

面對討厭的人 - 2023 第 1 期 佳作 平鎮國中 廖○璇

- 7 年級 8 班

你有討厭的人嗎？我相信很多人的答案都是肯定的。若你不喜歡這個人，就離他遠一點，不跟他交流就好，但總有那麼一類人，你甩也甩不掉，而且還會時常圍繞在身旁。

我的身邊就有這麼一位我討厭的人。他的「惡行」已讓我無可奈何。他總是仗著自己是班長，濫用公權，看哪個人不順眼，就登記起來，而自己上課和同桌聊天就不登記自己，總是一副高高在上的樣子。起初我根本不在意，心想只要敬而遠之就行了，但有一次，他是讓我徹底「討厭」了！一天下午，大家正準備去上美術課，他遍尋不著他的鉛筆盒，看起來很著急，一邊找，嘴裡一邊罵著不雅的字眼。他的事，我也不想多管，直到隔天一早，我來到了學校，正準備和好朋友分享趣事，可當我走到她身旁，她卻刻意避開連看都不看我一眼，我心裡納悶極了，明明昨天還玩在一起啊！怎麼今天像變了個人似的，完全不和我互動？到了放學，我再也忍不住了，就問了朋友到底發生甚麼事？只見她冷冷的對我說：「你為甚麼要偷別人的東西？」，等我弄清楚情況後才知道，原來昨天班長東西不見，他不僅造謠，到處跟人說東西是我拿的，還跟大家宣告：「我要跟大家說東西就是她拿的，讓她身敗名裂！」從此我和他之間種下了芥蒂。

老師常說：人總是有缺點的，我們不能因為這個人有缺點就討厭他。可是如果這個缺點是做人方面的，實在讓人很難喜歡他。

而我面對討厭的人有四種好辦法。首先，就是「不主動」。和不喜歡的人待在同一個空間真的很痛苦，但只要不主動接近他，不與他互動對話，就可以避免很多接觸。如此一來，不但能降低雙方衝突的產生，也不會讓雙方相互討厭的情況人盡皆知。第二，「不要和別人聊起他」。有句話叫：「多說無益」，我們常常和他人聊天時，越說越起勁，一個不小心，就可能說了一些不該說的話，因此我對討厭的人盡量「絕口不提」，因為不知道說話的內容會不會被人當成把柄，又或者傳到當事人的耳裡，反倒更加深彼此的誤會！第三，「適時的無視」。俗話說眼不見為淨，當生活中必須和討厭的人共處時，那就不要過度的關注他。但對方主動找麻煩，故意挖苦，想讓你出糗，那也可以適時的無視他，

不做任何的反應，對方自然而然就會自討沒趣的離開啦！第四，「注意自己的情緒」。這樣的話，即使有人激怒你，才能當下立即察覺。留意自己的感受，才能放下被激怒的情緒，設法給自己一點空間冷靜，想一想，對方說了甚麼或做了甚麼讓你這麼生氣？可以藉著安撫自己的內在情緒波動，防止討厭鬼下次再來招惹。

世界這麼大，沒有人可以一直順風順水。當你特別討厭一個人的時候，肯定是你認為這個人做了一些令人惱火的事情。此時，若只是徒然發洩情緒，將不會有任何的改變，那些討厭的人依然存在。面對討厭的人，不需要翻臉，做到這些就足夠了！！