

381

C912.69

7.15

来自德国的大众交际心理学
神经—语言—程序心理系列

跟嫉妒说拜拜

[德] 柯拉·贝塞尔-西格蒙特 / 著
Cora Besser-Siegmund

吴晓樵 / 译

新世界出版社

京权(图字)01-2000-4314

图书在版编目(CIP)数据

跟嫉妒说拜拜/(德)西格蒙特(Siegmund, C. B.)著;吴晓樵译. - 北京:新世界出版社, 2001.1

(神经—语言—程序心理系列)

ISBN 7-80005-584-1

I.跟… II.①希…②吴… III.嫉妒—社会心理学—通俗读物 IV.C912.69-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 85124 号

©1996 by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

跟嫉妒说拜拜

作者/[德]柯拉·贝塞尔-西格蒙特 Cora Besser-Siegmund

译者/吴晓樵

责任编辑/杨彬 赵亚虎

封面设计/贺玉婷

责任印制/李一鸣

出版发行/新世界出版社

社址/北京市百万庄路 24 号 邮政编码/100037

电话/86-10-68995424(总编室)

86-10-68994118(发行部)

传真/86-10-68326679

电子邮件/nwpcn @ public.bta.net.cn

印刷/三河市灵山红旗印刷厂

经销/新华书店

开本/32 开

字数/35 千字

印张/3.5

印数/1—8000 册

版次/2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书号/ISBN 7-80005-584-1/G·236

定价/8.00 元

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。

新世界版图书, 印装错误可随时退换。

心理能力程序 是这样发挥作用的

您有过这样的经历吗？在几个月的单调的婚姻生活后，海蒂给了她的丈夫一个惊喜：她买了一套让人神魂颠倒的黑色内裤、吊袜带和有缝丝袜。在她丈夫快要回家之前不久，她穿上这些大胆的东西，给他打开了门。丈夫吓了一跳，大惑不解地瞧着这件黑色的内衣，吃惊地喊道：“我的天啊，你怎么啦？”他们度过了一个迷人的夜晚。

这位丈夫一定是很久没有见识过嫉妒了。因为嫉妒只有与爱情、激情或者至少是在对自己的对象发生兴趣时才会出现。夫妻关系的淡漠无

疑是摆脱嫉妒的最好手段。可是您得要想到如果目的不是造就良好的感情，那么就与心理能力程序的目的和初衷相违背了。通过阅读本书，您自然应该达到相反的目的：提高您的生活质量，通过有意识地维护您的感情关系实现您的幸福生活。

神经—语言—程序教导我们要注意感情的平衡。如果我们在内心里总是进行各种斗争的话，那么我们的神经系统就不可能均衡运转。因此本书的目标就不是铲除嫉妒，而是理解嫉妒、富有意义地引导嫉妒和给予嫉妒在心灵领域以正确的位置。

不存在
“好的”或
“坏的”感
情

按照神经—语言—程序理论的观点，不存在“好的”或“坏的”感情。感情只可能太强烈或者太微弱，感情的发生太经常、太少或感情发作得不是恰当的时机——总的说来是剂量和场合的问题，是在感情和心理状态下产生的欢乐还是诅咒的问题。

勃然大怒在适当的时刻会有助于压抑太久的人达到突然的健康，而在不适当的时候，经常性的宽宏大量也会使最铁的哥们受到伤害。

嫉妒也是属于一个人生活的一部分。您通过 NLP 将会自由自在地体验，有意识地、正面地认识处理嫉妒这一现象——既对发生在自己身上的嫉妒，以及对您伴侣的嫉妒。这种轻松自由取决于您在交际时所采取的三种观察姿态：

观察姿态一：从第一人称的角度出发。它对应的是自我观察。

观察姿态二：在这一立场中采取的是您伴侣或对方的态度。这一视角对应的概念是“同感”、“同情”和“用他人的眼光看”。

观察姿态三：这指的是一种中立的角度。您从一种形而上的角度审视您和伴侣或同他人的关系。这种“中

三种观察视角



第三种 专家视角：“从外部看会有何种影响？”



第一种 自己的立场：“我的感觉怎样？”

第二种 用别人的眼睛看：
“我的伴侣感觉怎样？”

立漂浮的注意力”也对应着“客观行家的视角”。

在本书的第一部分，我将始终邀请您不时地以这三种观察角度的一种对嫉妒现象加以审视。每一个角度都使您获得一个新的视角和一种特殊的体验。三种视角的地位都是平等的。如果您在这三种状态中游戏般地变换视角，就能获得克服嫉妒的机会。这样您就有能力从“所有的方面观察”您自己和您的感情关系。在熟练操作这三种观察视角中，游刃有余的人将能很好地调节他们的感情。



什么是嫉妒？

“嫉妒，即主观臆想或实实在在的爱被剥夺后所经历的痛苦不堪的情感体验。嫉妒者对他新观察到的爱的消退作出反应，试图构筑爱的对象与自己的关联；如果这些显得无望，他将产生报复性行为。”（《大迈耶袖珍词典》）

对人类来说，爱和关怀是人生的一剂灵丹妙药，如果长期缺乏这些最重要的心灵营养源就可能损害我们的健康，甚至对我们的人生期待产生消极的影响。医学家和社会学家反复探讨过为什么有些人能长命百岁的的问题。他们得出一致的结论：这些

人终其一生都生活在运行良好的幸福的人际关系中——无论是与配偶、孩子的关系，还是与同事、邻居或朋友的关系。

由此就可以理解为什么许多人如此钟情于他们至爱的人。好的人际关系并不像物质化的物品那样，它是不可以交换的。“我可以随时随地买到一辆新汽车，但是我又上哪儿去很快找到一个新的丈夫，一个我依旧爱恋的男人？”一个失恋的不幸女病人向我倾诉说。正是因为美好的人际关系并不是用钱在任何超市上都可以买得到的，所以我们就应该把它看得特别珍重，如果我们感觉到我们的伴侣正在放弃他对我们的爱心，心中就会升腾起一种恐惧，担心失去一些珍贵的甚至与生命等值的東西。

当然，随后人们会开始不惜任何代价去阻止双方关系的这种可怕的消极发展。不过，把别人留在身边却



有着不同的可能性。有些人能够吸引他们的伴侣，给他们带来深厚的感情和美好的经历，生活在他们周围妙趣横生、心情舒畅。这些人是天生的交际艺术家，人们从来不会指责他们具有嫉妒心——尽管他们也会把别人拴在自己的周围。



嫉妒这个词之所以会出现，是因为拴住对方的尝试没有像人生艺术家做得那样顺畅、成功与自信。嫉妒者拴住对方的企图通常被爱人感觉到是不良的、消极的。随之，要么是暗暗地让自己心灵受伤，要么是大声地发泄愤怒——伴侣开始对这些经历感到别扭。无论怎样去弥合感情，双方的鸿沟只会越来越大。

随后事情会出现戏剧性的发展。嫉妒者觉得离破镜重圆的目标越来越远——无论他怎样使尽浑身解数去做弥合情感的尝试都无济于事。受到嫉妒入侵的伴侣将会越来越内向。

随后，嫉妒者在这种火星四冒的情境下，感觉自己是如此的失望、恐惧和易怒，因此他们很容易做出短期行动。因嫉妒而生的报复行为甚至谋杀的企图是屡见不鲜的。心灰意冷的或本分的嫉妒者往往不将他们的报复施之于对方，而是朝向自己。因嫉妒而试图自杀亦不罕见。

奥·辛普森案件引起了世人的瞩目。辛普森被指控因为嫉妒杀害了他的离婚的妻子。人们不禁自问：为什么这样一个富得流油的人，这样一个似乎已经拥有了一切的人，会因谋杀前妻而自毁前程呢？但是，当时许多人相信，嫉妒力量之大足以使一个人忘记周围的一切。这些人认为，嫉妒是不受理性和理智控制的，有着致命的后果。因此，自古以来，嫉妒在文学作品和宗教里就占据着稳固的位置。

嫉妒不只是出现在伴侣关系里，

而且渗透于人际关系的方方面面：亲朋之间、兄弟姐妹之间、家庭里和同事圈里等。本书探讨的主要是男女爱情关系中的嫉妒问题。在回到这个正题之前，我还想简略地对嫉妒感的产生作些说明。因为这种情感的胚胎早在我们的孩提时期就已孕育。

嫉妒的根源

请您设想一下下面的情形：贝恩特和伊内斯是一对幸福结合的年轻伴侣。他们尽可能地两人在一起度过时光，生活得很快乐。一天，贝恩特心情愉快地回到家里并且宣布：“一周后芭芭拉将搬进来和我们一起合住！”——“芭芭拉是谁？”伊内斯迷惑不解地问。“喂，她是我的新女友！”“我竟然还以为你爱我！”——“我当然还继续爱你”，贝恩特保证道，将伊内斯搂到怀里，“但是我也同样爱芭芭拉，和爱你一样。宝贝，放高兴些吧！否则你白天总是感到那么孤单——现在，终于有个人在你身

边了，你可以随时和她聊天！难道这不好吗？我敢肯定，你们在一起将会过得很开心的！”



孩提时的 嫉妒

可以想象，在这次“快乐的”交谈之后伊内斯的感觉：悲伤、迷茫、孤单、愤怒——还有嫉妒。当孩子添了小弟弟、小妹妹时，孩子同样也会有这种感觉，至少专家是这样认为的。因为伊内斯和贝恩特的故事是一个儿童心理学家设想出来的，以此向父母们说明他们的大孩子对“新添的”孩子的嫉妒。他的观点是：孩子所经受的嫉妒就像上面那个例子里的伊内斯所感受到的那么强烈和绝望，因为害怕爱被取消，孩子的恐惧感甚至要比成年人强烈。

今天，许多父母当然都有意识地注意到这一点，不让大的孩子有因新添的小弟弟或小妹妹而受冷落的感觉。但是在 20 年前人们却想当然地认为孩子们会喜欢他们的弟妹的——

因为这样他们就有人一起做游戏了，不再感到那么孤单了。

孩子尤其依赖于成年人的关爱。他们在人生的第一个 15 到 20 年的时间里需要父母的关爱，以便顺利度过心理和身体的成长期。独生子也有可能因父母、祖父母或老师的缘故而形成很深的嫉妒感。对孩子们来说，对被孤单地落下的恐惧是一种基本的严重的体验。

当然，孩子与孩子之间是大不相同的。有适应能力很强、俊俏而且“很乖的”孩子。大人的心都向着他们。但是并不是每一个孩子都是这么容易抚养。有些孩子很野，很犟，一点也不秀气。在博取大人欢心的战斗里，与“容易抚养的”孩子相比，他们似乎很少有得宠的机会，他们在不知不觉地承受着这一切。今天，人们已经知道，小时候的“淘气”阶段对一个孩子的心灵的健康是起着多么关

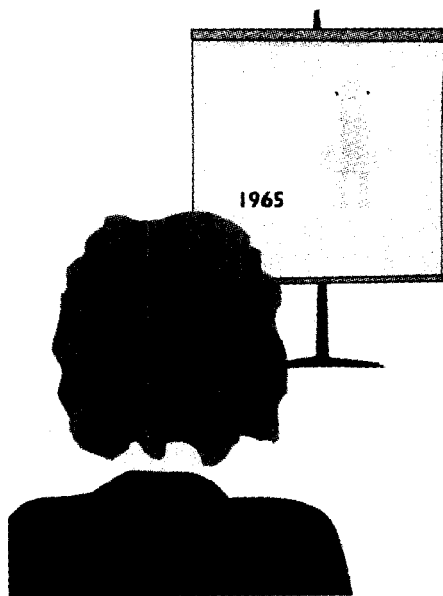
键的作用。而且，就是最顽皮的孩子在别人受到宠爱时，也会因自己的爱的丧失而深深触动，会感到悲伤和产生嫉妒。了解这一点是很重要的。

请您想一想：您的孩提时代是怎样度过的？您对您伴侣的童年了解多少？您是不是从您的父母那里或从其他的重要的“大人”那里获得了充分的、持续的关爱？抑或您是经常感到失望，感到不安或满怀恐惧地被孤单地落下？按照神经—语言—程序理论的观点，人格是由一系列的人格部分组成的。也就是说，小时候的我（“孩提时的我”）及其感情还保留在“现在的我”的身上。成人的嫉妒大多讲述的是他孩提时内心的伤害。

请您设想一下，按您童年的情景制作一部影片。您看到自己出现在不同的场合：同父母、同兄弟姐妹、朋友、老师。在何种情境下会产生嫉妒、爱的失落感或被冷落的感觉？非



你小时候嫉妒吗？



请您从专家视角观看嫉妒的“孩提历史”