

一例运用移空技术处理入睡困难的案例报告

尚 旻 周 文

移空技术研究院，北京

摘 要 | 本文是运用移空技术处理一例入睡困难的案例报告。来访者长期失眠，入睡困难，运用移空技术进行了4次咨询，分别处理了来访者的四个靶症状：对睡觉这件事的紧张焦虑、睡不着时头痛、对黑暗的恐惧、对睡不着的担心，疗效为1次有效、2次显效、1次临床痊愈，均有后期随访，预后情况良好。本文记录了移空咨询过程，并探讨移空技术如何解决失眠以及移空技术中包含的传统中医的治疗思路。

关键词 | 移空技术；具象思维；入睡障碍性失眠；中医

Copyright © 2022 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 背景

1.1 个案基本情况

来访者 Y 为女性，50 多岁，本科学历，已婚，公务员。

1.2 来访者主诉

Y 从朋友处获知移空技术可以处理失眠便前来咨询，Y 主诉近 2 年失眠，入

通讯作者：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. 一例运用移空技术处理入睡困难的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (5) : 230-240.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0405030>

睡困难，经常需要药物助眠，又担心自己对药物产生依赖影响身体健康，因此对睡眠这件事产生了很大的焦虑。期间没有做过医学诊断。

2 评估与分析

2.1 评估

2.1.1 咨询师对来访者的感性认识

咨询通过网络视频进行，初次咨询来访者 Y 衣着整洁，面色略显暗淡；讲话时声调平稳，但眉头紧蹙，神情略显紧张。

2.1.2 对来访者情况的评估

来访者 Y 思路清晰，语言表达明确，情绪稳定，因长期失眠困扰呈现的焦虑程度与现实情境匹配，不存在情志抑郁的问题。

简单介绍移空技术后，来访者表示愿意尝试，想处理负性感受的主观意愿较强，咨询师评估 Y 具备接受移空技术咨询的条件。

2.2 分析

慢性失眠患者长期积累的不良经历的相关记忆，包括失眠本身的经历，这类记忆反复刺激，与其他不良情绪相互作用，加上与之有关的边缘皮质系统环路的功能或结构异常，构成了失眠的心理神经生物学机制^[2]。中医学称失眠为“不寐”，其病因病机多属思虑过度，操劳太过，损伤心脾，气血虚弱，心神失养；或因惊恐、房劳伤肾，肾阴亏耗，心肾不交，心神不宁；或因素体痰湿，心胆虚怯，痰热内扰；或因情志抑郁，肝失调达，肝阳扰动心神；或因饮食不节制，脾胃失和而致^[4]。

移空技术虽然是一项心理咨询技术，但其作用机制也涉及生理。移空技术本身只关注症状，不依据诊断，移空技术的症状侧重于当下的不适。

3 目标与计划

移空技术原则上每次只处理一个靶症状，即当下影响度最高的负性感受。来访者对睡眠这件事的焦虑程度比较高，所以先从这个症状入手。由于来访者病程较长，可能需要多次移空咨询。

4 移空咨询过程

4.1 第一次移空咨询

三调放松是移空咨询的第一个步骤，Y做得比较小心谨慎，稳定但放松不够，时间也短。咨询师观察到Y做事非常认真，对自己要求严格，属于日常紧张度比较高的类型，故没有多加干预。

谈到失眠，Y说平常出现打哈欠、昏沉、眼皮沉重等困倦症状后，一想到睡觉这件事就精神了，于是确定本次移空处理的靶症状是对睡觉这件事的紧张焦虑，影响度7.5分。

具体的焦虑对象就是“睡觉”这个词，咨询师引导Y想象在纸上写十遍“睡觉”这个词。Y选择用一张A4白纸，一笔一划认真地写，边写边记数，然后将写有十遍“睡觉”的A4白纸作为此次移空的象征物。

咨询师接着问Y希望用什么东西把这张纸装起来？Y最初选择用一只铁皮罐头筒，后又换成了白色布袋，最后确定承载物是一个20×50 cm大小、有尼龙绳系口、表面无其他装饰的米白色布袋。

Y填写记录纸很认真，把最初选择的承载物也画上了。

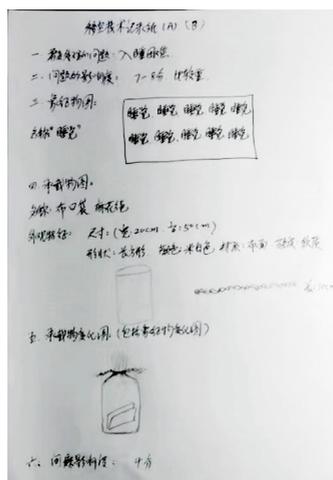


图 1 第一次移空记录纸

Figure 1 Record paper for the first time

清洁与置放环节 Y 做得很认真。移动时出了一点小状况，移到 70 米时放有纸条的布袋忽然看不见了，咨询师嘱 Y 将布袋移回到能看清的 50 米位置并确认大小，移到 60 米没问题，到 70 米时又看不见了。引导 Y 加做了一次三调放松后继续，返回到 50 米，然后向前移动 25 米，告诉 Y 不要着急、慢慢地移，再继续移到 100 米，虽然比较困难但完成了。这样又反复移动了几次，过了 100 米以后移动就顺利了。最远距离在 200 米，移到 300 米时 Y 看不见物体也感觉不到了，在 500 米处结束移动。让 Y 记住此时的感觉。

首次移空咨询影响度从 7.5 降至 4 分，疗效为有效，来访者表示想到睡觉这件事没那么沉重了。

第二天随访：“昨天很神奇，竟然没想睡觉这件事，晚上 10 点半了钟，感觉困了就上床睡觉，想着三调放松，就睡着了似的，但不长时间就醒了，一直到 12 点多了还没睡，但和以往不同的是不难受，最后还是吃了药才睡。”咨询师告诉 Y 不要着急，咨询需要一个过程，醒了可以尝试做做三调放松。

4.2 第二次移空咨询

第二次咨询是在一周后，这次 Y 的整体状态有了些变化，放松了许多，没有那么强的自我控制了。做三调放松前 Y 主动和咨询师讨论，表示之前有控制呼吸，咨询师告诉她主要是去感受呼吸，再做三调放松就很顺利。

第二次移空处理的靶症状是睡不着时的头痛，影响度为 8.5 分。

这次象征物的引导有点困难，Y 不太能体会自己的感觉，一直在找原因。咨询师向 Y 解释了移空技术不找原因注重感受本身，加做一次三调放松后慢慢引导，让她去体会头里面痛的具体感觉，从最硬的地方开始，Y 自己用手摸着一点点找，先找出形状、再感觉硬度，最后确认头痛的象征物是左侧头部里面的一块鹅卵石，颜色为米黄色，重量 5-6 斤，10 cm × 5 cm × 5 cm 大小，表面光滑，无光泽、无气味。

引导承载物时，Y 先说是工地装土的筐，后改为背篓形状的，材质为柳条，直径 20 cm，深 50 cm，重 6 斤，有两条同材质的背带。

Y 填写记录纸仍然很认真。

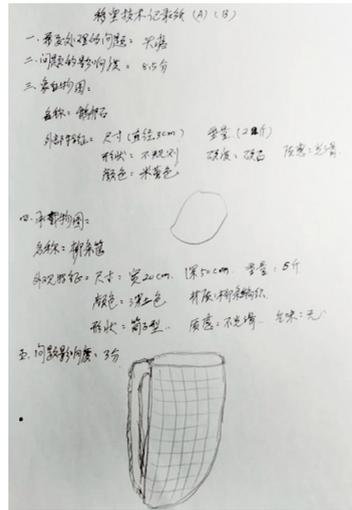


图 2 第二次移空记录纸

Figure 2 Record paper for the second time

这次 Y 花了较长时间从头里取出鹅卵石，并用抹布反复擦拭石头和筐，然后将石头放进筐里，晃了晃感觉很稳妥，不需要再加固。

开始进行移动，移动到 200 米时再次出现物象突然消失不见的情况，咨询师引导返回到 150 米，以 10 米为单位小跨度地移动，边移动边和 Y 确认筐的大小，一直移到 230 米，这时物象看上去是比针尖略大的小黑点，从这里进入超距移动，直接移到 500 米，Y 反馈看不到了，继续移到 1000 米，Y 反馈也感觉不到了，心里、脑子里都没有这事了。让 Y 记住这个感觉，Y 空境体验的时间不长，但很平静。

这次影响度从 8.5 降到 3 分，达到显效。

第二天上午来访者主动反馈：“昨晚做三调放松做着做着就睡了，没吃药，从昨晚十点睡到今早七点。”咨询师鼓励 Y 继续做三调放松。

一周后 Y 反馈，“有时好有时不好，不稳定。昨晚没睡好，还是困了也不睡，做三调也不行，我感觉总的来说比以前是好很多，即使没睡，头疼也有所减轻。我发现当我睡不着时我就老想去尿尿，可我一进卫生间就感到害怕，浑身发冷，回来后就更睡不着了。我想再做一下这个症状，什么时间都行。”咨询师约在两天后进行第三次移空咨询。

密封塞。

这次移动过程比较顺利，无最佳距离，最远距离 90 米，超距移动到 200 米时 Y 虽然看不到物体但仍能感觉得到，继续移动到 500 米，Y 的神情更轻松了些，从 500 米向 1000 米移的过程中，Y 表示“没有了。”此时 Y 的状态完全放松安定，让她在此体验了约 2 分钟。

第三次移空咨询影响度从 5.5 分降为 0 分，达到临床痊愈。

Y 第四天反馈：“前几天都挺好，昨晚二点多了也没睡可能是生气的原因，昨天一天这心里就像有什么堵着似的，情绪低落感觉也影响睡眠。”咨询师嘱其有情绪先做三调放松，睡前继续做三调放松，再观察两天。

一周后 Y 反馈：“睡眠挺好，最近感觉神清气爽，昨天网上斗地主赢了，他们都说我头脑反应快，出牌挺麻溜。”

一个月后反馈：“已经忘了这件事了。”

4.4 第四次移空咨询

第四次咨询相隔时间较长，18 个月后 Y 又出现了失眠的情况，起因是去南方出差，气候比平时居住的城市闷热，她不能吹空调，因为已经忘记了失眠这件事又没有带上助眠药，几乎整夜不能成眠，回家后就出现了入睡困难的情况。

由于来访者之前有接受移空咨询的经验，这一次就做了五步简化移空。

靶症状为对睡不着的担心，影响度 8 分。

Y 说想不起来失眠这件事时可以正常入睡，一想起这件事就睡不着了，自己心里会念叨一句话：“又睡不着了”。先让 Y 尝试把这句话录下来，Y 尝试之后还是觉得写下来效果更好，于是选择了一张 A4 白纸，用黑色水性笔写下“又睡不着了”这句话，把这张纸作为象征物。

Y 选择用牛皮纸文件袋作为承载物，正面有“文件袋”3 个红色字，背面有两个圆形纸扣，缠线封口。

完成清洁、置放后开始移动，初始移动着重做了来回移动，从不同距离 3 次移回眼前。可见移动没有最佳距离，最远距离 280 米。进入超距移动移

到300米时，Y表示虽然看不到了，但能感觉到移动物有往回的力量，咨询师告诉她不用多加理会，只管继续往远处移动，后来观察到Y面部表情越来越放松。一直移到10万米，Y的神情完全松了下来，说“没有了，到天边了。”并表示心里也完全没有这件事了。这时担心的影响度从8分降到3分，疗效为显效。

次日随访，微信对话摘录：

咨：昨天睡眠情况怎么样啊？

访：（昨天）做完移空我就看电视剧了，看到12点半，困得不行但就是不睡。下半夜二三点钟迷迷糊糊睡着了。

咨：那您是想睡还是不想睡呀？

访：想睡呀。

咨：那还看电视剧？

访：但昨晚没想“又睡不着了”这事。好像是看电视剧时间长了，有些兴奋。

咨：看困了就睡呗。

访：我就是这个意思，看的时候也困了，但还是没睡着，应该看点没意思的电视剧就好了。

咨：嗯，其实睡前听听舒缓的音乐挺好的。

访：嗯，等我听听。怎么做不到躺下就睡呢？我爱人就是躺下就睡，几秒钟。

咨：一般人入睡都需要一个过程的，像您爱人那种比较少，咱不用羡慕人家。别着急，慢慢放松就睡着了。

访：是的，不去比较，我现在和以前的我已经完全不一样了，总的说可强多了。我的状态你能看出来，睡眠已经不是问题了。

咨：嗯，睡觉这事真不用急。

访：我现在已经接受睡就睡，不睡，睡不好也无所谓，反正我现在工作挺轻松，基本没事。

隔日，来访者又主动反馈：

访：我发现我睡觉是什么问题了，就是着急，一着急情绪上来了，就更睡不着了。我昨晚就想着你说的话这事不用急，真的慢慢就睡着了，中间醒一次，

我也是告诉自己不用急，结果不知什么时候也睡了，我十点躺下的，才醒。

5 评价与反思

5.1 案例评价与分析

本案例来访者主诉是长期失眠，入睡困难，4次移空咨询分别处理了4个影响来访者入睡的负性感受，过程中并没有去探讨她失眠的原因和引发失眠的生活事件，因为移空技术不需要去关注问题产生的原因和条件，而是直接将来访者当下的负性心身感受象征性物化，并指导来访者对物象进行运演和变革，通过来访者主动操作物象使之最终消失于心理视野之外，达到缓解或消除负性心身感受的目的，同时也改变来访者整体的气机运行，趋向整体平衡。

本案例来访者Y的失眠症状主要是思虑过多，同时伴有一定程度的恐惧情绪，属心肾不交，心神不宁。运用移空技术进行干预，在18个月内分2个阶段针对不同的靶症状，一共做了4次移空，1次有效、2次显效、1次痊愈，均有后期随访，预后情况良好。

5.2 对咨询过程的反思

5.2.1 移空技术直接针对负性心身感受

初接触来访者Y，可以感觉到她对自己要求严格，不自觉地就会紧绷，而且做事非常着急，这些特质与她的睡眠障碍不无关系，对睡眠的科学研究证明：失眠并不只是单纯的睡眠缺失，它是中枢神经系统觉醒状态的紊乱。因此，基于失眠的处理，不应只关注患者睡眠时长的增加，更应该着重于减少生理以及情感上的冲动^[2]。但在整个移空咨询过程中，除了在操作过程中不断提醒Y不要着急、慢慢做之外，从未讨论过相关议题，只是聚焦在影响睡眠的负性心身感受上进行工作。

5.2.2 移空技术带来的是整体上的改变

从第4次移空咨询后的反馈不难看出，Y在接受移空咨询后，不仅是睡眠

质量改善了,而且不会再为偶发的失眠感到困扰,对睡觉这件事不再紧张、焦虑,恢复了应有的弹性、应变能力和良好的自我感知,睡眠已经不再是她的问题了,呈现的是一种整体上的改变。

5.2.3 移空技术的理论基础立足于传统中医气功理论

移空技术的理论基础立足于中医气功理论,尤其注重人体气机的调节,以达“身心合一”乃至“天人合一”的动态平衡。一旦达到这种整体上的平衡,又何必来生理或心理上的各种痛苦?黄帝内经所言“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”这段话或许可以认为是对中医气功的治疗理念,乃至对中医整体观最深在的表达^[5]。

这是传统中医的治疗思路,也是移空技术的发明人刘天君教授讲的:“不仅处理来访者的问题,更要把来访者带到没有问题的地方……”^[3]

(注:本案例公开发表获得来访者知情同意。)

参考文献

- [1] 中医科学院失眠症中医临床实践指南课题组. 失眠症中医临床实践指南 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2016, 3(1): 008-025.
- [2] 程国良, 钱彦方, 李静, 等. 失眠机制研究进展 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2016, 3(3): 174-179.
- [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] 刘天君, 章文春. 中医气功学 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016.
- [5] 吴晓云. 移空技术的操作要点与理论解析 [D]. 北京: 北京中医药大学, 2013.

A Case Report of Dealing with Insomnia Using Yikong Skill

Shang Min Zhou Wen

Yikong Skill Research Institute, Beijing

Abstract: This is a case report of consultations with a patient who had difficulty falling asleep by using Yikong Skill. The client suffered from chronic insomnia and difficulty in falling asleep. Four times of Yikong consultation were conducted to deal with the client's four target symptoms: anxiety about sleeping, headache when unable to sleep, fear of darkness, and worry about not sleeping. The curative effect was effective once, obvious effect twice, and clinical recovery once. All consultations were followed up later, and the prognosis was good. This paper records the consultation process and discusses how the technique can solve insomnia and the ideas of traditional Chinese medicine included in the technique.

Key words: Yikong skill; Concrete Thinking; Sleep Disorder Insomnia; Traditional Chinese Medicine