

Application of Realistic Thinking in Technique of Transforming Symptom-images into Nothingness

Zhou Wen¹ Liu Tianjun^{2*}

1. Nanjing Xinyoufang Culture Communication Co., Ltd., Nanjing;

2. Beijing University of Chinese Medicine, Beijing

Abstract: Realistic thinking is the operation activity of individuals to process (construct, perform, discriminate) the object-image data in their consciousness. The object-image is the core of the realistic thinking. Realistic thinking is divided into low and high levels. High-level realistic thinking is mainly used in Technique of Transforming Symptom-images into Nothingness. The basic procedure of high-level realistic thinking operation includes two steps: constructing object-image and perform object-image. This paper gives an example of how to apply the construction object-image and perform object-image to the static operation and dynamic operation in Technique of Transforming Symptom-images into Nothingness, and how the discriminative object-image through the static operation and dynamic operation.

Key words: Realistic thinking; Technique of Transforming Symptom-images into Nothingness; Constructing object-image; Perform object-image; Discriminative object-image

Received: 2020-03-24 ; Accepted: 2020-04-07 ; Published: 2020-04-10

具象思维在移空技术中的运用

周 文¹ 刘天君^{2*}

1. 南京市心由坊文化传播有限公司，南京；
2. 北京中医药大学，北京

邮箱: liutj2911@126.com

摘 要: 具象思维是个体对其意识中的物象资料进行有目的加工（构建、运演、判别）的操作活动。物象是具象思维的核心。具象思维分低级具象思维和高级具象思维。移空技术中主要用到的是高级具象思维。高级具象思维操作的基本程序包括构建物象和运演物象两大步骤，以及贯穿于这两个步骤始终的判别物象。本文举例说明了高级具象思维的构建物象和运演物象如何运用于移空技术的静态作业与动态作业，以及判别物象如何贯穿于静态作业和动态作业。

关键词: 具象思维；移空技术；构建物象；运演物象；判别物象

收稿日期：2020-03-24；录用日期：2020-04-07；发表日期：2020-04-10

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1 具象思维及其相关概念

1.1 什么是思维

思维是意识主动的、有目的的、凭借主观映象资料而进行的操作活动。思维有三个属性：一是主动性，一是目的性，一是意象性 [1]。

1.2 思维的三种形式

根据思维活动中所凭借的映象资料的不同类别，思维划分为三种形式，即抽象思维、形象思维和具象思维，它们所凭借的映象资料分别是概念、表象和物象。概念以词语为标志，表象是对事物的直观感知映象的回忆以及在回忆基础上的加工，物象即对事物的直观感知映象，即感觉。

1.3 具象思维的操作内容

具象思维是个体对其意识中的物象资料进行有目的加工（构建、运演、判别）的操作活动。物象是具象思维的核心 [1]。

具象思维分低级具象思维和高级具象思维。低级具象思维则是通过变更客观事物的变化活动而变革物象，高级具象思维是以意识主观变革物象。

高级具象思维操作主要包括构建物象和运演物象两大步骤以及贯穿其中的判别物象，共三个部分 [1]。

2 高级具象思维操作在移空技术中的运用

2.1 具象思维与移空技术

移空技术是由刘天君教授原创的一项本土化心身治疗技术。移空技术秉承与发扬传统中医治神为先的学术思想，以中国古代修炼技术中的存想和入静技术为核心操作内容，由治疗师指导来访者充分运用意识的想象功能，先将所需要解决的心理障碍、心身疾患的症状象征性物化，并放入为其量身打造的承载物，而后在不同的心理距离上反复移动置放了象征物的承载物，使二者在移动的过

程中逐渐变化乃至消失，从而缓解或消除症状及其影响的本土化心身治疗技术[2]。

移空技术的核心技术是存想和入静技术，这主要用到的就是具象思维。存想中的意象是具象思维的物象，物象即感知觉本身。入静指逐渐停止思维活动的过程，入静可以视为具象思维的特殊形式，即感知觉为无。下面举例说明高层次具象思维操作的三个主要部分构建物象、运演物象以及判别物象是如何运用在移空技术中的。

2.2 高级具象思维操作的构建物象构建象征物和承载物

一来访者生活中遇到了一件事情，引起了强烈的内心冲突并前来寻求心理咨询。

象征物的引导过程摘录——

咨：你想解决的问题是什么？

访：我感到心里面有强烈的冲突。

咨：这个强烈的冲突感在你身体上是什么样的感觉？

访：感觉胸口部位像是有个东西嵌在里面。

咨：像个什么具体的东西嵌在那呢？比如石块？钩子？还是别的？

访：是个铁钩子。

咨：哦，这个铁钩子是什么形状的？

访：像月牙一样的形状。

咨：铁钩有多长？多宽？

访：长有40公分吧，最宽的地方有约20公分。

咨：铁钩有多粗呢？

访：两端细，中间粗，粗的地方有拳头那么粗呢。

咨：铁钩的角是很尖锐还是较圆滑的？

访：铁钩的角很尖锐。

咨：铁钩有多重？

访：大约20斤吧。

咨：铁钩是什么颜色的？

访：是黑色的。

咨：这个铁钩有味道吗？

访：没有味道。

咨：铁钩摸上去是凉的还是热的？

访：摸上去是温的。

咨：铁钩表面是粗糙的还是光滑的？

访：比较光滑。

咨：表面发亮吗？还是暗的？

访：不亮，有些发暗。

咨：铁钩上有没有锈？

访：有些斑斑点点的锈，锈是红色的。

移空技术针对的症状是来访者的负性主观感受，通过把症状即负性感受想象为具体事物即象征物，用存想的方式变革症状的象征物从而达到缓解或消除症状的目的。所以首先要将来访者要解决的问题落实到具体的心身症状上，将心身症状存想为象征物，这是进入治疗阶段的首要环节。存想可以理解为深度想象，是将构建之初处于表象水平的象征物，进行深度的想象，达到物象水平，也就是从抽象思维进入到具象思维。物象是具象思维的核心，存想唤起的就是物象。具象思维理论认为，物象是心物的结合体，物象是心物变化活动的重合与统一，这也适用于心身关系，从移空技术的角度，心理和生理之间没有绝对的界限，心身是一体的，二者相互融合、相互作用。此例中来访者心理上的负性情绪必然也同时作用于生理，移空技术较常用的思路是引导来访者将靶症状躯体化，而后询问躯体化症状的具体部位，再引导出相应的象征物。此例中来访者表达的身体症状是胸口像被什么东西勾住了，经治疗师的提问诱导出了铁钩这一意象，这时的铁钩意象还只是表象，处于形象思维阶段，是单纯的心理活动，下面还要进一步把铁钩的物象诱导出来，即不仅是想起了曾经见过的铁钩，脑海里有一个铁钩的画面，还要当下确实感觉到铁钩的真实存在，物象是真实的感知觉，形成表象只是对物象的回忆，形成物象则是心身活动，从铁钩的表

象到铁钩的物象就是从形象思维进入具象思维的过程，如何进行呢？构建象征物是一个治疗师与来访者的互动过程，并不是由来访者单独完成的，需要治疗师通过提问的方式调动来访者的具象思维，带领来访者完成构建象征物的过程。具象思维根据物象的类型又可分为三类：感觉思维、情绪思维、动作思维，其中感觉思维是最基本的[1]。感觉思维又可以进一步划分出视觉思维、听觉思维、嗅觉思维、触觉思维等，构建象征物主要是调动了来访者的感觉思维。现在象征物铁钩的表象有了，治疗师进一步进行有目的的提问，比如询问铁钩的形状、大小和颜色是调动了视觉的感官体验，询问铁钩表面是凉的还是热的，是粗糙的还是平滑的是调动了触觉的感官体验，询问铁钩闻上去有没有味道是调动了嗅觉的感官体验等等，通过多种感觉通道的反复诱导性提问，让相应的各种感觉逐步呈现，目的是为了引导来访者将处于表象水平的铁钩达到物象水平，让象征物铁钩越来越生动，越来越鲜活。除此之外还要对铁钩进行细节性的提问，如铁钩上面是否有锈，铁钩的角是否尖锐等，使铁钩的形象更加具体和清晰。当完成了以下这些步骤，铁钩已经变得栩栩如生，呈现在来访者和治疗师的眼前，这时就完成了象征物的构建。这个过程体现了高级具象思维操作的两大步骤之一构建物象。

有了象征物铁钩，还需要构建与之匹配的承载物，接下来引导出的承载物是一个木箱，具体过程略。

有了靶症状的象征物和承载物，即完成了移空技术的静态作业部分，下面要开始移空技术的动态作业部分。

2.3 高级具象思维操作的运演物象检查、清洁象征物和承载物

检查、清洁象征物过程摘录——

咨：现在请你把铁钩清理一下。

访：铁钩还在我的身体里呢。

咨：那你想办法把铁钩从身体里取出来，可以借助一些工具之类的。

访：我想用个手术刀。

咨：可以的。

访：先用手术刀顺着弯钩的位置，刺开一个口子。

咨：好的。

访：我从钩子的尾部开始，一边撬一边拿，这样一点点地把它取出来。

咨：很好，慢慢来。

访：已经全部拿出来了。

咨：好的。铁钩上有没有残留杂质？要不要再清理一下？

访：铁钩上沾着一些血水，我想用水冲一下。

咨：好的，把每个地方都要冲到。

访：我用水把铁钩都冲了一遍，翻过来也冲了，然后用抹布擦干净了。

咨：看看铁钩上还有锈吗？需要处理一下吗？

访：我用砂纸打磨一下吧。

前面象征物的构建已经完成，现在要把已经建立起来的铁钩物象做一下检查和清理，把那些不属于铁钩自身的其它杂质全部除去，让铁钩变得干净、没有杂质，只留下铁钩物象本身。这些操作是对已经建立起来的物象开始变革和加工，是具象思维操作的两大步骤之二运演物象。运演物象主要包括两个方面，一是物象的时空运演，二是物象的属性运演。清理铁钩的过程主要体现的是运演物象的时空运演，把铁钩从身体里取出，是改变了铁钩物象的方位；把铁钩翻过来是旋转了物象的角度；用手术刀取铁钩、用水冲铁钩、用砂纸打磨铁钩等是对铁钩物象做各种运动，这些都属于物象的空间运演。来访者一直延续对铁钩的感知觉属于物象的时间运演。运演物象的要点是意识主观变革物象，是来访者的主动干预。构建物象对应的是静态作业，铁钩物象是静止不动的，动态作业已经在变革铁钩物象，有对铁钩的具体操作行为，正是因为这个原因，构建象征物和承载物虽然也有治疗意义，移空技术的治疗作用主要体现在运演物象对应的动态作业上。清理承载物同上，具体过程略。

2.4 高级具象思维操作的运演物象移动置放了象征物的承载物

移动置放了象征物的承载物过程摘录——

咨：现在你眼前是一个放置了铁钩的木箱，看清楚了吗？

访：看清了。

咨：现在请你把木箱往你的正前方移动到1米的地方。到了吗？

访：到了。

咨：好。继续移动到3米，1米，眼前。到了吗？

访：到了。

咨：你感觉有变化吗？箱子有变化吗？

访：都没有。

咨：好，继续移动，5米，20，50，15，80，200，到了吗？看得清楚吗？

访：到了，看得清楚。

咨：有没有一个适当的距离？你觉得箱子放在那里很舒服，不愿意再移动了。

访：没有，想把箱子移得更远。

咨：好，现在是200米，你觉得箱子移到多远就剩下一个小黑点了，再远就看不见了。这个距离大概是多少米？

访：300米。

咨：好。继续移动，80，150，300，到了吗？

访：到了，现在箱子是一个小黑点了。

咨：好，最远距离是300米。我们继续移动，800米。

访：箱子看不见了。

咨：看不见，但你感觉这个箱子还在不在呢？

访：感觉箱子也不在了。

咨：现在你看不见箱子，也感觉不到箱子的存在，你现在的心身感觉是怎样的？

访：我现在觉得很轻松，心情也比较平静了。

移动的过程用到的也是高层次具象思维操作的运演物象，包括了运演物象的两个方面物象的时空运演和物象的属性运演。装载了象征物铁钩的承载物木箱从眼前移至1米，从1米移至3米，前后反复移动，最后移至木箱看不见，这些都属于物象的空间运演，主要使物象动起来，做前后移动。要注意的是，移动的时候，物体的质地还要保持清晰，不能有改变。移动置放了象征物的承载物至空境后，需要询问来访者是否要移回它们，如果需要移回，对移回至眼前的象征物和承载物要仔细察看有无变化，最常见的变化是承载物变小变旧了，这是对物象的量的属性作了运演，象征物常常也会发生变化，比如铁钩变成木钩，这是运演了物象的质的属性，这两种属于物象的属性运演。移动安置了象征物的承载物是移空技术的核心治疗步骤，这一步骤充分运用了高级具象思维操作中对于物象的运演。

移空技术中当来访者看不见移动物体也感觉不到物体的存在时即视为到达了空境。到达空境后，所有的感知觉都消失了，不论之前何种感知觉，都运演成了无感知觉，因此空境是心身无感知觉，这也属于物象的属性运演，仍然是具象思维，所以把空境视为具象思维的特殊形式。空境是没有问题的地方，也是移空技术的最终落点 [3]。

2.5 高级具象思维操作的判别物象如何运用于移空技术中

以上举例说明了移空技术的静态作业和动态作业分别如何运用高级具象思维的两大步骤构建物象和运演物象，而贯穿这两大步骤始终的是高级具象思维的判别物象，下面说明判别物象是如何贯穿在移空技术的动态作业和静态作业中，仍用上述例子说明。判别物象的作用是对构建物象和运演物象的发生和发展过程实现监督控制，保证物象的正确构建和运演，使移空技术的整个进程按照预期的目的和方向进行。上例中构建铁钩物象的操作，一开始意识即需要判别所构建的物象对应的具体事物是什么？因为移空技术是采用象征的方法处理问题，先要将靶症状落实为象征物。要判别嵌在身体里的东西是个钩子还是刀片还是其它的物体，钩子的材质是铁的还是钢的还是木头的等等，即在构建主观的铁钩物象之前，头脑中会想象一个铁钩的表象作为构建铁钩物象的依据，

这时用到的是形象思维；运演铁钩物象的操作在移动过程中物体移至1米、20米等，这个距离多少是数字概念，这时用到的是抽象思维；移动过程中物体变大了还是变小了，物体是清晰了还是模糊了等，是对物象的判别和比较，其中用到的也是抽象思维。因此在构建和运演象征物和承载物的过程中，是抽象思维和形象思维在把握着具象思维操作的标准，起着判别作用，其中以抽象思维的作用更为显著。另外治疗师与来访者一问一答中是与非、肯定与否定的逻辑判断也离不开抽象思维，但需要说明的是这些过程中抽象思维和形象思维也仅仅是起着监督控制的作用，起到判别物象的作用，处于次要的地位，把握移空技术整个进程包括方向、进度等的主要还是具象思维，抽象思维和形象思维够用即可，要防止过分发展，所以可以说这三种思维形式并存的情形贯穿于移空技术操作的全过程，但始终以具象思维为主，并且高级具象思维的应用水平对移空技术的疗效起着主要的作用。

3 总结

移空技术共十个操作步骤，分静态作业和动态作业两个部分 [4]，静态作业的任务是构建靶症状的象征物和承载物，提出和确定要处理的问题，动态作业是静态作业的深化、变革，通过对象征物和承载物进行清洁和移动，达到处理和解决问题的目的。静态作业主要运用了高级具象思维操作的构建物象，动态作业主要运用了高级具象思维操作的运演物象。运演物象操作主要包括对物象的时空运演和对物象的属性运演两个方面，这两个方面在动态作业中都有充分的体现。贯穿静态作业和动态作业的是高级具象思维操作的判别物象。所以移空技术是将具象思维引入了心理治疗，尤其是高级具象思维形式的运用，通过治疗师一系列引导性的操作，使来访者对象征物和承载物的认知逐渐从概念、表象等只是单纯的心理活动深入到感知觉，形成物象的心身活动，这个过程也使思维形式从抽象思维、形象思维深入到具象思维，达到强化治疗功效的目的。所以移空技术作为一个心理治疗技术，是从心理角度入手的，正因为具象思维是心身一体的思维形式，包含了心理、生理两个层面，所以移空技术不仅对心理问题有效，对生理问题也有效，所以移空技术也是一项心身治疗技术 [4]。

移空技术中高级具象思维的运用,更强调了思维的主动性、目的性,由来访者主动形成的具象思维能够更为积极和自由地驾驭物象,所以移空技术要求所有的操作都由来访者本人完成,治疗师可以引导但不能帮来访者做,这也是移空技术疗效的思路和关键。

参考文献

- [1] 刘天君. 禅定中的思维操作——剖析佛家气功修炼的心理过程[M]. 北京: 人民体育出版社, 1994.
- [2] 刘天君. 移空技术操作手册[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [3] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化[M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [4] 刘天君. 移空技术操作过程简述[J]. 心理学进展, 2015, 5(11): 702-708.