

# 《孤独,怎么了》

## 图书基本信息

书名：《孤独,怎么了》

13位ISBN编号：978753999147X

出版时间：2016-6-1

作者：艾米莉·怀特

页数：256

译者：叶琳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《孤独,怎么了》

## 内容概要

世界上每十个人中，就有一个人经历着孤独的疼痛感。孤独有时与别人无关，与生活无关，它仅仅是一种偶尔会发作的病。被孤独感伤害的人群，无论是否有人陪伴，都始终觉得生活里只有自己，好像每个人都离我如此遥远。孤独给我们的身心健康带来的长期伤害不亚于吸烟，而且会减少预期寿命。本书是一本教你全面认识孤独的心理学作品。从孤独是什么，孤独的成因，孤独的真相，阐述孤独是如何一步步悄无声息地侵入了你的世界，进而在此基础上分析环境与人，从心理学角度去化解孤独，并提供管理情绪、重塑自我的内心力量。

如果你偶尔感到生活孤立无援，带着活泼开朗的外壳，可以读读这本书。

如果你始终觉得是自己一个人，内心深处郁郁寡欢，也可以读读这本书。

# 《孤独,怎么了》

## 作者简介

艾米莉·怀特，曾是一名律政界的风云人物，金发、苗条纤秀，有三个学位，曾因孤独而出众，却也遭受孤独致命的折磨。

在父亲癌症去世后，她的孤独开始深入骨髓，令她无法靠近任何人，不但因此放弃了律师工作，严重时几近自杀。本书所记录的，就是她从孤独中走出来的全部过程。她告诉我们每个人都可以找到驾驭孤独的方式，让自己活得更有力量。如今她居住在纽芬兰专门从事写作，平静地与她的四只猫为伴。本书是她的最新作品，也是她与孤独奋战的唯一完整记录。

# 《孤独,怎么了》

## 书籍目录

- 序一：孤独，让我们和自己在一起
- 序二：致孤独的自己
- 第一部分\孤独来袭
- 第一章 预警：当孤独感忽然来袭
- 第二章 真相：孤独到底是什么
- 第二部分\影响
- 第三章 漫漫长路：了解孤独的真相
- 第四章 身体与心灵：孤独如何侵袭我们
- 第五章 矛盾：适应孤独，就像适应一种残疾
- 第三部分\环境
- 第六章 控制：孤独究竟有没有解药
- 第七章 群组效应：孤独，这个时代的流行病
- 第八章 禁忌：重新发现我们和他人的孤独
- 第四部分\解决方法
- 第九章 方法：愿每一种孤独都有陪伴
- 第十章 挥别：孤独是你的必修课
- 尾声：与孤独握手言和

## 《孤独,怎么了》

### 精彩短评

- 1、一个抑郁症患者的自以为是。我也有抑郁，我可以跟它和平共处——那是几年时间里战斗的结果。
- 2、抱着期待看的，说了很多孤独的症状和自己的感受，以及自己对于辨析孤独和抑郁症或者社交障碍之间的区别，但是，对于真正的孤独者除了认同感之外别无它用，并没有太多的建议
- 3、经历了一本书，孤独了半个人，因果于此。只要你不是在自欺欺人，孤独永远和美好绝缘。
- 4、看不下去，用来睡觉前读很快睡着。
- 5、读不下去了，总是在强调孤独，孤独，孤独.....没有例证，虽然也处于孤独，但无法跟作者达成共鸣
- 6、还真是，读不下去，一个人裹在孤独的壳里，一步一步走出来，大概是心境同才能阅读吧，一个人来了一家很想来的书店，从外看来，我是孤独的，可是，从自己内心，我是很满足的。
- 7、若不是亲身经历，体验不出文字的沉重。在这社会上，纵使被提及，也很难引发关注，毕竟鲜有人会将自己暴露在大庭广众之下。如若没有，注意即可；若不是，享受一份沉静，未尝不是一件好事~
- 8、孤独症
- 9、还挺厚，就是反复说孤独。孤独都会有吧，希望大家都不再孤独。
- 10、看看
- 11、真正的绝望跟痛苦、跟悲伤、跟惨痛都没有什么关系，真正的绝望让人心平气和。你意识到你不能依靠任何人得到快乐、充实、救赎。那么，你面对自己，把这种意识贯彻到一言一行中。
- 12、很偏激，大部分文字全是举例，但是表达不出来明确的论点。可以简单的概括，环境决定人的社交能力。能力差的人不自信，没有安全感，对外界抱有敌意，无法与人沟通，导致孤单。进入死循环。对于孤独，我认为最好的状态是思考，这种状态下的人可以有更多的感悟和对世界的认知，一个善于思考的人，精神世界足够丰富，对生活热爱，走出这种循环。
- 13、一般般，作者本身也是“特殊”，角度和叙述风格会异于常人吧。看不下去
- 14、孤独感27
- 15、孤独一直侵扰我的生活，要么直接侵袭，要么伺机而动。我希望我和它的拉锯战能进入永久的休战，与你永远不孤独。
- 16、对于我们最恐惧的事情，我们往往表现为过度的负面反应来保持与之疏远！
- 17、很无趣的一本书
- 18、看的时候一直在说，怎么和我的一模一样。有朋友但无法融入.....可是还是只能自我救赎。选择了美好，就要选择孤独。
- 19、感觉找到了自己
- 20、翻译得不错。

# 《孤独,怎么了》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)