

移空技术在某“健康教育与健康促进”课程中运用的行动研究报告

刘慧鸿 邹翠兰 张庆宜 陈姿含

郝 彤 童昕语 郑杰瑜

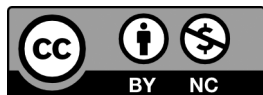
江西中医药大学, 南昌

摘 要 | 本研究以“健康教育与健康促进”课程教学中相关章节为契机,在班级进行了移空技术体验式学习。本研究显示以教学的形式进行移空技术体验具有心身症状处理、心身健康促进的效果。移空技术的体验不仅有助于学习者亲身体会和把握健康干预的技术,也有助于学习者将技术运用于自身而实现教育过程的“知行合一”,将本土化的健康干预技术运用于健康相关课程的教学,有助于帮助学生提升学习兴趣、文化自信和文化认同,是健康教育、人格教育与思政教育深度融合的尝试。

关键词 | 移空技术; 知行合一; 健康促进

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/>



移空技术是刘天君教授于 2008 年发布的一项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的本土化心身治疗技术,其技术要领是由治疗师指

基金项目: 江西省中医药管理局科技计划项目(NO.2021A355); 江西中医药大学科研基金资助(NO.2021BSRW002)。

作者简介: 刘慧鸿, 江西中医药大学, 讲师, 中医学博士, 研究方向: 中医心身医学、精神分析实务。

文章引用: 刘慧鸿, 邹翠兰, 张庆宜, 等. 移空技术在某“健康教育与健康促进”课程中运用的行动研究报告[J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(5): 193-201.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0405026>

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^[1]。移空技术秉承与发扬传统中医“治神为先”的思想,有众多可以用于健康教育活动中的特征,例如移空技术是“象征性治疗,可以不直面隐私,在治疗关系上也较为宽泛”,能够“着眼于来访者自身心理资源与力量的发掘”,促进自我成长等^[2]。

现今,大学生的心理健康问题日益受到关注,研究显示“00后”大学生的“抑郁、焦虑在内的情绪心境问题较为常见”^[3],以及COVID-19疫情成为“00后”大学生心理健康风险或症状增加的叠加因素,使得“00后”大学生群体不同程度的焦虑及抑郁心理问题呈增加趋势^[4],数据显示医学院校本科生的心理健康情况不容乐观^[5]。另一方面,大学生心理健康的促进与问题预防则可以在各种课程的教育过程施行,例如夏昉等^[6]研究显示能够通过创新创业教育激发医学生自我效能感并改善心理健康水平。基于此,笔者在某医学院校2022年上半年任教某公共卫生相关专业大三班级的“健康教育与健康促进”课程中,两次给班级同学讲解并集体式地体验移空技术,在健康教育与促进的专业课程中体现对专业学生的健康教育与促进,以体现教育具有促进受教育者知行合一和健康成长的内属性。

1 明确定位

移空技术作为一种本土化心身治疗技术,在心理咨询与治疗中的应用最为突出,同时,心理咨询与治疗又需要实施者有系统的知识技能积累、个人修通以及获得执业资格证书等条件,这些显然是笔者所任教的公共卫生相关专业高年级本科生们所不具备的。同时,作为教学课堂,也不具备移空技术咨询与治疗的法律、伦理和设备条件。然而,考虑到与移空技术同属于心理咨询与治疗技术的放松训练、系统脱敏疗法以及健康教育与促进的行动研究都是“健康教育与健康促进”课程教学的固有内容,所以可以将移空技术本身作为教学拓展内容,将移空技术集体操作定位在体验式学习、个人心身保

健、健康教育与健康促进的层面。基于移空技术能够促进受实施者“自身心理资源与力量的发掘”的属性,预期在课堂上能够产生一定的健康促进效果,以及为同学们深入学习相关内容种下好奇的种子,又或有助于同学们在未来从事公共卫生相关事业中,能够更好地与心理健康专业人士交流,以携手共同促进广大人民的心身健康。

2 移空技术的体验式集体学习

2.1 第一次移空技术体验过程

因为疫情影响,两次集体的移空技术体验都是以视频的形式进行,在确保符合防疫要求的情况下由学委提前打印移空记录纸分发至班级全体同学。

课堂采取了理论学习与技术体验交叉进行的形式,具有一定的随机和灵活特征。这种课堂教学风格符合大学教育的特点,有助于教师在课堂上涌现灵感、保持激情和全景式地给同学们展现相关知识领域,又一定程度上与任课教师的心理咨询与治疗经验有关,体现出心理咨询与治疗中的随机和灵活。大致过程是:(1)先讲解移空技术的来源、发展历程、核心思想和作用原理,并展示数篇《心理咨询理论与实践》期刊上的案例研究,这个过程有助于激起学生们对传统文化的认同、初步了解操作步骤以及促进后面对移空技术体验的积极配合和对体验效果的良好预期,这在一定程度上对应了心理咨询与治疗疗效因子中的“治疗前改变”。(2)进入体验环节,任课教师要求全体同学打开视频以促进相互参与体验过程的氛围,然后完整地执行移空技术的静态作业和动态作业两阶段共十个步骤。(3)以体验促进理论学习,在体验过后,结合体验进行操作步骤的讲解,完成理论学习。

2.2 第一次移空技术体验结果

班级共有48名同学,回收移空技术记录纸42份,其中2份对心身症状的描述缺失,其余40份中,心身症状描述最多的是失眠、焦虑,分别有13份和11份,其他还有烦躁、压力、疼痛、胸闷等,举例见图1。



图 1 某学生失眠症状处理，影响度由 7 分降到 5 分，象征物形状也有变化

Figure 1 A student's insomnia symptom treatment, the influence level dropped from 7 points to 5 points, and the shape of the symbol also changed

在 42 份记录中，心身症状、影响度 A、影响度 B 记录三者兼具的有 37 份，可以进行统计分析。经统计，年龄分布为 21.18 ± 0.904 岁，其中男性 13 例，女性 24 例。进一步地描述统计结果如表 1 所示。

表 1 受施者（来访者）影响度前后测的平均数与标准差（n=37）

Table 1 Mean and standard deviation of the influence degree before and after test (n=37)

	前测		后测	
	M	SD	M	SD
男	5.846	1.5191	3.69	2.287
女	6.688	1.4128	5.17	1.523
总计	6.392	1.4867	4.65	1.932

比较受施者前测影响度与后测影响度的差异，进行配对样本 t 检验（表 2）。

表 2 配对样本 t 检验

Table 2 Paired sample T test

	平均值	标准偏差	标准误	差值 99% 置信区间		t	自由度	Sig. (双尾)
				下限	上限			
差值	1.7432	1.7063	0.2805	0.9804	2.5061	6.215	36	<0.01

结果发现，受施者前测影响度与后测影响度存在显著差异，后测影响

度显著低于前测影响度， $t(36)=6.215$ ， $p<0.01$ 。说明移空技术的干预效果较好。

以刘天君教授《移空技术操作手册》中的临床和科研统计两种方法为标准^[1]，符合其一即可；评估统计结果如表 3 所示。

表 3 疗效评估统计

Table 3 Efficacy evaluation statistics

	痊愈	显效	有效	无效
个案数	0	5	12	20
占比	0	13.51%	32.43%	54.05%

移空技术体验的结果还有一些其他有意义的信息。例如在 40 份标注心身症状的记录纸中，有 20 人在描述选择处理的心身症状时主动标注了生活事件，集中出现的是疫情和职业学业压力，其中 10 人选择处理的问题（心身症状）背后的生活事件与疫情发展有关，例如“因疫情不能出学校，不能回家而焦虑”“快递无法派件，心情焦虑”，另有 4 人涉及职业或学业，其余 6 人的生活事件诱因则比较个性化。这反映出疫情是与学生当下心身症状相关的最突出的外在现实因素，并且其影响方式是多样的。

2.3 第二次集体移空技术体验

因健康干预、健康评估等均为“健康教育与健康促进”课程的必要部分，鉴于第一次集体移空技术体验产生了显著的效果，以及在统计中发现同学们普遍的健康促进需要，所以在随后的第一周课堂上向同学们展示了第一次移空技术体验的统计结果，并在随后的第二周课程结尾时进行了第二次集体移空技术体验。相比第一次，本次集体移空技术体验减少了理论讲解和案例展示的部分，并且鼓励同学们写上诱发心身症状的生活事件。第二次共收集 35 份案例，前测平均值为 6.11 ± 1.623 ，后测平均值为 4.80 ± 1.952 。显著性检验结果见表 4。

表 4 配对样本 t 检验 (n=35)

Table 4 Paired Sample T test (n=35)

	平均值	标准偏差	标准误	差值 99% 置信区间		t	自由度	Sig. (双尾)
				下限	上限			
差值	1.314	1.530	0.259	0.609	2.020	5.083	34	<0.01

结果发现，受施者前测影响度与后测影响度存在显著差异，后测影响度显著低于前测影响度， $t(34)=5.083$ ， $p<0.001$ 。说明移空技术的干预效果较好。

以刘天君教授《移空技术操作手册》中的临床和科研统计两种方法为标准，符合其一即可；评估统计结果如表 5 所示。

表 5 疗效评估统计

Table 5 Efficacy evaluation statistics

	痊愈	显效	有效	无效
个案数	0	2	11	22
占比	0	5.71%	31.43%	62.86%

对诱发心身症状的生活事件的描述中，相比第一次有更多的自我觉察和表达，例如“为暑假即将实习而焦虑”“做事很难静下心来”等。同时，失眠和焦虑依然占了较大比例，选择处理失眠的为 9 人，焦虑的为 9 人，后续可在这两个症状方面针对性地做些健康教育教学工作。

3 讨论

本研究尝试了在健康相关课程中以体验式教学的形式给同学们展示体验技术，兼顾了知识传授和对受教育者心身健康的滋养与促进。同时，移空技术体现着中医与传统文化的思想精髓和精湛技艺，是“寓道于术”的体现，其在健康相关课程中的展示不仅有助于促进受教育者的心身健康，也有助于促进受教育者的本土文化自信和文化认同，可以视其为进行关于传统文化思政教育的一个切入点。

在本研究中,共收集有效案例72份,显效或有效的案例共30份,合计为41.6%的总有效率。相比之下,陈益等(2020)在简化移空技术参与新冠疫情心理援助的真实世界研究中展示了65.3%的总有效率^[7],周锦涛等(2021)在一项心理学本科生的学习体验移空技术中收集了14份案例并显示了高达92.86%的总有效率^[8]。这样的结果一方面显示出在健康教育专业课程中促进受教育者健康的教学知行合一的可能性以及移空技术在其中的典型意义,另一方面也显示出了笔者在本课程的教学仍有很大的提升空间。除了笔者从事咨询、教学的水平、技巧和方式仍待提升改进的原因,总体效率的差异还可能有其他因素的影响,例如来访者群体的差异、案例收集方法的差异、课程本身的结构限制、教学方式受疫情的影响、该专业学生普遍没有心理咨询基础和职业意向、对整个课程的期待不高等。

课堂上没有进行实操训练,而仅仅是个人体验,是本行动研究的一个遗憾。这同样可能与受限于线上视频形式、教学中缺少双向交流等多重对效果产生负面影响的因素密切相关。但总的来说,本研究既展示了将移空技术运用于“健康教育与健康促进”课程的可行性和健康促进价值,又具有思政教育的价值。鉴于世界范围内的重大事件、疫情以及大学生的学业、职业选择等压力因素的持续影响,修心修身凸显出其作为当代大学生完成大学教育、健康成长、走向社会以及自我实现的内在应有之义,而移空技术本身就是中国传统里“用于准备心身修炼”的“心理调节技术”^[1],可以说是修心修身诸多方法中的一个引导。截止本文投稿时,本课程仍在继续,对于本课程而言,移空技术的练习依然可以穿插在后续本课程的剩余课时,也可以做适当的变化,例如使用《移空技术操作手册》中的“刘天君移箱技术的Bernhard Trenkle版本”,以及以移空技术切入对中医气功、养生、催眠等相关健康教育与促进、咨询与治疗技能的介绍等,为课堂增添色彩,真正的做到教育以受教育者为本,“健康教育与健康促进”专业课程中能看到和回应学生的健康促进需要,这样既是对教育初心的回归,也是对传统文化的回归。

(注:本文所引用案例均获得受施者知情同意与授权,在此对全班同学表示感谢!)

参考文献

- [1] 刘天君, (德)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: 1-2+27+155-159.
- [2] 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.
- [3] 马川. “00 后”大学生心理健康水平的实证研究: 基于近两万名 2018 级大一学生的数据分析 [J]. 思想理论教育, 2019 (3): 95-99.
- [4] 昌敬惠, 袁愈新, 王冬. 新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析 [J]. 南方医科大学学报, 2020, 40 (2): 171-176.
- [5] 曹蕾, 张锐, 张长宏, 等. 重庆市某医学院校本科新生抑郁症状及其影响因素 [J]. 医学与社会, 2019, 32 (12): 104-108.
- [6] 夏昉, 崔严尹, 刘金萍, 等. 医学院校创新创业教育对吉林省医学生心理健康的促进机制研究 [J]. 医学与社会, 2022, 35 (1): 113-118.
- [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] 周锦涛, 黄慧琴, 洪文韵, 等. 一项心理学本科生学习体验移空技术的行动研究报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (6): 462-469.

Action Research Report on the Application of Yikong Technology in a Health Education and Promotion Course

Liu Huihong Zou Cuilan Zhang Qingyi Chen Zihan

Hao Tong Tong Xinyu Zheng Jieyu

Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang

Abstract: This study takes the relevant chapters in the teaching of health education and health promotion as an opportunity to carry out experiential learning of Yikong technology in the class. This study shows that the experience of Yikong technology in the form of teaching has the effect of dealing with psychosomatic symptoms and promoting psychosomatic health. The experience of Yikong technology not only helps learners to understand and grasp the technology of health intervention, but also helps learners to apply technology to themselves to realize the unity of knowledge and practice in the educational process. The application of localized health intervention technology to the teaching of health-related courses helps to improve learning interest, cultural self-confidence and cultural identity, it is an attempt to deeply integrate health education, personality education and ideological and political education.

Key words: Yikong technology; Unity of knowledge and practice; Health Promotion