

書名：試著去喜歡你討厭的人

---

世界上雖有千百種不同的人，卻有一種很簡單的二分法可以把所有的人分成「喜歡的人」和「不喜歡的人」兩類。人與人之間本來就有不同的磁場，不管是憑經驗或是靠直覺，交集多的，初初相識就一見如故；交集少的，馬上就可以分辨出「我們不是同一國的」，當我們做出這種區分時，在不知不覺中已經傷害了別人，但損失最多的其實還是自己。

現在的人都習慣在不是很了解對方的情況下，輕率地貼上「我不喜歡這個人」的標籤，這種先入為主的成見，像一座堅實的城牆，阻擋我們進一步認識對方，也失去向他人學習的機會。陌生感可能是阻擋我們進一步認識他人的主因，事先對別人有一定的了解與熟悉，可以很快地縮短陌生的距離。在《美麗人生的十大守則》這本書中有一段話：「你對他人的認知，其實就是自我反省的測量器。你對別人的感覺，真正反應出的是你對自己的感覺，跟那個人本身的關係其實並不大。你不可能真正愛一個人或恨一個人，除非那個人的行為，正好反射出你對自己的愛與恨。」當我們不喜歡一個人的時候，很可能就是在他身上看到自己不願意面對的缺點。唯有心懷感恩地面對，並且透過自我反省及學習，才能在這個經驗中成長。

其實每個人都有可愛的一面，不過要試著去發現一個你討厭的人的優點，甚至轉而去喜歡他，一開始的確很不簡單，但至少，我們可以要求自己回歸原點，從做到「不討厭」對方開始，然後，進一步地勉勵自己，看看這些原本覺得討厭的人有哪些好玩、可愛的地方，當我們開始這麼想的時候，其實心扉就已經漸漸敞開了。每一個人就像每一片樹葉一樣，長得都不一樣，仔細看看，就會發現其中趣味之所在，只要願意用心，一定可以發現別人獨特而值得喜歡的一面。除非，你一直閉上眼睛、關緊心門，不肯去看、去感受。了解別人，努力發現別人可愛的地方，從自己的立場來說，是一種付出。但也唯有真心付出，才會領悟別人回饋給你的，一定比你付出的還要多得多！

友善的人際關係，其實就是從了解開始一點一滴建立起來的，有了這種認識及準備之後，我們還是可以把世界上的人分成兩種：一種是「初次見面就非常喜歡、投緣的人」，而另一種是「經過了解之後，才發現他原來是一個這麼可愛的一個人！」。從此，世界上就沒有值得我們花力氣去討厭、去恨的人。並非壞人不存在了，而是我們花在結交可愛朋友的時間都不夠用了，哪還有什麼多餘的心力去恨別人呢？