

譯編民立徐

學理心妬嫉

症病遍普種一的，人的會社代現在活生了成已妬嫉，烈劇爭競於由
不知不在亦身本己自者或，妬嫉的人別到受中覺不知不在會們我，
。心妬嫉了有而中覺
而甚，後落免以前向發奮；義意的極積其有亦妬嫉，面方一另在但
。力動原的步進會社成造是正疑無理心種此，人別越超力努



行印局書力新

序

現代社會是競爭的社會，瓜葛的社會。而且，也意味着現代的人，生活在嫉妬的溫床中。

所謂嫉妬，就是自己以外的人，佔了比自己較優的地位，或者是自己所寶貝的東西被別人奪取了，或將被奪取的時候所產生的感情。

這種感情，是一種積極的想排除別人超越的地位，或想破壞別人超越的狀態，具有憎恨的激烈的一種感情。

有了這樣激烈的感情，而不一立刻顯現於表面，這就是嫉妬。在引發事端的場合，反而是冰山一角，許多嫉妬都是深藏在人們的心

中，使烏漆巴黑的功能發酵，以歪曲的形態爆炸開來。

我們一談起嫉妬，大都會想到在戀愛期間的嫉妬，與婆媳之間的嫉妬。

但在今日的社會結構裡，不僅如此而已。我們不僅在工作場所或類似學校等的團體中，可以發現嫉妬，而且，是這種嫉妬在人際關係中，發生了種種嚴重的困擾。

也就是說，我們會在不知不覺中受到了別人的嫉妬，或者，自己本身也在不知不覺中而有了嫉妬心，以各種形態表現出來。

因嫉妬而喪失了友情，因嫉妬而犯了自己所未曾預料到的罪過。有時更能自覺到自己正在嫉妬，卻又無法阻止，因而感到煩惱萬分。

事實上，嫉妬已成了生活在現代社會的人們一種普遍的病症。而以嫉妬為專門研究的心理報告，却是少之又少。

這可能是爲了這是個太普遍而又是難於啓齒的問題，反而沒有人敢於公開報告其研究結果。實際上嫉妬乃是人的行動的原動力，其功能非常大。

任何一個人，只要他有改善現狀的意欲及不願輸給別人的意識，在他整個人生裡，嫉妬便會不斷地發生。

本書執筆的動機，是爲了將焦點對準這種佔有現代人煩惱的很大領域的，不可思議的感情，以我本身的觀點，將嫉妬發生的根源與方式加以剖析而已。

在本書中、從「嫉妬是什麼」開始，弄清楚「嫉妬因何產生」，「嫉妬的後果」，運用嫉妬最大的功效，作為進步或向上的動力，如何去對付別人的嫉妬等等，解說了「如何處理嫉妬」。

對於許多提供了各種寶貴而有趣的實例的朋友們，以及引用了前輩們所著的各種書籍中的高見，謹致萬份的感謝之意。

訖摩武俊

一九七五年四月十五日

前言——嫉妒是甚麼

嫉妒是一種難於發覺，又不願發覺的感情

在討論嫉妒的問題之前，首先談一談下面兩個例子。

例如，在自己房子前面的狹窄道路上，停了一部車子。這是條禁止停車的道路。雖然車子停在那兒，對居民的出入並無多大妨碍。但却有人特地打電話報警。分析這個人的這種動機，當然是冠冕堂皇。在禁止停車的地方當然是不容許停車的。

但是，容許我們以「小人之心度君子之腹」來研究一下，這位對於隨意停車而尚未被罰的事感到氣憤而逕向有關當局告發的人，心中所存在的感情到底是爲了什麼呢？

另一個例子，縱貫線的火車在年頭歲尾的時候是很混亂擁擠的，要購得對號車票、需要到窗口大排長龍。如果買不到，就得站在通路上等購下一班次的車票。

這個時候，如要想找個地方休息一下，就得坐在休息處的長椅邊上。可能還有空位置，可是有些人，不顧一切地，不僅自己躺在上面，又放滿了一張長椅上的自己東西。這種完全不顧別人的自私行爲，是出自什麼感情呢！

對穿著新衣的小姐故意塗以黑墨，對豪華美觀的轎車以釘子或銅幣加以刮傷；對於想偷看自己試卷的同學；故意將試卷遮蓋起來使他看不到；故意忽視後輩所寫的論文，或舉出瑣碎的缺點予以批評等等。這都是我們日常生活中經常可以看到的。但在當時，旁觀者甚至當事人，能夠立刻警覺到其中含有嫉妬的，却是少之又少。

被抑制了的嫉妬

爲什麼很少人警覺到那就是嫉妬呢？可能是真的不自覺，但常常雖有自覺心，却予以強行否定。

你在小時候，一看到你的弟弟或妹妹，想坐到母親的膝蓋上，你往往用暴力予以阻



止，很明顯的這便是嫉妬心在作祟。在小時候心中所萌芽的感情，長大了便不採取這種直接行爲。是由於在你心中有了「嫉妬是可恥」的觀念存在，但是，很可能，你又採取了另一種方法。

而且，東方人自古以來的保守和要面子的做人方法，也有着強烈的影響。因嫉妬，便設計陷害競爭的對象，這在歷史上帝王之家傳流下來的例子可算是太多太多了。

與此相反的，因嫉妬而產生的一種消極性的後果，安貧樂道，一切退一步想，這大概是因佛教或儒教而來的一種道德思想。他們認爲與其排斥別人而實現富貴榮華，不如隱遁山野以大自然爲友的生活還來得好。

大多數東方人的人生觀是淡泊而寡欲；西方人則傾向於強烈的獲取權勢。

另外還存在着盡量抑制嫉妬，嫉妬是一種羞爲人知的觀念。

在日本曾經存在着所謂士農工商的階級社會。農民以下的人，只需要有點些微錯誤或小小無禮之處，武士們便有權予以格殺勿論。

在這種「格殺勿論」的社會慣例中，被犧牲了的一家之主或所愛的人的這一家人，該是多麼的悲傷、怨嘆、咒罵，多麼憎恨其偷子手呢！

令人驚異的是，居然無人反抗，只有逆來順受的份兒，他們自認這是與生俱來的階級不同，不得不看破一切。雖然士農工商的時代早就過去了，但直到最近還得在履歷表上記載「華族」或「長野縣

士族」「埼玉縣平民」某某，以分尊卑。

從明治時代到昭和初期的華族們，一直還擁有廣大的土地與財產，在其廣大的宅邸裏，還有許多書生、下女、車夫等居住着呢。

華族的千金小姐有照顧其起居供其使喚的丫嬭，假定那個丫嬭與千金小姐年歲彷彿，但其所穿所戴，以及生活的方式等則是有天壤之別。

丫嬭們在華邸中居住於小小的房間，從朝到晚被使喚着。僅有些少薪資，連寄給家鄉的父親的錢都沒有。而被伺候的千金小姐却打扮得花枝招展，一天到晚忙着去參加園遊會或舞會。

丫嬭們有沒有對小姐嫉妬呢？答案是沒有。

這是因為這些丫嬭雖然生活在華族的家庭，却出生於貧農之家，這便是一種無法打破的障壁了，她們會認定這是命運使然，命運是不能被嫉妬的！

現代社會是嫉妒的溫床

那麼，在今日這種出生或因血統的不同所引起的差別待遇，雖然不能說已經完全消滅了，但至少要較戰前大幅度的減少了。因為人「生來就平等」的思想已更進一步的徹底。以教育來說，戰前是在認為小學畢業後，升入中學，高中以上是以有能力而家庭富裕的為限。從高中升入大學的則更有限，

何況有許多大學對女性是不開放的。在同年出生的女孩子當中，大學畢業的僅僅百分之二·三而已。

也就是說，在升學的各個階段，青少年們已被區分為優秀的與低能的，大學畢業的少數人被認為是優秀的人才而被送進社會，並期待他們能大展抱負呢。

此外的人，只好自認為「他是大學畢業的」，自我承認低能，看破一切的佔着大多數。學歷的壁壘是近乎絕對性的。

今天在日本，連短期大學合計起來後共有九百多。只要不限定某一特定的大學，進入大學求學的總會是人人都有的權利。獎學金名額也多的是。大學生的人數也佔了同年齡中百分之四十強，與戰前相較是增加得太多了。

因此，在這種社會中，不論你有無能力，別人給予你的評價才是重要的問題。

當然，在往昔，也有爲了某種地位而發生爭執的。但爲了那個地位而引起的爭執却很少是由同樣的出發點出發的。那只是重視本人的努力或責任的範圍以外的家世、身分、出生。

但在現代的社會中已沒有那種限制，人們通常都是從同一個出發點出發的。所有的人由同一出發點出發的事，本來是很理想的。然而因在同一個出發點出發的，所以才會引起嫉妬。因爲嫉妬原來是與平等意識有着不可分離的關係。原先應該是平等的，或自認為在更高的地位的，但當對方居於優位時就會發生嫉妬了。現代社會可說是建立在平等意識的嫉妬的溫床的上面。

如此說來，我們可說是陷身於曾經沒有過的被嫉妬所苦惱的時代中了。

嫉妬是不容表面化的

戰前的日本，在舊制高中的校歌中有這麼兩句：

我爲朋友的憂慮而哭泣，

朋友爲我的喜樂而歌舞。

我們真能爲朋友的喜樂而歌舞嗎？在熱鬧的結婚典禮中，不是有很多人想對被祝福的新娘找個什麼藉口加以搗蛋嗎！

對於別人的痛苦給予同情是可以的。但以別人的喜事認爲是自己的喜事的人，是僅僅存在於有強烈的愛情所結合的有一體感的人才會存在的。例如，自己的小孩子在學校得到好成績，或者是被知己認爲很好的孩子。普通的父母聽到別人這麼說是會直覺地高興。相敬如賓的夫婦，會分享相互間的喜悅。因爲都有緊密的一體感與共同體的意識。

有些人雖親如父子，假如孩子比他更有才能，在社會上取到更高的評價，有更輝煌的成就，這位父親有時也會感到嫉妬呢！所謂嫉妬就是這樣既麻煩又費手的一種感情。

感情這個東西，在社會上有被容許與受到獎勵的；但也有被抑制，默默地被禁止的。前者是屬於

喜悅，後者就是嫉妬。

所以，隨着一個人的成長，嫉妬是很少以活生生的狀態直接地表現出來。總是採取迂迴曲折的過程。幸虧如此，假如嫉妬心沒有受到任何形式的阻擋而直接生長的話，人生就將變成激烈混戰的場所了。這是因爲人人都認爲嫉妬是一種不好的感情，他們便恥於表現儘可能抑制着。在禮貌性寒暄聲中可能話中帶刺，或在叮嚀的外交辭令中含有冷笑與挖苦的意思。有人在心中嘀咕或期待被嫉妬的對象發生不幸，也是屬於這種表現。

雖然人人都知道嫉妬需要抑制，但是每當自己的愛人有了新歡，或同事升了級，或有了其他能左右自己一生的事件時，真正能抑制住嫉妬心的人到底又有幾個呢！

嫉妬是憎恨的一種形態

我們可以每天在報紙的社會版上看到，因嫉妬而發展到殘暴的傷害或殺人案件，說明了嫉妬是多麼可怕！多麼恐怖！

與嫉妬相類似的情感有「羨慕」。所謂「羨慕」，是看到別人的樣子或狀態，自己也希望能變成那樣，但因自己的境遇，與素質的壁壘所阻碍而無法靠自力達成時所產生的情感。含有自傷與嗟嘆的意味。看到別人，在地位、資產、容貌、能力、健康等一切都比自己優越，心中所感觸的，帶着嘆

息的一種情感。因此，「羨慕」的情感是靜態的。

相反的，嫉妬却是動態而有攻擊性的情感。想看開些而無法看開，心中執著着。對方懷着憎恨時所發生的感情就是嫉妬。因此，嫉妬是從憎恨的情感所分化而產生的。

憎恨經常會帶來爆炸性的破壞力。所以如果有強烈的嫉妬心，雖受過高等教育的知識份子，有時也可能會做出由熟知其生平的為人者所無法了解的行為。犯罪就是其中的一個例證。

人的行為，不一定非有一個特定的目標才會展開的。首先有一種原動力，由此而產生行為。嫉妬就是屬於這種型態的東西。話說回來，就是難無行為的目標，行為也是會



成立的。

因此，嫉妬的情感，與其抑制力、判斷力、社會性良知、教養等等，在內心裏是經常想保持平衡的。而且，能夠恰當的保持平衡，就會產生好的一面，有如競爭、進步、改革等。

嫉妬有隨着年齡而起的變化，也有因性格或性別而差異。有淡泊名利的人，也有每天以嫉妬開始而以嫉妬結束一天的人。嫉妬到了什麼程度，如何加以處理等等，也有很廣泛的個人差別。

迄今為止，不問東洋西洋，嫉妬在文藝上，在電影上，戲劇上都成爲主要的課題，描寫因愛情而起的嫉妬的行爲是不勝枚舉的。然而却從無一本書對嫉妬的成因與其展開，作一系列的剖析。

13842
86-41

嫉妬心理學

目次

序

前言

嫉妬是甚麼

嫉妬因何而生

嫉妬的變化

(一) 幼年時期

(二) 青春時期

(三) 在團體中



S0184176

(一) 幼年時期	二
(二) 青春時期	二
(三) 在團體中	九

2014/28

四在家庭裡.....三

性格與嫉妒的關係

(一)嫉妒人的人.....三

(二)被嫉妒的人.....四

(三)女性的嫉妒.....四

(四)男性的嫉妒.....五

嫉妒的條件與場合

(一)嫉妒的四大條件.....六

(二)不產生嫉妒的場合.....七

嫉妒的後果

嫉妒帶來的好處

(一)競爭.....七

(一) 進步、向上.....	廿七
----------------	----

嫉妒帶來的壞處

(一) 對立、分裂.....	八二
(二) 病狀.....	八七
(三) 攻擊.....	九六
(四) 內向、逃避.....	一〇五

如何處理嫉妒

處理自己的嫉妒

嫉妒一來立刻攻擊.....	一一〇
尋找新的價值.....	一二三