

一例运用移空技术处理高中生强迫状态的案例报告

殷晓寒

北京新境界健康咨询有限公司，北京

摘要 | 本文是一例运用移空技术处理高中生强迫状态的案例报告。来访者为高二男生，主述强迫思维和强迫行为频繁发生，有时一天可达几十次，痛苦不堪，甚至影响睡眠和注意力。其被诊断为轻（中）度焦虑伴强迫状态，有药物服用史，但疗效均不理想。咨询师对来访者开展1次初始访谈和3次移空咨询，3次移空处理的均为强迫思维引发的心身症状，依次为左半边胸口区域的堵塞感、心口的压迫感、不安焦虑的负性感受，对应的象征物分别为椭圆形气团、贴满纸条的石头、一片沼泽，对应的承载物分别为矿泉水瓶、保险箱、水库。每次移空咨询中，来访者均达到心理空境，咨询效果随咨询次数增加逐步显著：第一次移空影响度前后测分值为7分和1分，两周后随访分值为4分；第二次影响度前后测分值为6分和1分，一周后随访分值为2分；第三次影响度前后测分值为6分和0分，一周后随访分值为1分。从来访者承载物的变化中可明显看出，其内在资源得到激发，且一次比一次增强。咨询结束时，来访者反馈“觉得很愉快，有一些好事在等着自己！”

关键词 | 强迫状态；青少年；移空技术；承载物；内在资源

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 来访者简况

来访者，男，17岁，高二学生。2023年发现患病，2024年3月经某省中医院诊断，为轻（中）度焦虑伴强迫状态，服用盐酸氟西汀、乌灵胶囊治疗。其存在无法控制的强迫症状，常感到莫名的焦虑不安。

2 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。根据移空技术原则，一次通常

基金项目：本文得到国家心理健康与精神卫生防治中心“移空技术对拒学厌学儿童青少年干预方案的行动研究”课题的支持。

作者简介：殷晓寒，北京新境界健康咨询有限公司，移空技术研究院认证移空督导师、培训师，研究方向：移空技术的咨询与推广。

文章引用：殷晓寒. (2025). 一例运用移空技术处理高中生强迫状态的案例报告. *心理咨询理论与实践*, 7(9), 660-667.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0709073>

只处理一个靶症状（刘天君，本哈德·特林克勒，2019）。

3 咨询过程

来访者共进行4次咨询，其中第1次为初始访谈，后3次为移空咨询，咨询形式为面询，且为收费咨询。

3.1 第一次：初始访谈

来访者在母亲陪伴下进入咨询室，当时整个人无精打采，目光无神，声音低弱，有时甚至难以听清。其主述生活中常因一些小事引发强迫思维和强迫行为，如写字时发现某个字字迹潦草，便会产生不好的联想，担心发生意外，进而反复修改该字，最终越改越不满意。如果此类情况发生在考试中，内心会更加焦虑不安，严重影响考试成绩。再如拿一张纸时，突然会有“不该拿，拿了就会发生不好的事”的念头，虽明知不应如此想，却又担心不这么想会真的发生坏事，陷入反复纠结与内心斗争中。这些强迫思维和强迫行为每天会出现几十次，让来访者痛苦不堪，不仅影响睡眠和注意力，也使家长焦急万分。为缓解自身情况，来访者自主阅读了大量心理学书籍，也前往医院就诊，虽理解相关道理，并服用药物，但效果始终不理想。

经过评估，来访者不存在危机情况，语言对答无碍，思路清晰，自知力完整，有自控能力，适合开展移空咨询（周文，陈益，2021）。

初始访谈阶段，咨询师了解了来访者的主要情况和核心心身症状，向其介绍移空技术的基本原理与操作流程，指导来访者阅读并签署知情同意书，最后双方约定了下次咨询的具体时间。

3.2 第二次：移空咨询

在咨询师的引导下，来访者完成三调放松练习，基本达到放松状态。来访者反馈，每当强迫思维出现时，会伴随头疼、心跳加速、呼吸急促、浑身发热等症状。经双方商定，本次咨询的靶症状确定为：由心跳加速引发的不适感——具体表现为“感觉有股气堵在左胸和左肩区域”，该症状影响度分值为7分。

经咨询师引导，来访者所描述的象征物为：一团位于身体左半边（从胸腔延伸至肩膀区域）的透明椭圆形气团，长约10cm，宽约5cm，无气味（如图1所示）。

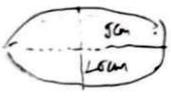
象征物名称： 画图：（可以画在反面）	外观特征填写： （内容越多越好，至少3项）
	尺寸：长 <u>10cm</u> 宽 <u>5cm</u> 高 <u> </u>
	重量： <u> </u> 形状： <u>椭圆形</u>
	材质： <u> </u> 硬度： <u> </u>
	颜色： <u>透明</u> 光泽： <u> </u>
	气味： <u>无味</u> 装饰： <u> </u>
	其它： <u> </u>

图1 象征物图

Figure 1 The symbolic object

承载物为一只透明软质塑料瓶，瓶身呈凹凸状，按压时会发出“咔咔”的声响，形态类似农夫山泉的瓶装水瓶，瓶高约15cm，重量约10g（如图2所示）。



图2 承载物图

Figure 2 The symbolic carrier

在清洁与置放环节，来访者先对着象征物气团轻吹，因气团内含有少量杂质与小点，经吹拂后杂质消失；随后用刷子将塑料瓶内外彻底刷洗干净；接着从自身躯体中将气团抽出，装入塑料瓶内并拧紧瓶盖。来访者表示不需要对承载物进行加固，认为“瓶子很结实，气也不会漏”。

来访者的移动过程较为顺利：移动至3m处时，瓶子体积缩小至初始状态的1/2；移动至7m处时，瓶子体积缩小至初始状态的1/7 ~ 1/8。移动过程中未出现“最佳距离”，来访者明确表示“希望移动得越远越好”。移动至10m处时，瓶子完全消失，相关不适感也随之消散；移动至100m处时，仍能产生微弱念想；移动至1000m处时，来访者反馈“不会再管它了，已经跟它脱离关系，心里觉得轻松舒畅”，且无“移回”意愿。本次咨询靶症状影响度后测分值为1分。

咨询结束前，咨询师为来访者布置家庭作业：每日进行一次三调放松练习。

3.3 第三次：移空咨询

距第一次移空咨询2周后，开展第二次移空咨询。

完成三调放松后，咨询师与来访者共同确认：本次需处理的靶症状为“由强迫行为、强迫联想引发的紧张不安”，具体表现为“心口的压迫感”，该症状影响度前测分值为6分。来访者所描述的象征物为“一块裹着纸条的黑色石头”，纸条上书写的内容为其心中反复出现的负面想法（如图3所示）。

以下为存想象征物环节的关键对话记录：

访：对，就是这种紧张焦虑的感觉，肯定会让人觉得特别压抑，就老有不安的感觉，总觉得要发生什么事。对，就像有块石头压在心脏上，那种悬着、落不了地的不安感。

咨：呃，那你能看到这块石头的颜色吗？

访：颜色的话，我觉得是黑色的。而且它上面写满了好多小字，全是我各种不好的想法，密密麻麻的，全是不安的感觉，都写在上头。

咨：这些字是雕刻上去的，还是用什么笔写上去的呢？

访：不是刻的，是像一条一条贴上去的，就是把各种不好的想法（写在纸上），一条一条贴在石头上，

一层一层压着的那种感觉。

咨：是写在胶带上贴上去，还是用其他方式贴的？

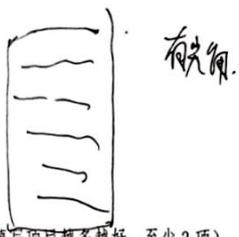
访：就是把那些念头都打印出来，然后剪成一条一条的，再围在石头上。

咨：嗯，是打印在A4打印纸上，剪下来之后裹在石头上，是这样吗？

访：对，就是直接附在石头上。相当于一块写满字的石头，而且那些字全是我不好的想法。

3. 象征物图

名称 石头

画图：

外观特征 (填写项目越多越好, 至少3项)

尺寸 (长 40cm 宽 40cm 高 1m 单位) 重量 (2-3kg 单位)

形状 (不规则) 材质 (石头) 硬度 (硬) 质感 (坚硬)

颜色 (棕黄色) 光泽 (无) 气味 (无) 款式 ()

装饰 () 锁匙 () 其他 ()

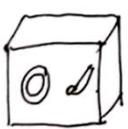
图3 象征物图

Figure 3 The symbolic object

来访者存想出的承载物为一个保险箱，材质为金属，长宽高均为1.5m，重量约5~6公斤，配有手柄与密码旋钮，壁板厚度达几十厘米，整体呈银棕色，表面有光泽（如图4所示）。

4. 承载物图

名称 保险箱

画图：

外观特征 (填写项目越多越好, 至少3项)

尺寸 (长 1.5m 宽 1.5m 高 1.5m 单位) 重量 (5-6kg 单位)

形状 (立方体) 材质 (金属) 硬度 (硬) 质感 (光滑)

颜色 (棕黄色) 光泽 (有) 气味 (无) 款式 ()

装饰 () 锁匙 () 其他 ()

图4 承载物图

Figure 4 The symbolic carrier

在清洁与置放环节，来访者先用刷子刷洗象征物，发现石头缝隙中残留少量灰尘和小颗粒，便将其清理出来，并擦拭干净缝隙；承载物保险箱因较新，污渍较少，来访者仅用湿抹布对其内外进行了全面擦拭。随后，来访者顺利将石头装入保险箱，虽感觉箱内石头略有晃动，但认为不会对后续移动造成影响，

因此未额外填充其他物体。

移动过程流畅，未出现“最佳距离”。当移动至 100 公里时，保险箱完全消失；移动至 300 公里时，来访者仍能隐约感知其存在；移动至 1000 公里时，感知彻底消失；移动至 5000 公里时，心中仍有微弱惦记；移动至 1 万公里时，来访者反馈“彻底不存在了，跟自己没什么关系了，永远消失了”，同时表示“心里感觉轻松，焦虑感远离了”。咨询师引导来访者体会焦虑感消失后的轻松状态，并嘱咐其记住这种放松与平静的感受。

本次咨询靶症状影响度后测分值为 1 分，一周后随访时影响度分值为 2 分。

3.4 第四次：移空咨询

距第二次移空咨询 1 周后，开展第三次移空咨询。

此次咨询中，来访者表示已经能够较为熟练地自主完成三调放松，且放松状态良好，这与来访者此前认真完成三调放松家庭作业密切相关。

本次移空咨询所处理的靶症状，仍为“由强迫思维引发的不安、焦虑状态”，该症状影响度前测分值为 6 分。

本次来访者存想出的象征物为一片泥潭，整体近似圆形，直径约 10 公里，形状不规则，泥潭内充满棕黄色淤泥，质地黏稠，人一旦踏入便会陷入，且会越陷越深，淤泥深度约 1 米（如图 5 所示）。

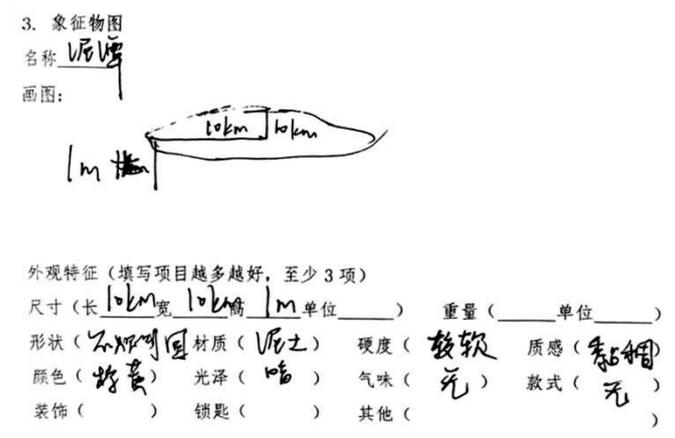


图 5 象征物图

Figure 5 The symbolic object

在存想承载物环节，来访者最初提出“用水泵将淤泥抽出来排到远处的河里”，咨询师建议其选择“可移动的容器装载淤泥”，随后来访者确定承载物为一座水库，水库长宽均为 10 公里，高度为 1 米，四壁都是白墙，底部、顶部是木板，可以拔地而起，不受限制（如图 6 所示）。

以下为存想承载物环节的关键对话记录：

访：就是先拿一个很大的水泵把淤泥吸走，然后储存在一个比较大的水库，这种水库能把污泥过滤出来，让它停在那个地方。简单说就是，先用水泵把这些泥抽出来，再存到另一个很大很大的水库里。

咨：嗯，那后续我们要移动这个水库，你觉得没有问题吗？

访：我没问题，对，没问题，水库可以拔地而起！

4. 承载物图

名称 水库

画图：

外观特征（填写项目越多越好，至少3项）

尺寸（长 10km 宽 10km 高 1m 单位 ） 重量（ 单位 ）

形状（ 长方体） 材质（ ） 硬度（ 硬） 质感（ ）

颜色（ 白塔+碧波荡漾） 气味（ 无） 款式（ ）

装饰（ ） 锁匙（ ） 其他（ ）

图 6 承载物图

Figure 6 The symbolic carrier

在移动与空境阶段，当来访者将水库移动至 50 公里时，水库已完全看不见，也感觉不到，但心中仍有惦记；移动至 100 公里时，惦记感消失，压力明显减轻，“不会再烦自己了”，同时感受到平静和放松。

以下为超距移动环节的关键对话记录：

咨：好，我们再加强一下体验。刚才移动到了 100 公里，现在继续往远走，到 1000 公里，再走得深一点、远一点，多感受这份放松与平静。你可以试着体会：前面的念头不再延续，后面的念头没有升起，只专注于此时此刻的状态。在这种“空”的境界里多待一会，把这种感觉记住……

访：嗯，多待一会，好。

咨：以后当你再遇到这种不安情绪出现时，就用今天这种感受去应对，那些负面的东西就彻底影响不到你了……如果现在你脑子里有其他念头浮现，就可以从这种状态里出来了。

访：（1 分多钟后）非常好！

咨：怎么样？

访：就是觉得很愉快，觉得未来有盼头，心里有轻松感，还觉得有一些好事在等着自己。

咨：好好，这个转变非常重要。

访：嗯，就是放松合快乐，刚才真切体验到了！

移动环节结束后，咨询师观察到：来访者眼中出现光芒，语气充满力量，整体状态焕然一新。

本次咨询靶症状影响度后测分值为 0 分，一周后随访时影响度分值为 1 分。

按照与来访者协商确定的咨询设置，四次咨询后咨询告一段落。第四次咨询结束前，咨询师与来访者进行交流，来访者反馈：“我觉得经过这四次咨询，这一个多月下来，自己有挺多好转的，不像前两个月（就是三四月份的时候）那么严重。现在能想开一点，也在慢慢从强迫症思维里摆脱出来，这应该是挺好的预兆吧。”

来访者还提到：“这给了我一种动力，让我觉得很有盼头。之前强迫思维总让我觉得做什么都很无聊、很无趣，每天都在做重复的事。但现在，然后就像我刚才说的那种放松的感觉，让我觉得未来有盼头，也感觉有一些开心的事情可以去做，在等着我。”

4 案例总结与讨论

4.1 案例总结

咨询师与来访者共开展4次咨询，其中第1次为初始访谈，后续3次均为移空咨询。通过移空技术，分别处理了来访者由强迫思维引发的3种负性感受，依次为“心跳加速时胸口被堵的感觉”“心口的压迫感”“焦虑情绪”。每次咨询疗效均达到显效或临床痊愈标准，且后续随访显示疗效持续稳定。4次咨询结束后，来访者精神状态明显好转，反馈“从强迫思维中摆脱出来”，咨询师观察到其“眼中出现光芒，语言中充满力量”，来访者对未来感到有盼头，认为“有开心的事情在等着自己”。

4.2 讨论与思考

(1) 本案例中，咨询师印象最为深刻的是三次移空咨询中承载物的变化：从塑料瓶到保险箱，再到水库。承载物象征着来访者应对自身问题的内在资源，“在心理治疗意义上，承载物是来访者对自身问题的承受、把控能力的象征，具有这些能力是进一步解决问题的前提条件和内在资源。”“用中医的术语表达就是‘正气’。”(刘天君, 2024)这三类承载物呈现出“由小变大、由弱变强”的递进趋势：从第一次的承载物是重量仅10g的塑料瓶，第二次为重量5~6公斤的保险箱，第三次来访者提出的承载物则是规模达10公里的水库，且明确表示“我没有问题，对，没有问题，水库可以拔地而起！”。通俗而言，这意味着来访者自身说的就是“正气”(即“水温”)不断提升，化解自身问题(即“冰山”)的能力也随之增强。而促成这些变化的力量，并非依赖外部干预，恰恰源于来访者自身。正如“何其自性，本自具足”“何其自性，能生万法”，通过一次次的空境体验，移空技术不仅激发了来访者解决当前问题的根本资源，更能对其人格改善产生积极影响(刘天君, 2019)。

(2) 将强迫状态下的负性感受作为移空技术确定靶症状的核心，这种思路虽与其他疗法存在差异，却能为咨询师和来访者提供新的视角与方法。在本案例中，强迫状态的靶症状多以焦虑情绪为核心表现，对于同一类症状可以进行多次处理，且每次处理时的象征物与承载物可能不同，每次均可视为针对“新症状”的干预。通过围绕强迫状态相关的心身症状逐一处理，来访者的整体强迫状态得到了显著改善。

(3) 移空技术通过象征物表达来访者的靶症状，无需涉及来访者隐私，可有效减小心理阻抗(刘天君, 本哈德·特林克勒, 2019)。在第二次移空咨询中，针对来访者写在纸条上的“不好的事情”，咨询师未刨根问底，始终围绕移空技术的咨询思路推进，确保咨询过程流畅进行。

(4) 目前，移空技术在青少年强迫状态咨询中的应用尚处于初步尝试阶段，希望携手有兴趣的同仁共同努力，探索一条基于传统文化咨询技术、可有效疗愈强迫障碍的新路径。

(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] 周文, 陈益. (2021). 如何做好移空技术的初始访谈. *心理咨询理论与实践*, 3(2), 114–119.
- [2] 刘天君. (2019). *当心理咨询遇上传统文化*. 北京: 中华书局.
- [3] 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.
- [4] 刘天君. (2024). *移空疗法述要*. 北京: 中国中医药出版社.

A Case Report on the Application of Yikong Skill in Dealing with the Obsessive-Compulsive State of High School Students

Yin Xiaohan

Beijing Xinjingjie Health Consulting Co., Ltd., Beijing

Abstract: This paper is a case report on addressing a high school student's obsessive-compulsive state using the Yikong Skill. The client, a male sophomore, reported frequent occurrences of obsessive thoughts and compulsive behaviors—sometimes dozens of times a day—which caused severe distress and even affected his sleep and concentration. He was diagnosed with mild (moderate) anxiety comorbid with obsessive-compulsive state and had a history of medication use, but the therapeutic effects were unsatisfactory. The counselor conducted one initial interview and three Yikong Skill counseling sessions with the client. All three Yikong Skill sessions targeted psychosomatic symptoms triggered by obsessive thoughts, namely a feeling of blockage in the left chest area, a sense of pressure in the chest, and negative feelings of restlessness and anxiety in sequence. The corresponding symbolic objects were an oval air mass, a stone covered with notes, and a swamp, while the corresponding carriers were a mineral water bottle, a safe, and a reservoir. The client achieved a state of psychological emptiness in each Yikong Skill session. The counseling effect became progressively more significant with the increase in the number of Yikong Skill sessions: for the first session, the impact score decreased from 7 to 1 (pre-test to post-test), with a follow-up score of 4 two weeks later; for the second session, the impact score decreased from 6 to 1 (pre-test to post-test), with a follow-up score of 2 one week later; for the third session, the impact score decreased from 6 to 0 (pre-test to post-test), with a follow-up score of 1 one week later. It is also evident from the changes in the client's carriers that his internal resources were stimulated and gradually strengthened over time. At the end of the counseling, the client provided feedback stating, "I feel very happy, and there are some good things waiting for me!"

Key words: Obsessive-compulsive state; Adolescents; Yikong Skill; Carrier object; Internal resources