

# 面對討厭的人 - 2023 第 1 期 入選 內壢國中 羅○揚

- 8 年級 14 班

每個人在生活中，都一定會有需要和別人社交的時候，但是可想而知，並非每一個人的行為、個性你都有辦法接受，那麼，在面對這些我們討厭的人時，應該要用何種態度、情緒來去與他們相處呢？

當我們面對討厭的人時，記得要要控管好自己的情緒，讓自己保持在一個平靜的狀態，要是對方激怒了你或是讓你感到難過，可以先跟對方說自己需要一些時間整理情緒，絕對不要和他起衝突，否則會沒完沒了。還記得七年級時，我被班上某個我討厭的同學砸板擦，我當下告訴自己，絕對不要和他打起來，和他這種人吵沒有意義，應該也是這樣，後來我和他竟然從仇人變成了朋友，總之，面對討厭的人的好方法之一就是要保持冷靜。

有句名言說：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」，由此可見，在面對討厭的人時，要有包容的心，不要不停的與他抗爭，自己先退讓一步，讓對方有點面子，這麼做不但可以結束爭執，也可以讓對方不再干擾你。曾經有一次，我逼不得已與我討厭的人談話時，他講了許多責怪我的話，我努力保持冷靜，並且試著站在他的角度思考為何他會講出這種話，最後我先向他道歉，果不其然，他沒有再繼續追究。懂得退讓並且有包容的心，不但可以解決一時的紛爭，還可以讓日後雙方的關係更加和平。

在面對討厭的人時，許多人往往會想與對方抗爭到底，但往往這都不會有什麼好結果，與其這樣，不如冷靜地與對方好好談一談，保持冷靜、有包容心來面對討厭的人，才是最根本能夠與這種人保持和平的方法。

81415 羅宇揚