

移空技术操作的语言特点

陶红英

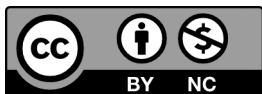
湖北阳明心理研究院，武汉

摘要 | 移空技术是一项基于中华传统文化的心身治疗技术，其操作过程主要通过咨询师与来访者对话的形式呈现和推进，其中语言很重要也很有特点。本文从移空技术的静态作业与动态作业两大作业板块入手，就操作时语言的共同特点、差异以及侧重点，阐述移空技术操作的语言特点。

关键词 | 移空技术；语言特点；共同点；侧重点

Copyright © 2024 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/>



移空技术的操作过程主要在移空思路的指导下，形式上以咨询师和来访者的对话来呈现和推进，所以操作语言很重要，也很有特点。移空技术操作包含静态作业与动态作业两大板块，静态作业以塑造象征物和承载物的方式提出和确定问题，动态作业以清理、运行象征物和承载物的方式处理和解决问题^[1]。由于这两大作业的目标、内容和重点不同，二者的语言特点也有所侧重和差异，其中静态作业侧重于提问，动态作业侧重于指令。但基于移空技术的整体特性，二者的语言特点也有共同性。本文首先简要阐述移空技术操作过程中语言的共同特点，再通过比较静态作业和动态作业操作过程中语言的差异性，详细论述移空技术操作的语言特点。

1 静态作业与动态作业使用语言的共同特点

语言除了语言内容，还包括语言风格、语气语态、语言节奏乃至身体语言等方面。移空技术操作在这几个方面都有鲜明的特点。

1.1 语言风格

1.1.1 简明准确

移空技术始终要求来访者处于放松而又专注的清醒状态下进行工作，因此语言风格宜简洁明了，不

拖泥带水。刘天君老师经常说要使用“电报式”的语言，并以小说《老人与海》的语言为例，其语言极为简练、准确。静态作业以提问为主，咨询师的单个提问基本不超过20字；动态作业以指令为主，咨询师的单句话一般不超过10字。移空语言的“准确”，除了体现在紧贴来访者的感受，还体现在适度把握语言的量上，例如在细节诱导性提问和感觉诱导性提问时，应紧密围绕来访者的感受进行提问，直至象征物和承载物栩栩如生即可，不必为了提问而提出过多的问题。

1.1.2 轻松明快，灵动

由于移空技术具有不问缘由、不问隐私的特点，来访者的阻抗较小，容易与咨询师达成合作，移空技术的治疗关系便有些与众不同，其氛围可以很轻松，无需表情严肃，有时还可以嘻嘻哈哈。因此所使用的语言也比较轻松明快。咨询师秉持“把来访者带到心理空境”的治疗目标，在操作过程中可以适当灵活，操作语言也可以比较灵动。

1.1.3 生活化，不需要使用专业术语

移空技术是一项很亲民的技术，来访者不限男女老幼、文化高低，所运用的比喻和象征方法通俗易懂，所构建的象征物与承载物往往是来访者生活中常见的物体。移空咨询师应使用生活化的语言，尽快熟悉不同来访者的语言特点和习惯，使用贴近来访者生活的语言与其交流，以便调动并紧密贴合来访者的感受。在咨询过程中不需要使用专业术语，例如，不应说“把你的象征物装进承载物”，而应直接说“把石头装进木箱”；不应问“你到空境了吗？”，而应问“你还看得到吗？”“你还感觉得到吗？”“心里还惦记吗？”等生活化语言，以尽可能地贴近来访者，使其保持在移空状态。

1.2 语气语态、语言节奏

在移空技术操作过程中，咨询师的语气语态需保持从容淡定，温和而坚定；语言节奏应不急不缓，让来访者感受到稳定与可信赖，从而更愿意与咨询师合作。同时，咨询师引导来访者进行移空技术操作时，操作者本人的意识状态是清醒的，并不进入恍惚状态。^[6]故咨询师应避免使用催眠的语气，因为催眠的语气容易使来访者脱离清醒状态而进入恍惚（trance）状态，从而影响移空的进程与效果。这一点在两次“三调放松”步骤中尤需注意，其往往影响着整个操作过程的作业状态。

1.3 身体语言

身体语言是伴随着语气语态和语言节奏的，咨询师的仪容仪表应简洁自然，展现出咨询师放松而专注的状态，通过无形的传递来感染来访者，协助将来访者带入移空咨询状态。在咨询过程中，虽然无需过于严肃，但也不能太过松散。同时，咨询师在操作过程中需观察来访者的反应，除了言语上的交流，咨询师还要能够细致地观察来访者言语之外的身体语言，如肢体动作、面部表情等，以捕捉来访者更多的感性信息，在共情来访者的同时把握治疗进程。^[2]例如，在存想象征物、清洁与置放时来访者的手势比划，做三调放松时、移动时、到达空境时来访者的面部表情、肢体变化等，都可以提供有效信息，咨询师可据此判断来访者是否处于移空技术所要求的具象思维作业状态。

1.4 指导性的语言

移空技术的咨访关系是咨询师处于指导者的地位，主动把握着互动的过程和进展。^[3]因此，咨询师所使用的是指导性语言，无论是提问还是下达指令，整个进程和状态都在咨询师主导的语言下进行，来访者进行回应和操作。咨询师除了按照移空技术操作步骤进行指导外，当来访者脱离具象思维状态或沉溺于诉说生活事件时，应注意把握移空技术的方向与节奏，及时用简短的指令引导来访者回归移空技术的作业状态。

1.5 语言贴着来访者的感受

这是移空技术最大的语言特点。移空技术使用的思维方式是具象思维，具象思维是个体对其意识中的物象进行有目的的加工（构建、运演、判别）的操作活动，物象是具象思维的核心，即是对事物的直观感知映象，即感觉。^[4]移空技术主要以咨询师为主导，咨询师通过问话及指令引导来访者关注当下的感受，让每一句话都落实在步骤上、感觉中，让来访者始终保持在具象的感觉和行为里。当咨询师和来访者都在具象思维层面操作时，就可以发挥移空技术最大的疗效。^[2]故咨询师需在语言上贴近来访者的感受，根据来访者的回应以及表情和身体语言，把握询问或指令的侧重点。例如，在存象征物时，咨询师应理解象征物的心理含义并结合靶症状的特点进行提问。对于不同的靶症状，来访者描述的象征物有可能是石头，当来访者表述的感觉是“沉”或“堵”时，咨询师应紧贴着询问石头的重量；当来访者表述的感觉是“胀”时，咨询师应紧贴着问大小；当来访者表述“热”时，咨询师应即刻询问温度；当来访者表述“有刺痛的感觉”时，咨询师应询问是否有棱角、是否尖锐等。当咨询师的提问越贴近、契合来访者的靶症状，来访者在潜意识里会感到自己被接纳、被理解了，也使得来访者对自己的感觉更接纳，愿意走向更深处，继续探索。^[2]动态作业同样也要跟随来访者的感受调整节奏并发出指令，比如初始移动时，经过短距离来回移动后，应及时询问来访者的感受，以及移动是否顺利；在可见移动与超距移动时，下达几次移动指令之后也应询问来访者的感受等。这是移空技术通过对话实现的移空式共情。

2 静态作业与动态作业使用语言的差异与侧重点

2.1 静态作业

以提问式语言为主，以指导与回应为辅；其语言的鲜明特点是“紧贴感觉”，通过细节与感觉诱导，自然地将象征物与承载物构建与塑造出来。

移空技术的静态作业主要将靶症状转化为象征物，这要求构建的象征物准确且鲜明。咨询师在此过程中的作用是启发、引导、探索，即针对靶症状从多角度、多方面进行提问，激发来访者的深度想象，将处于形象思维表象水平的象征物加工到具象思维的物象水平，使象征物达到鲜活生动、栩栩如生的程度。^[2]这个环节的提问方式类似于中医问诊，即直接问感觉，而不是问病因病史。这种问诊式提问的语言需贴近靶症状，以实现与来访者的共情，从而顺利地进行深入探索。通过紧贴感觉提问，能让来访者始终保持在具象思维状态，避免其回到抽象思维或逻辑思维状态，影响移空的操作及其效果。同时，

咨询师对来访者的回答应予以适当的重复与回应,让来访者觉得“被听到”,从而共情到来访者;提问的问题不宜过多,够用就行,例如,对于身体比较虚弱的来访者,过多的提问会使其精力损耗;对于初次体验或难以具象化的来访者,提问也要适度,以利于建立来访者的信心。静态作业的整体语言相较于动态作业更为柔和轻松,节奏也相对缓慢。

从操作步骤来看,在进行三调放松时,使用的是典型的指导性语言,直接通过指导语引导来访者进行调身、调息、调心。在确定靶症状时,运用“问诊式”语言,紧贴来访者的感受进行提问,提出来访者在感受层面能够回答的问题。例如在刘天君老师《喉管里的水泥柱》这个案例中,刘老师问:“那什么情况下你觉得最不舒服?”当来访者回答后,刘老师重复道:“他们跟你说‘你怎么能这样?你不能这样’的时候你心里觉得很难过是吧?”这样贴着感受共情到来访者,于是来访者深入到自己的感觉里说:“堵得慌”。存想象征物时,刘老师顺着来访者所说的“堵”,询问了“哪儿堵?”“怎么堵?”“是撑着还是压着?”等具体感受,顺着来访者的感觉进一步询问出象征物是实心的、材质是水泥的以及其大小、颜色、形状、光滑度、凝结度、杂质、温度、重量、手感等具体细致的特征,并指导来访者敲敲那个石头,看有什么声响,从而使象征物更加栩栩如生。

2.2 动态作业

以指令式语言为主,以提问为辅;其语言的鲜明特点是清晰、简短、有力。

动态作业的操作内容和目的在于存想状态下清洁、移动象征物和承载物,以处理和解决问题。动态作业是达成移空技术的治疗目标——“心理空境”的关键步骤。移空技术的心理空境是通过心理距离的变化创造出来的。换言之,移空技术为心理空境的达成提供了切实、清晰和迅捷的可操作性,使传统文化中需要通过长期身心修炼才能达成的境界,得以用于现代心理治疗。^[5]动态作业由咨询师发出指令,来访者自主进行操作,此时不仅需停留在感觉层面,还要对感觉进行操作。移空技术的具象过程体现在两个方面:一个是感觉,一个是行为。^[2]刘天君老师在一次督导中强调:“要时时刻刻把来访者带进感觉和行为里,用物象来克服表象,当咨询师的每一句话都问到感受和行为上时,就更容易让来访者跟着咨询师走。”^[2]每一句指令都要简短有力、明确具体,从而增加来访者的行动感,完成对象征物和承载物的变革。尤其在移动环节,通过简短有力的指令进行移动,并结合对来访者感觉的询问,以到达心理空境,实现移空技术的治疗目标。咨询师在发出指令的时候,需根据不同的阶段询问来访者的感受,并根据来访者的反应调整移动节奏,引导来访者朝着空境方向行动,把来访者带到心理空境。动态作业的整体语言相较于静态作业更为坚定,语言节奏呈现短平快的特点。

从主要操作步骤上看,在清洁置放环节,咨询师会指令来访者将象征物从体内取出并进行清洁,同时启发来访者自主完成相关操作。当来访者遇到困难时,可以提示工具相关信息,但需避免使用动词,并且还要向来访者提供鼓励等支持性语言。来访者不愿意清洗象征物和承载物,咨询师仍要求来访者清洗或审视^[2]。

仍以刘老师的案例为例,当来访者表示:“好像取不出来”时,刘老师说到:“你要想什么办法把它取出来,取出来我们才能处理它,其实你不用怕”。同时,刘老师举例说明自己在其他案例中来访者的取出方式,从而增强了来访者的信心。又如:(如果象征物在体内,要引导来访者用自己的方式取出)

咨询师说：“你现在需要把‘石头’（象征物）从体内取出，因为是意识层面的操作，不会对你的身体造成伤害，所需要的工具你都可以存想出来使用，伤口的处理也是一样。如果遇到有困难可以随时和我说。好，你现在放心操作就好”。^[1]

在移动前，咨询师需将相关要求讲清楚，保证来访者按照移空要求进行移动。在移动过程中，更多地使用指令式语言，且语言应更加简短有力。在初始移动时，仅使用如“3米”“5米”等两个字的简短指令，让来访者自主移动；在初始移动完成后询问其感受，了解是否顺利；在可见移动时甚至可去掉量词，直接用30、50、100、1000等数字发出简短有力的指令，以增强来访者的行动感，并不时询问大小和感受。在初始移动和可见移动中来回移时，如果来访者不愿意，可以通过语言提示来回移动的意义，从而说服和鼓励来访者。如果在移动时来访者长时间没有回应，需询问其“怎么啦”，以便及时调整方式。在超距移动过程中需辅以询问感受，以确定所到达的空境层次。比如移空技术中的“空境三问”：还看得见吗？感觉得到吗？心里还惦记吗？在超距移动至来访者感觉不到时，咨询师的指令应加大距离，减少不必要的交流，如果观察到来访者正在进行空境体验，咨询师应避免说话打断来访者的空境体验。在空境体验后需提示来访者记住空境的感觉，并询问来访者是否需要移回。

3 结语

以上内容是笔者在参与移空技术学习与实践过程中，总结归纳的有关移空技术操作中语言应用的特点。移空技术以“把来访者带到心理空境”为目标，在操作步骤中贯彻移空思路，通过咨询师和来访者的对话推进，其语言充分体现了移空式共情、移空技术的咨访关系以及移空技术的操作流程要求。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 周文, 刘天君. 移空技术中的共情 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5(7): 645-648.
- [3] 周文, 刘天君. 初探移空技术中的咨访关系 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(12): 818-824.
- [4] 周文, 刘天君. 具象思维在移空技术中的运用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2020, 2(4): 181-191.
- [5] 刘天君. 心理空境可以作为心理治疗的目标 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(7): 546-549.
- [6] 刘天君. 当心理咨询遇上传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.

Linguistic Characteristics of the Move to Emptiness Technique Operation

Tao Hongying

Hubei Yangming Psychological Research Institute, Wuhan

Abstract: The Move to Emptiness Technique is a mind-body therapy technique based on traditional Chinese culture. The operational process is mainly presented and advanced through the dialogue between the consultant and the visitor, in which language is very important and distinctive. This paper elaborates on the linguistic features of the Move to Emptiness Technique from the perspectives of the common linguistic characteristics, differences, and emphases in the operation of its two major sections: static and dynamic exercises.

Key words: Move to Emptiness Technique (MET); Linguistic characteristics; Common ground; Emphasis