

运用 BNT 技术进行移空咨询有效性评估的个案研究

和 蕾

移空技术研究院，北京

摘 要 | 本研究运用 BNT（脑功能与心理状态评估检测）技术对一位来访者进行了移空咨询前后脑功能与心理状态测评。来访者靶症状为肩部紧张，移空咨询前自评影响度 7 分，后自评影响度 0 分。BNT 测评结果表明：来访者的大脑负荷、情绪压力、放松程度、思绪排空能力等项分数都产生了显著变化。BNT 测评结果与移空技术来访者疗效自评结果基本吻合，并提供了更全面的评估。BNT 技术能否为移空技术疗效进行基于神经生理层面的客观评估提供一个工具，然尚需进行大样本研究。

关键词 | 移空技术；BNT（脑功能与心理状态评估检测）；疗效评估；个案研究

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 缘起

2018 年，笔者跟随刘天君教授学习移空技术。

移空技术是一项由刘天君教授原创的以传统文化为内核的心身治疗技术，该技术立足于身心一体的中医理念，运用中国传统养生功法中的存想和入静技术，聚焦于来访者的负性心身感受，由治疗师指导来访者充分运用意识的想象功能，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，之后让来访者想象在不同心理距离上将置放了象征物的承载物反复移动，使象征物及承载物在移动过程中逐渐变化或消失，从而缓解或消除症状及其影响。移空技术不仅对心理症状有良好的疗效，对一些生理症状也有良好疗效。

在学习及咨询实践中，笔者不断思考：在创伤、抑郁等领域的研究中已大量使用脑电波、脑成像等神经科学技术印证精神分析、认知治疗及创伤治疗等咨询技术的有效性，那么是否也可运用这些技术为移空技术的疗效提供客观的科学依据呢？

正在此时，笔者遇到了 BNT 技术。

BNT（脑功能与心理状态评估检测）技术由张海峰博士自 1995 年开始主导研发，2008 年他联合中科院心理所专家成立“脑认知功能调控”联合实验平台，在 30 多所医院进行临床研究，一方面创造实验条件，分析和比对同一个被试和不同被试在特定情景和实验条件下的脑电波变化，另一方面收集整理脑电波麻醉监测和脑电波睡眠检测获得的数据，分析被试从清醒到麻醉，再到醒来的脑波变化。通过大数据的研究和分析获得定量指标：脑工作负荷指数、脑疲劳指数、睡眠质量指数、脑活性指数、紧张度指数、脑放松能力指数、无意记忆指数等。同时还与北京大学精神卫生研究所数十位教授组建科研团队，联合研究脑功能定量测评指标在精神疾患中的诊断治疗作用，包括精神分裂症、焦虑、抑郁、失眠、儿童多动症等疾患，采集 6 万多例脑电波数据。

在长期深入详实的研究基础上，BNT 脑电波检测系统日趋成熟，在脑科学与神经心理学的基础上，采用干式电极采集双额叶脑电，在前额、耳垂等共计五处电极点采样。每次检测操作过程仅需 6–8 分钟，即可获得十二项参数数据指标，包括：大脑负荷、紧张兴奋、情绪压力、困倦指数、大脑活力、大脑疲劳、敏感程度、专注程度、放松程度、抵抗干扰、思绪排空和左右脑优势。该系统能分析获得定量数据并自动匹配常模范围。常模分布包括：正常范围；轻度偏离（轻度偏离正常值，只需要引起注意自我调整就好）；中度偏离（中度偏离正常值，必须进行有效干预，否则会出现严重后果）；重度偏离（严重偏离正常值，处于病理状态），除左右脑优势外，其他十一项指标检验参数圆整到 0–100 的范围。其信度效度高，可重复应用。相比其他检测手段，BNT 脑电波检测系统具有：快捷、方便、客观、专业、无创等特点。截至 2020 年已有 30 多万例数据支持，并取得一项国家发明专利（专利号：ZL 2016 1 0425978.1）、软件著作权（专利号：2020SR1773777）及医疗器械产品注册证（专利号：陕械注准 20212070028）。

能否运用 BNT 技术作为移空技术治疗效果的客观指标呢？BNT 技术在移空咨询前后测评的客观分数与来访自评影响度分数的变化，是否吻合呢？如果吻合，也许可以为移空技术疗效的客观评估找到一种简便易行的方法？笔者很好奇、很兴奋。

2 过程

2.1 来访者

来访者 M，男，48 岁，企业经营者，对心理学有稍许了解。自愿接受本次 BNT 测评及移空咨询，参与研究。

2.2 BNT 前测

在 BNT 测评师的带领下，来访者进入 BNT 测评室，佩戴测评仪器，包括含有三个电极点的硅胶头带和一对耳夹。BNT 测评开始后，测评师离开测评室，来访者在 BNT 测评仪的人机互动模式下，进行半自主测评。测评结果如图 1 所示，图中深红色表示重度偏离、橙色表示中度偏离、蓝色表示轻度偏离、绿色表示正常范围。

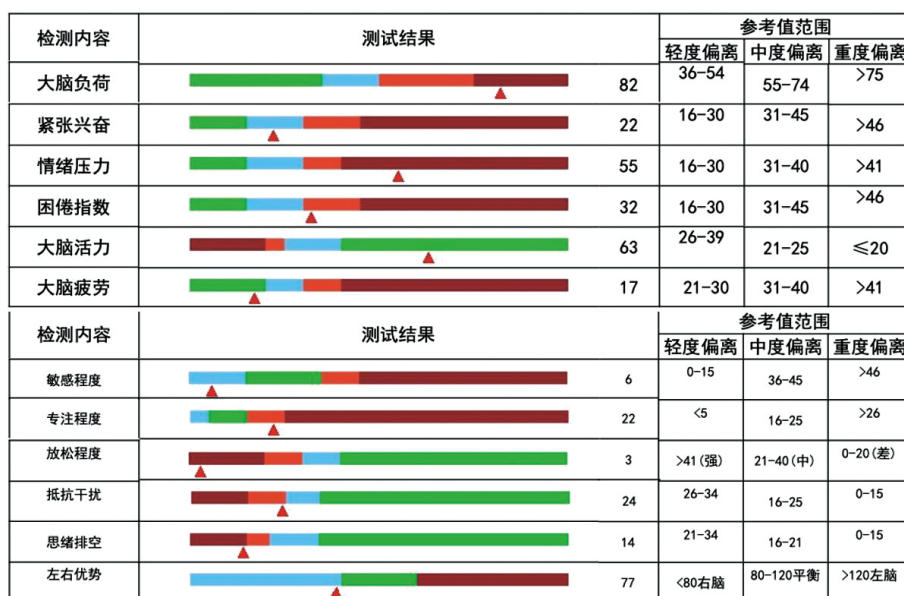


图 1 来访者 BNT 前测报告结果部分视图

Figure 1 Partial view of the results of the visitor's BNT pre-test report

测评结果显示,来访者的大脑活力和大脑疲劳状况处于正常范围。左右脑优势中相对平衡,右脑稍强。紧张兴奋、敏感程度这两项处在轻度偏离范围。但来访者的大脑负荷、情绪压力、放松程度、思绪排空这四项均处在重度偏离范围,即来访者在这四项上均显示其状态严重偏离正常值,处于病理状态;困倦指数、专注程度、抵抗干扰这三项处在中度偏离范围。

总体来说,来访者的整体评估显示,来访压力较大、大脑负荷较重,但大脑活力和疲劳程度均正常,提示来访者处在较大的工作压力或应激事件中,可以调节情绪压力,改善状态,降低内耗,预防疾病。

2.3 移空过程

2.3.1 咨询适用性分析

移空技术不涉及来访者过去经验、不讨论具体生活事件、不涉足来访者隐私领域,直接聚焦来访者当下的负性身心体验,快速、有效。且来访者有明显的负性身心体验和相对症状(评估结果显示);同时自知力完整,思维清晰,表达流畅;有自控能力。咨询师评估适合进行移空技术咨询。

2.3.2 目标与计划

本次移空咨询目标是通过 BNT 测评的前后测试对移空技术的有效性进行评估检验,仅进行一次移空操作,不包含初始会谈和心理咨询的其他技术干预。

2.3.3 干预过程

向来访者介绍情绪与躯体化表现的关系,介绍移空技术的操作步骤,强调移空操作需持有的态度,把之前的思维方式先放下,不纠结于逻辑关系,单纯的聚焦于当下的体验和思维想象等。

第一步:三调放松

咨询师引导来访者双眼轻闭，保持自然平稳的呼吸，身体自然挺直，双手自然放在膝盖上，双脚平放地上。将注意力放在呼气上，只关注呼气。

咨询师告知来访者当感到自己心身都放松、安静下来后就可以缓缓睁开眼睛。

第二步：确定靶症状

咨询师与来访者明确靶症状为肩膀处紧张感，“可能工作压力大吧，所以肩膀老觉得紧”，影响度为7分。

第三步：存想象征物

咨询师引导来访者想象紧张感像什么，来访者自述如同一个盔甲。并与咨询师一起对此象征物——“盔甲”进行了完整的具象思维想象。盔甲：黑色、哑光、类似钛钢质地，厚3公分，长50公分，宽35公分，重3公斤。从肩膀上侧延续到肩胛骨下方。

第四步：存想可以放置象征物的承载物

咨询师引导来访者想象可以盛放下象征物——盔甲的承载物，来访者自述“找个铁皮柜子”，并与咨询师一起对此承载物——“密码柜”进行了完整的具象化思维想象。

密码柜：高一米，宽80公分，深度40公分。双开门，有银色把手，黑色密码锁。采用1mm以上的钢板制作，全新。无支腿，直接落地。内有两层。

第五步：画出象征物和承载物

来访者详细描述出象征物和承载物后，咨询师鼓励来访者将最初的评分以及所存想的象征物、承载物的形象画在记录纸上，并在旁记录象征物和承载物的主要特征。如上图2、图3所示。

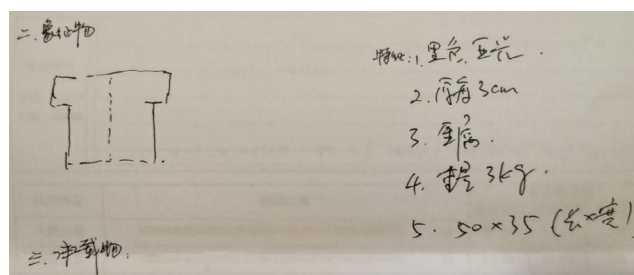


图2 象征物

Figure 2 The symbolic object

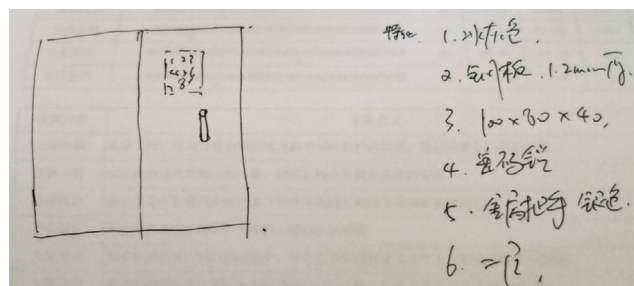


图3 承载物

Figure 3 The symbolic carrier

第六步：三调放松

咨询师再次引导来访者双眼轻闭，保持自然平稳的呼吸，身体自然坐直，双手自然放在膝盖上，双脚平放地上。将注意力放在呼气上，只关注呼气。

咨询师告知来访者当感到自己心身都放松下来后，就可以缓缓睁开眼睛。

第七步：清洁、放置及加固置放象征物的承载物

咨询师引导来访者将象征物“盔甲”和承载物“密码柜”，在想象中进行了清洁，并且通过具象思维将盔甲放置进密码柜的上层，用泡沫在密码箱内部稳定了盔甲的位置，并且使用木框加固和打包了整个密码柜。

第八步：移动放置了象征物的承载物

初始移动：咨询师引导来访者把已经处理好的象征物和承载物在想象的空间里，向正前方进行移动。从眼前开始，移动到1米、3米、10米、5米，再回到眼前。移动过程中每到达咨询师引导的距离，来访者示意咨询师到达。回到眼前后，咨询师询问移动感受，来访者自述能够移动，并且表示重新移回眼前时，放置了象征物的承载物已经变得稍显透明，且来访者并不想打开看。咨询师询问来访者觉得大约移动到什么位置可能会感觉最舒服，来访者表示越远越舒服。

可见移动和超距移动：咨询师继续询问来访者觉得承载物移动到多远的距离就只能看见一个小点，再远就看不见了——以参考最远距离的相对范围。来访者表示觉得大约在50米处，自己可能就看不到承载物了。咨询师引导来访者继续在想象中移动承载物，从眼前到3米、5米、12米、15米……到达15米处时，来访者表示此时象征物承载物已经完全透明看不见了。咨询师提示来访者，如果能够看到了就告诉咨询师，并且继续移动：从15米处开始，先回到8米、然后再到20米、12米，仍旧看不到，但能够感觉到。咨询师引导来访者继续在想象中移动承载物，提示来访者当感觉不到的时候，告诉咨询师。继续移动：12米—20米—30米—60米，来访者报告看不到也感觉不到了。咨询师提示来访者在这个看不到也感觉不到的地方停留一会儿，嘱咐来访者体会安静、休息、放松的感觉，这就是移空技术中提到的“没有问题的地方”——心理空境。来访者在此状态中停留了约2分钟。

第九步：依照象征物承载物的变化评估疗效

来访者不想移回象征物承载物，再次评估自身对紧张感的体验，影响度评分为0分。

第十步：再次标记影响度评分。

2.3.4 疗效定性、定量评价

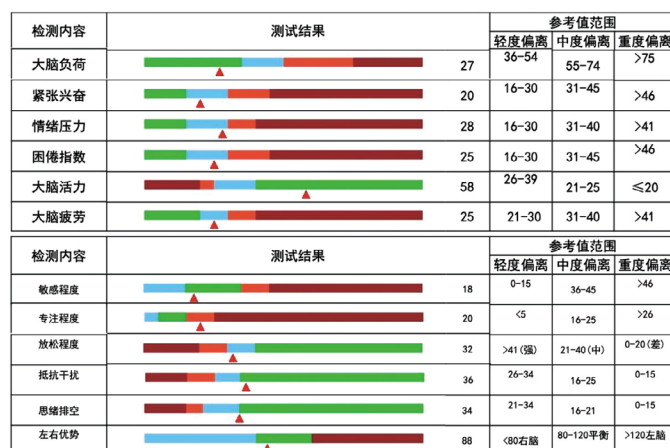
疗效定性：承载物已空，象征物消失，表示症状影响消除，临床治愈。

疗效定量：自评影响分从7分下降到0分，临床痊愈。符合临床痊愈数据指标。

2.4 BNT 后测

移空技术咨询结束后，来访者在同一BNT测评师的带领下，进入同一BNT测评室，佩戴同一测评仪器。BNT测评开始后，测评师离开测评室，来访者在BNT测评仪的人机互动模式下，再次进行半自主测评，作为移空技术有效性研究的后测。

测评结果如图4：



注：图中深红色表示重度偏离、橙色表示中度偏离、蓝色表示轻度偏离、绿色表示正常范围。

图4 来访者 BNT 后测报告结果部分视图

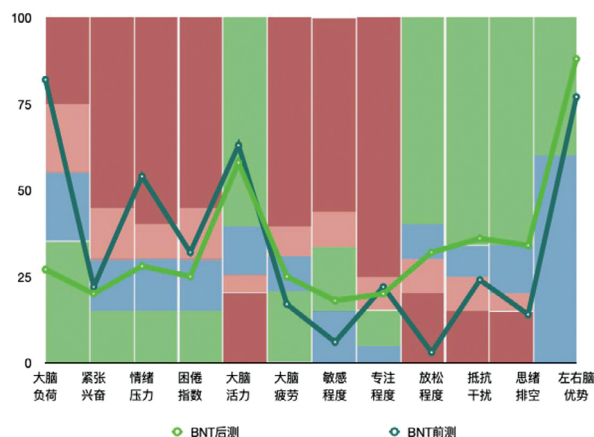
Figure 4 Partial view of the results of the visitor's BNT post-test report

测评结果显示，来访者的大脑负荷、大脑活力、敏感程度、抗干扰能力均处于正常范围。左右脑优势中相对平衡。紧张兴奋、情绪压力、困倦指数、大脑疲劳、放松程度、思绪排空能力这六项处在轻度偏离范围。来访者的专注程度处在中度偏离范围。

总体来说，来访者的整体评估显示，来访者大脑的生理状况及功能水平均处于较高状态，情绪平稳、脑负荷低，活力高，能够很好的放松和抵抗外在干扰因素，左右大脑平衡，处于健康水平。

3 结果

本研究对同一来访者在移空咨询前后在同一实验条件、同一实验环境下，由同一施测员进行 BNT 测评，结果如图5所示。



注：图中深红色表示重度偏离、橙色表示中度偏离、蓝色表示轻度偏离、绿色表示正常范围。

图5 BNT 前后测报告结果对比图

Figure 5 Comparison of the results of the pre and post BNT measurements

由图可见,来访者在经过移空咨询后,BNT 检测报告中几乎所有项的分数都得到了提升。除紧张兴奋、大脑活力、专注程度、左右脑优势(参照范围:80-120分为左右脑均衡,因其他项目参照最大分均为100分,故图中未显示100分以上部分)外,其他各项均能够在图5中看到明显的从更高的偏离程度趋向正常的变化趋势。

结果发现:来访者移空咨询后 BNT 检测报告中几乎所有项的分数都得到了提升。除紧张兴奋、大脑活力、专注程度、左右脑优势外,其他各项均明显的从更高的偏离程度趋向正常的变化趋势。尤其来访者在前测中表现为重度偏离范围的四项指标:大脑负荷、情绪压力、放松程度、思绪排空能力均得到了极大的缓解,有显著变化。其中:大脑负荷:前测得分82分(重度偏离),后测得分27分(正常);情绪压力:前测得分55分(重度偏离),后测得分28分(轻度偏离);放松程度:前测得分3分(重度偏离),后测得分32分(轻度偏离)。思绪排空:前测得分14分(重度偏离),后测得分:36分(正常)。

可见 BNT 评估为移空技术的有效性提供了直观证明。

4 讨论

4.1 移空技术疗愈效果的 BNT 评估

本研究对同一名称来访者在同一测评环境由同一测评员在移空咨询前后对其进行了 BNT 测评。来访者的靶症状为肩部紧张,前测影响度7,象征物为盔甲,承载物为铁皮柜,移动到空境,后测评分影响度0。

BNT 前后测指标的变化表明,来访者移空咨询后 BNT 检测报告中几乎所有项的分数都得到了提升,其中有四项在前测中处于重度偏离的指标在后测更发生了显著变化,其中“大脑负荷”和“思绪排空”从重度偏离到正常,“情绪压力”“放松程度”从重度偏离到轻度偏离。

本个案研究结果显示 BNT 测评结果与移空技术疗效自评结果基本吻合,并为移空咨询的疗效提供了客观且更全面的评估,“大脑负荷”“思绪排空”“情绪压力”“放松程度”等四项指标的显著变化与移空过程的三调放松、消除来访者紧张的靶症状以及把来访者带到空境都是相互印证的。

由此可见,移空技术的疗效在来访者主观感受自评和 BNT 测评结果都得到了充分的肯定;而 BNT 的评估结果与移空技术的自评互参互契,又从另一方面提示,也许 BNT 可为移空技术疗效的科学客观评估提供基于神经生理层面的评估工具。当然,这尚需进行深入的大样本研究。

4.2 本研究的意义

移空技术作为一项植根于中国传统文化的心身治疗技术,直接针对来访者的负性心身感受具象为象征物移动至空,直接、安全、疗效显著,而在实际应用中很多人觉得不可思议,希望能有科学的客观的疗效证据。本研究通过对一例来访者咨询前后 BNT 测评数据与来访者主观报告的分析,提示 BNT 技术有望为评估移空技术的疗效提供基于神经生理学的客观依据,为移空咨询疗效提供科学、客观、可视的评估方法。这将为移空技术进行专病研究如移空技术对焦虑、抑郁等治疗的效果研究提供科学客观的评

估方法，也可能对进一步深入研究移空技术具体操作如三调放松的程度、具象思维的程度、空境体验的时长对移空技术疗效的贡献提供研究工具。

5 致谢

感谢 BNT 技术和移空技术的两位创始人老师，张海峰老师和刘天君教授。感谢西安悦心之匠心理咨询中心对本研究的大力支持。感谢来访者的知情同意与授权。

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] 张海峰. 脑健康与心理健康: 神经修复式心理调适 (BNT 训练) 技术 [M]. 北京: 新华出版社, 2020.
- [4] 巴塞爾·范德考克. 身体从未忘记: 心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2001.

Using the BNT technique for A Case Study of the MET

He Lei

The Research Institute of MET, Beijing

Abstract: This study used BNT (Brain Function and Mental State Assessment Test) technology to evaluate the brain function and mental state of a visitor before and after the consultation. The target symptom of the visitor was shoulder tension, and the self-evaluated influence was 7 points before the MET (Moving to Emptiness Technique), and 0 points after the self-evaluated influence. The results of the BNT evaluation showed that the scores of the visitor's brain load, emotional pressure, degree of relaxation, and ability to empty their thoughts all had significant changes. The results of the BNT evaluation and the self-evaluation results of MET technique are basically consistent and they provide a more comprehensive evaluation. Whether the BNT technology can provide a tool for the objective evaluation of the efficacy of MET based on the neurophysiological level still needs a large sample study.

Key words: MET; BNT; Efficacy assessment; Case study