

面對討厭的人 - 2023 第 1 期 入選 仁和國中 黃○茂

- 7 年級 14 班

在這個廣大的世界中，我們難免會遇上那些讓自己討厭的人，這些人可能是因為和我們的性格不合、行為不檢或其他因素，讓我們產生不舒服、不高興、不滿等負面的情緒，但無論喜不喜歡，這些令我們討厭的人仍存在於這世上，因此學會怎麼面對討厭的人，就變成了我們人生中的一大課題。

對我來說，面對討厭的人的時候，最好的方法就是先儘量把自己的火氣澆熄掉，保持自己的理性，好好的想想自己討厭對方的理由，再從中理解自己是真的沒有任何做錯的地方嗎？如果確認自己完全沒有犯錯，則可試著和對方溝通看看，說出自己的想法。如果對方還是一樣做著令我討厭的事情，把我的勸言當作耳邊風的話，那適當與他保持距離，也不失為一好方法。

記得在我國小三、四年級的時候，就有一位同學讓全班都非常討厭，甚至有一部分老師也對他觀感不佳，每當鐘聲一響，每個同學都眉開眼笑的出去玩耍，就只有他一人待在教室，沒人想邀他一起玩。大家討厭他的原因是他一直很不衛生，不但動不動就挖鼻孔亂彈別人，吃完早餐後的垃圾也都不丟，害我們班到處都是果蠅，此外還常做各種蠢事，讓人想不討厭都難！

但當時的老師卻沒有放棄那位同學，並要求全班要時常用良好的口氣提醒他改善不好的規矩。例如：當那位同學吃完早餐，準備將垃圾放進椅子下面時，全班都會有默契地對他說：「記得要把垃圾拿去丟喔！」當那位同學準備開大招玩「無限鼻屎加特林」噴向別人時，全班又會大喊：「不要這樣做！很沒衛生！」就這樣持續了一個多月的良性喊話與包容，漸漸的，他衛生習慣改善了，之後再也沒做過蠢事，大家也樂於跟他交流成為好朋友。

從此次事件我學習到，不管是目前的校園生活，還是以後踏入職場，我們總是會遇到自己不喜歡或討厭的人，在面對這些人時，冷靜溝通與善意的提醒真的很有效！與其與對方發生激烈衝突，以溝通代替吵架，化敵為友絕對是更好的方法。