

一则运用移空技术处理高中生厌学的案例报告

刘 博

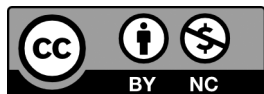
北京大学，北京

摘 要 | 本文是一例运用移空技术处理高中生厌学的案例报告。来访者因学习压力过大导致厌学，已休学两个多月，同时伴有明显的躯体化症状——眩晕和呕吐。本案例总计进行了三次咨询，分别为初始访谈、移空咨询和随访。第二次的移空咨询，处理了来访者的主要症状——头眩晕，影响度分值由 7 分降为 2 分，达到临床显效；在做完移空的第二天，来访者就顺利恢复了上学。三天后的随访影响度分值依然是 2 分，疗效保持良好。本文记录了三次咨询的过程，咨询师对本案例也进行了讨论和反思。

关键词 | 移空技术；高中生；厌学；精神分析

Copyright © 2024 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 来访者简况

来访者，女性，18 岁，高三学生。

2 来访者主要生活事件

来访者是高三学生，在 2023 年 8 月初，高三刚开学后的某天晚上 10 点钟，在家突然晕倒，自述感到像是地震了，天旋地转，并伴发呕吐。其后两个月时好时坏，严重时，眼前一切东西都在晃动，一个人不能过马路，需要亲人搀扶才能过。稍好时，在父母劝说下去上学，但只要进到教室里，就会发生严重的眩晕和呕吐，由于动静过大，影响其他同学上课，老师建议休学。在两个多月的休学期间，去过北京、大连等地的多家医院，看过神经科、中医科等多个科室的国家级权威专家，吃过多种西药和中药；做过针灸、输液、按摩等多种治疗方法，父母还曾为其找过 3 次“大仙”治疗，医药费、路费总计花费数万元也医治无效。

作者简介：刘博，国家二级心理咨询师，研究方向：移空技术在厌学、亲子教育、婚姻家庭关系等领域的应用，移空技术与精神分析等其他流派联合应用的探索。

文章引用：刘博. 一则运用移空技术处理高中生厌学的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (6) : 310-316.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0606039>

3 咨询过程

共进行了3次，均为面询。

3.1 第一次：初始访谈

母亲领着女儿一起来。来访者主诉，从小学习成绩优异，高三后压力倍增。从小爱看侦探类小说，但是自幼胆小、怕鬼。从小学开始有自己单独的卧室，在自己的卧室中，长期（6年以上）害怕自己房间里的衣架（感觉它们像鬼的影子）、床头上挂着父母的合影（躺在床上倒着看）等常规物品。从小学六年级开始头疼，初二开始频繁头疼，曾多次就医，但未发现器质性病变。

来访者描述，坐在咨询室内，感觉周围一切东西都在以大概二三十度的角度左右晃动，看不清咨询师的脸。

咨询师结合面谈和量表对来访者做了系列评估，包括焦虑情绪评估、抑郁情绪评估、自杀风险评估。结果为无自杀风险（贝壳自杀意念量表0分）、无抑郁情绪、轻度焦虑情绪。来访者思维意识清晰，表达能力良好，适合运用移空技术。来访者信任咨询师，咨询师向来访者简单介绍了移空技术，和其母亲约定第二天早上8点来做移空。

3.2 第二次：移空咨询

第二天早上8点，进行移空咨询。

在正式开始咨询前，咨询师和来访者做了个小约定。咨询师告诉来访者：“我大概率能治好你的头晕，但是咱俩玩个游戏，也是咱俩的小秘密，就是如果你的头晕好了，或者明显减轻了，你可以选择告诉你妈妈，也可以选择告诉她，如果你不告诉她，我也不告诉她。”来访者带着好奇的心态和表情欣然同意。

第一次三调放松过程顺利。

来访者的靶症状很明确：头晕，影响度是7分。

靶症状的象征物为头晕时支在颈椎处的一块长方形皮革护套。高5厘米，宽12厘米，厚3毫米，重量200克，棕黑色，常温，无味。

存象征物的关键对话：

咨：你刚描述眼前所有东西都在晃动，大概得有个二三十度的样子，是吧？嗯，头晕的时候，觉得身体上哪个部位最难受？

访：颈椎。

咨：哦，是颈椎？

访：就感觉颈椎要支撑着整个脑袋，然后看着它晃。就是啊，最难受的不是头，是颈椎。

咨：颈椎怎么个难受法？你给我描述描述？

访：就是很僵硬，然后长期的僵硬就感觉脖子这块儿很难受。因为本来这个世界它就在晃嘛，我的头就不敢轻易地改变方向，所以我的脖子就一直冲着一个方向，所以脖子很累。

咨：嗯，那是不是觉得像有什么东西在里面支着似的？

访：对。嗯，好像是里头有个什么东西把它固定住了。

咨：那这个范围有多大？

.....

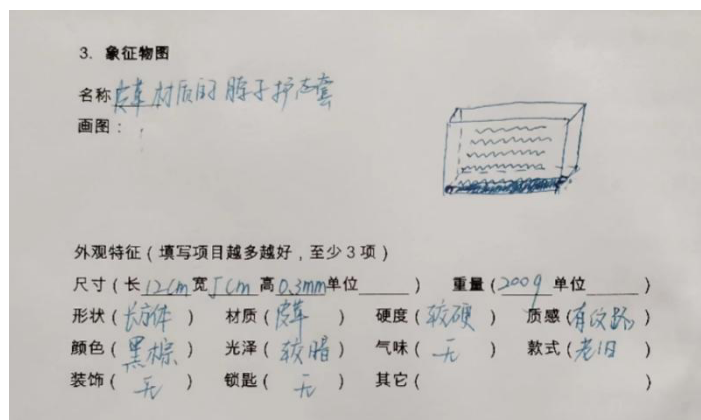


图 1 象征物

Figure 1 The symbolic object

承载物是一个圆柱形的玻璃罐。高 15 厘米，直径 10 厘米，玻璃壁厚 1 厘米。磨砂材质，重 1 斤。温度偏凉，约 3 至 4 度。

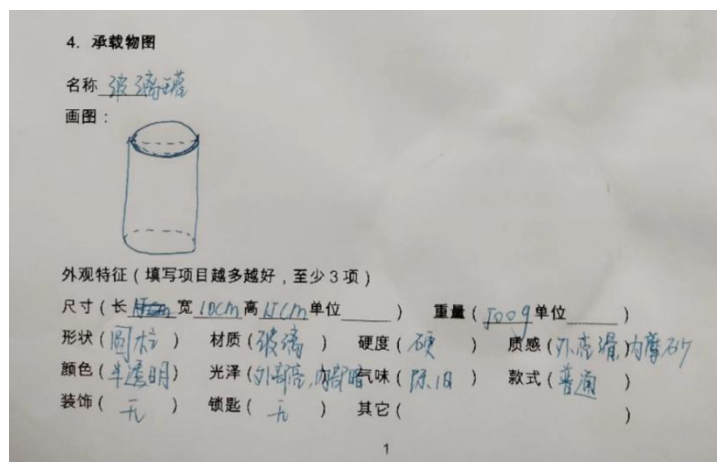


图 2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

象征物皮革护套取下并装入承载物玻璃罐顺利。

初始移动时，来访者出现了“不平静”感。

初始移动关键对话：

咨：1 米。

访：嗯。

咨：3米。

访：嗯。

咨：1米。

访：嗯。

咨：眼前。

访：嗯。

咨：在不同的距离上有什么不同的感受吗？

访：嗯，就是越往远，就觉得这个东西就离我越来越远了，然后心里就越来越不平静。

咨：怎么个不平静呢？

访：就是感觉好像有什么东西要离开我了一样。

咨：哦，我知道了，我们继续。在移动的过程中，如果这个不平静是在正常范围内的，觉得是对你没有什么太大的影响，我们就一直继续操作。如果你感觉特别大的时候，你告诉我一声，我们会暂停一下，加做一个三调放松。这个根据你自己的这个状态你来告诉我。

访：嗯。

在50米时，来访者开始看不见承载物，进入超距移动。

超距移动关键对话：

咨：好的。继续。30米。

访：嗯。

咨：这个距离，能看见吗？

访：能看见，比那个点儿稍微大一点。

咨：50米。

访：嗯。

咨：还能看见吗？

访：看不见了。

咨：那你觉得这个东西还存在吗？

咨：嗯，存在。但是我看不见啊。嗯，还在，只不过它就是动得特别特别的快，然后我就越来越抓不住它了。

咨：嗯，不要抓住它，任它去它想去的地方，它终将会消失的。

在1万米时来访者开始感觉不到承载物的存在。

关键对话如下：

咨：1千米。

访：嗯。

咨：1万米。

访：嗯。

咨：你觉得这个东西还存在吗？

访：不存在了。

之后来访者表示依然还惦记着它，并且希望能够惦记着它。于是咨询师让来访者在这个“既看不见、也感觉不到”的心理空境中体验了一两分钟，随后结束了移动环节。

移空结束后，咨询师和来访者做了简短的讨论，来访者说此时心情比较平静，头眩晕的影响度降为2分。做移空之前，眼前的物体以二三十度的角度在左右晃动，做完移空后仅有轻微的晃动，能看清咨询师的脸了。

结束移空后，咨询师叮嘱来访者的母亲，不论这次咨询的效果如何，都要定期就医。母亲询问移空的效果，咨询师建议可以回家后向来访者了解情况。

3.3 第三次咨询：随访和访谈

移空后的第三天下午进行了第三次访谈。来访者的影响度依然是2分，眩晕症状已基本消失，眼前的物体也不再晃动。此外，来访者已于昨日上午恢复正常上课，上课期间没有再出现头晕和呕吐的现象。

在咨询过程中，咨询师引导来访者回忆两个月前第一次晕倒当天发生了什么事情？这次来访者在心情比较轻松的状态下，回忆起了当天发生的一件事情——“错题本”。原来，来访者从小学开始，其父母、姥爷就一直督促自己定期整理每学期模拟考试中的各科错题，但是她一直对此很抗拒，所以从来未做。一直到高三第一次晕倒当天的白天，终于拗不过妈妈，整理了上一个学期的错题，并且装订成册，发现有100多道。当晚10点做完作业后，计划休息10分钟，于10:10开始做这些错题。休息期间去到妈妈房间，突然和妈妈说地震了，感到天旋地转，随即发生了第一次晕倒。

在探讨中，咨询师从精神分析的角度，把“错题本”和晕倒之间的关系进行诠释，以降低日后复发的概率。咨询师指出，从白天整理错题开始，来访者发现自己既往有如此多的错题，这既是意识层面的一次高度打击，更重要的是在潜意识层面的一次自我价值的高度否定，同时还有潜意识中对父母、姥爷的愧疚、自责等一系列的复杂情绪。这些情绪逐渐累积，到晚上10点达到了顶点。这时如果任其发展，有可能对生命构成威胁，于是身体自发启动了自我保护机制，即用“晕倒”的方式来保护自己远离这些伤害，不用再去面对如此大的痛苦和威胁。这种保护机制不是意识层面“故意”去做的，而是身体自发启动的保护功能，类似动物在面对威胁时会用“木僵”的方式来保护自己。咨询师建议，未来再次面临巨大压力时，身体可能还会启动“晕倒”或者其他形式的保护机制，比如其他的躯体化症状，这时来访者可尝试用其他方法去化解压力，或者约心理咨询，不要自己硬扛着，这样身体就不会再次采用此类保护方式。

4 咨询师反思

4.1 移空技术的特点和作用机制在本案例中的应用和体现

移空技术的见效机制是通过把来访者带到没有问题的地方（心理空境）来解决来访者的问题。这个案例中的来访者在做移空之前，其母亲曾带领她去过多家医院，耗资数万元治疗，但均未见效。然而，仅通过一次移空咨询就缓解了来访者的主要症状——眩晕。移空技术直接针对心身症状，起效快。本案例中以头晕的象征物“皮革护套”为媒介，并将其放入它的承载物“玻璃罐”中，而后使之移动并渐行渐远，

当它们消失在看不见的远方时,心理空境就出现了。在此状态下,“头晕”的症状自然减轻甚至消失。“心理空境”提供了一个可以疗愈各种心理障碍、放下各种心理问题的心理空间。咨询师引导来访者到达这个没有问题的地方,移空后的第二天,来访者就恢复上学,解决了困扰自己和整个家庭两个多月的问题。

移空技术的特点是只处理症状,不问缘由,不分析,不解释。本案例的第二次移空咨询过程就是秉承着这个原则,例如,在可见移动过程中,当来访者出现了“不平静”时,咨询师并没有中断移空操作去和来访者探讨,而是继续进行后续的操作,整体把握住了移空技术的主要思路,从而取得了较好的效果。

4.2 移空和精神分析结合使用

移空技术简便易行,与其他流派和技术结合使用时,有着相互增强的效果。咨询师具备针对长程案例的结合使用经验,因此在第三次咨询中,做了些尝试:使用精神分析流派中的技术,将深藏于潜意识中发生“晕倒”的原因意识化。这既起到了降低头晕复发的概率,巩固了本次移空的长远疗效,同时也让来访者对自身其他的躯体化症状有了初步的认识(来访者还有许多其他比较严重的情绪问题和躯体化症状)。

“错题本”对于来访者来讲是一个重大事件,但是在初始访谈时,咨询师曾询问第一次晕倒当天发生的重要事情,来访者并未想起此事。可能是此事过于痛苦,来访者使用了“遗忘”的防御机制,将之压抑到潜意识里去。经过一次移空咨询后,潜意识的阀门被打开,相关记忆得以释放到意识层面。

移空技术和其他流派、技术结合使用时,咨询师需准确把握不同技术的思路和方法,此处不再赘述。

4.3 “小约定”与移空效果的关系

第二次移空咨询前,咨询师和来访者做了一个“小约定”,就是咨询师大概率能治好或者缓解来访者的眩晕症,如果好了,来访者可以选择告诉妈妈,也可以选择告诉不告诉。这样做的目的有二,第一是积极暗示,以增加来访者的信心,当然,这也是基于咨询师大量的类似临床显效案例的基础上。第二,咨询师接待过许多因学习压力大、厌学导致休学或辍学的孩子,几乎毫无例外的都有着种种躯体化症状,其中眩晕、头疼、胸闷、肩膀紧绷、胃疼等是最常见的症状。在缓解类似躯体化症状时,来访者通常表现出矛盾心理:既不堪忍受各种躯体化症状带来的生理痛苦,希望其早点好,又担心好了以后又得去上学,重新回到那个让自己难受不已的环境中去。这种矛盾心理既有意识层面的,也有潜意识层面的,更多的是在潜意识层面。这个因素可能影响移空咨询的效果,例如,在移空过程中可能会出现最佳距离,也可能在超距移动时,来访者不希望其消失等。

本案例中,来访者在可见移动时,心中出现了“不平静”情绪,并且确定了最佳距离为“3米”;在超距移动时,即使感觉不到象征物的存在,也依然惦记着,这些现象均印证了上述观点。如果没有提前达成这个“小约定”,来访者的“不平静”感可能会更强烈,最终的分值也可能会高于2分,从而降低疗效。

类似情况的来访者大都有着一个强大的“超我”意识,一旦其负面情绪或躯体化症状得到一定程度的缓解,大部分的来访者都会去主动打破这个“小约定”,采取如“复课”等积极行动。

参考文献

- [1] 刘天君. 当心理咨询遇上传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [2] 刘天君, 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.
- [3] 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.
- [4] 周文, 刘天君. 具象思维在移空技术中的运用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2020, 2(4): 181-191.
- [5] 卢静. 一例运用移空技术处理绝望情绪的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5(8).
- [6] 周文. 对移空技术超距移动的一点思考——从两则案例的超距移动带来的启发 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 4(11).

A Case Report on the Application of Move to Emptiness Technique to Address a High School Student's Weariness of Study

Liu Bo

Peking University, Beijing

Abstract: This article presents a case report on the application of the Move to Emptiness Technique to address a high school student's weariness of study. The client developed a strong aversion to studying due to excessive academic pressure, resulting in a leave of absence for over two months, accompanied by prominent somatization symptoms such as dizziness and vomiting. In total, three counseling sessions were conducted in this case, including an initial interview, Move to Emptiness Technique session, and a follow-up. During the second Move to Emptiness Technique session, the main symptom of the client, dizziness, was addressed, and the impact score decreased from 7 to 2, indicating clinically significant improvement. On the second day after the Move to Emptiness Technique session, the client smoothly resumed school. The follow-up impact score remained at 2 three days later, demonstrating sustained therapeutic effectiveness. This article documents the process of the three counseling sessions, and the counselor also discusses and reflects on this case.

Key words: Move to Emptiness Technique (MET); Senior high school student; Weariness of study; Psychoanalysis