

F05 周国凤

嫉妒书单

嫉妒：嫉妒是由于别人胜过自己而引起抵触的消极的情绪体验。当看到别人比自己强时，心里就酸溜溜的不是滋味，于是就产生一种包含着憎恶与羡慕、愤怒与怨恨、猜嫌与失望、屈辱与虚荣以及伤心与悲痛的复杂情感，这种情感就是嫉妒。

我家有两个娃，最近小宝老是会吵着：为什么哥哥可以。。。。我就不可以。。。于是我选了嫉妒这个关键词。

一、成人情绪管理与疏导

《嫉妒》

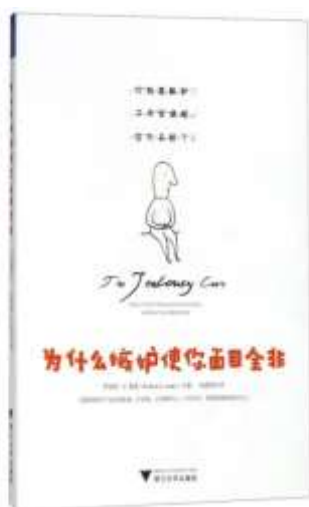
作者：(美) 维多利亚·格林利夫 (Victoria C. G. Greenleaf) 著 吴激 刘文翠 译 适合年龄：

18 岁以上



一句话推荐语：本书一来安抚读者情绪，嫉妒是正常的人类情感，无须与其相对抗；二来介绍嫉妒的由来；三来介绍应对策略，帮助读者认识自己，解决问题。

《为什么嫉妒使你面目全非》 罗伯特·L. 莱希（Robert L. Leahy）18 岁以上



一句话推荐语: 适合成年人, 本书或将成为你读过的最好的有关嫉妒的自助读物。最重要的是, 它为那些需要改善关系的伴侣提供了重要的参考。

《做不攀比 不虚荣 不嫉妒的现代女性》 向亚云编著 出版社: 人民日报出版社 适合 18 岁以上



一句话推荐语: 这是一本指引女性走出心灵误区, 让心灵获得自由, 重新发现生命价值的幸福指导书。

《嫉妒：一桩不可告人的心事》

[法]茱莉娅·西萨，三联书店出版发行。适合 18 岁以上



一句话推荐语：本书讲述了关于欲望的秘密——嫉妒，是如何在世界文学历史长河中，从被尊崇到被遮掩再到被正视的过程。

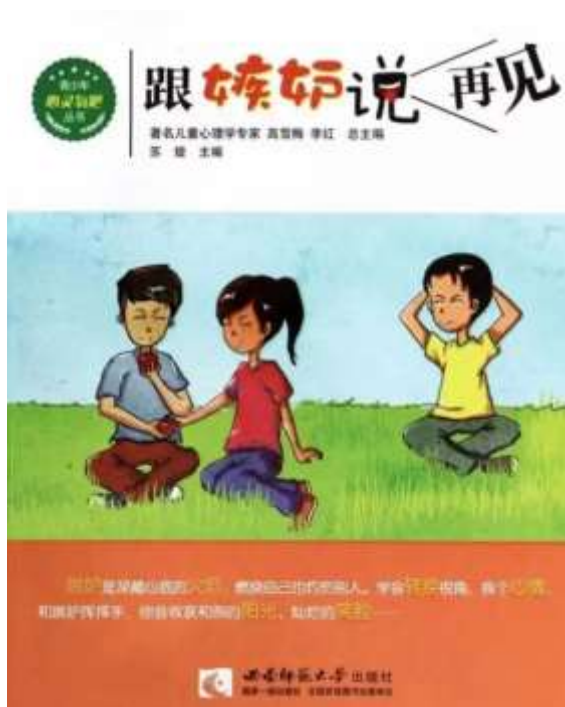
二、青少年情绪管理与辅导

《嫉妒一边去》作者：张晓舟 四川大学出版社 适合 6-16 岁



一句话推荐语：本书以道家的智慧、佛家的宁静、儒家的旷达对科学心理学的基本元素进行了简约而优雅的诠释。

《跟嫉妒说再见》作者 苏缙 高雪梅 李红 西南师范大学出版社适合 6-16 岁



一句话推荐语：采用图文并茂的方式，向青少年介绍嫉妒产生的原因、嫉妒对青少年正常社会交往和学习的负面影响，如何将嫉妒转化为向同伴学习的力量、如何在比较中获得快乐的技巧和方法。

三、儿童情绪管理和性格培养

《不公平 怎么办》 作者：克里斯丁 拉瓦利 化学工业出版社 适合 3-6 岁



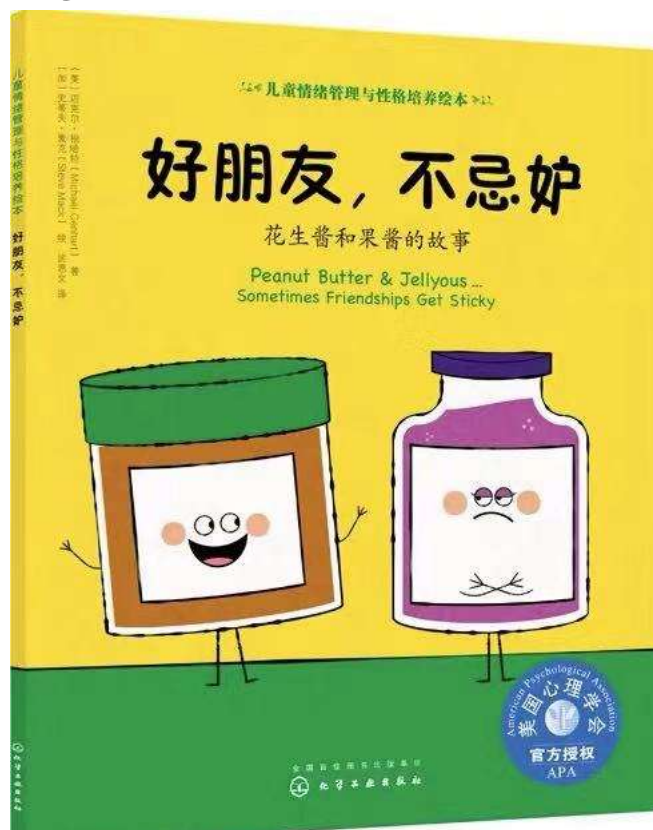
一句话推荐语：美国心理学会儿童情绪管理读物绘本，学会处理嫉妒情绪儿童绘本故事书

《我的弟弟跟你换》作者/珍 欧梅洛德 绘者/安德鲁 乔尼尔 译者/朱恩伶 适合 3—10 岁



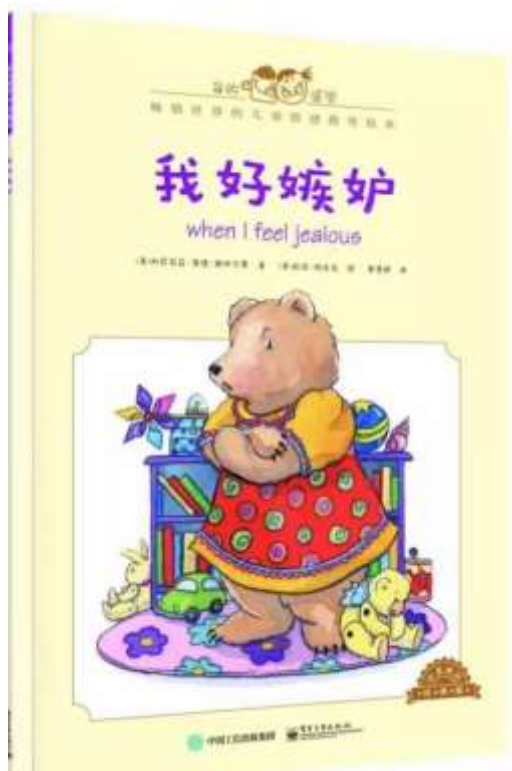
一句话推荐语：小鳄鱼卡罗琳有了一个小婴儿弟弟，即使每天流口水，也被妈妈夸奖“真漂亮”，又抱又亲，卡罗琳非常妒忌，于是趁妈妈去帽子店更换帽子的时间，去宠物商店换了一个又一个弟弟……后来，卡罗琳有没有换到满意的弟弟呢？

《好朋友 不嫉妒》（美）迈克尔 根哈特 著 （加）史蒂夫 麦克 绘 化学工业出版社 适合 3-6 岁



一句话推荐语：花生酱和果酱是最好胡朋友，同时花生酱也想和香蕉、蜂蜜等交朋友，忌妒让果酱变得失落、生气、甚至做出了破坏友谊的行为，最后，花生酱想到就个好办法，让大家的友谊可以一起分享。

小猛犸童书儿童情绪管理绘本 我的感觉：《我好嫉妒》[美] [科尼莉亚·莫德·斯佩尔曼](#) 著，
[美] [凯西·帕金森](#) 绘，[黄雪妍](#) 译 适合 3-6 岁



一句话推荐语：本册书描写了一件件让熊宝宝感到嫉妒的事情：妈妈疼爱妹妹、自己的好朋友跟别人玩、别人得到好东西、同学表现比他好……他说出了心中的感受：“嫉妒是一种刺刺的、热热的、讨厌的感觉。”

《哦！我很难过 嫉妒弟弟的小猪》 [克罗地亚] [塔季扬娜·古科维克](#)，[克罗地亚] [迪·涅泽维奇](#) 著，[克罗地亚] [伊莲娜·布雷佐维奇](#) 绘，[张舒园](#) 译 适合 3-6 岁



一句话推荐语：小猪有一个聪明可爱的弟弟，然而他却不是很喜欢弟弟。他认为爸爸妈妈自从有了弟弟之后，就不再关心爱护自己了。他应该怎么办呢？