

# 移空技术治疗一例初中生强迫思维倾向的案例报告

陈 益<sup>1</sup> 刘天君<sup>2\*</sup>

1. 南京师范大学心理学院, 南京;

2. 北京中医药大学, 北京

邮箱: liutj2911@126.com

**摘 要:** 本文是运用移空技术治疗一例初中男生强迫思维倾向的案例报告。通过移空技术直接消除来访者强迫思维最多情景下的负性身心感受, 从而减少来访者的强迫思维。咨询共四次, 第一次了解情况与评估, 中间两次分别处理强迫思维最多的两个情境下的负性身心感受, 第四次来访者已不被乱想困扰, 处理了他考试中的担忧。以返观思路结合移空技术治疗强迫思维用时短, 疗效显著且持久。本文对咨询师如何带领来访者找到强迫思维最多的情境下的负性身心感受、找准移空技术需要消除的靶症状进行了讨论。

**关键词:** 移空技术; 返观; 强迫思维倾向; 个案报告

收稿日期: 2019-09-16; 录用日期: 2019-10-16; 发表日期: 2019-10-19

## The Treatment of the Obsessive Ideas of a Junior Middle School Boy by the Yikong Skill: a Case Report

Chen Yi<sup>1</sup> Liu Tianjun<sup>2\*</sup>

1. School of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing;

2. Beijing University of Chinese Medicine, Beijing

**Abstract:** This article reports a case in which the Yikong skill was applied to deal with obsessive thinking of a middle school boy. With the application of the Yikong skill, the therapist allayed the client's obsessive thinking by directly eliminating his negative physical and mental feelings in the most easily triggered scenarios. There were four times of this treatment: the therapist collected the client's information and evaluated his symptoms in the first time, then separately focused on two of the most easily triggered situations in the next two times, and the client had no obsessive ideas about his exams in the fourth time. Managing the obsessive thinking with the combination of Yikong skill and reflection turned out to have a quick and long-lasting effect. This paper discusses how the therapist can lead the client to find out the negative psychosomatic feelings in the situations with obsessive thinking triggered and identify the target symptoms of the Yikong skill.

**Key words:** Yikong skill; Reflection; Obsessive idea; Case report

Received: 2019-09-16; Accepted: 2019-10-16; Published: 2019-10-19

---

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 背景

男，初二升初三，14岁。

暑假前来访者主动跟妈妈提出暑假要解决两个问题，一个要整牙看牙医；一个要看心理医生。来看心理医生是来访者主动提出的，觉得要升初三了，“对无关紧要的事乱想”的问题亟待解决，解决了才能好好学习和升学。妈妈经由熟人找到咨询师。来访者瘦高、感觉内在生命力被包裹着，穿着T恤、短裤、运动鞋，着装利落。初次访谈的时候跟他确定咨询时段时，他看妈妈，感觉暑假日程都被辅导班排满了，他无奈地被安排，妈妈对学习包办过多，像书童一样。

小学六年级有强迫倾向，喜欢整理东西。

## 2 评估与分析

来访者反复说自己常常会对“无关紧要的事情禁不住地乱想”，由此评估其有强迫思维倾向。

本案例采用移空技术对来访者进行治疗。移空技术是由北京中医药大学博士生导师、中国心理学会首批注册心理督导师刘天君教授原创，融东方古老的气功修炼与西方现代心理疗法为一体的本土化心身治疗技术。其基本原理是：以禅定修炼中的观想与入静技术为核心，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问题或障碍的心身症状象征性物化，并放入想象中为其量身打造的承载物，而后想象在不同的心理距离上反复移动盛放了象征物的承载物，使象征物在移动的过程中逐渐变化或消失，从而缓解或消除心身症状的心身治疗技术。

移空技术治疗的评估不排斥依据现有专业量表、评估工具、诊断标准等等进行，不过在运用时可以以咨询师本人为工具在与来访者互动过程中直接进行感性判断，主要针对“是否有清晰的靶症状”“来访者的感受性和想象力”“来

访者是否坐得住、安静得下来”几个方面。

本案例来访者在初次访谈时对自己要解决的问题能清晰表达，问他何种情况下乱想最多，他说午睡起来，对自己在那个情境下的身心感受能在咨询师的引导下仔细体会到。由此，咨询师可以直接判断来访者需要治疗的靶症状已经比较清晰，来访者的感受性较强，能坐得住，能安静下来，可以进行移空治疗。

### 3 目标与计划

本案例的咨询目标定为解决“对无关紧要的事禁不住乱想”的问题。

强迫思维是由无意识的焦虑、恐惧等等负性情绪驱动生成，加之出现后被抗拒、自责反而更添动力从而陷入恶性循环，如滚雪球般越滚越大。

本次咨询首先给来访者树立一个理念和态度：每个人或多或少都会对无关紧要的事禁不住胡思乱想，当觉察到自己在乱想的时候，不抗拒、不评价、不自责。这样做使得乱想可以被接受，想过就过了，而抗拒和自责等都是在给乱想加油助燃，使得乱想之火越烧越旺、乱想的“雪球”越滚越大。

第二步用移空技术把这些潜藏在强迫思维之下的负性情绪“釜底抽薪”，强迫思维就会减少或者不生起了。具体地说，是探索来访者在什么情境下乱想最多，在那个情境中来访者的身心感受是什么，找到在那个情境下无意识地激发强迫思维的负性身心感受，用移空技术消除。

每一次咨询找出最近乱想最多的情境、找出该情境下的负性身心感受进行移空治疗。

### 4 过程

本次咨询一共四次，初次访谈加三次咨询。每周一次，每次50分钟。面询。收费。

#### 4.1 初次访谈

初次访谈主要建立咨访关系、了解求助问题、讨论咨询目标、介绍移空技术。

来访者的求助问题是“对无关紧要的事会禁不住乱想”，具体询问了在什么情境下乱想最多，那时的感受是什么。

咨：什么时候会瞎想得厉害，什么时候不那么厉害？

访：做数学和物理题的时候发现自己瞎想了，能停。暑假一个人在家，中午睡觉醒来，无聊就会瞎想，一想就刹不住车。

咨：你午睡起来时是什么感觉啊？

访：无聊。

咨：无聊，能具体说说吗？

访：空虚。

咨：还有吗？

访：不开心，烦躁，会捶两下床。

一边询问一边评估来访者及其问题是否适合做移空。然后跟他讨论了治疗计划。同时也把当发现自己“乱想”时“不抗拒、不评价、不自责”的观念教给他。来访者很灵气，马上理解了，说“这个像老子”！

## 4.2 第一次治疗

第一次治疗主要教会他三调放松，并对他目前乱想最多的情境“午睡起来”时“右臂堵”，用移空技术消除。

### 4.2.1 指导三调放松

他做三调放松时呼吸和吸气都用力过猛，指导他吸不要太猛、呼不要呼尽，轻松一些；三调放松要求坐椅子的前三分之一，他个子高，坐的时候习惯性地双手扶住膝盖，腰就会弯着。指导他先全身放松然后把腰挺直，之后再把手自然放在双腿上。

#### 4.2.2 确定本次治疗的靶症状

三调放松后问他当下的感觉，他没有明显不适，并报告上次回去后强迫乱想有所改变，他觉得“不抗拒、不评价”对他帮助很大。

当下没有特别明显的负性情绪，仔细询问后确定暑假中午一个人在家无聊的时候最会强迫乱想停不下来。于是把这一次移空治疗的靶症状暂定为“无聊”。

### 4.2.3 象征物、承载物的引导

象征物、承载物的引导是移空治疗非常重要的环节。

咨：那你想一个你最无聊的时候。

访：想到了。

咨：你的感觉是什么？

访：四肢不舒服。

咨：哪里最不舒服？

访：右臂的小臂。

咨：什么样的不舒服？

访：觉得血流不畅。然后自己就会握紧拳头再打开，这样好一点。

咨：是有什么堵在里面吗？仔细感觉下。

访：有两层塑料膜封住了上下两端。

然后咨询师仔细询问了这两层膜的大小、形状、质地、厚薄、重量等，是两片直径分别为 3.5 厘米、4.5 厘米的圆形透明塑料保鲜膜，重 1 克。承载物是一个重 200 克的上面有木塞的透明玻璃瓶，连颈高 7 厘米，底宽 5 厘米。

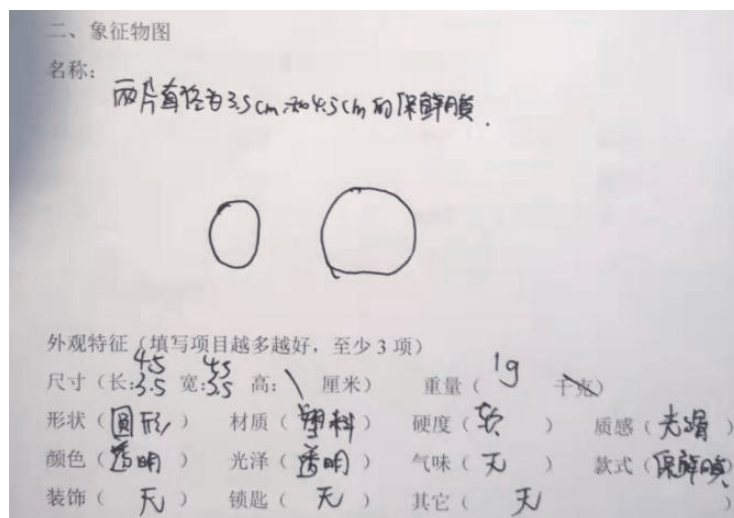


图 1

Figure 1

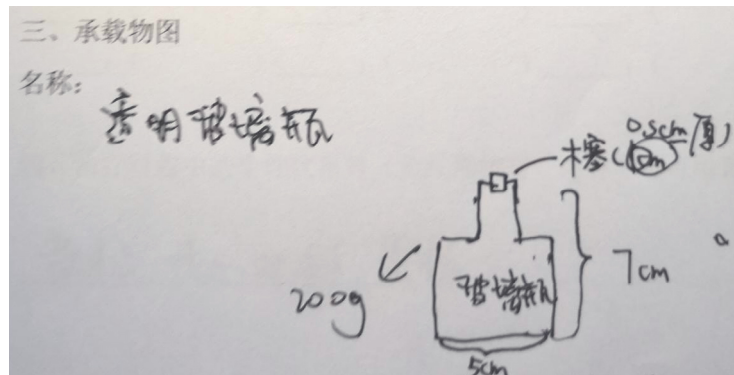


图 2

Figure 2

#### 4.2.4 移动过程

清理保鲜膜和玻璃瓶后把两片膜放进玻璃瓶，仔细询问是怎么放进去的、放进去是什么样子。他说是把两片保鲜膜团了一下放进去的，有点皱，两片各自斜靠着瓶壁。移动很顺利，没有最佳距离。最远点是 1000 米。5000 米时看不见也没有感觉了。

#### 4.2.5 评估

影响度从 5 降到 1，又做了一次三调放松，影响度为 0。

来访者报告说手臂通畅了。整个人也放松、开心、畅快了。

### 4.3 第二次治疗

第二次治疗主要针对目前乱想最多的情境“做英语阅读理解时遇到生词”时的“头疼”做移空。

#### 4.3.1 倾听反馈

来访者反馈说他会念叨“不抗拒、不评价”，这能帮他乱想时“刹车”。上次把右手小臂里的两片保鲜膜移走后，现在没有堵的感觉了。午睡起来不会胡思乱想了。

#### 4.3.2 确定靶症状

咨：你上次说你做物理和数学题的时候很沉浸、很静，不会禁不住乱想。

现在你的胡思乱想情况如何，午睡起来无聊的时候还会强迫地胡思乱想吗？

访：不会。还有做自己感兴趣的事情的时候也不会，比如下围棋、打篮球。打篮球的时候也会有杂念，但是我会跟着球走。

咨：那么现在在什么情况下会禁不住乱想呢？

访：外语阅读理解的时候。

咨：所以，你的问题是你做物理、数学题的时候很沉浸、很投入，不会乱想；做下围棋、打篮球这些自己感兴趣的事情的时候，会有杂念，但是你会跟着篮球走，不会跟着杂念走。而在做外语阅读理解的时候会禁不住乱想。

咨：具体地说说，是读到什么的时候会禁不住乱想呢？

访：读到碰到生词的时候。

咨：好，现在你就在读外语的阅读理解，看到生词了。

咨：一碰到生词就会吗？

访：感觉前面也碰到。

咨：那找一个你觉得最严重的时候。

访：找到了。

咨：现在的感觉怎样？

访：烦躁。

咨：好，今天我们处理外语阅读理解时遇见生词时的烦躁。

咨：这个烦躁对你的影响有多大？几分？

访：7。

### 4.3.3 引导象征物和承载物

做了几分钟的三调放松后，引导他进入英语阅读理解看到生词的情境，让他感受烦躁。

咨：烦躁的时候哪里不舒服？

访：心里。

咨：仔细感觉一下心。

访：不是心，是头。

咨：再仔细感觉一下，是心还是头？



访：是头，头疼。

咨：是什么样的疼？针扎的疼、火烧的疼、拉扯的疼？

访：针。有六根针。

咨：看清楚了吗？什么样的针？

访：缝衣服的针。

咨：针有针孔吗？

访：没有。

咨：是实心的还是空心的？

访：实心的。

咨：是什么材质的？

访：铁的。

咨：什么颜色？

访：银色。

咨：上面有锈吗？

访：没有锈。

咨：六根针是一样长的吗？

访：一样长。

咨：多长呢？

访：4厘米。

咨：六根针的队形是什么样的？

访：六根针站两列，两列的距离是1厘米，前后距离2厘米。共3行。

咨：每根针多重？

访：每根5克。

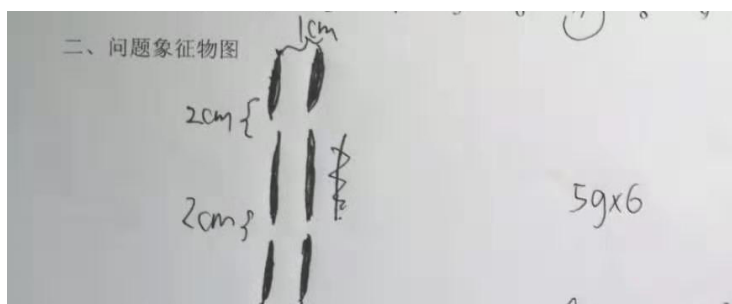


图 3

Figure 3

然后找了一个玻璃瓶来装这些针。

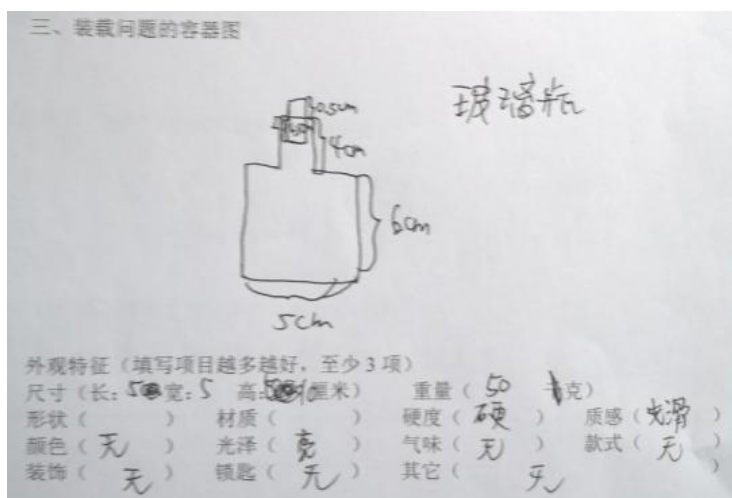


图 4

Figure 4

#### 4.3.4 移动过程

移动之前, 做了三调放松、清理六根针和玻璃瓶, 还仔细问了他六根针装进玻璃瓶里是什么样子——“一边各三根倚着玻璃瓶”。

移动过程很顺利, 没有最佳距离, 最远距离 500 米, 550 米时看不见了, 也没有感觉了。

### 4.3.5 评估

影响度从 8 降到 1。

他反馈说很轻松，“觉得像刚洗了脸一样，像被扎的孔在愈合”。

## 4.4 第三次治疗

第三次治疗时他说对乱想不抗拒了，做英语阅读理解碰到生词不烦了。遇到事情，他自己会做三调放松，以后就没什么影响了。目前还有乱想，但是不影响他了。

结果第三次治疗处理的不是“乱想”的问题，而是“物理考试遇见不会的题会急”，把这题跳过做下一题时会“担忧”的负性情绪。

咨：今天做什么呢？

访：物理考试遇见不会的题会急。

咨：影响度有多少？

访：8。

咨：当你急的时候身体有什么感觉吗？

访：没有。感觉不到。

多次启发，又做了一次三调放松还是感觉不到。继续耐心地引导。

咨：当你物理考试遇到不会的题，你很急，你的感觉是什么？

访：像跑步，快跑快跑。

咨：嗯。

访：自己会对自己说，跳过去，做下面的。跳过去，做下面的。

咨：你会纠结吗？

访：不会。很快就决定了。

咨：哦。

访：就是做下面的题的时候注意力不集中

咨：嗯。

访：担心后面还会遇到不会的题。

咨：效率就低了错误率就高了。

访：是的。

咨：所以，担忧和急哪种感觉强呢？

访：急强，但是很快就过去了。

咨：所以形不成象征物。担忧呢？影响度几？

访：4。

咨：担忧的时候身体哪里有感觉啊？

访：不在身体上。

咨：也行。担忧像什么呢？

访：乌云。开始考试时很阳光，遇到不会的题就有乌云。然后就影响信心了。

咨：那我们把乌云移走。

靶症状：担忧；象征物：乌云（宽10厘米、高4厘米、乌黑、50克）；承载物：玻璃瓶（底宽15厘米、高7厘米、玻璃厚1厘米的透明玻璃瓶，重200克）。

移动过程：300米看不清，500米看不见。想呆在100米（最佳距离）。在那里觉得安心，有点紧张。

评估：影响度4—1。

一次付了四次的咨询费，还有一次，他说没有问题了。咨询结束。

## 5 讨论与总结

### 5.1 案例思路与疗效

本案例的咨询思路受到三方面的启示：第一是刘天君教授讲中国传统文化时常常强调的“返观”——往回看、回到源头。返观启示治疗强迫思维时回到强迫思维产生前，是什么促发了这些想法；第二是催眠治疗中的“例外”技术——在什么情形下没有症状，这启示咨询师找强迫思维“最多”的情境。第三来源于笔者指导学生做自我探索论文“突如其来的‘整理癖’”的体会：整理常常是对不可控的情境之下焦虑、恐惧的应对，试图以整理来控制、调适。这个启示我们要治疗强迫行为、强迫思维，可以尝试去消除引发这些的深层动力。

当这个来访者说他会“对无关紧要的事禁不住乱想”时，咨询师就想试着

回到他乱想之前，于是问：你什么时候乱想最多？什么情况下不乱想。

来访者说做物理数学题的时候很投入、很安静，不乱想；打篮球时会有杂念，但是不会跟着杂念跑，会跟着球跑；午睡起来会禁不住乱想。这样就基本证实乱想之下是有负性身心感受推动的。于是继续问，午睡起来的身心感受是什么，他说无聊。由此确定本次治疗的思路：用移空技术消除乱想最多情景下的负性情绪，釜底抽薪，进而减少强迫思维。

第一次治疗把午睡起来的“堵”的感觉消除后，来访者感觉手臂通畅了、整个人也放松、开心、畅快，下次来报告说午睡起来不乱想了。第二次治疗把遇见生词时的“头疼”消除，来访者说很轻松，下次来说遇见生词不烦了，也不乱想了。第三次治疗来访者已经找不到目前乱想比较多情境，来访者也不被这个问题困扰了。

四十天之后回访发现疗效持续，来访者报告上述两种情境下的乱想只有1分。强迫思维倾向也没有转移到别的情境，总体的乱想只有3分，而乱想对他的影响只有2分（共10分，10分最强）。

返观是我们传统文化里非常智慧的思路，提示我们往回看，不被外在的症状带跑，不把功夫花在外在症状上，那样事倍功半。返观的思路是发现强迫思维症状之前之下的深层原因和动力，一旦消除激发强迫思维的“堵”“疼”抑或“焦虑”“恐惧”等源头或动力，强迫思维就会偃旗息鼓、不治而愈。移空技术为消除负性身心感受提供了强有力的技术支撑。本案例实际只用了两个咨询时段（每个时段50分钟）就有效解决了来访者的“对无关紧要的事禁不住乱想”的问题，疗效显著且持续，事半功倍。

## 5.2 案例要点：找准强迫思维之下的负性身心感受作为移空的靶症状

本案例来访者强迫思维的时间不是很长、也不是很严重，且求助动机强，开放程度高，找寻负性身心感受较为容易，但也经历了一个仔细确定的过程：第一次治疗的靶症状一开始以为是“无聊”，后来其实是“堵”；第二次治疗的靶症状一开始觉得是“烦躁”，后来其实是“头疼”，头疼才是本次治疗的

靶症状，靶症状清楚了，再仔细体会，来访者感受到头里有“六根针”，象征物自然浮现。靶症状找得准，移空治疗效果才好。

由于很多强迫思维患者已经非常习惯化、自动化地启动强迫思维，我们在做的过程中思路要清晰，要往回找，而且直接带领来访者进入到具体情境具体感受。移空技术不是在认知层面跟来访者工作，而是在感受层面、在具象思维水平上工作，治疗前带来访者做三调放松、引导时做具体的多通道细节提问等非常重要。

### 5.3 案例启示：治疗强迫思维的新思路：返观与移空技术相结合

以往治疗强迫思维多着眼在强迫思维出现后，返观的思路启发我们着眼在强迫思维出现之前；以前没有有力的治疗技术直接处理负性身心感受，我们强调接纳、不抗拒不评价不自责，使得乱想停止，这非常有效，不过需要经过较长时间练习才能熟练掌握，做到强迫思维出现时随即觉察随即叫停，这还是很需要功夫的；现在我们可以通过移空技术直接消除潜藏在强迫思维之下的负性身心感受，使强迫思维减少或者不生起。

将智慧的返观思路和可以快速有效消除负性身心感受的移空技术结合起来为治疗强迫思维提供了新的可能与新的方向。

（本案例公开发表获得来访者知情同意。）

## 参考文献

- [1] 刘天君. 移空技术操作过程简述 [J]. 心理学进展, 2015, 5 (11): 702-708.
- [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] 刘天君. 气功在心理治疗中的应用 [C]. 第五届世界心理治疗大会论文摘要,

2008.

- [5] 夏宇欣, 吴晓云, 刘天君. 移空技术小组活动对慢性应激反应的干预效果 [J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21 (3): 450-454.
- [6] 夏宇欣, 吴晓云, 刘天君. 移空技术的特点分析及其未来研究展望 [J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21 (5): 852-855.
- [7] 魏玉龙, 夏宇欣, 吴晓云, 等. 具象思维与具身心智: 东西方认知科学的相遇 [J]. 北京中医药大学学报, 2013, 36 (11): 732-737.
- [8] 托利. 当下的力量 [M]. 曹植, 译. 北京: 中信出版社, 2009.
- [9] 石婕, 李琪. 强迫症的成因及治疗方法研究 [J]. 继续医学教育, 2015, 29 (11): 100-101.
- [10] 沈义良. 大学生强迫性人格与强迫症的理解与应对 [J]. 平顶山学院学报, 2010, 25 (6): 117-120.
- [11] 王佩, 许婷婷, 赵青, 等. 强迫症患者的行为抑制系统在强迫信念与强迫症状中的中介作用 [J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32 (11): 915-919.
- [12] 麻钰宁. 突如其来的“整理癖” [D]. 南京师范大学, 2019.