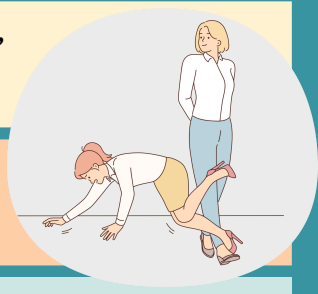
轉化忌妒為成長的動力

米琪和小玲是感情很好的同事，兩人常常一起吃午餐、逛街、交換心事，相處一陣子之後，米琪隱隱察覺內心有一絲感覺—有時候挺羨慕小玲的。

小玲不但工作能力強，還常被主管稱讚是「創意點子王」，同事們也愛和她合作。升遷、獎金，小玲總是領先一步。每次看到同事們圍著小玲談笑風生，米琪心裡就會冒出酸酸的感覺。

有一次，當同事在誇讚小玲時，米琪脫口而出：「誰有她這麼積極，只要大老闆在的場合，都爭取機會發言，誰不會注意到她啊！」說完那句話，她自己都愣住了—原來，羨慕已悄悄變成了忌妒。

羨慕與忌妒雖然只有一步之遙，但不斷的比較，卻可能讓自己在否定自我、憤恨不平、仇視他人的感受中逐漸腐蝕著我們的人際關係。一起來看看忌妒和羨慕如何轉化為前進的動力。

	羨慕	忌妒
定義	欣賞他人擁有我尚未擁有的事物 	看到別人「擁有自己沒有的」，覺得怨憤，希望「對方失去」 
差異	1.內在伴隨著想變得更好的渴望。 2.兩人條件懸殊無法比較。	1.帶著敵意和比較。 2.損及個人自尊/面子掛不住。
舉例	1.羨慕同事多才多藝。 2.羨慕同事人緣好，受人歡迎。 3.羨慕他人婚姻幸福、小孩突出。 4.含著金湯匙出生真好。	1.用批評、嘲諷來掩飾心理不平衡。 2.背後貶低對方，讓自己好過一點。 3.故意疏遠、冷淡對方，假裝自己不在意。
影響	督促自己學習和進步，變得更好	容易把他人當假想敵，仇視他人。 破壞信任關係，影響人際互動。 

轉化想法

1.停止比較。

他很好，不代表你不好。 他現在擁有，不代表你之後不會擁有。

2.當你心裡浮現「為什麼是她，不是我？」、「他憑什麼?」的念頭時，試著停下來，放下心中的憤恨不平，問問自己：

「我想要的是什麼？」 「他身上提醒自己什麼？」

透過這樣的自我對話，幫助你從「與他人比較」轉向「我可以如何成長」



3.從注意/羨慕/忌妒他人擁有的東西 → 發現內在想要擁有的東西。

(1)她很不要臉，每次都跟老闆爭取 → 我也希望自己能主動爭取。

(2)他憑什麼人見人愛 → 我也希望自己受人歡迎。

(3)憑什麼升遷都有她的份 → 我渴望受到主管的肯定，我也想要升遷

4.將羨慕轉為欣賞與學習的動力，化為具體目標，採取行動，逐步朝向更好的自己前進。

我想找人聊聊～ 心情專線 02-2993-6180 *32 (服務時間09:00-18:00)

工作、生活、親子、婚姻、人際、情緒、壓力、健康、財務、法律，任何心情，

我們都可以聽您說喔！您和我們分享的心情故事將依據心理師法做保密，請放心！