

第 1 篇 人类的抉择

—— “操纵者”或“实现者”

西方“科学主义”把人视为物，“市场人格”把人视为经济单元，在两者的心目中，“人”都是一个被统计、被运用、被控制的东西。

一个“操纵者”的生活态度正是视“人”为“物”，它包含“欺骗、迷妄、控制、嘲讽”四种特性；而一个能“自我实现的人”，也就是一个具备“诚实、觉察、自由、信赖”等特性的人。

第一章 难题

近半个世纪来，我们已经越来越了解现代“操纵者”（manipulator）发展的过程。

如我们所知，西方“操纵者”缺乏自得其乐的能力，缺乏运用知识的能力，缺乏拓展存在和成长意识的能力。对于“操纵者”来说，人类存在的目的只有一个：控制。我们之中每一个人，不论你、我、他，或多或少，都是一个“操纵者”。

当一个牙牙学语的婴儿刚懂得发出喃喃不清的语音，或刚学会获取他所需要的东西时，外界环境已经为他安排了一条条通往“操纵”的路程。然后，当他少年期来到时，他会变成现代人中的最现代者，觉得社会有义务给他生活，给他爱，使他避免接受挑战。他已经在不知不觉中受到“控制”的诱惑了！

这些诱惑无所不在。有些来自他的父亲，父亲扮演了一个尽责的角色，因为他有一个秘密的需要——他要成为子女心目中的全知全能者；有些来自母亲，母亲绝望的“操

纵”想把子女留在身边；有些来自电影，在影片中，“操纵者”，是一个神话般的人物；然后电视，电视是孩童权威的指导者，象伟大的“别克士官”，他能任意控制大军，予取予求。

“操纵”已经成为我们日常生活中牢不可分的一部分，以致那些无法操纵自如的人会觉得它太显眼、太容易使人玩火自焚了。操纵术，就象自然界随处可见的飞禽走兽，我们耳闻之，目睹之，行之不察，习之不著。然而，它们之中又有多少是我们真正了解，真正在深思熟虑后接受的呢？

“操纵”已经成为现代人的瘟疫——它不分老少，不分久暂，永远如此。我们可以从旧约“撒母耳记下”中看到大卫王如何为乌利亚的美丽妻子帕什芭所迷惑。因此，他命乌利亚到前线“阵势极险之处”，迫使他被敌兵所杀。这就是“操纵”的一个例子。

如果我们再往下看，我们还会发现大卫王晚年如何为他所犯的罪受苦。他娶了帕什芭，但他们的第一个儿子却为耶和华所崇而死；他的另一个儿子亚沙龙也在后来背叛了他，“骗去了全以色列人的心”，并阴谋推翻了他的王位。他用操纵对付人，别人（上帝、亚沙龙）也用操纵对付他。

现代人的最大特征就在于：他是一个知识人，具有相

关的科学知识，但他同时又对自己一无所知，他生活在低度的生命状态中；他受苦不多，但他同样对真正创造性的生活缺乏了解。（编按：他具有成为上帝的野心，但他缺乏成为上帝的内涵。）

类似这样的人有多少？虽然我们无法确切统计，但无疑，人数绝不会少，因为每一个人都有这种倾向。我们并不全是骗子或存心不良者，我们只是“自然而然”在做这些事。但正由于我们“自自然然”，我们才更觉可悲。

没有任何人生来就是“操纵者”，是社会和后天教育使他成为操纵者的。不幸的是，对于现代人，我们的社会和传播媒介正在大量散播“操纵”的毒素。以美国人熟知的“别克士官”为例，每周有千百万人看它，每次二十二分钟的电视集，鼓舞了无数人学会操纵，然后他们再把这套技术施于他人身上。

别克控制他的军队，就象孩童控制他的父母、资本家控制他的员工和顾客、丈夫控制他的妻子。但，同样地，别克也需要为别人所操纵，因为他只是一个士官，长官有权对他强行命令。

“强行命令”，为什么象养育子女这样重大的事，也需要作父亲的“强行命令”呢？如果父亲认为他可以作他儿子最佳忠实朋友，让他相信他的真诚，那么他就不会把父亲的身份视为一种当然的权威，愤怒的告诉他：“如果

你再游荡无度，触犯刑法，你就不要回来见我！”

当然，诸如此类的事，其中可能还另有隐情，不是局外人所能尽知。但如果父亲不是这样说，而是坚定的说：

“孩子，你已触犯刑法，如果情况必须，去吧，到监狱去吧。但是，当你从监狱回来后，我们还会爱你，因为你是我们的孩子。”那么，结果必然更好。但，对于一个现代的操纵者家庭，这种情形极不可能发生，每一个操纵者都不想让别人了解他更深处的感受，或者，他已根本不认为别人能了解他更深处的感受，所有的感受都以最直截了当、最能造成威压的方式说出或做出。

伪装真实情感也是操纵者的一大特征。当他说“我母亲因为某某事而死”时，他的表情并没有一丝悲伤的气氛，象一个午间新闻播音员一样，他只是在报告一件事情，用别人所惯用的一些成语或悼词来描述那件事情。他并没有真正体验到那种情感，或者，他已经被“制约”太深了，以致无法表达出那种情感。

在心理治疗过程中，有时候医师会发觉一个女病人会对他说：“我气死了！”但她其实却在嘲笑治疗家很早就从经验中学会不要相信一个人“说”什么，而要看他“做”什么。他必须多注意“行为语言”。如果那个女病人并不是一个操纵者，那么，她就象自己说的一样——生气。她会两腮鼓起，柳眉倒竖，杏眼圆睁，眼里充满怒火。尽管人

们可以在言辞上掩饰得非常好，但他的身体语言却永远不善欺骗。

一个操纵者，就象一个玩扑克牌的老手一样，不断在隐藏他的底牌。一个精于赌博的人，同时也是一个不动声色的人，你永远无法从他脸上猜出他的真实情感。这种“扑克脸”，只有一个老练的治疗家才能戳穿他，他能看出对方唉声叹气背后的私心窃喜，或意气飞扬背后隐密的恐慌。现代人的表演技术实在令人叹为观止！

许多人会为了操纵你，而使你讲出合符他们口味的話。当他透过暗示或引导说：“嗯，这很有趣。”“唉，你的论点真是完美无比。”或者从脸部或眼睛的动作中显示出种种褒贬神情时，你便会不知不觉说出正中他们下怀的话。因此，面临这种情况，作为一个治疗家，便需直截了当地说：“我不相信！”

现代操纵者的另一特征是：尽管他的工作可以供给他许多机会和情趣，丰富他的生命，但他却没有勇气接受这些刺激和挑战。他经常为了恐惧面对失败而焦虑；他不断归咎某某人或某某事。

从他一大堆故作姿态和他悲哀的叙述中，你可以发觉，他的“行为语言”经常有意无意泄露了秘密。一个寻常的朋友也许需要长期才能发现他的秘密，但一个“实现者”却可以在顷刻间揭开他虚伪的面具，看出他想要“赢

取听众同情”的心理。

这种虚伪做作几乎是漫无止境的。你可以看到一个人不断引用莎士比亚的字句，而他甚至没有看过一本莎士比亚剧本。他的目的不外乎炫耀他的博学，进而控制你；他正象一只蜘蛛，伸长了触角，静静等待你投入他的网中。

西方有一种操纵者，他在机构中运用了大量人员，只为了显现企业的“庞大”和“繁荣”的尊严。他也会一个一个勾引女人，和她们做爱；他的目的并不是做爱，而是为了满足“男性”的权威——他觉得他可以把她们带上床，为所欲为。

另外还有一种人，可以把他叫做“泪眼婆娑者”。他一见了你的面，开头便是哭诉他的事业如何如何艰苦或赚钱如何如何不易；其实他的事业却非常顺利，他也赚了多少钱。这类操纵者如果不是故意夸大他的责任，便是完全缺乏责任。

有时候，我们也会听到某些人不断引用这些字句：“不要做错”，“不要侵犯他人”，“不要做我不愿你做的事”，“诚实才是上策”，“顾客永远是对的”。这些话中都有很多含混之处。对错误的标准用什么衡量？你不愿做的事是什么？顾客真的“永远”是对的吗？怎么才算“不侵犯他人”？这些空泛的字眼是那些操纵者一贯用来“教训”他人的措辞。

几乎所有的操纵者都是一些对自己缺乏了解的人，他很少深思过那些琐碎行为背后的意义，搞不清他为什么如此急于表现自己，如此急于指责他人。他已经把“控制”视为生活的常态，象野兽般“本能”的去反应。在他幼年时候、年轻时候，他有时间品味自己，寻觅自己，所以他的学习都能用于成长。但当他到达“成熟”，他就以为自己已经成长。于是，他不再深思，不再反省，所有的行动都以本能方式反应，他对他的经验无法产生“觉察”（awareness）。

林肯，这位伟大的解放者，在他伊里诺斯州的参议员竞选失败后，给我们留下了几句可贵的名言：“如果圣明的百姓用他们的智慧决定了我该接受这个熬炼，那么，我便会从失望中学会某些真理，而不致过分愤怒。”他已经了解了每一场竞争都有胜利者和失败者，因此，胜固欣然，败亦可喜，失败正可以磨炼他卷土重来的锐气。

而对于一个操纵者，要他接受失败的事实却不容易，要他激起卷土重来的勇气尤其困难。他会在失败以后，把这场失败归咎他逝去已久的父亲（比如他的出身寒微；他的名声太大使儿子挣脱不出），或责怪妻子早晨煮的蛋太差，或开始纵酒、生病，用一种消极的态度去向自己抗议，向他人抗议，向社会抗议，甚至把失败留下的残局留给别人收拾。

和“控制”相平行的是：每一个操纵者同时也是一个被操纵者，他有“被控制”的需要。若干世纪来，人类一直生活在“规范控制”体系中，在“好”与“坏”的观念中左右摇摆。我们经常被权威言论教会什么是好，什么是坏，也经常被权威言论决定什么是好，什么是坏。因此，这使我们很容易获得一个结论：能够符合权威便是“好”，无法迎合权威便是“坏”。而权威言论不断变换，于是他的吊诡也不断发生。

更有甚者，“好”与“坏”的道德观念必须以“决定”作为条件——接受好的，扬弃坏的。每一个人必须努力去接受好的 扬弃坏的 并且成为‘好’的一部分。可是，既然权威言论不断变换，昔之所是，今已成非，一个人又如何决定对他认为好的永远是好，对他认为坏的永远是坏的呢？于是，显现在行为上的也就是内心永远的冲突了。

对于这种情形，有一种解决方法，我们把它叫做“自然控制”，以有别于“规范控制”。在“自然控制”中，一个人并不需要扬弃什么，所有的人类天性都受到重视。你不必切掉左手以使右手充分发挥作用，你也不必特别偏重人格中的某一部分。

由于自我的表现可以是创造的，也可以是因循甚或怠忽的，因此，所有行为的难题便都成了选择和责任的难题。

“自由”，在这层意义下，便是一个人如何选择并且负责

任地去表现他自己。

这种表现并不会使人格中的某一部分偏废，相反的，它会使人更清楚地“觉察”到发生的事情，以及他正在进行的“自我挫败行为”。

我想把“自我挫败行为”定义为操纵的行为，而“创造性行为”定义为实现的行为。

我们每一个人都是操纵者，然而我们的操纵行为并不需要废弃，我们只需把它转移为实现的行为。我们并不必为了完成某种自我，而牺牲某种自我。自我是完整而独特的个体。（编注：看到这里，读者已经可以发现，本书的基本论点是“完形治疗学”的基本论点。而“完形治疗学”又承自马斯洛。因此，本书可以算作马斯洛“人文心理”的延伸或分支。）

我相信，对于我们每一个人来说，我们都有两种倾向。波尔斯把它称为“带头狗”和“随后狗”。所谓“一犬吠日，百犬吠声”。“带头狗”居于主动地位，代表能力、领导和权威。“随后狗”居于被动地位，代表听从和服顺。无论对操纵者或实现者，这二者都是一体的两面；一个人并不永远是“带头狗”，也不永远是“随后狗”。

知识和一个人的生活型态并无必然关联。事实也，很多操纵者之所以对自己或世界不满，主要还在他吞服了

多当代的心理学和治疗学，而没有把它消化吸收。这些东西需要他用智慧和热情去“证实”，而不只是把它当作一种“合理化工具”——作为自己的不愉快或失败或过失找寻借口的工具。

操纵者判断现在的不愉快是用过去愉快的经验作标准，他倾向自怜，并且频频为自己的“自我挫败”或“社会挫败”辩护。当他年幼时，他说：“我不能……”；等到长大后，他说：“我不能……因为他人……”。他永远必须为自己的失败找寻一个借口，于是，知识成了他最佳的借口。

心理学的目的并非为人们找寻借口，心理学的目的是要帮助人们发挥潜能，使他不仅为行为找到解释——而解释并不同于借口——同时帮助他达到自我了解，自我完善，乃至自我支持。

第二章 操 纵 者

一个操纵者是一个运用、利用或控制自我及他人，并把被操纵者视为“物”而不视为“人”的人。

操纵者的发展和“科学主义”的兴起息息相关，并且和“市场人格”的倾向牢不可分。“科学主义”把人视为“物”，而“市场人格”则把人视为“经济单元”。在两者的心目中，“人”都是一个被统计、被运用、被控制的东西。

佛洛姆说过：“物”是一种可以任意操纵、自由解剖，而无损于它天性的东西；但“人”却不同，他不是—一个“东西”，它无法被自由解剖、任意操纵。“人”被分割后，他的天性便丧失了；“人”被操纵后，他的“自然”便受损了。（编按：这使我们想到庄子的“浑沌”寓言。庄子的“浑沌”与其说是喻物，不如说是喻人。所有道家中的“自然”、“天”归根结底，都是在谈“人”。）

然而，在西方这个“市场人格”充斥的世界，又有多少人不是把“人”当作“物”呢？

在“市场”中，人被视为顾客，而不是人。对于一个

推销经理来说，他是一笔财富；对于一个剪裁师傅来说，他是一块样版；甚至在选美大会中，对于主办人来说，那些“美女”都是“赞助者”。所有的人都把她们支解，然后剥夺她们的个体性。

当然，每一个人都不会喜欢被视为“物”的。我们决不希望理发师把我视为“头”。但，在一个商业体系中，一个人却别无选择——他必须把别人视为物，也必须被别人视为物，以利操纵、统计。

因此，以下面图一中，我们列举了几种最基本的“操纵型式”，加以解说。

1.独裁者夸张他的权力。他专制、命令、威压他的受害者。这些独裁者包括各种“母亲优势者”、“父亲优势者”、“高阶强制执行者”（类似军人体制中的高级长官）、“老板”、“上帝代行者”（牧师以及具有权势的神职人员。）

2.弱者夸张他的牺牲。在图一中，弱者正好和独裁者位置相对。弱者必须学会“巧妙地”应付独裁者。他夸张他的感受，故意忘掉，故作没听到，保持沉默。这些人包括“战战兢兢者”、“大智若愚者”、“姑妄放弃者”、“以退为进者”、“阳奉阴违者”。

3.工于计算者夸张他的控制力。他欺骗、说谎、尽力



“随后狗”

(图一)
操纵形式
“带头狗”

使别人陷于无知。这些人包括“高压推销者”（例如控制舆论以利自我宣传的政治人物）、“诱惑者”、“扑克牌老手”、“欺世盗名的艺术家”、“勒索者”、“学阀者”。

4. 依附者和计算者位置相对。他夸张他的依赖性。他情愿被引导、被愚弄、被照顾；希望别人代他决定，为他做事。这些人包括“寄生虫”（“食客型人物”）、“泪眼婆娑者”、“永恒的孩童”（永远不要长大）、“忧郁症患者”、“祈求注目者”、“无助者”。

5. 凶悍者夸张他的攻击性、残忍和不仁慈。他用威胁、暴力控制他人。这些人包括“仗势欺人者”、“恨世者”、“粗胚”、“恐吓者”。女性则为“泼妇”或“利口毒舌者”。

6. 好好先生夸张他的关怀、爱、仁慈。就某种意义而言，他和凶悍者完全相反。他会使人“伸手不打笑脸人”。然而，当他和凶悍者冲突时，获胜者往往是他。这些人包括“奉承者”、“非暴力者”、“有德者”、“自律者”、“逢人打哈哈者”、“永不当面争议者”。

7. 审判者夸张他的批评力。他吹毛求疵，不信赖任何人，极少宽恕人。这类人包括“自命全知者”、“酷评者”、“挑剔者”、“睚眦必报者”、“比较者”、“恼羞成怒者”“自命公正者”。

8. 保护者和审判者相反，夸张他的支持力，对于错误不予置理。他倾向于护短、过度同情、事事替被保护者决定。他经常忽略自己，注意他人。他们包括“母鸡照顾小鸡者”、“袒护者”、“为他人赴汤蹈火者”、“先天下之忧而忧者”、“以天下为己任者”、“殉道者”、“拯救者”、“利他者”。

一个操纵者可以同时夸张以上的一项或多项型式。同时，一个具有某项特征的人，例如一个弱者型的妻子，她会寻找一个和她完全相反的独裁者作为丈夫，加以控制。（编按：一方面，她需要力量！另一方面，她又发挥她的柔弱，使对方的力量对她无法施展。）

因此，我们每一个人都属于这个“操纵团体”的一员，我们每一个人都和“团体”中的其他人息息相关。这也是为什么“团体治疗”经常那么有效的缘故。因为，只有透过人际的紧密接触，我们才能了解自己所扮演的角色，才能知道自己对他人的控制地位。

每一个人都有不同的角色，不同的地位，每一个人都站在最有利的操纵位置说话。否则，我们能够轻易接受别人为我们所作的判断吗？