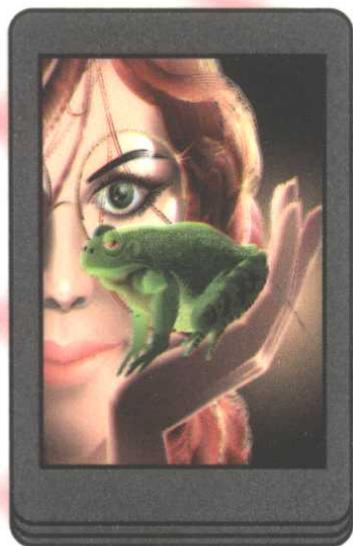


Ji du xinlixue

寒心 / 编著

著名心理学家王极盛教授推荐并作序



# 嫉妒

## 心理学

大众文艺出版社

- 嫉妒的真性
- 嫉妒心理的层次
- 嫉妒心理表现形式
- 嫉妒与竞争的关系
- 嫉妒的个性可爱吗?
- 弗洛伊德对嫉妒根源的解释

嫉

妒

心

理

学

寒

心 / 编著

大众文艺出版社

ji du xinlixue

**图书在版编目(CIP)数据**

嫉妒心理学 / 寒心编著 .  
—北京:大众文艺出版社,2001.8  
(大众心理学丛书)  
ISBN 7-80171-018-5

I. 嫉…  
II. 寒…  
III. 嫉妒-社会心理学  
IV. C912.69

中国版本图书馆 CIP 数据核字: 2001)第 057962 号

**嫉妒心理学**

大众文艺出版社出版发行

(北京朝阳区潘家园东里 21 号 邮编:100021)

保定市印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 9.375 字数 207 千字 插页 2

2001 年 9 月北京第 1 版 2001 年 9 月河北第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-80171-018-5/C·3

定价:18.00 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京东城区张自忠路 3 号 邮编:100007 1136 信箱

# 序

王极盛

人类已经跨入了 21 世纪,人类的认识世界和改造世界的能力与 20 世纪前中叶以前相比发生了翻天覆地、革命性的变化,人类心理的飞猛发展是 20 世纪前中叶无法比拟的。现在,人上可九天揽月,也可下五洋捉鳖。现代科技的发展对人类的社会生活发生了革命性的变革。人类的一切物质文明建设的成果与精神文明建设的成果,都是人类心理的“物化”。

人类对自身的认识与对外界的认识差别很大,人类对自身特别是对人的大脑、对人类的心理,认识得很不够。我相信,21 世纪,在人类变革自然与社会的过程中,人类的心理会获得更大的发展,同时人们对人类心理的规律会有进一步的认识,从而更加速了社会的发展和人类的进步,进一步提高人的生命质量,提高心理生活质量。

21 世纪不仅是知识经济时代,而且必将是创新时代和心理时代。在 21 世纪,心理学、特别是创造心理学、健康心理学和社会心理学,必将获得长足的发展。心理学必将成为 21 世纪的带头学科之一。

在 21 世纪,人的智力大发展,人的智力结构大优化,人的个性大解放,人的创造力大发挥,人的心理健康水平大提高,是 21 世纪人的心理素质五大特征。

同任何事物一样,人的心理活动是有规律的。人类在各个领域的活动都是要受人类心理支配的。因此,在这个意义上,可以

说,凡是有人活动的地方就有心理学。

人们在活动中掌握了心理规律,就能有效地提高工作效率,提高生活质量,从而有益于身心健康;人们在活动中违反心理规律,就要受到惩罚,不仅降低工作效率,而且可能有损身心健康。

改革开放给我国的心理学发展带来了春风。20多年来,我国心理学获得了长足的进步。随着我国社会发展、经济发展与科技发展,随着我国人民物质生活水平和精神生活水平的提高,人们越来越需要心理学,越来越需要心理学书籍的帮助。

人们在生活实践中会遇到这样那样的心理问题,这是很自然的事情。特别是随着社会的变革,竞争愈加激烈,生活节奏加快,人际关系复杂,人们在心理上产生一些暂时不适应的现象,这也是不可避免的。问题的关键在于提高人们的心理素质。心理素质提高了,人们适应社会的能力相应得到提高,人们的心理问题自然减少。怎么提高自身的心理素质呢?不断接受教育,不断学习是其中重要的方式之一。从心理学书籍中汲取营养,也是提高心理素质的一种途径。从科学心理学书籍中汲取的营养越多,越有助于提高心理素质、提高生活质量,越有助于心理健康。

由大众文艺出版社推出的《爱情心理学》、《嫉妒心理学》、《逆境心理学》、《应酬心理学》和《崇拜心理学》五本大众喜闻乐见的心理读物,正是适应了人们对心理读物的需要应运而生。我想,读者会从这些书中汲取丰富的心理学营养。掌握人的活动某些心理规律,就能帮助人们适应生活、适应变革,帮助提高自己的生活质量,促进心理健康,促进人际交往、人际关系的成功,促进事业的成功。

是为序。

# 前 言

人的各种心理活动中,嫉妒的存在是普遍的

莎士比亚有句名言:“嫉妒是绿眼妖魔,谁做了它的俘虏,谁就要受到愚弄。”英国科学家培根曾经指出:“在人类的一切情欲中,嫉妒之情恐怕要算是最顽强、最持久的了。”

古希腊神话故事中有这样一个故事:普罗米修斯兄弟为人类偷盗了天火。宙斯神决定惩罚人类。他创造了一个非常迷人的美女潘朵拉,然后让她带着一个神秘的盒子。盒子被打开了,意想不到的事情发生了。盒子里面飞出了一大群灾祸,它们就是危害人类的战争、掠夺、暴力、奴役、嫉妒、仇恨、病毒等等。这些灾祸很快散布到人间,给人类带来了无穷无尽的灾难。嫉妒是其中的一种,而且是危害相当长久的一种人间灾祸。为此人类一直盼望能把包括嫉妒在内的灾祸重新收回魔盒。

嫉妒心理是人际关系中较为普遍的社会心理和情绪心理,是一种缺陷心理。当看到别人在名誉、地位、钱财、爱情等方面比自己拥有更多的时候,心里就酸溜溜的不是滋味。这种包含着憎恶与羡慕、猜疑与失望、屈辱与虚荣以及伤心与悲痛的复杂的情感体验就是嫉妒。嫉妒就像一条暗藏在心灵深处的青蛇。它不仅分泌毒液腐化着自己的心灵,而且还不时地钻出来伤害别人。

做为现代人来说,要想使自己与时代同步,心态安然地生活在快节奏社会生活中,就必须学会在公平的条件下进行公平竞争的本领,不要使自己陷入嫉妒的泥潭中,或是由于自己的嫉妒心理膨胀而危害他人,或是被其他人的嫉妒心理所伤害。

面对别人的成功与优势,我们应该既要嫉妒,又不要嫉妒。说

要嫉妒,就是积蓄你自己大量的精力、时间、智慧去创造、竞争,争取最大的成绩;说不要嫉妒,就是洒脱和不甘心落后,对自己充满必胜的信心,这才是强者的风度。毕竟打开的潘朵拉魔盒并不能自动关闭,要根除灾难,最终还在人类自己。

本书对什么是嫉妒心理,以及嫉妒心理的形成和发展,表现的类型及危害,以及怎样消除嫉妒的心理提供了很好的借鉴,相信你早日走出“嫉妒”的阴影有所帮助。

编著者

2001年8月

ji du xinlixue

策划人：章 蓉

# 目 录



序 / 1

前言 / 1

## 嫉妒心理概论

嫉妒心理是人际关系中较为普遍的社会心理和情绪心理。现实生活中，一旦看到别人比自己幸运，就“别有一番滋味在心里”，这“滋味”便是嫉妒心理的情绪体验。

- 嫉妒是绿眼妖魔 [ 3 ]
- 嫉妒情绪的消极性 [ 6 ]
- 嫉妒心理与羡慕心理的区别 [ 8 ]
- 嫉妒心理疾患的顽固性 [ 9 ]
- 嫉妒与竞争的关系 [ 11 ]
- 嫉妒和猜疑 [ 13 ]
- 嫉妒与憎怨 [ 20 ]
- 绿眼·红眼·吃醋 [ 23 ]
- 嫉妒是一种自然产生的情感 [ 26 ]
- 嫉妒的真性 [ 28 ]
- 嫉妒是正常普遍的 [ 33 ]

对待嫉妒的心理动力学方法 [35]

定义“嫉妒” [36]



## 嫉妒的成因

嫉妒心理不断受到人们的谴责，但是直到今日还是不断地招摇过市，这就不能不让人究其产生的根由。

弗洛伊德对嫉妒根源的解释 [43]

嫉妒心理产生的前提条件：共同需要和个体差异 [45]

嫉妒心理的社会根源：私有制 [48]

嫉妒心理产生的根源：绝对平均主义 [51]

嫉妒心理产生的直接原因 [53]

嫉妒心理产生的几种相关的心理因素 [61]

参与心理/61

自我实现心理/62

投射心理/63



## 嫉妒心理的表现形式及层次

由于所处环境、条件的不同，嫉妒心理也有不同的表现形式。嫉妒心理形式多样，大体归纳起来有三种形式及三种不同层次。

嫉妒心理的表现形式 [67]

克服嫉妒，切勿自我折磨/68

嫉妒心理的言语发泄/70

嫉妒行为对他人的伤害/71

嫉妒心理的层次 [73]

- 潜意识的嫉妒心理 / 76
- 及时控制显意识的嫉妒心理 / 81
- 变态嫉妒心理的危险性 / 84

## 第四章

# 嫉妒心理特征

嫉妒心理是一种社会现象，而非一种生理现象，因而在不同的民族、不同的社会、不同的文化背景下，嫉妒形成的因素就会有所不同。但是，虽然如此，嫉妒作为一种社会心理现象，又有其一些共同的特征。

- 对抗性 92
- 指向性 95
- 发泄性 98
- 顽固性 101
- 伪装性 103
- 嫉妒心理效应 105
  - 马太效应 / 106
  - 皮格马利翁效应 / 107
  - 晕轮效应 / 108
  - 蝴蝶效应 / 109
- 嫉妒型性格与挫折心理的产生 111

## 第五章

# 嫉妒心理类型

不同类型的嫉妒，以其不同的表现形式，诱发着不同的嫉妒结果。

- 嫉妒心理类型概述 125

- 正常的嫉妒与反常的嫉妒 [126]
- 慢性嫉妒和急性嫉妒 [131]
- 投射性的嫉妒和妄想性的嫉妒 [132]
- 良性嫉妒心理和恶性嫉妒心理 [135]
- 事业型嫉妒心理和生活型嫉妒心理 [136]
- 事业型嫉妒心理 / 136
- 生活型嫉妒心理 / 138
- 以“你”为准型嫉妒心理和以“我”为准型嫉妒心理 [139]
- 以“你”为准型嫉妒心理 / 139
- 以“我”为准型嫉妒心理 / 140
- 单向嫉妒心理、双向嫉妒心理和多向嫉妒心理 [142]
- 单向嫉妒心理 / 142
- 双向型嫉妒心理 / 144
- 多向型嫉妒心理 / 145
- 个人嫉妒心理和群体嫉妒心理 [146]
- 个人嫉妒心理 / 146
- 群体嫉妒心理 / 148
- 攻击状态嫉妒心理和逃避状态嫉妒心理 [149]
- 攻击状态嫉妒心理 / 150
- 逃避状态嫉妒心理 / 151



## 爱情嫉妒心理

---

男女间的嫉妒，通俗的说法是“吃醋”，这是男女爱情生活中免不了、抛不开的一种情绪。爱情中的嫉妒心理即性嫉妒，是主体独占爱情的一种心理效应。

---

爱情嫉妒心理的形成 [157]

有关浪漫性嫉妒 [161]

- 爱情嫉妒心理的形成的情境 [165]  
触发嫉妒的人 [172]  
你有爱的嫉妒吗? [173]  
嫉妒的爱与引发 [175]  
嫉妒的个性可爱吗? [177]  
说出几句温和的嫉妒话 [182]  
嫉妒的爱与不爱 [183]  
透视嫉妒的权力因素 [185]  
爱情嫉妒心理的界定 [189]  
克服不健康的爱情嫉妒心理 [199]  
    嫉妒要适当 / 199  
    过分的嫉妒并非真爱 / 201  
怎样对待恋人的嫉妒 [202]  
克服嫉妒的方法 [204]



## 爱情嫉妒的积极性

---

适当的爱情嫉妒是一种爱情的表现，它具有一定的积极性，并给双方的感情注入一剂爱的润滑油。

---

- 嫉妒促使人们反省他们的爱情关系 [209]  
嫉妒使人们学会珍视对方 [210]  
嫉妒是达成共识的契机 [212]  
嫉妒增强感情 [213]  
嫉妒增加了对性的激情 [214]  
嫉妒保护爱情 [217]  
爱情与嫉妒 [218]

所有恶劣的事物都对其他事物有所危害,嫉妒也是这样。

嫉妒心理直接影响人的情绪和积极奋进精神 [232]

嫉妒心理容易使人产生偏见 [233]

嫉妒心理压制和摧残人才 [235]

嫉妒心理影响人际关系 [237]

嫉妒心理影响身心健康 [240]

嫉妒是一种有害的情感,也是一种心理疾病的特点,采取一定的防止和治疗,才能得到有效的根治。

消除嫉妒心理赖以存在的经济基础 [245]

提高个人思想修养水平 [248]

胸怀大度,宽厚待人/248

自知之明,正确评价自己/250

营造良好的社会环境 [251]

以竞争环境来疏导嫉妒心理/252

以法律和道德环境来制约嫉妒心理/252

良好的社会风气/254

心病还需心药医 [255]

快乐之药可以治疗嫉妒/255

少一份虚荣心就少一份嫉妒心/257

自我抑制,是治疗嫉妒心理的良药/258

自我宣泄,是治疗嫉妒心理的特效药/258

**采取妥协和退让的必要策略** 260

及时自觉地意识到被嫉妒的可能/260

大智若愚,难得糊涂/262

以爱化恨,以让抑争/264

**说服、鼓励的对策** 267

**战胜嫉妒心理** 269

**淡化别人对你的妒嫉** 272

**用示弱法消除嫉妒心理** 273

**嫉妒之火有多高** 275

## 第十章

## 21 世纪人类嫉妒心理展望

---

嫉妒心理是一种比较普遍的社会心理;因此,在现实生活中经常会与有嫉妒心的人相处。学会与有嫉妒心的人相处,是一个比较重要的问题。

---

**走自己的路,让人家去嫉妒吧** 283

**参考书目**/286

# 第

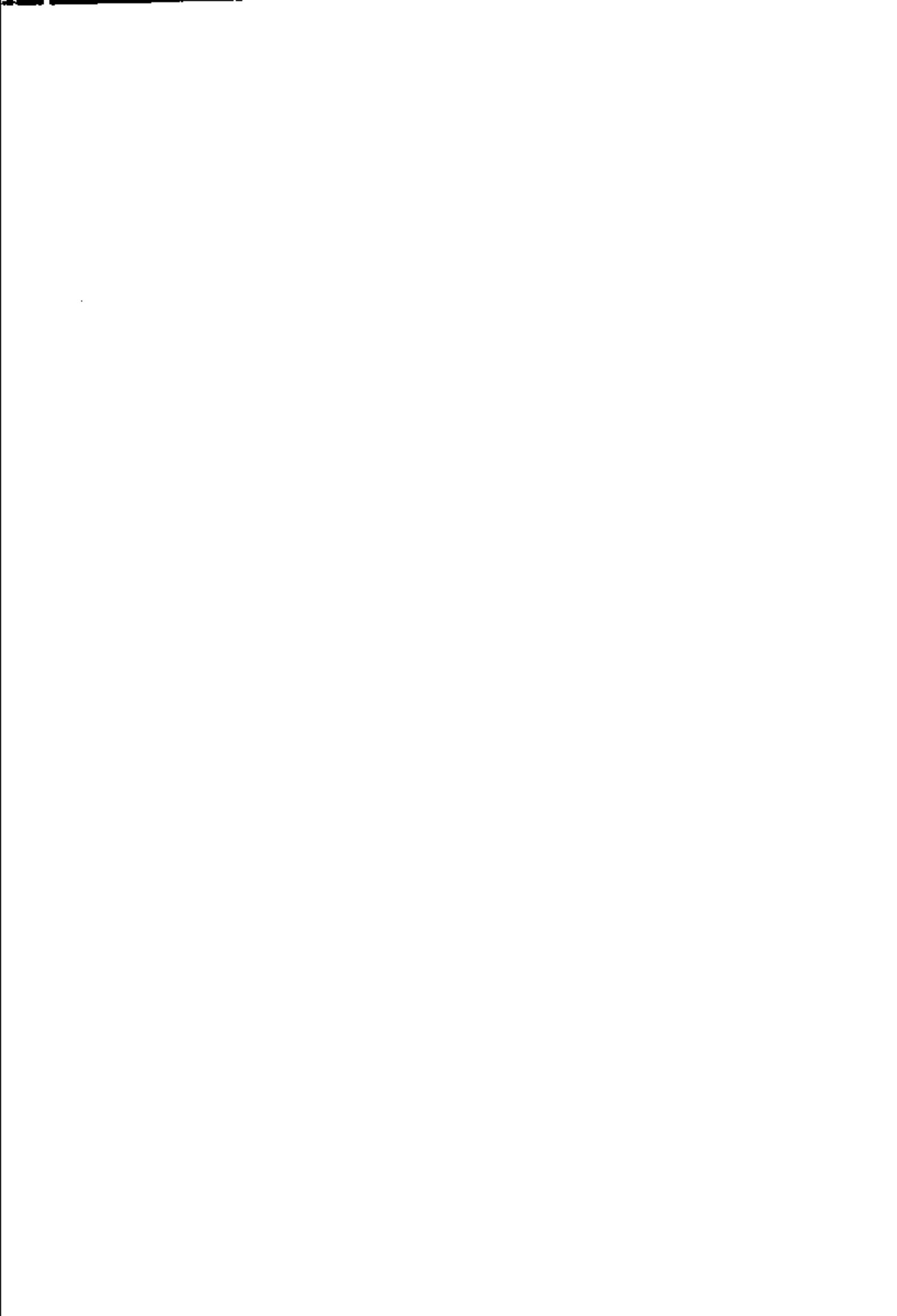
# 一章

## 嫉妒心理概论

嫉妒心理是人际关系中较为普遍的社会心理和情绪心理。现实生活中，一旦看到别人比自己幸运，就“别有一番滋味在心里”。这“滋味”便是嫉妒心理的情绪体验。

嫉妒心理学

J · I · D · U · X · I · N · L · I · X · U · E



## 嫉妒是绿眼妖魔

说嫉妒是绿眼妖魔,是因为它不仅呈现着一个人阴暗的一面,更要紧的是它可给别人造成身心上的伤害。

嫉妒比自卑和自高自大要可怕得多。它从心底一出发,就像一条毒蛇一样吐着红色的信子,所及之处总使别人致伤致残,甚至致死,这种可怕的心理就是嫉妒。

某省的一偏远山区,由于山高路远,交通不便,无论男女,出山的很少,婚姻结合也都是当地“自给自足”。某年山村分配来一城里的师范生当教师。小伙子干净整洁的服饰、洒脱活泼的性格、渊博不凡的学识,像一条清亮的河流给沉闷的山村注入了生机和活力,当然也像一朵艳丽的花招来山里的小姑娘围着他蜂飞蝶舞。可是,时间不长,小伙子竟遭杀害,凶手竟然是当地几个“光棍”。审讯的时候,问他们为什么杀害这个年轻的教师,其回答竟令人瞠目结舌:山里的小姑娘都围着这个教师转,而瞧不起他们。多么简单、多么轻易的杀人动机!不用过多思考,造成这一悲惨结果的罪魁祸首就是山里男人的嫉妒,在这个出色人物面前,他们想的不是向他学习,努力调整自己,改造自己向他看齐,与他公开合理的竞争,而是以恶毒的手段铲除对手,满足自己落后的私欲,这真令人可恨之余又觉得十分的可悲。嫉

妒是一条毒蛇，它使平庸者变得疯狂而残忍，在渐次增长的嫉妒中无情地伤害别人并成为一种可怕的惯性，而无辜者却被摧残得鲜血淋漓。

其实在大千世界中，每个人都有—个适当的定位。正确地确立自己在生活与事业中的位置，正确地评估自己的能力和价值，不嫉妒别人，以—颗平常之心善待别人也善待自己，那么哪怕是一份最平常的人生也自有它平常的珍贵！

作家冯骥才曾有一篇文章是这样写的——

在洛杉矶，—位美国朋友开车带我去富人区观光，到那儿—瞧，千姿百态的房子和庭院，幽雅、宁静、舒适，真好比人间天堂。我忽然有个问题问他：“你们看到富人住在这漂亮的房子里，会不会嫉妒？”我这美国朋友惊讶地看着我，说：“嫉妒他们？为什么？他们能住在这里，说明他们遇上了一个好机会，如果我将来也遇到好机会，我会比他们住得还好！”

这便是标准的“老美”式回答，他们很看重机会。

后来在日本，—位日本朋友说他要陪我看看不远处的富人区。日本人的富人区，小巧、幽静、精致，每座房子都像—个首饰盒，也挺美。我又想到上次问过美国朋友的那个问题，便问日本朋友：

“你们看到富人们住着这样漂亮的房子会嫉妒吗？”

这个日本朋友稍想了想，摇摇头说：“不会的。”继而他解释道：“如果—个日本人看到别人比自己强，通常会主动接近，以便把他的长处学到手，再设法超过他。”

噢，日本人真厉害。我想，前不久，—位南方朋友来看我，闲谈之中说到他们城市发展得很快，已经出现了国外那种“富人区”了。我饶有兴趣地打听其中的情况，据说有的院子里还有喷

水池、车库，门口有保安，还养大狼狗。我无意中想到问过美国朋友和日本朋友的那个问题，便又问他：

“有没有去富人区参观呢？”

“有呀，常有人去看，但不能进去，在门口扒一扒头而已。”这位南方朋友说。

“心理反应怎么样？会不会嫉妒？”

“嫉妒？”他眉毛一扬，笑道：“何止是嫉妒，恨不能把小子宰了！”

我听了怔住。难道嫉妒是中国人的专利？

瞧瞧，人的心理真是各有千秋，在什么样的环境和文化背景下，就会产生什么样的心理，而这种心理也会随着人文环境的变迁和文化层次的提高表现不出的倾向和变换出不同的色彩。

以上这段文字，是冯先生在文章《富人区》时所描述的。通过这段文字使我们可以看到嫉妒是怎样从心理走向现实的。

在人类的历史长河中，嫉妒心理是普遍存在的。嫉妒是人际关系中的一大危害，它不仅破坏人与人之间已经建立起来的理解、信任和友爱，而且在人与人之间也播下了难以数计的不信任、怨恨和仇视，严重地妨碍和破坏着人际关系。

所谓嫉妒是人在社会关系中时刻都发展着的情绪心理与社会心理。情绪，是人人都熟知的，并且人人都对其有着切身的体验。然而，要准确地描述它、认识它，即使是心理学家也是深感棘手的。情绪奥秘的揭示是颇有难度的。随着社会生活的复杂化，人与人的关系，物质与精神的关系也日益复杂和多样。而情绪，特别是嫉妒心理情绪在人们的社会生活中又经常处于极为敏感的前沿地位，情绪因素对于协调人与物、人与人的关系，具有很重要的心理作用。因为人们在实际活动中无法再平静地对



情绪奥妙的混沌状态,所以希望能在对情绪的理智把握中,更主动一些,更自觉一些。

生活在现实社会中的人,谁都希望自己比别人过的好,可一旦看到别人比自己强,心里就会有一种酸楚的“滋味”。这“滋味”是什么呢?就是嫉妒心理的情绪的体验。而当人们的心理活动越过这种“滋味”,继续向前发展时,嫉妒心理就会随之发展和形成,而一旦出现了嫉妒行为,就又要反过来加深嫉妒心理的层次。就这样,嫉妒心理的恶魔就会千百次地纠缠着你,使你无法解脱。

## 嫉妒情绪的消极性

所谓嫉妒情绪的消极性,就是看到别人比自己强时的自我蔑视或是对他人尊严和人格的一种推理性攻击。

莎士比亚有句名言:“嫉妒是绿眼妖魔,谁做了它的俘虏,谁就要受到愚弄。”莎翁在著名的悲剧《奥赛罗》中便形象、生动、真实地描绘了“嫉妒”这个妖魔是如何导演爱情悲剧的:威尼斯大将奥赛罗与元老的女儿苔丝德蒙娜结为恩爱夫妻。奥赛罗由于单纯、轻信、多疑,中了小人挑拨离间计,误以为爱妻与卡西奥私通。结果,感情失控的奥赛罗被嫉妒这个妖魔所俘虏,杀死了爱妻苔丝德蒙娜。后来真相大白,他悔恨、羞愧,自杀身亡。这是一场惊心动魄的被嫉妒这个妖魔所主宰的悲剧。从某种角度上说,奥赛罗虽然被自己的嫉妒心理所害,却不失为一员大将和英雄。单就说其最后能够以死来表述对嫉妒的愤恨这一点,也不能不说是一名英雄。因为他向后人昭示了嫉妒的巨大的危害,

使千秋万代的人能真正认清嫉妒心理的实质。

什么叫嫉妒心理,如果给它一个要确切的定义,这将直接涉及到认识嫉妒心理。应当指的是,弄清对嫉妒心理的认识不在于嫉妒心理下定义,而在于更为有力、更为彻底地克服嫉妒心理。

下面让我们来阅读这段因嫉妒心理所产生的有趣评论。

“东施效颦”这句成语本来表达的是胡乱模仿,结果适得其反的意思。语出《庄子·天运》篇,是说美女西施病了,皱着眉头,按着心口,同村的丑女人看见了,觉得很美,也学她的样子,却越发丑得可怕,后人把这个丑女人称做东施,由此流传下来“东施效颦”的成语。

东施姑娘初见西施小姐时,何尝不产生一丝嫉妒之心呢?但是她并没有因此去干那种说人闲话,毁人容颜的缺德事,而是把嫉妒之心变成“效颦”之行。尽管她采用方法欠妥当,“效颦”之后并未增色,但她那种把“你美我不美,变成你美我也美”的胆识和志气,却无论如何是应该肯定的。于是由此得出这样的结论:“嫉妒也不完全是坏事”。

下面看一看反驳的一方是怎样借这个成语故事来说明自己的观点的:

这个例证得出结论能否成立?明眼人一看就会摇头说否。因为东施见西施时,确有嫉妒西施之美的不良情绪,但经过思想斗争,克服了嫉妒之心,认识到嫉妒西施,不会增加自己的美色,何必自寻痛苦呢?于是,她丢掉嫉妒,改而向西施学习。她见西施皱起眉头煞是好看,自己也学着皱起眉头来,结果事与愿违,“效颦”没有改变原来的丑容,反而更加难看了。由嫉妒改为“效颦”就是事物的矛盾发生质的转化。

“效颦”不是嫉妒。东施由嫉妒变为“效颦”是这样，其他的嫉妒向好的方向转化也是这样。人们只要克服嫉妒心，转为向他们学习，就会变化为好事；这种向好的方面转化是克服嫉妒的结果，而不是“嫉妒”本身。

## 嫉妒心理与羡慕心理的区别

关于嫉妒与羡慕心理的区别，就必须认识嫉妒的内容与羡慕的概念。

从根本上分清“嫉妒”与“羡慕”两种心理的区别，似乎能更好地认清“嫉妒”的实质如果能认清这一点，对于消除嫉妒的暧昧性无疑是大有益处的。举个最普通的例子来说，我们平常见某有了一定的好事时，常爱说一句“你让我好嫉妒啊！”其实这里的“嫉妒”一词绝非是该词本身的字面含义，而是指“嫉妒”之意。可以说，在相当多的情况下，所谓的由“嫉妒”引出的好的结果，都是由“羡慕”的心理因素引起的，而绝不是由“嫉妒”心理因素而起。

“嫉妒”和“羡慕”同样都是在一定的差异面前，通过比较产生的一种企望之情，但一开始的出发点截然不同。“羡慕”的企望之情引发的是向对方学习，赶上或超过对方；而“嫉妒”的企望之情引起的是向对方攻击，妄图贬低对方来抬高自己。但是由于起因不同，不能不形成“差之毫厘，谬以千里”的结果。

可以直言不讳地说，嫉妒与羡慕不同。嫉妒是一种不健康的心理因素，绝对引发不出任何好的结果来。感染嫉妒心理的人，如不注意克服、化解，就会嫉妒成性；就会由害人始，而以害

己终。嫉妒心理所造成的危害,有时是相当巨大的,难以挽回的。嫉妒无论其表现形式带有多少暧昧性,都不能也不应该取得所谓良性嫉妒,或由嫉妒而引发出什么好的结果论断。嫉妒原来就是,也是永远是一种消极情绪心理和应当万民同憎的可恶行为。

## 嫉妒心理疾患的顽固性

嫉妒心理虽说是万民憎恨,但它又是一种很顽固的心理疾患。也许,自从有人类以来,嫉妒心理就与人类相伴而来。虽不能说人人都有嫉妒心理,但是嫉妒心理却很普遍。由此说来,每个人都应该自问一下,自己是否有嫉妒心理,或是嫉妒心理的程度如何。这也许是克服嫉妒心理的绝妙一招。

当然,我们自问一下自己有无嫉妒心理的初衷还不在于此,而在于通过自问,体味一下嫉妒心理的心理状态和心理感受。说起嫉妒心理,一般人是羞于启齿,深埋于心底而不流露。这一方面是由于嫉妒心理为人所瞧不起,不愿流露,同时也是怕由于嫉妒心理而遭到别人的嫉妒。其实,一般人的嫉妒心理并不是纯粹的嫉妒心理,其中也有着羡慕、不服气、竞争等成分掺杂其中。有时恐怕连本人也说不清楚到底是一种什么心理。随着时代的发展,越来越多的人,对死守铁饭碗过日子不屑一顾;面对那些先富起来的人,总是不服气的,因为他总认为自己没有机会去干,如果要干,就一定要比别人干得好。但是,当看到人家富起来之后,日子比自己赚那有数的工资过得强几倍时,就不免涌出丝丝嫉妒之情。这种嫉妒中同时也说掺杂着不得不服气,甚

或是羡慕的成分,但是嘴上却不这么说,而说成是现在都是一些“不三不四的人赚了钱”,像他这样靠工资过日子的人虽然日子过得紧巴,但毕竟是干干净净的人。言外之意是,如果自己也是待业青年,无业市民,甚至是劳改劳教释放人员也同样能赚大钱。这种嫉妒心理其实并没有多少嫉妒恨那些富起来的人的成分,更多的是后悔,或是悔恨自己当初没有丢下铁饭碗去赚大钱。说得更明显一点,是一种没有吃到葡萄就说葡萄酸的自我安慰。还有一些人,是一跟自己原来是同等待位,只是由于或是多了张文凭,或是赶上了机遇,或是什么说不出的原因而在名誉、地位上比自己强了。也不由得产生一种不服气,瞧不起等等情绪,总是认为凭自己的本事,也同样应当得到那样的名誉和地位。这些人的嫉妒心理并不是真正对着那些有了比他强的地位、名誉的人而来的,而是怨恨社会或是单位领导对其不公,或是没有真正发现像他们这样的人才。还有一些人,大概都是一些能够称得上知识分子的人,一旦看到一些同行比自己取得了更多的成绩和科研成果时,也不由得嫉妒心朝上涌,他们选择的泄愤之法是贬低人家的成果,或是千方百计找出人家身上存在的某种缺点进行张扬,似乎只要这些所谓缺点成立,人家的成绩和科研成果也能随之消失,进而能够抬高自己的身份地位似的。

除了上述一些嫉妒心理状态和感受外,还有一些人是比较明智的。他们虽然一度也曾有过上述一些人的嫉妒心情状态和感受,但是经过一段阵痛,终于从痛苦中挣扎出来,走上了奋发图强的道路,使自己多了一些竞争意识,从此不再怨天尤人,而是埋头奋斗起来。也许会别有一番滋味在心头。

人的一生毕竟是短暂的。当人们从嫉妒心理中走出来时,都会有一种顿感天宽地阔的感觉。是的,嫉妒心理缠身,只会感

到天狭地窄,越走越没路,既或是通过嫉妒别人达到一定的目的,那也毕竟不是光彩的,何况自己早晚还要吞下嫉妒这个无花的苦果。所以真正聪明的人应当不善于谈论自己的嫉妒心理,应尽快认清嫉妒这个恶魔,尽快消除这个恶魔,使自己毫无愧意地走在人生的大道上,成就一番事业。

## 嫉妒与竞争的关系

嫉妒来自于生活,现实生活中人际之交,是竞争的必然趋势。因此,说嫉妒与竞争是相互的。

嫉妒自来自于人世间,就一直干扰着人类的生活,破坏着正常的人关系,阻碍着社会进步的发展。直到如今,嫉妒仍然困扰着社会的各种人际关系,干扰着社会的各种正常生活。尽管如此,由于目前人们还缺乏对嫉妒心理在理论上的深刻认识;因此,当嫉妒心理侵扰自己时就心烦意乱,当嫉妒心理危害自己时就痛苦而愤恨。可是,当心平气和,要谈论起嫉妒心理时又出现了种种奇谈怪论。其中,有一种观点认为,东方式的嫉妒与西方式的嫉妒相比,有质的不同。即西方式嫉妒比东方式嫉妒好,主张用西方式的嫉妒来替东方式的嫉妒。

嫉妒在我国主要是指中庸之道的产物,这是一种逆反心理的阴影。由此形成东方式嫉妒的特点:你行我不行,不是力争我也行,而是千方百计想方设法使得你也不行。西方式嫉妒特点恰恰相反:你行我也行,其结果是带来的。只是因地域不同,就可以形成本质不同的嫉妒是根本不可能的。如果说东西方生产力发展水平不同,形成不同的社会生产关系,不同的社会意识形

态,从而使嫉妒心理产生质的不同,也是很荒谬的。主观认识并不能代替客观实际存在,嫉妒究竟是一种什么样的社会心理,并不以主观愿望为转移或改变。之所以出现西方式的嫉妒比东方式的嫉妒好,实际上是一种理论上的误解。其中最主要的是竞争引进了嫉妒之中,即认为西方式嫉妒可以转化为竞争,东方式嫉妒排斥竞争,西方式嫉妒之所以好于东方式嫉妒,就因为西方式嫉妒是“你行我也行,是相互竞争”

嫉妒与竞争究竟是一种什么关系呢?果真是一种能引起竞争的良好嫉妒吗?应当说嫉妒与竞争无缘,嫉妒排除竞争。不管是什么类型和什么形式的嫉妒,都不可能成为激励人们竞争上进的动力。也就是说,嫉妒本身与竞争是不相容的,因为嫉妒是在别人超越自己,或是可能超越自己时产生的一种怨恨、不满、恐惧的情绪。这种情绪建立在没有实力再超越别人,或是不想再以实力超越别人,而只想通过贬低或中伤别人而维护自己的一种心理基础和行为。而竞争则不然,是看见别人比自己行,或是要超越自己时,凭自己的实力不使别人超越的心理和行为。竞争是一种不甘落后的心理和行为,而嫉妒则是贬低和中伤别人的心理和行为。由此看来,两者是有质的区别的心理和行为。

那么,嫉妒和竞争有无同一性呢?回答是有的,即是不愿落在原先跟自己一样或是不如自己的人的后面这一点上,二者是同一性的。然而,仅仅是在这一点不同一性而已。如果分析这种同一性的原因和对策,就会出现质的差别。嫉妒是因为怕别人比自己强,失掉自己的既得利益而不甘落后,而竞争则是以别人比自己强作为一种向上的动力而不甘落后;嫉妒采取的对策是贬低和中伤别人,而竞争采取的则是通过自己的努力真正以实力超过别人。两者是根本不可能混为一谈的。

由于二者之间有同一性,在一定条件下是可以相互转化的。如当嫉妒者认识到自己靠贬低或中伤他人来达到抬高自己是不可能的,或是不道德时转而发奋努力,嫉妒就转化成了竞争。而当竞争者通过努力没有有实力超过对手时,采用贬低和中伤的方式来超越对手,那么竞争就转化成了嫉妒。二者在一定条件下的转化,并不意味着二者在本质上的等同,也就是说,不存在着有一种嫉妒可以转化为竞争,有一种嫉妒不能转化为竞争;更不存在其中一种好的嫉妒等于竞争,有一种不好的嫉妒等于不竞争。

西方生产力水平较高,并且用竞争来调节人与人之间的关系。这自然是在一定生产力水平调节生产关系的先进机制,并且由这种机制形成了特定的社会心理——竞争心理。但是,正确的竞争心理是公平、合理、科学的竞争条件下的必然产物,如果出现投机取巧、尔虞我诈、惟利是图、勾心斗角式的竞争,那么也就失去了竞争的本来意义。

## 嫉妒和猜疑

嫉妒和猜疑本是不相干的两种世态心理。但因嫉妒而产生猜疑,也是比较普遍的一种心态。

嫉妒有方方面面,有些人与人交往时,发现自己的境遇不如他人,就会产生抱怨、憎恨,甚至愤怒等复杂的心态。这种人总怕别人超过自己,当别人比自己强时,又无竞争的勇气,于是往往采取讽刺、挑拨、谩骂等不正当的行为,去伤害他人。严重的嫉妒,还会吞噬人的理智,影响正常思维,迫使别人不敢与之交



往,最后成为“孤家寡人”

猜疑是一种没有出路的心理选择,是一种由主观臆断产生的不信任的情绪情感。猜疑者总以为别人在议论自己,看不起自己,抱以邻为壑的态度,无中生有,搬弄是非,总把别人的善意当做恶意,结果不仅会产生人际关系的裂痕,而且还会造成严重的人际冲突和人际伤害。

猜疑产生的原因是有历史根源的,几乎每个中国人都具有不同程度的猜疑,这与我们传统文化的熏陶有关。如广为人知的“疑人偷斧”、“人心隔肚皮”、“害人之心不可有,防人之心不可无”等,这些几乎成了中国人性格中的共性。因此在人际关系中,各种争执、吵闹等等,哪些事没有猜疑在起作用呢?所以猜疑是人际内耗的祸根,可悲的是很多人并没有意识到,为这个问题耗费了多少心血。

嫉妒和猜疑是心理的毒瘤,它使“自我”变得阴毒可怕,无法沟通。

“我是个自尊心很强的女孩,在各个方面我都力争胜过他人。如果这种愿望得到了满足,心就喜滋滋的。一旦事与愿违,别人超过了我,我心里就闷得发慌,非得找机会讽刺挖苦别人几句不可。因此,我与别人关系不太好,常常感到一种凄凉。最近,因为一件小事,我又和一向要好的女友闹翻了,吵嘴的原因现在想来,也是我强烈的嫉妒心造成的。班会上有人批评我自私,嫉妒心强,我也意识到了自己的缺点,也曾不止一次下决心改正,可是,到时就身不由己,总是妒火中烧,弄得我非常苦恼。有时候,我感觉自己的嫉妒心已经影响了我的正常学习和生活,成绩也因此而下降,究竟怎样才能除掉我的嫉妒心呢?……”

根据上面这个学生的叙述,使我们更清楚地认识了嫉妒心理的危害与嫉妒给我们的身心所带来的压抑。

嫉妒心是一种为了抬高自己、为了达到惟我独尊的目的而对竞争对手发出的一种仇恨心理。这种心理古而有之。《三国演义》中的周瑜,年轻有为,才华横溢。作为东吴的大都督,不仅能领兵打仗,也曾谈笑间檣櫓灰飞烟灭,精通音乐,素有“曲有误,周郎顾”之说,但他有一个致命的弱点——缺少大将应有的气度。对超过他的诸葛孔明一直耿耿于怀,曾多次设计加害,但每每害人害己,赔了夫人又折兵。最后竟气郁而引发旧伤,英年早逝。《红楼梦》中的林黛玉,也是由于嫉妒而气结早早夭折的。现代医学研究表明,嫉妒心不仅可以引起神经症,而且还可导致某些心身疾病。

既然嫉妒心对人、对己都有害,那能不能改变呢?这恐怕是我们最关心的问题,在这里可以给一个肯定的答复——完全可以!从心理学上讲,人的性格主要是在后天环境影响下形成的,就是说嫉妒心理是在环境中塑造的,而非先天的,它既然能形成就一定也可以被消除,但还是越早动手越好,一旦它根深蒂固,深深置入你的人格之中,再改起来可就要难一些了。

那么我们应该怎样克服嫉妒心理呢?

要克服嫉妒心理,首先要深深认识到它的危害。嫉妒心从来就被认为是人类的一种不良情感。它伤害别人怎么会害到自己呢?因为嫉妒心使人把注意力全部放到怎样阻碍别人的成长和发展上而忽视了自我的完善和提高。从而使人保守停滞,明知对方比自己强,却不愿向人学习,而是一心想把别人搞掉,终日把眼睛盯在别人身上,煞费苦心地造谣、诽谤、中伤、攻击,搞一些不光彩的小动作,同时又“将心比心”地、小心翼翼地防范别

人。这不但白白耗费了精力,而且也平添了许多烦恼。法国作家巴尔扎克说:“嫉妒者的痛苦比任何人遭受的痛苦更大,他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。嫉妒心理会使你在痛苦中浪费大量的时光,这不仅影响了自身的发展,而且也使得周围的人你对敬而远之”,最终陪伴你的只能是你自己的影子。而你将以失去所有的朋友为代价,收获漫漫的凄凉。从而身陷无边的孤独之中。设想一下这是多么可怕!

要克服嫉妒心理就要有意识地转变自己的观念,把嫉妒心理转化为前进的动力。嫉妒心理源于追求虚荣的心理。追求一种荣誉感和自我完善是无可厚非的。但如果以损人利己为手段歪曲地追求一种虚空的荣誉,而不是以自身素质的提高为基础,那么我们说这是不正确的。这种做的结果只能产生一个空空的脑壳和一个被怨恨充满的躯体。

当你心中产生嫉妒心理的时候可以试着这样想:在我们这里他比我强,那么在全校在全市又会有多少比我强的人呢?我能“恨”得过来吗?与其无谓的怨恨,还不如快点完善自己。“我要和你比赛、我要赛过你,仅仅赛过你不是目的,我要赛过更多的比你更强的人,所以我必须完善自己,不然那只是自欺欺人。”

也就是说,当别人有了成绩与其嫉妒,不如完善自己,想以某种方式将“出人头地”的人拉回到原来的位置,恢复他与自己昔日的“平等”地位,而不是以丰富自我,迎头赶上来赢得昔日的辉煌,是极其错误的。希望常以别人的成绩激励自己,将自己造就成一个人皆敬恭的“诸葛亮”,而不要成为一个嫉妒成疾的“周瑜”。

凡读过《三国演义》的人,都知道,曹操在刺杀董卓阴谋败露之后,与陈宫一起逃至吕伯奢家,曹吕两家是世交,吕伯奢一见

曹操到来,本想杀一头猪款待他,可是曹操因听了磨刀之声又听人家说:“缚而杀之”,便起疑心,以为要杀自己,于是不问青红皂白,拔剑误杀八口无辜。

再如,刘邦与项羽交战,屡战屡败。后来刘邦一打听,项羽身旁有个足智多谋的范增。于是用陈平的离间计,放出谣言说范增私通汉军。项羽一听,顿时疑心,立即免了范增的职务。范增原对项羽一片忠诚,受了如此猜疑,又气又急,结果生毒疽死于归乡路上。项羽听信谗言,猜疑心重,使不少部属望而生畏,寒心离去,致使众叛亲离,自己成了孤家寡人。

这些历史教训告诉我们,猜疑是败事之本,猜疑是卑鄙灵魂的伙伴,是害国害民害己害友的祸根。正是由于猜疑,有些人本来相处得很融洽友好,但听了流言蜚语后,便对别人起疑心,继而生怨,久则侧目相向,朋友变成冤家。

社会是个复杂的群体,在彼此之间的应酬与交际中,难免会有流言蜚语的传翻,由此而产生的猜疑心理,以致使友谊破裂,知心朋友变为陌路。那么,什么是猜疑,是由什么原因而引起的呢?

猜疑是指无中生有地起疑心,对人对事不放心。猜疑是每个人都有的一种心理现象。但是,其程度在每个人身上的表现是不同的,有的人胸怀坦荡,豁达大度,这样的人是不会轻易猜疑他人的;有的人心胸狭隘、目光短浅、比较自私,这样的人猜疑心重。如前面所讲的曹操乱杀无辜,项羽听信谗言,致使众叛亲离,都是由于猜疑心重而导致的恶果。很值得人们思索。在现实生活中,这样的人是很多的,特别是正处花季的少男少女们,有朝气有生机,有竞争的热情和激情,但由于是刚会展翅的雏燕,阅历和经验还不丰富,看问题不全面,往往会使自己陷入心



理的误区不能自拔,而猜疑心理是这个时期最突出的表现。一个正常的人,他可以犯错误的,可以有错误的想法,如果是判断前提不足或经验不丰富,思想不成熟而做出错误的结论,一般通过实践验证得以纠正,人们是能接受的,好朋友也不会因为这样的错误而成为陌路人。

但是,猜疑心重导致的恶果,是不可原谅的。猜疑心理过重的人,朋友都不愿意走近他,人们也不会接受他,久而久之,这种人还会陷入一种心理妄想的境地,这就是一种病态。这种人往往把一些无意义的琐事给予一些倾向性的解释,一个偶然的手势,一句无意的话,一种无意的动作都是猜疑的来源。一名叫孙梅的女孩是一所初中的学生,平日很少说话,与别人也很少接触,性格孤僻,她的猜疑心理就特别严重,走在路上觉得别人都在看自己,看见别人说话像谈论自己,就这样她把自己关在自己的小屋里,后来,她说上学时看见其他同学一言一行,老师的讲课都是对她的无情诽谤,她要逃离这个可怕的世界,终于退学了,放弃了高考。这种病态的想法,是与事实不符,自己无法验证的。

实践证明,猜疑心理,是我们日常生活与交往的敌人,它不仅害人而且害己。当我们发现有这些症状时,就应该及早纠正,避免造成不堪设想的恶果。在社交中,怎样赶走“猜疑”这只蛀虫呢?

### 第一、要从心理上除猜疑。

实践证明,凡是心理上厌恶的东西,行动上就能与之决裂。你不喜欢,不等于他就是坏人,因为你不喜欢他,是因为你还没有发现他的“好”,所以,要会走近他人,空间距离的走近,心与心才能相融,因此,自己就要和自己斗争,赶走猜疑。

### **第二、要博学,学会全面具体地看问题。**

在交往过程中,遇到一些流言蜚语,爱冲动的朋友,就会挫折伤无辜。如本来两个人相处的很好,听有人说你朋友偷人家的东西了,你可别与她好了,连你也会被人们误认为是小偷的。是真是假还不晓得,就匆匆离开她了,这既是不负责的表现,又是对友情不忠的体现。因此,我们做事一定要全面考虑问题,用知识开拓自己的心胸,用经验来坚固自己的理智,不能让猜疑来驾驭你。

### **第三、要信任别人,别人才会信任你。**

彼此之间的信任,是防止嫉妒与猜疑蔓延的调解剂。你的信任,会消灭猜疑之火,甚至,有的时候付出点儿代价,作出牺牲也是必要的,这样赢得的友情会更加坚固。

### **第四、要勇敢地承认错误,及时解释解惑。**

当你和别人产生不愉快和磨擦,要勇敢地向别人承认错误,千万不可再生嫉妒。也许是由于思想观念的不同导致做事原则态度不同。这时,误会产生,冲突出现,一定要冷静地对待。如果真的是自己的错误,就勇敢地找对方,诚恳地承认错误,这样你没有什么损失,而是有更大的收获。你获得的两人更深的友谊,获得的是雨后出彩虹的那份心境,而你获得更大的是令人敬佩的伟大的人格。如果真是思想观念不同而引起的误会,那更需要及时的沟通,用善意的、讨论的方式交换意见,谈出各自所想,会别有一番滋味在心头。“误会之冰”也会像遇到炽烈的阳光、和煦的春风那样消融。

**第五、要加强个人思想品德修养,努力使自己成为心底无私的人。**

猜疑是人际沟通中一道不和谐的音符,使人与人之间增加



了一道防线，一个胸怀宽广的人，一定会赢得人们的爱戴。这需要我们在生活中不断地磨炼自己，才能铲除猜疑的祸根，建立起亲密的感情，愿各界朋友携手努力，开创一片蔚蓝的天空吧！

## 嫉妒与憎怨

尽管“嫉妒”一词已经在世界各地以不同的语言形式进行表达，尽管人们曾嫉妒过别人或曾被别人嫉妒过；但是，究竟什么是嫉妒，恐怕对大多数人来说，还是既熟悉而又陌生。至于说到嫉妒心理，就又要增加了一层朦胧的理论面纱。

我们不妨先抛开“嫉妒”这一抽象的词汇，体味一下能给人以印象感的一些人物形象。首先让我们体味一下《三国演义》中的周瑜，这位年轻有为、不可一世的东吴将领，无论从他所取得的名誉、地位，还是其本身所具有的学识和本领，甚或就其风流倜傥的气质风格而言，都不愧是一世的英杰人物。糟糕的是他的嫉妒心理很重，以至他被诸葛亮三气之后，英年早逝，临死前道出了自己的致命弱点：“即生瑜，何生亮。”这句话看似与嫉妒心理无直接关系，但却是嫉妒心理产生的根源。在某种程度上说，嫉妒心理的产生就是由于人际的差异，以及对差异的不正确比较和不正当的评价而来的。以周瑜同诸葛亮相比较，二人可谓都是历史上的风云人物，但在实际较量中，诸葛亮却高了一筹。也许在很大程度上周瑜的失利正是由于自己的嫉妒心理而造成的。

在历史剧《水浒》中有个叫王伦的白衣秀士，同样是个嫉妒心理比较重的人。当林冲久经波折，不得不上水泊梁山来投奔

他时,他对林冲的一系列做法就再明显不过的是出于一种嫉妒心理。直到晁盖率众人来投奔他时,他仍然是嫉妒恶习不改,最后终遭杀身之祸。

再要往下体味,那些历史上和现实生活中的一些嫉贤妒能之人,一旦身居要位,给国家和事业造成的巨大损失,就无法言状了。

“嫉妒”一词,从字面上来理解,就是憎恨、怨恨之意,但由于憎恨、怨恨所产生的程度不同,又使嫉妒心理成为一种难以言状的心理现象。主要是因为嫉妒心理不是一种简单的憎恨、怨恨,而是一种十分复杂的心理过程形成的复合情绪或情感状态。人们一提起嫉妒,都不由得产生一种憎恨和怨恨的情绪和情感。但是,嫉妒的复杂性并不仅仅表现于人们对它的憎恨和怨恨,更主要的是表现出一种无可奈何,更复杂一些的是似乎人人不可避免。

有一个嫉妒心理的定义是这样阐述的:嫉妒是因别人在某些方面优越于自己,而自己又不甘心别人的这种优越性,从而产生一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复合的情绪态。这种不健康的情绪状态,含有一定成分的憎恨心理。按照这一定义就很自然地得出,嫉妒心理是人人都有的。甚至可以说,有一定程度的嫉妒心理,才算是一个活生生的人,如果有人从不产生嫉妒心理,那倒反不是正常的。所以,有的人可能把嫉妒化为一种前进的动力、勤奋学习、努力工作等。这实质上就是说,嫉妒心理虽然是一种不健康的情绪态,但却能由此引出两向性的结果,一种是启人奋进;一种是陷于错误的深渊。嫉妒心理虽然不好,但也有其因势利导的可利用性的一面。著名的哲学大师黑格尔说:“嫉妒便是平等的情调对于卓越的才能的反感。”弗兰西斯·培根则

表述为：“当一个人自身缺乏某种美德的时候，他就要贬低别人的这种美德以求实现两者的平衡。”

中世纪意大利诗人但丁说：“嫉妒是人类七种致命的罪恶之一。”康德则表述为：“嫉妒是憎恶人类的恶习。”17世纪的法国思想家拉罗什福科表述为：“嫉妒是一种羞耻和不光彩的激情。”当代德国社会学家舍勒表述为：“嫉妒是心怀怨恨的人。”

不管对嫉妒心理表述得如何复杂，但有一点是肯定的，即对嫉妒心理的后期作用都是持否定态度的。因此，结论是嫉妒之心害莫大焉。这正如古希腊哲学家德谟克利特所说的：“嫉妒的人常自寻烦恼，它是他自己的敌人。”也正如我国当代作家艾青所说的：“嫉妒心是心灵上的肿瘤。”

嫉妒心理，在我国古代的记载中，更具根源，有人从文字发生学的角度断言嫉妒心理是源于女性间的同性相斥关系诞生的。所举之据如《词源》中的“叔向之母妒虎之母而不使。”《说文系传》在分析嫉妒心理时说：“妒，妇妒夫也，从妒声出。”我国古代文献确实记载了不少“妒女”的故事。如在《西阳杂俎·诺皋记上》载有“妒妇津”的故事：相传刘伯玉妻段氏有嫉妒心，刘伯玉曾经称赞曹植在《洛神赋》中所写洛神的美丽，这就引发了段氏的嫉妒之心，她气愤地说：“君何得以水神美而欲轻我？我死，何愁不为水神？”真的投水而死，于是就将她投水的地方称为“妒妇津”。后来又传言说，女子渡此津时不敢盛妆，否则就会风浪大作。与此类似的故事还有《述异记》中的“妒女泉”、《唐书·狄仁杰传》中的“妒女河”等。这种说法虽扑朔迷离，其实不过是男尊女卑的社会观念的一种表现。同样，在我国古代文献中，关于男人相妒相嫉之记载也是屡见不鲜的。如《荀子大略》中有“妒臣”、“妒友”的记载；《潜夫论·贤难》中“妒男”的记载；《史记·范

雌·蔡经传》中有“妒贤”的记载等。这些都说明嫉妒心理并不是女人的专利,是一种带有普遍性的人际关系中的一种社会心理或情绪心理。

## 绿眼·红眼·吃醋

从文字学的观点去看,嫉妒将含义进行了一番更深的诠释:什么是“嫉”呢?嫉者病也。我们的祖先在造这个字时,就把“嫉”与“疫”字相通,认为“嫉”是一种难以治疗的疾病。所谓“妒”,原来是医学上的病名,“乳痛曰妒”。嫉与妒联成一个词,就是为因为别人比自己好,强过自己,而患不满情绪和怨恨、憎恶的心理疾病,这种解释以文字析义为依托,固然有其不容置疑之处,同时,从中国象形文字的来源上,也充分说明了嫉妒心理要素和一些必要的心理机制。

中国老百姓习惯把嫉妒心理形象地称之为“红眼病”或是“吃醋”,这又使嫉妒心理多了一层民族性的含义。这同时也透露出嫉妒心理在不同民族间可能有一层不同的理解。

欧美人把“嫉妒”(Jealousy)称作“绿眼”或“绿眼怪兽”。这似乎真有些意思了。东方人称之“红眼”,而西方人称之为“绿眼”,看来对嫉妒的不同称呼可能完全是由不同的文化背景所决定的。在《圣经》中,把嫉妒叫作“凶眼”,而魔鬼则被称为“那个在夜间在麦子中种植稗子的嫉妒者”。这样说来,“绿眼”、“凶眼”都是指“魔鬼”而言。而中国的“红眼”则是“红眼病”的简称。“红眼病”原是医学上的用语,是指眼睛患急性结膜炎时,眼白发红。由于人在心情激动时也容易眼球充血而发红,所以往往用

来喻嫉妒别人取得成绩或名利而得了“红眼病”。

在“吃醋”的典故里,有这样—个鲜为人知的故事。传说唐太宗曾提出要给魏征纳妾,而魏征死活不肯,原因是怕发妻不会善罢甘休。唐太宗听后把魏夫人请进宫,摆了一桌酒席,指着魏夫人面前的酒杯说:孤执意要让魏大夫纳妾,无论夫人首肯与否,这妾是纳定了,夫人若执意不允,你就喝了你面前的毒酒,也可以说孤赐你一死以全你节。魏夫人果然不含糊,拿起杯来—饮而尽。看着魏夫人神态怔怔地在等死,唐太宗大笑说:夫人有所不知,孤赐你的本是陈醋—杯罢了。此后,唐太宗当然也就不再提为魏征纳妾的事。从此,“吃醋”就常用来借指妇人的嫉妒心理,有时也用于男子。这个典故说明嫉妒心理是一种很激烈的情感,有时竟能以死相拼。

嫉妒与羡慕、竞争总是联在一起,东方人似乎有点不可理解了;然而,若把问题进行细致的分解,也没有什么太复杂的,而只能说嫉妒是一种较为复杂的情绪或情感。从某种意义和角度上说,嫉妒和竞争都是由于“看见别人有某种长处、好处或有利条件而希望自己也有”,而这正是“羡慕”。“嫉妒”与“竞争”的区别就在于,“嫉妒”将“希望自己也有”看成只说别人不应该有,或是将别人有的毁灭掉,似乎就是达到“自己也有”的目的了。其实,这是一种精神胜利法,心理的不平衡,是通过别人也没有了,达到与自己本来没有的双方都没有的平衡。而“竞争”则是通过自己的实际行动,争取到了别人有的,自己确实也有了(而且往往又超过了对方)达到心理平衡的,即双方在都实际占有的情况下达到了真正的心理平衡。这种平衡又在新的不平衡中,通过竞争达到更高程度的平衡。其结果是双方都越来越更多地占有。丽莉·坎贝尔在《莎士比亚的悲剧英雄:激情的奴隶》—书中曾有

这样说过：“在文艺复兴思潮中，嫉妒不是简单或原始的感情，而是一种派生的或复合的感情。这是一种羡慕，又转化为恨。恨在爱中找到其对立面，与爱相对立；恨常由爱产生。像羡慕那样，它是由于看到他人占有我们自己想独占的东西或害别人占有它而产生的痛苦或恐惧。我们在嫉妒中看到的，就是这种爱与恨与痛苦或恐惧的古怪混合体。”

嫉妒有时也是一种爱的体现，但它更多的是嫉妒他人的长处超过自己。爱是占有的希望，是发现别人的优秀之时的一种不平衡状态。因此，它的占有实际上是一种恨别人比自己先占有，或是别人也占有。因此，采用的主要占有方式是诋毁别人，抬高自己，甚至有一种自己虽然不能占有，也不想让别人占有的情感，而不是真正去占有，因为自己实际上根本没有占有的条件。而竞争则不是这样，虽然同样也是想占有，但却是用正当的手段达到占有的目的，或是超过别人的目的。由此看来，如果说嫉妒、羡慕、竞争在人类的情感初期有着一定的血缘关系，那么后来，由于人类情感的不断升华和成熟，这三种感情也就相对独立起来，成为三种在质上有着根本不同的情感。但是，当这三种情感如若交织在一起时，还仍然难免产生一种比较复杂的感情交织，如不正当的竞争，徒有虚荣的爱慕等等复杂的感情也就出现了。但是，如果我们要给嫉妒下一个正式定义时，嫉妒就是嫉妒，绝不能是与羡慕、竞争相混的混血儿，而只能是一种贬义词。至于嫉妒心理，也只是一种病态的心理，或是一种有害的心理。事实上，在当代文明高度发展，人的精神境界高度升华之时，嫉妒心理已被当代人看成是一种心理疾病，不但在精神上被视为不文明，而且也是一种严重危害人的生理健康的心理疾病。世界声望颇高的美国《时代》杂志曾刊有这样的文章，美国康涅狄

格州布里特市有一个犯罪分子把8部汽车放火烧掉。警察局逮捕了他,审讯时他供认:我买不起一辆汽车,我也不愿意任何人有一辆汽车;别人有汽车,我没有,我心里憎恨,所以,我要烧……

## 嫉妒是一种自然产生的情感

嫉妒“先天论”最早是康德提出来的。康德在他的晚期著作《道德的形而上学》一书中指出:“嫉妒这种感情激动是人类天性中所固有的。”“因此,对于人来说,感觉到充满妒的感情激动,这是生就的天性。”康德的观点很明显,他认为嫉妒是人类与生俱来的,是先天存在的,是从娘胎里带来。查尔斯·达尔文是最早提出要防范嫉妒感情的科学家之一。在他看来,嫉妒是进化过程的重要组成成分,因而嫉妒是一种完全自然产生的情感并必然反映在人的全部感情中。达尔文相信,嫉妒在决定“性对象的选择”上有重要作用。所谓“性对象的选择”,指的是一个动物趋向于亲近另一个动物,相对频繁地与其交配,并由此使其优势得到遗传。由此,达尔文认为,是嫉妒,才使得一个有权威的男性,利用对他适用的各种手段,使他同一个或多个女性的性关系得以牢固地保持着。达尔文的观点也很明显,认为嫉妒是一种自然产生的情感。

认为嫉妒是人的一种自然本能的观点,总喜欢将人的嫉妒与动物的自然本能的嫉妒相比较,以得出自然本能的嫉妒是人和动物所共同的结论。如克纳德·劳伦兹观察了正在交配的天鹅的嫉妒行为后,认为天鹅的行为是一个生活的缩影,在与天鹅

毫不相关的物种中,也有类似的行为存在。但尤纳·德劳伦北又同时认为:多多少少有点相同的生存观念才使得鸟和人类都产生了嫉妒行为。

将人的嫉妒与动物的本能嫉妒相提并论,不能不说是有欠考虑。人的嫉妒除具有动物的本能嫉妒的本能表现有本质的区别。这就是是,人的嫉妒除具有动物的本能嫉妒属性外,还具有后天的社会性和能动性。而且,人的嫉妒的后天性(社会性和能动性)又是本质属性。换言之,人的嫉妒远远高于动物的本能嫉妒。如人的嫉妒具有能动性的破坏作用,动物的嫉妒则不可能有这种作用。而且不仅如此,人的嫉妒表现的广度、深度和狡诈性、欺骗性、毒害性以及整个复杂隐蔽的过程,都是动物无法与之比较的,也是动物永远办不到的。

人的本能嫉妒,即人的先天性的嫉妒本能固然是早于后天的能动性嫉妒,而且要在适当时机随时表现出来,这是必然的。但是,人都是在生活在特定的社会关系中,人的心理活动受特定的社会关系的制约,一定社会的嫉妒是一定社会关系的产物。不同的社会物质生产关系、政治关系以及其他社会关系决定着不同的嫉妒类型和表现形式。所以,后天的人的嫉妒虽然晚于先天的嫉妒,但由于它是人赖以生存的社会环境的产物;因此,人要生存,所要战胜的是后天的能动嫉妒,而先天的本能嫉妒在人成为社会中的人时,已让位给后天的能动嫉妒。当人类能够战胜后天的本能嫉妒时,就自然而然战胜了先天的本能嫉妒。不可否认,在现实生活中,先天的本能嫉妒自然也要有所表现,但那只是人处于蒙昧阶段的产物和表现,而一旦人脱离了蒙昧时期,先天的本能嫉妒也自然退居于极次要的地位,只有当人理智不清醒时,或是处于发育和教育未成熟时才有所表现。

## 嫉妒的禀性

虽然嫉妒出现的方式和强烈的程度往往各不相同,但它总是由于某种禀性和一个特殊的事件之间的相互作用而引起的。嫉妒的禀性受到我们成长于其间的文化的影响:一些文化鼓励嫉妒,而另一些文化则劝阻嫉妒。它受到人们的家庭背景的影响:假如一个人的母亲曾对其父亲不忠或者他(她)的父母曾因嫉妒而发生过的冲突,那么,他(她)便比一个其父母一直处于恩爱中的人更多地具有嫉妒的禀性。它受到我们的家庭格局的影响:假如一个女人小时候总是被比自己漂亮或更聪明的姐姐和妹妹胜过,那么,她便比一个曾是父母掌上明珠的女人更容易产生嫉妒。它还受到少年时代及成年期的情感历史的影响:一个与其母亲有着良好情感的人比一个情感上焦虑的人较少产生嫉妒感,一个曾被其信赖的伴侣所背叛的人倾向于在将来养成较多的嫉妒禀性。

一个特殊的触发事件把它引出来,并非是嫉妒禀性所能表达出来的一种自我现身。对于一个嫉妒禀性很高的人来说,这样的-一个触发事件可以是在常人看来简直微不足道的小事。例如,他(她)的伴侣对身边走过的一个富有吸引力的人瞥了一眼。然而,对于大多数人来说,强烈嫉妒的触发器是一些较为严重的事件,例如,发现他们的伴侣有了外遇。对于一个嫉妒禀性极低的人来说,几乎没有什么事可以激发他(她)的嫉妒反应,他(她)一般不会因为一个第三者的浪漫性卷入而结束和伴侣的关系。

心理动力学探讨关注这样的-一个问题:为什么某些人的嫉

妒禀性极高或者极低呢？它假定答案可以在这些人的童年经历中找到。系统学探讨询问：在一特定的关系中，是什么增加或者减少了一对伴侣的嫉妒禀性？它假定答案可以在伴侣相互作用的重叠模式中找到。行为探讨询问：是什么增加了一个人的嫉妒禀性，使他（她）以好嫉妒的方式行事？它假定答案可以在后天的行为中找到。社会生物学探讨询问：自然选择的进化力量如何形成了男人和女人的固有的嫉妒禀性？它假定答案可以从普遍存在于人类社会和动物世界的性差别上找到。社会心理探讨询问：文化对人们的嫉妒禀性的影响结果是什么？它假定答案可以在文化规范中找到，这一规范决定了人们把威胁感为什么以及什么被认为是恰当的反应。

家庭是社会的细胞，在社会这个大家庭中，同性恋现象的出现，也是颇为频繁的。夏龙与玛丽的故事，便可告诉我们这样一个事例。

玛丽身材高并且苗条性感，是一家大公共关系公司的着装精致的经理。她的情人夏龙，身材圆胖、相貌平庸，在一家小律师事务所做律师工作。玛丽不想让公司里的人知道她是一个同性恋者。她认为一旦人们知道她是一个同性恋者，她被提升的机会将大受损害。所以，她装着和她一道工作的男同事调情，并且在公司的社会事务中，总是让一个男人和她作伴。喜爱的优点如漂亮或智力、一种所有物、成功或名望。而就嫉妒而言，它要涉及到三个人。嫉妒的人由于其拥有的有价值的关系受到第三者的一种威胁而进行的反应。即使第三者仅仅存在于嫉妒者的想象之中，反应也真实的。莱昂内尔·克里格尔曾概括过嫉妒和妒羨之间的不同，他认为嫉妒有一个三位一体的基础，主要和爱及丧失的恐惧相关，而妒羨存在于两个人的关系之间，它呈现



出是一种破坏性冲动,意在掠夺或者毁灭另一个人的所有。妒羨和嫉妒被描述为人类存在的两个最为基本的状态。妒羨和无相关,而嫉妒和有相关。

格罗德·帕洛特和理查德·史密斯指导了两个实验以区分妒羨和嫉妒的体验。在第一个实验中,接受实验者唤起一些或者是妒羨的、或者是嫉妒的个人体验。在第二个实验中,接受实验者阅读了一组在其中产生妒羨和嫉妒的情形得到控制的故事。两个实验的研究结果表明在妒羨和嫉妒两种情感之间有很大的差别。妒羨的特征是自卑、渴望、怨恨和情感的否决,嫉妒的特征是恐惧丧失、不信任、焦虑以及愤怒。

人们倾向于把妒羨错当成嫉妒。你会告诉你的丈夫说,看见他和老情人走在一起使你妒羨或嫉妒吗?你会说你嫉妒或妒羨一个继承了一大笔钱的朋友吗?大多数人在两种情况下都会把他们描述成嫉妒的,而事实上他们在第二种情况下感受到的是嫉妒。

这种互换常常出现,是因为妒羨比嫉妒倾向于有一种否定的隐含意义;妒羨与嫉妒相比,它不易被爱所平息。嫉妒是当一种爱的关系受到威胁时所引起的反应,而妒羨是针对别人的一种优越性的厌恶性的表达,它不仅仅是一种想拥有这种优越性而且在极端的情形下还会毁灭这种优越性的愿望。莱昂纳多·森格尔德认为,妒羨在生活的早期形成,其特征是“破坏性的原始敌意”。随着年龄的增长,它的强度得到缓和,原始的残忍性也跟着降低。就病理性妒羨而言,它是相对于最初的原始敌意性妒羨的一种退化。有这种病理性妒羨的人以一种幻想的紧张感认为,被妒羨对象的所有物是从他们那里偷去的,从而急需去夺回来。

但如果说嫉妒和妒羨之间的差别是如此明显,那为什么人们常常会把它们加以混淆呢?部分原因在于这样一个事实,即在许多情况下,嫉妒的反应中包含了一种妒羨的成分。例如,一个因为妻子和他最好朋友有染而产生嫉妒感的男人,可能会妒羨妻子和他的朋友的成功。有人认为,在心里发育早期开始的妒羨感,随着心理发育的成熟而部分形成嫉妒感。

嫉妒和妒羨似乎的确起源于我们的心理发育的不同阶段。嫉妒主要起源于一个人两三岁时的俄底浦斯阶段的情感体验。而就妒羨而言,它起源的更早一些,在一个人生命的最初几个月已出现。

根据弗洛伊德的见解,在俄底浦斯阶段,小孩子体验到最初的性萌动。他们的性渴求直指与其相处得最为紧密的与其性别相反的人。如果是一个男孩,其对象便是母亲;如果是一个女孩,其对象便是父亲。男孩想让母亲是他自己一个人的。但不幸的是,他有一个强大的竞争者:父亲。由于这个竞争者比他更大、更强壮以及还有其他一些优势,所以男孩“输掉了”竞争。类似的,女孩把父亲“输给了”她的母亲。当孩子长大成人以后,一旦有一个第三者构成对他(她)所拥有的有价值的浪漫性关系的威胁,童年时代的痛苦创伤就会复发,从而激发出强烈的嫉妒感。

世界著名的儿童心理学家麦拉利·克莱恩说,妒羨是形成一个人从出生到一岁这个阶段,它是孩子感到最初和依赖性较强的反应。“从生命的开始,婴儿便把所有的需求转向母亲,”克莱恩写道,“母亲的胸部成为所有婴儿最为直接的欲望对象,它被直觉地感受为不仅是营养的而且更是生命的源泉。然而,一种受挫折的因素必然进入到婴儿和母亲最早阶段的关系之中,因

为,即使是最为幸福的哺喂情境也无法真正替代出生前婴儿和母体的水乳交融。”饥饿的婴儿所体验到的受挫和无助是妒羨的根源。婴儿“妒羨”母亲给他喂奶时不给他喂奶的权力。在他愤怒的受挫感中,他想将那营养的源泉和她的权力——胸部吞食殆尽。

当我们接受了克莱恩的观念,也是对婴儿“妒羨”其母亲喂养权力的说法。我们仍然可以接受她这样一个观点,即婴儿和母亲的早期关系构成了婴儿长大成人后与整个世界的关系的一个基本因素。当早期关系是甜蜜和满意的时候,婴儿将会形成对于人的基本的安全感和信赖感。当早期关系是不甜蜜和不满意时,婴儿深层的不安全感和妒羨将会形成。长大以后便成为一个爱妒羨的人。对于这样的一个成人,一旦妒羨被触发,它将使早年童年时代的创伤以其所有的破坏性力量复发。

克莱恩相信嫉妒形成于妒羨的基础之上,但是却不同于后者。她对两者的区分有些异于我们前面所指出的那样:“妒羨是因为别人拥有和享有某种自己想得到的东西而产生的愤愤不平的感觉——妒羨的冲动是想夺走或毁灭它。”而就嫉妒来讲,它涉及到至少其他两个人的关系,“主要和一种被夺走或正遭受被夺走的危险的爱相关”。

正如克莱恩和森格尔德所描述的,妒羨是比嫉妒更早、更原始的、更具有破坏性的一种情感。它不同于嫉妒那种想保护某种关系或夺回爱人的愿望。当嫉妒的情形中有妒羨的成分时,它以一种破坏性的冲动表现出来,要去毁灭拥有优越性的人——不管是对手还是爱人,后两者有能力给予一个人幸福但没有这样去做。

## 嫉妒是正常普遍的

弗洛伊德认为,嫉妒之所以是普遍的,不是因为它是天生固有的,而是因为它是不可避免的,没有人能够逃脱它,因为它起源于我们每个人都曾有过的一些痛苦的童年经验。一旦嫉妒在一个成人的心中激起,这些普遍的童年创伤就会被重新唤醒。

根据人们的正常而普遍的体验,所以我们认为嫉妒是存在我们每个人身边的。实际上,弗洛伊德把嫉妒描述为“像悲伤这类可被描述为正常的情感状态之一。如果有什人显得像是没有嫉妒感,这一推断便可以得到证实,即嫉妒遭受到了严重的压抑,结果在他的无意识心理生活中扮演着更活跃的角色。”

依照弗洛伊德的观点,如果一个人在其主要的关系受到威胁时,也不感到嫉妒,那他一定是不正常的。这好比说,你极度关心的某人死了,而你并不感到悲伤。这样的一种反应极可能意味着,此人正努力压抑制嫉妒的感受,向自己和别人掩饰它。

1979年,在弗洛伊德论嫉妒的著作出版56年之后,一位名叫爱弥尔·品达的心理学家发表了一篇标题为“病态的忍受”的文章,描述了一种临床综合征,在这种症状中,一个应该感到嫉妒的人却并不感到嫉妒。品达引用了一些案例,在这些案例中,丈夫或者妻子能接受其伴侣和一个第三者的性关系。

这里有一个例子,约翰(25岁)和莎隆是夫妻。迈克尔(17岁),一个高校退学生,受雇在他们的农场里干一些杂务,和他们住在一起,后来成为莎隆的情人。莎隆坚持认为,两个人她都爱,不愿在他们之间作出选择。约翰憎恨在家里有了另一个男

人和他的妻子做爱,但又不愿离开,或逼迫莎隆在他自己和迈克尔之间作出决定。

在另一个案例中,娜娜(26岁)嫁给了杰克(32岁)。在她开始治疗的前一年间,一个叫玛瑞丽恩的女人和他们住在一起,与杰克有性关系。玛瑞丽恩和杰克白天出去工作,留下娜娜在家里照看玛瑞丽恩前婚时生下的两个孩子。娜娜说她自己感到被杰克、玛瑞丽恩和孩子们“误解”,“不被他们欣赏”。她去治疗的主要原因是想“让孩子们服从我”。她能意识到,她与杰克和玛瑞丽恩三人之间的关系在情感上是破坏性的,但拒绝考虑离开或坚持让玛瑞丽恩离开。品达认为,病态忍受的机能和病态嫉妒的机能是同样的。在审视了病态嫉妒的机能之后,我们还将回到病态忍受的机能(及两个三角关系)上来。现在,这样说就够了,即在约翰和娜娜案例中,大多数人可能会同意品达的观点,认为他们的嫉妒缺乏及整个的关系表明一定有什么很不“正常”的地方。

一个类似于病态忍受的临床综合症是“心理暗点”(盲点),即注意不到或不能正确地理解对于实际上其他每个人来说将明显地触发嫉妒的情境。在第一章中第一次提到的“心理暗点”的例子是,妻子和周围的每一个男人调情,和每一个乐意及有性能力的男人睡觉,丈夫却是惟一对此事不知道并且不加以怀疑的人。一个和其妻子有心理暗点的男人有性暧昧关系的女人描述了这一奇特的体验。

我们如此挑畔地跳着舞,几乎在亲吻和爱抚,我不相信聚会上的哪一个人会看不出正发生着什么事情。这即是说,包括他的妻子在内。她正和她的朋友聊着天,不时微笑地朝我们看看。我知道她不喜欢跳舞,她丈夫说她连性也不喜欢,所以当他和别

人的女人亲吻爱抚时她简直就“看不见”。她的丈夫要求和她每天做爱,而对于她来说,每三个月一次都太多了。谁知道呢,或许她正为看见别的女人替她做“肮脏的工作”而感到轻松呢。

## 对待嫉妒的心理动力学方法

心理动力学方法强调嫉妒中的无意识作用。它假定,在每一个人的心理深处,都有着他或她没有意识到的冲动、欲望、恐惧和创伤性记忆。每一个有意识的感觉和想法,都被常常是其对立面的无意识部分所伴随:一个人可能有意识地厌恶一些其无意识喜爱的事物:一个人可能有意识地爱上其无意识仇恨的人。

对天生固有的冲动和无意识动机的强调,解释了那些否则难以理解的行为。比如,为什么一些人不愿和一个不断地对其不忠的伴侣分开?为什么一些人因为无端的嫉妒而赶走一个他们深爱的人?心理动力学探讨假定,人们在创造其生活环境及其亲密关系中,扮演了(即使是无意识的)一个积极的角色。不是坏的运气使他们沾上一个“病态的不忠”或“病态地嫉妒”的伴侣。实际上,他们非常小心地选择了自己的伴侣。

人们最早的童年记忆、创伤的丧失,大多数都无意识地对他们于世界的体验和反应模式有着强烈的影响。童年经历还对他们的伴侣选择有极大的影响。这一选择从来不是任意的。大多数人所选择的伴侣,都最适于其满足在其童年时代没有得到满足的情感需求。

当一个人发现了这样的一个人时,便将在童年时代形成的

内心意象投射到他或她的身上。例如，一个曾经目击他的母亲欺骗他的父亲的男人，便把由童年创伤所形成的不忠妻子的意象，投射到他纯洁、忠贞的妻子身上，以保双方有互补的需求。

一个人选择代表自己的被压抑成分的伴侣。例如，一个曾不得不压抑自己的情感成分的人，会娶一个曾不得不压抑自己的理性成分的人。他们的内心冲突作为婚姻冲突而被外化了（“为什么他不是个更有情感的人？”“为什么她不是个更有理性的人？”）。围绕嫉妒问题以及其他问题的伴侣间的冲突，是他们内心冲突的再次表演。例如，如果不忠是一对伴侣冲突不断出现的问题，很可能这两人都有这方面的内心冲突。

童年期的嫉妒体验不“引起”成年期的嫉妒。它们只是在类似的情境中被重新唤醒，决定人们对嫉妒触发事件产生反应的可能性和强度。治疗的目标是把无意识带入到意识之中。一个治疗专家，通过找出过去经验和当前问题之间的联系，可以帮助一个遭受嫉妒痛苦的人洞悉其嫉妒的“真正”根源。一旦人们最终理解其嫉妒的根源——即就是说，过去事情在当前嫉妒中的重新表演，他们即被认为已得到治愈。

## 定义“嫉妒”

通过论述，应该为嫉妒和嫉妒心理下一个比较合适的定义。但是，不能不事先声明，由于嫉妒这种社会心理和行为是一种比较复杂的社会心理的产物，而目前对其进行专门研究的专著和论文又寥如辰星，就不能不出现语不易尽文难传的现状，因此也就只能从探讨的角度来论及一些问题了。

“嫉妒”，有时也写作“忌妒”或“妒忌”，字面虽不同，但在概念上却没有什麼区别，只是一种不同的字面表达形式。在目前所能见到的论述中，有如下一些定义形式：

忌妒心理是指某一个体对交往对象在能力、作用以及社会评价等方面强于自己时，而产生的不满情绪和憎恨感。社会心理学认为，这种心理现象是一种心理不平衡的反映，同时了是一种不良的心理环境。

这一定义所需商讨的是，嫉妒的指向对象并不仅仅限于“交往对象”，不交往的对象也同样可以产生嫉妒。此时的指向不是具体的人，而是针对某一现象而言。如目前对一些先富起来的人嫉妒就是如此。再有，嫉妒者也不限于“某一个体”，也可能是“某一集体和群体”，如单位与单位之间，家庭与家庭之间的嫉妒。另外，也并不是嫉妒者强于嫉妒者时才产生嫉妒，在此之前，有强于自己的趋势时（在嫉妒者的观察和认识中），也能产生嫉妒。如某一领导对其下属才能的嫉妒。

嫉妒是由于对别人优越于自己或者有超越自己的趋势的反感和恐惧而产生的，由多种情绪形式表现出来的不健康的情感。

这一定义值得商讨之处是：嫉妒会“由多种情绪形式表现出来”，但嫉妒既然是一种情绪心理，那么就应当主要是由嫉妒情绪心理表现出来。至于“嫉妒情绪心理”的形式如何，如何表现，则应当有其独立存在的特殊形式。但嫉妒会“由多种情绪形式表现出来”之前的一种显然是在没有归纳出“嫉妒情绪心理形式表现”之前的一种代用的说法。还应指出是嫉妒不仅仅是一种“不健康的情感”，而是一种“有害的情绪和情感”。

嫉妒包括嫉妒心理和嫉妒行为两个方面。嫉妒心理，是当个体的私欲得不到满足而对造成这种不满足的原因或在某项竞

争中失败而对竞争对手产生的一种不服气、不愉快、自惭、怨恨的情绪和情感体验。在嫉妒心理的支配下,可以产生嫉妒行为,但也可以只有嫉妒心理而不表现为嫉妒行为。

这一定义存在着与上述定义同样的不足,同时又将竞争和嫉妒混杂一起,所以同样是有待商讨的。

妒忌,是某一个体对同一系统中在才能、名誉、地位、成就、相貌及其他条件上比自己强或比自己优越的人所怀有一种不安、痛苦或怨恨的中性情感。

这一定义的突出特点是指出了嫉妒的五种主要范围,即:“才能、名誉、地位、成就、相貌。”特别值得商讨的是该定义认为嫉妒是“一种不安、痛苦、怨恨的中性情感”。说得明确一点就是认为嫉妒不好也不坏,也好也坏。这与大多数定义认为嫉妒是一种有害的情感或情绪有着明显的观点分歧。

日本《广辞苑》为嫉妒下的定义是:“嫉妒是在看到他人的卓越之处以后产生的羡慕、烦恼和痛苦”。

一位专门研究嫉妒心理学的日本学者陀摩武俊认为:“所谓嫉妒,就是自己以外的人,占有比自己优越的地位,或者是自己宝贵的东西被别人夺取,或将被夺取的时候产生的感情。这种感情,是一种极欲排除别人优越的地位,或想破坏别人优越的状态,含有憎恨的一种激烈的感情。”

这两个定义,一个把羡慕引进了嫉妒之中,认为羡慕心理是嫉妒心理的产生基础之一。一个很显然是主张嫉妒是一种中性的感情。

《牛津英语辞典》为嫉妒所作的定义是:“由于怀疑、忧虑、或知道有竞争者而产生的心理状态,表现在爱情等方面;惧怕在感情上被别人替代,或者对心上人的忠诚的不信任,尤其是对妻

子、丈夫和恋人。”

很显然,这一定义是从竞争出发,从爱情方面所作的一个嫉妒定义,其局限性显然是很大的。

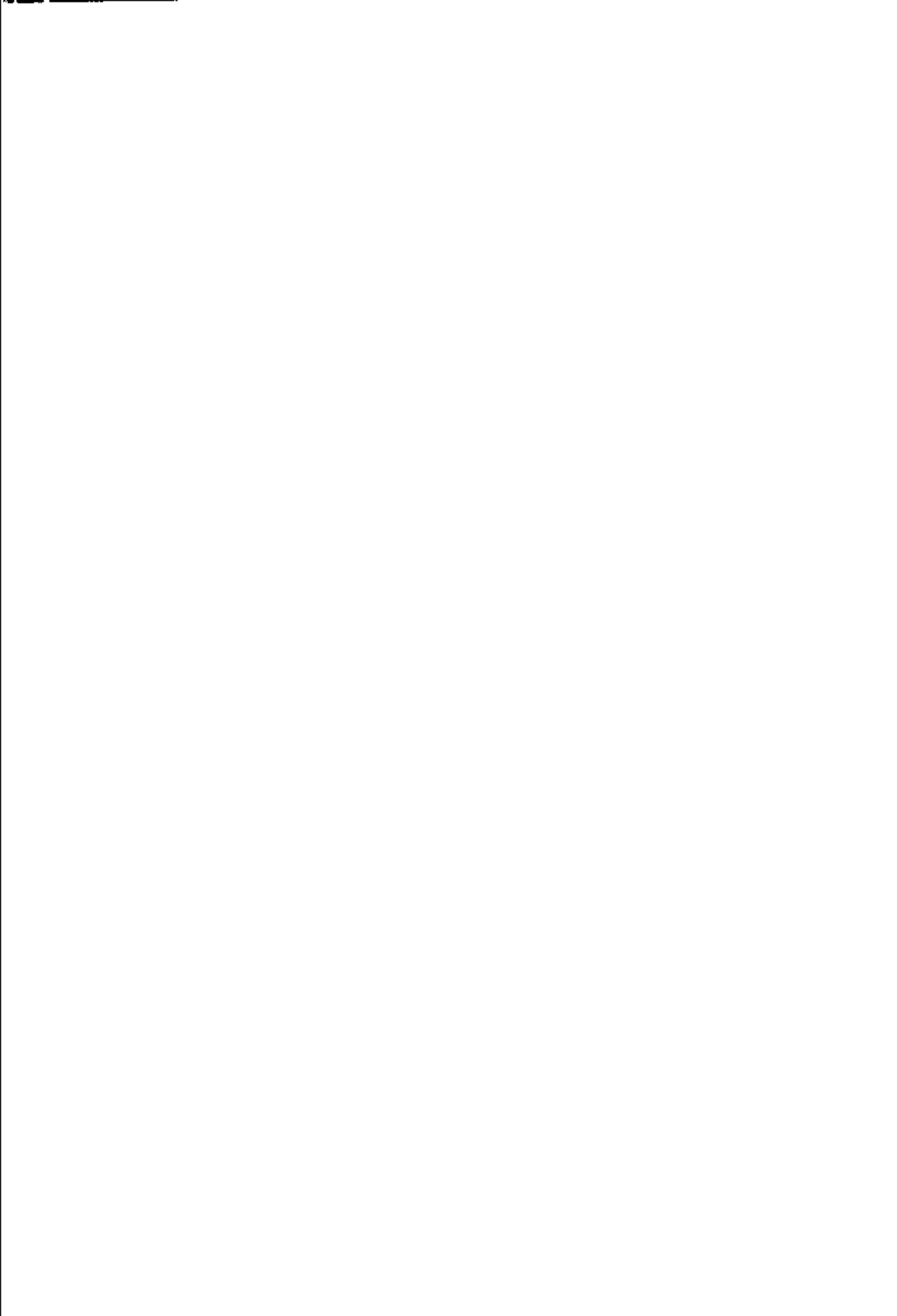
在这里我们就不想将历史上的名人所作出的有关嫉妒定义进行一一罗列了。其原因就在于,嫉妒虽然很古老,但是由于它的复杂性和多变性,人们对它的认识还处于一种争鸣的阶段。但其中已有一些共识之处,特别是对嫉妒的危害上。下面我们想再引用一个嫉妒定义以证明问题。

朱智贤主编《心理学大词典》中对嫉妒的定义是:“与他人比较,发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情绪状态。”

这个定义的突出特点是将嫉妒定义一种“情绪状态”。这既有别于将嫉妒定义为一种“情感”,又有别于将嫉妒进一步划分成嫉妒心理和嫉妒行为。而且在嫉妒内容上主要指出“才能、名誉、地位、境遇”等四个方面。并指出了嫉妒的“复杂情绪状态”是由“羞愧、愤怒、怨恨”为主组成的。这些都是探讨嫉妒定义时可资研究之处。

需要证明的是,上述关于嫉妒的定义,以及一些名人的定义大体证明了嫉妒的实质,由于水平所限,我们在这里不想再下什么定义,只是指出嫉妒心理有以下几个特点值得注意:嫉妒虽系比较中产生,其必涉及第三者的态度;地位相等、年龄相仿、程度相同的人之间最可能发生嫉妒;是否出现嫉妒心理还与思想品质、道德情操修养等有关;嫉妒是一种危害颇大的情绪或情感。

随着人们对嫉妒的深入研究,相信在不久的将来,就能为嫉妒下一个比较合适,而又能有所共识的定义。



# 第

# 二 章

## 嫉妒的成因

嫉妒心理不断受到人们的谴责，  
但是直到今日还是不断地招摇过市，  
这就不能不让人究其产生的根由。

嫉妒心理学 \

J · I · D · U · X · I · N · L · I · X · U · E



## 弗洛伊德对嫉妒根源的解释

弗洛伊德相信，“很容易看见”嫉妒是由以下成分组成的：

1. 想到失去我们所爱的什么人而引起的悲伤、痛苦。
2. 得不到我们想要的任何东西的痛苦认识，即使我们非常想要并觉得应该得到它。
3. 对成功对手的仇恨感。
4. 或多或少的对我们的丧失负责的自我批评。

“虽然我们可以把它称作正常的，”弗洛伊德进一步说，“这种嫉妒毫无疑问是绝对理性的，这即是说，它形成于实际的情境，和真实的环境相称，处于意识自我的完全控制之下”。用另外的话来说，即使在正常的嫉妒——我们人人都体验过的——中，也总是有一些非理性的成分。其原因是，嫉妒，“深深地植根于无意识中，是童年期感情生活最早搅动的延续”。

弗洛伊德相信，嫉妒主要植根于和俄底浦斯冲突相联系的童年事件之中。这发生于性器官成为孩子的注意力和娱乐中心的生殖器崇拜阶段。

既然男孩和女孩的性器官不同，他们所遇到的问题也就不同。弗洛伊德在其著名的格言：“人体是命运”中，承认了这一事实对于男、女孩性心理发展来说的重要性。

孩子们在大多数时间里和家庭成员们在一起。结果,家庭成员成为他们最可接近的爱和认同对象。对于他们来说,将他们第一次的性感觉朝向其家里的某个人是惟一自然的。对一个男孩子来说,这个人最可能就是母亲;而对一个女孩子来说,这个人最可能就是父亲。性感觉被孩子对感知为其对手的人的妒羨所伴随。对手是男孩的俄底浦斯情结和女孩的伊莱克特拉情结的根源。

俄底浦斯和伊莱克特拉是希腊神话中的悲剧英雄。俄底浦斯在不自知的情况下杀死了他的父亲,娶了他的母亲。伊莱克特拉爱她的父亲,而恨她的母亲,因为母亲背叛了父亲并导致了他的死亡。为了给她父亲的死复仇,伊莱克特拉说服她的弟弟杀死了他们的母亲。根据弗洛伊德的说法,每一个孩子都会体验到一些俄浦斯的和伊莱克特拉的痛苦。男孩“爱”其母亲;女孩“爱”其父亲。但是,两者都有一人难以战胜的对手——对于男孩来说,是其父亲;对于女孩来说,是其母亲。男孩担心其父亲因发现儿子竟觊觎他的妻子而恼怒。他通过对父亲的认同和成为一个他那样的男人而逃避这种焦虑。女孩妒羨她母亲的优势,通过对母亲的认同而克服这一点。当孩子们“陷入”这最初的“三角”关系时所体验到的悲伤、丧失的痛苦、无能为力和他们得不到一切所想要的东西的认识,全都被压在了他们的心理之中。长大成人以后,一旦他们发现自己处于一个类似的三角关系,这些东西就会重新出现。

## 嫉妒心理产生的前提条件：共同需要和个体差异

生活在社会中的不同个体,都有着相同的物质和精神的需要,如生理的需要、安全的需要、从属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要等等。这一系列需要都表现为个体活动的动机。个体在行为过程中,自然都要达到自己认为应当实现的动机,以满足自己的具体需要。但是,个体能力又有着比较明显的差异,这就必然导致在同一行为活动的基础上产生不同的结果。也就是说,由于个体能力的差异而导致了同样的动机会产生不同的结果,这就打破了在行为过程中的原有平衡(即同样的需要、同样的动机),出现了结果上的不平衡,这种不平衡是引发嫉妒的直接根源。嫉妒者之所以往往采取不同形式的手段来中伤、诋毁被嫉妒者,就是试图以此冲淡和抵消不平衡心理,以重新获得心理上的平衡。所谓心理平衡,是指主体经过努力之后,使各种情感的强弱与深浅均处于限度适中的范围之内,即使产生一些否定性的情感,只要不超出“适中”的限度,平衡也还能得以维持。然而,一旦超出限度,就会超出人的心理承受能力,就会出现心理的失衡。

对心理平衡的追求,是人类共有的特性。在中国文化史上,孔子的地位及其深远影响是相当大的,所以看一看孔子是主张

如何处理心理平衡的是非常有益的。作为名人,同时又是一位凡人的孔子,其平衡心理的最大特点是能从日常生活的琐事中,发掘出使心理愉悦、舒畅的各种心理平衡因素的,如他所主张的“学而时习之,不亦说乎?有朋自远方来,不亦乐乎?”“人不知而不愠,不亦君子乎?”就是平衡心理的绝妙日常生活因素。孔子的一生坎坷多于顺利,他也时常有心理失衡的时候。对于失衡的心态,孔子没有任其发展和膨胀,而是采取各种办法加以消除,以恢复心理上的平衡。综观孔子的言行举止,他的心理平衡主要是“中庸”之道,即“无过无不及”的平衡主张。也许正是这种时常能调节失衡心理的“中庸”之道,使孔子没有滋生嫉妒心理,或是虽曾有过,也得到了极时的调整。

人的差异可分自然差异、社会差异、个体差异三个方面。自然差异主要包括自然遗传和地理环境的影响。人类的自然遗传性绝不会产生两个完全相同的遗传密码,这正如世界上绝没有两片完全相同的绿色叶片一样。而不同的生活、劳动环境又会铸造出不同的个性特征。社会差异则主要是指社会分工、文化教育、社会机遇和社会承传等。社会分工和文化教育对个体差异的形成作用是人人皆知的。由于机遇是一种带偶然因素的的社会选择,又往往蒙上了一层神秘的色彩。这层神秘的色彩又加重了机遇破坏了人才能差异与实绩地位差异的对等程度,这在竞争机制不健全的社会中显得格外突出。

社会承传主要是指先辈对晚辈发生的关切影响。如遗产的继承、资金的供给、职位的提升等等。

忽视人的差异是萌生嫉妒心理的主体认识根源。由于人的差异纷繁复杂,致使人们在认识自身的差异时往往在同样需要和同样动机的驱使下,产生种种难以客观比较和认识的障碍。

而差异又是比较的客观前提,比较则是嫉妒的起因。比较心理的形成,会相应地产生一种心理位差,使人的心理处于不平衡的状态。既然出现了心理不平衡状态,人们就必然要采取相应的行为来调节,使之由不平衡达到平衡,以保持情绪的稳定。一般而言,比较中处于优势者,容易产生自豪、满意、高兴等直接自我肯定的情绪和高傲、轻视他人等间接自我肯定的情绪体验;比较中处于劣势者,容易产生自卑、消极、颓废等直接自我否定的情绪,或是不满、憎恨等间接自我否定的情绪。很显然,嫉妒就是比较中处于劣势时所产生的—种间接自我否定的情绪和行为。

人的一生不可能每时每地都处于优势地位,采取何种方式和如何调节自己的心理位差使之达到心理平衡,是以其承受能力而定的,在比较中处于劣势时,就可使心理达到最高境界。一般而言,如没有较大的心理位差承受能力,又不善于通过转换比较对象来进行调节,就会处于—种绝对的劣势地位而产生嫉妒心理。如果具有一定的心理位差承受能力,或是善于通过转换来比较对象来进行调节,就会将劣势转化为优势,将比较中不利的因素化为自己前进的—种动力,即不是通过否定别人、搞垮别人、阻止别人而达到心理平衡,而是通过正视比较中的劣势现实,充分调动自己的积极性赶上或超过优势者,这也就是—种正常的竞争心理。

差异是事物的一种客观发展状态,其存在绝对性决定了比较的普遍性和永恒性,这也就是心理不平衡的普遍性和连续性。同时也就是比较中处于劣势者,同时又是心理位差承受能力有限者的普遍性和连续性的根本原因,即嫉妒心理产生的根本原因。

应当说明的是,比较中处于劣势者容易滋生嫉妒心理是就其较普遍性而定的,并不是说比较中处于优势者就不能滋生嫉

妒心理。这是因为,比较是经常发生的,无时无地不在,人们在比较中不可能每时每地都处于优势或是都处于劣势。这样也就使人们在比较中产生一种这样的心理:即在这次比较中处于优势,在下次比较中就未必见得处于优势,于是就产生了一种维护某次比较中优势的心理。这种维护心理不但不能起到所谓的“维护”作用,反而成为滋生嫉妒心理的一种可能,即滋发出一种惧怕,或是不想让别人超过自己的心理,这也是嫉妒心理产生的一种重要的原因,也是最不好化解的一种心理因素。

有嫉妒心理的人总想居人之上,站在别人之前,不允许别人进步,不让别人争爬到自己的头顶之上。如果别人取得一些成绩就耿耿于怀,如果别人超过自己就产生一种怨恨情绪。这也就是说,嫉妒者会在企图使别人永远不如自己的基础上导致在行为上损害他人。

九百年前的王安石是这样分析嫉妒心理的:“嫉生于不胜”,大意是说嫉妒是因为不能胜过对方。

每个人都有超越别人的欲望,由于主客观原因的影响,这种超越的欲望不一定全部得到满足。得不到满足,就是一种无形的挫折。实际上,这种挫折由于不能正确地会计自己的实力和环境,自我感觉良好而出现的。但是,在错误估量自己的前提下,如果别人得到的东西自己得不到,就会产生相对剥夺感,这是嫉妒心理产生的主要根源。

## 嫉妒心理的社会根源:私有制

嫉妒心理是历史范畴的概念,嫉妒心理是随着私有制产生

而产生的,在原始共产主义就没有嫉妒。当然,嫉妒心理也将随着私有制的消亡而消亡。

嫉妒最早产生于奴隶制社会,或是原始共产主义社会解体之时。由于生产力的发展、氏族制度的解体和私有制的建立,及阶级的对抗和国家统治机器的产生,引起社会生产方式和社会制度全面的根本变革,随之,整个社会意识发生了根本变化,以自私自利、损人利己为核心的社会意识便产生了。这样,以自私观念为核心的嫉妒心理也就随之而来。由此看来,嫉妒心理是私有制社会的产物。

剥削阶级的利己主义在选择行为方式时,总是把自己的利益摆在他人利益和社会利益之前,完全失去了从行为的社会作用来评价自己的行为 and 他人行为的能力,不能客观地、独立地估计自己行为的实质,往往无限度地抬高自己的地位和作用,一意贬低他人,惟我独尊。从中国历史上看,屈原因遭嫉妒而被放逐致死的事例,是最能说明这一点的。著名的政治家、诗人屈原,曾多次向楚怀王建议改革政治,削弱奴隶主贵族特权,减轻百姓负担。在外交上,他主张联齐抗秦,反对向秦国割地求和。开始,楚怀王对屈原的这些主张还能听得进去,所以授他左徒的官职,权位仅次于相国。这样一来,引起了奴隶主贵族阶层特权人物的不满和嫉恨,因为屈原的主张直接威胁了他们自身的利益。于是,他们就形成了官大夫靳尚、公子兰和楚怀王的宠姬郑袖为首的小团体,天天在楚怀王耳边造屈原的谣,以激起楚怀王对屈原的不信任、不满和愤恨。楚怀王也果然听信了这些嫉妒者的谗言,免去了屈原左徒的官职,降为三闾大夫。并且规定,不给宣召,不得再进入内廷。后来,楚怀王一连上了秦国几次大当,才觉得屈原的一些主张还是有道理的,这才再次起用屈原,让他

出使齐国,同齐国签订了盟约。屈原和一些忠贞之士主张联齐抗秦,而靳尚、郑袖一伙在秦国的收买下则主张绝齐亲秦。楚怀王却被这一伙嫉妒之徒以国家的利益来满足私欲的主张迷惑得不辨是非,又对屈原疏远起来。最后,楚怀王终于成了秦国的阶下囚。楚国太子横继位,这就是楚顷襄王。屈原继续上书提出改革图新的计划,这就引起了公子兰等一伙对他的更大嫉恨,楚顷襄王也是是非不辨,撤了屈原的三闾大夫之职,并把他流放了。公元前 278 年,秦国终于攻破了楚都郢都,屈原既无力挽救楚国的危亡,又深感政治理想无法实现,悲痛欲绝,五月五日这天投汨罗江而死。这位“举世皆浊我独清,众人皆醉我独醒”的爱国者,终被嫉妒成性的恶势力所杀害了。

春秋战国时期,屈原的爱国之心在当时,只能成为私有制统治阶级的牺牲品,到了等级森严,上尊下卑,形成一个宝塔式的统治关系的封建社会,他们的理想和才能就更为统治者所不容。隋炀帝因司隶大夫薛道衡写了一句比自己高明的诗句,便产生了嫉妒之心,遂由妒生怒,杀死了他。可见嫉妒一旦与权力结合起来,其危害之大。在中国封建社会中,被杀被贬于这种结合物的仁人志士是举不胜举的。

中国唐代文学家,哲学家韩愈对嫉妒心理曾进行过系统的研究。他对当时社会上出现的嫉妒现象进行了系统的观察与研究,写成专篇《原毁》一文。“原毁”译成现代汉语是“论诽谤”,其实就是“论嫉妒”。韩愈在文中列举了嫉妒者害怕别人超过自己,而采取的贬低别人的卑劣行为:“他虽有这个特长,但他的人品不足称道呀;他虽有这些善良品德,但他的才能不足称道啊。”“偏举他的一个缺点,不考虑他的十个优点;只追究他的过去,不考虑他的现在。担心的是怕别人有了好的名誉。”韩愈一针见血

地指出：“嫉妒的人总是害怕别人有所提高”。为了更进一步证明嫉妒现象的存在，韩愈还对嫉妒现象进行了深入的分析研究。通过分析研究，韩愈得出的结论是“正因为世俗是这样，所以事情办好了，诽谤也就随着兴起，道德修养提高了，攻击的话也就跟着到来”。

在以赤裸裸的利害关系和冷酷无情的“现金交易”为特征的资本主义社会中，嫉妒心理的滋生，就更有了得天独厚的社会环境。美国社会学家 D·贝尔曾直言不讳地指出，资本主义社会“是嫉妒的制度化——把‘我’变成惟一有意义客体——这使人个和社会世界的联系破裂”。这是因为，资本主义社会不仅法律上明文规定个人利益至上，而且在政治、经济为核心的各个领域，无不充斥着为个人利益而相互竞争。上自国家总统竞选，下至美女选择，无不为自己的竞争失败而担忧，也就同时竞争对手的成功而嫉妒。

综上所述，私有制来到人间，嫉妒这个恶魔也就降临了人世间，数千年来，一直严重地危害着人类和人类社会的进步。正如十九世纪法国作家司汤达所言：“嫉妒是诸恶德里面最大的恶德。”

## 嫉妒心理产生的根源：绝对平均主义

嫉妒心理产生于差异以及对差异的不正确比较，是基于社

会生产力水平的低下。生产力的水平越低,个体在生产中创造的财富就越少,社会在物质和精神上所能满足的人就越少。同时,生产力水平越低,个体在社会中充分发挥能力的机会就越少,成功的概率就越小。这就决定了不同的个体,由于自身的差异,不可能在物质和精神方面得到同量的满足,这似乎就是一种社会的不平等。这种所谓的不平等,恰恰与人们要求平等的愿望发生了矛盾和冲突。再加之一定社会政治制度的不完善、分配领域的不合理、工作和生活中的任人唯亲等,都有形无形地加剧这种矛盾和冲突。平均主义或绝对平均主义又反其道而行之,不顾社会生产力的实际水平,要求消灭一切差别,实现社会的绝对平等。这种要求似乎是很合理的,也是很诱人的,也是很“公平”的。遗憾的是又是根本不可能的。因为,在社会生产力发展水平没有达到这种可能条件下,提出这种要求和主张,不但不能达到,而且容易在这种思想的驱使下产生一种极端自私自利心理,一方面,在精神和物质的支出上不肯比别人多一点。另一方面,在精神和物质的占有方面又不肯比别人少一点;这不肯多一点和不肯少一点,似乎是一种平均思想,实际上是一种人为的拉大差距的表现形式。当这种理想和现实相撞时,就必然产生一种似乎顺理成章的思想:当别人比自己大得多的劳动付出获得比自己大得多的成果时,便产生了不平,由不平而到不满,由不满而到中伤,由中伤而到攻击,由攻击而到诬陷。这实质上就是自觉不自觉的嫉妒心理的滋生过程。

绝对平均主义或平均主义是嫉妒心理滋生的思想根源。这种根源的铲除,除了大力发展生产力,创造出丰富的物质精神财富,来满足人们日益增长的需要,为不同的个体提供相同的竞争机遇,提高民族的文化素养外,还要自觉地与这种思想作斗争,

认清这种思想的根源和危害,以破除这种思想滋生嫉妒心理的思想基础。黑格尔曾经说过这样的话:“有嫉妒心的人自己完不成伟大的事业,便尽量去低估他人的伟大,贬抑他人的伟大性使之与他本人相齐。”企图用贬低他人成就来抬高自己的思想,正是小生产绝对平均主义意识的一种突出表现。

有一个故事也许是对这种平均主义思想的一个绝妙讽刺:战国初期哲学家阳子有一次到宋国去,寄宿在一家旅店。这家店主有两个妾,其中一个长得漂亮,另一个长得丑陋,可是丑陋的却受到尊敬,而漂亮的受到轻视。阳子询问其中的原因,店主回答说:“漂亮的总认为自己漂亮,倒不知道她漂亮在哪里了;丑陋的总认为自己丑陋,却不觉得她丑陋了。”这个故事非常有意思,非常让人回味,试想,如果那位丑陋者一味追求绝对平等,总是认为是都是父母所生要丑就都丑,要漂亮就应当都漂亮,又是如何结果呢?那位漂亮者如果这样想:明明是我漂亮,她丑,为什么世人不给我一个公正的评价,反倒美丑不分呢?这样后果又是如何呢?无疑的,两人都将成为嫉妒者。这就是绝对平均思想给人类带来嫉妒之心的最形象的说明。

是的,绝对平均主义思想所追求的不能说明没有道理,但是如果实现的发展不能达到这种平均的理想状态时,而硬要追求这种平均,那就只能形成嫉妒心理。因为只有嫉妒才能在不满和怨恨中满足这种人为的需要。

## 嫉妒心理产生的直接原因

在某种程度上,或是从某种角色来说,也许没有某种直接诱



因的作用,嫉妒心理不会滋生,或是至少不能有所发展

如何认识直接诱因的作用,是一个有待探讨的课题,但有一点是肯定的,不管直接诱因在整个人类嫉妒心理形成的过程中占据何种具体地位,其加速,或是直接诱发嫉妒心理的作用是一目了然的。至于说嫉妒心理形成的间接成因嫉妒心理的直接诱因,往往都是比较容易涉及个人切身利益的一些内容,或是对切身利益有一定影响的因素。一般来说,集中表现在名誉、地位、钱财、爱情等几个方面,具体表现为嫉德、嫉能、嫉才、嫉名、嫉财、嫉情等。

嫉德:一般是指嫉妒那些在政治上、思想上积极进取,并作出一定成绩的人。其中自然也包括模范遵守各种道德,其中特别是家庭道德,如孝敬父母、尊长爱幼等等。

可以说,嫉德是对道德本身的一种直接挑战。作为道德来说,本来是人应当自觉遵守和社会观念进行监督的一种社会不成文规范。敢于向模范遵守道德规范的人挑战,即以一種不如别人的道德准则或行为,去贬低对方,抬高自己,不能说不是一种“勇敢行为”。由此而直接导致嫉妒心理形成的人,往往都是善于伪装,或是极端虚伪的人

翻开中外古典史册,嫉德者往往是以损人的目的开始,以害己的结果告终。成语中有“德高望重”之说,是表达“道德高,名望重”的意思。那么,何以有人偏偏要鸡蛋碰石头,去嫉妒德高重的人呢?恐怕问题不在德高,而在“望重”。因嫉德而滋生嫉妒心理的人,往往看重的不是道德的重要作用,而仅仅是相中了德高的人会赢得众目瞩目,即“名望重”的好处。正是这“名望重”而阻碍了一些人的私利而引发了这些人的嫉妒之情。如周武王在打败商纣王后,建立周朝统治的过程中,周公可以说立下

了汗马功劳,可谓“德高望重”之人。周武王死后,他的儿子姬诵继位,是为周成王。成王由于年幼,周公便辅助,代摄朝政。周武王的堂兄弟管叔、蔡叔暗中勾结商纣王的儿子武庚,图谋不轨。但却慑于周公的威望,便对他产生了嫉恨之情,到处散布流言,说周公要谋害成王,企图夺取王位。幼稚的成王听信流言,便也产生了嫉妒之情,对周公也就不信任起来。周公为了避嫌,就辞离京城,住到外地去了。管叔、蔡叔和武庚见周公不被信任,目的得逞,都很得意,叛乱活动就明目张胆地进行起来。周成王很快明白了真相,嫉妒周公之情顿消,立刻派人召回周公,授命平息叛乱,处死了武庚和管叔,将蔡叔流放到边远之地。从此,周公继续代摄朝政,成王长大,才正式将朝政交给成王管理。

从此例中可以看出,嫉德之人自有其难言之隐,他们之所以敢于冒嫉德之险,自有其一定的伪装性。尽管伪装得极为巧妙,但终归会以身败名裂而告终。

**嫉能:**嫉妒那些在能力方面比自己强的人。嫉贤妒能,可以说是嫉妒心理最严重的直接诱因。一般来说,年轻人喜欢争强好胜。争强好胜本来是具有竞争性质的好事,但如果企图以捷径在能力方面胜过对手,就往往容易诱发嫉妒心理了。特别是当看到对方在能力方面将要超过或已经超过自己,但从外表上看来还仍未显示出来时,最容易诱发嫉妒心理。这是因为,能力的获得需要一定的时间,而这一定的时间内可能就会暴露出自己的低能;于是,在情急之中,就往往将别人的能力进展看成是对自己的打击,而再去认真提高自己的能力又来不及,于是就只好弄虚作假,或是干脆通过贬低、中伤、打击对方来精心打扮自己。这时,嫉妒心理也就会急速膨胀。

相传战国时期的孙臆同庞涓原是共同在一起随鬼谷先生学

习兵法的，是一对情同手足的师兄弟。后来，庞涓急于求功，不听孙臆的劝阻，提前独自一人投奔魏国去了。孙臆一个人继续刻苦学习。鬼谷先生见孙臆勤奋好学，就把自己珍藏的《孙子兵法》十三篇传给了孙臆。孙臆如获至宝，刻苦攻读，把全部兵书和鬼谷先生的补充发挥都熟背下来。待孙臆掌握了兵书内容和精华后，鬼谷先生又把兵书收了回去。再说庞涓自从到了魏国后，凭着自己学得才能，取得了魏惠王的信任，让他当了魏国的元帅兼军师。当魏惠王听说孙臆更是个才能过人的人，就让庞涓通过师兄弟的关系，去请孙臆也到魏国来共事。庞涓自然不敢违抗。可是当孙臆来到魏国，庞涓听说鬼谷先生将《孙子兵法》传给了孙臆后，他预感到孙臆对自己是个威胁，嫉贤妒能的心理开始萌发急速膨胀了。为了达到贬低孙臆提高自己的目的，他设计陷害孙臆，说孙臆来魏国只是权宜之计，待把魏国的情况掌握后，就回去帮助齐国。魏惠王果然听信了庞涓的谗言，下令剜掉了孙臆的两个膝盖骨，成了终生残废，并被关进了大牢。然后，庞涓又假情假意地来到孙臆跟前说：“师兄，多亏我在大王面前为你说情，才免了你的死罪。看来你是不能再打仗了，但要是把那兵书背写下来，也算是给后世留下一笔财富。”孙臆并不知道就是眼前这位被妒火烧腾起来的人害了自己，就一口答应了下来。后来，幸亏服侍他的老人向他透露了事情的真相，孙臆才没有再次上当。

从这件事上，我们便可看出嫉能妒贤所引发的嫉妒心理是何等猖狂。

由于嫉妒别人的才能引发的嫉妒心理是比较普遍的，也是较为顽固的。时至今日，大多数嫉妒心理的引发都或多或少有这方面的因素。而才能与名誉、地位、钱财、爱情等又有一定的

连带关系,就更使其成为引发嫉妒心理的一种主要诱因了。特别是在竞争之中,如果想以真正的才能与人竞争,那么就只能滑向弄虚作假,打击别人抬高自己的嫉妒泥潭之中。因此,在现实生活中尤其要特别警惕这种直接诱因,也要特别防备这种诱因引起的被人嫉妒之情。

名誉:嫉妒那些在各方面作出了一定成绩、成果、从而有了一定名誉的人,也是嫉妒心理的一个重要诱因。其特征是本来存有比较强烈追求名誉的私欲,但由于自己能力有限,无法通过自己的能力取得的名誉,便对别人因工作学习或科研成果突出而获得一定赞誉、奖励、职称、学衔等产生极尽贬低、败坏的心理,这也就直接诱发了嫉妒心理的滋生。

宋太祖曾因为某件事迁怒于周翰,经对他施以廷杖。周翰对宋太祖说:“下臣因为才气而享誉天下,遭受杖刑,实在太不雅观。”太祖听后感到有道理,就宽待了他。明神宗万历初年有个秀才以“怨慕章”为题作文,文中用了“为舜也父者,为舜也母者”一句,被当时的考官判为四等,并批上“不通”二字。这个秀才向考官陈述,说这句话出在《礼记·檀弓》,这个秀才的文章又降判为五等。

通过这些事例,我们便也可知晓,人情世故,在声誉之中的利弊。宋太祖之所以宽待周翰,是因为并没有对他产生什么嫉妒之情,所以能够以周翰的声誉为重。但这其中就蕴含了一个问题,即宋太祖如果对周翰施廷杖的刑罚,恐怕不仅仅是于周翰不雅观,而同时也会宋太祖有嫉妒周翰声誉之嫌。而第二个例子就更有意思了,那位秀才看来是个“不识时务”的读书人,他不知道他的辩解是直接伤害了考官的名誉,这对考官的名誉是个极大的威胁,这就不能不让考官对他产生嫉妒之情,无怪乎考官

对他说：“就你一个读了《礼记·檀弓》？！”

由此看来，对名誉如何处理是个很难的问题，稍有不慎就有可能产生嫉妒和被人嫉妒。其实，之所以弄得如此复杂，都是不能正确看待名誉的结果。

嫉财：一般来说是指嫉妒那些比自己收入高，或是一些有特殊收入的人。这种直接诱因实质上是物质欲的一种直接表现。别人通过一些渠道富裕起来，物质生活好起来，相比之下，自己富裕不起来，物质生活明显拮据不堪，此时难受、不满、埋怨等心理感受会接踵而来。这些情绪的累积，进而会产生愤恨、泄愤的心理。为了达到情绪宣泄的目的，就会采取中伤、诽谤等手段。然而，如果是单纯因嫉财而引发嫉妒还并不复杂，由于钱财与一个人的能力、才能有关，就使问题复杂化。请看下面这个例子：

范雎是战国时期秦国的一代名相。他本是魏国人，因家境贫穷，开始只在魏国大夫须贾手下当门客。有一次，须贾奉命出使齐国，范雎作为随从前往。到了齐国，齐襄王迟迟不接见须贾，却因仰慕范雎的辩才，叫人赏给范雎十斤黄金和酒，但范雎辞谢了。须贾却由此产生了嫉妒之心，认为范雎是把秘密情报告诉了齐国，才得了赠送礼物。回国后，须贾将自己的由嫉妒之心而引发的推想告诉了魏国宰相魏齐。魏齐下令把范雎传来，用刑拷打，打折了肋骨，打落了牙齿。后来，范雎设法逃出魏国，改换姓名，辗转到了秦国，当了秦国的宰相。

我们举这个事例在于说明钱财产生嫉妒的引发性之大，是令人难以想象的。其实须贾对范雎产生嫉妒之情，主要并不是因“十斤黄金和酒”，而主要是因为嫉妒范雎的“辩才”。因为范雎是因为“辩才”才得到“十斤黄金和酒”的。但是，毕竟是“十斤黄金和酒”才直接引发了须贾的嫉妒之情，同时也为须贾发泄嫉

妒之情找到了莫须有的口实。

嫉情：这是爱情中的常见现象，有直接和间接的诱因。这种日常生活中经常出现的诱因，其具体表现形式又是多种多样的。例如，看见别人花前月下，成双成对，而滋生了的心情烦躁感；自己喜欢的人与别人相悦相爱时，所滋生出的愤恨心情等等。这种情绪的滋生，实际上就是嫉妒心理的滋生。应当指出的是，由嫉情而直接诱发的嫉妒心理，滋生最迅速，嫉妒情感最快速膨胀的一种诱因。这是应当特别引起注意的。而且这种嫉妒心理一旦产生，其中伤性和攻击性是极强烈的，常常是处于一种非理性的状态之中。虽说在这种直接诱因发生时，人们习惯上称之为“吃醋”，但是其醋意大发时，其势头是格外凶猛的，所造成的后果也是难以想象和预料的。

爱情是个比较复杂的、情感暖流，也是传统观念和新观念相互碰撞的情感交流。再加之爱情的自私性，使这种本来已十分复杂的情感变得越发复杂。所以，稍有不慎就会引发嫉妒心理的滋生、发展而且迅速达到一定高潮。“文革”期间，辽宁省营口市某区杏树岭汪霞云是出名的美人，由于家庭出身不好，不得不嫁给矮小、麻脸、长得丑的大队长葛志忠。这种婚姻在前提条件上就埋下了心理不平衡的种子。20世纪80年代改革开放后，葛志忠一落千丈，甚至不得不将自己如花似玉的老婆汪霞云送到当地一名兽医肖德贵办的鹿场去上班。肖德贵当年为汪霞云嫁给葛志忠曾经一夜失眠，如今汪霞云阴差阳错地来到自己身边，岂有不恋慕之理。他向汪霞云发起进攻，她起初是抵抗的，但接着就放弃了。她想到她那么美好的年代都已掷在那个她并不爱的丑男人身上。那时抵抗不了，现在还抵抗什么呢？……二人的恋情终于传到了葛志忠的耳朵里，他妒心怒烧，拿着

猎枪去捉奸,当他面对床上的一对男女要杀人时,他又被汪霞云的话打动了,他想到:我麻脸何德何能娶这样漂亮的老婆,何况与她已有了亲生女儿……然而当他由愤怒化为沮丧时,肖德贵趁机转到他背后,一锤结束了他的性命。汪霞云和肖德贵毁尸灭迹,妄图逃脱法网,然而第二天他们就被捕了,原来是汪霞云和葛志忠的亲生女儿葛惠颖报的案。他父亲去鹿场的事她事先知道。肖德贵被处死,汪霞云被判处8年徒刑,出狱后她到了女儿葛惠颖家,此时葛惠颖已与一名叫李虎的男青年结婚。汪霞云来女儿家之前,对女儿产生了嫉恨之情,她认为是女儿报案才毁了她与肖德贵的欢乐。在汪霞云的心中形成了一个勾引女婿李虎,破坏女儿美满生活的报复想法。汪霞云虽然此时已四十出头,但风韵犹存,她很快将李虎引诱上手,多次同居后终于被女儿发现,母女二人有一番对话:“妈,这是为什么?”汪霞云说:“你还不清楚,你不是喜欢报案吗,现在还去呀。”“妈,你是我的亲妈吗?”“不是!肖德贵一死,我就不是了。从今儿开始我再不踏入你家一步!”女儿终于还是报了案。

以上所说的各种引发嫉妒心理的诱因也许都不是孤立的,都存在着千丝万缕的联系。有时会形成一种连锁反应,这也是应当引起高度重视的。

事实上,如果仅仅是上述一些诱因能直接引发嫉妒还好说,可是除此之外,引发嫉妒的直接在还很多,如机遇、长相、家庭出身等不为个人所决定的因素,也可能成为某些人嫉妒直接诱因。总之,一切别人比自己强的因素,不管是主观的还是客观的,都有可能成为嫉妒心理的直接诱因。

## 嫉妒心理产生的几种相关的心理因素

在复杂的嫉妒心理形成的过程中,还有一些相关的心理因素在起着或明或暗的作用。这些相关的心理因素大多是经潜意识长期积淀而形成的。因此,这些相关心理因素虽说不比引发嫉妒心理直接因素那样强烈,但由于是潜意识长期积淀而形成的,因此它似乎在嫉妒心理产生中充当了本能的角色。一旦具有适当的条件和时机,就必然由相关性的迅速成为一种比直接诱发性还要反应迅速的嫉妒心理的成因。在这些相关因素中,以投射心理、参与心理、自我现实心理为主。

### 参与心理

人们的参与心理,是指人们都有参与社会活动,并在其中展示自己才能,不甘人后的心理需求。这是一种极普遍的意识,男女老少皆有。如果参与心理得不到应有的满足,就会滋生一种不满情绪,这种不满情绪有时就会滋生嫉妒心理,以达到一种变相的参与和满足。

参与心理有时会以相反的形式表现出来,即明明是要参与,但却表现出一种不愿参与的姿态。这正如日本心理学家多湖辉在其《人性心理的陷阱》一书中所说的那样:“支配、征服欲望极

度强烈的人,往往会压抑原来的欲求,避免在众人面前发言或采取行动。譬如,他们在会议席上往往默不作声,而喜欢坐在没人注意的角落,严重者甚至会达到连话都说不出的地步。”这种愈想高人一等,愈不想在人前发言或采取明显行为的心理表现,实质上就是参与心理的一种表现形成。反映的是一种支配心理,即高人一等的心理表现。参与心理在外表上表现出的种种不愿参与的行为,都是为了更多地参与。而当这种心理在实际上得不到一定的满足时,即它的相反形式得不到理解时,自然就要转化为不满,这也就自然要过渡到嫉妒心理上去。因此说,参与心理为嫉妒心理提供了一种前提条件,而且有时是一种极费解的前提条件。

## 自我实现心理

人们自我实现心理,是指促使自己的潜能得以实现的心理趋势。如,随着近几年来歌星地位的提高,人们也渴望成为一名歌星,具有歌星的风度、知名度,但种种原因的存在这种愿望就只是一种愿望而已,但自我实现心理又驱动自己把“潜能”表现出来,卡拉 OK 恰恰迎合了人们这种正常的心理需求,满足了消费者的自我实现、自我表现欲。而一旦这种喜爱得不到应有的满足,也就是自我实现心理不能得到实现时,嫉妒心理就有可能引发。日本心理学家多湖辉曾形象地在《人性心理的陷阱》一书中进行表述说:“譬如,当你在阅读小说或观赏电影时,倾心于内容的精彩而幻想自己成了其间的主角;站在镜子面前摆弄姿态,幻想自己是一个肌肉发达的人;有的则梳着某女明星的发型,幻想自己就像她一般美丽。这就是渴求健壮、美丽不可得而产生的幻想。”幻想是满足自我实现心理的一种安慰形式。但是,自

我实现心理绝不能永远满足于这“水中月，镜中花”的形式之中，而是要在现实中得到真正的自我实现。这就必然产生事实上不能实现的一种失落感，不满足感。这自然也是引发嫉妒心理的一种重要心理基础。

### 投射心理

所谓投射心理，是把自己内心不被允许的冲动、意识推向其他事物，以此来逃避良好的谴责，求得心理平衡。这种心理常常发生在不便表达的情境中，在宣泄心中积郁的愁怨，表达某种决心，诉说别离之苦或暗示自己的情怀等情境时

心中的内容不可积存太多，否则心理压力过大，很容易导致疾病，通过某种宣泄形式表达出不便宜真言的心声，而收“心有灵犀一点通”的功效，实乃是最好的一投射方式。

中国有句古话，叫作“己所不欲，勿施于人”，这当然是一种美德的规范性语言，而当“己所不欲，‘务’施于人”的时候，则变成一种十足的投射心理的座右铭。通俗地说，所谓投射心理，就是自己内心深处所想到的，或已经形成的，但又不情愿的想法，投射给别人一种心理活动。例如《嫉妒：男女情感的困惑》一书的作者南茜·弗赖达是这样描述这种投射心理的：“不少女人感到内疚，假如在街上走路时想同一个过路的男子有风流韵事的话，她们反而投射：有这些欲望的并不是她们，她们的丈夫才有这种欲望。她们构造一个有关丈夫与他的女秘书的幻想，不太具有莎翁之风格，不太具有史诗之庄严。这些女人对她们的幻想感到内疚之极——这些幻想甚至都不是有意识的——因此嫉妒无辜的丈夫要更加舒坦。”

投射心理在嫉妒心理形成的过程中起到了引发的作用，具

体来说是使嫉妒心理得到投射的假想,即将嫉妒者自身的设想投射到了嫉妒者的身上,这就如同是将胶片上的形象投射到银幕上一样,使嫉妒者心中设想得以形象的观照。

# 第

# 三 章

## 嫉妒心理的表现形式及层次

由于所处环境、条件的不同，嫉妒心理也有不同的表现形式。嫉妒心理形式多样，大体归纳起来有三种形式及三种不同层次。

嫉妒心理学 \

J · I · D · U · X · I · N · L · I · X · U · E



## 嫉妒心理的表现形式

嫉妒心理的表现形式,虽说是各式各样的,但大致可分为三种:内心痛苦,自己折磨自己;极欲发泄,言语伤害他人;行为表现,对他人构成伤害。这三种表现形式很显然是基于嫉妒心理的不同层次。即当仅仅有嫉妒因素时,在言语和行为上都基本不表现出来,而只是作为一种情绪心理自己折磨自己;而当有了相当程度的嫉妒心理时,就主要表现为在言语上伤害他人,开始也许是冷嘲热讽,接着就会发展为中伤,严重者则表现为诬陷、诽谤;嫉妒心理一旦冲破仅限于言语这一关,就会发展为在行为上的对他人的伤害,这时的表现形式可以说是异常复杂的,危害程度也是相当深的。而嫉妒者如果进入这种层次,其嫉妒心理的表现形式一方面是一种自觉的意识,另一方面也是感情激化的一种表现。

嫉妒心理的表现形式,不仅是嫉妒心理层次的反应,更是一种个性心理反应。即处于同一层次中的嫉妒心理也会因为个性不同而出现不同的表现形式。如一些性格较为内向的人和性格较为外向的人,他们在嫉妒心理的发泄上往往表现出两种截然相反的形式。性格内向者往往是将嫉妒深藏于心,不轻易表露,就是在嫉妒心理驱使下报复他人时,也常常采取一些含而不露。

或很难让人觉察的形式。而性格外向者,则往往是采取一些较为明显的表现形式。此外,由于所处背景环境的不同,嫉妒心理也会出现不同的表现形式。

如何看待嫉妒心理的表现形式,是研究问题的关键点。从上面的阐述可以基本看出,由于嫉妒心理的表现形式较为多样,反映的内容又较为复杂,因此,就要尽可能分清某种表现的实质内容,不能单纯依据形式来采取相应措施,而要尽量在弄清实质内容的情况下,采取一些有力和可靠的举措。只有这样才能真正做好与有嫉妒心理的人相处,同时也能正确地分析和判断嫉妒心理的走向和克服抑制的办法。与此同时,还应注意运用及时而准确的反馈信息来调节自己的举措,以使其更科学和更能接近实际情况。

## 克服嫉妒,切勿自我折磨

嫉妒是一种心理缺陷,它会以多种多样的形式表现出来,诸如忧虑、多疑、恐惧、怨恨、愤怒、失望、屈辱、虚荣等情绪和情感,都反映了嫉妒者内心感情世界的复杂变化。斯宾诺莎曾指出,嫉妒是一种恨,这种恨使人对他人的才能和成就感到痛苦,对他人的不幸和灾难感到快乐。也就是说,有嫉妒心理的人往往内心中有一种极端的和说不出口的痛苦,这是内心失去平衡后的一种表现形式。谁都知道嫉妒是一种不好的心理,因而一般都难于“启齿”,既然不能说,不好说,说不出口,就只能将这种情绪和情感深深地藏于自己的内心中。欲说不能说、不好说,将本来要发泄的内心痛苦憋在心中,其滋味是可想而知的。

在某种程度上说,如果嫉妒者能将自己的内心痛苦发泄出去,比憋在心中要少一些痛苦,这就是嫉妒者往往要发泄嫉妒心

理的基本原因。就人的本性来讲,渴望生存的愉悦,追求生命的快乐,是人的天性,也是人的权利。但是,一个人生活在大千世界中,就难免遭遇种种忧虑、烦恼和痛苦。特别是在现代生活中,人们日益面临生存竞争、观念冲突、社会变动等种种现实,这些现实当然是不以人的意志为转移的,不管你愿意与否,每天都会找上门来。无怪乎有人悲叹:“进取心愈强,苦闷愈盛”,“智慧愈高,痛苦愈深”。在这种情况下,不论是处于何种社会地位或思想境界,都在内心真诚地呼唤:给我更多的生活快乐。然而,当人们冷静下来,细细分析时,就可以发现,有些痛苦,和痛苦引发的不快乐,并不是其他原因形成的,而恰恰是自我的嫉妒之心像磁石一样吸引来的。

嫉妒作为人类一种普遍存在的情感,从根本上来说,它不是在自我中寻找快乐,而是在别人的快乐中寻找阴影感受痛苦。在嫉妒心理的众多表现形式中,这也许是嫉妒心理的最基本的最主要的。说起来可能有点好笑,或是有些滑稽,可是事实上却是实实在在存在的表现形式。以别人的所有作为自己痛苦的目标,作为嫉妒者来说他认为这样做和他自己占有利益同样重要。这是一种与人攀比习惯的一种反映,是一种致命的思维习惯。

嫉妒者的内心痛苦和折磨的内心痛苦和折磨表现形式是形形色色的。一般来说表现为攀比、羡慕、渴望、失望、焦虑、不安、不满、怨恨、憎恨、报复等几种心理过程的循环出现。而每一次的循环,都在嫉妒者的内心痛苦上增加一层新的和更加强烈的痛苦。嫉妒者就是在内心痛苦上的煎熬中生活,其情绪的烦躁程度是可想而知的,烦躁、焦虑、怨恨犹如是一把把盐,不断地撒到嫉妒者那痛苦的伤口上。

此时嫉妒者的表现形式也是用理智的方式进行的一种自我

调节、化解自己受到的嫉妒刺激、平衡内心的破坏性激情。像明代的张和在朝廷面试时,本可以是为第一名,因为他有眼疾而仅得了个第四名,张和当然不服也不满,但他却说:“我的一个眼已没有。两肩有厚薄,手有大小,脚也有长短。所美好而又丑的。只有这颗心了。”看来张和内心虽然有嫉妒因素,但他却用道德与理智的力量约束,战胜了自己。通过自省、冷漠了自己的嫉妒激情,把面试的不公,化为了一种自我解嘲,这既不伤害他人,又不损害自己的形象,而又减少了自己的内心痛苦之情。这是一种比较明智之举,也是约束嫉妒心理滋生的一种方式。

### 嫉妒心理的言语发泄

嫉妒是一种比仇恨还强烈的恶劣情绪。先是以痛苦煎熬自己内心的形式表现,接着,就要以言语发泄的形式表现出来。

发泄性是嫉妒心理的特征之一。之所以要发泄是因为嫉妒心理在人际交往中往往处于一种对抗的情绪状态之中,当这种对抗性无法以自我煎熬的痛苦形式坚持下去的时候,就自然而然地发泄的形式表现出来。开始,这种发泄主要以言语的形式表现出来,但不同嫉妒程度有着不同的言语发泄内容,而不同的个性和处世方式,又使言语发泄表现为不同的方式。有的人嫉妒心很强,但为了倾泻自己内心煎熬的痛苦,只有说出来似乎心理就好受多了。这种表现方式往往没有过多的考虑,只要条件适合,就唠叨个没完没了,其言语所泄,主要是为倾诉对别人的不服气和不满的情绪。至于要将这种不服气和不满的情绪化作何种相应的行为,也许此时连嫉妒者本人也尚未考虑好。但其中也蕴含着,或在客观上已经造成了对被嫉妒者各方面的伤害。因为这种发泄是一种不满的发泄;是一种狐狸吃不着葡萄是酸



的那种发泄；是看见别人的优势后眼红的那种发泄；是内心痛苦煎熬后的发泄。还有一种特殊的情况是由于有些嫉妒者有些城府，他们往往采取正话反说，反话正说，或是声东击西，敲山震虎的言语发泄方式，即不是直接的发泄方式，而是采取间接的发泄方式。还有一种特殊表现形式是由于有些嫉妒者城府很深，他们的言语发泄方式极为特殊，如果说在没有对某人产生嫉妒之前双方还有话可说，然一旦产生了嫉妒之情，就会变得一言不发。对被嫉妒者是无言以对，或者是越嫉妒某人，越是说些恭维的或是吹捧的话，让对方如坠五里云雾之中，不知所以。这种发泄方式也许不可理解。但这样的嫉妒者来说，则是在很自然地表现着与言语伤人方式的同样的发泄意图。

以言语发泄的表现形式上来说，应当看到嫉妒者内心世界的两面性，即在不同的环境下，采取不同的嫉妒心理发泄方式。而在环境不适宜的情况下又表现为一种虚伪和隐蔽的克制性。至于何为“适宜的环境”，不同的个性心理的人又有不同的理解和表现形式。因此，与有嫉妒心理的人相处，一定要把握这种复杂多变的表现形式，不能被其表面的形式所迷惑，否则就要受到极大的伤害。当然，如果能够相信自己的实力，采取见怪不怪的方式，只管走自己的路，则又是一种令嫉妒者畏而却步的做法。

## 嫉妒行为对他人的伤害

如果说嫉妒在以言语表现形式伤害他人时，还只是在精神和情绪上进行伤害，那么，发展到以行为的表现方式伤害他人时，则是在实质性的现实手段上进行具体的伤害，其中主要的手段表现为以下几种：

**采用非理智性对抗** 嫉妒者一旦欲望得不到满足或是欲望



受到他人的阻碍,感到单凭正当的才智是难以施展时,必然运用实质性的卑劣对抗手段,也就是对被嫉妒者采取打击报复的实际行动。一旦发展到这一步,嫉妒者往往会丧失理智,手段无所不用其极,只要能满足个人的欲望,必置被嫉妒者于死地。当然,这是就一般而言的,而一些城府较深者则又会将自己的所谓“才智”用到手段更卑劣,更隐晦方面去。但这并不说明这样的嫉妒者是处于真正的理智状态下,因为一旦卑劣的隐晦手段来达到自己的私欲。所以被嫉妒者决不能对这种嫉妒心理的表现形式存在任何幻想,即幻想以揭穿嫉妒者的隐晦手段来达到中止嫉妒报复行为的目的。现实情况是恰恰相反的,你越揭露他的真实目的,他越要产生强烈的报复心理,和采取越发严酷的报复手段。

**采用另外的形式补偿和替代** 存有嫉妒心理的人有时为了在行为上胜过对方而丧失理智。不管是好是坏,凡是自己有而别人没有的,都用以作为压倒对方的一种资本或是安慰。这种表现形式往往是变态心理嫉妒者一种特殊的表现方式。表面上看起来这种表现形式似乎不可理解,实质上是嫉妒者在利欲熏心的情况下内心卑劣情感的一种无可奈何的流露。最通常的表现是在自己精心设计的理由来实施自己的报复方案时的一种作法,鲁迅先生曾在他的小说中对阿Q的嫉妒心理,作过这样描写:“老子打儿子”也是这一种伟人。阿Q那样的表现形式,其危害性也是不可低估的,其危害的可怕之处就在于使人长期处于一种精神胜利法的麻醉和不可救药之中。这种危害比起一时的巨大伤害性并不小。

**采用冷漠行为** 嫉妒心较强的人往往孤僻不群,妄自尊大,目空一切。有的甚至产生出思想,妄图隔断红尘,用所谓的清静

无力、自得其乐等释老观念来强制心中的妒火,以求心理上的平衡。这也是嫉妒者嫉妒行为的一种表现形式。这种表现形式的特点是对他人不构成巨大的伤害,而是对自身的一种巨大伤害。严重者则表现为自杀,或是自我残酷折磨等。

## 嫉妒心理的层次

嫉妒心理是现实社会中一种比较常见的心理意识现象。这是因为,在现实生活中,广泛地存在着新与旧、先进和落后、开拓与保守等心理现象的矛盾与斗争。而嫉妒心理的一个重要特点是力图寻求心理平衡,如何对待社会生活中的各种矛盾和斗争所形成的人际中的种种心理不平衡,就自然会产生不同的心态。因此,在某种程度上,或是从某种角度上说,在当今的社会环境里,当代人难免生活在嫉妒的温床上,每个人都可能在不知不觉中受到别人的嫉妒,自己也在不知不觉中滋生嫉妒之心。嫉妒心理在医学上,叫作“红眼”病和“绿眼”病。

嫉妒心理虽然为当代文明人类所鄙视,但是又有些人人都不可避免,这也许是一种奇特的二律背反现象,似乎是一种解不开的情结。其实,只要能正确认识嫉妒心理,就不应当羞于谈论嫉妒,特别是自己的嫉妒心理。要能做到这一点,就要对嫉妒心理有一个比较科学、客观的认识。特别是要认识到嫉妒心理存在的层次性。也就是说,如果笼统地谈论人人都有嫉妒心理,那么恐怕就要有害而无利了。如果能从嫉妒心理的层次性中看到,所谓人人都有嫉妒心理,仅仅是指在人人的潜意识中埋藏的那种嫉妒心理的种子,如果能加强修养,不使这种嫉妒种子生

根、开花、结果,将是心情愉快的事情。

在人类萌发嫉妒心理的最初阶段也许并没有这么大的危害,可发展到今天,就不能不说是一种恶魔。人类嫉妒心理的发展过程也许要在当代文明人类漫长的发展历程使自己成为如今的恶魔一样。认识嫉妒心理的层次性,就是要及时诊断自己嫉妒心理的层次,以便于及时制止嫉妒心理朝下一个层次发展。

嫉妒心理,在发展的过程中,可分为三个不同层次:

①这时的嫉妒心理是一种潜意识嫉妒心理。

②这时的嫉妒心理已上升到显意识嫉妒心理阶段

③这时的嫉妒心理已经是一种病态心理,在一定程度上说,是自我能力所不能轻易调控的。

关于嫉妒心理层次的划分,虽然也能显示出嫉妒心理的不同程度,但是却将嫉妒心理层次的形成描述成是一种被动的状态,似乎嫉妒层次的由来是由于受到别人的伤害程度。这样就掩盖了嫉妒心理的主动层次,倒不如说是贪婪的心理层次。虽说嫉妒与贪婪是有连带关系的,但二者绝不是一回事。嫉妒是由包括贪婪在内诸多因素所引发的一种复杂心理情感,它的层次不仅仅决定于贪婪一种因素。

弗洛伊德在他的作品《论文集》中是这样划分嫉妒心理层次的。

①正常型;

②投射型;

③妄想型;

弗洛伊德对正常的嫉妒心理的解释是:嫉妒是一种感情状态,诸如悲痛,一般被认为是正常的。倘若有人看上去无嫉妒之心,这说明他经受过严重的压抑,因此在他无意识的精神生活中

起着极大的作用……从分析观点来看,正常嫉妒无可非议。很容易看出来,它基本上是由悲伤、失恋念头引起的痛苦以及自恋性伤害构成的,因此,这种伤害可区别于其他伤害;它甚至还由反对那个成功的竞争对手的敌对情绪以及由较大或较小和自我批评的量构成的,这种自我批评试图让本人对丧失负起责任来。虽然我们可以称之为正常,但这种嫉妒完全不合情理,也就是说,决不是产生实际情况、符合现实条件或处于有意识的自我的完全控制之下的;因为它深深地扎根于意识之中……

弗洛伊德对嫉妒心理的第二层次,即投射型嫉妒心理的描述是:起源于男女双方在现实生活中他们自己实际上的不忠,或起源于一直被压抑着不忠冲动。……任何否认自己这一点的人将仍然被如此强烈地朝不忠的方向驱使,以致他将很高兴地利用某个无意识机制作为一种缓解。这种放松——甚至由他良心的赦罪——在他把他自己的不忠冲动投射到他应该忠诚的伴侣身上之后就达到了。

弗洛伊德对他的嫉妒心理的第三层,即妄想型层次的解释是:也起源于压抑的不忠冲动。然而,在这些情况下,客体与主体是同一性别。

弗洛伊德的嫉妒心理层次的划分主要是针对性爱来分析的,自然不免有其局限性的偏颇,但其所涉及的一些心理机制和因素,则是值得注意的。

无论是哪种嫉妒心理层次划分,都只能作为一种参考。其目的在于真正弄清楚嫉妒心理的科学层次和客观层次,以便有的放矢地分析研究嫉妒心理的形成、发展规律,从而更好地化解和消除嫉妒心理。

从人类进入私有制社会开始,嫉妒心理也就随着私有制的

不断发展一步步形成和发起来,经过几千年的漫长历程,终于成为人际交往中的一个危害颇深的恶魔。如果将漫长的历史加以浓缩,那么嫉妒心理的形成发展层次基本可分为如下三种层次。

弗洛伊德对嫉妒心理层次的划分,虽然未必十分到位和合适,但他却基本上遵照了嫉妒心理的压力形成过程划分的

### 潜意识的嫉妒心理

广泛地存在于人类心灵的嫉妒心理,或称为嫉妒心理因素,是嫉妒心理的第一层次,也可称为原初层次(或曰似有似无的层次)。这一层次的嫉妒心理往往深深地埋藏于人的潜意识中,很难为人所有意识地觉察到。但是,不能自觉觉察到并不是不能察觉到,而只是没有形成一种自觉意识。在人际交往中,自己的同事或朋友,在名誉、地位、钱财、爱情等诸多方面,取得了一定的进展时,特别是取得了比自己大,比自己快,或是比自己容易的进展时,虽然也为之高兴,但心中每每涉及此事,定感到一种淡淡的、朦朦胧胧的酸楚味,或真的就像“吃醋”的感觉一样。这其实就是一种嫉妒心理因素在作祟。这种嫉妒对人的心理激活作用很微弱,一般不会产生什么严重的后果,但这种心理因素的普遍存在,则是特别应当引起注意的。因此,我们将这一层次的嫉妒心理称潜意识嫉妒心理层次,或曰嫉妒心理因素层次。

什么叫潜意识的嫉妒心理,这是一种病态的不良行为和现象。有人将其比喻为大海上冰山的底部,一种潜藏在人的思维仓库中的能力。这种能力只有在一定的环境、心境下,在主客高度契合中,才能释放出来。也就是说,潜意识中的嫉妒心理并不是天生的,而是后天逐渐积淀的。严格地说起来潜意识也能进行思维,但却是一种不自觉的思维,一般来说是采取直觉判断的

方式,是一种没有进入意识的思维活动,与激意识思维活动相对的是有意识思维,就是平常所说的思维。

人的大脑思维是一个整体,它既可以在意识状态下工作,也可以在潜意识状态下进行工作,这两种状态和思维是相互联系、相互交叉、相互交换的。脑电波的研究表明,人脑的有意注意主要集中在变化的事物上,而将持续重复、单调的刺激沉入潜意识。关于潜意识,国外有一位约瑟夫·墨菲博士,曾经作过一番深刻的研究与探讨。墨菲博士原来是一位化学家,后来因为患了皮肤癌,百药无效,反而越来越恶化。后来他每天祈祷2-3次,每次大约5分钟,3个月以后居然不药而愈(也许这就是中国人所谓的气功),自此之后,他专心研究潜意识问题,并且写了一本名曰《怎样利用潜意识》的书,据说这本书曾经改变了数百万人的命运。墨菲博士对于意识的见解是:意识,是人的主观的心智,清醒的心智,表面自我的心智,自发的心智;潜意识,是人的客观的、无意识的、沉睡的、内心自我的、非自发的心智。

因此,我们也可以说,处于潜意识嫉妒心理层次的人,其嫉妒心理是羡慕、竞争、嫉妒等心理因素的自然积淀的混合体。而随着嫉妒因素的不断累积,嫉妒也就逐渐明晰化起来。更深一步说,潜意识嫉妒心理再细分为一些层次。这些细分的层次应当是体现了嫉妒心理的逐渐明晰化的过程,这对于深入潜意识状态下的嫉妒心理和分析嫉妒心理的形成过程,这对于深入认识潜意识的状态下的嫉妒心理和分析嫉妒心理的形成过程,无疑都是大有益处的。关于这一点我们准备留待分析嫉妒心理形成过程时再予以说明。现在先让我们看一个嫉妒心理层次性的现实事例。

有位天生丽质的文学学士,在嫉妒心理的引发下,做了一次

“洋太太”，最后惨遭不幸，堕落吸毒。王嘉丽从外国语学院毕业回到故乡，分配到三星级的江城宾馆对外部工作。年轻貌美又有才学的她，自然赢得了不少青年人的爱慕。而她却对追求者的主动和太热情感到讨厌恶心，原因是她认为中国男人缺乏阳刚之美。宾馆里有位领班的吴小姐，各方面的条件都不如她，可突然有一天，吴小姐骄傲地依偎着一个“洋老公”，在介绍他给王嘉丽认识时，吴小姐夸耀说：她的“洋老公”是来自中东的伊位克，家有几百万财产，在大陆开办了一家国际联营公司。这些引起了王嘉丽莫名其妙的嫉妒，她在心里暗下决心，要把这个洋太太位置“争取”过来。一天，当吴小姐的“洋老公”巴比亚西又来找吴小姐时，王嘉丽主动上前问候，并告诉他吴小姐带领一个旅游团参观去了，要几日后才能回来。之后，她便主动接近巴比亚西。以后，王嘉丽鬼使神差地在巴比亚西要娶她为妻的誓言中献身于他，后来他们便通过涉外婚姻登记处登记并随其“洋老公”飞到了巴格达。这时巴比亚西才向她摊了牌，原来他并不是什么百万富翁，只是“中伊”公司的一位雇员，而且他的儿子已经6岁了。巴比亚西不但没有别墅和小轿车，连家都住在巴格达旧城，只是一个普通的、拥有10多只奶牛和一棵很普通的小楼的牧民。王嘉丽的“洋太太”梦彻底破灭了，她只是“洋人”的小老婆和佣人。而更惨的是，当巴比亚西享受够了“洋妻”，便领来一些当地的野男人共同分享王的美味，她先誓死不从，就被捆起来强迫就范。后来，巴比亚西为从王身上获得暴利，就强迫她吸毒卖淫，受到那些疯狂无度的折磨，身心惨遭迫害，并患病在身……

王嘉丽的痛苦经历，与她的学识和地位形成了强烈的反差。何以使王小姐如此鬼迷心窍，被人蒙住了双眼呢？不能说不是

一种嫉妒心理的引诱。当她感到中国男人缺乏阳刚之美时,在她的潜意识中已经渗入了嫉妒心理因素,而当才貌不如她的吴小姐傍来一位“洋老公”时,她的“莫名的嫉妒”已经脱离潜意识层次,进入了显意识层次。当她暗下决心,要把人家的“洋老公”争取过来时,她的嫉妒心理完全进入了有意识状态。以后的献身、登记、到巴格达等等,都是由于嫉妒的恶魔缠身而干的一系列蠢事。她原本有灿烂的人生和美好前程,但却在嫉妒恶魔的引导下,一失足成千古恨。

从王嘉丽的事件中,我们潜意识的思维中,感受到嫉妒心理,所带给人的那种心灵嫉妒,也不难设想,也许她的一些成功是在潜意识嫉妒心理的引导下取得的,但当这些成功是在潜意识嫉妒心理层次发展到一定阶段时,就顺理成章地把她又引入了深渊。人脑中潜意识如同一位蒙着面纱的新娘,平时难得抛头露面,而一到非常时刻,就会偶尔露峥嵘。王嘉丽小姐也许如同没有认清的巴比亚西的真面目一样,没有认清自己潜意识中的嫉妒心理因素,而一旦认清时,为时已晚。

由此看来,潜意识嫉妒心理虽然极其微弱,但却是恶的根源,而一旦积淀到一定程度,会让人很难察觉它从潜意识中进入显意识中,进而控制人的有意识思维,也就是说,潜意识嫉妒心理能产生他心理层次所起不到的作用,因为它包含显意识思维长期忽略的因素。潜意识嫉妒心理是在人们处于不知不觉,尤其是非清醒状态下的一种心理活动。而且,潜意识嫉妒心理是不可选择的,它不具备“好与坏、对与错”的识别能力和挑选能力,它只会被潜意识无意识地进行积累、沉淀。潜意识嫉妒心理会很容易接受任何暗示(不分好与坏、对与错),只要容纳这些暗示,就会暗示或提示进行服从,并依令行事。因此说,潜意识嫉

妒心理虽然是一种层次最浅的嫉妒心理,但却不能通过意识进行自觉调控。不能不注意到潜意识嫉妒心理本身的独特危害性,即它的不易察觉性,以及是非不明朗化的欺骗性。请看这样一个例子:有一位已过而立之年的女人,她有爱她的丈夫和可爱的儿子。按说她已过了情感脆弱期,已经比较成熟了。可是,每当她听说某某40岁的男子离婚后再婚,娶了个20来岁的姑娘,就心绪烦乱,愤愤不平。特别是有一天晚上,丈夫参加完了一个朋友再婚婚礼回来对她说起时,她气不打一处来,指责再婚人没良心,自私,给社会制造了不安定因素等等,并冷淡丈夫,厌烦儿子,一直到第二天仍气鼓鼓的,在床上躺了一上午也没去上班。后来她自己也觉得可笑,反复思考,她这是怎么了?是因为青春已逝嫉妒姑娘们的魅力,还是潜意识里担心自己的婚姻危机呢?想想也不是,那么是怎么了呢?实质上,这就是潜意识中嫉妒心理因素在作怪,怕自己也遭受到同样的待遇。但这却是一种不明朗化的,朦胧中的嫉妒心理。

嫉妒心理因素虽然最先投胎于潜意识中,此时显意识并不能清醒地感觉到,但是却只是不能直接清醒地感觉到。事实上,如果显意识修养水平很高,潜意识也是很难接受嫉妒心理因素这个怪种的。精神动力学派认为,嫉妒的根源与潜意识的情绪有关,不是意识的自我所能完全控制的。或者说,嫉妒主要是但不完全是意识活动,因此不完全是理性的产物。它所反映的情况往往与实际情况不符,至少是程度上不成比例。这种说法虽说从一定程度上说有一定道理,但是却并不完全正确。如果说连做梦都是“日有所思夜有所梦”,那么,如果一个人主观修养水平很高,嫉妒心理因素也是很难在潜意识中投胎的,即或投了胎,也应当或多或少有所觉察,只不过不是那么清晰,主动而已。

处于潜意识中的嫉妒心理因素虽然不能用清醒的理性来感觉到,但是种种征兆或苗头的反复出现,还是能够逐渐意识到。特别是当我们从理性上把握了处于潜意识中的嫉妒心理因素的表现形式或特点之后,就更为理性的预见带来了一定的可能性条件。

### 及时控制显意识的嫉妒心理

显意识嫉妒心理是指嫉妒心理由潜意识进入显意识,由无意识(或下意识)到有意识。其主要标志是嫉妒心理的指向性和发泄性明显化,不再把嫉妒心理深埋在潜意识中,而是自觉或不自觉地表露出来。其具体方式是对被嫉妒者进行挑剔,或散布对其不利的言论。严重者则是对被嫉妒者进行人身攻击或诬陷、诽谤,使被嫉妒者感到压力或痛苦,而嫉妒者则以此求得心理平衡满足,或是达到一定的目的。这一层次的嫉妒心理有明显的外部表现,主要体现在言论和行动方面,其具体方式或者是对被嫉妒者制造、散布流言蜚语,以达到伤害的目的,或是从中取得某种预定的目的。而严重者则是直接对被嫉妒者施行中伤、毁谤或攻击。

显意识嫉妒心理者的形象可以从古希腊剧作家欧里庇得斯的名著《美狄亚》中的美狄亚形象中得到充分体现。这一名著可以说是关于嫉妒题材的世界性经典作品。剧中情节大致如下:

美狄亚是科尔喀斯公主,她是一个美丽、聪明、倔强、有办法、有胆量的女性。当伊俄尔喀国王埃宋的儿子伊阿宋,因为父亲死后,他的叔父篡夺了王位,为了夺回王位,到科尔喀斯国来取金羊毛的英雄。她帮助他杀死了自己的亲兄弟,抢走她父亲的金羊毛,到希腊同伊阿宋结婚。当他们已经有两个儿子的时

候,伊阿宋却又爱上了科任斯公主,并想同她结婚,其中的条件是遗弃美狄亚及两个儿子。美狄亚对这种不公的遭遇顿生嫉如之心,她采取了极端残酷的报复方式:先是同伊阿宋假意和解,派两个人儿子将两件有毒的礼物送给新娘,害死了新娘和国王。为了进一步惩罚伊阿宋,使他断绝后代而痛苦不堪,她又亲手杀死了自己的两个儿子,最后带着两个儿子的尸体乘龙车逃往雅典。剧中美狄亚有这样一句发自内心的话:我是否因为伊阿宋而妒火中烧?他确实早已在我心中没有位置。由此看来,被嫉妒恶魔所操纵的美狄亚,想找回她自己所曾经拥有的一切,已经并不在乎伊阿宋了。当美狄亚把自己完全交给伊阿宋时,她是用抛弃家庭、国家以及所有的一切换来的,而一旦这一切将要因伊阿宋作出新的选择,要抛弃她时,她不能产生嫉妒之心,她不能不报复,她不能不复仇。从这一点说美狄亚是一位忠实于爱情的复仇女神。然而,悲剧的性质还有在于她被嫉妒之火燃昏了头脑,失去了应有的理性和节制,这突出表现在她亲手杀死自己亲生的两个儿子来疯狂地报复伊阿宋。她曾对儿子说,你们的父亲偷走了你们的生命。但是,儿子毕竟是她亲手杀死的。然而,她却并没有去杀死伊阿宋,因为杀死伊阿宋不能夺回她想得到的。只有当伊阿宋被击败,完全丧失了权力;只有当她看到伊阿宋变得虚弱、无能,他的希望也因儿子的夭折而彻底破灭时,她才能寻回自我。对美狄亚来说,复仇远远不够,她要的是毁灭,超越人类范围内的毁灭;要摧毁一切,摧毁整个世界。

《美狄亚》这一名著充分表述了显意识嫉妒心理的危害性。处于这种心理状态的人,总是在嫉妒心理的支配下去想、去做、去行动。虽然看来是在清醒的心理状态下去行动,其实质却是在嫉妒恶魔操纵下去行动的。

在我们日常生活中,处于显意识嫉妒心理层次的人虽然不如美狄亚这样典型,但他们的嫉妒复杂心理,或是战胜对手心理的顽强性和长期性,是不亚于美狄亚的。

处于显意识嫉妒心理者,在理性上是清醒地意识到自己是在嫉妒心理的支配下去危害他人,这也是一个量变到质变的过程。具体地说,此时也有二难心理存在,即一方面要按照自己的嫉妒心理去达到自己的目的;另一方面也为自己的嫉妒心理所将产生的危害他人的后果而悔恨。此时如能够严格自我抑制,使能控制嫉妒心理不再继续向前发展,这需要做出一定的牺牲和有一股顽强的意志力。但这又是一般情况下所难以达到的。也许有的人会像戒烟一样一次次地做过尝试,力图控制自己的嫉妒心理,但也一次次地遭到已然形成的嫉妒心理的蛊惑。所以说嫉妒心理是绿眼恶魔,恐怕也就表现在这里。难是固然难,但是只要有一定的毅力,不断加强自己的品德修养,还是完全可以达到控制嫉妒心理滋生的目的。关键就在于能不能清醒地意识到嫉妒心理的严重危害性,特别是要认识到它不但危害别人,也同时危害自己。而要真正控制自己的嫉妒心理就要从调整自己过多的某种欲望入手。至于其中的一些具体方式方法我们将在如何克服嫉妒心理的章节中专阐述,这里就不细论了。

显意识嫉妒心理由于是潜意识嫉妒心理因素的积淀,所以,当嫉妒心理由潜意识刚刚过渡到显意识时,也就是在你清醒地意识到自己有了嫉妒心理时,在此关键时刻一定要及时控制自己,最好不要错过了这个机会,否则再发展下去,就要费很大精力和时间了。认识这种过渡层次是至关重要的。

## 变态嫉妒心理的危险性

所谓“变态心理”，一般认为是指人格畸形发展，离开正常范围，以致不能适应正常社会生科学研究的心理和异常行为表现。根据有关资料分析，变态心理的主要特征是：一般意识清醒，智能良好，思维过程无异常，有一定的判断能力，能正常料理自己的生活。也就是说，变态心理是在没有意识障碍，智力活动明显缺陷的情况下出现的情感和意向行为障碍。但是，有变态心理的人也不是没有特殊的表现症状，但不明显，需经细心观察、分析、了解才能发现。如，有心理变态的人往往表现为个性严重缺陷、情绪不稳定、易波动、易激怒、爱感情用事、反复无常、对人冷酷无情、人际关系不融洽、自制力较差、心理不协调、极易走向极端、短期效应思想严重，只顾满足眼前欲望不计后果等。甚至可以超越社会的伦理道德规范，作出扰乱、伤害他人或危害社会的事情。

当嫉妒心理超出显意识嫉妒心理层次，再向前发展时，则进入了变态嫉妒心理层次中，进入这一层次的嫉妒心理主要有两种表现形式：一种是嫉妒者更加猖狂地向被嫉妒者进行攻击，表现出种种损人利己的卑劣行为。这种形式的嫉妒心理容易引起严重的后果，当事人可能丧失理智做一些后悔莫及的蠢事，如自杀或杀人。其中有些嫉妒者是表里如一的，有些则刻意伪装自己，即一方面要尽量装出正人君子的嘴脸，另一方面则做尽害人害己之事。另一种嫉妒者则是变成一种无事不嫉妒的人，甚至于本不该嫉妒的事也要嫉妒。在江城曾发生过这样的案子，有个流氓在不到一个月的时间，接连用刀划破女青年臀部 20 余起。作案者是一位嫉妒心理变态者。他的童年、少年时代是灰

色调的。幼年时父母离婚,他被法院判给父亲,母亲从此杳无音讯。两年后,父亲续弦,他成了家中多余的人。他嫉妒他的生父,更嫉恨冷若冰霜的后母。不幸的家庭生活使他的幼小心灵滋生了嫉妒心理,并养成了沉默、内向的个性。参加工作后,他就搬到了单位集体宿舍,一心扑在工作上,很快得到了领导的赞赏。没想到生活中又出现了曲折,他两次恋爱,再次受挫。渐渐地,埋在内心深处的嫉妒心理滋生了,膨胀了,直到发生了心理变态:对根本不认识的女性进行报复。他白天却仍是一如既往地在车间埋头苦干,只是在夜晚去发泄心理的变态嫉妒情感。

根据发生在我们身边的现实事例,我们可以阐明实际变态心理的形象。为了进一步说明问题,我们再举一个文学作品中的变态嫉妒心理的典型形象。这就是鲁迅名著《阿Q正传》中的阿Q。阿Q的变态嫉妒心理的典型性就在于为了胜过对方而丧失理智,不管是好是坏,凡是自己有而别人没有的,都拿来作为压倒对方的资本。如阿Q在捉虱子上想胜王胡一筹时,鲁迅先生是这样描写的:看到王胡,却是一个又一个,两个又三个,只放在嘴里毕毕剥剥的响。他先是失望,后是不平,很想寻一两个大的,然而竟没有,好不容易才捉到一个中的,恨恨地塞在厚嘴唇里,狠命一咬,劈的一声,又不及王胡的响。当实在比不过王胡时,妒火更是烧昏了头,竟和王胡动手打起架来。

那么,哪一种变态嫉妒心理者更严重一些呢?我们说是后一种。前一种虽然采取一些比较激进的行为,但是,毕竟没有达到一切都嫉妒的心理程度。而后一种虽然形式平缓,但严重的是失去了嫉妒心理的正常指向性,而将嫉妒的指向泛化和扩大化,这就异常严重了。嫉妒心理发展到这一步,根治起来就十分困难了。为了说明这种变态嫉妒心理的严重性,我们再举一个

令人难以置信的实例：奥地利著名作曲家施特劳斯的父亲老施特劳斯，其实是一位患有“嫉妒狂”的变态嫉妒心理的人物。这位号称“圆舞曲之王”的作曲家，由于嫉妒儿子的才能，竟发展为欲置儿子于死地的地步。最突出的是有一次施特劳斯要开音乐会，老施特劳斯非常害怕儿子会动摇他的“圆舞曲之王”的地位，竟不择手段地用自己在音乐界的权威，迫使维也纳各大舞厅都把小施特劳斯拒之门外。小施特劳斯走投无路，只好在近郊的一家咖啡馆的花园里举行露天音乐会。后来，小施特劳斯获得了成功，老施特劳斯狂怒不止，以至终于病倒。在病中，他还对此耿耿于怀，并说：“我但求速死！”这种严重的变态嫉妒心理可以说已经到了无以复加的地步。但是，作为嫉妒者本人，可能是丝毫没有察觉，而且很可能将其视为理所当然之事。

情绪异常的变态心理，往往是精神疾病的先兆。但这一现象却常常不为人们所重视。只有在情绪变态或精神变态达到严重的程度时，才能当作病人来看待，而好些轻度的异常情绪不予注意，甚至于当作思想意识问题来看待。因此看来，不仅应当注意那些显然已经达到疾病程度的情绪，更应当注意所谓正常的焦虑或忧郁或其他情绪表现。这也就是说，情绪的异常有一个很大范围的量变幅度。正常的或轻微的变态情绪几乎是人人都体验过的，说起来老施特劳斯还是属于正常的变态嫉妒心理，但是却已到了病态的边缘。我们平常所说的嫉妒成性，或是嫉妒成病就是指变态嫉妒心理已经发展到了非常严重的地步，再往下发展，很可能就要变成精神疾病了。再愿意嫉妒的人恐怕也不愿意自己发展成为一名精神疾病患者。但是这并不以个人意志和主观愿望为转移。如果不注意及时控制自己嫉妒心理的发展，那么一旦越过变态情绪阶段，就不是你愿不愿意进入精神疾

病的行列了,因为那时也许你还仍然不承认自己是精神病患者,但事实上你已经是名副其实的精神疾病患者了,这种下场是每个嫉妒心理的人都应当知晓的。否则就只能是以害人始以害己终了。



# 第

# 四 章

## 嫉妒心理特征

嫉妒心理是一种社会现象，而非一种生理现象，因而在不同的民族、不同的社会、不同的文化背景下，嫉妒形成的因素就会有所不同。但是，虽然如此，嫉妒作为一种社会心理现象，又有其一些共同的特征

嫉妒心理学

J · I · D · U · X · I · N · I · I · X · U · E



嫉妒心理是人际关系的一种社会心理。它一定要有第三者或第二者的存在。而且这个第三者或第二者在某些方面能比嫉妒者要优越,或是虽不优越,却对嫉妒产生一定影响。

嫉妒是人类的一种极为悠久的情感和社会心理,在古今中外的典籍中都不乏描述。作为一种社会心理现象,嫉妒是一种有害的心理,是同个人的某种利益,或是某种个性情绪紧密相联的,与其他心理相比,有其比较明显的一些特征。

嫉妒心理的产生是差别和比较的产物,属于一种内心的情绪体验。差别和比较的结果是:从差别和比较中形成心理不平衡或失衡,基于此而想平衡这种不平衡心理。但所采用的方法往往是消极的。

不同的嫉妒心理有不同的嫉妒内容,但主要是在四个方面表现得尤为突出,这就是名誉、地位、钱财、爱情。有的还表现为一种综合性的笼统内容,即只要是别人所有的,都在其嫉妒之内。

上述这几种基本特征质又具体地表现为以下一些特征,即对抗性、控制性、发泄性、顽固性、伪装性。

嫉妒心理总是与不满、怨恨、烦恼、恐惧等消极情绪联系在一起,构成嫉妒心理的独特情绪。这种情绪较为复杂,而且一般来说是消极的,并带有一定的对抗性、攻击性、虚伪性和破坏性。由嫉妒心理所支配的嫉妒行为也总是消极的,并有很大的危害性。

研究和探讨嫉妒心理的特征,目的在于从特征方面把握嫉妒心理的实质和表现形式,以便更有效地克制、化解、消除嫉妒心理,及更恰当地与有嫉妒心理的人相处

## 对抗性

嫉妒心理是一种憎恨心理,是一种对超过自己或是对自己将构成某种影响的不满情绪,因此,它具有明显的与人对抗的特征。

在现实生活中,人常常会产生心理困扰,有时甚至达到精神不堪负担的地步。特别是当自己脱离实际地追求某种目标和理想,受到现实世界的限制和制约时,这样就产生了一种与人对抗的情绪心理。对抗往往使人陷于片面、激动、极端。特别是在对抗失利时,就会因痛苦而产生报复的心理。嫉妒心理的对抗性就来源于这种失利中的不满和愤怒的情绪。

在美国爱荷华大学,曾发生过这样一起震惊中美的事件,一位中国学生卢刚用枪杀了4名导师和一名同学后自杀。卢刚原是北京大学物理系高才生,以优异的成绩去美国深造。在他的内心深处有一种直线式的思维定式:既然自己已经是最优异的,就应该获得最高的奖学金,就应该获得导师的最高欣赏,就应该获得最好的评语和推荐,就应该获得最好的工作和命运……卢刚的这种直线式思维,由于只沿着自己的思路去想问题,没有与他人交流和沟通的过程,更没有冷静地分析社会环境因素,当生活周围复杂的人与事不能和他的直线思维相吻合,因而期望中应该顺利的事变得不顺利时,便开始将与此相关的教授们的严

格要求看作是与自己过不去,因而也就使得自己的嫉妒心理急剧膨胀。这就必然要将有关人当成人为的对立面。此时嫉妒心理的对抗性就表现得极为突出,正是这种对抗性把他推向了自我毁灭的深渊。

嫉妒心理的对抗性是与嫉妒心理同时产生的,只不过一开始并不表现为一种激烈的冲突形式而已。这只不过因为嫉妒心理的产生从一开始就是基于一种不满的失落感。这种不满的失落感就自然使矛盾双方处于一种对抗的情绪之中,而当这种对抗的情绪累积到一定程序时,就必然发生激烈的冲突。只不过在冲突没有发生之前,对抗的特性不易察觉。在一个很大的广场上,把一个人的眼睛蒙上,让他按自己感觉中的直线行走,结果路线总是一个弧形。假设广场足够大,那么这个弧形会构成一个圆。直线竟然成了圆,这种常识难以相信的事,却是实际生活中真实存在的现象。

人生的追求往往总是从自我出发,向着远处一个目标前进。人们也总是希望让自我的目标之间的距离成为笔直的通途。如果有谁在这时妨碍他去追求他的目标,就会与之激烈争斗。如果是正常的竞争,自然会使得矛盾双方在新的基础上达到平衡,或是一方胜过一方。如果失利的一方为此产生嫉妒心理,就会不由自主地被这种心理推向危险的冲突境地。

古希腊斯葛多派的哲学家认为:“嫉妒是对别人幸运的一种烦恼。”这就是说,嫉妒本身源于已被社会确认了的才能和价值,如若对这种才能和价值产生烦恼和不满,必然将会产生不可避免的对抗。因此,嫉妒心理表现为一种对抗的特征是情理之中的一种必然。

嫉妒心理的对抗特征具有明显的攻击性,其攻击目的在于

颠倒被攻击的形象。甚至于本来关系密切,由于嫉妒使道德天平倾倒。这样就看不到别人的优点、长处,反而总爱挑剔别人的毛病,有时甚至不惜颠倒黑白,弄虚作假。

有一些嫉妒者的对抗情绪往往是这样产生的——认为比自己优越或是得利于机遇,或是得利于某种人为因素(其中包括走后门,拉关系等),或是得利于特殊的环境因素等等。这种认识当然有一定道理,即在现实生活中很可能有这种情况。但是,问题在于如何看待采取这何种方式来对待。总的来说是从积极方面来对待还是从消极方面来对待。如对于一些得利于机遇者,如若从积极方面来对待,就应当承认机遇的客观性,即机遇是不以人的意志转移的。如若从消极方面来对待,则会产生不服气、不满、怨恨等等,这就是嫉妒了。再如如何来看待人为因素,如走后门,拉关系等等,这当然是不合理的。但也有一个如何来看待的问题。如若从积极方面来看,那么就应当看到,这是社会风气所造成的,应当不满的是社会风气。而对走后门和拉关系的人则要具体分析,区别对待。如若是有真才实学,或是有一定成绩,那么就应当从人家的优点和长处来看问题,而不应当将人家看得一无是处,一团漆黑。这样来看,也就减少或消除了对立面和对抗的情绪。如若从消极方面来看,就必然将具体的人不分青红皂白,一律看成是对立面,并一律采取对抗方面来分析,对待人际关系是消极还是积极,会产生截然不同的两种结果。而嫉妒者之所以总是感到不满、怨恨,因为总是从消极方面观察问题。而说到底,嫉妒心理之所以是一种消极的社会心理,就因为看问题的出发点是消极的。

因此,我们可以得出这样的结论,即嫉妒心理与人相处的对抗性特点来源于本身已然存在的消极心理,即孤立、静止的、形

而上学的观察问题的方法。

## 指向性

所谓指向性,是指有嫉妒心理的人往往是嫉妒的范围、内容和嫉妒的对象都比较集中,也比较明确。其指向内容主要是名誉、地位、钱财、爱情等方面,这是有嫉妒心理的人、在指向性上最集中,也最普遍的内容指向。当然,这些内容的具体表现是多种多样的,但是不管是直接也好,间接也好,基本能从上述四个方面得到充分体现。

嫉妒心理的指向对象也比较集中,一般是指向比自己“能干”,或是所有比自己“幸运”的人。但并不是所有比嫉妒者“能干”或“幸运”的人都是被指向的对象,要是那样的话,嫉妒者也就太疲劳了。嫉妒者的直接指向,大多是自己工作、学习或生活环境中的同事、同学或同龄人,或与自己有着一定利害关系的人。即在嫉妒者来说,是与他们曾经是“平起平坐”的人,或是“原本还不如自己”的人。正是因为曾经“平起平坐”过,或是曾经“不如自己”过,如今成了“能干”者,或是“幸运”者,就使嫉妒者产生一种心理上的痛苦刺激,以致激发情绪上的抵触和对抗,最后把这不正常情绪指向这些比自己“能干”或者是“幸运”者。因为似乎只有这样做,才能求得一种心理上的平衡,或是情绪上的一种“宣泄感”的满足。

至于那些不与嫉妒者工作、学习、生活在同一环境中的“能干”的人、“幸运”的人,或是虽与自己在同一环境中工作、学习、生活,但在经历上明显比自己长,资历上明显比自己深的人,或

是在某一方面有不可比拟的一技专长的人,则不在嫉妒者的指向之内。这或者是因为相互之间的切身利益关联性不大,或者是在嫉妒者看来,不如这些人是理所当然,所以,也就很难有指向的可能了。

人不可能无缘无故地产生嫉妒,也不可能漫无目标地产生嫉妒,因此,嫉妒心理的指向性是比较突出的特征。同时也应当看到,嫉妒者指向性又可分直接指向和间接指向。

嫉妒心理是指向性之所以往往产生于同一时代、同一部门的同一水平的人中间,主要是因为嫉妒心理是一种以极端自私为核心的绝对平均主义者。英国哲学家弗兰西斯·培根指出:“当一个人自然缺乏某种美德时,他要贬低别人的美德,以求实现两者的平衡。”黑格尔也有过同样的论述:“嫉妒便是平等的情调对卓越才能的反感。有嫉妒心的人,自己不能完成伟大的事业,乃尽量去低估他人的伟大使之与他本人相齐。”这种以极端自私为核心的平均化心理,就使得嫉妒者无心去嫉妒那些不能使自己的私利得以直接实现的对象,而只能是指向与自己环境密切或同一时代的同一部门的同一水平的人。而那些与自己在时间、能力、声誉相差很大或与自己在地域上相差很远并与自己毫无关系的人,则没有可能或没有必要去嫉妒。正如斯宾诺莎所说:“人不会嫉妒树木的高大或狮子的勇猛”,“只嫉妒一个地位与他相等、性质与他相近的人。”

直接指向是指那些与自己的切身利益有直接有关的对象,而间接指向则是指与自己的切身利益间接相关的对象。举个例子说,如在职称评定中,如某人与嫉妒者一起评定职称,而名额只有一个,那么,这位与嫉妒者一起评职称的人就会成为直接指向对象,而与评定职称有关的人员,如单位领导、上级评会、审批



部门等相关人员则有可能成为间接指向对象。一般来说直接指向对象与嫉妒者的对抗情绪要较大些，而间接指向对象则相对小些，或是可有可无。而在一般情况下嫉妒则要向直接指向对象首先发难，而且发泄的情绪也较大。而对于间接指向对象则会长久记在心中，伺机发难，但总的来说实质性的发泄情绪都不大。有时鞭长莫及或是没有机会，也就无法发泄或是笼统发泄，并无明确的指向。

由于嫉妒心理是以私利为驱动力的一种有害的社会心理，所以它的发展后果的严重性是很难预料的。又由于它的对抗性和发泄性的特点在时刻蛊惑着人心，因此必须对其指向予以冷静对待，以防头脑发热，干出已于人都痛心的蠢事。

应当指出的是，由于嫉妒性的对抗情绪较大，所以虽说对于直接指向的目标可以达到发泄后的快感，但是却并不会因此而完全消除胸中那种痛苦的不满情绪。这时嫉妒者就会采取对间接指向者寻机发泄，而一旦这样的机会不好找，那么嫉妒者还有最后一着棋可走，即扩大指向性。以前面所举评定职称的事例，如果对于单位领导、评审部门没有找到发泄机会，那么就会将指向目标扩大到什么社会风气、国家政策、社会制度等等。所以说，间接指向虽然不能产生明显的直接后果，但其危害性和危险性是比直指目标要大的。因为越是间接指向目标，或是扩大后的指向目标，一般来说所受指责的因素就越少，而当嫉妒要向扩大和泛化后的指向目标发泄不满的情绪时，就容易形成鸡蛋里挑骨头，或是无中生有的造谣中伤和无据诽谤的情况，这无论是对嫉妒者来说还是指向目标来说，危害都是极大的。弄得不好，很可能发展到不可收拾的地步，也就常常会出现始料难及的恶果。这样说并不是危言耸听，一些走上严重对社会不满道路

的人,往往就是由于受到这种扩大化或泛化嫉妒指向的不理智思维而造成的。

## 发泄性

发泄性是指嫉妒者向被嫉妒者发泄内心的抱怨、憎恨。一般来说,除了轻微的嫉妒仅表现为内心的怨恨而不付诸行为外,大多数的嫉妒心理都伴随着发泄性行为。发泄,是嫉妒者求得错位心理平衡的极方便途径。当然,发泄的程度是依嫉妒的程度不同而不同的。大多数发泄表现为言语上的冷嘲热讽,即当面或是背后将不平衡的心理感觉用发泄的行为换得平衡。一般的发泄正如老百姓所言,仅仅是达到“痛快痛快嘴”的目的,或是出出气、泄泄恨。再严重者则是发泄加重到言行的诽谤,甚至由发泄到构成诬陷。如果是达到这种程度,就不单单是一种嫉妒心理的问题了,而是构成了犯罪。

嫉妒心理的发泄性是有一个不断发展的过程的,如果不及时加以调控,很可能导致犯罪或是成为一种心理严重疾病。当然,现实生活中的大多数嫉妒心理,未必能发展到严重程度,但其发泄性却极为顽固,不易克服。嫉妒者发泄的方式主要有三种方式;一种是言语上的冷嘲热讽,即老百姓所说的“给人话听”,严重者则是一些攻击性很强的语言;一种是行为上的冷淡,具体表现是疏远被嫉妒者,甚至企望所有的人都能参与他的冷淡方式之中;一种是采取一些具体行为,或是攻击性很强的行为,或是一些圈套式的行为,直接或间接地对被嫉妒者进行发难。当这些行为按照嫉妒者预先设想的那样实行时,或是取得

意想不到的所谓“好效果”时,嫉妒者那种发泄得逞的快感是无以名状的。

万物皆有吸收,亦有排泄。人体也是如此。那么,人的精神也如人的躯体一样,有吸收和接受,就必须有排出和发泄。以某种为他人容易接受的方式来进行某种适度的发泄,对人的心理健康具有特殊的功效。这也就是说,不仅仅是有嫉妒心理的人需要发泄,正常的人在一定的时候也需要发泄,这是因为潜在心理问题和情感活动离不开发泄的调节。发泄与发泄不同,这主要表现在内容和形式上的不同。人人都有这样或那样的爱好,如琴棋书画,花鸟鱼虫,读书写作聊天,旅游打猎钓鱼等等。从某种角度和很大程度上说,这些良好的嗜好都是某种发泄。它们对理顺情绪,安抚情感都具有不可否认的功效。以“聊天”来说,许多人喜欢胡吹神侃,甚至“无话找话说”,这是因为在恣意随便的交谈中,能够感受到倾吐的畅快和沟通的魔力。这是一种本能式的精神发泄。因此,正常的发泄是人的心理需要,应当敢于发泄和善于发泄,并能够对他人的发泄行为予以理解和宽容。嫉妒的发泄则不是这种人类精神正常的发泄。其主要特点是将自己发泄的快感,建立在被发泄对象的痛苦上的发泄,或是基于一种对事业和社会具有危害性和破坏性的一种发泄。应当承认,嫉妒者的这种发泄虽然是一种以泄私恨为目的的发泄,然而对这种发泄嫉妒者感到痛快的结果,有时则是连嫉妒本人也难以预料的。当这种情况出现时,虽说嫉妒者们能从中感到发泄后的快感,但是后果的严重性也会使他内心感到格外痛苦。这种痛苦的心情有时会更加重了他的嫉妒之情,使他产生更欲发泄的心情,这是一种恶性循环。1996年,在江苏省扬州市中级人民法院审理过故意伤害罪被判刑的女青年李亚芬一案。消



息传出后,人们震惊了。因为李亚芬是全市轻工系统的女劳模,她怎么会杀人呢?可以这样说,李亚芬杀人从某种角度上说就是由于嫉妒心理的发泄性所蛊惑的:1989年,李亚芬与男友王林相恋。由于李亚芬坚持抚养自己从小在父母相继去世的情况下带大的妹妹,王林对此不满而与她一度分手,另寻新欢。在王林新欢告吹的情况下,李亚芬又重新接受了王林的第二次爱情。李亚芬同情王林,不但精心照料王林患肺结核病的母亲,还拿出自己省吃俭用的2000元钱供王林上大学。可是王林在上大学期间背信弃义地又寻上了新欢。当李亚芬到大学去看王林时,王林正与自己的新欢拥抱在一起。嫉妒和愤恨之情一齐涌上心头,李亚芬打了王林一个响亮的耳光。两年后,王林大学毕业,又分回到市里,第三次向王亚芬袒露爱情。原来王林上大学的情人抛弃了他,他就又想到了李亚芬。在王林死死的纠缠下,李亚芬又一次轻信了王林,并决定和他结婚。结婚后,李亚芬仍然负责照顾妹妹李亚飞,并将李亚飞安排在自己两室一厅的一个房间中,自己和王林居住在另一个房间。此时李亚飞已是高中三年级准备考大学的大姑娘了。王林此时又起恶念,想方设法勾引李亚芬的妹妹李亚飞。不久,两人就趁李亚芬不在非法同居了。虽然嫉妒之心油然而生,但是李亚芬从妹妹利益出发,没有声张此事。以后李亚芬与王林离婚,让王林与自己的妹妹结婚。也许,此时王林如果能稍微有些天良,也不至于李亚芬积郁多年的怨恨情绪发泄。可是事情却不是这样,王林像玩弄李亚芬一样地玩弄了李亚飞,又另寻新欢。李亚飞面对王林的流氓行径,又想到自己从姐姐手中夺来的姐夫,感到对不起姐姐,自杀身亡。李亚芬得知李亚飞自杀的原委后,她积郁内心深处的嫉妒心情急剧膨胀,此时已身为厂里最年轻的车间主任的李亚

芬完全被嫉妒心理的发泄性所控制了。一天,李亚芬带着锋利的水果刀,敲开了王林的门,王林刚一开门,还没来得及反应,李亚芬用尽全力将水果刀刺进王林腹中,紧接着又是一刀。但李亚芬没有刺死王林,而自己却被判了4年徒刑。这是一起具有多种因素的伤害案件,但其中也确实有着嫉妒心情发泄的因素,其教训不能不让世人汲取。李亚芬在决定去发泄自己内心的怨恨时,仅仅想到的是要去发泄,而对这种发泄产生的明显后果却视而不见,终于自己害了自己。

通过李亚芬的事例,我们可以看到其实它的嫉妒并不是单纯的一种发泄,而是多次被人欺骗的嫉妒心情,所引起的火焰。不管怎么说,我们可以从中总结出这样的规律,即嫉妒心理的由不满、不服气而来的发泄性是早晚要出现的,就像李亚芬这样特别能忍让的人也不可避免。再一条规律是嫉妒心理的发泄性一旦遭到压抑,其发泄性就会越发强烈。因此,如能注意日常的疏导,和将发泄的方式引导到不出现恶果上是最好的了,如采取情绪情感的转移性发泄等等,关于这一点我们在如何克制、化解和消除嫉妒心理中还将谈到。

## 顽固性

嫉妒心理的顽固性固然来源于人们的自私心理,但同时也与这种情绪心理本身的独特性有关。这种独特性主要是因为社会环境对人的心理压力而形成的。

培根曾经幽默地引用古人的话说:“嫉妒心是不知休息的。”在人类的一切情欲中,嫉妒之情恐怕要算是最顽固、最持久的一

种情感了。因为它是同私心相伴而生、相伴而亡的，也就是说，只要私心存在一天，嫉妒心理也就要存在一天。

仅以中国封建社会的官吏制度而言，在科举考试的官吏选拔制度形成之前，主要是推荐制和察举制。但这种推荐和察举只能限于极少数的社会上层人物的范围中，对于大多数有真才实学的人来说，推荐和察举是不可能光顾到他们头上的。这实质上就构成一种严重的不公平。以至造成“上品无寒门，下品无世族”的局面。而对于那些少数能够享受到推荐和察举的人来说，由于没有严格的标准可循，也会出现大量的不合理的情况。隋唐以后采用的科举制度，比以前的制度似乎进了一步，但只给予知识分子这一条出路，即通过科举进入仕途。在人们实现自己人生价值的途径如此单一的情况下，由嫉妒等行为引起的内耗，以及由内耗而再进一步嫉妒的恶性循环是不可避免的。不少人十年寒窗，到头来还是名落孙山。即或榜上有名，也未必能实现自己的真正人生价值，命运总是操纵在高级官僚和天子手里。在同一等级层次的群体圈子里，个别人的才华出众，就直接威胁着其他人的现实利益和既得利益。在这种情况下，嫉妒就成为不可避免的社会现象。在资本主义社会中虽然多了一条竞争途径。但资本主义社会中唯利是图的观念，往往又使竞争走上了歧路，不但不能疏导嫉妒，反而会使嫉妒心理变得越精致，越发染上了一层伪装的色彩。这种世袭、任人惟亲、勾心斗角的传统观念，直到今天，在生产水平没有得到极大发展的情况下，仍然在死死地缠着人们。捞实惠、“官本位”的价值观念仍然在滋育着嫉妒心理，这也是嫉妒心理顽固性特征存在的一个根本原因。

社会环境仅仅是嫉妒心理顽固性特征存在的客观基础，其

主观因素在于每个人的思想修养水平如何。思想修养水平的提高是化解和消除嫉妒心理顽固性的能动因素。但必须清楚顽固性的特点：其特点之一是沉淀性，即嫉妒心理的顽固性来源于不知不觉的嫉妒心理因素的一点一滴的积累、沉淀。这要从潜意识的无意识积累开始，一直到显意识的有意识接受。而积累到一定程度，则嫉妒心理就会如恶魔一样死死地纠缠你。就如同姑息养奸一样，到了一定程度，嫉妒心理的顽固性会反过来控制你，你反倒会被动地被控制。这时对嫉妒心理的克服就需一点一滴地化解、消除，妄图一下子去掉是根本不可能的。

## 伪装性

嫉妒心理的伪装性有时是来自于其潜隐性。即嫉妒可以只是嫉妒心理，而不表现为直接的嫉妒行为。也就是说，嫉妒心理可以沉藏于一个人的心理底层，而不为任何人所觉察。这一方面是由于嫉妒心理还没有发展到一定层次，另一方面是嫉妒者基于某种需要，而采取的一定克制态度，或是为了使人不易觉察而采取的一种伪装。

也许是由于社会道德的威力，或是自嫉妒产生以来，由于其危害性极大，嫉妒心理已被大多数人所不齿，使得嫉妒心理一般都不愿坦直地表露出来，往往是“神龙见首不见尾”，或是像鸵鸟一样喜欢“藏头露尾”，千方百计加以伪装，企图使人不易察觉。如本来是嫉妒某人的某一方面，却不敢直言，故意拐弯抹角地从另一方面进行指责或攻击。“声东击西”，是嫉妒心理的伪装性所惯用的手段。

嫉妒心理的伪装性有时是极难被人识破的。古时,长州尤翁开三个当铺。年底的一天,忽听门外一片喧闹声,出门一看,是位邻舍。站柜台的伙计说:“他将衣服押了钱,今天空手而来取,不给他就破口大骂,有这样不讲理的吗?”那人仍气势汹汹,不肯相让。尤翁从容地说:“我明白他的意图,不过是为了度年关。这种小事,值得一争吗?”于是命店员找出典当物,共有衣物蚊帐四五件。尤翁指着棉袄说:“这件衣服抗寒不能少。”又指着道袍说:“这件给你拜年用,其他东西暂不急用,可以留在这儿。”那人拿到两件衣服,无话可说,立刻离去。当天夜里,他竟死在别人家里,他的亲属同那家人打了一年多官司。原来此人因负债多,已服毒,知道尤家富,出于嫉妒心理想敲诈一笔钱,结果一无所获,就转移到另一家。有人问尤翁,为什么能预先知情而容忍他,尤翁回答:“凡无理来挑衅的人,一定有所依仗。如果在小事上不忍耐,那么灾祸就会立刻到。”人们听了这话很佩服他的见识。

在这个例子中,那位以死相拼的嫉妒者也许在主观上并没想到要伪装自己的嫉妒心理,可是他的客观作法却是一种绝妙的伪装。这就可以看出嫉妒者都不明目张胆地说出自己是为了嫉妒而做某一件事,而总是打出一种合法的旗号,来发泄自己的不满和怨恨的。这是在与嫉妒者相处时尤其要引以为戒的。

人们在习惯心理如此怕别人说自己嫉妒,又怕别人嫉妒自己,可见嫉妒心理伪装性实在是大有必要,否则嫉妒者是无法达到嫉妒目的的。由此可以想见嫉妒心理的伪装性是何等精致和善于迷惑人的。

人们在现实生活中也有一种习惯心理,即怕别人误解心存嫉妒,这也许是嫉妒心理伪装的一种客观基础。人们稍有不慎

也确实很容易被人怀疑是一种嫉妒心理。人们还有一种习惯性心理,即怕被别人所嫉妒,稍有考虑不周,或是根本就没有想到能遭人嫉妒的事也会遭人嫉妒。如西江王吉,年少好学,明晓经典。以举孝廉的方式,先为昌邑县中尉,后为汉宣帝谏议大夫。其儿子王骏为御史大夫,王骏之子王崇为司空。祖孙三代都以清廉著称,但却喜欢车马衣服。因此他家的车马衣服都极为时髦艳丽,不过每当搬家时,财产却只有一袋子衣服。天下人敬佩他们的清廉。又对他们的奢侈感到惊奇,并由此招来嫉妒者的诬陷和诽谤,本来装衣服的口袋被说成是满贮黄金。

## 嫉妒心理效应

所谓“心理效应”,就是在特定的情绪、环境或其他条件下,某些心理和行为出现的具有规律性和一般概括性的反应。

心理学研究表明,心理效应并不是一种生存本能,也不是简单的判断、推理,它是一种潜藏在人的思维库存中的潜意识能量。这种能量在一定的环境、心境下,在主客观高度契合中,就有释放的可能。心理效应也是一种直觉能力,其特点是直接依据自我意识,直接把握对象。一般来说,它会抛弃逻辑思维所必要的形式程序,如概念、判断、推理等,在深深的潜意识中,以大跨度的跳跃方式,引起特别敏感的神经元群体在高能状态下进行聚合反映。心理效应又往往依赖于某种经验,只是这些经验是作为无数互不相连的信息储存在潜意识中。

心理效应还有一个突出的特点是具有正、负两向性,即有时会以其简捷的直感性,将思维直接引入正向效应的轨道;有时又

会对清晰明白的事理视而不见,或歪曲、曲解感知到的知识信息,将思维引向歧途。

上述有关心理效应的常识表明,在嫉妒心理形成的过程中,心理效应往往或明或暗地起着一些不容忽视的作用。因此,在阐述嫉妒心理成因时,不能不将有关的心理效应的作用一并说明,以更深入细致地找出嫉妒心理的成因

## 马太效应

“因为凡有的,还要加以他,叫他有余;没有的,连他所有的,也要夺过来。”这段话源于《马太福音》中这样一段故事:说一个主人将不同的本钱分给三个仆人,让他们出外谋生,一年以后论成绩赏罚。主人对赚得多的仆人又给予奖赏,使他多得有余;而对赚得少的仆人又给予惩,使他什么也没有。

罗伯特·默顿是美国科学、社会学的奠基人,他曾对社会心理现象进行过研究,并提出“马太效应”的心理规律。按照他的解释,马太效应就是指荣誉会带来更大的荣誉,成功会产生更多成功的增值效应。马太效应也可以说是一种普遍的社会心态,人们在各个领域的行为中都有所表现。

有嫉妒心理的人一般来说只嫉妒与自己不平、状况不相上下的人,而绝不去嫉妒比自己要高出许多的名家,这本身就是一种马太效应心态的反映。千方百计地进行挑剔、挖苦,以贬低别人来抬高自己,这其实就是嫉妒心理的形成过程,也是马太效应心态在一些人心理中的不正确反映,以为自己有的只能越来越多,别人没有的只能永远没有下去。因此说,马太效应的负向心理作用,如果不得到应有的及时控制,是很容易为一定嫉妒心理提供心理基础和可能的。如果能够这样正确理解马太效应,那

么当别人超过自己,或是具备了自己不具备的一切时,也就会心情坦然,也就自然避免了嫉妒心理的滋生。

## 皮格马利翁效应

皮格马利翁,是古希腊神话中塞浦路斯国王,据说他爱好雕塑。有一次,雕塑了一尊美丽的少女雕像,由于他把全部的热情和期望都倾注在这尊雕像上,将其当成一个有情感的人而创造,结果这尊雕像居然活了,变成了真正的美丽的少女,与他结为伉俪。这种因高期望值而产生的积极反馈的因果关系,是一种重要的心理现象。

据说,1968年心理学学者罗森塔尔和雅克布森在奥克学校曾作了如下心理实验:他们随意抽取了部分学生,请教师暗示他们是最有发展潜力的。8个月后发现,这些学生的成绩要比其他未经暗示的学生进步快得多。于是,罗森塔尔借用古希腊神话典故,把这种心理效应称之为“皮格马利翁效应”。这种效应表明,高期望值可以产生难以预料的效果。在人际交往中,如果能用高期望值来对待别人和自己,会产生一定的难以预料的人际融洽效果,这是皮格马利翁效应的正向效应所致。如果期望值过高,一旦脱离了实际基础,那么就会出现其负向效应,导致人际关系的紧张。

在人际关系中,如果能以较高的期望来对待别人,把别人的进步和收获看成是自己的进步和收获,那么关系就自然融洽。如果不是这样,而是对自己的期望值过高,就会将别人的进步和收获,看作是对自己的威胁,误以为别人超过了自己就是自己退步,或是失了面子,不光彩,那么,就自然会对别人产生嫉妒心理。



## 晕轮效应

前苏联学者包达列夫曾经做过一个有趣的实验,他把同一张照片分别出示给两组大学生,向第一组介绍说:照片上的人是一个恶贯满盈的罪犯;向另一组说此人是一位大科学家。然后,让两组被试者对照片进行描述。第一组的描述是:深陷的上眼窝证明了内心的仇恨;突出的下巴意味着他沿着罪恶的道路走到底的决心。第二组的描述是:深陷的眼睛显示了思想深度;突出的下巴体现了他克服困难的意志力。两组截然不同的描述,都来源于晕轮心理效应的潜移默化的作用力。

就如同刮风的前夜,月亮的周围会出现一种晕轮光环一样,心理学家经过研究发现,当人有感知事物时,往往会由某一特征而扩大或泛化到其他一系列特征。这恰如月亮的中心点逐渐向外扩散的越来越大的晕轮光环一样。这种心理效应就形象地被称之为“晕轮效应”。即一种爱屋及乌,以点带面,以偏概全的心理体验。

在人际关系中,最容易出现的失误就是源于晕轮效应的思维泛化和扩大化。即当某种判断推理形成一种观点、结论后,又在晕轮效应的作用下,使形成的观点、结论进一步泛化扩大化。使人在晕轮光环的笼罩下,产生一种盲目性,或是肯定一切,或是否定一切,而使本来很客观,符合实际情况的观点、结论淡化甚至消失。

嫉妒心理的形成本来就是因为在心理失衡的情况下产生的一种不满情结,如果再在晕轮效应的影响下将其扩大化或泛化,就会使本来并不一定成形的嫉妒心理成形,换言之,晕轮效应在某种程度上说会促使嫉妒心理的形成。当因某种怀疑心理而转

化为嫉妒心理时,就更是如此。

但是也应当看到,晕轮效应并不总是起到泛化或扩大化嫉妒心理因素的作用。当嫉妒心理因素遭到思维怀疑时,晕轮效应也同样可以对“怀疑”进行泛化或扩大化,从而帮助人们摆脱嫉妒心理的困扰。由此看来,科学适度运用晕轮效应调控自己的情绪、情感心理,也可以避免或减少嫉妒心理的产生。

### 蝴蝶效应

蝴蝶效应,是研究紊乱论的学者提出的一个重要观点。它的基本表述方式是:在南半球某地的一只蝴蝶偶然扇动翅膀,所带来的微物气流,几星期后可能变成席卷北半球某地的一场龙卷风。这看似不可思议,但却是无法推翻的论断。美国气象学家洛伦茨曾做过一次试验:他在计算机上做气象模拟试验时,故意将那些参数小数点后面若干位数以后的“微不足道”部分舍去,结果,该气象模型竟变得与原来的大相径庭,连他自己也几乎认不出来了。

由一个极微小的起因诱发,经过一定时间和过程的酝酿,在各种内外因素的参与作用下,有时极有可能产生极其巨大的复杂的意想不到的终极结果。

嫉妒心理的形成,不但被嫉妒者有时会感到莫明其妙,感到“莫须有”。就连嫉妒者有时也会有同样的感觉,不知道自己为什么就逐渐地产生了嫉妒心理,或是不知道自己为什么就逐渐地产生了嫉妒,或是不知道为什么会嫉妒起某某来。抑或是动一番脑筋回忆,也很难回忆出缘由来。这其实就是蝴蝶效应在默默地起着作用。因此说,蝴蝶效应在嫉妒心理的形成过程中会起着十分微妙的作用,这种作用是不能不引起人们足够重视



的。

纵观古今中外,一些嫉妒心理形成的原因,不难看出,无规则的蝴蝶效应会在不知不觉间将一些嫉妒心理因素撒向一些人心中,发生一些不引人注意的渐变。一旦遇到某种突发因素,就会犹如点燃了导火索一样,使嫉妒心理产生。这样说来,似乎嫉妒心理是不可避免了。其实不然,当在蝴蝶效应的作用下无规则地将嫉妒心理因素撒向人们的心中时,还只是使有些人可能产生嫉妒心理,而不是一切人。因为有些人的心理素质较高,星星点点的嫉妒心里因素是很难在其心中扎根、开花、结果的。蝴蝶效应的威力所及,还是那些原来在无规则的嫉妒因素降临之前,在心灵中就已经有了嫉妒心理滋生的因素。

正确地对待蝴蝶效应的影响,对于防范和消除嫉妒心理的产生,是极有价值的。根据不断发展变化的主客观条件,适时进行明智的调控或是调节,并在成败的关节点上做出有价值的选择,是非常重要的。所谓“功夫在诗外”,防止嫉妒心理的产生,重要的是多在思想道德修养下下一番苦功,才能抵御一切诱因的侵扰,哪怕是相当不易避免的一些无规则心理因素的侵扰。

我们从各个方面谈论了嫉妒心理产生的原因,其中既有直接诱因,有间接的心理基础,同时也包括一些相关的心理因素和心理效应,目的就是一个,如何可能从这些嫉妒心理成因方面总结出克制、化解、消除嫉妒心理的一些带有规律性的东西。严格说这是一种消极防御措施,重要的还在于加强思想道德修养,从积极方面来防止嫉妒心理的产生。

一个人如果有较高的思想境界和辩证的思维方法,就能够正确地认识各种人际关系,从思想道德方面真正认识到嫉妒心理的自觉性,和克服嫉妒心理的意志。相反,如果思想境界有

限,或是用形而上学的思维方法处理人际关系,则会不知不觉地感染和滋生嫉妒心理,自觉不自觉地使自己和别人都深受嫉妒心理之害。

情感是在作为主体的人与作为客体的外界环境的相互作用的过程中产生的。并具有很强的可塑性。作为不良的情感之一的嫉妒心理也同样如此。家庭教育、社会风气、民族文化心理等社会环境对嫉妒这一情感形成的产生和形成,具有不可忽视的作用。但是,最关键的是自己本身的思想道德修养如何,这是最具主观能动性的因素。每一个人都有自己人生的闪光点,又都有自己发展领域的盲点。如何真正找准自己的闪光点。避开自己的盲点,不但能快速成才,事业有成,而且能够有效地防止和克服嫉妒心理的产生和形成。通过自我认知,控制自己的动机和情感,从而主动和自觉地调整自己的认识和行为。同时,在认识自己的基础上加强对别人的认识,“见贤思齐、见不贤而自省。”通过比较,寻找自己的发展领域和途径,开拓自身的潜能,就不但可以防止和克服嫉妒心理的产生,而且能够取得人生的最大价值。

## 嫉妒型性格与挫折心理的产生

嫉妒是一种复杂的情绪,“别人往前来”便以为自身往后退,于是敬畏、羡慕、屈辱、自卑、恼怒之情便纷至沓来,啮噬着自己的心。这当然是难以忍受的,怎么办呢?最好的办法是寻出对方的短处来。实在寻不到别人的短处时,就想办法把别人拉下来。

在人群中,总有些人对上阿谀、对下骄横、对同人嫉妒。嫉妒不是别的,乃是对他人的坏事感觉快乐,对他人的好事感觉痛苦的情绪罢了。用心理学的术语给嫉妒下一个较准确的定义就是:嫉妒是指恐惧或担心他人优于自己和嫉恨或愤怒他人优于自己的心理状态。培根分析说:“贵族中人对新进之人当其腾达之时常露嫉妒之情。因为两者之间的距离改变了,好像一种视觉上的错觉一样,别人往前来而自己以为自身是后退了。”

有嫉妒心的人,必然是自己长进了,不允许别人长进;自己不长进,尤其不允许别人长进。这就是鲁迅所说的拖人下水的办法:“我不行,而他和我一齐,大家活不成,拉倒大吉。”黑格尔说:“有嫉妒心的人,自己不能完成大事业,便尽量低估他人的伟大,贬抑他人的伟大性,使之与他本人相齐……人们想用怀疑别人动机,诬蔑别人伪善的办法去剥夺别人可敬佩的成就。”于是因嫉妒而产生的种种心态便表现出来;或消极沉沦、萎靡不振;或咬牙切齿、恼羞成怒;或铤而走险、害人毁己。鲁迅曾痛切地指出:“我觉得中国有时是极爱平等的国度,有什么稍稍显得突出,就有人拿了长刀来削平他。”你居我之下,一好百好;超我而上,谁都不好;你有了名声,我脸上无光,如此这这般想来,便有一种万箭攒心之感,非把人家挤倒方消心头之恨。这除了损人不利己之外,还会有什么别的结果呢?那只能如尼采所说:“为嫉妒的火焰所围困着的人终于如同蝎子一样转动了毒尾刺杀了自己。”最严重的是尼采说的那种人:“某人有些事不如意,终于勃然大怒说‘让这世界毁灭吧!’这愤怒怨恨之情是嫉妒之极峰。”可以这么归纳:“因为我不能得到什么,全世界便不应该得到什么!全世界便应归于乌有!”嫉妒心理发展到这种地步,就近乎疯狂了。从以上分析可知,嫉妒的必然结果是丧失理智,一

个人受嫉妒心驱使就会失去认识事物本来面目的能力,在这种情况下,即使他获得成功,这成功本身也就成了失败。

什么人容易嫉妒别人呢?大致有四种人:

第一,聪明人不嫉妒,愚蠢的人爱嫉妒。聪明人理智清醒,深知嫉妒别人是无用的,反而会害人亦害己。“一个聪明贤达的人,能够自得其乐,无需要考虑别人的短长;但是一个愚蠢的人却永远必须找寻一个更愚蠢的人,才能欣赏自己的才干和智力。”这表明,有嫉妒心理的人是不允许他人优于或高于自己的,总愿意自己是第一是惟一。不爱见别的东西和他共存。他人的不幸令他快慰,他人的成功令他恼怒。如果他自己遭到不幸,他很希望别人也遭到不幸。正如培根所说的:“无德之人常嫉他人之有德。”

第二,忙人不嫉妒,闲人爱嫉妒。一个整天集中精力忙于学习和工作的人,他们自己的正经事还忙不过来呢,哪里还有闲心去嫉妒别人呢?他们更善于行动,就在别人因嫉妒而怒火中烧时,他们早就悄悄上路,从从容容向既定目标前进了。而整天无事可做或什么事也做不成的闲人却有闲心去嫉妒别人,正如培根所说:“嫉妒是一种四处游荡的情绪,能享用它的只能是闲人。”

第三,自信的人不嫉妒,自卑的人爱嫉妒。自信的人相信凭自己的能力和努力一定能赶上和超过别人,所以,他们只专心脚踏实地凭自己的能力去做,不嫉妒别人。而自卑的人因自感能力不行无法赶上别人,所以,只能以嫉妒别人来求得心理上的平衡。斯宾诺沙说:“自卑人的痛苦即是起于借他人的力量或德性以判断自己的软弱无力,但假如他想象中完全以考量他人的短处为事,则他的痛苦必将减少,甚或感觉快乐……反之,假如他



觉得与他人比较他越是不如人,则他将越痛苦。所以,没有人比那自卑的人更容易起嫉妒之心了,他们最喜欢努力观察别人的行为。其目的大都只在指责别人,而不在匡正别人。”

第四,心胸宽阔者不嫉妒,心胸狭窄者爱嫉妒。心胸宽阔者一般不太计较小事,也不太注意别人在哪些方面已经超过了自己,尤其是在利益分配和异性交往这两个十分敏感的问题上,他们更不太注意别人比自己多得了多少好处,或哪个与自己同性别的人过多接触了自己的恋人或配偶。在他们看来,谁比自己强了,说明人家有本事,说明自己不如人家,从来不往斜处去想。所以,他们也从来不嫉妒或很少嫉妒别人,他们既不嫉妒别人的风度和靓丽,也不嫉妒别人的能力、地位和财富。自然,他们也很少有因嫉妒别人而产生的痛苦和挫折感。他们活得潇潇洒洒、坦坦荡荡。而心胸狭窄者,鼠肚鸡肠,经常注意的是谁比他露脸了、冒尖了,谁比他受领导赏识了,特别是在名利分配上比他多得好处了;还有一种特别容易打翻醋坛子的男人和女人,对自己的恋人或配偶接触其他异性十分注意,并认真研究,等等。一旦发现上述其中一种现象,他们便会顿生妒火,于是乎,心烦意乱、抓耳挠腮、吃睡不宁。

一个人的嫉妒心一旦久了,便会形成一种嫉妒型性格,即一个人嫉妒别人已成了习惯,旧的嫉妒对象消失了,又能寻找到新的嫉妒对象,具有稳定、持久的特点。

嫉妒与挫折心理的产生有何关系呢?有嫉妒之心尤其是形成嫉妒性格的人极易产生挫折心理。这是因为:

第一,在嫉妒性格者心中,凡是他认为比他强的人都对他构成了障碍,别人得到的,他就得不到了,所以,在嫉妒别人的同时自己生了挫折感。

第二,有嫉妒心的人常常怕别人超过自己,所以,经常处于惶惶不可终日的情绪状态中,因而感到事事不顺利、处处有障碍,只要有障碍感到难排除就会产生挫折感。

第三,由于有嫉妒心者多是自卑的,所以,他们虽希望赶上别人,却又不知如何赶上别人,自己的能力也无法使自己赶上别人,更无法为自己确定个赶上别人的合适目标,没有合适的目标就无心理准备。因而,这种盲目与自卑就成了他们前进的障碍,因自己克不了障碍而产生挫折感。

因嫉妒型性格而引起的挫折感导致过激行为在现实生活中,是比较常见的。

1996年6月14日,武汉一所著名的医科大学发生了一起严重的伤害案件:生物系即将毕业的女研究生谭小华用水果刀将自己的导师周明教授刺伤,随即举刀自杀,未遂。造成这种恶果的根本原因是谭小华多年形成的嫉妒性格。

没有比自卑更容易起嫉妒心。谭小华这个女研究生的嫉妒性格也正是从自卑开始的。1972年谭小华出生在武汉市的眼桥棚户区一个十分贫寒的家里,父母做临时工,在她上面还有两个弱智哥哥。谭小华从记事起就饱受了街坊邻居同龄小孩的欺侮,她的两个弱智的哥哥更是成了一些调皮男孩捉弄玩耍的对象。父母亲只好将三个孩子关在家里,拒绝别人的同情和帮助。这使谭小华幼小的心灵涂上了自卑的印迹,这种自卑为她嫉妒型性格的形成奠定了基础。

1984年5月谭小华母亲去世,父亲竟拿不出钱来给母亲安葬,火化后只好将骨灰拿存放在火葬场的骨灰存放室,存放费到第三年涨到60元,谭小华随父亲去凭吊,父亲只好将手表当掉交了这笔费用。当时谭小华上初中三年级。回来的路上,她对

父亲说自己不想读书,想去打工赚钱,父亲狠狠地给了她一个耳光,说:“你不读书,我还指望谁呀,你一定要考上大学,为家里争气。”

从这天起,谭小华就把自己关在了一个与世隔绝的世界里,书和课本成了她唯一的朋友,出人头地是她生命的全部追求。从初中到高中,她没有一个好朋友。她嫉妒别人在学习上超过她,仇视那些环境优越生活比她过得好的同学,甚至同学们遇上高兴的事在一起欢笑,也成了她憎恨的理由。1990年谭小华考取大学后,变得更孤僻、更沉默了,嫉妒心也更强了。对于那些漂亮或是在学习上超过她的女同学,她总要找机会将她们的化妆品和学习笔记扔进垃圾箱,然后若无其事地帮着寻找。

1994年6月,谭小华以优异成绩通过毕业考试,在颇有名的周明教授名下攻读生物专业的研究生硕士学位。与她同在周明教授门下的还有一位和她同级的男研究生汪志强,作为导师的周明教授十分欣赏小华学习刻苦的精神,但他更欣赏汪志明学习灵活和风趣幽默的性格。此时,谭小华嫉妒的对象又转移到了汪志强身上,她惟恐汪志强超过自己,想尽办法缠着周明教授给自己单独授课,她不止一次地在导师面前中伤汪志强,说他对生活玩世不恭,借谈恋爱为名玩弄女性等等。可周明教授几经了解,发现她反映的许多事情纯属于虚乌有,便委婉地批评了谭小华。由于谭小华的嫉妒性格从小就已形成,所以,会习惯性地表现在每时每刻。就连周明教授单独带着汪志强做一次实验被谭小华知道了,也要逼着汪志强交出实验记录并在深夜10点多钟又去敲开周明教授的家门,要导师带她再去实验室做实验。周明教授开始意识到谭小华那强烈的求知欲背后,隐藏的是心灵的自卑。这种自卑使她对别人的施舍和帮助也产生一种异常

的心态。一次,当周明教授知道谭小华家境困境,给她 2000 元钱让她把母亲的骨灰安葬时,谭小华虽勉强收下了钱,却在日记中写道:“谁都希望自己成为恩赐者,那份施舍弱者所得的精神享受是物质享受所无法代替的,今天我成了被施舍者,这礼貌的折磨让我心痛……我一定要努力,要出国,让所有那些看不起我的人成为我的施舍对象。”可见,由于自卑使谭小华对别人的善意帮助也产生一种带有嫉妒味道的理解,这是她嫉妒性格的惯性思维。

真正使谭小华的嫉妒性格引起最严重的挫折感以致失去理智刺杀导师的导火线,是导师门下的出国风波。1996 年 4 月下旬,周教授所在的医科大学获得一名去德国深造的名额,鉴于周明教授的学识和威望,校方决定由他指定出国人员。周明教授权衡考虑了整整一周,最后决定还是将汪志强的名字报给了学校外事办公室。谭小华知道此事后,先是与周教授大吵大闹,一定要让周教授把汪志明的名字换成自己的,她哪里知道周教授也为她联系了去美国留学。可妒火中烧的谭小华在哭闹不成之后,就以刺杀周教授的方式来发泄自己的嫉妒之火。当然,未达到目的,最后还是周教授以博大的胸怀宽恕了她。

谭小华的嫉妒性格颇为典型,与许多因嫉妒性格而导致挫折的共同规律。因此,可以总结出嫉妒性格的形成及导致挫折的几个阶段的心理特征。

(1)自卑与补偿自卑为嫉妒性格的形成奠定了心理基础。

前面已经提到过,只有自卑的人才嫉妒别人,而一般来说,自卑的人都会或多或少地补偿自卑,很少有人彻底地自甘暴弃了,包括犯了罪的罪犯在内,也要补偿自卑。补偿自卑说明自卑者还有一定的自尊心。如果仅仅是自卑,个体只会产生自甘暴

弃、望洋兴叹、悲观失望等情绪，只有既自卑又补偿自卑的人才会既感到自己不如人又不甘心不如人。这样，自卑与补偿自卑就交织在一起了。自卑使他们感到不如人，补偿自卑又使他们不甘心不如人而自己又无法赶上别人，于是，嫉妒之心产生了。这就为嫉妒性格的形成奠定了基础。例如，谭小华的自卑就为她后来的嫉妒性格埋下了种子。

### (2) 嫉妒的隐性阶段——嫉妒者内心的否定体验。

如果追寻嫉妒的根源，可以说嫉妒是人的一种本能，就连某些吃奶的孩子都会因母亲抱别的孩子而嫉妒那个与他享受“相同母亲”的孩子。所以，最早的程度较浅的嫉妒往往深藏在人的不易觉察的潜意识之中。比如，对于别人得到的高于自己的名誉、地位、金钱等，并不想施以攻击，不幸的是，每念及此，总会感到胸中有一种淡淡的酸楚味。这时的嫉妒心理占思维的时间很短，对人的心理的激活作用也很微弱，不会酿成什么有害的社会后果，然而这种程度上的嫉妒心理的存在却是极广泛的。这一阶段嫉妒者已因嫉妒产生了挫折感，即被嫉妒者对他构成了障碍，他因无法超过被嫉妒者而产生挫折感。例如，谭小华对中学、大学及研究生时的同学深藏的嫉妒之情，以及由嫉妒产生的挫折感。

### (3) 嫉妒者的言语攻击阶段——败坏嫉妒对象的名声。

前一阶段的嫉妒心理如果不能自生自灭，就会继续发展到这一阶段。这一阶段嫉妒心理的特点是当事者已不能把嫉妒心理深藏的潜意识中，它已冲破心理的潜抑作用，自觉或不自觉地暴露出来，表现为对被嫉妒者做间接的挑剔、造谣、诬陷等。这时候嫉妒者尚有一定的理智感，还不想和被嫉妒者做明火执仗的冲突，只是通过在他人中散布不利于被嫉妒者的言论，给其造

成痛苦,以求得自己心理的平衡和满足。这一阶段的嫉妒心理是有其显而易见的外部表现的,主要体现在言论方面。而具体的言论又不可避免地受到一个人的性格、文化水平、道德修养等因素的影响,构成了一定的复杂性,表现出了不同的特点:嫉妒者可能是粗浅的人,这种人常以人们极易觉察的中伤和诽谤来施以攻击,十分露骨地表现出无知和浅薄。实际上这种人不可怕,其危险性也是很有限的,因为对他人过于明显地违背事实的诽谤会让多数人迅速觉察出他不怀好意,所以,别人也不会相信他的谣言;而聪明些的嫉妒者则可能去搜罗被嫉妒者的不足之外,做一些有影响力和伤害性而又貌似名正言顺的言语攻击,这种人是可怕的。

美国管理学家德鲁克(Drucker)教授在其力作《有效的管理者》一书中指出:“有高峰必有深谷,才干越高的人,其缺点也往往越著。”明乎此,我们便可以想及那些“聪明的”的嫉妒者的可怕了。现实生活中,那些八面玲珑的人似乎缺点不多,但他们皆是些干不了大事的庸人,而能有所建树、卓有成效者却又经常是缺点较多的人。这样,那些庸人往往会抓住有成效者的某些细枝末节的不足之处去对其实行攻击,有时竟能使人被他搞得焦头烂额,被嫉妒者是断不敢对此等闲视之的,他需腾出一只干事业的手来抵挡一番。抵住的,耗费了大量的精力;抵不住的,往往从此消沉,灰心丧气。

细考此类嫉妒者何以得势,是因为借助了人性中的三种心理:一是好奇心理,二是不负责任心理,三是记忆偏差造成失真。好奇心是人们对嫉妒者捕风捉影、张冠李戴或编造出来的关于被嫉妒者的“花边新闻”感的新奇,因此侧耳倾听,不负责任心理是一些水平不高的人听了好奇之事便一传十,十传百地传下

去,不问是否真的有一此事。记忆偏有差造成失真,使本是嫉妒者为了诬蔑、陷害被嫉妒者而编造而不知夸大了几倍的事,由于传谣者记忆偏差而越传越大、越传越假,最后传得面目全非,达到造谣者想达到两个人无法达到的效果。有人可能知道关于美国军队传口令的趣事吧,那就是一个典型的记忆偏差造成的失误。1910年,美国部队某营长对值班军官下达口令:“今晚大约8点钟左右哈雷彗星将可能在这一地区被看见,这种彗星每隔76年才能看见一次,命令所有士兵着野战服在操场上集合,我将向他们解释这一罕见的现象。如果下雨的话,就在礼堂里集合,我将为他们放映一部有关彗星的影片。”结果,这个口令经值班军官传给连长→排长→班长→士兵,最后传成这样一个笑话:在“今晚8点下雨的时候,著名的76岁的哈雷将军将在营长的陪同下身穿野战服开着那辆“彗星”牌汽车经过操场前往礼堂。”看吧,一个关于“哈雷彗星”的口令被一级一级地传成了哈雷将军了,记忆的偏差就这么严重。嫉妒者正是利用人们的上述心理达到了他自己的目的,使得他不用抛头露面,就能把被嫉妒者搞得满城风雨。愤怒至极杀人者还有之;当然,“任凭风浪起,稳坐钓鱼台”的大将风度者更有之,而且大有人在。一旦遇到这最后一种被嫉妒者是强者,就会使嫉妒者枉费心机,在前一阶段挫折感基础上又加重了挫折感。在他们看来,要想弄垮被嫉妒者真比搬山还难啊!实实在在构成了不可排除的障碍。这一阶段的挫折感带有很强的恐惧或和失望感,因为他们的言语攻击对被嫉妒者来说,根本不当耳旁风,丝毫不损于他们的毫毛,反而会经过风雨的洗礼,人们对被嫉妒者认识得更清楚了,反倒使其威信更高了。这怎能不使嫉妒者的挫折感中带有恐惧和失望的情感呢?例如,谭小华因嫉妒汪志强而给他造谣,当周明教授证明汪

志强无此事并对汪仍很器重的情况下,谭小华因嫉妒引起的挫折感已经到了极点。

(4)嫉妒的行为攻击阶段——直接伤害嫉妒对象或其扶植者的身体

嫉妒发展到第四阶段,也是最强烈的阶段,即嫉妒已达到了“登峰造极”的程度,于人于己都具有明显的破坏性和危险性。这是由嫉妒到挫折的最强烈的攻击阶段。这一阶段,嫉妒者完全丧失了理智,向被嫉妒者或其扶植者(即给予被嫉妒者提供有利条件,使被嫉妒者超过自己的人)发起直接的行为攻击。例如,谭小华得知周明教授决定让汪志强出国留学时,嫉妒之火已使她无法自制了,直接向扶植汪志强的周明教授行凶了。虽然谭小华的攻击行为是指向汪志强的扶植者周明教授,但其攻击行为的内在动力绝对是对汪志强的嫉妒导致的挫折感。嫉妒者的行为攻击直接指向嫉妒对象的案例也屡见不鲜。例如,某女因为与男朋友一起工作的李丽长得漂亮,认为李丽迷住了她的男朋友,便用硫酸毁了李丽的面孔。再如,某男因一位与自己同时毕业同进一厂工作的大学同学受到了领导重用提拔,而自己却因工作浮躁被领导轻视。于是,对那位被提拔的同学产生嫉妒之心,由嫉妒→诽谤→嫉妒→实施犯罪行为:拿刀向那位被他嫉妒的同学颈部砍去。嫉妒之心腐蚀了他的灵魂,吞噬了他的理智,导致了他的堕落。

以上嫉妒的四个阶段的心理,使嫉妒者的嫉妒之心得到一次次的强化,尤其是前三阶段,强化的程度与次数更多,这样,就使嫉妒性格在强化中形成了。一旦形成了嫉妒性格,就会处处都有嫉妒对象,因而处处产生嫉妒挫折。虽然在第四阶段者在受到道德谴责和法律制裁下而受到震惊,但由于他们已形成了

嫉妒性格,具有一定的稳定性。所以,他们对被嫉妒对象,在新的嫉妒对象身上发泄自己无处发泄的否定情感。所以,这种人活得很痛苦也很孤独,当他们反省自己时又很内疚。

# 第

# 五章

## 嫉妒心理类型

不同类型的嫉妒,以其不同的表现形式,诱发着不同的嫉妒结果

嫉妒心理学

J · I · D · U · X · I · N · G · I · X · I · E



## 嫉妒心理类型概述

不同类型的嫉妒,以其不同的表现形成,诱发着不同的嫉妒结果,为了更进一步地认清嫉妒心的实质,以便我们在社会生活中尽量减少嫉妒心理对各种正常社会生活的干扰。有必要从嫉妒类型的角度来把握嫉妒心理本质,以便有针对性地采取一些切实可行的对策。这对于无嫉妒心理的人来说,是一种预防措施,对于有嫉妒心理的人来说,则是克服嫉妒心理的良药;而对于被嫉妒者来说,则是一种必要的防范措施和化解由嫉妒而来的矛盾的一种对策。

如何认识和认定嫉妒的类型,也同时反映出人们对嫉妒实质本身的各种认识,其中是对嫉妒心理采取暧昧的态度,还是否定的态度,就以嫉妒类型的划分充分体现出来。当然,由于当前对嫉妒心理专门进行研究的著述尚不多,人们虽说经历了几千年嫉妒心理的困扰,但是对其庐山真面目的认识,也许是“只缘身在此山中”的缘故,还是有一定分歧。这里仅就一些常见的类型划分原则,谈一些不成熟的看法。

嫉妒心理按照不同的划分标准可划分出为数不少的类型。这些类型的划分,由于一度划分时所使用的标准不同,划分的程序不同,自然会出现一些交叉和重复。为了避免交叉和重复给



读者们带来阅读的不便,我们就一度划分所形成的类型进行代表性的比较说明,而对于二、三度划分所产生出的大量交叉和重复类型的细枝末节,则不再予以说明。也许,这样能更明确地从类型的粗略划分上,弄清嫉妒心理的实质。同时,也便于对嫉妒心理众多类型的把握。这些类型的划分仅仅是为了从不同角度来证明问题,而现实的嫉妒心理则多是综合型的,或是带有其中几种类型的特点,这就需要系统把握这些类型,而不是孤立,静止地到现实中去按这些类型去对号入座。

## 正常的嫉妒与反常的嫉妒

在对浪漫性嫉妒进行了定义及将它与妒羡区分以后,另一个重要的辨别亦即正常嫉妒的反常嫉妒的区分也势在必行。通过对反常嫉妒的分析,可以发现嫉妒的某些极端形式,这些极端形式的嫉妒比一般性的嫉妒要引起更为剧烈的后果。

在历史的长河中,嫉妒给我们造成的痛苦,有时不仅是心灵上的,还有身体上的。据婚姻家庭顾问的一次全国性调查显示,在寻求婚姻治疗的夫妻当中,有三分之一是因为嫉妒问题。

那些体验过强烈嫉妒的人把嫉妒描述为一种极端痛苦的“疯狂”体验。在一场嫉妒研讨会上的—位妇女说,嫉妒是她所体验过的最为痛苦的事件。

她尝试以各种办法来控制它,但是没有用,没有一个办法有效。现在对于她来说,惟一可行的办法是脑白质切断手术。她不认为她还能在这种痛苦中生活下去。

嫉妒的生灵之光,环绕在我们的日常生活中,有着很强的自

控力,而不去求助于暴力行为的人,当我们体验到强烈的嫉妒时,也不免要对这样的行为进行幻想,这里有这样一个故事。

一天,张艳正在停车时,她看见他们坐在正好停在张艳面前的那辆新赛车里。他从不让张艳用他的这辆车,但现在他让她用。张艳眼前一切一下子变得黯然失色。她呆呆地坐着,努力控制自己。张艳想着我正为汽车上档、加速,用最大的力气猛踩油门,以全速向他们冲去。张艳感觉到自己被猛撞后的身体状况,听得见金属和玻璃的破裂声……张艳不知道是什么样的力量帮助她控制住了要毁灭一切的冲动。

大多数人在其一生中都要在某些情形下面有嫉妒,即使他们并没有把这看成是什么不大了的问题。任何一个体验过强烈嫉妒的人都会真切地意识到它的力量和潜在的破坏性。这有助于解释人们为什么对那些由于嫉妒而做出疯狂之举的故事入迷的原因。有一个这样的故事:一位中年妇女,她的丈夫为一个更年轻的女人而离开她。在朋友帮助下,这位异常愤怒的妻子用枪绑架了丈夫的情人,剃光了她的头,剥光了她的衣服,用沥青把鸡毛沾在她的肉体上,然后把她扔在了城市的垃圾场。在报纸上读到的这个�故事后许多女人以极度的快乐讲述着它,一遍又一遍地支持这个被抛弃的妻子复仇的行为。

由贪婪而犯下“冷面”罪的人,我们倾向于对那些因为嫉妒而犯下“热血”罪人给予更多的同情和理解。我们在心中支持那些被背叛的爱人去复仇,而我们大多数人仅能想象那样的大胆行为。

甚至一些国家的法律对“激情罪”也相对地要宽大仁慈一些。在多年以前发生在意大利的一个著名案子中,一个怀疑妻



子不忠的男人买了一把花,从他的居住地罗马驱车直达米兰,他有理由怀疑他的妻子正与其情人在那里幽会。当他到达米兰时,在床上抓获了他的妻子及其情人。他怒不可遏将两人双双击毙。他被逮捕受审,但很快以瞬间失去理智的理由而被无罪释放。

模糊的嫉妒是存在于神智清醒和狂飙之间的,嫉妒的一些反应是如此自然,以至于如果谁不表现出这些反应似乎就是“不正常”的。设想这样的一个例子,一位妻子告诉她的丈夫说,她正和另一个男人坠入爱河,而她的丈夫说,“亲爱的,你真了不起!”你认为这样的反应是正常的吗?

嫉妒心理的病态,是种过分的症状反应。一个男人怀疑其可爱而忠贞的妻子,不断地监视跟踪她、窃听她的电话,检查她染有污渍的内裤,记录她的汽车里程表(认为一些路程无法解释),尽管妻子不断地被证明是清白的,他仍然怀疑她,在嫉妒的巨大痛苦中难以自拔。

虽然上述两个例子中的男人的反应完全不同,但他们之间有一个值得关注的类似,即他们的反应都非常地不恰当。在第一个例子中,丈夫对其婚姻受到的真正威胁没反应;他的妻子可能离开他而投入另一个男人的怀抱。在第二个例子中,其婚姻并没有受到真正的威胁,但丈夫却产生了强烈的嫉妒反应。事实上,两种情形都被认为是病理性的。第一种情形是“病理性容忍”的实例,第二种情形是“病理性嫉妒”的实例。

对多数人来说,即使嫉妒带来的痛苦悲伤是无形的,但它由于一种内心体验,而不是超越界限地去发展成为某种暴力行为。我先前描述过的那位已与其丈夫脱离关系而发现他很快就与她最好的朋友搞在一起的妇女说:

我幻想着提着一把锤子潜入她的公寓,开始毁坏各种东西:家具、唱片、窗户等等。我能真正地听见玻璃破碎的声音……这些幻想有一样可以使我平静下来的作用,即使我知道我永远也不会那样去干。

这看起来像是一种恰当的反应吗?如果与她前夫在一起的女人不是她最好的朋友,将会怎样?如果她知道她的前夫离开她是因为那个“最好的朋友”,将会怎么样?如果她不仅仅是想象用锤子去破坏,而且还真正地去付诸此行为,又将会怎么样?

弗洛伊德曾说:“起因于实际的情境”以及“与环境相称”它是一种看起来很“正常”的反应。弗洛伊德和现今的心理学家,将“正常”嫉妒和“妄想性的”嫉妒进行了区分。正常嫉妒是基于关系受到的真正威胁而产生的一种反应。而妄想性的嫉妒与真正或所可能的威胁是否存在无关。那位不顾其妻子的忠贞而仍然怀疑和监视妻子的丈夫,便是妄想性嫉妒的一个典型例证。

既然没有现实的基础,为什么有的人要去“选择”遭受妄想性嫉妒的不可思议的痛苦?一种解释是,通过这种嫉妒,一个人试图克服童年时代未予平息的被背叛的创伤。另一种解释关注于帮助维持这样一个嫉妒问题存在的伴侣之间的相互作用。第三种解释认为嫉妒问题的根源在于早年生活养成的行为之中,这种行为即使在实现生活中不再恰当,但仍然在意识中存留下来。还有一种不将在本书中加以讨论的解释,强调不同的器官、神经和身体紊乱的作用。

除了在真实的和思想的威胁之间作出区分之外,在对嫉妒触发事件的“正常”(即是说恰当)反应和“反常”(意味着不恰当、“病理性的”、“病态的”)反应之间也要进行区分。

何谓“反常”呢?在日常用语中,反常隐含着否定性的或消



极性的判断。但在考虑“正常”一词中,把它当作用来描述典型来平均的统计学术语更为合适。正如人们拥有不同类型的生理和心理特征一样,他们体验的嫉妒反应也有着广泛的类别。大多数人处于量表中部因而被定义为是正常的。少部分人处于量表的最低部分,因而被定义为反常地低。另有一小部分人处于量表的最高部分,因而被定义为反常地高。

如果我们用高度来思考这个问题,例如,大多数人是“正常”高度,一小部分人“反常地”矮,另有一小部分人“反常地”高。这里的反常并不意味着疯狂或病态;而仅仅意味着量表的高、低两端。

美丽的谈论,同样是用对于嫉妒的谈论。它不仅高度、重量、力量地进行概括,同时,又具有比较鲜明的“审美”价值。大多数人处于嫉妒量表的中部(即“正常”)。那些处于量表高端的少数人,即使嫉妒并不存在也强烈地感受到嫉妒,属于“反常地”嫉妒;那些处于量表低端的少数人,即使威胁明明存在也视而不见,属于“反常”不嫉妒。

这样的分析超越了简单的语义区分。太过常见的是,体验嫉妒的人们是如此地被其强烈的情感以及他们发现自己在做或想去做的事情——比如监视其情人或者拿着一把锻锤在住宅里搞破坏的白日梦——所震撼,以至于他们惊慌地得出结论“我一定是疯了!”这样的结论不是很有用的,也很可能是不正确的。事实上,当一种有价值的关系受到威胁时,大多数“正常”人也会体验到强烈的嫉妒。

当不同的文化圈对嫉妒有着不同的理解和认识,甚至是说,有着不同的传达倾向。一个人可以得出这样的结论,即“正常”不过被认为是在某一特定文化圈中的被认为是恰当的反应。不

管某种嫉妒反应看起来是多么地反常,它在其他什么地方都可能被认为是正常的。

但这是不说就没有反常嫉妒(这里是说病理性的、妄想性的、病态的)的情形。有,但却极少,是一些例外。我们的确听到过许多这样的情形,因为它们属于“正常”范围以外的事,所以无论是门外汉还是专家都对它们十分着迷且津津乐道。

大多数反常嫉妒的情形都有以下一个或两个特征:(1)它们和对一种有价值的关系的真正威胁无关,但是和嫉妒者的内部触发事件相关,(2)嫉妒反应是过度的、剧形象烈的、夸张的或暴力性的。这里可能是介绍慢性嫉妒和急性嫉妒之间的差别的好场合。

## 慢性嫉妒和急性嫉妒

急性嫉妒和慢性嫉妒的外在表现可能是近似的,但两种嫉妒反应的原由及其持续却非常不同。以急性嫉妒而言,其反应极端,但它针对于一个特殊的事件,持续时间短。而就慢性嫉妒来说,嫉妒者表现的嫉妒稟性却和其童年时代的经历及自信度低有关。后者即使在大多数人并不会感知到威胁的情境中也可能体验到嫉妒。

急性嫉妒发生于那些不认为自己爱嫉妒却突然发现伴侣不忠的人的身上。当他们的反应缘于一个真实的事件时,其表现常常是过度的、剧烈的、夸张的,并被其自身体验为反常的。事实上,有几位专家都曾指出,许多被背叛的配偶的症状,极为类似于情感、身体受害和性滥用的外伤后的紧张反应。外伤后紧



张失调(PISD)症状集中于三种类型：“侵扰”，其包含重新描述和体验创伤(例如，令人痛苦难忘的发现时的瞬间意象、过分的沉溺、记忆闪回)；“收缩”，由逃避和麻木行为表现出来(例如，失去对他人和外部世界的兴趣)；“过度兴奋”，其特征是身体的兴奋和极端的过于警觉(例如失眠、易怒、吃惊、报应)

一些社会科学家共同拒绝将反常嫉妒的概念应用于个人。他们相信，所谓正常或者反常，是由文化决定的，它们和个人无关

## 投射性的嫉妒和妄想性的嫉妒

弗洛伊德将“正常”嫉妒区分于“投射性的”和“妄想性的”嫉妒——他认为这两种嫉妒是病理性的。根据弗洛伊德的见解，投射性的嫉妒或者起因于实际存在的不忠，或者起因于曾被压抑了的不忠冲动。一个曾经不忠或者想通过另一个女人却未去行动的男人，可能将这样的不忠“投射”到其清白无辜的妻子身上——为他做过或曾想做的那些事责备她，然后又对这些自我投射的威胁产生的嫉妒反应。

“它是一种日常体验的东西”弗洛伊德写道：“忠诚特别是婚姻的要求的忠诚程度，仅仅是在面对不断诱惑下才得以被维持的。”即使是这些否认在其身中有这些诱惑的人，也会体验到它们。这样的一个人如何能在冲动或实际不忠之外释放他的罪恶感呢？一个办法是“将自己的不忠冲动投射到他对其有失忠诚的伴侣身上。然后，他便能以这样的想法为自己所辩护，即他的伴侣不会比他好多少”。

妄想性嫉妒是妄想狂的一种形式。它的起因中也有被压抑了的不忠冲动这一因素,但是根据弗洛伊德的见解,其冲动对象是与嫉妒者一样的同性。(我们在后面将会看到,现代心理学家在这一点上倾向于不同意弗洛伊德的见解。)弗洛伊德相信,婴儿和很小的儿童是两性的。只是随着发育的成熟和社会压力的增加,性偏爱(最常见的是异性恋)才逐渐形成。在俄底浦斯阶段以前的儿童,对父亲和母亲的喜爱度是一样的。这些感觉被压抑,但是在成年后的嫉妒中,可能又会以有意识地或无意地被同性对手吸引的形式而出现。根据弗洛伊德的见解,这种同性吸引,是妄想性嫉妒的主要起因和特征。为使自己避免过分强烈的同性恋冲动,嫉妒的男人结果可能会这样说,“不是我爱你,而是她爱她。”既然同性恋冲动比异性恋冲动让人产生更多的焦虑,为其而进行的辩解则更可能对真实进行严重的歪曲或变形。

弗洛伊德提供了这样一个妄想性嫉妒的例子,一个年轻人,其嫉妒对象是无可挑剔的忠贞之妻。在持续的几天里,嫉妒侵袭着他的心灵,在后来每当他和妻子做爱时,嫉妒感就会有规律性地重现。弗洛伊德的推断是,在满足了异性恋冲动以后,也被性行为所刺激起来的同性恋冲动“在嫉妒的侵袭中强行为自己打开一条通道”。

嫉妒侵袭关注于一些瞬间姿态,在这些姿态中,他的妻子“极无意识地调情,注意不到其他任何人;已把自己出卖给他”。她曾无心地抚摸坐在身旁的男人;她向他转头太多,或者比在家里和她丈夫在一起时笑得更快乐。丈夫对所有这些无意识的表现异乎寻常地敏感,并且知道如何理解它们。在这里,他类似于遭受妄想狂的人,不能平常地看待其他人做的任何事情。其他

人也理解瞬间姿态——一个人对自己苦笑,呆滞、没有表情,甚至盯着地板看——就像看着什么人一样。

嫉妒的丈夫感到他的妻子而不是自己不忠。通过对妻子的特别细心的注意然后极度地予以放大,他得以保持自己不忠的无意识。类似地,受虐妄想狂在其他人身上看见的仇恨,是其自身对这些人的敌意冲动的反映。

正如所料,弗洛伊德为这位丈夫的妄想性嫉妒在其童年经历中找到了理由,这位丈夫早期被一种对母亲的强烈爱慕所主宰。在她众多的儿子当中,他是她公开的喜爱,逐渐形成了一种对她的“正常”嫉妒。当他订婚时,他曾想到一个贞洁母亲的愿望,在他对未婚妻的贞洁的着迷般的怀疑中表现中来,这些怀疑在婚后消失了。在头一年的婚姻中,他没有任何嫉妒。然后,他开始和另一个女人卷入长期的暧昧关系。当暧昧关系结束以后,嫉妒又开始侵袭他了。这一次,是一种使他得以释放自身不忠的罪恶感的投射性嫉妒。他的父亲在家中的影响甚小和“童年早年蒙羞的同性恋的创伤”相连这一事实,被弗洛伊德说成是他被岳父所强烈吸引的根源,这一吸引逐渐地成为一种“完整形式的嫉妒妄想症”。

大多数和有问题的人打交道的临床医师,同意弗洛伊德的观点,认为在病理症状上,嫉妒可一直从正常嫉妒变化到妄想性嫉妒。他们还与弗洛伊德一样认为,妄想性嫉妒是妄想狂的一种形式,极难处理和治愈。然而,他们很多人却不同意弗洛伊德认为妄想性嫉妒主要起因于被压抑了的同性恋冲动这一观点。

## 良性嫉妒心理和恶性嫉妒心理

嫉妒心理按照性质的不同,划分为良性嫉妒心理和恶性嫉妒心理,是两种根本不同的嫉妒观的集中表现形式。有人著文论证:“嫉妒也不完全是坏事”,“有的嫉妒却引出好的结果来”。很显然,持这种观点的人是将“嫉妒”和“嫉妒可以引出好的结果来”混为一谈了。良性嫉妒与恶性嫉妒,在划分的方法是极为不妙的,也是极为不负责任的,因为它们是一种对立的。

至于说到嫉妒与竞争的关系,则是极为复杂的一种命题。由“嫉妒是激励人竞争的一种动力”,而得出良性嫉妒一说,不但是混淆了“嫉妒”与“竞争”的区别,而且对“竞争”本身也缺乏足够的认识。作为“竞争”来说,有“正当竞争”与“不正当竞争”之分。“正当的竞争”是建立在公平、合理的基础上,是用正当的手段和途径,达到胜过对方的目的的一种行为;而“不正当的竞争”则是建立在不公平、不合理的基础上,是用一些不正当的手段和途径,达到胜过对方的目的的一种行为。竞争本身的两面性自有好坏之分,而以“嫉妒是激励人竞争的一种动力”,而得出所谓的“良性嫉妒”,很显然是对“竞争”本身缺乏全面的了解。如果这包括的是“正当竞争”,那就是对“嫉妒”与“竞争”两者的性质缺乏根本的了解。也就是说,不管是什么样的嫉妒,都不可能成为激励人们正当竞争的一种动力,“良性”也就变成了“恶性”了。而且,从抽象的意义上讲,不管竞争的正当与否,竞争总是一种不甘落后的心理和行为,而嫉妒则仅仅是由于眼红、憎恨别人比自己好、比自己进步、比自己优越,采取的手段和作法是将别

人从先进、优越地地位上拉下来,使之与自己相齐或低于自己。这种作法和心理,与竞争的心理是不相容的。

在划分嫉妒类型时之所以将这种划分观点列出来,目的只在于澄清观点,而不是将其作为一种划分方式。

## 事业型嫉妒心理和生活型嫉妒心理

以嫉妒心理的内容为划分标准,嫉妒心理可划分为事业型嫉妒心理和生活型嫉妒心理。

### 事业型嫉妒心理

事业上的成功,是靠坚强的毅力、刻苦勤奋、科学进取,和善于从错误和失败中汲取有益的教训,再加之机遇才取得的。如果不具备或不完全具备上述素质的人,是很难取得事业上的成功的。患有事业型嫉妒心理的人一般来说不具备上述素质,或是不完全具备上述素质。他们的主要表现特别是不具备从错误和失败中总结经验教训,或者陷于错误之中,或是在失败面前再也没有战胜困难和继续奋斗的勇气。但是,他们往往认识不到这一点,不是将成功者的成功完全归于机遇或是某种他们设想出的所谓特殊情况,就是怀疑或贬低成功者的成绩、成果或成就。当有了上述一系列不正确心理意识时,其实也就是引发了嫉妒心理。



一般来说,把事业上的不得志归咎于那些在事业上的成功者,认为是由于他们的存在才堵塞了自己成功的道路,或是由于他们的存在才显露出自己在事业上的逊色,由此而引发嫉妒心理,属于事业型嫉妒心理。

有了事业型嫉妒心理,就会产生一系列错误行为,往往是从嫉妒别人作为主要的思考内容。开始,他们会将设想出来的种种贬低成功者的设想当作事实来进行嘲笑讽刺,中伤成功者,以使自己的地位能与成功者拉齐。当这一招不能达到既定目的时,就采取造谣的方法,或是采取极力排斥攻击的招法,妄图达到确定的嫉妒目的。而且有一种不使之落马决不善罢甘休的顽固劲。事实证明,他们这样做并不能达到他们预想的目的,而只是在心理上似乎得到一点解脱,得到了一点发泄后的快感。

有事业心的人,是不会轻易嫉妒别人的,因为,他根本就没有时间去顾及别人的事情。真正有事业心的人是指那些献身于某种有一定目标、规模、系统,并对社会发展产生较大的社会活动者。也就是说,有事业心的人都是献身于某种直接或间接的社会工作。通过自己的工作,对一定范围的社会影响,如政治、经济、科技、文化等环境产生一定的影响。作为一名有事业心的人,他一定要承担起更多的社会责任、更多的风险和劳动、更大的奉献精神。有事业心的人需要有超乎寻常的坚韧不拔的品质,以及超出一般人的能力。在他身上具有如下三个方面的共同品质:人生动机多已超过或部分超越了单纯获取物质利益的层次。在他们身上,使人永远看到的是对未来事业的苦苦追求和奋斗;工作的积极性是内在的和自发的,而不是外在的,或勉强的;具备很强的自我约束能力。这种能力来源他们为之奋斗的社会事业所给予他们的使命感和很强的社会压力感。顽强的

自我约束能力使有事业心的人在奋斗中不灰心、不丧气、不消沉、不随波逐流,面对成功,他们又从不自满、不放松,总是兢兢业业,不辞劳苦,克己尽职。

说不嫉妒他人也许是骗人的,无论你是干什么的都有竞争意识和风险。而事业型嫉妒者往往是一些没有真才实学,在嫉妒人的方式方法却极有术的人,常使一些成功者防不胜防。这一方面是由于嫉妒者的整人有术,同时也是由于真正有事业心的人往往无暇顾及其他或无暇顾及嫉妒者飞来的暗箭,或虽有觉察,但为了事业的成功,也就不愿意将有限的时间用来对付嫉妒者。这就给嫉妒者以往被嫉妒者的暗箭中伤,不但自己成为悲剧性人物,而且使事业造成难以挽回的损失。

### 生活型嫉妒心理

真正的英雄是生活的强者,强者会嫉妒谁呢?也许答案令你惊讶,也许是你意料之中的事,但无论是哪种结果,对我们今后的生活,必将是一笔巨大的财富,因为嫉妒也许可以促使你更加努力。

嫉妒类型的特点是内容不分巨细,如家庭条件、生活水平、人际交往,婚姻爱情、面貌、年龄、爱好等等,都可以成为一种嫉妒内容。特别是在婚姻爱情方面表现尤为突出,这种嫉妒类型虽然从内容上,不如事业型嫉妒的内容重要。但是其嫉妒心理的严重程度之而不及。如在婚姻爱情方面的生活型嫉妒者,有时其寻找第三者复仇的激愤情绪之大,大有停止地球转动之势。如毁其容、伤其身、损其家,甚至出现情杀事件等。然而遗憾的是,造成这种严重后果往往是捕风捉影,多疑、猜忌的时候较多。这种特殊现象说明,嫉妒心理确实是一种比较复杂的心理,其危

害性也不仅仅是被嫉妒者,也同时包括嫉妒者本人。这从莎士比亚的著名悲剧《奥赛罗》中是不难看出来的。奥赛罗的嫉妒心理的产生、形成和达到高潮,完全是由于怀疑而生,由捕风捉影而发展,到头来,他不得不以死来偿还这笔感情债。说来这种嫉妒的恨,完全是由深深的爱转化而来的。爱与恨在一定条件下转化的辩证法,在婚姻爱情中发生的嫉妒心理,可谓之是再形象不过,再深刻不过了。

## 以“你”为准型嫉妒心理和以“我”为准型嫉妒心理

嫉妒心理是对别人优越于自己,或者是有超越自己的趋势产生的反感和恐惧感而引发和形成、发展的。因此,从嫉妒心理的参照对象上来划分类型,是有其特殊作用。这样即可以看清某一种嫉妒心理的由来以便有效地克服嫉妒心理和对症下药,又可以分析某一种嫉妒心理的发展趋势,以便于被嫉妒者有更恰当的防范措施。

### 以“你”为准型嫉妒心理

所谓以“你”为准型嫉妒心理,是指以他人的成功为着眼点参照点,再拿自己同参照相应的对比,但是在比较中着眼点是以他人为标准的。这种类型的嫉妒心理,开始是以别人的成功、成绩、成果作为自己比较的目标,有一种你行我也应当行的原始心



理。可是当经过一段时间的比较之后,无论用什么样的手段和途径,都感到很难达到“你行我也应当行”的原初构思后,就逐渐地走向了“如果我有你那样的条件和机遇,我也行”。此时,嫉妒心理已经在膨胀,而且真正应当比较的目标已偏离,将别人的成功仅仅归结为一定的特殊条件或机遇、机会等。这时的嫉妒者无非是自己已宣布,自己已无法赶上或超过被比较的对象。所以接下来只能朝“你行,我偏不叫你行”的歧路上发展。这不仅是一种极为消极的比法,而且已经是一种自欺欺人的比法。此时,别人的成功不但不是要比较的目标,而是成了一种痛苦的根源。在失去比的可能性的前提下,为了消除这种痛苦的根源,就只能挖空心思地采取诋毁、中伤诽谤、攻击等种种不道德的手法和途径,为别人的继续成功制造种种麻烦。

### 以“我”为准型嫉妒心理

恰恰相反,这种类型的人是拿自己的成功事例与不如自己的或暂时赶不上自己的人,作比较。按照一般道理讲,如果自己有比别人优越的成功之外,应当与比自己强的人比,以便取得更大的进步。可是,正如前面所说明的那样有嫉妒心理的人本性决定了他不可能与比自己强的人进行比较,而只能与不如自己或暂时不如自己的人进行比较。如果说前一种比较是失败和退却,那么这种与不如自己或暂时不如自己的人相比则越比越怕,比出了一种心理恐惧感。

以“我”为准型嫉妒心理的人往往是取得了一定成功的人,即得到了一定荣誉和地位,但当其比上不足时,比下又产生了恐惧感,总担心别人的成功,会危及到自己的存在,产生了一种“我行,你就别想行”。为了达到目的,就采取惯用的伎俩贬低别人,

抬高自己,先发制人,使别人的才能得不到充分发挥,或是对别人的成果进行不公正的评价,以达到阻碍别人进步的目的,以此来维护自己所取得的荣誉和地位。形象点说是“武大郎开店”,比自己个儿高的人甭想进来。而一旦自己的伎俩不能奏效时,则又操起了“我不行,你也别想行”的大棒,狂挥乱舞,试图以对别人成功的破坏来冲淡自己被人超过的痛苦,以得到所谓心理的补偿。有这种类型嫉妒心理的人,常常表现为一种疯狂的报复行为,可谓无所不用其极。在古今中外的历史上,具有这种类型的人是不难道哉的。如戴维以会长的身份阻止过法拉第加入英国皇家学会的闹剧。中国历史上战国时期秦国的李斯也是出于这种心理使秦王诛杀了韩非。

史实记载,李斯在当小吏时,深感怀才不遇。他经常看见厕所中的老鼠吃秽物,人或狗一走近,就吓得逃之夭夭;而在仓库中的老鼠,吃的是粟米,却用不着担心人或狗的惊扰。李斯触景生情,深感一个人的贤能或不肖,其实与之两地的老鼠相差无几,就看所处的环境如何了。这不能不说他日后的严重嫉妒心理的一种萌发之情。后来他与韩非同时从学于荀子,但学业却远不如韩非。学业完成后,李斯便到了秦国,成为秦国最高的司法官员——廷尉。在李斯春风得意之时,韩非却因口才不好,始终未被重用,后来,秦王从李斯那里发现了韩非的著述,感到其人不在李斯之下。于是便把韩非请到了秦国,但开始只想同他探讨一些治国平天下的方略,所以暂时未任命他什么职务。后来,韩非写了一篇奏书,大胆直言,揭发秦国特使姚贾窃国弄权的种种罪行。李斯与姚贾的关系非同一般,一旦秦王听信了韩非的话,给姚贾治罪,李斯自然要受到牵连。为了保住自己的地位和前程,李斯便不顾同学之谊,与姚贾勾结在一起,在秦王面

前毁谤韩非。秦王一时不明就里，便听信了李斯的话，把韩非关了起来。李斯知道秦王很佩服韩非的才华，生怕秦王变卦，便暗中拿酒去逼韩非自杀。韩非无力自救，只好含恨饮鸩自杀了。后来，秦王悔不该把韩非关起来，便决定赦免韩非，进一步向韩非请教治国方略，但是为时已晚。一代英才，还没有将自己的才能充分发挥出来，就死于嫉贤妒能者之手，实在是千古悲剧。

有嫉妒心理之人，往往是“比上不足，比下有余”，然而正由于此，他对比自己强的人总是怀有不满和怨恨之情；而对比自己的差的人又总怀有一种惟恐超过自己的恐惧之感，真是活得太累了。

## 单向嫉妒心理、双向嫉妒心理和 多向嫉妒心理

所谓嫉妒的矢向，是指嫉妒者的指向或曰嫉妒心理的情感作用力的方向。以此为一度划分标准，其价值在于进一步认识嫉妒指向性的特征，并以此研究嫉妒指向性的形成过程，及各种指向性的特点。同时可以进一步看清各种矢向嫉妒心理的危害性，和如何有针对性地克制、化解、消除各种矢类型的嫉妒心理。

### 单向嫉妒心理

单向嫉妒心理一般来说是指嫉妒者对被嫉妒者嫉妒，而被嫉妒者完全处于一种被嫉妒的局面。其中又分为以下几种情

况：一是被嫉妒者和被别人所嫉妒而浑然不觉；二是被嫉妒者已经察觉遭人嫉妒，但自己思想道德修养较高，以见怪不怪的态度来对待嫉妒，或是认为自己的实力较强，再遭人嫉妒也无济于事。因此泰然处之，静观其变；三是被嫉妒者在察觉遭人嫉妒后，已然作出了应付的措施，只是时机未至，还未予以还击。上述分析是就被嫉妒而言，如果从嫉妒来分析，则又可以分为以下几种情况：一是嫉妒者仅仅是在潜意识中形成的嫉妒心理因素，偶尔流露出的嫉妒行为多是无意识间的产物，并没有完全构成对被嫉妒者有何影响；二是嫉妒者在意识中已存有一定的嫉妒心理，在行为上也也有所表露，但是并未构成为被嫉妒的损失或危害；三是已然嫉妒成性，或是形成了一种变态心理，在行为上已经严重构成了被嫉妒者的伤害。以上所言嫉妒者和被嫉妒者在单向嫉妒类型下的心态是就一般而言的。还有一种情况是嫉妒者认为自己的嫉妒心理为理所当然，被嫉妒者应当忍受或是不得不忍受自己的嫉妒。这种情况多是上级对下级，长辈对晚辈，或是地位优势者的一种心态。而作为被嫉妒者或是软弱无能，或者是故意装糊涂，或者是感到时机不当。

从分析中可以看出，单向型嫉妒心理一般来说是处于嫉妒心理形成初期，其嫉妒的情感还不是太大，但其发展趋势则很可能会形成双向嫉妒或是多向嫉妒。如果在这个时期处理好双方的矛盾，则是可能使嫉妒心理得到缓解或化解。因此说，此时被嫉妒者最好是在静观一段时间后，以积极的方式来化解或缓解矛盾，最好不要消极地一味等待。但不管是什么情况，最好不要发展成双向嫉妒或多向嫉妒，因为这样的结果只能使矛盾加深，而于事却无补。

上述所言，对于上级对下级的单向嫉妒，或是处于地位优势

者不利者、劣势者的单向嫉妒则不在其内。处于这种情况下,往往是嫉妒心理和危害已然发展到了相当严重的程度,只是由于被嫉妒者无能力进行反抗,才没有发展成为双向型嫉妒,或是多向型嫉妒。如《史记》中所记载的吕后对戚姬的嫉妒就属于这种情况:吕后因为汉高祖刘邦生前十分宠爱戚姬,而她自己则因年纪较大有些失宠,于是便越来越嫉妒戚姬。刘邦死后,吕后便毒死戚姬之子赵王如意,斩断戚姬的手脚,挖去她的双眼,烧烙她的耳朵,割断她的喉咙,残害了“人彘”。这种单向型嫉妒心理可以说已经发展到了无以复加的程度。在《圣经》故事中,也同样有这样实例:该隐失宠于上帝,便嫉妒得宠的弟弟亚伯。他有时嫉妒得满脸紫胀,眼射凶光。背着上帝伯就与亚伯争吵、打架,直到把亚伯打死。由此看来,古今中外,不乏这种特殊的单向型嫉妒严重程度的实例。

## 双向型嫉妒心理

双向型嫉妒心理是指与嫉妒者之间“有来有往”,相互嫉妒的嫉妒类型。与单向嫉妒相比,一般来说这种类型的嫉妒矛盾更为激烈一些。其表现有时是唇枪舌剑的相互冲突;有时也可能是极为隐蔽的暗中争斗;有时也可能是二者皆备。这种类型的嫉妒一般来说不太好化解,对各方面的危害,特别是对事业的危害较大。因为相互嫉妒的双方完全陷入了明争暗斗的私人恩怨之中,很少或根本无暇顾及事业的发展。解决双向型嫉妒一般来说需要有第三方出现,以调解双方的矛盾冲突。

双向型嫉妒的形成,或者是由于一方先嫉妒一方,被嫉妒一方也反过来嫉妒一方,这样就引起了循环不已的相互嫉妒情绪。这种情况开始也许并不表现为激烈的结果,只是一种你来我往

的暗下争斗,但是其发展趋势必然是引起明朗化的表面冲突。双向型嫉妒也有可能是双方一开始就表现为相互的嫉妒,这种情况大多是由于双方的思想道德修养都有限,而且都有一定的“嫉妒资历”或心理因素。如果是有一定“资历者”,那么,双方的嫉妒手段往往都较为高超,往往是明处热情如火,暗中是冷酷无情。如果是同行之间相斗,“艺术性”就更为动人一些。

应当指出的是,双向型嫉妒有时可能有一方是主动的,一方是被动的,认清这一点对解决双向嫉妒是有一定方便之处的,即如果能集中力量化解、消除主动一方的嫉妒,那么被动一方就比较好解决了。

### 多向型嫉妒心理

多向型嫉妒心理是指三个或三个以上的嫉妒者之间的相互嫉妒,与单向型、双向型嫉妒心理相比,这种类型的嫉妒往往更为复杂一些,但在某种情况下,多向型嫉妒倒比双向型嫉妒较为好解决一些。

多向型嫉妒心理也往往是一种长期矛盾累积的结果,而且多发生在“窝里斗”比较严重的环境中。由于参与嫉妒的各方卷入旷日持久的鏖战,最后弄得各方都筋疲力尽,狼狈不堪,不但内耗巨大,而且会造成一些不可挽回的损失。

多向型嫉妒心理除了是由双向型嫉妒心理发展而来外,主要是一些有一定牵连都不能正确对待嫉妒双方,从而自己又卷入进来而引起的,因此情况就愈演愈烈,危害越来越大。对于多向型嫉妒心理矛盾的解决,一般来说,还应从矛盾双方或多方的(其实主要是双方主要人物着手,这样的比较好解决一些。当然也可以从主要人物之外的“协从者”着手解决,也不失为是“釜底



抽薪”之策。

如若从根本上解决多向型嫉妒,必须从环境入手,即多向型嫉妒的发生,已证明该处的人际关系已较复杂,所涉及的问题已经很多,必须采取综合治理的办法,而不能头痛医头,脚疼医脚,形成按下葫芦浮起瓢的局面,这样只能使嫉妒风气越来越严重,越发展下去越不好解决。

## 个人嫉妒心理和群体嫉妒心理

按照利益关系划分,可将嫉妒心理划分为个人嫉妒和群体嫉妒两种类型。这样划分的目的,可以从利益的关系上认清嫉妒内容的实质,即是为了个人利益而嫉妒,还是为小团体利益而嫉妒。这对于防止和克服嫉妒心理是有其特殊作用的。

作为小团体利益来说,实质上也是一种个人利益,但是在表现形式有其特殊性,即表面上是为了团体利益,实质上是为了个人利益。这比起那种单纯为了个人利益而嫉妒的心理来说,有更多的迷惑性,危害性也就较大,而且在相当多的场景下,还有其一定的合法性和不易识别性,这是防止群体嫉妒心理的困难所在。

### 个人嫉妒心理

个人嫉妒心理是嫉妒心理中较为普遍的类型,一般来说是指为了一己的私利而引发的嫉妒,这正如弗兰西斯·培根所指出的那样:“虚荣心极强的人,假如他看到别人在一件事业中总是强过于他,他也会为此产生嫉妒。”这段话的特殊意义在于,也许

嫉妒心理的产生,并不是为了什么实质性的和关系极为密切的私利,而仅仅是为了顾及面子,满足自己的虚荣心的所谓利益而引发了嫉妒心理。这看上去似乎并不那么复杂,其实复杂也就在这里。按照一般道理讲,如果事不关己,可以高高挂起,仅仅为了面子,为了虚荣心去嫉妒别人很不值得。然而果然如此简单吗?其实不然。老百姓的口头禅中有这样一句话,叫作“人争一口气,佛争一炷香”。所谓人活一世,要的就是一个脸面。要面子本来是无可厚非的,然而怕就怕是死要面子。即本来已经没有什么面子可言,还要凭空去争面子。嫉妒心理也许正是由此引发的,这正反映了嫉妒者强烈的追求名誉、地位的私欲。所谓图名者必沾利,也许正是指的这一点。本来自己能力平平,又不努力,根本没有做出突出成绩的可能,可是对别人辛勤获得的赞誉、奖励、荣誉、职称、学衔等又垂涎三尺。还有些人官瘾大,权欲高,看见别人升迁就心里不好受,同时又惟恐有才能的人超过自己已有的地位,于是就嫉从心中起,妒从胆中生。所以,说到底,图虚荣者图的并不是虚荣,而图的是实实惠惠的个人私欲。

当然,个人嫉妒心理的产生,并不全是图虚荣者,为了赤裸裸的私欲而争者,也是不在少数的。这也正如弗兰西斯·培根所指出的:“一个后起之秀是招人嫉妒的,尤其是受那些贵族元老的嫉妒。因为他们之间的距离改变了。别人的上升足以造成一种错觉,使人觉得自己仿佛被贬低了。”

不管是图虚名也好,还是赤裸裸地为私利而争也罢,个人嫉妒心理的引发,尽管有各种复杂的根源,但是私欲作怪是最主要的根源。

## 群体嫉妒心理

所谓群体嫉妒心理,并不是指民族心理和阶级心理,而是指单位与单位之间,或小集体与小集体之间,或是一些人和另一些人之间中所表现出来的嫉妒心理和行为。

群体嫉妒心理就是其实质而言,是个人嫉妒心理以共同的嫉妒内容和对象,所表现出来的一种特殊形式。如一些人对先富起来的一些人的嫉妒心理;学习不好的人对学习好的人的嫉妒心理等等。这里所言的群体嫉妒心理不是指抽象的群体划分,而是指具体的,实实在在联系在一起的人群。这些人或是同一单位,或者是同一行业,或者处于同一利益关系之中。

个人嫉妒而打出群体的人旗,这样的危害就更大了。其最大危害之处是容易形成一种势力和一种风气。有些单位或部门,有时会出现正不压邪的风气,也许正是群体嫉妒心理占了上风之故。这在古今中外的实际生活中是屡见不鲜的。历史上一些英雄人物和一些忠正之人,之所以受到排挤、打击、陷害,并不是直接的嫉妒者能力所致,而是一些嫉妒者拉帮结伙,形成一种邪恶的嫉妒势力造成的。由此看来,群体嫉妒心理更是一种顽固的,危害极大的一种卑劣下贱的情欲。

对于群体嫉妒心理上也有过不同的看法,认为从某种角度上说群体嫉妒要好于个体嫉妒。这种观点的代表人物是弗兰西斯·培根。他曾在其《论嫉妒》一文中有这样的独立的论述:私妒是个人与个人之间产生的嫉妒,而公妒是指公众对某一个人产生的共同嫉妒。例如群体不服从某位国家领导人所产生的不满就是一个公妒。他说:“在为公的嫉妒中至少还有一点好处。在私妒中则是一点好处也没有的。因为公妒好比一种希腊

式的流刑,是在有些人变得太位高权重的时候压抑他们的。因此,公妒对于大人物是一种遏制物,可以使他们不至D超越范围。”培根的这种公妒观点是有待研究的,我们在这里引述培根的论述,一方面是为嫉妒心理可分为个人嫉妒心理和群体嫉妒做一个脚注,另一方面则要指出,这种观点如若成立,其危害之处是很大的,即从政治观点上讲,容易形成一种无政府主义思潮。这种无政府主义思潮的危害性要远远大于它对位高权重的大人物控制作用,是一种得不偿失。当然,其出发点也许是好的,但其引出的恶果也许是论者始料所不及的。对于群体嫉妒心理必须运用综合治理的措施予以及时根治。否则后患无穷。

## 攻击状态嫉妒心理和逃避状态

### 嫉妒心理

嫉妒者处于何种状态,其原因是较为复杂的,但是,最主要的原因是其处于何种情势、地位。如果是处于优势地位和情势,往往表现为攻击状态,而处于劣势地位和情势时,则往往采取逃避状态。一般来说,人们对于处于攻击状态的嫉妒者比较熟悉,而对处于逃避状态的嫉妒者则比较陌生。这是因为攻击状态的嫉妒者比较多。是由嫉妒心理所具有的对抗性和发泄性特征决定的,而就实质来说,无非是处于何种状态的嫉妒者,都是一种对抗和发泄的方式,只不过逃避状态是一种消极对抗和发泄方式而已。

## 攻击状态嫉妒心理

嫉妒心理的指向性、对抗性、发泄性的特征,决定了有嫉妒心理的人,往往要在人际关系中处于一种攻击状态。即采取一种先发制人,或是主动跳起矛盾和冲突的方式。

攻击状态嫉妒心理往往有几种情况,第一种情况是色厉内荏,外表强硬,内心怯懦。这是因为有嫉妒心理的人,往往在能力上、业绩上与被嫉妒者相比有一定差距。这种差距又不是轻而易举可以缩短的,虽然表面上不服气,但内心却是虚弱的。也许正是由于这种虚弱,才在表面上表现一种强硬性,以掩盖其内心的虚弱性。常常在强硬中表现出底气不足,硬而无力。

攻击状态嫉妒心理的第二种情况是拉大旗作虎皮,包着自己去吓唬别人。其中也包括把自己打扮成正人君子之徒,有时还打着关心被嫉妒者的旗号,以伪装自己的怯懦之心。攻击状态嫉妒心理的第三种情况是由其顽固性的特征发生,即攻击目的不得逞,永不罢休。这是攻击状态嫉妒心理令人防不胜防的一种形态,是必须特别引起的注意的。

战国时期,魏王赠楚怀王一名美女。楚怀王对这名美女也非常地倾心倾意。楚怀王原本是有一名唤郑袖的爱妾,当她知道楚怀王又有了新宠时,嫉妒得几乎要发狂,攻击心理占据了主导地位。但表面上她却丝毫不动声色,反而将这名美女视为自己亲妹妹一般疼爱。其目的是让楚怀王相信她一点也不吃醋,一点也不眼红,就在这种伪装下,郑袖向此美女说:“大王非常地宠爱你,但惟独对你的鼻子不太满意。所以在大王面前,你一定要将自己鼻子捂住。”此美女听了这话,自然是信以为真,从此在楚怀王的面前总是捂住鼻子。楚怀王当然不明就里,便问郑袖,

郑袖故意装出一副迟疑、为难的姿态。楚怀王见状当然是要知道其中奥妙,就说:“不必忌讳,你尽管说出来。”郑袖见时机已到,全盘端出:“她好像嫌大王有体臭才如此做的。”楚怀王当然不能容忍这种胆大妄为之举,一气之下,将此女处以割鼻子的刖刑。

郑袖之所以先是吃醋、眼红而不敢发作,只是因为自己确实不能与美女相比,然而她的伪装和不达目的绝不罢休,既反映了她内心虚弱,又道出了她凶狠残忍的嫉妒心理。

攻击型嫉妒心理的主要表现就是不能容忍别人获得自己未获的东西。因为被嫉妒者所得的过程,也就是嫉妒者意识到自己所失的过程。攻击型嫉妒也是一种非理性嫉妒,往往有着魔般难以自控的激情。对自身与他人构成严重的威胁。如造谣诽谤,毁坏被嫉妒者的名誉或形象,或利用手中的权力对被嫉妒者进行百般刁难,排挤压制。严重的就会直接伤害被嫉妒者的健康和生命。嫉妒者在疯狂地攻击别人的同时也构成了对自己的威胁,即除在攻击别人时会造成自伤外,也同时暴露了自己的丑恶形象,从而失去了那层伪装。

攻击型嫉妒还可分为直接攻击和间接攻击两种类型。所谓间接攻击,就是不直接攻击被嫉妒者,而是攻击被嫉妒者的象征物。如被嫉妒者在场时,打碎物品和砸响东西等等。直接攻击就是矛头所向直接是被嫉妒者,因此也是嫉妒破坏性的最大的一种。

### 逃避状态嫉妒心理

一般来说,人们对攻击行为的嫉妒心理是司空见惯的,但对于逃避状态的嫉妒心理则感到不好理解。原因就是在于攻击型

嫉妒心理给人的印象太深了,而人们忽略了对逃避状态嫉妒心理者的行为观察和分析。下面就是一个现实生活中存在的逃避型嫉妒心理的实例。

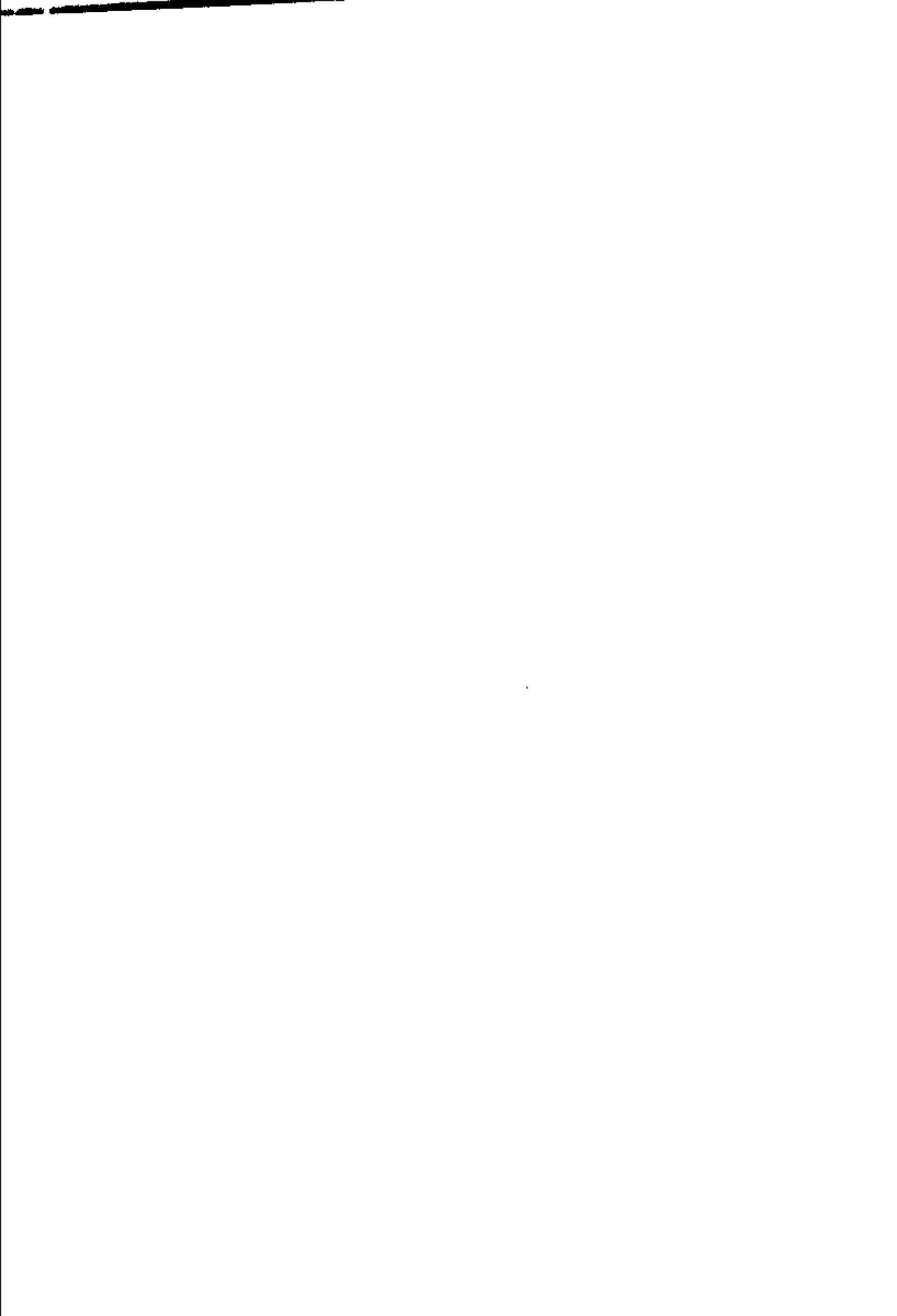
在一次心理咨询过程中,某中学高二学生李敏诉说了她内心深处的苦涩:我从小学到高中,始终是班级的学习尖子,每次考试都是班上的前几名。可是有一次年级的数学竞赛,不知怎么搞的什么也没有得到。更令人不解的是学习成绩不如我的××女生,却在竞赛中得到了第一名。我怀疑这里面有鬼,可老师不这么想,相反对我一反常态,认为我现在的学习成绩就是不如别人了。并在班上点名批评了我。现在我已无脸见人,只要我一走进教室,原来那一张张熟悉的面孔,就变得冷漠无情。耳朵里充满着叽叽喳喳的嘲笑声,总觉得背后有人指指戳戳。于是我就面红耳赤,全身出汗。尤其是见到那位女生,我更不自在,我憎恨她,不愿意再看到她。为了离开她,我只能休学或转学,否则我只能去死。

李敏的苦处就在于,她要强、好胜,总是以自我为中心,凡事追求至善至美,把一切都与自己的名誉、地位相联系。其实这种表现,已形成了一种嫉妒心理。而一旦失误,自卑感上升,嫉妒心理就急速膨胀,对超过自己的人产生强烈的嫉妒感。那么,她为什么采取逃避状态,只不过表现形式却与攻击状态正相反——以逃避来攻击对方。她在失误面前产生的想法是“我只能休学或者转学”,其实这是一种投射心理的表现,她所休学或转学,以补偿自己的竞争失误。但这是根本不可能的,于是就表现为一种自我逃避。

从分析中得出,可以采取逃避型嫉妒心理的人是心理承受能力较差的嫉妒者。因此,一遇挫折,就怨天尤人,束手无策,就

不得不以自我逃避来补偿自己的怨恨和报复的攻击心态。同时也可以看出,采取逃避状态来代替攻击状态,说明此种嫉妒者,又往往是以我为中心参照型的那种嫉妒,而且在逃避状态前,始终没有处于劣势地位。但其心中所累积起来的那种惟恐被别人超越的心理负担是很重的,一旦被人超过,由优势下降为劣势,对这种心理落差的承受能力是极为有限的。于是就根本不去想如何再经努力超过者,而只想到的是“落花流水,春去了”。于是乎只好以自我逃避来做出惟一的抗争,以满足自己的怨恨心理的需要。

逃避型嫉妒心理是实际上是对自身的一种攻击。这种嫉妒者往往是自卑心理相当严重的人。因为自卑,潜意识里认为自己是无法伤害被嫉妒者的,也无法使被嫉妒者失去所得。但因为嫉妒又不能容忍他人很轻易地、无视自己内心感受地享受他的获得,因此,就把破坏性激情转而攻击自身。



# 第

# 六 章

## 爱情嫉妒心理

男女间的嫉妒，通俗的说法是“吃醋”，这是男女爱情生活中免不了，抛不开的一种情绪。爱情中的嫉妒心理即性嫉妒，是主体独占爱情的一种心理效应。

嫉妒心理学

JEALOUSY PSYCHOLOGY



## 爱情嫉妒心理的形成

在生活极早期,人们在其强烈的童年经验之上形成他们的浪漫意象。父母主要以两种方式影响这些浪漫意象的形成:通过他们的表达或者不表达对孩子的爱的方式,通过他们表达或者不表达相互之间的爱恋的方式。以下的练习是有助于发现浪漫意象的一个方法:

回想你一生中最早有记忆的时候 (想想你住过的一间房子、你喜欢玩耍的一个场所或者长留于你记忆的某个特殊事件或许是有帮助作用的。)是谁照顾你?是谁告诉你爱的含义?是你的母亲?父亲?年长一些的姊妹?祖父或外祖父?当你孩提时其他什么人对于你来说是很重要的?尽你所能地回忆起这些人——不是去想他们现在怎样,而是去挖掘他们在你童年时留给你的印象。他们最突出的特性(好或者坏)是什么?他们相互之间的关系中最引人注意的特征是什么?他们给予你的最重要的东西是什么?什么是你最想要但却没有得到的东西?他们相互忠诚吗?他们嫉妒吗?

那些养育我们的人积极或消极的特征构成了我们的浪漫意象的材料。但笼统地说我们的浪漫意象受到我们的母亲、父亲或其他抚养过我们的人的影响还不尽恰当,因为在他们的消极

和积极的特性所形成的影响之间还有一个重要的差别。消极的特性倾向于对我们的浪漫意象有更大的影响。其原因并非如一位心理学家所认为的那样,即人们倾向于记住最可怕的噩梦,而是人们在心爱的人身上寻求他们没有在父母那里到得的东西。如一个女孩的父亲曾对她的母亲不忠,那么他的不忠将成为这位女孩子的浪漫意象的一个重要的组成部分。如果一个男孩的母亲有频繁突发的嫉妒,这也会成为他们的浪漫意象中的一个重要组成部分。

一个人具有的浪漫意象的人,也是最能帮助他(她)平息童年创伤。例如,一个有不忠于妻子行为的男人的女儿去找一个绝对忠诚的男人,这种事看起来似乎很有道理,但往往却很少发生。事实上,像这样的一个女人,最容易和一个像她父亲那样的花花公子坠入爱河——不是因为她需要重复她的童年创伤,而仅仅是因为一个类似于其父亲的男人可以给予她没有从父亲那里得到的东西。这里是自相矛盾的,她嫁给这样的男人是因为他像她的父亲,然而她最为强烈形成渴望的是他不要有她的父亲那样的行为。她渴望他——这个被女人们簇拥的性感而善于调情的男人——成为她忠实的丈夫,给予她孩提时没有从父亲那里得到的安全感。即使这种情况并没有发生,她以对其生活的某些控制手段,通过不断唤起她的童年创伤,她可以——且常常真的能够——达到一些康复。

浪漫意象最明显最直接的作用,就是人们的在思想观念中,慢慢形成一种模式。一个曾目击其母亲不忠的男孩,长大成人以后可能会娶一个最起弥补作用的品质是忠贞的女人,那么,他这样做是如何“有效”于他的童年创伤的呢?——通过怀疑他的忠贞之妻的不贞。她的忠贞之妻的清白无辜不断在他那里得到

证实,从而有助于治愈他童年时代的心灵创伤。这一事实表明,与他的父亲不同,他是他妻子的惟一所爱。

因为一个人选择与之相恋的人对他(她)的内心生活有如此重大的影响,所以发现这样的一个爱恋对象是一个印象强烈的事件。爱能够赋予一个人整个的生活以一种意义感。当一个人使你的生活富有了意义时,失去这个人的威胁便是毁灭的。事实上,关于和嫉妒的研究结果表明,那些将其生存意义置于爱恋关系之中的人,对失去爱恋关系的威胁显得特别的敏感。

大多数人在其心中都有未予平息的来自于童年时代的冲突。一些人要多一些,一些人要少一些。对一些人来说,这些冲突是严重而成问题的,对另一些人来说则要缓和一些。人们可能将这些冲突体验为恐惧、伤害和不安全感。当他们与人相爱,其爱得到回报时,这些恐惧和伤害感似乎就消失了。他们尽管有缺点,但被人所爱。这使他们感到安全。但是,当他们的爱受到威胁时,他们原以为已一去不返的那些恐惧和不安全感又将以全部的力量返回来。如果他们所爱的人——他们以为不顾一切都会爱他们的那个人——将离开他们而投入到别人的怀抱里去,那他们就绝望了。在这个时候,即使在他们自身中所爱的事物身上也感觉不到安全了。正如爱曾经那样光彩照人,而今将失去它的阴影也如此浓重。

即使那些人其成长是甜蜜、安全和相对地没有什么问题的人,以及那些很少有未予平息的内心冲突的人,在爱受到威胁或真正失去的时候,反应也是类似的。然而,他们的反应就情境而言可能是恰当而适宜的。因为他们不像那些有童年创伤的人那样过分地将其生活依赖于爱恋关系,当没什么发生时,他们很少感觉到威胁,即使是实际的威胁,也难以把他们压倒。然而,当



一个第三者对他人们极为在意的爱恋关系构成威胁时,他们也会产生嫉妒感。

如果一个有着幸福童年的安全适应环境的人也会体验到嫉妒,那我们将有理由假定每一个人在其一生的某些时候总会体验到嫉妒。这似乎是一个从嫉妒的起源出发考虑而触到的一个逻辑性结论。我们所有的人都曾经是婴儿,故我们的所有人都可能体验过恐惧和伤害。尽管我们的父母曾可能是多么地宠爱我们,我们都可能偶尔有忍饥挨冻的时候,因而就有可能体验到被抛弃的恐惧,类似地,总有那么一两次,我们与人争夺父母或照看者的独爱,但没有得到。既然这些体验是普遍的,像弗洛伊德这样的心理学家便认为,嫉妒也就是人所共有的。

嫉妒不一定必然就是毁灭人们和谐关系的绿眼魔怪。将嫉妒看作是爱的阴影,可给予伴侣们思考这样两个重要问题的机会:

你们的爱的根本是什么?是什么使你们一开始相互吸引?你们的关系给予你们双方每一个人的最重要的东西是什么?

当你们的爱受到威胁时,它所投下的阴影是什么?嫉妒者对之产生反应的威胁或丧失的是什么?即使嫉妒并没真正现实的根据,它所关注的是什么:爱的丧失?脸面?自我价值?社会地位?生活水平?

嫉妒已被描述为一种只有通过意识才能被超越的情感喷发。当人们的意识地探测其嫉妒的核心时,他们将发现那些毫无根据的期望、投射、妒羨、丧失自尊、幼稚和恐惧的不安全感。有时,他们可能发现极端的自我不安全感、严重的敌意、太低的挫折承受力、可怕的爱情需求、依赖、强迫性神经质的爱慕、对伴侣的爱或挑衅行为的误断、以及童年创伤和条件反射心理。

它们不是“好的”发现。事实上,它们可能如此令人不快,而使得一些人尽力回避它们。然而,回避、否定,或是在意识中对其进行压抑,都不能把它们赶走。为了消除嫉妒困惑,一个更有效的方法是坦率、诚实地审视涉及到的问题。这样一种审视,比帮助减轻嫉妒者的感知威胁更有一些。它还能帮助增进两人的关系和加深相互之间的信赖。

## 有关浪漫性嫉妒

“浪漫性嫉妒”这个短语,相对于不同的人而言有不同的意味。它会唤起种种意象、阐释和定义。这里有一些例子:“它是一种怕让一个重要的人属于他什么的难以控制的情感”。“它是一种当你害怕失去某种重要关系时所产生的感觉”。“它是当你被你所信赖的人背叛时的感觉”。“它是当其他什么人以我的方式看着我所爱的人时产生的情感”。“它是当你们之间的关系或者对你自身没有安全感,以及你觉得你不够阳刚时所产生的心理”。“它是当你爱着什么人,而他(她)对你的爱已经消失时的感觉”。

既然这样有一点似乎是清楚的,即我们不能简单地假定每个人都知道嫉妒是怎么回事,那么我们提供这样的一个定义:嫉妒是当一种有价值的关系被认为受到威胁的时候所导致的复杂反应。

嫉妒是一种复杂反应,是同时就内部构成和外部构成而言的。嫉妒的内部构成包括某种情感、思想和肉眼难以察觉的身体症状。伴随嫉妒的情感可能包括痛苦、愤怒、狂暴、妒羨、悲

哀、恐惧、伤感和自卑。伴随嫉妒的思想可能包括怨恨、自我责备和竞争对手作比较,或者自我怜悯。伴随嫉妒的身体症状可能包括血液上冲到头顶、手心出汗、手颤抖、气短、胃痉挛、感觉到晕眩、心跳加速和苦痛麻痹。

嫉妒的外部构成较为清晰可见,它以某些行为表现出来:公开地谈论麻烦问题、尖叫、大声哭泣、打定注意对问题置之不理、假装幽默、报复、出走或者变得有暴力倾向。

嫉妒既有内部构成又有外部构成这一事实与如何应付它密切相关。即使人们能够把内部构成缓和到一定程度,但大多数人还是相对地难以对它进行控制,特别是就是他们的情感和身体反应而言:“我希望我能冷静而理性地对待此事,只是心中的苦难以压抑。”“我像一个白痴一样站在那儿,热血涌上我的面颊。我对此根本无法控制。”然而,人们可以通过训练而对他们的思想有更好的控制力。实际上,认知治疗的前提便是:我们可以通过改变我们的思想而改变我们的情感。

相对于嫉妒而言,其构成的主要外部控制力,是极为有意识的。他们并非总是意识到这一点,但他们能够——如果他们选择——谈论他们的情感,以玩笑的态度看待整个事情,喊出他们的心声、默默地容忍或大声而有见地地表现出来,猛烈发泄愤怒、摆脱关系、或者摔砸碟子。当一个人感觉到被嫉妒感所压倒的时候,记住一点是很重要的,即虽然难以控制嫉妒的情感,但改变点燃这些情感的思想却有助于抑制这些情感。而且,大多数人在决定做些什么来对待他们的嫉妒上有不可忽略了控制力。

当关系被感知为受到威胁时,嫉妒的反应就是被点燃了。被感知到的威胁可能是真实的,也可能是臆想的。如果一个男

人认为他的妻子对别的男人产生好感,即使这种被感知的威胁只是他自己的疯狂想象的结果,他一样会产生强烈的嫉妒反应。从另一方面来说,如果一个女人和另一个男人有亲密的朋友关系,但她的丈夫感觉他们的婚姻很牢靠,并没有受到这种朋友关系的威胁,那么他不太容易产生嫉妒的反应。

有位相貌极为平凡的丈夫,娶了一个比自己年轻 13 岁的娇妻,他深信,每一个看见他妻子的男人都想得到她。由于他对自己的吸引力没有自信,所以每当他的妻子外出他就恐惧不已,设想他的妻子会看上其他什么人而抛弃他。而事实上他的妻子很忠诚,完全把自己托付给了婚姻。当他们第一次见面的时候,她对自己被他奉为偶像和自己对于他的强烈吸引力感到非常高兴。然而,随着时间的推移,她发现他那日益增长的嫉妒越来越让人烦闷和窒息。她最终离开了他——不是因为他缺乏吸引力,也不是因为她看上了一个更有吸引力的男人——而是因为他那令人窒息的嫉妒。

一对夫妻在提供了一个未感知到威胁时的嫉妒是这样体现缓冲作用的。他热爱他的群交者团体,甚至纵欲无度。但他的妻子没有加入这一团体。多年来,他都是去单独赴会,他的妻子也完全知晓。就他的妻子而言,她并不喜欢这样的性乱行为,却接受这一事实,即这种行为对她的丈夫来说是极为重要的,而且也并不认为这会对他们的婚姻或者他自己构成威胁。这样过了一些年以后,妻子有了外遇。丈夫处理这件事的方式是把妻子的情人当成朋友,并将其接受为家庭的一分子。他说这位情人不是对他的婚姻的一个威胁,而且,他的妻子有了情人这一事实,使他感觉到可以更加自由地去继续他自己的性探索了。即使有人怀疑这位丈夫说自己没有感觉到嫉妒这一名称,他的反

应也足以让大多数人感到不可思议了,因为妻子有了外遇这种事将会煽起许多丈夫的强烈妒火。

一种触发嫉妒反应的关系必定是有“价值”的。它可以由不同的方式来进行估价。如果一个女人不能容忍她的丈夫,他在她心中激起的只是厌烦的情绪,那么她的丈夫有了外遇这种事,就其本身而言,不会触发她太多的嫉妒。然而,对这样的一个女人来说,失去了丈夫使其被另一个女人所拥有,可能威胁到她的公众形象以及她的生活水平甚至整个的生活方式。用另外的话来说,婚姻对于她而言不是以感情来估价的,而可能是具有经济和或社会的价值。

一个很富有的女人不顾一切地想要摆脱她的丈夫,最终在物质上付出了极大的代价而如愿了。她不得不把住宅留给她的丈夫,但她说如果这意味着可以摆脱他的话,她很乐意这样做。然而,当后来的一天晚上她驱车经过她原来的住宅时,她在窗帘上看见一个女人的影子,心里忽地产生出一种强烈的嫉妒感。

她感知到了一种对其婚姻的威胁吗?显然不是,因为她原来的婚姻已经结束了。对于她来说,婚姻作为一种爱的关系具有情感的价值吗?显然没有,因为她为了摆脱他做出了那么大的努力,付出了那么多的牺牲。然而,当她看见窗帘上那个女人的阴影时她感到了嫉妒。嫉妒,如前所言,它是当有价值的关系被感知为爱到威胁时所产生的的一种反应。这个女人是因为她对自己和其前夫的关系的感知受到了威胁而产生了嫉妒的反应。

当她心里看到自己相对于丈夫的优越性,就认为自己在和丈夫的关系中占有更有力的地位。然而,这个游手好闲的懒汉已经找到了别的女人和他在一起,她却还是独自一人。更让她激怒的是他们两个在“她的”住宅“里面”,而她却在“外面”。这

另一个女人并非对她实际上的婚姻而是对她的婚姻感知构成了威胁。

这个富有的女人体验到了被占有、被排斥、被打败以及妒羨的情感。

对于一些人来说,嫉妒中最强烈的成分是怕被抛弃的恐惧:“他将爱上别人并离开我,留下我孤独一人。”对于一些人来说,嫉妒中最主要的成分是怕丢面子?对于一些人来说,嫉妒中最痛苦的一面是被人背叛:“我比信任世界上任何其他人都更为信任你,你怎么能用这种方式向我撒谎、背叛我?”对于一些人来说,嫉妒中最主要的成分是竞争:“如果她和他相爱,他一定是一个比我更为出色的情人”,或者,“她怎么和这么一个邈邈鬼耦在一起?”还有对一些人来说,嫉妒中最主要的成分是羡慕:“我希望像她那么苗条和光彩照人”或者“像他那样在事业上成功”。

当人们描述强烈的嫉妒时,他们常常把他们的反应和在实际情境中呈现的威胁程度混淆起来。例如,他们可能基于这样的意识而进行反应,即好像他们的伴侣在聚会“无节制的”的调情表明他们的伴侣会离开他们和别的人在一起,而事实上这种调情引起的不过是一些尴尬。当他们现实地面对威胁时(你的丈夫离开你去和别的女人在一起的可能性有多大?),他们那强烈的嫉妒感一律都会消失。

## 爱情嫉妒心理形成的情境

毫不奇怪的是,人们体验嫉妒的强烈程度与唤起嫉妒的情势相关。所以有这些情境都有其真实背景。其他研究都也会发

现,情境形成的威胁,通过威胁的估价产生影响,从而预报嫉妒反应。

当遇上以下情境时,你体验到了多少嫉妒?

·在一次聚会上,你的伴侣四处调情,花很多时间和其他人亲密地跳舞,相互有一些暧昧的挑畔行为

·在一次聚会上,你的伴侣花很多时间和其他人跳舞。

·在一次聚会上,你的伴侣花很多时间和其他人聊天

·在一次聚会上,你发现你的伴侣消失了好一会儿的时间

·在一次聚会上,有那么短暂的一会儿,你不知道你的伴侣到哪儿去了。

·你的电话铃响了,你拿起来接听,被人挂断,或是说:“对不起,号码错了”

·你给你的伴侣打电话,对方占线。

大多数回答这些问题的人认为,他们在第一种情境中——当他们的伴侣和其他人调情时,将会最为嫉妒。他们认为在后三种情境中——对方电话占线、被人挂断电话、或在聚会上不伴侣在哪儿,可能不会有什么嫉妒。如果后三种情境都会唤起一个人的嫉妒反应,那么这个人可能是“反常地”爱嫉妒的人。如果有什么人在第一种情境中都不会有嫉妒反应,那么这个人可能是“反常地”不爱嫉妒的人。

在其伴侣和其他人亲密跳舞要缓和一些的情境中,大多数回答这些问题的人也会感到嫉妒;对于他们中的很多人来说,这样的行为不仅仅是离开聚会而且还足以成为脱离关系的理由。看见伴侣在一次聚会上和其他某个人跳太长时间的舞,足以让大多数人感到嫉妒。同样地,看见伴侣在一次聚会上花多的时间和其他某个人聊天(即使他们是在同一个公司上班或这是出

于交往的需要),也会让很多人感到嫉妒。那些发现自己处于这些情境,而其伴侣“不能理解”为什么“纯洁无瑕的”跳舞或聊天会让他们大发雷霆的人,在知晓大多数人都有类似反应这一点之后,会感到莫大的安慰,若其伴侣也了解这一点,也会受到启迪。用另外的话来说,与他们的伴侣所认为的相反,他们并不是“反常地”爱嫉妒的人。

这里是其他一些常见的嫉妒触发事件。你将(或你会)感到嫉妒吗? 当你的伴侣:

- 有了一个情人。
- 有了一个有闲而单身的亲密朋友。
- 有了一个亲密朋友。
- 和一个单身有闲的人有了往来。
- 注视一个走过的富有吸引力的陌生人。
- 崇拜一个电影或电视明星。

在不同创伤方面的有关论述中,谢尔利·格拉斯和汤姆·赖特是这样的:在那些被背叛的伴侣之间,反应的严重性有极大的不同。有些人表现得泰然自若,而有些人觉得大难临头。被背叛伴侣的创伤反应强度,似乎和俩人关系中的相互信赖度有关。

对一个漂亮的电影明星的欣赏并不构成一个真正的威胁,它不会让人产生婚姻破裂的臆断。对于大多数人来说,他们不会因伴侣的这种欣赏而感到嫉妒。而那些对这种欣赏也会感到嫉妒的人,便是“反常地”爱嫉妒。那些伴侣有了情人也不感到嫉妒的人,便是“反常地”不爱嫉妒,或者是不再把与伴侣的关系是看作是有价值的了。

很显然,最容易引发嫉妒的情形是一个人的伴侣有了情人。然而,这种情形又有各种类别。

你将(或你会)感到嫉妒吗?当:

- 你的伴侣告诉你,他或她已经和别人相爱,正考虑离开你
- 你的伴侣和别人有长期的暧昧关系
- 你的伴侣有了外遇,但他或她向你保证,这样做只是想让生活有一些变化和刺激,不会对你们之间的关系产生影响
- 你的伴侣对偶然的性关系持开放态度,并经常有这种关系
- 当你们已经成为伴侣,你知晓了多年以前你的伴侣曾与别人有染
- 你发现你的伴侣最近与人有“一夜情”的关系
- 在你们成为伴侣以前,你知晓了你的伴侣在多年以前曾与别人有染。
- 在你们成为伴侣以前,你知晓了你的伴侣在多年以前曾与现已过世的一个人有染。

回答这些问题的每一个人,都认为会在第一种情形——伴侣宣布与别人相爱,正考虑离开,感受到强烈的嫉妒。即使是在并没有真正形成这种威胁的情形下,这都是引发最为强烈的嫉妒的噩梦。其原因是显而易见的。这种情形构成了一种爱恋关系的终构威胁——它那令人痛苦、憎恨的突如其来的结局。一位妇女在她毫无心理准备地碰上这种情形时所发生的情况:

有一天晚上,丈夫面色阴沉地回到家里。当我问他是否遇到了什么麻烦时,他告诉我说,他已爱上了别的女人,他已和她有了一段时间的关系,他最终决定了要离开我,去和那个女人生活在一起。我简直疯了,猛冲过去用我的拳头砸他的脸。虽然他既比我高大,又比我强壮,但却没有办法阻止我。我一直砸到

他的血流满面才住了手。

这件事发生多年以后,她仍没有从中摆脱出来。当她向人描述时,她的全身还在极度悲伤中颤抖,她仍不能理解,像她这样一个本来很文静、理智、非暴力的人怎么会做出那么疯狂的举动来。那被抛弃的人那一瞬间被逼进了死角,她被大难临头的感觉所压迫,从而异乎寻常地爆发出来。这暴力行为发泄着无助、痛苦、愤怒和绝望。

对很多人来说,伴侣离开自己而投入他人的怀抱是很痛苦的,而这些涉及私通,即使是所谓的“一夜情”,也会引发强烈的嫉妒。而在一些较少的情形下,比如一个妻子不断地告诉她的丈夫,她以前的情人是如何如何的捧,这也会引发嫉妒。尽管那个“情人”不再对两人的关系构成“真正的”威胁,丈夫也会感到受到了他的侵犯。

即使没有这种明显的挑衅行为,一场过去的关系也可能构成一种“被感知到的”威胁。一个女人在第一次看见其丈夫的前妻子,这样描述了她的嫉妒感:

当时我们正坐在足球馆里等着比赛开始,丈夫突然指着我们的座位前方的一个女人说,“那是梅”。我顿时感到血液冲到头顶,简直要晕过去。我并不在意他们曾有一场可怕的离婚纠纷。我所感到的是,他们曾在大学里是一对甜密的恋人,这是我永远也无法和丈夫分享的经历,在那些很早的日子里,他曾疯狂地爱着她。

即使伴侣在多年以前曾和一个现已过世的人有过关系,也会引发一个人的嫉妒,尽管这种关系已明显地不再是一种威胁。这种情况发生,是因为这个过世的人虽不能对两个人关系的这个事实构成威胁,但却可能对两人关系的质量产生负面的影响。

詹姆斯·乔伊斯的短篇小说《死者》，就是这种情况的一个显例。在一次丰盛的晚餐会后，加布里对他的妻子格莉塔产生了性渴求。但她感到心烦意乱，因为晚餐会上演奏的一支曲子使她想起了他年轻时认识的一个小伙子。竭力想让妻子摆脱奇特的思绪以便做爱的加布里埃尔，感受到一种嫉妒的刺痛。

加布里埃尔的理性告诉他，他没什么可担心的。但他的确又完全知道，在争夺格莉塔的爱上，他被死去的富里击败了。乔伊期在两个人的取名上颇带佳音的七大天使之一，而“Fury”（富里）是希腊神话中的复仇三女神之一。

正如过去的关系仍然可以构成一种威胁一样，风流韵事被发现的尴尬情境不仅对关系本身，而且还对这两个人提供了其他人的意象构成一种威胁。

在以下的每一个情境中，你会体验到多大的积蓄的嫉妒呢：完全不感到嫉妒？有些嫉妒？与前面提到的那些情境一样，这些情境也有其真实的背景。

你发现你的伴侣与别人有暧昧关系，接着：

·一件丑闻在一次很大的聚会中间传开了，说你的伴侣极端地行为不检，你被人看作是被背叛的情人，人们都在期待着你的反应。

·你一个人听见说你的伴侣极端地行为不检，你被人看作是被背叛的情人。

·除了你以外，其他每个人都知道这事儿很久了，但是其他人什么也没有说。

·每个人都知道了这事儿。

·只有你和少数几个值得信赖的朋友知道这个事儿。

·你的伴侣为人行为不检，但只有你们三个人知道这事儿。

你的伴侣与那个人知道你知道这事儿。

·你的伴侣行为不检,但没有其他人知道,你的伴侣也不知道你知道这事儿。

从这些情境引起的反应来看,最容易触发嫉妒的不露丑闻在聚会上传开这个情境。

我想离开聚会,但因为找不到我的丈夫在哪儿,所以我决定单独离开。我和一些也准备离开的人一起去取我的外套。我打开存放外套的卧室门,其他客人正跟在我后面。那儿!就在我的外套上面,我的丈夫正和那个他一晚上都在与之调情的荡女性交……我感到热血冲上我的面颊,我的膝盖在发抖。但是,我知道每个人都在看着我,期待着我的反应。所以,我只是说道,“晚上好,亲爱的。我准备回家了。”然后便一个人离开了。

那么这种情境就要容易忍受一些。在这种情境中的镇定或失控,并不必然地和外在的关系所构成的威胁程度相关。有人可能会争辩说,既然每个人(包括不忠的伴侣)都保守秘密而不让婚姻遭到破坏,所以,过去许多年的风流韵事不会构成太多的威胁。发现“在外套上的荡妇”在当时更令人尴尬一些,而长期比秘密的暧昧关系所构成的威胁则要更大一些。

为什么我们对这样一些公开的情境的反应如此强烈呢?其原因是,这些情境威胁了我们与伴侣的关系在公众中的形象。人们相信,一个人与“上天为他或她安排好的对象”相爱,和他或她生活在一起,并只和他或她生活在一起,其生活将幸福无比。而发现他们的伴侣与人有暧昧关系时的部分痛苦,正与他们不再拥有这种美好意象的认识有关。当其他人知道这一丑闻以后,在公众的眼里,他们与伴侣的关系就算是毁了。别人对这一秘密事件的知晓,剥夺了他们假装对世界说:“没什么事儿,一切

都很好”的权利。

## 触发嫉妒的人

最能引你嫉妒的是什么？尽我所能地想象，如果你发现你的伴侣和以下这样一些人有暧昧关系时，你有什么样的嫉妒反应。

- 一个你对之评价较低的人。
- 一个你完全不了解的人。
- 一个你对之评价很高的人。
- 一个你不信赖的人。
- 一个你发现你与之很相似的人。
- 一个你视为朋友而加以信赖的人。
- 一个家庭成员。
- 你最好的朋友和知己。
- 你很妒羡的一个人。

大多数回答这些问题的人说，一个他们完全不了解或对之评价较低的人，很少会让他人感到嫉妒。然而，值得指出的是，即使是这类“微不足道的”人，也会引发一些人的嫉妒。

最能引发起嫉妒的“第三者”是嫉妒者了解和妒羡的人：他们认为比自己更聪明或更有吸引的人，或者其他与之一样成功的人。当竞争对手的成功与嫉妒者的领域高度相关而又超过了后者时，后者就会感到最强烈的嫉妒。伴侣和这些人的暧昧关系将产生大量的感知威胁。

## 你有爱的嫉妒吗？

在人们考虑他们各种不同的情境和竞争对手如何反应之后，或许可以这样直接地问他们一个问题：你认为你有我爱嫉妒吗？一点也不？适度地？极端地？正如所预料的，大多数回答都把自己描述为适度嫉妒感的人。只有极少数回答者把自己描述为极端爱嫉妒或一点也不爱嫉妒的人。

强烈地体验嫉妒的是创伤感的回味。

莉，一个很有吸引力且颇有修养的女人，在幸福地度过 35 年的婚姻生活之后，突然发现自己的丈夫与其在工作中认识的年轻女人有暧昧关系。在发现这事儿的七个月之后——在丈夫终止暧昧关系很久以后——仍不能从强烈的嫉妒感中摆脱出来，并逐渐地开始暗中监视他。她第一次得以“察看”那个女人是在一次日场的歌剧演出会上。看见她的这个竞争对手穿着肆无忌惮，袒露着的后背的礼服，这一意象使她低沉了几周。

后来她发现了与自己共同生活了 35 年的丈夫，终有了外遇。当然无可非议地产生强烈嫉妒的理由。然而，“反常地爱嫉妒的”人在这种温和的触发事件中也会体验极端的嫉妒，并且发生的频率也更高。“反常地爱嫉妒”可能是由选择了一个容易让你产生嫉妒感的伴侣所造成的——伴侣对你们之间的关系缺乏自信。嫉妒可能被一些实际上并不存在的想象性威胁所强迫：“我在大街上看见的每一个有吸引力的女人都是一个威胁。一想到他在工作中遇见的那些女人，就会使我发疯般的嫉妒。”

你体验极端嫉妒的频率如何？从来没有？很少？偶尔地？

常常？对于大多数的人来说，强烈的嫉妒是一种稀有的体验。那些“反常地不爱嫉妒的”人则从来没有体验过强烈的嫉妒。一些人努力使自己避免和那些强烈地吸引自己的人发生关系。另一些人则简单地“不看”或有意识地忽视威胁的。

嫉妒可能成为极端痛苦的体验，但要中止它非常不易。问题：你能使自己不嫉妒吗？完全能够？在某程度上？完全不能？大多数人能使自己避免嫉妒，但仅仅是在某种程度上。当一个人正处于强烈的嫉妒时，要想摆脱出来则特别很难。

莉说，她无法不让自己感到嫉妒。无论她怎样控制她都不禁不住地要去想那个女人——想她那肆无忌惮地袒露着的后背，想她那发出的快乐的声音（如此地不自然），想她和自己的丈夫偷情时的放荡……莉禁不住地要在头脑里一遍又一遍地重复那些细节。

通过治疗以后，莉开始认识到她自己在丈夫的暧昧事件上的责任——她总是和女儿在一起，当丈夫强烈地需要她时却常常得不到她。她还认识到，她丈夫的暧昧事件是她着迷于对那个女人的思考的惟一原因。她的思想和情感，与她自身对在一生中作出的选择的失望感有关。与她丈夫发生暧昧关系的那个女人，有成功的职业，拥有许多她自己也渴望拥有的东西。作为一个自由和独立的女性，她的竞争对手就有敢穿着袒露着后背的性感礼服到歌剧院去。她还敢做莉自己作为已婚妇女及有许多责任感的主妇从来不敢去做的事情。莉把自己的生活奉献给了她的丈夫和女儿。她从没有为自己的兴趣而安排时间，但她的奉献似乎并没有得到别人的理解。一旦简能够懂得她的困扰的根本原因，她便可能将那些点燃她嫉妒的能量投入于发现自己的生活意义中去。

## 嫉妒的爱与引发

直到发现丈夫的暧昧事件,莉才知道自己是一个爱嫉妒的人。这使她改变了她的自我感知。

这里有一个这样的问题:你的伴侣曾对你不忠吗?那些回答“是”的人更可能把自己描述为爱嫉妒的人。实际上,越是伴侣不忠的人——用另外的话来说,他们体验的嫉妒——触发情景越多——他们也就是越是可能把自己描述为爱嫉妒的人。伴侣的不忠破坏了一个人在伴侣关系中的安全感。它让人认识到,即使是好的婚姻也可能爱到威胁。安全是嫉妒的缓冲器。而一个人在伴侣关系中越中感到不安全,就越容易产生嫉妒。当然,人们在其伴侣关系中的安全感,不仅和成年期的情感史有关,而且有(甚至可能更多地)与童年时代的情感史有关。

一个人在其与伴侣关系中的安全感还是与普通的自尊心有关的。正如一个心理学家所指出的伴侣关系所提供的安全感:是减弱自尊心与嫉妒之间的阀门。在稳定而牢固的伴侣关系中这种联系不太明显,而那些在曾在以往的伴侣关系中体验过嫉妒的人身上这种联系则较为明显。

你期望你所拥有的伴侣关系持续多久?——一个人期望其伴侣关系持续的时间越长,他或她则越少会产生嫉妒感。这表明,关系长短本身从根本上来说与嫉妒无关——年轻伴侣和老伴侣都把自己描述为爱嫉妒的人或都把自己描述为不爱嫉妒的人。伴侣关系被期望持续的长度都被看作是安全和信赖感的度量,那这种关系就的确与嫉妒有关——伴侣之间的越是信赖,就越少

嫉妒。

然而,伴侣关系中的相互信赖,不是在一种隔绝状态中形成的。这是伴侣双方各自对方以及关系的感觉的反映。人们对其伴侣及关系越是满意,他们倾向于产生嫉妒的可能性也就越小。

是嫉妒引发了不满,还是不满引发了嫉妒?有理由认为,嫉妒以其接踵而来的紧张、内心冲突和愁苦,是不安全感和不满的起因。同样地也可认为,使人感到不稳定、不安全和不满的关系,使人对威胁更为敏感,结果更容易使人产生嫉妒感。前一种观点关注的是爱嫉妒的人,后一种观点关注的则是容易发嫉妒的关系。

伴侣关系并非是偶然坠入人们的视野或思绪之中的,他们在形成其关系以及问题上,都扮演了一个积极的角色。一些人创造了一些嫉妒不易被触发的关系。而另一些人则选择了嫉妒在其中常常被触发的关系。一旦一种容易引发嫉妒的关系得以建立,那我们就知道伴侣双方其实是无意识地串通起来保持了嫉妒问题的活跃。

大多数人相信,一夫一妻制是最好的伴侣关系方式。甚至那些并没有对此加以实践的人也这样认为。尽管主张性专一的人比那些主张性解放(或认为性专一并不太重要)的人更倾向于产生嫉妒,但若是信奉一夫一妻制的人找到一个志趣相投的伴侣那么他们的关系也不大容易引发嫉妒的产生。

撒谎也许是情侣之间的一种通病,一个人撒谎越多,他或她的耳朵对谎言就越是敏感,即使谎言未诉诸于口,他或她也似乎能够感觉到它。一个人越是经常地耍诡计欺骗伴侣也好让自己外出幽会,他或她也就越是容易识破类似的诡计。

弗洛伊德认为,“投射性嫉妒”或者源于自身的不忠,或者源

于在这方面被压抑了的冲动,大多数人都不时地有这种性幻想。发人深省的是,那些最常幻想和别的什么人发生关系的人,也是那些把自己描述为最嫉妒的人。因为,既然他们容易被人所吸引,产生和别人发展狂热性关系的想法,所以他们更推断他们的伴侣也会作如是想法。正如他们不时地有和热恋情人私奔的想法,他们便确信他们的伴侣也会这样想。他们将其自身的冲动投射到伴侣身上,然后又让这种投射使自己感到嫉妒。

将嫉妒投射到伴侣身上,是一个更爱的表现,因为爱是自私的,如果一个人仅仅是因为“爱”才把嫉妒放射出来,那么,他(她)的爱是非常渺小的。事实上,那些将自己描述为爱嫉妒的人倾向于认为:爱嫉妒的人比不爱嫉妒的人要多。

而且,那些将自己描述爱嫉妒的人,也喜欢一个爱嫉妒的伴侣,并把嫉妒看作是一种积极的个性。例如,他们可能把嫉妒看作是伴随着爱的正常反应或针对于一种威胁的直觉性反应。总之,他们很少把嫉妒看作是一种缺陷。

那些认为自己难以控制嫉妒反应的人,有必要相信嫉妒不是什么不好的性格特征。为其嫉妒进行辩护的需求是如此之大,以至于使他们看不到嫉妒可能对他们和伴侣之间的亲密关系所产生的负面影响。事实上,这些人越是把自己描述为爱嫉妒的人。他们越是可能因为嫉妒而导致他们与伴侣的亲密关系结束。

## 嫉妒的个性可爱吗?

可爱这个词一般是形容孩子的天真活泼,或女孩子的灵秀

但若将可爱,提到个性的嫉妒,它还“可爱”吗?

那些因嫉妒而导致几次亲密关系结束的人,往往把他们自己说成是从很小的时候起就爱嫉妒的人。这使得一些个性心理学家认为,像“爱嫉妒的个性”这种东西存在吗?他们声称,人们在嫉妒反应上所表现的性格倾向上的差异,随着时间的流逝更加有效地可靠,甚至还在家族中世代相传。

给某个人贴上什么诸如“爱嫉妒的个性”这样的标签,不仅对他或她无益,甚至有害。把人们看作具有不同的嫉妒禀性要有一些帮助作用。嫉妒起源于一个最早时期的生活,当着失去一种有价值关系的威胁时,它就被激发出来。那些被个性心理学家贴上所谓“爱嫉妒的个性”这种标签的人,其实可能是在其童年时代有更多的不忠、嫉妒或爱的丧失有关的创伤性体验,因而在其后来的生活中有更多的嫉妒倾向。

在你较早的阶段的生活,你有多爱嫉妒?

- 在童年时代?
- 在青少年时代?
- 在刚入成年期?
- 在成年期?

嫉妒的个性可爱,在青少年时期是最为明显的。在这个心气浮躁的时期,可能所有的体验,包括嫉妒,都更强烈一些。青少年也可能最容易产生失去心爱的人恐惧,因为在的那个阶段,他们还未拥有具有相互信赖特征的伴侣关系。这两个理由有助于解释一次对青年恋爱关系进行研究时的发现。这是以14到17岁青少年为对象的研究表明,在这些青少年伴侣之间,嫉妒是引起身体和情感暴力的主要原因。

随着时间的推移,人们对爱的嫉妒与人个性的可爱,越来越

被年龄的成熟所替代。有几种方式可以阐释这些发现。可能的是,随着时间的推移,为了应付他们的嫉妒感,人们培养了更好的应付策略。可能的是,随着年龄的增长,大多数人对他们自己更自信,因而不太容易受到某些嫉妒触发事件的威胁。可能的是,随着时间的推移,大多数伴侣在其亲密的人关系中获得了安全感,因而较少把嫉妒触发事件看作严重的威胁。可能的是,社会在总体上的开放,特别是婚姻的习俗,已引起了嫉妒的普遍下降。

童年时代对他人的嫉妒更多的是对所嫉妒的崇拜性或同某种倾向慢慢转变为爱的嫉妒。即人们具有稳定的嫉妒倾向。这样一种倾向,最容易受一个人的家庭格局的影响。有发展眼光的心理学家,在姊妹的竞争当中看到成年期嫉妒的根源。他们认为,一个人后来为生活中对嫉妒触发事件的心理反应模式,是由其童年时代第一次这样的体验所决定了的。即他或她独享父母之爱的愿望受到了一个姊妹的威胁。

那些兄长越是多的人,他们也就越可能显得爱嫉妒。而那些弟弟越多的人,他也就越少显得爱嫉妒。姐妹的数量和嫉妒无关。这表明,不是一个姊妹本身的存在引发了嫉妒,引发嫉妒的姊妹必定是处于一个有优势的位置上(在我们这个父权制的社会中,一个年长的兄长有着年龄和性别上的优势)。成年人的嫉妒受到童年时代对一个有优势的年长姊妹和妒羨及与另一人姊妹和母亲之间的“三角”关系的影响。

那些有嫉妒倾向的人,期望使其周围的人有时会注意到这一点。他们常常做一些这种事。人们越是爱嫉妒(或认为他们自己是这样),那些认识他们的人也就越可能把他们看作是爱嫉妒的人。要隐藏嫉妒的痛苦是很不容易的。



学会在你认识的人面前隐藏：嫉妒，你就会在自己的伴侣面前做得更好。使嫉妒的火苗一点点在黑夜退去中熄灭。亲密伴侣是最可能触发也是最可能目击我们的嫉妒的人。在分开场合或在偶然的关系中，人们很少展示他们的嫉妒行为，而在亲密关系中，人们的嫉妒行为则常常表现出来。一个明显的原因是，在一种亲密的关系中比在一种较少价值的偶然关系中，嫉妒更容易被激发出来。另一个原因是，嫉妒行为普遍被认为是社会不接受的行为。

你周围的朋友，认为你是个爱嫉妒的人吗？如果是你将怎样去做呢？人们越觉得爱嫉妒，其伴侣也就越可能认为他们是爱嫉妒的（远比其他认识他们的人更容易意识到这一点）。其原因似乎简单的：当一个人爱嫉妒时，其伴侣虽帮不上忙，但却注意到它，并可能会这样说“这是正确的吗？”或“没有必要”。这个人也就越是可能认为自己爱嫉妒，但只有一个原因是，伴侣幻想和别人有性关系或真的和别人有染，使得一个人认为，一个人过于嫉妒便使得他或她自身的行为难以得到原谅。

他们认为是什么引发了嫉妒，两人最常见的回答之一是“个人的不安全感”。一些人以及一些早期研究者相信，嫉妒是一个人的个性成分那些一般性地没有安全感的人也会对他们与其伴侣的亲密关系没有安全，不安全感在嫉妒中自身很显明。听起来很有道理，但真是这样的吗？然而，第二个最常见的解释是，“嫉妒是由于怕丢失脸面而造成的”。列在第三位的解释是，“嫉妒是关系的脆弱所导致的”。第四位的解释是，“嫉妒来源于被排斥和被抛弃的感觉”。

有些人善于顾及脸面，顾及自己的切身利益，而丧失了自己的个性成分。然而，它和一种特定关系的动态或某一特定的情

境有关。

嫉妒总是由于某种倾向和某个触发事件之间的相互作用而产生的。嫉妒的倾向和其他一些个性特征诸如不安全感和自尊心等有关。倾向是否实际地显露自身,依赖于关系、伴侣遇到的问题性质和其他人的牵连,以及伴侣双方在其关系中都有有的信赖和安全感。

倾向是否实际在显露其自身,还依赖于人们当面的心理状态,这一心理状态本身可能和嫉妒无关。一个人的心理状态越好,也就越少可能遭受嫉妒的痛苦。当然,正处于强烈的嫉妒之中,对一个人的心理状态没有好的影响。

贫弱的身体条件,与贫弱的心理状态相比,较少程度地和体验嫉妒的倾向有关。而一般来说讲,一个人的身体条件越好,遭受嫉妒痛苦的可能性也就越小一些。

不像考虑嫉妒在早年经历中的起因时的发现——人们对此无法改变,引发嫉妒的心理状态和身体条件的发现。则可能对克服嫉妒提供实际性的作用

那些频繁地遭受嫉妒痛苦的人,可以通过提高他们的身体和心理的健康而为克服嫉妒作好准备。当人们在心理上的感觉要好一些时,即使促成情境的其他因素未变,他们遭受嫉妒痛苦的可能性也要小一些。类似地,更好的身体条件,也有助于提高人们应付一些生活压力(包括嫉妒)的能力。例如,那些喜欢跳舞、能每天在音乐中享受上 15 分钟的节奏的人,特别是当他们遇到令人沮丧的事时,跳舞对其心理和身体状态都会产生积极的影响——好的心理和身体状态可以帮助他们更有效地应付可能会产生的嫉妒感。

## 说出几句温和的嫉妒话

说出几句温和的嫉妒话,对一般人来讲,似乎是不可思议的事情。因为嫉妒和温和是相向差距较大的逆向行径。嫉妒并非都是极端的。有时,嫉妒以较温和的方式来临。大多数人体验温和嫉妒的时候比体验极端嫉妒的时候要多(每一次我看见他和一个有吸引力的女人调情时;每一次她对其他男人表示欣赏的时候)。温和嫉妒体验持续的时间要短得多(不像强烈嫉妒体验那样要持续几天或几个月,它有时只有几秒钟的时间),引起的痛苦和创伤也要少一些。事实上,一些人甚至说这种类型的嫉妒为他们的关系增添了趣味。一个把自己说成是非常幸福的结婚的女人解释说:

当我看见他和一个有吸引力的女人调情时,他的眼睛闪亮,整个面孔都放着光,这提醒我他是多么英俊的一个男人。我感到一阵嫉妒的刺痛,但却不是一种不愉快的感觉。我甚至可以说,我相当喜欢它。它给我们的关系带来刺激、撩拨。它表明,我对他不是不为然。使我如此冷静的是这样一个事实:我在他的爱里感到安全,并且知道,当我们回家以后,我们将谈起那个女人,为此事而逗笑一番。

说嫉妒像辣椒粉,必有它烈性的一面,温和地使用,是给你们的关系增添调味品。但若用得太多,就会让关系被它引发的火焰所烧毁。事实上,我们在婚姻破裂案例的一个研究中发现,我们在其关系中体验的强烈嫉妒越多,他们的关系也就越容易裂。相反,偶尔温和的嫉妒,会让他们的关系更加丰富多彩。

## 嫉妒的爱与不爱

那些把自己说成是“爱嫉妒的人”，也说他们比那些把自己说成是“不爱嫉妒的人”更强烈、更频繁地体验到嫉妒。对于前者来说，嫉妒更易被触发，持续的时间也更长。在其整个一生当中，他们越是把嫉妒看成是一个问题，他们体验嫉妒的时候也就越多。其他人有助于他们将其自身我感知证实为嫉妒。那些很了解他们的人，以及那些和他们有亲密关系的人，把他们看作是爱嫉妒的人。

在日常生活中，无论你是嫉妒的爱，还是嫉妒的不爱，当你拥有的重要关系受到威胁时，都会体验到嫉妒的烈酒。而且，他们和那些把自己描述为爱嫉妒的人有着同样的身体、情感和认识上的症状。引发其嫉妒体验的触发事件和方式也是类似的：其伴侣和一个他们认识而且妒羨的人有暧昧关系时，将使他们产生最强烈的嫉妒感；其伴侣和一个他们不怎么了解或他们对之评价较低的人有暧昧关系时，他们产生的嫉妒感将轻微得多。

然而，尽管在两种人之间，触发事件和实际的嫉妒体验较为类似，两种人的关系却有很多不同。认为自己不爱嫉妒的人，在其拥有的伴侣关系中更具有安全感，他们期望这种关系持续的时间更长一些，他们也更确信他们的伴侣从没有不忠。但相反地，那些自认为爱嫉妒的人，即使在相当充足的理由在其拥有伴侣关系中感到不安和嫉妒时，他们也似乎倾向于把他们的嫉妒看作是一种个性特征。他们不说，“我感到嫉妒，是因为和我生活了三十五年的丈夫与别的女人有暧昧关系。”而是说，“我这么



强烈地感到嫉妒,是因为我是一个爱嫉妒的人。”前一种反应意味着,嫉妒问题是由于某种情形所造成的。因而也就可以得到改变;而后一种反应意味着,嫉妒问题是—个人的个性所致,因而很难加以改变。

如果假定人们在关于什么触发了嫉妒和嫉妒如何被体验的这两点上有非常一致的说法,但对此解释却有着令人吃惊的不同。一些人把爱嫉妒看用是一种个性,他们对此几乎无能为力加以改变,而另一些人把它看作是特定情境的产物,他们可以通过改变情境而卓有成效地改变它。

当然,一些人将嫉妒看作是一种个性,可能是因为它解释了那些不加解释便难以接受的行为。在我们的文化中,性嫉妒被广泛地接受为道德义愤的根据。“感到嫉妒”成为普遍的敌意、痛苦甚至暴力行为的一种解释式托辞。若不将嫉妒的产生证明为有理,这些行为就将看作是严重的病理和错乱症状。

毫不奇怪的是,那些把自己描述为爱嫉妒的人,比那些把自己描述为不爱嫉妒的人,倾向于更积极地看待嫉妒的影响。爱嫉妒的人倾向于相信,嫉妒教导人要互不在意使关系持续的时间更长,劝诱相互的信赖,给平淡无奇的关系带来刺激,使一个人的伴侣看来起更使人喜爱,还可使人们审视自己的关系是否出了问题。

但是,虽然是“一个爱嫉妒的人”可以有效地为一些不可接受的行为提供托辞(“那就是我不想让你和别人跳舞的原因”;“那就是我爱发脾气的原因”),从长远来它所引起的问题却比它所解释的问题更多。其原因是:它极大地妨碍了人的行动自由,降低了人坦率处理嫉妒触发事件的能力。

## 透视嫉妒的权力因素

社会心理学家认为,男人与女人在嫉妒上的差异,并非是由进化过程所导致的。它们主要的是由影响所有群体和个体过程的社会进程及生存条件所造成的。与嫉妒特别相关的一个社会状况是男人和女人间的权力差异。权力是指在—对伴侣中—方对另一方的支配力——依赖性较强的一方,权力也就要少一些。依赖可以是感情上的、金钱的和社会地位上的。

在伴侣关系中权力更大的一方,无论是男人还是女人,都倾向于以一种比较“男子气概”的方式表现其嫉妒反应——在愤怒中厉言斥责、出走,等等。而权力较弱的一方,则倾向地以一种比较“女性化”的方式表现其嫉妒反应——哭泣、生闷气、努力使自己更有魅力、试图也让伴侣感到嫉妒,等等。令人悲哀的是,较少有意关系或在关系之外有更多的生活内容的人往往在关系中是更有权力的一方。

许多女人倾向于典型的“女性化”方式表现她们的嫉妒,不是因为她们是女人,而是因为她们在其关系中的权力较弱。一个五十岁的女人,其大部分生活都花在了抚养孩子和支持丈夫的事业上,她在婚姻之外的生活内容自然比起她事业的成功丈夫来要少得多。当她发现她的丈夫和他的年轻秘书有了暧昧关系时,她的嫉妒不仅仅是因为她和丈夫的关系受到威胁,而且更是因为她全部的生活都受到了威胁,因为对于她来说,婚姻就是全部。

女人的脆弱性不是一种天生固有的性格,但却是一种她们

的生活环境所导致的结果。当女人没有孩子时,她的脆弱性较低,当她有小孩子的时候,她的脆弱性最高,当孩子长大成人走出家门以后,她的脆弱性又会低下来。在孩子出生以前,男人的脆弱性基本和女人相同,但在孩子出生以后,他的脆弱性就降低了,然后在孩子身上投资时间和精力时,他的脆弱性又会升高。在孩子长大成人走出家门以后,男人和女人的脆弱性又回复到基本相同的状态或程度。

因社会影响的缘故,女人对伴侣的关系更在意,她们比男人更渴望彼此之间的有种依托和信赖。其结果是,她们把权力丧失给了男人。这些权力差异不是天生固有的。它们主要是由男人和女人社会中的权力差异所导致的,这一差异在伴侣关系中反映为伴侣双方的权力的差异。如果一个妻子在她婚姻以外的生活内容较多,她在感情上、物质上的社会地位上都对丈夫的依赖较少,那么她成为爱嫉妒的一方的可能性就较少。一对刚刚五十出头的美国夫妻,就提供了这方面的一个例子。

妻子劳娜,从她最大的一个孩子出生一直到最小的孩子高中毕业,都是一个家庭主妇。这之后,她觉得她可以为自己做事了,所以她返回学校,并得到了一个商业学位。由于取得了很高的成绩,并有老师们的极力推荐,她得以在一家很大的制药公司找到了一份工作。在公司里,她的热情和努力工作赢得了节节提升。不例外,她坐上了公司的高级办公室,常常出差旅行,会见许多有趣的人,回家时也经常很晚了。

她的丈夫亚当,是一家小公司的工程部经理,但在那些年里一直没有得到提升。大约就在劳娜在公司里飞黄腾达的时候,他开始对他的工作感到厌倦,深深地感受到挫败和愤怒。在劳娜发现成功和在每一件所做的事上都发现重大意义时,他开始

问自己，“这一切有什么意义呢？”尽管他们俩人都不承认这一变化，但亚当现在需要劳娜比劳娜需要他更甚，他感到劳娜在工作中交往的那些男人对他构成了威胁，无论劳娜什么时候回家（这是经常的情形），他都要求知道她去了哪儿，和谁在一起，都做了些什么和谈了些什么。

一开始，劳娜努力让自己显得耐心和表示理解，如果她可能要晚回家，她就会尽可能地给亚当打电话，详细地向他解释她要做什么，她还努力忽视亚当质问她时充满敌意的语调。但是过了一段时间以后，她开始失去了她的耐心，对亚当的嫉妒怨恨起来。她确实工作得非常出色，但亚当就因此而有理由嫉妒和对她粗鲁吗？

劳娜在婚姻以外的生活越幸福，亚当在他们的生活中就越感到不满，他也就越来越嫉妒。他不相信劳娜的解释，即使他知道劳娜不过是和她的女友们度过了一个晚上时，他也会觉得受了伤害，被劳娜所排斥。而事实上，在他最需要劳娜的时候，他被排斥在了她的生活之外。

根据社会生物学的观点，亚当绝对没有理由感到嫉妒。首先，劳娜不过是和她的女友们一起打发时间，所以他就免除了工作“乌龟”的可能性。第二，劳娜已到绝经期，所以她没有机会被怀疑，携带上其他男人的基因。而且，他们的孩子都已长成人，他可以像任何人能够作的那样确信他的基因已延续再生。

以权力的角度来看，亚当是有足够的理由去嫉妒的，但他并没有像我们想象的那样去嫉妒。在劳娜未出去工作的那些年里，他是家里的“男人”，因而，有比劳娜更大的权力。但现在，他们的角色突然打个颠倒，他成了关系中的权力较弱的一方。

亚当，这个英俊的、有男子气的、曾经成功的男人，在他的婚

姻质量受到威胁时,却以一种“女性化”的方式表现出嫉妒反应。他变得沮丧、沉闷、给自己买新衣服(希望引起劳娜的注意),并企图通过单独去看望朋友的方式而让劳娜感到嫉妒。然而,问题是劳娜对这一切毫不在意。她甚至鼓励亚当常常去看望他的那些朋友。

当他清楚地意识到,只有努力工作、学习,才对得起自己,才能引起劳娜的注意,期望在她那里看到一种反应。他还能够辩明,他的嫉妒中心是一种无能和依赖感。

为了克服对劳娜的依赖,亚当重新和那些他喜欢但没有保持接触的人重新恢复了往来,由于劳娜以往一直负责他们的社会联系,当她不喜歡亚当的一些朋友和同事时,她会作好安排避免看到他们。现在既然劳娜有她自己的社会交往,亚当便可以选择自己的喜欢的那些人做朋友。但对于亚当来说,这是一项艰巨的任务,因为,在以往他一直是依赖劳娜为他安排社会交往的。事实上,劳娜的社交才能和充沛精力,正是他们刚认识时最吸引他的地方。

当亚当开始有他自己的朋友、兴趣和活动时——例如,他喜欢长途徒步旅行,他便加入了“塞拉俱乐部”,开始定期地去山中徒步旅行——他便不再感觉到劳娜的工作对他是一个威胁。他日益增长自我生活的满足感和在婚姻中的权力感,使他的嫉妒感渐消失。

男人可以以一种典型女性化的方式表现自己的嫉妒,而女人也可以以一种典型男性化的方式表现自己的嫉妒。然而,调查显示,像亚当和劳娜这样夫妻只是例外,尤其是在抚养孩子的阶段。大多数男人和女人倾向于以一种符合其性别特征的方式表现自己的嫉妒反应。



然而,有例外这一事实表明,“男性”和“女性”嫉妒的差异,并非像社会生物学家所声称的那样是天生固有的。基因延续不是决定性的,尤其是对人这样的复杂生物来说。相反,这些差异是由进化力量和其他种种社会力量的共同作用所导致的。

嫉妒是某种倾向的某一触发事件的相互用的结果。基因延续和社会所规定的权力差异都会对男人和女人的嫉妒倾向发生的影响。这些倾向是否表现其自身依赖于关系的动态以及个体的内心状态

## 爱情嫉妒心理的界定

嫉妒,通俗的说法就是“吃醋”,可以说是男女爱情生活中免不了、抛不开的一种情绪。有人认为“嫉妒是一种最高层次的社会学问题”,因为妒嫉几乎是与生俱来的“苦恼”,它是随着人类社会生活不可避免地要出现的一种副产品,是人类天性中固有的一种情绪体验。

爱情的嫉妒心理,在不同的恋爱阶段有不同的表现。在初恋阶段,当知道对方在热烈地爱恋着自己时,他(她)会感到一种梦幻般的陶醉;但这时他(她)又会不由自主地这样想:他(她)过去有没有和别人恋爱过,也表现得这么亲密、热烈吗?在热恋阶段,双方已经实实在在成了难分难舍的情侣了,他(她)仍有这种猜想,如果一旦知道自己的爱人曾同别的异性有过较亲密的接触和情感上的交流,便耿耿于怀,嫉火中烧,对过去的情况追问不休,表现了一种莫名其妙的嫉妒。到了婚姻阶段,两人已经结成生活伴侣,组成家庭,这时,对方已经成了自己生活中不可缺



少的一部分,因而对对方的社会交往、言行举目更为注意,尤其关注爱人与年轻异性的接触和交往,常为一些细小的事情招来疑惑,引起嫉妒。

爱情中的嫉妒心理,男女双方都有,但表现方式不同。假如同样是因为另一个人的原因影响了他们的爱情生活的话,女方就会把一切统统都发泄在那个女人身上,认为是她破坏了他们的爱情,甚至有的想着如何对那个女人进行报复;男的则更多的是向女友发泄,骂她水性杨花,用情不专。

嫉妒心理是人们比较常见的一种心理状态,在婚恋问题上,嫉妒心理表现得尤为突出。爱情中的嫉妒心理即性嫉妒,是主体独占爱情的一种心理反应,即主体感到自己的爱情被第三者分享或夺取时产生的一种痛苦情感。这种情感是人之常情,倒是在爱情被第三者分享或夺取时满不当一回事的无所谓态度是违反常情的,也是不可理喻的。所以,有些心理学家们称这种痛苦的情感为“自然的性嫉妒”,“合情合理的嫉妒”。

爱情的嫉妒心理到底是好还是坏呢?它对爱情产生什么影响呢?许多哲学家、社会学家、心理学家、伦理学家、美学家和文学家对这个问题很感兴趣,提出截然对立的两种观点;有人认为嫉妒是爱情的重要组成部分,是衡量爱情强烈的深浅程度的一杆标尺;有人则认为嫉妒是一剂缓慢奏效的毒药,是两性关系中的阴影。发展下去,必然造成爱情的悲剧。在文学作品中,对嫉妒的这两种看法都有生动、具体的表现。我们认为:关于爱情生活中的嫉妒心理的好与坏,不可作笼统的、绝对的回答,而应作辩证的、一分为二的分析;从心理学、伦理学的角度来说观察这个问题,嫉妒可分为两种:合理的嫉妒和无理的嫉妒。

合理的嫉妒又称情理之中的嫉妒,它是一种自然而正常的

心理状态。恋爱中的人为什么嫉妒？归根到底是为了爱。有爱，有感情，才有嫉妒。只是这种爱有点奇特，爱得不太正常罢了。喜剧《霸占草料的狗》中的狄安娜吐露真情说：“爱神真狡猾……我爱是因为我嫉妒……”博马舍笔下的主人公，活泼快乐的费如罗，根据苏娜娜的嫉妒，确凿无误地发现了她对自己的爱，所以面对那些伪君子高呼：“嫉妒万岁！”《红楼梦》中的林黛玉，每当她看到贾宝玉与其他异性姐妹在一起亲密无间、有说有笑时，就顿生醋意，见到宝玉就要小性子，给他脸色看，表现出一种情理中的嫉妒。她之所以为此，正表现了她对宝玉的一片痴心。如果黛玉像史湘云一样，见到宝玉与其他异性姊妹在一起的那种亲热劲，大大咧咧，满不在乎，那还有什么爱情可言呢？惟其如此，林黛玉才是真正的林黛玉！

合理的嫉妒，不能简单地称之为“野蛮的情感”、“私有心的变态”、“利己主义”等等。真正的爱情并不排斥某种可归人性嫉妒的范畴的情感。因为两性之爱只是两个个体之间的亲昵情感，只能独占，具有排他性。合理的嫉妒与具有不良后果的无理嫉妒不同，通常只是触动人的心理的微妙琴弦。它表现为，由于失去同恋人交往的分分秒秒而感到伤心和惋惜，由于意识到可能失掉亲爱的人而感到潜在的忧虑，渴望两人亲密的关系永远圆满。这种嫉妒实际上是爱情不可或缺的组成部分，它在爱情中能起粘合、激励的作用。法国作家安德雷·莫洛亚说过：“最能使人产生眷恋之情者莫过于嫉妒。”瑞典作家斯特雷林堡所著的《婚姻的悲喜剧》中的一位女主人公开导她的女婿如何才能验证妻子是否爱他以及如何唤起她的爱情时，她说：“有一个行之有效的古老的方法：激起她的嫉妒心，这是一个立竿见影的方法。如果她的爱情还没有熄灭，在这种情况下，她总要表露出嫉



妒心来”

《情爱论》的作者基·瓦西列夫对合理的嫉妒在爱情中的积极作用了中肯而有说服力的论述。他说：“嫉妒感就其细腻而文明的表现而言，乃是一种纯洁的隐痛，一种完全相互溶合的愿望，以及由于这种愿望无法实现而给爱情幸福带来的一些哀愁。这种深藏在意识中的潜在忧虑使亲密之谊的感受变得更加宝贵。”“……使人的心境略添烦恼的嫉妒是爱情所固有的。它表示男女双方关系深厚，并用通过无形的途径促使双方相互追求。”由此可见，合理的嫉妒是完全出于对爱人的爱，怕失去他（她），希望爱情生活圆满无损，所以这种嫉妒是爱情的一个组成部分。

无理的嫉妒也就是人们通常所说的“吃醋”、“醋罐子”。表现为既怨恨又爱的对象，又妒忌那个对占有的爱的对象造成的威胁的人。具有这种心理的人特别容易打破“醋罐子”，他（她）们常常进行无端的猜疑，并力求寻找证实。正如塞万提斯所说的嫉妒者总是用望远镜观察一切，在望远镜中，小物体变大，矮个子变成巨人，疑点变为事实。这种嫉妒心是爱情的大敌，它使双方的情感产生离心力，使恋人之间在思想情感和言行举止上打上了互不信任的烙印，自寻烦恼，甚至导致双方情感的破裂。所以，醋海风波是凶险的，它能断送一切；嫉妒是爱情树上一把利斧，它随时都可能使爱情之树夭折。

无理的嫉妒是戕害爱情的一把毒剑，是引起纠纷、诽谤和烦恼的祸根。无端的猜疑、怨恨、愤懑、敌意、暗中监视、侮辱、拨弄是非、报复等等，这种人格的扭曲，必然导致爱情的危机。所以，无理的嫉妒与真正的爱情是水火不相容的。

莎士比亚的《维纳斯和阿都尼》对嫉妒在爱情生活中的破坏

作用作了淋漓尽致的表述：

难道你没有看见我的脸，一下子变得灰白，  
难道你看见我的泪，满含恐惧疑猜？  
难道我没晕过去，一下就栽倒在尘埃？  
你不是伏在我怀里？难道你没觉出来，  
我的心预知不妙，又跳又蹦，老不能安泰？  
只像地震一样，把在我身上的你都直筛？

“因为，‘爱’所在心里，有好捣乱的‘嫉妒’：  
“自称为‘爱’的卫士，给它警戒，把它护持；  
要永远惹起虚惊，要永远煽动起叛逆；  
在太平无事的时候，老大呼杀敌，杀敌；  
使温存柔和的‘爱’，也把热劲头冷却减低，  
像凉水和湿气，把腾腾的烈火压制灭熄。

“性情乖戾的奸细，贩卖战争的恶匪徒，  
专把‘爱’的嫩蕾幼芽残害啮食的花蕊，  
造谣生事、挑奸起火、搬是弄非的‘嫉妒’，  
有时把真话传播，又有时把谎言散布。  
他在我心里鼓动，在我的耳边上咕噜，  
说我若是爱你，我就是为你的性命忧惧。

……

“唉唉，痴傻的‘爱’，你老满怀的恐惧疑猜，  
就像身带珠宝的人，有盗贼四外徘徊；  
耳不能闻、目不能见的琐细微小事态，  
你那忐忑的心却偏能胡测度，瞎悲哀。”



刚说到这里,只听得欢乐的号角声传来,  
她于是不觉欢跃,虽然刚才还深在苦海。

……

“你今既已丧命,那我可以预言一通:  
从此以后,‘爱’要永远有‘忧愁’作随从;  
它要永远有‘嫉妒’来把它伏侍供奉  
它虽以甜蜜始,却永远要以烦恼终。  
凡情之所钟,永远要贵贱参差、高下难同。  
因此,它的快乐永远要敌不过它的苦痛。”

“它永远要负心薄幸、反复无常、杨花水性;  
要在萌芽时,就一瞬间受摧残而凋零;  
它要里面藏毒素,却用甜美粉饰外形,  
叫眼力最好的人,都受它的蒙骗欺哄;  
它能叫最强健精壮的变得最软弱无能;  
叫愚人伶牙俐齿,却叫智士不能发出一声。”

……

我国有一个叫“河东狮吼”的成语,说的是宋代诗人苏东坡因“乌台诗案”被贬黄州。清闲之余,常与朋友陈季常一道游玩,谈天饮酒,经常彻夜不散。陈季常的妻子柳氏性悍好嫉,见不得丈夫和别的女人在一起。宴会时若有歌女在座,她就在隔壁着力用棍杖敲打墙壁,大声叫闹,客人们只好扫兴而去。为此,苏东坡写了一道讽刺诗:“龙丘居士亦可怜,谈空说笑夜不眠;忽闻河东狮子吼,桎杖落手心茫然。”因陈妻姓柳为河东人,她吵闹的样子好像狮子吼叫,所以苏东坡用了一个很形象的比喻——河东狮吼。以后,凡醋意大发、无端猜疑、吵闹的妒妇,就称为“河



东狮吼”；凡惧内、怕老婆的人则称“季常僻”。

德国著名诗人、剧作家歌德第二次恋爱的失败，就是嫉妒酿成的苦酒。歌德初恋失败后，离家到外地求学。在求学期间，他同一些文人经常在一家酒馆聚会。这家酒馆不仅酒菜俱全，而且更有酒家的女儿提壶斟酒。这里有位姑娘，脸蛋圆活，举止温柔，性格直爽，而且提壶提得好，敬酒敬得妙，很快便博得诗人的爱慕之心。姑娘也爱上这个多情的青年，几乎天天帮助他准备午饭，晚上还备好酒菜，并且时常跟他一起欢歌。爱情的火焰在这对年轻人之间越燃越旺。歌德说：“我爱上了一个无地位又无财产的姑娘，同时我也初次尝到了真正的爱情给予我的快乐”。然而，歌德在热恋中却犯一个致命的错误——嫉妒。他因为恋人的一时冷淡而多心。见情人同别人在一起而起疑心，因而时常跟踪、盯梢。有一次，歌德有病到医院去，正好看见那姑娘同一个男人在谈话。他非常气恼，以至发狂。当弄明是误会后，他们又和好了，但过后又猜忌、不和。多少次这样的悲喜剧，使得他俩狂热的爱情变成了不可诉说的痛苦。爽直的酒家女实在忍受不了这种情感的上的折磨，当后来有人正式向她求婚时，她便毫不迟疑地舍弃了歌德，作出了新的选择。好端端的一桩姻缘就这样葬送在嫉火之中。

在我们的周围，一对好端端的夫妻，因嫉妒而导致婚姻的破裂的悲剧，更是常见常闻。报载：

某机关中层干部贺某原来有一个幸福美满的家庭，他的妻子既贤慧又漂亮，而且是县医院的大夫。贺某非常爱他的妻子，但又恨不得妻子生活在真空世界，不与外人接触。他们夫妇分居两地。每次休假，贺某端详着妻子那苗条的身材、漂亮的面



孔,既沾沾自喜,又惶惶不安。心想妻子这么年轻漂亮,一年365天,大部分时间要独守空房,能不能守得住,不能不防呀!由此,贺某的心理严重变态。每次回来,他总是注视着妻子的一举一动。妻子上街,他跟踪盯梢;妻子上班,他爬在窗上观察;只要见妻子与男人说笑,他的心里就像被打翻的五味瓶。他常翻箱倒柜,查妻子的“蛛丝马迹”。对于这些,贤惠的妻子都莞尔一笑,原谅了他,认为是丈夫对自己爱得太深、太切的缘故,并对丈夫更加体贴入微。然而,这正好更加重了贺某的嫉妒心、猜疑病。他认为妻子的温顺是在掩饰其“不轨行为”。妻子怀孕了,他怀疑孩子是别人的,非要妻子打掉不可。由于妻子不肯,他便断定其中必有“鬼”。贺某对妻子嫉妒、猜疑,已经到了神经质的地步。一次,妻子开玩笑说:“你是个鹰勾鼻、三角眼。”他听后试探地问道:“那咱们的孩子会不会也是个鹰勾鼻、三角眼?”妻子笑着说:“有其爸必有其子嘛!”没有想到这样一句玩笑话,竟使贺某以为真,先是照镜子,看看自己是不是鹰勾鼻、三角眼,后又询问亲友,当反复证实自己不是后,便开始在妻子周围的同事中“对号入座”。可有人是三角眼却不是鹰勾鼻,有人是鹰勾鼻却不是三角眼,当他的目光落在外科医生邱某身上时,“新大陆”被发现了,邱某明显地具有这两个特征,他由此推理,认定孩子是邱某的。于是,他莫名其妙将妻子打得鼻青脸肿。一天晚上12点,有人急促敲门,说有重病号就诊。身为主治大夫的妻子赶忙起床,奔赴医院处理病号。贺某却认为这是情夫约会,非要她交待发生性关系没有?医院开展计划生育会工作,要医生带头采取节育措施。妻子戴了避孕环,贺某则认为这是为情人胡搞提供方便。一而再,再而三地无端猜疑,给妻子的心灵留下了难以愈合的创伤。贤惠的妻子再也无法忍受这般侮辱,终于愤怒地



向他提出了离婚。

爱情的嫉妒心理,根源于私有制,是占有欲的一种表现。在嫉妒者看来,既然我俩相爱,你就是属于我的,一切必须以我为核心,否则,就是对我不专。他们惯用恩格斯“爱情是排他的”这句话作为理论依据,为自己的嫉妒心理辩护。爱情当然必须忠贞专一,但忠贞专一并不等于一方对另一方的“占有”,爱情应与社会和事业紧紧联在一起,如果离开了社会的大环境,离开了火热的现实生活,离开了为之奋斗的事业,将爱人捆绑在自己的身旁,让他(她)整天围着“我”这个轴心转,这不仅实际上办不到,而且这种爱是苍白的、没有充实的内容的。许多事情都说明,嫉妒是对爱情的一种破坏,是笼罩在恋人之间的一层阴影。嫉妒发作时,人们往往会失去理智,做出一些悔之莫及的蠢事来。古往今来,由嫉妒而造谣中伤者有之,自杀者有之,杀人者有之。无理的嫉妒就是这么一个东西,实在有根除铲尽的必要。

无理的嫉妒是一种“私有心的变态”,是一种病态的心理,是爱情的腐蚀剂。真正懂得爱情的人,并不排斥有理的嫉妒,但对于无理的嫉妒则要下决心加以克服,做到用平等代替奴役、用奉献代替自私,用理智代替冲动,用宽宏大量的代替狭隘猜疑、尊重爱人的人格和自由,相信自己的爱情经得起任何风浪的考验,两人以心换心,以情促情,就会让爱情之花开放得更加斑斓多彩。

基于此,心理学家专家指出:嫉妒是一种有针对性的感受,它产生在当现实的和期望的各种关系受到威胁之时,是一种既羡慕和敌视的矛盾情绪。

在异性交往中,爱情和友谊存在着截然不同的差异,从人际系统构成来看,恋爱中两个主体的地位是趋向一体化,因此整个



人际系统呈现封闭式,爱情具有独占性;而在友谊中两个主体地位是走向平等化,因此整个人际系统呈现开放式,友谊具有多极性。众所周知封闭系统一旦受到外力冲击,就有打破平衡性的可能性,这就形成了爱情中双方时时处于不安和复杂的情绪基础。正如有人所云:绚丽的友谊之花,可以向一切知己开放;而爱情却如同一颗明珠,决不可分为两半。

在爱情生活中,很难找到一个没有嫉妒心,对恋人的行动从来不予过问、不加约束的人。嫉妒是爱情的自我保护机制,要消除它,就会使爱情同归于尽。嫉妒有时会成为判断爱情是否来临的试金石,可以与人分享的决不是爱情;嫉妒有时又是激励爱情的特效药,情敌的出现反而成为感情的催化剂。

嫉妒常常被视为腐蚀心理健康的慢性毒剂。在我国的词典中:嫉,是憎恨比自己好的人;妒,是埋没贤良的人。可见在中国传统文化中,妒嫉是谴责的对象,是罪恶之源。妒嫉是一种危险的情绪,是一种心理变态。意大利诗人但丁将它与骄傲和贪婪合称为“三大灾星”。人们借助一系列的比喻来描述它:妒嫉是为自己准备的屠刀;妒嫉是鞭挞自己的鞭子;妒嫉是一条啃噬心灵的毒蛇;妒嫉是一个告密者,一个不祥的奸细,是引起纠纷诽谤和烦恼的祸根。

嫉妒者是极端细腻的,他们总爱用显微镜观察世界,捕风捉影,无事生非,往往见一封信,疑是情书了;闻一声笑,以为是怀春;只要男人来访就是情夫;为什么上公园呢,总该是赴密约。因为妒嫉产生的先决条件是双方具有可比性,正如培根所说:“没有比较的地方就没有嫉妒,因此帝王除了受到帝王的嫉妒之外,不受他人的嫉妒。”心理学研究发现,差别越大的个体产生嫉妒的可能性越小。可见,由于所处的位置和视角不同,产生的妒



嫉的诱因在旁人看来时常微不足道,而在妒嫉者而言却举足轻重。

嫉妒者的情绪体验经常是十分强烈的,“由于妒嫉而产生的内心灼痛,可真是火烧火燎的,要想妒嫉一个人,真不知道要花费多少代价!妒嫉把你的脖子勒紧,把你的眼睛从眼窝里往外挤……”;由于妒嫉人会变得冷漠、孤僻、空虚、焦躁、阴沉、退缩,带来一系列情绪后遗症。妒嫉既可能是独占欲的极度膨胀所致,也源于对爱恋关系的信心不足。有观点认为:人类试图完全摆脱嫉妒困扰的努力,是“天真、幼稚、毫无希望和靠不住的”,因为人类幼年时代经历的同辈群体之间的争宠,比其他任何一种动物都要长得多。事实上,嫉妒往往是性格缺陷的折射,自私、自卑、孤僻、心胸狭窄、喜欢猜忌、过分敏感、偏执常常是滋生嫉妒的温床。

嫉妒是恐惧和愤怒的混合心理。由于害怕别人比自己优秀,所以我们因恐惧而嫉妒;由于敌视别人比自己优秀,所以我们因愤怒而嫉妒。无论哪一种理由,无论我们是恐惧,还是愤怒,都不能让我们优秀起来,却只会用嫉妒之火将爱烧毁,留下一片爱的荒原。

## 克服不健康的爱情嫉妒心理

### 嫉妒要适当

爱情离不开嫉妒,适当的嫉妒对情爱,也许是一剂调味品。轻微的嫉妒使人珍惜爱情。芳下班后上街购物,忽然发现远处



有一个对恋人亲密地挽手同行,而那个男人不正是恩爱的丈夫吗?芳心里酸酸的,把要买东西丢到了脑后,一赌气回家坐等丈夫,心想,一定问他个究竟,看他有什么话好说。不一会儿丈夫下班回家,见到赌气的芳大惑不解。原来,芳看错了,误会了丈夫。通过这件小事,丈夫感到了妻子的爱,芳以后也对丈夫更体贴了。

嫉妒有时还是爱情的促动剂。意大利影星索菲亚·罗兰年轻时爱上了一个40岁的电影导演,许多年过去了,他们之间的爱情只有一个又一个的承诺,直到索菲亚·罗兰被美国好莱坞一位著名男影星死死追求时,那位名导演才匆匆办妥了与妻子的离婚手续,立即向索菲亚·罗兰求婚,成为了她的丈夫。一些聪明的人把嫉妒当做爱情的探测仪。琼就是这样一个女孩儿,她深深爱着建,但无法从建冷漠的表情判断他是否也爱她,于是她故意在建面前与一位异性亲热地交谈,以观察建的反应,看看建是否心怀嫉妒。如果建也爱她,必然要表露出妒意。

如果嫉妒心太重,则会烦恼丛生,造成不信任和仇恨的情绪。从而使爱情蒙上了一层阴影。塞万提斯在《堂·吉珂德》中说:“醋海风波是凶险的,能断送一切。”个子高挑,容颜秀丽的湖南长沙姑娘胡妍就是嫉妒的牺牲品。胡妍的男友周辉脾气乖戾,嫉妒心极强。一次参加朋友的婚礼,胡妍有意装扮了一下,吹了头发,周辉便醋意顿时生,当众拉下了脸,指责胡妍为什么不经过他的允许擅自化妆?胡妍兴致全无,尴尬不已,而周辉见她沉默不语更加喋喋不休,大加指责,不但冲淡了朋友的婚喜气氛,也伤害了女友的自尊心。胡妍赌气回到自己在沙坪镇上开的服装店,恰好碰到在长沙工作的中学男同学,便客气地为他泡了杯茶,正在这时,周辉气冲冲地驾辆摩托车追到店里,拎个汽

油壶闯了进来,不顾别人的劝阻,气急败坏地点燃了汽油。胡妍全身被烧伤,大面积毁容。周辉狭隘的嫉妒毁了一个娇好的姑娘一生。这种充满猜疑、愤懑、仇恨的自私嫉妒是一种病态的情绪体验和心理感受,是爱情的腐蚀剂,它到一定程度时足以葬送爱情。

### 过分的嫉妒并非真爱

是不是爱得越深嫉妒越深呢?如果答案是肯定的,那么那些丧心病狂地毁人容颜的人岂不是成了捍卫爱情的勇士?岂不成了真爱的楷模?美国影片《爱的误区》记述一件发生在当代的真实案件。女主人公年轻时到一个汽车修理厂工作,老板见她风姿绰约便死死追求她。他嫉妒所有与她说话的人,那些敢于问她结婚没有的同事马上就被开除了,甚至别人多看她几眼老板也醋意大发,女孩以为这就是爱,经不起他的猛烈攻势便陷入了情网。但后来发生的事使她不堪回首,她与女儿受尽了虐待和恐吓,为逃避丈夫的干扰过了八年的躲藏隐居的生活,丈夫伏法的那一天是她真正解放的一天。她深有感触地说:“真的,那时我不懂爱情。”

爱和嫉妒并不一定成正比,并不是爱得越深,嫉妒也越深。爱虽然含有嫉妒,但是只要有自信心和高尚的情操及完整的人格,就不会使嫉妒变本加厉。嫉妒的深浅与一个人的心理素质有关。

比如有些女人总是天真地认为:只要把第三者制服,丈夫就会回心转意,但是她们没有想过,没有了这个“第三者”,丈夫还会有别的“第三者”,移情的丈夫才是问题的关键。那么,为什么女人总把女人当作敌人,而不把用情不专的男人当作共同的敌

人？这与她们长期所处的低下地位有关。男女地位的差异使女性的成为依赖男性的弱者，弱者在情感危机中总把嫉妒的利刃指向弱者。休谟在《人性论》中阐述了嫉妒产生于同类人之间的道理，他说：“产生这种妒忌的不是自己与他人的远远不成比例，反而是我们的相互接近。一个普通的士兵对他的将领不如对军曹或班长那样妒忌，一个卓越的作家遭不到一个般平庸的小文人的多大妒忌，而却遭到和地位相近的作家的妒忌。”

过分的嫉妒是心理腐蚀剂，使人陷入深深的痛苦中，有时使人丧失理智，做出疯狂的举动。一位妻子得知丈夫有了外遇，心中的嫉妒像毒蛇咬噬着心灵，在难抑的愤懑中她把一罐浓硫酸泼向丈夫的情妇，葬送了两个人的前程。

## 怎样对待恋人的嫉妒

嫉妒心理是一种普遍的心理现象，它既是一种自私的表现，又是一种进取的动力，表现为恋人之间的嫉妒更是如此。因为爱情是自私的，嫉妒是爱的特殊表现形式，没有嫉妒的爱情反而显得平淡无味。但是，在现实生活中，年轻的恋人们也常常为嫉妒之心而苦恼、忧愁、甚至发生冲突，导致恋爱失败。那么，怎样对待恋人间的嫉妒呢？

爱情生活中的嫉妒，虽然有积极的一面，但如果不能正确认识和处理，将是恋爱的大敌。因此，恋爱双方都必须正确对待对方的嫉妒。

理解恋人的心情，在恋爱中要珍惜恋人对你的一片爱心，不要轻易指责对方小气、心眼窄、限制你的行动。但同时，也不能

对恋人的嫉妒熟视无睹,不予理睬,以为这样做说明自己宽宏大量。正确的态度应当是,以自己真诚的心和全部的爱去消除对方的嫉妒之心,并找适当机会给对方加以解释。

要注意与其他异性交往的尺度在与别的异性交往中,如果恋人在场,要将恋人介绍给朋友,并且要注意自己的言行、举止,不可与对方过分亲昵,谈话切忌过分投入或时间过长而冷落了恋人。如果与异性交往或商谈时,可能的话要告知恋人,不要背着恋人与异性交往过频,以免伤害恋人的自尊心。

在恋人面前忌评论其他异性,不管你是否喜欢所议论的异性,即使是持反对态度,如果你在恋人面前大发议论,也会使恋人产生一种你把心思放在他(她)身上的感觉。因此,当着恋人的面,尽可能不反复评论某一异性。若对其非议论不可时,注意评论的分寸,过分的赞扬或贬低,都易引起恋人的疑心,或产生误解。多与恋人一起公开活动,以便增进相互了解,加深感情,建立信任感。

爱情生活中,完全消除嫉妒是不可能的,也无必要。社会心理学家认为,相爱的一方不时显露出一点嫉妒心,对另一方来说却是一种满足,因为它标志着爱。但是嫉妒心太重,事事猜疑,处处嫉妒,那就是一种病态心理,不仅得不到爱,还会被妒火烧身,毁灭爱情,直到影响人的身心健康。

嫉妒心理在恋爱中的表现多种多样,归纳起来有两种不同的性质:自然性嫉妒和变态性嫉妒。自然性嫉妒人皆有之,其出发点和归宿都是爱情。

瓦西列夫说:“由于意识到可能失掉亲爱的人而感到潜在的忧虑,渴望亲密的关系永远圆满,这种嫉妒是爱情的一个组成部分。”

爱情中的自然性嫉妒常常是爱的晴雨表，一个对爱抱无所谓态度、毫无嫉妒心的人，恐怕很难会珍视他的爱。

变态性嫉妒又称“醋意”，它具有以下三个特征：①猜疑；②故意；③报复

莎士比亚在他的长诗《维纳斯与阿都尼》中曾对变态性嫉妒大加鞭笞说：“在爱情统治的王国，以拨弄是非为能事的嫉妒自愿充当着卫道士”，它“谎言的传播者”，“是一个告密者，一个不祥的奸细。是引起纠纷、诽谤和烦恼的祸根。”

不加分析地反对爱情中一切嫉妒心理是不妥的。关于自然的性嫉妒，瓦西列夫说得好：“爱情的快乐如同人类所有的快乐一样，需要一定的刺激——愉快的对立面”；“如果没有不快乐陪衬，快乐也会显得平淡”；“正因为如此，爱情需要薄薄的一点点忧伤，需要一点点嫉妒、疑虑、戏剧性的游戏”。

## 克服嫉妒的方法

首先，保持良好的心态及健康的心理是必要的。乐观、自信、豁达可以免于嫉妒的误区。简是一个聪明、自信的女士，她的丈夫事业很有成就，且人很潇洒，平日许多女士爱向他请教问题，简从不猜疑、嫉妒，因为她自信自己对丈夫的魅力。丈夫和她在一起有一种宽松、信任的气氛，也愈发地喜欢她。简的单位派简出去学习一学就是两年。简回国后发现丈夫有了外遇，心里很难过，但转念一想，我不在家，他一人搞事业还要照顾孩子，够难为他的了。她理解自己的丈夫绝不是那种寻花问柳的无聊之辈，但坚强的男人也有脆弱的时候，她也不怪那个与丈夫好的

女士兰,她知道兰也是个好人在她不在家时经常关心他们的孩子。于是,她和兰进行了一次推心置腹的长谈,兰被她的诚意、被她的豁达深深感动。她和兰成了朋友,而丈夫与她恢复了感情。简承认她也有嫉妒之心,但她更多地从理解、同情的角度来对待丈夫的移情,表现了一个聪明女性的理智和大度。如果简又哭又闹,把事情都放在嫉妒兰上,那么结果肯定是伤害别人又伤害自己,婚姻的破裂更是难免的。简善于用理智控制妒忌心,证明她是一个智慧的、自信的女人,更是一个可爱的女人。

另外,为了免于偏执的嫉妒,还要克服心胸狭隘、专横自私、固执执拗等不良品格和心理。有这种心理的人首先应该想一想自己对恋人或配偶提出的要求是否是合理的,近人情的?比如,清的恋人坚要求女友不与其他男性交往,不许女友化妆,不许独自上电影院等要求就是非分的,不合理的。清为此提出许多抗议,但坚仍固执己见,最后导致恋情破裂。第二,如果对方没有按照你的要求做,认真想一想你要求是否对别人来说难以做到?还是你的要求太过分?如虹要求丈夫每天必须按时到家,丈夫稍晚回来虹便追问不止,责怪丈夫为什么不按自己的要求做。事实上虹的要求太过分了,她不但不思考一下自己的要求是否合理,反而喋喋不休地埋怨丈夫,引起丈夫的反感。第三,不要只从自己的角度考虑问题,不要以为时刻把恋人或配偶揽在身边才能留住他(她)的心。尊重他人的选择,给他人以独处的时间和空间,不嫉妒他(她)的爱好和异性朋友,如果你有些嫉妒,你可以尝试他(她)的爱好,也可以主动与他(她)的异性朋友交朋友。佳的丈夫是一个集邮爱好者,并有两个志趣相投的女朋友,每次他人来家与丈夫谈邮票、观赏邮票都很忘情。佳开始非常嫉妒,她一妒丈夫的爱好,二妒丈夫的女友,她觉得自己不如

邮票让丈夫着迷,于是她曾藏过丈夫的集邮册,并给过丈夫女友冷脸,夫妻常为此争吵。

心理学家认为,变态性嫉妒一般都是从占有心理中产生的。因此,如果能以平等的态度对待恋人,尊重对方的人格和自由,许多嫉妒当无立锥之地。

爱情是排他的、专一的。但是,这种专一恰恰是对爱情的权利与义务的道德承担,同自私心和占有欲完全相悖。生活告诉我们,爱情中自私成分越多,嫉妒就越表现得狂暴;越是把爱情当作私有品,就越是要求对方成为自己的附庸,从而产生各种各样的莫名其妙。

理智比较强的人,即使因嫉妒而产生疑心,也能冷静分析,正确处置,不使嫉妒成为爱的障碍,更不会由嫉妒而产生敌意,进行报复。与之相反,理智软弱的人,即使一点点嫉妒也会发展成醋海风波,闹得不可收拾。因此,为了克服自己的变态性嫉妒,学会理智是十分必要的。

# 第

# 七 章

## 爱情嫉妒的积极性

适当的爱情嫉妒是一种爱情的表现，它具有一定的积极性，并给双方的感情注入一剂爱的润滑油。

嫉妒心理学

J · I · D · U · X · I · N · I · T · X · U · E



## 嫉妒促使人们反省他们的爱情 关系

反省爱情的嫉妒,对促使爱的加深,与爱的搁浅,是嫉妒在爱中的升华。

大多数人并不时常反省他们自己与配偶之间的关系,即使有,可能也多是在恋爱求婚阶段。同样,大多数人也不时常反省他们的生活状况,以及他们与其他家庭成员之间的关系。因为大多数人不愿去花费这种时间和精力。我在前面也提到过,有些人曾经打算与配偶讨论他们的关系,但后来又放弃了,因为他们都认为那太花时间了:“你不得不随时讨论两人之间的关系,不得不一次又一次地检查你们定下的条规是由于什么原因而失效,这足以使人筋疲力尽,再也没有时间和精力去做别的事了。”

情人之间的嫉妒的确是给对方情感,带来骚动不安等生理与心理上的紊乱失调。但同时它给人们提供了一个契机,使他们不必刻意努力就能检视、反省自己与配偶之间的关系。从另一个角度来说,那些遭受着嫉妒折磨的人不应该浪费这个了解自己,了解配偶、反思爱情关系的机会。嫉妒就像一个导向,有助于人们解答这样一些问题:“嫉妒使我对自己的了解有何深



人”？“它使我对配偶及我们的关系的了解有何深入”？如果按照下面的这些颇具行动性的问题来发展思路，那么对爱情关系的反省将更具创造性。例如，“我们现在的这种关系是我真正想要的吗？”如果答案是否定的，那么，“我能做些什么来改变现状呢？”

## 嫉妒使人们学会珍视对方

浪漫的爱情并不是永恒的，它同样也需要嫉妒，它是更新或添加适当的调味。当人们沉浸于爱河之时，爱情是相互的，他们为有如此一位优秀的人回应自己的爱而感到幸运。当人们不能确定自己的爱是否得到回应之时，不安和疑惑占据了他们的心灵，如果他们心目中的爱人能回应他们的爱情，他们愿意为此做任事情。然而一旦爱情已经稳定下来，他们确信自己抓住了对方的心，便渐渐开始认为爱情是理所当然的，通常的情况都是如他们在求婚阶段所许下的诺言，在以后的婚姻生活中通常都没有兑现。他们的配偶被理所当然地“假设”为理解他们的各种朋友、参加他们的社交活动的全能人物。也许他们会理直气壮地反问，“除了我的配偶，难道我还能要求别人来理解我、支持我吗？”面临着持续不断的工作压力，面临着抚养孩子、赡养父母的压力，以及其他种种社会压力，人们常常给予上述生活层面更多的注意力，而忽视了与配偶之间的关系。这也许是不得已，但没有任何爱情能在漠视与忽略之中还能坚持很长时间。认为对方的爱是理所当然的，往往正是这种忽视毁灭了爱情。

爱情是人类永恒灿烂的主题，它主宰着人们的日常生活和



心情的晴雨表,可嫉妒的出现,也许就是成全了它的光彩照人,也许是适得其反。究其原因,爱情中的嫉妒的表现,是情人把握火候与温度的尺码,成功的爱情嫉妒不仅不能减弱彼此之间的情感浓度亦可加深。

情人之间的嫉妒是否是爱情的表现,在不同的文化和不同的历史时期中这一问题的答案也是千差万别的。相应的,人们对这个问题的态度也总是受到他们文化环境、道德习惯的影响。然而即使有些不认为嫉妒是爱情的一种体现,一旦他们珍视的爱情受到威胁,也一样会产生嫉妒心理。从这个意义上讲,嫉妒与爱情的确如影随形。

有的人相信“爱之深,妒之切”,有的人则认为“嫉妒产生于占有欲和自卑感,并非真正的爱情”。与他们相反,我认为,即使占有欲和自卑感的确是嫉妒的一部分,只要双方重视他们的爱情,就能很好地处理这些情绪。如果一个人知道他的配偶有了嫉妒,却一味相信嫉妒仅仅产生于配偶的占有欲和自卑情绪,这种态度对事情的发展没有任何好处,与此相反,如果他把嫉妒视为爱情的表现,并把它与彼此的吸引力联系起来考虑,那么他就有可能认识到,嫉妒是一种动态关系,双方对此都有责任,那么双方也就有可能互相配合,为改善关系而努力。我在前面也提到过,如果把嫉妒视为是在珍视的爱情关系受到威胁时的一种情绪反应,就可以消除人们对嫉妒的指责,对嫉妒产生的罪恶感,并有助于人们更积极地处理嫉妒问题。



## 嫉妒是达成共识的契机

当普桑过了40岁生日以后,他感到他剩下的时间和精力很有限了,他希望尽可能多地享受。他与莎莉结婚已经15年了,虽然他对自己的婚姻感到满意,却仍然希望和别人的女人保持自由的性关系。普桑认为自己是一个开明而新派的丈夫,所以他允许和别的男人有性关系,但莎莉却对这种开放式婚姻毫无兴趣,相反,她嫉妒可能引起兴趣的每一个女人。她这样说,“当我走在街上,看到那些年轻漂亮的女人,我就感到痛苦”。但是她认为自己也应该像普桑一样开明大方,所以她还是接受了加利的性观念和婚姻观念。

好几个月以后,经过一番犹豫,莎莉终于在普桑的鼓动下,同意与一位颇有男性魅力的朋友共度周末时光,其实早在大学时代,他们就曾有过约会。对莎莉而言,这个特殊的周末是一次非常积极的体验,但使她大为惊奇的是,普桑居然对此妒意大发。莎莉这样描述道:“他像一只小狗似的跟在我身后,从屋子的这头走到那头,他乞求我向他保证我仍然爱他,不会因为那个男人而离开他。”从此普桑不再谈论开放式婚姻了,莎莉也因此感到解脱和轻松。

相似的情况经常发生在那些不愿受约束的人身上。当嫉妒危机使他意识到自己有了竞争者,意识到他有可能失去伴侣和婚姻之时,嫉妒就成了达成共识和契约的契机。这也许可以解释为什么女人总是比男人更愿意去诱发嫉妒,因为她们可以借此提醒丈夫收敛一下放荡行为。



## 嫉妒增强感情

嫉妒通常使人觉得自己的伴侣比往常更具有吸引力,我们在童年时期都有这一类经历,我们已经丢弃的玩具,往往会因为别人表示了对它的兴趣而突然变得更令我们迷恋。的确,人们时常因为害怕失去他们认为理所当然应属于自己的东西而觉得它分外诱人。在爱情中也是如此,嫉妒使人突然之间注意到伴侣身上那些令人爱慕之处。

嫉妒也可能给平淡的爱情带来激情。人们抱怨嫉妒危机的理由形形色色,但决不会说它令人厌倦。他们也许会说嫉妒使人痛苦、令人沮丧,或者带来屈辱——但从没有人抱怨嫉妒令人厌倦。强烈的情感体验使人激动,也使人成熟,它就像燃料一样,可以带来爆发和升华。如果不是因为强烈的情感混乱,大多数入可能永远都不会去反省自己。

强烈的情感对人有两方面的影响,既可能是正面的,也可能是负面的,那些愿望监视自己的情感世界的人将会发现,有时嫉妒也可能使生活充满乐趣、焕发活力。某些奉行性解放的人从他们的性交经验中感受到,如果从积极方面来解释,嫉妒的刺激有可能增进性的吸引力。嫉妒的正面影响,在性的领域内是最为明显的。

## 嫉妒增加了对性的激情

很多人,对嫉妒对性的激情,感到很痛苦或不可理解。其实,嫉妒对性的刺激和质量,的确产生过积极的影响。这里有个故事,让你能从中领悟到一些东西。

杰和珍参加了我指导的一次为期五天的嫉妒问题讨论会。杰比珍年长16岁,当他们初次相遇时,俩人的关系是上司与下属的关系,珍一直很崇拜杰,把他视为自己的良师益友。在他们的相识相爱的时候,杰已经与前妻离婚五年了。在他以前的婚姻生活中,杰一直是一个忠实的丈夫。当他离婚再度成为单身汉以后,他希望弥补年轻时错过的快乐(他很年轻就结婚了),所以他有不少情人。

珍在爱上杰以前也有好几个男朋友,但她一直保持着处女之身。她与杰在年龄上和性经验上的差异给他们的关系带来了麻烦。从杰的观点来看,主要问题是性生活变得令人厌倦,没有激情。他仍然爱珍,也为有一个年轻美丽的女人爱他而骄傲,他希望改善、巩固他们的关系,但他认为珍的“缺乏经验”使他们的性生活单调乏味。杰希望和他以前的女友继续来往,同时也鼓励珍和别的男人交往,甚至鼓励她有另外的性关系,因为他认为这样的对珍有好处,对他们的关系关系也有好处。这样可以帮助她获得更多性经验和微妙的技巧。杰就是这样认为的。

然而从珍的角度来讲,她总是非常嫉妒杰以前的女朋友们,而且很自卑。虽然很有女性魅力,不乏与她约会的男朋友,但她最大的愿望就是与杰保持忠贞专一的关系。所以,本对于她的

性关系感到不满足,这使珍极为痛苦。

在讨论会的第二天,杰就不断刺激珍的嫉妒情绪,使她感到不安,她的情绪很明显,甚至引起了大家的注意。本公开地与参加讨论会的其他女人的调情,他总以为自己理解“珍的难题”。但不久就发生了一件事,戏剧地改变了整个情况。

在接下来的—次特别讨论中,一位男子指责珍冷漠、缺乏感情。珍哭了。大家看见她掉泪了,立即对她表示理解、支持,给她很温柔的安慰。最初指责她的那位男士——在人群中他是一位颇有魅力的人物——也走过来坐在她旁边,安慰她,轻轻抚摸她的背。

其实,这个男子在讨论会上曾好几次对珍暗示他的好感和爱慕之心,但珍都没有反应,这才是他指责珍“冷漠”的真正原因。现在,他为给珍带来的痛苦深感内疚,竭尽全力地安慰她。直到讨论会结束,其他人离开了这个房间,杰也出去了,这位男士仍与珍呆在一起,安慰她。

他的抚摸渐渐地变得有了性的意味,双方的情绪因这次讨论会上的突发事件而被调动起来,双方因密切接触而产生的了身体上的冲动。他们开始热烈拥抱接吻,并最终做了爱,就在那间房子的地毯上。一切发生得那么自然和突然,他们俩人都没有料到,所以谁也没有采取避孕措施。

杰对此大发雷霆,他看见珍和那个男人在一起,十分嫉妒。他指责珍,“你怎么能那样对待我?”杰声明,他生气并非因为珍和别的男人发生性关系,其实他一直在鼓励她这么做,他只是不满珍如此粗心大意,居然不采取措施避孕。杰恼怒地说:“你那样做,比别的女人那样做对我的伤害更大,我一直很相信你,相信你能保护我的感情,结果发生这种事。”

珍泪流满面,她说她从未想过要伤害杰的感情。然而,她固执地坚持并不为她所做的事感到抱歉,那实在是一次精彩的体验。

主持讨论会的一位心理医生了解到杰和珍的情况,帮助杰反省他的嫉妒,帮助珍反省她冲突的情感,他要求他们想一想,是否能从这次偶然事件中发现某些积极因素。杰带着非常迷惑的神情说,“从那以后,我们的性生活比以前更有激情了,那么强烈,令人不可思议,我不知道这是为什么”;珍仍在哭,却也点头表示同意。我对此却并不感到有什么奇怪。

他们的性生活变得比过去更有激情,原因正是在于这时双方都处嫉妒危机的强烈的情绪之中。对杰和珍而言,他们的关系受到威胁,双方的安全感都动摇了。这改变了他们对自己,对对方的了解。杰一直认为自己是一个“不嫉妒”的人,此时却感受到强烈的嫉妒,以及随之而来的愤怒、羡慕、被背叛、害怕失去、被排斥等复杂感情;而珍呢,她一直认为自己有“嫉妒问题”,如今却既同情杰的痛苦,又为有两个颇具魅力的男人爱恋自己而欣喜,她获得了一种新的、有力的、令人激动的经验。

杰和珍的故事并不是绝无仅有的,在现实生活中有很多相似的例子。起初,多半是男方觉得性生活单调乏味,便奉行开放式婚姻关系。但一旦他们的情侣真的和别的男人有染,他们又会非常震惊,陷入嫉妒。但也许双方都没有想到的是,强烈的嫉妒和痛苦居然有助于刺激性生活的激情。其实这也不奇怪,性的激情依赖感情的强烈,而嫉妒能激发强烈的情感,这是众所周知的事实。

然而,嫉妒并不总是带来性的激情。陷入嫉妒情绪中的人可能因害怕失去伴侣而焦虑不安,从而变得麻木迟钝,感受不到



性的热烈。在俩人的关系中,当嫉妒是一种长期的慢性问题时,通常便会发生这样的情况。

如果双方彼此信任,爱情有坚实的基础,那么暂时的嫉妒危机的确可以增进感情,使双方都意识到他们的关系对自己有多么重要。对那些彼此不太珍惜的夫妇,对那些认为婚姻令人厌倦、单调乏味的人,嫉妒的确也可能恢复他们的激情,恢复他们对伴侣的兴趣。即使这一在改变和嫉妒的负面因素有关,但在客观上,它的确起到了增进感情、改善性生活的作用。

假如嫉妒是种长期性的问题,它可能会威胁到彼此的信任,也可能会动摇爱情的根基。丈夫声称他爱自己的妻子,却时不时有外遇;妻子对此非常嫉妒,却又愿意维持这段婚姻。这一类型的嫉妒问题可能带来的好处是,它提供一个契机,促使当事人去反思他们的关系,反思双方对此应负什么责任。为什么她会嫁给这个总是对别人感兴趣的男人?为什么她愿意维持这个并不能满足他需要的婚姻?是否这一婚姻关系满足了双方其他方面的需要(例如,对变化和新奇的需要)?如果这些自我反思能带来建设性的举动,那么它将是非常有益的。所以重要的问题是:采取什么措施来解决双方已意识到的问题?

## 嫉妒保护爱情

嫉妒是一种情绪反应,一旦当事人珍视的爱情关系,或者爱情的质量受到威胁,嫉妒就会产生。换言之,嫉妒反应实际上是对爱情的保护。它不是一种无益的非理性情绪,只要人们学会恰到好处地待它,嫉妒将有益于爱情,这就像一种强催化剂,促

成人们的成熟,深化人们对爱情的理解。本章所讨论的嫉妒带来的各种积极影响,都可以证明嫉妒具有保护爱情的功能。

嫉妒促使人们反省他们的爱情关系,并有希望改善爱情的质量,使双方更为亲密和睦;嫉妒教会人们彼此珍惜,意识到彼此的重要性,教会人们日常生活表达感情。嫉妒是爱情的体现,它表明人们珍惜伴侣,珍惜婚姻关系。即使在那种嫉妒导致了暴力的极端例子中,嫉妒与爱情的纠缠不清也是真实存在的,嫉妒是达到共识的契机,它保护爱情。嫉妒可以增进感情,从而保持爱情生活的活力。嫉妒也增加了性的激情,改善爱情关系中性生活质量。

## 爱情与嫉妒

在爱情生活很难避免的一件事就是嫉妒,而对于这一普遍存在的现象,我们当然不能否认且也不应该轻而易举地把它合理化,有的人为人测试情人的爱,而故意和别的异性接近,总要撩拨起情人的妒意,才满意地以为情人是在真爱自己。却不知这是“玩火焚身”,说不定哪一天,情人当真起来,你跳到黄河都洗不清。

“因为爱,所以才嫉妒”这句话的真实意义,并不是说爱与嫉妒同质(嫉妒就是一种爱)成同体(嫉妒是与爱共生的,所以可以通过检验出嫉妒中是有爱的)。

刘生初遇陈林的时候,她正在法学院上一年级,刘生自己正经营着一间小小的房屋装修部。陈林是一个优秀的学生,却常常不自信、没有安全感。刘生是一个强壮、踏实、热情的男子,他

的爱情使陈林感到平静,给了她安全感。从来没有别的男人使陈林有这么好的感觉,刘生对她的关心和爱护甚至超过了她的父亲。

刘生崇拜陈林的智慧和她在学业上的成功,陈林使他进入了一个以前他从未料到自己也能进入的世界。他们对此非常满意,爱情进展得很顺利,不久他们就决定结婚。

婚后的生活幸福美满,但是俩人社会地位的差异也给他们带来越来越多的麻烦和冲突。陈林抱怨刘生不能像学校的男同学那样与她交流,刘生则抱怨陈林过于专注于她的学业。其实,他们现在彼此不满意的地方,正是他们初遇时彼此吸引的地方,刘生过去的踏实和淳朴,现在林达认为过于实际,过于简单了;而刘生当初欣赏陈林的智慧和学术成就,现在似乎她太专注于学业了。

刘生的抱怨使陈林失望,干脆更深地沉浸在学术世界之中以回避爱情的烦恼。陈林的抱怨则伤害了刘生的自尊,他尽可能避免参加一切社交活动。

随着刘生与陈林之间的裂痕越来越大,陈林越来越喜欢和自己的同学们来往。于是,陈林有了情人,是她班上的同学。她感到这个男子与她是平等的,他们志同道合,谈得很投机。

陈林的外遇深深地伤害了刘生,他陷入强烈的嫉妒之中,这件事严重伤害了他的自尊。陈林曾把他视为一个与她平等的人,这是刘生从陈林的爱情中得到的最大的欣慰和幸福,但现在这一切都失去了。

刘生感到,陈林的爱情曾给予他飞翔的“翅膀”,但现在这“翅膀”已经折断了。陈林和别的男人建立了亲密关系——不仅是肉体上和感情上的亲密,更是思想上的亲密,这种痛苦使刘生

不堪忍受。

为了克服痛苦和嫉妒,刘生开始每周去打几次网球。他英俊的外表和精湛的球技吸引了网球场上的不少女人,打完球后,他们常常一起去附近的咖啡店聊天。这些女人欣赏他、赞同他的价值观,喜欢与他交谈。这使他恢复了自信。

现在,陈林也体验到嫉妒的痛苦了。当时她自己的婚外恋已经结束了,那位男同学回到了他的旧情人身边,他与陈林的爱情被证明仅仅是一个插曲。陈林心碎了。她失去这次“平等”的爱情。她又开始渴望刘生的爱情所带给他的安全感,但现在刘生却把爱给了别人的女人。

刘生的爱情曾给予陈林脚踏实地的安全感,这是她最看重刘生的地方,也是她如今最不愿失去的东西。这就是陈林陷入嫉妒的症结之所在。

陈林想尽各种办法来吸引他,刘生很高兴,很快就与妻子重修旧好。然而,他曾经交往的女友虽然不如陈林那样令他迷恋,却使他意识到自己需要一个家——一个“真正的家”,当他下班以后,那里有热气腾腾的饭菜等着他,而这正是陈林不能给予他的。他们决定雇用一个人来帮助做清洁与烹调工作,于是,阿娟走进了他们的家。

阿娟是一个勤劳能干的女子,打扫房间和做饭对她来说轻而易举。

现在,刘生觉得这个家真正像一个家了,他很喜欢阿娟的烹调手艺和整洁。阿娟曾有过一段痛苦的爱情史,她发现了刘生也有与她相似的经历,颇感亲切,渐渐他们成为朋友。陈林也喜欢家里干净整齐,喜欢一回家就有饭吃。她和阿娟也交上了朋友。

这种愉快的三人组合不久就结束了,因为阿娟决定回她的故乡。

很快,陈林又开始抱怨刘生在学识上的欠缺,而刘生也再次感到这不是他想要的“家”。他们决定暂时分居,但仍定期来往。

不久,陈林因为参加一个学术会议要离家一周,刘生也决定出城去拜望一个亲戚。很凑巧,这位亲戚的家正好靠近阿娟的家乡,于是刘生打电话约她见见面。两个人谁也没有料到,这次会面竟如此令人感动,他们彼此都发现了对方对自己的重要性,发现他们一起度过的时光多么美好。刘生告诉阿娟他与陈林分居了,他们可能会离婚。

阿娟以前只是为了忠实于陈林才压抑着自己的感情,如今,他们之间没有障碍了。刘生感到这次终于找到了一个真正的轻松愉快,完全不同于与陈林的婚姻给他带来的压力和紧张。

阿娟也觉得刘生友好而温和。她信任他,喜欢与他交谈。既然他与陈林已经分居,阿娟觉得可以放任自己对他的激情,以前她一直不让自己去体验这份感情。

刘生回到自己的城市,告诉陈林他想离婚,将和阿娟共同生活。陈林虽然也一直在寻找更适合自己的伴侣,但她仍然被强烈的嫉妒席卷了。她在电话里责备阿娟,“你怎么能这样对我,我一直把你当做我的朋友!”阿娟回答道,“那不是我的错,是你离开了刘生,我与你俩人之间出的问题一点关系也没有。”陈林的责备和攻击反而使阿娟下了决心:她要给自己和刘生一次机会。

陈林沮丧到了极点,这一切使她难以接受。刘生理解她的感情,耐心地安慰她,但他仍然决定和阿娟一起生活。

刘生时常热切地对阿娟谈论结婚生子。阿娟则认为他们应

同居一段时间彼此适应一下。但刘生的热情压倒了一切。

刘生和阿娟田园诗般的关系很快就结束了,这确实出乎所有人的意料。最初,阿娟试图不把它放在心上,但很快事情就变得不能容忍,冲突不可避免地发生了。“你怎么了?”阿娟问刘生,然后听到了她最不愿意听到的回答。刘生说:“这不太适合我,这和我想象中的不一样。”阿娟哭了,“你怎么能那样说,我们在一起才刚刚两天,你应该给我时间让我们彼此适应。”“我很抱歉,我想这一切都是一个错误,”刘生平静而冷淡地说,然后就出去了。

阿娟失魂落魄地坐在地板上,噩梦变成了现实。一切都和上次一模一样,她和第一个男友分手时的情景也是如此。现在怎么办?她曾认为如此温和友好的那个人怎么会变得如此不可理喻?她不能回家——那太令人羞辱了,她也不能留在这里。她想到了死,也许,最好让这一切马上结束,如此痛苦地活着毫无意义。正在这时,电话铃响了,阿娟犹豫着是否去接电话。电话是陈林打来的。

陈林已经知道了发生的一切,因为刘生几乎在改变注意的同时就告诉了她。既然刘生已回到自己身边,陈林也愿意去同情、理解阿娟的痛苦。因为她知道这种痛苦有多么深重。

两个女人开始交谈,她们有如此多的话需要倾诉,也需要倾听。突然陈林建议:“我这个周末有时间,我们去滑雪怎么样?那样我们就有机会好好聊一聊我们想谈的一切。”阿娟同意了。在滑雪场,她们诉说各自的经历:刘生对阿娟说了些什么使阿娟确信他与陈林的关系已经结束了?同时刘生又对陈林说了些什么使陈林以为他们仍有和好的希望?这一番交流使两个女人意识到,这个不诚实、不值得信赖的男子背叛了她们两个人……

在滑雪场这个颇有浪漫气氛的地方,她们最初是为了安慰对方而拥抱接吻,但渐渐的,这些举动变得不同寻常起来,充满了欲望。最后,她们紧紧搂在一起。这对她们都是第一次。

她们搬到一起,阿娟又开始为陈林打扫房间,为她做可口的饭菜。陈林在法院或图书馆忙碌了一天,筋疲力尽,而阿娟会开车接她回家。

刘生了解到这一切时,几乎因嫉妒而疯狂,他的举动被陈林和阿娟轻蔑地描述为“疯子的行为”。现在又轮到刘生感受被拒绝、被抛弃的痛苦了,他爱的两个女人都背叛了他。而且他也感到不可理解,她们怎么能做那种事?她们怎么能这样对待我?

共同分享她们作为女人的爱情、痛苦和坚强,这种共鸣使陈林和阿娟的关系持续了一段时间。但是不久,陈林又开始渴望回到刘生安全的臂弯中,毕竟,阿娟的臂弯不够坚强,不能使她感到安全,不能平息她的恐惧与不安。最终,陈林还是回到了刘生的身边。

阿娟又一次经受着嫉妒地折磨。这次她不是嫉妒陈林夺走了刘生,而是嫉妒刘生夺走了陈林。这次失恋是毁灭性的,阿娟感到脆弱无助。

陈林理解和同情阿娟,但她清楚这不应该再影响她的婚姻。陈林很快发现阿娟的痛苦如此之深,阿娟对她的感情依赖越来越难以应付,她只好建议阿娟去治疗中心求助,并愿意为她支付治疗费用。

通过一段时期的治疗,阿娟明白了她给陈林带来的压力和束缚,也明白了为什么她和男人的关系总是出问题。一年半以后,阿娟遇到了另一个女人,她们建立了一种非常令人满意的关系,但她仍然深深地关心陈林,希望成为陈林生活中的一部分。

当陈林生孩子时,刘生、陈林的医生,还有阿娟,都守在她身边。

刘生认识到教育的缺乏影响了他的自我形象,也影响到与陈林的关系,于是决定去上大学——这是他一生中最大的梦想。

我们最常听到的一种辩解是:因为我爱你,所以才嫉妒呀!然而人们不知道,正是这种或问题的观念成了爱情最无情而又无形的杀手。正因为有了这种似是而非的观念,于是有人放纵他的妒火,大吃飞醋。

嫉妒之中最具积极性和因素是它能促使人们去反省自己与伴侣之间的关系,那么,嫉妒是否使刘生、陈林和阿娟去反省他们的关系呢?答案当然是肯定的。在他们各不相同的嫉妒危机中,他们三个都花了很多时间来谈论自己,谈论他们的关系。

虽然这种反省和探讨有可能收到好的效果,但反省过程的确令人痛苦的,并不是每个人都能承受的。通常,人性的弱点使人们易于陷入嫉妒,有些情侣能够自己探讨他们的嫉妒问题,找到解决办法,有些则需要专家的帮助,需要治疗人员的支持。

通过反省他们之间的爱情,反省他们从对方身上感受到的吸引力,反省他们从爱情关系中得到的最重要的意识,同时也反省当爱情受到威胁或走向破灭时它在人们心灵上投下的阴影,刘生、陈林和阿娟能够确定在他们的内心生活和动态关系过程中,爱情的嫉妒在其中所具有的功能,所扮演的角色。

刘生、陈林和阿娟的故事的确把嫉妒描绘为爱情的影子,二者总是相生相随。最初我们看到的是陈林的爱情与刘生的嫉妒。陈林的父母都是知识分子,在事业上都颇有成就,他们夫妻的关系也很和睦亲密,但对他们的女儿陈林却多少有些忽视。此外,陈林的情感生活总充满竞争,在平辈中,她有一个优秀而冷漠的哥哥,在长辈中,她有优秀的父母,她要求自己像他们一

样。这样的童年经历使陈林智力超群,给了她最渴望得到的崇拜和亲密,补偿了她童年的欠缺。只有在刘生满足了陈林最深的感情需要以后,陈林才能寻觅更像她自己的那一类人(或者说,更像她的父亲、她的哥哥那样的人)。当陈林有了外遇的时候,刘生的嫉妒主要集中在于他在智力上的自卑感。

刘生的父母是农民,刘生感受到父母的爱,然而他早就离开了他们所代表的那个世界。陈林对他不忠,他不仅为爱人的背叛而痛苦,也因为被陈林所代表的那个世界拒绝而绝望。这时,刘生需要一个属于他这一类性格的那种女人来安慰她。当他的婚姻经历第二次危机时,他所需要的仍是这种满足,他所寻找的仍然是同样的女人,这一次他发现了阿娟。

陈林的嫉妒主要集中于被排斥感,这是她在童年时期就经常遭受的痛苦:“他们俩”(指陈林的父母)分享着亲密的感情,却排斥了她。因为被刘生这样强壮的男人所热爱、所崇拜而产生的安全感,现在随着刘生的离去也消失得无影无踪。她不再是刘生的惟一,他爱上了别的女人(尤其是阿娟),本来,陈林以为这份爱情只属于自己。陈林在童年时期没有满足的愿望;成了别人心目中的“第一号”,在婚姻中又再次失去了。

把刘生和阿娟联系在一起的是另一种不同类型的爱情。他们俩是同一种人,有相似的家庭背景,他们的爱情是建立在轻松愉快的友谊基础之上的。刘生的背叛之所以使阿娟痛不欲生,是因为她曾把刘生视为一个可信赖的朋友,一种和蔼的精神

阿娟和陈林之间产生爱情,是因为她们分享着一种强烈的情感体验:爱情、嫉妒、对刘生的怨恨,以及女人之间的同病相怜。此外,还有一个重要的因素也促成了这种感情,那就是:阿娟和陈林是互补型的,正如陈林与刘生是互补型的一样。阿娟

是“树根”，而陈林是“翅膀”，她们能达成一种有力的联系，然而，这种联系对阿娟而言更为重要，因为陈林毕竟与刘生也有类似的联系。何况，刘生远比阿娟更为强壮，更能给陈林安全感。

对刘生、陈林和阿娟之间的复杂关系进行的动态心理学分析，主要针对他们嫉妒心理所显示的潜意识需要，从童年经历中，去寻找他们的嫉妒与爱情的根源。

在陈林和刘生的例子中，他们之所以相爱正是由于正好代表了自己所缺乏的部分（例如：陈林是刘生的“翅膀”而刘生是陈林的“树根”）。而且，随着时间的推移，对方所缺少的部分渐渐显露出来，成为冲突不断的根源。双方都希望从对方那里不仅得到与自己互补的东西，也能得到与自己相似、能达到共鸣的东西，所以，陈林希望刘生更有学识，而刘生则希望陈林不要太专注于职业。当刘生和陈林认识到他们的难题以后，他们愿意发展自己所缺少的部分，以此改变爱情关系。对陈林而言，做母亲为她提供了一个机会去发展自己的“根源”；对刘生而言，上大学为他提供了发展自己的“翅膀”机会。一旦他们采取措施去发展自己“失落的部分”，他们就不再像以前那样过于依赖对方了。

从社会生态学的观点来看，陈林与阿娟之间的关系，和陈林与刘生的关系是不同的，这其中的差异显示了男性的嫉妒反应和女性的嫉妒反应之间有本质的不同。当阿娟和陈林陷入嫉妒时，她们被痛苦压倒，力图挽回爱情。当刘生体验到嫉妒时，他的反应方式是典型的男性方式：愤怒、暴躁、力图挽回自尊而不是挽回爱情。

按照社会心理学的观点，这一事例中的三位当事人都需要一对一的感情关系。这个故事中描述的很多嫉妒，是受文化影响而产生的。

回过头看看嫉妒的定义。刘生、陈林和阿娟所体验的每一次嫉妒,都更清楚地显示了对嫉妒的定义是合理的。一旦某人所珍视的感情受到威胁,他就会产生嫉妒反应。这个故事所展示的嫉妒,的确是一种复杂的反应,它受到多种因素的影响:童年经历、动态关系、后天习惯的反应、文化习俗以及两性差异。

嫉妒危机教会了陈林珍惜刘生,也鼓励她为挽回爱情关系努力——这都是积极的影响。一方面,他们的婚姻从未陷入单调乏味,嫉妒总是会给它带来很多刺激;另一方面,一旦嫉妒危机过去了,陈林和刘生都准备欣然接受和平面安静的生活。

既然他们已经不再需要嫉妒来激发生活的兴趣,可见陈林与刘生的婚姻确已达到一个相当平静稳固的阶段。他们不再用嫉妒来点燃情欲或是增进感情,而是把他们的精力投注于在孩子身上,这显然是更为积极、更有希望的投入。陈林意识到,做母亲是一种丰富的、有回报的体验。

在对付嫉妒问题的过程中,刘生和陈林意识到彼此的需要弱点,两个人都试着努力去满足对方的需要。虽然他们并不是每一次都成功,但小家庭的气氛总的来说还是温馨甜蜜的。

阿娟在治疗嫉妒危机的过程中,对她自己有了更清楚、更深入的了解,这使她能拥有更诚实、更令自己满意的生活。她在一个蓝领阶层的家庭长大,以前从未想过要进行自我反省。治疗给了她一个机会,去反省她与陈林的关系,并发现了她与男性的交往之所以有困难,其实涉及多种意识和潜在的根源。如果不是她对陈林与刘生的嫉妒促成了这一切,也许她会继续回避这种虽然很痛苦但却很必要的治疗过程。

既然刘生不再把阿娟视为他与陈林爱情中的一个威胁,他也就不再反对阿娟进入他们的生活。陈林也继续保持着与阿娟



的亲密友谊。

当然,并非嫉妒本身制造了这些积极的结果,而是刘生,陈林和阿娟处理嫉妒的方式带来了这些良性的变化。他们不是把嫉妒作为一种创伤性经验而尽可能地压抑它,而是把它作为成熟的契机。

当然,刘生、陈林和阿娟的事例所揭示的道理不应被过于简单化。为人们治疗嫉妒问题的专业人员可以对此作出自己的解释和假设,可以作自己的方法来运用这个例子。那些为嫉妒所苦恼的人通常认为是自己有问题,治疗人员如果要帮助他们把困难转化为促成性格成熟的契机,就应该给他们提供一些正面的例子。如果人们了解到别人的人也有类似问题,自己为处理嫉妒问题而作的努力并非孤军奋战,这样一来,就更容易消除对嫉妒的责难和误会。

在日常生活中爱情嫉妒,不像我们想象的那样愉快、轻松,但也并不复杂的让人如坠云烟一般。其实暗示着爱,一旦落到现实生活会出现一种本质上的危机,也就是“无常”或者说是“无保证性”。

# 第

# 八 章

## 嫉妒心理的危害性

所有恶劣的事物都对其他事物有所危害,嫉妒也是这样。

嫉妒心理学

J · I · D · I · X · I · N · I · I · X · I · I



嫉妒心理的危害是多方面的,危害的程度也是令人触目惊心的,从古至今,由嫉妒心理引发的恶果是不堪回首的。人的一生是极为短暂的,在这短暂的岁月里,为人类多做些应有的贡献,应当说是一种最大的幸福。然而,直接来源于人的情绪和情感的嫉妒心理却为人类的正常学习、生活和工作引发了无数的麻烦和困扰,使人在有限的短暂岁月中发挥应有的人生价值又多了无数的障碍,多了数不清的困扰。仅这种危害性,就可以将嫉妒诅咒千万遍。当嫉妒与人世间的各种消极因素组合在一起的时候,简直说会给人世间带来无穷无尽的灾难。因此,在分析、研究嫉妒心理的过程中,是必须要把嫉妒心理的危害详细阐述清楚的。只有这样才能更有效地在现实生活中预防嫉妒心理的产生,尽量减少嫉妒心理引发的危害。

嫉妒心理是一种破坏性因素,对生活、人生、工作、事业都会产生消极的影响,正如培根所说:“嫉妒这恶魔总是在暗暗地、悄悄地‘毁掉人间的好东西’。”

嫉妒心理的危害方面很多,但要概括地分析说,似乎可以说成两个方面,即一是害人;二是害己。由这两方面的危害又会衍化生出无数的危害。不难设想,生活在嫉妒环境中,人的身心健康要同时受到损害,而且这种损害又不是—种明火执仗的损害,而是无形的暗箭。因此说,只有营造一个健康向上的人际环境,才能彻底消除嫉妒心理的危害。



## 嫉妒心理直接影响人的情绪和 积极奋进精神

嫉妒心强的人,往往是贪图虚荣者,而他又事事好胜,一旦达不到目的,便会怨天尤人,徘徊不前,这一方面说的是嫉妒心理对嫉妒者本人的危害。这种危害,一般来说是指仅在潜意识中,或是在显意识中有一定嫉妒心理的的嫉妒者。这种危害虽然短期和直接后果不严重,但是长远的危害后果是相当严重的,其影响面也较大。人人都或多或少地有一点嫉妒心理因素,也就或多或少地受到这种危害的影响。这种危害的每一次后果虽然不大,但如若多次受这种危害的影响,其危害性累积起来也就相当严重了。这种危害最常见,如在现实生活,学习、工作中,一些人总是患得患失,得意时兴高采烈,失意时垂头丧气,这样长期患得患失的结果,到头来只能是一事无成,虚度一生。

关于嫉妒心理的危害性,不仅对嫉妒是一种危害,对被嫉妒者,同样也是一种伤害。由于有嫉妒心的人自己总患得患失,这也就使被嫉妒者时时受到患得患失情绪的干扰。特别是如果嫉妒者是一名领导,那么被他嫉妒心理干扰的部下就会经常吃到这种无名嫉妒的苦头,有时甚至于会感到无所适从,这样也就难使人全身心投入到工作和事业中。

我们在现实生活中经常见到有些气量狭窄的人,他们那种

由嫉妒而引起的患得患失的情绪和情感,有时让人有无所措手足的感觉。与这样的人相处,很难使人有积极情绪和奋进精神。久而久之,弄得不好不但会影响团结,而且会使人也在无奈的情况下受到嫉妒心理的感染,这样就会产生日益严重的对立情绪,或发展为对抗情绪。如果弄到这一步,其危害性之大,就可想而知了。所谓“小不忍则乱大谋”,也许正是针对此而言的。

## 嫉妒心理容易使人产生偏见

嫉妒心理是一种被扭曲了的心态,使人难以进行正常思维,对人对事往往持否定性和排斥性的态度,以偏概全,以小为大,怀疑一切。这样一种盲目思维方式,后果自然是不堪设想的。

凡是在认识上有偏见的人,往往会无限度地抬高自己的地位和作用。他们往往在偏见的驱使下,不懂得“天地无全功,圣人无全能,万物无全用”的道理。而对别人的评价,则往往尽量贬低,吹毛求疵,一无是处。一旦别人在某些方面超过他,破坏了他惟我独优,惟我独好的认识偏见和心理平衡时,就会越发妒火顿生,周身难受。在行为上也就会越发加剧偏见,以此解除心中嫉恨。但是,加剧的偏见只能使他越发嫉妒心理加深,越发产生更大的偏见,这种恶性循环,只能使嫉妒者陷入一种不能自拔的偏危害的境地之中,《文汇报》上曾刊载过这样一篇《嫉妒心使他毁灭了自己》的文章:出身于贫农家庭的大学毕业生,湖南怀化地区水电设备厂的技术员林善强,在嫉妒心理的偏见下,走上了对胜过他的同学行凶的犯罪道路。这个事实说明,嫉妒心理产生的偏见真是害莫大焉。



弗兰西斯·培根曾告诫人们：“在人类各种情欲中，有两种具有特别迷人之魔力，这就是爱情与嫉妒。”是的，对于两种特别迷人的魔力，人们把鲜花与赞美奉献给了爱情，把诅咒与偏见留给了嫉妒。嫉妒，在某种程度上说，是与偏见相伴而生，相伴而长的。嫉妒程度有多大，偏见也就有多大。偏见不仅仅出自于一种无知还出自于某种程度的人格缺陷。心理学家对偏见作了种种定义，其中莫尔认为：“偏见是一种对于人、事物或思想所表示赞成或反对的不适当的先入之见。成为一种精神上的牵制，使人除一种单纯的观点外，不能看到或注意其他事物。”当然，这里所说的是消极的偏见。在某种程度上可以这样说，人类错误认识的所有情况：主观片面、静止、绝对地肯定一切和否定一切、机械抽象和形而上学、不分一分为二、忽视具体情况等等，都可以在偏见的上表现出来，偏见给人类带来的烦恼、痛苦、损失是人人现实生活中都能深切感觉到的。

嫉妒与偏见这对孪生怪胎，有一个很大的特征，那就是它的顽固性。一旦有了偏见，就大有“九牛拉不回”的邪劲。不撞南墙不回头，甚至到碰南墙也不回头，可以说是偏见的本色。然而人们也许会有这样的错觉，在谈论嫉妒的危害时，对偏见这种危害，似乎又有一种无所谓感。这也许是偏见的一种最严重的危害，让人已麻木不觉。不知这样说能否让人唤起对偏见的深恶痛绝。其实只要想想有多少真知灼见葬于偏见，就可以回味无穷了。

## 嫉妒心理压制和摧残人才

嫉妒心理的压制是对人才的一种摧残,关于这种说法,并非没有道理。凡是人间之事,都有一个行走的过程,也即是人们所说的,孕育过程。如果在这个时候,给它一盆冷水,也许应使花朵凋枯在未绽的蕾蕊中。

压制人才可以说是嫉妒心理相当严重的一个危害。积极发现人才、选拔人才、合理使用人才,充分发挥人才的作用,是事业兴旺发达的重要条件。在现实社会生活中,人们经常会发现,在对人才的评价和使用的过程中,时常受到嫉妒心理的干扰,使得有些人才得不到及时、合理地使用。

工作的顺利,事业的发展,都有赖于选贤任能者。而嫉妒心理的本质特征就是嫉贤妒能。有位历史学家曾断言,中国社会自唐代以后开始走下坡路,一个重要原因就是嫉贤妒能的日趋严重。试想,中国历史上有多少才华横溢的有识之人,因别人的嫉妒而受到种种迫害,怀才不遇,报国无门,遗恨终生。孙賡致残、韩非致死、屈原被逐、柳宗元被贬,除了社会政治原因外,都是由于嫉妒者的嫉贤妒能而被残害。

俗语中有“树高招风,人高招妒”之说,这是病态的文化氛围中,由于缺乏健康的竞争意识和激励机制不完善所带来的必然现象。嫉妒心强而不得志者,往往对有些人才的得意而感到异常的不安和痛苦,于是就总想以破坏他人的好事,制造他人的失意和不幸,来求得自己那可怜的心理平衡和些许安慰。元朝的许名奎在其所著的《劝忍百箴》一书中感叹说:“士人人朝而见

嫉,女子入宫而妒。汉宫兴人薨之悲,唐殿有人猫之惧。”在该书中他还举了一个萧绎忆才而药刘之遴的事例:南朝梁刘之遴,字思贞,南阳人,梁武帝时为太常卿。之遴博学,善于写文章,曾任过汀东王绎长史。要回江陵,走到夏口,萧绎因为平素嫉妒之遴的文才而派人送毒药给刘之遴,把他毒死了。萧绎自己又亲手给刘这遴写了墓志铭,又给刘家送了很多丧礼。这个事例再生动不过地描绘出了嫉妒的丑恶嘴脸和虚伪之态。

其实,这也是一种压制新生力量呈现的嫉妒——资历较老者对资历较浅的人才的嫉妒。一般而言,受论资排辈的传统影响较深的人,总喜欢以资历为资本。资历老而又有嫉妒心者,常常是容不得那些资历较浅的后起之秀的。虽然有时他自己地位、权力、名誉并未下降,利益并未受损,但由于后起之秀与自己之间的社会距离缩短了,便顿生自身贬值之感,于是嫉妒心就迅速膨胀,想方设法非难、排斥、贬低那些后起之秀。这种情况可以说在古今中外的历史和现实中屡见不鲜。如,唐人孔颖达,八岁上学,每天背诵一千多字。长大后,很会写文章,也通晓天文历法。隋朝大业初年,举明经高第,授博士。隋炀帝曾召天下儒官,集合在洛阳,令朝中学士与他们讨论儒学。当时孔颖达年纪最小,道理说得最出色。那些年纪大资望高的儒者认为孔颖达超过了他们是耻辱,便暗中指使刺客刺杀他。孔颖达躲在杨玄感家里才逃过这一劫。

失宠而嫉妒心理较强,往往不从自身寻找失宠的原因,而是迁怒于人,特别是迁怒于有才能的人。其实,失宠者之所以得宠,并不是凭真才实学,而是靠吹捧或是以色侍人而得宠的。如果让有些才能的人得以发挥,那说是无异于是让侏儒者失宠。因此,失宠者和有才能的人可以说大有不共戴天之恨。所以,他



们对有才能的人的嫉妒可以说是最强烈的、最猖狂、最残忍的。

一个嫉妒心理极强的人,如果他是一个领导,他嫉妒的就是比他的地位稍低的人,他就会将自己的小单位办成“武大郎分店”。惟恐比他地位低,能力比他强的人超过他,于是他对他的部下常常采取让他“穿玻璃小鞋”的策略,让有才之人的才无处可用,无处发挥,让对方处处感到“窝心”。完了呢?由于将他人晾在了—边,自以为得计而暗暗得意,也许有人会认为,可能是这样的领导干部手中的权力还不够大,其嫉妒心理也就会越发膨胀。这是因为权力越大,嫉妒心理的恐惧症,即惟恐别人超越自己的阴暗心理也就越重。

摧残人才的嫉妒心理不仅是对人才的压制,还表现在嫉妒心理所形成的人际环境上,即嫉妒心理在一定的集体中形成一种或明或暗的风气时,对人才的摧残的某种程度,要比有嫉妒心理的领导对人才的摧残毕竟是有形的,而且还能得一些有正义感的同事对被嫉妒者的安慰和支持。而一旦嫉妒心理在一个集体中形成一种风气,那就现象会使被嫉妒者处于孤立无援的境地,而且会遭到上下左右各方的嫉妒,会使被嫉妒者举步维艰,无所措手足,所以说这种摧残人才的现象是最严重的,最难以化解和消除的。

## 嫉妒心理影响人际关系

嫉妒是人际交往中的心理障碍,它会限制人的交往范围,压抑人的交往热情,它甚至能反友为敌。嫉妒者总是用望远镜观察—件事实,更为严重的是,嫉妒有时会六亲不认,破坏亲情的

血缘关系。荀况曾经说过：“士有妒友，则贤效不亲；君有妒臣，则贤人不至。”嫉妒心理占了上风的人，不愿意让别人自由发展，他必然要用自己的地位、声誉、野心和欲望解释别人，千方百计地压制别人，非难别人，阻碍人际间的正常交往。

嫉妒心理一经产生，人的心理状态就充斥了有害成分，这样往往会在情绪表现、社会态度、意志状态等方面呈现出消极性。在许多时候，人们的非理智行为，不合逻辑的言行表现，都与嫉妒心理作祟有很大关系。因此，在人际交往中，要保持良好的健康的人际关系，就一定要摆脱嫉妒心理这种心理障碍。唐朝名相狄仁杰就是一位时时能够注意克服嫉妒心理障碍，不使这影响人际关系的一位典范。当武则天任命他做宰相时，曾对他说：“你当刺史时，政治清明，百姓能安居乐业，是一个很难得的地方官，可是还有人在朝中弹劾你，说你的坏话。我现在把这些人的名字告诉你，你今后对他们可要注意点。”狄仁杰急忙答道：“不，不，请陛下千万不要说出他们的名字。一个人最怕狭私怨，一旦挟了私怨，好人也可能看成坏人。如果知道谁弹劾过我，心中便免不了要生怨隙，若因此而不能公正地对人对事，就辜负了陛下的愿望了！”武则天听后，觉得他器量大，能容人，心地坦荡，对他更加信任。在此后的宰相生涯中，狄仁杰一贯奉守着对人对事不怀私怨的原则，从没有只图泄一时的私怨，而不顾国家利益，尽职尽责，成为大唐一代名臣。

关于人际关系中的嫉妒心理是怎样形成的并如何激化了嫉妒心理的产生，这不仅是个人本身的利益受到了突然的、有损威严和情面的事情发生时。在这种情况下，人们往往沉不住气，也就是由于平时修养不够。由沉不住气而顿生一种急速膨胀的嫉妒心理，这种嫉妒心理一旦产生，其危害人际关系之大，有时可



以说是难以挽回的。在处理人际关系中,应尽量不使矛盾激化。这就需要恰到好处地控制自己的情绪,不能因泄一时之气而产生感情用事的冲动,之所以可能产生情绪冲动,大多是由于嫉妒心理作怪。因此,在人际关系的千变万化中,要想有一定的心理承受能力,平和冷静处理问题就要在平时多加强思想品德修养,少一些嫉妒,多一些大度。

嫉妒心理在人际交往中的最突出表现,也是相当严重的心怀敌意,即凡是与对方发生不融洽的事情时,不能冷静地分析事情的原委,而一律认为是对方有意与自己为难,于是自己也就针锋相对,与对方为难到底,不分雌雄,誓不罢休。严重沾染这种恶习的人,就会对在各方面优胜于自己的人表现强烈的敌对情绪。却使原来曾一度是非常要好的朋友,也会被看作是敌对的手。

在嫉妒心理发作比较严重的集体中,人际关系就会比较紧张。试想,在一个集体中,彼此互相猜疑、倾轧、互不相信,而且,往往是一伙一伙的,小宗派发展严重,在这样的集体中,必然是凝聚力低下,人心涣散,内耗增大,工作是很难开展的。一个集体中,如果领导嫉妒部下,老的嫉妒年轻的,同行嫉妒同行,有人稍有一点成就,或是稍微突出一点,就群起攻击,对其进行讽刺、挖苦、诽谤,这样的集体不但没有战斗力可言,而且恐怕连点温暖也没有。

在人际交往中,有嫉妒心理的人也常常陷入一种“两难”的境地和处于“两难”的心理。心理学研究表明,“两难”也同时是摆脱嫉妒心理的膨胀嫉妒心理的关键时刻。作为存在嫉妒心理的人,在人际交往中就常面临三种类型情况而无法选择:“正正选择”;即两个目标都是自己需要的。却又无法兼得,而只能选

择一个舍弃一个,于是出现了“两难”;“负负选择”,即两个目标都违背自己的需要,却又无法都舍弃,只能从中选择一个,于是又出现了“两难”;“正负选择”,即一个目标符合自己的需要,而达到这个目标的途径是自己所不愿意的。于是在选择还是舍去这个目标的途径却是自己所不愿意的。于是在选择还是舍去这个目标时又会出现“两难”。由此看来,“两难”心理很添人烦恼,而处理不好又会影响人际间的正常关系。

那么,“两难”心理能不能摆脱呢?当然能,其实也很简单,那就是在此“两难”之际,摆脱自己嫉妒心理的纠缠,也就是摆脱自私心理,绝对平均心理,暂时利益心理的纠缠。从长远利益出发,善于摆脱“两难”处境和心态,是摆脱嫉妒心理的一个极好的机会。

## 嫉妒心理影响身心健康

嫉妒心强的人容易发生心身反应性疾病。嫉妒心理是由于其欲望不能满足而产生的。这样当妒火中烧而得不到适宜的发泄时,内分泌系统会功能失调,导致心血管或神经系统功能紊乱而影响身心健康。另一方面,嫉妒心会遭到来自各方面的抵制,特别是嫉妒心理表现为嫉妒行为时,对于其嫉妒行为所产生的一些严重后果,产生自觉或不自觉的内疚和自责心理。这种内疚、自责的长期累积,是会有损于人的身心健康的。

从心理本质上讲,嫉妒就是一种挫折,这种挫折是指对自己一种心理压力的膨胀。挫折包括挫折感和挫折行为两部分,前者是一种心理活动,后者是在挫折感支配下的行为。一般而言,

人们在遭受挫折以后,下丘脑会产生过度兴奋,影响脑垂体和内分泌系统。在这种情况下,人体会分泌大量肾上腺素,增加抗紧张激素,进而破坏消化系统、血液循环系统的正常运行,造成对身心健康的危害。读小说《安娜·卡列妮娜》的人都知道,吉提由于她所爱的年轻军官渥伦斯基爱上了安娜,嫉妒顿生,内心郁闷,终于病倒在床上。这绝不是文学作品中的没有根据的夸张,现代身心医学的知识告诉人们:一个人如果长时间在不良的消极因素的影响下,会产生各种各样的疾病,对人的身心非常有害。有许多疾病,如胃病、高血压、头痛、十二指肠溃疡等,都与人的情绪状态有关。这一点既包括处于攻击状态型嫉妒心理,也包括处于逃避状态型嫉妒心理。整天因嫉妒而“痛苦”、“烦恼”,甚至愤恨,整天琢磨如何“算计”他人,尤其是当自己因嫉妒而耍的伎俩没有达到目的时,或者其卑劣的手段被他人揭穿时,更容易产生严重后果。

嫉妒这个恶魔不但影响嫉妒者本人的身心健康,而且严重影响被嫉妒者或他人的身心健康。这是由嫉妒的指向性、发泄性特征所主要体现出来的。这种发泄是极端恶劣的,是一种只顾自己痛快,而不顾他人死活的一种发泄,其对被嫉妒的心理伤害及生理伤害是极大的。严重的还可能导致人的死亡。

情绪生理学的研究已经初步证实了情绪对人的心理和生理所产生的危害的科学依据。而嫉妒心理是一种极为有害的情绪,他的危害作用是确实无疑的。

人的健康是由心理健康与身体健康组成的。两者合起来就是身心健康,只有身心都健康的人,他的健康才是完美的。又因为心理健康影响身体健康,所以要使身体健康首先就得心理健康。

同时,心理健康也是社会安定的需要。心理不健康的人,不但会影响自己的身体,还会给社会 and 他人带来危害。当然,不是所有心理不健康的人都会这样

嫉妒心理的危害性可谓既普遍又广泛,危害性也极大。那么,是不是可以这样说,在人类的诸多危害中,对嫉妒心理的危害不能等闲视之。而随着社会生产力的不断提高,人的思想道德素质的不断提高,嫉妒心理也就不难克服,也一定能够克服。

# 第

# 九章

## 嫉妒心理的防止和治疗

嫉妒是一种有害的情感,也是一种心理疾病的特点,采取一定的防止和治疗,才能得到有效的根治。

嫉妒心理学

J · I · D · U · X · I · N · L · I · X · U · E



嫉妒是一种有害的情感,在特定的条件下便以各种消极的情绪、情感和有害的行为表现出来,并外化为种种邪恶的力量,造成一些无可挽回和令人痛心的危害。嫉妒这种恶魔一旦出现,就会遭到公正的人们的谴责,几乎是到了“老鼠过街人人喊打”的境地。但是正像有人幽默地说过的——“老鼠过街人人喊打”,仅仅是“喊打”而已,似乎并不真正动手。也有的人觉着,嫉妒如同是臭豆腐一样,别看闻着不对劲,可是吃起来却格外来劲。所以,嫉妒一直非常顽强、持久地存在。那么,嫉妒心理难道就不能防止和化解了吗?回答当然是不是。但是,也必须清醒地认识到,嫉妒心理的彻底根除,并不仅仅是思想道德修养如何的问题,也同时应当看到嫉妒心理存在的社会经济基础方面的一些原因。

## 消除嫉妒心理赖以存在的经济基础

随着市场经济,在中国大地上的扩展——私有生产经济也跟着“下海”的浪潮,冲击着我们的生活和思维。嫉妒在这时必将滋生出雄厚的经济基础,在这种经济制度下,小生产者自给自足,既是生产者又是消费者,很少出现交换行为,因而也就无所



谓竞争。反映到人们的意识中,往往只知维持绝对平均,稍有不均,心理上就失去平衡,嫉妒心理和行为就要随之而生。因此,要消除嫉妒心理,就必须大力发展生产力、发展经济,使社会经济基础由小生产经济发展成为大生产经济。这样才能从根本上改变人们的思想观念,铲除嫉妒心理赖以存在的社会土壤。

当然,经济基础的改变,并不能直接消除嫉妒心理,这是因为,与小生产经济相适应的是它的封建文化思想。几千年来,在我国的封建社会中,儒家思想文化一直占据着统治地位,整个社会形成了一种“不患寡只患不均”的保守狭隘的社会心理。这种社会心理并不会因为经济基础的改变而自动退出历史舞台,相反,倒是以一种似乎是正统的社会心理流传下来。因此,要从根本上消除嫉妒心理,还必须连同这种小生产经济一起产生的封建文化思想一起消除,才有可能彻底消除嫉妒心理赖以存在的经济基础。

从根本上讲,我国是个封建社会延续最长的国家,由于社会生产力没有得到充分发展,所以人们的生活水平一直处于比较低的状态,与这种经济水平相适应的文化思想观念又根深蒂固。新中国成立以后,新的生产关系的建立为大力发展生产力提供了根本条件,生产力也得到了大力发展,但是与先进的国家相比,我国生产力水平仍然处于发展中国家的水平。而且在相当长的一段时间里,绝对平均主义一直存在着,而且受到了不适当的变相提倡。由此,整个社会缺乏一种科学、合理的竞争机制。错误地认为,竞争只属于资本主义,竞争机制只是资本主义的专利品。竞争思想,是社会化大生产对私有制小生产的绝对平均主义思想的一种否定。从客观上说,也是对嫉妒心理产生的社会基础的一种改进,它有利于对嫉妒心理的疏导和化解。正由

于左的思想的影响,在变相的绝对平均主义思想的束缚下,什么论资排辈,按部就班,一级听一级,不允许任何竞争思想出现,否则就是“个人主义”、“有野心”、“无组织”、“无纪律”等等。得到的后果是被“帮助教育”,或调离原工作岗位,或是到基层或农村去进行思想改造。在这样的社会环境下,使人们形成了一种封闭的、保守的、刻板的社会心理,这种社会心理是很容易产生嫉妒心理的。

在当前开放、改革的年代里,改革必然引起社会的大变动,因而也必然引起人们社会心理和社会意识的大变动。嫉妒心理是当前改革开放的大潮中具有突出危害的社会心理。实践证明,嫉妒是社会进步、社会变革中的毒瘤,它会诱发各种事端,引起各种纠葛,干扰安定团结的社会秩序,破坏社会主义经济振兴和各项改革事业的进行。而改革的目的是要大力发展社会生产力,推动两个文明建设的开展,因此说,无论就消除嫉妒心理赖以存在的经济基础来说,还是改革、开放发展需要来说,都必须彻底根治社会的毒瘤——嫉妒。只有这样,才能使每个社会成员竞争的机会增多,物质和精神财富增多,彻底战胜嫉妒心理的困扰。

必须指出的是,我国过去二、三十年间实行的体制模式,诸如:领导干部职务终身制,知识分子职称终身制,平均主义的“大锅饭”等等,无疑都是产生嫉妒心理的土壤和温床。它们助长了社会成员的安于现状、随大流、低效率、不思改革和进取的思想。因此,当前所开展的经济体制改革,科技和教育改革,以及工资、职称等方面的改革,都是彻底消除嫉妒心理的重要举措。嫉妒心理的彻底根治,必将随着经济体制的改革,从经济基础上得到极大地根除。也必将随着全面改革的推进,从各方面得到根除。



## 提高个人思想修养水平

有人将比较容易产生嫉妒心理的人的特点作了如下的划分和归纳。

自己本事不大,能力不强,但是其欲望又极其“旺盛”者

不是依靠自己的真才实学,而是靠关系、靠权术、靠后门、靠整人达到目的者。而且达到目的以后,自己的业绩不高,又处心积虑地维护自己的地位、名誉者。

心胸狭窄、目光短浅者。

有了一定地位,但又惟恐别人超过自己者

好胜心过胜,竞争心理过强,但是动机不纯,不择手段者

上述所举各条,更进一步说明了只有加强个人思想意识修养,才能从根本上消除和化解嫉妒心理。因此,结合每一个人的实际情况,有意识地提高自己的思想修养水平,是消除和化解嫉妒心理的直接对策。

与从经济基础的根本改进,和营造良好的社会环境相比,提高个人的思想修养水平是最直接、最根本的消除嫉妒心理、化解嫉妒心理的对策。

### 胸怀大度,宽厚待人

心胸狭隘之人,即是“小心眼”的代名词。这种人是最容易产生嫉妒心理的。只有使自己的胸襟开阔,改变器量过小的性格,才能时时刻刻清醒地意识到:世界是很大的,能人背后有能人,要想自己在一切方面都胜过别人是根本不可能的,要想自己

在某一方面永远胜过别人也是根本不可能的。优势是暂时的，相对的，别人超过自己，也是很正常的。如果能够逐步树立起这种大度的胸怀，那么也就不会以自己的暂时优势而“沾沾自喜”，也不会为自己处于劣势时而“四面楚歌”了。

胸怀大度在人际交往中的表现是宽厚待人。一个人如果善于以宽厚的态度对人对事，就必然能够善于容人。所谓善于容人，就是善于与任何人包括超过自己的人相处。如果能做到这一点，就不会出现事事斤斤计较，惟恐委屈自己的嫉妒心理了。做人无私，胸怀宽广，坦诚处事，才能净化自己的心灵，才能真正感受到心底无私天地宽，也才能避免沾染上嫉妒心理之病。

《尚书·泰誓》中说：“假如有那么一个人，虽然没有什么才能，他的心却很好，就会有宽大的胸怀。别人有才能，好像是自己的才能。对别人的美德，总是真诚地爱慕。别人有才能，嫉妒加上厌恶，别人有美德，就极力扰乱，这就不是好人了。”由此看来，如果具备以天下为公的胸怀，就能容纳有才德的人而不会产生嫉妒心理，嫉妒原来就是一种出于私心的卑劣感情。如果真正大公无私，对什么事情都能从整体方面、大的方面考虑，就不会产生嫉妒心理。如果做到了这样，别人有了成就就会感到高兴，别人长了本事，也会由衷地喜悦，并以“见贤思齐”来要求和勉励自己，嫉妒心理怎么会产生呢？

去私和立公是相辅相成的，缺一不可。只有去掉私心杂念才能立公，也只有立就公心，才能真正去掉私心，也才能真正做到“心底无私天地宽”，才能真正将自己融于事业之中，感觉到天阔地宽，私心无存，嫉妒之心自然不生。

世界级文学大师伯特兰·罗素是 20 世纪声誉卓著的思想家。他在其获得诺贝尔文学奖作品《快乐哲学》中曾这样说到嫉

妒。“嫉妒尽管是一种罪恶，它的作用尽管可怕，但并非不完全是个恶魔。它的一部分是一种英雄式的痛苦的表现；人们在黑夜里盲目地摸索，也许走向一个更好的归宿，也许只是走向死亡与毁灭。要摆脱这种绝望，寻找出康庄大道，文明人必须像他已经扩展了他的大脑一样，扩展他的心胸。他必须学会超越自我，在超越自我的过程中，学得像宇宙万物那样逍遥自在。”

19世纪初，肖邦从波兰流亡到巴黎。当时匈牙利钢琴家李斯特已蜚声乐坛，而肖邦还是一个默默无闻的小人物。然而李斯特对肖邦的才华却深为赞赏。怎样才能使肖邦在观众面前赢得声誉呢？李斯特想了妙法：那时候在钢琴演奏时，往往要把剧场的灯熄灭，一片黑暗，当灯一熄灭，就悄悄地让肖邦过来代替自己演奏。观众被美妙的钢琴演奏征服了。演奏完毕，灯亮了。人们既为出现了这位钢琴演奏的新星而高兴，又对李斯特推荐新秀深表钦佩。

李斯特对肖邦的这种心底无私的精神，比起那些嫉妒人才的小肚鸡肠的人来说，真可谓天壤之别。

## 自知之明，正确评价自己

在现实生活中，人们往往会自觉不自觉地滋生嫉妒心理，从而给自己的精神生活带来烦恼和不安。那么，从自我修养方面怎样才能避免和化解嫉妒心理呢？首要的是培养自知之明，以便客观和公正地评价自己。如果一个人不能正确估价自己，不能客观地评价别人，那么他就很难不产生嫉妒心理。而重要的是正确认识自己，因为只有正确认识自己，才能正确认识别人。

培养自知之明，学会正确评价自己，除需要在日积月累中加强各方面修养外，还应注意在嫉妒心理萌发时，或是有一定表现



时,能够积极主动地调整自己的意识和行动,从而自觉控制自己的动机和感情。这就需要冷静地分析自己的想法和行为,同时客观地评价一下自己,从而找出一定的差距和问题。当认清了自己后,再重新认识别人,自然也就能够有所觉悟了。如果能够经常做到这样扪心自问和反复重新评价别人,就会迅速提高自己的修养水平,战胜嫉妒心理的侵扰。

## 营造良好的社会环境

社会心理是人通过长期的生活实践和家庭、学校等社会教育逐步形成的。有些儿童和青少年之所以产生嫉妒心理和行为,开始自然是家庭教育有缺陷,父母或其他家庭成员思想文化水准不高,道德修养欠佳,甚至本身就是嫉妒心理。这种不良影响的潜移默化,就会在孩子幼小的心灵上感染嫉妒心理因素,再遇到一定环境和条件就可能产生嫉妒心理,进而发展成为嫉妒行为。据心理学研究表明,儿童不满1岁就可能具有嫉妒心理因素。最明显的实证是:在家庭中,父母只要稍许偏爱某一个孩子,别的孩子立即就会予以注意,并表示不满。由此看来,对待孩子从小就要实行一种彻底的、严格的、始终如一的公正态度和教育,才能营造出一种良好的家庭环境。

家庭仅仅是组成社会的最基本单元,要营造良好的社会环境,还应从社会的大环境出发,采取一些社会机制,从培育良好的社会风气入手,化解和消除嫉妒心理。惟有如此,才能从根本上使嫉妒心理得到根治,也才能有效地防止嫉妒心理的滋生和发展。

## 以竞争环境来疏导嫉妒心理

以我国现有的社会发展生产力水平来说,营造一个以科学合理竞争的机制为主导的社会良好环境,对于疏导嫉妒心理来说,是行之有效的,也是非常必要的。

这是因为,如果没有一个公平、合理的竞争环境,当人际关系中既得利益和地位发生变化时,心理的宣泄方式就只能走上嫉妒之路,因为没有可以合理超越别人的规定,那么就只能是不合理超越,或是怎么超越都行,这两种情况都为嫉妒心理的形成开了有机可乘的绿灯。而只有合理超越才真正是对嫉妒心理的形成和发展亮起了红灯,也指明了可以通行的路。

奖勤罚懒,可以说是开展公平、合理竞争的基本手段,也是疏导嫉妒心理的一种根本举措。奖勤罚懒,就是对在竞争中勤于事业的人予以奖励和保护,而对那些懒于事业却精于嫉妒的人予以必要的处罚和教育。一般来说,在竞争中热心埋头于事业的人,往往大多不善于处理上下左右的人际关系,或者是没有更多的时间和精力来考虑这些关系。这就在无形中给嫉妒之徒以可乘之机,他们于事业建设和竞争无术,可嫉妒起别人来却浑身是劲,本事挺大。如果不在竞争中注意到这一点,那么就会出现好的不香,坏的不臭,甚至于出现颠倒黑白的后果,嫉妒之徒就有可能窃取真正干事业的人的成果。这是在竞争中必须予以高度重视的。

## 以法律和道德环境来制约嫉妒心理

按照我国的有关法律规定,诽谤他人是要负法律责任的,但这些法律条文的制定和执行时间还不长,人们也缺乏这方面

的法律意识。分不清流言蜚语和诽谤有何区别,有何联系;分不清嫉妒心理与嫉妒行为的界限,甚至于分不清嫉妒和竞争的实质性区别。因此说,营造一个良好的法律和道德环境来制约嫉妒心理,不是单靠法律条文的规定所能奏效的。关键是有一个自觉遵守和执行法律条文的良好群众性道德观念和法律意识,同时也要对法律条文进一步完善。

在现实生活中,嫉妒者的流言蜚语可以使人抬不起头,可以使人脸上无光,甚至可以置人于死地,而流言蜚语的制造者不但无损于丝毫,而且可以从中达到一定目的。嫉妒者最擅长的就是靠流言蜚语来伤人,靠诽谤他人来抬高自己。要营造一个良好的社会环境来制约嫉妒心理的发生和发展,就必须健全有关的法律和有关的道德标准。良好的法律和道德社会环境,一方面可以保护被嫉妒者,一方面对嫉妒者是个限制和制约。

护贤制庸,是运用法律和道德来根治嫉妒心理的重要举措。即对贤人能人予以千方百计的保护,而对嫉贤妒能的庸人予以必要的制约和制裁。只要是嫉贤妒能,就要采取必要的、适当的措施和手段,予以道德教育,纪律惩罚,法律制裁,只有这样才能保护贤人能人不身受其害。如果不是这样,就会使嫉妒者有机可乘,而使被嫉妒者屡屡遭受伤害。就会使法律和道德受到践踏,而使嫉妒心理得以滋生和蔓延。

运用法律和道德来制约嫉妒心理,有时单凭个人的力量还是非常有限的。特别是在运用道德来教育人时,个人的力量就更显得无能为力。这一方面需要形成一种社会力量,另一方面需要营造一种社会道德环境。

在必要的时候,要请求组织出面,予以调查,利用组织的力量解决问题。而且应当学会使用法律手段。我国的刑法第 145



条规定：“用暴力或是其他方法，包括用‘大字报’‘小字报’公然侮辱他人或者捏造而诽谤他人，情节严重的，处三年以下有期徒刑、拘役或者剥夺政治权利。”由于法律观念不强，引用法律来治理嫉妒的危害还不太习惯。有些人总觉着流言蜚语是小事，谈不上追究法律责任。有了法而不用法，这是流言蜚语和谣言容易产生了一个不可忽视的因素。因此，对那些制造流言蜚语并且产生严重恶果者，一定要给予法律的惩处，这样做，可以在关键时刻煞住流言蜚语和谣言的恶性传播。

## 良好的社会风气

匡扶正气，就是要大力兴清廉之风、诚实之风、文明之风，以净化社会风气。其中党风、政风如何，又是社会风气的主导风气。驱除邪气，就是要坚决惩治贪污腐化、以权谋私、投机钻营、弄虚作假等不正之风，清除社会一切不公平的现象。扶正驱邪，是保证社会风气良好的根本举措。

扶持正气，驱除邪气，树立良好的社会风气，就会使嫉妒心理无立锥之地。这可以说是根除嫉妒心理的最得力的举措。社会风气如何，直接影响人们的心理变化，一些人本来没有或很少有嫉妒心理，可是由于社会风气不好，给嫉妒心理严重的人以可乘之机，那么其他人就要深受其害，或是被嫉妒之风所引发而随波逐流。这样就会使嫉妒之风盛行，从而影响整个社会风气。如果社会风气很好，那么，一些有嫉妒心理的人就会有所收敛，社会正气会使嫉妒心理无用武之地，而只能是暴露自己的丑恶嘴脸。

## 心病还需心药医

嫉妒心理是一种心病,同时也是一种痛苦心情的滋生和聚积。消除和化解这种心理疾病,除需提高个人思想修养外,运用一些心理治疗方法也是十分必要和有效的。

根据心理学研究,排除烦恼和痛苦心情的缠绕,可以采用转移情感的方式。当嫉妒心理因素在头脑中滋生时,必然是终日苦思冥想,这样只能加重烦恼,陷在痛苦中。这时采用转移情感的方式,或是换种心情,或是让痛苦发泄出来,或是适当地抑制一下,都是十分有益的。过一段时间后,再回过头来冷静地分析、思考,就能消除心中的苦闷之情。

### 快乐之药可以治疗嫉妒

嫉妒可能是造成不快乐的重要因素,而且这种不快乐是随时随处可能发生的。如果留心注意一下就可能发现,当一个服饰华丽的女人走过时,试着留神观察一下别的女人的目光,就会发现,她们之中,除了比那个女人穿着更华美的以外,都将用不高兴的目光注视她。同时争先恐后地寻找出贬损那个服饰华丽的女人的话来,而且还不仅局限于贬损她的服饰。这种举动固然能为她们带来对那个服饰华丽的女人的贬损后的幸灾乐祸,但是,也同时为她们自己找来了痛苦。因为她们会因为嫉妒她而忧郁不欢,因为她们毕竟还暂时没有那位女人的华丽服饰。也就是说,她们不是在自己所有的东西中寻找快乐,而是从别人的所有中寻找痛苦。类似于这样的痛苦,如果嫉妒者愿意找,那

么随时随地可以找到。如出门时见别人打出租车,就会寻找出自己骑车或是步行的痛苦;想到某某曾经在一起工作的同事转到了一个经济收入比自己好的单位工作,而自己所在单位又每况愈下,就又是一种痛苦;朋友的孩子考上了大学,而自己的孩子却榜上无名,又是一种痛苦;同学家装饰如何讲究,而自己连个住房也没有,又是一种痛苦。如果是有时间,那么这种种痛苦,恐怕要接踵而至,找一辈子也找不完。如果世上只有嫉妒这一种激情,那人类就都要生活在痛苦之中。幸而人类感情中还有别一种可以作为补偿的激情,那就是钦佩。钦佩可以给人带来希望,带来快乐,“房子会有的,面包会有的”。然后是竞争,当通过自己的竞争,赢来了可以有的事物时,自然是更多的快乐。

快乐之心药可以治疗嫉妒,是说要善于从生活中寻找快乐,就像嫉妒者随时随地为自己寻找痛苦一样。寻找到了快乐,也就是去掉了痛苦。而且有快乐的事情就要尽情地享乐。在找乐、享乐中就自然而然地治疗了嫉妒,根治了嫉妒。如果一个人总是想:比起别人可能得到的欢乐来,我的那一点快乐算得了什么呢?那么他就会永远陷于痛苦之中,陷于嫉妒之中。快乐是一种情绪心理,嫉妒也是一种情绪心理。在人的情绪中何种情绪心理占据主导地位,主要靠人来调整。一个健康心理的人就能够用乐观精神使快乐情绪占据主导地位,而一个有嫉妒心理疾患的人,就只能以悲观精神使痛苦情绪据主导地位。所以,用快乐情绪来战胜嫉妒情绪,是非常重要的治疗嫉妒的一副良药,万万不能视而不见,见而不用。一个生性嫉妒的人,会将本来的满足立即变得无影无踪,不公平的忿懑永远绕着他那颗痛苦的心。而一位生性乐观的人,则会将嫉妒的痛苦化解得无影无踪,心中永远充满阳光,充满快乐。

大仲马是法国著名的作家,他曾这样说过:“人生是一串无数的小烦恼组成的念珠,乐观的人总是笑着数完这串念珠。”有了嫉妒心理并不可怕,只要能微笑着去战胜它,就能数好人生的念珠。

### 少一份虚荣心就少一份嫉妒心

虚荣心是人的性格方面的情感特征,是一种很复杂的社会心理现象,是用外在的、表面的、他人的荣光来弥补内在的、实质的、自己的荣光之不足,以期赢得别人和社会的注意与尊重。虚荣心强的人,假如他看到别人在一件事情上强于他,他会为此产生嫉妒心理。因此,从某种意义上说,虚荣心是嫉妒心理产生的重要心理基础。而嫉妒心理又反过来会加重虚荣心。

一切恶行都围绕虚荣心而生,都不过是满足虚荣心的手段。嫉妒心理可以说在很大的程度上是基于虚荣心而产生的,因此,要根治嫉妒心理,就必须对其产生的心理基础也一起进行根治。这就如同是釜底抽薪一样,只要少了一份虚荣心就少了一份嫉妒心。

人的需要是多层次的,人有追求声誉、威信、尊重的需要。自尊心强的人对名誉的追求比较强烈。而虚荣心强的人自尊心也强,但虚荣心是一种扭曲了的自尊心。自尊心追求的是真实的荣誉,而虚荣心强的人追求的是虚假的荣誉。对于嫉妒心理来说,它的要面子,不愿意别人超过自己,以贬低别人来抬高自己,这都来自于虚荣心。而嫉妒者以贬低别人来抬高自己,正是一种虚荣,一种空虚心理的需要。所不同的是,虚荣心强的人并不都是以贬低别人来达到满足自己的虚荣的,也不都是把自己的虚荣建立在别人的痛苦之上的。多数虚荣心者的通常作法是

吹捧自己,或是获得了一点单纯的虚荣心与嫉妒心理相比,还是比较好克服的。而二者又紧密相连,相依为命。所以,克服一份虚荣心就能少一份嫉妒心。

### 自我抑制,是治疗嫉妒心理的良药

自我抑制,就是通过自我心理认知,调整自己的心理行为,从而自觉地控制自己的心理动机和情感、情绪。在日常生活中,或是在人际交往中,或是工作、学习、研究中,人们往往会不知不觉地产生某种嫉妒心理,从而给自己带来一些不必要的烦恼和不安。这时,就需要运用自我抑制的心理疗法,先是冷静下来,分析一下自己此时的烦恼和不安值不值?进而分析一下,如果这样长期下去,嫉妒心理会越来越重,所带来的烦恼也会越来越多。如果是这样,那么就不应当产生烦恼和不安,也就不应当产生嫉妒。通过这种比较缓和的心理分析的强迫抑制法,也许能使嫉妒心理得到一些缓解。打个比方说,这好比是用止痛药的方式,虽然不能治病,但却能止痛。如果这一步还不管用,那就要进一步采取更为强制一些的办法。即在冷静分析的基础上,给自己提出,假使嫉妒是对的,是不可避免的(这种情况常常是这样的,比如自己所嫉妒的人或事有一定道理,如某人发财是全凭机会,某人取得职称靠的是后门等等),那么,还是不嫉妒,采用另一种对待方式,特别是不使自己产生烦恼和不安的方式。通过想这种好方式而转移心理注意,从嫉妒心理中解脱出来。

### 自我宣泄,是治疗嫉妒心理的特效药

有嫉妒心理之后,极大多数的嫉妒心理都伴随发泄性行为。这种发泄开始时表现为言语上,将不平衡的痛苦心理用发泄的

语言,如不满、怨恨等,来换取心理上的平衡。这种言语上的发泄,开始是从不满,或是冷嘲热讽的内容开始时,用老百姓的话说是解解恨,出出气,痛快痛快嘴。再发展下去则进入中伤、诽谤、造谣、诬陷等阶段。所以,当这种发泄还仅仅是处于出气解恨阶段时,最好是能找一个比较知心的朋友,或是亲友痛痛快快地说个够,将内心的不平衡,通过这种口头发泄暂时求得平衡。然后由亲友适时地进行一番开导。这样做虽然不能从根本上克服嫉妒心理,但却能中断这种发泄朝着更深的程度发展。如果这样做还不能达到发泄的目的,即感到心理仍然不平衡,不妨唱唱歌、跳跳舞,或是在没人的地方大哭一场等。这样做就是通过其他感情的宣泄,来缓解或释放嫉妒情绪的发泄。即以别的事情来冲淡内心的怨恨情绪,使嫉妒心情得到情绪上的解脱。

当然,如果是有一定爱好的人,则可以借助各种各样的业余爱好来宣泄和疏导嫉妒之情,如书画、钓鱼、下棋、旅游等等。在借助上述种种转移情绪内容的宣泄之后,虽说不能直接根治嫉妒心理,但却可以缓解嫉妒心理的滋生发展。同时也可以乘这种缓解之机,或是冷静分析嫉妒产生的根源,或是冷静考虑这样嫉妒下去的危害,从而转变自己的嫉妒之情。然后,再慢慢通过各种认识来疏导自己,逐渐地化解和消除嫉妒心理。

“男儿有泪不轻弹,只因未到伤心处”,这是人们用来形容男子汉刚强的诗句。但是,从心理学上说,人在遭遇到极大的委屈和不幸时,痛哭一场,往往会起到释放紧张的作用,收到积极的心理效应。哭能散发郁闷的情绪,比憋在胸中要好,它可以防止痛苦越陷越深。嫉妒心理也是一种痛苦的心理,当还没有发展到严重程度时,用各种感情的宣泄来舒缓一下是相当必要的,可以使嫉妒者的身心不受伤害,或是少受伤害。



运用宣泄的办法来缓解或是化解嫉妒,可以说是一种顺坡下驴的好方式。因为嫉妒本身的特征和表现形式都有宣泄这个节目,如果能借助宣泄来达到解脱嫉妒的目的,岂不是顺坡下驴?但是方式虽然都是一个,内容和目的却截然不同。前者的内容是不满和怨恨,而后者则是借助某一比较适宜的内容来达到宣泄感情的目的。因此,在运用这种方式时一定要注意这一点。

## 采取妥协和退让的必要策略

如何避免被嫉妒,这本来不是以被嫉妒的主观愿望为转移的,所以避免被别人嫉妒,这是一个很难的课题。难就难在有时你根本不知道什么时候和什么人会对你产生什么样的嫉妒。这是因为嫉妒者的情绪和行为是常常会违背常规和道德的,甚至双方并没有发生直接不愉快的接触时也会被人所嫉妒。这就需要采取一些必要的妥协和退让,以避免无端遭人嫉妒而受到不必要的伤害。如果能够运用必要的妥协和退让,换来事业的成功,或者取得缓解作用,也是值得的。

### 及时自觉地意识到被嫉妒的可能

这是一个非常困难的课题,因为前面已经说过,被嫉妒者往往处于被动一方,什么时候,因什么事情可能遭到嫉妒,可能遭受谁的嫉妒,这些都是未知数。特别是在开始阶段,一般来说是很难意识到的。但是也有一定的特殊规律可循,即按照嫉妒者的通常嫉妒对象常常是要嫉妒那些超越他,或是有超越他的可

能性的人,据此可以推出:当你意识到自己比别人进步快,或是将要超过,或已超过一些人时,那么你就应当主动意识到,此时可能要遭人嫉妒了。这时你千万不要沉浸在成功的喜悦和荣誉之中,更不能产生一种优越感,一定要保持谦虚、谨慎的态度,并主动关心和帮助周围的人,把自己的成功经验主动讲给他们听,并真诚地帮助周围的人一同进步。一定要注意,此时的态度一定要十分诚恳,来不得半点虚假和不真实。否则你的一切努力不但要付之东流,而且会招来更强烈、更迅速的嫉妒。因为嫉妒大都比较敏感和爱于情面,他们会将你的帮助误解为是一种讽刺。这方面的事例是比较多的,如战国时期,梁国与楚国相界,两国在边境上各设界亭,亭卒们在各自的地里种了西瓜。梁亭的亭卒勤劳,瓜秧长势极好,而楚亭的亭卒懒惰,不事瓜事,瓜秧长势不好。楚亭的人觉得失了面子,起了嫉妒之心。有一天乘夜无月色,偷跑过去把梁亭的瓜秧全扯断了。第二天梁亭的人发现后气愤难平,报告县令,也要把他们的瓜秧扯断。县令说:楚亭的人这样做当然是不对的,可是我们明明不愿他们扯断我们的瓜秧,又为什么反过去扯断他们的瓜秧呢?听我的话,从今天起,你们每天晚上去给他们的瓜秧浇水,不要让他们知道。后来,楚亭的人发现他们的瓜秧一天比一天好,并发现是梁人悄悄为他们干的,感到十分惭愧和敬佩,嫉妒之心一下子消解了,并告知楚王,楚王持重礼送梁王,以示自责和酬谢。消解嫉妒之法固然很好,但细想一下,如果梁人在看到楚人的瓜秧长得不好,自己的瓜秧长得比他们好时,就想到被嫉妒的可能性,主动去帮助楚人,可能对化解嫉妒来说就更为有力和主动一些,同时也不至于使自己的瓜秧被扯断了。所以说,妥协和退让之策一定要及时、主动。否则,一旦对方已形成了很深的嫉妒心理,现

想以妥协和退让之策去解决矛盾,恐怕就没有那么容易了。弄得不好,或是招来更大的嫉妒,或是使自己事业受损,就达不到预想的目的了。

### 大智若愚,难得糊涂

荣誉、地位、钱财、爱情等等,这些应当都是结果而不是目的。也就是说,当你为了事业勤奋努力,刻苦钻研,锲而不舍时,必然取得一定的成功和收获,荣誉、地位、钱财、爱情等等可能会接踵而至。也就是在这时,嫉妒之箭恐怕也要接二连三地射向你。而当你屡屡遭受失败和挫折,顽强进取时,恐怕连嫉妒也躲得你远远的,不肯光顾于你。这虽然是社会现实中让人无奈的事,但是若能冷静地分析一下,也能从中找出一些有益的东西来。比如在如何与有嫉妒心的人相处这个问题上,就可以从中找出一些有益的办法。既然嫉妒往往在一个人有了成绩,有了功劳时会光临,那么能不能在此时不让它光临呢?如果能,方式方法都有哪些呢?孔子曾有过精彩的言论:“聪明圣智,守之以愚;功被天下,守之以让;勇力抚世,守之以情;富有四海,守之以谦。”这些话归结到一点,就是让人“大智若愚,难得糊涂”。这不仅仅是一种单纯的策略,事实是,当一个人在鲜花和掌声中生活时,也确实需要越发谦虚、谨慎,不被一时的成功和暂时的荣誉、地位而蒙住了眼睛。因此说,“大智若愚,难得糊涂”不是一种防备被嫉妒的消极方法,而是从根本上来调整自己的一种好方式。

如果是一个真正聪明和真的学识渊博的人,就应当看到自己的愚蠢和无知的一面,更不能在世人面前炫耀自己的聪明和博学,这不仅仅是谦虚不谦虚的问题,因为所谓的博学多才,也只是在某些学科或某一领域中有相对广泛的知识。而一旦越出

这些学科和领域,也同样是幼稚无知的。而再聪明的人,也有糊涂的时候,老百姓所言“聪明一世,糊涂一时”者并不在少数。如果能看到这一面,就是真正聪明的人,这样就不但不会遭人嫉妒,而且自己还将有新的发展和进步。

大智若愚,难得糊涂中最难做到的就是激流勇退,这是达到一定程度和一定层次的人的一种防患嫉妒的方式。一般而言,一个人占着某种位置太久,尽管他不是故意压制人,也会由于不自觉而在下意识中产生一些不正确的作法和行为,长期积累起来,有时自己尚不觉,但是别人却渐渐地深有感觉起来。此时,如果继续占据这个位置就会有碍别人的发展,而且对事业也不利。这时就需有激流勇退的胆量和气魄,及时从一定的位置上退下来。千万不要等到力不从心,狼狈不堪,甚至身败名裂时被人赶下台,要趁自己顺利和得意时主动让贤。当然,上述作法是就一般而言的,如果是德高望重者,就没有必要引退,因为客观现实不允许你引退。但是也要防止被“德高望重”迷了心窍,那样就会人人都成了“德高望重”者,结果是“德高望重”变成了“利欲熏心”。

特别是当一个已经成为一个强者时,要想免遭嫉妒,就必须注意自己弱的一面。做到大强若弱,即不以强自恃,不以强凌弱。能够给人以弱者的外表印象者才是真正的强者,要实事求是地承认前人所做的贡献,感谢周围的支持者,或者是把成功中的机遇、幸运等因素考虑进来,这样就既避免了遭人嫉妒,又不使自己自我膨胀。

大智若愚,是逃避被嫉妒的一种难得糊涂法。下面这样一个事例。王僧虔是东晋王导的孙子,宋文帝时曾为太子中庶子,武帝时为尚书令。年纪很轻的时候,僧虔就以善写隶书闻名。

宋文帝看到他写在白扇子上面的字,赞叹道:“不仅是字超过了王献之,风度气质也超过了他。”后来,宋孝武帝想一人以书名闻天下,僧虔便不敢露出自己的真迹。大明年间,他常常把字写得很差,因此才平安无事。这个事例固然是以退让来避免被嫉妒,但是这种退让完全是基于一种权力的压力,不得已而为之,其作用在于“平安无事”。但却没有一点主观能动的作用。而大智若愚,难得糊涂,最好是能发挥一定的主观能动作用。再看下面这个例子:范蠡在帮助越王勾践灭吴之后,以为大名之下必遭嫉妒,因此难以久居。且勾践为人可以同患,难以处安,便激流勇退,放弃了上将之大名和“分国而有之”的大利,退隐于齐,改名换姓,耕于海畔,手中胼胝,父子共力,后居然“致产十万”,受齐人之尊,“以为相”。范蠡虽居相安荣,但又以为久受尊名,不祥,于是归还相印,尽散其财,闲行而去,后来到了陶,从事耕畜,经营商贾,又置货累钜万,直到老死于陶。在为人处世中像范蠡这样不留恋即将出现劣势时(即遭人嫉妒)的优势,采取断然措施,争取新的优势,实属不易。

### 以爱化恨,以让抑争

以爱化恨,是生活中的逻辑学。怎样将嫉妒者与被嫉妒者这对或矛盾、或并不矛盾的双方,通过种种行为去改变以前的观念,从而达到以让抑争的田地。但是,如果被嫉妒者能够以退为进,姿态适当高一些,对于处理这对矛盾来说也是有相当大的积极因素可言的。这也是与有嫉妒心理的人相处中,既可避免遭嫉妒,又能化解嫉妒,更好与嫉妒者相处的一个非常主动的方式。当然,能够做到以较高姿态(有时要牺牲一些个人利益)来对待嫉妒者,而且往往是在已知道对方是在嫉妒自己的情况下,

一般来说是比较难的。这主要是由于被嫉妒的情感和情绪纠缠着你,使你一时很难从矛盾状态中走出来,有时既便能走出来,心情也不会太平静。

然而,真正聪明的人,不会让情感主宰理智,而会让理智控制情感。这就需要适当采取一些比较切实可行的方式方法。如以爱化恨,以让抑争等等。

什么叫以爱化恨法,这里就是说,用真诚的爱心去感化嫉妒者,从而化解彼此之间的怨恨和嫉妒。按照老百姓的说法,“恨是离心药,爱是胶合剂”。的确如此,双方如果有了不满和怨恨的感情,就会越来越离心离德;而双方如果有了爱意,那么就可以互相谅解、互相理解,原有的恩恩怨怨也会逐渐消除和化解。因此,当你遭人嫉妒时,如果能够以德报怨,千方百计用爱心去感化嫉妒者,恩恩怨怨也就自然会化解了。当然,这当中并不是那么一帆风顺的,开始时,也许你真的是一片爱心,然而嫉妒者却不一定当爱心来接受,而且很可能理解为你是故作姿态,或是另有所图。这时的关键是不灰心,不要丧气,一定要继续施以爱心,直到嫉妒者理解和接受为止。一般来说如果你诚心实意地用爱心去感动嫉妒者,即便他嫉妒心仍然存在,但在外面上也会收敛一些,时间一长也就一笑泯恩仇了。也可能有这样的情况,即久施爱心,却丝毫不见成效。这时就要冷静地分析症结所在,只有抓住症结有所放矢地施以爱心,才能达到预想的效果。

以有原则的忍让来抑制无原则的争斗,这是根治双向嫉妒和多向嫉妒关键之举。如果嫉妒者向你发出挑战,你不但不迎战,反而退避三舍,以不失原则的适度忍让来求大同存小异,都不失为是化解嫉妒,免遭被嫉妒的好方式。以让抑争,说起来容易,做起来是不容易的。这是因为双方一旦争斗起来,互不相

让,在怨怨相报中就会产生一种说不出的痛苦和难言之情,要割断这种感情是很困难的。如果不但要割断这种感情纠缠,还要主动退让,就更困难了。但正因为困难,才是一种真正见效的方式。克服暂时的个人利益,从长远和大局出发,相互多作自我反思,自我批评,自我克制,相互谅解和宽恕,才能消除和化解嫉妒这个人类的共同大敌。才能使每个人都有一种良好的人际环境,才能把更多的精力用于事业和学习、工作之中。

采取以让抑争的方式,使嫉妒者怒火慢慢冷却,会起到良好的作用。最重要的是可以使双方的精力都能用于国家的事业中来。如历史上有名的“将相和”的故事就说明了这一点:赵国大将廉颇,军功盖国,地位极尊。但当食客蔺相如毛遂自荐,出使秦国,不辱使命,被封为大夫,位高于廉颇时,廉颇不由得嫉妒之火顿生。廉颇对蔺相如是一百个不服气,声称要当面侮辱蔺相如。蔺相如得知后,也非常愤慨,但他很快冷静下来,并采取了回避的态度。在蔺相如的高风亮节的感召下,廉颇终于醒悟过来,负荆于蔺相如门前请罪,两人从此和好,共抗外侵之敌。由此可以看出,被嫉妒者的高姿态不但能避免自己被嫉妒,而且可以感化嫉妒者,化干戈为玉帛,携手共进。这方面的实例是很多的,如唐代郭子仪和李光弼,他们本来都是节度使安思顺手下的大将,但两人长期不和,嫉妒的成见很深。后来郭子仪取代安思顺做了节度使,李光弼想带兵逃走,但还犹豫不决。这时,唐玄宗命令郭子仪领兵攻打安禄山、史思明的叛军。李光弼找到郭子仪说:“我们两个如同仇敌,现在你大权在手,要我死要我活你看着办吧!”气氛立刻紧张起来。在这种情况下,郭子仪采取了以爱化恨,以让抑争的策略,立刻从堂上走下来,握着李光弼的手,流着泪说:“现在国难当头,皇上逃难在外,还怎么能考虑私

仇呢？”说完倒地便拜。郭子仪的诚心感动了李光弼。两人握手言和，共同谋划，打败了叛军。这个例子不但说明了退让能够避免嫉妒，而且说明，采取退让之策时，最好能借用一些机遇或机会。这样能使嫉妒双方在一定压力下很快和解，会省去很多不必要的反复纠纷。

## 说服、鼓励的对策

对嫉妒者的妥协、让步都是必要的，但一是要有原则，二是要有限度，不能一味妥协和让步。是的，由于嫉妒心理的指向性、发泄性和顽固性特征，决定了嫉妒者的不满、怨恨情绪和情感是很不好克制与克服的。但是，不管嫉妒者对某一事情的不满和愤怒达到何种程度，平和地对其进行说服、分析和判断，如果方式得当还是能使其心平气和地接受的。

当有些嫉妒是因误会而产生时，就要特别注意的是利用语言或行动进行说服和交换，以达到对策的彼岸。否则，这种误会会越来越深，以至严重干扰和破坏人际关系的正常交往。如果达到这种程度，再想进行说服和交换意见来解开误会，一般来说就较为困难了。被嫉妒者如果知道自己已经被嫉妒，那就要及时分析。首先从自己本身存在的问题分析起，是自己本身的问题，嫉妒者由于某种误会而引起的嫉妒，一定要及时进行说服和交换，错过一定时机，就会无法说服和解释。其次，在说服时一定要注意心平气和，特别是在有些误会明显是由嫉妒者的偏见所引起时，就更要注意摆事实，讲道理，不要企图一、二次就说服对方，要做好多次说服的准备。

在进行说服时,必须以平等的态度对待嫉妒者。对于嫉妒者的一些即使是片面的、荒谬的看法,也要认真倾听并加以适当的分析。而且在说服时还要做些妥协和让步,以避免发生冲突。说服的最大困难之处是努力理解对方,尽量不要使对方感到有嘲弄或鄙视的态度。因为有嫉妒心理的人往往特别敏感,稍有不慎就有可能产生新的误解。在说服嫉妒者时一定要考虑周全,并且要充分考虑各种可能,以使说服确实有成效。

无论是说服还是鼓励,目的都在于沟通与嫉妒者之间的感情,赢得嫉妒者的信任,从而消除他们的嫉妒心理。千万不要搞成批评教育的方式,那样不但没有什么成效,而且还会激化矛盾。

对待嫉妒者还要采取鼓励的态度。因为嫉妒者由于是在别人超过自己,或是有超过自己的迹象时产生的一种心理失落和不平衡,所以别看嫉妒者表面气壮如牛,其实内心是较为空虚的。这种空虚中还隐含着一种悲观情绪。所以,对嫉妒者采取鼓励的态度是十分必要的。对嫉妒者的鼓励,主要是客观地分析他的长处,强化他的信心,转变他的错误想法,以使他减少嫉妒,而转向竞争。在鼓励时不但态度要认真、坦诚、热情,而且还要在力所能及的情况下,为嫉妒者提供一些实质性的帮助,使他看到弃旧(嫉妒)图新(转向竞争)的真正前途和可能性。

说服、鼓励的做法,最好是建立在一定的适宜环境之中,有无这种环境,效果是截然不同的。一般来说,人总是从具有可比性的人身上来了解自身的价值,衡量自己在·一个社会环境中(一个集体中)的地位与成就的。在这样的环境中,任何一个成员都会引起与之有可比性的人的嫉妒因素。因此,就需要有一个适宜的环境,使所有成员,在相同的条件下,通过同样的努力,可以



获得同样的权利与利益。离开这种公正的环境,说服也好,鼓励也罢,都是有一定困难的。如果在一个环境中,能够倡导理性、豁达的观念,弘扬竞争意识,严厉谴责,甚至惩罚非理性的猜忌与伤害,就能更有利地说服和鼓励嫉妒者由嫉妒转向竞争。

## 战胜嫉妒心理

嫉妒的害处很大,对于嫉妒者本身来说,它会使人头脑糊涂,停止不前,甚至丧失理智,处处以损害别人来求得对自己的补偿,以致干出种种蠢事来。好嫉妒者由于经常处于所愿不遂的嫉妒情绪煎熬之中,其心理上的压抑和矛盾冲突所导致的劣性刺激,可使神经系统功能受到严重影响。

嫉妒不仅危害嫉妒者本人,对于一个集体来说,它还是团结的腐蚀剂。嫉妒具有极大的分化力量,它会使集体四分五裂,成为一盘散沙。可以毫不夸张地说,嫉妒就像一条暗藏在心灵深处的毒蛇,它不仅分泌毒汁毒化着自己的心灵,而且还不时地钻出来伤害别人。因此,嫉妒一向受到人们唾弃与斥责。

在日常生活中,嫉妒的存在是最普遍的。英国科学家培根就曾经指出:“在人类的一切情欲中,嫉妒之情恐怕要算是最顽强、最持久的了。”

嫉妒是一种缺陷心理。看到别人比自己强,或在某些方面超过了自己,心里就酸溜溜的不是滋味,于是就产生一种包含着憎恶与羡慕、愤怒与怨恨、猜疑与失望、屈辱与虚荣以及伤心与悲痛的复杂情感,这种情感就是嫉妒。

嫉妒者不能容忍别人超过自己,显然是一种极其阴暗齷齪

的心理

当青少年染上嫉妒的恶习时,怎样才能克服这一弱点呢?

①**要心胸开阔,放开眼界** 要知道“山外青山楼外楼,还有雄关在前头”,比你强的人有很多很多。

②**要尊重别人** 俗话说,若要受人尊重,先要尊重别人。要敢于正视别人的优点和长处,对于某些方面超过自己的人要心悦诚服。

③**要充分认识嫉妒产生的害人害己的后果** 为了攻击和伤害被嫉妒者,嫉妒者需把自己的主要精力以及智能都下意识或十分明确地投入其中,这无疑给自己的学习、工作投入一贴减速剂,结果,落后的仍是嫉妒者自己。

④**要唤醒你的积极的嫉妒心理,勇敢地向对手挑战竞争** 积极的嫉妒心理,必然产生自爱、自强、奋斗、竞争的行动和意识。当你发现你正隐隐地嫉妒一个在各方面都比自己能干的人时,你不妨就借嫉妒心理的强烈超越意识去奋发努力,升华这种嫉妒之情,增强竞争的信心。

嫉妒这种私有观念的产物,会在市场经济的环境中找到生长的土壤。它的表现是打击别人、同时贻误自己,腐蚀了风气,于人于己于社会都有害。只有彻底从内心承受它的危害性并产生厌恶它的情感,才会真正与之决裂。

我们的社会应该而且必将是“我为人人,人人为我”的社会,如果满脑袋都是“我”,私心太重,就会失去朋友,失去社会对你的认可。有谁又愿意处于孤立的境界?所以必须防止私心杂念过于膨胀,心胸开阔些,再开阔些,“心底无私天地宽”。

应为同学、同事在学习或工作上的进步而高兴,为别人取得成绩而高兴,这种宽大的胸怀会给你增加友谊,别人也会同样对

待你的。没有合作和互相支持,这个社会就无法正常运转。客观上,别人为社会进步贡献了力量,增加了社会财富,你也会从中受益;你若充当破坏者,自己又能得到什么呢?

嫉妒只能更显现出自己的平庸和落后,嫉妒人家先进,无非是怕人家的先进对比出自己的平庸和落后。但是,怕也无济于事,你的内心否定并不等于社会对先进人物和各方能人的否定,相反,在社会舆论面前,你会更显得没有涵养和气度,大家更把你看得落后。想一想,如果人家说“是骡子是马?拉出来溜溜!”你会多么尴尬!既然嫉妒先进于己无益,就不要过分关心别人的成绩。

羡慕和嫉妒是两码事。应该羡慕人家,并吸取人家成功的经验为己所用,争取追赶人家,这样把你思想境界提高到一新水平,也会把你的工作或学习成绩提到一个新高度。

中国历史上百年才出一个圣贤,而没有一位圣贤自己完美无缺。所以我们更不要庸人自扰。不甘落后固然是进步的动力,但事事为人先,样样不服输,却是不可能的。不服输,以求上进,是积极的态度;服输,为了向别人学习,也是积极的态度。要勇于承认自己不是完人,涉猎广泛的领域,融入丰富多彩的生活,从中充实和丰富自己,并获得人生乐趣。

把自己放在被嫉妒的位置上,你会发现很蔑视和厌恶那小肚鸡肠的人。所以,己所不欲,勿施于人,你会恍然醒悟的。

总之,对于别人的成功,既要嫉妒,又要不嫉妒。嫉妒,就是积蓄你自己大量的精力、时间、智慧去创造、竞争,力争取得更大的成绩;不嫉妒,就是要洒脱和不甘心落后,对自己充满必胜的信心,这才是强者的风度。



## 淡化别人对你的妒嫉

日本心理学家涩摩武俊认为,引发妒嫉的条件主要有四种:一是各方面条件与自己相同或不如自己的人居于优位;二是自己所厌恶而轻视的人居于优位;三是与自己同性别的人居于优位;四是比自己更高明的人居于优位。但他又指出,由于“妒嫉是在本人还未觉察时通过迅速无比的心理检查而产生的”,所以,这四个条件中任何一个若与下列否定条件重复,妒嫉将不再发生:其一,本人无意加以比较,或看破了情势,认为自己无法达到那个高度,或二者生活在不同层次的世界;其二,妒嫉的对象不在自己身边;其三,别人的优位是通过艰苦努力得到的结果。

如何淡化别人对你的妒嫉呢?

**介绍自己的优势时,强调外在因素以冲淡优势** 如一件事办妥了,不要强调“我”,而要功劳归于“我”以外的外在因素“群众”中去,从而使人产生“我要是有群众的大力帮助也能办妥”这样借以自慰的想法,心理上得到暂时平衡。

**言及自己的优势时,不宜喜形于色,应谦和有礼以淡化优势**

面对别人的赞许恭贺,应谦和有礼,虚心,不仅能显示出自己的君子风度,淡化别人对你的妒嫉,而且能博得对你的敬佩。

**不宜在处优势者的同事、朋友面前特意夸奖有优势者** 当同事、朋友各方面条件都差不多时,作为不会对此妒嫉的旁人,一定不要在有优势者的同事、朋友等多人面前特意夸奖有优势者。否则,不仅会引发和加强对有优势者的妒嫉,还可能同时妒嫉你与优势者的密切关系。

**突出自身的劣势,故意示弱以淡化优势** 当你处于优势时,注意突出自身的劣势,就会减轻妒嫉者的心理压力,从而淡化乃至免却对你的妒嫉。

**不宜当众“我们怎么怎么”,而给人以“厚此薄彼”之嫌** 在众人面前有谈到某群体中的某人时,你若说“我们很要好”,“我们怎么怎么样”之类的话,对方很容易产生“厚他薄我”的冷落感。对方会觉得被你称为“我们”中的人员有优势而滋生妒嫉。

**强调获得优势的“艰苦历程”以淡化妒嫉** 如果我们处于优势确实是通过自己的艰苦努力取得的,那么不妨将此“艰苦历程”诉诸他人,加以强调以引起同情,减少妒嫉。

#### 切忌在同性中谈及敏感的事情

女性之间的妒嫉多因容貌而起,而女人又往往因为容貌姿色才有优势。

男性之间的妒嫉大多因名誉、地位、功业所产生。男人对社会活动能力、工作成绩、创造手段等最为关注,也最易导致相互妒嫉。

## 用示弱法消除嫉妒心理

示弱可以减少乃至消除嫉妒。事业上的成功者,生活中的幸运儿,被人嫉妒是客观存在的。嫉妒的消除需要双方的共同合作,示弱就是将其消极作用减少到最低程度的方法之一。

地位高的人在地位低的人面前,不妨展示自己学历不高,经验有限,知识能力不足,有过种种曲折难堪的经历,表明自己实在是个平凡的人。

成功者应多在别人面前说自己失败的记录,现实的烦恼,给人以“成功不易”,成功并非“万事大吉”的感觉。

对经济能力不足的,可以适当诉说自己的苦衷。诸如健康欠佳,子女学业不妙以及工作中诸多困难,让对方感到“他家也有一本难念的经”。

某些专业上有一技之长的人,最好宣布自己对其他领域窍不通,袒露自己在日常生活中如何闹过笑话,受过窘等。至于那些完全因客观条件或偶然机遇侥幸获得名利的人,更应直言承认自己是“瞎猫碰到死耗子”。

示弱可以在个别接触时推心置腹的长谈,幽默的自嘲,也可以在大庭广众之下,有意以己之短,补人之长。

示弱有时不仅表现在语言上,还要表现在行动上。

现实中不乏这样的人:他们噤噤喳喳,眼冒妒火,口吐流言,一看到哪位同事走到前面,“冒了尖儿”,立即气汹汹拿剪刀去剪,惟有大家全都平平,才心满如意,皆大欢喜。

嫉妒是一种低级心理,继续抱住这种心理不放,是一种狭隘的偏见,正确态度是有则改之,无则加勉。

一些人所以嫉妒别人,一个重要原因,是自己不求上进,又怕别人超过自己,似乎别人成功了就意味着自己的失败,大家都是矮子,才显出自己是巨人。于是“事修而谤兴,德高而毁灭”,其骨子里正是韩愈说的“忌”与“怠”两个字,“怠者不能修,而忌者畏人修”。我不学好,你也别学好,哪个要上进,跳起而攻之,这是一种有害的腐蚀剂,这种小生产者的自私和偏见,不仅打击别人的积极性、上进心,也会保护别人的怠懒和落后。

当自己在事业上已处于有利地位,获得了一定成功时,在小的方面,即使完全有条件和别人竞争,也要尽量回避退让,也就

是说,事业之外,平时对小名小利应淡薄疏远些,因为你的成功已经成为某些人嫉妒的目标,不可再为一点微利惹火烧身,应当分出一部分名利给那些暂时的弱者。

示弱,是强者在感情上体贴暂时在某方面处于劣势的弱者的一种有效手段,它能使你身边的“弱者”有所慰藉,心理上得到平衡。

对嫉妒一方面言,正确态度是见贤思齐,学赶先进,与先进人物一起,同心同德,互帮互助,共同前进。

## 嫉妒之火有多高

现代社会是竞争的社会,这就意味着我们生活在嫉妒的温床上。几乎所有的心理学家都同意这样的观点:嫉妒之心人人都是可以产生,只有神例外。

生活中可以成为嫉妒的对象很多,如政治上的荣誉,工作学习上的成绩,高超的技艺,提级加薪,一件时髦的服装,几句赞扬的话,几十块钱奖金等等。嫉妒大都发生在同机构、同层次的人们中,特别容易出现在自己身边的同事中。

嫉妒是人际关系的隐蔽病症,它广泛地存在并对人际关系产生着微妙的影响。嫉妒的恶性膨胀,会导致人际间的隔膜,导致内耗,导致机构瘫痪乃至个人的毁灭。

这里的“嫉妒”要排除女性对她们所爱的男人的那种嫉妒。性爱具有排他性,这种嫉妒是他们爱情的自我防卫手段,女性适度的嫉妒会被看做对爱人的撒娇,是女性特有的可爱性格。

请做做下列各题,测测你的嫉妒心有多大。



1. 你在去工厂的路上捡到一个皮夹,里面装有90元钱,你到厂里交给了保卫科的同志。这件事目前很少有人知道,你通常会怎么想?

①逢人便讲,让更多的人知道你做的这件好事。

②也想让更多的人知道这件事,但不好意思开口,给人讲时有点分寸。

③认为这是应该做的,没有必要告诉别人。

2. 你和初恋的恋人一块逛商场,此时迎面走来一位你熟悉的同性朋友,她(他)的外貌既漂亮又潇洒,使你自愧弗如,这时你——

①背过脸去,假装没瞅见,或远远躲开。

②热情地打招呼,并将恋人介绍给自己的朋友

③只和朋友讲话,并不介绍恋人,当朋友走向告诉恋人:“这人不怎么的。”

3. 在班会上,一个大家公认比你成绩差的人提出了比你高明的意见,你心里虽然赞同,然而当老师询问你的看法时,你——

①不表示意见,下来说他(她)的坏话。

②你说这个意见不好,想法提出自己的意见。

③内心虽有点不自在,但立即表示赞同。

4. 你是一个企业的主管或科长,在你的科室里有一位比你能力强,威信高的下属,你如何对待他(她)——

①不冷不热,一视同仁。

②创造条件使他(她)担负责任。

③变着法子冷落他(她)

5. 一位不如你有气质、有风度的姑娘(小伙子)却正和一位



相貌堂堂的小伙子(或端庄秀丽的姑娘)谈情说爱,这时你——

①由衷地祝贺他(她)找到了好妻子(丈夫)。

②认为姑娘(小伙子)没眼力。

③并不介意。

6. 你是一位经理,通常对你下属奖惩依据是——

①工作成绩。

②对自己的亲疏。

③二者兼有。

7. 你的邻座因工作出色成为模范并晋升一级工资,你得到这个消息后——

①大发牢骚,或明或暗地说他根本不行。

②你心里不服气,但嘴里不说或让其他人代你发表不满。

③向他表示祝贺。

8. 你的一位朋友,最近穿了一件时髦的服装,洋洋得意,你打心眼里感到他(她)挺美,如果他(她)问你这件时装的款式如何,你说——

①真不错,我也买一件。

②你并不明确表态,可心里却说:“看美的你那个样,有什么了不起。”

③“好是好,就是太艳了,我可穿不出。”

9. 考试在即,一位平时和你成绩不相上下的同学或朋友来请教你一个问题,你本能完全解答,然而你估计此题可能是本次考试的重要内容之一,这时你——

①告诉他(她)一个比较繁琐的解题方法。

②你认真告诉朋友解题捷径并告诉他(她)这道题可能会成为这次考试的试题。

③你说此题我也不会解,并告诉他(她)这次根本不会考这类题

10. 你们单位有一位能力和你不相上下的同事,你一直视他为竞争对手,有一天他(她)突然遇到车祸,你——

- ①认为这太不幸了.
- ②认为上帝总算惩罚了他(她)了.
- ③为他(她)惋惜.

计分表

题号 \ 得分	A	B	C
1	1	3	5
2	3	5	1
3	1	3	5
4	3	5	1
5	5	1	3
6	5	1	3
7	1	3	5
8	5	1	3
9	3	5	1
10	5	1	3

总分归类: 10~19分—A    20~29分—B    30~39分—C

## 40~50分—D

嫉妒心甚强。有向上的心理要求,但稍稍看到别人比自己优越就产生强烈的嫉妒心,其结果不只是身心受害,贻误工作,也很难有知心朋友,因为嫉妒阻碍了朋友之间坦诚的心灵沟通。改进的办法是不要以自我为中心,处事讲求平等意识,还要将心比心,替别人想一想。此外希望你能埋头于自己的目标奋斗之中。培根曾说:“每一个埋头沉入自己事业的人,是没有工夫去嫉妒别人的。”你每一时期为自己规定一个目标,孜孜不倦地为实现这个目标而努力,就不易为周围的变化所分心,也不易为自己的一时进步或后退而计较,这样嫉妒就很难同你结伴了。

有较强嫉妒心。当别人超过你时,你心里不愉快。不过你精通世故,对嫉妒心理能加以控制,即使心中不悦,也不肯溢于言表,如果在全面认识别人、正确认识自己上再下点功夫,那嫉妒心就会减少或消除。

具有通常的嫉妒心理。这对你来说无关大局,只要不使其外露就可以了。

没有或少嫉妒。你能了解自己在生活中的位置,也充满自信,充满热情,你不喜欢同旁人做消极、无谓的比较,你还能把别人的成就看作是对社会的贡献。你是一位心胸宽广、遇事达观、受人尊敬的人。你的朋友都能真心待你,与你共享创造的乐趣。



# 第

# 十 章

## 21 世纪人类嫉妒心理展望

嫉妒心理是一种比较普遍的社会心理；因此，在现实生活中经常会与有嫉妒心的人相处。学会与有嫉妒心的人相处，是一个比较重要的问题。

嫉妒心理学

J · I · D · U · X · I · N · L · I · X · I · E



## 走自己的路,让人家去嫉妒吧

马克思非常欣赏但丁的一句话,即:“走自己的路,让别人去说吧!”将这句话用来作为与有嫉妒心理的人相处的一种方式,是比较合适的。

在与有嫉妒心理的人相处时,当然是主要处理好两点,一是不要无缘无故遭到有嫉妒心理的人的嫉妒,即自己不要成为一名被嫉妒者。那么如何不被嫉妒呢?

有两种人一般是不会遭人嫉妒的。一是原先条件就比别人优越的人,他们取得别人更优越的地位,别人认为是理所当然的,所以这样的人不会遭人嫉妒。二是付出了巨大的辛苦和努力才改变自身地位的人,别人认为这种努力是自己所难以做到的,因而也应当不被人嫉妒。那么,就做这样的两种人,自然也就不会遭人嫉妒了。这固然有道理,但也有值得商量之处:其一,“原先条件就比别人优越的人”,有时在表面上能够看得清楚,有时看不清。如果看不清,这种人不被嫉妒的可能性也同样不存在了。还有一种情况是,你是否将要遭人嫉妒,或是已被人嫉妒,有时你却感觉不出来。上述种种情况和原因表明,与有嫉妒心的人相处,如若不遭嫉妒,最好的方式是“走自己的路,让别人去说”。与有嫉妒心的人相处时,最好不要特意采取一些方式

方法来对付有嫉妒心的人。因嫉妒心理本身就是多疑的,爱猜忌的。所以,反倒不不如将有嫉妒心的人当作普通人来看待,自己怎样对待普通人就怎样对待有嫉妒心的人。这也许是与有嫉妒心的人相处的一个最好的方式。俗话说,见怪不怪,其怪自败。与其说费尽心思去琢磨,倒不如来个“无为而治”,落得个“无为而无不为”的效果。

在“走自己的路”时,要注意听听反映,特别是听一听有嫉妒心的人的反映。这样做的目的是通过及时的效果反馈,来进一步调整自己的路如何走。当然,自己的路自己走,听别人的反馈意见并不一定非要照别人的意见办。

“走自己的路,让别人去说”,其关键还在于敢于让别人去说,特别是敢于让别人去说诽谤的话,而且在听到这种说法时,不要愤怒、羞惭、气馁,或是急于分辩。只要自己行得端、坐得正,流言会逐渐消失,诽谤也不会有什么市场。有许多事例充分说明了这一点。东汉第五伦,字伯鱼。汉光武帝时作会稽太守。后来改任蜀郡太守。光武帝对第五伦说:“听说你打你的岳父,从不上你的妻兄家吃饭?真有这种事吗?”第五伦回答说:“臣子三次娶妻,都没有岳父。小时候饥寒交迫,一石米要值一万钱,所以知道米的贵重,实在不敢轻易跑到别人家里吃饭。”很显然,第五伦在光武帝问之前,对于嫉妒者向他射出的暗箭已有所风闻。但是他都没有把那些诽谤当回事,当光武帝问到 he 头上时,他才不得不说出了实情。到头来诽谤之言不攻自破,根本没有什么市场。西汉时的直不疑,汉景帝时他是御史大夫,有人诬陷不疑和嫂子私通。不疑说:“我连兄长都没有!”别人始终不信他的话。然而在铁的事实面前,这些嫉妒者的诽谤之词是会不攻自破的。曹操深知诽谤的害处,因此,他在任用贤才时,是不去

理会那些流言蜚语的。因此他说：“相互勾结，形成一个小团体，圣人是痛恨的。听说冀州的风俗，父子不在一起时，互相说长道短。以前直不疑没有兄长，世人说他私通其嫂。第五伦娶孤女，别人说他虐待岳父。这都是混淆黑白，欺天欺君的一种人。”可见，是非曲直，早晚自有公论。见怪不怪，不失为是与嫉妒者相处的一种方式。

与“走自己的路，让别人去说”相反的，有两种不太合适的作法，也是应当提出来加以探讨的：

一是无端地、毫无道理地压抑自己，企图以压抑自己的积极性和创造性来减轻被人嫉妒的心理压力。即采取一种“与其冒尖遭人妒，不如随流和气过”。这固然可以暂时平息有嫉妒心理的人对自己的嫉妒之情。但是，要知道，嫉妒心理的明显特点是指向性和对抗性。也就是说，在嫉妒者看来，如若有人超过他，只有当这个人重新回到与自己“平起平坐”的位置，或是不如自己的地位时，他内心才能得到重新的平衡，他内心的不满才能缓和和消除。如果是用这种方式换来的不遭人嫉妒，固然是不遭人嫉妒了，可是自己本应当有的作为和应当实现的人生价值也就无形中消失了。这种方式很显然是得不偿失的作法，是不足取的。

二是采取一种激进的方式，以反击的方式来对抗嫉妒者。这种激化矛盾的做法同样是不足取的。嫉妒心理的指向性和对抗性，只能在遭到反击时越来越强烈，使嫉妒心理急速膨胀，表现出一种“鱼死网破”的顽固性，不但不能使嫉妒者内心不满和怨恨得到疏导，而且会使双方的矛盾逐步升级。其结果，对被嫉妒者来说，是极为不利的；不但会使自己的身心受到损害，而且会使自己的事业遭到不可估量的影响和损害。

## 参考书目

- 1.《青年心理咨询手册》(檀明山 编著)
- 2.《健康心理与人才发展》(罗淑曼等 编著)
- 3.《心理透视全书》(多湖辉著)
- 4.《心理咨询》(陈玉柱 主编)
- 5.《心海有罗盘 能临八面风》(李同明等 编著)
- 6.《心理健康自助》(拓维文化 编)

[ G e n e r a l   I n f o r m a t i o n ]

书名 = 未命名图书

作者 =

页数 = 2 8 6

S S 号 = 0

出版日期 =

封面  
书名  
版权  
前言  
目录  
正文