

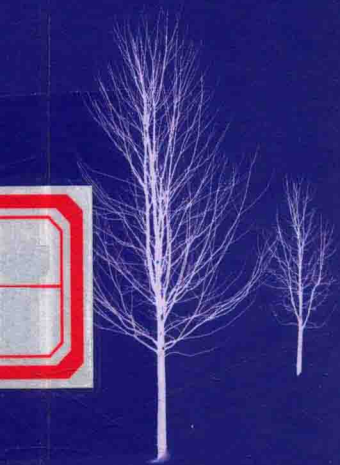
TECHNIQUE OF  
TRANSFORMING  
SYMPTOM-  
IMAGES INTO  
NOTHINGNESS

# 移空技术

操作手册

——一项本土化心身治疗技术

刘天君 本哈德·特林克勒（德） 著



全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

移空技术操作手册：一项本土化心身治疗技术 / 刘天君, (德) 本哈德·特林克勒 (Bernhard Trenkle) 著  
—北京：中国中医药出版社，2019.9  
ISBN 978 - 7 - 5132 - 5660 - 5

I . ①移… II . ①刘… ②本… III . ①精神疗法—手册 IV . ①R749.055-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 175740 号

### 中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405750

廊坊市祥丰印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 787 × 1092 1/32 印张 6 字数 89 千字

2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5660 - 5

定价 49.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

不仅处理来访者的问题

更要

把来访者带到没有问题的地方……

## PREFACE 前言

移空技术是一项原创的本土化心身治疗技术，简便易学，疗效确实，一经推广，受到国内外诸多使用者的好评。本手册主要阐释移空技术临床应用的操作步骤及原理，为学习和掌握移空技术提供标准化的作业流程。

全书共分五章。第一章介绍移空技术的基本概念，第二章介绍移空技术临床应用的10个操作步骤。这两章简要、完整地阐述了什么是移空技术。接下来为使读者对移空技术的治疗效果有直观印象，第三章展示了应用移空技术治疗的十几则比较有典型意义的临床案例。这些案例既有心理障碍，也有生理疾患，来访者从儿童到老年，比较全面地反映了移空技术的应用范围与临床实效。移空技术的临床疗效从何而来呢？第四章介绍移空技术的作用机制，其中的阐述既有现代心理、生理学理论，也包括传统中医理论，以期中西合参，更准

确、更清晰地阐明移空技术的学术依据。鉴于本书的主旨是指导临床应用，对机制的阐述以基本够用、便于阅读为原则，基础实验研究介绍不多，有兴趣深入探讨者可另阅专著。此外，为便于学习与查找，第四章采用与第二章基本相同的标题名称与排序，以便于读者对照参看。

本书第五章的作者是国际催眠学会主席Bernhard Trenkle（本哈德·特林克勒）先生，他在文中介绍了我们如何相识，以及他对移空技术的接触、应用与融入其他疗法的过程。

Bernhard Trenkle先生是我在心理学领域的启蒙老师之一，在催眠领域享有显赫的国际声望。他青睐移空技术的一个原因，是因为移空技术与催眠有深层次的学术关联。由于东西方文化对人类精神领域的探索有不同视角与侧重，Bernhard Trenkle先生对于移空技术的解读

与发挥别具一格。我对此很感兴趣，他也如是。这正是我邀请他参与本书的编写，以及他愉快接受邀请的主要原因。正如他所说，移空技术在海外的传播“是不同的文化世界如何相遇和丰富的良好例证”。

移空技术问世至今已有十余年，作为一项新兴的临床治疗技术，还在不断地发展与完善过程之中。希望对此技术感兴趣的读者对本书多提意见与建议，使这一技术的发展日臻完善。

刘天君

2019年5月于北戴河

# CONTENTS 目录

第一章 基本概念	001
1. 移空技术的定义	002
2. 释义定义的关键术语	002
2.1 移空	002
2.2 治神	003
2.3 存想	003
2.4 入静	004
2.5 指导	004
2.6 症状	005
2.7 象征性物化	005
2.8 移动	006
2.9 缓解或消除症状	006
3. 移空技术的本土化特征	007
3.1 上医治神	007
3.2 存想、入静	008

3.3 形式、内容 .....	010
<b>第二章 操作步骤</b> .....	<b>013</b>
<b>1. 静态作业</b> .....	<b>014</b>
1.1 三调放松 .....	014
1.1.1 调身 .....	014
1.1.2 调息 .....	014
1.1.3 调心 .....	014
1.2 确定靶症状 .....	015
1.2.1 选择靶症状 .....	015
1.2.2 测量症状的影响度 .....	015
1.2.3 选择症状的量化标准 .....	016
1.3 存想靶症状的象征物 .....	016
1.3.1 将靶症状表征为具体事物 .....	016
1.3.2 象征物的辨析与简化 .....	016
1.3.3 对象征物进行深度想象 .....	017
1.4 存想象征物的承载物 .....	018
1.4.1 想象置放象征物的承载物 .....	018
1.4.2 承载物的辨析、修补与更换 .....	018
1.4.3 对承载物进行深度想象 .....	019
1.5 填写记录纸 A .....	019

1.5.1 标注影响度分值 .....	019
1.5.2 画出象征物与承载物 .....	019
2. 动态作业 .....	019
2.1 三调放松 .....	020
2.2 将象征物置放于承载物 .....	020
2.2.1 分别检查、清洁象征物与承载物 .....	020
2.2.2 将象征物置放于承载物 .....	020
2.2.3 锁定或加固置放了象征物的承载物 .....	021
2.3 移动置放了象征物的承载物 .....	021
2.3.1 初始移动 .....	022
2.3.2 可见移动 .....	022
2.3.3 超距移动 .....	023
2.3.4 空境体验 .....	024
2.4 依移回后象征物、承载物的变化评估疗效 .....	024
2.4.1 察看承载物 .....	024
2.4.2 察看象征物 .....	024
2.4.3 询问来访者的身心感受 .....	025
2.4.4 测量症状的影响度 .....	025
2.5 填写记录纸 B .....	025
2.5.1 标注影响度分值 .....	025

2.5.2 画出象征物和承载物 .....	025
2.5.3 治疗师填写个性化事件 .....	025
3. 疗效评价标准 .....	026
3.1 定性 .....	026
3.1.1 临床治愈 .....	026
3.1.2 规模缩减 .....	026
3.1.3 性质改变 .....	026
3.2 定量 .....	027
3.2.1 日常临床 .....	027
3.2.2 科研统计 .....	027
4. 临床应用方式 .....	027
4.1 面询 .....	028
4.2 集体 .....	028
4.2.1 处理共同问题 .....	028
4.2.2 处理各自问题 .....	028
4.3 视频 .....	029
4.4 音频 .....	029
第三章 临床案例 .....	033
1. 简述案例 .....	034
1.1 愤怒 (滴血的菜刀) .....	034

1.2 悲伤 (石头)	034
1.3 失眠 (幕布)	035
1.4 社交恐惧 (小树枝)	036
1.5 头痛 (麻绳坠砖)	037
1.6 肩痛 (带血的玻璃碴)	037
2. 记叙案例	038
2.1 烦闷 (老树)	038
2.2 咳喘、憋闷 (身体里的铁柱)	045
2.3 内疚 (身体里的大铁钩)	051
3. 对话案例	059
3.1 头痛、颈椎痛 (水果刀)	060
3.2 恐惧 (有硬心的冰球)	066
3.3 呃逆 (小青蛙)	077
4. 逐字案例 (附来访者体会)	084
焦虑、抑郁 (喉管里的水泥柱)	084
第四章 作用机制	117
1. 静态作业	119
1.1 三调放松	119
1.1.1 调身	120
1.1.2 调息	120

1.1.3 调心 .....	120
1.2 确定靶症状 .....	121
1.2.1 选择靶症状 .....	122
1.2.2 测量症状的影响度 .....	124
1.2.3 选择症状的量化标准 .....	126
1.3 存想靶症状的象征物 .....	127
1.3.1 将靶症状表征为具体事物 .....	127
1.3.2 象征物的辨析与简化 .....	129
1.3.3 对象征物进行深度想象 .....	131
1.4 存想象征物的承载物 .....	133
1.4.1 构建承载物 .....	134
1.4.2 承载物的辨析、修补与更换 .....	135
1.4.3 对承载物进行深度想象 .....	137
1.5 填写记录纸 A .....	137
1.5.1 标注问题影响度分值 .....	137
1.5.2 画出象征物与承载物 .....	138
2. 动态作业 .....	138
2.1 三调放松 .....	139
2.2 将象征物置放于承载物 .....	139
2.2.1 分别检查、清洁象征物与承载物 .....	139

2.2.2 将象征物置放于承载物 .....	141
2.2.3 锁定或加固置放了象征物的承载物 .....	142
2.3 移动置放了象征物的承载 .....	143
2.3.1 初始移动 .....	145
2.3.2 可见移动 .....	145
2.3.3 超距移动 .....	147
2.3.4 空境体验 .....	149
2.4 依移回后象征物、承载物的变化评估疗效 .....	150
2.4.1 察看承载物 .....	150
2.4.2 察看象征物 .....	150
2.4.3 询问来访者的身心感受 .....	151
2.4.4 再次评估症状的影响度 .....	151
2.5 填写记录纸 B .....	151
2.5.1 标注影响度分值 .....	151
2.5.2 画出象征物与承载物 .....	152
2.5.3 治疗师填写个性化事件 .....	152
<b>第五章 海外传播</b> .....	<b>153</b>
中国箱子在德国和欧洲 Bernhard Trenkle .....	155
刘天君移箱技术的 Bernhard Trenkle 版本 .....	156
眼球运动 .....	159

EMDR 效应的理论 .....	160
EMI 眼动整合 .....	162
案例研究 1 .....	163
案例研究 2 .....	164
拇指电视技术 .....	165
拇指电视技术结合 EMDR .....	165
刘的技术结合 EMDR 技术 (Bernhard Trenkle) .....	168
案例研究 3 .....	172
后记 .....	175

# CHAPTER ONE 第一章 基本概念

## BASIC CONCEPTS

移空技术由本书第一作者刘天君教授首发于2008年在北京召开的第五届世界心理治疗大会，当时名为“移箱技术”。2009年此项技术研究作为子课题参加中南大学张亚林教授主持的国家支撑计划课题“十种心理咨询与心理治疗技术的规范与示范研究”（编号：2009BAI77B070）时，更名为“移空技术”。2012年该课题结题后，研究成果以“移空技术操作步骤简介”的学术论文发表于《十种心理咨询与心理治疗技术的规范与示范研究》（科学出版社，2012）一书。此后至今，移空技术一直在临床应用中不断发展和完善，刘教授和他的博士生、博士后研究生在《中国临床心理学杂志》《心理学进展》等专业杂志发表过多篇研究论文（参见本章末）。

## 1. 移空技术的定义

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与人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。

## 2. 释义定义的关键术语

### 2.1 移空

“移空”有“移动至空”和“移动致空”双重含义。

移动至空是移动到空无所有之境，“至”是介词，表明空是移动的目的。

移动致空是移动导致空境的形成，“致”是动

词，表明移动是空境的成因。

## 2.2 治神

传统中医所说的神与现代心理学所说的意识、心理并不等同。中医理论认为神形合一，神是人体生命活动的内在根机，五脏皆有神，不注重区分心理生理。在治病方略上，中医认为“上医治神”，也就是高明的医术从治神入手。治神类似于从心理方面对疾病进行调治，但不意味着只治疗心理障碍。依据中医心身一体的整体观，治神就是从心理方向切入治疗，治疗对象是整体的人。

## 2.3 存想

存想与人静是中国古代佛家、道家心身修炼中调心技术的两大类。

存想，也称观想，大体相当于心理学的深度想象，即对事物进行清晰具体、栩栩如生的想象。一个人清醒时想到母亲，脑海中母亲的形象就是想象，想象中的意象是表象；而如果在睡着时梦见母亲，脑海中母亲的形象就是存想，存想中的意象是物象。物象即是感知觉本身。