

面對討厭的人 - 2023 第1期 入選 仁美國中 沈○如

- 8 年級 3 班

在表面積約五億平方公里的地球上生活，總會與各種不同的人相遇，有的人和你情投意合，在一番相處下變成刎頸之交，甘願同生共死；有的人和你就像天生的仇人一般，互相看不順眼，甚至痛恨對方。無論如何，重要的是該如何用正確的態度與方式去面對自己討厭的人，若能化解矛盾那真是再好不過了。

四年前一個充滿活力的暑假結束後，迎來死氣沉沉的「開學季」。一踏進教室就聽見同學們忙著補寫未完成的暑假作業而發出的哀號聲。眼尖的我很快就發覺教室內多了一個有點眼熟的同學，乍看之下還以為是我那隔壁班的好友突然爆瘦了十公斤，直到聽完班導的介紹後才知道我錯得離譜，原來我她是從淡水轉來的新同學，而不是我的好友啊！

因為這美麗的誤會，我對這位新朋友產生了莫大的好奇心，於是我開始主動釋出善意，嘗試和她成為朋友。我的計畫很成功，不到七天，我和她的關係變得十分密切，眼看差一步就要變成閨密了，沒想到卻發生了一件令我意想不到的事。

這件事的起因，是她在國小千載難逢的烹飪體驗課當天，忘記帶食材到校。我認為人難免會有疏忽的時候，所以並沒有責怪她，而是和她一起討論解決方法。我絞盡腦汁的幫她想出解決失誤的方法，而我說的每一個字，對方完全沒聽進腦子裡，她的思緒就像被大風颳過的雲一般，混亂不已。待我說完話，死命大喊她的名字後，她才回過神來，並試圖將自己的過失推託到家人身上。當下由於時間緊迫，若不盡快解決食材的問題，整組同學都無法做出完整的菜餚，因此，我沒有和她繼續浪費時間爭論。

終於，在和其他組員緊急討論後，有位同學表示家長能在短時間內把食材送來學校。當我們忙著處理問題的同時，那位「問題創造者」卻在一旁與另一組的同學聊天、嬉戲，絲毫沒有愧疚之意。目睹這一切的我氣得七竅生煙，差一點就和她在教室爆發衝突，為了秉持不傷和氣的原則，我硬生生壓下滿腔怒火。因為這件事，她讓我留下非常不好的印象，我討厭、瞧不起她，見人就說她的壞話。看著她因為我而被同學排擠，起初的我並不以為意，甚至還產生莫名的優越感。因此，我開始變本加厲地在背後說著不利她的言語，直到數個月後，我得到了報應。同學們開始發現我說的並不是實情，認為說謊的我比她更過分，因而漸漸疏離我，我才感受到，原來被孤立是這種感覺。

經過這次經驗的洗禮，我幡然醒悟。意識到自己用言語傷害他人的行為幼稚到了極點，於是我決定在大家面前，鄭重地向她道歉。得到她的諒解後，我突然覺得，她看起來也沒那麼討人厭了，原來是偏見蒙蔽了我的視線。後來，我學著正向地看待自己討厭

的人，不過度關注對方的一舉一動，或與他人保持適當的距離，降低負面情緒，把產生衝突的機率降到最低。最重要的是，學著做好情緒管理，免得因為別人的行為而失去理智，做出不正確的決定。

雖然現在的我，仍會有看不慣或討厭的人，但我已學會用正向的態度來看待，不再以不理智的方式去傷害他人。希望大家都能以正確的態度對待不喜歡的人，少一點矛盾，多一些諒解，人與人之間的關係就會更融洽。