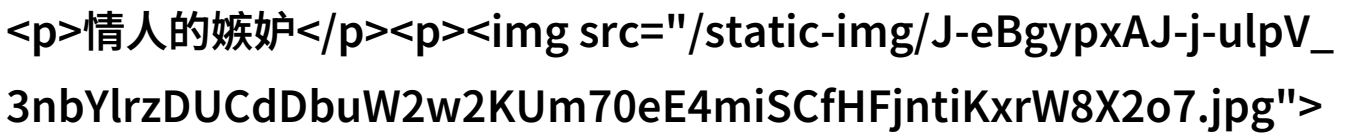


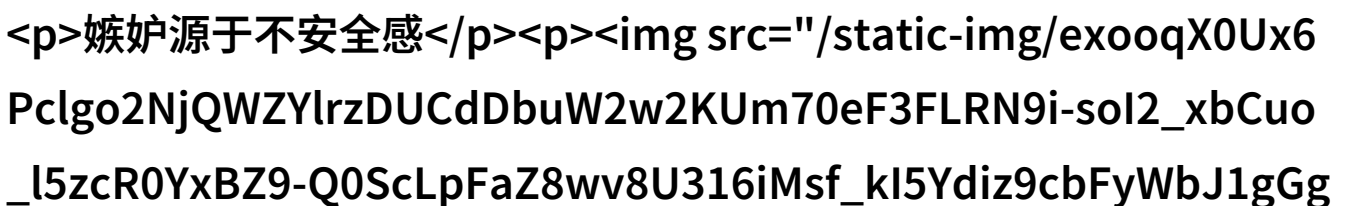
情人的嫉妒

情人的嫉妒



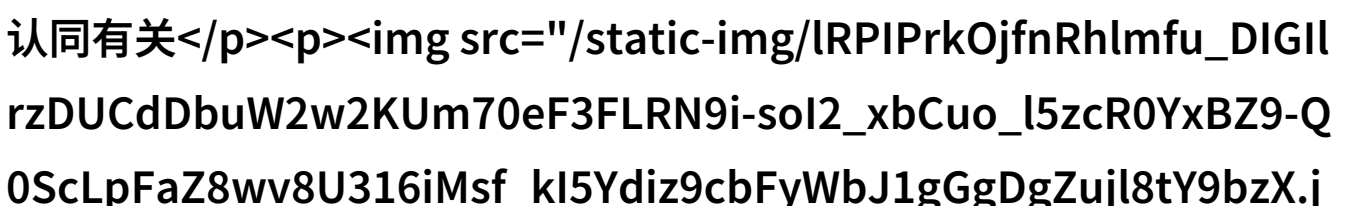
在人际关系中，特别是在情侣之间，嫉妒心的存在几乎是不可避免的。它是一种复杂的情感状态，有时表现为对伴侣可能出现的其他爱情关系的担忧和猜疑。以下是关于情人间嫉妒的一些深刻观察。

嫉妒源于不安全感



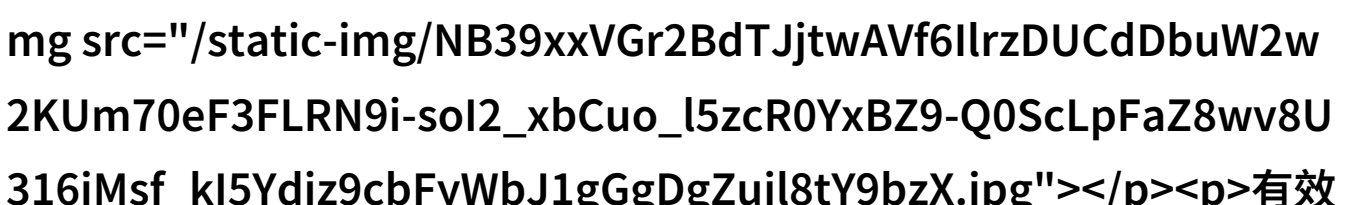
在一段恋爱关系中，当双方都渴望彼此，但又因为过去经历或现实压力而感到不安，这种不安全感就会转化为对伴侣忠诚度的怀疑，从而引发嫉妒的心理。

嫉妒与自我价值认同有关



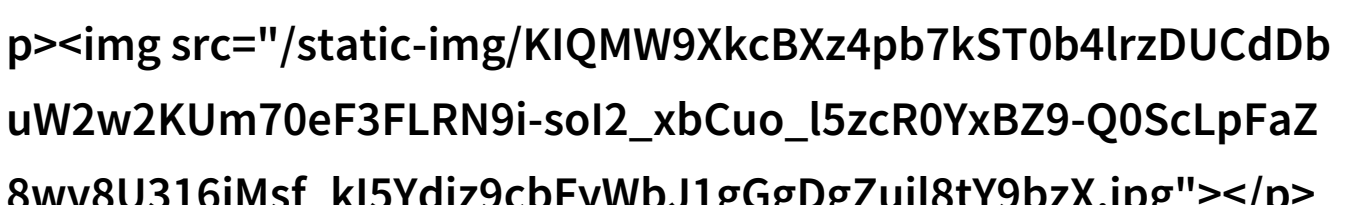
当一个人感觉到自己的价值被否定或者不被重视，他或她就更容易产生嫉妒心理。这种心理上的需求满足与否，与个体对自己身份认同的坚强程度密切相关。

沟通可以缓解嫉妒



有效沟通对于缓解和解决婚姻中的问题至关重要。这包括坦诚地表达自己的感情、需求以及担忧，同时也包括倾听对方的声音，以确保双方都能理解彼此的心意，减少误解和猜测。

嫉妒影响了个人成长



持续存在的情绪如嫉妒会阻碍个人的成长，因为它限制了我们去探

索新的可能性和建立新的人际关系。当我们沉浸在不断比较他人时，我们错失了自我提升和发展的机会。

管理好欲望与控制行为

为了避免让嫉妒成为破坏恋爱关系的大石头，我们需要学会管理我们的欲望，并通过实际行动来证明我们的承诺。此外，对待别人的友谊应该保持开放态度，而不是将每一个社交互动都看作潜在威胁。

关系中的平等关键要素

最后，在任何健康的情侣关系中，平等的地位对于减少潜在的冲突至关重要。如果双方能够相互尊重并且共同努力维护这份平等，那么即使面临挑战，也有更多机会找到解决之道，而不是陷入无休止的争吵。

[下载本文pdf文件](/pdf/620186-情人的嫉妒.pdf)