

深层心理学

● 生活大师系列丛书 ●

向嫉妒挑战

消除心结化敌为友你也做得到

〔日本〕富田隆 著 洪筠译



Xiang Ji Du Tiao Zhan

辽宁画报出版社
台湾钟郡出版社

《生活大师丛书》

出版说明

我们的社会生活日益发展、繁荣，但生活中的竞争也愈加激烈，常常听说一些初涉社会的青年人为复杂的人际关系难以应付而频诉烦恼。就连步入社会多年的朋友也常有此感慨。

我们出版的《生活大师丛书》是由日本心理学家富田 隆等人撰写的，从分析当今社会年轻人心理入手，介绍处理人际关系各方面的经验与技巧，如你应当如何表现自己，如何去爱人，如何令人爱，如何避免被误解、被轻视、被嫉妒等等。掌握这些将有助于你在事业、生活、爱情等各方面顺利、成功。

由于作者所处的社会环境与我们不同，有些见解难免显得偏颇，这里仅供读者参考，不足之处还望包涵，并请方家谅解。

辽宁画报出版社

掌握“嫉妒”，成为 恋爱与人生的高手 ——序言

“嫉妒”是令人讨厌的。

现今，即使自己有嫉妒心的人，或被他人嫉妒而苦恼的人，都想早日脱离这种状态。此外，即使到目前为止，生活中未经历过嫉妒的人，一定也想持续免除此种烦恼，平和地过日子。

的确，嫉妒并不是具建设性的情感。嫉妒往往使人与人之间坚固的友情产生无法挽救的裂痕。讽刺的是，越深爱着某人，其间所产生的嫉妒也越强烈。

此外，会在无瑕的心理上，造成邪恶的憎恨与可怕计谋的也是嫉妒。因此，嫉妒可以说是属于人性黑暗的一面。

若要真正了解人性与社会，理解这黑暗面是必需的。人们往往注视到如理性、爱情等人性的光明面。但正如“有光之处，必有阴影”一句所言，这世界的一半是由黑暗面所支配。若无视于黑暗面，认为只要蒙住双眼便可以的话，那就未免有些天真、愚蠢了。

未知“嫉妒”此一面黑暗，而想成为恋爱和人生的高手是不可能的。

为何如此呢？第一，因为嫉妒是隐藏于内在一股极大力量。这种力量不仅会打乱一个人的生活，还会危害到公司、组织的命运。甚至有时会导致国家的毁灭。

第二，嫉妒潜藏于世间各处。它就犹如影子般存在这人世间。无论是在偏僻的小巷或高贵的宫殿、寺院，都有它的踪影。因此，若认为自己和嫉妒不相干，而无视于它的话，事实上是缺乏对嫉妒的认知也说不定。

了解以上二点后，首先得留心到的便是，必需对嫉妒此一黑暗面所产生的力量给予适当防卫。要战胜敌人没有比了解敌人更重要的。本书在说明嫉妒本身方面下了诸多心力。循序读完本书后，应能了解到嫉妒令人惊讶的一面。

但是，若仅只是防卫的话，就流于逃避了。犹如躲在防空壕般的生活，只会使心灵颓丧。因此，如何平和地利用此一黑暗面的力量才是重要的。

说到“善用嫉妒”或许会认为是种奇特的技能。实际上不然，这是以前的人生高手依人的个别性格，将此一黑暗面的力量转为具建设性的力量。

猛烈的药若误用的话，会致人于死地。但适量使

用的话，能解救受病魔所苦的人。而嫉妒也有异曲同工之妙。

完整地了解，并依人、事、时、地加以运用嫉妒的话，便可使格格不入的人际关系变得圆融，甚至获得心上人的芳心。本书末尾，笔者尽量用心地将这些提示具体化。

“昨日的敌手是今日的伙伴”——若善加运用嫉妒此一负面力量，诸君的恋爱将光辉与日剧增，人生也必定更丰盈充实。但愿本书能多少给予助益。

最后，对于共同协助本书制作的友人，田中延幸先生、日本实业出版社的西野贞员、及渡边将先生致以再三的感谢之意。

富田 隆

目 录

掌握嫉妒，成为恋爱与人生的高手——序言

1 无所不在的嫉妒心理

伊科之战便是嫉妒的产物	2
希腊神话中也出现嫉妒心强的赫拉女神	4
电影《伊甸园之东》中不正常的嫉妒	6
悲剧《奥赛罗》中因为劣等感而激起的嫉妒心	8
独裁型社长的心腹无法成为下任社长	10
利用人的嫉妒心而兴盛的新兴宗教	12
对于他人的化妆、整形手术予以指责的 嫉妒心理	14
嫉妒心会刺激外遇和不正常的男女关系	16
《水户黄门》的主题歌显示了日本人的嫉妒	18
“平等主义者”的强烈嫉妒心	20
美国制裁日本是源自嫉妒心	22
亚洲诸国嫉妒日本的真正理由	24
这数十年中，反巨人队人口剧增的背景	26
瑞克鲁特案中所包含的二种嫉妒心	28
有关“蚯蚓汉堡包”传闻的真面目	30

抨击新都厅的建筑物只不过是市民

嫉妒心的出口	32
同种车子改变外型时，总是越改越大型	
的理由	34
日本自动限制“比较性广告”的原因	36
提神饮料中的广告演员的共同特征	38
“分公司战略”是一种分散员工嫉妒心的智慧	40
人人都拥有“露伊薇顿”品牌产品的原因	42
缓和人们嫉妒感的“玻特拉奇”现象	44
嫉妒使怀古型卡通受欢迎	46
有关嫉妒的格言·名言①	48

2 人因嫉妒而生，也因嫉妒而亡

人打从一出生，便产生了嫉妒	50
自幼儿期，人们的嫉妒心便被压抑下来	52
小男孩对父亲心存的嫉妒心	54
小孩子间的欺负行为包含了嫉妒的因素	56
升学考试的竞争愈来愈激烈的理由	58
某些女孩夺取友人的男朋友的原因	60
为了引起对方注意而撒谎的女孩	62
在思春期，行为举止较粗野的男孩子的心理	64
爱情产生后，立即出现嫉妒的理由	66

缓和新婚妻子对公司嫉妒的方法	68
妻子深度的嫉妒心，是自己外遇冲动的投影	70
为何同业的夫妻离婚率高	72
家庭中产生婆媳之争的理由	74
《白雪公主》的原作中，其实是生母使	
白雪公主服下毒药	76
热心于子女教育的妈妈的精力源泉	78
父亲对女婿的嫉妒	80
因为精力衰退所产生的嫉妒性妄想症	82
随着年龄增加，令人困扰的嫉妒亦与日俱增	84
有关嫉妒的格言·名言②	86

3 告别嫉妒的方法

嫉妒心强的人与不强的人之分别	88
过于严苛的责备和注意都是嫉妒的表现	90
过份的赞美和谦卑是嫉妒的相反表现	92
空闲越多的人，嫉妒愈深	94
误解和先入为主的观念会使嫉妒心增强	96
嫉妒的背后潜藏着挫折感	98
爱之深、恨之深的奇妙心理	100
由嫉妒产生的正面思考和负面思考	102
分析自我的嫉妒心	104

使嫉妒心大为减轻的方法	106
满足其他的欲求以缓和自己的嫉妒心	108
用幽默解放嫉妒	110
改变自己,使自己跳出嫉妒	112
藉着塑造“自我形象”以改变自己	114
活用恋爱指导手册	116
利用情书分散嫉妒	118
若将嫉妒心转换成竞争心则能产生惊人 的力量	120
从对友人的嫉妒中,能发现真实的自我	122
有关嫉妒的格言·名言③	124

4 如何应付他人的嫉妒

分辨出周围嫉妒心强的人	126
使彼此由“竞争关系”转为“互助关系”	128
若过于惧怕他人的嫉妒,会使得自己无能	130
和嫉妒自己的人拥有共同的敌手	132
在嫉妒者面前,显示出“利益”	134
设法和对方形成“共感的理解”	136
越是有实力的人,越有谦虚的理由	138
绝对性的差异也能止住他人的嫉妒	140
叙述自己以往的奋斗史便能减缓他人	

无用的嫉妒	142
让对方看见自己的缺点，能使嫉妒转为同情	144
嫉妒心过强的人则完全忽视他们的存在	146
男女的嫉妒有何不同之处	148
嫉妒背后有时隐藏了欲求无法满足的原因	150
善加利用彼此的宝贵时光，能有效防止	
嫉妒产生	152
用加倍的嫉妒反击无聊的嫉妒	154
安排对方所嫉妒的对象与对方见面	156
如何能在不燃起对方的嫉妒之火下，	
与对方分手	158
有关嫉妒的格言·名言④	160

5 活用嫉妒以确定两人的关系

嫉妒对人类而言是不可缺的	162
明白地表现出自己的嫉妒，以传达自己	
的思念之情	164
“我要去相亲”是种爱的象征	166
受欢迎的男性之所以能吸引女性的心理	168
不明确的态度能燃起嫉妒心	170
无嫉妒心的男性无法得到女性的亲睐	172
专注于兴趣和工作的男性会引起女性的嫉妒	174

如何使恋人自然地转变成自己心中

希望的模样	176
设定“假想敌”使软弱的男子奋发图强	178
利用“夫妇交换法”以刺激嫉妒心	180
运用嫉妒心激发向上心时需留意的细节	182
有关嫉妒的格言·名言⑤	184

1 无所不在的嫉妒心理



伊科之战便是嫉妒的产物

嫉妒是迫使人行动的强大情感

1990 年 8 月，伊科之战震惊了全世界。姑且不论第二次世界大战前的帝国主义时代，在现今，谁也没想到会有人想并吞整个有名望的独立国。

伊拉克的意图为各方所揣测。为何在遭受世界各方责难，并遭受经济制裁的同时，仍拒绝任何的妥协呢？在军事方面也有可能战败，为何不自科威特撤军呢？

大胆地说，因为在此次行动的背后隐藏了强烈的嫉妒心，所以伊拉克无法运用理性，而做出违反世人预测及毁灭性的突袭。

众所周知，科威特是丰富的石油输出国，具有与欧美并列的生活水准。另一方面，伊拉克虽也是产油国，但其石油产量却无法与之相比。而且在 1980—1988 年间对伊朗之战中耗费大量军事费用，经济力产生疲态，甚至向阿拉伯各国借款达 700 亿美元。

以伊拉克的立场来看，和伊朗的战争是为了防止阿派的回教原理主义的势力向阿拉伯诸国扩展，然而

却得不到阿拉伯诸国足够的援助。如此费尽心力的伊拉克，其邻国若是个富饶的国家，产生嫉妒心也是理所当然的吧！

要替嫉妒心消炎止痛的方法很多，然而其领导者选择了最劣等的方法，也就是掠夺对手国富饶的物产。一旦失败，便点燃火苗，将油田付之一炬。

没错，伊拉克列举出许多正当的侵略理由。像是科威特盗采伊拉克油田、科威特在历史上原本就是伊拉克的领土、以及和欧美同一阵线的科威特是阿拉伯的敌人等。嫉妒心人皆有之，但不承认自我心中存在的嫉妒心的话，便会假托一大堆理由。但，无论如何找藉口，也是无法令人信服的。

当然，战争并非只因领导者的嫉妒就会引发。而是伊拉克多数的国民亦对丰饶的邻国怀有嫉妒心，才进而支持。

如此这般将历史上的重大事件分析成是因嫉妒这种个人因素造成的，或许有人会持反对意见也说不定。转动历史的是人类，人类却往往被自我未发觉的情感支配。嫉妒心拥有强大的力量，但谁也不愿承认自己被此种情感支配。所以要明了社会、人与人的关系，犹如影子般隐藏起的嫉妒心便是关键点。

希腊神话中也出现 嫉妒心强的赫拉女神

单纯明快的诸神行为缓和了罪的意识

嫉妒心人皆有之。且任何时代、任何民族皆有之。不仅如此，神的世界中也有。希腊神话便足以证明。

希腊神话里，登场的众神中最伟大的神便属主神宙斯。因此其妻赫拉在众神中便居于女王的地位。然而赫拉的嫉妒心却极强烈。

宙斯曾与一名叫伊吾的女子恋爱，赫拉便愤怒地将伊吾变成母牛。另外，听说名叫卡莉斯特的美女欲虏获宙斯的心，便遭赫拉变成一只熊。

此外，赫拉并使阿伊仪那岛布满了疫病，只因此岛与宙斯所宠爱的女子同名。

有一次，宙斯与一名仙女嬉戏时，赫拉突然到来，亚可便喋喋不休地和前来的赫拉说话，以阻止其前进，使仙女得以脱逃。结果，亚可却被赫拉惩罚，无法再说话。

说到海拉克里斯，是希腊神话中的大英雄。他是

宙斯与凡间的女子所生。因嫉妒心作遂，赫拉便将仍在摇篮中熟睡的海拉克里斯杀害，并喂食给两条毒蛇。但，早熟的幼儿却以两只手一一将毒蛇勒死。

又有一次，赫拉与美丽的女神亚弗罗黛及智慧的女神雅典娜三人互较美丽。结果，亚弗罗黛获胜。赫拉由于嫉妒便牵怒于裁判——一位放羊的年轻人巴里斯。于是巴里斯便逃往突罗伊亚。据说因此赫拉还引发了突罗伊亚战争。因赫拉的嫉妒而引发的灾害可说是不胜枚举。

因为赫拉被称为具有恩爱夫妻之名的女神，所以难道古代希腊人多是惧内的吗？

神话表现了民族的集合潜意识。将我们平日行为的主体转换成神的行为。以“连神也是如此……”的理由，缓和犯罪感。

赫拉的嫉妒是单纯明快的。其行为倒也可说是可爱的。嫉妒的可怕之处在于其多以郁闷扭曲的方式表现出来。所谓的嫉妒便是社会中未持有某项事物者，对持有者的羡慕。

电影《伊甸园之东》中不正常的嫉妒

嫉妒要是有一步之差，便有可能步向毁灭

多数的场合，嫉妒者可能导致自我毁灭。因此是件令人难以应付的事。

曾有部电影《伊甸园之东》便是叙述此种情形。此部电影是史坦培克的小说原作改编而成。小说是从“旧约圣书”中亚当之子——盖因与亚伯的故事中得到启示而写出。

此故事的背景是在第一次世界大战前夕。描述在加州经营农场的亚当与其两名儿子——亚伦和卡尔的故事。身为哥哥的亚伦是温善型的人，深受父亲信赖。弟弟则过于冲动，常因蛮横而遭责骂。因此卡尔便对得到父亲厚爱的哥哥抱有强烈的嫉妒心。

卡尔的母亲在生下他之后便离家而去。尔后卡尔听闻母亲的消息，便前往找寻。结果发现母亲在低级的妓院当老鸨。原本在心中刻划出犹如圣母般的母亲形象被打碎了。

对母亲感到失望的卡尔转而希望在父亲事业上予以协助。然而满载冷冻蔬菜的货车却因雪崩掩埋，造