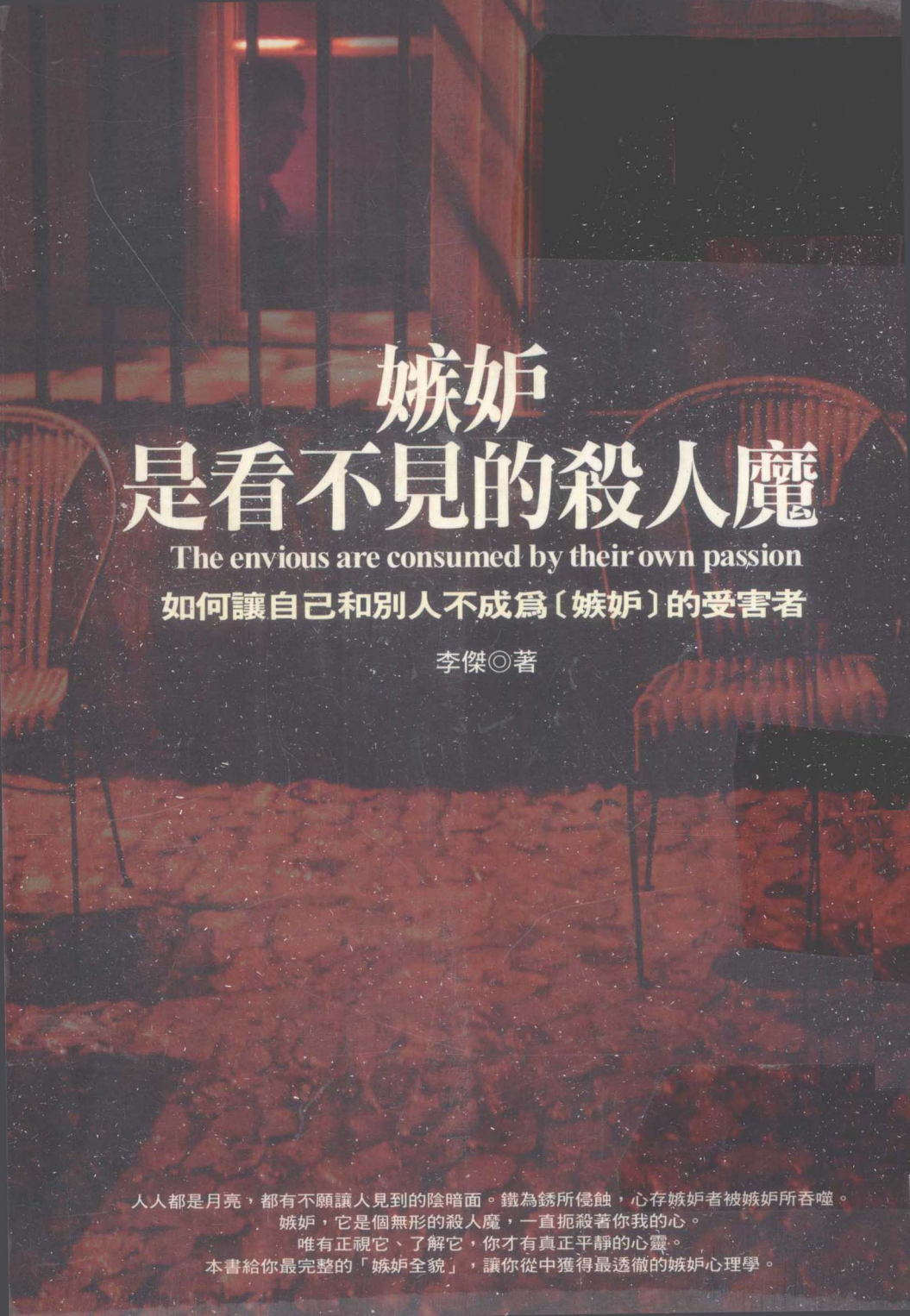




嫉妒 是看不見的殺人魔

The envious are consumed by their own passion
如何讓自己和別人不成爲「嫉妒」的受害者

李傑◎著

人人都是月亮，都有不願讓人見到的陰暗面。鐵為鏽所侵蝕，心存嫉妒者被嫉妒所吞噬。

嫉妒，它是個無形的殺人魔，一直扼殺著你我的心。

唯有正視它、了解它，你才有真正平靜的心靈。

本書給你最完整的「嫉妒全貌」，讓你從中獲得最透徹的嫉妒心理學。



嫉妒， 是看不見的殺人魔。

The envious are consumed by their own passion
如何讓自己和別人不成為〔嫉妒〕的受害者

李傑◎著

人人都是月亮，都有不願讓人見到的陰暗面。鐵為鏽所侵蝕，心存嫉妒者被嫉妒所吞噬。

嫉妒，它是個無形的殺人魔，一直扼殺著你我的心。

唯有正視它、了解它，你才有真正平靜的心靈。

本書給你最完整的「嫉妒全貌」，讓你從中獲得最透徹的嫉妒心理學。

國家圖書館出版品預行編目資料

嫉妒，是你心裡的殺人惡魔／李傑著．——初版．——台北市：水瓶世紀文化，2001〔民90〕

面；公分．——（Blue Sky；005）

ISBN 957-470-267-7（平裝）

1. 嫉妒

176.521

90005963

Blue Sky
005

西元2001年5月
初版一刷
Printed in Taiwan

嫉妒，是你心裡的殺人惡魔

——如何讓自己不成為「嫉妒」的受害者

作者：李傑

出版總監：吳柏毅

執行編輯：林春琪

美術編輯：王麗雅

出版者：水瓶世紀文化事業股份有限公司——坤田出版家族成員

新聞局登記證：北市業字第一〇六號

地址：台北市文山區景興路217號樓之一

電話：(02)8663-3864

傳真：(02)2930-9831

劃撥帳號：19076969 水瓶世紀文化事業股份有限公司

印刷：彩橋數位彩色印刷有限公司

總經理：知道出版有限公司

電話：(02)2918-9089

傳真：(02)2918-9101

SENSE BOOKS
GROUP

版權所有，翻印必究
如有缺頁或印刷錯誤，請寄回更換，謝謝
單冊購買一律九折優待，欲掛號寄書，請加付郵資30元

出版緣起

3

序——你的忌妒，不過是種追求進步的心裡

10

前言

14

第一章

何謂嫉妒？

01 嫉妒是不容易發覺，而且也不想發覺的感情

18

02 嫉妒是不允許表露在外面的

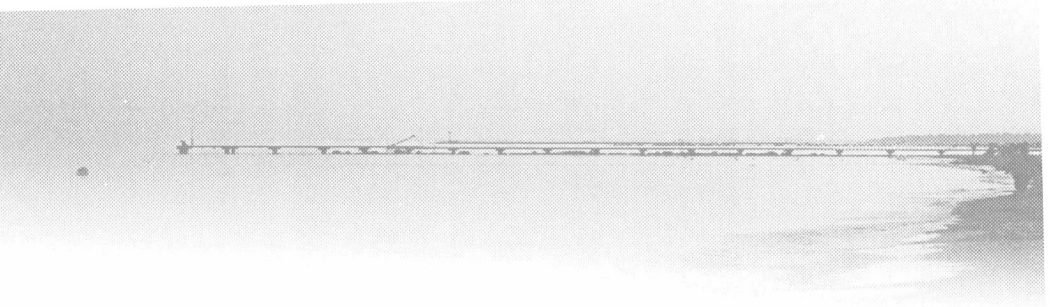
22

03 嫉妒是憎惡的一種情感

26

04 產生嫉妒的四個條件

29



第二章

性格和嫉妒之間有什麼關係？

01

容易發生嫉妒的人

02

容易被嫉妒的人

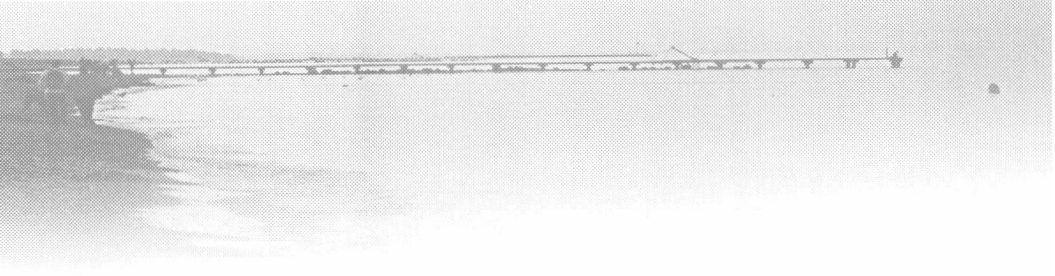
03

何謂女性的嫉妒

04

何謂男性的嫉妒

71 58 52 36



第三章

嫉妒會產生什麼

嫉妒所帶來的好處

01 競爭

02 進步、向上

87 82

嫉妒造成的壞處

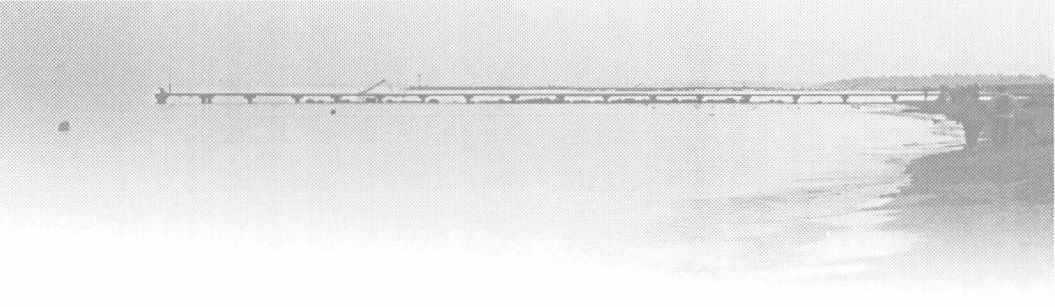
01 對立、分裂

02 病態症狀

03 攻擊

04 內向、逃避

128 112 100 93



第四章

嫉妒的處理方法

怎樣妥善處理自己的嫉妒情緒？

01

積極地去克服

02

以「放棄」克服嫉妒

03

冷靜地衡量嫉妒價值

如何處理別人的嫉妒

01

怎樣消除別人對自己的嫉妒

02

怎樣消除第三者的嫉妒

177 166

160 144 136



嫉妒， 是看不見的殺人魔。

The envious are consumed by their own passion
如何讓自己和別人不成為〔嫉妒〕的受害者

李傑◎著

人人都是月亮，都有不願讓人見到的陰暗面。鐵為鏽所侵蝕，心存嫉妒者被嫉妒所吞噬。

嫉妒，它是個無形的殺人魔，一直扼殺著你我的心。

唯有正視它、了解它，你才有真正平靜的心靈。

本書給你最完整的「嫉妒全貌」，讓你從中獲得最透徹的嫉妒心理學。

國家圖書館出版品預行編目資料

嫉妒，是你心裡的殺人惡魔／ 李傑著．—— 初版．—— 台北市：水瓶世紀文化，2001〔民90〕

面；公分．—— (Blue Sky；005)

ISBN 957-470-267-7 (平裝)

1. 嫉妒

176.521

90005963

SENSE BOOKS
GROUP

總經銷：知道出版有限公司
電話：(02) 2918-9099
傳真：(02) 2918-9101

版權所有・翻印必究
如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換，謝謝
單冊購買一律九折優待，欲掛號寄書，請加付郵資30元

作者：李傑
出版總監：吳柏毅
執行編輯：林春琪
美術編輯：王麗雅
出版者：水瓶世紀文化事業股份有限公司——神思出版家族成員
新聞局局啟北市業字第109號
地址：台北市文山区景興路217號二樓2F
電話：(02) 8663-3564
傳真：(02) 2930-9831
劃設帳號：19076969 水瓶世紀文化事業股份有限公司
印刷：拓樺製版彩色印刷有限公司

嫉妒，是你心理的殺人惡魔
——如何讓自己不成為「嫉妒」的受害者

Blue Sky
005

西元2001年5月
初版・一刷
Printed in Taiwan

Blue Sky 出版緣起

「生

命的事件，我們沒說什麼」尼采論道，「但在詮釋的時候，我們說很多」。

生活是可以透明化，沒有隱藏，沒有否認。透過詮釋可以讓我們苦痛減輕許多，更因詮釋，使我們擁有再生的力量。

詮釋是可以互通的。Blue Sky系列嘗試用文字與您做雙向傾洩。一起突破人生的許多心靈困惑。

變化，是人生的基本現象。

有變化，才有生命。每次變化，卻也替我們帶來危機和轉機。



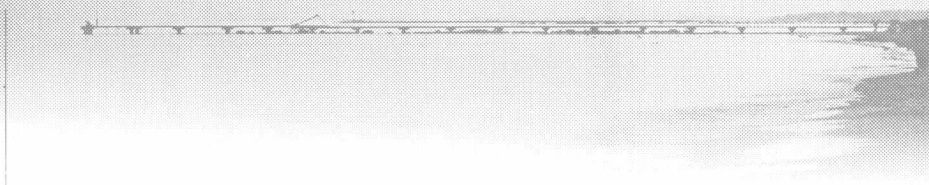
一則古老的教訓說：「世界是老師，對知者來說；對愚者來說，世界是敵人。」過去的每一事件、每一個睡不著的夜晚、每一滴淚水，都是一場靈魂之旅，是為人生趨向圓滿而啓程。

「Blue」是可以開闊、湛藍的。

「Sky」是種理想的國度。

而「心」，是為盈滿人生智慧而存在、是為湛藍的日子而活，更是為了廣闊的天空而飛。

所有的負面事件都有祝福。有些人錯以為，不好的事情發生是毫無理由的。不對，痛苦都有目的，它教導我們，引導我們，朝向更高層的自覺。生命中的挑戰能提供領悟，讓我們從過去壓制熱情、遠離靈性的桎梏中，重獲自由。



正如有句俗諺：If the sky fall, we shall catch larks——如果天塌下來，我們可捕捉雲雀。

生命無常，但對人生的體驗卻是可以選擇的。悲觀與豁達，只有一個彎兒，轉一下，人生就有不同風貌呈現。

【Blue Sky】叢書系列，是不侷限一種思想、一種主題。它是可以充滿智慧、幽默、新思想。或，什麼也不是，只為陪你度過一個寧靜的下午。

我們只想開闢一個航道，讓獨特的你，享受個人獨特的旅程。

出版緣起

3

序——你的忌妒，不過是種追求進步的心裡

10

前言

14

第一章

何謂嫉妒？

01 嫉妒是不容易發覺，而且也不想發覺的感情

18

02 嫉妒是不允許表露在外面的

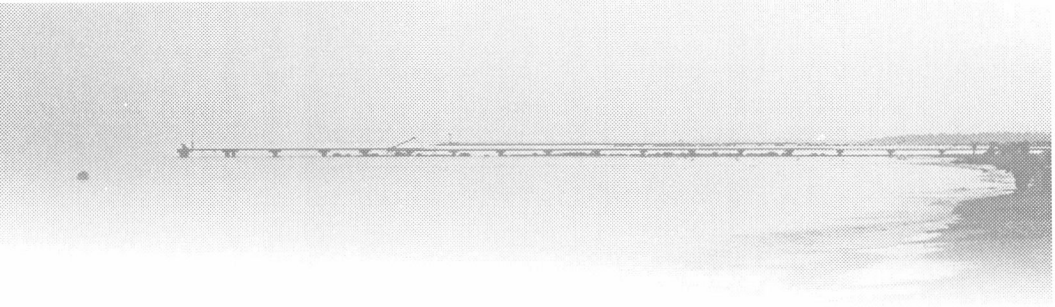
22

03 嫉妒是憎惡的一種情感

26

04 產生嫉妒的四個條件

29

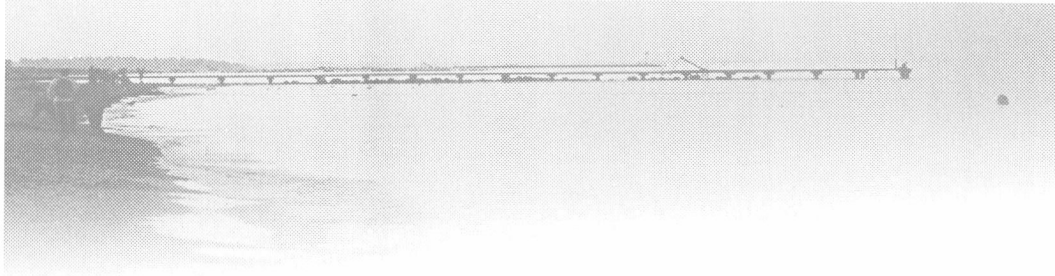


第二章

性格和嫉妒之間有什麼關係？

- 01 容易發生嫉妒的人
- 02 容易被嫉妒的人
- 03 何謂女性的嫉妒
- 04 何謂男性的嫉妒

71 58 52 36



第三章

嫉妒會產生什麼

嫉妒所帶來的好處

01 競爭

02 進步、向上

87 82

嫉妒造成的壞處

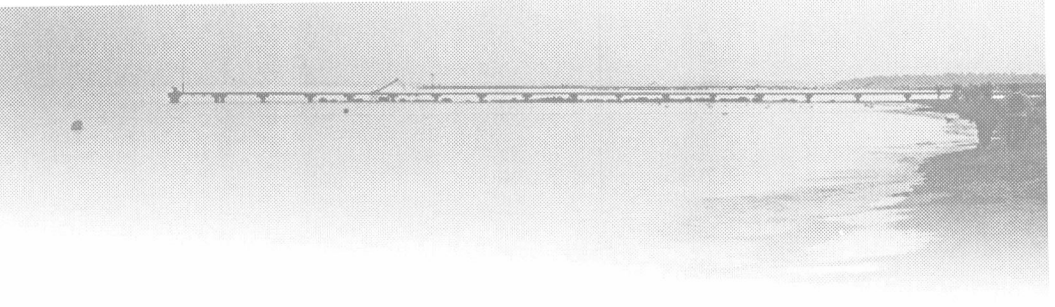
01 對立、分裂

02 病態症狀

03 攻擊

04 內向、逃避

128 112 100 93



第四章

嫉妒的處理方法

怎樣妥善處理自己的嫉妒情緒？

01 積極地去克服

02 以「放棄」克服嫉妒

03 冷靜地衡量嫉妒價值

如何處理別人的嫉妒

01 怎樣消除別人對自己的嫉妒

02 怎樣消除第三者的嫉妒

177 166

160 144 136

【序】

你的忌妒不過是種
追求進步的心裡

嫉妒是人的原罪之一，同時也是人性中堅定不移，而且甚為迷人的特質。想想，當每個晚上家家戶戶打開電視、走進戲院、翻開小說，要看的不只是其中男女主角的美貌，也不只是人物裝扮的華麗、或是作者敘事手法的高超。其中最迷人的，還是劇中人物那些帶著各種不同程度嫉妒所交織出的愛恨糾葛。

身處戀愛中的男男女女，常會因為自己美麗英俊的伴侶的無