



逆轉恨意：洞察仇恨的源頭，讓善意與惡念開始對話

The Opposite of Hate: A Field Guide to Repairing Our Humanity

作者：莎莉·康恩

原文作者：Sally Kohn

譯者：戴至中

出版社：時報出版

出版日期：2019/07/23

內容簡介

洞悉恨意的存在，但不受仇恨操控
而是從仇恨中覺醒

☆

愛的相反不是恨，而是冷漠。

恨的相反也不是愛。

你不必為了停止恨人而去愛他們，你甚至不必喜歡他們。

你也不必認可他們的看法。

你可以繼續保有自己強烈的信念，

但面對與你意見不同的人，依舊以禮相待，尊重對方。

最終來說，恨的相反是連結。

☆

莎莉·康恩是 CNN 的政治評論員和專欄作家，

在她的日常生活中時常接受惡意的攻擊，

於是，她開始一一採訪那些網路酸民，希望深入探討：

恨是不是人性中無可避免的一環，根源深到沒有人能真的完全免疫？

人怎麼能對完全陌生的人這麼惡毒？

仇恨是如何感染整個社會？而我們又可以如何反擊？

除了網路酸民，她更進一步採訪社會極端份子，

甚至遠赴以色列、巴勒斯坦衝突頻頻的約旦河西岸地區，

貼身採訪過去的恐怖份子、如今的和平運動者。
結果她意外發現，那些所謂「壞人」大多是我們生活中常見的好人。
心懷恨意的人絕大多數都是也會愛、擔心、恐懼和關心的普通人，
連以恨之名施行暴力的極端份子也是。
我們不光是為了恨而恨。
我們會恨是因為覺得遭到了包圍，恨則是我們的回應。
恐怖份子和霸凌者皆然。
她領悟到，當我們為暴力事件感到震驚時，
其實我們早已散布惡意很久了，只是毫無自覺。
然而，即使有充足的理由去恨，也不會使恨變得合理。
如果對自己的起心動念毫無覺知，也不曾深思善惡的分際，
我們與惡之間，零距離。
最後，她引述李歐納·柯恩（Leonard Cohen）的句子：
「萬物都有裂縫，光就是由此透進來。」
仇恨在我們周遭造成大大小小的裂縫，
但假如你去找，就能發現亮光。
接下來，就要選擇由自己來當亮光。
希望我們永遠謹記在心，面對仇恨，我們永遠有選擇。

作者介紹

作者簡介

莎莉·康恩（Sally Kohn）

現今美國進步派的其中一股領導之聲。身為 CNN 的政治評論員和專欄作家，她原本是福斯新聞的撰稿人，在此之前則當過十五年的社區組織人員。康恩的文字曾登上《華盛頓郵報》、《紐約時報》、滾石網站（RollingStone.com）、Elle.com、《今日美國》、《時代》和其他許多媒體通路。她也是當紅的主講人，常為草根行動人士與企業領導人主持媒體和演說技巧工作坊。康恩與伴侶莎拉·韓森及女兒薇拉住在布魯克林。

譯者簡介

戴至中

政大新聞系畢，現為職業譯者。