

解决嫉妒的步骤与方法

根除有害的情绪

人有情绪是正常的，情绪是人在生活中，因接触外界而有的刺激，所产生的一些生理和心理的体验。这些体验会转化成一些情绪和行为反应。有情绪不是问题，反而是如何处理情绪，这才是需要留意的地方。根除有害的情绪需要留意：

1. 正视自己的情绪，利用情绪来改变自己

我们要把外显的情感，作为提醒自己身心状况的一个讯号。若能作出适切的处理，就可把危机和问题解决；相反，不理睬讯号，只会累积问题，更难解决。

2. 认识嫉妒情绪的根源

明白人心里会怀着永无止境的私欲，并渐渐诱人进入嫉妒和贪婪的境地。因此，人要努力抵挡嫉妒的心，免得嫉妒的情绪引人越发走向犯罪、走向不可弥补的地步。圣经说：“你们要谨慎自守，免去一切的贪心，因为人的生命不在乎家道丰富。”（路 12：15）

因爱而产生的嫉妒，是一种自然的情感：要认清嫉妒是否为了敬虔的事？在基督教的信仰，神也有嫉妒的性情。圣经说：“不可跪拜那些像，也不可事奉它，因为我耶和华—你的神是忌邪的神。”（出 20：5）

3. 用无条件的爱胜过嫉妒

希腊文的爱字“爱加倍”，是指到基督对人类的爱，这是一种无条件、牺牲的爱，是爱的最高境界。基督牺牲的爱，能让人有更宽广的心胸来与人相处。追求学效基督牺牲的爱，可帮助轻看自我的重要，相反能够看重别人的需要。

4. 恒切祷告

祷告是基督徒属灵生活中的操练。能恒常祷告，生活就有力量。藉着祷告，让神来矫正人错误的心态。爱人不是容易的事，人要借着祷告，向神求爱心、恩典和能力，以致能爱人。

另外，也要为自己的言语谨慎，藉祷告交给神，让神来帮助、改变自己的情况。言语可以是很有杀伤力的。不谨慎言语，容易伤害别人。“耶和华啊，求你禁止我的口，把守我的嘴！”（诗 141：3）

5. 将关注重点放在得神的喜悦上面，而不是取悦他人、满足他人的需要

要学习从神那里，认清自己生命价值所在，不要靠赖别人的目光作评价自己的标准。

认识自己力量所在是很重要的。每个人都有不同的恩赐和才干。遇上自己力量不能及的事，我们可坦诚向人请求帮助和支援。虽然提到不是自己力量可及的事，但不等于一遇困难，就用这个借口来推辞工作。因为若是神让我们去作的，我们要相信，神必会帮助，也会赐下力量。圣经说：“那召你们的本是信实的，他必成就这事。”（帖前 5：24）

明白自己是神所创造的，每个人在神的眼中，都有独特的价值，那我们就能正确地自我评价了。在神的爱里，正确地认识自我，人就能够处理嫉妒的情绪所带来的负面影响。

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。