

# 如果「羡慕嫉妒恨」不只是句玩笑……

◎ 采访:朱砂  
◎ 专家支持:廖丽娟  
国家二级心理咨询师、上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员

## |专家|调查|档案|

忘了是什么时候开始,“羡慕嫉妒恨”成为了一条流行语。大多数时候,我们在使用它的时候,都会带着一点调侃,偶尔或许透着些酸溜溜的味道,却也无伤大雅。不过,若将这句流行语中的三种心态放到心理学范畴来解读,由羡慕到嫉妒再发展到恨,则很容易酿成严重后果。

## 【事件回放】

王博是周洲大学时的同班同学,两人关系很好。毕业工作后,两人还经常见面。每次两人一起吃饭,王博总是抢着买单,这让周洲心里有些不是滋味。他想到自己的家庭、工作都不如王博。他感觉王博每次抢着买单,是在向自己炫富,故意刺激他。一日,王博来到周洲的租赁房玩。王博上了一回网后感到疲惫,就躺在床上睡着了。看着熟睡的王博,周洲的心里突然涌上很多感触。他对自己既羡慕又嫉妒,觉得自己很多方面都比不上王博:家庭条件、读书成绩、工作,心中堆积的嫉妒化作怨恨,一下就爆发出来。周洲拿起菜刀向王博连砍数刀。王博当场死亡。

(来源:《重庆晨报》)



## 嫉妒是伤害、愤怒、恐惧的集合

嫉妒总体来说是一种消极的情感体验,往往会和羡慕相混淆,其实两者差异很多。当我们希望拥有别人所具有的东西的时候,我们就会羡慕别人。别人有很好的身材,我们很羡慕,于是通过减肥、健身等方式让自己拥有好身材。别人成绩好,拿到了奖学金,我们很羡慕,于是用功学习,争取在下一年度获得奖学金。面对羡慕,人们的行为有时候是积极的,有时候则是消极的。比如,看到当年一起淘气的同学如今出人头地,有很好的收入,羡慕的积极作用是让人加倍努

力获得好的职位、高的薪酬,消极的作用则可能会产生一些破坏行为,比如在背后说一些坏话等等。

嫉妒是伤害、愤怒和恐惧交织在一起的心态。廖丽娟分析说,伤害聚焦于自身,一般来自于期待、目标或者占有落空的失落;恐惧聚焦于结果,往往源自对失去的担心害怕;而愤怒通常聚焦于产生威胁的人。

一般来说,羡慕不会产生多大的伤害性,但是嫉妒则不同。廖丽娟说:“因为有太多对可能失去的担心、害怕甚至愤怒,因此容易产

生很大的破坏作用。比如,有的学生一直都是班级的第一名,现在有新的同学来了,新来的同学成绩很好,很有可能拿第一名,这个时候,原先的‘第一名’在嫉妒心理的作用下,可能会不惜伤害对方,以免自己失去第一名。再比如在亲密关系中,当一方感觉到可能的危险的时候——出现了更有魅力的竞争者,有的人会对自己的伴侣进行很多的限制、跟踪以及示好,也可能会情不自禁地攻击竞争者。这是出于对失去的恐惧、对强大的竞争者的愤怒。美国有一项调查显示,美国13%的谋杀案是配偶中的一方杀死另一方,其中嫉妒是最为普遍的动机。”

往以伤害的方式反击,以暴力的行力甚至侮辱性言辞报复,最后导致的结果是,越想保护却越伤害彼此的亲密关系。

除了夫妻、恋人之间因为嫉妒带来伤害的事件,经常成为人们的话题,在媒体上、在周围人的闲聊中,我们还常常会听到发生在校园中的由于嫉妒的伤害性反应带来的悲剧。对此,廖丽娟分析指出,因为住在同一宿舍中的学生,未必感情亲密,未必建立了深厚的友谊,但是生活状态却很亲密,这个时候,如果嫉妒产生,一方面没有积极的情感来进行消融和浇灭;另一方面,负面情绪不断累积,最终就可能导致一些可怕的结果。这和夫妻关系中的爱恨交织不同,室友间的生活亲密状态往往更脆弱,也更具有冷酷性,一旦深深嫉妒,就可能深深伤害。

## 怀疑性嫉妒可能带来更大伤害

通常来说,嫉妒分为两种,一种是反应性嫉妒。一般是在面对失去的威胁时,比如,导师把优秀论文的名额给了另外一个同学,这时,当事人可能会产生自己的努力、期待以及优秀论文可能带来的荣誉等等都化为乌有的感觉,并因此产生深深的嫉妒心理,这是一种反应性的嫉妒。

另一种是怀疑性的嫉妒。回忆一下,自己或者身边熟悉的人有没有陷入过这样的状态——某个事情结果并没有公布,自己的努力不一定没

有结果,或者伴侣没有背叛自己的实际行为,但是,自己却陷入了猜疑中。廖丽娟指出:“当个体猜测不符合事实的时候,就会产生怀疑性的嫉妒。怀疑性的嫉妒会导致个体的深深忧虑和不信任,会引起警觉和窥探,

比如跟踪、窃听。更有甚者还会通过一些恶行来阻止可能的威胁,比如在自己的竞争对手吃的食物里面放进泻药,使得对方在面试当天不能出席,这样就很直接地阻止了自己失去那个机会的威胁。”

怀疑性的嫉妒往往对嫉妒者是很深的困扰和伤害,对那个“假想”的威胁者则会产生更大的风险。因为嫉妒者会为了减轻自己的忧虑和风险做出很极端的行为。

在生活中,人们常常以伤害、愤怒和恐惧的方式来对嫉妒做出反应。有时候,这可能有利于亲密关系的发展,因为这会引起对方的感情表达方式的调整,也会让对方更关注和爱护自己,但是更多时候,可能会给亲密关系带来破坏。因为产生嫉妒的人,往

## 自立自足让人远离嫉妒

心理学在研究哪些人容易产生嫉妒的时候发现,那些相对自立和自足的人往往较少嫉妒,也不会因为嫉妒困扰了自己并伤害别人。所以说,面对各种关系,首先能经营好自己,依靠自己找到生活的快乐而不总是依靠别人,依靠自己的努力去获得而

不总是需要别人的帮助和扶持,能让自己远离嫉妒的困扰。

“事情的成败的确有很多因素,如果我们不总是仰赖于他人,在自己的能力范围内尽力而为,就比较能减少嫉妒,而获得一种无怨无悔的满足感。在同学关系和职场

关系中都是这样。”廖丽娟说,“在亲密关系中其实也是,我们的确需要亲密无间的爱,但是我们同样需要那种靠自己也能活得幸福的自豪感,当我们能经营美好的关系,也能找到一个人独处的幸福的时候,即便我们感受到亲密关系可能受到的威胁,会难过会害怕,但往往不会那么愤怒,因为不是所有的幸福都来自于这个关系。”



## 浮躁

一个中国人出差到柏林,经过一个建筑工地;一年后又经过,发现变化不大,忍不住问:“这楼要盖多少层?”“4层。”“要建多久?”“4年。”“这么久?”“建好后能用400年。”

美国华盛顿一小学校网站发出一条通知:因天气实在太好,学校放假一天。校长表示,整个冬天,孩子们都盼着下雪,这样就不用上学。但雪一直没下,天公不作美,孩子们深感失望,他们太想找个不用去学校的理由了,于是学校决定放假一天。

在英格兰常常会看到一块黄一块绿的田野,绿的是种上了麦子,黄的地方是抛荒了。抛荒是政府有意而为,不让种,但有补贴,即那片绿的一年收成多少,政府就给农民补贴多少,“现在休耕的,是留给子孙的。”英国有很多公益基金,“承包”下一片山,为期50年,干什么用?就是不开发。一些山头、农场,会竖一块牌子:由某某基金会租下。意味着“50年不开发”,任其天荒地老。

以上海外种种“慢生活”“柔软时光”……那么从容而有远见。高品质生活的一个先决心理条件是:心平气和。

某日傍晚,一位大学生在福州火车站等车,遭遇行乞女,因只给3元被那女孩鄙视,她指了指身边的牌子,“看见了没有?10~20元!”浮躁的社会,没有清贫,连乞丐的“行业标准”都水涨船高!动不动就看行情,习惯攀比是浮躁的一种。

每次在电梯门口,总有人对一个按键连续“啪啪”地按击,烦躁,甚至愤怒,似乎日理万机、十万火急!进入电梯后也是立即按关门键,其实让电梯自动关门,有利净化电梯内污浊空气。这是我每天都在深切领教的浮躁,有年轻人,居然也有老年人,慌不择路的感觉,让人很不舒服。与此相呼应的就是国人的传统恶习:不排队或者不甘于排队,以及舍命闯红灯……仿佛都在赶时间、在争分夺秒、在赶超英美。破坏秩序是浮躁的一种。

有人感慨:“我怎么可以让别人知道,我的内裤和袜子是身上最好的衣物。”虚荣是浮躁的一种。

自4月12日国际黄金暴跌以来,“中国大妈”一战成名,横扫黄金300多吨。“抢金潮”过后,“抄底”变成了“被套”。浮躁的结果,往往是用力过猛,时机误判。跟风是浮躁的一种。

以一滴水的平静,面对波澜不惊的人生。《中国合伙人》里面有句台词:有梦想的人首先有一颗平静的心,然后他看见了一个平静的世界。(罗西)

