

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。

这是一个孤寂的年代，

我的哭声无人听见

美国医学权威

林奇博士

身心健康之道

[美] 詹姆斯·林奇/著

a

Cry

Unheard

漓江出版社

[美] 詹姆斯·林奇/著

我的哭声无人听见



a

桂图登字: 20-2007-063

图书在版编目 (CIP) 数据

我的哭声无人听见 / (美) 詹姆斯·林奇著; 刘育林译. —桂林: 漓江出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5407-3908-9

I. 我… II. ①詹…②刘… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第 177319 号

A CRY UNHEARD: NEW INSIGHTS INTO THE MEDICAL CONSEQUENCES
OF LONELINESS by JAMES J. LYNCH

Copyright: © 2000 by JAMES J. LYNCH

This edition arranged with RIGHTS & DISTRIBUTION, INC

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2008 LIJIANG PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

我的哭声无人听见

著 作 者 (美) 詹姆斯·林奇

译 者 刘育林

特约策划 李 朱

责任编辑 刘春荣

美术编辑 罗 云

责任校对 秦 灵

责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市安新南区356号

邮 编 541002

发行电话 0773-3896171 010-85893190

传 真 0773-3896172 010-85800274

邮购热线 0773-3896171

电子信箱 ljcb@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 河北省三河市和达印务有限公司

开 本 720×980 1/16

印 张 20.25

字 数 276千字

版 次 2008年1月第1版

印 次 2008年1月第1次印刷

印 数 1—20 000册

书 号 ISBN 978-7-5407-3908-9

定 价 29.80元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



对本书的相关评论

充满激情……引人入胜。

—— 美国《出版人周刊》

在身心健康研究领域，詹姆斯·林奇可以说是一位真正的先驱。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，我个人的研究更是从中受益匪浅。《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，更加全面地关注自己的身心健康。

—— 邓·奥尼施 美国加州大学医学院预防医学研究所医学博士

这部力作中有关求学失败而导致的孤单与过早死亡相关联的描述，足以使它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

这是一位杰出的心理学家和心脏病专家的重要作品，重点在于孤单的医疗后果。他的介绍非常明确和动人。

—— 史都华·吴尔夫博士 俄克拉荷马大学医学院前任院长



这本书像一部小说那样引人入胜。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 美国《心理治疗的艺术与科学》季刊

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。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产生有着重大影响；对住院患者而言，一只友善的手的触摸，也可以产生巨大的力量。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。

—— 安德鲁·M·格利里 美国畅销小说家、专栏作家、社会学家

临床心理学家詹姆斯·林奇博士在其《我的哭声无人听见》中，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

当许多人指望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的友好接触。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，美国《另类医学杂志》编辑



向这本出色的书表示祝贺！我买了好几本做礼物，并建议他人阅读。自从读到这本书起，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

这本书可称得上是书中珍品，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

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，他以新的证据再次重申孤单的严重后果，尤其是对心脏健康的致命影响。

——美国《巴尔的摩杂志》

《破碎的心》是詹姆斯·林奇四分之一世纪前的经典之作，目标如此明确，仿佛写于昨天。毫无疑问，这个预言非常准确。《我的哭声无人听见》一书，引用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。

——美国压力研究所通讯《压力与健康》

01

第一章 导论

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 —— 02

一种全新的观点：我的哭声无人听见 —— 05

我的丧亲之痛 —— 09

写作本书的缘起 —— 10

一名士兵爱的故事 —— 15

02

第二章 美式的亲密关系

就好像是一个人与死亡共舞。每个人都害怕自己寂寞，否认是人之常情。我们知道人总会死去，也知道自己孤单。为了应付这个问题，我们全心全意赚钱，持续忙碌着，否认寂寞存在。我们用声响、噪音和疯狂的活动填满生命的空虚，至少在表面上如此。

每个人都害怕寂寞 —— 18

内华达州和犹他州到底有什么不同 —— 22



婚姻制度正在遭受破坏 —— 27

人际接触影响心脏 —— 35

03

第三章 所有疾病的危险因素

是否爱的缺乏、长期寂寞、社交孤立、自信心低落、人际交往的无能、说话时血压蹿升、人际关系互动的压力、难以融入群体以及求学受挫，在心脏病的发生上更具威胁？

同样的胆固醇吃下去却在体内造成不同的情况，是由你的焦虑或自信心的程度来决定的吗？食物在拥有稳定的婚姻、拥有朋友者的胃里消化，其效果会和待在雷诺或者拉斯维加斯或一个孤独环境的人那里一样吗？

健康的真正威胁 —— 38

导致死亡的力量 —— 42

人的行为与过早死亡 —— 43

美国亮起了红灯 —— 45

医疗开支与收益比 —— 48

控制饮食、多做运动，但是绝对不要寂寞 —— 49

流行病学调查的典范：扶兰明罕心脏病研究 —— 50

心脏病隐蔽的危险因子 —— 54

缺乏人际互动是所有疾病的危险因子 —— 58

社会稳定与健康 —— 59



扶兰明罕并不代表美国主流的生活状态 —— 62

彼此对话是关键 —— 63

04

第四章 因孤单而心碎

大量研究表明，凡是缺少社会支持、独居、长期受困于孤单、痛失所爱的人，英年早逝的比率全部急速上升。研究同样显示，无婚姻者已经大量充斥在精神病院和监狱等公共机构里。“我不知道还有没有别的因素会对我们的生活质量造成更大的影响，控制饮食、戒烟、运动、减压、遗传、医药、外科手术——这些显然都不够格。”

沟通型疾病摧毁着心脏 —— 68

追随爱人而死 —— 69

死神像小偷似的降临 —— 70

6岁就被寂寞纠缠 —— 71

死于同一夜的双胞胎姊妹 —— 72

沮丧让心脏破碎 —— 73

极度寂寞的巫毒之死 —— 75

痛失所爱后猝死 —— 75

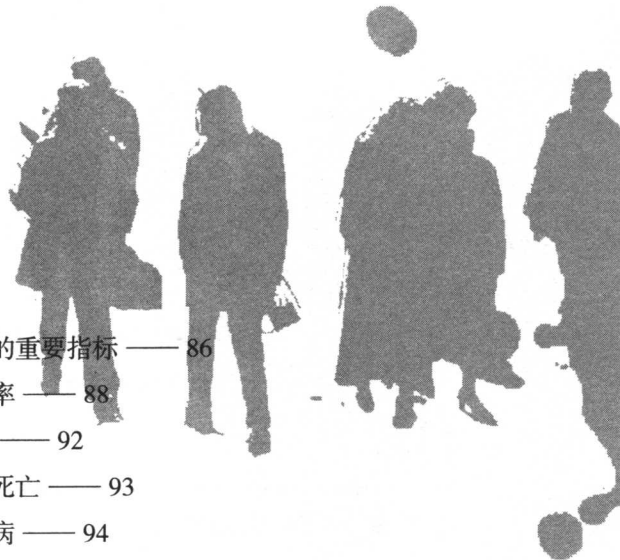
孤单摧毁了免疫系统 —— 78

父母冷漠无情，危害孩子终身 —— 80

社交活跃者可能更长寿 —— 81

宠物给了患者更多的存活机会 —— 83

被社会放逐的同性恋者 —— 85



婚姻状态是长寿的重要指标 —— 86

婚姻状态与死亡率 —— 88

婚姻状态与癌症 —— 92

婚姻状态与过早死亡 —— 93

婚姻状态与心脏病 —— 94

独居者死亡率增高 —— 97

爱的缺乏和心脏病 —— 99

丧偶者的哀伤 —— 100

丧偶6个月内的死亡危险 —— 101

丧妻者的死亡率高于丧夫者 —— 103

05

第五章 教育制度埋下的隐患

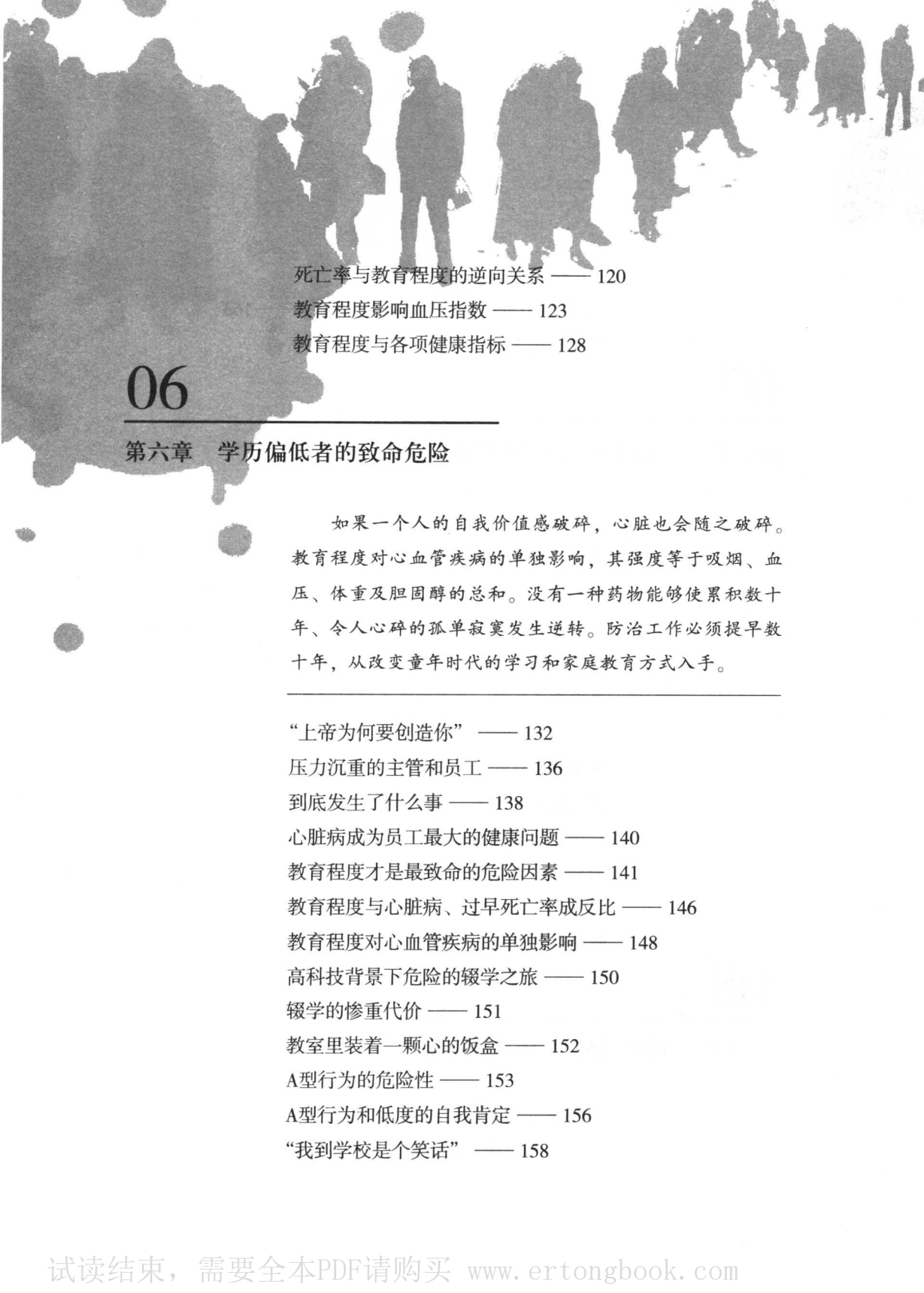
越来越多的过早死亡——特别是心脏病造成的死亡，和求学失败有着直接关联。它的起因既不是收入太低也不是缺乏适当的治疗，而是一个人日常对话的能力在没有严重生理压力的情况下遭到摧毁。那是因为当事人在生命的早期反复接触到“有毒的话语”——儿童时期对于用言语彼此沟通的期待遭到伤害，或是人格成长期间孩子的自尊心被摧毁，导致其后在人际交往时身体不断被消耗。

辍学者与孤单奋战了一辈子 —— 108

心脏病迹象甚至出现在童年 —— 111

儿童时期的危险因子 —— 112

童年遭遇对精神和肉体的影响 —— 114



06

第六章 学历偏低者的致命危险

死亡率与教育程度的逆向关系 —— 120

教育程度影响血压指数 —— 123

教育程度与各项健康指标 —— 128

如果一个人的自我价值感破碎，心脏也会随之破碎。教育程度对心血管疾病的单独影响，其强度等于吸烟、血压、体重及胆固醇的总和。没有一种药物能够使累积数十年、令人心碎的孤单寂寞发生逆转。防治工作必须提早数十年，从改变童年时代的学习和家庭教育方式入手。

“上帝为何要创造你” —— 132

压力沉重的主管和员工 —— 136

到底发生了什么事 —— 138

心脏病成为员工最大的健康问题 —— 140

教育程度才是最致命的危险因素 —— 141

教育程度与心脏病、过早死亡率成反比 —— 146

教育程度对心血管疾病的单独影响 —— 148

高科技背景下危险的辍学之旅 —— 150

辍学的惨重代价 —— 151

教室里装着一颗心的饭盒 —— 152

A型行为的危险性 —— 153

A型行为和低度的自我肯定 —— 156

“我到学校是个笑话” —— 158



学历偏低尤其致命 —— 161
低学历、社交孤立和心脏病突发猝死 —— 163
总结 —— 166

07

第七章 爱的接触：动物伙伴的启示

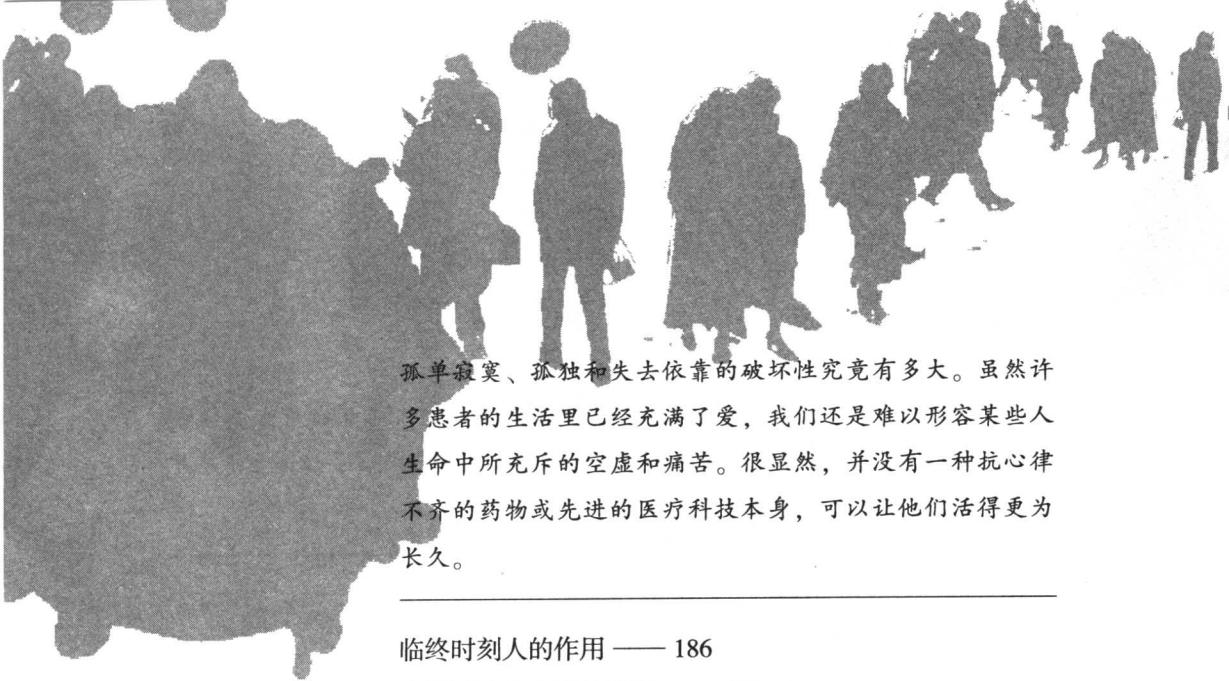
孩子从父母与教师那里学习语言、语法和修辞。这些言语，尤其是修辞用语，可以让一个人产生希望、乐观或是惧怕、绝望和担心等自动反应。例如，若是孩子从父母那儿学到“我爱你”这句话的同时，却受到父母的责骂、虐待或伤害，以后若有人讲出“爱”这类字眼，他们就会因为条件反射，产生恐惧或绝望的自动反应。

果蝇身上有爱吗 —— 170
甘特博士发现了“人的作用” —— 172
巴甫洛夫式的实验室 —— 174
爱抚的神奇力量 —— 177
恐惧的条件反射 —— 180
短暂接触和恒久友情 —— 182

08

第八章 爱的接触：临床上的收获

你只有看到心碎的病人被医疗技术“拯救”，孤家寡人般躺在心脏科及休克创伤加护病床内，才会了解人类的



孤单寂寞、孤独和失去依靠的破坏性究竟有多大。虽然许多患者的生活里已经充满了爱，我们还是难以形容某些人生命中所充斥的空虚和痛苦。很显然，并没有一种抗心律不齐的药物或先进的医疗科技本身，可以让他们活得更为长久。

临终时刻人的作用 —— 186

人际接触对心脏的影响 —— 188

对话使心跳发生变化 —— 189

压力环境下的同伴关系 —— 191

短暂接触影响患者的心血管系统 —— 193

情感压力是心脏衰竭催化剂 —— 196

情爱是强有力的治疗力量 —— 197

心脏科加护病房内的人际接触 —— 198

患者心脏对护士的反应 —— 201

休克创伤加护病房中人的接触 —— 202

孤单者的代价 —— 207

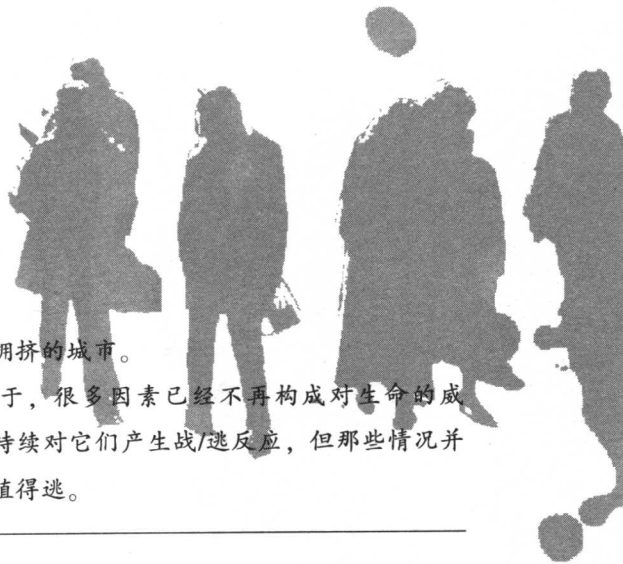
宠物相伴对健康有益 —— 207

患者正在心碎 —— 209

09

第九章 沟通从心开始

古代的“狮子和老虎”，现在已经被新一代的“狮子和老虎”所取代，它们包括工作压力、婚姻压力、不良生活习惯、经济压力、孤单及工业化本身，特色是大量的人



离开土地，进入拥挤的城市。

问题主要在于，很多因素已经不再构成对生命的威胁，人的身体却持续对它们产生战/逃反应，但那些情况并不值得战，也不值得逃。

巧遇“蓝色机器” —— 212

压力访谈中的血压变化 —— 215

精神疗法与高血压 —— 218

恋爱中的系主任 —— 219

心脏在无声地哭泣 —— 223

10

第十章 对话是生命的灵药

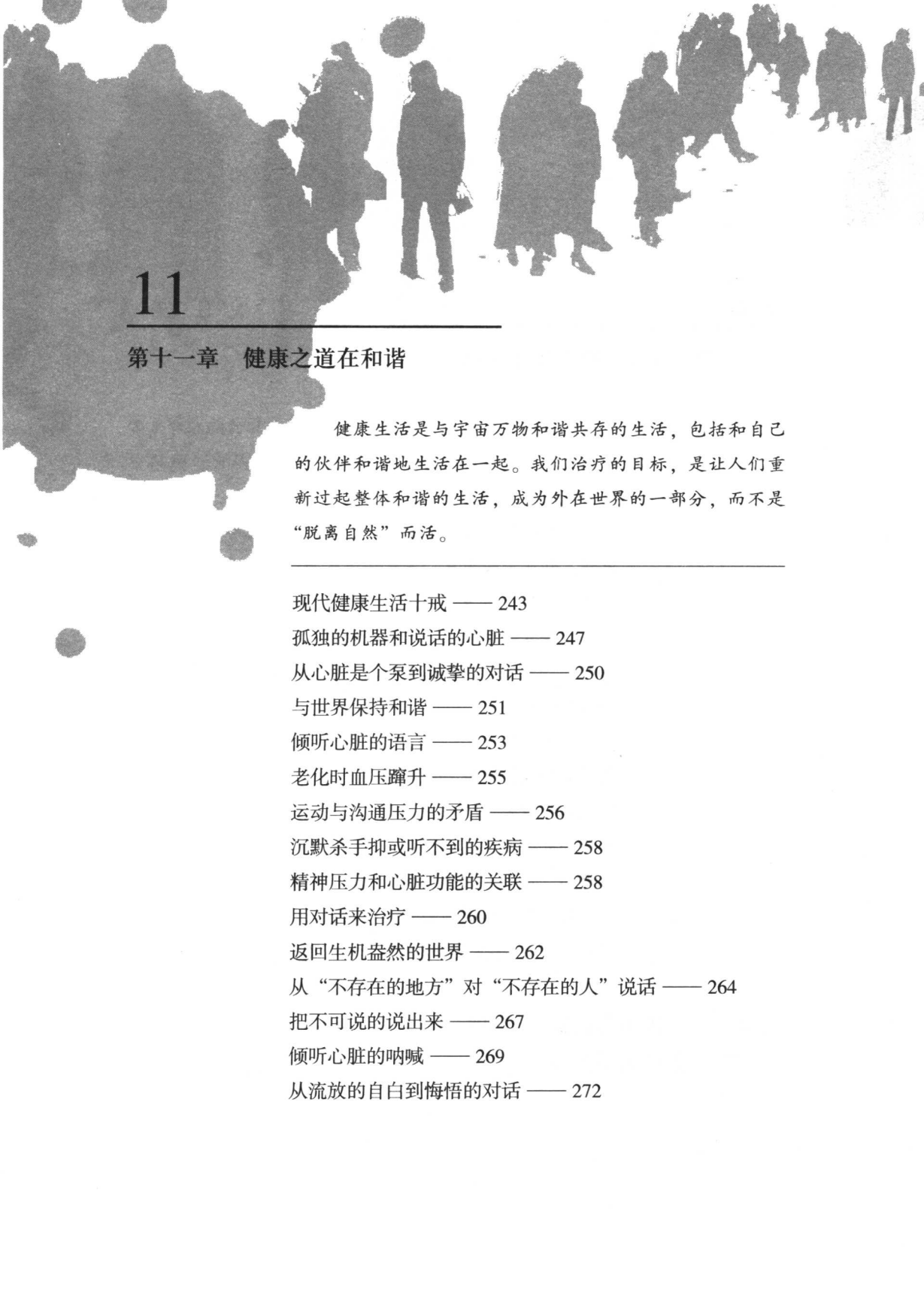
老一辈的智慧之谈——“醒一醒，闻一闻花香”，对于我们的心脏有着难以领会的效果。现代生活的竞争氛围里，越来越多的人似乎只把注意力放在自己身上，却不能抬头往外看，听听别人说话。

对话与心脏的关联 —— 231

孩子的身份认同 —— 232

影响血压的变项 —— 235

把注意力放在自身之外 —— 238



11

第十一章 健康之道在和谐

健康生活是与宇宙万物和谐共存的生活，包括和自己的伙伴和谐地生活在一起。我们治疗的目标，是让人们重新过起整体和谐的生活，成为外在世界的一部分，而不是“脱离自然”而活。

现代健康生活十戒 —— 243

孤独的机器和说话的心脏 —— 247

从心脏是个泵到诚挚的对话 —— 250

与世界保持和谐 —— 251

倾听心脏的语言 —— 253

老化时血压蹿升 —— 255

运动与沟通压力的矛盾 —— 256

沉默杀手抑或听不到的疾病 —— 258

精神压力和心脏功能的关联 —— 258

用对话来治疗 —— 260

返回生机盎然的世界 —— 262

从“不存在的地方”对“不存在的人”说话 —— 264

把不可说的说出来 —— 267

倾听心脏的呐喊 —— 269

从流放的自白到悔悟的对话 —— 272



12

第十二章 各位，抬头往外看吧

我喜欢拿黑洞来比喻在自恋和不爱交际的病人身上常见到的沟通问题。他们童年所受的伤害越大，性格中“黑洞的核”就越大。

这种人就像太空中的黑洞，吸收了周围所有的物体和光线，却从不吐出来，没有任何东西能逃过他们内在空虚的重力吸引。如果爱是射向他们的光线，就会被吸进去。你若想将爱导向他人，又会与他们内在空虚的强大重力相抵触。“我爱你”这三个字被他们吸纳进去了，却变成了“我爱我”。

孤单问题如何解决 —— 278

别人同样需要自己 —— 283

我们彼此需要，彼此依靠 —— 285

除非有“你”，否则就没有“我” —— 288

失乐园，真实对话的失去 —— 291

“嗨，各位，抬头往外看吧” —— 295

附录一 身体不是机器 —— 298

附录二 说话可以致命 —— 304

