

	1945-53 惡劣期	1953-60 表面緩和，但矛盾仍然	1960-68 惡劣期	1968-79 緩和期	1979-85 惡劣期	1985-91 緩和及友好期
演說	<ul style="list-style-type: none"> ● 鐵幕演說(1946) 英國首相邱吉爾批評蘇聯設立屏障阻隔了東、西歐之間的通訊及接觸，於東、西歐間築起「鐵幕」 ● 杜魯門主義(1947) 美國需要擔當「世界警察」，以遏止共產主義的擴張 	<ul style="list-style-type: none"> ● 艾森豪主義(1957) 美國對中東進行經濟及軍事的援助，以彌補法國及英國於中東的勢力衰退，並且抗衡蘇聯於中東的擴張 		<ul style="list-style-type: none"> ● 布里茲尼夫主義(1969) 蘇聯推行了一系列對外擴張及加強對東歐國家控制的政策 	<ul style="list-style-type: none"> ● 卡特主義(1980) 強調美國將會以軍事力量擊退任何意圖控制波斯灣地區的外來勢力 	
危機	<ul style="list-style-type: none"> ● 柏林危機(1948-49) 蘇聯不滿英、法、美合併西德的佔領區，故封鎖西柏林以示不滿 		<ul style="list-style-type: none"> ● U-2 擊墜事件(1960) 蘇聯在其領空擊落了一架美國 U-2 型偵察機 ● 柏林圍牆(1961) 蘇聯興建柏林圍牆，導致西方國家和西德的不滿 ● 古巴導彈危機(1962) 為回應美國在 1959 年於意大利、土耳其佈署導彈，蘇聯在 1962 年於古巴建立導彈基地 			<ul style="list-style-type: none"> ● 八一九事變(1991) 因戈巴喬夫的開放政策，國內傳統派不滿並發動政變
地區性戰爭	<ul style="list-style-type: none"> ● 希臘內戰(1944-49) 美國發表杜魯門主義，提供 4 億美元予希臘及土耳其，支持兩國對抗共產主義 ● 中國國共內戰(1946-49) 蘇聯將二次大戰中繳獲的日軍武器交予共產黨，美國提供軍事援助予國民黨 ● 韓戰(1950-53) 蘇聯向中國施壓，要求中國派解放軍協助北韓；美國則透過聯合國的決議而出兵援助南韓 	<ul style="list-style-type: none"> ● 蘇伊士運河戰爭(1956-57) 以色列、英、法對埃及開戰，蘇聯支持埃及。美國擔心蘇聯在中東勢力增長，發表了艾森豪主義 	<ul style="list-style-type: none"> ● 越戰(1961-75) 美國大量派兵介入越戰，合共多達 300 萬人 			
經濟對抗	<ul style="list-style-type: none"> ● 杜魯門主義(1947) 美國提供 4 億美元援助希臘及土耳其 ● 莫洛托夫計劃(1947) 為對抗馬歇爾計劃，向東歐國家提供經濟援助 ● 馬歇爾計劃(1948) 向西歐國家提供 130 億美元的經濟援助 ● 歐洲經濟合作組織(1948) 為分配美國馬歇爾計劃而成立 ● 經濟互助委員會(1949) 承接莫洛托夫計劃，繼續加強對東歐的經濟控制 					

<p>停止交流及接觸</p>	<ul style="list-style-type: none"> 蘇聯於第二次世界大戰後中斷了東歐與西歐之間的所有交通、通訊和貿易，並沿著衛星國邊界裝上一道有刺的鐵絲網 	<ul style="list-style-type: none"> 東德政府興建柏林圍牆(1961) 			<ul style="list-style-type: none"> 美國率領西方國家杯葛由蘇聯舉辦的莫斯科奧運會(1980) 蘇聯聯同東歐國家杯葛美國的洛杉磯奧運會(1984) 	
<p>軍事盟約或組織</p>	<ul style="list-style-type: none"> 《布魯塞爾條約》(1948) 英、法、比利時、荷蘭、盧森堡簽訂。任何一個締約國若受到其他國家的攻擊，其他簽署國需要援助 北大西洋公約組織(1949) 柏林危機中成立。當任何一締約國受到攻擊時，其他締約國應作出軍事上的支援 	<ul style="list-style-type: none"> 華沙公約(1955) 1955年西德加入北約時，蘇聯成立華沙公約組織 				
<p>軍備競賽</p>	<ul style="list-style-type: none"> 美國向廣島及長崎發射了兩枚原子彈(1945) 蘇聯試爆原子彈(1949) 美國成功研製氫氣彈(1952) 	<ul style="list-style-type: none"> 蘇聯發射首個人造衛星(1957) 美國發射人造衛星(1958) 美國開始於意大利及土耳其佈署導彈(1959) 	<ul style="list-style-type: none"> 蘇聯於古巴佈署導彈(1962) 		<ul style="list-style-type: none"> 「星戰計劃」(1983) 	
<p>裁軍</p>			<ul style="list-style-type: none"> 《禁止核試條約》(1963) 美、蘇於古巴導彈危機後，為緩和雙方的核軍備競賽而簽訂的條約。禁止簽署國在大氣層、太空和 underwater 進行核武器的試驗 	<ul style="list-style-type: none"> 《不擴散核武器條約》(1968) 全球多個國家簽訂以限制核武 《第一階段限制戰略武器條約》(1972) 限制了美、蘇兩國的長程導彈的數目 《第二階段限制戰略武器條約》(1979) 繼續限制戰略武器。但隨著蘇聯於1979年入侵阿富汗，美國國會擱置了條約的通過 		<ul style="list-style-type: none"> 《中程導彈裁撤條約》(1987) 美、蘇兩國就中程導彈的裁軍協定 《歐洲常規裁軍條約》(1990) 北約和華沙公約成員國簽訂。一次全面性的裁軍協定
<p>和平會議或和平條約</p>		<ul style="list-style-type: none"> 日內瓦會議(1955) 英、法、美、蘇四個首腦再次聚集於日內瓦舉行會議，討論有關和平共存的議題 		<ul style="list-style-type: none"> 《赫爾辛基協定》(1975) 承諾互相尊重各國的主權 		<ul style="list-style-type: none"> 馬爾他首腦會議(1989) 戈巴卓夫與美國總統喬治布殊宣布冷戰結束，指「將冷戰丟進地中海」
<p>領導層訪問</p>		<ul style="list-style-type: none"> 蘇聯副總理米高揚訪問美國(1959) 美國副總統尼克遜訪問蘇聯(1959) 蘇聯領導人赫魯曉夫訪問美國(1959) 		<ul style="list-style-type: none"> 尼克遜官式訪問蘇聯(1972) 蘇聯領導人布里茲尼官式訪問美國(1973) 		<ul style="list-style-type: none"> 戈巴卓夫與美國總統列根及英國首相戴卓爾夫人會面(1985)