

一则运用移空技术处理青少年厌学的案例

周文

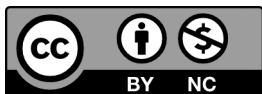
移空技术研究院，南京

摘要 | 本文是一例运用移空技术处理青少年厌学的案例。咨询师与来访者共进行了四次咨询。使用移空技术分别处理了来访者鼻塞、左肩颈疼、睡不踏实、人群中的缺氧感等症状，当场疗效均达到有效或显效，一周随访疗效持续稳定。4次咨询后来访者的心身症状得到缓解或消除，精神状态明显好转，自认为已经基本恢复正常状态，且将这几次咨询看成自我人格成长的契机。本文较详细呈现了4次移空咨询的过程，并对将移空技术运用于青少年厌学问题进行了讨论与思考。

关键词 | 移空技术；厌学；心身症状；心理空境；象征物

Copyright © 2025 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 来访者简况

来访者，女，18岁。

1.2 来访者主要生活事件

来访者小学患有抽动症，后经中医治疗好转。初一出现呕吐症状，开始服药，初二严重到没法去学校，只能躺在床上，初三吃药后能够回到校园。小学和初中都有被同学欺负的经历，跟父母关系不好。高一被同学霸凌后，状态再次变差，呕吐症状复发，哮喘发作，情绪波动大，控制不住烦躁，难以处理人际关系。高中转学，处于半休学状态。目前刚进大一，情绪不稳定，有时低落有时烦躁。人际关系依旧处理不好，与舍友闹矛盾后外出租房。常常失眠，感到疲惫但坚持上课。其父母反映来访者郁闷时不敢与其说话，情绪一触即发。

来访者断续服用各类精神药物已经长达五六年之久，但总体没有明显疗效。曾就诊于多家专科医院，先后被诊断出抑郁、焦虑、神经性呕吐和轻躁狂可能。来访者本人已经不太愿意继续服药，因为药物副作用导致人长胖很多，且有时有明显肠胃不适。目前已经停药两个月，正通过心理咨询和中药进行调理。（咨询师说明用药问题遵医嘱）

2 评估

来访者思维与语言表达清晰，自知力完整。有轻微自残史，自残行为多发生于冲突爆发之后，经评估不处于危机状态。

3 咨询目标与计划

运用移空技术缓解或消除来访者的多种负性感受，改善其心身状态。移空技术原则上一次处理一个靶症状（刘天君，本哈德·特林克勒，2019）。

4 咨询过程

来访者共进行了四次心理咨询，其中四次移空咨询。面询，收费。

4.1 初始访谈、第一次移空咨询

第一次咨询来访者父亲陪同前来，介绍了来访者生病前后的情况，并表示听说过移空技术和刘天君教授，遂想尝试一下。之后离开，咨询师与来访者单独工作。

来访者戴着口罩，状态萎靡，不太愿意说话。咨询师向其简单介绍了移空技术，举了一个运用移空技术的例子，而后询问来访者有无不适的地方，来访者回答说感冒鼻塞。咨询师询问是否愿意体验一下移空技术，来访者同意。

第一次移空处理的靶症状：鼻塞，影响度为 6.5 分。

引导象征物时，来访者描述鼻孔里像各塞了一枚蓝丁胶。圆柱形，直径 1.5cm、高 1.5cm。很黏，偏软，蓝绿色，带有醛类物质的气味。每枚重量约为 0.5g。

承载物是一个正方体牛皮纸盒，长宽高分别为 2cm，重量极轻 0.03g。焦茶色，无光泽。（见图 1）

蓝丁胶取出后放进牛皮纸盒，无需加固。

引导来访者移动装载了蓝丁胶的牛皮纸盒，移动到 100m 时，纸盒小了三分之一。移动到 300m 时几乎看不清纸盒了。移动到 1000m 时只剩下了一个点。移动到 5000m 时已经看不见纸盒了但感觉纸盒还在。移动到 10000m 时看不见纸盒也感觉不到了。

再次询问鼻塞影响度分数从 6.5 下降至 2.5 分，这次移空用时较短，约 20 分钟。移空结束后与来访者又进行了交流，得知来访者了解过一些移空技术的资料。接着询问了来访者现有的主要负性感受，主要有疲累、肩颈疼、无力感、睡不好、心脏偶尔停一秒等，另外对学习感到无意义，影响度分值都在 8 ~ 10 分之间。告知可以用移空技术一次处理一种负性感受，先把自己状态调整好，来访者表示同意。

移空技术面询记录纸A

1. 需要处理的问题(心身症状): 鼻塞


2. 问题影响程度____分

无影响 最严重

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. 象征物

名称: 蓝丁胶

形状: 

外感特征(描写特征越多越好,至少3项)

尺寸(长、宽、高): 1.5cm, 1.5cm, 1.5cm 重量(以g为单位): 无


形状(圆柱) 材质(软硬) 硬度(偏软) 质地()

颜色(蓝色) 气味(无味) 气味(偏臭/无味/其他) ()

液体(无) 液体(无) 其他()

4. 承载物

名称: 帆布袋

形状: 

外感特征(描写特征越多越好,至少3项)

尺寸(长、宽、高): 20cm, 30cm, 30cm 重量(以g为单位): 无

形状(正方形) 材质(帆布) 质地(偏硬) 质地()

颜色(棕色) 气味(无味) 气味(偏臭/无味/其他) ()

液体(无) 液体(无) 其他()

2

图1 象征物和承载物

Figure 1 The symbolic object and the symbolic carrier

4.2 第二次移空咨询

三天后的第二次咨询。先随访上次处理的鼻塞，来访者表示鼻子畅通了，感冒还没完全好，但基本上都能通气。

来访者目前在上大学，路途遥远，挤出时间来咨询，由父亲送来。

在做移空咨询前先带来访者做了三调放松，完成得很顺利，来访者表示做完以后人飘飘的，像要睡着了。

第二次移空处理的靶症状：左边肩颈疼。问题影响度8分。

来访者说肩颈疼很多年了，从初中就开始疼，小学开始各种课业就很重，自认为是看书、课业多导致。

引导象征物时，来访者说肩颈部肌肉像充了气的气球，一堆小球塞在里面。象征物是气球里有很多橡胶小球，大约五六十个，呈带状。每个小球直径1.5cm，各种颜色都有，蓝、绿、黄、白、黑，颜色都很鲜艳。小球实心，质地偏硬。肩膀最疼的地方小球连在一起像一串葡萄。小球分布较为随机，有的地方挤在一起，有的地方比较分散。所有小球加起来大约有半瓶矿泉水的重量。

承载物是一个帆布袋，长宽高为20cm×30cm×30cm，重量约为半瓶矿泉水。帆布袋质地偏软，较粗糙。亚麻灰棕色。（见图2）

清洁与置放环节，来访者割破气球将小球都取了出来，然后放在盘子里清洗干净。清洗时加了点盐和面粉，就像是洗葡萄一样。置放顺利，把小球全部放进袋子后，总体积占了袋子的三分之一，无需再加固。

移动到1米时，来访者说很明确装有小球的袋子是“我的”；移动到3米时，疑惑“这个袋子还是不是我自己的？”

移动到10米时，袋子开始变小；20米时，袋子是原来的三分之二；70米时，看不见袋子了。咨询师询问感觉袋子还在吗？来访者笑着回答“关我什么事呢”，并表示袋子已经消解掉了，不会想到了。

来访者后来形容移动的过程就像是把一大包垃圾咣咣地扔掉。

疗效评估：左边肩颈胀痛影响度分值8分→5分，胀痛得到缓解。

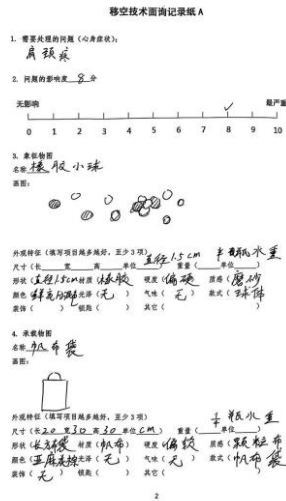


图2 象征物和承载物

Figure 2 The symbolic object and the symbolic carrier

4.3 第三次移空咨询

11天以后，做了第三次咨询。随访肩颈胀痛影响度分值为2分，肩颈不痛了，来访者整体状态仍然显得比较累。

做完三调放松后来访者感到疲倦、想睡觉，让其靠在椅背上。接着自然而然引出来访者的问题——累、困。来访者说周末回家本可以睡懒觉，但还是早早就醒了。平时在学校定六点半的闹钟，但经常三、四点就醒来，以为时间到了，时常感到睡不踏实。

这次移空咨询的靶症状：睡不踏实。影响度9分。

以下是部分关键对话内容：

咨：这次你最想解决的是什么问题？

访：就是感觉其他都还好，就是纯累纯困 ...

咨：就是困和累。

访：昨天周末回家了，本来可以睡懒觉了，但到点就自己醒了。

咨：本来可以睡懒觉但到了那个点自己就醒了，说明平时还是比较紧绷的对吧？

访：比如平时在学校里，起床铃声订的是六点半，但基本上三、四点就起来了。

咨：是不是那时候就以为时间快要到了？

访：是的。

咨：那是一种什么感觉呢？紧张还是什么……？

访：感觉睡觉睡不踏实。

咨：哦，三四点钟醒来后你还会继续睡？

访：会，但有时实在睡不着就爬起来了。

咨：哦，那是不是有点怕迟到、怕没按时起床？

访：可能吧，怕超过时间的那种。星期五考试，提早了一个小时到考场，同学说你有点毛病啊！（笑）

咨：（笑）不早点去心里就不踏实。

访：嗯。

咨：那这种不踏实是什么情况下不踏实？是三四点钟醒了觉得不踏实、还是六点半起了心里不踏实、还是要去考场不早点去就不踏实？

访：就是如果到六点半之后才醒可能就要爆炸了。

咨：哦哦，要爆炸了。就是听到铃声后才醒就要爆炸了。

访：觉得要赶时间了，但六点半起床其实时间刚刚好。

咨：“六点半后醒来觉得好紧张哦，要爆炸了”那种感觉是几分？

访：就是连放假了都没法平静下来。

咨：最近的一次是什么时候？

访：就是昨天早上，我家猫还“嗯？”了一声，感觉在说“你干嘛？”

咨：那时候就是觉得紧张，不踏实，这时候影响度是几分？

访：大概9分。

来访者说睡不踏实时很焦虑，越想睡越睡不着。咨询师询问脑子里想的是什么，回答说像想强制关机但关不掉。咨询师抓住“想关机却关不掉”询问是什么关不掉？引出象征物——一个关不掉的闹钟。

象征物是一个一直在响的闹钟。长方体，有一个电子显示屏。来访者说就是初中时家里一直用的闹钟，闹铃关不掉，砸了两次都砸不坏，很结实。长宽高为15×5×5cm，重0.5kg。磨砂塑料材质，较硬。蓝色。闹钟循环播放的闹铃声是《致爱丽丝》。

引导承载物时来访者说想把闹钟砸掉，咨询师问能不能找个东西装起来移走，来访者找了一个带有吸音功能的泡沫箱。箱子长宽高20×8×8cm，重量0.2kg。外面是白色里面是黄色，箱子内部贴有消音布。


（见图3）

移空技术面询记录纸 A


1. 需要处理的问题（心声描述）
睡不踏实

2. 问题的影响度 9分

无影响 |-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----| 最严重
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. 象征物
名称：电子闹钟
插图：

外观特征（填写项目越多越好，至少3项）
尺寸（长15 宽5 高5 单位：cm） 重量（0.5 单位：kg）
形状（长方体） 材质（塑料） 硬度（硬） 质地（磨砂）
颜色（蓝） 光泽（无） 气味（无） 款式（电子显示屏）
装饰（无） 规格（无） 其它（声音：循环《爱丽丝》）

4. 承载物
名称：泡沫箱
插图：

外观特征（填写项目越多越好，至少3项）
尺寸（长20 宽8 高8 单位：cm） 重量（0.2 单位：kg）
形状（长方体） 材质（泡沫塑料） 硬度（软） 质地（粗糙）
颜色（外白内黄） 光泽（无） 气味（无） 款式（带盖）
装饰（无） 规格（无） 其它（内有消音布）

2

图3 象征物和承载物

Figure 3 The symbolic object and the symbolic carrier

以下是部分关键对话内容：

咨：你睡不踏实的时候是身体上哪里紧张还是什么？具体来说那个紧张是个什么样的感觉？

访：是种焦虑吧。

咨：这种焦虑有没有身体上哪里不舒服？或者说身体上哪个部位最焦虑。

访：最难受的可能还是脑子。

咨：嗯脑子、脑子里面很紧张，是一种什么样的感觉？

访：就是到那个点你觉得你应该再睡，所以我就想“死脑快睡啊”，但越这么想越睡不着。

咨：嗯嗯，就是想睡睡不着的那个感觉？

访：是的。

咨：你说脑子里面，那是什么感觉？

访：就是想强制机关不掉的感觉。

咨：脑子里有什么关不掉？

访：闹钟一样的东西关不掉。

咨：是一个什么样的闹钟？

访：一个电子闹钟。

第二次三调放松做完后，来访者仍然看上去很疲惫，但表示可以继续坚持。

清洁与置放环节，来访者将闹钟的电池取了出来。将闹钟和电池放进泡沫箱后简单做了加固。

开始移动，移到15米时来访者表示看不清楚了；反复移动至20米时，发觉移动时有阻力，无法再向前。询问后得知移不动的原因是来访者感觉物体的重量比预计的重。咨询师建议用遥控器移。使用遥控器后移动明显变得顺利，移动节奏也加快了。40米时泡沫箱已经变得很小；70米时，看不见了，但仍然能感觉到其存在；100米时彻底不在了，但一想到就又回来了；200米时，来访者“最后听见自己跟自己说了一句我不需要了。”结束移动。

疗效评估：睡不踏实的影响度从9分→4分。

移空结束后，跟来访者讨论了一会关于紧张和放松的问题。

4.4 第四次移空咨询

一周以后，这次见到来访者，其精神状态明显好转。随访上次移空处理的睡不踏实，来访者表示睡觉没有问题了，连续睡了十几个小时，说除了移空也可能和完成了考试有关，考试成绩很好。

这次来访者坐了一会就把口罩摘下了，来访者说觉得自己现在基本是正常状态了，咨询师对她的变化也表示肯定。之后来访者聊起过往的成长经历，从小父母要求严格，小学成绩很好，对自己要求也很高。小时候凡是自己不想做的事情，一定会被父母逼着做，导致后来拼命跟父母反着来。初中是最高压和最崩溃的时期。长期紧绷高压的习惯导致无法放松。高中偏科，文科成绩很好，理科很差。聊到自己的喜好，喜欢一个人待着，一个人做事的时候感觉很好很放松。还分享了最近做的各种事情，手绣的花、和猫狗的合影、跟同学逛街拍照等。

咨询师征求来访者是否要继续咨询，来访者说这段时间的咨询像个驿站，给了她找到自己节奏的机

会，在慢慢找到适合自己的节奏，来访者表示路总是要自己走的，下面可以自我成长了。咨询师表示赞同，教来访者今后遇到问题也可以自己使用移空技术。

又聊到人际关系的时候，来访者说到害怕人群，尤其人多就感到恐惧、烦躁，问出具体的感受是在人群中的缺氧感，于是顺势做了移空。

靶症状：人群中的缺氧感。影响度 10 分。来访者在人群中会感到非常闷，脑供血不足，头很沉，整个人站不住。询问站不住要倒下去的感觉像什么，回答像一个充了气的气球被针扎了一下，顿时泄气，瘪了，摊在地上。

象征物是一个瘪了的气球。直径约为 30cm，重 5g。上面印有卡通图案，银色。承载物是一个普通家用的竹篮。（见图 4）

将瘪了的气球做了简单清洗后放入竹篮。进行移动，超距移动到 200 米时看不到也感觉不到了。缺氧感影响度从 10 分→3 分。一周后随访影响度 3 分。

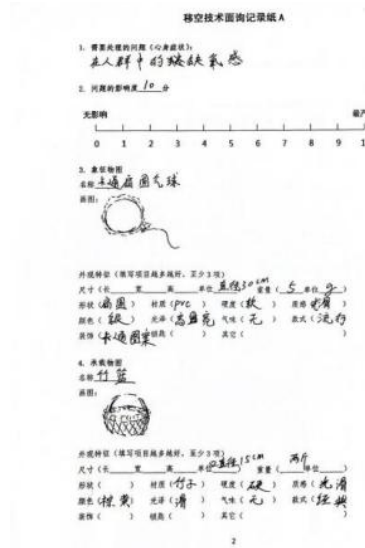


图 4 象征物和承载物

Figure 4 The symbolic object and the symbolic carrier

最后跟来访者的父亲做了简短交流，父亲表示最近能看到也感觉到来访者的明显变化，同时尊重孩子的意见结束咨询。

5 案例总结与讨论

5.1 案例总结

咨询师与来访者共进行了 4 次咨询。其中 4 次都使用了移空技术分别处理了来访者鼻塞、左肩颈疼、睡不踏实、人群中的缺氧感 4 个症状，当场疗效均达到有效或显效，后续随访疗效持续稳定。4 次咨询后来访者精神状态明显变好，自认为已经恢复正常状态，且将这几次的咨询看成自我人格成长的契机。

半年以后，来访者父亲也报名参加了移空技术培训，还反馈了来访者的情况：“我女儿以前在人多

的场合就特别紧张，有时会有哮喘发作现象，甚至有濒死感。做了几次移空，后续我发现女儿是越来越好的，前不久她还获得了学院的最佳辩手，在人数众多的场合，非但不紧张了而且能很好地表达自我。”

5.2 讨论与思考

(1) 移空技术是一项基于中国传统文化心理学思想与实践而提出的心身治疗技术，既是一项心理咨询与治疗技术，也是一项促进人格发展的自我成长技术。

“移空技术注重引导来访者调动自身的力量，每一个步骤都寻求落实于来访者主动的身心操作活动，移空咨询完成后，来访者就知道日后遇到身心问题时，自己就可以尝试着运用移空技术处理。”（刘天君，2024）移空技术的每个环节由来访者本人完成，这个操作过程调动了自身内在力量。四次移空咨询后，来访者觉得自己现在基本是正常状态了，并表示路总是要自己走的，可以自我成长了，咨询师教来访者今后遇到问题也可以自己使用移空技术。移空技术不仅“授人以鱼”，也“授人以渔”。

(2) 靶症状即来访者主要的负性感受，包括负性感觉和负性情绪。前者如疼痛、酸楚、麻木等；后者如焦虑、抑郁、沮丧等。本案例第三次移空处理的靶症状为睡不踏实，相比于通过负性感觉或负性情绪引导象征物，如头疼的象征物是一根针、恐惧的象征物是黑洞，睡不踏实作为靶症状引导象征物是有一定难度的。咨询师抓住来访者“想强制机关不掉的感觉”这句话，紧接着询问“是什么想关关不掉？”顺势引导出了象征物是一个关不掉的闹钟，正是来访者现实生活中曾一直困扰着一个闹钟，这个象征物可以看作是引起负性感受的生活事件的象征物，最终也取得了不错的疗效。在这个案例中体现出靶症状和象征物之间具有的多重关系——负性感受可以引出象征物，引起负性感受的生活事件也可以作为引导象征物的抓手，象征物跟靶症状之间的关系可以有很多种（周文，刘天君，2020）。

(3) 移空技术处理来访者心身症状的同时，更将来访者带到没有问题的地方，到达心理空境是移空疗法的重要疗愈目标。四次移空来访者均到达不同程度的心理空境，不仅心身症状改善显著，整体状态也得到提升。

(4) 移空技术具有“短、平、快”的特点。本案来访者的成长经历中深受家庭、社会、人际等问题的困扰，导致多种心身问题，移空技术不追究问题产生的原因也不分析问题，直接针对心身症状进行处理，是一项跨诊断的技术。心身症状得以缓解或消除后，来访者的生活、学习等各方面也逐步步入正轨（刘博，2024）。目前，青少年厌学拒学现象已成为一个亟待解决的社会问题，基于深厚传统文化底蕴的移空技术，有望为解决这一问题提供一个行之有效的解决方案。

（致谢：本案例公开发表获得来访者及监护人的知情同意与授权）

参考文献

- [1] 刘天君, 本哈德·特林克勒. (2019). *移空技术操作手册：一项本土化心身治疗技术*. 北京: 中国中医药出版社.
- [2] 刘天君. (2024). *移空疗法述要*. 北京: 中国中医药出版社.
- [3] 周文, 刘天君. (2020). 通过两则移空技术案例初探靶症状与象征物的关系. *心理咨询理论与实践*, 2(12), 901-908.
- [4] 刘博. (2024). 一则运用移空技术处理高中生厌学的案例报告. *心理咨询理论与实践*, 6(6).

A Case Report on the Application of Yikong Skill to a School-averse Teenager

Zhou Wen

MET Research Institute, Nanjing

Abstract: This paper presents a case study of using Yikong Skill to address school aversion in an adolescent. The therapist conducted four counseling sessions with the client. The Yikong Skill was applied to alleviate symptoms such as nasal congestion, left shoulder and neck pain, restless sleep, and feelings of hypoxia in crowded spaces. Immediate therapeutic effects were achieved, ranging from effective to markedly effective, with sustained results confirmed in a one-week follow-up. After the four sessions, the client's physical and psychological symptoms were significantly relieved or eliminated, with noticeable improvement in mental state. The client reported feeling largely restored to normal functioning and viewed the counseling process as an opportunity for personal growth. This paper details the four Yikong Skill sessions and discusses the application of this skill in treating adolescent school aversion.

Key words: Yikong skill; School-averse; Physical and psychological symptoms; Psychological void; Symbolic object