

2010年BAIPA奖获得者：
年度最佳心理学书籍

E N V Y

嫉妒会牢牢攫取我们的思想，甚至操控我们的行为。
如果难以抵挡嫉妒的侵蚀，不要同嫉妒妥协，善用嫉妒。
好吧！善妒，多读书。

[美] 维多利亚·格林利夫
Victoria C. G. Greenleaf

著

吴激 刘文翠

译

> > >

嫉 妒

清华大学出版社

E N V Y

[美] 维多利亚·格林利夫

Victoria C. G. Greenleaf 著

吴激 刘文翠 译

嫉妒

常州大学图书馆
藏书章

清华大学出版社
北京

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2017-4645号

ENVY: A Survey of Its Psychology and History

ISBN: 9781879384750

Copyright ©2009 by Joanne D. Denko, writing under the pseudonym Victoria C.G. Greenleaf.

Arranged through Inbooker Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

嫉妒 / (美) 维多利亚·格林利夫著; 吴激, 刘文翠译. — 北京: 清华大学出版社, 2018

书名原文: ENVY—A Survey of Its Psychology and History

ISBN 978-7-302-47868-3

I . ①嫉… II . ①维… ②吴… ③刘… III . ①嫉妒—研究 IV . ①B842.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 181036 号

责任编辑: 袁 帅

封面设计: 汉风唐韵

责任校对: 王荣静

责任印制: 李红英

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市铭诚印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 148mm × 210mm 印 张: 12.375 字 数: 277 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 69.00 元

产品编号: 067888-01

献 辞

谨将此书献给我已故的爱人——查理斯，

同甘共苦，相亲相爱。

献给我们的孙辈，

克里斯提娜·乔安娜，

玛德琳·格里斯，

路易斯·迈克尔，

杰克逊·吉尔伯托，

还有，

那些无名的花鸟鱼虫。

致 谢

临 近付梓之时，心中洋溢着感激之情，感谢那些曾经帮助过我的人，不胜枚举。

在向他们表达谢意之前，我想首先感谢默默无闻的先贤，他们创造了语言、文字，让我们能够与不同地域，甚至不同时代的人交流。语言诞生后，人们起初用图像记载生活，之后有了音节，慢慢地，人们用字母拼贴出一个个单词，再后来，书籍遍布世界。无论是沙漠地带还是修道院，无论是富人的藏书阁还是公共学习场所，处处能够觅得文字的踪影。当然，我还要感谢那些致力于翻译的无名英雄，是他们让我们看到了更丰富的世界。

图书编目和信息检索方便了人们利用图书馆的信息资源，今天，大部分高校图书馆采用《美国国会图书分类法》进行图书编目，《杜威十进分类法》也被大多数公共图书馆、数据库和检索引

擎广泛使用。为了方便读者，图书馆提供了更为人性化的服务，读者可以借阅国内其他图书馆的馆藏。我丈夫的侄子来自乌克兰，刚刚加入美国籍，他对我们图书馆工作人员的服务感到惊讶，他们竟能如此尽力地依照读者的要求查找资料。

我想特别感谢两位图书馆工作人员。一位是约翰·贝拉米（John Bellamy），感谢他一直为我查找资料，直到我写下这句话时，他依然在忙碌。另一位是黛博拉·海尔芙琳（Deborah Helfling），她在克利夫兰精神分析协会图书馆工作，感谢她为我付出了大量时间，教我如何使用数据库。

感谢审阅此书初稿的亲朋好友！感谢我的三个儿媳——卡伦·M. 哈德森（Karen M. Hudson），帕特里夏·V. 丹可（Patricia V. Denco），丽莎·C. 托马斯（Lisa C. Thomas）；感谢我的同事莎莉·雪莉（Sally Sherry）；感谢理查德·热肯（Richard Gercken），他是一位退休的图书馆员，也是一位书评人；还有威廉（William）。感谢卡什曼（Cashman）和詹姆斯·A. 沃克（James A. Walker），他们细致的批评指正给了我很大启发，帮助我完善了书稿。

人们建议经验不足的作家不要讨论正在创作中的书稿以免他人把书中的内容和盘托出，而我不这样认为。我向许多人提及了这本书，并且采纳了他们的建议，当与伊丽莎白·波特·斯皮列斯（我将在本书第十三章中介绍这位精神分析学家）在城里会面时，我们就嫉妒的精神分析观点讨论了一个小时，我感谢她给我的鼓励。我同样珍惜与希拉·罗瑟琳·维尔特的通话时光，谈论她的著作和我的计划。

我感激约翰·柯克（John Kirk）给我的帮助，在接管家族企业前他主修哲学。他帮助我系统地整理了哲学家的论述。牧

师布莱斯·列瓦伊 (Blaise Levai) 帮助我找了许多相关格言，与我讨论《圣经》《次经》。

感谢我在出版社的长期合作编辑乔·肖 (Joe Shaw)，心灵手巧的排版人员迈克尔·布莱什纳 (Michael Brechner)，认真而节俭的版权经理人斯蒂芬妮·罗森克兰 (Stephanie Rosencrans)，美编桑德拉·林斯特朗 (Sandra Lindstrom)。

最后，我必须感谢家人的付出，著书占用了太多家庭生活的时 间，感谢我已故的丈夫在婚姻中给我的帮助、奉献与鼓励，是他让我能够实现我的愿望。

序

人类是一种有等级的社会存在。从小到大，比分数，比颜值，比财富，比地位，人在比较中挣扎地活着。你成功幸福与否，不只取决于你活得怎样，还取决于你的亲戚、朋友、同事、邻居怎样。可惜的是，你今天比较的对象不再是部落、村庄里的同辈，而是被信息社会传播放大的传说中的“邻居家的孩子”“九头身网红美女”“高富帅的霸道总裁”。所以，有一种情绪被催生出来，挥之不去，那就是“羡慕嫉妒恨”。这是一个维度的不同层次。羡慕是看到别人的好，自己也想好；嫉妒是看到别人的好，自己心中很不爽；恨则是看到别人的好，就希望他不好。古人说“见贤思齐”，至于这个“齐”是通过“成长我”还是“干掉他”，就大相径庭了。其中，嫉妒的产生是“神魔转换”的关键，一念生力量，一念生邪恶。

在莎士比亚的作品中，嫉妒被描述成“长着

绿色眼睛的恶魔”；而在中国，嫉妒则被人说是得了“红眼病”。虽然东西方在描述嫉妒时存在颜色上的差异，但都是指眼睛变了色。有色眼睛看人看事，就不免生出很多妄念和执着。嫉妒带来的情绪是负面的，无论是羞愧、恼火，还是憎恶，都是毁人伤己的。然而，嫉妒是有力量的，改变自己、改变社会的力量也常自此而生。只是嫉妒虽如此普遍地存在，却是人们极不愿意承认的情感，所以常常以公理正义之名出现。正如弗洛伊德所言，“要求公正是嫉妒的一种修饰”。所以，你就知道，冠冕堂皇之下，隐藏了多少秘而不宣的原始情感。

原始情感往往能够唤起精神分析学家的兴趣。弗洛伊德理论曾提出“阴茎嫉妒”，他认为女孩因为自己没有阴茎而嫉妒有阴茎的男孩，这种情感成为终生无法战胜的、诸多负面情绪的底色，是解释女性心理的首要因素。继弗洛伊德的“阴茎嫉妒”之后，学者们还提出了另外三种嫉妒类型——琼斯的“分娩嫉妒”、波姆的“子宫嫉妒”和梅兰妮·克莱茵的“乳房嫉妒”。值得一提的是，“嫉妒”是精神分析学家梅兰妮·克莱茵的理论体系的核心，她倾尽毕生探索嫉妒的起源，关注婴儿对母亲乳房的依恋。她的理论给了后人无限的启发，自此之后，嫉妒便受到精神分析学家的广泛关注。

把目光聚焦于个体感受，人们不可避免地会体会到嫉妒给人带来的痛苦。这种痛苦是特别的，其中包含着羞愧成分，在一般情况下，我们会把这种痛苦深深地埋藏在心底，而不是直截了当地宣泄或是找人倾诉。虽然不便言说，但人们始终在内心寻找摆脱嫉妒的良方。学会欣赏，学会分享，学会感恩，学会知足，用爱代替嫉妒，成为克服嫉妒而需一生修炼的功课。如果你还是觉得无法控制自己内心炙热的嫉妒冲动，与其苦思

冥想，伤人害己，不妨试试《红楼梦》中王道士胡诌的“疗妒汤”——“极好的秋梨一个，冰糖二钱，陈皮一钱，水三碗，梨熟为度，每日清早吃上这么一个梨，吃来吃去就好了”。

好吧！善妒，多读书。

这是一本专门讲嫉妒心理学的书，把这么隐秘的情感讲出来真心不易。作者格林利夫博士博学睿智，理论功底扎实深厚，临床实践经验丰富，关注生命，热爱生活。她从点点滴滴的平凡琐事中发现了“嫉妒”的踪影，开启了一段艰辛漫长却又独具趣味的学术之旅。她反思了林林总总的咨询案例和恼人心忧的育儿经历，从神话、宗教、文学、心理学、社会学、政治学等多重视角梳理人类对嫉妒的洞见，旁征博引，积淀深沉。你将从本书中看到：

一是她系统地整理了古今学者关于嫉妒的论述。作者从古代神话、古典文学作品和现代小说、电影等艺术作品中汲取灵感，作为具备丰富临床经验的精神分析治疗师，从心理学的视角挖掘人类内在的心理动力，试图揭示行为背后的驱动力，为认识世界、了解世界、感受世界提供了新的思考角度。

二是她呈现了心理学领域情绪情感研究的新范式。作者用如诗般的语言勾勒了人们探索嫉妒情感的历史，用恢宏的叙事展现了人们心灵深处细腻复杂的情感，这种“发于现实，源于历史”的文本解读为读者带来了全新的阅读体验。

三是她引发了读者关注躲藏在内心深处的情感。嫉妒是人们羞于提及，愧于表达的一种特殊情感。作者唤起了人们对于内心世界的反思。情感不仅只有常日里津津乐道的“喜怒哀乐”，那些常被人们视为“罪恶”的情感往往容易被秘密地锁在幽暗的角落中，骄傲、贪婪、幸灾乐祸，等等。或许，与心中的“小

恶魔”交流片刻，你会发现星星般闪烁的灵感。

本书的主译者是我的学生，他在心理学的世界里闯荡很久，又在英汉交界的世界里淘宝（希望读者关注他的“钩心”公众号）。现在他和他的团队嗅着书香，用智慧与汗水与作者对话，共同将优美、古老的文字和严谨、时兴的理论呈现在读者面前，以飨惠愿。

梦，通过凝缩、移置、象征、润饰来表达自己潜在的愿望，嫉妒也是。嫉妒是一种力量，是一种火焰，需要被看见，需要被解读。你看见它时，它就哭了，哭得像朋友圈“羡慕嫉妒恨”的表情包。

国防大学政治学院教授，博士生导师 贺岭峰

2017年6月13日

原书序

在英语中，许多词汇虽然经常出现，但是却缺乏人们普遍认可的定义。“嫉妒”便是其中之一。一些人认为嫉妒是一种转瞬即逝的消极品质或态度，甚至将其归为“七宗罪”之一。而有些人认为，嫉妒激励人们获得成就，虽然嫉妒可能会带来内在痛苦，但是人们愿意忍受它以期收获成功。在“9·11”恐怖袭击事件后，人们困惑：究竟是什么推动恐怖分子产生深仇大恨？所以，这本书的问世恰逢其时。大多数人尚未意识到不同民族间日益加剧的各方面差异导致了不可避免的灾难，产生这种现象的原因之一可能是我们对嫉妒习以为常且未给予嫉妒应有的重视。

正如格林利夫博士写作这本综合全面且发人深省的专著一般，当一个人仔细思考“嫉妒”时，他势必会发问：是否存在一种用“嫉妒”便可概括的简单现象？“嫉妒”是否是一个类别名称，

可以简单概括所有与之相关的心理状态（如同“爱”这一名词涵盖了许多内容）？如果“嫉妒”是一个类别名词，那么，他会进一步思索：为什么人们还没有将“嫉妒”细化，将“嫉妒”中的元素分类？是我们太懒惰？还是嫉妒涉及了人性的阴暗面？人们将人性的阴暗面视为不光彩之物，否认其中一些因素的积极作用。

是否存在一种用“嫉妒”便可概括的简单现象？这个问题带来了更多疑问。如果嫉妒如同其他情绪或情感一般，是一种简单现象，那么，为什么人们对产生嫉妒的原因和嫉妒的起源有着诸多解释？嫉妒是人类的基本情感吗？嫉妒是原发性的，还是继发性的，是否有可能是由多种心理状态共同组成的？人类的嫉妒究竟起源于何时？在人类首次注意到嫉妒之后，千百年来，嫉妒是否发生了变化？时代对嫉妒有多少影响？政治、经济、文化等因素对嫉妒有多少影响？种族问题对嫉妒又有多少影响？这些因素的不同组合会带来不同的结果吗？

绝大多数人会毫不避讳地承认自己曾经有过嫉妒体验。我们是否能够断定那些自称无嫉妒体验者不愿意承认自己的弱点，或者他们压抑了自己的回忆？抑或是他们形成了某种特殊的免疫机制，能够不受嫉妒影响？如果这种免疫机制存在，它的运行原理是怎样的？许多情感在排除诱因之后仍会持续很长时间，嫉妒属于这类情感吗？会不会有“残存的嫉妒”？嫉妒是否有可能是由具体事件引发的对社会不平衡的正当理性的反应？如果确实如此，我们能否建立有效的分级制区分不同程度的嫉妒？

虽然人类对心理活动已经有了不少了解，但是，我们对心理活动具体的运行机制仍旧知之甚少。令人感到惊讶的是，我们对一些寻常的心理活动缺乏了解。嫉妒便是其中之一。在格

林利夫博士精彩的历史脉络梳理中，我们看到人们一直在使用“嫉妒”一词，于诗歌中，于历史评析中，于流行小说中，而且在许多经典戏剧中，嫉妒甚至是推动情节发展的动机。表面上看，人们对嫉妒已经有了充分的了解，但是还算不上深刻——嫉妒好比艺术，人们知其意而不知其然。

一些情绪或情感的出现伴有身体表征，这些症状帮助人们意识到自己或他人出现某种情绪或情感。可是，嫉妒并非如此。或许，只有当嫉妒者承认自身嫉妒之时，我们才会发现端倪。人们往往心照不宣，不会强求他人承认嫉妒。如果有人说“由于嫉妒，我内心备受煎熬”，我们一般会同情，甚至安慰他，而不会反问道“你确定吗？”，这种回答方式与我们对待心怀慈爱的人不同。西方民间有这样一句流行语：“看看他们到达上帝之门时，上帝如何审判他们。”

读者在阅读本书时，会渐渐感受到一个奇怪的现象：人们对一些寻常之事认识肤浅，甚至没有给予应有的关注。嫉妒是一种普遍而又神秘的现象。书中，格林利夫博士为我们答疑解惑，她没有仅仅停留于简单介绍嫉妒现象，而是梳理并总结了人们对嫉妒的认识过程。她的工作为我们做了两项突出贡献：一是打破常规，提醒我们认真考虑、接纳嫉妒情感；二是为嫉妒研究提供了良好的学术基础。从书中，我们对自己有了更为深入的了解——我们如何思考与表现。

毋庸置疑，本书还有重要的启发意义，它不仅激励着我们思考嫉妒，而且鼓舞我们重新思考对其他情绪或情感的理解。嫉妒可能是最难以捉摸的情感，研究嫉妒时，我们不得不借助其他相关情感的较为成熟的研究成果。人类的情感发展进化了吗？情感是如何运行的？是单一情感独立运行还是多种情感共

同运行？情感世界中是否存在等级制度（“上级情感”比“下级情感”影响更大）？哪些情感能够被理性制约？阅读中，你会不断生发出一系列诸如此类的问题。因此，这本书或将成为经典，由其引领的学术专著将摆满图书馆的整个书架。

威廉·J. 卡什曼

作家兼出版人

密歇根州比弗岛

2007 年

前言

三十多年前，乔治·P. 艾略特在《哈泼氏》杂志上发表了一篇短文《隐匿的嫉妒：最后一个肮脏的小秘密》，这篇文章抓住了我的眼球。“最后一个肮脏的小秘密！”文章让我想起了许多痛苦经历，而我不希望拥有这些经历，由于羞愧我将它们埋藏于心底，尽快将它们驱逐出意识。艾略特帮助我识破了敌人的真实面目。那就是“嫉妒”。

本书中，我不仅谈到了我嫉妒他人的情况，而且谈到了我成为他人嫉妒对象的情况。书中涉及了许多我自身遇到或看到的嫉妒，我通过这些案例解读嫉妒。那些嫉妒经历有的令人痛苦，有的令人尴尬，还有的荒谬可笑，从微不足道的琐事到沉重悲痛打击，从深藏不露的心思到显而易见的行为。故事中，我们看到了嫉妒带来的诸多令人痛苦的问题。一些人认为，出生于多子女

家庭是童年期产生嫉妒的必要条件。我是家中的独生女，我以自己为例，反驳了这一观点。

为患者治疗的过程中，我的临床观察经验日渐丰富，视野不断拓展——如同一块石头擦过湖面时，水面荡起阵阵涟漪。作为一名从业多年的精神病医生，我听到痛苦的患者怪罪各种各样的因素，却极少听闻他们将造成悲痛的原因归结于嫉妒。一次，一位患者的治疗有所成效，建立了积极良好的移情，她发现自己产生了嫉妒，她相信我能够理解并帮助她。她给我带来了启示：也许，我今后会碰到更多类似案例，这些案例似乎可以用嫉妒加以解释，我应该通过温和的引导，帮助患者意识到自己的痛苦来源于嫉妒。于是，我摸着石头过河，小心谨慎地探索治疗方法。我将这类案例单独整理保存，自此，我便开始认真地研究嫉妒。

我来到图书馆查阅资料，为心中的疑惑寻找答案。令人奇怪的是，我的专业领域——精神病学几乎很少关注嫉妒。然而，当我把目光转向与我专业相关的精神分析学时，我发现精神分析学家已经发表了大量关于嫉妒的研究成果。弗洛伊德在提出解释女性行为的“阴茎嫉妒”之后，很少谈及嫉妒，而他的追随者梅兰妮·克莱茵深入地研究了嫉妒，克莱茵认为嫉妒起源于婴儿时期。克莱茵认为嫉妒是人的先天本质，而她的追随者认为嫉妒是人对于外界刺激的反应，这一争论已经持续了数十年。

不久后，我开始回顾古典文学作品和现代小说（比如麦尔维尔的《水手比利·巴德》、谢弗的《上帝的宠儿》等）中描写嫉妒的文字。后来，一位朋友告诉我，托克维尔曾经揭示了美国联邦建立初期，社会上弥漫着嫉妒的气息。再之后，我阅读