

<<別讓妒火燃燒>>

图书基本信息

书名：<<別讓妒火燃燒>>

13位ISBN编号：9789866517396

10位ISBN编号：986651739X

出版时间：2012-2

出版人：就是文化有限公司

作者：陳迪 著

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;別讓妒火燃燒&gt;&gt;

## 前言

前言 不要讓嫉妒之火燒傷了自己！  
 人為什麼會有嫉妒心？  
 嫉妒心是人類本能的危機感和不安嗎？  
 自己內心有嫉妒時應該怎麼辦？  
 要如何避開被嫉妒下的職場冷暴力呢？  
 要如何避免朋友之間橫刀奪愛的故事發生呢？  
 荊棘很喜歡劃破衣服。

有一天，衣服質問荊棘，說：「為什麼你總是對我那麼兇狠？  
 你把我撕碎究竟有什麼用意？」

荊棘回答說：「為什麼別人都穿得整齊漂亮，而我卻赤身露體，這樣公平嗎？」

「你怎麼能這麼想呢？」

難道你得不到的東西，就不希望別人得到嗎？」

衣服質問說。

「反正上天讓我赤身露體，那大家就別想穿戴得整齊漂亮！」

荊棘回答說。

衣服深深嘆了一口氣，說：「如果你總這樣恣意的對待所有人，那上帝也只好讓你永遠赤身露體了。」

每個人的心靈深處，都有一株這樣的荊棘，它的名字叫「嫉妒」。

由於每個人對自我的認知不同，以及人在許多時候會發現自己與他人在才能、境遇、成就等方面的差距，這種差距會激發人內心層面的比較心、競爭心、好勝心以及自卑心，進而使人在不自覺中對他人產生敵視心理，這就是我們所說的「嫉妒」。

「嫉妒」從人類有意識開始，就一直潛伏在人類的內心深處。

早在三國時代，李康在《命運論》中就說過：「木秀於林，風必摧之；堆出於岸，流必湍之；行高於人，眾必非之。」

名列於七宗罪之中的嫉妒（Jealousy），可怕之處在於它不僅存在，而且還會不斷積累、不斷蔓延、不斷攀升，一旦嫉妒之心脫離了意識的控制範圍，嫉妒將會升等為怨恨或仇視，常懷嫉妒心的人會逐漸變得暴躁、壓抑與多疑，無法融入周遭的人群中，以致失去愛人、失去朋友，甚至有可能失去所有親人。

而遭人嫉妒的人則會感到不安、恐懼和焦慮。

無論是嫉妒別人的人還是被人嫉妒的人，都無法好好的工作，也無法享受生活所帶來的樂趣。

更糟糕的是，如果長期處於不良情緒之下，人的壽命也會大打折扣！

因為人的慾望無窮，所以，每一個人的潛意識裡都有嫉妒。

但是，卻甚少有人會主動承認自己嫉妒別人，原因很簡單，大多數人都認為嫉妒是一種不良的心理，令人難以啟齒，有部分人甚至搞不清楚自己嫉妒別人的原因，以為只是一種單純的「不滿」情緒，還有一部分人會在潛意識裡認可自己的嫉妒，認為問題出在嫉妒的對象身上。

其實，嫉妒尚未升級之前是一種人性的展現，是一種非常正常的心理現象。

嫉妒的產生源於人類的自知之明，而且每個人對自我有所認知並沒有過錯，所以嫉妒也沒錯！

只要懂得化解自己內心的嫉妒、懂得避免被別人嫉妒、懂得調整自己的心態，嫉妒將無法升級，也就無法危害我們的生活。

令人更欣喜的是德國心理學教授迪特爾·弗賴還用科學研究指出嫉妒的另一面——白色嫉妒心理，迪特爾·弗賴認為：嫉妒並非一無是處，嫉妒可以激發人的上進心。

當人對他人的成功產生白色嫉妒心理，就會羨慕和欽佩對方，進而激發自己的積極性和創造性，使自己產生奮發向上的雄心壯志。

現在，就讓我們隨著本書為你剖析嫉妒產生的原因，分析各種情況下的嫉妒行為，讓你準確找到自己或他人潛意識中的嫉妒根源，進而化解自己內心的嫉妒以及他人對你的嫉妒，使自己不去招惹別

## <<別讓妒火燃燒>>

人的嫉妒，更不去嫉妒別人。

本書將幫助你徹底甩開嫉妒的危害，不要讓嫉妒先生纏上你，不要讓嫉妒之火燒傷自己，進而把不良的嫉妒心轉化為前進的動力，讓自己輕鬆享受快樂健康的人際關係，無論事業或愛情都能展現超然、進取自我。

## <<別讓妒火燃燒>>

### 內容概要

一種你不能不瞭解的心理！  
一本你一定要閱讀的好書！  
為什麼總會無端惹人討厭？  
為什麼好好待人卻還是遭人排擠？  
為什麼常常看人不順眼？  
為什麼見人好就會莫名眼紅呢？  
嫉妒別人是一種自卑，也是一種懦弱； 被別人嫉妒是一種自信，更是一種肯定！  
想步步高升，想事事順心，就必須冷靜分清別人的讚美和恭維，必須學會沉住氣保持良好心態，找尋自己在群體中的位置，不惹別人的嫉妒，更不去嫉妒別人。  
避免被人嫉妒，讓自己更優秀！  
就像小蝦米不會嫉妒大鯨魚一樣，小職員更不會去嫉妒大老闆。  
只要努力把自己和別人的實力距離拉大，所有圍繞你的「紅眼睛」自然而然都會消失無蹤。  
俗話說：「明槍易躲，暗箭難防」，在職場競爭中求生存，遭人嫉妒或嫉妒別人更是常有的事，因此身在職場，切莫輕易卸下心防，時時提高警覺，將嫉妒化解於無形。  
克制自己不嫉妒別人，讓自己更強大！  
與其嫉妒別人，不如讓別人嫉妒你。  
一般來說，被人嫉妒即等於領受了嫉妒者最真誠的讚美和恭維；嫉妒別人，則會或多或少的透露出自己的自卑、懊惱、羞愧和不甘心，這無疑是對自信心的一種打擊。  
就心理學而言，嫉妒有兩大功能：一是焦慮功能，二是激勵功能。  
因此，嫉妒也是一股巨大的動力，如果世界上沒有嫉妒，愛情就會變成一種傷感。  
！  
善用嫉妒心理，把嫉妒轉化為助力，讓自己的愛情、事業、人際關係都自在，生活更超然。  
每個人心中都住著天使和魔鬼，有誰敢說自己從來沒有過嫉妒的念頭，又有誰敢說以後再也不會有嫉妒的想法呢？  
有時候，我們可以換一種方式來避免嫉妒，也可以用另一種方式來克制嫉妒，尊重，能獲得對方的認同，化解不必要的嫉妒；關愛，可以取代彼此的對立，減少無謂的妒火燃燒。  
擁有本書，您將可以： 在現實生活中，避免無端遭人排擠！  
在競爭環境裡，克制無謂的妒火燃燒！  
本書將為您剖析嫉妒產生的原因和行為，讓您準確找到潛意識中的嫉妒根源，徹底甩開嫉妒的危害，進而幫助您化解內心的嫉妒以及他人對您的嫉妒。  
幫助您不要因為嫉妒而失去做人的尊嚴，更不要因為被嫉妒困惑了自己的人生！  
【本書特色】 1. 本書內容沒有冗長的說教，也沒有生硬的哲理分析，而是透過一則一則真實生動的事例，向讀者顯示面對自己嫉妒別人時，該如何排除；以及遭受別人的嫉妒時，該如何化解。  
2. 全書共分五大章節，分別以職場、愛情、朋友、親人及陌生人所引發的嫉妒行為，作為討論的主軸，以正確實用的抒解技巧，輔以明確而重要的提醒，幫助讀者以正確的觀念和態度，面對並克服各種嫉妒與被嫉妒的情形。  
3. 本書最重要核心精神，就要幫助讀者理解嫉妒、克制嫉妒，進而化嫉妒為助力，讓嫉妒心成為鼓舞自己邁向成功的動力。

<<別讓妒火燃燒>>

作者簡介

陳迪 陳迪 漢語系畢業，性格開朗執著，愛好廣泛，目前攻讀漢語國際教育碩士。曾擔任某大學《文新報》新聞版記者，發表多篇新聞稿件；曾發表文章《曖昧不起》。著有《贏在選擇力》。

## &lt;&lt;別讓妒火燃燒&gt;&gt;

## 書籍目錄

前言：不要讓嫉妒之火燒傷了自己第一章 職場上的嫉妒——沒有硝煙卻戰火不斷的戰場 職場是孕育嫉妒的溫床，在這裡嫉妒無孔不入。

在職場上的每一個人都希望自己在公司得到上司或老闆的賞識，但是，因為能力有差別，賞識之外自然就會有忽視的問題，被忽視的一方就會產生不平衡的心理，這種不平衡往往就是嫉妒的開始。

然而，嫉妒是一面哈哈鏡，照出的都是扭曲的事實。

避免他人嫉妒，能為自己的進步快馬加鞭，而避免遭人嫉妒，裝傻是再好不過的方法。

1. 職場是醞釀嫉妒的最佳溫床2. 「烏鴉嘴」的心理3. 「前輩」背後的含義4. 嫉妒心驅使下的職場冷暴力5. 嫉妒是因為你不够資格被羨慕6. 小心「嬌」通違規遭嫉妒7. 男女搭配，工作也會累8. 功高蓋主，小心招來禍患9. 切忌將老闆排拒在聚餐之外10. 化不良的嫉妒為前進的動力11. 學會做一個聰明的「菜鳥」12. 要勇於和「高手」過招第二章 男女之間的嫉妒——玫瑰雖豔麗耀人卻常帶刺傷人 愛情讓任何遲鈍的人都變得敏感，這就是嫉妒的功勞。

愛情與嫉妒就像一對雙胞胎，愛情所到之處，都可以發現嫉妒如影隨形。

嫉妒會扭曲愛，讓人失去理性的判斷。

然而，真正的愛情不應該是佔有，而應是對彼此的吸引。

因此，想讓愛情保鮮，要謹慎嫉妒的滋生。

1. 愛情需要吃醋，但拒絕嫉妒2. 吃醋也是一種正常的佔有慾3. 別讓嫉妒之火燒傷了自己4. 信任、包容避免未知的嫉妒5. 感情上的嫉妒不等於愛情小氣6. 嫉妒往往會來得令人莫名其妙7. 別讓嫉妒之火燒傷了另一半8. 真正的愛是吸引而不是佔有9. 用自信趕走嫉妒，找回真正的愛10. 對好友的愛情是羨慕不是嫉妒11. 給彼此安全感不讓嫉妒猖獗12. 不要讓嫉妒成全了「小三」13. 巧用嫉妒讓彼此的愛更堅固第三章 朋友之間的嫉妒——巧避杯影中交錯繁雜的暗箭 越是好朋友越容易產生嫉妒？

友情誠可貴，一旦落在嫉妒陰影下，便永世不得翻身。

真正的友情不在表面，而在心裡。

友情和所有情感一樣，也需要經受彼此的考驗。

秘密可以彼此分享，但朋友之間的界限仍要劃分清楚。

避免被朋友嫉妒，是對自己最基本的保護！

1. 男人和男人間無聲無息的嫉妒2. 再好的情誼也會嫉妒出賣3. 橫刀奪愛背後的嫉妒心理4. 人人都有相互攀比的心理5. 漂亮的女人沒有真心朋友？

6. 女人和女人之間的爭奪戰7. 渴望被關注卻引發的嫉妒8. 切忌在朋友面前炫耀自己的好9. 做一個貧窮的人又何妨10. 每個人都有自己的快樂11. 坦然真誠的對待每一個人第四章 親情間也有嫉妒——無論多厚的牆壁都會有裂縫 嫉妒是一種心理表現，嫉妒並不會因為有血緣關係而消失。

親人之間會有因嫉妒而出現的傷害，有時候我們應該慶幸，那些傷害是出於彼此間的信任與關愛。

對抗親情裡的嫉妒，愛是最偉大的治療師。

1. 婆媳之爭其實源於嫉妒2. 理解小孩子的嫉妒心理3. 兄弟姐妹之間也常有嫉妒4. 婆婆怎會不要媳婦帶寶寶？

5. 多個「請」字就能拆掉一堵牆6. 孩子，爸爸媽媽都愛你7. 關心、理解、溝通孩子的嫉妒8. 在親人面前完全不必擺架子9. 炫耀最容易招人嫉恨10. 做任何事情都要靠自己第五章 來自陌生人的嫉妒——盛開的罌粟花雖美卻有毒 每個人都有嫉妒的心理，關鍵的是要用好的心態去面對並控制嫉妒，而不是被嫉妒挾持。

嫉妒失去理智，最終遭受損失的還是我們自己。

畢竟，征服世界，並不偉大，能征服自己的人，才是世界上最偉大的人。

1. 嫉妒心強的人通常心胸很狹隘2. 原來都是仇富心理在作祟3. 嫉妒常與自卑緊緊相連4. 只看自己有的，不看自己沒有的5. 理智才能克服嫉妒邁向成功6. 放低姿態，別被讚美沖昏頭7. 與人為善就是善待自己8. 想想自己擁有的一樣也不少結語：感受生活，享受愛，嫉妒自然遠離

<<別讓妒火燃燒>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>