

《空中辅导》与他相处不再怕

第 21 讲：嫉妒型人物（1）认识嫉妒型人物

嫉妒型——内心翻腾不休，常常比较，嫉妒别人

无论你是什么年纪，怎样成长，你跟大部分人一样，都知道羡慕朋友、亲人、同事，甚至羡慕一个自己根本不认识的陌生人，那是怎样的一回事。哪个明星嫁了一个帅哥、哪个同事长得很好看、哪个亲人性格特别讨人喜爱等等。这些经验的例子大概不止千万个。看到哪个朋友穿了一件衣服很漂亮，你也许会说：“哎呀！你这衣服真好看，我真羡慕你长得这么高啊！”你开始希望自己拥有这件漂亮的衣服，甚至开始希望自己的身形有与这位朋友更相似一点。除非你这番话背后还有其他意思，不然，你不需要太担心什么，因为有时候我们或多或少总都会有羡慕别人的经历。但是，如果你心底里面希望这位朋友吃午饭的时候不小心弄脏了衣服，或者当其他人也夸赞这衣服好看的时候你心里充满敌意，那就要当心了！因为温和的羡慕之心跟带有恶念的嫉妒，往往只有一线之差。

嫉妒不是一种温和的情绪，而是侵略的表现，跟羡慕不一样。羡慕只专注于自己想得到的事物，而嫉妒却会夹杂着其他念头，包括认为对方有而自己没有是不公平的，或者希望对方也没有这些东西，严重的，会想抢走别人拥有的东西。

有时候，嫉妒让人不单想拥有某些东西，更会变得恶毒的希望对方失去那些美好的，以减低自己心中的愤怒。

当然，不少人不愿意承认自己是在嫉妒，觉得自己充其量就是在羡慕而已。

有趣的是，很多罪恶在人犯下的时候有些快感，后来才知道严重，比方说放纵情欲、酗酒、暴食、骄傲等。但嫉妒却是一种当你犯的时候已经感到痛苦的罪，毫无快感可言。我们因为嫉妒而嫉妒，但从中没有任何益处或报酬。不管以什么标准来看，嫉妒是一种令人痛苦、居心莫测，甚至使人失去理智的情绪。你记得圣经当中那个关于嫉妒的经典故事吗？就是该隐因为嫉妒而杀死了自己的兄弟亚伯，因为他嫉妒兄弟亚伯献上的祭物得到上帝的喜悦。而当他嫉妒亚伯的时候，却没有想想，亚伯是怎样尽心尽意的把最好的献给上帝为祭，而自己却没有把最好的献出。嫉妒使该隐看不到事实，只会憎恨与归咎与别人。圣经中不止一个关于嫉妒的故事，还有雅各与以扫、利亚与拉结、约瑟与他的弟兄，甚至希律与耶稣等等。

嫉妒又岂止是远古之前的历史呢？今天嫉妒也可以不断充满我们的心，腐蚀我们的骨头。诗人米尔顿在他的作品中写：“撒但因为看到亚当和夏娃在乐园中相爱，心生妒忌，所以设计令他们堕落。”

你会发现，嫉妒带来对自己和别人的摧毁。

不管是谁心生嫉妒，又是谁招人嫉妒，这样的情绪会让双方都丧失了善良的力量。试想想灰姑娘这个历久不衰的童话故事，残忍的后母和丑陋的继姊妹们都嫉妒灰姑娘，她们的怨恨就带来了让灰姑娘饱受折磨劳役的后果。

事实上，被人嫉妒和嫉妒别人都很痛苦，奇怪的是，很少人写下遭人嫉妒时该怎么自处的方法，也很少人想到解决的良方。长久以来，人们在家中或工作场所被这些眼露凶光的嫉妒者缠绕时，都不知道该怎么应付。

认识嫉妒者的心理，包括你和我自己

如果你正在一段浪漫幸福的关系中，在公司、学校、朋友之间，甚至在家中，你都可能成为别人嫉妒的对象。嫉妒者无处不在，而你我有时候也会变成嫉妒者啊！

当一个人变得心怀嫉妒的时候，又有哪些特征呢？这包括：会在意念或行动上希望别人有所损失、愤怒、好强、经常觉得心里折磨难当、贪心、吹毛求疵、自怜等等。

会在意念或行动上希望别人有所损失

如果我没有，你也休想得到！这种心理是最色彩鲜明的嫉妒想法。在意念或行动上希望对方损失，是嫉妒者一种习惯和征状。如果嫉妒者自己无法活得像在天堂一样，就会想办法伤害别人所关心的一切，希望对方也过得不要太好。

愤怒

嫉妒的近亲就是愤怒，两者往往是结伴同行、无法分割的。有一个男孩子，当他看到从前的女朋友现在找到一个对他很好的男生，他就心中愤怒，前去打了男生一拳，却不去想想自己当初做错了什么，导致失去了这段关系。愤怒是嫉妒的一部分，愤怒使嫉妒者跟他嫉恨的那些人保持距离，以此来挽回自己脆弱的自尊，掩饰心中的自卑。

好强

当你认为自己在什么事情上的表现都胜人一筹，觉得自己的时装、煮饭、写作、人际关系、说话能力、工作能力都比人高的时候，你就要当心了。因为当人觉得自己什么方面都比别人强，他很容易向嫉妒之心不经意打开方便之门，任凭嫉妒支配自己。为什么呢？

大部分的嫉妒者都是按照自己拥有的东西和所作的一切来判断自己有多重要，来建立自我形象的。

当他觉得自己拥有的不及别人，或觉得自己技不如人的时候，嫉妒之心就会跑出来，牵着他去和人比较，争夺，使嫉妒者陷入一场永不休止，又永远无法取胜的竞争之中。

你也许会说，嫉妒使人力求进步。但我们刚才为什么说这场竞争是永远无法取胜的呢？原因就是，当一个人被嫉妒所支配，他并不会因为自己成功得到某件之前很渴求的事物而满足。因为，其实很多嫉妒者并不是客观上真的比别人少了什么、比别人差，他嫉妒别人的最深层原因，其实是从来没有看到自己所拥有的，不觉得自己拥有的有什么美好。这反照出的，是嫉妒者心深处低落的自我形象。

所以，哪怕他一步步得到再多，最终，他只会依然嫉妒着各种各样的人，甚至嫉妒那些什么都不追求却有简单幸福的人。所以说啊，人一旦受嫉妒控制，就会掉进那场永不休止却无法取胜的竞争中，受苦的除了身边的人，更是嫉妒者自己啊！

经常觉得心里折磨难当

嫉妒可以用不同的形式出现，由突然爆发出的愤怒，到慢慢在内心偷偷燃烧的怨恨。不管人们是为什么嫉妒，但都肯定会产生心中的悲伤、痛苦、内疚或者折磨的感受。人们在看待别人成功时，如果用嫉妒这个方法来自平衡自己，就注定要承受这些折磨难当的痛苦感受。

贪心

布杂内尔说过：“贪心的人总是不断提出要求。”是的，嫉妒者很少感到心满意足，如果有，通常比较罕见，而那种心满意足感能维持的时间也比较短。人们被贪心蒙蔽，就像投资者看着股票价格下跌，或者是一支注定落败的队伍，看着时间一分一秒逝去那样焦急焦虑，不顾一切追求多点时间、金钱、美貌、才智、朋友圈、机会。总之能说出来的也是嫉妒者无不追求的东西。

吹毛求疵

忧郁嫉妒者喜欢把自己与别人比较，以至于自己心中的自尊渐渐的受损。

为了保持对自己的美好看法，所以设法在别人身上找出缺点，说服自己相信其实对方更糟糕，从而不用在注意自己的缺点缺失，不用面对。这种思想模式让不少嫉妒者渐渐变得吹毛求疵，因为在生活中太喜欢看到别人的弱点和缺点了。

一些严重的嫉妒者甚至在心中会暗暗的希望破坏别人的成就，包括别人家庭的美好关系、公司里的业绩、和对方在朋友之间受欢迎的程度等等。如果对方的所谓竞争力减弱，嫉妒者就会暗暗觉得高兴，因为对方失去了一些美好的东西，嫉妒者要嫉妒他们的地方就减少了。

一个嫉妒者知道兄弟们里一个长得最平凡的哥们，将会娶到一个性格温柔而且长得很甜美的

女生做妻子，他就在兄弟聚会时吐出一句说：“这女的嫁给他肯定是为了钱吧！不然他凭什么找到这样的妻子啊？”

嫉妒者喜欢暴露别人的缺点，从而抬高自己。

事实上，他们最大的目标就是贬低别人的价值，排挤那些正在高升之中的人。

自怜

嫉妒者只会发出唉声叹气，不会觉得自己有问题。

嫉妒本身可以让人不断在心中自怜自怨的问各种怨天尤人的问题：“为什么大家都只看到她，没有人看见我的付出？”“为什么我总不能成为朋友之间的焦点，而他每讲一句话大家都笑翻了呢？”

有一位作家兼牧师这样说：“如果把嫉妒当作一个婴儿般呵护照顾，不出多久，你会发现你双手中抱着的已经变成一头猛兽、一头怪物、一头狂暴凶残的野兽，在你的体内散发怨恨狂妄的毒素。”

严重的嫉妒者把自怜变成自己的饮食一样，不断自怜自怨，觉得别人都很幸运，只有自己一个人是受害者，而自怜使嫉妒的情绪膨胀，迅速增长。

你认识有强烈嫉妒型性格倾向的人吗？

以下的小测验有助你评估自己，或想到的那个他，是不是一名有强烈嫉妒型性格倾向的人。

先想出一位你想评估的人物，那可能是你或者身边一位人士。而下面会有十五道题目，每道题的答案都是“是”或“否”。如果那道题答案是“是”的话，请把它记下来，最后数一下有多少道题目的答案是“是”，最后一起看看结果。你准备好了吗？

1. 这人非常喜欢跟别人比较。
2. 这人轻视别人的成就、才智甚至外貌。
3. 当别人饱受挫折的时候，这人会感到高兴。
4. 这人喜欢专注别人的缺点，找别人的缺失。
5. 别人如果过得幸福，会让这个人极度自怜。
6. 如果这人无法得到什么、无法享受什么，他会用尽一切方法叫别人也无法享受。
7. 这人想让那些成功的人变得失败，想要把他们从马上拉下来。
8. 这人的一生一直在斗争比赛，想要争取最佳位置。
9. 很多时候，这人会因为别人的成功而愤怒不平。
10. 这人善于破坏别人的发展和成就。

11. 对这人来说，感到满足是一种很陌生的感受。
12. 这人总希望自己能比别人得到的多一些。
13. 这人让自己手上有许多数据和信息，务求让自己看起来胜人一筹，掌握大局。
14. 当别人成功的时候，这人甚至会觉得很痛苦。
15. 即便这人的神色在脸上表露无遗，他依然会否认自己在嫉妒别人。

刚才的十五道题中，你有多少个答案是“是”的呢？

如果超过十道题的答案是“是”的话，你想到的这段关系里面，很可能受到了嫉妒型性格倾向所影响，以致你觉得困扰。如果刚才你想到的就是你自己，求神帮助你认识和改变你的情况，让你可以好好和别人真诚相处，过得快乐；如果那是你身边的人，让我们可以谦卑学习与他们相处的时候，有什么需要注意的心态和方法，求神带领我们。

认识嫉妒型性格倾向

有一个故事是这样的：魔鬼横过沙漠时，看到几个同类正在引诱一个修道的人。然而，这个人对这一切引诱都不为所动。魔鬼看到其他同类败阵下来，就上前对这个正在修道的人说：“对了，你的好兄弟刚被委任成为亚历山大主教了。他没有告诉你吗？”

结果，本来心境平静的修道者，脸上竟然涌出嫉妒和愤怒的表情，那圣洁平静的风范慢慢沉下来，魔鬼骄傲的对其他同类说：“你们看，这人被嫉妒引诱到了！”

听到对手甚至自己的亲友有什么好消息，而自己没有这么幸运时，我们的心有时候会冒出丝丝嫉妒之情，如果不好好处理，嫉妒之心甚至会变得像火箭一样具破坏力。

想想下面的例子：

我希望拥有房子，但事实就是：并不是每个人都有自己的房子啊！

我希望读大学，但事实就是：并不是每个人都能读大学啊！

我希望事业有成，但事实就是，并不是每个人都能事业有成啊！

我希望结婚，但事实就是，并不是每个人都能找到配偶啊！

我希望拥有自己的家庭有听话的孩子，但事实就是，并不是每个人都能有孩子，而且孩子都听话啊！

这一切都是我们自己的希望，有些人甚至奢望太多，超越理性。

问题就在于，我们不一定能得到自己希望有的东西，却忘记了不能拥有一切其实才是人生的正常。从来没有人应许过，人生在世你一定会得到想要的所有东西。

当失望的感受滋长，我们又过分自怜，埋怨人生时，很容易就会形成嫉妒的心，把嫉妒情绪

转向其他得到某些东西的人身上。

下一次，我们会一起来听听嫉妒背后的心态，学习如何面对，也学习与有强烈嫉妒型性格倾向的人更好相处，求神帮助我们！