



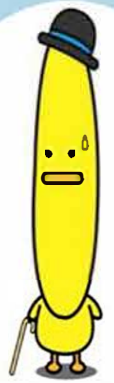
驱散嫉妒的阴云

八下心理健康教育 第三十三课

教师：XXX

时间：20XX年





嫉妒到变形

在学习和生活中，你是这样的吗——有的同学受到表扬，你会忍不住在背后说几句**风凉话**；有的同学取得了好成绩，你会**疏远**他，总想“这有什么了不起……”；有的同学穿了一件漂亮的衣裳，你心中也是**酸溜溜**的。

可见，**嫉妒**的心不会快乐。那么，怎样才能驱散嫉妒的阴云呢？





目录

心海导航

01

活动在线

02

体验课堂

03

方法指南

04

一心海导航

FIND YOUR GOAL



小文怎么了

小文和小英是好朋友，在学习和生活上经常互相帮助。小文的学习不错，考试成绩位居班级前几名，她经常耐心地帮小英补习功课。小英的成绩则不那么理想，中等偏下，但她为人热情，乐于助人，喜欢唱歌跳舞，经常在学校的文艺活动比赛中为班级争光。

到了初二的时候，在小文的帮助下，小英的学习成绩迅速提升，再加上她豪爽的性格，很快成为班级同学关注的焦点。在同学们的支持下，她被选为班长。




由于小英的进步和受人瞩目，小文对小英突然疏远了起来。每当小英像往常一样请教她问题的时候，小文会含糊地说“我也不会”，不再把自己的学习方法和小英分享。

而且小文好像越来越爱生气了，如果同学们夸小英的衣服漂亮，小文也会不高兴。老师上课提问小英，如果不提问小文的话，小文会认为老师看不起她了。即使是老师的作文评语，她也要反复和小英比较，看一看老师究竟更欣赏谁。

小英感到非常困惑：**小文究竟怎么了？**





由于自己在学习上一一直占优势，小文毫不吝啬对朋友小英的帮助。可是，当有一天小英进步越来越大，对小文优越的学习地位产生了“**威胁**”的时候在小文的内心深处，她害怕小英超过自己，对小英产生了**嫉妒**。



嫉妒让小文失去了原有的快乐和内心的安宁。

那么，怎样才能驱散嫉妒的阴云呢？



心海导航



第一，正确认识嫉妒

嫉妒是认识到别人对自己的威胁，把别人看得很高却否定自己，这是缺乏自信的表现。

其实，人人都有嫉妒心理，只不过有程度上的差别。

第二，客观评价自己

一个人在嫉妒别人时，总是会注意到别人的优点，却忘记了自己的长处。要知道，尺有所短，寸有所长，任何人都有自己的优势。要学会客观地评价自己，相信自己的能力

，接纳自己暂时的不足，然后努力去提升自己。



心海导航



第三，善于学习，化嫉妒为动力

我们与其嫉妒别人的长处，希望对方失去这些长处，不如抱着“你好我也好”的心态，虚心向别人请教，学习对方的长处，不断提升自己。...



第四，转移注意力

当我们被嫉妒的毒虫啃噬心灵时，不妨让自己忙起来。积极参加各种有益的活动，努力学习，让自己真正充实起来。当我们不断提升自己的时候，就会减轻以至忘却对别人的嫉妒。...

总之，对别人产生了嫉妒并不可怕，关键要看我们能不能正视嫉妒，把嫉妒升华为成功的动力，最终克服嫉妒心理。



二 活动在线

PLAY AND FEEL



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/896201045041010101>