

# 面對討厭的人 - 2023 第 1 期 優選 平鎮國中 謝○玫

- 7 年級 11 班

討厭一個人，是多麼自然而然的情緒、想法，世上會有人因為你的特質、光芒與你交好、當朋友，也會有人注意到你的缺點從而產生厭惡的情緒，別人如此，自己亦是如此。

討厭的定義是什麼？是因為自己與他的價值觀、處世的態度不同，還是因為訊息傳達錯誤而造成彼此之間的誤會，使討厭的感覺與日俱增？不論如何，面對與溝通是一項需要正視的問題，也有許多人的方法是「沉默、遠離」，雖然這樣可以不用再起紛爭，但是誤會並沒有得到妥善處置。

我們該如何做到所謂的「面對」，想必這定是一件說來簡單，做起來卻讓人頭痛的事吧！

找回初心、不抱偏見、拿出善意，一定可以為溝通打下良好的基礎。如果一開始便以敵人的身份，以犀利的惡語相向，想讓誤會解除可說是無稽之談、不可能的事，所以「善意」非常重要。

當彼此開始攀談時，除了時時刻刻的善意，還有同樣重要的換位思考，也就是同理心。如果有人對你是以一種絲毫不在乎的態度，想必沒有幾個人受得了，很快便會漸行漸遠了。所以，我們要想想對方的立場，想想他的狀況，一味地思考自己的利益得失，那只不過是人類的通病——自私罷了。

而自私的結果往往都是「雙輸」，大家不僅僅氣得像引爆的炸彈，失控的眼睛冒火，還有事後那降到冰點的尷尬氣氛，如此的不堪設想真是可怕又糟糕！但，如果你換位思考，結果便是「雙贏」，每個人都眉開眼笑、和和氣氣的，那不是一件美滿的事嗎？

身邊不可能每件事都順你的心、如你的意，還是會有摩擦的時候。

上了國中身邊的同學們都血氣方剛，大家可說是三天一小吵，五天一大吵，班上也總會有一兩個令你厭煩的同學。

學校是模擬的小型社會，與他們相處是一堂必修課「同理心、善意」最是基本，我們應該要學會原諒、接納自己和別人，知道自己無法與任何人都處得像朋友，與某些人

處不好是因為性格不合，不代表你是惡人，也不代表他是惡人。不必給自己壓力告訴自己如何才能討得他歡喜，唯二相處之道便是真誠及為他人著想的善良。

我們還需要看見對方的長處，而不是對方有任何舉動都放大檢視，不僅累壞了自己也讓對方產生反感，使討厭的感覺加深。再來便是自己內在的修養，調適自己的情緒，不要容易有太大的情緒波動、起伏，學會控制情緒，冷靜理性地說出自己的想法、觀感。

嘴巴長在你臉上要讓它美麗的像一彎新月，還是讓它胖嘟嘟的像是可以掛三斤豬肉，都是自己可以學會控制的。

幸福永遠都是自己來定義，不論是誰影響你的情緒，最為重要的事是調適它、控制它，讓自己每天都使展露天使般的笑顏!