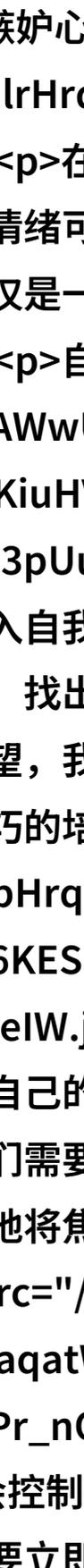


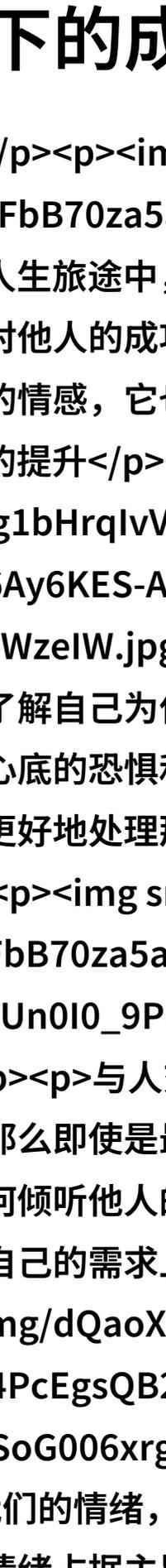
嫉妒视角下的成熟之旅

嫉妒心的觉醒



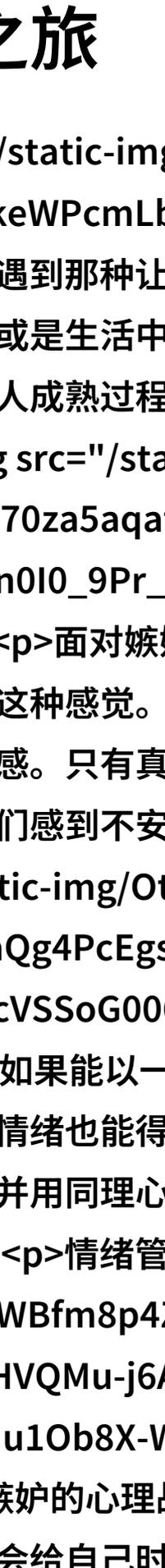
在我们的人生旅途中，有时会遇到那种让人心生嫉妒的情境，这种情绪可能源于对他人的成功、爱情或是生活中的某些特定事物。嫉妒不仅是一种负面的情感，它也是一个人成熟过程中的一个重要课题。

自我认知的提升



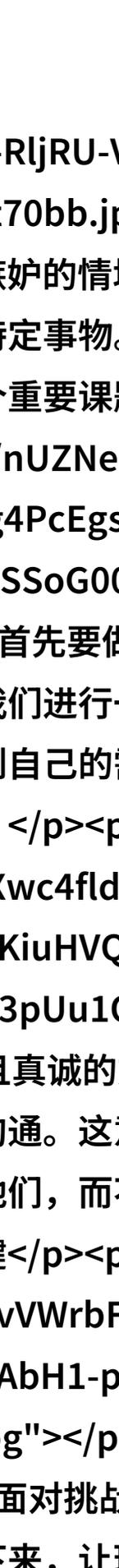
面对嫉妒，我们首先要做的是深入自我反思，了解自己为什么会有这种感觉。这需要我们进行一番内省，找出潜藏在心底的恐惧和不安全感。只有真正认识到自己的需求和欲望，我们才能更好地处理那些让我们感到不安的情境。

沟通技巧的培养



与人交流时，如果能以一种开放且真诚的方式表达自己的感受，那么即使是最复杂的情绪也能得到有效沟通。这意味着我们需要学习如何倾听他人的观点，并用同理心去理解他们，而不是简单地将焦点放在自己的需求上。

情绪管理的关键



学会控制并管理我们的情绪，是克服嫉妒的心理战役。在面对挑战时，不要立即让负面情绪占据主导，要学会给自己时间冷静下来，让理智的声音超越冲动和愤怒。

社会比较与个人价值



9Pr_nQNpcVSSoG006xrgu7T3pUu1Ob8X-WzeIW.jpg"></p><p>在现代社会里，人们之间常常通过比较来定义自己的价值。然而，这种比较往往导致了更多的不满和烦恼。因此，我们需要意识到每个人的成长轨迹都是独一无二不可复制的，只有珍惜自己，就不会再为别人的成功而感到嫉妒了。</p><p>终极目标：平等尊重</p><p>最后，在追求成熟之路上，最终目标应是建立起一种基于平等尊重的人际关系，无论是在工作还是私生活中，都应该努力营造这样的氛围。不再因为他人的成功而感到痛苦，而是能够欣赏并庆祝他们，因为这正是生命丰富多彩的一部分。</p><p>下载本文pdf文件</p>