

青少年
心理深呼吸丛书
四川省哲学社会科学科普项目

JIDU
YIBIANR QU

嫉妒

一边儿去

张晓舟 著
彭冰洁 绘

所以，
这个时候只要
“走自己的路，让别人
嫉妒去吧”！



四川大学出版社

青少年心理深呼吸丛书

四川省哲学社会科学科普项目

JIDU
YIBIANR QU

嫉妒

一边儿去

张晓舟 著
彭冰洁 绘

所以，
这个时候只要
“走自己的路，让别人
嫉妒去吧”！



四川大学出版社

责任编辑:王 玮
责任校对:周 颖
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

嫉妒,一边儿去 / 张晓舟著;彭冰洁绘. —成都:
四川大学出版社, 2012. 1

(青少年心理深呼吸丛书)

ISBN 978-7-5614-5680-4

I. ①嫉… II. ①张…②彭… III. ①嫉妒—社会心理学—青年读物②嫉妒—社会心理学—少年读物 IV.
①C912.69-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 012313 号

书名 嫉妒,一边儿去

Jidu, Yibianr Qu

著	者	张晓舟
绘	画	彭冰洁
出	版	四川大学出版社
地	址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发	行	四川大学出版社
书	号	ISBN 978-7-5614-5680-4
印	刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸		145 mm×210 mm
印	张	4
字	数	54 千字
版	次	2012 年 3 月第 1 版
印	次	2012 年 3 月第 1 次印刷
定	价	9.80 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>



审视自己内心的真正需要，强调通过改变价值追求、思维模式、生活态度，尝试新的应对模式来消除自己的心理困惑。

我们希望同学们用书中介绍的方法来改变自己的心态，学会在更广阔的背景中，更长远的发展阶段中，来认识自己，看待身边的事情，思考社会和生活，提升自己的心理素质。

张晓舟

2011年11月





嫉妒及其原因

..... |

容易嫉妒的人

.....17

嫉妒有什么用

.....51

如何消除嫉妒

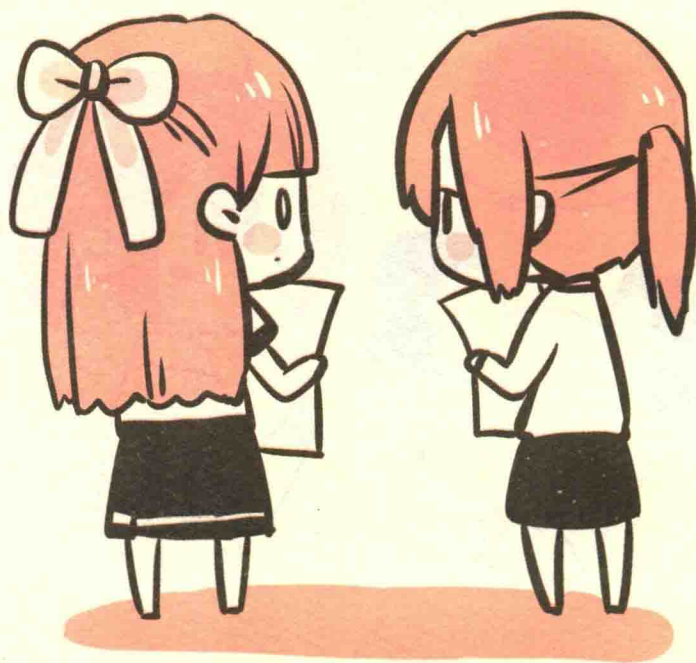
.....72

参考文献

..... 122

嫉妒及其原因





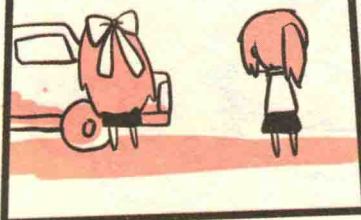
阿美的成绩比我好。



身高比我高。



连家世也很了不起。



为啥我就不能像她那样呢？
这种酸酸的感觉又是怎么回事呢？



哇，这啥啦！
不要突然蹦出
来吓人啊！



别担心！那只是嫉妒而已哟，少女！



这样……

没关系，接下来我会为
你说明什么是嫉妒的！
(叫我有求必应好啦！)



所谓嫉妒呢，就是对他人胜过自己的一种嫉恨心理！“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能获得的成绩的不平衡心理反应，因此嫉妒也是一种羡慕和怨恨交织在一起的心理现象。



那么接下来，我们就具体了解一下什么是嫉妒好啦！



=

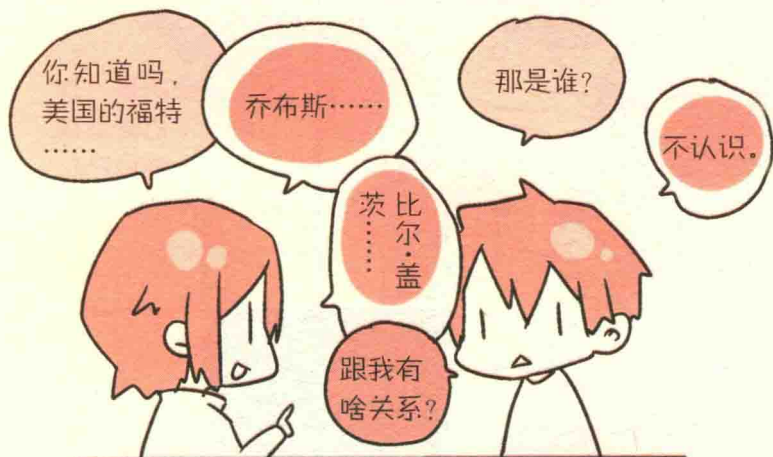
姑且记一记。



二、嫉妒的特点

1. 嫉妒容易发生在熟人之间

嫉妒容易发生在自己生活的圈子之内或熟悉的人群之中，对自己不熟悉的人群，嫉妒发生的可能性小一些。



2. 嫉妒一般产生于比较之后

嫉妒一般发生在把我们自己的情形和他人的情形进行比较之后，越是爱比较的人，越容易产生嫉妒。



遗憾的是，我们自觉不自觉地都会不断地把自己和他人进行比较。



有心理学家认为：嫉妒是人与人在比较中，对自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情绪。



3. 平稳发展的人不易被嫉妒

对平稳发展的人，我们一般不会嫉妒，但是对情况突然变好的人，打破了“生态平衡”，也打破了我们的心理平衡，我们容易产生嫉妒。



4. 类似的人容易发生嫉妒

人们的情况越相似，相同点越多，越容易彼此对对方的进步产生嫉妒。



三、嫉妒的原因

为什么人会嫉妒？

这个，原因很多的啦！慢慢讲给你听。



1. 嫉妒的社会原因

A. 竞争。竞争是人们为争取有限资源等而产生的生存竞赛。当有人处于优势地位时，就可能会妨碍其他对资源的取得。所以人们容易对竞争中处于优势地位的人产生嫉妒心理。



有竞争就有失败，
如果不能平和对待，自然也就有嫉妒了。呵呵，
很少有人能平和对待啊！





只要处在社会的竞争之中，又抱有目标的话，早晚都会出现嫉妒心理的！所以，嫉妒是一种很普遍的现象。

