

为什么嫉妒使你面目全非

(Robert L. Leahy)
罗伯特·L. 莱希◎著
朱倩倩◎译



The
Jealousy
Cru



Learn to Trust,
Overcome Possessiveness,
and Save Your Relationship



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

为什么 嫉妒使你面目全非

罗伯特·L. 莱希 (Robert L. Leahy) ◎著
朱倩倩◎译



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么嫉妒使你面目全非 / (美) 罗伯特·L. 莱希 (Robert L. Leahy) 著
朱倩倩译. — 杭州: 浙江大学出版社, 2018.10

书名原文: The Jealousy Cure: Learn to Trust, Overcome Possessiveness & Save
Your Relationship

ISBN 978-7-308-18490-8

I. ① 为… II. ① 罗… ② 朱… III. ① 嫉妒 - 通俗读
物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 179096 号

THE JEALOUSY CURE: Learn to Trust, Overcome Possessiveness, and Save Your Relationship by
Robert L. Leahy, Ph.D.

Copyright © 2018 by Robert L. Leahy

Published by arrangement with D4EO Literary Agency; www.d4eoliteraryagency.com
through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © (year)

by Hangzhou Blue Lion Cultural & Creative Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

浙江省版权局著作权合同登记图字: 11-2018-420 号

为什么嫉妒使你面目全非

[美] 罗伯特·L. 莱希 著 朱倩倩 译

责任编辑 杨 茜

责任校对 於国娟

封面设计 张志凯

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 杭州钱江彩色印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7.5

字 数 166 千

版 次 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-18490-8

定 价 42.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社市场运营中心联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

作为心理学领域的领军人物，罗伯特·莱希（Robert Leahy）在这本书中阐明了爱情中普遍存在的嫉妒心理会给人带来怎样复杂的负担。同时，他也提出了许多明确、具体、实际的方法，为读者摆脱这一思想和感情的风暴指明了方向。这是迄今为止我所读过最好的有关嫉妒的自助读物。

——里德·威尔逊（Reid Wilson）

《克服焦虑》（*Stepping the Noise in Your Head*）作者

你是否曾受到嫉妒的困扰？嫉妒是否影响了你的人际关系？你是否因嫉妒而感到身心俱疲？你是否希望减轻自己的痛苦？如果以上问题你的答案都是肯定的，那么这本书对你而言再适合不过了！罗伯特·莱希在书中向我们阐明了嫉妒产生的原因，他将这种强烈的情绪正常化，解释了嫉妒如何控制我们的情绪和想法。同时，他在书中详细地提出了一系列处理嫉妒的方法与策略，教导读者如何消除嫉妒的想法，摆脱无益的行为，以解决嫉妒在人际关系中引起的诸多问题。这本书不仅将帮助到那些心怀嫉妒的人，也将使那些嫉妒的受害者有所启发。不论是作为一本独立著作还是心理治疗的辅助读物，《为什么嫉妒使你面目全非》都是一本非常有趣的书（即使你没有嫉妒的问题）。最重要的是，它为那些需要改善关系的夫妻提供了重要的参考。

——朱迪·贝克（Judith S. Beck）

贝克认知行为治疗研究所主席

在《为什么嫉妒使你面目全非》这本书中，罗伯特·莱希博士为读者全面剖析了嫉妒心理，通过一系列有趣的互动，帮助读者更清晰地认识并且理解自己的嫉妒心理。基于认知行为疗法（CBT）的实践验证原则，莱希博士带领读者一步步疏导自身的嫉妒心理，从而减少嫉妒带来的问题以及种种身心折磨。本书信息量庞大，内容专业，将成为临床实践和个人应对嫉妒心理的宝贵资源。

——莱斯利·斯科（Leslie Sokol）

《如何帮助孩子自信思考》作者之一

在这本最新的著作中，著名的心理学家兼《治疗焦虑》一书的作者罗伯特·莱希博士对嫉妒进行了透彻、新颖的分析。嫉妒一直以来都被认为是有高度破坏性的情绪之一。基于作者几十年的心理治疗经验以及对认知行为疗法的深入研究，这本实用的治疗手册为情绪治疗提供了诸多宝贵价值，解放了嫉妒患者的自欺欺人以及其他情绪困扰。本书观点鲜明，情感丰富细腻，直击心灵，对陷入嫉妒漩涡的夫妻来说，此书应是必读之物。

——大卫·克拉克（David A. Clark）

加拿大新布伦瑞克大学荣誉教授

《焦虑应对》作者，《焦虑手册》作者之一

The Jealousy Cure

推荐序

*Learn to Trust,
Overcome Possessiveness, and
Save Your Relationship*

自弗洛伊德开始探寻达尔文进化论中所包含的心理学意义起，人类便不断发现自身进化过程中阴暗的一面。人类的发展其实是一个不断自我斗争的过程，我们既能够容忍暴力，但又有一定的同情心。人类一切最基本的动机都是为了确保基因的生存与复制。人际竞争亦是如此，包括争夺资源，甚至是性（生殖）机会。一系列的动机过程便由此产生，包括自恋、精神病态、自我竞争、宗族主义、偏见、羡慕，以及本书的主题——嫉妒。

在多年的开拓性研究工作中，罗伯特·莱希（Robert Leahy）博士力求深入了解人类各种阴暗面的社会起源与其演变过程，从而提高我们承担与应对它们的能力与意识。

在慢慢意识到这些情绪内在的驱动因素后，我们可以投入更多的精力来对自己的行为负责。显然，这也是这本书的核心目标之一。

罗伯特·莱希博士在书中向我们阐明了嫉妒与羡慕之间的相同点与不同点。若看到他人拥有我们梦寐以求的东西，我们往往会产生羡慕的感觉。这种羡慕通常会产生两种截然不同的结果：消极的羡慕会促使我们毁掉他人拥有的东西，而积极的羡慕会指引我们去模仿他人，努力使自己也变得更好。而嫉妒，从另一方面来说，通常产生于三人或多个人之间的竞争关系中，其中至少有一个人会获得比他人更多的关注与优势，此时便产生了嫉妒。最典型的情况莫过于男女关系，但不仅限于此。嫉妒和羡慕的相同点在于两者都能激发对对手的敌对行为或态度，甚至想要伤害、摧毁对方，这就是大家所熟知的“我得不到的东西，其他人也休想得到”。

嫉妒还体现在其他物种之中，尤其是在配偶守卫的行为中，往往是其中一方（大多数但不总是雄性）试图阻止他人接触他们所守卫的人，与此同时引起被守卫者的恐惧。事实上，诱发恐惧作为一种嫉妒的策略是非常普遍的。在《旧约》中，上帝被认为是善妒的，因此那些背叛他的人或不顺从他的人都会经历无尽的痛苦。那句人们常放的狠话——“你要是敢离开我……”就是嫉妒者赤裸裸的威胁。

由此不难看出，嫉妒是同情关系中最大的破坏者之一。在爱情中，嫉妒还引发了愤怒。嫉妒可以引发各种各样的关系冲突，从被动侵犯一直到家庭暴力，甚至是谋杀。跟踪行为背后隐藏的往往也是嫉妒，

当渴望得到的对象选择了别人后，嫉妒便会激发复仇心理。最终，嫉妒只会把对方越推越远。与许多引发愤怒的情绪一样，嫉妒也不是平白无故产生的。

在《为什么嫉妒使你面目全非》一书中，莱希博士从临床医师的视角出发，总结了大量的案例经验，向我们展示了这个常被忽略的个人与人际悲剧。他在书中深刻地剖析了嫉妒的根源，同时也提出了一些应对措施。如果你正遭受着嫉妒的困扰，那么读完这本书，你将意识到你并不是一个异类，你所经历着的嫉妒带来的冲动与痛苦，都是你的大脑，或者准确地说，是人类的大脑使然。

莱希博士在书中不仅提到了本身受到嫉妒困扰的人，同时还顾及了那些受害者的情况。可悲的是，明明是那些心怀嫉妒的人犯下的错误，但受害者往往也会对发生的事情感到羞耻。因此他们可能会试图掩盖真相，甚至是自欺欺人，而不愿向外界寻求帮助。事实上，许多嫉妒或者暴力的受害者往往因为感到羞愧或害怕，而不愿意承认或揭露他们的处境。这本书将帮助你判断自己是否是嫉妒关系的受害者，并可能会帮助你确定是否需要接受专业的帮助。

《为什么嫉妒使你面目全非》一书探索了嫉妒的本质和模式，这些深刻的见解对于整个心理学的发展都具有非凡的价值。其中尤其重要的一点是能够指导我们如何摆脱嫉妒带来的羞耻感。首先，诚实对待自己是为自己的行为负责的重要的第一步。虽然有时候我们无法控制自己的想法，但是我们可以为自己的行为及其后果承担责任。归根结底，

人类也只是万千生物中的一种，在我们短暂的一生中，从出生到死亡，我们所有的冲动与欲望都受到大脑思想的支配，而这些思想已发展进化了数百万年了。甚至当我们的基因促使我们去追求和得到自身所爱时，最终其实也是让我们放弃内心对和平的渴望。

这是一本深刻而重要的书，在这本书中你将学会接纳自己的嫉妒心理，并找到自己的解药。你将学会对自己坦诚，最终勇于直面并战胜自己的嫉妒心。莱希博士的文字非常细腻、富有感情，具有非常强的可读性，他将带领读者一起征服嫉妒，摆脱人类生存中巨大的痛苦与折磨。这将是人生旅程中最重要的一本教科书。

保罗·吉尔伯特

The Jealousy Cure

前 言

*Learn to Trust,
Overcome Possessiveness, and
Save Your Relationship.*

跟菲利普斯做朋友是件非常有趣的事。她的笑声总是很有感染力，她聪明、幽默，对身边每一个人都十分友好。她也很有想法，充满魅力，因此大家都喜欢和她做朋友。但是一旦事情涉及她的男朋友迈克，菲利普斯就好像变了一个人，感情上的嫉妒几乎吞噬了她，时常让她感到恶心、焦虑和愤怒。只要迈克去参加聚会，她就会变得焦躁不安，时刻担心他会与前女友重修旧好。如果迈克和前女友一起吃饭，菲利普斯就会非常生气，尽管迈克不断强调她只是一个“普通朋友”。菲利普斯总觉得哪里不对劲，因为她始终无法消除脑海中的嫉妒。“我觉得自己快要疯了。”她跟我说这句话的时候低着头，避开了眼神交流。

这让我想到了史蒂芬。刚开始和瑞秋约会的时候，他完全没有嫉妒的感觉，但现在就不一样了。他会时不时地翻看瑞秋的社交媒体主页，有时候还会查看她的手机，看看她是否已经厌倦了自己。史蒂芬整天在想：“她是不是在和别的男人约会？”“脸书（Facebook）上加她好友的那个人是谁？”“（对于我们的关系）她是不是还在观望？”因此他完全无法把注意力放到工作上，每天都借酒消愁，也因为不想让朋友看到自己这副狼狈悲惨的模样，他拒绝与朋友见面。他告诉我：“我确实没有十足的证据证明瑞秋出轨了，但我也确实不知道该不该相信她。我实在忍受不了这种焦虑不安了。我有时候会想，如果我们分手了，我心里会不会好过一点，至少我不用整天担心她出轨了。”

其实，几乎每个人都产生过嫉妒的感受，可能对配偶、伴侣、朋友、兄弟姐妹或其他家庭成员。读完这本书你就会发现，其实嫉妒就跟人类的爱与恐惧一样，也是一种很普遍的情感。

嫉妒普遍存在于世界的各个角落，不分国界，不分年龄大小，甚至连动物也会嫉妒。

嫉妒有时是我们与他人的一种特殊的联结关系。因此，一旦这个联结出现问题，我们就会觉得受到威胁挑衅，这便是嫉妒。在一些交情一般的关系中，人们很少会嫉妒，因此嫉妒往往也说明对方对你而言很重要。但当这种情绪过分强烈时，就像菲利普斯和史蒂芬那样，为了摆脱嫉妒，我们往往可能做些令自己后悔的事情——嫉妒确实会带来不少问题。

基于认知行为疗法，我已经写了25本心理学方面的书了，主题包括焦虑、抑郁及行为改变等。不少极具天赋的心理治疗专家也写过这类书。但令我意外的是，市面上竟还没有一本书从认知行为疗法角度去剖析嫉妒这种困扰着大多数人的情感。这实在是太奇怪了，因为嫉妒本身是一种非常复杂的情绪，包含着我们所研究过的许多心理状态，比如焦虑、沉思、自我批判、愤怒及矛盾化解等。也因此，写作一本关于嫉妒的书迫在眉睫。

认知行为疗法是当下全球最具价值的治疗方式，它能够有效治疗抑郁、焦虑以及由此引起的一系列问题。该疗法重点集中于调整患者现阶段的思维、行动以及人际互动。同时，认知行为疗法为患者提供自助的方法，帮助他们更好地面对和解决心理上的各种问题。

在这本书中，我引用和借鉴了大量有效的技巧与概念，帮助读者更好地处理这种令人困惑又无比浓烈的情绪——嫉妒。我希望这本书能够给读者带来些许启发，能够帮助他们更客观地看待和处理嫉妒心理，不要让嫉妒毁了生活。

很多优秀的人也会受到嫉妒的困扰。他们深爱自己的伴侣，也想互相信任，共同走下去。但人有时就会莫名地焦虑和发怒，完全不受自己控制，往往事后才感到内疚羞愧。曾经有位女士就因为情绪失控而毁掉了自己的感情，她因此流下了悔恨的泪水。男人都希望自己的另一半能够陪伴自己一生，但嫉妒会使他们变得多疑、咄咄逼人，甚至去翻看对方的社交媒体。在另一个案例中，一个丈夫非常爱他的

妻子以及三个孩子，但也最终被嫉妒压垮，甚至产生了自杀的想法。幸运的是，他并没有放弃自己，最终战胜了嫉妒，挽回了自己的婚姻。

嫉妒是可悲的，因为往往是深爱却又感到不安才会让人产生嫉妒。嫉妒驱使下所做的一切最终都会破坏这段自己明明想要保护的感情。不仅如此，嫉妒的想法、情绪、行为往往还会导致内心深处产生羞愧与内疚的情感。当你正受到嫉妒的困扰时，你会觉得自己快疯了，甚至会怀疑自己是否有权利嫉妒。长期以来我们所接受的文化似乎都对负面的、痛苦的情绪有偏见——如果你拥有这些消极情绪，那么你这个人一定是有问题的。但是通过这本书，我想要告诉读者的是，嫉妒本身也是人类情感的一部分，是人类开展亲密关系的一个要素。

出于好意，总有些朋友甚至是治疗专家会给你出些主意，但有时这些建议并没有什么用处，甚至还会使事情变得更糟。下面这些话你可能曾经听到过，让我们一起来看看为什么说这些话并不准确甚至毫无帮助。

“你肯定是太自卑了。”

——事实是嫉妒也可能是自尊心太强的体现，也许是你根本无法接受不公平的对待。因此事情并不像旁人想的那样简单。

“不要老想着这些了。”

——逃避嫉妒往往会适得其反。我们必须学会接纳自我，而不是受控于自我。

“凡事看开一点吧。”

——这句话往往让人感觉更糟糕，因为一旦事情到了只能看开的地步，也就说明没什么希望了。

“你何苦折磨自己呢？”

——这句话可谓是完全本末倒置了，因为嫉妒本身就是一种自我保护，保护自己不受背叛的伤害。

“你有什么资格嫉妒呢？”

——每个人都是自己思想和情绪的主宰，怎么会没有资格？用这种方式来劝说只会让你更有危机感，被抛弃的感觉只会更加强烈。

“我做错了什么？”

——这句话或许在理，但如果是从你嫉妒的人口中说出来，那么你可能会因此更执着于一探究竟。

“你只要相信我就行了。”

——被要求去信任某个人几乎没有任何帮助，因为这并不能为你的痛苦正名，也无法解释你为什么会有这样的情绪。

“你现在真是一塌糊涂。”

——这种话只会增加你的恐惧感，害怕自己被抛弃，这种情况下往往更容易感到嫉妒。

以上提到的几句话中，虽然有个别可能有所依据，但其中没有一

句是真正有用的，因为它们根本与你的感受无关，更不能帮助你合理应对这些情绪。既然嫉妒本身就源于亲密关系中的危机感，那么一味地指责、逃避或嘲讽都只会让你感觉更糟，甚至更加嫉妒。

那么，到底怎样才能有效地应对和处理嫉妒呢？我希望通过此书，读者能够真正理解什么是嫉妒，因为嫉妒本身就是一种强烈而又复杂的情绪综合体，其中包括了愤怒、焦虑、无助、怨恨以及绝望等令人困扰的情绪。我也希望读者能够明白，拥有这种情绪很正常，你并不是个异类。

此书的另一个目标是帮助读者审视自己的选择，毕竟任何一个选择都关乎一段亲密关系的存亡。一旦你觉得无法再信任某个人了，你会怎么做？因为嫉妒，人们往往会产生一些比较普遍的行为或反应模式，比如：

- 质问。
- 收集背叛的证据。
- 尝试控制某人。
- 实施惩罚。
- 过度担心潜在的背叛。
- 害怕自己的担忧成真。

但是有嫉妒的想法并不意味着一定会采取嫉妒的行为。行动的选择权依旧在你手中，处理的方式也往往可以优化。这本书将指导你如何处理应对自己的想法与情绪。当你阅读完这本书，即使无法做到完

全将嫉妒抛之脑后，你也应该能够更加从容地应对它，不再让其肆意破坏你所珍视的亲密关系，甚至影响你的健康。

这本书并不想探讨你是否有资格管理自己的嫉妒情绪，也不会指责你无理取闹或是强迫你去克服嫉妒。如果你的嫉妒事出有因，那么或许是时候坚持自我，与伴侣共同协商解决办法，甚至约法三章了。一次嫉妒的危机处理，或许能够唤起你们曾经互相许诺的记忆，从而相互理解并共同建立一些行为准则，这同时也是建立起信任桥梁的过程。有时候嫉妒还会提醒我们一段关系中什么是最重要的——承诺、真诚、坦率 and 选择。

因此有时候嫉妒并不一定是件坏事。它帮助你看清的是现实，而不仅仅是自己的想法与情绪。但嫉妒也并不总是能够准确地反映现实。毕竟嫉妒的产生总是激烈而又强势，有时甚至不留任何转圜的余地。但如果能够冷静下来，暂时跳出自己的情绪，看清楚自己在意的究竟是什么，或许一切都会有所不同，或许你就不会被迫受控于自己的想法和情绪。

如果你的伴侣常常受困于嫉妒，那么这本书能够让你更好地理解对方所经历的一切，明白为什么冷处理毫无帮助。作为嫉妒的承受者，想必你也知道在一段亲密关系中，如果双方总是互相指责、互不信任，那该有多难受。这本书为伴侣双方都提供了应对这些负面情绪的方法，引导双方共同努力，互相理解与支持，共渡难关。嫉妒并不会因为你想摆脱它，就自己乖乖走开。你需要通过不断减少嫉妒带来的消极行为，通过彼此共同学会接纳嫉妒、习惯嫉妒甚至尊敬嫉妒，才能摆脱它的困扰。

这本书的最终目的是希望你们能够明白，嫉妒本身并不是什么坏事，它只是人类天性的一部分，因此并不需要为自己的嫉妒心理感到羞愧难当。事实上，嫉妒有时反而能够帮助你发现问题，从而进一步巩固彼此的关系。我曾帮助过上百位患者，引导他们接纳自己的嫉妒心理，摆脱其所带来的不幸。请继续读下去，看看该如何使你的心灵重获自由。