

一例运用移空技术处理头闷、沉的案例报告

苏彦 杨艳

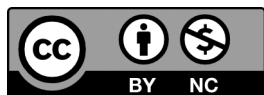
沈阳静和家长学校，沈阳

摘要 | 本文是一例运用移空技术处理头闷、沉的案例报告。本次咨询是移空技术线上研习活动的现场案例演示。三调放松后确定来访者的靶症状为头两侧太阳穴感觉闷、沉。象征物是两个 4 斤重的半透明塑料圆锥体，取出象征物后象征物发生了变化，从塑料圆锥体变成了蔫巴、掉叶的干花，后经过置放和移动，来访者到达空境。靶症状影响度从 8 分降至 0 分，达到临床痊愈。本文较详细地呈现了移空操作过程，对本次移空进行了总结，并探讨了具象思维应用水平对移空技术疗效的作用。

关键词 | 移空技术；具象思维；象征物；疗效

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 个案基本情况

来访者是一位 40 多岁的女性，中学理科老师。主诉经常有一种疲惫感，头部太阳穴两侧感到闷、沉，后背也感觉沉重。

通讯作者：苏彦，移空技术研究院，研究方向：移空技术咨询、家庭教育。

文章引用：苏彦，杨艳. 一例运用移空技术处理头闷、沉的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(6): 270-283.

<https://doi.org/10.35534/tpc.0406034>

2 咨询背景

本次咨询是移空技术线上研习活动的一次现场移空案例演示，咨询师和来访者都是移空技术学习者，都熟悉移空技术。

咨询师和来访者比较熟悉，来访者对咨询师和移空技术都很信任，主动申请作为来访者。来访者表达清晰，自知力良好，具备一定的感受力，处理自己负性感受的主观意愿也较强，经咨询师评估很适合运用移空技术。

移空咨询开始前咨询师提醒来访者放松安心，准备好纸笔，确保咨询环境安静不被打扰，并征得来访者同意进行录音录像。

3 移空咨询过程

3.1 三调放松

来访者有练功的基础，可以简单指导后自己做三调放松，咨询师尊重来访者的意愿，做必要地指导后让来访者自己做三调放松。三分半钟后来访者睁开眼睛，反馈放松得很好。

3.2 确定靶症状

咨询师直接询问来访者想要解决哪方面的不舒服。来访者先说疲劳和后背感觉沉、闷，后又说头部两侧太阳穴感觉闷、沉，还有点疼。让来访者仔细感受并分别询问影响度分值，最后确定本次移空处理的靶症状是头两侧太阳穴感觉闷、沉，影响度8分。

确定靶症状对话摘录：（括号里表示咨访同时说的话或伴随动作、用时）

咨：今天咱们来是想解决哪方面的不舒服？可以说一说。

访：嗯，我平时总觉得疲劳，现在后背有一点儿沉，又沉又闷的感觉。还有就是头、太阳穴这两边……感觉很不舒服，特别沉，也是又沉又闷的感觉。

咨：嗯，就是说你平时疲劳，你是做的事特别多吗？或者是有哪些体力活，或者是比较劳心的事？这个时候你是感觉到有这两个症状吗？

访：这两个症状经常有，实际上我就是正常工作，要是工作量大的时候，这两个症状就更明显一些。

咨：也就是做日常工作、不是特别累的时候，也会出现这种症状，是吧？

访：嗯，而且这两个症状不是近期的，是许多年一直都有的。

咨：嗯，许多年都有背部有些沉的感觉，然后头部这块不是特别疼，但是也有点像重、沉那种感觉，是吗？

访：嗯。偶尔要是身体状态不太好，或者是太紧张、太累了，或者是用眼过度了，头也会疼，但大多数时候是闷闷的，让人有一种昏昏欲睡的感觉。

咨：哦，昏昏欲睡的感觉。那你再稍微感受一下，你的头部有沉、有闷，昏昏欲睡的感觉，然后还有疼的感觉，这两个感觉哪个更多一些？就是对你影响更大一些？

访：还是昏昏欲睡、又闷又沉的感觉。

咨：这个感觉对你的影响能有几分？

访：能有8分。

咨：头部不舒服的感觉能有8分。那我听到你刚才说后背那个部位也是沉，那块对你的影响感觉能有几分？要让你评个分。

访：这个现在当下影响没有那么多，当下也就6分。

咨：嗯，就是像你说的最近工作特别忙，事情也特别多，感觉特别疲劳，就在这种情况下，你这两种症状都是有所增加的，对吧，在这种情况下，这两个症状你感觉哪个对你影响更大一些呢？你慢慢体会。

访：还是头。

咨：还是头这个部分吗？（啊，对对），那头这个部分能达到8分吗？

访：嗯。

咨：有一种沉，还有一种闷闷的感觉，这个占主导，疼可能稍微次要一些，是吧？

访：嗯。

咨：那咱们今天，你是想要处理头部这个8分的呢？还是说背部那个，虽然分少，但对你影响大，你想处理哪个？

访：头吧，因为现在我的头就有这种感觉。

咨：现在头就是昏昏的、沉沉的，对吧？

访：嗯。

咨：行，今天就处理这个症状。

3.3 存想象征物

存想象征物时咨询师从局部特点入手，采用细节、感觉诱导性提问，仔细询问头闷、沉的范围、长度、形状、材质、温度、光滑度、颜色、重量等，从局部到整体，象征物慢慢变得清晰、栩栩如生，是两个连着的直径15厘米、重4斤的半透明塑料圆锥体。

存想象征物对话摘录：

咨：那你现在感受一下，这个头，我看你比画的是太阳穴附近，你再感受一下，你这个不舒服的位置，大概都是从哪到哪？

访：就是这两边（边用手在头部摸索），从太阳穴到里边，能有10厘米左右深。

咨：嗯，我看你主要比的是右侧，那个左侧呢？

访：两边都有。

咨：都一样，嗯。太阳穴这个位置，就是水平的位置，两边都进去10厘米左右，这样一个位置。（嗯），然后其他位置，脑顶、后脑勺……其他部位呢？再感受一下。

访：其他位置还可以。

咨：那就是说还是太阳穴这两个位置，进去能有10厘米左右的位置，你体会一下……

访：（用手比量头部位置）。

咨：进去10厘米，那中间有空的地方，还没连上，是吧？

访：嗯。

咨：也就是说太阳穴左右各进去10厘米左右，然后中间没有连上？

访：就是连上的话，很轻、很小的一部分。

咨：嗯，你看看，它这个长度，你再看看连上没？就即便连上，中间也是虚的，

看看是连上还是没连上？

访：（感受8秒）就是连上也像耳机线那么细的一部分。

咨：啊，就是说，你正常这个进去，这个是什么形状？是圆柱形的，还是？

访：圆锥、圆锥形，就两个这样的圆锥形（手比画两个圆锥截面形状）

咨：就是太阳穴这块儿是圆锥的底，然后越往里头这10厘米长，但是个锥形的，是吧？（嗯、嗯），然后中间那地方两尖即使连上也像线似的，是吧？

访：基本上就是尖对尖了。

咨：连上了，就那地方特别细了。

访：对、对。

咨：那你感觉这圆锥，太阳穴这块儿，直径能有多粗呢？就是圆锥底部。

访：（感受9秒）现在吧，这个东西随着我的呼吸，它在变。（笑笑）

咨：啊，它也像人呼吸一样一张一吸的？嗯，你再……

访：我再慢慢体会一下，能有15厘米，这个直径。

咨：啊，太阳穴那块能有15厘米那么大直径的锥底，然后两个尖对上了（嗯），这个圆锥还是挺大的，在你头里面插着，确实是不舒服。（嗯）那你再体会一下进入脑袋的这个圆锥的表面是光滑的、粗糙的，还是带纹的？

访：就像那个……磨砂的……塑料盆那个材质的。

咨：像磨砂的，塑料那种，就整个圆锥是塑料的吗？然后表面像磨砂的塑料盆似的。

访：嗯，它不像那种挺亮挺光滑的，它也不是那个……就是不透明的，就像磨砂玻璃那样。

咨：就是有点半透明那种。

访：对，但它是塑料做的。

咨：嗯，塑料的，然后你是说这个面像磨砂的面？还是说本身就像有小颗粒那种？

访：表面上没有小颗粒，就看着……

咨：看着像磨砂的，相对来讲还是挺光滑的。

访：嗯。

咨：嗯，然后你看一下它是什么颜色的？

访：（感受10秒）那种藕荷色和紫……那种颜色，（嗯，藕荷色……），藕荷+紫那种颜色，还不是纯紫、纯藕荷色的。

咨：嗯，介于之间，过渡色，不太好描述，嗯，是偏紫那边多点？还是偏藕荷多点？

访：偏紫。

咨：偏紫多点，然后你摸一下，它这个有温度吗？

访：有点热。

咨：比体温能高点吗？

访：能高个一两度。

咨：那也就是三十七、八度。

访：嗯，就像在太阳底下烤过似的。

咨：嗯，就是稍微有点热，三十七八、三十八九度那样。

访：嗯，对。

咨：三十八九度，然后，因为它外面是光滑的，对你的其他组织也没有扎呀、磕呀、压呀这种感觉，是吧？

访：嗯。

咨：然后你感觉这两个锥加一起能有多重？就感受一下。

访：（感受8秒）能有，2公斤。

咨：2公斤，4斤，也挺沉，怪不得你刚才说挺沉的，这么大的锥在里面胀着、闷闷的……

3.4 存想承载物

承载物的存想相对自然、顺利，有种水到渠成的感觉，依然采用细节、感觉诱导性提问，很快承载物便呈现出来，是一个纸盒箱。

存想承载物对话摘录：

咨：闷闷胀胀的那种感觉，嗯，4斤重，那一会咱把它拿出来，你准备把它放哪里？就是给它装起来。

访：（感受 20 秒）放在一个纸盒箱里。（纸盒箱），就像送快递那样的纸盒箱。

咨：这个箱能有多重？多大呢？长宽高大概多少？

访：纸箱，长 30 厘米，宽 20 厘米，高 20 厘米。

咨：啊，宽和高都是 20，长是 30，是吧？（嗯），这个纸箱什么颜色？

访：就是那种，牛皮纸那个颜色……

咨：啊，普通快递纸箱那个颜色，然后壁厚能有多少？

访：挺结实的那种，就像咱们买的那个，买的那个碗、那个玻璃器皿，外面给的包装、就挺结实那种。

咨：嗯，还不像说有的普通的那个纸壳，壁是有空心的地方，这个是纯实心的，还挺结实，（对），能有多厚呢，大概？

访：能有 4 毫米吧。

咨：4 毫米，这还挺厚实、挺密实的，（对、对），然后这个箱上面，你来看看有没有图案、花样、字母 LOGO 什么的？

访：嗯，没有，这个就是，好像……好像用过的，上面有一点缠着的……（胶带？）嗯，胶带缠着的那个痕迹。

咨：能看到那个胶带是什么颜色的吗？

访：是那种黄。

咨：黄色胶带，给缠起来……

访：对。就是十字花那么缠了一下，就是用过的。

咨：嗯，嗯，你感觉它看着脏吗？

访：不脏。

咨：啊，底什么的都是用这种黄胶带粘着的，是吧？

访：是的。

咨：你感觉这个小箱子能有多沉？

访：这小箱子能有 2 斤。

咨：这小箱子还是挺重的，2 斤重。

3.5 填写记录纸 A

来访者画图十分仔细，用时 7 分钟。

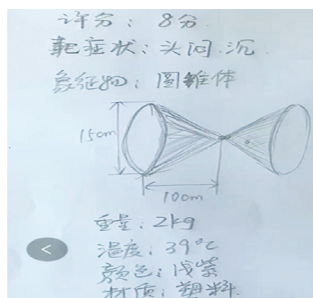


图1 象征物

Figure 1 Symbolic Object

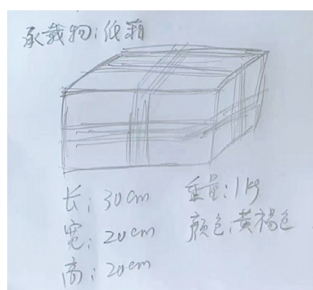


图2 承载物

Figure 2 Symbolic Carrier

3.6 三调放松

经简单指导后来访者自行完成三调放松，用时3分钟，放松效果良好。

3.7 清洁与置放

来访者取出象征物，塑料圆锥体取出后大小、重量、颜色都变了，最后变成了蔫巴、掉叶的干花，只有半斤重了，这时靶症状的影响度也降到了4分。检查、清洁后，来访者将干花装进了一个塑料袋。

清洁与置放对话摘录：

咨：嗯，取出来了，哈，是连着的还是分开的？

访：连着的，然后直径没有那么大了。

咨：啊，那现在感觉那个直径能有多少？

访：现在直径，5至6厘米那样吧。

咨：之前是15厘米，现在就5至6厘米了，变小了。

访：嗯嗯，变小了，然后颜色就也不是浅紫色了，就像那个不新鲜的花，蔫巴啦。（笑）

咨：就是变小了，颜色也变了。

访：对，变成灰紫色了。

咨：灰紫色，就没有原来那么鲜艳了。（嗯，对），然后重量呢？你掂一掂。

访：它也轻了，轻多了，就像原来是鲜花，现在是蔫巴了，要干的花。

咨：那能有多沉呢？刚才才是4斤。

访：现在可轻了，半斤吧。

咨：半斤，哎呀你这感受力真不错，有半斤，那你给它放手上看看，翻来覆去地检查一下，有破损没？有没有哪块脏的？或者……检查一下，颠过来倒过去地看看。

访：我觉得现在它都不像塑料的了，（嗯，那感觉……）就像那种纸做的花，就像干花一样了。

咨：干花似的了，已经不像塑料种密实的质感了，现在像干花那样的，（嗯），那你看看有没有脏的地方，或者哪块有没有破边、破损的地方？

访：那你说现在就不是原来那个东西了，就像干巴的花那样了，变成这样的东西了。

咨：那你说这时候……刚才还沉沉闷闷的，那时是8分，现在能有几分？

访：现在就不沉了，也不那么闷了，现在就有个5分吧，（也是降下来了，对吧），我觉得比5分都少，就4分了，降一半。

咨：降一半，哎呀，太好了，行，你给它清理一下，如有脏的地方，看看你怎么，干擦、湿洗……怎么给它处理一下。

访：就把那灰给它吹吹。

咨：给它吹吹灰，上面就有点灰，别的没有是吧？

访：嗯，然后那个干花的叶子往下掉了。

咨：还往下掉，你给它处理一下，别让它一会掉片叶子、一会掉片叶子的，能掉的你就给它处理处理。

访：那我给它都装进塑料袋里吧。

咨：行，可以。

访：它有的叶子都掉了。

咨：嗯嗯，也可以，那个灰都处理干净了，但它这个叶子一碰就掉，因为干的吗？就容易掉，你都给它装到一个塑料袋里吧。

访：装上了。

3.8 移动与空境

初始移动中来访者表示往远处移时物体变小，感到舒服，往近移时不舒服，想把它扔垃圾箱里去。可见移动无最佳距离，最远距离 430 米。超距移动来访者到达空境。这时头闷、沉的影响度降至 0 分。

移动对话摘录：

咨：300 米，现在能有多大？

访：像一个小杏核。

咨：好，350 米，还能看清吗？多大？

访：不是一个点，就已经很小了。

咨：到小黑点儿你就告诉我，400 米。

访：小黑点儿。

咨：410 米。

访：还是小黑点儿。

咨：430 米。

访：小黑点儿。

咨：450 米。

访：没了。

咨：500 米。

访：没了。

咨：还能感觉到不？

访：感觉到。

咨：800 米。

访：嗯，看不见了。

咨：1000 米。

访：看不见了。

咨：还能感觉它在某个位置吗？

访：感觉不到。

咨：2000 米。

访：嗯。

咨：就是到一个位置，你也看不见，感觉不到，然后觉得这事也和我没什么关系了，一点感觉也没有的时候，你就示意我一下。

访：嗯。

咨：5000 米。

访：嗯。

咨：10000 米。

访：嗯。

咨：30000 米。

访：嗯。

咨：50000 米。

访：嗯，就是已经上高空了。

咨：上高空了，感觉这事还和你有关系没？

访：没有关系。

咨：已经上高空了，还想再远移点儿吗？

访：试试吧。

咨：10 万米。

访：太空了。

咨：感觉怎么样现在？

访：没了。

咨：没了，行，那咱就在 10 万米待一会，什么都没有了，这事就跟你一点关系都没有了，很空旷、很舒服的感觉。

访：好。

咨：待到不愿意待了就出来。

访：好，真好，像在云端一样，在太空了，笑了（空境体验不到1分钟）

咨：轻松的感觉。

访：嗯，感觉特别好，很轻松，特别轻松。

咨：还想移回来吗？

访：不想。

咨：不想，那行，那咱对刚才那个头沉沉的、闷闷的打个分，现在感受一下。

访：没有了，0分。

咨：0分，哎呀，太好了。

访：我现在眼睛也轻快了，其实我眼睛也爱干，然后后背也轻松了，都轻快了。

3.9 移回与评估

未移回。

3.10 填写移空记录纸B

未填写。

4 移空咨询效果

本次移空咨询来访者头部闷、沉的影响度从8分降至0分，达到临床痊愈。来访者当场反馈不止头部不适症状消失，后背沉重感觉也减轻了许多，还有之前没提到的眼睛干涩感也减轻了。

之后的第5天、第15天，咨询师做了两次回访，来访者都反馈挺好的，几乎感觉不到头闷和沉，生活当中就没有这件事了，影响度几乎为0。

5 案例总结与思考

移空技术有十个操作步骤，咨询师每个步骤都做得很仔细，确定靶症状时来访者说了几个症状，咨询师让来访者仔细感受并分别询问症状的影响度分值，最后选择了对来访者影响度最大的头闷、沉作为此次移空的靶症状。引导象征

物时咨询师从靶症状的不同局部特点入手,进行细节诱导性和感觉诱导性提问,且每次提问目标明确,问答过程中来访者对象征物的意象逐渐变得清晰和具体,直至形成栩栩如生的象征物——两个对称的塑料圆锥体。取出象征物时,随着咨询师的仔细询问,象征物塑料圆锥体在不断地变化,圆锥体变小了、变轻了,颜色也变了,没有原来那么鲜艳了,材质也变了,最后变成了像蔫巴的干花一样的,这时靶症状的影响度已经从 8 分降到了 4 分。后续清洁、置放、移动操作也做得很认真,来访者最后到达空境,靶症状影响度进一步降至 0 分。

具象思维应用水平是移空技术起疗效的重要因素,本案来访者了解移空技术,自己平时也有练静功的基础,感受性较好,三调放松也很熟练。移空操作过程中来访者能进入较好的具象思维状态,如移动中伴随着身体动作,尤其检查、清洁象征物时还能感受到干花的叶子不时地掉落下来,生动而细腻,这些都说明来访者的具象思维水平较高,这对本次移空疗效起到重要的作用。

此个案咨询师和来访者相对熟悉,但对来访者“外慢内急”的特质没有了解到,在移动环节移动的速度和节奏偏慢、跨度偏小,对这个来访者可能移动的节奏快一点、跨度大一点会更好;另外也没有觉察到来访者往回移时有些许不舒服,没有及时给来访者做解释,反思这两点对来访者还是有些影响的,所以咨询中还要更加细致,充分去感受和回应来访者当下的感受,提升自我觉察力,同时积累经验,更好地做好移空技术咨询。

(致谢:本案例公开发表已获得来访者知情同意。)

参考文献

- [1] 刘天君, [德] 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.
- [2] 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, 1990.
- [3] 刘天君. 当心理咨询遇上传统文化 [M]. 北京: 中华书局, 2019: 54.
- [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] 王颖香, 曲明. 一例移空技术培训现场处理学员嗓子疼的案例报告 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (1): 70-80.

A Case Report of the Application of Move to Emptiness Technique to Deal with Visitor's Stuffy and Heavy Head

Su yan Yang yan

Shenyang Jinghe Parents School, Shen Yang

Abstract: This paper is a case report of the application of Move to Emptiness Technique (MET) to deal with visitor's stuffy and heavy head. This consultation is a live case demonstration of the online study activity of MET. After the relaxation process, the target symptom of the client was tightness and heaviness of the temples on both sides of the head. The symbolic objects are two translucent plastic cones that weigh 2 kg. Taking out the symbolic objects caused change, they turned into withered and dry flowers from plastic cone. After the placing and moving process, visitor arrived at Psychological empty land. The influence of target symptoms was reduced from 8 points to 0 points, and clinical recovery was achieved. This paper presents the MET operation in detail, summarizes the overall process, and discusses the effect of the application level of concrete thinking on the efficacy of MET.

Key words: Move to Emptiness Technique; Concrete Thinking; Symbolic Object; Curative Effect