

青少年心理深呼吸丛书

嫉妒，一边儿去

JIDU YIBIANER QU (修订本)

张晓舟 著
彭冰洁 绘



第四届中华优秀出版物奖图书提名奖

2018年四川省文学艺术奖

四川省图书推荐读物

四川省推荐作品

格桑泽仁博士

著名心理学家
央视《心理访谈》嘉宾

孙时进博士

复旦大学心理学系主任

陈美玉博士

华西医院心理康复部原主任

胡冰霜博士

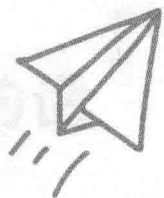
四川大学教授

四川大学出版社

联
·
袂
·
推
·
荐

青少年心理深呼吸丛书

嫉妒，



一边儿去

(修订本)

JIDU YIBIANER QU

张晓舟 著

彭冰洁 绘

四川人民出版社

责任编辑:王 玮
责任校对:罗 丹
封面绘画:大卫·凯力力
封面设计:青于蓝
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

嫉妒,一边儿去 / 张晓舟著;彭冰洁绘. —修订本. —成都:四川大学出版社, 2018. 7

(青少年心理深呼吸丛书)

ISBN 978-7-5690-2033-5

I. ①嫉… II. ①张… ②彭… III. ①嫉妒—社会心理学—青少年读物 IV. ①C912.69-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 173205 号

书名 嫉妒,一边儿去 (修订本)

著	者	张晓舟
绘	画	彭冰洁
出	版	四川大学出版社
地	址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发	行	四川大学出版社
书	号	ISBN 978-7-5690-2033-5
印	刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸		145 mm×210 mm
印	张	4.125
字	数	111 千字
版	次	2018 年 10 月第 2 版
印	次	2018 年 10 月第 1 次印刷
定	价	19.80 元



版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://press.scu.edu.cn>

写在前面的话

青少年时期是人生成长的关键时期。青少年面临巨大的学习压力，不仅需要全面学习知识、提升认识、增强能力、丰富经验，而且需要突破自我，在自我否定中发展自我；有时还不得不面对父母、老师规划的路线与自我需求之间的矛盾冲突。心理学家据此把青少年成长期称为挣扎期。这一时期青少年出现较多心理困扰和心理问题是难免的。但这些心理困扰和心理问题多为情境性和一时性的，是其成长过程中知识、经验、能力、精力不足和外部环境压力太大所致，这些心理困扰可以通过辅导和自学有关知识得以解决。学习自我解决心理困扰，也是青少年成长的一个重要方面。

现在越来越多的心理学自助读物和心理辅导读物面世，这对处于挣扎期的广大青少年是一个福音。但是现在青少年学习压力大、时间少，亟须更简略、更生动形象地讲解心理学基本知识的读物。我们希望这套《青少年心理深呼吸丛书》可让大家轻松愉快地了解心理学的实用知识。

从心理学角度看，做深呼吸可以帮助我们遇事冷静下来，从而更客观地评估情境，更好地选择处理问题的方式。从时间上来说，做深呼吸为我们的瞬时反应争取了时间，我们可以更从容地组织自己的资源。我们希望这套漫画丛书让青少年朋友面对问题时做做心理“深呼吸”，从容应对。

在书中我们比较强调通过调动自我内心资源来解决心理困惑和成长中的烦恼，希望大家多问问自己“我到底要什么”来

审视自己内心的真正需要，强调通过改变价值追求、思维模式、生活态度，尝试新的应对模式来消除自己的心理困惑。

我们希望青少年朋友用书中介绍的方法来改变自己的心态，学会在更广阔的背景中，更长远的发展阶段中来认识自己，看待身边的事情，思考社会和生活，提升自己的心理素质。

《青少年心理深呼吸丛书》面世以来，多次重印，深受广大读者喜爱。我们借这次再版机会，对第一版的内容进行了少量修订；同时，将《解释，改变生活》书名更改为《谬见，一边儿去》，使本丛书在形式上更趋一致。希望再版后的《青少年心理深呼吸丛书》能给读者带来新的启迪和帮助！

本丛书再版封面得到了美国电气工程博士大卫·凯力力（Dr. Davood Khalili）的倾力相助。他曾著有绘本《波波力谈生活与科学》（*A Bird Named Boboli: Life and Science*），他的作品想象奇特，充满趣味。在此，我们向凯力力博士表示衷心的感谢！

张晓舟

2018年6月





1 嫉妒及其原因

..... |

2 容易嫉妒的人

..... | 9

3 嫉妒有什么用

..... 53

4 如何消除嫉妒

..... 75

参考文献

..... | 26

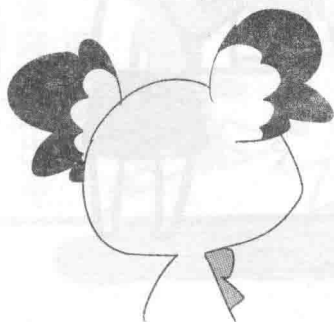


1 嫉妒及其原因



“鸡肚”吗？

是嫉妒。





什么是嫉妒





这样……

没关系，接下来我会为
你说明什么是嫉妒的！
(叫我有求必应好啦！)



所谓“嫉妒”，就是对他人胜过自己的一种嫉恨心理！“羡慕、嫉妒、恨”比较生动地描述了个人对他人获得了自己希望获得而没能获得的成绩的不平衡心理反应，因此嫉妒也是一种羡慕和怨恨交织在一起的心理现象。



那么接下来，我们就具体了
解一下什么是嫉妒好啦！



=

姑且记一记。



嫉妒的特点

嫉妒容易发生在熟人之间

嫉妒容易发生在自己生活的圈子之内或熟悉的人群之中，对自己不熟悉的人群，嫉妒发生的可能性小一些。



嫉妒一般产生于比较之后

嫉妒一般发生在把自己的情形和他人的情形进行比较之后，越是爱比较的人，越容易产生嫉妒。



遗憾的是，我们自觉不自觉地都会不断地把自己和他人进行比较。



有心理学家认为，嫉妒是人与人在比较中，对自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情绪。





平稳发展的人不易被嫉妒

对平稳发展的人，我们一般不会嫉妒，但是对情况突然变好的人，打破了“生态平衡”，也打破了我们的心理平衡，我们容易产生嫉妒。

类似的人容易发生嫉妒

人们的情况越相似，相同点越多，越容易对对方的进步产生嫉妒。



嫉妒的原因

人为什么会嫉妒？

这个，原因很多的啦！慢慢讲给你听。



嫉妒的社会原因

竞争。竞争是人们为争取有限资源等而产生的生存竞赛。当有人处于优势地位时，就可能会妨碍其他人对资源的取得。所以人们容易对竞争中处于优势地位的人产生嫉妒心理。





只要处在社会的竞争之中，又抱有目标，早晚都会出现嫉妒心理的！所以，嫉妒是一种很普遍的现象。

