A New Map For Relationships

Creating True Love At Home & Peace On The Planet

关系的新地图

创造家庭真爱与世界和谐

马丁·赫尔曼（Martin Hellman）
多萝西·赫尔曼（Dorothie Hellman）
著



New Map Publishing

A New Map For Relationships

Creating True Love At Home & Peace On The Planet

关系的新地图

创造家庭真爱与世界和谐

马丁·赫尔曼（Martin Hellman）
多萝西·赫尔曼（Dorothie Hellman） 著

叶傅昇（Vincent F Yip）
Will Jiang 译

New Map Publishing

True mastery in war is found not in battle, but in the settling of differences through mutual accord.

——"The Art of War" by Sun Zi

不战而屈人之兵，善之善者也。

——孙子兵法

关于作者

马丁·赫尔曼(Martin Hellman)

马丁·赫尔曼自1971年起在斯坦福大学任教电气工程,直至1996年以正教授身份荣休。此前,他于1969至1971年间在麻省理工学院担任电气工程助理教授。

他早年的加密研究曾被视作徒劳之举,却最终为他赢得了2015年计算机协会颁发的百万美元图灵奖——该奖项常被誉为计算机界的诺贝尔奖。而跟随妻子多萝西踏上一条未知的情感之路,重新寻回初遇时的真挚爱恋,这看似同样愚蠢的尝试,却带来了更为丰厚的回报。毕竟纵有百万美元,也难买真心相爱。

多萝西·赫尔曼(Dorothie Hellman)

多萝西曾耗费数十年遵循一张错误的情感地图,屡屡行至悬崖边缘,直到她鼓起勇气拼凑出新的人生导航图。为此,她花费大半生研习愤怒、恐惧、悲伤,以及喜悦、爱与慈悲。践行慈悲成为她人生旅程的核心课题,也是她在本书中分享的精髓所在。

多萝西与马丁曾是两极结合的夫妻。正如本书所述,他们通过学会尊重彼此的视角,重拾了热恋时期的真爱。这一过程不仅让他们重新相爱,更让他们爱上了整个世界——他们发现,拯救婚姻的"慈悲全局思维"原则,同样能拯救地球。

谨以此书献予我们的女儿——索尼娅(Sonja)与格蕾琴(Gretchen),我们的孙辈——佐伊(Zoe)、塞莱斯特(Celeste)与马克斯(Max),以及地球上所有的年轻生命。愿我们能为你们留下一个更美好、更安宁的世界。

中文版序言

这本书有两个相互关联的主题：帮助人们改善人际关系，以及帮助国家改善国际关系。理解人际关系和国际关系之间联系的一个方式，可以从本书中的一句话看出：“保持好奇，而非愤怒。”

当多萝西做一些在马丁看来不可理喻的事情时，他过去常常把她当作一个疯子对待，这种态度把她逼疯，从而让他更加确信自己是对的，这样恶性循环就一直持续下去。

同样的情况也发生在国际层面，只是后果更为严重。如果各国继续战争，最终必定会有一场战争失控并摧毁文明。地球的命运实际上取决于各国能否学会保持好奇，而非愤怒。

人际关系也是这里所倡导的国际思维新模式的一个“概念验证”。我们无法指出具体消除了哪一件核武器或是预防了哪一场战争，但由于我们不再为分歧而争吵，我们的生活每天都变得无比美好。相反，正如你将看到的，我们现在把分歧当作互相学习的机会。如果各国也能这样做，世界将会变得更加美好。

正如本书所述，我们最初是为美国读者写作，因此我们强调美国需要改变——这并不是因为只有美国需要改变，而是因为指责其他国家应该如何行事通常会产生相反的效果。

尽管中国的运作方式不同，我们仍然讨论了美国人可以采取哪些行动来改善本国的外交政策。我们尊重中国需要自行决定如何在其体制内实现改变。

英文版包含大量支持论述的尾注。由于这些尾注是英文的，我们没有将其纳入此中文译本，感兴趣的读者可以在以下网址查阅免费提供的英文 PDF 版本：https://ee.stanford.edu/～hellman/publications/book3.pdf。

英文版于 2016 年出版，这个译本在一些地方进行了更新，以反映此后的发展，例如 2022 年显著升级的乌克兰战争。当我们于 2025 年 6 月末撰写此文时，中东战事已爆发——在伊朗支持的哈马斯势力于 2023 年 10 月 7 日对以色列实施暴行后，以色列和美国相继对伊朗发动了攻击。这些行动的后果唯有历史能给出答案——或许要经历漫长岁月才能显现——但人类必须延续文明演进之路的重要性已不言而喻。如果我们继续兵戎相见，冲突升级失控并最终演变成核大战，只不过是时间早晚的问题。

最后，我们要感谢 Dr. Vincent F Yip（叶傅昇教授）鼓励我们制作和出版中文译本，并为此不懈努力；感谢 Will Jiang 运用他的人工智能和双语能力进行翻译；感谢 David Jiang 为中文译本提供资金支持。我们由衷感谢他们的奉献。

马丁·赫尔曼和多萝西·赫尔曼

美国加利福尼亚州　斯坦福

2025 年 6 月

目录

致读者 …… 1

第一部分　全球视野下的个人关系疗愈

第一章　人际关系的新地图 …… 3
撕掉旧地图 …… 3
人际关系地图 …… 4
国际关系地图 …… 8
用新地图导航 …… 12
我们的探索之旅 …… 15
拥抱我们的阴暗面 …… 16
个人与全球的交汇点 …… 18
第二章　修习同情与整体思维 …… 22
同情与整体思维 …… 22
更有意识地生活 …… 24
为什么这是一个过程？ …… 31
执行这个过程 …… 37
培养同情心 …… 45
第三章　保持好奇，而非愤怒 …… 52
从指责走向责任 …… 52
你根本没在听 …… 55
大事还是小事？ …… 59
耐心是一种美德 …… 64
用新地图做决定 …… 70
第四章　信念系统的力量 …… 74
难以想象并非意味着不可能 …… 74
你无法改变人性 …… 78

柏拉图的洞穴寓言 …… 82
尝试一个新的实验 …… 87
愚蠢的智慧 …… 91
根深蒂固但错误的社会信念 …… 93
第五章　治愈与和解之旅 …… 96
通过寻找根源治愈愤怒 …… 96
从愤怒到和解 …… 104
你必须爱我，因为我生气了 …… 106
从愤怒走向同情 …… 109
超越恐惧 …… 114
有时仅需一个人改变 …… 119
金钱、性爱与权力 …… 123
成为最好的朋友 …… 130

第二部分　在个人层面修复国际关系

第六章　我们国家的阴暗面 …… 133
投射我们的国家阴影 …… 133
在国际关系中超越恐惧、愤怒和仇恨 …… 137
国际案例研究 …… 140
伊拉克 …… 140
越南 …… 146
俄罗斯 …… 151
朝鲜 …… 158
伊朗 …… 165
古巴 …… 172
阿富汗 …… 179

第七章 创造世界和平 …… 183
保持国际好奇心，而不是愤怒 …… 183
防患于未然 …… 185
希勒尔的整体思维之道 …… 189
对真相的执着追寻 …… 191
保持高要求 …… 194
第八章 核威慑到底有多合乎逻辑？ …… 197
不合逻辑的逻辑 …… 198
核威慑有多大风险？ …… 203
胡萝卜太少，大棒太多 …… 208
马丁的丛林寓言 …… 213
结论 …… 215
从家庭真爱到地球和平 …… 215
行动号召 …… 218
愿景 …… 220
致谢 …… 222

致读者

四十五年前，当我们踏上这段旅程时，我们并没有试图让世界变得更美好。相反，我们的目标是挽救我们的关系，摆脱我们在经历了十三年的婚姻、两个孩子和一栋我们负担不起的房子后所陷入的那种难以忍受的痛苦。然而，在这个过程中，我们不仅建立了一段二十年来从未对彼此发过火的关系（真的！），还逐渐意识到我们个人的挣扎与世界各国应对全球挑战（包括在核时代的生存、气候变化等）之间的紧密联系。

有许多书籍教导如何改善婚姻或其他关系，也有许多书籍探讨如何解决全球性挑战。这本书的独特之处在于它的前提——这是基于我们的经验——同时致力于解决人际关系和国际问题能够加速这两方面的进展。

致力于解决全球性问题对于让我们的婚姻重现魔力至关重要，而这种成功也让我们能够以前所未有的信念倡导一个更加和平、可持续的世界。我们在婚姻中进行的种种尝试让我们看到，对立双方最终是可以达到一种从起点看似不可能实现的和谐状态。在个人层面上，我们重拾了最初相爱时的真挚感情。如果把我们在婚姻中学到的经验延伸到全球层面，从今天的视角来看，就会呈现出一幅世界和平的图景。事实上，我们距离这个目标比媒体报道的要近得多。

我们还需要解释这本书的其他几个独特之处。首先，虽然这本书是关于构建一幅新的关系地图，但这并不是一个从 A 点到 B 点循序渐进的线性过程。相反，构建这幅地图更像书中第一个故事所描述的那样：多萝西气得把地图撕成碎片，然后为了到达目的地，我们

不得不像拼接拼图一样把它重新拼凑起来。这绝非一个线性的过程。因此，这本书的某些部分更像是一系列相互关联的短篇故事，而不是一个纯粹的逻辑流程来解决我们面临的问题。

其次，本书中很多内容都采用了对话的形式，一个人说完另一个人回应。作为夫妻合著者，我们写这本书的过程是基于多年来的无数次对话。互动对话是我们关系的基础，这种对话式的写作风格让您仿佛可以旁听我们彼此学习的过程。

最后，虽然这本书涉及各种全球性挑战，但我们特别强调战争、和平和核武器问题，因为这些是我们研究最深入的领域。与环境恶化相比，这些问题在社会中的讨论度较低，因此更需要引起重视。幸运的是，这两类全球性挑战都需要同样的思维转变，所以我们在这里倡导的解决方案不仅能够解决这两个问题，还能应对其他即将出现的全球性挑战。

虽然每个人的人生旅程都是独特的，但我们希望通过分享这些对话中的错误以及我们如何克服它们的经历，能够帮助他人更快、更轻松地度过这些困境。如果有足够多的人都能这样做，世界的问题也将得到解决，因为社会行为源于我们每个人的信念和行为。我们诚邀您与我们一起踏上这段探索与疗愈之旅。

马丁·赫尔曼和多萝西·赫尔曼

加利福尼亚州　斯坦福

2025 年

第一部分

全球视野下的个人关系疗愈





第一章
人际关系的新地图

撕掉旧地图

1989年一个阳光明媚的秋日，我们开车前往旧金山参加一场下午的活动。我们提早出发，本想一起在双子峰欣赏鸟瞰全城的壮丽景色。但事情并未如我们所愿。



马丁：当我们准备离开双子峰时，多萝西打开地图想要找出去参加活动的路线。那是1989年，在GPS和智能手机导航出现之前。

我一定是认为多萝西需要帮助，因为我没有问她就伸手把地图从她手中拿走了。这个举动很不明智，因为这不仅不礼貌，而且还触及了多萝西最讨厌的事情之一。她是个成年人，如果需要帮助可以自己开口。这种被强行接管的方式对她来说感觉像是一种莫大的侮辱。

多萝西爆发了。她怒气冲冲地摔门下车，气势汹汹地走开，似乎

再也不会回来了。我受伤了，不知所措。坐在车里等待她冷静下来并回到车上，这感觉很愚蠢——就像她是公主而我是在等候的侍从（确实如此）。但开车离开似乎更加愚蠢。有时候，明智的选择反而会让人觉得愚蠢。

多萝西：在马丁看来我似乎完全失去理智，但事实并非如此。我离开车子不仅是为了逃离那个令人无法忍受的处境，也是因为我担心自己会说出伤害马丁的话。到那时我们的关系已经有了很大进步，即使我感到很受伤，我也不想伤害他。

几分钟后，我冷静下来回到了车上。但我内心深受伤害，而马丁也极度紧张，生怕又踩到另一个情感地雷。他假装若无其事地看着地图。这种伪装让我的怒火再次爆发。在我感觉中，马丁似乎比起在乎我，更在乎那张地图。

我一把抢过他手中的地图，把它撕成了碎片。我们俩都屏住呼吸等待了几秒钟，看马丁会有什么反应。他会让争吵升级吗？这是很有可能的——但奇迹般地，他笑了。

我该如何回应？我会正确理解他的笑声，还是会觉得他在嘲笑我？我也笑了出来。真是如释重负！

马丁：但现在我们必须把那张被撕成碎片的地图重新拼起来，这样才能找到参加活动的路。这引发了更多的笑声——既因为释然，也因为这种情况实在太滑稽了。

人际关系地图

我们“撕掉地图”这个行为具有深层的象征意义。1967 年，我们步入婚姻时，各自都带着自己潜意识中的关系导航图。我们疯狂相爱，还有什么比这更重要呢？我们以为婚姻会自然而然地发展，无须刻意经营。婚姻确实在发展，但方向却远非我们所愿。尽管一次次

迷失方向，我们仍然固守着那些旧的、潜意识中的地图，结果总是在兜圈子。只有当我们愿意承认需要一张全新的地图时，我们才有勇气尝试新的方法，实现我们共同的愿望。要拼凑出这张新地图，我们必须重新审视自己根深蒂固的信念，并纠正其中的缺陷。



多萝西：问题的一部分在于我们最初的“关系地图”是不同的——这一点我们一开始并没有意识到。我们结婚时是完全相反的两个人。马丁是一个高度依赖逻辑的知识分子。我则对人际关系感兴趣，更加重视感受。虽然这两种观点都是有价值的，但单独来看都有局限性，所以我们很幸运能够选择对方，有机会去了解对方的观点。

马丁：机会？这是必需的！至少如果我们想要维持婚姻的话。在我们婚姻的头十到十五年里，我们因为无法理解对方观点的价值而反复发生冲突。

多萝西说得对，我们最初的关系地图截然不同。而她最终所达到的境界远超出我的想象。我们需要达到那个境界，而且最终也做到了，因为她就像童话里那位公主，即使隔着二十层床垫也能感觉到一粒豌豆的存在。不过在她的情况下，她是“关系冲突中的豌豆公主”。多萝西如此敏感，以至于能察觉到我最微小的挫败感和一丝一毫的怒意。你可以想象，当我完全爆发时，这对她造成了怎样的伤害。也可以想象，当她要求我处理那些大多数人甚至都不会注意到的问题时，我会多么频繁地生气。这是一个恶性循环，差点毁掉了我们的婚姻。

多萝西在我们还没学会真正相爱之前写给我的一封手写信，让我想起我们走了多远。在信中，她请求我与她合作，共同实现我们彼此的需求和愿望。在信的结尾，她说如果我们不这样做，她担心我们

会各自寻找新的伴侣，然后不得不重新开始。

想到这些，我的眼中充满了泪水。想到我可能会因为无知和愚蠢而失去此生挚爱，这种感觉让我无法承受。考虑到我们现在拥有的一切，那将是世纪性的悲剧——而我们也的确因为跟随着那些旧的关系地图，而几乎酿成这场灾难。

考虑到多萝西的求助是多么合理——特别是她信中最后那句“我爱你”——为什么我当时会如此抗拒她想要的改变呢？本书中的故事会给出更完整的解释，但在这里我要提到问题的两个源头。

首先，由于多萝西在我们破裂的关系中遭受着痛苦，她的请求常常带着愤怒，而我错误地把她合理的要求当成了要向她的怒火投降。其次，我们的敏感程度不匹配。爱哭的小男孩会被嘲笑为“爱哭鬼”。如果他表现出害怕，就会成为恃强凌弱者的目标。所以在我成长的过程中，我的敏感度被消磨殆尽。而多萝西则恰恰相反，她是一个高度敏感的人，无法忽视我们关系中的任何冲突。

她是“关系冲突中的豌豆公主”这一点曾经让我抓狂。但现在我珍视这一点，就像科学家会花费大量时间和金钱去维护一台精密仪器，以便在重要实验中深入探索宇宙奥秘一样。我的“实验”（也是多萝西的实验）就是尽可能接近理想的人类状态，成为一个最诚实、最有爱心的人。在这段旅程中，还有谁比一个能察觉到我最微小的挫折感和一丝一毫怒意的女人更适合做我的伴侣呢？现在我们已经学会了真正相爱，她也能用更温柔的方式指出我这些小小的缺点。

在我们结婚时，成为一个最诚实和最有爱心的人这一目标——现在是我的首要目标——在我当时的人生地图上甚至连一个标记点都不是。我知道获取名声、财富和声望将是一段艰难的历程，但从未想过成为一个诚实和有爱心的人也需要付出艰辛的努力。然而在我们共同拼凑出的这张新关系地图中，这已经成了最终的目的地，一切美好的事物都从这里流淌而出。

多萝西：当然，我们两个人都必须做出这种深刻的改变。马丁说得对，在我们关系的早期，他不知道如何去爱我。但我也同样不知道如何去爱他。要实现我们今天这种爱的关系，关键在于我们每个人都经历了一个深刻的转变：从要求被爱，转变为努力让自己既被爱又有爱心——同时认识到学会去爱是需要付出努力的。

我仍然需要马丁的爱，但现在这种需求是更大目标的一部分，那就是为我们的关系和这个世界做最好的事。他也经历了同样的转变，所以现在我们站在同一边。我们不再互相对抗，而是各自努力做需要做的事。有点矛盾的是，正如你将在本书中看到的，这种方式让我们每个人的生活都变得更好，远胜于在分歧中坚持己见所能得到的结果。

马丁：生活不仅在婚姻上变得更好，而且在各个方面都有改善。这张新地图不仅关乎我们的关系，它还关于我们如何度过生命中的每一刻，以及我们与整个世界的关系。这种整体性的方法是关键。

当然，整体性思维包括我们如何对待彼此。但如果没有更远大的目标，我们是无法实现让争吵成为过去的这些改变的。

我对多萝西的深深感激，不仅仅是因为我们建立了一段超越我想象的关系。我也感激她帮助我成为一个比我想象中更好的人。这让我对她的爱更加深厚。她帮助我找到了真实的自我——一个我甚至都不知道存在的部分。

在我们达到这个境界之前，我一直告诉多萝西她想要的是不可能的。幸运的是，她不愿意接受比无条件的爱更少的东西。阅读这本书的你们也不必妥协。

多萝西：有趣的是，在我生命的早期阶段，就连我自己也无法想象我们现在拥有的这一切。我知道我们当时的处境令人难以忍受，我也知道我们需要双方都付出更深的爱才能前进。但是，由于从未经历过无条件的爱，我无法完全想象它的样子或知道如何达到那种

境界，这也不足为奇。

我难以言表地感激马丁，感谢他帮助我们达到这个境界，也感谢他有勇气与我一起踏上这段探索之旅，去往一个我当时既无法完全想象也无法准确描述的目的地。如果你和你的伴侣愿意付出必要的努力，我们可以用亲身经历告诉你们：即使从一个看似不稳固、容易动荡的基础开始，建立一段真正充满爱的关系也是可能的。那些曾经会演变成争吵谁对谁错的分歧，可以转化为拓宽视野、相互学习的机会。

这本书的精髓可以概括如下："你必须相信那看似不可能实现的无条件之爱，然后全身心投入去探索如何实现它。"

国际关系地图

就像我们在婚姻中带入了那些无意识的、过时的地图一样，世界各国也在使用一种危险的过时指南来确保它们的安全和福祉。这份旧地图表明，在其他国家愿意做出牺牲之前，它们不应该为解决全球环境问题而牺牲。它暗示着一个国家越强大就越安全，而这种强大来自拥有比其他国家更具破坏性的武器。

但如果社会环顾四周，就会发现我们已经走错了方向，正在走向一条死胡同。如果每个国家都在等待其他国家愿意做出改变，以使地球走上可持续发展的道路，那么全球环境崩溃就将成为一个真实的可能。

在国家安全方面，自 1945 年以来，我们已经投入了数万亿美元试图确保我们的安全。我们安排了许多最优秀的人才去研发武器和战略，以期最大化这些投资的价值。然而在同一时期，美国从一个不可侵犯的国家变成了一个可以在一小时内被摧毁的国家。世界上其他国家的处境也好不到哪里去。这张旧地图已经不再奏效，而且正

在把我们引向灾难。

我们在婚姻中必须重新拼凑的新地图，与世界各国当前所需要的新地图有着强烈的相似之处。只有当我们放弃追求自以为想要的东西，转而去做对我们双方都最有利的事情时，我们才真正获得了我们所需要的。各国也必须做出类似的整体性转变，才能避免一场将会摧毁所有国家的全球环境灾难。

正如我们过去经常陷入争吵一样，各国似乎也在不断陷入一场又一场的战争。除了造成生命和财产的损失之外，如果各国不学会如何终止这种暴力循环，那么迟早会有一场战争失控升级，导致核威胁。如果我们反复在核深渊的边缘徘徊，迟早有一天会坠入其中。



多萝西：人们一直渴望一个更公正和平的世界，但大多数人认为这种愿景天真而不切实际。如果我们愿意向新的可能性敞开心扉，撕掉国际关系的旧地图，拼凑出一张符合当前现实的新地图，我们就能实现这个目标。

在全球环境崩溃成为真实可能的时代，发展可持续的经济模式已不再是一种奢求，而是关系到国家福祉的必需。在核时代，一个更加和平的世界不仅仅是令人向往的，更是人类长期生存的必需。就像我和马丁必须摒弃通过争吵来赢得争论的想法一样，各国也需要放弃那种过时的观念，即拥有最多武器、表现最具攻击性、承担最大风险就能获得他们想要的东西。

马丁：从旧地图到新地图的一个关键转变，无论是在个人层面还是国际层面，就是从相互指责转向承担责任，并重新审视权力的本质。

多萝西：当我们过去吵架时，每个人都觉得自己是无辜的受害者，认为是对方应该完全为此负责。国家之间也是这样，这种做法对

他们来说和对我们一样无效。当马丁和我专注于指责对方的缺点时，这种做法剥夺了我们改变关系动态所需要的力量。只有我能改变我自己，只有马丁能改变他自己。

马丁：我记得曾经有一次顿悟。多萝西和我刚刚经历了一场激烈的争吵，当我稍微冷静下来时，一个想法突然击中了我。如果按照我的认知，多萝西应该为这场争吵负全责而我是无辜的受害者，那么我就无力摆脱我所承受的痛苦。我只能等待多萝西醒悟过来。但如果我的认知是错误的，那么我就有能力摆脱这种可怕的痛苦。在这种动机驱使下，我开始看到自己在争吵中扮演的角色。我去向多萝西为自己的不当行为道歉，这也让她为她的行为道歉。争吵就这样结束了。

在旧地图中，不论是个人还是国家层面，承认错误都被视为软弱的表现。而在新地图中，这是一种成熟和负责任的表现，它彰显出巨大的力量：不是凌驾于他人之上的力量，而是改善难以容忍局面的力量。

同样的方法在国际层面上也会创造奇迹，美国和伊朗之间的冲突就是一个很好的例子。美国人倾向于从 1979 年伊朗扣押美国大使馆人员作为人质开始叙述这段历史，认为这违反了所有国际准则。在这种观点下，美国是无辜的受害者，冲突完全是伊朗的错。

相比之下，伊朗人关注的是 1953 年由美国中央情报局支持的政变，这场政变推翻了一个受欢迎的、民主选举产生的政府，并在国王统治下开启了一个警察国家。他们认为自己才是无辜的受害者，认为冲突完全是美国的错。

这两种观点都有其合理性，但每一种观点充其量只反映了事实的一半。更糟糕的是，我们两国都只关注对方的错误，而在这些方面我们根本无力带来积极的改变。如果美国或伊朗任何一方能够从相互指责转向承担责任，并认识到承认自身错误所蕴含的力量，谁又能

知道会有什么样的结果呢?

多萝西:在新地图中,无论是在人际关系还是国际关系层面,你不应该试图强迫冲突中的对方接受你的观点或按你的意愿行事,而是要致力于做正确的事情。事实上,试图强迫他人改变通常会产生相反的效果。当人们感到被强迫时,他们反而会变得更加固执。在我们婚姻的早期,我和马丁就是这样。同样地,世界各国也是因为只关注彼此的错误而不是自身的问题,最终导致冲突加剧。

马丁:这一点可以从迪米特里·西梅斯2014年6月关于乌克兰东部当时低强度战争的一篇文章中看出,该战争后来升级为全面冲突。曾任尼克松总统苏联问题顾问的西梅斯警告说:"奥巴马批评者们所主张的好战立场不太可能威慑莫斯科,反而可能产生相反的效果。"

但主流美国媒体都不报道这类新闻。相反,他们把所有责任都归咎于俄罗斯。2014年7月,《纽约时报》的一篇社论称:"乌克兰冲突持续的时间太长,而且变得太过危险。只有一个人能够停止这场冲突——那就是俄罗斯总统弗拉基米尔·普京。"

普京确实难辞其咎,但假装我们没有犯任何错误,这会剥夺我们阻止乌克兰人民苦难的能力。就像我的顿悟一样,如果我们国家把精力用在反思自身的错误上——而不是浪费精力去憎恨普京——我们或许就能找到终止乌克兰战火的方法。

多萝西:我们的旧关系地图告诉我们,当一方感觉没有被倾听时,就需要喊得更大声。现在当我们感觉没有被倾听时,我们会把这视为一个信号,表明我们需要更好地倾听对方。我们已经从要求得到自己想要的东西,转变为致力于寻找一个能满足双方需求的解决方案——无论这在一开始看起来有多么不可能。

无论是在个人层面还是国际层面,现在都是撕掉旧地图、以全新的整体性方式重新拼凑的时候了。这是挽救个人关系和这个世

界的方法。

用新地图导航

最近发生的一件事很好地展示了这张新的关系地图如何在我们生活中发挥作用。它也说明了我们所说的“多年来我们之间没有发生过生气”是什么意思。正如你将看到的，我们一开始走上了一条在过去会导致我们双方都生气的老路。但这一次，我们因为坚持走新的道路而得以化险为夷。在继续前进的过程中，我们希望即使是这样的小插曲也能成为过去的遗迹。



马丁：我们正开车去奥克兰拜访朋友。眼看就要到高峰时段了，路上车流渐多，我们都急着想快点出发。当我感到焦虑时，我就应该意识到需要改变自己的行为方式。在我的旧地图里，在这种时间紧迫的情况下，焦虑似乎是不可避免的。现在我认识到，焦虑是一个需要我放慢脚步的信号，因为焦虑常常会导致错误，降低效率，还会给人际关系带来不必要的压力。我发现，因为觉得时间不够而变得焦虑，反而常常会耗费更多时间，而不是节省时间。

多萝西：让事情更糟的是，车上的 GPS 导航出现了异常，无法正常工作。马丁试着关掉车子再重新启动，以便重启 GPS。但 GPS 仍然不工作。他又试了第三次。还是不行。最后在第四次尝试时，终于成功了。

在两次重启系统失败的尝试中，每当我想按触摸屏上提示的按钮时，马丁都会把手伸到我和屏幕之间，阻止我这样做。

马丁：我这种行为可能听起来很熟悉。还记得在第一部分中，我从多萝西手中抢过地图的故事吗？那个最后以她把地图撕碎而告

终的故事？

多萝西：马丁阻止我帮忙的行为让我感觉像个小孩子，无缘无故地被打手一样。虽然我的这种反应表明我还有一些未解决的童年创伤需要处理，但当时我并没有这样想。我们的关系应该是平等的，而不是父母与孩子的关系，所以我严厉地告诉他住手。

马丁：我意识到多萝西的抱怨是合理的，但我也因为她对我的严厉态度而感到受伤。在过去，我的反应会集中在她如何不当地对待我。这会让她感觉没有被倾听，最终导致争吵不断升级。但这一次我的反应不同了。首先，我向她道歉，为我没有更尊重地对待她。只有在她接受了我的道歉之后，我才问她是否有必要用那种严厉的语气对我说话。

多萝西：这让我陷入了困境。我立刻意识到马丁是对的，我没有以同情的态度对待他，但我仍然沉浸在受伤的感觉中。他问我是否有必要用严厉的语气对他说话，这并没有缓解问题。

马丁：你说得对。对不起。我应该用更不带评判的方式来表达。

多萝西：我因为不当对待马丁而感到内心煎熬，这反而让问题变得更糟。我对自己无法轻易放下这件事而感到苦恼。在我们关系的早期，我会把这种令人尴尬的感受藏在心里，这可能会让马丁误以为我的痛苦是因为他的不当对待，而不是相反。但现在我致力于保持诚实，所以我告诉了马丁困扰我的真正原因。

马丁：当多萝西告诉我她内心的煎熬时，我回答说，我并没有因为她仍然感到受伤而难过，相反，我为我们两个人能如此妥善地处理这个困难的情况而感到骄傲。

多萝西：马丁的这番话给了我所需要的时间，让我从受伤的感觉转变为欣赏他如何处理这次冲突。知道他并没有因为我的行为而生气，这真的很有帮助。几分钟之后，马丁之前不恰当的行为对我来

说就不再是个问题了。我不再感到受伤，反而感谢他帮助我获得了更多的成长。

马丁：我也有同样的感受。

多萝西：我也意识到这是一个重新立志要在任何情况下都保持同情心的机会，即使在我感觉受到不公平对待的时候。如果我在事情一开始就能记住这一点，就根本不会有任何问题了。

这场冲突特别具有讽刺意味，因为在冲突爆发之前，我本打算利用车上的时间告诉马丁，我很感激他真正理解我。在我的一生中，我一直有些与众不同，看事情的角度和大多数人都不一样，因此经常受到批评。

马丁：虽然在我们关系的早期，我经常无法看到多萝西不同观点的价值，但现在这却成为了我最珍视的她的个性特征之一。正是这一点让我们走到了今天这样的境地。

多萝西：我几乎绝望地认为不会有人能这样看待我。事实上，我觉得马丁在这方面比我自己更清楚地了解我。

马丁：这个事件还揭示了一个重要观点。虽然我们多年来没有对彼此生过气，但这并不意味着我们有时不会产生分歧或感到受伤。只是现在我们有了一种不同的方式来处理分歧和受伤的感受。

多萝西：这种不同的方法就是我们所说的“新地图”。随着我们继续遵循这张新地图，我相信我们能够到达一个连受伤的感受都成为过去的境界。我们已经达到了这样一个程度：我现在很少会感到受伤，而在过去，我大部分时间都感觉心灵受创。

马丁：我们每个人都在学习。就在这次 GPS 故障事件后不久，我们正在写这本书的一个章节，我需要使用多萝西正在用的笔记本电脑。由于我需要在上面输入一些内容，我伸手就要从她手中拿过电脑——但我及时制止了自己，问道：“我可以用一下电脑吗？”多萝西顿时笑逐颜开地说：“当然可以。”

我们的探索之旅

多萝西：有一次，在练习一周静修期间，我在旧金山湾区的滨海湿地散步。白鹈鹕在水面上漂浮，苍鹭在水沟底部轻轻踩踏，试图搅动起一些美味的食物。天气非常适合散步，微风轻抚水面，格外惬意。

我一直在思考自己在这个星球上的使命是什么。突然间，我明白了，表达爱就是我在这里的宿命。从某个层面来说，这完全说得通，但从另一个角度看，这又让人惊讶。

我们渴望一种完美的爱，但我们很少，甚至从未经历过。这种对几乎从未遇到过的事物的追求，为何会如此深深地烙印在我们的灵魂中？我们一定是在当前生命之前的某个地方曾经体验过它。

在那一刻，我明白学会如何去爱就是我一生的使命。就像所有伟大的探索一样，在我有生之年，我要么会失败，要么会成功。既然在某个地方、以某种方式，我已被赋予了爱的程序，我就决心要成功。

这是我人生中最强烈的情感体验之一，我的“顿悟”时刻。我花了多年时间试图找寻自己的人生道路，而它就在那里：如此简单，如此明显，如此正确。我怎么直到现在才发现它？这就是我一直在寻找的灵性觉醒。有了这个领悟，我决定把自己的生命献给学习如何去爱。虽然这是一个一次性的决定，但学习如何去爱却成了一个终身的追求。

马丁：几乎每个人都强烈渴望被爱。如果这种渴望得到满足，那将是我们能收到的最宝贵的礼物之一。但如果这种渴望受到阻碍，同样的热情往往会转化为挫折感，进而导致我们做出一些行为，使得我们更难获得我们渴望的爱。这可能会形成一个恶性循环。在我们婚姻的早期，情况确实如此。关键在于，正如多萝西在海湾湿地

的顿悟中所意识到的那样，我们需要以全新的方式来看待爱。一个不成熟的、以自我为中心的渴望被爱的冲动，必须转变为一种成熟的、整体性的追求爱的关系。

多萝西：我也意识到我的追求远不止于学习如何去爱马丁。我感到一种强烈的渴望，想要与整个创造物融为一体。我需要学会去爱一切——当然，尤其是马丁。考虑到这个世界上发生的所有可怕的事情，试图去爱一切可能是我永远无法完全实现的理想。但正是因为它如此难以实现——甚至可能无法达到——它才给了我一个终身的目标。

这种对合一的渴望是一个强大的动力，帮助我们攀登通往充满爱的关系之路上遇到的陡峭山丘。如果我们能够触及彼此之间深深的联结渴望，并且认识到这是我们真正的人生目标，那么我们就能克服原始的冲动和感受，否则这些都会成为无法逾越的障碍。

拥抱我们的阴暗面

多萝西：很多时候，当我和马丁陷入争论时，我都会回想起在海湾湿地的那个顿悟。我们都是相互联系的。我们不可能生活在仇恨、愤怒或恐惧之中，同时还保持爱意——或期待真爱。

这些都是人类正常的情感，当我们试图克服它们时，不能憎恨别人拥有这些情感。那样反而会陷入我们正试图超越的情绪之中。更难但也更重要的是，学会不憎恨自己内心的这些情感。爱我们社会认可的那一面很容易，因为那一面是快乐的、阳光的、乐观的。但要爱我们充满仇恨、愤怒和恐惧的那一面却很困难。然而，有些矛盾的是，正是通过接纳这些情感，我们才能将它们转化为爱、同情心和勇气。

马丁：要爱自己那些不被社会认可的一面是如此困难，以至于大多数人甚至在意识层面都看不到它们。相反，这些方面被压制到我们的潜意识中，在那里可能会造成严重破坏。当这些方面处于无形状态时，心理学称之为我们的阴影面或黑暗面。在我认识到自己的阴影面之前，当我在他人身上看到同样的缺点时，会感到厌恶，就好像憎恨他们就能证明我不会有这些人性的弱点一样。心理学将这种把自己的黑暗面投射到敌人身上的现象称为投射作用，这一点在后文会有生动的说明。在那个事件中，我因为另一位来自纽约的犹太裔教授而陷入心理困境，因为我觉得他很傲慢。当时傲慢对我来说是如此不可接受，以至于我无法分辨出什么时候我的勇气——一个值得称道的特质——已经越过界限变成了傲慢。这意味着我经常越过这条界限，对我们的婚姻和我的整个个人生活都造成了毁灭性的影响。

我们的阴影面蕴含着巨大的力量，需要被加以利用来做好事，而不是制造混乱。我们可以通过不仅认识到自己的阴影，还要与之交朋友来实现这一点。就像后面的故事将会显示的那样，一旦我接纳了我那个“傲慢的、来自纽约的犹太裔教授”的阴影面，我就能够运用他的勇气，而不会被他的傲慢所支配。

国家也有它们会投射到敌人身上的阴影面。在冷战期间，苏联不断指责我们国家的种族不公，却对自己的人权侵犯视而不见。我们也以同样的方式回应，只关注他们的过错而不是我们自己的。通过忽视自己的阴影面，两个国家都失去了在世界上产生积极变革的大部分力量。只有苏联人能改变他们的国家，只有我们能改变我们自己。

不论是在个人层面还是国际层面，接纳我们的阴暗面而不是被它们所控制，是新地图上最令人兴奋的要点之一。

个人与全球的交汇点

把改善个人关系与关注全球议题结合在一起似乎并不常见。但是，改变我们婚姻的方法却同时处理了个人和全球层面的问题，而且这两个层面相辅相成。许多读者最初接触这个过程时，可能和我们一样，并不太关注全球性问题。因此，我们首先要探讨为什么把全球议题纳入考虑范围能够有助于改善你的婚姻或其他关系。然后，我们会探讨为什么那些更关注全球议题的读者，通过改善个人关系，反而能加速在全球问题上取得进展。



多萝西：要解决我们婚姻中的问题，我们必须做出一个整体性的转变，将我们的关系置于个人感知需求之上。当然，当我们的关系变好时，我们每个人都获得了更多我们所需要的东西。

这种整体性的转变为我们带来了奇迹般的改变，而其他方法都无法打破我们无休止的冲突循环。我们不再是各自为了得到自己想要的东西而争斗，而是必须找出并实践对我们关系最有利的做法，同时也要兼顾各自的个人需求。我们必须超越自我的常规界限，着眼于更宏观的图景。

从定义上讲，整体性思维要求我们不能仅仅关注我们的婚姻。我们不能只对整体的一小部分进行整体性思考。整体性思维就是全球性思维。

马丁：虽然这听起来很简单，但培养同情心和整体性思维是一个巨大的挑战。如果我们只在婚姻中实践这种思维，就会错过许多加速学习过程的机会。在我们婚姻中最需要做出转变的时候，往往也是我们个人情绪最动荡的时候。将整体性思维应用到全球问题上

反而更容易，因为我们在这些问题上的情感投入没有那么深，而这样的练习也为我们解决个人冲突提供了经验。

在我们的婚姻中，我必须学会重视相反的观点——当多萝西的观点与我的不一致时，而不是自动否定它。往往她提供的不同视角包含了一块我没有意识到自己一直错过的拼图，这给了我宝贵的新见解。从学习的角度来看，持相反观点的价值最大，因为只有这种观点才可能包含有用的新信息。

同样，在处理全球性问题时采取这种方法比处理人际关系要容易，原因也是一样的：我在全球冲突中的情感投入较少。如今，各国都在追求国家安全——但在核时代，国家安全已经成为一个自相矛盾的词。考虑到美国和俄罗斯都拥有数千枚核武器，一方让另一方感到越不安全，双方就变得越不安全。尽管这一点很少被认识到，更少被付诸行动，但国家安全正在成为国际安全的同义词。这个事实对我来说要比认识到我的个人福祉与我们婚姻的福祉是同义词容易得多。

多萝西：将全球视角纳入考虑对我们婚姻的成功还有另一个重要原因。当我感觉无法在这个过程中继续前进时——这种情况发生的频率比我愿意回忆的还要多——我经常会走进我们的卧室，倒在床上，张开双臂，向上天祈求帮助。现在，很难理解我为什么一直在祈求帮助，因为在几次之后，我就已经知道答案了。仅仅为了我自己或马丁的缘故，我是做不到需要做的事情的。但每当我想起如果我失败了就真的会是世界末日时，我总能找到坚持下去的力量。如果我都无法找到方法来解决与所爱之人之间的问题，我又怎么能期望世界领导人能够化解分歧，找到解决核困境或环境挑战的出路呢？

要让我们的婚姻成功，我们必须关注比个人更大的利益，也就是我们的关系本身。而当我们把这个更大的目标提升到超越婚姻的高度——接近于“世界和平”这样的愿景时，这不仅拓展了我们的视野，

也帮助我们在婚姻中获得了所需要的更广阔的视角。

如果你能从旧地图的碎片中拼凑出一张新地图，它会引领你成为一个更有爱心、更富同情心的人。你不可能在个人关系中充满爱意，却在生活的其他方面，比如对待其他国家或族群时怀有敌意。充满爱意和求知欲而不是仇恨和评判，是一种生活状态。你无法在生活的不同领域中分别采用这两种态度。

在你处理个人问题的同时也关注全球性挑战，这还会以另一种方式让你的个人生活受益。因为你爱你的家人，你希望他们在一个更加公正和平的世界中成长，在这个世界里，环境破坏和核战争等全球性挑战对他们福祉的威胁降到最低。

在我们现在生活的这个世界上，没有人是真正安全的。个人的福祉和安全需要建立在全球的福祉和安全之上。个人层面确实与全球层面紧密相连。



多萝西：既然我们已经了解到那些希望改善个人关系的人如何能从关注全球议题中受益，现在我们来探讨相反的情况：为什么那些致力于解决全球性挑战的人，通过建立更和平的个人关系，也能加快他们的进展。

从最基本的层面来说，一个人怎么可能一边与配偶争吵不休，一边又理直气壮地说一个更加和平的世界是可能的呢？“按我说的做，不要按我做的做”这样的态度不仅虚伪，还为那些认为追求和平世界是天真幻想的人提供了攻击的把柄。宣扬世界和平远比实现个人和平容易得多。对于任何想要改善世界的人来说，他们的个人关系就是检验其更宏大愿景的试验场。

马丁：反过来说，因为我们的婚姻已经从经常争吵演变成现在争吵成为过去的噩梦，我们可以坚定地说，一个更加和平的世界是可

能的。我们的婚姻就像一个实验室，在那里我们反复进行实验，学习对立双方如何解决看似无解的冲突。在经历了一段动荡的婚姻之后实现了真正的和平，我们现在可以确定，在国际层面上同样也是可能的。就像我们的婚姻一样，这需要付出艰苦的努力。我们需要勇气去尝试那些按照旧地图看来毫无出路的实验。但最终的结果会证明这些努力都是值得的。

多萝西：通过改善个人关系来解决全球问题还有另一个重要优势。当人们面对国际关系中亟须根本性改变的现状时，他们经常会问："在如此重大的议题上，我一个人能有什么影响力？"但如果第一步是从根本上改善他们的个人关系，那么除了他们自己，还有谁能做到这一点呢？

马丁：正如我们刚才所看到的，整体性思维——显然是解决我们面临的全球性挑战的方案——是一种影响你所做一切事情的存在状态。通过变得更富求知欲和爱心，将整体性思维带入你的个人关系中，这将有助于你在试图理解国际冲突时也采取同样的态度。

多萝西：以我更偏向右脑、直觉的生活方式来看，每个人似乎都拥有自己的一小部分能量。我负责管理我自己的能量，而每个人的这些小能量加起来，就构成了国家和世界的能量。我们的行为会影响周围的每个人，而他们的行为又会影响他们周围的人。我与他人的互动会产生涟漪效应。这意味着，让我的个人互动尽可能富有同情心，就是我能为创造一个更美好的世界所做的贡献。

没有人能独自治愈这个星球。但如果我们有足够多的人努力修复个人关系并取得成功，我们就能为全球变革播下种子。这有些神秘，甚至可能是玄妙的。但这确实是真实的。



第二章
修习同情与整体思维

一位朋友问我们，我们的书是如何解决我们面临的许多个人和全球性挑战的。马丁说解决方案是整体思维，而多萝西则说是同情。我们的朋友说，我们观点的这种差异并不令人惊讶，因为马丁更多地运用逻辑性的左脑思维，而多萝西则倾向于更具直觉性的右脑思维。马丁更多地思考，多萝西更多地感受。本章的第一部分将探讨这两种观点之间的联系。

同情与整体思维

马丁：虽然多萝西认为同情是我们面临的挑战的解决方案，但起初，对我来说只有整体思维才说得通。同情似乎不够宏大。

寻找让我们双方都感到满意的解决方案——而不是各自为自己认为想要的东西而争斗——似乎需要整体思维：考虑什么对整体是最好的。在国际层面上也是如此，因为国家安全和福祉正日益与全球安全和福祉变得密不可分。对我来说，很难将我们的目标以及这

本书的目标视为同情。但经过深入讨论后，我现在完全同意了。

多萝西：我倾向于生活中的精神层面，甚至是神秘的一面，所以我难以解释为什么整体思维和同情是一枚硬币的两面，这并不令人惊讶。精神上的真理往往无法完美地融入语言所需的逻辑框架中，但我最终想出了一个我们双方都认同的解释。

我所说的同情是一种深刻的相互联系感，这显然是一种整体性的视角。但对我来说，它比单纯的思考要更深刻，无论这种思考多么整体化。

要让整体思维发挥作用，仅仅有想法是不够的。你的行动需要与思维保持一致。以同情之心生活需要从整体视角出发的思考和行动。

马丁：回想我们在这个过程中的最初步伐，帮助我理解了多萝西所说的。那时，我们每个人都认为自己致力于为婚姻做正确的事，但事实上我们并没有这样做，这从我们经常为了什么是对的而争吵就可以看出来。

我们以为自己在践行整体思维——然而我们为了寻找整体解决方案而争吵的事实证明，我们谁都没有真正采取整体性的行动。这也意味着我们其实并没有真正进行整体思维，我们只是自欺欺人地认为自己在这样做。考虑到这个潜在的陷阱，我现在理解为什么多萝西更倾向于同情而非整体思维。当你实际上并不同情时，要欺骗自己相信你在同情行事要困难得多。

多萝西：整体思维与妥协是不同的。相反，其目标是在尊重双方个性的同时，找到一个能够完全满足双方需求的解决方案。

马丁：起初，我认为这是不可能的。但当多萝西一直遵循她的内心，而我们在这条道路上不断前进时，事实证明我错了。经过多年的努力，我们现在每次遇到分歧时都能做到这一点，而且我们每个人得到的都远超过我们最初要求的。你将在这本书中看到很多这样的

例子。

多萝西：从这些看似无法解决的问题中找到整体性解决方案时，我们获得的最好的东西就是对彼此满满的爱意和感激之情。这远比我们可能想要的任何其他东西都更加珍贵。

马丁：这本书还提供了许多例子，说明如果各国采取更加整体的视角并提出更多问题，它们的处境会好得多。20 世纪 60 年代美国对越南的干预就是一个很好的例子。我们参与越南战争的声称理由和法律依据是北越无端发动侵略，他们的鱼雷艇在 1964 年 8 月 2 日于北部湾袭击了美国驱逐舰“马多克斯号”。但正如你将在越南案例研究中看到的那样，约翰逊总统知道北越的攻击是被我们的秘密行动所激怒的，用约翰逊自己的话说，这些行动包括“炸毁一些桥梁和类似的东西，道路等等”。

如果我们采取更加整体的视角——如果我们试图理解北越的立场，并且质疑约翰逊对公众和国会所说的谎言——我们最终会得到和现在一样的局面，即在名义上由共产党领导的统一越南。但我们本可以避免美国失败的耻辱，避免付出 58 000 名美国人的生命和一百万到三百万越南人生命的代价。

多萝西：将整体思维和同情带入我们的婚姻，以令人惊讶的方式治愈了我们曾经动荡的关系，这是大多数人都认为不可能做到的。将这些相同的原则带入国际关系中，也将在全球层面上创造类似的奇迹。

更有意识地生活

虽然我们主要关注整体思维和同情作为解决个人和全球挑战的方案，但在本节中还会涉及其他同等重要的观点。这些看待解决方案的不同角度都可以归纳为更有意识地生活这一概念之下。这并不

令人意外，因为整体思维和同情都需要提升意识。

当我们致力于更有意识地生活时，我们开始意识到那些之前在潜意识层面主导我们、并在身后留下混乱的内在动机。当我们对自己形成了更有意识、更诚实的认识时，这种认知让我们能够掌控冲突，而不是被冲突所左右。当然，在国家层面上解决我们面临的全球性挑战，也需要这样的转变。



多萝西：多年前的一个阳光明媚的日子，当我在一条拥挤的人行道上行走时，一位年轻女子的出现让我震惊。她穿着一件透明的白色衬衫，里面是一件黑色胸罩。她难道不明白这是不可接受的吗？她难道看不出这对其他人来说是多么冒犯吗？这就像是她穿着内衣走在街上一样。

你可能会笑我对这件小事的反应，就像我现在也能笑看它一样，但在当时这对我来说却是一次具有转变意义的经历。我意识到，当我对她的黑色胸罩妄加评判时，我周围的一切都完全停滞了。我无法感受肩上的阳光，也无法欣赏这位女子本身的美。我完全沉浸在对她着装的批判中，以至于其他一切在我眼中都不复存在。

在最初的震惊感过后，我清醒了过来——我变得更有意识了——我意识到她的胸罩这样显露似乎并不困扰她本人。即使这困扰到其他人，那也不关我的事。那么，为什么这会困扰我呢？为什么我要让它夺走我的正能量？评判这个世界是我的职责吗？这是我想要承担的责任吗？

当我更深入地思考这个问题时，我意识到自己浪费了太多时间去评判这个世界，而没有花足够的时间去享受它。有了这个认识后，我能够放下对那位女子黑色胸罩的抵触情绪，继续前行。但由于我大部分的评判都发生在潜意识层面，要克服它需要付出艰苦的努力。

好消息是：现在这种评判性的想法很少会干扰我对生活的享受，即使偶尔出现，我也能几乎立即识别出来（“又来了！”），并能够重新回到充满喜悦和感激的状态。

这个关于女子穿着透明衬衫露出黑色胸罩的故事还有一个有趣的方面。我后来才知道，虽然在我成长的20世纪50年代，露出内衣被认为是非常不得体的，但在当时，这却被认为是非常时尚的。

有意识地生活还有许多其他好处。当我保持意识清醒时，我就处在一种同情的状态中，宽恕和爱会自然而然地流露。当我保持意识清醒时，我不会感到受伤，也没有理由生气。这就像是步入了另一个世界。

有意识地生活要求我接受事物本来的样子，而不是抗拒现实。当我们开始这个过程时，我才意识到自己对现实的抗拒远比想象的要多。每次我和马丁争吵时，我都在抗拒这样一个现实：只有他才能改变自己，而一个充满爱的环境会加速这个过程。

马丁：我们参加过的“创新倡议（Creative Initiative）”组织的一个主要教导很好地总结了接受现实的必要性，这个组织在20世纪80年代与我们共事的组织有一个重要的教导：“不要抗拒邪恶。”

“不要抗拒邪恶”出自《马太福音》5:39，这在我心中确实引起了一些抵触。由于我在20世纪50年代接受的犹太教教育，研究耶稣的教导被视为叛教行为，所以我对“不要抗拒邪恶”有一种可以理解的、无意识的抵触。但后来，当我深入研究时，这段经文成为了我生命中的重要组成部分。由于它具有禅宗般的特质，我想分享四种我发现的更好理解耶稣这一告诫的方式。

第一种方式是看到，在抗拒邪恶时，我们自己往往也会变得邪恶。在抗拒共产主义的邪恶时，美国制造了数万枚核武器，并准备实施一场规模之大将使希特勒相形见绌的种族灭绝。而在抗拒资本主

义的邪恶时，苏联也做了同样的事。如今的俄罗斯和美国之间也存在着类似的情况。而我们入侵伊拉克后造成的混乱，也显示了即使通过常规军事力量来抗拒邪恶也是危险的。

我领悟“不要抗拒邪恶”的第二种方式是将其理解为“不要抗拒现实”。这是因为现实有时看起来是邪恶的，尽管它本质上并非如此。现实就是现实。抗拒现实并不是处理当下情况的有效方式。然而，每当我说“这不可能发生”的时候，实际上事情却确实在发生，我就是在做这种无谓的抗拒。

第三种理解方式是将其视为“不要抗拒所认为的邪恶”。当然，我们只能抗拒我们认为是邪恶的事物，但这个重要的区别通常会被忽略。我们会不自觉地把我们的认知与现实混淆。在这样做时，我们可能会犯下大错。

在我过去与多萝西的争吵中，我认为她完全是错的——“邪恶”这个词太强烈了，但也差不多。我没有意识到，很多时候，我的认知是被蒙蔽的。本书的第一个故事“撕毁地图”就是一个很好的例子。当多萝西最初愤怒地冲出车时，我感到受伤，我只关注她的行为如何影响了我。我完全没有意识到，我从她手中抢过地图这个行为对她造成了怎样的影响。

我理解“不要抗拒邪恶”的第四种方式，是通过了解到甘地的非暴力抗争理念很大程度上源自耶稣的这句话。甘地视列夫·托尔斯泰为他的精神导师，他甚至将他在南非的公社命名为“托尔斯泰农场”。虽然我一直知道托尔斯泰是一位伟大的作家，但当我深入了解他的生平时，我发现他也是一位深邃的哲学家和神学家。经过长期的痛苦探索，托尔斯泰得出结论：“不要抗拒邪恶”是理解福音书和过有意义生活的关键。从托尔斯泰的“不要抗拒邪恶”到甘地的非暴力抗争理念，这之间的转变并不算大。

多萝西：对我来说，“不要抗拒邪恶”更简单。无论发生什么事，

我都学会了说“我接受这份礼物”——特别是在最初那些看起来一点也不像礼物的事情上。

马丁告诉我，虽然他不想再经历那些痛苦的事情，但如果他有一根魔杖可以让这些事情消失，他也不会这样做。这是因为他意识到，包括那些痛苦在内的所有经历，都帮助他达到了现在这种状态——我们重拾真爱，让平和进入我们的生活。

但是，他继续说，“你的偏头痛怎么说呢？我看不出那种限制你生活的疾病有什么积极的一面。真的有吗？”

起初，我确实无法对偏头痛说“我接受这份礼物”。我讨厌偏头痛。但经过思考后，我意识到我为此做了比平常更深入的自我探索工作，希望能找到童年时期可能导致偏头痛的创伤。虽然我没有找到引发偏头痛的创伤，但这个过程却让我获益良多。我的偏头痛也迫使我放慢脚步，不得不在床上度过无尽的时光，除了思考人生，我什么都做不了。我的许多领悟都来自那段时期。

我尽一切努力缓解和治愈我的偏头痛。我希望自己没有偏头痛——但既然我有，我就试着找出它们对我生活带来的任何积极影响。所以我想我已经“接受了”偏头痛带给我的“礼物”，尽管偏头痛本身远称不上是一份礼物。

抛开“不要抗拒邪恶”这个话题，转向更有意识地生活的其他方面，我有了另一个领悟：每当我感到受伤或愤怒时，我都是在错误理解宇宙运行的方式。

马丁：在多萝西说完那段话后，我们暂时“停下了写作”。起初，我并不理解为什么感到受伤或愤怒就等同于错误理解宇宙运行的方式。让我请她来解释吧。事实上，我必须让她来解释，因为我仍在消化她所说的话。

多萝西：我很喜欢那些能促使人们思考的言论。像受伤感或愤怒这样常见的情绪，怎么会是对宇宙运行方式的错误理解呢？

在我小时候，当事情不如意时，周围的每个人都会感到受伤和愤怒，所以我理所当然地认为这就是与世界互动的正确方式。带着这种观念，如果马丁说了什么伤害我的话，我就会认为他说的话是针对我的，我就会受伤。但他说的话其实与我无关。不管这些话在多大程度上是针对我的（而且通常比我想象的要少得多），他的话只反映了他自己的某些想法以及他当时所处的状态。一旦我明白了这一点，我就不会再感到受伤了。

这怎么就是对宇宙运行方式的错误理解呢？当我错误地认为马丁说的话是关于我而不是关于他自己时，我实际上是在把自己当作宇宙的中心。似乎一切都是关于我的。我需要用更宏观、更整体的视角来理解马丁当时的状态如何影响了他所说的话。有时候事实证明我只是误解了他。但当我错误地认为一切都是关于我的时候，我永远也看不到这一点。

马丁：这个解释帮助很大，尽管我必须承认这还需要我进一步思考。我也必须记住，多萝西有时会用夸张的说法来强调某个观点。

在她说话的时候，我领悟到另一种解释：为什么感到受伤或愤怒意味着我对宇宙运作方式的理解有误。当我处于这些状态时，我一定是相信这些情绪能让我更有效地得到我想要的东西，否则我就不会一直停留在这些状态中。但事实上，受伤或愤怒的情绪只会降低我的效率。这就意味着我对宇宙运作方式的理解是错误的。

国家也是同样。当对手做了他们不喜欢的事情时，他们就会生气。他们一定认为愤怒能让他们更有效地得到想要的东西，尽管这通常会产生相反的效果。国家同样也错误理解了宇宙的运作方式。

更有意识地生活的另一种方式是通过批判性思维：仔细重新审视构成我们世界观的各种假设，并摒弃任何被证明是错误的假设。即使在一个推理过程中只有一个错误的假设，也可能导致其结论不仅是错误的，甚至是荒谬的。

刚才我举了一个在个人层面上错误且隐含的假设的例子，这个假设我长期以来都未曾质疑过：期望通过表现出受伤或愤怒来得到我想要的东西。正如我现在所认识到的，这些情绪状态实际上降低了我实现愿望的效率。重新审视这个假设极大地改善了我的生活。

同样也有大量证据表明，我们当前的国家安全策略建立在一些错误的假设之上。否则，为什么自 1945 年以来投入的数万亿美元，却让我们的国家处于可能在一小时内被摧毁的境地？以下仅是批判性思维会让我们提出的一些问题：我们真的是世界上唯一剩下的超级大国吗？这又意味着什么？核武器真的形成了一个保护性的“核保护伞”吗？包括奥巴马总统在内的许多人向我们保证，我们的核武器是“安全、可靠和有效的”，而且大多数人似乎都接受了他的说法——但这究竟意味着什么？将核末日机器交到会犯错的人类手中，这到底有多安全？

多萝西：更有意识地生活的另一种方式是让我们成长起来，无论是个人还是社会层面。当我和马丁过去吵架时，我们会退化到孩子般的行为，有时会让人想起“可怕的两岁”时期。这并不令人意外，因为这些争吵中的许多都源于我们在意识层面并未察觉的童年创伤。如果我们要求自己——而不是对方——表现得更成熟，这将在很大程度上有助于化解这些争吵。

在国际层面上也是如此，所有国家（包括我们自己）经常表现出孩子般的行为，如果他们能清楚地看到自己的这些行为，一定会感到尴尬。

马丁：但作为一个物种，我们缺乏成熟度还有一个更深层的问题。科学和工程赋予了我们历史上被认为只属于上帝才有的力量：我们可以制造洪水、创造新的生命形式，并且有可能毁灭这个世界。但与我们这种近乎神一般的物理力量相比，人类在社会进步方面充其量还处在不负责任的青少年阶段。

人类一方面拥有如此强大的技术力量，另一方面在社会发展方面却如此滞后，这种鸿沟造就了一个灾难性的局面，如果人类要生存下去，就必须紧急关注这个问题。人类就像一个刚拿到驾照的十六岁少年，却不知怎么地得到了一辆高性能跑车。我们要么迅速成熟起来，要么自取灭亡。

多萝西：还有其他方式可以看待我们面临的挑战的解决方案。例如，我们还没有具体提到精神层面，尽管它在我们个人成长过程中发挥了重要作用。我们曾经犹豫是否要强调这一点，但考虑到读者可能有不同的宗教信仰或无信仰，我们决定不这样做。我们希望所有宗教和哲学背后的普世信息能够传达给那些践行某种信仰或哲学的人们。

为什么这是一个过程？

如果我们能告诉你我们是如何在婚姻中重获真爱的，而你也能立即在自己的关系中实践，从此再也不会争吵，那该多好。但事情并非如此简单。学会解决冲突是一个过程，无论是在人际关系还是国际关系层面都是如此。理解这是一个过程，可以将看似不可能跨越的鸿沟转变为一系列合理的步骤：这就是时间维度上的整体思维。

我们两个都做出了决定和承诺，要成为最好的人和最有爱心的伴侣，但这个目标是一个只能接近而无法完全实现的理想。不断接近这个理想是一个学习的过程。我们必须持续地改掉旧习惯，培养新习惯。学习是一个需要时间的过程。



马丁：还记得本书的第一个故事吗？我从多萝西手中抢过地图，导致她愤怒地冲出车外，回来后又将地图撕毁。这件事发生在我

们决心改变行为方式的八年之后。单看这个行为，似乎表明我们这些年什么都没学到，但最终的积极结果表明，确实有一个过程在起作用。这件事最后以我们一起笑对自己荒谬行为而告终。八年前，这样的结局是不可能发生的。

多萝西：要记住，你正在经历一个学习的过程，这一点很重要。否则，当你的伴侣没能达到理想标准时，你会对他或她要求过于苛刻。同样重要的是，当你自己做得不够好时，也会对自己过分苛刻。在我在双子峰撕毁地图几年后发生的一件事就是很好的例子，同时也显示了我们的进步过程是如何继续演变的。

我们当时正在向家庭治疗师谢尔顿·斯塔尔医生寻求帮助，他对我们帮助很大。在一次会谈中，马丁抱怨说，每当我无法应对争吵时，我就会说“我要离婚”。他知道我并不是真心的，但这样的话还是会伤害他。我一再承诺不会再说这样的话，但就是控制不住。每次我食言时，都会让我感到异常沮丧。

在那次诊疗中，马丁说了一些话，深深地刺痛了我。我感到一阵剧烈的疼痛，强烈到我甚至没说一句话就冲出了谢尔顿的办公室。从马丁的角度来看，我又一次愤然离开了。他再次感到被遗弃。

我坐在候诊室里试图让自己冷静下来，但很难控制自己的情绪。当我对马丁所说的话带来的痛苦逐渐平息之后，一种新的伤痛涌了上来。我为自己冲出房间的行为感到十分难过。这些年来我难道什么都没学到吗？我解决冲突的承诺难道只是空话吗？

当我终于鼓起勇气回到办公室时，谢尔顿说的话让我感到惊讶：“我发现我们的节奏对你来说太快了。”这让我如释重负！原来我并不是一个坏人——我只是一个无法承受那样节奏的人。

在我们讨论那次治疗时，我们意识到我离开马丁或说“我要离婚”的习惯，不过是我结束那些令我无法继续承受的争吵的一种方式。马丁比我更能忍受冲突，所以我们需要找到一个更好的方式让

我表达我需要喘息的需求。

一旦我们理解了这一点，我们就找到了一个更好的解决方案：我们约定，如果我们在争吵过程中，任何一方担心可能会失控或说出伤人的话，那个人不仅有权利，而且有义务不说任何话就离开房间。不说任何话这一点很重要，因为在这种情绪激动的时刻，即使说“我需要离开”这样的话，也很可能说错或被误解。

与我们关系早期的争吵不同，那时一方愤然离去会让另一方感到被抛弃，现在我们达成了一个协议：无论是谁需要离开，在冷静下来后都要主动回来修复关系。起初，我们很难相信对方真的会回来。但经过几次成功的经历后，这变得容易多了。再后来，我们甚至不再需要这个协议了，因为争吵已经成了过去的遗迹。

自从我们找到了这种暂停争吵的方式后，我就再也没有愤然离开汽车或房间，让马丁感到被遗弃。我们在这个过程中迈出了另一个重要的步伐。最终，我找到了一个新的方法，既能在需要放慢节奏时照顾好自己，又不会伤害到马丁。

这个故事揭示了这个过程中的一个重要观点。每一个“错误”都需要被视为一个新的学习机会。我们的一个朋友开玩笑说，我们遵循的是 NASA 的成功定义：失败之间的间隔时间越来越长。无论是在我们的例子还是 NASA 的例子中，这显然都是一个过程。

马丁：我们的旅程是一个过程的另一个原因是，每一段关系都有一个需要随时间积累的“善意账户”。当我们学会更好地对待对方时，这个账户的余额就从负数变成了正数，那些以前会演变成巨大争吵的小烦恼现在很快就能解决。如今，我们对彼此都心怀感激——并且用各种方式表达这种感激之情——以至于我们“账户”里的“余额”让我们几乎能“买到”任何想要的东西。

多萝西：我们有很多方式增加这个余额。有些是重大的改变，比如学会真正倾听对方。但我们也会把握更多日常的机会，比如给

对方一个拥抱或亲吻，或者轻轻的触碰，又或是打个电话简单地说一句“我爱你”。

哦，我显出年龄了。年轻人可能会发短信。

马丁：我可能也显出年龄了，但一开始我很难对多萝西说那些频繁的“甜言蜜语”。在我成长的文化环境中，男人是不会做这种事的。我们被要求独立到不需要任何人的程度。

一位朋友曾告诉我，在他年轻时，他心目中的理想形象是那种骑马进城、大摇大摆走进酒吧、独自坐在桌边、喝完一整瓶威士忌还若无其事的牛仔。这与约翰·多恩“没有人是自成孤岛”的警世箴言完全相反，我这位朋友心目中的理想男人恰恰就是一座孤岛。

检查并了解什么能让伴侣感受到被爱也很重要。在关系早期，我以为我知道如何爱多萝西。只有在我们开始这个过程后，我才明白有些我认为是在表达爱的行为，对她来说并不是这样。比如，以前当我发现她在黑暗中看书时，我会开灯问她是不是这样更好。这种行为让她很恼火。她其实很乐意在黑暗中看书，而且讨厌被打扰。

多萝西：我们已经通过几种方式克服了这个旧的冲突。在我投入到这个过程后，如果马丁误以为调节灯光对我有帮助，我就能不带任何挫败感地请他用别的方式处理。而且，我重新定义了这个曾经令我烦恼的行为，把它看作他在玩“有趣的灯光游戏”。在这个过程的早期，我会对他说：“我不想玩这种有趣的灯光游戏。”随着我们在这片新领域探索得更深入，在过程的后期，我开始意识到，即使这不是我要求的，但改变灯光是马丁试图爱我和照顾我的一种方式。带着这种更宏观、更整体的视角，那些曾经令我烦恼的事情，变成了一个温馨的提醒，让我感受到自己是多么被爱着。

马丁：科技也起了帮助作用。几年前，多萝西买了一台 Kindle 电子阅读器，这样我就不用担心她在黑暗中看书会伤害眼睛了。

多萝西：我们已经描述了发展整体思维和同情心的主要工

具——我们双方都承诺放弃为自己想要的东西而争斗，转而把所有精力都用来弄清楚什么对这段关系是正确的，然后去做正确的事。当然，这一切最终都凝聚为同情心和整体思维。

但在这个过程的早期——对我们来说大约是头十年——我们经常在“该做什么才是对的”这个问题上产生分歧，甚至为此而争吵。这真是一个循环啊！

当我们对什么是正确的事情有不同看法而陷入僵局时，我们需要外部的帮助来解开这个死结。

马丁：对我们来说，这种外部帮助最初来自一位已退休的斯坦福大学教授哈里·拉思本和他的妻子艾米莉亚，他们现在都已经过世。拉思本夫妇创立了“创新倡议”组织，这个组织帮助我们开启了这个过程，后来演变成了另一个名为“超越战争”的组织。哈里和艾米莉亚都花了很多年时间帮助其他夫妻。当我们在“什么是正确的事”这个问题上发生激烈分歧时，他们为我们带来了宝贵的智慧指导。

但哈里和艾米莉亚以及创新倡议组织只能帮助我们到一定程度。在那之后，谢尔顿·斯塔尔医生——就是多萝西曾从他办公室里冲出去的那位治疗师——成为了帮助我们更进一步的宝贵资源。需要一连串的“关系向导”，这正是说明为什么这是一个过程的又一个例子。

多萝西：重要的是要记住，这个过程的目标不仅仅是学会“公平争吵”。相反，最终的目标是如此深切地尊重和爱护对方，以至于争吵本身都会成为一种亵渎。

马丁：解决全球性挑战，比如气候变化和核威胁，也都涉及过程。从某种意义上说，怀疑论者说这些问题无法解决时是对的：在当前环境下确实无法解决。我们不能一步到位地找到所需的解决方案，但我们可以通过一系列较小的步骤，改变环境并创造此前不存在

的新可能性，最终达到目标。

所有重大的社会变革都涉及这样的过程。在1840年的选举中，反奴隶制候选人詹姆斯·伯尼仅获得了0.3%的选票。二十年后，当足够多的人开始质疑“奴隶制是人性中不可改变的一部分”这一传统观念后，这个过程发展到了亚伯拉罕·林肯能够当选总统的地步。

用作者马尔科姆·格拉德威尔的说法，社会首先必须达到一个临界点，也就是说，必须有足够多的人接受一个新想法，这个想法才能转化为社会变革。在达到临界点之前，这个想法对大多数人来说似乎太过激进，难以认真考虑。但一旦超过临界点，这个激进的概念就可能成为社会常态。具有讽刺意味的是，一旦发生这种转变，回到之前被接受的传统观念反而会显得荒谬不堪。如今，任何提议恢复奴隶制的人都会像1840年那些提议废除奴隶制的人一样成为社会的弃儿。

这就是2014年发生在牧场主克莱文·邦迪身上的事。当他拒绝向联邦政府支付放牧费时，他成为了极右翼的宠儿——直到他发表了这样一个关于非裔美国人的看法：“我经常在想，他们是作为奴隶、采棉花、过家庭生活和做事情更好，还是接受政府补贴更好？他们并没有获得更多自由。他们获得的自由反而更少了。”

福克斯新闻（Fox News）立即与他划清界限，曾经支持他的肖恩·汉尼蒂称邦迪的言论“令人极度反感”。

女性选举权也经历了一个过程，而我们现在似乎正处在另一个社会观念转变的过程中，这次是关于同性婚姻。

令人鼓舞的是，达到这种临界点所需的人口比例远比最初想象的要小。当只有极少数人口接受新想法时，很少有人会认真考虑它。但当有5%到10%的人接受这个想法后，它就开始在更大的社会范围内获得认真的关注。这时，它就达到了一个临界点。

大多数人第一次听到有人支持新观点时并不会马上响应，无论是1850年废除奴隶制，1900年女性投票权，还是当今将整体思维应

用于外交政策。但就像广告一样，当人们第二次或第三次听到这个信息时，就会开始产生影响。当大约5%到10%的人接受新思想时，这种情况就会发生，因为虽然很少有人愿意成为第一个接受最初被视为激进想法的人，但同样也很少有人愿意成为最后一个接受新社会规范的人。

只有当我们每个人都对自己的转变过程负起责任，必要的改变才能在整个社会中实现。全球的改变取决于个人的改变。

当我们牢记个人和社会的改变都是一个过程时，我们就能在个人和全球层面上都保持一种更加现实和乐观的视角。如果你还没有达到目标，也不要气馁。保持耐心，继续这个过程就好。

从这个角度来看待关乎人类生存的全球性问题，会让我们对这些问题有完全不同的认识。媒体让战争看起来依然是一个巨大的祸患，但正如我们稍后将看到的，统计数据显示，在过去三十年里，每年因战争死亡的人数大约减少了四分之三。在同一时期，世界上的核武器数量也减少了相似的比例。

在战争中丧生的人仍然太多，现有的大概12 000枚核武器储备仍然足以摧毁人类文明。但我们正在取得进步。我们希望这个进程能够加快，这样就能减少可怕的死亡，让文明毁灭的风险成为历史。

当我们把解决这些问题看作一个过程，并意识到我们已经取得了重大进展时，我们就能看到一幅比通常那种忽视已有成就的悲观论调更加充满希望的图景。

执行这个过程

一位读过本书早期草稿的朋友问我们，是如何落实那个决定，以

更整体、更富有同情心的方式生活的。他说："如果仅凭做出这个决定就能轻易做到，那么这种事就会经常发生了。"上一节已经部分回答了他的问题：虽然我们做出决定是一次性的事情，但要落实这个决定却是一个永无止境的学习过程，在这个过程中我们不断接近理想的状态。

关键在于我们的决定必须是一个真正的决定，而不是"我试试这幅新地图，看看喜不喜欢"。要成为一个真正的决定，我们的态度必须是："无论如何，我们一定要让它成功！"这一节通过一个个人例子说明，马丁要确保自己真正承诺改变——而不是自欺欺人——是多么困难。



马丁：从某种意义上说，我们的这个过程始于 1980 年夏天，那时多萝西拉着我参加了第一次创新倡议组织的会议。但我真正做出决定是在一年后，当时我们参加了该组织举办的为期一周的研讨会。那时，我已经放下了大部分抵触情绪，开始意识到"如果我想让婚姻继续下去，就必须向这些人学习"。有了这个认识，我决心撕掉旧地图，拼凑出一幅新的地图，这幅地图要体现整体性思维和同情心。

那周最让我受触动的经历之一，是观看了一部名为《三位一体之后》的纪录片，讲述了世界上第一颗原子弹的制造过程。"三位一体"是 1945 年 7 月在新墨西哥州沙漠中首次引爆这种武器时的代号。

在视频中，采访者问了几位曼哈顿计划的科学家，他们参与制造这种大规模杀伤性武器的动机是什么。这些科学家——他们都是男性——给出了相同的答案。核裂变是在德国发现的，我们必须在纳粹之前研制出原子弹。在回答这个问题时，这些受访者变得激动起来，重新体验到他们加入这个项目、投入对抗纳粹战斗时的那种兴奋感。物理学家罗伯特·威尔逊热情洋溢地宣称，如果希特勒先研制

出原子弹，可能会导致“一千年的黑暗时代，我们所理解的文明将可能会彻底终结”。

在纪录片后半段，采访者向这些科学家提出了另一个问题。当德国在 1945 年 5 月投降，他们声称要在纳粹之前研制出原子弹的动机已不复存在时，为什么他们还要继续这个项目？在回答这个问题时，他们的态度明显发生了变化。他们变得沉默，甚至有些防御性。威尔逊对自己缺乏自省深感不安，他说：

“现在回想起来，我希望当德国战败时我能……离开洛斯阿拉莫斯……我无法理解当时为什么没有这样做。但另一方面，这种想法当时根本不存在。……我们的生活就是为了完成一件事。就好像我们被设定了程序一样，我们像自动机器人一样在执行任务。”

当威尔逊听说原子弹在广岛爆炸时，他对自己所做之事感到如此恐惧，以致呕吐。

观看这个视频时，我觉得我理解为什么曼哈顿计划的科学家们在德国战败后还要继续研制原子弹。除了他们公开表示的、社会可以接受的打败希特勒这个动机之外，我认为他们还有一些“隐藏动机”——那些不为社会所接受的，甚至连他们自己的意识都没有察觉到的目标。如果我是他们其中的一员，我的隐藏动机可能会是：“我，这个经常被其他男孩欺负的书呆子，能成为战争英雄吗？我的大脑是否强大到足以摧毁一座城市？”

我认为这就是他们如此困惑的原因。考虑到他们行为的后果——在广岛和长崎，超过 10 万男女老少丧生，许多人在死亡降临之前遭受了极大的痛苦——这些未说出口的动机是如此令人不齿，以至于不能见光。我之所以这样认为，是因为这个视频让我看到了自己五年前是如何以同样的方式欺骗自己的，正如下面这个故事所要讲述的那样。

马丁：在20世纪70年代早期，我开始从事密码学研究，1975年夏天，我和同事怀特·迪菲发现一个提议中的数据加密标准存在可破解的漏洞。在大约六个月的时间里，我们试图通过正常渠道来改进这个标准，但却屡屡碰壁。最终我们意识到美国国家安全局（NSA）在这些漏洞背后，如果我们想让这个标准更安全，我们就必须公开我们的发现。我们必须与国安局对抗。当我们准备这样做时，国安局得知了我们的意图并试图阻止我们。两名高级官员飞到加利福尼亚，警告我们说公开这些信息会“严重损害国家安全”。

在他们来访之后，我坐下来思考该做什么才是对的。国安局告诉我，公开这些信息会给国家带来灾难，但我也预见到即将到来的计算机通信革命——现在我们已经看到互联网确实影响着我们生活的方方面面。保持沉默将会让人们的机密信息暴露在窥探的目光之下，包括我们自己政府的监视。在那个时候，政府监视是一个特别可怕的前景，因为就在不到两年前，水门事件揭露的这类活动迫使尼克松总统辞职。

就在我试图决定应该怎么做的时候，一个想法突然冒了出来：“别管什么对错了。你现在抓住了一个千载难逢的机会来影响事态的发展。抓住这个机会吧！”

不知怎的，一个通常会潜藏在潜意识中的阴暗动机竟然浮出水面，就像电影中那样，变成了站在我肩头的“魔鬼”。当时，我以为我已经把这个魔鬼从肩上赶走了，理性地做出了公开分析该标准漏洞的决定。但五年后，当我观看《三位一体之后》这部纪录片时，我意识到，和曼哈顿计划的科学家们一样，我也欺骗了自己。我并不是在做正确的事，而是先确定了自己想做什么，然后才为这个行为找到合理

化的理由。

幸运的是，尽管我对自己的动机有所欺骗，但我公开信息的决定最终是正确的。不过这纯属运气。如果我当时在参与曼哈顿计划，我也会和那些科学家做出同样的选择。我发誓再也不欺骗自己了，但要落实这个一次性的决定却证明是棘手的。

大约在我开始努力使标准更加安全的同时，我和我的两名学生发明了一种新型加密系统——公钥加密技术，这一技术彻底改变了该领域。如今，这项技术保护着您的电子银行和互联网信用卡交易的安全。它还保障着每天超过 50 万亿人民币的外汇交易安全，因此即使是很小的版税也足以让我成为千万富翁许多次。

遗憾的是，我们的专利并没有让我和我的学生们致富。原因有好几个，其中之一是与 RSA 数据安全公司的专利纠纷。RSA 是由我在麻省理工学院的三位同事创立的，他们想出了另一种方法来实现我们所提出的功能。

在描述他们方法的论文中，他们承认是我们发明了公钥密码学，但当被要求支付专利费时，他们却声称我们的专利无效，并让我们去起诉他们。这很可能是一种虚张声势，因为当时 RSA 公司并没有足够的资金进行专利诉讼。但我们也没有。

斯坦福大学拥有我们的专利，我们三位发明人每人可以分得斯坦福获得的专利费用的大约 10%。斯坦福将是起诉 RSA 并承担法律费用的一方。我永远不会忘记与斯坦福专利律师的那次会面。他警告大学，除非能给他至少 25 万美元的预算——相当于现在一百多万美元——否则不要启动诉讼。斯坦福不愿在一项尚未被证实的技术上冒这么大的资金风险，所以 RSA 的虚张声势得逞了，这也为后来发生的专利争斗创造了一个危险的法律先例。

几年后，硅谷一家初创公司 Cylink 的首席执行官找到我，试图获得斯坦福专利的独家授权。卢·莫里斯是一个来自费城的好斗的

犹太小个子，让我想起了在布朗克斯长大时认识的那些孩子。他的说话方式也很像："帮我从斯坦福那里拿到独家授权，我保证，我们会抓住那些 RSA 混蛋的把柄。"

这发生在多萝西和我已经承诺要做正确的事，而不是做我们想要的事之后。我应该只在有商业意义的情况下才与 Cylink 合作——而不是出于报复的欲望。

在我仔细思考后，与 Cylink 合作似乎确实有商业意义。但我对 RSA 的愤怒让我无法确定自己是否又在自欺欺人——而这正是我发誓再也不会做的事。当你在一场斗争中情绪如此投入时，很难确保自己保持客观。

我去找多萝西，告诉她我的困境，问她是否看到有什么解决办法。她问我，斯坦福大学技术许可部主任尼尔斯·雷默斯是否也像我一样在这场争斗中投入了同样的情感。他没有。她又问我，尼尔斯和我是否有相同的商业利益，这一点显然是肯定的。于是多萝西建议我让尼尔斯来做决定。这个简单而又精妙的解决方案，因为我被情绪蒙蔽了而一直没有想到。

我约了尼尔斯见面，向他说明了我的困境，并询问他的想法。他说从商业角度来看，斯坦福与 Cylink 合作显然是个明智的决定，于是我们就这么做了。这与我自己本来要做的决定是一样的，但通过这种方式，我可以确信自己没有再次自欺欺人。

各国还需要警惕"隐藏动机"，这些动机可能导致他们以非常危险的方式自欺欺人。我国声称北约东扩不会威胁俄罗斯就是一个很好的例子。1997 年，时任副国务卿斯特罗布·塔尔博特（Strobe Talbott）在一篇专栏文章中的标题甚至是《俄罗斯无需担心》。塔尔博特断言，"新北约不会对俄罗斯构成威胁。"然而，随后的许多行动都违背了这一断言，2016 年初，美国宣布计划在与俄罗斯接壤的北约国家部署重型武器。尽管许多西方人质疑北约东扩是否在普京

2022年入侵乌克兰中起到了作用，但我认为确实如此。这并不是为俄罗斯的入侵开脱，而是为了表明局势比双方大多数人接受的简化叙述更为复杂。这与我之前和多萝西的争吵类似，当时我们每个人都对事件有一个过于简化的版本，认为自己是无助的受害者，而对方则完全应该受到责备。正如我在第一章的顿悟中所看到的，这种想法剥夺了我们解决不可容忍局面的能力。

从塔尔博特六年后出版的回忆录中，我们可以看出他的一些想法。他描述了1993年的一次会面，当时俄罗斯外长对他说："你知道，你们不管我们喜欢与否就告诉我们你们要做什么，这已经够糟糕的了。别在伤口上撒盐，还要告诉我们服从你们的命令符合我们的利益。"塔尔博特描述他的助手随后抱怨说："这就是当你试图让俄罗斯人吃菠菜时会发生的事。你越是告诉他们这对他们有好处，他们就越是想吐。"他接着总结道："在我们这些负责对俄政策的人中间，'实施菠菜疗法'成了后来几年我们主要活动的代名词。"



马丁：关于斯坦福与RSA的专利之争。尽管斯坦福与Cylink合作，我们仍然没能从专利中赚到多少钱，而RSA几年后却以2.5亿美元的价格被收购。但是，我不仅不再对那三位创立RSA的麻省理工学院同事生气，现在反而和他们成了朋友。我还和公司CEO吉姆·比德佐斯成了朋友，而他当时正是指挥这场法律战的人。这是怎么发生的呢？

在专利战结束后，随着多萝西和我在这段旅程中不断前进，我意识到对同事们怀有怨恨与我的新关系地图是不相符的。我试着从他们的角度重新思考这场法律战，就像我学会了从多萝西的视角来看待我们的婚姻矛盾一样。这种整体性的、富有同情心的视角帮助我认识到，RSA是如何认为是我挑起了这场争端的——这与我之前的

想法完全相反。我主动接触了吉姆·比德佐斯，他做出了非常积极的回应。他帮助我重新联系上了那三位同事。很快，我们就能将敌意转化为友谊。

类似的事情也发生在与国家安全局的冲突中，化解这场冲突的功劳要归于鲍比·英曼海军上将，他在20世纪70年代末担任该局局长。在我们争执最激烈的时候，他主动来找我，并告诉我，他是不顾国安局其他所有高层的建议才来见我的。英曼说他理解他们的担忧，但他认为谈一谈并无害处。他希望这样做可能会带来一些好的结果——这是一种更具整体性的做法。

国安局的其他人一定是把我描绘成了魔鬼，因为英曼对我说的第一句话就是："很高兴看到你头上没有长角。"我也回敬了同样的恭维，因为我也曾把自己看作卢克·天行者对抗国安局的达斯·维德。当时我才三十出头，所以年轻英雄的角色比现在七十九岁的我更合适。

我与英曼的关系一开始很谨慎，但随着我们开始理解彼此的顾虑，这种关系逐渐发展成了友谊。在2014年的一次采访中，当被问及如果回到四十年前，他是否会做出同样的决定来阻止我们的工作时，他回答说："与其小心翼翼地确保他们不会损害（国安局的情报行动）……我更应该关注他们能多快使（加密技术广泛）普及。"他举例说，F－35战斗机设计的部分内容被盗就证明了，强大的商用加密技术实际上符合国家更广泛的安全利益。

不出所料，有朋友总比有敌人好。举个例子，英曼海军上将和吉姆·比德佐斯都签署了一份支持声明，支持我为使我们的核战略采取更客观、更注重风险评估的方法所做的努力。如果他们不同意这份声明的内容，他们就不会签字，如果他们不信任我，他们也不会这样做。

事实上，两个曾经的死敌现在成为了愿意采取这种行动的朋友，

这证明即使是根深蒂固的敌意也可以化解。但只有当我们撕掉旧地图，开始遵循通向整体性思维和同情心的新地图时，这些方法才会显现出来。

培养同情心

字典将同情心定义为“对他人的苦难或不幸的同情怜悯和关切”，但在我们看来，它的含义远不止于此。对我们而言，同情心是接纳所有的创造及我们在其中的位置。这是一种存在状态。当我们偏离这种状态时，生活就会变得支离破碎，这提醒我们要重新致力于始终保持同情心的理想。因为要做到始终保持同情心是不可能的，所以我们要做的是练习同情心。培养同情心对于拼凑出一幅新的关系地图至关重要。



多萝西：学会如何去爱和被爱是我生命中如此重要的一部分，而同情心对于实现这一目标至关重要，为此我已经花了超过三十年时间来研究它。根据我们的经验，带着批判、恐惧、愤怒或仇恨行事，必定会摧毁爱。这样做会让人无法保持同情心，也无法看到更大的整体图景，而这种整体图景对于在我们的婚姻和世界中创造真正的和平来说是必不可少的。

探索同情心在很大程度上一直是一场自我引导的旅程。我读了很多书，与许多人交谈，最重要的是探索了自己内心在追求同情心时的挣扎。最后这一点至关重要，因为在这个过程的早期阶段，我经常发现自己处于一些似乎不可能保持同情心的境况中。

当马丁一次又一次用同样的方式伤害我时，我怎么可能不产生评判、恐惧或愤怒的情绪呢？当然，正如我现在所知道的，在他的视

角里，情况往往恰恰相反，是我在伤害他，他才是受害者。在我们培养出同情心之前，我们都徒劳地想要改变对方，却没有把注意力放在最需要关注的地方：改变我们自己。

同情是几乎每个问题的答案。如果我能立足于同情的世界——就像现在我几乎任何时候都能做到的那样——那么就不可能让我失去平衡。

马丁：从多萝西的话中可以看出，这段“通向同情之地的旅程”并非一帆风顺。让我们感到意外的是，最艰难也最重要的部分是学会对自己怀有同情之心。在接下来的几个故事中，你会看到这方面的一些例子。

多萝西：在学会对自己和他人富有同情心的过程中，有五个工具证明是无价之宝。第一个是，当我失败时，不要灰心或沮丧，而是要温和地、富有同情心地让自己重回目标。从禅宗的角度来看，当我无法保持同情心时，我必须对自己怀有同情心。这并不意味着放纵自己。相反，每一次失败都成了一个重新致力于目标并从经验中学习的机会。

达到同情的第二个关键工具是相信我真的能做到，即使在多次失败之后。现在我明白了，那些都不是失败，而只是通向最终目标的过程中的一个个步骤。

第三个关键工具就是单纯的练习。当我感到受伤、愤怒或被不公平对待——因此无法对他人怀有同情之心时——我会提醒自己我想成为怎样的人，并练习从那个理想的状态出发，而不是从痛苦的状态出发。当我感到批判或责备他人时，我也会这样做。只有通过不断练习同情，我才能在需要时越来越熟练地唤起这种品质。

从我试图向感兴趣的朋友们传达这一点所遇到的困难来看，我认为练习的重要性既难以理解又对成功至关重要。起初，我往往会陷入痛苦的情绪中。但在某个时刻，我意识到我需要放下过去的痛

苦，去感受周围一直存在的喜悦，这种喜悦一直在等待着我静下心来去接受它。我已经做了足够多的事情来治愈自己的伤痛，是时候向前看了。喜悦比痛苦有趣得多。正如一句佛家谚语所说：痛苦不可避免，但受苦却是可以选择的。

在学习同情的过程中，我发现的第四个宝贵工具是要记住，我这样做不仅是为了自己，也是为了拯救世界。如果我都学不会这一点，我又怎么能要求世界各国表现得更理性、和平共处呢？反过来说，如果有足够多的人做出这种改变，我深信在更广阔的世界中将会发生令人惊叹的事情。当我面对似乎无法逾越的同情障碍时，这一直是激励我的重要动力。通过铭记我们每个人的生活方式将决定人类是否能够生存，我常常能找到超乎寻常的力量。

我发现的第五个也是最后一个培养同情的关键工具是感恩：感恩生命，感恩这个美丽的世界，感恩找到这条道路。当我处于深深的感恩状态时，同情之心会自然而然地流露出来。

当我们最初写这一部分时，我把宽恕列为第六个工具，但后来我意识到它其实是同情的结果，而不是达到同情的工具。一旦我对我认为伤害过我的人产生了同情之心，宽恕就会自然而然地发生。事实上，同情超越了宽恕。这是一个更高层次的与那个人和解的状态，至少在我内心是这样。在内心与他达成和解，让我摆脱了怨恨，也不再被痛苦的记忆所困。

马丁：多萝西在如此深层次和全面的层面上探索同情，在很多方面都对我有益。这让她能够以我一直渴望的方式来爱我，而这种爱我之前只在我们最初热恋时才体会过。这也以另一种方式给予了我祝福。与一个将毕生奉献于始终以同情之心回应他人这一理想的人如此亲密地相处，给了我一个可以效仿的榜样，也让我看到了一种我原本认为不可能存在的生命状态的“概念验证”。但丁有他的贝阿特丽切，而我有我的多萝西。她确实无愧于她名字的含义——上帝

的礼物。

多萝西：住口！我虽然喜欢你说的话，但这让我脸红了。

马丁：好吧，当我跟随你走在这条通向同情的道路上时，我也发现了另一个有用的工具。每当有人伤害了我，我会想“他怎么能这么残忍？”或“愚蠢”或其他负面特征时，我都会在自己的经历中寻找，看看我是否也做过类似的事情。而通常，我确实做过。

对于一些小事，比如在拥堵的交通中有人突然加塞，这种方法并不难实践。但对于更具个人冒犯性的事件，我需要花更长的时间，像剥洋葱一样层层深入，才能找到我自己也有过类似不当行为的事例。但随着时间推移，我总能找到这样的例子。这不仅为我的生活带来了更多内心的平静，还帮助我磨平了许多棱角，使我成为一个更有爱心、更讨人喜欢的人。

多萝西：奇怪的是，虽然变得富有同情心让我们两个人的生活都变得无比美好，但当人们听说同情心在我的生活中扮演如此重要的角色时，他们常常会提出异议。这些异议通常可以归为两类。

第一种常见的反对意见是，我研究同情对世界状况毫无帮助。马丁的一位同事，另一位斯坦福教授是这样说的：“这对印度挨饿的人有什么帮助？”另一种常见的反对意见是质疑我为什么要对希特勒怀有同情心。我觉得很奇怪，为什么人们会直接跳到这种极端的例子，而不是先考虑身边更贴近的情况，但这确实是一种很普遍的反应。

马丁：我想我找到了答案——或者至少是一个答案。几乎每个人都会说他们想要富有同情心，很多人可能认为自己已经很富有同情心了。当你谈到自己为了尽可能富有同情心而付出的努力时，这会让人感到有压力。在某种程度上，人们知道他们应该对此感兴趣，但他们被其他事情占据了太多精力，不想被这个问题打扰。所以他们会想出一些借口来为自己开脱。

多萝西：哎呀！你这样说是不是太过于评判了？

马丁：我现在能理解这话听起来确实是这样，但等我说完你就不会这么觉得了——因为我自己也曾犯过同样的错误。

在1980年我们参加的第一次“创新倡议”会议上——这是我们这个过程的第一天——他们向我们播放了一段关于人类需要更好地保护地球的视频。视频中大量讨论了回收利用的问题，以及需要采取长远的眼光，而不是仅仅关注当下的需求。

在视频结束时，我提出了异议——就像人们反对你研究同情心一样。我说：“我同意我们需要关注文明的长期生存。但如果要谈论长期的话，那50亿年后太阳燃尽时我们该怎么办呢？”

我其实是在寻找一个借口，哪怕是再牵强的借口，来逃避参与。所以我并不是在评判那些以希特勒为由反对你研究同情的人。但是，既然这种防御机制如此普遍，我认为有必要指出这一点——同时也要对受这种心理影响的人，包括我们自己，保持同情心。虽然我当年那个“50亿年”的评论确实很荒谬，但我并不为此感到尴尬。事实上，我多年前说过这么荒谬的话反而有其积极意义，因为这帮助我对现在提出类似异议的人保持同情心。

多萝西：现在你解释了之后，我明白了我最初认为是评判性的观点其实很有价值。如果你能从1980年那时的状态发展到今天这样——连“关系冲突中的豌豆公主”都感到与你的婚姻是种祝福——那么正在阅读这本书的人，即使面对看似无法改变的伴侣，也能保持希望，相信根本性的改变是可能的。

回到那些“反对者”，当然，仅靠我一个人研究同情心，确实不能解决世界饥饿问题。但是，如果更多的人致力于培养同情心，我们就更有可能找到解决方案。我只能掌控自己的生活，但我衷心希望这个星球上能有更多的人加入这种对同情的追求。也许写这本书能够有所帮助。

至于对希特勒的同情心，他造成的人类苦难让我感到震惊，我无法想象过他那样的生活，或是什么原因导致他做出如此可怕的事情。那一定是人间地狱。我不愿任何人过那样的生活。如果我的愿望能实现，他对他人造成的所有可怕伤害都不会发生。

马丁：这个关于对希特勒怀有同情心的异议让我想起了我在“创新倡议”学习《登山宝训》时遇到的一个难题：“要为迫害你们的人祷告。”这怎么可能呢？

但现在这对我来说完全说得通了。我祈祷不是为了让他们更成功地迫害我。相反，我祈祷是希望他们能获得洞察力、同情心和内心的平和，如果这样，他们的不当行为自然就会停止。我们的目标是对整个世界和世界上的每一个人都怀有同情之心。

多萝西：我希望那些通过举极端案例来质疑我们追求价值的人，能够更多地去关注如何对令他们烦恼的伴侣、做了看似不可原谅之事的邻居，或是在路上突然加塞的司机保持同情之心。人们尝试这样的实验又有什么损失呢？

马丁：同样的道理也适用于一个国家的公民尝试去理解对手国的观点，并对那个国家怀有同情心，而不是仇恨。他们又有什么损失呢？就像当别人激怒我时，我会在自己的经历中寻找类似的错误行为，这种做法对我很有帮助一样，各个国家——包括我们自己的国家——也会从这种练习中获益良多。

多萝西：我发现同情心能解决大多数人际问题，我确信这一点在国际关系中也同样适用。当你想到他人经历过的一切，或是想到他们作为造物的奇迹这一点时，就不可能对他们继续生气或感到被伤害。但在这个过程的早期阶段，我们很容易忘记这一点。

当我在处理人际关系问题时，如果我能以同情之心去面对，问题本身可能不会消失，但它对我的负面影响会减轻，这通常就足够了。当然，有时确实需要对方做出改变，但如果我能以同情之心去应对，

而不是愤怒地、带着评判地要求对方改变，那么对方就更有可能做出改变。

奉献和正直对于培养同情心来说至关重要。只有在我下定不移的决心追随同情之路后，同情带来的内心平和才降临到我身上。我必须相信同情一直环绕在我周围，只等着我敞开心扉接纳它。我真的无法用其他方式来表达这一点。同情就在那里，只要我愿意追寻。当我的愤怒和评判消散时，同情和喜悦就会涌入填补这份空虚。



第三章
保持好奇，而非愤怒

在我们从旧思维模式转向新思维模式的过程中，最重要的改变之一就是学会提出问题而不是发怒——要“保持好奇，而非愤怒”。但首先，我们必须停止让愤怒控制自己，从指责他人转向承担责任。这个至关重要的观点虽然在前文已经简单提到过，但在接下来的章节中值得更深入地探讨。

从指责走向责任

多萝西：在我们婚姻的早期，如果马丁做了让我生气的事，而我因此不好地对待他时，我认为这是他的错：是他让我生气的。在我们的新思维模式中，没有人能让我生气。不管我们的愤怒看起来多么合理，我们每个人都要为自己如何对待他人负完全的责任。

在这个修复过程的早期阶段，马丁做的一些事情仍然会让我生气，但现在有了一个关键的区别。如果我控制不住自己而伤害了马

丁，我不能把我的不当行为归咎于他。一旦我平静下来，不管他是否为我认为他做过的事道歉，我都有责任为伤害他而道歉——而且有时候我以为他做的事和他实际做的事有很大的不同。

马丁：当然，这种情况是双向的。我不能把我的不当行为归咎于多萝西。我需要认识到，有时我可能会误解无心之言当作是侮辱，而且不管我认为她做了什么，当我错待她时，我也同样有责任无条件地道歉。我不能说“对不起，但是……”那个“但是”会完全抵消我的道歉。而且我不能仅仅是说说而已，我必须真心为自己伤害了我珍爱的妻子而感到抱歉。

不出所料，一开始有些时候我们两个人都无法达到如此成熟的水平。当这种情况发生时，我们必须重新振作起来，重新承诺实现我们为关系设定的理想目标。而且我不能因为多萝西偶尔做不到而对她心怀怨恨，因为我自己也曾经做不到。

多萝西：对我来说，一开始要承认自己犯错也是个真正的难题。当争吵爆发时，我总觉得是我一个人在努力维持关系，而马丁只是任由他的怒火肆意蔓延。

马丁：我也有完全相同的问题，这就引出了一个重要的问题：一个人如何区分我们的情况——不关注对方的错误对我们最终的成功至关重要——和伴侣不愿承担责任的情况？这种区分确实很困难，虽然我们没有完整的答案，但我们可以提供一些建议。

如果你的伴侣对酗酒、吸毒、暴怒、身体虐待、赌博、说谎、不负责任的消费、性瘾，或是任何其他成瘾，那么必须先处理这些成瘾问题，这个过程才有成功的希望。成瘾的人无法建立全面的视角，因为他们过于专注于成瘾对象。这同样适用于那些比成瘾程度轻但足以妨碍建立全面视角的强迫行为。

我们还发现寻求公正的专业意见很有帮助。多萝西当时在看一位心理咨询师，我觉得他对我们的情况有着失真的认识。他只听到

了多萝西的说法，并不知道我必须忍受的种种。所以，在获得多萝西的同意后，我去见了这位治疗师。在我描述完自己这边的故事——我在努力改善我们的关系，而她却没有——后，他微笑着告诉我，多萝西描述的也是同样的情况，只是我们的角色对调了。这让我意识到一个重要的转变——我应该专注于纠正自己的错误，而不是试图改变多萝西。

多萝西：这让我们想到一个相关的、同样重要的问题。如果你的伴侣不愿意付出这个过程所需的艰苦努力，那么致力于寻求全面、富有同情心的解决方案又有什么意义呢？根据你的具体情况，这个问题有四个答案。

首先，可能只是看起来你的伴侣没有尽到自己的努力。在早期阶段，我们两个人都有这种感觉。但通过坚持这个过程，我们最终意识到我们最初的看法是多么错误。

其次，你最初的认知可能是对的，但当你努力成为最好的自己时，一个真正有价值的伴侣会被你的榜样所打动，并愿意效仿。

第三，即使你的伴侣没有投入到这个过程中，而你决定继续维持这段关系，你的生活仍然会变得更好。这是一个古老但真实的说法：吵架需要两个人。虽然生活不会像你们两个人都努力改善关系那样好，但也比你们谁都不付出要好得多。

第四，如果你最终不得不结束这段关系，你在下一段关系中会处于更好的位置。如果你已经从指责转向承担责任，你的下一段关系会有更大的成功机会。而且，无论你的关系最终如何，你都在为提升世界亟需的全球意识做出自己的贡献。

马丁：无论你的伴侣做什么，致力于寻求全面、富有同情心的解决方案，除了虚假的自尊，你确实没有什么可失去的。相反，你有很多可以获得的。根据我的经验，我要说你能获得一切。

你根本没在听

多萝西：在我和马丁过去的许多争吵中，感觉自己的话没有被听进去是一个根本原因。回想起来，我怀疑他的愤怒和沮丧也很大程度上源于感觉自己的话没有被听进去，尽管他往往不会用这些字眼来表达。

马丁：在我们关系的早期，我对自己的感受是如此的不敏感，以至于我无法想象自己会说出“我觉得你没听进去我说的话”这样的话。我会用一些更“逻辑”的说法，比如“你错了！”

多萝西：有一天，在我们已经取得很大进步但还远未达到今天这种状态时，我们为了一件“重要”的事情发生了争吵，不过现在我们两个人都记不起来具体是为了什么了。但我们两个人都清晰地记得，也是真正重要的是，我们用一种令人惊讶的方式突破了那个之前看似无法逾越的障碍——我感觉自己的话没有被听进去的问题。

马丁：随着争吵的进行，多萝西说了我已经听过无数次的话：“你根本没在听！”于是我也说了我同样说过无数次的话：说她错了，我每个字都听到了。

我们又重复了几个回合，她一直在喊“你根本没听我说话！”，而我则大声反驳说：“我在听啊！我的耳朵一直竖着呢。你想让我听什么？直接说吧。”

在过去，每一次这样的重复都会让我们两个人变得更加沮丧和愤怒。但在这个时候，我们已经取得了足够的进步，虽然多萝西坚持要让我听进去她说的话，但她并没有对我发火。她坚持自己的立场，但并没有攻击我。

多萝西：在那个更成熟的层面上，马丁做了一件事，打破了旧有的怨恨之墙。他问我是如何知道他没在听的。我告诉他，如果他真

的在听，他的行为就会有所不同。

马丁：一开始，多萝西的回答似乎并没有什么帮助，因为我完全不知道自己能做些什么不同的事。我感到沮丧，对她说："我已经尽我所能地在听你说话了，但既然你仍然觉得没有被听进去，那一定是还有什么我可以做的。到底是什么呢？"

我并没有真的期待得到答案，但让我惊讶的是，多萝西回答说："你刚才就做到了。"

我立刻感到困惑和难以置信。我到底做了什么让她觉得被倾听了？

多萝西：起初，我的回答让我和马丁一样感到惊讶。我原以为我想让他听进去的是关于争吵源头的那些话——也就是我们现在都已经记不得的事情。但实际上，我真正想要的是他不要否定我的现实感受。我并不需要他同意我的观点，因为我也可能会犯错。但我需要他对我说的话和感受保持开放态度。我需要他理解我的观点。我需要他"保持好奇，而非愤怒"。

马丁：在短暂的难以置信之后——难以相信如此微小的改变竟能突破这个看似无解的困境——我意识到了多萝西刚才说的话中蕴含的智慧。只要我一直告诉她说她感觉没被听进去是错的，我可能是听到了她嘴里说出的字，但我并没有听到她内心深处传达的信息。我确实没有在真正地倾听。

多萝西：你刚才说的点出了解决这场争论的另一个重要之处。我说"你没在听"，但我真正的意思是"我觉得自己没有被听见"。从某种程度上说，你是对的。你确实在听我说的话。但就像你刚才指出的，你对我内心深处传达的信息充耳不闻。谢谢你帮我解释清楚了这一点。

当我终于感受到被倾听时，最初的争吵烟消云散了，这成为了我们人生旅程中的一个重要时刻。这一课对我们两个人都带来了巨大

的收益，因为我也必须对马丁说的话和感受保持开放的态度。之前，当我感觉自己没有被倾听时，我太过专注于自己的痛苦，以至于他也感觉自己没有被倾听。当他终于不再坚持说他在听（我知道他其实没在听）时，我也能够更加开放地理解他的观点了。

当你不理解伴侣时提出问题，并真正倾听彼此的声音，这是建立成功关系的关键。在我们的旧思维模式中，我们认为只要听到对方说的话就是在倾听。而在我们逐步构建的新思维模式中，倾听远不止是听到对方说的话那么简单。它需要我们对新想法保持开放态度，即使这些想法一开始可能看起来很疯狂，因为它们来自我们现有参考框架之外。有时候，我们会共同认定这个新想法确实是疯狂的。但这是一个共同的决定，而不是强加的最后通牒。

马丁：有时看似疯狂的想法反而会变成绝妙的点子。具有讽刺意味的是，我在技术工作中早就明白这个道理，却没能意识到它在个人生活中也同样适用。

当我刚开始从事密码学工作时，我的同事们都说我疯了。他们指出美国国家安全局（NSA）已经领先了几十年，而且拥有庞大的预算。我怎么可能发现他们还不知道的东西呢？而且，我的同事们接着说，如果我真的做出了什么好的成果，国安局就会把它列为机密。

这两个论点都很有道理，后来也确实困扰了我。但这项工作的成功表明，有时“愚蠢”也是明智的。（后面“愚蠢的智慧”部分会有更多例子。）

多萝西：我们的新旧思维模式之间还有一个重要的区别。在转变之前，我们认为必须通过争斗才能在最终的协议中得到我们想要的东西——如果我们能达成协议的话。在新的思维模式中，我们的最终目标是找到一个能满足双方需求的解决方案。要找到起初看似不可能的方案需要耐心——但我们的经历表明这是可以做到的。

马丁：在我们处理分歧的旧方式中，当一方在说话时，另一方总

是忙着想反驳的论点，以至于我们根本无法真正听到对方的声音。这导致了一个适得其反的恶性循环：我们每个人都觉得自己没有被倾听，因此变得越来越沮丧。

多萝西：关于需要倾听对方说话的另一个很好的例子发生在我们接受谢尔顿·斯塔尔的婚姻咨询时。当时马丁在描述一件我做了让他受伤的事。他的描述与我的体验如此不同，以至于我感到受伤，并提出了反对。我不是他所描述的那个恶毒的人！当然，我打断他的话只会加重他的痛苦。幸运的是，谢尔顿及时介入，建议我与其反对马丁对事情经过的看法，不如说："那一定感觉很糟糕。"

这既认可了马丁的感受，也没有违背我对事情经过的理解。我照做了，效果很好。又一次神奇的体验。

这是如此有力的经历，以至于我们认定"那一定感觉很糟糕"可能是婚姻中最有价值的一句话之一。至少，在我们的婚姻中它变得如此重要。一旦双方的感受都得到尊重——即使他们并不完全认同对方的观点——解决潜在冲突的过程就可以开始了。

马丁：这个问题在国际层面上同样存在，造成了巨大的生命损失和痛苦。

当前的叙利亚内战就是一个例子。[本文写于 2016 年，当时内战尚未结束，之后阿萨德被赶下台。]美国认为俄罗斯对我们关于巴沙尔·阿萨德杀害本国人民的关切充耳不闻。2012 年，希拉里·克林顿在担任国务卿期间总结了这一美国观点，她谴责俄罗斯和中国拒绝允许联合国安理会通过谴责阿萨德行为的决议案是"十分卑劣的"。克林顿国务卿关于需要制止流血事件的观点是对的，但称俄罗斯"卑劣"并不能帮助实现这一目标，就像我告诉多萝西我在听她说话，而她知道我并没有真正在听一样毫无帮助。正如我问多萝西她是如何知道我没在听，从而在她的怨恨之墙上打开了一道缝隙那样，我们需要对俄罗斯为何不愿允许联合国安理会通过决议保持好

奇——而不是愤怒。

俄罗斯不愿谴责叙利亚暴力事件的很大原因，可以追溯到它此前同意通过一系列谴责利比亚暴力事件的联合国安理会决议后所发生的事。俄罗斯认为西方错误地利用这些决议作为政权更迭的依据，最终导致卡扎菲被杀害。

对此，时任俄罗斯总统梅德韦杰夫在被问及俄罗斯在利比亚的经历是否影响了其对叙利亚立场时回答道：

> “当然，这影响着我们的立场…当利比亚决议案被通过时，我们认为我们的国家会进行协商和对话，同时我们会向利比亚领导人发出一个严肃的信号。但不幸的是，事情的结局并非如此。[西方]一直告诉我们不会有军事行动，不会有干预，但最终他们发动了一场夺去许多生命的全面战争…所以，利比亚发生的事确实影响了我的立场，并继续影响着俄罗斯对叙利亚冲突的立场。”

关于美国和俄罗斯在利比亚和叙利亚问题上的不同观点，还有很多可以讨论的。但这里的重点是，双方都在自说自话，就像我和多萝西过去那样。如果要避免不必要的流血事件，双方都需要对彼此的观点保持更多好奇。

多萝西：保持好奇而不是愤怒；学会真正倾听对方；不否定他人的现实感受，这些都是我们在婚姻中学到的最重要的功课。这些同样也是世界各国最需要学习的重要课题。

大事还是小事？

马丁：关于多萝西感觉没被听见而我却坚持说我在听的那个故事颇具讽刺意味，因为五年后，一个几乎完全相反的事件发生在我和父亲之间。这一次，是我感觉没被听见，而他则需要保持好奇而不是

愤怒。我从加州飞到纽约探望我的父亲和兄弟一家。一天晚上，我请我当时 24 岁的侄女共进晚餐。当我晚上回到父亲家时，他评论说她不应该使用这么多发胶，因为摸起来不舒服。我尽可能用一种随意的语气告诉父亲，最好不要摸她的头发。她已经不是小女孩了。我在说这些时特别小心谨慎，因为虽然我知道他所有的孙女都不喜欢被那样对待，但他却一无所知。他很可能会因为我说的话而大发雷霆。

他一开始就否认我所知道的事实："啊，她们喜欢这样。"

我很清楚事实并非如此，因为我不仅在晚餐时听到侄女说过相反的话，而且我的女儿们以前也多次和我说过同样的事。但是，应侄女和女儿们的要求，我一直对此保密，以免影响她们和祖父的关系。我告诉父亲，虽然他可能认为她们喜欢他摸她们的头发——而且他的孙女们也太爱他了不忍心告诉他实情——但实际上她们更希望他不要这样做。

果然，他勃然大怒。他气势汹汹地追问："你怎么知道的？谁告诉你的？谁在背后说我坏话？"

我告诉他我是怎么知道的并不重要，但我很确定这一点。这让他收起了手枪，转而拿出了重型火炮："你是说我是个龌龊的老头吗？"

我谨慎地避开他设下的陷阱，试图把问题引回到一个更合理的层面，专注于处理这个不受欢迎的摸头发问题。当他无法让我在这个问题上让步时，他接着指责我不尊重。对他来说，尊重意味着即使长辈错了也要顺从——但对我而言，虚假的认同才是不尊重，因为这意味着认定他们无法面对现实。我尽可能温和地试图向他解释这一点。

在这场对抗的最初几个小时里，他试图用几种策略让我退让。首先，他摆出愤怒的架势。当我还是个小孩子的时候，他的脾气总是

让我感到恐惧，因为那时他掌控着我的生死。但我已经克服了足够多的童年创伤，所以这次我没有落入这个陷阱。在我们人生的这个阶段，我已经五十岁了，而父亲八十七岁，所以他在身体上已经不能对我构成威胁。

接着他大发脾气。多年前，他曾经用过这个策略，而且还成功了；在一次争吵中，他甚至躺在草地上用拳头捶打地面。当时我走过去，轻拍他的背直到他停下来。但我从那次经历中吸取了教训，不会再犯同样的错误。如果他现在要发脾气，我想，就让他发吧。他最终会恢复正常的。

最后，他使出了杀手锏："我已经不年轻了。你这样会气死我的！"

这个招数对我来说是新的，但我在心里暗暗发誓，即使这样也不能强迫我承认黑就是白。

在这些让我认同那些女孩们——现在已经是年轻女性了——喜欢他触摸她们头发的尝试都失败后，我父亲退而求其次，说我在小题大做。他建议我们干脆把这件事放下。我试图对他说类似这样的话，虽然由于他不断对各个部分提出异议，我的话可能说得断断续续：

> "爸爸，我理解在你看来我的担忧是小题大做。但你说得对，对我来说，这确实是一件大事。
>
> 我也理解我说的话对你来说可能毫无意义。这是因为五年前，我在和多萝西的一次类似争论中站在对立的一方。她一直告诉我说我没在听，尽管我确信自己听到了她说的每一个字。起初，她说的话对我来说也毫无意义——但最终，通过提出正确的问题，我开始明白她的观点是有道理的。
>
> 我曾经也处在你现在的位置，所以我能理解你的沮丧和困

惑。但在我能理解多萝西的立场之前，我必须先放下抵触情绪。同样地，要让你理解我说的话，你需要对为什么在我看来这件小事会变成一座大山感兴趣。你需要停止告诉我我是错的，而是开始多问一些问题。

当你准备好了，就告诉我。但是我不愿意继续维持我们长期以来那种浅层的关系模式。我希望我们能谈论的不仅仅是天气。我爱你，我希望我们能建立一种更深层的关系。”

对此，我父亲的回答很有深意：“还是不要太深入了。那里面可能有危险。”在他成长的那个年代，这确实是事实。不幸的是，对太多人来说，这种情况至今仍然存在。虽然我不知道具体该如何实现，但我确信我和父亲可以做得更好。我只知道，在这么重要的事情上，当他完全错误时，我不能随意附和。

我们的争吵发生在我即将返回加州前的一天，这场僵持一直持续到我访问结束。我不得不在父亲仍然生气的情况下离开，这让我感到很难过。

在接下来的几个月里，我尝试用不同的方法来打破僵局。后来多萝西建议我给他写一封信，告诉他我的感受——不是说他错了，只是表达我的感受。我试着告诉他，我们之间仍然存在隔阂让我感到多么难过，以及我多么渴望与他建立一种真实的关系。我说，虽然我知道他当时可能感受不到，但我深深地爱着他。

几天后，我们回到家，发现答录机里有一条留言。父亲用充满讽刺的语气对我说：“可怜的小男孩。你太——伤心了。长大点，像个男子汉！”

多萝西和我一致认为最好不要回应，所以我就把这件事放下了。我开始怀疑这场争吵是否能够得到解决。然后，在那条答录机留言之后不到一周，父亲又打来电话。这一次，我正好在家。我接起电

话，听到父亲说的话即使到现在，多年之后，仍然让我感动得热泪盈眶："对不起。我怎么能这么愚蠢？我爱你，不想伤害你。我需要做些什么？"

我告诉他和五年前多萝西告诉我的一样的话："你已经做到了。"

关于他触摸孙女们头发的争论，比多萝西和我当时争吵的那件已经记不清的事要重要得多。但是，就像多萝西和我的经历一样，解决根本冲突的第一步就是不要否定对方的体验。当我父亲问"我需要做什么？"的时候，他做到了这一点。

他告诉我，他会更加尊重孙女们的意愿，在他生命的最后十一年里，他对待她们的方式确实发生了改变。在那段时间里，他不仅对她们更加尊重，而且他和我之间也建立了一种让我永远感激的关系。我们不仅能以新的方式处理不当触碰头发的问题，还能应对接踵而来的其他问题。这些问题过去常常让我措手不及，但现在感觉就像是在驾驭一个巨大的浪头冲浪。那是多么令人兴奋的体验啊！

我们关系中的一些变化使得这一切成为可能。我的行为让父亲清楚地明白，我不再愿意扮演那个仍受制于他生杀大权的小男孩角色。也许更重要的是，我的行为向他表明，我并不是想要凌驾于他之上。相反，就像我和多萝西的关系一样，我致力于寻找一个对双方都有益的解决方案——一个整体性的解决方案。

举个我"驾驭巨浪"的例子。父亲最爱使用的语言陷阱之一就是对我或我的兄弟们说："当孩子比父母更成功时，这个父母就是成功的。"你要如何回应这样的话呢？任何回答似乎都不太恰当。

由于我们之间的新型关系，我只是微笑着打趣道："那么爸爸，你一定是一位非常成功的父亲了。"他也会笑着回应——这种情况发生过不止一次——并对我说："你可真是让我无计可施啊！"我如实回答："你说得对。"父亲听后会发出更多善意的笑声。

我父亲有点脾气暴躁的名声。但每当我想起他时，首先浮现在

我脑海中的是那个结束我们争吵的电话。

是的，他脾气是有点古怪。但当其他办法都无法修复我们的关系时，他对我的爱足以让他做出在他看来一定很疯狂的事。而这一切发生在他 87 岁高龄时。谁说老狗学不会新把戏？不，应该改成“谁说老狗不能学新把戏?”因为没有人能教会别人不想学的东西。

所以，爸爸，如果你能听到我说的话，请你知道我有多感激你所做的一切。这是一个儿子能得到的最好的礼物。



马丁：这个故事强调了几个重要观点。首先，呼应本章标题，它展示了“保持好奇而不是愤怒”的价值。我父亲最初对我很愤怒，但他仅仅通过询问我希望他做什么就解决了这个冲突。其次，这表明了当我们以同情心面对问题时，要相信一定能找到解决方案，这种信念的重要性。我不知道我和父亲将如何解决这个冲突，但我相信，无论如何我们终将找到方法。

如果在那场冲突期间，有个声音从天上传来，让我写下我希望这件事如何结束的剧本，我也不可能写出如此完美的结局。但是，通过对父亲报以爱和同情而不是愤怒，并且记住五年前当多萝西告诉我我没在听她说话时我也处于相似的处境，一个奇迹就这样发生了。这个故事强调的第三点是要有耐心。如果我在父亲还没准备好的时候就催促他解决这个冲突，结局就不会是这样了。我不得不等待了三个月，直到他转变态度。

耐心是一种美德

在上一节中，我们讲述了马丁与父亲之间持续三个月的冲突，由于他保持耐心等待，最终获得了奇迹般的结局。这一节将讲述多萝

西的二十五周年结婚纪念戒指的故事。在这个发生于1992年的冲突中——比上一个故事早几年——耐心同样是成功解决问题的关键。

但在我们进入二十五周年纪念之前，先来了解一下我们最初是如何决定结婚的会有帮助。



马丁：1966年6月，就在我大学毕业后，我遇到了多萝西。那时的我认定结婚是傻瓜才会做的事——至少在人生的那个阶段是这样。我在纽约大学读本科期间一直和父母住在一起，现在终于在洛杉矶有了自己的住处，那时我在那里做暑期工作。现在我可以自由发展了。我打算潇洒十五年左右，之后再安定下来也来得及。但现在还不是时候。

多萝西：几乎在我刚认识马丁的时候，他就告诉我至少在未来十五年内他都不会结婚。我觉得他这样强调反而显得此地无银三百两。而且，我很有直觉，从第一天起我就莫名地知道他就是我将要嫁的人。这与其说是“我想嫁给他”，不如说是一种命中注定的感觉。不过我已经被他迷住了，所以这种直觉带来的预感让我很开心。

马丁：我其实也深深地爱上了她，但在那个人生阶段，我对自己的感受如此陌生，以至于无法意识到内心正在发生什么——至少在意识层面是这样。但显然某些事情正在发生，你很快就会看到。

暑假结束后，多萝西离开洛杉矶前往加州大学圣塔芭芭拉分校开始她的大一生活，而我则在斯坦福大学开始我的研究生学习。相距三百英里让我们倍感煎熬。一两周后，我打电话问她我能否去看望她。

多萝西：我对能再次相聚的可能性欣喜若狂，马丁在那个周末开车过来看我。周日，当我们在塔可钟餐厅吃午餐时，马丁漫不经心

地问我:“你觉得今年夏天结婚怎么样?”我也装作若无其事地回答说:“好啊。”

然后,我们难以置信地互相对视。我们真的刚刚同意结婚了吗?经过一番更认真的讨论后,我们确认,事实确实如此。这或许不是最浪漫的求婚方式,但对我来说已经足够了。

马丁: 在我内心深处,我知道她就是我想要共度一生的女人,但我的理智仍在告诉我结婚是傻瓜才会做的事。在刚刚问过多萝西她愿不愿意让我成为一个傻瓜之后,我的第二个问题就是,请她先不要告诉任何人好吗?

我猜我想再保守一会儿自己“傻瓜”身份的秘密。不过后来我稍微让步了,同意她可以告诉她的父母和姐妹。

我的理性和感性出现了分歧,幸运的是,感性占了上风。但要解决这场内心的斗争还需要一段时间。几个月后,在感恩节期间我和多萝西及她的家人一起度过时,我送给了她一枚钻石订婚戒指,让她感到惊喜。

多萝西: 不止我一个人对戒指感到惊讶。除了我的父母和姐妹,我家里的其他人都不知道我们订婚的事,所以马丁从“傻瓜柜子”里走出来(从他的角度来看)让所有人都大吃一惊。家人们听到这个消息都很高兴,但也有点震惊。

马丁: 虽然当时我绝不会承认,甚至在意识层面可能都没有察觉到,但我非常想念多萝西。一月初的时候,我给她打电话问她是否愿意把婚礼从夏天提前到春假。这样的话,我们就可以提前三个月在一起了。

多萝西: 这个提议听起来太棒了,我们于 1967 年 3 月 24 日在我父母家举行了婚礼。从我们的闪电恋爱过程中你就能看出来——我们相识仅三个月就订婚,又过了六个月就结婚了——我们彼此都深深地坠入爱河。但随后现实生活接管了一切。我们的“人生地图”并

不同步，童年创伤也以我们当时并不察觉的方式影响着我们的关系，这些我们稍后会详细讨论。

情况变得非常糟糕，如果我们没有开始改善关系的过程，我们可能早就离婚了。我的订婚戒指上的磨损和裂痕，正好反映了我们婚姻的状态。所以，在1992年我们即将迎来25周年结婚纪念日时，我告诉马丁我想要一枚新的钻戒。

马丁：我估计我们的预算能负担得起一颗差不多大小的钻石替换品。所以我说："当然可以。"但多萝西看了一阵戒指后，带着一点不好意思的表情回来说（我后来才知道她有些夸张了）："我不好意思说，但我想要一颗大的。"

多萝西：我能看出马丁对这个消息感到很不安。从他流露出的焦虑来看，他肯定是个糟糕的扑克牌玩家。

马丁：在我们关系的早期，多萝西可能就会直接发作了。她很可能会说："别这么小气。在我们结婚的这二十五年里，我几乎没有买过任何珠宝，而你总是说不知道该给我买什么。好，现在我刚刚告诉你了！"这些话都是事实。

多萝西：幸运的是，我们的关系已经有了足够的进步，所以我没有大发雷霆，而是平静地告诉马丁："我不知道我们要如何解决这个问题。但在我们找到一个让双方都满意的方案之前，我们不会对新戒指做任何决定——无论需要多长时间。"

马丁：她说到做到。当多萝西说这番话时，她一点愤怒或沮丧的情绪都没有。不知为何，她坚信一切都会有好结果。事实证明确实如此。

大约一个月后，我才意识到我从未问过多萝西她说的"大的"到底是什么意思。当我终于问起时，我发现是我自己杞人忧天了。她只是想要一颗比我还是半饥饿的研究生时买给她的钻石大一些的戒指，并不是什么离谱的要求。我都想踢自己一脚。

多萝西的耐心在这个过程中至关重要。这让我有时间意识到当我最初提出反对时她本可以告诉我的所有事情。但是，我自己意识到自己的荒谬，和多萝西愤怒地指出这一点，这两者之间有着巨大的差异。

这枚戒指，多萝西从33年前开始至今仍在佩戴，是一份双重礼物。当然，它本身就是一枚漂亮的戒指。但更重要的礼物是，我意识到我需要对多萝西有信心，不能在没有弄清她真实意思的情况下就轻易下结论。这是一份持续馈赠的礼物。因为我学到了这一点，我们避免了许多不必要的争论。

多萝西：我也必须对马丁有信心。这是我能有耐心等待他恢复理智的唯一原因。这些年来，马丁也一直对我有信心，这让我们的关系发生了巨大的改变。

马丁：直到冲突解决后，我才知道多萝西对我有多大的信心。那时我才得知她看中的是一枚独一无二的古董戒指。我一直以为她想要的是像我第一次送给她的那种单钻戒指。幸运的是，当我恢复理智时，那枚古董戒指还在店里。

多萝西：这一节的主题——“耐心是一种美德”——让我想起我的曾祖母在我和马丁结婚后不久给我们的一条建议：“永远不要带着怒气入睡。”我很爱我的曾祖母，也从她那里学到了许多宝贵的经验。但在这一点上，她错了。当夫妻正在吵架时，试图强行压抑自己的感受是行不通的。你需要有耐心。

我并不是说你应该想生多久气就生多久气。只是在需要的时候保持距离，直到你能以应有的爱、尊重和同情心对待你的伴侣为止。

马丁：正如我们之前提到的，多萝西和我甚至为此制定了一条规则。如果我们中的任何一个人担心自己可能会说出伤人的话，他们不仅有权利，而且有义务离开房间。同时，当他们冷静下来后，也有义务回来帮助解决问题。

多萝西：保持耐心——给自己时间来解决问题——让我们在处理冲突时变得更加有效。这就是为什么我们把这一节命名为“耐心是一种美德”。我们已经看到了另一个例子，那就是我们的治疗师谢尔顿·斯塔尔帮助我意识到事情对我来说发展得太快了。

马丁：耐心在国际层面上同样是一种美德，古巴导弹危机就是一个很好的例子。那次事件是世界历史上最接近核战争的时刻，而肯尼迪总统能够将苏联在古巴部署导弹的秘密保守一周，在避免灾难性后果中起到了关键作用。这让他和他的顾问们有时间思考对策，而不用承受公众和媒体要求立即采取行动的压力。两个月后，在1962年12月17日的一次电视采访中，他说道：“如果我们必须在周三的头二十四小时内采取行动，我认为我们就不会像最终那样做出如此审慎的选择。”

几年后，肯尼迪的一群顾问聚会时，其中一位（乔治·鲍尔）更直白地说道：

> “令我们自己都感到惊讶的是，我们一致得出这样的结论：如果我们在发现导弹后的最初四十八小时内就决定采取行动，我们几乎肯定会做出错误的决定，对导弹采取的应对方式会迫使苏联做出强硬回应，从而引发一连串反应和对抗，造成可怕的后果。”

肯尼迪和鲍尔可能想到的是，在危机初期，有很多人强烈支持对苏联在古巴的导弹发动突袭，随后发动大规模入侵古巴，以彻底清除西半球的“共产主义毒瘤”。直到几十年后我们才得知，苏联在岛上部署了战术核武器，正是为了抵御这样的入侵。

多萝西：太多的夫妻和太多的国家都没有在采取冒险行动之前花时间冷静下来好好思考。在个人层面，最糟糕的结果通常也就是离婚。但在国际层面，这可能真的会导致“世界末日”。

用新地图做决定

我们几年前的一次分歧很好地说明了，通过保持好奇而不是愤怒，用新地图做决定能产生更好的结果。这个例子也表明，用整体性的方式来解决冲突，通常能找到比我们各自一开始想要的更好的解决方案。



多萝西：当马丁把我们的一辆车开到当地的修车站时，店主告诉他，如果我们想卖车的话，他很想买下来给他的妻子。当时我们并没有打算换新车，所以马丁回家后只是随口提了一下这件事。

马丁：所以当多萝西开始看新车时，我感到非常惊讶。我们通常会把车开至少十年，而那辆车才刚过六年。它运行得很好，所以多萝西的行为对我来说毫无道理。你不能仅仅因为有人想买你的旧车就去买新车！

幸运的是，我已经学会了“保持好奇而不是愤怒”。所以我对多萝西说，虽然她的行为在我看来很不合理，但我一定是遗漏了什么。到底是什么呢？她随后提醒我，我们的另一辆车有倒车影像和盲点警示系统，而这辆车没有，她告诉我这些安全功能让她开车时感觉更自在。这些功能对任何人来说都很有用，但由于多萝西的偏头痛和她为此服用的药物，让她比一般人更需要谨慎驾驶。她正在看的新车还有更多的安全功能，这些功能会让她在更多地方开车时感到安心，从而增加她的独立性。

当她向我解释了这些之后，我立刻就意识到了我之前观点的局限性。我原本认为我们有两辆性能都很好的车，为什么要买新车呢？但是虽然我们的车在机械性能上确实很完美，但它们——尤其是那

辆正在讨论的车——远非我们需求的最佳选择。

这不仅对多萝西来说是事实，对我来说也是如此。我刚满六十九岁。我曾多次提到，我多么希望在我不得不放弃开车之前，自动驾驶汽车能够上市。但从可用性和我们的需求来看，这似乎还需要好几年时间。我当时并没有考虑到一些汽车已经具备的中间过渡技术。

多萝西：经过一番研究后，我们确定了我们想要的安全功能。能满足这些功能的车型并不多，而且有些车型的功能实现得并不理想。我发现最符合我们需求的是一辆奔驰。一开始，购买豪华车这个想法就像一道障碍。我们从未在车上花这么多钱，这让我们感到不太自在。但一旦我克服了这个内心障碍，允许自己选择我们真正需要的车，我发现自己居然喜欢上了拥有一辆奔驰的想法。我猜每个人心里都潜藏着这样一点虚荣心。

马丁：我喜欢便宜货，所以对买奔驰有更多顾虑。但我不得不承认，根据多萝西的研究，这确实是最适合我们需求的车。后来我看到一篇奔驰的评测，文中提到 2015 款韩国现代创世纪（Genesis）汽车是一个有力的竞争对手。我研究了创世纪，发现它似乎更符合我们的需求。它的碰撞避免系统的评级比奔驰还要高一级。它还有一个“平视显示系统”，可以在挡风玻璃前方约 10 英尺处营造出关键信息的投影效果，这样你就不用把视线从道路上移开就能看到这些数据。这个功能在我们考虑的其他车型中都没有。

对我这个爱捡便宜的大脑来说，这还有一个额外的好处。现代创世纪比奔驰便宜几千美元。但我如此热衷于捡便宜，有时候会因小失大。当我跟多萝西提到创世纪时，我请她帮我确认一下，我是否在安全性能这方面有自欺欺人的想法，毕竟安全才是我们买新车的初衷。

多萝西：正如我之前提到的，在克服了成为奔驰车主的焦虑之

后，我已经开始喜欢上这个想法。所以一开始这辆现代创世纪并没有让我感到兴奋。但是，当我仔细研究了它的功能后，我不得不承认这确实是更适合我们需求的车。我们买了一辆，我非常喜欢它。

马丁：在分析我如何处理这次冲突时，我发现一个令人震惊的事实：一开始，我觉得多萝西看新车的行为很疯狂，尽管从过去的经验中我知道不可能是这样的。她一点都不疯狂。直到她解释了她行为背后的逻辑，这种感觉才消失。在我们婚姻的早期，在我还没有认识到内省和开放的价值之前，这种感觉会完全压倒我，导致争吵。感受有它们自己的逻辑，这是无法否认的，但必须用理性来调和。

同样的问题——让强烈的情绪压倒我们理性思考的能力——也影响着许多其他人和整个社会。在社会层面，“战争的战鼓声”就是一个典型的（可怕的）例子。没有提出足够多的质疑，而是让自己被愤怒情绪所支配，这导致我们陷入了越南和伊拉克这些不必要的战争——而现在，这种情况也可能在伊朗、朝鲜或俄罗斯问题上重演。

多萝西：回到解决新车购买问题这个更积极的例子，重要的是要认识到，我们每个人从这个解决过程中获得的，都比我们一开始想要的更多。

马丁：一开始，我想让多萝西别再看新车了。现在我却不断地感谢她，因为这辆车让我开车时更加轻松自在。如果我低头看收音机时，前面的车突然刹车，自适应巡航控制系统会自动刹车以保持安全距离。虽然这种情况还没有发生过，但知道有这样的安全功能，我的心里就轻松多了。

多萝西：我也很喜欢平视显示系统，这是奔驰车上没有的功能。我们每个人得到的都超出了自己最初的期望。

马丁：同样的道理也适用于我们之前提到的关于多萝西二十五周年纪念戒指的分歧。在冲突之初，我希望她选择一颗较小的钻石。虽然我们最终买的戒指确实比我最初预算的要贵——但从长远来

看，这对我们的财务状况并没有实质性影响。成功解决这次冲突所带来的价值远超过戒指额外的成本。我们都学会了信任新地图，甚至发现了一些我们原本不知道存在的新路径。而且，由于我最终妥善处理了这次冲突，也赢得了多萝西更多的爱和尊重。

多萝西：而我得到的远不止这枚戒指。马丁学会了在我看似做出疯狂举动时先问清楚情况，这是一份更有价值的礼物，而且这份礼物年复一年地持续带来回报。

从整体角度出发——为整体的利益做正确的事，而不是坚持你以为自己想要的——确实能创造奇迹。令人惊讶的是，滚石乐队在1969年的歌曲《你不可能总是得到你想要的》中也表达了这一点，歌词最后说道，如果你仔细寻找，“你可能会发现你得到的正是你所需要的”。



第四章
信念系统的力量

“他们不知道这是不可能的，所以他们做到了。”

——马克·吐温

在过去三十多年实践这个过程中，我们发现每个人都拥有大量未被开发的爱和“正确生活”的能力。但是我们接受的社会信念系统阻碍了我们发掘这种潜能。要遵循一个全新的关系路径图，我们首先必须对新的信念系统保持开放态度。我们必须相信，家庭中的真爱和世界和平事实上是可能实现的。克服过时的信念系统是挽救我们关系的最重要步骤之一。这也是拯救世界的关键。

难以想象并非意味着不可能

许多人把“难以想象”和“不可能”这两个词混为一谈。但是，正如字典所示，“难以想象”仅仅意味着难以置信，而不是不可能。

多萝西：如果你曾经像我在本书第一部分描述的那样愤怒地摔车门离开，你可能觉得不可能重获初恋时的那种幸福感。但是根据我的亲身经历，我可以告诉你，只要你愿意付出必要的努力，这是可以实现的。不过首先，你必须相信这是可能的。

最近发生的一件事说明了人们很难接受这种可能性。我和一位新朋友聊天时，她惊叹于马丁对我如此温柔体贴。爱丽丝（化名）问我："像这样的男人去哪里找呢？"我回答说："这不是找来的，而是逐渐进化出来的。"爱丽丝却斩钉截铁地说："人是不会改变的！"

此时此刻，她就亲眼看到了反驳她最后那句话的活生生的证据。但是她现有的信念系统——她那张旧地图——告诉她这是不可能的。她通过否认我的经历来化解这种矛盾。这样做的结果是，她剥夺了自己获得这种显然渴望的幸福的可能性。

马丁：你必须有勇气打破世俗的观念，相信看似不可能的事情。很长一段时间里，我都做不到这一点，这加剧了我们之间的冲突。我记得一次又一次地对多萝西说："你到底想从我这里得到什么？我做的已经比我认识的任何丈夫都多了，你还想要更多！"

多萝西所希望的似乎是不可能的，但她的愿景在当时对我来说只是难以想象。我从未经历过一种能够真正解决分歧的关系。在我原生家庭中，当争吵停止时，至少有一方，通常是双方，都会感到被击败。然而，现在我们结婚已经五十八年了（截至 2025 年 3 月），二十年来我们之间没有愤怒。我时常感谢多萝西，因为她相信我是一个比我自认为更好的人。

多萝西：马丁刚才说的话突显了另一个非常重要的观点。大多数人，就像爱丽丝一样，不仅认为他人无法发生根本性的改变，他们也认为自己无法做出这样的改变。但是，如果他们愿意质疑现有的

信念系统，他们是能够做到的。

有时候，人们认识到自己的缺点，但他们的信念系统认为这些缺陷是人性中无法改变的一部分。他们一次又一次地看到人们以愤怒或其他无效的方式做出反应。在情绪激烈的冲突中，他们很少，甚至从未见过真正成熟的行为。因此，他们相信自己无法做出重大改变，这是可以理解的。这种想法虽然可以理解，但令人遗憾，因为它阻止了他们摆脱不必要的痛苦，也使他们无法成为最好的自己。

他们的生活经历错误地教导他们：当欲望受到阻碍时，他们就会变得沮丧和愤怒。如果这些情绪不起作用，他们甚至可能变得具有威胁性和好斗。这种信念根深蒂固，以至于他们通常甚至没有意识到这是一种信念。他们认为这只是生活的一部分。

我们俩都花了很长时间才认识到这种信念的错误。在我们各自的原生家庭中，以及几乎所有其他社交互动中，当无法如愿以偿时，沮丧、愤怒和好斗都被视为理所当然的反应。但是稍加思考就会发现，这种反应方式几乎从未，或者说很少能达到预期的效果。

另一个阻碍人们在生活中做出根本性积极改变的因素是，他们太想做一个好人，以至于无法面对自己的缺点。他们认为作为一个普通人是不可接受的，所以他们隐藏自己的人性，甚至在潜意识中也这样做。矛盾的是，正是这种信念反而使他们不断地伤害他人。

我内心深处对犯错的恐惧在我们的关系中造成了这样的问题。通常，当马丁说他想和我谈些事情时，我的第一反应就是问他："我做错什么了吗？"大多数时候，他想谈的是完全不同的事情。有时候，他甚至是想告诉我他有多爱我。经过我的不懈努力，以及马丁的耐心和关爱，我基本上已经克服了内心深处认为（和担心）自己是个坏人的想法。虽然我还没有完全确信，但这是一个过程。

在国家层面上，一个相关的问题是，对本国的正当批评往往被视为不爱国。

大多数人都会说他们希望世界更加和平，但他们认为这是难以想象的。认为改变是不可能的，这是创造我们向往的世界的最大障碍之一。我已经数不清有多少人对我说过："战争是人性的一部分，而你无法改变人性。"

然而，我们在关系中实施的避免不必要争吵的改变，恰恰就是世界各国需要做出的改变，以避免陷入不必要的战争。

马丁："不必要的战争"这个概念很重要。即使是那些认为和平不可能实现的人也会同意，我们应该避免不必要的战争。这些战争消耗了太多生命、财富和国际声誉——而且每一场不必要的战争都带来不必要的核威胁，因为任何战争都有失控升级的可能。正如我们将在本书后面论证的那样，我们国家近年来卷入的每一场战争，都可以说是不必要的。

我们频繁陷入不必要的战争可能使情况显得无望，但也有希望的迹象。自军备竞赛高峰期以来，全球核武库已减少了约 5.8 万枚：从超过 7 万枚武器减少到大约 1.2 万枚。我们还有很长的路要走，但我们正在取得进展。

还有证据表明，世界正变得更加和平。大约十五年前，两本书在几个月内相继出版，认为战争正在过时。当我第一次读到乔舒亚·戈尔茨坦（Joshua Goldstein）的《赢得战争之战》和史蒂芬·平克（Steven Pinker）的《人性中的善良天使》时，我曾试图质疑他们的数据。但我不得不重新考虑，因为这些数据来自一个备受尊敬的来源，似乎无可否认。

在冷战期间，战斗死亡人数平均每年约为 20 万人。在冷战结束后的第一个十年，即 20 世纪 90 年代，这一数字下降到每年约 10 万人。而在 21 世纪的第一个十年，这一数字进一步减少到每年 5.5 万人。尽管叙利亚内战使 2014 年的死亡人数回升至 10 万人，但 2011 年仅有 2.5 万人的战斗死亡人数为世界继续朝着越来越不尚武的趋

势发展提供了希望。（本文写于乌克兰、加沙和伊朗战争导致年度战斗死亡人数增加之前，这要求我们加倍努力。尽管大多数人没有意识到，这些战争也增加了核战争的风险。）

如果我们看十年平均数据，这样可以消除短期波动，核武器数量和年度战争死亡人数都下降了大约四分之三。如果我们能保持这种趋势——或者更好，加快这种趋势——我们就能为后代留下一个值得骄傲的世界。

借用这两本书的标题，我有时会说——与普遍的观念和从新闻中获得的印象相反——我们本性中的善良天使实际上正在赢得这场反战之战。

但我也要指出，在这场竞赛中还有另一个参与者，他对大多数人来说几乎是隐形的：核威胁。他在阴影中奔跑，几乎无人察觉，希望在我们本性中的善良天使到达终点线、赢得反战之战之前将其绊倒。如果他能做到这一点，他就会一跃而出，通过毁灭文明来赢得这场竞赛。

如果我们能让核威胁成为焦点，让人们意识到避免战争不仅是理想，更是关乎生存的必需，那么一个更加和平的世界就变得可以想象。这将为我们内心的善良天使注入一剂强心剂，增加它们在这场反战之战中获胜的几率。

你无法改变人性

多萝西：认为我们是在做无用功的人常常用这样的话来表达他们的反对意见："你无法改变人性！"由于这是一个如此强大的信念系统，也是我们摒弃旧地图的一个巨大障碍，让我们更详细地探讨一下这个问题。

马丁：我们确实无法改变人性，但改变本身就是人性的一部分。适应能力是我们人类物种最显著的特征。通过改进衣物和住所，我们已经把活动范围从一个狭小的热带地区扩展到全球各地。通过其他适应性的改变，我们学会了飞得比鸟儿还要高，游得比鱼儿还要快，甚至实现了在月球上行走。

苏联科学院美加研究所的已故教授尤里·扎莫什金在1987年我参与编辑的一本书中表达了另一种对人类适应能力的乐观看法：

> “在二十世纪德国和法国存在主义哲学家（尤其是卡尔·雅斯贝尔斯）的理论中，‘边界情境’（Grenzsituation）这个术语被用来描述个人直面死亡真实可能性的经历。在这种情况下，死亡不再仅仅是一个抽象的概念，而是一种切实的可能性。生死命运悬于一线。
>
> 不同的人对‘边界情境’有不同的反应。有些人变得消极被动，可以说是甘愿把头伸到砧板上。而另一些人则经历了类似顿悟的体验，发现自己能够完成以前认为不可能完成的壮举。在“边界情境”中，一些胆小的人变成了英雄；一些自私的人变成了施韦策那样的人物。有时，正是通过这种超越自我常态的转变，他们得以在本该丧生的情况下战胜死神，存活下来。
>
> 到目前为止，这个概念只被应用于个人层面。但我深信，如今它可以有意识地应用到整个世界。当今全球的‘边界情境’体现在全球性毁灭与全球性生存的可能性之中。
>
> 这种情况，在历史上第一次直接、实际地（而不是纯粹理论上地），使人类思维面临整个人类种族灭绝的可能性。历史的延续性，这在过去似乎是理所当然的事情，突然变得非常不确定。
>
> 就像个体一样，这种全球性的‘边界情境’可能会促使人类思维产生‘顿悟’，并引发我们这个物种此前被认为不可能实现

的积极性格转变。……

当然，面对‘边界情境’，人类也可能变得消极被动，把我们集体的头颅置于核武器的砧板之上。但在我们能够认清自己真正的勇气之前，我们必须让全人类清晰地认识到这种全球性的‘边界情境’。社会必须意识到我们只有两种可能：全球性的生存或全球性的毁灭。”

正如扎莫什金所精辟总结的，解决全球性挑战的第一个关键步骤是要让其生存威胁清晰地呈现在人们面前。只有在完成这一步之后，我们才能知道人性是会在这些挑战面前屈服，还是战胜它们。

有些人认为适应能力是人性的基础，而另一些人则继续反对我们的目标，坚持说“你无法改变人性”。正因如此，当斯坦福校友杂志报道了我们心理学系卡罗尔·德韦克教授的研究时，我感到非常兴奋，因为她的研究为这些不同的世界观提供了解释。

德韦克研究了人们在面对超出自身当前能力的挑战时会作何反应。她发现有些人会迎难而上，即使这可能意味着失败；而另一些人则会退缩，害怕被发现能力不足。她的研究表明，这种差异很大程度上可以归因于人们具有两种不同的思维模式。具有固定思维模式的人认为能力是与生俱来的，无法改变。而另一些人则具有成长思维模式，他们将能力视为类似肌肉一样，可以通过锻炼和努力来发展。

德韦克发现，具有固定思维模式的人往往会回避超出其当前能力的挑战，因为在他们的世界观中，尝试只会导致失败。相反，她发现具有成长思维模式的人倾向于将这些挑战视为学习的机会。

她还发现，人们的思维模式是可以转变的，从而改变他们应对新挑战的方式。在一项实验中，受试者阅读了一篇关于莫扎特和爱因斯坦等天才人物的文章。在他们不知情的情况下，受试者被分为两组，阅读同一篇文章的不同版本。一组的文章强调成长思维模式，指

出这些人为实现自身潜力所付出的艰辛努力。例如，爱因斯坦在学校时期就经历过挣扎。另一组的文章则强调莫扎特是个神童，强化了天才是天生而非后天培养的固定思维模式。

在不知道自己接受了不同阅读材料的情况下，两组受试者都进行了一次测试，然后都被提供了一个通过辅导来提高测试成绩的机会。在那些测试成绩最低——也就是最需要辅导帮助的人当中，读过成长思维模式文章的那组中有73%的人选择接受这个机会，而另一组只有13%的人这样做。一篇体现成长思维模式的文章，让需要帮助的人中有多60%愿意寻求帮助。

这项研究虽然是关于个人对自身能力的思维模式，但它对改善人际关系的启示远超大多数人的想象。当我们鼓励人们相信自己有能力做出重大改变时，他们就更有可能撕掉旧的关系地图，拼凑出一张新的，并在家中创造真爱。我们希望这本书能够提供这样的鼓励。

德韦克团队后来的研究将这一理念延伸到社会变革层面，表明如果我们相信人类有能力做出改变，我们就更有可能在地球上创造和平——这与那些说“你无法改变人性”的人的观点恰恰相反。

在一项实验中，犹太裔以色列受试者接受了一个他们认为是阅读理解测试的实验，测试内容是关于群体普遍具有的攻击性倾向的文章。这篇文章并未特别提及以色列人或巴勒斯坦人。同样，这篇文章有两个版本，只是在措辞上略有不同。一个版本描述群体是能够改变的，比如当领导层发生变化时。另一个版本则描述群体不太可能改变。

德韦克指出，研究人员“发现，仅仅阅读一篇描述群体普遍具有可变性的文章……就会比阅读一篇描述群体本质固定的文章，让人对巴勒斯坦人产生更友好的态度。”研究人员还发现，“这种更友好的态度进而预示着人们会更愿意为和平作出重大让步。”在对巴勒斯坦受试者进行的类似实验中，也得出了相同的结论。

这些研究结果表明，如果一个人相信“人性是无法改变的”，那么提出全球变暖和核武器等全球性挑战，往往会被他们充耳不闻。

在遇到德韦克的研究之前，我已经听了二十五年人们说“你无法改变人性！”。在了解她的研究后，这种反应有了新的解读。那些声称社会变革不可能实现的人更可能持有固定思维模式，而那些相信我们能够成功应对全球挑战的人则更可能持有成长思维模式。

这一认识，再加上那些关于影响思维模式的实验，凸显出我们需要以一种强调个人和社会变革能力的方式来阐述我们所面临的挑战。虽然多年来我们在直觉层面上一直在这样做，但德韦克的研究让我们更清晰地认识到了这一需求。

我从斯坦福另一位教授，已故的哈里·拉思本那里学到的一点，对于人类是否有能力做出根本性改变这个问题也很有启发。哈里经常问，假设他所说的“更高尚的假设”会有什么坏处。要么我们有能力做出必要的重大改变，以改善我们的关系并确保人类在核时代的生存——这就是更高尚的假设——要么我们没有这种能力。

哈里指出，如果我们采用那个不那么高尚的假设，即使我们真的有能力改变，我们也不可能成功。但是如果我们采用更高尚的假设，最坏的结果也不过是在奋斗中倒下，而不是顺从地把头伸向核武器的砧板。

他总结说：“为什么不采用更高尚的假设呢？”这个说法当时对我很有道理，到今天依然如此。

柏拉图的洞穴寓言

我们感觉自己经历了柏拉图在“洞穴寓言”中所描述的情况，这个故事有助于阐明为什么信念系统会让这段旅程在开始时感觉如此可怕。柏拉图描述了他的老师苏格拉底是如何试图让人类看清其未

开化状态的。苏格拉底让听众想象一个被囚禁在深洞中的部落。部落成员被锁链束缚，无法移动，只能面向洞穴内部，背对洞口。在他们身后，有一堆火在熊熊燃烧，将光投射在墙上，这是囚徒们能看到的唯一光线。

其他人在囚犯身后走动，手持动物和其他物品的雕像。由于被锁链束缚，囚犯们既看不到这些人，也看不到他们携带的物品。他们所能看到的只有这些物品在他们面前的墙上投下的影子。

苏格拉底认为，在这样的环境中，由于从未体验过真实的事物，囚徒们自然会把影子误认为它们所代表的实物。他们会发明复杂的游戏，并把荣誉授予部落中那些最快认出每个影子的人。

接下来，苏格拉底问道，如果这些囚徒从锁链中被解放出来会发生什么。那些转身面对火光和远处隐约可见阳光的洞口的人，会因为他们的眼睛已经适应了深深的黑暗而暂时失明。

如果部落中的一个成员冒险走得更远，真的走出洞穴，起初，他会被耀眼的日光完全照得睁不开眼。但如果他在外面待得足够久，他的眼睛就会适应，他就会意识到生活远不止是那些单纯的影子。他会看到深度和色彩。这比他以前生活中最狂野的想象都要美好。

苏格拉底接着描述了如果这个部落成员重返洞穴，试图让他的族人摆脱对世界的有限认知时会发生什么。他的眼睛已经不再适应黑暗，在部落的游戏中会表现得极其糟糕。在他们看来，他现在似乎成了瞎子。苏格拉底最后说，部落成员会下令，如果有人再提出这样的愚蠢建议，“他们一旦抓住这个冒犯者，就会处死他。”

事实上，苏格拉底就是因为用这样的哲学“腐蚀雅典的青年”而被处死的。

多萝西：对我来说，还有另一个比喻。当我们经历这个转变过

程时，我感觉自己就像一条离开水的鱼，以至于我真的出去买了一尊铜制的鱼雕像，来提醒自己当时的处境。有时候，当我们在摸索解决问题的过程中感觉快要喘不过气时，看着这尊雕像给了我所需要的勇气。

马丁：回到柏拉图的“洞穴寓言”，它完美地描述了我第一次意识到旧地图不再适用时的感受。我们花了很长时间才拼凑出新的地图，起初，一些真正明智的做法看起来很愚蠢——就像苏格拉底故事中那个部落成员，当他第一次被阳光照射时，感到眼花缭乱、失去平衡一样。

这就是我在 1983 年经历所谓的“最后一次瘟疫经历”时的感受，那时我们才刚开始这个过程几年。

我们当时在一个名为“超越战争”的组织工作，这个组织是从“创新倡议”发展而来。该组织的一种工作方式是让像我们这样的成员邀请朋友到家中参加“超越战争说明会”。我们会放映一段视频，然后讨论在核时代重新思考国家安全的必要性——也就是我们现在所说的整体思维。

当时有一部名叫《最后的瘟疫》的半小时视频，是由一群后来获得 1985 年诺贝尔和平奖的医生制作的。这个视频在我看来像是一部宣传片，所以我绝不会使用它。也许它对普通大众有效，但对我这样的人来说并不适用。而且我们邀请参加说明会的大多数人都是其他斯坦福的教授——和我类似的人。

我曾被另一部视频《三位一体之后》深深打动，但它长达 90 分钟。如果和大家一起观看这部视频，几乎就没有时间让人们在后续讨论中消化他们的体验了。多萝西一直鼓励我改用《最后的瘟疫》，但我一直说：“不可能。”最后，她使出了她的王牌：“何不把它当作一个实验来试试看？”

对于一个科学家或工程师来说，不愿尝试实验似乎显得很固执，

这可不是他们想要的形象。

所以我说:“好吧,但只试一次。”

那天晚上参加“实验”的观众中包括比尔凯斯工程学院院长和其他几位有影响力的同事。

这不是我想在他们面前出丑的群体!在《最后的瘟疫》那三十分钟的放映过程中,我感觉自己死了三十次。这个视频比我记忆中的还要糟糕。我为什么要让多萝西说服我做这个愚蠢的实验?

当视频终于放完,我关掉电视时,现场陷入了仿佛永恒的死寂。我当时非常确信,我的同事们保持沉默只是因为他们在想该如何开口问我,为什么要用这样一部宣传片浪费他们的时间。我差点打破沉默说:“听着,我知道这部电影有缺陷,但也有一些有价值的观点!”谢天谢地,我没有说出口。

比尔·凯斯第一个开口说:“我们必须采取行动,即使是单边行动。这太危险了!”

我完全震惊了,简直不敢相信自己的耳朵。当我们轮流发言时,我的惊讶更加强烈。原来刚才的沉默是因为大家都受到了触动,而不是被冒犯了。每个人轮流发言时都对这部电影表示了积极的评价,而就在几分钟前,我还笃信他们被冒犯到了,甚至差点开口道歉。

那天晚上当我和多萝西独处时,我被刚才发生的事情深深震撼。这是我人生中第一次意识到,即使我对某事百分之百确信,也可能百分之百错误。考虑到我一直以自己的思维能力和正确性为傲,这对我的自尊是一个巨大的打击。然而,实验证据是无可辩驳的。

后来我明白了为什么我对《最后的瘟疫》的判断如此错误。纪录片中的一位演讲者给我留下了傲慢的纽约犹太裔教授的印象。这其中的三个特征我无法否认:我是犹太人,我是教授,我来自纽约。但加上傲慢这一点就太过分了。那个人其实是我的影子或者说黑暗面,是我觉得如此令人厌恶以至于无法承认其存在的那一部分。观

看这位演讲者时，我陷入了心理上的纠结，这毁掉了整个视频在我心中的印象。一旦我意识到这一点，一些非常积极的改变就发生了。

我不再排斥《最后的瘟疫》，反而开始喜欢上它。在“超越战争说明会”中，它与项目形式很匹配，我们也因此取得了很好的效果。我也开始接纳并认同我内心那个傲慢的纽约犹太裔教授的一面。我逐渐意识到，这种特质其实给我带来了益处。早在20世纪六七十年代，当我刚开始从事密码学研究时，所有同事都说我疯了，他们的论据也很有道理。正是这种一定程度的傲慢让我能够无视他们的反对意见，而这项工作后来为我赢得了重要的专业奖项。

虽然圣经中要求我们爱邻如己的教诲有着重要的价值，但它忽略了一个重要的部分：爱自己。在我接纳自己的阴暗面之前，每当我在他人身上看到那些似乎令人厌恶的特质时，我都会非理性地反应，常常会对他产生强烈的憎恨。但真正的挑战在于对自己的阴暗面也要富有同情心。当我做到这一点后，我对他人的愤怒就消失了。只有当我能够完全地爱自己，包括阴暗面在内，我才能真正地爱我的邻人。

承认并接纳自己内心的傲慢倾向还带来了另一个重要好处。现在当多萝西指出我的勇气——傲慢的近亲——开始失控时，我能够接受她的提醒。最终，这种提醒甚至都不再需要了。当我真正开始接纳自己的阴暗面时，我就能更清楚地看到他。

在那个《最后的瘟疫》体验的晚上，我离开了“必须永远正确的黑暗洞穴”，冒险走向光明，开始看到一些我以前无法想象的事物。虽然我的眼睛需要更长时间来适应，但这个过程已经开始了。

这不仅仅是一个理性层面的认识。那天晚上，我旧有的自我有一大部分消逝了，同时一个同样重要的新的自我开始浮现。当我和多萝西谈论我对自己的新认识时，那是一次强烈的情感体验。即使到现在，40年过去了，在写下这些文字时，我依然感触万分。但此

刻，我不再为自我中的一部分消逝而悲伤，而是感激我能从洞穴的枷锁中解脱，得以走向光明。

我一直以追求真理为己任，但在那个夜晚之前，我心中存在一个巨大的盲点。通过接纳自己的阴暗面，我向着现在所认识到的一个理想迈出了重要的一步——这个理想需要我们不断地努力去接近。

当我把这件事告诉一位密友时，他对我说："意识到一个人可以百分之百确信却又百分之百错误，这正是每个妻子都希望自己丈夫能明白的道理。"

多萝西：每个丈夫也希望自己的妻子能明白这个道理。我在文具店找到一张卡片，多年来一直贴在我们的卧室门上。上面写着："你是想要永远正确，还是想要获得幸福？"也许这句话比什么都更好地总结了这个道理。

尝试一个新的实验

当我们其中一个人因对方的行为而受伤时，人们很自然会认为"行为的施加者"需要去修复这段关系。虽然这种想法通常是对的，但接下来的故事表明，有时候需要的是另一种方式。



多萝西：我有时会遭受非常严重的偏头痛，在这个故事发生的几年前，这种头痛实际上已经让我失去了正常生活能力。现在我的情况好多了，但在那个时候，我既不能在夜间开车，也不能在高速公路上开车。通常，即使是在本地街道上开五分钟的车都感觉太过勉强，所以我总是请马丁开车载我。他当时承担了大部分的家务和跑腿工作。我的这种失能状态对我们两个人来说都变成了一个难以承受的处境。

更糟糕的是，我为了缓解偏头痛而服用的药物让我的大脑变得迟钝。当马丁问我问题时，我要花很长时间才能对他说的话作出回应。有时候，我甚至神思恍惚到根本听不到他的问题。

马丁：在理性层面上，我知道多萝西感激我为了照顾她而把生活颠倒过来。但是当我问她问题却得不到回应时，我不禁感觉自己就像个卑微的农民，而她是高高在上的女王，我的时间毫无价值。

我会等待很久她才回答，然后再重复问题，因为有时候她听到了我的问话，只是因为大脑反应迟缓，还没能组织好答案。如果我在这种时候重复问题，就会惹恼她，部分原因是这让她想起自己变得多么无助。而对我这个提问的人来说，感觉就像是她在对我发火。

有时候她确实没听到我的问题，所以我不得不重复。但是我无法分辨到底是哪种情况。无论我们怎么讨论这个问题，无论多萝西如何表示她对我感激至极，每当这种情况发生时，我还是会感觉得不到重视。

多萝西：虽然很明显马丁感觉得不到我的重视，但我很难理解这一点。在我对他所做的一切深怀感激之情，和他感觉得不到重视之间，似乎存在着一道无法逾越的鸿沟。

一位专门治疗慢性病的治疗师告诉我，在她多年来接触过的无数患者中，只有另外两个男人像马丁这样做出如此积极的回应。我觉得他就像个圣人。我在所有事情上都依赖他。既然我有这样的感受，他怎么会感受不到我的感激之情呢？但事实是，他确实感受不到。

我非常想让他知道我的感受，所以我一个接一个地尝试各种方法。首先，我告诉他我有多么感激他。但是，无论我说了多少次，都没有用。

接下来，我试着向马丁提问。我该如何让他知道我很感激他？如果我在表达感激之情，应该是什么样子？到底是什么让他觉得我

不感激他？但这些问题他都回答不上来。

我一定问过那些问题无数次——至少感觉上是这样——但都无济于事。然后，一个简单而大胆的解决方案突然出现在我脑海中。我必须相信马丁当他告诉我，没有什么是我能做的可以让他感到被重视。虽然他没有用这些确切的词，但从他无法回答那些问题中可以推断出这一点。

所以我放弃了，告诉他我希望自己能做些什么，但除非他能给我一些新的建议，否则当我说我感激他的时候，他就只能选择相信我了。

马丁：有点矛盾的是，多萝西的放弃反而奏效了。根据我们的经验，在一个看似无解的情况下选择放弃，往往会比人们想象的效果更好。这种放弃打破了我们一直在其中徒劳挣扎的旧有框架，就像撕掉旧地图迫使我们拼凑出一张新地图一样。

我也意识到，在一个经常遭受剧烈疼痛、大脑因药物而变得迟钝的女人身上寻求认可的需求，与我在新地图中为自己设定的高标准是不相符的。我的目标是成为一个最有爱心的丈夫，而不是一个最受重视的丈夫。

随着互动模式的改变，我也记起了情感有其自身的逻辑，所以我感觉得不到重视并不等同于我真的没有得到重视。这让我想起了在“最后的瘟疫经历”中学到的重要一课：即使我对某事百分之百确信，也可能是百分之百错误的。

综合所有这些认识，我终于能够克服那些受伤的感受。

多萝西：这个故事说明了新地图中的一条重要路径。如果你正在做的事情不起作用，你需要发挥创意，尝试一个新的实验。如果那个不管用，就试试别的办法。但不要一直重复同样失败的方法。那只是徒劳无功的练习。

马丁：在我们经历这个过程时，常常会发现，一开始我们看不到

任何解决问题的新方法，只能看到那些我们一次又一次尝试过却失败了的老办法。在这种情况下，我们必须面对一个残酷的现实：在那些失败的方法上投入更多精力，不太可能改变结果。我们必须对新想法保持开放态度，尽管从旧的视角来看，这些想法往往毫无意义——就像多萝西放弃试图让我感到被重视那样。但真正毫无意义的是，在一个方法已经失败了 100 次之后，还期待第 101 次尝试能够成功。

多萝西：当然，如果没有看到任何成功的迹象，你也不应该把新的实验重复 100 次。那只会是重蹈覆辙的另一种形式。如果新的实验不起作用，就继续头脑风暴，直到想出别的办法。如果那样还是不行，就去寻求外部帮助。

有时候，除了学会与困境共处，我们别无他法。我就不得不这样面对我的偏头痛。我尝试过很多方法：心理治疗（希望能找出某些童年创伤的原因）、脊椎按摩（几种不同方式）、针灸、中药、生物反馈、食物过敏排除法，以及其他很多疗法。但都无济于事。最终，我决定把仅有的一点精力用来享受生活——尤其是与朋友和家人在一起的时光，而不是去追逐又一个据说对某人很有效的治疗方法。也许确实存在一种我还没尝试过的治愈方法，但在尝试了这么多方法之后，再去尝试另一种疗法，就像是在做第 101 次同样失败的实验。

尽管我很厌恶服药并担心副作用，但我找到了一位出色的精神药理学家，开始接受大量药物治疗。随着时间推移，我的情况有了很大改善，无论是偏头痛本身，还是导致马丁感觉得不到重视的“大脑混乱综合征”都有所好转。与同龄夫妇相比，我们的生活仍然受到很大限制，但我们已经学会接受这些局限。我们陶醉于通过这个过程重新找回的真爱，以及与我失能时相比现在的生活变得多么丰富。有人可能会说这是在自欺欺人。我们称之为接受现实。不管谁是对的，这就是对我们有效的实验。

愚蠢的智慧

多萝西：大约十年前，有一次我们在一位好朋友的生日宴会上，其中一位客人问马丁在做什么。当他告诉她我们正在写这本书时，她虽然回应得很礼貌，但很明显她认为我们在做无用功。马丁回答说："谢谢你！这是你能给我的最好的赞美。"我让他来解释这个回答。

马丁：很讽刺的是，大多数人最不愿意被视为愚蠢，然而许多伟大的进步在成功之前都被嘲笑为愚人之举。

我有过亲身经历。我在密码学（现在称为网络安全）领域的工作为我赢得了专业领域的一些最高荣誉，但在我刚开始从事这项工作时，所有的同事都告诉我这是在浪费时间。幸运的是，当那位生日宴会的客人基本上在暗示我们写这本书是在浪费时间时，我的一位同事——前加州大学洛杉矶分校教授吉姆·大村——就站在我旁边。我请吉姆过来告诉她，他当年是如何看待我早期的密码学研究的，他很爽快地答应了。

吉姆曾告诉过我可以引用他的话，所以我知道他会告诉她，我最初的努力看起来有多么愚蠢——他确实这么做了。命运弄人的是，在我的研究成功之后，吉姆离开了加州大学洛杉矶分校，在硅谷合伙创办了一家基于这项研究的公司，后来这家公司以 3 500 万美元的价格被收购。

我的经历并不特殊，可能反而是突破性成就的常态。2013 年，当我被评为斯坦福大学的"工程英雄"时，我做了一个关于"愚蠢的智慧"的演讲，其中也列举了几位同事的例子：

文特·瑟夫因开创性地创建互联网而获得总统自由勋章，他告诉我，这项基础技术"起初被认为是疯狂的"。GPS 系统的首席架构

师布拉德·帕金森也提到，当他最初提出这个想法时，“空军认为GPS是愚蠢的。”

重大的社会变革也是如此。三十多年来，每当有人问我，解决全球挑战的社会变革可能会如何发生时，我总是这样回答：“如果我有一个水晶球，能够告诉你答案，我也不敢说。因为根据过去重大社会变革发生的方式来看，我说出来会听起来像疯子一样。”

如果在19世纪50年代，有人拿着水晶球预言，将会有一场战争发生在美国，白人会为了解放黑人而战死，从而终结奴隶制，那他一定会被当成傻瓜。六十年后，美国全国妇女选举权协会认为致力于宪法修正案是浪费时间，他们认为妇女只能一个州一个州地争取选举权。如果那时水晶球预言会有第十九修正案的出现，这个预言也会被当成笑话。当人们否定激进变革的可能性时，我们最好记住这个过程中所蕴含的神秘性。

如果人们能更开放地接受那些“愚蠢的智慧”，那些质疑约翰逊政府关于“东京湾事件是无端侵略”这一虚假说法的“傻瓜们”，也许就能让我们避免陷入越南战争。那些质疑布什政府关于萨达姆·侯赛因拥有大规模杀伤性武器和与基地组织有关联的说法的人，也许能够阻止伊拉克战争和ISIS的崛起。而如今，那些质疑关于乌克兰问题过于简单化叙事的人，也许能让我们避免与俄罗斯发生武装冲突，以及由此带来的核风险。最后一句话是为本书2016年的英文版撰写的，比俄罗斯入侵乌克兰早六年。今天它更是如此。

尽管有这些失败的远见，但依然存在希望的迹象。虽然我们还没有完全解决核威胁和其他全球性挑战，但冷战确实结束了。想象一下，如果在戈尔巴乔夫上台之前，有人预言这样的事件会发生，人们会说什么。他们肯定会认为这种人是疯子。事实上，在柏林墙倒塌后不久，一位朋友告诉我，他过去常常用“那要等到柏林墙倒塌时才会发生”这句话来形容那些听起来荒谬的想法，取代了“那要等到

猪会飞时才会发生”这样的说法。然后他告诉我，他打算重新审视很多事情，看看它们是否真的有可能实现。所以，希望远比人们意识到的要多得多。

愚蠢的智慧在个人层面同样适用。正如本书第一部分所描述的，当多萝西撕掉地图的时候，我一开始觉得她是疯了。但事后回想，这其实是一个绝妙的举动。

如果你设定了一个崇高的目标却不知道如何实现它，大多数人会认为这很愚蠢，但当你撕掉旧地图时，这正是会发生的事情。你需要一条接一条地尝试新的道路，直到找到一条有效的路径，而且不要因为表面上的失败而气馁。

这与多萝西曾告诉一位朋友的话不谋而合：“我可以选择自己的目标，但无法选择实现的时机或方式。”那时候，她的目标是内心的平静。她不知道该如何达到这个目标，她只知道自己必须要做到。

世界和平也是如此。我们可以选择这个目标，但无法选择实现的时机或方式。在取得成功之前，我们需要进行许多尝试，其中大部分都会失败。但我们不能丢失这个目标，也不能因为实验失败而气馁。即使我们最终没能实现世界和平，仅仅是为之努力的过程，就已经让这个世界变得更美好了。

根深蒂固但错误的社会信念

2016 年 2 月，就在这本书的英文版即将完成之际，我们得知马丁和他的同事惠特·迪菲被选为 ACM 图灵奖获得者。（ACM 是国际计算机协会的简称，是全球最大的计算机科学专业协会，而图灵奖是该协会的最高荣誉。）我们很快就决定，将马丁获得的这笔百万美元

奖金中属于他的那一半，用于推进建设一个更加和平、可持续发展的世界的努力，而推广这本书就是我们的首要任务。不过，这个奖项与这本书之间还有另一个重要联系。

这个奖项的名字来源于艾伦·图灵，他是近期电影《模仿游戏》中的主人公。这位杰出的数学家为现代计算机科学奠定了重要基础。在第二次世界大战期间，他在破解德国“恩尼格玛”密码方面发挥了关键作用，这一情报突破被认为挽救了无数生命。

尽管他做出了如此重要的战时贡献，但在 1952 年，当一名警官发现图灵是同性恋时，他被逮捕并被迫在入狱或通过女性激素治疗进行化学阉割之间做出选择。图灵选择了后者，两年后死于氰化物中毒——调查认定这是一起自杀事件。

虽然有不同的说法，但图灵似乎是在 20 世纪 50 年代那种认为同性恋是重罪且应受到严厉惩罚的观念下被迫害致死的。如今，我们回顾这种根深蒂固却又错误的社会信念所造成的不公时，内心充满震惊。我们不禁要问，我们的父母或祖父母怎么会如此盲目。

这并不是第一次深深植根于社会的信念被证明是错误的或造成严重伤害。四百年前，教会因伽利略支持地球围绕太阳运转的理论而威胁要对他施以酷刑，而不是相信当时普遍认同的太阳围绕地球转。一百六十年前，奴隶制还是合法的。就像图灵遭受迫害一样，现在回头看，我们不禁要问，一个自诩文明的社会怎么会如此确信却又如此错误。当我们回顾一百年前关于妇女选举权的斗争时，也会产生同样的感慨。

这些导致不公正的根深蒂固但错误的社会信念，分别发生在大约 400 年前、160 年前、100 年前和 70 年前。如果一个地区在这些时间点上发生过大地震，那么认为未来还会发生地震，这难道不是一个合理的推测吗？同样地，我们是否也可以合理地推测，即使在今天，社会中仍然存在着一些根深蒂固但错误的信念，而这些信念在未来

的某一天会被视为既可笑又悲剧性的？虽然我们无法确定这些错误的信念具体会是什么，但我们建议你考虑以下四种可能性：

首先，人们认为争斗是婚姻关系和国际关系中与生俱来的固有特征，只有傻瓜才会想象一个所有冲突都能和平解决的世界。

其次，一个国家可以发动战争，夺去数百万人的生命，毁掉自己最优秀的年轻一代的生命，却仍然认为自己是文明的，这种信念。

第三，认为数千枚核武器对国家安全和世界和平都是必不可少的这种信念。

第四，认为全球变暖的科学研究还很不确定，不采取补救措施的风险很低，因此目前我们不需要采取任何补救行动的这种信念。

尽管根深蒂固但错误的社会信念具有很大的惯性，但历史证明，只要有勇敢的个人敢于打破常规，坚定地指出“皇帝根本没穿衣服”，这些信念就能被改变。无论你是否认同上述四种可能性中的任何一种，我们都希望你能加入加速社会剔除错误信念的努力中来。



第五章
治愈与和解之旅

在我们的婚姻中，失控的愤怒是重获真爱的最大障碍之一。我们因愤怒对彼此说的伤人话语和做的伤害行为，不仅没有解决引起愤怒的原始创伤，反而造成了新的伤害，导致冲突不断升级，直到我们尝试了一种新方法：追溯愤怒背后隐藏的根源。

追根溯源同样帮助我们克服了恐惧，化解了过去经常因金钱、性爱和权力而产生的争吵。一旦我们治愈了深层的伤痛，就能够解决由此引发的问题。

1981 年 12 月，在我们重建关系大约一年后，一个事件让马丁陷入了失控的愤怒。疗愈这个过程对他个人和我们的婚姻都产生了深远的影响。

通过寻找根源治愈愤怒

马丁：我们当时正在旧金山参加“创新倡议”组织的一场活动——这个我们曾经合作过的组织后来演变成了“超越战争”组织。

起初，由于怀疑和不信任，我与这个组织保持距离，心想："他们能教给我什么呢？他们尚未透露的真实目的又是什么？"

但在多萝西几乎是拉着我参加了一年的会议后，我开始意识到，如果我想挽救我的婚姻，这些人确实掌握着一些我必须要学习的东西。我放下抵触情绪，投入到这个团体中，并开始接受那些我早先会认为荒谬的新可能性。我已经开始重新构建一幅新的人生地图。

就这样，在那个十二月的夜晚，我们来到了旧金山的共济会礼堂，参加"创新倡议"组织的一场大型聚会。共济会礼堂可容纳超过3 000人，当时礼堂看起来座无虚席。我们已经在"社群"（这个组织经常这样称呼自己）中结识了不少朋友，我真的很享受见到他们并感受那种积极的氛围。虽然我很喜欢参加这个活动，但内心深处却有一种挥之不去的焦虑在折磨着我。这到底是怎么回事？

在过去的一年里，我们已经做了足够多的自我探索工作，所以这一次我没有像往常一样把焦虑推开，而是有意识地试图去理解它。很快我就找到了答案。

我在纽约布朗克斯区一个紧密的犹太人社区长大。虽然不去犹太教堂是可以接受的——我父母几乎从不去，我成年礼之后也不去——但去教堂会让我感觉像背叛。在希伯来学校，我学到过犹太烈士宁死也不改变信仰。在我当时看来，进入教堂不仅是对我那些殉道先祖牺牲的亵渎，而且会让我感觉生命受到威胁。这最后的恐惧显然与当今现实并不相符，但这是来自我童年时期一种强大的、无意识的力量。

在我所在年龄段，我是社区里唯一的犹太孩子，周围主要是爱尔兰天主教徒的孩子们。我们一起玩耍，但也经常打架。有时候当我被打时，他们毫不含糊地告诉我，这是因为我是个"杀害基督的人"。那是在20世纪50年代早期，在梵蒂冈第二届大公会议之前，教会当时仍然持续着由来已久的反犹太主义教义。

那是在二战结束后仅仅几年，我听说过我母亲一个表亲令人心碎的故事。他在战争爆发前不久从波兰移民到纽约，他的家人本应在他在这里安顿下来后随即到来。战争使得旅行变得不可能，但他在六年里一直坚持给家人写信，尽管从未收到过回信。当战争结束时，这些信件被退回，同时传来了可怕的消息：他的妻子和孩子们都在大屠杀中丧生了。

我的一些朋友的父母是集中营的幸存者，他们的手臂上被刻上了数字，就像牧场主给牲畜打上标记一样，纳粹用这种方式追踪他们。

所有这些创伤导致我幼小的心灵将当地的托伦蒂诺圣尼古拉斯罗马天主教堂视为一个敌对的堡垒，在那里耶稣的追随者们被教导仇恨犹太人，然后他们蜂拥而出来对付我。带着这种心态，走进教堂自然会让我感到极度不安。

虽然在共济会礼堂举行的“创新倡议”仪式并不是“教堂”活动，但显然也不是犹太教堂的仪式。因此，在我孩童般的思维（这种思维在无意识层面上仍然活跃）中，它一定就是教堂活动。

通过这种有意识的思考过程，我意识到我的不适是恐惧和内疚的混合体。我平静下来，开始享受当晚的活动。但是这种最初焦虑的轻微震动很快就被一场愤怒的大地震所取代。

几位讲话者分享了他们人生中的关键决定时刻。前几位讲话者的经历我都能理解和认同，但当一位犹太女士讲述她在 1973 年赎罪日战争后的经历时，我的心情发生了转变。她意识到自己对一个犹太慈善机构的捐款实际上在助长中东地区的战争。于是她取消了捐款承诺。她还加入了“创新倡议”组织的一群女性，她们一起去拜访旧金山所有的阿拉伯和以色列领事馆，递交请愿书，呼吁各方放下武器。

她的演讲深深地触动了我。在开车回家的路上，我对多萝西说，

这些“创新倡议”组织的女性要求以色列人放下武器是多么愚蠢。难道她们不知道，如果以色列人这样做，阿拉伯人就会把他们赶到海里去吗？到时血流成河！

多萝西虽然不是犹太人，她试图指出这些女性也要求阿拉伯国家放下武器，但我还是无法停止咆哮和发狂。虽然我的爆发来自内心深处，但我已经足够清醒地意识到自己失控了。这感觉就像在看一部电影，而我既是观众又是演员。

当我找到安全的地方把车停下来时，我关掉了引擎，几十年来积压的情绪一下子爆发出来。即使是现在，当我写下这些文字时，我仍然有着强烈的情感触动。但现在不再是愤怒了。相反，我为人类之间所做的以及正在持续做的种种非人道行为感到悲伤。这些情感不再让我感到恐惧或愤怒，反而加深了我改变世界的决心，让我尽己所能确保这样的事情永远不会再发生在任何人身上，无论是犹太人还是其他人。

但在 1981 年 12 月的那个夜晚，我的状态并非如此。那时涌现的情感是原始而未经处理的。在我能够考虑修复这个世界之前——顺便说一句，这是一个非常犹太式的观念，也是犹太神秘主义的核心——我必须先修复我自己。我当时已经支离破碎。

我的自我筑起了高墙，以保护我的内心免受“命运的箭矢和投石”的伤害——借用莎士比亚戏剧《哈姆雷特》中的一句话。但这一过程也将我及其他人内心深处的本质——爱、同情和善良——隔绝开来，阻碍了它们在我与多萝西及世界的关系中得以表达。当我感到受到威胁时，我会反击，即使我误以为受到了威胁。宁可谨慎，也不要后悔。

那种思维模式——那张旧地图——在我还是布朗克斯区的一个小孩子时或许有些用处，但现在却正在摧毁我的婚姻。当我和多萝西坐在路边熄了火的车里时，我明白了两件事。

第一，我意识到，尽管现在存在着更大的生命危险（比如核战争），但童年时期接触大屠杀幸存者的经历，让我始终担心德国发生的事情也可能在这里重演。以色列就像是我的“免于集中营之灾的通行证”，是我在需要时可以依靠的避难所。攻击那些批评以色列的人，无论他们的批评多么合理，在潜意识层面上都感觉关乎生死。这解释了为什么我对那位谈及取消慈善捐款的犹太女士如此反感。

第二，我意识到，当我五岁时，我的父母从一个犹太人社区搬到那个新的、都是天主教徒孩子的社区时，我当然不想做一个犹太人。哪个头脑正常的孩子不想要一棵圣诞树，树下堆满礼物？哪个头脑正常的孩子愿意被当作“杀害基督的人”而遭到排斥和殴打？哪个头脑正常的孩子不想和其他所有孩子上同一所学校？（那自然是托伦蒂诺圣尼古拉斯天主教学校。）

五岁的我想要所有这些东西，而且我那时年幼无知，居然向父母提出这样的要求。他们可能也回想起自己童年时期对犹太人身份的矛盾心理，就告诉我说我们现在拥有的更好。

从我五岁的视角来看，这完全是胡说八道。没有漂亮的圣诞树和礼物一点也不好，和其他孩子上不同的学校也不好。而且，作为一个“杀害基督的人”被打更是糟糕透顶。

但尽管我那时还小到会提出这些要求，却也已经大到明白，如果和父母争论这些，下场一定很糟糕，说不定还会挨一巴掌。

所以我埋藏起自己的感受，表面上接受了社区的主流态度。我开始以身为犹太人为荣，尽管现在我意识到，每当我这样说的时候，我内心的那个孩子都在大声喊着：“胡说八道！”那个孩子被埋得如此之深，以至于我可以假装听不到他的声音。但是我把他埋得越深，他就越能在无意识层面上强烈地表现出来。

此时此刻，坐在车里，泪水顺着脸颊滑落，我第一次能够对五岁的自己产生同情。我终于能够承认，在那个稚嫩的年纪，不想做犹太

人的他并没有做错什么。毕竟，这是我向父母提出的所有要求所能得出的合理结论。没有哪个头脑正常的孩子会愿意承受因为做犹太人而带给我的所有麻烦。

当我终于能对那个被深深埋藏的五岁的自己产生同情时，内心的他平静了下来，而我的成年自我也第一次真正地、毫无保留地为自己是犹太人而感到自豪。与犹太社区不言而喻的担忧相反，承认我曾经不想做犹太人并没有导致我离开这个群体。相反，我与自己的传统渊源更加紧密地联系在一起，能够完全地接纳这份传承。

我的“内在和平协议”化解了我成年自我与童年自我之间持续一生的战争。它也消除了我对那位“创新倡议”组织的犹太女士的愤怒，将这个曾在我们婚姻中制造矛盾的因素转化为了一剂疗愈良药。在这个过程中，我必须先治愈自己，才能修复因我内心战争而在婚姻中造成的创伤。而我必须先治愈婚姻，才能尝试去愈合这个世界的伤痕。我想，这是一个循序渐进的过程。

多萝西：马丁必须先对自己产生同情心，才能对那个让他如此愤怒的女士产生同情心。当我们谈及同情心时，往往会忽略自己，这是一个很大的错误。

我了解马丁的过往，所以我知道他作为犹太人成长的经历。在我们婚姻的这个阶段之前，我一直小心翼翼地避开他的敏感话题，试图不让他受到伤害。但是当我们开始梳理关系中的症结时，我发现，过分关注马丁的敏感性反而导致我们完全忽视了我的感受。

马丁：当我们订婚时，我母亲因为多萝西不是犹太人而非常不安，以至于好几周都几乎不和任何人说话。如果是多萝西的家人因为我是犹太人而不高兴（实际上他们并没有），那就会被认为是反犹太主义，我也一定会期望多萝西明确反对他们这种不当的行为。但我母亲的不安却似乎是可以理解的。她从未直接向我们任何一个人表达过这种不满，所以我也从未就此与她对质。由于多萝西一直在

小心翼翼地避开我对犹太人身份的敏感，她也从未催促我采取任何行动。但是被我母亲这样排斥，让她内心深受伤害。她的感受被完全漠视了。

多萝西：还有一个例子，是关于圣诞节的，我想避免伤害马丁的做法反而让我自己受伤。在我小时候，我很喜欢圣诞节，我最珍贵的回忆之一就是玩耶稣诞生场景中的“玩偶”。至少，那时候我是这么认为它们的。当然，在马丁的原生文化中，这些“玩偶”有着完全不同的象征意义。

马丁：在我成长的过程中，耶稣诞生场景和任何其他圣诞节的象征物都是禁忌。犹太人将那些塑像，尤其是婴儿耶稣像，视为以其名义对我们所施加的种种恐怖行为的提醒：谋杀、强制改教，以及儿童被从家庭中夺走，以“拯救”为名被作为基督徒抚养长大。

多萝西：在马丁与他内心的冲突达成和解几年后，我突然意识到，我们把我最珍贵的童年回忆之一当作某种邪恶的东西。所有这些年来我压抑的痛苦——不仅仅是关于圣诞节，还包括马丁的母亲从未真正接纳我等等——一下子全都爆发出来。说出来很难为情，但我当时告诉马丁，我要去买一个最大、最贵的耶稣诞生场景摆设。

马丁：我当时震惊了。这是从何而来？

多萝西：显然这不是来自我成熟的一面。这是我五岁的内心在要求被当作珍贵的存在，而不是某种邪恶的、禁忌的生物。在马丁的旧地图里，我的本来面目是不被接受的，这必须改变。我希望当时我能用更富同情心的方式表达，但那时的我还做不到这一点。

马丁：我最担心的一个问题是，当我父亲来访时他会说什么。（我母亲在一年前去世了。）但这种担忧又激化了多萝西长期以来的一个伤痛：我总是把我家人的感受置于她的感受之上。

这是一个充满高度紧张的时期，表面上看是多萝西和我之间的矛盾，但实际上更多的是我们各自内心中相互冲突的不同部分在对

抗。正如你所看到的，我们在保持同情和整体性观点方面远非完美，但是我们对这个目标的承诺，让我们能够在这张新地图上成功地完成这段旅程。

多萝西：在我们洛杉矶的小郊区几乎没有犹太人，所以当我遇到马丁时，他的犹太人身份让我着迷。我渴望一种比我们小镇所提供的普通生活更丰富的东西，而这正是一种独特而不同的体验。我也知道犹太人是一个紧密团结的群体，我渴望能够归属于这样的群体。我想皈依犹太教，但马丁对这个想法至多也只是感到不自在。

马丁：当初我并不明白，在多萝西想要皈依犹太教时，随着我逐渐化解内心的冲突，我才意识到对我内心的那个孩子来说，她不是犹太人反而是一种额外的吸引力。

这段关系原本是一个逃离所有犹太元素的机会。具有讽刺意味的是，我们不同的宗教背景及其引发的冲突，最终反而让我与犹太传统更加贴近，但这一切都是在我化解了内心战争之后才发生的。

早些时候，我在无意识地逃离犹太教，而多萝西却在向它靠近，这种相反的方向造成了一个爆炸性的矛盾。更糟的是，她向往的这个紧密团结的社区——至少在 1967 年的布朗克斯——竖起了一堵巨大的围墙，上面写着："外邦人不得入内"。我们犹太人是紧密相连的，但多萝西并不在这个圈子里。

多萝西：只要我们把这些地雷的根源深深埋藏在心灵深处，它们就会被隐藏在意识之外。不断踩到这些埋藏的地雷，是我们破坏关系的重要原因。现在我们开始努力把之前潜意识中的东西带到意识层面，这样我们就能拆除这些地雷。通过追溯愤怒的根源并治愈造成愤怒的伤痕，我们能够超越愤怒，最终治愈它。我们的新地图开始逐渐成形。它带领我们踏上了一段疗愈与和解的旅程。

从愤怒到和解

马丁：当我追溯自己对那位“创新倡议”组织的犹太女士的愤怒，发现其源于我对犹太人身份的矛盾感受时，我终于可以开始治愈那些埋藏了几十年的伤痕。考虑到这些伤痕已经溃烂多年，所以在1981年12月那次经历的十年之后，我意识到还需要再做一次和解，这并不令人惊讶。

到这个时候，我已经可以走进教堂而不会觉得自己是个叛徒，也不会感到生命受到威胁。我甚至能欣赏教堂的美。当我准备去纽约出差时，我突然意识到我从未踏入过我童年时期所在社区的托伦蒂诺圣尼古拉斯教堂。因为这座教堂在我内心深处的孩童记忆中既是恐怖的象征，又带着一种禁忌的吸引力，所以我决定这次旅行要去拜访它。

我拨打了问询电话，获得了电话号码并打了过去。响了几声后，一位女士接听说道：“托伦蒂诺圣尼古拉斯教堂。”我说想跟一位神父通话。一个男声接起电话，重复了同样的问候，所以我再次说明想和神父通话。“我就是约翰神父，”他回答道。

令我惊讶的是，我一时语塞——真的说不出话来。我勉强挤出几个字，表示需要一点时间让自己平静下来。约翰神父很理解，告诉我可以慢慢来，不用着急。

尽管我已经为了与教会和解以及平息自己对犹太人身份的内心纷争做了大量工作，但托伦蒂诺教堂仍然是一个特别敏感的、尚未完全拆除的地雷。我不能确定是哪些感受让我无法开口，但残留的内疚和恐惧肯定是其中的一部分。

在感觉像是永恒般的短暂时间后，我终于能够再次开口说话了。我告诉约翰神父，我在托伦蒂诺教堂附近长大，我是犹太人，我希望

能在即将到来的商务旅行中拜访这座教堂，作为一种和解的行动。

起初，他以为我想要一个道歉——教会当时已经承认了其早期的反犹太主义——他开始同情我经历过的一切。我解释说这并不是我打电话的原因。

是的，天主教会曾经犯过错误，我也因此受过伤害。但我也逐渐意识到，我们自己的族群对非犹太人也存在偏见。我母亲得知我和多萝西订婚时的反应就是一个很好的例子。我告诉约翰神父，我既不需要也不想要道歉。我想要和解。我想要参观教堂。我想要和他一起祈祷。

几天后，我来到纽约，与他会面的时间到了。我们在他的办公室见面，过了一会儿，就走进了教堂正殿。这里完全不同于我童年噩梦中的恐怖场所，反而美得令人惊叹。阳光透过彩色玻璃窗倾泻而下，为长椅笼罩上一层超凡脱俗的光芒。

那是工作日，所以在这座宏伟美丽的教堂里只有我们两个人。我问他我们能否一起诵读主祷文。虽然这通常被视为一篇基督教祷文——从名字就能看出这一点——但这篇祷文其实是由一位名叫耶稣的犹太人所作。它并没有任何违背犹太教义的内容。恰恰相反，对我来说，它体现了（现在依然如此）犹太教的精髓：

> “我们在天上的父，愿您的名字被尊为神圣。
>
> 愿您的国降临，愿您的旨意行在地上，如同行在天上。
>
> 求您赐给我们日用的饮食。
>
> 求您饶恕我们的罪过，如同我们饶恕那些亏负我们的人。不要让我们陷入诱惑，救我们脱离凶恶。
>
> 阿门。”

在我看来，这篇祷文中所说的上帝之国，指的是一个理想的状态，在这种状态下，一个人会把做正确的事情置于他认为自己想做的

事情之上。这需要让上帝，或者正义——做正确的事——才是至高无上的，而不是我的自我。在这本书中，我们把这种状态称为整体性思维和同情。要达到这种境界，关键在于我不能因为理想可能无法实现就放弃追求。如果一个理想确实无法完全实现，这只是意味着向它靠近是一个终身的旅程。

当我写下这些文字时，已经七十九岁了——我用了超过半生的时间实践这个过程，仍在不断发现新的领悟——我倾向于认为这是一段终身的旅程。但是，一个能够将愤怒转化为和解、爱与喜悦的旅程，即使要走完一生，也是值得的。

你必须爱我，因为我生气了

多萝西：为了不再被情绪所主导，为了整合我人格的各个部分——成为一个完整的人，一个整体的人——我花时间深入探索不同的情感。作为这个过程的一部分，我花了大约六个月的时间专注于研究愤怒。

在我的原生家庭里，发怒是不被允许的，所以我学会了为自己频繁的愤怒爆发感到羞耻。在生命中的这个阶段之前，每当我对某人生气时，我最终都会因为产生这种看似可耻的情绪而对自己生气。这意味着我从未能够治愈愤怒的根源，这让这个循环一直持续。这个无休止的循环正在毒害我的生活，包括我和马丁的关系。这必须改变。我下定决心要接触并接纳我的愤怒。

马丁：多萝西开始接触她的愤怒对我来说真是一场挑战。虽然她身高只有五英尺三英寸，但当她生气时，在我眼里就像一个要把我活吞下去的巨大怪物。有一次，当她正处在适应自己愤怒的这个阶段时，我为自己没有被她的愤怒吓到而感到自豪。我告诉她，即使她生气了，我也爱她。

结果并不像我期待的那样获得感激——现在想想，当一个人正在接触自己的愤怒时，这确实不太可能是她的反应——多萝西反而强硬地回应道："你不能仅仅是在我生气的时候还爱我。你必须因为我生气而爱我！"

我失望地离开了，但我一直在思考她说的话。我意识到，尽管她的愤怒让我感到害怕，但在我们当时的处境中，有一些重要的问题，她只有在生气时才能触及。这些问题被深深埋藏了那么多年，一直在愤怒的锅里煎熬。让多萝西去触碰和治愈这些旧伤痕，显然对我和她都有好处，即使这个过程的第一步意味着她会表现出愤怒。

当我深入思考她看似不合理的要求——因为她生气而爱她时，我意识到，即使我有一根魔法棒可以让她的愤怒消失，我也不会这么做。她需要触及那些导致她愤怒的伤痕，而我也需要更好地理解这些伤痕。只有当我们每个人都学会以同情的态度回应对方，即使在愤怒的时候——不，应该说是尤其在愤怒的时候——我们才能治愈那些旧伤，达到真正的亲密。这是通向无条件之爱的旅程中不可或缺的一部分。

并且，由于我们已经取得了足够的进展，多萝西的愤怒不再像以前那样直接指向我。相反，她在利用愤怒来更好地理解自己内心的心理过程，努力从中学习并治愈我们的关系。虽然一开始看起来有些自相矛盾，但她正在把对愤怒的研究作为一种工具，用来超越愤怒本身。

我过去的预期就像一段电脑程序语句："如果多萝西生气了，那么我就要遭殃。"

但现在我看到了一种新的可能性："如果多萝西生气了，而且如果我尊重她的这种情绪，那么我们两个人的生活都会变得更好。"

我回去告诉多萝西她是对的：我爱她不仅不是"虽然"她生气，

而是“因为”她生气。

多萝西：虽然是我向马丁提出了这个要求，但当他同意时，这种革命性的变化依然让我感到惊讶。同样重要的是——事实上这是至关重要的——我告诉马丁，无论我向他提出什么要求，他也有权向我提出同样的要求。

马丁：这带来了巨大的改变。除了对我直接的好处——多萝西超越了自己的愤怒之外，当我真的生气时不必再假装自己没有生气，这种解脱感真是太棒了。

多萝西：在我们成功穿越这片曾经布满地雷的道路上，一个关键因素是“你必须因为我生气而爱我”的另一面，即：“我必须在生气时也爱自己。”我必须超越童年时期所学到的那些让我为自己的愤怒感到羞耻的教训。

马丁：在我们做出这个转变之前，当我们还把愤怒视为一种不可原谅的罪过时，争吵通常会以一方指责另一方生气而告终。不出所料，被指责的一方随后就会以同样的罪名反过来谴责指责者。

现在回想起那样的争吵简直不可理喻：两个愤怒的人，都因为对方生气而变得更加愤怒。这样疯狂的、无休止的循环充斥在那张旧地图中。

多萝西：这就是那种争吵：“你生气了！”然后另一方愤怒地坚持说：“不，我没有生气，是你在生气！”

在旧地图中，只有坏人才会生气，所以我们都很难对自己的愤怒负责。我们就像“五十步笑百步”一样互相指责。在新地图中，愤怒是一种正常的人类情绪，所以当我告诉马丁他必须因为我生气而爱我时，我能够在不指责他的情况下表达这一点，我也能够承认而不是逃避自己的愤怒。

马丁：你可以看到这种转变的力量。一旦多萝西开始能够坦然面对自己的愤怒，她就能够要求我在她生气时也爱她。她提出这个

要求时没有怨恨。她的愤怒与以前不同了。这更多是一种内省式的愤怒，但非常有力且坚定。

就像上述关于愤怒的故事所展示的，后面的故事也会证明，如果我们能够正视愤怒而不是被它控制，也不把我们的不当行为归咎于那些我们认为惹怒我们的人，那么像愤怒这样表面看来消极的情绪在关系中反而可能产生积极的影响。这种转变让我们能够接纳自己的愤怒，并将其转化为对自己和世界的同情。

我们不能仅仅从灵魂中剔除愤怒，而必须用同情和爱来取而代之。

从愤怒走向同情

虽然已经有许多专著论述如何管理愤怒以免它毒害关系，尽管本书只用几个章节讨论愤怒因此无法面面俱到，但我们的目标远不止于控制愤怒：我们的目标是学会超越愤怒，首先要接纳它，然后将其转化为同情。



马丁：不是每个人都会选择接受我们超越愤怒的目标。事实上，我们与许多人交谈后发现，他们并不想放弃愤怒——因为愤怒让他们感到生命的活力。当然，如果他们愿意把我们的目标当作一个尝试，他们可能会发现，在超越愤怒之后重获深深的爱意，会带来更多的兴奋与激情。

那些说他们不想超越愤怒的人可能没有意识到，我们首先是把愤怒当作朋友来拥抱的，或者他们可能把愤怒与激情或力量混为一

谈。我们致力于超越愤怒而活，但现在其他形式的激情在激励着我们。源自爱的激情比源自愤怒的激情更具创造力和效果——也更加强大。

即使那些不想超越愤怒的人也应该思考他们想要以什么方式表达愤怒。他们是想要失控地发怒并伤害周围的人吗？还是想要在保持愤怒意识的同时仍然尊重他人？他们是希望国家领导人在愤怒中做决定，还是以清醒和深思熟虑的方式做决定？

多萝西：虽然从愤怒走向同情的目标听起来很革命性，但这其实是一个古老的想法。数千年来，宗教天才们一直在倡导这一理念，尽管我们大多数人都离这种境界很远。这是为什么呢？

我们看到两个主要的障碍。第一个是认为超越愤怒是不可能的——愤怒是人性中不可改变的一部分。我们在前面关于信念系统的章节中已经深入讨论过这个观点。从我们的故事可以看出，在我们成长过程的早期阶段，愤怒是一个必要的工具，但现在我们不再需要它了。同情是一个更好的工具，可以带来必要的改变。因此，除非我们不是人类，否则愤怒并不是人性中不可改变的一部分。

超越愤怒的第二个障碍是承诺的不彻底。如果你只走一半的路，你永远也到达不了目的地。这是一个科学事实。你不能给自己找借口。你的愤怒只属于你自己。没有人能让你生气，处理愤怒是你的责任。你需要坐在驾驶座上——而不是让愤怒来掌控。

如果你走上这条道路，在这个过程的早期阶段，你会经历愤怒，而这种愤怒会非常有用——就像对我们一样。如果以适当的方式对待愤怒，它就像一盏闪烁的红灯，提醒我们停下正在做的事情，注意当下，并弄清楚需要改变什么。当我们一次又一次地重复同样的愤怒争吵时，这往往是因为我们错误地把愤怒视为需要为自己想要的东西而战斗的信号，而不是将其视为一盏闪烁的红灯，指引我们在哪里需要带来积极的改变。

有时候我的愤怒似乎无法控制。在这种情况下，我会请马丁暂时离我远一点，因为我不想伤害他，但当时我还做不到控制自己。虽然从长远来看这并不是我们想要的结果，但这比把我的愤怒完全归咎于他要好得多。

当我告诉一位好朋友我们正在写这部分内容时，她反对说愤怒往往是推动迫切需要的改变所必需的，特别是当对方并没有投入到这个过程中时——而大多数人确实都没有。我能理解她的观点，因为在我与马丁关系的早期阶段，我也是这么想的。但是马丁与他父亲那场持续三个月的冲突的解决，却证明了不发怒，而是以同情行事，即使是面对一个出了名脾气暴躁的人，也能带来奇迹般的转机。

在理解这一点之前，我以为只有在我发怒时马丁才会听我说话，我甚至直接这样告诉他。但我错了。问题在于我不知道如何在不生气的情况下依然保持坚定有力。在那种思维模式下，不生气就意味着软弱。

马丁：我可以从反复的直接经历中证实，多萝西从愤怒转向同情并没有让她变得懦弱。相反，这让她在获得所需要的东西时变得更加有效。现在她不需要通过愤怒来让自己被听到，她可以用更富有同情的方式带来必要的改变。对我来说，听她说话变得容易多了，所以她也能更快地得到她需要的东西。

失控的愤怒是一种试图否认不愉快现实的行为，这只会让我们在改变现实时变得更加无力。你无法改变你假装不存在的事物。出于这个原因，也因为这涉及一种存在状态，我们超越愤怒的努力已经远远超出了我们的关系范畴。如今，我们的目标是在所有情况下都超越愤怒。这已经成了一个完全的承诺。

这可能是一些很琐碎的事情，比如当我开车时有人突然抢道或做了其他我不喜欢的事。生气很可能会让糟糕的情况变得更糟，甚至可能导致事故。如果我能思考所发生的事情，而不是本能地用愤

怒来回应，我往往会发现那个司机对我做的事，其实也是我曾经对其他人做过的——这很好地说明了我们是如何把自己的阴暗面投射到“敌人”身上的。

多萝西：一如既往，解决这个问题的方法就是接纳你的阴暗面，并对自己的这一部分怀有同情。如果你能做到这一点，你就会发现对那个司机的愤怒会自然消散。对他生气对你来说在心理上、生理上和精神上都是不健康的。愤怒是体验快乐的一道障碍，而快乐是我们都需要更多的一种情绪。

马丁：从愤怒转向同情的另一个关键是耐心。把问题暂时搁置一旁往往能产生创造性的解决方案，如果我试图强行快速解决，这些方案可能就不会出现。这样做也让我能够避开容易爆发的那个当下时刻。我不能强迫愤怒消失，而是必须对它进行处理，用同情来取代它。

“耐心是一种美德”这部分有一个很好的例子，说明了在化解可能爆发的分歧时，耐心是多么重要。在那个例子中，多萝西对我抗拒给她买二十五周年纪念戒指的事情保持了耐心。现在我们都珍惜那个最终圆满解决的过程，这让那枚戒指的意义远远超越了它的外表。

“高山还是鼹鼠丘”这一部分还有另一个很好的例子。那时候——在我们结婚二十五周年后几年——我也学会了耐心的价值，这让我得以用一种难以置信的积极方式化解了与父亲之间的一个重大分歧。我们关系中的紧张感消失了。但要达到这种可能，花了整整三个月的时间。

多萝西：我们在从愤怒转向同情的过程中还有另一个重要的规则。一旦马丁和我都承诺投入这个过程，我们就达成了一个协议：我们必须对彼此给予最大程度的信任。我们必须相信对方关于自己状态的表述。我无法数清有多少次我确信马丁在生我的气或对我不满，但他向我保证并非如此。尽管接受这一点很困难，但我承诺要相

信他对自己状态的描述。

很多时候，事实证明是我错了。有时候我是对的，马丁只是没有意识到自己的感受。但即便如此，有两个原因让我不去与他争论他的状态是更好的选择。首先，也许是最基本的，我无法分辨我什么时候是对的，什么时候是错的。其次，当他是错的而且没有认识到自己在生气时，不与他争论能给他留出空间，让他自己意识到这一点。然后他可以回来告诉我他的领悟。

马丁：请记住，多萝西在说上述这些话之前提到了一个前提条件："一旦马丁和我都承诺投入这个过程。"这一点非常重要，因为在我们做出这个承诺之前，每当我们发生分歧时，我们各自的目标都是赢得争论，而不是寻找真相。这是一个巨大的区别。如果对方不惜一切代价只想取胜，你就不能总是相信他们对自己状态的描述。只有在对方承诺寻求真相，包括关于自己错误的真相之后，你才能做到这一点。

多萝西：即使在与马丁以外的人发生冲突时，我发现从给对方最大的信任开始会有帮助。我们的想象力都很丰富，有时候会把一个无害的交流误解为直接的攻击。

马丁：我永远不会忘记有一次这种情况发生在我身上。那时我们刚开始这个过程没几年，我正在参加一个密码学会议。我开发的一个加密算法正受到攻击，另一位研究者做了一个关于如何破解它的演讲。为了展示他的技术，他设置了一台苹果 II 型电脑——从这就可以看出这是多久以前的事了——让电脑在他演讲时不断运行来攻击我的算法。在演讲结束时，电脑应该会产生一个结果来证明他的方法是有效的（事实也确实如此）。

他开始演讲时说："先讲演讲，然后是公开羞辱。"我气炸了！密码学与其说是一门科学，不如说是一门艺术，所有顶尖研究者提出的系统中至少都有一个被破解过。他为什么非要说要羞辱我呢？

后来我意识到，他说的是他自己，而不是我。他担心电脑会崩溃

或出现其他问题，导致他无法证明他的方法是有效的。我的这次经历很好地说明了为什么多萝西说得对：至少一开始，我们应该给每个人最大的信任。

多萝西：现在，当我们想象时，我们会尽量往有帮助和积极的方面想——那些不会引发争吵的事情。

我把对彼此给予最大程度信任这种做法称为“无条件积极关注”。如果在互动过程中证明我这种无条件积极关注的假设是错误的，对方会给我足够的证据让我改变看法。但在进入一段互动之前，我发现保持开放和积极的心态是非常有帮助的。

当我生气时，有时意味着我需要改变，有时意味着马丁需要改变，而最常见的情况是我们两个都需要改变。在早期，有时其中一方无法按照另一方需要的方式做出改变。我们要么太受伤，要么太固执，或是有其他原因。在这种情况下，提出改变要求的那一方只能改变自己。但即便在那个时候这是唯一可能做到的事情，我们的生活也变得好多了。失控的愤怒对关系没有好处。

在我们掌握了更富有同情的方式来寻求改变之后，愤怒就成为了过去的噩梦。通过接纳我们的人性，不仅对彼此，也对自己怀有同情，我们治愈了自己，也治愈了对方。

在我超越愤怒之后，我看清了它是多么浪费时间。愤怒给我带来了不必要的痛苦、焦虑和不适，而且我不得不花时间处理它对我们关系造成的后果。但对我来说，超越愤怒最基本、最个人的原因是，它阻止我进入一种充满同情的状态，而这种状态本可以为我的生活带来喜悦和平静。从我现在的角度来看，从愤怒转向同情是再明显不过的选择。

超越恐惧

马丁：学会超越恐惧对我们的婚姻来说，和学会超越愤怒同样

重要。当我在多萝西身边表现出她所说的“像松鼠一样害怕”的状态时——对她感到恐惧并拼命寻找出口:“我该如何逃离这里?”——这会让她抓狂。但当时我感觉根本无路可逃,就像一只即将被吃掉的、被困住的松鼠一样。

多萝西:每当这种情况发生时,我都会感到非常痛苦。我是个有点与众不同的人,特别是在童年时期,我经常感到孤立,因为我看待世界的方式与大多数朋友和家人都很不一样。我经常哭着从学校回家,因为这一切对我来说太难承受了。

我渴望被人看到真实的我,而不是别人以为的我。当我和马丁相遇并相爱时,我感觉就像是“终于!我终于找到了能看到真实的我并爱我的灵魂伴侣。”

所以当马丁害怕我的时候,这种感觉真的让我痛不欲生。这确实给我带来了身体上的痛苦。我的心在痛。我想这就是所谓的心碎的感觉。在这个世界上,本应该最爱我的人,却似乎在把我当成一个女巫对待。我终于找到灵魂伴侣的憧憬在我眼前消失殆尽。我会变得自我保护,把自己缩回到自己的壳里。

马丁:我们两人的体验差异真是令人震惊。多萝西认为我像松鼠一样害怕的行为证明我把她当成女巫,而对我来说,这感觉就像我犯了一个可怕的错误却找不到纠正的方法。这关乎我觉得自己无法被接受,而不是她的问题。

同样地,当多萝西把自己缩回壳里时,对她来说这是一种自我保护,但在我看来却是一种拒绝。事实上,她把自己缩回壳里对我的影响,和我表现得像松鼠一样对她的影响差不多。这让我觉得自己是一个糟糕的、不值得被爱的人。

多萝西:当然!如果我不得不退缩到自己的世界里,那一定是因为我也把马丁看成了一个可怕的人——某种意义上的“男巫”。不幸的是,在那时候,我太伤心了,无法看到这一点。我无法保持全局

的视角。

写这一部分时让我想起了另一件非常重要但几乎被我遗忘的事情。那时我无法做出适当回应，部分原因是我内心深处认为自己确实是不值得被爱的。

在我们加入“创新倡议”的第一年快结束时，我们参加了一个旨在追溯个人成长历程的课程。我们做了许多练习，重新连接那些我们在意识层面已经基本遗忘，但在潜意识中仍在影响着我们的往日经历。在其中一个练习中，我们找出了童年时期的照片，花时间写下并回忆那时的生活是什么样子。

另一个练习是画一幅自画像。我画的作品让我感到惊讶和震惊，它明显来自我内心深处的潜意识。那是一个可怕的怪物，下面写着“我是不可爱的”。所以当马丁把我当作一个不值得被爱的人对待时，这正好触及了我最深层、最黑暗的恐惧之一。他的恐惧成为了触发我自身恐惧的导火线。只要我对“不值得被爱”的恐惧还停留在潜意识层面，它就会一直控制着我。画那幅自画像让这种感觉浮现到了意识层面，从而开启了治愈的过程。

马丁：具有讽刺意味的是，我对多萝西的恐惧变成了一个自我实现的预言。我越是害怕，她就越生气、越可怕，也越要求我改变。由于不知道如何改变，我就变得更加恐惧，她也变得更加受伤，这个恶性循环不断螺旋式下降——直到我们开始有意识地处理这个问题。

多萝西：这就是这个过程早期阶段的运作方式。我们的“新地图目标”是要攀登到最高的山峰，在那里我们能以全新的视角看到铺展在眼前的世界之美。但我们必须从我们所处的位置开始旅程，那时我们深陷在自我沉溺的泥沼中，被所有那些旧日的伤痛所困。要到达山顶，第一步就是要把自己从这片泥沼中解脱出来，穿越恐惧、愤怒和伤痛。

马丁：因为我的恐惧对多萝西产生了如此负面的影响，而且这与我想成为最好的自己这个目标也不相符，所以我开始着手清除生活中的恐惧。它必须消失。我下定了决心。但后来我发现我的计划中有一个漏洞。

因为我正在努力学习如何处理生活中更感性、不那么理性的一面，我也开始尝试重新与自己的感受建立联系。通过我们所做的深入个人成长工作，我认识到，在我还是个小男孩的时候，我的情绪和感受曾让我在其他孩子面前陷入困境。没有人愿意被嘲笑为“爱哭鬼”。

当我进入青春期时，我的理性思维已经发展到足以让我用逻辑和理性作为盾牌，来抵御情绪的冲击。这种方式在当时拯救了我的生命，但现在情况已经不同了。被困在冷酷、坚硬、像星际迷航的史波克一样的逻辑世界里正在毁掉我的婚姻和生活。是时候重新与我的情感面建立联系了。

过了一段时间，一个本应显而易见的道理击中了我：当我试图把恐惧从生活中剔除时，我就无法与自己的感受建立联系。恐惧本身就是一种感受。我也必须重新与它建立联系。

这个领悟终于让我能够做到之前我认为不可能做到的事：超越恐惧。试图将恐惧从生活中剔除是行不通的。几十年来，我一直试图压制恐惧，但都没有成功。我必须先拥抱恐惧，才能穿越它。

下一次当我在和多萝西交谈时开始感到恐惧涌现时，我没有像松鼠一样躲避，而是欢迎这种感觉。虽然我并不知道自己为什么即将踩到地雷，但我稍微改变了谈话的方向。几秒钟后，我的理性思维赶上了直觉，我明白了那个地雷的本质。如果我等到在逻辑上理解它之后才采取规避行动，爆炸就已经发生了，那就太迟了。恐惧确实是我的朋友。

随着我继续探索恐惧，我逐渐意识到我最大的恐惧就是我会感

到害怕。从这个角度来说，富兰克林·德拉诺·罗斯福在1933年的首次就职演说中说的“我们唯一需要害怕的就是恐惧本身”是对的。我童年的经历让我认为，每当我感到恐惧时，一定会有不好的事情发生。所以我自然而然地开始害怕这种感觉，把一个有用的警告信号误认为是即将发生灾难的警报。但现在我已经掌握了工具，可以把这种感觉识别为朋友而不是敌人，并且能够利用它来帮助自己。

关键的是，多萝西与我儿时的那些玩伴不同，在与我互动时并不想要伤害我。（说句公道话，我当时也想要伤害他们。我们大多数人都在试图压倒对方，想要在等级序列中处于最上层。）

多萝西：马丁的这种转变对我们的关系产生了巨大的积极影响，但我也有自己需要努力的地方。我逐渐意识到，当马丁表现得像受惊的松鼠一样或做其他让我抓狂的事情时，我必须停止过度沮丧。事实上，我意识到马丁并不能让我抓狂。是我让他的行为影响了我，我必须重新掌控自己。

所以我思考了为什么他害怕我会让我如此受伤。就在那时我意识到，这触动了我童年的伤痕。虽然马丁对我并不像当年那些孩子们那样残忍，但当他对我表现出恐惧时，这就把我带回到那些往事中，让我感觉他在对我施加残酷。

我在化解这个长期冲突的过程中，需要注入同情心，这也让马丁更容易完成他的工作。一旦我看到我对自己是个不可爱的女巫的恐惧是如何伤害马丁的，我就不能再让自己被这种感觉控制。

我也必须对自己害怕不被爱的恐惧心怀同情。只要我压抑这种恐惧，它就会控制我，继续助长我们多年来一直陷入的恶性循环。讽刺的是，我害怕自己是个不可爱的女巫这种想法反而让我变得不那么可爱，尽管远没有像我在自画像中画的那个可怕怪物那样。一旦我有意识地面对这种恐惧，我就能看到它是多么荒谬的夸张。在这个认识和马丁努力“因为我生气而爱我”的共同作用下，我害怕不被

爱的恐惧已经基本消散了。

马丁：多萝西的恐惧成为自我实现的预言，这种情况并非她个人或这个特定冲突所独有。我担心会发生不好的事情时也是如此。当我表现得像受惊的松鼠一样时，不好的事情确实发生了！在处理这个过程中，我们一次又一次地发现这种情况。对某事的恐惧往往会引发我们所害怕的灾难。而且，就像对待愤怒一样，只有当我们把恐惧带到意识层面——尽管一开始这么做非常可怕——我们才能超越恐惧。

有时仅需一个人改变

在我们刚结婚时，我们遇到了一些看似无法克服的姻亲问题。但正如你将在这一部分看到的，通过运用同情心，这些问题几乎是以一种奇迹般的方式得到了解决。就像马丁与父亲之间持续三个月的冲突一样，只需要一方付诸行动就能创造奇迹——因此，这一部分的标题是“有时仅需一个人改变”。



马丁：当我们订婚时，多萝西还从未见过我的父母。我们最初的计划是在春假期间去拜访他们，然后在那年夏天举行婚礼，这样他们就能来洛杉矶参加婚礼。但后来我们提前了婚礼，这样就可以提前三个月在一起。我们在 1967 年耶稣受难日结婚，第二天就飞回纽约。那时多萝西才第一次见到我的父母。她开玩笑说我很聪明，在她见到我父母之前就和她结婚了，否则她可能会改变主意。

多萝西：在纽约的第一天，马丁的父亲告诉我，我让他想起了他的母亲。我感到受宠若惊，说道：“哦，谢谢。”他却回答说：“我从来不喜欢我母亲。我们处不来。”我站在那里，哑口无言。这种话该如何

回应呢?

马丁:这件事说明了多萝西在纽约经历的个人和文化冲击。她在南加州的非犹太文化中长大,现在却像是在一部伍迪·艾伦(Woody Allen)电影中扮演安妮·霍尔(Annie Hall)一样的处境。

另一个导致多萝西与姻亲关系出现问题的重要因素前面已经提到过。我母亲因为多萝西不是犹太人而非常沮丧,以至于在得知我们订婚后的几个星期里几乎不和任何人说话。等到我们去纽约拜访时,我母亲已经恢复到能够假装接受我和多萝西结婚的程度,但这件事在她内心深处造成了很大的伤害。她在一个东正教犹太教家庭中长大,在那里,如果孩子与其他信仰的人结婚,父母就会把这个孩子当作已经死去——他们会像孩子真的死了一样哀悼。虽然我母亲已经不再遵循父母的东正教传统,但她内心深处仍然保留着许多这样的禁忌。

多萝西在这次拜访的早期来找我寻求安慰。我和我的兄弟们——从小就因为必要性而学会不去挑战父母——告诉她不要让这些事困扰她。"这确实很烦人,但他们就是这样,"我们说。"你对此无能为力。就让他们的疯狂像水珠从鸭子背上滑落一样从你身上滑过去吧。"

多萝西:我当时震惊极了。即使是普通人也很难让这样的侮辱"像水珠一样滑落",更何况我并不普通。我就像"豌豆公主"一样对关系冲突异常敏感。我深受伤害,感到被抛弃。马丁本应该是我的白马王子,但此时他却假装龙不存在,还让我无视它喷出的火焰,任由自己被烧成灰烬。

但我对马丁的爱比受到的伤害更深,所以,不知怎么,我挺过了那次拜访,没有爆发、崩溃或试图让婚姻无效。但这绝不是蜜月——从字面意义上说确实不是,尽管那时我们刚刚结婚。

在接下来的几年里,我尝试了所有能想到的方法来改善与姻亲

的关系，但都没有效果。有一次拜访时，我甚至服用了安定。在药物的作用下，让我感觉像是在看一部电影一样看待发生的事情。我没有把他们的不当行为放在心上，这次拜访比以往的都要顺利得多。

从心理上抽离身心似乎并不比完全不在场更糟，所以在那次拜访之后，我告诉马丁，以后去纽约时，他可以带着我们的女儿去，不用带上我。除了避免受伤害外，我也不想成为他和父母之间的阻碍，或者影响我们的女儿与祖父母的关系。我担心如果继续忍受这些痛苦的拜访，最终会产生这些负面影响。

马丁：虽然我理解多萝西的观点，但一开始我还是有些抗拒。我们家，和很多家庭一样，通过忽视房间里的大象来维系家庭关系。记得在之前的故事中，我父亲曾告诉我："最好不要挖得太深，那下面可能很危险。"

多萝西不去纽约会违反这个规则，因为这会让所有人都试图假装不存在的问题暴露在聚光灯下。我的父母不会理解多萝西的缺席，至少在意识层面上不会理解。我该如何向他们解释呢？但最终，在多萝西的坚持和她决定的明智性的双重作用下，在接下来的几次拜访中，我都是只带着女儿们去纽约，没有带上她。

接着，奇迹发生了。

多萝西：当马丁和我开始和解的过程时，我决定主动承担起改善与他父母关系的责任。尽管他们对我不好，我还是寻找方法，想要在保护好自己的同时重获力量来修复这段关系。我在同情之中找到了答案。

当我第一次见到他们时，我才十八岁，是个新婚的妻子，我需要他们的爱，而他们的冷漠让我心碎。现在，我已经三十多岁了，而且有了同情心的武装，我不再期待或要求他们给予什么。通过接纳他们本来的样子去爱他们，我终于能够做到马丁和他的兄弟们最初建

议的那样“让它像水一样滑过”，但这是以一种完全不同的方式。

现在我的目标不是要得到他们的爱，而是去爱他们。他们如何对待我与这个目标无关，所以也就不会伤害到我。我是从一个全新的角度去面对他们，在这个角度下，他们怎么对待我都不会伤害到我。唯一重要的是我爱他们。这就是我全部的关注点。如果我能做到爱他们，这次拜访就是成功的。

他们对我的改变感到惊讶，也非常感激，过去一直存在的紧张气氛就这样消散了。同情给了我这样的力量。

马丁的父母并不是坏人。他们只是控制不住自己，而在此之前，我通过对他们行为的反应一直在延续这个循环。一旦我拒绝这样做并坚持自己的立场，同情就占据了主导地位……并获得了胜利。令人惊叹的是，将同情带入冲突中能产生如此效果。

几年后，发生了一件事，让我意识到我早先争取马丁父母的爱是多么不可能。他的母亲参加了一个哈达萨（Hadassah）会议——那是美国妇女犹太复国主义组织——会上有一位被称为“犹太比利·格雷厄姆”的女性发表了演讲。他的母亲买了一本演讲者的书《燃烧的犹太灵魂》，并寄给了马丁。作者在书上题词：“马丁，犹太人民需要你！”

其中，这本书声称与非犹太教徒结婚比重演大屠杀还要糟糕。书中论述说，被纳粹赶进毒气室的犹太人是别无选择，而马丁选择与我结婚是在主动毁灭犹太教，这就是为什么这比大屠杀更糟糕。当我读到这段话时，我终于明白了我想要得到他父母的爱是多么不可能的事。如果这种观念已经如此深深地刻在马丁母亲的身份认同中，我根本就没有机会，除非通过同情之心。同情成功了，而其他一切方法都失败了。

同情常常能创造奇迹，即使像这里一样只有冲突的一方付诸实践。有时只需要一个人改变就足够了。

你不会总是得到这样的结果，如果你期待它，它可能就不会发生。同情心不是这样运作的。你必须为了爱而去爱，不带任何期待，看看宇宙会给你什么回应。这难道不值得一试吗？

金钱、性爱与权力

由于亲密关系中的许多争吵都涉及金钱、性或权力问题，如果我们不谈谈最终是如何解决这些问题上的诸多争执，这本书就不完整。多萝西过去常说，婚姻中所有的争吵都是关于金钱、性或权力的，而这显然是基于她的个人经历。

这一部分强调了前面所展示的许多经验教训。你会看到同情在解决我们关于金钱、性和权力的冲突中发挥的关键作用，以及追溯这些冲突到其隐藏根源的重要性。你会看到这些过程如何运作，将最初看似无法实现的目标转化为现实。你还会看到，坚持寻求对我们双方都有效的整体解决方案，最终让我们每个人都获得了比当初争执时所期望的更多。

最后，令人惊讶的是，你会看到我们在金钱、性和权力方面学到的经验教训是如何延伸到国际关系中的，这也很自然地引出了本书的第二部分，那部分着重探讨全球背景。



马丁：我们两个人都来自能够维持基本生活所需，但也仅此而已的家庭环境。虽然我们家庭的经济状况相当，但我们对待金钱的态度却很不一样。即使在孩提时代，我就会存钱，有时能攒到 25 到 50 美元。按今天的价值来算，那 50 美元相当于好几百美元。对于一个要爬五层楼送杂货才能得到 25 美分小费的十三岁少年来说，这已经相当不错了。

我喜欢钱是因为它给我购买任何想要东西的能力。一旦我买了东西，这种能力就消失了。所以，虽然我偶尔也会用我的积蓄买东西，但相比大多数孩子，我更倾向于把钱存得更久。

多萝西：我也喜欢存钱，但都是为了购买特定想要的东西。当我九岁的时候，似乎所有其他女孩都穿着粉色的安哥拉兔毛短袜套。这些袜套纯粹是装饰性的，但它们是如此柔软、如此美丽，以至于我特别想要一双。它们的价格相当于我好几个月的零用钱，所以我一直存钱、存钱、再存钱，一旦存够了就立即买了一双。我太开心了。我不停地低头看着自己的脚踝，欣赏着这些用钱买来的美丽粉色绒毛。

在我们刚结婚时，这些观念上的差异并不重要，可能是因为那时我们根本没什么钱。一旦马丁开始工作，特别是在我们有了孩子之后，情况就发生了变化。我们的收入增加了，但我们的欲望——这些欲望常常感觉像是必需品——超出了我们的承受能力。在这些相互竞争的欲望之间如何分配金钱，以及该存多少钱，成了一个主要的争议点。

马丁：我们的争吵因为我原生家庭中的一个强大影响而变得更加激烈。我父亲是一名高中教师，在那个年代，教师的工资甚至比现在还要低。他注重享受生活，而我母亲则更关注她希望家里能拥有的东西。

每当暑假来临，他想要出去旅游时，她就希望他能找份暑期工作，这样我们就能买到当时看起来最迫切需要的东西。这些分歧经常演变成争吵，所以我从小就形成了这样的观念：如果妻子想要什么，丈夫最好能满足她，否则就会陷入困境。

这种信念系统在我们的婚姻中不知不觉地显现出来。我可以畅想一些我们负担不起的度假或其他奢侈品，尽管我并没有真正打算购买。但如果多萝西这么做，就会触发我内心深处的恐惧，我就会试

图通过指出现实的障碍来阻止她做梦。

多萝西：马丁的这种行为让我感到如此被控制，以至于有时我会出去买些东西，仅仅是为了向自己证明他无法控制我。我需要让自己相信我并非无能为力，这种需求是如此强烈。

马丁：当多萝西买东西时，这让我感到无力，并加深了我的恐惧，这个恶性循环就这样持续了多年。旧的思维模式充满了这样的死胡同，唯一的出路就是我们要以新的方式思考——用整体的视角。

多萝西：在马丁意识到自己的恐惧并停止试图控制我之后，我终于可以欣赏他管理金钱的能力了。

马丁：我也开始欣赏多萝西为我们的生活带来的美。我常常开玩笑说，如果没有她，我可能就住在用橙子箱子搭建的房子里，而不是有真正的家具。这个比喻听起来夸张，但其实并没有夸大多少。

当然，要把金钱上的争吵转化为对彼此的欣赏并非易事。那些潜意识中根深蒂固的信念，需要时间、努力和勇气才能浮现到意识层面，从而开始改变。

多萝西：我们在性爱方面的冲突也遵循类似的模式。我们每个人都带着一些经历进入这段关系，有些甚至可以追溯到童年时期。但我们是在潜意识中带入这些经历的，这使得我们无法解决由此产生的争执。这些争吵表面上似乎是关于刚刚发生的事情，但实际上，它们的根源深深埋藏在过去。

我最创伤的经历——在幼年时被性侵——被压抑得如此之深，以至于我曾在相隔数年的时间里，含泪向马丁坦白过三次，而每一次我都以为那是我第一次想起这件事。

马丁：虽然我对多萝西深表同情，并告诉她没有什么好忏悔的——她完全没有做错任何事情——但我自己带入这段关系中的性爱方面的心理包袱也导致我在其他方面表现得不够有爱。简单地说，多萝西最终感觉我比起她这个人来说更在意性，这种感受是可以

理解的。而哪个女人——尤其是曾经遭受过性侵的女人——会愿意把自己交给一个给人这种感觉的男人呢?

我越是向多萝西施压,她就变得越不愿意回应,而我也变得越沮丧——这又是旧思维模式中的一个恶性循环。

当我们把这个冲突提升到更有意识的层面,并致力于做对这段关系有益的事情时,我开始意识到自己曾经是多么盲目和缺乏爱心。我下定决心要纠正这些,于是告诉多萝西,如果这是正确的做法,我甚至愿意在婚姻中保持禁欲。这不是我想要的,但如果这是她所需要的,我愿意这样做。

多萝西:我被深深地打动了。我的第一个想法是:"他如此深爱我吗?"但我也知道禁欲并不是我想要的,对我们的婚姻也并不合适。我并不是无性恋,我只是厌倦了感受到压力和不被爱的感觉。

我们不能通过回避性来忽视这个问题。我们必须找到一种对双方都有效的方式。我们需要超越性爱方面的权力斗争,让它重新成为一种爱的表达。如果处理得当,性可以重新成为我们现在这样:一对伴侣表达彼此有多爱和珍惜对方的方式。

随着权力斗争的消失,我得以以一种全新的方式探索自己的性趋向。为了成为一个完整的人,我需要坦然面对自己的这一部分,尽管童年时我曾遭受创伤。

在我后来的康复过程中,我有一个"顿悟"的时刻,我意识到遭受性侵只是发生在我身上的一件事。它与我的核心本质毫无关系。可以说,直视这种伤害,而不是逃避它,让我重获力量,不再被它所控制。

马丁:我们每个人都有比我们想象中更大的能力来改善我们的性关系,但我们必须以旧思维模式认为毫无用处的方式来运用这种能力。多萝西的旧思维模式告诉她,直面童年的伤害会是毁灭性的,但实际上,这反而带来了自由。我的旧思维模式告诉我,当我感到得

不到足够的爱时，我有权对她施压。而我们的新思维模式告诉我，这只会把她推得更远。

我的旧思维模式在性爱方面还犯了另一个错误。它把性爱与我们关系的其他方面割裂开来，这与整体思维是相反的。我期望多萝西能回应我，尽管我并没有给予她应得的和渴望的爱与尊重。现在我明白了，珍惜和尊重她是我们关系各个方面的关键，包括性在内。

多萝西：我把这个真理总结为“性爱从早餐就开始了”。当我们过去经常吵架时，马丁对性爱的要求会让我生气。谁会想和一个对你生气、不懂得欣赏你，而且总体上表现得不够有爱的人亲热呢？反正我不想。对马丁来说，性爱能让关系变得更好。而对我来说，只有当关系处在正确的状态时，我才会想要性爱。

马丁：回顾过去，我不禁想知道自己当时怎么会如此盲目。如果我们只是在约会，而我那样对待多萝西，我肯定会预料到她会提前结束约会。但不知为何，就因为我们已经结婚了，我就认为情况会不一样？



多萝西：在这一部分的开头，我们提到我过去常说婚姻中所有的争吵都是关于金钱、性爱或权力的。我们用过去时态是因为，当我深入探究我们在金钱和性爱方面冲突的表象之下，我发现这些冲突实际上通常都是关于权力的。在我意识到这一点之后，我开始说：“婚姻中所有的争吵都是关于权力，权力，还是权力。”如果你回顾一下我们前面谈到的关于金钱和性的冲突，你会发现“权力”和“无力感”这些词反复出现。

马丁：我们曾经认为权力是一个固定的总量需要在我们之间分配。我得到的权力越多，多萝西就拥有得越少。这种模式在很多方面都是我们旧关系地图的指导方针。这也解释了为什么我们会反复

为权力而争斗。

我们的新地图则将权力视为可以扩展的。在之前提到的多萝西在我认为还不合适时就去看新车的故事中，我没有按照旧地图的指示去压制她，而是问她为什么要这样做。当她指出一些新车上创新的安全功能会让我们两个人的生活都变得更好时，我完全改变了看法。

承认这一新信息的真实性并没有让我失去任何力量。相反，它改善了我的生活。同样，当我发现一辆比多萝西爱上的那辆车更能满足我们需求的汽车时，她也欣然接受了这一新信息，这再次使我们双方受益。

前面的故事也展现了在金钱和性爱方面的相同动态。放弃试图控制多萝西反而让我得到了更多我想要的；事实上，我得到的比我想要的还要多。

如果说旧地图的指路明星是以牺牲对方为代价来积累尽可能多的权力，那么我们新地图的真北就是以有利于关系的方式彼此赋能——这当然也会使我们每个人受益。正如我们在本书前面的章节中提到的，重新审视权力的本质是从旧地图转向新地图的重要组成部分，这在个人和国际层面都是如此。那一部分展示了我是如何通过寻找并承认自己在制造争吵中的责任，而不是把所有责任都推给多萝西，从而获得终止一场极其痛苦争吵的力量。这证明了旧地图在认为承认错误是软弱的表现这一点上是错误的。恰恰相反，承认这样的事实会带来巨大的力量。

国家会犯下许多与我们相似的错误，虽然性爱并不会直接出现在国家之间的互动中，但仍然存在着相似之处。“性爱从早餐就开始了”这个道理在国际关系中可以转化为“避免战争需要从可能引发战争的导火线出现之前很久就开始努力”。正如我们即将看到的，避免越南战争的最佳时机是在 1945 年，也就是战争爆发前的二十年。那

时我们就应该拒绝支持法国在印度支那重新建立殖民统治的徒劳尝试。当法国战败后，我们因为错置的自尊心和对共产主义的恐惧而介入其中——最终也输掉了我们自己的战争。

旧地图通过军事力量来衡量一个国家的实力，正如当前将美国称为“世界上唯一的超级大国”的趋势所显示的那样。新地图则描绘了一幅截然不同的图景。首先，它承认核武器是一种强大的平衡器，因此俄罗斯和中国虽然在武器上的开支远不及我们，但在实际意义上与我们的军事实力相当。其次，它认识到破坏性力量并不是一个国家可以运用的唯一力量，而且通常也不是最有用的。

如果我们以世界其他国家如何看待美国来衡量美国的实力，我们的军事力量反而产生了负面影响。2013 年盖洛普全球民意调查发现，“美国被压倒性地认为是当今世界和平最大的威胁”，24％的受访者认为美国是最大威胁。巴基斯坦以 8％的比例位居第二。中国被视为第三大威胁，占 6％，之后是朝鲜、以色列和伊朗，均为 5％。当我们被视为比朝鲜更大的和平威胁时，这说明某些事情需要改变。

多萝西：我们的军事力量也通过限制我们的视野而削弱了其他形式的力量。“当你手里拿着锤子时，看什么都像钉子。”从 2015 财年美国国防部的预算比国务院预算高出十多倍这一事实中，就可以看出在美国外交政策中，军事和外交的相对重要性。

我们强大的军事实力通过限制我们避开危险冲突的能力，反而削弱了其他方面的力量。当需要动用军事力量时，我们就成了“首选国家”，2011 年的利比亚就是一个例子。奥巴马总统最初不愿攻打卡扎菲——事实证明他的顾虑是对的，因为这最终导致了伊斯兰圣战分子在利比亚的崛起。但是一旦其他国家把我们拖入他们的军事干预中，我们最终承担了大部分重任，这加剧了伊斯兰世界中更激进派别对我们的仇恨。类似的，中东地区美国军事行动引发的愤怒在激发 911 袭击的动机中起了关键作用，所以我们的军事力量产生的

这种意想不到的后果，可能会对我们的国家安全造成重大的负面影响。

如果我们的国家能重新审视什么样的力量真正有益，这将开启令人惊叹的新视野。很多人可能会认为这种希望过于简单化或天真，但在核时代，继续坚持旧的权力模式最终只会导致毁灭。

重新思考国际权力不仅是可取的，更是生存所必需的。因此，这样做绝非简单化或天真的表现。

成为最好的朋友

如果你没有把伴侣当成最好的朋友来对待，你就需要改变。第一部分完结，本章结束，让我们开始第二部分！

第二部分

在个人层面修复国际关系





第六章
我们国家的阴暗面

本书第一部分展示了我们两人面对自己的阴影面或黑暗面的重要性——这些部分看起来是如此令人反感，以至于连我们自己的意识都将其隐藏起来。在马丁所说的“最后流行病”经历之前，他那“傲慢的纽约犹太教授”的阴暗面一直在控制着他。只有在他接受了自己的这一面——只有在他拥抱了自己的阴影之后，他才能正常运作。

出于同样的原因，世界各国都需要面对自己的阴暗面。作为美国人，指出俄罗斯甚至英国的阴暗面并不是我们的职责。事实上，这样做只会让他们更加愤怒，使他们的阴暗面埋得更深。这就是为什么本章重点关注我们自己国家的阴暗面，尽管所有国家都需要进行类似的自我审视。

投射我们的国家阴影

20 世纪 30 年代的广播节目《影子》无意中描述了解决许多看似无法解决的人际和国际冲突的关键步骤之一。在白天，影子以富有

的享乐主义者的身份示人。到了晚上，他变身为超级英雄，运用他的超能力打败那些本来无法战胜的罪犯。节目常常以诡异的音乐开场，随后播音员用阴森的声音问道："谁知道潜藏在人心中的邪恶？"在令人毛骨悚然的停顿和刺耳的笑声之后，他回答道："影子知道！"

在个人和国家层面上，我们对他人的许多仇恨、愤怒和恐惧，都源于将我们的阴影或阴暗面投射到他们身上。尽管我们的负面情绪似乎是向外指向的，但我们真正憎恨的其实是我们自己的一部分。

鄙视他人的这些品质，往往是在无意识地试图证明我们自己并不具有这些缺点。在意识层面上，我们并不了解自己的阴影面。这就是为什么只有"影子知道潜藏在人心（包括男人和女人）中的邪恶"——也就是我们自己的内心——也是为什么我们需要利用这种心理力量来对抗邪恶——同样，是对抗我们内心的邪恶。

正如马丁必须与他的"傲慢的纽约犹太教授"阴影面和解，以阻止它控制他的行为一样，世界各国也需要与自己的阴影面和解，这样我们才能停止一再犯同样的错误。



马丁：我在20世纪80年代看到的两幅政治漫画很好地说明了国家是如何将其阴暗面投射到彼此身上的。

其中一幅刊登在美国报纸上，画的是一只俄罗斯熊，它露出可怕的獠牙，疯狂的口水从嘴里滴落。这只可怕的野兽正疯狂地撕扯着东欧的地图，将其撕成碎片。第二幅政治漫画是我同一时期访问莫斯科时看到的。画面上是一只美国雄鹰，不祥地凝视着海报外，它血淋淋的利爪紧抓着一卷标有"拉丁美洲"的地图。

每幅漫画都包含了一些真实的信息，但都犯了一个重大错误，导致它们完全失去了效果：它们都将仇恨的焦点放在对方的错误上，而在那里它们根本无力带来改变。更糟糕的是，如果你把任何一幅

政治漫画给另一个国家的公民看，大多数人都会辩解说他们是无辜的，只是在回应他们自己漫画中所描绘的那种侵略行为。

多萝西：这让我想起我们过去那些失控的争吵，我们各自都在攻击对方所造成的可怕不公，却完全没有注意到我们正在给对方带来的伤害。

马丁：不幸的是，自从我看到那些漫画以来，这些年几乎没有什么变化。2014 年的一幅政治漫画描绘了一只威胁性的俄罗斯熊正要吃掉一只标有“乌克兰”的受惊兔子。我已经近四十年没有看过俄罗斯的政治漫画了，但我敢打赌，他们现在也有一些描绘美国掠夺伊拉克、乌克兰或伊朗的恶毒讽刺画。

当国家将其阴暗面投射到敌人身上时，就会产生一种扭曲的“敌人形象”。2015 年《新闻周刊》的一期封面就很好地体现了这一点：普京的眼睛被燃烧的热煤所取代，透过墨镜发出红光，使他看起来像是魔鬼化身。一个巨大的标题将他称为“弃儿”，副标题写道：“走进西方头号公敌的防弹泡泡内部。”杂志封面暗示普京是魔鬼的信息，在潜意识层面上被植入，在那里它可以自由地制造混乱，而这些混乱方式会被我们的理性意识认为是偏执的歇斯底里。

这种国家阴暗面的投射在鲍勃·伍德沃德 2002 年的著作《布什在战争中》的这段话中也有体现。在得克萨斯州克劳福德的牧场采访乔治·W·布什总统时，谈话转向了时任朝鲜领导人金正日：

> “总统在椅子上前倾着身子。当他谈到朝鲜领导人时情绪如此激动，我以为他会跳起来。‘我痛恨金正日！’布什大喊着，手指在空中挥舞。‘我对这个人有一种发自内心的厌恶……我看过那些监狱营地的情报——规模巨大——他用这些营地拆散家庭，折磨人。我感到震惊。……这是发自肺腑的。……我对此充满愤慨。’”

布什的反应在我看来很可能是一种投射，原因有二。首先，他的政府采用了“强化审讯”手段，许多人认为这与他声称憎恶金正日所使用的酷刑并无二致。其次，布什的“发自内心的反应”表明投射机制正在起作用，因为当我们在他人身上看到自己的阴暗面时，往往会在心理上打结。

我们国家对俄罗斯2008年入侵格鲁吉亚以及其对乌克兰持续军事行动的反应，也涉及我们国家阴暗面的投射，因为这些行动与我们在伊拉克和利比亚所做的事情有相似之处。回顾历史，我们对苏联1979年入侵阿富汗的过度反应，很可能也涉及我们对越南战争未能释怀的内疚感的投射。

多萝西：早在20世纪60年代，著名精神病学家卡尔·荣格(Carl Jung)就认识到了国家之间相互投射阴暗面的危险：

> “如今，人类正面临着自己所创造的、已经失控的致命危险。……西方人在意识到东方咄咄逼人的权力意志时，一边觉得自己被迫采取非常防御措施，一边又为自己的美德和良好意图感到自豪。
>
> 他没有看到的是，共产主义世界无耻且有条不紊地将他自己的恶习……都反弹到他的脸上。西方对自身所容忍的……从东方完全返回，让我们陷入神经质的纠结。西方人从铁幕的另一边看到的，正是他自己邪恶阴影的狞笑。
>
> 但所有(解决问题的)尝试都显得格外无效，只要我们还在试图让自己和世界相信，只有他们(即我们的对手)才是错的，这种状况就会一直持续下去。我们更应该认真尝试认识到自己的阴影面及其邪恶行为。如果我们能做到这一点……我们就能免疫于任何道德和精神上的感染与暗示。”

虽然这是荣格在冷战最激烈时期写下的话，但遗憾的是，这种情

况在今天依然存在，只不过现在我们把阴暗面投射的对象从共产主义换成了俄罗斯、中国、伊朗和朝鲜。

无论是在个人还是国家层面上，假装我们的阴暗面不存在，只会让我们不断重复我们所鄙视的那些可恶行为。只有拥抱我们的阴影，承认我们和他们一样都具有这些特质，我们才能打破这个循环，成为我们理想中的人和国家。

在国际关系中超越恐惧、愤怒和仇恨

如果一个国家的外交政策是基于恐惧、愤怒或仇恨，而不是冷静的逻辑思考，这将是荒谬且危险的。然而，由于我们将国家的阴暗面投射到其他国家身上，这种情况却经常发生。其结果是灾难性的——就像我们过去试图重塑婚姻关系时，总是让恐惧和愤怒主导一样。当然，当涉及国家之间的关系时，灾难的规模要大得多。在国际关系中，数以百万计的不必要死亡可以追溯到恐惧、愤怒或仇恨战胜理性的结果。



马丁：只有在我和多萝西不再试图强迫对方改变，而是开始专注于改变自己之后，我们的生活才开始好转。只有我能改变自己，我也只有能力改变自己。出于同样的原因，本书主要聚焦于我们国家所犯的错误。我们意识到，在世界许多地方，这样批评自己的国家是非法的，甚至是危险的。我们感激美国的言论自由，让我们能够这样做。在可能的情况下，我们也鼓励其他国家的读者进行类似的自我反省。

我们认为致力于让我们的国家日益接近其建国理想是一种爱国行为，是一种对国家的热爱。这一观点在 2015 年 3 月 7 日奥巴马总

统访问阿拉巴马州塞尔玛市时得到了体现，那天是“血腥星期天”事件50周年纪念日。在谈到遭到阿拉巴马州警察袭击和殴打的民权抗议者时，他说：

> “在纪念他们的成就时，我们很有必要记住，在游行发生时，许多当权者对他们进行谴责而不是赞美。……他们的信仰受到质疑。他们的生命受到威胁。他们的爱国精神受到挑战。
>
> 但是，还有什么比在这个地方发生的事情更具美国特色呢？……还有什么能比这更能表达对美国理想的信念，还有什么形式的爱国主义能比相信美国尚未完善、我们有勇气进行自我批评、每一代人都能正视我们的缺陷并相信我们有能力重塑这个国家以更接近我们崇高理想更为伟大呢？”

正如下面几节揭示美国错误的内容是出于对我国的热爱，指出我们国家的各种战争是不必要的，也并非要贬低我们军队在这些战争中所遭受的损失。恰恰相反，这是希望能够赋予这些牺牲以新的意义。只有当我们不能从错误中吸取教训，继续陷入不必要的战争时，我们的士兵才是白白牺牲。如果我们能从这些错误中吸取教训，他们的牺牲就能在未来避免更多类似的损失，而那些夺去他们生命的战争，也将成为我们国家取得的最伟大的胜利。

多萝西：我们有很多其他充分的理由要关注我们国家所犯的错误。我们都知道伊朗的不当行为，比如煽动群众高喊“美国去死！”但太多美国人都惊讶地得知，1953年中央情报局发动了一场政变，推翻了一个民主选举产生的伊朗政府。了解我们自己的错误，可以将原本看似非黑即白的局面——善与恶之间的冲突——转变为一个具有灰色地带的情况。这反过来可以将仇恨转化为同情心，这是走向整体思维和更和平世界的重要一步。

美国是世界上最强大的国家，也是最杰出的领导者。但如果我

们不纠正自己的错误，我们将如何运用这种力量，又将把世界引向何方？显然不会有什么好结果。相反，如果我们能面对自己的阴暗面并纠正错误，我们就能利用这种力量和领导地位，以积极的方式改变世界，尽管这种改变在今天可能会被认为只是一厢情愿的想法。这才是我所认同的“美国例外论”。

正如我们之前所指出的，即使你主要关注的是改善个人关系，了解我们对国际形势的认知有多么扭曲也是很有价值的。当你看到我们作为一个国家，在接下来七个章节所涉及的国际冲突中犯下了多少错误时，你会开始思考：作为个人，我们在彼此之间的冲突中是否也会犯同样的错误。而且，在国际事务上接受新观点会更容易，因为相比与伴侣之间的关系，你在这方面的情感投入要少得多。

马丁：由于我们将要介绍的这些国际冲突的新信息与传统观点背道而驰，我们的证据必须是扎实的。因此，我尽可能多地使用了曾经的机密信息，以及权威人士的供词或其他“不利于己的陈述”。

例如，你会听到曾帮助科林·鲍威尔撰写 2003 年伊拉克战争前联合国演讲的人，谴责他所做的事情是“对美国人民的一场骗局”。

你会听到约翰逊总统告诉一位朋友，与他对国会和美国人民所说的相反，1964 年 8 月北越对美国在东京湾的驱逐舰的袭击并不是公海上的无端侵略。相反，他告诉他的朋友，“我们在[北越]进行了一些秘密行动——炸毁了一些桥梁和类似的东西，道路等等。所以我想他们想阻止这些行动。”

多萝西：接下来的七个国际案例研究将探讨恐惧、愤怒和仇恨是如何导致我们国家犯下灾难性错误的，在某些情况下现在仍在导致这样的错误。我们还将探讨整体思维是如何在我们的婚姻中创造奇迹的，以及它在国际关系中也能产生同样的效果。

国际案例研究

伊拉克

我们选择伊拉克作为第一个例子，因为它是美国近年来记忆中最严重的错误，而整体性思维本可以避免这一错误。其全部成本估计达到数万亿美元，而不是数十亿美元。在萨达姆·侯赛因统治下几乎没有任何权力的伊斯兰原教旨主义者，现在以回教圣战者(Jihadists)的名义控制了伊拉克的大片地区。伊拉克的混乱局势还蔓延到叙利亚，造成了更多的人类苦难，为圣战分子提供了更多权力，并对我们国家的安全构成了更多威胁。甚至英国前首相托尼·布莱尔(Tony Blair)，他曾带领英国加入入侵伊拉克的行列，也承认这“几乎是一场灾难”。



多萝西：尽管伊拉克领导人萨达姆·侯赛因与9·11恐怖袭击事件毫无关系——那次事件残忍地夺走了3000名美国人的生命，但布什政府仍然利用了我们对那次事件的恐惧、愤怒和仇恨，把罪责归咎于他。

我们内心的负面情绪需要找个目标发泄——“要做点什么”。但是沙特阿拉伯虽然提供了19名劫机者中的15名，却据称是我们的盟友，因此是不可接受的打击目标。埃及和黎巴嫩各有一名劫机者，阿拉伯联合酋长国有两名，这些国家也不是合适的目标。萨达姆成了理想的目标，这并非基于事实，而是基于我们对他的仇恨，这种仇恨可以追溯到1991年的第一次海湾战争。

我们推翻萨达姆的愿望早在布什政府之前就已存在，并在1998

年克林顿总统签署的《伊拉克解放法案》中得到了确立。该法案的第一句话就宣称，“美国的政策应该是寻求从伊拉克剥夺萨达姆·侯赛因政权的统治权，并以一个民主政府取而代之。”

布什政府的成员一直在寻找推翻萨达姆的理由，他们利用这种仇恨制造了一场不必要且代价高昂的战争氛围。但我们不能仅仅指责政府。如果我们民众内心没有同样怀着仇恨，从而不加批判地接受领导人所讲述的故事，他们的欺骗就不可能成功。

马丁：根据国防部长唐纳德·拉姆斯菲尔德的一位助手在9·11袭击事件发生几小时后的一次会议上所做的笔记显示，拉姆斯菲尔德正在寻找攻击伊拉克的借口：“同时打击萨达姆·侯赛因——不仅是本·拉登……要大规模行动。一网打尽，不管有关还是无关。”（下划线出自这位助手原始手写笔记。）

就这样，一场成功地把9·11事件的罪责转嫁到萨达姆·侯赛因身上的行动开始了。由于他是一个美国人早已深恶痛绝的人物，这项任务变得更加容易。在入侵伊拉克的一周前，《基督教科学箴言报》指出了布什总统是如何不断地、错误地将萨达姆·侯赛因与9·11事件联系在一起：

> “在上周一场几乎完全聚焦于伊拉克的黄金时段新闻发布会上，布什总统提到了‘9·11’八次。他提到萨达姆·侯赛因的次数比这更多，而且经常在提到‘九一一’的同时也提到他。
>
> 布什从未直接将袭击事件的罪责归咎于伊拉克总统。但整体效果还是在美国公众中强化了一种印象：这位伊拉克独裁者在袭击事件中确实扮演了直接角色。《纽约时报》和哥伦比亚广播公司的一项民意调查显示，45%的美国人认为侯赛因‘亲自参与’了9·11事件……
>
> 熟悉美国情报工作的消息人士表示，没有证据表明侯赛因

在9·11袭击事件中扮演了任何角色，也没有证据表明他过去或现在正在援助基地组织。然而，白宫似乎在鼓励这种错误印象，因为他们试图维持美国民众对可能发动的伊拉克战争的支持……

民调数据显示，在2001年9月11日事件刚发生时，当美国人被开放式地问及谁是袭击的幕后黑手时，只有3%的人提到了伊拉克或侯赛因。但到了当年1月，人们的态度已经发生了转变。在骑士-里德尔的一项民意调查中，44%的美国人表示'大多数'或'部分'9·11劫机者是伊拉克公民。但事实是，没有一个劫机者是伊拉克人。"

在入侵几年后，当布什总统再次将伊拉克与9·11事件联系在一起时，考克斯新闻社的肯·赫尔曼直接质问他："伊拉克与世贸中心遭受袭击有什么关系？"布什的回答令人震惊："没有任何关系……这届政府从来没有人暗示过萨达姆·侯赛因下令发动那次袭击。"

虽然布什的回答从技术角度来说是正确的——他的政府确实从未说过萨达姆下令发动9·11袭击——但这忽略了一个显而易见的事实：反复将伊拉克与9·11事件联系起来对全国民众的认知产生了影响。

最初，国务卿科林·鲍威尔和他的幕僚长劳伦斯·威尔克森上校对政府宣称的萨达姆·侯赛因与基地组织之间的联系深表怀疑。但在2007年的纪录片《通往黑暗的出租车》中，威尔克森上校解释了在2001年11月一名叫作利比的恐怖分子在阿富汗被捕后，政府是如何说服他和他的上司改变立场的：

"在阿尔·利比被水刑的那一刻，他开始脱口而出……[并且]他们没有质疑他所说的话……[也没有核实]是否可以证实，而是立即停下来跑去报告al Libi所说的话……突然间，科林·

鲍威尔被告知，‘嘿，你不用担心你的疑虑了，因为我们刚刚得到确认，基地组织和巴格达之间有联系。’”

但是，正如常见于通过刑讯获得的信息一样，阿尔·利比为了停止酷刑，只是在告诉他的审讯者们他们想听到的内容。而萨达姆·侯赛因和基地组织之间有联系，正是他们想听到的内容。

布什政府声称萨达姆拥有大规模杀伤性武器的说法更是在人们心中增添了恐惧，而这个指控后来也被证明是虚假的。国务卿科林·鲍威尔在联合国的演讲——他在演讲中举起一个装有模拟炭疽病毒的小瓶——是政府用来获取公众支持入侵的最有力工具之一。

但事情并不像表面上看起来那么简单。威尔克森上校现在对自己在帮助起草科林·鲍威尔联合国演讲时所扮演的角色感到后悔。虽然他和他的上司都被中央情报局局长乔治·特尼特等人误导，但他们两人对中央情报局的调查结果都持有重大疑虑。他们搁置了这些疑虑，可能是因为采取其他做法将会是政治自杀。威尔克森后来坦白道：

“我在联合国的那次陈述是我职业生涯中的最低点。我参与了对美国人民、国际社会和联合国安全理事会的一场骗局。你觉得这让我作何感受？在美国陆军服役31年，结果我的职业生涯却以这样的污点告终？这可不是一件令人欣慰的事。”

虽然《基督教科学箴言报》和少数其他媒体对发动战争提出了质疑，但大多数媒体都被愤怒、恐惧和仇恨所左右。比尔·莫耶斯的《买下这场战争》视频记录了媒体是如何放弃责任的，其中包括对菲尔·多纳休的采访，他是少数几个质疑政府指控的媒体人物之一。多纳休告诉莫耶斯，他被要求在节目中每出现一个质疑者，就必须有至少两个支持战争的人：“你可以只请支持总统的人上节目，让他们解释为什么这场战争很重要。但你不能只请一个持不同意见的人。

我们的制片人被要求每请一个自由派人士，就必须请两个保守派人士。”

尽管遵守了这条规则，多纳休的节目还是在入侵伊拉克前几周就被取消了。虽然全国广播公司（NBC）否认节目的取消与多纳休质疑战争有关，但莫耶斯引用了一份泄露的内部网络备忘录，上面写道：“在战时，多纳休的表现给 NBC 带来了一个困难的公众形象。与此同时，我们的竞争对手则在每个可能的场合都在挥舞国旗。”

莫耶斯的纪录片还包含了一段 2003 年 2 月福克斯新闻评论员比尔·奥莱利的片段，他制造了一种情绪化的氛围，旨在压制任何对战争的质疑：“在这种时候，任何伤害这个国家的人，嗯，让我们这么说吧，你们将会被曝光。……在军事危机时期，也就是现在这种时期，我会把那些公开批评自己国家的人称为坏美国人。”

让恐惧、愤怒和仇恨主导我们这个国家，导致了一场造成的美国人死亡人数超过 9·11 袭击的战争，而死亡的伊拉克人数量则更是数倍于此。这场由情绪爆发引发的战争，还通过制造混乱为 ISIS 的壮大提供了土壤，给我们的国家安全造成了巨大损害。

多萝西：恐惧和愤怒在国际关系中的作用，和它们在我和马丁的婚姻中一样无效。当仇恨也加入其中时，局势就会变得更加有害。

我看到一则为援助受伤退伍军人筹款的慈善机构电视广告。一位在伊拉克服役时遭受严重脑部创伤的男子呼吁观众捐款。当他努力说话时，面部表情显得扭曲。他的严重伤势显然会影响他和他所爱的人的余生。想到他的牺牲是多么不必要，我的胸口紧缩，内心充满恐惧。

当那么多年轻人从不必要的战争中带着创伤、残疾回来，或者躺在棺材里回来时，我们究竟在做什么？这太不人道了。为什么我们不能在让士兵们置身危险之前，好好思考一下？

我想要超越旧地图的目标——仅仅是让受伤的退伍军人回家后

过得更好。我想要彻底避免让士兵们无故置身危险之中。正如本节所阐明的，这场战争是完全可以避免的。用威尔克森上校的话说，我们本不必陷入这场“对美国人民的欺骗”。整体思维本可以让我们摆脱恐惧、愤怒和仇恨，从而避免所有这些人间悲剧。这些都是以自我为中心的状态，与整体视角格格不入。仅仅这一点，就足以让我们避免这场灾难。

整体思维还要求我们尝试理解那些与我们根深蒂固的信念（在这种情况下是错误的信念）相冲突的其他观点。对这种“对立观点”保持开放态度，会让我们提出更多问题，而不是盲目接受一个虚假的故事。我们需要保持好奇心，而不是愤怒。

马丁：整体思维还会让我们考虑入侵对伊拉克人民的影响——对他们命运有更多同情心。这会促使我们了解伊拉克的民族和宗教多样性。萨达姆·侯赛因是逊尼派少数群体成员，他压迫了什叶派多数群体。

因此，整体思维会让我们明白，副总统迪克·切尼在入侵前四天对《会见新闻界》节目说“我们将被当作解放者迎接”是多么错误。对于占人口 42%的逊尼派来说，我们是一支入侵部队，颠覆了原有秩序，让什叶派来压迫他们。毫不奇怪，他们会与我们的士兵作战。虽然许多什叶派最初因为我们将他们从逊尼派的压迫中解放出来而欢迎我们，但这种感觉很快就消失了，因为我们开始被视为占领军。

整体思维能拯救我们的另一个方式在于它要求我们做正确的事，而不是做我们以为想要做的事。如果我们在入侵前深思熟虑，就会意识到我们将给伊拉克大部分人口造成可怕的处境，这显然不是正确的做法。举个例子，在萨达姆·侯赛因统治下生活在伊拉克的 150 万基督教徒中，超过三分之二的人不得不逃离我们制造的混乱局面。

就像我和多萝西发现，做正确的事往往比得到我们最初想要的

东西能给我们每个人带来更好的结果一样，这个道理在这里同样适用。我们以为我们想要入侵伊拉克，但正如我们所看到的，不发动入侵对我们国家来说会好得多。

多萝西：当然，我们并不是说，如果你对伊拉克或其他国际冲突运用整体思维，单凭这一点就能解决这些问题。只有当足够多的人这样做时，我们国家的政策才会改变。但这个过程必须从某处开始，而你就是一个很好的起点。

另外，正如我们之前指出的，将整体思维应用于国际和全球问题是学习在个人关系中运用同样思维方式的绝佳练习——而且通常来说这样做会容易得多，因为我们在这些冲突中没有太多个人情感投入。

越南

马丁：可悲的是，伊拉克战争并不是美国公众第一次让愤怒、恐惧和仇恨蒙蔽了双眼，而看不清政府和媒体的虚假陈述。我们在伊拉克犯下的错误，在许多方面都是越南战争错误的翻版——我们本应从那场灾难中吸取痛苦的教训，但却没有做到。

在20世纪50年代和60年代，我们所害怕的是共产主义而不是恐怖主义，但其影响是一样的。恐惧推动我们卷入了一场在越南不必要的战争，付出了生命、财富和国家威望的巨大代价。

“多米诺骨牌理论”认为，我们必须在越南与共产主义作战，否则最终将不得不在本土与他们战斗。布什总统在2007年8月对美国军团的演讲中表达了几乎完全相同的想法——只是用恐怖主义取代了共产主义——他说：“我们正在运用美国的所有力量来保护美国人民，通过在敌人的地盘上与他们作战。……我们要在那里与他们战斗，这样我们就不必在美利坚合众国境内面对他们。”

很少有人质疑我们为什么要基于多米诺骨牌理论参与越南战

争，而我们的官员们却没有首先确认这个理论是否正确——事实证明当然是错误的。最终，共产主义在越南取得了胜利，但是并没有出现共产主义浪潮冲击我们海岸的情况，相反，这种意识形态在戈尔巴乔夫上台后基本消亡了。然而，在越南战争期间担任国防部长的罗伯特·麦克纳马拉却称多米诺骨牌理论是“驱动肯尼迪和约翰逊政府行动的首要因素”。

愤怒在制造伊拉克战争的公众支持中发挥了重要作用，在越南战争中也是如此——尽管后来证实约翰逊政府说谎了。要理解国民的愤怒，首先需要了解约翰逊政府向国会、美国人民和世界讲述的虚假故事。以下是我们在1964年听到的那个虚假故事：

> “1964年8月2日，北越鱼雷快艇对在东京湾公海水域巡航的美国“马多克斯”号军舰发动了无端攻击。为了避免战争，美国保持克制，只对发动攻击的鱼雷快艇进行了还击。但美国政府警告北越，如果再有类似的侵略行为，美国将会迅速做出回应。
>
> 两天后，8月4日，北越对“马多克斯”号和另一艘被派去增援的美国驱逐舰发动了第二次攻击。约翰逊下令对北越目标进行了毁灭性的空袭作为报复。”

如果政府告诉我们和国会的那个故事是真的，美国人的愤怒情有可原，但仍然是危险的。在冷静下来之后再规划如何应对挑衅，总是更安全、更有效的。但是我们现在从解密文件中得知，整个故事都是虚假的。

第一次袭击确实发生了。但这并非无端的侵略行为，而是对我们自己对北越进行秘密攻击的回应。约翰逊总统在事件发生后的第二天就向一位前财政部部长透露了这一点：

> “我们在那个区域进行了一些秘密行动——炸毁了一些桥

梁和道路之类的。所以我想他们是想阻止这种行为。于是他们出动攻击，我们立即用驱逐舰上的五英寸炮和空中的飞机进行反击。我们重创了他们——击沉了一艘，击伤了另外两艘。然后我们派这艘驱逐舰和另一艘立即返回原来的位置，还有大量飞机待命。这就是我们目前的情况。”

在第一次袭击发生后的两天，也就是8月4日，“马多克斯”号和另一艘被派去增援的美国驱逐舰报告遭到了第二次袭击。约翰逊遵循他先前警告的“严重后果”，下令对北越目标进行了大规模空袭作为报复，这一行动得到了美国媒体和公众的强烈支持。

但是有一个问题：根据一份曾经绝密的美国国家安全局历史记录所述，“那天晚上根本没有发生任何袭击。”这份历史记录接着解释道，“事实上，那天晚上河内的海军除了在打捞两艘在8月2日受损的鱼雷快艇外，什么都没有做。”

根据我们现在所了解的，媒体对这场并未发生的第二次“袭击”的报道令人震惊。当时美国第二大发行量的新闻周刊《新闻周刊》用一种堪比战争电影剧本的方式描述了这一事件：

“晚上9点30分，‘马多克斯’号报告敌方船只正在逼近，这些船只被认定是苏联制造的50吨和100吨级鱼雷快艇。到晚上9点52分，两艘驱逐舰都遭到了持续的鱼雷攻击。在波涛汹涌的海面和茫茫雨幕中，由于敌船在波谷中时隐时现，没人知道到底有多少艘鱼雷快艇参与了攻击。美国军舰不断发射炮弹齐射。鱼雷从军舰两侧呼啸而过，有些距离驱逐舰舷侧仅100英尺。一艘鱼雷快艇突然起火并沉没。更多美国战机俯冲而下，射击扫射，在500英尺高度拉平，爬升，在8 000英尺高度转弯90度，然后再次俯冲。”

《新闻周刊》在接受了政府的虚构叙述后，自以为义地宣布：“现

在是美国展现实力反击的时候了。”

为约翰逊辩护的话，我应该指出他并非凭空捏造第二次袭击。“马多克斯”号指挥官约翰·J·赫里克上尉最初确实认为自己遭到了攻击，并通过指挥链向上级报告了这一情况——这些报告确实传达到了总统那里。但是，在相信自己正遭受持续攻击几个小时后，赫里克上尉心中开始产生严重怀疑，于是他向上级发送电报：“回顾战斗过程，许多记录的接触和发射的鱼雷似乎都值得怀疑。反常的天气影响和声纳操作员过度紧张可能导致了许多误报。”赫里克上尉在电报最后告诫道：“建议在采取任何进一步行动之前进行全面评估。”

遗憾的是，赫里克的建议没有得到重视，部分原因是传递给约翰逊及其顾问的信息淡化了这些疑虑——可能是因为大家都知道约翰逊想要一个攻击北越的借口。约翰逊政府这种思维定式的一个证据是，在东京湾事件发生前两个月的6月5日，我们驻南越大使亨利·卡波特·洛奇向华盛顿发送了一份电报，建议用谎言作为攻击北越的借口。在建议让美国飞机“以遭到攻击并进行自卫反击为借口”向北越发射火箭后，洛奇写道：

> “我们想要他们发出尖叫，说他们遭到了来自我们这边的攻击。如果他们指责我们，我也不会反对。他们无法证明任何事。我们可以保持完全沉默，或者要求他们提供证据，或者说我们正在调查此事。”

鉴于约翰逊政府内部某些人正在提议用明显的谎言作为打击北越的借口，下属人员淡化质疑第二次袭击的信息也就不足为奇了。

造成这种偏见的原因与另一个重要问题有关：

为什么——用约翰逊自己的话说——当“马多克斯”号遭到攻击后，他还同意派“马多克斯”号和另一艘驱逐舰“回到原来的位置”？就是那个约翰逊明知我们在“炸毁一些桥梁和道路之类的东西”的地

方？就是那个很可能会遭到攻击的地方？

我不能完全确定，但我认为约翰逊是想让北越攻击这些驱逐舰，以便团结全国人民支持他，确保他在三个月后的总统选举中取得压倒性胜利。

在东京湾事件发生前几周，共和党提名巴里·戈德华特在11月与约翰逊竞选总统。戈德华特主张在越南采取更强硬的方针，甚至建议我们应该使用核武器来赢得战争。约翰逊的竞选团队利用这一点来攻击戈德华特，暗示投票给戈德华特就等于投票支持核毁灭。

但约翰逊还面临着另一个问题。共和党指责他是一个优柔寡断的三军统帅。就在东京湾事件发生前一个月，《纽约时报》报道："参议院和众议院的共和党领袖今天表示，越南战争将成为今年竞选的一个议题，因为'约翰逊总统的优柔寡断使之成为一个议题。'"

一周后，另一篇《泰晤士报》的报道称："参议员巴里·戈德华特今天确认，如果他当选总统，他将在南越实施'必胜政策'，并告诉军事指挥官们'这是他们的问题，让他们自己去解决'。"

约翰逊需要同时表现出咄咄逼人和克制自持的姿态——这是一个相当矛盾的要求。而约翰逊对东京湾事件进行的欺骗性叙述，恰恰完成了这两个本应相互矛盾的目标。在8月4日的电视讲话中，在称那场我们现在知道根本没有发生过的第二次袭击是"暴行"之后，约翰逊颠倒黑白说道：

> "然而，我们目前的回应将是有限和恰当的。我们美国人知道，尽管其他人似乎忘记了，扩大冲突的风险。我们仍然不寻求更大规模的战争。……但是，这是我经过深思熟虑的信念，也是整个政府的共识：今天，为了和平，坚定地坚持正义是不可或缺的；这种坚定永远会是适度的。我们的使命就是和平。"

通过宣称一个虚假的国家紧急状态，约翰逊甚至让戈德华特公

开支持他在演讲中宣布的“报复性”空袭。约翰逊在 1964 年的大选中获得了压倒性的胜利。但与他“我们仍不寻求更大规模战争”的承诺相去甚远，他在大选后不久就升级了武装冲突。从后来对约翰逊的国家安全顾问麦乔治·邦迪的采访中可以强烈地感觉到，约翰逊是为了维持他刻意营造的克制形象，才等到大选后才进行战争升级。

多萝西：整体思维如何能让我们避免越南战争？答案与四十年后它如何能让我们避免伊拉克战争很相似。

整体思维可以避免恐惧、愤怒和仇恨来决定我们的行动。我们可能最终会得到和现在一样的结果——越南全境被共产党控制——但不会损失 58 000 名美国人的生命和一百万到三百万越南人的生命。

就像在伊拉克一样，整体思维也要求我们考虑我们的行动对所涉及国家人民的影响，而不是仅仅担心我们自身的安全——正如我们所看到的，这种担忧适得其反，不仅损失了数万美国人的生命，还并未让我们变得更安全。

深入了解南越人民会让我们发现，只有少数人支持美国支持的政府。1954 年《日内瓦协议》暂时将越南分为南北两部分，并要求在两年内举行统一选举。美国支持的南越统治者吴庭艳知道，如果举行自由选举，他的北方对手胡志明必定会获胜，所以在美国支持下，他拒绝举行选举。

同样，就像伊拉克战争那样，整体思维要求我们去做正确的事，而不是做我们以为想要做的事。再一次，做正确的事对我们来说会比出于对共产主义的过度恐惧采取行动要好得多。

俄罗斯

马丁：俄罗斯是一个重要的案例研究，因为它拥有 6 000 枚核武器，使其成为最有能力摧毁我们的国家。俄美关系的糟糕状态使得

这种风险比必要的更大。但我们如何改善与一个入侵乌克兰的国家的关系？通过本案例研究的结尾，你将看到如何做到这一点。

早先提到的 2015 年 1 月《新闻周刊》的封面生动地体现了美国人对俄罗斯的典型看法，该封面将弗拉基米尔·普京描绘成魔鬼化身。在这样的环境下，建议美国人需要对俄罗斯产生更多同情心可能看起来是一个愚蠢的想法，但这恰恰是阻止我们滑向一场新冷战所必需的——这场新冷战将带来与旧冷战同样的核风险。如果我们的国家要实现其宣称的公平对待所有国家的理想，这也是必需的。普京确实不是一个好人，但他也不是魔鬼。

对俄罗斯抱有同情心并不意味着要忽视它的过错。相反，这意味着要理解这个国家的创伤历史如何导致了它那些否则会让我们困惑不解的行为。如果我们能更清晰地看待俄罗斯，我们的行动就能更有效地实现我们国家的目标，同时也能减少俄罗斯像“瓷器店里的熊”一样行事的风险。

俄罗斯曾多次遭受入侵，造成了可怕的后果，这使得它对于边境附近的动荡或外国军队极为敏感。如今，当我们扩张北约或谈论要将西方价值观带到俄罗斯及其周边地区时，我们是从扩展民主和人权的角度来思考。但俄罗斯人倾向于将我们的行动视为在宗教、文化和政治上的新一轮征服企图。

他们对民主的看法也与我们大不相同。叶利钦时代在西方被誉为俄罗斯最民主的时期，如今却被大多数俄罗斯人所鄙视。在那个时期，恶性通货膨胀让人们的毕生积蓄化为乌有，而该国最有价值的资产则被寡头们窃取一空。

虽然其他入侵事件在俄罗斯的世界观中占有重要地位，但二战就像一头 800 磅重的大猩猩，不断冲击着俄罗斯人的心智。考虑到在那场战争中死亡的苏联公民数量是美国伤亡的五十多倍，这种心态是可以理解的。甚至他们对这场战争的称呼也反映了我们视角的

差异。俄罗斯人称之为“伟大卫国战争”，这体现了一种更加以俄罗斯为中心的历史观。

我们对这场战争有着以美国为中心的视角，诺曼底登陆就是一个最好的例子。1944 年 6 月 6 日，盟军入侵法国，开辟了西部战线，在西方被视为“赢得战争的决定性战役”。这甚至成为了 2013 年《外交事务》杂志一篇文章的副标题。

但俄罗斯人的看法却大不相同，因为大约 80％的德军“永久性损失”（死亡、失踪或致残）发生在东线战场，而苏联方面付出了更大的生命代价。西方对俄罗斯在打败纳粹过程中所做出的惨痛牺牲视而不见的态度，让俄罗斯人感到愤怒，这让他们觉得俄罗斯人的生命似乎毫无价值。

除了德国在诺曼底登陆日之前就已濒临失败的事实外，许多俄罗斯人认为我们开辟第二战线实在太晚了。美国国务院历史学家网站解释道：

> “斯大林的军队在东线战场上艰难地抵抗纳粹军队，苏联在 1941 年纳粹入侵后立即开始恳请英国入侵法国。1942 年，罗斯福贸然向苏联承诺，盟军将在当年秋天开辟第二战线。虽然当入侵推迟到 1943 年时，斯大林只是发出了些许抱怨，但第二年当入侵再次推迟到 1944 年 5 月时，他彻底爆发了。”

普京在盟军战胜纳粹主义 70 周年之际撰写的关于他家族二战经历的个人记述，也有助于解释为什么那场战争在俄罗斯的世界观中占据如此重要的地位。62 他的父母住在列宁格勒（现圣彼得堡），那里的平民死亡人数超过了美国在战争中的所有军事损失。普京的六个叔叔中有五个阵亡，他的父亲受了重伤，他的哥哥死于白喉。如此悲惨的个人损失一定使西方对俄罗斯 70 周年胜利庆典的抵制更加痛苦。（我们抵制了 2015 年的那次活动，以抗议俄罗斯吞并克里

米亚。）

俄罗斯的观点也受到 1941 年美国参议院就是否向苏联扩大租借法案进行辩论的影响。当时的参议员哈里·杜鲁门在辩论中表示："如果我们看到德国占上风，我们就应该帮助俄罗斯；如果俄罗斯占上风，我们就应该帮助德国。这样就能让他们互相残杀，越多越好。"

这些话出自在战争结束前成为总统的人之口，这有助于解释为什么许多俄罗斯人相信我们反复推迟诺曼底登陆是为了让他们流尽鲜血。这种俄罗斯人的看法与 1917 年布尔什维克革命后产生的早期恐惧相吻合，当时美国、英国和法国向俄罗斯派遣军队。俄罗斯人将此视为入侵，而我们则认为这是在内战中援助反布尔什维克的俄罗斯人。

通过丘吉尔的"不可想象行动"，我们可以更好地理解俄罗斯对西方的恐惧。在第二次世界大战即将结束时，"不可想象行动"提出，在德国投降后的几个月内，英国和美国应该与德国结成新的联盟，共同攻击苏联。幸运的是，英国军方明智地指出了丘吉尔这个不可想象计划的不可行性。

向前跳跃四十年，里根总统的第一个任期以对苏联的极端敌意为标志，关于打赢核战争的轻率言论在苏联内部引发了战争恐慌。里根将其称为"邪恶帝国"并没有帮助解决问题，他赞扬《伟大地球的末日》（The Late Great Planet Earth）也是如此，这本书在当时的福音派基督徒中非常流行。该书将核战争描述为基督第二次降临的可能前兆，并将俄罗斯描绘为领导敌基督军队的角色。

快进到更近的时代，2013 年俄罗斯著名国际关系专家费奥多尔·卢基扬诺夫（Fyodor Lukyanov）的一篇文章很好地反映了当前俄罗斯的视角。卢基扬诺夫是俄罗斯版《外交事务》的编辑，在美国外交界的顶级人物中备受尊重。他的文章题为《俄罗斯从伊拉克战

争中学到了什么》。

> “普京从伊拉克战争中得出的结论是……强者可以为所欲为[所以]……唯一理性的行为方式……就是增强自身的力量和能力，这样在必要时就可以反击和施加压力。……
>
> 在伊拉克战争后的十年里，普京的世界观只是不断强化和扩大。现在他认为，强者不仅可以为所欲为，而且还意识不到自己在做什么。从俄罗斯领导层的角度来看，伊拉克战争现在看来是地区和全球稳定加速瓦解的开端，它动摇了可持续世界秩序的最后原则。此后发生的一切——包括在阿拉伯之春期间与伊斯兰主义者调情，美国在利比亚的政策以及其当前在叙利亚的政策——都证明了这个仅存的超级大国已陷入战略性疯狂。……莫斯科确信，如果继续允许因美国和西方支持‘民主’而摧毁世俗威权政权，将导致如此严重的动荡，以至于所有国家（包括俄罗斯）都会不堪重负。”

卢基扬诺夫的分析是在2014年2月乌克兰政权更迭前一年写的，这有助于解释为什么那次事件让俄罗斯和普京如此担忧。西方将那场革命视为民众要求更换腐败政府的结果，而俄罗斯则将其视为一场暴力政变，让新纳粹分子在乌克兰掌权。这两种观点都有一定的合理性，但当它们忽视对方观点中的真实性时，每种观点都会变成一个危险的迷思。

维克托·亚努科维奇在2014年2月因担心生命安全而逃往俄罗斯的乌克兰总统确实极度腐败，深受民众不满。但在2010年，他是在国际观察员称之为“透明和诚实”的选举中赢得总统职位的。

导致亚努科维奇下台的抗议活动最初是和平示威，但在2014年2月演变成暴力事件，导致约100人死于狙击手射击。西方指责亚努科维奇的部队造成这些死亡，而俄罗斯则声称这是抗议者中暴力极

端分子策划的“假旗”行动。双方的说法都有证据支持，两种说法可能都有一定的真实性：可能双方都有狙击手。不幸的是，由于乌克兰总检察长办公室在调查这场屠杀时搞砸了，我们可能永远不会知道真相。

这种指责游戏只会延长乌克兰人民的巨大痛苦，尤其是现在这场冲突已经升级为全面战争。每一个参与冲突的国家，尤其是俄罗斯和美国，都需要停止关注对手的错误，因为在那里它们无力带来积极的改变。相反，每个国家都需要认真审视自己，找出自己一直在做错的事情，并专注于改变这些行为。这才是它们有能力制止暴力的地方。第一步是承认对方有一些合理的关切。

虽然俄罗斯夸大了极端民族主义者和新纳粹分子在当前乌克兰政府中的作用，但这些群体确实拥有比西方通常承认的更大的影响力。2015 年 9 月自由欧洲电台的一份报道是一个值得注意的例外，该报道指出：“波罗申科总统领导的后广场革命政府不能再否认它面临着一个问题：一个规模虽小但危险的极端民族主义势力。这个势力过去曾是有用的盟友，但也反复表现出愿意使用暴力来推进自己议程的倾向。”

俄罗斯也将我们在乌克兰的行动视为进一步试图用敌对的北约军队包围它的企图。在戈尔巴乔夫允许苏联和平解体以及华沙条约组织解散之前，莫斯科与北约军队之间有一个巨大的缓冲区。1999 年波兰、匈牙利和捷克共和国加入北约时，这个距离缩小了；2004 年立陶宛、拉脱维亚和爱沙尼亚加入时，这个距离又一次缩小。如果乌克兰加入北约——这是乌克兰和美国都公开支持的——莫斯科的缓冲区将再次缩小。

2007 年，曾担任德国国防部政策与规划办公室主任（1992—1998 年）的退役海军中将乌尔里希·魏瑟撰写的一篇文章有助于解释俄罗斯的观点：

“在接纳波兰、匈牙利和捷克共和国之前，北约确实曾向俄罗斯表示，没有必要、没有计划，也没有意图在东欧部署北约军队。然而北约并未信守这一承诺。相反，美国甚至在罗马尼亚获得了建立空军前沿基地的权利。中东欧一些新加入北约的成员国的行为也令莫斯科感到不满。波兰和波罗的海国家抓住一切机会对俄罗斯进行挑衅性抨击；他们觉得有北约的保护和美国的支持就有恃无恐。”

在列举了我们应该对俄罗斯抱有更多同情心的诸多原因之后，我需要补充一个重要说明。本节所呈现的证据有时可能会让人觉得俄罗斯人比我们更理性，但这仅仅是因为我着重关注了我们的错误——那些我们能够控制的错误。如果我是俄罗斯人，并且是在为俄罗斯读者写作，通过强调像弗拉基米尔·日里诺夫斯基这样的人物，也可以得出相反的结论。

日里诺夫斯基是一位俄罗斯极端民族主义者，据报道他主张使用战术核武器对付车臣叛军，并在大西洋引爆核武器以淹没英国。日里诺夫斯基的极端主义尤其令人担忧，因为他曾两次当选为杜马副主席，并在 2008 年总统选举中获得了近 700 万张选票——约占 10%。在 2012 年的总统选举中，俄罗斯民众表现出了更理性的一面，只给了他 6%的选票。但考虑到他的极端立场，这样的支持率仍然令人担忧。

我并不是说俄罗斯从不犯错。我想说的是，俄罗斯并非总是错的，我们也并非总是对的——与《新闻周刊》封面所暗示的不同，普京也并非魔鬼化身。

在核时代，为了让文明得以存续，所有国家都需要展现出更成熟、更全面和更富同情心的视角。作为美国人，当我们致力于在自己的国家实现这一目标时，我们的效果最为显著，这就是为什么本节几

乎完全聚焦于我们自身的错误。

如果我们成功培养出这种更具包容性的视角，无论俄罗斯和其他国家是否也变得成熟，这个世界都会变得远 less 暴力。即使在一屋子不守规矩的孩子中有一个成年人，也比一个都没有要好。我们希望一个国家以成熟的方式行事能够树立榜样，并逐渐影响其他国家，最终让这个房间里都是成年人。

朝鲜

马丁：朝鲜独裁者金正恩的例子再次说明了我们自己的仇恨如何给我们带来巨大伤害。在本节结束时，你会看到我们未能从更大的视角来看问题——未能进行全观思维——是如何促使朝鲜建立核武器，并在无意中鼓励该国扩大核武库的。你还会看到，各方的错误是如何增加第二次朝鲜战争爆发的风险的，而这场战争可能会将中国和日本卷入其中。如果真的发生这种情况，美国将因条约义务而不得不援助日本——即使这样做会冒着引发核战争的风险。

像往常一样，我会把重点放在我们国家有能力改善这种看似不可能的关系的地方——换句话说，我会关注我们国家犯下的错误，因为这些是我们可以纠正的。但是我关注我们的错误并不是为朝鲜统治者所犯下的诸多令人憎恶的行为开脱。相反，这种关注认识到我们无法直接控制他们的行动，而且谴责他们往往只会让他们变得更加顽固。我认为这是一个令人鼓舞的迹象，即使面对像朝鲜这样令人厌恶的政权，我们仍有改善关系的选择。可悲的是，到目前为止，我们因为让厌恶凌驾于国家利益之上而浪费了这些机会。

大多数美国人对朝鲜最关切的是它的核武器计划，所以让我们来看看这段历史。我们的媒体给人的印象是，与朝鲜进行核外交是在浪费时间，因为这个国家太不可信了。但历史记录却展现了一个更加微妙的故事。

早在1994年，美国就准备对不约束其核计划的朝鲜开战。幸运的是，前总统吉米·卡特飞抵平壤，成功化解了这场危机。这促成了1994年的《框架协议》，根据该协议，朝鲜冻结了其核武器计划中最危险的部分——钚的生产。你没听错。他们确实冻结了。直到2002年该协议破裂后几年，他们才进行核试验。

以下是他们在1994年至2002年期间为冻结核计划所采取的行动：

- 他们关闭了他们唯一的一座核反应堆——一座小型Magnox研究反应堆，这种类型的反应堆非常适合制造武器级钚。
- 他们把反应堆中的燃料棒锁了起来，这样已经生产出来的钚就无法被提取用来制造估计四到八枚核弹。
- 他们停止了一座更大型的Magnox反应堆的建设。这座反应堆预计再过几年就能完工，每年可以生产足够制造十枚核弹的钚。
- 他们还停止了一座更大型的Magnox反应堆的建设，这座反应堆预计在五年内完工，每年可以生产足够制造四十枚核弹的钚。

作为对朝鲜做出这些重大让步的回报，我们同意向其提供两座轻水反应堆（LWR）。用轻水反应堆替代Magnox反应堆是一个真正的胜利，因为轻水反应堆生产的钚不太适合制造炸弹。这些轻水反应堆的交付目标日期是2003年。

在轻水反应堆交付之前，我们同意每年运送重油，以弥补大型Magnox反应堆原本可能产生的能源。从我们的角度来看，从1994年到2002年，《框架协议》运作良好，这可以从几个无可争议的事实中看出：

- 在这段时期，朝鲜没有进行任何核试验。
- 朝鲜停止了两座大型Magnox反应堆的建设，而且从未让它

们投入运行。如果这些反应堆建成了，朝鲜今天可能拥有至少 100 枚核武器，而不是现在估计的少得多的数量。

- 我们经常延迟所需的重燃料油，而布什总统在 2002 年完全停止了运输。
- 我们从未完成承诺的轻水反应堆来替代朝鲜停止建设的 Magnox 反应堆。因此，当我们切断重油供应时，朝鲜失去了其反应堆本应产生的能源。

2002 年，在我们停止重燃料油后，朝鲜退出了《核不扩散条约》，驱逐了国际核查人员，并开始从之前被封存的燃料棒中提取钚。四年后，他们进行了第一次核试验。是什么导致了 1994 年的《框架协议》失败？

从一开始，朝鲜和美国就以截然不同的视角看待这项协议。我们重点关注的是它能否阻止朝鲜获得核弹。《华盛顿邮报》的一篇文章甚至声称："克林顿政府官员私下表示，他们在 1994 年同意该计划，仅仅是因为他们认为朝鲜政府会在项目（轻水反应堆的建设）完成之前崩溃。"我从直接参与者那里听到过支持和反对这一说法的陈述。我的总体结论是，美国政府内部一些人持有《华盛顿邮报》文章中描述的想法，而另一些人则是在真诚地努力履行我们的义务。

与我们关注核不扩散不同，朝鲜将《框架协议》视为改善与美国关系的第一步。这个目标在 1991 年苏联解体后三年变得更加重要。苏联支持的丧失使朝鲜对其庞大的邻国中国更加戒备，因此它试图通过改善与美国的关系来填补这一空白。如果这一努力成功，他们还将通过削弱我们与他们的死敌韩国的关系获得巨大收益。

这种观点上的差异为《框架协议》埋下了不稳定的基础。2002 年 1 月，布什总统在"邪恶轴心"演讲中将朝鲜与伊朗和萨达姆·侯赛因统治下的伊拉克并列，这进一步恶化了双边关系。朝鲜的担忧因此加剧。

布什总统 2002 年 9 月发布的《国家安全战略》以及其强调我们有权对被认为是流氓国家的国家进行先发制人打击。

同年，布什政府指控朝鲜通过铀浓缩违反了《框架协议》，这导致我们停止了重燃料油。虽然有证据表明他们当时正在进行铀浓缩实验，但从技术上讲，《框架协议》并未禁止这一行为。事实上，在协议文本中完全没有提到铀或浓缩这两个词。

然而，一位参与该文件工作的美国外交官告诉我，朝鲜无疑知道我们会将任何铀浓缩行为视为违约。他告诉我，协议文本中没有禁止铀浓缩的唯一原因是国务院想要一份可核查的协议，而铀浓缩太容易隐藏了。

经过研究，我的个人观点是双方都超出了应有的界限，但在布什总统 2002 年采取行动之前，《框架协议》在阻止朝鲜获得核武器方面发挥了良好的作用。

我的斯坦福同事、前洛斯阿拉莫斯国家实验室主任西格弗里德·赫克尔博士曾经七次以我国政府批准的非官方使团身份访问朝鲜。在 2010 年的一篇论文中，他分享了对这项协议是如何破裂的看法。

以下是他的分析：

> “从朝鲜反应堆的已有记录来看，他们似乎遵守了《框架协议》中核冻结的条款。在 2002 年之前，已经生产的钚一直被安全存放，现有的反应堆也没有在运转，而且新反应堆的建设也停止了。我相信，朝鲜确实在探索铀浓缩计划，但这在技术上并没有违反《框架协议》。铀浓缩需要相当长的时间才能生产出足够制造核武器的材料。另一方面，一旦协议破裂并重启 Magnox 反应堆，他们就能在几个月内分离出足够的钚来制造核武器。因此，他们违反《框架协议》精神的活动要比破坏协议本身的影

响小得多。

国会中许多人立即反对《框架协议》，认为这是在奖励不当行为。国会未能为协议的关键条款拨款，导致美国几乎从一开始就未能履行其承诺。……（在2002年）布什政府基于国内政治原因以及怀疑平壤在秘密进行铀浓缩而终止了《框架协议》。这样做是用一个需要数年才能制造出核弹的潜在威胁，换来了一个只需几个月就能完成的威胁，从根本上改变了外交格局，使其对平壤更为有利。……我们发现，只有当平壤相信与美国的基本关系在改善时，它才愿意放缓发展核武器的步伐，而不是在政权受到威胁时。”

赫克尔的最后一句话为化解朝鲜危机提供了关键。如果我们继续在世界各地推行政权更迭，并通过严厉制裁来鼓励朝鲜政权更迭，那么朝鲜领导人就会维持或扩大其核武库，以阻止这种企图。对他们来说，这是一个生存问题。政权更迭很可能会导致他们丧命。

采用全观思维需要我们理解朝鲜领导人的视角。我们不必喜欢他们，但确实需要理解他们。如果我们设身处地从他们的角度思考，就会认识到，尽管朝鲜政府令人不快，但鼓励政权更迭并不符合我们的最佳利益，因为这只会导致朝鲜维持并可能扩大其核武库。如果我们能更理性地思考问题，就会发现新的可能性。

缺乏全观思维——未能看到更大的图景——也导致我们在2011年无意中为处理朝鲜核武器问题增添了一个额外的障碍，当时奥巴马总统帮助推翻了利比亚独裁者穆阿迈尔·卡扎菲。攻击利比亚与朝鲜的核武器库存有什么关系？

八年前，也就是2003年，当卡扎菲放弃核武器计划时，布什总统承诺他的良好举动将得到回报，并呼吁其他国家以利比亚的行动为“榜样”。八年后，当美国攻击利比亚时，朝鲜发表了一份声明，显示

他们从利比亚的良好行为中确实吸取了教训，但这与布什总统原本的意图完全相反。朝鲜认为我们是在用“安全保障”这样甜言蜜语哄骗利比亚放弃它的核武器计划，然后我们就“用暴力吞并了它。”

鉴于我们对待卡扎菲的方式，朝鲜不愿放弃核武器是可以理解的。然而，我们目前的谈判立场是，除非谈论放弃核武器这一行动，否则我们不会恢复谈判。这意味着无法展开对话，也就意味着我们对朝鲜的影响力会更小。

我们对朝鲜看似疯狂行为的困惑，与我过去有时看待多萝西的方式很相似。早前我曾提到，在一次与她的激烈争吵后，我意识到了一些事情——当时在我看来，这完全是她的错。如果我的认知是对的，那么我就无力终止我所承受的痛苦。在多萝西醒悟之前，什么都不会改变。但如果我的认知是错的，而且我在引发这场争吵中也起了作用，那么我或许就有能力通过为自己所做的事道歉来结束争吵（和我的痛苦）。用这种方式重新审视问题帮助我找到了自己应负的责任。我为自己的行为向多萝西道歉，这也促使她向我道歉。争吵就此结束了。

那么这与朝鲜有什么关系呢？2013 年，朝鲜似乎发了一通脾气，让西方对这个“疯狂的国家”感到困惑——就像我当时对“这个疯狂的女人”感到困惑一样。朝鲜进行了第三次核试验，取消了结束朝鲜战争的停战协议，威胁要用核武器毁灭美国，疏散民众到地下隧道，切断了与韩国的热线电话，并警告说“战争随时可能爆发”。

美国政府、媒体和公众认为这种尖锐、非理性的行为证实了我们的看法：朝鲜是一个由疯子统治的无赖国家。从这个角度来看，除了希望它不会疯狂到真的实施这些威胁之外，我们几乎无能为力。

但我们至少可以考虑几种其他可能性，每一种都能让我们有一定能力开始解决冲突——前提是我们要从指责转向承担责任。当然，这些可能性中不止一种可能在起作用。

首先，朝鲜的非理性行为可能来自我们自己的核战略手册。1995 年，战略咨询小组向美国最高核武器指挥部提交的一份报告建议，为了创造威慑对手所需的“恐惧感”，美国应该采取一些行动，让人觉得“一旦其重要利益受到攻击，就会表现得非理性和报复性”。这不就很像朝鲜的行为吗？

对朝鲜发脾气的第二种可能解释是注意到这发生在冬季，而且他们经常在这个季节表现出威胁性。这并非因为冬季漫长的黑夜导致了季节性情感障碍。相反，冬季是美国和韩国宣布其年度春季军事演习的时候——朝鲜声称这些战争演习是一个“对其国家进行入侵的演习”。

调动入侵所需的军队和装备会警告目标国，让其有时间准备防御。将入侵准备伪装成军事演习有助于掩盖这些调动，并保持突袭的因素。朝鲜一定知道，在古巴导弹危机期间，美国大西洋舰队司令曾建议采用这种方法，当时就用军事演习来掩盖可能入侵古巴的准备工作。

第三种可能的解释是，我们可能让朝鲜发疯了。在我们婚姻初期，我经常这样对待多萝西——我误解了她一些合理的抱怨，把它们当作荒谬的事。她因为被忽视而越来越沮丧，在我看来就显得越来越不理性，我就越不愿意理会她的诉求——这形成了一个恶性循环。上述前两种可能的解释表明，朝鲜确实有一些合理的抱怨被我们忽视了，这可能导致他们用尖锐的方式表达不满，而这又使我们认为他们比实际更加不理性。

虽然我们认为与韩国的军事演习是防御性质的，但从全局角度来看，我们应该理解这些演习在朝鲜眼中显得具有攻击性，因此是进攻性的。类似的相互误解也发生在 1962 年的古巴导弹危机中。赫鲁晓夫认为他在古巴部署的导弹是防御性的，目的是在猪湾事件失败后阻止美国发动第二次入侵。但在我们看来，苏联的导弹却是进

攻性的。

多萝西：这种国际间的相互指责，一方说“你在进攻！”，另一方回应“不，是你在进攻！”，让我想起了我们过去的争吵。当时我们中的一个会指责另一个说：“你在生气！”，而另一个则会愤怒地坚持说：“不，我没有，是你在生气！”我们两个都在生气，却都在指责对方在生气。

我不是说我们当年的任何一方与现在的金正恩有任何可比性。但令人惊讶的是，一些分歧的模式竟如此相似。

马丁：就像我们过去在争吵时不愿真正倾听对方一样，2015 年 1 月当朝鲜提出如果美韩取消联合军事演习就暂停核试验时，我们国家也没有理会。这些军事演习在一个月后如期开始，而朝鲜则在 2016 年 1 月进行了核试验。我们不知道暂停军演是否能阻止那次核试验。只有接受朝鲜的提议，我们才能了解朝鲜领导人是否是认真的。

伊朗

马丁：伊朗是另一个例子，显示我们国家的仇恨倾向如何给我们带来重大损害。如果你从我们不断增长的“仇恨名单”上的国家数量中看出我们在外交政策上存在问题，那你是对的。当然，我们并不是唯一的。当伊朗称我们为“大撒旦”，或者让民众高呼“美国去死”时，他们也在表达自己的仇恨！

但是伊朗对我们的仇恨并不能抵消我们以同样的情绪回报所带来的负面影响。伊朗与美国关系的历史提供了一些令人震惊的例子，说明我们的行动是如何经常严重损害我们的国家利益的。

问题的部分在于我们两国带来的不同观点。我们是通过 1979 年的视角看待伊朗的，当时伊朗人违反所有国际准则，冲击我们的大使馆并将我们的外交官扣为人质长达十五个月。相比之下，伊朗人

的视角则围绕着 1953 年，当时在中情局支持下的一场政变推翻了民主选举产生的摩萨台政府，代之以建立了沙阿统治下的警察国家。

我们怎么会帮助推翻一个受欢迎的、民主选举产生的政府，而代之以建立一个警察国家呢？部分原因是我们欺骗了自己，但我们也让恐惧占了上风，模糊了我们的判断。

1953 年，摩萨台厌倦了英国根据几十年前谈判达成的一项过时的优惠条件，从伊朗油田获得大部分收入。当英国拒绝摩萨台的要求时，他实施了石油业国有化。随后，英国利用美国对共产主义的恐惧，诱使中情局参与策划了由沙阿发动的政变。中情局的参与使伊朗后来在 1979 年接管我们大使馆时感到理直气壮，因为中情局特工经常以使馆工作作为“掩护身份”。

一份此前保密的中情局关于 1953 年政变的历史文件详细记录了该机构是如何制造“黑色宣传”——虚假信息——来为推翻摩萨台辩护。根据这份中情局历史文件，该机构伪造了文件“证明”摩萨台与伊朗共产党有秘密协议。接着，文件描述了中情局的合作者如何炸毁了几位伊朗宗教领袖的住宅，但却伪装成共产党人所为的恐怖袭击。这种黑色宣传使得世袭沙阿的军队得以发动政变，推翻了民主选举产生的摩萨台，同时还让这一行动看起来像是民主和法律秩序的胜利。中情局的“黑色宣传”把黑的说成了白的。

这份中情局的历史文件表明，美国人被告知的政变故事是基于谎言的。《纽约时报》在政变当天发表的一篇文章强化了这样一个神话：摩萨台是一个极不受欢迎的领导人，领导着一个非法政府，最终被民众要求推翻。

> “德黑兰，伊朗，8 月 19 日——效忠[国王]的伊朗人……今天在一场革命中推翻了穆罕默德·摩萨台总理……参与推翻行动的军队和警察是在高呼要求国王回归的大批民众带领下行动

> 的……[并且]要求处死摩萨台博士。……一份宣言……已在军队干部中传阅，命令军队在严惩的威胁下不得服从非法的摩萨台政府。”

《纽约时报》的这篇文章还错误地描述新政府计划“重建法治”和“恢复个人自由”。实际上，在中情局策划的政变中推翻摩萨台恰恰与“法治”背道而驰。而且，一旦摩萨台被赶下台，中情局就帮助建立了沙阿令人闻风丧胆的秘密警察机构 SAVAK，该机构通过酷刑和处决来镇压异见。这场政变非但没有“恢复个人自由”，反而严重限制了自由。

由于美国人一直被灌输颠倒黑白的信息——而且大多数人都相信了——现在美伊关系陷入灾难性状态，其中误解仍然扮演着重要角色，这也就不足为奇了。

我们帮助推翻摩萨台的行动在几十年后因伊朗-伊拉克战争期间的表现而更加恶化。1980 年 9 月 22 日，伊拉克的萨达姆·侯赛因入侵了伊朗。我们却支持了侵略者萨达姆，而不是受害者伊朗。其中一个原因是我们驻德黑兰大使馆的人员当时仍被扣为人质。我们虽然不喜欢萨达姆，但我们对伊朗的仇恨却异常强烈。

霍华德·泰谢尔在伊朗-伊拉克战争期间担任里根总统国家安全委员会(NSC)工作人员，他提交的一份宣誓书揭示了我们对萨达姆的支持程度：

> “1982 年 6 月，里根总统决定美国不能允许伊拉克在与伊朗的战争中失败。……里根总统于 1982 年 6 月发布了一项国家安全决策指令(‘NSDD’)来正式确立这一政策。我对这份 NSDD 非常了解，因为这是我与另一位国家安全委员会工作人员杰夫·肯普共同起草的。这份 NSDD，包括其编号在内都是机密文件。……

根据这项机密国家安全决策指令，美国通过提供数十亿美元的信贷、向伊拉克提供美国军事情报和建议，以及……确保伊拉克获得所需的军事武器，积极支持了伊拉克的战争努力。美国还向伊拉克提供战略作战建议，以帮助他们在战斗中更好地利用军事资产。例如，在1986年，里根总统向萨达姆·侯赛因发送了一份秘密信息，告诉他伊拉克应该加强对伊朗的空袭和轰炸。……

我曾亲自参加过中情局局长凯西或副局长盖茨出席的会议，他们都指出伊拉克需要集束炸弹和反装甲穿甲弹等特定武器来抵御伊朗的进攻。”

你可能会好奇泰谢尔为什么要揭露这些令人不安的信息。他这样做是为了帮助那些在战争期间因向伊拉克出口武器而被起诉的人。尽管美国政策禁止此类出口，但里根政府对此却睁一只眼闭一只眼。

在战争期间，萨达姆·侯赛因使用化学武器杀死了数万名伊朗士兵。尽管伊拉克违反了这一国际准则，但里根政府仍继续支持伊拉克，包括提供情报帮助萨达姆用化学武器瞄准伊朗军队。《外交政策》杂志2013年的一篇文章增添了一个有趣的细节：

“美国官员长期以来一直否认默许伊拉克使用化学武器，坚称侯赛因政府从未宣布要使用这些武器。但已退役的空军上校里克·弗兰科纳对此有不同说法，他在1988年袭击期间担任驻巴格达的军事武官。伊拉克人从未告诉我们他们打算使用神经毒气。他们不需要说。我们早就知道了。”

由于美国如此冷漠地支持萨达姆·侯赛因对他们使用毒气，当我们后来在2003年以此作为推翻侯赛因的理由之一时，伊朗人一定感到震惊。

全观思维通过观察更大的图景，本可以让我们避免如此邪恶的表现。这需要我们保持一贯的公平，而不是因为一个国家早先伤害过我们——比如伊朗占领我们的大使馆——就为我们对其的恶劣行为开脱。但这正是我过去常做的事：我会指出多萝西的某些不当行为，说是她“惹”我生气，以此为我对她的不当对待开脱。现在，我承诺要对自己的愤怒负责，而不是归咎于他人，多萝西也作出了同样的承诺。试想如果国家之间也能作出这样的改变会发生什么。

与朝鲜一样，伊朗的核计划是大多数美国人最关心的问题，因此让我们来看看 P5＋1（中国、法国、德国、俄罗斯、英国和美国）于 2015 年 7 月 14 日与伊朗达成的有争议的核协议，该协议后来在 2018 年被特朗普总统废除（在本中文版付印之际，以色列和美国均已对伊朗发动袭击）。

协议的反对者指出：伊朗反复威胁要“将以色列从地图上抹去”；该协议对限制伊朗弹道导弹计划毫无作用；伊朗在历史上不值得信任；而且协议的许多条款将在十到十五年后到期，届时伊朗在这些问题上将不受约束。这些都是合理的担忧，但需要更仔细地审视，让我们一个一个来分析。

虽然伊朗确实有一些狂热分子想要将以色列从地图上抹去，但也有更温和的群体存在，问题在于这项协议将帮助哪一群体获得更多力量。我深信这项协议更有利于温和派。有趣的是，无论是西方还是伊朗的强硬派都反对这项协议。

伊朗的弹道导弹计划令人极为担忧，但将其纳入协议会大大延长谈判进程，以至于伊朗很可能已经达到“核突破”阶段，即如果它选择的话，它可以制造核弹的时间。当时有意识地决定将协议仅限于核问题，因为这些问题是最大的担忧。

支持者和反对者在协议延长了多长时间核突破时间上存在分歧。但鉴于伊朗将其浓缩铀库存减少了 98%，并将其工作离心机减少了大约三分之二，似乎毫无疑问，在协议生效期间，它延长了核突

破时间。如果伊朗在没有协议的情况下增加其浓缩能力(这似乎是可能的),那么协议的价值就更大了。

确实,伊朗在1979年扣押我们的大使馆和其他行动证明了它的不可信,但伊朗会指出我们在1953年推翻摩萨台和其他恶行,以表明我们也是不可信的。证据还表明,伊朗可以被信任去做符合其最佳利益的事情,即使这需要与以色列合作。

在20世纪80年代,伊拉克袭击伊朗后,阿亚图拉们秘密与美国和以色列做生意,以获取对抗萨达姆·侯赛因所需的武器。这是后来被称为伊朗门丑闻的一部分,并被用来绕过国会限制使用美国资金帮助反对派在尼加拉瓜与左翼桑地诺政府进行游击战。虽然细节更为迂回,存在几种变体,但本质上,里根总统秘密批准向以色列提供武器,这些武器被卖给伊朗,部分收益用于资助反对派。

批评者正确地指出,2015年核协议对伊朗的许多限制在十到十五年后结束,但如果没有协议,这些限制根本就不会存在。我们应该利用这些年改善我们两国之间的关系,以便在限制失效时,伊朗不会有意扩大其核计划。不幸的是,在目前这个时间点,双方的强硬派使得这种积极的结果不太可能。

作为美国强硬言论的一个例子,2015年3月,我们前联合国大使约翰·博尔顿在《纽约时报》上发表了一篇专栏文章,认为"只有军事行动……才能实现防止伊朗获得核弹所需的目标"。他指出,这样的行动"可以将伊朗的计划推迟三到五年",并建议"美国大力支持伊朗的反对派,旨在实现德黑兰的政权更迭"。来自美国前高级官员的此类威胁强化了伊朗强硬派的信念,即我们不可信任。

伊朗最狂热的派别之一,其革命卫队(IRGC),在维持作为核协议一部分将被取消的制裁方面有经济利益。在2015年6月我参加的一次演讲中,斯坦福大学伊朗研究主任阿巴斯·米拉尼博士表示,IRGC每年通过将受制裁的货物走私到伊朗赚取200亿美元。如果制裁取消,这笔收

入就会消失。当我后来通过电子邮件向米拉尼博士确认这一数字时，他告诉我："这是最低数字。伊朗消息来源表示有更高的数字。"

我们因未能全观思考与伊朗的关系、只聚焦于伊朗的过错而忽视自身角色，这种做法让我们付出了什么代价？首先，这使得伊朗称呼我们为"大撒旦"时，并不会感到应有的羞愧。伊朗人能找到足够的证据为自己开脱。但说到妖魔化敌人，伊朗称美国为大撒旦，这种做法已经再直接不过了。

我们缺乏全观思维所付出的另一个代价是，这增强了伊朗政府内部最保守势力的力量，包括那些希望拥有核武器的人。和所有国家一样，伊朗并非铁板一块。该国有进步和保守两股力量在争夺权力。美国的强硬态度削弱了伊朗温和派的力量，反而帮助了保守派。

对伊朗动武会造成更大的危害（遗憾的是，本书于 2025 年 6 月付印之际，此事已然发生。这一行动究竟是明智之举还是愚蠢行径，唯有时间能给出答案）。2015 年春天，当新兴的核协议受到抨击时，我向一位曾在情报部门担任高职的同事询问他对使用军事力量来控制伊朗核计划的看法——这是约翰·博尔顿等人主张的方法。我的同事回答说，攻击伊朗会产生与预期相反的效果。使用军事力量会在伊朗人中间形成一个强大的共识，认为有必要发展核武器来阻止未来美国的攻击——而这种共识目前并不存在。

他用来形容我们对伊朗军事选项的确切措辞是："这是一个幻想。"他接着解释说，我们并不知道伊朗所有核设施的位置，因此即使发动攻击，一些设施仍会幸存，而且伊朗人会重建新的设施。由于伊朗比伊拉克更强大，与伊朗开战的代价会比我们在伊拉克经历的还要高昂——而且获得军事胜利的可能性会更小。

伊朗经历了 1953 年中情局策划推翻摩萨台政权、遭受萨达姆·侯赛因的入侵、目睹世界大多数国家支持侵略者萨达姆而非受害者伊朗，以及在萨达姆使用化学武器时所谓的文明世界几乎无动于

衷——在遭受了这些创伤之后，而我们几乎没有任何弥补的尝试，我们又怎能期待伊朗与我们建设性地合作呢？我们迄今为止的行为只是强化了伊朗强硬派的信念，即在国际关系中，欺骗和军事实力才是黄金准则。简而言之，我们的行为往往会促使伊朗政府比原本可能的情况更加军事化和好战。

我们一直在用同样的方式反复尝试与伊朗打交道，却总是得到相同的负面结果。按照逻辑，现在应该是尝试新方法的时候了，是时候倾听了。要让和平有机会，我们需要撕掉旧地图，开始拼凑一张新的。我深有体会，因为在很长一段时间里，我在与多萝西的关系中犯下的错误，与我们国家现在对待伊朗的方式如出一辙。如果我和她没有找到改变的勇气，我们的婚姻就不可能存活下来。同样，如果我们作为国家不做出改变，我们的世界可能也无法生存下去。

古巴

多萝西：1962 年 10 月的古巴导弹危机是世界最接近核战争的时刻，据肯尼迪总统后来估计，当时爆发战争的概率在“三分之一到一半之间”。肯尼迪和赫鲁晓夫都没有打算在核战的深渊边缘徘徊，因此理解当时发生的事情并避免重蹈覆辙是很重要的。

马丁：危机的种子可以追溯到 1959 年 1 月 8 日，当菲德尔·卡斯特罗和他的古巴革命者凯旋进入哈瓦那时——艾森豪威尔政府立即对他产生了反感。就像我和多萝西过去的争吵一样，一个恶性循环开始了，一方的负面行为在另一方眼中被放大，导致冲突不断升级。

美国拒绝向卡斯特罗出售武器，导致他转而购买苏联集团的武器。这加剧了美国对卡斯特罗同情共产主义的担忧。虽然卡斯特罗后来确实在古巴建立了共产主义政府，但正如赫鲁晓夫的演讲稿撰写人费奥多尔·布尔拉茨基所指出的，我们的担忧很大程度上是一个自我实现的预言：

“【当他刚上台时，】卡斯特罗既不是共产主义者也不是马克思主义者。是美国人自己把他推向了苏联。他需要经济和政治支持以及武器援助，而这三样他都在莫斯科找到了。”

多萝西：这就是我们过去常常发生的情况。当你害怕惹我生气时，我感觉你把我看成了一个女巫，这反而让我生气了，最终验证了我们双方的恐惧。

马丁：至少我们的恐惧没有像肯尼迪和赫鲁晓夫那样差点引发第三次世界大战。导致危机的一个关键步骤发生在一年半之前，当时约一千五百名受中情局训练的古巴流亡者发动了猪湾入侵。虽然这次行动本意是要引发人民起义推翻卡斯特罗，但入侵反而演变成一场溃败。一百多名古巴流亡者丧生，其余大多数人被俘虏。

总统肯尼迪感到屈辱——对于一个掌握核武器的世界领袖来说，这是一种危险的状态。他加强了“猫鼬行动”，这是一系列旨在推翻卡斯特罗的中情局秘密行动。在导弹危机爆发前一周的一次会议上，其后来解密的会议记录显示，与会者要求“大幅增加破坏行动”，并声明“应当竭尽全力，开发新的、富有创意的方法来设法推翻卡斯特罗政权。”

除了破坏炼油厂等较为常见的恐怖活动外，后来的一项参议院调查“发现了确凿证据，表明中情局在 1960 年至 1965 年间至少策划了 8 次暗杀菲德尔·卡斯特罗的行动。”在其中一次行动中，中情局准备了一盒卡斯特罗最爱的雪茄，这些雪茄“被注入了剧毒肉毒杆菌毒素，人只要将其放入口中就会丧命。”

1962 年 3 月，也就是古巴导弹危机发生前七个月，参谋长联席会议的所有成员批准了一份名为“北木行动”的绝密文件。他们建议进行一系列行动，使美国能够入侵古巴，同时虚假地让我们看起来像是受害方。102 建议的欺骗手段包括：“可以安排一起‘记住缅因号’事

件……我们可以在关塔那摩湾炸毁一艘美国船只，并归咎于古巴。……[或者]我们可以策划[伪旗行动，]针对在美国的古巴难民生命的袭击，甚至达到伤害他们的程度。”

尽管肯尼迪总统明智地拒绝了这些建议，但他和他的弟弟，司法部部长罗伯特·F·肯尼迪，还是通过“猫鼬行动”采取了他们自己的方式，其中一些做法并没有太大区别。在危机期间与总统及其高级顾问的一次会议上，罗伯特·肯尼迪建议：“我们也应该考虑是否有其他方式可以参与进来。”

关塔那摩湾……你知道，再来一次‘缅因号’沉船事件之类的。

肯尼迪兄弟对铲除卡斯特罗的执念也为国会大多数成员、美国公众和大部分媒体所共有。在危机爆发前一个月，《时代》杂志刊登了一篇封面故事，文章总结道：“如果真想要迅速解决卡斯特罗问题，唯一的可能就是美国直接出兵入侵古巴，并且要投入足够的军事力量把事情办成。”文章其余部分明确表示，军事行动正是大家所期望的。

有了这样的背景，就不难理解为什么赫鲁晓夫想要在古巴部署苏联军队，作为一个“核触发线”来阻止美国第二次入侵其在西半球的唯一盟友。长期以来，驻扎在我们欧洲盟国的美军就发挥着类似的作用。如果苏联入侵西欧，数千名美国士兵将会阵亡，这会自动让美国及其核武器库卷入战争。赫鲁晓夫也想在古巴实现同样的效果，只是角色对调了。

但是为什么赫鲁晓夫要在这种已经很危险的局势中还要加入核武器导弹呢？答案很大程度上在土耳其，美国在 1962 年春天已经在那里部署了类似的装备核弹头的朱庇特导弹。赫鲁晓夫的演讲稿撰写人费奥多尔·布尔拉茨基解释道：

“赫鲁晓夫和[苏联国防部长]马利诺夫斯基……正在黑海

海岸散步。马利诺夫斯基指着海面说，在对岸的土耳其有一个美国核导弹基地。从那个基地发射的导弹只需六七分钟就能摧毁乌克兰和俄罗斯南部的主要中心。……赫鲁晓夫问马利诺夫斯基，为什么苏联不能拥有和美国一样的权利。比如说，为什么不能在古巴部署导弹呢？”

尽管他的古巴导弹和我们在土耳其的导弹有相似之处，赫鲁晓夫意识到美国会采用双重标准，对发现苏联导弹如此接近美国感到愤怒。因此，他秘密部署了导弹，期望让美国面对既成事实。一旦导弹投入运行，美国就不能攻击这些导弹或古巴，否则将面临可怕的核报复。

但是赫鲁晓夫的计划被美国U-2侦察机拍摄的照片识破了，这些照片显示了导弹正在部署中。1962年10月16日星期二上午，肯尼迪总统得知了这一情况。他立即组建了一个顾问团队，被称为执行委员会(ExComm)。

幸运的是，肯尼迪能够将古巴导弹的消息对公众保密近一周时间，让他有时间仔细思考对策。在危机最初的几天里，最受支持的方案是对导弹进行空袭摧毁，随后发动大规模入侵古巴。但在接下来的几天里，肯尼迪开始思考这些行动可能带来的后果，因此犹豫了。如果我们没有找到所有的导弹基地，或者如果某个苏联军官在空袭期间成功发射导弹会怎样？即使只有一两枚热核弹头击中迈阿密或华盛顿，造成的美国平民死亡人数也会超过我们在第二次世界大战中的全部军事损失。

肯尼迪还忽视了另外两个非常严重的风险。第一个风险在危机发生三十年后才被发现：苏联已经在古巴部署了战场核武器，用以抵御美国的入侵。第二个风险是在危机发生四十年后才被揭露：在古巴附近，三艘被美国驱逐舰攻击并被迫浮出水面的苏联潜艇上装

载着核鱼雷。其中一艘潜艇上的一名船员后来透露，他的舰长曾下令准备发射核鱼雷，但被船上另一名军官劝阻了。

执委会成员和参谋长联席会议基本上忽视了苏联在古巴部署战场核武器的可能性——这是一个危险的非整体性思维的例子。只有戴上了这种思维的“眼罩”，忽视这种可能性，他们才敢考虑入侵古巴这个最初的首选方案。而且没有任何证据表明他们曾考虑过苏联潜艇携带核鱼雷的可能性。

即使不知道苏联核鱼雷和战场核武器的存在，肯尼迪也开始意识到空袭和入侵行动所带来的巨大风险。他开始倾向于对古巴实施海上封锁。虽然封锁无法清除已经部署在那里的导弹，但这可以向国会和美国公众表明他正在采取行动——这正是他在 10 月 22 日星期一通过电视讲话向公众公布导弹消息后，这两个群体对他的要求。

斯坦福大学教授、著名核时代历史学家巴顿·伯恩斯坦在 2012 年的一篇论文中，突出指出了另外两个非整体性思维的典型例子：

值得注意的是，执委会没有一个成员提出赫鲁晓夫和苏联的行动可能至少部分是为了保护古巴免受他们所担心的美国发起的攻击。……令人惊讶的是，除了几个含糊其辞的简短评论外，执委会中没有人得出这样的结论：赫鲁晓夫和苏联可能是在回应美国最近在土耳其部署朱庇特导弹的行动。

肯尼迪和他的顾问们没有试图理解赫鲁晓夫的立场，而是完全从他们自己的角度看待古巴导弹问题。在这种视角下，赫鲁晓夫被视为一个威胁要统治世界的鲁莽疯子，必须予以对抗。

多萝西：那时我还不到 14 岁，但我清楚地记得自己的感受。我正穿过高中校园，和一个朋友谈论世界可能即将终结的事。很奇怪，我并不感到特别恐惧，只是听天由命。我什么也做不了。但现在不同了——这也是我们写这本书的原因之一。

马丁：那时我刚满十七岁，正在纽约大学读大一。我也不感到

恐惧，但原因完全不同。我的大多数朋友都和多萝西一样，认为我们都会死。但我觉得他们都疯了。在我看来，那样的事情根本不可能发生。现在回想起来，其实是我的思维不够清醒。

多萝西：别忘了卡斯特罗还恳求赫鲁晓夫先发制人地发射导弹。

马丁：这是一个很少有人知道的重要细节。在被称为“黑色星期六”的前一天，即10月26日星期五，赫鲁晓夫在他的回忆录中声称（重点强调）：

> “我们收到了驻古巴大使发来的电报……卡斯特罗告诉他，他有可靠消息称美国人正在准备在几小时内对古巴发动攻击。……卡斯特罗建议，为了防止我们的核导弹被摧毁，我们应该对美国发动先发制人的打击。他认为美国的攻击是不可避免的，必须抢先采取行动。……当我们读到这些时，我和其他所有人都面面相觑，我们清楚地意识到菲德尔完全误解了我们的目的。……我们安装导弹不是为了攻击美国，而是为了防止美国发动攻击古巴。”

鉴于美国国内对入侵古巴的强烈支持，卡斯特罗对即将发生入侵的担忧是可以理解的，但幸运的是他的判断是错误的。在危机期间发生的中情局支持的破坏行动更加强化了卡斯特罗的这种信念。这些行动是在危机爆发前就已经开始实施的，而中情局当时也无法叫停。

在“黑色星期六”那天还发生了两个重大风险事件。华盛顿时间上午11点19分，一架美国U-2侦察机在古巴上空被击落，飞行员鲁道夫·安德森少校丧生。尽管我们曾多次侵犯古巴领空进行间谍活动，一直在实施“猫鼬行动”的破坏行动，而且已经发出了即将入侵古巴的强烈信号，但是肯尼迪在他的秘密录音系统中记录下的反应

却将所有责任都归咎于赫鲁晓夫："看来，这是他们在大幅升级事态，不是吗？"

多萝西：这听起来就像我们过去的争吵，每个人都只能看到对方在升级争端，却看不到自己的挑衅行为。

马丁：国防部长罗伯特·麦克纳马拉的态度比肯尼迪更激进，他主张"我们应该在黎明时分进攻并摧毁那个地对空导弹发射场"，也就是击落我们U-2侦察机的那个地点。

执委会陷入了两难境地，因为一方面需要继续进行U-2侦察飞行来监视苏联导弹的状态，但另一方面，攻击防空导弹发射场会导致苏联军事人员伤亡，增加战争风险。正如执委会认为必须为安德森少校之死进行报复一样，苏联人员的伤亡也会给赫鲁晓夫施加报复压力，这将产生一个具有高度升级风险的反馈循环。幸运的是，肯尼迪决定不走这条道路，尽管这个决定激怒了五角大楼。

黑色星期六当天的第二个重大风险同样涉及一架U-2侦察机，但这次是在北极地区。这架U-2迷失方向，严重偏离航线闯入苏联领空。苏联派出米格战斗机准备将其击落，而阿拉斯加的F-102拦截机则被派出去保护并护送它返回。由于危机期间的高度戒备状态，F-102战机上原本装备的常规空对空导弹已被换成了核武器猎鹰导弹。如果F-102要与米格战机交战，他们唯一的选择就是使用核武器。所幸的是，米格战机始终没有接近到那架U-2侦察机——或那些携带核武器的F-102战斗机。

多萝西：马丁还告诉我在古巴导弹危机期间发生的许多其他令人难以置信的危险事件，这些让我更理解了当时为什么会觉得世界即将末日。但让我们直接跳到危机是如何解决的吧。

马丁：肯尼迪与赫鲁晓夫达成了一项协议，苏联同意立即开始从古巴撤除导弹，作为交换，我们将解除海上封锁并承诺不再入侵古巴。这部分是公开的，使得大多数国会议员和美国公众都感到满意。

一个主要的例外是参谋长联席会议，他们非常愤怒。尽管大多数美国人松了一口气，认为肯尼迪“赢了”，但空军参谋长柯蒂斯·勒梅仍然主张我们应该“进攻无论如何还是要在星期一发动打击。”

但协议的另一个部分对除极少数人外的所有人都保密。肯尼迪向赫鲁晓夫承诺，我们将在四到五个月内从土耳其撤出我们的导弹。赫鲁晓夫被警告，如果他提到协议的这一部分，我们将予以否认。

这个秘密被保守了多年，连副总统约翰逊都被蒙在鼓里，而他后来在肯尼迪遇刺后继任总统。约翰逊被蒙在鼓里这一事实可能影响了他决定参与越南战争。太多美国人，可能包括约翰逊在内，从肯尼迪处理古巴导弹危机的方式中得出了错误的教训。他们没有认识到为了避免核战争必须考虑对方的需求，而是错误地认为（由于土耳其导弹互换的秘密没有公开），只要对俄罗斯人保持强硬立场，他们就会退缩。

阿富汗

马丁：阿富汗是一个重要的案例研究，因为我们从 1979 年开始在那里犯下的错误，为 22 年后基地组织发动的 9/11 恐怖袭击奠定了基础。如果我们当时采用整体性思维，可能就能纠正那种错误的世界观，避免 9/11 事件的发生——我们错误地将阿富汗的穆加希丁叛军（包括年轻的本·拉登）视为“自由斗士”。这导致我们为他们提供武器，使他们得以推翻阿富汗政府，造成了混乱局面，为塔利班上台创造了条件。虽然关于中情局是否直接资助和训练本·拉登仍存在争议，但毫无疑问的是，美国支持的叛军的成功为本·拉登策划 9/11 袭击提供了安全庇护所。

通过援助叛军，我们是搬起石头砸了自己的脚。但在 9/11 事件之后，我们没有从这个惨痛的教训中吸取经验以避免重蹈覆辙，反而将我们的恐惧、愤怒和仇恨转移到了我们曾经帮助创造的激进伊斯

兰恐怖分子身上——这种行事方式似乎又一次在伤害着我们自己。

恐惧让我们把苏联 1979 年 12 月 24 日入侵阿富汗视为其向中东及其石油资源推进的行动。但正如 1988 年至 1992 年担任英国驻莫斯科大使的罗德里克·布雷思韦特爵士所解释的那样，现实情况非常不同：

> “俄罗斯入侵阿富汗并不是为了将其并入苏联，也不是为了用它作为威胁西方在海湾地区石油供应的基地，更不是为了在印度洋建立不冻港。他们进入阿富汗是为了处理一小撮分裂且嗜血的阿富汗共产主义者，这些人通过血腥政变推翻了前政府，在苏联脆弱的南部边境引发了混乱和广泛的武装抵抗。”

而且，与认为苏联入侵是精心策划的全球统治计划一部分的观点相反，布雷思韦特大使还指出：“在此之前的九个月里，他们一直在拒绝阿富汗共产党人反复提出的派遣苏联军队帮助镇压叛乱的请求。”

尽管他们一开始很谨慎，但最终苏联错误地认为必须派遣军队。随着他们的伤亡人数不断上升，阿富汗变得更加混乱，美国支持的穆加希丁越过苏阿边境，在苏联境内发动恐怖袭击，试图在苏联的穆斯林人口中煽动叛乱，他们的错误判断就变得愈发明显。

美国媒体没有探究苏联行动背后的这些动机，而是以恐惧、愤怒和仇恨的语调报道入侵事件。1980 年 1 月 7 日的《时代》杂志称之为“自 1968 年苏联红军入侵捷克斯洛伐克以来，苏联铁拳最残暴的一击。”

两周后，《时代》杂志刊登了斯特罗布·塔尔博特（后来担任比尔·克林顿总统的副国务卿）的一篇专栏文章，他将这次入侵称为“苏联军队对阿富汗的闪电战”，这种说法让人联想到共产主义是纳粹主义的新版本，就像当年纳粹闪电战摧毁欧洲一样。

塔尔博特接着警告说“苏联的铁蹄现在已经牢牢踏上了一块垫脚石，可能借此控制世界大部分石油供应”，这进一步强化了这种恐怖形象。在一次私下交流中，2005 年至 2007 年期间担任美军主导的阿富汗联军指挥官、2009 年至 2011 年担任美国驻阿富汗大使的美国陆军中将（退役）卡尔·艾肯伯里告诉我：“考虑到地理限制和地缘政治现实，这完全不合理，完全不知道塔尔博特为什么会这么想。”

缺乏这种批判性思维，再加上我们对共产主义的恐惧和仇恨，神奇地将大多数原本是厌恶女性的叛军分子变成了更加高尚的形象。1983 年 3 月 21 日，罗纳德·里根总统在演讲中称他们是“勇敢的阿富汗自由战士”，并认为他们是“热爱自由的人们的灵感之源”。

与这种一厢情愿的想法相反，1987 年 5 月 15 日的《纽约时报》在 1987 年 5 月 15 日发表的这篇文章写于苏联试图从阿富汗困境中抽身之际，文章指出苏联支持的政府如何改善了阿富汗的性别平等。当时妇女的处境比在美国支持的政府统治下要好：

> “许多外交官、专业人士和其他人士表示，[苏联支持的]政府赢得了职业女性的支持，因为政府似乎特意为妇女提供了托儿服务、扫盲培训和其他福利。……
>
> 一位西方外交官表示，妇女权利是他不得不承认 1978 年革命取得成就的少数领域之一……在喀布尔大学，目前 7 000 名学生中有 55％是女性，许多女性还记得，叛军领袖之一古勒布丁·希克马丁亚尔是一个伊斯兰原教旨主义者，20 多年前他在该校读书时就反对女性摘下面纱。
>
> ‘他的追随者过去常常向女性泼酸，’19 岁的学生贾米拉·塔克哈里说。‘他们不想让女性在社会中获得平等地位。’
>
> 她和她的朋友们认为，如果希克马丁亚尔先生有朝一日在阿富汗掌权，妇女将不得不为保护自己的权利而斗争。”

不幸的是，由于我们的支持，希克马丁亚尔确实掌权了。他是中情局支持的穆加希丁“自由斗士”之一，在他们打败苏联支持的政府后，他担任了总理。

当美国在2001年入侵阿富汗时，希克马丁亚尔与我们作对，并在一段录音带中直接威胁要杀害当时的美军指挥官卡尔·艾肯伯里中将：“我想亲手杀了你。”2015年，希克马丁亚尔呼吁他的追随者支持ISIS。

除了援助基地组织之外，华盛顿通过援助穆加希丁来给俄罗斯制造伤亡的愿望，也在巴基斯坦获得核武器的过程中发挥了作用——这是当今最大的核威胁之一。在苏联入侵阿富汗的第二天，卡特总统的国家安全顾问兹比格涅夫·布热津斯基给总统写了一份秘密备忘录，认为我们需要停止反对巴基斯坦的核武器计划：“我们必须既要安抚巴基斯坦，又要鼓励它帮助叛军。这就需要……唉，做出一个决定，即我们对巴基斯坦的安全政策不能被我们的[核]不扩散政策所左右。”

布热津斯基认为在阿富汗对抗苏联比阻止巴基斯坦获得核武器更重要。他错了。当我在2010年在斯坦福大学组织了一系列关于核武器的讲座时，前洛斯阿拉莫斯实验室主任西格弗里德·赫克尔博士做了一场题为“最大的核威胁”的演讲。他把巴基斯坦列为威胁清单的首位。



第七章
创造世界和平

上一章的七个国际案例为展示我们国家如何采取措施创造一个更和平的地球提供了坚实的基础。当然，如果其他国家也在其外交和军事政策上做出类似改变，进展会更加迅速，但即使仅靠我们美国自己，也能成就许多。本章将把这些案例研究中的经验教训与我们两人为重建婚姻中的真爱所学到的东西结合起来。

保持国际好奇心，而不是愤怒

就像在我们的婚姻中保持好奇而不是愤怒避免了许多不必要的争吵一样，这七个国际案例研究强调了作为公民，我们需要在加入可能又是一场不必要战争的战鼓声之前，多问一些问题。

考虑到我们最近在军事干预方面的成功率为零，为什么我们国家还是把它作为首选方案？多萝西和我并不期望世界各国之间能像我们这样相爱，但我们确实期望它们能够足够成熟，把全球毁灭的风险降低到一个更合理的水平。

如果在2003年美国入侵伊拉克之前，更多的美国人保持好奇心而不是愤怒：

— 我们就会质疑布什政府给人造成萨达姆·侯赛因与9/11袭击有关的错误印象。

— 我们就会质疑萨达姆拥有大规模杀伤性武器的说法——这些说法后来被证明是错误的。

— 媒体就不会如此片面。例如，全国广播公司就不会要求菲尔·多纳休在他的节目中对每一个质疑的人都至少请两位支持战争的嘉宾。

如果在1964年8月北越发动东京湾事件后，我们保持好奇而不是愤怒：

— 在接受约翰逊政府关于第一次袭击是在公海上发生的无端侵略这一赤裸裸的谎言之前，我们就会提出更多质疑。

— 在接受约翰逊政府关于第二次袭击需要美国作出强硬回应这一虚假描述之前，我们就会提出更多质疑。现在已解密的国家安全局绝密历史文件明确指出，“那天晚上根本没有发生任何袭击。”

— 我们就会质疑后来被证明是错误的“多米诺骨牌理论”，该理论声称我们必须在越南与共产党作战，否则就要在自己的海岸上与他们战斗。

如果我们对朝鲜、伊朗和俄罗斯保持好奇而不是愤怒，我们就会质疑是否应该仅仅把他们标记为“流氓国家”。虽然他们都做过一些令人不齿的事情，但证据是否表明他们就是独特的疯狂国家？或者我们的一些盟国，甚至我们自己的国家，有时不也像失控的大象一样横冲直撞，在身后留下一片混乱？

提出这样的问题会迫使我们直面我们国家的阴暗面。就像在我们个人的成长历程中一样，清晰地看到我们国家的真实面目起初会令人痛苦。但同样也像我们个人的成长历程一样，接纳我们国家的

阴暗面将使我们能够更接近我们所坚持的理想，并让我们在创造地球和平的过程中发挥更加积极的作用。

防患于未然

多萝西：在思考这七个国际案例研究时，我深深感受到，如果能在这些国际冲突形成的早期就着手解决，事情会容易得多。所谓“预防胜于治疗”这句话确实很有道理。这就是时间维度上的整体思维——在冲突发生之前就解决问题。马丁会对此进行解释。

马丁：关于越南的那一节说明，如果我们遵守 1954 年日内瓦协议——该协议要求通过自由选举统一南北越南，我们本可以避免 1964 年的战争。更好的是，我们应该在第二次世界大战之后就开始。

如果我们在第二次世界大战后不援助法国重新对越南实施殖民统治，就能更好地避免这场战争——法国最终失败了，然后我们又接手了。到了 1964 年，想要脱身几乎是不可能的，因为我们投入太多，散布了太多谎言，而且我们自己也开始相信这些谎言。显然，在 1945 年或 1954 年避免越南战争要比在 1964 年容易得多。

朝鲜的案例表明，如果我们遵守 1994 年《框架协议》，可能就能避免该国在 2006 年成为拥核国家。同样，如果我们在第二次世界大战结束后就开始这个进程，在人们还未担忧朝鲜发展核武器之前，情况会更好。由于担心韩国人口中有共产主义同情者，战后我们立即让日本官员管理韩国，这疏远了大多数韩国人。我们还扶植李承晚担任韩国总统——虽然“独裁者”这个称号可能更贴切。尽管李承晚在战争期间一直待在夏威夷，但由于他坚定的反共立场，我们还是选择了他，而不是那些曾与日本人战斗的韩国人。如果能选择一个更合理、更受欢迎的总统人选——最好是由韩国人民选举产生的——或许不仅能避免朝鲜拥核，甚至可以避免朝鲜战争本身。

关于伊朗的章节也表明，在国际冲突形成初期化解它们要比后期容易得多。如果我们没有因为对共产主义的恐惧而在1953年让中情局策划政变推翻摩萨台，现在统治伊朗的那些阿亚图拉可能就不会上台执政。

在1962年，苏联导弹安装完毕后，想要阻止古巴导弹危机为时已晚。如果从1959年就开始，不去反对菲德尔·卡斯特罗，那样会好得多，因为正是我们的对抗导致他寻求苏联援助，最终走上了共产主义道路。

要阻止2001年9月11日的恐怖袭击，最好的时机应该是在1979年，当时中央情报局开始秘密援助与苏联支持的阿富汗政府作战的圣战者。圣战者的成功为塔利班上台执政铺平了道路，这反过来又让本·拉登得以策划9/11恐怖袭击。我们对圣战者的援助也抹去了阿富汗妇女在苏联支持的政府下取得的进步，因此，如果我们从1979年就开始着手，我们最近在阿富汗改善妇女权利的尝试也会更加有效。

在1984年，也就是苏联从阿富汗撤军前四年，为了回应那些可能会说上述例子都是事后诸葛亮的质疑者，我参与编写了《超越战争手册》。其中一个常见问题是：

> “那么苏联入侵阿富汗又怎么说呢？这不是显示他们一心想要称霸世界吗？
>
> 不是。要理解原因，我们必须更好地了解苏联的世界观。数百年来，俄罗斯曾遭受过蒙古人、穆斯林、土耳其人、瑞典人、波兰人、奥地利人、法国人和德国人的入侵。有了这样的历史，苏联对其边境附近的动荡产生深深的恐惧是可以理解的。
>
> 有了这样的背景，我们必须记住：苏联与土耳其、伊朗和阿富汗三个穆斯林国家接壤，边境局势不稳；苏联内部少数民族存

在不满情绪；苏联人口中有百分之二十是穆斯林；伊朗已建立了一个好战的穆斯林政权；而阿富汗的叛军正在为建立类似政权而战斗。

从这个角度来看，苏联入侵阿富汗类似于我们对拉丁美洲动荡局势的反应。这并不是一个企图称霸世界的国家所犯下的某种反常行为；这是当今世界普遍存在的思维模式必然导致的结果。这种思维模式认为，只要一个国家认为其国家安全可能会因另一个国家的动荡而受损，那么无论多么残酷和危险的军事干预都是正当的。为了避免未来再出现阿富汗、捷克斯洛伐克、越南和尼加拉瓜这样的情况，我们必须带头建立一种新的思维模式，认识到在核时代，军事干预是一种过时的行为方式。我们必须把双方过去的错误都放在一边，展望未来，寻求新的、更好的可能性。”

就像我和我的同事在编写那本手册时能够看到我们国家在20世纪80年代在阿富汗政策中的错误一样，今天对我们外交关系的前瞻性方法会让我们质疑为什么我们如此热衷于在叙利亚进行政权更迭，尽管在伊拉克和利比亚效果不佳。（阿萨德政府于2024年12月被推翻，就在本文撰写前一个月，只有时间才能告诉我们新政府的运作效果如何。）它会让我们质疑为什么我们坚持与朝鲜的谈判必须是关于他们单方面解除武装——因为朝鲜半岛的无核化就是如此——而专家告诉我们这意味着没有谈判，这反过来意味着朝鲜将改进和增加其核武库。但我们不应该需要专家告诉我们这一点。正如朝鲜案例研究所示，常识也会告诉我们同样的事情。

多萝西：如果我们当初有这种远见，外交手段甚至可能预防人类历史上最具毁灭性的第二次世界大战。1939年希特勒入侵波兰时，外交已经为时已晚。我们应该在二十年前就开始采取行动。那

时《凡尔赛条约》不必要地羞辱了德国，为1933年希特勒上台创造了肥沃的土壤。

在个人层面上，及早解决冲突的价值同样适用。我们曾经谈到过，人际关系就像有一个善意储蓄账户。现在我们的婚姻账户已经有了很大的正余额，我们倾向于原谅对方的过失，不管是真实的还是想象的。但是多年前，当账户处于负数状态时，马丁的一点小错误就会让我发火，反之亦然。这当然使得账户余额变得更加负面，我们的婚姻可能就要走向破产了。我们花了很长时间才重新补充这个账户。如果你能比我们更早开始建立善意，重新坠入爱河就会容易得多。

马丁：在个人层面上，“及时缝一针可以省九针”这句谚语还有另一层意义。我们婚姻中几乎所有的争吵，其根源都远早于引发争吵的表面原因——有些甚至可以追溯到我们的童年时期。如果只是试图处理直接导火索来解决这些冲突，那无异于徒劳。我们必须更深入地探究问题的根源。

由创新倡议组织的一次男性周末活动让我清晰地认识到及早处理冲突的必要性。社区的一位长者唐·菲顿谈到我们每个人都带着一个参考框架来过滤信息。这本身并不是坏事。我们接收到的信息实在太多，不可能全部接纳，而且大多数信息都可以本能地处理，无须思考。每次看到红灯，我就踩刹车。我不会想：“也许他们改变了规则，现在红灯表示通行，而绿灯表示停止。”保持这种开放态度反而会让我陷入大麻烦。

但是唐指出了参考框架也会限制我们。我们只能看到符合这个框架的可能性。参考框架就像马眼罩一样，让我们只能直视前方。当我遇到红灯时，本能反应是件好事。但是，唐接着说，有时灾难会从意想不到的方向袭来，让我们措手不及。我们的眼罩——也就是我们的参考框架——会让我们看不到及时的警示信号。

他接着指出，男人最常遇到的出其不意的情况是："工作一切都很顺利，但突然间他们毫无预警地就把我解雇了"，以及"婚姻一切都很顺好，但突然有一天我回到家，发现妻子、孩子和所有家具都不见了"。其实早期警示信号比比皆是，但这些都超出了男人的参考框架，所以他根本看不到。

为了避免措手不及，我们需要尽早对一些看似疯狂的想法保持开放态度——特别是那些来自我们妻子的想法。

多萝西：当然，女性也需要对一些看似疯狂的想法保持开放态度——特别是那些来自丈夫的想法。回到国际主题上来说，对国家而言也是如此。古巴导弹危机让我们措手不及，是因为我们只从自己的角度——从我们自己的参考框架来看待事件。如果我们试图从苏联的角度来看问题，我们就会意识到，为了防止我们因入侵恐慌而推翻他们在西半球的唯一盟友，他们很可能会采取某些行动。要做到这一点，我们就需要践行黄金法则，这也是下一节要讨论的主题。

希勒尔的整体思维之道

塔木德中有一个故事，讲述一个自作聪明的人去找著名的犹太圣贤希勒尔，要求他在"单脚站立期间"就教授给他《托拉》。考虑到希勒尔用毕生精力研究《托拉》，要求他把它浓缩成几句话是一种侮辱。但根据这个故事，这位伟大的圣贤从容不迫地接受了这个挑战，回答说："己所不欲，勿施于人。"

当那个对手坚持认为《托拉》如此冗长，肯定还有更多内容时，希勒尔称他的总结为"精髓"，并表示"其余的都只是注解。"这个自作聪明的人被圣贤富有洞察力的回答羞愧住了，带着对希勒尔智慧和《托拉》的全新认识离开了。

这个故事与我们追求整体思维和同情心的探索高度相关，因为

我们为实现这一目标所提出的许多建议，都是希勒尔所引用的黄金法则的具体体现。



多萝西：举一个我们个人的例子，马丁和我过去经常会生气地指责对方发脾气。我们都讨厌被这样对待，但我们每个人都对对方这样做。我们需要实践“己所不欲，勿施于人”这个道理。

马丁：一个国际性的例子是，每当俄罗斯试图在拉丁美洲获得影响力时，美国人就会感到义愤填膺，而当俄罗斯反对北约东扩时，我们又认为俄罗斯在无谓地干涉其他国家的事务。

如果遵循黄金法则这么简单的事情就能解决世界上大多数问题，为什么它还没有在全世界实现？因为实践起来远非易事。我们往往很难发现自己什么时候没有遵循黄金法则，希勒尔的这个塔木德故事就是一个很好的例子。在本节开头讲述的故事版本中，我故意省略了两个关键点。

首先，故事中那个自作聪明的人是个外邦人，所以这个故事其实是犹太人对外邦人的贬低。如果故事反过来，变成一个自作聪明的犹太人要求一位基督教圣人在单脚站立时教他《福音书》，然后当圣人引用黄金法则时他看起来像个傻瓜，那么犹太人一定会觉得受到冒犯。（黄金法则也是耶稣教导的精髓，所以这样一个对调角色也很容易做到）。

第二，在完整的故事中，这个外邦人先去拜访了希勒尔的主要竞争对手——一位名叫沙迈的犹太圣贤。沙迈被这个人无礼的问题激怒，可以理解地恼火地把他赶走了。只有当这个外邦人后来拜访希勒尔时，他才被一个一针见血的回答羞愧住了。虽然塔木德没有明说，但我确信这个故事是希勒尔的追随者创作的，而不是沙迈的。因此，这个故事第二次违反了黄金法则，因为如果沙迈的学生创作一个

相反的故事，希勒尔的追随者肯定会感到被冒犯。

即使在试图教导黄金法则时，我们也很容易违反它——而且不是一次，而是两次。这需要我们保持持续的警惕和批判性的自省。

多萝西：以及同情心。

马丁：我们需要仔细审视自己的思想、行为——以及感受（这次我抢在多萝西前面说出来了）——以确保我们尽可能清晰地看待自己和世界，这样我们就能尽可能地与我们所提倡的整体思维和同情心的理念保持一致。如果我们能做到这一点，我们就最有可能避免个人和国际灾难的发生。

对真相的执着追寻

哈里·拉思本和他的妻子埃米莉亚创立了创新倡议组织，正是这个组织让我们开始了创建新型关系地图的历程。哈里也是20世纪中期斯坦福大学最受欢迎的教授之一。当一个以他名字命名的讲座系列创立时，前最高法院大法官桑德拉·戴·奥康纳发表了首场演讲，她曾表示拉思本是她生命中最有影响力的人物之一。

哈里接受过工程和法律两个领域的培训，他对科学深信不疑。但与大多数有科学倾向的人相比，他更富有冒险精神，他把科学方法的应用扩展到解决人际关系和全球性问题上。



马丁：哈里把科学精神定义为“对真相的执着追寻，当已有观念与观测数据相悖时，要毫不留情地摒弃这些普遍认可的观念。”我现在仍然能看到哈里在说到“执着”和“毫不留情”这些词时脸上闪过的俏皮笑容——这些词通常不会与科学联系在一起。然而，科学史上一些最伟大的进步恰恰需要这些品质。

爱因斯坦发现光的量子或粒子本质就是一个很好的例子。两百年来，科学家们一直在争论光到底是粒子还是波。但在1865年，詹姆斯·克拉克·麦克斯韦无可争辩地证明了光表现出波的性质。这似乎已经是一个尘埃落定的结论，波阵营战胜了粒子阵营。

因此，在1900年，当著名物理学家马克斯·普朗克不得不假设光具有粒子性质来解释一个此前无法解释的现象时，他并没有认真对待自己的结论。而年轻一些、思想更开放的物理学家阿尔伯特·爱因斯坦却认真对待了这个想法。这一“异端邪说”为爱因斯坦赢得了诺贝尔奖，并为晶体管、集成电路、个人电脑、智能手机等技术的发展奠定了基础。

物理学家现在明白，“光是表现得像粒子还是像波?”这个问题本身就是错误的。光有时表现得像粒子，有时又表现得像波。这不是一个“非此即彼”的问题，就像多萝西在我们试图弄清楚人际互动中哪种可能性是正确的时候常说的“大而且”一样。

普朗克和爱因斯坦都展现了哈里所说的“对真相的执着追寻”，但只有爱因斯坦坚持了“当已有观念与观测数据相悖时，要毫不留情地摒弃这些普遍认可的观念”。这种坚持不仅对他的事业产生了无价的影响，也影响了我们现在的生活方式。

多萝西：物理学的例子说得够多了！让我们看看哈里的定义如何应用于人际关系和国际关系。他所说的“对真相的执着追寻”描述的是这个过程中对完整性的需求——我们已经反复说明过这一要求。旧地图会把这种全身心的投入当作过度的狂热而拒绝。

这可能是因为完整性导致我们撕毁了那张旧地图，而它更希望完好无损地保持原样。

这种全身心的投入——同样是对真相的热切追寻——是整个过程中不可或缺的一部分。对我来说，这种完整性成了一个新的身份认同。这是新地图的一个基本特征。

马丁：要撕毁我们的旧地图，就需要“当已有观念与观测数据相悖时，要毫不留情地摒弃这些普遍认可的观念”。撕毁某些东西确实是毫不留情的，而观测数据表明，我们的旧地图——无论是人际关系还是国际关系方面的——都不再管用了。

对于人际关系而言，在我们开始这个过程之前所经历的剧烈痛苦本身就足以成为证据，最终我们也确实意识到了这一点。而在国际关系方面，我们卷入的那些不必要的战争以及由此造成的数百万无谓的死亡，也应该起到同样的警示作用。

但与执着追寻真相相反，大多数国家都竭力掩盖过去的错误，这就注定他们会重蹈覆辙。关于伊拉克的章节表明，在发动战争之前，我们没有学会“保持好奇，而不是愤怒”。我们在越南时就犯过完全相同的错误。

还有一个更令人震惊的例子，显示我们国家是如何刻意回避真相而不是寻求真相的。在古巴导弹危机爆发的第一天，也就是 1962 年 10 月 16 日，当肯尼迪总统首次得知苏联在古巴部署导弹时，他对赫鲁晓夫如此鲁莽地在我们海岸附近部署核武器感到震惊。肯尼迪完全忘记了我们曾在土耳其——一个与苏联接壤的国家——部署类似的导弹。他的秘密录音装置记录下他说：“这就好像我们突然在土耳其部署大量中程弹道导弹一样。天哪，那将是多么危险的事。”

肯尼迪的国家安全顾问麦克乔治·邦迪不得不提醒他，我们确实做过完全相同的事。然而，肯尼迪和他的顾问们并没有从新的角度看待赫鲁晓夫的行动，而是用曲解的逻辑掩盖真相，把苏联在古巴部署导弹说成与我们在土耳其的部署有根本的不同。

国会、主流媒体以及整个美国民众也都拒绝承认我们在土耳其部署的导弹和赫鲁晓夫在古巴部署的导弹之间的相似性。为了维护我们的自我形象，我们都在竭力回避这个真相。

从国际层面回到个人层面，按理说在遇到哈里之前，我就应该意

识到需要听从他的建议。但矛盾的是，我当时正以一种特别扭曲的方式误用逻辑，这一点将在下一章详细阐述。虽然我声称自己致力于科学精神，但我那时还没有真正投入到“对真相的执着追寻”中。我还没有学会对自己提出足够高的要求。

保持高要求

要求严格似乎与婚姻需要妥协的传统智慧相悖，但这对我们的成功却至关重要。要建立一段真正充满爱的关系，我们必须对自己和对方都提出很高的要求，以找到能满足双方需求的解决方案，不管这在一开始看起来有多么不可能。

我们在国际层面上也需要提出很高的要求，但重点不应该放在指责对手的行为上，而应该更多地关注纠正我们自己国家的错误。



多萝西：几年前，我的理发师问我美满婚姻的秘诀是什么。我脱口而出的回答让我自己都感到惊讶：“要求要高！”

那时这对我来说没有任何意义。那时我仍然认为婚姻是一种需要相互妥协的练习。虽然我不理解自己给出的建议，但它是如此坚定有力地脱口而出，以至于我花时间去思考它的含义。经过一番思考后，这一切变得非常有道理。

诀窍不在于坚持我认为自己想要的东西，而在于坚持对我们双方都有利的事情——并且要花足够的时间让我们弄清楚那是什么。解决我们对二十五周年纪念戒指的分歧花了大约一个月时间，一开始，我们都看不到一个能让双方都满意的解决方案。二十三年后，我们关于新车的分歧不到一分钟就解决了。正如这两个故事所显示的，整体解决方案对我们每个人来说都比我们最初想要的更好。

提出很高的要求确实有效，但前提是我们使用的是新地图。

马丁：多萝西就像童话《豌豆公主》里那位对床垫里的豌豆都异常敏感的公主一样，对于我们关系需要如何成长有着很高的要求。正如你在前面的几个故事中所看到的，我经常认为她的要求太过分了——她想要的东西似乎无法实现——直到我们真正跨越了这些难关。在那时，我才明白她所追求的远不是海市蜃楼——而是把一小片天堂带到了人间，对此我感到无比感激。

多萝西：对关系提出很高的要求是让你们的关系变得尽可能美好的机会。事实上，这是唯一的方法。

马丁：多萝西对我要求很高，但她也很注意告诉我，她对我提出的任何要求，我都有绝对的权利向她提出同样的要求。这也是我开始理解她为什么坚持要求我在她生气时依然爱她的原因之一。我也同样可以要求在我生气时得到爱，而不是要假装自己没有生气。

摒弃双重标准对我们的关系产生了巨大的改变，同样的原则也适用于国际关系。如果我们对自己的国际行为标准，和我们要求俄罗斯及其他对手遵循的标准一样严格，我们的外交政策将会好得多。

有一本书《纸上记录》(The Record of the Paper)详细展示了据称立场自由的《纽约时报》是如何经常性地批评我们对手违反国际法，却对我们自己的违法行为视而不见，比如2003年入侵伊拉克。

多萝西：“提出很高要求”在新地图中有着完全不同的含义。在旧地图中，这是一种“我、我、我”的自私要求。现在，我对自己的要求至少和对马丁的要求一样高。

国际关系也是如此。作为一个爱国的美国人，我希望我的国家对自己要求严格，并践行我们国家所倡导的崇高理想。只有在我们达到这些标准之后，我们才有希望让其他国家关注并回应我们对他们提出的行为改进要求。

马丁：在旧地图中，承认错误的国家被视为软弱，要求本国做得

更好的公民则被视为不爱国。正如我们之前提到的，在2003年伊拉克战争爆发前，电视名人比尔·奥莱利曾说："在军事危机时期，我会把那些公开批评自己国家的人称为坏美国人。"这场入侵战争带来的可怕后果，包括对我们自身国家安全的影响，都表明旧地图会让我们严重偏离正确的方向。

那些试图通过"提出高要求"来纠正国家错误的人，也需要对自己提出同样的要求。我们需要出于对国家的爱，而不是出于愤怒来提出纠正意见。不受约束的愤怒已经导致我们的国家犯下严重错误，这是问题所在，而不是解决方案。

在"提出高要求"和本书前面讨论过的"不抗拒邪恶"这两个概念之间存在一定的张力。但它们并非不可调和。这两者都是我们共同构建的新地图上的重要路径。在化解这种表面上的矛盾时，重要的是要记住，我们提出的要求主要是针对我们自己。如果对方愿意改变，就像在我们的婚姻中那样，那么要求双方都做出改变就能产生积极的结果。如果对方并未致力于这个过程，那么我们提出的要求就需要更多地集中在我们自己的行为上。这并不意味着我们要忽视自身的需求，也不意味着对方不会出人意料地做出非常积极的改变。

马丁与父亲长达三个月的冲突就是一个很好的例子。他的父亲并不热衷于这个过程，而且可能相当难相处，但他做出了一个我们都始料未及的改变。但在他父亲转变之前，马丁几乎完全要求自己——用同情而不是以牙还牙来回应父亲的愤怒。三个月后，同情心战胜了一切。马丁父亲对他的爱足以克服八十七年来遵循的一张危险的过时地图。爱确实能战胜一切。



第八章

核威慑到底有多合乎逻辑？

在前面“预防胜于治疗”那一节中，我们提到及早化解冲突——无论是个人之间还是国际间的冲突——是多么重要。这一点在避免核战争方面尤为重要。事后补救为时已晚。我们急需重新审视核态势的逻辑基础，并纠正任何错误。

一个被称为“核威慑”的概念是首先要考虑的地方，正如国务卿约翰·克里在2013年的声明中所说：“强大的核威慑仍然是美国国家安全的基石。”为了增强核威慑，大量资金被用于改造我们的核力量——通常被称为“现代化”——并且包括国会在内的广大民众强烈反对对我们6 000枚核弹头的核武库进行任何削减。

有点不合逻辑的是，如今核威慑这个话题很少被提及，以至于许多人甚至不知道这个术语的含义。然而，我们却都在将生命押注在这个战略永远完美运作上。

最简单的形式，有时被称为“相互确保摧毁”或“MAD”，核威慑就是威胁要摧毁任何胆敢用核武器攻击我们的对手。它试图通过以牙还牙的威胁来威慑这种攻击，尽管全面核战争会摧毁文明。但正

如本章将要展示的那样，这是一种危险的过度简化，掩盖了更加危险和不合逻辑的行为。

不合逻辑的逻辑

核威慑被包裹在一层富有诱惑力的逻辑外衣之下。因此，本章第一节将探讨那些声称严格遵循逻辑框架的人是如何做出极不合逻辑的行为的。为了符合本书的风格，我们将从马丁承认自己曾犯下这种错误的个人故事开始。



马丁：如我之前提到的，在我还是个小男孩的时候，我的情绪给我带来了很多麻烦。如果我伤心，我就会哭，然后被人嘲笑是个爱哭鬼。如果我害怕，我就会畏缩，而其他男孩一旦察觉到我的恐惧，就会对我发起攻击。

但是随着我进入青春期，我大脑中的理性部分开始发展，给了我一个保护自己的新工具。它能够压制并隐藏我的情绪。然而，在向他人隐藏感受的同时，这些感受也对多萝西和我自己变得模糊不清。

在我们婚姻的早期，每当我出差回来，多萝西常常会问我是否想念她。由于缺乏足够的智慧去承认我不知道自己的感受，我总是告诉她我太忙了，没注意到这一点。我的回答让她感到不被重视和不被爱。虽然我现在仍然不像多萝西那样善于感知自己的情感，但我已经明白，如果没有她，我会多么迷失。

在我们关系的早期，我试图用逻辑来管理这个家庭。这总的来说就不是一个明智的做法，而且因为我是家里唯一的男性（我们有两个女儿），情况变得更糟。试图用“逻辑”来解决一切总是以失败告终，但不合逻辑的是，我一直在重复这个相同的尝试——直到我找到

勇气，撕掉旧地图，尝试一些新的方法。

我对多萝西说过的最不合逻辑的话之一——当然，在当时我并没有意识到这一点——是当她感受到某些我不喜欢的情绪时，我对她说："你不能那样感觉，这毫无道理。"现在我能看出我的评论是多么不合逻辑。感受本身就是没有道理可言的，它们就是存在着。

多萝西：在这个过程进行了很多年之后，当一切都变得好多了，包括马丁过度使用逻辑的问题，我们正在翻看一些旧照片和纪念品。我们发现了马丁在 1964 年 19 岁时写的一篇文章，那是他申请工程荣誉学会 Tau Beta Pi 时所写的。在下面这段节选中，他描述了一件我在我们关系早期经常经历并让我深受伤害的事：他把逻辑当作武器来赢得争论。当被要求描述自己的缺点时，他这样写道：

> "这引出了我的另一个缺点——试图用理性的方式来争论情感问题。当双方的想法都已经被非理性因素决定时，我仍会提出理性论据来支持自己的立场，尽管这毫无用处。不过，我有时会享受这些讨论，因为其他人通常会以情感诉求来反击，而在这个世界上，理性被认为更为重要。"

当我们发现这篇文章时，我惊呆了。马丁不仅曾经用这种方式折磨我——所幸到那时这个习惯已经成为过去——而且这篇文章看起来好像折磨我是他有意识的决定。

马丁：我能理解看起来似乎是那样，但我把逻辑当作武器来赢得争论已经成为一种无意识的本能反应。这并不意味着对多萝西造成的伤害就会减轻，也不能因此而开脱。感谢上帝，我终于认识到了这种"不合逻辑的逻辑"的局限性。

具有讽刺意味的是，在我研究生二年级——也就是我们结婚的第一年——我在一门高等数学课上学到了一些东西，这本应该让我彻底停止生活在"逻辑王国"中。这门课探讨了一些深刻的、看似矛

盾的数学结果，包括哥德尔的不完备性定理（Gödel's Incompleteness Theorem）。这个定理由才华横溢的奥地利（后来归化为美国）数学家库尔特·哥德尔（Kurt Gödel）证明，它证明了逻辑无法证明所有真实的事物。而且它是用非常逻辑的方式证明的。

我当时震惊不已。我回到家告诉多萝西，我感觉自己好像精神崩溃了。我把整个人生都建立在逻辑之上，而现在逻辑却在告诉我它是不够的。正如哥德尔定理的名称所明确表明的那样，它确实是不完备的。

以前，我建立在逻辑基础上的人生就像一座坚固的砖砌堡垒。而现在，哥德尔不完备定理却告诉我，我的砖砌堡垒是建立在沙子上的，一点微小的震动就可能将其摧毁。我该怎么办？

我应该做的就是我多年后才做到的事：不再把整个人生都建立在逻辑之上。逻辑有它的用处，但它只是我们智力的一个组成部分，而不是全部。这一点在前面那个克服恐惧的故事中可以看出来，我的直觉在我意识到危险之前就警告我即将踩到婚姻地雷。只有通过关注我的恐惧——一种非理性的情绪——我才能及时把谈话引向更安全的方向，避免多萝西爆发。

使用逻辑作为武器已经成为一种无意识的本能反应，因为这种方式在多年来都非常有效。它把我从那些由于情绪失控而可能陷入的糟糕处境中解救了出来。

我没有意识到的是，我的环境已经发生了变化。多萝西并不像那些孩子们那样想要伤害我。事实上，那些孩子现在也都长大成人了，他们也不再想打我了。那个曾经在很长时间里都行之有效的、用逻辑来保护自己的方法，现在却在我的婚姻中不断产生负面效果。但是因为我害怕放弃那张纯粹建立在逻辑基础上的旧地图，我就不合逻辑地继续遵循它——尽管我一次又一次地驶向悬崖。

虽然文明尚未坠入核悬崖，但我们不能等到那种直接的惨痛教

训才撕掉基于核威慑逻辑的旧地图。我们需要热切地探寻真相，如果现有信念与观察到的事实相矛盾，就必须无情地抛弃这些信念，无论它们在我们心中根深蒂固到什么程度。

第一个数据点：核逻辑非常强调威慑的可信度。但是威胁采取一个会导致我们自我毁灭的行动，这有多大的可信度呢？1980 年 9 月 16 日，在参议院外交关系委员会的一次绝密听证会上，参议员约翰·格伦和国防部长哈罗德·布朗在就新战略是否能使核威慑更具可信度进行了长时间争论后，发生了以下对话，这恰恰反映了这种不合逻辑的逻辑：

> 格伦参议员："在这个问题上，我已经分不清什么是可信的，什么是不可信的了。当你考虑到要摧毁整个国家时，这整件事变得如此难以置信，以至于很难建立起任何可信度。"
>
> 布朗部长："这就是为什么当我们谈论这个问题时听起来有点疯狂。"
>
> 格伦参议员："这是今天最好的一句话。"

遗憾的是，1980 年的困境依然存在，正如我们从克里国务卿的声明中看到的那样，核威慑仍然被视为我们国家安全的基石。

第二个数据点：要使核威慑发挥作用，我们的对手必须足够理性，能被我们的威胁所震慑，但我们自己却必须足够非理性，不会被他们类似的威胁所震慑。我们这方面需要表现出非理性这一点通常被掩盖起来，但前面提到的 1995 年美国战略司令部报告《后冷战时期威慑的要素》在这一点上异常坦率（重点标注）：

> "美国核指挥系统中的某些环节看似可能'失控'，这一事实实际上可能有助于在对手决策者心中制造和强化恐惧与疑虑。这种基本的恐惧感正是威慑力量的核心。如果美国的核心利益受到攻击，我们可能会变得非理性和报复性，这种印象应当成为

我们向所有对手展现的国家形象的一部分。”

多萝西：不论是谁想出“核威慑”这个词，都堪称营销天才，因为这个词暗示了它是有效的——它确实能震慑我们的对手。但核威慑很容易就演变成核“胆小鬼游戏”。试想一下，如果克里国务卿说核“胆小鬼游戏”是美国国家安全的基石，肯定会引起轩然大波。然而从某种意义上说，这正是他在表达的意思。

马丁：第三个表明我们对核威慑力量的深信可能有误的数据点是，我们从未仔细定义这个术语的含义。它是否意味着我们拥有核武器仅仅是为了威慑对我们或盟友的核攻击？从我们政府的许多声明来看，似乎就是这个意思。但如果真是这样，为什么当利害关系远没有那么大时，我们也会使用核威胁呢？在1962年的古巴导弹危机期间，并没有什么重大的国家安全利益值得我们冒着祖国被摧毁的风险。正如肯尼迪总统私下所说：“无论是被来自苏联的洲际弹道导弹炸死，还是被90英里外发射的导弹炸死，并没有什么区别。地理距离在这里并不那么重要。”

一个更近期的例子是，在我们的国家生存并未受到威胁的情况下，我们威胁要对伊朗使用核武器。这个威胁包含在奥巴马政府2010年的《核态势评估报告》(NPR)中。当然，《核态势评估报告》并没有直接这么说，但所有主要媒体(包括伊朗的媒体)通过将其中的两个声明联系在一起，得出了这个结论。

该文件声明：“美国不会对遵守核不扩散义务的无核武器国家使用或威胁使用核武器。”

但这个看似积极的声明却隐含着要对伊朗使用核武器的威胁，因为《核态势评估报告》在前文中就指出：“朝鲜和伊朗违反了核不扩散义务。”

虽然《核态势评估报告》将伊朗违反核不扩散义务作为一个事实

来陈述，但值得注意的是，伊朗是否违约其实是一个需要讨论和解释的问题。同样值得注意的是，有许多国家指责我们违反了我们自己的核不扩散义务。《核不扩散条约》(NPT)要求我们与其他四个公认的核武器国家一起“真诚地进行谈判，以实现核裁军”。

《核不扩散条约》自 1970 年生效以来，一些国家质疑我们是否真的进行了所要求的谈判，尤其是在克里国务卿等人表明我们无意放弃依赖核武器的声明之后。

第四个引发对核威慑逻辑质疑的数据点是，即便世界领导人处于无法合法驾驶汽车的虚弱状态时，他们仍然拥有发动核战争的权力：

> “俄罗斯总统鲍里斯·叶利钦经常因酗酒而神志不清。
>
> 尼克松总统也有严重的酗酒问题。例如，在 1973 年 10 月 11 日，英国首相爱德华·希思在赎罪日战争危机期间要求与尼克松通电话。一份后来解密的电话谈话记录显示，尼克松的国家安全顾问亨利·基辛格对他的助手说：‘我们能拒绝他们吗？我跟总统通话时，他喝醉了。’
>
> 托尼·布莱尔在他的回忆录中承认，在担任英国首相期间，他的日常饮酒量‘确实达到了极限。晚餐前要喝烈性威士忌或金汤力，晚餐时还要喝上几杯甚至半瓶葡萄酒。’”

考虑到核威慑的失败可能会摧毁文明，让一个在法律上甚至不能开车的人拥有发动核战争的权力，这是完全不合逻辑的。

第五个表明核威慑不合逻辑的数据点是，没有人知道依赖核威慑到底有多危险——这将是下一节要讨论的主题。

核威慑有多大风险？

在本书中，我们一直在讨论核战争是一个比社会普遍认为的要

严重得多的风险。这一节将解释为什么我们的观点与社会的自满态度如此不同。首先，让我们从常识的角度来看这个风险。

假设一个身穿 TNT 炸药背心的人走进房间，在你来不及逃跑之前，他告诉你他不是自杀式炸弹袭击者，所以不用担心。他没有引爆炸药的按钮。相反，有两个按钮被安全保管着。一个引爆器在华盛顿，由美国总统控制，另一个在莫斯科，由俄罗斯总统掌管。你还是会尽快逃离那个房间。

回到现实世界，仅仅因为我们看不到那些按钮所控制的核武器，我们为什么就认为生活在拥有数千枚核武器的世界中是安全的？我们本应该在谋划逃生路线，但社会却安然自得地坐在这里，认为既然地球这件“炸弹背心”至今都没有引爆，那就永远不会引爆。

这种风险甚至更大，因为这个故事中还应该在伦敦、巴黎、北京、耶路撒冷、新德里、伊斯兰堡和平壤都加上按钮——而且恐怖分子还在试图获得他们自己的按钮。

这种直觉性的解释得到了更深入风险评估的支持。



马丁：社会对核武器的接受很大程度上源于这样一个事实：自 1945 年核武器问世以来，世界上再也没有发生过世界大战。相比之下，第一次世界大战和第二次世界大战之间只间隔了二十一年，这让一些人将核武器称为“和平武器”。

虽然核武器可能延长了世界大战之间的间隔时间，但真正的问题是“延长了多少？”即使它们将预期时间增加到 500 年——这个时间框架在大多数人看来都过于乐观——这相当于对今天出生的孩子玩俄罗斯轮盘赌，因为在俄罗斯轮盘赌中死亡的风险是六分之一，而 500 年大约是这个新生儿预期寿命的六倍。更令人担忧的是，如果核时间范围更接近 100 年，那么今天出生的孩子活到自然寿命的机

会甚至还不到一半。

但是，对于从未发生过的灾难，我们该如何评估其风险，更不用说降低这种风险了？这看似不可能，但实际上是可行的。一个被称为定量风险分析（QRA）的工程学科就是为了在灾难性事故发生之前评估和降低其风险而发展起来的。

将定量风险评估（QRA）应用于核威慑的潜在失败似乎是一个显而易见的选择。但尽管我花了近十五年时间游说美国政府这样做，尽管几位国家安全专家签署了支持声明——其中一位曾担任国家安全局局长和中央情报局副局长——但直到众议院军事委员会战略力量小组委员会主席在2020年国防授权法案的第1674条中要求美国国家科学院进行研究之前，什么也没有做。不幸的是，该委员会未能包括这样的定量估计。

那张说“核威慑没坏就不要修理”的旧地图影响力太大了。一位曾在美国核指挥控制体系中担任高职的人士在一次私下谈话中告诉我，他不希望美国公众了解核威慑究竟有多危险。他担心公众会对这些信息做出非理性反应，从而制定出他认为比核威慑更危险的新国家安全政策。相比他而言，我对核威慑的信心更少，但对美国人民的集体智慧更有信心。这就是为什么我希望能有足够多的人觉醒，要求对我们的核威慑战略失败的风险进行评估。只有这样，社会才会开始探索风险更小的替代方案。

定量风险分析通过将灾难性事故分解为事故链——可能最终导致灾难的一系列较小步骤，来实现看似不可能的任务。虽然我们目前没有关于灾难发生频率的数据，但我们通常有大量关于局部故障的信息——即可能导致灾难的各种事故链上的偏离。通过研究这些偏离发生的频率以及它们与灾难性结果的接近程度，我们可以更好地估计我们面临的风险水平。这个过程还常常会揭示一些意想不到的降低风险的方法。

协和式超音速客机在2000年7月的坠机事故导致机上109人全部遇难，这就是一个很好的例子。在那次坠机事故之前，协和式飞机在数十年的使用过程中从未出现过任何死亡事故——这与现在的核威慑情况类似。坠机事故发生后，协和式飞机的死亡率从零骤升至比其他客机机队高出数千个百分点。由于协和式飞机数量很少——总共只生产了二十架——在致命事故发生之前，其潜在危险一直被掩盖着。但如果当时能更多地关注事故链，就会发现其中存在问题。

协和式坠机事故的事故链始于跑道上的碎片击中轮胎。轮胎爆裂，导致燃料箱破裂。泄漏的燃料起火，最终造成了致命的坠机事故。

在这起坠机事故之前，就已经知道协和式飞机的轮胎故障率比其他客机机队高出6 000%，而且这些轮胎故障中超过10%都导致了燃油泄漏。如果当时能多加注意这些早期预警信号，这场致命的坠机事故很可能就能避免。

那么，核武器领域中相当于协和式飞机轮胎爆炸的前兆是什么呢？为了避免核灾难，我们需要在灾难发生之前就关注那些可能升级为核灾难的事件——这就像“及时缝补可以省去九倍功夫”这句谚语所说的。因为一场全面核战争将摧毁我们所知的文明，即使在过去七十年中只有一次核战争险情也应该足以让我们警醒。然而，正如我们在古巴部分所看到的，仅1962年的危机就产生了几次险情：差点使用苏联核鱼雷、差点入侵古巴（这本可能会遭到战术核武器的反击），以及卡斯特罗恳请赫鲁晓夫先发制人地发射导弹。

让我们跳过几十年，期间发生了许多其他核事故链的偏离，看看更近的时代。在本书英文版出版前的八年里，至少发生了三起被广泛忽视的重大核险情。

大多数人都知道2008年的格鲁吉亚战争和正在进行的乌克兰

战争，但很少有人提及这些事件所蕴含的核风险。甚至大多数学者都不知道我所说的第三次险情——“2008 年 7 月古巴轰炸机小危机”。定量风险分析告诉我们，不能仅仅因为它没有演变成全面危机就忽视这一事件。相反，定量风险分析将其视为宝贵的数据。

在这次小危机发生时，布什总统正在推进他的东欧导弹防御系统，包括在波兰部署美国导弹。尽管我们认为这些导弹具有防御性质，但俄罗斯却将其视为一种抵消他们核威慑力量的进攻性举动。在小危机发生前一年多的时间里，我一直在警告说，这些部署在波兰的导弹与我们 1962 年春天部署在土耳其的导弹有着危险的相似之处。正是那些导弹让赫鲁晓夫萌生了在古巴部署类似苏联导弹的想法。

我不确定俄罗斯会不会在古巴采取什么行动来提醒我们，在边境附近部署敌对武器是什么感受，但考虑到可能的后果，这个风险似乎太大了。

第一次震动发生在 2007 年 10 月，当时普京将我们的导弹防御系统比作 1962 年的古巴导弹危机。九个月后，在 2008 年 7 月，一场更重要的事件发生了：俄罗斯报纸《消息报》（该报经常被用来发布政府半官方消息）报道说，如果我们继续推进这个系统，俄罗斯将在古巴部署战略轰炸机。

当被问及此事时，空军参谋长提名人诺顿·施瓦茨将军在参议院确认听证会上回应说：“我们应该坚定立场，表明这种行为已经越过了底线，跨过了红线。”

虽然俄罗斯外交部后来否认了《消息报》的报道，但俄罗斯内部的鹰派人士显然对我们在东欧边境附近部署导弹感到担忧。赫鲁晓夫在 1962 年对我们在土耳其部署导弹的类似担忧，促使他在古巴部署了苏联自己的导弹。如果 2008 年俄罗斯的鹰派占了上风，这场小危机就可能演变成一场全面危机，甚至可能不亚于 1962 年的危机。

2016 年 5 月，随着北约在罗马尼亚启动了一个被俄罗斯称为对其安全构成“直接威胁”的系统，导弹防御相关的风险进一步增加。奥巴马政府决定将东欧地区的重型武器、装甲车辆和美军士兵的部署预算增加四倍，这一决定也加剧了东欧地区爆发核危机的风险，该地区靠近俄罗斯边境。当然，2022 年的俄罗斯乌克兰战争以及美国的反应也显著增加了这一风险。

在奥巴马政府任期结束时，古巴在核风险方面提供了一个亮点。2014 年 12 月 17 日，奥巴马总统启动了与古巴关系正常化的进程——这一举措有可能化解世界上一个潜在的核危机火药桶。与古巴关系的改善将减少俄罗斯轰炸机或其他武器在该国部署并引发危机的风险。然而，当特朗普成为总统并终止了奥巴马的倡议后，这一核风险领域的亮点也随之消失。

核战争的风险仍然高得令人无法接受。是时候让我们仔细审视这种逻辑了——这种将核末日机器交到易犯错误的人类手中的逻辑。我们必须开始寻找降低核灾难风险的方法。

胡萝卜太少，大棒太多

本章前面的部分已经揭示了目前核威慑实践中不合逻辑的逻辑。即使社会决定消除世界上成千上万的核武器，我们也无法立即做到这一点——拆除这些武器并妥善处置其核燃料需要数年时间。因此，至少作为一项过渡措施，我们需要一个更新、更安全的核战略。

这一节表明，在国际关系用语中，“大棒”——也就是惩罚性威胁——占据主导地位，而相应的“胡萝卜”——积极的激励措施——却缺乏恰当的表述方式。因此，各国过度频繁地使用威胁，这也就不足为奇了。在核时代，一个更富同情心、更加全面的策略，即在威胁使用“大棒”之前先尝试“胡萝卜”，将会更为安全。

马丁：核威慑这个概念经常被提及，此前我们也描述过。它试图通过核威胁来阻止不受欢迎的行为。核强制是一个使用较少的术语，但核战略研究者都很熟悉。在这种方式中，我们威胁要摧毁对手，除非他采取我们希望他采取的行动。我们试图迫使他采取所需的行动。在古巴导弹危机中，赫鲁晓夫的导弹是为了阻止美国第二次入侵古巴，而肯尼迪的威胁则是为了迫使赫鲁晓夫撤走他的导弹。

威慑和强制都涉及威胁或“大棒”。令人不安的是，却没有一个确定的术语来描述“胡萝卜”这一面。当我们提供积极的激励措施来鼓励敌对国家改变其行为时，我们该如何称呼这种做法？这种术语的缺失反映了我们的世界观——我们的国际关系地图——存在问题。我们假定我们的对手只会对武力作出反应，而不会对外交让步。

更糟的是，反对外交谈判的人用一个贬义词来形容这种做法：绥靖。这个词暗指英国首相内维尔·张伯伦 1938 年的行为，当时他向希特勒要求割让捷克斯洛伐克一块被称为苏台德区的领土的要求屈服。在避免了与德国开战后，张伯伦返回英国并宣称：

> “我们认为昨晚签署的协议……象征着我们两国人民永远不再相互开战的愿望。……一位英国首相从德国归来，带来了光荣的和平。我相信这是‘我们这个时代的和平’。回家好好睡一觉吧。”

一年后希特勒入侵波兰，让英国认识到他的野心是无法满足的。他是无法被安抚的。

对绥靖的恐惧被反复用来论证和辩护我们的军事干预，无论这些干预最终结果如何糟糕。与哈利·拉斯本所说的“对真理的热切追寻”不同，人们总是想当然地认为绥靖从不能避免战争，反而总会

导致日后爆发更严重的冲突。

基于这一背景，你就能理解为什么林登·约翰逊总统坚决不能在越南问题上被视为对共产党采取绥靖政策了。一份现已解密的电话记录显示，在1964年2月25日，约翰逊对他的国防部长罗伯特·麦克纳马拉说："要么选择更多战争，要么选择更多绥靖。"

虽然约翰逊告诫说"我们两者都不想要更多"，但他最终还是选择了更多的战争，向越南派遣了超过50万美军。约翰逊和美国对绥靖的恐惧导致了58 000名美国人和一百万到三百万越南人丧生。即便如此，我们还是输掉了战争。我们没有采取绥靖政策，相反，我们遭受了耻辱。

2008年8月，《新闻周刊》的一篇文章再次利用对绥靖的恐惧来论证美国应该向格鲁吉亚派遣军队，帮助该国对抗俄罗斯。这篇文章的标题是《对俄罗斯的绥靖：西方应该介入格鲁吉亚的历史原因》，开篇写道：

> "难道我们看到那个'绥靖'一词正从历史的壁橱中羞怯地溜出来吗？……一定年纪的人都会记得，'绥靖'一词概括了20世纪30年代英国政府为避免欧洲战争而不断向阿道夫·希特勒日益增长的要求屈服的决心。……在目睹俄罗斯对格鲁吉亚的进攻时，这些血腥的记忆不可避免地浮现在脑海中。"

如果美国当时采纳了这篇文章的建议对格鲁吉亚进行军事干预，就会造成一个高度危险的局势，很可能导致核威胁的出现。而一旦出现核威胁，就可能引发核武器的使用。

更令《新闻周刊》这篇文章显得不合逻辑的是，瑞士外交官海蒂·塔利亚维尼领导了一个调查格鲁吉亚战争起因的欧盟事实调查委员会，她写道（着重部分由作者标注）："像大多数灾难性事件一样，2008年8月的战争有多个原因。直接原因是2008年8月7日格鲁

吉亚军队对分离主义省份南奥塞梯的首府茨欣瓦利进行炮击，随后俄罗斯作出了不成比例的回应。”

换句话说，欧盟事实调查委员会得出结论：格鲁吉亚率先开火，必须与俄罗斯共同为这场战争负责。认为美国因为没有站在挑起战争一方而批评其采取绥靖政策，这种逻辑是不合理的。对我来说，2008 年不卷入格鲁吉亚战争更像是明智之举，特别是考虑到俄罗斯拥有数千枚核武器。不幸且危险的是，有偏见的媒体报道继续让大多数美国人认为这场战争完全是俄罗斯的错。

人们持续不断地将俄罗斯与纳粹德国相提并论。2014 年 3 月，在普京吞并克里米亚后，希拉里·克林顿表示：“如果这听起来很熟悉，那是因为这正是希特勒在 30 年代所做的事。”

但绥靖政策真的应该受到如此贬低吗？耶鲁大学历史学教授保罗·肯尼迪在 2010 年的一篇论文中认为并非如此。肯尼迪教授指出，绥靖政策的恶名仅仅基于一个数据点——1938 年的慕尼黑事件，而忽视了大量成功的案例。

他首先指出字典中对“安抚”(appease)一词的第一个定义是“带来和平、平静；安抚”。这个定义本身并没有任何负面含义。

他描述了英国在 19 世纪后半叶是如何一再对美国采取绥靖政策的。他的第一个例子涉及英属圭亚那和委内瑞拉之间的边界问题。接着他描述了英国内阁是如何否决了其海军部的意见，放弃了 1850 年《克莱顿-布尔沃条约》赋予的对巴拿马运河的共同控制权——这是一次重大的绥靖。他的最后一个例子是英国在加拿大和阿拉斯加边界问题上的让步，这一行动激怒了加拿大人。

肯尼迪教授通过引述美国在第一次世界大战中站在英国一方这一事实，强调了英国绥靖政策的价值：

“德皇威廉二世曾热切期望通过英美之战来牵制他的欧洲

对手，但英国一再让步——一再采取绥靖政策，这让他感到困惑。在这种情况下，绥靖政策是成功的，而且可以说在促使美国在20世纪两次大战来临之际采取亲英立场方面发挥了重要作用。有趣的是，我从未见过任何当代美国新保守主义者和民族主义者宣称英国[一再对美国采取绥靖政策]是一件坏事。”

随后肯尼迪教授认为，即便是对希特勒在慕尼黑的绥靖政策也可能起到了有益的作用，因为它促使英国一直战斗直到希特勒被推翻。与当今的普遍观点相反，希特勒在慕尼黑提出的要求并非完全不合理，尽管事后偏见让它看起来似乎是这样。

1919年，在奥匈帝国解体期间，尽管苏台德区的大多数居民都讲德语，许多人认为这个地区应该归属德国或奥地利，但最终还是划归给了捷克斯洛伐克。这个决定中存在着讽刺，因为正是民族自决的原则催生了捷克斯洛伐克这个新国家。

因此，1938年时很多人都认为希特勒要求获得苏台德区的做法是合理的。直到他吞并了捷克斯洛伐克其余部分并入侵波兰后，人们才清楚地意识到他是无法被安抚的。

如果英国在1938年希特勒的狂妄野心尚未完全显露时就因苏台德区问题开战，那么在希特勒被罢黜之前，民众对战争的支持可能就会减弱。人们也不会认识到他是一个无法被安抚的魔头。因此，即使英国能够赢得一场假设中的、伤亡较少的1938年战争，希特勒很可能仍会继续掌权，第二次世界大战也只是被推迟了，而不是被避免。

在我们的旧地图中，威慑占据如此重要的地位，而绥靖政策又在这种世界观中被不必要地贬低，因此我们需要一个新的术语来表示解决国际冲突中的“胡萝卜”这一面。虽然已经提出了几个术语，但都没有得到广泛认可——比如战略接触、合作安全、开明的自我利益

和试验性合作等。但比找到新术语更重要的是，我们要开始采取不同的行动——对与我们有冲突的国家提供更多的“胡萝卜”，减少用“大棒”威胁他们。

每当我们感到受到另一个国家的威胁时，旧的思维方式就会指引我们采取侵略性行为，威胁对方如果不退让就会遭到毁灭。这种思维方式将外交视为软弱，认为这是向敌方的勒索屈服，从而会助长对手在未来提出更多要求。矛盾的是，我们期望其他国家做出我们自己永远不会做的让步。在两个拥核国家陷入另一场堪比 1962 年古巴危机的冲突之前，我们需要重新审视并纠正这种不合逻辑的假设。

当然，仅凭你一个人无法带来这样的改变。但如果我们中有足够多的人能体验到同情心和整体思维在个人关系中所能创造的奇迹，我们个人的成功就会为国际层面的社会变革奠定基础。而且，我们也会过得更加幸福。

马丁的丛林寓言

多年前，马丁想出了下面这个寓言，它有助于解释为什么社会如此抗拒抛弃其旧有的国家安全观念，不愿意构建一个符合核时代现实的新观念。

“假设你是一位深入丛林寻找天然药物的医生。你发现了一个与现代世界隔绝的部落，他们掌握着许多草药疗法，其中一些甚至比我们现代的药物更有效。

一个部落成员突然出现了剧烈的腹痛，使用治疗胃痛的常规草药后并未见好转。巫医下令给第二剂药时，你检查了病人并意识到这是阑尾炎。

你告诉这个人他必须离开丛林跟你去医院，在那里你将为他做手术治愈他。

这个人问道：‘手术是什么？’

你向他解释说，你会切开他的腹部，取出一小块正在引起疼痛的身体组织，如果不取出这块组织他就会死亡。然后你会把切口缝合，几天后他就能痊愈回到部落。

自然，这个人会拒绝。他知道草药在大多数情况下都有效，而切开他的腹部肯定会要了他的命。他的旧地图把通往生命的道路误认为是通向死亡的路，反之亦然。”

现代人喜欢认为我们不会愚昧到拒绝能挽救生命的手术，但在核时代，我们继续遵循旧有的国家安全观念，恰恰就是在做同样的事。



结　论

从家庭真爱到地球和平

正如你在本书第一部分所看到的，在我们的家庭中创造真爱需要多年的努力。但我们做到了，你也可以。这证明了我们副标题的第一部分“在家庭中创造真爱”是完全可能的。

但关于第二部分“在地球上创造和平”又如何呢？个人的改变如何演变为社会的改变？个人如何通过摒弃旧有的关系模式并发展出新的、更全面的模式，进而影响到世界领导人在国际舞台上做出同样的改变呢？

那种可能性可以用19世纪中期法国政治家亚历山大·勒德吕-罗兰的一句话来说明。据说在1848年革命期间，当暴民席卷巴黎时，他曾感叹道：“看，人民去了。我必须跟随他们，因为我是他们的领袖。”

尽管这句话可能是传说中的，但它表达了一个重要观点：社会变革永远是由个人改变推动的。在构成社会的个人发生改变之前，社会是无法改变的。而一旦个人发生了改变，社会思维以及世界领

导人的行动就会自然而然地跟随。

回顾1840年的总统大选，当时反奴隶制候选人詹姆斯·伯尼仅获得0.3%的选票。那么，二十年后亚伯拉罕·林肯是如何赢得美国总统之位的？而在那之后仅仅五年，第十三修正案又是如何废除了奴隶制？一个被认为是激进和天真的想法，一个与千年来根深蒂固的社会信念相悖的理念，是如何在如此短的时间内成为我们社会结构的一部分的？这是因为越来越多的美国人开始一个接一个地质疑当时的传统观念，直到达到一个临界点，一个新的共识才最终形成。

历史告诉我们，1852年的小说《汤姆叔叔的小屋》在促成废除奴隶制的过程中发挥了重要作用。但是仅仅靠哈里特·比彻·斯托发表她的书本身并不能产生所需的公众反响。人们必须阅读它并思考它。如果他们喜欢所读的内容，就会向他人推荐《汤姆叔叔的小屋》，并开始以新的方式谈论奴隶制。这些小小的行动相互叠加，直到达到一个临界点，最终导致了奴隶制的废除。

如果在没有收音机、电视和互联网的时代就能发生如此迅速的重大社会变革，那么想象一下，如果我们当中有足够多的人愿意接受挑战，在今天，同情心和整体思维方式又会以多快的速度传播。

如果你和足够多的其他人能让这本书成为创造家庭真爱和地球和平的《汤姆叔叔的小屋》，我们会非常高兴。但是，即使这本书只为提升全球意识做出一点点贡献，我们也算是成功了——因为幸运的是，我们并不孤单。目前有许多努力在以不同的方式进行，都试图将社会推向和平与长期可持续发展的方向。如果这些努力每一个都能让社会前进一小步，那么所有的努力加在一起就能推动巨大的进步。而且我们确实看到了希望的迹象。

从人类社会向更大实体不断演进的过程中，我们可以看到整体思维的发展。数千年前，我们主要效忠于自己的部落或氏族。随着时间推移，这种效忠逐渐发展到更大的实体——城邦，而到了今天则

是民族国家。我们有理由希望，甚至可以期待，这种演进过程将会继续，直到我们对整个地球产生足够的归属感，到那时，国家之间的战争会像现在的部落战争一样显得原始。

还有其他证据表明同情心和整体思维正在增长。现在平民在战争中的死亡受到谴责而不是被歌颂，而在二战期间，大多数美国人还为轰炸汉堡、德累斯顿和东京叫好。而且，世界上核武器的数量以及战争造成的年度死亡人数，现在大约只有冷战高峰期的五分之一。

环保领域同样表明同情心和整体思维在不断增长，而且同样是一本书——蕾切尔·卡森的《寂静的春天》——经常被认为是这一进程的开端。就像《汤姆叔叔的小屋》一样，如果不是因为读过这本书并将其信息铭记于心的个人采取行动，这本书本身不会产生任何影响。《寂静的春天》于 1962 年出版，在十年内就产生了具体成果。

1970 年，理查德·尼克松总统（这个名字通常与环保主义不怎么搭边）成立了环境保护署（EPA），并责成该机构“将环境作为一个整体来看待”。他坚持要求环保署将“空气污染、水污染和固体废物视为同一个问题的不同形式”——这显然是一种整体性的视角。三年后，尼克松总统还签署了 1973 年《濒危物种法案》。

几十年前，人造氯氟烃（CFCs）的排放严重损害了地球的臭氧保护层。这些物质最初被用作发胶的喷雾剂和空调的制冷剂。这个问题如此严重，以至于 1992 年《时代》杂志的一期封面故事警告说：“这种前所未有的对地球生命支持系统的破坏，可能会对人类健康、动物生命、支撑食物链的植物以及构成脆弱自然网络的几乎所有其他环节造成可怕的长期影响。”

当氯氟烃（CFC）对臭氧层的有害影响首次被揭露时，许多人质疑这一科学发现，就像如今人们对人为导致全球变暖的质疑一样。尽管面临巨大的反对声，1987 年《蒙特利尔议定书》仍成功签署，要求将 CFC 的产量削减一半，197 个缔约方（包括联合国所有成员国）

参与了签署。三年后，这一协议进一步修改，要求在2000年前全面禁止CFC的使用。结果，地球臭氧层的损耗得到了逆转，并有望在21世纪内完全恢复。这一努力如此成功，以至于许多年轻人甚至不知道这场在最初看似不可逾越的困难面前取得的环境保护重大胜利。

签署《蒙特利尔议定书》的美国总统罗纳德·里根通常厌恶政府管制。但是当足够多的个人要求改变时——当达到一个临界点时——即使在看似充满敌意的政治环境中，变革也会发生。

抗击全球变暖也在显示出进展。加利福尼亚州政府的数据显示，从2001年到2014年，该州煤炭发电量下降了超过75%；核能发电量下降了近一半；而这些煤炭和核能发电几乎全部被太阳能和风能所取代。如果考虑从其他州进口的电力，煤炭和核能的比重会稍微高一些。但看起来，我们本性中更好的天使不仅在战胜战争，也有可能在赢得抗击全球变暖的战斗，特别是如果能从更广泛的公众关注中获得推动力的话。而更广泛的公众关注始于我们每个人——个人开始关心并要求改变。

行 动 号 召

为了帮助加速社会变得更富有同情心并更整体地行动，你能做些什么？最关键的是，你可以让这些品质成为你个人生活的核心。这样做将带来几个重要的贡献。

首先，当你的人际关系蓬勃发展时，你会立即看到回报。虽然我们每个人对改变世界的微小影响对大多数人来说似乎不够具体，但在个人关系中看到的进步却是非常具体的。如果你能在自己的生活中看到之前难以想象的积极变化，你就能更有说服力地倡导在社会层面上进行类似的改变。

其次，你将成为全球所需典范的一个缩影。

你的个人追求能够帮助实现社会变革的第三种方式，是将富有同情心和整体性的思维融入个人和全球层面。通过这种方式保持一致性，将使你成为更有影响力的倡导者。

和你的朋友谈谈你通过阅读这本书发现了什么，以及它如何改变了你的观点。利用电子邮件、Facebook 和其他社交媒体来扩大你的影响力。考虑写一篇关于这本书的在线评论。即使仅仅是与朋友交谈也能帮助改变社会氛围。

如果你觉得我们的国家在处理某个问题时需要采取更富同情心、更全面的方法，请联系你的国会代表和参议员，告诉他们。一项重要的军备控制条约之所以获得批准，部分原因——甚至可能是主要原因——是因为在一次有组织的行动中，仅仅 600 人在三天内给一位美国参议员打了电话。

建立一个致力于实践这些理念的本地社区。如果你所在的教会已经有和平与正义小组，看看他们是否能从这本书的一些理念中获益。公民团体也有同样的潜力。

如果你已经是一个积极致力于环境、和平或类似问题的团体成员，可以询问其他成员是否有兴趣探讨这本书如何帮助团体实现其目标。

我们新地图的这一部分必然是不完整的。我们还没有完全将它拼凑起来，我们需要你的帮助来发现如何最好地完成这项工作。这是一个巨大的挑战，但绝对值得一试。

我们今天面临的根本挑战是让人们想象一个可以无条件地去爱与被爱的世界。

在你眼中，一个充满爱的世界是什么样子的？你是感到害怕、兴奋，还是两种感觉都有？我们可以共同实现这个愿景，创造充满爱的关系、更坚强的家庭和更安全的世界。

愿　景

许多年前，我们进行了一次令人敬畏但异常艰辛的为期一周的背包旅行，穿越了约塞米蒂国家公园的偏远地区。这段旅程中最耗体力的一段是攀登红峰山口（Red Peak Pass）-海拔 3 400 米，是公园内最高的步道。

在稀薄的空气中，这次攀登感觉漫长无尽。我们筋疲力尽。每当以为山路就要到顶时，转过一个弯又会失望地发现前方还有一段陡峭的上坡。我们感觉已经无法继续前进，但又不得不坚持。在这样的荒野中，你可没法叫到出租车。向上攀爬是唯一的出路。

最后，我们绕过一个布满巨石的转弯，终于到达了山口。展现在我们眼前的壮丽景色让所有的辛苦都变得值得。被眼前的美景震撼，我们忘记了酸痛的双腿和起泡的双脚。我们欣喜若狂。

攀登红峰口的经历就像我们努力从无休止的争吵转变为再也不对彼此生气的过程。有时候，这个过程如此艰难，以至于我们觉得无法继续前进。幸运的是，就像攀登红峰口的途中一样，一路上也有一些美丽的驿站滋养着我们的心灵。但是，没有什么能比得上登顶时的感受：那就是人间天堂。

在最深的层面上，我们知道我们永远是最好的朋友。我们可以说任何话，犯任何错误，都不必担心关系会破裂。我们每个人都知道自己被无条件地爱着。我们创造的这个充满爱的空间，让我们每个人都能做真实的自己，无须伪装或戴面具，这一切都值得我们付出所有的努力和承受所有的痛苦。

这并不意味着我们没有改变——恰恰相反。这个安全、充满爱的空间为我们真实的内在自我浮现创造了可能性。就像毛毛虫蜕去保护性的茧一样，我们从这个过程中蜕变得更好——被无条件地爱

着，也无条件地爱着。这是我们希望世界上每个人都能获得的祝福，这也是我们写这本书的原因。

如果有足够多的人愿意攀登红峰口这样的险峰，我们就能解决核威胁、全球变暖以及我们面临的所有其他挑战。这也是我们写这本书的另一个原因。

无论是在个人还是全球层面，我们需要做的是同样的事情——从愤怒、仇恨和恐惧转向同情心；从“以我为中心”的世界转向整体思维；从痛苦迈向喜悦。

如果你还没有行动，请加入我们的行列。



致　谢

我们衷心感谢马丁多位具备专业知识的同事，他们审阅了国际案例研究并提供反馈，力求内容尽可能客观准确。

卡尔·艾肯伯里大使（Karl Eikenberry）和雅马·托拉比博士（Yama Torabi）分别审阅了阿富汗部分。卡尔在 2009 至 2011 年担任美国驻阿富汗大使前，曾于 2005 至 2007 年以美国陆军中将身份担任驻阿联军司令，现任斯坦福大学美亚安全倡议主任。雅马现任阿富汗联合独立反腐败监测评估委员会主席，此前曾任阿富汗廉政观察执行主任。

巴顿·伯恩斯坦教授（Barton Bernstein）审阅了古巴和越南部分，他是斯坦福大学历史学教授。

阿巴斯·埃米米-纳伊尼博士（Abbas Emami-Naeini）审阅了伊朗部分，尽管其学术背景是电气工程，但马丁发现他对伊朗事务的见解极具价值且高度客观。

乔尔·贝宁教授（Joel Beinin）审阅了伊拉克部分，他是斯坦福大学唐纳德·麦克拉克伦历史学教授及中东历史学教授。

布鲁斯·卡明斯教授（Bruce Cumings）审阅了朝鲜部分，他是芝

加哥大学古斯塔夫斯·F·斯威夫特杰出服务历史学教授。

诺曼·奈马克教授(Norman Naimark)审阅了俄罗斯部分,他是斯坦福大学东欧研究罗伯特与弗洛伦斯·麦克唐纳教授。

需特别说明,上述人士对特定章节的审阅不应视为其对章节全部内容或本书整体的认可。

多位友人曾对本书初稿提出宝贵意见,特别感谢卡罗尔·巴克斯特(Carol Baxter)、理查德·杜达(Richard Duda)、唐与弗吉尼亚·菲顿(Don and Virginia Fitto)、朱莉·弗里思通(Julie Freestone)与鲁迪·拉布(Rudi Raab)、芭芭拉·凯泽(Barbara Kyser,)、卡伦·马蒂森(Karen Matison)和玛丽莎·梅西纳(Marisa Messina)。

20 世纪 80 年代我们参与的创意倡议基金会(Creative Initiative Foundation)和超越战争基金会(Beyond War Foundation)是开启这段旅程的关键,帮助我们看清人际与国际关系的关联,谨向这两场运动中众多未能具名的参与者致谢。

我们的成长历程得到多位治疗师协助,尤其是乔安妮·勒梅斯特(Joanne LeMaistre)、苏珊·马克(Susan Mark)、谢尔顿·斯塔尔(Sheldon Starr)和大卫·威林厄姆(David Willingham)。

同时感谢里德·卡普兰医生(Reed Kaplan)帮助长期受严重偏头痛困扰的多萝西重获正常生活,若无他的救治,多萝西将无法完成本书合著。

衷心感谢创意出版书籍设计(Creative Publishing Book Design)的吉斯兰·维奥(Ghislain Viau)在书籍装帧设计中提供的超常专业支持。

感谢萨曼莎·斯坦(Samantha Stein)在图书宣传及构建“新地图社区”中的倾力付出。

最后,我们感恩所处的时代与地域,使质疑根深蒂固的社会信念成为可能。

PRAISE FOR A NEW MAP FOR RELATIONSHIPS

"... a truly unique book that tells an engaging and persuasive story relating domestic peace to world peace. This book should be read by married couples seeking peace at home, as well as by diplomats seeking peace in the world."

— **William J. Perry**
Secretary of Defense 1994—1997

"Your personal story ... has helped me to improve my relationship with my wife, even though she has not yet read the book. ... Your journey of discovery and transformation is one of hope for couples and for the planet."

—**David Krieger**
President, Nuclear Age Peace Foundation

"This is the most thoughtful, unique, and fascinating book l have ever read on personal and international diplomacy. Drawing from their own poignant experiences in managing spousal relations—candid stories that will resonate with all readers—Dorothie and Marty Hellman persuasively apply their life lessons to the domain of foreign affairs."

—**Lt. Gen. Karl W. Eikenberry (U.S. Army, Retired)**
Commander of Coalition forces in Afghanistan (2005—2007)
US Ambassador to Afghanistan (2009—2011)

"This is the most impressive book l've ever read. I've never seen anything as personally touching and thought provoking. I will embrace the journey."

—**Axel Merk**
President of Merk investments, Merk Mutual Funds