

Efficacy Promoting Factors of the Operation Steps of Yikong skill

Shan Xu Zhao Shan Li Haiyan *

Xuzhou Yide Education & Psychological Consulting Co., Ltd., Xuzhou

Abstract: This article focuses on the therapeutic effects of the four operational steps of “autonomy”, “focus”, “expression” and “empty”, as well as the distribution of these factors in the operation steps and the relationship between the factors. Clarified that in the practice process of Yikong skill consultation, it is not enough to master the 10 operation steps proficiently, but also pay attention to grasping other factors that promote and enhance the efficacy of the 10 steps.

Key words: Yikong skill; Clinic visitor; Curative effect; Factor

Received: 2020-12-18; Accepted: 2020-12-23; Published: 2020-12-29

移空技术操作步骤的疗效促进因素

单 旭 赵 珊 李海燕 *

徐州市一德教育咨询有限公司，徐州

邮箱: imshanxu@163.com

摘 要: 本文重点探讨“自主”“专注”“表达”和“空境”等四个移空技术操作步骤的疗效促进因素，以及这些因素在操作步骤中的分布和各因素之间的关系，以阐明在移空技术咨询实践过程中，仅熟练掌握 10 个操作步骤还不够，还要注意把握那些促进和增强 10 个步骤疗效的其他因素。

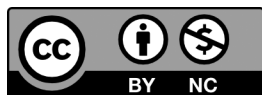
关键词: 移空；来访者；疗效；因素

收稿日期：2020-12-18；录用日期：2020-12-23；发表日期：2020-12-29

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/>



移空技术是一项基于中国传统文化的心身治疗技术，包含三调放松、确定靶症状、引导象征物、引导承载物、置放象征物、移动、填写记录纸等 10 个操作步骤，其疗效的实现主要通过实施这 10 个操作步骤完成。移空技术对治疗终极目标的设定是引导来访者达到心理空境，这个目标有别于许多其他心理治疗技术。

在移空技术的治疗过程中，正确操作 10 个操作步骤是实现疗效的基础，但各操作步骤的充分完成，不仅与各自独特的操作内容有关，还与一些共通的、或目标性的促进因素有关。本文即对一些能起到促进移空技术操作步骤疗效的因素作初步探讨。

1 移空技术操作步骤的疗效促进因素

移空技术操作步骤的疗效促进因素，约略可以概括为四个，即：自主、专注、表达和空境。这四个促进因素可以独立起效，但又相互关联、层层递进。其中，自主、专注、表达为 10 个步骤所通用，空境是移空技术咨询的终极目标，在治疗最后阶段体现，通常出现于第 8 个操作步骤之末。

1.1 自主

“自主”是指来访者处于主动完成操作步骤的状态，这是促进和加强移空技术治疗步骤疗效的首要因素，贯穿移空技术 10 个操作步骤的始终。^[1]移空技术咨询师的主要任务，就是指导来访者自主把握和解决自己的问题、情绪、觉受、心理资源以及心身境界等。咨询师在咨询过程中既需要信任来访者的选择，鼓励其自行操作，又需要即时判断来访者自主把握能力是否充足，且在不足的情况并给予支持，指导来访者提高自主把握的能力。

这里借用禅宗和道家的修行方式对“自主”作一解释。至少在唐宋时期，禅宗寺庙里僧人的修行完全是一种自主行为，有问题可以自己去找师父。如果你只是混吃混喝做一个“粥饭僧”，也由得你去，师父完全不会主动给你布置作业。这有点像我们讨论咨访关系时常说的“虚掩的门”，强调来访者的主动性。而道家的侧重点则有不同，道家的修炼步骤完善、梯级分明，需要在师父的指导下进行操作。修炼者的“发心”当然重要，师父的指导也不可或缺，甚至在一些“关口”上，还需要师父的鼓励和督促，但整个的操作还是（也只能是）修炼者自行完成的。^[2]这就有点像移空技术咨询中来访者在咨询师的指导下，完成操作意识作业过程的“自主”了。这个“自主”并不等同于放任自流，而是需要在咨询师的指导下进行。如果来访者自主的力量不足，咨询师要能够加强其力量。

一次咨询过程中，咨询师觉察到承载物不断变化，且承载力不断减弱，意识到来访者自主能力不足，于是及时给予干预，指导来访者使用最初承载能力较强的承载物。在这个案例中，承载物以及后续的移

动过程依然是来访者自主操作，但咨询师在关键处协助来访者稳定了自主承担的能力，虽仅只言片语，其作用却不容忽视。

案例 1 案例报告节选

靶症状：压力导致的胸口堵；

象征物：一团墨绿色黏糊糊的东西；

承载物：黑色的带盖塑料桶；

疗效评估：8 分到 2 分；

节选部分：第 8 步“移动置放了象征物的承载物”；

节选说明：在移动操作中，承载物不断发生变化，且承载力不断减弱。此时咨询师判断来访者自主把握能力不足，故直接要求来访者使用最初的承载物，最终影响度 2 分，达到显效。

咨：接下来你可以选择闭上眼睛。试着把这个桶移到你眼前正前方一米的位置。（停顿了一会，问）到了吗？

访：到了。

（初始移动移了四次，来访者突然睁开眼睛说：它好像变成了纸箱子。）

咨：桶变成了纸箱子是吗？什么样的纸箱子？

访：方的纸箱。

咨：嗯，那我们还回到刚开始起始的那个位置。那个黑色的塑料的里面装着黏糊糊的东西和那个小石头的桶，可以看到吗？

访：嗯。

咨：好的，嗯，我们把它移动到一米的位置。

（分别移动至：三米，五米，两米，眼前的位置）

咨：当它再次移动到眼前，你什么感觉。

访：它移动的时候，它只要一动，我就发现它好像就变轻了，变得不是那种黑的垃圾桶，就是纸箱。它只要一移动，就是纸箱，然后那时候我感觉我有点强迫自己去想象那个黑色的垃圾桶。

咨：嗯。它是一个什么样的纸箱。

访：方的。

咨：上面有 logo 吗？结实吗？

访：没有，是挺结实的，就是它也变小了，没有一米那么大，大概长宽高也就 50*40*60 这样。

咨：这个箱子里面有装着我们刚刚清理出来的那个黏糊糊的东西吗？

访：嗯，它们都完好地装在里面。

咨：那上箱子口封得怎么样。结实吗。

访：嗯，挺结实的。

咨：好的，那我们现在先看这个纸箱子。把这个箱子移动至眼前一米。

（停顿了几秒钟，来访者点了点头。再分别移动至五米，两米的位置，来访者突然说：我感觉它又变了，它老是在变。）

咨：嗯，它现在又变成了什么样子。

访：它变成了那种密封的，用透明胶带封起来的那种泡沫箱，就是我们在网上购物的时候，买海鲜或者冷冻品用的那种。

咨：嗯，现在可以先不着急，我们来做一个三调放松。

访：嗯。

（再次强调了三调放松的要领，这次做了两分钟。）

访：可以了。

咨：嗯，我们还回到刚开始那个黑色的塑料桶，里面装着清理下来的粘乎乎的东西，可以看到吗？

访：嗯。

（反复移动了四五次后，问到最佳距离来访者说越远越好，问到最远距离来访者说 200 米。）

咨：200 米。现在有多大？

访：到了，但是它好像没有了，就是轻飘飘的，就像一个空的塑料，塑料纸那种。

咨：嗯，还能看到它，是吗？

访：也看不到，就是那种感觉。

咨：感觉在，但是看不到它了，是这样吗？

访：嗯。

咨：嗯，那我们再往前移动。移动到 300 米。到了吗？

访：嗯。

咨：500 米。到了吗？

访：到了。

咨：还能感觉到吗？

访：像有一阵风。

咨：我们继续。1000 米。

访：没有了。

咨：现在完全感觉不到了吗？

访：嗯。

咨：很好，可以闭上眼睛，去感受那种完全感觉不到它存在的那个感觉。在这个状态里可以尽量多的待一会儿，等你待不住的时候，再回来。

（来访者空境体验约 3 分钟，缓缓睁开了眼睛）

咨：现在让你再给它打分的话，它有多少分？

访：2 分。

（咨询师：赵姗 案例编号：ZS202010301 报告格式：叙述+关键对话式）

1.2 专注

“专注”有目标专一的意思，有点像“聚焦”。例如移空技术的第 2 步“选择靶症状”，强调一次只处理一个靶症状。^[3]当来访者描述多个症状时，咨询师须要求来访者选择一个影响度最大者作为这次咨询的靶症状。以出行为喻：张三人在北京，既要去济南拜访客户，又要去南京探望朋友，这两个目标要想同时达成，不太可能。所以必须选择哪个目的地更为重要，先完成这个，下次再完成另外一个。在移空技术咨询的实践中，我们也会发现，当来访者的多个症状中影响度最高的一个得到解决时，其他症状也会得到不同程度的缓解。这就好像上述旅行如果先到了济南，以济南为出发地，再到南京，距离更近，也更容易达成。

但专注不仅仅是对症状、目标或者操作过程的专注，同时也是对当下、对觉受、对存在状态的专注，这和“聚焦”又有所不同，是对当下整体、全程的专注。比如在三调放松的过程中，咨询师指导来访者“只关注呼气，不管吸气”，既是关注“呼气”这个动作，也是通过对呼气的关注，将意识专注在当下的全程。

虽然不是所有来访者都能够深入地专注于当下，但我们也会看到，来访者一旦专注于此，症状便会得到缓解乃至完全消失。

以下是一个并非典型的移空咨询案例，却较为清晰地体现“专注”所能够起到的效果。

案例 2 案例报告全文

来访者基本情况：女，43 岁。自述近期多焦虑，思绪繁多，以致睡眠质量较差。昨晚接近太亮才入眠，只睡了两个多小时，所以现在眼睛疼痛。

三调放松：嘱来访者坐椅子前三分之一处，双目轻阖，自然坐直；只关注呼气，不管吸气；如果头脑中有念头、不舒服的感觉或者画面等等，都随呼气排出体外；如果感觉到舒服可以多做一会。来访者很快进入了三调放松状态，做了 45 分钟，中间咨询师没有打扰。当来访者睁开眼睛时告诉咨询师，眼睛完全不疼了。问及焦虑情况，回答说原来的那种焦虑感现在若有若无。

靶症状：未确定。

象征物：无。

承载物：无。

移动过程：无。

疗效：整个过程没来得及确定靶症状，所以也没有问到初始评分。但在三调放松之后的交流中问到先前不舒服的感觉可以打多少分时，来访者回忆说有 8 分。再问现在还剩下多少分时，来访者回答 0-1 之间。追问具体评分，来访者略加思考，确定为 1 分。

（咨询师：李海燕；案例编号：LHY202004261；报告格式：简述式）

这个案例我们可以看到，来访者在咨询师的指导下，专注于当下的三调放松操作，并且专注时间较长，焦虑的心理症状和眼睛疼的躯体反应得到了大幅度的降低。这里的“专注”并非对某些事件、情绪、症状或者原因、情结、过往经历等等问题的“聚焦”，而仅仅是对当下的“专注”。需要说明的是，这里的“专注”是松弛的专注。事实上，人在紧张的时候是不太可能真正专注的。

移空技术的操作过程中，从三调放松开始，到确定靶症状，再到存想象征物和承载物，直到移动操作的全过程，乃至最后的空境体验，都是来访者在咨询师的指导下专注于当下。需要说明的是，咨询过程中来访者的“专注”需要咨询师的具体指导，说明如何操作，但不是诱导，不给予暗示，也完全没有带领。以上案例 45 分钟的三调放松，咨询师完全没有干预，来访者自行完成，即自主。

1.3 表达

移空技术咨询中的表达，当然是语言的表达。但移空技术操作步骤的语言表达，特别要求的是具象化、象征化的语言表达。概念化的语言对情绪和感觉的表达通常是不够准确的，比如“焦虑”这个用词。^[4]某甲说到“焦虑”时，想表达的可能是慌乱甚至接近于恐慌；某乙同样使用“焦虑”这个词，想表达的可能更偏向于茫然而不知所措；某丙的“焦虑”则可能是指烦乱而没有头绪。所以概念化的语言表达，往往并不足以让来访者将内在的负性感受向外释放。但如果上述的某甲将焦虑象征性、具象化地表达为一个漆黑的密闭空间，某乙的是白茫茫一片的雾气，某丙的是一团棕色的乱麻，那么这种表达远远比“焦

虑”这个概念更为准确。

具象化的表达超越想象，需要达到“存想”的程度。想象是形象思维，其运行的媒介是表象；存想是具象思维，运行的媒介是物象。二者的差别主要在于深度不同。存想可以理解为“深度想象”，也就是把想象的表象细致发掘，深入到栩栩如生的物象。比如“一团乱麻”这个想象是不够的，并不足以表达“焦虑”这种感受的具体细节。这时咨询师还需要具体询问“这团乱麻是什么颜色的？什么形状的？有多重？触感怎样？温度如何？”等等。要通过咨询师的提问，让来访者脑海中构建的象征物达到如同亲见的地步，唤起了相应的具体感知觉，才是存想。

在移空技术的操作中，多个步骤都会使用到具象化表达这个因素。除了象征物和承载物的构建之外，分离象征物、清理象征物、将象征物置放于承载物，乃至移动操作的过程等等，都是基于具象化的表达和交流。它是促进移空技术操作步骤疗效的重要因素。^[5]比如在我的一次教学示范中，具象化表达起到了十分重要的作用。

案例 3 案例报告节选

靶症状：颈椎至胸椎上部的僵硬感；

象征物：铁制脊椎模型，一侧连着铅块；

承载物：铁箱；

疗效评估：9 分降至 2 分；

节选部分：第 7 步“将象征物置放于承载物”中分离象征物的操作；

节选说明：来访者在分离象征物时遇到困难，咨询师协助来访者进行分离，亦即协助来访者进行具象化操作过程的表达。完成分离后再询问影响度评分，从原来的 9 分降到了 6 分，症状得到了一定程度的缓解。

咨：那现在咱们把这个铁制脊椎模型连着铅块的这么一个东西，装到铁箱里，你打算怎么装？用手拿进去呢？还是怎么弄进去？

访：如果要拿出来的话，那我不瘫了吗？

咨：没事。那我们把这个东西，和箱子一起，先清理一下再看。那个脊椎吧，它毕竟不是平滑的，还有缝什么的，都打扫打扫。尤其是那缝里，翻过来掉过去都看一看，比如缝里有没有藏灰什么的。

访：我就是不知道怎么给它拿下来。

咨：那就先打扫吧。尤其是一节一节衔接的部分，那里头你拿什么东西清理它？

访：（约 2 分钟后）我清理倒是可以的，就是拿个小刷子给它刷一刷。清洗完了，但是我还是拿不下来。我不知道我要是给它拿下来，我那块儿用什么来支撑。

咨：你就把它拿下来，你看看能咋地！

访：（努力尝试约 2 分钟）我还是拿不下来！

咨：不着急，咱们慢慢来。我听着这里头好像挺担心的，如果拿下来人不就整个瘫了吗？

访：对呀！

咨：那你拿个什么东西给它替换掉呢？（略作停顿）它本来就是一铁模型。

（此时来访者努力尝试，约 1 分钟后）

咨：你可以往旁边挪一点试试，没准里头还有东西呢，不一定是空下来一截，也可以先支上去再把它替换掉。

（3 分钟后）

访：我是这样想的，我给它置换成纯粹是人的骨头。就是移植了一段新鲜的骨头过来。

咨：我看到你刚刚启动了一下。如果现在给个分的话，那个感觉现在还有几分？

访：大概还能有个 6 分左右吧。

在此之后，置放与移动过程较为顺利，最终评分降至 2 分，达到显效。

咨询师：单旭；案例编号：SX202011181；报告格式：叙述+关键对话式

在这段对话中，来访者关于症状和对症状移除的担心均是通过具象化的语言来进行表达，而咨询师也使用具象化的语言进行干预。经过这一段交流，在尚未进入到移动操作的时候，靶症状的影响度已经有所缓解，也为之后的操作奠定了良好的基础。

1.4 空境

空境是指来访者在咨询师的指导下达到空境体验。移空技术所说的空境，并非佛家道家修炼所要达到的空，还是在自我意识范畴内的心理或意识空境。用它对治一般的心身症状，已经够用。在此空境的体验中，由于没有符号化，原本附着于符号的种种心身症状也就消失了。尽管来访者在短暂的空境体验之后，依然还会回到符号化的世界，有些症状可能还会再次出现，咨询中已经降下的影响度也有可能有所回弹，但这一次的空境体验会成为来访者的可能是前所未有的“新经验”，从而对来访者未来承担负性感受的能力产生深远影响。这种新经验带给来访者的影响有点像荣格所说的山谷里下着滂沱大雨，就像我们生活中有些最重要的事情，终究是无法解决的，然而如果你爬到了山顶，尽管雨依然在下，但心情会有所不同，区别在于，原来你身陷其中，现在是一览众山小。

心理空境是移空技术的终极治疗目标，空境体验是移空技术给予来访者的独特体验。一旦体验到空境，来访者处于轻松安定愉悦的状态，症状会当下消失。这些体验会大大促进来访者痊愈病患的信心，稳定疗效，使其更加积极主动参与移空技术的治疗过程。

2 各促进因素的分布与相互关系

2.1 分布

移空技术的所有操作步骤中都包含了“自主”和“专注”这两个疗效促进因素；除了两次三调放松外的其他操作都有“表达”在内，其中第 2 步“确定靶症状”和第 9 步“评估疗效”主要使用概念化语言表达，其他各步骤均以具象化表达为主；“空境”只在第 8 步“移动置放了象征物的承载物”的最后阶段出现。然而，空境体验是促进移空技术疗效的终极因素。

表 1 疗效促进因素在各操作步骤中的分布

Table 1 Distribution of factors promoting curative effect in each operation step

序号	操作步骤	自主	专注	表达	空境
1	三调放松	✓	✓		
1.1	调身	✓	✓		
1.2	调息	✓	✓		
1.3	调心	✓	✓		
2	确定靶症状	✓	✓	✓	
2.1	确定要处理的靶症状	✓	✓	✓	
2.2	对靶症状进行影响度 评分	✓	✓	✓	
3	将靶症状存想为象征物	✓	✓	✓	
4	存想置方象征物的 承载物	✓	✓	✓	
5	画下象征物与承载物	✓	✓	✓	
6	三调放松	✓	✓		
7	将象征物置放于承载物	✓	✓	✓	
7.1	将象征物从身体中分离	✓	✓	✓	
7.2	清理象征物和承载物	✓	✓	✓	
7.3	将象征物置放于承载物	✓	✓	✓	
7.4	对象征物和承载物进行 加固	✓	✓	✓	
8	移动置放了象征物的承 载物	✓	✓	✓	
8.1	初始移动	✓	✓	✓	
8.2	可见移动	✓	✓	✓	
8.3	超距移动	✓	✓	✓	✓
9	依象征物和承载物的变 化评估疗效	✓	✓	✓	
10	画出移动后的象征物和 承载物	✓	✓	✓	

2.2 关系

促进移空技术操作步骤疗效的四个因素虽能够独立起效，但相互之间有着非常密切的关系。“自主”和“专注”密不可分，贯穿整个咨询过程。离开了“自主”，“专注”无从谈起，而不能“专注”的“自主”，根本就不是真的自主。“表达”，尤其是具象化表达，是咨询过程主要操作步骤的表达方式，也成为“自主”和“专注”的落脚点。而“空境”是整个咨询过程的终极目标，更需要来访者自主把握的情况下进行，或者说只能是在来访者自主把握的情况下，才可能到达空境体验。也可以说，“空境”是“自主”、“专注”和“表达”共同携手的去处。简言之：在这四个促进因素中，“自主”是主体，“专注”是形式，“表达”是内容，“空境”是目标。

可以这样比喻：“自主”是出行的人，“专注”是人开的车，“表达”是车走的路，“空境”是人、车和路共同的目的地。如图 1 所示：

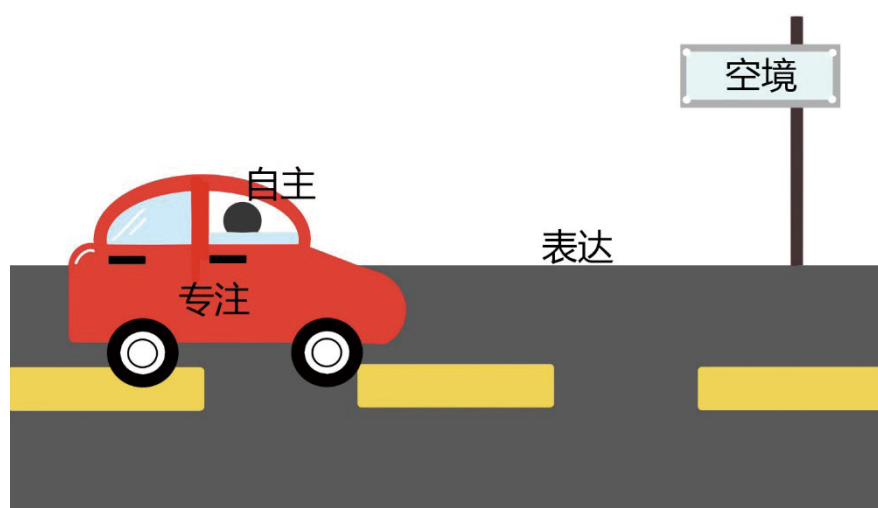


图 1 疗效促进因素之间的关系

Figure 1 The relationship between the promoting factors of curative effect

致谢

感谢文中三位案例的来访者对案例使用的支持。

感谢单予涵同学帮助绘制“移空技术引导来访者积极参与治疗四个切入点之间的关系”的图画。

参考文献

- [1] 刘天君. 移空技术操作手册 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [2] 刘天君. 当心理咨询遇上传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [3] 刘天君. 禅定中的思维操作 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1994.
- [4] 铃木大拙, 弗洛姆. 马蒂诺. 禅与心理分析 [M]. 北京: 海南出版社, 2012.
- [5] 卫礼贤, 荣格. 金花的秘密 [M]. 北京: 中国时代出版传媒有限公司, 2011.