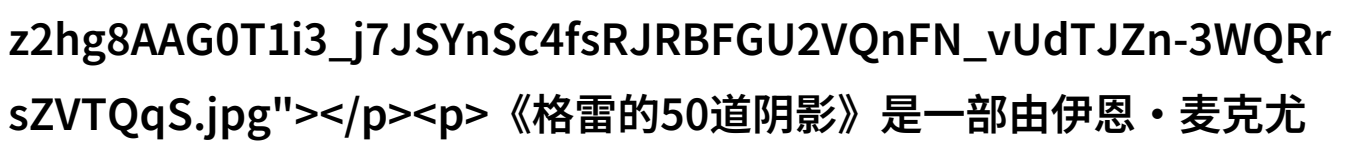


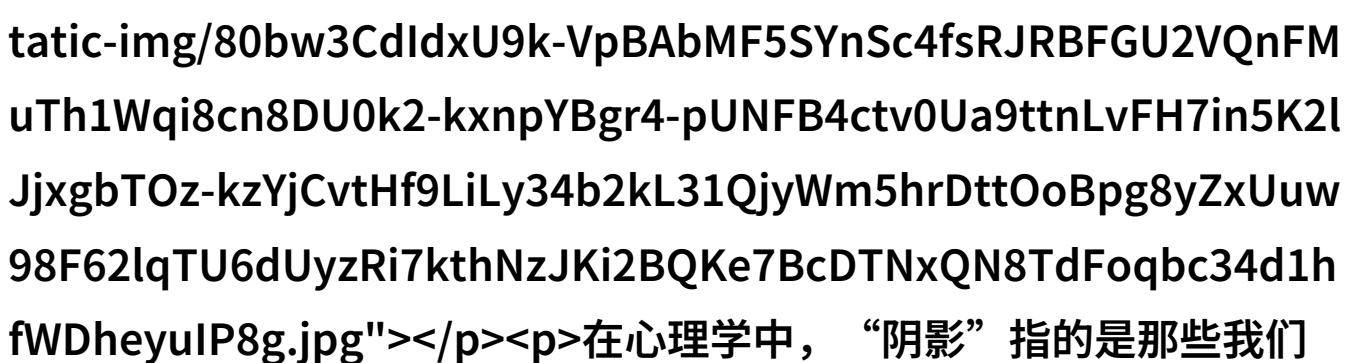
格雷的50道阴影心理深度分析

什么是格雷的50道阴影？



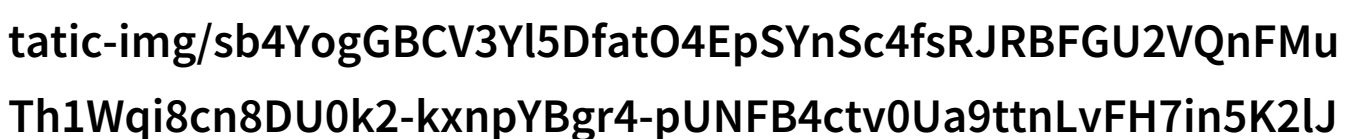
《格雷的50道阴影》是一部由伊恩·麦克尤安所著的小说，改编自斯蒂芬·弗莱德曼的同名漫画作品。小说以其深刻的情感描写和对心理问题的探讨而闻名。这本书讲述了一个叫做特拉维斯·格雷的人物，他在一次意外中失去了记忆，唯一留下的记忆就是他与一个女孩——米娅之间的一段关系。随着故事的发展，特拉维斯试图通过与米娅共度时间来恢复他的记忆，同时也逐渐揭开自己内心深处隐藏的问题。

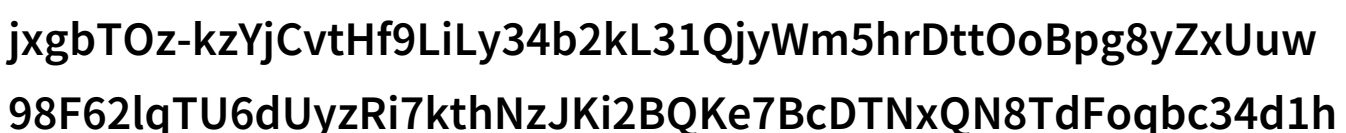
为什么称之为“阴影”？



在心理学中，“阴影”指的是那些我们不愿意承认或面对的一面，这些部分往往包含了我们的恐惧、嫉妒和其他负面情绪。在这部小说里，特拉维斯发现自己的“阴影”其实是一个复杂且多面的存在，它包括了过去不愉快经历、对爱情的渴望以及对于生活意义的困惑。这些都是他长期以来压抑下来的，但最终还是找到了表达和解决途径。

如何探索内心世界？

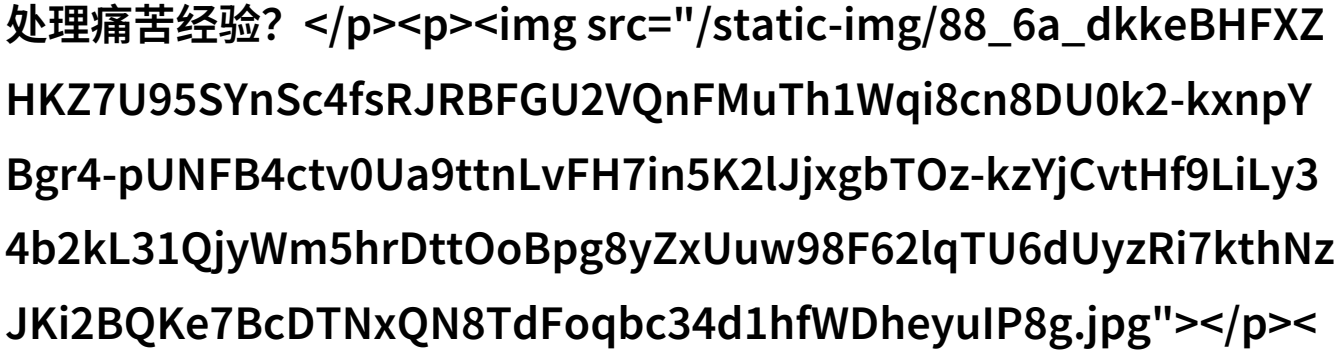




作为一部关于人性的深度探索，《格雷的50道阴影》提供了一种独特的手法去理解人类的心理状态。这部作品使用一种非线性叙事方式，让读者穿越回特拉维斯的心灵世界，从不同的角度看到一个人物如何逐渐揭露自己的秘密和真实想法。这种叙事方

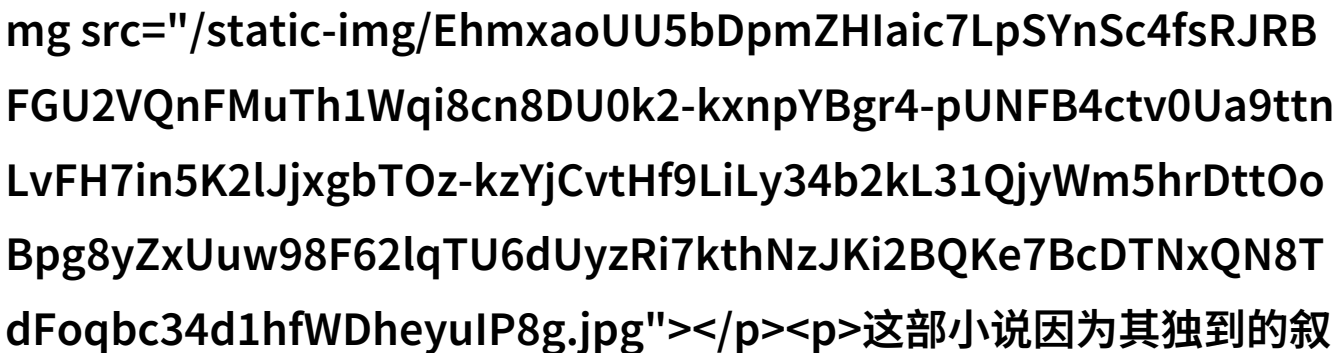
式强调了内省、反思和自我了解对于个人成长至关重要。

如何处理痛苦经验?



小说中的主人公曾经遭遇过极端残酷的事情，这些经历留下了不可磨灭的情感伤痕。他通过不断地重建与米娅之间关系来尝试忘却这些痛苦，但同时也正是在这个过程中，他开始真正地认识到并处理这些伤害。他学会用新的视角看待过去，用爱来疗愈旧伤，这是一个非常勇敢且难以完成的事业。

《格雷的50道阴影》的文化影响力



这部小说因为其独到的叙事手法以及触动人心的情感故事，被翻译成多种语言，在全球范围内受到广泛阅读。此外，也被改编成了电影版，由艾迪森·陶博尔执导，并由杰米·贝尔主演。这部电影获得了一定的商业成功，并引起了一定程度上的社会讨论，对于人们对心理健康问题有更深入了解做出了贡献。

《格雷的50道阴影》的启示意义

总结来说，《格雷's 50 Shades of Grey》是一本既文学又哲学价值都很高的小说，它让我们明白每个人的心里都可能藏着许多未知的地方，而真正勇敢的人会选择去解开这些谜团，无论它们是美好的还是艰难的地带。这本书提醒我们，即使在最黑暗的时候，也要保持希望，因为只有这样，我们才能找到走出困境、实现自我提升的大门。

[下载本文pdf文件](/pdf/565711-格雷的50道阴影心理深度分析.pdf)

