

# 嫉 妒 散 论

---

王 渊 著

---

甘肃文化出版社



C912.69  
13

王 渊 著

---

# 嫉 妒 散 论

甘肃文化出版社

【甘】新登字第 09 号

## 嫉妒散论

王 渊 著

责任编辑：李芳玲

装帧设计：竹 子

出版发行：甘肃文化出版社  
社 址：兰州市东岗西路 196 号  
邮政编码：730000  
电 话：(0931) 8811015

印 制：甘肃省静宁印刷厂  
厂 址：静宁县城东中街 17 号  
邮政编码：743400  
电 话：(0933) 2521591

发行经销：甘肃省新华书店

开 本：850×1168 毫米 32 开  
字 数：130 千字  
印 张：5.25

版 次：1997 年 9 月第 1 版  
印 次：1997 年 9 月第 1 次  
印 数：1—1500 册

书 号：ISBN 7-80608-308-1/C·5

定价：9.80 元



作者王渊，甘肃会宁人，政治经济学专业研究生毕业。曾任生产队拖拉机手，大队团支部书记、民兵连长，公社理论辅导员。1975年以来，历任会宁电影公司放映员，会宁县委组织部干事，定西地委宣传部理论专干，甘肃省委党校研究所讲师，甘肃省委党校办公室副主任，甘肃党校报总编辑。1993年任甘肃省委党校办公室主任兼校报总编辑。主要兼职有中央党校报甘肃记者站站长，甘肃省行政管理学会理事，甘肃省秘书学会培训部副部长，甘肃省委党校写作组组长。1981—1994年，在省级以上刊物发表学术论文和调研报告23篇。1988—1997年，在省级以上出版社出版专著、主编参编著作20本。其中专著8本：《嫉妒面面观》、《会宁教育研究》、《城郊发展的新探索——西固一体化建设的实践》、《经商88》、《中国乡镇企业研究》、《当代甘肃的乡镇企业》、《嫉妒散论》、《当代领导艺术》；主编6本：《党政干部写作纲要》、《学习江泽民同志七一讲话问答》、《农村社会经济调查的理论与方法》、《中共甘肃省委党校校史》、《社会主义市场经济热点问题研究》、《社会调查简明教程》；参编《建设有中国特色社会主义基本理论与基本实践》等教材6本。目前正在从事《办公室主任工作艺术》和《怎样当好县委书记》两书的研究和写作。

# 目 录

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 嫉妒：一个亟待研究的课题····· | (1)   |
| 论嫉妒的实质·····       | (7)   |
| 嫉妒、羡慕与竞争·····     | (13)  |
| 嫉妒特征概论·····       | (20)  |
| 试论嫉妒的层次性·····     | (27)  |
| 嫉妒类型述论·····       | (33)  |
| 简论嫉妒的宣泄·····      | (43)  |
| 简论嫉妒的主体与客体·····   | (51)  |
| 论嫉妒产生的原因和条件·····  | (59)  |
| 嫉妒心理因素及效应分析·····  | (69)  |
| 同辈嫉妒根源之我见·····    | (75)  |
| 试析嫉妒的现实根源·····    | (81)  |
| 嫉妒与利益·····        | (90)  |
| 嫉妒与文人相轻·····      | (95)  |
| 嫉妒与韬晦·····        | (100) |
| 论妒妇·····          | (108) |
| 论妒男·····          | (117) |
| 论情妒·····          | (125) |
| 嫉妒：一大社会公害·····    | (134) |
| 试论嫉妒的防治·····      | (141) |
| 再论嫉妒的防治·····      | (149) |
| 治妒方法散论·····       | (155) |

## 嫉妒：一个亟待研究的课题

对外开放和全面改革，正在有力地改变着中国社会的生产力、生产关系、意识形态和人们的情感心理、思维方式以及风俗习惯，是一种前所未有的创举。正因为如此，改革开放显得格外地艰难，如同分娩引起母体强烈的阵痛。造成艰难的原因是多方面的，其中嫉妒则是改革开放道路上的一只拦路虎。改革和改革者遇到的困难，有相当一部分与嫉妒有关：一些有胆有识的改革者刚有建树，匿名的或具名的诬告信、“检举”、“揭发”等便雪片似飞来，使他们被迫慢行或停止，接着就是数不清的内查外调；一些在各自领域内有突出贡献的人才刚刚脱颖而出，各种闲言碎语、“水晶鞋”甚至人身攻击便纷至沓来，使他们难以为继……凡此种种，其根源、表现、实质内容等莫不与嫉妒有关。因此，从理论和实践的结合上探讨和说明嫉妒，象医生诊病一样分析这种社会痼疾，从而为化解和消除人们的嫉妒提供理论和实践服务，显得尤其重要和迫切。

其实，嫉妒并非今日才有，也不是国萃特产，而是古今中外皆有的社会心理现象和行为。在我国历史上，被嫉妒打击、迫害和中伤者不可胜数。许多有志之士，一代豪杰，消失在嫉妒声中。我国最早的大诗人屈原，任过楚国的三闾大夫，学识渊博，颇有政见，是一位著名的爱国志士。他主张彰明法度，举贤授能，东联齐国，西抗强秦。但是遭到反动贵族子兰、靳尚等人的嫉妒。他们栽赃陷害，无中生非，在楚王面前进谗谰言，使屈原被贬去职，后壮志未酬，投身大江，含恨而死。在漫长的历史长河中，那些

身居高位、手握权柄的显贵，把有真才实学的贤能之士视为对自己既得利益的威胁，千方百计地加以残害，因而被嫉妒摧残致死的又何止屈原一个。秦始皇的丞相李斯才识过人，在辅助秦始皇统一中国的霸业中起了重要作用，后为权臣赵高所妒，遭受诬陷，被腰斩于咸阳市，夷灭三族。唐玄宗时有个宰相叫李林甫，“凡才望功业出于己右，及为上所厚，必百计去之”。秦太医李醯，为维护自己的既得利益，使人刺杀了医术非凡的扁鹊。仅以上数例，封建统治者嫉贤妒能、摧残人才的本性可见一斑。

关于嫉妒，先哲们作了许多鞭辟入里的论述，文人墨客更是作了大量入木三分的描绘。就民间而言，我国早有“妒妇津”、“妒妇泉”之类的传说。许多中外文学名著中，对嫉妒现象的鞭挞更是尽人皆知的。例如，三国时的周瑜因嫉妒诸葛亮处处胜过自己，导致“金疮迸裂”，咽气身亡。白衣秀士王伦独霸山泊，嫉贤妒能，引起火并，他自己也成了刀下鬼。嫉妒是胜利和成功的孪生兄弟。正如唐代的韩愈所说：“事修而谤兴，德高而毁来。”对此有过痛心疾首论述的不乏其人。如魏晋时的李萧远在《运命论》中说：“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之”。就是说，森林中长得特别挺拔的树木，常常会被风暴摧折；土堆突出了岸边，急流必然会冲击它；道德品质极高的人，每每会受到那些嫉贤妒能者的非议或诽谤。

在现代社会生活中，特别是在社会的急剧变革中，人们之间的关系会发生日新月异，有时甚至是沧海桑田般的变化，形成多种多样、千奇百态的反差。这些变革、变化、反差反过来，又会对人的心理产生种种影响。能否在这种时代的大潮中乘风破浪，勇往直前，在很大程度上取决于是否具有多种心理承受能力，取决于心理是否健康，取决于其心理承受能力是否富有弹性。

还要看到，当社会变革的大潮扑面而来之时，以往有条不紊的社会生活所形成的慢节奏社会心理承受能力，已很难适应当前

急剧变化的快节奏的社会环境。现在有不少人吃的好了，穿的好了，但是心理总是不踏实，老有种说不清道不明的担忧，其实这正是环境与心理形成较大反差的反映。为此，就必须适应发展的需要，及时调节自己的心理机能。在改革开放之前，人与人之间在名誉、地位、钱财等方面没有太大的差别，加上平均主义严重，对外封闭，嫉妒的表现是不明显的，也没有更大的市场。随着改革的深入和开放的扩大，人与人之间在名誉、钱财等方面的地位发生急剧变化，而且形成预想不到的差异时，嫉妒心理就会随之急剧膨胀，充分暴露出来。因此，作为现代人来说，要想使自己与时代同步，心态安然地生活在快节奏的社会生活中，就必须根除嫉妒，学会在公平的基础上进行公平竞争的本领，以免使自己陷于嫉妒的泥潭中，或是由于自己的嫉妒危害他人，或是被其他人的嫉妒所伤害。嫉妒作为潘多拉魔盒带给人类的灾难，只有通过人类自己的努力才能克服。因而，究竟什么是嫉妒和嫉妒心理，它是如何形成和发展的，有哪些类型和表现，其主体、客体、一般过程、宣泄方式及危害是什么，如何防止和化解，如何与有嫉妒心理的人相处，如何创造克服嫉妒的良好社会环境，等等，这些都是有待探讨的问题。对这些问题的探讨和研究，既是理论研究的需要，更是现实生活的迫切需要。

首先，可以使我们深入、具体地认识这种消极的社会心理和社会现象，提高防止和克服嫉妒心理的自觉性。心理学知识告诉我们，凡是心理上厌恶的东西，行动上就能加强与之决裂的自觉性，如果我们能从理论上真正认清嫉妒的危害，从心理上就会对它产生厌恶感，那么，防止和克服这种不良心理也就不是一件很困难的事了。事实上，尽管嫉妒如受到污染的空气一样无孔不入，广泛影响着人们的心灵、行为和社会生活的各方面，却很少被系统探讨和认识。对于相当多的人来说，对嫉妒或者熟视无睹、习以为常，在不知不觉中深受其害；或者虽想认识了解，却又觉得

难以捉摸；或者有所研究认识，但限于一鳞半爪，缺乏总体的把握和解剖。究竟什么是嫉妒，对大多数人来说，至今仍是既熟悉又陌生。反映在学术成果上，据我们所能掌握的资料，除日本都立大学陀摩武俊教授的《嫉妒心理学》、孙本文先生解放前出版的《社会心理学》、奥地利学者赫·舍克对此有专门论述外，国内出版的社会心理学、社会学、心理学教科书、专著，对嫉妒问题鲜有论述。国内的研究论文也表明，目前仍很有必要从总体上对嫉妒进行全面把握。

其次，可以净化自己的心灵，提高自身素质。在生活中，人人可能程度不等地嫉妒他人，同时又会受他人嫉妒，即人人都可能成为嫉妒者和被嫉妒者。嫉妒作为一种消极的社会心理和行为，不是激人向上，不断超越自我和他人，建功立业，反而使人在嫉妒他人中达到一时的虚幻的心理平衡，从而严重地销蚀人的心灵和斗志，减弱人们在工作、学习、生活中的竞技状态和竞争能力。培根说过，嫉妒是不知道休息的，它具有最持久的消耗力，最能令人消瘦。法国作家巴尔扎克说过：“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”。陶铸有句名言：“心底无私天地宽”。为什么别人取得了成绩，自己心里就不是滋味呢？其原因无非是自己的心胸狭隘，自私自利的个人主义思想膨胀。而一个没有私心、心胸宽广的人，不应该看到别人比自己强就像打翻了醋坛子，心里酸溜溜地难受、忌恨，而是对比先进找差距，以他人之长比自己之短，虚心向别人学习，以求得自身的进步。因此，研究和认识嫉妒，有助于我们发现和认清自己心灵、品格、行为上的斑斑，防止和清除其危害，在改革开放和社会主义现代化建设的历史性进程中，不断增强自身的品格、素质和能力，成为现代化事业的积极推进者。

第三，协调和优化人际关系。人们生活在上，相互之间发生和结成各种社会关系和人际关系。人是复杂的，有各种各样

的需要、愿望、权利、义务、情感、思想、活动，其相互关系也是非常复杂的。这必然需要各种制度、体系、原则和规范等，以协调、理顺社会关系和人际关系。然而，嫉妒是见到别人某些方面高于自己而产生的一种既羡慕又恼怒的情感状态以及所导致的相应的行动。嫉妒具有明显的指向性，指向比自己能干的人。嫉妒的对象大多是工作、学习和生活环境中的同事、同学或同龄人，即在嫉妒者眼里“平起平坐”或“不如自己”但现在又比“自己”能干的人。而嫉妒者认为这种“能干”不应该存在，或者说不能正确地对待这种“能干”，于是就产生了一种心理上的痛苦刺激，以致在情绪上产生抵触和对立，最后把这种变态情绪发泄到比“自己”能干的人身上去。它把本来就很复杂的人际关系和社会关系弄得更加复杂，甚至形成许多卑鄙的东西。在团体中，在社会中，一些心怀恶意的嫉妒者，有意无意地设置对立面，对同行、同龄人、同事、同志持冷漠、挑剔的不友好态度，冷嘲热讽，甚至散布流言蜚语，恶意中伤，以至不择手段，蓄意害人，使人际关系更加复杂、恶化。研究嫉妒，则可以帮助我们防止这种不良倾向，净化和协调人际关系。

第四，增强团体的凝聚力、合作精神和竞争能力。凡团体都因内部凝聚力而亲密合作，又因竞争而使团体成员不断上进；在外部，都与其他团体展开各种竞争，并在竞争中增强团体之间和团体内部的团结和合作。在竞争中增强合作，在合作中增强群体的竞争能力，简明扼要地阐明了团体内部的个体之间和团体之间竞争与合作的辩证关系。一个富有活力和生机，具有巨大的发展潜力，人际关系和谐的团体，就必然这样。而如果一个团体中有那么几个心术不正、不务正业、专门寻衅生事的嫉妒者，就会严重涣散团体的内聚力，大大削弱团体的竞争力和合作精神。有一些单位，嫉妒者在那里轻松地甚至乐滋滋地散布流言蜚语，造谣诽谤，煽动不知内情者议论是非，传播流言，以混淆黑白，蒙骗

视听，在无所事事中嫉害他人，达到虚幻的心理平衡；而被嫉妒者则不知不觉地受到中伤，欲辩不能，有口难言。“一张邮票五毛钱，上上下下查几年”，甚至五毛钱邮票足以使一个人背一辈子“黑锅”，就很形象地概括了这种状况。所以，嫉妒者通过不正当、不道德的渠道、方式，发泄情绪，消耗精力；被嫉妒者在流言、诽谤中应接不暇，难以把最大精力投入工作、学习和生活。这无疑是团体的严重内耗。因此，认识嫉妒的表现、本质、危害及其根源等等，就能有效地防止和克服嫉妒，增强团体内部和团体之间的凝聚力、合作精神和竞争力。

第五，净化社会空气，建设文明的社会环境和心理环境。嫉妒常常造成好人不香、“失败”，坏人不臭、“胜利”的畸形局面，助长了缺乏理想、不讲道德、虚伪狡诈、搬弄是非、诬陷好人等恶习，严重地污染社会空气，败坏人们工作、学习、生活的条件和环境。科学地认识嫉妒，使人们自觉地、有效地与之作斗争，就能有力地防止、克服和清除嫉妒及其危害，形成团结向上、坦率诚实、奖勤罚懒、扬善惩恶的社会风气，为物质文明和精神文明建设提供必要的条件。

## 论嫉妒的实质

嫉妒作为一种常见的社会心理现象和行为，是人类最古老又最顽固的一种社会痼疾。它严重干扰着社会生活，破坏着正常的人际关系，损害着难以数计的贤良之才，在一定程度上阻滞着社会的进步和发展，也同时给人类的感情交流带来难以形容的困扰和灾难。所以，一提起嫉妒，人们便发自内心地产生一种强烈憎恨的情绪和情感：“嫉妒便是平庸的情调对于卓越的才能的反感。”（黑格尔）“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。”（弗兰西斯·培根）“嫉妒是人类七种致命的罪恶之一。”（但丁）“嫉妒是憎恶人类的恶习。”（康德）“嫉妒是一种羞耻和不光彩的激情。”（拉罗计福科）“嫉妒者是心怀怨恨的人。”（舍勒）“嫉妒的人常自寻烦恼，它是他自己的敌人。”（德谟克利特）我国当代作家艾青指出：“嫉妒心是心灵上的肿瘤。”

尽管嫉妒千百年来受到人们的抨击，但是，对于什么是嫉妒，至今尚未取得一致的认识。有人从文字学出发，对嫉妒的含义进行解释：什么是“嫉”呢？“嫉”与“疫”相通，嫉者病也。“嫉”是一种难以治疗的疾病。所谓“妒”，原来是医学上的一个病名，“乳痛曰妒”。嫉与妒联成一个词，就是因为别人比自己好，强过自己，而患不满情绪和怨恨、憎恶的心理疾病。这种解释，从中国文字的来源上，充分说明了嫉妒的源远流长。中国老百姓把嫉妒形象地称之为“红眼病”或“吃醋”，而欧美把嫉妒称作“绿眼”或“绿眼怪兽”。这些不同的称呼是由不同的文化背景所决定的。在《圣经》中，把嫉妒叫做“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。”“红眼病”原是中国医学上的用语，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，所以往往用红眼病来比喻嫉妒别人取得成绩或名利。

究竟什么是嫉妒，世说不一。在目前所能见到的论述中，主要有如下一些有代表性的定义：

定义一：嫉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。这种不满情绪和憎恨感既是一种心理不平衡的反映，同时也是一种不良的心理环境。

这一定义的不足之处，首先在于把嫉妒的对象限于“交往对象”。事实上，不交往的对象有时也可以产生嫉妒。如一些人目前对一些先富起来的人的嫉妒就是如此。其次，嫉妒者也不仅仅限于“某一个体”，也可能是“某一集体或群体”，如单位与单位之间，家庭与家庭之间的嫉妒。再次，也并不是被嫉妒者强于嫉妒者时才产生嫉妒，在被嫉妒者有强于自己的趋势时，也常常产生嫉妒。如某一个领导者对其下属才能的嫉妒。

定义二：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。

这一定义的不足之处：一是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，而不亦采用“由多种情绪形式表现出来”这种模糊的提法。二是嫉妒不仅仅是一种“不健康的情感”，而且是一种“有害的情绪和情感”。

定义三：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象产生的一种不服气、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。

这一定义与定义一有着同样的不足，同时又将竞争和嫉妒混杂在一起，因而是值得商榷的。

定义四：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的一种不安、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主要范围，即：“才能、名誉、地位、成就、相貌。”其不足之处，是该定义认为嫉妒是一种“中性情感”，不好也不坏。事实上，嫉妒不是一种“中性情感”，而是一种有害的情感或情绪。

定义五：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所产生的羡慕、烦恼和痛苦”。

定义六：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，或者是自己所宝贵的东西被别人夺取，或将被夺取的时候所产生的感情。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。”

定义五和定义六的不足之处，一个是把羡慕引进了嫉妒之中，认为羡慕是嫉妒产生的基础之一；一个主张嫉妒是一种中性的感情。

定义七：《牛津英语辞典》为嫉妒所下的定义是：“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。”

这一定义是从竞争出发，从爱情方面所作的一个嫉妒定义，其局限性是显而易见的。

定义八：朱智贤主编的《心理学大词典》，对嫉妒所下的定义是：“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，是将嫉妒定义为一种“情绪状态”。这既有别于将嫉妒定义为一种“情感”，又在嫉妒内容上指出了“才能、名誉、地位、境遇”等四个方面，同时还指出了嫉妒的“复杂情绪状态”是由“羞愧、愤怒、怨恨”为主组成的。

国内外学者对嫉妒所下的定义，为我们进一步的深入研究提供了有益的启示。

本文试在——分析嫉妒的主体、客体、内容、直接起因、要达到的目的及其所采取的手段等的基础上，再从中概括出它的本质内容。

首先，什么人容易嫉妒？亦即嫉妒的主体。一般来说，在学识、才能、道德修养、心理发展水平等方面较差的人，最容易发生嫉妒。当然，这些方面较强的人也常常嫉妒他人，但一般不如前者那样容易发生，程度也不如前者那样严重，也比较容易发现和克服。嫉妒者常是情感、认识、思维、道德修养等方面都比较差的人们，其共同的特征是静止、保守、封闭的心理状态和形而上学的思维方式。

其次，谁容易被嫉妒？亦即嫉妒的客体。举凡被嫉妒者，大多是那些原来各方面与自己相近甚至不如自己，现在由于各种原因，却显得优于自己、已经或将要超过自己的人。原先，当嫉妒者在其所处环境中，地位、名誉、处境、才能、财富等显得比他人优越，而周围条件与自己相近的人各方面却不如自己。在这种情况下，嫉妒者内心对这种平衡状态充满了悠然自得、沾沾自喜的满足感、自豪感、优越感。但是，一切都是运动变化的，平衡总是相对的、暂时的。一旦自己安于现状、自得其乐，别人则可能上升、前进了，在许多方面已经或将要超越自己，使原先的平衡状态被打破。原来处境较优越的那些人便感到不平、担忧而生怨恨、嫉妒。因此，只要有嫉妒者，则可能或事实上优胜于他的人，都可能受到嫉妒。

第三，嫉妒者嫉妒什么？亦即嫉妒的内容。只要是被嫉妒者有可能或事实上优于嫉妒者的一切方面，举凡才能、学识、品德、荣誉、地位、财富、权力、机遇、前程、爱情（婚姻、家庭）、容貌、事业等等，都可能引起嫉妒。因为，只要被嫉妒者已经或将要超过嫉妒者，而使之相形见绌的一切，都会引起他的嫉妒。甚至，有时还会“嫉鸟及屋”：由于处于嫉妒情景中，久而久之，容易形成一种心理定势，由对于他人的优越处的不满、不平、怨恨，发展到对其不如自己的地方，乃至一时的失误、灾祸等等，也会幸灾乐祸，弹冠相庆。比如，某人事业上超过了嫉妒者，但有生理缺陷或偶尔失误，也可能成为嫉妒者怨恨对方、维持心理平衡的谈资笑料。

第四，为什么嫉妒？亦即嫉妒的直接起因。就是因为对方已经或即将超越自己。举大家都熟悉的古典小说中的人物为例：无论气度狭小、慨叹“既生瑜，何生亮”的周瑜，还是爱使小性、为“既有薛宝钗，为何又有林妹妹”而钻牛角尖的林黛玉，以及无德无能、嫉妒成性的“白衣秀士”王伦，他们都是不愿承认、不能容忍对方（如诸葛亮、薛宝钗、林冲、晁盖等）已经或将要超过自己的事实。一旦双方在各方面原有的平衡状态已经或将要被打破，原来占劣势的一方渐渐显示出优势，对方的升值相形之下显示出自己的贬值时，嫉妒者便患得患失，惶惶不安，愤愤不平，妒火便熊熊而起了。

第五，嫉妒者所要达到的目的和采用的手段是什么？各方面条件相近的人自觉不自觉地攀比、追求某种平衡，是一种正常的社会心理。条件改变，平衡破坏，显得相对落后的一方，必然不甘落后，要设法追求新的平衡。这种心理平衡本无可非议，因为在一定意义上可以说，正是由于这种心理，人们才推动自身和整个社会不断前进。但是，平衡有实在的平衡和虚幻的平衡，或者说事实上的平衡和主观心理的平衡。如果不甘落后，采取正当手段，通过实实在在的艰苦努力，重新赶上并超过对方，达到事实上的新的平衡。这种自强不息的上进心、竞争心，是正当的、积

极的，它并非嫉妒，也不会导致嫉妒。但是，如果对既有平衡的被打破愤然难释，耿耿于怀，而又不愿以正当手段，不愿或不能以自己的艰苦奋斗赶超对方，却仅仅怨愤不平，甚至怀着损人利己的动机，通过贬损侮辱、造谣中伤、恶意诽谤、甚至不择手段地陷害对方，使其在名誉等方面受到损害，从而在别人的不幸中幸灾乐祸，达到心理平衡，这就是千百年来人人诅咒的嫉妒。需要指出的是，嫉妒所追求的心理平衡是虚假的而非真实的，因为它并非真正赶上或超过对方，而只是通过恶意怨恨甚至伤害使对方名誉上或其他方面受损，把他拉下甚至踩倒，使之与自己持平或在自己之下，从而维持原有平衡，而不是创造新的平衡。事实上，嫉妒者并没有长进半分，反倒表现出了人格上、精神上的卑下和堕落！并且，它必然以损人开始，以害己告终。这种阿Q式的“精神胜利法”，是多么地卑劣、丑恶！

综上所述，是否可以认为，嫉妒就是一些心理不健康的人，对原先与自己相近或甚至不如自己，现在已经或将要超越自己的那些人，在才能、学识、品德、荣誉、地位、财富、容貌、爱情、事业优于自己的方面的担忧和怨恨，并由此采取不正当、不道德手段，使对方受损以达到虚幻的心理平衡的情绪和行为。根据这一定义，以下几点是值得注意的：

第一，嫉妒来自于两相比较，因此，地位相等、年龄相仿、程度相近、性别相同的人之间最可能发生嫉妒；

第二，嫉妒与思想品质、道德情操修养等有关；

第三，嫉妒实质是一种恨，因而是一种危害颇大的社会心理和行为；

第四，嫉妒的内容是别人已经或即将优于自己的方面；

第五，嫉妒追求的是一种虚幻的静态的心理平衡，而不是真实的动态的心理平衡；

第六，嫉妒往往以害人开始，以害己结束。