

## 嫉妒心与年龄有关

该研究选取了约 1700 名 18 岁~80 岁的调查对象,结果显示,50 岁以上人群中,约 69%的人表示过去一年内出现过嫉妒情绪;30 岁以下的人群中,约 80%的人都曾有过这样的经历,且年龄越轻,嫉妒心越强。

该论文作者、加州大学圣迭戈分校心理学教授克里斯丁·哈里斯指出,年龄差在 5 岁以内的人之间最易产生嫉妒,而且嫉妒的内容也显示出年龄差异。数据显示,30 岁以下的年轻人更倾向于嫉妒同龄人的外表、学业、社会成绩以及幸福的情感关系;30 岁后,这种心理情绪有所减退,嫉妒他人爱情关系的受调查者比例从 40%降低至 24%;到 50 岁后,这一数字进一步下降至 15%。随着年龄增长,虽然情感嫉妒变淡,但人们对金钱和职业成功的重视程度却逐渐增强。在年轻的调查对象中,仅 28%的人嫉妒他人的财富;而 50 多岁的人中,该数据增加至近 40%。

嫉妒不分男女,但略有差别。研究发现,男性容易因事业发展差异触发嫉妒;女性则更在意外表差异。克里斯丁·哈里斯还说,嫉妒更容易产生于同性之间,比如女性嫉妒男性较高的社会地位和收入的情况就很少发生。

## 嫉妒害人伤己

网络中有句流行语叫“羡慕嫉妒恨”,其产生并非毫无道理,羡慕与嫉妒确有相通之处,也是不能截然分开的。比如,两者都源于比较,都是发现了与别人的落差,只是由于程度的不同而产生了差异。相对来说,嫉妒更强调负面体验。如果要给它下一个定义,通俗点说,应该是人们对优于自己的他人心怀怨恨,是一种强烈的负面体验。

是否存在第三者的评判,才是羡慕与嫉妒的差别所在。嫉妒的产生通常需要第三者的评判标准作中介,比如,在别人眼中,你的容貌是否较好;在社会评价体系中,你的财富是否够多等。但羡慕的产生可以不依托于其他人的眼光,常常是在主动和自发的比较中,发现对方的优势。

多数心理状态的产生都源于先天和后天的综合作用。单就嫉妒来说,先天因素较少,更多是后天所致,属于一种“习得性”心理。其中,对嫉妒影响较大的后天因素包括父母教育、家庭环境、学校培养、社会导向等。比如,生长在富裕家庭的孩子,通常不会因物质差异产生嫉妒;家庭教育良好的孩子,可能具有更好的个人修养,有助于对抗不良情绪。社会导向在嫉妒的形成中,也起到了非常重要的影响,主要表现为以下几点。

**激烈的社会竞争。**社会资源匮乏,导致生活和工作中充满竞争,想获得第三者肯定的心理很容易催生一个人的嫉妒情绪。

**标准化的社会评价系统。**社会规范普遍认为,女性重容貌、男人重地位,这种评价标准的强化,容易导致人们产生脱离实际的目标,并由此促发嫉妒心。

**“相对剥夺感”心理的促发。**卷入一些与自己无关的事件,并因此产生的心理变化被称为“相对剥夺感”,这也是嫉妒心产生的原因之一。比如,某女明星和男友相爱结婚,这件事本来与我们无关,但有人就会受此影响产生嫉妒心理,觉得气愤难平。

嫉妒心可能引发的多种负面影响可归为两大类:对内伤己、对外害人。

**引发焦虑抑郁。**觉得自己不如他人却又无可奈何时,就容易出现焦虑抑郁情绪,久而久之,可导致多种疾病。

**影响工作生活。**时常生活在嫉妒中,做任何事都不会觉得快乐,低落的情绪作用于日常工作,难免影响工作效率和质量。

**激起破坏行为。**嫉妒心里潜藏着对别人幸福的破坏倾向,情绪不稳或极端的人可能会将不满转化为对他人的憎恨,进而做出不理智的行为。

诗人艾青说,嫉妒是心灵上的“肿瘤”,现代心理学家却认为,嫉妒只是一种再普通不过的心理状态。最近发表于《基础与应用社会心理学》期刊上的一项调查显示,超过 3/4 的人在过去一年中出现过嫉妒情绪,30 岁以下年轻人的比例相对更高。

## 嫉妒可转化为前进动力

尽管嫉妒心可能引发各种负面影响,但其本身并非“十恶不赦”。从另一个角度来看,有嫉妒心也是好事,因为只有追求积极向上,才能发现自己与别人的差距。有了嫉妒心后,最关键的是学会归因,找到自己的不足,寻求正确的解决之道,使嫉妒心成为自己前进的动力。

就像调查结果所显示的,人在逐渐成长的过程中会渐渐累积起更多的“资产”,如金钱、房产、社会地位等,所得越多,促发嫉妒心的因素就越少。此外,随着年龄增长,人们对自己的认识和判断更加理性,更明白哪些需要享受,哪些求而无用,嫉妒心也就会随之减弱。由此不难发现,对自己越了解,越容易化解嫉妒情绪的负面影响。具体可以从以下方面做出改善:

**转移注意力。**大脑就像一间容量有限的房子,在生出嫉妒心时,尽量将注意力转移到其他不相关的事情上,比如因工作产生严重的嫉妒心后,可以选择休假旅行,远离工作环境。通常转移的时间越长,越容易淡化嫉妒心。

**家人引导,正确归因。**所谓旁观者清,在分析落差时,家人更容易做出客观评价和归因,引导一个人走向正面的解决之道。

**找到优势,树立自信。**首先要正视嫉妒的产生,这是有进取心的一种正常反应;其次要学会多角度看问题,发现自己的优势,树立自信。每个人都是多面的,任何人都不是十全十美的,或许在某一方面有所不足,却在其他方面更加成功,所以有些嫉妒根本是不必要的。

(时报)