

嫉妒的特征

无论是攻击性、防守性嫉妒的人，都会有外在的嫉妒表现。

一、攻击性嫉妒的一些外在表现

1. 会自夸、吹嘘：要比别人强，只能自我夸耀，目的要引起别人对自己的嫉妒。
2. 会挑剔：刻意寻找别人的缺点，却看不见自己的问题。
“你自己眼中有梁木，怎能对你弟兄说：‘容我去掉你眼中的刺呢’？你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”（太 7：4-5）
3. 会仇视和怨恨：爱抱着忌恨的心，用敌视、仇视的眼光来看待别人的成功。因着忌恨而生出仇视、敌视，爱嫉妒的人，甚至会产生强烈的报复心态。
4. 会贪婪、争胜：基本上是出于个人的好胜心，只能高于或多于别人，也是一种贪婪的心态。
5. 会强求不断提升自己：要争取成功，会严厉地要求自己，特别要求提升自己的能力，与别人比较高下。

圣经说：“心中安静是肉体的生命；嫉妒是骨中的朽烂。”（箴 14：30）

二、防守性嫉妒的一些外在表现

1. 好判断别人：按别人的表现来决定是否接纳对方，接纳的标准是基于自己主观性的满足和喜好，缺乏客观和合理的评价。
2. 有独占的欲望、对可能失去的东西，会感焦躁或愤怒：在拥有的东西或人际关系遭破坏时，会有焦躁和愤怒的情绪，甚至转化成行动表达出来。
3. 过度控制别人：与第一点相类似。按自己喜好判断别人，近乎要求别人按自己的意欲行事。换个角度看，别人要受自己的喜好所控制，才能得着接纳。
4. 对别人的正常行为产生猜忌：为保住自己所拥有的，就会对人存不信任态度。纵使别人所作的是正确，他们都不能够相信。

三、一些被掩饰的嫉妒表现

1. 抱怨生活不公，顾影自怜：只嫉妒别人的富裕，觉得自己与富人不能相比。
2. 抱着冷漠的心，刻意逃避可能引起自己嫉妒的人和事：人因害怕跟人比较，会以毫无兴趣、漠不关心来隐藏自己内心可能有的嫉妒心。这样的人，实际上怀着极大的自卑感。
3. 虚情假意地赞美或祝贺别人：为掩饰心里的嫉妒，只能虚情假意地赞美或祝贺对方，但实际上，是嫉妒对方的成功，又觉得自己怀才不遇。
4. 对别人闲言碎语：借闲言碎语表达，破坏别人对对方的称许和欣赏。
5. 在别人面前趾高气扬：用得意、骄傲自满的表情，来掩藏自己内心对别人的嫉妒心情。

无论是外在的表现，还是一些掩饰的表达方式，都属于嫉妒的特征。

总的来说，爱嫉妒的人，心胸不广阔，对人和对事情常常抱着看不开、执着的态度，又喜欢与别人比较。正因这原故，他们的自尊心很强，遇上别人有意无意的挑战，他们都受不了。爱嫉妒的人不能容忍别人比自己优越、比自己强，他们对周围的人与事，都显得非常的敏感。人怀着这样负面的情绪，生活必然受到影响。

圣经说：“在何处有嫉妒、纷争，就在何处有扰乱和各样的坏事。”（雅 3：16）

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。