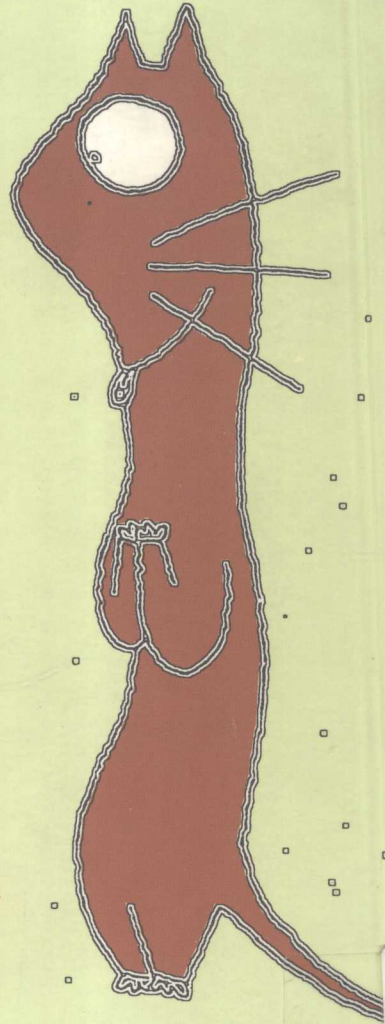
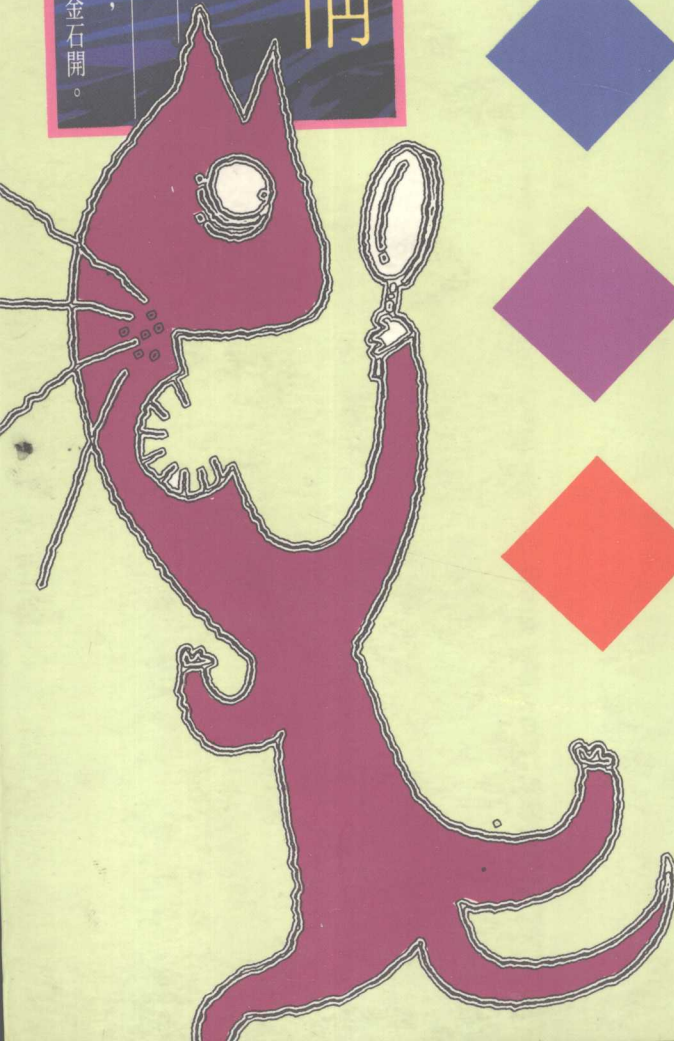


青春系列

人間至情 話嫉妒

陀摩武俊◎著 張萬智◎譯

嫉妒心，纏綿情，一生糾結難解，
敞開心靈，釋胸懷，否極泰來，金石開。



人間至情話嫉妒

詫摩武俊◆著

孫萬智◆譯

人間至情話嫉妒

版次／一九九五年十一月初版一刷 定價／一五〇元

作者——詫摩武俊

譯者——孫萬智

發行人——王聖毅

出版者——新苗文化事業有限公司

——台北市和平西路一段一五〇號九樓之五

——局版臺業字第六〇一七號

——電話——(〇二) 三三二〇四三〇

——傳真——(〇二) 三三二九八一七

——郵撥——一八三二四五四四

印刷所——益全印刷股份有限公司

「版權所有 翻印必究」

印刷裝訂不良者請向當地書店更換或寄回更換，感謝！

序 言

詫摩武俊

現代社會是競爭的社會，隨競爭的日益加劇，使我們生活在嫉妒的溫床中。嫉妒，是當別人比自己更具優勢，奪走或即將奪走自己珍惜的東西時，所產生的感情。

這種感情不但積極排除他人的優越地位，或即將優越的狀態。而且，甚至帶著激烈憎惡的感情。

嫉妒雖是激烈的感情，但通常不會表露於外，溢於言表的嫉妒往往僅是冰山的一角罷了。大部分的嫉妒都是隱藏在人的內心，經過沈澱、發酵，變成濁黑的精力，而以扭曲的形態噴洩而出。

以往所提到的嫉妒，似乎專指戀愛的嫉妒，或婆媳間的嫉妒而言。但是，今非昔比，發生在一般工作場所或學校組織中的嫉妒，更是屢見不鮮。而日常的嫉妒的累積，則逐漸誘發了人際關係上的摩擦。

換句話說，在無意間遭人嫉妒，或自己所潛藏的嫉妒心，是會以各種形態爆發出來的。

有時嫉妒會使朋友間失去友情；有時嫉妒會使自己犯下始料未及的罪惡；有時則因自覺出自己的嫉妒心，而苦惱不已。

也許因為嫉妒非常普遍，而且常發生在我們身邊，所以反而忽略它研究的價值。不過，以人類行為的原動力來說，嫉妒所能發揮的能量之大，實在是不容忽視。

一個人如果存有日新又新的願望，或是競爭心的驅使，往往使「嫉妒」在生活中繼續不斷地發生。

這個具有人性，且是現代人所煩惱，並感到不可思議的感情——嫉妒，是我執筆寫這本書的內容，而焦點則在發生嫉妒的結構，以及原因。

從「嫉妒是什麼？」開始，談到「為何會發生嫉妒？」、「嫉妒會產生什麼？」作一系列清楚的說明。並善用嫉妒的力量，使轉化為進步及向上的力量。關於應對他人嫉妒的方法，在「對嫉妒的處理方法」一章中，將有詳細的解說。

最後，筆者在寫作的過程中，曾廣徵了許多趣味性的實例，也參考了若干位

序 言

前輩的著作，特此申謝。

前言——嫉妒是什麼？

嫉妒是未被注意，而且是不願去注意的感情

在說明嫉妒的意義之前，讓我們先談談兩個例子。

例如，在自家門前的狹窄巷道上停車。雖然這是禁止停車的道路。然而在此停車卻不影響家人出入，沒有實際的損害。話雖如此，旁人仍可能撥一一〇電話，請求警察來取締。此時，這個人會表明自己是出於社會正義的動機，或是為懲罰不守規則的人而告知警察。換句話說，就是把自己的行為正當化。的確，任何人都沒有權利在禁止停車區停車。

但是，把車停在不該停的地方，卻未被罰鍰，竟反而得到停車的方便，而針對此事去告發的人，心裡到底存在著什麼感情呢？

另有一例，假日的火車上非常擁擠，要購買座票就必須排隊預購，座票售完

時，就只好改買無座票。

這時，同是無座票，如果能靠在座椅的扶手，就輕鬆得多，所以，有人會主動地提供自己座椅的扶手，讓別人靠座。但是，也有人不經過別人同意就逕自坐在扶手上，還把屁股壓在別人的身上，使坐著的人不得舒適。事實上，持座票的人有坐的權利，持無座票的人卻沒有坐的權利。這種手持無座票，卻坐在扶手上、故意不讓坐著的人輕鬆的惡意行為，究竟是出自何種動機使然？

在衣著入時的淑女身上濺了墨水；在名牌轎車上留下釘子或硬幣刮傷的痕跡；班上的競爭對手欲偷窺你的答案時，便馬上遮蓋起來不讓對方得逞；故意忽視晚輩的論文，而且挑出小缺點來批評等等，這些情形隨處可見。但是，通常在這些行為下，我們絲毫未察覺到嫉妒的心理潛藏其間。

嫉妒經常被壓抑

然而，為何難以自覺到那些行為就是嫉妒呢？也許理由非常簡單——忽略。實際上已察覺到這種心態，可是心理卻不承認。

相信大家都有這種經驗吧！當年幼的弟妹想坐在母親的腿上時，自己就用力

地將他們推開，佔著地方不讓。這種行為很明顯的是由於嫉妒的感情所致。幼兒時期產生的這種感情，成長後卻何以未成為直接的行為？那是因為我們心理已經明白嫉妒是羞恥的、是不可告人的。而且，由於嫉妒而欲將對方如何的想法是不好的，也就是一種心理作用使我們壓抑了嫉妒的行為。

關於這一點，東方人的傳統思想，有極大的影響力。由於嫉妒，而想打倒競爭對方，這種行為在東方國家是不被認同的，這是歷史所累積而成的觀念。

對東方人而言，甘於清貧是一種美德。佛教和儒家的道德思想，在這方面深具影響力。

一般人認為退隱山野，以大自然為友的生活，比排擠他人，汲汲於名利富貴令人尊敬；至少未將這種山林野叟都一味當作追逐名利的失敗者看待，因為他們的觀念是淡泊寡慾優於追逐名利。

另外一個原因，在於抑制嫉妒心的社會性「束縛」存在。

傳統社會中，士農工商階級分明，不容褻瀆。階級卑微的人，即使只犯輕微的錯誤或失了禮數，武士也被允許舉刀揮殺，以正視聽。

這種「允許殺害」的社會慣例下，被殺者的親人家屬，即使心痛逾恆，對於

加害者恨之入骨，也因階級之別不允許抵抗，只有束手無策，徒呼奈何罷了。階級森嚴的時代雖已結束，但是，日本人必須在履歷表上填寫家族過去是貴族、士族、或是平民等資料，這項陋規一直延續到最近才革除。

日本的貴族，雖非個個富可敵國，但不乏擁有廣大土地及財產者。在他們廣闊的宅邸中，當然還附有為數頗眾的傭人、車夫等。

貴族家庭的千金小姐，身邊必然有女傭服侍照料生活起居。就以同齡的小姐與女傭來說，她們的穿著、擁有物、生活方式等，就有天壤之別。

女傭們都集中在小房間裏，從早忙到晚，傭金卻極其微薄，根本無法分擔家計。反觀貴族小姐們，無不衣著華麗、濃粧豔抹地去參加各種社交活動。

然而，當時的女傭卻極少嫉妒貴族小姐。因為出生在貴族或貧農家庭的階級之別，對那個時代的人而言，是絕對無法跨越的鴻溝。因此，忍耐服從比強烈的自我主張更具有美德。

現代社會是嫉妒的溫床

現代社會，已沒有來自出生和血統的階級歧視了。事實上雖非全然消失，但

比第二次世界大戰前改善多了。人類生而平等的思想逐漸普及。就教育方面的改變而言，戰前，讀完小學，想繼續升學的人除了能力之外，還要有富裕的環境。順利升至大學的人，更如鳳毛麟角，有的大學甚至限制女性名額。大學畢業者，只佔同年次出生的人中的百分之二或三左右。

換句話說，在各階段中，只有大學畢業的少數人，才被當作精英分子送到社會，期待他們有所表現。非大學畢業的多數，則被界定為非精英分子，並承認自己的劣勢，所以，學歷的障礙在當時是絕對的。

戰後，日本的大專院校增至九百所之數。因為有完備的獎學金制度，幾乎每個人都有上大學的機會。大學生人數佔同齡人口的百分之四十，已比戰前增加許多。

因此，在這樣的社會中，能力之有無，別人評估的結果，已經可以決定一個人的競爭力。

當然，古代社會也必然有所謂的競爭，但是公平競爭並不多見。也就是重視家世、身分等出生背景，讓這些個人能力及責任範圍外的事，決定競爭的結果。

自由競爭的現代社會，每個人都站在同一個起跑點。這本來是一件好事，然

而正因如此，才引起了人類的嫉妒心。那是因為嫉妒和平等意識息息相關。本來應該平等，甚至自己比對方優越，可是對方卻反而比自己優越，這時就發生嫉妒。因此，現代社會可說是憑藉平等意識和嫉妒的溫床下成立的。

換句話說，我們是處在受嫉妒所苦的時代漩渦中。

嫉妒不允許表面化

「為了朋友的憂傷，我哭泣；為了我的欣喜，朋友手舞足蹈。」——這是過去日本高中教唱的歌詞。然而，我們是否真正能夠和朋友一起分享喜悅呢？在隆重的結婚典禮上，想讓圍繞在親朋好友祝福中的新娘出糗，不知抱存此心的人，是否出人意料之外的多呢？

我們會同情別人的不幸或艱苦。但是，讓他人的喜悅成為自己的喜悅，就只有在強烈愛情所產生的一體感之下，才有可能發生。例如，孩子在學校得到優異的成績，聽到別人對自己孩子的讚許，這時大多數的父母，都有打從心底的喜悅湧現。相處融洽的夫妻，能彼此分享對方的喜悅。這是因為他們緊密的一體感及共同意識所致。

但是，即使親子之間，嫉妒也並非全然無存。如果社會評價孩子比自己能夠幹，或孩子比自己年輕而漂亮，父母的嫉妒感也會油然而生。嫉妒就是這麼麻煩無奈的感情。

感情，有可表露而受到社會容許的；也有受到抑制而只在默默無言中發生的。喜悅屬於前者，嫉妒屬於後者。

成人很少直接表現嫉妒，反而讓這種感情經歷曲折迂迴的過程。幼兒則與成人相反，因為嫉妒而發生激烈的打架隨時可見。所以，如果在完全不抑制嫉妒心的情況下成長，人生將成為一個可怕的亂鬪場。然而，事實並非如此，人類認為嫉妒是不好的感情而恥於表現出來，這樣想法發生了抑制的作用。言談間不經意的話中帶刺、冷嘲熱諷，就是嫉妒的表現。此外，心裡偷偷幻想，自己所嫉妒的對象的不幸，也屬於這種情形。

但是，雖有壓抑嫉妒這種不成文規定，如果情人移情別戀，或同事獲得升遷，而自己卻調往分公司，一旦發生這種左右一生的事件時，又有幾人能夠抑制自己的嫉妒心呢？

嫉妒是一種憎惡

從報紙的社會版新聞，每日幾乎都有由嫉妒而引起的傷害或殺人案件，這正足以說明嫉妒是一種憎惡的感情。

「羨慕」是一種類似嫉妒的感情。當我們看到別人的模樣或狀態，心裡渴望能有相同的經驗，但是，由於資質的障礙，自己的能力難以達成時所產生的感情便是羨慕。這份感情含有無能為力與莫可奈何的成分。例如，眼見一個才華橫溢、儀表出眾、名利兼具的活躍分子站在眼前時，心中往往不自覺地有所感嘆。這種感嘆代表著「羨慕」，是一種靜態的感情。

相對的，嫉妒是動態而具攻擊性的感情。想避免卻又難以逃避，對對方產生憎惡感的就是嫉妒。所以，嫉妒可說是從憎惡分化而來的感情。

憎惡，會引爆強烈的破壞力。因此，即使是高級知識分子，也會受嫉妒心的驅使，做出令人無法理解的言行。犯罪就是最明顯的例子。

人的行動，並不一定因特定目標而展開，也可能先有驅動的因素來引發某種行動。嫉妒就是這種驅動力。換句話說，嫉妒足以引起沒有目標的錯誤行為。

強烈的嫉妒，使被壓抑的判斷力、社會良知、教養，往往在內心深處要求平衡。若能順利達成平衡點，那麼，所產生的競爭、進步、改革等現象，就成了嫉妒的正面效益。

嫉妒的情況隨著年齡、性格及性別而有差異。世界上，不論是冷淡、漠不關心他人的人，也有生活在嫉妒中的時候。此外，嫉妒的程度、處理方法等，亦是因人而異。

無論東、西方，嫉妒是文學、電影、戲劇的主題，描述有關愛的嫉妒的作品，不勝枚舉。不過，有關嫉妒的構造及其內容作系統介紹的書卻不多見。

本書對為什麼會產生嫉妒的原因、處理嫉妒的方法等章節，皆以具體實例來作詳細說明。

新苗教養文庫

- T01 情願心甘 陳來紅／著 150元
陳來紅女士是袋鼠媽媽讀書會創辦人，主婦聯盟創會董事，她將相夫教子與社會關懷的心路歷程呈現於本書。
- T02 牽孩子的手同奔成長路 董媛卿／著 170元
本書以實例和經驗引導父母如何陪孩子在成長路上攜手前進，是教養的百寶箱。
- T03 告別毒品 史帝夫·卡波 合著 170元
(How To Tell If Your Kids Are Using Drugs) 提摩西·丁莫夫 周晏子／譯
嗑藥的孩子沒有明天！讓孩子勇敢的向毒品說「不」！是父母、師長教導孩子遠離毒品所必備的知識和智慧。
(本書入選新聞局優良讀物獎)
- T04 孩子你的人緣會更好 董媛卿／著 160元
孩子的人際關係，影響很大，本書建議父母教孩子們如何調整自己，讓自己與同儕關係更親密。
(本書入選新聞局優良讀物獎)
- T05 追尋自我的楷模 愛克斯琳／著 170元
(Dibs In Search Of Self) 駱一峰／譯
這是一個曾經受到極度情緒困擾的孩子，透過心理治療來追尋自我，堅強站起的一段心路歷程。
- T06 鼓勵他，不要傷害他 卡文·雷蒙／著 170元
(Bringing Up Kids Without Tearing Them Down) 黃漢耀等／譯
「愛子心切」是每一位為人父母者的心情，不經意地貶低和損害了孩子的自我形象是很大的傷害，提昇孩子對自我的肯定就從鼓勵、讚美孩子開始。

- To7 | 父母智囊團 安·史脫克斯／著 170元
(*The Thinking Parent*) 黃純怡／譯
父母是孩子生命中的重要人物，本書建議父母將「親職教育」視為「家務事」，讓這樣一個甜蜜而溫馨的互動過程，帶領著家庭成員自信而愉悅地成長。
- To8 | 心性相映 ～父母與孩子的性對話手冊～
(*What We Told Our Kids About Sex*) 邁可·韋斯曼／著 170元
貝斯·韋斯曼／著 陳青青／譯
所有您將面臨的尷尬、曖昧、難以啟齒、欲語還羞、尚待研究的性問答題，透過本書，您將與孩子有個無與倫比的性對話經驗！
- To9 | 家庭作業靠邊站 約翰·羅斯蒙／著 160元
(*Ending The Homework Hassle*) 黃瑩君／譯
集結十萬名讀者要求重載的專欄問題重現江湖，輕輕鬆鬆弭平惹人厭煩的家庭激戰。
- T10 | 打或不打～省了棍子？壞了孩子？
(*To Spank Or Not To Spank*) 約翰·羅斯蒙／著 160元
本書藉他山之石—— 黃瑩君／譯
美國教育界對「打或不打」此一爭論議題，來突顯現代教育者面對體罰內在涵意的深切省思。
- T11 | 0~3歲孩子的教養良策 品川孝子／著 150元
柯育惠／譯
專家學者研究，孩子在三歲前的成長幅度最快，父母必須給孩子積極又健康的教導，奠下良好的生活習慣，在食衣住行的照顧中，讓孩子健全成長。