

一部突破性的著作 一剂拯救生命的良药

情感自由

让自己从消极情感中解放出来

Emotional Freedom

Liberate yourself from negative emotions
and transform your life

[美] 朱迪斯·欧洛夫博士 (Judith Orloff, M.D.) 著
魏志敏 译



当代最卓越的精神病学家撰写的珍贵著作。
——琼·博利森科博士《关注身体，修复心灵》作者

美国畅销书《正向能量》作者朱迪斯·欧洛夫博士
2009年再次引起轰动的一部著作

《纽约时报》和《华尔街日报》畅销书
长踞亚马逊网站心理干预类图书排行榜第一名

中国商业出版社

情感自由

让自己从消极情感中解放出来

Emotional Freedom

Liberate yourself from negative emotions
and transform your life

[美] 朱迪斯·欧洛夫博士 (Judith Orloff, M.D.) 著
魏志敏 译

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情感自由:让自己从消极情感中解放出来 / (美) 欧洛芙 (Orloff, J.) 著;
魏志敏译. —北京: 中国商业出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5044-6704-1

I. 情… II. ①欧… ②魏… III. 情感 - 通俗读物 IV.
B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 225720 号

Copyright©2009 by Judith Orloff, M.D.

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of
The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

北京环球启达翻译咨询有限公司组织翻译

责任编辑 陈朝阳

*

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京金瀑印刷有限责任公司印刷

* * * * *

700×1000 毫米 16 开 22 印张 280 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 盗版必究

引言

情感自由：心平气和的秘密

我邀请你随我走一段非凡的旅程，这期间你可以拥抱更多的快乐、平静，还可以超乎想象地控制消极情绪。你将具备实现情感自由的能力。你同情感自由的切近程度是你想象不到的。不论你现在的的生活是多么压抑，都将迎来积极的转变。

我们的社会陷入情感消融的漩涡。人们变得不安、反复无常，很容易发脾气。在过去的一年里，有 3000 万人的药方中开出百忧解（Prozac）这种兴奋剂。每六个家庭中就有一个发生家庭暴力。交通堵塞时，50% 的司机乱鸣笛、大喊大叫、做下流姿势或出现暴怒行为。我们的婚姻中有一半的结局是离异。

这不是我们想要的生活。社会压力把我们推向情感的极限。我们应该摆脱日常生活中的沉重压力，让自己轻松一下。我们应该更快乐，看起来更舒适，与他人建立相互扶持的关系。本书将赋予你享受高品质生活和巧妙应对压力的能力。我异常兴奋地向你推介控制自己情绪的新方法，因为传统的情绪控制机制在如今过于紧张的生活中发挥不了什么作用。像许多人那样长期地处于忧虑、疲劳、压抑的状态是不理智的。我要向沉闷的现实生活发起挑战，希望你也能这样做。

《情感自由》将教给你讨回幸福、唤醒心灵的方法。什么是情感自由呢？情感自由意味着你要通过培育积极的情感，满怀同情心地审视周围的事物，转变负面的情感（无论是你的情感还是他人的情感），来增强自己爱的能力。这种基本的生活技巧能把从恐惧之中解放出来，使你在逆境中驾驭自我，避免攻击性情绪、失去理智，或由此导致的出轨行为。结果呢？拥有真正情感自由的你，只要按下相应的按钮就可以选择积极的应对，而不至于像大多数人那样放弃对形势的控制。这将使你更成功地同别人进行交流，使你对自己拥有更坚定的信心，对他人更有同情心。不论你面对的是谁或什么事务，你都能得心应手。

我们通常把自由理解成言论不受约束、不被奴役，拥有根据自己的意志选举和选择宗教信仰的权利，但你若没有学会控制自己的情绪，而是让它们控制你，那么你不可能得到完全的自由。不论我们目前的担忧和过去的困苦有多么深重，都得改变这种状况，而且是根本性的转变。如果你已被情感折磨得痛苦不堪，本书将引导你摆脱这种状况。

你的幸福对我来说很重要。我的使命就是增进你的情感自由。其实，它就蕴含在你的身心之中，但你要懂得如何跟它取得联系。我把帮助你告别情感拘役——它使你害怕、瑟缩不安或自我孤立——作为自己的神圣使命。然后，你就不再固执地陷在跟自己或任何其他人为敌的圈子里而不能自拔了。我希望你变得更富有生机与活力。我把《情感自由》这本终生受用的指导手册送给你，将你从负面情感（比如，担忧和气恼）的残酷专制之下解放出来，这样你才能得到更多的快乐。

我是怀着强烈的使命感写这本书的，作为一名经专业委员会认证的私人从业精神病医师和洛杉矶加利福尼亚大学的临床助教，我一直在主流的医疗系统中工作，在那里情感因素只得到了部分诠释。就是现如今，它们也没有完全得到应有的尊重。在很多情况下，医生们经常忽视那些清晰地表明情感和健康关系的科学数据。我在洛杉矶加利福尼亚大学进行精神病学培训的时候，是情感障碍诊所（Affective Disorders Clinic）的主要工作人员。我们把包括抑郁和焦虑在内的情感“紊乱”视为需要药物治疗的生化失衡。我每隔几个星期就拿出15分钟的时间跟患者见面，为他们开出药方，再把他们送回家。但我发现不能单靠某些药物解决他们的问题（尽管我的同事在这方面很有热情），我确实观察到许多患者的症状至少部分减轻了，不可否认，他们还表现出痛苦减轻甚至愉悦的情绪。然而，在随后20年的医疗实践中我发现，情感自由不只是跟祛除病症有关，它还涉及很多很多的东西。

经过与患者和研讨班成员几年来的合作，我发现情感自由的源泉有很多，既有主流的也有鲜见的。这本书给我提供了一个拓展精神病学的机会，我得以把情感自由纳入其中，使这门学科的视野更广阔。我还可以借此机会亲近自己的挚爱：传统医学、直觉、能量和梦——这是一次神秘而务实的幽会。我创造了“能量精神疗法（Energy Psychiatry）”这个术语，用它来描述一种全新的精神疗法。我倡导的这种疗法把多个领域的知识整合在

一起。我将为你解释，我怎样运用这些知识帮助患者找到情感自由。这样一来，你也能找到它。

即便是拥有惊人般敏锐的智力的人，一旦遭遇各种情感问题，视野也将受到限制。这就是把直觉意识带入感情王国具有解放意义的原因所在：它把人的思维向外拓展，突破了线性理解的极限。直觉蕴含着线性思维没能用上的潜在智慧，它非常地实用、灵敏，有助于我们做出决定。直觉可以是一种预感、一个梦、一次“预言”，也可以是细致的引导或危险警示。当你遇到问题的时候，直觉是旷野中的一声召唤；当你所有事情都很顺利的时候，它会帮助它们维持原来的状态。跟你想象的相反，直觉跟“呜——呜——”的欢呼不同。从生理的角度说，它其实是一种“第六感”。尖端科学将它与从肠中分离出来的所谓肠神经系统的“脑”联系在一起。它其实是一个神经网络，作用是摄取和储备信息。有趣的是，哈佛的研究人员把整个直觉能力跟基底神经节联系起来了，它是大脑的一部分，能告诉我们什么是不正确的，我们最好按它的意志行动。

情感也是一种直觉语言，它无声无息地贯穿我们的身体——当那种“微妙的能量”通过时，我们能感觉到。这就是中医里所谓的“气”——我们的生命活力。这是一个逐渐被重视起来的科学研究领域。我们感觉到内在情感的时候，这种力量还扩散到我们的体外，影响着外围的世界，决定着我们与周围事物的关系。同时，他人的情感能量也在影响着我们。

如今，我是一个涉足许多领域的女性。我在探索情感自由的时候，充分利用传统领域和非传统领域的知识，规划心灵的领地。我将在这本书里探讨情感的四个主要构成要素，它们决定了我们的健康状况和情绪：生物学特征、微妙的能量、心理状态和精神状况。我为什么要强调精神呢？因为我想告诉读者，这是一种非常神奇的与情感密切相关的官能。阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）说：“我们所能拥有的最美妙体验就是那种神奇的感觉，它是催生真正的艺术和科学的基本情感。”为了明确这一点，我们必须承认，我们首先是精神动物，然后才有人性体验。如果没有宇宙观，我们不可能把握自己的情感。我们的一切，包括生物学特征，都是这种精神的表达。我们只有把情感视为灵魂的训练场，才能赢得针对恐惧、担忧和愤恨的斗争，才能以此增强自己的精神机能，才能更好地去爱，去培养自己的美德。凡是把你和光明隔绝起来的事物也会隔绝你和外界的精

神联系。

我一心帮助患者和你去击败那些造成痛苦的黑暗的情感力量。我们必须这样做，我们都有自己的痛楚。若不加以克服，它最终会伤及他人和我们自己。我经常发现这种痛苦严重地摧残人们的身心。我将教你如何分散消极情感，以解除你的痛苦，使你变得更有爱心。善良不惧怕黑暗。但实现情感自由并不意味着你要变得温和，麻痹自己的感情，或不加区别地向他人倾泻自己的感情。它要求我们努力开发体内一切积极的能量，而且要为各种各样的思想感情负起责任来，管好它们，并意识到我们可以有更广阔的心胸。

我写这本书还有一个动因，那就是我自己也在通往情感自由的道路上向前迈进。我们家族中的女性都很强大而富有爱心，尽管她们成就斐然，但还是经常担心陷入困窘的境地，于是不能安心享受富足的生活。举例来说，我的母亲和姨母在第二次世界大战期间，是费城的年轻医生，供职于市区的一家急救诊所。我的祖母是一个神气活现的占卜者，她在大萧条的几年里经常用双手为邻居治病。这些人的天分很高，让人捉摸不透，她们是我崇拜的偶像。不管怎么说，我都会在实现自身价值的过程中吸取她们的经验和教训。

我从母亲那里了解到情感的诸多影响。当她70岁时，贝弗利山(Beverly Hills)地区的家庭医务护理业务陡增，她的预约单排起长队。然而，她选择了参加全国医师资格考试，以证明她这个刚从医学院毕业的医生“能够胜任”。周围的每个人，包括我的父亲（他也是一位医生）、她的其他医生朋友和我都对她说：“为什么非要去通过考试呢？”其实，母亲通常就是那么固执。她总是想急切地证明自己。我们都只是旁观者，最大限度地去爱她，当她伤感时也跟着失意。准备这场考试，她需要花费大力气，需要几个月的紧张学习。尽管她的技术无可挑剔，她是一名热情的医生，40年来深受患者的爱戴，但她还是有一种不足感。即便有一千人说她好得不可思议，只有一个人贬损她，她仍然会相信后者。她对别人总是比对自己好——我们很多人对这一点不理解。20年前，母亲被诊断出淋巴瘤。癌细胞虽然还没有扩散，但也不能切除。全国医师资格考试后不久，肿瘤转变为恶性的白血病。她顺利地通过了考试，此后不到6个月就去世了。弥留之际，她告诉我说，她知道是压力和恐惧吞噬着她的生命，加速了她的死亡。

目睹我的母亲跟不自信作斗争的过程，我在情感自由方面有了深刻的见解。作为女儿，我看到负面情感给我的至亲带来的可怕后果。当我看见母亲越来越虚弱，自己却无能为力时，心痛极了。她去世前，我感受到了失去母亲的切肤之痛。我在母亲前往天堂的前一刻，知道她马上就要离开这个世界，于是紧紧地拥抱着她。在那些撕心裂肺的日子里，我前所未有的地感到身心之间的联系是那么紧密。颇有讽刺意味的是，在我母亲的意识里，她一点都不想死，但压力和恐惧并不理会她的想法，它们无情地打击年过70岁的母亲的免疫系统。同时，她还承受着癌症带来的巨大压力，她的身体终于垮了。

我的母亲和我自己：即便是现在，有时也难以阻止恐惧感和某种内在意识的驱遣，就如同在地狱一般。然而，成败的关键在于，我明确地告诫自己不能受负面情感的支配。我要为克服这些情感而战。这是我永恒不变的誓言，我正在朝着这个方向稳步而快乐地前进着。但是，母亲接受的是旧式教育，而且屡经磨难，她认为成就高于一切，并且羞于接受心理治疗。这并不是说她不愿意驱除内心的恐惧，每当我们在星期六一起喝下午茶聊天的时候，我常听她说渴望获得内心的平静。不过，她没有时间和勇气走到这一步，不论是通过沉思和内省，还是借助他人的引导和帮助。她是虔诚的犹太教徒，从事着传统的医疗服务工作，这使她不能过多地关注日常情感的精神内涵，也不能帮她找到减轻恐惧感的方法。到最后，她无法做出任何调整 and 改变。如此勇敢和技艺精湛的母亲，竟然没有完全实现自己的价值，这让我的心都碎了。如果不是这样，她或许能活得更久些，在生活中找到新的满足感——一种与成就无关的满足感。随着年龄的增长，你肯定要经历一次这样的转折，过了这个坎，你才会变得雅致起来。

我的母亲赐予我很多优秀品质，其中包括矢志不渝地追求梦想和热爱学习的精神。从她的一生中，我看到了治疗负面情感的必要性，只有这样才能实现内心的平静，进而帮助我的患者也这样做。爱的力量是取得情感自由的法宝。我们必须尊重冥冥之中的这样一个声音：“亲爱的，请善待你自己，你够优秀了，你是美丽的。”其实，我们每个人都不乏恻隐之心：这就是我想站在房顶大声疾呼，告诉我的患者的最终答案。

你若怀有恻隐之心，《情感自由》可以让你变得更加快乐和强大。我的这本书分为两个部分。第一部分“利用情感自由的力量”，将为你介绍

情感的四个要素。它是一个自我评价体系，能够帮助你评估目前情感自由的水平，以便你在实行这本书中的原则时记录自己的成长历程。我会向你介绍我在睡梦中的奇遇，非凡的意识状态，正是它们解放了我的智慧。每一个人都能进入这个王国，尽管人们有时候记不住自己做的梦。你会发现失眠有助于缓解压力，并学会把噩梦等各种梦幻转变为自己的盟友和治愈力量。最后，我将告诉你怎样避开麻木不仁的世人的影响，保持清醒的头脑。跟你一起分享这些方案时我很快乐，这些方案包括发现自己的情感类型以及怎样利用它们。在我看来，它们就像是一块海绵，把我周围各色人等的苦恼统统吸收进去。我还将提供一个“逃出情感吸血鬼魔掌的求生法则”，其中的些许建议将有助于你避免被朋友、家人或合作伙伴吸干自己的情感精髓。

在第二部分“自我解放的工具”中，我会提供给你一个随手可用的方法，以应对七种最普遍的糟糕情感和确立积极的情感。每一章都可称之为一次“转折”，它们解决的是不同的情感。对你自己而言，某些问题可能比其他问题更为迫切。我认为消极的东西就要终止其存在，其实这也是一种面对和转折。它会周期性地出现，但你要学会迅速地将其打压下去。我在每一章都把消极情感和积极情感并列在一起，因为自由源于实现这些转变，而不能陷入消极主义的泥潭。比如说，我将提供依靠勇气克服恐惧或凭借自尊克服嫉妒之心等的一些技巧。类似地，我还将给你提供一些解决孤独、焦虑、沮丧、压抑和忿怒等问题的方法，以创造一种富有同情心和充满活力的生活。每一次转折，我都将为你解释情感的四个要素——它们的生物特征、精神性、能量和心理特征——怎样帮助你拥有祥和的健康生活。痛苦不会单独存在，内心的平静也是如此。我将跟你一起分享人生之旅中的每一段情感，以及我遭遇到的挑战和胜利。你会发现，我的患者、工作伙伴和朋友都找到了情感自由，你也将学会如何迎接它的到来。

我把这本书献给那些承受着过重的情感压力但又无法进行改变的人们——那些迫切想找工作的人、负担过重的超级父母或长期为生计担忧的人——以及每一个感到孤单却又渴望确立更强的联系感的人。它的目标指向是那些遭遇所谓“身心”问题的人，这些问题包括身心综合征和纤维性肌痛等病症，负面的思想和感情会加重这些疾病。如果你的情绪不错，只是想更好些，这本书对你也是有好处的。

让《情感自由》引领你穿越情感的王国吧！游历的节奏由你来把握。我敢说它就好比婴儿学步：它会增强你的安全感和舒适感，防止你觉得压力过大。它确实显灵了！啊哈，这不就是神示吗？你能在瞬间感觉到，但通常难以维持。燃烧的灌木也有奇异之处，但我不会守在它的旁边或把你的成长托付给它。我鼓励你怀着大爱之心做些小的调整，然后它们就会不断积累并持续下去。一针一线地去缝，很快你就能把碎布连成片，连成一个整体。过程无需复杂，慢慢来，只须运用我在每一章提供给你的策略。我在医疗实践中，看到无论是压力过大的妈妈还是强硬的公司经理，都从中获益匪浅。在这一过程中，你或许会先前进，然后向后滑一点。不要担心：它就是靠这种方法前进的。如果你不能从错误中汲取教训，那么错误只能是错误。注意，有时候我们即便是怀着最好的心愿，也避免不了情感的搅局。它们知道如果我们不够专注的话，如何将我们逐出局外。

就以沮丧这种常见的极端情感为例，当障碍出现时，它便能很好地检验一个人能否平静和镇定。最近，我风风火火地跑去做事先约好的牙科诊疗。当我出了公寓大厦，一辆小货车堵住了出口。我花了好几分钟宝贵的时间才找到车主，让他把车挪开。在途中，我接到一个令人失望的电话，告诉我此前寄予厚望的一项工程失败了。然后，我是又沮丧又困惑。当我意识到我的牙医刚刚换了办公室时，我已停在错误的停车泊位上。我在慌乱之中，想穿过银行大楼抄个近道，不料又迷路了。这次我肯定得迟到了。倒霉透了！我遇到一名保安，穿着整洁笔挺的制服，挎着闪亮的枪。他能给我指路。我兴奋地向他问路，却没有得到答复。突然，我意识到他站在那里过于安静。我马上明白了——我是在跟一个假人说话！我碰了碰他……呀，里面塞满了填料。我听见身后有人在“嗤嗤”地笑，转过身才发现，离自己几步远的地方就有一个真正的保安在执勤。

“这个假人看起来太像真的了。”我羞怯地说。

“是的，”他回答道，“人们跟你一样都把它当成真的，没有意识到它是一件艺术品。”

我因自己的荒谬到了遭到无情的嘲笑，愈来愈严重的沮丧感吞噬了我的理智。我竟然向一个假人去问路！一次中肯而又让人轻松快乐的提醒对于我们意识到自己的情感状态是多么重要。我们也不想还没看清对方是谁就去跟他说话，更不要说询问一个假人的建议。但如果你那么做了，肯定

会让人捧腹大笑的，然后你会立即改正自己的行为。每当我在生活中遭遇情感扭曲和挫折时，都是幽默感拯救了我。

我写这本书是在冬天，当时一场风暴刮过太平洋。滔天的白浪把我钟爱的那片海域（就在我的居室外面）变得波涛汹涌。潮水在黎明时分退去，那是我最喜欢的一段时间。海风依旧在呼啸，但金色的阳光已透过铁灰色的天空普照海面。如果不是这样，深沉的铁灰色好像要吞没整个世界。我喜欢坐在那里静静地观海。当我见到那万道霞光时，觉得自己是世界上最幸运的人。夜幕、光芒、无边的暗影渐次出现——我要珍惜这一切。我要声明：我的母语是直觉。这是一种看不见也不能说的语言，但它可以洞悉歌咏万物的诗歌，它能超越任何线性分析和大多数言语，它是贯穿我们身体的感知模式。在这本书中，我将把这一美学带入我们的情感探索过程，并传给你。在这次不凡的旅程中，你一定要善待自己，你会喜欢这种旅程的。我们每个人脚下的道路各有不同，但我们都将拥有精彩的人生。

——朱迪斯·欧洛芙博士

写于加利福尼亚州玛琳娜得瑞港

引言 情感自由：心平气和的秘密 / 001

第一部分 利用情感自由的力量

- 第一章 通往情感自由的道路：开始学着去爱 / 003
- 第二章 把握情感生活的四个秘诀 / 021
- 第三章 梦境和睡眠：进入全新的意识状态 / 045
- 第四章 从理智到移情：你属于哪个情感类型？ / 077
- 第五章 抗击情感吸血鬼：怎样理解和保护你的敏感度 / 095

第二部分 解放自我的工具

- 第六章 第一个转变：面对恐惧，鼓足勇气 / 117
- 第七章 第二个转变：面对沮丧和失望，增强耐心 / 141
- 第八章 第三个转变：面对孤独，密切与他人的联系 / 167
- 第九章 第四个转变：面对焦虑和担忧，营造平静的内心世界 / 191
- 第十章 第五个转变：面对抑郁，充满希望 / 219
- 第十一章 第六个转变：面对嫉妒，增强自尊感 / 251
- 第十二章 第七个转变：面对气恼，保持同情心 / 277

后记 服务于心：情感自由的祝福 / 311

资源 / 315

选读材料 / 322

参考文献 / 326



目录 Contents



第一部分 利用情感自由的力量

我邀请你随我走一段非凡的旅程，这期间你可以拥抱更多的快乐、平静，还可以超乎想象地控制消极情绪。你将具备实现情感自由的能力。

EMOTIONAL FREEDOM
情感自由





第一章 通往自由情感的道路：开始学着去爱

我的生命在广阔的天地间展开。

—— 勒内·玛丽亚·里尔克 (Ranier Maria Rilke)

你的生活即将变得更好。

我预见你的未来十分光明，那时心愿将得以实现。

你写在纸条上放进漂流瓶的所有愿望都将变为现实。

此时此地，你需要考虑的是：你最希望得到什么？是幸福、爱，还是少一些奋斗？还是一张不可取消的压力缓解票？不久你就会发现，你完全可以凭借自身的力量实现这些目标。否则，你可能在堆积如山的失望与沮丧面前完全失去希望。当然，我知道你的感受：“这有什么用呢？”正确？错误！这样的痛苦和无奈往往把你逼入凄凉的死巷，反而让你失去了内心的平静。我有一个强烈的愿望：你要等待下一个良好的机遇。机会往往是不止一次地出现。这次，它来自于你的情感自由。雪后初霁，地上的脚印不会只有一个——那必预示着一一条新的路径。你刚迈出的几步着实值得纪念。永远不要忘记它们，来听听我的故事吧！

1968年，年少的我生活在加利福尼亚州的南部，情感自由之门在我面前轰然打开。当时我只有16岁，正值花季，穿着佩斯利涡纹旋花呢的露脐上衣，剪着破洞的牛仔裤，光脚穿着深绿色的皮靴，深陷毒瘾之中。我的父母为此而抓狂。他们试图做我的工作，但那是不可能的。我的叛逆不仅是为了反对他们，也是为了拯救我自己。爸爸妈妈从此不再爱我了，他们秉承主流观点，认为我该如何，觉得那样我才会幸福，但这些让我感到窒息。犹太教国家的俱乐部、“规矩的”服饰、保守的朋友……这一切我都不认同。有几个晚上，我穿着自己钟爱的牛仔裤（妈妈很是看不惯的）睡觉，觉得那样更舒服。同时，我不想再做原来的自己——非常敏感，但不认同这个世界。从小时候起，我就多次经历了直觉和梦想变成现实的故事。当时，我预见到祖父的去世，父母的朋友们的离婚，任何其他人事先都没有觉察到这些。这几件事和其他类似事件让我觉得不安和困惑。更为糟糕的是，惊恐不安的父母竟然禁止我跟他们说起我的直觉。后来，我确信自己真的做错了什么，终日与恐惧为伴。我不再预言什么事情。该发生

什么就发生什么吧！就这样，巨大的力量搅得我内心不得安宁，而自己又无法改变它们。

最后，我的父母在一天晚上不顾一切地阻止我预言灾难。他们的行为是那样协调一致，收拾好我的东西，把我这个他们唯一的孩子塞进汽车，送到韦斯特伍德精神病院（Westwood Psychiatric Hospital）下属的一家封闭式青少年戒瘾中心。我自负、叛逆、气愤地大声呼喊。我尽一切可能掩盖自己的恐惧。这才是我走上情感自由的开始。

我似乎在医院的每一分钟都充满活力。我是那样地抵制别人给予的温存。开始时，我觉得自己就像是一名囚犯。合作？怎么可能。我考验着周围每一个人的耐心。我在每天举行的分组治疗座谈会上拒绝发言。我们的领导原来是一名摩托车手，充满爱心但十分严厉，时常穿一身粗斜纹布的工作服。他走到我面前说：“朱迪（我的小名），你为什么这么爱生气？”“什么？我很好啊！”我轻蔑地说，然后紧闭双唇，气呼呼地待在那里。她问得越仔细，我越不开口，装作没事的样子，好像什么问题也没有。我跟我的心理治疗医师一样都是那么直截了当。吃饭时，我们二十来个孩子一起坐在米黄色调的自助餐厅里，用的是塑料器皿（因为银制餐具可以用来当作武器），吃的是胶质食物。我把自己完全封闭起来，直到后来，一个带有嬉皮士风格、名叫温迪的病友住了进来。她穿着一件褐色的软羔皮夹克，上面带着长长的流苏。她对我很友好。我这么爱生气，她似乎并不反感。温迪那纯真的天性很快也赢得了我的好感。于是，我们变成了形影不离的好朋友。

我们几个病友，在休息时间聚在我那装有铁窗的房间里，计划如何逃走。夜间值班的清洁工要用车拉着他们的拖把和扫帚经过封闭的戒瘾中心的入口，我们可借机溜走，并设法不让他们看见。然后，我们搭便车来到几英里外的海边公路上，自己也不知道逃到了哪里。反正那里没有父母，没有人管，我们自由了。我们的大逃亡并没有什么成果，所有的只是谋划和欢声笑语，唱着斯通（Stones）的歌（“你永远得不到自己想要的……你只能得到自己需要的”）。这让我们的幽禁生活变得更加快乐。

但我仍然讨厌被羁押，觉得没有必要检讨自己的生活或做出改变。然而，其他在我控制之外的神秘影响力似乎发挥了作用。我记得在绿色油毡铺顶的大厅尽头有一扇门，它矗立在我们和一个四周有着高墙的院落之