

三则用移空技术处理休学孩子家长 负性情绪的案例报告

王颖香

移空技术研究院，沈阳

摘要 | 本文是三则运用移空技术处理休学孩子家长负性情绪的案例报告。针对同一生活事件——孩子从厌学到拒学再到休学，三个来访者都呈现类似负性情绪，经过一次移空治疗后，来访者负性情绪影响度降低，疗效均是显效。随访中发现来访者亲子沟通顺畅，孩子行为有所改善。三则案例报告提示移空技术在家庭教育领域对家长负面情绪的处理，进而有助于建立良好亲子关系，为休学现象提供可行性方案。

关键词 | 移空技术；负性情绪；亲子关系；休学

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 背景

本文针对同一生活事件——孩子从厌学到拒学再到休学，三位来访者都呈现类似负性情绪，阻碍了亲子有效沟通。因此，合并论述。

1.1 个案基本情况

来访者 A，女，40 多岁，干部；来访者 B，女，40 多岁，职员；来访者 C，女，40 多岁，自由职业。三位来访者均是某家长培训机构的学员，学习过 REBT（理性情绪行为疗法）和亲子沟通技巧，本次移空咨询属于增值服务，没有单独收费。

1.2 家庭情况及重要生活事件

三个来访者都是中年女性，她们的孩子都是初中男生，休学在家 1-2 年，大部分时间打电子游戏，睡眠时间黑白颠倒，亲子沟通困难，家长无计可施，孩子行为偏差得不到改善，家庭气氛紧张，幸福感下降。

作者简介：王颖香，移空技术研究院，研究方向：家庭教育。

文章引用：王颖香. 三则用移空技术处理休学孩子家长负性情绪的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (10) : 768-779.
<https://doi.org/10.35534/tppc.0310097>

三个来访者均面对工作生活双重压力，本人性格都偏于不稳定，负性思维、负性情绪居多，与孩子关系过度纠缠，处理人际关系的方式简单武断，夫妻关系也都存在不同程度的沟通障碍。

面对孩子休学，三位来访者身为母亲，都经历了好言相劝、指责教导、威逼利诱、哭诉哀求、无奈放弃等亲子互动阶段，最后参加了家长培训机构学习有效亲子沟通技巧，但学了很多道理，却在落实中遇到情绪障碍，以至于知道做不到。

2 分析和评估

2.1 评估

来访者 A 过于理性，表情略有生硬，语气平铺直叙，有时失眠；

来访者 B 日常生活中出现恐惧的状况较多，说话小心谨慎；

来访者 C 文化程度不高，不善语言表达，易急躁；

三位来访者对咨询师信任程度均较高，且经过一段时间的家长课程学习，基本了解了一定的科学家庭教育理念，认知程度有所转变，从抱怨孩子转向成长自己。

2.2 分析

家庭教育的核心在于调正亲子关系，孩子出现行为偏差，需要家长从关系入手，建立和谐有效的沟通渠道，帮助孩子解开心结，给予孩子探索的动力，使孩子重返良性发展轨道。在这个调整过程中，家长的心态倍受考验，最大的阻碍是负性情绪，而移空技术正是这样一项直接针对来访者当下负性主观感受进行处理的本土化心身治疗技术。因此，如果来访者的负性情绪能通过移空咨询得以缓解或消除，则有利于来访者理性面对生活事件，恰当实施有效沟通技巧，建立和谐亲子关系，孩子的行为才可能发生改变。

三位来访者均有明显负性情绪；自知力完整，思维清晰，能够表达感受；有自控能力，咨询师评估均适合做移空。

3 目标与计划

三位来访者同质化程度较高，可以使用相同咨询目标和计划。

首先，咨询师发现每位来访者在家长学习过程中均暴露了强烈负性情绪，介绍并推荐使用移空咨询来专门处理负性情绪。

因每个咨访关系都有信任基础，所以对每个来访者的初始访谈和移空咨询均可同时进行。

因移空技术一次处理一个或一类症状，咨询师在每次咨询中均与来访者商议选择先处理当下影响度最高的负性情绪；并嘱来访者后续可以继续预约移空咨询处理其他症状。

咨询师还给每位来访者留了家庭作业，练习三调放松，以便保持身心稳定。

移空咨询后，不仅回访每位来访者负性情绪的影响度变化，还关注每位来访者因情绪改善而引起的亲子沟通改善，以及因而出现的孩子行为的良性发展。

4 过程

每位来访者均分别进行了一次移空咨询（含初始访谈），并均分别做了一周和一个月的回访。以下是咨询过程：

4.1 三调放松

三位来访者均能顺利操作三调放松，用时两三分钟，达到了一定的放松状态。

4.2 确定靶症状

三位来访者均是面对孩子休学，考虑到这样下去未来怎么办，出现了强烈的负面情绪。

来访者 A 的靶症状是焦虑，影响度 8 分；来访者 B 的靶症状是恐惧，影响度 7 分；来访者 C 的靶症状是担心，影响度 8.5 分。三位来访者的靶症状确认过程均比较顺利。

4.3 存想靶症状的象征物

咨询师引导来访者进入生活情境，体验负性情绪爆发时的躯体感受，再进一步形成象征物。三位来访者的象征物与靶症状都很匹配。

4.3.1 来访者 A

来访者 A 体验到焦虑时心口窝有闷和堵的感觉，象征物是“石头”。以下对话主要突出来访者 A 的靶症状的象征物引导过程：

咨：看看那个焦虑是怎么个情况？你现在感觉一下，就是在你特别爆炸特别愤怒特别生气的时候大喊的那个焦虑，它是在身体上哪块儿反应的最严重？

访：觉得是心口窝。

咨：心口窝啊，是硬的那个部分骨头后面？还是心口窝软的那个部分？

访：就觉得闷，但是不记得是哪个位置了。

咨：嗯嗯。

访：就觉得我有点堵得慌的感觉。

咨：有闷有堵是吧？

访：嗯嗯。

咨：感受一下有多大的面积，堵啊闷啊。或者是像一个什么东西让你堵或者闷。像一个什么东西。

访：像一块石头很硬的在那堵着。

4.3.2 来访者 B

来访者 B 体验到恐惧时胸口有喘不上来气的感觉，象征物是“石头”。以下对话主要突出来访者 B 的靶症状的象征物引导过程：

咨：嗯，这些你说的是它们混在一起出现的，那它出现的时候你身体有这么多负面情绪，在身体哪个位置最有感呢？

访：对，身体哪个最有感？嗯，这个我想一想，还真没太注意到，就是平时不是很关注自己身体的一种感受，最有感？就是觉得心里挺憋屈的。

咨：哪个位置觉得挺憋屈的？

访：这，大概是这个位置，比较压气的这种（用手比划心口）。

咨：这就像有一个什么东西让你压气？

访：对，就感觉就是有一个东西在这，然后你会觉得有点害怕，然后就是很有压力的这种感觉，我感觉是这样。

咨：有一个什么东西让你会有这种不舒服的感觉？像一个什么东西？

访：我想一下啊。

咨：不是想是去感受。你比划心口这个位置，好像这个位置有什么东西，然后才会这样的一种压气是吧，什么压呢？

访：嗯，什么压，有点像里边就是有一坨铅的那种感觉。

咨：就是一坨铅压着，铅块吗？一坨，压着的？

访：嗯，对。就是就在这个位置压着，就是一小块，就像您说的一坨吧，然后有的时候会觉得喘不上来气的这种感觉。

咨：那你估计那坨铅能有多重？

访：多重？能有一斤重。

咨：什么形状？

访：什么形状？现在感觉就是长方形吧。

咨：嗯，长方形的一个，长是多长？

访：嗯，它不是长方形的，像一个石头一样的我觉得。大概长有4到5厘米这样的。

咨：宽呢？

访：哦，不是，宽有4~5厘米，长的话是3厘米，它是一个扁的。

咨：它是个扁的。

访：对，对。是一个扁石头。

4.3.3 来访者 C

来访者 C 体验到担心时心口有扎着疼的感觉，象征物是“小刀”。以下对话主要突出来访者 C 的靶症状的象征物引导过程：

咨：好，那时这个担心都到了8、9分的程度，当时你担心时身体哪块有反应？我看你刚才摠着身体。

访：这块（比划心口）。

咨：那块。你刚才说是怎么的？它是什么感觉？

访：就是疼，扎着扎着疼。

咨：是一种扎的疼是吗？

访：嗯，还有被掏空的感觉。

咨：掏空，还有扎，那个是像什么在扎吗？

访：就感觉心可痛了，还有无力，痛完了之后就感觉这块空。反正就是这会儿可不舒服了，以前跟您说过这个事儿，后来在家摊上事儿了，解决不了事儿了，我也感觉了几次了，还是这块儿有感觉。

咨：那你最明显的时候是疼啊，就是当你担心时候到了8，9分的程度的时候，你那个地方是疼还是什么样的感觉？

访：疼。

咨：还是疼，刚才你说是扎呢，还是什么？

访：刚开始好像有点扎，疼到最后我就试探着感觉就是有点空了，疼得有点上不来气儿的感觉。

咨：就是疼到都没有劲儿了，无力了那个是吧？那就是说，明显的让你不舒服的是那种扎着疼，对吗。

访：嗯嗯。就是心口。一有那个情境，就这块儿，就先来了。

咨：嗯嗯，一有那个情境就马上就来了。你觉得能像一个什么东西在那扎呢？让你那么疼，像什么东西在那扎呢？

访：像啥？

咨：那种疼是针扎疼，火烧疼，各种各样的疼，像什么东西在疼呢？

访：就像刀子在剜心的感觉。

咨：像一个刀子在那剜那个心。

访：嗯，到最后都无力了。

咨：对，疼到最后是无力的感觉，是什么样的刀在那儿剜？

访：就是那种小刀，剜我的心。

4.4 存想象征物的承载物

三位来访者存想承载物均过程顺利，承载物都是盒子，承载物都清晰、稳定、牢固，而且都是新的，表明三位来访者的正向资源都有力，预示着治疗效果会好。

来访者 A 的承载物是木头盒子；来访者 B 的承载物是塑料盒子；来访者 C 的承载物是木头盒子。

4.5 填写记录纸 A

三位来访者均填写顺利（见图1、图2、图3）。

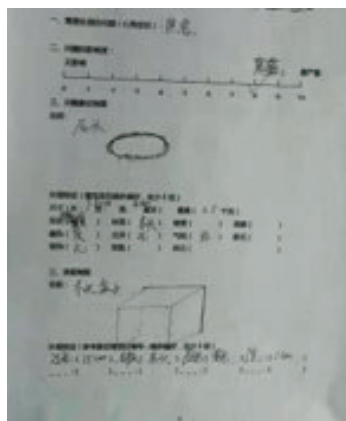


图1 来访者 A 填写记录

Figure 1 The record of visitor A

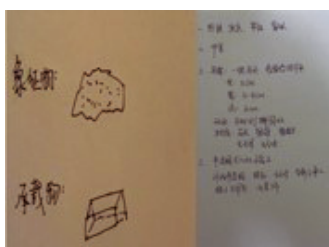


图2 来访者B填写记录

Figure 2 The record of visitor B

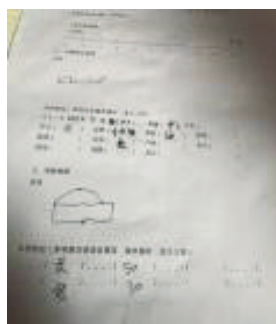


图3 来访者B填写记录

Figure 3 The record of visitor C

4.6 三调放松

三位来访者的第二次三调放松都很顺利。

4.7 将象征物置放于承载物

在此涉及取出、清理、置放、加固等环节。

来访者A手指在做动作，表明进入了具象思维；来访者B自己把握取出节奏，很具象化；来访者C在反馈中描述取出时感觉心口空了，舒服了。

一般情况下，咨询师对这个过程都不做过多或过于主动的干涉，而是由来访者调动潜意识资源，自行完成，必要时咨询师才做一些提示性商议。

4.8 移动置放了象征物的承载物

来访者A：

没有最佳距离，最远距离100米，空境1000米。每次移动到达目标的速度都很慢。空境中觉得想不到了。

来访者B：

最佳距离50米，最远距离40米。来访者进入超距移动后，感觉50米是安全范围，可控，不想移动了。经咨询师引导，1000米到达空境。

以下是关键对话：

咨：30 这还能看见吗？

访：能。

咨：有变化吗？

访：很小了，感觉它是抛出去的。

咨：50 呢？

访：看不见了。

咨：那刚才 30 很小了，50 看不见了，那你觉得在中间哪个位置是个小点儿然后就看不见了呢？

访：觉得从 30 到 50，在这个抛移的过程当中渐渐的越来越小，然后大概不到 40 的时候再往前走，我就看不见它了。

咨：嗯，那 40 的时候是一个小点吗？

访：很小，几乎我就看不见了。

咨：到 50 就看不见了？

访：对。

咨：看不见了，但还能感觉到它在哪个地方吗？虽然看不见，但是感觉它还在吗？

访：在。

咨：好，100。

访：100 好像走不了那么远，我有一种特别奇怪的感觉，我就觉得这块石头装在盒子里面好像是我能控制的，现在我把它扔不了 100 那么远。

咨：你刚才在 40 之内，有没有一个地方说放在那就挺舒服的不想让它走？

访：有。

咨：是哪个位置呢？

访：就是我到了 50 米，就是尽头了，我觉得我还要掌控这个东西，我从 30 到 40 已经快看不见了，到 50 是在我安全范围内，我知道它还在那，如果再往前走我看不见了，就是有点害怕了。

咨：那就是 50 这个地方虽然看不见了但是还能感觉到，然后又不想移了。

访：对。

咨：在 50 这个地方，好，你这样的，现在我们在 50 这个位置上，你做个三调放松，只关注呼气，把头脑中的一切念头随着呼气排出去。

访：（做了 1 分钟）

咨：咱从 50 这个地方往前移，好吗？

访：嗯。

咨：到 80。

访：到 80 我还是能感觉到它在。

咨：嗯，100 呢？

访：还是有。

咨：200？

访：200好像还是有，就是我虽然看不见它，但是我心里就感觉我就还能知道它长什么样子，就它在200的那个地方。

咨：我们继续继续。

访：再往前走。

咨：对，500。

访：500，好一些了，就是觉得它好像有一半以上已经离我特别远了。

咨：我们继续，1000。

访：1000米啊，好像没有了。

咨：看不见了，也感觉不到了，对吗？

访：对，是的。

咨：看不见了，也感觉不到了，还惦记这事儿吗？

访：嗯，因为我刚才就是从1米到800米的时候，我觉得我是用手在推着它走，就是最多就是给它抛出去，但是我还是给它拽回来，然后到1000米吧我感觉好像把它抛进了一个我看不见的地方，应该是找不回来了吧，好像扔出去了一样。

咨：就没有了，心里还惦记这事，就是说它虽然找不过来，但这事我还合计着呢是不？

访：没太合计。

咨：也不合计。那在1000米这地方是什么感觉？

访：1000米这个地方我感觉把它扔到了大海里边。

咨：你的感觉是什么？

访：我的感觉是感觉这个地方比之前要空了一点，就是刚才原本放石头的这个位置好像空了。

咨：在这个感觉上待一会吧。

访：嗯嗯。

来访者C：

没有最佳距离，没有最远距离，空境是1米。来访者初始移动无法完成，经过咨询师反复询问具象思维的运演过程，并增加了一次三调放松，发现象征物在眼前已经模糊，到1米时已经消失，进入空境。

以下是关键对话：

咨：那箱子在眼前这块能看到吗？

访：看的也模糊。

咨：看的也模糊啊，那刚才说找个东西装那个箱子是什么样子的？我看你说的挺清楚的。那个也模糊了吗？

访：刚才装的时候箱子是深棕色的，然后拿了一个金色的锁。

咨：嗯嗯，那挺好的，这个都挺清楚的是吗？一个金色的锁头棕色的箱子能看清吗？那你往前移动10公分，少移动一点儿试试。

访：我就感觉有一道光在那晃我。我就啥也看不清了。

咨：那你刚才锁锁头的时候有光晃你吗？

访：对，有点，刚才我想起来了，刚才也有点。刚才就一直都有光。

咨：刚才你说就是眼睛闭不上，是不？那你闭眼睛，就睁着眼睛。不用闭，你睁着眼睛放松自然一点。不用那么好像要完成一个任务似的，不是那个意思。

访：嗯。

咨：对，放松，就像唠嗑似的。我看你好像特别的用力。

访：嗯，特别紧张。

咨：放松，来咱们再做三调放松，来坐椅子的前三分之一。双手放在大腿上，做缓慢的深呼吸。你就琢磨你那个呼气。把注意力放在呼气上。能放到呼吸上，能找到呼气上的那个感觉吗，这个能找到吗？

访：我呼气的时候是特别短。

咨：无所谓长短，你就自然就行了。就是你的短的就是短的，长的就是长的，无所谓。你是不是觉得按我的要求做，做不到就使劲是吗？

访：觉得我关注吸气了。

咨：没关系，关注就关注吧。就是好像觉得你怕自己做错了是吗？

访：不是，我闭上眼睛就关注的是吸气。

咨：那你试一试现在关注呼气能做到吗？你会吗，你试一试还是关注不了？

访：会。

咨：嗯嗯，那挺好啊，那就关注下呼气。怎么样？感觉放松不？

访：嗯，轻松一点了。

咨：把那个盒子放到眼前再看一看，能看清吗？

访：嗯。

咨：那向前移动1米能移动吗？

访：还是看不清楚。

咨：放到眼前能看清吗？

访：是我心乱的原因吗？

咨：你不要去找原因。压根不考虑原因，你就做就好了，做不到你就说是什么情况就行了。

访：嗯。看不着。

咨：就是刚才有锁的那个盒子，你不是把锁都锁上了吗？锁锁头那会儿能看见吗？也看不到了吗？

访：对，就模糊了，就刚开始锁上那会儿，现在就模糊了，看不着了。

咨：好，没关系，那你还要再往前试试吗？就到1米。看不见就看不见没关系。试一试在1米的什么样，说说在1米的什么样？看得见吗？

访：看不见了。

咨：看不见，你感觉还在某一个地方，有这个感觉吗？

访：没有。

咨：这个也没有。

访：没有。

咨：哦，那现在就是对整个这个事也都不合计了吗？

访：不合计，就感觉我周围是雾蒙蒙的。

咨：好，雾蒙蒙的，你在这种雾蒙蒙的感觉里边是什么感觉？

访：周围啥也看着不着啊。

咨：心里还惦记这回事儿吗？

访：就不惦记了，就看着不着就不惦记了。

咨：好，那你就在这个什么也没有雾蒙蒙的感觉里，待一会儿。

访：还挺舒服的。

咨：非常好，待一会儿，待一会儿。

访：就感觉这块可空当了。

咨：好，这个盒子你还想让它再回来吗？还想找到它吗？

访：不了。

4.9 治疗效果

来访者 A 的焦虑影响度从 8 分降到 3 分；来访者 B 的恐惧影响度从 7 分降到 3 分；来访者 C 的担心影响度从 8.5 分降到 3 分。三位来访者的疗效均是显效。

4.10 来访者反馈

来访者 A：

负面情绪降低后，不再失眠，能主动选择事情的积极角度，比如：学习是孩子自己的事，不包揽在我身上，要允许孩子试错。一周随访影响度 2.5 分，一个月随访时，来访者表示可以自主把握负性情绪，能冷静下来了。

来访者 B：

肩膀和手臂没有之前那么沉了，胸口稍微轻了一点，身体也轻了，感觉里面真有一个东西剔出去后，空了。一周随访影响度 3 分，一个月随访保持不变，与孩子沟通更顺畅了。

来访者 C：

从想到孩子躺在床上心像刀剐一样疼，变成孩子躺在床上会想象他会变好的。一周随访影响度 3 分，一个月随访保持不变，沟通时好时坏，孩子情绪平静很多。

5 讨论与总结

5.1 对案例的评价及分析

三则案例的共同咨询目标都是要解决因孩子休学而引起的家长的负性情绪，因此靶症状清晰明确，影响度都在 7 分以上，非常适合使用移空技术。咨访关系良好，初始访谈和移空咨询合并在一次咨询中完成。三个案例均呈现来访者取出象征物后的身心轻松，进入空境后来访者负性情绪影响度降低，疗效

均是显效。随访中发现来访者亲子沟通顺畅,孩子行为有所改善。

移空技术处理生活事件的方式是让来访者先回到平静状态,这样来访者会以更开阔的眼界,更平静的情绪,理性思考生活事件,处理生活事件的方式方法自然就会发生变化,移空技术的治疗是在这个意义上间接影响生活事件。

5.2 对咨询过程的反思

5.2.1 靶症状与象征物的匹配程度是起效因素之一

三位来访者的靶症状躯体反应都在心口区域,象征物分别是石头、石头、刀子,象征物的具象化充分反映了造成来访者身心症状的原因,当象征物移除后,均见来访者身心呈轻松状态。

5.2.2 操作过程中恰当增加三调放松有利于操作顺利进行

来访者B在超距移动中出现最佳距离时咨询师加入一次三调放松,使来访者可以继续移动到达空境;来访者C在初始移动时无法进入具象,有些紧张,增加一次三调放松后,进入空境。

5.2.3 涉及亲密关系问题的后测影响度一般不容易为0分

三位来访者的后测影响度分值都是3分,没有达到0分,咨询师反思在生活事件涉及亲密关系的移空咨询中,一般情况下,后测影响度不容易为0分,可能因为亲密关系的存在,不能达到完全割舍的状态,或者来访者的负性感受实际已经全部消除,而保留的分数代表亲密关系的连接。

5.3 此案例的借鉴、推广意义

目前,学生的学业压力非常大,竞争也非常激烈,加之同学之间、家庭内部等各方面压力,引发学生心理出现变化,导致学生出现了从厌学到拒学进而演变成休学的状况。面对休学的孩子,家长往往无计可施,非常挫败,因而爆发了各种强烈负性情绪,使亲子关系越来越恶化,孩子行为偏差长期无法改善。

为解决家长负性情绪,家长培训机构采用的是认知行为疗法中的REBT(理性情绪行为疗法),这是一种自助型方法,家长学会ABC模型后,可以自己在家中实践,家长通过调整B(信念)来改善C(情绪行为),从而促进A(休学)的改变。但使用REBT调整家长信念有一定难度,改善负性情绪也需要时间,同时,现有的大部分研究都只聚焦了认知层面的技术,却忽视了情绪和行为的技术。此时,如果采用移空技术,直接处理家长的负性情绪,使负性情绪的影响度降低,可以帮助家长回归理性思维,改变不合理信念。同时,三调放松还可以作为家庭行为作业,使家长学会一项身心稳定新技能。认知、情绪和行为三者之间的互相促进,可以提升家长的自我价值,面对同样的生活困境,勇于做有效能的父母。

负性情绪往往破坏亲密关系的良性发展,采用移动技术首先解决家长负性情绪,对改善亲子关系和夫妻关系,提升家庭幸福指数,都会起到直接的积极作用。本文三位来访者随访时均表示心身状况改善,对休学在家的孩子更加接纳、包容、理解和尊重,家庭氛围和睦,部分孩子已经出现亲社会行为,从厌学休学到开始校外补习,并主动思考自己的生涯规划。

为了持续建立良性亲子关系,以及改善以往恶性亲子关系,家长可以多次预约移空咨询,以保持家长情绪稳定。

三则案例报告显示,移空技术在家庭教育领域的应用已初见端倪,后续我们将进行更多理论与实践

的研究,探讨移空技术与REBT的结合,为休学现象提供可行性方案。

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. 移空技术操作过程简述 [J]. 心理学进展, 2015, 5 (11): 702-708.
- [5] Gerald Corey, 科里, 谭晨. 心理咨询与治疗的理论及实践 [J]. 北京: 中国轻工业出版社, 2010.

Three Cases of Negative Emotions of Parents of Suspended Children Treated With Yikong Skill

Wang Yingxiang

Institute of Move to Emptiness Technique Counselling Centre, Shenyang

Abstract: This paper is a report of three cases in which the negative emotions of parents of suspended children are dealt with by using Yikong skill. In view of the same life event -- from weariness to refusal to suspension of school, the three visitors all showed similar negative emotions. After the treatment of Yikong skill, the negative emotional influence of the visitors was reduced, and the curative effect was significant. The follow-up found that the parent-child communication was smooth and the child's behavior improved. Three case reports suggest that Yikong skill can deal with negative emotions of parents in the field of family education, thus helping to establish a good parent-child relationship and providing a feasible plan for school suspension.

Key words: Yikong skill; Negative emotions; Parent-child relationship; suspension of schooling