

为什么情感的量 应适可而止

竞争、羡慕、猜忌情感是活跃的情绪冲动，是我们生活的一个部分，它们对于我们的生存也是很必要的。但我们同时也能感到在日常生活中，它们也会破坏我们生活的兴致、对生活的满足感、欢乐感和一般的生活乐趣，或者它们的存在无助于我们。这都取决于我们的竞争、羡慕、猜忌情感的量是否适中。

因为在竞争、羡慕、猜忌情感的轻微的、强烈的、引人注目的和病态的表达方式之间，并没有任何得到公认的区别，因此要搞清量的问题依然只是一种尝试。尽管能找到一些有助于区分不同量的情感的标准，但我们在作出“太多、太少、正合适”的评估时，仍然需要留有一定余地。

这里所涉及的是当我们的竞争、羡慕及猜忌情感强度太弱时的情形。例如：

尽管客观存在引发情感的诱因，我们却没

有去体验或表露竞争、羡慕或猜忌情感，存在着我们必须或应该争取的东西；他人要从我们这里夺走我们所拥有的东西，我们因此而面临损失；

我们体验到的竞争、羡慕和猜忌情感的强度要比实际上或预料中引发这些情感的诱因的强度低。例如：我们低估了可能出现的损失的威胁性、存在的缺憾的重要性以及我们必须达到目标的必要性；

由竞争、羡慕和猜忌情感所引起的行为不足以帮助我们获得我们所想得到的或应该得到的东西。在下列情况下，竞争、羡慕和猜忌情感表露得太少；

尽管我们面临着配偶离我们而去的危险，却没有忌妒，没有将我们感觉到的猜忌情感表露出来，也没有采取一些由猜忌情感所激发的防止这种损失的行为，或者和猜忌情感相应的行为；

尽管存在显而易见的的不平等，但我们却不忌妒那些享用了本该属于我们的特权的人，或者我们竟没有反抗这种不平等；

不敢向他人要求属于我们的权利，不敢去争取本该属于我们的东西，或者在争取的过程中过度克制自己；

不会为了避免后起之秀夺走我们的位置而拼命地去干；

对那些值得我们为之奋斗的东西没有察觉，感觉不到缺憾；

过度地让自己去适应环境或他人；

当激烈的竞争即将开始的时候，我们还在想着怎样和他人进行合作；

即使是在与处于优势的对手进行争夺时，我们也没有充分发挥我们的力量和长处。

如果我们的竞争、羡慕和猜忌情感过强，会给我们的行动造成阻挠，带来极度的恐惧或唤起我们的负疚感，并反映在表达形式上，结果是适得其反。

当出现下列情形时，竞争、羡慕和猜忌情感就过强了：

尽管不存在引发情感的诱因，或者也没有预料到它们会出现，即不存在我们必须或者应该去奋斗的东西，不存在任何缺憾，不存在面临损失的危险，我们仍然体验到竞争、羡慕和猜忌。

我们体验到的竞争、羡慕和猜忌情感的强度比现实中或想像中存在的引发情感的诱因的强度高。例如：我们高估了可能出现的损失的威胁性，存在的缺憾的重要性以及我们必须达到目标的必要性。

我们的行为不宜于我们获得我们所追求的。竞争、羡慕和猜忌这些活跃的情感会过强。

当我们的太太和别的男人进行一些简单的谈话时，我们也会忌妒，会羡慕所有比我们强的人；

即便他人所拥有的为维持生存必需的生活资源比我们少，我们也会羡慕他们仅有的那点东西；

一旦和他人在一起，我们总会去竞争，而且必须是赢家；在讨论中必须坚持我们的观点；必须有最后的决定权；在一般的集体游戏中也绝不能输；

绝对不能接受处于次要或从属地位的情形，哪怕这样非但没有坏处，反倒会带来一些客观上的好处；

不放过任何一个机会去寻找引起竞争的契机；

即便是对付比我们弱的人，我们也使用我们最强有力的武器；

把周围所有的人视作对手或情敌，不会和任何人合作，不会团结任何人，也不会给予任何人支持；

认为用权力之争可以解决任何矛盾。

我们都知道，情感世界多姿多彩，而这种多姿多彩的情感却和我们的竞争、羡慕和猜忌情感紧密相关。

怎样来协调我们的所有情感，这个问题仍然令我们捉摸不透。

因此，我们感到内心四分五裂，五味俱全，往往无法准确判断我们正处于什么样的情感之中，我们感到迷惑，行动受到阻碍。特别是当两种对立的情感同时存在时，我们更不知所措。一般来说，兴趣和竞争、对失去的害怕和猜忌、爱和猜忌、饥饿和羡慕、优势和竞争，这些情感同时存在，这对我们来说尚可理解。但我们却难以想像负疚感和猜忌、羞愧和竞争、羡慕和对被拒绝的害怕也能同时出现。这里所发生的我们的理智往往不能理解的一切，正是我们情感体系的一个部分，就像汤中的盐一样。

不同的情感怎么会同时出现呢？这源于情感的自我协调功能，源于由互相制约、互相调整、互相控制、互相推动、互相加强、互相削弱的情感所组成的复杂网络。和其他的情感一样，竞争、羡慕和猜忌情感也是这个网络的组成部分。作为这个网络中的成员，它们也同样制约和被制约、调整和被调整、控制和被控制、推动和被推动、加强和被加强、削弱和被削弱。

为什么情感 相互制约

尽管我们不总是能够准确地识别哪些是与竞争、羡慕和猜忌情感相对立的情感，但我们曾亲自体验过。竞争、羡慕和猜忌情感最重要的对手是对竞争、羡慕和猜忌情感的恐惧，对被拒绝的恐惧、羞愧、羞耻感和负疚感。这些情感能防止我们破坏社会关系（即婚姻、伙伴关系、友谊、熟人关系）防止和别人争执。

这些情感是如何一起发挥作用，相互影响的呢？

一般来说，相互制约的情感都处于一种不稳定的平衡之中。我们的精神生命只需付出很少的精力来维持这种平衡。我们可以把这种平衡想像成一把固定在转轴柄上的锤子，并处于两种完全相反的力（互相控制或对立的情感）的作用下。如果锤子处于平衡状态，那么就无须使任何一边的力太强。如果锤子失去了平衡，那么处于劣势的力就须尽力使锤子回

到以前的位置，重新建立平衡。如果处于劣势的力实在太弱，这种不稳定的平衡（锤子）就会倒向处于压倒优势的力。这种倾斜的、失去平衡的状态会导致许多种精神疾患，例如抑郁、反社会人格以及心理障碍和其他健康问题。长期处于不平衡状态会耗费精神生命大量的精力和能量，长此以往，就会使精神生命停滞、瘫痪和受到抑制。

换句话说：竞争情感表达的越少，那么长期来看负疚感就越多。如果我们刚才所描写的那种不稳定的平衡是向竞争情感的对立面倾斜，那么负疚感就会占上风；相反，如果负疚感太弱，长期来看平衡向着不利于负疚感的方向倾斜，那么竞争情感就会占上风，并且无拘无束地表现出来。

在情感相互制约体系里还有很多其他的情感，一些是竞争、羡慕和猜忌情感的对手，另一些则是它们的盟友，诸如不安、无助、绝望、爱、无望、懦弱、依赖、忧虑、自信、关怀、顺从、孤独、结伴的需求等等。

在情感相互制约的体系中，有些情感和竞争、羡慕和猜忌情感一起与害怕、羞愧及负疚感斗争，向着一个方向努力，从而使竞争、羡慕和猜忌情感得到加强，它们可以被视作盟友。

那么哪些情感是盟友呢？在这里我们还会遇到一些以前被我们视为与竞争、羡慕和猜忌情感相对立的情感，例如：孤独、爱、爱慕、对失去的害怕、占有欲、权力欲、好胜、爱冒险、性欲、信赖、自我怀疑、自信、不自信和对交友的渴望等等。为什么有些情感既能加强又能削弱竞争、羡慕及猜忌情感呢？像自信和不自信这些矛盾的情感会施加同样的影响呢？

很多情感的影响取决于：

我们处的最初情境，包括其他情感的存在：如果我们感到孤独，那么我们对交友的需求就会使我们对拥有很多朋友的人所产生

的羡慕情感得到加强；如果我们本来就有很多朋友，那么交友的需求就会减弱羡慕这种情感，因为我们同时会担心因此而失去朋友。

当前感情冲动的强度：爱会促使忌妒的发展；过度的爱又会使我们原谅配偶在两性关系上的严重不检点，防止猜忌行为的发生。

感情冲动的来源：如果有人把自己对性的愿望反映在自己配偶的身上或者归因于他，那么因为性方面的想像而产生的负疚感会相应减弱，猜忌的情感从而加强；与此相反，如果认识提醒我们猜忌是错误的，这样就会唤起负疚感，从而使猜忌的情感得以削弱。

情感存在和消亡的地方：如果我们害怕失去所爱的伴侣，那么爱情就会促进猜忌的滋长；但是，如果我们担心我们所爱的人因我们的猜忌而离开我们，那么爱情情感又会阻止猜忌的滋长。如果我们以为所有的人都在反对我们，那么自我怀疑会促使竞争情感的发展；如果我们拿不准我们的竞争是否合理，那么自我怀疑又会阻止竞争情感的发展。

这个复杂的情感网络还有两个独特的现象。第一是对立的情感之间具有相生相克的关系。比如，一方面竞争情感可以激发负疚感，另一方面负疚感又可以控制竞争情感。不管是对于不同的情感还是对于不同条件下的同一情感来说，存在的差异是唤起互相对立的情感（如竞争与负疚感）的难易程度的差异。因此，有时激发起竞争情感容易，激发起负疚感困难；有时却是激发竞争情感困难，而激发起负疚感容易（例如：当和配偶有关时，激发竞争情感容易，激发负疚感困难；而当和母亲有关时，在同一个人身上激发竞争情感就很难，激发负疚感则很容易）。虽然在相生相克的情感的相互作用的强度上存在着这些差异，但是在不同的人 and 不同的情境中依然有着倾向性的特征，因此对人进行评价并非完全不可能。

第二个值得重视的特征是对立的情感可以同时存在，即矛盾性。在某种程度上，我们可以同时感觉到羡慕和羞愧、竞争和对被

拒绝的害怕，猜忌和负疚感。这种矛盾情感的对立并不像看上去那样特别。我们每个人都经历过同时感受对立的情感对我们大有裨益的情况。但是，有时对立的情感发展成为我们无法解决、且在不断扩大的矛盾冲突，我们对其中的一种情感和另一种情感都束手无策，更不用说同时对付两种情感了。这时，这种情感的对立则是成问题的、病态的和反常的。这种我们自身无法解决的矛盾冲突是最常见的导致精神疾病、心理疾病及身体疾病的原因。

有些时候，我们会产生竞争情感，会羡慕或猜忌别人，而有些时候却不会，原因何在呢？我们这样做有可能是出于天性，也有可能是后天使然。我们是否会产生竞争情感？是否会羡慕、猜忌别人？什么时候？为什么？这些问题还和我们的生活环境有着各式各样的关联。

为什么情感往往 是生存的救星

生存的救星指的是能帮助我们生存和提高我们生活兴趣的情感，即对遭拒绝的恐惧，对竞争、羡慕和猜忌情感的恐惧，羞愧和负疚感。为什么这些竞争、羡慕和猜忌的对立情感如此重要？它们会怎样帮助我们呢？

人类是爱群居的生物，即群居动物。尽管自工业化以来社会隔绝日益加深，但现代人始终是需要集体的生物，在集体中我们需要得到他人的关注、关照及证明，当然还远不止于此。在这里试举例说明集体对我们的重要性，孤独会让我们生病，如果把孤独比作一座冰山，抑郁和一些心理疾病就如同这座冰山的顶端。此外，从我们为了引起他人的关注和关照所采用的手段上也可清楚看到社会关系对我们的重要性；有时为了达到引起他人注意的目的，我们不惜去做一些会受到惩罚的事情。

得到周围人的承认和接受对我们来说是

很重要的，但喜欢自己、接受自己也同等重要。具备这两点，不仅会让我们感觉愉快，而且还能让我们具备行动的能力。对遭受拒绝的恐惧的益处也正在于此，这种恐惧会激发我们的羞愧和负疚感，是我们对竞争、羡慕和猜忌情感产生恐惧的动力。它会促使我们适应人类群体，不会被集体所拒绝，甚至驱逐。如果我们作为集体的一员而得到了承认，我们会喜欢自己，并且对自己建立起信心。

竞争、羡慕和猜忌情感的这些对立情感作为生存救星还会敦促我们不要太追名逐利；在和他人的竞争中要有所顾忌，不要使用不正当的手段；不要无缘无故地猜忌；不要破坏我们所羡慕的东西。如果在竞争中我们走得太远，我们应该做一些补偿；如果我们在竞争中采用了不正当的手段，我们应该有悔过之意；如果我们无理地去怀疑我们的伴侣与他人有染，我们应该请求原谅；如果还有比竞争、羡慕和猜忌情感更重要的东西，我们应该把注意力集中到最重要的事情上来；如果将竞争、羡慕和猜忌表露出来对我们不利的话，那我们就应该隐藏它们。

羞愧和负疚感，对遭受拒绝的恐惧，以及对竞争、羡慕和猜忌情感的恐惧会保护我们，免受因体验竞争、羡慕和猜忌情感所带来的不必要的害处和损失。

如果羞愧和负疚感，对遭受拒绝的恐惧，以及对竞争、羡慕和猜忌情感的恐惧适度，它们就能最佳地发挥其作用。如果太弱，就不能引起我们对危险的注意并采取相应的行动；如果太强，又会令我们感到行为所阻。这些情感太弱的现象在今天已是司空见惯，因此，在这里我们主要研究这些情感的适度表露和过度表露的区别。

对于区分适度的、过度的以及不正常的竞争、羡慕和猜忌情感来说，是没有统一标准的，对于它们的对立情感也是如此。

一般我们可以认为，当我们感受到对竞争、羡慕和猜忌情感的恐惧、对遭受拒绝的恐惧及羞愧和负疚感时，这些情感的表现形式

就过强了：

尽管事实上，或在我们的预料中并不存在因竞争、羡慕或猜忌情感带来不必要的害处和损失的危险；

尽管事实上，或者我们已经预料到了，确实存在这样的危险，但我们还是过高地估计了这些危险的威胁；

竞争、羡慕、猜忌情感的这些对立情感并不能防止已经估计到了的危险和消除已经存在的危险。

上面所谈到的衡量情感表现形式是否过强的标准是很笼统的，在作出判断的时候必须留有足够的余地。如果您想了解您所怀有的对遭受拒绝的恐惧，对竞争、羡慕和猜忌情感的恐惧是否过强，以及羞愧和负疚感是否过强，那您就应该按照您自己的情况对下述问题作出回答：

我是不是受到了这些情感的折磨？

我是否因这些情感而毫无必要地逆来顺受？

这些情感是否不利于我获取生活的乐趣？

这些情感是否过分地限制了我的行动？

我是否因这些情感而不得不放弃一些舒适和安逸？

是否在不存在这些情感的诱因，或者并未预见到这些情感的诱因时，我依然体验到了这些情感？我是否因这些情感在职业和个人生活方面遇到了更多的困难？

如果对于上述问题的回答是肯定的，那么上述问题中所包含的情感就过于强烈，会导致心理学中称之为“忧患压力”的病征。为了便于您对上述问题作出回答，我们举一些例子来具体说明上述问题的区别标准。如果出现了下面的情况，那么我们对自身的竞争、羡慕、猜忌情感的恐惧，对遭受拒绝的恐惧及羞愧和负疚感就过于强烈了：

在任何情况下，我们都压抑自己的竞争、羡慕和猜忌情感；必须

在冲破了坚固的心理防线后，我们才允许自己把羡慕和猜忌情感表达出来。例如：只有当我们的配偶和其他女人在一起的情景被当场发现，我们才表露出我们的猜忌；只有当我们到了忍饥挨饿的地步，才会羡慕他人丰盛的宴席；

我们已经不能真正地体验竞争、羡慕和猜忌情感；

我们只能在少数人的面前表达我们的情感；

不得不经常忍受因压抑竞争、羡慕和猜忌情感所产生的不必要的损害，例如：宁愿放弃处长的职位，而不去为之奋斗；宁愿容忍情敌把我们的爱人夺走，而不表现出我们的猜忌情感；

当我们体验到和竞争、羡慕和猜忌情感有关的情感时，我们会感到害怕；

在每一次体验这些情感的时候，即使我们并没有把它们表达出来，我们都会感到羞愧或良心不安，会为之忏悔，会为合理的情感微弱的爆发而请求原谅或寻找为自己辩护的理由；

只要我们一表露出竞争、羡慕和猜忌情感，我们就会立刻惊慌失措；

认为每个人都会因我们的竞争、羡慕和猜忌情感而拒绝我们；

把我们身边的人所有消极或奇怪的反应都归咎于我们的竞争、羡慕或猜忌情感；

因为竞争、羡慕和猜忌情感，我们开始讨厌自己，并认为自己是无能的人；

回避所有可能产生竞争、羡慕和猜忌情感的情境，或者怀着极大的恐惧忍耐它们；

不得不被迫地去适应周围环境，尽管我们持有不同意见，我们还是对一切都表示同意，以避免别人去怀疑我们怀有竞争、羡慕或猜忌情感；

认为去争取一些对自己很重要的事情是无耻的、自私的或者毫

无顾忌的；

认为我们会因怀有竞争、羡慕和猜忌情感而遭人嘲笑，或被人视作疯子；

尽管我们的竞争者都在为自己的利益而斗争，我们却不敢为我们自己的利益而奋斗。

每天都有无数激发我们竞争、羡慕和猜忌情感的诱因，但我们有时却不能或者不愿意去体验这些情感。当这些情感过于强烈的时候，我们会借助于一些策略或机制去抵制这些情感及其诱因。

为什么不正常的情感表达形式 会带来负效应

在我们踏上通往已经加以描述的目标之路以前，先通过一个羡慕情感的例子来看一下这条路会把一个妒嫉者引向何处。

我们断定：他人拥有我们所没有的东西，他人从事和我们不一样的职业，他人能做我们所不能做的事情，他人能够得到我们所得不到的东西，某样东西属于他人而不是属于我们。这些都会令我们感到缺憾。这时候就会产生羡慕情感。有时，我们是否真正需要他人领先于我们的东西，我们是否真正喜欢这些东西并不重要，关键是不能让他人领先我们哪怕一丁点。

我们不是去利用情感对我们有益的功用，而是做一些让它们伤害我们，至少是不会给我们带来任何益处的事情。因此我们能够观察到，善妒者会说一些自己没有的东西的坏话，去刺伤他人，自己会因此而感到满足；陷入自

怜；摆出一副不在意他人幸福的样子，一副自命清高的模样；回避会产生羡慕情感的情境；虽然不回避自己羡慕的人，但表示出来的友好却显得不真诚；试图引起周围的人对自己的羡慕。这些行为会引发社会关系中继续发展的且不必要的矛盾，或者会导致与他人关系终止的后果。有时候这些行为还会使我们显得“卑微”。这样不仅会助长恐惧、沮丧，引起其他疾病，被压抑的或者得以表达的羡慕还会给我们带来我们所不愿意接受伤害。

对于我们而言应该利用羡慕情感的积极作用。它能让我们注意到所缺少的；促使我们把所感到的缺憾表达出来，并且去消除这种缺憾；还能调动为消除这种缺憾所需的身体和心理能量。因此必须学会的是把羡慕情感视为一种积极的情感去体验它，并用相应的符合人类天性的方式、方法将它表达出来（我们可以这样想：这样一辆小车我也想要；如果我也具有这样的行动能力，那该多好啊；我多想有一个孩子啊！）。如果我们公开承认羡慕这种情感，那么我们就更容易地确认我们是否真正地需要我们所羡慕的人所得到的东西；我们是否真正愿意成为像我们所羡慕的人一样的人；我们是否真正喜欢这样。我们体验到一种缺憾，这种缺憾会推动我们去获得我们所渴望的东西，或者符合我们能力（例如财政状况）的替代品，并鼓励我们去经受为达到目的所必须经受的一切。有时候也会出现这样的情况：我们能做成一些在没有羡慕存在的情况下就对我们很有意义的事情。这些事情要么是我们以前没有下定决心做的，要么是因为羡慕而没有坚持下去的。羡慕的对立情感，即对遭受拒绝的恐惧、羞愧和负疚感会防止我们用不正当的手段（用不受社会欢迎的或者违犯法律的途径）去消除我们所体验到的缺憾。为了保证这一点，恐惧、羞愧和负疚感必须保持适中的力度，这样才能发挥它们的功能，向我们指出危险，让我们投入行动，并调动所需要的能量。

现在来看看有哪些通往体验和发挥自然情感的途径。

我们首先从竞争、羡慕和猜忌情感的感受开始。我们必须学会把它们同想法、一些其他有可能出现的情绪冲动及其不正常的或过激的表达形式区分开来。

因为在社会中，我们总是禁止我们的情感，习惯性地压抑我们的情感，所以我们首先必须学会去感受这些情感。我们对这些情感怀有强烈恐惧的原因之一是源于我们不具备足够的感受这些情感的能力。

我们过于恐惧这些情感，原因之一是每当这些情感发展到较强的强度时，我们才能感受到它们，而这时这些情感总是和一些强烈的身体变化、精神集中、强烈的表达及采取相应行动的欲望相联系。因此，在这些情感还比较弱的时候就能识别它们显得非常重要。在我们的日常生活中还存在着许多我们也许不能真正识别的情感。为了能感受和显示我们的竞争、羡慕和猜忌情感，我们首先必须了解我们何时感受到这些情感而不是其他的情感，不管它的表现形式是强还是弱。

因此我们应该把所有会出现的情况都开列出来。我们是否可以科学地精确地把这些情感区分开来并不重要。注意力的提高不仅有助于我们重新发现情感的丰富多彩，而且还更有助于我们把竞争、羡慕和猜忌情感与其他情感、其他情感不正常的和过激的表现形式区分开来，同时把竞争、羡慕和猜忌情感彼此之间区分开来。除此以外，我们更容易认识到某种情感总是和身体变化、表达和行动的冲动紧密相连的。首先我们必须注意我们的身体和体内发生了哪些变化，我们自发地想做什么。要做到能感受到身体的变化和行动的冲动需要一段时间，我们必须多多练习。如果我们能做到这一点，我们就能更容易地将情感和思想区分开来。

这样我们就可以感受到我们的情感了。尽管如此，这里还是要

给一些处于紧张和忙碌中的同龄人一个建议：我们偶尔给自己留出一点时间，在这段时间里什么都不要做，仅仅陷入沉思去思考和回忆我们的情感。为什么要这样做呢？因为这样（比如非常惬意地躺在浴缸里、坐在窗台上、躺在草地上、坐在河畔的椅子上或坐在家中的沙发上）会有助于我们去识别我们的竞争、羡慕和猜忌情感，把它们从混乱中辨认出来。在我们感受了我们的竞争、猜忌和羡慕情感后，又出现了下一个问题：我们必须允许我们所感受到的情感存在和发展。这又会令我们感到害怕。这种害怕产生的一个重要原因是我们基于错误的信息认为我们会沉湎于情感中而不能自拔，但那是不可能的。

不切实际的信息会使我们错误地解释在情感冲动时身体的变化。我们往往错误地把身体的变化解释为疾病的症状，这又会引起我们的害怕。当我们经历了这份情感之后，我们会感到身体的变化也属于情感的一部分。当情感渐渐消逝或不再起作用后——因为我们已经将这种情感表达出来，也采取了相应的行动——这种变化也会随之消失。

体验和允许我们的情感存在和发展，这还不够，还要将情感表达出来。这又让我们感到害怕，因为我们也许会以不恰当的方法将它们表达出来，或者表达得不是时候。

所以我们必须学会以适当的方式在适宜的场合将竞争、羡慕和猜忌情感表达出来。我们最好首先考虑一下有哪些可能的表达方式——仅一般地来看，不管引起这些情感的情境如何——以及竞争、羡慕和猜忌情感将如何得以表达：

思考，最好是去观察那些因竞争、羡慕和猜忌情感而受到我们嘲笑的人是怎样做的；

观察我们可爱的孩子是如何表达竞争、羡慕和猜忌情感的（诸如在运动场上）；