

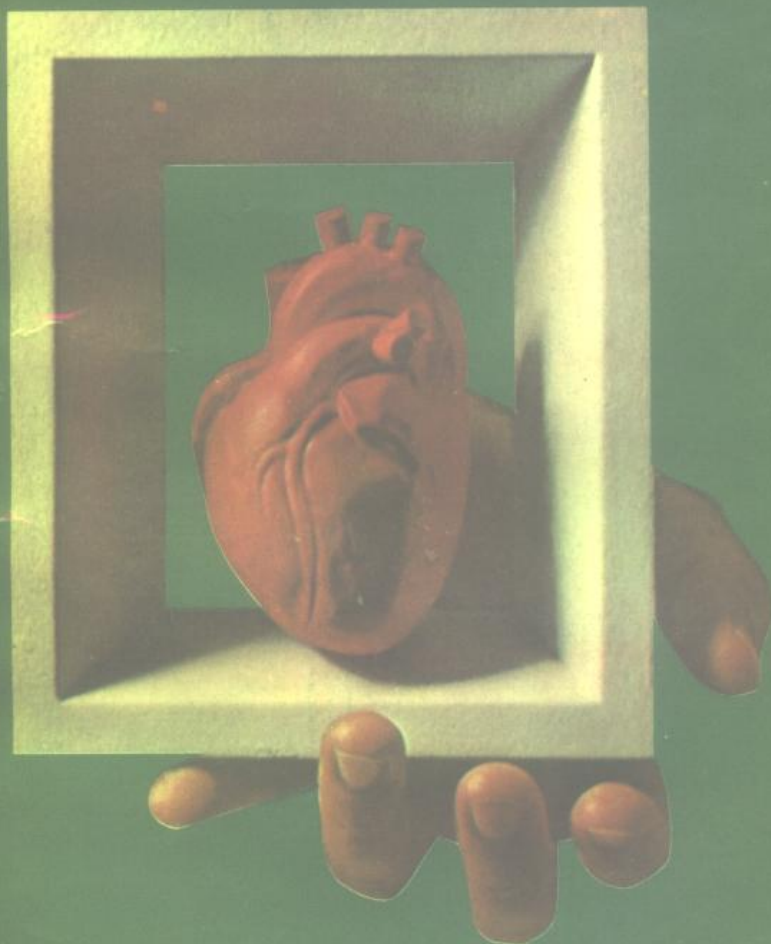
[美] 肖斯汤 著
孙庆余 译

实现者

——操纵者的抉择

●心理与人生译丛●

陈而泰 主编



成都科技大学出版社

·心理与人生译丛·

实现者

——操纵者的抉择

〔美〕肖斯汤 著

孙庆余 译

成都科技大学出版社

1987·10·30·

责任编辑：陈智华

封面设计：陈尔泰

技术设计：陈 进

实 现 者

——操纵者的抉择

〔美〕肖斯汤 著 孙庆余 译 陈而泰 主编

成都科技大学出版社出版发行

四川省新华书店经销

四川新华印刷厂印刷

开本 787×1092毫米1/32 印张：7.375字数：140,000

印数：00001—50,000

1987年10月第1版

1987年10月第1次印刷

ISBN 7-5616-0180-8/C·4

统一书号：3475·12

定价：2.00元

编 序

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。

他们不知不觉地变成了“操纵者”！他们迷失在外界的幻境里！他们只是想征服，想表现，想取胜，想把一切做得头头是道，证明自己优秀。然而，他们同时忽略了自我。他们很少尽情享受工作和生活的乐趣。他们愈来愈烦躁，愈来愈焦虑，愈来愈虚假！

这是人性的弱点。是每个人都可能有的悲哀。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。

什么叫“自我实现”呢？

能自我实现的人，在时间的观念上，是为此时此地而生活，过去和未来都只是现在的延伸，不必因过去而后悔或骄傲，也不会因现实的挫折而把一切寄希望于未来，纵然外在世界复杂，人为的压力令人厌恶，我们还是能保持“事在人为”、“有志者事竟成”的状态。并且，即使我们面对许多不断重复的平庸活动，也能以新鲜的眼光、创造的态度来解除重复又重复的无聊，突破不必要的限制。这表示我们不会墨守成规，我们知道价值的应用是有伸缩性的；同时，我们也能敏感到自己的需要和感觉，而以真实的情感与人建立亲切的关系而又不虚伪造作、故弄玄虚。我们能超越对立，承认人与人之间难免有侵略、攻击等本能的事实，而不刻意去否定、去压抑。自我实现的人了解：人基本上是善恶兼具、阳刚阴柔兼备，而利己利他未必有冲突，工作与游戏是可以相调和的；我们基本上相信：人性是建设多于破坏、助人多于利己、服务多于剥削的！

依这个标准看来，一个处处想要控制别人、把别人当“物”，而不当“人”看待的操纵者。他们的人格是不平衡的、不健全的。他们无法自立自主，他们永远需要外在的支柱，否则便要崩溃。换言之，操纵者散发着浓厚的“失败气质”。

根据“沟通分析论”，每一个人的人格都由三部分组成：“父母自我”，代表责任感与主观价值体系，关心别

人，但有时会流于专制；“成人自我”，代表理性与逻辑分析能力；“儿童自我”代表原始的冲动、感情与欲望。这三个自我状态在一个人的性格中互相激荡、彼此争夺，这时，“成人自我”——也就是冷静分析、判断的能力——若过分遭到压制，操纵者便诞生了。

一个操纵者如何发现自己的弱点、如何矫正自己的“失败气质”，本书有深入浅出的论述，读者对照着《论强者》阅读，就更能了解自己，更能获致成功而成为心理健康的实现者。

一九八七年十月

目 录

第一篇 人类的抉择

第1章 难题

(3)

“操纵”已经成为我们日常生活中牢不可分的一部分。“操纵”已经成为现代人的瘟疫——不分老少，无论久暂，永远如此。

第2章 操纵者

(13)

独裁者夸张他的权力。弱者夸张他的牺牲。工于计算者夸张他的控制力。依附者夸张他的依赖性。凶悍者夸张他的攻击性。好好先生夸张他的关怀。审判者夸张他的批评能力。保护者夸张他的支持力。

第3章 实现者

(29)

一个操纵者的生活型态，包含四种基本特性：欺骗、迷妄、控制、嘲讽。而一个实现者的生命哲学，则包含四种完全不同的特性：诚实、

觉察、自由、信赖。

第二篇 “实现者”的目标

第4章 接触与操纵 (45)

一个“接触关系”乃是一种参与者能够透过彼此接触，发展充分安全和开放的关系。因此，爱与关怀可以定义为：“喜欢”加上“开放”加上“接触”。

第5章 真诚的感受 (55)

事实上，任何不满都无法用“容忍”加以解决。冲突常能使情势明朗。一对实现者便是一对勇于面对冲突的开拓者。

第6章 信赖“现在”的自我 (71)

觉察生命的无时间性“没有过去、现在、未来的压迫”，一个人便能成为无时间性的人。并且知道，昨天只不过是今天的记忆，而明天不过是今天的梦影。……让今天以回忆拥抱昨天，以期待迎接明日。

第7章 自由与觉察 (85)

一个实现者也知道，生命并非如此严肃。生命

就象跳舞，没有人获胜，也没有人败落。重要的是在于尽情欣赏生活过程，而不在于达到生活目的。

第8章 自我控制 (99)

一个驾驶员越了解一辆汽车的功能，汽车便越易控制，越少出错；反之，一个驾驶员越不了解一辆汽车的功能，则汽车也越不容易控制，麻烦越多。

第三篇 “操纵者”和“实现者”

第9章 子女与父母 (113)

我们努力去把我们父母的“职务”作好，你们也把你们子女的“职务”尽完。

第10章 少年 (131)

少年之所以敢于反叛，是因为他“信赖”他的父母——他反叛的对象——认为他们会因为他的反叛而更爱他，更了解他。

第11章 爱人 (141)

一个操纵型的男人把每一个女人视为“物”——一个性的被征服者；他可从某人身上获得某物。对他来说，女人不是一个人，而是一件

事，一件可以用来吹嘘或夸耀的事。

第12章 师生之间 (159)

我们这个崇尚专家的社会，一向认为一个问题必有一个正确的答案，优秀的老师（专家）常能适时给予这个答案。但过快给予答案，却限制了学生思考的能力。

第13章 夫妻之间 (165)

爱缓和了争吵中的破坏因素，但爱并不意味着无争吵。彼此相爱的人，为了关系密切，更“应该”不时发生一些争吵。

第四篇 “实现者”的过程

第14章 实现治疗学 (185)

实现治疗的过程可以视为“自我觉察”的过程，其中分为三个阶段：（一）描述主要的操纵。（二）恢复内在的平衡。（三）整合。

第15章 从操纵到实现 (211)

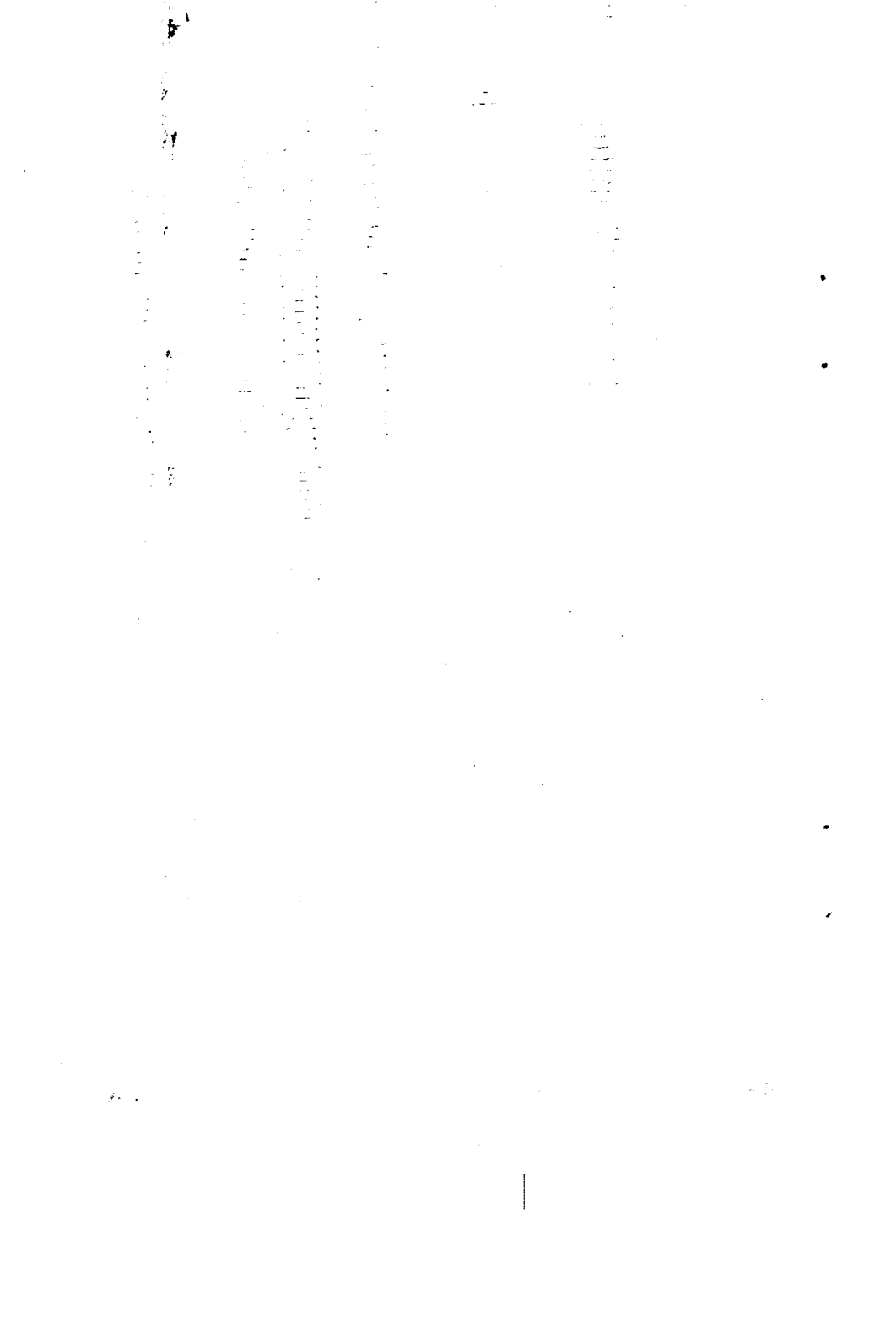
当一个人觉醒时，他会经验到一种健康而全新的改变……他清楚的看到了世界是什么情况，他自己在世界中是什么地位，以及，他在世界中如何安顿自己。

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祟而死；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话。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。

从他一大堆故作的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