

# 面對討厭的人 - 2023 第 1 期 佳作 有得國中 吳○茵

- 8 年級 A 班

面對討厭的人，是講不完的故事；生活，是描不盡的圖畫；生活，是抒不盡的真情。但是，在生活中，有些事我們又不得不去面對它。在這多元的社會裡，每個人都是個不同的個體，而我們必須要去學習如何面對各種人。就如同學校，學校就像是個小型社會，模擬我們長大後在社會中的應變、生活、社交能力。裡頭充滿了各式各樣的人，有些讓你欣賞；有些讓你喜歡；有些讓你憎恨；甚至有些讓你厭惡。然而，當必須面對自己討厭的人的時候，如何反應，如何控制局面與情緒反應便顯得十分重要，應對方法就更是一門大學問了。

首先當我在遇到討厭的人時我會選擇遠離，因為如果遇到必須面對面溝通的情況下，我可能會隨便且敷衍的回答對方，但又不想要招人討厭，所以我會選擇遠離。再來若是在非自願的情形下必須和他待在一起，那麼我會選擇戴上面具，不隨便和他以真情交流。有時候虛假可以保護自己，更能避免造成尷尬的局面。

接著若是真的那麼剛好自己討厭的人來跟我講話，那麼撒點小謊也是應對這種人的好方法，例如：我待會有課、有約，盡可能避免一直被纏著不放的情況，那便更是個適合撒謊的場合了。若一個適合的謊言能避免令人討厭的情況，撒個謊，有何不可呢？

而最重要的就是控制自己的情緒，且不是被情緒所控制。之所以會討厭一個人一定是有很多原因，可能是因為他曾經說過很多過分的話，或是在很多人面前侮辱你、毀謗你，甚至是故意在傷口上撒鹽。因此不要被情緒和場面左右，保有理性看待每件事、對待每場話局，盡量避免情緒用事就不困難了。

我曾在一本書中看到「回答前，先停一個呼吸」，也就是所謂的「三思而後行」停下來想一想，面對討厭的人該如何反應，避免尷尬可以「遠離」，避免招人厭惡可以戴上「面具」，更是要做自己情緒的主人，這麼一來，面對討厭的人就不是什麼難題了！