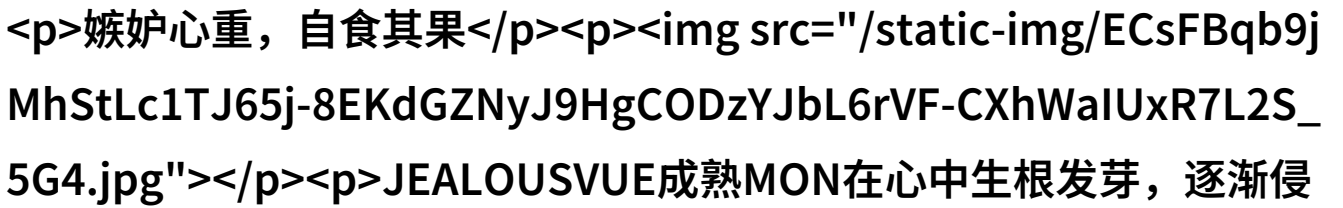
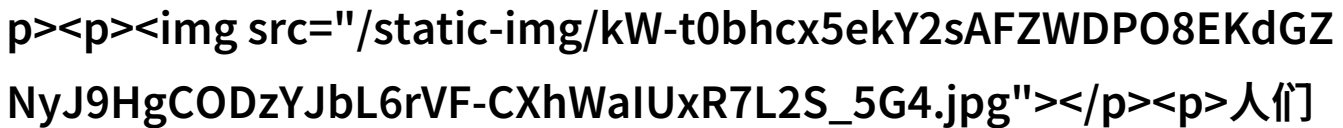


嫉妒的眼镜成熟之旅

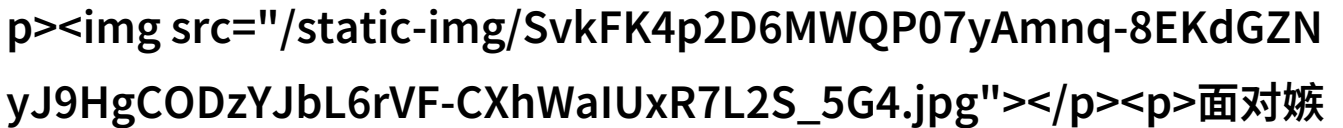
嫉妒心重，自食其果

JEALOUSVUE成熟MON在心中生根发芽，逐渐侵占了他人的空间。这种心理状态让人难以自拔，每次看到别人得意洋洋时，他的心里就充满了不平衡和不满。

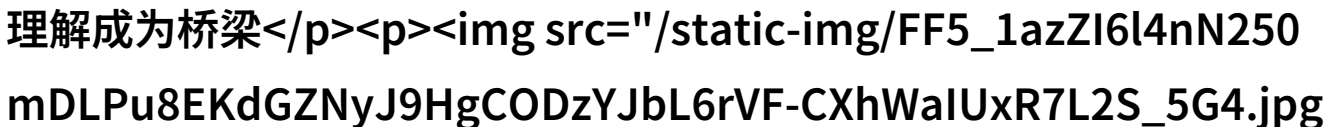
情感纠缠，无法释怀

人们往往认为嫉妒是一种弱点，但实际上它也可能是力量的源泉。有些人通过不断地比较自己与他人，从而激励自己变得更好，这种正面的表现可以被称为成熟MON。但如果这种比较转变成了贬低和憎恨，那么这只会导致更多的问题。

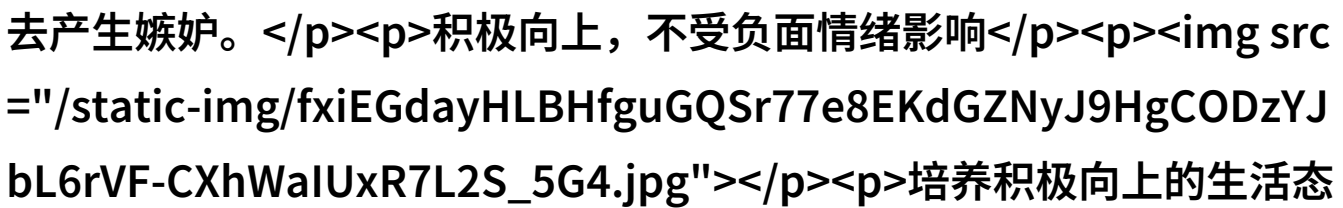
自我反思，开启新篇章

面对嫉妒，我们应该学会从内而外地去改变自己的态度。在了解到自己为什么会感到嫉妒后，可以开始采取一些行动，比如提升自己的能力或改变周围环境，以减少那些引起嫉妒的情绪触发因素。

沟通交流，让理解成为桥梁

有效的沟通可以帮助我们更好地理解对方，也能避免误解带来的冲突。当我们能够真正地认识到每个人的独特性，并且尊重他们所拥有的，不再试图将他们置于自己的位置，那么自然不会有那么多理由去产生嫉妒。

积极向上，不受负面情绪影响

培养积极向上的生活态度，对于克服嫉妒心理至关重要。当你专注于个人成长，而不是竞争与对比，你就会发现你的生活更加丰富多彩，也更加快乐。这就是成熟MON所要达到的境界——一种超越自身局限、追求卓越的人

生观念。

终身学习，无止境的探索旅程

最后，在个人发展过程中，将继续学习和探索是非常重要的。无论是在工作还是在生活中，都需要不断更新知识和技能，以适应变化迅速的世界。如果能够保持开放的心态，即使遇到了挑战也不容易感到绝望，因为总有一天你会找到解决问题的手段。这也是“JEALOUSVUE”中的另一个关键词，“MON”，即“Mature Outlook on New Opportunities”。

[下载本文pdf文件](/pdf/635830-嫉妒的眼镜成熟之旅.pdf)