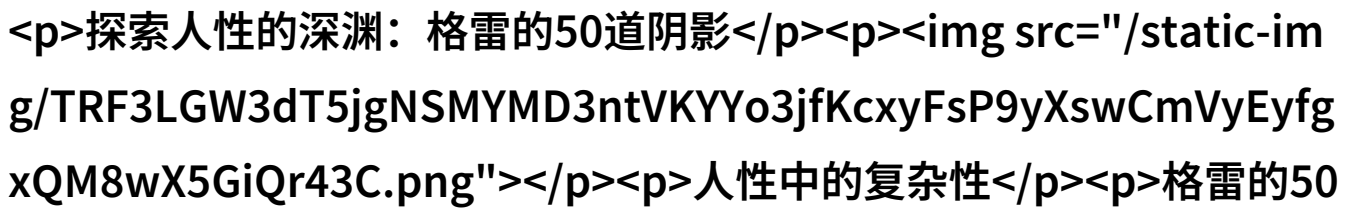


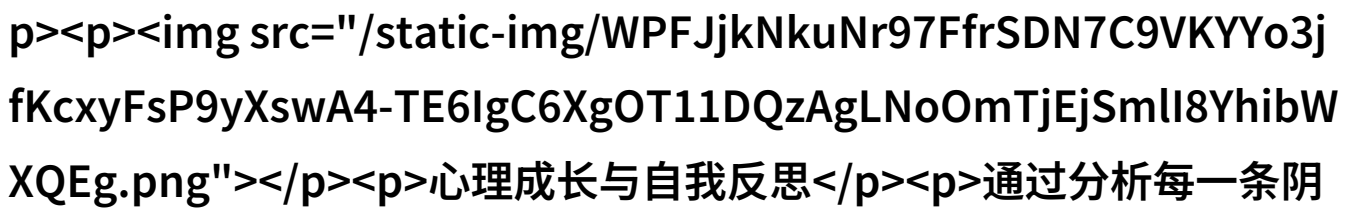
# 探索人性的深渊格雷的50道阴影

探索人性的深渊：格雷的50道阴影



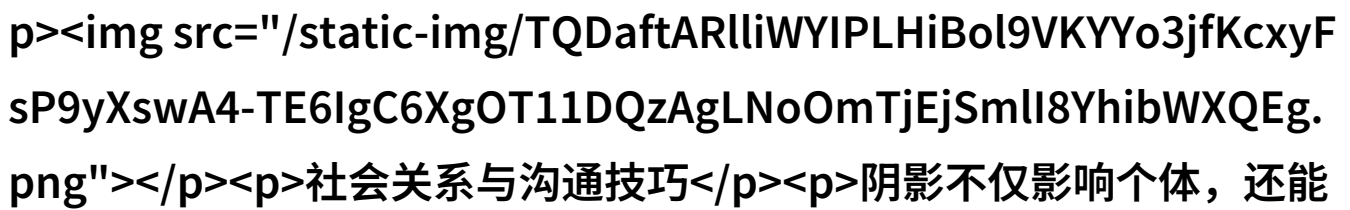
人性中的复杂性

格雷的50道阴影揭示了人类内心深处的复杂性，展现了每个人都可能拥有的多面性。它让我们认识到，每个人的行为背后都有着丰富的情感和动机。



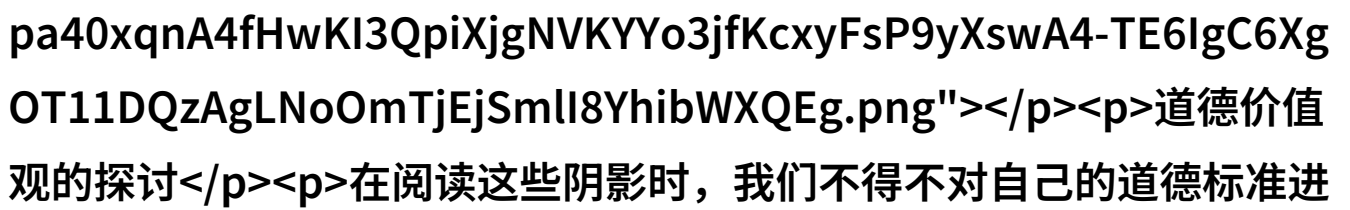
心理成长与自我反思

通过分析每一条阴影，我们可以更好地理解自己，以及如何克服生活中遇到的困难。这种自我反思对于个人成长至关重要，是通往心理健康之路的一步。



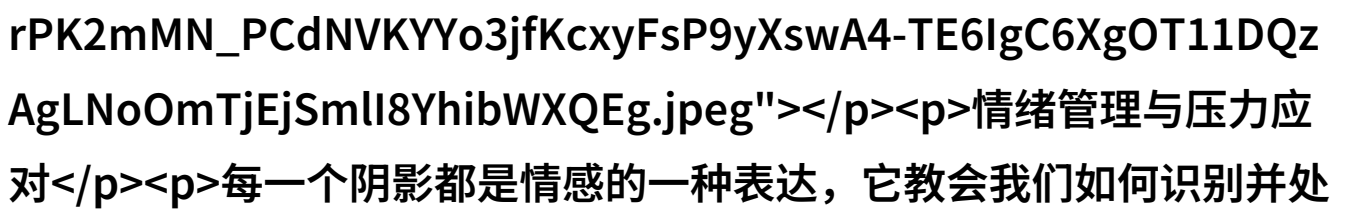
社会关系与沟通技巧

阴影不仅影响个体，还能帮助我们看清社会关系中的问题。这使得我们能够更加有效地与他人交流，并建立起更加稳固的人际网络。



道德价值观的探讨

在阅读这些阴影时，我们不得不对自己的道德标准进行审视。它们提出了关于善恶、正义和公平等伦理议题，使我们的思考变得更加深刻和广泛。



情绪管理与压力应对

每一个阴影都是情感的一种表达，它教会我们如何识别并处理各种情绪，从而在压力面前保持冷静，不被负面情绪所左右。

心灵疗愈与心理治疗

最终，格雷的50道阴影提供了一种心灵疗愈的手段，它们向读者展示了心理治疗是怎样帮助人们解决问题并找到内心平衡。

</pdf/834852-探索人性的深渊格雷>

的50道阴影.pdf" rel="alternate" download="834852-探索人性的  
深渊格雷的50道阴影.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a><  
/p>