

小学生交往问题咨询案例四：嫉妒 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E5\\_B0\\_8F\\_E5\\_AD\\_A6\\_E7\\_94\\_9F\\_E4\\_c38\\_60922.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E4_c38_60922.htm) 张行在班里总是容不下别人，看到别人长得比自己漂亮，衣服穿得漂亮，就说人家是出风头；看到别人成绩比自己好，就说人家是考试作弊；看到别人比自己行，超过自己，则心中就不愉快、焦虑，总想发泄或攻击他人。[分析]张行的这些表现是典型的嫉妒心理。心理学认为，嫉妒是一个人在个人欲望得不到满足而对造成这种现象的对象所产生的一种不服气、不愉快、怨恨的情绪体验。嫉妒是人性的弱点，常常发生在两者年龄、文化、社会地位与条件相当并有竞争关系的人之间，竞争中的失败者往往会对竞争对手产生嫉妒心理。嫉妒在同辈、同学和同事间更容易发生，因为在这些条件相当的人之间有可比性。对于小学生来说，学习具有竞争性，这往往容易使个别同学在内心产生程度不同的嫉妒心理。一个人在嫉妒他人时，最受伤害的是自己，因为在嫉妒他人时，当事人往往处在紧张和不安之中。心理学家认为，嫉妒心理长时间的存在会导致内分泌系统功能失调，神经功能紊乱，从而影响身体健康。嫉妒心理是一种不良的情绪，它会使一个人变得卑下、偏狭；它会使人丧失理智和信心，陷入自伤或伤人的危险境地；它会使人放弃自我追求，而去用仇视的目光贬低他人的成功，从而成为一个庸人。嫉妒心理在人际交往中往往会造成集体内部互相积怨，这种积怨会使许多人浪费时间和精力，从而形成内耗。[方法]1. 要教育小学生善于取他人之长，补自己之短。在学校的学习和生活中，每个人都要在具有竞

争气氛的学习生活中客观地对待自己，端正自己的学习态度。不要把学习中最优秀的同学仅仅看成是与自己有竞争关系的对手，而要看成是促使自己进步的动力。在与他人相处的时候，不要仅仅拿自己的长处去与别人的短处比较，而要注意发现别人的长处，弥补自己的短处。只有这样才会有长进。

2. 要走出自我狭隘的小圈子。嫉妒别人成功是从自我的视野中把别人成功看成自己的障碍，因此其内心深处潜藏着一种自己不好也不许别人好的自私心理。小学生在成长的过程中，时时会发现自己周围的同学正在超越自己。如果能为他们的进步而高兴，并能为此而感到骄傲和自豪，就表明走出了自我狭隘的小圈子，具有一种宽广的胸怀，这种胸怀对于将来的成功十分重要。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)