

## 问:嫉妒总是错误的吗?

**答:**是的。《圣经》从未使用过积极的语气描述嫉妒。神从未被描述为嫉妒的神。

巡抚有一个常例，每逢这节期，随众人所要的，释放一个囚犯给他们。当时有一个出名的囚犯叫巴拉巴。众人聚集的时候，彼拉多就对他们说：“你们要我释放哪一个给你们？是巴拉巴呢？是称为基督的耶稣呢？”巡抚原知道，他们是因为嫉妒才把他解了来。

《马太福音》27章15-18节

## 问:忌恨总是错误的吗?

**答:**不。当一种有意义的立约关系受到不忠的威胁时，感到忌恨是自然和正常的。

妻子背着丈夫行了污秽的事，或是人生了疑恨的心，疑恨他的妻，就有这疑恨的条例。那时他要叫妇人站在耶和華面前，祭司要在她身上照这条例而行，男人就为无罪，妇人必担当自己的罪孽。

《民数记》5章29-31节

我为你们起的愤恨，原是神那样的愤恨，因为我曾把你们许配一个丈夫，要把你们如同贞洁的童女献给基督；我只怕你们的心或偏于邪，失去那向基督所存纯一清洁的心，就像蛇用诡诈诱惑了夏娃一样。

《哥林多后书》11章2-3节

## 相关题目

- 化解冲突：  
解决人的问题。
- 论断的心态：  
做鼓励者，不做批评家。
- 友谊：  
铁磨铁。
- 谎言：  
如何不再败坏真理。
- 自我价值：  
分辨神所赐予的自我价值观。
- 忧虑：  
喜乐偷窃者。

欲知详情，或需要用祷告及心理辅导来支持你，  
请拨：(416) 644-1420

或点击：[www.hopefortheheartch.org](http://www.hopefortheheartch.org)



心灵希望  
HOPE FOR THE HEART

心灵希望 — 希望小站  
共同 改变观念，改变心灵，改变生命



加拿大恩福协会

3880 Midland Ave, Units 2-4,  
Scarborough, ON. M1V 5K4

1. For this section, see Archibald Hart, and Catherine Hart Weber, *Unveiling Depression in Women: A Practical Guide to Understanding and Overcoming Depression* (Grand Rapids: Fleming H. Revell, 2002), 49–65.  
《圣经》经文取自和合本圣经加拿大恩福协会 (2004)  
© 2007 HOPE FOR THE HEART

# 嫉妒与忌恨

快速查询  
《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经辅导  
资料库



心灵希望  
HOPE FOR THE HEART

弟兄们，你们蒙召是要得自由，只是不可将你们的自由当作放纵情欲的机会，总要用爱心互相服侍。因为全律法都包在“爱人如己”这一句话之内了。你们要谨慎，若相咬相吞，只怕要彼此消灭了。我说：你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌，使你们不能做所愿意作的。但你们若被圣灵引导，就不在律法以下。情欲的事都是显而易见的，就如奸淫、污秽、邪荡、拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、嫉妒、醉酒、荒宴等类，我从前告诉你们，现在又告诉你们，行这样事的人必不能承受神的国。圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。不要贪图虚名，彼此惹气，互相嫉妒。

《加拉太书》5章13-26节

人所患之最严重的疾病，莫若嫉妒。

— 欧里庇得斯

## 掩饰嫉妒或忌恨<sup>1</sup>

- 对人或事故作冷漠或者不关心。
- 把某个人抬高到一个高不可攀的地位且加以崇拜。
- 对他人闲言碎语。
- 设想他人和自己一样心怀忌恨或妒忌。
- 在他人面前趾高气扬。

## 嫉妒

- 引起他人的嫉妒 — 吹嘘。
- 想要羞辱他人 — 挑剔。
- 对他人报复心强 — 怨恨。
- 仇视他人的成功 — 嫉妒。
- 过分追求成功 — 争胜心切。
- 欲壑难填 — 贪婪。
- 强求自己不断成功 — 苛刻。

心中安静，是肉体的生命；嫉妒是骨中的朽烂。

《箴言》14章30节

## 忌恨

- 喜好判断他人  
以对方表现为接纳的基础。
- 独占的期望  
不允许对方三心二意。
- 为可能失去的东西而焦躁或愤怒  
对于失去关系感到威胁。
- 依赖对方的认同  
情感依恋。
- 过度控制他人  
控制欲。
- 不能信靠神  
无安全感。
- 猜忌他人的正常行为  
不信任他人。

## 背诵金句

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。  
《腓立比书》4章11节

## 需要反复阅读的段落

《加拉太书》5章13-26节

## 根除有害的情绪

正视你的情绪，视其为需要改变的征兆。

《雅各书》3章14节

### 认识这些情绪的根源

《雅各书》3章15-16节

- 忌恨是爱的果实，是一种正常的情感，但需要认清：忌恨是为了敬虔的事，还是出于私欲？嫉妒是欲望的果实，是罪性的结果。  
《路加福音》12章15节
- 我为你们起的愤恨，原是神那样的愤恨，因为我曾把你们许配一个丈夫，要把你们如同贞洁的童女献给基督。  
《哥林多后书》11章2节

基督的爱应许你超越自然的忌恨和嫉妒。

《加拉太书》5章13-14节

- 基督的爱是一种为他人寻求最大益处的承诺。  
《约翰福音》15章12节
- 基督的爱使我们避免崇拜他人。  
《申命记》6章5节

### 恆切祷告

- 以知足的心  
《腓立比书》4章11节
- 充满爱；学习去爱仇敌。  
《马太福音》5章44节

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶。

《哥林多前书》13篇4-5节

## 如何对待心怀忌恨之人

### - 用爱心说诚实话

- 以爱心面对 — 怀着爱心说话。
- 尝试找到忌恨的根源：是自私自利的忌恨，还是为敬虔的事而产生的忌恨。
- 判断忌恨是正当的，还是因想象而生。
- 鼓励忌恨之人说出内心的痛苦，而不要指责他。
- 为任何可能的冒犯请求对方饶恕 — 不要为自己辩解。
- 通过确认忌恨之人的价值来肯定对方 — 给予称赞和鼓励。
- 一同致力于某个计划。
- 避开那些对他人表现出公开的仇恨或令人窒息的控制欲的人。

惟用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。

《以弗所书》4章15节



快速查询是取自心灵希望的《圣经》辅导材料为当今的难题提供直接、明了的《圣经》真理。详细资料请参考《圣经》辅导钥匙之《嫉妒与忌恨》