

面對討厭的人 - 2023 第 1 期 入選 仁和國中 王○嘉

- 7 年級 14 班

幾乎沒有人能夠一直順心如意，到哪都左右逢源。在追求理想的路上，遇到一些自己不喜歡，或對方不欣賞自己的人，在所難免，而要如何面對這些人，則是每個人都需要修習的人生課題。

面對自己討厭的人，我有一套獨特的 **SOP**，我希望盡量達到雙贏，不讓彼此氣氛太尷尬。第一，思考自己為什麼討厭他或對方為什麼討厭自己，我們會討厭一個人一定有一定原因，有時委婉的告訴對方自己的看法，可能是改善彼此關係的好方法，而當自己被討厭時，也要思考自己做錯了什麼，或向別人詢問自己平常有什麼令人不舒服或討厭的舉動，且加以改進。第二，當對方未接受我的勸告或對我的詢問不領情時，我則會找他身邊的朋友及同學，拜託他轉告，並告知是為了彼此相處更和諧，希望對方能一起改變，畢竟想要彼此相處更好，不是我自己單方面就能達成的事情。第三，如果朋友告知，但還是沒有得到對方善意的回應，我也不會有過激的反應，只是會遠離那位讓我討厭的人，我不會將自己綁在不喜歡的人身邊，也不會使自己一直處在負面情緒中。

印象最深刻的一次經驗，是我剛上國中時，身邊曾經有個要好的朋友。但她常常做出一些令我及其他同學都不舒服的舉動，我曾跟她說過，也拜託過她身邊的朋友轉告，請她改善一下不好的規矩，但對方卻始終未改進這些令我討厭的行為，我最終也受不了她的舉動，和她保持距離，井水不犯河水。雖有些遺憾未能維持住這一段友誼，但至少在面對到這位令我討厭的人時，我能用相對平和的分法來處理這件事情。除了面對自己討厭的人外，從另一角度，我被別人討厭時，我也要虛心聽取對方的勸告，看自己是否有需要改正之處，讓自己不要成為被討厭的人，因為沒有人喜歡被討厭，也沒有人該無故討厭別人。

如何跟討厭的人和平相處，可真是一門學問，面對討厭的人，目前為止，我覺得照著自己的 **SOP** 走，可以讓我在面對對方時問心無愧，只有夠冷靜沉著試著與討厭的人相處，才可以讓我們在人生道路走上更好的境地。