教育硕士心理学辅导：既生瑜，何生亮根源教育硕士考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022__E6_95_99_E8_82_B2_E7_A1_95_E5_c76_644034.htm

三国时期东吴水军大都督周瑜，因胸襟狭窄，嫉妒诸葛亮的雄才大略，又屡遭失败，怒气填胸，以致箭伤复裂，三十六岁命归黄泉，临死前发出“既生瑜，何生亮”的哀叹。嫉妒心理是导致这一历史悲剧的根源。嫉妒是一种以自我为中心的不健康心理，是一种极为有害的情绪。法国文学家巴尔扎克曾经说过：“嫉妒者的痛苦比任何人的痛苦都大，他自己的不幸心理和别人的幸福都使他痛苦万分。”怀有嫉妒心理的人，心胸狭窄，心境阴暗，当看到别人取得成绩，受到表彰时，明知自己不如别人，但仍认为别人也没有什么了不起，认为必须“枪打出头鸟”，甚至背后说三道四，用流言蜚语来否定别人的成绩，有的则造谣中伤，贬低他人，抬高自己。嫉妒心理的产生与个体的需要有密切联系，根据马斯洛提出的需要层次理论，人类的需要是由低级向高级逐渐依次发展的，是永无止境的。当低级的需要获得满足时，便追求高一级的需要，在通常情况下，低级需要较易得到满足，而高级的需要，如精神和物质的享受、权欲等就很难完全得到满足。人与人之间社会地位、物质生活待遇、经济条件、家庭生活均存在一定的差距，有的同窗好友一夜之间成为自己的上级，甚至原来的部下成了自己的领导，有的人就会把别人的升迁看做是对自己的贬低，把别人的成就看做是自己发展的障碍，为了弥补这种精神上的空虚，便贬低他人，以使自己心理上获得某种补偿。但是这种行为往往是徒劳的，其结果只能是嫉妒者内心备受痛苦

折磨及由此产生不良情绪体验，导致一系列生理功能紊乱。嫉妒者易出现神经衰弱，失眠多梦、性格改变、孤僻、不合群、敏感多疑，对朋友不信任，情绪不稳，意志消沉等，因陷入嫉妒不能自拔而自杀者有之，怀着强烈的嫉妒仇视而违法犯罪者也不乏其人。因此，嫉妒既贻害自己的心灵，又殃及自己的身体健康。怎样才能克服嫉妒心理呢？首先树立虚心好学的精神，弄清嫉妒与竞争并非一回事。竞争是虚心好学，不甘落后，它可以使人获得奋发向上的动力，这是人们应有的健康心理，而嫉妒只能使人消极，陷入痛苦。其次要克服极端个人主义，切忌专横跋扈，要克服心胸狭窄的心理弱点，切忌贬低别人。最后，要克服傲慢的心理弊病，要容忍别人超前的现实。马克思说过："一种美好的心情比十副良药更能解除心理上的疲惫和痛楚。"意大利诗人但丁说："骄傲、嫉妒、贪婪是三个火星，它们使人的心爆炸。"在别人的成功面前，与其临渊羡鱼，不如退而结网。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