

一例运用移空技术处理心慌的案例报告

王翯冰

北京师范大学继续教育学院，北京

摘要 | 本文是一例运用移空技术处理心慌的案例报告。靶症状为来访者面对周围人的评论时心慌的负性感受，象征物是一面中国大鼓，放在一个紫檀木架上，存想象征物时这面鼓的大小和重量发生了变化。承载物为乐团用的银灰色大箱子。经后续移动，来访者到达心理空境，问题的影响度从8分降至2分。本案例记录了应用移空技术的过程，并对象征物和承载物进行了一些讨论。

关键词 | 移空技术；语音咨询；心慌；象征物；承载物

Copyright © 2023 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 来访者简况

来访者为初访，女，90后，博士研究生，教师，未婚，无宗教信仰，有过正念冥想经验。自述过往因课业压力出现过中度抑郁，中度抑郁的诊断是通过网上的心理测试给出的，具体使用量表名称不详。来访者表示没去医院，找了一位心理咨询师，进行五六次咨询后，感觉自己的状态变好，就没有再继续。

作者简介：王翯冰，北京师范大学继续教育学院心理学专业在读，研究方向：心境（情感）障碍、文化心理学。
文章引用：王翯冰. 一例运用移空技术处理心慌的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (4): 312-323.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0504029>

近期进入工作场所后，面对周围人的评价时而感到心慌、胸闷，自己曾使用冥想、绘画等方式自助，但效果不明显。咨询当晚因为睡不着，故通过心理服务平台寻求咨询师帮助。

2 评估

来访者的意识行为、认识活动、情感活动等均未见异常，否认既往精神病史，且本次交谈时的状态，符合移空技术的操作要求。

来访者的咨询目的明确，在移空操作开始前，与来访者口头签订《知情同意书》，经来访者同意后，对本段咨询进行录音。

3 咨询过程

本案来访者为初访，语音收费咨询，86分钟。在本次咨询中，前半部分，主要由来访者倾诉；咨询师在来访者的倾诉过程中，穿插完成初始访谈、评估来访者状态及进行移空技术介绍。后由来访者主动提出想尝试移空，咨询转入移空技术操作环节。

在开始移空操作前，咨询师请来访者确认自身所处环境是否安全且无人打扰，手机及其他电子产品有无调至静音状态，在确认环境后，将三调放松的要点讲予来访者，来访者独立完成后示意咨询师。本次三调放松过程顺利，结束后，来访者的声音变得低缓了，咨询师感受到来访者进入到比较平静的状态中。

通过前面的交流得知，来访者有过正念冥想经验，故咨询师引导来访者进行自我觉察，询问来访者，当听到别人的评价和议论时，身体哪里感受最明显，来访者回答心脏右侧靠上的位置，进一步进行觉察，来访者感受到“靠近胸口正中间的位置和心脏那里有个小隔间”，别人的话就像敲鼓一样，感到心慌。咨询师请来访者为这个症状对自身的影响打分，影响度为8分。

确定靶症状的关键对话如下：

咨：当别人说你的时候，你觉得身体哪里的感受最明显？

访：胸，应该是这边，心脏的位置。

咨：在心脏的左边还是右边？

访：嗯……应该是右边，靠上一点。靠近胸口正中间的位置和心脏那里有个小隔间似的，应该就在这里。

咨：嗯，好，细细感受一下，当别人说你的时候，这里是什么样的感觉？

访：他们的话就跟敲鼓一样，一直敲这里。

咨：嗯，你听听看，当他们说话的时候，鼓声是什么样的？

访：嗯……低沉的，就是那种很大的鼓发出来的声音，节奏不是很快，咚——咚——咚咚这样。

咨：就是说，每次当别人说你的时候，你会感觉到胸口正中间靠近心脏的部分，有敲鼓声。

访：对。

当靶症状确定完成后，咨询师引导来访者存想象征物，并讨论象征物的特征。来访者说，这是一面距今90年、直径20米的中国大鼓，放在一个距今一百六七十年、重20斤的紫檀木架上。在存想过程中，咨询师引导来访者触碰鼓面，来访者感受到鼓面散发着冷风，后这面鼓的直径由20米变为7米，重量为3~4斤。

存想象征物关键对话如下：

咨：你觉得鼓声是从哪里出来的？

访：我觉得这里有一面鼓……就那种中国大鼓。

咨：你觉得这面鼓有多大？

访：圆形的，就像民乐团里那种大鼓。

咨：嗯，你感受一下，这面鼓的直径有多少？

访：20米。

咨：嗯，20米，你看看它的鼓面，是什么样子的？

访：牛皮的。

咨：这牛皮是新的还是旧的？

访：旧的，感觉被敲过很多了，很有年代感，像古董。

咨：你觉得这面鼓有多少年了？

访：嗯……民国？得从民国就有了。

咨：哦，那距今得将近100年了。

访：嗯，差不多，不到100也差不多了。

咨：嗯，你感觉它距今多少年？

访：嗯……90？差不多90年。

咨：嗯，那真是历史悠久了。这面鼓是旧的，被敲过很多次，鼓面上有斑驳的痕迹吗？

访：有，但是不明显。

咨：嗯，是什么样的呢？

访：有一点点黑，鼓槌经常敲打的位置上有一点点黑。

咨：嗯，是什么形状的呢？

访：不规则的，就一点点。

咨：你可以用手摸摸这里吗？

访：可以。

咨：你可以说说你感受到的。

访：有斑驳的这一块，感觉和其他地方不一样，好像是有点薄，我觉得不能再敲了，再敲就要破了。

咨：嗯，这里的牛皮比其他地方薄，再敲就要破了。

访：对。

咨：你觉得这里的温度跟其他地方比，怎么样？

访：冷，手一碰上去就感觉冷，冻手，我一碰上去身体都抖了一下，就那种颤抖，像触电了一样，抖了一下，好冷。

咨：嗯，手一碰上去身体都抖了一下，你感受一下，是因为温度低，还是有其他原因让你抖的？

访：冰冰的，温度低，就是一碰上去有一股寒气，像进入墓穴那种感觉，有一年去十三陵，进到墓道里以后，就是这种感觉，应该叫阴气，不是那种寒气，寒里面还透着阴，你能明白我说的意思吗？

咨：嗯，可以的，我也去过十三陵，你的形容让我回想起一次进入墓穴的感受。

访：嗯。

咨：我们来看看，如果用温度来形容一下，你觉得有多少度？

访：8~10度吧，大概，是那种没有太阳时候的，阴天那种的温度。

咨：嗯，目前你觉得这里是几度？

访：8度，或者更低，有7度吗？

咨：嗯，不急，我们再感觉一下，看看这里目前是几度？

访：大概……6度，带着阴冷的风，很阴，没见过阳光那种，就像山阴里的风，没有太阳，我也好冷。

咨：要不要加件衣服？

访：不用，可以继续。

咨：嗯，你不摸的时候能感觉到吗？你站在鼓前试试，不摸了。

访：（停顿半分钟）嗯……感觉有，但是慢慢就没有了。

咨：嗯，看来风慢慢离开了，那你看看这个风还在什么时候有？

访：好像不能碰，一碰就会有。

咨：不能碰，那我可以这样理解吗？就是不敲、不碰的时候就没有，一敲、一碰就会有。

访：嗯，还真是，是这样的，不能敲，每次敲的时候，我都会感觉到冷，很冷。

咨：嗯，好的，我们再来看看这面鼓的鼓身，你看这是什么颜色的？

访：红色的，就是那种中国大鼓。

咨：嗯，一面直径20米的中国大鼓。

访：我觉得直径没有20米了。

咨：嗯，那现在多大了？

访：有……大概6、7米？

咨：嗯，因为一会儿我们要找东西装它，你可以确定一下尺寸吗？

访：好，应该是7米。

咨：好的，你可以围着这面直径7米的中国大鼓走一圈，看看它的其他特征。你看到什么说什么就行。

访：好（停顿了一会儿）。鼓身上有被划过的道道，像是不经意划的那种……浅浅的，我很心疼（来访者有抽泣的声音）……这是一个双面鼓，另一面的牛

皮更旧，感觉就要被打烂了……

咨：嗯，鼓身上有浅浅的划痕，是一个双面鼓，你看看这个鼓是放在地上，还是放在架子上？

访：放在架子上。

咨：这个架子是什么样的？

访：红色的，很结实。

咨：嗯，很结实，你觉得它是什么材质的？

访：木头？嗯，应该是木头，很结实的那种木头。

咨：嗯，你觉得它会是什么材质的木头？

访：紫檀吧，很重，很结实。

咨：嗯，你觉得这架子有多少斤？

访：20斤，得有20斤，挺重的。

咨：嗯，这个架子是新的还是旧的？

访：旧的，很旧，但是很结实。

咨：这个架子的年份跟鼓比起来，谁更大？

访：架子，架子得一百六七十年。

咨：嗯，一个一百六七十年的架子，上面放着一面直径7米的中国大鼓。

访：对。

咨：你看看这面鼓有多重？

访：也就3、4斤。

咨：嗯，这个架子有轱辘吗？

访：没有，但是和地接触的那部分已经有磨损那种了。

随后咨询师向来访者说明一会儿要将中国大鼓移走，可以选择一个可以运输的东西装它，来访者选择将其装入长50米、宽30米、高30米、重30斤的乐团用银灰色大箱子。在存想过程中，来访者反复表达“很结实”，咨询师判断来访者有足够的力量移走象征物。

存想承载物关键对话：

咨：嗯，好的，接下来我们要先找一个东西可以装它们，然后把鼓和架子

从你的胸口部分取出来，最后把他们送走。

访：嗯。

咨：你感受一下，这面鼓是和你的身体长在一起了，还是有一个单独的空间？

访：有一个单独的空间，胸和心脏中间的部位，正好有一个空腔，鼓就在这里。

咨：嗯，一会儿要取出，你准备给它们装到哪里？

访：大箱子吧，就那种乐团用的。

咨：嗯，乐团用的，大箱子。鼓和架子都装到这里吗？还是分开装？

访：都装这里，箱子里面有分隔的那种，一边装架子，一边装鼓。

咨：好的，这个箱子里面有一个分隔的，分隔的是横着分，还是竖着分？

访：横着，横在箱子里。

咨：好，我们再看看，是平均分，还是一边多一边少？

访：一边多一边少，靠近我这边的空间小，大概三分之一吧。

咨：嗯，箱子里面除了有分隔的，还有什么？

访：嗯……可以减震的那种，有点像首饰盒里面的那种衬布。

咨：嗯，是什么颜色的？

访：黑色的，黑绒布。

咨：嗯，你觉得这个箱子长宽高是多少？

访：（停留了一会儿）说实话，我没什么概念。

咨：没关系，你感觉它多大，就是多大。

访：嗯……（停顿）我不知道。

咨：嗯，那这样，我问你长宽高，你听到以后，把心里浮现出来的第一个数告诉我，可以吗？

访：好，我试试。

咨：嗯，好，我们慢慢走到这个大箱子面前，你看它的长是多少？

访：50米。

咨：好，宽呢？

访：30米。

咨：高是多少？

访：30米。

咨：好的，你觉得这个箱子能装下鼓和架子吗？

访：可以的。

咨：你感受一下这个箱子有多重？

访：30斤，这挺沉的，特结实。

咨：嗯，好的，我们现在合上盖子，看看这个箱子的外边，你看到什么就说什么。

访：嗯，银灰色的，有点哑光的样子……没了。

咨：嗯，你看看这个箱子上有花纹吗？

访：没有，就是很普通的。

咨：嗯，好，箱子上有锁吗？

访：有，有一把挂锁。

咨：嗯，这把挂锁有多大？

访：就像故宫那种大的，生了锈的。

咨：好，看来这把锁挺旧的。

访：是的，不过很结实，也是用了好多年的。

咨：嗯，结实就好，这箱子是新的还是旧的？

访：也是旧的，很结实。

咨：嗯，一个结实的箱子，你看它上面有被磨损的痕迹吗？

访：有，应该说是那种搁在地上推拉的痕迹，没有明显的划痕，就那种像鼓上的划痕。

接下来，咨询师引导来访者进入清洁与置放环节。

来访者先使用吸尘器对承载物进行清洁；随后，当咨询师引导来访者对鼓进行清洁时，来访者出现抽泣等情感反应，来访者表示大鼓陪自己很久了，咨询师引导来访者可以说出来，也可以在心里默默说。来访者表达结束后，将大鼓及鼓架分别装入大箱子中。

清洁与置放关键对话：

咨：嗯，好的，你看这个箱子需要清理一下吗？一会儿我们就要把鼓和架

子装起来了。

访：嗯……（停顿）我要用吸尘器清一下里面的灰，感觉太久不用，里面还挺多灰的。

咨：好的，清理结束后，你可以告诉我。

访：（开始清理）清理完了。

咨：嗯，我们再看看，还有需要清理的地方吗？可以围着箱子走一走，看一看。

访：（停顿）嗯，没有了。

咨：好的，现在我们要把重3、4斤、直径7米的中国大鼓和重20斤的紫檀木架子取下来，放到箱子里，你看需要打扫一下鼓和架子吗？

访：我擦一下灰。

咨：好。

访：擦完了。

咨：嗯，你愿意再看一看这面鼓，还是把它取下来？

访：嗯……我想再看一看它，我感觉它陪了我好久。

咨：是啊，它陪了你好久。你可以再看看它，跟它说说话，你可以说出来，也可以默默地。

访：嗯……（停留了两三分钟，来访者有抽泣的声音）可以了。

咨：好，那我们把它取下来，装到箱子里，好吗？

访：好的……装完了。

咨：箱子里还需要填充些什么吗？

访：不需要。

咨：好，我们再检查一下，看看锁好了吗？

访：锁好了，很牢固。

最后，我们进入移动阶段。咨询师指导来访者将银灰色的大箱子放到眼前，与来访者确认可见清晰度，并告诉来访者往正前方移动，距离不用很精确，感觉到了就可以，移动时不用关注周围出现了什么，只关注箱子和移动的距离即可，如果在移动过程中有不适，随时示意咨询师。

因来访者有冥想经验，移动过程整体顺利，无最佳距离，150米为最远距离。

咨询师考虑到象征物对于来访者的心理意义，在100米范围内的可见移动中，进行了多次反复移动，后移至150米，来访者说可以看到一个点，移到300米时，来访者表示看不到但还能感受到，故从此加大移动距离，移至2000米时，来访者表示很舒服，咨询师没有继续往下问，嘱来访者在这个状态中停留一会儿，如果想出来，随时示意咨询师。

当来访者从心理空境体验中出来后，我们对这部分感受进行了交流：

咨：感觉怎么样？

访：很舒服，就感觉好安静啊，你知道那种万籁俱寂的感觉吗？而且世界很大、很广，有点像千山鸟飞绝，万径人踪灭，就是那种感觉，我也很平静。

咨：这样的体验好棒啊！你可以在江雪中静谧前行。

访：哈哈，太有意思了。

来访者对靶症状的评分降为2分，表示目前虽然感受不到了，但是不知道当生活中再次出现时，是不是真的不会再受影响，并表示自己有困意了，想睡觉了。

4 咨询师的反思

(1) 移空技术不找原因，也不分析条件，什么都不找，只是用象征的方法，把情绪直接解决掉^[1]。本案例中的来访者为初访，因众人议论之感涌上心头以致无法入睡寻求咨询，咨询师没有与来访者讨论和分析原因，通过移空技术直接针对来访者的负性感受心慌——心脏被敲打进行工作，从而达到解决负性情绪的目的。在移空技术操作过程中，来访者始终处于比较放松的状态，不仅有利于解决问题，同时也有利于来访者入睡。

(2) 移空技术不问隐私，治疗师与来访者的对话只限于象征物和承载物，治疗关系也容易建立^[1]。本次接待的来访者为初访，按照往常经验，在初次咨询中，一般不会对一些问题进行很深入的探讨，咨询师需要根据来访者的接受情况，酌情进行讨论。如果在初访中，单刀直入来访者的心灵空间，多数来访者都无法接受。但在移空技术中，来访者可以通过描述象征物和承载物的方式，表达需要解决的部分和解决的方式，咨询师接收到来访者描述性语言的基本含

义，无须探究它们对于来访者的意义，只需要全然地接纳即可。象征物是咨询师和来访者的沟通中介，故很好地保护了来访者的隐私，也给了来访者自由的抒情空间。来访者可自主选择是否表达此刻的感受，也可全然沉浸在对象征物的感受中。同时咨询师引导象征物的承载物以及来访者对承载物的深度想象中，也唤起了来访者的内心的力量。

(3) 整理本次移空咨询案例报告的过程中，咨询师思考在引导象征物环节，中国大鼓应该才是主要的象征物，放鼓的架子也许是置放中国大鼓的承载物，后面的乐团用大箱子中间有个分隔也说明了这一点——大鼓和鼓架是两个不同性质的东西，而不是一个整体的象征物。虽然在日常生活中，鼓和架子常配套出现，移空技术中不应拘泥于生活现实，尽量符合每个来访者的心理现实。

(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. 当心理咨询遇上传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [2] 刘天君, 本哈德·特林克勒. 移空技术操作手册: 一项本土化心身治疗技术 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [3] 刘天君. 禅定中的思维操作 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1994.

A Case Report on the Use of Move to Emptiness Technique (MET) to Deal with Palpitation

Wang Xiaobing

Beijing Normal University Continuing Education School, Beijing

Abstract: This paper is a case report on the application of MET to deal with palpitation. The target symptom is the negative feeling of panic when the client faces comments of people around him. The symbolic object was a large Chinese drum, which was placed on a red sandalwood frame. The size and weight of the drum changed when doing the imagination. The symbolic carrier was a big silver gray box for the orchestra. After subsequent movement, the client reached psychological empty land and the impact of the target symptom reduced from 8 points to 2 points. This case report documents the process applying MET and gives some discussion of symbolic object and carrier.

Key words: Move to emptiness technique (MET); Voice consultation; Palpitation; Symbolic object; Symbolic carrier