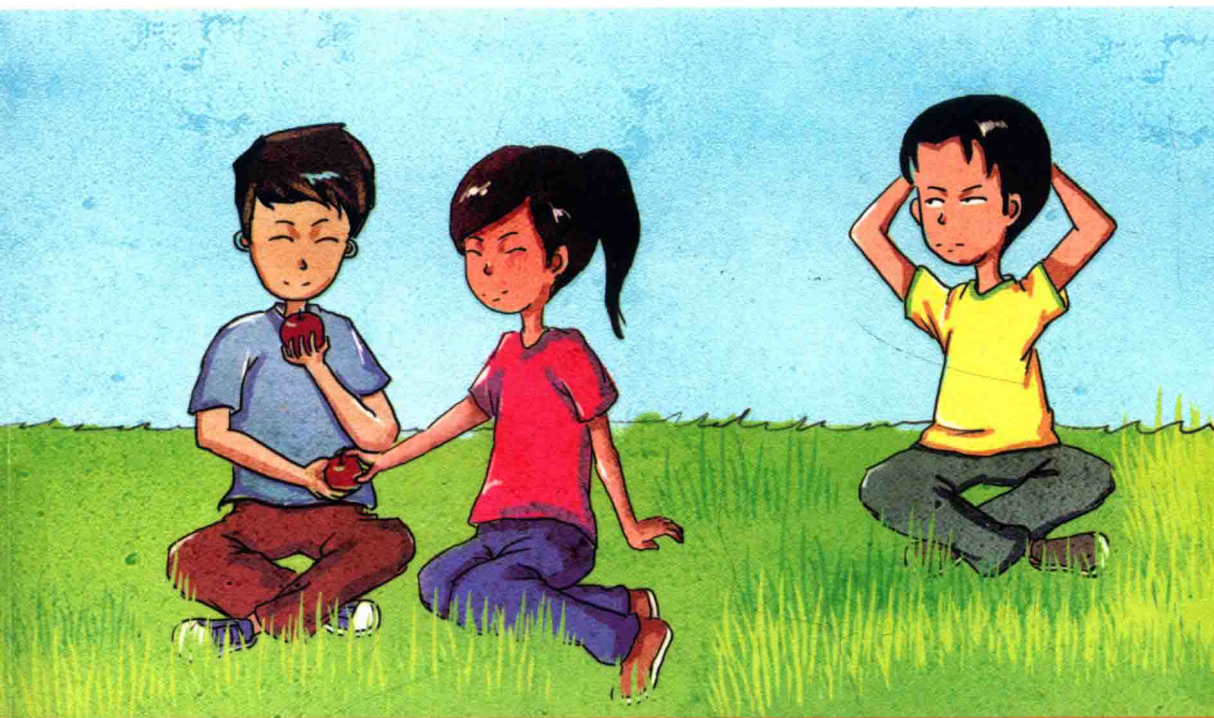




跟嫉妒说再见

著名儿童心理学专家 高雪梅 李红 总主编

苏 缇 主编



嫉妒是深藏心底的火焰，燃烧自己也灼伤别人。学会转换视角，换个心情，和嫉妒挥挥手，你会收获和煦的阳光、灿烂的笑脸……

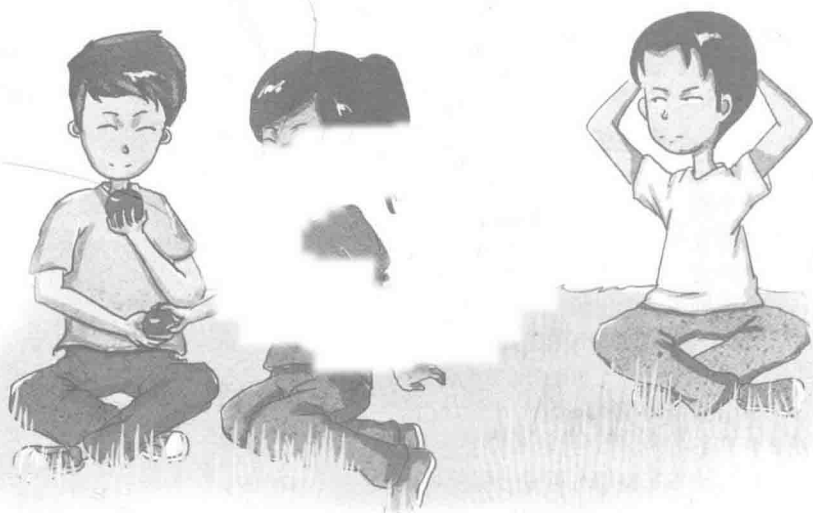


西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



跟烦恼说再见

主 编 苏 缇
副主编 于 格 宋美静



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

跟嫉妒说再见 / 苏缇主编. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2014.3

(青少年心灵氧吧丛书)

ISBN 978-7-5621-6677-1

I. ①跟… II. ①苏… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第027661号

青少年心灵氧吧丛书

总主编: 高雪梅 李 红 策 划: 米加德 郑持军

跟嫉妒说再见

GEN JIDU SHUO ZAIJIAN

主编: 苏 缇 副主编: 于 格 宋美静

责任编辑: 钟小族 雷 兮

封面设计: 畅想设计

插图设计: 李小言

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

http: //www.xscbs.com

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆紫石东南印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10

字 数: 120千字

版 次: 2014年4月第1版

印 次: 2014年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6677-1

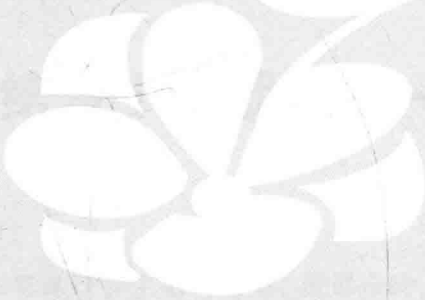
定 价: 22.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者, 由于条件限制, 暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系, 以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题, 请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究





“青少年心灵氧吧”丛书

编委会

主 编 高雪梅 李 红

副主编 赵永萍 苏 缙

编 委	于 格	尹称心	刘绍英	苏 缙
	李丽春	李俊杰	杨 宇	但 浩
	邹锦秀	宋美静	郑持军	赵永萍
	钟利君	高雪梅	郭积文	曹贵康
	龚光军	蒋京灵		

给青少年朋友的一封信

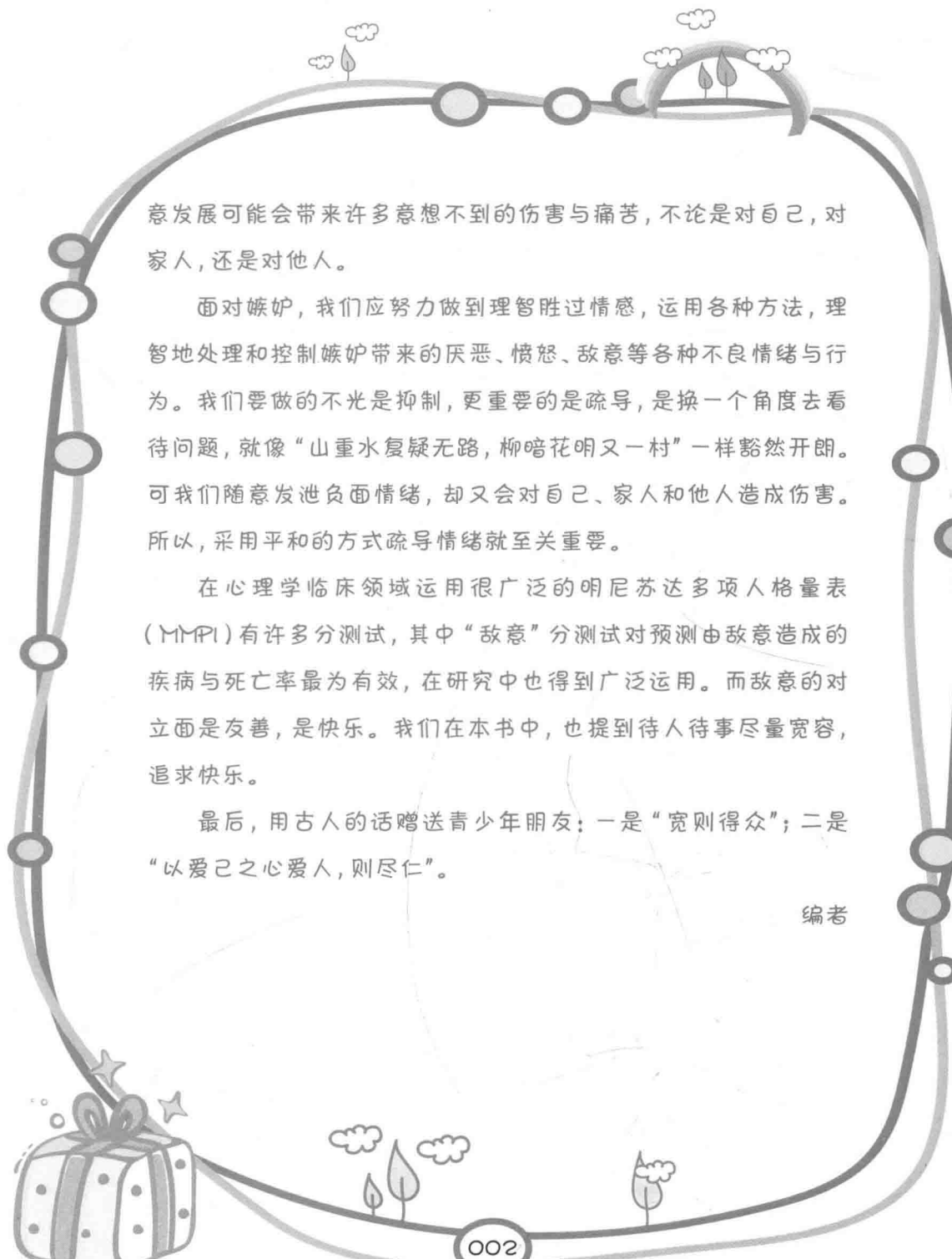
亲爱的朋友：

写一本可以改变生活的好书，是很难的。退而求其次，一本可以对你稍有助益的书，是我编写这本读本时抱着的心态。希望这是一本容易理解，能够吸引你读下去的书。

古时候，有个睿智的渔夫在江边垂钓，一位饥饿的人看到他钓到不少鱼，便央求渔夫给他几尾鱼以便充饥。渔夫想了一会儿却拒绝了，说：“我虽然不能送你鱼，但可以教你钓鱼。这样你不仅今天有鱼吃，而且以后都不会挨饿，也不愁没有鱼吃。”这就是我们常说的“授人以鱼，不如授之以渔”。

讲这个寓言故事，是我希望这本书，在你克服嫉妒、面对负面情绪时，不仅能在今天帮助你，在以后的生活学习中，在将来的人生道路上，都能帮助你。书里的那些知识和方法，希望可以让你终身受益。

嫉妒，是基于认知而产生的一种情绪。这种情绪又可以带来一系列的生理、行为和认知反应。就像英国著名小说《理智与情感》里描写的“理智”与“情感”的矛盾冲突一样，诚挚热烈的感情固然重要和可贵，但仍需要理智去控制和调节。感性的情感，任其随



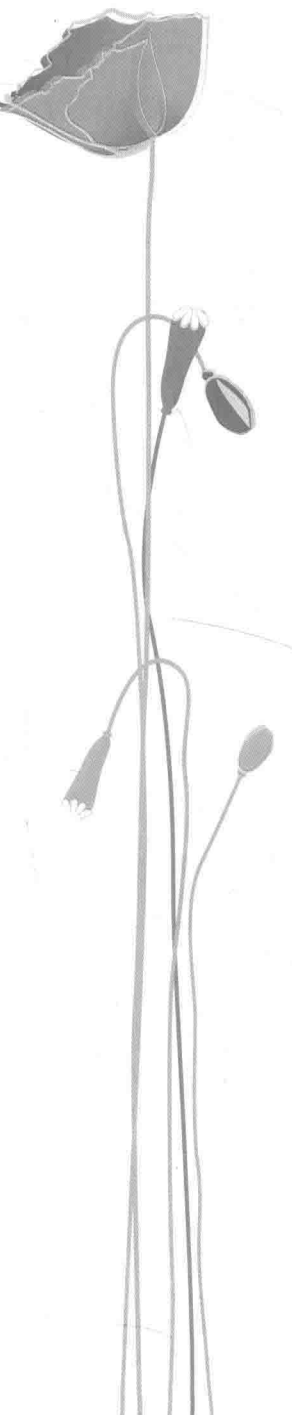
意发展可能会带来许多意想不到的伤害与痛苦，不论是对自己，对家人，还是对他人。

面对嫉妒，我们应努力做到理智胜过情感，运用各种方法，理智地处理和控制在嫉妒带来的厌恶、愤怒、敌意等各种不良情绪与行为。我们要做的不光是抑制，更重要的是疏导，是换一个角度去看待问题，就像“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”一样豁然开朗。可我们随意发泄负面情绪，却又会对自己、家人和他人造成伤害。所以，采用平和的方式疏导情绪就至关重要。

在心理学临床领域运用很广泛的明尼苏达多项人格量表(MMPI)有许多分测试，其中“敌意”分测试对预测由敌意造成的疾病与死亡率最为有效，在研究中也得到广泛运用。而敌意的对立面是友善，是快乐。我们在本书中，也提到待人待事尽量宽容，追求快乐。

最后，用古人的话赠送青少年朋友：一是“宽则得众”；二是“以爱己之心爱人，则尽仁”。

编者



C 目 录 CONTENTS

第一章 嫉妒面面观..... 001

第一节 嫉妒,是什么滋味..... 003

第二节 嫉妒,我有你也有..... 010

第三节 嫉妒,就像望远镜..... 018

第四节 嫉妒,会伤害他人,也会伤害自己..... 023

第五节 嫉妒,可不可以没有你..... 027

第二章 嫉妒,让我认识你..... 035

第一节 嫉妒的人..... 037

第二节 嫉妒的原因..... 044

第三节 嫉妒的结果..... 054

第四节 嫉妒的种类..... 065

第三章 嫉妒,我应怎么面对你..... 075

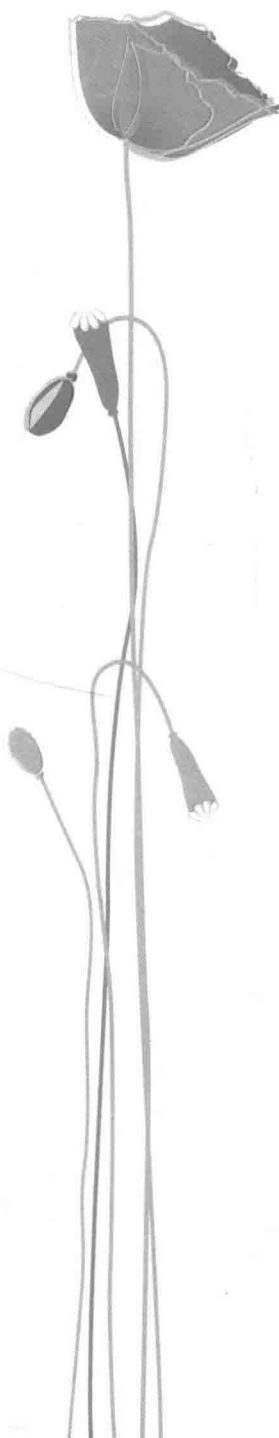
第一节 嫉妒是毒药..... 077

第二节 嫉妒无罪..... 081

第三节	拿掉嫉妒的望远镜·····	089
第四节	快乐是嫉妒的良药·····	096
第五节	少钻“牛角尖”·····	103
第六节	他人嫉妒我·····	109

第四章 涅槃重生 ····· 117

第一节	自己也有闪光点·····	119
第二节	“好好”嫉妒,自我成长·····	128
第三节	我想要什么·····	136
第四节	行动起来·····	143
第五节	结语:嫉妒,再见·····	150





第一章 嫉妒面面观

“羡慕嫉妒恨”这几个字是不是你眼红别人时的口头禅？谚语故事里那“吃不到葡萄说葡萄酸，得到了柠檬定要说柠檬甜”的现象，你在生活中有没有遇到过？

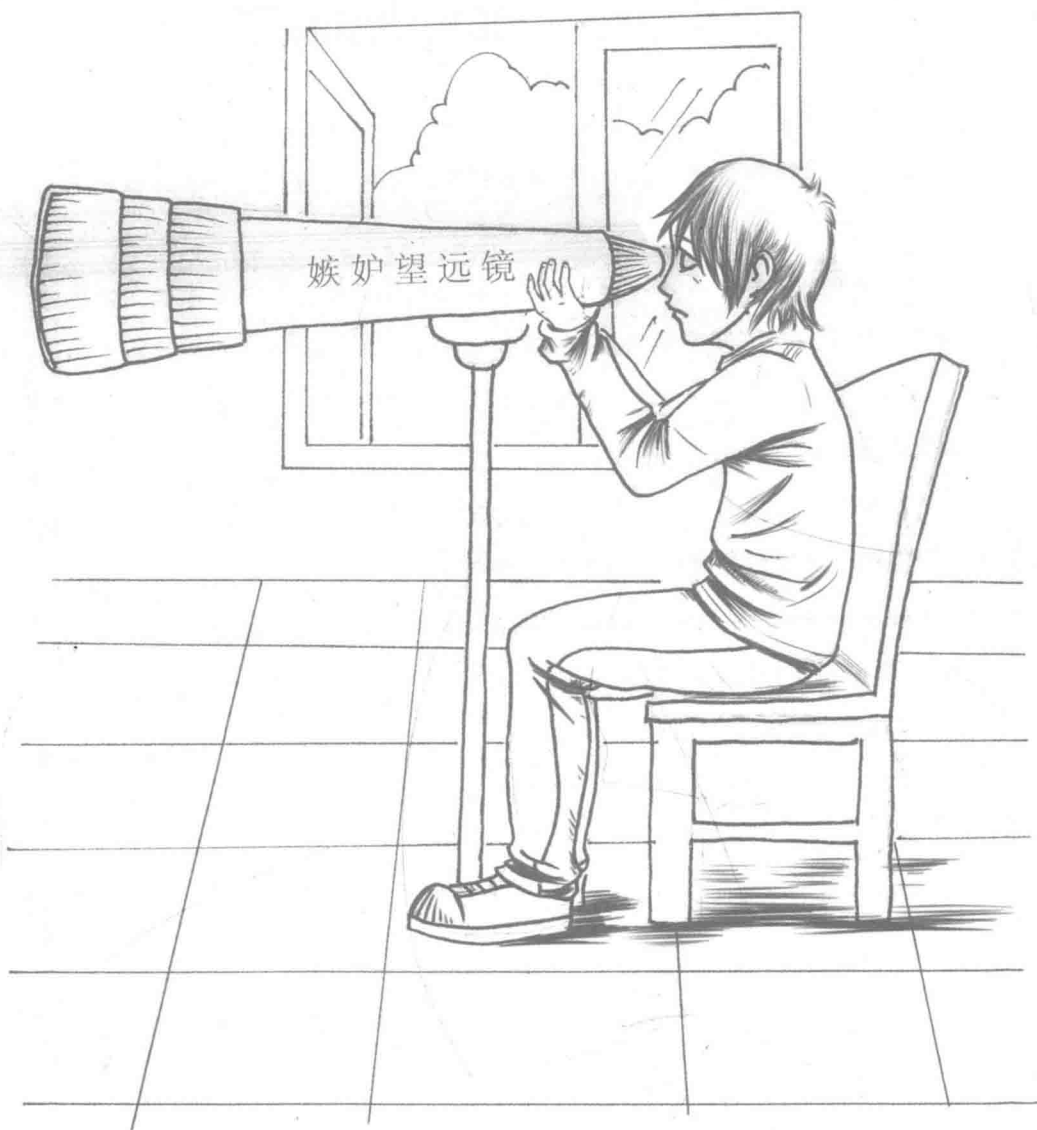
在生活中，老师表扬了一个同学，其他同学的想法却各自不同。有的同学真心为被表扬的同学高兴，有的同学暗暗下决心下次一定也要得到老师的表扬，还有的同学却想，自己比被表扬的同学强，凭什么老师不表扬自己？最后这种想法你产生过吗？

当我们不经意间对别人滋生了这样的情感，我们是否考虑过这个令人困惑的问题——什么是嫉妒？人为什么要嫉妒？

也许你身处“嫉妒”之中，却又不知“嫉妒”是什么。请翻开这本书，在这里，我们将为你打开一扇窗户，让你从不同的视角，来认识和了解嫉妒。

- 嫉妒是什么滋味？
- 嫉妒是如何产生的？
- 嫉妒是一种普遍的现象吗？
- 嫉妒有什么特性？
- 嫉妒的危害有哪些？







第一节 嫉妒，是什么滋味



心情故事

“闺蜜”的故事



莎莎和婷婷，是从小一起长大的闺蜜。但不知何时，两个人的关系发生了微妙的变化……





某一天，婷婷注意到，自己开始仰望莎莎了，因为莎莎已经长成了一个高挑漂亮的女孩。婷婷低着头看着自己的“小短腿”，很希望自己能长高些。

某一天，婷婷突然发现，莎莎在学习上进步非常快，老师夸奖她的次数越来越多，她的成绩更是突飞猛进。婷婷心里酸酸的，好不是滋味。

某一天，婷婷的妈妈对她说：“你为什么 not 向你的好朋友莎莎好好学习呢？莎莎多么优秀啊！”听了这话，婷婷跑回了自己的房间，恨恨地想：“她为什么要比我强那么多？”

慢慢地，婷婷和莎莎不再无所不谈，不再向对方倾诉自己的心事。

转眼到了初三，两人都参加新学期班长的竞选，可婷婷不幸以五票之差输给了莎莎。竞选的失利让婷婷的不快又增加了几分，私底下，她偷偷对同学们讲了许多莎莎的糗事，甚至还无中生有编了好几个故事。后来，这些话也传到了莎莎的耳朵中，两个曾经的闺蜜，最终分道扬镳。





你也有过像婷婷这样，当朋友或同学在某一方面超过自己时，心里不自觉地涌出酸酸的、涩涩的感受的经历吗？

是的，这就是嫉妒的滋味。

心理学中究竟是怎样定义嫉妒的呢？请结合故事来看看吧！



心理小百科

心理学认为：嫉妒，就是看到他人在成绩、才能、相貌等方面超过自己时产生的恼怒和怨恨的心理；或者说嫉妒是指人们为了竞争一定的权益，对相应的幸运者或潜在的幸运者怀有一种冷漠、贬低、排斥，甚至是敌视的心理状态。“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有获得的事物的不平衡心理反应，因此嫉妒也是一种羡慕和怨恨交织在一起的心理现象。

“羡慕嫉妒恨”是对嫉妒的发展过程的生动描述。有心理学家研究发现，嫉妒的演变主要分为以下三个阶段：

1. 羡慕阶段：这时的嫉妒心理往往是深深地埋藏于人的潜意识中，不为意识觉察的。如婷婷对莎莎身材羡慕的阶段。



2. 嫉妒阶段：这时人对人对物的嫉妒已不再潜藏在心里，而是会自觉不自觉地以外在的言语或行为表现出来。如婷婷对莎莎的疏远。

3. 嫉恨阶段：这是嫉妒发展的最高阶段，此时人的嫉妒之心表现得最为强烈，甚至会做出一些不理智的行为。如婷婷在竞选班干部失利后诋毁莎莎。

以上三个阶段在婷婷的身上就可以得到很好的印证。

那么，知道了嫉妒的概念和演变阶段，我们再来了解一下，到底哪些情况下容易出现嫉妒和哪些人不容易被人嫉妒吧！

（一）熟人之间容易出现嫉妒

熟人就是我们在生活中经常接触的人。比如，我们的家人、同学、邻居、亲戚、朋友等。熟人之间的了解是最多的，他们知道谁在这次考试中名列前茅，知道谁生日收到了可爱的泰迪熊，也知道谁在放学的路上扶过老奶奶过马路。因此，一旦其中某人获得另一人想要得到但还没有得到的事物时，就会很快被另一人发觉，不平衡的心理感受也易紧接着出现。那么，熟人之间也就变成了滋长嫉妒的温床。相反，在不熟悉的人之间，出现嫉妒的可能性就小得多了。

从下面这个例子中，我们可以很好地看到熟人之间的嫉妒。



故事小贴士

不会吧，就他？

小明和小刚从小在一个四合院长大，父母都是一个单位的同事。他俩一起念单位的子弟学校，成绩一直相当。初三时，两人都因为家庭原因，去了市里不同的中学继续读书。

初三寒假，小明回四合院看望爷爷奶奶，奶奶对他说：“小刚在这次期末考试中全市排名第七……”还不停地夸小刚多么多么优秀。小明很不高兴地说：“不会吧，就那小子？我们一个班的时候，他不怎么样啊，肯定有猫腻，这世界也太不公平了。”



(二) 嫉妒一般产生于比较之后

嫉妒的产生，多是在与他人进行了比较后，发现自己在某些方面或各方面不如别人，或者是在自己行为没有得到某种奖励而别人得到了的时候。显而易见，这里的比较是指将自己的情况（如学业、特长、外貌、能力等）与他人相比。虽然我们知道每个人都是与众不同的，但遗憾的是，我们总会或多或少地将他人与自己进行比较。合理的比较中不存在嫉妒，因为我们既与比自己强的人相比，也与比自己弱的人相比，从而更清楚地认识自己。不合理的比较，才是嫉妒的催化剂，因为采用不合理比较的人通常只与比自己好或者比自己差的人相比，尤其是与比自己好的人相比。



故事小贴士

班干部选举后

晓丽是个小队长，平日学习不错，爱帮助同学，所以在同学们中人缘很好。她有一位好朋友叫小墨，也是一位学生干部。





新学期开学，学校为了锻炼同学们的社会活动能力，采取了竞选中队长的做法。竞选者分别发表竞选演讲，然后通过投票和老师研究，最后确定当选人。经过努力，晓丽凭借自己的实力和在同学们中的威信，当选了中队长。但奇怪的是，随着她的当选，小墨这位昔日的好朋友却与她越来越疏远。

晓丽一直不明白为什么会这样。经过和老师的沟通，晓丽后来才搞清楚，原来是小墨的嫉妒心在作怪。因为小墨在此之前，并未觉得自己有多差，也并未觉得晓丽有多好。但是经过选举后，就像戴了有色眼镜一样，小墨怎么看晓丽都不顺眼，良好的关系在嫉妒心的作用下一下子就变了味。

（三）类似的人容易出现嫉妒

二者的情况越相似，就越容易产生嫉妒。而这些相似可以是生活的方方面面，如相似的身高、相似的努力、相似的学历等等。在众多相似点的情况下，二者却取得了不一样的成绩，那么，嫉妒就会嗅着不平衡的“气味”蓄势待发。



故事小贴士

阿美和她的两个好朋友

阿美有两个朋友——阿丽和阿华，她们三人在学校里几乎形影不离。阿美与阿丽的成绩相仿，都是班上的中等水平；阿华的成绩却是数一数二，考第一名是家常便饭。

快期末考试了，三人决定一起为期末冲刺。她们相互监督、相互鼓励，连复习资料和学习笔记都共享了。

转眼期末考试结束了，三人都满心期待着各自的成绩。公布成绩的时候，阿美发现阿华依然是佼佼者，成绩比自己高了80多分。阿美暗叹一口气：“不服不行啊，阿华的底子比我好，智商比我高嘛。”可转眼一看阿丽，她的成绩足足比自己高了30分！一股无名的妒火顿时在阿美心头升腾起来，心里恨恨地想：“阿华倒也罢了，凭什么阿丽也比我考得好？她一定是背着我藏了什么复习资料，或者有什么考试窍门没告诉我！”



(四) 平稳发展的人不易被嫉妒

平稳发展的人，是指某人在某方面具有一定的稳定性。如成绩总是在班级前一二名的同学。平稳发展的人，一般不易被人嫉妒，因为大家都知道名列前茅是这些同学的正常表现。而“黑马”就容易被人嫉妒了，因为他们异军突起，不仅打破了“生态平衡”，也打破了大家的心理平衡。大家要花时间来接受这个突然的改变和自己心理的不平衡。



名言堂

女人的嫉妒大多与容貌、衣着和财产等有关，男人的嫉妒则与才能、智慧和力量有关。

——池田大作

