# 如何与有嫉妒心理的人相处

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2025-07-05

*1、走自己的路，让别人去说与有嫉妒心的人相处时，最好不要特意采取一些方式方法来对付有嫉妒心的人。因嫉妒心理本身就是多疑的、爱猜忌的。所以，倒不如将有嫉妒心的人当作普通人来看待，俗话说，见怪不怪，其怪自败。与其说费尽心思去琢磨，不如来个“无为...*

1、走自己的路，让别人去说与有嫉妒心的人相处时，最好不要特意采取一些方式方法来对付有嫉妒心的人。因嫉妒心理本身就是多疑的、爱猜忌的。

所以，倒不如将有嫉妒心的人当作普通人来看待，俗话说，见怪不怪，其怪自败。与其说费尽心思去琢磨，不如来个“无为而治”，落得个“无为而无不为”的效果。

2、采取妥协和退让的必要策略大智若愚，难得糊涂孔子曾说：聪明圣智，守之以愚；功被天下，守之以让；勇力抚世，守之以情；富有四海，守之以谦。这不仅是一种单纯的策略，事实是，当一个人在鲜花与掌声中时，更需谦虚、谨慎，这不仅防备被嫉妒，而且能从根本上调整自己。

以爱化恨，以让抑争以爱化恨法主要是以真诚的爱心去感化嫉妒者，从而消除和化解嫉妒。老百姓常说，“恨是离心药，爱是胶合剂”。

因此，当你遇人嫉妒时，如果能够以德报怨，用爱心去感化嫉妒者，恩怨也就自然会化解了。以有原则的忍让来抑制无原则的争斗，这是根治双向嫉妒和多向嫉妒关键之举。

如果嫉妒者向你发出挑战，你不但不迎战，反而退避三舍，以不失原则的适度忍让来求大同存小异，或是求大同存大异，都不失为化解嫉妒，免遭嫉妒的好方式。

3、说服、鼓励的对策有些嫉妒是因误会而产生时，就需要进行说服和交流。否则，误会越来越深，以至严重干扰和破坏人际关系的正常交往。

在说服时要注意心平气和，也要做好多次才能说服的准备。对嫉妒者还要采取鼓励的态度。

因为嫉妒者是在处于劣势时产生的心理失落和不平衡，虽表面气壮如牛，但内心是空虚的，且隐含着一种悲观情绪。所以对嫉妒者采取鼓励的态度十分必要，主要是客观地分析他的长处，强化他的信心，转变他的错误想法，而且还要在力所能及的情况下，为嫉妒者提供一些实质性的帮助，使嫉妒转向公平竞争。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找