

运用移空技术消除恐惧感的自我探索研究

唐 川 陈 益

南京师范大学心理学院，南京

摘 要 | 长期以来，作者一直受到恐惧的困扰。为了了解自身恐惧的根源和寻找处理恐惧的方法，帮助自己以及同样被恐惧困扰的人，同时探索移空技术作为一种身心保健方法在使用时的效果、优势及困难，作者采用觉察和体验的方式对自身的恐惧进行研究，并采用移空技术对其进行处理。通过历时 3 个月的研究，作者共做了与恐惧相关的移空 7 次，其中 5 次显效，1 次临床痊愈，1 次移空未完成恐惧的影响度就降低了。作者也体验到空境带来的轻松和平静。经过研究者的亲身体验表明，利用移空技术帮助自己处理恐惧具有可行性和有效性。

关键词 | 恐惧；移空技术；自我探索；觉察

Copyright © 2022 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 缘起

“所有的恐惧都是源自小我对死亡、毁灭的恐惧。对于小我而言，死亡无处不在^[1]。”许久以来，恐惧都存在于我的生活中。我能够清晰地感受到恐惧

作者简介：唐川，南京师范大学心理学院，本科生，研究方向：应用心理学。

通讯作者：陈益，南京师范大学心理学院，副教授，研究方向：游戏心理学、移空技术的理论与实践。

文章引用：唐川，陈益. 运用移空技术消除恐惧感的自我探索研究 [J]. 心理咨询理论与实践，2022，4（6）：284-296.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0406035>

在我心中滋生蔓延，但是始终无法阻止它对我的侵蚀，只能选择逃避。

毕业论文选题时，发生了一件比较巧合的事情。12月13日是国家公祭日，上午10:01-10:02全南京举行鸣笛默哀仪式。在一分钟的默哀仪式中，除了悲痛和对侵略者的憎恨，我还感受到了恐惧和无助。其根源可能早就已经存在了。小学一年级到三年级期间，父母每年冬天都会带我去参观侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆。纪念馆中令我印象最深刻的，就是埋有遇难同胞遗骸的“尸骨坑”和1937年的影像记录。在孩子的眼里，这些都非常恐怖的。有很多次我一闭上眼，就会有骷髅浮现在我的脑海中，令我感到恐惧。

为了掌握自我探索的方法，我主动感受了恐惧情绪，我感觉自己身处在一团白雾之中，站在原地不敢动。突然有一瞬间，我察觉到了一丝愤怒。当我感受到愤怒的时候，发现自己的恐惧也在消退，但是短时间内恐惧的感觉还是很强烈。我试着去抚平恐惧的感觉，但是仍然有一团白色的气堵在我的胸口，我感到呼吸有些困难。老师在发现我的不适之后，提议我使用移空技术。征得我的同意后，老师带着我进行了一次三调放松，引导我存想象征物和承载物。象征物就是一团白色的气，承载物是一个玻璃牛奶瓶。移空的过程中，我将那团气放在玻璃瓶中，用塑料塞子将瓶口封住（在移动的过程中变成了橡皮塞子），在我的视线中不断移动，最后移动到一个我觉得“只能看见一个白色的点”的位置。当我睁开眼的时候，发现自己已经感受不到胸口的那团气了。自此，我被移空技术的魅力所吸引，于是确定以“运用移空技术消除恐惧感的自我探索研究”作为毕业论文的题目。

2 研究方法

2.1 研究者基本信息

研究者年龄22岁，心理学院大四本科生。在校学习过《变态心理学》和《心理危机干预》等课程，掌握心理学和心理咨询相关理论知识。

2.2 研究方法

本研究主要采用体验和觉察的方法，对自身的恐惧进行觉察和探索，在探

索时遇见强烈的恐惧感，尝试运用移空技术进行自我移空并记录。

2.3 研究过程

2.3.1 安全性评估

研究者自身恐惧感很强，但无自伤自杀倾向。在自我探索时，为保证安全，老师提醒研究者注意觉察，有强烈的恐惧并失控时可拨打24小时危机干预热线。同时说明移空技术是很注重安全的。

2.3.2 移空技术的学习

我通过阅读《移空技术操作技术手册》，学习并掌握了移空技术的基本步骤，并查阅了《心理咨询理论与实践》期刊上的移空案例报告，参加了梁阳和龚琳轩老师的移空案例分享讲座，从临床案例中体会移空的特点和优势。结合龚老师的网络授课分享内容，对移空技术进行了全面地学习。对恐惧进行觉察后，运用移空技术消除恐惧。此外，我处理了担忧、瘙痒、胸闷等其他症状。

2.3.3 自我移空的过程

下面呈现的6篇移空案例报告，均为叙述式报告。

(1) 第一次移空（诡异笑容的照片）

时间：2022年1月15日

1月15日的夜里，我梦见自己回到小学校园，在梦境的最后，我突然对一位同学说“我要走了”，他回头朝我诡异地笑了一下。我从梦中惊醒，闭上眼睛尝试再次入睡，可那诡异的笑容又浮现在我的眼前，就像是照片一样，我一闭上眼睛就会出现，令我感到恐惧。我坐了起来，觉得胸口有些胀气，像是打嗝打不出来的感觉。起初，胀气的感觉还不是特别剧烈。我坐起来一会儿之后，越来越胀，甚至想要用手去把它抠出来。

随后我进行了移空操作。在完成三调放松之后，我的情绪稍有平静，但是胸口胀气的感觉仍然十分强烈。

我感到十分恐惧，且胸口胀气的感觉更为强烈，但是我仍然选择了恐惧作为本次移空的靶症状，移空前的影响度约为9分。象征物是一张照片，约12厘米长，8厘米宽，无塑封，照片上是梦中同学的诡异笑容。

承载物是一本崭新的相册，外壳是硬纸板制的，绿色的带有白色花朵点缀，里面是透明塑料制的，大约可收纳40张照片。长约16厘米，宽10厘米，厚度约3-4厘米（见图1）。

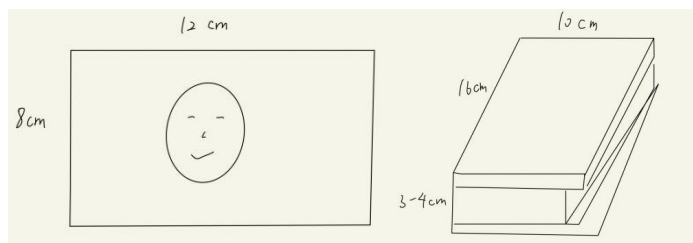


图1 象征物和承载物

Figure 1 The symbolic object and the symbolic carrier

我在记录纸A上填写了象征物和承载物的相关信息，但是并没有将图画出来。当天早上我才将存想物的图画了出来。

随后，我进行了第二次三调放松，我觉得自己呼吸仍然困难，情绪比较平静。

相册是崭新的不需要进行清洁处理，我将照片加上了塑封外壳，放在了相册中间位置的一页中，将相册合上。我将相册移动至5 m处，再移动至10 m、50 m，并在50 m处稍做停留。随后将其移动至100 m，又将其移动回50 m处。之后又在100 m、150 m、250 m和400 m的距离上来回移动了两次。在移动至400 m的时候，我感觉相册已经变成了一个小点，继续将其移动至450 m时，已经看不见也感受不到相册的存在了。

我没有将相册移回，恐惧的影响度从9分降至2分，达到显效。

我未将更为剧烈的胸口胀气的感觉作为靶症状。在移空结束后，也并未随着恐惧的影响度降低而得到缓解。在下文中将会对该问题进行讨论。

（2）第二次移空（鲜红色血液）

时间：2022年1月20日

我在网络上看到一段凶手在街上无差别攻击路人并致路人死亡的视频。我隐约感受到腹部轻微的疼痛，像是被利器刺到一样，好像有一滩血液在我面前，散发出刺鼻的气味。

我进行了一次移空处理。在完成三调放松后，我稍有放松，感觉紧绷的神经松弛了下来。靶症状为恐惧，移空前的影响度约为 7 分。

象征物是一滩血液，鲜红色，约 600 ml，散发出浓烈的血腥味。承载物是一个透明的化学实验用的烧杯，圆柱状，高约 15 厘米，底面直径约 10 厘米，是玻璃制的。我在记录纸 A 上画出了承载物（见图 2）。

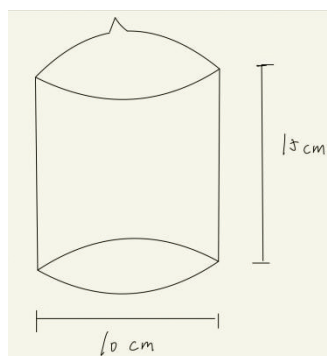


图 2 承载物

Figure 2 The symbolic carrier

我进行了第二次三调放松，感到平静之后，未对象征物和承载物进行清洁，直接将血液倒入烧杯中，平稳放好。我先将烧杯移动至 5 m 处，再移动至 10 m、25 m、40 m。由于担心会洒出来，我每一次只移动 15 m。移动至 100 m 处，之后我又将其往回移动，之后又将其移动至 70 m 时再往远处移动。移动至 115 m 的时候，我感觉已经看不见烧杯了，再往远处移动一次至 130 m，我就感觉它已经不存在，达到空境。恐惧的影响度从 7 分降至 0 分，达到临床痊愈。

由于选取的承载物没有密封，在移动的过程中，我有些担心血液可能会从烧杯中洒出，所以移动比较缓慢。在移动过程中的这种顾虑是否会影响移空的效果，也是值得探究的问题。

（3）第三次移空（灰色浓烟）

时间：2022 年 2 月 5 日

我在给外婆上坟烧纸钱时，不小心把火引到了旁边的枯草上，火苗瞬间就升到了我胸口的高度。由于乡下的墓地里全是枯草，蔓延得很快。火焰在我面

前瞬间窜起来的场景，让我感到十分恐惧。回到家中之后，我感觉面部好像还能感受到灼热感。

我尝试进行了一次移空操作。完成三调放松之后，我感受到我的呼吸变得平稳。我选取了恐惧作为靶症状，移空前的影响度约为8分。

象征物是一团灰色的浓烟，有烧焦的气味，烟雾里可见度极低。承载物是一个带有吸力装置的黑色钢瓶，不规则的圆柱状，高约70 cm，底面直径约15 cm，表面的涂漆不均匀，可以将浓烟吸进去，吸口有阀门。

在完成上述步骤之后，我填写了记录纸A，象征物和承载物相关信息填写完整，并且画出了承载物（见图3）。由于象征物无固定的外观和形状，所以没有画出象征物。

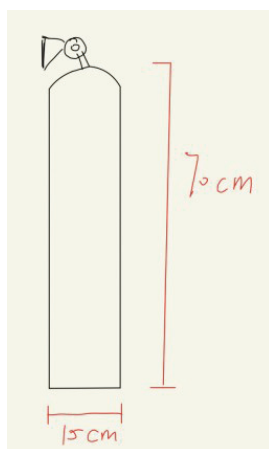


图3 承载物

Figure 3 The symbolic carrier

完成上述步骤之后，我已经比较平静，所以并没有进行第二次三调放松。通过承载物的吸力装置，将浓烟全部吸进钢瓶中，拧紧阀门，防止泄露出来。

做完上述步骤之后，我将承载物进行移动。由于钢瓶的质量较大，所以初始的移动较为缓慢。我先将钢瓶移动至10 m处，再移动至20 m和50 m处。随后将其移动至100 m处，之后我又将其在350 m和600 m之间来回移动了两次，在移动至800 m的时候，我感觉已经看不见也感受不到钢瓶的存在，心里也不

再惦记，达到空境。我在空境中停留了几分钟，感到清爽和舒适。移空完成后，恐惧的影响度从 8 分降至 2 分，达到显效。

（4）第四次移空（匕首）

时间：2022 年 2 月 17 日

下午我听到父母在谈论一位律师去世的消息。这位律师为我父亲打过官司，才 50 多岁。他 16 日上午还在法庭打官司，下午就意外去世了。我听到这个消息后，感觉人生充满意外，死亡也无处不在，随时都可能会剥夺我们的生命。我感到脊背发凉，像是有一把锋利的匕首架在我的脖子上，后脖颈处有一种“毛毛的”感觉，产生了强烈的恐惧感。

我在深呼几口气之后，开始进行三调放松，情绪平静了下来。

靶症状为对死亡的恐惧，移空前的影响度约为 9 分。

象征物是一把匕首，约 17 厘米长，3 厘米宽，银白色钢制的，十分锋利。存想象征物之后，我立刻将它画了出来。承载物是一个可以打开的盒子，钻石制的，透明的，非常坚硬。选择好承载物之后，也把它画在了记录纸 A 上（见图 4）。

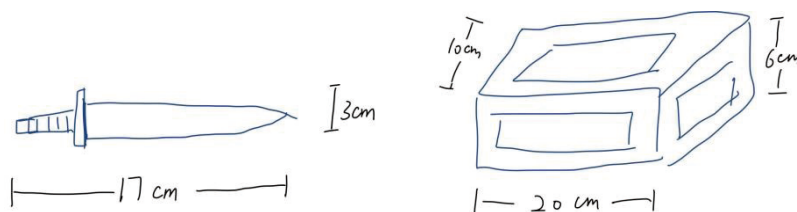


图 4 象征物和承载物

Figure 4 The symbolic object and the symbolic carrier

在填写完成记录纸 A 之后，我进行了第二次三调放松。我直接将匕首放置在了盒子里，并且用锁加固。刚开始移动的时候，我将盒子移动至 5 m 处，再移动至 10 m、50 m，之后又将其在 100 m、200 m 和 500 m 的距离上来回移动了几次，移动至 800 m 的时候，我已经看不见盒子，但是可以感受到其存在，随后我将其移动至 1100 m 处，此时已经感觉不到盒子的存在，心里也不再惦记着了。我在空境中停留了一会儿，感觉到了敞亮和舒坦。影响度从 9 分降至 1 分，

达到显效。

(5) 第五次移空(黑色豹子)

时间: 2022年3月9日

我梦见与家人一起吃饭时,有人从门外开了一枪,父亲在我面前中弹倒下。从梦中惊醒之后,感到很害怕,腿上和后背都是汗。我想继续睡觉,但是感觉有一只黑色的豹子坐在我的床边,潜伏在漆黑的夜幕中,我稍有松懈它就会扑上来。我睁开眼睛一直盯着床边。大概过了五六分钟后,我坐起来决定进行一次移空操作。

先做了三调放松,让自己的情绪平静下来。靶症状为恐惧,影响度约为8~9分之间。

象征物是一只豹子,身体大概长1.5 m,高0.6 m,重约40 kg,浑身是黑色的毛发,眼睛是黄色的,正在死死地盯着我。承载物是一个铁笼子,高约1.5 m,长和宽均是2.5 m,银黑色,用实心钢管焊接成,十分牢固,没有锈迹,但有些许泥渍(见图5)。

然后我在记录纸A上填写了相关信息,并画出了承载物的图。我尝试了很多次,想要画出象征物,但画出来的与我存想的总是有较大差距,所以没有展示象征物。

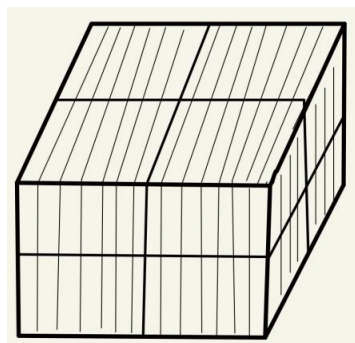


图5 承载物

Figure 5 The symbolic carrier

第二次三调放松完成后,我感觉自己的恐惧情绪已经变弱了很多。将黑色

的豹子关在笼子里，用一根 1 m 长的铁链，将笼子的门缠绕几圈，用锁锁起来。

将豹子锁进笼子之后，我站在笼子前面，感觉到恐惧变弱了。我并没有移动笼子，而是站在笼子前面观察。笼子里的豹子似乎被驯服了，趴在地上看着我。我继续观察着，大约过了七八分钟后，我睁开眼睛，并填写了记录纸 B。

恐惧的影响度从 8 ~ 9 分降至 3 分，达到显效。

（6）第六次移空（羽毛）

时间：2022 年 3 月 20 日

年后，我在苏州参加毕业实习的工作，3 月苏州第二轮疫情暴发。3 月 20 日夜，我梦见自己感染了新冠肺炎，出现了发烧、咳嗽和流鼻涕等症状，这个梦给我带来强烈的恐惧。醒来之后，我觉得嗓子里像是有两根羽毛，我要处理掉它。

在完成三调放松后，我很快平静了下来，觉得比较轻松。本次移空的靶症状是恐惧，影响度约为 8 分。

象征物是两根羽毛，长约 6 cm，宽 1 cm，质地柔软，纯白色。承载物是一个银白色的镊子，可以夹住两个羽毛，长约 10 cm（见图 6）。

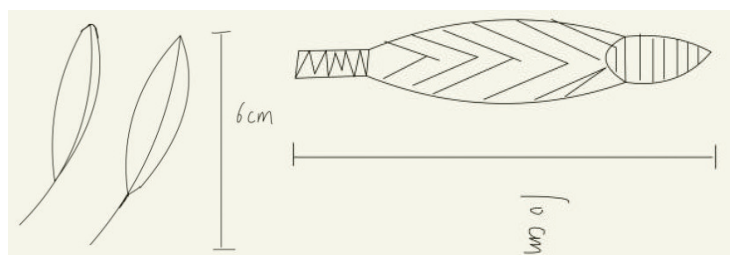


图 6 象征物和承载物

Figure 6 The symbolic object and the symbolic carrier

存想完象征物和承载物之后，我在记录纸 A 上填写了象征物和承载物的相关信息，并将它们画了出来。

我感觉自己已经处于一个很放松的状态，未进行第二次三调放松。

未对象征物和承载物进行清洁处理。用镊子直接将两个羽毛从喉咙里夹了

出来。我将夹住羽毛的镊子移动至5 m处,再移动至10 m、30 m、50 m,在50 m处虽然能看见镊子,但恐惧就已得到缓解,没有再进行移动。

恐惧的影响度从8分降至1~2分之间,达到显效。

本次移空操作存在一定问题。承载物应该是可以承载象征物的物体,但是镊子更像是取出羽毛的工具。由于镊子夹住羽毛需要一直用力,移动承载物的过程中就需要一直捏紧镊子。

4 心得与体会

4.1 运用移空技术处理恐惧的效果

4.1.1 移空技术的疗愈效果

利用移空技术来处理自己的恐惧,是可行和有效的,每次利用移空技术处理恐惧情绪的效果都十分显著。我先后共7次使用移空技术来处理恐惧,其中有6次进行了较为完整的操作流程。1次未完成的操作是因为开始的影响度仅为5分,进行三调放松之后,恐惧就已消退。上述的移空操作都达到了显效或临床痊愈。

4.1.2 空境体验的效果

心理空境是一个广阔而自由的空间,给予我一个可以处理恐惧情绪的地方。恐惧像一个黑点,在白色的背景中逐渐消亡。在心理空境中,我感到自由和舒适,没有再被恐惧情绪困扰。空境体验还带来了一些意外的惊喜,我的性格有些急躁,有时会与他人起冲突甚至发生不愉快的事情。在研究过程中,我察觉自己即将产生愤怒的时候,会有意识地引导自己进入心理空境,让自己平静下来。在最近的日常生活中,我对生活和人际关系的满足感也日渐提高。

4.2 运用移空技术进行心理自助的优势

4.2.1 移空技术的优势

作为一项具有中国传统文化特色的治疗技术,移空技术相较于其他心理

治疗技术，具有一定的优势。移空技术只关注当下的感受和症状，对症下药，不需要追根溯源；操作也十分便捷，没有复杂的分析和引导过程。在整个过程中，无需过多的设计和诱导，只需进入感受层面，并按照移空技术的规范步骤进行有条不紊地工作即可。能够同时改善心身症状，也是移空技术的优势。

4.2.2 空境体验

移空技术的目标是引导达到心理空境，把问题放到广阔的心理空间中，使其自然消亡^[2]。我曾有4次到达心理空境的体验，也曾在空境中进行过停留。

承载物的移动是循序渐进的，但是从移动承载物到进入心理空境是一个质变的过程，在那一瞬间会有豁然开朗的感觉。困扰自己的恐惧随着心理距离的延长而消退。刚开始进入心理空境的时候，会体验到轻松平静和神清气爽的感觉，头脑思路也变得清晰。在空境中停留的时候，我感觉这里是没有边界的，四周都是白色。这个空间只属于我一个人，令我安心踏实，我喜欢在这里四处看看，做自己想做的事情。在心理空境中，不用考虑得失和惦记令人不愉快的事情，只需要尽情地享受当下，感受自由和轻松。

4.3 学习和运用移空技术的体会

掌握移空技术，首先就需要能够规范运用移空技术的具体操作步骤。阅读《移空技术操作手册》、查阅移空案例报告和参加移空案例分享讲座，都可以帮助初学者掌握移空技术的操作步骤。

靶症状的选择是移空技术的另一难点。一次移空操作只能选择一种靶症状，它应该是当下对我们影响最大的症状。1月15日的移空过程中，我同时出现了胸口胀气和恐惧两种症状，胀气的感觉更为强烈，但是我选择了恐惧作为靶症状，且没有对胀气进行移空操作，导致我后来胸口还是十分难受。这次经验让我对于移空技术一次只处理一个当下最强烈的靶症状有了深切的体会。

移空技术的操作步骤熟练掌握以后可以灵活运用^[3]。在3月9日的一次操

作过程中,我将象征物放进承载物后,恐惧症状就得到了明显的缓解,就没有进行进一步的操作。这说明,在给自己做移空时,只要症状缓解即可。

象征物和承载物是“具象”,而非“意象”或“想象”,是可以看得见摸得着的。具象思维是一种不同于形象思维和抽象思维的身心思维方式^[4]。“存想”可以囊括象征物和承载物。“存想”即心理学中的深度想象,但是在思维形式上又与想象不同^[5]。存想使用具象的思维方式,以物象为媒介,直接启动视觉等感官,感受到栩栩如生的事物。

5 致谢

感谢陈益老师引导我发现了自己内心深处的恐惧,鼓励我去接受这种情绪,让我能够去探索内心深处的情绪。也感谢我的家人在得知这项研究的缘起时,给予我支持和鼓励。

参考文献

- [1] Eckhart Tolle. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment [M]. Namaste Publishing, 1997.
- [2] 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.
- [3] 周文, 陈益, 李涵凝. 移空技术: 一项本土化的心身治疗技术[J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3(8): 585-591.
- [4] 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.
- [5] 刘天君. 当心理咨询遇上传统文化[M]. 北京: 中华书局, 2019.

A Self-Exploration Research on Using the Move to Emptiness Technique (MET) to Eliminate Fear

Tang Chuan Chen Yi

Nanjing Normal University, Nanjing

Abstract: I've long been plagued by fear. In order to understand the source of fear in my mind to find ways to deal with it and to help others who are also victims of the same problem, at the meantime, to explore the effects, strengths and difficulties of using the Move to Emptiness Technique (MET) as a psychotherapy technology, I used an perceptual and experiential approach to feel my own fear and used MET to deal with it. Through the 3-month study period, I used MET to deal with fear for 7 times, out of which 6 times were successful. In terms of curative effect, one time was clinically cured and five times were significantly effective. The practical results of this study proved that the method of using MET to help oneself deal with fear is feasible and effective. In the 6 successful experience, the average score of the pre-test was 8.25, and the average score of the post-test was 1.25. The post-test score of influence was significantly lower than the pre-test. Psychological empty land, as the goal of MET, also got me a relaxed and calm feeling.

Key words: Fear; Move to Emptiness Technique (MET); Self-Exploration; Awareness