

移空技术“知行意礼例”督导模型初探

陈 益¹ 周 文² 尚 旻³ 刘天君⁴

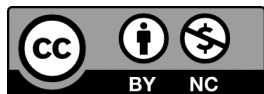
1. 南京师范大学心理学院, 南京;
2. 移空技术研究院, 南京;
3. 移空技术研究院, 北京;
4. 北京中医药大学, 北京

摘 要 | 本文探索和总结了基于中国传统文化的移空技术“知行意礼例”督导模型, 介绍了模型的提出过程、“知行意礼例”的基本含义、移空技术督导模型的组织和实施以及特点, 并讨论了如何做好移空技术督导。

关键词 | 移空技术; 督导模型; 知行意礼例; 知行合一

Copyright © 2022 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 移空技术督导模型的成型

督导是心理咨询师专业成长必不可少的环节, 也是移空技术专业化发展的保障。移空技术专业人员的专业成长和认证均需要接受督导, 做好移空技术督导意义重大。

2019 年 5 月, 在尚旻老师的大力推动下, 移空技术团队开始开展移空督导工作, 自此, 我们边实践边摸索移空技术的督导模式。

2020 年新冠疫情期间, 中国心理学会临床心理注册系统多次召开督导师疫情工作线上督导培训和督导师沙龙, 移空技术创始人、中国心理学会注册督导师刘天君教授参加了这些活动, 同时组建移空技术团队以“简化移空技术”进行新冠疫情心理援助工作, 成立了简化移空新冠疫情督导组, 对参与援助的咨询师进行督导。在 2020 年 2 月 25 日的督导中, 刘天君教授提出了移空技术督导的“知行意礼例”模型。

2020 年 5 月移空技术团队参加了中科院心理所龙迪教授主持的国家应急攻关项目“新冠疫情创伤疗愈本土化心身支持公益项目”, 项目期间刘天君教授以此模型对项目咨询师进行督导。

移空技术督导模型是在学习其它心理治疗流派的督导经验、结合移空技术特点在实践中摸索发展起来的。本文拟总结移空技术“知行意礼例”的督导模型。

2 “知行意礼例”督导模型简介

移空技术植根于中国传统文化，融中国传统的存想与入静技术与西方行为治疗的结构性操作流程为一体，是一项衷中参西的心身治疗技术。移空技术的专业学习和专业能力的发展也有着浓厚的中国文化的特点，即强调行而后知、行知合一。基于此，刘天君教授提出了督导的“知行意礼例”模型。

2.1 知

知就是知识。要做好移空咨询，移空咨询师需要掌握移空技术的各项基本知识，包括移空技术的文化渊源、移空技术的定义及原理、移空技术的关键术语（如移空、治神、存想、入静、症状、心理空境等）、传统文化的人格成长层次、思维形式基础知识（抽象思维、形象思维、具象思维、无象思维等）、移空技术操作步骤要点及其心理学含义、移空技术的特点、移空技术的咨访关系、移空技术的评估、移空技术疗效评价、如何做移空技术随访等等。正确的“知”是“行”不偏离移空思路的前提。

督导时，督导师首先要留意受督者对移空技术的各知识点有没有正确掌握。进行“知”的督导时，督导师主要是教师的角色。

2.2 行

行就是怎么做，是把知落到行上。知道了不能落在行上不是真知，能做到才是真知。中国传统文化强调知行合一、行而后知，“纸上得来终觉浅、绝知此事要躬行”。

移空技术至深至简、至简至深。移空技术十个操作步骤及操作要点很清楚，加之移空技术的基本原理和操作技能主要来自中国传统文化，学习时并不需要掌握大量的西方心理学知识，比较容易上手。然而，要想在临床上熟练而灵活地运用移空技术，达到最好、持续且稳定的效果，则需要深入地了解传统文化中的心理学思想和熟练掌握不同思维形式的操作方法，尤其是“存想”和“入静”两个核心技术的应用，所以移空技术看起来很简单，但真正做好并不容易。

咨询时每一个来访者是不一样的、每一次移空咨询都是新的。移空咨询过程中会遇见各种各样的问题，例如做三调放松时如何观察来访者是否放松下来？来访者同时有好几个症状，如何选择本次移空的靶症状？如何引导出更准确的象征物？如何判断来访者是否处于具象思维状态？来访者移不动了怎么办？如何判断来访者是否到达心理空境？移动时如何根据来访者的节奏下指令？如何把十个操作步骤做到位，而又不是简单地走流程、读指令？等等，这些都是移空咨询师在“行”中常见的问题，督导时不仅是在知的层面进行，还需要根据受督者的水平、个案遇到的具体问题提出具体意见。这时移空督导师更象师傅角色或教练角色，有时一句话就能让受督者茅塞顿开、打破僵局。

2.3 意

意指咨询师本人的意向、动机、态度，也指咨询师的觉察力。

咨询师有了知识和技能，在咨询时还要对自己的动机、状态等保有觉察。督导要引导受督者觉察是否把“以来访者的福祉为先”放在首位？是否想帮助来访者的意愿大过来访者的求助意愿？刚学完移空急于给来访者做，是为来访者解决问题还是为了自己练手？移空已经做了很长时间、来访者感到疲惫还坚持做完，是为了来访者还是想要有好的疗效证明自己厉害？常常被来访者带跑，引导受督者觉察是怎么被带跑的？来访者的问题是否也触动了受督者的个人议题？受督者能否hold住这个来访者？等等。督导师要帮助受督者觉察自己在咨询中的动机、态度、状态等，以及提升觉察力。

2.4 礼

礼就是伦理。

咨询师有知识、有技能、也有善意，进行移空咨询时还要知道心理咨询工作的专业伦理。如同开车上路，不仅要知道如何驾驶、会驾驶，还必须懂交规，咨询伦理就如同交规。专业技能和专业伦理缺一不可。

督导师首先要懂得伦理的定位。中国传统文化把人格分为生物属性、社会属性、宇宙属性。王阳明说“无善无恶心之体，有善有恶意之动”，道就属于“无善无恶心之体”的境界，一个证道之人的行事常常不拘于法而合道，孔夫子所说“从心所欲不逾矩”，就是说证道后随心所欲之举就是当下最需要的作为、最适宜的抉择，做的事“恰恰好”而不“逾矩”。绝大多数人达不到这个境界，我们就强调身心修养，注重德行、按规矩办事。专业伦理守则就是本行业的先驱者、德高望重者将这一行的经验教训凝练为一条条的“守则”，作为本专业的人行为处事的指导和规范。

移空技术咨询伦理以《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》为主，同时也在实践中总结了移空技术的伦理规范，比如：

在宣传、咨询、培训、督导、发表的过程中，应讲清楚移空技术不仅能消除来访者的负性心身感受，还能把来访者带到心理空境，心理空境可以通过操作达至，与宗教无关，与修炼无关。移空技术既是一种治疗方法，也是一种人格成长的方法，可以通达人格成长的天人合一境界。表达时语言要严谨、不要夸大、要去神秘化。

移空咨询师应对自己的专业胜任力有明晰的把握和觉察，初始访谈时要对来访者进行评估，对于需要进行危机干预的来访者应转介。

移空技术咨询师可以协助精神科医生及危机干预工作者对来访者当下的负性心身感受进行处理，需在来访者精神状态稳定的情况下进行，正在精神科就诊的来访者进行移空咨询前需获得主治医师的书面或口头许可。

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。咨询师不指导来访者用药，用药须遵医嘱。

尊重来访者的意愿，尊重各种治疗方法，尊重多元文化，不把咨询师个人或社会的价值观等强加给来访者，不强求来访者做移空技术咨询。

督导师要做伦理示范并帮助受督者掌握伦理、践行伦理，从而保护来访者的福祉、提升受督者的专

业胜任力。

督导师还要让受督者明白，笃行伦理也是修炼自己的过程。一开始可能会觉得伦理是条条框框、是一种束缚和限制，慢慢会内化伦理的精髓，达到“由仁义行”而不是“行仁义”。那时就会如古语所说：“喜怒哀乐之未发谓之中；发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”这需要不断地学习和磨炼才能达到。

2.5 例

例指案例报告。

知、行、意、礼这几个部分是有机联系在一起的，咨询结束后咨询师要及时撰写案例报告，把咨询过程记录下来，包括咨询过程、个性化事件、对咨询的反思等。移空技术的案例报告也在实践中摸索出四种形式：简述式、叙述式、叙述+关键对话式、逐字稿式，简述式用简练的语言概括案例，叙述式用较详尽的语言叙述案例，叙述+关键对话式在叙述式的基础上加上重点部分的关键对话，逐字稿逐字记录咨询全程对话内容，此外，移空技术案例报告还对十个操作步骤有量化的评定。

移空咨询最终落在“案例报告”上，写案例报告是移空咨询师专业成长的重要途径，写案例报告的过程咨询师自己就能发现问题、总结经验并得到提升。在进行督导时也常常以呈报案例报告的形式进行，移空督导的案例报告最好是叙述+关键对话式，咨询师把自己案例中有困惑的地方、精彩的地方、有特点的部分以对话方式详细呈现，案例报告是受督咨询师对咨询过程的记录和反思，包含了“知行意礼”的内容，移空技术督导围绕案例报告、聚焦督导问题展开。

3 移空技术督导的组织与实施

移空技术督导形式有团体督导和一对一督导。目前运用得比较多的是团体督导。团体督导可以由 1 位或 2-3 位督导师组成督导小组进行，可以面对面进行，也可以视频进行。督导团体成员需事先签订网络团体督导保密承诺书，受督者在征得来访者知情同意的情况下，提交叙事+关键对话式的案例报告或者需要督导的音频或视频片段和受督问题。督导小组事先开督导准备会，对案例及督导问题进行讨论，正式督导时由一位主督导主持、两位辅督导参与讨论，团体成员在 20 人以内。一次督导一个半小时，可每周一次或隔周一次，一轮督导可 8 次左右。

督导由主督导主持。督导的基本流程为：（1）受督者介绍个案（在征得来访者知情同意的基础上提交案例报告、录音、视频）；（2）参与者提问：针对个案提出想进一步了解的信息，受督者只听不回应；（3）受督者统一回答；（4）自由讨论：小组成员谈对这个个案的感受和理解，或提出自己的疑问、想被督导的问题；（5）主督导督导；（6）受督者回馈；（7）其它组员回馈及进一步讨论。

督导结束后，主督导须填写督导记录表、受督者写受督心得。

这样的设置使得不仅提交案例的受督咨询师获得督导，小组成员借由一个个案例及督导问题也得到了督导，而且自己由这个案例引发的疑问也一并被督导。组员提问和讨论环节，有同伴督导的意味，组员的参与感强、获得感也强。通过一个个案例的督导，受督者及所有小组成员都更清晰了移空技术的思路、

实操过程中的技术运用、咨询师的主导作用,以及咨询师的人格特点、个人状态如何影响移空咨询的进程和效果等。

4 “知行意礼例”督导模型的特点

移空技术督导的“知行意礼例”模型与移空技术植根于传统文化、知行合一的理念一脉相承,亦与移空技术既有深厚的传统文化内核也有明晰的操作步骤的特点息息相关。该督导模型将移空咨询师必备的专业胜任力简明扼要地提炼出来,凝炼为“知行意礼例”,环环相扣、层层递进,使得移空督导工作既有深厚的理论框架、又有具体的落点及抓手,便于实施。

督导时围绕案例报告、聚焦督导问题、探索移空过程,能非常具体地发现受督者在知行意礼例方面的短板并给予具体切实的督导,不仅聚焦于具体的操作,也帮助咨询师意识到自己的人格特点对咨询的影响:如魄力不够、个性犹疑使得在移空咨询中不能很好地起主导作用;自己有某些尚未准备好要处理的问题在咨询中会无意识地回避。由此可见,这样的督导模式提供了咨询师专业成长和人格成长的契机。

移空技术“知行意礼例”督导模型理论深厚、结构清晰,简明扼要,便于进行。

5 如何做好移空技术督导

做好移空技术督导,督导师需要有发展移空技术的使命感、提升移空咨询师专业胜任力的责任和热忱、具备移空技术“知行意礼例”各项扎实的基本功和丰富的移空咨询经验、清晰的觉察力和伦理敏感性以及静功修炼经验。

做好移空技术督导,督导师还需要掌握临床心理督导的一般理论与技能,深刻理解督导师的工作职责、角色定位,全面平衡好保障来访者福祉、提升受督者专业水准、关心公众利益以及做好专业“守门人”的关系;要有在多元文化背景下、根据受督者的发展水平进行督导的意识,要能既鼓励支持受督者又能清晰指出问题、做中肯的评价,让受督者清楚存在问题、明确努力方向、提升专业胜任力、做好移空咨询。

以上移空技术“知行意礼例”的督导模型已初具雏形,还需要进一步在实践中摸索和完善。希望各位同行提出宝贵意见。

参考文献

- [1] 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.
- [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. 当心理咨询遇见传统文化[M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [4] 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.
- [5] Janine M Bernard, Rodney K Goodyear. 临床心理督导纲要[M]. 刘稚颖译. 北京: 中国轻工业出版社, 2021.

A Preliminary Study on the Supervision Model of “Knowledge-Action-Intention-Ethic-Case” in Yikong Skill

Chen Yi¹ Zhou Wen² Shang Min³ Liu Tianjun⁴

1. *Nanjing Normal University, School of Psychology, Nanjing;*

2. *Yikong Skill Research Institute, Nanjing;*

3. *Yikong Skill Research Institute, Beijing;*

4. *Beijing University of Chinese Medicine, Beijing*

Abstract: This paper explores and summarizes the supervision model of “Knowledge-Action-Intention-Ethic-Case” based on Chinese traditional culture. It means to describe the process of putting forward this model, the basic meaning of “Knowledge-Action-Intention-Ethic-Case”, the organization, implementation and characteristics of it, and discuss how to properly apply it to everyday practice in the process of using Yikong skill.

Key words: Yikong skill; Supervision model; Knowledge-Action-Intention-Ethic-Case; The unity of knowledge and action