

浅谈移空技术中如何确定靶症状

周文¹ 刘天君²

1. 移空技术研究院，南京；
2. 北京中医药大学，北京

摘要 | 移空技术的第二个操作步骤是确定靶症状，本文从移空技术所针对的症状、确定靶症状及评估影响度、确定靶症状的基本原则、初始访谈中初步确定靶症状、初步探讨靶症状的范畴等几个方面，并结合一些临床案例讨论移空技术中确定靶症状这一操作步骤的要点，初步探讨移空技术可以处理的症状的范畴，拟引发同行共同思考。

关键词 | 移空技术；症状；确定靶症状；症状影响度

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/>



不同心理咨询技术解决问题的方法各有不同，切入问题的角度也不同，例如精神分析是探索问题产生的童年时期的原因；家庭治疗则着眼于产生问题的家庭系统和结构，移空技术把问题落实在来访者具体的心身症状上，即来访者的主观负性感受。移空技术直接针对症状进行处理，不去分析症状产生的原因、条件、结果等相关因素，也不依据诊断，移空技术处理的症状侧重于把握当下的不适，症状可以来自不同的精神或生理疾患，并非来自特定的病种^[1]。移空

作者简介：周文，移空技术研究院，研究方向：移空技术的理论与实践。

通讯作者：刘天君，北京中医药大学，教授，研究方向：CBT与移空技术。

文章引用：周文，刘天君. 浅谈移空技术中如何确定靶症状 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(7): 328-335.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0407039>

技术从身心症状入手，治疗目标是把来访者带到心理空境，这是移空技术的主要思路。

1 移空技术所针对的症状

移空技术所针对的症状大致包括心理症状（负性情绪）和生理症状（负性感觉）两种。心理症状指偏心理方面的抑郁、焦虑、恐惧、愤怒、无力等负性情绪，生理症状指偏生理方面的疼痛、麻木、闷、胀、酸楚等负性感觉。这里需要说明一点，传统文化对人与疾病的认识与现代医学有所不同，传统文化强调心身合一、天人合一的整体观念，依据这一观念，现实生活中的人都是心身一体的，疾病属于人的整体，并不严格区分心理和生理。移空技术从心理角度切入，治疗对象是整体的人，因此移空技术不仅对多种心理障碍有良好的疗效，对多种现代医学认为的生理疾病也有良好疗效^[2]。

2 确定靶症状及评估影响度

移空技术是把问题落实在来访者具体的心身症状上，故确定了靶症状才是确定了移空技术需要处理的问题。移空技术通常一次只处理一个靶症状，选择靶症状的过程，需咨询师与来访者共同探讨。移空技术有十个操作步骤，第二步是确定靶症状，即将靶症状表达为象征物，然后放进承载物，再将它们一并移至心理空境。移空技术的操作一环紧扣一环，如何确定需要当下处理的靶症状是移空技术操作中重要的一个步骤。

确定靶症状后，要让来访者自我评估靶症状影响的严重程度。评估分值为0~10，0为无影响，10为最严重。应注意症状的影响度不是症状本身的严重程度，而是症状对身心的干扰程度。这两者有时不易区分，通常呈高度正相关。大多数情况下无需严格区分两者，但应知晓两者不是同一个概念，不是同一个评估维度。咨询师询问靶症状影响度时，要尽量自然，例如头疼，直接问头疼的影响度是几分，无需再强调症状的影响度和症状本身的严重程度之间的不同；对于有的情况如失眠，来访者常常还伴有对失眠睡不好的焦虑，这时也可以将对失眠的焦虑作为靶症状，临床中咨询师要视不同情况灵

活把握。

有没有症状不是问题，能不能掌控症状才是问题。如果症状很重，只要能掌控就没有问题，如果症状很轻，不能把控就是问题。所以移空技术解决问题的关键标志是症状影响度的降低。

3 确定靶症状的基本原则

3.1 靶症状是单一的负性情绪或负性感觉

当靶症状是负性情绪时，应明确情绪的类别。比如来访者表述很难过，其中可能混合了几种情绪，咨询师要进一步对难过情绪进行细化和甄别，最后处理的靶症状可能落在悲伤或愤怒或纠结等某一种更加具体的情绪上，即落实为单一种类的情绪，而不是复合情绪。另外情绪也是有层次的，比如恐惧可能比烦躁更深一层，能找到更深层的情绪处理当然更好。

当靶症状是负性感觉时，应明确感觉的部位。比如疼痛，首先要确定是头疼还是腰疼、背疼等；如果是头疼，还要进一步确定头疼的具体位置，比如是头的前面疼还是后脑勺疼或双侧太阳穴疼等。负性感觉通常可以落到身体的某一个具体的部位上，而负性情绪相对是弥散的。

3.2 当下对来访者影响度最大

临床中来访者同时有几个症状的情况很常见，比如焦虑的同时还有头疼、胸闷等症状，移空技术通常选择当下对来访者影响度最大（影响度分值大于7）的靶症状进行处理，选择身心干扰大的作为靶症状，这时来访者想解决的内在动力大，也更容易取得疗效。

3.3 最容易形成象征物的症状作为靶症状

有时在跟来访者选择和确定靶症状的过程中，来访者说着说着象征物已经脱口而出了，如“头里面就像一团火在烧”“心里难受得就像插了一把刀”，这时象征物已经有了，就可以继续存想象征物了，并通过象征物反参靶症状。

把最容易引导出象征物的症状作为靶症状，也是移空技术常用的方法。

4 初始访谈中初步确定靶症状

4.1 确定靶症状的基本过程

来访者来做心理咨询时，一般不会直接说出自己的心身症状即负性感受，常常求助的是解决引起负性感受的生活事件。移空咨询通常在第一次并不会马上做移空，而是先做初始访谈。初始访谈中咨询师要从来访者诉说的生活事件中，找到来访者的负性感受，来访者往往分不清生活事件和由生活事件带来的负性感受。比如有个来访者，因丈夫出轨来做心理咨询，刚开始来访者坚持只要处理丈夫的问题，经过引导才回到自己的感受，后来运用移空技术处理了丈夫出轨这件事给她带来的伤害感和压力感；另一个来访者孩子生病休学了，当时来访者所有的关注点都在孩子身上，后找到来访者因焦虑情绪导致的胃堵作为移空处理的靶症状。初步确定来访者的靶症状也是移空技术初始访谈的重要任务之一。

需要注意的是，虽然初始访谈中初步确定了来访者的靶症状，但下一次移空咨询可能跟初始访谈是同一个靶症状，也可能不是，以当下再次确定的靶症状为准。

另外同样的生活事件，给每个人带来的感受是不一样的，移空技术处理的靶症状也不同。

4.2 通过消除心身症状，改变来访者对生活事件的态度

移空技术不解决生活事件，但并不等于对生活事件没有影响。心身症状解除后，来访者再看待同样生活事件的态度就改变了，就会想办法积极地去应对，这样的例子很多，这里不再赘述。移空技术最终带来的是来访者整体状态的改变。其实从根本上来说，生活事件是中性的，来访者对生活事件的消极态度和情绪反应，才是需要解决的问题。

5 初步探讨靶症状的范畴

5.1 关于靶症状的表述

常见的移空技术的症状有焦虑、愤怒、恐惧、纠结、无力、头疼、胸闷、腰痛、背压、腹胀等心身症状，这些都是较典型的。临床中来访者的症状还有很多种，如手抖、腿软、冒汗、头脑不清晰、内心冲突、胡思乱想等，这些也都是移空技术可以处理的症状，同样可以引导出象征物，需要移空咨询师能够识别和把握。如案例（1）靶症状是腿软，象征物是个布玩偶的假腿；案例（2）靶症状是胡思乱想，象征物是头里面罩住脑干的一张网，网上还牢牢粘着几块黑色胶状物；案例（3）靶症状是负面想法多，象征物是一张A4白纸，上面写着几个最常出现的负面想法。

笔者认为还有一种表述介于症状和生活事件之间，比如拖延、购物成瘾、不被认同、被忽视、睡不着等，这种情况下咨询师就要将其进一步落实到移空技术能够处理的症状上。如案例（1）来访者的主诉是拖延，咨询师了解到拖延时伴随有四种情况：心里是着急的、不愿行动磨磨叽叽、临行动前开始紧张慌乱、拖延后的自责，最后确定临行动前的紧张慌乱对来访者影响最大，作为此次移空处理的靶症状；案例（2）来访者购物成瘾，控制不住地刷手机购物，过后又很后悔，咨询师通过进一步询问了解到，刷手机购物之前来访者的感受是心里空落落的，且影响度比后悔大，以此作为靶症状，后引导出的象征物是心里有一个填不满的黑洞。案例（3）来访者的主诉也是拖延，对一件事在应该做和不想做之间起了很大的冲突，即有抗拒又有内疚，靶症状为心被揪着。

5.2 靶症状的几种不同情境

移空技术强调靶症状是当下的，移空技术处理当下的症状疗效最好。但临床中常常遇到有的症状并不是当下发生的，而是有其特定的情境，比如来访者主诉一到考试时就很焦虑，导致无法安心答题，这时咨询师可以引导“假如现在正在考试”，以唤起来访者的焦虑情绪；比如来访者叙述害怕领导，咨询师

对来访者说“我现在就是你的领导”，以调动来访者面对权威时的负性感受，这是把过去的情境带到当下；另外也可以引导来访者回到过去的情境中，比如睡不着时或曾经的创伤事件，回想过去情境中的负性感受也可以作为靶症状。从另一个角度来看，不管用什么方式，只要调动了来访者的负性感受，就可以认为它就是当下的，不同之处在于当下症状的感受可能更加鲜明、更加清晰，也更容易把握。

5.3 找靶症状的几个临床案例

下面举几个与失眠有关的确定靶症状的临床案例，虽然不够典型，因失眠涉及的症状较复杂，希望借此探讨如何找到移空技术的靶症状。

案例（1）来访者主诉晚上睡觉时频做噩梦。询问来访者是噩梦的特定情节、还是做噩梦时的不适感受，哪一种情况影响度更大？来访者反馈做噩梦时的恐惧，继续询问恐惧的具体感受，当来访者说到被压住、动不了的时候，咨询师判断这是移空技术可以处理的症状，后针对此靶症状引导出的象征物是一大团紧紧压住自己的黑色气体。

案例（2）来访者主诉晚上睡觉梦多。询问梦多的具体感受，来访者说感到非常疲劳但又停不下来，好像被迫在看电影，将不停做梦的疲劳感确定为靶症状，象征物是一直转动的胶片放映机。

案例（3）来访者诉经常凌晨三、四点醒来后就睡不着。询问睡不着时在干什么？来访者说有好多想法在脑子里打架，并觉得很吵，确定靶症状为想法多产生的噪音，后引导出的象征物是一个可以收集噪音的大喇叭。

案例（4）来访者任何时候都入睡困难，总是提前担心睡不着。与来访者商定靶症状为对睡不着的担忧，具体表现为脑子里反复出现“担心入睡困难”这句话。象征物是一张黑色的A4纸，写有五遍“担心入睡困难”白色大字。

案例（5）晚上来访者不敢一个人关灯睡觉，一关灯就觉得到处都是鬼影，靶症状为不敢入睡的恐惧，象征物是围在来访者床边的无数黑色鬼影。

案例（6）来访者夜里会被吓醒，吓醒时脑子里一直浮现出可怕的情景，于

是睡不着。靶症状为被吓醒的恐惧。引导来访者用摄像机把可怕的情景完整地拍下来，并保存在一个黑色的橡胶盒里，作为象征物。

在做确定靶症状这一操作步骤时，笔者的体会是有时很容易，有时显得比较困难，尤其遇到来访者的症状是复合感受，或症状中掺杂着生活事件，或症状有其特定的情境，或症状不够典型，这时就需要跟来访者进一步厘清、商定并落实此次移空的靶症状，咨询师要能从来访者的话语中敏感地捕捉到哪些是移空技术可以处理的症状，这涉及咨询师对移空技术的症状的理解，也是可以探讨的部分。移空技术从传统文化中来，虽然理论背景深厚、意义深远，但实际应用中又很接地气、贴近生活，老百姓也可以用，临床中来访者对症状的表述是各种各样的，并没有统一的标准，而且移空技术所针对的症状强调的是来访者的主观负性感受，主观感受本来就很难用语言表达清楚，所以移空咨询师要抱着开放的态度，打开思路找到移空技术的靶症状。移空技术能够处理症状的范围其实很广，这跟传统文化开放、包容的特点也是一致的。如何在实践中进一步探讨移空技术可以处理的症状的范畴、拓展移空技术的应用范围，需要同行们一起共同思考和探索。

参考文献

- [1] 刘天君, 本哈德·特林克勒. 移空技术操作手册: 项本土化心身治疗技术 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [2] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [3] 周文, 陈益. 如何做好移空技术的初始访谈 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(2): 114-119.

A Brief Discussion on How to Identify the Target Symptom in Move to Emptiness Technique (MET)

Zhou Wen¹ Liu Tianjun²

1. *Yikong Skill Research Institute, Nanjing;*
2. *Beijing University of Chinese Medicine, Beijing*

Abstract: The second step of Move to Emptiness Technique (MET) is to Identify the target symptom. From aspects like symptoms targeted by MET, identifying the target symptom and evaluating the effect, principles of identifying the target symptom, identifying target symptom in the initial interview, this article discusses such aspects as target symptoms category and the main points of the operation steps in identifying the target symptom when using MET, The category of symptoms that can be treated by MET is also discussed. We intend to trigger wide range of thoughts from our potential colleagues.

Key words: Move to Emptiness Technique (MET); Symptom; Identifying the target symptom; Degree of Symptom Influence