

《我的哭声无人听见》

图书基本信息

书名：《我的哭声无人听见》

13位ISBN编号：9787540739089

10位ISBN编号：7540739088

出版时间：2008-1

出版社：漓江

作者：詹姆斯·林奇

页数：308

译者：刘育林

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

《我的哭声无人听见》

内容概要

《我的哭声无人听见》是作者数十年研究的结晶，在美国出版后，引起医学界和社会各界强烈反响，被评论者视为家长、教师和政策制定者必读的划时代著作。孤单是致命的毒药，是现代社会的最大瘟疫。每年都有几百万孤单寂寞的人，无力与人沟通，因心碎而早逝。沟通型疾病以及由此产生的寂寞，将成为21世纪世界各地未成年人夭折的主要原因。独居、长期孤单、痛失所爱的人，英年早逝的比率将急速上升。教育程度对心血管疾病的影响强度，等于吸烟、血压、体重及胆固醇的总和。低学历、低度自我价值感、A型行为、社交孤立及孤单寂寞，将导致心脏破碎。健康就是与宇宙万物和谐共存，与伙伴和谐生活。

《我的哭声无人听见》

作者简介

詹姆斯·林奇博士美国压力研究所董事会成员、马里兰州巴尔的摩生命关怀中心负责人。任教于美国宾州大学约翰·霍布金斯医学院和马里兰大学长达三十多年。曾在贺西·甘特博士领导下从事研究工作，后者是伟大的科学家巴甫洛夫最后一位美国学生。1976年，他获得马里兰大学全职教授资格。1976年至1989年，担任马里兰大学医学院人类身心研究中心负责人。从1989年起，他在巴尔的摩自己开设生命关怀诊所，展开临床与研究工作。

《我的哭声无人听见》

书籍目录

第一章 导论

对话是生命的良药，寂寞是致命的毒害

一种全新的观点：我的哭声无人听见

我的丧亲之痛

写作本书的缘起

一名士兵爱的故事

第二章 美式的亲密关系

每个人都害怕寂寞

内华达州和犹他州到底有什么不同

婚姻制度正在遭受破坏

人际接触影响心脏

第三章 所有疾病的危险因素

健康的真正威胁

导致死亡的力量

人的行为与过早死亡

美国亮起了红灯

医疗开支与收益比

控制饮食、多做运动，但是绝对不要寂寞

流行病学调查的典范：扶兰明罕心脏病研究

心脏病隐蔽的危险因子

缺乏人际互动是所有疾病的危险因子

社会稳定与健康

扶兰明罕并不代表美国主流的生活状态

彼此对话是关键

第四章 因孤单而心碎

沟通型疾病摧毁着心脏

追随爱人而死

死神像小偷似的降临

6岁就被寂寞纠缠

死于同一夜的双胞胎姊妹

沮丧让心脏破碎

极度寂寞的巫毒之死

痛失所爱后猝死

孤单摧毁了免疫系统

父母冷漠无隋，危害孩子终身

社交活跃者可能更长寿

宠物给了患者更多的存活机会

被社会放逐的同性恋者

婚姻状态是长寿的重要指标

婚姻状态与死亡率

婚姻状态与癌症

婚姻状态与过早死亡

婚姻状态与心脏病

独居者死亡率增高

爱的缺乏和心脏病

丧偶者的哀伤

丧偶6个月内的死亡危险

《我的哭声无人听见》

丧妻者的死亡率高于丧夫者
第五章 教育制度埋下的隐患
辍学者与孤单奋战了一辈子
心脏病迹象甚至出现在童年
儿童时期的危险因素
童年遭遇对精神和肉体的影响
死亡率与教育程度的逆向关系
教育程度影响血压指数
教育程度与各项健康指标
第六章 学历偏低者的致命危险
“上帝为何要创造你”
压力沉重的主管和员工
到底发生了什么事
心脏病成为员工*大的健康问题
教育程度才是*致命的危险因素
教育程度与心脏病、过早死亡率成反比
教育程度对心血管疾病的单独影响
高科技背景下危险的辍学之旅
辍学的惨重代价
教室里装着一颗心的饭盒
A型行为的危险性
A型行为和低度的自我肯定
“我到学校是个笑话”
学历偏低尤其致命
低学历、社交孤立和心脏病突发猝死
第七章 爱的接触：动物伙伴的启示
果蝇身上有爱吗
甘特博士发现了“人的作用”
巴甫洛夫式的实验室
爱抚的神奇力量
恐惧的条件反射
短暂接触和恒久友情
第八章 爱的接触：临床上的收获
临终时刻人的作用
人际接触对心脏的影响
对话使心跳发生变化
压力环境下的同伴关系
短暂接触影响患者的心血管系统
情感压力是心脏衰竭催化剂
情爱是强有力的治疗力量
心脏科加护病房内的人际接触
患者心脏对护士的反应
休克创伤加护病房中人的接触
孤单者的代价
宠物相伴对健康有益
患者正在心碎
第九章 沟通从心开始
巧遇“蓝色机器”
压力访谈中的血压变化

《我的哭声无人听见》

精神疗法与高血压
恋爱中的系主任
心脏在无声地哭泣
第十章 对话是生命的灵药
对话与心脏的关联
孩子的身份认同
影响血压的变项
把注意力放在自身之外
第十一章 健康之道在和谐
现代健康生活十戒
孤独的机器和说话的心脏
从心脏是个泵到诚挚的对话
与世界保持和谐
倾听心脏的语言
老化时血压蹿升
运动与沟通压力的矛盾
沉默杀手抑或听不到的疾病
精神压力和心脏功能的关联
用对话来治疗
返回生机盎然的世界
从“不存在的地方”对“不存在的人”说话
把不可说的说出来
倾听心脏的呐喊
从流放的自白到悔悟的对话
第十二章 各位，抬头往外看吧
孤单问题如何解决
别人同样需要自己
我们彼此需要，彼此依靠
除非有“你”，否则就没有“我”
失乐园，真实对话的失去
“嗨，各位，抬头往外看吧”
附录一 身体不是机器
附录二 说话可以致命

最近所有的健康数据都显示，沟通型疾病以及因此引发的寂寞，将会在21世纪成为世界各地未成年人夭折的主要原因。许多人并未认识到这种危险，他们未能充分认识到，健康源自各式各样的社会支持，包括家人、朋友、邻居的支持。对话是生命的良药，寂寞是致命的毒害。美国《新闻周刊》的编辑于1988年3月号的“封面故事”中指出：“在30年前，如果有人指出孤单会引发生理上的疾病，一定会被人笑话。”该刊指出，有越来越多的医疗证据显示，在所有后工业化国家，急剧攀升的疾病罹患率、英年早逝和人际关系的破裂与孤单息息相关。《新闻周刊》的观点千真万确！比起我第一本书《破碎的心：孤单的医疗结果》在1977年出版的那个时候，现在的医疗专家对这个问题的了解已经强多了。尽管早在我还是个穿着短裤到处乱跑的毛头孩子时代，医学界对这个课题的研究就已展开；而我个人对此的研究，则开始于1965年在约翰·霍普金斯医学院参加一个研究小组。从那个时候起，有关“社交支持”与健康之间关联性的研究进展真可谓一日千里，而对人类的寂寞及其可能导致生病和英年早逝的问题，相关的认识也在不断加深。在过去30年里，这些知识的积累虽说缓慢，却非常坚实，它让我不可避免地得出结论：对话是生命的灵药，寂寞则是致命的毒害。当前的医疗趋势表明，阻碍、撕裂和破坏人类对话的新世代文化力量，与鼠疫、传染病、病毒、病菌和癌症一样，必须给予同等的关注和提防。因为最近所有的健康数据都显示，这种情况若再持续下去，“沟通型疾病”（因沟通不良产生的生理上的疾病）以及因此引发的寂寞，将会在21世纪成为世界各地未成年人夭折的主要原因。众多统计显示，很多人并未认识到这种危险。他们未能充分认识到，健康源自各式各样的社会支持，包括家人、朋友、邻居的支持。过去30多年来，不但在美国，还包括所有西方国家，人际关系破裂的现象以及孤单问题变得越来越严重，这表明人们对于人际关系的态度已经发生变化。举个例子，在1960年，美国的单身家庭只占美国家庭总数的5%；到了1990年，这个比例上升为13%；到了20世纪末，该比例已经稳居25%。如今，已婚的美国人有一半以离婚收场，每年超过100万的儿童为父母离婚所困扰。与此同时，1980年到1991年间，未婚女性所生儿童的比例上升了61%——1980年占新生儿总数的18%，到1991年却高达30%。白人未婚女性的上升幅度更大，过去10年间上升率超过94%。单亲家庭数量快速增加，离婚率居高不下，婚姻人口比率大幅滑落，独居人口天天增长，单亲家庭孩子数量迅速膨胀，所有这些都反映了一个现实：人们生活态度真的发生了重大变化。日益扩散的暴力、男女入狱人数剧增、毒品泛滥、酗酒、滥用抗焦虑及抗忧郁药物的现象日趋严重，这些都只是我们这个社会人际关系问题持续恶化的一部分征候而已。大家往往觉得，美国已经到达了繁荣的顶峰，为了止息痛苦，便同时驶进了毒品和药物的大海。为了解决我们这个年代的孤独自闭问题，我们仿佛全都心甘情愿地屈服于一个全国性的、用化学药物诱导的洗脑方式。与此同时还存在着许多现象，人们往往也不会把它们与沟通失调或人际关系瓦解、社交疏离、孤单以及英年早逝联系在一起。这种现象之一就是求学受挫，它造成众多儿童心理受创，带着“该隐的伤痕”影响着后续的人生。这些儿童因为耻于学校教育的“失败”，无法与人正常沟通或来往，因而彷徨于情感的放逐之中，远离社会视线的关注，过不了十几二十年便心灵破碎，年纪轻轻就离开人世。专家告诉我们，美国每年至少有25万白人儿童死亡。专家进一步指出，与经济压力相比，这种“过量”的死亡率与社交疏离和孤单的关系更为密切。我要说的是，这25万美国白人都是一种隐秘疾病的受害者。这个问题与美国所面临的医疗问题至少是同样严重。对西裔美国人和非裔美国人而言，问题也同样严重。在本书中，我将描述上述种种现象，并说明求学失败和其他社交疏离的童年经验，与单身、丧偶及离婚等等成年人的生命经验有何相同之处，以及它们为何全都跟越来越多的过早死亡相关。我将解释这些独特的个人经验为何特别地与越来越多的心脏疾病有关。而最重要的也许是，这种事态为何跟未成年人死于心脏病的日渐增加有关。我也将提出帮助解决问题的若干方法。因为所有的情况或多或少都与彼此缺乏分享、交谈破裂或失败有关，显示着越来越多的人正在与这种隐蔽的沟通型疾病搏斗。这种沟通型疾病会使人际间的疏离和寂寞更趋恶化，生理压力无法承受，甚至使心脏破碎。一种全新的观点：我的哭声无人听见。在1977年《破碎的心》出版后不久，我有幸首先接触到一项重要的先进医疗设备——利用先前为人所忽视的一个手段，揭开人类心血管系统的面纱。在当时最新的计算机技术协助之下，我得以一面和患者交谈，一面观察对方的血压变化。这一技术让我和同事观察到，一种先前被认为属于“精神层面”的人类互动模式——普通的日常对话，可能对人类的心脏造成重大的影响。在这种技术开发出来之前，医生一向使用听诊器和水银柱血压计观测心跳。由于医生必须用听诊器倾听胸腔血管里心跳的搏动，因此在观测过程中，医生和患者

《我的哭声无人听见》

都不能讲话，沉默是必然的。然而，随着新技术的应用，医生一面量血压一面与病人交谈就容易起来。血压测量方式的简化，为我开启了全新景象，完全改变了我对人类对话及其与孤单、与心脏疾病的了解。我和同事把所有人类对话称做“血管的舒缩”和“血管的节奏”，开始进行观察。正如所料，每当人开始讲话，血压就升高；一旦人们静下来听人讲话或留意外界环境的变化，血压也相应下降。从此，我们对人类对话和孤单、生病以及过早死亡之间的关系，就有了崭新的认识。我首次认识到，人的各种生活经验，包括求学过程的失败而让彼此之间的交谈变得困难或不可能时，对于健康会有多么不良的影响。在这些情况里头，血管舒缩的正常节奏会遭到破坏。一旦血管急速舒缩，血压指数陡升，显示出隐藏在羞惭、焦虑、愤怒和恐惧之中的“血管的哭喊”，这是我们闻所未闻而且从未触及的“哭喊”。利用新式技术也很容易观测到，在与成年人对话之时，他们所用的语言不是在表达、理解和沟通，而是在伤害、操纵、控制和欺凌，以及这种状况给健康造成的影响。这些人际交往问题及其随之而生的“血管哭喊”，人们往往无法察觉。病人表面看上去冷静自持，身体却备受煎熬。这种人际沟通的困难，通常可以追溯到更早时候的磨难，甚至是其幼年时父母言语造成的创伤经验。父母在不自觉的情况下，常常将种种胡乱骂人的字眼灌输在孩子心中，孩子带着这种记忆长大，又以同样的方式施加到无知的下一代身上。由于反复遭受伤害、操纵和无情的言语摧残，造成了童年自尊的严重创伤，如果再加上学校生活失败之类的创伤经验，后果更为致命。然而，如果忽视创伤的发生原因，后果也同样严重——受害者人际沟通不断产生困难的同时，肉体也不断受苦。内心创伤累积得越深，受害者每次尝试沟通时身体受苦越重。这种“含毒话语”让受害者感到绝望，它将导致受害者早夭。最后，我终于了解到，人有两种截然不同的身体状态，一种强化健康，另一种则相反，它早早就让人生病和死亡。我把前者命名为“包容性生理”，后者叫做“排他性生理”。在本质上，异常的人际对话、逃避人际对话，或是在人际沟通中将他人视为一种威胁的对话类型，都会一再造成科学家所熟知的战/逃反应。这种拼命排斥他人的姿态，根源于早先遭受含毒话语或言语伤害的经验。这种战/逃反应由人体的自主神经系统所控制，在高等哺乳动物身上历经数百万年的演化而成。动物在遇到紧急情况时，身体需要行动以自保，自主神经系统的设计便为此准备。在上古原始丛林，人和别的哺乳类动物在遇到众所周知的“剑齿虎和长毛象”时，都需要有快速反应的保命方法。自主神经系统的设计是为了刺激心脏血管系统，心脏血管系统则输送必要的能量，以支持紧急情况下所需采取的行动。遇到危险时，心跳加速，血压上升，把皮肤和许多内脏抽调来的血液重新分配，送到与身体行动有关的肌肉组织。此外，体内贮藏的糖和脂肪也会释放出来，供给能量，同时体内还会分泌一种名叫“儿茶酚胺”的高活性神经传导物质，几乎可以影响到体内的任何器官，改变大脑的功能运作。有许多与压力应变有关的荷尔蒙，包括肾上腺素，也会因为这种神经传导物质的作用，而从肾上腺皮质分泌出来。剑齿虎、长毛象与上古原始丛林早已从我们的生活中消失，但是当我们感受到“象征性的剑齿虎”的威胁时，自主神经系统仍会有所反应。然而，这些危险的感受往往与真正的威胁极不相称，造成情绪过度亢奋，在客观上并无性命之忧时却产生战/逃反应。糟糕的是，人的心脏血管系统因为不必要的战/逃反应一再发生，身体终将无力承受。新的血压测量技术让我们首次观察到，在日常的人际对话之中，战/逃反应活动的频率高得令人惊讶。之所以令人惊讶，部分是因为言语和对话是人类日常生活里的东西，如此普通、日常的谈话，应该不至于对现代人构成这样严重的威胁吧。我清楚地了解到，孤单对于健康是一大威胁，因此我一开始便很单纯地假定，要解决这个问题，多和他人交谈显然是重要的一环。然而，原因在新技术帮助下揭晓了，长期对于他人的排斥——总是把他人当成威胁，特别是在日常的人际对话中——会在既用不着战也用不着逃的情况下一而再，再而三地引发战/逃反应。这些反应通常来自幼年时代遭受有毒话语的凌虐，它让人生理上心力交瘁，产生一种逃避与人对话以求自保的生物需要。而这种人际交往的排他反应又会无情地造成孤独寂寞和社会疏离感渐增，最后导致疾病和英年早逝。相对的，把他人容纳在内的对话——不再把他人或外在世界视为潜在威胁——将使包容性生理得以活化。这种生理状态与前者正好相反，它带来健康长寿，帮助人们从自我的困境中走出，通过对话与他人更加亲近，而不是排斥别人，封锁自己。这种新技术终于给了我们一个方法，可以帮助大人小孩对这种未曾探测且通常感觉不到的生理反应更加警觉。这个方法也可以帮助我们教育大人小孩认识这两种相反的生理反应，引导他们从人际沟通时排他又受困的生理状态中解脱出来，转为对他人的接纳、包容。这种改变可以帮助人们在对话时拥抱他人、接触他人，最后带来希望，结束人际交往的孤立、放逐和寂寞状态。了解到人与人的对话竟会带来如此相反的影响，生理上竟会产生排他或包容的反应，这给了我们崭新的观点，知道如何更有力量地表达，而许多种沟通型疾病也跟人类本身的孤单相关联。它让我

《我的哭声无人听见》

们对于求学受挫有了全新的认识，明白它和过早死于心脏病有关。这种新的观点也提供了新的方法以帮助受此威胁的儿童。对于伴侣而言，利用自动监测血压高低的方法，也能够让他们看到先前在彼此对话之间隐藏起来、未经探测但却心知不虚的本质。最重要的，罹患心血管疾病的人也可以用这种新的观点，降低心脏所承受的压力，让他们有机会活得更久、活得更好。患者如果真的能把“心病”讲出来，最后就能学会用相对不具攻击性的方式和其他人对话，从而减轻心脏所受的负荷。然而，虽然我个人对此一议题的观点历经了180度的转变，大部分的人仍然无法意识到，日常的人际对话和身体健康有着紧密关联。这也不难理解。在我们这个时代，每当出现一道新的曙光，另一个医药上的神奇进展就会出现在世人面前，出乎大家的想象。心脏及其他器官移植、冠状动脉绕道手术、为根治癌症带来希望的“基因改造药物”，以及保证让男人在100岁的时候仍能勃起的伟哥等处方——都让我们看到现代医药的神奇力量。

《我的哭声无人听见》

媒体关注与评论

这本书可称得上是书中珍品，其内容与我们每个人的切身利益密切相关，因此值得广泛关注。作者不惜心血，精心构思，虽为医学类书籍却不艰涩难懂，可谓言简而意深。——雷·罗瑟蒙，《A型行为与心脏》作者

在身心健康研究的领域，詹姆斯·林奇可以说是位真正的先驱。他的《破碎的心》称得上该领域的扛鼎之作，远远超越了那个时代，我个人的研究也从中获益匪浅。《我的哭声无人听见》一书，是继《破碎的心》之后的又一部力作，它能够唤起每个人从肉体、精神和情感上，全面地关注自己的身心健康。——邓·奥尼施，加州大学医学院预防医学研究所医学博士，《爱与生：邓奥尼施对心脏病康复的研究》作者

詹姆斯·林奇是所谓“人性化”治疗方法的先驱者之一，这种治疗理念并不把人类身体当成机器来修理，而是尊重每一个人。他的《破碎的心》主张心脏病与孤独密切相关，从而成为最成功、最重要的出版物。在《我的哭声无人听见》里，他汇集了更多证据，证明孤独对心脏病和高血压的损失有着重大影响；对住院患者而言，一只友善的手的触摸，也可以产生巨大的影响。更重要的是，他指出求学失败将使许多人生活在内疚、痛苦和疾病之中。美国的医学界已经采纳了他和其他先驱者的观点。现在，在他的第二部力作问世时，美国的教育制度也将听从他的劝告。——安德鲁·M·格里里，畅销小说家，专栏作家，社会学家

在《破碎的心》出版25年后，这本力作的问世，应该获得一份优雅的纯金礼物。书中有关求学失败及其后果的孤单与过早死亡急剧上升的关联的描述，足以使本书成为我们国家每位家长、教师和政策制定者的必读之物。——保尔·罗兹，美国压力研究所所长

一个身心、人际关系医学领域的前驱，为了更好的健康和福祉，给我们开出了更新的有益而明智的处方。——赫伯特·本森，美国身心医学研究所主席，哈佛大学教授，《放松反应与无尽的治疗》作者

当许多人指望着高度技术化的医学成为救世主的时候，大量证据却表明，我们的健康高度依赖于与他人爱的接触。爱，人际交往，同情心，不止是自我良好的感觉，它们是每个人生死攸关的因素。詹姆斯·林奇博士是这一领域的权威。如果我们希望活得长久，活得健康，我们就一定要好好理解这部划时代作品的信息。——拉里·多西，畅销书《重塑医疗》作者，《另类医学杂志》编辑

从他的第一本书《破碎的心》开始，詹姆斯·林奇就从根本上改变了现代医学对整合疗法的认知。他的贡献是将朋友、家庭、社区视为持续健康长寿的必需品，促进了动物伙伴和接触大自然这类有益健康的知识迅速扩展。这本《我的哭声无人听见》，以大量闻所未闻的新数据，成为所有家长和学校老师的必读书。对动物接触与大自然接触的治疗价值感受兴趣的任何人而言，这本书也值得一读。——亚伦·H·凯取，美国宾州大学退休教授，《人与宠物：对生活中动物做伴的重要性的全新透视》作者

充满激情……引人入胜。——《出版家周刊》

一部美丽的书……詹姆斯·林奇在《我的哭声无人听见》中告诉我们，如今越来越多的人的确生活在孤独之中，并在付出代价……他正确地指出，所谓的孤单寂寞，是我们毫不提防的生命猎杀者。——丹尼斯·沃利，美国公共广播电台著名脱口秀节目《这里是美国与丹尼斯·沃利》主持人

1977年，詹姆斯·林奇出版了《破碎的心》，指出孤单对于健康的影响。20多年后，他搜集新的证据进一步思考这一主题。我们生活于其中的社会已经发生了巨变，那些缺乏人间温情和接触的人，饱受体质下降的煎熬。他认为电子沟通手段削弱了人类接触和交往的技能，以人际接触为主的教学传统正部分地被以计算机为基础的学习所代替。他说，新型的“数字化社会”，正在培养“超脱的，独立的，自由的，无需任何个人承诺的”一代人。他们往往成为社会的弃儿，导致健康状况恶化和过早死亡。林奇提供了大量科学研究结果和各种统计数字，揭示社交隔离与心脏疾病、过早死亡风险的关联。他还重审心脏病患者的案例，通过让他们放松和重建社会交往，帮助患者对周围世界作出更为有效的回应。——简·E·阿兰，《洛杉矶时报》

尽管医学研究的数据报道堆积如山，这本书还是像一部小说那样新颖。它首先像一宗谜团四伏的谋杀案。书中有许多波澜起伏的情节，特别是由于过去20年该领域的研究得到极大扩展，提供了许多有益的线索。最为重要的是，事实上，我们每个人都是孤单的潜在受害者。——约翰·C·雷德博士，《心理治疗的艺术与科学》季刊，美国心理治疗师研究院出版。

我的朋友，布鲁斯·L·波兹，是巴尔的摩班克罗夫特出版社的出版人。他告诉我，他出版过普利策奖和其他奖得主的书。“但我从未出版过一本比《我的哭声无人听见》更好或更重要的书。”我相信他的判断。读完詹姆斯·林奇博士这本精彩之作后，我更为确信，孤单就是过早死亡的致命因素。它的书名很特别，但我必须说，读起来并不轻松。另外，即使是外行人也能看出这本书的引人入胜之处，它使孤单与心脏病等健康问题连接，将孤单与儿童时期父母言语伤害和成年后的健康状况连接。技术化社会里，我们往往无法以任何方式与任何人面对

《我的哭声无人听见》

面对话，所以孤独四处漫延。《我的哭声无人听见》，一本大获成功的上乘之作。——阿兰·卡路巴，《书评》杂志

心理学家林奇的《破碎的心》是将精神、情感与健康状况相联系的开创性作品。在这本《我的哭声无人听见》里，作者进一步深入探讨了孤单与个人健康状况的关系。林奇从自己和他人的研究中得出结论，认为孤单问题已经成为一场无声的瘟疫，将导致抑郁和过早死亡。他指出，父母使用的语言和求学失败将导致异化和反社会行为，埋下孤单的种子。我们似乎更依赖于通过科技手段进行交流，对此林奇警告说，科技引发的孤单正在增加，并可能引发更多的医疗问题。孤单，林奇写道，是一种致命的，但可以避免的毒药。——《图书馆学报》

临床心理学家詹姆斯·林奇博士，是生命关怀诊所的负责人，对孤单问题进行了广泛研究。在他的新书《我的哭声无人听见》中，他深入探讨了孤单对于健康的危害及其与心脏病的关联。林奇博士指出，当一个人说话时，血压就会上升。当话题变得高度情绪化，或者说话人情绪愤怒，或者难以与人沟通时，就有心脏病发作的危险。应激，抑郁，孤单，在临床上彼此相关。——美国马里兰公共电视台《马里兰晚间新闻》节目

这是一位杰出的心理学家和心脏病学家的重要作品，作者以前出版了《破碎的心》和《心的语言》，探讨社会性因素对于心血管系统功能的影响。《我的哭声无人听见》重点在于孤单的医疗后果和作者研究与实验的展示。他的介绍非常明确和动人。他的作品是对多年前贺西·甘特博士“人的作用”概念的印证和延伸。——斯图尔特·沃尔夫博士，《综合生理与行为科学杂志》，沃尔夫是俄克拉荷马大学医学院前任院长，德州马里兰海洋生物研究所前任所长

《破碎的心》是詹姆斯·林奇四分之一世纪前的经典之作，是如此目标明确，仿佛写于昨天。他用雄辩而令人信服的证据表明，人际关系缺乏对于心血管疾病的致命影响。他警告说，当今世界的发展趋势和生活方式的变化，将导致越来越多的社会疏离、孤单和相关的情绪、生理困扰。毫无疑问，这个预言非常准确。《我的哭声无人听见》一书，征引了许多新的统计数字，说明孤单和抑郁的根源，尤其在于我们教育体系的缺陷。——《压力与健康》，美国压力研究所通讯

詹姆斯·林奇博士在20世纪70年代首次提请公众注意孤单的医疗后果。在《我的哭声无人听见》中，他以新的信息重申孤单的致命后果，尤其是对心脏健康的破坏性影响。——《巴尔的摩杂志》

向这本出色的书表示祝贺！我买了好几本当成礼物，并建议他人阅读。自从我读到这本书起，我就一直在寻找相关新闻，试图强化作者的观点。——琳达·汉斯，三角洲组织总裁兼首席执行官（这是一个关注人与动物联系的国际组织）

《我的哭声无人听见》

精彩短评

- 1、太理论了,看不懂.还有很多数字和图表.看来要专业人士来读了
- 2、列举详细数据阐述因孤独引起的心脏病
- 3、沟通、解药。
- 4、感觉心碎时 其实心真的碎了
- 5、孤单，蚕食人类。
- 6、好书,实证证明一切病都是心病.
- 7、社会支持系统对心脏的影响..
- 8、潜入水中流泪，就不会有人知道.....
- 9、真忘了讲什么来着
- 10、有意味。。
- 11、原以为看过会对自己的莫名其妙的脾气有帮助，但除了知道寂寞会杀人，沟通很重要之外，并没有什么实际的办法来帮助自己解决问题，看完，依然是，不被理解，也不解释。
- 12、有很多数据的东西，比较专业。
- 13、孤独导致心脏病乃至猝死
- 14、寂寞则是致命的毒害
- 15、单一
- 16、一个人哭比较好，如果有另外的人在一边劝，要么哭的更凶，要么哭的不痛快，所以还是一个人，哭哭想想，想想哭哭，哭累了睡着了心情就会好很多。所以我还是建议疗伤最好是自己疗伤，寻找帮助只会加深伤口，人类是很奇怪的动物，同情别人的同时难免也轻视她，我的哭声只要自己听见
- 17、孤单是致命的毒药，是现代社会的最大瘟疫。
- 18、是我不够深刻，还是作者没有表达清楚？让人感觉这是一本统计学的书籍，不过，书名确实打动了
- 19、一种全新的观念，对于我而言，但如果不是专业人士的话，只要了解一小部分就够了
- 20、不要伤心．．与我无关．．
- 21、没印象，不推荐。
- 22、真的是一部好书，建议大家看看，并且送货上门的工作人员态度挺好的，冒雨都给我送来了，只是我标明的是周一到周五送货，结果还是周六，幸好那天没出门
- 23、更像是一篇学术报告。
- 24、是一本很好的书。作者多年的研究，得出的结论很有说服力。
- 25、本来想打两颗半的
- 26、心碎而死，并不是一种比喻，而是活生生的事实。请寻找陪伴。
- 27、.....
- 28、观点不错，但更多的是事实的罗列，缺少本质的分析。看着缺少震撼感。
- 29、这本忆是送人的，我还没有看过，不知道怎么样
- 30、你能看到自己的缩影
- 31、看了一点点吧。
- 32、几乎都是废话
- 33、孤独真可怕
- 34、孤单是致命的毒药，对话是生命的良药。我们必须学会与心脏对话，与他人对话。我们需要彼此，彼此依赖。请打开我们的心扉，接受这世间的爱，拥抱彼此的美好，找寻每一份沁人的芳香~~~
- 35、翻了翻
- 36、剖析的是关于孤单的危害，内容详实，很好。
英文原版的名字是《A Cry Unheard》，有相应阅读能力的朋友可以找来看看。
买来时外面的塑料包装纸是破的，但书没有损伤。本来挺朴素一书，加了大大的黄色的腰封，感觉有点怪怪的.....
终归来说是本不错的书
- 37、看个书名就够了

《我的哭声无人听见》

- 38、人类啊。终究是动物。
- 39、书名儿啊，原名儿比译过来的要好：A cry unheard。人与孤独的抗争，是自有个体意识后持续一生的过程。
- 40、就是作者工作的流水账，没什么启发的，白买了。
- 41、一般般吧！
- 42、一般。信息高科技发展的时代，手机电脑网络。。反而增加了人们真正的交往隔阂，人际疏离---孤独导致免疫力下降，就死于这种疏离了。的确值得现代人大大反省。
- 43、太过于罗嗦了。看得人烦。目录不错，内容和题目不符合，唉
- 44、千万不要被寂寞吞噬了你的健康！
- 45、就读了一半，略无聊啊。
- 46、正因为孤独才是人生
- 47、哭可以，不用把鼻涕往别人身上擦，凡事看作是自己学艺不精运气不好，不怨天不尤人，下次就不会这么倒霉。孤独神马的，学会享受它，学不会，请放声大哭
- 48、果然名字比内容好听..
- 49、揭示了对人群重要的东西，但是数据都是美国的，实用性不够

- 50、和想象的不大一样，有点学术研究的意思
- 51、读不太进去.....太学术了。。。略读了一下
- 52、作者断言沟通型障碍将是21世纪最大的杀手。读了这本书不仅有助于你让别人听到你的哭声，也可以让你听见别人的哭声。听见哭声是为了不再哭。
- 53、讲述忧郁症和自杀的关系，作者用丰富的实例讲述了这个渐渐为人所知的心理问题的危害。
- 54、孤独的人会早死
- 55、非专业人士要耐着性子看！一开始的确很无聊！
- 56、“每年都有几百万孤单寂寞的人，无力与人沟通，因心碎而早逝。这是一个孤独得年代”————觉得这本书有些买赔了
- 57、第二次购买了，是送人的，很好的书！
- 58、这本书值得一看。
- 59、任何无法打动心灵的谈话都是没有价值的，而过于震撼心灵的谈话又将是致命的。~~~~~并没有达到当初想买这本书时的初衷，反倒越加严重。

《我的哭声无人听见》

精彩书评

《我的哭声无人听见》

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