

全美最畅销的自助读物

连续108周《纽约时报》上榜畅销书

情人间的嫉妒

——性的嫉妒与个人成长



《情人间的嫉妒》是情侣间获得健康生活与完美关系的最佳指南，对婚姻与恋爱生活的帮助已超越了《男人来自火星，女人来自金星》。

---《纽约时报》书评

[美]
阿亚娜·马拉奇·皮内丝
著

CAUSES, SYMPTOMS, CURES

ROMANTIC JEALOUSY

678435

情人间的嫉妒

CAUSES, SYMPTOMS, CURES

AYALA MALACH PINES



ROMANTIC JEALOUSY

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

情人间的嫉妒/(美)皮内丝著·左蕾译 一呼和浩特:
远方出版社,1998.9

ISBN 7-80595-496-8

I. 情… I. ①皮… ②左… III. 心理异常—嫉妒—研究
IV. B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27593 号

情人间的嫉妒

(美)皮内丝 著/左蕾 译

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街 15 号)

新华书店经销 华西医科大学印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12.5 字数:250 千 插页:

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7-80595-496-8/I·208 定价:22.00 元

前 言

1978年的夏天，我在多伦多参加完美国心理学学会的一次会议后飞回旧金山。飞机上坐在我旁边的是艾略特·阿诺森，他是全国最重要的社会心理学家之一，也是我为敬重的一位亲密朋友。当时我们正闲谈着各种各样的话题，他突然问我：“关于嫉妒，你知道些什么吗？”

“嫉妒？”我吃惊地反问道。他解释说，“我正应邀为一家新的行为科学杂志撰写一篇题目为《关于嫉妒我们还不知道些什么》的文章。问题是关于嫉妒我知道的不是太多。但我想，如果你对这个主题感兴趣，我们可以在见解上互通有无，一起进行一些有趣的写作。”而对于嫉妒我确有自己的个人体验，只是我从未认真地想过把它作为一个课题去进行研究。我知道的不会比艾略特更多，但他的建议对我来说无疑是一种极大的信任和鼓励，所以我当即便应承下来。

第二天，在伯克利，我到大学图书馆去用电脑查找关于嫉妒的已有著作。这方面的资料非常丰富。我把自己埋

身于有关浪漫性嫉妒的由小说家、诗人、哲学家、人类学家、社会学家、精神病学家和心理学家写作的大量文献之中。然而，尽管卷帙浩繁，许多问题仍未得到回答。而这些问题正是艾略特和我所关注和要进行研究的。

虽然文章还未发表那家杂志就已停办，但我对“嫉妒”已入了迷。在接下来的12年里，我继续不倦地进行研究。我在加利福尼亚、以色列及私人开业中都接待了不少好嫉妒的个人、夫妻或情侣，我还主持了许多关于嫉妒的研讨会，收集了近一千份的问题调查表。我和监狱里犯有“激情罪”的男性监犯相处过，也和女性监犯谈过话，并从她们那里收集问题调查表。我研究过两个城市群居村：一个村的成员成功地克服了他们之间的嫉妒；而在另一个村里，嫉妒是一个较大的问题，并最终导致了村落的解散。我还广泛地纵览了不断出现的有关嫉妒的文献。本文就建立在这些经验、调查和临床观察的基础之上。

本书介绍了五种不同的对待嫉妒的方法。心理动力学的方法对误会性的嫉妒特别感兴趣，把它看作是未得到平息的童年时代的心理创伤的结果。系统学方法把嫉妒看作是一种特定关系内部动力的结果。认知——行为方法把它看作是一种在不适宜时可以抛弃的后天反应。社会——心理方法把它看作是一种文化作用的结果，认为文化决定了嫉妒体验的时刻以及如何被表达。进化论或社会生物学方法把嫉妒看作是人所固有的品性，是对于男人和女人来说显得不同的进化过程的结果。

尽管这些方法被许多理论家认为是相互抵触的，我仍

前 言

然在我的书中对它们全部进行了借鉴。我相信任何可以帮助一个有嫉妒问题的人的方法都能够而且应当得到运用。你从本书中可以感受到这一确信的态度。

关于本书

本书是为任何一个寻求浪漫性嫉妒的人而写的。作者在写作过程中，考虑到了三种类型的读者。第一种类型的读者是那些帮助人们克服嫉妒心理的临床医师；第二种类型的读者是那些和嫉妒问题作搏斗的人；第三种类型的读者是那些富有求知欲、有兴趣对嫉妒了解得更多的人。对于这三种类型的读者来说，本书的每一章都有可读的内容。

在阅读本书之前和之后，一个正被嫉妒问题所困扰的人通过回答“浪漫性嫉妒问题调查表”（见本书附书 B）中的问题将获益更多。问题调查表也可供与有嫉妒问题的人打交道的治疗专家或者一般研究者所使用。最好是在治疗前和治疗后都使用此表。对于那些富有求知欲的读者来说，也可出于乐趣而回答表中的问题。

第一章是本书的一个引子。它对“嫉妒”进行了明确的定义，解释了嫉妒（jealousy）和妒羡（envy）以及正常嫉妒和反常嫉妒、慢性嫉妒和急性嫉妒之间的差别。

第二章安排了一系列的提问（像在“浪漫性嫉妒问题

调查表”中所呈现的那样)，旨在帮助读者探索他们的浪漫性嫉妒，把他们的反应和 700 多个人所提供的反应进行比较。

第三章从心理动力学方法的角度探索了浪漫性嫉妒的无意识根源。心理动力学方法把嫉妒看作是嫉妒的个人心中的问题，这种问题可以通过单独地治疗而得到最好的处理。这一章显示童年时代的事件如何促成了成年期的嫉妒。

第四章所提供的是系统学方法，这种方法认为嫉妒出现于一种特定关系的动力之内，它可以通过伴侣双方的共同治疗而得到最好的处理。这一章显示伴侣双方如何共同使一个嫉妒问题得以存在。

第五章提供的是社会生物学方法，在这一方法中，嫉妒被看作是男人和女人的不同进化过程所导致的一种固有反应。这一章暗示，嫉妒可能是所有的伴侣之间存在的一个普遍性问题。

第六章讨论不同文化圈中的嫉妒，提供社会——心理的方法。根据这一方法，文化决定了人们感受嫉妒的时刻以及他们表达嫉妒的方式。社会——心理方法鼓励人们在对他们的嫉妒进行解释时，作一个归因上的转移，即不说“我是一个好嫉妒的人”，而是说“在某些情形下，我会有嫉妒心理”。

第七章和第八章对浪漫性嫉妒的反应范围进行了考察。其中一章探讨那些成功地克服了嫉妒并建立了长期坦率关系的人们。另一章则探讨那些被他们的嫉妒所压倒，

从而犯了“激情罪”的人们。尽管第七章描述了那些相信嫉妒是后天学习到的从而也就可以抛弃掉的人们的观点，但第八章提出的观点却认为，在最强大的嫉妒感的支配下，一些人可能会暂时地失去理智，犯下最“可怕的”和最暴力的罪行。在后一章中你将了解到如何鉴别嫉妒的爆发潜力以及如何消除它。

第九章致力于如何处理嫉妒问题的讨论。它提供的是认知——行为方法，这一方法把嫉妒看作是一种后天反应，因而在不适宜时可以将其抛弃，以更适宜的反应对其进行置换。本章提供了各种处理嫉妒问题的认知和行为技巧。它还提及了贯穿本书中的其它方法所提供的一些技巧。所有这些处理技巧的目的在于帮助个人及伴侣以一种积极和建设性的方式保护他们的关系，从而使他们的嫉妒问题导向一个良好的结局。

我本人认为，嫉妒可以是一种成本——提高作用的观点在第十章进行了探究，通过对一个罕见的三角关系的分析而得以展示。除去从本书各章中的受益而外，我还希望这本书能从整体上帮助读者们将浪漫性的嫉妒转变为他们可以用来提高自身和改善关系的有用信号。

我在本书中关于异性关系所说的一切也可运用于同性关系（男性跟男性或女性跟女性）。我将再次提及这一观点，并在恰当的时候提供相关的例证。

我从对嫉妒问题的研究中得到了无穷的乐趣，我热爱本书的写作。我希望我在这个问题上的兴奋和激动能在本书中体现出来，为读者所感受和领略。

目 录

前 言.....	(1)
关于本书.....	(1)
第一章 是绿眼的魔怪还是爱的阴影?	(1)

什么是浪漫性嫉妒?
嫉妒的禀性
正常的和反常的嫉妒
慢性和急性嫉妒
如爱的阴影一样的浪漫性嫉妒
浪漫意象
给治疗专家的话

第二章 你是一个爱嫉妒的人吗?	(33)
-----------------------	--------

嫉妒体验
嫉妒的成分

触发嫉妒的情境
触发嫉妒的人
你有多爱嫉妒呢？
爱嫉妒的人和引发嫉妒的关系
有一种“爱嫉妒的个性”吗？
关于温和嫉妒的几句话
“爱嫉妒的人”和“不爱嫉妒的人”
给治疗专家的话

第三章 浪漫性嫉妒的无意识根源…………… (67)

嫉妒是正常而普遍的
对待嫉妒的心理动力学方法
弗洛伊德对嫉妒根源的解释
投射性的和妄想性的嫉妒
病态忍受
诊断妄想性嫉妒
山姆和阿玛丽亚
妄想性嫉妒的根源
对山姆和阿玛丽亚的进一步分析
对心理动力学方法的一个评价
给治疗专家的话

第四章 治疗伴侣双方而不只是嫉妒者…………… (99)

对待嫉妒的系统学方法
大卫和莉莲：暧昧事件作为一种交流方式
简和丹：暧昧事件作为一种逃避方式
嫉妒作为一种功能
治疗“反常嫉妒”的系统学方法
从嫉妒的一方转向伴侣双方
系统学方法治疗嫉妒的技巧
对系统学方法的一个评价
给治疗专家的话

第五章 男人发怒，女人沮丧…………… (133)

龙和凯罗
男人和女人对待亲密关系的不同态度
男人和女人，谁更爱嫉妒？
男人和女人如何对嫉妒反应
进化论（社会生物学）方法
从权力因素对嫉妒的透视
对进化论方法的一个评价
社会生物学和权力论的融合
给治疗专家的话

第六章 不同文化中的浪漫性嫉妒…………… (167)

使我们感到嫉妒的事件

什么时候我们被允许感知一种威胁
文化如何创造使嫉妒易于产生的条件
嫉妒反应的选择
托达和阿帕切
美国文化中的嫉妒
嫉妒是普遍的吗？
这和个人的嫉妒问题有何关系？
对社会心理学方法的一个评价
给治疗专家的话

第七章 开放关系中的浪漫性嫉妒..... (195)

一种没有嫉妒的生活？
多元忠诚如何与浪漫性妒习作斗争
乱交者中的嫉妒
非乱交者可从中借鉴的经验
给治疗专家的话

第八章 情爱之罪..... (221)

斯坦
戈蒂
内尔
迈克
嫉妒是谋杀的诱因

卡 克
三个强奸犯
情爱之罪是怎样产生的？
启 示
对社区工作者的启示

第九章 妥善处理情人的嫉妒…………… (253)

什么是“处理”？
你怎样处理自己的嫉妒？
对嫉妒的行为研究
对于行为研究的评价
处理策略与理论研究
最后的话
治疗师应注意的问题

第十章 情人的嫉妒有何积极因素？…………… (289)

——嫉妒使促使人们反省他们的爱情关系

嫉妒使人们学会珍视对方
嫉妒是爱情的表现
嫉妒是达成共识的契机
嫉妒增强感情
嫉妒增加了对性的激情
嫉妒保护爱情

情人间的嫉妒

爱情与嫉妒：阿南、林达和盖尔的故事
事例分析

附录 A	(322)
附录 B	(334)
附录 C	(356)

第 一 章

是绿眼的魔怪还是爱的阴影？

啊，当心嫉妒！它是绿眼的魔怪，以嘲笑为食。

——莎士比亚，《奥赛罗》

那不会嫉妒的人也就不会有爱。

——圣·阿奎那

嫉妒是乐园的毒蛇；天国的地狱；最苦涩的情感，因为它与最甜蜜的情感相伴。

——A.R. 奥里奇，《论爱》

