

面對討厭的人 - 2023 第 1 期 入選 慈文國中 白○心

- 7 年級 16 班

每個人都有自己喜歡或欣賞的人，也都有自己討厭、逃避的人。討厭，或許是因為羨慕、嫉妒，又或者是他自恃驕傲。而要怎麼面對討厭的人，是很多人需要學習的。

「她怎麼那麼挑剔，老師請大家吃牛奶雪花冰，還嫌東嫌西的！」朋友向我抱怨。其實我知道她是因為對牛奶過敏，但朋友覺得她態度驕傲，很不應該，所以開始在同儕間排擠她，四處對人說：「

我好討厭她，你們都不准跟她一起玩！」之後，我覺得過意不去，把過敏的原因告訴朋友，朋友這才明白原來是自己誤會了，便向她道歉了。

人生不可能一帆風順，也不可能和所有人成為知己，當我們遇到不如意的事、不如意的人，該怎麼辦呢？也許保持冷漠、互不干涉是個方法，但是如果是無可避免地必須相處呢？我覺得，有幾個可行的辦法：第一、正面思考。一個人不可能全是缺點，他身上一定有值得學習的地方。以前總是只看他的不足，現在應該開始發覺他的優勢。第二、控制情緒。當你遇見討厭的人，是不是特別厭煩，好心情瞬間消失了呢？這時候，必須積極控制情緒，以冷靜的心態去面對。個性不和並不是誰對誰錯，所以我們不能拿別人沒有的錯誤來懲罰他，既然如此，那就接納吧，畢竟我們也都不完美呀！

從小到大，身邊不乏排擠、孤立的情形出現，童年時的我也是抱持著「我討厭你，所以我不要跟你玩；除非你改變，我才要和你當朋友」的心態，但是我漸漸地成熟，漸漸地發現人生其實有太多的「不如意」。現在，成長後的我懷抱著相信「我有我的人生，他也有，無法相容，那就各自努力、各自安好」的心情，我發現，我變得更快樂、更幸福了！