

運用投射性藝術圖卡於敘事取向 生涯諮商之經驗初探——以OH卡為例

鍾明諺

(新竹教育大學教育心理與諮商學系研究生)

壹、前言

隨著表達性藝術治療被推廣在諮商輔導的實務工作上，各式各樣的圖卡與工作坊如雨後春筍紛紛出現，圖卡逐漸被諮商師作為與當事人破冰(break the ice)的重要輔助工具。近幾年來也開始出現許多研究藝術性圖卡相關應用與效果的研究（江宛凌，2006；張瑋珊、許忠仁，2009；楊淑貞，2011；楊淑貞、黃宗堅，2010）。本文試圖以投射性藝術圖卡中的OH卡為媒材，分享筆者親身體驗過程的經驗與感受，並比較投射性藝術圖卡功能與敘事取向生涯諮商思維概念的共通性，提出以OH卡為媒材，應用於敘事取向生涯諮商的可能性。

貳、藝術圖卡的原理與功能

藝術圖卡進行心理治療的原理，係運用投射性技術讓當事人根據圖片所描繪的內容投射出內在的生命經驗，治療師可根據投射的內容進行解析或是心理治療（楊淑貞，2011）。此時，潛意識經由圖卡的象徵符號而得以流露出來，當事人運用自身的語言陳述並詮釋，透過此媒介瞭解生命課題與內在自我的訊

息，進而有所覺察與領悟。

圖卡的精神在於相信每張牌的出現都有意義，強調時間的同時性(synchronicity)（陳盈君，2012）。也就是榮格所提出「心靈意象與物理事件在時間內的有意義巧合(meaningful coincidence)，而兩者間的關聯非因果關係」之同時性的概念（引自Stein, 1998/2005）。例如，某人在某地點翻開一張牌，該張牌可能引發當事人某個潛意識的深層意象，而該意象恰巧能反映出當事人近來的特殊遭遇，使當事人產生一種獨特的經驗、感受或情緒。這種「同時性」的作用在個體意識比較薄弱時，如做夢或沉思，其出現可能較為頻繁；此時，個體對情緒的刺激較敏感，易受自己的以往經驗影響，創造意象，將自身的聯想投射，引發深層心理作用，而產生相關情緒經驗的連結（江宛凌，2006；張瑋珊、許忠仁，2009；Stein, 1998/2005）。

因此，投射性藝術圖卡做為協助當事人表達的一種媒材，即是由圖案投射出當事人內在的潛意識，讓潛意識「意識化」的過程。諮商師可經由引導當事人感受與覺察過去情緒經驗，洞察內在經驗對自身的影響，以促成當事人自我經驗統整與情緒癒合的效果。

參、OH卡簡介

目前國內外發行的藝術圖卡不勝枚舉，種類依各種文化傳統、藝術家個人的創作與出版目的而有不同。例如：藝術治療學會與國立歷史博物館聯合發行，以館藏藝術創品為內容的遊藝卡；具有西方文化傳統的塔羅牌(Tarot)；具有東方文化特色的奧修禪卡(Osho)；以及，結合心理學完形理論與藝術創作的OH卡等(楊淑貞，2011)。

其中，OH卡系列的聯想卡是由藝術家伊萊拉曼(Ely Raman)首創，為一種藝術性治療的表達媒材。OH卡由88張圖卡與88張字卡組成，圖卡與字卡可交叉搭配產生7744種不同組合的圖文變化。圖卡用於讓當事人投射出獨特的內容，而字卡則用以顯示出各種反應。因此，個人溝通或團體活動也都能夠使用OH卡來增進自我探索、覺察情緒、發展直覺、提供做決定的參考或作為追求成長的內在指引工具(陳盈君，2012)。

至於OH卡名稱的產生，有一說是當以遊戲般方式進行時，當事人常會有OH的驚呼聲，或可稱之為內在的讚嘆聲，是一種被直接呼應內心的感覺；有一說是OH的顛倒字為HO，此字在北美原住民的語言是表示確認與強調；另有一說是在幾何圖形的呈現上，O有著女性、感性與無限的象徵，H則有著男性、理性與穩固的意思(陳盈君，2012)。而筆者認為OH卡的原理與上述第三種說法類似，是由O連結著圖卡表達出直覺感受，H連結著字卡顯現理性思考，兩者形成一種理性與感性的融

合。

OH卡在性質上屬於潛意識投射卡，當事人可透過對卡片上藝術圖像的直覺投射，以自由敘說方式進行生命經驗的聯想。OH卡同時是創造力的泉源，當把圖卡放置於字卡上時，會經由當事人的表達而顯露出內在的狀態，並表明出主題性，進而讓當事人能夠在分享的過程中獲得洞察力。圖卡本身無特定答案，也沒有任何對與錯的解釋。張貴傑認為OH卡不在圖卡或字卡的表面意義，而是在延伸意義，讓當事人講出他們自己的故事，透過圖、字卡的延展，設法找出當事人的徵結問題(引自范榮達，2011)。綜合上述，OH卡是一種具多元變化性，亦能展現出後現代取向思維的工具。

OH卡的解釋方式與後現代敘事取向的生涯諮商模式具有相似精神，兩者皆以當事人為主體進行敘說，而無制式化定義和對錯的分別，並重視自我改變的可能性。另外，運用敘事的技巧可將當事人的問題外化(externalized)，個體因為敘說的是圖卡故事，所以往往在陳述的過程中減輕了自責與防備的壓力，因此除了催化諮商的歷程之外，對於功能較佳的個案也有助於協助其深度探索，而達到良好治療效果(王純琪，2007；楊淑貞，2011)。

肆、敘事取向生涯諮商的思維與概念

後現代觀點進行生涯諮商並不依循既定的規則，而是在當事人價值觀的基礎上，有探討不同主題的可能性(Clark, Severy, & Sawyer, 2004)。敘事取向心理

治療著重「脈絡主義」(contextualism)的治療模式，此模式看重外在社會文化對個案的影響（陳秉華，2000）。而諮商師從當事人的陳述中去尋找是否有與此主題相關聯之過往經驗的特殊意義，以幫助當事人從過去生命故事中獲得洞察（蕭景容，2005）。

一、思維觀點

後現代生涯諮商尊重每一族群和文化的多元性，視每個人為自己生命的專家，也是自己生命故事的作者。敘事取向生涯諮商的思維，較不受特定人與工作的適配性，或適應性的生涯發展觀點所拘束，而是回到個人所獨有的生命經驗，透過敘說來梳理自己、突破障礙，主動地為自己未來的生涯重塑出一個面貌（溫錦真、溫煥椿、林美珠、王迺燕、洪曜，2008）。因此，當個人述說其個人歷史時，我們得以進入個人主觀經驗中，也展現了人們如何看待自己的形象(Ochberg, 1998)。

二、歷程與情節

敘事取向生涯諮商歷程主要分為共構(co-construction)、解構(deconstruction)與重新建構(re-construction)三階段，藉以發展當事人的生命故事及其主觀世界，過程中強調「增權」(empowerment)。也就是說，將適配的主導權(personal agency)與解釋權交在當事人手上，讓其自行描繪個人生涯願景，最後讓舊故事得以發展成新的故事，達到共同建構生命故事、解構無效益的生命故事和建構全新而豐富的故事之發展過程（吳芝儀，2005；蕭景容，2005；Brott,

2001）。Cochran於1997年指出設計生命故事的情節能促進當事人的實踐性智慧及擁有自主的能力，而不同的當事人需要不同的情節。透過情節(episode)的起伏，我們可以分析情節的結構，來理解被忽略的生命意義，同時以時間序列的引導，產生連貫性（引自Ochberg, 1998）。

三、功能與目標

敘事取向的生涯諮商能夠產生有洞察的決定，因為敘說而後產生思考，幫助當事人明白他們是誰的意義，而不是類別、角色或職業；透過敘說，個人能更接近自己生命中的真實（蕭景容，2005；Gibson, 2004）。諮商師經由獨特結果(unique outcomes)的問話，尋找特殊結果的事件與意義；引入更多的新語言、新景象，來豐厚(thicken)經驗及意義，以重新編寫一個新的故事，使當事人可以獲得個人主導權以及力量感(empowerment)，協助當事人找出全新的自我認同（蕭景容，2005）。因此，敘事是敘述和重述，創作和再創作，經由擷取事件和經驗的方式，讓我們檢視反思自己在做什麼，和自己會成為什麼樣子(Gibson, 2004)。

四、諮商關係

敘事取向的生涯諮商中，與當事人建立穩固的關係非常重要，諮商師不臆測太多關於當事人的意義世界，而是抱持一種帶著尊重的好奇心(respectful curiosity)態度(Winslade & Monk, 1999/2007, p7)。諮商師在去病理化的互動與關係中與當事人合作，尊重當事人

的主觀心理現實，讓當事人有機會為自己決定要繼續活在充滿問題的故事中，或是做出改變讓自己處在另一個新故事中，最後讓當事人能認同自己的生命故事，進而發展自己獨特的生涯藍圖（張德聰、楊淳皓，2002；蕭景容，2005；Winslade & Monk, 1999/2007）。因此，諮商關係在過程中扮演很重要的角色，諮商師傾聽與專注的態度能降低陌生引發的不舒服的感受；培養信任關係亦減少當事人面對核心生命議題的壓力，創造更多對話的空間（蕭景容、金樹人，2009）。

伍、投射性藝術圖卡與敘事取向生涯諮商的共通特色

當事人運用圖像或象徵符號內容進行故事敘說的過程，不只是能減輕自責與防備的壓力，同時可讓問題與個人分開，達到問題外化的目標，諮商師也能夠藉此對當事人所處問題情境有所瞭解（王純琪，2007）。除此之外，投射性藝術圖卡的運用，以及敘事生涯諮商的歷程兩者之間存有一些共通的特色：

一、營造合作與信任關係

敘事取向的生涯諮商中重視與當事人建立穩固的關係，諮商師以尊重、傾聽與專注的態度與當事人建立信任關係，讓當事人能夠在放鬆無壓力下與諮商師合作，共同討論與不斷檢視當事人的生命經驗。另外，對OH卡進行自由聯想時，當事人可能不經意透露過去未曾處理或深埋心底的情緒經驗，因此，諮商師在過程中的詮釋與解析就需要特

別小心。若當事人還沒有準備好進行探索，此時關係的建立就顯得更加重要，直到當事人準備好狀態，諮商師再細心的探詢與邀請當事人進行探索（楊淑貞，2011）。所以，諮商師要特別注意當事人如何看待事件經驗及對自身的意義，在核對或是澄清當事人的陳述時，需要有更多的對話和探問以避免諮商師個人主觀的詮釋，而皆有賴於合作與信任的關係基礎。

二、勾勒生活經驗脈絡

敘事取向生涯諮商歷程用以協助當事人描繪主觀經驗中的生命故事。隨著諮商過程進行，諮商師除了找到當事人生活歷史中的問題故事外，也不斷尋找任何與問題故事不同的獨特經驗，並且帶出不同事件間共同主題性的連結（Winslade & Monk, 1999/2007）。OH卡則藉著豐富圖像作為刺激，讓當事人敘說時更具體，將單薄的敘說轉化為豐富的生命故事架構，讓當事人有機會探索故事中的獨特結果，解構主流故事的箝制，進而重構替代故事（楊淑貞、黃宗堅，2010）。由此可知，兩者皆助於諮商師及當事人對生命經驗脈絡能夠有更全面、完整的瞭解，而諮商師得以從這些經驗材料中，找出可能強化新故事的基礎。

三、使用當事人語言

敘說是理解生命的媒介、是形成意義的方式、是進入文化與系統的中介（蕭景容，2005）。使用當事人的語言，反映多樣性的經驗，過程邀請當事人敘事，以擴大它們的經驗，探討各種

選擇，能創造他們生涯轉換建構的機會 (Campbell & Ungar, 2004)。而OH卡就好像是一種新的語言，當事人賦予它什麼，它就是什麼，從自由聯想和語言產生，卻能夠給予新的意義。就好像所有真實的新經驗，能夠刺激創造力，推向新的連結和新的結論，並修正假設。因此，當事人在詮釋圖卡時，諮商師如能盡量用當事人的語言來探索與討論，將更能進入當事人的內在世界。

四、強調主體性

後現代敘事取向生涯諮商探索什麼是當事人想要的未來。注意不斷變化的故事線，讓當事人講述自己認為故事的後續，鼓勵當事人從討論獲得的任何洞察，納入其主導的故事線中編織 (Campbell & Ungar, 2004)。而OH卡在聯想的過程，亦以當事人為主體進行敘說，當事人自由表達內在的狀態、經驗和感受。若搭配使用字卡與圖卡則有助於表明生命故事的主題性，進而讓當事人能夠在分享的過程中獲得洞察力及自我改變的可能性。由此可知，當事人皆擁有解釋與詮釋自己生命故事的個人主導權。

五、重視改變的可能性

敘事取向生涯諮商將當事人的故事視為部分或暫時真實，而不是固定不變的事實；認為故事可以被重新編寫或詮釋，也可以從不同角度給與新的讀法 (Winslade & Monk, 1999/2007)，而諮商師尊重的好奇態度此時有助於當事人看到事情得以改變的空間。OH卡主要功用在於延伸意義，讓當事人講出他們自己

的故事，透過圖、字卡的延展，促發當事人深層自我的展現。藉由找出癥結問題，當事人得以瞭解現在如何被影響，而思考如何形塑未來的樣貌。綜合上述，兩者皆在幫助當事人選擇想要的生活方式，並以此作為改變的基礎。

陸、OH卡結合敘事取向生涯諮商的模式

本文以楊淑貞、黃宗堅 (2010) 根據過去運用圖卡在諮商與輔導工作的實務經驗，整理出一個四階段模式——第一階段著重資訊的蒐集；第二階段為找尋目標議題；第三階段在於確定目標議題；第四階段則聚焦並轉化議題——為參考架構。將OH卡的運用方式結合敘事取向生涯諮商的概念，建立一個有效促進敘事生涯諮商的應用模式，如圖一。同時，以筆者參與OH卡運用的工作坊中所經驗到的故事接龍及經典問句步驟二個方法為例 (陳盈君, 2012)，做為敘事的引導，並連貫過去、現在、未來的經驗與想法，搭配敘事共構、解構與重新建構的歷程，使其相輔相成，以作為日後實務與研究的參考。

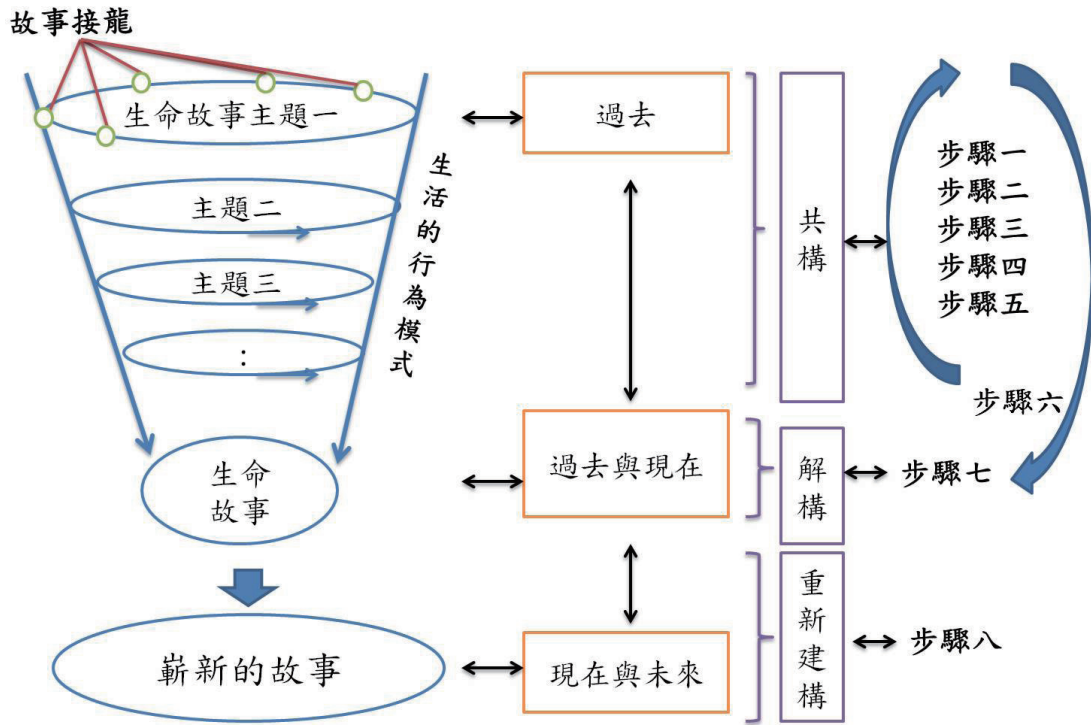
一、故事接龍法

先請當事人抽數張圖卡，並對每一張圖卡自由聯想，自行給予意義並排順序圖卡，試著構成一個故事。透過當事人被OH卡催化並引發的聯想，諮商師以包容、接納、開放、支持態度進行資訊收集。過程中與當事人一起合作，讓當事人陳述投射的故事內容，諮商師除了澄清可能隱含當事人問題癥結的內容，瞭解感受與情緒的意義，並敏感當

故事接龍法

敘事取向生涯諮商歷程

經典問句法



圖一：運用OH卡融入敘事取向生涯諮商之模式圖

資料來源：修改自楊淑貞、黃宗堅（2010）。藝術塔羅：以圖卡進行自成長團體之經驗初探。台灣藝術治療學刊，2(2)，59。

事人的非語言訊息。最後，找尋當事人在不同圖卡中不經意或重複出現的議題，及生命故事的主題。

案例：

筆者為碩士層級學習的研究生，獨自離鄉背井在外念書，面臨到種種環境、人際、經濟、生活、課業和實習的壓力。諮商師邀請我抽五張OH圖卡，並引導我，「翻開圖卡後，想一想圖片讓感受到什麼，你可以自己排列五張圖卡順序，試著說一個故事」。我回應諮商師，第一張圖形像是被鐵絲圍繞好幾圈一個木頭，讓我有一種動彈不得的感

覺，它像是生活中許多的事情或壓力束縛我。第二張圖形像是抗議的場面，許多人拿著布條訴求著他們的想法，為自己生存而抗爭，我想到自己像是局外人默默看著抗爭的一切，等著讓自己隨波逐流，不相信自己可以有一些改變或害怕努力後卻徒勞無功。第三張圖形像是衣衫襤褸的人孤伶伶的站在暗巷，我想到專業學習的路，終究只能靠自己努力。第四張圖形是兩條不相交的線和一個小黑點，看起來就像是一條前後寬而往中間逐漸變窄的路，黑點（自己）在中間的位置，我形容這是瓶頸，好像覺

得過去自己很幸福，對未來也充滿想像，但現在似乎卡在瓶頸，需要的是突破和向前的力量。第五張是一個農夫在田裡播種的畫面，現在自己正是需要像農夫一樣身體力行，不畏風雨的耐心耕耘，才能期待日後的收割」。

述說的過程，諮商師不斷和我一起共構故事，例如「許多人拿著布條訴求著他們的想法，你覺得他們想說什麼樣的想法」；「發生了什麼事讓他們必須走上街頭為自己生存而抗爭」。藉由不斷的討論與澄清，諮商師協助我將故事說得更完整。最後，諮商師回應我，「是否在現階段求學的過程中感到無助與猶豫，雖然自己知道要去做一些改變，但會擔心也對自己少了一些自信」。引導我發現故事中環繞著求學與生涯議題，我驚覺到現在自己正處於這樣的狀態，對生涯中的自己有了新的認識。

二、經典問句法

筆者參考陳盈君（2012）的經典問句法七個步驟，為能更清晰的應用到敘事取向生涯諮商中，將其再細分為八個步驟。其中，步驟一跟步驟二主要在蒐集資訊。步驟三則在找尋目標議題，諮商師可運用外化問題的方式和當事人一起探索獨特結果並聚焦問題。步驟四進行新的觸發聯想。步驟五將圖卡及字卡的聯想做結合成為另一種新感受。步驟六在重複上述步驟直到當事人達到他要的感覺。上述六個步驟是諮商師與當事人一同共構生命故事的過程。步驟七與步驟八主要在於聚焦並轉化議題，諮商師與當事人透過持續探索目標議題豐富

生命故事，從當事人的詮釋中尋找獨特事件，並延伸出不同的想像故事軸線。促使當事人發現生命故事不同的意義，進而重新建構新故事來替代舊故事，並轉化自身內在的困境。

步驟一：抽一張圖卡，然後用一個情緒的形容詞描述看到圖卡的直接感覺。如：請用一個形容詞描述你第一眼看到這張圖卡時的感覺或念頭；形容一下這個感覺對自己是偏正向還是負向？

步驟二：描述圖卡的畫面場景或人物，試著說一個故事。如：你在圖卡中看到什麼，想像一下看到怎麼樣的故事？

步驟三：將敘述的故事與現實生活連結。如：剛才的描述中，如果有與現實生活有關連的會是那一些部分？最近有沒有什麼情緒、事件或自己與他人的關係，是跟剛才的圖卡有相似的地方？如果有會是那一些？除了剛才說的部份之外，還有沒有什麼是你想說的？你說圖卡中的太陽反而讓你想到憂鬱的心情，你可以試著說說看，「憂鬱」對你的影響是什麼（外化對話）？或太陽讓你聯想到什麼？（如果當事人想不出來，把卡蓋起來，用步驟一的形容詞來連結生活）

步驟四：抽一張字卡，描述單詞的感覺。如：看到字詞時感覺是什麼？你喜歡嗎？你會怎麼定義這一個詞？什麼情況會讓你想到這一個詞？最近有這樣的感

覺嗎？

- 步驟五：將圖卡放到字卡的中間，使字卡與圖卡結合。如：這組合讓你聯想到什麼？如果有句子可以形容，你會怎麼描述自己？
- 步驟六：重複上述步驟，繼續抽卡直到當事人達到他要的感覺。如：還想再抽嗎？你還有沒有想問的？
- 步驟七：將圖卡全部拿起來，任意組合到不同的字卡，將原先認知與聯想到的故事進行解構。如：說一說現在看到新組合的感覺是什麼？讓你聯想到什麼？新的感覺和先前的感覺有什麼不一樣嗎？如果有，是那些地方不一樣？
- 步驟八：讓當事人試著用不同的組合重新建構，看到不同故事的可能性，與現在可以努力達到理想故事的方向。如：剛剛聽到你說了一些故事，其中那一個故事是你最喜歡的？最不喜歡的又是那一個？覺得自己要達到希望的故事，可以怎麼做？

案例：

諮商師邀請我抽一張圖卡，「請用一個形容詞描述你第一眼看到這張圖卡時的感覺，談一談這個感覺對自己是偏正向還是負向」。抽出圖卡像是一塊布正被剪刀剪開，我回應諮商師，這張圖卡給我感覺是緊張的，但比較偏正面，我是類似突破和挑戰的感受吧。接著，諮商師邀請我想像一個故事，「你在圖卡中看到什麼，想像一下看到怎麼樣的

故事」。我聯想故事是店裡老闆不在，交代身為學徒的我顧店，有位客人指定急著要一塊高級的布。我想到自己必須要獨當一面的進行裁切，所以很緊張的拿剪刀剪開。諮商師接著與我一起討論，「最近有沒有什麼情緒、事件或自己與他人的關係，是跟剛才的圖卡有相似的地方，如果有，會是那一些」。我想到了關於未來心理師的實習，這種感覺就像第一次正式接案的緊張，想進步卻又有所躊躇，所以剪下去的第一刀，讓我想到了勇於面對挑戰。接著，諮商師請我抽一張字卡，我抽到的是憎惡。諮商師與我討論，「看到字詞時感覺是什麼喜歡嗎」；「你會怎麼定義這一個詞」；「什麼情況會讓你想到這一個詞？最近有這樣的感覺嗎」。這個詞給我一種不愉快的感覺，而這種感覺通常出現在自己想幫忙卻又無能為力的情況，而這讓我討厭這樣的自己。諮商師請我把圖卡與字卡合在一起，「這組合讓你聯想到什麼」；「如果有句子可以形容，你會怎麼描述自己」。我希望自己能有些作為，但成長需要突破的力量（諮商師協助我具體化，作為是知識和經驗的累積，而突破是改變的決心）。之後，諮商師再邀請我再各抽了一張圖卡和字卡，「還想再抽嗎？你還有沒有想問的」。

重複上述步驟。第二次我抽到的圖卡像是從水壺逐漸倒水到杯子，這張卡我形容是智慧，我聯想到自己是杯子，正需要被水（知識、經驗）灌滿，而這似乎是目前我渴望學習的過程。另外，字卡上的詞是羞辱，我的感覺是自卑，覺得自己不夠好，所以不敢反抗而讓自

己難堪。而當字卡與圖卡結合，我感受到自己渴望透過知識來填滿自卑。過程中，諮商師以開放和接納的態度，讓我願意多說自己的感受與想法。

諮商師請我將圖卡任意組合到不同的字卡，之後諮商師進行引導，「說一說現在看到新組合的感覺是什麼？讓你聯想到什麼」；「新的感覺和先前的感覺有什麼不一樣嗎？如果有，是那些地方不一樣」。檢視與討論著新舊組合，我開始問自己「想要杯子要裝多滿？空著會怎麼樣」；「真的憎惡躊躇不前的自己？還是前進後對自己仍然感到自卑」。最後，諮商師和我討論不同故事的可能性，「剛剛聽到你說了一些故事，其中那一個故事是你最喜歡的？最不喜歡的又是那一個」。並且回應我，「覺得要達到希望的故事，可以怎麼做」。促使我想像各種可能的情節發展，我覺察在求學的生涯我一直想要學習並且擁有資源來突破困難，這與故事接龍的部分是類似的（瓶頸和無能為力）。而我藉此來增加自信，讓自己比較不會感到無能為力，所以現在可以開始做的是主動拓展自己的人脈、增進視野和努力求知。

柒、結語

OH卡是十分典型的藝術圖卡，使用上就像投射測驗，映照出我們內心的盲點和埋藏心底的故事，而開放越多，收穫就越多。筆者在實際進行卡片聯想的過程中，能確實感受到自己深層不易察覺的信念、價值觀與自我概念，而敘說歷程幫助自己傾聽內心的聲音與渴望，接納真實的自我，再一次重新認識

自己，在生涯目標上能有新觀點與方向。所以，運用OH卡進行敘事生涯諮商實為促進自我生涯覺察的方式之一。

我們可以做的是從每一段的故事中找到現階段的自己可以做得更好的選擇，這會讓自己看到成長與改變的可能性。換句話說，沒有人可以回到過去重新開始，但誰都可以從現在開始書寫一個全然不同的結局，這同時也是耐心與勇氣之旅。將OH卡應用於敘事取向生涯諮商中，可建立有效生涯諮商的模式，幫助當事人在生涯經驗中覺察自己的內在，連結自我與過去經歷，尋求遭遇困境時的突破點，讓生命更完整、豐富與順利。

參考文獻

- 王純琪（2007）。敘事取向的遊戲治療。《諮商與輔導》，261，25-29。
- 朱侃如（譯）（2005）。《榮格心靈地圖》（原作者：M. Stein）。台北：立緒文化。（原著出版年：1998）
- 江宛凌（2006）。以塔羅牌為媒介諮商中低自尊大學生所知覺重要事件與晤談感受之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東。
- 吳芝儀（2005）。後現代、建構與敘事取向生涯諮商。載於簡文英（主編），《生涯輔導方案設計與活動實務》（3-17頁）。屏東市：屏東高中。
- 范榮達（2011年10月31日）。「看到什麼？」OH卡讓你講故事【新聞群組】。取自http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=351311#ixzz1ufJ0f8kL

- 陳秉華（2000）。短期心理治療的的誕生與發展——兼論心理治療派典的轉移。**中華輔導學報**，**9**，169-197。
- 陳盈君（2012）。**OH卡教學工作坊講義**。未出版。
- 陳信昭、曾正奇、陳聰興（譯）（2007）。**敘事治療在學校中的應用**（原作者：J. Winslade & G. Monk）。台北：心理。
- 張瑋珊、許忠仁（2009）。以塔羅牌為媒介用在青少年輔導諮商上的自我探索。**諮商與輔導**，**288**，44-47。
- 張德聰、楊淳皓（2002）。後現代的生涯心理測驗解釋之效果研究。**宜蘭技術學報**，**9**，223-237。
- 黃堅厚（1999）。**人格心理學**。台北市：心理出版社。
- 楊淑貞（2011）。藝術圖卡於諮商輔導中之運用。**諮商與輔導**，**307**，58-61。
- 楊淑貞、黃宗堅（2010）。藝術塔羅：以圖卡進行自成長團體之經驗初探。**台灣藝術治療學刊**，**2(2)**，55-67。
- 溫錦真、溫煥椿、林美珠、王迺燕、洪曜（2008）。慢性精神分裂病患生涯故事與生涯復健之探究。**中華輔導與諮商學報**，**24**，147-179。
- 蕭景容（2005）。敘事取向生涯諮商探討。**諮商與輔導**，**229**，2-10。
- 蕭景容、金樹人（2009）。敘事取向生涯諮商中當事人之改變歷程。**國立空中大學生活科學系生活科學學報**，**13**，1-28。
- Brott, P. E. (2001). The storied approach: A postmodern perspective for career counseling. *The Career Development Quarterly*, *49*, 304-313.
- Campbell, C., & Ungar, M. (2004). Constructing a life that works: Part 1, blending postmodern family therapy and career counseling. *The Career Development Quarterly*, *53(1)*, 16-27.
- Clark, M. A., Severy, L., & Sawyer, A. S. (2004). Creating connections: Using a narrative approach in career group counseling with college students from diverse cultural backgrounds. *Journal of College Counseling*, *7(1)*, 24-31.
- Gibson, P. (2004). Where to from here? A narrative approach to career counseling. *Career Development International*, *9(2)*, 176-189.
- Ochberg, R. L. (1998). Life stories and the psychosocial construction of careers. *Journal of Personality*, *56(1)*, 173-204.