

面對討厭的人 - 2023 第 1 期 優選 有得國中 黃○華

- 8 年級 B 班

「又一次被丟下了」我感受不到瀰漫於教室中歡樂，只感受到滿滿的背叛和恨意。又一次陷入了絕望的漩渦中，彷彿孤身一人在汪洋大海中呼救，最終絕望的沉入海底。為什麼又是我？為什麼你們都這樣對待我？為什麼.....

同學一直以來都是我生命中很大的一部份，我總是最炙熱的心、最真誠的靈魂待友。無論如何都一定會為朋友挺身而出，赴湯蹈火也在所不惜。即便已經如此全心全意的待人，我依然還是遭到一次又一次的背叛，感到一次又一次的失落。我也在過往的親身經歷中看清了許多人笑顏背後的醜惡以及真面目。我曾在分組的過程中，切身嘗過被冷落的滋味。當時老師希望我們分成多個組別，以便我們共同合作並完成一份報告。而正當我滿心喜悅，準備要與我的朋友一起組隊時，發現另一位同學緊緊勾著她的手不放，並在她耳邊低語了幾聲。當我上前搭話時，那位同學滿臉驕傲的和我說：「你可能要跟其他人同組囉！」我不解地看向友人，沒想到她竟然說：「不好意思啦！不然你再去找別人？」我的世界宛如轟雷掣電，不敢相信她就這樣將我棄之不理。更令人絕望的是，那位同學把我跟我較為熟識的人一一拉攏，最終我只好跟沒找到組員的人共組團隊。平時人人看似都與我互相稱友，到了緊要關頭卻紛紛選擇離去，這令我感到無比失望和憤恨。我討厭每個選擇背棄而不站在我身旁的「朋友」，更討厭那個針對我無數次，以刁難我為樂的人。滿腔怒氣激盪，我卻無人訴苦。只能暗自咒罵她們，心中的恨意也不斷翻攪。

隨著時間流逝，我已從憤怒轉為厭惡，甚至有些沮喪和畏懼。我不知道該如何面對他們，不知道該如何再次與他們對談，更不知道該如何跨過心中的那一道坎。我反覆的與內心對答，最終向母親坦露了埋在心中已久的疙瘩。母親說了一句將我喚醒的話：「你越是在意，當然就越無法脫離啊！」當我滿心憤慨、愁眉不展時，他們不還是眉開眼笑的嬉戲、交談？我何必將自己禁錮在情緒的牢籠中，不斷自我拷問呢？「放下」或許也是一種選擇。我們不必多說什麼，也不必刻意迴避，更不必反覆的思索不愉快的種種和討厭的人。過去的就過去了，讓風帶走它吧！當朝陽升起，那將會是全新的開始，我們何必深陷於痛哭之中？而這些人也只是生命中一座又一座的山坡，只要克服了，也就沒事了。不必回首，不必駐足，不必在意。抱著平靜的心情向前，將目光放在其餘許多美好的事物上，那你我的世界想必也會晴朗起來。

萬事不會總圓滿，生活不會總如意。我們在成長的道路上一定會面臨許多課題，更

會需要克服每個「討厭」的人。我們不能選擇遇到怎麼樣的人，更不能期許每個人都情義相挺，但我們可以選擇如何面對他們。當我們面對「討厭」的人，可以厭惡、可以憤恨，但更重要的是放下情緒、放下執念，將心思放到其他事物上。我們會發現還有許多的美好等著我們，還有許多的希望向著我們，這些都比「討厭」來的重要多了!若是能懂得放下，懂得向前，那麼「討厭」自然也會消失。畢竟，生命是彩色的，何必活在厭惡和黑暗中呢？