



目录

1 嫉妒由爱开始？	6
2 爱河中的“醋意”	22
3 争宠奇兵	38
4 爱情三角锥	56
5 没有效力的条款	68
6 不自觉的竞赛	82
7 可以只“羡”不“妒”吗？	96
参考书目	100

1 嫉妒由爱开始？

你见过嫉妒的身影吗？

曾听闻，嫉妒喜欢披黑色的斗篷，像个鬼鬼祟祟的老巫婆，拿着毒苹果去寻找白雪公主。嫉妒，神出鬼没，往往在出其不意时，闪进我们的心扉，放下令人隐隐作痛的毒药。

“那天晚上，我和子健碰上他旧公司一个女同事。反正有空，相约不如偶遇，子健邀请她一起吃晚饭。最初不觉得什么，但见子健起劲地和她谈论旧公司的最

新发展，我一句话也插不进去，心中很没趣。归家途中，子健跟我说话，我没有理睬他，他问一句，我勉强答一句。他愈追问，我愈沉默，大家都不好受。”

眼见爱侣跟异性谈得很投契，叫人懊恼的不单是那份被冷落的感觉；内心深处，也许还存在一份受威胁的不安。毒苹果开始产生作用，酸溜溜的，咽不下，勉强咽下去，却刺痛内心脆弱的自尊。

嫉妒的毒性，有时可以摧毁一段感情。

辅导室内，坐着“悬崖勒马”的伟业。伟业的公司来了个新女同事。由于他们经常合作，话题自然增多；他们由间歇闲谈，发展到结伴看电影。相识半年，伟业很享受这份交心的情谊，却惹来女友的妒意。伟业解释，他们并没有亲密的行为，但他们心灵上的亲密，一样令女友懊恼。最后女友主动提出分手，伟业才“醒悟”过来，知道不能“一脚踏两船”。

伟业感到忿忿不平：“你说，我怎样应付她那些侦探式的提问？她虽然表面冷静，声线温婉，但她的目光

锐利，像个高高在上的判官。起初，我是心存歉疚的，但她的态度逐渐令我感到厌烦。她不知从什么途径得知我的手机密码，偷看我的留言。昨晚，她追问那个和我午膳的女子是谁，我便忍不住骂她侵犯私隐，她哭得很厉害。大家的情绪都非常激动，也不知说了多少彼此伤害、彼此攻击的话。我快要崩溃了！”

两情相悦，爱与妒从一开始便结下不解之缘。纠缠可以是情趣，最怕是情陷三角，往前招泪，往后退又舍不得。

即使只是轻轻碰撞，因背叛而产生的伤害，那伤口是不易愈合的。伤口背后，是一份失落了的安心感和信任。一方面是对对方失去信心，另一方面是对自己失去信心，怀疑自己的吸引力一究竟我□些条件比不上她？因为害怕失去，更叫人心绪不宁。那份感觉，其中有不安，混杂怒意；当中有内疚，又混杂猜疑。这种情绪错综复杂，变化多端，很少人会察觉它的名字叫“嫉妒”。

嫉妒真的这么可怕吗？嫉妒真的会令美好的爱情毁于一旦？从伟业的例子可以窥见一二。当伟业的女朋友发现他有个要好的女性朋友，那份不安是可以理解的。只是当她控制不了心里萌生的妒意，便会演变成带神经质、没有建设性的猜疑行为。愈追逼得紧，只会把对方推得更远。嫉妒一旦化身成穷追不舍的猎犬，只会弄得双方疲惫不堪，令关系更形紧张。

爱的影子

嫉妒一向被视为爱的影子。愈喜欢一个人，所引发的妒意愈深。文人哲士总爱把妒忌或醋意描绘为曾经深爱的表现，圣奥古斯丁有一句经常被摘录的名句：

“不感到嫉妒的人并没有堕入爱河。”

我甚至见过这样的生命格言：

“不感到嫉妒的人没有能力去爱。”

(Andrea Capellanus, 31 Rules for Life)

你认同他们的看法吗？爱与妒的关系是否真的如影随形？

那边厢，也有专研家庭学的社会学家认为嫉妒是爱的大敌。当嫉妒不知不觉潜入寻常百姓家，爱就会收拾细软，在抵受不了嫉妒的折磨时，随时夺门而逃。这是社会学家Eruest Groves的看法。

嫉妒的人们

沙翁笔下的奥塞罗在嫉妒，曹雪芹笔下的林黛玉在嫉妒，电视剧不少主角也遭其他角色所嫉妒……有没有人可以一生不被情所困，或者犯不着与嫉妒打交道，总是怡然自得？我倾向相信，文学或通俗文化（电视剧、电影、流行歌曲等）经常以嫉妒为主题，正反映出人口与嫉妒的不解之缘，叫我们不敢轻言自己是个从不嫉妒的人。

当我为这本书搜集资料时，与身旁的朋友、同事谈及“嫉妒”这话题，不少人竟慷慨地与我分享他们曾妒忌别人的零碎片段，谈起时仍历历在目、感受犹新

呢！大概嫉妒是人际中颇普遍的经验，只要有人喊一句“我妒忌”，旁人好像立时体会个中意思，能娓娓道出相同的感受。

爱情路上，碰上酸风醋雨、三角危机，应如何化解呢？这本小书一方面希望探讨嫉妒、醋意、比较等情绪的本质，另一方面希望为受妒意所困的人找出路，特别是那些在人际关系上缺乏信心，容易怀疑自己及缺乏安全感的人，或许能给你一些启迪。当然，大家最关心的，仍是当嫉妒这情绪来轻敲心门，甚至出其不意地偷袭时，该如何自处？有克服它的窍门吗？

平常心看嫉妒

爱情世界之外，嫉妒仍会到处敲门的。

“公司最初只有我跟老板拚搏，捱了两年多，公司的业务渐见成绩。生意额大了，他便多聘两个人；我的老板以前什么事都会跟我讲，但看见他现在重用新同事，有时候我会竖起耳朵，留心他们的对话，听见他

吩咐他们处理一些我未有所闻的计划时，我心里便很不舒服，恼怒他为什么不将计划告诉我。”

自己原本拥有一份快乐，有人却不请自来，要分一杯羹，你有什么感受？据阿聪形容，像被迫咽下一杯苦茶！阿聪说起来有点消沉，就像家中添了一个弟弟或妹妹，关注被分薄了，难免引起不快，更容易产生敌意，引起比较和竞争。

几年来，在辅导室内碰上不少“有苦自己知”的朋友，亦碰见不少浮沉于酸风醋雨的“爱情苦主”。嫉妒毕竟是一种隐藏而复杂的情绪，绝少人会跑进辅导中心开宗明义要求“整治”个人的妒忌心，然而当坐下来细谈个人的感情生活、人际关系、自我形象、成长创伤等问题的时候，便渐渐体认自己其实被嫉妒所困扰。

嫉妒心理，人皆有之，犯不着太介怀。心理学家发现，情绪，当然也包括嫉妒，是人□其中一种自我防御本能，几千年来我们的祖先就具备这样的本能。因为嫉妒带来的后果很多时是负面的，我们倾向标签

它，认为它只与某一□型的人有关，例如“神经质”或“低EQ”。

事实上情绪智商的高低与嫉妒心没有什么直接关系，高EQ的人也会嫉妒，当然培养高EQ对于消解嫉妒很重要。有一点可以肯定的是，嫉妒这情绪反应最常发生在我们所重视的人际圈子中，特别是最亲密的关系当中。因为嫉妒、烦恼、悲伤、恼怒、挫折的背后，往往是一份对别人的爱，对亲密关系的渴求，以及对自我确定的追寻。不论婆媳、兄弟、同事、朋友，甚至在宠物的世界里，那份爱与妒的微妙关系依然存在。

从小到大，谁又未尝过“嫉妒”或“吃醋”的□味？“吃醋”的对象除了爱侣，还有父母亲、老师、同学、上司、儿女，甚至伴侣日夜埋首的工作与层出不穷的网上玩意，都会令你“妒火中烧”呢！所以，即使你不以为自己会被嫉妒所困，我也邀请你加入探讨的行列，从别人的身上观照自己，也许你会有更多有趣的发现，认识自己多一些！

藉着了解嫉妒产生的原因，便能找到解决方法，学习克服这情绪，进而修补过去可能由于父母的偏爱、成长中的竞争、人际间的离合所遗留下来的伤害。希望读者透过掌握有关嫉妒的心理知识，能够避免陷入人际关系的困局，被嫉妒扰乱你的心怀，甚至破坏你的生活。

当你肯面对内心的妒意，你可能会发现自己是个敏感多疑的人，容易焦虑，害怕被人拒绝，又带点神经质，心地颇坏，会想去报复……这么不可爱，于是又会责备自己，又会内疚。难怪有人形容妒忌为一道幽光，暗暗映照出每个人不太可爱的本相。但又有谁是□然可爱或完美的呢？我们不必把嫉妒视为一个讨厌的访客，不妨以一颗平常心待之。当我们在种种人际关系中学习爱与被爱的同时，学会面对内心的负面情绪，不再逃避，自能从嫉妒中成长。

情绪卡路里

凡事切忌走向极端，这道理人人都会讲。情绪教育大行其道多年，当中的要诀也离不开“合乎中道”、“找平衡点”这老生常谈的原则；只是实践起来却是一门学

问，总不能一味说“人之常情”、“恰到好处”便能产生助益。心理学家哈克博士（Dr. Paul Hauck）在处理嫉妒这个复杂的课题时，提供了一个为人熟悉、简单易明的比喻作为入手点，那就是“卡路里”（Calorie）。要维持身体的健康与活动量，我们每天都需要透过进食去摄取足够的卡路里，每天若消耗一千卡路里，便得补充另外一千卡路里，过多会积聚成脂肪，过胖之馀对身体也无益；过少会令精神不振，渐渐地营养不良。就心理健康这个层面而言，“情绪食粮”是我们每天必须“汲取”的，所谓情绪食粮，就是指一些令自己情绪、心理满足的行动，例如一句问候的话、一个微笑、一句赞赏、一份小礼物、一个拥抱、手牵手等，有一派心理学者把这些行为统称为“正面安抚”（Positive Strokes）。

哈克博士认为，嫉妒的出现是长期情绪营养不良所致。比方说，某人每天需要十份“情绪食粮”，以保持适度的情绪满足，某天他只摄取了九份，可能是身边伴侣没有给他足够的关注。最初他只会稍微感到“饥饿”，少许不适，没有什么大不了。遇到这些情况，有人会用其他方法去补给，也有人会主动告诉

对方“我饿了”（请注意一下我），也有人不去理会它，反正一餐半餐也饿不坏。然而，若长期处于“匮乏”，情绪机能便会失去平衡，产生问题。

合理的满足

造成嫉妒的素材往往是细细碎碎的感觉，而感觉一旦累积起来，足以盖过我们的理性。在任何关系中，这都是一个紧张状态或危险的处境。嫉妒开始出现时，便是警钟响起之时，有人比喻它为维护关系的哨兵（Jealousy Guarding），提醒我们作适量的改变，只是当我们日积月累，没对情绪加以理会，就像一个人把身子饥坏了，终有一天他会变得如狼似虎，饥不择食，甚至贪得无厌。这个时候，也许再多的食粮也无法满足心中的“饥渴”。

按这个“情绪刚好满足”（just reasonable contentment）的说法，哈克博士鼓励正受嫉妒困扰的人反问自己：“我感到焦灼不安，猜疑不满，是因为情绪上得不到合理的满足？还是因为昔日累积的饥渴，变得失却分寸，过分紧张、一味需索呢？”

合理地满足自己的情绪需要只是个简单的开始，真正的释然还得从改善人际关系手。情绪食粮是买不到的，要有人乐意付出，其他人才能享用。然而，切忌每付出一份，便数算要得回一份。人世间的情与爱，人与人的真心交往，既非单向平面，亦无从量化，甚至不该量化。若我们将“付出爱”与“接受爱”化成计算单位，人际关系便变得肤浅也不可爱。

现实中，很少人能够从伴侣身上得到他所需的一切情绪食粮；但这些欠缺不一定会引起嫉妒，只要你在情绪上不太苛索，并且和伴侣找到一个爱得合宜又能顾及双方需要的立足点，已是迈向成熟关系的第一步。说来容易，实践起来却是一生的功课，就让我们从学习辨识自己的嫉妒情绪开始吧！

嫉妒测试——你善妒吗？

你碰见过以下的情境吗？即使没有，试想像自己身处其中，这些情境对你有多大困扰？

0—处之泰然 1—少许不安 2—有点困扰
3—颇多困扰 4—极度困扰、耿耿于怀

- 1 你的伴侣（丈夫、妻子、男/女朋友）在派对中备受注目，穿梭于来宾中，忙于和人打交道。
- 2 三五知己结伴同游，你的伴侣忙于照顾其他人，忽略了你的需要。
- 3 你的伴侣与一位异性同事在公事上有很紧密的合作，并且经常超时工作。
- 4 每逢某兄弟姐妹回家吃饭，你留意到那一餐的饭菜特别丰富。
- 5 只要某兄弟姐妹稍提出要求，你的父母总设法满足他/她的需要。
- 6 父母经常在亲戚朋友面前夸奖你的兄弟姐妹。
- 7 你一直受上司器重，公司最近却来了一位甚受同事欢迎的新同事，老板亦说他/她有潜质。

- 8 一好朋友当中，有人新居入伙，你是最后一个并且颇迟才知道的人。
- 9 你的上司把一项甚具发展潜力的工作，委派给另一位同事负责。
- 10 你发现你的伴侣隔一段时间便会佩戴旧情人送赠的手表。
- 11 与你的伴侣谈得来的朋友中，异性比同性的数目还多。
- 12 你的伴侣近日对一些你完□不感兴趣的活动产生很大兴趣，影响了你们相聚的时间。
- 13 与你同时期加入公司的同事，人缘比你好。
- 14 你的“头号老友”认识了一新朋友，而且显得不亦乐乎。
- 15 近日与你同病相怜，在失恋伤痛中互相扶持的朋友，喜孜孜地向你汇报他/她的新恋情。
- 16 每当你的伴侣见到有吸引力的异性时，总不期然多望两眼。
- 17 有人向你的伴侣有意无意地献殷勤。
- 18 你的好友忘记了你的生日，另有节目。

把答案的数字加起来，便是你的总分：_____

分析

0-18分 在一般情况下，你是一个生活自如的人，嫉妒的出现多属于间歇性情绪，只会引起些微不安。

19-36分 你与大部分人的分数相近，某些情境、某一段关系较容易引起你的不安或困扰。

36分以上 你有比较多的嫉妒困扰，可能你的性格比较敏感，也可能你所重视的关系最近出现紧张矛盾。

笔者申明，这绝非一个经过严谨科学研究的心理测试，只能给你参考，分数高低的意义不大。值得注意的是，怎样的人和处境容易触动你的情绪？为什么这些情况每次出现都会令你耿耿于怀？妒意经过三数天仍挥之不去，和自己的性格有没有关系？是否内心有某些“情结”仍未纾解？

