

如何做好移空技术的初始访谈

周文¹ 陈益²

1. 南京心由坊文化传播有限公司, 南京;

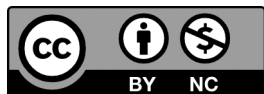
2. 南京师范大学心理学院, 南京

摘要 | 初始访谈在心理咨询中有着重要的意义。移空技术咨询有其自身的特点, 本文阐述了移空技术初始访谈的任务和目标。移空技术初始访谈的四个主要任务: 建立适合移空技术的咨访关系、初步确定来访者的靶症状、向来访者介绍移空技术、讲解知情同意书。对移空技术初始访谈的基本步骤进行了说明。对如何做好移空技术的初始访谈做了简单的讨论。

关键词 | 移空技术; 初始访谈; 主要任务; 基本步骤

Copyright © 2021 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 移空技术初始访谈的重要性

初始访谈在心理咨询中有着重要的意义。为什么要进行初始访谈, 而不是直接进入咨询, 其实这个过程和看病是同样的道理, 咨询师首先要取得来访者的信任, 也要对来访者“望闻问切”, 看看来访者是否适合心理咨询的工作范围。咨询师和来访者需要有这样一个机会接触、了解彼此, 初步判断双方能否进入下面的咨询。

所谓良好的开端是成功的一半, 初始访谈做好了, 是顺利进入咨询的前提和保证。不同流派的心理咨询技术解决问题的方法和目标不一样, 在此基础上的咨访关系也有所不同, 通过初始访谈, 制定与咨询技术相应的目标、任务和计划, 建立适合的咨访关系, 在正式咨询中才可以胸有成竹地工作, 达到预期的效果。

移空技术是一项原创的、本土化的心理咨询技术, 具有鲜明的中国传统文化特征, 有着不同于西方心理咨询技术的特点, 移空技术初始访谈也有其自身特点。

2 移空技术初始访谈的主要任务

移空技术初始访谈的主要任务有四个方面：建立适合移空技术的咨访关系、初步确定来访者的靶症状、向来访者介绍移空技术、向来访者讲解知情同意书。咨询师在初始访谈中要完成以上四个方面的内容，才能保证下一轮的移空咨询顺利进行。

2.1 与来访者建立适合移空技术的咨访关系

在移空技术的治疗过程中，象征物、承载物的构建及其移动，都是咨询师和来访者的共同工作目标，咨询师与来访者之间是互动合作的关系，作为一名移空咨询师只会做十个操作步骤是远远不够的，还要与来访者建立心理上机能的、内在的联结，且这个联结是基于感性的，需要咨询师和来访者在实际相处中达成。

移空技术每个操作步骤目标明确，主要由咨询师把握整体进程和方向，移空技术的全过程始终由咨询师以指令或提问的方式进行引导，如象征物和承载物的构建是咨询师以提问的方式问出来的，移动是由咨询师发出指令、来访者完成的。初始访谈中，咨询师也要与来访者建立起与此相应的、由咨询师占主导咨访关系，保证咨询师在接下来的移空咨询中能驾驭整个过程，这一点和其它心理咨询技术的咨访关系有所差别。

所以移空技术的咨访关系可以说是权威式的，但这与心理咨询中的基本要素如真诚、共情、倾听等并不冲突，咨询师引导和发出指令的同时也要跟着来访者的节奏、随时捕捉来访者的反应同速跟进，移空技术是由咨询师主导并营造一个让来访者能够充分发挥的环境，同时也以来访者为中心。

2.2 初步确定来访者的靶症状

每一种心理咨询方法都有其针对的目标，移空技术解决的是来访者的症状，移空技术所针对的症状，指负性的主观心身感受，包括负性情绪与负性感觉。负性情绪如抑郁、焦虑、愤怒等，负性感觉如疼痛、麻木、酸楚等。移空技术原则上一次处理一个症状，靶症状是指当下对来访者影响度最大的、最需要处理的一种或一类症状。初步确定来访者的靶症状，是移空技术初始访谈的最重要的技术目标。

有了靶症状后，还要评价问题影响度，让来访者自我评估靶症状影响的严重程度，评价分值为0~10，0为无影响，10为最严重。这是对来访者情况的进一步掌握。

2.3 向来访者介绍移空技术

确定了来访者的靶症状以后，下一步咨询师要向来访者介绍移空技术，要让来访者知道移空技术是怎么工作的，为什么移空技术可以不问原因、不据诊断，下面需要TA做什么。而且需要根据不同来访者的文化程度、职业等用精炼的语言、来访者能够理解的语言解释清楚移空技术，比如对有的来访者可以举一个例子，说明从靶症状到象征物、承载物以及移动的操作过程，让来访者知道要找一个象征物，要找一个承载物，其他就跟着咨询师的指令去做，对于有心理学背景来访者可以适当介绍移空技术的理论和心理机制，对孩子可以说就做一个游戏等，但也不用详细讲解移空技术，做到来访者对移空技术

没有太多疑问就可以了。不同的心理咨询技术有不同的处理问题的思路和方法，让来访者知道移空技术是怎么处理问题、咨询过程需要TA怎样配合，也基本认可，这项任务就算完成了。

2.4 向来访者讲解知情同意书

向来访者讲解“移空技术咨询来访者知情同意书”的主要内容，包括：移空咨询程序、移空咨询与其他治疗的关系、安全承诺、保密承诺、保密例外、来访者协助事项等。

3 移空技术初始访谈的基本步骤

3.1 建立咨访关系

3.1.1 收集来访者信息

通常预约时会提前收集来访者的个人基本信息，包括性别、年龄、职业、学历、以往病史、紧急联系人信息等。

3.1.2 相互介绍

咨询师与来访者相互进行简单的自我介绍，这是建立咨访关系的开始。

3.1.3 建立良好的咨访关系

咨访双方首先要实现能够相互理解的有效沟通，这一点不管做什么流派的心理咨询技术都需要，咨询师与来访者的有效沟通是咨询能够顺利开展的保证。

咨询师要在与来访者的交流中传递出真诚和共情，能够让来访者觉得值得信任。除了信任之外，咨询师还要让来访者对自己的专业胜任力有足够的信心，相信咨询师的专业能力能有效地帮助自己。

建立良好的咨访关系不仅限于咨询师与来访者之间语言上的交流，也跟咨询师的态度、问话和回应的语气、语调等非语言方面都有关系，咨询师也要注意来访者包括肢体语言在内的表达，一个训练有素的咨询师会关注到来访者的每一个细节。建立良好的咨访关系也不限于初始访谈，贯穿在咨询的整个进程之中。

因移空技术有其自身的特点，咨询师还要与来访者建立具备移空技术特点的咨访关系（详见2.1），以保证接下来的移空咨询能顺利开展。

3.2 了解来访者的诉求、初步确定靶症状

咨询师需要了解来访者的主要诉求，了解来访者遇到了什么样的问题和困扰以及持续的时间。

来访者通常不会直接说出靶症状，首先讲述的往往是生活事件，移空技术不处理生活事件，处理的是生活事件引起的负性感受。但生活事件是确定靶症状的重要因素，咨询师要在倾听来访者生活事件的过程中把握移空思路、着眼询问生活事件带给TA的负性心身感受，这个需要咨询师来把握，比如来访者的主诉是孩子沉迷于打游戏无心学习，咨询师可以询问当孩子打游戏不学习的时候，你的情绪是什么？是感到愤怒吗？还是担忧更多？比如来访者诉说家庭成员或单位同事之间的矛盾纠纷时，咨询师要从中引导来访者说出这些事件带给TA的具体感受，即从聚焦生活事件转到聚焦自己的感受，这其中有一个

转折,有的来访者转不过来这个弯,常常抱怨、求助于咨询师的是外在的生活事件,而不是自己的负性感受,遇到这种情况咨询师要妥善引导。有时咨询师也不用直接问,从来访者说话的语气、态度、话语中的词汇等就能体会得到。

即使同一生活事件,引起的靶症状也可能不一样。同样的生活事件,对每个人带来的感受是不一样的,比如同样是新冠疫情这件事,有的人感到恐惧,有的人感到愤怒或无助,有的人是表现在躯体症状比如头疼、失眠等。咨询师要把来访者的诉求最终落实在靶症状。

需要说明一点,初始访谈中初步确定了来访者的靶症状,但并不是说来访者下次来了肯定就是这个靶症状,可能跟初始访谈是同一个靶症状,也可能不是,以当下再次确定的靶症状为准。

3.3 对来访者评估

除了从来访者的穿着、身材、表情、说话的特点等方面建立对来访者初步的、感性的印象,初始访谈中很重要的一点要对来访者进行评估。

3.3.1 是否精神障碍倾向评估

评估来访者意识是否清晰、是否能正常交流,可以从精神活动表现、个性特征是否具有相对的稳定性、所作所为是否符合生活环境的正常要求几方面对来访者进行评估,如果评估有精神障碍倾向建议去看精神科医生。本文对这部分不展开讨论。

3.3.2 是否危机状态评估

初始访谈还需要对来访者是否处于危机状态进行评估。

我们运用汉密尔顿抑郁量表中对自杀的单项风险评分项进行初筛:觉得活着没意思,偶尔出现“不如死了好”的念头,1分;经常有这样的念头,甚至经常想与死有关的事,2分;有自杀念头同时想到如何去做(在想象中安排自杀的步骤,想像什么样的死法),3分;实施过自杀行为,或自杀步骤,如站上高台,购买一些工具等,4分。3分以上需要进行危机干预。本文对这部分不展开讨论。

另外咨询师还要评估来访者是否适合自己,是否有足够的专业胜任力承接,如需要转介给更适合或更高一级的咨询师。

3.3.3 是否能做移空技术的评估

移空技术针对的是来访者的心身症状,而不是疾病的诊断。虽然移空技术不依据诊断,但临床上咨询师还是应该询问来访者以往是否做过诊断,以便获得更多的信息供参考。移空技术处理的症状更侧重于把握当下的不适。在这个意义上,移空技术不存在基于诊断的适应症或禁忌症。但移空技术有技术应用上的禁忌症,一般以“是否能够做三调放松”“是否有其主观的清晰的靶症状”“是否具备一定的具象思维能力”这三个条件来判断来访者是否适合应用移空技术。移空技术咨询的评估一般不限于依据专业量表、评估工具等,在实际操作中多以咨询师本人的感性经验进行判断。

3.4 向来访者介绍移空技术

向来访者介绍移空技术,让来访者知道下一次来要做什么,为下一次的移空咨询做好准备(详见2.3)。

3.5 讲解知情同意书及相关设置

向来访者讲解知情同意书的主要内容以及咨询的相关设置等,约定下次的咨询时间,一般初始访谈的一两天后就可以做移空咨询,以后隔周一次。移空咨询的时间一般一次50分钟,因移空咨询过程变化较多,移空咨询时间设置有一定弹性,最长不超过一个半小时。移空技术的技术目标很明确,针对和处理来访者的心身症状,原则上一次处理一个或一类症状,具体做几次移空可视来访者的实际情况,一般当来访者已无明显或影响度大于7分以上的症状就可以结束咨询。

咨询师应清楚地了解保密原则的应用有其限度,下列情况为保密原则的例外。(1)心理师发现寻求专业服务者有伤害自身或他人的严重危险;(2)不具备完全民事行为能力的未成年人等受到性侵犯或虐待;(3)法律规定需要披露的其他情况。遇到(1)和(2)的情况,心理师有责任向寻求专业服务者的合法监护人、可确认的潜在受害者或相关部门预警;遇到(3)的情况,心理师有义务遵守法律法规,并按照最低限度原则披露有关信息,但须要求法庭及相关人员出示合法的正式文书,并要求他们注意专业服务相关信息的披露范围。¹本文对这部分也不展开讨论。

移空技术是一项心理咨询技术,虽然移空技术对心理症状和生理症状都有效,但移空咨询师没有诊断权、治疗权、处方权,只处理来访者的心身症状。有以下三点咨询师需要向来访者特别说明:(1)正在精神科就诊者做移空咨询前需获得主治医师的同意(书面、口头均可)。(2)不指导来访者用药,用药请遵医嘱。(3)移空技术可处理负性生理症状如疼痛、胸闷、发热等,移空咨询后无论症状是否减轻,仍需嘱来访者去正规医院做进一步检查。

最后 咨询师与来访者共同签署知情同意书。

4 如何做好移空技术的初始访谈

以上提供的是一种半结构化的、具有移空技术特点的初始访谈,初始访谈并没有定式,没有一种访谈结构可以适合所有种类的来访者。迄今为止,初始访谈的实践和理论的研究仍然在进行当中。移空技术作为一项新兴的、正在发展中的心理咨询技术,也没有形成一套完善的、成熟的初始访谈形式,如何做好移空技术的初始访谈,还需要在今后的应用中进一步发展和完善。

因为移空技术只针对心身症状,可以不问原因、不据诊断,也不追究生活事件的特点,通常做一次初始访谈就够了,如果因为某些原因一次没有完成初始访谈的主要任务,可以再做第二次,充分做好初始访谈是移空咨询能够顺利开展的充分保证,有事半功倍的效果,有的移空个案效果欠佳也跟初始访谈没有做好有关,初始访谈不仅重要,而且因为不同的来访者情况各异,真正做好也并不容易。

移空技术作为一项东西方结合的心理治疗技术,在形式上借助了现代心理学较为规整的框架结构,核心内容取自中国传统文化,有着灵动的特点,因此移空技术的初始访谈也是灵活的,可以是多样化的,希望同仁们在实践中一起探索具备移空技术特点、适合不同来访者的初始访谈的不同形式。

参考文献

- [1] 《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则(第二版)》[J]. 心理学报, 2018, vol. 50, No.

11. 1314-1322.

- [2] 刘天君. 移空技术操作手册 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [3] 刘天君. 移空技术操作过程简述 [J]. 心理学进展, 2015, 5 (11): 702-708.
- [4] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [5] 魏玉龙, 夏宇欣, 吴晓云, 等. 具象思维与具身心智: 东西方认知科学的相遇 [J]. 北京中医药大学学报, 2013 (36).

How to Do a Good the Initial Interview on Yikong Skill

Zhou Wen¹ Chen Yi²

1. *Nanjing Xinyoufang Culture Communication Co., Ltd., Nanjing;*

2. *School of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing*

Abstract: Initial interview plays an important role in psychological counseling. The Yikong Skill consultation has its own characteristics. This paper describes the tasks and objectives of the initial interview of Yikong Skill. There are four main tasks in the initial interview of Yikong Skill: establishing the relationship between clients and clients suitable for the Yikong Skill, preliminarily determining the target symptoms of clients, introducing the Yikong Skill to clients, and explaining the informed consent. The basic steps of the initial interview of Yikong Skill are explained. A brief discussion of how to do a good job in the initial interview of Yikong Skill.

Keywords: Yikong Skill; The initial interview; The main task; Basic steps