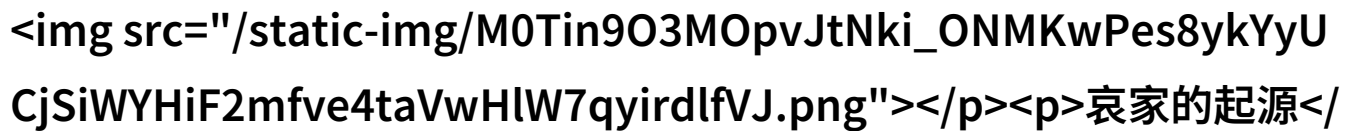
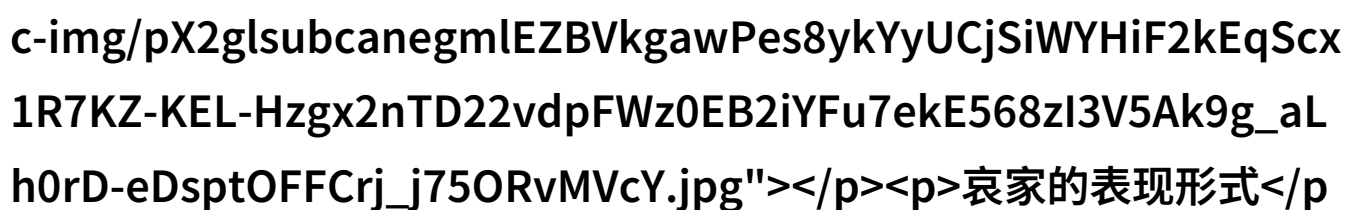


# 哀家探索内心世界的深渊

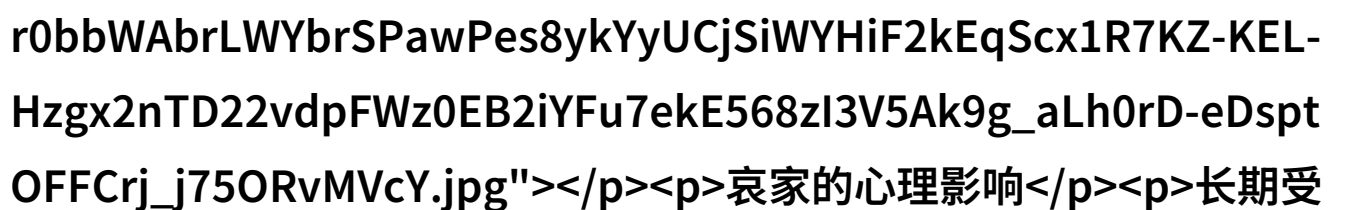
在人生的旅途中，有一种情感深藏于每个人的内心，称之为“哀家有了”。它是一种对于失去、离别和孤独的共同反应，是人们面对生活中的困境时所产生的情感体验。以下是对此主题的一些探讨：

 哀家的起源

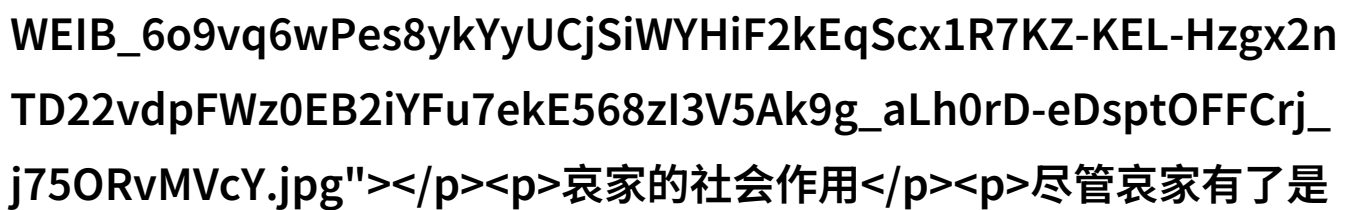
哀家有了作为一种情感状态，其根源可以追溯到人类历史的最早阶段。当原始社会的人们遭遇自然灾害或战争带来的伤亡时，他们必然会感到悲痛与绝望。这份哀伤随着时间的推移，被文化和语言赋予了形态，最终形成了我们今天所说的哀家有了。

 哀家的表现形式

哀家的表现不仅仅是悲伤，它还包括了一种无助和绝望的情绪。在文学作品中，我们经常看到英雄人物在战败后流泪，这就是一个典型的例子。而在现实生活中，当一个人失去亲人或爱情时，他也可能会陷入一段难以摆脱的忧郁之中。

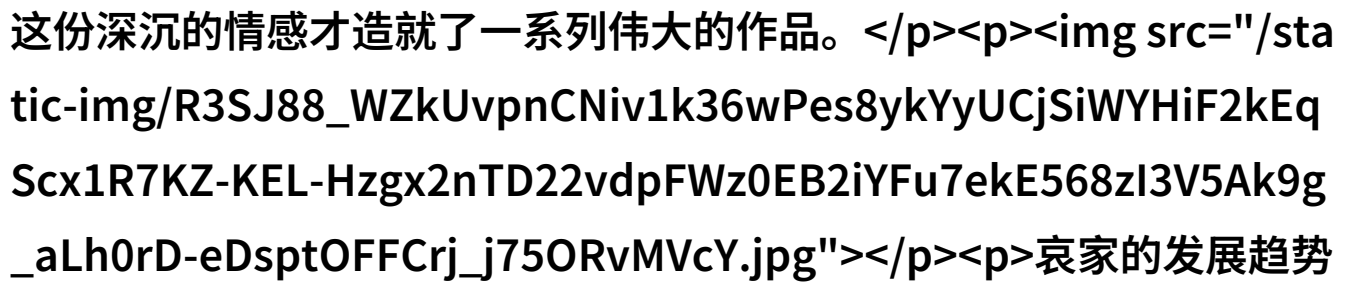
 哀家的心理影响

长期受到哀家的影响，个体的心理健康可能会出现问題。这种情况下，个人可能需要寻求专业的心理咨询，以便更好地理解自己的情绪，并找到应对策略来缓解这种感觉。

 哀家的社会作用

尽管哀家有了是一种负面的情绪，但它也具有积极意义。在某些情况下，这种共鸣能够促进社区之间的联系，让人们更加关心彼此。在艺术领域，也正是由于

这份深沉的情感才造就了一系列伟大的作品。



哀家的发展趋势

随着科技和文化交流的加剧，现代社会越来越多地将注意力放在如何治愈而非激发这种情绪上。通过心理治疗、艺术表达等方式，人们试图克服并转化这份悲伤，为自己开辟出新的希望之路。

怎样面对哀家有了

最后，每个人都应该学会如何面对自己的“哀家”——学会接受、理解并处理这些复杂的情感。只有当我们勇敢地直面自己的阴影时，我们才能真正自由自在地前行，不再被过去束缚住脚步。

[下载本文pdf文件](/pdf/914651-哀家探索内心世界的深渊.pdf)