



新世纪生活译丛

竞争·羡慕·猜忌

中央编译出版社



缪雨露 译

沃尔夫冈·罗斯特
安格莉卡·舒尔茨 著



前 言

伴随工业化的日益发展,我们的情感似乎变得越来越不重要(尽管经常如此,但仍是一种假象)。不仅仅是在科学研究中,我们的情感和情绪被屡屡不可原谅地忽视了;而且在日常生活里,它们更被人们视作妨碍日常生活正常进行,并影响取得成果的扰乱者而遭到指责。

本书所论述的竞争、羡慕和猜忌等情感已被列作禁忌,尽管这些在这个以竞争为主导,而又被合作、民主、一致和平等的强烈要求所充盈的社会中显得似是而非。因为会面临被拒绝或其他不好的结果,所以当我们在经历一些不适当且被视为禁忌的事情时,会感到畏惧,同时我们竟忘记了我们也是需要竞争、羡慕和猜忌情感的。这些情感往往会起到积极的作用,对于我们获得生活的乐趣和支撑我们继续活下去是有裨益的,甚至是不可或缺的。

尽管在日常生活中,我们情绪的波动无所不在,我们却愿意克制它们,而不愿把它们表达出来。我们总会遇到这样一些人:舞会上的女士们,她们中的每个人都希望穿着最亮丽的裙子;商人,他们以正常或非正常





的竞争来争夺顾客的欢心；运动员，他们凭借自身实力或借助兴奋剂去争取胜利或奖品；一些男男女女，如果他（或她）的伴侣看来或确实是不由自主地陷入了一场暧昧感情，他（或她）要么大吵大闹，要么伤心难过几小时、几天或者几个月；定期聚会的朋友，他们视我们的新车为眼中钉；我们的邻居，他们会诋毁我们装饰得非常美丽的花园小门；小花园的主人，他们趁我们一转身功夫就比我们多竖起了一个用来点缀花园的陶俑，或开辟了一块比我们更大的菜畦；同事们，他们会因为上司早上对我们的问候也许更为友好一些而睨视我们至少一整天；小聚会或体操组里的女士们，她们互相攀比，看谁的家居布置得最有品味，当然也最奢华昂贵。这还没完，新的竞争又被挑起，无休无止……

这时候人们会自问：这是正常的吗（不管它看上去是正常的）？

——其他人和我们自己必定会抱着羡慕、猜忌的情感去追逐竞争吗？

——为什么会有这些感情冲动呢？

——它们会给我们带来什么？

——我们应该怎样对待它们？

——难道我们不更应该减少其不良影响吗？如果不行的话，至少也该压制它们吧？

笔者也向自己提出了这些问题，并试着去探究答案。在此我们将结果加以汇总：有生物学的、有心理学的；有文字的、也有图示的；有令人愉悦的、也有让人不

快的；有易于理解的、也有尚无定论的；有坚定的、有软弱的；有野性的、也有人性的；有引人深思的、也有轻松愉快的；有可以忍受的、也有难以忍受的；有令人兴奋的、也有令人遗憾的；有可以言传的、也有不可言传的；有男性的、也有女性的；有科学的、也有平常的；还有很多情绪上的。这样就有了您手中这本小巧而精致的读本，它首先是供人阅读的，也可供人学习和讲授，也可博人一笑或供人讨论。

沃尔夫冈·罗斯特

安格莉卡·舒尔茨

III



前言

言

本书讲述我们即使不愿意体验，但每天都会经历的情感：竞争情感、羡慕情感和猜忌情感。在本书中，作者沃尔夫冈·罗斯特、安格莉卡·舒尔茨讨论了这些问题：

——竞争情感、羡慕情感和猜忌情感
从何而来？

——我们怎样体验这些情感？

——这些情感什么时候对我们有利？
什么时候对我们有害？

——我们应该如何对待它们？

对这些问题的回答能让我们轻松地进入我们的情感世界，并对我们有所教益。

内 容 提 要

《识别人》原名《看透人》。这是一本将心理学、交际学为一体的生活、工作教科书。作者松本顺是日本著名管理心理学专家，曾创立管理心理研究所。作为日本实践管理心理学的开创者，松本顺曾为一千多个企业的经营者作顾问。本书以作者自身的经历、实践，介绍了如何客观、正确地把握对象的能力、性格、需求和心理，以便妥善地处理好自己的人际关系等方面的问题。书中所强调“直觉”的作用，尤为我们一般人在交往中所忽视，这也是我们在交往中必须给予重视认识和充分注意的一方面。作者娓娓而谈，话语生动亲切。相信您会于作者趣味横生的讲述中受益匪浅。

目 录

前 言	I
第一章 情感概述	1
1.1 涉及的内容	1
1.2 难以置信	3
1.3 情感的种类	4
1.4 生活的灵丹妙药:为什么我们 需要情感?	9
1.5 进化和情感	15
1.6 关于思维	19
1.7 为什么“情感沉湎论”是错误的?	25
第二章 什么是竞争、羡慕和猜忌情感	28
2.1 关于竞争	28
2.2 羡慕和猜忌:两种不同的情感	31

第三章 “量”是最重要的	36
3.1 多一些也许更好	36
3.2 少一点可能更好	38
第四章 情感网络中的竞争、羡慕和猜忌情感	40
4.1 情感的相互制约体系	41
4.2 对手和盟友	42
第五章 竞争、羡慕和猜忌情感源于何处?	45
5.1 人类的天性	45
5.2 情感的发展	46
5.3 时代的脉搏	51
第六章 我们在哪里体验到竞争情感、羡慕情感和猜忌情感	67
6.1 可爱的孩子们	68

6.2	老年人和年轻人	71
6.3	男人与女人	74
6.4	夫妻的共同生活和婚姻	78
6.5	家庭中的各种关系	84
6.6	邻居	92
6.7	职业和工作岗位——情感的 发生地	99

第七章 恐惧、羞愧和负疚感

——符合人类天性的、最
重要的对立情感 104

7.1	恐惧——每个人都体验过的 状态	104
7.2	竞争、羡慕和猜忌情感：引起 恐惧的原因	106

7.3 羞愧和负疚感	108
7.4 生存的救星	111
7.5 物极必反	112
第八章 对情感的抵制	116
8.1 在日常生活中,我们如何抵制 这些情感	116
8.2 适度的抵抗是很重要的	120
第九章 学习体验和发挥我们的情感	124
9.1 问题在哪里	124
9.2 体验和发挥自然情感的途径	126
9.3 对付过分畏惧遭受拒绝的对策	136
第十章 两性间的过度猜忌情感	146

第一章 情感概述

竞争、羡慕和猜忌都是情感或情绪。让我们首先来研究一下情感的内容、它的多样性、它的意义、它的对手(对立面)和它的局限性、压抑它们的后果以及让它们复苏的方法。这有助于我们理解当我们感到竞争、羡慕和猜忌时,到底正在发生什么事情。



1.1 涉及的内容

为了使我们在下面几章能互相心领神会,我们首先应该同意一种情感或一种情绪是这样一种状态:

——当我们感受到某种对于我们个人非常重要的东西时,就会产生这种状态。这种东西可能是我们所看到的、所听到的、所嗅到的、所品尝到的、所触摸到的东西,或许是我们想像的东西、我们体内所感受到的东西。

——这种状态随着生理变化而出现,例如:激素浓度的改变(肾上腺分泌的改变)、体内血液分布、体温、肌肉伸缩、血压、血糖含量、心率和呼吸频率等等的改变都



会引起许多我们所能感到的身体反应(紧张或松弛、颤抖、盗汗、尿频、恶心、昏沉、呼吸或快或慢或深或浅、起鸡皮疙瘩、面颊发白或泛红、腹部和四肢发痒、腹胀、喉咙哽噎……)。

——在这种状态下,人们有表达的迫切要求:表达的方法通常为脸部表情、手势、身体的姿势、语言、姿态、礼俗以及一些行为模式(例如:欢喜雀跃、笑、唱、欢呼、喜极而泣、想拥抱整个世界、怒吼、盛怒、步履沉重、把东西扔向墙壁、羞愧得无地自容、想躲藏起来、吓得发愣、因吃惊而目瞪口呆、害怕得撒腿跑开、吓得屁滚尿流、因伤心而落泪、恶心得令人作呕……)。

——这种状态会激发我们行动,以一种对我们的生活和支撑我们生存下去非常有意义的方式、方法去收拾对我们非常重要的(伤心的、令人生气的、令人欢快的、令人失望的)局面。例如:激励我们去消除害怕和危险,避开它们或者防止它们发生。

以上关于情感或情绪的描述同样适合于所有的特殊情感,而且这些特殊情感不在少数。即使我们只能不同程度地清楚体验到各种特征,我们也可以认为它们是无所不在的,尤其是在激烈的情绪中。比如高兴、悲伤、生气和害怕时,我们能清楚地感受到身体的反应、表达的需要和激发行动功能。我们越压抑我们的情感,我们就越难在我们自己身上发现这些特征(身体的反应、表达的需要和激发行动功能),我们也就越难真正地去体验正在发生的情感。在当今社会中,我们

已经成为训练有素、富有经验的情感压抑者。因此在下一章里我们要研究一下那些与其说是我们没有觉察到的,还不如说是被我们忽略掉的多姿多彩的情感体验。我们首先来看一看那种所谓情绪的状态的其他特性。

1.2 难以置信

我们的情绪具有一系列凭借我们理性的理解力难以相信和理解的惊人特性。让我们看一看这些奇特的特性:

——纯粹的情感存在的时间很短;

——情感能唤起一些情绪;

——多种情绪同时出现,有些甚至似乎相互矛盾(例如:悲伤和愤怒、爱和恨、高兴和悲伤、喜悦和愤怒、害怕和勇气等等)。我们常常会觉得这是一种“奇怪的感觉”或者是一种困惑。我们不知道怎样应付这种情况,我们不知道应该做些什么,特别是涉及到不同的甚至彼此矛盾的感觉时(例如:我该喜还是悲?)。

——情感之间能够相生相克。负疚感可缓解我们的不快,害怕和羞涩会减弱性欲、在竞争中出现的具有攻击性的成功欲或者进入其他社会组织或新的领域的强烈欲望。

即使您不是通过书中的描写,而是在日常生活中





清楚地体验到这些情感,您一定了解情感的所有特性。您对情感的捉摸不透会使您不时感到诧异。这难以一下子就解释清楚:为什么有人在一个自己所爱的人死去时既感到悲伤又极为恼怒;为什么有人在性欲极强时会因害怕而逃离爱巢;为什么有人会因思念情人而憔悴,而又把拿起话筒给他挂电话视为屈辱?

不管我们喜不喜欢,我们必须确认:我们的情感是不遵守逻辑规则的,甚至在绝大多数情况下是与此相悖的,它们具有一种被我们视为不合逻辑的独特的逻辑。人类以外的动物王国的常识告诉我们:各种情绪的协调作用并不一定非得需要我们的理智和大脑皮层的调节功能,各种情绪的协调作用没有理性也能运转自如,有时甚至更卓有成效。

1.3 情感的种类

情感在我们的生活中无所不在,我们甚至可以认为没有不存在情感的情形。但是情感却并不总是那么明显或易于识别。我们所经常体验到的是多种情绪交织在一起,一方面我们在为将和前些天刚刚结识的一位充满魅力的先生共度一个夜晚而感到高兴,另一方面我们又会感到一丝胆怯或缺乏自信;我们在对中了彩的邻居生气的同时,又会为我们自己的不走运感到伤心或绝望;在高速铁路的车厢里,当一位充满吸引力



的女士微笑着注视我们的时候，我们会产生性欲，但同时又会害怕她略有察觉，或者我们会因为我们的这种欲望而羞愧。情感或情绪总是陪伴着我们，您现在就不妨来试验一下，问问自己：您此刻的感觉如何呢？

“如果情感是我们无时不在的伴侣的话，那么一定有很多情感种类存在。”事实上也正是如此。但在今天，一般我们只能注意到极少数的情感，而且大多数都是我们亲身、或在旁人那里非常清楚或强烈地感受到的。例如：恐惧、恼怒、悲伤或欢喜。不错，这都是情感，但却远远不是情感的全部。您停下来思考一下，您知道是哪些情感？

让我们来认识一下情感生活的多姿多彩*：

厌恶、反感、恶心、拒绝、害怕、恼怒、好斗、挑衅、听天由命、尊敬、孤独、努力、依赖感、被排挤、赞赏、沉着、同情、绝望、满足、进取、徘徊、疏忽、感觉有趣、精疲力竭、舍己为人、放纵、疲劳；

受到鼓舞、渴望、担心、受到阻挠、责任感、拘束、境况窘迫、满意、被侮辱、轻松愉快、安静、钦佩、吃惊、参与、机灵、喜爱运动、歧视、偏爱、娱乐、窒息、熟悉感、陌生、受到保护、谦虚、阴险、甘愿、威胁、压抑、昏昏沉沉、忧郁；

感谢、谦卑、沮丧、抑郁、优势、距离感、渴望、冷漠、压力、实施能力；

* 作者按英文字母顺序列举情感种类。——译者注



嫉妒、恶心、失望、兴奋、惊骇、愤怒、精神快感、轻松、虚荣、精疲力竭、惊讶、寂寞感、不知所措、受到限制、负担过重、敬畏、麻木、感动、怜悯、坚决、出神、激动的期待、自私、和睦、震惊、固执、高兴、喜悦、快乐、失意、害怕、担忧、仇视、魅力、自由感、家庭意识、友谊、慷慨、对异地的向往、迁徙自由、温和的性格、陌生感；

幸福、满怀喜悦、交际、集中精神、恼怒、神经质、障碍、激励、贪婪、吝啬、等值感、冷淡、健康、强迫、沉着、乐于助人、宽容、正义感、镇静、忍耐、畏惧、满意、着迷、被迷惑、伟人感、伤心、危害、有把握、粗暴；

兴高采烈、思想、希望、绝望、无助、乐于助人、饥饿、仇恨、高傲、不坚定、贪心、衷心、冷酷、不屈、幽默、不幽默、家乡的感觉；

兴趣、无趣、无权力感、冲动；

苦恼、好战、疫病感、友谊、权力欲、控制、失去控制、伤害、力量、无力、寒冷的感觉、渺小感、抱怨；

兴趣、无精打采、爱的喜悦、爱的痛苦、爱情上的苦闷、枯燥、爱情、激情、空虚感、生气勃勃、人生乐趣、痛苦、无忧无虑、残酷、瘫痪、生活无忧、轻信；

勇气、懦弱、活泼、母爱、同情、同情心、卑劣、疲乏、创造力、无能、厌烦、误信、精疲力竭、意志消沉、忌妒、好奇心、亲近感、紧张不安、无用、顺从、新鲜感、自我陶醉；

坦率、感到无能；

恐慌；

痛苦(精神或肉体上巨大的);

寂静、不安、感动、对抗感、刺激饥饿、后悔、不知所措、放弃、不休息、爱冒险的、顾忌、肆无忌惮;

自豪、优势、弱点、羞愧、负罪感、重力、渴望、疼痛、乐趣、紧张、感官享受、惊恐、激怒、自信、自疑、自信心、自满、自怜、自厌、自爱、困倦、渴睡、满足感、好感、惊恐、感官性、无忧无虑、温良、凝视、僵硬、无言、自立、无意义、意义重大、自重、忘我、安全、安全需要、谋求安全、自发性、飞跃、寻找;

悲痛、悲伤、胜利感、精力、对事业(或行动)的紧迫感、自豪、冷漠、气质、麻木、懒惰、麻痹感、哀愁、绝望、分离的痛苦;

缺乏兴致、不满、自负、闷闷不乐、反复无常、惊异、苛求、要求过低、不舒服、不适、不安、独立感、谨慎、低下感、优越感、吃不饱、过饱的、空虚、未下决心、骄傲自大、无知(不谅解)、急躁、卑下、克制、不独立的、不感兴趣、确信、不重要、未耗尽、无把握、不确信;

怀疑、渴念、敬仰、尴尬、亲密、信任、惊奇、隐藏、消遣、伤害、热恋、充满自信、责任、不负责任、孤寂感、痛苦、迷惑、小心、让人生气、痉挛、拒绝、和解、担忧、耗尽、期待的欢乐、顽强;

温柔、清醒、爱哭的、愤怒、不愿意、惬意、好感、无用的、重要、广阔感、温暖感、淫欲、悲哀、易伤感、意志薄弱、远见、反抗、倔强、违抗;

恼怒、爱慕、资助、休戚相关的感觉、满意、驳回、信

