



HomeBuilders Couples Series®

家庭建造者·夫妻系列

## 克服婚姻中的压力

*Overcoming Stress In Your Marriage*

道格·戴利 (Doug Daily) 著

FAMILYLIFE®  
Help for today. Hope for tomorrow.

家庭生活 出品  
今天的帮助，明天的希望

若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。

——《诗篇》127篇1节





HomeBuilders Couples Series®

家庭建造者·夫妻系列

## 克服婚姻中的压力

*Overcoming Stress In Your Marriage*

道格·戴利 (Doug Daily) 著

FAMILYLIFE®  
Help for today. Hope for tomorrow.

家庭生活  
今天的帮助，明天的希望

出品

若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力。

——《诗篇》127篇1节

克服婚姻中的压力

Overcoming Stress in Your Marriage

Copyright © 2001, 2015 by Doug Daily.

Originally published in English as Overcoming Stress in Your Marriage © 2001 by Doug Daily. All rights reserved. Translated and culturally adapted by FamilyLife Beijing Consulting Co., Ltd.

No part of this book may be used in another work without permission in writing from FamilyLife Beijing Consulting Co, Ltd. Requests for permission to make copies of any part of this publication should be sent to [familylifebeijing@yahoo.com](mailto:familylifebeijing@yahoo.com). Published and distributed by FamilyLife Beijing Consulting Co., Ltd.. [www.jiatingshenghuo.com](http://www.jiatingshenghuo.com)

版权声明：本系列内容由凡睦利（北京）咨询有限公司翻译并根据当地文化修改。未经凡睦利（北京）咨询有限公司书面许可，不得他用。如需要复印本书任何部分的内容，请事先通过下面的邮箱联络。

联系方式：[familylifebeijing@yahoo.com](mailto:familylifebeijing@yahoo.com)

本书中，中文的圣经经文，如果没有特别声明，均为和合本圣经。

凡睦利（北京）咨询有限公司负责本书的出版和发行

网站：[www.jiatingshenghuo.com](http://www.jiatingshenghuo.com)

**FAMILYLIFE**  
Help for today. Hope for tomorrow.

**家庭生活**  
今天的帮助，明天的希望

## 作者简介

道格·戴利 (Doug Daily) 是阿肯色州 (Arkansas) 小石城 (Little Rock) 恩典教会 (Grace Church) 的教导牧师。他毕业于密西西比州立大学 (Mississippi State University) 和达拉斯神学院 (Dallas Theological Seminary)，并在伯特利神学院 (Bethel Seminary) 获得了教牧学的博士学位。道格和妻子佩蒂 (Patty) 是【家庭生活】“难忘的周末”婚姻研讨会 (FamilyLife's Weekend to Remember) 的讲员，现居于小石城，育有三个儿女。

# 目 录

作者简介 .....	1
课程介绍 .....	3
鸣 谢 .....	4
丛书简介 .....	5
关于压力 .....	7
第一课 不堪重负 .....	8
第二课 忙碌生活的压力 .....	15
第三课 正确对待工作 .....	22
第四课 金钱问题 .....	29
第五课 家庭关系的压力 .....	36
第六课 困境下的压力 .....	42
附录一 你们的目标在哪里 .....	48
附录二 我们的问题，神的答案 .....	50
附录三 带领人笔记 .....	57
附录四 本系列丛书列表 .....	72

# 课程介绍

本书每课的学习都包含以下几个环节：开场白、蓝图、结语和家庭建造者计划。各环节的描述如下：

## 开场白（15 分钟）

“开场白”的目的是要帮助人们从繁忙的生活中放松下来，并更好地了解彼此。这个环节通常是以开展一项活动或练习作为开始，以便饶有趣味地引入一课的主题。能与人快乐分享，这个能力对于建立关系是非常重要的。“开场白”的另一个组成部分是上一课的“学习报告”（第一课除外），这是为监督“家庭建造者计划”的实施而设计的。“家庭建造者计划”需要每对夫妻在课后完成。

## 蓝 图（60 分钟）

这是本课程学习的核心环节。在这一环节中，大家应回答与本节课主题相关的问题，并依靠神的话语领悟其中的真谛。有些问题需要夫妻在小组里回答，有些则需要夫妻在大组里回答。

## 结 语（15 分钟）

这一环节旨在突出要点，并以恰当的方式结束一课。

## 家庭建造者计划（60 分钟）

“家庭建造者计划”是“家庭建造者”系列学习的独特应用部分。每节课的聚会结束时，夫妻二人都会被鼓励要在下次聚会前，以“约会”的方式完成本环节。每个“家庭建造者计划”都包含三部分内容：

- (1) 夫妻共享——以简单有趣的方式开始“约会”。
- (2) 个人省思——丈夫和妻子分别回答问题。
- (3) 夫妻互动——夫妻分享彼此的答案，并将所学应用在生活中。

除上述几项固定环节外，偶尔学习中还会出现名为“附加训练”（For Extra Impact）的环节，旨在更生动、更直观地阐述某一要点。要注意的是，小组里人人都会有不同的学习方式。虽然我们呈现出的内容更多是以语言作为依托，但不时开展一些富于视觉冲击力和一些需要人积极参与的活动，却能调动起更多的感官体验。这对于那些唯有通过“看”、“触”和“实践”才能达到最佳学习效果的人，无疑是很好的。

## 鸣 谢

首先我要感谢我的妻子佩蒂，还有我们的孩子：乔希（Josh）、但以理（Daniel）和劳拉（Laura）——谢谢你们给我时间，并鼓励我再次完成了一个写作项目。

我还要感谢戴夫·波伊（Dave Boehi），因我受惠于他。他的真知灼见挑战了我对本课程的构思——好似炉火炼铁，净炼成钢，终成大器。



## 丛书简介

新人结婚时，他们会在众多见证人面前宣告对彼此的承诺：一生相爱相守。他们会庄严地宣誓道：“我娶你 / 嫁你为妻……从今日起，我要爱你、尊重你、珍惜你，或逆境或顺境，或贫穷或富足，或健康或疾病，直到死亡把我们分开。”

那是个快乐的日子，甚至可能是他们人生中最快乐的一天。但当蜜月消逝，当求爱期和订婚的喜悦渐渐褪去，很多夫妻就会意识到：原来“坠入爱河”与“建造一个良好的婚姻”是完全不同的两件事，持守誓约也远比他们想象的要难得多。

因此，有些在买车、投资，甚至是去超市前都会事先有所计划的聪明人，才会在进入婚姻时，没能预备好一个可以确保婚姻关系获得成功的计划。

但神对人的婚姻却早有预备，祂制定了一套蓝图，用以建造真正荣耀祂的婚姻。神的计划就是要让一对男女在互相满足的关系中共同成长，并以基督的爱去祝福他人。忽视这个计划，夫妻间就会产生隔阂和距离。今天，很多家庭都显露出一个模式，那就是：夫妻二人因不按神的蓝图去行，而导致精力荒废且痛苦失望，并最终——在多数情况下，以离婚收场。

针对现今的婚姻需求，“家庭生活”事工编撰了一系列的小组学习资料，名为《家庭建造者·夫妻系列》。

你可以与配偶一起，独立完成这套材料的学习，但我们强烈建议你组建或参加一个夫妻小组，以便能与其他夫妻一起学习。你会发现本系列课程每课所提出的问题，不仅可以帮助你与配偶更加亲近，也能有助于你建立一个既特别又温暖友好的团契——大家一起学习，建造你们所渴望的婚姻。总之，参与“家庭建造者”小组可能会是你个人婚姻生活中的一个非常精彩的部分。

### 圣经，建造家庭的蓝图

在学习中，你会发现，无论是在生活指导、建造婚姻，还是在教养孩子上，圣经都是最终权威。虽然圣经成书于几千年前，但它对于我们当代家庭所面临的种种挣扎和问题，仍有清楚且有力的解答。圣经是神的话语，也是神规划的蓝图，我们可以借助圣经来建造荣耀神的家庭，应对实际生活中的问题。

因此我们鼓励你每次上课都随身携带圣经。本教材所引用的经文，如无特别声明，均引自中文和合本圣经。

## 基本原则

每次的小组学习都旨在充满乐趣、内容丰富，且不具强迫性。三个简单的基本原则将有助于确保每个人都能轻松愉快地，从这一学习经历中获得最大的收获：

- (1) 不要分享任何可能令配偶感到尴尬的事情。
- (2) 可以回避任何不想回答的问题。
- (3) 尽量在两课之间安排出时间，以便夫妻二人一起完成“家庭建造者计划”。

## 带领家庭建造者小组的几点说明

- (1) 带领一个小组其实要比你想象的简单得多！在“家庭建造者”系列课程的学习中，小组带领人实际上是一个“推动者”。作为带领人，你的目标很简单，就是要指导整个小组完成所有的讨论问题。你不需要讲授教材——事实上，我们也不希望你那样做，因为“家庭建造者”小组所特有的活力本就源于夫妻们的自学。
- (2) 本书主要适用于家庭小组的学习，但也可修改为主日学教材（请参考附录三，第58页）。
- (3) 本书最后部分附有“带领人笔记”，供带领人备课使用。请带领人确保在带领小组课程前已预先阅读完这些笔记。
- (4) 如需更多有关带领“家庭建造者”小组的资料，您还可购买由凡睦利（FamilyLife）编撰的《家庭建造者带领人指南》（HomeBuilders Leader Guide）一书。作为一本优秀的参考书，它为如何开展一个学习小组，如何保证讨论向前推进，以及解决其他一些问题，提供了建设性的指导。

# 关于压力

很讽刺的是，在刚开始撰写“家庭建造者系列”丛书有关婚姻压力的学习材料时，我的整个世界就颠倒了！多年来，我已经学会了去适应充满压力的牧师生活，但这次却不一样。

就在圣诞节即将到来之际，一个晴天霹雳般，让任何父母都会感到腿软的消息临到了我们，让我们措手不及——“你们的儿子但以理又被查出长了一个脑瘤。”一句话，神就把我们带上了一条我们以前走过却不想再走的路。两年前，但以理被查出脑瘤。医生切除了一个鸡蛋大小的肿瘤，术后没有任何后遗症。但现在，但以理才刚刚 14 岁，就又长了一个脑瘤。

让我们深感欣慰的是，但以理的第二次手术很成功。但手术几天后，我的岳母去医院做例行检查时，医生就在她的肺上发现了一个阴影。穿刺活检印证了我们的恐惧，是癌症。二十六年她战胜了乳腺癌，八年前她身患结肠癌，但同样幸免。现在，癌症又出现在了她的肺部！但以理和我岳母住进了不同的医院，两家医院只有一里之隔，但我们的压力却一下子就冲顶了。

又过了几天，我们的大儿子乔希一早醒来就感到很不舒服，我们以为是病毒性肠炎。但他的疼痛却一直没有消退。二十四小时后，他进了医院，准备做阑尾手术。我们焦急地等待；等啊，等啊，又过了二十四小时……那天是节假日，所以医院的人手不够。随着疼痛的加剧，我们真怕最糟糕的情况会发生。

我给一个外科医生朋友打了电话，他建议我们把乔希赶快送到另一家医院，他可以在那里接待我们。等到乔希的阑尾终于被切除时，病灶已发展成了坏疽性阑尾炎，而且化脓了。乔希的康复过程真令人难受——一个泵接在他的身体上，不断地从他的腹部抽走脓液。还好他很快就康复了，又能活蹦乱跳了。

所有这些事情，都在我们日常生活已有的压力之上，额外给我们增加了重压。我想，这些试炼就像是试金石，使我能有机会验证自己所写的这一学习材料中的原则是否真的有用。

而关于压力，我所学习到的一点就是：你不可能消除生活中的压力。压力是不可避免的，但你可以学习减轻压力、管理压力、与压力共存，并因压力而信靠神。

生活还在继续……现在，我岳母的身体很好（有多少人可以引以为傲地说自己是三种癌症的幸存者？）；乔希已高中毕业，离家上大学了；我们在祷告但以理的脑瘤不会复发——他目前还面临着一些医学不能完全解释的脊髓性神经问题。在压力中，我们也继续因倚靠《雅各书》1 章 2-4 节而享受着平安：“你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐……使你们成全完备，毫无缺欠。”

愿这份学习材料能帮助到你们，就像它曾经帮助了我们那样。

道格·戴利

## 不堪重负

学习克服婚姻压力的第一步是：从全新的角度看待压力。



### 开场白（15分钟）

#### 采访

与配偶一起结识小组中的其他夫妻，并和另一对夫妻组成一组，用以下问题轮流互相采访（丈夫采访丈夫，妻子采访妻子）：

- 当你听到“压力”一词时，你会想到什么？
- 在你十几岁时，有哪些事情会给你带来压力？
- 你从事过的压力最大的一份工作是什么？
- 在度过了特别忙碌又充满压力的一天后，你喜欢怎样放松？

采访结束后，请向大家介绍你的采访对象，并说出一件你所了解到的有关他 / 她的事情。

#### 建立联系

在小组中传递通讯录，请每对夫妻写下他们的姓名、联系电话和电子邮箱。

---

姓名 / 电话 / 电子邮箱

---

姓名 / 电话 / 电子邮箱

---

姓名 / 电话 / 电子邮箱

---

姓名 / 电话 / 电子邮箱

---

姓名 / 电话 / 电子邮箱



## 蓝图 (60分钟)

每个人都会面临一定的压力——我们都曾因各种情况而心生紧张：堵塞的交通、发脾气的老板、与配偶的意见不合、家庭的压力、生活中出人意料的变化等等……甚至就连烤焦了的面包也能让我们烦躁不堪。这些挑战和诉求不断地为我们的生活和婚姻制造出压力。压力不只是一种感觉，也不单单因紧张而产生；它的力量不可小估，甚至还会影响到我们的整体健康。

### 压力的产生和影响

如果小组人数较多，则可把人分成四到六人的小分组来回答“蓝图”部分的问题。且除非另有说明，所有的问题都需在小分组内完成。然后，在进入“结语”环节之前，每个小分组再面向整个小组分享讨论中的精彩部分。

1. 压力会如何影响一个人的身体、情绪和属灵生命？对此你有何见闻？
2. 压力会对婚姻产生哪些影响？
3. 你认为导致婚姻出现压力的主要因素都有哪些？请每个小（分）组制作一份清单，列出10个最容易导致婚姻出现压力的因素——也就是10个婚姻中的“压力启动器”。

### 应对压力

当面对压力时，我们很自然就会倾向于采取以下三种策略之一：

- **争战 (Fight)**：强硬到底，直面问题，不惜一切代价解决问题。
- **逃避 (Flight)**：逃跑、躲避，想尽办法避免不适。
- **恐惧 (Fright)**：吓呆了，什么都不做，假装压力不存在。

如下题（第4题）所示，我们可以从人们的各种不同反应中得见以上三种策略。

4. 下面哪些做法是你过去应对压力的方法？

- 沉溺于工作，埋头苦干
- 看电视或上网
- 生气
- 回避朋友和家人
- 购物
- 改变饮食习惯
- 改变睡眠习惯
- 抽烟或喝酒
- 否认自己正处于压力之下
- 对性失去兴趣
- 无法集中精力或无法作出决定
- 开始过分沉迷于某种爱好
- 带有攻击性、强硬到底

在处理压力时，以上这些应对方式有效吗？效果好吗？

5. 对于压力，你有什么有效的处理方法？

6. 婚姻中的压力管理所面临的独特挑战之一，就是夫妻双方对压力的反应是不同的。和配偶一起从下列场景中选一个来进行讨论——看你们在那种情形下，可能作出什么反应。最后，再和小组成员讨论彼此在处理问题时的相同点和不同点。

- 配偶病了，需要你多多关怀；而你却因其他责任而倍感压力。
- 配偶或孩子需要你的关注，但你却正忙于一个重要的项目。
- 老板想要你连续几个月在晚上和周末加班，以便完成一个重要的项目；但如果这样的话，你在家的时间就所剩无几了。

7. 理解配偶应对压力的方式，能如何有助于你减轻婚姻中的压力？

### 一个全新的角度

在处理压力时，我们通常的做法是要尽力消除我们所认为的，引发压力的因素。但想要把压力全部消灭是不可能的，因此我们需要从一个全新的角度去看待压力。在本学习中，我们会查考圣经——借多处经文，从不同的角度来思考我们对压力的管理。

8. 读《马太福音》6章34节和《约翰福音》16章33节。对于生活中那些能引发压力的事情的实质，耶稣是怎么说的？就你现在所处的环境来说，这其中的哪些教导能有助于你？
9. 因问题或境遇而感到压力，这与不堪重负或抑郁愁苦之间有什么区别？
10. 以下经文告诉我们在感到压力时，我们可以做些什么？
- 《诗篇》4篇1节
  - 《诗篇》20篇1-2, 6-7节
  - 《诗篇》42篇5节
  - 《诗篇》119篇143-144节
11. 读《罗马书》5章1-5节。从这段经文看，压力一定是坏的吗？为什么？压力能如何帮助一个人信心成长？
12. 在哪些方面压力对人的生活是有正面影响的？

**家庭建造者原则：压力应被看成是人寻求神的机会。**



## 结 语 (15 分钟)

你有哪些减少压力的方法？回顾自己在“蓝图”环节第3题中所列出的10个“压力启动器”。全组一起集思广益，列出一份针对这些“压力启动器”

的“压力化解器”清单。然后，再和配偶一起，选出一个你们想要在本周就开始使用的“压力化解器”。

压力启动器	压力化解器

完成“结语”环节的练习后，以祷告结束本课的学习。在离开前，要和配偶一起为完成本课的“家庭建造者计划”定下约会的时间。

### 约会

在下节课开始前，夫妻俩需安排一次约会，以完成本课的“家庭建造者计划”。下节课上课时，小组带领人会要求你们分享这次约会的感受。

日期: \_\_\_\_\_

时间: \_\_\_\_\_

地点: \_\_\_\_\_



### 家庭建造者计划（60分钟） \_\_\_\_\_

#### 夫妻共享（10分钟）

约会开始时，轮流告诉对方以下事情：

- 这周让你感到最有压力的事情是什么？
- 学完第一课后，你对本课程有何感想？

#### 个人省思（20分钟）

1. 回顾第一课，你主要学到了什么？
2. 什么事情容易让你持续感到压力（不论是个人压力，还是婚姻压力）？



3. 你所意识到的那些压力都对你产生了哪些影响？对配偶呢？对你们的婚姻呢？
4. 当配偶处于压力之下，你一般会受到哪些影响？
5. 配偶为你做的哪些事，是有助于你减轻压力的？
6. 你可以做些什么来减轻配偶生活中的压力？
7. 回顾自己的婚姻生活，压力是如何使你们夫妻作为一个整体而受益的？请举例说明。

### 夫妻互动（30分钟）

1. 分享二人在上一环节中的作答。要持敞开、友善和理解的态度，因为有时仅讨论“压力”这个话题，就会让人感到压力。
2. 通过讨论以下两方面来评估到目前为止，你们夫妻二人管理婚姻压力的水平。
  - 你们做得好的方面：
  - 你们有待提高的方面：
3. 为了更好地克服婚姻中的压力，请现在就作出一个选择——确定一个你们二人本周就可采取的具体的减压步骤或行动。
4. 以祷告作为结束。针对当前生活中，对你们造成压力的具体方面，祈求神赐下智慧和指引。

**附加训练：****压力测试**

回答下列问题，明确有哪些压力正在影响自己。

按 1-5 分的标准给自己圈出合适的分数，1 分 = 不是，或几乎从不；5 分 = 是，或几乎总是。

1.	我约会常常迟到，甚至爽约。	5	4	3	2	1
2.	我的情绪很难控制（容易发脾气或哭泣）。	5	4	3	2	1
3.	我觉得自己的时间在被别人所掌控。	5	4	3	2	1
4.	我发现自己会在头脑中与别人争论不休。	5	4	3	2	1
5.	我觉得周围总有人，自己很少有独处的时间。	5	4	3	2	1
6.	我总想：什么时候我才能做自己想做的事啊！	5	4	3	2	1
7.	我感到自己的身、心、灵都很疲惫。	5	4	3	2	1
8.	休息日，我也觉得自己必须工作。	5	4	3	2	1
9.	配偶和我，不是太忙，就是太累，没有时间享受浪漫。	5	4	3	2	1
10.	想到未来，我就会有一种“这山望着那山高”的想法。	5	4	3	2	1
11.	我发现自己总在“逃避”（如借吃东西、睡觉或看电视逃避问题）。	5	4	3	2	1
12.	我总是很忙——一件事忙完，又马上去忙另一件事。	5	4	3	2	1
13.	我睡得不好。	5	4	3	2	1
14.	我对金钱过分忧虑。	5	4	3	2	1
15.	我没时间维持那些最重要的关系。	5	4	3	2	1
16.	我总是很忙，却不知道自己在是否在做正确的事情。	5	4	3	2	1
17.	我正面对巨大的外部压力（如孩子的出生、换工作，或亲人过世等等）	5	4	3	2	1

**总分：**

**评分：**

61-85 分：油箱空了！

36-60 分：中等压力，需要做出一些调整

17-35 分：基本处于低压力状态，但要注意那些得分为 4 分或 5 分的选项。

本测试由斯科特·莫顿（Scott Morton）博士创作，最早刊登于《门训月刊》（Discipleship Journal，第 110 期，1999，p.28）。经作者许可转载。

为方便确定“约会”时间，请在下节课上课时带上自己的日程表。

## 忙碌生活的压力

应对婚姻压力的第二个关键是：要对时间安排和生活重心作出智慧的选择。



### 开场白（15 分钟）

#### 充满压力的疲惫生活

你是否患有“仓促病”？看看下面的症状，在你具有的症状前画星号。

- \_\_\_ 我喜欢在等红灯时排第一位，如果不能的话，我就是换位置也要排到第一。
- \_\_\_ 我好像常常迟到那么一点点。
- \_\_\_ 我相信自己有能力同时展开多项工作（如：在骑车或开车的同时打电话、喝咖啡……这些事我都能同时进行）。
- \_\_\_ 我的桌子可谓一团乱。
- \_\_\_ 当我在超市的快速付款通道排队付款时，我会数前面的人的购物篮里有多少东西。
- \_\_\_ 我发现就算不赶时间，我也喜欢匆匆忙忙地赶路。
- \_\_\_ 当别人拜托我帮忙时，我很难说“不”。
- \_\_\_ 我把所有的重要号码都设置了快速拨号。
- \_\_\_ 如果没能随身带着 ipad 或手机，我就会充满失落感。
- \_\_\_ 我发现自己总是希望微波炉能再快点工作。
- \_\_\_ 我曾经抱怨快餐店的服务太慢。
- \_\_\_ 我每天至少查一次邮件（包括周末）。

**你的分数：** \_\_\_\_\_（每个打星号的症状一分，累计相加就是你的分数）

- 仓促等级：**
- 1-3 分：你的生活节奏比较健康。
  - 4-6 分：你有轻微的“仓促病”。
  - 7-9 分：你有症状明显的“仓促病”。
  - 10-12 分：你已到了“仓促病”晚期。

待小组成员都评估完自己的等级后，再回答下列问题：

- 你的分数是多少？
- 哪种症状是你最典型的症状？为什么？

### 学习报告

分享一个你从上节课的“家庭建造者计划”中学到的内容。

---

---

---

---



## 蓝图 (60 分钟)

匆匆忙忙，是我们这个时代的“诅咒”。我们非常忙——忙于应付家庭、工作、教会和社区的各種需要；忙着做义工，也忙着做好邻居。我们从一个活动冲到另一个活动，千方百计地想要用更少的时间做更多的事情，却很少思考这种状态会对我们的生活和婚姻产生什么影响。

### 忙氏家庭

#### 个案研究

从外面看，乐平路7号真是个让人羡慕的地方！车库里有两辆新车，院子里的草坪和植被被修剪得整齐悦目。忙先生和忙太太——乐平路7号的主人，是一对出色的成功人士，他们有三个孩子（三个孩子全部都在预产期前出生）。

忙先生是保险行业的销售经理，他同时还有一份“兼职”工作——给小儿子所在的四年级篮球队当教练。忙太太在当地的小学工作，每天工作六小时，此外还与女儿一起带领学校的课外体操班。忙太太和忙先生会带孩子参加各种运动和辅导课——体操、钢琴、足球。他们九年级的大儿子参加了校乐队和校运动队，他的每场比赛和表演都很重要，因此忙先生和忙太太几乎场场必到。

忙先生一家也积极参与教会生活。每周日，他们都要教主日学，然后参加主日崇拜；周三晚上，他们还要参加“家庭建造者”小组。教会的青少年团契需要一个高中部的负责人，于是他们邀请了忙先生。忙先生并不确定自己是否能胜任这项工作，但他又无法说“不”。

忙先生一家的生活总是很早就开始，很晚才结束。晚上，忙先生和忙太太会倒在床上，疲惫不堪。睡前，他们会简短地讨论第二天的日程安排。周末他们也没有多少喘息的时间——周六，他们常常要出席比赛，还要去购物；周日，他们要忙于教会的事工，还要为新的一周做准备。

忙先生和忙太太都觉得这种生活方式有点不对劲。他们意识到自己很少有时间陪孩子——载孩子去参加各种活动时的“车上时间”，是他们唯一能和孩子们一起相处的时间。而且他们夫妻之间的关系也不像从前那样亲密了——二人渐行渐远，却不知该做些什么来制止这一趋势的发展。

如果小组人数较多，则可把人分成四到六人的小分组来回答“蓝图”部分的问题。且除非另有说明，所有的问题都需在小分组内完成。然后，在进入“结语”环节之前，每个小分组再面向整个小组分享讨论中的精彩部分。

1. 在哪些方面，你对忙先生一家的经历深有体会？
2. 你觉得忙氏夫妇的生活方式会如何影响他们夫妻之间的沟通和相爱？
3. 忙先生和忙太太也许会使用以下说法来为自己的忙碌生活辩护：
  - 我知道作为夫妻我们应该花更多时间在一起。但现在不行，以后我们再弥补吧！
  - 我当然希望我们可以不工作，但我们需要钱。
  - 你不可能对教会的事情说“不”。因为那是神的工作。
  - 孩子们确实参加了很多活动，但那些都是很重要的活动。现在是一个竞争激烈的世界，如果他们想上好大学并成为成功人士，他们就需要这些经历。

你会如何评价这些说法？请选择一个说法作出回应——你同意？还是不同意此说法？并解释原因。

**家庭建造者原则：忙碌生活带来的压力，使我们不能好好去爱。**

### 两姐妹的故事

圣经是如何教导我们处理忙碌生活所带来的压力呢？有一段经文讲到了两个姐妹和她们接待一位特殊客人的故事。

读《路加福音》10章38-42节。

4. 这个故事里的马大，有哪些让你钦佩的地方？马利亚又有哪些让你钦佩的地方？
5. 神的儿子来到自己的家中做客——你猜马大因此而感到了怎样的压力？
6. 在这段经文中，我们读到耶稣说：“马利亚已经选择那上好的福分”。“上好”有更好的意思，那么马利亚究竟是选择了更好的什么？又是什么使马利亚的选择比马大的选择更好呢？
7. 你更像两姊妹中的哪一个？是马大？还是马利亚？为什么？

**家庭建造者原则：错乱的日程安排不会导致忙碌，但优先次序混乱的心会。**

### 条理之心

要治愈一颗无序的心，第一步就是要开始灵修生活。当你花时间亲近神，祂就会赐你智慧审视自己的日程安排——看自己的日程安排是否体现出了真正的圣经价值观。

8. 读《诗篇》46篇10节。你觉得这节经文在指教我们“要休息”时，是要告诉我们什么？你有哪些与神亲近（花时间与神独处）的有效方法？

9. 灵修生活不只是每天都要有一个固定的时间去安静亲近神。读《帖撒罗尼迦前书》5章17节。如果在一天的生活中，你能持续地与神“交谈”；你的生活会发生怎样的变化？

要治愈一颗无序的心，第二步就是要检查自己日程安排背后的动机和价值观。

10. 再回想下忙先生和忙太太。他们的生活如此忙碌，一个最主要的原因就是他们的孩子参加了太多的课外活动。按照神的话语，你觉得忙先生应该怎么做，才能减少忙碌生活所带来的压力呢？

与配偶一起回答第11题和第12题。回答后，你可以在小组中分享一个恰当的感悟或心得。

11. 你的日程表上有哪件事给你、配偶和你们的婚姻都带来了巨大的压力？这件事——这个“压力启动器”是否真的需要被保留在你的日程表上？为什么？
12. 为了改变忙碌的生活方式，减轻婚姻压力，你可以作出一个怎样的决定？

**家庭建造者原则：想要婚姻满有平安，夫妻就要花时间去亲近神。**



## 结 语 (15 分钟)

《诗篇》46篇10节鼓励我们说：“你们要休息，要知道我是神。”请操练在神面前安静下来——安静五分钟。在这段时间里，要尽力清除所有的杂念，专注在神身上。时间到了后，再讨论以下问题：

- 保持身体不动，对你来说很难吗？保持灵里的安静呢？
- 你感觉这五分钟像是多久？
- 当你专注在神身上时，你的脑子里会想些什么？
- 从长远看，常常花时间在神面前静默思想会有什么益处？

## 约会

课后夫妻俩需安排一次约会，以完成本课的“家庭建造者计划”。下节课上课时，小组带领人会要求你们分享这次约会的感受。

日期: \_\_\_\_\_

时间: \_\_\_\_\_

地点: \_\_\_\_\_



## 家庭建造者计划 (60 分钟) \_\_\_\_\_

### 夫妻共享 (10 分钟)

重读“蓝图”环节的个案研究。你们的生活方式在哪些方面与忙先生和忙太太很相似？

### 个人省思 (20 分钟)

1. 本课在哪方面挑战了你？请说出一个挑战来。
2. 你目前的生活节奏对你有什么影响？对配偶呢？对你们的婚姻呢？
3. 在一份报纸的专栏中，家庭心理学家约翰·罗斯蒙德 (John Rosemond) 写道：“家应该是人们一起成长的地方，而不是人们像无头苍蝇一样到处乱飞的地方——他们乱哄哄地忙东忙西，想赶上最后期限交账完工、履行义务；但他们所做的却多数都是主观武断之举。你希望孩子长大后回忆起的是温馨轻松的家庭之夜？还是每晚那几乎千篇一律的干吼？——‘快点，我们该收拾收拾了！’”

你对这个问题的回答是什么？

4. 你能从现有的日程安排中删掉哪些事务，好让自己的生活不那么忙碌？



5. 在过去 24 小时你所作出的选择中，哪个选择可谓是的好的？哪个又不太好？
6. 哪些事情总让你分心？（这些事情说到底其实并不重要）以至于你无法按照正确的优先次序来作出更好的安排？你要如何减少这种分心？
7. 为了能有时间亲近神，本周你要采取一个怎样的行动？

### **夫妻互动（30 分钟）**

1. 分享二人在“个人省思”环节中的作答。
2. 讨论：为了拥有一个不那么忙碌的生活，你们应该做些什么？
3. 夫妻达成一致，找出一个本周可采取的行动，旨在减少忙碌。
4. 在结束时阅读《诗篇》46 篇 10 节，并花些时间安静地在神面前祷告。

为方便确定“约会”时间，请在下节课上课时带上自己的日程表。

## 正确对待工作

想要减少婚姻压力，就要适应工作与其他优先事项之间的健康张力。



---

### 开场白（15分钟）

致带领人：为开展本课“开场白”环节的活动，带领人需为每个人都准备一个塑料杯和一块能放入杯子的石头——石头至少要占据杯子一半以上的容积。此外，还要准备一些能装进杯子里的家居杂物，如：硬币、扣子、钉子、线团、布头、弹珠，或任何方便可行的物品。

#### 福杯满溢

在每人都拿到了一个杯子和一块石头后，把提前预备好的家居杂物放在中间，所有人围成一个圈。你们的目标是在杯子里放入尽可能多的物品（但物品堆放不可高于杯沿），要求只有一个：必须要放石头。几分钟后，停下来看看谁的杯子里放了最多的东西，然后讨论下列问题：

- 日常生活中占据你最多时间的事情——那个占据杯子一半以上空间的大石头——是什么？
- 现实生活中，一件事常常就能占据我们大半天的时间，但即便如此，我们还是会想方设法地在一天内塞进很多其他事情——究竟一天能塞下多少事情？我们对此颇有挣扎，因此，你会如何把这个练习与我们所面临的挣扎作比呢？

#### 学习报告

分享一个你从上节课的“家庭建造者计划”中学到的内容。

---

---



## 蓝图 (60 分钟)

### 工作分享

如果小组人数较多，则可把人分成四到六人的小分组来回答“蓝图”部分的问题。除非另有说明，所有的问题都需在小分组内完成。然后，在进入“结语”环节之前，每个小分组再面向整个小组分享讨论中的精彩部分。

1. 简短介绍一下你的日常工作责任。你最喜欢工作中的哪部分内容？哪部分内容又是你最不喜欢的？
2. 工作中的哪一类事情给你带来了最多的压力？

### 生活中的张力

在婚姻生活中，工作是一个必不可少的优先事项。圣经告诉我们，工作是神的祝福。堕落前，亚当曾被神安排在伊甸园里工作（创 2:15）。但因为罪的缘故，工作已不再有我们所期待的果效（创 3:17-19），其结果就是：工作会给我们带来压力！

3. 你认为自己生活中最重要的事情是什么？花一分钟把它写下来，再与小组成员分享。
4. 当被要求根据事情的重要性来排列其优先级时，基督徒常常会这样排序：
  - (1) 神
  - (2) 家庭
  - (3) 工作
  - (4) 教会

- 这样排序有什么不切实际之处?
  - 在多个重要事项所带来的压力下生活，与进行铁人三项赛的训练有何异曲同工之处?
5. 圣经对于优先次序的观点其实并不复杂。读《马太福音》6章33节和《马可福音》12章28-30节。
- 在耶稣的话中，你发现了怎样的优先次序?
  - 在制定日常的各种优先次序上，这段经文给了我们哪些指导?
6. 阅读以下经文，对于工作，这些经文有哪些观点?
- 《传道书》3章9-13节
  - 《以弗所书》4章28节
  - 《帖撒罗尼迦前书》4章11-12节
  - 《帖撒罗尼迦后书》3章6-13节

**家庭建造者原则：生活本就充满张力——不同事务相互争竞，但不论我们做什么，都要“先求祂的国”。**

## 工作与压力

工作占据了很多人最多的时间。但即使工作如此重要，我们也不该让它来统治我们的生活。

7. 在我们的文化中，你觉得人们是太重视工作？还是太轻视工作？为什么？
8. 工作能以哪些方式最大程度地给已婚夫妇造成压力？
9. 工作压力会以何种方式出现在你的家中？它又会以何种方式出现在你的婚姻中？
10. 读《传道书》4章9-12节。你觉得夫妻协作能如何帮助你管理工作压力？

与配偶一起回答第11题和第12题。回答后，你可以在小组中分享一个恰当感悟或心得。

11. 你目前所面对的最大的工作挑战或工作压力是什么？
12. 工作上的压力会对你有哪些影响？对你的配偶呢？对你们的婚姻呢？

**家庭建造者原则：很多工作压力都源于我们的错误抉择——我们错误地评估了工作对于生活的重要性。**



## 结 语 (15 分钟)

思想在接下来的一周里，你在工作中首要完成的三件事是什么？在婚姻中呢？请列在下面：

工作	婚姻
1.	1.
2.	2.
3.	3.

记下目标后，再与配偶分享彼此的清单。讨论你们要如何做，才能让两人的目标都得以实现。

## 约会

在下节课开始前，夫妻俩需安排一次约会，以完成本课的“家庭建造者计划”。下节课上课时，小组带领人会要求你们分享这次约会的感受。

日期: \_\_\_\_\_

时间: \_\_\_\_\_

地点: \_\_\_\_\_



## 家庭建造者计划（60分钟） \_\_\_\_\_

### 夫妻共享（10分钟）

我们每人每周都有 168 个小时。通过填写下面的清单，尽力回想自己上周的日程安排，并尽可能地估算出自己上周在每项事务上所花的时间。

\_\_\_ 工作（主职，包括洗漱预备和花在交通工具上的时间）

\_\_\_ 睡眠（包括上床前的各种预备工作所花的时间）

\_\_\_ 锻炼身体

\_\_\_ 其他工作（如家务）

\_\_\_ 电视、电脑（包括花在手机和 ipad 上的时间等等）

\_\_\_ 婚姻关系（跟配偶相处的时间）

\_\_\_ 家人、朋友（与孩子、亲戚和朋友相处的时间）

\_\_\_ 神（包括研读圣经、祷告和在教会的时间）

\_\_\_ 杂事、外出购物

\_\_\_ 一日三餐（包括预备三餐的时间）

\_\_\_ 其他活动: \_\_\_\_\_

总共: 168 小时

夫妻二人都填写完后，再讨论下面的问题：

- 哪些事项占用了你们太多的时间？哪些又占的太少？

- 如果你把自己花在工作上的时间与花在婚姻上的时间对调，你的工作会有什么结果？你的婚姻又会有什么结果？

### 个人省思（20 分钟）

1. 通过本课的学习，对于工作和压力，你都收获了哪些新的认识或观点？或者说，你的哪些认识和观点被更新了？
2. 就工作来说，你觉得自己是做的太多？太少？还是正合适？你的配偶又是如何对待工作的？他 / 她是做的太多？太少？还是正合适？
3. 你的工作习惯对你的婚姻生活有哪些负面影响？
4. 对于配偶的工作，你最喜欢哪点？你希望配偶的工作能有什么改变？请说出一点来。
5. 你们的婚姻在哪些方面受益于你配偶所从事的工作？
6. 你如何能更好地支持配偶的工作？配偶又可以做些什么来支持或者鼓励你的工作？
7. 思考现阶段自己工作压力的大小，你觉得自己的职业生涯正去向何方？在什么情况下你会考虑职业的变动？

### 夫妻互动（30 分钟）

1. 分享二人在“个人省思”环节中的作答。

2. 集思广益，想一些举措来减轻工作压力对你们婚姻生活的影响。
3. 为减轻工作压力对婚姻生活的影响，这周你们可以有哪些实际的行动？请制定一个行动步骤。
4. 以祷告作为结束，夫妻分别完成下面的填空式祷告：“亲爱的主，对于婚姻，我的祷告是\_\_\_\_\_。”

为方便确定“约会”时间，请在下节课上课时带上自己的日程表。



## 金钱问题

克服婚姻压力的第四个关键是：要对金钱持有正确的态度。



### 开场白（15分钟）

---

#### 零钱

翻翻口袋，找些现金出来（纸币只要小面值的——面值不要超过二十元，硬币不限）。看看全组一起能凑出多少零钱，再和配偶讨论下面的问题：

- 如果你们有不超过全组现金总数的一笔预算，你们会如何使用它来进行“约会”？

讨论好后，再和小组成员分享你们的约会计划。

在每对夫妻都分享了自己的“节约型约会计划”后，再请每人随意挑选一枚硬币或纸币，并回答下面的问题：

- 看看你选的货币上的日期——你记得那年，自己在经济上曾有过什么需要吗？

#### 学习报告

分享一个你从上节课的“家庭建造者计划”中学到的内容。

---

---

---

---

---

---



## 蓝图 (60 分钟)

---

我们上学接受教育，装备自己，是为了将来能赚取“它”。我们一周工作四十、五十、六十个小时，是为了能拥有“它”。我们总是担心“它”不够。我们的婚姻关系因“它”而矛盾重重。我们还投入数不清的时间，只为寻找新方法花掉“它”。

“它”就是钱。很少有东西能像金钱那样，在婚姻中引发如此多的压力。

### 金钱——压力的主要来源之一

如果小组人数较多，则可把人分成四到六人的小组来回答“蓝图”部分的问题。且除非另有说明，所有的问题都需在小组内完成。然后，在进入“结语”环节之前，每个小组再面向整个小组分享讨论中的精彩部分。

1. 最近你们夫妻最大的一笔开支是什么？它让你们感到压力大吗？为什么？

2. 你对金钱的态度或看法是什么？

• 十几岁时？

• 刚结婚时？

现在你对金钱的看法改变了吗？发生了怎样的改变？

3. 金钱常常被认为是婚姻压力的主要来源。你觉得这是为什么？

4. 夫妻们通常会面对哪些常见的财务问题？

## 如何看待金钱

在谈到金钱和压力时，我们的态度决定了一切！金钱很强大。它能影响我们的健康、状态、自尊，甚至是我们的喜乐。金钱的力量远远不只在在于其购买商品和服务的能力。

5. 读《路加福音》12章13-15节。关于金钱，耶稣警告我们要警惕怎样的态度？在我们的文化中，这一态度所造成的问题严重吗？请解释。
  
6. 在哪些方面，我们的文化鼓励我们要贪婪——要去攫取和拥有超过我们真正所需的物质财富？
  
7. 读《路加福音》12章16-21节。
  - 你觉得若这个比喻中的财主活在今天，今天的商业人士会如何看待他？他的同事们又会如何形容他？
  
  - 为什么神要把这个比喻中的财主称为“无知的人”？
  
  - 在哪些时候你会很像这个比喻中的财主——愚蠢地相信积存“财物”就能给自己带来安全感和满足？
  
8. 对金钱或财物的错误观念能如何引发婚姻中的压力？

**家庭建造者原则：错误的金钱观会导致人作出糟糕的决定。**

## 蒙召做知足的人

生活在一个物欲横流的社会中，很多人都会感到不满足——因为他们想要他们所没有的，却拥有了他们所不想要的。

9. 什么时候你会有这种感觉——一定要拥有某样东西！且拥有这个东西的想法会占据你的整个心思意念？

10. 阅读下列经文。关于金钱，这些经文给了我们哪些启示？

- 《传道书》5章10-12节
- 《路加福音》12章22-31节
- 《腓立比书》4章10-13节
- 《希伯来书》13章5节

与配偶一起回答第11题和第12题。回答后，你可以在小组中分享一个恰当的感悟或心得。

11. 在哪些具体的方面，金钱已经给你们的婚姻造成了压力？

12. 目前，你们最大的财务问题是什么？今天所学的内容能够如何帮助你们应对这个困难？

**家庭建造者原则：缓解财务压力的一个关键是：要对神的供应，感到满足。**



## 结 语 (15 分钟)

你能用钱做一笔怎样的投资，好使自己的婚姻受益？小组一起集思广益，把大家所能想到的投资项目（无论是长期的，还是短期的）列一个清单出来。然后夫妻再一起讨论，看你们想要把哪一笔投资项目添加到你们的婚姻事务簿中。

## 约会

在下节课开始前，夫妻俩需安排一次约会，以完成本课的“家庭建造者计划”。下节课上课时，小组带领人会要求你们分享这次约会的感受。

日期: \_\_\_\_\_

时间: \_\_\_\_\_

地点: \_\_\_\_\_



## 家庭建造者计划（60分钟） \_\_\_\_\_

### 夫妻共享（10分钟）

你有多了解自己的配偶？如果配偶有一笔意外的收入——比如三千元人民币，你觉得他/她很可能会去做些什么？在与配偶分享前，请先花一分钟时间，回答以下两个问题：

- 如果是你收到这笔钱，你会打算做些什么？
- 你猜配偶会怎么做？

把自己的打算和猜测告诉配偶，然后再一起讨论下面这个问题：

- 如果你们要将这三千元用于周末外出，你们会怎么规划？

### 个人省思（20分钟）

1. 本课的学习让你对自己的金钱观有了哪些认识？——你认识到自己的金钱观有哪些好或不好的地方？你的金钱观又对你的婚姻产生了怎样的影响？
2. 我们在消费时，很少会去考虑消费本身对婚姻的影响。以下评估旨在帮助你认识到自己在财务上的弱点，进而面对这些弱点，努力提升婚姻的财务健康状况。回答下面的问题，圈“是”或“否”。

是	否	财务问题一直是你们婚姻关系中的一个压力来源吗?
是	否	你是否常常觉得自己的薪水只够维持生计?
是	否	你是否常常因财务问题而与人发生争执?
是	否	数额越来越大的信用卡账单是否让你感到了压力?
是	否	你是否需要借钱还债?
是	否	在和配偶讨论财务问题时, 你是否遇到过困难?
是	否	你是否对家里的财务状况一无所知, 因为配偶没有提供给你足够的信息。
是	否	你是否很沮丧? 因为不能像自己所希望的那样去进行一定的慈善捐款或奉献?
是	否	你是否很有压力? 因配偶在消费上的优先次序与你不同?
是	否	你是否很难坚持存款?
是	否	你是否很难按预算来生活?
是	否	你是否对自己一个月的主要开销没什么概念——你知道自己一个月在房子、食物、交通和生活用品等方面的花销是多少吗?
是	否	你是否无法控制自己去购买一些毫无意义的琐碎之物?

查看自己的答案, 把想和配偶讨论的问题划出来。如果对于多数问题, 你的答案都是“是”, 那么你可能就要和配偶讨论下, 看你们是否需要寻求专业理财顾问或专家的帮助。

3. 在这个评估中，你看到自身的财务问题在哪些方面已经亮起了“红灯”？你可以采取哪些具体的措施，使这些方面得以改进？
4. 回顾你们夫妻共度的这些年。在财务方面，你们的成功有哪些？失败又有哪些？
5. 这些成功和失败，与你对神的满足和信靠有什么关联？
6. 在处理财务问题时，你和配偶是如何互补的？

### 夫妻互动（30 分钟）

1. 讨论并比较你们对前面问题的作答。注意要带着积极的态度，因为在讨论财务问题时，夫妻很容易就会去指责对方。
2. 回顾你们在过去 24 小时中的花销。讨论那些开支对你们的财务和婚姻会有什么影响？在那些开支中，哪些是应该的、值得的？哪些又是有待改善的？
3. 金钱会朝四个方向流动——你们可以花了它、存下它（投资）、把它送人或用它还债。请谈谈这四个方面：
  - 对于这四个方面，你们希望能在其间保持一种怎样的平衡？这种平衡又如何能减轻你们婚姻中的财务压力？
  - 在四个方面中，哪个方面给你们的婚姻造成的压力最大？若想达到你们所盼望的平衡，你们需要开始做些什么？
4. 读《诗篇》20 篇 7 节。为了能在财务上信靠神，本周你们可以作出一个怎样的决定？祷告，求神来减轻你们婚姻中的财务压力。

为方便确定“约会”时间，请在下节课上课时带上自己的日程表。

## 家庭关系的压力

要减轻婚姻中因家庭关系而产生的压力，我们就要操练使人和睦。



### 开场白（15分钟）

---

#### 建立连接

致带领人：开展这个“开场白”环节的活动，带领人需要事先为每个人都准备五根较长的线（棉线、麻线或纱线皆可），每根约1.8米长。

分成小分组进行活动，每个小分组不超过六个人。每人拿五根线，在小分组内站成一个直径约1.8米的圆。这个游戏是要挑战大家以最快的速度，去和圆上的每个人都建立起联系。当带领人说“开始”后，每个人都应尽力且尽快地与圆上的每个人建立起连接——在你和对方之间拉起一条独立的线。如果线缠在了一起，也没有关系，只要两人分别抓住一条线的两头（要抓住了！），就算建立了连接。在连接全部建立好后，再一起讨论下面的问题：

- 在尝试跟圆上的其他人建立连接时，你都遇到了哪些困难？
- 如果与你相连的某人虽然手里握着线，却摔倒了或是想要走开，你与他/她的连接会因此而受到怎样的影响？这个举动又会如何影响整个小分组间所有人的连接？
- 这个练习与你尽力和配偶、家人保持连接的状态，有什么相似之处？

#### 学习报告

分享一个你从上节课的“家庭建造者计划”中学到的内容。

---

---

---

---

---

---





## 蓝图 (60 分钟)

### 家庭关系

关系问题，特别是家庭关系问题，可能是生活压力的主要来源之一。你可以运用一系列成功的策略来处理此类压力问题，但如果其中有某个冲突未被解决；最终，任何策略就都不会奏效。

如果小组人数较多，则可把人分成四到六人的小分组来回答“蓝图”部分的问题。且除非另有说明，所有的问题都需在小分组内完成。然后，在进入“结语”环节之前，每个小分组再面向整个小组分享讨论中的精彩部分。

1. 下面哪种家庭关系容易让你感到压力？
  - 与父母的关系
  - 姻亲关系
  - 与孩子的关系
  - 手足关系
  - 其他关系：\_\_\_\_\_
  
2. 上题中那些能给你带来压力的家庭关系，是如何影响你的婚姻生活的？
  
3. 当你还是孩子时，你家里最常用的处理家庭矛盾的方法是什么？
  
4. 通常情况下，你会如何应对冲突？

### 化解冲突

5. 如果有了冲突——特别是家庭成员间有了冲突，却没有解决冲突，这会带来怎样的后果？
  
6. 读《以弗所书》4章26-27节。你觉得“未化解的愤怒情绪”是如何“给魔鬼留地步”的？

7. 读《马太福音》5章9节。为什么耶稣说使人和睦的人“有福了”？以你的经历看，有哪些好策略是可以使人和睦的？又有哪些错误的策略是对使人和睦无益的？
8. 在化解冲突上，《马太福音》5章21-25节都对我们有哪些教导？耶稣说的是“若想起弟兄向你怀怨”，而不是“若想起你向弟兄怀怨”——你认为耶稣为什么要这样说呢？
9. 读《歌罗西书》3章12-15节，获得更多有关化解冲突的教导。神对我们的赦免，如何能成为我们在饶恕别人时所效法的榜样？

与配偶一起回答第10题。回答后，你可以在小组中分享一个恰当的感悟或心得。

10. 目前你家中有什么急需解决的状况吗？面对那一状况，你能如何主动建立和睦？

**家庭建造者原则：神希望我们成为使人和睦的人，主动化解冲突。**

### 安全港湾

在家中减少压力并提高沟通的最好方法之一，就是要让家成为一个安全的港湾。一个安全的港湾，或一个安全的地带，就是一个人們为相互理解而花时间交流和积极倾听彼此的地方。

### 个案研究

旁白：罗健从公司回到家，看到妻子辛蕊很沮丧。

罗健：（担心地）怎么了？老婆，今天过得不好吗？

辛蕊：（疲惫地，带着一点情绪）是啊，今天一切都不顺！

旁白：吃完晚餐，指导好孩子们的作业，罗健和辛蕊开始坐下来聊天。

罗健：跟我聊聊今天的事儿吧！没准我能帮你。

辛蕊：（泄气地）我觉得自己就像个出租司机，载着孩子到处跑。更糟糕

的是，还没人付我打车费，就连个“谢”字都听不到！今天我不得不多跑了三趟：两趟去小恩的学校，一趟去安妮的学校。先是给小恩送他忘带的午餐，然后又给他送体育课必须要用的球鞋。弄得我参加查经小组都迟到了！学到一半，我又突然想起之前答应安妮今天去给她报课外班的事儿，只好匆忙赶去。哎！好像每个人都认为我这个老妈无事可做，可以随时救火。

**旁白：**罗健想开口说些什么，但这时辛蕊还没讲完。

**辛蕊：**这还不是最糟的。你爸妈今天打电话来了，说要我们回去过春节。我告诉他们今年不行，他们很不高兴。每次我们不按他们的想法做，他们就会让我们感到内疚，我真是烦透了！我建议他们来我们这儿过节，他们却说：“我们向来是在老家过年的！去你们那里过年和在老家过年怎么能一样呢！”罗健，你得和你爸妈谈谈！

**罗健：**（以一种实事求是的态度）首先，你不要觉得自己有责任要小恩“救火”。我觉得你总把他当小孩子，可他已经14岁了，应该为自己的健忘承担后果了。我会跟他谈谈，让他更加负责。

其次，我觉得每天睡觉前，你应该花几分钟为明天做个计划。我每天一到公司，就先花二十分钟来计划一下自己一天的工作。这很有帮助——对了！我办公室有本多余的日历，能记东西的那种，我明天拿来给你。然后，你也要记得，你可以给我打电话，让我帮你。虽然我的工作安排很紧张，但偶尔还是可以抽空给孩子们送趟东西的。

最后，关于爸妈的事，你知道由我来跟他们提过节的事，是最好的。但咱们先等等，过一段再告诉他们咱们过节的安排。我知道你总觉得我们有点太迁就他们了，但我们也只能那样做，对吗？

**辛蕊：**（站起来，离开）是呀！你真是把所有问题都解决了！

11. 你认为罗健应该怎样回应辛蕊？

12. 如果角色调换（罗健说辛蕊的话，辛蕊说罗健的话），情况会发生什么变化？



## 结 语 (15 分钟)

### 个案研究 (接上一环节个案)

罗健对妻子的反应很是吃惊。无论怎么想，他都觉得自己的建议挺好。他呆坐在客厅里，反省刚才的“短兵相接”，突然意识到：“我刚才根本就想去体谅和理解辛蕊！我只想解决问题，继续过日子。”

分成男女各一组，再读一遍罗健和辛蕊的“个案研究”。两组分别讨论：接下来该怎么办（罗健和辛蕊该怎么做）？讨论好后，各组要把讨论结果以场景描述的方式展示出来（也可以用表演的方式）。最后，再讨论以下问题：

- 小组所描述（表演）的罗健与辛蕊的对话，和两人的第一次对话有什么不同？

## 约 会

在下节课开始前，夫妻俩需安排一次约会，以完成本课的“家庭建造者计划”。下节课上课时，小组带领人会要求你们分享这次约会的感受。

日期：\_\_\_\_\_

时间：\_\_\_\_\_

地点：\_\_\_\_\_



## 家庭建造者计划 (60 分钟)

### 夫妻共享 (10 分钟)

思考自己和家人的关系。首先关注直系亲属间的关系；如果时间允许，也可以考虑旁系大家庭之间的关系。用描写天气情况的语句，向配偶描述你对每个关系的感受——举例来说，你可以说：“想到大儿子，我就感到阴云密布，雷雨将至”。就这样，夫妻二人要轮流分享自己的“天气报告”。

### 个人省思 (20 分钟)

1. 本课有什么观点或概念是你可以应用在自己的生活中的？

2. 继上题所谈，为了应用本课所学，你首先要做些什么？
3. 想到自己与家人的关系时，哪点是最让你担心的？最近因为家人，你有了哪些压力？你最近与家人有过冲突吗？
4. 在这些关系中，你与他人的冲突一般是如何化解的？一直以来，你化解冲突的努力是否有效？为什么？
5. 你愿意采取哪些行动来主动建立和睦？请具体说明。
6. 通常情况下，当你与配偶之间出现问题或冲突时，或者当你被冒犯时，你主动和好的意愿有多大？如果是你冒犯了配偶，你主动和好的意愿又有多大？
7. 在处理家庭关系所造成的压力方面，你希望自己和配偶能有哪些改变？

### 夫妻互动（30 分钟）

1. 分享二人在“个人省思”环节的作答。
2. 讨论：你们要如何创立一个用来处理冲突或压力的“安全港湾”？
3. 读《罗马书》12 章 9-18 节，再讨论：该如何将这些经文应用在充满张力的人际关系上——就是那些给你们的婚姻生活带来压力的人际关系。
4. 祷告，祈求神能帮助你们寻求和睦。

为方便确定“约会”时间，请在下节课上课时带上自己的日程表

## 困境下的压力

生活困境所带来的压力能使夫妻彼此疏远  
——除非他们认识到试炼其实是使人更加亲近神的机会。



### 开场白 (15 分钟)

---

#### 艰难时刻

从下面选一个问题来回答，并面向小组分享自己的答案：

- 你曾骨折过吗？骨折过几次？
- 在危机中谁会表现得更好些——谁更擅长面对危机？是你还是配偶？为什么？
- 婚后，你所面临的第一个大危机是什么？（可以是严肃意义上的危机，也可以是幽默性质的危机）？

#### 学习报告

分享一个你从上节课的“家庭建造者计划”中学到的内容。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 蓝图 (60 分钟)

某时某刻，人人都会面临严重的困境，且困境本身常常超出我们的控制。严重的困难或试炼随时会出现，且可以表现为不同的形式——它可能是一份绝症晚期的诊断书，或是得知孩子有学习障碍；或事故受伤，或亲人去世。如果我们不能很好地应对困境，我们所面临的压力就会激增，致使夫妻关系出现裂痕。

### 当一切变得艰难……

如果小组人数较多，则可把人分成四到六人的小分组来回答“蓝图”部分的问题。且除非另有说明，所有的问题都需在小分组内完成。然后，在进入“结语”环节之前，每个小分组再面向整个小组分享讨论中的精彩部分。

1. 当麻烦事或坏事发生，你会倾向于作出何种反应或如何应对？
2. 在你看来，为什么很多夫妻都会因严重的困境而渐行渐远？他们常常会犯下怎样的错误？

与配偶一起回答第 3 题。回答后，你可以在小组中分享一个恰当的感悟或心得。

3. 回想一个你们在婚姻中面对过的严重困境：
  - 那个困境对你们的关系有什么影响？
  - 那个困境对你们和神的关系有什么影响？

### 圣经如何看待困境

困境不可避免。然而，一个人在困境中要承受多少压力，以及他 / 她会如何处理那些压力，就很因人而异了——这都取决于我们怎么看待试炼。

读《雅各书》1 章 2-4 节和 12 节。

4. 雅各说：“你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐”，这句话是什么意思？我们又如何才能做到这点？

5. 根据《雅各书》1章3-4节和12节所说, 试炼或困难会给人带来什么益处?

**家庭建造者计划: 神通过困境使我们变得更加成熟, 并在信心上得以完全。**

### 困境中的帮助

读《雅各书》1章2-8节。

6. 在什么情况下, 雅各建议我们要向神求智慧? 现实中, 我们如何才能向神求智慧, 并从神领受智慧?

7. 查考以下经文:

- 《诗篇》34篇8-10节
- 《诗篇》52篇8-9节
- 《诗篇》100篇4-5节
- 《罗马书》8章28, 35-39节

在面对困境时, 为什么相信这些圣经真理对我们来说是非常重要的?

8. 《雅各书》1章6节教导我们说, 在向神求智慧时, 要“凭着信心求, 一点不疑惑”, 但在困境中, 我们会倾向于如何怀疑神?

9. 如果我们在向神求智慧时, 对神心存怀疑, 这会有什么后果?

10. 可以的话, 请与小组成员分享一个自己的经历——在某个严重的困境中, 你与神争辩, 或质疑了神的良善与慈爱。那次你与神争辩的结果是什么?



11. 读《腓立比书》4章6-7节。你有过这样的经历吗？在某个试炼中，因遵照这段经文的教导而经历到了神的平安。有的话，请举一个例子。
12. 在艰难的景况中，你经历过神所赐的平安吗？那样的经历对你的信心有什么影响？

**家庭建造者计划：困境试验我们的信心，给我们机会，让我们更亲近神。**



## 结 语 (15 分钟)

在本学习即将结束之际，请花几分钟时间来回顾一下自己的学习经历。阅读下列问题，尽力作答，再和小组成员分享自己的部分答案。

- 在本次学习中，你把这个学习小组当作什么？它对你来讲，有何意义？请具体说明。
- 你学到或发掘出的最有价值的内容是什么？
- 本学习让你和你的婚姻有了怎样的变化？又受到了哪些挑战？
- 你希望小组在接下来的聚会或学习中做些什么？

## 约 会

课后夫妻俩需安排一次约会，以完成本课的“家庭建造者计划”。

日期：\_\_\_\_\_

时间：\_\_\_\_\_

地点：\_\_\_\_\_



## 家庭建造者计划（60分钟）

### 夫妻共享（10分钟）

祝贺你们，这是本次学习的最后一个“家庭建造者计划”了！约会一开始，请先回顾一下，在学习本课程的过程中，你们夫妻所进行过的所有约会，以及这些约会对你婚姻的影响。

想要克服婚姻生活中的压力，从某种意义上说，就是要夫妻不断委身于彼此，进而更好地认识并理解对方。这里有一个能帮助夫妻不断委身的好方法，那就是继续找时间约会。请花几分钟时间来计划一次约会——一次没有“家庭建造者计划”，无需完成作业的约会。

### 个人省思（20分钟）

1. 本课对于困境所带来的压力的学习，使你受到了怎样的挑战？
2. 你现在正面临怎样的困难？花几分钟时间为那个困难祷告，求神赐你智慧。
3. 总的来说，本学习对你最大的启发或最重要的教导是什么？
4. 当你开始学习这个有关压力的课程时，你曾对本学习作何期待？学习的实际体验与你的期待又是否有出入？
5. 本学习着重讨论了五个导致婚姻产生压力的因素：生活方式、工作、金钱、家庭和困境。按 1-5 分的标准给这 5 个因素排序，1 分代表产生的压力最小，5 分代表产生的压力最大，你会如何给这五个因素排序？

- \_\_\_ 生活方式  
 \_\_\_ 工作  
 \_\_\_ 金钱  
 \_\_\_ 家庭  
 \_\_\_ 困境

6. 对于上题你打了5分的那个因素——最能引发婚姻压力的那个因素，你可以做些什么来减轻其产生的压力？
7. 回顾整个学习，期间有哪一个步骤或行动，是你想要尝试的？

### 夫妻互动（30分钟）

1. 回顾并讨论二人对之前问题的作答。
2. 列出婚后，你们一起面对过的最主要的试炼。

下面是一些试炼所能带来的益处：

- 巩固我们和神的关系
- 使我们与其他人紧密相连
- 让我们更加敏锐
- 使我们学会智慧使用时间
- 引导我们悔改认罪
- 教导我们学会感恩
- 促使我们单单依靠神的恩典
- 使我们有明辨之心
- 让我们学会保守自己的心思意念
- 加添我们的盼望
- 塑造我们的品格
- 使夫妻间更加亲密

困境或试炼曾给你带来过哪些益处？不论那些益处是否包含在其上，都请你把它们列出来。

3. 评估一下，为了坚固家庭，你们能做些什么？或者应该继续做些什么？你们或许会考虑继续每周的约会；你们也可以参考附录二“你们的目标在哪里”（48页）中的建议。
4. 以祷告作为结束。为彼此向神献上感谢，祈求神为你们的婚姻赐下智慧、指引和祝福。

请访问我们的网站（[www.jiatingshenghuo.com](http://www.jiatingshenghuo.com)），为我们提供有关本学习的反馈，并获取有关“家庭建造者”的其他资源。

## 你们的目标在哪里

我们祷告，愿你们能因《家庭建造者·夫妻系列》丛书而受益无穷。我们希望，随着你们把生命委身于耶稣基督并遵照祂的蓝图建造生命，你们的婚姻和家庭也能不断得到坚固。

我们也希望你们能够把在这里所学的，运用到自身社区和当地教会的婚姻服侍中。教会需要有更多像你们这样的夫妻——立志于建造基督徒婚姻的夫妻。第二次世界大战期间，一个著名的故事就很清楚地印证了这一观点：

1940年，法军刚刚败于希特勒的猛攻；荷兰政权被法西斯所颠覆，成为失地；比利时已投降；英军则困在了法国的敦刻尔克市。

二十二万杰出的英国青年眼看就难逃一死了！英吉利海峡也即将血流成河，但几英里外的法西斯军队还没有意识到他们离获胜只差一步之遥。

一切看来都在绝望中。人数稀少的英国海军——“正规军”——告诉英王乔治六世：他们最多只能营救一万七千人。下议院也得到了通知，准备发布“沉痛消息”。

此时，英国的政客们全都手足无措，英王亦无能为力，盟军也只能在远处观望。但当英军的厄运逐渐逼近时，一支奇特的船队——可能是历史上最为混杂的船队，却出现在了英吉利海峡的海平面上。船队由各种古怪的船只组成，其中包括：拖网渔船、拖船、平底驳船、捕鱼用的单桅帆船、救生艇、游船、帆船、货船，甚至还有伦敦消防舰队的小艇……这些船都是由民间志愿者驾驶的——他们是英军小伙子的父亲们。这些英国父亲要拯救自己那疲惫不堪又遍体鳞伤的儿子。

威廉·曼彻斯特（William Manchester）在他的长篇叙事小说《最后的狮子》（The Last Lion）里，就记述了1940年这次耗时不到二十四小时的营救。这次营救至今仍是一个奇迹——这支平民船队不仅救回了所有英军，还营救了十一万八千名盟军士兵。

今天，基督徒的家庭就像是被困于敦刻尔克的英军。一对对倍感压力、深陷囹圄、意志消沉的夫妻们正迫切需要帮助——需要你们的帮助。但基督徒群

体却像是当时的英国，我们在坐等政治家、专业人士，甚至是我们的牧师来拯救我们的家庭。可我们面对的问题却是以上人士竭尽全力也无法解决的。

当今世界，居高不下的离婚率是各国普遍存在的问题之一。我们需要很多甘当“救生员”的男男女女，去竭力营救那些筋疲力竭、伤痕累累的家庭“伤员”。我们需要平凡的夫妻因信仰一位不平凡的神而向周围伸出援助之手。如今，教会里的已婚夫妇已把影响他人的责任全部交给了全职侍奉的同工——他们放弃自身的权利和义务已经太久了！

愿我们能激励你们去为他人奉献自己的生命。你们正面对有史以来最大的契机——在现今的时代，救助千万家庭。通过加入“家庭建造者”小组，你们可以和世界上许多夫妻一起建造、修复成千上万的家庭，使他们的家和神建立关系，使他们的家重新建立在稳固的根基之上。

## 你们愿意加入到“感动生命，改变家庭”的行动中吗？

下面是改变今日家庭的一些具体可行的做法：

- (1) 召集四至八对夫妻，带领他们完成本书的六课学习（也可鼓励他人在教会或社区里建立更多的“家庭建造者”小组）。
- (2) 继续学习《家庭建造者·夫妻系列》的其他教材，以便不断更新改善自己的婚姻和家庭生活；或参与带领“家庭建造者·夫妻系列”的小组学习。
- (3) 使用一个很棒的传福音工具——电影《耶稣传》。
- (4) 举办家庭宴会，邀请邻居到你们的家中做客，分享基督信仰。
- (5) 走出家门，与附近的孩子们分享基督的爱。
- (6) 倘若你们已参加过【家庭生活】“难忘的周末”婚姻研讨会（FamilyLife's Weekend to Remember），就请用你们已掌握的属灵知识去协助牧师，为那些准备结婚的弟兄姊妹提供婚前辅导。

请访问我们的网站（[www.jiatingshenghuo.com](http://www.jiatingshenghuo.com)），为我们提供有关本学习的反馈，并获取有关“家庭建造者”的其他资源。

## 我们的问题，神的答案

所有夫妻都或多或少会在相互沟通、教育子女、家庭理财和性生活等方面遇到问题。解决这些问题对建造稳固深厚的婚姻关系是至关重要的。“家庭建造者系列”丛书就是为解决这些关键问题而设计的。

### 一、主要问题

有一个基本问题是所有婚姻问题的核心。这个问题是别人无法帮你解决的，且它对你来说，也实在是太大了。无论你怎么努力，都无法独自解决。

这个问题就是与神隔绝。倘若你想经历婚姻最初被设计时的样式，你就必须与造你的神建立生命的关系。因为只有祂赐你力量，你才能活出喜乐且有意义的生命。

那么，是什么使我们与神相隔呢？是我们的罪。在我们的生活中，多数人都认为“罪”是大众公认的坏习惯。我们曾努力借助提高自身修养来解决罪的问题；我们也曾借助陶冶性情的书籍来学习控制愤怒；或下决心不再偷税漏税……

但反省自省，我们就会发现我们里面的“罪”要比“一系列坏习惯”更根深蒂固。所有人都悖逆了神。我们常常忽视神的存在，凭自己的感觉做决定。圣经说神创造我们是希望我们按照祂的旨意而活，但由于罪的缘故，我们却认为自己的意念和计划，比神的旨意和计划更好。

因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。（《罗马书》3章23节）

“亏缺了神的荣耀”是什么意思？是指没有人相信并珍视神的道。我们总是在找寻其他事物来填补内心的空虚，并且认为这些事物比认识神更重要。我们偏行己路。依照圣经，我们要为自己的罪受刑罚。我们不能一边任意妄为，一边又期望与神相安无事。按自己的意愿来生活，只会招致毁灭。

有一条路人以为正，至终成为死亡之路。（《箴言》14章12节）

因为罪的工价乃是死。（《罗马书》6章23节上）

罪的刑罚就是我们永远与神的爱隔绝。神是圣洁的，我们却罪污满身。不管怎样努力，我们都不能靠着实行一些计划——例如做一个好人，或遵行圣经的律法来免除将来的刑罚。

## 1. 神对罪的解决之道

感谢神，祂为我们解决了这个进退两难的困境。神成为了一个人，就是耶稣基督。耶稣活出了圣洁的生命，祂完全顺服神的旨意。祂情愿为我们的罪付上代价，被钉死在十字架上。之后，祂从死里复活，以此证明祂有权柄胜过罪和死亡。只有耶稣有权为我们的罪作挽回祭。

耶稣说：“我就是道路、真理、生命，若不藉着我，没有人能到父那里去。”（《约翰福音》14章6节）

唯有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。（《罗马书》5章8节）

我当日所领受又传给你们的，第一，就是基督照圣经所说，为我们的罪死了，而且埋葬了，又照圣经所说，第三天复活了，并且显给矶法看，然后显给十二使徒看，后来一时显给五百多弟兄看，其中一大半到如今还在，却也有已经睡了。（《哥林多前书》15章3-6节）

因为罪的工价乃是死；唯有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。（《罗马书》6章23节）

耶稣的死解决了我们罪的问题。祂消除了我们与神之间的隔阂。耶稣呼召我们跟从祂，放弃自己所把握的、那残缺不全的人生计划。耶稣希望我们信靠神和祂的计划。

## 2. 接受神的道

倘若你承认自己与神隔绝，那么此时神就在呼召你向祂认罪悔改。以往，我们固执地把自己的心思意念和计划放在首位，致使我们的生活就像是一团乱麻，理不出头绪；最后，我们与神的爱和看顾也隔绝了。但神却应许我们——若我们承认自己违背了祂的旨意，以致生活陷入困境，祂就必赦免我们，并要帮助我们脱离罪恶的捆绑。

凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。（《约翰福音》1章12节）

你们得救是本乎恩，也因着信。这并不是出于自己，乃是神所赐的；也不是出于行为，免得有人自夸。（《以弗所书》2章8-9节）

圣经教导我们要接受基督为救主，这意味着我们要承认自己是罪人，无法自救；这也意味着我们要远离罪恶；并相信耶稣已经赦免了我们的罪，祂正塑

造我们成为祂所希望我们成为的样式。仅在知识层面上相信基督是神的儿子是不够的，我们必须甘心乐意，借着信心信靠祂和祂为我们所定下的计划。

你与神之间的关系正常吗？神和神的计划是你生命的中心吗？还是你的生活已经失控了，因为你试图要以自己的方式走自己的路。

今天你就可以作出决定——决心改变。你可以转向基督，允许祂来塑造你的生命。你只需要向祂吐露心声，告诉祂你心里的感动。如果你以前从未这样做过，就请参考下列步骤：

- 你是否承认自己需要神？请告诉神。
- 你是否曾因按自己的意愿生活，而把一切搞得一团糟？请告诉神。
- 你希望神饶恕你吗？请告诉祂。
- 你相信耶稣被钉死在十字架上，三天后从死里复活，祂有权柄赦免你的罪并白白赐给你永生吗？请如实告诉神。
- 你承认神为你生命所定的计划要比你自己所设立的人生计划更好吗？请告诉神。
- 你是否承认神有权作你生命的主，掌管你的人生呢？请告诉神。

当趁耶和華可尋找的時候尋找他，相近的時候求告他。

（《以賽亞書》55章6節）

建议你做如下的祷告：

主耶穌，我需要你。感謝你為我的罪被釘死在十字架上。我接受你為我的救主。謝謝你赦免我的罪並賜給我永生。我祈求你將我塑造成為你所喜悅的樣式。以上禱告奉耶穌的名求，阿們！

這樣的禱告能表達你現在的心聲嗎？倘若能，請立刻停下來做這樣的禱告。禱告之後，基督就會像祂所應許的那樣，進入你的生命。

## 二、活出基督徒的生命

對於基督的追隨者——基督徒而言，雖然我們的罪已得到赦免，但是罪的陰影卻始終伴隨籠罩著我們的生命。

我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裏了。

（《約翰一書》1章8節）

故此，我所願意的善，我反不做；我所不願意的惡，我倒去做。（《羅馬書》7章19節）

婚姻生活也逃不過罪的影響。即使是基督徒，也會在維系一個榮耀神的婚姻上有各種掙扎。多數夫妻最終會認識到：他們無法憑自己的努力擁有一個榮耀神



的婚姻。然而，有了神的帮助，他们就能获得成功。这是因为，对那些时时刻刻都活在神恩典指引下的基督徒来说，圣灵是能够极大地影响他们的婚姻的。

## 1. 以自我为中心的基督徒

许多基督徒都处在凭一己之力过信徒生活的挣扎中，因为他们不允许神掌管他们的生命。他们喜欢按己意行事，结果常常遭遇失败和挫折。

弟兄们，我从前对你们说话，不能把你们当作属灵的，只得把你们当作属肉体、在基督里为婴孩的。我是用奶喂你们，没有用饭喂你们。那时你们不能吃，就是如今还是不能。你们仍是属肉体的，因为在你们中间有嫉妒、纷争，这岂不是属乎肉体、照着世人的样子行吗？（《哥林多前书》3章1-3节）

以自我为中心的基督徒无法经历丰盛的生命，因为他们在靠自己的力量过基督徒的生活。他们要么不知道，要么就是忘记了神的爱、饶恕及大能。这类基督徒：

- 属灵生命起伏跌宕；
- 不了解自己——想做正确的事，却行不出来；
- 无法汲取圣灵的能力过基督徒的生活。

不完全信靠神的基督徒会有以下部分或全部特征：

不顺服	常有污秽杂念
缺乏对神及他人的爱	嫉妒
祷告时好时坏	忧虑
缺乏学习圣经的热情	容易心灰意冷、懊恼沮丧
律法主义	爱挑剔
	没有目标和标杆

**注意：**根据《约翰一书》2章3节、3章6节和9节，以及《以弗所书》5章5节，一个自诩为基督徒却继续生活在罪中的人，其实是根本不能称之为基督徒的。

## 2. 以圣灵为中心的基督徒

当一个基督徒把基督放在他生命的宝座上时，他就会向神降服。这种基督徒愿意被圣灵引导，从而与神的计划协调一致。

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。（《加拉太书》5章22-23节）

耶稣曾说：

我来了，是要叫羊（或作“人”）得生命，并且得的更丰盛。  
（《约翰福音》10章10节）

我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。（《约翰福音》15章5节）

但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力；并要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。（《使徒行传》1章8节）

在生活中，顺从圣灵引导的基督徒会自然地流露出以下特征：

---

以基督为中心	仁爱
从圣灵得力	喜乐
热心传讲耶稣	和平
不住祷告	忍耐
爱慕主话、研习圣经	恩慈
信靠神	良善
顺服神	信实
	温柔
	节制

---

在基督徒的生命和婚姻中，上述特征的显著程度，取决于基督徒在生活各细节上，信靠神的程度和属灵生命的成熟度。刚开始明白圣灵教导的基督徒，不要因为自己所结的果子没有成熟的基督徒多而感到气馁，因为成熟的基督徒自然要比新的基督徒知道和经历过更多圣灵的教导。

### 3. 让神掌权

耶稣应许那些跟随祂的人能因圣灵的指引而获得丰盛的生命。当我们让神掌管我们的生命时，耶稣便住在了我们里面，并通过我们彰显圣灵的能力。（参见约15）

如果你诚心寻求神指引你前面的道路并赐予你力量，那么现在就请把生命的主权交给圣灵吧！（参见太5:6；约7:37-39）

首先，向神承认你的罪，要甘愿离弃你过去的罪恶生活。真心实意地感谢神，因耶稣基督为你死，已赦免你所有的罪。（参见西 2:13-15；约壹 1:9，2:1-3；来 10:1-18）

你要确定自己已将生命的各个领域都交给了神（参见罗 12:1-2）。

想想你生命的哪些领域还在自己做主，要确保你愿意把这些领域交给神掌管。

因着信，宣称自己愿意按着圣灵的指引并靠着圣灵的力量而生活。

- 顺着圣灵而行：

我说：你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌，使你们不能作所愿意作的。（《加拉太书》5章 16-17节）

- 相信神的应许：

我们若照他的旨意求什么，他就听我们，这是我们向他所存坦然无惧的心。既然知道他听我们一切所求的，就知道我们所求于他的，无不得着。（《约翰一书》5章 14-15节）

#### 4. 用祷告表达你的信仰

祷告是向神表达信心的方式之一。如果下面的祷文能代表你的真实意愿，就请跟着一起祷告，也可用你自己的语言向神祷告。

亲爱的神，我需要你。我承认一直以来我都在按自己的意愿生活，得罪了你。我感谢你，因基督在十字架上的受死而赦免我一切的罪。我现在就邀请基督坐在我生命的宝座上。求圣灵掌管我的生命，正如你所应许的那样：只要信，就必得着。感谢你引领我的生活，并借圣灵赐予我一切。以上祷告奉耶稣的名求，阿们！

#### 5. 行在圣灵中

如果你意识到自己生命的某个方面（态度或行为）不讨神的喜悦，就向神忏悔你的罪，感谢神因基督死在十字架上而赦免了你的罪。凭信心接受神的慈爱和饶恕，与神保持美好的关系。

如果你发现自己因犯罪又重新开始想要掌管自己的生活时——注意！这绝对不是顺服的表现——就不妨尝试做下面的这个“属灵呼吸”的练习，再次将生命重新交给神掌管。

- (1) 呼气——承认你的罪。按照《约翰一书》1章9节和《希伯来书》10章1-25节所讲的，承认你得罪了神，并感谢祂赦免了你的罪。记住，认罪也包括悔改，你要下决心改变自己的错误心态和行为。
- (2) 吸气——将你的生命降服于基督，邀请圣灵再次掌管你的生命。根据《加拉太书》5章16-17节和《约翰一书》5章14-15节的应许，相信圣灵正加给你力量，引领你走前面的义路。重建对神的信心，你就能继续经历神的慈爱和饶恕。

## 6. 变革你的婚姻

将生命委身于神，这一全新的改变能拓展、丰富你的婚姻。与配偶分享你的委身，这是坚固这一委身的有力一步。当配偶看到圣灵在你里面所做的工时，他/她或许就会像你一样去委身于神。如果夫妻双方都已经将生命的主权交给圣灵掌管，你们就会彼此造就，持守对神的忠心；你们的婚姻也会因此而被彻底改变。让神掌管你们的生命，生活就会成为一个奇妙的蒙恩之旅。

## 带领人笔记

### 目 录

如何带领“家庭建造者”小组 .....	58
“带领人笔记”说明 .....	60
第一课 不堪重负 .....	60
第二课 忙碌生活的压力 .....	63
第三课 正确对待工作 .....	65
第四课 金钱问题 .....	67
第五课 家庭关系的压力 .....	68
第六课 困境下的压力 .....	70

## 如何带领“家庭建造者”小组

### 带领人的职责是什么？

带领人扮演的角色是“引导者”。他的职责是鼓励组员们积极思考和研读经文，保证他们能畅所欲言地进行交流，从而确保学习的顺利进行。

### 这项学习最好安排在什么时间、地点？

本教材是为家庭小组学习圣经所设计的，也适用于主日学。下面是针对上述两种不同情况提出的相关建议。

### 小组学习

为了营造友善、轻松的氛围，我们建议你最好把这项学习安排在家中进行。多数情况下，带领小组学习的夫妻会开放自己的家，并主持小组的各项招待工作。但有时候，不同夫妻轮流开放家庭也是个不错的选择。应该根据小组人数和地点等因素，为小组作出最佳的选择。

每课的常规学习时间为 90 分钟，但我们建议你安排出完整的两个小时，以便大家有充裕的时间完成每个环节。要记住小组学习的一条基本准则是：准时开始，准时结束。每个人的时间都是宝贵的，懂得珍惜时间的带领人会得到组员的尊重。

### 主日学

如果要在主日学里开展这项学习，带领人就需要作出两个重要的调整：

- (1) 你的教学内容应集中在每课的“蓝图”环节。“蓝图”是每课的核心内容，需要占用 60 分钟的时间。
- (2) 大多数主日学是以老师授课的形式进行的，并不采用小组讨论的模式。因此，如果这项学习要应用在主日学的课堂上，主日学就要作出改变，以小组互动的形式来进行——要以互动和讨论为基础，并且可能还要根据情况，把一个班级分成若干个小组（我们建议以 4-6 人为一小组）。

### 小组最好有多少人？

我们建议 4-8 对夫妻（包括带领人和配偶）为一组。假如有兴趣参加学习的人数多于你所能应付的，你就可以考虑再开一组，并请他人带领。如果组员很多，我们也建议你在学习的不同阶段把参加者分成多个小分组。这样就能帮助你按时完成教学任务，也能保证大家在小组里有充分的参与和互动。

### 如何准备茶点？

很多小组都愿意提供茶点招待组员，这样做的目的之一是营造一种友善的氛围。如果你也打算这么做，请参考以下几点建议：

- (1) 当你为第一或第二课的组员提供茶点时，你要统计来上课的人数，以便为日后预备茶点提供参考。
- (2) 可以考虑在学习开始前安排非正式的联谊活动，并提供茶点（15分钟），之后再开始学习。这样做的话，即使有夫妻迟到，他们也只是错过了茶点而不会影响学习。你也可以在学习快要结束时提供茶点，以此鼓励大家相互交流。但要注意遵守时间安排，按时结束学习，允许不想吃茶点的组员欣然离开。

### 如何照看孩童？

根据小组情况，以灵活的方式处理这个问题。可以参考下面两点建议：

- (1) 小组成员自行解决。
- (2) 把组员的孩子集中在一个地方，安排人照看。

### 祷告

祷告是小组学习的重要组成部分。作为带领人，你要观察组员是否愿意在大家面前开声祷告。假如你不确定，就不要请他们做开声的祷告。你可以尝试用多种新颖的方式带领大家祷告，譬如做示范祷告、寻求自愿为大家祷告的人，或让大家以启应的方式祷告等等。对小组祷告有帮助的工具之一是“代祷清单”。我们鼓励你使用这一工具，但记得要让你以外的其他组员负责“代祷清单”的整理工作。你应当做的是带领祷告的工作，要给其他夫妻机会，让他们能积极创建、随时更新，并传阅代祷事项的清单。

### 结语

想要进一步了解如何带领“家庭建造者”小组，带领人还可以参阅凡睦利（FamilyLife）编著的“家庭建造者系列”丛书之《家庭建造者带领人指南》（HomeBuilders Leader Guide）一书。

请访问我们的网站（[www.jiatingshenghuo.com](http://www.jiatingshenghuo.com)），为我们提供有关本学习的反馈，并获取有关“家庭建造者”的其他资源。

## 带领人笔记说明

就本学习而言，带领人其实无需花费很多时间备课，就能轻松引导大家学习。但带领人也可以使用我们在此所提供的“带领人笔记”辅助备课。每节课的“带领人笔记”由以下几个部分组成：

### 目 标

这部分旨在帮助带领人掌握一课的重点。

### 注意事项

这部分是对每课内容的概括性说明。针对每课出现的问题，我们给出了相应的解决方法或建议，以供带领人参考。为了不漏掉任何细节，带领人也可以把每节课要做的事项都列一个清单。

### 注 释

这部分是专门针对“蓝图”环节的问题而给出的注释。不是所有“蓝图”环节的问题都有注释。根据问题编号可找到相关的注释。（比如：第一课“蓝图”环节的第3题，对应的就是“带领人笔记”第一课注释部分的第3点。）

## 第一课 不堪重负

### 目 标

学习克服婚姻压力的第一步是：从全新的角度看待压力。

在本课中，夫妻们将会：

- 结识学习小组中的其他夫妻；
- 辨识压力对自身和婚姻的影响；
- 分析人们在面对压力时的常有反应；
- 从圣经的角度看待压力。

### 注意事项

1. 第一节课时，带领人的主要目标应该是营造出一种轻松的氛围，让每位组员都尽可能地感到舒适，因为轻松舒适的氛围将有助于组员在今后的学习中，较为容易地分享和探讨一些严肃的话题。

作为带领人，你可以通过分享个人经历，来在组内确立一种敞开的基调。你的敞开程度，以及你有多愿意在课上进行分享，将对整个小组的敞开程度产生直接的影响。



2. 第3页的“课程介绍”，第58页的“如何带领家庭建造者小组”，以及第60页的“带领人笔记说明”都是带领人必读的内容。
3. 开始学习第一课时，你可以先带领大家讨论一下“基本原则”（见第5页的“丛书简介”）。
4. 要确保每人都有学习材料。另外还要多预备一些圣经和笔。
5. 受小组人数影响，“开场白”环节有可能会超过15分钟。如果超过了，你就要尽力把“蓝图”环节的学习控制在45到60分钟内——一个好方法是把“蓝图”中你一定会问的问题事先标出来。这样的话，如果因为时间关系，有些问题你没能课上涉及，就可以建议组员将那些问题列到“家庭建造者计划”环节中完成。
6. 在“蓝图”环节开始时，我们建议带领人要把大组分成比较小的分组，这么做有两个原因：
  - (1) 有助于推动讨论和确保每个人的参与度；
  - (2) 有助于全组按时完成所有内容。
7. 因为小组学习才刚刚开始，所以带领人可提醒组员，此时邀请其他夫妻加入学习还不算晚。让大家想想下节课还能邀请哪些夫妻来参加学习。
8. 由于本课是第一课，带领人应向组员特别强调“家庭建造者计划”的重要性。要鼓励夫妻们在下次学习前，安排一次约会来完成“家庭建造者计划”。告诉他们，你将在下节课时询问他们的完成情况。
9. 结束本课时，你应该带领大家做一个结束祷告，而不是请其他人开声祷告。因为很多人并不习惯在众人面前开声祷告，因此，除非你非常了解你的组员，否则明智的做法应该是循序渐进地带领大家尝试不同的祷告方法。

## 注 释

这部分是对“蓝图”环节问题的信息补充。每条注释的号码都与该课“蓝图”环节的题号相对应。要注意的是，并不是每个问题都有注释。这个学习中的很多问题都需要组员根据自己的观点和经历来回答，因此，当你分享下面的注释观点时，请一定要注意分享的方式，不要用所谓的“**正确答案**”来树立自己的权威，从而抑制大家讨论的积极性。在你分享注释的观点时，请牢记这些内容和环节都是围绕着组内互动和组员参与所设计的。

1. 在压力很大的情况下，人体的肾上腺激素就会在全身分泌，导致人心跳加速、动脉收缩、血压升高。这时，脂肪和胆固醇会被释放到血流中，血糖也会增高，使人体产生更多的能量。但这样持续一段时间后，人体的化学成分就会出现不平衡，进而使各种身体功能失调。长期的压力也会让人没有安全感，感到自己毫无价值，敏感、易怒、充满防备、神经衰弱、注意力减退、冷漠并悲观。

从另一面看，压力有时也是有益的。举例来说，在锻炼身体时，我们会负重，增加身体所受的压力，从而使身体更为强壮健康。所以，正如本课后面的内容所教导的那样（第 11 和 12 题），压力这个概念并不总是负面的。

3. 这个问题有可能会引发其他潜在的严重问题，但即便如此，也要带着享受乐趣的心态去回答。如果某个小（分）组在开始制作清单时需要帮助，带领人就不妨为其多举几个例子。比如：制定假期计划，查看最近的信用卡账单等等，都可以成为婚姻中的“压力启动器”。
7. 有时，当你认定配偶就该与你一样，该作出与你相同的反应时，你的压力反而会加剧。理解彼此的不同将有助于你减轻压力。
8. 《马太福音》6章34节将这些问题视为生活的一部分（即使是基督徒，也不能避免这些问题——请参考《马太福音》5章45节），所以对我们来说，真正的挑战是：不要忧虑或焦虑。
9. 一定程度的压力是不可避免的。但当你感到抑郁时，你看待问题或环境，就没了指望，不再乐观。
11. 神能透过压力重重的环境继续做工，在我们身上磨练出忍耐，建造我们的品格。

## 第二课 忙碌生活的压力

### 目标

应对婚姻压力的第二个关键是：要对时间安排和生活重心作出智慧的选择。

在本课中，夫妻们将会：

- 确认他们的生活究竟有多仓促；
- 对忙氏家族进行个案研究；
- 明白花时间亲近神的重要性和优先性。

### 注意事项

1. 这是第二节课，组员相互间应该已经有些熟悉了，但可能还不能完全敞开分享。不要强人所难，要继续鼓励大家来上课，并完成“家庭建造者计划”。
2. 如果有新的夫妻加入小组学习，带领人要把他们介绍给其他夫妻。在“开场白”环节中，要让新来的夫妻简单介绍一下他们是什么时候以及如何认识的。你还应该回顾一下第一课的要点，并让组员们交换通讯录，记下新来的夫妻的联系方式（8页）。
3. 如果上第一课时，你曾说过要在这节课上，让组员们分享实践第一课“家庭建造者计划”的心得，那么就一定要找时间分享（带领人自己也要准备好分享）。“学习报告”环节能有助于建立负责任、守信用的课堂风气。
4. **附加训练：**读“蓝图”环节提到的有关马利亚和马大的经文（路 10:38-42）。请四个志愿者分角色（耶稣、马大、马利亚和旁白）朗读这段经文。让读“马大”和“耶稣”的人边读边表演。“马利亚”没有任何对话，但也要有相应的表演。旁白可以坐在一旁读（读对话以外的部分）。要注意的是，若要达到较好的效果，所有人都应使用同一圣经译本。
5. 在本学习的每一课中，你都会发现有专门为夫妻设置的问题（比如本课的第 11 题和第 12 题）。这些问题旨在为夫妻提供处理个人问题的机会。尽管夫妻可以与小组成员分享他们对这些问题的作答，但你也理解，并不是所有夫妻都愿意这样做。
6. 如果你计划了茶点时间，就要事先预备好茶点。

7. 如果小组决定要使用“祷告清单”（把大家的祷告事项列一个单子，以便彼此代祷），就请确保在课上将其安排妥当。
8. 你可邀请一两个自愿的组员来带领大家做这节课的结束祷告。记得要事先确定习惯做开声祷告的人选。
9. **提前预备：**为开展第三课“开场白”环节中的练习，你需要提前收集一些杯子、石头和一些常见的家居杂物。一定要在下次学习前，复习该练习，并做好准备工作。

## 注 释

注意：注释的编号与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

3. 这里所列出的每种说法都有很多人认同，但每种情况的最终结果都是夫妻没时间相处。对于每种说法，忙先生和忙太太都应该自问：这确实是真心话吗？——我们两人真的都需要工作吗？我们两人都工作，是否只是为了享受双份收入所带来的舒适生活？如果我们减少孩子的一些活动，他们是否就真的少了很多机会？还是这只是我们的想象？
4. 如果以下几点在小组讨论中没有被涉及，带领人可能就需要指出一下——马大常被忽略的正面特性：她邀请耶稣到家里做客，她很好客；她是一个努力工作的人，而且她也很负责。
6. 马利亚意识到最重要的事情，应该是花时间与耶稣相处，聆听祂的话语。马大好像更在乎自己的准备工作能给耶稣留下好印象，而不是与耶稣更加亲近。
8. 如果想从《诗篇》46篇10节中收获更多启发，就不妨多查考几种圣经译本——也许学员中就有很多人在使用不同的圣经译本。如果没有的话，也可以参考以下几种不同译本的经文：
  - “你们要休息，要知道我是神”（合和本）。
  - “你们要静止勿动，要知道是我、上帝”（吕振中译本）。
  - “他说：要停止战争，承认我是上帝！”（现代中文译本）
  - “要安静，要知道我是上帝”（当代译本）。
  - “你们要住手，要知道我是神”（新译本）。

## 第三课 正确对待工作

### 目标

想要减少婚姻压力，就要适应工作与其他优先事项之间的健康张力。

在本课中，夫妻们将会：

- 讨论他们的工作，以及他们的工作压力；
- 从圣经的角度审视工作；
- 评估工作和其他优先事项之间的关系；
- 思考要如何平衡工作压力对婚姻的影响。

### 注意事项

1. 祝贺你！本课结束后，你就已经完成本学习一半的任务了。现在是评估的时候了：你的感觉如何？你觉得整个小组的学习进行得如何？目前为止，哪些方面进展得不错？在进入下一阶段的学习前，你觉得哪些方面还需要改进？
2. 为开展“开场白”环节的活动，你需要提前准备好杯子、石头，以及各种家居杂物。
3. 本课将重点探讨工作压力的问题，需要注意的是，本课所说的“工作”和“职业”，是指一个人的主职（正职）或主要工作责任——也就是说，它可以指一个人为了谋生而从事的工作；也可以指某种没有薪酬的工作，如养育孩子的工作等等。
4. 作为全小组的榜样，你们夫妻首先要确保按时完成每课的“家庭建造者计划”。这点非常重要。
5. 记住“按时开始”和“按时结束”的重要性。
6. 在“结语”环节中，一定要鼓励夫妻们定下约会计划，以完成本课的“家庭建造者计划”。

### 注释

注意：注释的编号与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

4. 传统的主内优先次序观念，常常是把神排在第一位，把家庭排在第二位，然后教会或工作各排第三和第四位。这种按垂直等级划分生活的观念，

其实并不总是有效，因为我们很少会面对那些非黑即白的简单选择。例如：是会见工作中的一个重要客户？还是参加孩子的足球比赛？在面对这个选择时，如果你只按前面所提到的垂直等级观念来考虑问题，那么你就一定会，且一直会，选择去参加孩子的足球比赛，并三番五次地放弃去见工作上的客户——在现实生活中，这可能吗？如果那个客户是你最重要的客户，与他的这次会面将决定你公司的经营成败；如果孩子其余的足球比赛，你已经一次不落地参加了；你还会继续选择去参加孩子的球赛吗？由此可见，在现实生活中，我们所面临的选择其实都是错综复杂的。

参加铁人三项赛的选手要平衡好三项运动。在这个过程中，张力总是存在的，因为每项运动都要求选手出色地完成。如果一个选手在自行车项目上获胜了，却在游泳项目上失败了，他/她也许就会输掉比赛。同样地，在神之下（神毫无疑问应排在首位），生活也总是带着张力——我们要在家庭、工作、自身、社区和教会的种种压力之间平衡生活。

5. 在这些经文所体现出的优先次序中，我们可以把最重要的事情总结为“爱神和服侍神”。对于其他的优先事项，如家庭、教会、工作、社区和自己的时间安排……圣经其实并没有给出很清晰的具体排位。我们的生活充满张力和压力，因为我们想要在多个优先事项间保持平衡。但无论如何，坚持爱神和服侍神都是智慧的选择。
7. 当今文化让我们相信成功是通过工作来实现的。我们倾向于通过我们做了什么，而不是我们是谁，来判断自身的重要性。事实上，很多人都会觉得自己在工作中能比在家中获得更多的肯定，但这个观点是很危险的，因为这样的话，工作就很可能成为我们逃避其他责任的借口，成为我们的一种逃避手段。
8. 注意，这个问题中的“工作”是指带薪职业。

## 第四课 金钱问题

### 目标

克服婚姻压力的第四个关键是：要对金钱持有正确的态度。

在本课中，夫妻们将会：

- 讨论：为什么财务问题经常会导致婚姻产生压力；
- 探讨圣经对金钱的看法；
- 自省——看自己是否对神的供应感到满足；
- 找出一些“投资”婚姻的方法。

### 注意事项

1. 本周，你和配偶可以给小组里的夫妻写一些表示感谢或鼓励的卡片，感谢他们的委身和对小组的贡献。要让他们知道你们在为他们祷告。写卡片时，你们也一定要为他们祷告。
2. 本课的主题是围绕着金钱展开的，你可以向组员推荐一些优秀的主内理财参考资料，以便帮助他们从信仰的角度来思考个人理财的问题。罗恩·布鲁（Ron Blue）和拉里·伯克特（Larry Burkett）都著有几本关于金钱问题的书籍。《家庭建造者系列丛书》也有一本关于理财的学习材料，名为《婚姻中的金钱管理》（Mastering Money in Your Marriage）。
3. 要尽量保证学习按进度进行。特别是要给组员留出足够的时间去查考一些与金钱有关的重要经文，即“蓝图”环节第10题所给出的经文。
4. 目前为止，组员间的相处应该已经变得越来越轻松融洽了。在这节课快结束的时候，你可以让每个人轮流带领大家做填空式的祷告，比如：“主啊，我要为\_\_\_\_\_感谢你。”要顾及个别组员的感受，他们可能并不习惯这样祷告。
5. 课后立即做些记录，能有助于你评估一课的进展情况。请问自己一些这样的问题：每一位组员都参与进来了吗？在下次上课前，是否有人需要我特别关注并做一些跟进的工作？——自问这样的问题将有助于你保持精力的集中。
6. **提前预备：**第五课的“开场白”环节，需要你为小组中的每个人都准备一些较长的线——棉线、麻线、纱线都可以。

## 注 释

注意：注释的编号与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

4. 夫妻可能会落入的最大的财务陷阱之一，就是超支！超支会给婚姻生活带来很多负面的影响——不论你们收入多少。其他一些常见的问题还包括：在不需要的东西上浪费金钱、对购物上瘾，夫妻金钱观不同等等。
5. 在《路加福音》12章13-15节中，耶稣警告我们要警戒贪婪。贪婪有多种表现形式，其一就是物质主义，即通过拥有物质财富来寻求幸福。
6. 人们通常不会觉得自己贪婪。虽然在我们的文化中，要想做到一点贪心没有，是很难的。因此，你可能需要带领组员思考一下贪婪的不同表现形式，你可以通过以下问题来引发大家的思考：
  - 小时候，你家里有几台电视或空调？现在你家里有几台？小时候，你家里有几部（固定）电话？现在你家有几部手机？
  - 比较小时候与现在，这能如何帮助你理解耶稣有关贪婪的警告？
7. 可用来形容《路加福音》12章16-21节中的财主的词有：成功的、勤勤恳恳的、有进取心的、雄心勃勃的、努力工作的、奋斗的、坚持不懈的……
 

耶稣称财主是一个“无知的人”，是因为财主的金钱观是错误的——财主觉得满足和成功都源于其所拥有的财富。
10. 这些经文都有一个共同的主题，那就是：倚靠神的供应，且知足。

## 第五课 家庭关系的压力

### 目 标

要减轻婚姻中因家庭关系而产生的压力，我们就要操练使人和睦。

在本课中，夫妻们将会：

- 认识家庭关系带来的压力会对婚姻生活产生哪些影响；
- 审视“主动化解冲突”和“使人和睦”所带来的挑战；
- 讨论：该如何以相互理解的方式进行有效的沟通。

### 注意事项

1. 代祷，是小组带领人能为小组的每位弟兄姊妹所做的最好的事情。在你预备带领这节课时，何不花些时间为他们祷告？



2. 这节课是围绕着“家庭”展开的——一个可能会变得非常感性且敏感的话题。因此，带领人务要保持积极正面的态度；还要注意，不要在某个问题上讨论过长的时间，同时也要留意不要矫枉过正，以致扼杀良好的讨论，只要礼貌地推动学习向前进行就好。
3. 为了开展“开场白”环节的练习，你需要给每个人都预备好五段长约1.8米的线（麻线、纱线等皆可）。
4. **附加训练：**邀请一对夫妻把38-39页的“个案研究”用戏剧的形式表演出来——大家可以一起排练个短剧。
5. 饶恕的话题为带领人提供了一个良好的机会，可以让带领人试着辨别出每个组员的灵命成熟度。要记得跟进那些对属灵话题持开放态度，却心怀很多疑问的人。你还可以建议组员去阅读附录二那篇名为“我们的问题，神的答案”的文章（从50页开始）。
6. **提前预备：**下节课是整个学习的最后一课。也许你可以考虑请一位组员或一对夫妻来分享这个课程或这个小组对他们的意义——如果要这样做的话，你就要提前确认谁可以进行这样的分享。

## 注 释

注意：注释的编号与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

5. 除了关系破裂所能引发的一些显而易见的问题外，圣经还特别强调“甘心饶恕”的重要性（太6:14-15）。
6. 愤怒很容易使人感到沮丧并生发苦毒。如果你不去面对那个使你生气的人，魔鬼——那“说谎之人的父”（约8:44），就会诱使你去看信关于那个人和某种情况的各种虚假谎言。
8. 我们应主动化解冲突，特别是当我们冒犯了别人的时候。
9. 饶恕——甘愿饶恕别人，并寻求被人饶恕，应该是基督徒生活的一部分。在这方面，神也为我们树立了榜样——祂藉着祂的爱子，耶稣的牺牲，主动使我们与祂和好。
11. 如果小组没有给出相似的答案，带领人就可以作出如下建议：罗健应尽量去理解辛蕊，而非解决她的问题。罗健应意识到辛蕊需要理解，并且把她的需求置于自己的需求之上。罗健应去体会辛蕊的一些感受，允许她自由谈论那些感受，并不作判断，也不提建议。对罗健来说，恰当的第一步可以是问辛蕊：“我能怎样帮你？”或“我能给你什么？”

## 第六课 困境下的压力

### 目标

生活困境所带来的压力能使夫妻彼此疏远——除非他们认识到试炼其实是使人更加亲近神的机会。

在本课中，夫妻们将会：

- 分析困境对婚姻所产生的影响；
- 从圣经的角度学习困境；
- 确认自己需要信靠神。

### 注意事项

1. 如果你觉得小组中有谁对“什么是基督徒”抱有疑问，最后一课或许正是解决这些疑问的好机会。不妨花时间做个见证，简述自己是如何成为基督徒的，以及基督对你生活的改变。
2. 虽然“家庭建造者系列”的课程很有价值，但若参与者事后不制定出具体的实施计划，就还是很容易恢复以往的生活状态。在本学习即将结束之际，要建议夫妻们在学完后立即拟定出具体的实施计划。比如：夫妻在学习期间已养成了约会的习惯，你就可以鼓励他们继续坚持下去。另外，你还可以考虑安排其他的“家庭建造者系列”培训。
3. 如果在本课的进行中，你发现某对夫妻正处于极度艰难的困境中，作为带领人，你要私下鼓励他们去寻求专业的咨询和帮助。
4. 由于这是最后一课，你可以考虑花时间再安排一次聚会——一个庆祝学习顺利完结的派对！

### 注释

注意：注释的编号与该课“蓝图”环节的题号是对应的。

2. 困境常常会凸显和放大婚姻中那些已知的问题。比如，一对夫妻本来就有沟通问题，当困境出现时，他们就有可能更加不知该如何把自己所经历痛苦告诉给对方，并由此导致沮丧和绝望的产生。
4. 注意，这段经文并没有说生活中的那些试炼是喜乐之事——这段经文是在教导我们把试炼看为喜乐。在困境中，我们的盼望和心态是非常重要的。在试炼中，即使我们感受不到喜乐，我们也可以靠着信心，选择去以喜乐的心态回应困境——就好像我们真有大喜乐一样。

6. 为了更准确地理解雅各的建议（他建议我们要向神求智慧）；我们需要看看智慧的定义：智慧就是汲取知识、实际应用所学知识的能力。智慧并不是一些玄乎其玄的知识或洞见，而是生活技能。智慧意味着要从生活的“原材料”中，提取出有意义的内容。

在试炼中，我们需要智慧来指导我们如何生活，以及如何在困境中忍耐。神赐给我们智慧，不是让我们逃避困境，而是借困境成长。

8. 在困境中，人们（包括基督徒）很容易就会怀疑神，他们会说：“神，你为什么会允许这样的事情发生？”或“慈爱的神怎么可以允许这样的事存在呢？”
9. 正如《雅各书》1章6节所说，如果我们以疑惑的态度向神求智慧，我们就会“像海中的波浪，被风吹动翻腾”。当我们怀疑神所赐的智慧时，我们就会感到自己是摇摆不定的，因为我们不能从神的安慰和能力中汲取力量。

## 本系列丛书列表

### 《家庭建造者·夫妻系列》（HomeBuilders Couples Series）

《建立婚姻中的协调合作》（Building Teamwork in Your Marriage）

《建造美满婚姻》（Building Your Marriage）

《建立伴侣的自尊心》（Building Up Your Spouse）

《在基督里共同成长》（Growing Together in Christ）

《增进婚姻中的沟通》（Improving Communication in Your Marriage）

《婚姻中的金钱管理》（Mastering Money in Your Marriage）

《克服婚姻中的压力》（Overcoming Stress in Your Marriage）

《化解婚姻中的冲突》（Resolving Conflict in Your Marriage）

### 《家庭建造者·亲子教育系列》（HomeBuilders Parenting Series）

《养育信心的儿女》（Raising Children of Faith）

《引导青少年》（Guiding Your Teenagers）

《做更称职的父母》（Improving Your Parenting）

《建立对孩子的有效管教》（Establishing Effective Discipline for Your Children）

## 祷告事项

---

## 祷告事项

---