

每个人都会有嫉妒心，即使是大人也不例外，然而如何把握好自己的嫉妒心，不让嫉妒心影响自己或其他人的心情和生活，是非常重要的课题。孩子的嫉妒心太强会对孩子造成哪些影响？又该如何排遣嫉妒心对孩子的负面影响？一起来听听家长和专家的看法吧。

孩子嫉妒心太强， 父母应该如何处理？



邵怡明 绘图

杨先生 某公司财务工作者 儿子10岁

家长要引导孩子树立正确的竞争意识

说到嫉妒心，这真是人的天性中很重要的一个性格特质，我们大人都可能被嫉妒心“纠缠”，更别说孩子了。我儿子今年10岁，是一个长得很帅气的小男孩。可能因为我和爱人都是事事争先的性格，加上我们对儿子要求比较高，所以儿子从小在各方面都很出色，说实话，看着儿子成绩优异，德智体美劳全面发展，我和爱人非常骄傲。

但是从去年开始，我发现开朗的儿子似乎有了心事，老是闷头学习，情绪也不太好。后来我和爱人跟儿子谈心，才知道原来他所在的班级有几个原来成绩不如他的同学成绩超过了他。而且在学校的各项活动中，也都比他表现得更出色。他有些接受不了，但是暂时又没办法改变这个局面，变得情绪消沉，而这种郁闷的情绪甚至影响了他平时的学习和

生活。

明白了儿子的“心事”，我知道是儿子对同学产生了强烈的嫉妒之心，而且这种嫉妒已经影响到他各方面的状态，于是我对儿子说：“孩子，你这样嫉妒别人，就能马上超过对方吗？”儿子回答说不能。我继续引导他：“既然没有用，那不如换一种心情，原来不如你的同学有些方面超越了你，说明他们在这些方面有做得比

你好的地方，那你可以把他们当做你学习的榜样。树立正确的竞争意识，向他们学习长处，目的也不是一定要超越他们，你努力追赶，和他们一样优秀不就好了吗？”儿子认真地点了点头。

此后他放下嫉妒之心，经过一段时间的努力，各方面都有进步，他还跟那几个同学成为了好朋友。看着儿子积极努力的状态，我和爱人也很欣慰。

贾女士 中学老师 女儿14岁

教孩子正确评价自己与他人，多发现自己的闪光点

作为孩子的妈妈，在养育孩子的路上要费很多心血。我女儿今年14岁，总体来说性格活泼开朗，我们的亲子关系很好。有一次，她情绪有点低沉地对我说：“妈妈，你说，一个各方面都不如同学优秀的孩子，嫉妒别人，又没办法改变现状，心情因此非常糟糕该怎么办？”听到女儿这么问，我吃了一惊，继续追问才明白了原

委：原来女儿一直有一个关系很好的闺蜜，这个闺蜜家庭条件优越，长得漂亮，个头比女儿高，学习成绩也比女儿好，看到闺蜜样样比自己出色，女儿心里有点嫉妒，心态有些失衡，又觉得没办法解决这个事情。

我便对女儿说：“我见过你的这个闺蜜，她确实如你所说，很多方面比你优秀，但是我作为最了解你的妈妈，我

想告诉你，在很多方面，你也很优秀。比如你做事情更有毅力，你更开朗健谈，而且你的身体素质很好，从小到大很少生病。”女儿听了若有所思，然后问我：“妈妈，这也算优点吗？”我说：“当然了，有好的身体，才能更好地学习、生活；做事情更有毅力，才能持之以恒做成事情；更健谈说明逻辑思维好，这样以后进入社会很容易跟别人相处，朋友多

了，自然也能活得更快乐。每个人都有自己的闪光点，不要拿自己的短处跟别人的长处比较，要有自信，多看自己的长处，学会扬长避短、取长补短。”

此外，我还告诉女儿：“不管你是什么样子，在妈妈心里，都是世界上最珍贵的礼物，是妈妈眼里的无价之宝，所以，不用羡慕别人，活好自己的人生足矣。”女儿郑重地点了点头。

郭女士 私企职员 女儿8岁

给孩子树立良好的榜样，父母先成为开朗豁达的人

说到嫉妒之心，大人孩子都会有，只要把这种情绪控制在合理的范围内，其实无伤大雅。我女儿小的时候，我和爱人工作很忙，所以孩子的姥姥姥爷带孩子比较多。家庭成员的性格会影响到孩子，姥姥是那种凡事争强好胜的性格，在她的影响下，女儿确实养成了事事要求进步的习惯，

但也会过于霸道、自我，根本不允许身边任何同学比她强，当我发现女儿的这个性格时，不免有些担心。

我跟女儿谈心，女儿说她因为事事争先的性格，所以没有良好的心理素质来面对别人比她强的局面，自己会被嫉妒之火搅得没法安心学习……我想一时也转变不了她，从长计议吧。

从那以后，我和爱人有意识放慢了工作节奏，多陪伴女儿。我们会在下班后带孩子去商场、超市、公园，也会在周末的时候带孩子去郊外踏青，让她多感受大自然的美。还会带她去书店看书、买书，让她在阅读书籍的过程中开阔眼界。我们也会教孩子做饭、做家务，一家人出去吃饭、看电

影，带孩子开发更多的兴趣爱好，带她打球、唱歌、跳舞、学乐器……在丰富多彩的生活中，孩子的心胸慢慢被打开了。我和爱人也努力培养自己乐观开朗的性格，我想，孩子在我们潜移默化的影响下，也会心胸豁达一些，自然能排遣诸如“嫉妒”这种负面情绪对自己的影响。

北京市中小学青年教师教学基本功一等奖获得者、丰台区东高地第三小学教师 杨念

理解共情，引导启思，助力孩子培养自信心

从儿童的心理发育特点来看，嫉妒是一种原始的情绪，也是一种从婴儿时期便表现出来的自然情绪反应。随着孩子年龄的增长，孩子间相互比较的机会增多了，嫉妒心理也会表现得更明显，更容易受到外界的刺激，尤其是青春期的孩子。

法国文学家巴尔扎克曾说过：“嫉妒者比任何不幸的人更为痛苦，因为别人的幸福和他自己的不幸，都将使他痛苦万分。”当孩子产生嫉妒心理时，我们不要言辞激烈地去批评他，应该理解他的心理，与他产生共情，先问问他此刻是什么感受，帮助他分析产生这种情绪的真正原因，再启发他思考解决问题的方法。

致使孩子产生嫉妒心理的原因有

很多。客观来说，有父母之间爱比较的原因，也有父母对孩子的期望值比较高，孩子无法达到要求等；主观来说，有孩子未能客观全面地认识自己，占有欲较强等原因。无论是客观原因还是主观原因，都不是独立存在的，而是会共同作用，加重嫉妒心理的负面影响，帮助孩子消除嫉妒心理的负面影响多管齐下，戮力同心，助力其健康成长。

可以从以下几方面进行努力：首先，以身作则，拒绝攀比。在日常的生活中，家长要避免拿自己的孩子和别人家的孩子进行攀比，不要谈及“你看某某家的孩子钢琴都过十级了，你看看你……”等话题。这些攀比会潜移默化地在孩子的心里埋下嫉妒的

种子。当家长拒绝攀比，关注自己孩子的成长轨迹时，孩子也就能随之把更多的精力放到自我成长中，不断提升自己。

其次，赏识鼓励，培养自信。孩子嫉妒心强的一个重要原因是缺乏自信。家长在平时的生活中，不要打击孩子的自信心。当孩子变自卑后，就很容易去通过贬低别人来追求内心的平衡，从而产生嫉妒心理。尤其对于嫉妒心强的孩子，更应该多赏识鼓励，少用激将法刺激。

当然，光靠赏识鼓励去培养孩子的自信还不够，家长要耐心陪伴孩子的成长，发现孩子的优点，通过大家的共同努力，帮助孩子把优点变为优势，让他至少在某一方面获得成

就感，实现自我价值，建立真正的自信。

最后，正确认知，积极转化。正确认知，一方面要教会孩子正确认识自己，不仅要看到别人的优点，也要看到自己的优势；另一方面，教会孩子正确认知嫉妒心理，冷静面对自己的情绪，客观分析自己的想法和行为，把嫉妒心理视为发现自己不足的良好契机，激发自己积极进取，不断提升自己。

总而言之，嫉妒是一种很普通也很正常的情绪。相信在家长、老师们的共同努力下，一定能够帮助孩子排遣嫉妒心理的负面影响，让孩子健康成长。

本报记者 余翠平