

「與自己的情緒和諧」：自己掌握快樂的鑰匙（04-13-2014 南灣教會成人主日學）

前言：

生活中的現實，往往會讓人被外在環境影響，很自然地不快樂。如交通阻塞、搭飛機班次取消或突遇暴風、新電腦故障、社會不公、經濟衰退、夫妻溝通不良、親子間緊張關係、婆媳問題等，但重生的基督徒已在新造的過程中，必能漸漸被轉化，（林後 5：17）活出喜樂的生命。

A:如何維持喜樂：

1. 靠主喜樂

1.1. 神是我們喜樂的來源(番 3：17：祂將以祂的歡呼使你充滿喜樂)

1.2. 又對他們說：你們去吃肥美的，喝甘甜的，有不能預備的就分給他，因為今日是我們主的聖日。你們不要憂愁，因靠（耶和華而得的喜樂是你們的力量。）(尼 8:10)

1.3. 弟兄們，我還有話說，你們要靠主喜樂。我把這話再寫給你們，於我並不為難，於你們卻是妥當...你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂...我靠主大大的喜樂，因為你們思念我的心如今又發生；你們向來就思念我，只是沒得機會。(腓 3:1；4:4,10)

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。(腓 4:6~7)

我們的主知道我們全部的需要。「先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給我們。」（太 6：33）

1.4. 范錫安牧師(88 歲)買二手皮衣的見證，皮衣內層有一疊美鈔。

1.5. 達拉斯神學院一九二四年經濟十分拮据。神垂聽哈利·鐵邊教授(Harry Ironside)以詩篇 50:10 的禱告：「神啊！千山的羊，萬山的牛都是祢的，就請祢賣幾頭牛羊，把錢送到這裏來。」當大家還在禱告時神已動工，校長對哈利教授說：「哈利，神剛賣了祂的牛。」

2. 助人為樂

「施比受更為有福」(徒 20:35)

助人者更喜樂、更長壽。服務帶來滿足感。

2.1. 洛克菲勒三十三歲就賺到一百萬美元，四十三歲就壟斷企業，五十三歲時卻生病失眠，掉光頭髮，每天僅吃一湯匙的牛奶與一片餅乾，他當時每週收入是一百萬美金。之後，他痛改前非，將財富幫助各地有需要的人，找到心靈的平安、喜樂的泉源，活到 98 歲。

錢其實可以買快樂，就是把它用來幫助更需要的人。

2.2. 班上第二名的諾貝爾幫助第一名的柏濟，將完整的筆記寄給因病無法上學的柏濟。學期結束，柏濟還是第一名，諾貝爾依舊是第二名。諾貝爾的心胸氣度和分享的態度，使他發明火藥致富後，將財產全部捐出，設立全世界都知名的諾貝爾物理、化學、生理、醫學、文學、經濟、和平獎。但鮮少人知考試永遠第一名的柏濟。

2.3. 真正的成功，不在你贏過多少人，而在你幫助、成全過多少人。

2.4. 要視別人的成功，就是我的成功，為別人的成功歡慶。

3. 自得其樂

3.1. 一個人要培養幽默感，來面對很容易讓你不開心的事。

「先生，這樣好不好，你來替我發動車子，我來幫你按喇叭，好媽？」

「交通警察對一直熄火停在路中央的開車女士說：「怎麼沒有妳喜歡的顏色嗎？」

「一位未婚的姐妹禱告：「親愛的父神，請祢垂聽我的禱告。我這兒掛上一條男士的長褲，請祢派一個人來把它穿上吧！」

史蘊道牧師(Chuck Suindoll)說完上述故事後，下星期主日有一位剛好沒聽到上述講道的母親，來請教史牧師：「我二十多歲的兒子，自從上星期主日回來後，就在床頭掛了一件女生的泳裝在禱告。牧師，你覺得我兒子心理是否有問題？」

3.2. 一位在西藏禁區傳道二十五年之久的老宣教士：一位年輕的宣教師問他：「當宣教士最需要的條件是什麼？」他微笑地說：「需要一份幽默感！儘管遇到令你想要哭泣的事，你仍然能夠帶著微笑。」

◎二次大戰結束，西柏林的美軍俱樂部裡，曾經舉辦一場酒會，來歡迎鄔迪德將軍。

那時，一位年輕的是官班長，被挑選出來，特別為鄔迪德將軍侍候。

在酒會進行時，樂隊開始在旁伴奏，侍者也開始上菜。

上士班長為鄔迪德將軍斟酒時，他一不小心，竟然將幾滴酒，滴到將軍光禿禿的頭上，這時候，整個餐桌的人都愣住了，大家都不曉得說些甚麼話才好？

而士官班長更是嚇得臉色鐵青，手裡拿著酒瓶，不斷的發抖，

在這尷尬，又靜默無聲時，鄔迪德將軍用餐巾擦擦他的禿頭，然後開口笑著對士官班長說：

「老弟啊！你以為你這種療法，就可以讓我長出頭髮嗎？」

當看似不好的事情發生在他們身上時，過程中透過「轉念」——轉換一個好的念頭，結果卻是對自己有幫助的，至少讓自己快樂不少，也應證了一句名言：「事情發生的好壞不重要，重要的是，你從哪個角度去切入。」以幽默待人、處世是一種好習慣。

幽默可以使人放鬆心情，以愉快開朗的心，去應付複雜的人生；歡笑可以使人精神暢快，以正面的角度去迎向陽光，面對問題。

而「好運跟著好觀念來」，「命隨相轉、相由心生」？這些至理名言，不就是告訴我們說，笑口一開好運一定來

◎扔鸡蛋

英国前首相威尔逊在广场上演讲，突然从听众中扔来一个鸡蛋，正好打中他的脸，安全员发现是个小孩干的。威尔逊对大家说：“小朋友从那么远的地方能够将鸡蛋扔得这么准，证明他是一个人才，我要体育大臣好好栽培他，使他将来成为我国的棒球手。”

◎ 加拿大的一位外交官斯却特·朗宁，生于中国湖北的襄樊，是中国奶妈把他奶大。他回国后，在30岁那年参加竞选省议员，当时反对派多次诽谤、诋毁他说：“你是喝中国人的奶长大的，你身上一定有中国人血统。”

朗宁沉着地回击道：“据说你们是喝牛奶长大的，你们身上一定有奶牛的血统吧。”

绝妙的反击

◎匿名信

•林肯在一次总统演讲时收到一张纸条，上面写着“傻瓜”，林肯手举纸条平静地说：“本总统收到过许多匿名信，全部是只有正文，不见署名，而今天正好相反，这位先生只署了名，忘了给我写信。”

◎妙赶盗贼

•一天晚上，巴尔扎克一觉醒来，发现一个小偷正在翻找他的抽屉，他机智地哈哈大笑起来。

•小偷不知所措地喊道：“你笑什麼？”

•巴尔扎克嘲笑地说：“真有意思，我在白天翻了好久，连一毛钱也没有，你在黑夜里还能找到什麼呀？”小偷拔腿就跑。

•巴尔扎克什麼也没有丢失。

◎辩护

•美国前总统林肯在做律师的时候，为一农夫用锄头砸死富豪家的恶狗的案子进行辩护。

富豪：农夫为什么砸死我的爱犬？

林肯：因为你的恶狗先咬了他。

富豪：农夫为什么不用锄柄把它赶走？

林肯：你的恶狗为什么不用屁股去咬他？

◎有人问英国首相丘吉尔：“您一生最辉煌的成就是什么？”丘吉尔淡淡地一笑说：“我觉得一生中最辉煌的成就，是我竟能说服我的妻子嫁给我。”

3.3. 因為微笑、喜樂具有治療的功效

喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。(箴 17:22)

心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。(箴 15:13)

3.4. 大笑可擴張肺，增加血液循環，增強免疫系統，驅走憂鬱，增加腦內 27%的安多芬 (Endorphin, 天然的止痛劑)，減少 39%的皮質醇(Cortisol)，減少 70%的腎上腺素。

3.5. 常常喜樂的人比較長壽，多活六到十年，像笑匠鮑伯·霍勃(Bob Hope)活到百歲。

4. 知足常樂

4.1. 要「凡事謝恩」(帖前 5:16,18)。養成每天感恩十件事的習慣。為生活中的每一個細節、微小之事感恩。不但為所擁有的感恩，也為“沒有的”感恩，如生活中沒有恐怖分子，沒有車禍，沒有住院，沒有債務，沒有良心不安...等。感恩使精力集中在正面事物上，較不會抱怨，較易創造幸福的自覺，引發積極的情緒，使人精力充沛，為個人、家庭、工作、朋友、教會、社會、健康、財務等，向神獻上感恩。

B:

1. 我們要對自己的情緒負責。不再把自己不快樂的責任歸咎別人。快樂是自己的責任。拒絕「無助受害者情結」。在這不完美的社會，永遠要面對麻煩的事、遇到蠻橫的人、聽到刺耳的批評。但要懂得與自己和好 (林後 5:19)保護你心靈的花園，拔掉雜草、拒絕垃圾，維護美麗心靈的綠色是自己的責任。

@錯誤與不當的情緒表達通常是由長期的受傷害與心靈的空虛引起。

@憤怒是短暫的發瘋。

看別人不順眼，是自己修養不夠。人憤怒的那一個瞬間，智商是零，過幾分鐘後又恢復正常。人的優雅關鍵在於控制自己的情緒。用嘴傷害人，是最愚蠢的一種行為。

2. 學習合理地疏發情緒才是健康、成熟的人。喜怒哀樂要發而皆中節，才能致中和。其中更須注意的是怒氣和哀傷。

我們要拒絕悲傷控制我們的情感生活 (We need to resist any tendency to let sadness dominate our emotional lives.)

適當的疏發哀傷是必要的，但不能長期掌控我們的人生。

@神要撒母耳不要一直為掃羅哀傷 (撒下 15:35/16:1)

@埃及人為以色列哀哭 70 天 (創 50:3) 在雅各的葬禮大大的號咷痛哭 (創 50:10-11)

約瑟哭,放聲大哭、伏在頸項上哭、抱著哭、哭了許久、伏在面上哭又親嘴 (創 42:24/44:30/45:2、14-15/46:29/50:1、17)

@耶弗他的女兒終身為處女，哀哭二個月 (士 11:37-38)

@耶穌充滿歡樂。路 10:21。「21 正當那時、耶穌被聖靈感動就 (歡樂)、說、父阿、天地的主、我感謝你、因為你將這些事、向聰明通達人就藏起來、向嬰孩就顯出來。父阿、是的、因為你的美意本是如此。

21At that time Jesus, (full of joy) through the Holy Spirit, said, "I praise you, Father, Lord of heaven and earth, because you have hidden these things from the wise and learned, and revealed them to little children. Yes, Father, for this was your good pleasure."

@耶穌悲歎憂愁，也哭了 (約 11:33-34)「33 耶穌看見他哭、並看見與他同來的猶太人也哭、就心裡悲歎、又甚憂愁、

33When Jesus saw her weeping, and the Jews who had come along with her also weeping, he was deeply moved in spirit and troubled.

34 便說、你們把他安放在那裡。他們回答說、請主來看。

34"Where have you laid him?" he asked. "Come and see, Lord," they replied.

35 耶穌哭了。

35Jesus wept.

@耶穌為耶路撒冷哀哭 (路 19:41)，

C:

1. 記錄自己情緒的起伏。如：+3/+2/+1/-1/-2/-3。知道何事何人何時我會生氣或快樂。
2. 對自己的情緒(emotion)負責，你的快樂不是別人的責任。
3. 不是別人或外在環境使你不快樂，是你自己決定使自己不快樂。
、瓶中的水是乾淨的，如何搖晃，水永遠是純淨的。
4. 不要將快樂的鑰匙交在別人手中。
5. 生氣是讓別人的錯誤，懲罰自己。學習在任何情況，保持自己的喜樂
6. 明白生氣的原因
 - 6.1. 覺得不公平。如該隱謀殺亞伯(創 4:3~7)
 - 6.2. 被欺騙。以掃二次被雅各欺騙(創 25:29~34；27:1~45)，萌殺雅各心意
 - 6.3. 感到受傷、委屈。大衛好心看守拿八的羊群，好心沒好報，反被羞辱(撒下 25:2~23,39)
 - 6.4. 耳濡目染，效法容易生氣的人。(箴 22:24~25)
 - 6.5. 天性、個性(與基因有關)，及生理因素(荷爾蒙失衡、饑餓、睡眠不足時容易生氣)
7. 不當的處理情緒(怒氣)
 - 7.1. 否認(Repression)：很生氣地否認他在生氣
 - 7.2. 壓抑(Suppression)：悶燒鍋、忍氣吞聲、小不忍則亂大謀、君子忍人所不能忍。適度的「忍」是修養，長期的「忍」是不健康的，終會爆發，或傷害自己的身體或心理。
 - 7.3. 爆發(Explosion)：·直接性攻擊(路上火拼、你死我活)；,間接式攻擊(找代罪羔羊)；f 消極性攻擊(故意忘記、怠工、不合作、背後批評、挖苦的幽默)；„攻擊自己(自殘、自殺)。
8. 合理疏發情緒的方法：
箴 29:11 愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。
箴 19:11 人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。
雅 1:19b ...但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒
 - 8.1. 學習認識自己的“情緒按鈕”、“怒氣火藥庫”或“忍耐的層次、程度”
「你可以批評我，但絕不要批評我媽媽！」
 - 8.2. 學習明白讓你生氣事情的真相。
「不是他不管孩子而是他太太剛剛過世，他太累了。」明白真相，就容易諒解接受。
 - 8.3. 固定靈修、親近主
每天固定的讀經、禱告，紮實的靈命修煉，是一輩子的功夫，無法速成。可增加人對怒氣的免疫力。
 - 8.4. 健康正面的自我形像。
知道我擁有永不改變的身份--我是神所愛的兒女，我是王子、公主，就比較不會被激怒，或失去安全感。掃羅王因不認識自我的價值與地位，因一句話：「掃羅殺死千千，大衛殺死萬萬」就怒視大衛，千方百計要殺他(撒下 18:6~9)。別人說我是笨蛋，是他的錯，但我是聰明的，我知道我的能力和價值，並不是由對方的反應來決定的。我知道我是神眼中的鑽石，是獨一無二的特別設計，是別人無法取代的。千萬不要與別人比較。每個人都是慈愛上帝的傑作。學習喜愛自己，欣賞鏡中的身影。別人所說的話，不在我的掌握中，但我可以掌握我的反應和態度。
 - 8.5. 正確的人生觀，知道神掌管一切
「萬事互相效力，叫愛神的人得益處。」(羅 8:28) 神安排什麼人在我們身邊都是經過神精挑細選的(同事、老闆、兄弟...等，甚至是配偶)。如果某人經常讓你暴跳如雷，別忘了那是神特意安排，讓你成聖，學習屬靈功課，更有耶穌的性情。當我們的品格被磨塑完成，就可以不生氣了。
例子：摩西四十年在米甸牧羊。雅各二十年遇到拉班。約瑟約十七年遭遇各種苦難。有時臨到我們的「壞事」交在神手中，就成為「化裝的祝福」。
 - 8.6. 學習用「I - message」表達情緒
箴言 15:1「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」
「我聽到你這樣對我說話，我覺得不被尊重。」

「當我一直等你時，我很擔心，不知道你發生什麼事。」

「你做這種事，讓我很困惑，不知怎麼對別人交代。」

9. 寬恕對方才是終結怒氣的良方

「寬恕別人過失，便是自己的榮耀。」(箴 19:11)

「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得。」(路 23:34)

「不要自己伸冤，寧可讓步。你的仇敵若餓了，就給他吃。主說：伸冤在我，我必報應。」

(羅 12:19~20)

◎饒恕是釋放一個囚犯自由，那個囚犯就是你。

10. 其他方法：運動、休閒、逃離現場、延遲爭吵（睡覺完，明天再吵）•等。

D:

比爾蓋茨 (Bill Gates) 的人生哲學：【人生四個不要】

1、不要把煩惱帶到床上，因為那是一個睡覺的地方。

2、不要把怨恨帶到明天，因為那是一個美好的日子。

3、不要把憂鬱傳染給別人，因為那是一種不道德的行為。

4、不要把不良的情緒掛在臉上，因為那是令人討厭的表情。

◎有個懂你的人，是最大的幸福。這個人，不一定十全十美，但他能讀懂你，能走進你的心靈深處，能看懂你心裡的一切。最懂你的人，總是會一直的在你身邊，默默守護你，不讓你受點點的委屈。真正愛你的人不會說許多愛你的話，卻會做許多愛你的事。

◎不要抱怨你沒有一個好爸爸，不要抱怨你的工作差，不要抱怨沒人賞識你。現實有太多的不如意，就算生活給你的是垃圾，你同樣能把垃圾踩在腳底下登上世界之巔。這個世界只在乎你是否在到達了一定的高度，而不在乎你是踩在巨人的肩膀上上去的，還是踩在垃圾上上去的。要學習像天人菊，即使在貧瘠的土地上，穿越冬日，依然綻放。

◎朝向生命的成熟圓滿：

嚴格而不嚴厲。小心而不小氣，粗曠而不粗暴，考慮而不掛慮，謹慎而不緊張，隨意而不隨便，輕鬆而不輕浮，謙卑而不自卑，自尊而不自傲，節省而不吝嗇，慷慨而不揮霍，計算而不算計。冷靜而不冷酷，火熱而不狂熱，淡定而不淡漠，感動而不激動，激動而不衝動，男人要強壯而不頑強，女人要堅強而不強勢。柔軟而不柔弱，享有而不佔有，關心而不操心，信賴而不依賴，服從而不盲從，圓融而不圓滑。

得饒人處且饒人，不要得理不饒人。

◎理直氣和，不要理直氣壯。（短文）

「小姐！妳過來！妳過來！」

顧客高聲喊，指著面前的杯子，滿臉寒霜地說：「看看！你們的牛奶是壞的，把我一杯紅茶都糟蹋了！」

「真對不起！」服務小姐陪不是地笑道：「我立刻給您換一杯。」

新紅茶很快就準備好了，碟邊跟前一杯一樣，放著新鮮的檸檬和牛乳。

小姐輕輕放在顧客面前，又輕聲地說：「我是不是能建議您，如果放檸檬，就不要加牛奶，因為有時候檸檬酸會造成牛奶結塊。」顧客的臉，一下子紅了，匆匆喝完茶，走出去。

有人笑問服務小姐：「明明是他土，妳為什麼不直說呢？他那麼粗魯地叫妳，妳為什麼不還以一點顏色？」

「正因為粗魯，所以要用婉轉的方法對待；正因為道理一說就明白，所以用不著大聲！」

小姐說：「理不直的人，常用氣壯來壓人。理直的人，要用氣和來交朋友！」

每個人都點頭笑了，對這餐館增加了許多好感。

往後的日子，他們每次見到這位服務小姐，想到她「理直氣和」的理論，也用他們的眼睛，證明這小姐的話有多麼正確！

他們常看到，那位曾經粗魯的客人，和顏悅色，輕聲細氣地與服務小姐寒暄。

「理直氣壯」不如「理直氣和」，後者更見涵養、更有風度！理直的人要用氣和來交朋友

@基甸理直氣和，婉言平息以法蓮人的怒氣。讓國中太平四十年。

士 7：24-25/8：1-3、28。「24 基甸打發人走遍以法蓮山地、說、你們下來攻擊米甸人、爭先把守約但河的渡口、直到伯巴拉。於是以法蓮的眾人聚集、把守約但河的渡口、直到伯巴拉。」

24Gideon sent messengers throughout the hill country of Ephraim, saying, "Come down against the Midianites and seize the waters of the Jordan ahead of them as far as Beth Barah." So all the men of Ephraim were called out and they took the waters of the Jordan as far as Beth Barah.

25 捉住了米甸人的兩個首領、一名俄立、一名西伊伯。將俄立殺在俄立磐石上。將西伊伯殺在西伊伯酒醱那裡。又追趕米甸人、將俄立和西伊伯的首級帶過約但河、到基甸那裡。

25They also captured two of the Midianite leaders, Oreb and Zeeb. They killed Oreb at the rock of Oreb, and Zeeb at the winepress of Zeeb. They pursued the Midianites and brought the heads of Oreb and Zeeb to Gideon, who was by the Jordan.

8：1 以法蓮人對基甸說、你去與米甸人爭戰、沒有招我們同去、為甚麼這樣待我們呢。他們就與基甸大大地爭吵。

1Now the Ephraimites asked Gideon, "Why have you treated us like this? Why didn't you call us when you went to fight Midian?" And they criticized him sharply.

2 基甸對他們說、我所行的豈能比你們所行的呢。以法蓮拾取剩下的葡萄、不強過亞比以謝所摘的葡萄麼。

2But he answered them, "What have I accomplished compared to you? Aren't the gleanings of Ephraim's grapes better than the full grape harvest of Abiezer?

3 神已將米甸人的兩個首領、俄立和西伊伯、交在你們手中。我所行的、豈能比你們所行的呢。基甸說了這話、以法蓮人的怒氣就消了。

3God gave Oreb and Zeeb, the Midianite leaders, into your hands. What was I able to do compared to you?" At this, their resentment against him subsided.]

28 這樣、米甸人被以色列人制伏了、不敢再抬頭。基甸還在的日子國中"享有"太平四十年。)

28Thus Midian was subdued before the Israelites and did not raise its head again. During Gideon's lifetime, the land "enjoyed peace "forty years.]

@耶弗他理直氣壯與以法蓮人爭辯，結果殺死四萬二千人，國中沒有太平。士 12：1-7。1 以法蓮人聚集、到了北方、對耶弗他說、你去與亞捫人爭戰、為甚麼沒有招我們同去呢。我們必用火燒你和你的房屋。

1The men of Ephraim called out their forces, crossed over to Zaphon and said to Jephthah, "Why did you go to fight the Ammonites without calling us to go with you? We're going to burn down your house over your head."

2 耶弗他對他們說、我和我的民與亞捫人大大爭戰。我招你們來、你們竟沒有來救我脫離他們的手。

2Jephthah answered, "I and my people were engaged in a great struggle with the Ammonites, and although I called, you didn't save me out of their hands.

3 我見你們不來救我、我就拚命前去攻擊亞捫人、耶和華將他們交在我手中。你們今日為甚麼上我這裡來攻打我呢。

3When I saw that you wouldn't help, I took my life in my hands and crossed over to fight the Ammonites, and the LORD gave me the victory over them. Now why have you come up today to fight me?"

4 於是耶弗他招聚基列人、與以法蓮人爭戰。基列人擊殺以法蓮人、是因他們說、你們基列人在以法蓮瑪拿西中間、不過是以法蓮逃亡的人。

4Jephthah then called together the men of Gilead and fought against Ephraim. The Gileadites struck them down because the Ephraimites had said, "You Gileadites are renegades from Ephraim and Manasseh."

5 基列人把守約但河的渡口、不容以法蓮人過去。以法蓮逃走的人若說、容我過去、基列人就問他說、你是以法蓮人不是。他若說、不是、

5The Gileadites captured the fords of the Jordan leading to Ephraim, and whenever a survivor of Ephraim said, "Let me cross over," the men of Gilead asked him, "Are you an Ephraimite?" If he replied, "No,"

6 就對他說、你說示播列。以法蓮人因為咬不真字音、便說西播列。基列人就將他拿住、殺在約但河的渡口。那時以法蓮人被殺的、有四萬二千人。

6they said, "All right, say 'Shibboleth.'" If he said, "Sibboleth," because he could not pronounce the word correctly, they seized him and killed him at the fords of the Jordan. Forty-two thousand Ephraimites were killed at that time.

7 耶弗他作以色列的士師六年。基列人耶弗他死了、葬在基列的一座城裡。

7Jephthah led Israel six years. Then Jephthah the Gileadite died, and was buried in a town in Gilead.

@老公的智慧：「對不起，我沒聽到什麼。」（短文）

有人說：「要想和伶牙俐齒的女人好好生活，你只有兩個選項：一是脾氣好、二是聽力差。」我不禁笑了，難怪我的老公聽力差，為的就是要與我好好生活。

早在婚前，老媽就警告過外子，說我的脾氣不好，要他想清楚再娶我，並且撂下：「貨既售出，概不退還！」的狠話。

結婚十年來，大小爭吵不斷，仔細回想，每次吵架都是我先發難，嫌他這裡不好、那裡不完美。剛結婚時，老公總是不服輸，但回嘴後卻讓我更生氣，兩人吵得不可開交。或許是我從事教職久了，把他也當成學生「教導」，有時甚至會頤指氣使。

近來老公學會不回嘴，對於我的責罵也毫無反應，我氣他沒認真聽我抱怨，他總是回說：「對不起，我沒聽到你說什麼。」漸漸地，我倆少了許多言語上的衝突。直到看了友人的臉書分享，我才恍然大悟，原來老公不是真的沒聽到，而是不想和我這個伶牙俐齒的老婆計較。

結論：

人生就像一場戲，因為有緣才相聚。相扶到老不容易，實在應該多珍惜。

為了小事發脾氣，回頭想想又何必。別人生氣我不氣，氣出病來無人替。

我若生氣誰如意，況且傷神又費力。鄰居親朋不要比，兒孫瑣事由他去。

吃苦享樂在一起，神仙羨慕好伴侶。