

面對討厭的人 - 2023 第 1 期 特優 有得國中 陳○賢

- 8 年級 B 班

每個人的生長環境不同，其性格、嗜好、理念也不一樣，我們沒辦法改變他人的思想；也沒辦法像聖母一樣去喜愛眾生，卻得每天接觸形形色色的人，因此如何面對討厭的人是身為人類的我們應該學習的一項生活智慧。

「你聽我的就對了！」、「這件事一定是這樣處理啊！還用問嗎？」、「哈哈～

你的頭髮怎麼跟土雞一樣？這樣就生氣哦？開玩笑而已！」……。從小到大，這種獨裁霸道、自以為幽默不懂尊重的人並不少見，一開始我很生氣，總想跟他

這種人爭論：「為何你一定要這樣說話呢？」但往往都是各自冷臉離場，而問題也沒有解決。記得之前在班上，有位同學他平常說話態度總是很差勁，甚至脾氣暴躁，又常失約，因此同學們都不太喜歡他。而在有次的分組活動時，我竟然給他分在了同一組，當時我不禁在心裡大聲哀嚎，想著這次的作業一定不會太順利。

在兩天後的約出來討論時，「慣犯」果然遲到了半小時，還沒有表達任何的歉意，討論過程中不認真參與，又以無禮的口氣命令組員。當大家受不了準備爭執時，小組長溫和堅定的說：「各位先休息一下，我們都整理一下各自的想法等一下繼續討論」。接著就走到那位「慣犯」的身邊，帶著笑容，點著頭聽他說話，接著又走向其他組員身邊，一個一個溫和的聆聽，再次回到座位時，大家都冷靜了不少，也順利完成了作業。之後我好奇的問小組長，他到底跟那位同學說了什麼？小組長抓了抓頭：「其實我也沒有說什麼，主要是先讓他發洩自己的壞情緒和抱怨，等他冷靜了以後再肯定他的能力，並建議他等等可以用溫和一點的方式去說，大家就都能明白了。」而小組長跟其他組員也是以「他已經知道自己語氣不好了，大家等等可以先聽聽看他的意見」來緩和氣氛。聽完之後，我好佩服！在面對討厭的人時，還可以心平氣和的不被情緒左右，理性的以溝通來解決。

俗話說：「人生得一知己足矣。」用另一個角度想，也代表著其實大多數人都只是一般交情，更不可能跟每個人都處得來。在面對討厭的人時，我覺得可以先試著「改變」，溫和的給他建議，如能改善當然好，但絕大多數個性使然，是很難改變的，如無效也不必繼續堅持，可以學著「沉默」，不讓自己的情緒隨之起舞，當故事或戲劇聽聽就好，不影響自己的心情，不要反應過度。最後是「遠離」，如真的影響到生活，那就別接觸太多吧！

面對討厭的人可以多一點包容心，試著以正面角度看待對方；不對抗不挑?冷靜地

表達自己的感受；別在意他人的無理，把心力花在更有價值的地方。不要讓別人控制自己的情緒，打造屬於自己的幸福人生。