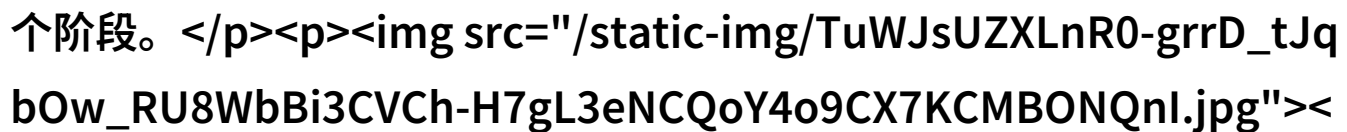


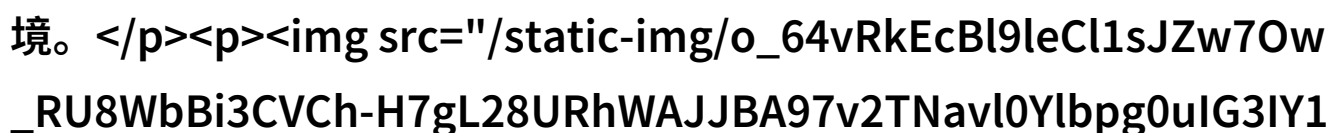
沉沦之旅探索心灵的深渊

沉沦是人类情感的一种表现，通常与失落、悲伤和绝望相关联。在这个过程中，个体往往会经历一系列的心理转变和行为反应。以下我们将探讨沉沦的六个维度，并通过沉淀txt提供的长尾关键词来总结每一个阶段。



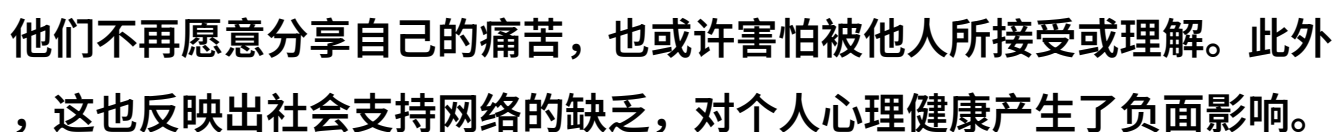
心理承受力下降

在面对逆境时，一些人可能会发现自己的心理承受力大幅下降，这导致了情绪波动和焦虑。这种情况下，个体可能会感到自己无法控制自己的情绪，从而陷入更加深层次的心理困境。



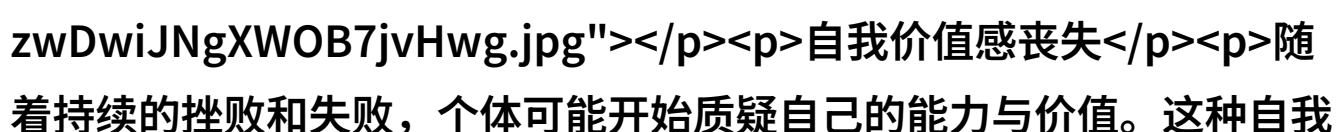
社交关系破裂

当一个人处于沉沦状态时，他们可能会逐渐远离朋友和家人。这是因为他们不再愿意分享自己的痛苦，也或许害怕被他人所接受或理解。此外，这也反映出社会支持网络的缺乏，对个人心理健康产生了负面影响。



自我价值感丧失

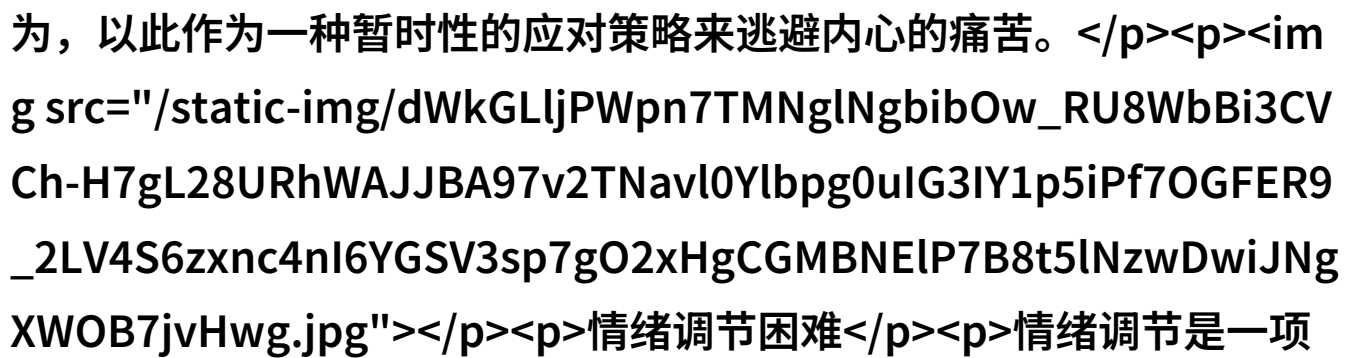
随着持续的挫败和失败，个体可能开始质疑自己的能力与价值。这种自我否定感使得他们难以看到自己在生活中的积极方面，只能停留在失败与不足上，从而加剧了自我价值感的丧失。



行为模式改变

人们在经历重大损失后，其行为模式可能发生显著变化。这包括逃避现实、过度消费或者其他形式的问题行

为，以此作为一种暂时性的应对策略来逃避内心的痛苦。



情绪调节困难

情绪调节是一项复杂且需要时间练习才能掌握的情感管理技能。当一个人陷入深度的心灵危机时，他们很难平衡正面的思维和消极的情绪，从而导致情绪波动变得更为剧烈无常。

重新寻找意义

最终，当一个人的生活状况稳定下来，他们开始寻找新的意义和目的。这是一个复杂而艰难的过程，因为它涉及到重新评估个人价值观念以及重建信仰体系。在这一过程中，每个人都有独特的声音，但共同点是希望找到能够带领自己走出黑暗谷底并继续前行的人生道路。

[下载本文pdf文件](/pdf/1270849-沉沦之旅探索心灵的深渊.pdf)