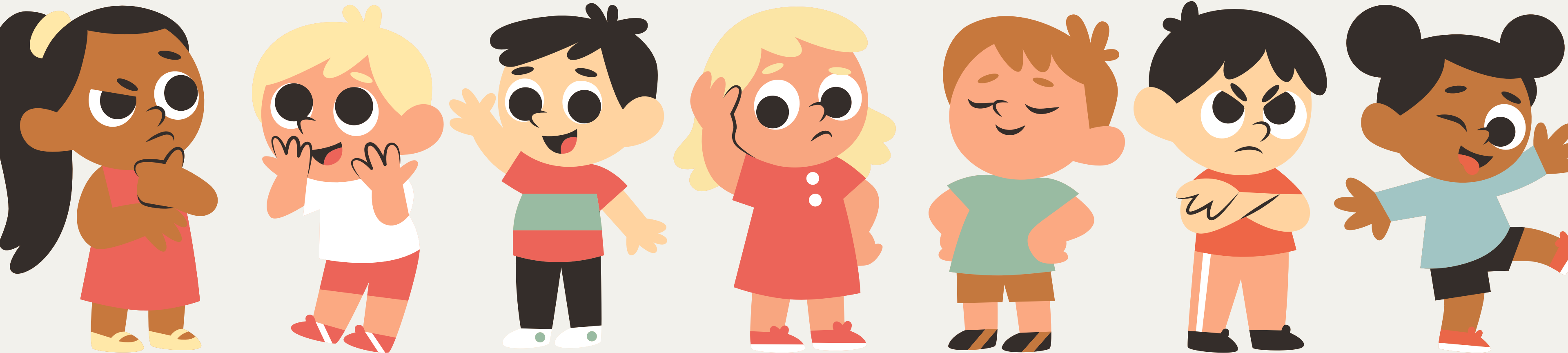


羡慕 vs 嫉妒



羡慕

好好喔...
我也想要



嫉妒 通常伴隨負面情緒



自卑

焦慮

怨恨

憤怒

嫉妒

羞愧
或
罪惡

悲傷

敵對



請判斷以下描述是羨慕還是嫉妒

- 1. 我原本的好朋友現在都跟另一個學生
玩，我去找他他都不理我，我覺得很難
過**

2. 班上有一位男同學有好多朋友，他是班上的風雲人物，大家都好喜歡他，我也想跟他一樣

**3. 我朋友打遊戲都可以課金、假日想玩遊戲
就玩，不用跟爸爸媽媽說，我也想要這樣**

**4. 我朋友打遊戲都可以課金、假日想玩遊戲
就玩，不用跟爸爸媽媽說，我覺得很生氣**

5. 同學有最新的iphone 17 pro

**6. 同學跑步很快，運動很厲害，
但我怎麼努力就是沒辦法跟他一樣**

老師發現

大家可能會因為以下原因羨慕或嫉妒朋友...

1. 有很多朋友
2. 可以一直玩遊戲或出門玩
3. 某方面很厲害（成績、運動）
4. 有錢
5. 運氣好

看到別人有自己沒有的東西，
產生羨慕或嫉妒的情緒，
都是正常的...
不需要過度苛責自己



我們可以怎麼調適自己羨慕或嫉妒的情緒呢？

**專注在自己身上，
看看自己有的東西，
也許...自己也有別人羨慕或嫉妒的地方**

