

面對討厭的人 - 2023 第 1 期 優選 有得國中 張○嫻

- 8 年級 A 班

生活中，每天都會遇到許多不同的人，在這當中不妨有些人是自己不喜歡、討厭的。他們有著與自己不同的地方，像是個性、想法、喜好、特質，也造成我們相處不愉快。但一昧的選擇逃避不接觸並不是個長久之道，學習如何面對討厭的人才是一個能解決根本問題的做法。

以前，面對自己不喜歡的人時，我一向都是選擇不主動打交道，能逃則逃，能避則避的消極態度。不希望因為看見他們的一言一行而影響自己的情緒，或是無緣無故的對身旁的朋友抱怨，也讓我在乎的人一起被負面言語所影響，因此非必要時不會特別去關注和接觸他們。但在一次的分組活動後，打破了我一直以來的處理方式。那次的分組是採用抽籤的方式，當我知道同組成員中有自己不喜歡的同學時，第一反應是覺得運氣很差，也對這次的活動瞬間沒了興趣。但討論的過程中，那個我一直討厭的同學從頭到尾都很踴躍的參與，許多想法跟建議對於討論有很大的幫助也讓過程變得順利，更沒有因為我對他的態度不佳而忽視我，反倒不斷的詢問我的意見。整個分組活動他是付出最多心力的成員，還很用心的將所有人的想法都整合起來，讓我們最後的成果很完整、豐富。

藉由這次的經驗，讓我發現他其實有許多優點，做事認真負責、會去考慮別人的感受，而不是只有我討厭的那一面。雖然他仍然有我不喜歡的特質，道人長短、口無遮攔、不看場合說話，但人都不是完美無缺的，只是他身上的某些個性恰好是我不能接受的，並不能單就這些缺點就全盤否定一個人。因此，現在當我遇到不喜歡的人時，會選擇嘗試與他們相處，先暫時拋開對他們的負面印象，或許還有許多沒發現且可以去效仿的優點。

「三人行，必有我師焉。」在面對這些我們所討厭的人時，除了逃避，還能去尋找他們身上的優點，或許會對他們改觀。也能從這些不喜歡的特質當中，去反思自己是否也存在相同的問題，進而改進或是引以為戒，防止自己成為了心中那個討厭的對象。再一次遇到時，不妨跳脫厭惡的負面想法，試著以另一個角度去看待他們，或許會有新的發現！