

产生嫉妒的原因

嫉妒心是人与生俱来的天性，必须从孩童时代，就要留心去纠正。若孩子怀有这种不正确的情绪和情感表现，作父母的，须要帮助他们从小就纠正过来，学习建立谦虚、友爱、团结的心态。下面分析两种不同产生嫉妒的原因。

一、直接由环境因素引致的原因

产生攻击性嫉妒的直接原因

1. 个人的欲望：人人都想为自己争取最大的利益，便容易产生嫉妒的心理。人计算工作所得的报酬，是可以理解。但除了得到合理报酬，人渴想追求更多、更大的利益。这就是人心里永无休止的欲望。私欲、嫉妒与贪婪都互相影响，让人渐渐走向更败坏的地步。圣经说：“私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。”（雅 1：15）
2. 爱与别人攀比：攀比容易引致嫉妒的心。
3. 强调个人权利：嫉妒的心理，实质是受极端的个人主义影响。个人主义的意识越强，越容易让人产生嫉妒心。

攻击性嫉妒产生的原因，重点在于个人的心灵是否健康。

产生防守性嫉妒的直接原因

1. 个人心灵健康素质：人把自我价值建基于与别人比较的基础之上，越是觉得自己没有、缺乏，就越爱与人比较。自我价值低，很容易让人产生嫉妒的情感。
2. 常怀自责的心：自我价值低，觉得自己没用、没能力，严重影响个人发展和前进机会。一旦遇上失败，不会去检讨和反省失败原因，从中学习和改善，只会自责。
3. 害怕失去所拥有的感觉：害怕失去的这种感觉，容易让人产生嫉妒。害怕失去引致嫉妒这情况，会造成人际关系上的障碍和破坏。
4. 缺乏信任：自我价值偏低的人，对自己和别人，都不能接纳和信任。在夫妻关系里，如一方自我形象偏低，基于害怕失去配偶的缘故，会出现嫉妒。特别是看到配偶跟异性谈话，嫉妒的一方，可能会出现紧张的情绪，甚至有怀疑、愤怒的情绪。这样的情况，严重破坏婚姻里彼此亲密的关系。

二、根本原因

1. 过份强调和重视自我：从攻击性嫉妒角度来看，他们不能接受自己有局限，常抱着攀比的心态生活。人可以羡慕和欣赏别人努力付出的成果，这些羡慕和欣赏，是正确的。只是，当羡慕到了忌恨的程度，就变成负面的情感，变成嫉妒别人所得。

2. 同样在于自我：人要明白现在所拥有的、属于自己的事物，其实都不能永远保持。否则，很容易会因为失去，而带来嫉妒。

3. 自我价值不正确：把自我价值看得过高或过低，都是产生嫉妒的根本原因。跟别人作比较，会嫉妒别人所拥有的，永远也不会满足于自己所得的一切。人要认识自己在神眼中宝贵的价值。

保罗说：“我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余、或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓 4：11—13）

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。