

移空技术用于大一学生为主的健康技能选修课的质性研究报告

刘慧鸿 陈郁欣 李 静 袁 城 谢宝怡 方 芸
程宇根 阳 达 李培德 崔豪豪 张文钦

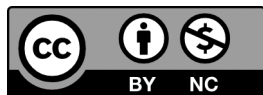
江西中医药大学, 南昌

摘 要 | 文章呈现了在某健康管理选修课中进行移空技术体验式学习的全过程, 以及近三分之一的学习者在课程论文作业中自发地对移空技术做出了丰富的评价。移空技术在课程中不仅对同学们的心身症状起到了疗愈作用, 还使得同学们深化了对传统文化的认同, 以及通过此自身转变的经历而对社会的发展进步产生更多的信心。移空技术可以有效运用于大一学生为学习主体的课堂, 也说明移空技术具备了成为大学教育准备活动的潜力。

关键词 | 移空技术; 健康管理

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, 这项技术在传统里“用于准备心身修炼。任何人如果感觉到来自工作和家庭的负担和烦恼令人忐忑不安,

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, 陈郁欣, 李静, 等. 移空技术用于大一新生为主的健康技能选修课的质性研究报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (5): 202-212.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0405027>

就可以使用这项技术为修炼心身做准备”^[1]。而另一方面,教育始终具备修炼心身的属性,在传统生活里是这样,在受到世界经济政治重大事件频发,生活情感、学业、职业选择等重要生活事件压力持续影响下的当今,更是需要重视个体需要具体的修心修身技术体验作为促进完成各级各类教育科目、健康成长和学以成人的必要准备。

基于以上考虑,在今天也有理由将移空技术理解作为一种基础的教育活动,而不仅仅是咨询、医疗等专业群体的专门技术。笔者在健康服务与管理专业以大一学生为主的32课时健康管理技能的选修课群体中使用了连续的3节课时做了教学和体验结合的尝试,并从移空技术记录纸的影响度变化评估在课堂上产生的心身效果,同时通过课程论文的反馈进行质性评估,探索将其作为教育准备活动的价值和弘扬途径。

1 移空技术体验式学习过程

全班有40名同学报名,1名在开课前即放弃了本选修课,其余39名学生的分布为:来自健康服务与管理专业的大一学生31名、大二学生3名,来自中医养生学、药品经营与管理专业的大三学生各1名,英语专业的大一学生2名,保险学专业的大一学生1名。正值疫情转折期间,所以以线上视频会议形式学习。

1.1 从象征的疗愈力量切入移空技术的介绍

为了使相对缺乏中医文化功底和心理咨询理论知识,对象征性表达的疗愈性可能会感到难以理解的低年级学生在学习之前就比较感性地认可移空技术,课程导入利用了时事新闻。时值“3.21”东航飞行事故发生,并对包括大学生群体在内的一些群众造成了心理冲击,或者说已经对群众健康造成负面的风险或实际影响。就从这个事件的危机干预切入,以央视频道上采访“3.21”东航飞行事故心理救援专家组组长尹平的视频作为引子,尹平教授在采访视频中说“我们给他们(亲人家属)备上一些小器具——陶罐,让他们抓一把泥土带回去——因为这是一种文化、因为他(亲人)可能就在这,

带个泥土回去，他会跟亲人有个联结、有个纪念，因为这里面可能我的亲人就化作泥土。我们给他们去提供（陶罐），但我们尊重每一个人，不是说你们（亲人家属）一定要带，只要是你们愿意，你们就带回去，现在有不少的家庭就在现场拿一个泥土（带回去）。什么叫作死亡？就是说……怕被人忘掉——‘我们失去了（亲人），但是我没有忘掉，没有忘记就是永远在一起’”，以此视频导入对象征性表达疗愈作用的讲解。视频中的危机干预方法就包含了象征性地把亲人带回家，尹平教授清晰简短地讲解了象征性操作的疗愈性，并且通过重新定义死亡等重构技术使得讲解本身让人产生被疗愈的感觉——这也是使用此视频进行课程导入时的考虑；而移空技术则象征性地将心身症状带离身体，这与遇难者亲属将思念和疗愈自己的泥土带回家或带到记忆里、让受伤的心身症状远离自己，两者在方向上相反，在道理上相通——体现的都是象征的力量。紧接着展开正题，介绍移空技术的来源、发展历程、核心思想和技术要领等。

1.2 移空技术的验案了解与集体体验

移空技术的技术要领是由治疗师指导来访者充分运用意识的想象功能，先将所需要解决的心身症状象征性物化，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。课堂中还以《抗疫·安心：大疫心理自助救援全民读本》上的简版移空技术^[2]及其抗疫史做技术要领的说明，促使同学们产生价值认同。

讲解验案是中医传承与教学的常见方式。在讲解技术要领之后，紧接着又展示了《心理咨询理论与实践》上的案例（任课教师提前下载浏览了所有该期刊以及“知网”其他期刊上的移空技术论文），由学生们选择对哪些案例研究论文感兴趣，进行共享屏幕讲解，最后选择了《一例运用移空技术缓解抑郁障碍来访者躯体疼痛案例报告》^[3]《一例运用移空技术消除母亲负面情绪的案例报告》^[4]《一例用移空技术处理恐惧情绪的案例报告》^[5]三个案例进行了课

上阅读讲解。然后在此基础上简单介绍一下移空技术的静态作业、动态作业两阶段及其中 10 个步骤、记录纸的使用等^[1]，以上教学讲解环节在现场有一定的自由发挥空间，但又环环相扣，有步骤地帮助同学们快速起到对移空技术的理解与认同、强化体验动机、建立信心、了解流程等作用，促进体验活动顺利进行。

在以上教学讲解环节后，进入集体体验阶段。此阶段要求同学们打开摄像头。按照两阶段 10 步骤进行操作，同时，由于集体和视频的形式往往互动较少，过程中与个别同学做了交流以完成移空操作的示范，请其他同学参照进行，操作过程的互动和引导性相比个案时更简短。

2 移空技术体验的影响度效果反映

2.1 影响度效果统计

移空技术记录纸是提前三天发放的，然后在课后收集，个别同学使用社交通讯软件拍照完成记录纸收集。在 39 名同学中，有 35 人提交了记录纸，其中男性 21 例，女性 14 例。在 35 份记录纸中，其中 25 份心身症状、影响度 A、影响度 B 兼具，经统计，年龄分布为 19.44 ± 1.66 岁，其中男性 13 例，女性 12 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=25）

Table 1 Mean and standard deviation of participants' (clients') influence degree before and after test (n=25)

	前测		后测	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
男	5.769	2.1274	3.769	2.1274
女	6.250	1.7774	4.333	1.9579
总计	6.000	1.9419	4.040	2.0255

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	1.9600	2.1886	0.4377	0.7357	3.1843	4.478	24	<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，后测影响度明显低于前测影响度， $t(24)=4.478$ ， $p<0.01$ 。说明移空技术的干预效果是明确的。

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	6	4	15
占比	0	24%	16%	60%

2.2 案例举例

案例 1：一例因生活事件触发，“有点走不出来”的“难过”（见图 1）。

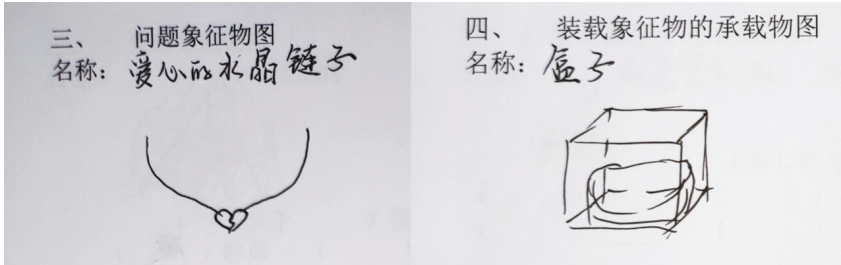


图 1 A 同学，心身症状：难过，影响度从 9 分变为 7 分

Figure 1 Student A, psychosomatic symptoms: sadness, impact level changed from 9 to 7

案例 2：焦虑、烦躁的症状处理（见图 2、3）。

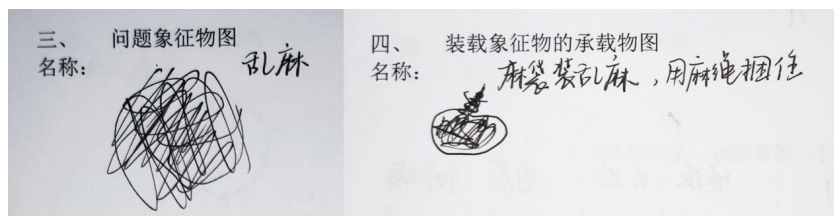


图 2 B 同学静态作业记录纸，心身症状：焦虑、烦躁，影响度 8 分

Figure 2 Student B's static homework recording paper, psychosomatic symptoms: anxiety, irritability, impact 8 points

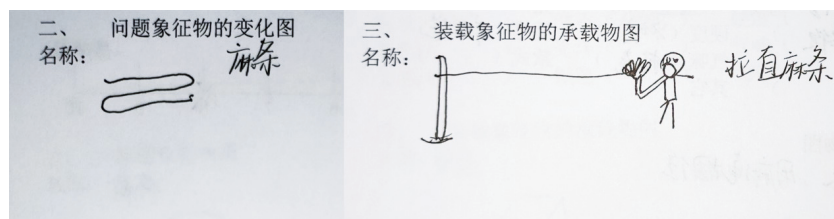


图 3 B 同学动态作业记录纸，影响度由 8 分转化为 2 分

Figure 3 Student B's dynamic writing paper changed the impact level from 8 to 2

3 移空技术的学习反馈效果反映

作为整个健康管理技能选修课的课程论文作业，参照了人本主义心理学家、当事人中心疗法创始人罗杰斯在《自由学习》第 3 章“身为教师能展示真实的自己吗”中举例的方法：要求同学们写一份由（1）“提交一份阅读清单，列出你为了上这门课都读了哪些书，写清楚你阅读每本书的方式”；（2）“谈谈对你而言最重要的价值观和行为方式是否在这门课的学习中发生了变化”；（3）“谈谈你对自己学习的评价，你认为应该给自己打多少分”；（4）“请写出你对这门课的整体感受”四部分组成的作业^[6]，尽量在结课的当周完成作业提交。其中近三分之一同学自发描述了对移空技术的感觉、思考或联想，这些描述又有不同的侧重或指向，反映了移空技术在不同面向的应用价值。

移空技术在健康相关课程中的课程建设价值。C 同学说“在这门课程的学习

中我跟着老师一起做了很多练习，其中印象比较深的：肌肉放松练习、移空技术练习。跟着老师一起做练习，这对于我来说是一种新的学习方式，感觉比较有新意，也更愿意跟着老师一起做，在做这些练习的过程中，当我投入了较多的精力时，我可以充分地感受到练习的效果，这让我对这门课的兴趣大增，在学习中也更有动力。”

移空技术在面临生活事件时的即时效果。D 同学说在移空技术中，“我（选择处理）的问题同样也是疫情封校状态下的焦虑、沮丧情绪，我的问题象征物是一块椭圆的石头，颜色是黑色的，没有花纹，但是摸上去湿湿的。我的承载物是一个圆形的盒子，盒子颜色是蓝色的，外面绑着一条粉色的丝带。闭上眼睛想象这个象征物装入承载物，再远离自己又逐渐接近自己，再远离自己放下”，“用移空技术感受自己负性情绪逐渐远离自己时，感觉心里的石头突然放下，但是接近自己时又感觉到了紧张的情绪，再到远离自己放下时，心里突然感觉到踏实，心情放松下来。缓解了自己这段时间因为封校生活和学习上的困难带来的焦虑沮丧心情。”“移空技术也在一定程度上缓解了我的负性情绪，我的情绪更加稳定。因此（正念冥想和移空技术）这两种方法都让我在疫情封校状态下可以调整自己的心理状态。”

移空技术在处理不良情绪或慢性创伤方面的作用。E 同学说“在尝试移空技术后，我的焦虑确实有一小部分的缓解”。B 同学说“学到最多的还是关于怎么放松，减缓压力，我觉得对我的帮助还是非常大的，移空技术还是非常 ok 的。”A 同学则提到了创伤并说道，移空技术“让我印象较为深刻，很感兴趣，也很愿意参与其中。”“我想要去体验，去通过（移空技术）这个方法治愈创口的想法很强烈。闭眼思索，我确实有在很认真地思考，很认真地想，美好的不愉快的事情统统从脑子里放映而过。”也有同学反映对线上课程的体验不够满意，但依然肯定了这个技术的价值，如 F 同学说“移空技术因为是线上课程所以给我的印象是：对于抚平一个人的创伤是非常有用的，但我自己掌握不精。”

关于移空技术在人格调节方面的效果，G 同学说移空技术“有效缓解了我的部分负面情绪，如无缘由愤怒以及自我厌恶……让我对自己的未来规划更有信心和意识到自我实现的认同感，这些都是从课程中切身体会并做出的改变。

行为方式方面，我对周围的人对自己的冒犯更有容忍度，并尝试运用所学的知识来缓解部分情绪波动，移空技术有利于日常学习上的专注。”

H同学重视心身治疗技术在大学教育中疗愈人、塑造人中的应用价值，说“我个人认为移空技术是老师在这个学期课程教给我们的技术中最重要的一项技能。移空技术注重为人们排解心理上的忧愁，将人们心理上无形的烦恼转化成人们认知中的有形之物，进而通过相应手段使其被排除，这其中浓缩着中华文化五千年传承的精华所在。况且二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人们都可能在某一时刻出现心理危机。作为当代大学生的我们心理承受能力将经受更为严峻的考验。而移空技术就能很好地成为我们排解压力，增强心理承受能力的一项软技能。”

I同学说“在刚开始学习《健康服务与管理软技能》中的移空技术时，我就迫不及待地给自己运用上了，虽说一开始有失败，但后面学习越成熟成功的次数也越多。学习移空技术的时间不算长，还达不到真正‘空’的境界，但我发现我的一些行为方式发生了改变，比如以前对一些小事会忍不住愤怒，现在没有了那种感觉，比以前感到轻松。移空对我的睡眠也挺有帮助的，我失眠过很长一段时间，睡眠质量差，很难进入深度睡眠，深度睡眠时间少，我进行了几次移空训练，虽说现在不能达到一秒入睡，但能明显感觉到入睡比之前快，睡眠质量有所提高。之前晚上睡觉后第二天早上起床会有腰酸背痛的感觉，经过几次移空之后，第二天早上起床明显感到轻松不少。”“在以后身边的朋友亲人感觉到睡眠质量差无法控制好自身的情绪等一系列问题时也可以通过这一些技能给予正确的引导帮助，如何改善睡眠，如何正确放松。帮助到他人也是对自己学习成果的一种肯定，所以学习完移空技术给我最多的感受是自我体验。”

J同学则理解到移空技术在人民的道德塑造、心身保健及提高素质方面的潜在意义，说“在这个飞速发展的时代中，人们在享受科技带来便利的时候，逐渐忘记了关心自己的身体健康，甚至在科技中减少了社交，导致社交能力下降，长时间从网上片面看待事物，也会逐渐导致个人道德低下，从现在网暴事件增多就可以看出来。学习了健康服务与管理软技能（注：“健康服务与管理软技能”

是本选修课名称)之后,我发现这些事情还是可以解决的,就比如正念饮食,呼吸放松,移空技术等等,可以放松自己的心情提高自己的思辨能力。能促进社会人民的整体素质,以及精神和身体健康。”

4 讨论

通过移空技术的体验,同学们体悟到了这门技术在健康相关课程教学、生活事件引起的心身症状处理、人格行为模式、压力管理乃至道德建设、人民素质提升方面的价值或潜力,可谓是“由术入道”。“由术入道”“道术相生”是中国传统文化中非常重视的修身规律。在学科角度,健康管理是关于如何通过改变生活方式来维持和促进健康的学问,在人的层面,健康管理则是与个体主观体验、身体体会密切相关的活动,只有通过人的体验、体会,学科的“道”才能真正呈现,所以在相关课程的教学方式上,“论道”和“由术入道”相互配合才是健康之道。

本健康管理技能选修课程不仅要教学习者认识心身健康的理论,也视学习者自身的心身保健为评价课程的更根本的衡量。关于健康固然有很多理论知识需要大学生们了解,但要做到心身健康实际上体现的是当事人的“功夫”,如何心身保健则可以说是当事人“下功夫”的过程,又常常叫做修行。所以对于这么一个课程而言,教师的修行功夫是首要的,而“移空技术是一个从小我修到大我的过程,但是现在主要还是做小我。如果要做大我的话,咨询师本人至少先得能够非常通透地了解什么是大我才行。否则自己没到,怎么可能帮别人做到呢?”^[7]课程在这方面需要反思。一方面,任课教师自身的精神动力学咨询经验中形成的自由联想风格在教学中有体现和发挥,另一方面,一些教学环节也体现出了教师在教学方法和个人境界等方面有待提升,例如有同学在课程论文作业中提出建议以后可以在学期初就分小组活动,这样可以分小组学习操作练习而不仅仅是相对被动的大班体验;还有同学建议任课教师线上上课的时候将更多时间放在练习上而不是较大篇幅地讲解理论。而事实上,任课教师本人在包括移空技术体验学习的线上课程中,对于大部分学生都关闭摄像头的课堂,也是感觉非常的“空”——进行练习指导语时就像在对着空气做指挥,似乎信心不足,无意识地用更多理论

讲解以填充自己心中的“空”，从而教学效果受到负面影响。这也反映了教师需要更多的修行和境界，才能在“空空如也”的课堂上保持内心的充实和信心坚定，自觉觉他、言传身教，上好体验式学习的课程。

值得一提的是，本课程的学习者以大一学生为主体，无论是否是医学、健康专业，其医学、健康相关知识、体验都相对薄弱。在这种基础薄弱的情况下，学习者依然能完成移空练习和发生心身症状处理的效果，并产生对移空技术的认同，这验证了移空技术不仅在古代可以作为修炼心身的准备活动，在今天依然有潜力作为大学教育的准备活动，因此推广至大学生心理健康教育等普及性课程中是可以或者有意义的。当然推广活动需要更周全的考虑和实施，同时需要教育者个人具备足够的人生境界和修行功夫，才能保持不走样，最大程度地借助移空技术帮助大学生们更好地展开大学学习生活——使得大学学习生活更有可能成为一次提升自己的心身修炼之旅。而在推广过程中可以预期的将会发生相关教育者队伍的数量、质量在一定时期内存在不足等问题，恰恰是需要教育者队伍自我反思、自我提升的空间所在，这个反思、提升过程本身也是为受教育者示范自我教育的教育过程——言传身教、身体力行之旅。

（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+14-32+155-159.
- [2] 赵旭东，刘中民. 抗疫·安心：大疫心理自助救援全民读本[M]. 上海：上海科学技术出版社，2020：110-112.
- [3] 汪飞，周文. 一例运用移空技术缓解抑郁障碍来访者躯体疼痛案例报告[J]. 心理咨询理论与实践，2020，2（4）：836-845.
- [4] 孙义. 一例运用移空技术消除母亲负面情绪的案例报告[J]. 心理咨询理论与实践，2022，4（2）：112-118.
- [5] 龚琳轩，安丽红. 一例用移空技术处理恐惧情绪的案例报告[J]. 心理

咨询理论与实践, 2021, 3 (12) : 900-907.

[6] (美) 卡尔·罗杰斯, (美) 杰罗姆·弗赖伯格. 自由学习: 第3版 [M] .

王烨辉, 译. 北京: 人民邮电出版社, 2015: 49-50.

[7] 刘天君. 当心理咨询遇上传统文化 [M] . 北京: 中华书局, 2019: 54.

Qualitative-research on the Application of Yikong Technology in the Elective Course of Health Skills Mainly for Freshmen

Liu Huihong Chen Yuxin Li Jing Yuan Cheng Xie Baoyi Fang Yun
Cheng Yugen Yang Da Li Peide Cui Haohao Zhang Wenqin

Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang

Abstract: This paper presents the whole process of experiential learning of Yikong technology in a health management elective course, and nearly a quarter of the students spontaneously made a comprehensive evaluation of Yikong technology in the course paper homework. In the course, Yikong technology not only has a therapeutic effect on the students' psychosomatic symptoms, but also makes the students deepen their recognition of traditional culture and generate more confidence in the development and progress of society through their own transformation experience. The effective application of Yikong technology in the classroom with freshmen as the main learning body shows the potential of Yikong technology as a preparatory activity for college education to improve the growth quality of College Students' whole career.

Key words: Yikong technology; Health management