

一则运用移空技术处理抑郁症的连续案例报告

周 文

移空技术研究院，南京

摘 要 | 本文是一则运用移空技术处理抑郁症的连续案例报告。来访者共做了 14 次咨询。其中完整移空 10 次，不完整移空 2 次。共处理了来访者肩颈到头部的疼痛、噩梦时被压住、嗓子卡住、梦多的疲劳感、被遗弃的恐惧、愤怒、心口燥热等多个症状，大部分达到显效，后期随访疗效保持良好。经过移空技术干预，来访者整体状态改善明显，并可以自我调整心身。本文主要以叙述的形式呈现了移空咨询过程。

关键词 | 移空技术；抑郁症；心理空境；连续案例

Copyright © 2023 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 来访者基本情况

女性，39 岁，4 年前诊断为抑郁状态。曾在医生指导下服用抗抑郁药物，现在总体状况较稳定，除了安眠类药物，其它药已停用。因遇新冠疫情暂停工作，目前在家休养。

作者简介：周文，移空技术研究院，研究方向：移空技术的理论与实践。

文章引用：周文. 一则运用移空技术处理抑郁症的连续案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (5): 504-519.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0505045>

2 评估

来访者意识清晰，自知力完整，表达能力良好。经评估无危机状态。来访者希望改善心身状况的愿望强烈。信任咨询师。曾体验过移空技术，对移空技术有初步的了解，愿意接受移空技术咨询。初始访谈中评估来访者有多个心身症状，可能需要做多次移空。

3 咨询过程

本案例共做了 14 次咨询。频率为前期每周 1 次，后期两周 1 次。视频咨询。

3.1 第 1 次：初始访谈

初始访谈中了解来访者的基本信息和情况。对来访者进行了评估。了解到来访者的主要心身症状有肩颈到头部的疼痛，持续十几年，影响度有 10 分，最近一个月频繁发作需吃药控制；睡眠一直不好，去年开始晚上噩梦多，频繁梦到血腥的场面，有鬼压床似的感觉，伴有恐惧、伤心等；还有焦虑、胃腹部胀气、背部紧等症状。

来访者两年前体验过一次移空，咨询师又举了一个例子介绍移空技术的具体操作。

最后向来访者详细讲解并签署了知情同意书及案例使用与授权书。

3.2 第 2 次：移空咨询

两天以后进行第 2 次移空咨询。本次移空处理的靶症状明确，为右肩到右边半个头部拉扯痛，影响度 10 分。该症状近 1 个月加重，严重时吐黄疸，自述“生不如死”。

引导象征物初始遇到困难，花费时间较长，出现过压着肩膀的大山等，最后引导出的象征物为十分坚硬的太空材质 Z 状物，Z 状物上边 10 厘米长，斜边 40 厘米长，下边 20 厘米长。实心扁圆，下端最粗，直径 8 厘米。中段直径 6 厘米，上段直径 3 ~ 4 厘米。Z 状物呈发亮的银白色，表面光滑。重量有 500 斤。寒凉，约零下十度。且紧紧地包在筋膜里。

让来访者先取出 Z 状物, 来访者形容“它根深蒂固, 好难取出来”。后花了较长时间做微创、剪开筋膜, 将 Z 状物切成两段分别取出。将伤口止血、敷药、包扎。取出的 Z 状物上连着筋膜血肉, 来访者说钢丝都擦不干净, 放在锅里煮后倒掉杂物, Z 状物很干净了。

承载物为银色密封不锈钢箱, 正方体, 边长 50 厘米, 厚 15 厘米。重量 1000 斤, 有盖。箱子顶部写有红色“不可再利用”字样。

将 Z 状物妥善放进密封箱后, 盖好并焊死, 又放进一个土黄色的原木箱, 最后用封箱条加固。

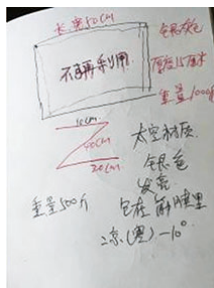


图 1 象征物与承载物

Figure 1 Symbolic object and symbolic carrier

移动操作中往回移时来访者“讨厌它回来了”“好生气哦”, 往远移觉得舒服。超距移动移出地球、到了外太空, 来访者看不见也感觉不到了, 但还是害怕它再回来, 最后移到火星, 物体都融化。空境体验超过 1 分钟。来访者反馈“现在我觉得右肩比我左肩都轻松呢”。

操作过程中多次让来访者加做三条放松, 来访者很配合、很努力, 考虑到来访者比较累, 耗时较长, 有的步骤略有省略。此次移空用时 1.5 小时。再评估右肩到右边半个头部拉扯痛的影响度从 10 分降至 3 分, 显效。一周后随访 3.5 分。后期多次随访, 此症状未再反复。

3.3 第 3 次: 移空咨询

本次来访者想处理晚上噩梦多。经询问梦中的感受以恐惧为主, 作为此次移空处理的靶症状, 影响度 8 分。

恐惧时的具体感觉“像鬼压床，想挣脱但挣脱不了”。进一步确认是整个人被压住，动弹不得。经引导象征物是一团会游走的黑色气体，越反抗、越紧实；气体密度非常大，一根针都插不进去；圆形，不规则，比身形大一圈，包住整个身体，且渗入身体里外都有。气体重量有 600 斤。凉、湿，无其它杂质。存想象征物花费时间较长。

承载物是个远古时代神仙用的葫芦，黄色。葫芦有无穷的力量，可以把气体全部吸进去。直径 50 厘米，高 80 厘米。有个小小的口和塞子。2 斤重，随时可用。葫芦表面有手绘的云纹。

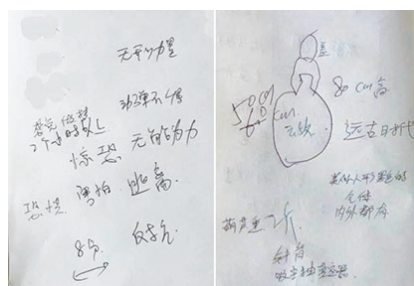


图 2 象征物与承载物

Figure 2 Symbolic object and symbolic carrier

让来访者把这团气取出装进葫芦，回答自己动弹不了，引导其想办法，也给出一些建议，来访者表示仍有困难，这时来访者说好累呀，发软像是虚脱的感觉，引导她做三调放松，靠在椅子上休息，喝点水，告诉不着急，来访者缓过来后，征求意见是继续做还是今天就到这，回答现在可以继续。这一段用时约 15 分钟。后与其商量后，咨询师帮助把葫芦的盖子打开一条缝，放在她右手旁，来访者自己用葫芦先抽压住右边身体的气体，然后抽左边的，再抽身体里的，最后一点很难抽尽，但终于完成了。来访者做得很认真很仔细，中途又休息两次。

初始移动、可见移动较顺利。超距移动做了两次。第一次移到外太空、宇宙深处，来访者表示对物体还有一点点的感觉，担心它还会回来。引导来访者回到最远距离，再次进行超距移动，这次移到无限远，来访者彻底没有担心了。空境体验超过 1 分钟。本次移空用时 1 小时 40 分。

再次评估恐惧影响度为 3 分。一周随访影响度 3 分。

3.4 第 4 次：移空咨询

先随访上次做的移空，反馈这周梦仍然多，但做噩梦时恐惧感降低了，而且梦中自己还能跑掉能逃脱。

来访者述本周肩颈痛发作一次，躺了三天，部位与第一次做的移空不同，是肩部到后脑勺、头顶的工字形。靶症状为肩颈到头的疼痛。影响度 8.5 分。

本次移空过程中三调放松做多次。本次移空用时 1 小时 40 分。

象征物为非常牢固的“工”字型硬管，上段 20 厘米，下段 40 厘米，中段 12 厘米。厚 1 厘米。浅黄色。一个半拇指粗，空心。重量 100 斤。又湿又凉，约零下 2 度。硬管被皮肉包裹。发作时拉得很紧，平时稍软。

承载物是个正方体的玻璃箱。边长 50 厘米，高 20 厘米。有盖。100 斤重。

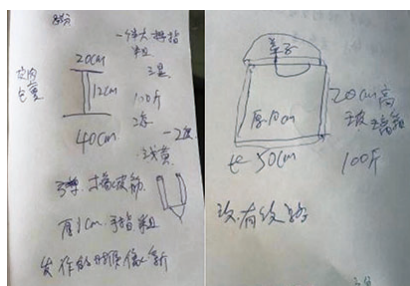


图 3 象征物与承载物

Figure 3 Symbolic object and symbolic carrier

取出象征物硬管时遇到困难，来访者说它“紧紧地长在那里，生根发芽了”“特别困难”，咨询师引导并鼓励来访者，后来访者自己想出办法用先进的精密仪器分六段取出“工”字型硬管，期间加做三调放松并休息。然后对伤口止血、涂药、止痛、消毒等。清洗后装进玻璃箱，用棉花和泡沫填充好，盖上盖子密封。又将玻璃箱装进一个 50 斤重的原木色木箱。

初始移动和可见移动往回移时来访者就叹气，觉得不舒服。最远距离为 2 万米。移到外太空时，来访者“感觉它还是在某一个区域漂浮着”，咨询师继

续引导向更远处移动，这时来访者说想移回到火星，“觉得它跟我上次（第一次移空）的那个 Z 状物是一体的，但是它在火星那里燃烧了，我想把它们两个一起移向更远更远的地方”。引导移至火星后，又将它们一并移向浩瀚的宇宙，来访者说“它们在浩瀚的宇宙不知道哪个地方，再也找不到我了，我捕捉不到了”“深深地感觉身心都是自在的”，观察到来访者表情舒展，身体放松。空境体验 2 分钟。

再评估症状影响度从 8.5 分降至 3 分。一周随访 3 分。

3.5 第 5 次：移空咨询

来访者这次想处理的问题是见到陌生人或在某些环境下表达受阻，靶症状为嗓子卡住，影响度 7 分。

象征物是从口腔到锁骨堵着一块椭圆型白色乳胶垫。长短半径分别为 20 厘米和 8 厘米，厚 6 厘米。乳胶垫弹性大，表面凸凹。上有三个不到 1 厘米的洞，可以通气。重 1 斤。

承载物是一个塑料胶体、椭圆形盒子。透明。长短半径为 25 厘米、10 厘米，高 10 厘米。重量 2 斤。有盖。

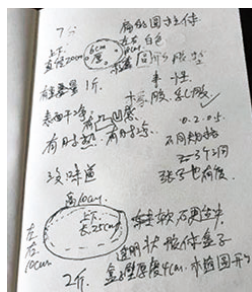


图 4 象征物与承载物

Figure 4 Symbolic object and symbolic carrier

白色乳胶垫取出很容易，取出后，来访者发现下面管道壁上积压有好多疙疙瘩的东西，是些血肉衍生物等。来访者说它们非常牢固，要用小刀一点一点地刮下来，刮了将近 15 分钟。刮出来的一团血肉疙瘩混合着白油共有半斤重，和乳胶垫一起放进了塑料盒。经询问这一团血肉疙瘩对来访者影响更大。

第一次移动有困难，物体不想走，总是粘着来访者。来访者说还是要狠心把它们移走，想要远离它。一直移到几万米，还是能很明显地感觉到它们，也没有变小，来访者说拉扯力非常强，自己快没有力量了。加做了三调放松后，来访者说想把它们丢进原始森林，让秃鹫吃掉，告诉自己操作移至看不见后续疗效可能更好，并询问其体力是否可行，回答说可以。后续移动来访者提出睁着眼移，否则脑子里总是充斥着那个物体，咨询师认可。第二次移动较顺利，引导移到遥远的宇宙之外，这时物体彻底消失，来访者说心身很放松了。空境体验3分钟。

再评估嗓子卡住的影响度4分。两周随访2分。

3.6 第6次：移空咨询

因咨询师请假，这是两周后的咨询。随访上次做的移空，来访者说有很大改善，表达时嗓子不卡了。咨询师跟来访者讨论前几次的移空操作是否太累，来访者说自己也很想进步，很想挑战一下，能坚持下来。继续随访第1次移空处理的右肩颈到右头部的“Z”状物疼痛影响度2分，这半个月效果保持很好；第3次移空处理的肩颈到头的“工”字型疼痛几乎忘了；第2次移空处理的梦中被压住，有梦到时都能逃脱，最近噩梦也较少。但现在梦比以前还多，这次想处理这个症状。

靶症状为梦多导致的疲倦感。影响度8分。

象征物是个胶片放映机。承载物是个铝箱子。

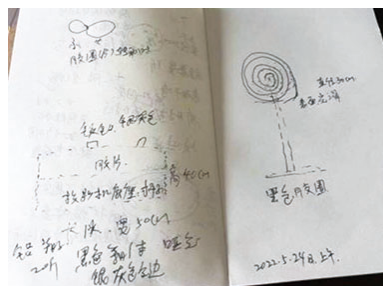


图5 象征物与承载物

Figure 5 Symbolic object and symbolic carrier

超距移动最后移到 1 万年前的远古时代，还没有放映机，这时移动物彻底无影踪。空境体验超过 3 分钟。来访者反馈这次空境体验时伴有恐龙、花园、蝴蝶等景象，告诉来访者如果没有这些效果会更好。

疲倦感影响度从 8 分降至 2 分。一周随访影响度 5 分。

3.7 第 7 次：移空咨询

来访者反馈上次处理的梦多疲倦感，梦还是照样有，但减少一些了，梦中也没那么累了，总体觉得体力好了。这次想处理拖延的问题。

找拖延的靶症状花了较长时间，与拖延相关的症状有着急、磨叽、行动前的紧张慌乱及拖延后的自责等。最后确定靶症状为紧张慌乱。影响度 7 分。

象征物是心里一个乱糟糟的麻线团。承载物是个密封袋。

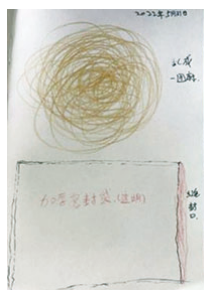


图 6 象征物与承载物

Figure 6 Symbolic object and symbolic carrier

这次考虑到时间关系未做清洁操作，直接引导来访者将象征物麻线团放进承载物密封袋。

移动环节移至看不见后，继续移到很远，来访者总是能感觉得到。症状影响度后测 3 分。一周随访影响度 3 分。

3.8 第 8 次：移空咨询

来访者说遇有事的时候就会做很多梦，这周得知亲戚病重晚期，又感到很不舒服，来访者曾经历过至亲的人去世，更激活了小时候成长经历中的创伤，

生怕被遗弃，觉得活着是件奢侈的事。三调放松后，确定此次移空处理的靶症状为梦中被遗弃的恐惧。影响度 10 分。

象征物是一个龙卷风似的黑洞。漆黑，伸手不见五指。上宽下窄且深不见底。可以随意移动和自由变换大小。黑洞占据了来访者整个身心，吸附了好多年。

承载物是个透明的魔法玻璃瓶。有个木塞。高 60 厘米，直径 30 厘米，厚 5 厘米。不超过 10 斤。

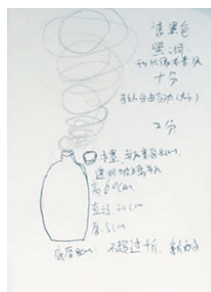


图 7 象征物与承载物

Figure 7 Symbolic object and symbolic carrier

分离象征物困难，来访者说与黑洞分离时“有一种骨肉分离的感觉”“在我心里面拉它出来的时候，它就无限延伸把我更紧地给包起来那种”。随后来访者与黑洞对话，告之黑洞消耗了自己太多的力量，现在让它走，去它该去的地方，也希望它能够完全做自己。然后来访者用魔法玻璃瓶将黑洞全部吸进去，操作完成后来访者觉得很累，加做三调放松，让其喝水、休息。

初始移动、可见移动时，还能看到黑洞在瓶子里乱窜。移到 150 米，瓶子变小了。1500 米，瓶子还有点左右摇摆。反复移动多次后黑洞基本不动了。最远距离为 3500 米。超距移动移至宇宙深处，看不见也感觉不到了，但来访者觉得还是有个距离在那，咨询师引导移至宇宙出现前的空无，来访者表示“它去了世界跟宇宙之外，宇宙之前都不知道了”“就是空，那是空无的一个状态”。这时来访者感到放松、舒服、身体变软，“委屈呀、恐惧呀、害怕呀、无能为力呀、生不如死的那种感觉好像在那一刻，我就好像卸下来了一样”。空境体验超过 3 分钟。

再评估恐惧影响度从 10 分降至 2 分。一周随访 2 ~ 3 分。

3.9 第 9 次：移空咨询

来访者说这周有一天晚上睡得很晚，第二天早上 6 点就起来了，但状态没想象中那么差，昨天白天碰到一件负面的事，但晚上做梦的害怕和无力感减轻了，总体精神状态比以前好很多。这次来访者提前 5 分钟上线，自述拖延也有改善。

这次来访者谈到面对人际和工作等问题时情绪的扰动，有被冒犯、生气、愤怒、对抗，后聚焦到被评判时的反击、希望别人认同自己的决定等，说着说着来访者感到心里有一股火，于是直接进入存象征物环节，同时确定靶症状是愤怒，影响度 7 分。

象征物是心口的一团熊熊大火，像篮球那么大。火苗往四周外窜，有半米高，红蓝色。中间一团是炭火，能看见红红的炭，还发出嚓嚓的声音。重量约 20 斤。

引导承载物有困难，来访者说火好大，正在身体里乱窜，全身都在冒汗。让来访者先做三调放松，最后引导出的承载物是个有魔法的水晶箱，黑色透明，正方体，边长 40 厘米，厚 6 厘米。约 2 斤重。

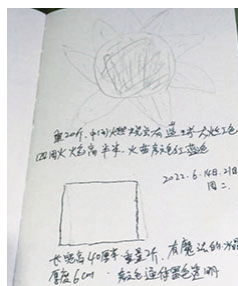


图 8 象征物与承载物

Figure 8 Symbolic object and symbolic carrier

将大火装进水晶箱时，来访者说热并心跳加快，加做一次三调放松，告之心不慌了再继续。过了一会儿，来访者把火装进去了，盖好。外面又加了一层

透明的水晶，中间隔着水。来访者反馈浑身发热的感觉好很多了。

初始移动顺利。可见移动到90米时，看来访者很累的样子，询问是否能继续移动，来访者说可以。后来访者又说今天越移肌肉越胀痛，影响度有6、7分，让其做三调放松，停止移动，嘱休息，结束咨询。

3.10 第10次：移空咨询

先跟来访者讨论上次未做完的移空，来访者反馈当时觉得非常累，结束后躺了两个多小时，后来觉得那团火还在。现在愤怒影响度4分，有减轻，来访者说想继续做完上次的移空。

做了三调放松后，继续上次的移动。

嘱来访者看清装载了火的黑色水晶箱，进行移动。移到2000米时，水晶箱边长40厘米。6千米，是个小黑点了。1万5千米，模糊了。2万米，还有一点。4万米，更淡了。5万米，看不见，去了月球。来访者说：“就想让它去到空的、完全不知道的地方。”最后移到宇宙大爆炸之前，什么都没有了，来访者也无感了。空境体验5分钟。来访者反馈“手指松软得像能跳舞一样，心口的热也松开了”。

评估愤怒影响度2.5分。两周后随访2分。

这次约定下面两周做一次咨询。

3.11 第11次：移空咨询

照例先随访，来访者说上次做完移空后，当天有动力、有力气出去走了两个多小时。

反馈如果白天事多紧张晚上还是梦多，梦中不能动、掉入黑洞的情况没有了，但做梦的疲劳感还比较强。正常情况就还好，梦境也平和。

三调放松后，询问来访者想解决哪个问题？答：晚上睡觉做梦多。最后确定靶症状为做梦时头紧，7分。

头紧的象征物是上半个头里面套着一个旧的金色头箍。黄金做的，不软不硬，旧的，表面有灰黑色灰尘。头箍重约1斤。直径50厘米，宽5~6厘米，厚1厘米。

头箍后面有个结，收紧的时候很难受。

承载物是个原木木箱。正方体，边长 60 厘米，厚 3 厘米。偏白色。木箱四周有云纹。重 2 斤。上有密码锁。里面衬有黑色绒布。

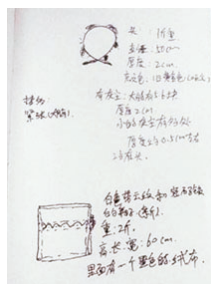


图 9 象征物与承载物

Figure 9 Symbolic object and symbolic carrier

来访者把头箍切几段后取出，这次取出较顺利。清理并缝合伤口，再询问头紧影响度 5 分。把头箍用刀刮、用水冲洗干净，置放、锁好，无需加固。

初始移动、可见移动顺利，来访者希望移远一点，这次没有一点舍不得。移到 500 米，看不见了，感觉箱子还在。继续移到 8 万米、移出地球、移到宇宙，问现在的感觉？来访者说看到月亮、太阳、木星等好多星球游来游去的，告诉能到更大范围更浩瀚的宇宙待着更好，连这些东西也可以忽略了，来访者同意，继续移到更大的宇宙空间，看到来访者表情很放松了。空境体验约 5 分钟。

再问头紧的影响度 2 分。两周后随访 3 分。

3.12 第 12 次：移空咨询

这次来访者说有两个晚上连续梦到一个去世的人，做梦时全身都痛尤其肌肉痛，辗转难眠，三调放松后确定靶症状为做梦时全身胀痛。影响度 8 分。

象征物是充斥在身体里各个部位的气体，无色、无味，会游走，有点湿重。有的地方密度大，有的密度小，一团、一团分布在身体里不同部位。气体无杂质。

承载物是个白色陶瓷瓶。

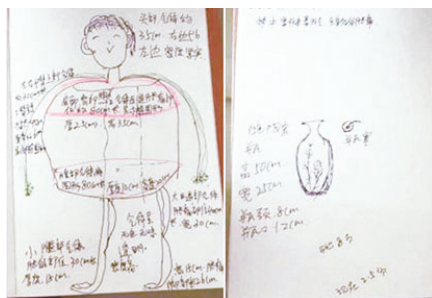


图 10 象征物与承载物

Figure 10 Symbolic object and symbolic carrier

抽气体时, 来访者说不清是自己还是气体恋恋不舍, 就跟它们聊天, 想办法说服它们, 现在就让它们走。将气体全部抽出用了将近一刻钟。来访者觉得好多了, 肌肉没那么痛了。

初始移动、可见移动很顺利。超距移动中来访者对物体的感觉一点一点地消失, 最后移到宇宙深处, 彻底感觉不到了。空境体验 2 分钟。来访者觉得很放松, 小腿按压不痛了、没感觉了, 还站起来动了动。

再问身体胀痛的影响度 2.5 分。两周随访 3 分。

3.13 第 13 次 移空咨询

来访者说昨天发生了一件事, 处理了以后, 有手心冒汗、全身发颤、无力等症状, 三调放松后进一步确定上半身发紧作为此次处理的靶症状, 影响度 8 分。

引导象征物比较困难, 加做三调放松, 再询问当下的主要症状是心口燥热, 影响度 9 分。象征物是火山爆发后的岩浆, 橙红色, 温度 42°C , 重 10 斤。形状不规则。岩浆在流动, 开始流得快, 现在流得慢。中间有个火山口。承载物是泥做的土黄色陶瓷盒。耐高温, 摸上去还不热。

引导先给岩浆降温, 来访者用灭火器喷岩浆表面, 往火山口里灌水, 倒着、倒着, 来访者说很好玩, 又放了几块冰块, 里面也降温了。来访者觉得舒服多了, 又说找到更好玩的方式, 自己跑进火山里去, 一块一块地搬东西丢出来, 感觉自己像个小孩一样, 很轻松愉悦。装载象征物用了约 8 分钟。最后来访者还把

陶瓷盒表面种了花花草草，装饰得像个房子似的。

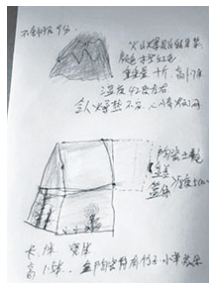


图 11 象征物与承载物

Figure 11 Symbolic object and symbolic carrier

初始移动顺利。移到 20 米后心口又有点燥热，反复移动几次。最后移到宇宙深处，来访者看不见、感觉不到、心里也不惦记，并进行了空境体验。

再询问心口燥热的影响度 3 分。一个月随访 3 分。

3.14 第 14 次：移空咨询

这是一个月后的咨询，也是最后一次。

对来访者移空处理过的症状分别进行了随访。右肩到右边头部的拉扯痛（Z 状物）现在 2、3 分，未有反复；噩梦时被压住（鬼压床）现在影响度 2 分，未有反复；肩颈到头部的工字形疼痛基本没有影响了；嗓子卡住的症状改善很多，有时在某些情境下还有一点，影响度 3.5 分；梦多导致的疲劳感，现在梦仍然多，状态不好时还会感到累，影响度还有 5 分，状态好时 3 分左右；拖延现在影响度 3 分；梦中被遗弃的恐惧不太记得了，影响度约 2.5 分；不被认同的愤怒，被激发时还有 9 分；做梦时头紧，现在影响度 3 分，症状还在但自己可以调解；做梦时全身胀痛，现在比较少，影响度 2.5 分；心口燥热现在影响度 3 分。

来访者的大部分症状缓解或解决，基本没有大的反复，现在做梦时的疲劳感、愤怒、有时遇事紧张还在。来访者虽然还有一些症状，但已经掌握了一些调理身心的方法，每天睡前进行呼吸练习，有时有症状觉得不舒服时，就直接到空

境里待着。来访者继续改善身心状态、自我成长的愿望更强了。咨询师鼓励来访者，教来访者也可以自己做移空，如果有影响度大的症状可以再预约咨询师。

4 案例总结

本案共做了14次咨询，其中1次初始访谈，运用移空技术10次，不完整移空2次，总体随访1次，大部分达到显效。经过移空技术咨询后，来访者整体状态有较大改善，自述精力比以前充足，思维也发生了变化，现在有动力去学习，关注度和记忆力都有提高，听课的领悟力增强了，最后一次随访来访者说不久前参加了一个15天的培训，还得了优秀学员奖。

本案来访者的主观努力和移空操作时的“真做”对本案疗效起到重要的作用。来访者改善身心现状主观意愿强烈，积极配合做移空技术，感受力也较强。具象思维是移空技术的核心技术之一，移空技术的疗效很大程度取决于具象思维的应用水平，具象思维是身心活动，比形象思维单纯的心理活动要费力，需要调动更多的身心能量，本案尤其在动态作业时，几次取出象征物和移动环节都遇到较大的困难，来访者认真地“真做”，咨询师也给予鼓励和必要的支持，终于完成相应的操作目标。

超距移动中的心里空境有不同的层次，第1次移空移到火星融化，来访者还有个知道在火星上；第3次先移到火星，再一并将物体移到更广阔的宇宙空间，这时物体彻底消失，不知道在哪了；第4次来访者想把物体丢进原始森林让秃鹫吃掉，咨询师引导依靠自己的力量主动移向更远处；第7次移至宇宙深处后，来访者看不见也感觉不到物体了，但总觉得还有个距离在那，继续引导移至宇宙出现前的空无；第10次移出地球后，来访者看到月亮、木星等好多星球，引导忽略这些，继续移到更浩瀚的宇宙空间。移空技术通过移动开辟了心理上的空境，进入空境越深，后期疗效越好。

（致谢：本案例公开发表已获得来访者知情与授权书。）

参考文献

[1] 刘天君，[德]本哈德·特林克勒. 移空技术操作手册：项本土化心身治

疗技术 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019: 13-25.

[2] 刘天君. 禅定中的思维操作 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1994: 92-94.

A Serial Case Report on the Use of Move to Emptiness Technique (MET) to Deal with Depression

Zhou Wen

MET Research Institute, Nanjing

Abstract: This is a serial case report on the application of MET in depression management. The client had a total of 14 consultations. Among them, there were 10 complete MET treatment and 2 incomplete ones. The symptoms of the client, pain from the shoulder and neck area to the head area, being oppressed during nightmares, throat entrapment, fatigue of dreaming, fear of abandonment, anger, and hot heart were treated respectively. Most of the results achieved remarkable effect, and the effect remained good in the later follow-up. After the intervention of MET, the overall state of the patients was significantly improved, and they could self-adjust their mind and body. This paper mainly presents the process of MET consultation in the form of narration.

Key words: Move to emptiness technique (MET); Psychological empty land; Depression ; Serial case report