

如何引导象征物：一例简化移空督导案例报告

李涵凝¹ 孟繁淼²

1. 移空技术研究院，北京；

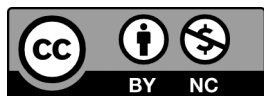
2. 移空技术研究院，宁波

摘要 | 本文是移空技术创始人刘天君教授在新冠疫情期间督导的一例简化移空督导案例报告。督导师运用了移空技术督导所强调的“知、行、意、礼、例”理念对受督者以逐字稿形式呈现的心理咨询全过程进行了督导。本次督导肯定了受督者治疗的疗效，主要对“如何引导象征物”进行了详细指导。指出引导象征物时，治疗师要有目的地贴合患者的靶症状提问。治疗师需要识别象征物的特征并聚焦于此特征，引导患者对象征物的特征进行深入的具象描述。

关键词 | 移空技术；督导；简化移空技术；引导象征物

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 督导背景

2020 年新冠疫情爆发，移空技术创始人刘天君教授组建了简化移空咨询师心理援助团队、简化移空新冠疫情督导组，开展简化移空心理援助工作。

本次督导为网络团体成员 40 人，事先说明保密事项，不得录音录像。督导的设置每周 1 次，每次 90 分钟，共 6 周。受督者事先提交按照统一的移空咨询案例报告模板撰写的案例报告，督导获来访者知情同意。

2 督导基本情况

2.1 受督者基本情况

受督者为二级心理咨询师、从事心理咨询工作 10 年以上、学习应用移空技术 2 年左右。新冠疫情期间，

咨询师在网络心理热线做志愿者。

受督者接受督导前提交了案例报告，并随附咨询录音，获得来访者知情与授权。

2.2 咨询过程简述

咨询师对来访者进行了一次简化移空技术的热线心理援助，时间约为60分钟。以下为与督导密切相关的内容。

2.2.1 来访者基本情况

男性，大一学生。因疫情期间由正常上学改为网课后，出现作息不规律、睡眠不足，同时接触到大量死亡信息让来访者回忆起几年前一位同学睡后去世的事，来访者开始担心自己的状态也会引发猝死，并由此引出焦虑、心跳加快等躯体反应。来访者对于会猝死的担心值达到9分。

2.2.2 简化移空治疗过程

咨询师首先问来访者对传统文化知识的了解，让他自然一些，然后介绍了移空技术的操作步骤。经讨论，靶症状为生活不规律、睡眠不足、担心猝死，负性感受影响度评分为9分。

三调放松：顺利做到内心平静的状态，三调放松后，来访者心跳加快、手心出汗情况有所改善，但没有问分数是多少。

象征物：开始感受担心猝死时身体感觉最明显的地方，他说会心跳快，左胸口有一块巴掌大的石头压着，具体感受石头在体内，压在心脏上。在具象化过程中石头发生变化，最终是三块手指大的上面有些突起钝角的淡淡黄色波纹的石头，平铺在心脏上。

承载物：半个A4纸大、新的塑料透明文件袋，拉链是蓝色、有白色鱼鳞一样突起的花纹，鱼鳞一样的质感。

移动过程：在移动前把三块石头及文件袋都清洁了，每个角落都仔细看了一遍。

初始移动和可见移动过程顺利，无最佳距离，最远距离20米，变成一个白色的小点，30米时看不见了，心里似乎还能感觉到，移到50米感觉不到了，心里没有了，最终移到200米。在50米到200米都有空空的、什么都没有的感受，挺舒服的，在这个状态里停留了一会儿，不想让象征物及承载物回来。

疗效评价：影响度评分从9分降到3分，显效。

2.2.3 引导象征物的逐字稿

咨：（放松已5分钟，来访者没有主动发声）现在怎么样？

访：觉得好点了。

咨：心情能够平静一些了是吗？

访：嗯，是的，这个是不是有点像478腹式呼吸法？

咨：这个是……因为这块的话，三调放松是一个气功入静的一个起手式，是从那边发展而来的，所以说会让人的心情变得平静。

访：嗯，是的。

咨：嗯，那现在的话你可以感受一下你对猝死的担心，它是给你一个什么样的感觉？

访：嗯，就感觉没有那么强烈了，就平静一点，特别！

咨：我没听清你说是强烈的什么平静？

访：就是没有那么强烈，不会心跳加速，经常那种，就手心出汗的那种感觉。

咨：哦，心跳加速，手心出汗，那在身体上的反应最明显的还是心跳这里，是吗？

访：嗯，不是，就有点改善，不会了。（平台设置的语音提醒响起：“您的通话已达到 15 分钟，请尽量控制通话时间。”）

咨：嗯，你是说放松，做三调放松的话，实际上心跳加快、手心出汗的情况有改善了，是吗？

访：是呀，对。

咨：嗯，虽然对那个部分有改善，但我们现在的话是要感受一下，就是说对猝死的担心，你去感受它一下。对这个想到猝死的时候，你是什么样的情绪？是担心最多吗？还是什么？如果是担心最多的话，是让你身体哪个部分会最有感觉？

访：嗯，就是在心脏胸口这边，左胸口。

咨：左胸口，嗯，那你感受一下左胸口是一个什么样的感觉？

访：好像有点压，就是有石头压住的那种感觉，有压住。

咨：嗯，石头压住，好，保持你感觉是像什么样的石头压着？是石板还是石块？

访：嗯，就石块，看，就是啊，接触地方比较集中一点。

咨：是多大一块石块？什么形状的？

访：就是感觉跟胸口的话就一个巴掌那么大的感觉，刚好顶住了那种感觉。

咨：嗯，刚好顶住了。这是一块什么样的石块？是一个，材质是这花岗岩的？还是什么颜色的？还是什么大理石的，还是什么？

访：嗯，就是，想象不出是什么样，反正就感觉压住的那种感觉。

咨：好。你就感受压住的感觉，你感觉就是巴掌这么大的。是石块吗？还是铁板还是什么？

访：嗯，就是就感觉一种摁下去的那种力量。

咨：摁下去的力量，你多感受一下摁下去的力量，刚才你说是像石头压，那现在你多去感受压，真的是石头吗？还是其他的什么东西在压着？你多去感受，把你的感知放在压、注意力放在压的上，那块东西自然它就会出现……压得很紧吗？还是说是……

访：对，压得比较紧，压得很集中。

咨：嗯，压得很集中。

访：对，因为就不会那么特别的重，就是感觉它，嗯，我想一下……

咨：是压在里面还压是在外面？

访：压在里面，压在里面。

咨：嗯，压在里面，它是前后挤压还是上下压？

访：嗯，就从外往里压的那种感觉。

咨：是在里面，是从外往里压，推进去的感受，是吗？

访：对，对。

咨：推进去感觉，是一块，前面你说到石块，是一块石块在这里推进去的，堵在这里吗？

访：嗯，对。

咨：嗯，你再感受一下像巴掌这么大一块的。一块石头，这块石头，这里面有多厚？有多重？

访：嗯，看……感觉就是，没有那么……没有那么大的感觉。它好像没有那么压力，没有那么大，它比较小，就是因为它慢慢有点放开了这种，就像一个人用手顶住，它默默推住你的时候，然后它慢慢松手的感觉。

咨：嗯，现在的话它是松手，但是那块石头还是待在胸口里面，还是在心脏上压着？

访：是胸口，心脏上面一点。

咨：嗯，那它是心脏上面的，那是压在心脏上面了，是吗？

访：嗯，对。

咨：嗯，那你去，再去看看这块压着心脏上面这块石头，它是多大？还是巴掌那么大吗？还是拳头那么大。

访：现在感觉没有那么强烈，它感觉……它好像变小了一点。

咨：嗯！

访：也没有那么集中，就是，比较……没有那么尖的感觉，像平了一点！

咨：哦，好，平了一点，平了一点但是它还在，是吗？当你去感受的时候，它已经有变化了，是吗？

访：嗯，对。

咨：它是在，还是压在那里？它这个变化变小了一点，变平点。变小了有多大了现在？

访：现在就有点感受不到了，就是有点轻微的，像更小的石头，就像散沙一样的，小石子一样的堆在你那里。

咨：小石子一样堆积在那里，小石子的话是有多大？是什么样的？小石子是黄沙子，还是鹅卵石？还是黑色的？什么颜色的？

访：像手指一样，手指头一样的大小，那个小石，小石头堆在那里。

咨：有多少块？堆在哪里？什么颜色的？

访：几颗吧，就是三四颗。堆在一个范围……就是缩小的一个地方。

咨：嗯，范围缩小的一个地方。

访：嗯，力量好像没有那么强烈了。

咨：哦，力量没有那么强烈了，它这块的这几个小石子的话，力量没有了，但是小石子还在，这小石子是什么颜色的？

访：感觉像是普通的那种鹅卵石样的。

咨：哦，普通那种鹅卵石一样的，都是圆形的，还是椭圆形的？还是有意的，有些是特别的汉白玉半透明的？

访：有点棱角的。

咨：有点棱角的，棱角是锋利的吗？还是说一点点？

访：有一点点，不是很锋利，然后平铺在上面的感觉。

咨：嗯，平铺在上面的感觉。除了这些小石子以外，这些小石子的话，你摸摸它们上面是光滑的，还是粗糙的？

访：有一点点粗糙，就是也算比较光滑。

咨：也算比较一点点粗糙，它们是冷冰冰的，还是热乎乎的？还是很烫手，还是说跟体温一样？

访：感觉跟体温一样。

咨：嗯，感觉跟体温一样。闻闻，有没有什么味道？

访：感受不到。

咨：你可以先去闻一下，什么味道？

访：嗯……感觉没有什么味道。

咨：没有什么味道，它上面这块有没有什么淤泥或者是土呀，或者其他什么污垢黏在上面！

访：感觉比较清，清澈一点，就像水里面看到的那种石头。

咨：嗯，水里面看到那种，那有水吗？

访：嗯，没有水，就是感觉那种石头的样子。

咨：那种石头的样子。嗯，石头上面有没有什么花纹！

访：有，有一点黄色的、线条的，黄色那种，对，沙子的颜色感觉。

咨：嗯，它现在是平铺的，就这一层的，每个都是小手指这么大的，是稍微有点棱角的，有点黄色花纹的，这样的石头。铺在那里，是吗？

访：嗯，对。

咨：重量也不重，是吧？

访：嗯，对。

咨：就薄薄的一层铺在那里。那，这样的话是能有多少块石头？

访：嗯，三块，三颗排成一个三角形的。

2.2.4 咨询师督导问题

咨询师反思自己在操作时对于象征物的引导可以更加准确简练，且超距移动过程也可以更加明确。咨询师希望通过督导了解如何能够更加准确简练地引导象征物。

3 督导过程

3.1 强调移空技术的“意、礼、例”

督导时，督导师首先强调了移空技术“知行意礼例”中的“意”“礼”“例”。

意：咨询师在进行移空技术操作时要对自己的动机是否善意有清晰的自我觉察，要时时刻刻保持着这个自我觉察，咨询师的状态“既要共情、卷入，又不能过深，要保持适当的深度”。比如在移动过程中，当来访者表示“心里没有了”的时候，咨询师还继续往前移，这时是咨询师自己想往前移。咨询师是为来访者服务的，应该紧跟着来访的感觉，而不是跟着自己内心的感受走。来访者说象征物没有了、心里也感受不到了，马上就可以跟来访者说在空境里待一会儿，没必要再往远移。

礼：即伦理，是咨询师对来访者的态度和行为的边界，咨询师要加强伦理的培训。

例：逐字稿要根据录音内容准确记录，重听录音能够感受到很多文字与记忆无法记录下来的内容；撰写案例报告时要注意靶症状只写症状，本案例的靶症状是担心，生活不规律、睡眠不足是生活事件，不用写。

3.2 对本案例的肯定

3.2.1 显效就是王道

本次移空咨询中，来访者的负性感受影响度由9分降到3分，是显效。督导肯定显效就是王道，同时指出“这是移空技术的优势，哪怕做得不太准确也能显效”。

3.2.2 咨询师能熟练掌握移空步骤、咨询过程流畅

督导肯定了咨询师在移空技术操作时对步骤很熟练、咨询过程流畅：“中间没有磕磕绊绊，即使偏了也很流畅，速度也比较均匀，语速是平稳的，不急促，这样可以使来访者安静下来。”

3.3 指出受督者的不足

咨：（放松已5分钟，来访者没有主动发声）现在怎么样？

督：要跟来访者约定，达到放松的效果时，来访者给你什么回应？比如可以慢慢睁开眼睛或者抬起手指。一定要有约定，如果没有约定，咨询师岂不是要无限地等下去？

访：嗯，是的，这个是不是有点像478腹式呼吸法？

督：要问放松了吗？头脑清醒了吗？来访者说“放松了”，然后马上问“现在还担心吗”就行了，后面的一大段就可以省。

咨：……三调放松是一个气功入静的一个起手式……

督：这里无需解释，这些话冲淡了要咨询的主题。

咨：嗯，那现在的话你可以感受一下你对猝死的担心，它是给你一个什么样的感觉？

访：嗯，就感觉没有那么强烈了，就平静一点，特别！

督：“你现在可以感受下对猝死的担心，它给你什么感受？”咨询师这么问，来访者只能回答“在没有那么强烈了”，但是并没有给出象征物。然后再问的这些话都不能帮助引导出象征物，只需要问“你还担心吗”，因为担心是靶症状，问“如果你现在还担心，哪儿不舒服，哪儿有感觉？”然后来访者说“左胸口”，再问“左胸口有什么样的感觉？”来访者说有点压，石头就出来了。

咨：嗯，石头压住，好，保持你感觉是像什么样的石头压着？是石板还是石块？

督：来访者已经说是石头压着了，就直接问石块，不要再问是石板还是石块？这样会把来访者的具象程度打散了，按照咨询师的想法去想，就说“是石头压住，很好，什么样的石头？”

访：嗯，就石块，看，就是啊，接触地方比较集中一点。

咨：是多大一块石块？什么形状的？

访：就是感觉跟胸口的话就一个巴掌那么大的感觉，刚好顶住了那种感觉。

咨：嗯，刚好顶住了。这是一块什么样的石块？是一个，材质是这花岗岩的？还是什么颜色的？还

是什么大理石的，还是什么？

访：嗯，就是，想象不出是什么样，反正就感觉压住的那种感觉。

咨：好。你就感受压住的感觉，你感觉就是巴掌这么大的。是石块吗？还是铁板还是什么？

督：“嗯，就石块，接触集中一点儿，就是石块”，因为石板就散了，石块就集中了，这里来访者在回答咨询师的问题。“多大一块石头？什么形状？”只问一个问题，或者问多大，或者问什么形状，问两个问题会分散注意力，影响具象效果。“就感觉胸口一个巴掌那么大的感觉”，这一个巴掌大的感觉是什么，顶住了的感觉，这两个既不是石头大小，也不是石头的形状，来访者并没有回答咨询师的问题。咨询师应该盯住问题，一定得把大小问出来，然后问形状，把形状问出来，要咬住问到底。咨询师问，来访者答非所问，对话的有效性不高，治疗关系建立的不是有机联系，是散的。问“铁板”很莫名其妙，来访者没有说过铁板，要贴着石头问。

访：嗯，就是就感觉一种摁下去的那种力量。

咨：摁下去的力量，你多感受一下摁下去的力量，刚才你说是像石头压，那现在你多去感受压，真的是石头吗？还是其他的什么东西在压着？你多去感受，把你的感知放在压、注意力放在压的上，那块东西自然它就会出现……压得很紧吗？还是说是……

督：“摁下去的力量”是来访者说的，但这句话不应该去接，因为摁下去的力量不是石头本身，不要强调“摁下去的力量”。问“摁下去的力量你感受多大？你刚才说是石头压，那你多去感受石头的压，真的是石头吗？”咨询师又开始质疑象征物，来访者只能糊涂。咨询师让来访者把注意力放在“压”上，这个引导不正确，让来访者偏离了。为什么大石头变成三块小石子？被咨询师问偏了、压碎了，象征物变形了。要贴着象征物去问，不是跟着来访者负性感受的增大、缩小或者变形去问。问题是什么东西压，提问的方向是压力的来源，而不是压力本身的变化。要问来源才能问出象征物，问压力本身，来访者永远说怎么压。所以提问的方向有点被误导，来访者说压得很紧、挺集中，跟象征物都没关系。“很重吗”，这个很对，但是咨询师又改了。来访者说“没那么重”，咨询师应该贴着重继续问。然后咨询师又变了，问“压在里面，压在外面，压在上面还是下面？”这些问话与象征物无关。“你再去看看压的石头多大，还是巴掌大吗？”咨询师始终没问出象征物，又回到了原点。

访：现在感觉没有那么强烈，它感觉……它好像变小了一点。

咨：嗯！

访：也没有那么集中，就是，比较……没有那么尖的感觉，像平了一点！

咨：哦，好，平了一点，平了一点但是它还在，是吗？当你去感受的时候，它已经有变化了，是吗？

访：嗯，对。

咨：它是在，还是压在那里？它这个变化变小了一点，变平点。变小了有多大了现在？

访：现在就有点感受不到了，就是有点轻微的，像更小的石头。就像散沙一样的，小石子一样的堆在你那里。

咨：小石子一样堆积在那里，小石子的话是有多大？是什么样的？小石子是黄沙子，还是鹅卵石？还是黑色的？什么颜色的？

访：像手指一样，手指头一样的大小，那个小石，小石头堆在那里。

咨：有多少块？堆在那里？什么颜色的？

访：几颗吧，就是三四颗。堆在一个范围又在就是缩小的一个地方。

咨：嗯，范围缩小的一个地方。

访：嗯，力量好像没有那么强烈了。

咨：哦，力量没有那么强烈的，它这块的这几个小石子的话，力量没有了，但是小石子还在，这小石子是什么颜色的？

访：感觉像是普通的那种鹅卵石样的。

咨：哦，普通那种鹅卵石一样的，都是圆形的，还是椭圆形的？还是有意的，有些是特别的汉白玉半透明的？

访：有点棱角的。

咨：有点棱角的，棱角是锋利吗？还是说一点点？

访：有一点点，不是很锋利，然后平铺在上面的感觉。

咨：嗯，平铺在上面的感觉。除了这些小石子以外，这些小石子的话，你摸摸它们上面是光滑的，还是粗糙的？

访：有一点点粗糙，就是也算比较光滑。

督：“扁平了……”大小形状都不知道，也不知道怎么就扁平了。“就几颗，三四颗，堆在范围很小的地方”，范围缩小这个地方可以接着问“在哪儿”，但咨询师没接这个问题。来访者说“好像没有那么强的力量了”，这里可以接着问什么力量。这段咨询师还是每次问两个不同的问题，来访者还是答非所问，咨访没契合上。问“石子摸着是光滑的，还是粗糙的”，为什么要问触觉？只是打算给一个具象吗？如果这个事物大小、形状都没有，这些具象是落不到实处的，咨询师不知道来访者在摸什么，是模糊的，来访者说“手指头那么大”，手指头差距是很大的，要问“几厘米”，要有一个非常具象的东西出来才行。否则，三块小石头、手指头那么大，很可能就像佛陀的舍利子那样的，只能很粗糙的感觉，看不出来是什么东西，具象的程度不够。

咨：也算比较一点点粗糙，它们是冷冰冰的，还是热乎乎的？还是很烫手，还是说跟体温一样？

访：感觉跟体温一样。

咨：嗯，感觉跟体温一样。闻闻，有没有什么味道？

访：感受不到。

咨：你可以先去闻一下，什么味道？

访：嗯……感觉没有什么味道。

咨：没有什么味道，它上面这块有没有什么淤泥或者是土呀，或者其他什么污垢黏在上面？

访：感觉比较清，清澈一点，就像水里面看到的那种石头。

咨：嗯，水里面看到那种，那有水吗？

访：嗯，没有水，就是感觉那种石头的样子。

咨：那种石头的样子。嗯，石头上面有没有什么花纹！

访：有，有一点黄色的线条的。黄色那种，对，沙子的颜色感觉。

咨：嗯，它现在是平铺的，就这一层的，每个都是小手指这么大的，之后是稍微有点棱角的，有点黄色花纹的，这样的石头。铺在那里，是吗？

访：嗯，对。

咨：重量也不重，是吧？

访：嗯，对。

咨：就薄薄的一层铺在那里。那，这样的话是能有多少块石头？

访：嗯，三块，三颗排成一个三角形的。

督：问“冷冰冰的，还是热乎乎的”，问温度触觉没有问题，但是为什么要问？目的在哪儿？这个问题有助于引导象征物吗？“它上面有没有淤泥或是土，有没有其他……”这个问题好，问到了石头的具象。来访者回答“感觉有点清澈得像水里的石头”，这次做了回答。问“石头上有水吗”，其实应该问石头，而不是问水，因为象征物是石头，不是水。“石头上有没有花纹”，这个问题好。然后来访者说“有，一点黄色线条的……”回应的也好。“它现在是平铺的，就那么一层，每个有小手指那么大……”现在要锚定下来，一定要有目的地问，问的问题要是有用的，问的问题就反映在最后怎么锚定这个事情上，怎么把象征物表征出来。说棱角很重要，可以问：“这个棱角在什么地方？”猝死的象征物应该是有棱角的，一定要贴着靶症状，问与靶症状相关的象征物特征，而不是为了开启三个感官通道去凑一个象征物。问重量，应该直接问“是几克还是几公斤”，来访者才能够清晰的回答。问得模糊、不精确，来访者就没办法清晰的回答。这是提问的问题。

4 督导总结

督导师最后以“总的挑剔一下”开启以下总结。

4.1 提问缺乏目的性

咨询师只是机械地按照多细节、多角度提问，并没贴着靶症状的特点去问。“压着心脏”，首先应该问与“压”有关的特征，大小、形状、重量、质地、棱角，颜色和压关系不大，要少问。象征物一出来，咨询师应该立刻敏感地感知到朝哪个方向提问，而不是机械地打开感官通道问细节，问题是问不完的。首先把握这个方向，方向把握住了，象征物才能够有用，才能够栩栩如生，才能够准确。“行”要动脑筋，有灵活性。

4.2 咬住问到底

每次只问一个问题，问“有多大”，来访者回答“巴掌那么大”，咨询师再问“大概几厘米或几公分”，一定要把大小问出来。巴掌那么大是模糊的，巴掌多大，是方的还是圆的。

4.3 聚焦问题

咨询师时常一句话问两三个不同方向的问题，结果来访者只回应一个，或者干脆没回应。这种提问的方式减弱了提问的力度，而且让来访者分心，让他不能集中精力深入感受某一个特征的具象。另外，

咨询师与来访者没有形成有机互动，契合度不是很好。语言比较碎，问石头多余的步骤让象征物变形，得不偿失。这个来访者的回应不是很准确，时常所答非所问，具象能力也不是很强，但是可以被引导，如果咨询师接触的是这样的来访者，就更需要精确提问，否则来访者跟你绕圈子，得打断他才行。比如说“你不要说感受，你只说几克就行”，需要精确地提问。

4.4 咨询师的态度

对于听语音的感受。第一，咨询师开始就说“对不起”，过于客气，拉开了和来访者的距离。移空的咨访关系至少是平等的，咨询师以指导者的身份也是可以的。第二，咨询师的语音听着特别像公事公办的语气，有点像交易，共情少了一点，应该和来访者建立一种有温度的治疗关系，咨询师的温度低了，当然可能和只有音频有关，看不见来访者的表情。实际上真正的心理咨询师是有温度的，这个温度不是共情，是咨询师要用自己的温度去感染来访者，让来访者也有温度。

5 受督者反馈

对于督导时指出的象征物引导时提问比较散的问题，受督者有深刻感悟，觉察到自己自身性格特点对咨询本身的阻碍或者说扰动。受督者也感受到头脑中对理论的理解与实践操作中的不同，被督导的体验让受督者受益匪浅，特别是如何确定靶症状、如何跟随来访者的步调有目的地提问等问题，通过督导的细致指点看到了自己的不足，同时也觉察到自己潜意识动机里掺杂着一些救世主情结。

受督者通过逐字稿督导深刻体会到一种被支持的踏实感，在督导后几天做了一个案例，感受到自己的进步，但还有很多问题，需要慢慢打磨和修正。

（本案例公开发表获得来访者知情同意。）

参考文献

- [1] 刘天君. 移空技术操作过程简述[J]. 心理学进展, 2015, 5(11): 702-708.
- [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. 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.
- [4] 刘天君, [德] 本哈德·特林克勒. 移空技术操作手册[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [5] 夏宇欣, 吴晓云, 刘天君. 移空技术的特点分析及其未来研究展望[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(5): 852-855.
- [6] 刘天君, 章文春. 中医气功学(第四版)[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016.
- [7] Bernard J M, Goodyear R K. 临床心理督导纲要: 原著第六版[M]. 刘稚颖, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2021.

How to Guide the Symbol: A Supervision Report of Transforming Symptom-Images into Move to Emptiness Technique

Li Hanning¹ Meng Fanmiao²

1. MET Research Institute, Beijing;

2. MET Research Institute, Ningbo

Abstract: This article is a simplified case report of removal supervision supervised by Professor Liu Tianjun, founder of Move to Emptiness Technique (MET), during the COVID-19 pandemic. The supervisor used the concept of “knowing, doing, meaning, courtesy and example” emphasized by the technical supervision of the displacement technique to supervise the whole process of psychological counseling presented in the form of verbatim draft. This supervision affirmed the therapeutic effect of the supervised person, and mainly gave detailed guidance on “how to guide the symbol”. It is pointed out that when guiding the symbol, the therapist should purposefully fit the target symptom of the patient. The therapist needs to identify and focus on the characteristics of the symbol, and guide the patient to carry out an in-depth concrete description of the characteristics of the symbol.

Key words: MET; Supervision; Simplified MET; Guiding symbol