

回归平和心态 重拾自信与耐心

化解内心的冲突

THE ANATOMY OF PEACE
[美] 亚宾泽协会 著 郑磊 译

■ 全球销量超过200万册的畅销书

■ 《领导与自欺》(Leadership and Self-deception) 的最新版



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

化解内心的冲突



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

化解内心的冲突/美国亚宾泽协会著; 郑磊译. —北京:
北京师范大学出版社, 2007. 4
ISBN 978-7-303-08537-8

I. 化… II. ①美…②郑… III. 人际关系学 - 通俗读物
IV. C912. 1 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第 053107 号

The Anatomy of Peace

Copyright © 2006 Arbing Properties, Inc.

All rights reserved.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2007 by Beijing Normal University Press

This edition licensed by Berrett-Koehler Publisher arranged with Andrew Nurnberg
Associates International Limited.

简体中文版由 Berrett-Koehler 公司授权北京师范大学出版社出版发行

出版发行: 北京师范大学出版社 [www. bnup. com. cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

出 版 人: 赖德胜

印 刷: 北京新丰印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 240 mm

印 张: 14

字 数: 160 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

责任编辑: 李娜 小雅 刘婷婷 装帧设计: 润和佳艺

责任校对: 李娜 责任印制: 董本刚

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010 - 58800697

本书如有印装质量问题, 请与出版部联系调换。

出版部电话: 010 - 58800825

我们的命运形成于由内向外的自省，而非由外而内。

——法国著名作家、哲学家

雅克·路塞亚

(Jacques Lusseyran)

前言

我们假定，处于冲突之中的人们都希望能够解决问题，而且，他们的确努力试图去解决：问题少年的父母总是希望自己的孩子不要再惹是生非，那些专横的老板手下的员工总是希望上司别再那么难缠，弱国的公民希望自己也能被大国尊敬地对待，诸如此类，不一而足。人们都渴望解决问题，但是请注意，在上面所说的每个例子当中，首选方案都是寄希望于对方的改变！那么，当冲突延续、麻烦依旧的时候，我们是否应该感到惊讶呢？

如果我们与他人处于冲突之中，除了解决问题以外，我们是否还想得到其他一些什么？如果家庭之中、工作之中、乃至国家之间的冲突都因同样的原因而起，那么这会导致什么后果呢？如果我们个人或者整个集体都误解了产生问题的原因，但是又不想让问题延续下去，那么又该如何？这些都是《化解内心的冲突》一书所要阐述的重要问题。

本书讲述了一个引人入胜的故事。优素福·阿尔法拉(Yusuf al-Falah)，阿拉伯人；埃维·罗森(Avi Rozen)，犹太人。他们各自的父亲都丧生于对方的同胞之手，并都在为自己的子女问题、以及耗尽其心力的各种问题而苦恼，但是他们却从对方——曾经的宿敌——身上学到了如何获取内心平和、乃至国家和平的途径。《化解内心的冲突》讲述的就是他们如何走到一起，如何帮助其他敌对父亲、子女走到一起的故事，从中我们也将发现如何解决冲突、舒缓压力的方法。

但是你也可能会说：“家庭、工作乃至国家之间的冲突完全不是一码事儿，很少有家庭或者公司会在出现内部冲突时兵戎相见。”

当然，你说得没错。但是伤人的武器往往是无形的。看看我们周围吧：家庭和工作中的伤害比比皆是：刻薄、嫉妒、冷漠、仇恨……所有这些都是在使家人、邻里、同事或曾经的朋友之间误解、伤害乃至反目的“武器”。如果我们都不知道如何心平气和地处理这些关系的话，那么又怎能奢望国家之间化干戈为玉帛呢？

对于没有看过我们上一本书——《领导与自欺》(Leadership and Self-Deception)的人来说，《化解内心的冲突》可独立地看作是对思想的一次洗礼，它指出了在各种相互关系中如何达到平和的方法。对于已经读过《领导与自欺》一书的读者来说，大家已经知道什么是自欺（也即对自己具有的问题浑然不知），以及自欺是怎样影响其他问题的。因此，当你们在《化解内心的冲突》中遇到一些同样的概念，并且发现这些概念在解决家庭、工作、国家之间的冲突时发挥着重要作用时，也不会觉得惊讶。在《化解内心的冲突》一书中，读者还将发现《领导与自欺》中的一个重要人物——卢·赫尔伯特——将重新出场，本书将把读者的思绪带回到卢最初学会如何在家庭和工作关系中作出转变的那段日子。

《领导与自欺》主要集中于工作领域，它探讨的是如何解决个人存在的自欺问题。而《化解内心的冲突》则走得更远，它研究的是如何将这种解决方法推己及人。

尽管本书中的一些故事来源于真实事例，但请勿对号入座。也许在许多方面，故事中的人物其实就是我们自己，他们和我们一样，都具有那些长处和短处、期望与失望，而且也在寻找问题的解决方法，而这些问题同样也使我们心力交瘁。他们就是我们，我们就是他们，所以，他们的教训给我们以希望。

希望？是的，和他们的问题一样，我们的问题也不是表面所呈现的那样。这一次，是我们的挑战和机遇。

目录 Contents

THE ANATOMY
OF PEACE
.....
化解内心的冲突

前言

第一部分 平和的实质

- 第 1 章 荒漠中的敌人 /3
- 第 2 章 深层问题 /9
- 第 3 章 战时的和平 /19
- 第 4 章 深层行为 /27
- 第 5 章 冲突的模式 /36
- 第 6 章 冲突升级 /47
- 第 7 章 正确的事情与正确的方式 /52

第二部分 从平和到战争

- 第 8 章 现实 /63
- 第 9 章 一个理念的开始 /70
- 第 10 章 选择战争 /75
- 第 11 章 战争的需要 /85
- 第 12 章 战争的萌芽 /98
- 第 13 章 战争的萌芽（二） /106
- 第 14 章 走向战争之路 /113

第三部分 从战争到和平

- 第 15 章 道歉 /131
- 第 16 章 战时的礼物 /136
- 第 17 章 赤脚行军 /144
- 第 18 章 投降 /151
- 第 19 章 定位内心的平和 /158
- 第 20 章 寻找外部的和平 /164
- 第 21 章 行动 /176

第四部分 传播和平

- 第 22 章 和平的策略 /187
- 第 23 章 原则 /199
- 第 24 章 摩利亚山上的和平 /206



THE ANATOMY
OF PEACE

化解内心的冲突

第

1

部分

平和的实质

第1章 荒漠中的敌人

“我不走！”一个十几岁小女孩的尖叫引起了所有人的注意，“你不能让我走！”

那个被小女孩冲着大喊大叫的女人正在努力回答：“珍妮，听我说。”

“我不走！”珍妮尖叫道，“我不管你说什么，反正我不去！”

这时，女孩转过身，面对一个中年男子，他看上去左右为难，又想把这个小女孩拉到怀里，又想自己悄悄溜走。“爸爸，求求你！”小女孩叫喊道。

卢·赫尔伯特从停车场那里看到这一情景，在珍妮喊爸爸之前他就认出了那个中年男人。他在这个男人身上看到了自己的影子，他对自己的孩子也有这种矛盾心理。他的孩子——十八岁的科瑞，正呆呆地站在他身边。

科瑞因为吸毒刚在监狱中待了一年，获释还不到三个月，他又因为偷了价值一千美元的处方止痛药再

度被拘留。卢觉得，他自己以及整个家庭都因此蒙羞。卢自言自语道，这个治疗计划多少能让科瑞有所改进。他回头看了看珍妮，她正绝望地抓着她爸爸。卢感到很庆幸，科瑞比珍妮配合多了。

“卢，过来。”

卢的妻子卡罗尔正在示意卢过去。卢拉着科瑞的胳膊说：“快点儿，你妈妈让我们过去。”

“卢，这是优素福·阿尔法拉，”卡罗尔将她边上的一位男人介绍给卢，“阿尔法拉先生一直在帮我们安排科瑞的事情。”

“你好。”卢勉强挤出一个笑脸。

优素福·阿尔法拉是亚利桑那荒漠中这个青少年改造营项目的参与者之一。二十世纪六十年代，他从耶路撒冷取道约旦，移民到美国。在美国他继续接受教育，最终成为亚利桑那州立大学(Arizona State University)的一名教授。1978年夏天，他帮助了埃维·罗森——一个心怀着怨恨的年轻以色列人。罗森的父亲死于1973年的赎罪日战争(Yom Kippur War)，之后他便来到了美国。当时，罗森因为考试不及格被学校除名，但青少年改造营项目给了他和其他为分数苦苦挣扎的孩子们又一次重新上大学的机会，比罗森年长十五岁的阿尔法拉负责领导那次项目。

那是一个为期四十天的生存体验课程。对于这种经历，无论是身为阿拉伯人的阿尔法拉，还是作为犹太人的罗森，都不会感到陌生，因为他们在青年时期就接受过这种锻炼。在那四十天里，这两个人开始交往。穆斯林和犹太人都将土地——有时是同一块土地——看得异常神圣。尽管两人的信仰不同，所属的民族也处于冲突之中，但是正是这种出于对土地共有的尊敬，他们二人便逐渐彼此敬重起来了。

事实上，卢曾经对到这里来接受两个曾经水火不容、现在又和睦

相处的人的治疗感到疑惑？卢越琢磨着阿尔法拉和罗森的故事，越觉得不是那么回事儿。

卢当时认为，自己完全是被这个中东人的花言巧语骗到这个叫做摩利亚营地(Camp Moriah)的地方来的。当然，他也有无数条理由不到这里来。五个经理人刚刚跳槽离开公司，留下一堆烂摊子给他。如果不是按照阿尔法拉和罗森的要求必须在这里待上两天的话，自己还可以打打高尔夫或者去游泳，怎么也不至于跑到这里来和一群绝望的父母互相对视。

“谢谢你帮了我们的忙。”卢装出一副感激的神情对阿尔法拉说。此时，他仍然用眼角的余光注视着那个小女孩。她还在那儿抽泣着大叫，死死拉着她爸爸不放。“看来你在这儿似乎很忙。”

阿尔法拉眯缝着双眼，带着一丝笑意：“我觉得我们可以应付这些。做父母的有时也会像这样有些歇斯底里。”

做父母的也会这样？卢暗暗想着。但是还没等他插上嘴，阿尔法拉就已经开始和科瑞说话了。

“你一定就是科瑞吧。”

“是我又怎样？”科瑞无礼地答道。卢不满地用手指掐着儿子的胳膊，科瑞一下子就疼得把胳膊弯了起来。

“很高兴见到你，孩子。”阿尔法拉不动声色地答道，似乎完全不在意科瑞的挑衅，“我早就期待着这次训练计划。”阿尔法拉身体微微向前，接着说道，“没错，我知道你对到这儿来没觉得有什么兴奋的。”

“也不完全是吧。”他把胳膊挣脱出来，慢慢答道，一边用力地擦着胳膊，仿佛要把被父亲掐过的痕迹给抹去。

阿尔法拉轻轻拍着科瑞的背说：“科瑞，我很高兴你现在会到这里来。”

“哦，是吗？”科瑞没有刚才那么咄咄逼人了。可是没一会儿，他又是一副老样子：“随便你怎么认为好了。”

卢恨恨地瞪了科瑞一下，然后又强装笑脸看着阿尔法拉。

“赫尔伯特先生”，阿尔法拉正视着卢的目光说道，“你大概也不太乐意到这里来吧，我说得没错吧？”

“哪儿的话，”卢答道。这是他作为职业经理人所惯用的一种谎言，用来掩饰内心的真实感受，“我们很高兴到这里来。”

站在卢身边的卡罗尔当然知道，这些都是鬼话，他总是抱怨来这里有种不便，但是最后他还是来了。因此提醒自己尽量往好的方面去想——好歹这个谎话也假不到哪里去。

“我们很高兴你能到这里来，”阿尔法拉答道，然后他转向卡罗尔继续说道，“我们知道，你能把孩子放心交给我们，这对我们来说是件非常荣幸的事。”

“谢谢你，阿尔法拉先生，”卡罗尔答道，“您这么说真是太客气了。”

“呵呵，我们就是这么认为的。”他答道，“请叫我优素福就行了，科瑞你也是，”他边说边转向科瑞，“事实上，如果你愿意的话，叫优瑟(Yusi)也行，其他年轻人差不多都这么叫我。”

跟以往的讽刺还击不一样的，这次科瑞只是点了点头。

过了几分钟，卡罗尔和卢看着科瑞与其他年轻人爬上了一辆卡车，他们将共同在这片荒漠上度过六十天。但是，只有一个人除外，那就是珍妮。当她意识到她老爸不可能带她走时，跑过街道示威似地坐在水泥墙边。卢发现她脚上什么也没穿，于是他仰头看看亚力桑那的朝阳，心想，过会儿有你好受的。

珍妮的父母也不知该如何是好。这时，卢看到优素福走向他们，过

了几分钟，当他们迈出房门并最终消失在视野中时，珍妮开始号啕大哭起来。

卢和卡罗尔与其他父母在停车场边交谈了起来。这群人当中包括一个来自德克萨斯州达拉斯(Dallas, Texas)来的叫佩迪斯·默里的男人，来自俄勒冈州康瓦利斯(Corvallis, Oregon)的洛佩兹夫妇，以及来自英国伦敦的伊丽莎白·温菲尔德女士。伊丽莎白最近住在加州伯克利(Berkeley, California)，她的丈夫正在那里做中东问题的访问研究。和卢一样，她之所以被吸引到这个叫做摩利亚的营地来，是出于对它的成立者和历史的好奇。唯一令她不爽的是，她得陪着她的侄子一起来，因为他的父母没钱从英国飞到这里。

卡罗尔对大家说，这是个地理形态多变的地方，尽管所有人都微笑点头附和，但是很显然，这种谈话没什么劲。因为大部分父母的心思都在他们的孩子身上，不时总会朝着孩子们那里偷偷瞄上一眼。而对于卢来说，他最感兴趣的就是，为什么几乎没有人注意到珍妮。

正当这时，优素福转身向街道那边的珍妮走去。

“珍妮，”优素福大声问她，“你还好吧？”

“你想干吗？”珍妮尖声回答道，“我不跟你走，绝不！”

“你说得没错，珍妮，我们不会带你走，走不走完全取决于你自己。”

优素福顿了一会儿，一句话也没说，他只是站在那里，看着街对面的那个小女孩，间或有汽车在他俩之间驶过。

“我到你那儿去好吗，珍妮？”他说。

珍妮什么也没说，但平静了许多。

“那我过去了，我们聊聊。”

优素福穿过街道，坐在人行道上。卢竖起耳朵想听听他们在说什

么，但是距离太远，车辆声又十分嘈杂，根本听不清楚。

“好了，现在大家都该走了。”一个个头不高，看上去还比较年轻的、有点发福的男人站在房子门口，微笑着说。

在卢看来，这却有点儿做作。

“想进来的话就快进来吧，”他说，“我们大概一会儿就要开始了。”

“那我们的孩子怎么办？”卢指着停在那儿的卡车间。

“他们一会儿就走，我保证。”他回答道，“你们已经和他们说过再见了，对吧？”

他们都点点头。

“好，那就请到这边来吧。”

卢又最后看了卡车一眼。科瑞正直直地盯着前方，显然没有注意到他们。当家长们都相继走过大门时，卡罗尔还在哭着和她儿子拼命挥手。

“埃维·罗森，”那个有着浓密头发的男人向卢伸出手。

“卢和卡罗尔·赫尔伯特。”卢用那种和下属说话的敷衍语气答道。

“很高兴认识你们，欢迎。”罗森很高兴地点点头。

他们跟着其他人一道穿过大门，走上楼梯。这将是他们未来两天的家。我要用这两天来好好看看他们将怎样管教我的儿子，卢暗想。

第2章 深层问题

卢环视了一下四周，屋子中央大约有十把椅子，并被排成了一个U字形。卢在第一把椅子上坐下，珍妮的父亲和母亲坐在他边上。这位母亲的脸上带着深深的忧虑，脖子上的皮肤布满了红色的斑块，一直延伸到脸上；父亲则茫然若失地盯着地板。

在他们身后，伊丽莎白·温菲尔德（卢觉得她那身别致的商务装显得有点儿过分庄重了）正在屋子那一头的吧台倒茶喝。

来自达拉斯的佩迪斯·默里坐到卢的右边，卢可以清楚地观察到。他像个长官似的——头仰着，下巴突出，带着几分戒备。

坐在佩迪斯另一边的那对夫妇反差则是如此鲜明。米格尔·洛佩兹身材魁梧，裸露的胳膊上几乎到处都是文身图案。他一脸络腮胡子，头上紧紧扎着一条黑色头巾，勉强能让人从他的头发和胡子中看到那张脸。与此相对，他的妻子莉亚身高五英尺左右，身材