



〔日〕依田明 著
陈彦娜 译

巧驭嫉妒心



中国出版集团
东方出版中心



巧驭嫉妒心

[日]依田明 著 陈彦娜 译

中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

巧驭嫉妒心 / (日) 依田明著; 陈彦娜译. — 上海: 东方出版中心, 2003. 9

(识人做人系列)

ISBN 7-80186-063-2

I. 巧... II. ①依... ②陈... III. 嫉妒—社会心理学—研究 IV. C912.69

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 030412 号

「嫉妒」とつきあうにはコツがある

依田 明

「SHITTO」TO TSUKIAU NIWA KOTSU GA ARU

©AKIRA YODA 1999

Originally published in Japan in 1999 by DAIWA SHUPPAN PUBLISHING INC. Chinese translation rights arranged through TOHAN COHAN CORPORATION, TOKYO.

中文版权©2002 东方出版中心

经作者授权, 东方出版中心拥有本书的中文(简体)版权

登记号: 09-2002-547

巧驭嫉妒心

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

字 数: 88 千

印 张: 5 插页 2

版 次: 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-063-2

全套定价: 84.00 元 (共 6 册)

版权所有, 侵权必究。



巧驭“嫉妒”，悠哉人生

（序）

人，是感情动物。人的情感一般是通过“喜怒哀乐”表现出来的，它支配着人们的思维和一切行动。例如，在写作之前，你刚与妻子发生过争吵，心存怒气，那写出来的文章也往往含有攻击性成分，与心情愉快时的稳健文风迥然不同。

“嫉妒”也是一种情感。而嫉妒心强，爱吃醋的人总会给人留下不好的印象。比如，在恋爱中，就常有“争风吃醋”，甚至伤人或杀人事件发生。前不久，多家媒体都报道过“小春奈被杀事件”，其背景就是大学考试中的恶性竞争，引发了考生父母之间的摩擦和冲突！

可见，嫉妒毫不逊色于“喜怒哀乐”，同样是一种激烈的感情。当然，在生活中，嫉妒心理通常是以负面的形式出现的，并且时时影响着我们的行动。可是，人们却往往不承认自己实际上存在着这种负面感情，也不会去体味那种强烈的嫉妒心。也许有人会开玩笑地说：“真没想到我也是醋坛子。”但是，他不会真正认为自己就是一个嫉妒心极强的人。

可以说，嫉妒是我们每个人都有的一种感情。除非你完全远离尘世，隐居深山，独自过着仙人般的生活，那

或许还会从嫉妒中解脱出来。只要你生活在凡尘俗世中，就必定逃脱不了嫉妒的束缚。尽管你一再努力地克制和压抑自己的“醋性”，可是它终究还是会以某种方式表现出来。

既然难以摆脱“嫉妒”的纠缠，倒不如坦然些，进一步去认识内心存在的嫉妒心。假如你听说好友购了新房时一定会说：“好棒啊，恭喜你。”但私下里却妒火中烧，暗自骂道：“这畜生，一定又在刮父母的钱了。”当然，你也可以控制住嫉妒心，认为自己是衷心祝福朋友的，一点也不感到嫉妒，以致认为自己是一个善良的人，沉浸于自我陶醉之中。不过，如此反复地压抑自己的话，心理会变得不健康。

看清和把握自身的嫉妒心理，就好比找到一把打开心扉的钥匙。只有了解、认清自己，才能更好地适应社会生活。千万别把嫉妒看成是卑鄙、丑陋、让人厌恶的情感，而要把它看作是一种极为普通的人之常情。无论是在商海、情海还是在友谊或亲情之中，都处处充斥着“嫉妒漩涡”，倘若能巧妙运用，你就会成为一个处世高手，能在短暂的人生中尽享幸福和快乐。

本书从上述观点出发，围绕着嫉妒心，将从各个角度对其展开思考与讨论。

作者 依田明

巧
驭
嫉
妒



目 录

巧驭“嫉妒”，悠哉人生(序) / 1

第一章 藏而不露的嫉妒心

——令人困惑的各种嫉妒行为 / 1

1. 嫉妒也有“功劳” / 2

嫉妒是社会发展的原动力之一 / 2

2. 为什么人会有异常行为? / 5

暗箭伤人之一例——年轻人难获晋升 / 5

暗箭伤人之二例——树大招风，科长遭暗算 / 7

背地里说坏话——“有话当面说”行得通吗? / 8

冷嘲热讽——出自攻击的“赞美” / 10

羡慕——羡慕背后是“嫉妒” / 11

视而不见——让对方在眼前蒸发 / 14

求神拜佛——听由命运安排 / 16

恶作剧——千万别过头 / 17

3. 孩子与大人的嫉妒区别在哪儿? / 18

婴幼儿的嫉妒之一例——长子想独占母爱 / 18

婴幼儿的嫉妒之二例——次子无法忍受“旧货” / 19

幼龄期的嫉妒之一例——朋友有的，我也要有! / 22

幼龄期的嫉妒之二例——克制不了的“醋意” / 22

- 儿童期的嫉妒之一例——谁叫他是优等生！ / 23
- 儿童期的嫉妒之二例——讨厌偏袒者 / 26
- 青春期的嫉妒之一例——渴望漂亮 / 27
- 青春期的嫉妒之二例——能否走出自卑的深渊？ / 28
- 30岁的嫉妒——相互拆台 / 28
- 40岁的嫉妒——烦心的事太多 / 30
- 老年时期的嫉妒——同媳妇比容颜 / 31

第二章 嫉妒“患者”的特征

- 嫉妒既能成为朋友，也能成为敌人 / 35
- 4. 女人欺负女人，男人挤垮男人 / 36
 - 职业女性，怨天“欺人” / 36
 - 男人要成功，只有挤垮对手 / 38
- 5. 女人嫉妒女人 / 39
 - 家庭主妇，精力过剩 / 39
 - 婆媳问题为何总是再现？ / 40
- 6. 嫉妒心旺盛的七种人 / 42
 - 哪种人嫉妒心最强？ / 42
 - 因“被害妄想症”住院治疗的考生母亲 / 51
 - 丈夫愚昧荒谬，日日检查酒瓶 / 52
- 7. 日本人的嫉妒心为何如此强烈？ / 54
 - 阶层分明的欧美社会 / 54
 - “互扯后腿”，激活日本 / 56
 - 权威，不会成为嫉妒的对象 / 58



机会“造就”的嫉妒 / 60

第三章 真有治疗男女“吃醋”的良药吗？

——关于恋爱、婚姻、婚外恋的处方 / 63

8. 你能允许自己的爱人和其他人有性关系吗？ / 64

自强的女性和“罗利空青年” / 64

从二十岁开始，进行正式恋爱的演习 / 67

9. 误解：结婚等于霸占对方 / 69

选择与自己受过类似教育的恋人 / 69

婆婆嫉妒媳妇，夫妻关系破裂 / 71

“粘”不住妻子的人，留不住妻子的心 / 74

10. 小小的猜疑会引发悲剧 / 75

妒火焚身的奥赛罗 / 75

自卑感会点燃“嫉妒之火” / 77

丈夫为什么不能容忍妻子的婚外恋？ / 79

见异思迁是人之常情吗？ / 80

11. 中年人为什么“婚外恋”比较多？ / 81

“婚外恋”有罪吗？ / 81

女性与“婚外恋” / 83

婚姻并非都是完美的 / 85

婚外恋的四大原因 / 86

第四章 怎样才能在职场斗争中处于不败之地？

——战胜嫉妒心的诀窍 / 91

12. 可以避免别人的嫉妒吗? / 92
 - 察言观色,慎选话题 / 92
 - 你会体谅别人吗? / 93
 - 从小说和电影中学会“善解人意” / 94
 - 遵守“论资排辈”的游戏规则 / 96
13. 应付“扯后腿”的五大妙策 / 98
 - 别怕被别人嫉妒 / 98
 - 太平凡、太普通就无法冒尖 / 100
14. 遭人嫉妒时,要保持清醒的头脑 / 105
 - 适度的嫉妒是爱的证明 / 105
 - 为获权力,不择手段 / 106
 - 要时刻意识到自己正在嫉妒 / 108
 - 切莫自卑 / 109
 - 怎么才能远离“自卑”? / 110
 - 一头扎进电脑 / 111
15. 摆脱“嫉妒”苦恼的八个步骤 / 113
 - 要想克服嫉妒,必须先成熟起来 / 113

第五章 将嫉妒转化为动力

——让你的生活更充实美满 / 119

16. 威严的父亲影响我一生 / 120
 - 弑杀生父的奥狄浦斯 / 120
 - 在“地震、雷电、火灾、父亲”的年代 / 123
 - 对儿子来说,父亲就是自己要逾越的“鸿沟” / 124



“成田离婚”的原因就是因为父亲没出息 / 126

17. 地位不如妻子的丈夫是什么心情? / 128

嫉妒妻子的学历、收入和地位 / 128

同行同业的夫妻也会有嫉妒 / 130

18. 兄弟之争的烦恼 / 132

儿子、外甥、侄子,哪个最优秀? / 132

因赡养父母而引起的兄弟反目 / 133

遗产纠纷,兄弟相阋 / 134

19. 巧妙化解对朋友的嫉妒 / 136

电影《好朋友》中短暂的友情 / 136

要坚信:朋友能做到的,自己也能做到 / 137

20. 巧驭“嫉妒”来教育孩子 / 139

要认识到孩子有嫉妒心是很自然的事 / 139

通过兄弟吵架,学会与人相处 / 140

如果孩子间攀比起来怎么办? / 142

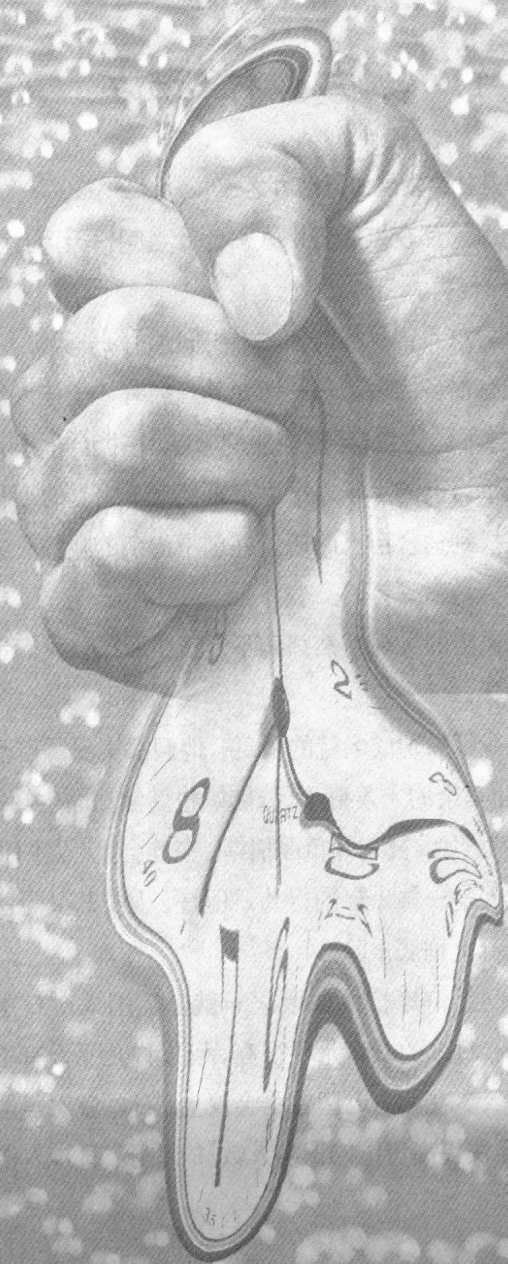
父母的嫉妒行为会成为孩子的榜样 / 143

让孩子学会竞争 / 144

第一章

藏而不露的嫉妒心

——令人困惑的各种嫉妒行为



1. 嫉妒也有“功劳”

嫉妒是社会发展的原动力之一

我们每天都在嫉妒着别人。为什么呢？因为我们活着。

人活着总希望尽可能幸福、快乐地过每一天。

我们有很多的奢望——诸如梦想拥有才子佳人般的爱情，品尝美酒佳肴，穿着靓丽的服装，在社会上出人头地，住属于自己的房子，身边布满私家车之类的高档奢华物品，找到适合自己的职业并创下出色的业绩，成为名人被世人尊敬，等等。

这些愿望的实现当然都离不开钱，所以，我们也渴望获得金钱。

世上有不少功成名就的精英，他们都实现了自己的愿望，而让其余的人羡慕不已，嫉妒也就油然而生。

通常“嫉妒”被划为负面情绪，在社会上，人们也认为嫉妒他人是一种卑鄙的行为。但是，人类却又无法将“嫉妒”从身上彻底根除。

日美间经济摩擦的原因之一就是美国人对日本人的嫉妒心。日本的教育水平很高，可以说几乎没有不识字的日本人。在西方七国首脑会议上，日本就对美国发出了“请尽快提高贵国的识字人数”的呼吁。日本人很勤



