

會嫉妒， 做人才會成功

讓你成為人上人的嫉妒心理學

如果不會嫉妒 你只會原地踏步
如果不會嫉妒 你只能活在別人的光芒下
如果不會嫉妒 你的人生只是場黑白默片
嫉妒不是罪惡 而是要你向上爬的幕後推手
想成功 除了吃的苦中苦
也得讓嫉妒推你一把



1200319735-6

會嫉妒， 做人才會成功

讓你成為人上人的嫉妒心理學

如果不會嫉妒 你只會原地踏步
如果不會嫉妒 你只能活在別人的光芒下
如果不會嫉妒 你的人生只是場黑白默片
嫉妒不是罪惡 而是要你向上爬的幕後推手
想成功 除了吃的苦中苦
也得讓嫉妒推你一把

福州大學
圖書館基庫藏



1200319735



B846
33

李傑◆著

國家圖書館出版品預行編目資料

會忌妒，做人才會成功／李傑著．——初版．——
—台北市：快意人生文化，2001〔民90〕
面；公分 （心理書；Z0B 002）
ISBN 957-470-379-7（平裝）

1.忌妒

176.521

90018006

會忌妒，做人才會成功

作者：李傑

執行編輯：張若帆

美術編輯：王麗雅

出版者：快意人生文化事業有限公司

地址：台北市羅斯福路二段140號11樓15

印刷：龍騰躍印刷有限公司
電話：2223-3061

總經理：展智文化事業股份有限公司
電話：(02)2251-8345 2250-1031
傳真：(02)2251-8350

版權所有，翻印必究

如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換，謝謝
單冊購買一律九折優待，欲擷覽奇書，請加付郵資

【序】

你的忌妒不過是種追求進步的心裡

前言

11 7

第一章

何謂嫉妒？

嫉妒是不容易發覺，而且也不想發覺的感情

16

嫉妒是不允許表露在外面的

20

嫉妒是憎惡的一種情感

24

產生嫉妒的四個條件

27

174025/5

第二章

性格和嫉妒之間有什麼關係？

容易發生嫉妒的人

容易被嫉妒的人

何謂女性的嫉妒

何謂男性的嫉妒

69 56 51 34

第三章

嫉妒會產生什麼



嫉妒所帶來的好處

80

競爭

80

進步、向上

86

嫉妒造成的壞處

92

對立、分裂

92

病態症狀

99

攻擊

112

內向、逃避

129

第四章

嫉妒的處理方法

怎樣妥善處理自己的嫉妒情緒？

積極地去克服

以「放棄」克服嫉妒

冷靜地衡量嫉妒價值

如何處理別人的嫉妒

怎樣消除別人對自己的嫉妒

怎樣消除第三者的嫉妒

【序】 你的忌妒不過是種 追求進步的心裡

嫉妒是人的原罪之一，同時也是人性中堅定不移，而且甚為迷人的特質。想想，當每個晚上家家戶戶打開電視、走進戲院、翻開小說，要看的不仅是其中男女主角的美貌，也不只是人物裝扮的華麗、或是作者敘事手法的高超。其中最迷人的，還是劇中人物那





此帶著各種不同程度嫉妒所交織出的愛恨糾葛。

身處戀愛中的男男女女，常會因為自己美麗英俊的伴侶的無端醋意感到窩心；卻也會因他們過度的猜忌而痛苦，這就是嫉妒。大凡人所做的一舉一動，無不含有某種程度的誇耀，或者挑起別人對自己的敵意，這也是嫉妒。嫉妒是人類最古老的感情，它經常潛藏在人與人之間，是一切煩惱的根源，而在這自由競爭的現代社會，嫉妒則愈發顯現它無所不在的影響力，從而爆發出激烈而強大的破壞力。

一如蘇格拉底曾說過：「宣稱為正義而戰的人，應該有個說的出口的私人理由，而不是公眾的藉口。」我們的行動不論有著多麼

高貴的動機，其實其中都含著或多或少的妒意。只是程度的強弱，表現的方式有所不同爾。而既然嫉妒是非常普遍的，且常發生在我們周遭，尤其是一個人如果存有日日新的願望，或是競爭心的驅使，往往也使得「嫉妒」的心不斷地發生，不論是自己，或是周遭的人。而就人類行為的原動力來說，嫉妒發揮的能量之大，是不容忽視的。但也可以把嫉妒昇華為向上的動力，使一個人的生活改觀，促使他變成出類拔萃的人。

這個具有人性，讓人感到煩惱，並且覺得不可思議的感情——嫉妒，就是這本書所環環相扣的內容，而本書的焦點則放在發生嫉妒的結構，以及原因。





從「嫉妒是什麼？」開始，到「為何會發生嫉妒？」，「嫉妒會產生什麼？」、「處理嫉妒的方法」為止，分成四個步驟，作一系列詳細有條理的說明。希望讀者能藉著本書瞭解到：產生嫉妒的感覺其實是每個人都會有的。希望讀者不會再因為難以面對自己竟會有嫉妒的感覺而覺得難堪。告訴大家，嫉妒其實也有其可愛的一面，同時也教導大家如何善用嫉妒的力量，使其轉化為進步及向上的力量。

【前言】

現代社會是競爭的社會，隨著競爭的日益增加，使我們生活在嫉妒裏。

嫉妒是人類最古老的感情，它經常潛藏在人與人之間，是一切煩惱的根源，而在這自由競爭的現代社會，嫉妒則愈發顯現它無所不在的影響力，從而爆發出激烈而強大的破壞力。

嫉妒，是當別人比自己更加優秀時，被奪走或即將被奪走自己珍惜的東西時，所產生的激烈、憎惡的感情。但這種感情通常不會





表現在外，大部份的嫉妒都是隱藏在人的內心深處，經過沈澱、發酵，變為濁黑的精力，而以扭曲的形態發洩出來。

換句話說，在無意間遭人嫉妒，或自己所潛藏的嫉妒心，是會以各種激烈的形態爆發出來的。自由競爭的現代社會，每個人都站在同一個起跑點上，這本來是一件好事，但是，正因為如此，才引起人的嫉妒心理。那是因為嫉妒和平等意識息息相關。本來應該平等，可是對方卻比自己優越，或自己比對方優越，這時候就產生所謂的「嫉妒」。

因此，如果說現代社會是在憑藉平等意識和嫉妒的溫床下成立的，而我們則是處在受嫉妒所苦的時代漩渦中。

嫉妒有時會使朋友之間失去友情；它也會造成婆媳間的不合；有時更會使自己犯下始料未及的罪惡；有時則因查覺出自己的嫉妒，而深感苦惱不

已。

嫉妒是非常普遍的，而且常發生在我們周遭，尤其是一個人如果存有日日新的願望，或是競爭心的驅使，往往使「嫉妒」在一生中不斷地發生。故以人類行為的原動力來說，嫉妒發揮的能量之大，是不容忽視的。但也可以把嫉妒昇華為向上的動力，使一個人的生活改觀，促使他變成出類拔萃的人。

這個具有人性，讓人感到煩惱，並且覺得不可思議的感情，名為嫉妒。



ENVOI

14



第一章

何謂嫉妒？





GO TO

嫉妒是不容易發覺，
而且也不想發覺的感情

當你把車停在自己家門前的巷道時。雖然這是一條禁止停車的馬路，但是那車子停在那裏卻不妨害別人的出入，也沒有實際的損害。卻還是有人會請求警察來取締。這時，這個人會把動機歸於社會正義，或者是爲了懲罰不遵守規則的人而告訴警察。換句話說，就是把自己的行爲正當化。的確，在禁止停車的地方，任何人都沒有權利可以停車。