

## A Treatment Case of depression on Postgraduates Unable to Write a Thesis

Li Hanning<sup>1</sup> Zhou Wen<sup>2\*</sup>

1. Academy of Transfer to Nothingness Technique, Beijing;

2. Nanjing Xinyoufang Culture Communication Co., Ltd., Nanjing

**Abstract:** This article is a case of applying the Technique of Transfer to Nothingness to treat a case in which a student returned to China during the epidemic and was depressed at home without being able to concentrate on completing his master's thesis. By resolving the negative emotions through symbolization the client was able to visualize and remove the negative emotions that he was suppressing. Since the negative feelings of the patient were related to earlier family events, the counselor presupposed that it would be difficult to transfer the negative feelings to nothingness at once. However, the treatment is extremely effective and long-lasting, as the negative emotions are processed and healed in a single session of the Transfer to Nothingness Technique. In addition, the Mind-Body-Breath relaxation also played an important role, and client was able to concentrate more quickly on high-quality literature reading on the same day after the treatment ended, with good one-week follow-ups. This paper will discuss and reflect on how earlier repression can be cured at once through the Transfer to Nothingness Technique.

**Key words:** Transfer to nothingness technique (Yi kong); Negative emotions; Feeling of repression; Mind-Body-Breath relaxation

Received: 2020-11-19; Accepted: 2020-11-22; Published: 2020-11-27

# 一例硕士生无法写论文的压抑感的治疗案例

李涵凝<sup>1</sup> 周文<sup>2\*</sup>

1. 移空技术研究院, 北京;  
2. 南京心由坊文化传播有限公司, 南京

邮箱: zhou-wen@vip.sina.com

**摘要:** 本文是运用移空技术治疗一例硕士学生在家出现压抑感而无法集中精力完成论文的案例报告。治疗中咨询师通过引导来访者运用移空技术使来访者能够将其压抑的负性情绪具象化成象征物并移走, 即用象征的方法解决了其负性情绪。由于来访者的负性情绪与较早期原生家庭事件有关, 咨询师预设一次性将此负性情绪移空比较困难。但本次治疗疗效极佳且持久, 经过一次移空操作即将来访者的负性情绪处理掉, 并达到临床疗愈的效果。三调放松在治疗过程中也起到了重要作用。治疗结束后当天来访者就能够更快地集中精神进行高品质的论文文献阅读, 并且一周随访效果良好。本文将对较早期压抑情绪如何通过移空技术一次性得到临床治愈进行讨论与反思。

**关键词:** 移空技术; 负性情绪; 压抑感; 三调放松

收稿日期: 2020-11-19; 录用日期: 2020-11-22; 发表日期: 2020-11-27

Copyright © 2020 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 背景

### 1.1 个案基本情况

来访者: 男, 海外大学硕士在读生, 未接受过移空技术治疗。

### 1.2 家庭情况及重要生活事件

来访者为家里独子, 与家人相处中不能完全表达自己的想法和情感。近一年来访者就读于海外某大

学的硕士课程,学习成绩优秀且与舍友相处融洽。其间,来访者能够集中精力进行文献阅读,学术文章产出的质与量较高。治疗前不久由于疫情关系,来访者提前回国准备论文。在与家人同住的情况下,家里的琐事例如父亲酒醉夜归引起的家人口头争执等,使来访者无法平静且集中精力进行文献阅读。来访者尝试离开家找留学期间的好友调试状态,但回家后开始阅读文献时再次陷入压抑感。在此负性情绪的影响下出现了无法集中精力的烦躁情绪,使论文无法按预期顺利进行。

## 2 评估与分析

### 2.1 评估

移空技术初始访谈:来访者性格憨厚、认真,对自身感受、情绪及生活事件表达清晰,但谈话中眉头紧、状态有些浮躁不安,可以感受到来访者当下的焦虑与担忧。由于已与来访者建立信赖关系,来访者对咨询师有信任感,且本人处理此负性情绪的主观意愿较强,判断来访者适合用移空技术。主诉在自己家且写论文的这两个条件满足时就会产生压抑感;另外,由于无法集中于学习就会很烦躁,压抑感与烦躁感的影响值均为8分,但压抑的感受更为强烈。

移空技术治疗的评估不限于依据专业量表、评估工具、诊断标准等,在实际操作中多以咨询师本人的感性经验、直觉进行判断。一般以“是否有其主观的清晰的靶症状”“是否具备具象思维能力”“是否能够做三调放松”这三个条件对来访者是否适合做移空技术治疗加以判断4。

### 2.2 分析

移空技术为一项本土化心身治疗技术,针对的症状是负性感受5。负性感受包括两类:负性情绪和负性感觉2。心理症状主要是负性情绪,例如焦虑、抑郁;生理症状主要是负性感觉,例如疼痛、麻木。移空技术不但可以处理负性情绪,也可以处理负性感觉。对于来访者而言,区分生活事件以及生活事件带来的负性感受有时较为困难,因此来访者在描述自己的生活事件时,需要咨询师甄别来访者要处理的症状即负性感受到底是什么。原则上移空技术治疗一次只处理一个症状[1]。本案例中咨询师从来访者所述生活事件中找到在家写论文时的压抑与无法集中精力时的烦躁这两种负性情绪,后与来访者商定本次处理的靶症状为压抑感。治疗前的假设为:来访者近期无法集中精力的烦躁感与压抑感有关,如果靶症状确定为负性情绪的烦躁将会产生显著疗效或痊愈。另一方面,通过来访者描述,可得知压抑感与原生家庭的互动模式或较早的情绪压抑有关,并设想直接处理压抑感有可能在治疗过程中唤起来访者的其他情绪或感受而影响来访者的空境体验。然而,治疗结果表明较早期压抑的情绪也可通过移空技术解决并取得临床痊愈的疗效(具体内容将在总结部分展开论述)。

## 3 目标与计划

对来访者压抑感的负性情绪进行移空治疗,如能顺利移除,来访者的精神分散和烦躁等负性感受也会得以缓解或消失。如治疗过程中出现其他影响度较大且阻碍此负性情绪消失的情绪或感受,心理咨询师将会在后续治疗中进行处理。在治疗过程中,咨询师要为来访者提供一个能够放松的物理或者心理治

疗环境,通过觉察来访者的需求在必要时提供言语引导及内在支持,指导来访者通过一系列的操作达到解决负性情绪压抑感的目的,如果能引导来访者到达空境,来访者将体验到更深的内在的放松与平静,疗效也会更好。正如刘天君教授在《当心理咨询遇上传统文化》的书中提到“传统文化的治疗属于境界取向、治疗师要做的是帮着来访者甩开问题,而不是帮来访者找问题的原因或是分析条件”[2]。

## 4 过程

本次治疗共一次,含初始访谈以及免费的视频引导。治疗时长 70 分钟。

### 4.1 初次访谈

由于来访者第一次接触移空技术,咨询师需要对此技术进行介绍,营造轻松对话氛围给来访者空间让其自愿、自由表达需解决的问题,从来访者所述生活事件中找出要处理的症状、确定靶症状以及其对来访者的影响度。

然后,来访者主诉这两天如何无法集中精神、读书效率低以及父亲有时喝醉酒回来等家人的各种干扰使其无法集中阅读等原因。另外,与与研究者论文主题相关的文献对来访者有特殊意义,来访者以往在家压抑时常通过阅读相关书籍得以逃到一个思想自由的内在空间。这次自由空间却变成了压力源,致使来访者本人感觉无处可逃,无法进入有生产力的创作层面。

### 4.2 治疗

咨访过程较自然、放松,对治疗的信心有所增强。

#### 4.2.1 指导三调放松

来访者对三调放松没有任何经验,指导其坐在椅子前三分之一处,直腰挺背,晃动身体找到自己舒服的姿势[4]。引导其呼气,解释了呼气对入静所起的作用。后发现来访者眉心有些紧,引导其有意识地放松“头皮、眉心、牙齿”等部位,并嘱咐其感觉头脑清爽、身体放松时告诉我。随后来访者自行三调放松,结束后表示非常舒服、放松。问其感受,说压抑感的影响度由 8 降至 2。

#### 4.2.2 确定本次治疗的靶症状

来访者三调放松后表现得更加放松和自然,问是否继续解决压抑感,来访者坚持继续处理此感受,并表示虽然三调放松后与咨询师谈话感觉影响度低了,但写论文需要更加深入的专注,感觉此负面感受影响度写论文时还是 8 分。由此靶症状仍然锁定在压抑感。

#### 4.2.3 象征物、承载物的引导

引导来访者感受压抑感在身体上的感觉。

咨:现在感受下这个压抑感。

访:嗯(感受了一会儿)。

咨:身体上有什么感觉吗?

访:压抑,我觉得是这个地方(手指向胃部),就是胃的上部。大概就是有骨头的胸腔到没有骨头的那个地方。感觉压抑在那里。然后,我感觉是在有骨头那个地方的腹部,两边肋骨中间的地方。还有

就是感觉烦的时候下颚、颈椎的肌肉也有感觉。

咨：压抑的时候这三个位置都不舒服？

访：对。

咨：现在放松一下，再感受一下你的身体，压抑时哪个部位影响更大呢？

访：（感受中，约半分钟）我觉得还是胸腔中间那个位置。

咨：好的。感受下那里的不舒服具体是怎样的呢？

访：（感受，约10几秒）什么是具体怎样的呢？

咨：是一种什么样的压抑感呢？被堵着？被噎着？还是扎在那里？还是…

访：哦，我觉得是噎在那里更恰当。

咨：什么噎在那里了？

访：（感受）我觉得是硬糖块（笑着），然后我想到了小时候喝的芬达，然后就顶了一下，那种橙子味的。很硬的那种糖快，口味是橙子，就是那种芬达的口味（笑）。

咨：很好。什么形状的糖呢？

访：啊，就是圆的，硬糖。

咨：透明的吗？

访：嗯，不是很透明，就是那种糖，不是特别透明。

咨：糖有包装纸吗？

访：没有。

咨：新的？旧的？

访：新的，就是好像刚吃就卡到这里了。

咨：表面光滑吗？

访：表面光滑，但能感觉到很硬。

咨：重吗？

访：不重，一般的糖的重量。

咨：糖在肉里还是在哪儿？

访：不是在肉里，就是腹腔有口儿很细的地方，它就在那里，通不过去，卡在肉之间。



图1 象征物

Figure 1 The symbolic object

随后继续引导来访者，来访者开始表示用手边 A4 白纸折个盒子。此处咨询师进行了引导，建议来访者可用想象选择适合置放象征物的容器，但要确保足够安全和牢固地装载及移动象征物。来访者最终选择了带有米老鼠图案的铁制糖盒，描述其为新的、是小时候用的带有图案的旧款、一个拳头的大小、心型、无锁扣、颜色从底部到上部为黑、白、粉。

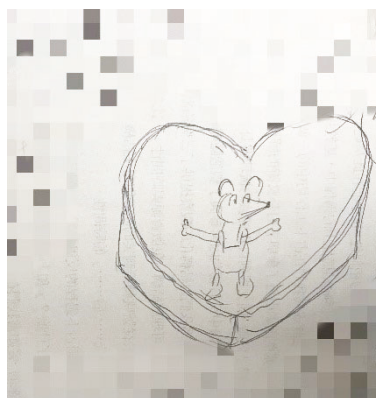


图2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

#### 4.2.4 象征物在承载物中的分离、清洗与放置

在分离象征物时，糖果一度卡得很紧，来访者不知如何取出。此处为激发来访者的想象力，建议可在想象中操作完成，不需要一定是现实中可行的方法或可视性器具。取出后糖果掉到地上且沾到了烟灰和头发，随后来访者自行对烟灰与头发进行了清理。由此可见，如烟灰与头发代表其它负性情绪或感受，来访者有足够内在力量去处理。

咨：好，现在就开始取这个糖出来。

访：我是去取还是我是被取，我是怎么操作呢？

咨：你可以用意念去对自己的糖进行处理。

访：（操作中）我感觉这步还挺难的。

咨：你感觉哪里比较难？和我说说。

访：就是感觉很难想象出来去取这个，感觉它卡得很紧，很难取出来，不知道通过什么方式把它取出来。

咨：卡得紧是吧？比如说现在有高科技的微创技术，也可以是现实中实现不了的但可以进入身体里的任何方法。

访：（意念处理中，操作约1分多钟）我想到就是取出来表面很光滑，然后就用镊子夹，突然间就掉在地上了。

咨：碎了吗？

访：没有碎。

咨：那现在你捡起来放哪里了吗？

访：嗯…没有。就是那样掉在地上。



咨：那把它捡起来看看脏不脏，这样 360 度看一看，检查下。上面沾了什么东西吗？

访：我感觉有那个烟灰，我也不知道为什么有烟灰。然后现在有头发丝。

咨：那继续去清理一下，你看用什么方法。

访：我觉得用水冲一下。

咨：好的。

后续的承载物清洗及象征物放置的过程较顺利。

#### 4.2.5 移动过程

进入动态移动操作前，为了使来访者保持放松的状态，再次嘱咐其进行三调放松。

##### (1) 初始移动

咨：1 米（时间较长约 14 秒）→ 2 米→ 3 米

访：我怀疑糖变软了

咨：3 米→ 2 米

访：糖变软了，味也变了，橙子味的硬糖变成了草莓味的 QQ 糖，外面还有层白霜。

##### (2) 可见移动

随后移动 3 次到 8 米时来访者表示：

访：5 到 8 米的时候让我想到了我和我家狗的距离，以前我们就是保持 5 到 8 米。

咨：现在什么感受呢？

访：现在一方面觉得舒服安全，但另一方面因为去年它死了，会想到它还有那时候的快乐，很伤感。

咨：你觉得放在哪儿你最舒服呢？

访：10 米。我家老房子的阳台，这是我能想到的距离的上限了。

咨：继续移动哈，9 米。

访：狗过来要糖了。

咨：我们如果继续移动有影响吗？

访：可以。

咨：10 米。

访：放到阳台了。

咨：12 米。

访：想象不到这个距离，感觉要换下空间，12 米不在我之前的场景里。

随后反复移动几次后再次回到 10 米处，来访者表示 10 米处已不是阳台，场景发生了变化。继续移动若干次后询问最远距离，为 60 到 70 米，即家到小区大门的距离。移动到 80 米时来访者想起去年某日和奶奶去埋狗，犹豫要不要把糖也一起埋掉，这里建议来访者继续移动。

咨：150 米。

访：不清楚了，糖变成了脆片。

咨：230 米。

访：糖在盒子里消失不存在了，盒子外面多出来一个包装的红网。

咨：现在影响值是几分？

访：1 分吧。

咨：250米。

访：（来访者在这里待了约1分钟，我没有继续询问，等待着他睁开眼）

咨：刚刚什么感受？

访：我感觉自己在一个静谧的夜晚，很放松。

咨：心里还惦记那糖吗？

访：我觉得器官那里空了一块需要修复下。

咨：压抑感的影响度现在是多少？

访：零。

### 4.3 来访者反馈

一周后，来访者反馈当天做完移空技术治疗后很平静，当天的阅读文献效率就明显提升，这一周状态也比较稳定。一个月后随访，来访者表示治疗后写论文可以比较快地集中注意力，虽然有几次家里发生一些事还是会心烦，但可以暂时不理睬那些事而专心在论文上。

## 5 讨论与总结

### 5.1 案例评价与分析

本案例首先推翻了咨询师在治疗前“较早期压抑的情绪一次性移空有困难”的预设。本案例表明移空技术对来访者较早期压抑的情绪的治疗疗效好——本次治疗效果为临床痊愈；起效快——本次治疗一次起效，且疗效可保持一周。后续长期疗效有待今后进一步做更长时间的随访。移空技术可以不问原因、不做诊断，直接针对负性感受即心身症状本身的特点，对快速显著的疗效起到了很大的作用。

在前文的评估与分析中我曾提到来访者在描述自己的负性感受时有时很难与生活事件区分开，在此咨询师需要去甄别。在本案例中，来访者描述象征物为橙子味的糖果噎在胸腔内。从象征物的特征来看，因糖果为甜味，并不完全是负性情绪的表达，此象征物有可能与生活事件没有完全分离清楚。由于来访者描述其压抑感体现在糖果噎着的身体感觉上较准确，咨询师根据来访者的感受对此象征物进行了后续操作。但在确定象征物阶段，对“糖果”是否能够被移空有所顾虑，因甜味有可能会触发来访者的不舍、怀念等感受。此顾虑内容在后续移动中有所体现，如在可见移动中让来访者感到舒服的5米到8米的距离正是曾经与宠物狗的距离（快乐的时光）、10米处老房子的阳台（最舒服的地方）。但在后续的移动过程中，咨询师仍把握住了移空技术的主要思路，引导来访者继续向远处移动，直至象征物消失，并到达了初步的空境，此时来访者达到全然放松和更为平静的内在体验，疗效甚佳。

另外，三调放松在本案例中也起到了重要作用。在第一步的三调放松过程中，来访者就达到了深度的身、息、心的共同放松，对其负性感受也产生了显著疗效，问题影响度下降。三调放松也是后续移空技术的预备性操作，其目的在于让来访者能够心平气和地面对问题，由此进入接受移空治疗的过程。对于咨询师而言，这也是一个观察来访者自我调控能力的时机或窗口，对进一步加深移空技术的咨访关系也起到重要作用。同时，这种从治疗开始就能够深度放松的体验对后续治疗的稳定性提供了条件。



## 5.2 对咨询过程的反思

在二元论的思想下，我们习惯于“为”，“不作为”被认为是不可取的[10]。有压抑倾向的来访者往往不接纳自己的情绪或意识上排斥无法集中于学习的感受。这里的不接纳和排斥即为“为”，意识刻意压抑了一些负性感受或情绪[7]。来访者被压抑的负性感受或情绪充满内在“空间”时[6]，就无法平静或无法体验事物本身的真实性，此时需要“清空”负性情绪或感受[9]。

移空技术操作的第一步就是三调放松，本案例的来访者在三调放松后问题影响度分值由8分下降到2分，说明放松程度较好，来访者内在开始出现“空间”。在治疗过程中，咨询师同样不需要通过言语去找寻病因或让来访者进行过多智性思考，而是引导来访者进入心身一体的具象思维[3]。当代表负性情绪的象征物被移走，象征物已经消失不存在了，由此来访者拥有了更多的内在“空间”，这又进一步促进了放松的程度，并有可能达到入静[8]。

除此之外，本次移空操作还有值得更进一步探讨的细节。比如来访者的负性感受与生活事件分离不清晰，表现为象征物的部分特征与负性感受不匹配，象征物可能包含有生活事件的成分，这也使得在后续移动过程中来访者对回忆中的美好出现不舍、犹豫是否要将其移空的内在矛盾。因为负性感受与引起负性感受的生活事件本身就有较为紧密的关系，临床应用中完全分离清楚两者有时并不容易，这时咨询师能够甄别就可以了。

本案例由于咨访关系信赖度较高、三调放松效果较好且来访者具备一定内在处理问题的能力，最后虽然到达了初步的空境并取得最终的疗效，但咨询师仍需要在今后的移空技术操作中对不同心理状态的来访者加以关注，进一步觉察和探讨负性感受与生活事件分离不清时对治疗效果所产生的影响。但明确的是，此案例推翻了咨询师的预设，即来访者较早期的压抑情绪可以一次性通过移空技术进行处理并消除由于压抑情绪导致的继发负性情绪（烦躁感）。

（致谢：本案例公开发表获得来访者知情同意。）

## 参考文献

- [1] 刘天君. 移空技术操作过程简述[J]. 心理学进展, 2015, 5(11): 702-708.
- [2] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化[M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [3] 刘天君. 禅定中的思维操作——剖析佛家气功修炼的心理过程[M]. 北京: 人民体育出版社, 1994.
- [4] 刘天君. 移空技术操作手册[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [5] 夏宇欣, 吴晓云, 刘天君. 移空技术的特点分析及其未来研究展望[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(5): 852-855.
- [6] Slingerland E. Effortless Action: Wu-wei as Conceptual Metaphor and Spiritual Ideal in Early China[M]. New York: Oxford University Press, 2003.
- [7] Watts A. TAO: The Watercourse Way[M]. London: Souvenir Press, 2011.
- [8] Gregory J. Effortless Living: Wu-Wei and the Spontaneous State of Natural Harmony[M]. Toronto: Inner Traditions. Electronic edition produced by Antrik Express, 2018.
- [9] 郭庆藩. 庄子集释[M]. 北京: 中华书局, 2004.
- [10] Wu K. Chuang Tzu: World Philosopher at Play[M]. New York: Crossroad Publishing, 1982.