

移空技术：一项本土化的心身治疗技术

——写在中国心理学 100 周年

周 文¹ 陈 益² 李涵凝³

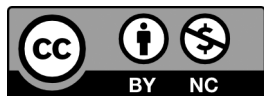
1. 移空技术研究院，南京；
2. 南京师范大学心理学院，南京；
3. 移空技术研究院，北京

摘 要 | 本文在中国心理学 100 周年之际，介绍了移空技术这项融中国传统修炼技术与西方心理治疗技术为一体的本土化心身治疗技术，主要梳理了移空技术的发展历程：从萌芽、成型到成熟；总结了移空技术的特点：融汇东西，既可解决心理症状，也可以解决生理症状；在具象思维水平工作；将心理空境作为治疗目标；用象征的方式解决问题；直接消除心身症状，不问原因、不做诊断；强调来访者的自主性、挖掘来访者自身资源；以咨询师为主导，同时也关注、共情来访者。指出移空技术是一项本土化心身治疗技术，希望对世界心理治疗界贡献中国原创的心身治疗技术，为解决人类共有的心身疾患贡献中国智慧、中国创造。

关键词 | 移空技术；本土化；历程；特点；原创

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 前言

中国心理学自 1920 年南京高等师范学校成立心理系至今已一百年，这一百年，中国心理学在学习西方现代心理学的基础上获得了长足的发展、取得了喜人的成绩。具体到心理咨询与心理治疗领域，更是如此。从 20 世纪 80 年代起西方各种心理治疗流派进入中国，在心理咨询和治疗领域起到了巨大的启蒙作用，开拓了中国的心理咨询和治疗领域。经过近四十年的发展，在 21 世纪的今天，心理咨询（治疗）的本土化成为一个必不可少的发展方向，要在这一领域有所作为，向传统文化学习是必经之路。近些年，经过不懈的努力和探索，根植于中国传统文化的心理咨询（治疗）技术也取得了积极的成就，移空技术便是其一。

通讯作者：陈益，南京师范大学心理学院，副教授，研究方向：游戏心理学、移空技术的理论与实践。

文章引用：周文，陈益，李涵凝. 移空技术：一项本土化的心身治疗技术——写在中国心理学 100 周年 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (8): 585-591.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0308072>

移空技术是一项由刘天君教授原创的本土化心身治疗技术，它秉承与发扬传统中医治神为先的学术思想，以中国古代修炼技术中的存想与入静技术为核心操作内容，由治疗师指导来访者充分运用意识的想象功能，先将所需要解决的心理障碍、心身疾患的症状象征性物化，并放入为其量身打造的承载物，而后在不同的心理距离上反复移动置放了象征物的承载物，使二者在移动的过程中逐渐变化乃至消失，从而缓解或消除症状及其影响的本土化心身治疗技术^[1]。

移空技术现已凝练为十个非常清晰的操作步骤：（1）三调放松；（2）确定靶症状；（3）存想靶症状的象征物；（4）存想象征物的承载物；（5）填写移空技术记录纸 A；（6）三调放松；（7）将象征物置放于承载物；（8）移动置放了象征物的承载物；（9）依移回后象征物、承载物的变化评估疗效；（10）填写移空技术记录纸 B^[1]。

值此中国心理学 100 年之际，我们梳理移空技术的发展历程、总结移空技术的特点，以此向心理咨询与治疗界的各位同仁报告。

2 移空技术发展历程

2.1 萌芽

1997 年，刘天君教授应赵旭东教授之邀，参加了“中德高级心理治疗师连续培训项目”，也即后来闻名的“中德班”，移空技术的灵感和最初萌芽即来源于此。培训中的情绪稳定化技术——“保险箱技术和安全岛技术”给刘天君教授留下深刻印象，但是他又觉得这两个技术“干预力度不是很大”，想加上更多操作的内容^[2]。

经过近十年的酝酿，2008 年在第五届世界心理治疗大会上，刘天君教授提交了《气功在心理治疗中的应用》的报告^[3]，这是移空技术首次公开，可以说是移空技术的萌芽。那时候还不叫移空技术，叫移箱技术，保险箱可以移动，刘天君教授说“从不动到动，是一种质变。”移动就是在处理、干预^[2]。无怪乎国际催眠学会主席本哈德·特林克勒教授在德国使用移空技术时亲切地称之为“中国箱子技术”^[1]。

2.2 成型

2011 年，移空技术作为气功治疗的子课题，进入了由湖南张亚林教授主持的科技部国家支撑计划课题《十种心理咨询与心理治疗技术的规范与示范研究》，之后，刘天君教授及其博士生、博士后发表了《移空技术操作过程简述》^[4]、《移空技术小组活动对慢性应激反应的干预效果》^[5]等系列论文，正式使用“移空技术”一词，容器也从保险箱变成任何起承载作用的物体都行，称为“承载物”。移箱技术升级为移空技术。

2.3 成熟

2019 年刘天君教授出版了专著《移空技术操作手册——一项本土化心身治疗技术》标志着移空技术的成熟。

2020 年新冠疫情把刚刚成熟的移空技术推向抗疫心理援助行动。2020 年年初刘天君教授就推出简

化移空技术，赵旭东教授将之编入《抗疫·安心——大疫心理自助救援全民读本》^[6]，进入武汉方舱医院；之后，刘天君教授做了几十场关于移空技术的讲座、培训和督导，并在疫情期间成立移空技术团队进行简化移空技术心理援助，收到了很好的效果^[7]。2020年下半年，应中科院心理所龙迪教授之邀，刘天君教授率移空技术团队参加了心理所的应急攻关项目“新冠疫情创伤疗愈本土化心身支持公益项目”，对127人进行移空咨询465人次，完成移空技术案例报告、深度访谈397份，初步探索了移空技术创伤疗愈的特点。

目前，移空技术已被纳入国际临床催眠连续培训项目和首届中国高级CBT治疗师系统培训项目。刘天君教授的讲座《传统文化视角下的灾难与应对》入选方新教授主编《危机和创伤中成长——十位心理专家危机干预之道》^[8]，并作为从西方的危机干预和创伤理论到中国传统文化的回归之作。“移空技术”入选由赵旭东、张亚林等著的当代心理科学文库、“十三五”国家重点出版物出版规划项目《心理治疗》专著。

2020年6月，移空技术研究院成立，建立了科研、教学和督导三大体系，目前正在与中科院心理所合作建设传统文化创伤疗愈研究数据库，进行移空技术真实世界研究，在《心理咨询理论与实践》开设了移空技术专栏。移空技术研究院目前在全国建立了11个移空技术工作站，已成立移空技术研究院心理咨询中心，评审通过移空技术培训师暨督导师32人，培训了近400名移空技术咨询员。

3 移空技术特点

3.1 融汇东西

在中华传统文化里，佛、道、儒、医这四家学术里有与心理学有关的调心方面的知识和技术。关于调心的修炼技术大体有三类：意守、存想、入静，这三大类调心技术，都可以在现代心理学里找到应用的落点，但比心理学走得更深。按现代心理学的意识层面划分，分显意识、潜意识、集体无意识，传统文化不仅超越了集体无意识，还能够到达更深的意识层次，可以说传统文化对意识发掘的深度，远远超过了心理学。移空技术正是撷取了传统修炼调心技术中的存想和入静两项技术中的一小部分用于心理咨询（治疗），尤其将心理空境作为心理治疗的目标，并为心理空境的达成提供了切实、清晰和迅捷的可操作性，使传统文化中需要通过长期心身修炼才能达成的境界，得以用于现代心理治疗。^[10]

但东方传统文化的调心技术表现形式大都不够清晰，形式性比较差，较难推广。西方心理治疗技术大都形式规整，标准明确。移空技术整合了东西方各自的优势，采用东方的内容和西方的形式，合二为一。然而内容终归重于形式，移空技术的核心是东方的。

移空技术在框架形式的构建上，借助了现代心理学的认知行为疗法，设计了逐层递进的操作步骤，整体规范有序，便于学习掌握。移空技术还采用了现代心理学的主观评分和绘画方式，记录来访者对其症状及影响的主观评估和意象，并以定性和定量两种方法，于每次治疗结束时现场确定疗效，而后随访。这些表征形式可以满足现代心理治疗的标准化要求，也方便进行科研统计。^[11]

3.2 既可解决心理症状，也可以解决生理症状

心理咨询中，大部分来访者要处理的是情绪情感问题。中医的情志学说和心理学的情绪情感大体上

讨论的是同一个领域的意识现象，心理学认为情绪是人对客观事物的态度体验，对情绪和情感的解释落实在主客观的需求关系体验是否满足以及与高级神经系统活动的关系上。中医认为情志活动是整个机体的活动和反应，而并不是身体某一部分的功能，也不认为情志是单纯的心理现象，而认为是心身合一的现象。

中医理论认为心身合一，不严格地区分生理和心理，中医侧重于从整体看，人就是一个整体。其实所有的疾病都是心身合一的，并没有单纯的生理疾病或心理疾病，症状中往往同时包含着心理因素和生理因素。例如移空技术存想靶症状的象征物这一步骤，临床上一个常用的提问思路是引导来访者将靶症状躯体化，而后询问躯体化症状的具体部位，以及可能引起相应感受的物理因素，从而引导出象征物，依据的是情绪有生理唤起的现代心理学研究。同样生理症状如“头疼”中通常也包含着心理因素。另外移空技术的大量临床案例表明，解决了某一个具体的症状，带来的是来访者整体心身状态的改善。所以移空技术是心身兼顾的，既可以针对沮丧、担心、害怕、焦虑、忧郁、愤怒等心理症状，也可以针对头疼、胃痛、胸闷等生理症状，背后依据的是中医心身一体的整体观。

移空技术秉承与发扬传统中医治神为先的学术思想，中医认为“上医治神”，也就是高明的医术从治神入手。治神类似于从心理方面对疾病进行调治，但不意味着只治疗心理障碍，治疗对象是整体的人。^[1]所以移空技术不仅是一项心理咨询技术，也是一项心身治疗技术。

3.3 在具象思维水平工作

移空技术以中国古代修炼技术中的存想和入静技术为核心操作内容，其中存想就是具象思维的运用。

心理学通常把思维分成抽象思维和形象思维，抽象思维的媒介是语言或概念，形象思维的媒介是表象。具象思维比形象思维要更深一层，具象思维所使用的媒介是物象。形象思维的表象是对感知觉的回忆映象，而物象就是感知觉本身。具象思维直接唤起了感官感觉，是一个心身思维方式，不是单纯心理的思维方式。具象思维的物象的清晰程度远远大于形象思维的表象，它们所涉及的意识深度不同。

存想就是从抽象思维到形象思维，再到具象思维的转换过程，如果用心理学的词语表达，可以说是深度想象。移空技术中象征物和承载物的引导就运用了具象思维，来访者要对象征物和承载物进行动态的、层层深入的想象，怎么实现呢？移空技术提供了两类主要的提问方向供咨询师使用，分别是细节塑造提问和感觉诱导性提问，比如象征物是一块石头，要询问石头的大小、重量、质地、形状、颜色、光泽、纹理等，使石头的意象从表象过渡到物象，最终使象征物石头变得具体鲜活、栩栩如生。

移空技术将具象思维，尤其是高级具象思维的运用引入了心理治疗，这超越了现代心理学描述的一般性想象，强化了象征性治疗的功效，是在技术手段上对心理咨询（治疗）的拓展。

3.4 将心理空境作为治疗目标

移空技术以中国古代修炼技术中的存想和入静技术为核心操作内容，其中入静即到达心理空境。

入静是停止一切思维活动的意识状态。作为名词，入静指思维活动停止后的意识空白状态；作为动词，入静是指逐渐停止思维活动的过程。思维活动是意识活动的一种形式，但不是唯一形式；思维活动停止后，意识仍然存在。

移空技术的“移空”一词有“移动至空”和“移动致空”双重含义。移动至空是移动到空无所有之境，表明空是移动的目的。移动致空的意思则是移动导致空境的形成，表明移动是空境的成因。^[1]

入静到达的心理空境意味着所有的负性感受消失。心理空境并不解决问题，而是提供了一个可以疗愈各种心理障碍、放下各种心理问题的心理空间。那里是单纯的空净意识状态，可以看作是没有问题的地方。^[10]这是在心理咨询（治疗）目的上对心理咨询（治疗）有所拓展。空境拓展了心理咨询（治疗）的深度和高度，打开了心理咨询（治疗）领域新的范畴。虽然移空技术到达的空境还不是修炼意义上的空境，但对心理问题来说够用了。现代各家各派心理治疗的目标大都是问题导向，即以解决具体问题为目的，问题是解决不完的，只有到达没有问题之处，才能够真正实现心泰神安。

3.5 用象征的方式解决问题

现代科学的研究思路都是从客观角度进行研究，现代心理学亦然，虽然研究的是心理现象，但是将心理现象当作客观事物去研究。传统文化研究心理意识的角度不同，重在主观体验。主观体验不同于客观观察，它通常不能准确表达，更难于标准化。比如说疼这个词，针扎的疼、火烧的疼、抽筋的疼等，并不是一种感觉，而且相差很大，痒、麻、酸、胀也一样。移空技术强调来访者的个人主观感受，并把难以表达清楚的主观感受演变成一个具体的、活生生的客观具体事物（即象征物），之后再进行处理。所以移空技术并非直接干预症状，移空技术缓解或消除症状是通过在存想过程中变革症状的象征物而实现的。

象征性物化的心理作业过程，是将移空技术的靶症状落实为象征物，即引导来访者将靶症状存想为具体事物。例如把愤怒想象为火焰、疼痛想象为针刺等。在象征物出现后，还需要匹配与其相应的承载物，在心理治疗意义上，承载物是来访者对自身问题的承受、把控能力的象征。然后将置放了象征物的承载物经移动至空和移动致空，象征物与承载物会呈现出多种多样的变化，变化的总趋势是趋于淡化与消亡。由于象征物与承载物即是来访者的症状与其对症状承受能力的象征性表达，它们的变化与症状的缓解或消失同步。

3.6 直接消除心身症状，不问原因、不做诊断

各个心理学流派解决负性感受的办法各有不同，例如，精神分析是探索当下的负性感受可能有现在意识不到的童年时的原因，通过对无意识意识化达致对当下症状的理解和修通。行为疗法处理负性感受产生的条件，认为行为是条件刺激的反射，用干预操作性条件反射和经典条件反射的方法调控行为和负性感受。家庭治疗则着眼于产生负性感受的家庭系统和结构，通过改变家庭系统和结构调节负性感受等等。移空技术不找这些相关因素，不去分析负性感受产生的原因、条件、结果等相关因素，而是直接针对负性感受即心身症状本身，并采用象征的方法，把它们解决掉。

刘天君教授用了一个生动的比喻来说明移空技术解决问题的思路：“别人一把刀子插你后背，移空就是怎么把这把刀拔出来，谁插的我不管。”这一特点使得移空技术起效迅速、运用安全。

3.7 强调来访者的自主性、挖掘来访者自身资源

越来越多的心理治疗理论与技术开始不光聚焦修复创伤和问题，而也着眼于来访者自身心理资源与

力量的发掘。移空技术更是这样。

东方传统文化强调每个人的存在本身都是宇宙的一份子，传统的修炼技术从来都是以自己为主，不假外力，道家说“我命在我不在天”，强调的是人格的自我成长。

移空技术的第一步三调放松，是清醒状态下的放松。移空技术中的存想是主动的深度想象，完全由来访者主动操作，始终由意识把握。移空技术中咨询师只给出指令和建议，所有的操作都要求来访者自己完成，比如象征物要让来访者自己想，而不是咨询师给 TA 什么；承载物也要让来访者自己想，引导出来访者自己心理承受能力的物化象征，不是咨询师解救来访者，是要让来访者自己解救自己；移动环节能移动装载了象征物的承载物，表明来访者能够驾驭它们，如果移不动，一定要让来访者自己想办法解决问题。另外存想的目的都是明示，移空技术十个操作步骤目标明确，咨询师和来访者对每一步要达到的目的都很明确和自主。

3.8 以咨询师为主导，同时也关注、共情来访者

在移空技术治疗过程中，象征物、承载物的构建及其移动，是咨询师和来访者的共同工作目标，需要共同完成，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十个操作步骤是不够的，咨询师要与来访者建立起心理上的、有机的内在联结，而且这个联结是基于感性的。

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。咨询师也要与来访者建立起与此相应的、由咨询师占主导的治疗关系，保证咨询中要能驾驭整个过程。

移空技术的治疗关系是以咨询师为主导的，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。

另外，因为移空技术是象征性治疗，可以不直面隐私，在治疗关系上也较为宽泛，可以给亲朋好友做。

移空技术是中国“天人合一”境界在心理咨询与治疗领域的运用，值此中国心理学 100 年之际，我们把它的发展历程和特点向各位同仁做一汇报，欢迎各位批评指正，希望这项技术能为更多人所了解、希望更多的民众从中获益，希望中国心理学人为解决人类的心身疾患贡献中国智慧、中国创造。

参考文献

- [1] 刘天君, 本哈德·特林克勒. 移空技术操作手册——一项本土化心身治疗技术 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [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. 气功在心理治疗中的应用 [C]. 第五届世界心理治疗大会论文摘要, 2008.
- [4] 刘天君. 移空技术操作过程简述 [J]. 心理学进展, 2015, 5 (11): 702-708.
- [5] 夏宇欣, 吴晓云, 刘天君. 移空技术小组活动对慢性应激反应的干预效果 [J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21 (3): 450-454.
- [6] 赵旭东, 刘中民主编. 抗疫·安心——大疫心理自助救援全民读本 [M]. 上海: 上海科学技术出版社,

2020.

- [7] 陈益, 王欣, 刘天君, 等. 简化移空技术参与新冠疫情心理援助的真实世界研究报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2020, 2 (10): 661-676.
- [8] 方新, 高隽副. 《危机和创伤中成长: 10位心理专家危机干预之道》[M]. 北京: 机械工业出版社, 2021.
- [9] 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.
- [10] 刘天君. 心理空境可以作为心理治疗的目标 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (7): 546-549.

Yikong Skill: A Localized Psychosomatic Therapy Technique — Written in the 100th Anniversary of Chinese Psychology

Zhou Wen Chen Yi Li Hanning

- 1. Institute of Move to Emptiness Technique Counselling Centre, Nanjing;
- 2. School of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing;
- 3. Institute of Move to Emptiness Technique Counselling Centre, Beijing

Abstract: On the occasion of the 100th anniversary of Chinese psychology, this paper introduces the localization psychosomatic therapy technology of Yikong skill, which integrates Chinese traditional training technology and western psychotherapy technology. The characteristics of Yikong skill are summarized. Can solve both psychological symptoms, can also solve the physical symptoms; Work at the level of concrete thinking; To achieve the Psychological empty land without problems; Solve problems symbolically; Directly eliminate psychosomatic symptoms without asking the cause or diagnosis; Emphasize the autonomy of visitors and tap their own resources; Counsellor-led, but also attentive and empathetic to the client. It is pointed out that Yikong skill is a localized psychosomatic therapy technology, and hopes to contribute China's original psychosomatic therapy technology to the world psychotherapeutic field, and contribute China's wisdom and creation to solve the common psychosomatic diseases of mankind.

Key words: Yikong skill; Localization; Course; Characteristics; Original