

魔什氣神像

嫉妒心所產生的對立與分裂，已成為現代人際關係的致命傷。本書告訴你如何運用嫉妒心的潛在動力，使您百戰百勝

楊武俊◎著



嫉妒與人格成長

你神氣什麼



楊武俊●編著

你神氣什麼

著 者：楊武俊
編 輯：楊慧敏
美 編：王月鳳

出 版 者：世茂出版社
發 行 人：林正中
負 責 人：簡泰雄
地 址：台北市潮州街59巷5號
電 話：(02)3972757-8
郵政劃撥：0750300-7世茂出版社
印 刷 者：東雅彩色印刷公司

定 價：100元整
新聞局登記證版台業字第3208號
1988年5月1版
(本書如有缺頁破損請寄回本社更換)
◆版權所有·翻印必究◆

法律顧問：謝新平 律師
地 址：台北市廈門街99巷8號

序言

在這競爭激烈、易生糾紛的社會中，人們常會對別人產生嫉妬心。

所謂嫉妬，即別人比自己處於優勢，或被別人奪取寶貴之物時心生的感情。

這種感情會積極排擠比自己優秀的人，並且喜歡扯別人的後腿，是一種含有強烈憎惡的感情。

嫉妬心雖如此強烈，卻未必會表現於外，因嫉妬心而產生的問題畢竟仍在少數。人們大多把嫉妬心隱藏在心底，一點一滴慢慢累積，直到爆發為止。

以往，只要談到嫉妬，大多是指戀愛時或婆媳間的嫉妬而言。

但隨著時代的演進，它已不僅指此。像在公司或學校產生的嫉妬也頗受人注目，嫉妬心的產生，常會阻礙人際關係的發展。

不論是受別人嫉妬或自己心生的嫉妬，都常在不知不覺中爆發出來。

有時，我們可能因嫉妬失去友誼；有時，可能因嫉妬犯下無心的錯誤；有時候

，也可能因自覺嫉妬而煩惱。

對現代人而言，嫉妬的問題已無可避免，但目前，在專門研究人類心理的心理學方面，並無深入研究。

例如我有幾本心理學的字典，其中，真正提到嫉妬一詞的只有一本，內容也只略述有關感情產生的嫉妬而已。

嫉妬心易被人忽略，可能是由於它常出現在我們生活周遭之故，但不可否認，強烈的嫉妬心易化為行動的原動力。

因為任何人都有上進和不服輸的心理，所以，心生嫉妬在所難免。

我寫本書的用意，即要讓各位了解這和本身關係密切，並深深困擾現代人的特殊情懷，同時，也讓各位知道嫉妬形成的因素和結構。

本書由「什麼是嫉妬」開始敘述，接著是「為何會產生嫉妬」、「嫉妬心造成的影響」等，最後則介紹如何利用嫉妬，使自己更成長、進步，如何對應別人的嫉妬，和如何處理嫉妬心。

最後，我要感謝許多前輩、好友們提供寶貴的資料與實例，本書才得以出版，謹此致謝！





錄

序言

緒言——什麼是嫉妒

第一章 爲何會產嫉妒

第一節 因情況不同，嫉妒會作何改變

(一) 幼、少年期 / 13

(二) 青年期 / 22

(三) 在組織中 / 29

(四) 在家庭中 / 31

第二節 性格和嫉妒的關係

第三節

- (一) 易嫉妬的人／41
 - (二) 容易被嫉妬的人／51
 - (三) 女性的嫉妬／54
 - (四) 男性的嫉妬／63
- ### 產生嫉妒的條件

- (一) 嫉妬的四個條件／41
- (二) 不會產生嫉妬的情況／74

第二章

嫉妒所造成的後果

第一節

嫉妒有好處嗎？

- (一) 競爭／81
- (二) 進步・向上／84

第二節

嫉妒之弊

(一) 對立、分裂／89

(二) 病態／96

(三) 攻擊／105

(四) 內向、逃避／113

第三章

如何處理嫉妒

第一節

如何處理自己的嫉妒心

(一) 積極克服／119

(二) 放棄和消除／123

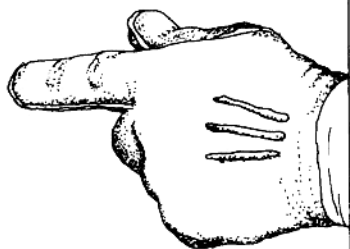
(三) 重新冷靜去肯定價值／131

第二節

如何處理他人的嫉妒

(一) 如何消除他人對自己的嫉妬 / 135

(二) 消除第三者的嫉妬 / 139



緒言——什麼是嫉妒

嫉妒是難察覺且易被忽略的感情

在敘述何爲嫉妒前，先列舉兩個例子。

假設自己屋前的巷道原本禁止停放車輛，但如果現在有一輛汽車正停靠在此，雖然它並不影響自己的進出，但不待多久，一定會有人打電話通知警察局取締，那人還會義正辭嚴地說他全是爲了維持正義，懲罰不守規則的人，自認爲做得很對。的確，此處是不該停車的。

不過，我們不妨想想！那位看到車子停在巷內，卻沒被罰款，因而心生不滿，跑去檢舉的人，是在何種心態下採此舉動的？

其次，由於連著幾天的假期，鐵路局和公路局的車票可謂一票難求，買不到座票的人，只得站在車內的走道上

同樣是站在車內，如果獲准坐在座椅的扶手上，會較輕鬆些，但有些人不經允

許就坐在扶手上，且臀部還壓靠在坐者的身上，他雖知道自己這種舉動，會讓別人產生不適，但仍無動於衷，我們再想想！他是基於何種心態才會這樣作？

另外，如在女性的盛裝上灑墨水；用鐵釘或硬幣亂傷新車；怕別人偷看考卷，趕快將考卷蓋上；故意忽視晚輩的論文或對其吹毛求疵等，我們皆可在日常生活中看到，但這些人往往不知自己的心態含有強烈的嫉妬心。

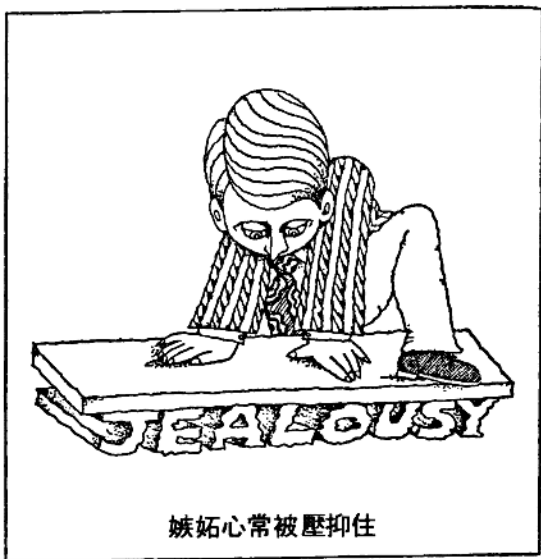
嫉妬心常被壓抑住

我們為何不易發覺自己有嫉妬心呢？通常，是因想法過於單純沒有察覺出來，或即使已有自覺，也會極力否認。

年幼時，常為爭坐在母親的大腿上，而猛力地推開對方，此為嫉妬心的萌芽期。隨著年齡的增長，就不會表現出幼時如此直接的舉動，是因我們逐漸了解，嫉妬別人是件羞恥的事，故不能表現於外。

這和國人傳統的觀念有關。通常喜歡嫉妬別人，設計陷害競爭對手，或背地扯人後腿的人，會被大眾唾棄。

反言之，甘於清貧生活的人，則會受人尊重，這大概是因深受儒、佛家的道德



嫉妒心常被壓抑住

思想所影響。

所以，古代有很多人放棄奢侈的享受，隱居山林之中，過著與世無爭的生活，卻不會被視為落伍的一群。

擁有淡泊之心，慾望自然較少，也比一味追求權勢者更易受人尊重，此即國人傳統的觀念。

另外。要探討的是，壓抑嫉妒心的因素。

從前社會分有士、農、工、商四種階層，只要農以下的百姓犯錯，官差便可格殺他們。

因為有此不合理的慣例，故百姓常會因家屬或愛人被殺，而憎恨並詛咒那些官差。

百姓無力抵抗，除了自歎生錯時代外，也無能為力。封建社會結束後，階級制度即告瓦解，但直到今天，仍有人喜歡在應徵的履歷表上填寫其顯赫的家世。

這些貴族們，大多擁有廣大的土地和財產，並飼養許多的家畜和寵物。

貴族小姐們的身旁都有侍女侍候著，雖然彼此年紀相近，但在穿著和生活方式上卻有天壤之別。

通常侍女們的生活起居都在一個簡陋的房間內，從早到晚聽從主人的使喚，待遇微薄，常無法貼補家用；然而，他們的主人、小姐卻常能穿著盛裝去參加各種宴會。

那麼，這些侍女會嫉妬她們的小姐嗎？答案是不會！

因為她們自知出身貧家，不能和王公貴族相提並論，在那個時代，也不主張自我意識，而以容忍為美德，故她們並不會嫉妬貴族的小姐。

現代社會是嫉妬的溫床

由於現代社會提倡人人平等，社會地位不再以家世、血統作為標準，雖無法完全避免，但至少已和封建時代大有不同。以教育為例，從前小學畢業，想要繼續唸

初、高中，若非具有實力或家境富裕者，便不能如願，當然上大學更不用說了，某些大學甚至不招收女性，而每屆大學畢業生也只占同齡人數的百分之二、三罷了！換言之，青少年在求學階段，就被劃分為高低階層，唯有少數的大學畢業生才能躋生上流社會。

除此以外的人只有認命，別無他法，因為依學歷來評定社會地位的觀念早已根深蒂固。

目前國內約有十多所大學，雖說入學仍要受諸多限制，但是考試機會人人均等，獎學金的設立也較普遍，而大學生的人數也逐漸接近同年齡層人數的百分之四十。故在現代社會重視的是，自己有沒有實力，會給予別人何種評價等問題。

過去要獲得社會地位，競爭在所難免，但很少是由同一出發點開始，亦即視身份、家世為衡量的依據。

擺脫這種種不合理的限制，人人都可由同一起點公平競爭，應是最理想的制度，不過，就因為平等主張日益受到重視，人們也愈易嫉妬。例如自己原本比別人更強或旗鼓相當，到後來，對方卻比自己佔上風，這時，便會對對方燃生妒意。故提倡平等意識的現代社會可謂嫉妬的溫床。

身為現代人的我們，即正處於深為嫉妬所苦的時代裡。

不容嫉妬表現於外

「眼看朋友憂鬱的神情，我不禁哭泣，當我快樂時，朋友也為我欣喜若狂……」這是以前曾流行於高中校園民歌中的一段歌詞。在現實生活裡，我們能真心和朋友分享他的喜悅嗎？我想恐怕不多！

看到別人痛苦和不幸，我們都會同情他，若能將別人的快樂視為自己的快樂，或許只有濃烈的愛情及婚姻才能有此一體的想法罷！例如孩子考試成績優良或受人稱讚，父母一定會很高興；又如感情好的夫妻常會共享彼此的喜悅等皆是，他們都具有深切的一體感，也就是共同意識。

然而，也有父母會嫉妬比自己年輕能幹，受社會肯定的子女，這種嫉妬大多相當棘手且難於處理。

在社會上，某些感情可適時表達出來，另有些感情則被強迫壓抑住，像喜悅是前者，嫉妬即是後者。

隨著年齡的增長，人們大多不會直接表現出妒意，而是改採各種迂迴的形態，

如果不抑制嫉妬心，任由它滋生發展，那麼，人生必會遭受一連串激烈的鬥爭；爲了免於陷入這種局面，我們認知嫉妬別人是可恥的行爲，應加以壓抑。所以，和別人寒暄中譏嘲、諷刺性的稱讚或希望對方遭遇不幸等，都是嫉妬的典型表現。

我們一再強調應抑制妒意，但是當自己的戀人被別人搶走，或自己可望獲得升遷，反被同事捷足先登，因而影響一生時，難道不能有理性地克制這種感情嗎？

嫉妬是恨的一種

由嫉妬引發的傷人事件隨時可見，我們可從每天的報紙上證明此點。

類似嫉妬的另一種感情是羨慕。所謂羨慕即看到別人的優勢，渴望自己也能擁有同樣的際遇，一旦無法達成時，便會產生這種感情，這包括地位、資產、容貌、能力和健康等。除了羨慕之外，也會摻雜感歎的情緒，故羨慕是種靜態的感情。

相反地，嫉妬則是種主動、攻擊性的感情。因爲不滿對方處於優勢，便會懷恨在心，心生妒意，所以，嫉妬是由恨意衍生出來的！

恨常會以強烈的破壞力爆發出來，因此，嫉妒心重，並受過高等教育的人，常會作些出人意料的行爲，犯罪即爲其中一例。



有時候，人類的行為，不一定非有特別的目的才能展開，只要有一驅動力，便會產生行動，嫉妬就是如此，亦即沒有目的，有時也會作出行為。我們若能抑制嫉妬，讓它和社會的判斷力、知識和涵養在心中取得平衡，那麼，就能帶動社會良性的改革與進步。

隨著年齡增長或個性上的差異，嫉妬也會有所變化，像平日淡泊名利的人，自然較不易嫉妬別人，故嫉妬的程序因人而異。

自古至今，不論東方或西方國家，嫉妬一直是文學作品、戲劇和電影最常描寫的主題，尤其是有關愛情的