

一则移空技术介入抑郁发作的案例报告

吴 颖

宁波蓝鲸心理咨询有限公司，宁波

摘 要 | 来访者为大学生，因抑郁发作住院治疗，期间咨询师介入进行心理咨询。跟来访者共进行了 6 次咨询，第 4 次运用移空技术处理了来访者关系问题引发的恐惧情绪，并达到临床痊愈的效果。后对来访者分别进行了 1 周和 7 个月随访，疗效稳定。本文详细记录了移空治疗的过程，并对案例进行了总体评价。

关键词 | 移空技术；抑郁；恐惧；随访

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

1.1 个案基本情况

来访者：女，22 岁，大学生。

1.2 主要生活事件

来访者因为中度抑郁发作入院治疗，住院之前因为和同学起冲突，情绪低落加重，经朋友介绍来到精神科医院心身科住院治疗。

来访者不是本地人，住院前去过当地的精神科就诊，诊断“抑郁状态”，配药治疗，情绪没有好转，也找过当地的心理咨询师，觉得没啥效果，做了两次咨询就结束了。来访者入院前做事没兴趣，不想上学，易疲劳，会莫名流泪，有消极言行，曾到楼顶想跳楼，被家人发现制止。

当时咨询师正在这家医院的心身病房学习，查房的时候，主任医生说要给来访者介绍心理咨询师，咨询师主动申请。

2 评估

来访者思维清晰、表达顺畅，能描述自己的情绪状态且有自控力，排除危机状态。来访者有明确的负性情绪，影响度分值在8分以上。来访者感受力较好，咨询师评估适合做移空技术。

3 咨询目标

移空技术一次处理一个主要的症状，跟来访者商定后续运用移空技术处理生活事件带来的主要负性情绪。

4 咨询过程

跟来访者共进行了5次心理咨询外加1次和其父母的访谈，咨询频率为1周2次，每次50分钟，医院收费。面询。

第1次初始访谈：

第1次初始访谈是在2020年10月23日。来访者抑郁发作是因为两件事情，一件是半个月前在学校和同宿舍的同学发生矛盾，第二件是疫情期间和姐姐发生了冲突。在和同学的矛盾中，来访者的负性情绪有崩溃、无助等；和姐姐发生的冲突中，来访者感到黑暗、孤独、害怕、紧张等负性情绪，影响度分值均较高。经过评估，和姐姐的冲突事件导致的负性情绪更严重些。

初始访谈中了解到来访者的基本情况、家庭情况及重要生活事件；对来访者进行评估；跟来访者商定咨询目标；交代相关设置；向来访者简单介绍了移空技术的理念和操作步骤；并告知来访者下一次咨询运用移空技术处理负性情绪。

第2次访谈：

本来和来访者约定这次做移空，但来访者还想再聊一下。这次来访者主要谈了她的原生家族，来访者一共有四个兄弟姐妹，上面有一个大她两岁的姐姐，下面有两个弟弟。家里成员都是外向性格，四个孩子都由爸妈自己抚养，爸爸主要负责在外赚钱，妈妈在家照顾孩子。爸爸比较急躁，但是会给孩子讲笑话，也很有责任心，每个节日都会给妈妈买礼物或者发红包。妈妈性格比较暴躁，会碎碎念，姐姐很像妈妈，很容易吵架。小的时候，来访者总是被姐姐打，到初中的时候，有一次来访者拿出菜刀反抗。这次住院前，来访者就是因为和姐姐起冲突一个人跑到山洞中，随后出现情绪低落等各种症状。

第3次访谈：

这次来访者依旧接着上次咨询的内容往下谈，来访者说虽然姐姐不再打她，但还是会跟她吵架，尤其姐姐打她的害怕的感觉还在，咨询师再次提及可以用移空技术处理这个害怕的负性感受，来访者同意下次尝试。然后来访者又谈了与同寝室同学的冲突、和跟姐姐的冲突有哪些相似之处，来访者很有悟性，觉得两次事件中自己的应对模式是一样的。

第4次移空治疗：

这次咨询跟来访者做了移空。

第一步咨询师引导来访者做三调放松。

咨询师讲指导语,让来访者坐到椅子前面三分之一处,腰背挺直,松而不懈,下巴微收;让来访者只关注呼气不要关注吸气,每一次呼吸都不要把气吸满和吐尽,让下一次呼吸能顺畅衔接;随着每一次呼气,把头脑里的杂念、情绪和想法等都排出体外。来访者很快就放松下来。

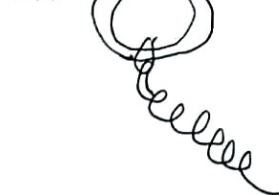
咨询师询问来访者这次是想处理小时候姐姐打她造成的负面情绪吗?来访者说是的。咨询师让她描述一下有哪些负面情绪,来访者说有紧张、恐惧、黑暗、疼痛等,经过询问,其中恐惧情绪的影响度分值最高,有10分,确定为本次移空处理的靶症状。

咨询师让来访者去感受一下这个恐惧的情绪,如果用一个物体来代表的话,会是什么物体?来访者说是一个黑洞,咨询师让来访者描述一下黑洞的形状,来访者说黑洞像漩涡,从上到下越来越小。咨询师问黑洞是什么颜色的?来访者说是黑色的。咨询师继续询问黑洞是亮的还是暗的,来访者说上面周围一圈是有亮光的。咨询师问黑洞大小如何?来访者说无限大。咨询师问黑洞无限大的话,等一下我们需要找个容器来装它,能装进去吗?来访者很肯定地说,装得进的。咨询师又问,这个黑洞里面有声音吗?来访者说,很安静。

有了象征物黑洞,咨询师说我们需要有一个容器来装这个黑洞,你会用什么东西来装它?来访者说用一个垃圾桶。经询问,垃圾桶为白色,长方体,长一米、宽二米、高一米,重量有一吨。咨询师继续问垃圾桶是什么材质的?来访者说是钛钢做的,比较重。咨询师问垃圾桶是旧的还是新的?来访者答是旧的但没有气味。咨询师问这个垃圾桶有盖吗?来访者说有盖,然后来访者又补充说垃圾桶有四个轮子,指了指下房间里的一辆有轮子的推车说,就是这样的轮子。咨询师又问有没有锁?来访者说有锁。

咨询师让来访者在记录纸上画出象征物黑洞和承载物垃圾桶的图,来访者画得很仔细。

三、装载象征物的承载物图 问题象征物
名称:



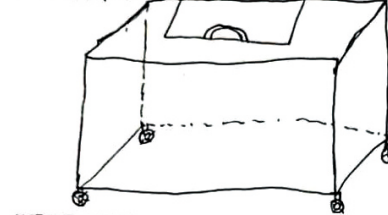
外观特征(填写项目越多越好,至少3项)

尺寸(长:1,宽:1,高:1厘米)重量(500千克)
形状 螺旋 材质 钛钢 硬度 () 质感 ()
颜色 黑色 光泽 (有) 气味 (无) 款式 ()
装饰 () 锁匙 () 其它 ()

图1 象征物

Figure 1 The symbolic object

二、问题象征物图
名称: 垃圾桶



外观特征(填写项目越多越好,至少3项)

尺寸(长:1,宽:2,高:1米)重量(1000千克)
形状 长方体 材质 钛钢 硬度 超硬 质感 光滑
颜色 (白) 光泽 (亮) 气味 (无) 款式 (旧)
装饰 (把手) 锁匙 (有) 其它 ()

图2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

画完了象征物和承载物,咨询师让来访者再做了一次三调放松。

放松后,咨询师让来访者分别把黑洞和垃圾桶做清洁,来访者说黑洞不用清洁,垃圾桶用水冲,用抹布擦,咨询师让里里外外都清洁到,然后问垃圾桶里面还有东西吗?来访者说有一些其他负性情绪的垃圾,想一起移走。

清扫完了,咨询师让来访者把黑洞放进垃圾桶里面,咨询师问装进去了吗?来访者说装进去了,也

锁上锁。咨询师继续问垃圾桶会晃吗？来访者说不会。咨询师问要不要再加固一下，来访者说不需要加固。

然后开始移动置放了黑洞的垃圾桶，初始移动较为顺利。移动几次以后，咨询师问来访者有没有一个合适的距离，垃圾桶移到这个距离就不想再移了。来访者说没有，移得越远越好。又移动几次后，咨询师问大约移到多少米后，就看不见垃圾桶了？来访者说十公里。咨询师指导来访者移到了十公里，来访者说看不见垃圾桶了。咨询师问看不见了，还能感觉得到垃圾桶的存在吗？来访者说也感觉不到了。咨询师问现在你看不见也感觉不到垃圾桶了，体会一下是一种什么感觉？来访者说很轻松。咨询师问还要把垃圾桶移回来吗？来访者说不用了。咨询师让来访者在这个轻松的感觉里多待一会儿并记住一下这个感觉，等不想待的时候就可以睁开眼睛。过了一会，来访者睁开眼睛，说如释重负，表示很轻松。咨询师让来访者再对恐惧情绪打一个分数，来访者想了一下，说0分。

咨询师告诉来访者，最后是到了移空技术的空境，空境就是没有问题的地方。咨询师告诉来访者，她是一个很有力量的人，可以改变自己。来访者说，是的，觉得自己挺有力量的。

咨询师又让来访者对和同寝室的室友起冲突引起的负面情绪再打一次分数，之前是8分，来访者想了一下，说现在是1分。

第5次访谈：

这次来访者的爸爸来了，来访者特别希望咨询师能和爸爸妈妈谈谈，因为觉得爸爸特别顽固，不愿意改变。在这次访谈中，咨询师了解到爸爸不仅要抚养四个孩子，还要管大哥家上学的孩子，自己的父母也接到城里来抚养照顾。爸爸和妈妈其实很关心来访者，特别是爸爸知道孩子生病后，查了很多资料，给来访者的姐姐打了电话，让姐姐跟妹妹道歉，自己也愿意为了孩子做出改变。咨询师感受到这一家人虽然脾气都暴躁了点，但是爸爸妈妈都很有责任心，在对待孩子的方式上是有些问题，但这个家庭是有爱的。

第6次访谈：

这是最后一次咨询。来访者说爸妈出去旅游了。来访者表示初始访谈时说的两件事现在对自己基本上没啥影响了，也能比较好地调节自己的情绪，做了移空技术后，觉得自己有能力面对以后的困难，和姐姐也和好了，也比较能理解爸妈了。来访者说咨询目标基本达到，可以结案。最后咨询师跟来访者说结束咨询后如果还有什么自己解决不了问题，可以继续预约。

结案后每天查房时，咨询师还会看到来访者，她整个状态都不错。后来咨询师换到别的病房学习，有一天来访者特意来告诉咨询师她要出院了，并说她现在状态很好。

5 案例评价

来访者经人介绍来到精神科医院住院，首先来访者对医院有信任感，在治疗过程中，特别配合医生。初始访谈时，来访者表示之前的心理咨询师让她不要多想，她觉得无效，当听到咨询师可以用移空技术处理她的负面情绪，也对她的情绪能够理解，来访者觉得咨询师这样的风格比较能接受，一开始就和咨询师建立了较好的咨询关系。跟来访者并没有很快就做移空，而是根据这位来访者的实际情况进行三次谈话后再做移空，这让咨询关系进一步稳固，也为后面的移空技术顺利进行打下了良好的基础。来访者本人的改变意愿很强，这在做移空的过程中可以看出来，来访者给出的承载物能够装载象征物，并且把

其他的一些负性情绪垃圾也放进承载物的底部一起带走，最后超距移动中来访者到达了移空技术的心理空境，这时靶症状的影响度分值从10分降为0分，达到了临床痊愈的疗效。

在这一次的移空咨询中，咨询师选择处理了来访者和姐姐的冲突问题，在处理完和姐姐冲突带来的负面感受后，来访者和同学冲突引发的负面情绪也降到1分，不用再另外进行处理了。结案后，经主治医生复诊，来访者的药量减到了最低，情绪和各方面状态都不错，最后可以顺利出院。

移空后的一周，咨询师做了移空效果的口头随访，来访者出院后七个月，咨询师对来访者又做了一次随访，来访者表示效果仍很好，她已经去实习了，移空处理的症状的影响度分值还是0分。咨询师征得来访者的同意，跟来访者签了《移空技术案例使用知情与授权书》，来访者表示愿意让更多的人受益于移空技术。

（致谢：本案例公开发表获得来访者知情同意。）

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. 移空技术操作过程简述[J]. 心理学进展, 2015, 5(11): 702-708.

A Case Report of Intervention with Episode of Depression Using Yikong skill

Wu Ying

Ningbo Blue Whale Psychological Consultation Co., LTD, Ningbo

Abstract: The client was a college student who was hospitalized for an episode of depression, during which the writer as a psychologist intervenes for psychological counseling. Six times of consultation were conducted with the client. In the fourth time, Yikong skill was applied to deal with fear caused by the client's relationship problems, and clinical cure was achieved. The patients were followed up after 1 week and 7 months respectively, the curative effect was stable. In this paper, the procedure of the application of Yikong skill is recorded in detail and offered together with a general review.

Key words: Yikong skill; Depression; Fear; Follow-up visits