



THE
MENTORING
PROJECT

妒忌与嫉妒



THE CHRISTIAN
LINGUA TEAM

实践指南

妒忌与嫉妒



THE CHRISTIAN LINGUA TEAM

目录

妒忌与嫉妒..... 3

目录..... 3

引言..... 4

了解妒忌和嫉妒..... 5

信靠神的旨意而非攀比..... 11

用感恩取代嫉妒..... 16

爱人而不妒忌..... 22

结语..... 28



引言

我们很容易看着别人的生活，然后觉得自己错失了什么。也许他们有更好的工作、更舒适的房子，或一个看似完美的家庭。不知不觉中，嫉妒（*envy*）与妒忌（*jealousy*）便会袭来，夺走我们的平安和自信。圣经提醒我们，妒忌是沉重的负担。与其为遥不可及的事情感到压力，神提醒我们要珍惜我们所拥有的并相信他对我们有一个旨意。

神呼召我们珍惜我们所拥有的，并相信他对我们有一个旨意而不是纠结于我们所缺乏的。妒忌不仅会伤害我们——它还会影响我们的人际关系，滋生怨恨，使我们远离神。好消息是，我们不必一直被攀比所困。通过将我们的焦点转移到感恩和信心，我们就能向喜乐、平安和真正的满足敞开。靠着神的恩典，我们可以摆脱嫉妒，并在他为我们人生的计划中找到满足。

1

了解妒忌和嫉妒

关键经文：箴言 14:30

“心中安静是肉体的生命，嫉妒是骨中的朽烂。”

什么是妒忌和嫉妒？

妒忌和嫉妒的感觉会以意想不到的方式压垮我们。想象一下，一个朋友得到你梦寐以求的工作——你非但没有为他们高兴，反而发现自己被妒忌吞噬。或者想想你曾经浏览社交媒体，却对那些生活比你更精彩的人感到嫉妒。

但是像妒忌和嫉妒这样的情绪究竟是什么？它们是相同的，还是有不同的含义？

尽管嫉妒（**envy**）和妒忌（**jealousy**）这两个词经常互换使用，但圣经对它们进行了区分。嫉妒指的是想要别人已经拥有的东西，包括成功、人际关系、才能，甚至财产。它会让我们对神赐给我们的一切产生苦毒和怨恨。嫉妒使我们无法欢庆他人的成就，反而会让陷入恶性竞争，彼此对立，觉得自己错失了什么。

相反，妒忌是指对已拥有之物可能失去的感受。它伴随着一定程度的不安全感和对他人的不信任，包括人际关系、成就甚至地位。当妒忌开始掌控我们时，我们会变得焦虑、愤怒和充满占有欲。换句话说，人们的行为是出于惧怕，而不是信心。

这两种情绪都是警讯，因为它们会分散我们对神所赐予我们之命定的注意力。妒忌和嫉妒使人永无安息，因为他/她总是想着自己少了些什么。相反，所有已经拥有的东西都变得毫无用处。这会导致缺乏平安、喜乐，和越发软弱的信心。但神呼召我们活出不同的生活，这种生活根植于信任、爱和感恩而不是恐惧和攀比。

箴言 14:30 告诉我们：“心中安静是肉体的生命，嫉妒是骨中的朽烂。”当我们被妒忌或嫉妒吞噬时，受损害的不仅仅是我们的思维方式，还会左右我们的幸福、人际关系，甚至属灵健康。

妒忌：失去我们所拥有的

妒忌伴随着焦虑、缺乏自信和占有欲。当任何事情成为情感威胁时，就会产生妒忌，这种威胁可能源于社交圈、恋爱关系，甚至是职场环境。让我们思考这样一个场景：当你的朋友开始与新的人交往，你可能会因此对这些新朋友感到嫉妒。

当同事因别人被老板称赞而生出妒忌时，也会有同样的感受。这种感觉的本质源于对失去和自身价值的恐惧。

如果我们不努力克服妒忌和怨恨，它就会导致我们堕落，就像撒母耳记上 18:6-9 中扫罗的例子一样。扫罗是以色列的王，但他妒忌大卫的胜利和赞美，最终导致他的失势。

当我们充满妒忌时，我们会被情绪所束缚，将他人视为竞争对手而不是那些有可能对我们的生活产生积极影响的人。

神希望我们相信与其害怕失去什么，不如愿意放手相信他掌管一切，而我们的价值也不在于拥有什么而在于他。

嫉妒：渴望他人所拥有的

妒忌源于恐惧，而嫉妒源于比较。当我们观察别人的生活，然后感觉自己似乎没有拥有某些本该拥有的东西时，就会产生嫉妒。“为什么我没有得到他们那样的工作？”“为什么我不能拥有像他们那样完美的家庭？”或“为什么他们总是比我更幸福？”

嫉妒让我们相信别人的潜在成功会夺走我们的幸福。我们往往不去珍惜自己的处境，而是把我们的注意力转移到那些我们所没有的东西上，最终导致痛苦。

圣经一次又一次地警告人们不要嫉妒。雅各书 3:16 说：“在何处有嫉妒、纷争，就在何处有扰乱和各样的坏事。”嫉妒最终会导致怨恨、苦毒，有时甚至会带来最糟糕的后果。

妒忌与嫉妒

在创世记 4:3-8 中，该隐妒忌他的兄弟亚伯，因为神悦纳了亚伯的供物但拒绝他。该隐没有反思自己做了什么才导致这样的后果，反而让妒忌演变成愤怒，最终杀了亚伯。

这就是嫉妒的问题所在；如果我们任由自己被吞噬，我们就会因为过于关注他人的特质而错失神在我们生命中的祝福。

神如何应对嫉妒和妒忌

妒忌和嫉妒有解决办法吗？很简单！圣经告诉我们要信靠神并操练感恩和知足。

腓立比书 4:11-12 说：“我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。” 这意味着我们不必一直追求我们想要的一切而是要感恩神已经赐给我们的一切。

当我们感恩我们所拥有的一切时，嫉妒就会对我们失效。帖撒罗尼迦前书 5:18 提醒我们：“凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。” 当我们为生活中的小事感恩，我们的焦点就会从渴望拥有的事物转移到生活中积极的面向。

当我们怀疑神为我们制定的计划时，我们也会变得嫉妒和妒忌。但耶利米书 29:11 向我们保证：“耶和华说：我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。” 当我们学会信靠神时，我们就开始更少去关注别人拥有什么而更多地关注他为我们预备的一切。

这些情绪如何影响人际关系和属灵成长

妒忌和嫉妒是两种容易在不知不觉中潜入的情绪，如果忽视，就可能会对一个人的友谊、家庭关系，甚至属灵关系造成极大的破坏。它们可能始于一些小事，如果不加以处理，这些情绪可能会恶化成更深层次的问题并有可能摧毁一个人的心理状态。

我们大多数人不愿谈论妒忌或嫉妒，因为我们不想暴露自己的不安全感。然而，圣经似乎将这一切强烈的情绪都视为毁灭的预兆。它们会扭曲人的心思意念使人从抑郁和怨恨变成愤怒和自我孤立。此外，它们还会引发自我怀疑，甚至动摇对神伟大计划的信心。

因此，我所关心的是妒忌和嫉妒会在多大程度上损害一个人的灵命和肉体的成长。更重要的是，如何才能找到问题的根源并根除它？

妒忌和嫉妒如何破坏人际关系

只有信任、爱和支持才能维系人际关系。妒忌和嫉妒是它们的毒药，制造争竞、怨恨和分离。

妒忌甚至会使我们与所爱之人争竞。我们与他人争竞而不是庆祝他们的成功。我们不去感激他人所蒙受的祝福，而是对自己的处境感到苦毒。

在创世记 37 章，我们看到妒忌如何摧毁一个家庭。约瑟的兄弟们嫉妒他，竟把他卖作奴隶。他们的妒忌使他们陷入盲目的境地，忘记约瑟是他们本应爱的兄弟。

妒忌会让人做出他们从未想过会做的事情——说出伤人的话，将他人的信任视为理所当然，或甚至心怀恶意。它确实会蒙蔽人，但更重要的是，它会让人更加关注自己所没有的东西而不是自己所感恩拥有的东西。久而久之，妒忌会破坏人际关系而不是巩固人际关系。

妒忌和嫉妒对我们与神关系的影响

妒忌和嫉妒不仅会破坏我们与人的关系，也会破坏我们与神的连结。为什么会这样呢？妒忌和嫉妒会让我们怀疑神的伟大。

当我们感到妒忌或嫉妒时，我们就会开始纳闷：

- 为什么神祝福他们而不是我？
- 神是不是已经忘记我了？
- 我是不是做了什么造成自己不配得到他的祝福？

这正是许多人在人生的某个时刻自我质疑的终极原因。我们不再信靠神的计划，而是拿自己跟别人比较。我们不肯面对现实，反而认定他不公平。但我们需要记得神的祝福是没有穷尽的，正如圣经所多次提到的。当神祝福别人时，并不意味着他去其他地方动工了；相反，他也把你放在他计划中的一部分。

在马太福音 20:1-16 中，耶稣讲了一个比喻描述工人和葡萄园的故事。一些工人清晨就开始工作，随着时间推移，新的工人加入进来。

到了中午，园主支付工时的工资。许多长期工作的工人对自己没有得到他们所预期的报酬而感到沮丧，但园主认为他已经履行了自己的义务。

这里的寓意显而易见：神的恩慈不受限制。我们只需操练耐心，因为神总是知道自己在做什么并在适当的时间安排好一切。抵挡妒忌和嫉妒

妒忌与嫉妒

第一步是了解妒忌和嫉妒。下一步，也是更难的一步，是重新塑造我们的思想并将我们的注意力转向神。

操练感恩

我们越珍惜我们所拥有的，就越不会纠结于我们所没有的。每天花几分钟感谢神所赐的一切祝福，无论大小。

支持他人

与其厌恶他人的成功，不如真诚地为他们的成功道贺。当我们开始支持他人的成功时，妒忌之心就会自然而然地消除。

相信神的安排

神为你安排的人生与他人的生活截然不同。即便他人境遇更优，也不意味着你的价值因此降低。要记得，在你最意想不到的时候，他已经为你预备了奇妙的计划。

留意自身的进步

与自己比较而不是他人。专注于神希望你成为什么样的人。坚定你的信心，运用你的才能，并找出神为你安排的工作。

祈求一颗转化的心。如果你正因嫉妒或妒忌而挣扎，向神倾诉。求他帮助你从他的角度看待人生并祝福你拥有一颗充满满足和平静的心。

讨论：你何时经历过妒忌和嫉妒？

1. 你是否记得某次因妒忌而令一段关系受到负面影响？
2. 你认为生活中的哪些层面与身边哪些祝福最为重要？攀比又如何影响了你的看法？
3. 你认为哪些行为有助于战胜妒忌并完全信靠神对你人生的旨意？

我们对妒忌和嫉妒的感觉都太熟悉，但这些都不应该掌控我们。当我们让这些感受恶化时，它们会伤害我们的人际关系，夺走我们的幸福，并削弱我们对神的信靠。

最棒的部分是神总是为我们开出一条路。藉着感恩与信靠，并以新的视角审视，我们就能断开攀比的锁链，找到满足。

所以，每当你感到妒忌时，暂停一下。让我提醒你神对你的计划是美好的，他的祝福是无限的，最重要的是：你并非被他人拥有的东西所定义。

实践指南

提醒你无需惊慌，因为真正的平安出于神，而祂已赐予我们所需的一切。

你是否记得某次因妒忌而令一段关系受到负面影响？

2

信靠神的旨意而非攀比

“我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足或饥饿，或有余或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。”

断开攀比的锁链

我们身边都有这样一位朋友或亲戚，他们似乎拥有比我们更充实的生活方式，拥有我们渴望在某个年龄拥有的职业，拥有我们梦想有一天拥有的家庭，以及那些我们渴望实现却尚未达成的目标。最危险的是，当我们不断观察他们的生活，我们会不由自主地开始以他们为基准，这会导致我们养成不断与他人比较的有害习惯。

比较是我们共同的难题。它悄悄地潜入，让我们质疑自己是否足够好，是否落后，或者神是否已经忘了我们。我们需要做的，就是向前看一眼，看看神已赐下了什么、又还能成就什么。

神要求我们忍耐并信靠。要相信，你命中注定的人生，其美好，或将远超过你最大胆的梦想，甚至超越那梦想背后的诸般期待。

知足源于信靠神，而非拥有更多

大多数人倾向于相信在实现某些人生目标后，他们就能以完全的满足感重新开始新的生活。这些目标包括升职、找到理想伴侣，甚至是实现他们唯一的梦想。然而一旦你实现你付出如此多心血、汗水和泪水才获得的目标，你难道不会还想要更多吗？

知足并非源于拥有和完成你所谓的“愿望清单”。它源于对神既有的信心，他已为你提供一切资源，而你所需要做的，就是放手。

腓立比书 41:11-12 提到知足的概念是无论有无所需，都要知足。现在，要明白这句话具有终极的价值因为保罗并非躲在舒适的泡泡里沉思。他被下在监里，缺乏自由、舒适或安全感。然而，他仍然在神的里面找到知足。

这告诉我们一个重要的道理：知足并非取决于我们拥有什么。有了神，一切都会好起来。然而，如果这份平安寄托在物质、生活地位或自尊上，人就永远无法快乐。但相信神掌管一切就意味着无论面临何种逆境我们都能放松身心感到平安。

他的时间最合宜

我们自己才是最大的障碍，因为我们总是藉着将自己的成功与他人的做比较而屈服。当我们想到其他的人生旅程总是在不断地进步，建立家庭，开始新的工作，并努力实现其他目标时，我们常常会想，我们到底怎么了？

在这里停一停。当时间到了你就会做到这一切或甚至更多。有一件你必须永远记住的是，神会在你想要的时候出现，但他的时间是不可动摇的。这意味着你不能把自己的期限与安排强加给他。同时，所罗门在传道书 3:1 提醒你不要嘲笑他的计划：“*凡事都有定期，天下万务都有定时。*”神必定注目前方。神从不仓促行事。我再说一遍。他的计划从不被仓促、迟延或错误地执行。

想想亚伯拉罕和撒拉。神应许他们会有一个孩子，但他们不得不等待多年才能得到他们想要的。他们的旅程一路上充满考验。他们有时被怀疑折磨，但最终，神成就了应许。

我们也一样。就像神可能在幕后做着我们现在看不到的事情一样。他知道什么是最好的。他知道我们需要什么和我们什么时候需要。这建立我们的信心。

感恩：知足的关键

将我们的注意力从需要改进的地方转移到已经拥有的事物上是克服攀比困扰的绝佳方法。这就是感恩存在的原因。感谢神所赐的一切是转变我们视角的一种方式。我们不再感到被剥夺，而是开始看到周围无比幸福的景象。

帖撒罗尼迦前书 5:18 告诉我们：“*凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。*”要记得经文并没有提到在一切顺利时感恩。经文说的是“凡事”。

感恩是少数几个可以选择的概念之一。即使生活环境并非最佳也要留意神的美善。努力理解神所赐的一切，攀比就会变得不再重要。

妒忌与嫉妒

相信神的计划比我们的更好

我们难以知足是因为我们自以为知道什么对我们最好。现实远超乎我们所能想象：神的计划超乎想象。

耶利米书 29:11 提醒我们：“**耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。**”

这也意味着我们无需过度思考一切，我们无需强求。我们可以安心，因为我们知道有一位神，他有一个完美的计划引导我们走向正确的方向。有时，事情似乎会比预期花费更长的时间且需要比预期更多的耐心；然而，最终，没有什么能超越神宏伟的计划。

攀比如何滋生嫉妒并破坏信心

无论我们承认与否，我们都难以与攀比对抗。它发生得如此自然——有时我们甚至没有意识到。我们看到别人成功，突然间，我们就觉得自己不够好。我们听到别人的祝福，就开始纳闷为什么自己没有。

起初只是个小小的念头，但如果不小心，攀比就会占据我们的心。我们不但为神所赐的心怀感恩，反而开始关注自己所缺的。我们不但赞美他人，反而为他们的成功感到沮丧。我们不但信靠神对我们人生的计划，反而开始质疑他是否真的在顾念我们。

攀比就是这样滋生嫉妒和破坏我们的信心。它把我们的注意力从神的美善转移到自身的不安全感上。它让我们相信别人的成功会威胁到我们自己成功的谎言。在这个过程中，它偷走我们的喜乐，削弱我们的信心，并使我们无法完全信靠神的计划。

但它并不需要这样。如果我们意识到攀比如何影响我们，我们就能采取措施摆脱它。

攀比如何导致嫉妒

嫉妒是对他人成功或祝福的一种怨恨。它让我们相信他们所拥有的应该属于我们。

钦佩他人的成功是一回事，而让这种钦佩演变成嫉妒则是另一回事。当我们不断将自己与他人做比较时，嫉妒就会悄悄滋生。

实践指南

我们不但不为朋友升职而高兴，反而因为自己仍然在同一份工作中而苦毒。我们不但不为家人的好消息欢庆，反而因为自己仍在等待突破而感到沮丧。

雅各书 3:16 警告我们嫉妒的危险：

“在何处有嫉妒、纷争，就在何处有扰乱和各样的坏事。”

嫉妒不仅会让我们不快乐，还会引发负面的想法、破坏人际关系，甚至犯罪的行为。它会把人们变成对手而不是朋友。它让我们觉得自己一直在与周围的世界竞争。

然而真理是，神的祝福是无限的。别人的成功并不会剥夺神为我们安排的一切。

攀比如何削弱我们的信心

攀比最大的危害之一就是让我们怀疑神的良善。

当我们过于关注别人所拥有的，我们就会不再珍惜神已经赐给我们的一切。我们开始想：

- 为什么神祝福他们而不是我？
- 为什么我的生活不如他们的好？
- 神是不是已经忘记我了？

这种想法是很危险的因为它会让我们失去对神计划的信任。我们不再将他视为一位慈爱的父，知道什么对我们最好，反而开始将他视为一个不公平且偏袒他人的。

但圣经在耶利米书 29:11 提醒我们神的计划是美好的：

“耶和华说：我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。”

别人的祝福比我们的先成就并不意味着神忘了我们。他的时间总是完美的，即使我们无法理解。

攀比向我们撒的谎

攀比很危险因为它会让我们误信谎言。它告诉我们：

- “你不够好。”
- “神爱他们一定比爱你更甚。”

妒忌与嫉妒

- “你永远无法拥有他们所拥有的。”

这些谎言旨在摧毁我们对神计划的信心。它们让我们觉得必须证明自己的价值而不是安息在神的爱中。

然而真理是，我们的价值不在于我们所拥有的——而在于我们属于谁。我们是神的儿女，他对我们每个人都有独特的计划。

当我们不再相信攀比的谎言并开始信靠神的应许，我们会找到平安。

信靠神如何带来平安？

信靠神意味着相信他对我们的人生有一个计划，即使我们还没有看到。这意味着选择安息在他的应许中而不是纠结于我们与他人的比较。

信靠神是这样带来平安的：

1. 它提醒我们我们无法掌控一切

攀比让我们觉得必须竞争才能出人头地。但当我们信靠神时，我们会记得他是为我们开门并提供机会的那一位。我们无需争取祝福——神会在他完美的时间赐福我们。

2. 它将我们的焦点转回感恩

当我们专注于神已经为我们成就的一切时，我们就不再担心他尚未成就的事。感恩帮助我们看到自己已经有多蒙福。

3. 它帮助我们为他人庆祝而不是与他们争竞

当我们相信神为我们安排计划时，我们就不会因为别人的成功而感到威胁。我们可以真诚地与他们一起庆祝，因为我们知道神也为我们预备了美好的事物。

4. 它教导我们耐心

有时，神会延迟某些祝福因为他知道我们还没有准备好。信靠他意味着要有耐心并相信他确实知道何时实现他的应许。

3

用感恩取代嫉妒

关键经文：帖撒罗尼迦前书 5:18

“凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”

感恩的力量胜过嫉妒

当我们过于关注他人所拥有的，而忽略神已赐给我们的时候，嫉妒就会进入我们的生命。它让我们觉得自己错失了什么，不够好，或者觉得神已经忘了我们。但只要心存感恩，我们就能改变一切。

怀着感恩的心，我们的注意力很容易转移。与其纠结于生活中的缺失，不如关注眼前的祝福。这样，我们自然而然地就会停止怨恨他人并学会感恩神的作为。

这就是为什么帖撒罗尼迦前书 5:18 告诉我们“凡事谢恩”。它不是说“只在比别人好的时候才感恩”，而是说“凡事谢恩”。这意味着即使事情不如意，我们仍然可以选择感恩而不是怨恨。

但是嫉妒如此自然地出现时要怎么做？我们该如何以感恩取代妒忌？

嫉妒为何会导致毁灭

嫉妒不仅会让我们感觉糟糕，还会破坏我们的人际关系，带来悲伤，并削弱我们的信心。

当嫉妒开始吞噬我们时，我们会将他人视为竞争对手而不是同路人。我们很难为他人的成功感到高兴因为内心深处我们觉得自己值得拥有更多。我们开始怨恨他们而不是庆祝他们的成功。

最糟的是什么？嫉妒会掩盖我们所有的祝福。想象一下你手里拿着一份礼物但却因更关注别人所拥有的而毫不在意。嫉妒会让我们忽视神已经赐给我们的一切。

妒忌与嫉妒

但感恩会改变这些。它帮助我们看到神在最恰当的时机为我们所做的一切美好事物。

用感恩破除嫉妒

同一颗心里容不下感恩与嫉妒。当我们心中充满感恩时，嫉妒就无法进入。

当你真正珍视某样事物时，你就很难嫉妒他人。感恩让我们看到神是何等伟大，他总是赐下我们所需的一切，以及我们如何不被忽视。

雅各书 1:17 节说：“*各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的。*”

因此，所有祝福，无论大小，都是来自神的恩慈。如果神选择祝福他人，那并不意味着他已经用尽他对我们的祝福。他的恩慈和恩赐是无止尽的。

一旦我们接受并拥抱这一点，我们就不会将生活视为一场竞赛，而是将其体验为一条充满独特个人丰盛的道路，这条道路是为每个人精心定制的。

选择感恩而非怨恨

那我们如何用感恩取代嫉妒呢？你可以选择。

感恩不仅仅是欣赏某样事物；它是一种我们可以随着时间推移每天操练而培养出来的感受。以下是一些让心中充满感恩的方法：

1. 放下手机，睡个好觉，醒来时想想生活中所发生的一切美好事物。你应该从小事做起，比如早上醒来时为食物感恩，也为家人、朋友感恩。
2. 把事情写下来也是感恩：让自己看见在生活中有多蒙福。每天至少记下两件事，很快你就会发现自己何其有福。
3. 每当有人收到某种祝福或礼物时，不要以任何方式嫉妒他们。相反，要加入其中与他们一同庆祝，提醒自己他们所得到的恩惠并不会妨碍你获得祝福。
4. 当你为自己所没有的东西而烦恼时，操练反其道而行并为你真正拥有的事物感谢神。你口中说出的一切，最好的莫过于感恩。你越是感恩，你的内心就越能相信这一点。
5. 有时，我们的内心会有些沮丧觉得神忽略我们。但那并不是真的一一我们所需要的是信心去相信，我们会在最合适的时机领受神的祝福。

用感恩达成真正的平静

选择感恩而非嫉妒，我们的生活就会发生奇妙的变化。我们会找到平静。

不再因为什么别人拥有我们所没有的东西而感到压力。不再感到自己落后。不再质疑神是否不公平。

相反，我们可以安息在他的伟大里并学会享受我们所拥有的而不是追逐我们所没有的。

腓立比书 4:6-7 说：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。⁷ 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

注意经文中如何说到“感谢”。感恩是获得平安的关键。当我们专注于感谢神时，我们的忧虑和攀比都会消失。

培养感恩的实际方法

感恩并非与生俱来。有时，当一切顺利和你的祷告得到回应时你会心存感激。但有时，一切似乎都不顺利而你感觉自己落后了。嫉妒就开始悄然潜入，但感恩正是在这里拯救我们。

对你所拥有的一切说“谢谢”并非表达感恩的唯一方式。感恩的意义远不止于此——它是一种可以帮助你从不同的视角看待世界而不会让世界转移你注意力的心态。它帮助我们感谢神已经赐给我们的一切。

好消息！感恩是一种技能，无论你处于人生的哪个阶段都可以学习和培养。以下是如何每天保持感恩的方法：

用感恩构筑你的一天

每天做的第一件事和最后一件事都会影响一个人的观点。例如，如果一个人醒来后第一件事就是浏览社交媒体，那接下来的一天很可能会感到沮丧。

相反，我们应该热情地操练感恩因为它能激励我们度过接下来的一天。躺在床上时，感谢神又赐给你充满机遇和活力的一天并感谢所有你享受与之相处的人。

妒忌与嫉妒

无论这一天多令人难以承受，都要花时间反思，至少找到一件值得感恩的美好事物。总会有一些美好的事情发生，比如学到的教训、善举，或者仅仅是神一整天都陪伴你的事实。

帖撒罗尼迦前书 5:18 提醒我们：“凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”感恩并非关乎完美的境遇，而是无论发生什么，都承认神的美善。

开始写感恩日记

记录我们的想法，让它们更具体、可感。感恩日记就是为了感激我们所拥有的祝福，无论大小。

每天列出你感恩的三件事。你感激的事情不必非得是巨大的。给自己鼓励因为即使是小小的胜利也很重要。比如一杯热咖啡带来的惊喜，朋友的来信，周末的欢笑等等。

在艰难的时刻，提醒自己神的良善。带着信心，通过翻阅你的日记来铭记他的恩典。你会惊讶地发现重温他的丰盛如何能帮助你重新集中注意力。

谈论感恩

我们使用的词语非常重要。当你不断抱怨时，你正在向你的心展示应该关注的地方。然而，若养成感恩的习惯，你的视角就会被更新。

这样做或许会有帮助：“我必须去上班”变成……“我很感激我有一份工作。”“带着孩子们到处跑，我感觉筋疲力尽”变成“我很庆幸能有个家。”需要注意的是，感恩并不意味着对现实中的缺憾视而不见；而是在生活抛给你的种种挑战中，主动对焦积极的一面。

箴言 18:21 说：“生死在舌头的权下。”我们所说的话塑造我们看待世界的方式。选择那些能带来生命的词语。

向他人表达感激

感激不仅仅是我们所感受到的；也是我们所表达的。你上一次感激某人并告诉他们是什么时候？一句简单的“谢谢”就能振奋人心并让人际关系更加融洽。

你可以发短信、留言，甚至可以告诉你感激并想向他们道谢的熟人、亲戚或同事。我们越多表达感激，我们就越珍惜自己拥有的一切。

希伯来书 10:24 说：“又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。”感恩有能鼓励、振奋人心，并拉近人与人之间距离的能力。

面对比较时重新调整心态

比较是感恩的最大敌人之一。当我们关注别人拥有什么，我们就会忘记所有值得感恩的事情。

下次当你发现自己在攀比时，停下来思考以下问题：

- 我已经拥有哪些祝福？
- 此刻我为哪些事感恩？
- 神以前以哪些方式帮助过我？

做得很好。别忘了，神赐予你的祝福并非有限。别人的成功并不意味着你的成功更少。我们每个人都有一份精心设计的计划，而感恩是能让你确信神的计划始终美好的众多工具之一。

敬拜代替忧虑

毫无疑问，当我们感到焦虑或忧郁时，大多数人首先想到的就是解决问题。何不换个更有吸引力更积极方式，比如感恩呢？

选择感恩，而非纠结于问题，会带来深远的好处。专注于感恩此刻一切顺利的事物。与其担忧未来，不如为他过去的信实而感恩。

腓立比书 4:6-7 说：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。 7 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

感恩可以成为一种大有能力的敬拜方式。在困境中感谢神意味着你认识到他在你的困境之上。

花时间与感激你的人相处

心态就像疾病一样会蔓延。如果我们与那些总是抱怨的人和总是觉得“总有事情不对劲”的人相处，我们往往会形成一种负面的思维模式并沿着同样的思路发展。

这时，花时间与感恩的人相处就能拯救我们——这些人将感谢神的美德作为人生使命。选择积极的态度会激发信心，他们的喜乐会提醒我们生活中发生的一切美好。

妒忌与嫉妒

“与智慧人同行的必得智慧”（箴言 13:20）。这句话告诉我们应该明智地选择朋友，并向那些激励你的人表示谢意是重要的第一步。

但更重要的，是成为别人生命中积极向上和充满感恩的人。

讨论：今天你能为哪些祝福感恩？

- 列出此刻你感激三件事。
- 神过去在哪些方面照顾你？
- 今天你身边有谁是值得你感谢的？

感恩是一种选择。它不仅仅是一种感谢的感觉；它意味着每天都心存感激，专注于你已拥有的，而非你所欠缺的。

我们越是操练感恩，神在我们生活的各个层面的同在就越清晰。我们不再在乎攀比，因此而喜乐平安。

所以，今天，花点时间。停下来。呼吸。环顾四周。看看你生活中已经拥有的祝福。并为此感谢神。当感恩成为一种习惯，我们的心就会永远改变。

4

爱人而不妒忌

核心经文：罗马书 12:15

“与喜乐的人要同乐，与哀哭的人要同哭。”

为什么妒忌让人难以爱人

妒忌是有害的。它不仅让我们痛苦，还会对我们与他人的联系产生负面影响。

一旦我们让妒忌占据上风，我们就会开始视他人为仇敌而非朋友。我们会把注意力转移到他们拥有的东西上，而不是我们所得的东西。这种负面情绪会极大地影响我们的心理状态，导致进一步的仇恨、愤怒，有时甚至是孤独。

想想看：你是否因为妒忌而避免与某人互动？也许他们是受到了成就的激励，而导致周围的人疏远，而不是一同欢庆。

妒忌就是这样：它助长本不该存在的隔阂。它使人们分离而不是团结，反而筑起高墙。欢庆让我们走在一起并建立联系，战胜任何争竞的源头。爱不争竞；它欢庆。

与他人同乐的力量

当我们学会为他人庆祝时，正是这种庆祝帮助我们摆脱所有妒忌的枷锁。

当我们学会将生命视为一种祝福，我们就会意识到神所有的恩赐都精心编织在生命的肌理中。我们不会感到威胁，而是能够为他人的成就欢呼，因为它们的本质是：从神而来绝对非凡的礼物。

神的美善不应被视为一场争竞的游戏，在游戏中做出输赢的选择。它更像是一段持续的旅程，无需停下来排队等待你的那一份。他将他的恩赐倾倒在我们身上、我们里面、我们周围。就像寒冷天气里的雪花。

当我们相信神，拥有这些祝福的循环时，唯一要做的就是接受神无尽恩宠的现实。

妒忌与嫉妒

愿这些目标激发出自爱和接纳，摒弃“更好”的想法。

如何关爱他人而不嫉妒

胜过嫉妒并非一日之功，需要我们日复一日地选择。幸运的是，我们可以向神寻求帮助。他能帮助我们建立一颗支持他人的心。不妨尝试以下技巧：

- **祷告改变你**

你完全可以感到嫉妒，但要把随之而来的问题清理掉。你随时可以求神让你的生活变得更好。你的每一次祷告，都要祝福他们的喜乐、他们的成功以及任何有意义的事情。当你将目光转向那个人并为他们祷告时，嫉妒就会转化为爱。世界正在开始改变。为你嫉妒的人祷告，采取不同的方式，感受其中的不同。

- **将神置于一切之上**

你应该知道，每个人都有可怕而残酷的一面。不要因为脑海里冒出这样的设想就自责：某人拥有你想要的东西，而身边的每个人都在帮助他。每个人的生命都注定要走向肉体的死亡，每个人都曾有过不好的想法。

- **转移焦点改变一切**

我们作为人类拥有很多，但并非全都是我们想要的。我们所蒙的福远超过我们应得的。如果我们专注于为我们生命中最微小的事物来感谢神，嫉妒和妒忌就不会进到我们的心思意念。要刻意去称赞他人的善行。

下次有人分享好消息时，一定要支持他们。与他们一起欢呼，送上美好的祝愿，甚至做一些事情来表达感激。你越是练习为他人庆祝，就越容易做到。

- **希望未来会更好**

有时，妒忌可能源于你担心自己永远得不到想要的礼物。但神已经为你安排好了计划。他知道你在寻找什么并以你无法察觉的方式为你动工。

耶稣：无私的完美化身

完美、圣洁、且配得的耶稣或许不会妒忌，但我们并不像耶稣那样完美。我们肯定会在某些时候感到妒忌。相反，耶稣决定服侍他人而不是寻求自己的荣耀。服侍他人能消除我们心中的妒忌和嫉妒。

在圣经中，保罗在腓立比书 2:3-4 中说：“凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀，只要存心谦卑，各人看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”

要知道耶稣服侍并不是为了自己。相反，他倾倒爱，因为他来只是为了服侍人，而不是受人的服侍。我们，若想要追随他，也必须拥有同样的心态。

爱每个人就是用谦卑战胜妒忌。这意味着我们应该为他人感到高兴并相信神的恩典会按照他的时间降临，而不是我们自己的时间。

爱与谦卑如何战胜嫉妒

嫉妒或许是最难坦白的情感之一。它悄无声息地进到我们的生命以至于我们直到完全被吞噬时才会察觉。当别人得到我们梦寐以求的东西，当朋友的生活看似一帆风顺，或者当我们感觉自己被遗忘时，嫉妒就会抬头。

从最基本的层面来说，嫉妒并非纯粹想要别人拥有的东西。它伴随着一种自卑感。它让我们相信，如果一个人赢了，那我们就输了。它迫使我们专注于我们没有的东西而不是珍惜我们所拥有的一切。

但真理是：爱与谦卑总能战胜嫉妒。谦卑会提醒我们，我们拥有的一切都是神的恩赐。它不是我们娇惯的东西也不是我们觉得自己比别人更值得拥有的东西。有了爱，我们就不会再把别人视为竞争对手。相反，我们会明白他们是蒙神祝福的人。

爱让人欢庆，嫉妒让人争竞

妒忌和爱无法共存于同一颗心。爱让人欢庆，嫉妒却让人争竞。

回想一下你曾经为某人感到无比高兴，并且毫无妒忌地为其庆祝的情景。也许是你的朋友获得新职位，你也为他们感到兴奋；也许是你的兄弟姐妹结婚，又或者某人达成人生中的重要里程碑。那种喜悦的感觉令人感到解脱，不是吗？

现在，想象一下妒忌开始蔓延的情景。你没有庆祝，而是开始与他人比较；你没有为他们感到高兴，而是疑惑自己为何不能跟他们一样。你没有感到平静，反而感到焦虑不安。那种压力令人精疲力竭，不是吗？

妒忌与嫉妒

最重要的是，嫉妒会减少快乐。它会夺走爱并以怨恨取而代之，无论后果有多可怕，它都毫不在意。然而，当我们真心爱人时，我们不会将他们的成就视为竞争——而是将其视为值得庆祝的事。

因此，哥林多前书 13:4 说：“爱是恒久忍耐，又有恩慈，爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，”

真正的爱不攀比。它不会问：“为什么不是我？”，而是问：“我如何为他们庆祝？”

谦卑提醒我们一切都是恩赐

嫉妒最大的谎言之一就是我们应该更多。它让我们相信别人得到我们本应得到的东西，生活不公平，或是神在祝福别人的同时却忽视我们。

但谦卑提醒我们这一真理：我们拥有的一切都是神的恩赐。

雅各书 1:17 节说：“*各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的。*”

当我们拥抱谦卑时，我们就不再觉得自己有权获得祝福而是开始感恩我们已拥有的一切。我们意识到神并不欠我们任何东西，但他每天都持续将他的美善倾注在我们身上。

这种视角的转变改变一切。我们不再嫉妒他人，而是开始感谢神。我们不再怨恨他们的成功而是开始将其视为神在他们生命中动工的证据。我们不再质疑神为何还不赐予我们，而是开始相信他的时机是完美的。

谦卑教导我们生活不是一场竞赛而是一段旅程，我们每个人都有不同的道路、不同的季节和不同的祝福。

爱与谦卑帮助我们真诚地支持他人

支持他人，不仅仅是说对的话——而是拥有一颗对的心。这是真心诚意为他们着想，就算他们比我们自己先领受祝福。

当我们用爱与谦卑取代嫉妒时，我们的视角就会转变：

- 我们不再为别人的成功感到不安，反而会从中受到鼓舞。
- 我们不再疏远他们，反而会与他们更加亲近。
- 我们不再暗自希望他们失败，反而会为他们加油。

这种支持的力量是强大的。它能巩固友谊，加深我们的信仰，并使我们摆脱攀比的重担。

罗马书 12:10 提醒我们：“*爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。*”

这才是真正的爱——为他人庆贺，把他们放在首位，并意识到他们的成功并不会剥夺我们自己的成功。

如何用爱和谦卑胜过嫉妒

摆脱嫉妒并非一朝一夕之功。它需要刻意的选择、每日的提醒，以及一颗愿意被神改变的心。

以下是一些培养爱心和谦卑的实用方法：

1. 为你难以祝贺的人祷告

要去嫉妒你真心为之祷告的人是困难的。求神更多地祝福他们。求他赐你一颗真正与他们一同欢喜的心。

2. 每天操练感恩

你越感谢神赐予你的一切，你就越不会关注你所没有的。感恩能用欣赏取代怨恨。

3. 说鼓励的话

当别人成功时与其保持沉默，不如大声说出来。告诉他们你为他们感到高兴。为他们欢庆。让你的言语反映出基督的爱。

4. 提醒自己神对每个人的计划都是独一无二的

仅仅因为别人现在正在蒙福并不意味着你被遗忘。神对你人生的计划有所不同——但它是美好的。

5. 要记得真正的成功在于基督，而非成就

归根结底，我们嫉妒的事物都是暂时的。但我们与神的关系又如何？那是永恒的。专注于真正重要的事情。

讨论：你如何真诚地支持他人？

1. 你是否曾觉得很难为别人的成功庆贺？你当时有何感受？
2. 爱如何帮助你胜过攀比？
3. 本周你可以通过哪些方式向朋友、家人或同事表达支持？

妒忌与嫉妒

4. 相信神的计划如何帮助你不再嫉妒他人？



结语

嫉妒试图告诉我们生活就是一场竞赛且没有足够的空间让我们所有人都蒙福。但爱与谦卑却告诉我们一个不同的故事——我们互相鼓励而不是比较，我们庆贺而不是竞争，我们信任而不是怀疑。

当我们按照神呼召我们的方式去爱别人时，妒忌就会失去力量。当我们拥抱谦卑，我们就不再觉得自己理所当然而是开始感恩。

所以下次嫉妒在你耳边低语时，选择爱。选择支持。选择庆贺。选择相信神也为你预备了美好的事物。

因为最终，爱与谦卑不仅会改变我们看待他人的方式——还会改变我们看待自己以及神在我们生命中所赐之美善的方式。



CHRISTIAN LINGUA 团队是全球最大的基督教翻译机构，为全球的视
频、音频和媒体项目提供翻译和配音服务。

