

一则用移空技术处理因丈夫出轨事件引起负性情绪的案例报告

周 文¹ 刘天君^{2*}

1. 南京市心由坊文化传播有限公司, 南京;

2. 北京中医药大学, 北京

邮箱: liutj2911@126.com

摘 要: 本文是一则用移空技术处理因丈夫出轨事件引起负性情绪的案例报告。来访者因为丈夫出轨前来寻求心理咨询, 来访者认定应该改变的是丈夫而不是自己。治疗师运用移空技术解决了来访者由于生活事件引起的负性情绪, 共做了三次移空治疗: 第一次处理了由丈夫出轨引起的伤害感; 第二次和第三次处理的是同一个负性情绪, 即与该生活事件相关的、日常积累起来的压力感; 第三次移空把来访者带到了空境, 到了空境之后来访者的状态发生了很大的改变, 对同样一个生活事件的态度发生了转变, 觉得自己可以有自己的生活, 也愿意通过改变自己改善与丈夫的关系。用移空技术直接处理生活事件引发的负性情绪的治疗思路用时短, 效果显著。本文对治疗师在做移空治疗的过程中如何把握住移空技术的思路、建立适合做移空治疗的治疗关系进行了反思与讨论。

关键词: 移空技术; 生活事件; 负性情绪; 空境

收稿日期：2019-10-09；录用日期：2019-10-16；发表日期：2019-11-04

Treating a Woman's Negative Emotions Caused by Husband's Derailment with Yikong Skill: a Case Report

Zhou Wen¹ Liu Tianjun^{2*}

1. Nanjing Xinyoufang Culture Communication Co., Ltd., Nanjing;
2. Beijing University of Chinese Medicine, Beijing

Abstract: This article reports a case dealing with a woman's negative emotions result from the derailment of her husband by the application of Yikong skill (Technique of moving symptom-images into nothingness). The client believed it was not herself but her husband that should be responsible for their marriage issues when she firstly came to the psychological counseling. Yikong skill were performed three times in this case: we focused on the hurt feelings caused by the derailment in the first time and the pressure accumulated in the daily life events in the other two times. In the third treatment, the therapist had led the client to the Emptiness, after which the client's mental state and attitude towards life events have changed greatly, she thinks she can own her life and is willing to improve the relationship with her husband by changing herself. Using the Yikong skill to manage negative emotions has proved to be effective and quick. This paper then discusses how therapists could crystallize their thoughts and establish suitable therapeutic relationships in their application of Yikong skill.

Key words: Yikong skill; Life events; Negative emotions; Emptiness

Received: 2019-10-09; Accepted: 2019-10-16; Published: 2019-11-04

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1 背景

1.1 个案基本情况

来访者，女，三十多岁，本科，家庭主妇。之前没有接受过心理咨询。

1.2 家庭情况及重要生活事件

来访者是家庭主妇，丈夫平时工作繁忙。女儿小学在读。女儿上幼儿园后来访者工作过两年，后来一直在家做家庭主妇。两天前因发现丈夫第三次出轨前来寻求心理咨询，前两次发现丈夫有出轨迹象但没有实锤，后不了了之。这次出轨事件发生后，对来访者影响很大，后来来访者母亲也参与了进来，导致和丈夫父母之间发生了较强烈的冲突，当时女儿也在场。

来访者自述平时丈夫对自己及女儿都非常好，所以来访者并不想离婚，丈夫也不想离婚。出轨事件被发现后，丈夫的态度是认错和逃避。

2 分析和评估

2.1 评估

对来访者的初步印象：来访者的性格偏急躁、控制欲较强、处理问题方式简单。能感到来访者受这一事件的影响较大，有明显的情绪波动，心情显然还没有平复下来。

来访者自述这两天睡不好觉，心神不宁。

2.2 分析

移空技术作为一种心理治疗技术，能直接针对当下的负性情绪，采用象征的方法直接处理。移空技术不仅能解决负性情绪，还能通过一系列的操作把来访者带到空境。空境的意识状态是意识清醒但完全休息的状态，是没有问题的地方，是移空技术的最终落点。移空技术用移动的方式创造了一个空境，如果能把来访者带到空境，可以视为临床痊愈的一个指征。

移空技术由来访者主观评估所选问题的影响度，以治疗前后的影响度变化判定疗效。如果达到显效以上即视为较好地解决了问题。

能否做移空技术的条件有 3 个：（1）来访者是否有清晰的靶症状即负性情绪；（2）来访者是否有具象思维的能力；（3）来访者是否能做三调放松。根据治疗师对来访者的观察，来访者思维清晰，表达流畅，能描述自己的情绪状态，有明显的负性情绪但有自控能力，可以并适合做移空技术。

3 目标与计划

咨询目标分两步，第一步先解决来访者的负性情绪。此次生活事件显然给来访者带来了较大的消极影响，首先要解决的是来访者由生活事件直接引发的负性情绪，先把来访者的心身状态基本稳定下来。再解决与此生活事件相关的其他负性情绪。移空技术一次处理一个或一类症状，视来访者的实际情况看需要做几次移空处理，每次选择当下对来访者影响最大的负性情绪。第二步帮助来访者重新建立看待生活事件的态度，打开解决问题的思路，达到改善与丈夫关系的目的。

4 过程

与来访者共进行了 5 次心理咨询，第 1 次初次访谈，第 2 次和第 1 次之间相隔 1 天，后隔周一次，每次 50 分钟，收费。

第 1 次 初次访谈，了解来访者的基本情况、家庭情况及重要生活事件；了解来访者的诉求，跟来访者商定咨询目标；交待相关设置；观察与评估来访

者是否适合应用移空技术；向来访者简要介绍移空技术，并告知来访者下一次先用移空技术处理负性情绪。

第2次 初次访谈的第二天即进行了第2次咨询。来访者进来就说走错门了，说这件事对自己的影响很大，这几天恍恍惚惚的。对来访者说我们先用移空技术把负性情绪处理一下，开始来访者并不同意，说我不需要处理，都是我丈夫的错，你就告诉我怎么才能让我丈夫转变。再次跟来访者说明先处理负性情绪的必要性，把自己的心身状态调整好，才能更好地解决跟丈夫的问题。来访者这才愿意做移空，说那我听你的吧。于是我们开始做移空，用时大约20分钟。

引导象征物和承载物过程摘录——

咨：你刚才说这个事件对你影响很大，这几天都有些恍惚了，现在你感觉一下丈夫出轨这件事带给你本人是什么样的感觉？让你不舒服的情绪是什么样的？

访：感到被伤害了，还感到有压力。

咨：哦，感到伤害和压力。是这样的，我们一次解决一个问题，一个一个地来，这两种感觉哪个对你影响更大？现在让你最难过？

访：伤害感。

咨：好，这次我们就解决这个伤害感，这个伤害感，你给它打几分？比如10分是最高，0分是没有。

访：打9.9分。

咨：好的。那能不能再具体一点，这个伤害感如果表现在身体上的话，是什么样的感觉？是在身体的哪个部位？

访：在心口，感到心痛。

咨：哦，是心痛的感觉。那这个心痛是什么样的痛呢？是哪一种痛？比如是被东西扎着的痛还是被什么东西勒着的痛还是其他的哪种痛？

访：像一把刀插在心口上。

咨：哦，那很痛。是一把什么样的刀呢？

访：一把很尖很尖的刀。

咨：是刀尖很尖的那种？

访：是的。

咨：这把刀是什么材质的呢？

访：是钢的。

咨：哦，是钢的，那坚硬吗？

访：非常非常的坚硬。

咨：这把刀有多长呢？

访：（比划了一下）有一尺多长。

咨：刀是什么形状的？

访：最宽的地方有 30 厘米。刀面宽 9 厘米。

咨：刀有多重呢？

访：有一斤多吧。

咨：刀面有光泽吗？发亮吗？

访：刀面很亮。

咨：刀是什么颜色的？

访：银白色。

咨：这把刀是新的还是旧的？

访：是新的。

咨：就是一把尖刀吗？有没有刀柄？

访：有刀柄，刀柄用麻绳缠绕的。

咨：嗯，是一把刀面有一尺多长、刀柄用麻绳缠绕着、一斤多重、银白色的、有光泽发亮、钢质的、新的刀。对吗？

访：对。

咨：主要是刀的刀尖很尖很尖，刀也非常非常的坚硬，是吗？

访：是的。

咨：如果这把刀你要找一个东西来盛放它，用什么东西放呢？或者这把刀放在哪里你觉得合适？

访：放在一个木头盒子里。

咨：这个木头盒子是什么形状的？

访：长方形的。

咨：盒子的长宽高各多少？

访：长 1 尺 5，宽 50 厘米，高 40 厘米。

咨：这个盒子是什么材质的？

访：我不知道哪种材质，但是木头比较好。

咨：这个盒子有盖吗？

访：有盖。

咨：什么样的盖子？

访：盖和盒子是同一种材质，翻盖式的。

咨：盒子有多重？

访：大约 2 斤吧。

咨：盒子什么颜色呢？

访：盒子是褐色的。

咨：盒子是新的还是旧的？

访：新的。

咨：盒子表面有花纹吗？

访：没有花纹。

咨：盒子里面什么样？

访：盒子里面有一块布衬着。

咨：什么样的布衬着？

访：一块新的、暗红色的绒布衬在盒子里面。

一、需要处理的问题（心身症状）：伤害

二、问题的影响度：

无影响 最严重

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9.9

三、象征物图

名称：钢



新的

外观特征（填写项目越多越好，至少 3 项）

尺寸（长：18cm，宽：3cm，厚：1cm） 重量（19 千克）

形状（刀） 材质（钢） 硬度（很硬） 质地（硬的）

颜色（银白） 光泽（有） 气味（无） 款式（无）

装饰（无） 纹路（无） 其它（无）

三、承载物图

名称：木箱



新的

褐色 木质 内部有布

暗红色

29

无表纹

外观特征（参考象征物项目填写，越多越好，至少 3 项）

长（18.5）宽（5.0cm）高（40）重量（29）

颜色（褐色）材质（木质）质地（硬的）款式（无）

装饰（无）纹路（无）其它（无）

图 1 象征物和承载物图

Figure 1 Symbol and Fundamental Diagrams

后来的移动时将装有象征物尖刀的承载物木盒移到了看不见但感觉还在的地方。问题影响度从开始的 9.9 分下降到了 5 分，根据移空技术的疗效标准评估为显效。这次的移空有效地解决了伤害感。因为之前来访者陈述有两个情绪，另外一个情绪压力感还未处理，影响度为 5 分也符合实际情况。在接下来的两次咨询中都对来访者进行了回访，来访者均表示伤害感基本没有了。

第 3 次 经过上次用移空处理了伤害感以后，来访者来时的状态明显比上次好了。

首先用移空处理上次没处理的另一个情绪压力感，用时不到 15 分钟。

评估压力感的影响度为 5 分。象征物是一块较不规则的、有棱角的、近椭圆的石头，重量 30 千克，横向比身边还宽，粗糙，很坚硬，新的。承载物是像集装箱的木质盒子，重量 20 千克，用木条拼起来，无缝隙，硬度适中，新的。象征物石头装进承载物木盒后，用木条钉死。移动过程来访者不想把木盒移到完全感觉不到的地方。这次移空做得较快，用时大约 15 分钟，过程中来访者显得比较急躁，影响度没有降下来，仍为 5 分。结束以后跟来访者讨论，询问来访者急躁的原因，来访者表示问题都是丈夫引起的，应该先解决丈夫的问题，

而不是自己。

一、需要处理的问题（心身症状）：
二、问题的影响度：
无影响 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最严重
二、象征物图
名称：
外观特征（填写项目越多越好，至少 3 项）
尺寸（长：厘米，宽：厘米，高：厘米） 重量（ 30 千克）
形状（不规则） 材质（木头） 硬度（坚硬） 质感（粗糙）
颜色（灰色） 光泽（无） 气味（无） 款式（无）
装饰（无） 镶嵌（无） 其它（无）
三、承载物图
名称：木箱
外观特征（参考象征物项目填写，越多越好，至少 3 项）
长：（三尺）宽：（二尺）高：（二尺）重量：（20 斤）
形状：（长方体）材质：（木头）硬度：（适中）质感：（较粗糙）
颜色：（原木色）

图 2 象征物和承载物图

Figure 2 Symbol and Fundamental Diagrams

第 4 次 这次没有做移空。跟来访者说明为什么要先把自己的负性情绪处理掉。首先不能用别人的错误来伤害自己，也要关注自己的心身感受；另外不带着太多的情绪，冷静地与丈夫沟通才能达到更好的效果；同时，也启发来访者在处理问题上自己是否也有不妥当的地方，比如急躁和过于控制？来访者表示已经意识到自己的控制，询问来访者什么时候最想要控制，来访者说晚上等丈夫回家的时候，压力感也是由此而来。交待来访者回去以后再体会一下。

第 5 次 来访者说这几天感受了一下，还是晚上等老公回家时感到压力最大，并且长期都有这种感觉。于是决定再做一次移空处理，来访者说不太想面对，觉得时间长了就会忘了。告诉来访者负性情绪不处理不仅不会消失，还会积压在潜意识里，并影响平时的行为模式，对自己和别人都有伤害。来访者听了后表示同意再做一次移空，另外强调做移空时的态度也很重要，对效果有直接影响。接下来的这次移空来访者表现得很配合，也很投入。

让来访者再回到晚上等待老公回家的情境中去体会当时最强烈的感觉，确

定靶症状为压力感，影响度为 8 分。

象征物仍是胸口的一块大石头，但石头和上次的不一样了，没有那些尖的棱角了，也比较规则了，近似椭圆形，长宽高各 1.5 米、0.5 米、0.5 米，重量为 10 千克，坚硬，虽然摸上去有麻的感觉但总体较光滑，灰白色，干净。

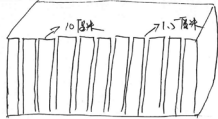
承载物为长方形的松木箱子，长宽高各 1.5 米、1 米、1 米，重量 5 千克，原木色，质地较硬。箱子用木条钉起来，木条宽 10 厘米，木条间的缝隙 1.5 厘米，木条厚 2 厘米，无盖，新的。

一、需要处理的问题（心身症状）：
压力

二、问题的影响度：
无影响 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最严重

二、象征物图
名称：


外观特征（填写项目越多越好，至少 3 项）
尺寸（长：1 米 宽：0.5 米 高：0.5 米） 重量（10 千克）
形状（椭圆） 材质（石头） 硬度（坚硬） 质感（光滑）
颜色（灰白） 光泽（无） 气味（无） 款式（无）
装饰（无） 锁匙（无） 其它（无）

三、承载物图
名称：


外观特征（参考象征物项目填写，越多越好，至少 3 项）
长：（1.5 米） 宽：（1 米） 高：（1 米） 重量：（5 千克）
形状：（长方形） 材质：（松木） 硬度：（较硬） 颜色：（原木色）

图 3 象征物和承载物图

Figure 3 Symbol and Fundamental Diagrams

移动过程摘录——

咨：现在你的眼前是一个里面装了一块大石头的、新的松木箱子，箱子没有盖，箱子大概长 1.5 米、宽 1 米、高 1 米，重量 5 千克，箱子是用木条钉起来的，木条间还有缝隙。看清楚了吗？

访：看清楚了。

咨：下面我们要开始移动这个箱子。听我的指令，往你的正前方移动。现在把箱子移到你的眼前 1 米的地方。1 米。到了吗？

访：到了。

咨：看得清楚吗？

访：看得清楚。

访：好。3米，1米，3米，眼前。

咨：你的感觉有变化吗？箱子有变化吗？

访：都没有。

咨：好，1米，20，50，15，80，看得清楚吗？

访：看得清楚。

咨：50，100，300，200，到了吗？

访：到了。

咨：有没有一个适当的距离，你觉得箱子放在那里你很舒服，不愿意再移动了，有没有这样的地方？

访：没有，想把箱子移得更远。

咨：好的，现在是200米，你觉得箱子移到多远就剩下一个小黑点了，再远就看不见了。大概是多少米？

访：400米。

咨：好。继续移动，300，70，200，到了吗？看清楚吗？

访：到了，看清楚。

咨：400米。

访：一个小黑点了。

咨：好，最远距离是400米。我们继续移动，1000米。

访：看不见了。

咨：看不见，但你感觉这个箱子还在不在呢？

访：感觉箱子还在。

咨：2000米，4000米，10000米。感觉箱子还在吗？

访：箱子在的感觉在变弱，但还是在。

咨：20000米，40000米，80000米。箱子的感觉还在不在？

访：更弱了，但箱子的感觉还有一点在。

咨：现在把箱子移出地球外。

访：还有一点点在。

咨：移到地球外的 10 万公里。箱子的感觉还有吗？

访：感觉还有一点点在。

咨：移到地球外的无限远无限远无限远处。

访：感觉箱子不在了。

咨：现在箱子已经看不见了，也感觉不到了，什么也没有了，你体会一下现在的心身状态，是什么样的感觉？

访：感到很轻松。

咨：那你还希望箱子回来吗？

访：不希望箱子回来。

咨：好。

访：如果又遇到老公的事，是不是又会回到以前一样的感觉？

咨：你先不管，那是下一步的事，我们先把这一步做好。

访：好的。

咨：你在这个看不到箱子，也感觉不到箱子的地方多呆一会儿，并记住这个什么都没有了、很轻松的感觉。

访：我现在好像在太空中飘浮着，很舒服，很轻松。

咨：很好，如果你能在这里呆住就多呆一会儿。如果不想呆了也可以睁开眼。

访：我好想出去旅游呀。

咨：很好，记住这个状态，你可以有你自己的生活。

访：再想到老公，也觉得不必要围着他转的。

咨：这就对了。

访：（睁开眼）

咨：现在请你再打个分，那个压力感。

访：没什么了，就是没有了，0 分。

这次的移空来访者最后到达了空境，到达了空境以后来访者的状态有了很大的变化，感到轻松舒服，特别是又有活力了，来访者说我想出去旅游了。再

看待丈夫出轨这一事件的态度也有了较大的改变,来访者说我也没必要总是围着老公转。结束以后再跟来访者讨论时,来访者已经完全接受要先调整好自己的状态,觉得自己可以有自己的生活,也愿意通过改变自己改善与丈夫的关系。

十天后回访来访者,来访者回复“现在挺好的,几乎没有压力感了,1分的压力感”。

5 讨论与总结

5.1 对案例的评价及分析

本案例的咨询目标分两步。第一步解决由于丈夫出轨事件引起的来访者的负性情绪,此案例来访者的负性情绪有两个,一个是由出轨事件直接引起的伤害感,一个是跟事件相关的晚上等丈夫回家的长期压力感。两种情绪分步解决,先解决的是伤害感,做了一次移空处理后达到显效,伤害感基本消除,之后回访了两次效果也较稳定。针对另一个情绪压力感做了两次移空,最后一次做移空不仅解决了压力感本身,还把来访者带到了空境。这三次移空达到了有效地解决来访者负性情绪的目的。咨询目标的第二步是帮助来访者重新建立看待生活事件的态度,打开解决生活事件的思路。来访者的负性情绪处理了以后,尤其是到达了空境之后,再看待丈夫出轨这一生活事件的态度自然地就改变了,觉得可以有自己的生活,也可以通过调整自己改善与丈夫的关系。

当来访者解决了负性情绪,相应地内在力量就得到了提升。移空技术处理生活事件的方式是,让来访者先回到平静状态,这样来访者会以更开阔的眼界、更平静的情绪去思考生活事件,生活事件就会自然地发生改变。移空技术的治疗师在这个上意义干涉生活事件。

5.2 对咨询过程的反思

(1) 移空技术要求把生活事件和生活事件引起的负性情绪分开,实际运用中常会遇到来访者本人分不清负性情绪和引起这个负性情绪的生活事件的情况,总认为生活事件是消极的,想改变生活事件,在这一点上本案例表现得尤为明

显,这也是本次咨询中治疗师花费精力较多的地方,刚开始来访者的诉求就两点,一是想知道丈夫出轨的原因,二是如何改变丈夫的行为,因此不愿意面对和处理自己的负性情绪。如何不被来访者总想改变生活事件的思路带跑,而是把来访者带到咨询目标的思路,针对不同情况、不同个性的来访者如何具体地工作,这在今后的咨询工作中值得进一步探讨。

(2)在做移空技术之前,先建立好针对移空技术的治疗关系很重要,这会直接影响到做移空的效果。针对压力感第一次做移空时,来访者显得比较急躁,效果也不够好,后来跟来访者交流,是因为来访者有阻抗,认为应该解决问题的是丈夫,而不是自己。因此下一次的咨询没有再做移空,而是跟来访者说明先处理自己情绪的必要性,并强调移空技术所能起的作用。第二次针对压力感再做移空时,来访者很认真也很投入,效果也很好,最后到达了空境,并因此改变了对生活事件的态度。每一种心理治疗技术都有其特有的治疗关系,治疗关系不仅包括来访者对治疗师的信任,也包括对治疗技术的信任,我认为最后一次的移空之所以达到了较好的效果,并非偶然,除了有前面几次的铺垫,更主要的是因为治疗关系在各方面都建立得较为充分了,所以在做移空技术之前,充分建立起适合做移空的治疗关系,对疗效起着至关重要的作用。

5.3 此案例的借鉴、推广意义

移空技术不追究生活事件,不问诊断,不找原因也不分析条件,针对负性情绪本身,采用象征的方法把负性情绪直接处理掉。移空技术的思路和方法解决情绪用时短,效果显著。比如本案例我们并没有解决丈夫出轨这一生活事件,也没有分析来访者情绪产生的原因、条件等相关因素,就把重点放在处理来访者的负性情绪上,最后负性情绪解决了,来访者对生活事件的态度也转变了。因此理论上只要有负性情绪或负性感受,不管是什么事件或原因引起的,都可以用移空技术来处理。移空技术尤其适合处理当下的、影响度较大的负性情绪或负性感受,比如突发事件引起的强烈情绪反应或日常生活事件累积的负性情绪等,只要评估下来可以做移空技术,往往都能取得较好的效果。

移空技术只针对负性情绪,不针对引起负性情绪的生活事件,移空技术虽

然不针对引起负性情绪的生活事件，但是不等于对生活事件没有影响。

（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. 气功在心理治疗中的应用 [C]. 第五届世界心理治疗大会, 2008.
- [5] 夏宇欣, 吴晓云, 刘天君. 移空技术小组活动对慢性应激反应的干预效果 [J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21 (3): 450-454.
- [6] 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.
- [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] 托利. 当下的力量 [M]. 曹植, 译. 北京: 中信出版社, 2009.
- [9] 威尔伯. 意识的转化 [M]. 李孟浩, 译. 上海: 东方出版中心, 2015.
- [10] 贝达. 平常禅 [M]. 胡因梦, 译. 海口: 海南出版社, 2007.