

## 移空技术处理非典疫情心理创伤的一则案例报告

卢静<sup>1</sup> 周文<sup>2</sup>

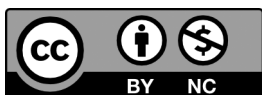
1. 移空技术研究院, 北京;  
2. 南京心由坊文化传播有限公司, 南京

**摘要** | 来访者 2003 年感染非典, 隔离治疗时工作由编内变成编外, 来访者的恐惧、焦虑、委屈、愤怒等各种负性情绪积攒十几年, 人际关系也受到影响。本案例共做了 6 次心理咨询。第 1 次初始访谈; 第 2-4 次分别用移空技术处理了恐惧、焦虑、委屈等负性情绪; 第 5 次在处理愤怒的过程中出现头疼也一并处理。第 6 次随访时来访者已无明显负性情绪, 心身状态有很大好转、人际关系也得到改善, 看待问题的态度也发生了改变, 同时自己可以更好地行动和思考。本案例显示移空技术可以不做诊断、不多问事件的来龙去脉, 直接消除来访者的负性心身感受, 对治疗创伤及 PTSD 等有启示。

**关键词** | 移空技术; 负性情绪; 疗效; 随访

Copyright © 2021 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 个案基本情况

来访者, 女, 40 多岁, 在职, 医务工作者, 本科, 有心理工作经验, 接受过心理咨询。中科院心理所“新冠疫情创伤疗愈本土化心身支持公益项目”来访者(项目编号: EOCX331008)。免费。

#### 1.2 家庭情况及重要生活事件

来访者 2003 年在非典疫情初期被感染, 后来进行隔离治疗, 恢复后健康状况不如从前。治疗期间

基金项目: 本研究得到中科院心理所“新冠疫情创伤疗愈本土化心身支持公益项目”(EOCX331008)的支持。

通讯作者: 周文, 南京心由坊文化传播有限公司。

文章引用: 卢静, 周文. 移空技术处理非典疫情心理创伤的一则案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(3): 168-175.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0303021>

工作由编内变成了编外，十多年一直未得到解决，心理反复受到伤害。人际关系也受到影响。寻求过心理帮助，后来开始学习心理学，希望能够接纳自己的经历，不再被强烈的情绪所困扰，走出非典疫情阴影。

## 2 评估和分析

### 2.1 评估

初次访谈时间是8月初，夏季伏天，来访者肩上还披着大丝巾，体型较瘦，脸色偏黄暗，明显精、气、神不足。来访者逻辑思维清晰，表达有条理，性格偏急，叙述以往经历的过程中情绪较为激动，伤心哭泣，既有愤怒也感到委屈。也因为病痛导致健康状况的下降，潜意识里有死亡恐惧感。长期以来受身体、工作、人际等问题的困扰，对未来感到担心和焦虑。来访者想改善自己状态的愿望也较为强烈。

来访者思维和表达清晰，有明显的负性情绪和较好的感受力，经咨询师评估适合应用移空技术治疗。

### 2.2 分析

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<sup>[1]</sup>。

移空技术针对的不是疾病的诊断，而是来访者的心身症状，即负性感受，包括负性情绪和负性感觉。移空技术共10个操作步骤，分静态作业和动态作业两部分。移空技术适用范围广，尤其擅于处理负性情绪，对影响度7分以上的症状疗效显著。

移空技术选择当下对来访者影响度最大的靶症状进行处理，移空技术由来访者自我评估靶症状影响的严重程度，评估分值为0~10，0为无影响，10为最严重。移空技术的疗效评价标准以症状影响度的前后测分值进行对比，如果症状的影响度分值下降至0为临床痊愈，下降1/2及以上为显效，下降1/3及以上为有效。

## 3 目标与计划

初次访谈中了解到来访者有恐惧、愤怒、焦虑、委屈等多种明显的负性情绪，移空技术原则上一次处理一个或一类症状，因此和来访者商定在接下来的咨询中用移空技术帮助来访者逐一处理负性情绪，计划先进行四次移空技术咨询。视负性情绪的解决情况再决定是否继续或结束咨询。

## 4 咨询过程

与来访者共进行了6次心理咨询。第1次为初次访谈，第2次和第1次间隔三天，后每周一次，每次50分钟。视频形式。

**第1次咨询** 初始访谈。了解来访者基本情况。了解来访者主诉和求助目标。对来访者进行评估。向来访者介绍移空技术的操作过程。与来访者大致商定要处理的主要负性感受，后来根据实际情况可以灵活调整。

**第2次咨询** 初次访谈时原商定首先处理委屈情绪，但来访者说有一天在路上散步看见了几个穿白色长袍的外国人，激起了自己很强的恐惧感，以至于不敢再去那条路，症状影响度有9.5分，移空技术选择靶症状的原则上当下影响度最大、最需要处理的症状，因此确定本次移空技术处理的靶症状为负性情绪恐惧。

三调放松较顺利。

**象征物**：是一个倒着盖在心脏上的东西，像锅一样的形状，中间有个深坑一样的洞，下面连有管子，从上面一直往心脏里面灌黑水。主要特征：（1）盖的表面不光滑，摸起来凹凸不平，稍有光泽，盖的材质介于金属和岩石之间；（2）灰黑色，直径40cm，盖子中间下面连着漆黑的管子，管子直径约3-4cm，长度深不可测；（3）像是从身体里长出来似的，和心脏紧密接触，成为身体的一部分。

**承载物**：一个漂亮的布袋子，主要特征：（1）袋身呈圆桶状，圆底，质地是华丽漂亮的绸缎，光滑，浅绿色的底，浅金色的花，泛着金属光泽的黄色，有拉绳可以收紧袋口；（2）袋子的直径和高度都是20到30公分，虽然不大，但很能装东西。

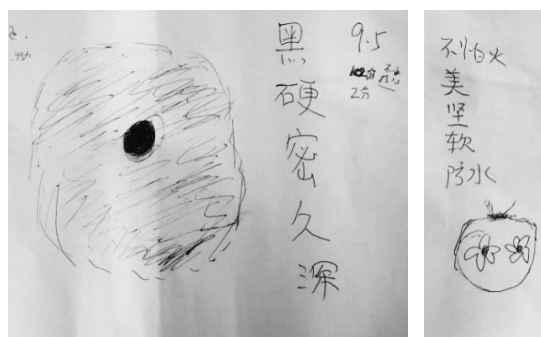


图1 象征物和承载物

Figure 1 The symbolic object and the symbolic carrier

后续的动态作业中，移动到15万米时来访者到达了空境，表示“看不见了，也感觉不到了，它在哪儿我也不想管了。”

症状影响度从9.5分降到2分，达到显效。

**第3次咨询** 来访者感染非典隔离治疗期间，工作由编内变成了编外，十多年一直未得到解决，来访者述一想到工作编制问题一直未落实时，就开始担忧未来，感到很焦虑。跟来访者确定本次处理的靶症状为负性情绪焦虑，症状影响度：9分。

因来访者手机故障、网络中断等原因，三调放松共做了7次。

**象征物**：包在心脏外面的一团麻绳。这团麻绳重量约1斤，体积有排球大小，中间是空的，包裹着心脏，底部一层层裹得很密，上面裹得不太密。外直径15公分，内径7、8公分。呈普通麻色。新的。小指头粗。

麻绳有劣质塑料味，闻上去恶心。勒在心脏上，很深，不透气。

承载物：一个生铁皮壶，新的，可浇花，智能，表面发亮。

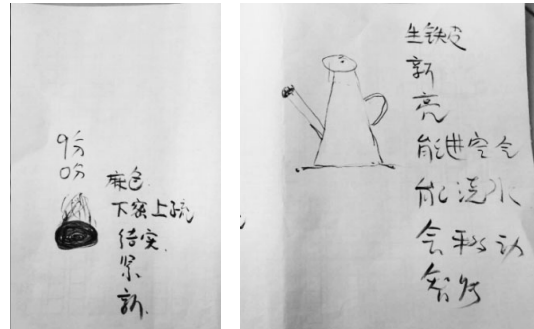


图2 象征物和承载物

Figure 2 The symbolic object and the symbolic carrier

移动过程 移到15万米时，铁皮壶化掉了，化成花海，很美。象征物麻绳变成一个很美的另外一种物质，不再是那团麻绳了。这个时候来访者感觉很舒服，呼吸很顺畅，“都化成了一望无际的花海，像荷叶荷花似的望不到边……”；“很喜悦，没有那个感觉了，很开心。”

症状影响度从9分降到0分，临床疗愈。

本次移空治疗结束时，来访者反馈，“现在不会像开始那样，把半年后想得非常糟，好像半年后自己要上刑场似的。现在是另一种思维了，焦虑情绪没了之后，觉得自己有力量去把那些事情做好，也没有那么难。”来访者又说“移空确实挺神奇，真的可以把情绪处理了，而且还比较快速。”

**第4次咨询** 来访者提出处理委屈情绪，作为本次移空技术处理的靶症状，症状影响度：9分。

三调放松后，来访者感觉大脑清爽，内心平静。

来访者说当觉得委屈时，老想深呼吸，胸口感觉最强烈，引导出的象征物是一口隧道似的深井，深不见底，直径50公分，井里有水，水并不热（但胸口很热），井口周边带着火焰。

承载物是一把神奇的大扇子，很漂亮的大扇，15公分直径，很有能量，可以收很多东西上去，然后加层不怕水不怕火的膜。

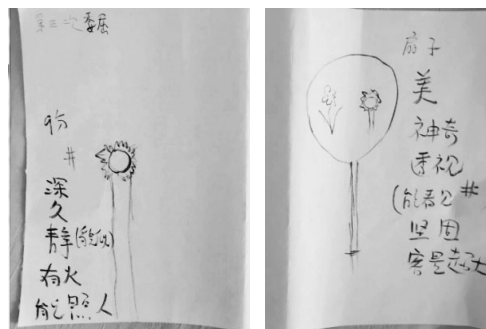


图3 象征物和承载物

Figure 3 The symbolic object and the symbolic carrier

来访者用扇子把所有东西都收进去之后，又给扇子加了特殊材料的膜，不怕火、不怕水。

本次移动距离较长，移到 10 万米时开始牵挂那把扇子，移到 100 万米时依然有纠缠，一直移到 1 亿米时，来访者说“1 亿米可以，我很高兴，终于松了一口气，扇子和自己没关系了。”

本次咨询结束时，来访者表示没有委屈感了。

症状影响度从 9 分降到 1 分，达到显效。

**第 5 次咨询** 本次的移空治疗较为特殊，同时处理了两个症状。

最初跟来访者商定处理的靶症状为负性情绪愤怒，症状影响度：9 分。

愤怒情绪的象征物为一团黑气。源头在胃部，体积如同来访者本人大小，密度很大，最浓的地方看不透。重量达 1000 斤。有刺鼻、恶心气味。

承载物为一张旧的竖琴。高 1 米 6。重量有 5000 斤。呈干墨色。越吸气越黑。哑光、磨砂。年代久远。竖琴为木头材质，吸入气体后表面变得像岩石。



图 4 象征物和承载物

Figure 4 The symbolic object and the symbolic carrier

竖琴的神奇吸力能把 1000 多斤黑色气体从身体里全部吸出，用时 6 分多钟。在对承载物竖琴进行冲洗到一半时，来访者突然说头疼得厉害，于是咨询师暂停前面操作处理头疼症状，头疼的象征物为一块尖锐的、薄的石头，像发白的岩石。重量 200 斤重。有很久远的气味。承载物是一个大头盔。直径 1 米 5，厚度为 8 公分。敞口，装进石头后会盖上盖。特殊金属材质。银、黑色相间。结实。

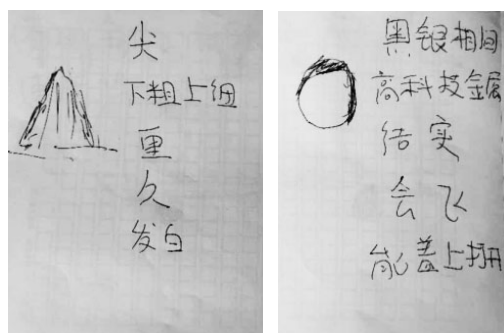


图 5 象征物和承载物

Figure 5 The symbolic object and the symbolic carrier

把石头放进头盔并密封好。咨询师引导来访者继续完成前面的操作。来访者将吸入黑色气体的竖琴和装了石头的头盔一并再装入另一个承载物——一个长方形、蓝色透明的箱体。箱体长10米，宽5米，高2米。有车头。带轱辘。

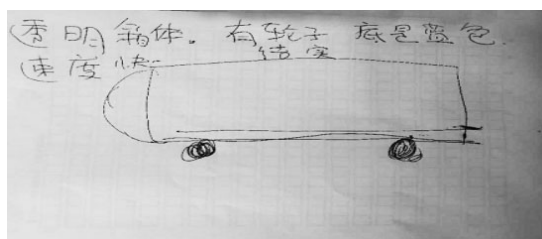


图6 承载物

Figure 6 The symbolic carrier

进入移动作业，经初始移动、可见移动、超距移动，来访者最后到达空境。来访者述“感觉挺高兴，挺轻松”，空境体验约1分钟。

愤怒情绪的症状影响度从9分降到0分，临床疗愈。头疼因是中途临时出现，未问影响度分值，来访者述“头不疼了，脑袋感觉很清凉”。

本次用时100分钟。

**第6次咨询**这一次没有再做移空，来访者的主要负性情绪已经得到有效解决，来访者状态也很好，本次对前面所做的移空咨询做了一个总回访。现在恐惧、焦虑、委屈、愤怒的影响度都是1分，来访者表示问题都已得到较好的解决。并具体陈述了几点：（1）对上级不那么有敌对情绪了；（2）同事们说自己最近变漂亮了，以前皮肤疙疙瘩瘩的，现在变白变得有光泽了；（3）精神也有很大改善，变得更快乐了；（4）觉得心平静下来了，智慧就生出来了。来访者表示没有了负面情绪的内耗，感觉呼吸顺畅，开心轻松，也觉得自己变得有力量了，可以更好地行动和思考。

## 5 讨论与总结

### 5.1 对案例的评价与分析

本案例共进行了6次咨询。第1次初次访谈，了解来访者基本情况，对来访者进行评估并建立适合移空技术的治疗关系；第2次到第4次，用移空技术分别解决了来访者的恐惧、焦虑、委屈三个负性情绪；第5次是比较特殊的一次移空，在处理愤怒情绪的过程中，来访者突然头疼得厉害，咨询师临时调整治疗方案，一并处理了愤怒和头疼两个症状。4次的移空治疗分别达到了显效或临床疗愈。

咨询进程中也对每次做的移空进行了随访，对第2次处理的愤怒情绪做了一周和一月随访，一周随访时，来访者说没有恐惧感了，自己试着再去那个地方散步，看到穿白袍子的人也没什么感觉了。一个月随访时，恐惧情绪的影响度为1分，来访者说偶尔会有恐惧，但不再感到困扰。对第3次处理的焦虑情绪做了一周和三周随访，来访者评估影响度都是1分，认为焦虑情绪已完全解决，感觉人很轻松，觉

得有力量。对第4次处理的委屈情绪做了一周随访和两周随访，一周随访来访者的影响度为0分，该问题已完全解决，并且谈了本周的生活和工作感受，开始接纳自己的各种呈现，也接纳别人的各种呈现，并发现当不再带着情绪和别人相处时，人与人的相处其实也蛮简单的。两周回访，来访者委屈情绪的影响度为1分。对第5次做的移空做了一周回访，影响度为1分，来访者表示愤怒和头疼两个症状都已经完全解决。第6次来访者已无明显的负性情绪，咨询师对前几次做的移空进行了总的随访，症状影响度分值都保持在1分，疗效稳定。来访者整体心身状态都有较大改善，并相信自己有能力也有力量去面对和处理生活、工作中的问题。

移空技术针对的是心身症状，移空技术直接聚焦于来访者当下的负性感受，不依据诊断、不问原因、不追究生活事件的特点，使得咨询进程更加快速。移空技术对影响度较大、较强烈的负性情绪，疗效尤其显著。这些特点在本案例中也得到了充分的体现。来访者原本就有非典疫情后的创伤，积压了很多负性情绪，加上今年全球新冠疫情，又引发了来访者多种潜在的负性感受，且症状影响度分值较高，都在9分以上。经过6次咨询，来访者积压了十几年的负性情绪得到有效缓解和消除，觉得轻松有力量了。

本案例对创伤以及PTSD等的治疗有一定启示。

## 5.2 对咨询过程的反思与总结

移空技术所针对的症状，指的是来访者的负性心身感受，负性感受包括负性情绪和负性感觉。移空技术原则上一次处理一个症状，即靶症状。第3次咨询时，来访者把恐惧和焦虑情绪混在一起，认为是同一类情绪，咨询师很快分辨并澄清了这一点。移空咨询师要对来访者的靶症状有清晰的辨析力，靶症状的准确与否也对后续疗效起到重要的作用。

在移空技术操作中要测量症状的影响度分值，即来访者要自我评估靶症状影响的严重程度。症状对来访者的影响度不等于症状本身的严重程度，这点在给来访者解释时，如何表达得清晰易懂，咨询师在语言表达方面是经过打磨的，否则会消耗咨询时间，降低来访者对咨询师的信任度。

第5次的移空治疗在处理来访者负性情绪愤怒的过程中，来访者出现了另外一个症状：头疼，咨询师临时决定去处理头疼，针对头疼症状引导出相应的象征物和承载物。然后再用一个承载物同时装载以上两个承载物，最后移动到空境，效果也很好。这次用移空技术一次处理了两个症状，这可视为移空技术的特例。移空技术设计了逐层递进的操作步骤，整体规范有序，但在实际应用中并不需要完全拘泥于10个操作步骤，在把握移空技术核心思路的前提下，可以根据当下的情况灵活加以运用，这也是移空技术的魅力所在。

移空技术不处理生活事件，移空技术处理的是生活事件给来访者带来的负性感受。通过消除来访者对生活事件的负性感受，来访者再看待同样生活事件的态度也会发生改变，移空技术是在这个意义上处理生活事件。例如来访者因为工作编制问题长期未得到解决，无论谁调到了领导位置，就开始莫名讨厌这个人，以至关系变得十分紧张。针对此问题的负性情绪处理了以后，来访者表示对上级不那么有敌对情绪了，人际关系也得到改善，并且发现没有了负面情绪消耗能量，看待问题的态度也发生了改变，同时自己也可以更好地行动和思考。

（致谢：本案例公开发表获得来访者授权同意）

## 参考文献

- [1] 刘天君. 移空技术操作手册 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [2] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [3] 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.
- [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] 周文, 刘天君. 一则用移空技术处理因丈夫出轨事件引起的负性情绪的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2019, 1(9): 447-461.
- [6] 陈益, 刘天君. 移空技术治疗一例初中生强迫思维倾向的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2019, 1(8): 414-428.
- [7] 陈益, 王欣, 刘天君, 等. 简化移空技术参与新冠疫情心理援助的真实世界研究报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2020, 2(10): 661-676.

## A Case Report of Yikong Skill for Handling the Psychological Trauma of the SARS Epidemic

Lu Jing<sup>1</sup> Zhou Wen<sup>2</sup>

1. Academy of Transfer to Nothingness Technique, Beijing;
2. Nanjing Xinyoufang Culture Communication Co., Ltd., Nanjing

**Abstract:** When the clinic visitor contracted SARS in 2003, his work changed from inside to outside during the isolation and treatment. His negative emotions, such as fear, anxiety, grievance and anger, accumulated for more than ten years, and his interpersonal relationship was also affected. This case has done 6 psychological consultations all together. The first initial interview; The negative emotions, such as fear, anxiety and compromise, were dealt with by Yikong skill for the second to fourth time. The fifth time I had a headache in the process of dealing with anger, I also dealt with it. At the 6th follow-up, the client had no obvious negative emotions, his mental and physical state had been greatly improved, his interpersonal relationship had also been improved, his attitude towards problems had also changed, and he could act and think better. This case shows that the Yikong skill can eliminate the negative physical and mental feelings of the client without making a diagnosis and asking about the cause and effect of the event, which has implications for the treatment of trauma and PTSD.

**Key words:** Yikong skill; Negative emotion; Curative effect; Follow-up