

# 台中市私立致用高中 114 學年度第一學期輔導專欄

教學主題：吃醋 VS 嫉妒

發行單位：輔導室

發行日期：114.11.10

➤ 班級：

➤ 班級回饋：(3 位同學寫 20 字心得)

- 1.
- 2.
- 3.

➤ 輔導股長：

➤ 導師簽章：

**還沒交往就吃醋？吃醋就代表喜歡嗎？為什麼這些情緒會讓人不舒服**

什麼是吃醋和嫉妒？吃醋和嫉妒是大多數人在親密關係中都會有的複雜且相對負面的情緒。

從心理學角度來看，吃醋是一種對親密關係（伴侶、家人甚至是摯友都有可能）因為害怕改變與失去而感到不安全感的情緒表現，是我們保護重要關係的本能反應，情緒的起源來自於對自己的沒自信及對關係的重視，越是看重就越敏感且患得患失。而嫉妒則是一種更廣泛的情緒，不僅限於親密關係，對於想要而不能獲得的物質、特質都容易產生嫉妒及渴望的情緒。

吃醋嫉妒與佔有慾的差別佔有慾的前提是會將對方視為自己的「所有物」，忽視人與人之間的獨立性，容易伴隨著控制傾向一起發生。和吃醋相似的地方都是源自於：不安全感，對於他人的自主性及不可控制性感到難受及不安，需要透過「管控」來填補自己對這段關係的不自信，悲觀的認為只要對方離開掌控就會拋下自己因此必須 100% 的了解且「擁有」他。

親密關係間沒有意識的放任佔有慾及控制欲發展會讓關係逐漸惡化且變得病態，喪失人與人之間的相處彈性與寬容，是像病毒、細菌一樣特質，需要有意識的發現、阻止及應對。

**還沒交往就吃醋？如何控制關係之間的佔有慾**

「還沒交往就吃醋」是許多人都曾經歷過但不太願意承認的情緒！當我們看到心儀對象與他人互動親密時，抑制不住內心的酸處，即使理智上知道「我們還沒在一起，我沒有立場吃醋」，情緒上卻難以控制，上述這些情緒都是人之常情！請不要苛責自己，你只是真的在乎對方而已。

在學會控制自己情緒之前，可以先了解自己為什麼會有這種吃醋的心情：

- 投入不平衡：你已經投入大量情感，但不清楚對方的想法
- 自我價值感低落：忍不住和他人比較，擔心自己不夠好
- 缺乏安全感：基本的不安全感使你總是預設最壞情況
- 不切實際的期待：內心期待自己是最特別的，忽視現實的考量
- 對人際關係有錯誤的認知：與人交往從來不是「擁有」，人不會像物品一樣「屬於你」

## 擺脫無謂嫉妒：6 個有效管理吃醋情緒的實用方法

### 1. 覺察與接納：面對嫉妒的第一步

「對的，我吃醋了」首先是需要先接受自己的真的在意與不完美的情緒，先有接納自己才能開始改善。

### 2. 找出根源：嫉妒情緒背後的真正需求

「我害怕什麼？」通常源於深層的不安全感。當我們感到不確定和缺乏控制時，試圖通過「佔有」對方來獲得安全感。

### 3. 提升自信：建立穩固的自我價值感

從改善不安全感出發，以自己為問題核心去修正。「感情從來都不是求來的，而是互相吸引而來的」只要你夠好且適合他，就不用怕失去他。

### 4. 健康表達：在曖昧期如何優雅溝通不適感

吃醋、佔有慾等情緒就像病毒一樣，隱藏掩蓋反而容易被吞噬，適時的展示自己的情緒讓對方能夠理解且適當的回饋可以有效提升自信且改善情緒。

但切記，在尚未確立關係時，直接表達吃醋可能適得其反，不在乎你的人沒必要照顧你的情緒。

### 5. 設立界限：保持情感距離的重要性

保持自己的生活重心和社交圈，避免總是大驚小怪造成對方及自己的困擾，沒有人喜歡整天和患得患失的人相處。

### 6. 轉化為成長：如何從嫉妒中學習與成長

將吃醋視為了解自己情感需求的線索，無法控制的情緒是你真的重視他的證據，並非全然負面，不需要因為自己有這樣的情緒而否定自己。

試著在這樣的情緒裡學習，在不確定性中保持平靜、了解自己的需要和變化，把注意力從「控制對方」轉向「提升自己」，成為更有魅力且讓人垂涎的選擇。

[https://muclub.com.tw/blog\\_detail.php?id=75](https://muclub.com.tw/blog_detail.php?id=75)