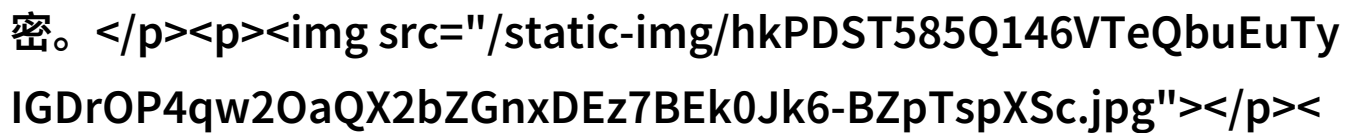
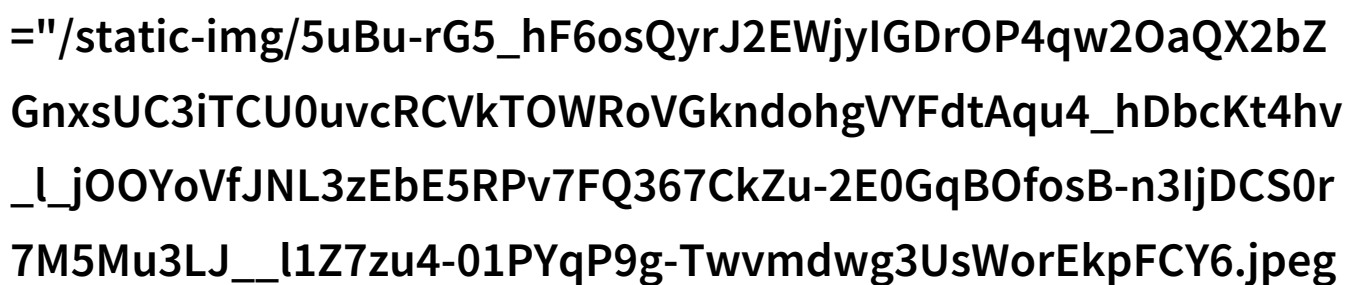


# 影子的探究解读格雷的50道阴影

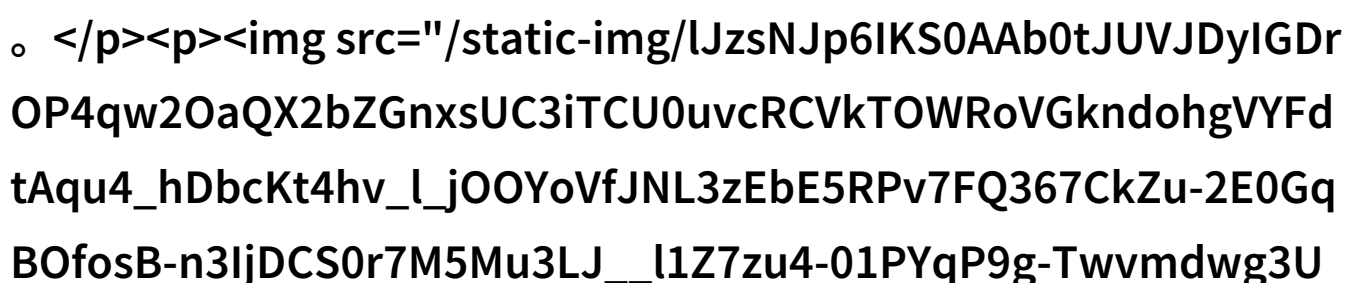
在人生的旅途中，每个人都有自己的阴影，这些阴影往往是我们不愿意面对的部分，但它们却是我们成长和发展不可或缺的一部分。格雷的50道阴影提供了一个深刻的视角，让我们去理解这些隐藏在心底的秘密。



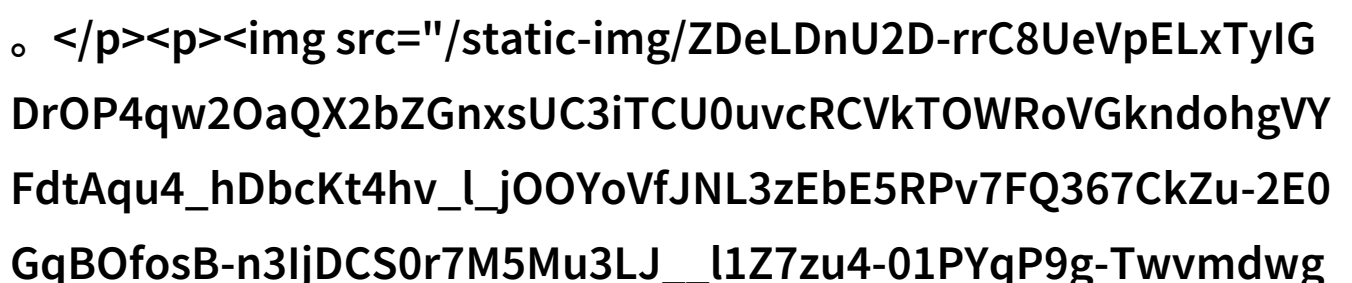
**心理分析**  
格雷的50道阴影揭示了人类心理深层次的冲突与矛盾，它们如同一面镜子，反射出人的复杂性。在这个过程中，我们可以更好地认识自己，了解自己的欲望、恐惧和梦想。



**人际关系**  
阴影中的角色往往与我们的亲密关系紧密相连。通过对这些角色进行分析，我们能够更好地理解如何处理人际关系，以及如何克服在社交互动中的障碍，从而建立更加稳固的人际网络。

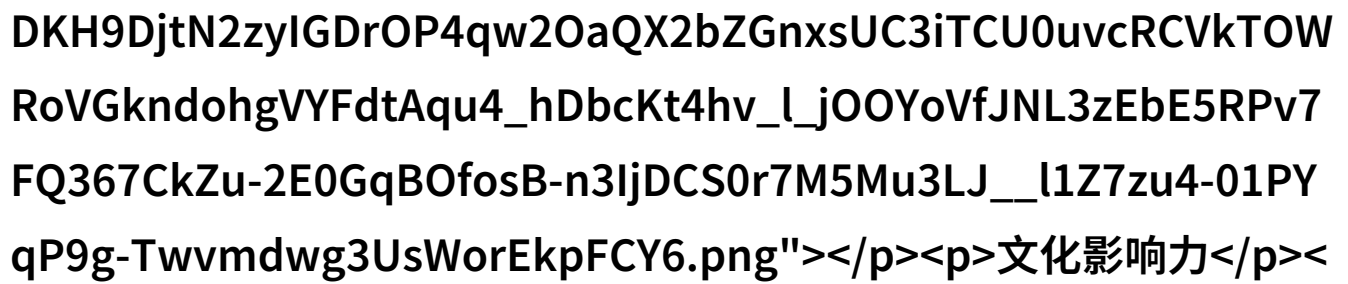


**个人成长**  
阴暗面的存在并不总是消极，它们也能成为个人成长和变革的一个催化剂。当我们勇于面对并接受这些内心的声音时，我们就可能开启新的可能性，实现自我超越。



**治疗方法**  
通过治疗者与患者

之间的心灵对话，可以帮助人们识别并解决导致痛苦的情感问题。这种治疗方式鼓励人们正视他们最害怕的问题，并逐步学会应对它们，从而促进个体的心理健康。



文化影响力

在文化传播中，格雷等作品经常被用作一种符号，一种共鸣点，让更多人认识到心理健康问题并寻求解决方案。这不仅增强了公众对于心理健康意识，也为相关领域带来了更多关注和支持。

社会意义

讨论阴暗面的重要性，不仅有助于提高个体的心理素质，还能推动社会整体向着更加包容和理解的心态发展。这要求每一个人都要努力成为改变世界的小小力量，为构建一个更加安全、宽容社会贡献自己的力量。

[下载本文pdf文件](/pdf/1158931-影子的探究解读格雷的50道阴影.pdf)