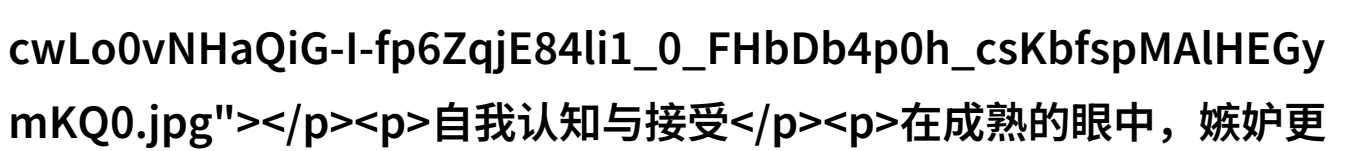
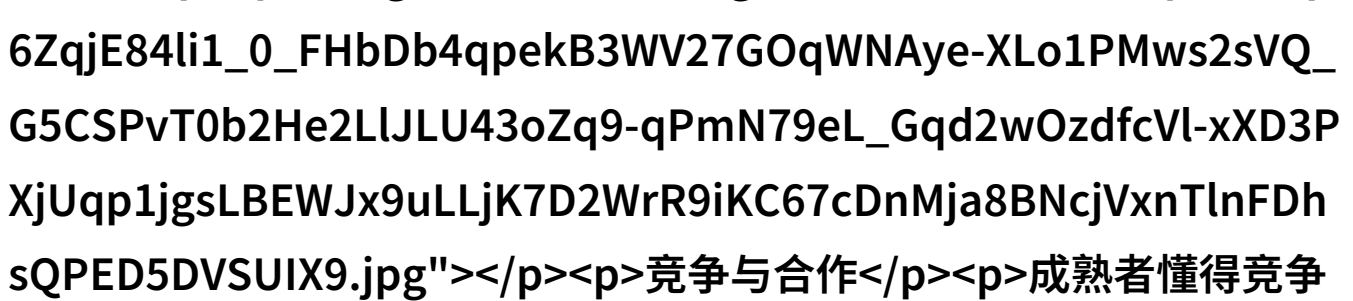


# 嫉妒的角度成熟之貌

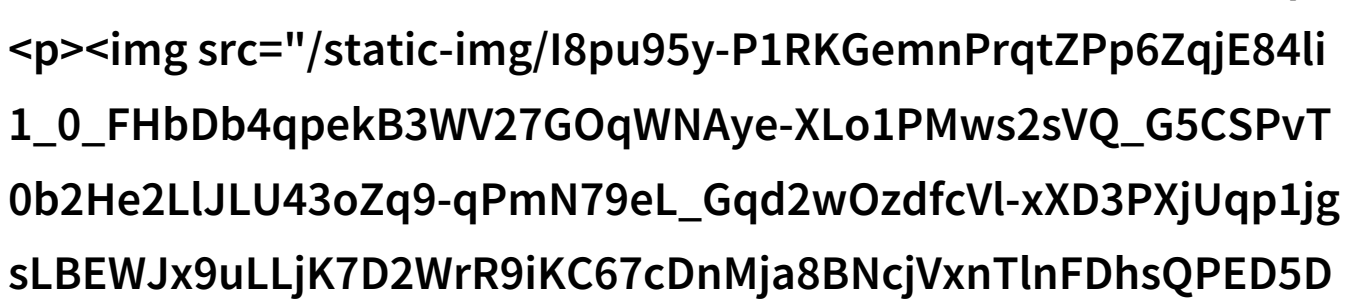
嫉妒心重，视野狭隘。从一个成熟个体的角度出发，我们可以深刻理解这种情感背后的复杂性。

自我认知与接受

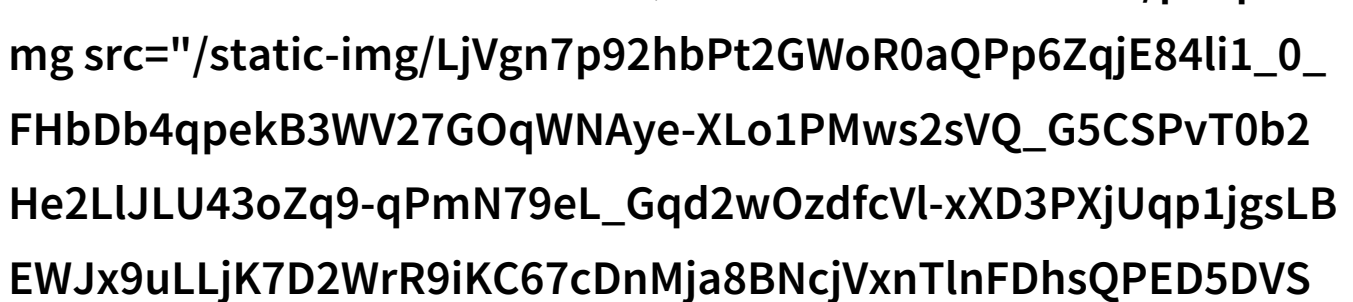
在成熟的眼中，嫉妒更多是对自身不足和未被认可的一种反映。我们必须学会自我反思，了解自己何去何从，为自己的价值找到定位，不再将注意力投射到他人的成功上。

竞争与合作

成熟者懂得竞争与合作并行不悖。在追求个人目标的同时，也能欣赏和支持别人的成功，这样既不会让自己的嫉妒心泛起，也能够保持良好的社会关系。

情绪管理

面对他人取得成绩时的情绪波动，是成熟者的重要任务。不应该让这些感觉控制我们的行为，而是要学会适时地放松、冷静分析情况，从而做出明智的选择。

同理心与宽容

真正有见识的人会试图站在对方的立场上思考问题。这意味着，当看到他人获得荣誉或成功时，可以用同理心来理解他们所经历的心路历程，并以此为基础展现宽容之心。

。</p><p></p><p>**\*\*积极影响力</p><p>通过正面的榜样作用，我们可以帮助周围的人建立健康的心态，不仅减少了嫉妒心理，还促进了更加积极向上的生活态度.</p><p>**\*\*持续学习与进步</p><p>最后，作为一名成年人，要认识到每个人都有独特的优势和不足。只有不断学习新知识、新技能，提升自己，在这个过程中自然而然地摆脱那些消极的情绪。</p><p><a href = "/pdf/534545-嫉妒的角度成熟之貌.pdf" rel="alternate" download="534545-嫉妒的角度成熟之貌.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>****