



大夏书系·教师教育精品译丛

HarperCollins Publishers
哈珀·柯林斯出版集团

The Bully, the Bullied, and the Not-So-Innocent Bystander

如何应对校园

欺凌

(美) 芭芭拉·科卢梭 著
(Barbara Coloroso)

肖飒 译

从学龄前到高中以后
如何打破暴力循环

全球
畅销



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位



大夏书系·教师教育精品译丛

The Bully, the Bullied, and the Not-So-Innocent Bystander

如何应对校园 欺凌

(美) 芭芭拉·科卢梭 著
(Barbara Coloroso)

肖飒 译



著名
品牌

华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

如何应对校园欺凌 / (美) 芭芭拉·科卢梭著; 肖飒译. —上海: 华东师范大学出版社, 2017

ISBN 978-7-5675-6581-4

I. ①如 ... II. ①芭 ... ②肖 ... III. ①校园—暴力行为—研究 IV. ①G474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 153964 号

大夏书系·教师教育精品译丛

如何应对校园欺凌

著 者 芭芭拉·科卢梭
译 者 肖 飒
责任编辑 任红瑚
封面设计 百丰艺术

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537
邮购电话 021-62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
插 页 1
印 张 17
字 数 235 千字
版 次 2017 年 8 月第一版
印 次 2017 年 8 月第一次
印 数 6 000
书 号 ISBN 978-7-5675-6581-4/G·10436
定 价 52.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

若不是翻译这本书，我不曾意识到我的学生时代一直是在被欺凌中度过的。被孤立、排挤、陷害……从未间断过的流言蜚语，是我始终难以摆脱的困扰，那种委屈和孤独感，刻骨铭心。可我从未想到过，也未曾有成人告诉过我，我所经历的一切正是欺凌的四种形式之一，也是女孩之间最常见的欺凌形式——关系欺凌。

我是幸运的。至今我还清楚地记得，初中班上那个每天晚上都会给我打电话，向我“通风报信”并安慰我、陪伴我的男生；我也永远不会忘记，高中的班主任有一天把我叫出教室，对我说：“杉杉（化名）学习不好、能力也不强，各方面都不尽如人意，所以才要靠拉帮结派排挤你来彰显她存在的价值。你很好，做好自己，不要受她影响。”是的，正是这每日温暖的电话陪伴和班主任鼓励的眼神，助我驱除恐惧，护我长大成人。

然而，并不是每个被欺凌的孩子都有我这样的运气。

我认识的一位朋友，她在学生时代是欺凌者，曾带头孤立班中的一位爱问老师问题的学生。她说，当时班中的同学都以侮辱这个女孩为荣；只要女孩一开口提问，全班同学都会嘲讽她。更有甚者，这位女孩心仪的一个男生，以被她心仪为耻，当着全班同学的面扇她的耳光，而全班 80 多个同学，或是拍手叫好，或是冷眼旁观，竟没有一个同学站出来为她伸张正义。最终，那个女孩子，从一个爱说爱笑的阳光女孩变成了每天坐在最后一排、头都不敢抬的木偶人，学习成绩也一落千丈。朋友说，当时年少，不知轻重，如今她和欺负过这位女孩的其他同学都已为人父母，想起当初给他人造成的伤害，痛心不已，后悔不已。然而，面对如此残忍的行为，从不曾有任何成人对他们的做法进行干预，也没有任何人告

诉他们应该怎样正确去对待一个人。

是的，面对这些毁灭一生的伤害，到底谁该来为此负起责任？我们是要去怪罪于孩童时期的无知吗？这些无知的背后，成人在哪里？

刚刚从出版社接到本书的书稿时，我去国内核心期刊中搜索有关校园欺凌研究的文献，却发现寥寥无几。中关村二小的事件发生时，本书刚好翻译到一半。一时间，各大电子平台上刊登和转发了大量有关校园欺凌的文章，众多的妈妈群也纷纷就欺凌问题激烈讨论。社会时代变了，人们对欺凌的话题产生了重视，这是极大的好事。但我想说的是，校园欺凌绝不是刚刚出现的新现象，就如我未能意识到自己学生时代曾被欺凌，也似我的朋友并不曾知晓自己欺凌了他人一般，在孩子们中，在学校中，欺凌始终存在，只是我们一直视而不见。而我们对它的了解，也远非“无知”二字可以形容；在“无知”的背后，“冷漠”才是关键。

芭芭拉博士的这本著作，系统而严谨，其内容绝不仅仅是基于她本人的个案研究，而是将来自世界各国的海量研究成果整合之后呈现了出来。本书的前半部分，作者清晰地定义了欺凌的概念和范畴，详述了滋生欺凌的背景环境，提出了欺凌的四种类型和三种形式，并对欺凌者、被欺凌者和不无辜的旁观者这三种角色的性格、类型和心理特征进行了详尽的剖析。后半部分，作者从家庭、学校、社会三个维度，对如何帮助欺凌者、被欺凌者和不无辜的旁观者打破原有的暴力循环，恢复健康社会关系提出了大量的实操性方法和技巧。这是一本“道”和“术”完美结合的著作。无论你是父母还是教育工作者，抑或只是一个关心孩子们健康成长的平常人，我相信，这本书都将给你带来巨大的启发和收获。

我迫不及待地想把这本书带给家庭，带给学校，带给我们对欺凌问题了解得少之甚少的整个社会。我期待着它的面市能够惠及在校园欺凌这个暴力循环中扮演着各种角色的孩子们。哪怕只有一个孩子由于此书的内容而免于欺凌之难，也算是功德一件了。

肖 飒

我会铭记并将永生难忘。

星期一：我的钱被抢走；

星期二：我被辱骂；

星期三：我的校服被扯烂；

星期四：我的身体血流如注；

星期五：这一切都结束了；

星期六：自由。

这是13岁的维杰·辛格日记的最后一页。星期日，他的尸体被发现悬挂在家中楼梯的扶手上。

——尼尔·马尔（Neil Marr）和蒂姆·菲尔德（Tim Field）

《欺凌式自杀，死于玩乐时光：由欺凌导致的儿童自杀事件曝光》

（*Bullicide, Death at Playtime: An Expose of Child Suicide Caused by Bullying*）

欺凌是一个生死攸关的问题。它给孩子们造成了极大的伤害，而我们却常常对其掉以轻心。我们成年人不可以再继续轻视、不予理睬或否认这种伤害的存在了。每天，成千上万的儿童带着恐惧和忧虑来到学校；一些儿童为了避免在去学校的途中或者在校园、走廊以及卫生间里被嘲弄或攻击而假装生病在家；另一些

则在校园里装病，以免在更衣室中受到骚扰。被欺凌的儿童为了避免再次受到伤害而不得不花费大量的时间去想办法，这使他们缺乏精力去学习、去参加有意义的活动或是去与同学们建立健康的人际关系。

事实上，并非只有被欺凌的儿童才会承受欺凌的后果。某些在儿时对同伴实施过直接身体欺凌的孩子，在他们成长到十几岁时，会将这种残酷行为多样化和扩大化，包括约会暴力或者对他们的同伴进行恶意种族主义攻击。很多实施过欺凌的孩子将这种习得性行为延续到成年。可怕的是，他们更有可能欺凌自己的孩子，无法维持良好的人际关系，失业，他们当中的一些人最终还将被送入监狱。

欺凌行为的旁观者同样会受到影响。他们或对欺凌行为视而不见，默默走开；或加入欺凌；或主动干预，帮助被欺凌的孩子。但是，这所有的行为都需要付出相应的代价。

打破这种暴力循环需要的不仅仅是识别和阻止欺凌行为或为被欺凌者提供建议。它要求我们调查儿童为何和如何成为欺凌者或被欺凌者（有时一个儿童身兼两种角色），以及那些旁观儿童在维持这种暴力循环中起到何种作用。同时，我们必须考虑，家、学校以及社区的文化氛围可能滋生了欺凌行为，强化了并不那么无辜的旁观者们丧失良知的行为，直接或间接地伤害了被欺凌儿童，阻碍了勇敢的见证者、反抗者和守卫者去见义勇为，保护被欺凌儿童。

最糟糕的组合莫过于欺凌者总是可以对被欺凌者予取予求，被欺凌者却没有勇气把自己遭受的境遇告诉他人，那些并不无辜的旁观者不是冷眼旁观，就是参与欺凌，抑或装作什么都没有看到而就此离开，而成年人们却把这种儿童之间的欺凌行为当作调侃而非折磨——“他们还是孩子嘛”，他们脱口而出。在他们眼中，这些欺凌不是掠夺性的攻击行为，它们是成长道路上的必经阶段，而非阻碍。

近来所发生的案例已足以使我们确信，如若上述这种三位一体的关系不能从根本上得到纠正，那么困扰和危害我们社会的就将不只是欺凌者。有些受害者，他们求救的呼声被置若罔闻，他们所遭受的痛苦被视而不见，他们的苦恼因为无处释放而持续累积，直到有一天，他们那些不被旁人理解的恐惧和悲伤变成了一把反击的利剑，肆无忌惮地报复我们的社会。另外一些受害者则像维杰·辛格一样，对生活彻底失去了希望，他们将所承受的暴力转化为自我攻击，以自杀而

终。他们无法摆脱欺凌者施加给他们的痛苦和折磨，感到无处求助、无人倾诉，而他们的生命也就此悲剧离场：

- 1999年1月；英国，曼彻斯特市：8岁的玛丽·本瑟姆因感到无法再继续忍受校园欺凌，用跳绳在卧室上吊自尽。玛丽被认为是英国本土年龄最小的欺凌自杀者。
- 1995年1月；北爱尔兰，贝尔法斯特市：玛丽亚·麦戈文在饱受欺凌后服药过量自杀。她留下的日记记载着她的同学如何日日欺辱她的血泪史。
- 1997年4月；加拿大不列颠哥伦比亚省，纳奈莫市：一名4年级男孩对另一名嘲弄他的学生掏出了一把刀。持刀学生的母亲说，男孩已被他的同学欺凌了一年之多。“他放弃了所有的运动项目，完全无法做他的功课，并且最终不得不退学——他自始至终都无比愤怒。他被欺负了，就是这样。家是他唯一不会被欺负的地方。”

持刀事件发生之后，男孩和他的家人被要求参加情绪管理课程，而学校却没有立即对那些曾经欺负他的孩子采取任何管教措施。

- 1997年8月；新西兰，因弗卡吉尔市：15岁的男孩马特·鲁登克劳自杀。根据验尸报告的陈述：“导致男孩自杀的重要原因是近几个月来他所遭受的欺凌和伤害。”
- 1997年11月14日；加拿大不列颠哥伦比亚省，维多利亚市：14岁的里纳在被同学诱拐、受到攻击和殴打致不省人事后死亡。她的胳膊、脖子和后背被蓄意折断后，尸体被丢进了乔治湾（Gorge Inlet）。在此之前，里纳曾不遗余力地试图融入杀害她的同学群体中，她是如此渴望被接纳。然而，那些同学却经常奚落和嘲讽她的棕色皮肤和体重。最令人发指的是，在有人向警局告发前，数百名学生都知道她长期被欺辱的事实，甚至她死亡的消息。

两位将里纳诱拐到水边并将其围攻致死的女孩被判处一年拘留，缓刑一年。其中一名14岁的女孩声称她对里纳的气愤来源于她认为里纳在四处散播关于她的谣言，而另一名16岁的女孩对里纳不满则是由于她相信里纳与自己的男友关系亲密。

- **1999年4月20日；科罗拉多州，利特尔顿市：**埃里克·哈里斯和迪伦·克莱博德使用攻击性武器和自制炸弹围攻了他们的高中。两名男孩杀害了12个同学和1位老师，造成了另外18个年轻人受伤，他们随后自尽。

据悉，两位男孩生前在学校长期受到奚落和嘲弄。曾有学生在毫无证据的情况下匿名指控埃里克和迪伦在校期间携带大麻，导致两位男孩的私人物品被无端搜查。随后发生的另一件事情则比搜查事件更具侮辱性。“同学们围住他们，用成包的番茄酱喷射得他们全身都是，嘲笑他们，并骂他们是蠢货。我们的老师目睹了全过程却置之不理。他们无力反击。整整一天，直到他们回家的时候，还全身沾满着番茄酱。”

埃里克在绝命书中写到，他和迪伦很显然被同学们孤立和欺负了，而如今，“以牙还牙”的时间到了。

- **1999年4月；亚伯达省，坦纳市：**一位14岁的“在家上学”（由于害怕到学校去，他的学校功课都是在家进行）的男孩走进他所在的中学的走廊，持枪击毙了一名17岁的学生，又在缴枪服罪前重伤了另一名学生。同学们形容他平日里是“我们大家最好的出气筒”。一名学生说：“有时候，他们会把他挤到更衣室中进行搜身。挑衅他，试图跟他打架，但是他都忍了。他们知道他一定不会还手的。”

枪击案发生前的那个夏天，在一次集体出游活动中，这位“小镇上的新学生”被困在一块尖角的岩石上动弹不得，上不去也下不来。面对他的困境，同学们非但没有伸出援手，反而在一旁嘲笑和贬损他。

- **2000年3月；不列颠哥伦比亚省，萨里市：**14岁的哈姆德从保罗桥（Patullo Bridge）上纵身跳下，结束了他年轻的生命。他为家人留下了整整五页的遗书，里面详细描述了导致他自杀的那些欺凌和嘲弄：“妈妈，学校所有人都取笑我，我的校友、同班同学，甚至我的朋友也取笑我。他们总是叫我四眼、大鼻子，他们还说我是怪胎。”哈姆德的妈妈说，在他最终的心愿中，有一个是希望人们不要再欺负彼此了。他希望人们能意识到：嘲弄真的会伤人。

哈姆德的朋友们对于阻止他被嘲弄这件事感到力不从心。“每个人都被欺负过，只是这次的事情有些过火了。我们支持他了，但是其他人并没有意

识到这件事的过分之处，这把他推向了不归之路。”然而，哈姆德在他的绝命书中描述其他同学欺辱他的时候，写道：“我的朋友们从来没有帮助过我，他们只是在一边笑。”

- **2000年11月10日；不列颠哥伦比亚省，米申市：**14岁的玛丽亚在她的卧室中用拴狗的皮带上吊自杀。她的绝命书中点名提到她学校的三个女孩，说是她们的欺凌把她逼向死亡之路：“如果我寻求帮助，事情会变得更糟。她们是很难搞的女孩，总能找到新的目标并对其进行痛击。如果我告发她们，她们可能会被停学，但却没有任何人能阻挡她们继续欺负人。我好爱你们，爱你们所有人。”信中提到的三个女孩事后被停学，并被控告故意伤害罪。

- **2001年1月；科罗拉多州，霍利约克市：**14岁的米兰达在自己家中用枪自杀。她的父母对校方提出了诉讼，声称校方没有“严肃认真地处理女儿遭受的性骚扰事件和其造成的后果”，他们指控学区“未能为他们的女儿提供一个安全稳定、无性骚扰危害的学习环境”。

根据诉状，事发当时米兰达是一名12岁的学生。她向校方报告说，一个在她所在的乡村社区颇有名气的16岁学生运动员强奸了她。那位16岁的学生运动员最终承认了自己的所作所为，服罪于二级强奸罪、四年缓刑和延期判决。（这位男生后来又被指控强奸另一名女孩并使其怀孕，亲子鉴定显示他是女孩所生孩子的父亲。）

米兰达的父母宣称校方没有采取任何措施来阻止其他学生和老师侮辱和侵扰他们的女儿。米兰达被骂作“荡妇”和“妓女”。她作为强奸案件的受害者，却一直被指责和羞辱，只因为强奸她的是位明星学生。与此同时，她的父母说学校没有对强奸米兰达的男孩进行任何管教措施，反而是他们的女儿米兰达收到了禁令。在他们的诉讼案中，这对父母指出，有一位老师（米兰达的篮球教练，曾很明确地表示支持那位男生）无视禁令上此男生不能出现在米兰达视线范围内的要求，在课堂上强迫米兰达站在强奸她的男生旁边。校方否认了指控中的所有过失。

- **2001年3月5日；加利福尼亚州，桑蒂市：**一名15岁的高中新生安迪持枪到学校，击毙了两名同学，另有13名同学和几位成人受伤。

安迪的朋友们说他经常被欺负。“他太瘦了，以至于一些人会喊他‘厌食的安迪’。”他的哥哥说安迪已经习惯被嘲笑了。“他的耳朵很大，而且他真的非常瘦。人们都喜欢欺负他，从我记事起就是这样了。”

“他总是被欺辱。他骨瘦如柴，特别弱小，”他的朋友尼尔说，“人们认为他很蠢。最近，他的两个滑板车被偷了。”另一个年轻人也承认：“我们会经常虐他，我是说，口头的。我也曾经有一次叫他‘蠢货’。”

- **2001年3月7日；宾夕法尼亚州，威廉斯波特市：**一名14岁的8年级学生伊丽莎白将她父亲的枪带到学校，射伤了一个据说背叛了她并转而加入欺凌者的行列来攻击她的朋友。
- **2001年11月；日本，东京市：**一名小学生男孩刺伤了欺凌者。他试图用这种方式来结束（发生在他身上）持续了几个月的欺凌。
- **2002年4月8日；加拿大诺瓦斯科舍省，哈利法克斯市：**一个颇受欢迎的14岁男孩埃米特在卧室中持枪自杀。埃米特是个外向活泼的学生。他的遗书中说他再也无法承受同伴们对他的欺凌。据悉，埃米特曾经遭受到来自其他年轻人的各种勒索、威胁和殴打。
- **2011年10月；日本，大津市：**在经受了几个月同学们持续不断的欺辱之后，一个13岁的男孩跳楼自尽。他生前曾被迫进食纸张和死蜜蜂。他的同学们捆绑着他并用胶带封着他的嘴，还强迫他“练习”自杀。就在临死的前一刻，他给欺凌者们发了语音和文字消息说，“我要去死了”。欺凌者们的回复是：“你早该死了。”

从我首次出版这本书至今已有十余年了。不幸的是，在这十余年中所发生的上述类似事件还可以列举出许多页；其所发生的地域并不仅限于上述的几个国家，而是遍布世界各地。在短短的数月内，14岁女孩上吊自杀；19岁青年跳河自杀；13岁学生持枪结束了自己的生命；另有一个孩子大量口服了他父亲的药物（服药过量致死）以逃避继续被凌辱的伤痛；人们在17岁女孩的卧室窗户外发现了她悬挂着的尸体；还有两个11岁的男孩在10天内相继自杀。2012年12月14日，一个年轻的持枪者在康涅狄格州纽敦市的桑迪胡克小学（Sandy Hook Elementary School）射杀了20个孩子和6个老师。而在此之后，全美又发生了

74起校园枪击案。在这74起案件中，至少10名枪杀者（全是男孩）留下了详细的血泪记录，描述了他们被自己的同伴侮辱和奚落的事实——铁证如山，对此我们找不到任何借口，因为根本就无借口可寻，但这些事件发生的原因却是我们不得不去探究的。

这些案件有一个共性，即案件中的孩子们遭受的都是持续性的欺凌；并且在大多数案件中，欺凌行为没有引起公愤，没有人对这些行为提出实质性的反对，更没有人干预或介入到事件中去，向被欺凌者伸出援手。我们常常为事件的结果而震惊，却很少因其发生的过程而愤怒。其实，这些悲剧从根本上就可以不发生。欺凌是一种习得性行为。既然是可以被习得的，就说明它是可以被检验的，也是可以被改变的。你无论是正在和这个长期存在并日趋激烈的问题交手，还是由于自家的孩子出现了欺凌或被欺凌的苗头而感到焦虑——又或是你观察到孩子身边的朋友出现过欺凌行为——这本书都将会帮助你。

我们不可能独自生存。人与人之间有着千丝万缕的联系；这些联系就如交感神经的传递，使我们所行之事果必有因，而这些“因”将最终传回而成为我们自己的“果”。

——赫尔曼·梅尔维尔（Herman Melville）

目 录

contents

译者序	001
-----	-----

前 言	003
-----	-----

第一部分 欺凌者，被欺凌者和并不无辜的旁观者

第一章 三种角色和一部悲剧	003
---------------	-----

悲剧的场景	005
-------	-----

第二章 统计：演出背后的数据	011
----------------	-----

体重欺凌：“身体不丑陋，丑陋的是欺凌”	015
---------------------	-----

性欺凌	017
-----	-----

网络欺凌	020
------	-----

第三章 欺凌：什么是欺凌，什么不是	024
-------------------	-----

同理心，同情心和仁慈之心	025
--------------	-----

轻蔑是关键	027
-------	-----

欺凌的定义	029
-------	-----

欺凌的四种因素	030
---------	-----

欺凌的类型和形式	031
----------	-----

欺凌的三种形式	047
---------	-----

伪装的骗术	053
-------	-----

喜剧并非悲剧的前奏——调侃并非嘲弄	057
-------------------	-----

少许是因为性，更多是因为轻蔑——性欺凌	060
种族主义欺凌：双重打击	066
什么不是欺凌	069
仇恨犯罪——刑事欺凌	072
错误定性	073
我们中间的大猩猩	074
第四章 欺凌者	076
欺凌者的性格	077
第五章 被欺凌者	081
羞愧，秘密和懊悔	088
欺凌式自杀和故意伤害罪	093
青少年暴力行为的预警标志	096
第六章 不无辜的旁观者	102
暴力循环——友谊的陷阱	104
“好鸟俱乐部”	111
第七章 勇敢的心——见证者，反抗者和守卫者	113
“我还会这样做”	114
粉色衬衫	115
从欺凌对象到反抗者	116
挺身而出	118

第二部分 打破暴力循环，创建充满关爱的社区环境

第八章 家庭教育环境	123
三种家庭教养模式	124
第九章 你家里有欺凌者吗？	142
立即管教，干预欺凌	146

创造“做好事”的机会	151
培养同理心	151
教授交友技巧	154
密切关注孩子的活动	156
帮助孩子参加更有建设性、娱乐性和有活力的活动	159
培养孩子“始终做正确的事”	160
了解自我	161
第十章 你家里有被欺凌者吗？	162
重申警告信号	163
应做和不应做的事	165
辨别告诉和告密	168
对抗欺凌的四种良药	171
强烈的自我意识	172
戈尔曼的世界	175
死党，朋友，以及曾经的陌生人	176
协商和冲突解决技巧	180
摆脱愤怒，平息情绪	183
自我防卫	186
第十一章 从旁观者到勇敢的人	189
她用谣言伤害了她	191
没有无辜的旁观者	192
朝着正确的方向前行	193
始终做正确的事	194
分享，关怀，帮助和服务	195
另一个仁爱而有勇气的善举	198
做一个挽救生命的反抗者	199
冒险告诉成人	200
一个承诺	201

第十二章	让年轻人在网络社区保持参与、联系和安全	203
	“移民”，“本地人”和“专家”	204
	制止网络欺凌	206
	帮助网络欺凌的受害者	207
	旁观者	210
	从旁观者到证人	211
	三个 P：政策（Policy）、程序（Procedures）和项目（Programs）	212
	红帽工程	212
	破译编码	215
	一些基本术语	216
第十三章	学校关心，社区参与	218
	三个 P	219
	优秀的项目	223
	当心：零容忍可能会造成零思考	227
	学校氛围和文化	229
	派系	230
	被欺凌	232
	转还是不转	234
	家门口的欺凌者	235
	当欺凌成为了犯罪	236
	涉及学校的社区事件	238
	后院的欺凌者	239
	重写剧本	241
附录 1	应对网络欺凌	242
附录 2	互联网和社交媒体专用词汇	247
附录 3	应对色情报复	250
感 谢		252
参考资源		253

第一部分

欺凌者，被欺凌者和并不无辜的旁观者

我发现我时常会好奇，时常会被激怒，间或会为有关欺凌者、被欺凌者和那些见证了欺凌过程却保持沉默的目击者的全部观念感到万分吃惊。那些新闻头条在向我们嘶吼：在和平并有效地解决欺凌问题方面，我们太无力了。而且，被欺凌者常会摇身一变成为欺凌者。我们所信奉的认为被拒绝和排斥、被嘲弄和欺负了就应该使用暴力来复仇的想法，其实是一种自甘堕落、降低自己身份的观点，恰恰如同创造了一种比疾病本身还要可怕的疗法。

——戴安·瑞芙（Dianne Reeves）

致笔者信中述