

一念之間—讓「嫉妒」成為「進步」的動力

南華大學副教授 林原賢

每個人都有七情六慾，「嫉妒」也是其中之一。嫉妒的情緒對我們是好？還是壞？其實要看您怎麼運用。若能將「嫉妒」轉化為好的一面，因為嫉妒而讓我們更有良性改善的動力，那麼就能產生「正向進步」，倘若，每天沉浸在自怨在艾、抱怨、甚至於中傷或貶低我們所嫉妒的對象，那麼，將嫉妒轉化為不好的行動，就變成了負向的破壞。

生活上、職場上，我們可能覺得對方的背景條件與自己相似或不如我們，卻擁有比我們更高的權位、優勢和資源，而我們卻認為對方不值得擁有，自己才應該擁有。那麼，我們該怎麼處理這樣的「嫉妒心」呢？

一、了解嫉妒的意義

和喜悅、憂鬱一樣，嫉妒的本質並無善惡之分，嫉妒會讓我們產生焦慮及憤怒，甚至想做出造謠或貶抑來攻擊他人。然而，當我們了解到自己的不適感後，我們開始學習接納自己的情緒時，「嫉妒」就不會那麼傷害我們了。

二、學習同理他人的失誤

和我們所嫉妒的對象較量時，如果發現對方不小心失誤，我們也許會在心中竊笑對方。雖然「嫉妒」和「幸災樂禍」是人性之一，但學習試著同理對方，誰都不希望看到自己或他人在一番努力過後，獲得失敗的結果。那麼，將有助於自己的心理健康

三、珍惜自己所擁有

「嫉妒」若只著重和他人做比較，反而容易讓人忽略自身擁有的事物，我們不要被負面思緒牽著走，反而應該每天花幾分鐘，想想發生在自己身上的美好事情，每天回想一、二件值得感恩的事，上天對我自己的眷顧，練習正向思考。

四、將嫉妒成為正向功能及運用

嫉妒常令我們關注他人的好，其實可以反思自己的不足，練習見賢思齊、學習他人的優點、成為我們「改進」的動力。不妨問自己「那些使你嫉妒的人，是否提醒了自己努力不夠？」、「是否積極學習對方的優點？而

不是停留在抱怨、嫉妒」、「幫助主管升遷，其實是幫自己升遷的最佳捷徑」。

五、坐而言，也要起而行

將「嫉妒」做為正向改變我們自己的動力，說起來容易，但要付諸實現還是有些困難。這有賴我們堅強的信念，累積強大的改變動機，並且付諸行動，只有克服心理障礙，真正的行動才能改變，當然在行動的過程中，難免令人不舒服或枯燥之味，但此時仍需持之以恆的行動，最終才能讓我們走出「嫉妒」對我們的束縛。

總之，當嫉妒心產生時，不必太執著於一時的輸贏、得意或失意，與其停留在嫉妒他人、哀怨自己，還不如專注在學習他人長處，改善自己短處，逐漸讓自己發揮自己的優勢力量，同時，可以將自己追求的人生價值排出優先順序，掌握屬於自己的人生，甚至於和我們所嫉妒的人共存、共好。