

# 面對討厭的人 - 2023 第1期 特優 有得國中 李○睿

## - 7 年級 B 班

沒有人是十全十美的，包括你我在內。或許你我都想要與人為善，跟遇到的每個人都變成莫逆之交，但這根本不可能。面對討厭的人，我想是每個人都會遇到的情況。當你面對這樣的人，有時候可能是因為這個人的言語和態度裝腔作勢，令人作嘔，有時候，可能是因為這個人的性格和想法跟我們南轅北轍，根本是對牛彈琴。無論是哪種情況，如何處理這種狀況，肯定是需要學習的重要領域。

每每遇到討厭的人時，我很容易感到生氣和不耐煩。身為班級衛生股長的我，面對髒亂不堪的同學，我一開始都是表現出一副高高在上的態度，然後心不甘情不願地和他溝通協調，希望他可以接受我的建議。但這樣的處理方式只讓事情變得更糟啊！這位同學對給予他建議的人都嗤之以鼻，因此加劇了彼此的不滿。為了避免情況進一步升級，也為了不要每天面對這樣的事而讓自己不開心，我努力尋求了媽媽的幫助和建議，得到了一個一勞永逸的解決方法。我知道這需要長時間的培養，但我做到了！首先，是要給予尊重的態度。我改變了說話的速度和語氣，試著和這個討厭的人用鼓勵的方式取代對他的批評。我甚至還用「能者多勞」的心態，幫助他如何清潔自己的座位。久而久之，他也發現同學們不會因為他的髒亂，而繞道而行。慢慢地我們消除了不良的情緒，然後以平和和理性的態度面對和解決這些問題造成的困擾。

升上七年級之後，也出現了我必須面對的討厭的人。這位同學很愛戲弄人。例如他常常把我的鉛筆盒或書本故意藏起來或者是放到其他同學的座位上。被戲弄多次，我也習以為常，認為他只是覺得好玩，沒有惡意。直到有一天，有位同學找不到鉛筆盒，他卻嬉皮笑臉地對那位同學說，鉛筆盒在我的桌位上。我莫名奇妙地被那位同學責罵之後，覺得很無辜，心中憤怒不已。又因一次，他把我的課本藏起來，我找了各個角落，快要放棄的時候，他卻慢條斯理地把課本從他的抽屜遞出來給我。當下，我真的對他這樣的言行舉止感到反感至極。於是，我面色凝重地說出我的感受，「你這麼做，讓我很生氣，能不能請你改一下？」。我同時也向信賴的班導師求援。升上七年級，有很多必須要同學組隊參加的活動，我不想選擇刻意避開這位同學，因為這樣做肯定會加劇我們彼此的不滿。經過老師的調解，我相信當他做出自以為的行動時，再聽聽背後會被同學說些什麼，再想想自己會受到什麼處罰的時候，他就不敢這麼做了。

面對討厭的人，如果我無法單獨處理的時候，我都會請求父母，老師和好朋友的協助。他們提供了不同的建議和觀點，在事情沒有變得很困難和互相遭到傷害之前，讓我可以更好地處理事情。我嘗試著和自己討厭的人溝通，只要我保持冷靜，不隨便口出惡

言和批評，了解他的想法和表現出來的行為，我就會得到一些新的訊息，彼此之間也不會直接起衝突。

最後，無論在什麼情況下，面對討厭的人，我認為互相尊重彼此是必要條件。如果這個討厭的人對我造成了負面影響，最好的方法就是遠離他，學會不動聲色地和他相處。如果我因為討厭對方就對他們做出一些不尊重的事情，我很有可能會因此失去更多友誼，雖然自己的確是開心了，也沒有受到任何的委屈，但，我這樣的行為也會變成別人討厭的對象吧！隨著年紀增長，面對討厭的人的時候，我能清楚地找出解決方案，更多了一份逆境處理的態度。