

“嫉火中烧,可令人神不守舍,精力耗损,神气涣失,肾气闭塞,郁滞凝结,外邪入侵,精血不足,肾衰阳失,疾病滋生。”

一般来说,嫉妒是一种迂回的认同,被嫉妒的人某些方面常常比嫉妒者要好。所以,被嫉妒的人常常处在心理上的优势地位,嫉妒别人的人常常处在心理劣势。明白这点你也许不会再痛苦。

——李子勋



被人嫉妒怎么办

当优秀的人遇到来自周围的流言、诋毁和排挤时该如何应对呢?

首先,你要把被人嫉妒,被人孤立看成是成功的副产品,你若一无是处,岂会有人嫉妒?这样想,遇到委屈时便不会着急上火,始终保持平和的心态。

其次,永远不要试图与好嫉妒者进行论战,这是一场实力相差悬殊的拳击赛,你无法得分,更无法赢得比赛。

第三,遇到他人对你的工作进行干扰、搞小动作时,不要和他计较,不要报复,宽容和高姿态会给你赢得更多的分数。荀况曾经说“士有妒友,则贤交不亲;君有妒臣,则贤人不至”,嫉妒者最终会自食苦果的。

访谈

● 山东大学心理学院博士生导师张景焕教授说

从正面看嫉妒是上进愿望的体现,只有上进的人才能发现比自己做得好的人,并使之成为嫉妒对象,但嫉妒是一种负性情绪,令心情不爽。嫉妒之心太盛时还会产生攻击和破坏行为,将做事的动机转为诋毁和攻击,产生更多的人际纠纷,不仅破坏了个人形象及群体氛围,也混淆扰乱了自己上进的本意。克服嫉妒的方法是读书读史,开阔心胸,树立远大志向,并学会辩证思维。

● 面对嫉妒,他们这样说

我认为,对于嫉妒者最好是保持距离不理睬。嫉妒者的挑衅得不到回应,久而久之也就没兴趣再嫉妒了。

——小雅

说到底,嫉妒是因为不喜欢自己,一个人如果真心喜欢自己,接纳自己,就不会去嫉妒别人。我很喜欢吴倩莲,她从来没有因为自己的小眼睛而羡慕嫉妒其他明星的大眼睛,在明星纷纷整容的今天,她依然保有浑然天成的单眼皮小眼睛,却更有一番妩媚。想要远离嫉妒这条毒蛇,就要培养自己的自信心并衷心悦纳自己。

——李丽

眼界和心胸狭窄的人容易嫉妒别人。古人云:读万卷书不如行万里路。我觉得一个人应当尽量走出去,多看看这个世界,多了解不同的生活状态,能够让心胸开阔,化解嫉妒心。我曾经很嫉妒好友的花园别墅,后来我去了泸沽湖,我发现那里的摩梭人生活得非常简单,没有豪宅没有名车没有名牌,但他们在湖光山色中自由自在很快乐。我突然意识到自己的狭隘,有人说高薪不如高官,高官不如高寿,高寿不如高兴。高兴的人生,才是最有价值的人生。物质的欲望永无止境,多看自己拥有的,就会化解对别人的嫉妒,获得真正内心的喜悦。

——普洱茶

嫉妒容易发生在年轻人身上,年轻时,我也时常陷入在嫉妒的情绪中。高中时嫉妒学习好的女同学,大学时嫉妒长得漂亮的女同学,结婚后嫉妒房子比自己大的女同事,好在这些嫉妒都在一个合适的分寸里。而人到中年,对人生有了更多的体悟后,我知道,每个人都有属于自己的人生,没有必要和别人比,嫉妒都是自比较中来的。踏踏实实做好自己该做的事,并努力培养出欣赏别人的能力,就不会被嫉妒这个心魔所控制。

——无尘

如果你嫉妒一个人时,一定处在心理劣势,因为只有不如人,才会嫉妒别人。事实上,任何一个人都不可能事事占上风,你嫉妒的人也一样有不如人不如意的地方。习惯拿自己的弱势和别人的优势比,是一种自虐,是不爱自己的表现。而且,当你羡慕别人的光彩而产生嫉妒时,一定要知道其光彩背后的付出和辛苦。《人物》杂志对李冰冰李雪姐妹进行过深度采访,这篇采访让很多读者感慨万分,明星光彩的背后,那份付出,我们未必能做到,也未必愿意去做。事实上,把关注别人的目光拉回来多放在自己身上,会快乐得多,也有价值得多。

——石悦

这个杀手有点冷——它的名字叫嫉妒

□ 史静:(国家二级心理咨询师 康复医生)

我们都熟悉嫉妒的味道

提到嫉妒,每个人都能体会到那种如蚁食心的滋味,既难受又折磨人。舞者小红告诉我,她从小就饱受嫉妒的折磨。小学,她嫉妒同桌总是被老师表扬;初中,她嫉妒班上最漂亮的女生,还有她好看的裙子和发卡;高中,她嫉妒班上的学习委员,成绩出色,相貌恬静,惹得班上的男生都喜欢围着她;大学,她上了艺校,漂亮女生云集,她的嫉妒更是升级,每天都闹不开心。说这些话时,她漂亮的丹凤眼射出冷冷的光,细细的牙齿咬着嘴唇说:“那些上海姑娘,一个个眼睛翘到天上去,在她们的眼里我们个个是乡巴佬,啧啧,就她们,出门打个车都要AA制。”

从小红身上,我们能够看出,嫉妒是一种复杂的心理,它混杂着焦虑、恐惧、悲哀、猜疑、羞耻、消沉、憎恶、敌意、怨恨、报复等种种不愉快的心理体验。别人天生的身材、容貌和逐日显出来的聪明才智,可以成为嫉妒的对象;其他如荣誉、地位、成就、财产、威望等有关社会评价的各种因素,也都容易成为他人嫉妒的对象。可以说,有人群的地方,就有嫉妒。说自己从来不曾嫉妒过他人的人,要么是自欺,要么是欺人。

文人相轻,就是典型的嫉妒心理,如冰心对林徽因的嫉妒。

上世纪30年代,林徽因与梁思成每逢周末便在家举行文化沙龙,被称之为“太太客厅”。冰心不去参加这样的聚会,也

看不惯林徽因因星捧月般的得宠,便写了篇《太太客厅》的小说影射林徽因。林徽因看了文章,恰巧从山西回来,就把带的一瓶醋送给冰心,让其享用。冰心对林徽因的嫉妒直到今天仍被人津津乐道。

风光无限热热闹闹的娱乐圈更是隔三差五爆出明星们互相嫉妒的花边新闻,看似无聊其实折射了诸多微妙的心理活动。赵薇《致青春》票房过亿,好友陈坤不仅没有祝贺,反而说“我还没有看过电影。”当记者追问会不会看时,他说,“那要看我的心情。”并指出和赵薇的友情并不像赵薇说得那样铁。其表现让一众网友直呼不够爷们,有人干脆指出他对赵薇的嫉妒之心。

潜心修佛多年的陈坤都无法很好地化解内心的嫉妒,何况普通人。这些年,与嫉妒相关的社会事件屡屡发生,令人触目惊心。今年春天,广西13岁少女杀死同学并分尸,只因嫉妒受害人长得漂亮。复旦大学投毒案嫌疑人黄洋的作案动机之一,据媒体报道为“嫉妒”,而十几年来从未被停止关注至今仍悬而未决的清华朱令案,其唯一嫌疑人孙维在诸多报道及坊间谈论中均被指“嫉妒朱令”……嫉妒,这个张着血盆大口的恶魔,基督教中视为罪,日益成为美好生活幸福人生的一大杀手。正如培根所说,嫉妒这恶魔总是在暗暗地、悄悄地毁掉人间的好东西。

嫉妒往往发生于同性、同龄、同行中

嫉妒有个有趣的现象,一般来说,嫉妒发生在熟人中、同性中、同龄中、同行中。心理研究者发现,处于同一竞争领域的两个同性竞争者更会有嫉妒心理和嫉妒行为。比如冰心嫉妒林徽因、周瑜嫉妒诸葛亮。冰心不嫉妒波伏娃,周瑜不嫉妒刘备、曹操、孙权,是因为他们不在同一竞争领域。空闲时,不妨看看《白雪公主》、《妻妾成群》、《甄嬛传》,对于嫉妒,绝对会有更深刻的认识和领悟。

除此,心理研究者还发

现,当人的某种优越感被剥夺破坏时,嫉妒容易产生。比如,以前演女一号,现在却成了替补,就很容易升起对新女一号的嫉妒。我们经常见这样一种情形,小孩看到别人的父母抱他们自己的孩子时会产生羡慕心理,但不会嫉妒。可是当他看到自己的父母抱别人的孩子而不是自己时,他就不乐意了。为什么呢?因为他在别人的父母面前不具有任何优越感,但在自己的父母面前却具有绝对的优越感。这是小孩身上最明显的嫉妒心理。

嫉妒无法克服,但可以控制

很多年前,我看过一部电视剧《红尘有爱》,其中一位末流演员因嫉妒女主角,在鸡汤里下了哑嗓药,从此,女主角再也无法唱戏。让人在不寒而栗中想起莎士比亚四百多年前的警示,“您要留心嫉妒啊,那是一个绿眼的妖魔!”这个绿眼的妖魔,人人心里都有,人人都无法彻底摒弃它,但是,只要愿意,人人都能够控制它,不使它越界,不使它张牙舞爪。

我们既要客观公正地评价别人,也要客观公正地评价自己。别人取得了成绩并不等于自己的失败。尺有所短寸有所长,在看到别人拥有的同时也要看到自己的拥有。客观地认识自己的优势和劣势,现实地衡量自己的才能,为自己找到一个恰当的位置,安然地悦纳自己,并明白竞争必须建立在正确的信念下,就能够很好地控制住嫉妒心理。

将心比心是老百姓常说的

一句俗语,在心理学上叫“感情移入”。当嫉妒之火燃烧时不妨设身处地地为对方着想,扪心自问,“假如我是对方又该如何呢?”运用心理移位法,可以让自己体验对方的情感,有利于理解别人,从而控制嫉妒心的蔓延。

嫉妒的起因就是看不惯别人比自己强。如果能集中精力,不断地学习、探索,使自己的知识、技能、身心素质不断得到提高,那么,就可以减少嫉妒的诱因。而且,丰富多彩的课余生活将自己的闲暇时间填满得满满的,自然也就减少了“无事生非”的机会。被嫉妒心纠缠住的人,往往会限制住自我发展的脚步。事实上,当一个人自我完善到一定程度时,眼界和心胸都会很开阔,嫉妒心则会缩成一个点,不会影响到他,比如杨绛先生。她说,我和谁都不比,和谁比我都不屑。这是多么开阔的胸襟。

引子

《小时代2》8月8日全国首映,单周票房已过2亿。之前的《小时代1》更是以超过5亿票房的纪录让观众看得目瞪口呆。随着媒体对郭敬明超强吸金能力和极端拜物的争相报道,网上也疯传着关于他的各种段子,当然,以贬损为主。“郭敬明坐车时,听到车外有人在批评《小时代》,怒发冲冠,一下子在宝马车里站了起来。”在洋洋洒洒几十条段子中,这是最温和友善的一条。这样的段子是何人所写我们不得而知,但其书写的心理动机却一目了然,那就是羡慕嫉妒恨。羡慕嫉妒恨他有上亿元的豪宅,行有上百万的名车,恨其年纪轻轻已名利双收。于是,极尽奚落攻击之能事,拿人家的生理特点说事,把阴暗的嫉妒心理展示得淋漓尽致。

链接

《心理学大辞典》中说:“嫉妒是与他人比较,发现自己在才能、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、怨恨等组成的复杂的情绪状态。”嫉妒就内心感受来讲依次表现为由攀比到失望的压力感,由羞愧到屈辱的心理挫折感,由不服不满到怨恨憎恨的发泄行为。

