

大学生嫉妒心理及其对策的研究

张倩倩 蔚维纳* 桑建强 刘家豪

(洛阳师范学院, 河南 洛阳 471934)

摘要: 随着新时代的发展, 高校大学生嫉妒心理现象存在较为普遍, 并在方方面面有迹可循。本文从大学生嫉妒心理的概念、表现特征、产生的原因及其危害、对策方面对大学生嫉妒心理进行探索研究, 进而找出切实可行对策来调节此心理, 力求降低对大学生全面成长带来的不利影响。

关键词: 大学生; 嫉妒心理; 对策

一、嫉妒心理分析

(一) 嫉妒心理概念

嫉妒心理, 即个体在看到他人拥有某种资源、达到某种成就时, 产生的一种不满和焦虑情绪, 甚至出现一种想要消除别人所拥有东西的一种不平衡心理。与此同时, 它还呈现出因看似不在意、感到不舒服或知道有竞争者而产生的焦虑自卑心理状态。当这种心理出现时, 人们就无法正视、评价他人的贡献成就, 同样也没办法客观地审视自己的才能优势, 有的可能仅是过度羡慕, 甚至是愤怒怨恨的错综复杂情绪状态。普遍认为, 嫉妒者心理会有焦虑不安、主观意识较强、过度敏感、注意力往往会集中于他人和周围所发生的事情上, 而把自己本身放在一个时常难受却又不断反复与他人比较的情境状态中。日复一日, 不但对嫉妒者的心理健康产生较为不利影响, 而且很大程度上还可能会导致其世界观、人生观和价值观的强烈扭曲, 从而对未来的人生规划、道路选择都可能造成较为严重危害的后果。

(二) 大学生嫉妒心理的表现特征

一是往往条件基本相当或目标大体一致的同学会让在校大学生表现出嫉妒心理。进入高校, 朝夕相处的同寝室室友同学, 在大体相同的生活学习圈内, 互相之间较为了解彼此的基本情况, 在本质上有着极大程度上的同一性。可想而知, 某位寝室同学一旦在某些方面取得了优异成绩, 其他几位室友便很快得知询问, 努力收获成功的往往喜上眉梢, 其他心理不认可、不理解的甚至会冷眼旁观, 心理还会或多或少产生不适感, 那么就很可能很快滋生出强烈的嫉妒心理。

二是嫉妒心理的表现形式涵盖攻击性和愤怒性两种。攻击体现为对外, 主要是大学生产生嫉妒心理, 进而发泄出心里压抑的不满情绪。通常以恶意诽谤对方的形式出现, 具体看来: 有四处散布不实流言蜚语、有事没事说风凉话、暗地打小报告、阴阳怪气挖苦讽刺、胡乱编造是非、有意指桑骂槐等形式行为。那么愤怒则为对内, 大学生产生嫉妒心理并把嫉妒发泄于自身这样的一种转向形式。某些大学生产生嫉妒心理后, 并没有表现出来, 而是埋藏内心深处, 而内向性格的大学往往会采取这样的方式, 长此以往, 可能还会产生心理问题。

三是嫉妒心理时常与恐惧忧虑、愤怒怨恨这两种情绪紧密相连。通常由于嫉妒者本身性格不同、嫉妒心理产生的程度不同, 嫉妒者在产生嫉妒情绪时, 会使构成以上三种情绪的比例存在差异, 要么是恐惧大于忧虑, 要么是忧虑大于恐惧, 可一般来说愤怒所占比例基本较大。

二、大学生嫉妒心理产生的原因及危害

(一) 大学生嫉妒心理产生的原因分析

首先, 过分追求平均主义往往是嫉妒心理产生的思想根源。思想观念是先导, 由于以往的平均主义思想深种脑子, 让身份、水平和地位看似相当的人, 产生不论是在精神富有上还是物质所需上都理应是平均的。一旦客观现实不能满足所谓的平均思想状态时, 嫉妒可能很快滋生。在高校大学生中, 不少人曾是学院班级的优秀先进学子, 是以, 自己的优势与独特都想让老师学生看到, 或许平平无奇, 也同样想被一视同仁、客观公平对待, 不想被忽视。相反, 如果这种想法很可能不会实现时, 一定程度上会产生嫉妒心理, 对被关心重视的同学冷言冷语。更甚者, 在看到某些不幸遭遇降临这些同学身上时, 还可能会落井下石。

其次, 有理想不行动是嫉妒心理产生的直接原因。在校大学生受高等教育, 大都有较为强烈的进取心、求胜欲, 胸怀远大抱负, 立志成人成才。反观, 还有一少部分大学生会觉得自己已顺利步入大学, 一定意义上算是成功的证明。因此, 在上网游戏、看剧刷抖音等方面花去大把时间, 没将时间充分用在所学专业知识与实践更好结合上, 当机会悄然降临时, 实力不济而错失良机。到时, 又会很大程度上对日积月累而厚积薄发抓住机遇的同学产生嫉妒心理。正如伟大思想家培根所言, 其实一个埋头沉入自己事业的人, 是没有工夫去嫉妒别人的。所以说, 任何一位扎根深耕并忙碌自己事业的人是很少会产生嫉妒心理的。

再者, 错误认知理念、归因方式是嫉妒心理产生的根本原因。对客观事物的正确认知是否到位是产生正确心理的前提。当人的认知产生错误时嫉妒心理往往也会伴之而来, 体现为某些荣誉奖项理应是自己能获得的却因为种种原因而失之交臂时而产生的一种悲观消极心理。此外, 不正确归因方式也是嫉妒产生的又一重要原因。据心理学家韦纳研究表明, 人们往往将内归因用在自己身上, 对他人则总是采取外归因, 对于相同的人或事物, 归因不同导致结果也会大相径庭, 却只关注结果。事实上, 达不到自己期待的结果或不同, 便顺理成章地让嫉妒心理破土而出。

最后, 不健全的性格、人格是嫉妒心理产生的内部原因。性格因素和人格因素这两个构成个性的核心因素。一个性格和人格不健全的人, 通常在考虑人和事时, 很大程度上仅从自身利益出发考虑问题, 如果事与愿违, 不平衡的心理可能会立即出现, 嫉妒也就随之产生。嫉妒心理既与焦虑有着紧密联系, 也与神经质人格密不可分, 并且神经质人格在嫉妒心理形成和发展中充当重要角色。

（二）大学生嫉妒心理带来的危害

第一，嫉妒心理危害大学生的身心健康。大学生正逢其时、青春飞扬，如果产生嫉妒心理，不满、怨恨、烦恼、恐惧、焦虑等消极情绪就会扑面而来。数据显示，嫉妒心理强烈的大学生患疾病率也会随之增大，危害健康。不论是心梗、脑梗突发疾病抑或是头痛、胃病、三高等慢性疾病，嫉妒心强的人得病几率都可能会更大些，肉眼可见药物治疗效果也明显较差。研究表明，嫉妒心理会引发人体内分泌紊乱，肠功能失调，腰酸背痛，胃痛，失眠或者是神经衰弱。时间一长，大学生无论身体还是心理，都会一定程度上受到影响或危害，健康状况也会每况愈下。

第二，嫉妒心理不利于大学生成长成才。大学生的成长成才离不开健康的身体和心理，更离不开坚持不懈的付出和努力。一旦产生嫉妒心理，大学生会把关注点过多的集中在与他人身上或取得的成绩上，从而内耗自己，白白浪费自己进步的精力，阻碍自身的成长与进步。从内心讲，看到别人失败可能比自己获得成功有着更大的愉悦感，进而思想扭曲，影响健康向阳成长。

第三，嫉妒心理阻碍人际关系的和谐。在人际关系中，嫉妒是一种常见的情感，它可以产生很多负面影响。当大学生看到别人比自己更成功或更幸运时，很容易产生嫉妒的情感。这种情感会让我们产生不满、不平等和敌意，不利于同学之间的良性沟通与交流，从而影响大学生人际关系的和谐。

三、大学生嫉妒心理可采取的对策

首先，加强心理健康教育，促进大学生身心健康发展。在新生入学时及时进行心理普查，筛选出轻度、中度、重度心理状况的同学，进而了解到那些产生嫉妒心理的大学生是何原因，进而进行针对性的疏导，在校院心理老师的帮助指导下克服有害嫉妒心理。在日常生活中，用好班级心理委员这个干部抓手，及时发现嫉妒心理较重同学，重点关注，在谈心谈话中给予辅导，纠正认知，使其更加喜欢自己，增强自信与心理健康水平。定期召开心理健康教育主题班会，开展美育拼图等系列主题活动，塑造内心丰富、良性竞争但无嫉妒心理的大学生思想，促进大学生德智体美劳全面发展，做身心健康的新时代青年大学生。

其次，培养约束养成思维，助力大学生成长成才。谚语经常说到，玉不琢不成器，人不学不知道，树不修不成材等等。都在告知大学生，没有规章制度、纪律公德的约束，一言一行就会出现偏差，进而使得嫉妒心理负面生长。正确认识自己，客观看待他人，是大学生应具备的价值观，相反就会产生负面情绪，嫉妒心理就会野蛮生长。纠正偏差，做出个人的努力，养成良好的习惯，有助于克服嫉妒心理。在自己成功之时不会沾沾自喜，骄傲过头，亦不会在他人低谷时落井下石，冷漠待之；相反，也不会在自己没取得理想成绩时失魂落魄，一蹶不振，在他人瞩目时，愤恨不满，嫉妒横生。同时，大学生应树立远大目标，合理规划自己的大学生活，制定近远期发展计划，积极参加日常、假期志愿服务活动，转化嫉妒之心为奉献之心，让自己在忙碌与充实中度过，文明进步，总之，日常严格约束与不断自我培养，将更有助于促进大学生成长成才。

最后，丰富大学生生活，构建和谐人际关系。常言道，在家靠父母，出门靠朋友。可见朋友的重要性，换言之就是和谐人际关

系的重要性。大学生过重的嫉妒心理会导致人际关系的不和谐发展，那么势必会得道多助，失道寡助。大学生嫉妒心理的产生一定程度上就是圈子太小，眼界太窄，接触的人和事不够多样丰富，导致自己只看到身边一点点人和事，就妄下定论，心怀芥蒂，产生片面嫉妒心理。大学生应当在保证自身安全的前提下，更多地参加跨专业校园或校外活动，不断开拓视野，看到伟大，发现不足，选树先进典型，再接再厉；大学生应多去图书馆翻阅各种专业与非专业的经典书籍，充实内心，指导实践；大学生应适当走出校园，多去看看祖国的大好河山，毕竟读万卷书不如行万里路，开阔眼界，开阔心胸，克服嫉妒心理，做一个内心有力量，外化有行动的德才兼备而又脚踏实地的大学生；大学生还应积极参加社团活动，认识志同道合之士，发展自己的兴趣爱好，增加自身优势，杜绝嫉妒心理产生的机会，更加自信自立自强，做优秀全面且人际关系和谐发展的大学生。

参考文献：

- [1] 张建业, 王海荣, 李文虎.《大学生的嫉妒心理及其影响因素研究》[J]. 中国学校卫生, 2006-4, 27(4).
 - [2] 王亚娟.《大学生嫉妒心理的成因分析及预防对策》[J]. 吉林广播电视大学学报, 2011(1).
 - [3] 骆素萍.《大学生嫉妒心理分析及缓解对策》[J]. 科教文化、黑龙江科技信息期刊, 2011-11-5.
 - [4] 吴莉娟, 王佳宁, 齐晓栋.《友谊嫉妒问卷在中小學生中应用的效度和信度 Validity and reliability of the Friendship Jealousy Questionnaire in primary and middle school students》[J]. 中国心理卫生杂志期刊, 2016-12-13.
 - [5] 张树林.《应重视优等生的德育》[J]. 读写算(教研版)期刊, 2015-11-1.
 - [6] 何明, 贺小华, 张建业. 大学生嫉妒心理剖析及其辅导策略 [J]. 赣南师范学院学报期刊, 2006.
 - [7] 《浅述高职高专贫困大学生心理健康特点及如何加强贫困大学生心理健康教育》互联网文档资源 (<http://www.doc88.com>). 2016.
 - [8] 刘潇. 从科塞的冲突理论视角看高校和谐班集体建设 [J]. 中南林业科技大学学报(社会科学版)期刊, 2011.
 - [9] 卮丽媛. 大学生自主学习调查研究——以浙江师范大学为例 [D]. 浙江师范大学硕士论文, 2012.
 - [10] 周杨. 大学生嫉妒心理分析及对策 [J]. 四川教育学院学报, 2006, 22(8).
- 作者简介：
- 张倩倩(1991.04.25—)，女，汉族，河南省沁阳人，硕士研究生学历，洛阳师范学院助教，主要研究方向：思想政治教育与人物的全面发展。
- 桑建强(1993.09.10—)，男，汉族，河南固始人，硕士研究生学历，洛阳师范学院助教。
- 刘家豪(2002.04.16)，男，汉族，河南新乡人，洛阳师范学院本科大三学生。
- *通讯作者：蔚维纳(1989.05.30—)，女，汉族，河南洛阳人，硕士研究生学历，洛阳师范学院讲师。