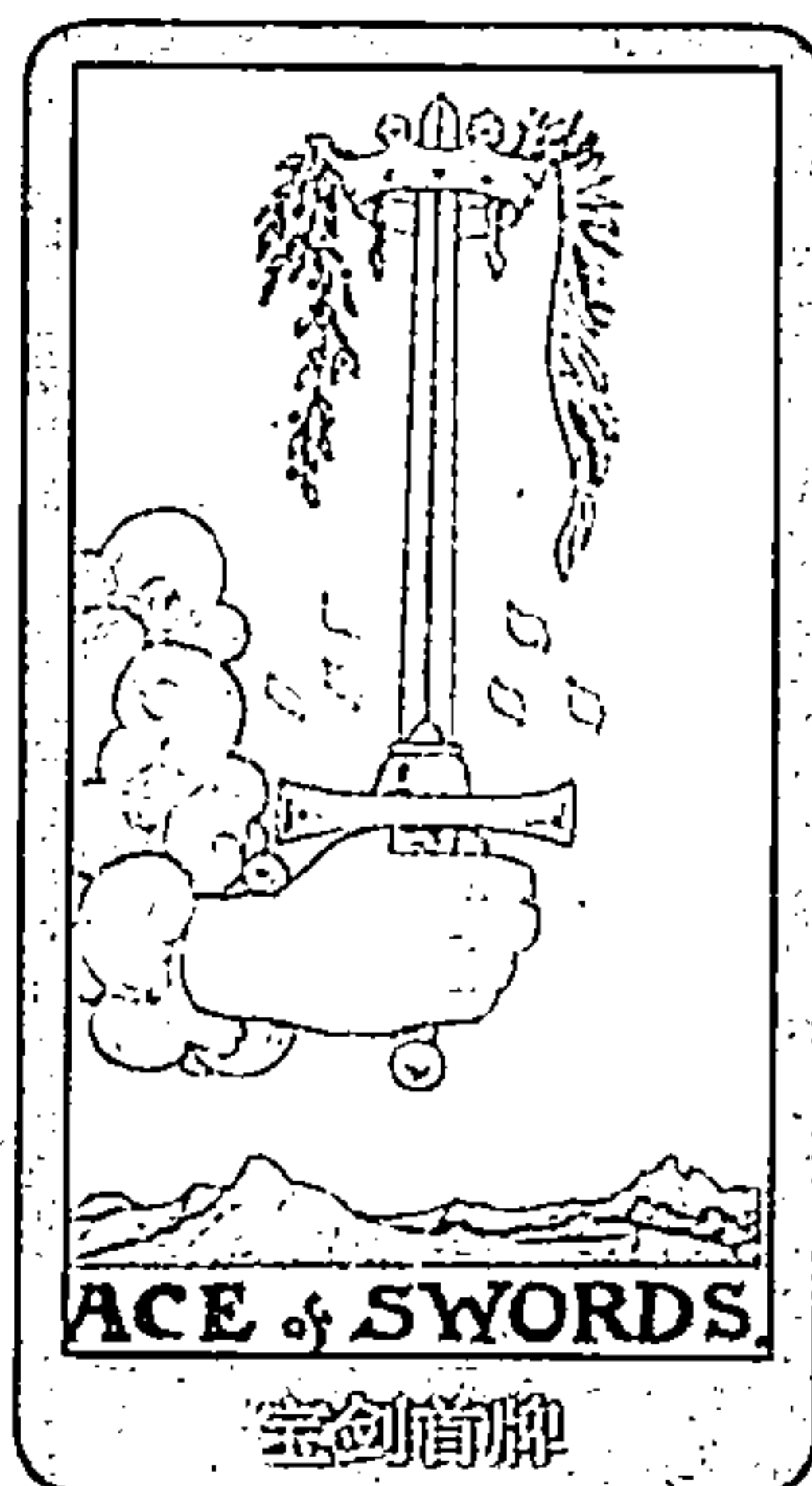
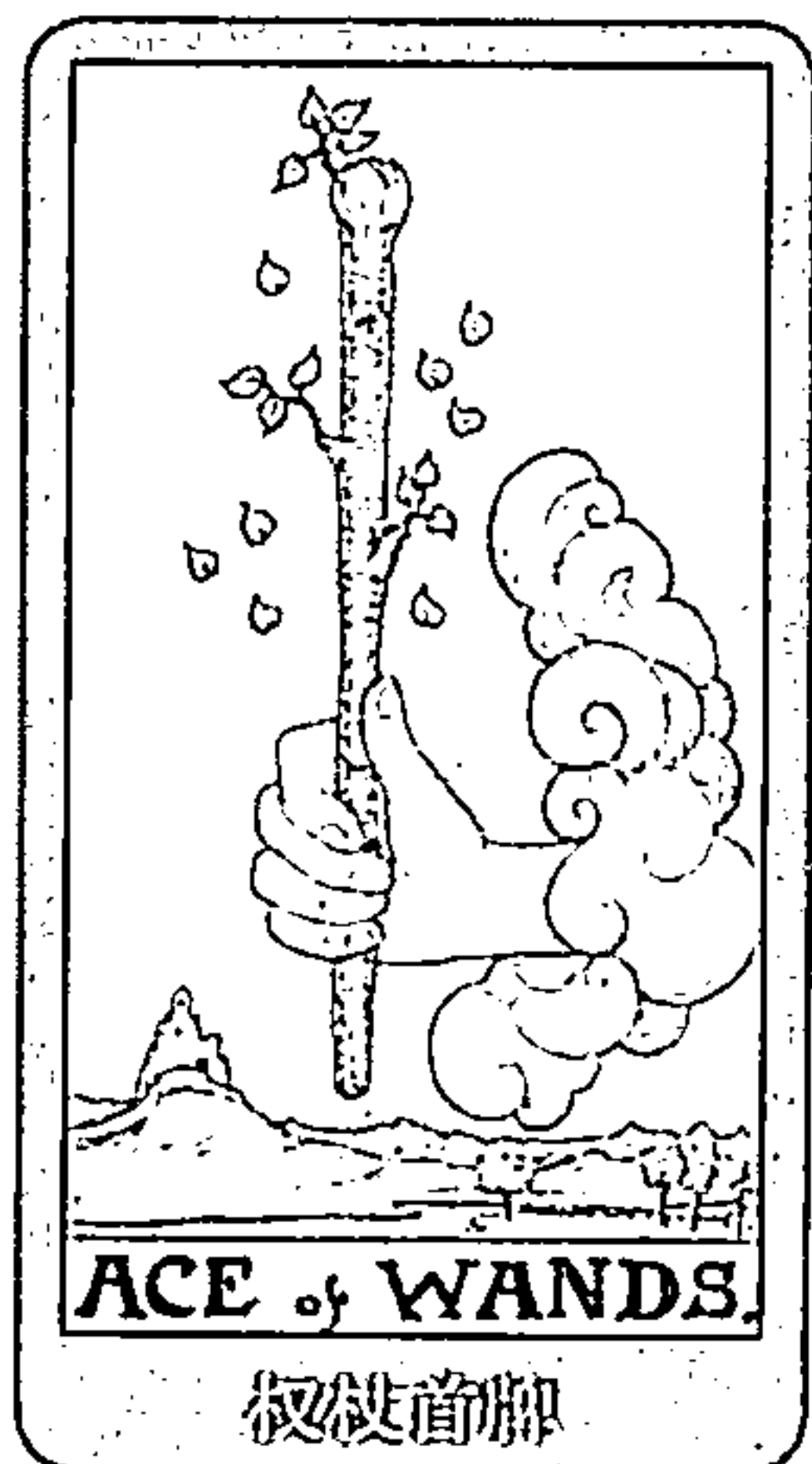
金牛座(4/20-5/20)

小牌与阴阳的对应关系



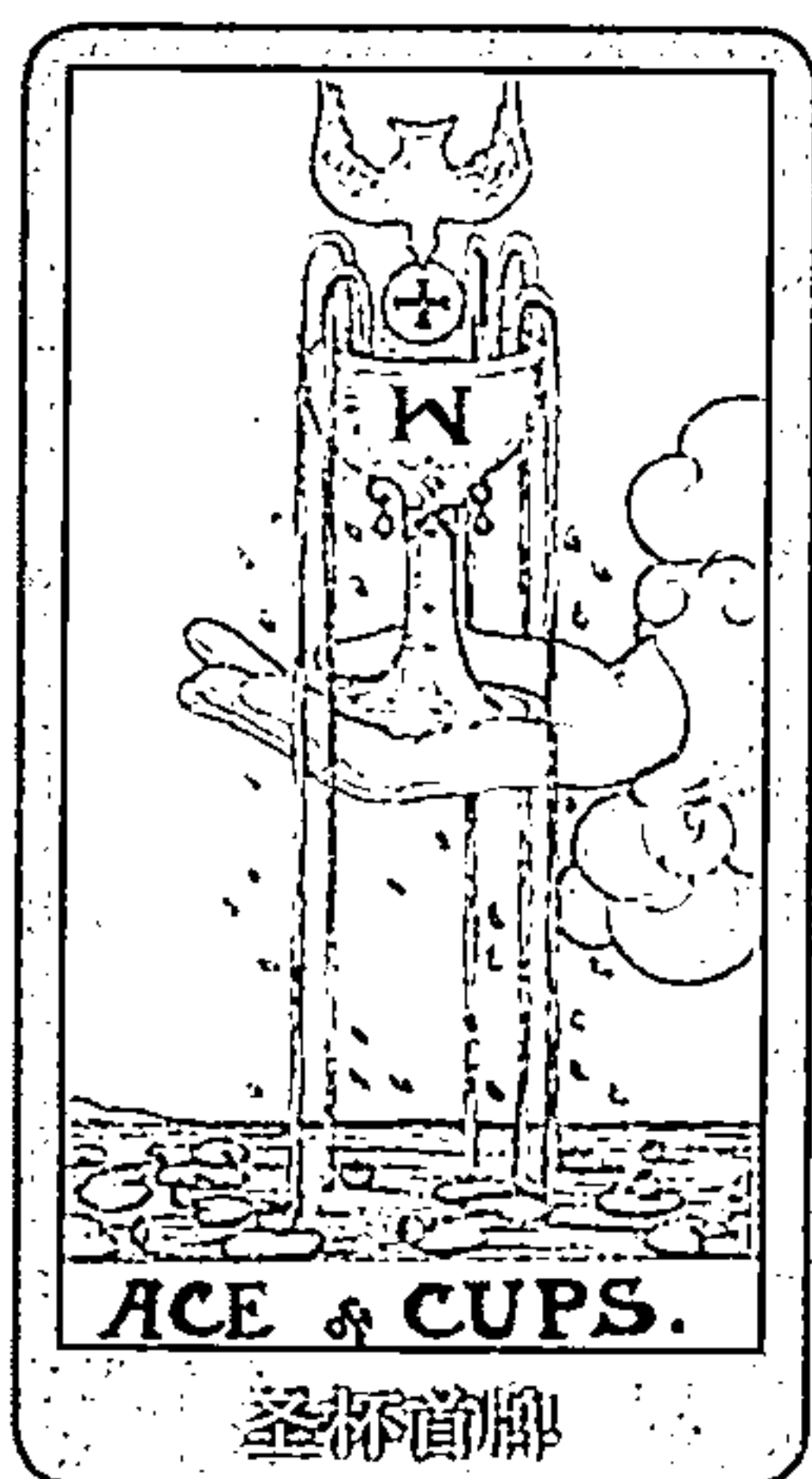
阳性牌组——权杖和宝剑

权杖和宝剑都是长条形的，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、白天的特质。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。

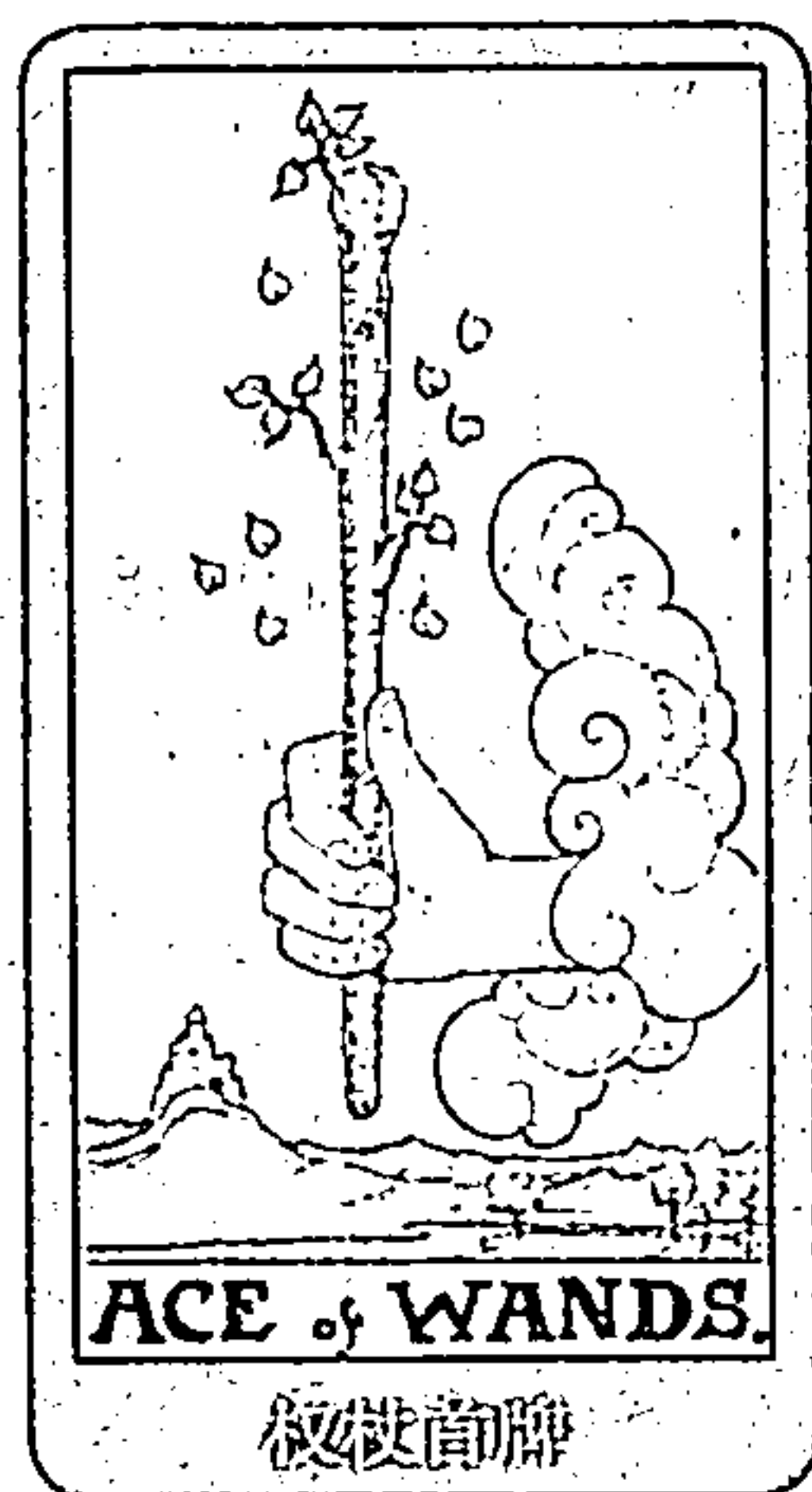


阴性牌组——圣杯和星币

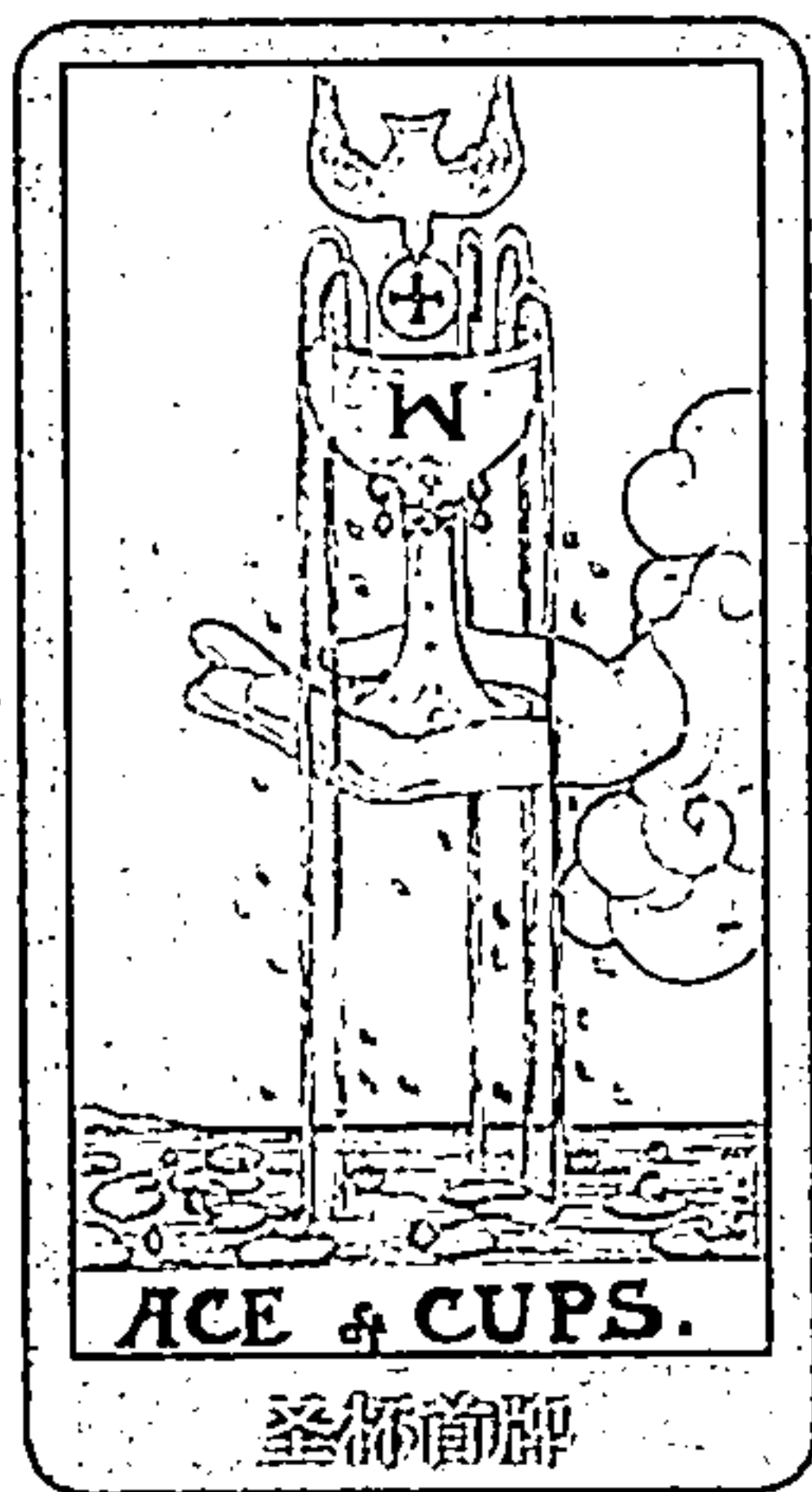
圣杯和星币都是圆形的，像数字0，是阴性的象征。阴性牌组像月亮一般，具有冷、收缩、内向、女性、温柔、被动、消极、夜晚的特质。由于圣杯牌组偏向心灵面，而星币牌组偏向外在物质，所以可以进一步把圣杯归为阴中之阴，把星币归为阴中之阳。



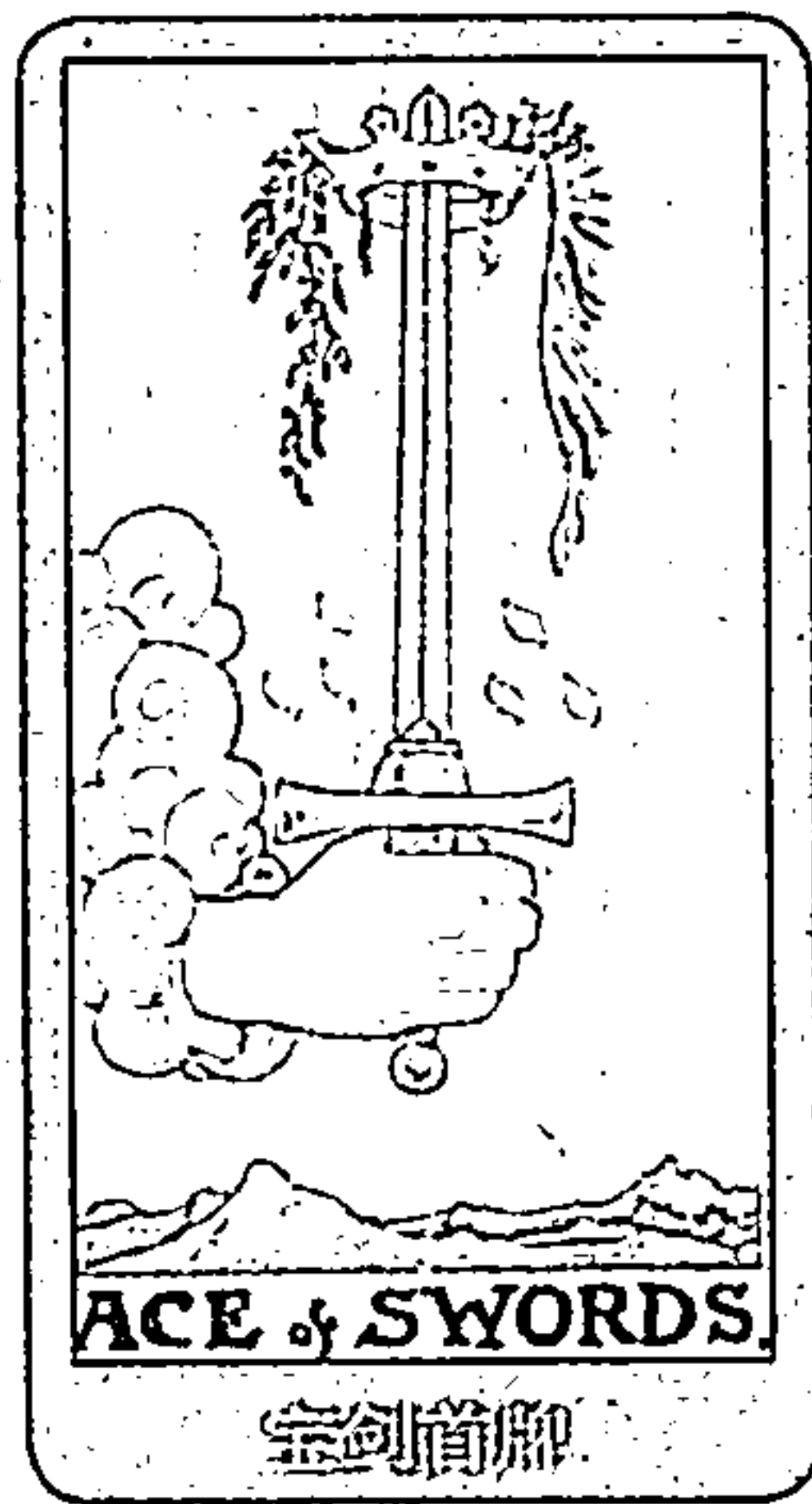
小牌与扑克牌的对应关系



权杖首牌



圣杯首牌



宝剑首牌



星币首牌



塔罗四组小牌的特质

权杖组——代表火元素

火元素的特质：火，关系到能量、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，而以挑战、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。

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。水则显示我们是什么。因为虽然河流中的水经常改变，但河流本身则维持不变。同样虽然生活改变了我们的外表、处境，以及落脚于何处等等，而真实的自我则完整如初。圣杯代表爱和想象，被动的创造力，还有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。一般而言，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，因为感恩和迎合他人的需求都是同样重要的。

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。想法、理念、信仰及态度都是这组牌的代表。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当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。宝剑都是双刃的，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，而他们也同样影响着你。宝剑类型的人思想敏捷且辞锋锐利。

星币组——代表地元素

地元素的特质：地所表示的是真实、物质的东西，喜欢大自然，崇尚实际，喜欢生意往来、活在当下、脚踏实地。他们对于自己的身体更能处之泰然，也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。星是一种有五个尖点的星星，而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。

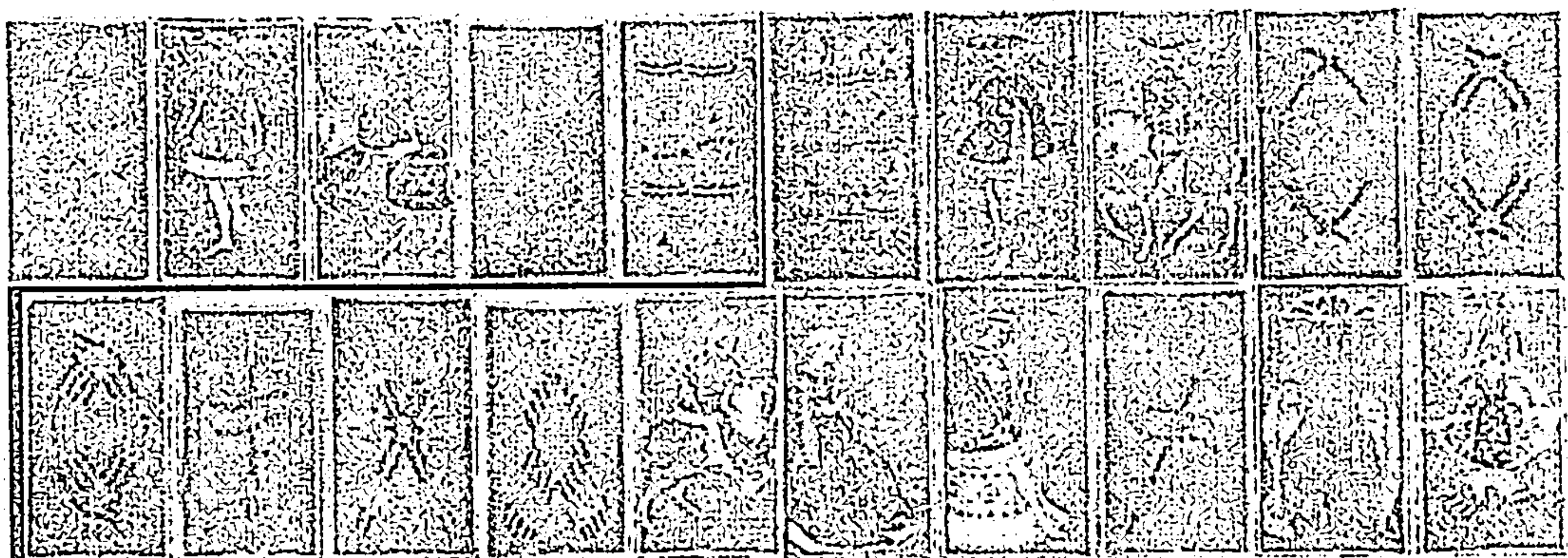
塔罗的功能

塔罗牌是一本象征符号的书，塔罗牌是一个工具，它有助于身体的、感情的、心智的以及精神的成长与学习。塔罗牌是可以用来预测，但它不仅限于此，它同时可以揭示某种形式的根本成因，以及在其中学到什么经验教训。在遭遇问题时，塔罗牌可以用来寻求最合适的行动方向，以免一再得到同样的教训。在本书中，我们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。

塔罗的种类

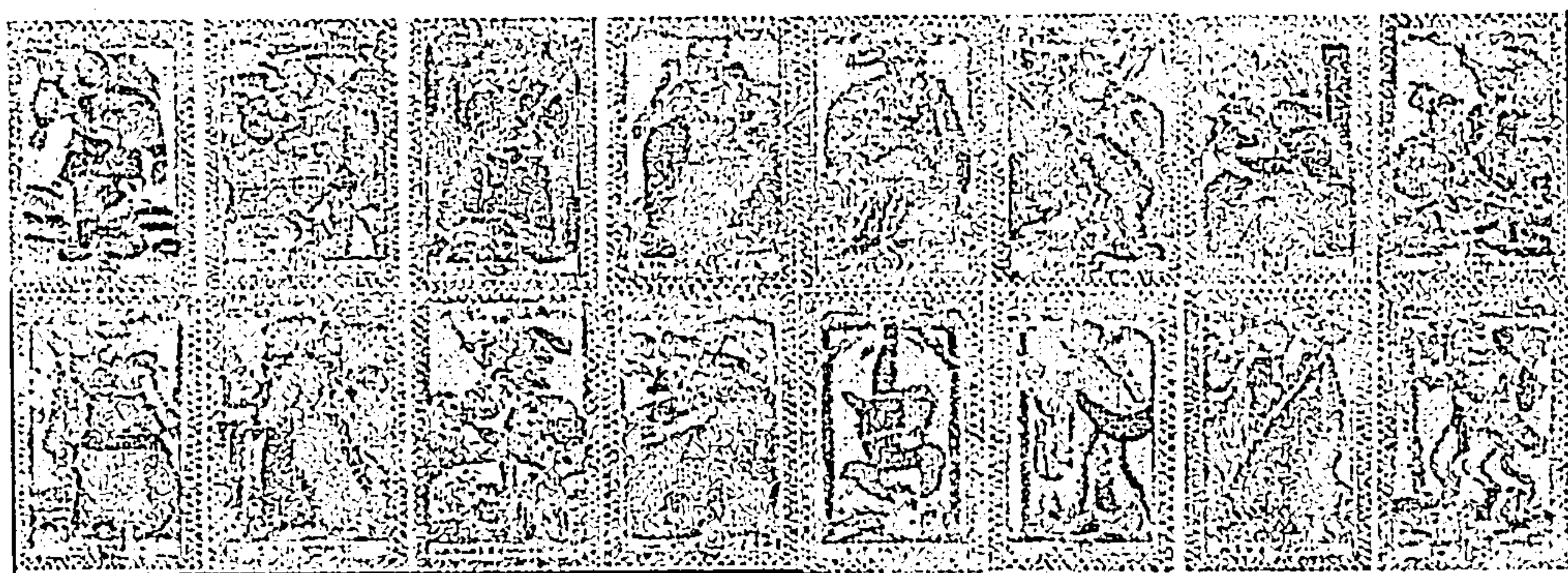
塔罗有很多种，有不同国家的、不同年代的，这里为大家呈现的一些精美的塔罗，它是智慧果的老朋友靖谰老师收藏的图片。欣赏的同时，让我们一起感悟塔罗的博大精深。

1440年意大利Brambilla塔罗



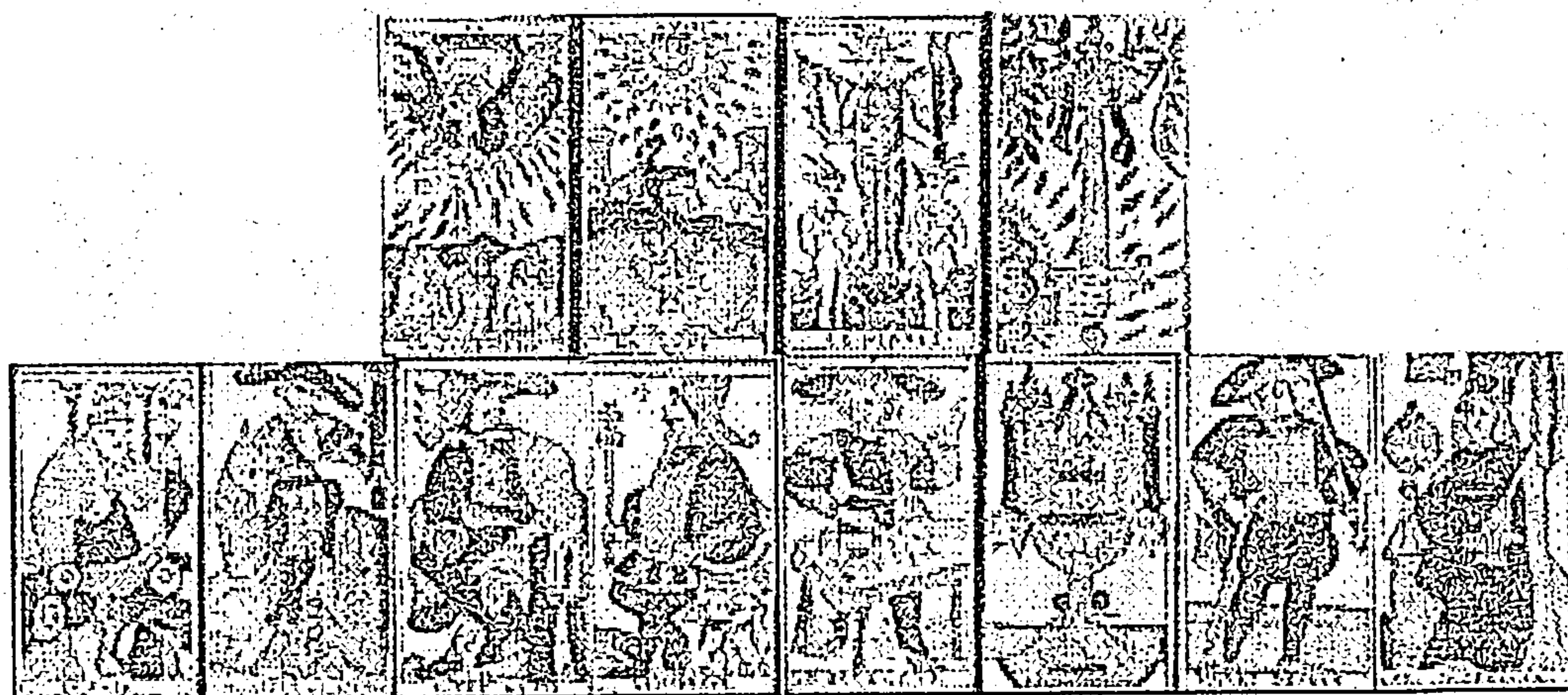
这副Brambilla塔罗牌现收藏于意大利米兰，牌张大小为17.8cm×8.8cm，扑克大约于1440~1445年用手工绘制，镶嵌金箔。

17世纪初AnonymousParisian塔罗



这副塔罗牌为17世纪初用木刻印刷，现收藏于法国巴黎。

1743年法国MARSEILLE塔罗

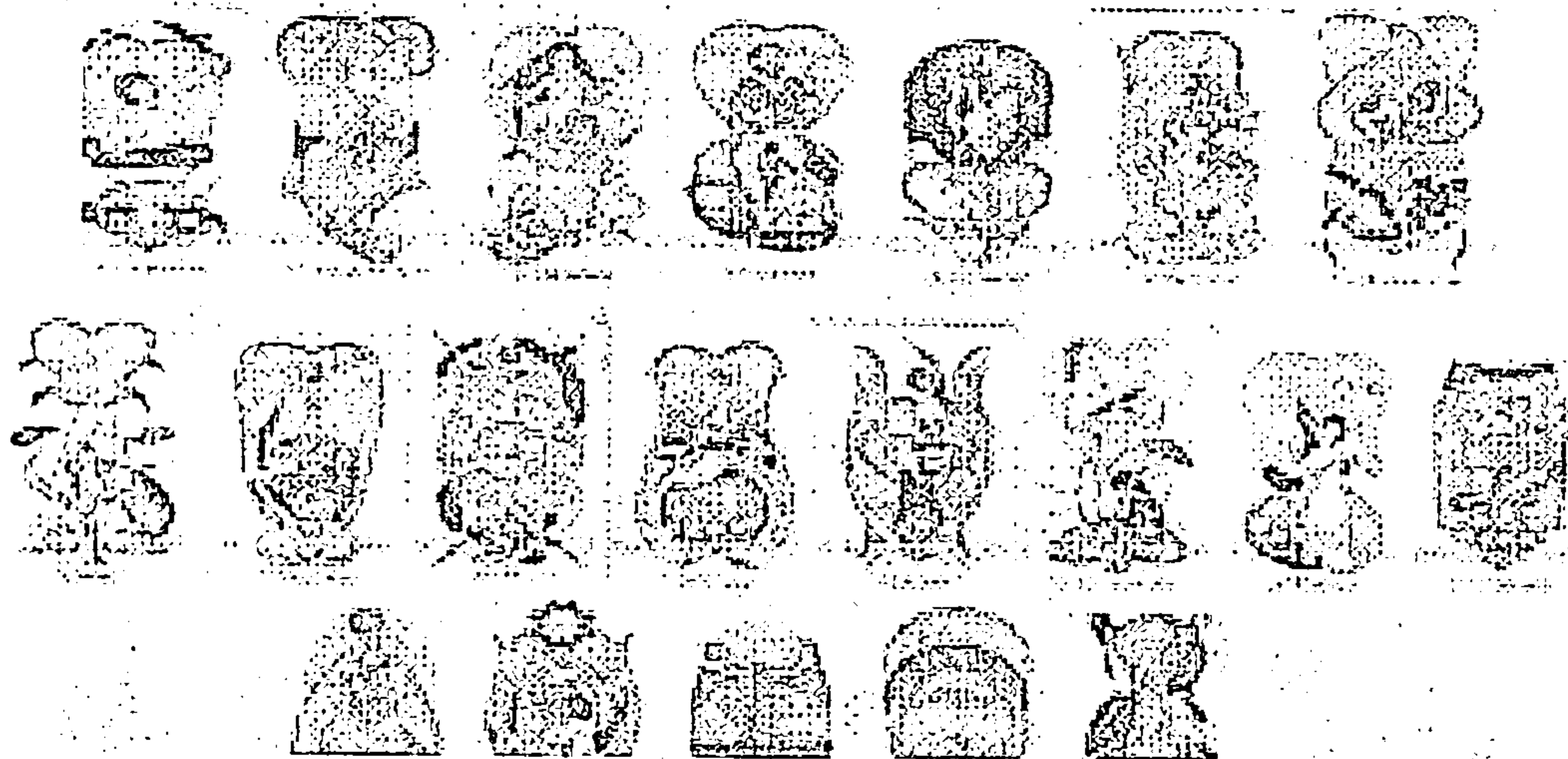


这副塔罗牌1743年产于法国阿维尼翁，木刻印刷。

The image displays a collection of 21 small, rectangular, black and white illustrations arranged in three rows. The illustrations depict various figures and scenes, including religious figures, historical figures, and abstract scenes. The style is reminiscent of early 20th-century book illustrations or a children's book.

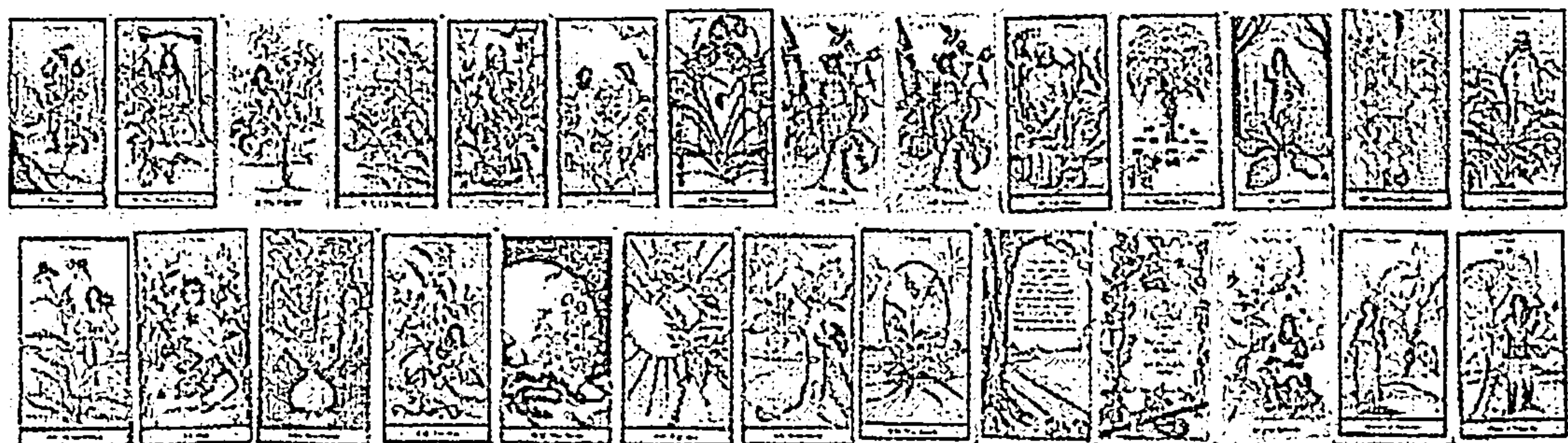
- Row 1 (8 illustrations):**
 - 1. A figure in a dynamic, possibly dancing or falling pose.
 - 2. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 3. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 4. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 5. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 6. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 7. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 8. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
- Row 2 (8 illustrations):**
 - 1. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 2. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 3. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 4. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 5. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 6. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 7. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 8. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
- Row 3 (5 illustrations):**
 - 1. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 2. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 3. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 4. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.
 - 5. A figure in a long, flowing robe, possibly a religious figure.

爱情塔罗牌



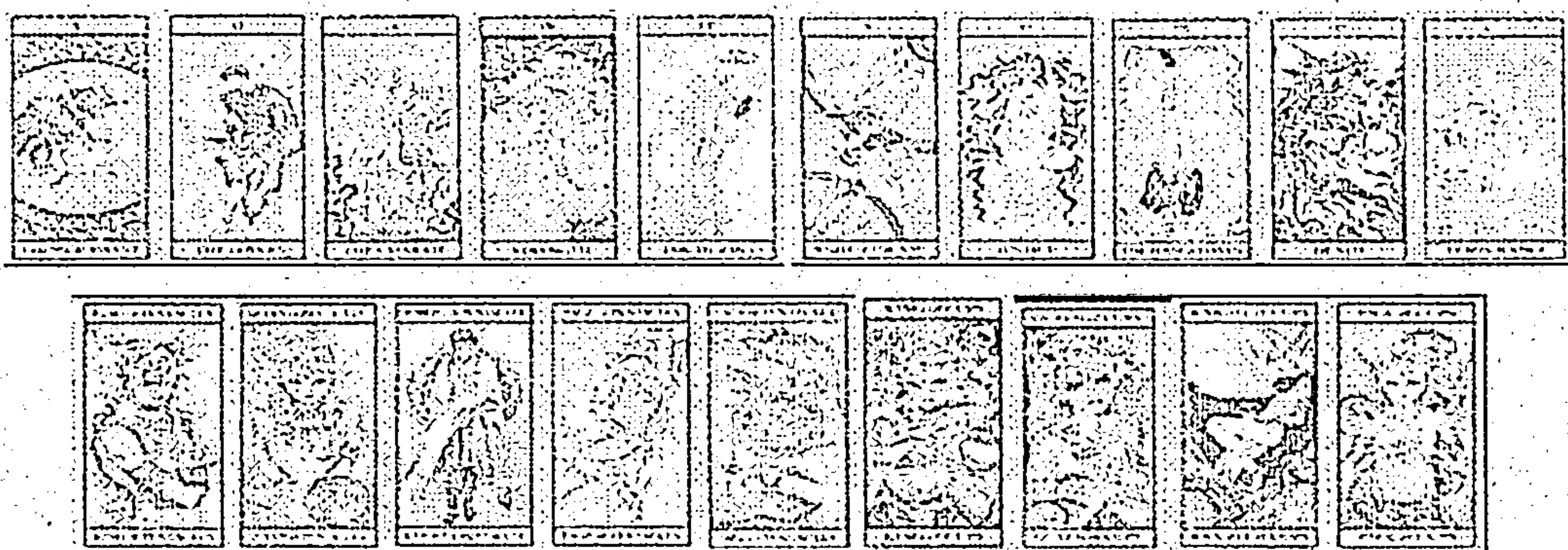
12

草药塔罗牌



草药塔罗牌上的每一张牌上都有一种草药图案、相应的草药英文名称，扑克中还配有每种草药的英文说明。全牌78张，这里只展示部分牌张。

清水玲子塔罗牌



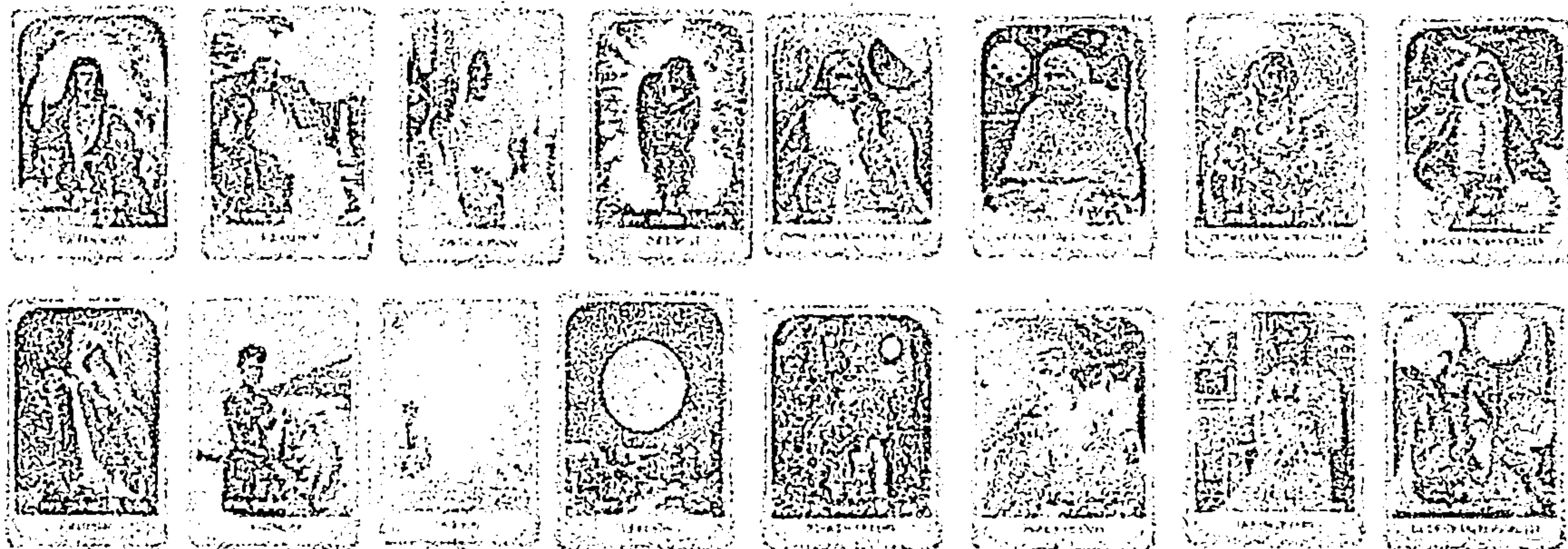
国产塔罗牌，全牌78张，上面为部分牌张。

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

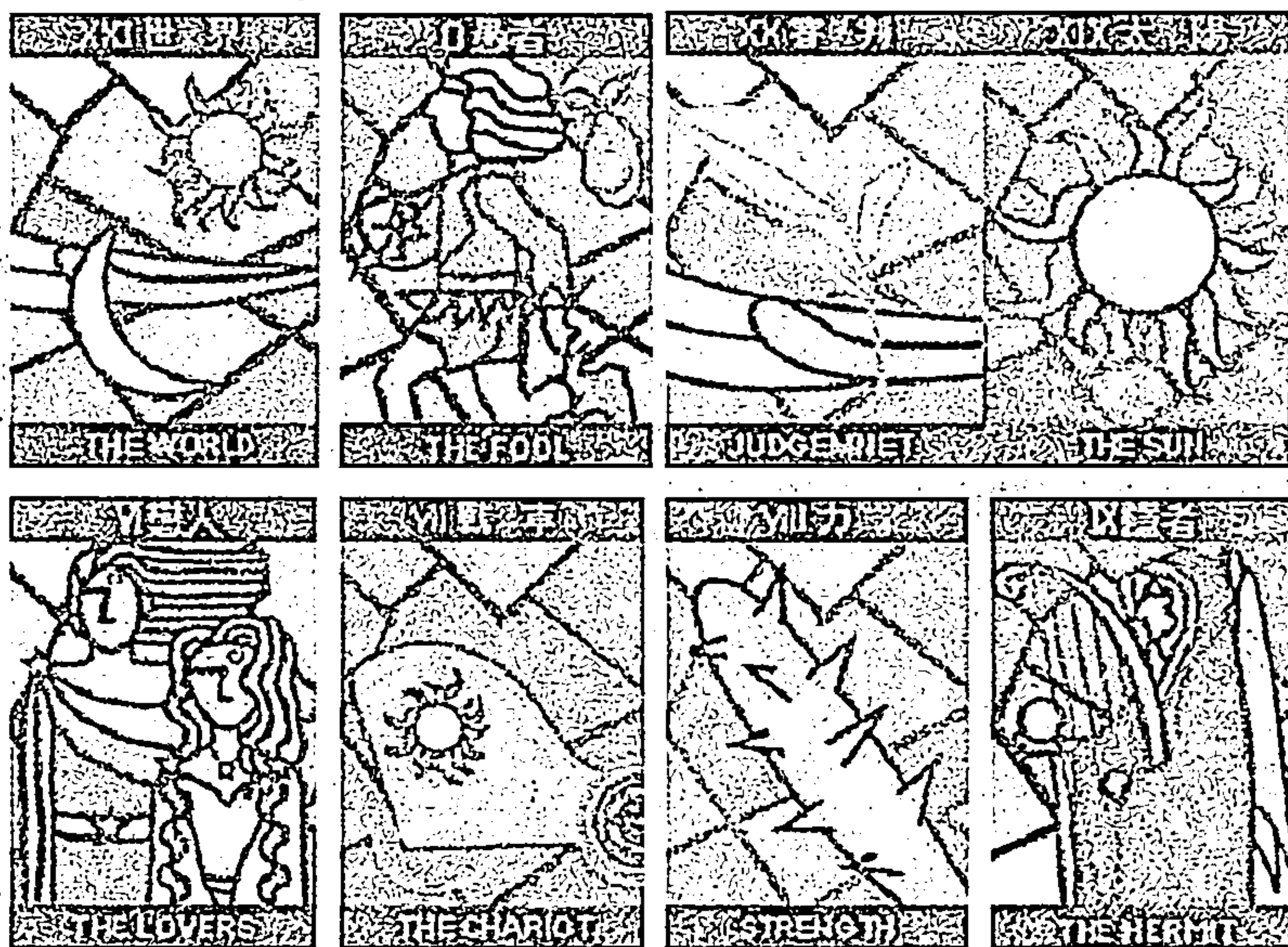


这副牌的四门花色，分别选择了古日本人、欧洲人、爱斯基摩人、埃及人。其中的剑分配给了日本人，可见，在欧洲人的印象中，日本人是尚武的民族。

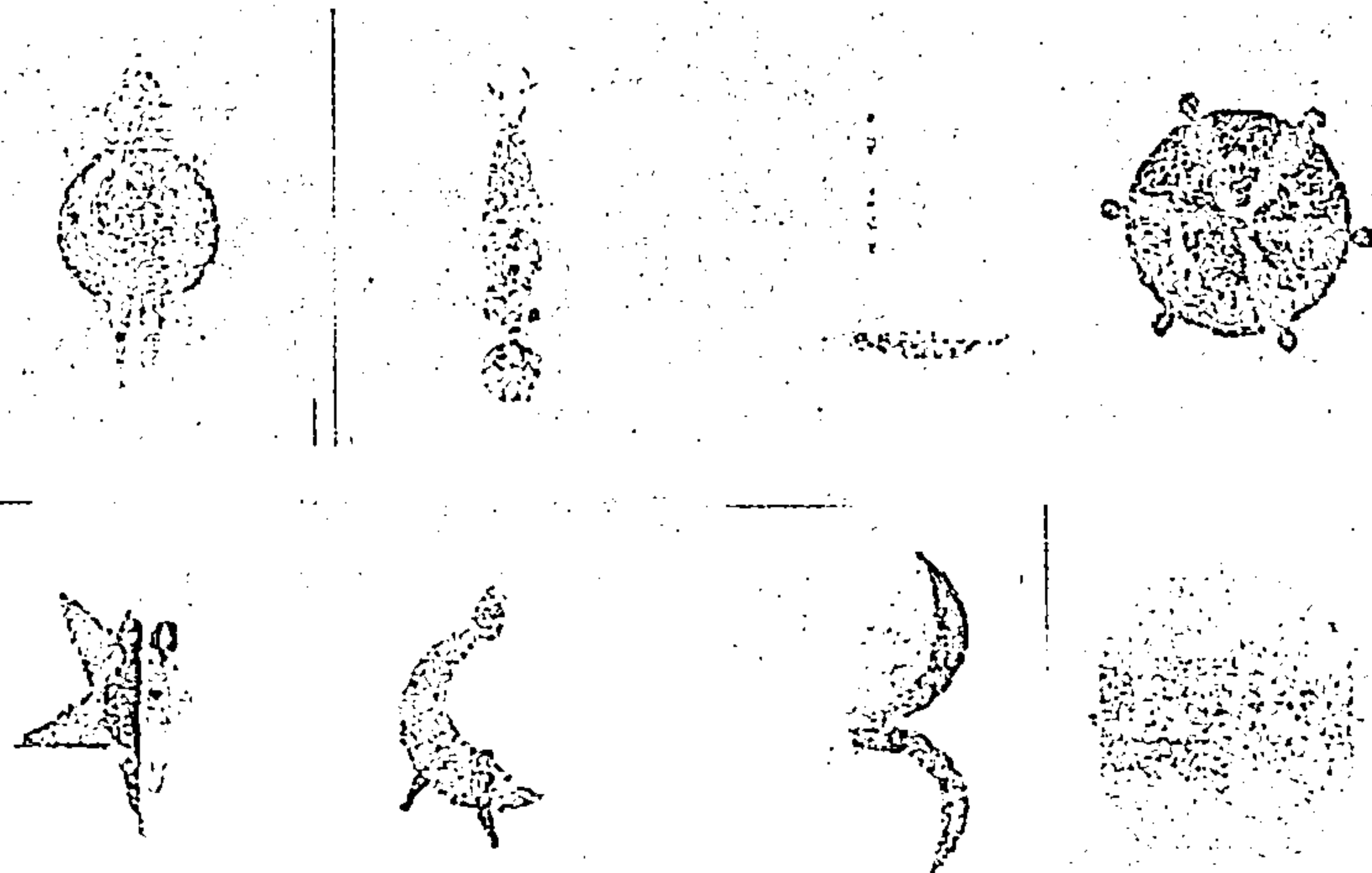
人类的起源塔罗牌



台湾塔罗牌



Dorflinger塔罗牌



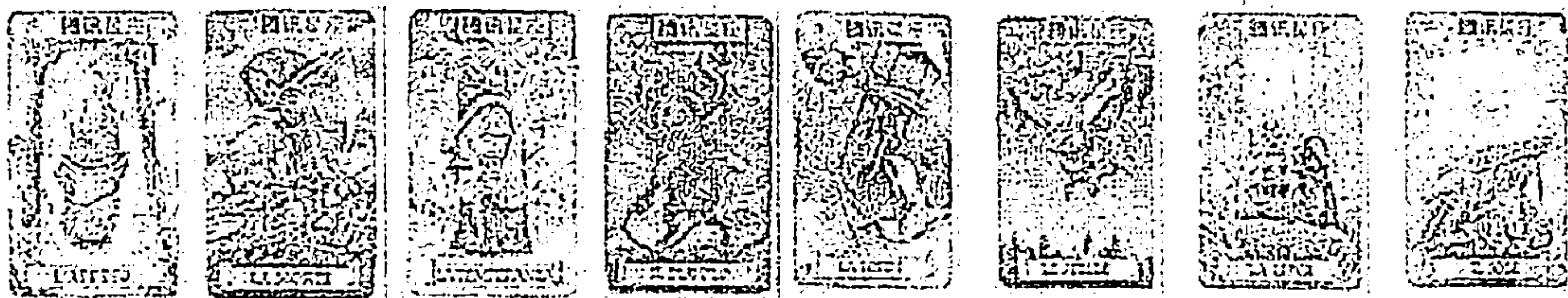
这副塔罗牌的风格特别，乍一看不像是塔罗牌，但仔细看就可发现其排列还是塔罗主牌的排列。

金龙（中国）塔罗牌



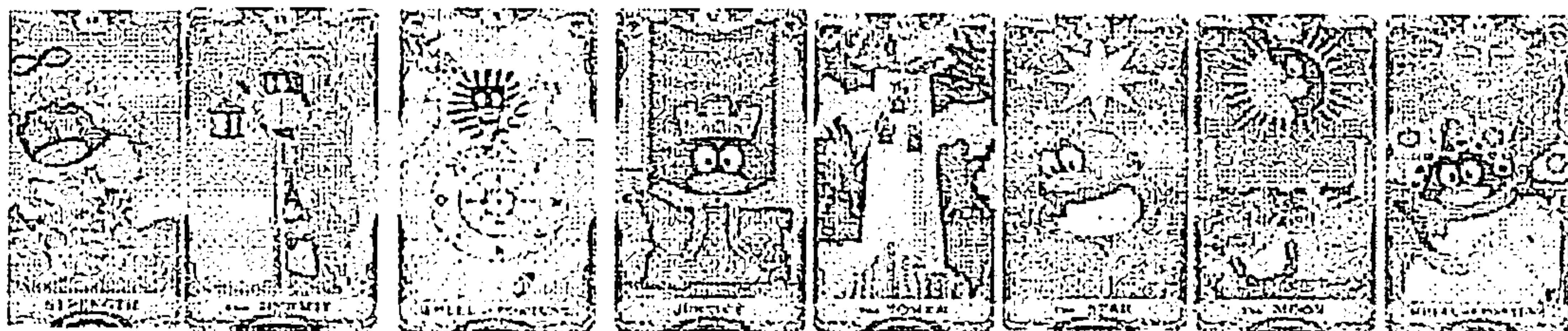
金龙塔罗牌(GoldenDragonTarot)通常也被叫做中国塔罗牌，这是一组罕见的牌，每一张牌的中文名称，几乎都不能和传统塔罗牌相一致，但每一张所代表的功能和意义却又精确地对应着。我们欣喜地看到很多中国古代传说中的人物和故事都出现在了牌面上，如果不是深谙中国文化和历史的人，仍然很难理解全部牌意，因此这组牌观赏和收藏的价值比使用价值大得多。

世界上最小的塔罗牌



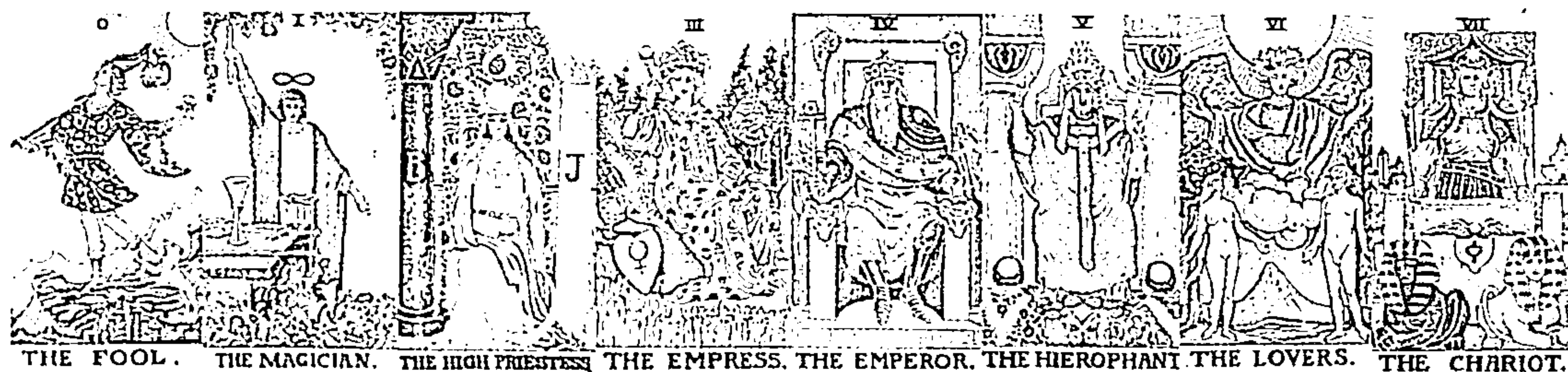
这套世界最小塔罗牌（SmallestTarot）的尺寸只有1.4cm×2.2cm，就和你的指甲差不多大。这套牌只有22张大阿卡那牌，但是如果你是一个旅行者，或者在不能正常使用常规尺寸的塔罗牌进行占卜的时候，这副牌无疑是你的最佳选择。

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塔罗牌大阿卡那牌与代表地火水风四种元素的小阿卡那牌集中放在一起全套推出。这对于喜欢QQ又喜欢塔罗牌的粉丝们来说无疑是一个天大的好消息。

莱德·韦特塔罗牌

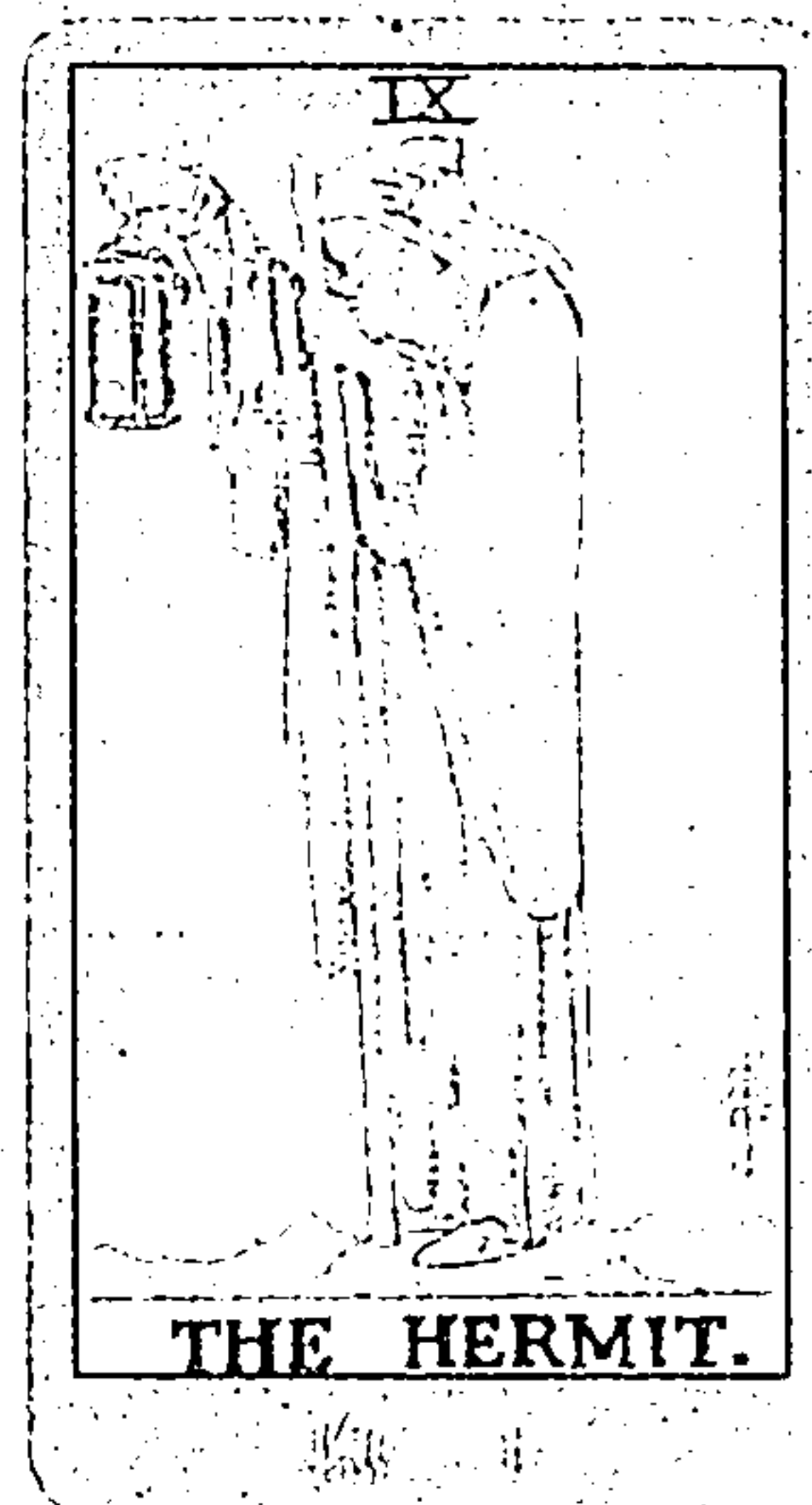


这是1909年爱德华·韦特与他人合作出版的“莱德·韦特塔罗牌”，原来是黑白图案，由后人为它上色。这是全球最畅销的塔罗牌之一，全牌78张。本书中使用的就是韦特塔罗牌。

的温暖。你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，因为在洗牌的过程中，它对提问者有安定心灵的作用。

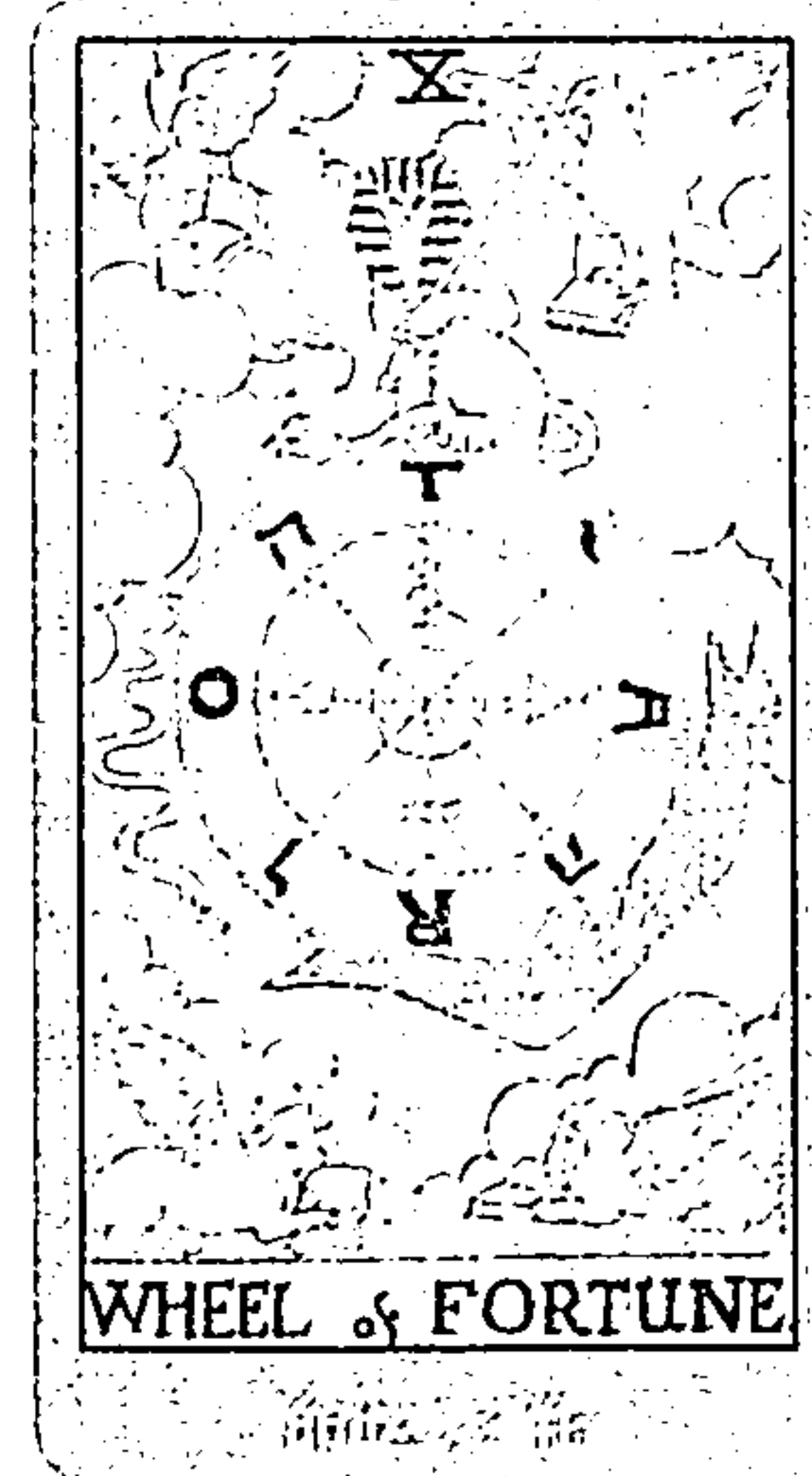
9. “隐士”牌：

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。其中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内心真正的感受和价值后，才能把问题彻底地解决，而获得真正的满足。



10. “命运之轮”牌：

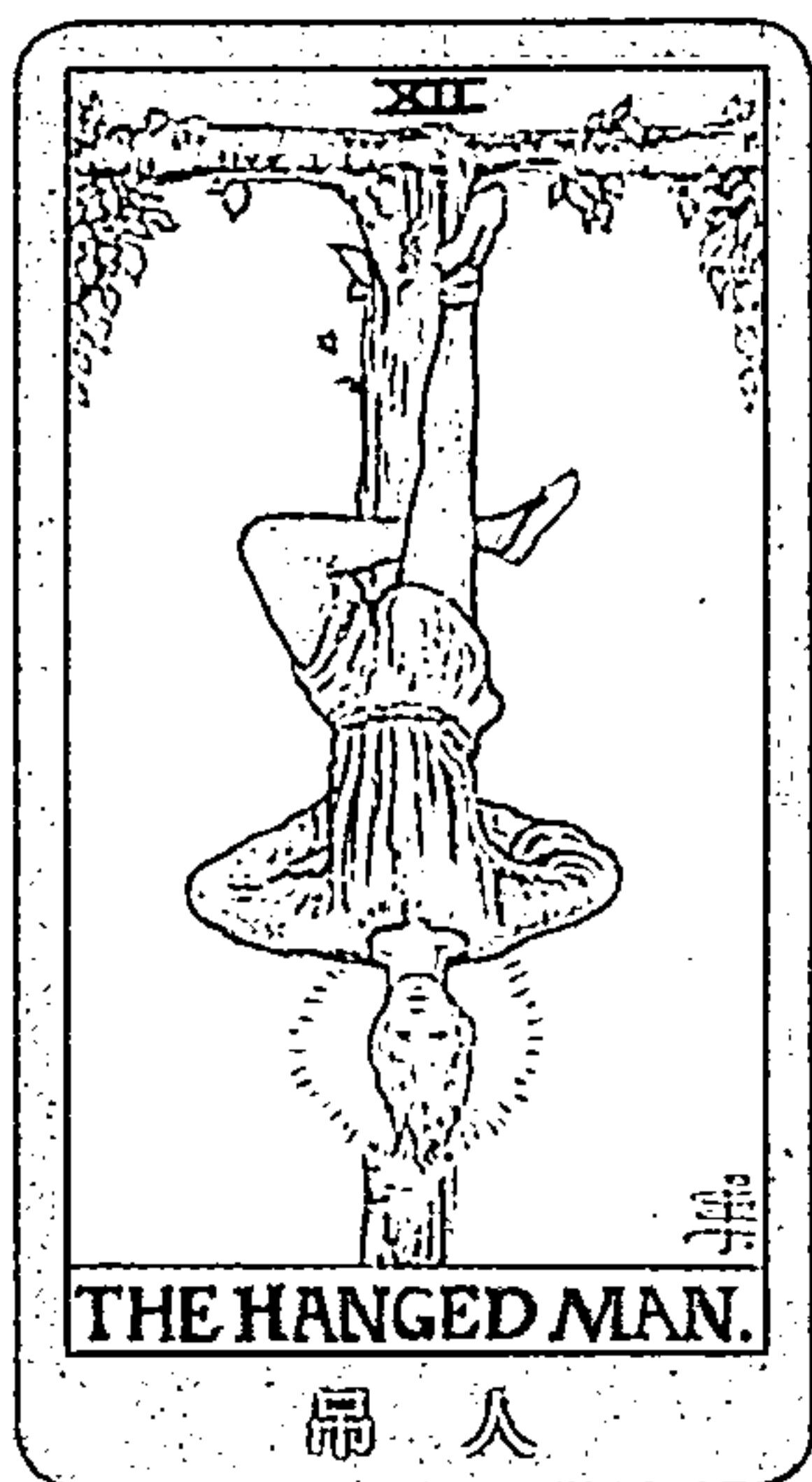
如果你抽出了“命运之轮”牌，代表你的牌隐含着世间万事万物变化之奥秘，它深知一切变化为常态，而唯有平心静气地顺着变化走下去，才能看到生命的意义。它在任何牌阵和任何问题中出现时，你一定要特别留意这个信息，它代表了一个重要的转变，也许是渐渐转好或逐渐转坏，但提问者最好顺其自然，如此才能体会到自己的生命课题。它同样具有护身符的作用：若是你觉得最近运气很差，事事都不顺心，你可以将它带在身边，为自己改变运势，但千万要记住，你得让它保持“正位”，否则你的运气就愈来愈糟了。





11. “正义”牌：

如果你抽出了“正义”牌，代表你的牌充满了浩然正气，也具有十足的强烈能量。它会选择预测师，若你是它所选上的，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；而你也一定要有信心，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。它也是一种护身的工具，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，它所传递给你的信息就会越清楚准确。



12. “吊人”牌：

如果你抽出了“吊人”牌，代表你的牌是一个奉献者，因此它很自然地会将其所有的能量，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，当你一个人独处的时候，放一曲轻柔空灵的音乐，点一盏柔和温馨的烛灯，然后慢慢地开始洗牌，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，如果你的情绪太过浮躁，或是环境太过嘈杂时，你可以将它放在身边，它可以安抚你的情绪，并在你的身边形成一种保护膜，让你的心绪不易受外在环境的干扰。



13. “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，也能掌握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，否则没事时不要随便洗牌。你需要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”，那么它可以救你一命，但是只有一次，在它救了你之后，这副牌就不能再用了，最好是将其烧掉，不要随便扔掉。

14. “节制”牌：

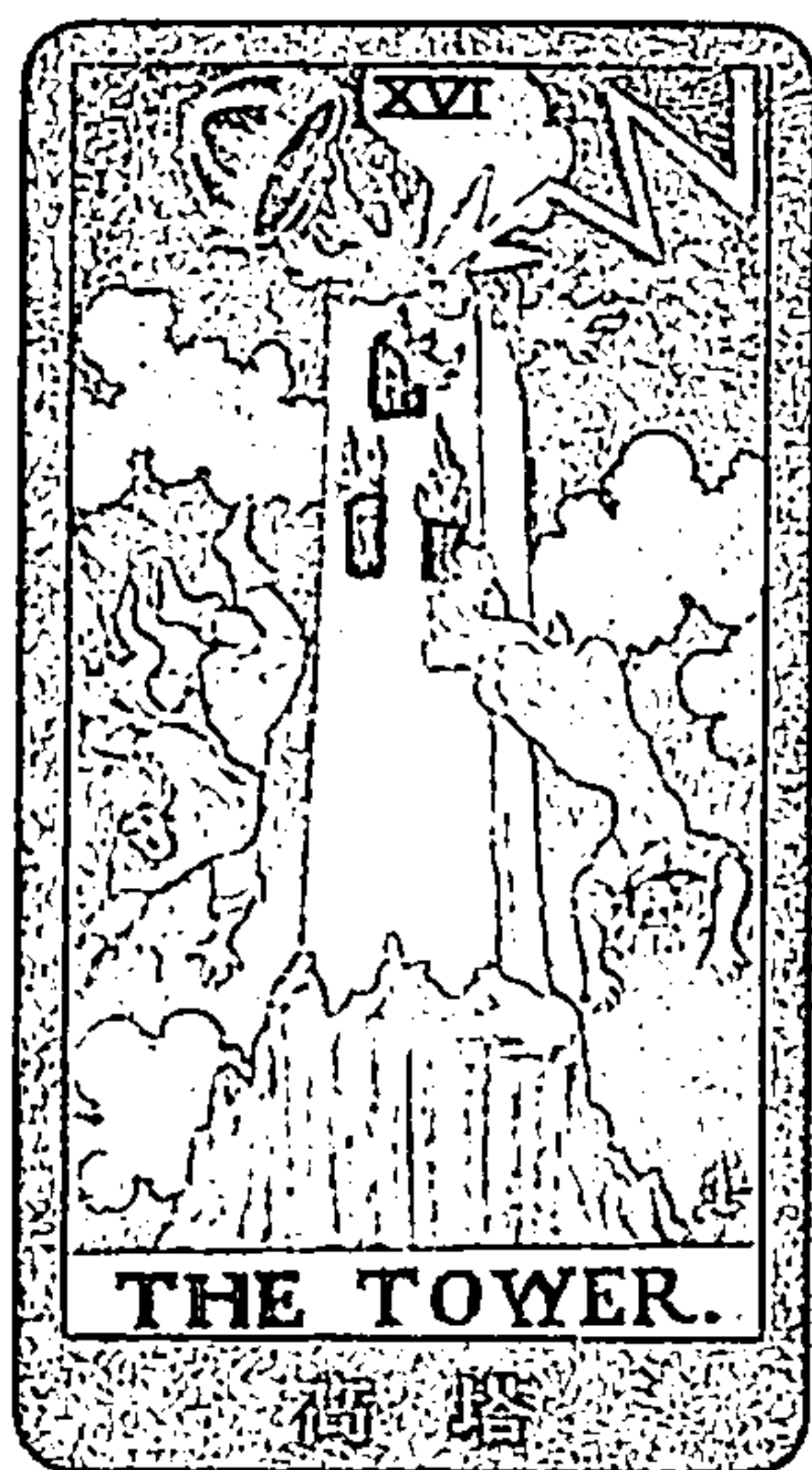
如果你抽出了“节制”牌，代表你的牌会随着你的能量增强而增强，但也会随着你的能量削减而削减，因此你需要每天的练习，并且要把看牌的结果记录下来，最好还能做追踪，以便逐渐体会牌所传达的正确信息。若是你觉得最近身体不太好，可能是因生活不正常，或是饮食不平衡所引起的，你便可以将代表牌“节制”带在身边，调整你的气场，进而影响肉体的健康。若你觉得最近心烦意乱，或是人际关系上发生争执、磨擦，你都可以利用它来帮助你。要记住的是，你和牌之间的能量呼应，必须靠你的努力。



15. “魔鬼”牌：

如果你抽出了“魔鬼”牌，那就请你要仔细阅读以下内容，“魔鬼”这张牌本身的意思为“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，若是你的代表牌是“魔鬼”的话，你可以将其当做护身符，帮助你坚定信念，抵抗外来的诱惑。它可以看各种问题，而对于人际关系、利害关系等问题特别擅长且准确。它所传递给你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。





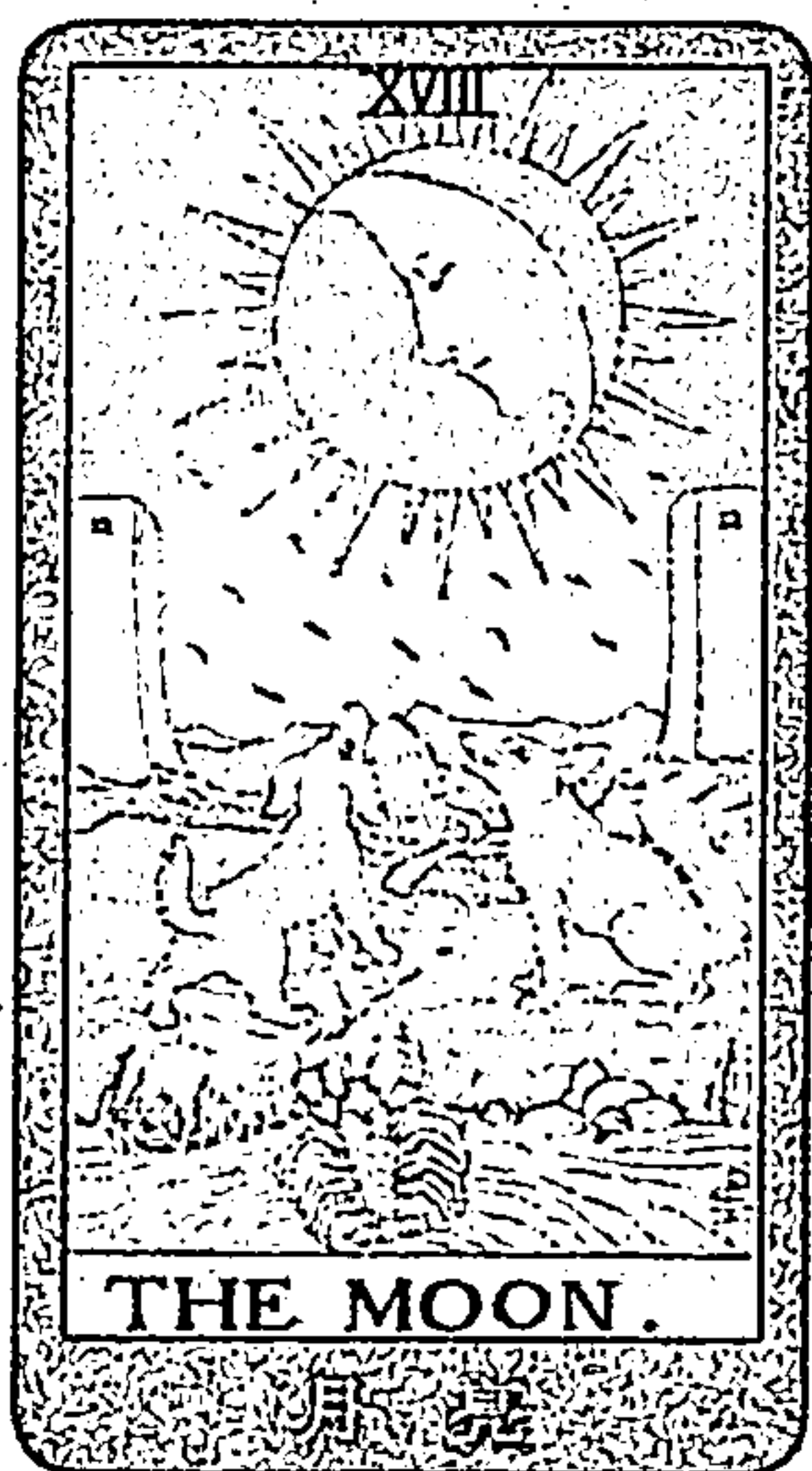
16. “高塔”牌：

如果你抽出了“高塔”，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”，而当它成为一副牌的代表牌时，它的功效就像是剑的两面，你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；你也可以用正面的它来许愿，以求一段不好的关系结束。但你要特别注意，你的愿望不能有丝毫恶意，否则不但没效，还会反弹到你自己的身上，给你带来霉运。它擅长于人际关系的问题；而特别要注意的是，当“高塔”这张牌出现在任何牌阵中的“结果”这个位置时，这段关系或事情就绝无希望，“放下”是唯一的方法。



17. “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，但它会保佑你往这个方向的路较为平顺，也常有贵人来帮助你，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”上出现的话，表示你的心态会左右事情的发展，你千万不可以放弃希望。



18. “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，甚至于你想了

解工作上，对方的心态或意图，它都可以告诉你。一般来说，“月亮”所表达的意思是“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，建议你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。

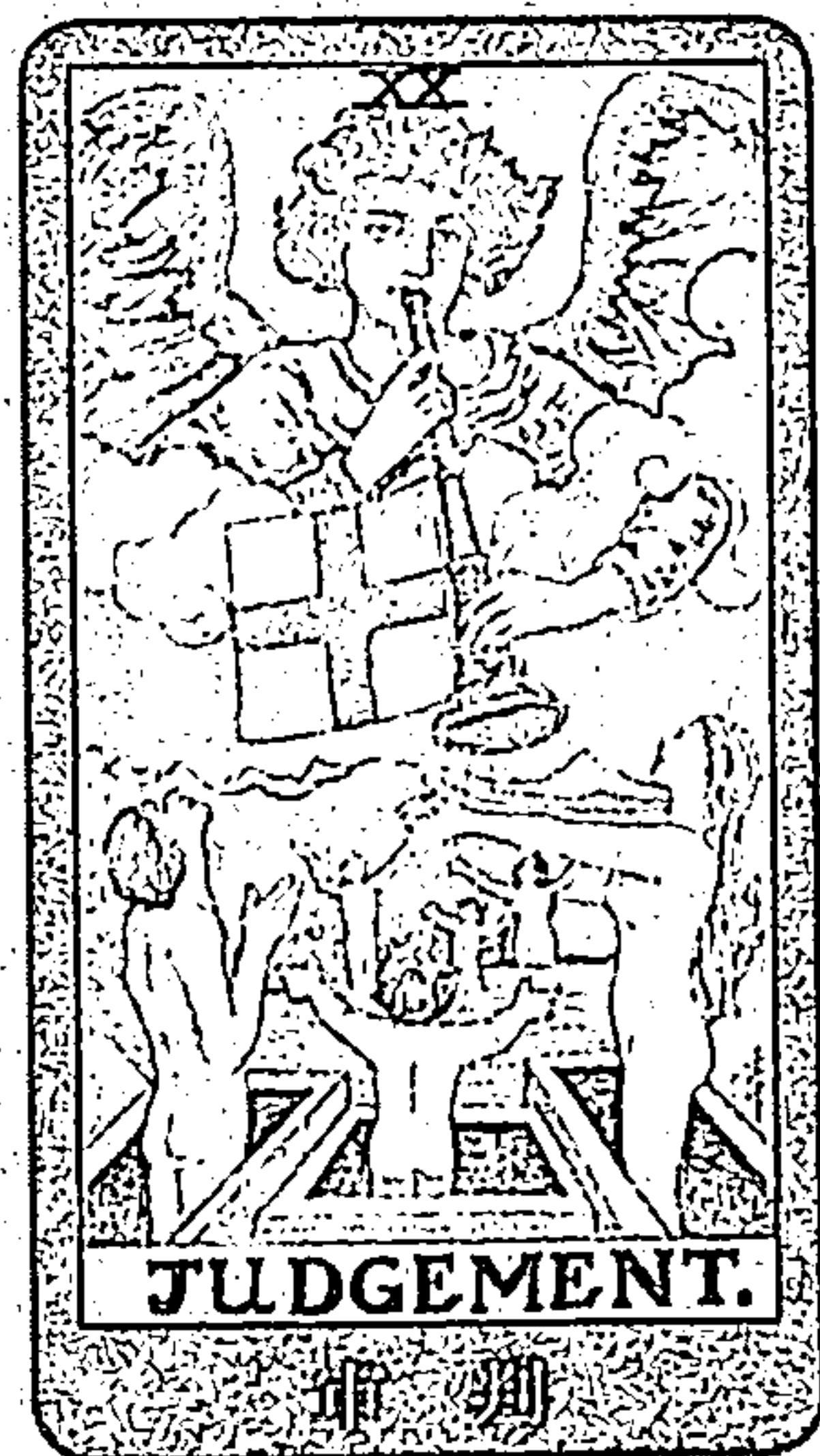
19. “太阳”牌：

如果你抽出了“太阳”，代表你的牌具有光明而活泼的能量，与太阳的能量相呼应。对一般的塔罗牌而言，是天越黑看得越准；但如果你的牌是“太阳”的话，情况就不太一样了，它在白天的表现会更好。它以在工作和健康方面的问题最为擅长。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。若是你最近工作不顺，身体欠佳，你可以将其带在身边，以求不好的状况早日结束。



20. “审判”牌：

如果你抽出了“审判”，一般而言，审判这张牌有“重生”的意味，若你是祈求某件事或某段关系再有一次机会的话，你可以将“审判”拿出来当做护身符，祈求它为你带来新的机会。它并没有特别擅长的问题领域，但在任何牌阵中的“目前”或“结果”的位置上出现的话，皆是提示提问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。



21. “世界”牌：

如果你抽出了“世界”，代表你的牌巧妙地调合了天地间四个元素，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，你也不能因此而偷懒，还是要每天洗牌，用你的手去感受它的能量，你对信息的体悟会更加正确。任何问题都难不倒它，特别是对于工作、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，记得要带着它，它会保佑你在旅途中平安顺利。

关于切牌

最简单的切牌操作步骤与方法：

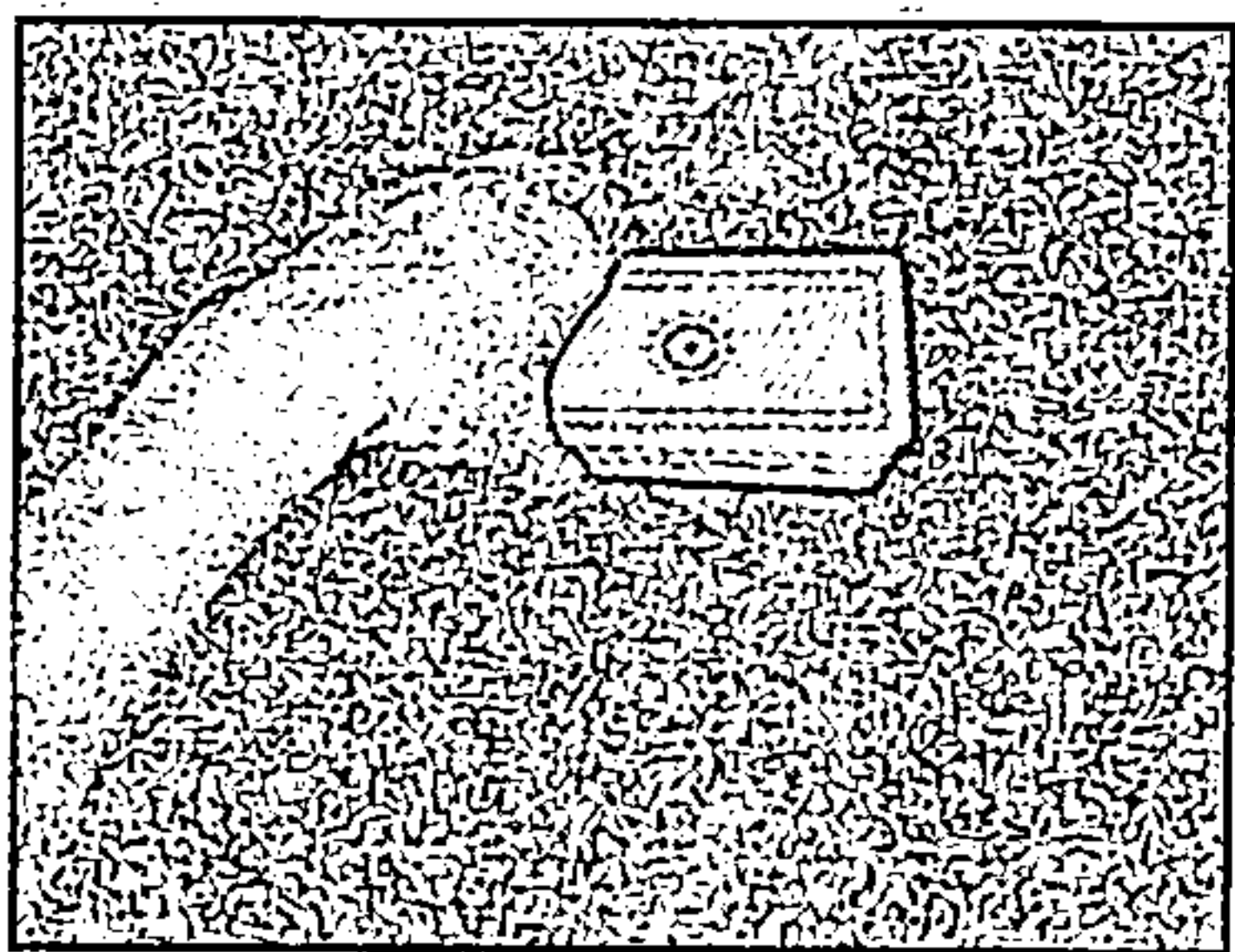


图1

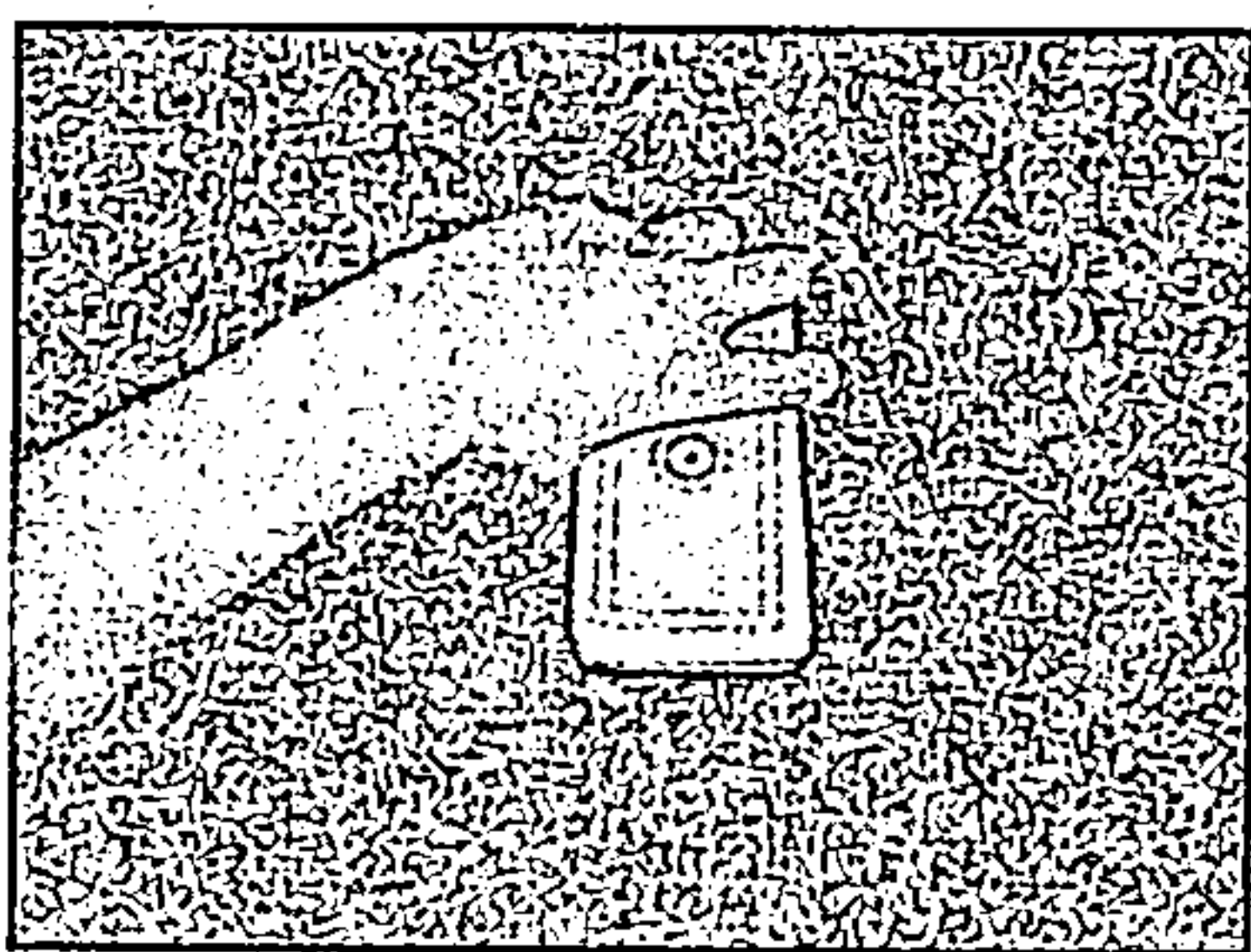


图2

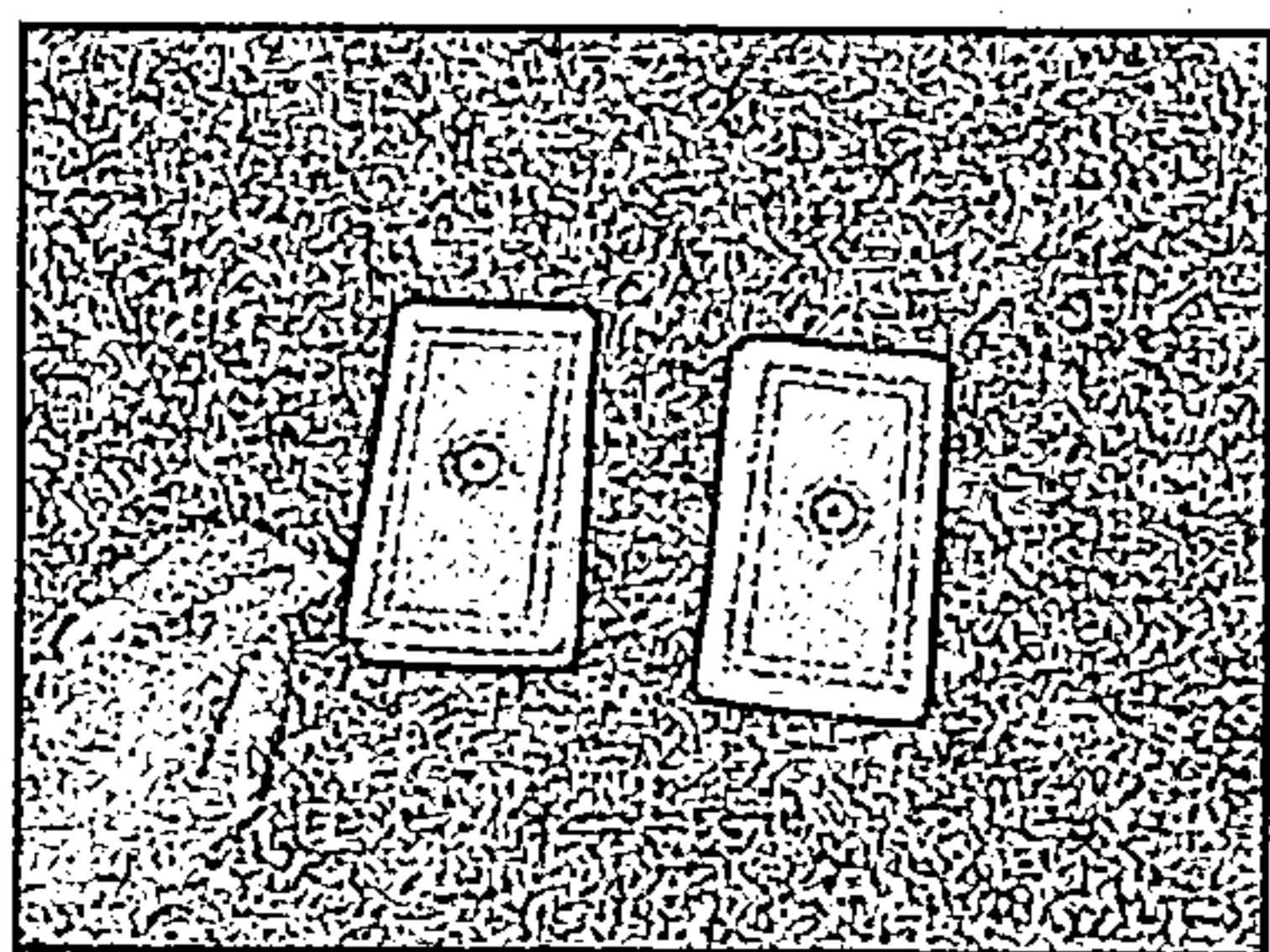


图3

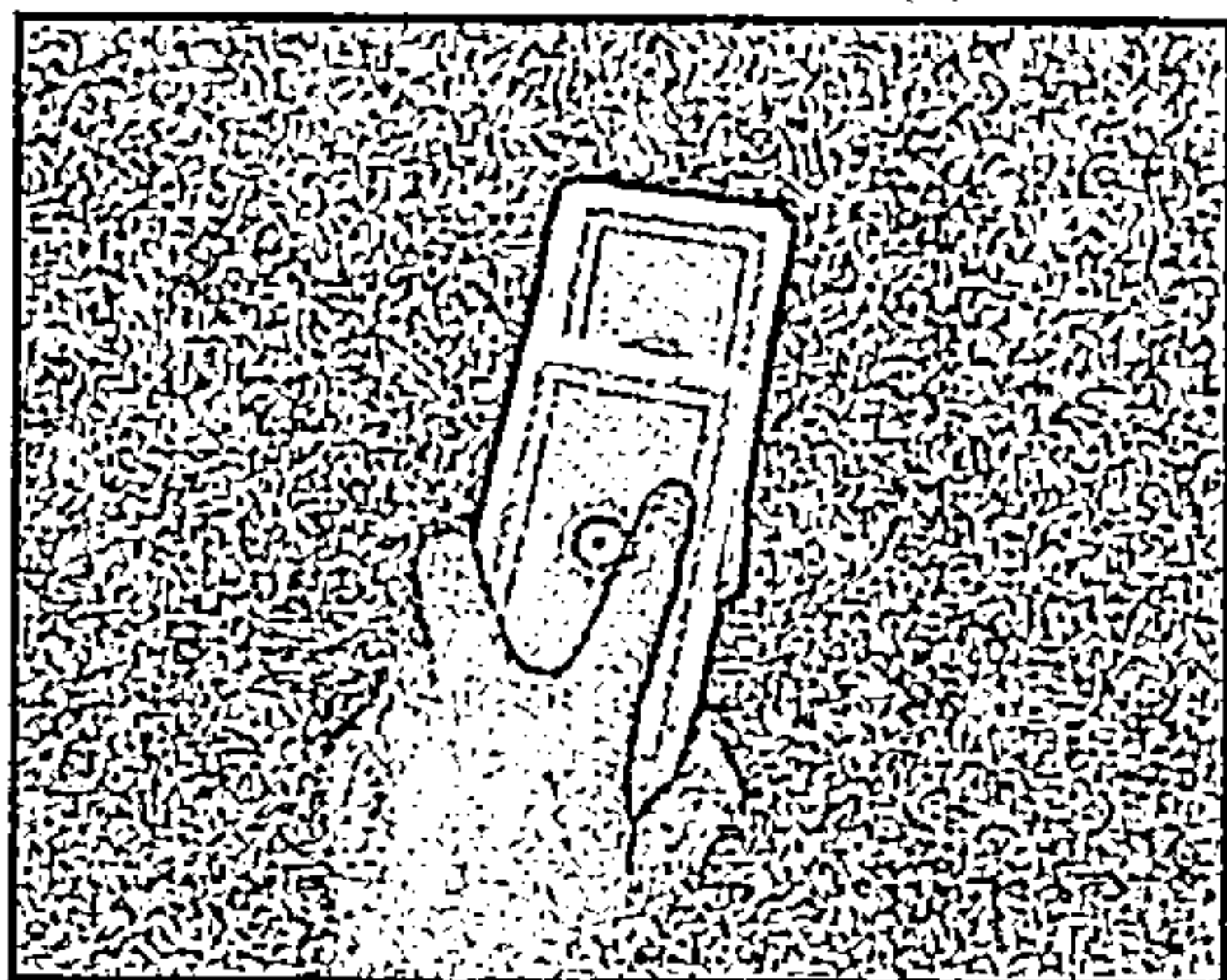


图4

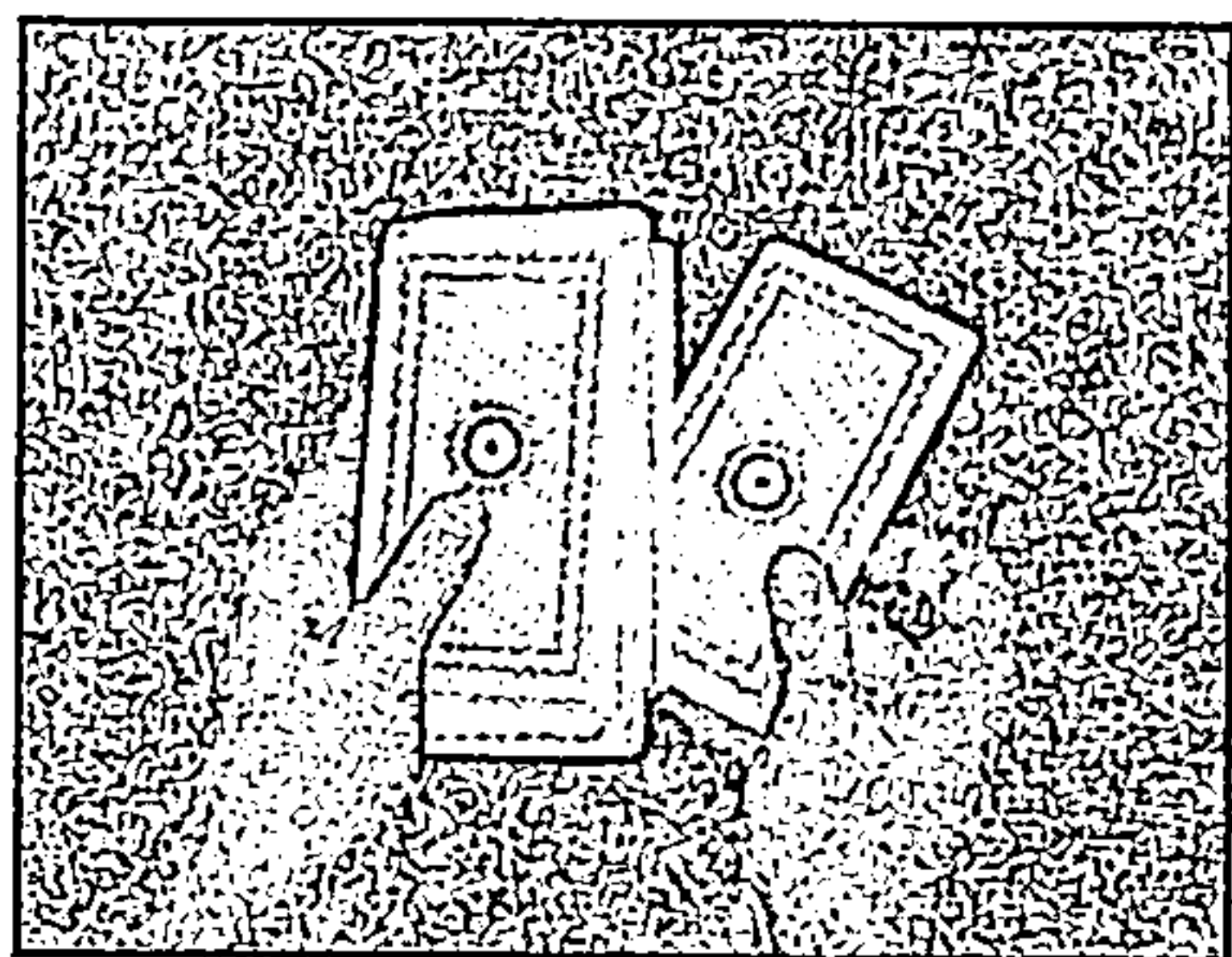


图5

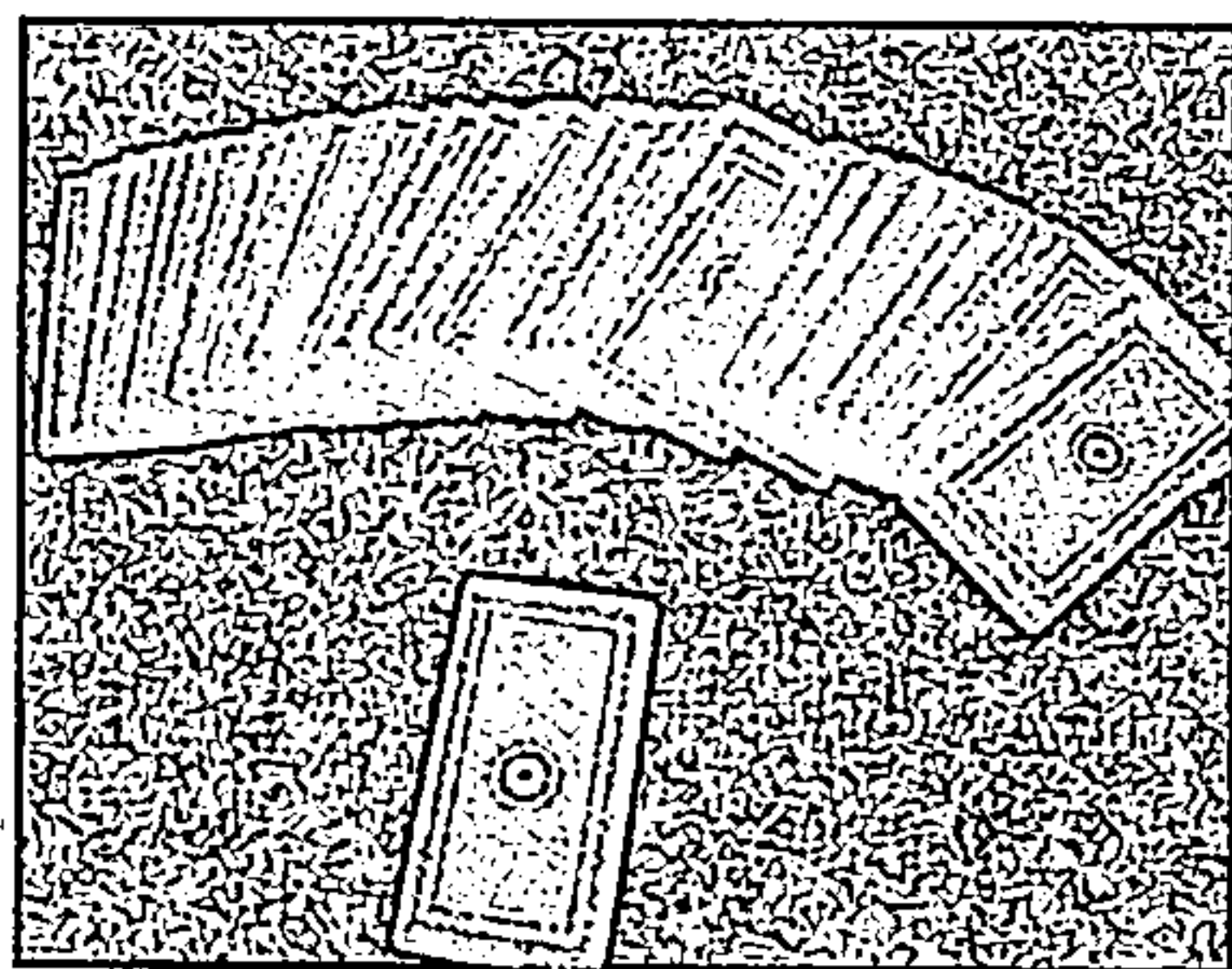


图6

- 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。

关于提问题

如何提问题

当你正面临一些问题或挑战时，你自己可以和塔罗做个沟通，你想知道为什么会发生以及如何应对，塔罗可以给你些提示。

在塔罗牌中，提出问题的方式是塔罗解读的关键。下面是关于如何问问题的有益提示：

1.问题言简意赅。找出你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”。

下面是一些有用的问题句式供你参考：

*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？

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达到了没有，我需要做点什么？

我和男朋友的感情将如何发展？

我想知道我在新的年里事业前景如何？

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？

第三章 塔罗牌义学习

本章详细讲解了78张牌的牌义，读者可通过牌义，一方面了解塔罗图案的文化背景与心理象征，另一方面可以在画面体验中，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张大牌对应表

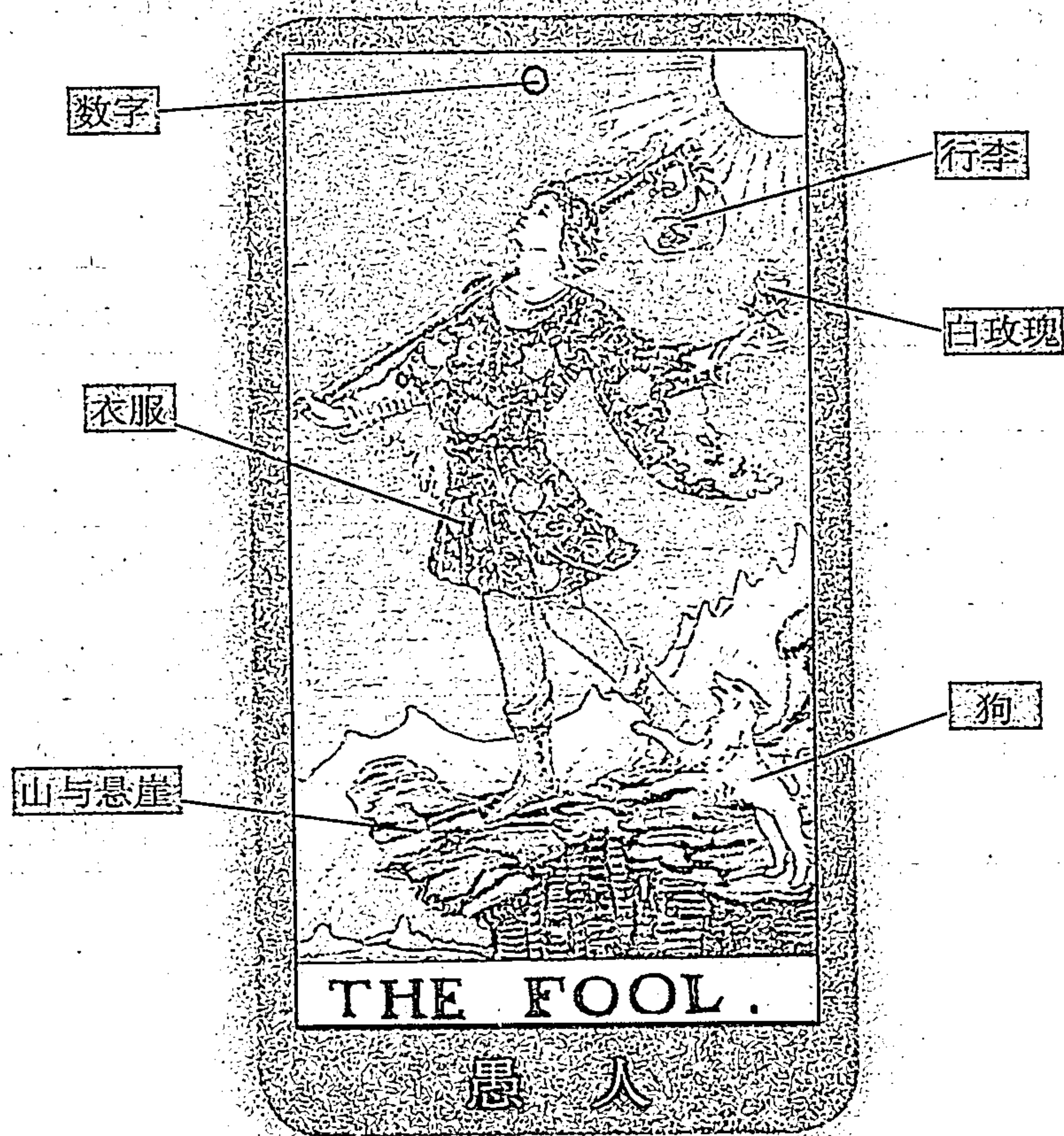
22张大牌代表人生不同的阶段会经历不同的状况，这些阶段包括：

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	女教主	智慧	水元素	月亮
3	皇后	丰收	土元素	金星
4	皇帝	支配	火元素	白羊座
5	教主	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

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	

22张大牌牌义

以下为大阿卡那22张大牌牌义，它象征人生的22个重要不同阶段，学习塔罗牌，首先得掌握和熟记这22张大牌。



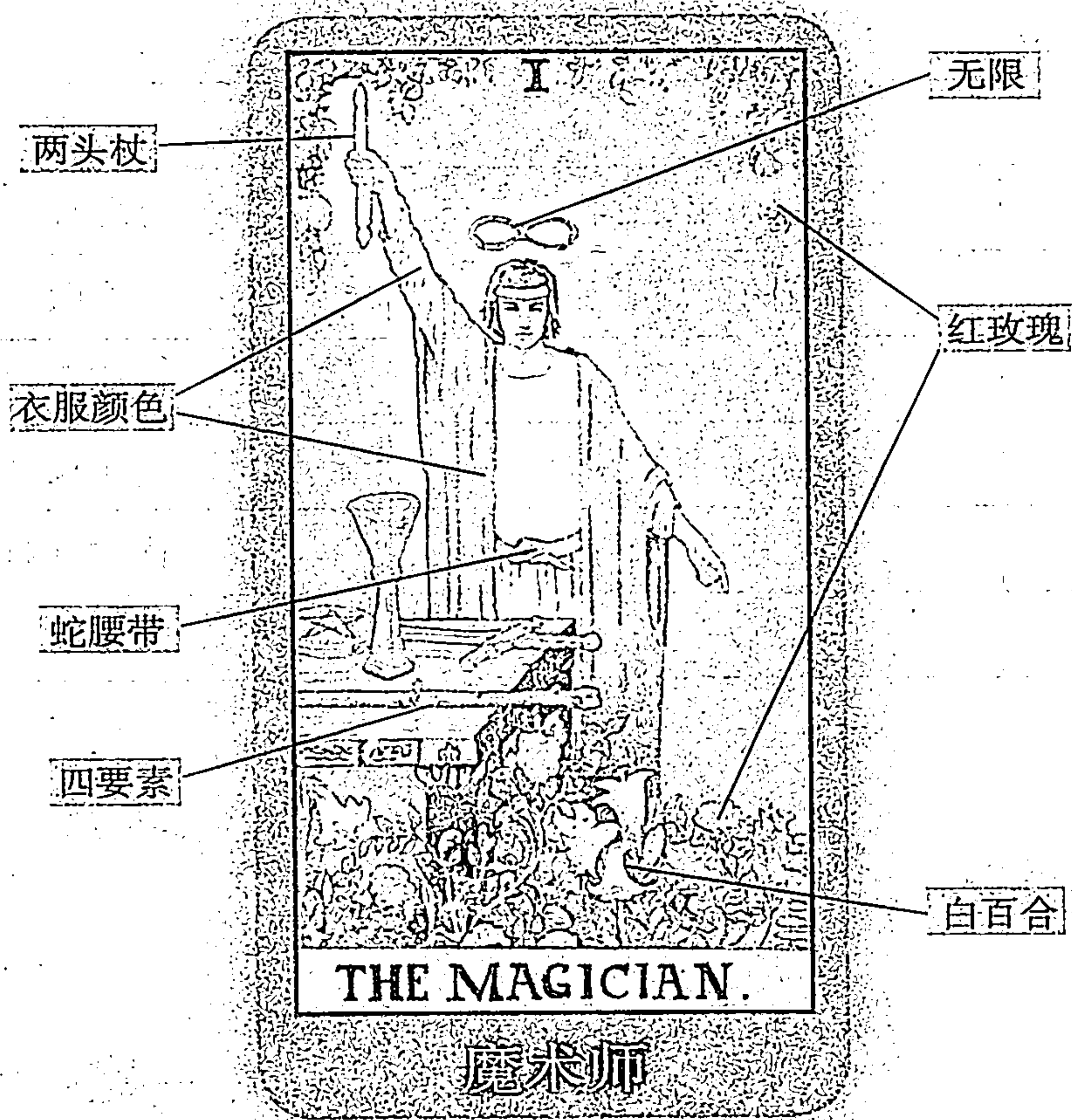
【关键词】流浪、自由、无经验的

【参考牌义】一个穿着色彩斑斓衣服的人站在悬崖边，昂首，双眼凝视天空，脚下一只狗吠叫着，似乎在提醒着什么。他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，可能会认为他执著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，他所看到的就是愚人。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	因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

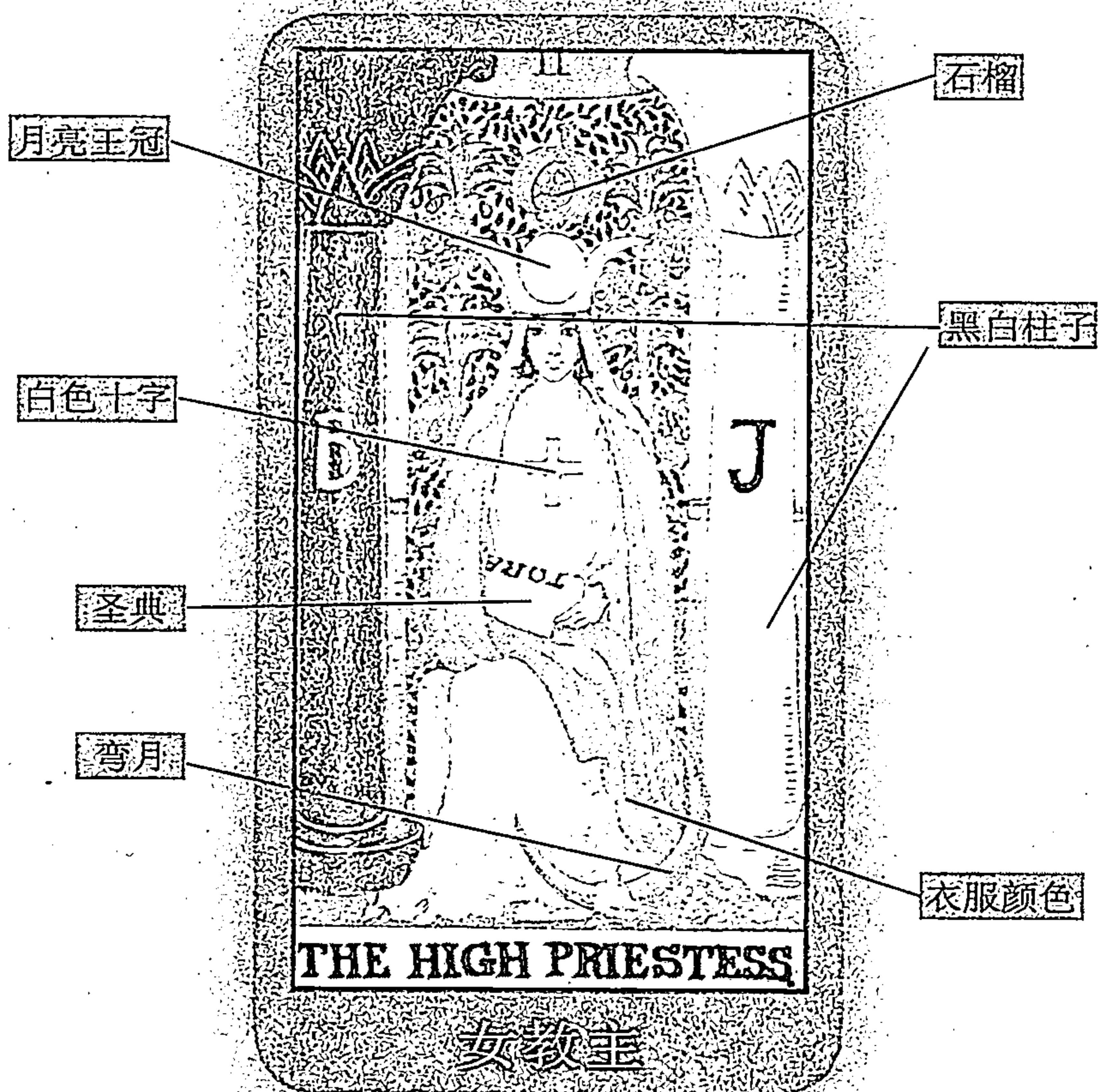


【关键词】创造、说服、运用

【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“∞”无穷的符号，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他自己行动，并做出具体的成果。魔术师牌意味着：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	展开新恋情	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



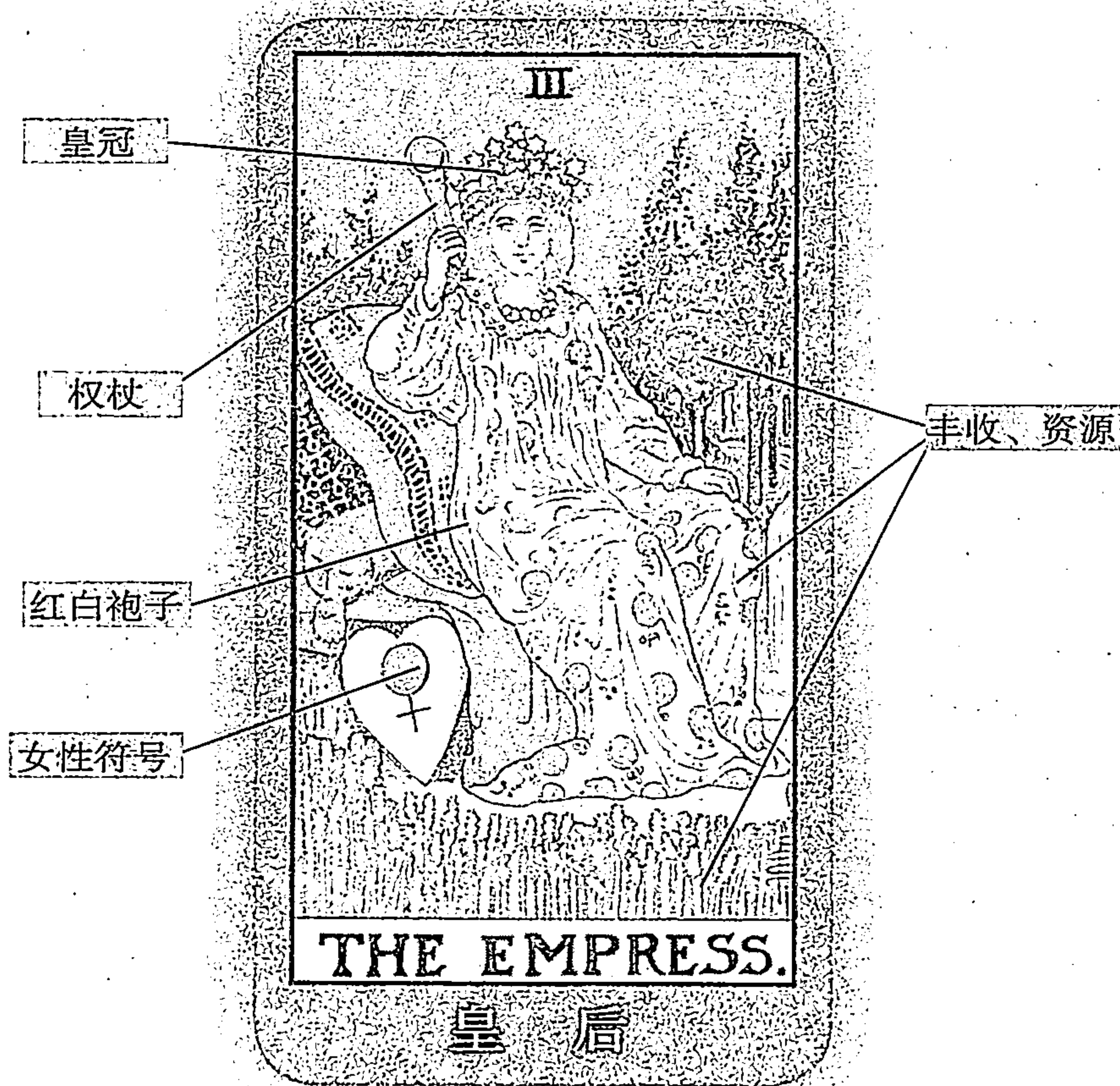
【关键词】智慧、二元性、思考、直觉、隐藏

【参考牌义】女教主端坐着，脚旁一轮弯月，代表她的想像力以及她超越眼前看向远处的能力。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的两根柱子的名字。柱子中间有一块布幔遮住了一池水，很难注意到，但她能感觉它就在那里，虽然不能充分理解它的存在。女教主手上握着的卷轴，上面很明显的有“TORA”这四个字母，另外还有一个H的字母被遮住了。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。女教主代表直觉、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；女教主形容内在的智慧已经达到某一深度。在两性关系分析中，女教主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，也是这张牌的含义。

【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	提不起劲儿
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



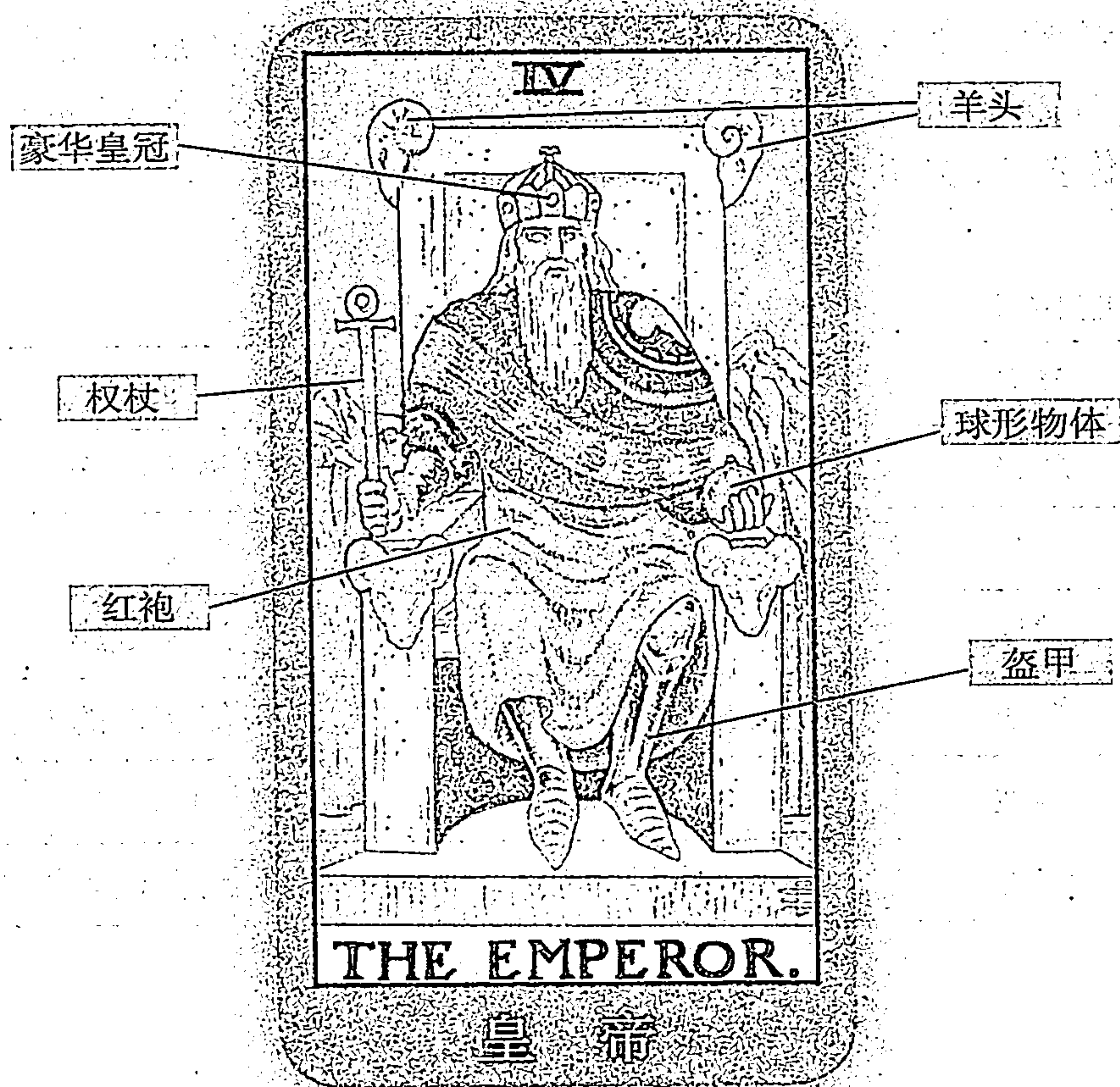
【关键词】丰收、怀孕、爱情、母亲

【参考牌义】皇后坐在富丽堂皇的座垫上，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着一个圆圈和一个向下指的十字架；这个符号代表通过爱，使心灵与物质世界交流，通常用来代表女性。皇后脚踏实地，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。她需要通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，亲身感觉和经历到某些事。皇后代表热情，代表经由感官通往心灵的一条途径。皇后牌暗示家庭和谐及稳定，通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。通过亲近自然，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。在这段时间内，你和伴侣是通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



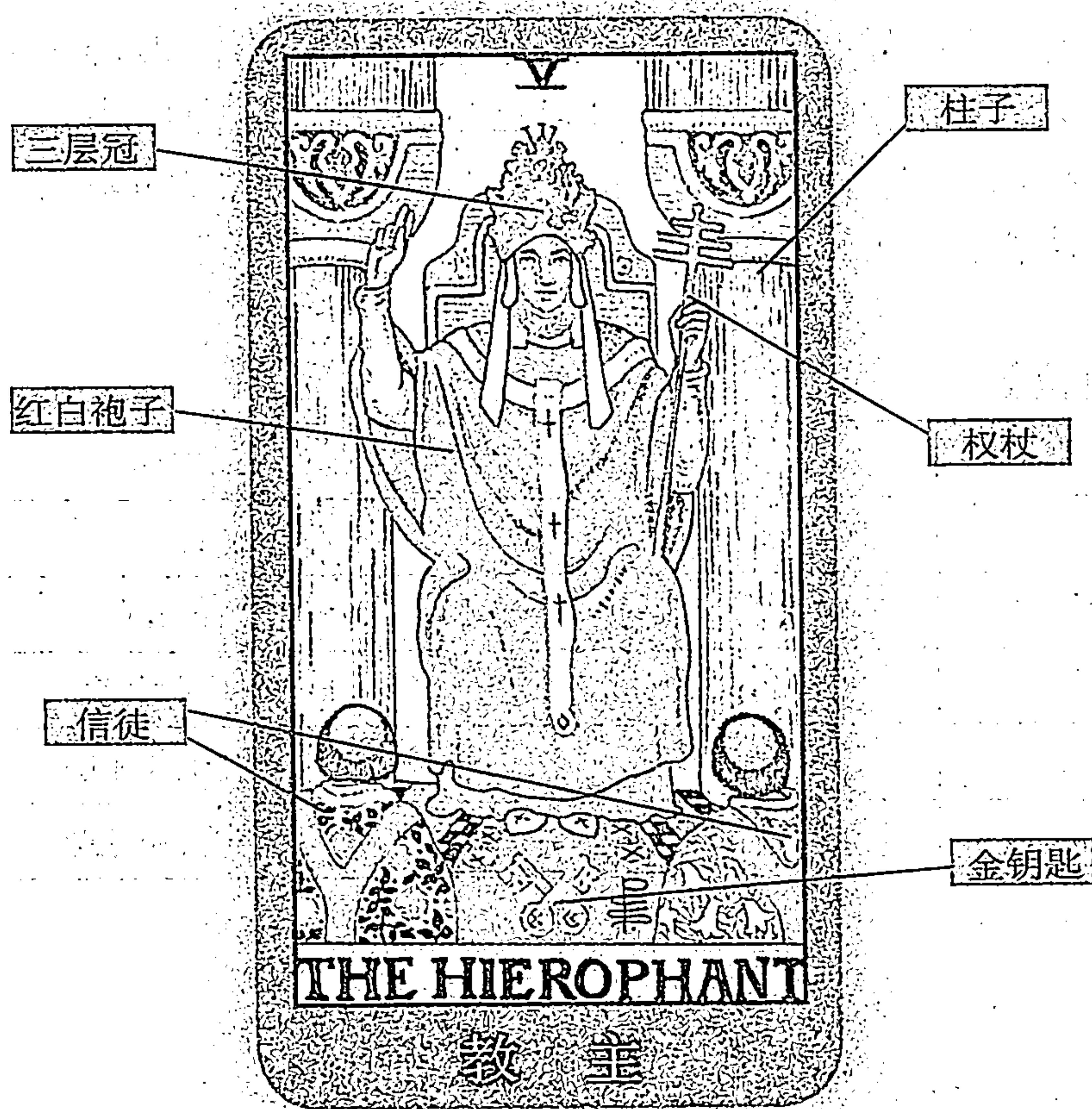
【关键词】支配、成熟、有经验的、深沉

【参考牌义】皇帝坐在石椅上，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。座位顶端和手底下是公羊头，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。皇帝意味着通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。自律和工作的勤奋，让其事业容易成功。在两性关系分析中，皇帝牌可形容一个务实、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，他会期望你能实行它，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



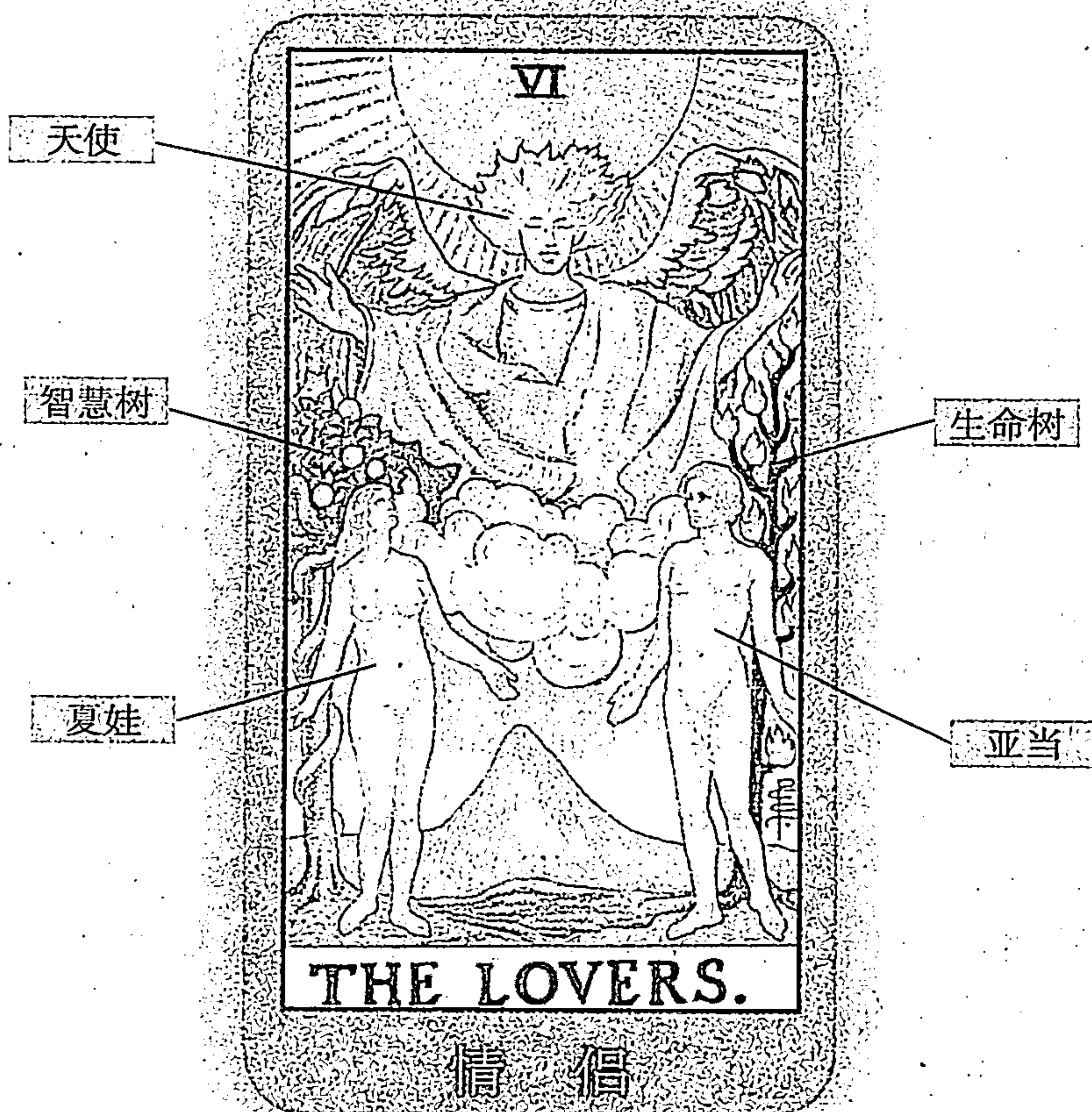
【关键词】援助、教导、传送、制约

【参考牌义】教主坐在椅子上，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。座位前放了两把十字金钥匙，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，不太可能真正了解其所传递的信息。因为你可能丧失了发展准确判断力所需要的直接经验。两名信徒跪在教主面前，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。教主以他的右手传导来自天空的能量，他是通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。教主为他们示范，给他们方向，只要遵循方法，就可以找到和上帝连接的道路。教主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，教主代表这段

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人所形成的阻力，但后来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

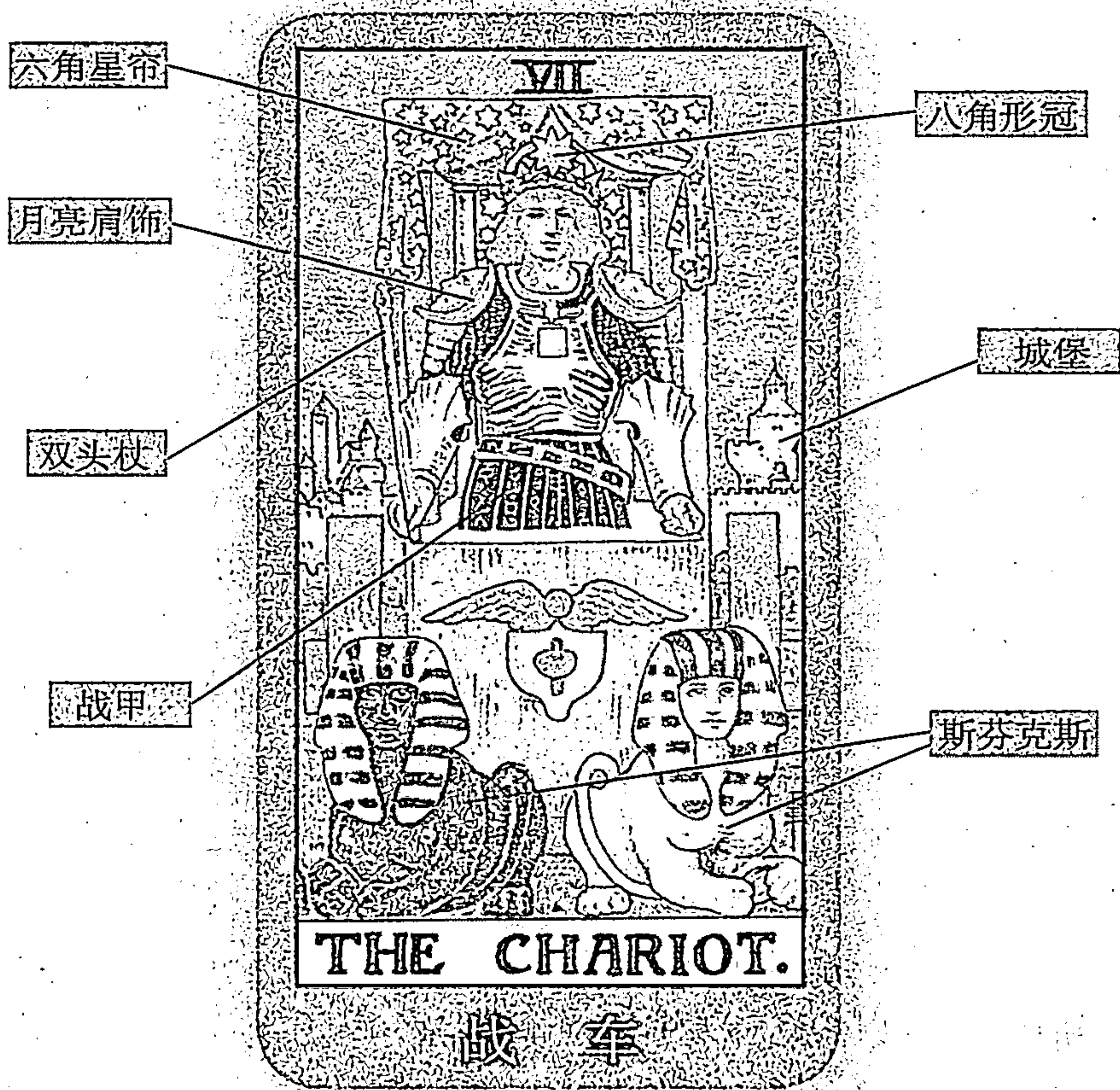


【关键词】结合、选择、合作

【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，他还负有心灵上的目标，生存还有更高的意义。也因为这样，她才会仰头望着天使。天使代表在一个较高的层次上，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，男人望向女人，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，还是转入新关系中。它暗示你已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



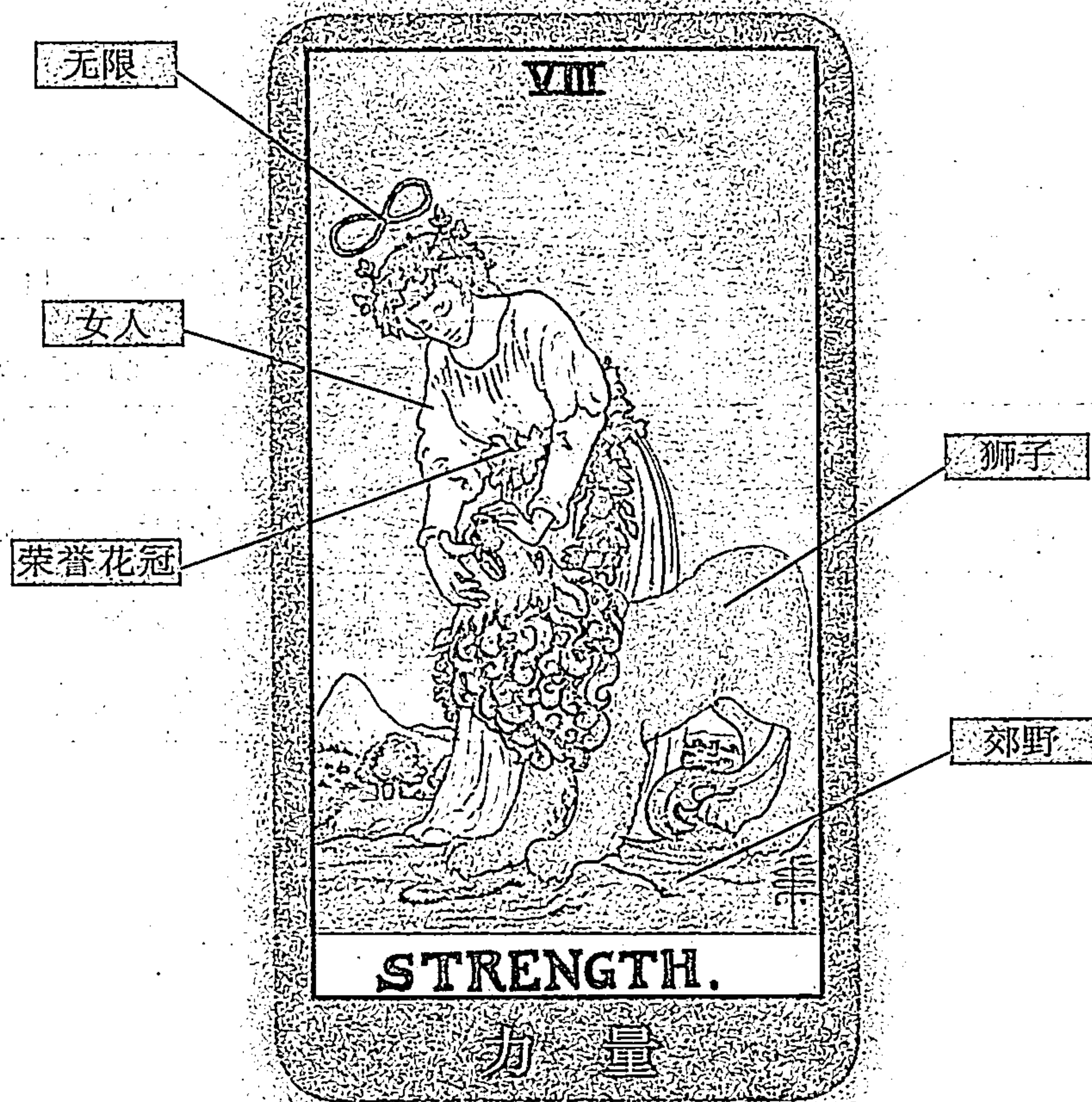
【关键词】胜利、行动、调整

【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。战车的篷盖上缀满了星星。战士前方有两尊狮身人面兽，一黑一白，正好与女教主牌上的柱子相呼应，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控制在狮身人面兽。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，所传递的信息是“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



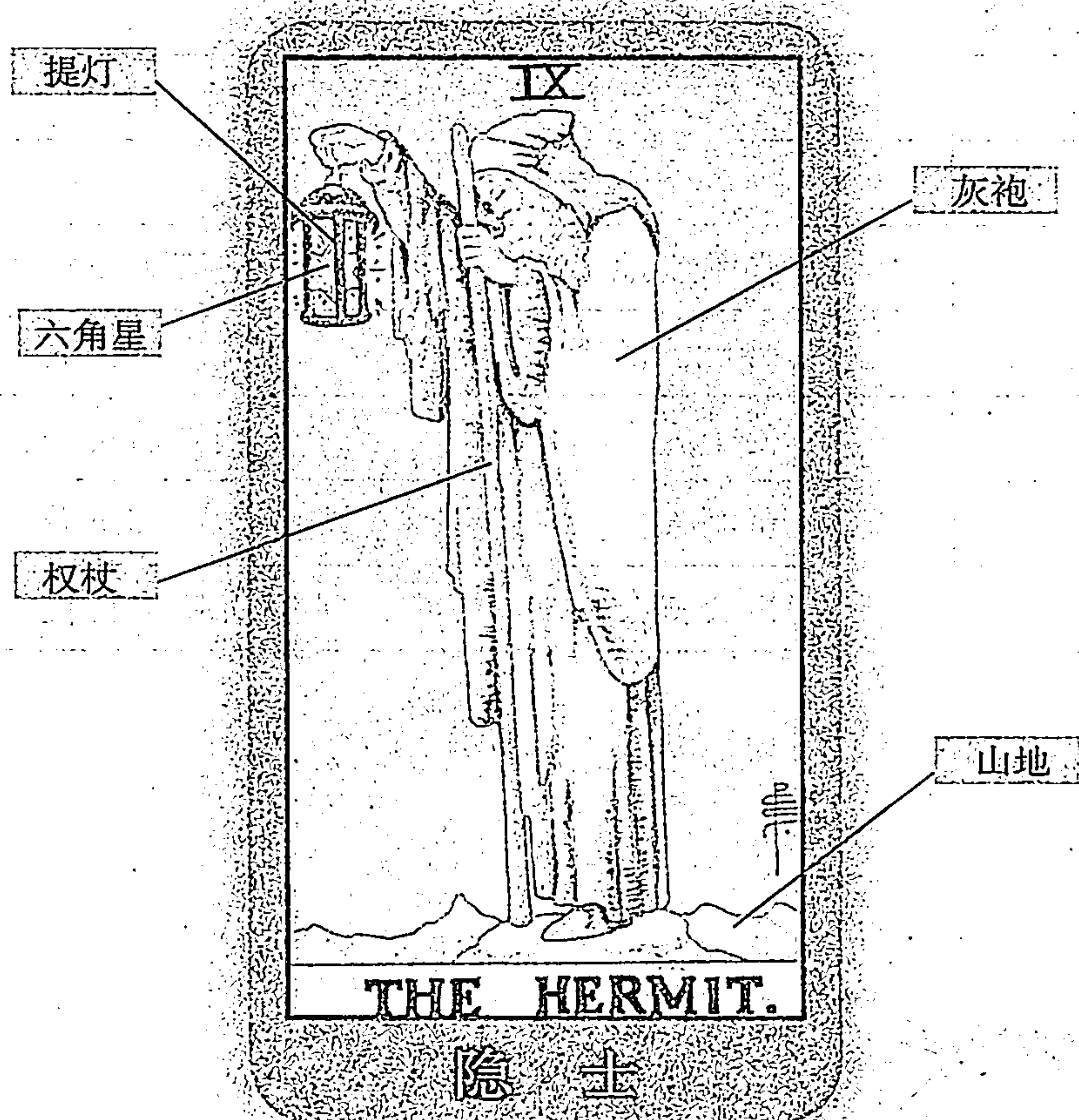
【关键词】意志、坚持、克制

【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；头上方有“∞”的符号，象征着无穷无尽的能量来源。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，她明白狮子是一种能量的来源，要驯服它。为了活得充实，她需要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通过内在能量来克服，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

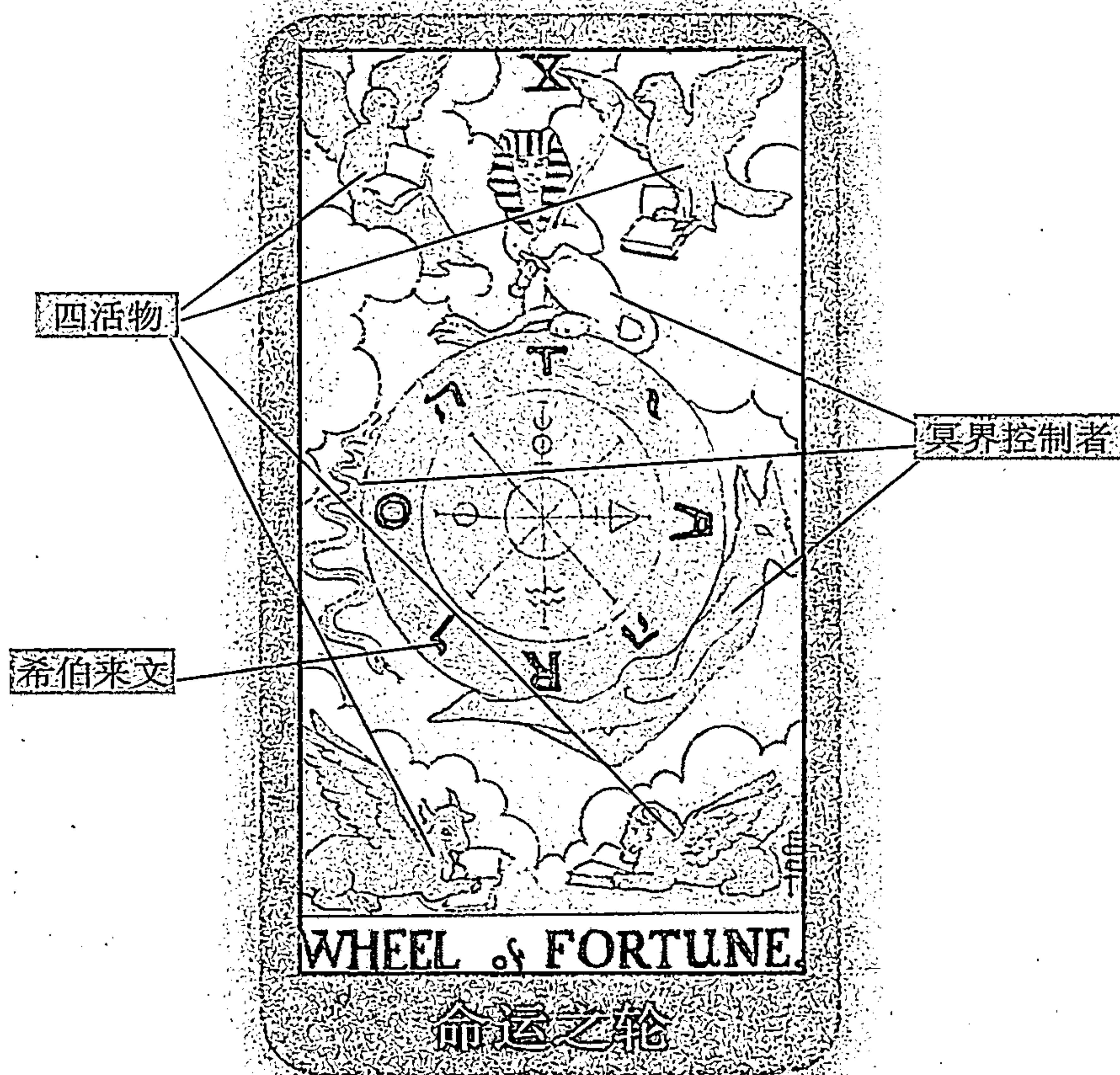


【关键词】寻求、谨慎、孤独、内省

【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，可以通过倾听自己的心声、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
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



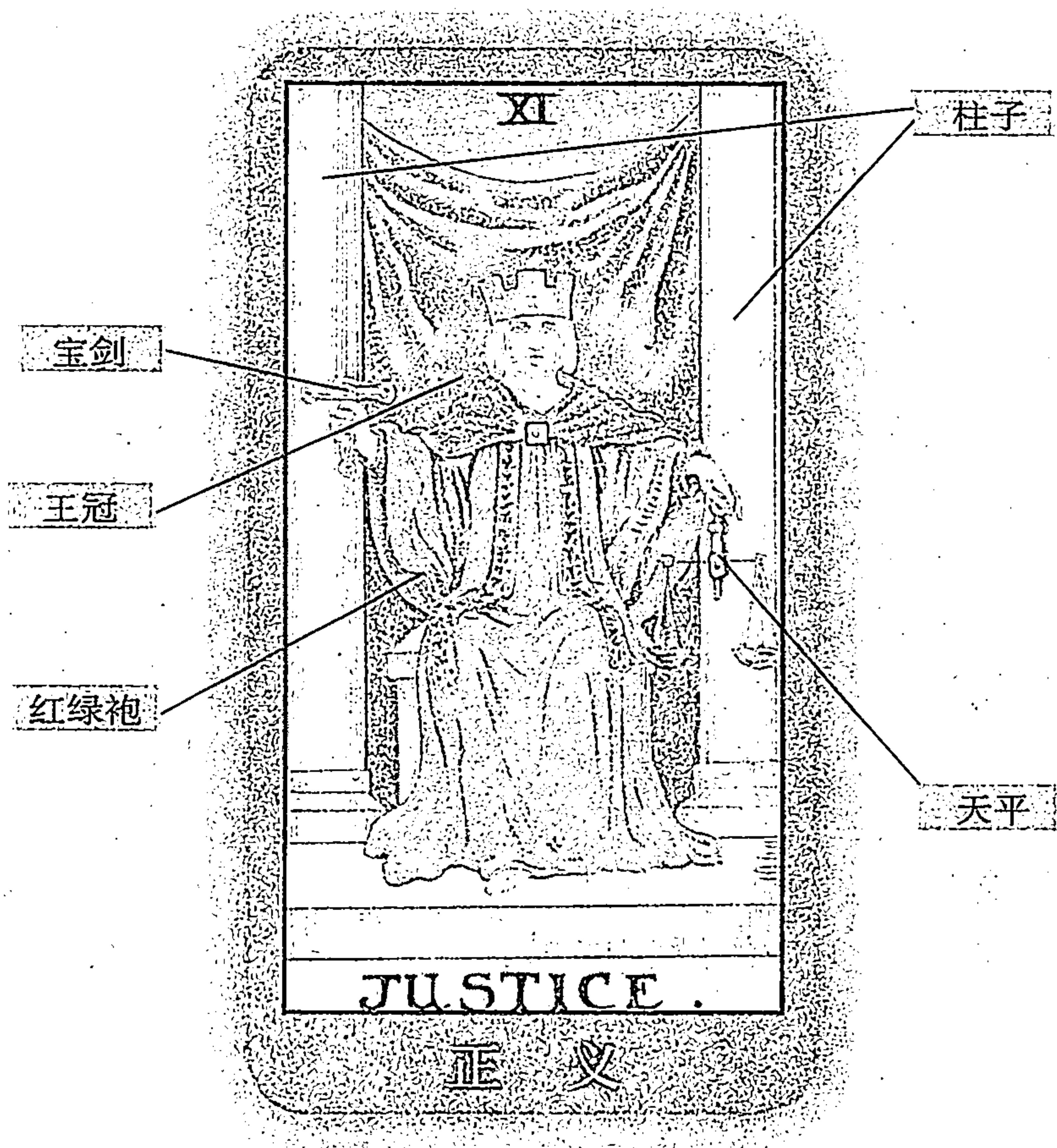
【关键词】轮回、转变、好坏交替

【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TARO，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，从各自的观点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，不断试图要减少宇宙的秩序。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。轮盘上方是持倾斜的剑的狮身人面兽。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珍贵的知识。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



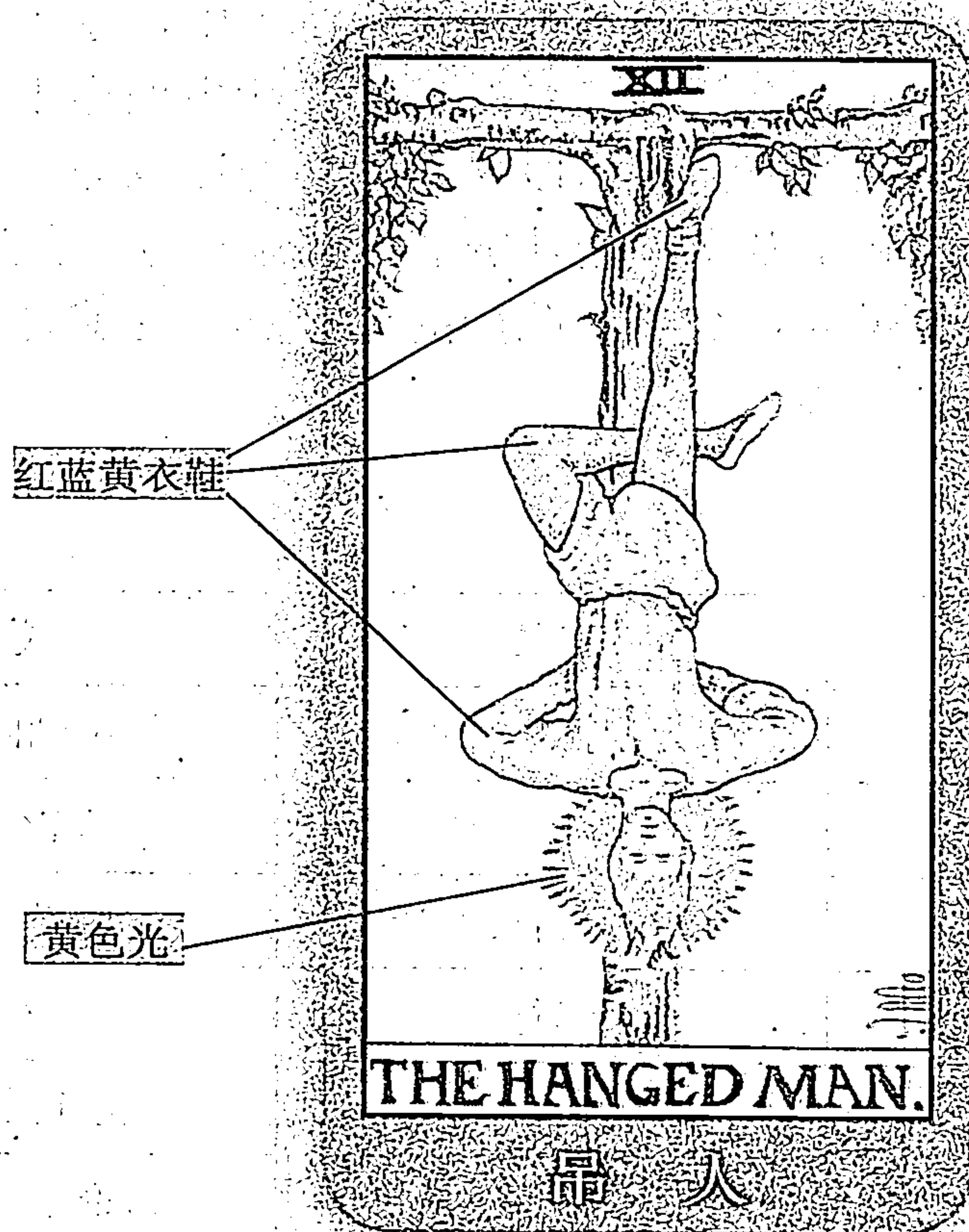
【关键词】均衡、衡量、法律、反击

【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，着绿色披肩，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。正义牌也意味着平衡有形事物，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

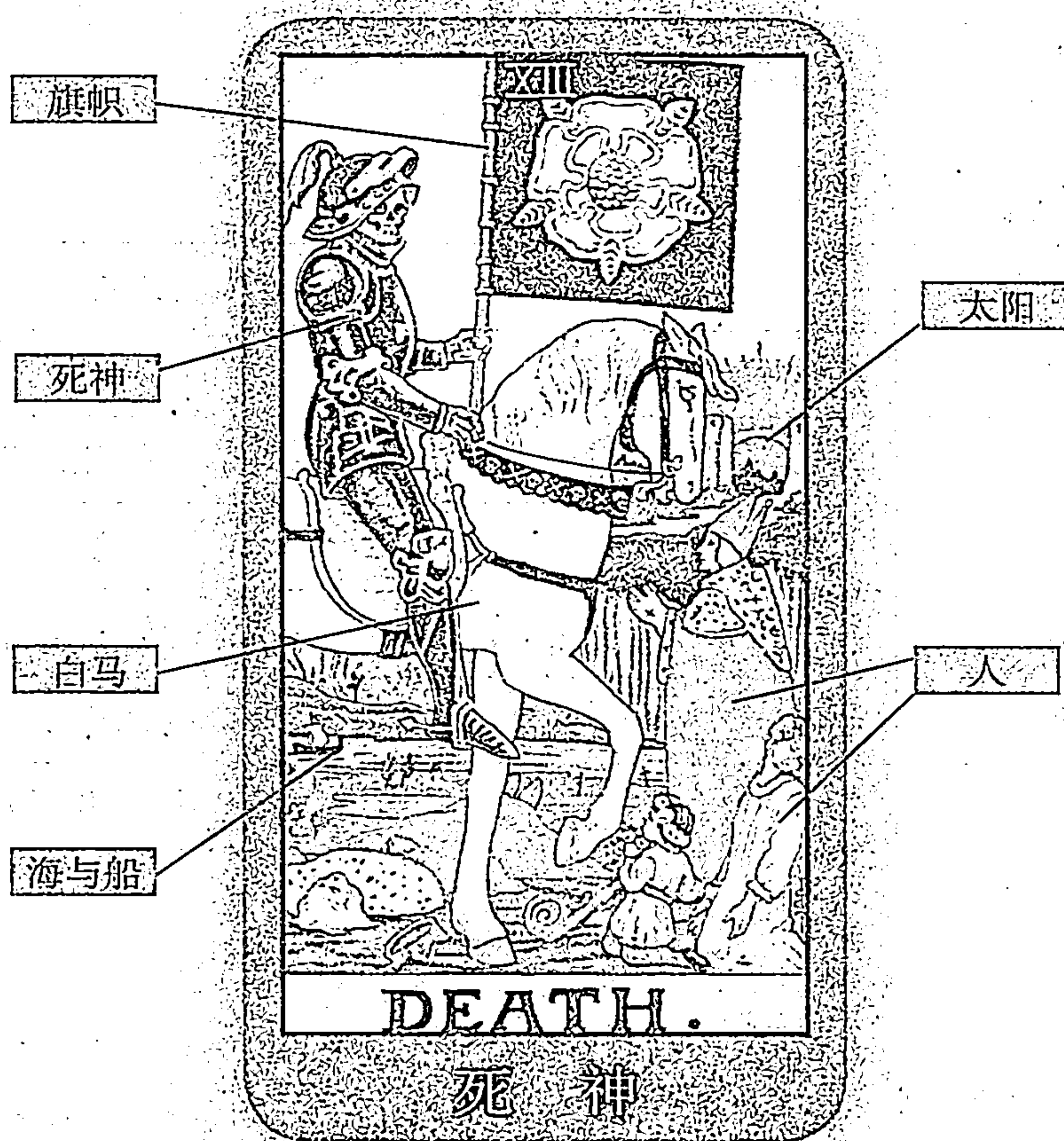


【关键词】牺牲、等待、克己、以退为进

【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，是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，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。“以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信息。吊人牌暗示，当你在这段时间内，通过对生命的顺从，并让它引领你到你需要去的地方，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，这就是要求你和周遭的人多谅解，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



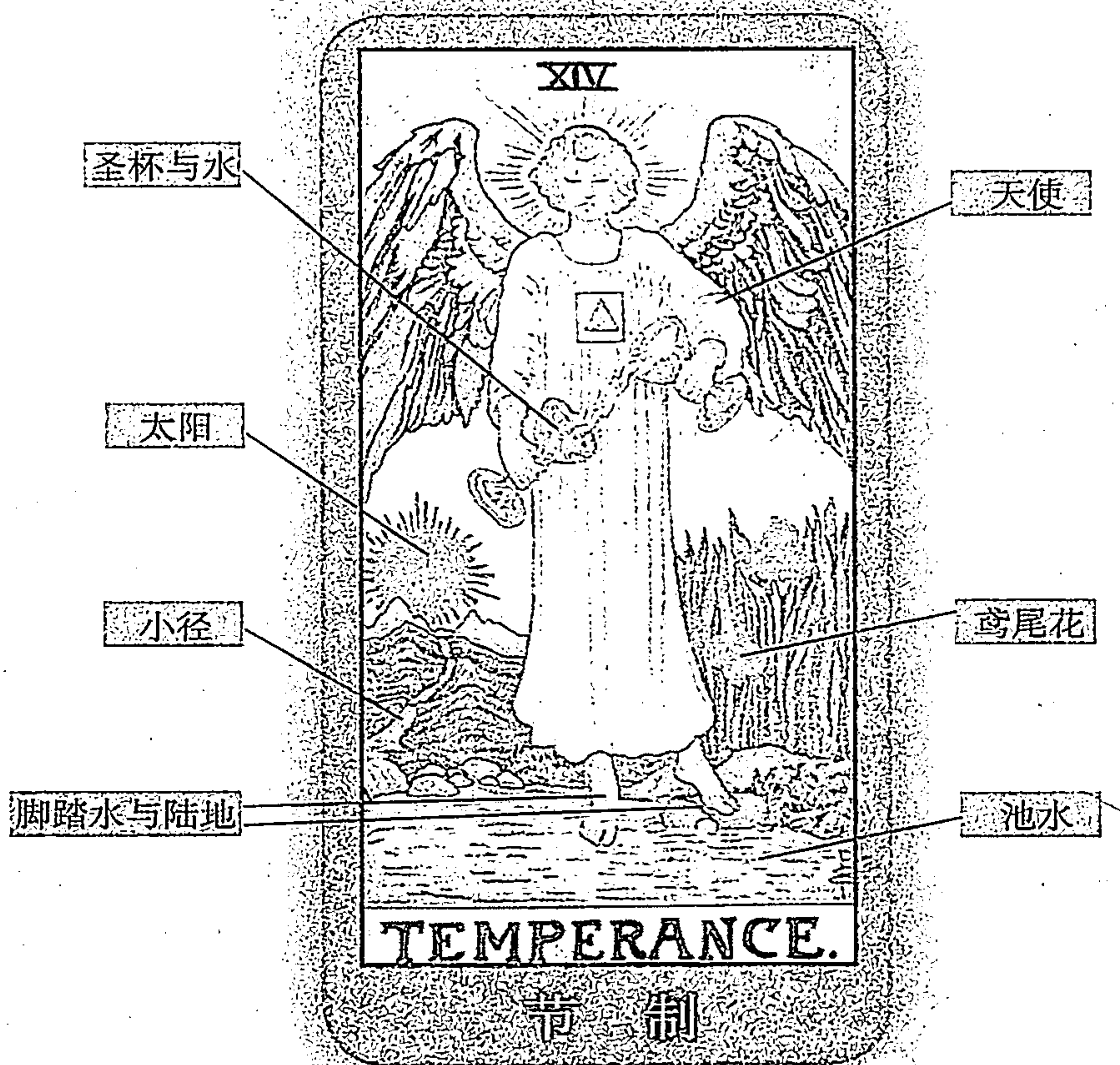
【关键词】结束、新生、转变

【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，发出慑人气魄。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、教主、女人、小孩，也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

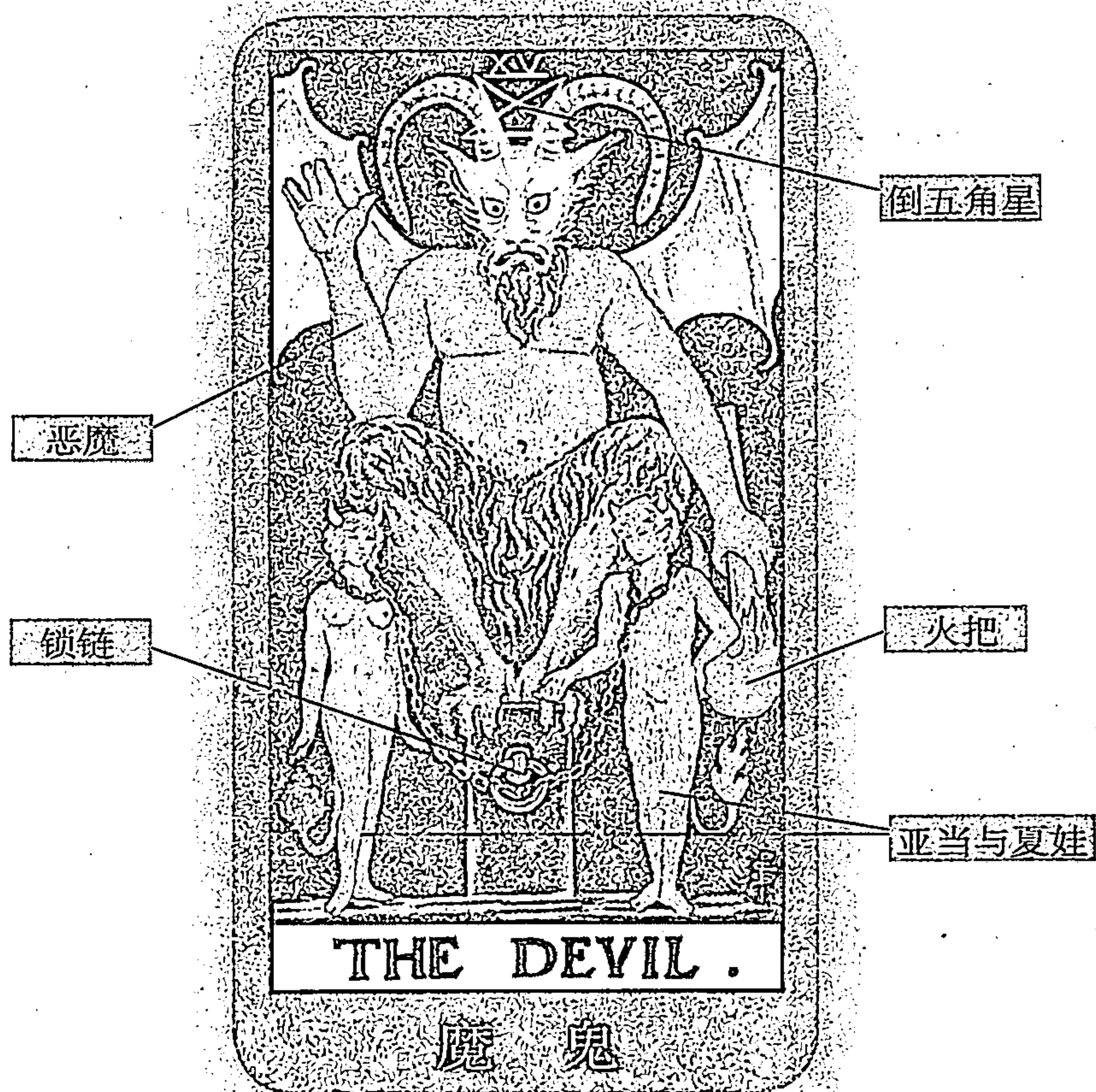


【关键词】沟通、调和、净化、斟酌、慢慢地给予

【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，代表精神自无形的身体中升起。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，要搭起两者之间的桥梁，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的自我可以和谐共存。你带着一种方向感行动，不管那是精神上或实质上的行动。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



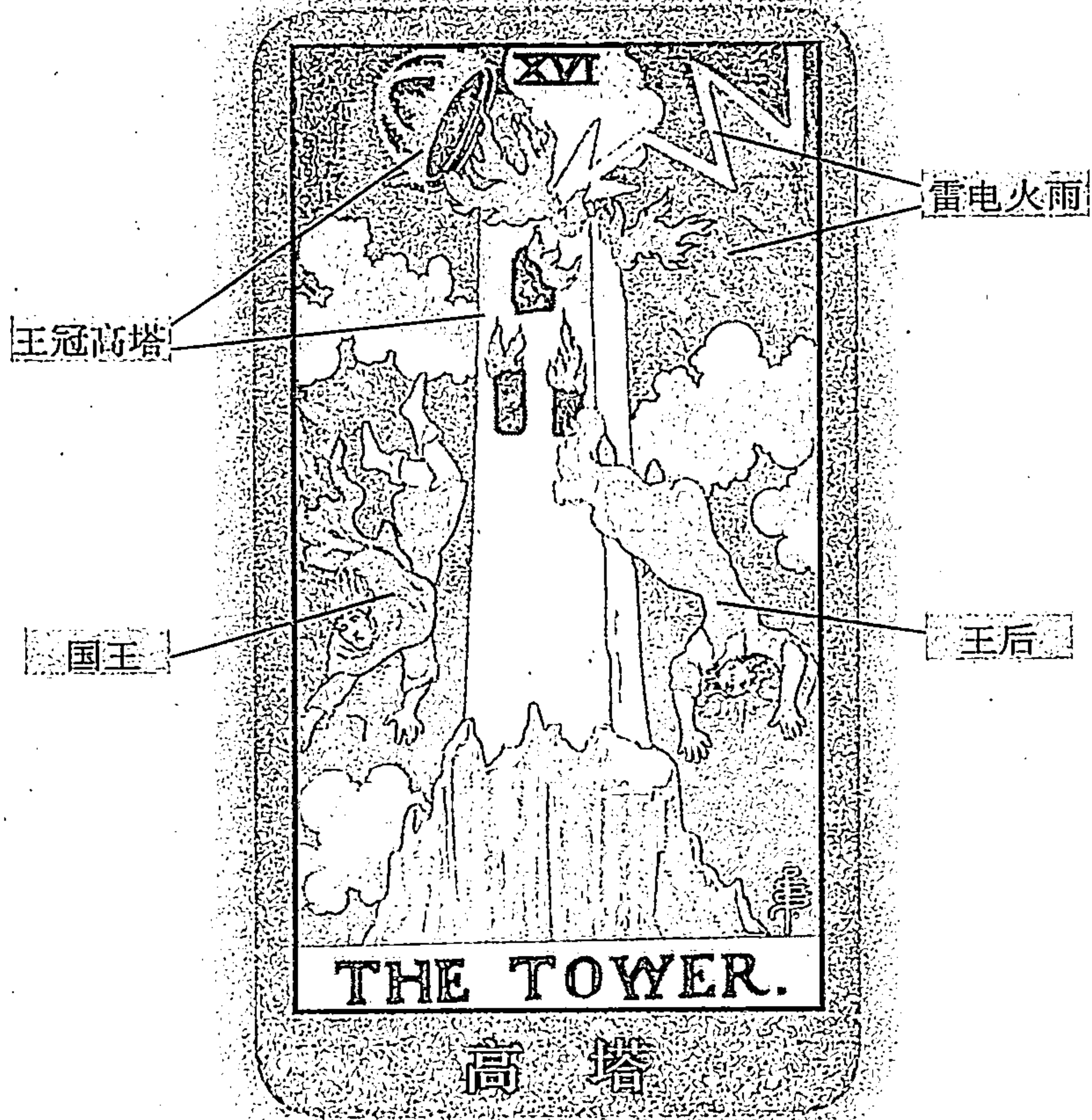
【关键词】欲望、束缚、物质主义、迷惑、诅咒、本能与欲望、限制

【参考牌义】魔鬼面目狰狞，生着蝙蝠样的翅膀和羊角，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——金钱上。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



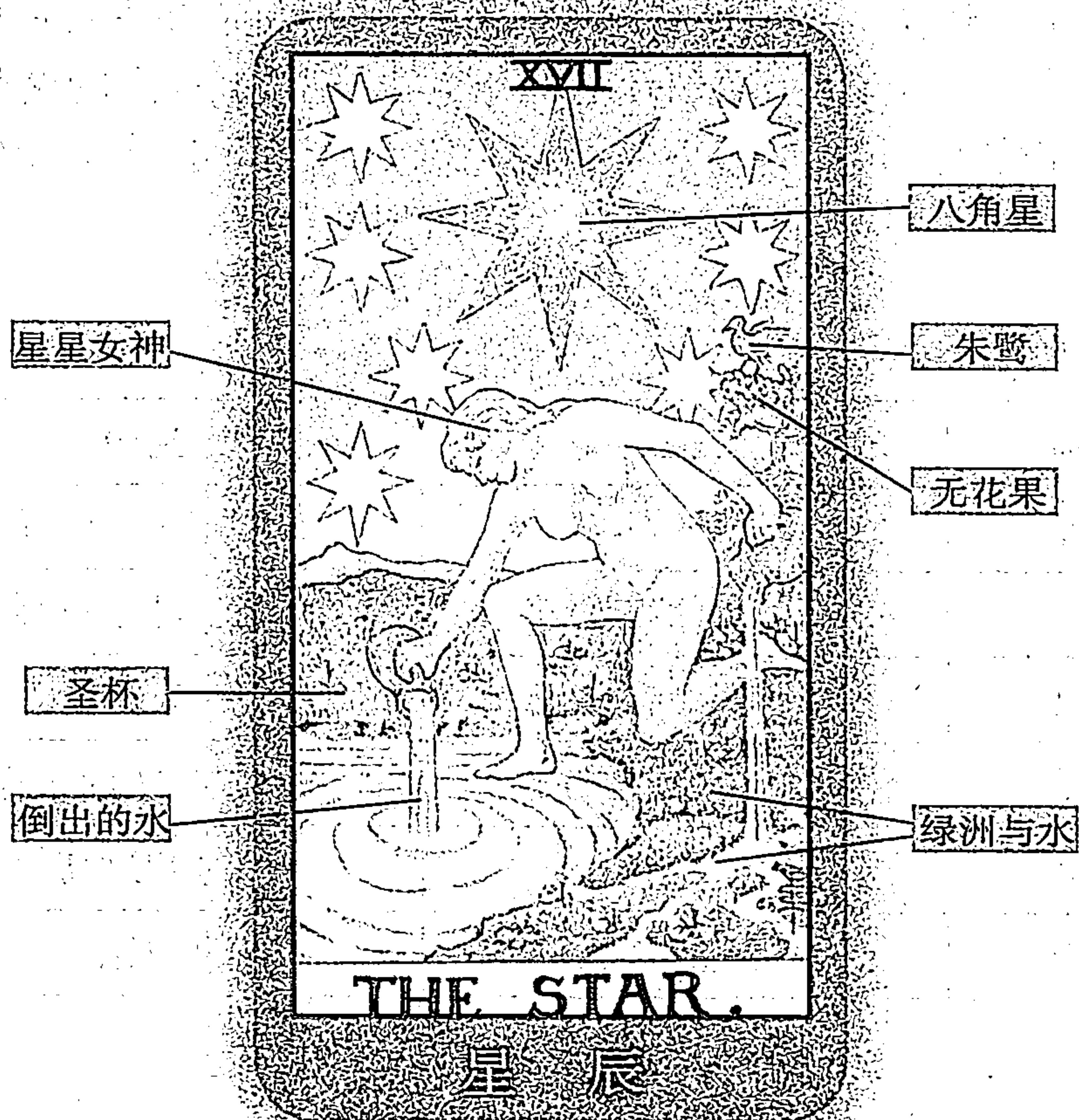
【关键词】灾难、破坏、毁灭、冲击、放弃

【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，你对人生的态度已经没有办法再帮助和保护你，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

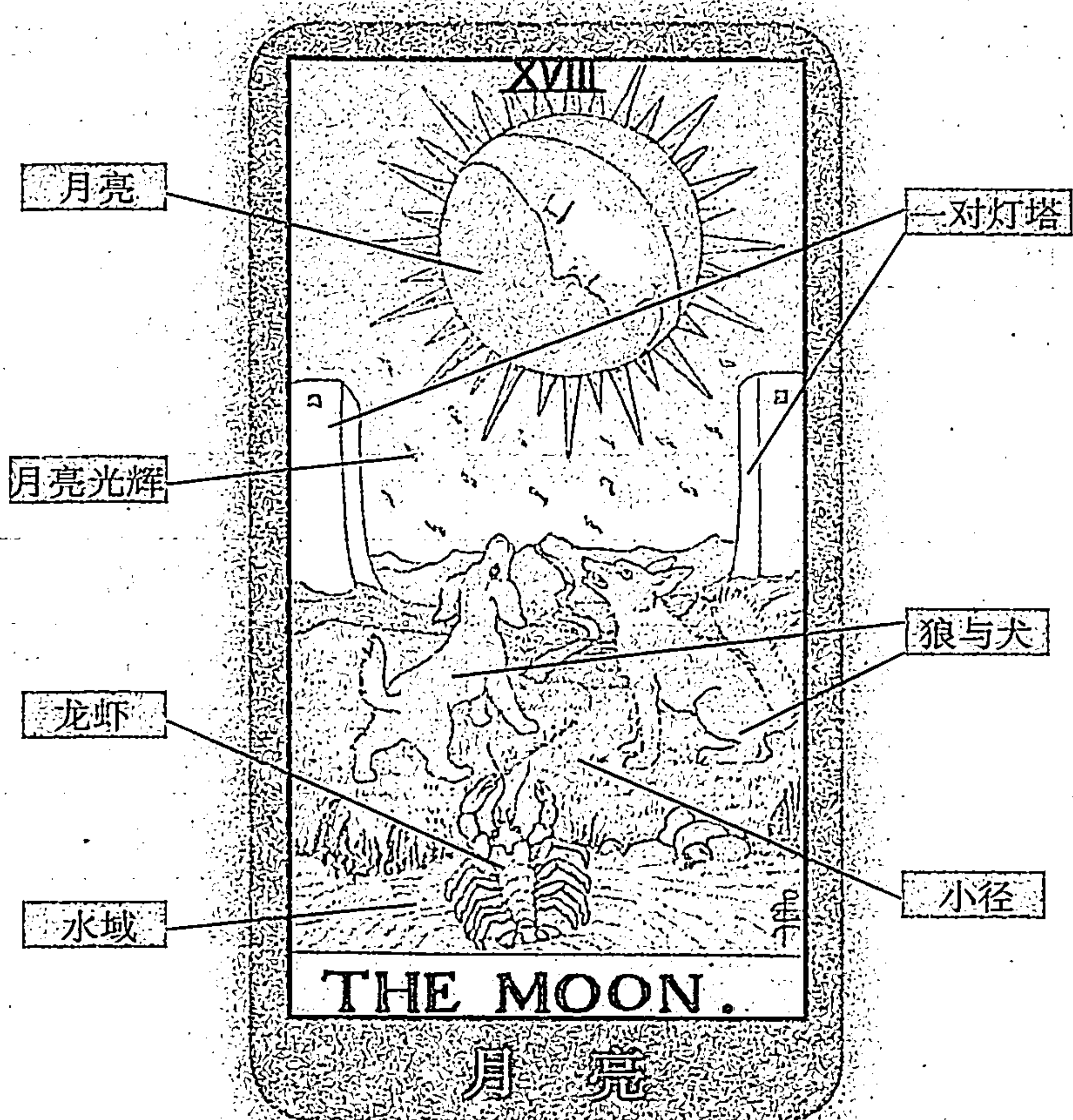


【关键词】宁静、和平、希望、祝福

【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这么做到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，流回到了水池当中）。星辰牌意味创造力和对生命的可能性的信心，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



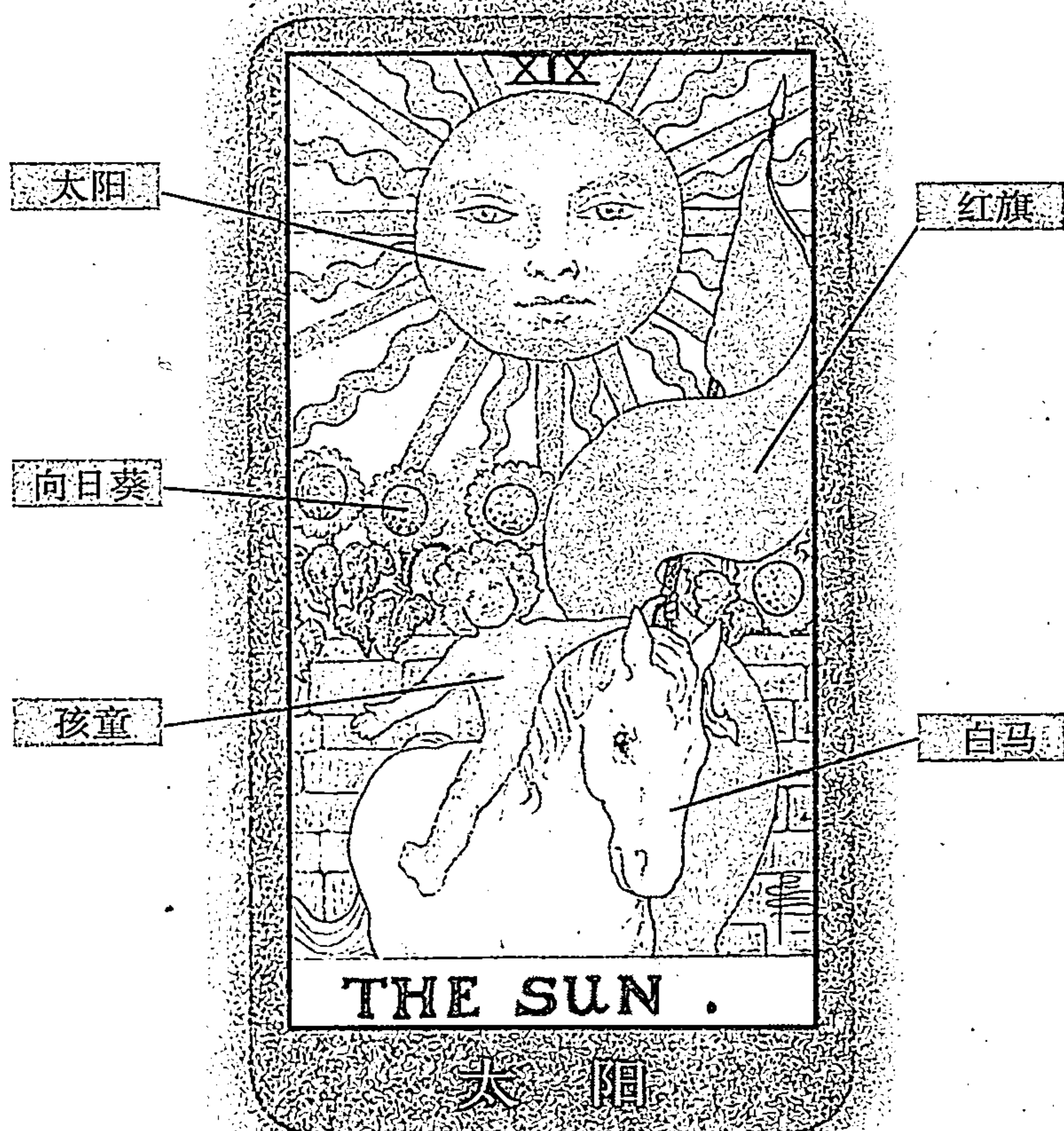
【关键词】梦幻、梦境、不安、动荡、神秘、潜藏的危险

【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。一只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。这些动物代表你的较低层次动物的本性，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，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、需要运用想像力的工作，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

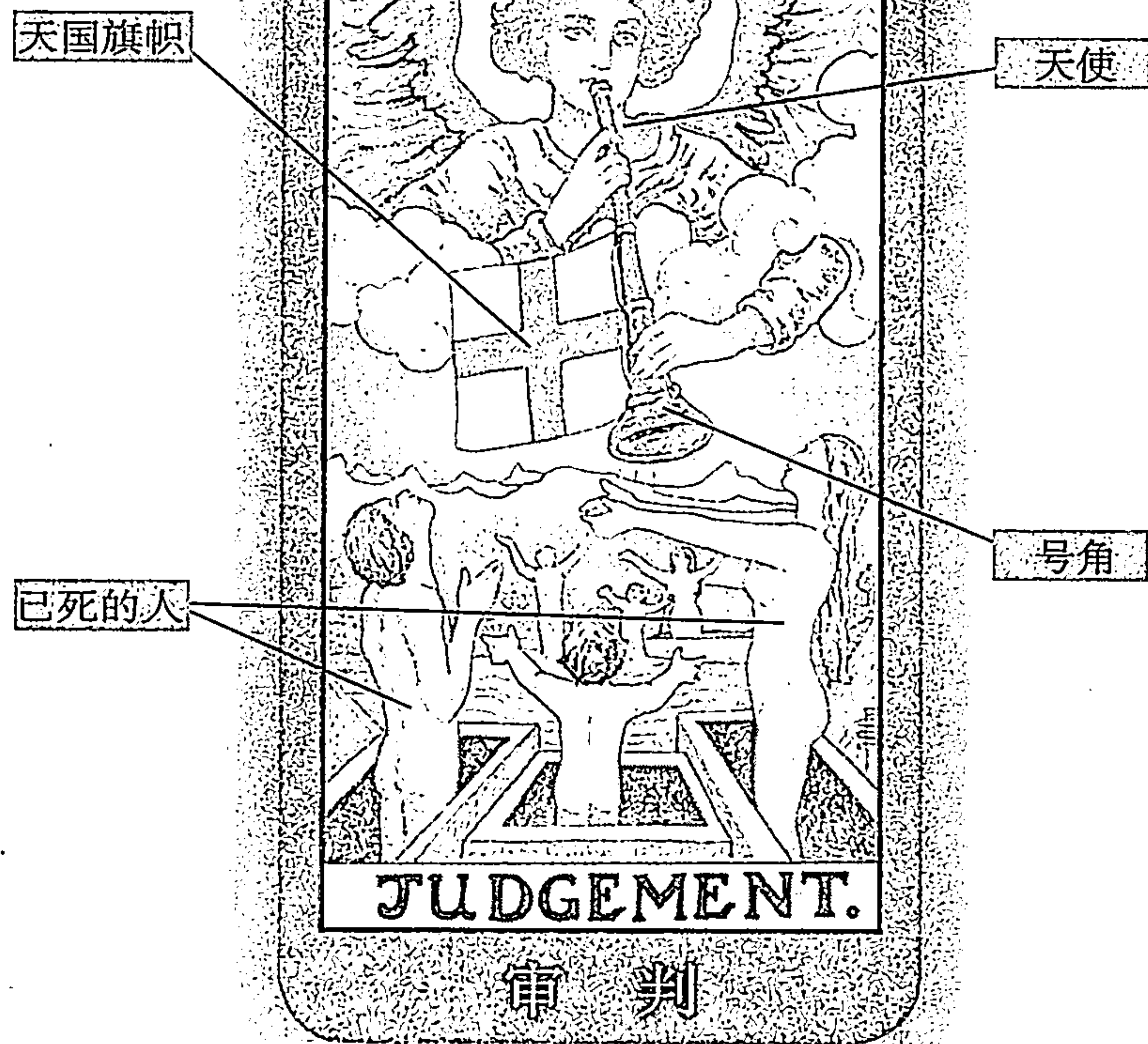


【关键词】生命、实现、纯真、自由、快乐

【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。这张牌连接了动物（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，能够共享生活中单纯的乐趣，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	天公不作美
其他	开朗的未来	志气消沉
结论	充满朝气	奄奄一息

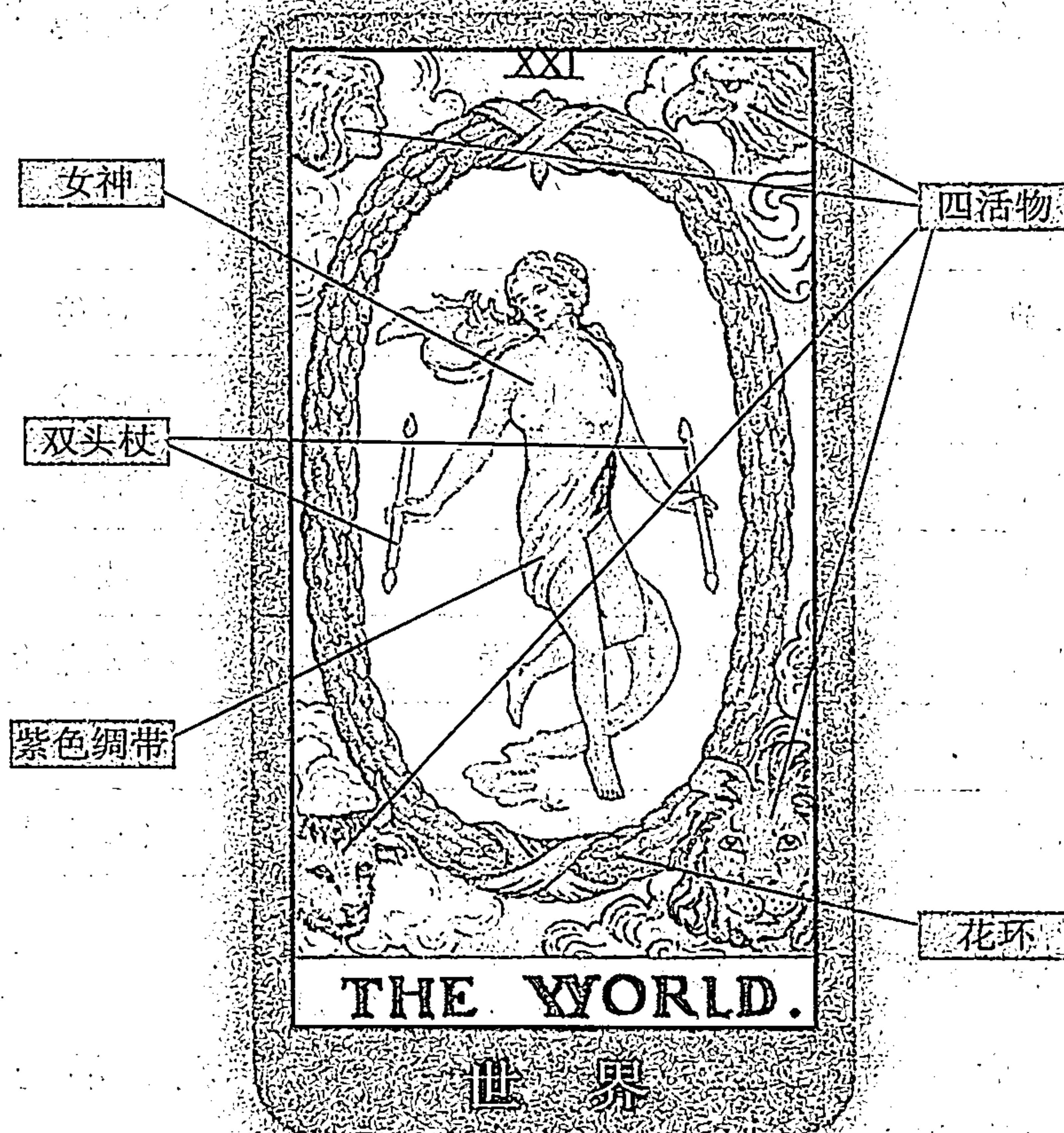


【关键词】 召唤、解放、再生、因果、复合、觉醒

【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精神，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度，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，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



【关键词】完成、成功、成就、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佛罗狄特，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，我们就会感到充实，得到祝福。围绕着她的花环象征着成功，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。紫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，而你也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愉快地成长、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	攻败垂成

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

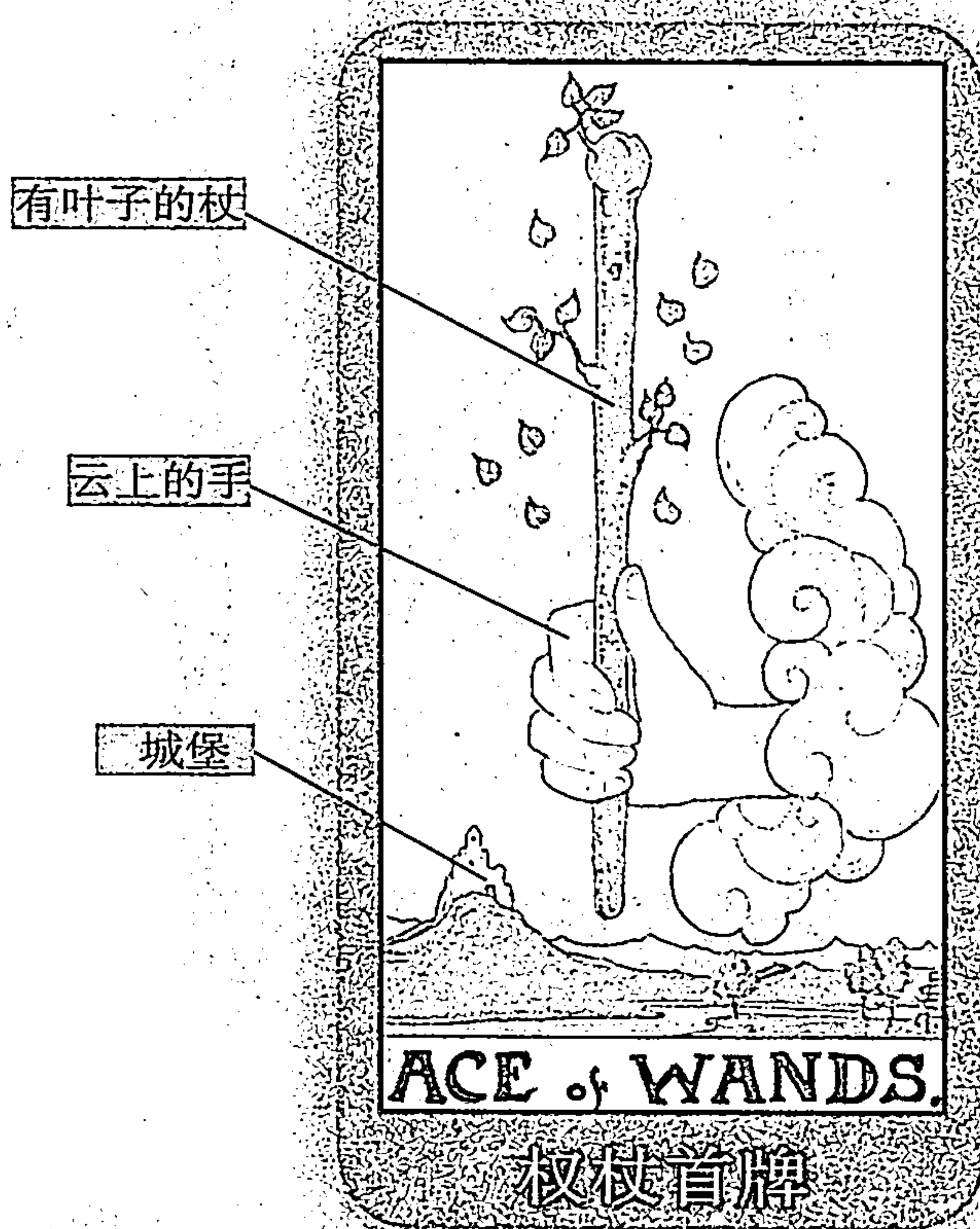
权杖组	关键词	圣杯组	关键词	宝剑组	关键词	星币组	关键词
权杖国王	稳重	圣杯国王	慈祥	宝剑国王	严肃	星币国王	踏实
权杖王后	开朗	圣杯王后	温柔	宝剑王后	道德	星币王后	母爱
权杖骑士	积极	圣杯骑士	体贴	宝剑骑士	强势	星币骑士	积累
权杖侍从	认真	圣杯侍从	柔弱	宝剑侍从	机警	星币侍从	运用
权杖首牌	行动	圣杯首牌	情感	宝剑首牌	思想	星币首牌	物质
权杖二	分析	圣杯二	珍爱	宝剑二	执著	星币二	流通
权杖三	远见	圣杯三	喜悦	宝剑三	悲伤	星币三	计划
权杖四	到达	圣杯四	选择	宝剑四	休息	星币四	固守
权杖五	冲突	圣杯五	失望	宝剑五	纷争	星币五	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
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

56张小牌牌义

权杖组牌义

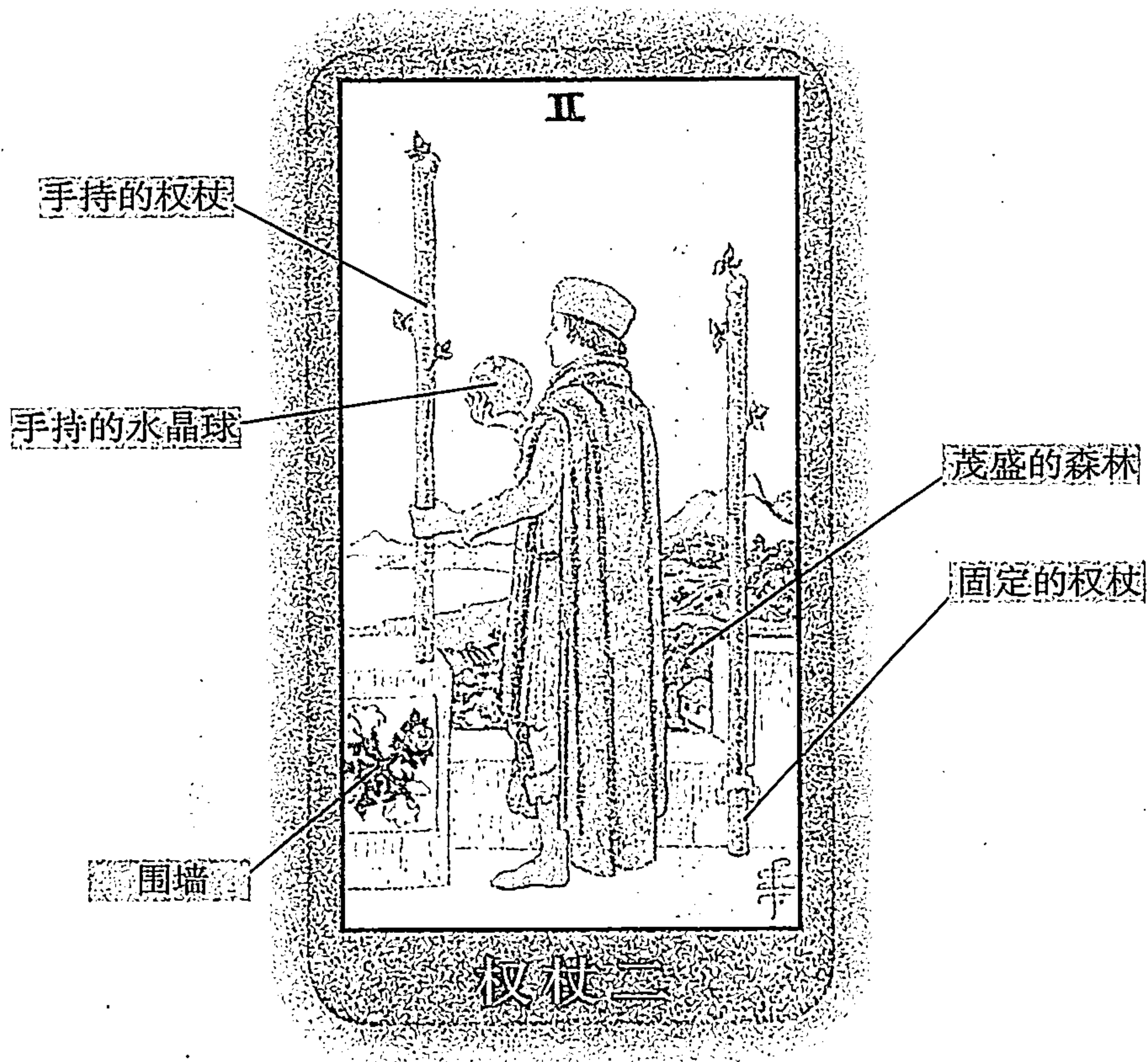


【关键词】行动的开始

【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

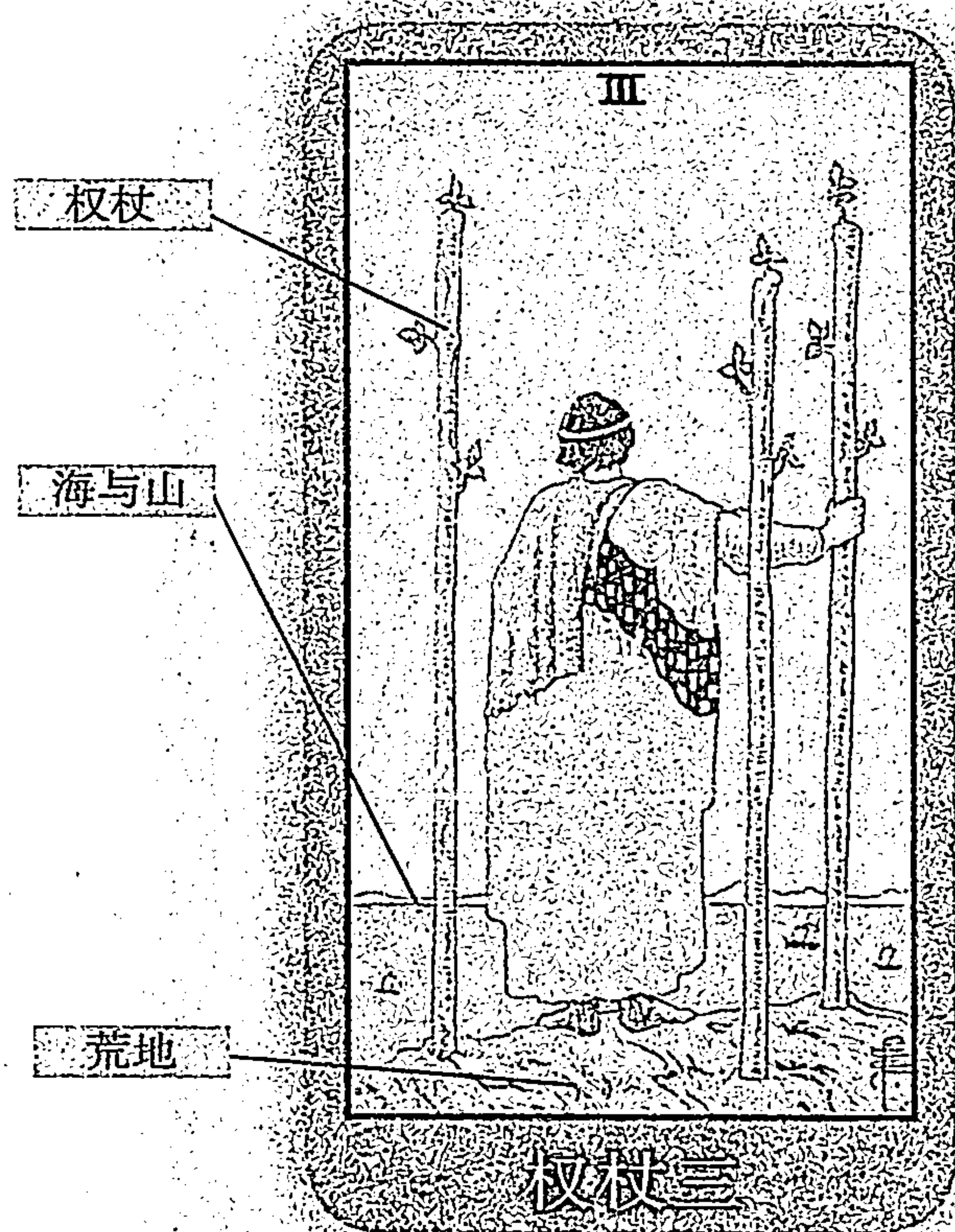


【关键词】分析、掌握

【参考牌义】牌面上，一支权杖是拴在墙上的，而另外一只只是自由的，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

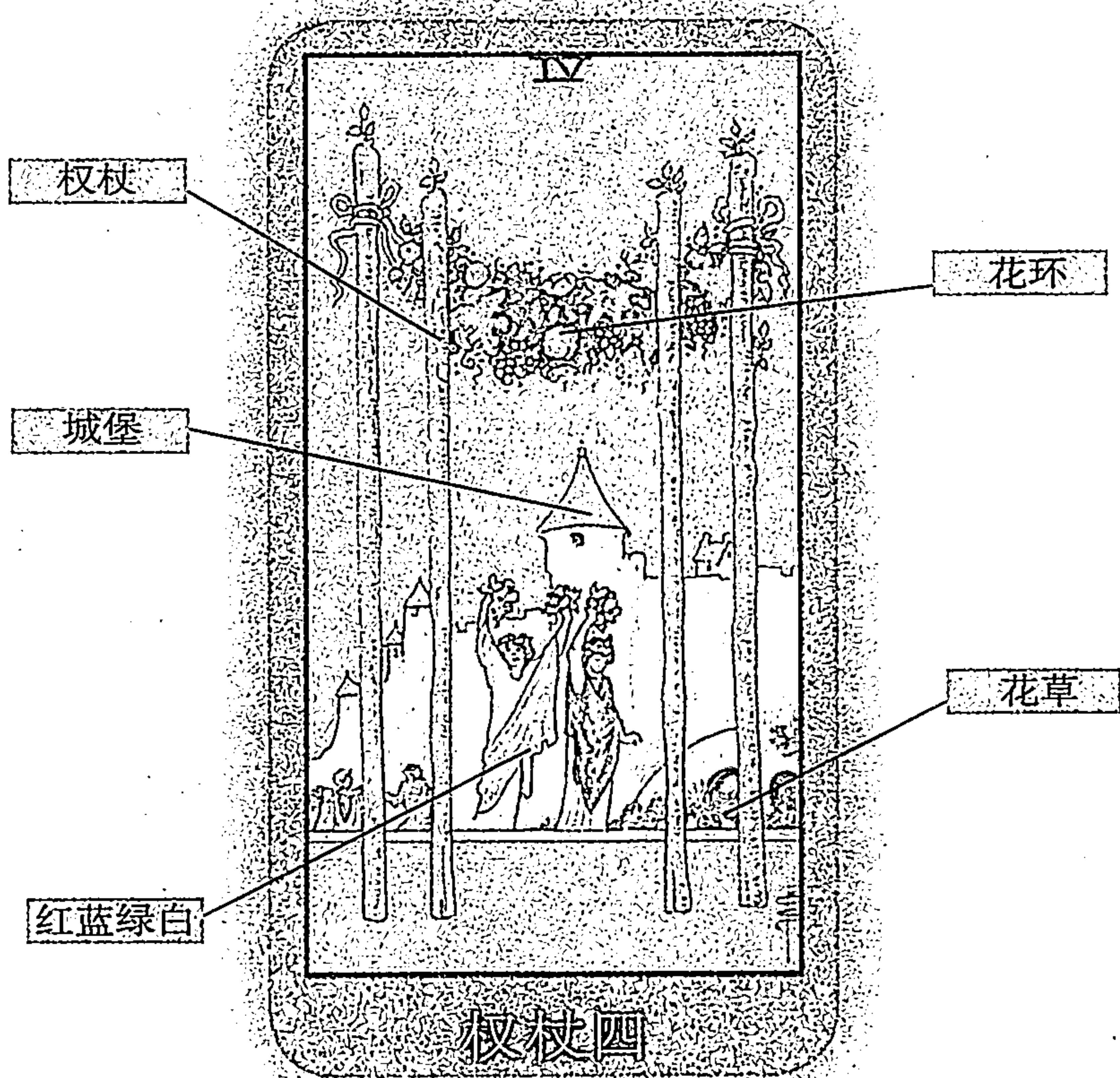


【关键词】远见、旅行、再出发

【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，也暗示你正在考虑你最近的状况，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



【关键词】到达、完成、回家

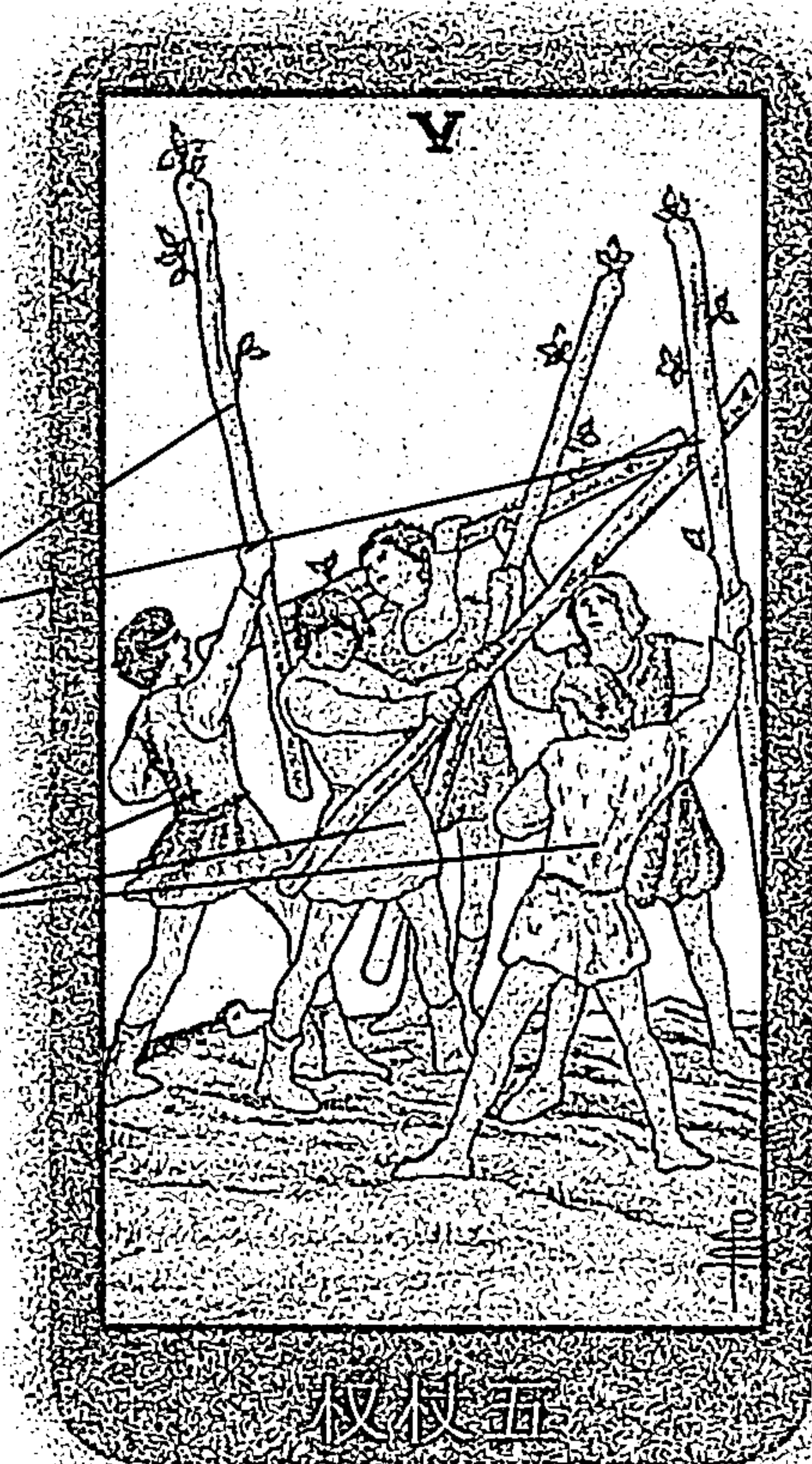
【参考牌义】权杖四描绘出一个坚固的家庭或工作环境，欢乐与分享是每天生活的一部分。这张牌上，人们自由来去、热情和乐观，在阳光下跳舞、庆祝。有一个迎宾花环穿在四个权杖的顶端，跳舞的人们在庆祝时挥动着花束。城堡是坚固的暗示，也表示权杖类型的热情正被导引进入家园。权杖四暗示在一个新家，或工作环境中安顿下来。也表示你在目前的环境中安定下来。在两性关系中，权杖四指出你正在稳固你的两性关系。

【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

不同方向的权杖

不同的衣服

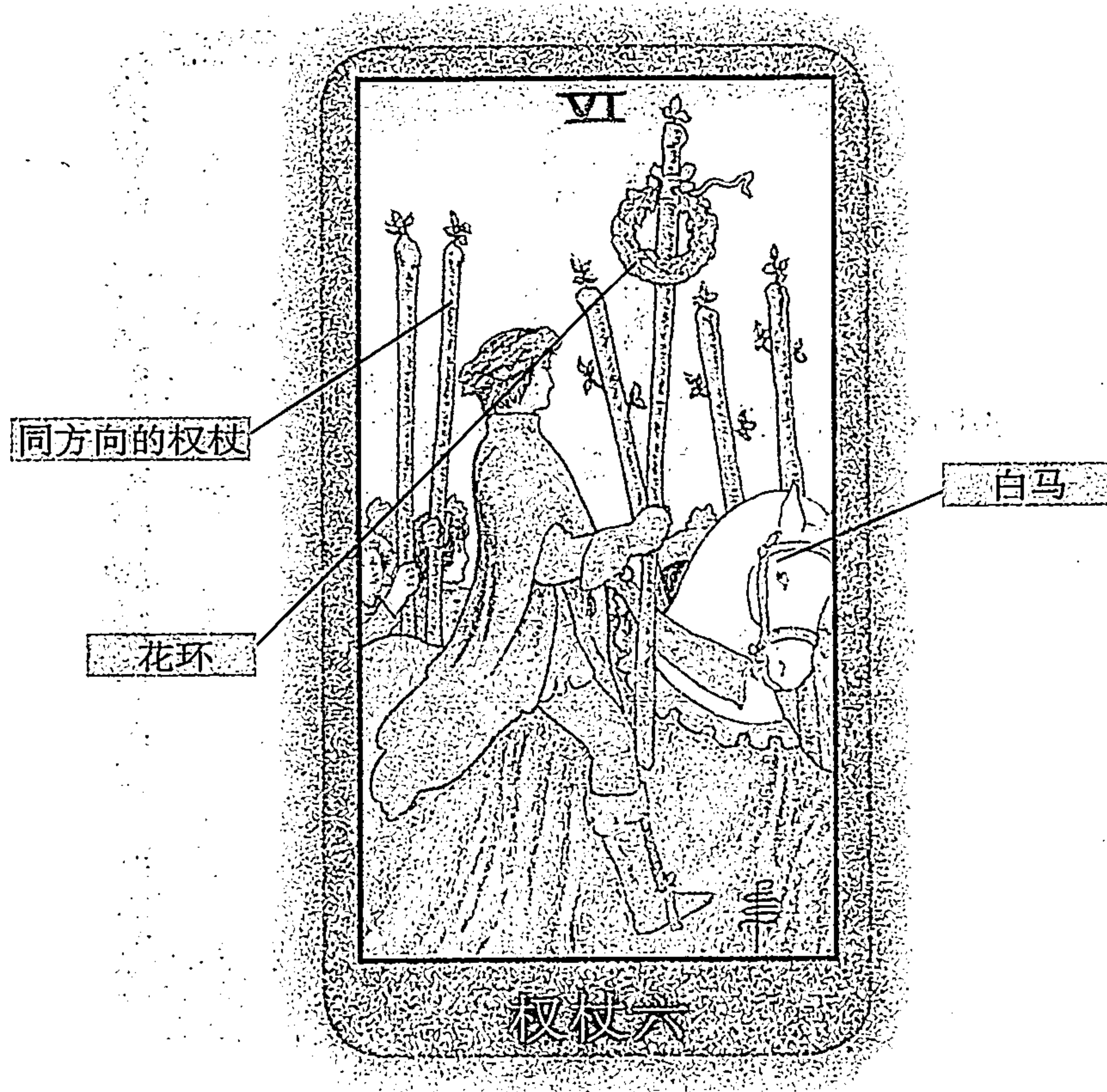


【关键词】冲突、没有领导

【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，以至没有一方面有效率，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



【关键词】胜利、英雄

【参考牌义】权杖六描绘一个胜利的场景，英雄头上戴着花环，被他的支持者所围绕着。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、正式达成目标，暗示着对人生充满自信的态度。在两性关系的分析中，权杖六表明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

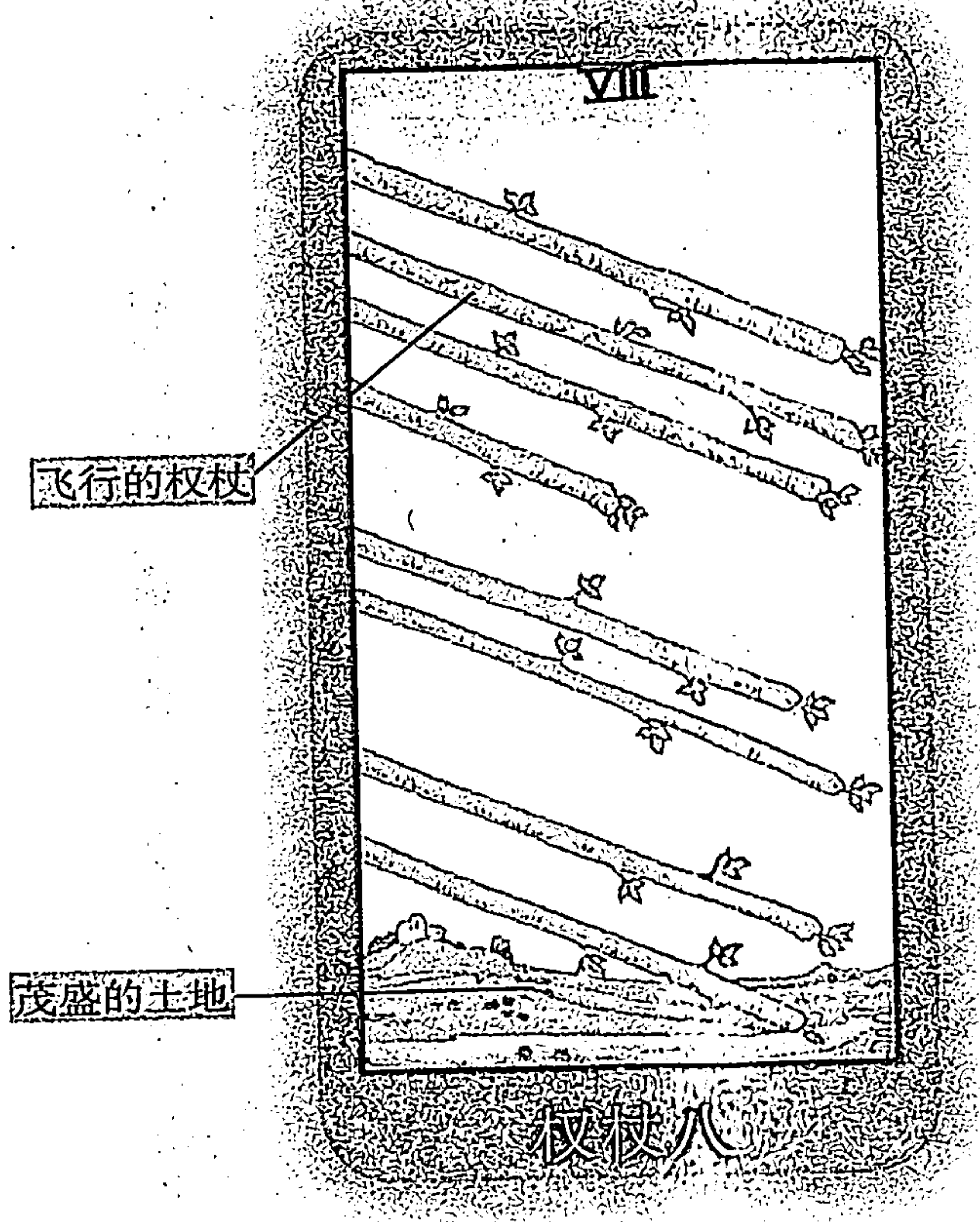


【关键词】勇气、挑战、暗敌

【参考牌义】牌上的人，表情上显现出决心和激情。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。权杖七的信息是“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而带来更大的挑战。

【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	顺水推舟

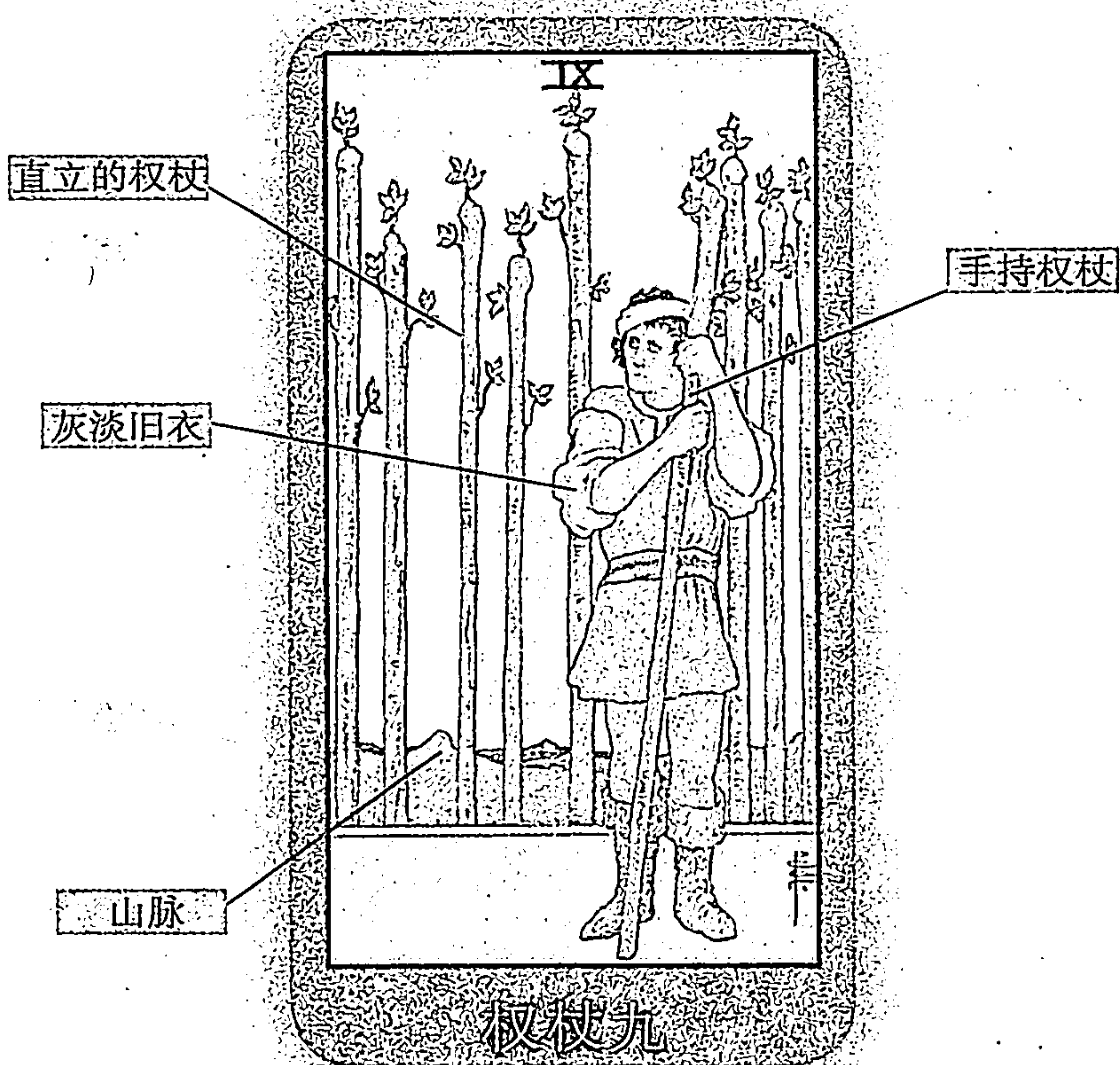


【关键词】迅速、急剧变化

【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，你既定的目标无需太多努力也能达成。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，说明你和伴侣一起享受生活，喜欢彼此为伴，无需受困于各种难题。

【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

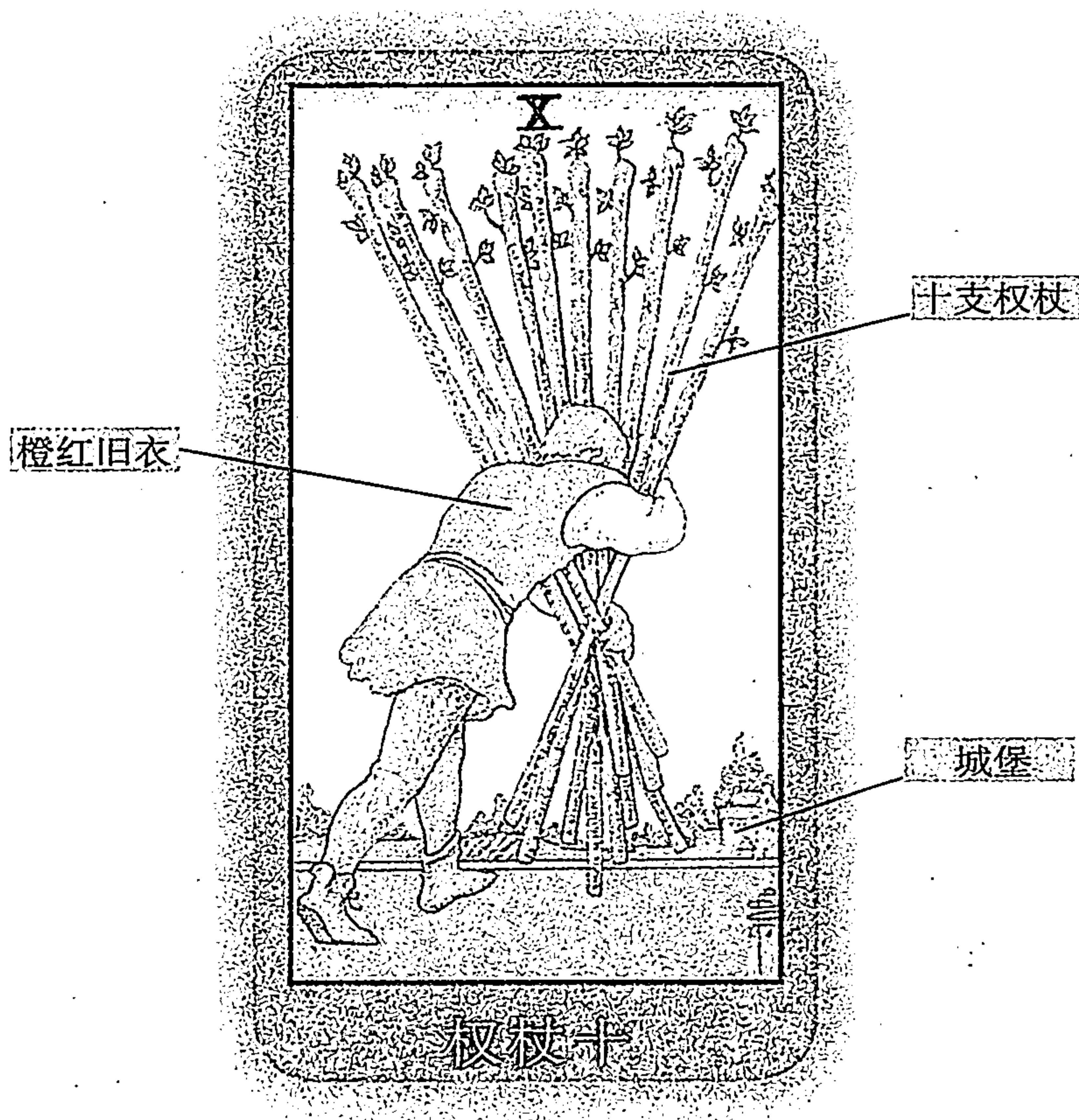


【关键词】审慎、小心

【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，它暗示是你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，权杖九表示你以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



【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。牌面上的人，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。它也可以形容你负担了一些并不属于你责任范围内的事务。两性关系分析中，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，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	密告、搬弄是非

红羽帽

黄衣

沙漠与山

PAGE of WANDS.

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。意味着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22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



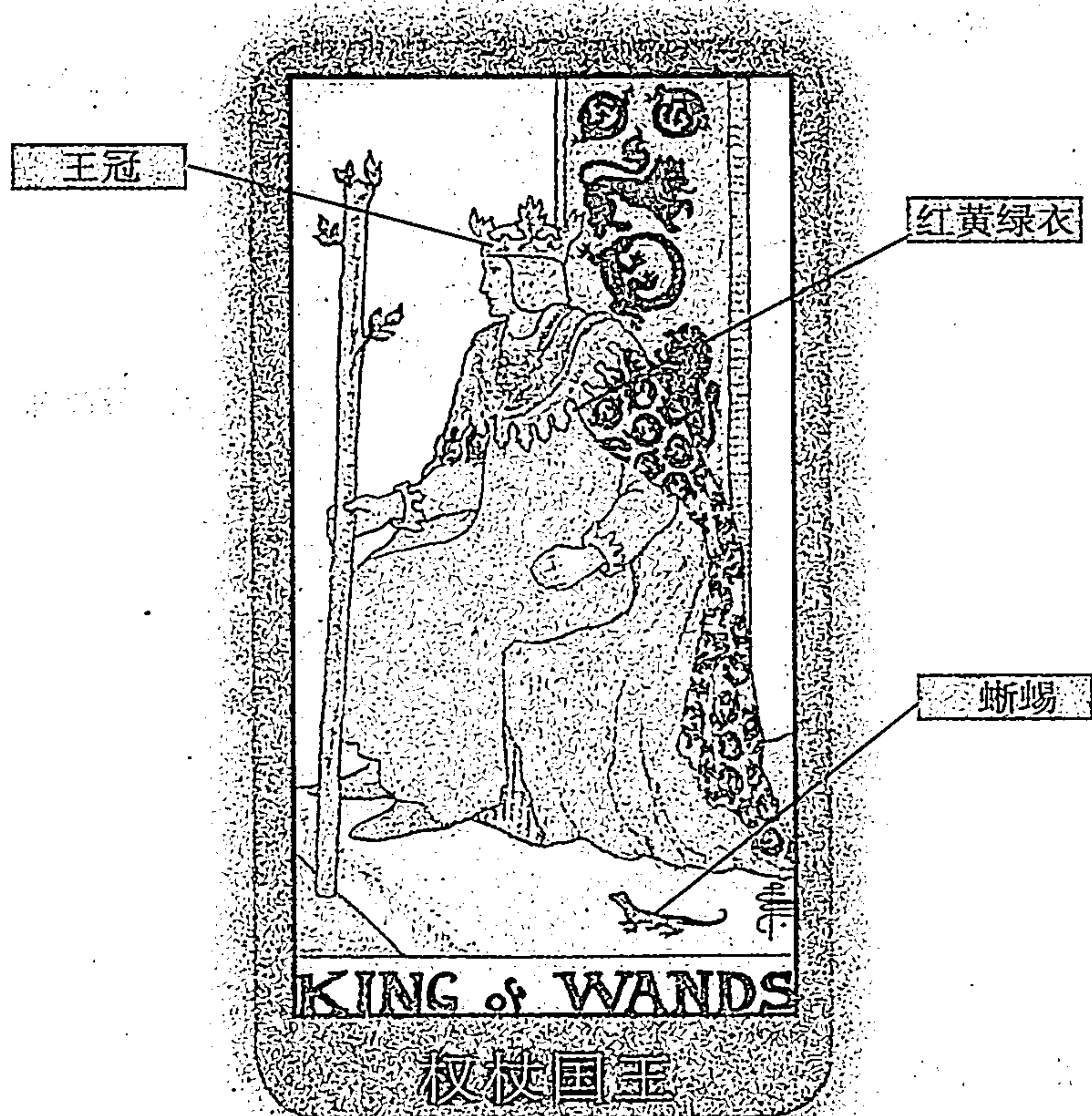
【关键词】积极、强烈

【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，权杖骑士代表一位积极、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



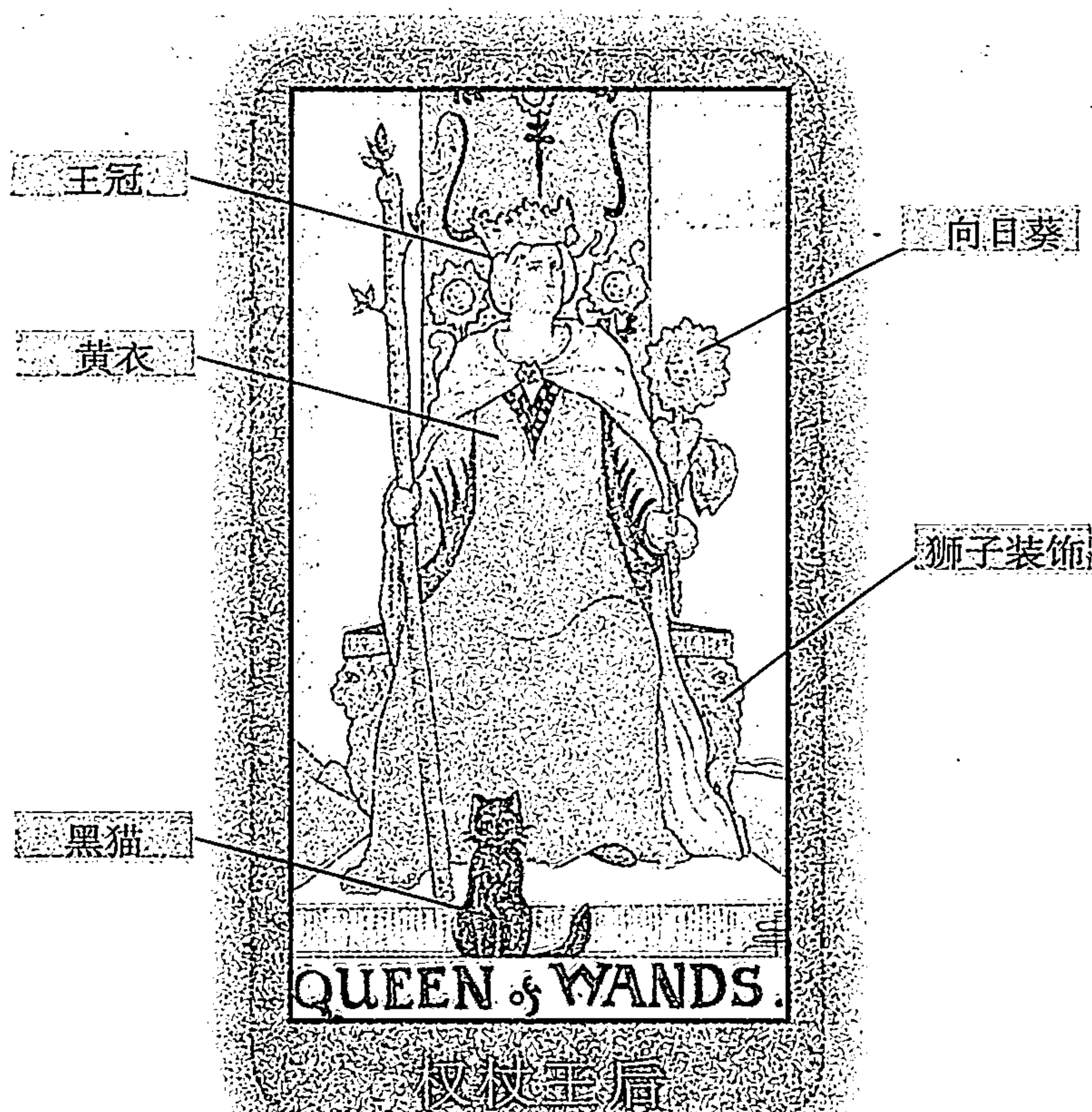
【关键词】稳重、坚强

【参考牌义】权杖国王代表通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



【关键词】开朗、热心

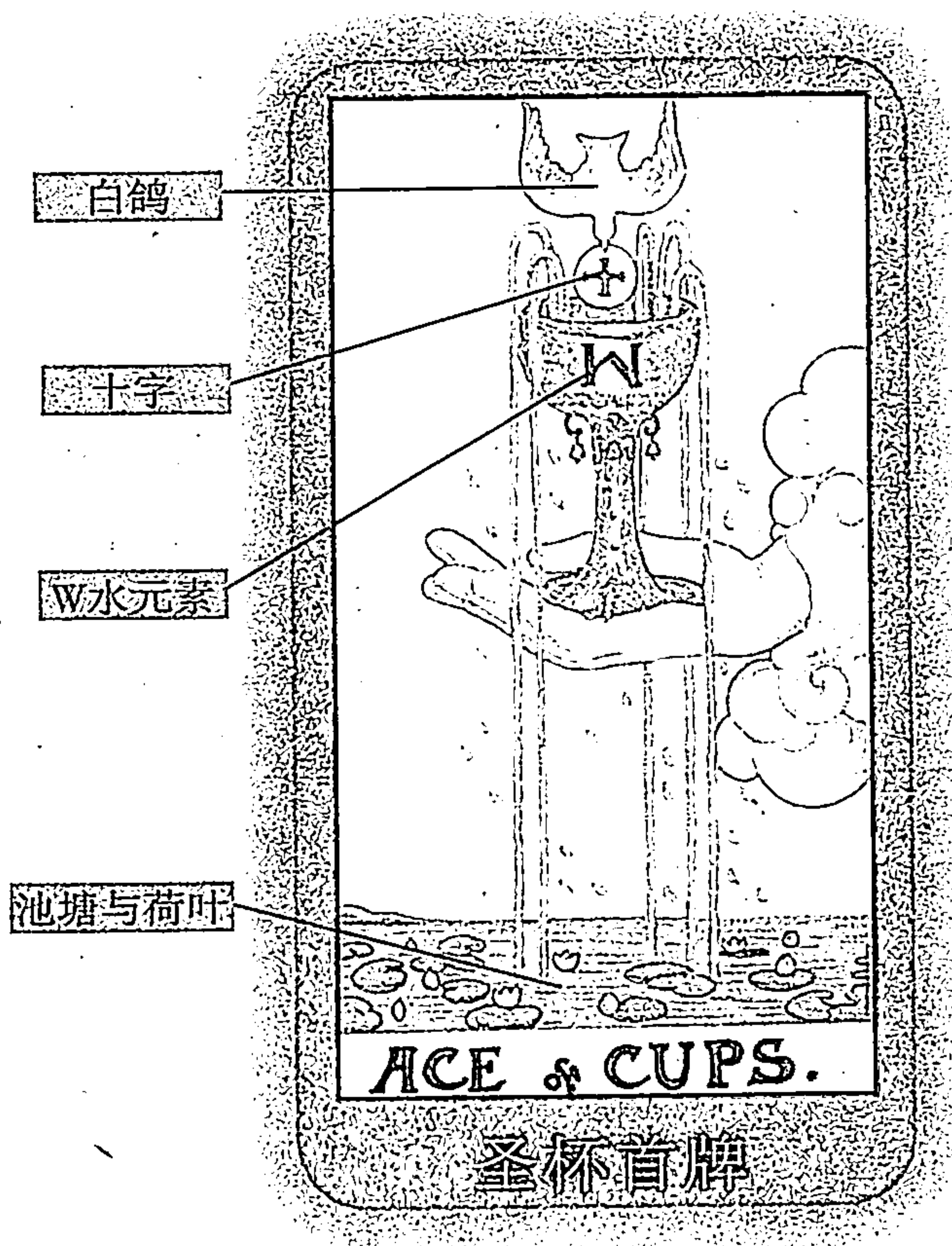
【参考牌义】牌上面的向日葵象征她的活力和积极的态度，而黑猫象征她的直觉，可保护她免于伤害。在宝座两侧的狮子代表她内在的力量。权杖皇后代表通过内在的力量而达到成功。相信你所做的事，以及做你所相信的事，可以帮助你了解你的目标。在两性关系分析当中，

权杖皇后描述一个诚实、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



【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联接。这段关系正是提醒你心灵的泉源，并以爱将你和那泉源联接起来。

【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
丰富地、一切顺利	单相思
幸福感	喜悦中暗藏阴影



【关键词】真爱、平等

【参考牌义】画面中，由杖上的两条蛇和长翅膀的狮子显示出，男人和女人有一种心灵上的契合。蛇缠绕的杖象征人类的脊椎，蛇则代表由能量中枢传达能量到脊椎的渠道。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。

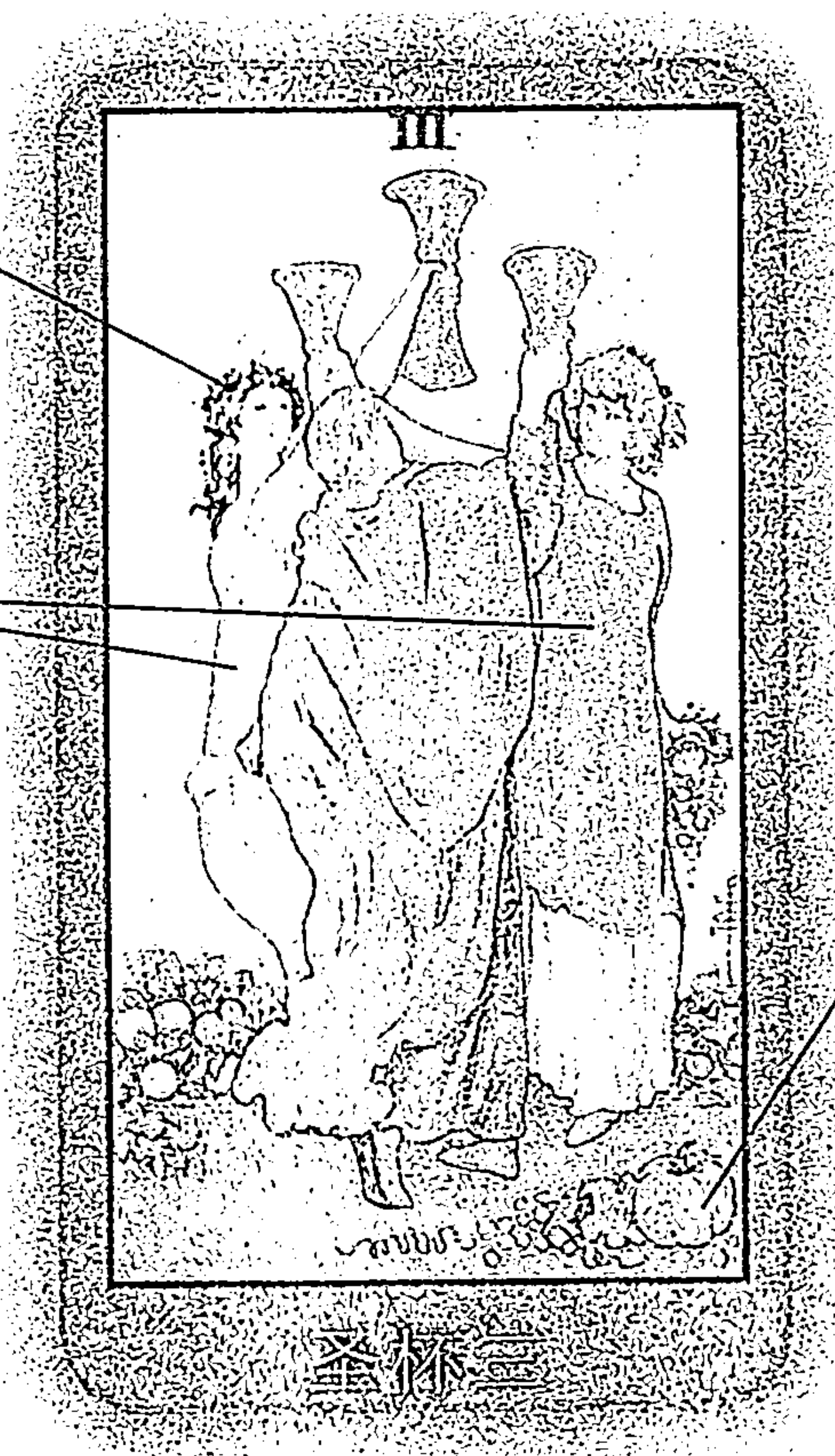
【正逆位】

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

花冠

红白橙衣

南瓜与果实



【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供选择。

【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

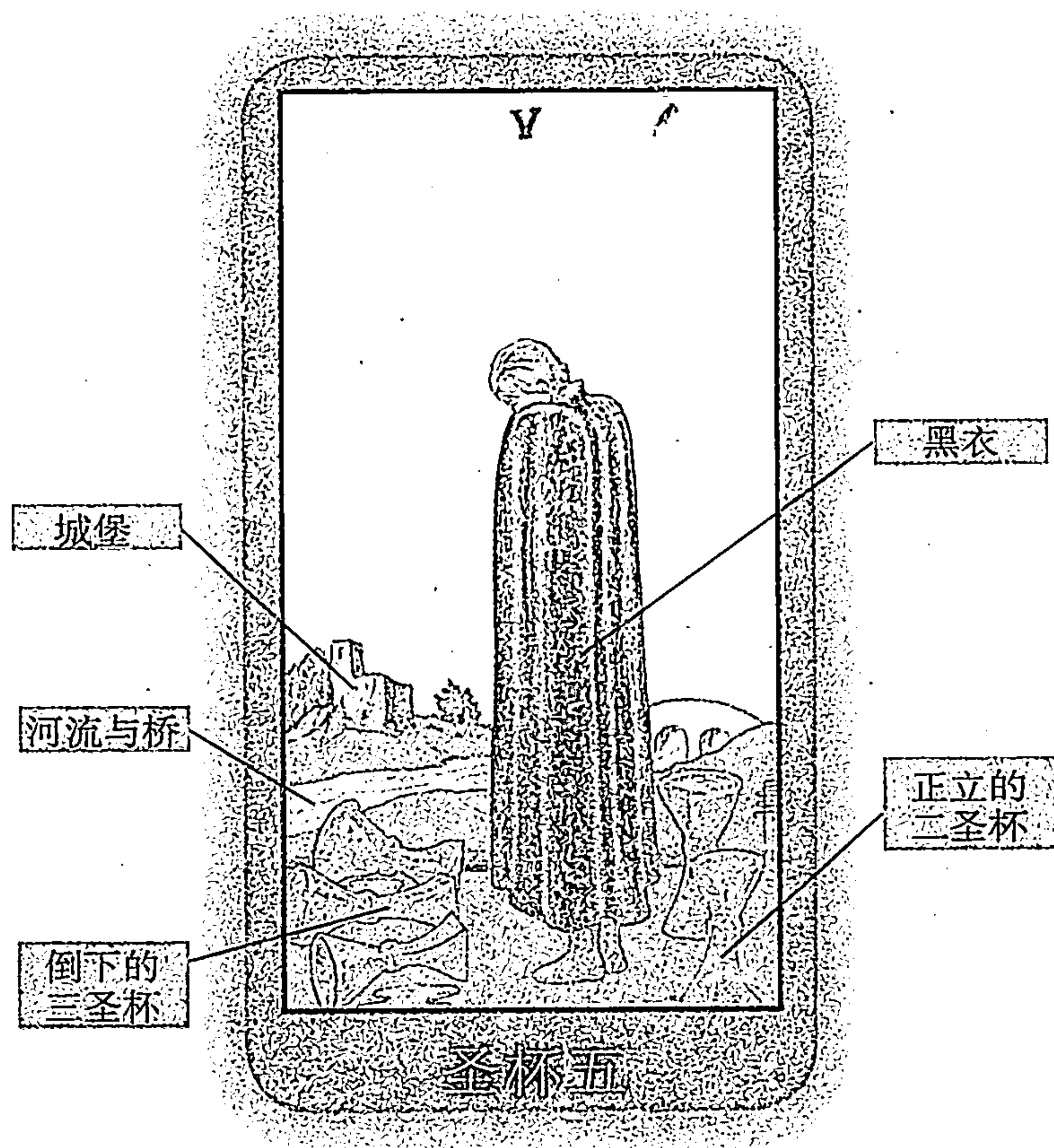


【关键词】选择、观望、不满足

【参考牌义】男子席地而坐，背靠着树，双臂交叉于胸前，前方三个杯子，象征他过去的经验。云中伸出的手握住一个杯子，象征一个新机会，却被男子拒绝了，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，在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而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



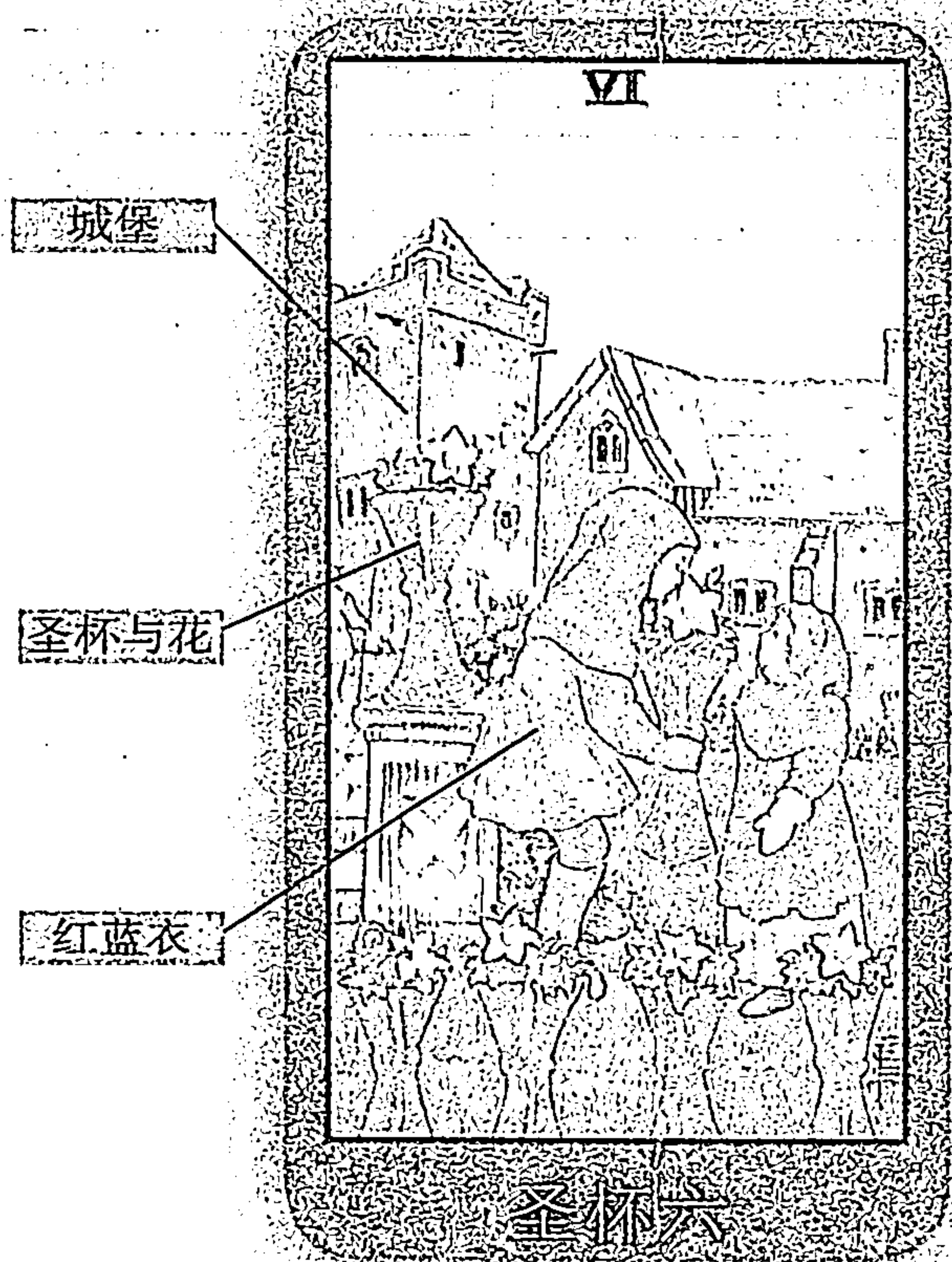
【关键词】失望、悲观、原地踏步

【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。在两性关系分析中,圣杯五形容一种分离的状态,以及回顾过去,将目前所拥有的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	重新来过
幻灭	新同盟



【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，把它献给面前的女孩。整个画面充满浓烈的童话般的色彩，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。它也可能描述一项和孩子有关的事业，或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

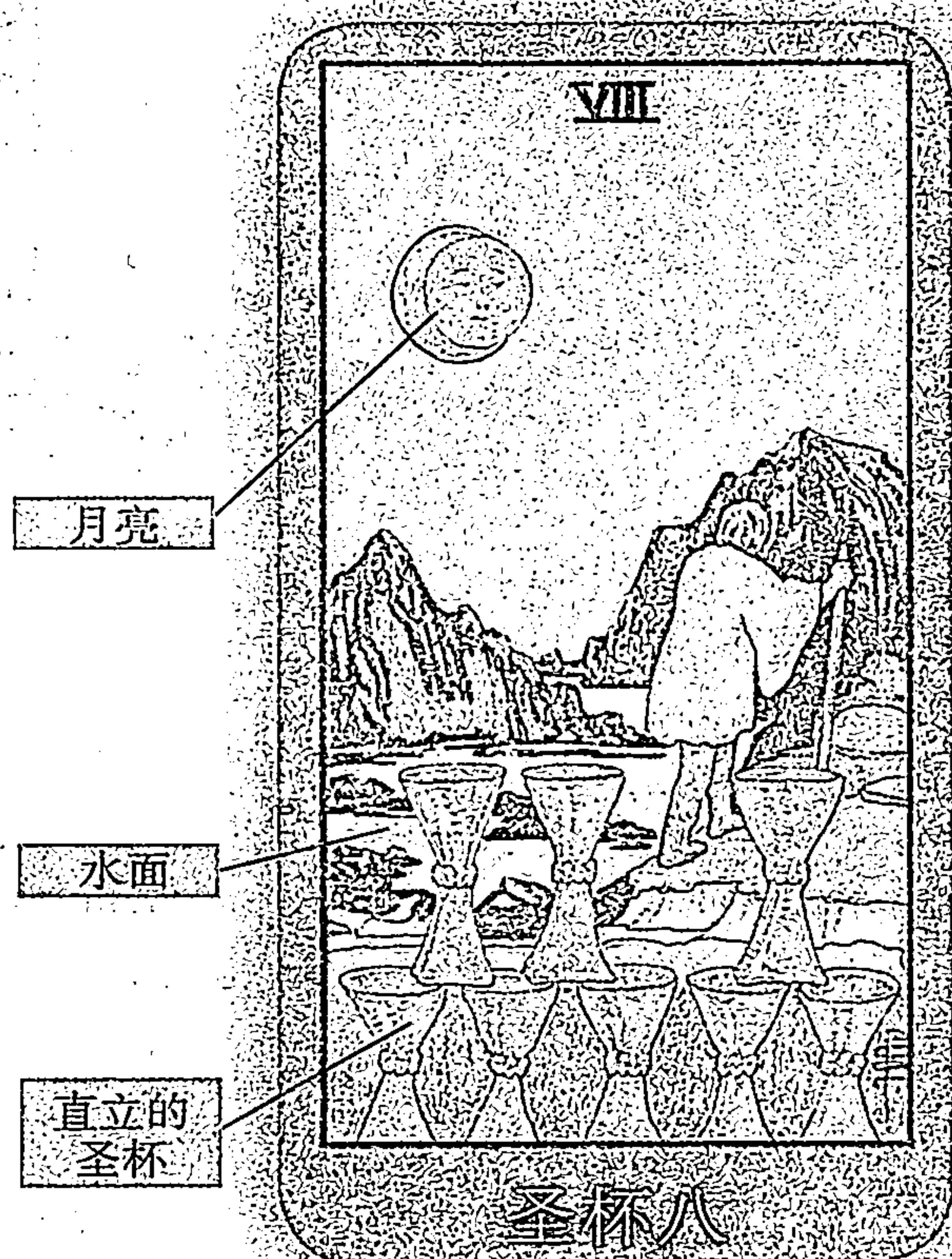


【关键词】梦想、欲望、白日梦

【参考牌义】男人看着浮于云端的七个圣杯。云层上摆放的这些东西也象征一种空中楼阁的存在，男人面对着七个圣杯，也意味着一种选择。杯中的脸代表你有时候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的事物的力量。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的恶魔，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来寻求满足。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。圣杯七意味着你应该确认在这段关系中你需要的是什麼，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
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



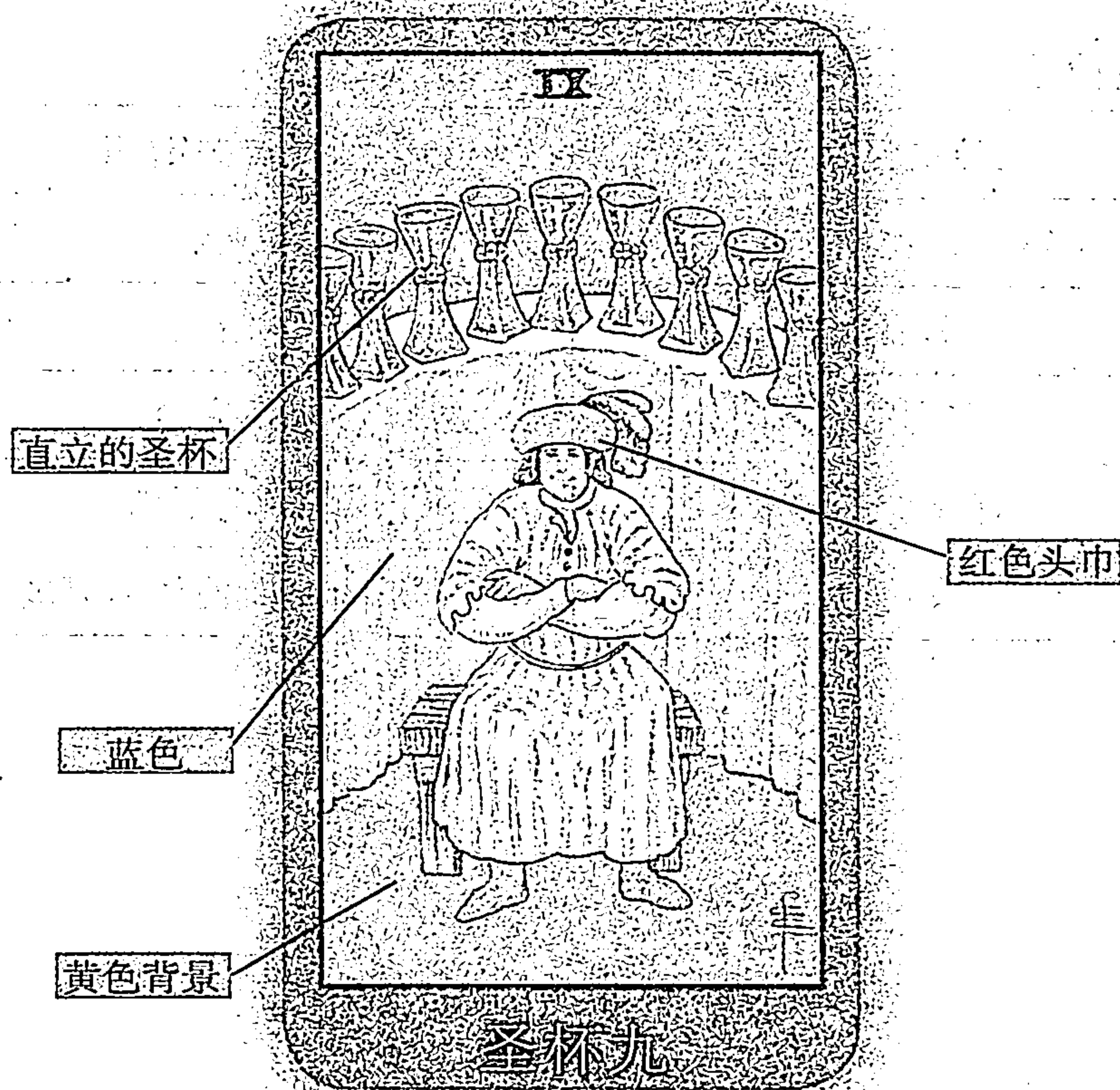
【关键词】追寻、安宁

【参考牌义】在一个月朗之夜，一个红衣男子拄杖离开他辛苦搭建的八个圣杯而去，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八个杯子。他穿着红色衣服和红色鞋子，象征他的行动力。那个人朝高处走去暗示着进步，而且可能会产生一个更好的视野。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

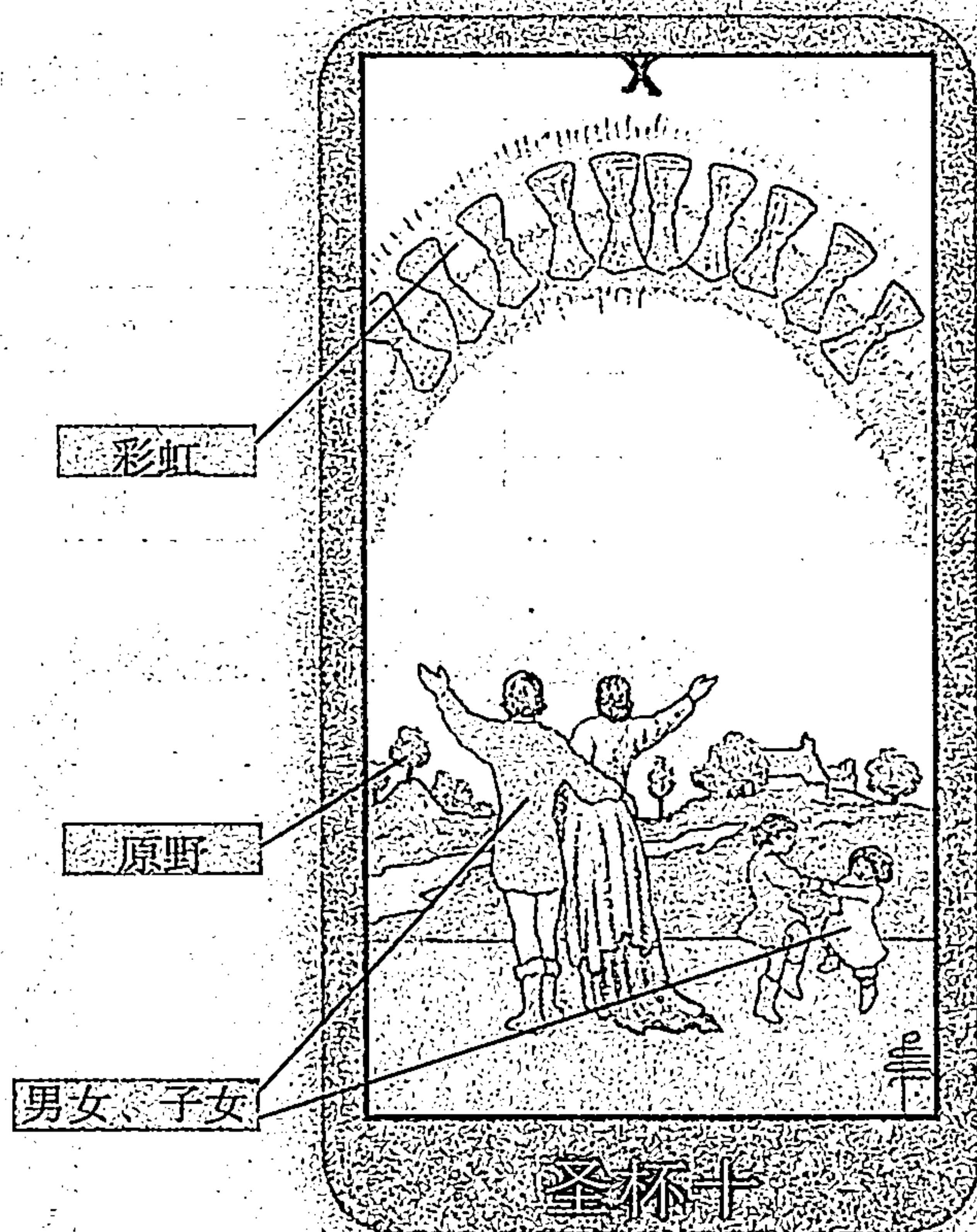


【关键词】满足、愿望达成

【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、以自己为荣的人。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，却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，内心所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。你不再一味的往某种矛盾的情况里钻而梦想着它的可能性，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	不节制而使体力衰弱



【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，通常用来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。它意味一个成功的家庭状态或聚合，其中每位参与者都充分地感受到对这个团体的归属感。这张牌通常也代表一种最真实的两性关系；或代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



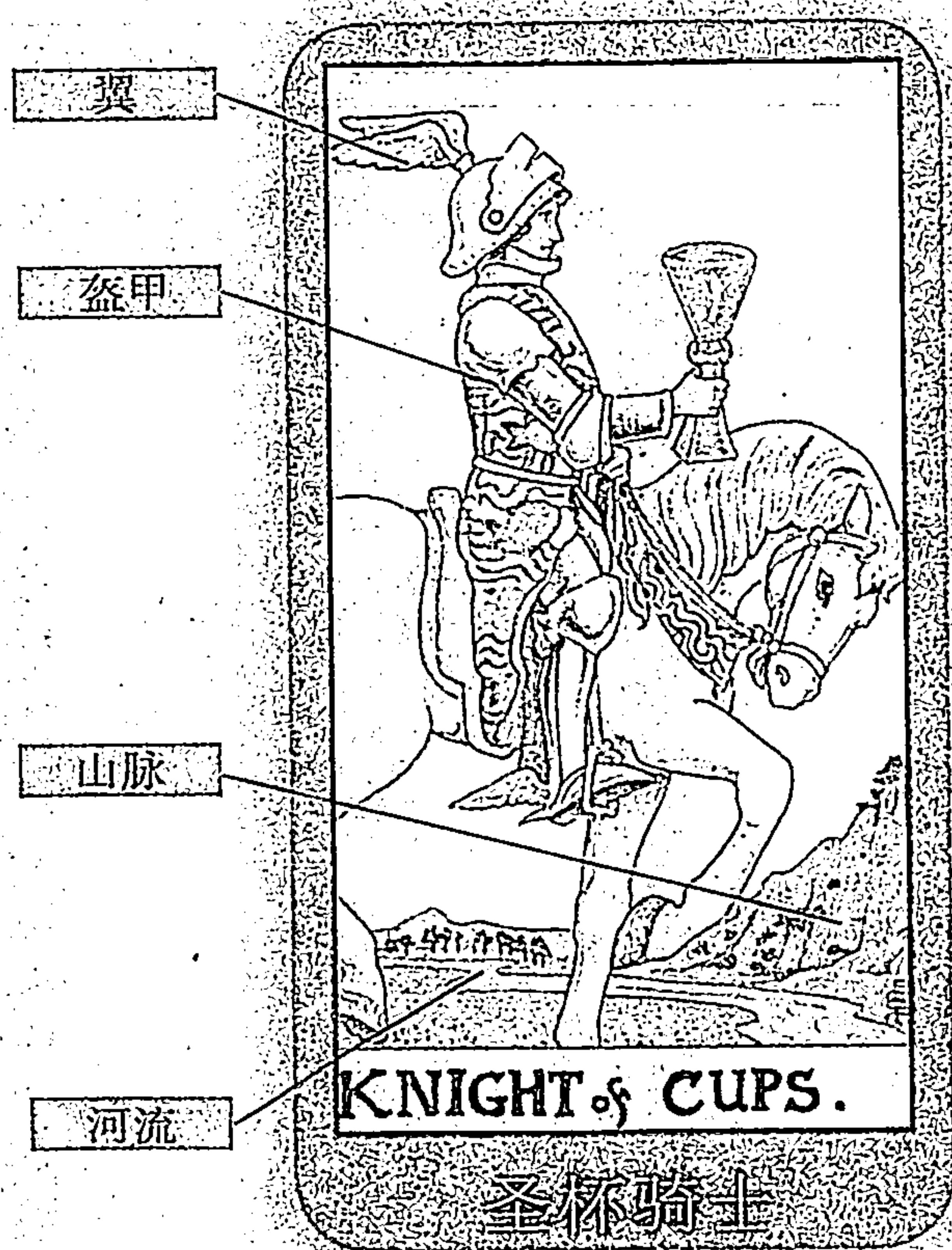
【关键词】柔弱、情窦初开

【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：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。圣杯侍从意味有益于情感的奉献，代表一个让情感得到满足的机会；也可以指别人提供给你的一次机会。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	多变
爱好冥想	阿谀奉承的人
坚定	疑惑
辛劳努力者	手工细致
热心	冷漠



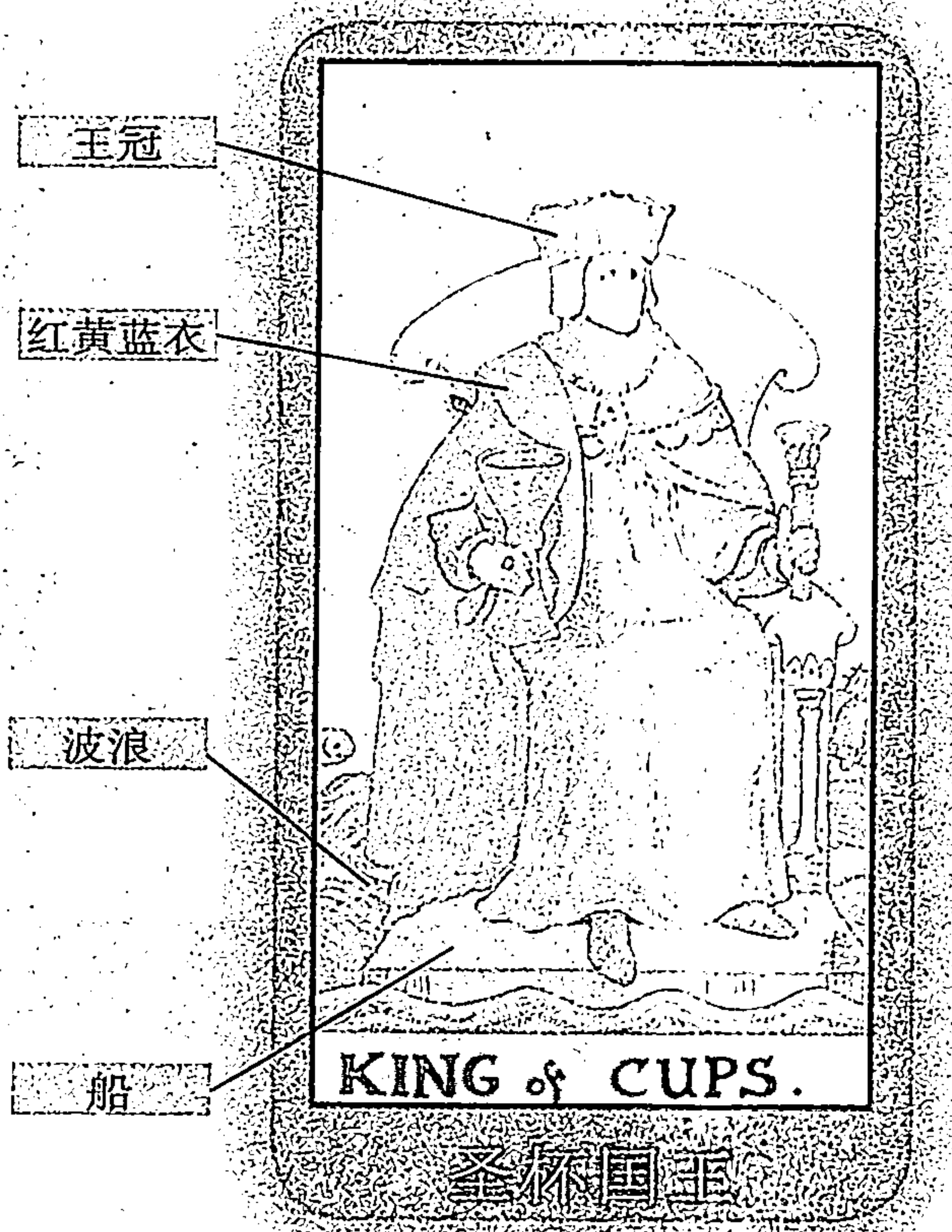
【关键词】体贴、美男子

【参考牌义】骑士端坐于马背上，手举着象征执著的圣杯，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。圣杯骑士意味着在感情和行动之间做出决定，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，圣杯骑士形容一种奉献，他通常是心地平和、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	行为不正
预约	乖巧的人
有诱惑	欺诈
作计划	阴险的手段
招待	不检点的生活



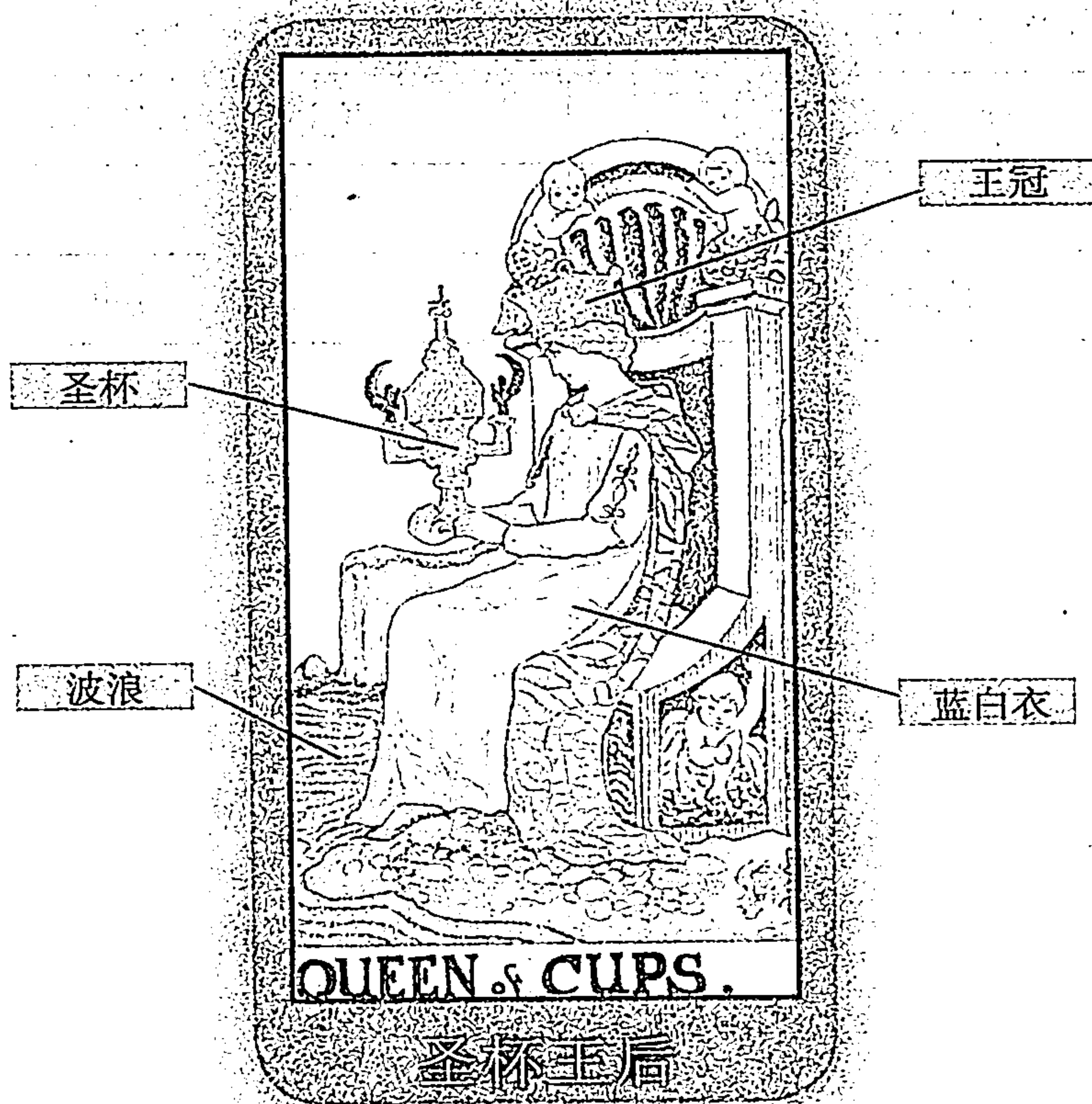
【关键词】慈祥、亲切

【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、明智而圆滑、很

有耐心和创造力、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像力、训练及执著的结合，圣杯国王暗示通过情感和创作上的训练而成功，只要集中精力在创作的目标上，便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30岁以上，知道自己的优点和缺点，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



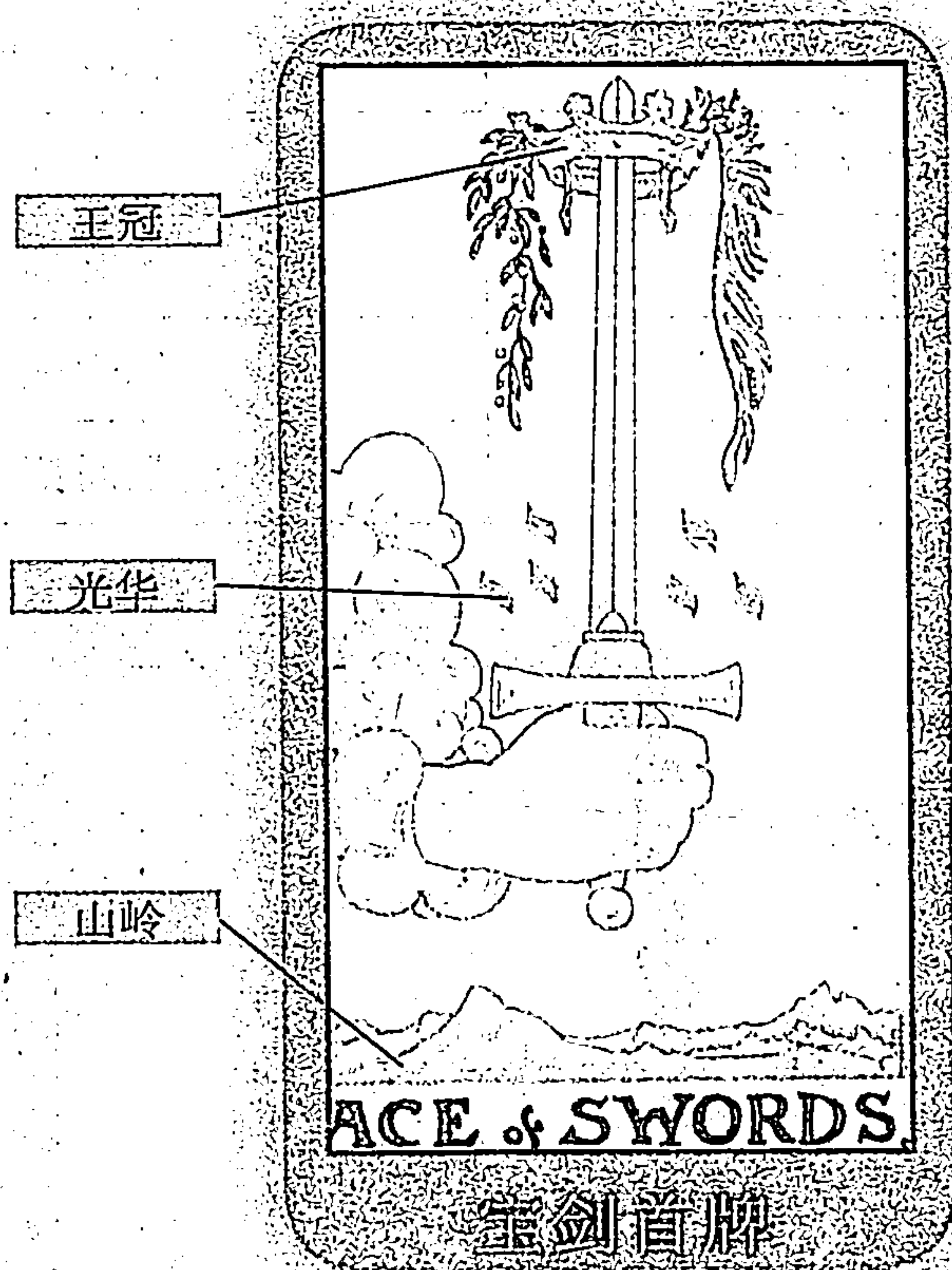
【关键词】温柔、倾听

【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，但眼神却透露着一种坚强的意志。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。圣杯皇后代表所有水元素的特质，是水中着之水。她展现了融合直觉、想象、创意和行动的可能性。圣杯皇后意味着通过倾听直觉而成功，也暗示通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。圣杯皇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

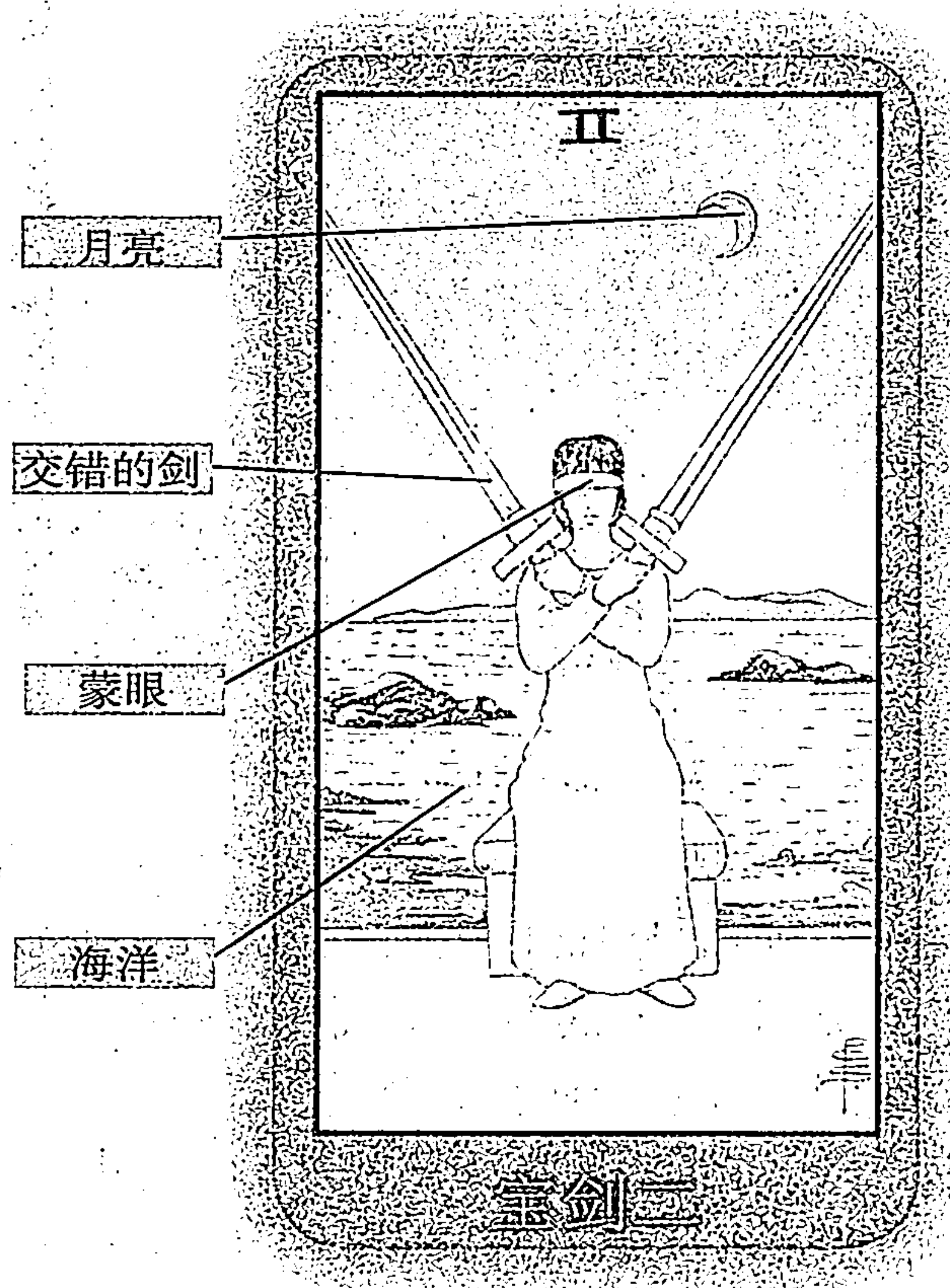


【关键词】思想、理智、我是唯一

【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威力无比。剑代表的是透彻的思想，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。剑牌的首牌代表开始或计划一项新的冒险，代表清晰的思考，或明确地了解到完成一项计划所需要的是什么。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，也可以代表改善你物质生活的想法或计划。在两性关系分析中，宝剑首牌暗示一个你想从两性关系当中得到什么的明确计划，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



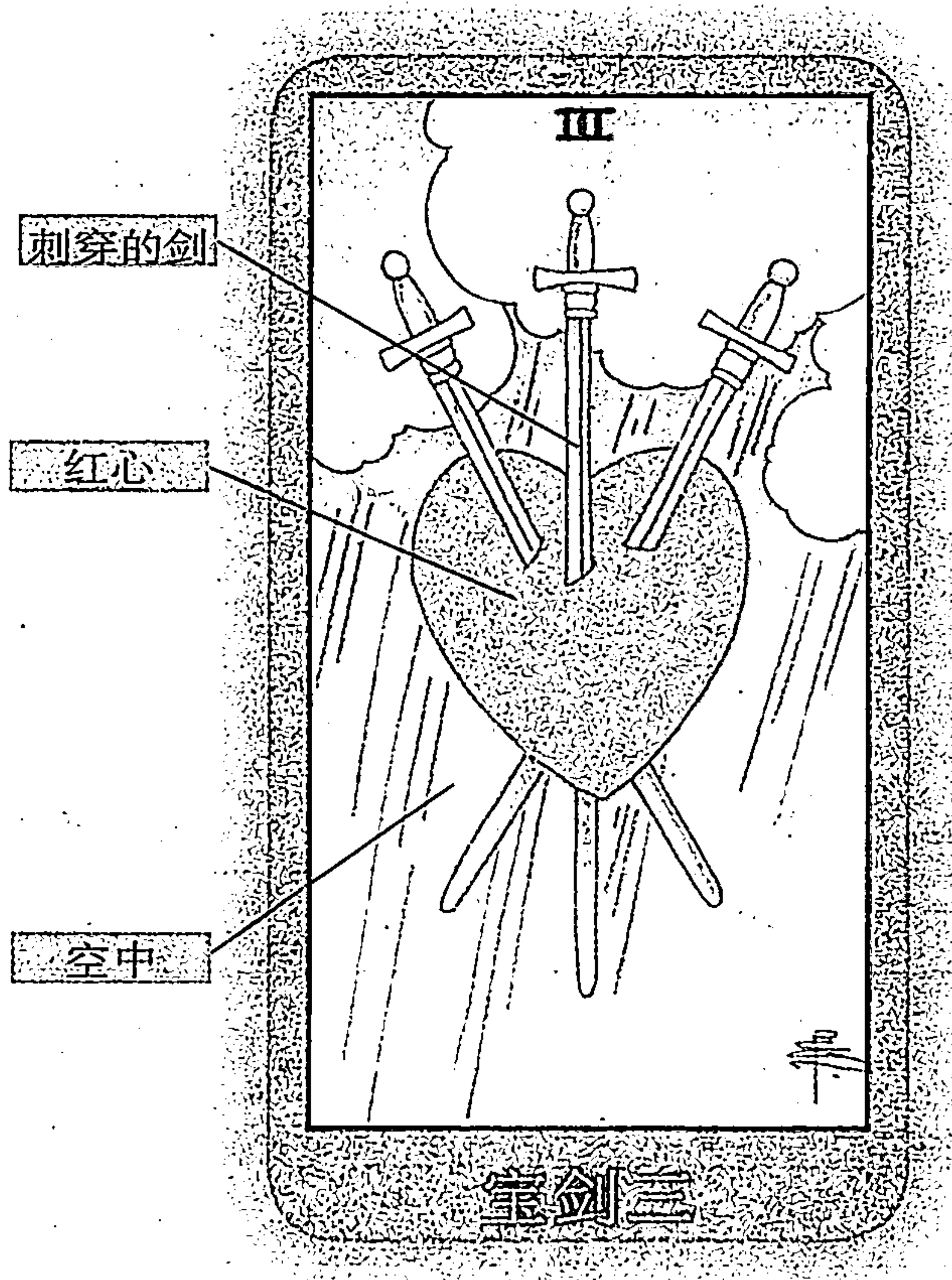
【关键词】戒备、真实与自我的想法之中选择其一

【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。牌中有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，宝剑二意味着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

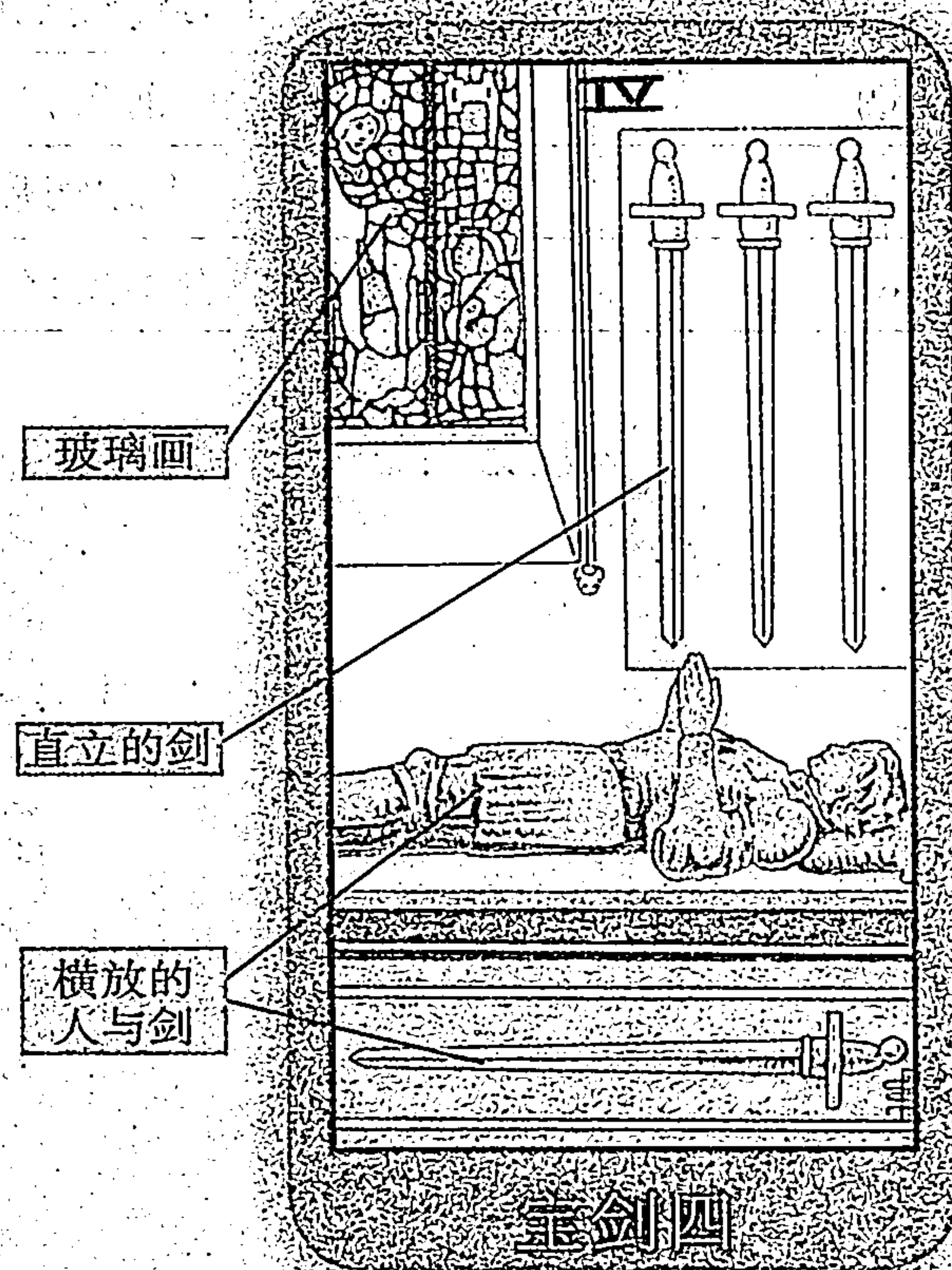


【关键词】悲伤、不好的回忆

【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。它代表你正痛苦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



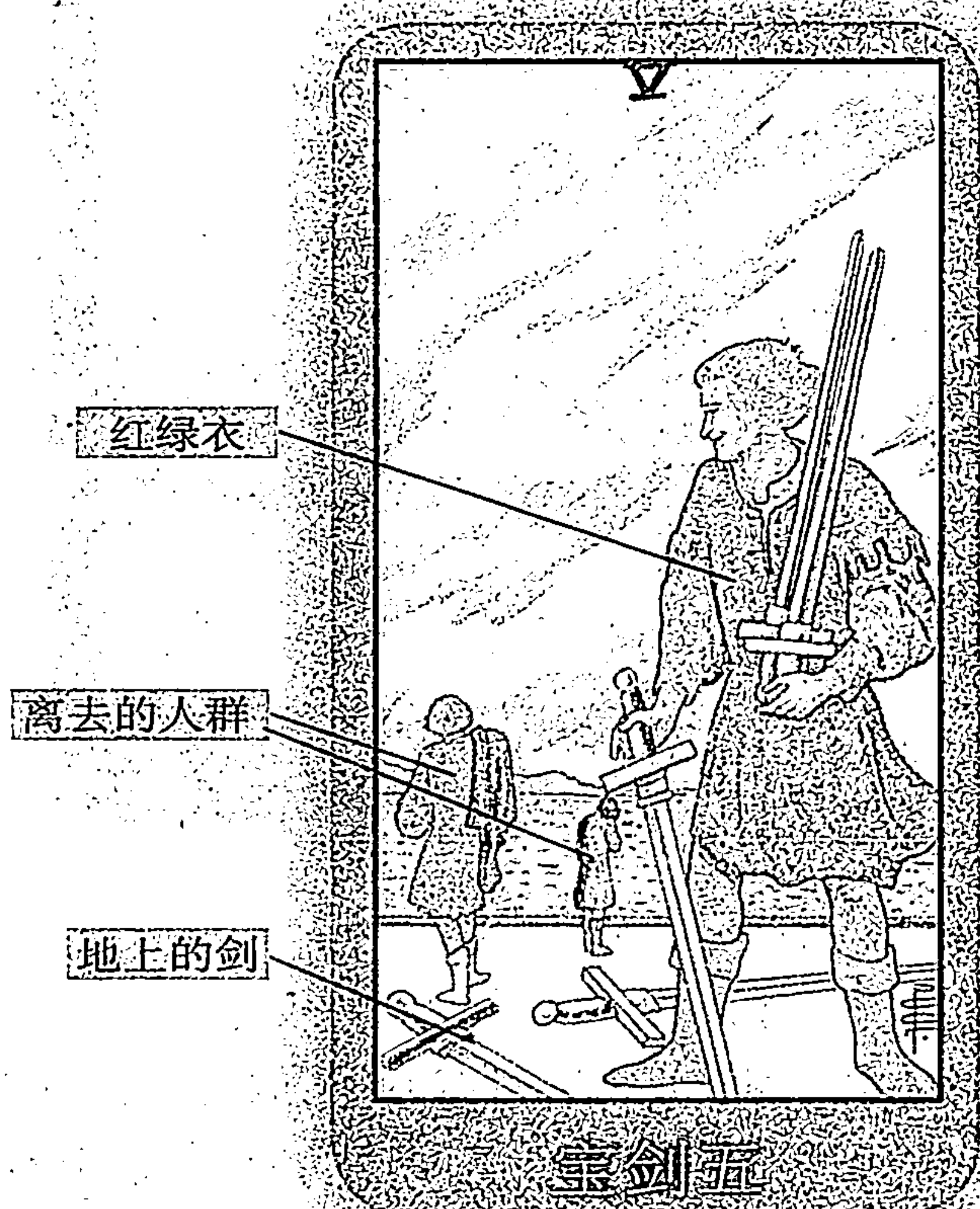
【关键词】休息、放下心中的烦恼

【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，或只是一个身体缺少活力的阶段。在两性关系分析方面，宝剑四可能暗示，你正在整合或加强你自己，或对人生的理解的一个阶段或一段关系。也可能意味着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

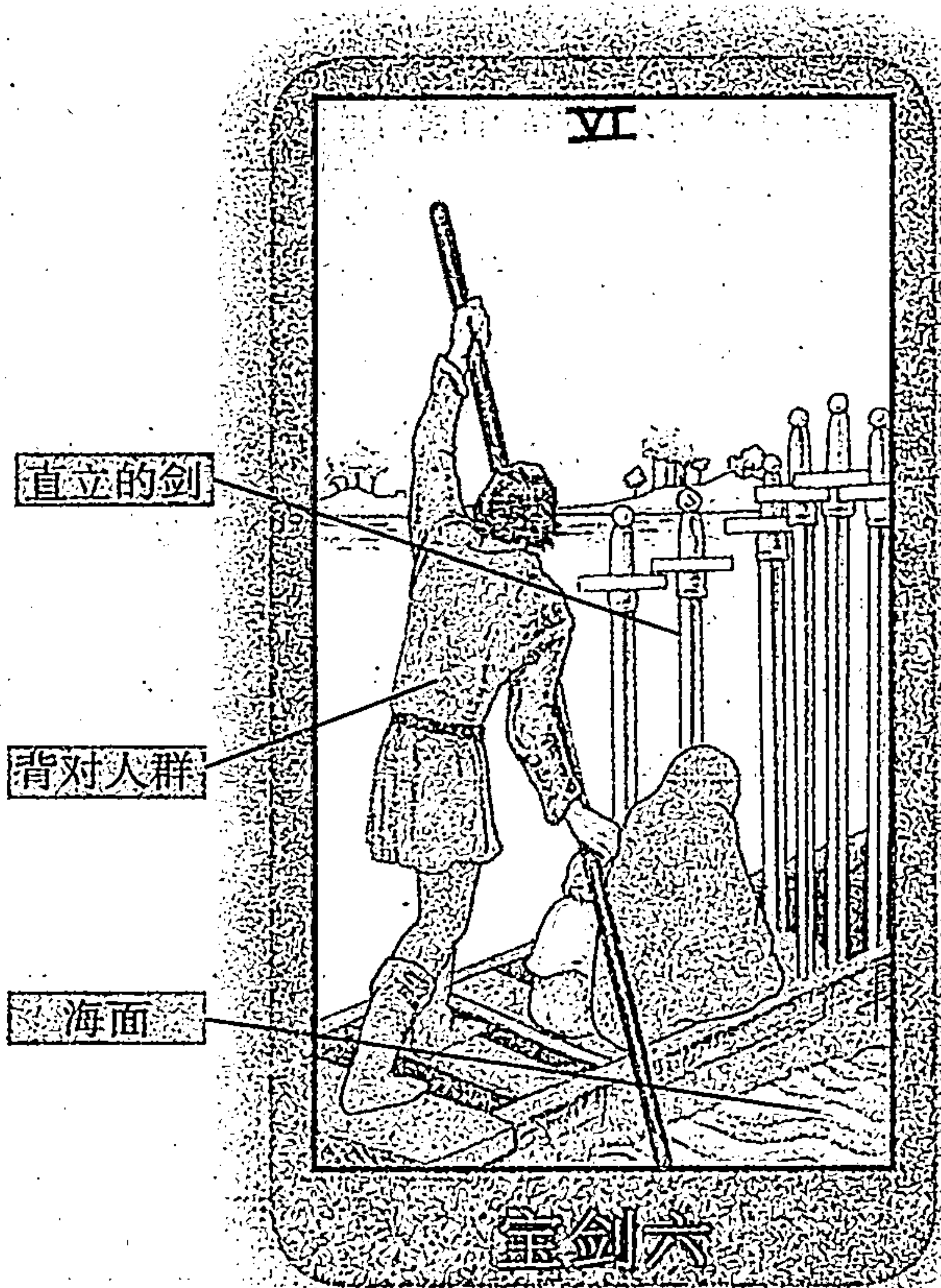


【关键词】纷争、暂时的胜利、恶化

【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，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。宝剑五意味争吵和紧张的冲突，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

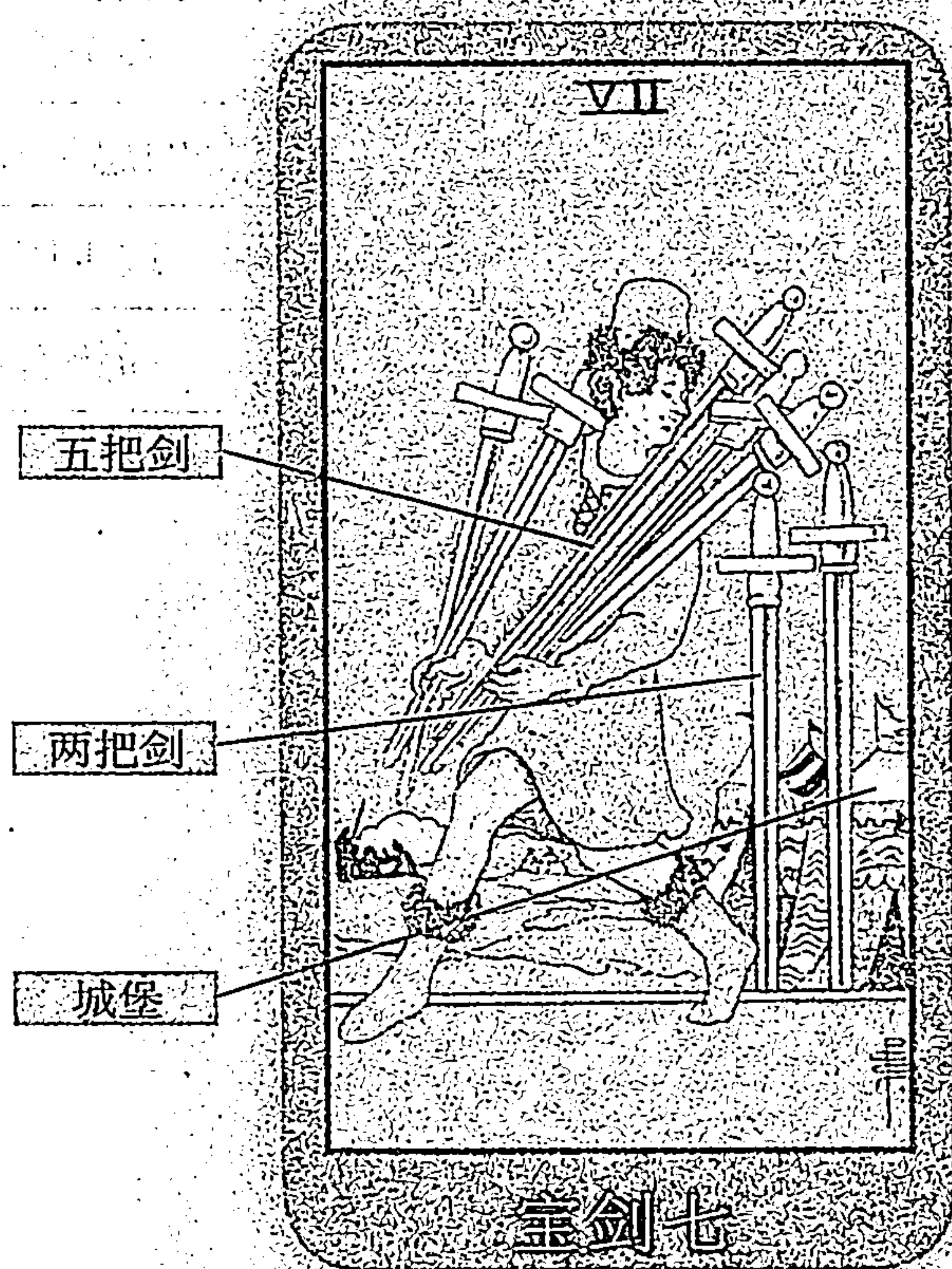


【关键词】平静、带着问题前行、海运

【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。宝剑六意味着，在你关系当中的任何困难将会很快被抛到身后，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



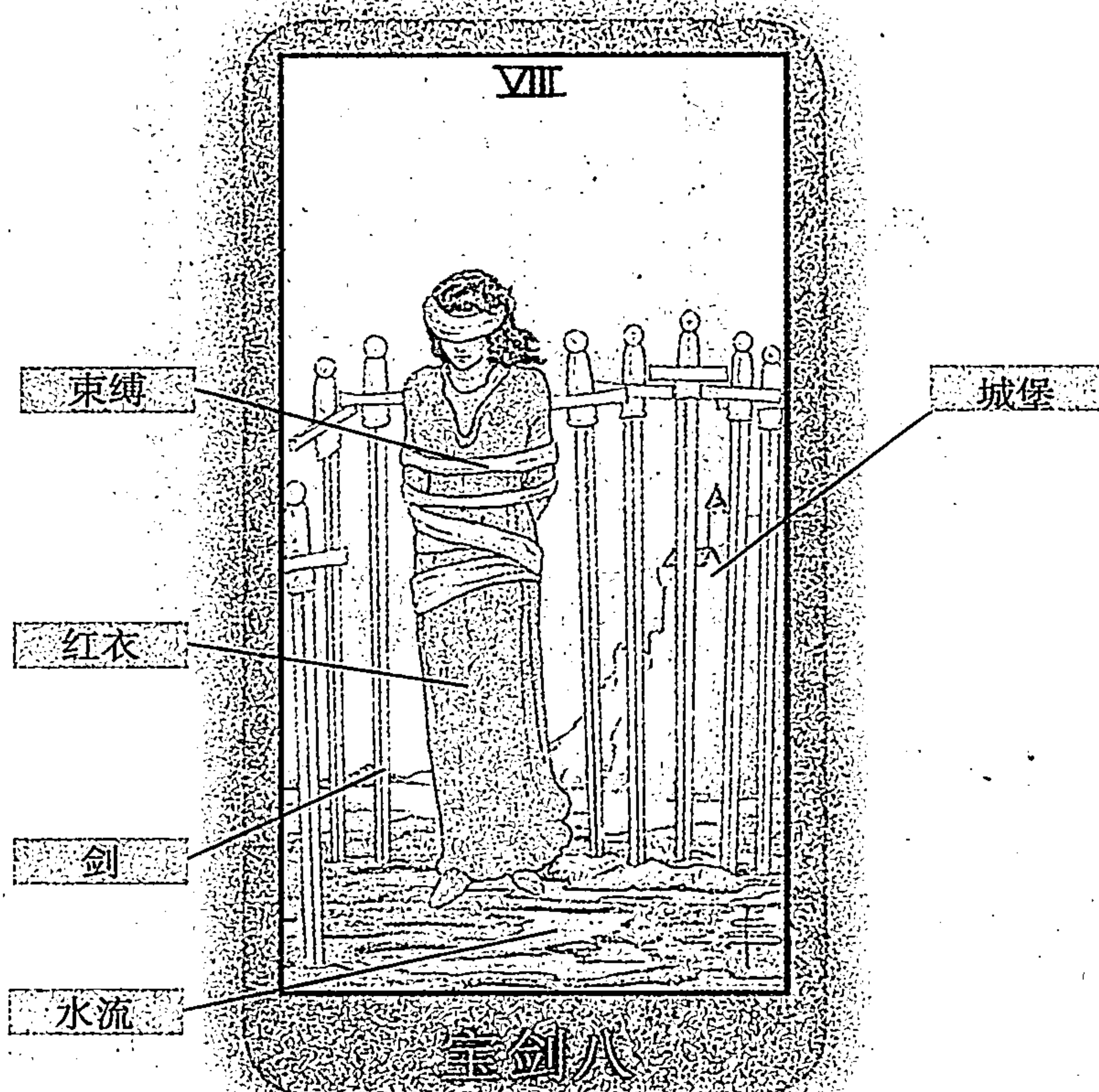
【关键词】突发奇想、与众不同

【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。宝剑七意味着如果你想要成功的话，你需要一种新的方法。暗示经过审慎评估各种可能，你就能找到有效的解决之道。宝剑七所传达的信息是：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，找出一种新方法来完成你的目标。

【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

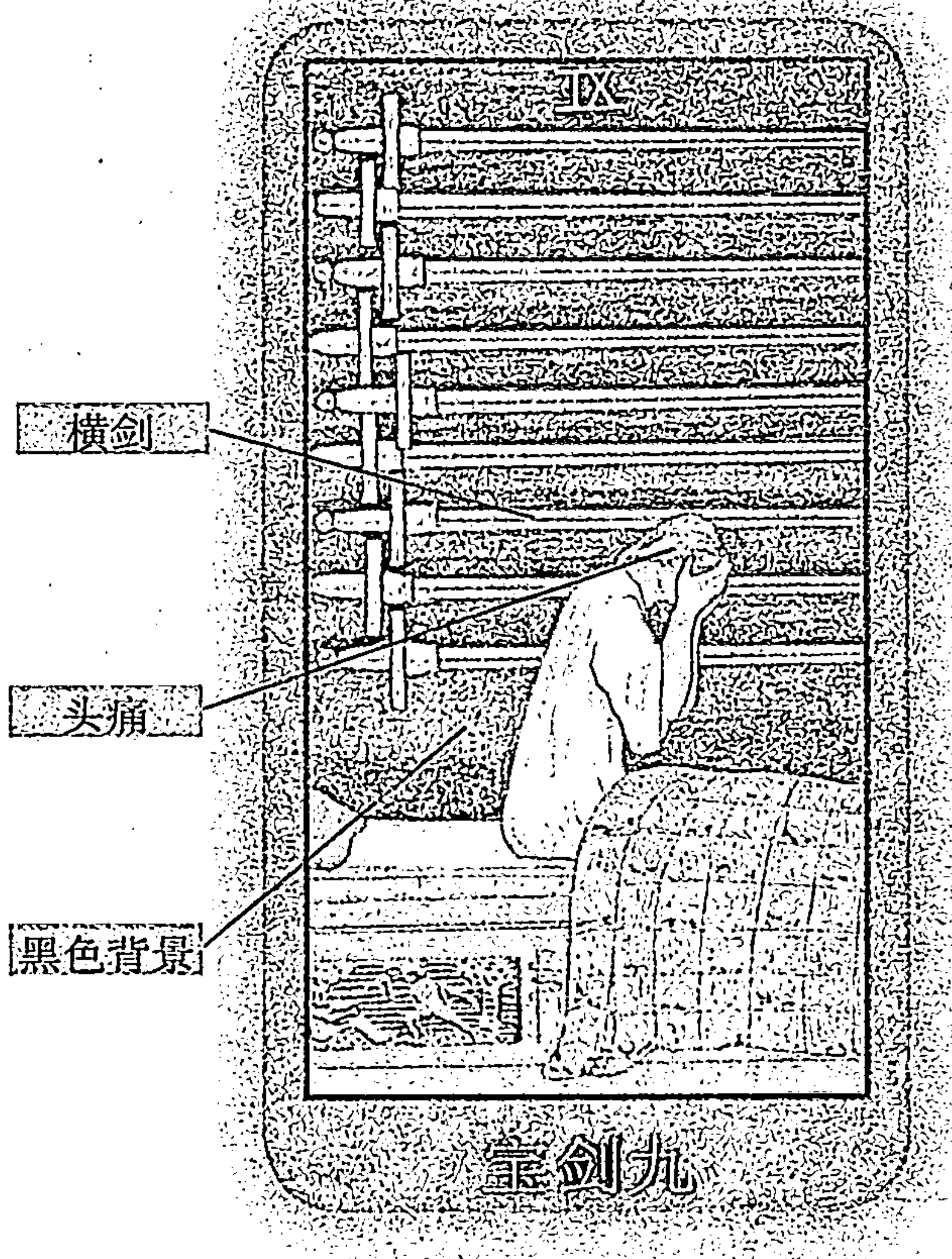


【关键词】限制、停止

【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的。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的话。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，你别无选择，你可能会被你的伴侣、家人、社区、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的角色，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

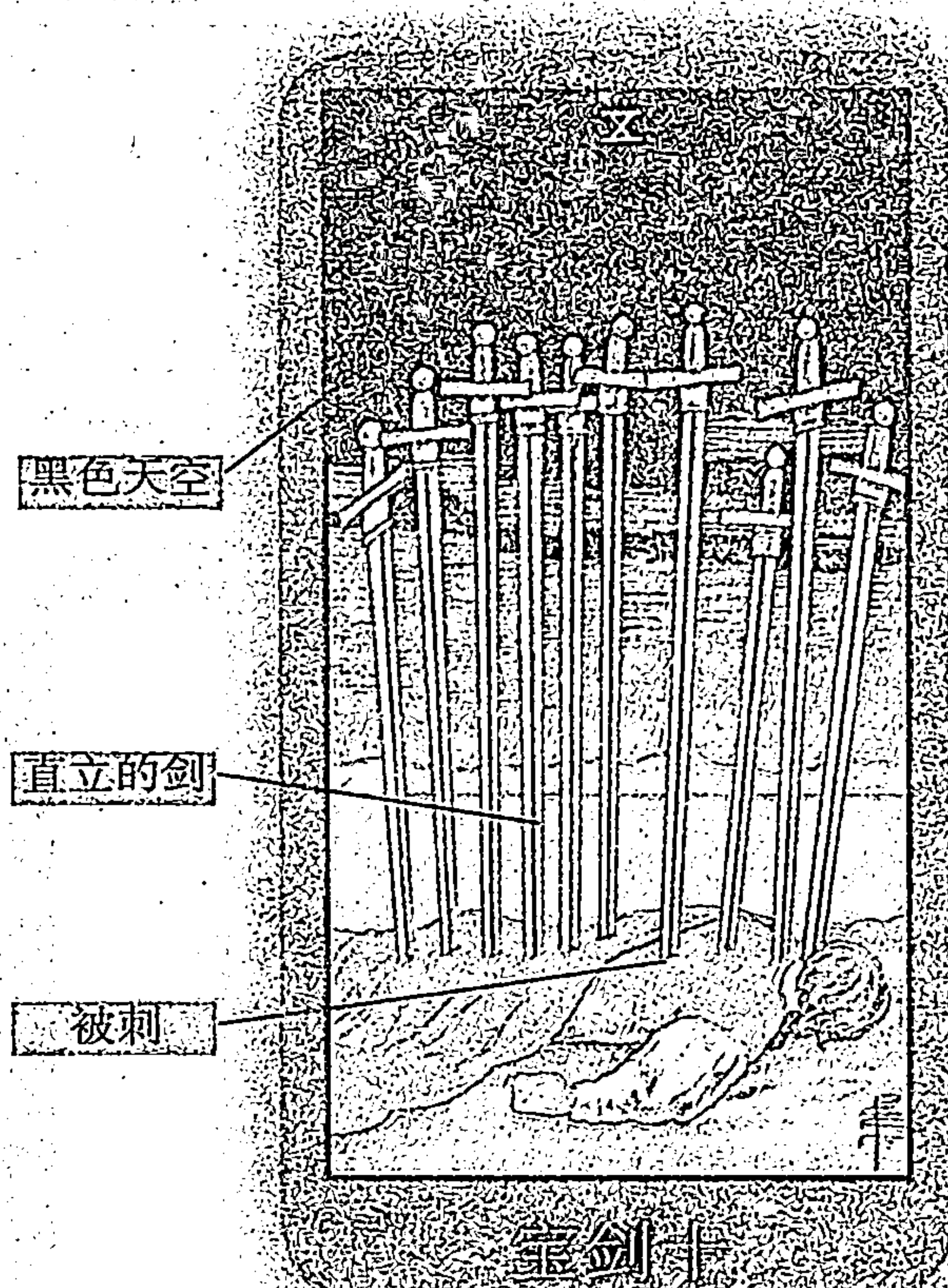


【关键词】担心、梦魇

【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是位于头部了，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。在健康分析方面，是有关心脏、上脊椎、颈部和头部方面的问题。在两性关系分析中，宝剑九暗示你正为一个两性关系所烦恼，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



【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，远方隐约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，尾随这艰困时

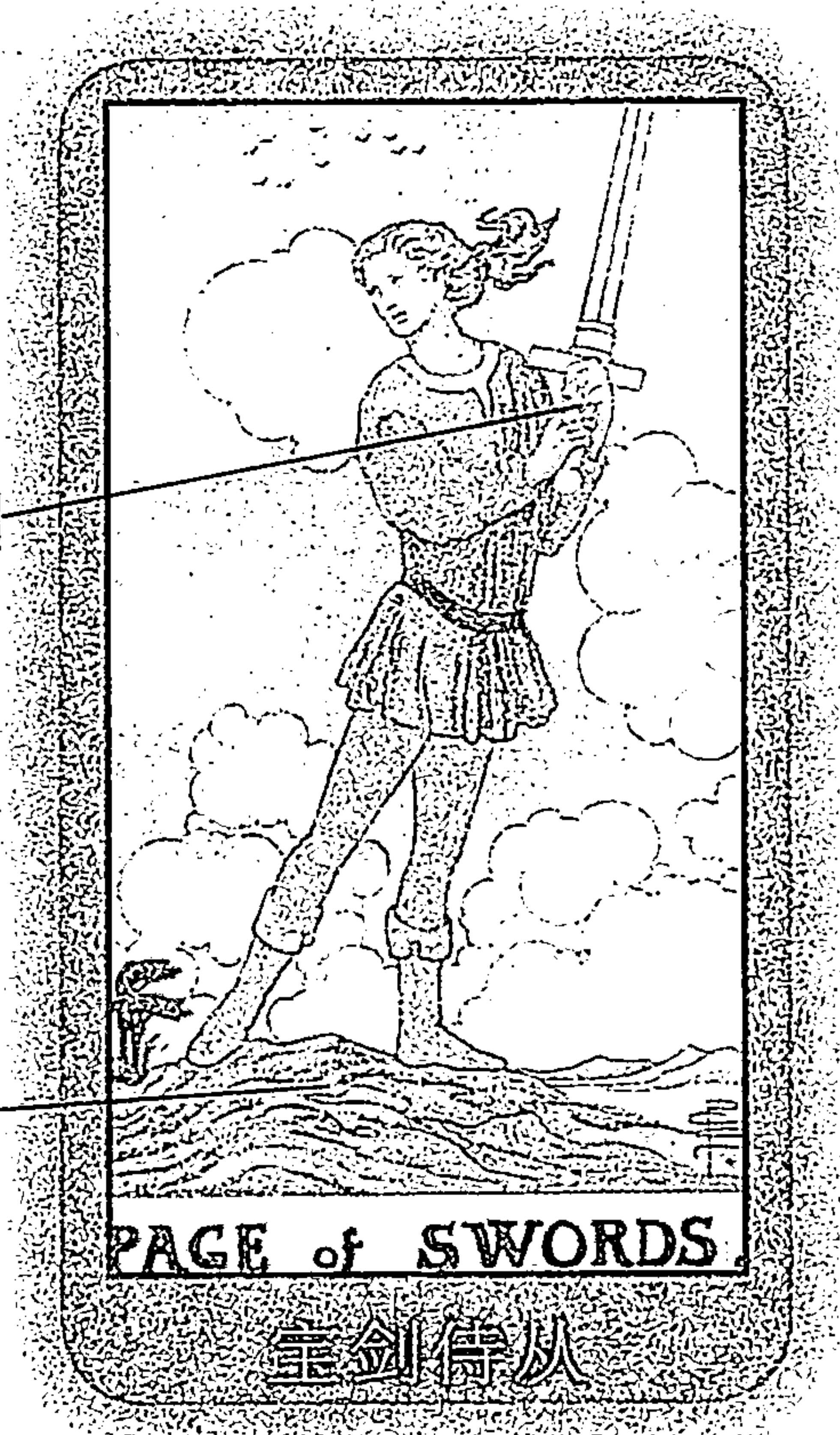
刻的将会是新的以及更好的事物。这种情况的结束，可能指两性关系的结束，或某关系中的一个阶段的结束，或一项事业的失败。你生命中的某些事物已经结束了，接受这个事实有助于新事物来取代旧的。在健康分析上，宝剑十表示的是脊髓毛病、颈部僵硬或喉咙吞咽困难。在两性关系中，宝剑十可能代表整个关系的结束，或是其中一个阶段的结束。有时也意指分手之前的低潮经验。

【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

左右手持剑

山脉

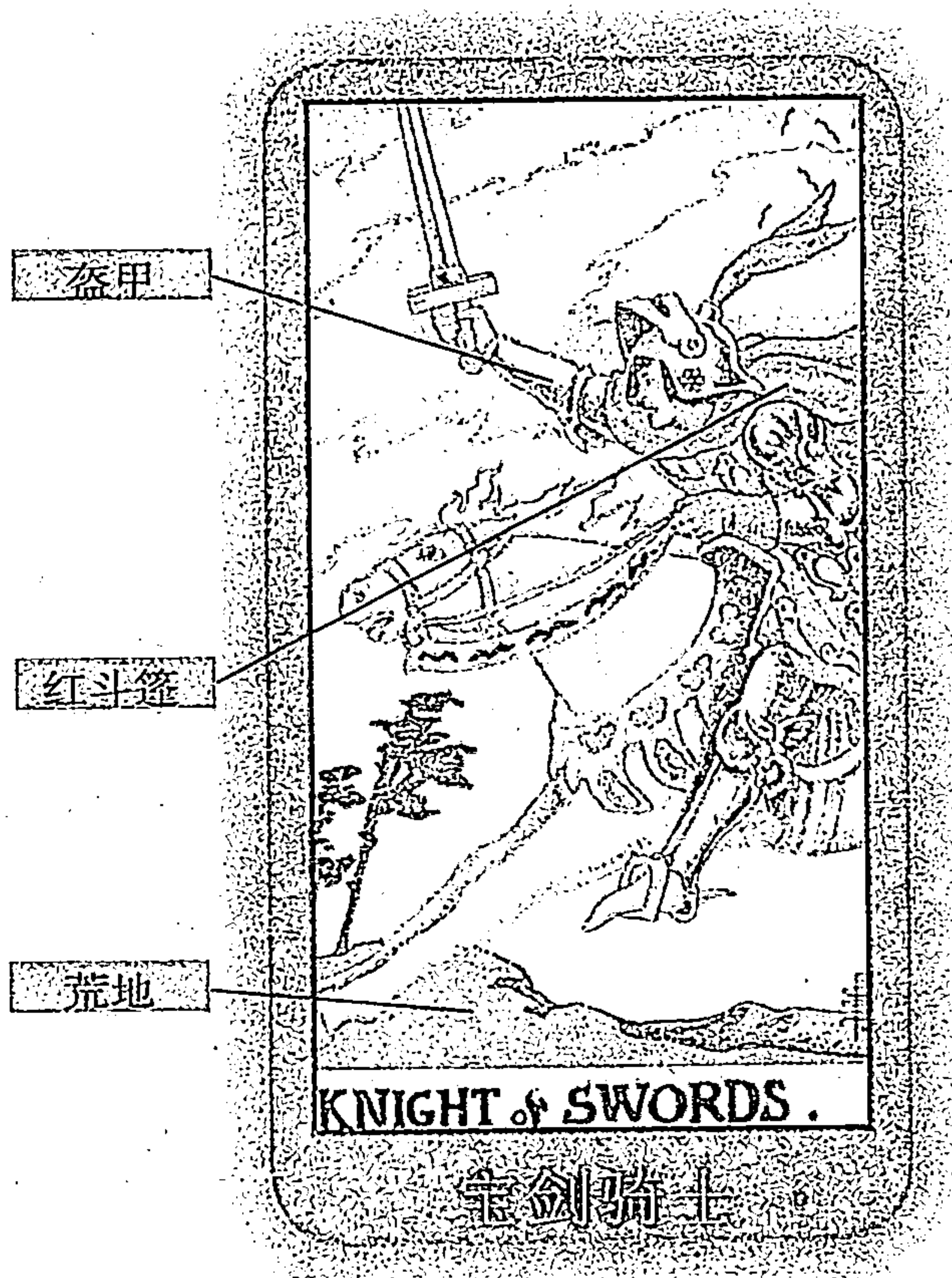


【关键词】机警、小心、学习沟通

【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，即要求你通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，他可能代表一趟搭飞机的旅程，或任何与你的问题有关的新消息，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，而想法并不实际的年轻人。在事业分析上，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。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



【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。通常是代表一个年轻人，他不按牌理出牌、缺少耐心，但思维敏捷。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
具有手腕	不和
挑战的勇气	没神经的人



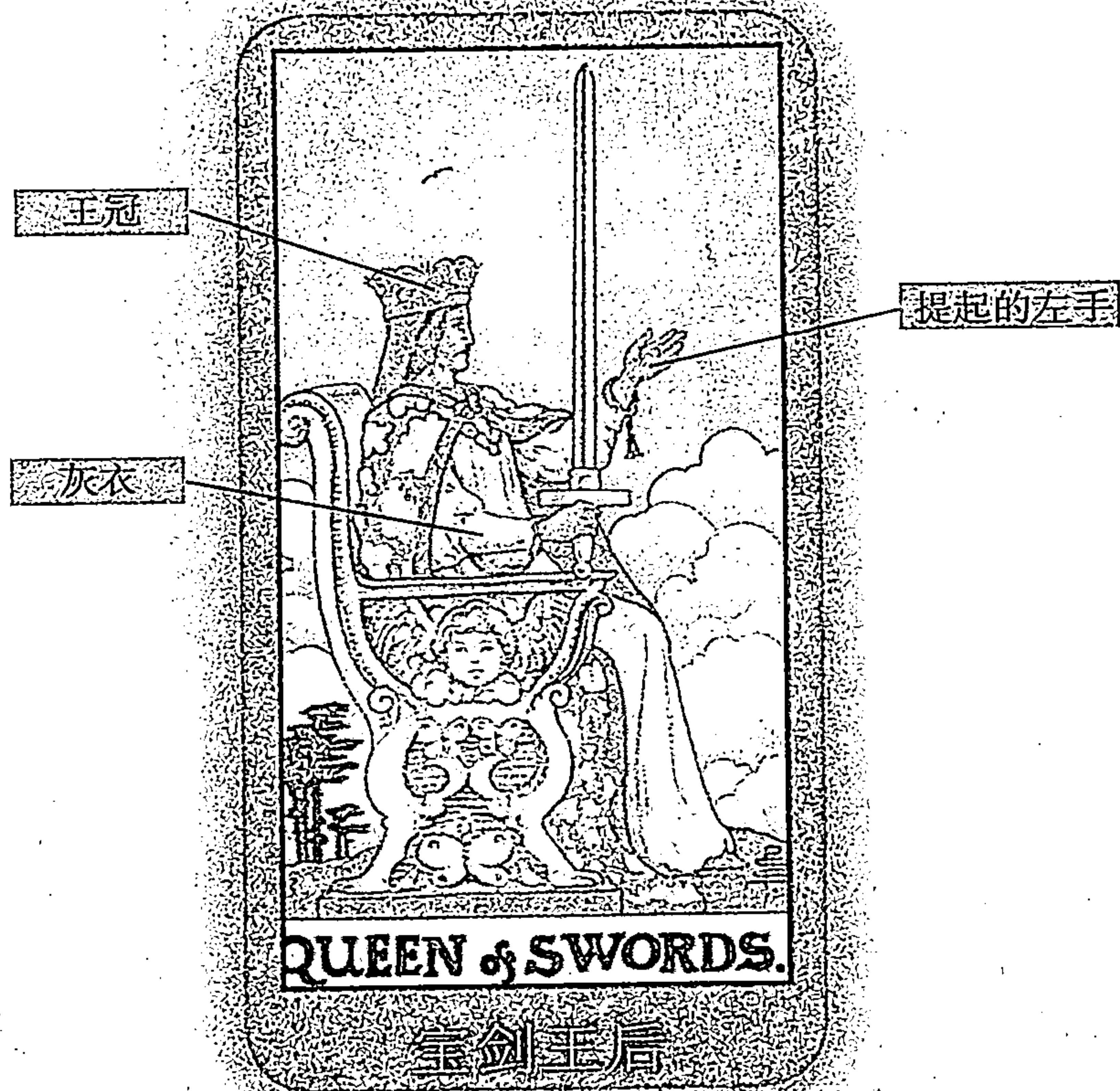
【关键词】严肃、公正

【参考牌义】国王内着蓝衣，手擎宝剑，剑锋斜指苍天，一副唯我独尊的气势。他的雷打不动的姿态，体现着他的老练和统治手腕的高明。宝剑国王代表空气元素中土的部分。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的思想的追求，诚实，以及将知识导入现实的需求。作为某

个问题的答案，这张牌可以说是通过清楚而有效的计划而达到成功。它也可暗示健全的构想及经营会带来成功，或者有人正在对你做明确而合理的忠告。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。它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	引起骚动



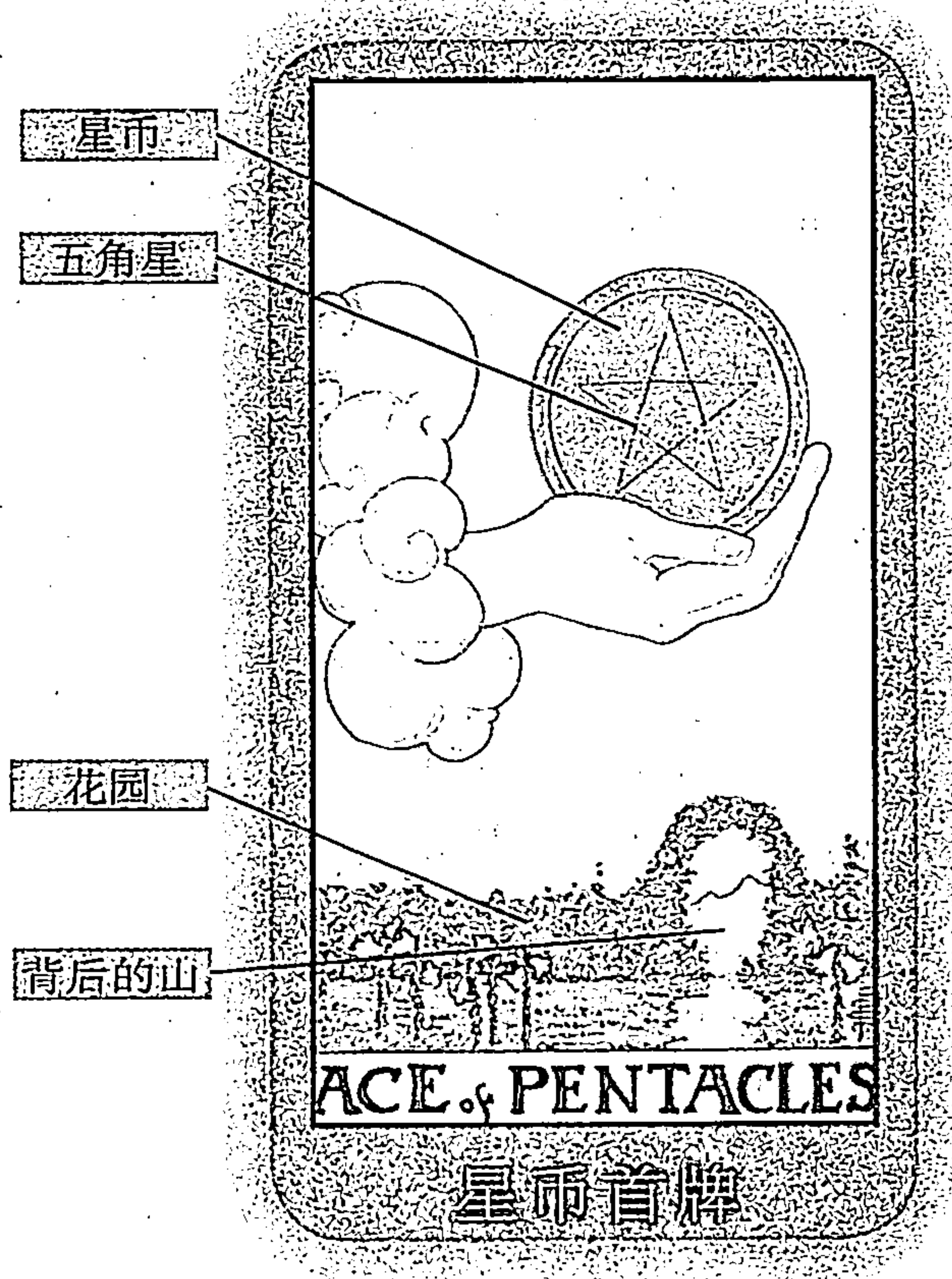
【关键词】道德、裁判、言辞锋利

【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。皇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。她的思路相当敏捷，是一个优秀的组织者，也是对人性相当机灵的审判者。她可能会是个完美主义者，会给以美好而明智的忠告。她是理性的、思路清晰及有耐性的。悬挂在她左手腕处的坠饰在暗示她必须利用她的剑（心智）来砍断束缚。宝剑皇后暗示，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。宝剑皇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

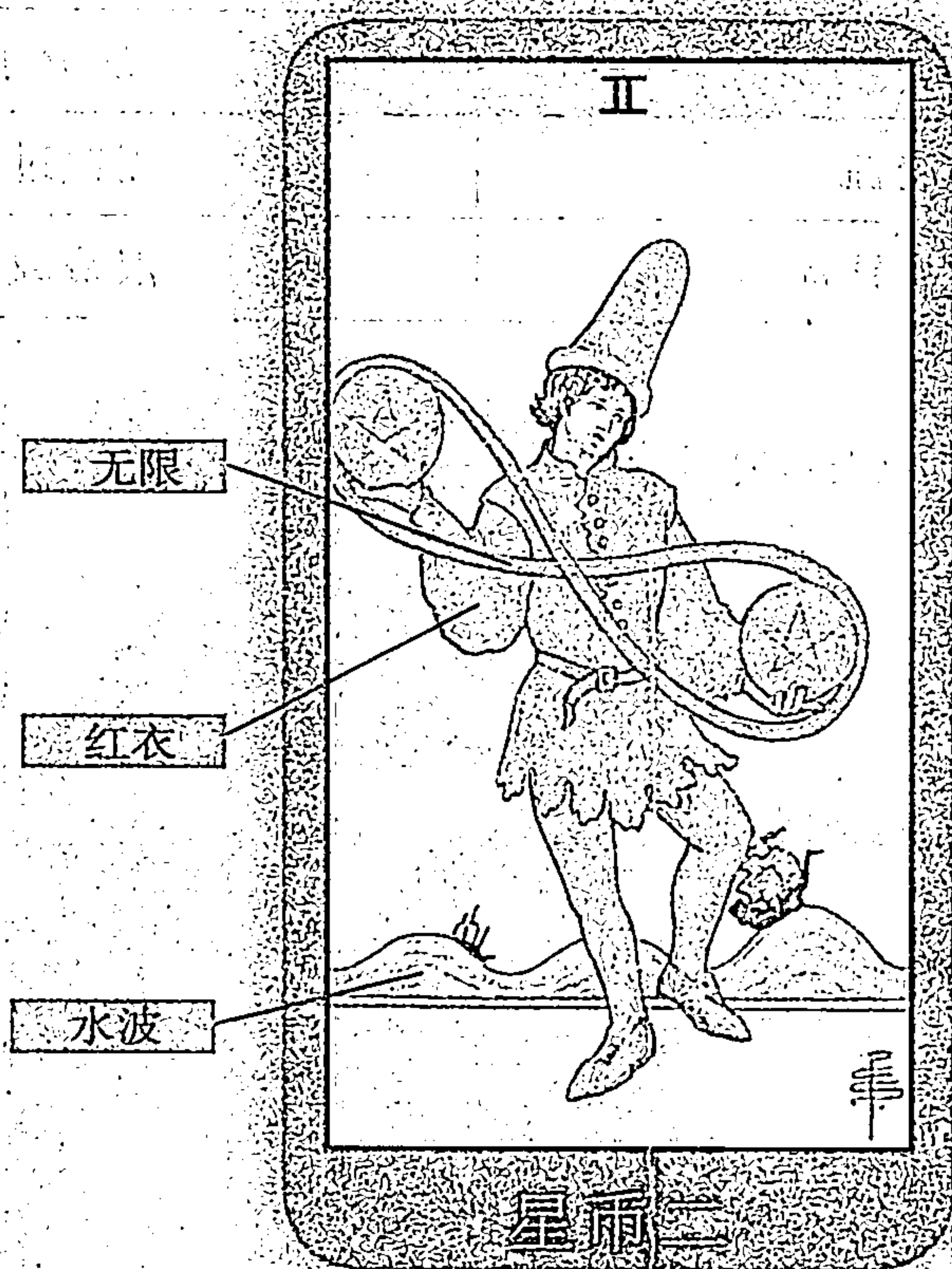


【关键词】物质、地位、财富

【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。在事业分析中，星币首牌可能暗示一项新事业，或事业其中的一个新阶段。也可能暗示通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



【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】

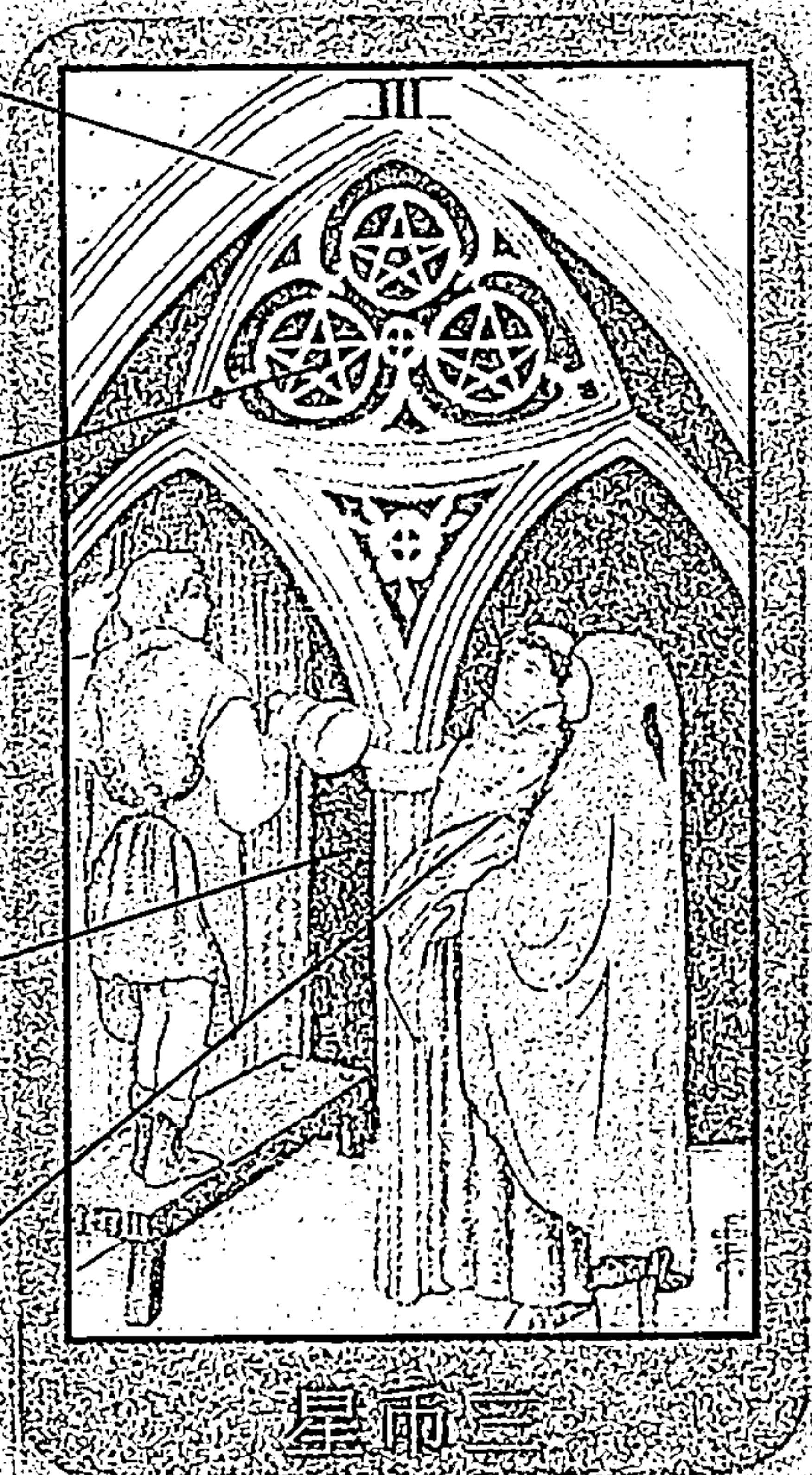
正位关键词	逆位关键词
金钱流通、投资	表面爽朗内心阴霾
借贷、利息	玩疯了
交流	用钱过度
掌控金钱流向	浪费成癖

教堂与室内

三个钱币

黑暗的背景

原则



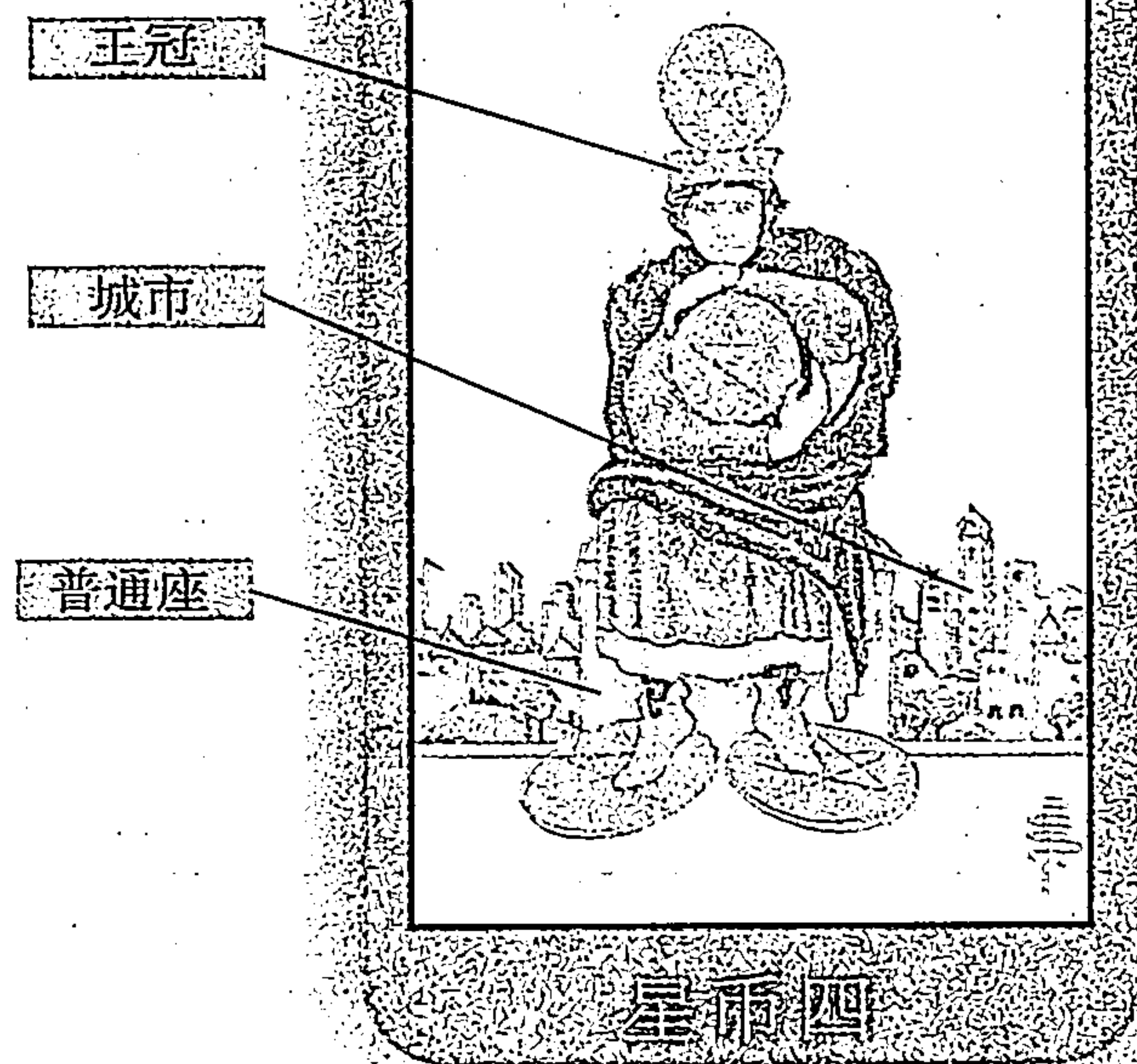
【关键词】讨论、计划、一步一步来

【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，他们的合作很愉快。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，通过研究、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，或通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，更努力地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

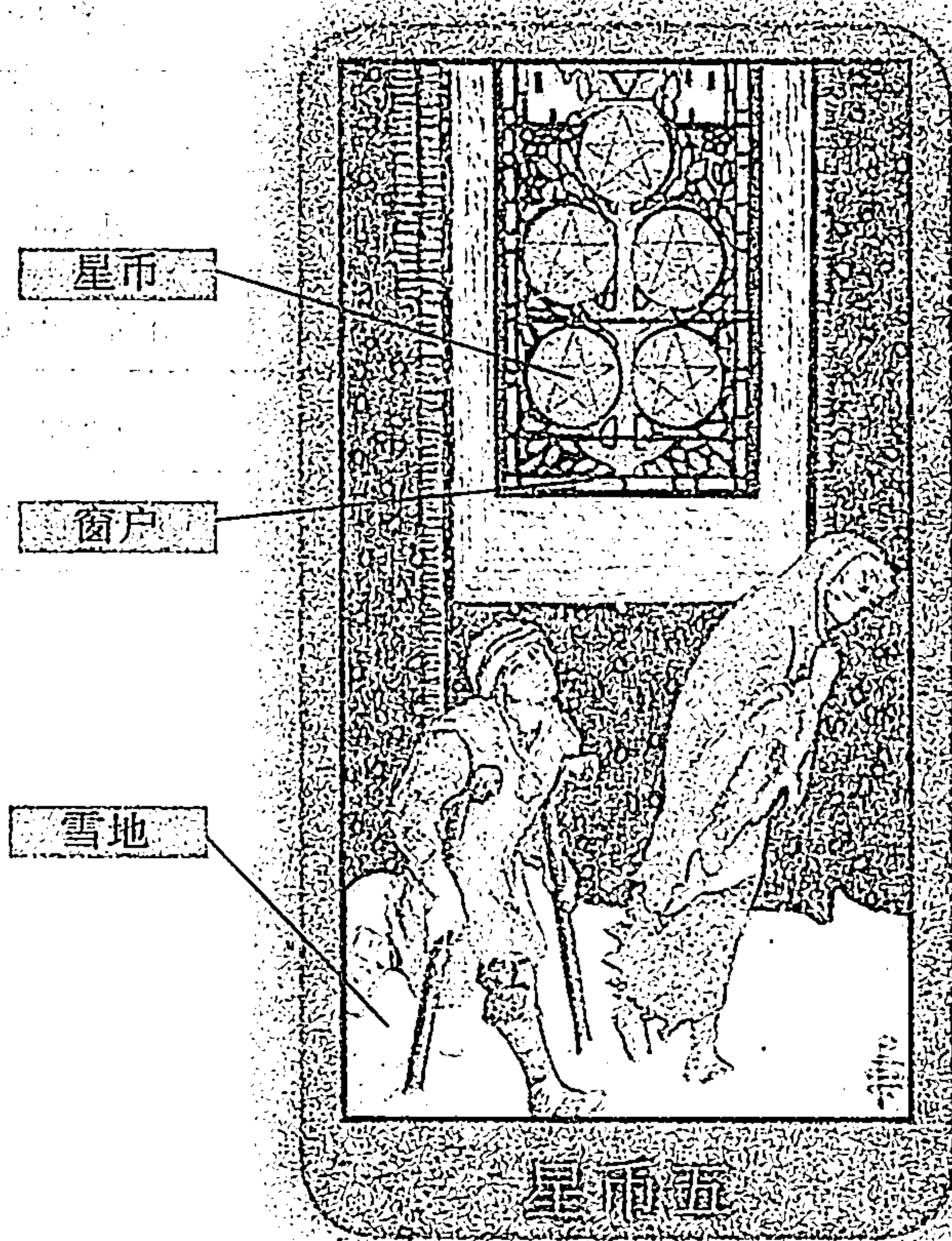


【关键词】固守、固执、吝啬

【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，孤零零地远离于城堡里的人们。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。星币四意味着你正在节约金钱、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，从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
对财富很执著	入不敷出
累积财富	金钱运差
遗产问题	奢侈无度的人
精打细算	不懂人情世故
吝啬鬼	没有理财观念



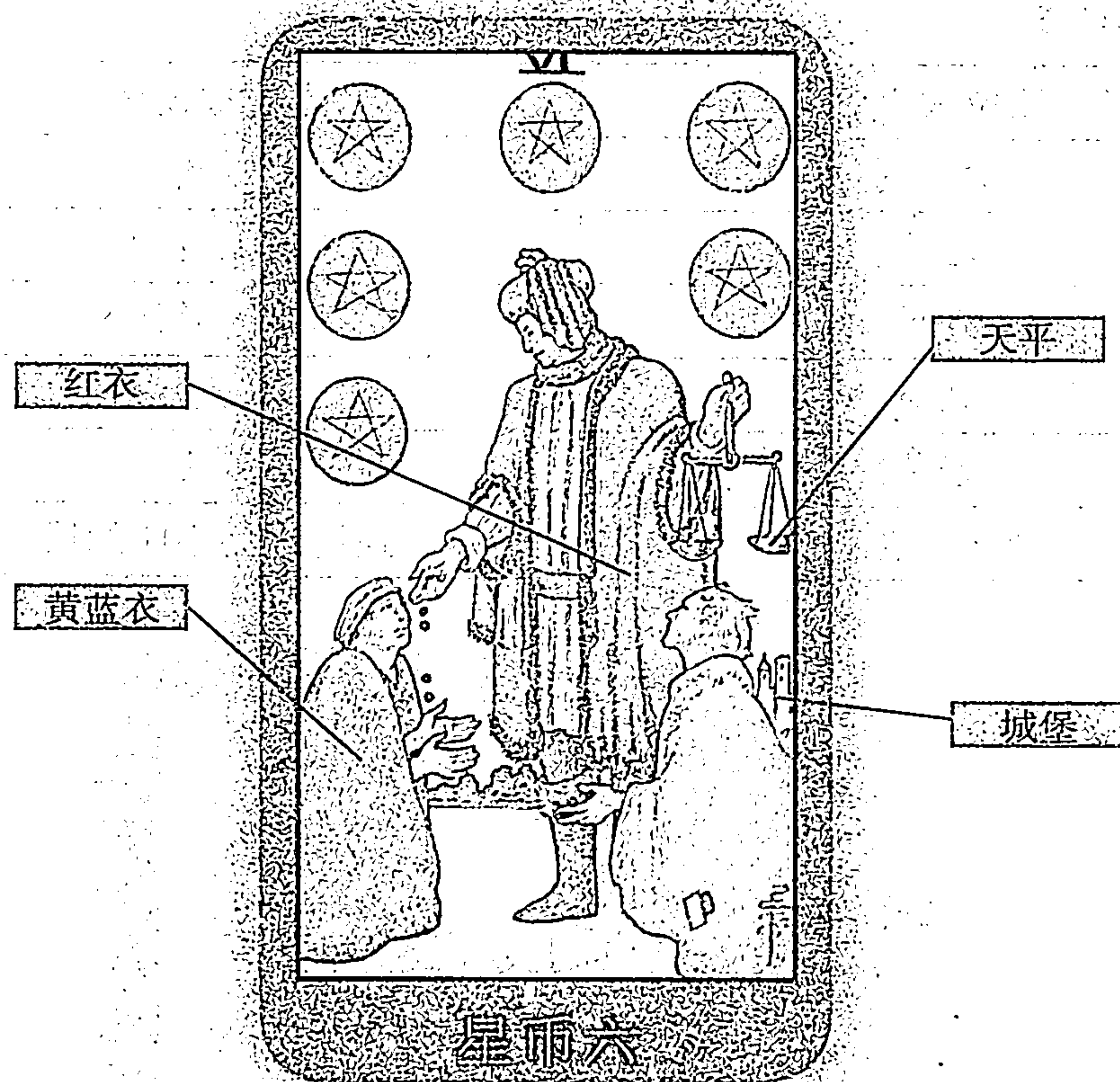
【关键词】贫困、伤残、饥饿

【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的人生目标的时候了。

【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

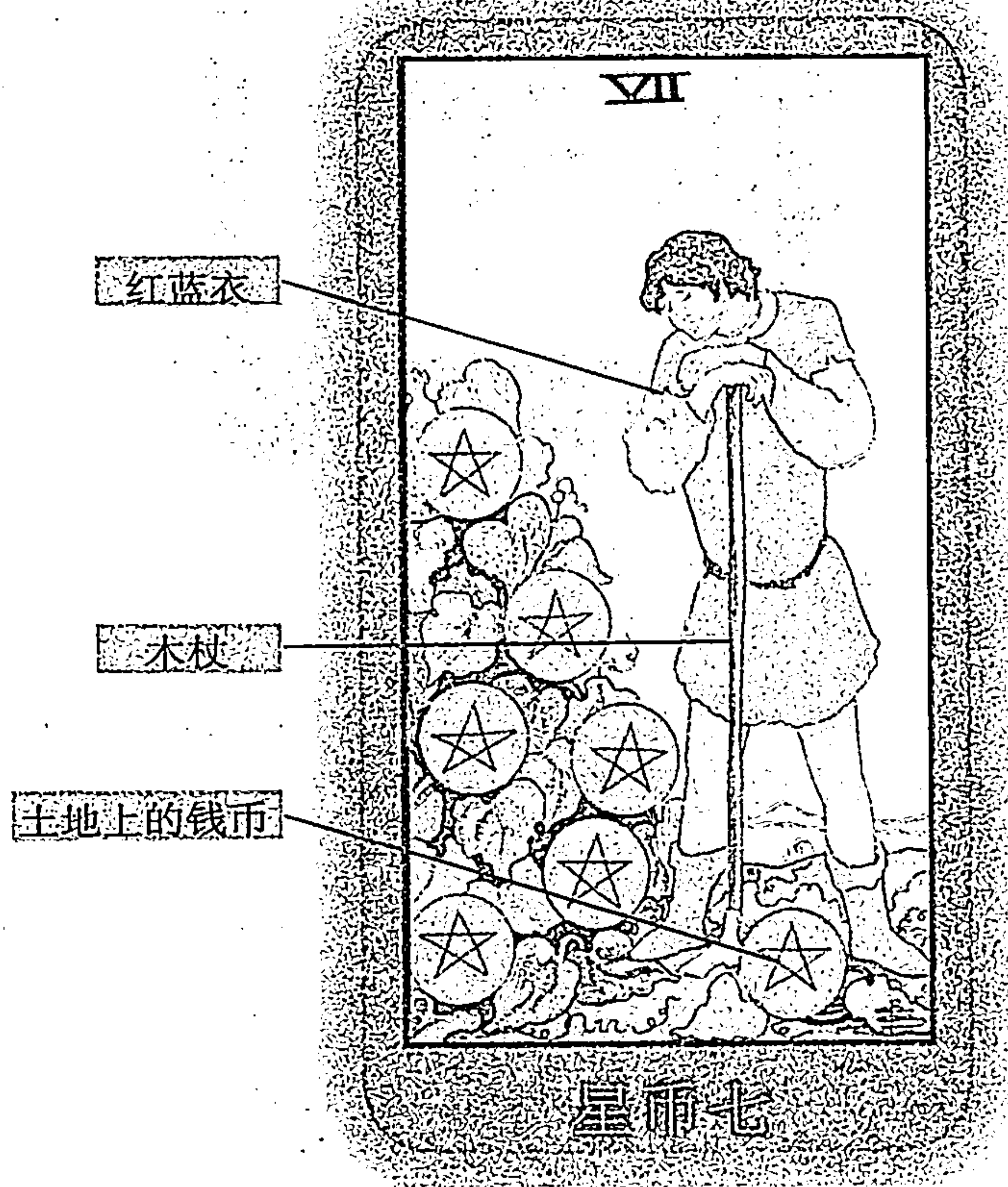


【关键词】布施、给与、满足

【参考牌义】两个乞丐跪伏在商人模样的男子面前，在乞讨。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。星币六意味着你正要换工作、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，它意味着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



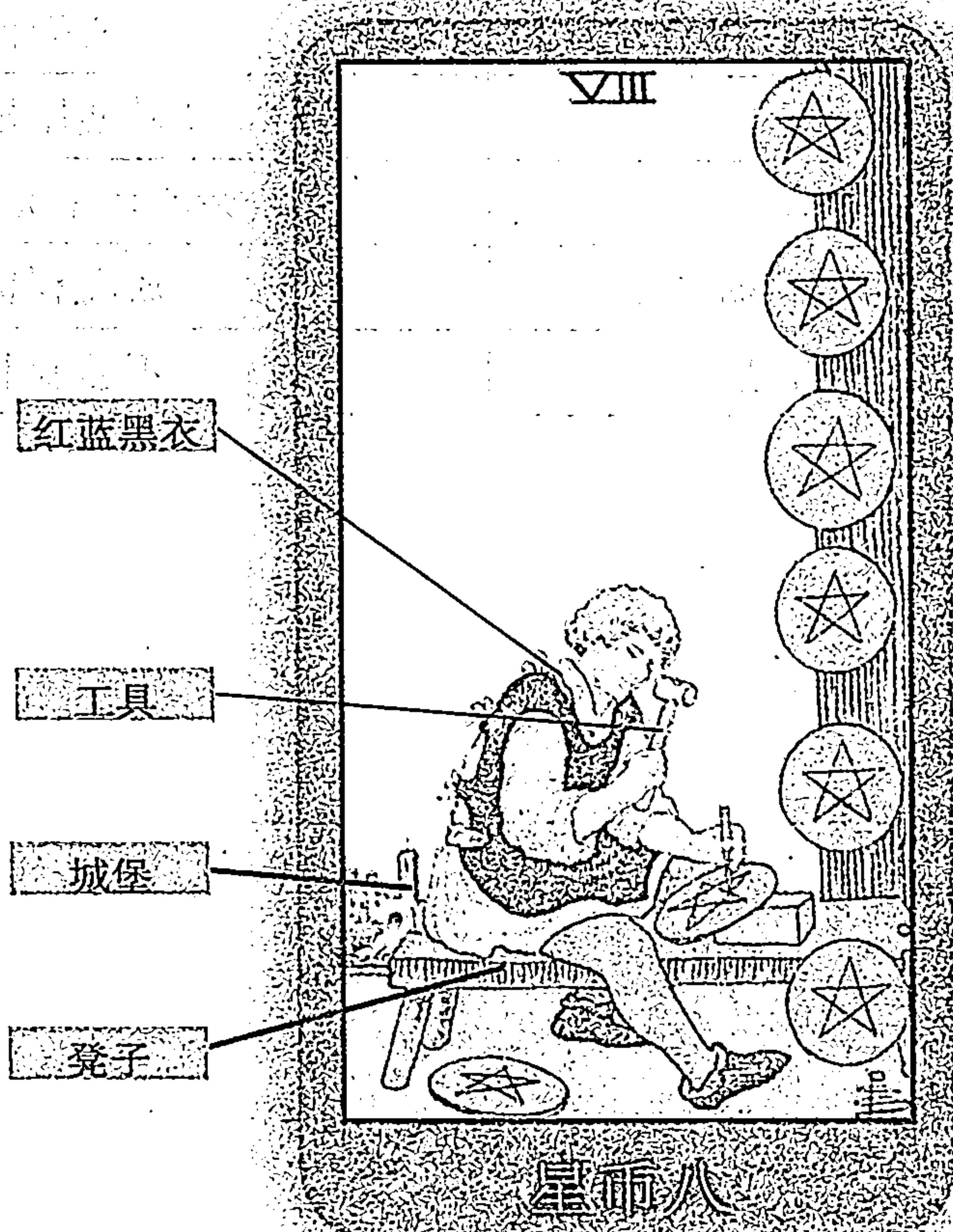
【关键词】待机、勿急

【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，代表着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

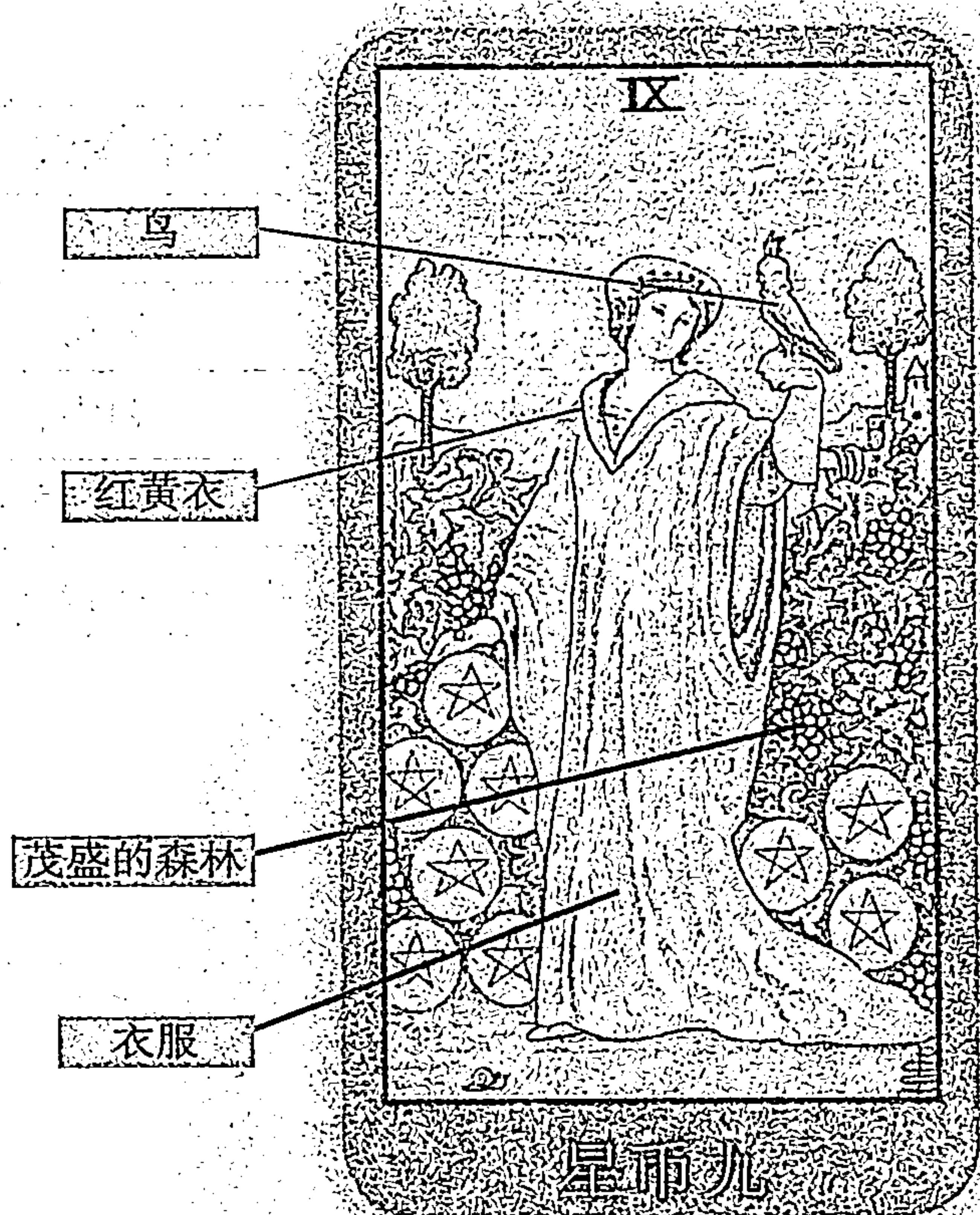


【关键词】专业、学习、工艺

【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，以便更好地集中注意力工作。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。在事业分析上，星币八表示成功。在旅游分析上，它暗示一趟和事业有关的旅行。在健康分析方面，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，以使它成长到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

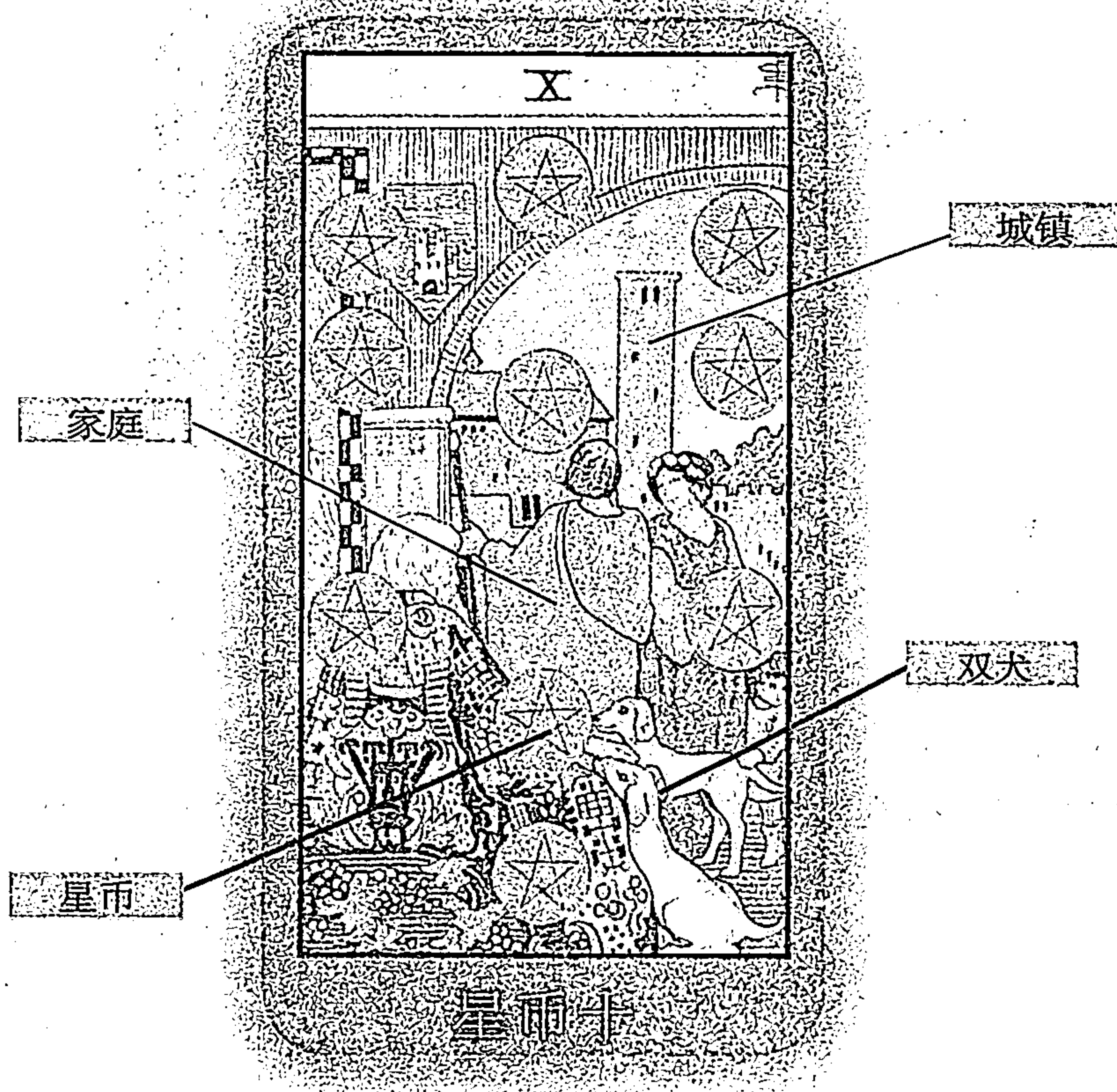


【关键词】魅力、贵气、收获

【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，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。一只戴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。小鸟戴着头罩，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。她的成功并非偶然，通过承诺、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中，九代表的是稳操胜券。星币九也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，许多事务都可以迎刃而解。

【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



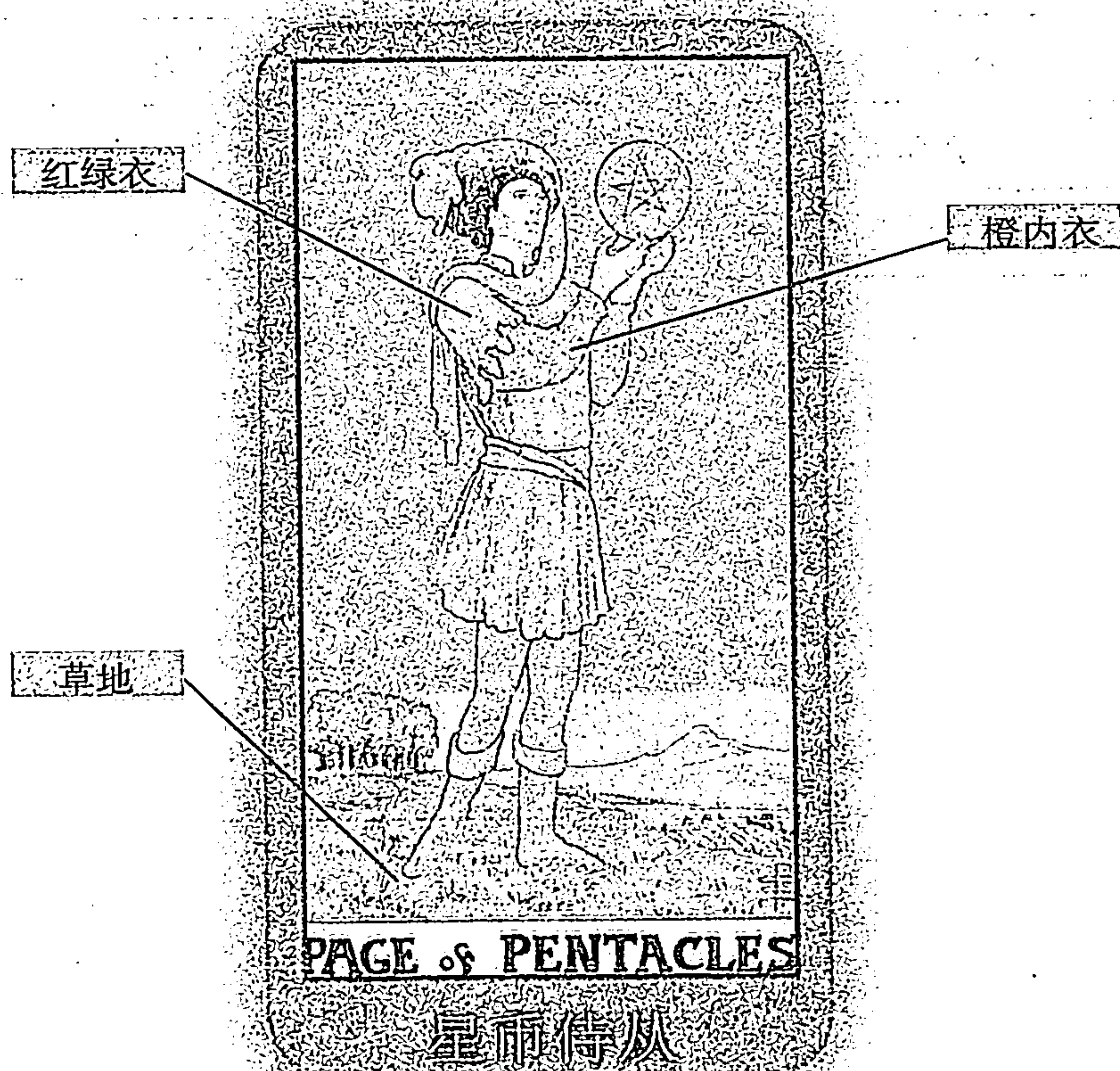
【关键词】家产、组成家庭、三代同堂

【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，或者是由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



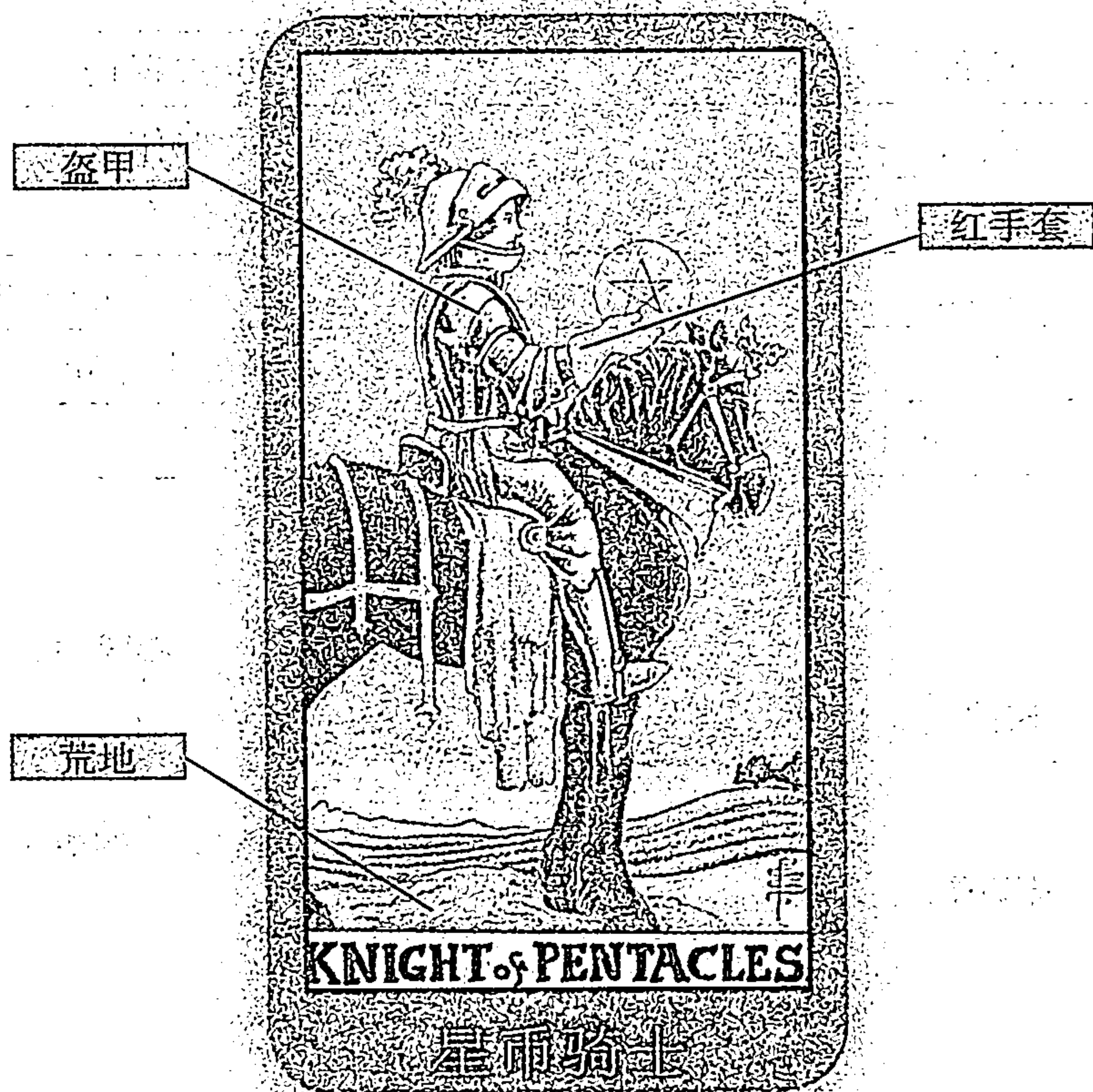
【关键词】运用、上进、吸引

【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，这是他所着迷的东西。星币侍从意味着努力学习，它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。侍从通常代表通过学习一门课程，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。两性关系分析中，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

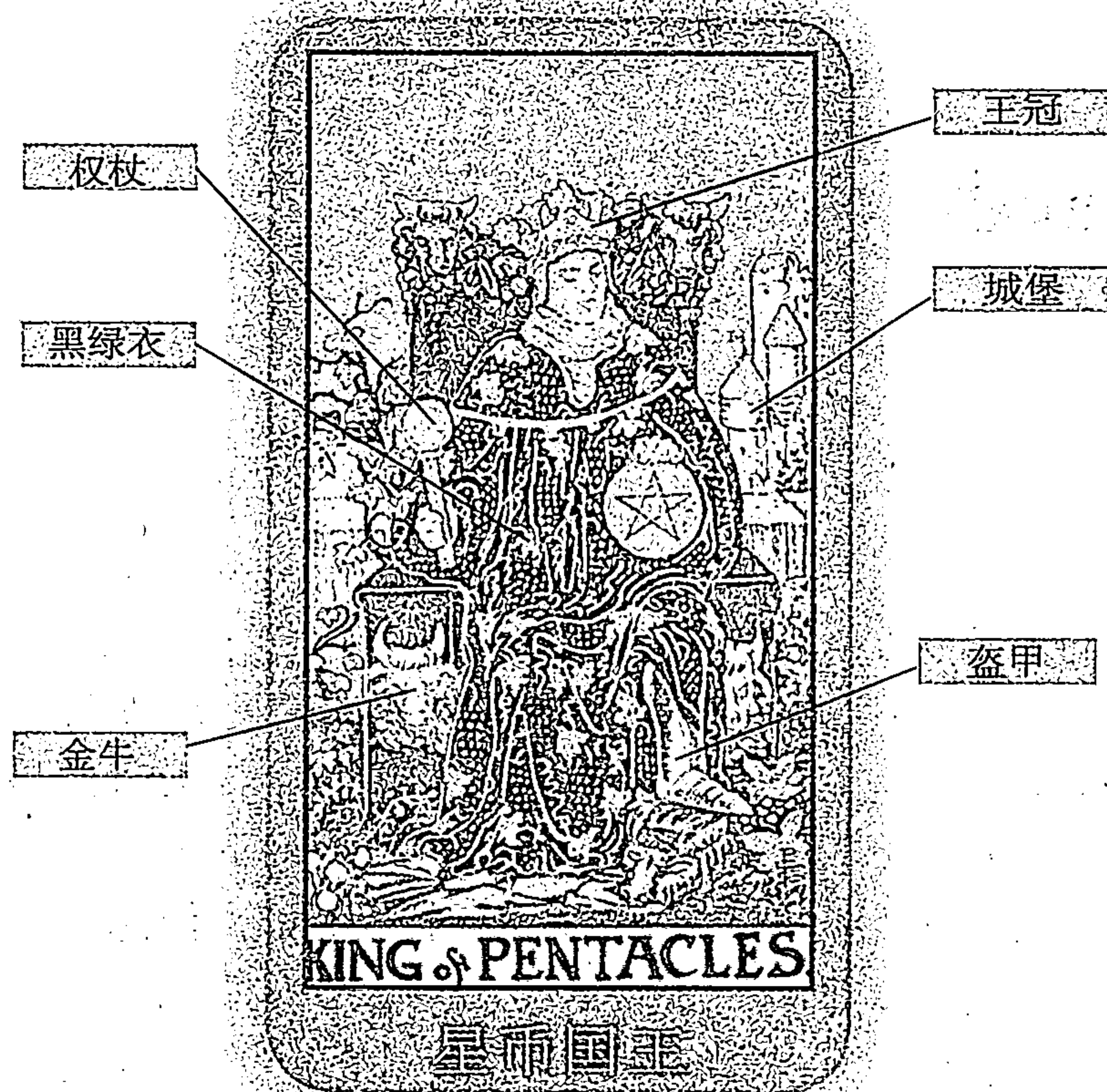


【关键词】努力、累积、安定

【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，右手平稳地托起一枚星币，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



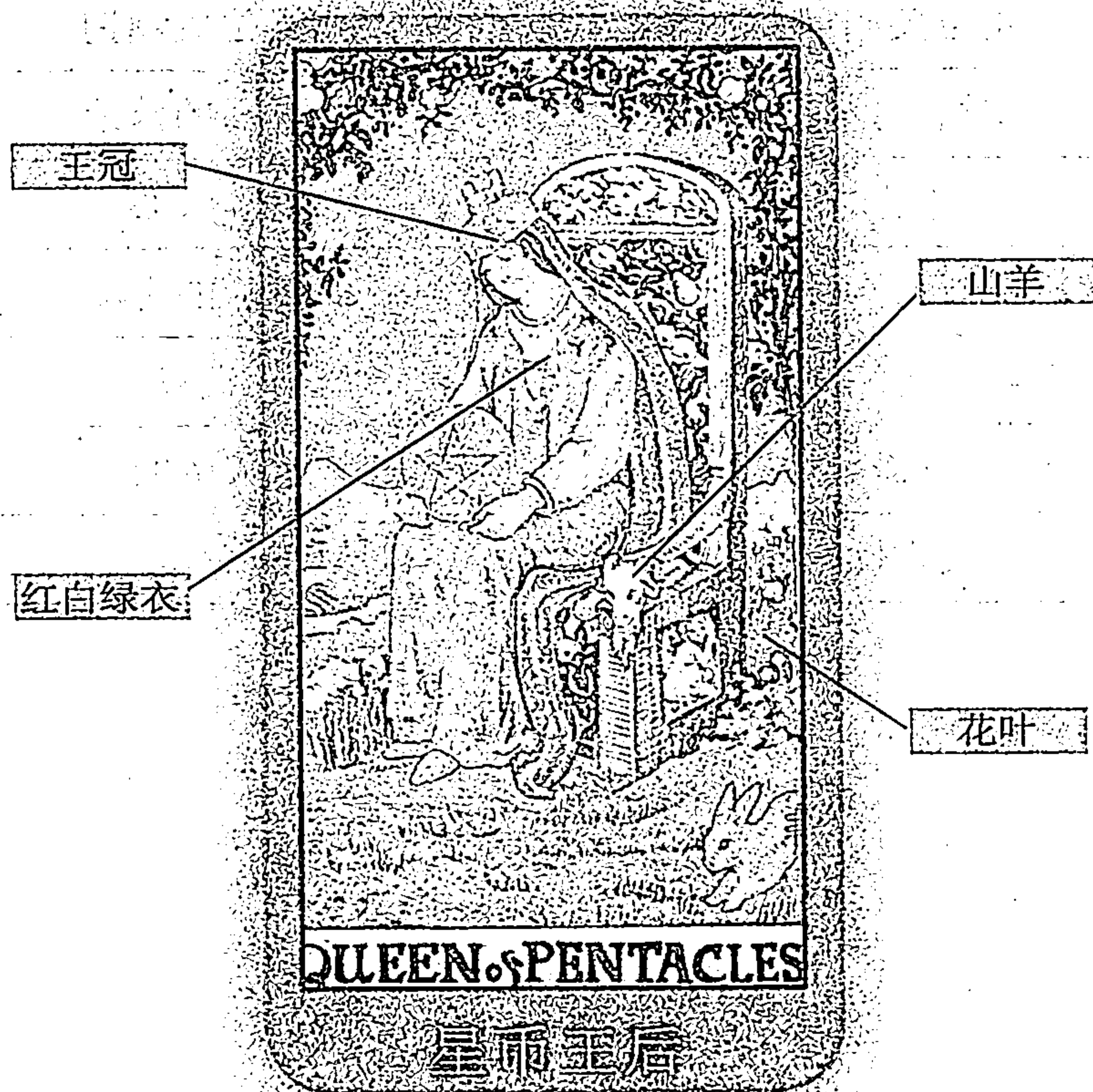
【关键词】踏实、富有、保守

【参考牌义】星币国王充满自信地坐在宝座上，一手握着象征王权的宝球，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，又有象征权力的金色王冠，上面镶嵌着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务，当脾气失控时，食物足以抚慰他，他通常很有耐心的。在健康的分析上，星币国王可能指颈部和肩膀的紧张。两性关系分析中，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



【关键词】母爱、繁荣、安定

【参考牌义】星币皇后置身于大自然中，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。星币皇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，很会照顾自己的生活和健康，经常接触大自然。星币皇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，星币皇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

第四章 实用牌阵学习

本章将教读者学习三个简单、实用的牌阵——四要素牌阵、爱情牌阵、事业牌阵。学习后，你可以稍加练习，开始给其他人看看牌，并使用它快速拉近人与人的距离、建立关系、促进情感沟通。如果不断地实践练习，你就有机会成为善解人意的塔罗师了！

四要素牌阵——快速了解自己与他人的当下状态

（一）四要素牌阵操作步骤（以给自己看牌为例）

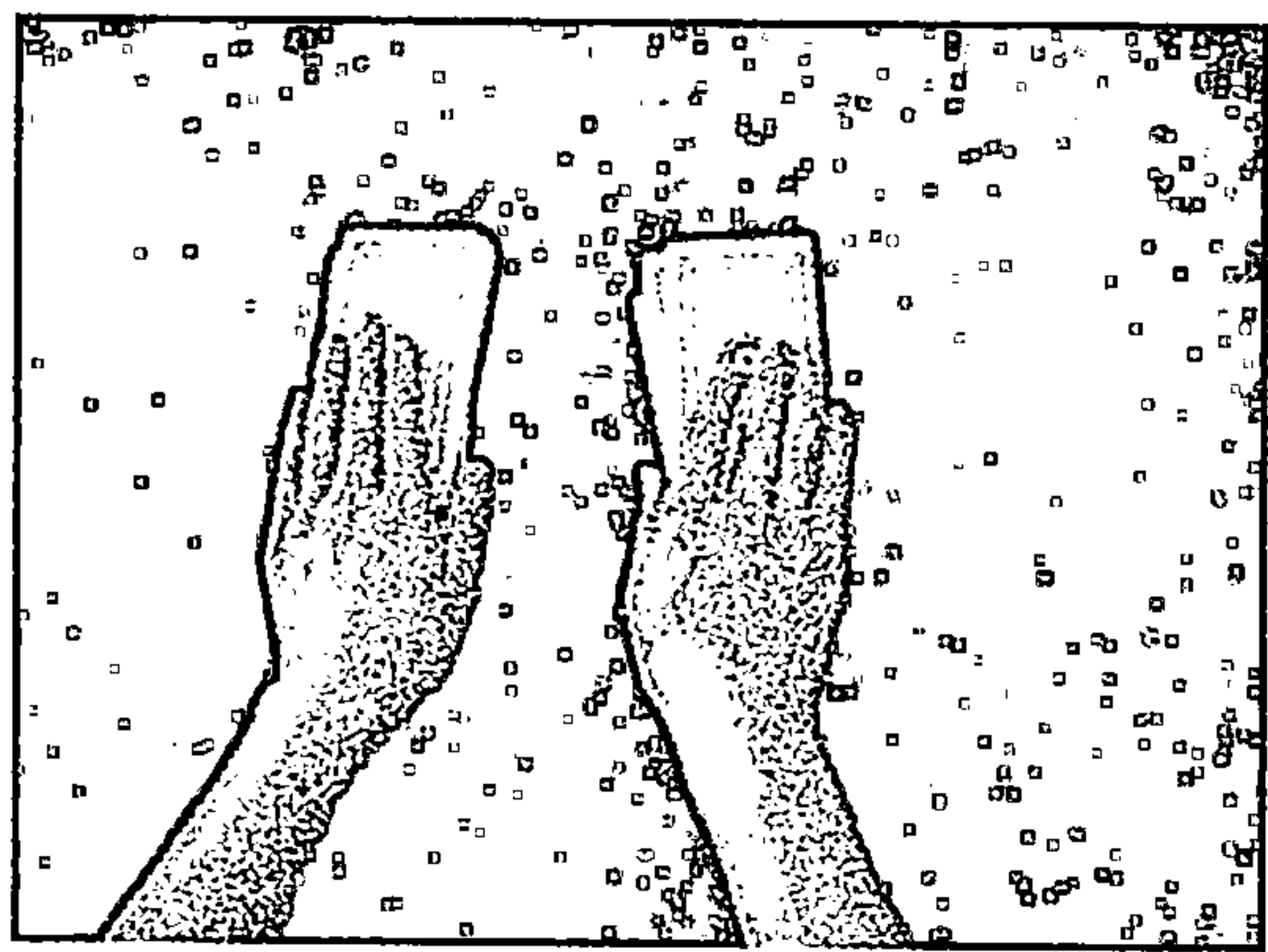


图1：将牌分成两摞，手放在上面，想着问题；

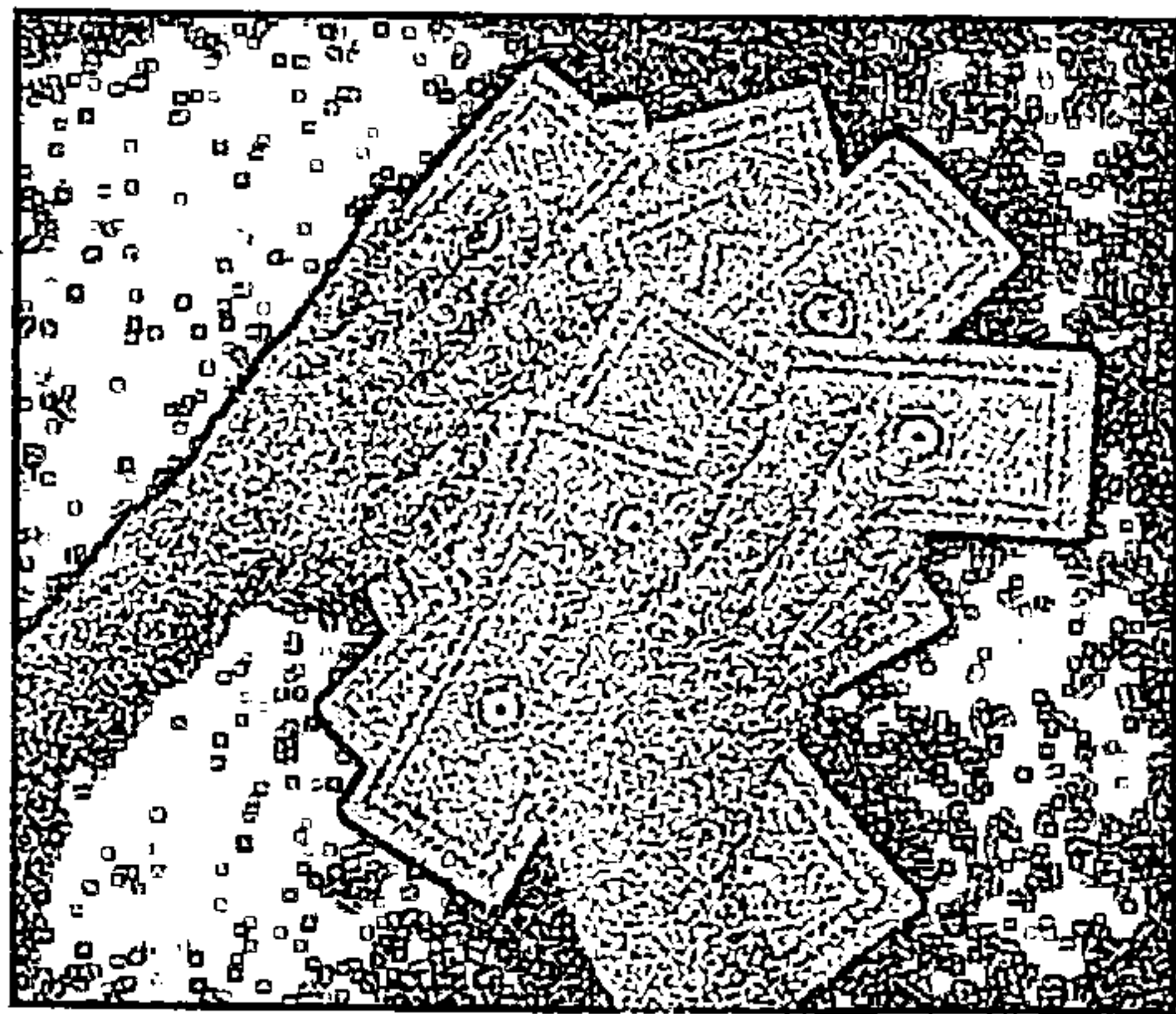
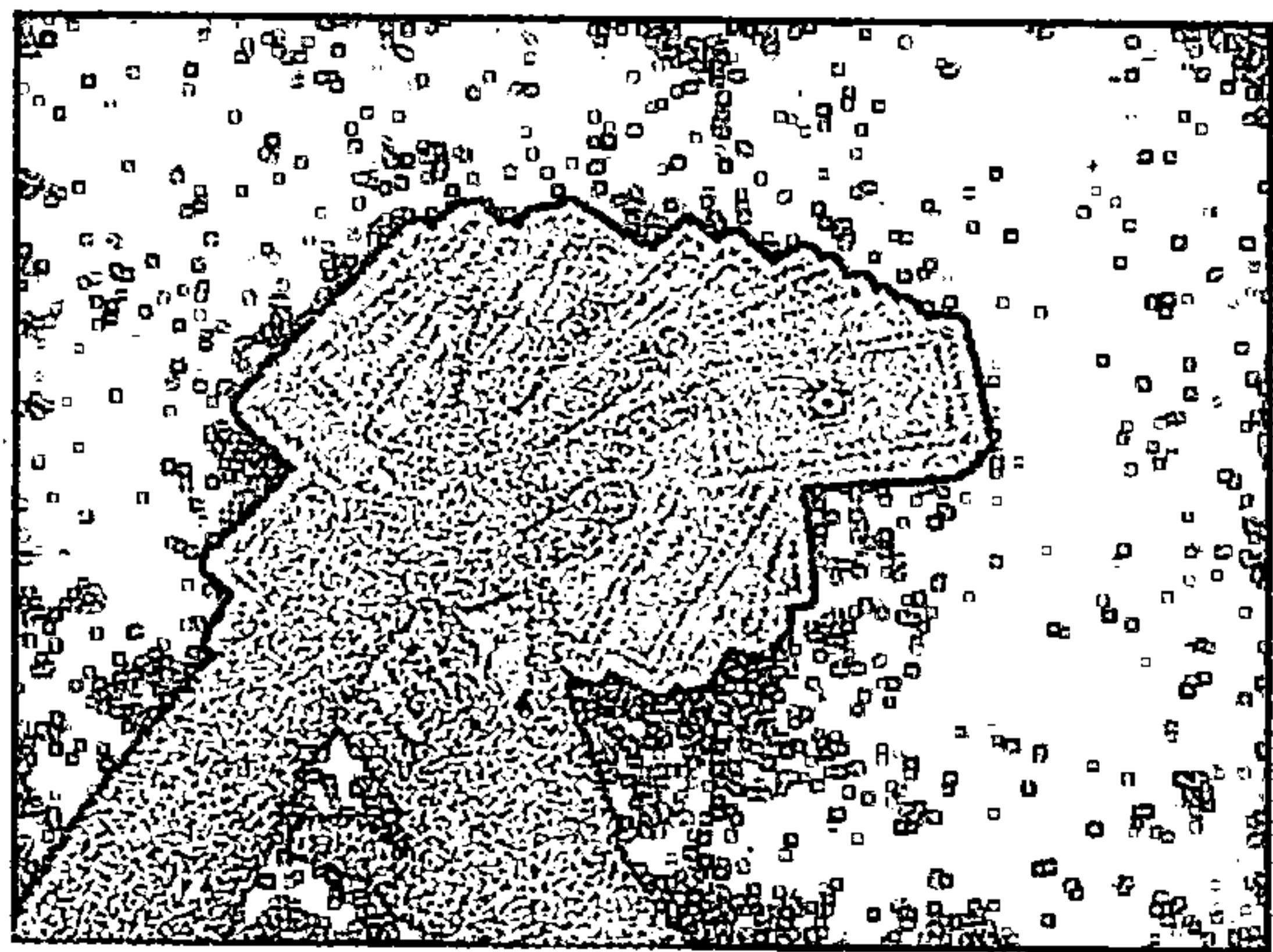


图2 图3：按顺时针方向洗牌，切记勿折牌，直到你认为洗好为止；

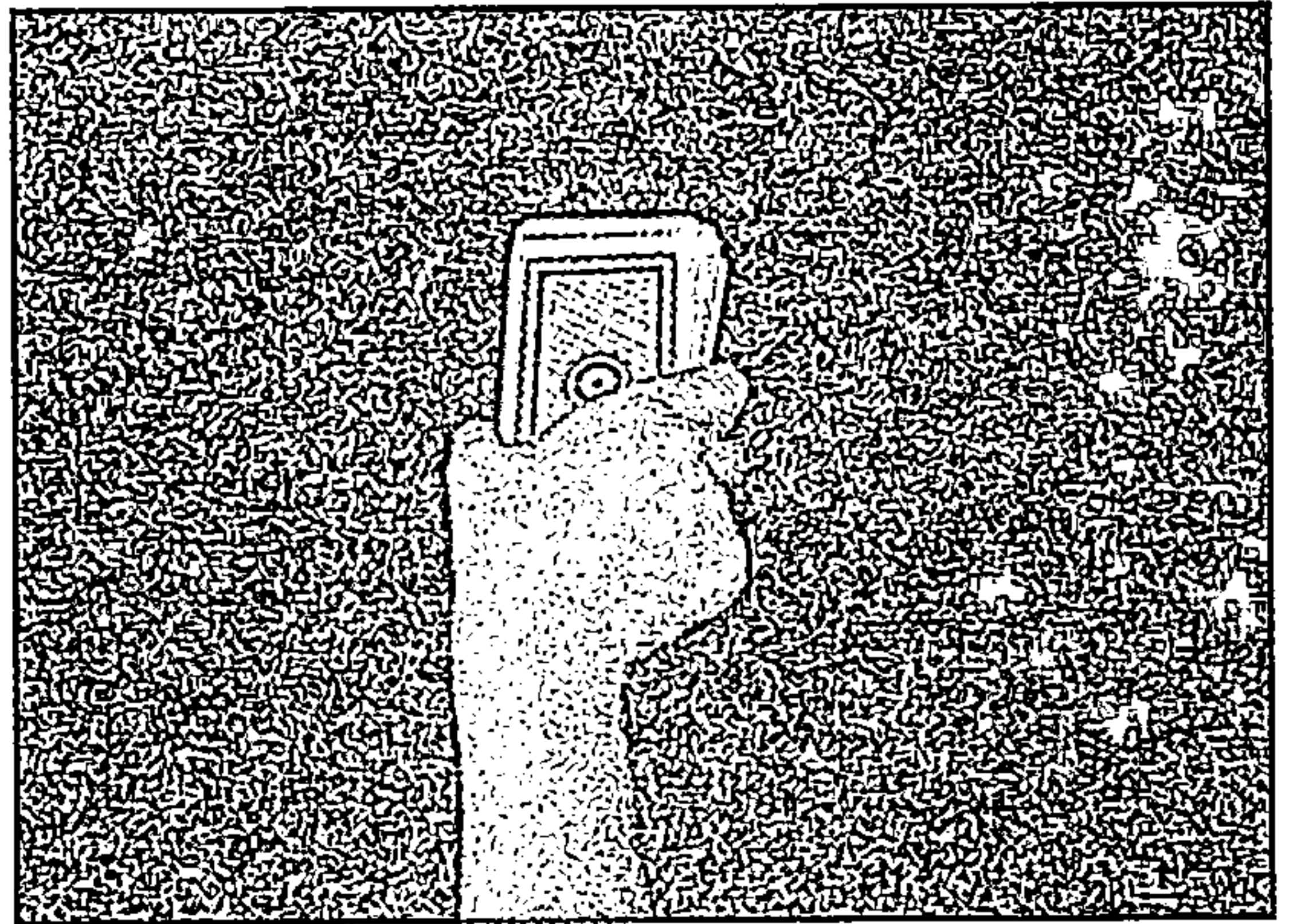
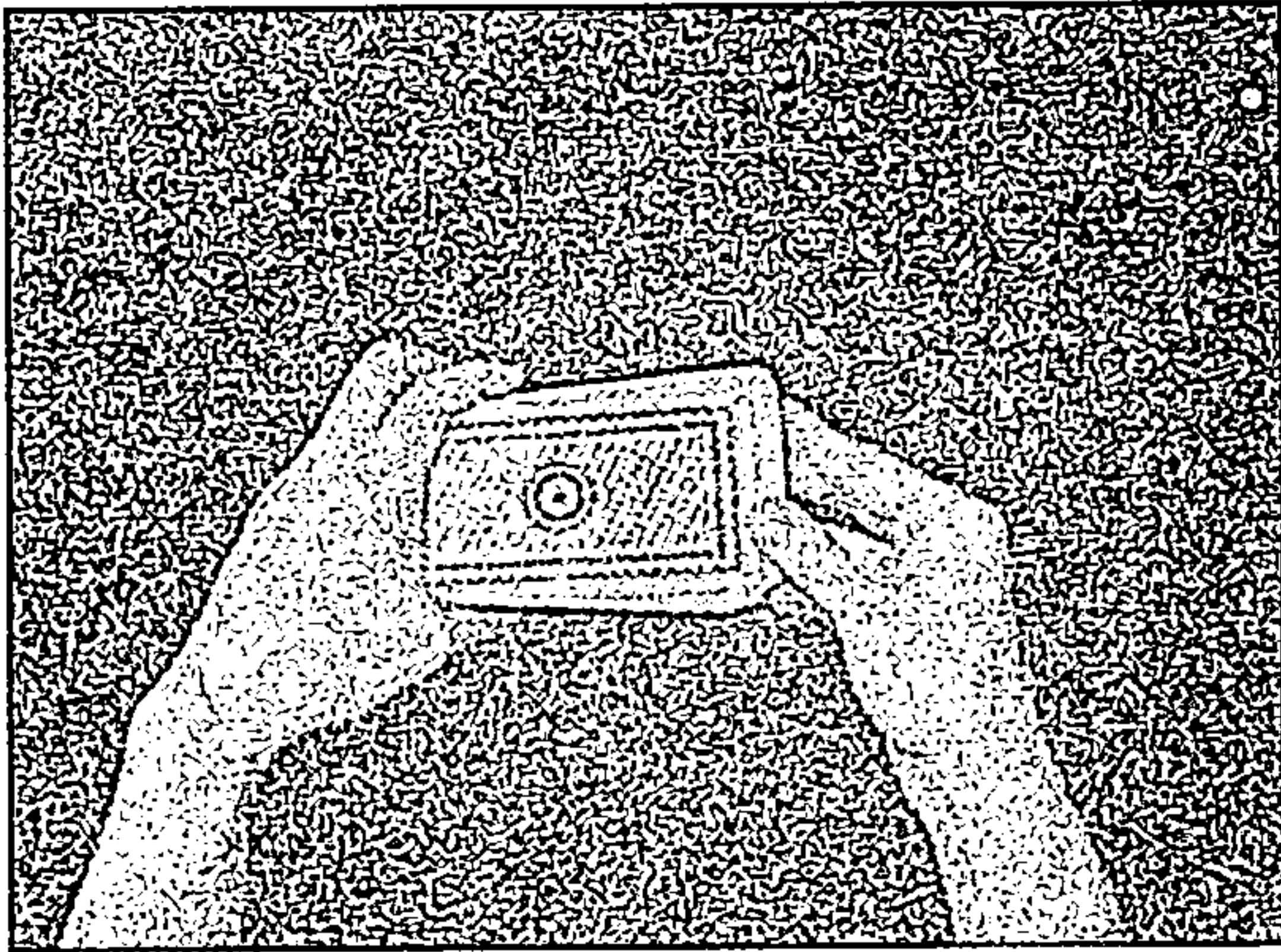


图4: 洗完牌, 合成一摞, 横向放好; 图5: 右手顺时针90度旋转, 然后搬牌;

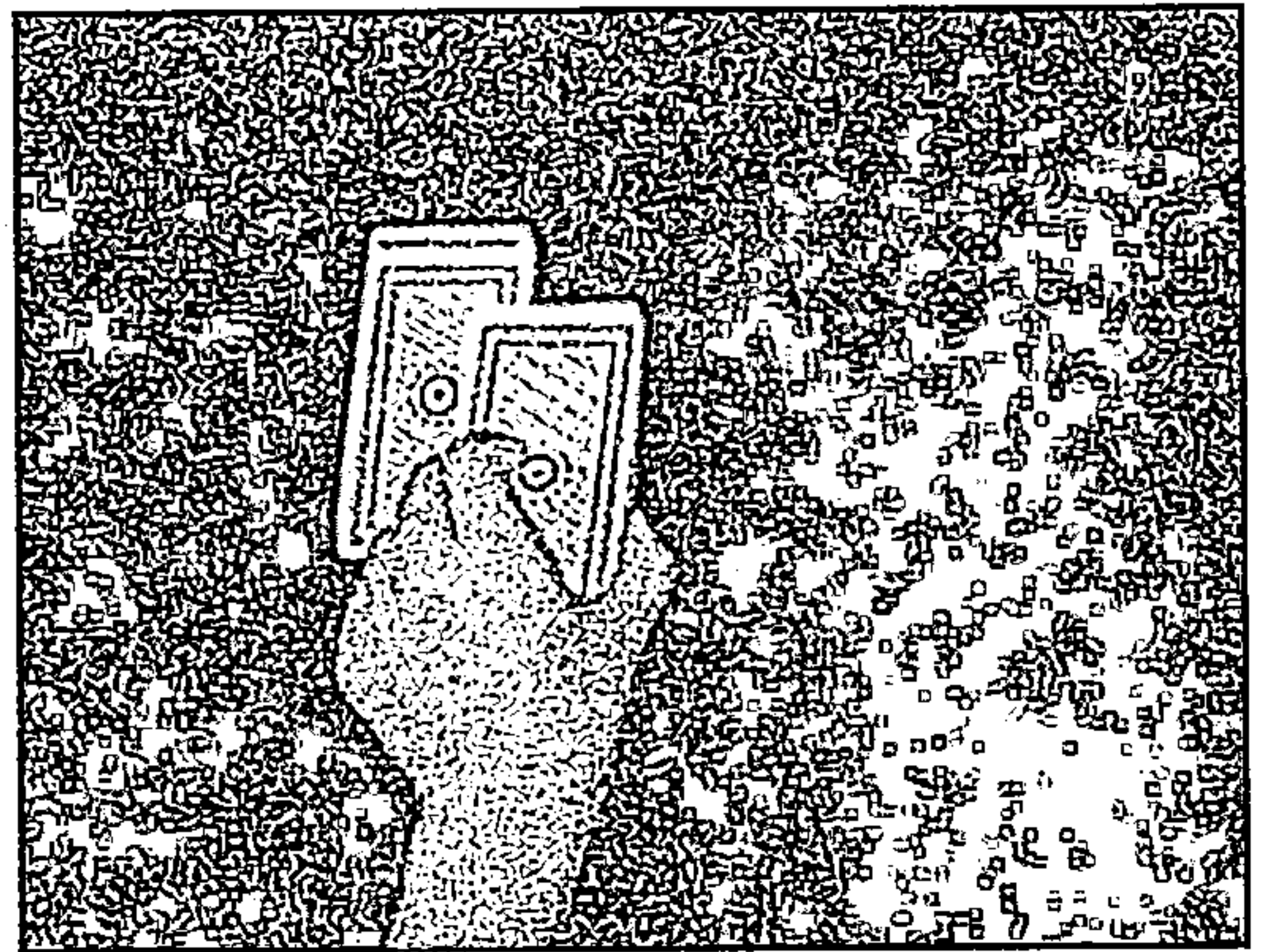
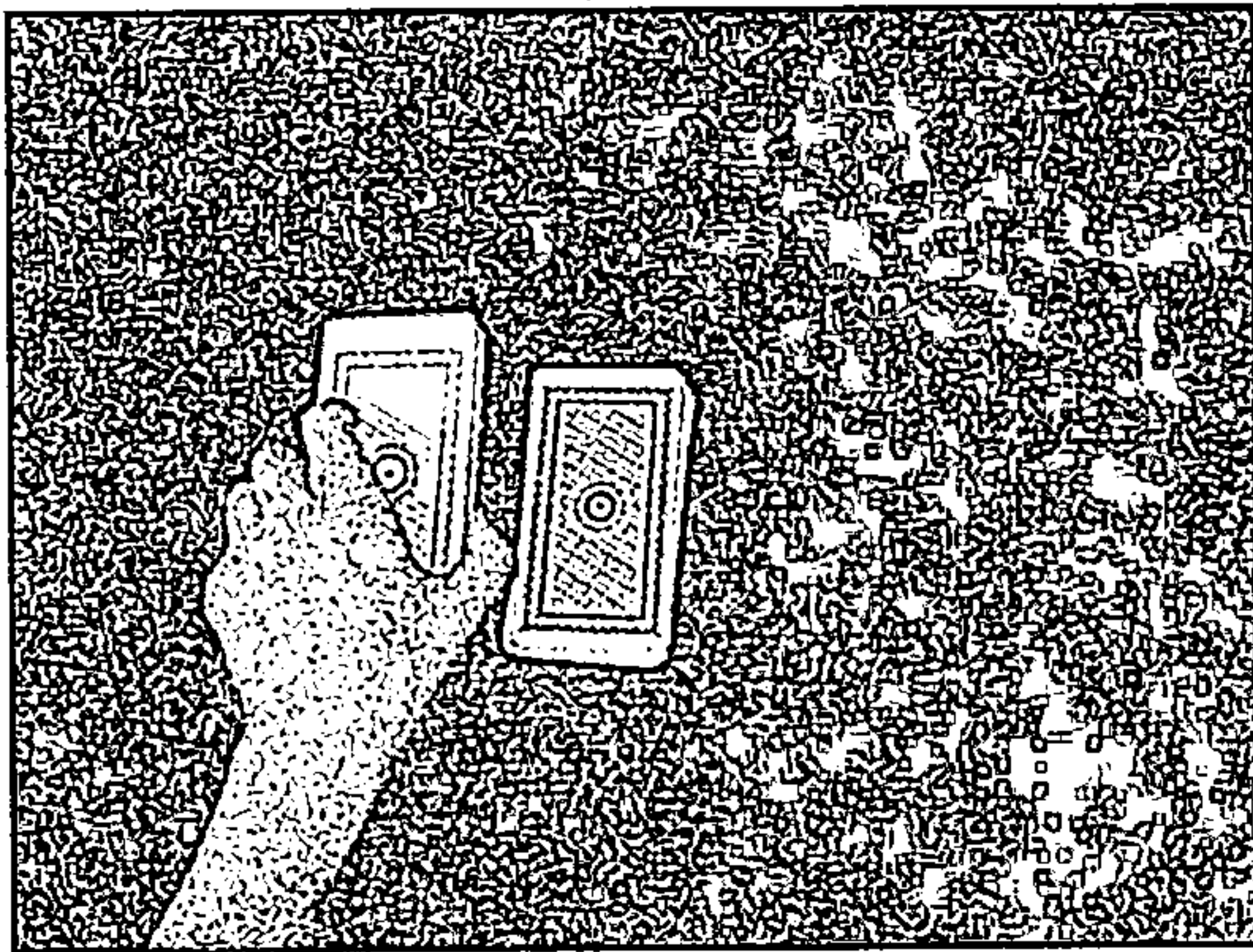


图6: 左手搬牌放在左边; 图7: 将右边的牌拿起, 擦在左边牌上;

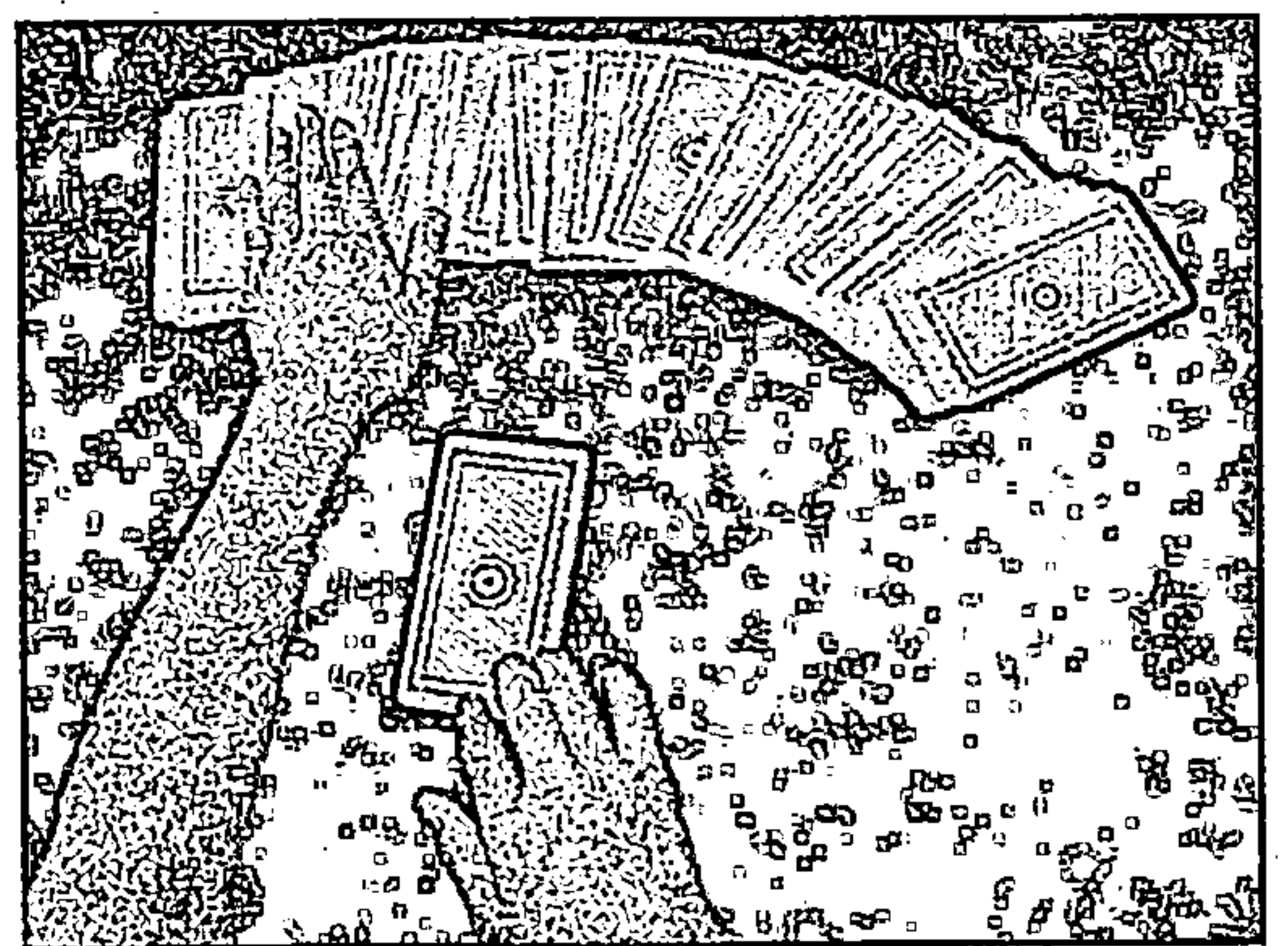
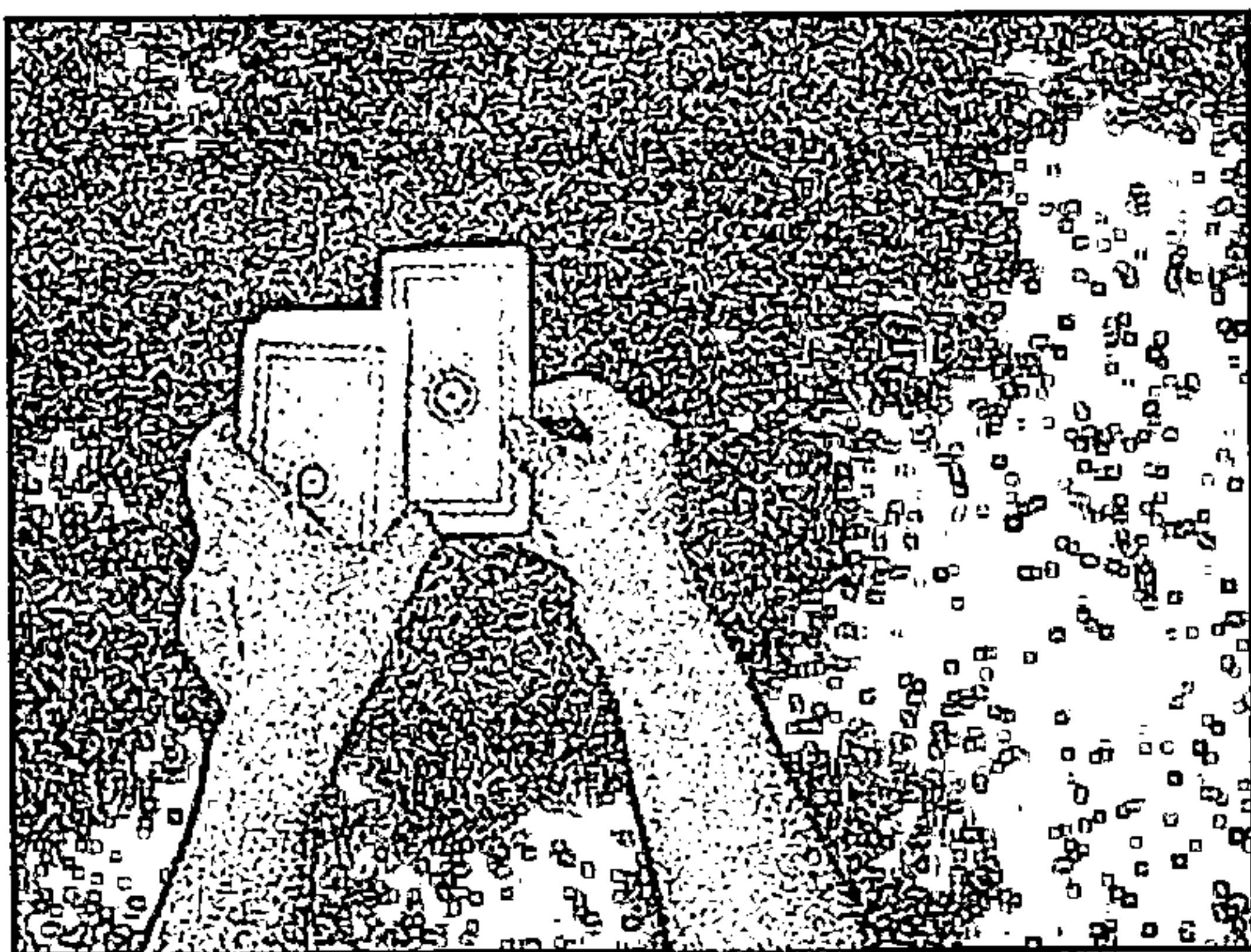


图8 图9: 左手拿起一整摞牌, 右手拿出最下面的一张牌, 即为切的牌, 摊开其他的牌;

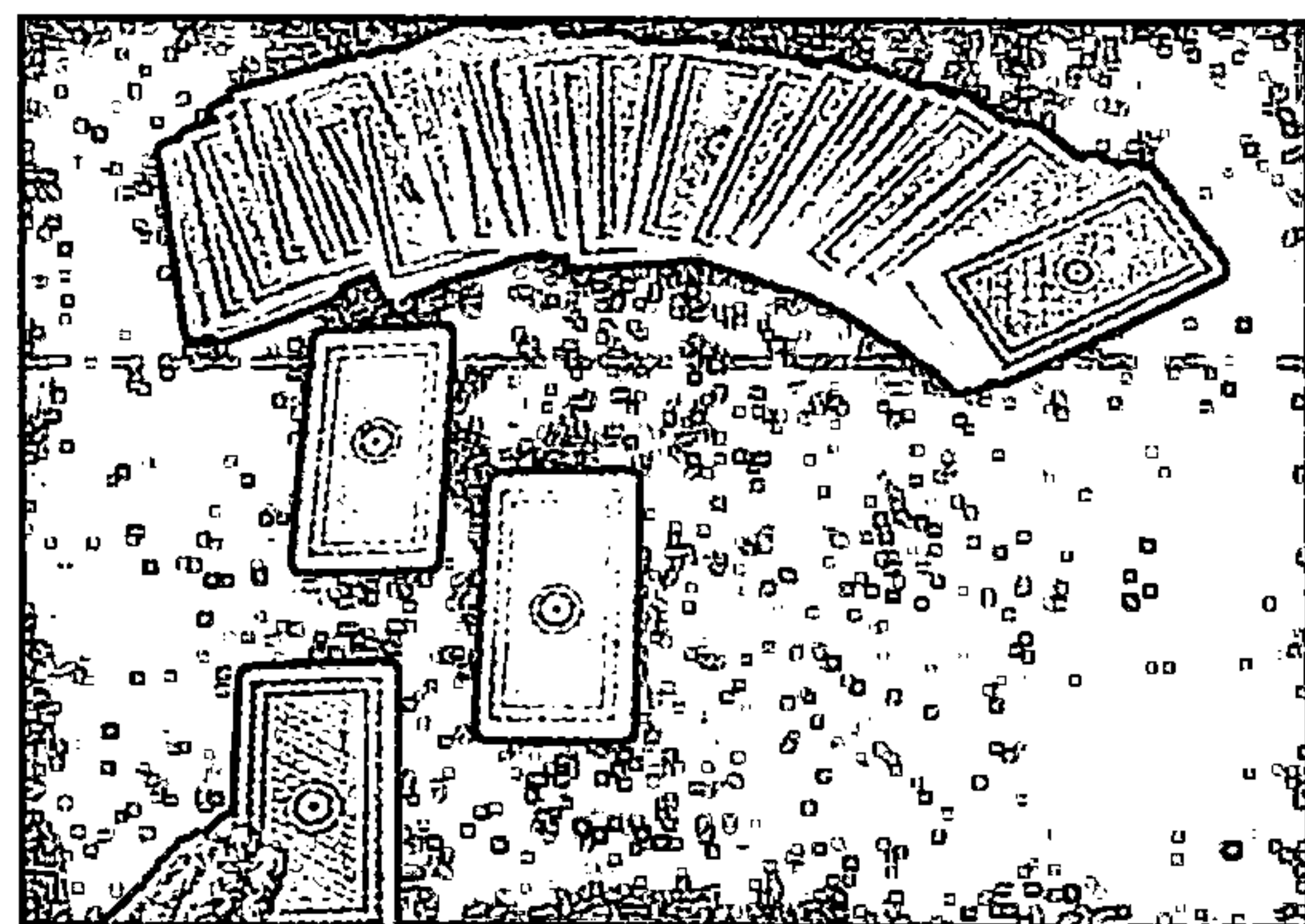
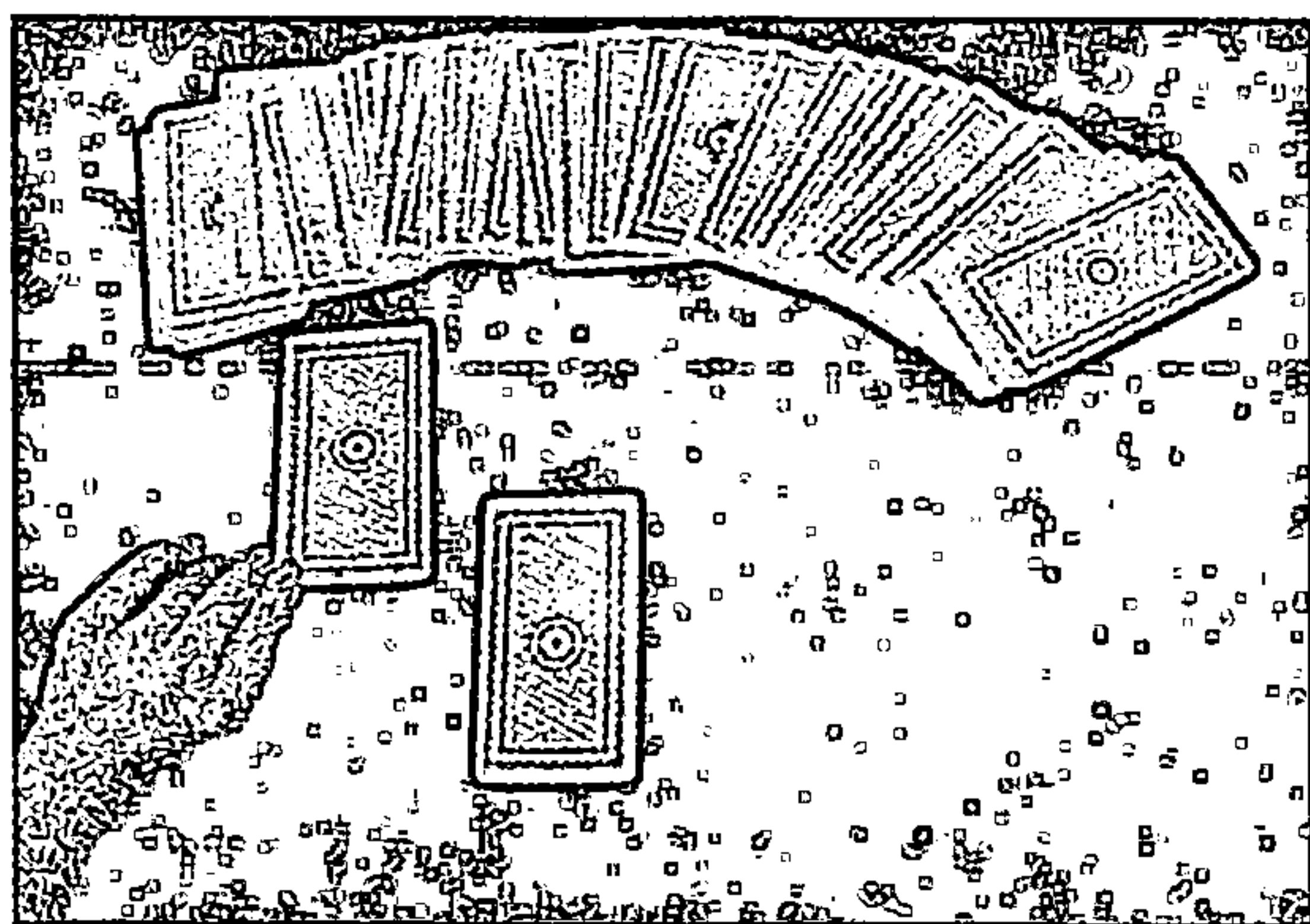


图10: 抽出第一张牌, 放在切牌的左上方; 图11: 抽第二张牌, 放在切牌的左下方;

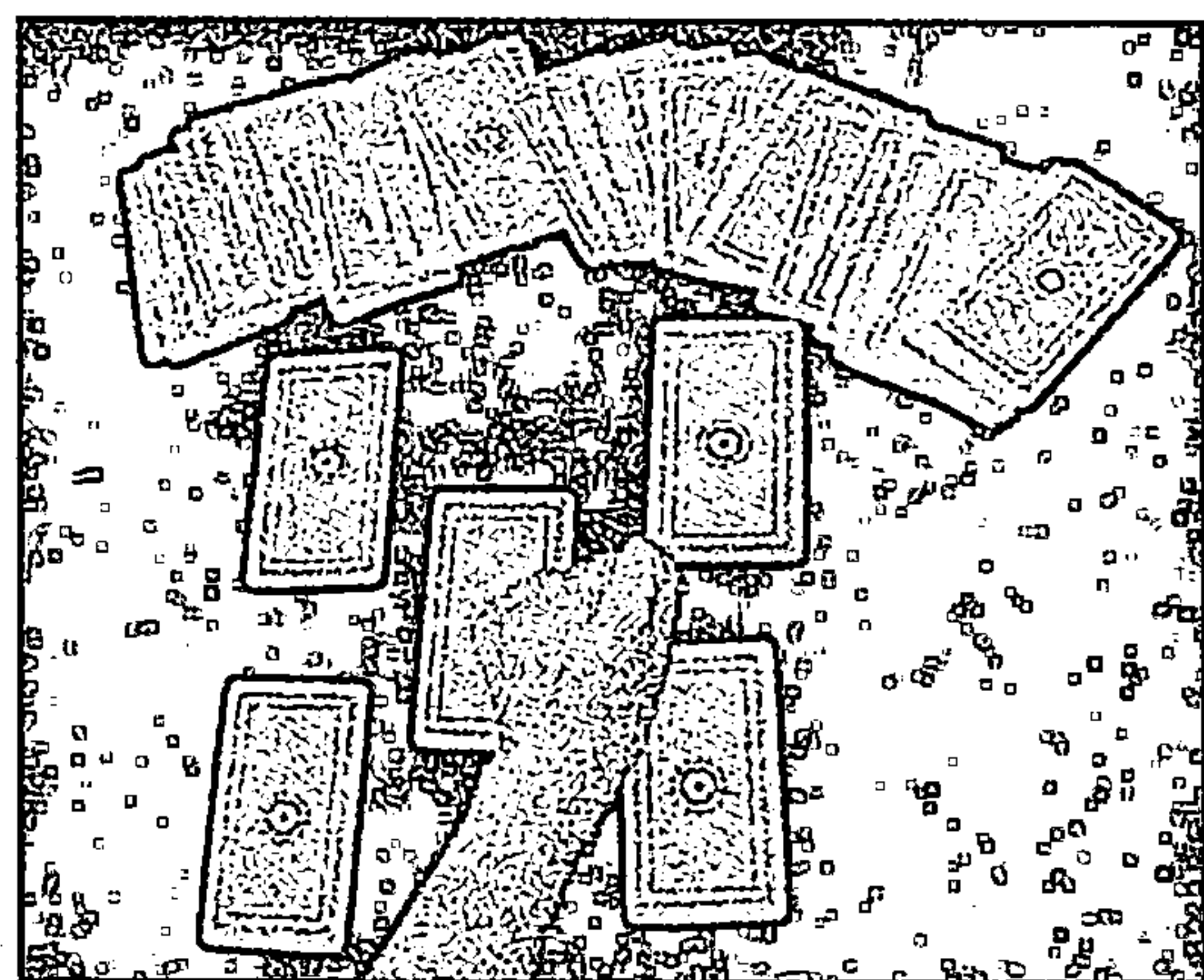
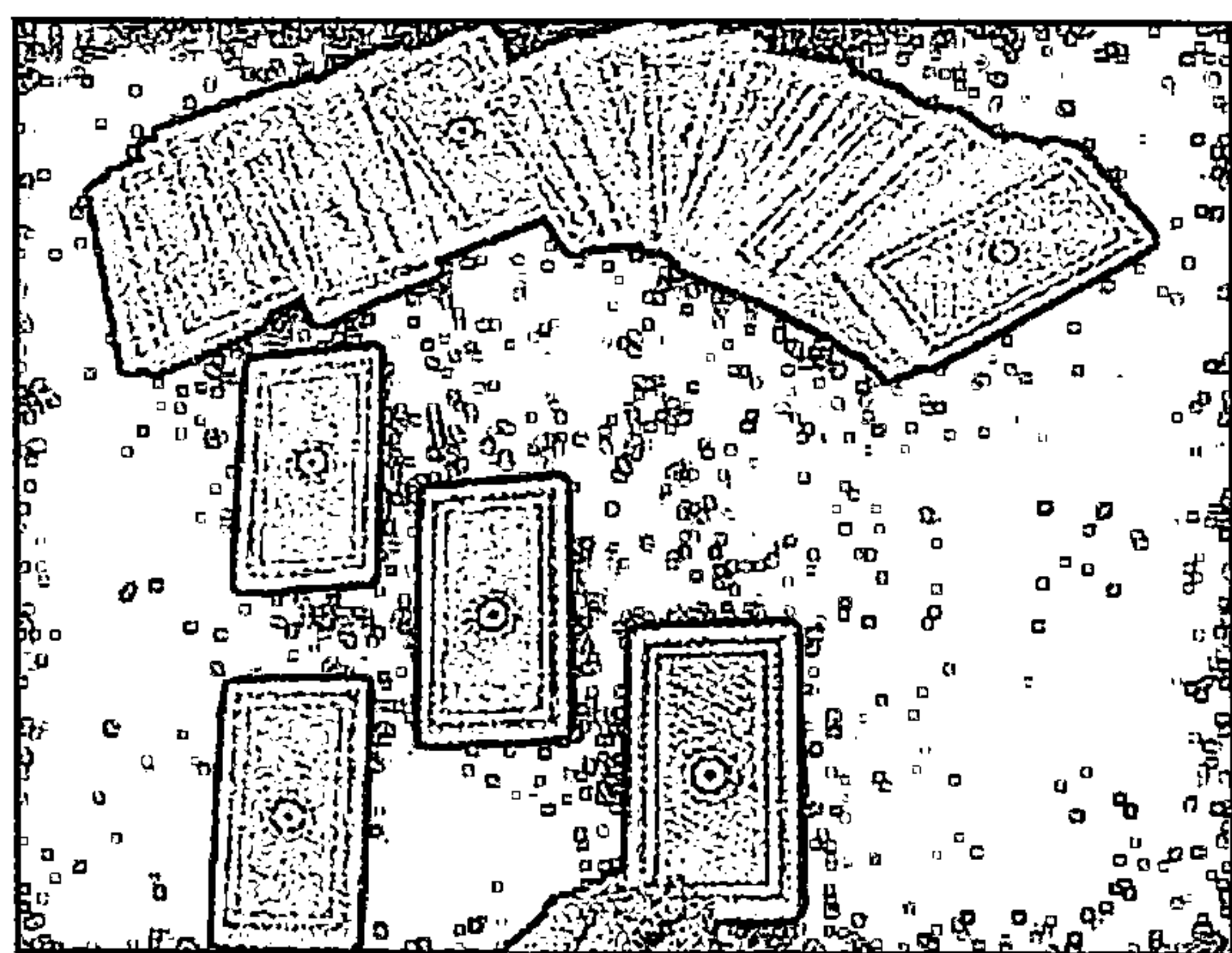


图12: 抽出第三张牌, 放在切牌的右下方; 图13: 抽出第四张牌, 放在切牌的右上方。

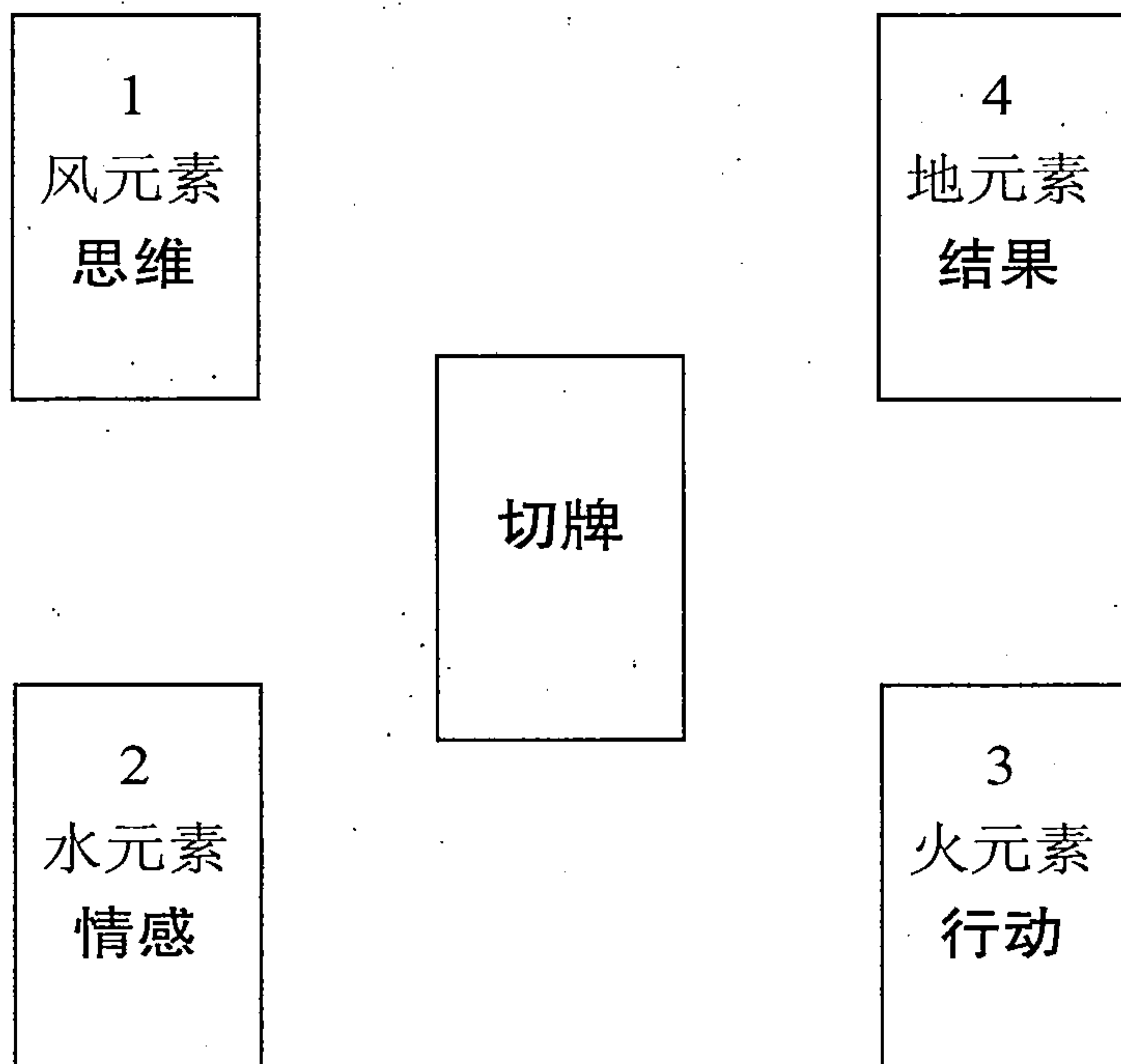
注意:

1. 因为塔罗牌是有正位、逆位区分的, 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(图4), 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。

(二) 四要素牌阵摆法及说明

四要素牌阵



牌位置示意：

切牌：代表主观想法或特质。

1风元素：代表思考、理念、信念、想法、或遇到的问题（知）

2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）

3火元素：代表行动、执行力、行为（意）

4土元素：代表物质方面；物质、实体、实务、成果（结果）

读牌提示：

四要素牌阵主要是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，就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，就限制了其行动力，同时容易忽略别人的感受；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，容易陷入其中而影

响到清晰的判断思维及行动的效果。

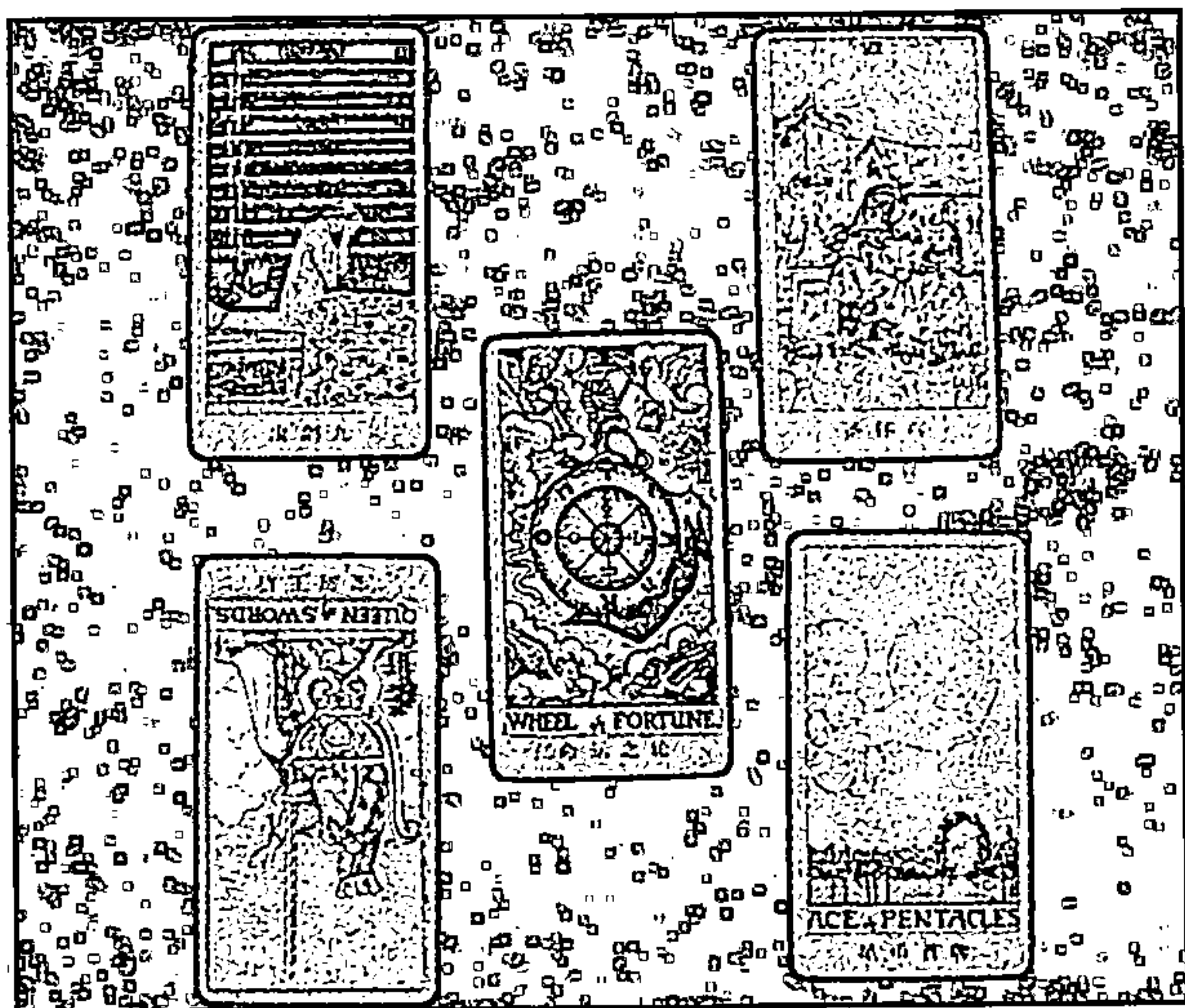
正所谓均衡才能发展，通过四要素牌阵能够了解一个人的状态，一方面可以促进本人自身的方向性调整训练，同时在团队中，还可以让成员在充分肯定个性优势的同时，相互取长补短，促进团队绩效。比如：火元素特质明显的人，可安排多做执行；风元素特质明显的人，可安排多做规划、分析；水元素特质明显的人，可安排多做情感沟通或需要创造性、想像力的工作。这样既可发挥个性优势，又使团队效率效能最大化。

在心理学家艾里斯创立的理性情绪疗法ABC理论中，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。这个在四要素牌阵中，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。



1) 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。

2) 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。

3) 水元素：剑王后逆位，情绪波动，建议胸怀宽容、放松。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。

4) 火元素：星首牌正位，有新的财务赚钱计划的开始。

5) 土元素：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。

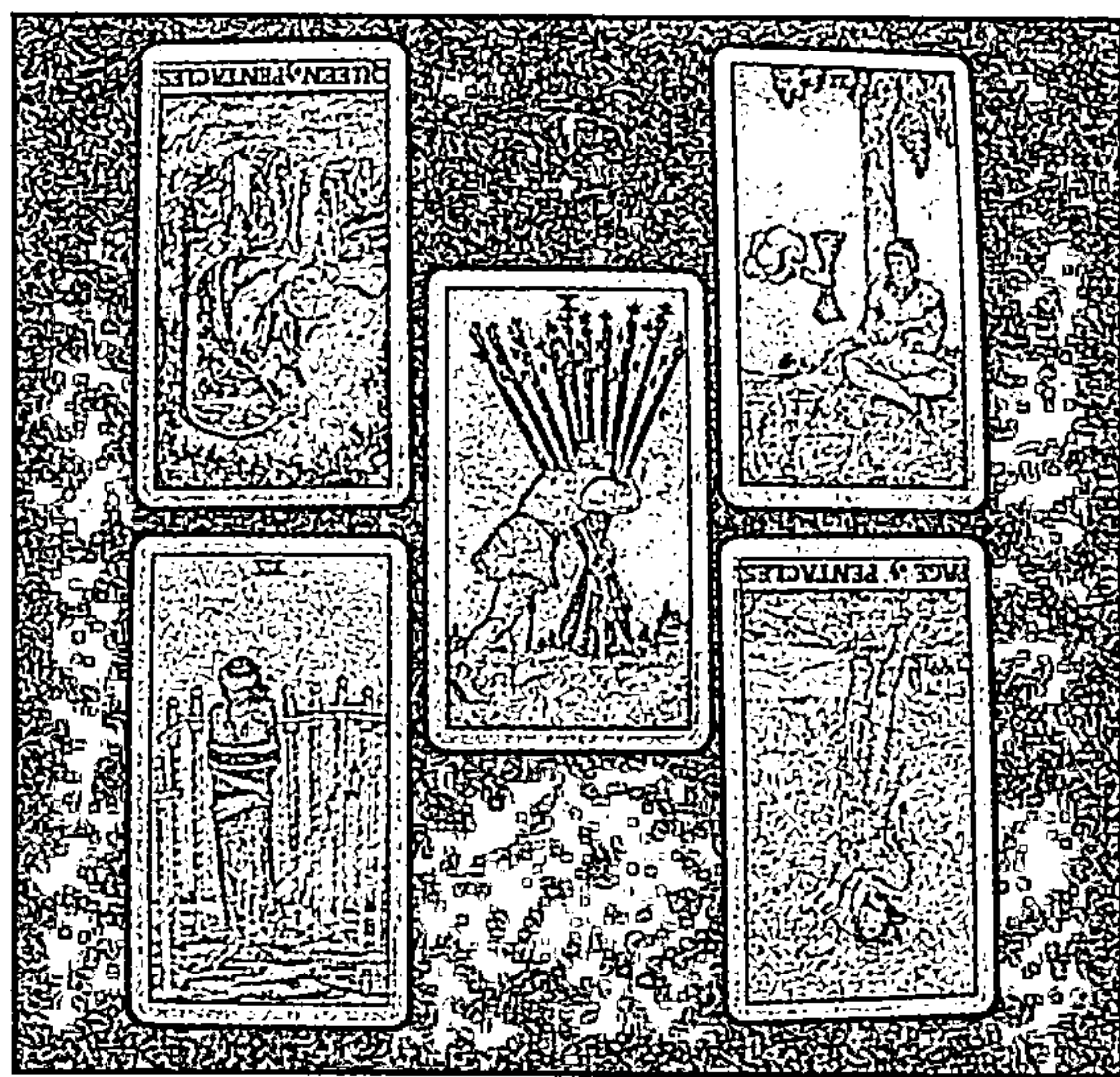
解读：

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，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32-36之间的女性，她在做文艺组织方面的工作，（我们称呼她为小L）的四要素牌阵。



1) 切牌：权杖十正位，非常具有责任感，付出很多努力和艰辛。因为不懂拒绝而承担了很多压力。感受到了压力、疲惫和累。

2) 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。

3) 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。

4) 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。

5) 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。

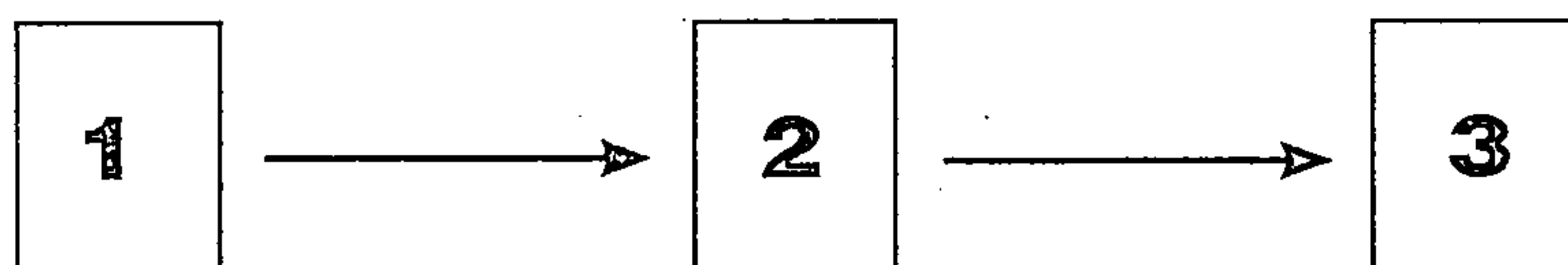
解读：

从牌上看，小L目前处于婚恋情感的变化状态中，工作已经情感变化中，带来的双重压力和责任都需要她一个人去承担，所以感到艰辛或者疲惫，压力责任比较重。对家庭情感未来的发展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，一方面会有逃避收到束缚的感觉，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。

事业牌阵——快速了解和调整自己的发展状态



牌位置示意：

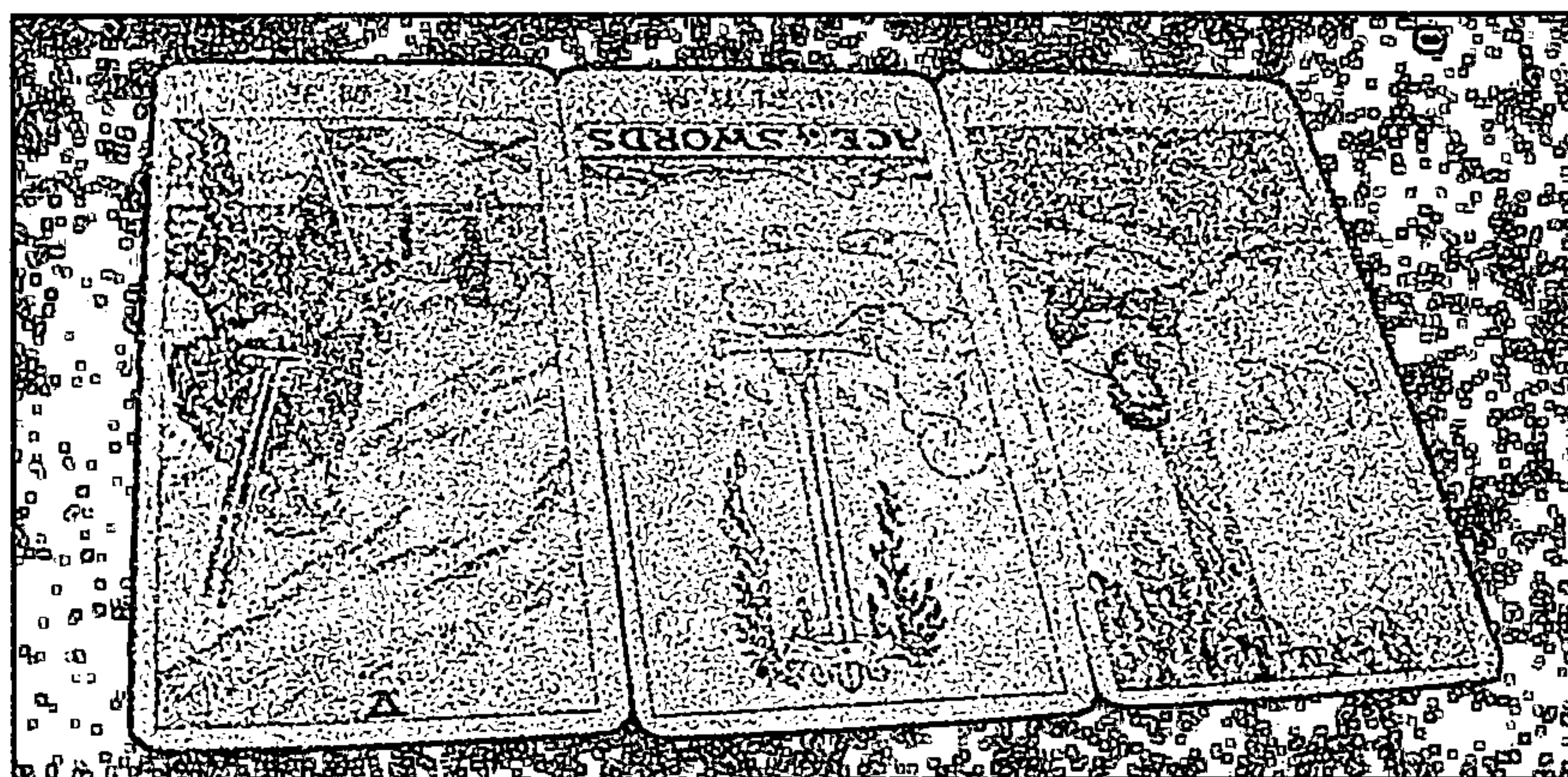
1代表你认真选取的这份工作是否适合自己

2代表这份工作能否长久

3代表你目前的工作状态还需要做些改变吗

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。



1) 宝剑五逆位，在这里代表不协调和分离，不过在冲突之后，每个当事人回去反省他们的争执点和行为，当出现倒立的五时，表示有进

行沟通的可能。

2) 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，或是由于她缺乏明确的思考，到达她要转换工作的目标也是不明确的。她的想法可能脱离了现实和环境，不够务实。

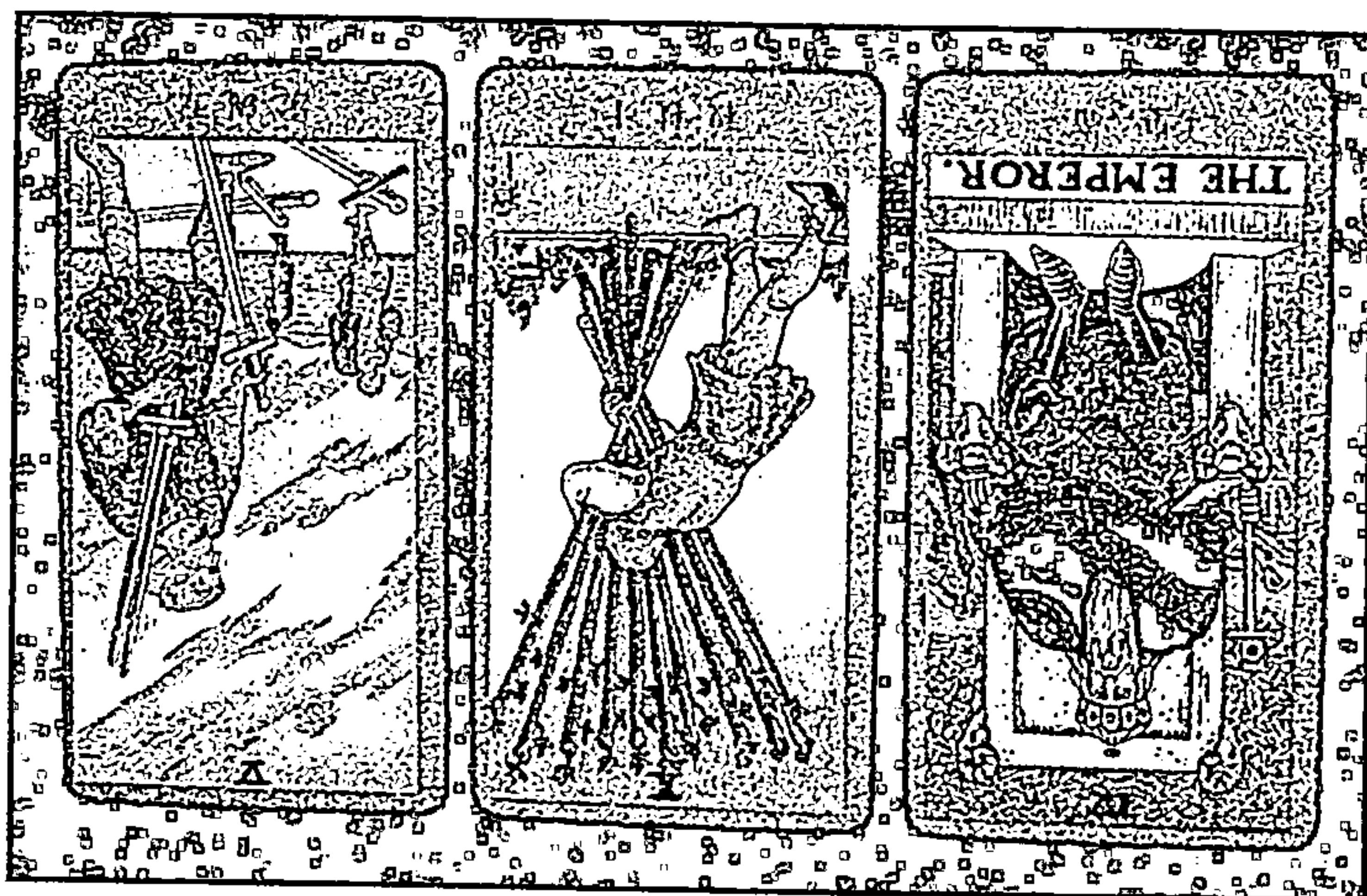
3) 杯四逆位：暗示小B少花时间来沉思，而应立即积极地追寻新机会。可能有些新机会正等着她，可能不是她目前所着眼的。

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，而非务实和有用的。她对现状不满，想关注一些新机会，但也许有些机会已经在身边了，但她目前还不能看到，因为她自己不认为是个机会或她想要的机会。通过牌的提示给小B的建议是：一个是尝试找个专业人士帮助做个发展评估，另一个是自己少一些思考，留意身边的机会，在尝试中不断验证，以更快找到适合的工作机会。牌阵中，风要素 宝剑的牌出现了两张，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，她目前是做技术方面的工作，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，她是想在行业中换份不同的职业，所以感觉头绪很乱。

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。



1) 剑五逆位，在这里代表不协调和分离，不过在冲突之后，每个当事人回去反省他们的争执点和行为。当出现倒立的五时，表示有进行沟通的可能。

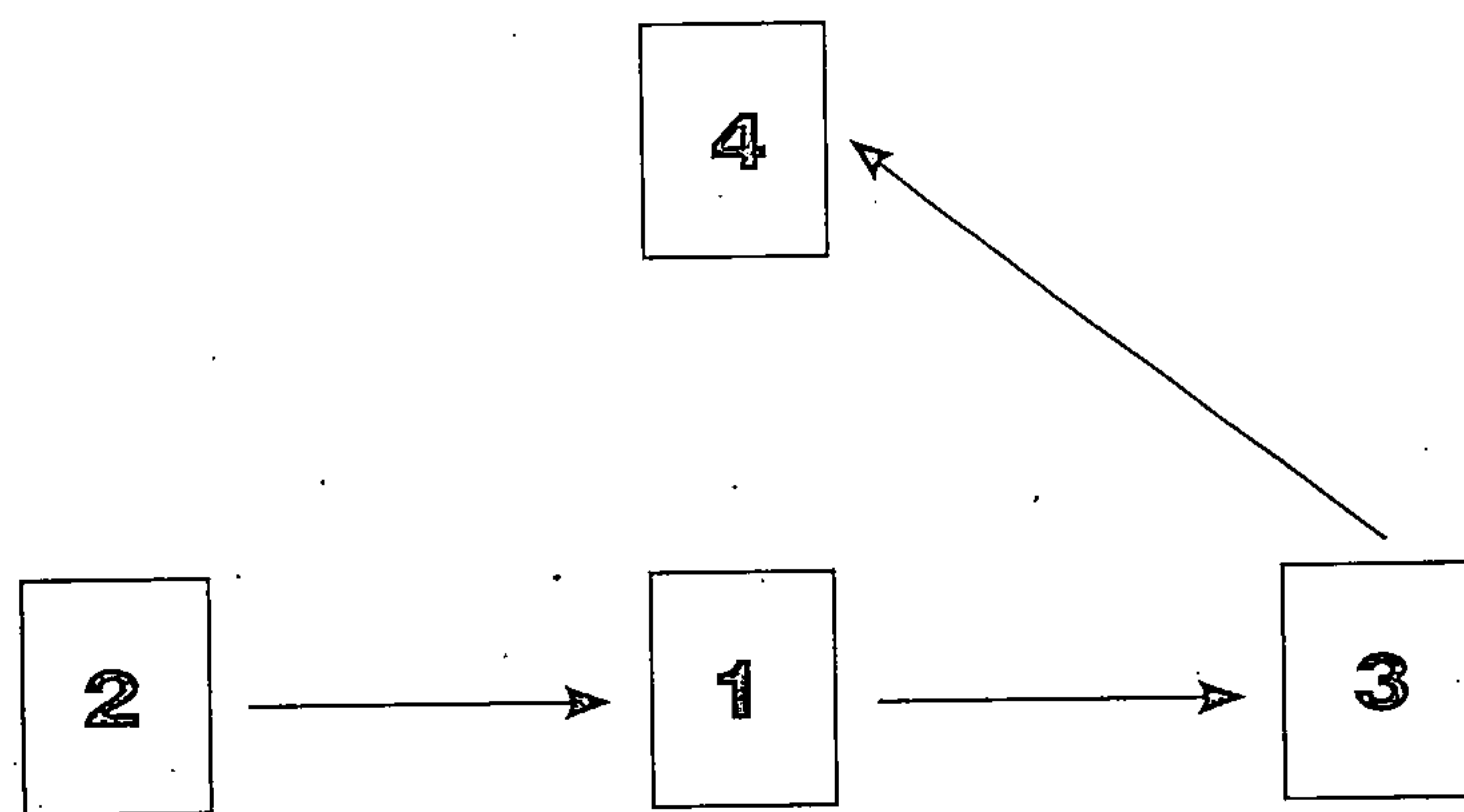
2) 杖十逆位，指小C需要解决目前的问题，而暂不进行任何新事务。杖十倒位，卸去一身责任和承担。

3) 皇帝逆位，皇帝牌出现倒立时，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。

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，希望身心都从重担责任中脱开，同时也在反思自己在其中的经验教训。

爱情牌阵——快速了解自己与另一半关系的现状



牌位置示意：

1代表自身状况

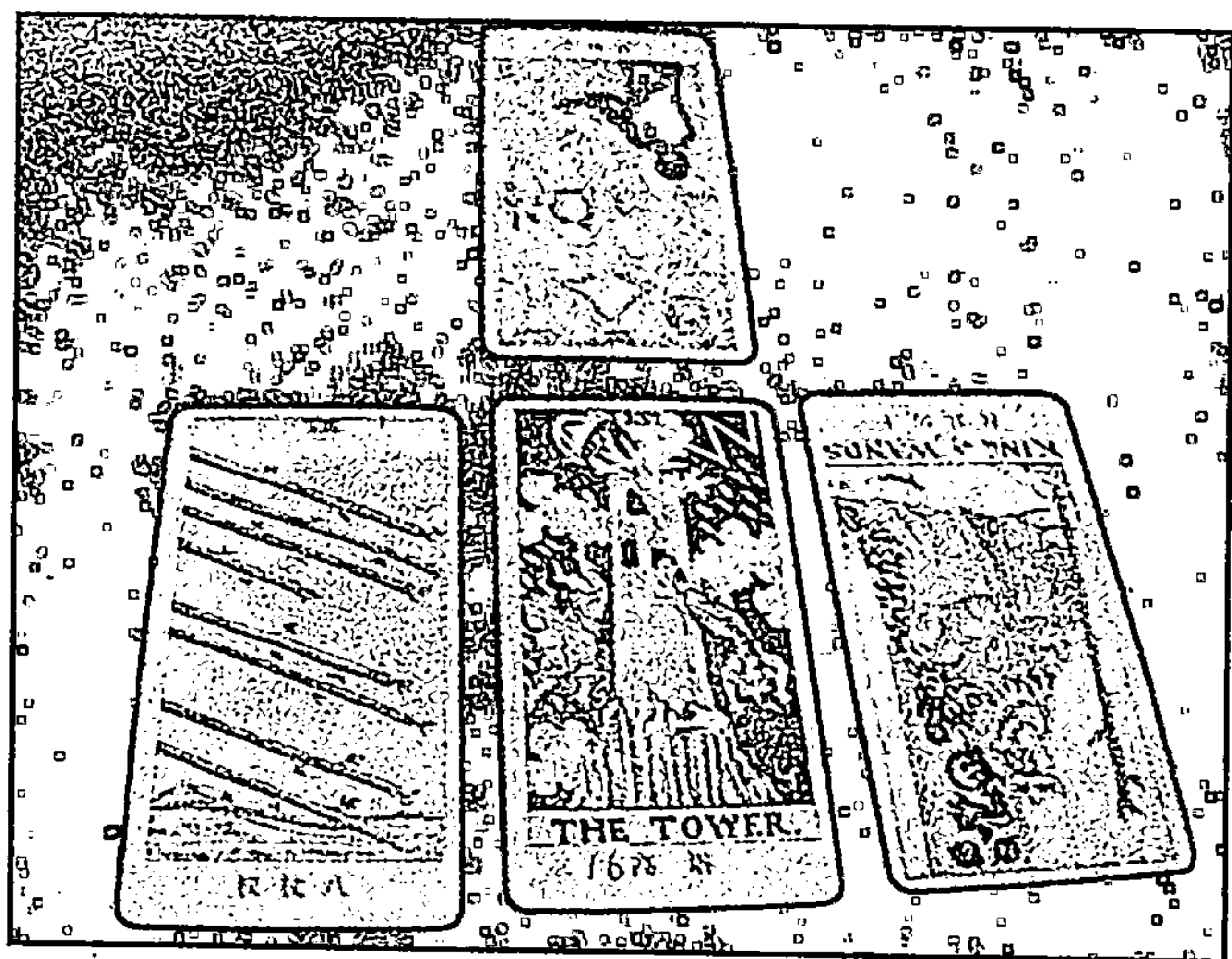
2代表另一半的状况

3两者目前的现状

4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）的情感牌阵。



1) 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。

2) 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。

3) 两人现状 权杖国王逆位：暗示关系中某一方的心理比他实际年龄还要年轻，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，而忽视他们目前的机会。

4) 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。

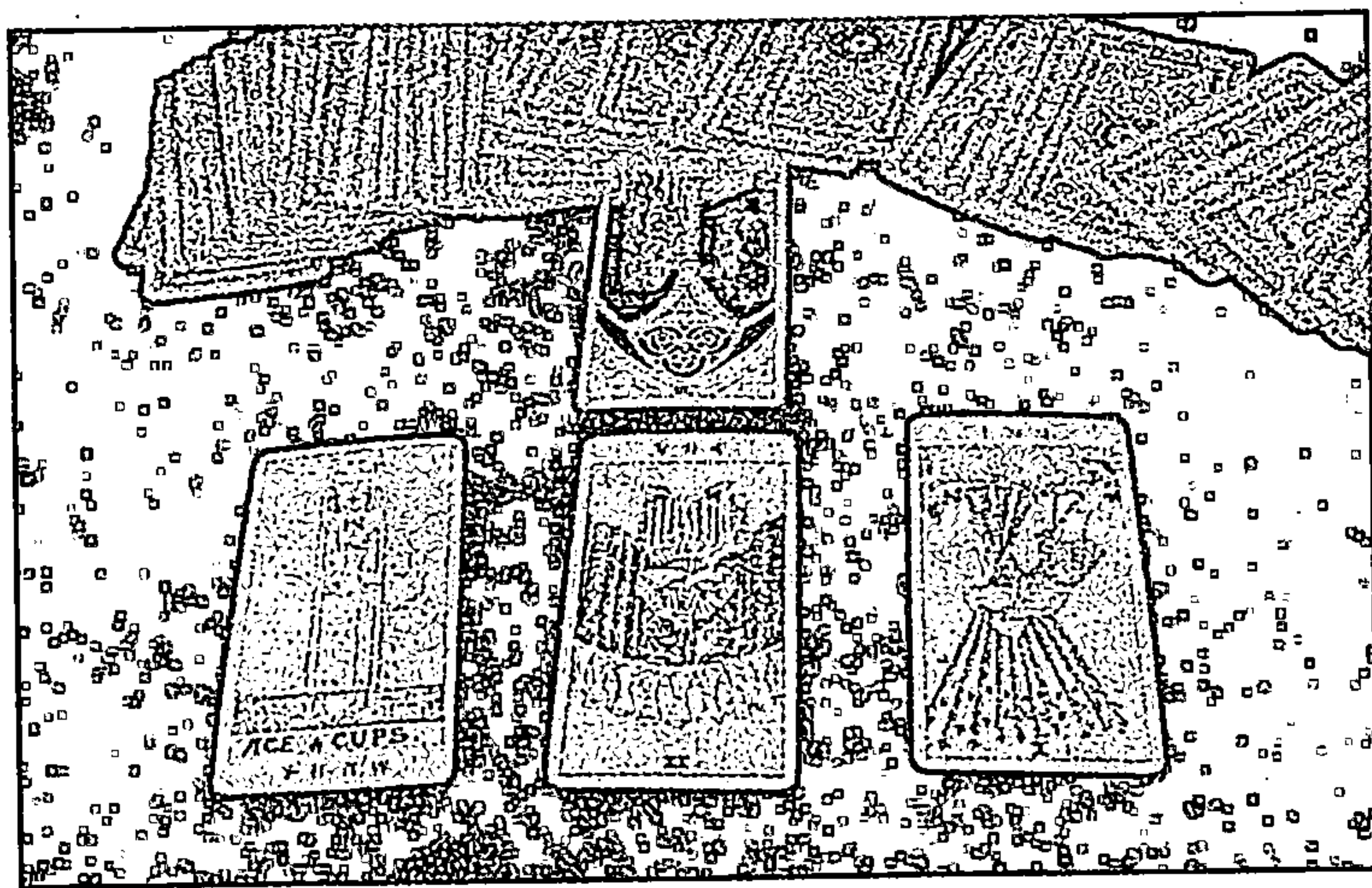
解读：

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些信心和耐心，因而目前不愿做出承诺。给小D的建议是：进一步澄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，当澄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，在过程中澄清自己的需要，并付予耐心，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，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）的情感牌阵。



1) 自身 圣杯九逆位：你害怕付出你的爱，因为将会耗竭。由于你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。

2) 对方 圣杯首牌：意味着正处于情感满足的一段时期。

3) 两人现状 权杖十逆位，你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。

4) 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。

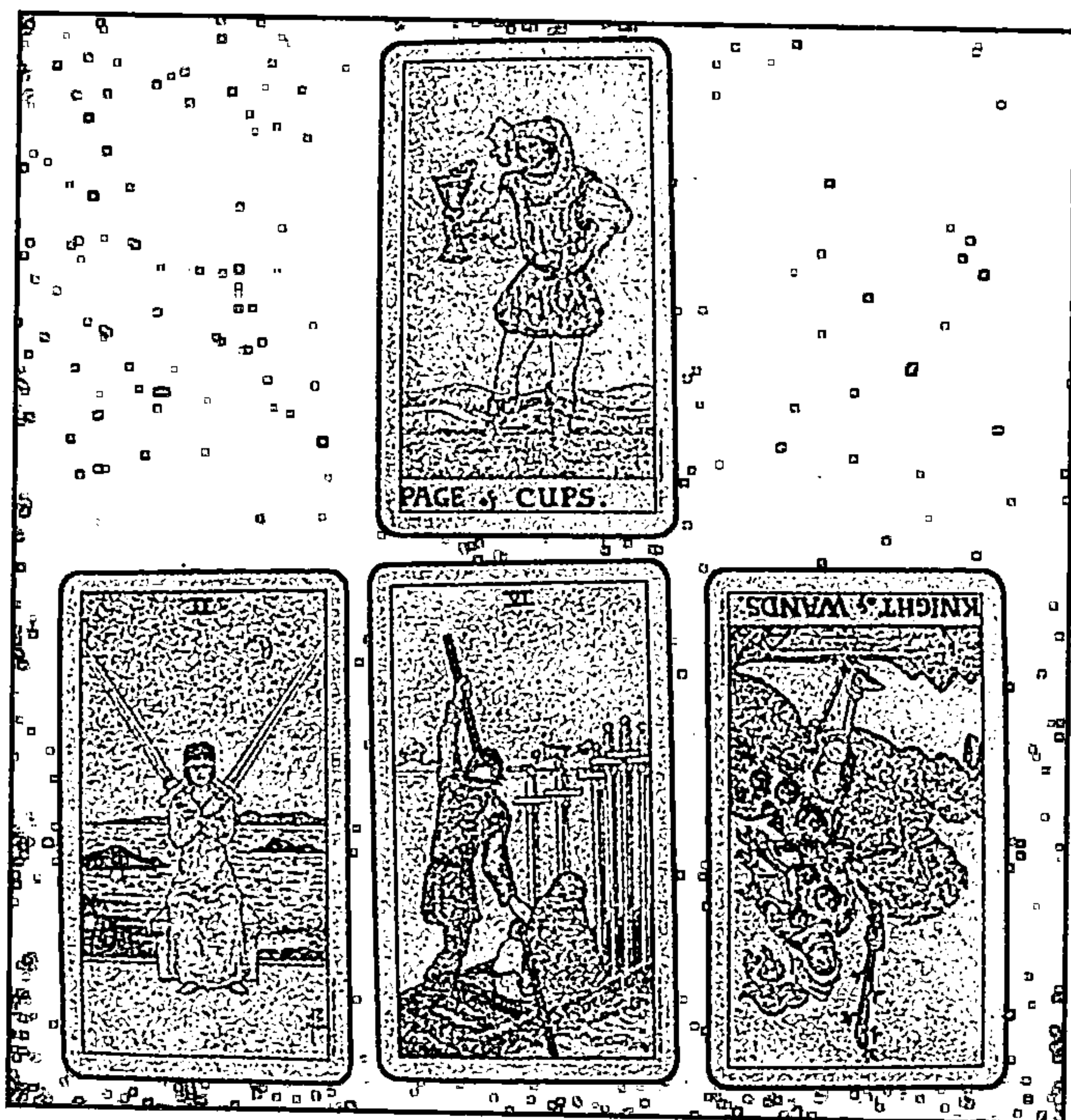
解读：

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。目前状况是小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，澄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。当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之间职业女性（我们称呼她为小Y）的情感关系状态。



- 1) 自身 宝剑六正位：常常有逃避、离开困境、低落的感觉。
- 2) 对方 宝剑二正位：宝剑2常常代表犹豫、决定、抑制、不愿意去理会、不愿意面对真实情况。
- 3) 两人现状 权杖骑士逆位：意见发生分歧、情绪化的。

4) 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。

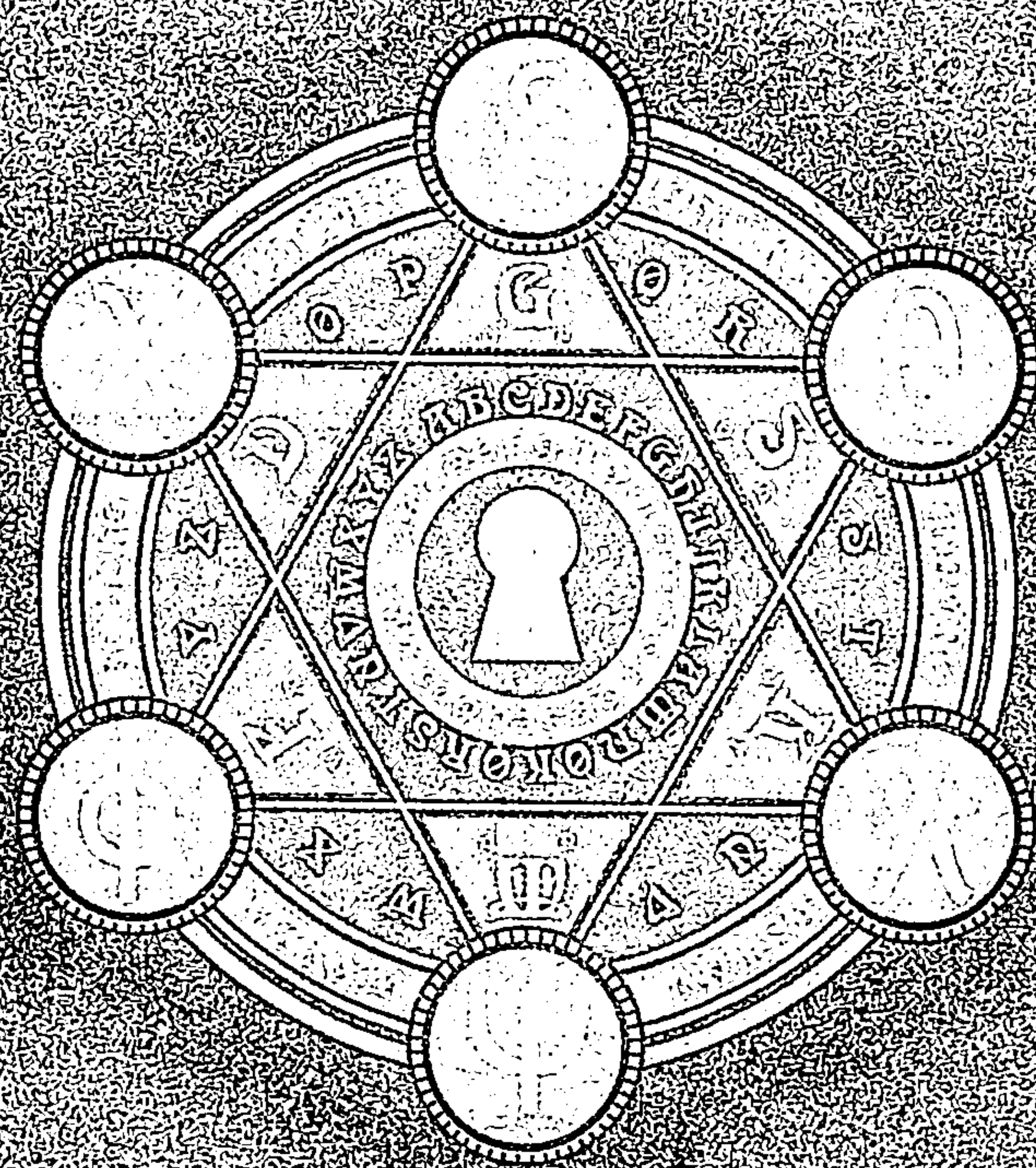
解读：

从牌上看，小Y当前的状态是情绪低落，感情生活中不太满意，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。两个的现状，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出现了分歧。未来的发展，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，喜欢平衡辩证的看问题，处理事情会想的特别细致，正面反面去看待。而对方是直线型思维方式，往往较少考虑的那么细致周密，因而彼此在家庭生活的建设和沟通中，小Y更多感觉到累，辛苦，自己承担的多。所以内心期待对方更多关怀到自己。累的时候，会想逃开现在的状态。而对方，据她的了解，工作中也面临关于选择的问题，去留问题。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。本人非常期待两个人更加亲密、更加有爱与被爱的感觉。

下篇

塔罗与心灵沟通实践



第五章 塔罗的心理学原理

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、行为等来了解。而认识人的内心往往没有这样简单，在一定程度上，为达到某些目的，行为也是可以伪装的，如果能在共事前就预先能有所了解，将会大大降低时间与情感的消耗。可如何能更准确地了解呢？有经验的人会告诉你，一定要多关注下意识的动作或言语，这样做的确有帮助，但对新手而言，这种经验是很难短期掌握的。

让我们从生活中的例子得到些启发：当一个人紧张的时候，嘴上说“不”，他的手和肢体会变得僵硬，到底哪个信息是准确的？为什么我们控制不了自己的身体和自己的梦呢？答案就是潜意识——潜意识是不受意识控制的，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，在心理学里有很多认识潜意识的方法——梦，意象，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，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，每个人写的作文却各不相同。塔罗，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，每个人的心灵系统不一样，解读也就不一样。画是一样的，但每个人感受的世界是不一样的。通过人们选择的牌，就可以阅读内心世界，让潜意识得以视觉化呈现。而且不分性别、年龄、职业等，只要你会看图，小朋友都会变得容易沟通。

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！可能你以往的沟通课程与训练过程，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。通常21天养成一个习惯，90天固

化一个好习惯。希望读者朋友坚持有意识地训练和应用在书中学到的觉察方法、表达练习。你将发现自己在不知不觉中成为了一个沟通高手。当你成为一个沟通高手时，你会很容易了解自己与他人的需要，并懂得如何满足自己、满足对方，使沟通的过程变得简单愉快，且真正领略到沟通创造价值——即在不断认识自己与对方的前提下，相互需要、相互满足、相互愉悦。

在本章中，你可以了解到与塔罗牌心理学应用相关的心理学术语和一位重要的心理学家——荣格。了解他们的意义在于帮助你解开某些不解和迷惑，比如，为什么人们常感叹说塔罗牌这么准，为什么可以看到我的状态等等。让我们一起来揭开这背后的秘密吧。

心理学家荣格与塔罗

千年来，塔罗在占卜、神秘学、宗教背景等方面的渊源一直是被广为流传与关注的，塔罗与心理学的联结则必须要提及心理学家荣格（Carl Jung）。

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，后来因观点不同分开。从事荣格理论体系的主干，包括心理类型、心理结构与动力、原型与集体无意识等方面的研究。

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，就是集体潜意识之中的原型图像；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：有些心理学家让来访者选择一张适合他的塔罗来识别他如何看待他自己的；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。



塔罗相关心理学术语

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么？你正在想一个人，这个人就来了，或是接到他的电话；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，你的亲人真的生病或去世了；有时，适合自己的工作伙伴或另一半，会像准备好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说明。然而，如果一个人一生中多次经历类似的巧合时，这种概率解释就缺乏说服力了。心理学家荣格在其生命与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这种巧合的解释。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，他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，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。

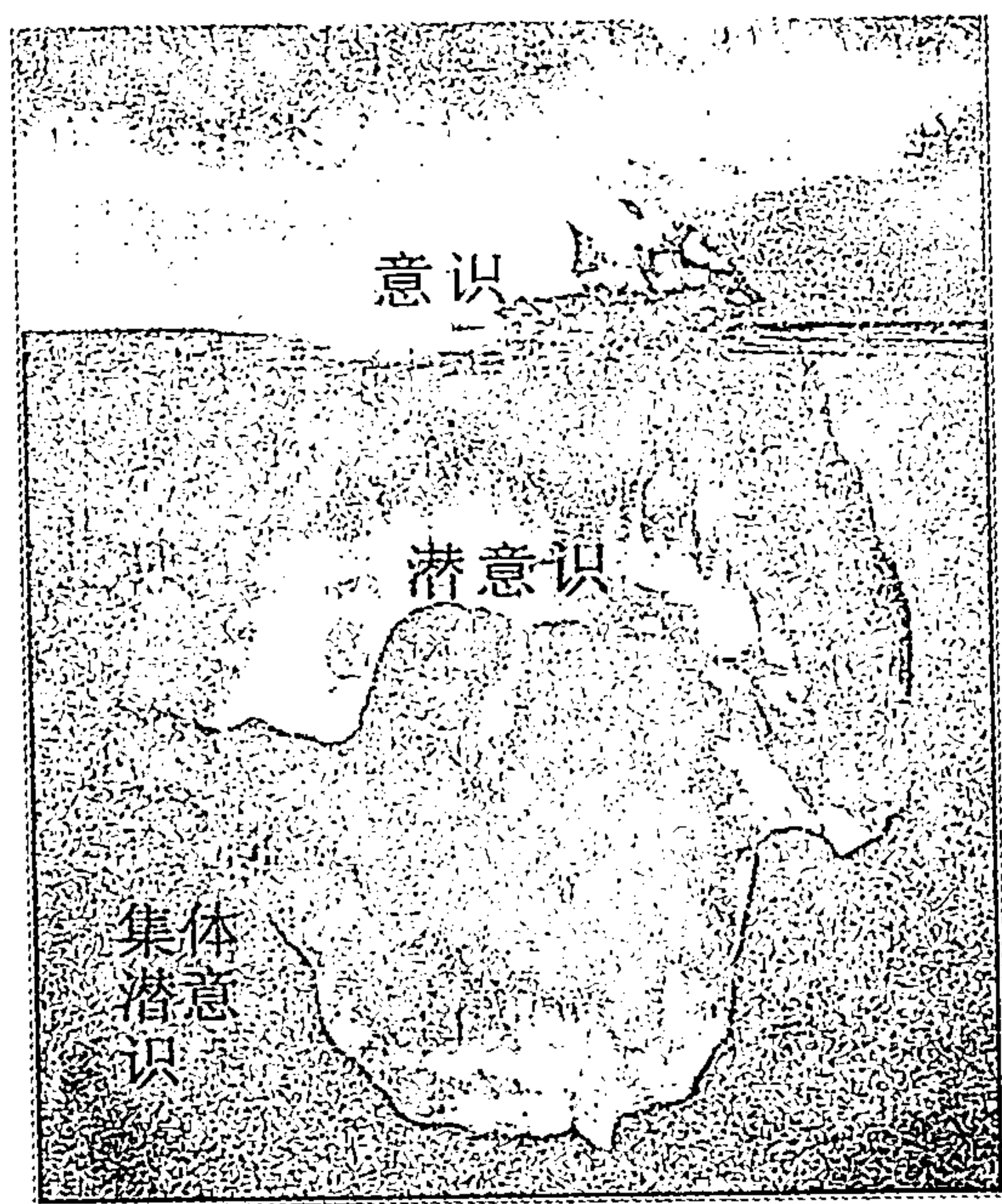
荣格认为，共时性往往是在有强烈的情感参与时发生的。也就是说，客观事件彼此之间，以及与观察者主观的心理状态有一种特殊的互相依存的关系。正是由此出发，荣格认为，易经占卜时，在问卜者的心态及解答的卦爻间，有种共时性的感应。而为了使共时性事件出现，那

么就需要占卜者在投掷硬币时，要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：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（参见图）：



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掌握的过程，意识的越多，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，它的内容是

曾经有被意识到、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。

关于心理投射

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，客观世界也是一样的，而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。

为什么一样地生活在这个世界上，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。投射是不可避免的，但是及时意识到自己投射到了什么是可以加以管理的。而这种意识可以给我们带来意想不到的生活质量。

作为一种投射技术，塔罗就是通过让一个人看见这些图像时，引起人们的反应、给人们充分的想象空间，让其把深层次的动机、情绪、

焦虑、冲突、价值观、愿望等，于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，通过塔罗，可以进行心理分析。荣格的集体潜意识理论启发我们，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。与人类生活密切联系的画面，从古到今一直维系着人类的心理与思想，而古人至简至易的直观概括往往就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，这对人们认识自己与他人的内心便产生了价值。如：同样一副塔罗牌中皇帝的画面，一个皇帝坐在群山峻岭环绕的宝座上，有的人是这样描述的：皇帝拿着令牌很威严、有权力，发号施令很威风、很享受的感觉。而有的人却说，这个皇帝很孤独，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，可以让我们看出来个人不同的情绪为眼中事物笼罩的一层薄纱。而这层薄纱就是我们心理咨询工作者所要意识到并帮助来访者揭开的。作为心理学应用的塔罗，重要的并不是画面本身是什么，而是来访者对画面的描述、感受和解释。咨询师是倾听者，在必要的时候，是一个借由提问以使来访者更好地思考自己问题的引路者。

关于约哈里窗

是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 Ingham)提出并用两人名字命名的理论。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。如下图：

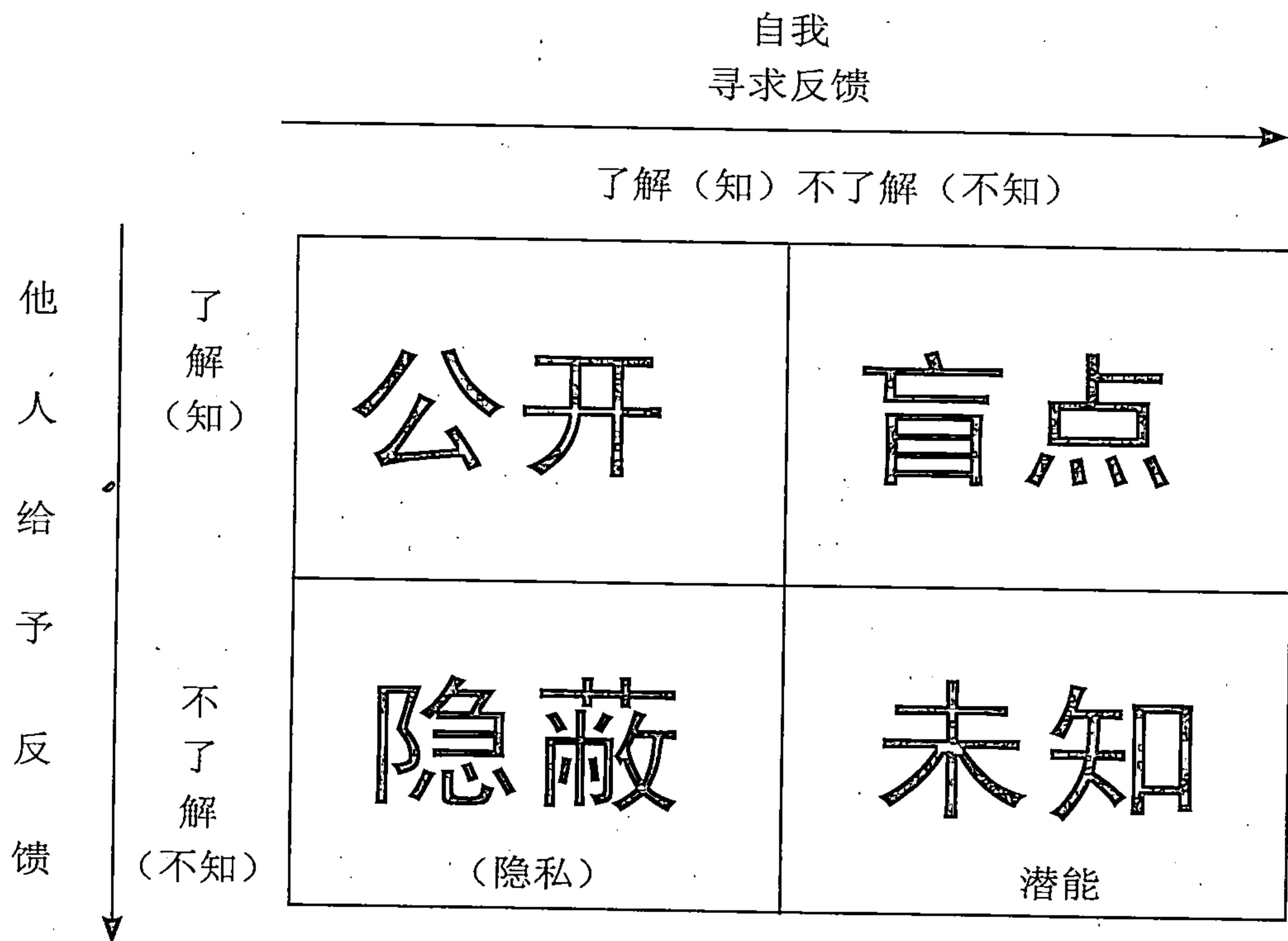
A——公开区：自己知道，别人也知道的关于自己的信息；在这个区域，信息是都想让对方知道的部分，沟通时几乎不会产生冲突。

B——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，但由于他人了解你，可能会告诉你，但又担心伤害到你的感情，这也是一种潜在的冲突。

C——隐蔽区：自己知道，别人不知道的关于自己的信息；在这个区域，就有了冲突的可能。不过属于自己隐私的部分，一般冲突均在自己可控制范围内。

D——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，就是自己不了解，他人也不了解的部分。



根据这个理论，每个人的自我都是由这四个部分构成的，但每个人四部分的比例不同，而且是动态变化的。人们可以通过不断扩大公开区，缩小盲点区和隐蔽区，揭示未知区，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。而这些要在人与人的互动中，应用心理学沟通技术方法等，才可以不断冲破内心的本能阻力去达成。

正确认识自己是非常难的，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。虽然心理学家、社会学家设计了众多的测验和量表，对一般人来说还是复杂而困难的。因此，我们认识自己往往可以采取以下几种方法：

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，而必须要借助镜子，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。能注意倾听

多数人的意见或反映，这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估价自己以及自己和周围环境的关系。

三是通过和自己比较认识自己。这种与自己的比较包括两方面：一是将目前的“自我”与过去的或将来的“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，这往往就是我们生活的动力。要追求、寻找这个理想的“我”，就需要坚定、忍耐、专心致志和顽强地自我进取，就必须克服懒惰、懈怠、消极、怯懦等习性。

四是通过内省来观察自己认识自己。孔子曰：“吾一日三省吾身。”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还必须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，还是自我分析、自我认识、自我监督的手段。古今中外，许多名人都是非常善于内省和自我分析的。

能正确认识自己是非常不容易的，有的人对自己某个方面不满意，常常采用不接纳的态度和行为。比如不愿承认自己能力有限却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，不成功则是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么？并不是这样，但当掷出硬币的那一刻，你知道了自己期待的是什麼，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，减少了和别人比较的机会，降低因他人成功时反衬出自己渺小与无能的不平衡感。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，在人与人的交往中，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，以减少盲点，开发潜能，共同去探索未知的自己。交流共享，是更快打开约哈里窗的钥匙。

塔罗心理学应用的价值

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，更促使我们要把塔罗普及，让更多人去使用并从中受益。为方便大家理解记忆，我们把一些实践心得经验总结提炼，在这里和读者朋友一起分享：

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“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 and 事业领域，会帮助你成为沟通高手，并快速达成目标。

也希望读者朋友们不断使用、传播，让更多人因塔罗而对心理学有兴趣，因心理学使用而受益。

第六章 塔罗单张牌体验法

本章介绍了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。通过觉察→感受→练习→习惯的循环过程，希望你能不断练习，在生活工作中运用自如，成为阅读心灵的高手，成为沟通的魔术师！无论是你的客户、上级、同事、下级以及你的伴侣、家人、朋友，你们都可以形成良性互动的关系。

在以往培训的初始，资深的经理人常常会对这个环节表现出不屑，他们会说，这能有什么用，真是太幼稚了。可不管你怎么想，这的确是基本功。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而获益，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。

在上一章，你已了解到使用塔罗阅读人的内心状态与内心期望的原理。本章，我们挑选了部分塔罗牌重点体验，看看塔罗是怎样呈现你的内心世界的。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怎样的状态？带给你哪些思考与启发？……在智慧果早期的塔罗沙龙中，就是从这样的体验开始的，做的多了，还会发现某一类特定的群体或某些人格特点相似的人，他们的解读有着很多相似之处。比如：拿愚人牌来说，很容易会出现在创业者群体、职场大龄单身女性群体、初涉职场的人士及大学生中，这是为什么呢？在不同的人中代表的意义又有怎样的不同？随着样本的增多，渐渐发现：在看过的《赢在中国》的创业者群体中，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。

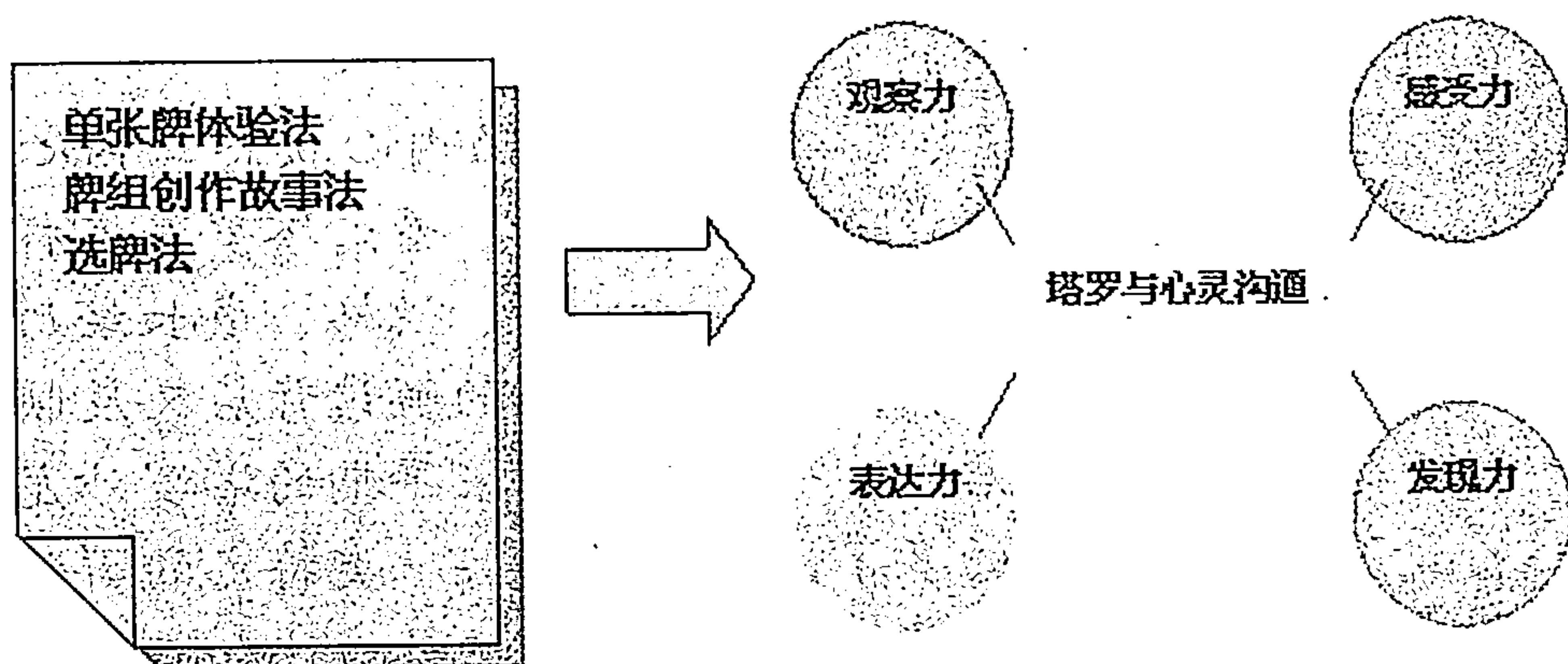
在本章的体验环节中，我们将使用单张牌体验法进行。你需要用心感受每张牌，并把它带给你的感觉记录下来，看看哪些牌是你很有感觉的，而哪些牌则没有感觉，你是使用怎样的词句去描绘它的，有没有一些词汇是反复使用的等等。每一张塔罗牌代表一种人物或状态，有温

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有益的。

我们挑选15张很有代表性的牌：愚人、女教主、皇帝、力量、吊人、死神、魔鬼、权杖十、圣杯四、宝剑二、宝剑三、宝剑五、宝剑六、宝剑七、宝剑八一起体验。其他的牌，请你按照书中的方法与步骤，自己加强练习。通过不断坚持，你的观察力、感受力、发现力、表达力都会得到提升！你的心会越来越敏锐，对自己与他人的认识也会越来越深入。

让我们开始单张牌的体验之旅，看看对自己有什么新发现、新感受！

体验的方法与步骤



体验练习的方法与步骤：

1. 选择一张大牌或小牌；
2. 记录下你的感受或创作一个故事去描绘它；
3. 把你的所见、所感向其他人表达（可以两人一组或多人一组）；
4. 倾听对方的描绘、感受、故事分享。倾听时，注意观察对方，

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？

5. 双方都表达完毕后，进入给对方反馈的阶段，要求使用这样的句式：

你感觉…… 这件事使你感觉……

我听了你的讲述，我感觉到……

6. 反馈完成后，进入感受分享阶段，就整个过程进行感受分享，围绕几个问题进行：

- 1) 你对自己有什么新发现？
- 2) 别人的反馈对你有哪些启发？
- 3) 你发现别人身上有哪些角度是你所不具备的？
- 4) 这些不同的角度带给你哪些启发或让你受益？
- 5) 你如何把在这些体验中学到的，迁移到生活中去应用？



体验练习：

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。”

我的体验或故事：

我创作的“愚人”的故事：

体验解析与启发：

第一人称与第三人称

A、B、C三人的描述中，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。你可以尝试去体会下三个不同称谓的描述，带给你的感受有没有不同？你体会的A、B、C三人又有没有不同？如果是你，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、第三方或是其他？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？通过A、B、C对愚人牌的体验，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，去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。

实操练习

下面将有一些实操练习，帮助你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，更理解他人，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和效能。

1. 观察力练习：

在这张牌中，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：

2. 感受力练习：

去感受你看到的画面，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。

3. 表达力练习：

一个人的时候，可以做自我表达的练习，本部分重点是情感情绪的表练习。自己说给自己听，记得一定要说出声来，这个部分经常练习，并辅以情绪词汇的使用，并逐渐变成你的语言习惯时，你将在人际关系中学会自如表达情绪情感，特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方，反而会让对方理解你的感受，并让他知道如何做才能促进你们的关系。

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。

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并成为你的习惯时，再加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们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：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4. 发现力练习：

这里的发现，更多是指你对别人与你差异的发现，这个可以和一个朋友一起来做。在沟通互动中，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，在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：

两人一组，先由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_____？
- * 你学习到什么？_____

- * 你得到哪些启发与思考? _____
- * 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。

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; 喜极而泣。

来源: 《人性: 情绪的历史》

看塔罗学沟通要点提炼：

- * 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正确的？
- * 人与人是可以相互学习的，你从他人身上看到了自己吗？
- * 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

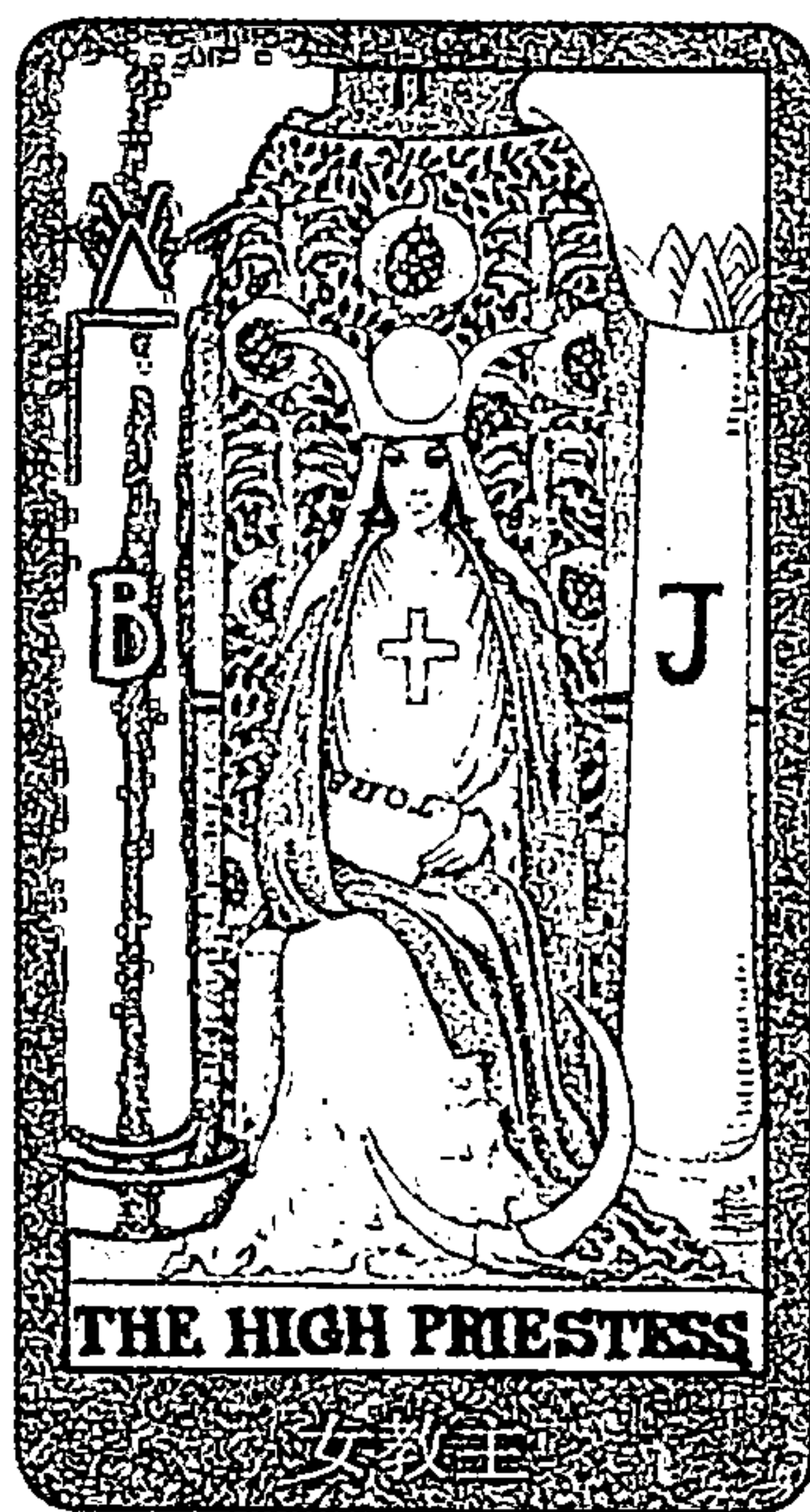
1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

- ☐ 任务完成
- ☐ 任务部分完成
- ☐ 所采取的行动不适当



体验练习：

让我们看看不同的人看到这张女教主牌，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。”

我的体验或故事：

我创作的“女教主”的故事：

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教主的权力”；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。在生活中，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，其内涵可能却千差万别。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，这种差别便很容易被区分。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如何理解××的么？”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，如一味执著在概念与词语上，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

下面将有一些实操练习，帮助你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，更理解他人、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。

1.观察力练习：

在这张牌中，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：_____

去感受你看到的画面，描绘你看到的内容以及画面带给你的感
并把它们记录下来：

[illegible]

3.表达力练习:

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。

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并变成你的习惯时，再

加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们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：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4. 发现力练习：

练习步骤：

两人一组，先由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_____？
- * 你学习到什么？_____
- * 你得到哪些启发与思考？_____
- * 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

不好意思：害羞。

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。

羞耻：不光彩，不体面。

羞辱：耻辱。

羞耻时的身体反应——达尔文的生理指标：

脸红；目光转移；将脸扭转过去；用手捂住脸；部分或全部地闭眼；不自然的眼动；眼睛不自然地发亮；装模作样或矫揉造作。

来源：《人性：情绪的历史》

看塔罗学沟通要点提炼：

- * 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，你从他人身上看到了自己吗？

* 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

☐ 任务完成

☐ 任务部分完成

☐ 所采取的行动不适当



体验练习

让我们看看不同的人看到这张皇帝牌，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，坐在华丽的装饰着白羊的宝座上，虽然是红色的衣服，但是日落西山，感觉内心脆弱，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: “我首先看到皇帝的眼睛，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。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。”

我的体验或故事:

我创作的“皇帝”的故事:

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，皇帝牌一般会被看作父亲、上司、领导、管理者的原型。

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；同时也有身在那个位置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？从中你得到哪些提示和启发？

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是无处可诉说的。或许这个视角可以带给你新的启发。你可以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。

你通过这张皇帝牌，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？是正性情绪，还是负性情绪？出现这些情绪时，你身体的反应又是怎样的？现在体会到了新视角，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

下面将有一些实操练习，帮助你有意识地觉察自己与他人，不断

提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，更理解他人，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。

1.观察力练习：

在这张牌中，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：_____

2.感受力练习：

去感受你看到的画面，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。

3.表达力练习：

一个人的时候，可以做自我表达的练习，本部分重点是情感情绪的表达练习。自己说给自己听，记得一定要说出声来，这个部分经常练习，并辅以情绪词汇的使用，并逐渐变成你的语言习惯时，你将在人际关系中学会自如表达情绪情感，特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方，反而会让对方理解你的感受，并让他知道如何才能促

进你们的关系。

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。

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并变成你的习惯时，再加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们迁移到生活情境去使用它，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：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4.发现力练习：

练习步骤：

两人一组，先由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_____？

* 你学习到什么？_____

- * 你得到哪些启发与思考? _____
- * 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——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。

恐惧: 惧怕。

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。

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; 颤栗; 失声; 瞳孔放大; 颈阔肌收缩。

来源: 《人性: 情绪的历史》

看塔罗学沟通要点提炼:

- * 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，你从他人身上看到了自己吗？
- * 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

☐ 任务完成

☐ 任务部分完成

☐ 所采取的行动不适当



体验练习：

让我们看看不同的人看到这张力量牌，他们看到的、感觉到的分别是什么？有什么不同？

A：“一位母亲，温和地抚慰一头小狮子。她头上戴着花冠，腰间的花环缠绕，给我的感觉是，温柔和爱的力量是最伟大的，可以以柔克刚。”

B：“一位天使，在天地间，大自然美不胜收，清新自然，她正在抚摸一头闹脾气的狮子，这个天使是自然和自信的，蕴藏的力量是无形的，狮子顺从她的力量，也知道目前被控制住了。”

我的体验或故事：

我创作的“力量”的故事：

体验解析与启发：

以柔克刚的力量

力量牌是男人与女人在感受上比较容易达成一致的牌。在A的描述中，让我们感受到了一位拥有强大母性力量的人，在A的眼中，这是头小狮子，一个“小”字更加衬托了爱的力量的伟大。在故事B中，使用的人称是天使，强调的是自然的无形的力量，在其面前，狮子这个本是非常凶猛的动物知道并愿意被天使驯服。

在体验这张牌的时候，参与者通常会联想到生活中的两性关系：男人和女人都渴望温柔的爱的力量。法国作家拉封丹曾写过一则寓言，讲的是北风和南风比威力的故事。也就是看谁有办法使行人把大衣脱掉。北风不假思索首先来了一阵冷风，凛凛刺骨。这样，行人为了抵御北风，便把大衣裹得严严实实，毫无脱意。而南风则不然，它徐徐吹动，使人暖意渐生。行人在不知不觉中先解开了钮扣，继而自己脱掉了大衣。南风获得了胜利。这个就是大家熟知的“南风效应”——以柔克刚的力量。

记得高中时，一次，代课的物理老师把我叫到办公室，问我：舌头和牙齿谁硬？这一下把我问住了。老师说，看着是牙齿硬舌头软，可为什么牙齿都掉光了，舌头却还在呢？我一下子豁然开朗，这就是以柔克刚的力量呀！这个不经意的谈话，却对我一生有着深远的影响，以至于日后持续地践行。

力量牌是一种由内而发的力量。在生活中我们常常看到一些很愿意PK并表现得很强势的人，从力量牌中相信你会找到答案：为什么要挑战和PK呢？因为要证明自己比较强；为什么要证明自己呢？因为内在有点虚。当一个人拥有自己独特的长处优势，又不用刻意去证明自己的时候，他不管做什么，一定是一个有力量的人，内在有力量的人呈现出来的通常是柔和的。

实操练习

下面将有一些实操练习，帮助你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，更理解他人，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。

1.观察力练习:

在这张牌中, 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: _____

2.感受力练习:

去感受你看到的画面, 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。

3.表达力练习:

一个人的时候, 可以做自我表达的练习, 本部分重点是情感情绪的表达练习。自己说给自己听, 记得一定要说出声来, 这个部分经常练习, 并辅以情绪词汇的使用, 并逐渐变成你的语言习惯时, 你将在人际关系中学会自如表达情绪情感, 特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方, 反而会让对方理解你的感受, 并让他知道如何才能促进你们的关系。

参考句式: 我看到了……让我感觉……

举例:

* 我看到她头上方的无限的符号, 让我感觉她的力量无限, 有强大的自信来源。

* 我看到狮子的尾巴是垂下的，让我感觉它是顺从，失去了骨气。
这个句式的练习很重要，当你不断地练习并变成你的习惯时，再加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同：

情境练习：女儿与妈妈的对话

使用前	使用后
女儿：妈，你别管这么多了，累不累呀……	女儿：妈妈，我能理解您的担心，我已经长大了，您相信我有处理好这个事情的能力……
妈妈：……	妈妈：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4. 发现力练习：

练习步骤：

两人一组，先由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_____？
- * 你学习到什么？_____
- * 你得到哪些启发与思考？_____
- * 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——敬佩

敬佩：敬重佩服

敬仰：尊敬仰慕。

敬重：恭敬尊重。

佩服：感到可敬可爱；钦佩。

仰慕：敬仰思慕。

尊敬：重视而且恭敬地对待。

尊重：尊敬或重视（个人、集体或有关的抽象事物）。

赞赏：赞美赏识。

赞美、赞叹：称赞。

如何表达对他人正性的情绪

与他人相关的正性情绪通常包括：喜欢、感激、仰慕、赞赏、关心等。中国人不太善于表达情绪情感，恰当的表达将极大拉近心与心的距离。提供几个参考表达句式：

表达感激：

我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的时间。

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：

您看上去有些着急，我能为你做些什么？

在生活中使用这样的句式，请观察或记录你使用句式时，与人之间互动的改变，有没有新的发现、新的感受。

看塔罗学沟通要点提炼：

- * 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，你从他人身上看到了自己吗？
- * 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

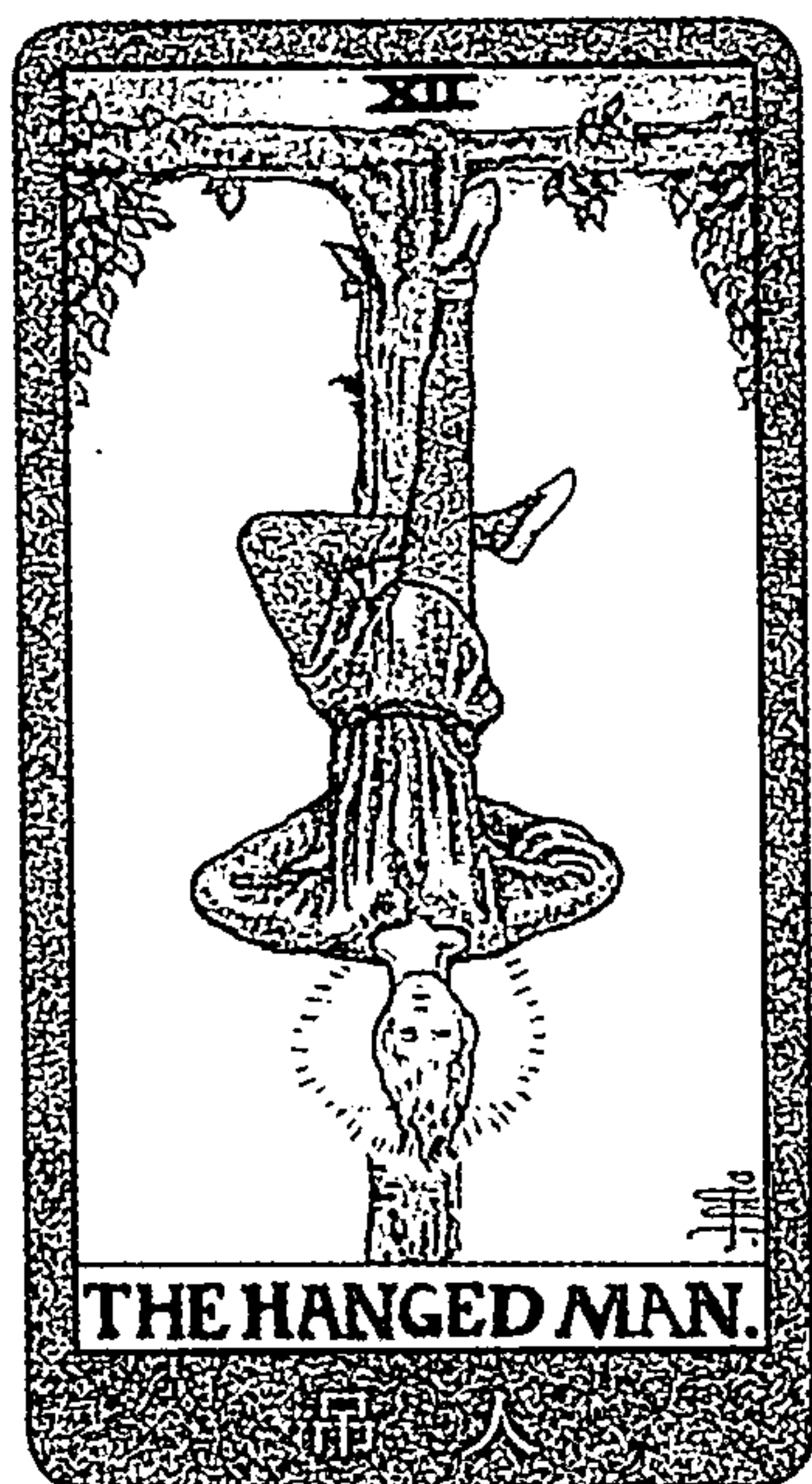
1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

- ☐ 任务完成
- ☐ 任务部分完成
- ☐ 所采取的行动不适当



体验练习：

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

A：“白色的背景给人感觉的是单纯冷静旷达，吊人的姿态给人感觉另类、冷静，红色的裤子让人感觉他有行动力，有活力，蓝色的上衣让人感觉他很理智，条理清晰，黄色的光环让人感觉他有很强大的能量。整体给我的感觉是头部有些难受，会充血。”

B：“一个年轻人觉得生活工作太没劲了，决定远离目前的环境，去换换环境，所以自己独自远行，找到一个世外桃源一样的地方，没有人干扰他，自己想做什么就做什么，他讨厌现在的生活方式，手提电脑、手机、任何和他生活相关的东西，他都没有携带。在这样一个安静的地方，他发现了一个好玩的木头架子，架子上方有个绳子，他心血来潮，自己把脚倒挂在绳子里，双手往背后帅气地一放，自己悠然地随性所致，原来颠倒的世界是这样……”

我的体验或故事：

我创作的“吊人”的故事：

体验解析与启发：

换个角度看世界

A的描述中，她非常注重色彩带给她的感觉、感受。人们对颜色既有共性的感受，也有个性化的感受。个性化的感受往往跟她本人的当下相关——吊人牌整体让她感觉是头部充血的。当她在小组中这样说时，在场的人都笑了，口中感叹塔罗牌游戏真是神奇又好玩。因为A的反馈是“她感冒了，头晕晕的”。B则给我们呈现了一个有些职业倦怠的职业人士，其内心的感受与渴望。

吊人牌常常出现在职业经理人群体中，在事业进展中，很多想法很好，但由于受外在环境和条件限制，并不能马上实现。这时吊人牌便给出了很好的启发与提示：平静地接纳现实，可以用这段时间来反省自己。正如：冬天花期不到的时候，每天浇水施肥也不开，而到了春天，让花不开也很困难，这就是自然规律。所以善用这段时光是明智之举，不是被动的等待，而是换个角度观察世界，把注意力集中在自己，而非外界的人与事物上，内在的和平及宁静会伴随而来，蓄积能量、蓄势待发。你吊人牌的故事是怎样的呢？你是否能察觉自己的需要和愿望？你的故事提示了你什么呢？

实操练习

下面将有一些实操练习，帮助你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，更理解他人，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。

1.观察力练习:

在这张牌中, 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:

2.感受力练习:

去感受你看到的画面, 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。

3.表达力练习:

一个人的时候, 可以做自我表达的练习, 本部分重点是情感情绪的表达练习。自己说给自己听, 记得一定要说出声来, 这个部分经常练习, 并辅以情绪词汇的使用, 并逐渐变成你的语言习惯时, 你将在人际关系中学会自如表达情绪情感, 特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方, 反而会让对方理解你的感受, 并让他知道如何才能促进你们的关系。

参考句式: 我看到了……让我感觉……

举例:

* 我看到这个人被吊着, 让我感觉很不舒服。

* 他被吊的姿势，让我感觉他并不那么痛苦。

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并变成你的习惯时，再加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同：

情境练习：老公没和老婆商量，把弟弟的孩子接到家里来住

使用前	使用后
老婆：你怎么这么自私，自己就决定了，也不和我商量一下？	老婆：你把弟弟家的孩子接来住，一定有你的道理，你没能和我商量就做了决定，让我感觉很不被尊重。
老公：……	老公：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4. 发现力练习：

练习步骤：

两人一组，先由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_____？
- * 你学习到什么？_____
- * 你得到哪些启发与思考？_____
- * 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——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。

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

看塔罗学沟通要点提炼：

- * 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正确的？
- * 人与人是可以相互学习的，你从他人身上看到了自己吗？
- * 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

- ☐ 任务完成
- ☐ 任务部分完成
- ☐ 所采取的行动不适当



体验练习：

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，旁边有个皇冠，前方站着教主，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、教主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’。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，就是教主让人生厌，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。宇宙的规律就是如此，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。”

我的体验或故事：

我创作的“死神”的故事：

体验解析与启发：

了解你接受信息的方式

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，拥有想像力和独创力。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。在感受这张牌时，常常会投射人们对死亡的态度、对于生与死这样规律性的事件的态度与看法。在这种时候，你可以尝试倾听和观察他们谈论这张牌时的表情、肢体语言、声音声调、用词或者思考和反应。在他人的故事中，你发现了哪些积极的因素，发现了哪些是自己所缺乏甚至忽略的角度。在分享中，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成长。

实操练习

下面将有一些实操练习，帮助你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，更理解他人，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。

1.观察力练习:

在这张牌中, 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: _____

2.感受力练习:

去感受你看到的画面, 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。

3.表达力练习:

一个人的时候, 可以做自我表达的练习, 本部分重点是情感情绪的表练习。自己说给自己听, 记得一定要说出声来, 这个部分经常练习, 并辅以情绪词汇的使用, 并逐渐变成你的语言习惯时, 你将在人际关系中学会自如表达情绪情感, 特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方, 反而会让对方理解你的感受, 并让他知道如何才能促进你们的关系。

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。

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并变成你的习惯时，再加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。

情境练习：一对男女朋友约定去参加朋友婚礼

使用前	使用后
女友：你穿的什么呀，难看死了，又土又傻的，太掉价了。	女友：这件上衣颜色很暗淡，让我感觉你穿它参加今天喜庆的场合，好像不能显出你的气质。
男友：……	男友：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4.发现力练习：

练习步骤：

两人一组，先由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_____？
- * 你学习到什么？_____
- * 你得到哪些启发与思考？_____
- * 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——忧愁

忧愁：因遭遇困难或不如意的事而苦闷。

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。

学习表达负性情绪：

每个人都会有负性情绪，良好人际关系不是靠克制、压力、掩饰维系的。只要在恰当的时间、场合，恰当地表达负性情绪，不仅对自己的健康有利，同时有利于人际冲突的解决。

如何表达负性情绪？

要注重的两个原则：一是真诚，即表里一致；二是价值中立，不做主观评判，要尽可能用“我”开头。

参考句式：

你答应今天一定给我提交，但又延迟了，这会影响到我下一步的进度，让我很为难。

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，自己就做了决定，让我感觉不被尊重。

你可以开始在生活中使用这样的句式进行练习，并注意观察对方的变化，看看有没有新发现、新感受。

看塔罗学沟通要点提炼：

- * 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正确的？
- * 人与人是可以相互学习的，你从他人身上看到了自己吗？
- * 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

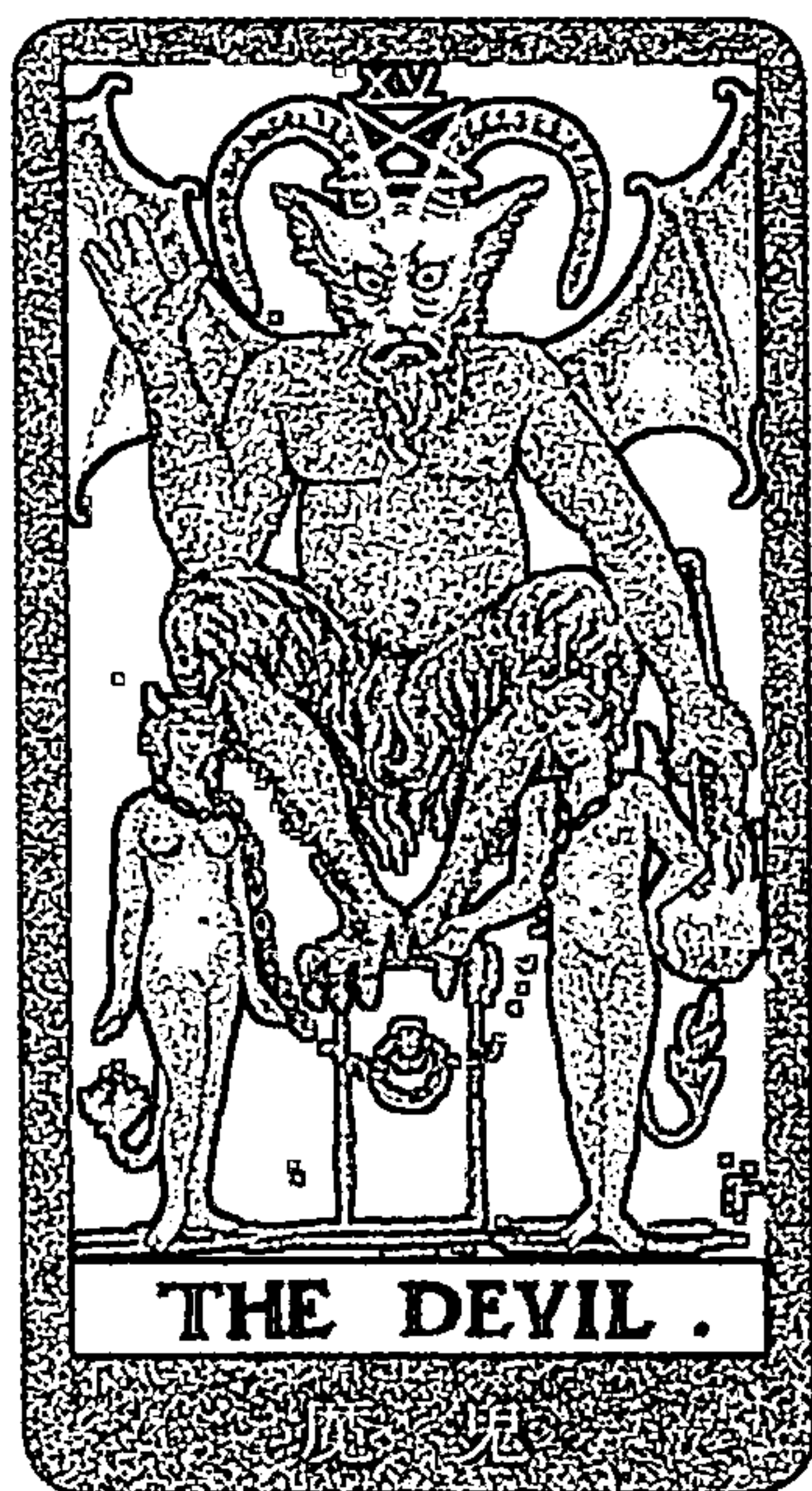
1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

- ☐ 任务完成
- ☐ 任务部分完成
- ☐ 所采取的行动不适当



体验练习

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，一手比划出一个邪恶的符号，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。魔鬼虽然是虚张声势，但是他还是有能量的。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，比如你们的父皇的那顶皇冠，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……”

我的体验或故事：

我创作的“魔鬼”的故事：

体验解析与启发：

打开自己对自己的束缚

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，但是魔鬼带给你的感受，是否会在你生活中出现，什么情况下出现类似的感受？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，很松的，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，这反映是自己对自己的束缚，而自己改变观念、给自己解套是最不需要成本的，但这对很多人来说却是相当的难，他们的头脑被囚禁。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

下面将有一些实操练习，帮助你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，更理解他人，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。

1.观察力练习：

在这张牌中，比如：数字、颜色、画面内容的人物、动物、植物、景观等，尽可能多地把您看到的记录下来。

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：

2.感受力练习：

去感受你看到的画面，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

3.表达力练习:

一个人的时候,可以做自我表达的练习,本部分重点是情感情绪的表达练习。自己说给自己听,记得一定要说出声来,这个部分经常练习,并辅以情绪词汇的使用,并逐渐变成你的语言习惯时,你将在人际关系中学会自如表达情绪情感,特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方,反而会让对方理解你的感受,并让他知道如何才能促进你们的关系。

参考句式:我看到了……让我感觉……

举例:

* 我看到他左手拿着火把在点燃男人身后的火,让我感觉魔鬼是邪恶的,煽风点火。

* 我看到他左手比划的手势,让我感觉魔鬼有自己的咒语和力量。

这个句式的练习很重要,当你不断地练习并变成你的习惯时,再加以情绪情感词汇的学习,你的表达力将大大提升。

情境练习:员工几天来状态不佳,主管交给的材料没有完成

使用前	使用后
主管:你都干什么去了,我五天前就把材料给你了,你怎么还没完成?	主管:看到你这几天状态感觉不太好,是不是有什么事情发生,需要我为你做些什么吗?
员工:……	员工:……

你的感受有没有些不同?如果有,那就坚持练习吧!真正有效的东西往往并不复杂,关键是变成自己的习惯!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_____

4.发现力练习:

练习步骤:

两人一组,先由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_____？
- * 你学习到什么？_____
- * 你得到哪些启发与思考？_____
- * 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——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。

讨厌：1.事情难办令人心烦。2.厌恶；不喜欢。

恶心时的身体反应——达尔文的生理指标：

嘴巴大张；吐口水；撅嘴吐气；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。
在极度情况下：干呕；呕吐。

来源：《人性：情绪的历史》

看塔罗学沟通要点提炼：

- * 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正确的？
- * 人与人是可以相互学习的，你从他人身上看到了自己吗？
- * 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

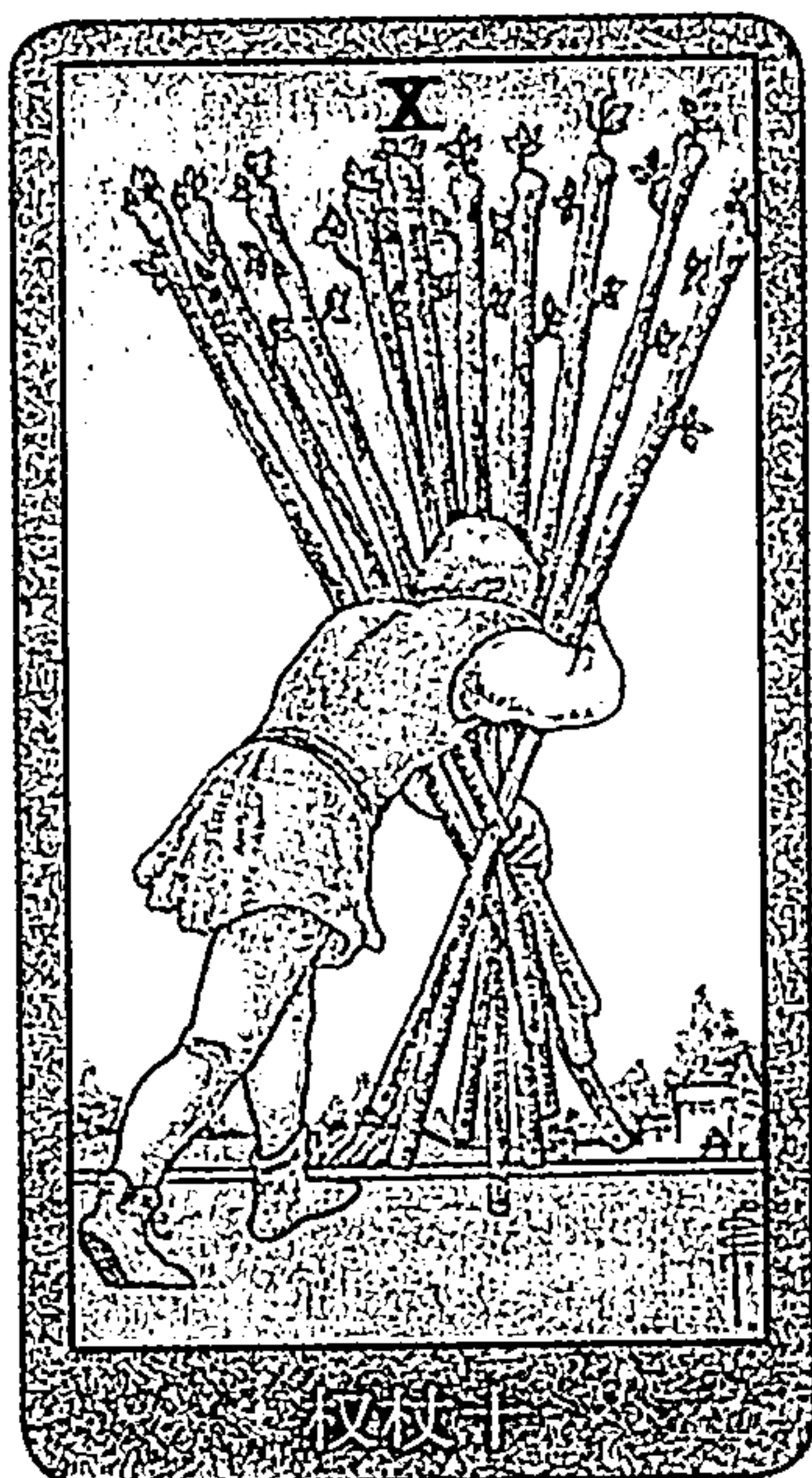
3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

☐ 任务完成

☐ 任务部分完成

☐ 所采取的行动不适当



体验练习：

让我们看看不同的人看到这张权杖十，他们看到的、感觉到的分别是什么，有什么不同。

A：“男人虽然衣衫破旧，但是他扛着自己的所有丰收成果往回走，远处是他的家园。他自己埋头在偷偷乐，虽然与众人分享是一种快乐，然而自己独自的时候，也难耐心中的喜悦，所以埋头偷着乐。整体感觉他有辛酸，有幸福，有收获。”

B：“我看到：有个男人背对着我，脸埋入了杖杆中，且抱着很多杖杆艰难地向前走。前方有城堡，似乎是人们居住的地方。这个男人中等身材，身穿红色上衣，红色裤子。我的感受：这个男子步履艰难，却坚持不懈地往前走，不知要走到何处？也不知抱着这么多杖杆是何目的，是为了责罚他人，还是为了维护自己的权利？”

我的体验或故事：

我创作的“权杖十”的故事：

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。

A和B权杖十中，两者都关注到男人的姿态（背对、低头）；但是感受却是两个完全相反的方向。我们不能说A是错的，或B是对的，是不是？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、看一件事、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，可每天的确在重复这些，并因此产生负面情绪，伤害到自己和他人。

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。在感受画面的过程中，对画面人物的一些疑问是否与自己当下想追问、想解答的问题类似？借着画面人物之口，你无意识地说出自己的疑问或关注。比如B中“不知道走向何处，不知道抱着那么多杖的目的是为了什么”，她处于转换工作的过程中，一方面她面临自己往何处去的思考，另一方也在总结自己在过去工作经历中收获的东西究竟对她意味着什么。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，但是当你慢慢觉察，并有意识的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，它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”。

从故事中我们可以窥见每个人的生活态度、生命抉择、生命状态、生命境界。故事是独特与共性的结合；面对某个场景某个事件（比如收获、比如成功时）人们风格迥然不同的处理模式。虽然讲述者的心态如此不同，故事却具有丰富别样的感染力，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？

实操练习

下面将有一些实操练习，帮助你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，更理解他人，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。

1.观察力练习：

在这张牌中，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：_____

2.感受力练习：

去感受你看到的画面，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。

3.表达力练习：

一个人的时候，可以做自我表达的练习，本部分重点是情感情绪的表达练习。自己说给自己听，记得一定要说出声来，这个部分经常练习，并辅以情绪词汇的使用，并逐渐变成你的语言习惯时，你将在人际关系中学会自如表达情绪情感，特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方，反而会让对方理解你的感受，并让他知道如何才能促进你们的关系。

参考句式：我看到了……让我感觉……

举例：

* 我看到穿的衣服颜色发旧，让我感觉他已经很久没有休息和照顾自己了。

* 我看到他头深深埋下，让我感觉他承担了太多，却不能说给他人听。

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并变成你的习惯时，再加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同：

情境练习：夫妻对话

使用前	使用后
妻子：说过多少遍了，你怎么老把东西乱放呢，不能拿了就放回原处吗？烦不烦啊……	妻子：我看到你把剪刀、烟缸放在了厨房，让我感觉很乱、很焦躁，你给我增加了收拾的工作量……
丈夫：……	丈夫：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4. 发现力练习：

练习步骤：

两人一组，先由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_____？
- * 你学习到什么？_____
- * 你得到哪些启发与思考？_____
- * 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——孤独

孤独: 单身无靠, 感到寂寞。

孤单: 孤独。

孤立: 不能得到同情或援助。

寂寞: 孤单冷清。

倾听听什么?

我常用一句话来提醒自己: “顾客告诉你答案。”在沟通中, 对方什么都告诉你了, 关键是听懂了没有, 这个听懂包括是否理解了对方的思想、体会了他的情感, 以及还要听到他隐含的没有表达出来的意思。而现实中, 每个人带着自己的思维框架去看他所能看到的, 听他所关注的, 所以人容易产生误解。

1. 听情绪:

对方是怎样的情绪情感下说的, 呈现了哪些面部表情、身体姿态、手势等;

2. 听内容:

对方表达了什么, 用了哪些常用语、词汇、口头语等;

3. 听结构:

谈了几件事或几个观点, 重点是否突出, 点与点之间的关联在哪里等。

看塔罗学沟通要点提炼:

- * 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
- * 人与人是可以相互学习的，你从他人身上看到了自己吗？
- * 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

☐ 任务完成

☐ 任务部分完成

☐ 所采取的行动不适当



体验练习：

让我们看看不同的人看到这张圣杯4的牌，他们看到的、感觉到的分别是什么，有什么不同。

A：“一个慌乱的战争年代，一个男人的妻儿被敌方抓走，在大树下想自寻短见（上吊），后来由魔鬼变化的天使伸出援手，给他三杯实现三个愿望的宝瓶，可以满足三个愿望，分别代表，妻子、儿子、财富。但是要他一个可怕的回报，他在挣扎...”

B：“这个人依靠着一棵大树，这棵树很年轻充满力量。空中伸出的一只金色的杯子，周围的环境充满了绿色和生机，他坐在树下，在静静思考，这是不是他真正想要的，他想要的到底是什么呢。也许四个杯子都不是他想要的，他希望背后大树，这个来自地球和来自自然更本真的力量给他一些启示。处在这样的境况中，或许外界给予的机会未必是当事人真正想要的。。。 ”

C：“我看到他盘着腿，抱着胸，眼睛斜着，根本没看任何的杯子。让我觉得他好像在考虑什么，而且杯子解决不了他现在面对的问题。有人想帮助他，拿了一个杯子给他，让我感觉到，他不被了解，无助，因为杯子代表物质、或东西。他可能遇到的是情感问题、关系问题或是其他的问题，物质解决不了。”

我的体验或故事：

我创作的“圣杯四”的故事：

体验解析与启发：

给予和接受学会澄清需要

A、B、C三人的描述中，表现了不同人对待他人给予或外来机会的态度。在A的世界观里，实现自己愿望和梦想和幸福的时候，相应的要付出一定代价，个人处在一种及其真切的挣扎和纠结中。B的状态中，对待现在的机会，始终考量是不是他真正想要的，不断追问他要的是什么。C的状态中，能够看到他人给予的东西不是他真正需要的。作为给予方，我们要不断去问自己，我们去给予他人的，是不是对方真正需要的。也许自己的孩子正渴的要命，你只要给他一杯水，对方就能感受你的关怀和爱，可是你给出去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。我们常常自以为是的认为自己比他人更知道对方需要什么，很少真正的倾听对方的话语和需要。同样的，作为接受者一方，也往往搞不清楚自己真正要的是什么，而被动的接受对方给予的关切，也不知道自己如何表达需要，表达清楚自己真正想要的是什么。情感关系中，尤其常见这样的现象，我们不懂得如何确切表达需要，不懂的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，用自己的方式去给予自己觉得正确的东西。

实操练习

下面一些实操练习，帮助你有意识地观察环境，觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，观察角度更全

面，更理解他人，更宽容地对待自己与他人，从而使你的人际关系与沟通更有效率和效能。

1. 观察力练习：

在这张牌中，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：_____

2. 感受力练习：

去感受你看到的画面，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。

3. 表达力练习：

一个人的时候，可以做自我表达的练习，本部分重点是情感情绪的表练习。自己说给自己听，记得一定要说出声来，这个部分经常练习，并辅以情绪词汇的使用，并逐渐变成你的语言习惯时，你将在人际关系中学会自如表达情绪情感，特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方，反而会让对方理解你的感受，并让他知道如何做才能促进你们的关系。

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：

“看到那棵树，让我感觉到生命的力量，连接自然与地球母亲那种原生的力量和支持。”

“看到云中的圣杯，让我感觉到魔鬼的虚伪，他给予的同时也等待从你那里得到回报。”

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并变成你的习惯时，再加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同：

情境练习：。。。。

同事在整理房间的卫生，10点开始，1个多小时还没有完成。他的队长表现出不耐烦和纳闷的表情。

使用前	使用后
队长：怎么打扫个卫生也这么慢，不就是扫扫地、拖拖地吗。用两个小时？！ 同事：我把拖把也洗了，把扫垃圾的簸箕也洗干净了……	队长：你打扫两个房间的卫生用了差不多1个小时，这让我感觉有点惊讶。你做了哪些事情呢？
队长：-_-	同事：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4. 发现力练习：

这里的发现，更多是指你对别人与你差异的发现，这个可以和一个朋友一起来做。在沟通互动中，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，在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：

两人一组，先由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_____？
- * 你学习到什么？_____
- * 你得到哪些启发与思考？_____
- * 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：

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。

看塔罗学沟通要点提炼：

- * 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正确的？

* 人与人是可以相互学习的，你从他人身上看到了自己吗？

* 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

☐ 任务完成

☐ 任务部分完成

☐ 所采取的行动不适当



体验练习：

让我们看看不同的人看到这张宝剑二，他们看到的、感觉到的分别是什么，有什么不同。

A：“这个女人坐的石凳子，后面是海水，前面是白色石板路。后面没有依靠，前面的路不清楚。交叉的剑是一种自我保护，但是这种保护没有力度，只是个形式化的保护，她的心是动荡不安的，月亮可能是她的一种能量来源，但是没有办法转化为她自己的力量。这张牌给我一种不安全感和危机四伏的感觉。”

B：“这个男子穿着白色袍子，蒙着眼睛坐在海边，拿着两把宝剑，交叉于胸前，指向不同的方向，这是夜晚的天空，空中有弯月亮，下面是一片大海，给我的感觉是一种孤独感，不知道如何选择，没有人能帮助和引导他，左右为难，难以抉择，剑是他的力量，然则这种力量不能支持他，反而备感孤独寂寞。”

我的体验或故事：

我创作的“宝剑二”的故事：

体验解析与启发：

情绪的指引作用

宝剑带给A的感觉是保护，仅仅是形式上的保护，强调是外在带来的不安全。B的感觉是势单力薄，孤独感倍增，迷茫。海水带给A的感觉是动荡不安，带给B的感觉是广阔背景下个体的孤独。在B看来，也许画面上任何的东西都会凸显他当下的孤独，比如天空的月亮，比如深夜的蓝色、大海、坐的地方。可以说“孤独”是B的关键词；相形之下，A的关键词就是不安全感、危机四伏。同样的画面，每个人由于自己目前内在体验不同，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。

需要指出的是，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；这是不全面的。在感受牌的时候，着重提示你、关注你目前的状态，什么是你当前的感受，这样的感受是一个指引，当你不知道该怎么做的时候，请关注情绪给你的指引。如果你肯让你的情绪浮现，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。努力尝试去分别那到底是什么情绪，并看

实操练习

1.观察力练习:

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：

2.感受力练习:

去感觉你看到的画面，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：

[illegible]

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。

3.表达力练习：

一个人的时候，可以做自我表达的练习，本部分重点是情感情绪的表练习。自己说给自己听，记得一定要说出声来，这个部分经常练习，并辅以情绪词汇的使用，并逐渐变成你的语言习惯时，你将在人际关系中学会自如表达情绪情感，特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方，反而会让对方理解你的感受，并让他知道如何才能促进你们的关系。

参考句式：我看到了……让我感觉……

举例：

* 我看到她眼睛上蒙着一条丝带，让我感觉她内心不安焦虑，好像在逃避。

* 我看到她的座位没有靠背，背后是礁石和海水，让我感觉她内心有很多不稳定、波动起伏的东西。

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并变成你的习惯时，再加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同：

情境练习：母与子的对话

使用前	使用后
妈妈：你怎么学习成绩又下降了，怎么就不知道努力呢？	妈妈：最近学习成绩下降了，我看到你也很着急，人也沉默了很多，需要我帮你一起找找原因么？……
儿子：……	儿子：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4.发现力练习:

练习步骤:

两人一组,先由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_____?
- * 你学习到什么?_____
- * 你得到哪些启发与思考?_____
- * 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——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。

看塔罗学沟通要点提炼:

- * 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正确的？

* 人与人是可以相互学习的，你从他人身上看到了自己吗？

* 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

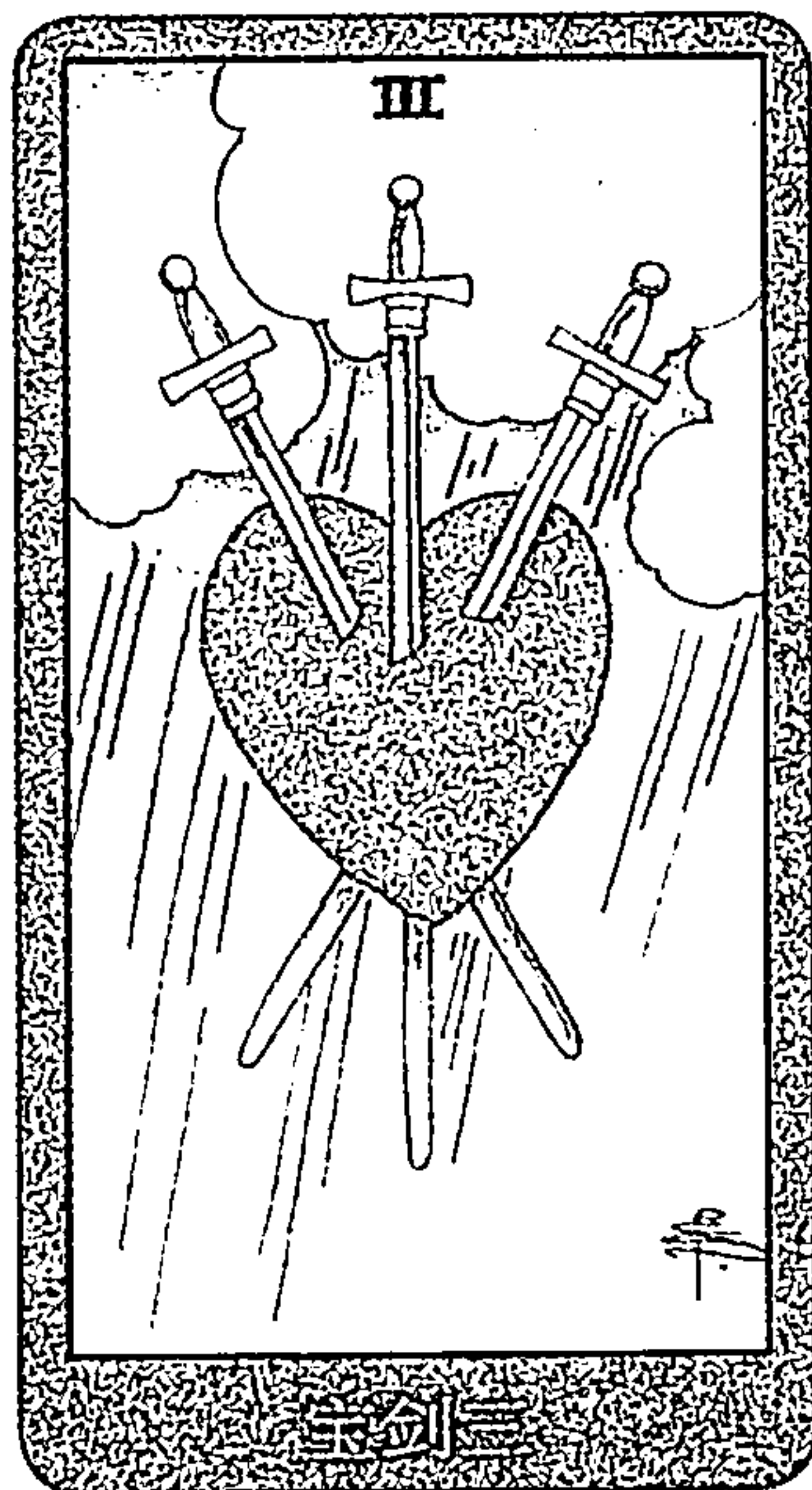
3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

☐ 任务完成

☐ 任务部分完成

☐ 所采取的行动不适当



体验练习：

让我们看看不同的人看到这张宝剑三，他们看到的、感觉到的分别是什么，有什么不同。

A：“我看到三把剑刺过一颗心，天空还有乌云，还有雨，让我感到难以排解的忧伤。这样的外在的伤口是可以愈合的，不能愈合的是那些看不到的伤口。”

B：“三把宝剑穿透红心，中心点集合在心的正中央深处。三把剑从不同的地方刺入，代表从不同地方受到伤害，但都集中在要害，由外向内集中，交会与内心的最深处这样的创伤，难以愈合。天空雷电交加，好像是一种摧毁的状态，一团乱麻，但也许是否极泰来的象征，因为糟糕到不能糟糕的地步，可能会有新生的状态。这样一种濒临死亡的状态，也可以说是感觉很好的状态。死到绝地柳暗花明，他现在只要等待生命和生活引领他向上走的时候。”

我的体验或故事：

我创作的“宝剑三”的故事：

体验解析与启发：

信念影响情绪及行动结果

A与B描述的宝剑三，都让我们感受到伤害与伤痛。不同的是他们对待伤痛的态度；A感受到了难以排解的忧伤和内心难以愈合的无形伤口；B在感受到很深的来自多方的伤害后，有了一种置于死地而后生的感觉，他已接受了现实，并相信否极泰来、柳暗花明，以平静的心态在等待生命和生活引领他向上走。同样的事实，不同的人，由于看法信念不同，而影响到情绪及行动的结果。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，我可靠什么生活呢？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？

你的宝剑三的故事是怎样的？也许故事中出现了你从来没有和别人讲过的创伤，也许仅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。在故事中找到遗漏，在故事中找到处理重大事件的反应模式和自己的归因倾向，将有助于叙述者找到积极的内在能量，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。

实操练习

下面将有一些实操练习，帮助你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，更理解他人，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。

1.观察力练习：

在这张牌中，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：

2.感受力练习：

去感受你看到的画面，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。

3.表达力练习：

一个人的时候，可以做自我表达的练习，本部分重点是情感情绪的表达练习。自己说给自己听，记得一定要说出声来，这个部分经常练

习，并辅以情绪词汇的使用，并逐渐变成你的语言习惯时，你将在人际关系中学会自如表达情绪情感，特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方，反而会让对方理解你的感受，并让他知道如何才能促进你们的关系。

参考句式：我看到了……让我感觉……

举例：

* 我看到天空中大朵的阴云，让我感觉很压抑。

* 我看雨很大都连成了线，让我感觉忧伤和苦涩。

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并变成你的习惯时，再加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同：

情境练习：儿子吃完东西总是把垃圾随手一放

使用前	使用后
妈妈：你吃完东西总是把垃圾随手一放，往桌上也是放，往垃圾桶也是放，你怎么就不能放垃圾桶里呢！	妈妈：把垃圾随手放在桌子上多乱呀，既然都是随手一放，妈妈希望你下次随手放在垃圾桶里，好么？
儿子：……	儿子：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4. 发现力练习：

练习步骤：

两人一组，先由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_____？
- * 你学习到什么？_____
- * 你得到哪些启发与思考？_____
- * 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——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。

悲伤时的身体反应——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。在极端的情况下：四肢会发狂似的挣扎，消极得一动不动，来回地摆动，抽泣（哽咽欲泣），呼吸不畅，哭喊。

来源：《人性：情绪的历史》

看塔罗学沟通要点提炼：

- * 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，你从他人身上看到了自己吗？

* 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

☐ 任务完成

☐ 任务部分完成

☐ 所采取的行动不适当



体验练习：

让我们看看不同的人看到这张宝剑5的牌，他们看到的、感觉到的分别是什么，有什么不同。

A：“他决定自己去营救妻儿，经过数日数年的战争，他终于战胜了敌手，带着胜利的宝剑回去领赏，但他并没有感到多少喜悦，因为多年的战争让他疲惫不堪，甚至怀疑自己这样大的代价付出值得不值得，总之他很累....”

B：“穿绿色衣服的人用了计策把每个人的“武器”收集了，有人伤心觉得没有自己的装备了，有人也觉得无所谓“没了就没了”。只有穿绿衣服的人偷偷乐，其实是为了他们好，因为宝剑的锋利会伤害他人也伤害自己，他可以教会他们更好的方法来得到想要的东西或达到目标。”

C：“我看到了在风雨突变之中，有人受伤挫败掩面哭泣，有人保持中立，有人伤害了别人却面露得意，自以为胜利。我感觉到了有人的伤心，有人的淡漠，有人的愚昧。”

我的体验或故事：

我创作的“宝剑五”的故事：

体验解析与启发：

听“情绪”还是听“内容”

A、B、C三人的描述中，A的故事给人在回顾自己历程的感觉。在她制定了目标，走向目标，达到目标的过程中，经历了起起伏伏，成果和失败，当她回头看的时候，开始怀疑自己付出是否超过了现在拥有的。状态呈现了疲惫、和累。B的故事中，仿佛看到了狡黠的智慧和策略。有人不明白事情原委而随波逐流，有人只看到自己表面暂时的失去而沮丧，有人为了更远大的目标使用自己的智慧。从B的故事中，可以感觉到他的状态和视野更加宽广。C的故事中，描述了不同人对待环境变化或突然变化的不同态度，描述性语言让人感觉她更多是客观角度、旁观者、局外的感觉。

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，往往忽略到对方话语的内容，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，无意识的忽略自己不愿意听到内容。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。顾客都告诉你他的

需要是什么。很少有人能倾听到。”

宝剑5，代表了思维（宝剑—思维、信念、理念、价值）层面的冲突，表现为语言的攻击性和伤害性。在实践中，我们发现，一些过于偏重理性思考、并且当前正经历团体和组织中人际关系不和谐问题的人，常常会出现宝剑5的牌，除了自己与自己的纠结外，也代表了与人沟通中出现的和谐音符。

在与人沟通发生冲突和误解的过程中，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，那么首先你承认彼此之间的不同差异，在沟通中，你可以学会用西红柿听得懂的话跟他沟通，就能提高做事效率，你愿不愿去尝试？而不是只是说黄瓜想说的话，听黄瓜想听的话呢？

实操练习

下面一些实操练习，帮助你有意识地观察环境，觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，观察角度更全面，更理解他人，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和效能。

1.观察力练习：

在这张牌中，比如：数字、颜色、画面内容的人物、动物、植物、景观等，尽可能多地把你看记录的记录下来。

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：_____

2. 感受力练习：

去感受你看到的画面，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。

3. 表达力练习：

一个人的时候，可以做自我表达的练习，本部分重点是情感情绪的表达练习。自己说给自己听，记得一定要说出声来，这个部分经常练习，并辅以情绪词汇的使用，并逐渐变成你的语言习惯时，你将在人际关系中学会自如表达情绪情感，特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方，反而会让对方理解你的感受，并让他知道如何做才能促进你们的关系。

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：

“我看到有人背面而站，好像他们不愿参与其中，保持中立，感觉他们的淡漠。”。

“我看他面带微笑，好像他觉得自己策略成功了，感觉他挺满意的。”

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并成为你的习惯时，再

加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同。

情境练习：

你的女朋友最近闹情绪，你也搞不清楚到底是为什么。直接去问她呢，她却说：“你如果真的关心我，就应该知道我不为什么不高兴。你怎么这么自私，不会体贴别人！”

使用前	使用后
你：我又不是你肚子里的蛔虫，哪知道你什么时候满腹忧郁。	你：看到这两天你不太高兴，也许遇到什么困扰，我在你身边，我愿意听你和我分享。
女友：怒……	女友：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4. 发现力练习：

这里的发现，更多是指你对别人与你差异的发现，这个可以和一个朋友一起来做。在沟通互动中，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，在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：

两人一组，先由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_____？

- * 你学习到什么? _____
- * 你得到哪些启发与思考? _____
- * 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:

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。

看塔罗学沟通要点提炼:

- * 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，你从他人身上看到了自己吗？
- * 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

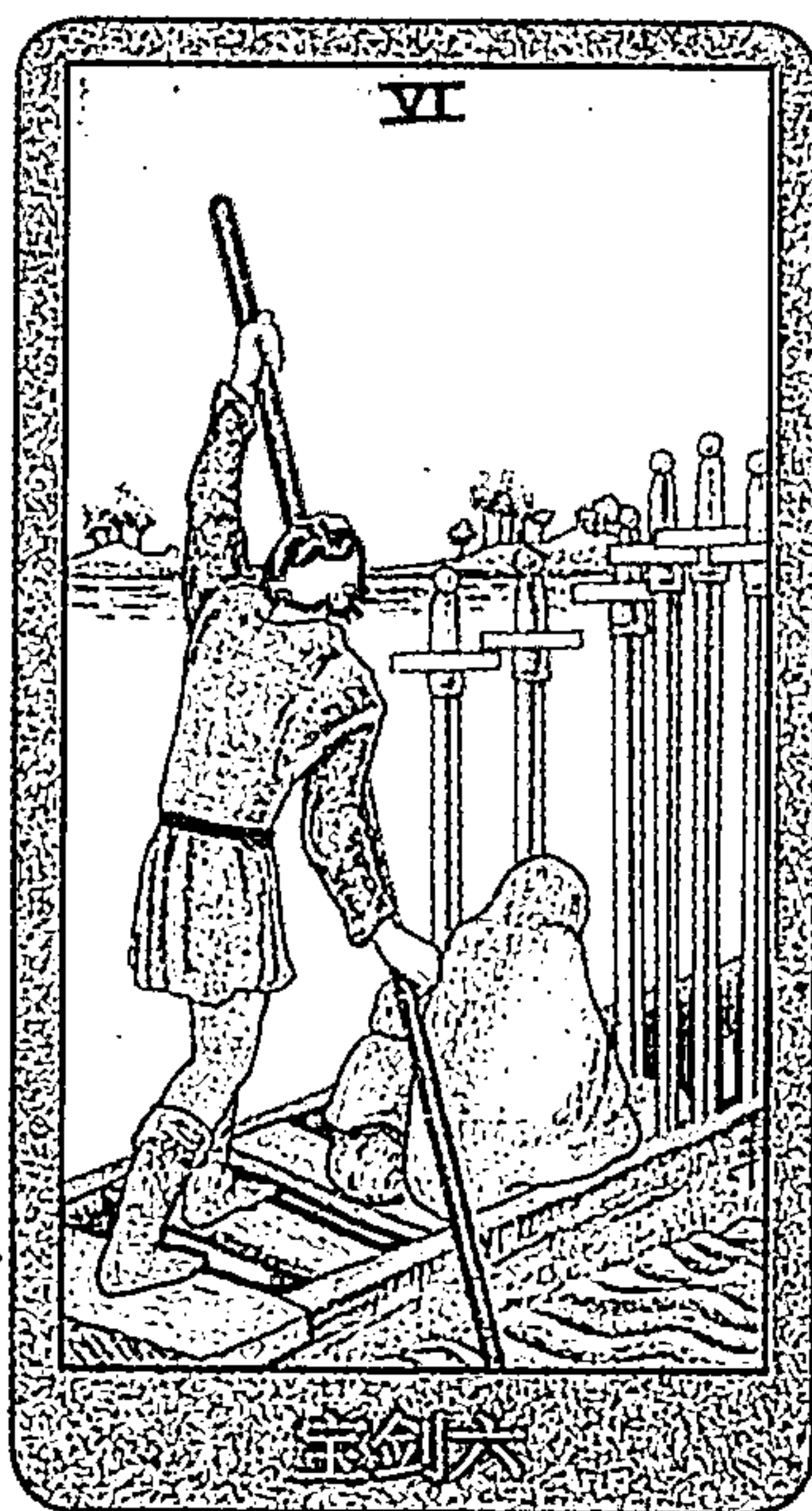
选择下列其中一项：

☐ 任务完成

☐ 任务部分完成

☐ 所采取的行动不适当





体验练习：

让我们看看不同的人看到这张宝剑6的牌，他们看到的、感觉到的分别是什么，有什么不同。

A：“回家的路上这个人不断地沉思苦想，以致后来的生活每天也很累，找不到快乐的源泉。。”

B：“我看到剑插在穿上，船驶向荒凉的地方，大家背对着我们，面冲着那六把剑。使我觉得，他们的未来很艰巨，或是渺茫。一个女人，还带着一个孩子，我为他们的未来担心，同时还有怜悯，因为母亲一定很不容易。黑色的船舱（木头盒子，里面是纯黑的）让我联想到棺材。那会让我不安，我担心他们的生命安全。”

C：“看到了一家人乘船离开伤心之地，驶向新的地方，也许换个环境一切会重新开始，感觉到希望和无奈。”

我的体验或故事：

我创作的“宝剑六”的故事：

体验解析与启发：

面对问题时的态度

A、B、C三人的描述中，我们可以感受A的“累”；B的“担心担忧不安”C的“无奈和希望”。在实践中我们发现，当人的状态倾向累、逃避的时候，往往会出现宝剑6的牌，当然它也有旅行的含义。实际生活中，当遇到事情或困境的时候，通常有三种应对态度：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。当人的态度是反抗的时候，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。当人的态度是逃避的时候，向外逃避常常表现为不停的变换工作、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，程度也许会升级到甚至谁都不想见。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，所以会轮回式的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，更缺少周围人的诚实的反馈，他们就会一生在这样的模式中，反反复复。

现在越来越多人知道，将要到来的时代是心灵成长的时代，而每种力量或者理论或者实践最终的归结点就是“认识自己”。这个起点谁都不能忽略和直接绕道跨越。当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，你就看到了成长的方向。心灵成长，用另外的话来解释就是：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。

实操练习

下面一些实操练习，帮助你有意识地观察环境，觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，观察角度更全面，更理解他人，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和效能。

1. 观察力练习：

在这张牌中，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：_____

2. 感受力练习：

去感受你看到的画面，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。

3. 表达力练习：

一个人的时候，可以做自我表达的练习，本部分重点是情感情绪的表达练习。自己说给自己听，记得一定要说出声来，这个部分经常练习，并辅以情绪词汇的使用，并逐渐变成你的语言习惯时，你将在人际关系中学会自如表达情绪情感，特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方，反而会让对方理解你的感受，并让他知道如何做才能促进你们的关系。

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：

“当我看到海的时候，我感觉没有希望，好像怎么行驶也行驶不到对岸，对岸是个虚幻和假象。”

“当我看到宝剑的时候，感觉到厌恶。这些垃圾带着是负担，拔掉它，船或许沉下去。”

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并成为你的习惯时，再加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同。

情境练习：……

夫妻两人，各自工作一天，非常辛苦和累，回到家中，还有不少家务要整理和处理……

使用前	使用后
太太：“什么都不操心，什么都不做，回来就一躺，真讨厌。人家也有工作，真是的，还过不过啊”。	太太：“你下班回来，就躺下，让我感觉你今天工作很累很辛苦。今天的工作也让我感觉蛮累的。今天的家务，我们一起做好不好？”
老公：……	老公：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4. 发现力练习：

这里的发现，更多是指你对别人与你差异的发现，这个可以和一个朋友一起来做。在沟通互动中，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，在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：

两人一组，先由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_____？
- * 你学习到什么？_____
- * 你得到哪些启发与思考？_____
- * 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：

可怜：值得怜悯。

可惜：值得惋惜。

惋惜：对人的不幸遭遇或事物的意外变化表示同情、可惜。

心疼：疼爱；舍不得；惋惜。

思念（想念）

怀念：思念。

牵挂：挂念。

想念：对景仰的人、离别的人或环境不能忘怀，希望见到。

淡漠：没有热情、冷淡。

淡然：形容不经心，不在意。

漠然：不关心不在意的样子。

漠视：冷淡地对待。

看塔罗学沟通要点提炼：

- * 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，你从他人身上看到了自己吗？
- * 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

☐ 任务完成

☐ 任务部分完成

☐ 所采取的行动不适当



体验练习：

让我们看看不同的人看到这张宝剑7的牌，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，他只想到占有更多，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。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。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，但是我也为他担心。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。”

C：“牌中的人蹑手蹑脚的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，自己会私下偷偷的做些准备，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。”

我的体验或故事：

我创作的“宝剑六”的故事：

体验解析与启发：

现象还是本质

宝剑7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，你会非常清晰到感受到语言之外很多关于“这个人”的信息。当你学会使用、熟练掌握塔罗牌的这种方法后，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7的人，呈现了比较明显的特点（不是绝对性的、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、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的幸福，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，或许最后才发现“近”的路反而需要他们付出更多，两倍甚至三倍百倍以上以上的代价。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。

每个人在处理事情过程中，由于各种不同的原因，我们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。

那么，PK就会演变成证明自己对方错，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”到行为上“做到”，这是一个不断磨炼的过程。

实操练习

下面一些实操练习，帮助你有意识地观察环境，觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，观察角度更全面，更理解他人，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和效能。

1.观察力练习：

在这张牌中，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：_____

2. 感受力练习：

去感受你看到的画面，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。

3. 表达力练习：

一个人的时候，可以做自我表达的练习，本部分重点是情感情绪的表练习。自己说给自己听，记得一定要说出声来，这个部分经常练习，并辅以情绪词汇的使用，并逐渐变成你的语言习惯时，你将在人际关系中学会自如表达情绪情感，特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方，反而会让对方理解你的感受，并让他知道如何做才能促进你们的关系。

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：

“我看到他只拿了五把剑，就很高兴了，让我觉得他知足常乐”。

“我看到他衣服的风格搭配，让我感觉潮流真是不靠谱的事情，

服装的历史跟其他的历史一样都在一遍遍重演”

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并成为你的习惯时，再加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同。

情境练习：……

你上班很忙，很累，回家之后不太爱说话。你妈妈非要跑来跟你说今天楼下的张大妈家里的八卦。你跟你妈妈说：“妈，我现在真的是很累了……”

使用前	使用后
女儿：“别跟我叨叨了，烦死了，人家真的很累啊。”	女儿：“妈妈，我知道今天一定有很多有意思的事你想告诉我，我刚下班回来，需要10分钟歇一会，喘口气，我才能配合您，这样行吗？”
妈妈：“你累？！你还有资格说累？不就是上个狗屁班吗？觉得自己了不起啦？我不也是这么过来的？当初我跟谁说累去？我真是养你个小白眼狼！”	妈妈：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4. 发现力练习：

这里的发现，更多是指你对别人与你差异的发现，这个可以和一个朋友一起来做。在沟通互动中，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，在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：

两人一组，先由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_____？
- * 你学习到什么？_____
- * 你得到哪些启发与思考？_____
- * 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：

平静（心情没有不安或动荡）

安宁：（心情）安定、宁静。

安然：没有顾虑，很放心。

安详：从容不迫、稳重。

安心：心情安定。

安慰：心情安适。

放心：心情安定，没有忧虑和牵挂。

冷静：沉着而不感情用事。

宁静：心情安静。

轻松：不感到有负担；不紧张。

塌实、踏实：情绪安定、安稳。

坦然：形容心里平静，无顾虑。

心安理得：事情做得合理，对自己和别人都很坦然。

心静：心里平静。

心平气和：心里平和，不急噪，不生气。

镇定：遇到紧急的情况不慌乱。

镇静：情绪稳定或平静。

看塔罗学沟通要点提炼：

- * 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正确的？
- * 人与人是可以相互学习的，你从他人身上看到了自己吗？
- * 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

- ☐ 任务完成
- ☐ 任务部分完成
- ☐ 所采取的行动不适当



体验练习：

让我们看看不同的人看到这张宝剑八，他们看到的、感觉到的分别是什么，有什么不同。

A：“我看到：有个漂亮的身穿橘红色裙袍的女人被白色布捆绑着，周围布满了寒冷的宝剑。宝剑均竖立着，这个女人眼睛被蒙着，什么也看不到，脚下似乎是沼泽地。在女人背后很远的地方有城堡，像是人们居住的地方。我感受到：这个女人不敢移动，因为脚下是沼泽，只要往前走，就会陷入沼泽中被淹溺。也不能后退，因背后布满了利剑。感到她是那么无助，但却想极力挣脱。”

B：“看到宝剑隔开了两个领域或两个世界，她被束缚在这个世界，背后那个领域被剑隔开，在被束缚的领域里，她看不到前方的路，如果她解脱开束缚，也许可以看到她所在的地方，她能到达哪里？脚下的水和陆地暗示她干涸的能量源泉。让我感觉到她虽然本身有能力和能量，却无法施展，她是自己解脱还是被解脱呢？”

我的体验或故事：

我创作的“宝剑八”的故事：

体验解析与启发：

负性情绪的觉察与表达

宝剑八的画面很容易让人感受到束缚和制约。A 感受到了一种虽有想挣脱的想法，却又是进退两难的无助感；B则更多地感受到了两个世界的隔离，本身能力的无法施展。读者可以试着体会和想象那个带给他们这样感受的生活处境和状态。是什么样的处境，以及两者在面对同样环境的心态、想法与行为反应。

你有没有觉察到，当自己处在受束缚、压力状态下出现的迷茫、焦虑、恐惧等负性情绪中，你的感受是怎样的？比如：躯体出现哪些症状？你注意当你感受到束缚的时候，身体哪个部位反应最不舒服？生活中周边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，你是如何表达的？你期待他人会给你怎样的回应？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？从宝剑八看，虽然眼睛被蒙着，手被捆绑着，但脚还是可以走路行动的，这是否给了你新的视角——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？

通过自己建构故事和倾听他人的故事，我们倾听到人们是如何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，可以重新整理，可以分享，也是可以重新学习到新方法的。

实操练习

下面将有一些实操练习，帮助你有意识地觉察自己与他人，不断提升人际敏感度，你将变得更善于观察生活，更理解他人，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。

1.观察力练习：

在这张牌中，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：_____

2.感受力练习：

去感受你看到的画面，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。

3.表达力练习：

一个人的时候，可以做自我表达的练习，本部分重点是情感情绪的表达练习。自己说给自己听，记得一定要说出声来，这个部分经常练习，并辅以情绪词汇的使用，并逐渐变成你的语言习惯时，你将在人际关系中学会自如表达情绪情感，特别是负性情绪。不但不会因表达负性情绪伤害到对方，反而会让对方理解你的感受，并让他知道如何才能促

进你们的关系。

参考句式：我看到了……让我感觉……

举例：

- * 我看到她眼上蒙着丝绸，让我感觉她不想看到事情的真相。
- * 我看到她背后山上的城堡，让我感觉那是她梦想的城堡和成功，她却不能抵达那里。

这个句式的练习很重要，当你不断地练习并变成你的习惯时，再加以情绪情感词汇的学习，你的表达力将大大提升。让我们迁移到生活情境中去使用它，看看感受有何不同：

情境练习：夫妻对话

使用前	使用后
妻子：你怎么又把东西乱丢呢，都和你说了100遍了，你下次再这样……	妻子：看到你每次把东西乱丢，我都感觉很烦躁，咱们能一起定个改善计划么……
丈夫：……	丈夫：……

你的感受有没有些不同？如果有，那就坚持练习吧！真正有效的东西往往并不复杂，关键是变成自己的习惯！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_____

4. 发现力练习：

练习步骤：

两人一组，先由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_____？
- * 你学习到什么？_____

- * 你得到哪些启发与思考? _____
- * 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——烦恼

烦恼: 烦闷苦恼。

别扭: 不顺心。

不快: 心情不愉快。

不爽: 心情不爽快。

烦闷: 心情不畅快。

难受: 心里不痛快。

讨厌: 1.事情难办令人心烦。2.厌恶; 不喜欢。

窝火: 有委屈或烦恼而不能发泄。

窝囊: 因受委屈而烦闷。

心烦: 心理烦躁或烦闷。

厌烦: 嫌麻烦而讨厌。

观察练习:

在生活中观察——交谈双方的面部表情、目光、手势、姿势、空间距离、语气、语调、语速、声调、词语、句式、情绪性用语等等。

看塔罗学沟通要点提炼:

- * 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?

- * 人与人的可以相互学习的，你从他人身上看到了自己吗？
- * 你通过牌，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到他人的内心与期待？

心得报告：

心得报告

1. 我以前是怎样做的？

2. 我现在做了些什么？

3. 发生了什么？

选择下列其中一项：

- ☐ 任务完成
- ☐ 任务部分完成
- ☐ 所采取的行动不适当

小结

很多人都了解个体生命需要“活在当下”，不是无限地怀念过去，不是无限地畅想未来。什么是“活在当下”？你又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，你会慢慢探索自己当下的感受，而这个感受的作用就是指示了感受背后的东西，比如你的感受是起源于什么事件，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,你或许有恍然大悟的感觉,虽然你未必愿意对别人说,但是你最了解你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,比如:

“塔罗牌对个人的自我认识有很多帮助,提示了一些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,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,重要的是我们可以感觉到自己会如何更好的面对。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。

第七章 塔罗牌组创作故事法

本章中，推荐给读者“创作故事法”来认识自己与他人。它包括22张大牌组和四组小牌，即用每一组牌创作一个故事，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，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，那样可以顺畅、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以及给你对未来的指引——你所一直在寻找的东西。你将真正地感觉到你自己是最好的塔罗牌解读人。

如果是在团体中，你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，你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？

★ 故事中的人物和你生活或经历中有哪些类似的地方？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？

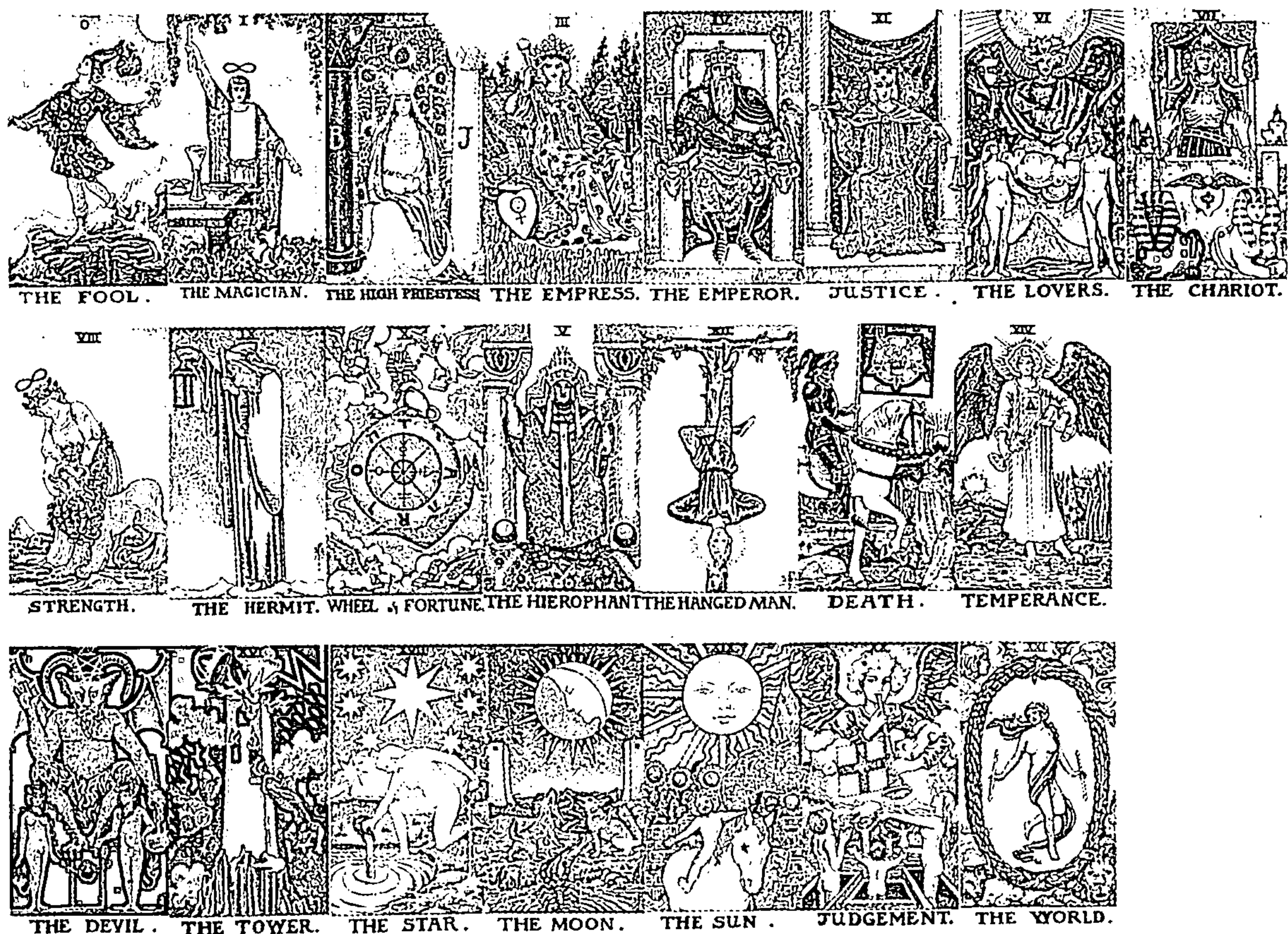
★ 如果你有机会修改这个故事，你会做哪些修改？修改的地方是故事的开始、过程，还是故事结局？是修改了故事中的人物，还是故事中的背景？其他人修改了什么环节？为什么？修改往往意味着不满意，与你自己的生活相关，你对自己生活中哪些方面还不满意？你会如何改变？

★ 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，在说到哪些地方的时候有变化，为什么？同样的，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张大牌组故事



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，然而这是他认知的力量，由于缺少很多体验，还不能变成他真正的力量来源。

女教主：白天，她用意识认识世界；而晚上，她用潜意识与世界沟通，她的直觉越来越好，不断发展和成长着。

皇后：她的母亲充满爱心，包容而务实，总是支持她、接纳她。

皇帝：他的父亲却总是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，妈妈的接纳满足了他的情感需求，让他愉悦。

教主：在母亲和父亲的照顾和养育下，他开始向精神世界探索和学习。“我是谁？我要从哪里来？我要到哪里去？”教主开始让他学习宇宙的知识、规律，在精神上给他以指引。

情侣：随着身体的成长及教主给予他精神的指引之下，他进入了青春期，体验到了性冲动。这驱使他去经历到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，让自己的思绪及情绪中的对立力量顺从他的意志，他做到了，但很快他又成长到一个新阶段。

力量：他厌倦了凡事都顺从意志，因为他带来的结果便是缺乏自发性，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，而这么做是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，现在他将注意力转移到心智上，它需要和平和宁静。在祥和的环境中，他借由心智分析提供的大量象征来开始有意识的心灵发展。在这过程中，他发现了如何独处而不致感到寂寞之道；也发现了他内在的声音。

命运之轮：他越来越成熟了，他领悟了四季轮回的道理，也明白所有事物都有各自的定位及时间表。他也开始理解来自大自然的规律，明白了自己所知太少，并开始感悟宇宙，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所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：正如每个生命都有自己的时间表，他知道他需要耐心地等候生命在下一步将会为他带来什么。所有的事物终将过去，现在正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。他发现他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：在改变之后又再度恢复了平衡及和谐，他有了更深刻的体悟，他知道了何时该行动、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：他又再度面对内在的兽性了，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，所以生命必须想办法让他不可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，这提醒他要“活在当下”。这种自发性让他注意到自己的创造力。他更加认清他的目的，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：他再次需要内省，这一次是要面对他无意识的恐惧。他的想像力同时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。他发现他必须在月光下（即夜晚的梦境或独处时）进行这段探索旅程，他发现，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，即象孩子般的单纯，有生命力，他自由地表达自己，并同时经历着表面和内在的快乐。他能够使用完整的想像力并把它用在有创意的目标上了。

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，他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。在平衡了内在的火、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。他又带着天真无邪和爱进入这世界，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，是在半山腰遇到了一位魔术师，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教主，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。女教主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皇后，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，他遇到了皇帝。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，他决定离开他们去教主那里看看。在明亮的教堂里，教主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教主的脚边，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，再次上路了。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，他的身体也逐渐变得有力量了。

在凯旋而归的路途中，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。于是，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无法抗拒的，这几乎颠覆了旅者的世界观。他明白自己懂得太少了，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，皇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，皇帝被他践踏在脚下，教主也恭敬地祈求他的怜悯，就连爱抚巨狮的力量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

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游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。

我所创作的22张大牌——“人生之旅”的故事：

[illegible]

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，让我的生命更精彩？

分享与讨论：

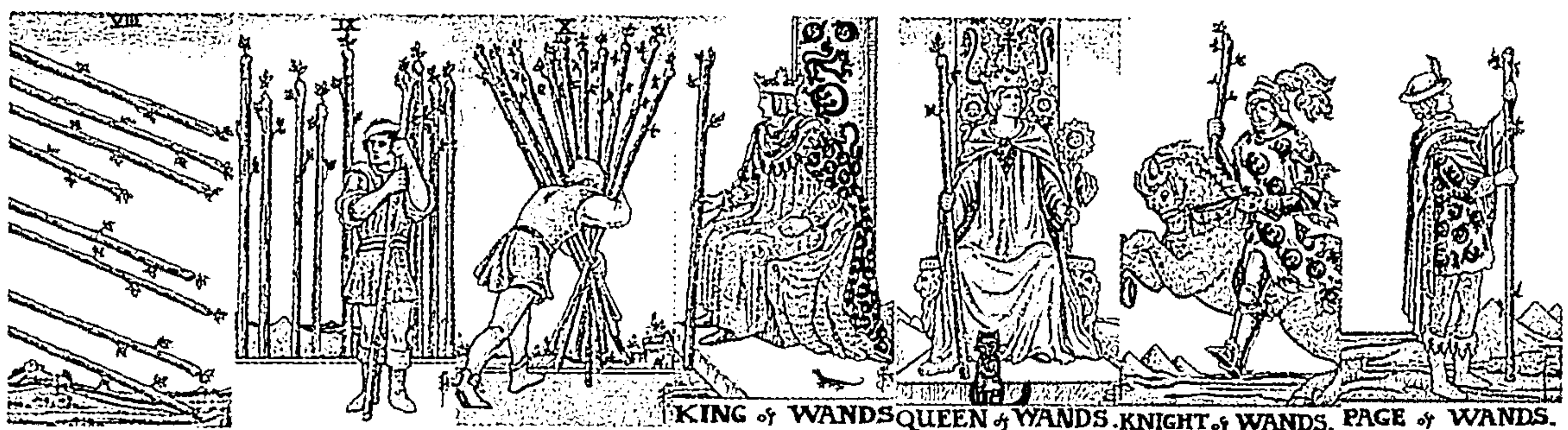
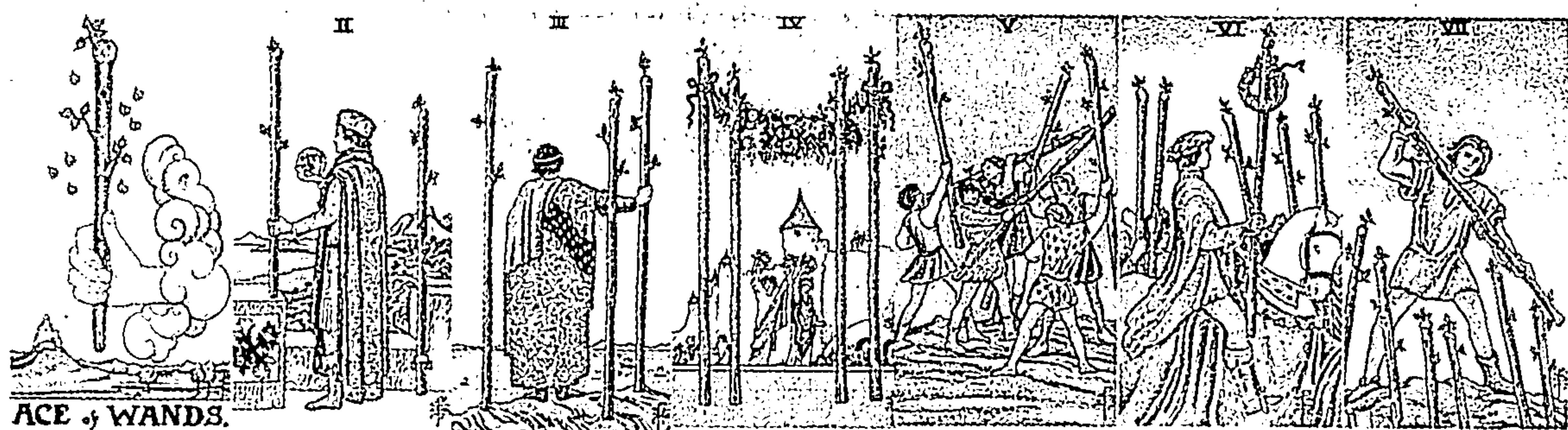
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

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、不同成就感的人，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、做父母等不同的人生阶段，或生命中有重要事件发生时，都分别做故事记录，坚持做，并回顾和以前故事的差别，直到有一天，你会发现，通过这些你创作的故事，你记录了你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。

权杖组故事



故事A：旅行的回忆

当侍从还是个孩子的时候，就对父亲的旅行、征战、探险、成就的故事很着迷。后来，他长大变成骑士的时候，他想亲身去经历这些事。父亲对他严厉的管教，让他常常有反叛心理。母亲在丈夫和儿子之间进行调和，她知道儿子目前的状态和她丈夫年轻时很像，而国王却很难理解。最后冲突到极点，骑士决定离开家园，去旅行，自己去经历改变。

权杖首牌：骑士明白自己已经不能长久待在家里了。

权杖二：他展望未来并权衡他的选择，毕竟家里太安逸、太平顺了，要到哪里去呢？

权杖三：他已经确定好方向了，等候适当时机以便行动。

权杖四：他到处搜索想给自己找一个新家，终于找到了并在一个新家安顿下来，他很高兴能够和一些愉快地相处，这是他对家的记忆的解脱。

权杖五：出现了五个意见，毕竟人们在不同的环境下成长，都坚持按自己曾经被教导的方法行事，紧张的气氛逐级升高。

权杖六：他提醒自己，这几乎和待在自己家里一样，因为情况越

来越像了。紧张和权力斗争处处可见，他想再度搬家。这次他监督自己以及周边的人朝向一个共同的目标，从而营造出一个新环境。他开始接受有关领导力的挑战，他一天天变得更像他父亲了。

权杖七：发现他又事事处于上风了，占上风是一件多么兴奋刺激的事，所以他总是会提醒自己还有更大的挑战可以去迎接，以及更重要的目标去参与，其中之一就是他起初的计划——去旅行。现在他必须一人做两份工作好存下钱来，虽然困难，但他仍觉值得。

权杖八：他出发去旅行，并发现他对生活的热爱，以及他未曾经历过的自由。他发誓绝不会停止旅行，而且对那些可以只停留在一个地方的人感到奇怪，因为整个世界都在等着你去观赏和享受呢！他觉得自己生机盎然，而且也体会到，在权杖七当中所有的努力的重要性。

权杖九：完成了旅行，他发现他需要另外的冲突和挑战来满足他对刺激的渴望。检讨他过去的失败和成功，为自己做好迎接新的而且更重大挑战的准备。注意他依然往外寻找冲突或挑战，却不知道冲突的来源是根植于他的心中。

权杖十：他发现了更大的挑战，那些他尚未处理完成的事变成了他的负担。

这牌的课题是组织、授权、计划和解决。当他精通了这个课题，驯服或修炼了内心的火之后，他就变成了权杖国王。

在这张牌中，他正展望他下一个挑战，也在等着他的王后来加入，如此一来他们便可一同旅行了。现在他明白了过程远比结果更重要，而权杖王后正是使过程变得美妙而有价值的女人。以后，他将会成为他稚龄儿子的英雄，而那无邪的侍从也对他有着天真的好奇。然后，他会和他那正值叛逆期的十几岁儿子起冲突，对方是绝不允许他说教的，而且像他当年一样要求亲自去经历许多事物。偶尔他也会回忆起，他也曾经相信所有目前他儿子相信的事，而旅行的回忆也会一次次地诱惑他，将所有的事情都重来一遍。

（来源：《其实你已经很塔罗了》）

故事B：战斗与胜利

这个国家资源丰富（杖一），但是国家中的人太多，资源变得越来越少，更导致了人与人之间的冲突（杖五），有的人还受伤了（杖九），人们内部的争斗，得到资源的人也是伤心的（杖十），国王决心

寻找新的资源，王后也鼓励大家去寻找资源，国家才有希望。所以请了一位牧师来预测方向（杖二），骑士冲锋在前，带领人去寻找资源（杖六），他们跋山涉水（杖三），一路上努力工作（杖七），让资源得以再生，越来越多（杖八），侍从感叹和期盼越来越多的资源，整个国家过上幸福生活（杖四）。

（来源：智慧果塔罗班学员）

故事C：神奇的权杖

神握着权杖从云端伸出手来，晃一晃，创造了一个城堡，并把这根权杖留在了城堡里。在这个高高的城堡上，有一位精通占卜的术士，他得到了这根权杖，经常带着它登上城楼，眺望远方，希冀神的再次降临。为了保护他的权杖不被人偷窃，他经常把一个假权杖放在身边，混淆耳目。他的做法被人们模仿，每当大家登高远望时，总要握住最近的权杖，好像这样就可以直通神意。

权杖是城堡的古老信仰，为了纪念城堡的建立，人们总会在四月的一天举行盛大的庆祝仪式。届时，高高的台子上总要树立四根权杖，缠绕着美丽的花朵，人们狂欢，释放心中的快乐，也期望借此而获得神更多的惠顾。对于小伙子来说，上山砍伐树木，寻找最适合自己的权杖也成了热衷的目标，他们经常在回程的路上就开始打闹，试验手中的权杖是不是最好用。由此又衍生出新的节日，人们会在六月的一天，举行权杖比赛，得胜者通常头戴橄榄叶，手持绑着橄榄叶的权杖，骑着高头大马，招摇过市，后来，此项活动慢慢演变为骑士的选拔标准。骑士是很受人们尊重的，他们享有特权，拥有令人仰慕的能力，在危急关头，应召出征，保卫家园。在这样的光环诱惑下，经常有年轻的男孩不顾安危，爬上高高的悬崖，只为从中挑选更为出色的权杖。于是，整个城堡形成了权杖文化。上天终于被感动了，这一次，八根权杖从天而降。一个愚钝的人偶然间得到了，他把它们种在自己的庭院周围，但他依然认为自己原来的那根权杖最适合自己的，他抱着权杖视为生命，害怕别人偷窥，却把从天而降的权杖视作篱笆。他的邻居可是一个极为精明的人，他了解到这一切后，终于在一个恰当的时机，抱走了所有的权杖。因为被当做篱笆的权杖几乎一模一样，他只好全部扛回家中，这可真是一个力气活呀。这个邻居只知道权杖的来历，却不懂得如何使用，于是，真真假假的权杖就流落到民间。宫廷的侍从在沙漠旅行中得到了一根神奇

的权杖，他欣喜若狂，爱如珍宝。宫廷的骑士也得到了一根，他带着它冲锋陷阵，屡立奇功。王后运用超人的直觉也得到了一根，它经常帮助她决断难题。国王自然也拥有一根，但他的力量强大，拿着这神赐的权杖只不过给那些臣民做个样子。

“难道他们拿到的一定是神赐的权杖吗？”你一定会问。我不知道真正的答案，但我知道再神奇的权杖到了平庸者的手里，只不过是一根普通的棍子。

(来源：智慧果塔罗班学员)

自我练习：

我所创作的权杖组牌的故事：

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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？

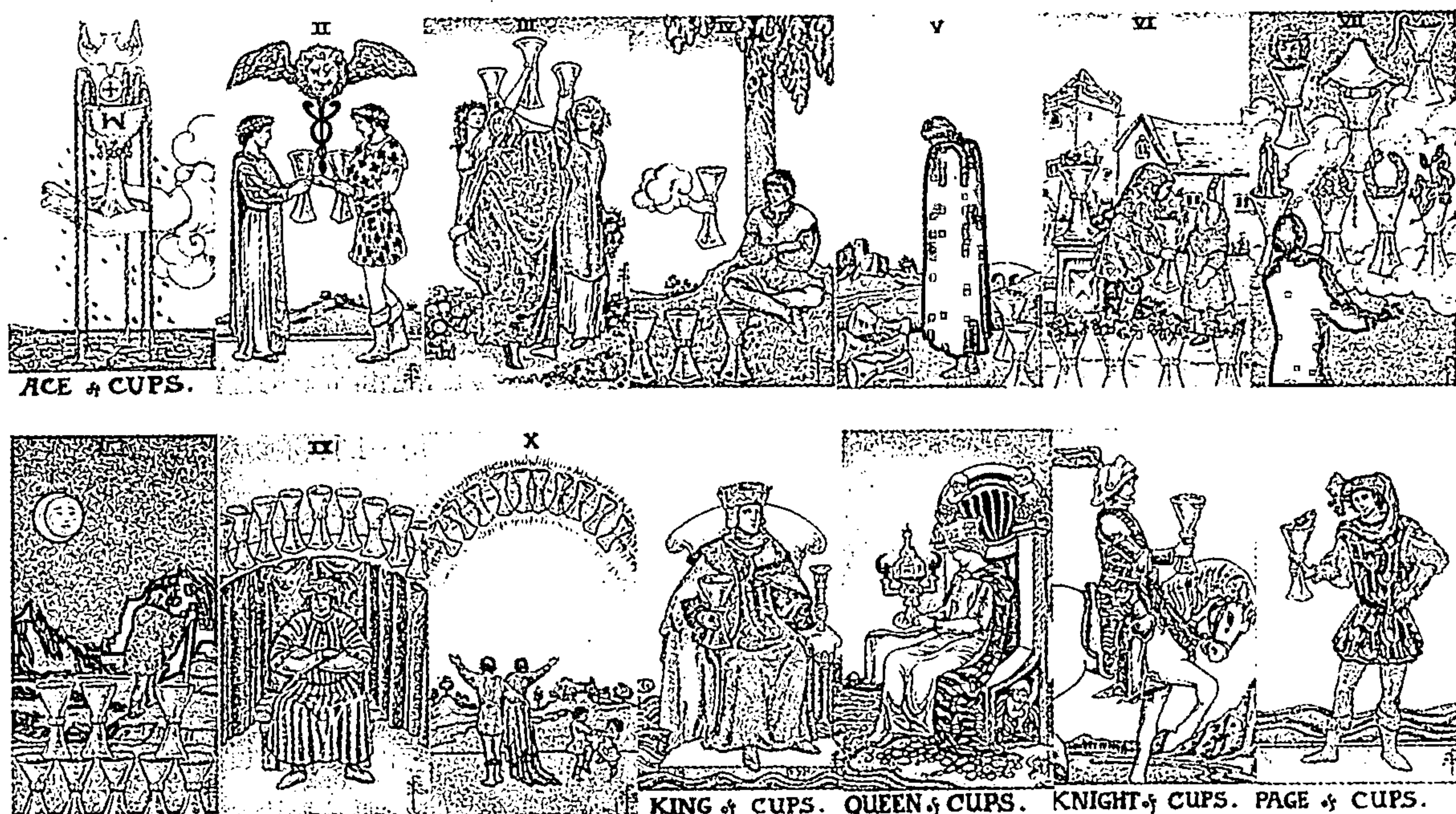
我对故事的哪些地方感到满意或不满意？

分享与讨论：

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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

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。然而，小男孩渐渐长大了，他有了自己情感上的需求，这是父母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他自己的情感需求，虽然他还不不太知道自己的方向，但还是坠入爱河了。

圣杯二：他找到了第一次平等的两性关系，他过去所有的关系中，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；然而通过性关系的建立，一种平等的、亲密的爱更令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：他发现这种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

在他面前，然而他却闭眼不视，反而喜欢梦想这完美的关系，这或许是来自他的过去。在他沉浸于白日梦中时，机会也溜走了，而且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，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他自己。

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得更深刻的爱。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，而且觉得有需要把这种快乐和某个特别的人分享。

圣杯十：这张牌中和圣杯过往一样，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，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。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？

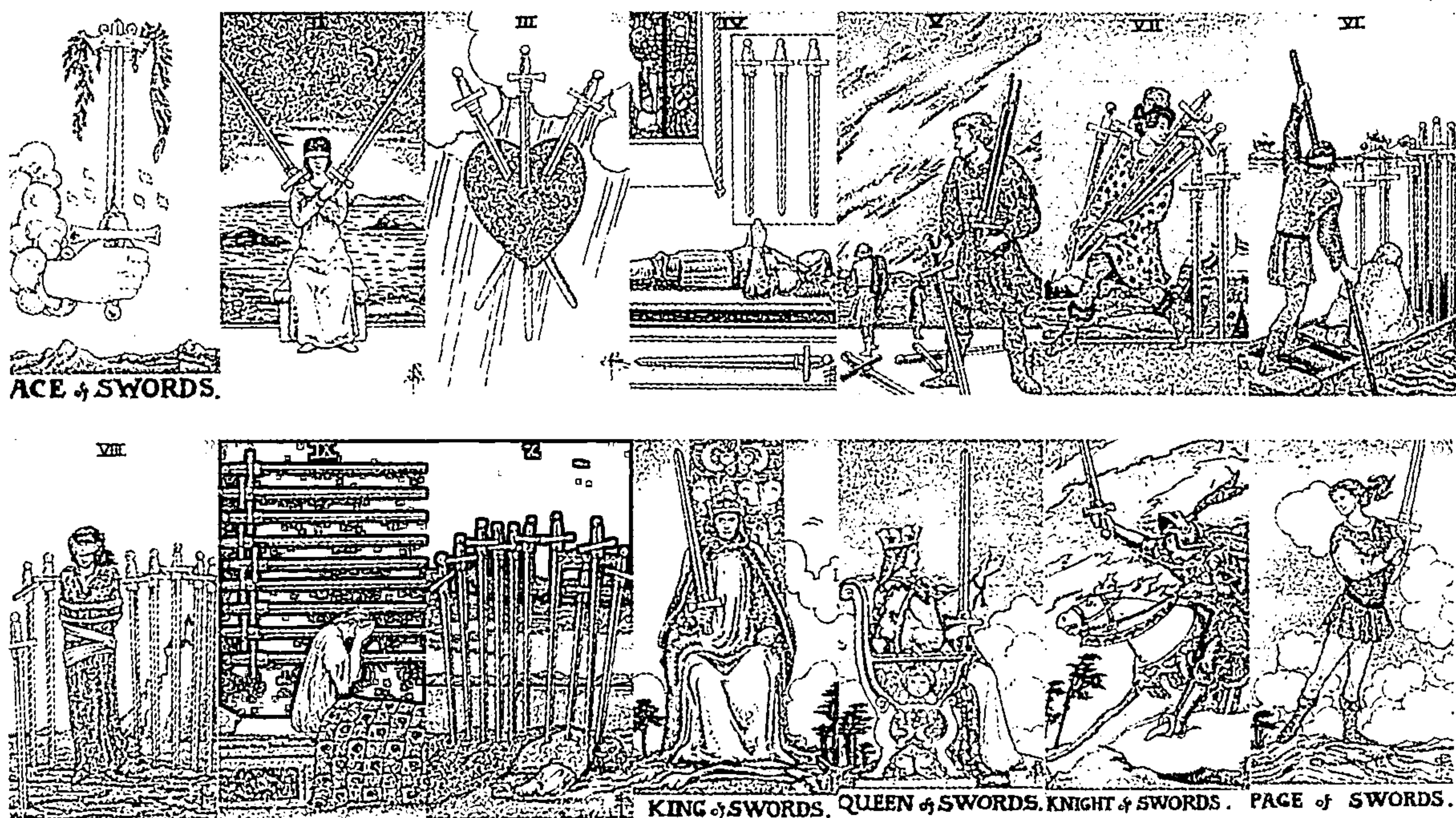
分享与讨论：

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，通过这些你创作的故事，你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事情的事实。她无法理解哥哥为什么死了；是谁的错，或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，所以，结果她就被抓住，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。她害怕表露她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她的内在。

宝剑五：她企图以她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，以及和她家人疏离的后果。在她深思的同时，她过去所经历的悲伤又再度浮现。

宝剑三：她体验到了当年她哥哥死亡时，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，她稳稳地持住这把剑并小心地运用它。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（剑五），彼此有伤害（剑三），孤独远行（剑六），在自我探索煎熬痛苦迷惑中（剑二），受到大自然的启迪（剑一），她祈祷自己的迷惑可以得到启发（剑四），然而半夜醒来，还是没有答案（剑九），个人的能量仍然受到束缚（剑八），她痛不欲生，仿佛是行尸走肉般（剑十），在生死一念间，她发现要为使使命而活的。”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皇后，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，一把锋利的宝剑穿刺王冠破空而来，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，要他用自己的心来作交换，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。而穿透他的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，把这些昭示当做了自己的信仰，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，通过这些你创作的故事，你记录了你的成长轨迹。

星币组故事



故事A：有规划的人生

侍从的家庭条件很优越，从小看着父亲脚踏实地地做事，他一直在梦想着长大后，能拿着父亲给他的钱去实现他的梦想。

星币首牌：他长成了一个个性认真的骑士。父亲给了他一笔钱，他计划着要很明智地运用这笔钱，以确保他的投资可以有个稳固的回收。

星币二：他在权衡如何处理好这些钱，是用来花掉还是做哪些投资呢？

星币三：他投资了部分的钱在专业领域中进行学习。

星币四：由于专业的学习和业务成长，他开始享受专业所带来的收入，并思考下一步如何操作。

星币五：由于生意的继续扩张，大量的时间都被工作占用，让他没有时间照顾自己。于是当他工作的时候，疲累及空虚感油然而生。

星币六：他雇佣了一些员工，因而很有效率地买回他自己的时间。他现在经营着这个企业投资。

星币七：他开始思考着要达到真正的成功，他必须学习更多的人事管理与交易程序的知识，也在想该如何使自己的技巧变得更纯熟。

星币八：他又回到学习状态当中了。他在现有的知识领域中又加了一些新事物，因此获得更大的成功。

星币九：他经历了伟大的成功，而且他深以自己的努力为傲。

星币十：他坐在后面，而其他人则在工作。他的头发已变得灰白了，而他很满意在照料动物的时候，可以从一个很舒适的距离来观察它们，他已经变成星国王了，而他的皇后则在不远处，正在外面享受庭院之美。

（来源：《其实你已经很塔罗了》）

故事B：获得与给予

这个人处于徘徊选择和挣扎中，他面临挑战和痛苦选择（星币二）。意识到自己需要提升技能（星币三），在过程中受到周围人的尊重，获得了财富建立家园，成长中有苦痛灾难和风险（星币五），遇到愿意帮助的人，值得帮助的人或者帮助他人（星币六），他非常辛苦劳动积累财富，生活环境得到改善（星币七），以不断创造积极努力行动（星币八），提升了对外界环境的控制力（星币九），自己的家庭也带来变化，丈夫孩子老人宠物非常和谐。

（来源：智慧果塔罗班学员）

故事C：找朋友

星币是天之骄子，它被神创造出来，神也答应了它的请求，到世间去找朋友。于是它被郑重地托到了交界点。这是一个美丽的地方，智慧的花朵在节节高的绿茎上开放着，香气四溢。青青的草地弥漫着清香，一条小径通向不远处的一道篱笆墙，绿绿的篱笆上，红艳艳的花朵在怒放着。远处的雪山若隐若现。据说这是一道神奇的门，世人找到这个门，就会获得永生的幸福。

“但我是入世找朋友的，嘿嘿。”星币心想。穿过草原，爬过雪山，越过海洋，它终于来到了人类生活的陆地。一个具有法力的小丑把它从左手换到右手，奇迹突然出现了，它变成了两个！星币高兴极了，原来在人间，愿望是如此轻易地就能得到满足。它带着自己的孪生星币开始了寻找朋友的旅程。它们悄悄地跟着一位乔装的女子，她把自己包裹得严严实实的，星币也藏在其中。女子找到了一位教士，原来她是来监督教堂内部的装饰工作的。他们对照着图纸和工匠谈论着进程，

星币发现在教堂的拱形门上有三个未上漆的星币，白得惨淡，心中不喜欢，离开了教堂。这次的遭遇可不太好，它们落到了一个占有欲极强的人手里，他的头上已经顶着了一颗星币，手里也抱着了一个，脚下却非要再踩着它们。星币痛苦极了，思索着怎样逃走才好。寒冷的冬天来了，星币终于找了个机会逃跑了。天色很晚了，飘着雪花，无家的人为了御寒，都朝着教堂走去。星币跟随着，这里确实是一个温暖的环境，包容并且充满人情味。“这里倒有家的感觉呢。”星币想着，窗户上的星币给人暖融融的感觉，至少它们能安慰那些无家的可怜的人，让他们做个美梦。

星币告别了窗户上的朋友，它又上路了。在一个富有的投资者那里，它看到了其他的朋友。这些朋友为什么愿意待在他的家里？它很奇怪，疑问马上就解决了。这一天，家门口来了两个乞讨者，一个穿得很光鲜，一个就是纯粹的乞丐。投资者没有理会乞丐，把手中的金子称了称，撒在商人手中，原来他即使是施舍，也要有回报。他现在给的是钱，未来回收的是更多的钱。星币明白了这个投资者财富的来源，他虽然有钱，也会把钱一分一厘地计算清楚，同情怜悯在他那里找不到市场。

星币离开了城镇，来到了郊外的村庄。在庄园里，它看到一个农夫在地里劳作，绿油油的农作物是隐藏财富。星币知道这些财富来自于土壤和辛勤。星币也看到同样勤奋工作的手工者，他孜孜不倦地精雕细刻着，但这些朋友好像并没有跟它离开的意愿。星币只好和它的孪生兄弟又上路了。这次它们来到了一个富有的庄园，架上的葡萄长得正饱满，女庄园主手擎金刚鸟欢迎它们的到来。偌大的庄园，只有一人一鸟，星币觉得少了些什么，它希望带走葡萄架上的朋友，但它们拒绝了星币的请求，因为它们陪伴女庄园主很久很久了，星币又上路了。这次它们随着一位城堡主回到了家。城堡里有热情的小狗，城主的妻子带着孩子来迎接。这里有教堂暖融融的感觉，星币的朋友到处都是，随意而自由。星币很喜欢这个城堡，它的孪生兄弟更爱粘着跟随城主的老者——一位智慧的老人。

它的孪生兄弟选择留下，它同意了，又独自一人上路。这次，它遇到了宫廷的侍从，这位侍从显然不知该拿它怎么办才好，于是把它转送给了骑士，骑士带着它走南疆闯北国，星币游历了不少地方，也开阔

了眼界。现在它认为自己的收获太大了，原来只想找朋友，现在却交了很多各种各样的朋友。这是一块神奇的星币，骑士发现和它待的时间越长，越感受到它成熟的魅力，于是把它献给了王室。王后的沉静、慈爱、温柔让星币喜欢，国王的睿智与亲和、强大也让星币崇拜。在这里，星币感觉它离神的世界很近，这两个近于完美的人格让星币舍不得离开。于是，它最终选择了留下。

（来源：智慧果塔罗班学员）

自我练习：

我所创作的星币组牌的故事：

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，通过这些你创作的故事，你记录了你的成长轨迹。

体验解析与启发：

以怎样的视角与心态看故事？

在四组牌的故事中，故事A来源于《其实你已经很塔罗了》；故事B或C来源于智慧果塔罗班的学员。故事A是按牌的顺序（正序或倒叙）进行的，故事B则是更多随着讲故事者的心情、思绪讲出的故事，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，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，书只不过是呈现作者无形思想的有形载体罢了。那么你自己的故事背后，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？

你在故事中对自己有什么新发现？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。

小结

人们常说，人生就是故事组成的，你自己就是一部作品，而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、故事的主角。你的人生经历、悲欢离合、起起落落都在故事中呈现，然而你很少有时间把自己这部作品拿在手里，细细朗读。在用画面呈现场景、呈现一个看清自己的过程的时候，也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，重新用另外的角度朗读自己，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。在故事中，你发现了自己的成长，在故事中，你看见自己这个作品是如何被雕刻的。编写故事、讲述故事给你一个契机，让你看到了自己的生命态度、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、后退甚至降解的过程？如果你想清楚看到自己的变化，通过塔罗牌讲故事的方法，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，常问问自己这样的问题，比如：

——我的故事是否具有某些意义？

——它给我什么指引，这些指引是如此适当吗？

——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？

第八章 塔罗选牌法

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”。每个不同位置的牌都有不同的代表意义。而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，一个你派对中有缘的朋友，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。

在本章中，分为三个部分，优选了现代社会的三个热点关注：

一、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？

二、如何使用塔罗的宫廷人物牌，促进婚恋、情感、家庭成员的深入了解与沟通？

三、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？

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；同时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；

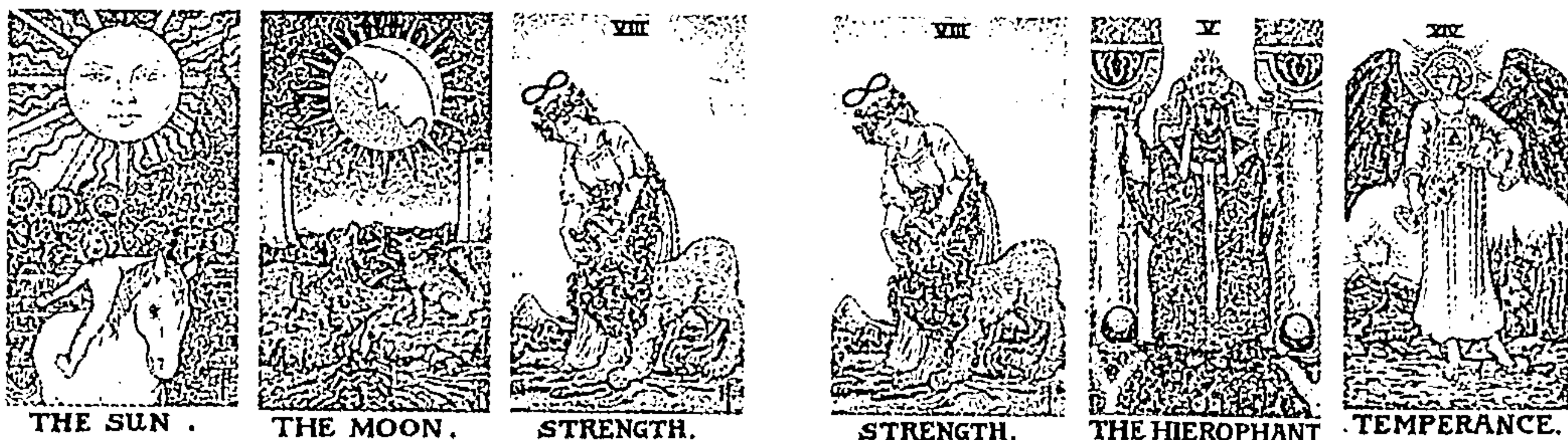
2. 我眼中的他/她：在78张牌中，为自己的另一半选3张牌。没有固

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

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	教主：权威、安全、坚毅
月亮：和乐、慈祥	节制：平衡、圣洁、公平

解读：

从A女士为自己的选牌来看，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，我们就很容易感受

A女士在寻找幸福伴侣路上所遇到的困惑了，她对爱情、婚姻生活的美好憧憬与现实生活之间落差很大。牌面也表现出她的个性：外在给人的开朗和内在的被动、潜在的不安，这让她在面对机会与行动时更容易犹豫不定。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
皇后：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：

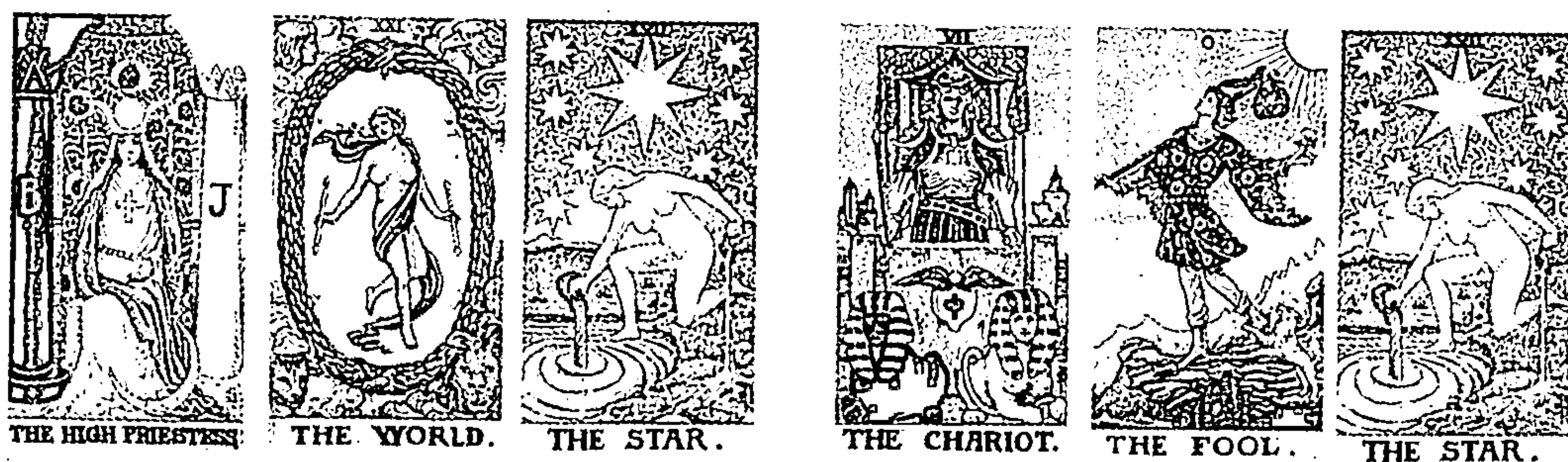
从B女士为自己的选牌来看，她对爱情婚姻充满了美好的期待，选的牌都显示出阳光和理想化，而且为自己选的均是大牌，呈现出内心的力量感、正义、阳光、善良、母性特质、对自己要求高、对工作尽职尽责、感情热烈、对安全感和幸福家庭的渴望等特质、状态或期待。

从B女士给未来另一半的选牌来看，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，而情感是需要一步步发展的，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，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）
女教主	战车
世界	愚人
星辰	星辰

解读：

C女士只选了牌，而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大、目标很高、追求完美、同时充满了浪漫主义情怀。女教主则显示了她的圣洁、直觉的敏锐与洞察，看似知性冷静的背后，内心情绪情感的起伏很大。女教主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，她们大多数都是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，也因而让部分优秀的女性成为了“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而还原到一种简单的大智若愚，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。在现实条件下，由于种种条件限制，很多美好的愿望是很难实现或不能实现的。同时在两性关系的相处中，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，而她又容易产生对方太慢的感觉。这种情况越是亲近的人，对其要求就越苛刻，也因此就容易造成不和谐，而他们共同的星辰牌——体现了对未来的愿景，又很容易使他们在冲突后和好，所以C女士在两性关系相处中很容易伴随着反复，比如：会常常因些小事提出分手，但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、女教主、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、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。

相信你也可以通过使用这个游戏，不断练习与觉察，提升通过问题表相看到本质的能力。在游戏中帮助自己和更多有需要的人，去进一步认识自己，促进目标达成与关系和谐。

单身男女关注问题汇总：

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。如果你是男士，你会更了解女士想些什么；如果你是女士，你会更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。

（来源：智慧果心理学应用俱乐部）

单身男士关注的问题

- * 什么样的人适合我的？
- * 我对自己的需要不太了解，如何能了解呢？
- * 目前有个有意向的女孩，不知该不该出手？
- * 喜欢的人不喜欢你，喜欢你的人你不喜欢，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好？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，一是方便很有用，同时也担心别人怎么看。
- * 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落差有恐惧，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把异性变成哥们儿了，心里对对方有了新感觉，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？

* 跟男生谈工作相处比较好，谈感情有些怯场怎么办？

* 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，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？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？

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。侍从更像一个孩子或少年，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。这便让塔罗在心理学应用的认识自己与他人中有了意义。

通常人们不太了解在亲密关系与亲近关系中，他人眼中的自己是怎样的。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恰当方式的真实反馈，因而常常以自己认为对的爱的方式爱对方、爱孩子，结果反而造成伤害，自己还不觉察。现在，塔罗就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】伴侣、夫妻、孩子、父母

【游戏人数】两人及全家

【游戏方法】

1. 先给自己选牌，感觉哪一张牌或哪几张牌能代表自己；
2. 让他人给自己选牌，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



KING of WANDS



KING of CUPS.



KING of PENTACLES.



KING of SWORDS.

可参考的问题：

1. 同为国王，四张国王带给你的感觉有没有不同？
2. 你比较喜欢哪一个？你喜欢他身上的什么特质？
3. 你比较不喜欢哪一个？你不喜欢他身上的什么特质？
4. 你觉得自己像哪一个国王？
5. 你期待自己像哪一个国王？
6. 如果你是孩子的爸爸，你了解在孩子心中，你是哪一个国王？
7. 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？
8. 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？
9. 如果你是别人的儿子，你了解在父母心中，你是哪一个国王？
10. 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？
11. 如果你是别人的朋友，你了解在朋友心中，你是哪一个国王？
12. 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？

四组国王的特质：

权杖国王——火中之土

这张牌形容一个热诚、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，他已经知道行动会决定结果。

思考:

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

圣杯国王——水中之土

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，而且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，他才会和你分享他自己。他对任何创意的领域都很在行，如：写作、绘画、表演、建筑、音乐，或是水边及水中的工作。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，但是他的心将会一直处于对创意的追寻。国王展现深度的理解力，他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:

- 1) 如何与圣杯国王特质的男性沟通?

- 2) 你周围有谁身上具有圣杯国王的特质?
- 3) 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通?

宝剑国王——风中之士

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。他对于逻辑和实用主义的热衷，总是让有目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，他也适合像医药、科学、教学、传播、商业上的顾问及著述（非小说创作）等工作。

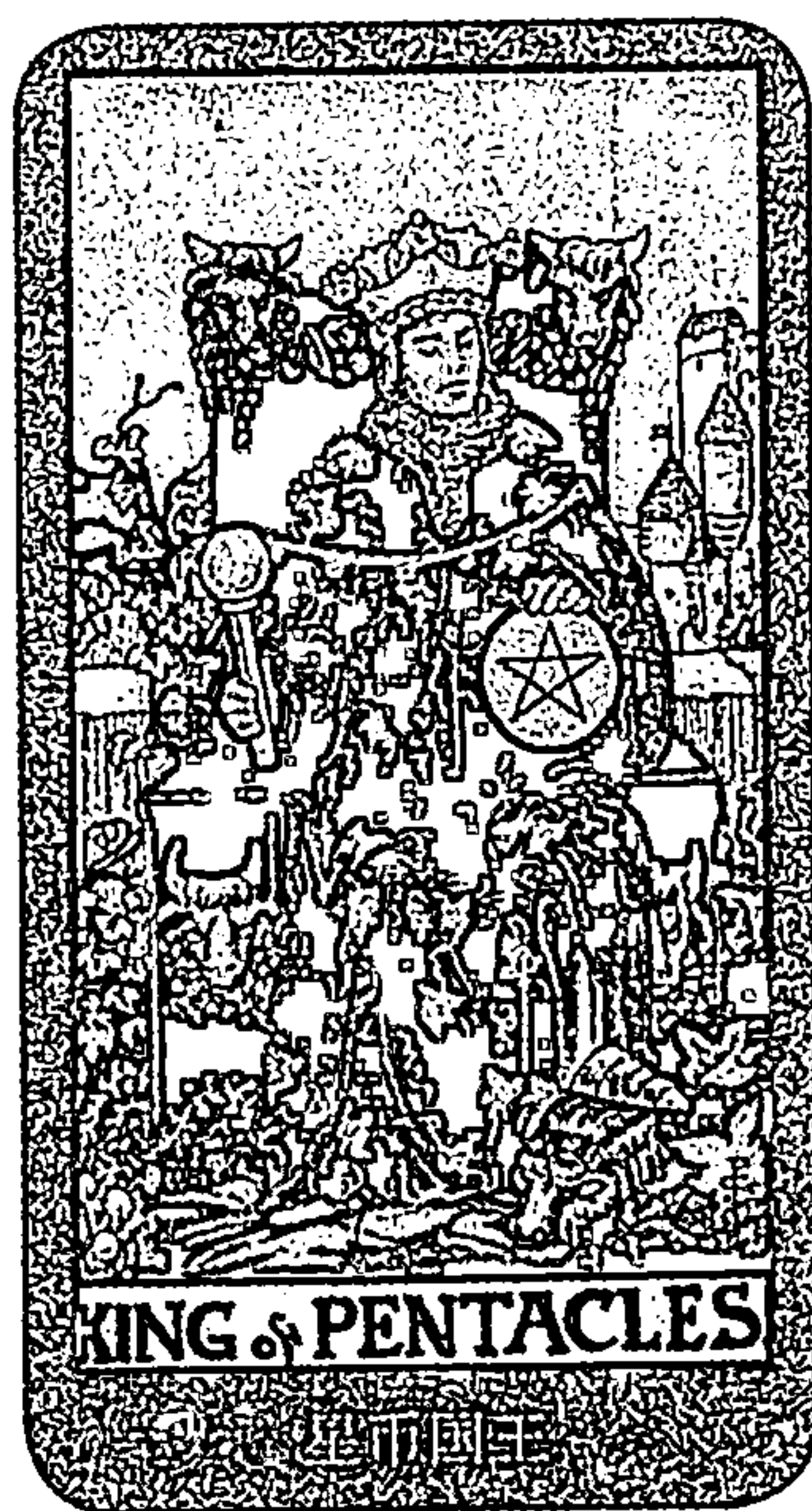


思考:

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

星币国王——土中之士

星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，是一个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。他可凭借着稳定的步伐，以及认真的实践来达到成功。他可以做一个很好的生意管理者，因为很识时务，而且他所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，而物质上的舒适就可以让人生旅途迥然不同了。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:

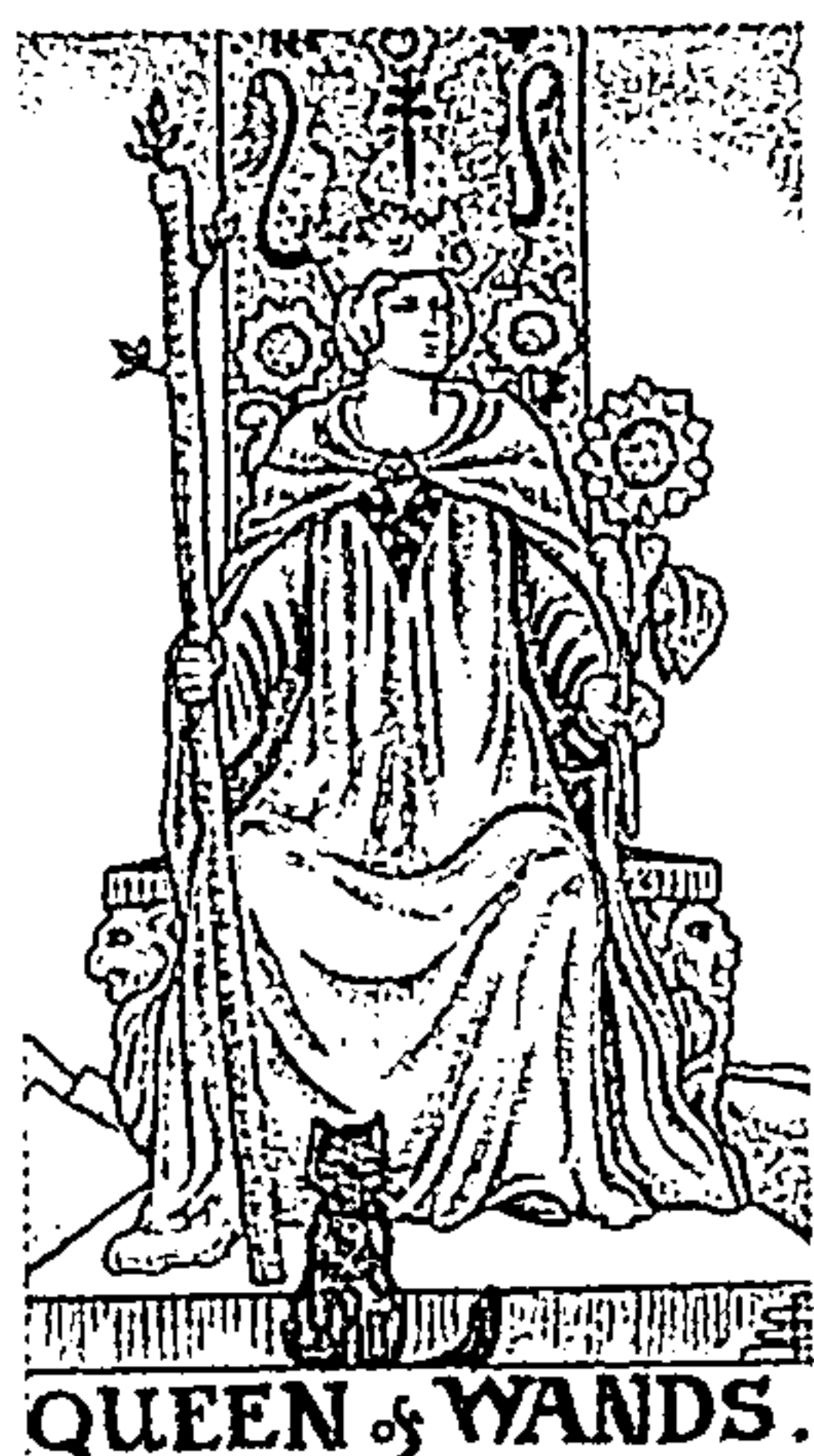
- 1) 如何与星币国王特质的男性沟通?
- 2) 你周围有谁身上具有星币国王的特质?
- 3) 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通?

应用练习:

- * 我(或我的伴侣/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_____
- * 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

王后牌的心理学应用



可参考的问题：

1. 同为王后，四张王后带给你的感觉有没有不同？
2. 你比较喜欢哪一个？你喜欢她身上的什么特质？
3. 你比较不喜欢哪一个？你不喜欢她身上的什么特质？
4. 你觉得自己像哪一个王后？
5. 你期待自己像哪一个王后？
6. 如果你是孩子的妈妈，你了解在孩子心中，你是哪一个王后？
7. 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？
8. 如果你是别人的女儿，你了解在父母心中，你是哪一个王后？
9. 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？

四组王后的特质：

权杖王后——火中之水

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：

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

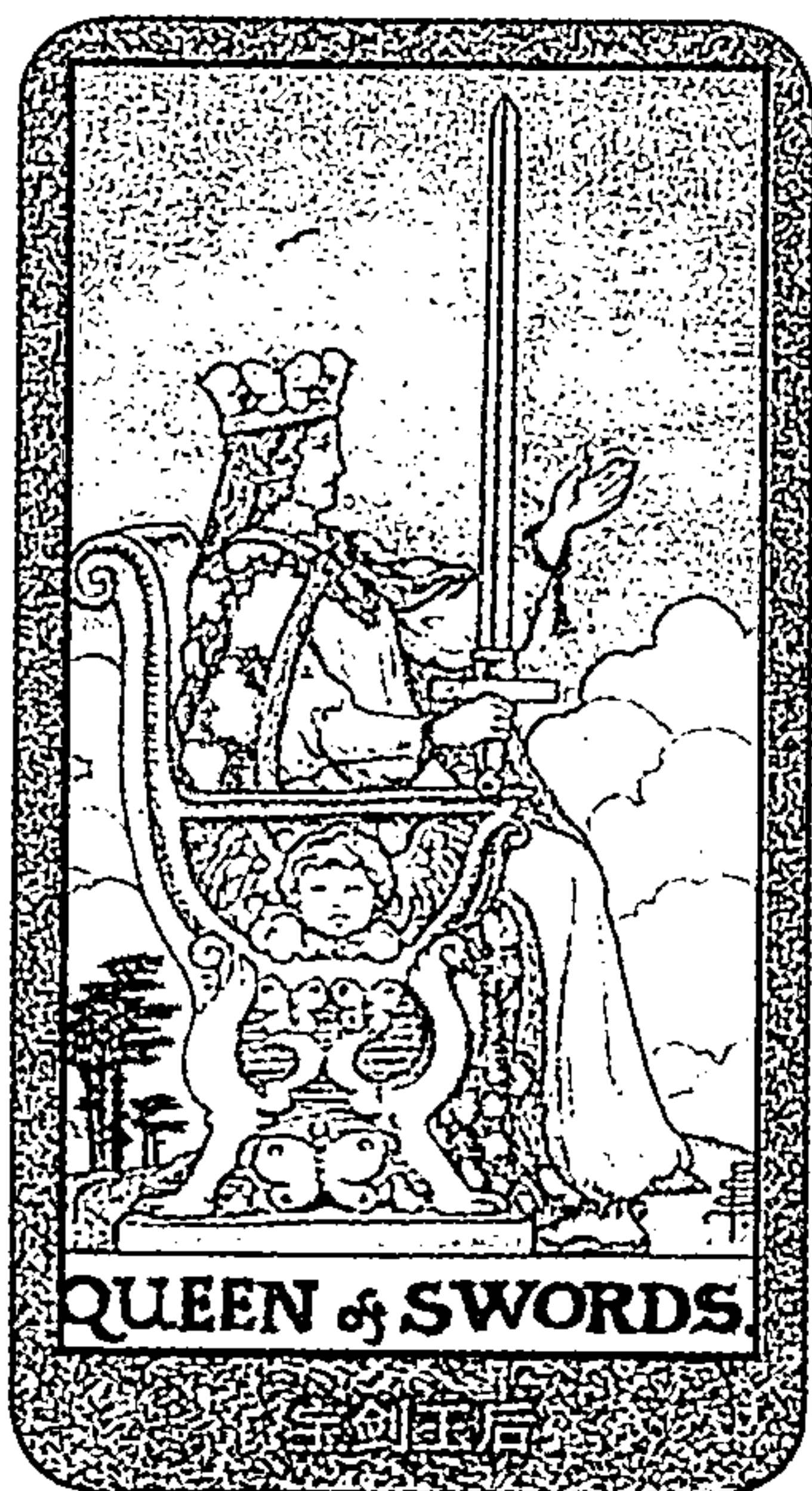
圣杯王后——水中之水

她的基本特质是情感和想像力丰富，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，而王座却置于陆地，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，但眼神专注却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困扰他们的事。

思考：

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

宝剑王后——风中之水



她是理性的、思虑清晰、有耐性的。悬挂在她左手腕处的坠饰在暗示：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，也是位对人性相当机灵的审判者。她给予美好而明

智的忠告，这是根据她对自己痛苦经验的深刻记忆而来的。宝剑皇后所表示的这个人适合从事的事业有教学、管理、生意的经营者或顾问、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，或任何要动脑的工作。

思考：

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

星币王后——土中之水

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。土型的人一般来说很会照顾自己的生活和健康。他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。她稳定而具耐心的特质，以及喜欢规律的生活，使植物欣欣向荣。她以一种务实的方式把个性的力量和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：

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

应用练习：

- * 我（或我的伴侣/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

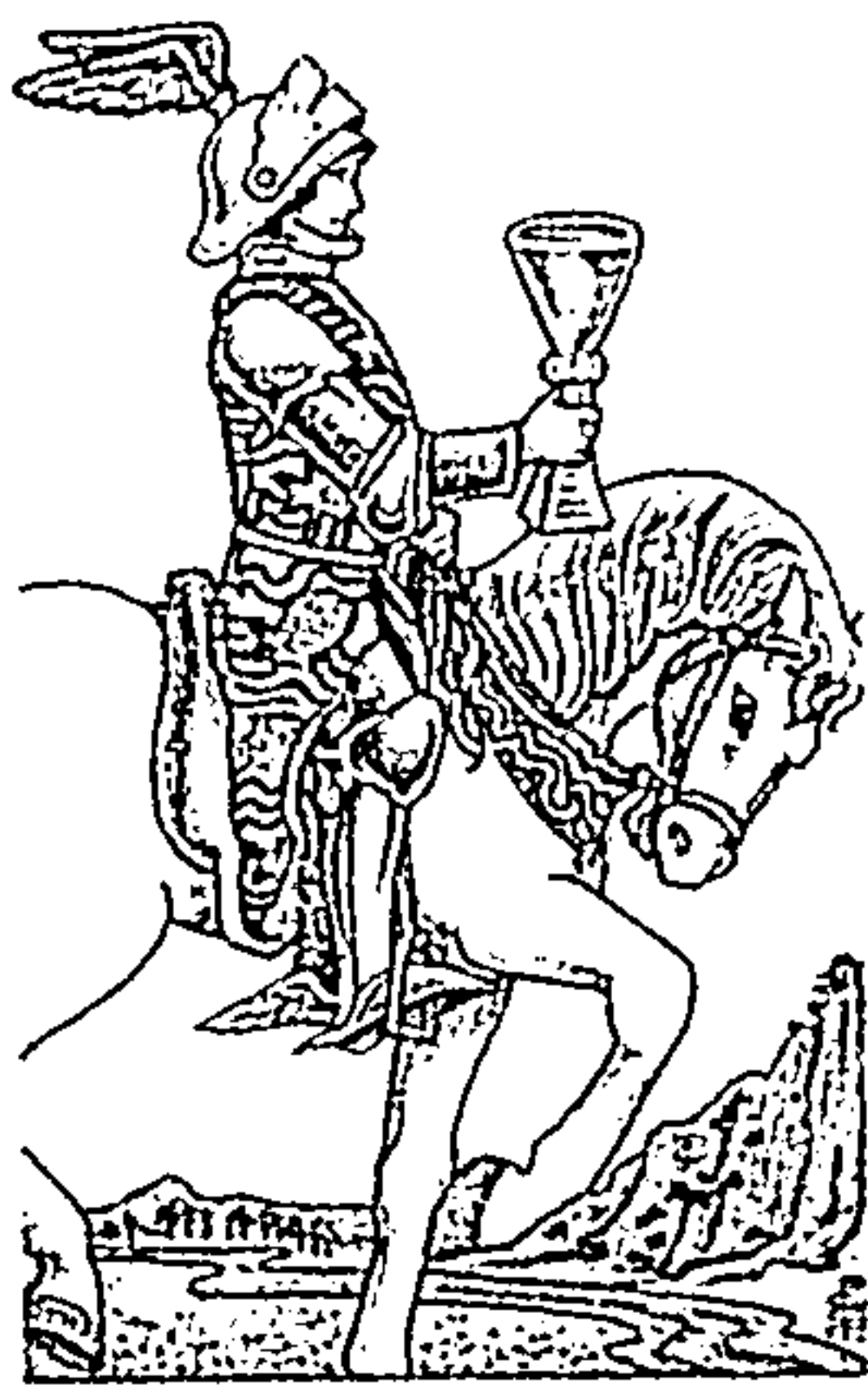
* 我为她画肖像（可以是画画，也可以是用文字列出具体需要改善的事项）：

现在的她	修正后的她

骑士牌的心理学应用



KNIGHT of WANDS.



KNIGHT of CUPS.



KNIGHT of SWORDS.



KNIGHT of PENTACLES.

可参考的问题：

1. 同为骑士，四张骑士带给你的感觉有没有不同？
2. 你比较喜欢哪一个？你喜欢他身上什么特质？
3. 你比较不喜欢哪一个？你不喜欢他身上什么特质？
4. 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？
5. 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？
6. 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？

四组骑士的特质：

权杖骑士——火中之火

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，所以他的沟通方式是直截了当的。他带着火一般的气息前进，既是自信勇敢的，同时



KNIGHT of WANDS.

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：

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

圣杯骑士——水中之火



骑士端坐于马背上，手举着象征执著的圣杯，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，可能是指情感上的奉献，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。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。

思考：

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

宝剑骑士——风中之火



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。通常是代表一个年轻人，他不按常理出牌、缺少耐心、思考敏捷。他在思想、言谈和行动上都很急躁，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。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，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：

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

星币骑士——土中之火

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、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：

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

应用练习：

- * 我（或我的伴侣/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



PAGE of WANDS.



PAGE of CUPS.



PAGE of SWORDS.



PAGE of PENTACLES.

可参考的问题：

1. 同为侍从，四张侍从牌带给你的感觉有没有不同？
2. 你比较喜欢哪一个？你喜欢他身上的什么特质？
3. 你比较不喜欢哪一个？你不喜欢他身上的什么特质？
4. 如果你是孩子的妈妈或爸爸，你眼睛中的孩子是哪一個侍从？
5. 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？
6. 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？

四组侍从的特质：

权杖侍从——火中之风

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，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。



PAGE of WANDS.

权杖侍从

思考:

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



圣杯侍从——水中之风

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:

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

宝剑侍从——风中之风



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。在事业分析上，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:

- 1) 如何与宝剑侍从特质的孩子沟通?
- 2) 你周围的人有谁身上具有宝剑侍从的特质?

3) 你通常怎么与这样特质的人相处和沟通?

星币侍从——土中之风

星币侍从绿色的衣衫象征旺盛的生命力。他头戴着重重的红色帽子，双脚坚稳地站立在地面上。手中握有一颗绚丽的星，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，变得更专注，更重视学习的成果。



思考:

- 1) 如何与星币侍从特质的孩子沟通?
- 2) 你周围的人有谁身上具有星币侍从的特质?
- 3) 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

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

备注：了解女性在男性眼中的自己，需要用到4张王后的牌；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的分别用到王后、国王的牌；

【游戏人数】2人以上都可

【游戏方法】

1. 将4张王后牌全部画面朝上摆成一排：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：

每张王后牌喜欢它什么？

每张王后牌不喜欢它什么？

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：

每张王后会怎么样表达爱？

每张王后会做什么事情让你感觉好，让你感觉不好（讨厌）？

每张王后做什么你可以接受，做什么你接受不了？怎么做会更好？

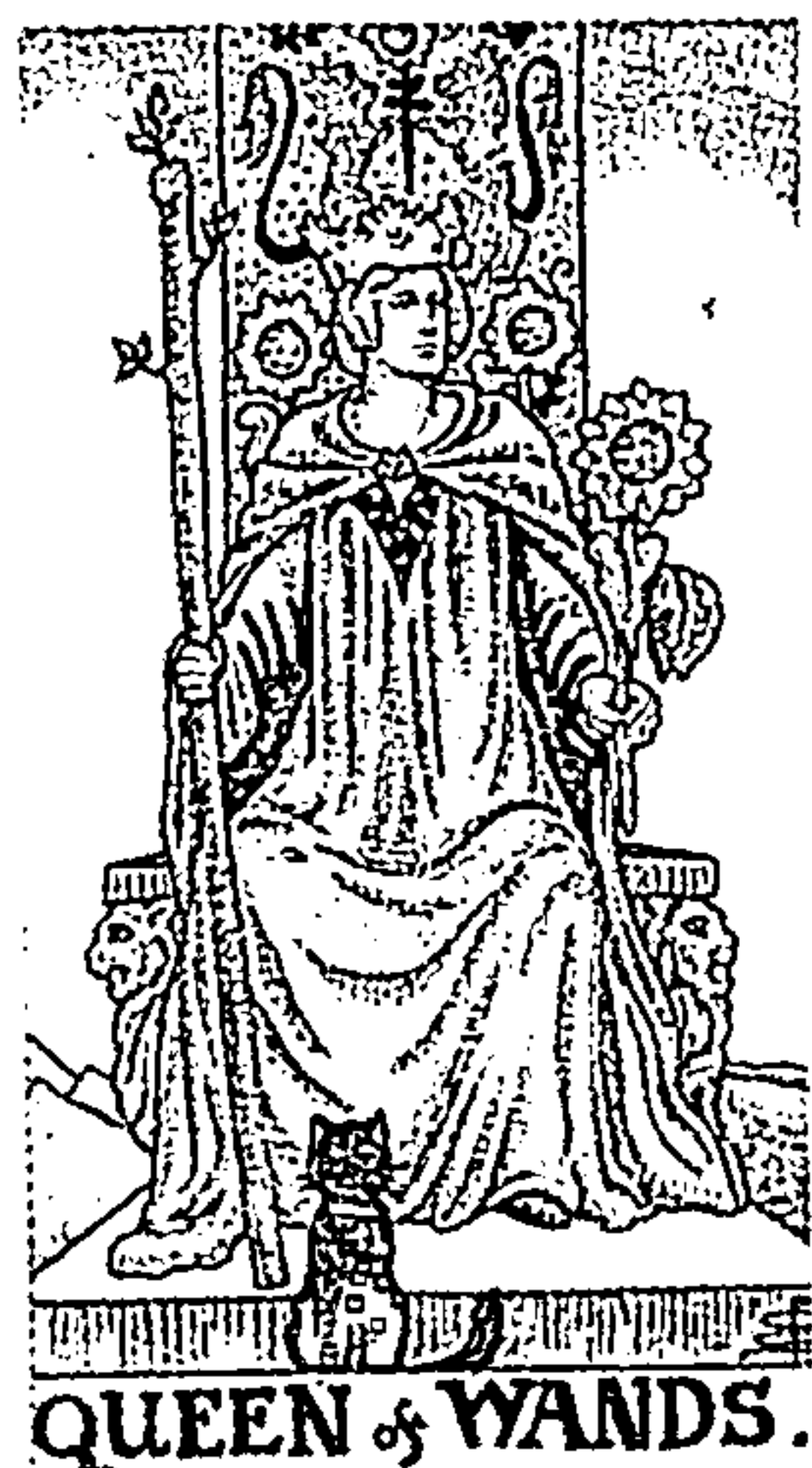
你喜欢哪张王后牌做你的朋友、你的知己、你的上级、你的下属、你的爱人？

如果宝剑王后（星币王后、圣杯王后、权杖）是你的上级，你感觉是什么？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？

……任何你想问的问题，借助每张王后牌，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。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？



案例：快速了解母亲在孩子眼中的自己

最喜欢的王后牌是哪一张？

1) 每张王后牌喜欢它什么？

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刀，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) 你最喜欢的哪个王后？

女孩指着圣杯王后的牌，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。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，什么话做了停顿。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的笑了。好像第一次知道自己在女儿眼中原来这样的感觉。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，就可以很好的通过简短的回应和沟通，给出建议让母亲更好的促进亲子关系了。

现场的情况，是孩子的母亲在课后进一步和老师沟通、咨询，了解如何与女儿更好促进母女关系，一个亲子沟通的个案很快就恰当的处理了。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，让每个学员发现与孩子沟通过程中，借助画面工具，（画面不容易隐藏真实感受），更容易更直观的帮助我们了解到在孩子眼中真实的反馈信息。同样，此方法也适用于帮助我们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。

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并发挥自身的优势潜能。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. 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，然后摸出两张牌，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。

选的牌
喜欢的

选的牌
不喜欢的

摸的牌
喜欢的

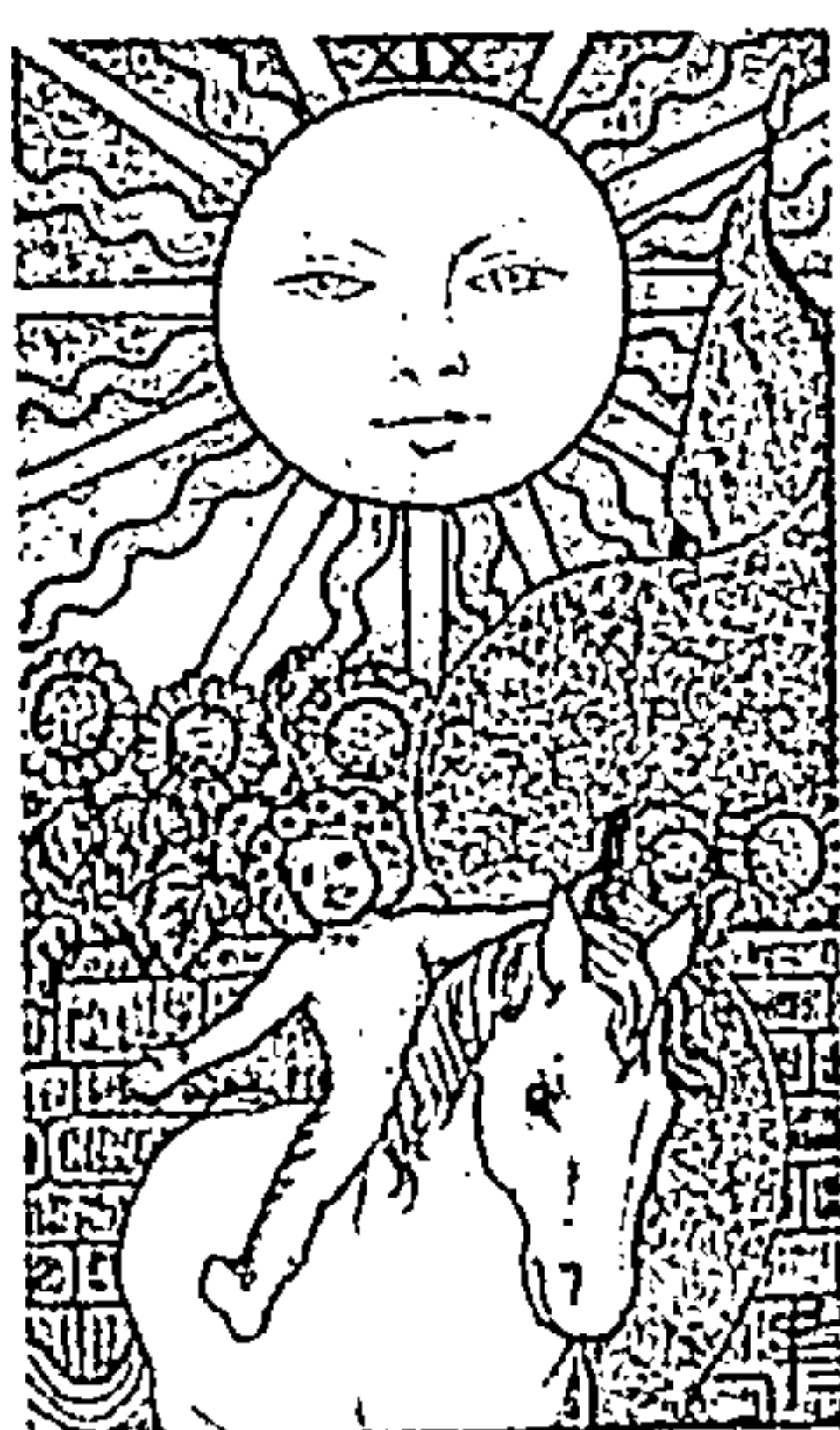
摸的牌
不喜欢的

案例分析

一个新成立的从事女性事业的项目团队，团队中有三位成员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



THE SUN .



KNIGHT OF PENTACLES

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。

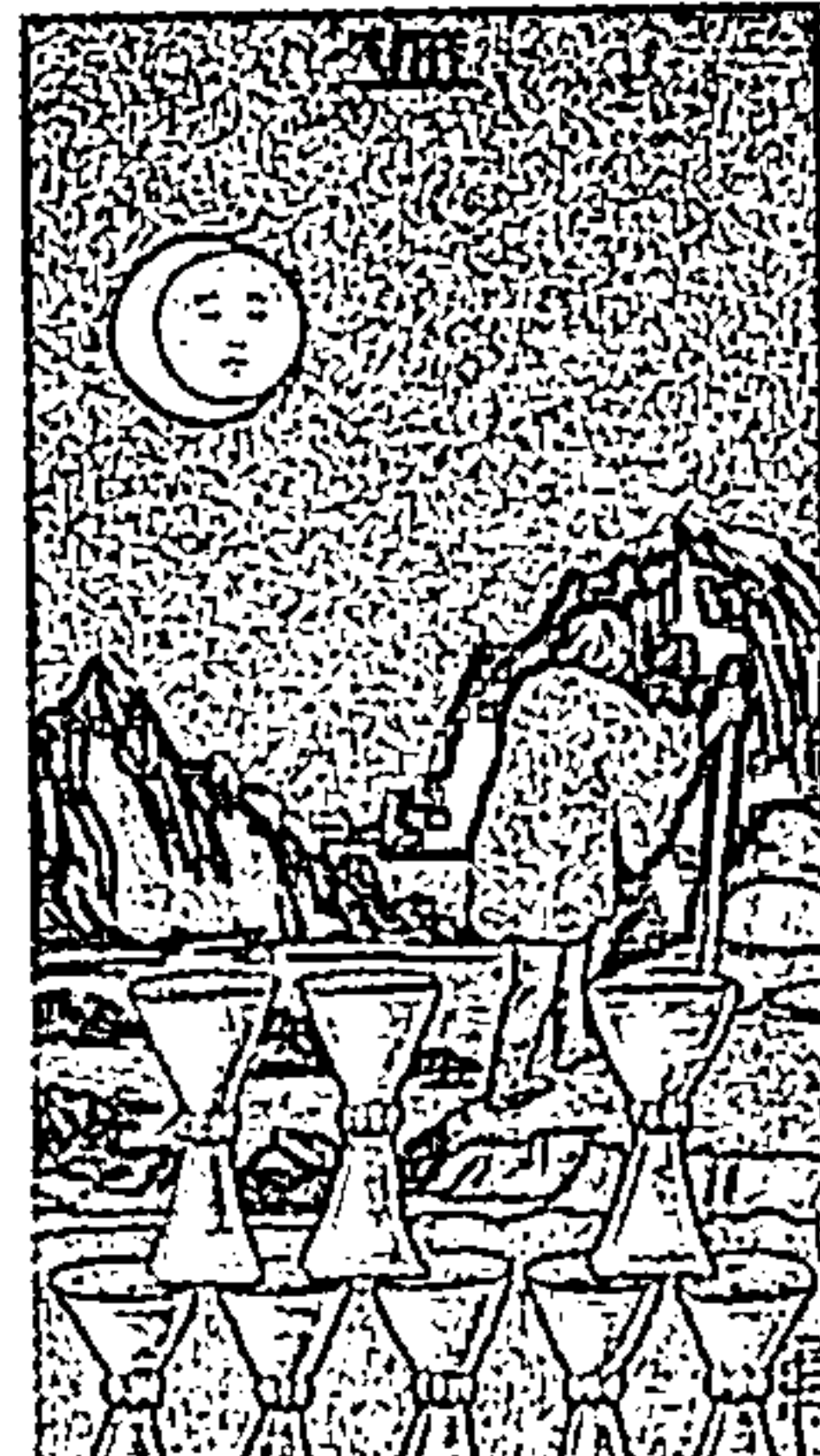
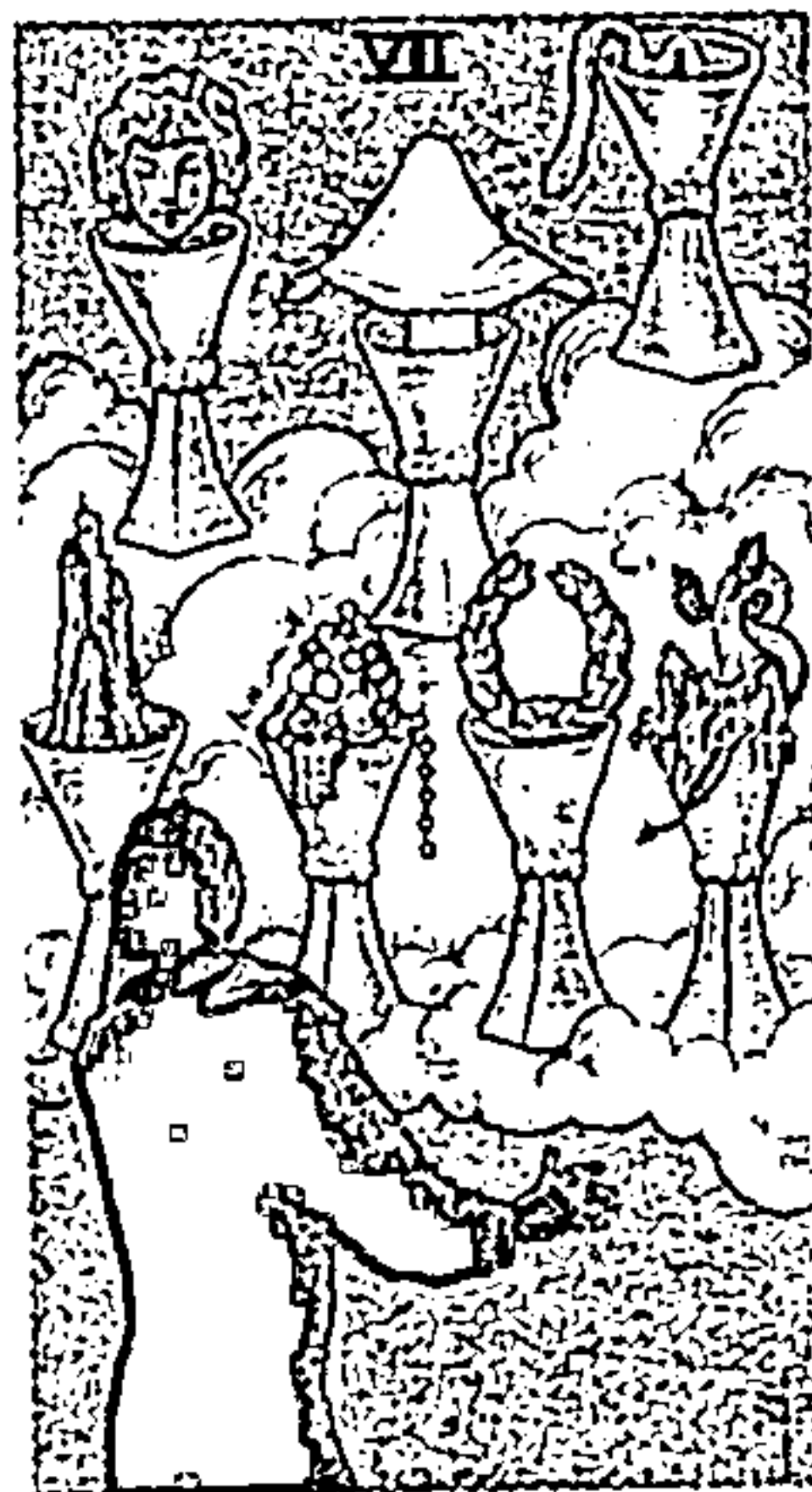
不喜欢的两张牌的联系：宝剑九上的那个人的痛苦可能是因失去了圣杯六上曾经拥有的温馨的家而导致的，也可能是对那个场景的憧憬不能实现而导致的郁闷烦躁。

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



THE STAR .



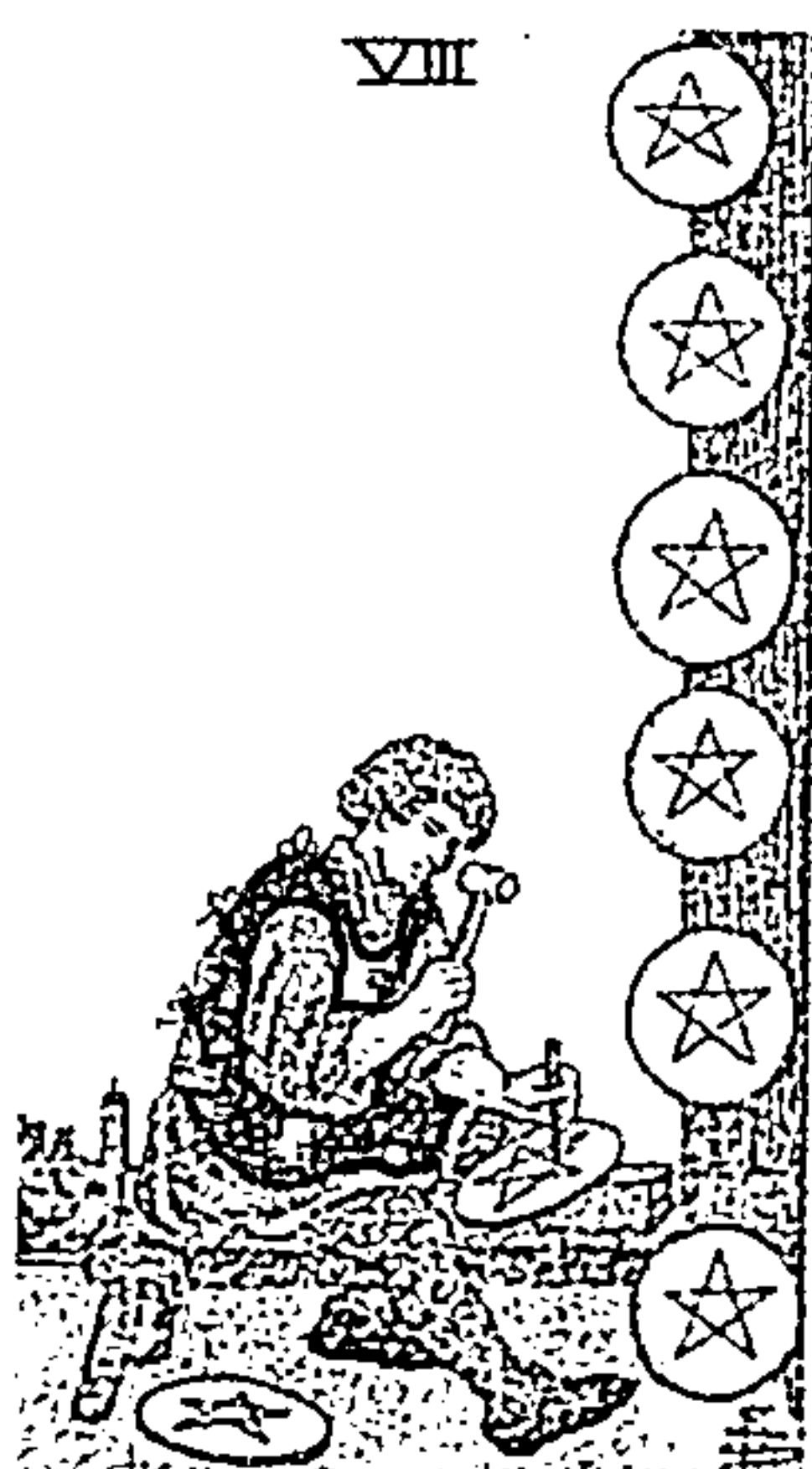
自我描述：

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，这样的处境让人备感忧伤和无奈。但是不管怎么样，她心中还是保留那份清静、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



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（圣杯皇后）给予指点，最终重新充满斗志，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是：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，当一些事已确定时，反而失去了很多乐趣。适合做一些创新性的研究性质的工作。

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、放在最适合的位置充分使用时，一个人的潜能就发挥了，一个组织若有众多发挥潜能的人则会创造更高价值。同时，在识别了天赋优势放对位置后，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，它是一个更快速、相对深入了解一个人特质与状态的简单易行的工具。

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，塔罗的这个游戏方法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的更加了解、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张塔罗牌中选牌代表当下的自己
- 2) 另一方（乙）在78张塔罗牌中选牌代表当下的自己
- 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（如图）

甲

宝剑8

权杖7

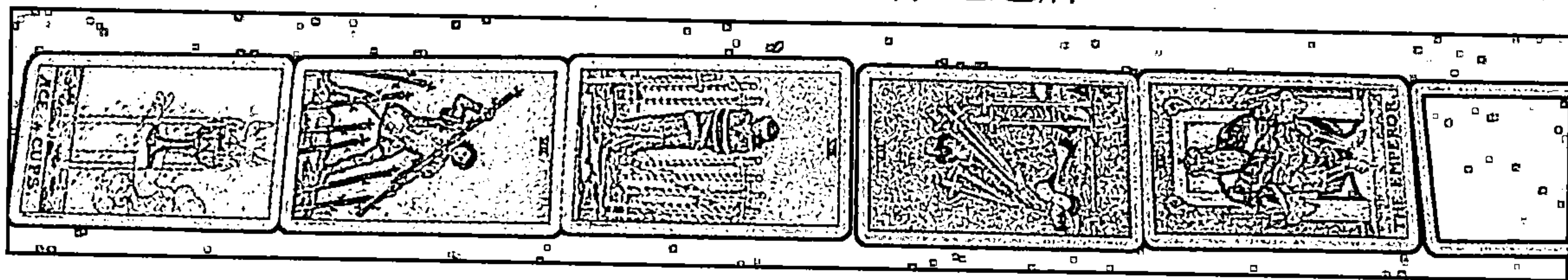
圣杯首牌

乙

宝剑7

国王

停止选牌



解读与分析：

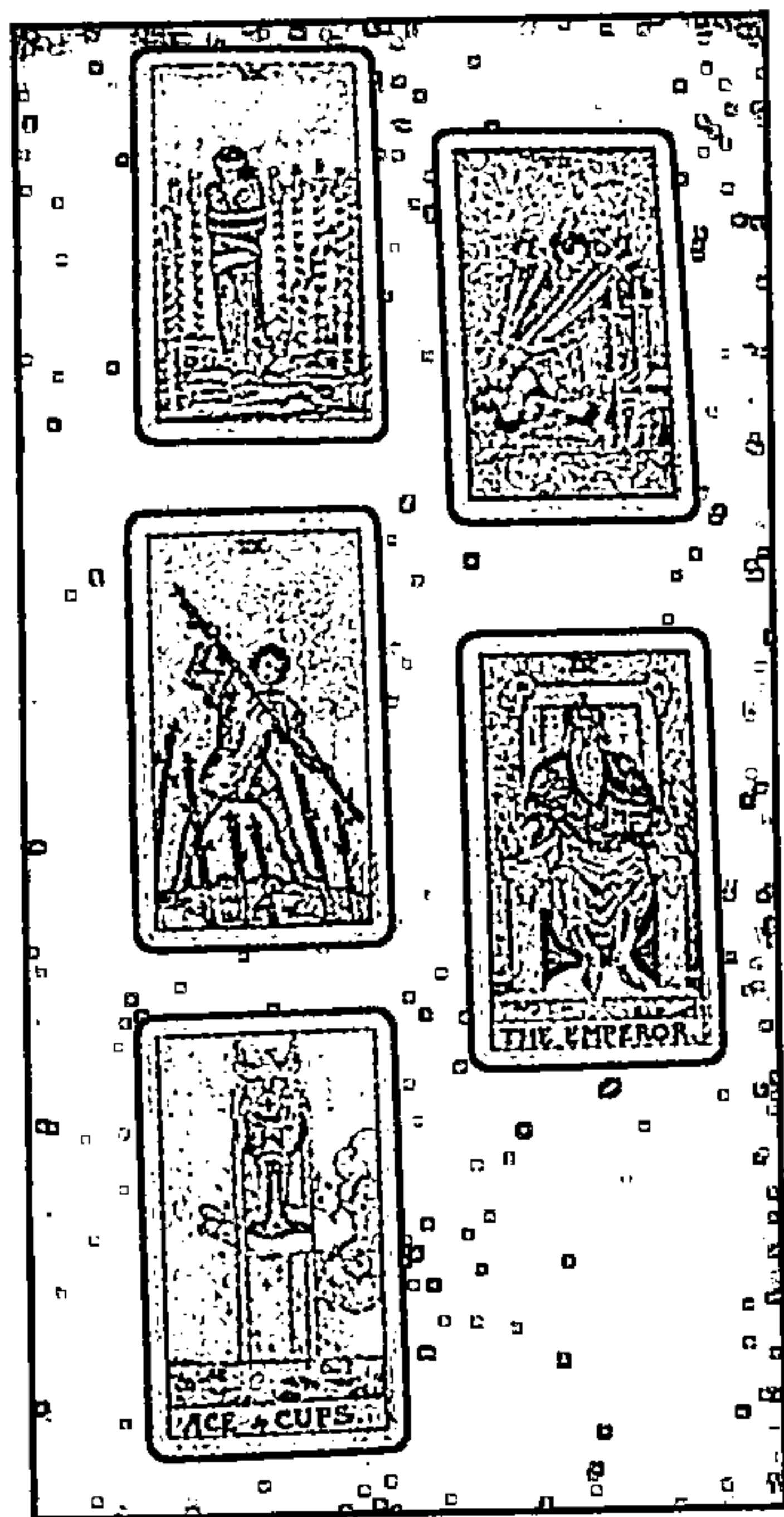
游戏背景：两个人在团体中，在对某张牌的解释中出现了不同意见，在沟通中没有顺畅进行反而产生了误会，对话无法进行，在这种情况下，组织者借助塔罗牌，在双方不用语言沟通的方式下，重新建立沟通平台，让彼此发现自己在沟通中的模式。下面的解读与分析过程是组织者引导下双方的反馈：

甲首先选择了宝剑8，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7，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8，你相应的少了一把宝剑，采取了退让的态度，是这样吗？”乙点头确认。甲

回应乙方宝剑7的牌是权杖7，表达“冲破，对方要敢于挑战一些”；乙方回应了皇帝的牌，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反而产生歧义。不过，某个角度上，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；甲只是出于自己的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，和对待冲突的不同反应模式。双方也在这个过程中，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。

当团体中或者生活工作中，出现两者冲突的时候，这个游戏方法提供了一个缓解调整关系的新方式，效果证明有效具有很大的启发性。这里的案例是个仅有简单几张牌的例子，目的是给读者留下一个印象：塔罗的玩法非常多，塔罗作为沟通的桥梁和介质的作用使得它在心理学应用中成为一个非常直观有效的工具，更不用说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张以上塔罗牌的案例，过程中，呈现了强烈的“进攻-防御-被动进攻”等方式，让在场的人感受到了无言的“刀光剑戟”和沉默中的硝烟火光，游戏后的分享和点评，当事人和所有在场的其他人都体验到了误解冲突、沟通模式的变形。案例结束后，冲突的双方反馈：这样的游戏方法提供了新颖的角度，清楚的呈现和反观到自己的惯性沟通模式，特别在冲突中的反应模式，自己和对方的状态、角度、出发点和思维模式，受到很大触动，同时促进了彼此的理解和认识。其中一位进一步反馈：她与现在的上级沟通方式就如同游戏中呈现的一样，帮助她发现了自己一贯的防御模式。对彼此来说，更重要的是，双方各自发现了自己需要提升和成长的方向，效果良佳！

学员应用实例（一）

宝贝，给妈妈选张牌

在接触塔罗牌后，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，看待事物总有偏颇，一点点不如意的事就会让她情绪波动，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，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，这种想法如一颗小小的嫩芽，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壮时再去沟通，就更为困难了。我给她的威严的感觉，就会如一面盾牌，阻挡我们进行更好地沟通。

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，整张画面都洋溢着快乐的气氛，“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……

当我写到这儿时，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。



学员应用实例（二）

儿子眼中的母亲（济南财政大学老师）



QUEEN OF PENTACLES

洗牌后儿子随意抽取了一张——【星币王后】，这也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，手里拿着一个星币，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：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。他强调是野兔也是他内心向往无拘无束，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，过相互陪伴的开心的日子：）

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。

在每个人的成长历程中，我们都带着原生家庭的烙印，例如：家中排行、成长背景、生活事件等所经验到的，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，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，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、训斥等权威姿态出现。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。

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。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，它更多地是一个坐标性的指引作用，它提供了一个角度，提示了一个成长和完善的方

后 记

写书的人，总会非常珍惜光明正大地说出感谢的机会。在这里，要真诚地感谢那些创造了塔罗牌的遥远前辈们，将塔罗和心理学相结合的荣格大师。正是前人的智慧，才让后继的我们有了发挥的舞台。

一本书的荣耀出生，总是要感谢那双最先发现它的眼睛。感谢北京梵天文化传播中心的冯林先生，他以敏锐的市场意识和修行之心，关注到塔罗心理学应用这个切入点，使本书正式登场亮相。

常常听说“因缘和合”，这样一本塔罗与心灵沟通实战训练手册，同样也由根基汇聚了合适的条件，才有今天的成型。在这里感谢引领我认识塔罗的钱依宁、靖澜两位老师，正是她们引领和开启了智慧果塔罗心理学应用普及的契机，同时靖澜老师为这本手册第一章提供了她收藏的珍贵的塔罗图片。当然，要感谢的还有“智慧果塔罗与心灵成长工作坊”的诸位成员，她们坚持不懈的支持和一如既往的信任，陪伴着智慧果塔罗心理应用这棵小苗成长、发展，一直到今天的郁郁葱葱。

同时，也非常感谢辅助我编写这本实用手册的蔡馨月老师（塔罗蔡蔡），她从和我学塔罗开始，一路陪伴，历经北京、天津、安阳、唐山多个城市的普及推广，并记录下这些成长过程。

衷心地感谢支持智慧果的所有朋友和读者。希望这样一本塔罗与心灵沟通的实用手册陪伴您快乐成长，成为您心灵沟通的伙伴。

最后，智慧果期待更多机构与专业人士携手共同推动中国心理学应用普及。如您希望获取更多塔罗与心灵沟通的信息，请登陆智慧果网站：www.zhihuiguo.com 或致电 010-52937172 与我们联系。

向 晴

2009年8月

再版说明

自2009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、喜爱心理学的朋友的欢迎。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，在游戏中互动，快速认识自己、快速了解自己的朋友、同事、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，受到众多读者的喜爱，其中不少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，获得良好咨询效果。

参加过塔罗工作坊或直接从阅读此塔罗图书入手的朋友们，常常给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，交流他们在使用塔罗图书和工具过程中，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的案例；企业拓展培训师如何通过使用塔罗促进了企业高层团队成员的沟通，挽回了即将人走组织散的状况；以及管理咨询培训公司老总如何将此工具应用到企业管理层培训中。

这些案例和反馈给予我们很多激励，小小塔罗，竟然能通过每个学员创新性的使用，发挥了巨大价值和作用，使得我们更加相信工具不在有多高深、有多复杂，简单有效就是硬道理。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，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将为更多中国人打开快乐幸福的大门，打开心灵成长的大门！

除了正文中使用指南部分的特别说明外，下面的几点说明有助于您更加清晰再版图书的特点：

几个“关于……”

◆关于增加的案例：再版书中，结合社会现状和其影响下的社会群体，增加了新的案例：第四章：实用牌阵学习中，分别增加了快速了解自己与他人的当下状态的案例、快速了解自己与另一半关系的现状的案例；第六章：塔罗单张牌体验法中，增加了塔罗牌：圣杯4/宝剑5/宝剑6/宝剑7的体验和解读分析；第八章：塔罗选牌法中，用人物牌快速了解自己和对方的需要；如何用塔罗牌促进关系缓和，发现自己的沟通

模式的案例！

◆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、担心而不敢去给他人看牌。我们有位心理咨询师学员学习之后，一直到3个月后，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担心，用塔罗牌与人沟通，之后越来越纯熟。还有位年轻的80后男生，学习了第一天就“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反馈。所以，给予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。

◆关于高阶提升：许多学习了塔罗，喜欢上塔罗心理学的朋友，在塔罗群里给我们反馈，希望知道怎么样进一步提升读心能力、提升使用塔罗牌心理学应用或咨询能力，这里给众位朋友的建议是：多提升心理学应用方面的实践和心理学方面的知识！在使用中，如果希望提高帮助自己帮助他人解决问题的能力，需要你在扎实基本功基础上，大量实践，提升觉察、提升心理学方面的功力！

◆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、塔罗心理学应用在婚介情感领域、塔罗心理学应用在心理咨询领域、塔罗心理学应用在投资理财领域等，帮助每个行业和领域的朋友，快速轻松掌握塔罗工具，在识人与沟通方面发挥它的价值，快速打开心理学应用的大门，进入心灵成长的天地。

◆关于视频

再版的图书，也期望提供给大家一些智慧果塔罗心理学应用活动的视觉享受，比如，智慧果塔罗在重要节日，如万圣节、圣诞节；在北京CBD商务商业中心，如：乐成中心、东方银座；在知名传媒广告公司比如现代传播集团；以及在知名SNS俱乐部如海归网、欧美同学会网等做过的很多塔罗活动！这里提供给一个视频网站，希望给感兴趣的朋友增加一些更直观和现实的感受，也希望有更多朋友通过视频感受了解塔罗，喜欢上心理学，并因此打开心灵成长的大门。视频地址：
www.5itarot.com (在线视频)

附录

附录1 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”，这听起来很上口，是你想出来的么？

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，很多人都是不约而同地这样说。我听到后内心特别愉悦，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么？

向晴：提到塔罗，一般人自然反映到是占卜、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，至少不会过多波及到顾客对心理学应用、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，那你又是怎样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。同时，受到百家讲坛的启发：为什么于丹教授带动国学热呢？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，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、孩子、另一伴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，我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的论证，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，反馈效果出奇的好，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，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、男性单身、女性单身等。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，效果再次验证了我的预期！

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，短短的3个月时间，有300多人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，心理学更快被顾客接受，咨询师更快速与顾客建立联系，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，会涉及到很多人。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，甚至会有想“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，然后告诉我每张牌是怎么一个排序，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了人物之间的关系，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，大家又解决了问题，又增加了趣味性，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么样，可以用塔罗牌和孩子做游戏。国王牌就象征爸爸，皇后牌就象征妈妈，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：知道自己要什么，能识别对方要什么，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！这一切的一切就是从认识自己、认识别人开始的……我们以往的经验，认识别人通常采用的方法是：如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“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2 塔罗班学员的评价与反馈

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。首先是她的神秘，源于西方的神秘预测力量，无法言语表示逻辑。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后，就有了不同的感觉。感受很本源的一些东西，放弃过于理性的思考，发现开通了一扇新门。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，内心的呼唤听到回音。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感受到成长的路程。

——清华慧石公司执行董事 中国视觉环保网CEO 胡向明

大多数人都把塔罗牌运用为占卜类，很幸运我在智慧果认识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，以更好地生活。参加塔罗心灵成长小组，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，而塔罗小组让我掌握了可以一生受益的塔罗工具，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。生活因心的改变而改变。

——远东经济杂志社记者 刘晓东

智慧果的塔罗成长小组的活动，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 and 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，因为我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，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！

——外资房地产投资公司 小凌

我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，帮助分享问题根源；2.促进人际关系的工具：具有可操作性和可易接受性；3.反思改变动力。课程循序渐进，讲师能够给予适时的引导、增强对塔罗牌的理解的启发性和感悟性，希望能持续沟通与交流给予指导。

——FedEx Kinko's 招聘主管 陈唯

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，多了一个与他人沟通的良好共计。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，创造更和谐的社会。

——北京豪峰科技发展有限公司 涂前

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

——青岛心理咨询师 徐卉

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，知道自己的问题所在。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！

——济南职业资格二级心理咨询师 毕晓平

通过两天的学习，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。

——扬州心理咨询师 陈红珍

“拥有心灵的钥匙，人生将与众不同”。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！

——郑州心理机构经营者 宋欣

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。

——北京心理咨询师 蔡青池

塔罗课程很有趣，很实用，有利于沟通，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。

——青岛心理咨询师 李建军

塔罗牌呈现的东西不是最重要的，当事人的解读是最具有意义的。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，用在心理咨询中。

——青岛心理咨询师 吕旭梅

附录3 如何阅读及使用本书？

图书出版后，陆续收到社会各阶层读者和朋友们的反馈，主要集中在以下两个方面：

一：一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。二：一方面塔罗作为心理学应用的部分很实用，另一方面，书中对于塔罗，比如牌灵等觉得有不严谨的地方。前者通常是没有任何塔罗基础人问到；后者通常是塔罗爱好者关心的。

做为了一本心理学应用普及读物，本书借用了塔罗牌工具，重点是放在如何使用塔罗认识自己的心灵，与自我开始心灵对话、深度发现和自我训练提升沟通能力和人际敏感度。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。因此，如果你想通过本书，更快入门心理学应用、认识自己：下篇（第五章、第六章、第七章、第八章）是重点要看的部分，侧重心理学应用的朋友建议你从第五章开始！上篇可做为补充参考以便于你了解塔罗是什么，忽略不读也并不会太多影响。

由于读者自身状态不同：有塔罗基础的、有心理学基础的、两个基础都没有的，每个人会有不同角度的看法，在众多反馈及给企业做过更多应用培训后，觉得有必要将本书的阅读使用做重点说明，帮助不同角度的读者更高效的阅读使用获得更大价值！

◇关于78张牌的识记，可参考第一章塔罗牌的结构，便会清晰掌握；几次使用后你对牌会越来越熟悉，不需要刻意记忆或硬背。

◇关于第二章如何使用塔罗牌，这是我们在实际使用中提炼的最初级简单的入门方法。有学塔罗的朋友提出关于牌灵的疑问，作者认为在入门初期，牌灵增加了趣味性，塔罗牌可以视之为你与内心沟通时候的心灵伙伴，牌灵会赋予它一种性格、灵魂。对此，不同的人有不同的

体会。本书角度仅供大家了解，希望每个人能创造性使用出各自的新感觉。

◆关于第三章的牌义，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（如果你目标是想成为塔罗占卜师除外），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。所以给学员的建议是，当你熟悉了塔罗的游戏和基本使用之后，第三章塔罗牌义的内容，作为补充参考，拓展你对塔罗牌其他含义的了解！因为塔罗是有上千前历史的智者，众多书籍都会对牌义有说明，本书中的牌义是作者参考了一些书籍及自己在使用中的心得编辑而成（并非完全翻译版），仅做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。

◆关于第四章实用牌阵，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在实际操作中会创作自己的牌阵。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“塔罗心理学应用的心理学术语”：对塔罗最早进行心理学研究的是心理学家荣格。从荣格开始研究，到向晴老师开始做塔罗心理学的应用，第五章原理篇能够帮助你快速了解和掌握心理学上的使用。这个部分内容，值得你深入研读和不断体验，帮你建立起能够举一反三熟练迁移使用的心理学应用基础。

◆关于空白处的基本功练习：有人买回书后反馈说，练习看着太简单，最感兴趣塔罗牌的游戏方法。就象电影《少林寺》中描绘的，刚进入的时候师傅是不交功夫的，挑水、扫地、做杂务，以此磨练心性。同样的道理，在训练沟通四力过程中，练习的题目看似简单而重复，当你用小和尚挑水练基本功一样的心态真正认认真真投入时，你会在练习

过程中，不断自省和发现，越简单的工具越靠近真理。

第一版发行过程中，一般的图书网站，比如当当网会将此书放到占星占卜里面，可能会给读者一种错觉：本书也是教你占卜的。因为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，要配和阅读收集牌阵的书。喜欢学习塔罗的文化历史的，可配合相关历史书籍。

本书以塔罗为介质，定位于塔罗牌心理学方面的应用。作为心理学应用普及工作者，我们致力于让快乐的中国人多起来，因而发挥了塔罗在心理学应用中作为介质的作用。对塔罗本身并无深入研究。如有不妥之处，比如上篇塔罗知识相关的部分，请专长于塔罗的人士给予反馈、批评、指正。虽然任何一本书各有其侧重，但书中涉及的塔罗知识部分，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！

附录4 参考书目与智慧果网址

参考书目

梵天文化传播中心：《经典塔罗》，中国电影出版社，2004

紫秤：《透视系统塔罗》，世界出版社，2008

开心老师：《两小时学会塔罗》，甘肃文化出版社，2006

保罗·凡顿：《其实你已经很塔罗了》，台湾远流公司，1970

相关网址

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>

智慧果塔罗电子杂志下载：www.5itarot.com