

07

卡特总统的勇气



杨澜 朱冰 著

杨澜眼中的时代真相

虽然卡特不一定是最杰出的总统，但他是最受美国人尊敬的前总统。卸任之后，他积极投身于国际人道主义援助和国际争端的调停工作，获得了2002年诺贝尔和平奖。

他在发表获奖致辞时说：“当今世界，虽然交通和通信科技发展迅速，但是这并不意味着人们可以更好地相互理解和沟通。相反，我们看到了隔膜和分离带来的误解、偏见和仇恨甚至杀戮。”

卡特总统此话是有感而发的。早在20世纪50年代，卡特从海军退役回到美国佐治亚州普兰的自家农场。那时的美国还存在种族隔离问题，美国南方的种族歧视尤为严重。当地的农场主们都要加入一个只有白人才能参加的俱乐部，谁要是黑人友好就会被排斥在这个圈子外，在生意上也就失去了庇护和支持。

卡特的母亲是一名护士，常常照顾生病的黑人孩子，这让卡特从小与黑人孩子玩耍，成年后也仍与黑人保持着友好的关系。诚实的卡特不愿意牺牲自己的原则，这让他饱受白人组织的排挤和孤立，几乎到了破产的边缘。他那时没有想到，这段经历会最终成为他日后从政的人品背书。

卡特写过十几本书，其中有一本是《藩篱后的巴勒斯坦》。他在书中指出：如果以色列人以为把巴勒斯坦人关在高高的围墙之内就可以获得和平，他们就大错特错了。隔离只会积累怀疑和产生新的仇恨。

他的这一观点来自他在中东斡旋的实地考察。在亲犹太势力异常强大的美国政坛，这给他带来了不少批评，但他坚信自己的主张。这位

常常自称是种花生的农民的前总统，一辈子相信只有你对土地诚实、对自己诚实，才能有所收获。最终完成中美建交的他也正是“沟通”的忠实推动者。在这个世界上，对话与沟通是明智的选择，这需要政治远见，更需要政治勇气。

与那些从冷战时期走过来的老牌政治家相比，托尼·布莱尔和比尔·克林顿算是小字辈。在他们的任期内，全球经济一体化带来的新的政治格局“世界是平的”，深刻地影响到了他们的世界观与政治理念。

托尼·布莱尔是1997年5月开始担任英国首相的，正值香港回归在即，他在一次酒会上主动向中国驻英大使马振岗表示希望亲自参加香港回归仪式。于是我们在电视上看到，与查尔斯王子和彭定康阴郁的神情相比，布莱尔的表情是轻松平和的。他在接受我的采访时说：“我们不能生活在过去，必须面对现实。我当时的想法是：看，这就是中国。她很快就会成为世界上最强大的国家之一，有一天可能成为最强大的。”

2008年8月，布莱尔在《华尔街日报》上发表文章，称北京奥运会代表一个新纪元，中国的开放进程已不可逆转。随着现代化中国的形象日益清晰，对中国的无知和恐惧会慢慢淡出，权力正向东方移动。布莱尔还告诉我，他的儿子从7岁就开始学习中文了。

领先时代并不一定总被欣赏，受到嘲笑倒像是更容易发生的事。英国的查尔斯王子9岁就被立为王储，从那时起，他的工作似乎就是等待。因为他的家族有长寿基因，他的等待也就显得特别漫长。

我认识他是在3年前的一次慈善晚宴上，他给我的第一印象是友好而害羞的。他的手很宽，骨节粗大，皮肤红红的，有点儿像农夫的手，很出乎我的预料。后来我才知道，他特别钟情乡村生活，常常亲自整理花园，马球等运动也是他所喜爱的。他说过，如果有机会选择自己的职业，他宁可做一名农夫。

查尔斯王子说：“土壤、树木、动物，都让我着迷。我有自己的农场，生产有机食物。我认为重新建立与土地的联系至关重要。我们的孩子不知道食物是从哪里来的，还以为天生就是干干净净地包装起来的。除非我们重新建立与大自然的联系，否则这个世界的生态平衡就会有大麻烦。”

学会接纳自己

31

如果有人问起对自己的另一半是否满意，可能很多人都会数落出另一半的一大堆毛病来。是我们要求对方的标准太高，还是对方真的就那么差劲呢？

其实，更多的原因是我们忽略了自身，是我们给自己定的及格线过高，以至于高标准、严要求，希望对方也能及格甚至是优良。只要对方跌落及格线，便会挑出其种种错误，更可怕的是它会将过去否定，掩盖曾经的美好。

一、人无完人，学会接纳自己

造物主在创造每个物种的时候，都给了它们别的物种无法替代的天赋，盲目地追求不适合自己的东西，到头来只能适得其反。做人也一样，只要愉快地接纳自己，就能获得快乐。

黑白中也有色彩

健康的心理要求一个人对自己保持一种接纳的态度，而且要愉快而满意地接纳自己。也就是说，人对自己的一切，不但要充分地了解，正确地认识，而且要坦然地承认，欣然地接受。不要欺骗自己、拒绝自己，更不要憎恨自己。其实每个人都有优点和弱点，有人发现自己的弱点和缺陷后，就当成了包袱，老是挂在心上，连自己的优点和长处也看不到了。于是自己的精神优势就被缺点、弱点所压垮，自己的聪明才智和潜能也就无从发挥了。

悦纳他人和被人悦纳皆从我开始

一个连自己都不能无条件接纳的人，又怎么会喜欢他人呢？就像一个连自己都不爱的人，又怎能学会去爱别人和被人所爱呢？

要想接纳他人，先要接纳自己，只有能容忍自己的人，才有可能容忍他人。要想扮演成功的社会角色，就必须学会与人合作。同时，尊重别人接纳别人，也会得到别人的积极回应。

二、接纳自己三部曲

世界上没有十全十美的人，不论存在优点还是缺点，我们都应该快乐地接受自己、欣赏自己，如此你才会体味幸福快乐。

与自己为伍

不管自己有多少缺点，做过多少令自己懊悔的事情，从现在开始，停止自责，不要再对自己吹毛求疵、妄自菲薄，要勇敢地接受自己的所作所为，并承担相应的后果。我们只有学会跟自己做朋友，才会自信、快乐。

无须谈“负面情绪”色变

人生不会一帆风顺，人们产生负面情绪是很正常的，关键是如何面对

柏燕 著



自己的负面情绪。先要接受事实，然后关注它，分析它，最后找出建设性的解决方案，问题就迎刃而解，随之而来的也将是自己某一方面能力的提升。两性之间的相处之道亦是如此，争吵在所难免，重要的是理性地去面对，寻找解决之策。

接纳自己不等于听天由命

接纳自己不等于听天由命，更不等于自暴自弃。接纳只是开始，而不是结束。接纳从本质上说，就是以平和的心态实事求是地认知自我，承认自己的不足和缺点，肯定自己的长处和优点，理性对待自己的负面情绪。通过接纳，克服自己的急躁和焦虑情绪，变得心如止水，安静平和。

尺有所短，寸有所长，每个人都有自己的优势和弱项。我们要善于发现对方的闪光点和自身暗淡缺失的地方，以对方所长，补自己所短，两个人默契多了，碰撞自然少了，生活就会更加轻松愉快。

三、接纳自己对两性关系的影响

如果你认为自己不能改善你们目前的关系的话，那你就错了。只要你能接纳自己，不奢求过多，就能化解你们之间的矛盾，至少是不会将矛盾激化。

在认同他人的期望和规则的同时，我们付出的代价就是对自己的认可和接纳。如果不接受自己，即便拥有再多，也不会真正快乐，因为你永远感觉还是缺少那么一点儿。

接纳自己是上天赋予我们的权利，可很多人并不懂得利用它，总是不管有多艰难，都不肯放弃与自己的博弈。我们一辈子的敌人似乎只有一个——自己，所以，别跟自己较劲，想要满意地生活，就要从接纳自己开始。

有心计的女人不吃亏

副刊

电话：65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。