

## 《空中辅导》与他相处不再怕

### 第 22 讲：嫉妒型人物（2）如何与嫉妒型人物更好相处

亲爱的朋友，让我们继续来了解嫉妒型性格倾向，想想自己有没有掉进嫉妒的陷阱，也学习如何与有强烈嫉妒型性格倾向的人更好的相处，求神帮助我们！

说到嫉妒，其实嫉妒的种子早在童年就能播下。研究显示，不少有强烈嫉妒型性格倾向的人在成长时面对比较高的期望，有时候这些期望是自己给自己的。成长时没有人教他们要如何接纳自己有限制。不少人有强烈嫉妒倾向的人在成长时误会了其他小朋友有的，自己都该拥有，没有人教他们正确的价值观。比方说，有一个家庭贫穷的女孩学业成绩很好，谁知道学校里的同学都非常有钱，天天有名车接送。这女生本来成绩又好又孝顺，上了这家学校却慢慢改变了。她以为家里应该有很多钱才是常态，老爱与其他同学比较。每天回家她就对工作得很辛苦的父母冷言冷语，问他们为什么这么穷，害她过得那么苦，又说很讨厌自己的家庭。

不少嫉妒者误会了，他们想要得到的东西，都是他们应得的。如果得不到，又或者你阻拦他，这种错误的权力感就会产生出丑恶的嫉妒心。

事实上，不少有强烈嫉妒型性格倾向的人，总误会是世界亏欠了他们。奥茨的获奖短篇小说中写了一堆痛失孩子的年轻夫妻。在小说的开场白中，奥茨这样写：“哀痛的时刻多么微妙的，渗透在嫉妒的时刻之中。他们从不知道自己原来那么有嫉妒心，但一下子之间，他们竟然目不转睛的老是注视别人的家庭，和那些跟子女在一起的年轻夫妻。这些陌生人的幸福使他们觉得就像有钢棉擦在皮肤上一样刺痛难受。”这对夫妻总是不经意的露出一种邻居们都亏欠了自己的感受。他们希望得到四周的人所拥有的，他们觉得，他们应该拥有这些特权。如果得不到，就是全世界亏欠了他们。

一般来讲，人往往对眼前的事物心怀妒意，但对遥不可及与跟自己需要无关的事却很少会这样。在历史上，哲学家亚里士多德是第一个花时间研究这个问题的人。他称呼嫉妒为手足之间所犯的罪。他肯定的指出，嫉妒在两个年龄和兴趣相近的人身上，嫉妒最能强烈的被感受得到。举个例子，如果嫉妒者自己最想做的是赚大钱，那么，他可能会对比他赚钱多的邻居心生嫉妒。比方说，刚刚毕业正在寻找工作的电子工程师，会对找到工作的同学心生嫉妒，但对当演员的朋友分派到电影中的一个好角色，不会感到有问题，因为他们的需求没有冲突，不是竞争对手。换句话说，如果你的情况与所需资源与嫉妒者的越相似，那么，他就越有机会对你产生嫉妒的情绪。

很奇怪的是，大多数嫉妒者其实并不希望自己心中有嫉妒。

很多嫉妒者希望自己心胸广阔、为人慷慨，但他们却无法做得到。当你了解嫉妒者的行为时，请千万不要忘记这一点。明白到这一点，你也许会对嫉妒者多产生一点同理心。

嫉妒者面对的心理挣扎，是一种因为得不到想要的东西而产生的空虚感。他们的内心总是存着一份极深的失望，觉得自己的潜能没有机会发挥。

对文学素有研究的著名作家爱泼斯坦称之为“冷漠的嫉妒”，而产生这种感觉的主要原因是，这个人有一种想法，认为可以从自己身上得到多一点。听起来有点复杂，不如举个实在的例子，了解一下嫉妒背后的心态：一个有强烈嫉妒型性格倾向的人听到同学在地产商发了大财，又听到一名比他年轻五年的学弟最近升职了，两者都会让他产生一种近乎憎恨的剧痛。但是，这种嫉妒感背后主要的原因却不是他恨这个人，而是因为别人的成功好像在提醒他们，他们仍未能圆满的活出自己的人生。又或者别人的成功，让他们感到自己很渺小、不济。

所以，很多嫉妒者嫉妒的主要原因，并不是他本来就像要别人得到的那些东西，而是别人的成功激起了他们主观的思想，觉得自己比下去，觉得自己人生不圆满，不成功。

归根结底，别人的成功原来不是嫉妒的主因，嫉妒反映出的，是嫉妒者内心本来的不安，自我形象的低落。

## 如何与有强烈嫉妒型性格倾向的人相处

嫉妒者可以把一段珍贵的友情亲手摧毁，使家庭聚会变成针锋相对的战场，把工作地点变成勾心斗角的地狱。这是一种叫人左右为难的处境，因为如果你的表现好，有事业上的成就，嫉妒者会怨恨你，但当你尽力宽容的对待这些嫉妒者时，他们就会以为你在俯就他们，更加放肆。即便在你的态度中存一点点的怜悯，都可以燃点起他们的妒火。那么，遇到嫉妒的人还可怎么做呢？值得欣慰的是，还有不少选择，下面是一些能帮助你更好与有强烈嫉妒型性格倾向的人相处的方法建议，请按照你的具体处境参考和使用，求神帮助：

## 认识自己内心的嫉妒者

要否认自己正在嫉妒很容易，毕竟我们可以用其他情绪来掩饰自己正在嫉妒。比方说，你一位闺蜜的伴侣比你的伴侣体贴入微很多，她的孩子又比你的孩子得到大家的喜爱，每年，他们一家人出游散心的机会比你家也多很多。于是，你自怜的心油然而生，不经不觉之间，每当你想起这一家人，你都感觉自己处处不如人，嫉妒的情绪慢慢萌芽。

然而，嫉妒这个字太难听，也不会得到别人的同情，于是，你就把自己看成被上天不公平对待、先天家庭条件缺乏的受害者，比方说，你开始觉得你的老公先天就不温柔，孩子出生就不够别人聪明或有钱之类。因为这样想，你就成为一个楚楚可怜的受害者，嫉妒成为了合理的怨恨。你心里想，是你被不公平对待才会这样，你是个没人明白的受苦者，不是在嫉妒。

多少人都在用这样的方法欺骗自己，否认自己在嫉妒，更会对自己说：我才不是在嫉妒，我只是不幸啊！其实，每个人都有一点点嫉妒的天性，那是人性的一部分，问题在于我们怎样平衡，不被嫉妒牵着鼻子走。麦克马斯特大学两位心理学家戴利和威尔逊，曾经就人际关系中的嫉妒表现进行一个跨文化研究，结果发现，调查过的每一种文化当中，全部都存有嫉妒情绪。此外，他们又发现，如果对某个人来说，某段关系是具有重大意义的话，他们通常都会在那段关系中表现出若干程度的嫉妒情绪。

其实，每个成熟的人都能想象到那种因比较而生的不安全感，然后，或多或少又能设想到严重的嫉妒感大概是怎样的一回事。是的，严重的嫉妒情绪具有破坏力，没人喜欢嫉妒者。不过，如果我们也愿意承认自己的心或多或少也会有嫉妒感，这会帮助我们对严重嫉妒者产生多一些同理心。

### 尽力为嫉妒你的人祷告

圣经中的山上宝训中记载主耶稣明确的说：“你们听过有话说：‘当爱你的邻舍，恨你的仇敌。’可是我告诉你们，当爱你们的仇敌，为迫害你们的祈祷。”

主耶稣这个教训带出了一个颠覆我们心中想法的信仰价值，是一个听起来多么让人侧目的价值啊！竟然要为逼迫我的人祷告？然而，这却是应付嫉妒者的独步良方。如果我们不能爱那些嫉妒我们的人，那么与他们一起生活就会变成一场计分游戏，你抓我的错处，我看你不顺眼。我们都会掉进以眼还眼的痛苦之中。相反，如果你愿意真心为他们祈祷，起码你不会掉进嫉妒引起的苦毒循环之中，也能体谅他们多一些，跟随神的带领与人相处。因此，让我们尽心为嫉妒自己的人祈祷，求主怜悯嫉妒者痛苦的内心挣扎，也怜悯我们吧！虽然刚开始的时候这会很难，但神不轻看每个真诚的祈祷！

### 对出于嫉妒的攻击不要太介意

我们之所以会被嫉妒刺伤的其中一个原因，是我们过分认真的对待这些出于嫉妒的攻击，对嫉妒者所说的话太在意。嫉妒者怎么看你，不等于你就是个怎样的人。

其实，原来嫉妒者并非以人真正的本貌去看人，很多时候是把他所嫉妒的对象理想化了。作者乌兰洛芙说：“嫉妒往往把你变成一个对象，如果你遭人嫉妒，通常嫉妒者就是把你看成一个理想化的完美对象，他以为你什么都好，很幸福完美。另一可能是，他们看你是令所有人痛苦的根源。嫉妒者不把你看成一个完整的人，看你的时候，通常只会看你所拥有的东西，就是那些他们自己没拥有的部分。”

认识到嫉妒者是嫉妒你拥有的一些东西，而不是你这个人本来就讨厌，这可以帮助你的心摆脱攻击，不再过度认真对待嫉妒者的攻击。请记住，嫉妒者怎么看待你，不代表你真的是那样。你如何看待自己，这远比嫉妒者怎样看待你重要。

## 寻找安全的群体，在其中建立健康的人际关系

人生有时候很无奈，有些时候，如果你成为嫉妒者的攻击对象，你也许会觉得群体内的人好像同样用奇怪的眼光对待你，将你孤立。的确，有时候嫉妒者不只一个，也许是一个小群体产生了嫉妒，把你严重排斥。如果你在努力尝试后情况依然严重，你可以考虑是否仍要停留在那群体中。不要以为选择另找一个群体就一定等于退缩。以一种平衡的社交生活来建立健康的人际关系，对人类来说是非常重要的。寻找一个让你表现脆弱也无伤大雅的群体，无论是一群朋友或是一两个朋友，这是重要的。一种比较健康的人际关系，能让你对群体保持你应该负上的责任，也在其中得到滋养，不需要一定留在被嫉妒扭曲的群体中。当然，毕竟每个处境也不一样，实际情况该怎么选择，还需要因应情况去衡量。帕克博士说：“群体中必需有脆弱的一面。”这话讲的没错。

## 不要把你的努力掩藏起来

有一位女作家写书的时候从不告诉任何人，怕招到同事嫉妒。她打算等自己的初稿完成，或得到出版商合约后才公开。她一直静静的做研究，锲而不舍地把笔记归档，还精心定出了大纲，开始撰写初稿，展开著作书本最漫长艰辛的过程。她一写就是两年多的时间，而身边却只有几个关系最亲密的亲友知道这件事。即便与出版商签了合约，她依旧守口如瓶。然而，这位女作家可能犯下了另一个错误，因为当她的新书本正式发行时，她兴奋地把书本送给所有同事，同事们的反应却异常冷淡，没有人因为收到她的书本而表示开心或欣赏。三个礼拜之后，当她站在复印机前面工作时听到有人说：“这本书该不是她写的吧？如果她这么辛苦在写书，我们肯定会知道啊。”同一天，一位年纪较大的同事也说：“你从来没有告诉我们你在写书，我什么都不知道！你根本从来没有对我说你在写书，你教教我该怎么想？”这位作家听了之后感到非常震惊，心情很混乱，有一种被压伤的感觉。如果她能在事前就让同事们看到自己的努力，过程中如何达到目标，最低限度可以把他们这种更深的嫉妒化解，也不用得罪这么多人，引来怀疑和不信任。

## 把握嫉妒者成功的时刻

善妒的人总是处于否定的心态之中。然而，他们大部分的不满，不是真的因为你而起，而是因为他们的失败感太强烈，无法喜欢自己或欣赏自己所作的。而“否定”别人，就可以避免他们要面对自己心中因为想拥有对别人拥有的东西，而产生出的强烈比较和痛苦。

因此，你可以尝试更加宽厚的对待善妒的人，在适当的时候，不要吝啬你的认可和称赞。你可以从善妒者成功的地方着眼，认可他们付出的努力，当他们做了好事，可以慷慨的嘉许他们的行为。其实，很多嫉妒者并不想嫉妒别人那么辛苦，只是他们无法欣赏自己，才会生出对别人强烈的嫉妒之情。

比方说，当他们做了一件有正面价值的事时，你可以打电话恭喜他，表示欣赏他的行为。不

过，请不要虚伪的去做，因为缺乏诚意的夸奖没有意思，不单让对方察觉到继而增加嫉妒之情，更加会让我们掉进想控制和操控别人、自高自大的陷阱当中，失去真诚。

## 接受嫉妒是要人生路上所需要付出的代价

我们可以接受一事实：人生中遭到嫉妒是正常的，要完全避开嫉妒是不可能的。不要以为只要保持低调，处事灵活变通，就可以避开所有嫉妒者。如果你采取再三回避的态度，对方甚至会理直气壮的说你冷淡骄傲，排挤你。你如果设法以理性的解释安抚心怀嫉妒的人，他们往往听不进去。乌兰洛芙说，就如灰姑娘设法打动她的姐姐们，这诚意的举动却让姐姐们更加嗤之以鼻。被嫉妒的人都知道，任何过分友善或回避的做法，只会把裂缝加深，严重嫉妒者所盖起来的围墙，是一堵完全密封的墙，别无出路。这听起来有点残忍，是事实。在人生中，我们总有一些时候遇到有人对自己心怀嫉妒，被他们的嫉妒之火重重围困，无路可逃。如果现在你就在这环境中，你可以接受这一点点妒意，明白这是人生中几乎必经的事。你不需要刻意过度的回避、变得异常低调或讨好对方。让自己和对方都放轻松点吧。

## 初出茅庐者，要小心提防

有一种情况特别适合嫉妒快速滋长。当一名初出茅庐的小子少不更事的面对老手时，嫉妒很容易萌生。还记得圣经中初出茅庐的小子大卫吗？当初大卫还是个孩子就参战，战胜了战无不胜的超级巨人对手，而在当时的王扫罗和大卫之间，就因为嫉妒而闹出一场大风波。多年来，扫罗一直是以色列人中谁与争锋的英雄啊！然而，大卫这名得到耶和华的灵感的小伙子，却因为战功彪炳而忽然之间备受注目，万人拥戴！扫罗这名老战士感到心中有一场更大的战争。当扫罗看到大卫这小子竟然赢得比王更高的欢呼，民众对大卫所发出那如雷的欢迎喝采声，妇女们高声唱着扫罗杀死千千，大卫杀死万万，这一切对扫罗来说是强大的威胁，引起他心中无尽的比较和嫉妒！大卫这超级巨星，把那闪烁的星星扫罗弄得黯然无光。扫罗非常不安，就嫉妒怨恨这名初出茅庐的小伙子，心中生出杀机。

你的上司可能也会有这样的想法。如果你初出茅庐但迅速的往上爬，那你要小心了，不要过分招摇或骄傲，引人注目，自高自大。请尊重那些比你早出道的人。如果你有优秀的才能和表现，更加要小心，不要锋芒太露或忘记尊重其他同事。正如英京剧作家博蒙特所说的：

“嫉妒像一条寄生虫，只选甜美的果实下手，又像狡猾的猎犬，把鹿群中最肥美的一头挑出来。”如果要嫉妒，你又自高自大，又不懂欣赏尊敬别人的话，你大概就会成为猎犬嘴巴里最肥美的那头鹿了。

## 慎防遭人愚弄

冯青非常努力工作，终于成为一名成功的地产代理。不过，他的满足感很快就变成一种酸溜溜的心情，因为公司聘来一名新人，居然能比他少做很多工夫，就有更高的买卖记录。冯青对新同事感到很不满和嫉妒，却掩饰起来，还答应新同事当她不在时替她接听电话，却每每刻意不接，说自己是忘记了。

当冯青的业务开始上升，超越了这名新人，没有人会在意新人是不是被愚弄，大家只会看见两人的业务有所分别。希望你不会遇到像冯青这样的嫉妒者啊。