

对公务员运用移空技术处理负性感受的 三则案例报告及思考

范思敏

中共大同市平城区委组织部，大同

摘要 | 本文三位来访者均为公务员，因为长期工作压力大，均有不同程度的身心不适，分别经过一次移空咨询后均达到显效，三位来访者都表示症状明显减轻，状态改善，两周随访效果保持良好。本文基于三则在公务员群体中运用移空技术的代表性实践案例，并根据移空技术的特点以及当下公务员群体现状，进一步展开分析思考，梳理移空技术运用于公务员群体的优势，也引发移空技术在公务员群体中应用的可行性分析和探讨。

关键词 | 移空技术；公务员；负性感受；疗效

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

据国家公务员局数据统计，截至2020年，全国在职行政编公务员共约700万人，随着经济社会不断发展、社会主要矛盾不断演化，公务员队伍的工作强度、工作难度随之加大，也由此出现了因工作压力诱发的身心健康隐患，在很大程度上影响到工作状态和成效，乃至日常生活。咨询师从已做过的众多

作者简介：范思敏，中共大同市平城区委组织部，研究方向：移空技术在公务员群体中的应用。

文章引用：范思敏. 对公务员运用移空技术处理负性感受的三则案例报告及思考 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (7) : 336-348.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0407040>

公务员案例中特别选取了不同年龄、不同岗位、不同职务级别的三个典型移空咨询案例，三位来访者均是因为工作强度高、压力大出现心身不适，移空咨询结束后均表示感觉到久违的身心放松，满意度较高。以下将详细介绍三则移空案例。

1.1 个案基本情况

来访者 A，男，31 岁，某市辖区正科级领导职务；来访者 B，男，26 岁，某市辖区基层公务员，非领导职务；来访者 C，男，47 岁，某市辖区区委巡察办副主任。

1.2 来访者面临的问题

三位来访者均是公务员，都处于工作繁忙的岗位，经常需要加班。长期处于工作强度高的环境中，很难得到放松，相继出现心身不适。

来访者 A，名校毕业，综合能力较强。从小父母对自己管教严格，工作后对自己要求很高，不曾松懈，长期工作繁忙、精神压力大。日常高频次偏头痛，发作时伴有心烦意乱，极大影响工作状态。

来访者 B，毕业后进入公务员行列两年，在重要部门，竞争很大，希望尽早在工作上做出一些成绩。日常撰写材料任务繁重，经常加班。夜间入睡困难，很难产生困意，多梦且经常因噩梦惊醒，睡眠质量差，白天精神状态不佳。

来访者 C，由于工作繁忙而疏于对家庭的照顾，影响到家庭和谐，加之工作压力大，郁闷的情绪长期难以得到排解。压力大时感觉心紧，伴有拽痛感、呼吸困难。

2 评估与目标

2.1 评估

三位来访者均未接受过任何形式的心理咨询，对心理咨询的认知停留在心理、精神方面有问题才需要找心理医生，对移空技术完全不曾听闻，听咨询师大致讲解移空技术操作步骤及其原理后，半信半疑但没有排斥，由于负性身心

感受已经在一定程度上影响到了正常的工作和生活，所以还是想尝试接受移空咨询。咨询师评估三位来访者思维及表达清晰，自知力完整，负性感受明确，均适合做移空技术。

2.2 目标

移空技术一次处理一个靶症状，咨询师在每次咨询中与来访者沟通选择处理当下影响度最大的症状，并嘱来访者后续有其他症状可以继续预约。

3 咨询过程

跟每位来访者分别进行了一次移空咨询（含初始访谈），并做了两周随访。咨询形式为视频，免费。以下是移空咨询过程。

3.1 三调放松

第一次三调放松较顺利，三位来访者均能顺利操作，并达到一定的放松状态。其中，来访者 C 有打嗝、身体微微出汗的现象。

3.2 确定靶症状

来访者 A 的靶症状是不规律右侧偏头痛，影响度 6 分；

来访者 B 的靶症状是入睡困难时胸口憋闷，影响度 8 分；

来访者 C 的靶症状是心肺部憋闷、呼吸不顺畅，影响度 10 分。

三位来访者的靶症状确认过程均比较顺利。

3.3 存想象征物

咨询师引导来访者将靶症状进一步形成象征物，三位来访者的象征物与靶症状都很匹配。

3.3.1 来访者 A

来访者 A 感到头右侧不规律地疼，象征物是“电打火”。以下对话主要突出来访者 A 从靶症状引导象征物的过程。

咨：“你感觉头疼的位置具体是在哪一块呢？是整个头部吗？”

访：“不是，感觉在右侧太阳穴的位置。”

咨：“是在头骨内侧还是皮下？”

访：“感觉好像在皮下。”

咨：“好的，那你感觉一下是怎样的疼法，是扎得疼还是闷得疼？”

访：“好像是扎得疼。”

咨：“那是有什么东西在扎你吗？”

访：“不是，这种扎好像是电击的那种感觉，一下一下的。”

咨：“那你感觉一下，是什么在电击你。”

访：“感觉不到。”

咨：“好，不要急，你现在头疼吗？”

访：“嗯，还是疼。”

咨：“好，感受几次这个疼，每疼一下去看一下太阳穴那里有什么东西在电击你。”

访：“嗯……我感觉一下。好像有个电打火，就是小时候玩的那种打火机里的电打火。然后一打我就疼一下，哎？你看，又疼一下。”（说着用手比画了起来）

3.3.2 来访者 B

来访者 B 感到躺着时胸口憋闷，象征物是“大石板”。以下对话主要突出来访者 B 从靶症状引导象征物的过程。

咨：“请你感受一下躺着的时候呼吸不顺畅，是什么导致的。”

访：“觉得挤得慌，躺在那不管什么姿势，气都被挤得下不去。”

咨：“是在身体的哪个器官或是哪个部分呢？”

访：“从脖子到肚子这一排。”

咨：“是在胸前还是后背？”

访：“胸前。”

咨：“是一种外力挤压还是里面有东西堵着？”

访：“就躺下的时候感觉有块大石头在那，挤压着影响呼吸。”

咨：“好，是块多大的石板呢。”

访：“跟胸口一样大。”

咨：“是在胸口上面的体外，还是在身体内部？”

访：“外面，压在胸口上。”

3.3.3 来访者 C

来访者 C 感到心肺部憋闷，导致呼吸不顺畅。象征物是“面包片”。以下对话主要突出来访者 C 从靶症状引导象征物的过程。

咨：“请你描述一下心肺处不舒服的感觉。”

访：“感觉堵得慌，很憋，出气都受影响。”

咨：“是更靠近心脏还是肺部？”

访：“更靠近肺部吧。”

咨：“好的，那你感觉一下是有什么东西在那导致了憋闷吗？”

访：“嗯，有个东西在那。”

咨：“嗯，那你看一下是什么在那？”

访：“像个面包片。”

咨：“是多大的面包片呢。”

访：“巴掌大。”

咨：“好，那它是什么颜色呢。”

访：“灰色，看着不太新鲜了，感觉快要腐烂了。”

3.4 存想承载物

三位来访者存想承载物过程均顺利，来访者 A 的承载物是火柴盒；来访者 B 的承载物是货运板车；来访者 C 的承载物是圆柱瓷盒。承载物都很清晰、具体，与象征物匹配度也很高，表明三位来访者都具有调动内在资源解决问题的能力。

3.5 填写记录纸

象征物与承载物均为来访者自己手画，并要求其在旁边标注了特征（见图 1、图 2、图 3）。

来访者 A

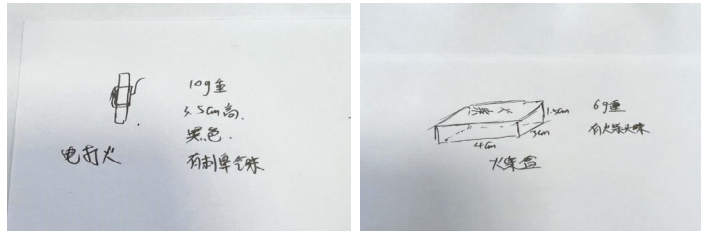


图 1 象征物和承载物

Figure 1 Symbolic object and carrier

来访者 B

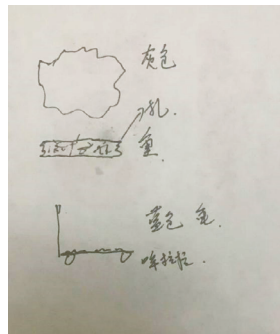


图 2 象征物和承载物

Figure 2 Symbolic object and carrier

来访者 C (该来访者将象征物画在了承载物里)

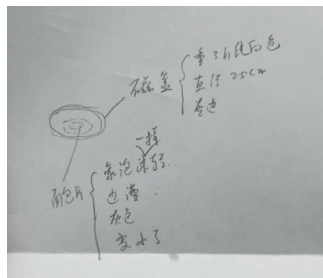


图 3 象征物和承载物

Figure 3 Symbolic object and carrier

3.6 三调放松

第二次三调放松三位来访者都做得很顺利，有了第一次的基础都能更快地进入状态，放松程度更深。

3.7 清洁与置放

由于此前没有接触过移空技术，且平时工作性质和思考习惯导致思维太过于理性，所以在取出环节，三位来访者不同程度表现出有些无从下手，在咨询师提醒可以用任何他们想要的方式，不用考虑是否合乎常理后，找到了取出象征物的合适方法，后面的清洁和加固也顺带做得比较顺利。此处以来访者A为例。

咨：“之前你做得很好，现在你看下可不可以试着把这个电打火拿出来，感觉一下它好拿出来吗？”

访：“不好拿，在皮肤里面，我不知道怎么拿出来。”

咨：“你可以开个小口子，把它取出来，也可以用其他你能想到的更好的方法。”

访：“但是我不知道该怎么操作。而且我怕有伤口会出血，我有点晕血。”

咨：“没关系，不要急，你可以用你喜欢的任何方式，不用考虑他是不是合理，跟着自己的感觉就好，哪怕你想让它只开小口不出血，或者要伤口瞬间痊愈都可以。”

访：“好，那我试一下。”

（大约一分钟后）“好了，我把它拿出来了。”

咨：“很好，能告诉我你是怎么拿出来的吗？”

访：“我用很精密的微刀弄了个微创伤口，然后快速把电打火拿出来，立马缝上。这样可以吗？”

咨：“不错，当然可以呀，这是你的世界，你想怎么做都可以，那伤口处要处理一下吗？”

访：“我自己处理吗？”

咨：“对呀，你看到伤口想怎么处理都行，让它可以好得快一点。”

访：“伤口就用碘伏擦擦晾着吧，或者可以再抹点药膏。”

咨：“可以的，不要担心，慢慢它就会愈合的。那电打火呢，需要清理吗，上面有没有东西？”

访：“电打火上面有点黏液，我用酒精棉片擦一下。”

咨：“好的，你看下火柴盒干净吗，需不需要清理一下？”

访：“有点小渣子，吹一下就行了。”

咨：“好的，吹干净后就可以把电打火放进去了。”

访：“嗯，已经放好了。”

咨：“待会我们要移动它，你看下它里面要不要放点东西加固一下，或者外面需不需要封起来，防止电打火掉出来。”

访：“那我撕点纸塞进去，外面胶带纸绕一圈。”

3.8 移动与空境

三个来访者均将放置了象征物的承载物移动到了看不见、感觉不到、也不惦记的心理空境，并进行了空境体验。下面是来访者C的移动过程关键对话。

咨：“现在我们把装了面包片的瓷盒放到眼前，水平视线处，待会我们将它向前移动。看下现在在眼前了吗？”

访：“嗯。”

咨：“好，把它移动到1米的位置。”

访：“到了。”

咨：“3米”

访：“嗯。”

咨：“1米。”

访：“嗯，颜色变浅了。”

咨：“瓷盒整体颜色变浅了吗。”

访：“嗯，好像在变透明。”

咨：“好的，没有关系，继续移动到3米。”

访：“嗯。”

咨：“5米”

访：“嗯。”

咨：“8米。”

访：“嗯。”

咨：“15米”

访：“嗯。”

咨：“现在看它有多大。”

访：“像个核桃大。”

咨：“刚才我们移动过程中，你觉得是离你越远越舒服还是待在某个位置舒服？”

访：“越远越舒服。”

咨：“好，那我们接着移动。”

（随后进行了25米、15米、30米、40米、50米100米的可见移动，对话省略。）

咨：“你觉得移到多远就会看不到了。”

访：“200米。”

咨：“200米。”

访：“有个小黑点。”

咨：“500米。”

访：“隐隐约约地看到。”

咨：“5000米”

访：“看不到了。”

咨：“你觉得它还在吗？”

访：“在。”

咨：“5万米。”

访：“好像感觉不明显了。”

咨：“20万米”

访：“没有了。”

咨：“心里还惦记吗。”

访：“没了，没有了。”

咨：“好，现在在这个什么都没有的地方待一会，享受这种安静空旷，记

住这个感觉,当你再感觉到憋屈、不痛快的时候就可以回到这里,不受任何打扰。”

访:“我感觉看到了满天星空,有鸟叫,蝉叫。呼吸是在按摩后背,气很足。”

3.9 移回与评估

三位来访者均未移回置放了象征物的承载物。

来访者 A 头疼的影响度从 6 分降到 1 分。

来访者 B 胸口憋闷的影响度从 8 分降到 2 分。

来访者 C 心肺憋闷、呼吸不顺畅的影响度从 10 分降到 3 分。

4 案例评价

三位来访者移空咨询均达到显效。来访者 A 做完后感觉整个人都很放松,舒服了很多,并且觉得很不可思议。两周随访影响度为 0 分,在此期间都没有出现头疼症状,而且压力大的时候会自己做三调放松进行缓解。来访者 B 做完后感觉有些疲惫和倦意,身上冒汗,引导来访者再想象躺着睡不着呼吸困难的感觉,来访者反映影响度明显降低。两周随访影响度为 1 分,感觉人轻松了不少,睡眠也得到了改善。来访者 C 移空进行期间不停打嗝,空境体验后感觉腹部有股暖流自下而上,呼吸顺畅,两周随访影响度为 2 分,表示对生活和工作有了掌控感,心态更加积极。

5 咨询过程反思

5.1 选择合适咨询环境

来访者 C 接受线上咨询时,地点在办公室,期间被访客打断两次,每次被打断后都加做三调放松,咨询时长增加,且一定程度上咨询效果受到影响,因此给在职人员做移空咨询时应要求对方尽量不在办公地点进行,或挑选不被打扰的地点和时段。

5.2 充分调动来访者内心力量

移空技术在解决来访者问题的同时,注重调动来访者自身内心力量。政府

公职人员在强负荷工作状态下容易出现焦虑、内耗、自我怀疑的无力感等，因此，在咨询过程中应更加耐心鼓励，积极引导其找到适宜自己的解决方法，激发其自主性，进而提升其在今后工作中面对问题、解决问题的主观能动性，以及对问题的把控能力，以实现保持工作热情、提高工作效率的最终目的。

6 移空技术在公务员群体应用的优势和可行性分析

通过对以上三则移空技术案例的介绍和分析，结合当下公务员现状以及移空技术的特点，作者认为，移空技术在公务员群体应用和推广具有一定的优势和可行性。

6.1 移空咨询易于保护来访者隐私

部分公务员工作内容涉密，担心接受心理咨询初始访谈时因无意间透露过多信息而违反相关规定，同时又担心不如实描述个人情况而影响咨询效果。移空咨询不问问题缘由，只就不适心身症状针对性解决问题，极大地保护了来访者的隐私，免除来访者的后顾之忧，放心接受咨询，这是移空技术应用于公务员群体的优势。

6.2 症状可量化评分，疗程短、见效快

工作性质导致公务员群体行事习惯和喜好更倾向于条理清晰、便于量化，与移空技术根据量化标准确定咨询效果恰好相似（移空技术咨询前后对症状的影响度打分），结果直观、操作简便。另外，移空技术具有疗程短、见效快的优势，移空技术一次解决一个症状，做移空时将来访者的靶症状具象为象征物，通过咨询师引导，最后将其移至心理空境，很多症状经过一次移空咨询后便得到有效缓解，高效快捷，这恰好弥补了公务员难以有长期且固定的咨询时间的短板。

6.3 随时随地三调保健

移空技术中的三调放松，调身以增强正气，调息以平稳心态，调心以放松

意识,可用作日常调节保养,随时通过三调放松放松身心,有效避免不适症状加重。三调放松简单易学,受时间、地点的约束性小。对于一些特殊岗位的公务员来说,只要告诉其操作要点便可在繁忙工作间隙独立操作,将不良情绪化解在初期阶段,并通过三调放松扶持正气,获得对工作的掌控感,及解决问题的信心。虽当前公务员群体普遍存在任务重、压力大的问题,但部分人未达到需要心理咨询介入的程度,因此可先以保健缘由在各级政府部门开设三调放松减压保健公开讲座,一方面避免对“治病”的心理抵触,另一方面可以通过对移空技术的提前接触了解,更好地为后续咨询奠定基础。同时,移空技术以及其中的三调放松,由传统文化演化提炼而来,而习近平总书记曾在2014年9月24日纪念孔子诞辰2565周年国际学术研讨会开幕会讲话中特别强调中华优秀传统文化中“天人合一、道法自然”的理念,并提出中华优秀传统文化中蕴藏着解决当代人类面临难题的观点,这都会极大地提升三调放松乃至移空技术在公务员群体中的推广效果和接受程度。

(致谢:本案例公开发表获得来访者知情同意。)

参考文献

- [1] 刘天君. 移空技术操作手册 [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] 刘天君. 移空技术操作过程简述 [J]. 心理学进展, 2015, 5(11): 702-708.

Three Case Reports and Reflections on the Application of Move to Emptiness Technique (MET) to Civil Servants to Deal with Negative Feelings

Fan Simin

Organization Department of Pingcheng District Committee of Datong City, Datong

Abstract: All the three visitors in this paper are civil servants. They all suffer from different degrees of physical or mental discomfort due to long-term working pressure. After one MET consultation, they all achieved remarkable therapeutic effect, all three visitors reported significant relief of symptoms and improvement in condition, and the results of 2-week follow-up remained good. Based on these three cases in civil servants group using MET, features of MET itself and the status quo of civil servant group, further research and thinking on the advantages of MET, triggered the feasibility analysis and discussion of the application of MET in civil servants group.

Key words: Move to Emptiness Technique (MET); Civil Servant; Negative Feelings; Therapeutic Effect