

第三版序

作为 60 年代末、70 年代¹初人类挖掘潜能运动的产物，《彻底的简洁》成书于 1979 年。本书萃集了人类对于自身状况，包括心理、精神、身体以及潜能诸方面所做的一些主要探索，阐述了与这些探索基本相符的 7 条原则，它们是：

1. 真实，讲真话可以增加喜悦的程度；
2. 选择，我们可以选择自己的人生；
3. 简洁，最彻底的解决办法就是简洁；
4. 无限，人类生命是延绵不断的；
5. 整体性，一切事物都是彼此相关的；
6. 完成，每经历一次都会增加一分喜悦；
7. 范畴，人类是在包容、控制、坦诚的基本范畴内生活的。

本书第一部分详尽阐述了这些原则，第二部分把这些原则作为社会哲学的基础予以描述。

《彻底的简洁》是最早把人类潜能的学说应用于现实生活问题中的著作之一。在那个时期，位于加州大瑟尔的埃萨兰学院是该运动的中心。在埃萨兰所进行的工作，我相信最终将成为调查人类经验的分水岭。

在思想史上，常有一些特殊的节点——在相对短的时期内，在同一个地方，涌现出一批杰出人物，他们同心协力地去取得某一特殊领域的知识上和认识上的突破，从而对人类文化产生重大冲击。在 20 年代的巴黎，海明威、齐伊斯以及其他几个人对文学的贡献功不可没；意大利的文艺复兴曾使艺术再度辉煌；20 年代的维也纳集团改变了现代哲学的方向；德国的鲍豪斯孕育了一场建筑学上的革命。我相信，60 年代和 70 年代的埃萨兰在对人类生存状态的认识方面必将会产生同样程度的冲击。下面列举的仅仅是对这场运动做出过贡献的部分人名，却足以为这个时代增添风采：亚伯拉罕·马斯洛、艾伦·瓦茨、毕晓普·派克、约瑟夫·坝贝尔、B. F. 斯金诺、卡尔·罗杰斯、G·斯潘塞·布朗、R. D. 莱恩、卡尔·普里布莱姆、罗洛·梅、雅各布·莫雷诺、弗里茨·珀尔斯、埃里克·伯恩、琼·贝兹、拉维·香卡尔、斯坦尼斯拉维·格罗夫、艾达·罗尔夫、莫舍·费尔顿克赖斯、拉姆·达斯、阿诺德·托因比、罗伯特·奥恩斯坦、约翰·利利、格雷戈里·贝特森。

社会氛围

《彻底的简洁》是伴随着里根岁月的到来而面世的。

在我们面前活生生地展示出国家政府的行为与本书所有的原则几乎是相悖的，因为它完全违背宇宙法则反其道而行之。

“ 虚假情报 ”、 “ 模棱两可 ” 和 “ 欺骗控制 ” 取代了真实。曾有人著书提供文件披露总统 “ 对全国人民起码扯了 400 个谎 ”； 470 位政府官员被指控有违法行为。这些官员的倒行逆施不但有大量的资金做其后盾，而且得到一些电视福音传教士的有声有色的支持，他们把这些虚伪的教义从国家政府一直传播到华尔街和有组织的宗教团体的殿堂里。

• 选择，尤其在承担自我责任方面，变成了 “ 这不是我的错 ”； “ 我对那事记不清了 ”； “ 我无罪，因为我不是一个酒瘾君子 ”； 或者 “ 没人告诉我 ”。利用既反对真实又反对选择的巧妙手段，政府把二者混为一谈，接受了尼克松的说教——真正的犯罪行为是在被抓住的时候。更进一步——如果被抓住，那是患了健忘症。结果，真实和承担自我责任反倒成了罪过。

• 事物都是相互关联的，从这个意义上说，整体论被否定了，代之以 “ 只需说个不 ” 运动，这显然说明政府不愿意探求任何问题的起因。

。自我认知，原属真实方面的内容，干脆变得危险起来。总统若不知道自己及其属下干了些什么，顶多被说成是十足的大草包而予以谅解。若什么都知道就坏了，那就成了罪过了，或许遭到弹劾

当某个国家用一些与《彻底的简洁》相反的原则来治理时，这个国家何去何从，历史将做出判断。

对于那些想全面验证真实、选择、自我感悟以及本书所阐述的其它原则的人们来说，如果把近 8 年看作是黎明前的黑暗，也许会使我们如愿以偿。索性让那些反面论调表现得淋漓尽致，也许会使大多数人看得更清楚些。最明显的例子当属 1988 年初那次盖洛普民意测验，我们当中有 79% 的人都倾向于本次大选政府诚实与否将比以往任何一届大选显得更重要，只有这样才能把人心像钟摆一样再拉回来。

使本书更具特色的是，自上次印刷以来其间所发生的如下几件大事：

范畴

• 1984 年我写了《真实性选择》² 一书，其中做过一些变更使我在《彻底的简洁》中的一些观点更符合现代潮流。最为重要的更改是把范畴一章中的“爱心”改为“坦诚”。“坦诚”作为一种行为可以同“包容”和“控制”相提并论，而“爱心”则是更适于感情方面的概念。这一变更的详论见于《真实性选择》、《要素 B 指南》²。

• 颇具讽刺意味并令人惊讶的是，正当奥利弗·诺思、艾瓦·伯斯基和吉米·斯瓦戈特连篇累牍地向我们展示其欺骗、掩饰和虚伪时、我们世界上主要的竞争对手正从相反的方向提出“glasnost”和“perestroika”的概念，在

大踏步地前进了。glasnost 是俄语词汇,意为“坦诚”,即我在本书中提出的三个基本范畴之一; perestroika 译作“重新组合”,意为将有更多的人(即包容,属另一基本范畴)参与决策过程(即控制,属第三个基本范畴)。这些概念构成了戈尔巴乔夫发展计划的基础。

从 80 年代初,我曾有机会把《彻底的简洁》中初步提出的许多概念运用于一些团队组织中以发展和验证这些概念。我举办了一个名为“人类要素”的研讨班,一次用 5 天时间把《彻底的简洁》中的原则付诸实践的活动。一些工具书被用来衡量、验证这些理论原则并使之具体化。通过在国家航空和宇宙航行局、Procter & Gamble、General Motors、Amdahl、美国电话电报公司这些组织以及几家日本公司里举办此类研讨班所取得的成果,进一步使我对这种方法在理论上的严密性和实用上的广泛性深信不疑。

选择

- 《彻底的简洁》中最具有争论的观点依然是“选择”这一概念。

- 一些人对这个概念之所以感到困惑,是由于他们把选择等同于“坏的”、“有罪的”、“该受责备的”等。比如,几年前《美国心理学家》这家心理学机关刊物就责任问题曾发表过一篇文章,文中首先非常准确地论述了我在选择问题上的立场,然后又称它为“道德立场”。对此

我给该刊编辑一连写了三封信，非常礼貌地指出他们对这个立场所用的称谓有误，而得到的答复却是“这不过是一个术语问题”而拒绝刊登来信。

· 选择是一个超道德概念。它就像地球引力一样无所谓好坏。它只是用来描述发生了什么，而不是评价。“我选择它”这句话不同于“这是我的错”。选择与责备无关。选择是用以解决问题的行为，与责备别人毫无关系。“责备”、“惩罚”或“罪恶”都是值得探讨的重要概念，但它们有别于选择。选择可以确定真正发生过的事，而惩罚和其它评价则另当别论。

作为反对选择而掀起轩然大波的第二种论调主要来自几位死啃教条的基督徒。他们认为我们不必选择什么，因为所发生的一切都是上帝的意志。这种反面论调主要依据对《圣经》的某种解释。如果我们把《圣经》解释为人类是按上帝的形象创造出来的，那么《彻底的简洁》与《圣经》的教义³也可以说是一致的，我们的使命就是为了实现自身的上帝。如果我们把《圣经》解释为人类没有任何个人意志，仅仅是在执行上帝的意志，那么《彻底的简洁》的原则与那种解释也并不矛盾。《彻底的简洁》认为上述第二种解释无非是一种可行性极大的选择，第一种解释也一样。任何反对“这里每个人都是在充分地实现自我”的人，都可以随意反对《彻底的简洁》。

对于本书一些观点的错误解释曾惹来不少麻烦。本书开宗明义就申明用“我”这个词表示“普遍的自我”。我

觉得这一用法更直截了当，还可避免语法上的性别歧视。看来，显然我没把这种用法充分讲清楚。有些提法，比如“我可以掌握自己的人生”，本意是想描述每人都能达到基本状况，结果有时被误解为某个妄自尊大者的自吹自擂。请允许我借此机会强调“我”的这一用法，以免对那些论述再产生误解。

真实

- 把真实的完整概念介绍给世界上的组织是一个很有吸引力的尝试。为使人们接受这种方法，可分两个阶段进行。第一阶段要求受托组织同意进行某种训练，即邀请个人和合作者参加并把完整的真实概念讲给他们听。这一阶段不要求大多数组织参加，只挑选其中最富于敢打敢冲精神和大无畏精神者参加。一位管理人非常明确地表达了自己的立场：“我对我自己最了解”。对于那些想更多地了解自己的人来说，本次训练就“生产率”、“道德水平”、“合作精神”和“个人发展”而言，成绩斐然。

- 然后进入关键性的第二阶段。是否让雇员深入这种体验？有一位总经理在承认工作确实取得了“不可思议”的进展之后，却又说他还得回过头来抓管理训练这个实实在在的事儿。虽然他清楚他自己那套做法比起人类要素训练班来效果差多了，但他还是得完成管理训练的任务，他不敢冒险吃官司。这种想法显然不合逻辑；(1)他明知本次研讨班每一阶段都是自愿参加的，因此强迫

每个雇员参加的任何做法都是不合理的；(2)在从事此项研究并开办研讨班以来的 35 年里，从没有人控告过我们，甚至连类似的做法也没有。这位总经理后来总算改变了主意，把研讨班介绍给了全体职工。

- 大多数人一生中养成了不愿面对自己的习惯。对许多人来说让他们马上改变是不容易的。本研讨班最令人鼓舞最为成功的一个方面就是许多人对自我感悟这一新体验开始感兴趣。他们感到有一个新的机会可以使他们的生活变得更加充实和美好。

自我蒙蔽

- 阿瑟·柯南道尔先生对他那些福尔摩斯探案故事的成功常常追悔不已，因为写这些小说妨碍了他进行更多的学术研究。我觉得，现在的情况有点类似。本书得到众口一辞首肯的当属“自我蒙蔽”一节。该节叙述我怎样厌烦了对感悟的探求而一头扎进吃法国炸洋葱圈和喝苏格兰威士忌酒的小天地里去。人们对自我蒙蔽反响如此热烈使得我最近又办了几期意在相互学习坏毛病的研讨班。最新的一期是关于人们怎样保持无所谓的关系。它仍然是少数几个有专家水平的内行参加的研讨班之一。

变更

本版《彻底的简洁》经过压缩内容、勘正不雅词语、强

调重要论点和删除含糊词句等，使篇幅大为减少。我并
不想更新所有的提法，只是在一些意思出入很大的地方
做了一些修改。仅有的一些实质性修改是：

- 关于“范畴”一节，“爱心”改为“坦诚”。为避免延
用过时的理论，我详细论述了这一新范畴。作为一种衡
量用的工具书，建立在旧理论基础上的 FIRO-B 已为一
种新颖的“要素 B”所替代。

- “范畴”一节还增添了关于决策方面的新内容，尤
其引入了关于和谐性概念。所用的新理论框架对于理解
现在的决策风格将证明是非常有用的。

- “真实”一章，我增添了真实的程度和真实的界限。
由于程序的概念对于弄清真实是十分有价值的，故决定
加此一节。

- “原则”一节的章节次序有所改变，使其更合乎逻辑
顺序。

仅希望本版能引人入胜——并使你快乐。

威尔·舒茨

加利福尼亚缪尔海滩

1988 年 9 月

序

“简直不可思议。我认识的人里没有像你这样说的。”

“只要想聊，大家都可以聊一会儿。”

“回答几个问题行吗？”

“问吧。”

“我活了这么多年，可我不知道为什么，活在世上是为了什么呢？”

“世间万物，无论电脑、城市还是鲜花都要在此展现，以成为它们能够成为的那样。”

“那也许太理想化了。可有许多人不让我成为我可能成为的那样。”

“你是唯一妨碍你自己的人。你的选择决定了你的人生。”

“你是说我选择我所做的一切吗？”

“千真万确。你掌握着自己的命运。”

“我记不得多少我决定做的事了。假如我真的有所选择,我就不会那么干。”

“你选择了。只是你没告诉自己你在选择,那样做似乎太累。”

“你的话听起来有点吓人。实际上,我的选择能力是有限的。我的意思是,毕竟,我不是……”

“你相信有限就有限。其实一切无限。你随便想成为什么都可以,你没有义务必须成为什么,一切由你自己决定……看着我的眼睛,我喜欢这样。”

“对不起……你显得有点累了……就算你说得对又能怎样呢?我怎样才能变成应该成为的我呢?”

“关键在于真实。”

“真实 这与真实有什么关系呢?”

“人若想尽其所能,必先了解自己。你必须喜欢体验真正的自我。”

“哦,明白了。那么别人呢 牠们能帮上忙吗?”

“别人同你的境况一样……摇摇我,好吗?……他们可以帮你,因为他们是镜子。但有一个条件。”

“什么条件?”

“你必须诚实。假如你想向他们学习,他们也想向你学习,你就必须告诉对方自己真实的体验。否则你们之间不过是相互利用、自欺欺人、盲目无知罢了。”

“这会儿你好像说话慢了。”

“是的,我累了。我只能再聊一小会儿。”

“ 还有个问题。世间万物实际上比你描述的要复杂得多,花样可多了。”

“ 不,虽然有不同层次的存在,但那些不过是反映了你的一些方面罢了。一旦充分体验了自我,那就是全部的存在。一切都是一……现在我真的累了。我要到那边去了。再见。”

我抱起新生的儿子阿里,轻轻地把他放在妈妈的怀里。

导言

风 格

为避免语法上的性别歧视,强调直截了当的文风,我将引入前两本书中采用过的方法(《心理治疗要素》⁴和《人体冥想》⁵)。

在一些叙述中,我将用‘我’表示‘一般意义上的自己’,用‘你’表示‘一般意义上的另一个人’。

这一规定避免了累赘的他——她——他们等习惯用法,而主格‘他’和宾格‘她’仅用来表示男性和女性。

当涉及到我——作者时,我将予以说明或通过上下文解释清楚。

为了行文简练,我将大部分附注与技术性说明附于书后的‘注释’。全书离开这些注释也能够读懂。注释说明将通过右上标号标出。

从人类潜能运动中发展出来的许多方法——如境遇训练、格式塔、表象训练等，对广大公众来说是陌生的。凡书中需要通过了解上述某一项技术方能理解文义的地方，我都做出扼要说明并提供有关注释。为便于读者更详细地了解这些技术，注释 10 提供了一份系统的资料介绍。

新 时 期

下面是本书观点：

人类正处在一场大革命的激流中。60年代的社会革命让位给70年代认知上的爆炸。这些突破还带来了另一种可能最有意义的认知：我主宰着自己的命运。

人类生活的第一个时期是建立在无知和迷信基础上的。当时还不知道宇宙学、物理学、心理学、社会学和生理学的规律。人们创造了信仰与迷信，并赖以生存。

科学革命取代了愚昧无知，改变了世界。人们了解了自然的运行规律并学会征服自然或与自然和谐相处。

现在又产生了另一个令人震惊的认知：自然规律可能只有在我们想让它们起作用的时候才会起作用。

我们周围的人们向自然规律挑战。生物反馈课题改变了患者的血压⁶；癌症病人抑制了疾病的发展⁷ 特异功能大师用意念折弯钥匙或搬运物体⁸ 人们不必带着妒忌心去应付令人妒忌的场面。也许我们不需要遵循任何规律，也许是我们自己在演这出戏。

自我认知力提高后，自制力也会提高。当我愚昧无