

## 一项心理学本科生学习体验移空技术的行动研究报告

周锦涛 黄慧琴 洪文颀 何佳颖 陈益

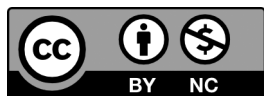
南京师范大学心理学院，南京

**摘要** | 本文是心理学专业大学生以学校“大学生创新创业项目”为依托，与移空技术研究院南京工作站合作进行的移空技术学习体验行动研究。项目负责人在体验过移空技术对其童年创伤的疗愈之后，申报本项目并邀请伙伴一起学习体验移空技术。本文从学习者、体验者与研究者的角度对整个学习体验移空技术的过程进行梳理和总结，介绍了学习移空技术的缘起和过程，对学习过程中同伴对练的案例报告进行了分析，呈现了1例叙述式案例与4例简述式案例，还报告了对移空技术疗愈的体验、分享了如何学习移空技术的感受以及如何将移空技术运用于自身身心保健的做法，最后提出对移空技术需要进一步研究问题的思考等。

**关键词** | 移空技术；行动研究报告；自我疗愈

Copyright © 2021 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 缘起

记得刚入学心理学系时，有位老师的一句话“学习心理学，不是为了助人，就是为了助己”说到笔者心坎里。当看到学校关于举办“大学生创新创业活动”的通知后，“助人助己”这一颗种子发芽了。

笔者与导师讨论如何做一个切实可行的与心理咨询相关的项目，导师问“你为什么想做心理咨询？”这一问题让笔者回忆起儿时的创伤：在自己很小的时候，父亲脾气不好，父母也经常吵架，吵得严重的时候父亲经常会砸东西，笔者经常目睹这类情境。老师问：“你还记得最严重的一次吗？”“记得。”那一次父亲砸坏了很多东西，烟灰缸的碎片溅到了笔者腿上，伴随着恐惧感与麻木感。也就是从那时开始，笔者与父母的关系开始恶化，即便后来家庭关系有很大缓和与改善，笔者仍然不愿与父母交流，也经常会与父母发生口角。说到这里，导师询问笔者是否愿意先体验一下运用“移空技术”帮助自己。带着对

通讯作者：陈益，南京师范大学心理学院，副教授，研究方向：游戏心理学、移空技术的理论与实践。

文章引用：周锦涛，黄慧琴，洪文颀，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.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0306057>

新鲜事物的好奇，笔者半信半疑地体验了一次移空，整个过程相对来说比较顺利，创伤经验带给笔者的影响度有了显著下降，完全打破了笔者对移空技术的猜疑，并且在之后处于疫情期间的寒假中，笔者主动与父母进行交流，还一起观看了一部纪录片。

笔者惊叹于移空技术的奥妙，并在导师对移空技术进行详细介绍后对其有了更深入的了解，由于移空技术具有“操作简单、易上手、见效快”等特征<sup>[1]</sup>，所以笔者希望在老师的指导下开展以移空技术为主题的科研创新活动，而导师也非常愿意支持与帮助，双方商定一起做一项合作研究，由导师所在南京心由坊文化传播有限公司、移空技术研究院南京工作站提供培训和场地。

## 2 学习过程

### 2.1 明确定位

由于心理咨询是一项相当专业的工作，没有接受系统心理咨询培训并获得执业资格证书是没有资质为他人提供心理咨询的<sup>[2]</sup>，因此，我们将项目定位在“学习体验移空技术，进行心理保健”这一层面。

### 2.2 学习体验移空技术的阶段

本项目主要分为两个阶段，第一个阶段为基础学习阶段，分为理论学习与实操训练<sup>[3]</sup>。理论学习包括移空技术发展历程、核心思想、作用原理、操作步骤以及相关案例分享（征得来访者同意），初步了解移空技术。实操训练主要有三种形式：（1）现场演示：移空咨询师为学员提供移空治疗，其余学员见习，结束后一起讨论，包括指出其中的个性化事件、如何把控整个流程等等。（2）学员对练：由学员互相担任来访者与咨询师的角色，咨询师对来访者进行移空治疗，完成后，来访者记录移空体验，咨询师记录案例。（3）现场督导：由两名学员上台做演示，一名来访者一名咨询师，其余学员见习，结束后培训师进行督导。这一阶段的主要目标是让学员了解移空技术并能够基本掌握移空技术的操作步骤。第一阶段共进行了一次理论学习、一次现场演示、两次对练、两次现场督导。

第二阶段为巩固练习阶段。要求学员进一步进行实操训练，主要以学员对练形式开展，并对如何将移空技术应用于自我身心保健进行分享与讨论。第二阶段对学习者的要求更高，每次练习前后都要求与来访者签订相关知情同意书与保密协议，并按照移空技术研究院的案例报告模板要求整理案例。第二阶段共进行对练一次，分享与讨论两次。

## 3 结果

### 3.1 学习小组成员基本信息

移空技术学习小组成员共10名，均为心理学院本科生，其中大二本科生3名，大三本科生6名，大四本科生1名，其中男生3名，女生7名，平均年龄20岁。除大二本科生外，其余学员均在校学习了心理咨询相关专业课程如《变态心理学》<sup>[4]</sup>《心理咨询概论》<sup>[5]</sup>，对于心理咨询专业性与伦理要求

有一定程度的认识。

### 3.2 案例报告收集

在本次移空技术学习的三次对练中，总共收集移空技术案例 14 份，来访者平均年龄（ $19.92 \pm 1.08$ ）岁，其中男性 4 例，女性 10 例。

### 3.3 案例报告量化分析

对来访者接受移空治疗前主观负性身心感受的影响度进行测量，经过移空治疗后再次对相同负性身心感受的影响度进行测量，统计结果如表 1 所示。

表 1 来访者影响度前后测的平均数与标准差（ $n=14$ ）

Table 1 Mean and standard deviation of measurements of visitors' influence before and after

	前测		后测	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
男	7.25	2.22	2.75	1.89
女	7.05	1.30	2.93	1.49
总计	7.12	1.52	2.88	1.54

比较来访者前测影响度与后测影响度的差异，进行配对样本 *t* 检验，结果发现，来访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， $t(13)=16.26$ ， $p<0.001$ 。说明移空技术的干预效果较好。

对以上 14 份案例进行疗效评估，后测影响度降为 0 即为痊愈；影响度下降 1/2 及以上为显效；影响度下降 1/3 及以上为有效；影响度下降小于 1/3 视为无效，评估统计结果如表 2 所示，由此可见移空技术初学者运用移空技术效果很好。

表 2 疗效评估统计

Table 2 The statistics of efficacy assessment

	痊愈	显效	有效	无效
个案数	1	11	1	1
占比	7.14%	78.58%	7.14%	7.14%

### 3.4 案例报告

下面呈现 5 例学员对练过程中收集的案例报告，第一例为叙述式报告，其余四例为简述式报告。

#### 3.4.1 头部胀痛感（浅橙色气体）

来访者：颖（化名），女，20 岁，心理学大三本科生。

治疗师：洪文颖，女，心理学大三本科生。

时间：2021年3月19日

来访者近一月来烦躁的时候头皮处会有胀痛感，到医院检查并没有发现明显的生理问题，希望通过移空技术改善头部的胀痛感，影响度约为7分。

在做完三调放松后，询问来访者这样一种胀痛感具体是什么样的，是感觉头部有东西？还是被什么东西扎到了头皮上？还是感觉像有什么东西在灼烧头皮？帮助引导来访者存想对应症状的象征物。

来访者很配合咨询师，她叙述的象征物是一团浅橙色的气体，存在于头内部，透光，比空气的密度大些，被奶白色的膜状物包裹着，包裹膜类似鸡蛋中的膜，摸起来有一些光滑、湿滑，并且伴随蛋腥味，整体比较柔软。十分厚重，呈现符合头顶至后脑勺的圆弧状，长25厘米，宽10厘米，厚度1.5厘米，重0.3千克，见图1。

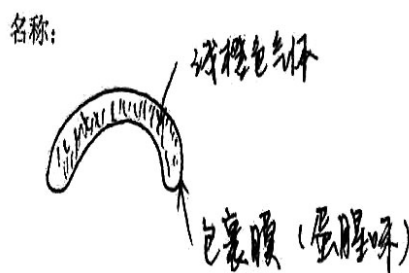


图1 象征物

Figure 1 The symbolic object

要求来访者寻找承载象征物的容器，来访者找的承载物是半径为15厘米的空心球状盒子，盒子厚度为0.5厘米，重量大概为0.5千克，材质为塑料，硬度适中偏硬，用力戳它并不会发生形变，摸起来很光滑，盒子颜色为鲜红色，内外侧一致，有一些光泽，但不能透光，无气味。盒子是从中间打开的，可以直接合上并不需要旋转。



图2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

再次做三调放松，这一次做三调放松的时间比第一次稍长了一些。来访者通过撬起4个边角顺利取出象征物。询问来访者是否要用东西清理一下象征物，来访者说用水冲一下就行了，等它自然风干。来

访者用湿纸巾擦了一下承载物塑料盒。然后让来访者将包裹着的气体放入盒子。问来访者是否需要承载物进行加固, 来访者在球状盒子的开口处裹了几圈透明的胶带。

开始做初始移动, 让来访者将盒子放到自己正前方视野中央。第一次向前移动到1米, 来访者仍能清晰看到盒子, 移回至眼前后继续移动到3米, 仍然很清楚, 再向5米移动。然后1米和5米之间来回移动增加来访者的控制感。

接着做可见移动, 移动过程来访者没有最佳距离。随着移动距离的增加, 来访者描述盒子在变小, 移动到140米处时, 来访者表示只能看到一个点, 但还能清楚感觉到, 确定最远距离为140米。

继续进行超距移动, 移动至500米时, 来访者表示盒子看不到了但是感觉还在。继续向前移动, 移动到800米时来访者仍能感受到盒子, 但感受并没有之前强烈, 继续大幅度移动到1000米时来访者表示看不到盒子, 也感觉不到盒子了。

询问来访者是否想将盒子移回, 来访者答, 否。继续向前移动, 直至无穷远, 此时来访者眼前出现了一团紫色雾状的东西, 但并无感到不适。停止移动, 引导来访者进行空境体验, 在空境中来访者感到放松、舒畅, 停留几分钟后缓缓睁开眼。再询问问题的影响度, 来访者回答, 2分。

### 3.4.2 心脏刺痛(三根针)

女大学生, 由于和好朋友的价值观不同而导致关系出现问题, 产生了心脏刺痛的感觉。象征物是三根针, 分别插在心脏的不同部位, 承载物是抽拉式铁盒子。

移动过程比较顺利, 无最佳距离, 最远距离为100米, 到达空境。

影响度从8分降低到了4分, 达到显效。一周后进行随访, 影响度降低到了3分。

### 3.4.3 头晕头痛(小石头)

男大学生, 近期经常感到间歇性头晕头痛, 医院检查过并没有发现生理病状。象征物是石头, 非常硬, 摸上去很粗糙, 整体呈灰白色, 有尘土的味道, 棱角锋利。承载物是原木色的木箱。

初始移动至3米处来访者感到移动困难, 后每次小幅度地移动较顺利。最远距离为250米, 最后到达空境。

影响度从8分降低到4分, 达到显效。一周后进行随访, 影响度降低到2分。

### 3.4.4 心慌(淡黄色海绵蛋)

女大学生, 近几个月受人际关系问题困扰, 产生恐惧情绪, 躯体化症状为心慌。象征物是淡黄色海绵蛋, 里面存有红色液体。承载物最初为架子, 但由于不能封存象征物, 后换成透明塑料包装盒。

移动过程中出现了个性化事件, 来访者无法抓住装有象征物的承载物, 承载物在来访者周围飞行游走, 移动过程没能顺利进行。

影响度从8分降低到6分, 无效, 这可能与没有顺利完成移动过程有关。

### 3.4.5 心闷(木板)

女大学生, 由于焦虑而感到心闷。象征物是20厘米×60厘米的木板, 承载物是蓝色的金属桶, 由于木板太长, 来访者将木板砸碎后放入了金属桶。

移动过程较为顺利, 确定最远距离为200米, 达到空境体验。

影响度从6分降低到2分, 达到显效。一周后进行随访, 影响度降低到1分。

## 4 心得体会与反思

移空技术作为一门基于中国传统气功的心理咨询技术<sup>[6]</sup>，它的效果如何呢？本次移空技术学习体验的行动研究中，我们既是学习者、体验者，也是研究者，以下报告我们的体验和思考。

### 4.1 移空技术的疗愈效果

通过我们亲身体验，我们感受到移空技术的每一个步骤都是蕴含深意且有疗愈意义的。

移空技术告诉我们不要一味关注带来负性感受的生活事件，而是先通过三调放松让身心安静下来，然后针对负性心身感受形成象征物、装入承载物再移动到空。有时候单单三调放松就能显著降低负性感受的影响度，有时候在对象征物进行具象的构建过程与清洗过程中问题影响度就大大下降，移动结束后的空境体验也是十分微妙的，处于那个境界时能很明显地感受到身心的放松，睁开双眼时，感觉自己仿佛睡了一个长觉，一睁眼，那些压在心头的烦心事都随风消散了。

有时候移空过程并不会特别顺利，我们可能在某一阶段会遇到阻碍，导致无法继续进行下去，这在初学者中很常见。但移空技术的操作相较于其他咨询技术更为灵活，十个步骤的每一步骤都有疗愈作用，即便是没有完成整个过程，也能在一定程度上缓解我们的症状或症状的影响度，不会有任何副作用，所以移空技术非常安全，适用于大学生群体进行自我心理健康保健与负性情绪管理。

### 4.2 如何学习移空技术

移空技术的学习有理论学习和实操训练，实操训练主要有学员对练、现场演示以及现场督导三种学习形式，从学习者的角度来看，学员对练与现场督导的效果更好。

移空技术讲究高层次具象思维<sup>[7]</sup>，即主动构建物象、运演物象和判别物象，这是移空技术的核心内容，体现在存想靶症状的象征物与承载物、移动置放了象征物的承载物等步骤上。因此，学习移空技术必须运用具象思维。仅仅运用抽象思维从逻辑层面对移空技术进行认知是完全不够，甚至是完全无法理解的，如在一例运用移空技术处理复杂情绪的案例报告中<sup>[8]</sup>，来访者的靶症状是恶心，在具象思维的作用下存想成为了一把小铲子，最后又变成了一把匕首；在成员对练中的一例案例报告中，象征物为黯淡的火焰，却带有人特有的气味。成为一名来访者以体验的方式在咨询师的提问下对自己的“靶症状→象征物”进行具象等是学习移空技术、理解和体会具象思维的较好途径，见习只能大体了解移空治疗的大致流程，无法得到具象思维的训练。但见习的优势在于学习者能够看到专业咨询师的移空操作过程，并与自己的操作过程做对比，不断帮助自己学习其中的技巧，如三调放松的指令、形成象征物和承载物的诱导性提问方法等。因此，笔者认为，对于移空技术的学习，需要从体验开始，在见习中提升，于实践中巩固，三阶段循环往复，相互促进。

### 4.3 移空技术的日常运用

在基本掌握了移空技术的原理和操作步骤后，我们也尝试在日常生活中运用。

最简单的就是三调放松的应用，它不受时间、场地限制，可以在任何时候使用。有同学在午休过后

感到头晕无法集中注意力工作，这时三调放松可以帮助他很快放空大脑进入状态；有同学因为情绪激动无法正常与他人交流，此时三调放松能够帮助我们降低生理唤醒，进而消除认知中的偏见。在分享中，有同学报告她每晚入睡前会做三调放松，再觉察一下有没有哪里不舒服，然后找到影响度最高的靶症状，存想相应的象征物，常常存想出象征物以后不进行后面的步骤，不适就很低了。由此可见移空技术为大学生进行身心自我保健和负性情绪管理提供了一个很方便有效好学的方法。

也有同学运用移空技术帮助亲友，有的顺利，有的做得卡壳做不下去了。我们发现，移空技术在应用过程中非常注重来访者的特点，例如来访者的存想能力、对移空技术的信任度<sup>[9]</sup>等，如果来访者不太信任移空技术、存想能力较差，咨询师在移空过程中很难与之协同工作，移空将无法进行下去或者效果不好。另一方面，也提示我们移空技术要做好并不容易，需要进一步的学习和训练。

#### 4.4 有待进一步研究的问题

本次移空技术的学习体验应用中我们对移空技术疗效的评估和其疗效的稳定性与哪些因素有关产生了好奇。

目前移空技术的疗效评估主要使用主观评定量表（李克特十点量表）评分，测量负性身心感受带来的影响度在移空前后的变化，没有使用心理测评量表对移空技术的疗效进行评估，是否有必要在移空咨询开始前使用如焦虑自评量表（SAS）、抑郁自评量表（SDS）以及躯体症状量表（SSS-8）等，既可以用于移空咨询的疗效评估，也可以帮助咨询师确定来访者的靶症状。

此外，我们发现，情绪唤醒度较强的情况下，象征物容易出现，效果最好。从适用对象上看，移空技术适用于大学生普遍存在的焦虑、痛苦、悲伤等短期的高唤醒情绪<sup>[10]</sup>。从干预效果的稳定性上来看，我们发现有些案例效果稳定、维持时间长，有些效果保持不那么好。例如在成员对练中的一则案例中，来访者由于童年经历一直对楼梯存有恐慌，在第一次移空后影响度从5分降低到了0.8分，但在一周后的随访中又反弹到了3.5分。为此，我们查阅了有关资料，其中，孟昭兰教授在《情绪心理学》<sup>[11]</sup>一书中对一类情绪、二类情绪的分类对我们思考这个问题有所启示：本书把突然发生情景下直接产生的情绪反应归为“一类情绪”，把对某一次刺激经过长期泛化所产生的情绪归为“二类情绪”。移空技术似乎对一类情绪的疗效更稳定和持久，而对二类情绪的疗效可能会反复，需要进行多次、多阶段移空咨询才能产生持久性的效果，这有待于进一步研究。

## 5 致谢

感谢南京心由坊文化传播有限公司、移空技术研究院南京工作站对本项目的大力支持；感谢南京师范大学大学生创新创业训练项目“移空技术对帮助大学生走出负性情绪困扰的合作研究”的支持；本文所引用案例均获得来访者知情同意与授权，在此对学习小组成员表达感谢！

## 参考文献

- [1] 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+862.

- [2] Elizabeth R, Villefort. 心理咨询与治疗理论 [M]. 侯志谨, 等译. 北京: 世界图书出版社, 2010.
- [3] 刘天君. 移空技术操作手册 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [4] 王建平, 张宁, 王玉龙. 变态心理学 (第2版) [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2013.
- [5] 江光荣. 心理咨询的理论与实务 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.
- [6] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [7] 魏玉龙, 夏宇欣, 吴晓云, 等. 具象思维与具身心智: 东西方认知科学的相遇 [J]. 北京中医药大学学报, 2013, 36 (11): 732-737.
- [8] 尚旻, 陈益. 一例运用移空技术处理复杂情绪的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (1): 62-69.
- [9] 赵丽, 江光荣, 王英. 大学生心理咨询信任度及与专业求助意向的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2011, 25 (4): 249-253.
- [10] 辛自强, 张梅, 何琳. 大学生心理健康变迁的横断历史研究 [J]. 心理学报, 2012, 44 (5): 664-679.
- [11] 孟昭兰. 情绪心理学 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2005.

## Emptiness Technique (MET) by Psychology Undergraduates

Zhou Jintao Huang Huiqin Hong Wenjie He Jiaying Chen Yi

*Nanjing Normal University, Nanjing*

**Abstract:** This paper is an action-research on learning and experiencing Move to Emptiness Technique (MET) conducted by psychology undergraduates, with the cooperation with Nanjing Workstation of the Academy of MET, based on the university's "College Students Innovation and Entrepreneurship Project". The project leader applied for this project and invited partners to learn and experience MET after experiencing the healing of childhood trauma by MET. From the perspective of learners, experiencers and researchers, this paper sorts out and summarizes the whole process of learning and experiencing MET, introduces the origin and process of learning MET, analyzes the case reports of peer training in the learning process, and presents 1 narrative case and 4 brief cases. This paper also reports the experience of the treatment of MET, shares the feeling of how to learn MET and the method of how to apply MET to one's own physical and mental health care. Finally, it puts forward some thoughts on the problems that need further research on MET.

**Key words:** Move to emptiness technique (MET); Action-research report; Self-healing