

罗西  
心干线

## 浮躁

◎ 罗西

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？”“四层。”“要建多久？”“四年。”“这么久？”“建好后能用四百年。”

美国华盛顿一小学网站发出一条通知：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，他们太想找一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，为期五十年，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“五十年不开发”，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。

插图  
庄晓璐

## 嫉妒是伤害、愤怒、恐惧的集合

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

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。”

## 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性行为来阻止可能的威胁，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，往往以伤害的方式反击，以暴力的行为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。

## 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，能依靠自己找到生活的快乐而不总是依靠别人，能依靠自己努

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生活得幸福的自豪感，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。”



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。

## 如果『羡慕嫉妒恨』不只是一句玩笑

## 【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，王博来到周洲的租房玩。王博上了一会儿网后感到疲惫，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。他对王博既羡慕又嫉妒，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)