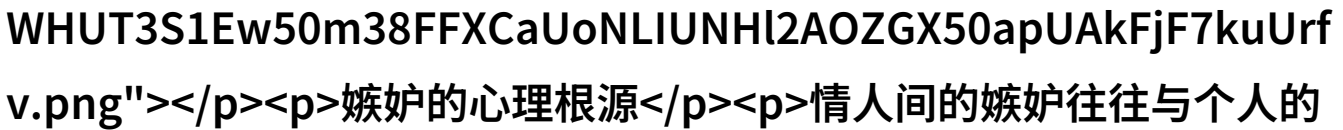
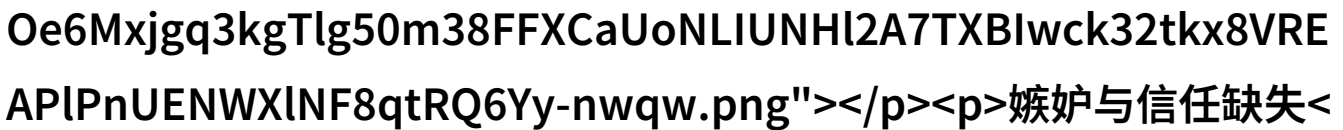


# 情人间的嫉妒


在爱情关系中，嫉妒是一种常见的情感体验。它可能源于对伴侣的深厚感情，也可能是对现有关系稳定性的恐惧。以下是关于情人间嫉妒的一些重要观点。

嫉妒的心理根源

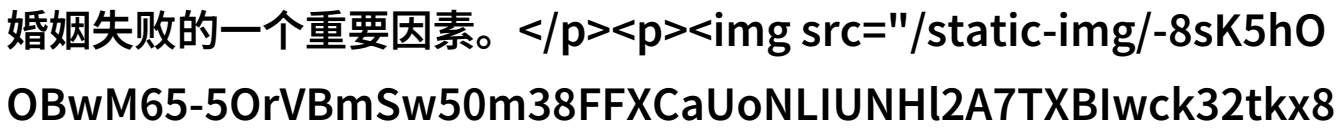
情人间的嫉妒往往与个人的心理状态和过去经验有关。当一个人感到自己受到威胁时，自然会产生保护自己的欲望，这种欲望可以转化为对伴侣的控制或监视行为，从而形成了嫉妒的情绪反应。

嫉妒与信任缺失

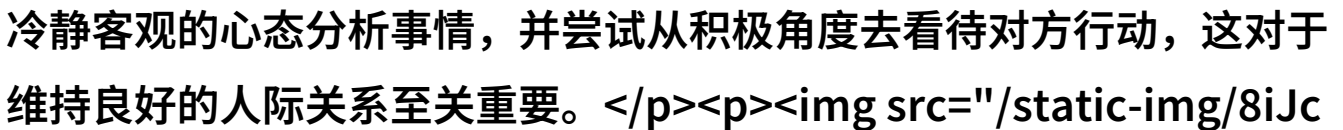
如果两个人之间建立起来的是基于不完全信任的话，那么即使没有实际证据出现，两人也会因为对方潜在的不忠行为而产生不安和怀疑。这就是为什么很多时候，人们宁愿相信最坏的情况，而不是乐观地假设一切都是正常的。

嫉妒影响关系质量

长期以来的嫉妒心态，不仅能够破坏一段关系，还可能导致双方的心理健康问题。这种不断的小激烈冲突和猜忌，是造成许多恋爱或婚姻失败的一个重要因素。

如何应对与预防

要有效地应对并预防这种情况，可以通过增强沟通、建立共同目标以及培养相互尊重来减少误解和矛盾。在面临具体事件时，用冷静客观的心态分析事情，并尝试从积极角度去看待对方行动，这对于维持良好的人际关系至关重要。

是改变还是

放手？

当一个人的内心充满了持续的痛苦和焦虑，因为无法摆脱对方身上存在的问题时，他们需要考虑是否应该继续这段关系，或是勇敢地走出门外寻找更适合自己的伴侣。如果选择留下，那么必须有足够多的心力去努力解决问题；如果决定离开，那就要准备好迎接新的挑战 and 可能性。

结论：理解与接受

最后，对于情人间的嫉妒，我们应当认识到它是一种普遍且复杂的情感体验，它涉及到人类深层次的情感需求、安全感以及自我价值认同等多方面的问题。只有真正理解并接受这一点，我们才能更好地处理这些复杂的情绪，并为我们的人生旅程找到更美好的方向。

[下载本文pdf文件](/pdf/408545-情人间的嫉妒.pdf)